

Taktu skref!^ð

Að bera ábyrgð

Markmið

Þessi kafli hjálpar við að skilja:

- Hversu mikil stjórn er á núverandi kynferðislegri hegðun.
- Hvort og hvernig afneitun hefur viðhaldið hegðuninni.
- Hvað hægt er að gera strax til að hefja breytingaferlið.

Kvíði er oft viðbragð við að missa stjórn. Þegar við höfum misst stjórn reynum við að ná henni aftur. Þegar það tekst ekki finnum við fyrir djúpum missi og kvíði byggist upp. Þessi líðan getur verið yfirþyrmandi. Við getum orðið óróleg, ringluð og farið úr jafnvægi. Þá leitumst við í eitthvað annað til að láta okkur líða betur. Það getur leitt til þess að við grípum í skammtímalausnir sem veita okkur tímabundna vellíðan, eins og áfengi, vímuefni, fjárhættuspil eða kynlíf. Þá getur þessi hegðun farið úr böndunum.

Æfing

Lestu setningarnar í töflunni hér fyrir neðan og hugsaðu um hversu mikla stjórn þú hafðir áður og núna (1 = mjög lítil stjórn; 2 = einhver stjórn; 3 = mikil stjórn).

Hegðun mín þegar ég byrjaði að fá kynferðislegar hugsanir um börn	1	2	3
Hegðun mín þegar vandinn fór að vinda uppá sig	1	2	3
Hversu mikill tími fer í kynferðislegar hugsanir af börnum	1	2	3
Tímanum sem ég ver í að skoða fullorðins klámefni núna	1	2	3
Tímanum sem ég ver við að skoða óviðeigandi/ólöglegar	1	2	3

myndir af börnum núna

1. Hefur stjórn þín á kynferðislegum hugsunum um börn hefur breyst frá því þær byrjuðu fyrst?
2. Hvers vegna heldurðu að það hafi breyst eða ekki breyst?
3. Hvaða áhrif á hefur það á skap þitt að líða eins og þú hafir ekki stjórn?
4. Hversu mikla stjórn myndirðu vilja hafa eftir nokkur ár? Hvernig kemstu þangað og hvernig geturðu viðhaldið þeirri stjórn?

Hér eru nokkrar tillögur að því hvernig hægt er að upplifa meiri stjórn:

Breytingar á umhverfi

- Breyta leið þinni til og frá stöðum ef það eru líkur að hún koma þér í návígi við börn á leið í og úr skóla.
- Að færa tölvuna í almenningsrými á heimilinu gerir það ólíklegra að skoðað sé óviðeigandi efni.
- Breyta um starfsvettvang ef núverandi starfsvettvangur innifelur samskipti við börn.
- Hafa hjá þér mynd af maka eða þeim sem þú vilt ekki að viti af mögulegri óæskilegri kynhegðun.

Breytingar á tölvunni þinni

- Að setja upp öryggiskerfi í tölvunni þannig að ekki sé hægt að komast í klám.
- Að hafa skjámynd á tölvunni eða snjallsímanum af stað sem þig dreymir um að heimsækja eða af fangelsisrimlum til að minna þig á á hverjar afleiðingar af broti geta verið.
- Að gefa einhverjum öðrum lykilorði þitt til að takmarka aðgang.
- Hafa lykilorð sem minna þig á hverju þú gætir glatað ef þú brýtur af þér á netinu.

Breytingar á eigin hegðun

- Nota aðferðir til að takast á við óæskilegar kynferðislegar hugsanir, til dæmis með því að gera eitthvað sem dreifir huganum.

- Eyða meiri tíma með öðrum og draga þannig úr tíma sem annars væri hægt að eyða í óæskilegar hugsanir.
- Setja upp hindranir til að forðast nálægð við börn í einveru ef áhyggjur eru af eigin hugsun og hegðun.
- Hafðu samband við Taktu Skrefið til að fá aðstoð.

Æfing 1: Það sem ég get gert strax

Gerðu lista af þremur hlutum sem þú getur gert strax í dag til að minnka líkurnar á að þú brjótir af þér kynferðislega. Gerðu síðan þessa hluti núna!

Afneitun

Afneitun er skekkja í hugsun og réttlætning sem fólk grípur í til að forðast að horfast í augu við hegðun sína eða afleiðingar hennar.

Þetta er aðferð til að afvegaleiða athygli og ábyrgð. Hérna eru nokkur dæmi um staðhæfingar sem einkenna afneitun. Skoðaðu hvort þú kannist við að hafa notað einhverjar þessara eða eitthvað svipað:

- „Þetta var bara annað slagið.“
- „Ég þurfti að uppfylla þarfir mínar einhvers staðar.“
- „Við erum öll fullorðin.“
- „Ég er karlmaður, ég er bara með mikla kynhvöt og menn eru meiri kynverur en konur.“
- „Ég er allavega ekki eins slæmur og aðrir.“
- „Mínar aðstæður eru öðruvísi.“
- „Bara í þetta eina skipti, svo hætti ég.“
- „Bara í eitt skipti í viðbót, svo hætti ég.“
- „Æ, ég er hvort sem er byrjaður.“
- „Þetta eru verðlaun fyrir að hafa ekki litið á klám í mjög langan tíma, þannig að núna er þetta í lagi.“
- „Ég þarf að draga úr hegðuninni í staðinn fyrir að hætta strax.“
- „Ég er undir miklu álagi og þarf þetta til að slaka á.“

- „Það sem hún veit ekki mun ekki særa hana.“
- „Makinn minn uppfyllir ekki kynferðislegar þarfir mínar.“
- „Ég á þetta skilið.“
- „Þetta skaðar ekki neinn af því að ...“
- „Þetta er bara mín aðferð til að slaka á.“
- „Ég geri þetta bara í einrúmi svo þetta skaðar engan.“
- „Ég get stoppað þegar ég vil.“

Ef einhver þessara staðhæfinga á listanum á við þig þá gæti afneitun verið að viðhalda skaðlegu hegðuninni. Afneitun ásamt tilfinningunni að hafa ekki stjórn á sér er áhættusöm.

Hægt er að taka nokkur einföld skref til að draga úr líkunum á óviðeigandi og skaðlegri hegðun.

Lykilatriðin fyrir áhættustjórnun eru:

- Að vita hver áhættan er fyrir þig.
- Sjá fyrir áhættusamar aðstæður og bera kennsl á mögulegar áhættusamar atburðarásir.
- Gera plön til að takast á við slíkar aðstæður, til dæmis með því að forðast þær.

Eftirfarandi eru áhættuþættir sem geta leitt til skaðlegrar kynferðislegrar hegðunar:

- Hugsanir
- Tilfinningar
- Hegðun
- Staðir
- Aðstæður

Þessir þættir geta verið innri og ytri. **Að vera með plan til að stýra áhættunni** hjálpar þér að hugsa fyrir framtíðinni og að vita hvernig þú bregst við áhættunni.

Inngrip

Inngrip eru aðferðir til að bregðast við óhjálplegum og óæskilegum hugsunum, tilfinningum og hegðun svo þú gefir ekki undan þeim. Þessar aðferðir geta verið sértækar við áhættusamri hegðun og almennar eins og varðandi lífstíl.

Inngrip eru ekki bara til að stöðva skaðlega hegðun. Þau eru einnig til að ýta undir jákvæða, heilbrigða hegðun sem getur hjálpað til við að stöðva vítahringinn.

Umhverfisþættir

Hér er átt við hvaða breytingar í umhverfi þínu draga úr líkum á skaðlegri hegðun. Þetta getur verið:

- Breyta um starfsvettvang ef núverandi starfsvettvangur inniheldur samskipti við börn.
- Að færa tölvuna í almenningsrými á heimilinu gerir það ólíklegra að skoðað sé óviðeigandi efni.
- Setja upp öryggiskerfi á fartölvuna þína
- Breyta leið þinni heim úr vinnunni til að forðast skólalóð.

Það var búið að fara yfir umhverfisþætti hér að ofan þannig að þú ættir að hafa nokkuð skýra mynd af því hvað þú getur gert nú þegar.

Hugrænir þættir

Þetta snýst að því hvernig þú hugsar. Með því að bera kennsl á óæskilegar hugsanir getur þú haft áhrif á þær og hvernig þér líður með þær.

Hugræn inngrip taka oftast tíma til að virka og krefjast þess að taka eftir hugsun sinni og æfa sig oft og reglulega. En með ákveðni og þolinmæði er hægt að breyta hugsun sinni og snúa við hegðun sinni. Það eru fleiri aðferðir kenndar í öðrum köflum í sjálfshjálparefninu.

Hegðunarþættir

Þetta snýst að því sem þú gerir. Þannig inngrip hjálpa á tvo vegu: að stöðva óæskilega hegðun og byrja æskilega hegðun. Þetta er nátengt inngripum í hugsun því að til að breyta hegðun þá þarf að vera svipuð breyting í hugsun.

Inngrip geta verið skammtíma og langtíma.

Skammtímainngrip er oftast hægt að nota strax og eru skyndilausn á vandamáli og aðstæðum. Til dæmis að taka sér pásu þegar maður er reiður og stíga út úr aðstæðunum. Langtíma inngrip við reiði væri reiðistjórnunarnámskeið.

Að forðast að ganga fram hjá skólalóð þegar börn eru að leik þar er því skammtímainngrip.

Langtímainngrip væri að bera kennsl á hvaða hlutverki kynferðislegar hugsanir um börn hafa gegnt í lífi viðkomandi. Að læra á þessar hugsanir og að takast á við þær með hugrænum inngrípum.

Langtímainngrip fela í sér viðhorfsbreytingar jafnframt hegðunarbreytingum og eiga sér stað yfir lengri tíma. Þau felast oft í aðstoð frá fagaðilum eins og hjá Taktu Skrefinu.

Dæmi um sértæk inngríp

Ef þú tekur eftir að þú ert með óæskilega hugsun þá geturðu gert ýmislegt í því. Þú getur reynt að skipta hugsuninni út fyrir aðra viðeigandi hugsun eða notað aðferðir til að dreifa huganum. Þú getur farið út og gert eitthvað sem grípur athygli þína. Þú getur til dæmis gert hugrænar æfingar sem reyna á, leyst þrautir eða krossgátur. Þú getur lesið bók. Þú getur talað við vin sem þú treystir.

Ef þú tekur eftir að þessar hugsanir koma frekar upp í ákveðnum aðstæðum eða á ákveðnum stöðum þá gæti verið betra að forðast slíka staði þangað til þú ert orðinn öruggari í að stjórna hugsunum þínum.

Hægt er að sjá fleiri sértæk inngríp í kaflanum um fantasíur.

Dæmi um almenn inngríp

Aðferðirnar hér fyrir neðan eru aðferðir sem þú getur notað einn. Sumar eru frekar einfaldar en aðrar frekar flóknaar. Þetta eru aðferðir til að stöðva hugsanir, dreifa huganum og hugsa um afleiðingarnar. Til að bera árangur verða þessar aðferðir að vera hluti af hugsanagangi þínum og það þarf að æfa þær reglulega. Þessar aðferðir eru líklegastar til að verða árangursríkar ef þær eru notaðar samhliða öðrum jákvæðum aðgerðum í lífi þínu.

Vera heiðarlegur gagnvart sjálfum þér með því að taka ábyrgð á hegðun þinni og vera opinn í samskiptum við vini og fjölskyldu. Það er aðferð sem mun hjálpa þér að takast á við áhættusamar hugsanir og tilfinningar – sérstaklega ef þú viðurkennir að leynd, einangrun og erfiðleikar við að tjá tilfinningar sínar eru stór áhættuþáttur í óæskilegri hegðun þinni.

Taktu eftir hugsanavillum þínum. Hversu mikil áhrif hafa þær á hegðun þína? Til dæmis að hafa óraunhæfar væntingar gagnvart sér sem getur leitt til vonbrigða og uppgjafar. Hjá

sumum leiða hugsanavillur til þess að fólk leitar í hluti sem hafa veitt þeim ánægju áður, jafnvel þó að það hafi bara verið stundaránægja svo sem kynferðislegar fantasíur og óæskileg kynhegðun. Mikilvægt er að koma með raunsærri hugsun á móti hugsanavillum samhliða aðferðum sem hafa verið nefndar hér að ofan.

Læra ný viðbrögð – eins og sjálfstal; það hvernig þú talar við sjálfan þig í huganum hefur áhrif á viðhorf þitt, tilfinningar, sjálfsmat og hegðun þína. Það sem þú segir við þig í huganum kallast sjálfstal. Það getur verið mjög áhrifaríkt og haft áhrif á hvernig þér líður og viðhorf þitt gagnvart heiminum.

Veltu fyrir þér eftirfarandi spurningum:

- Hverjar hafa verið jákvæðustu breytingarnar sem þú hefur gert? Hvers vegna?
- Hefur þessi lota vakið upp einhverjar fleiri spurningar hjá þér eða leitt til þess að þig langi að kanna einhverjar hugmyndir frekar?
- Hvaða skref þarftu að taka til að kanna þær upplýsingar frekar?

Ef þú vilt ræða eitthvað sem kom fram í þessari æfingu, hefur átt erfitt með að komast í gegnum verkefni eða vilt tækifæri til að fara í gegnum verkefni með meðferðaraðila ekki hika við að hafa samband með tölvupósti á taktuskrefid@taktuskrefid.is