

Taktu skref!^ð

Vafasöm söfnun

Hvers vegna að safna kynferðislegu myndefni af börnum?

Af öllu því sem þú gætir safnað, hvers vegna að safna kynferðislegu myndefni af börnum?

Sumir sem safna kynferðislegum myndum af börnum segja að það sé athöfnin sjálf – að safna – sem skipti mestu máli, þetta sé alls ekki kynferðislegt.

Á það við þig? Spurðu þig þá hvers vegna þú ert að safna þessu tiltekna efni en ekki frímerkjum, til dæmis?

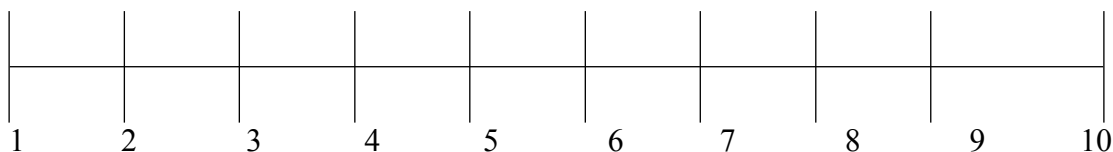
Allt sem við gerum er af ástæðu. Hegðunin gerir eitthvað fyrir okkur og þjónar ákveðnu hlutverki.

- Þú borðar af því að þú finnur fyrir svengd og það heldur þér á lífi.
- Þú vinnur þér inn pening til að kaupa hluti.
- Þú gengur í klúbb vegna þess að þú vilt eignast vini og byggja upp ný sambönd.
- Þú ákveður að ganga heim í staðinn fyrir að keyra til að fá hreyfingu, þar sem þú hefur setið við skrifborðið í allan dag.

Notaðu æfinguna, hluta A og B, til að hjálpa við að skoða þínar ástæður.

Æfing – Hluti A

Svaraðu spurningum 1–4 með því að meta hversu jákvætt eða neikvætt þér líður á skalanum 1–10 (þar sem 1 er mjög neikvætt og 10 er mjög jákvætt).



Mjög neikvætt

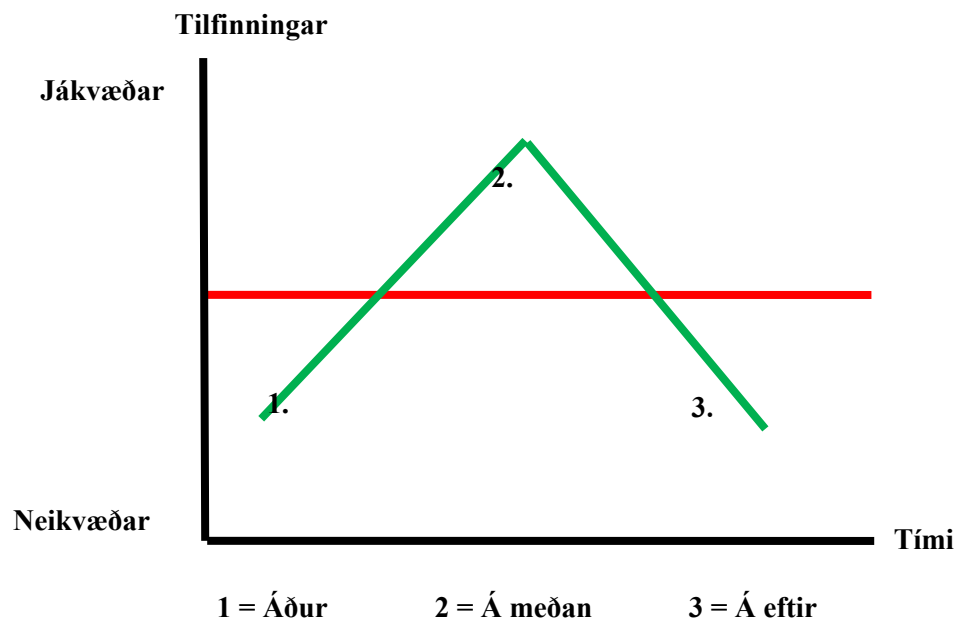
Mjög jákvætt

1. Hvernig líður þér áður en þú byrjar að vinna í safninu þínu?
2. Hvernig líður þér á meðan þú ert að vinna í safninu?
3. Hvernig líður þér þegar þú hefur lokið við að safna?
4. Hvernig líður þér ef þú hefur ekki safnað neinu þann dag?

Lýstu tilfinningum þínum.

- Eru þær jákvæðar? (ánægja, þægileg spenna, róandi ...)
- Eða eru þær neikvæðar? (svekkelsi, reiði, sorg, leiði ...)

Það gæti verið auðveldara að skoða svörin þín á línuriti til að sjá breytinguna á tilfinningum þínum. Skoðu dæmið hér að neðan og sjáðu hvort að þú getir búið til þitt eigið.



Hérna sést að manneskjan er í slæmu skapi áður en hún vinnur í safninu sínu. Við söfnunina batnar líðanin. Eftir á versnar hún aftur. Það gæti verið sektarkennd yfir hvað var verið að skoða, en það gæti líka einfaldlega verið leiði yfir að vera ekki að safna.

Rauða línan táknar hvernig líðanin er daginn sem viðkomandi er ekki að safna. Þetta tiltekna línurit gæti bent til þess að viðkomandi vinni í safninu sínu þegar honum líður illa (er í slæmu

skapi) og notar það til að láta sér líða betur. Þá daga sem honum líður vel er ekki tilhneiging til að safna.

En af hverju líður viðkomandi illa? Aðeins sá veit svarið en kaflinn **Að þekkja og takast á við tilfinningar** getur hjálpað til við að kanna það.

Æfing – Hluti B

Svaraðu eftirfarandi spurningum.

1. Hversu mikilvægt er það fyrir þig að safna kynferðislegu myndefni af börnum? Hvers vegna?
2. Hvers vegna geymirðu ákveðið efni? Af hverju myndirðu ekki setja annað ákveðið efni í safnið?
3. Hversu mörgum klukkutímum eyðirðu í að bæta við safnið þitt? Er það of mikill tími?
4. Hvaða þörfum er mætt með því að safna kynferðislegu myndefni af börnum? Nótaðu hjá þér hvaða fullyrðingar hér að neðan eiga við um þig og þína söfnun.
 - **Sköpunargáfa.** Söfnunin lætur mér líða eins og ég sé skapandi. Mér finnst ég vera að afreka eitthvað. Það hjálpar mér við að líða vel með sjálfan mig.
 - **Yfirburðir í starfi.** Söfnunin hjálpar mér að skara fram úr í vinnunni þar sem mér finnst ég hafa náð tökum á og fullkomnað þá athöfn.
 - **Yfirburðir í áhugamáli.** Mér finnst söfnunin borga sig. Hún er skemmtileg, spennandi og getur verið áskorun.
 - **Andleg viðleitni.** Söfnunin lætur mér líða eins og líf mitt hafi tilgang.
 - **Innri friður.** Söfnunin fær mig til að finna frið og vellíðan. Mér líður vel og get forðast erfiðar tilfinningar.
 - **Lífið.** Söfnunin hjálpar mér að sjá um sjálfan mig, bæði líkamlega og tilfinningalega.
 - **Sambönd.** Söfnunin hefur jákvæð áhrif á ástar- og fjölskyldusambönd mín; bæði kynferðislega og tilfinningalega.
 - **Yfirburðir í sjálfræði.** Söfnunin gefur mér stjórn á lífi mínu. Mér finnst að ég geti tekið ákvarðanir og haft eitthvað að segja um hvað ég geri.
 - **Þekking.** Söfnunin veitir mér þekkingu. Mér líður eins og ég búi yfir gáfum og þekkingu.

- **Samfélag.** Söfnunin lætur mér líða eins og ég tilheyri einhverju, eins og ég sé hluti af klúbbi eða hópi.
- **Ánægja.** Söfnunin lætur mér líða vel – ég hef ánægju af því að safna.

Þú hefur nú komist að því hvaða þörfum söfnunin er að mæta fyrir þig.

Nú þarftu að ákveða hvað þú getur gert til þess að mæta þessum þörfum á heilbrigðari, öruggari og löglegan hátt. Við munum hjálpa þér að gera það í kaflanum **að byggja upp gott líf**, svo vertu viss um að taka eftir þessum þörfum svo þú getir vísað til þeirra síðar.

Pegar söfnun er vandamál

Að safna kynferðislegu myndefni af börnum er alltaf vandamál. Það er skaðlegt bæði þér og börnunum á myndunum.

Söfnun getur líka orðið vandamál þegar það byrjar að hafa neikvæð áhrif á aðra hluta lífsins, eins og:

- Þú gefur vinum og fjölskyldu ekki nægan tíma og vilt frekar eyða tíma þínum í að safna eða finnst þú annars hugar jafnvel þegar þú ert með þeim.
- Þú getur ekki myndað ný sambönd eða viðhaldið núverandi.
- Þú getur ekki einbeitt þér að starfi þínu eða átt erfitt með að halda því.
- Allir peningar þínir fara í söfnunina; þú getur ekki greitt reikninga eða ert í skuldum vegna þessa.
- Þrátt fyrir að þú hafir gaman af því að safna þá veldur það þér einnig streitu eða áhyggjum

Í næstu æfingu skulum við skoða hvaða áhrif söfnunin hefur á líf þitt.

Æfing 2: Áhrif söfnunar á lífið

Svaraðu eftirfarandi spurningum.

Hvenær safnar þú mest?

1. Hvaða tíma dags?
2. Er það þegar annað fólk er nálægt, þegar enginn er nálægt eða hvort tveggja?
3. Skaparðu rými til að vera fjarri fólk svo þú getir einbeitt þér að því að safna?

4. Hversu miklum tíma á viku eyðir þú í safnið?
5. Hversu miklum tíma eyðir þú í leit að efni fyrir safnið? Hversu miklum tíma eyðir þú í að safna efninu? Hversu miklum tíma eyðir þú í að skipuleggja safnið?

Ertu að missa af einhverju?

6. Segirðu nei við fólk eða afþakkar boð í veislur svo þú getir eytt tíma í að safna?
7. Forðastu einhvern tímamann að svara síma eða tölvupósti svo þú þurfir ekki að tala við fólk og getir frekar einbeitt þér að því að safna?
8. Hefurðu gleymt afmælisdegi einhvers eða öðru sérstöku tilefni vegna þess að hugur þinn var við söfnunina?
9. Ertu að forðast að þróa nýtt samband með því að safna?
10. Er auðveldara að einbeita sér bara að því að safna?
11. Eru ástvinir þínir farnir að verða órólegir eða pirraðir á þér?

Er þetta að hafa fjárhagsleg áhrif á líf þitt?

12. Finnst þér erfitt að skuldbinda þig í starfi eða öðrum skyldum vegna söfnunarinnar?
13. Áttu í erfiðleikum með að greiða reikninga vegna þess að þú misstir vinnuna vegna söfnunar þinnar?
14. Ertu í skuldum vegna peninga sem þú eyddir í safnið þitt?

Hegðun fólks sem er „í vanda vegna söfnunar“ hefur ekki endilega neikvæð áhrif á öll svið lífs þess. Það gæti verið að það hafi bara áhrif á eitt svið. Með því að skilja hvers vegna þú safnar og hvaða áhrif það hefur á líf þitt, muntu átta þig á að þú þurfir að taka á þessu vandamáli.

Markmið

Þessi kafli miðar að því að hjálpa þér að kanna og öðlast skilning á:

- Hvers vegna þú safnar.
- Hvernig það tengist brotum þínum.
- Sambandinu milli söfnunar og ófullnægjandi þátta í lífi þínu.

Fyrir suma getur söfnun – og skrásetning, skipulag og allt annað sem því fylgir – virst stór hluti af brotum þeirra.

Ef þetta á við um þig skaltu halda áfram að lesa þennan kafla!

Af hverju safnar fólk?

Það eru margar ástæður fyrir því að fólk safnar hlutum:

- Það kann að meta upplifunina af því að hafa reglu og stjórn.
- Það hefur gaman af því að leita uppi eitthvað sjaldgæft eða „sérstakt“.
- Stolt yfir safninu sínu og ánægja með að það sé „betra“ en annarra.
- Upprifjun á reynslu bernskuáranna.
- Þessi athöfn fyllir upp í tómarúm sem það finnur fyrir.
- Röðun og skipulagning veitir þeim öryggi; athvarf sem dregur úr ótta og eykur öryggistilfinningu.
- Félagsskapurinn; þegar það deilir safni sínum með öðrum söfnurum.

Hvað með þig? Sumar af ofangreindum ástæðum gætu átt við þig en það geta líka verið aðrar ástæður, sérstaklega ef þú ert að safna kynferðislegu myndefni af börnum.

Notaðu æfingu 3 til að hjálpa þér að komast að því hvers vegna þú safnar.

Æfing 3: Söfnunin þín

Safnar þú öðrum hlutum (ásamt kynferðislegu myndefni af börnum), eins og frímerkjum, mynt eða módelbílum? Ef svo er þá gæti verið betra að ljúka þessari æfingu fyrst með því að nota eitthvað annað en kynferðislegt myndefni af börnum. Ljúktu æfingunni síðan í annað sinn með því að einbeita þér að því efni. Þú gætir borið þetta tvennt saman og komið auga á ákveðið mynstur. Það mun hjálpa þér síðar þegar skoðar hvaða tilgangi söfnunin þjónar.

Út frá ástæðunum hér að neðan, skrifaðu hjá þér **3** sem þú tengir mest við.

1. Það veitir mér ánægju að ljúka hlutum og hafa allt í röð og reglu.
2. Það er mér mikils virði að hafa sjaldgæfa hluti og hluti sem er erfitt að finna í safninu mínu.
3. Ég finn fyrir stolti yfir safninu mínu.
4. Mér finnst gaman að bera saman safnið mitt við safn annarra.
5. Safnið vekur með mér tilfinningalega mikilvægar minningar.
6. Einhverjar aðrar ástæður.

Skrifaðu nokkrar setningar sem útskýra af hverju þú hefur merkt við þessar þrjár helstu ástæður.

Á hvaða hátt eru þær mikilvægari fyrir þig en hinar?