



Seksuālā uzmākšanās. Upuris, varmāka, malā stāvētājs, vide. Psiholoģiskā perspektīva.

Doc. dr. med. A.Utināns, dr. L. Logina

2024

LATVIJAS REPUBLIKAS
TIESĪBSARGS

Satura rādītājs

Seksuāla uzmākšanās	3
Upuris	5
Varmāka	26
Malā stāvētājs / novērotājs.....	36
Mīti, kas nivelē seksuālo uzmākšanos un tās sekas.	38
Vide	41
Citi faktori.....	42
Kur vērsties krīzes situācijā	48

*Titullapas attēls ģenerēts ar ChatGPT



Seksuāla uzmākšanās

Kas ir seksuāla uzmākšanās ?

Seksuāla uzmākšanās (SU) - jebkāda veida nevēlama vārdiska, nevārdiska vai fiziska seksuāla rakstura rīcība, ja šādas rīcības mērķis vai rezultāts ir personas cieņas aizskaršana un iebiedējošas, naidīgas, pazemojošas, degradējošas vai aizskarošas vides radīšana.

- SU var piedzīvot – no sava vai pretējā dzimuma pārstāvja puses.
- Persona, pret kuru tiek vērsta šāda veida uzvedība, izlemj, vai tā ir vai nav nevēlama.
- SU nav jābūt vērstai pret konkrētu personu, ja persona var kļūt par šādas uzvedības aculiecinieku vai nejauši to dzirdēt. Nav svarīgi, vai rīcība ir pieņemama citiem, vai arī tā ir ierasta personas darba vidē.
- Atšķirība starp SU un romantiskām attiecībām – iesaistīto pušu piekrišana un ilgtermiņa harmonisku attiecību izveide. Kopīgais – kādu brīdi SU var atgādināt romantiskās attiecības aplidošanas un savaldzināšanas periodā.
- Seksuāla rīcība, kas ir bijusi pieņemama pagātnē, var kļūt nevēlama vēlāk.

Seksuāla uzmākšanās (SU) vārdiski:

- Nepatīkami seksuāla rakstura komentāri vai joki;
- Nepatīkami seksuāla rakstura piedāvājumi vai uzmākšanās, tai skaitā e-pasta vai sms veidā;
- Solījumu izteikšana apmaiņā pret seksuāliem pakalpojumiem (quid pro quo);
- Uzbāzīgi jautājumi par personas privāto un seksuālo dzīvi un personīgās seksuālās dzīves apspriešana;
- Nepatīkamas seksuāla rakstura publikācijas vai saziņa sociālajos tīklos.

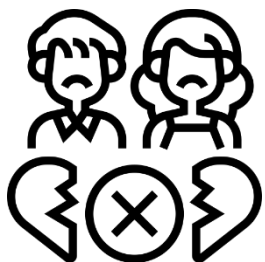
Seksuāla uzmākšanās (SU) neverbāli:

- Skatīšanās, vērošana vai pētīšana ar seksuālu zemtekstu (vismaz upuris tādu zemtekstu uztver intuitīvi);
- Seksuāla rakstura attēlu, plakātu vai fotogrāfiju rādīšana;
- Seksuāli žesti;
- Dzimumakta imitēšana.

Seksuāla uzmākšanās (SU) fiziski:

- Nevēlami pieskārieni (intīmo ķermeņa vietu apčamdīšana), apskāvieni, masēšana vai skūpstīšana;
- Pieskārieni zem drēbēm;
- Fiziski cieša pienākšana klāt, vienlaicīgi liedzot atkāpties vai izvairīties, samazinot fizisko distanci.

Seksuāla uzmākšanās Eiropas universitātēs sastopama 20-50% gadījumu. Amerikas universitātēs tās izplatība ir līdz pat 48% gadījumu. Biežāk sastopamie seksuālās uzmākšanās veidi universitātēs – aizvainojoši seksuāla rakstura komentāri, joki, nepiedienīgi vai aizvainojoši komentāri par ķermeni, izskatu, uzmacīgs skatiens (uz specifiskām ķermeņa zonām), neadekvāti žesti (piemiegšana ar aci, “uzsvilpšana”).



Upuris

Kāpēc upuris kļūst par SU upuri? Vai ir kādas personiskas iezīmes vai iepriekšējā pieredze, kas varētu predisponēt SU situācijas?

Var izdalīt virkni faktoru, kas veicina noslieci uz iekļūšanu upura lomā.

- Darba/studiju vidē priekšnieks vai pasniedzējs (augstākstāvošais) tiek idealizēts. Idealizācija nozīmē, ka kāds cilvēks tiek apveltīts ar vērtīgām īpašībām kā ‘gudrs’, ‘harizmātisks’, ‘ietekmīgs’, ‘veiksmīgs’, ‘pārāks’, ‘zinošāks’, u.c. Šāda idealizācija veicina simpātijas pret pasniedzēju vai priekšnieku, kas, savukārt, apgrūtina pateikt stingru “nē” seksuālām attiecībām.
- Autoritāra un represīva audzināšana upura bērnībā var būt veicinājusi lielu trauksmes un baiļu līmeni personai pieaugot, kas veicina izteiktas pakļaušanās un pat atkarīgas personības tendences. Šādas tendences traucē upurim stingri nospraust savas robežas, pateikt “nē” nepatīkamiem piedāvājumiem un pakļauties autoritātes diktātam pieaugušā vecumā.
- Dažādu faktoru izraisītas depresīvas tendences upurim veicina pārspīlētu vainas apziņu izteikt jebkādus atteikumus dzīvē situācijās, kurās būtu nepieciešams izrādīt veselīgu egoismu. Depresīvam cilvēkam var būt neadekvāti pārspīlēts altruisms, kas liek iztapt citu cilvēku vajadzībām. Šie faktori var nospēlēt savu lomu arī pie nevēlamiem seksuāliem piedāvājumiem vai seksuālu attiecību neatlaidīgas uzspiešanas.

Vai visi var kļūt par SU upuri?

Iemesli, bez iepriekš nosauktajām nosliecēm, kāpēc cilvēks kļūst par SU upuri, ir daudzi:

- Jebkāda veida atkarība attiecībās ar varmāku.
- Upura identitāte, kas izveidojusies represīvās, varmācīgās, neveiksmīgās un nelabvēlīgās attiecībās jau no bērnības.
- Cilvēkā mīt bērns, kas alkst “pieaugušā” (varas pozīcijā esošā) uzslavas un atzinības.
- Bērnības pieredzes, audzināšana – robežu neievērošana, grūtības pateikt “nē”, bailes no atstumšanas/dusmām/atraidījuma.
- Aleksīmija – grūtības izprast un paust savas jūtas, nelabvēlīgas bērnībā piedzīvotas pieredzes, piemēram, emocionāla, fiziska, seksuāla varmācība.
- Varas nelīdzsvarotība – bieži vien seksuāla rakstura nevēlama uzvedība notiek tieši vidē, kur pastāv varas atšķirības, piemēram, darba vieta, skola/universitāte.
- Vides faktori, kur nav izveidotas attiecīgas vadlīnijas, veiktas apmācības un norādītas sekas var veicināt SU.
- Par varmākas upuri var kļūt cilvēki, kuri ir vieglāk ievainojamās pozīcijās, piemēram, jauni darbinieki, kuriem ir mazāk sociāla atbalsta, riska grupa ir arī cilvēki, kas iepriekš piedzīvojuši SU.
- Personai, kurai ir diagnosticēts vai nediagnosticēts atkarīgas personības profils. Tas ir personības funkcionēšanas traucējums, kam raksturīga pastāvīga pasīva pakļaušanās citiem cilvēkiem, kuri personas vietā izlemtu būtiskus vai sīkus dzīves jautājumus, lielas bailes no atstumšanas, bezpalīdzības un nekompetences sajūta, pasīva samierināšanās ar vecāku un citu cilvēku vēlēšanos un pasivitāte ikdienas sadzīves situācijās. Enerģijas trūkums var parādīties intelektuālā vai emocionālā sfērā; bieži ir tendence deleģēt atbildību uz citiem par savas dzīves būtiskiem lēmumiem.

Vai ir personas, kuras nekad neklūst par SU upuriem (sociopāti)?

Nav tādu personu, kas principiāli nevarētu kļūt par SU upuriem!

Ir attīstāmas īpašības, kas būtiski samazina risku kļūt par upuri.

- Labs un stabils pašnovērtējums.
- Attīstīta kritiskā domāšana. Tā nozīmē spēja analizēt savu un citu cilvēku uzvedību, lai varētu izvēlēties pareizāko uzvedības stratēģiju savu dzīves mērķu efektīvai sasniegšanai nenonākot konfliktējošās attiecībās ar tuviem un svarīgiem citiem cilvēkiem.
- Spēja domāt nākotnes perspektīvā (upuriem drīzāk raksturīga tāda domāšanas īpatnība kā ‘nākotnes diskvalifikācija’ – neaizdomāšanās par problēmām vai ieguvumiem nākotnē).
- Labs balanss starp veselīgu egoismu un veselīgu altruismu.

Kā jūtas šāds upuris?

Sastopoties ar seksuālu uzmācību vai piekāpjoties spiedienam uzsākt seksuālas attiecības, svarīgi ir noteikt un apzīmēt savas emocijas pēc notikuma. Vai tā bija psihotraumējoša pieredze? Emociju apzīmēšana vārdos ir svarīga saistībā ar turpmāko rīcību risinājumu meklēšanā.

- **Kauns** signalizē pašai/-am sev par sociālās reputācijas krišanos apkārtējo acīs. Subjektīvas izjūtas var aprakstīt kā vēlēšanos “kaut zemē ielīst” un paslēpties no citu acīm. Galvā iešaujas domas, ka “esmu cietusi/-tis un pati vainīga/-īgs”, vai “esmu neadekvāta/-ts”. Pie adaptīvām normālām kauna izpausmēm tas liek ievēroto uzvedības vai domāšanas kļūdu izmainīt un pielāgoties sociālajai videi. Tādā ziņā tā ir adaptīva emocija. Tomēr pēc psihotraumējošiem ar varmācību saistītiem notikumiem kauns var izpausties neadaptīvi – tas var veicināt pašnovērtējuma samazināšanos un uztvert sevi kā neadekvātu. Kauns noved pie lēmuma klusēt par notikušo. Neadekvāta kauna laikā rodas dažādas iluzoras pārliecības pēc tipa “esmu netīra/-rs” vai “esmu pazemots/-ta”. Var izpausties domas, ka “ar normāliem cilvēkiem tā

nenotiek”. Saprotot, ka kauna izjūtas ir neadekvātas, nepieciešams iemācīties tās ignorēt vienkārši “atlaižot”, jo šai gadījumā kauna signāls dod nepareizu, negatīvistiski pārspīlētu informāciju. Svarīgi ir neļauties sevis šaustīšanai. Emociju atlaišanas tehnikas līdzīgas apzinātības meditācijas praktizēšanai. Ja tas nesanāk, tad neadekvāto domu apstrīdēšanai un domāšanas pārstrukturēšanai var izvēlēties kognitīvi-biheiviorālo terapiju (KBT) vai kādu tās virzienu, piemēram, apzinātībā balstītā KBT vai iejūtībā balstītā KBT.

- **Vainas** izjūta pēc būtības ir cilvēka altruistiskās puses sastāvdaļa. Ja tiek izjusta vaina, tad svarīgi saprast un sev atgādināt, ka tas ir altruisms un gādība pašam sevī pret citiem cilvēkiem. Vaina adekvātās izpausmēs signalizē, ka otram cilvēkam vai cilvēkiem “es nodarīju pāri”. Vainas izjūta subjektīvi var izpausties kā “akmens uz sirds” vai vienkārši kaut kas nospiež. Galvā iešaujas domas, ka “esmu veikusi/veicis morāli nepieņemamu rīcību attiecībā pret citiem cilvēkiem” vai “esmu nodarījis/nodarījis kaitējumu šim cilvēkam”, “esmu viņu aizvainojusi/aizvainojis”. Tas parasti veicina pieļauto kļūdu vai nodarīto kaitējumu labot. Tomēr tāpat kā kauns un jebkura cita emocija, arī vainas izjūta var būt neadekvāta, pārspīlēta. Neadaptīvos variantos pēc psihotraumējošiem ar varmācību saistītiem notikumiem vainojošas domas vēršas pret sevi nevis pret varmāku. Vainojošās domas var būt saistītas ar to, ka “es nedrīkstu viņam/viņai (varmākam) atteikt, jo... (“viņš/viņa darīja man labu, palīdzot daudzās lietās”, “nedrīkst cilvēku aizvainot”, “pati vainīga/vainīgs, ka nepateicu skaidru “nē”, “Ja paziņošu par notiekošo, sabojāšu viņa/viņas karjeru”, “viņš/viņa teica, ka veiks pašnāvību un tas būs manis dēļ”). Gan vainas izjūta, gan kauns ir pret sevi vērstās morāles emocijas, kas izveido sevis šaustīšanu, pašpārmetumus un notikušā slēpšanu un ieraušanos sevī, tamdēļ tās nav adekvātas un traucē iziet no emocionālās krīzes un atjaunot savu pašcieņu. Arī neadekvātu vainas apziņu nepieciešams “atlaist” ar apzinātību un neiestrēgt šajās domās. Savam prātam drīkst arī neticēt.
- **Aizvainojums** tiek izjusts kā dziļa sāpe, kas signalizē, ka “man dara pāri”, “pret mani izturas netaisnīgi”. Aizvainojums ir tieši pretējs vainas izjūtai. Apziņā ienāk domas, ka “esmu nepamatoti cietušais/-sī, bet cits vai citi ir pēc rakstura slikti vai rīkojas slikti”. Uzvedībā aizvainojuma emocija liek vai nu distancēties no pāridarītāja, vai, pieslēdzot klāt dusmas, paust

protestu vai sašutumu par to. Aizvainojuma emocija var būt neadekvāta, neatbilstoša situācijai, ja cilvēks bieži apvainojas par nebūtiskām citu cilvēku darbībām. Bet pie emocionālas vai seksuālas vardarbības aizvainojums un sašutums ir situācijai ļoti atbilstoša emocija, kura noteikti jāņem vērā un kuras ietekmē noteikti jārīkojas. Tāds aizvainojums liek par notikušo runāt, nospraust robežas, meklēt atbalstu apkārtējos. Tamdēļ svarīgi ir aizvainojumu nenoklusēt un neapspiest.

- **Pazemojuma** izjūta vislabāk raksturojas kā emociju – kauna un aizvainojuma – kombinācija. Upuris vienlaicīgi sajūtas, ka kaut ko izdarījis/-usi nepareizi un tai pašā laikā viņam/-ai dara pāri. Pazemojuma izjūtas gadījumā vairāk jākoncentrējas uz aizvainojuma komponenti un jāuzsāk darbības, kas varmācību apturētu.
- **Skumjas** signalizē par piedzīvotu zaudējumu kaut kam, pie kā bija emocionāla pieķeršanās. Skumjas var būt kopā ar vilšanos cilvēkā, kuru iepriekš idealizēja kā kaut ko vērtīgu savā dzīvē. Tagad šis cilvēks izrādījās varmāka vai vienkārši egoists. Vilšanās pārtrauc idealizēšanas procesu un veicina attālināšanos no varmākas idealizēšanas.
- **Sašutums, dusmas, naidis** – atspoguļo līdzīgas emocijas dažādās intensitātes pakāpēs. Subjektīvās izjūtas signalizē par cīņas enerģijas mobilizāciju, lai apturētu netaisnību un realizētu savas vēlmes. Apziņā rodas morāla nosodījuma domas par otra cilvēka, šai gadījumā agresora, nepieņemamo rīcību. Adevātā dusmu izpausmes gadījumā uzvedība vērsta uz savu interešu aizstāvēšanu, psiholoģisko robežu nosprašanu un taisnības atjaunošanu. Ja šai procesā iejaucas trauksme, bailes, kauns, vaina, tad konstruktīvās dusmu izpausmes tiek nobremzētas un cilvēks nonāk upura lomā, pieļaujot pāridarījumus pret sevi. Ja dusmas ir apspiestas, rodas nopietnas grūtības savas intereses un savas intimitātes robežas aizstāvēt. Savukārt neadekvātas dusmu izpausmes var veicināt izvēlēties tādas pret varmāku vērstas atriebes formas, kas var radīt juridiskas vai reputācijas problēmas pašam upurim.

- **Trauksme** signalizē par apdraudējumiem nākotnē. Trauksmi var nodēvēt kā tādu “iekšēju dūmu detektoru”. Izjūtās tā izpaužas kā iekšējs nemiers, sasprindzinājums, bažas, diskomforts. Tomēr šāds trauksmes “dūmu detektors” var signalizēt par iedomātām briesmām, kuru varbūtība ir ļoti zema. Galvā ienāk domas par iespējamajiem apdraudējumiem nākotnē – “man neviens neticēs”, “vainos mani”, “viņš/viņa atriebsies”, kas bremzē seksuālās varmācības upuri vērsties pēc palīdzības, darīt nepieļaujamus notikumus zināmus. Visbiežāk šādas trauksmes domas atspoguļo situācijas katastrofizāciju, kas visdrīzāk realitātē nepiepildīsies. Šādas katastrofiskas prognozes parasti ietekmē iepriekšējā jūsu dzīves pieredze, kam nav tieša sakara ar tagadnē notiekošo. Realitātē daudzi cilvēki un draugi būs upura pusē, citas cietušās arī uzdrošināsies atklāt varmācības faktus, bet agresoram pašam ir bailes no šādas atklātības. Šāds agresors visbiežāk sāk aizstāvēties ar noliegšanu un meliem nekā uzdrošinās reāli atklāti atriebties.
- **Bezpēcības, bezpalīdzības** izjūtas signalizē ko pretēju dusmām, t.i., cīņas enerģiju iztrūkumu un “roku nolaišanas” reakcijas. Bezpēcības izjūtas ir adekvātas un vajadzīgas, kad nav vērts tērēt enerģiju bezjēdzīgām darbībām un sisties aizvērtās durvīs. Bezpēcības izjūtas nav adekvātas un nepalīdz risināt situāciju, ja tiek pieļauti pāridarījumi pret sevi un savu robežu pārkāpumi. Neadekvātas bezpalīdzības izjūtas bremzē meklēt palīdzību grūtos brīžos, veidojot pārlicību, ka neviens tik un tā nepalīdzēs. Tamdēļ izprotot bezpalīdzību kā neadekvātu labākā taktika ir to ignorēt, bet tieši mobilizēties problēmas atrisināšanai.
- **Riebums** signalizē par kaut kā kaitīga vai ļoti nepieņemama atgrūšanu, sākot no nepatīkamām smakām un sabojātu pārtiku, beidzot ar nepieņemamu uzvedību vai īpašībām. Riebums ir nepieciešama izjūta izdzīvošanai un morālas uzvedības regulācijai grupā, kas ir adekvāta un nepieciešama emocionāla reakcija. Riebums var būt neadekvāts, kad ir ksenofobijas, homofobijas, rasisma, eidžisma vai seksisma sastāvdaļa. Riebums var pavērsties arī pret sevi, kad kādu savu uzvedību retrospektīvi novērtē par ļoti nepieņemamu. Neadekvāts pret sevi vērstis riebums var izveidoties pēc neapmierinātības ar savu uzvedību seksuālas varmācības pieļaušanas gadījumā. Pret sevi vērts riebums šādos gadījumos ir ļoti nopietnes simptoms un šādos gadījumos noteikti jāvēršas pēc krīžu palīdzības vai psihoterapijas.

Daudzos gadījumos upuris var uztvert savā apziņā tikai dažādas domas, piemēram, sevi šaustošas, bet neuztvert emociju subjektīvas izjūtas veidā. Šai gadījumā ir jāsaprot, ka sāpīgā emocija ir palikusi apspiesta zemapziņā. **Neapzinātās aktivētās emocijas** turpina ietekmēt upura domas, garstāvokli un uzvedību. Svarīgi ir ņemt vērā arī šādu iespēju. Neapzinātas emocijas ietekmēs upuri ilgāk un upurim nebūs iespējas tās izprast un atlaist. Tieši tāds ir krīžu palīdzības vai psihoterapijas mērķis – apzināt apslēptās emocijas, kaut arī tas ir emocionāli sāpīgs process, bet ļoti nepieciešams un ārstējošs.

Vai sieviešu un vīriešu izjūtas upura lomā atšķiras?

Jā, vīriešu izjūtas var atšķirties no sieviešu izjūtām nonākot SU upura lomā. Kā konstatējušas tādas zinātņu nozares kā evolucionārā bioloģija un evolucionārā psiholoģija, sieviešu un vīriešu seksuālās uzvedības stratēģijas atšķiras. Vīrieši vairāk lepojas ar dažādu seksuālu pieredzi un izrāda tendenci šādu pieredzi pārspīlēt. Sievietes ir piesardzīgākas seksuālu attiecību uzsākšanā un biežāk neatklāj visu savu seksuālo pieredzi. Līdz ar to vīrieši par sievietes-skolotājas vai sievietes - priekšnieces seksuāliem piedāvājumiem sākumā var izjust pat lepnumu par savu seksapīlu, labprātāk piekrist seksuālām attiecībām un pat palielīties draugu lokā ar šāda veida seksuālu pieredzi. Iestājoties noguruma vai apnikuma fāzei vīrieši biežāk izjūt dusmas nekā bailes vai kaunu. Tikai sastopoties ar sievietes-varmākas šantāžu, manipulācijām un draudiem vīrietis sāk sajusties kā upuris. Šai gadījumā vīrietim dusmas nomaina bezspēcība, kauns un nomāktība.

Pajautājiet sev, kādas emocijas par attiecībām jūs jūtat. Atcerieties, ka šādos SU notikumos emocijas vienmēr ir vairākas vai pat daudzas. Mēģiniet saprast, kā katra emocija ietekmē pašsajūtu, pašnovērtējumu un jūsu pieņemtos vai nepieņemtos lēmumus. Pajautājiet sev, kura emocija jums palīdz, bet kura emocija jums traucē atrisināt radušās grūtības.

Vai ir kādas psiholoģiskas paš aizsardzības metodes?

Svarīga paš aizsardzības metode ir objektivizēt notiekošo. Viens no tiem ir dienasgrāmatas rakstīšana. Ir ieteicams izveidot kalendāru, lai piefiksētu notikumus un savas emocijas. Tas ļaus notiekošo objektivizēt, pat ja varmācības upuris vēl nav gatavs ziņot par pārkāpumiem. Pēc kāda laika, kad upuris būs emocionāli nobriedis SU apturēt, dienasgrāmata ļaus precīzi rekonstruēt notikumus, nevis pīties pretrunīgās liecībās.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31			

Kalendārā atzīmē dienas, kurās kāds izturējās seksuāli uzmācīgi. Pat ja šobrīd upuris nav gatavs to kādam atklāt, tas noderēs nākotnē, kad situācija paliks drošāka un pieaugs pārliecība par savas rīcības pareizību.

Otrkārt, vēlams ar vismaz vienu kādu tuvu cilvēku, uzticības personu dalīties par notiekošo un par saņemtajiem draudiem, ja tādi bijuši. Tas dos iespēju ieklausīties kādā viedoklī “no malas” par notiekošo un izvērtēt savas rīcības efektivitāti neparastā situācijā. Pie nepieciešamības šis cilvēks varēs vēlāk apliecināt, ka tāda saruna ir notikusi.

Pēc objektīvākas notikušā izvērtēšanas svarīgi ir izprast savas vajadzības. Šai gadījumā vēlams uz sevi paskatīties no veselīga egoisma viedokļa. Tie būtu jautājumi sev:

- Vai man tiešām vajadzīgas attiecības, kas tiek uzspiestas?
- Ko es no tā iegūstu un ko es zaudēju?
- Vai es izjūtu patīkamas emocijas? Ja "jā", tad par ko tieši?
- Vai es izjūtu kādas nepatīkamas emocijas?
- Vai tas cilvēks pret mani patiešām ir godīgs?
- Ko es iegūšu un ko zaudēšu šīs attiecības pārtraucot?
- Vai es nepārspīlēju briesmas šādu attiecību pārtraukšanas gadījumā?

Vai jūs varat izveidot sarakstu
ar cilvēkiem, kam uzticaties?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

-

Izveidojiet sarakstu, kas jums liek
attiecībās justies labi un kas jums
liek justies slikti

Vai ignorēšana ir efektīva?

Aptaujā Apvienotajā Karalistē konstatēts, ka 97% sieviešu vecumā no 18 līdz 24 gadiem ir piedzīvojušas seksuālu uzmākšanos, un 96% no viņām par to nav ziņojušas.

Ignorēšana var būt relatīvi efektīva, ja varmāka izmanto tikai valdzinošus vārdus vai vārdiskas manipulācijas. Ignorēšana nebūs efektīva, ja:

- varmāka pārkāpj fiziskās neaizskaramības robežas.
- varmāka veido finansiālus ierobežojumus, samazina eksāmenu un kolokviju atzīmes, izplata nepatiesas cieņu aizskarošas ziņas.
- upuris izjūt intensīvas negatīvas emocijas kā panikas lēkmes vai riebumu pret sevi un pat grimst depresijā.
- upuris izjūt dažādus psihosomatiskus simptomus kā sirdsklauves, sāpes vēderā, galvassāpes, aukstuma un karstuma viļņus, kas var būt saistāmas ar seksuālās varmācības notikumiem.
- upuris zaudē dzīvesprieku, izjūtat vienaldzību un apātiju pret visu.
- upuris izjūt, ka visā šai situācijā kaut kas nav pareizi.

Der atcerēties:

Klusēšana ir tā komunikācijas forma, kas ir neefektīva, ja varmāka turpina uzstāt.

Vai ir kādas frāzes, ko teikt/ neteikt SU gadījumos, lai liktu varmākam saprast, ka darbība nav vēlama, bet nekļūt par fiziskas vardarbības upuri?

Ir tādas frāzes un to ir daudz.

Pamata taktika ir darīt zināmu, ka SU uzvedība tiks atklāta, ja tā turpināsies.

1. Skaidri izrādīt, kura uzvedība nav pieņemama:

- “Pārtrauciet. Man nav pieņemama šāda uzvedība.”
- “Jūsu komentāri, rīcības liek man justies neērti. Lūdzu, pārtrauciet to.”
- “Šis nav pieņemami. Es gribu, lai jūs tūlīt pat to pārstājat.”

2. Novilkt robežas:

- “Lūdzu cieniet manu personīgo telpu.”
- “Man nav nekādas intereses iesaistīties šāda veida sarunā.”

3. **Pierakstīt atgadījumu, kur bijusi SU** – kas notika, iekļaujot datumu, laiku, vietu, lieciniekus, kuri bija klātesoši šai situācijai, savas sajūtas.

4. **Meklēt atbalstu** – aprunāties ar kādu uzticamu personu – draugu, ģimenes locekli, psihologu, psihoterapeitu.

5. **Ziņot par SU gadījumu autoritātēm.** Klusēšana ir tā komunikācijas forma, kas ir neefektīva, ja varmāka turpina uzstāt.

Ko neteikt/nedarīt SU gadījumā?

- “Nekas, viss kārtībā” – kas varmākam radīs iespaidu, ka šāda veida uzvedība ir pieņemama.
- “Es ļoti atvainojos, bet vai jūs varētu lūdzu pārstāt?” – pie cita cilvēka nepieņemamas rīcības nav iemesla atvainoties.
- “Vai es kaut ko izdarīju?”, “Varbūt tā ir mana vaina” – uzmanība tiek pārvirzīta no varmākas rīcībām uz upuri.
- “Ja jūs neapstāties, es panāksu to, lai jūs atstādina no darba vietas” – tas var veicināt agresīvu atbildes reakciju.
- Vairīties no taisnošanās, gariem paskaidrojumiem, cenšoties attaisnot, kādēļ viņu uzvedība ir nepieņemama, jo tas var veicināt varmākas iesaistīšanos kontrargumentācijas meklēšanā, lai turpinātu savu uzvedību.
- Jokot vai izmantot sarkasmu par notikušo – to ir iespējams pārprast un neuztvert situācijas nopietnību.
- “Tu esi tāds pretekļis/riebekļis, u.c.” – šāda veida aizvainojošas frāzes var saasināt situāciju un rosināt varmāku meklēt atribes iespējas.

Kā sadzīvot (un vai vispār var sadzīvot) ar SU upura pieredzi?

Reizēm cietušajam tiek teikts “palaid vaļā” savu pagātņi, “ir taču laiks tikt pāri”, “aizmirsti un nedomā par to”. Reizēm mēdz paiet nedēļas/mēneši/gadi, līdz paliek vieglāk – tas ir atkarīgs no katra individuāli. Ilgāku laiku dzīvojot ar traumatisku pieredzi, var rasties sajūta, ka tā ir kļuvusi par daļu savas identitātes. Pēc sākotnējā šoka par notikušo atgadījumu, var rasties vēlme to aizmirst vai upuris sāk distancēties no citiem cilvēkiem, mēģinot rast iespaidu, ka viss ir kārtībā. “Atlaist pagātņi” var tikai saprotot, kāda emocija vai emocijas ir šo atmiņu pamatā un arī tad, ja ir izvilktā kāda vērtīga dzīves gudrība pēc notikuma. Ja atmiņās dominē tikai bezspēcība, kauns un dusmas, tad šādas atmiņas izdzīst ļoti lēni, ja vispār mazinās.

Upuri var mēģināt atgūt kontroli ar veidu kā viņi domā par pieredzēto – esot vienaldzīgi vai caur dusmām, var pazust arī interese vai parādīties vienaldzība pret lietām, kas ir svarīgas.

Ir vērts atcerēties, ka emocijas un pieredzes, kas ir piedzīvotas, nav “nenormālas” un jūs neesat viens/viena.

Sadzīvot ar SU pieredzi, neko nemainot domāšanā un savu robežu aizstāvēšanā, nozīmē pieņemt sevī neveselīgu upura identitāti.

Veselīgāka reakcija ir nekritizēt sevi un pieņemt, ka šāds notikums ir bijis tamdēļ, ka apjukums traucēja izdomāt efektīvākas reakcijas, kā arī izvilkt no notikuma “dzīves gudrību”, kā rīkoties SU situācijās citreiz.

- Ir svarīgi ļaut sev just visas emocijas bez nosodījuma – dusmas, skumjas, apjukumu, bailes, riebumu u.c. Ir vērtīgi dalīties par savu pieredzi ar kādu, kas ir uzticamības persona.
- Rūpēties par savu fizisko labsajūtu – pētījumos ir pierādīts, ka fiziskā slodze (piem. pastaigas, sporta zāle, joga, u.c.) veicina pašvērtējumu, koncentrēšanās spējas un veselīgu miegu.
- Piedalīties atbalsta grupās, kur ir iespējams dzirdēt līdzīga veida pieredzes no citiem dalībniekiem, sajūties piederīgam un caur to iegūt jaunas zināšanas, kas var būt palīdzošas SU pieredzes pārvarēšanā.
- Izglītoties par SU, savām tiesībām un palīdzības iespējām.

Kādas ir SU psihiskas/emocionālas sekas?

SU vai varmācība var izsaukt ne tikai negatīvas emocijas, bet pat medicīniski klasificējamus traucējumus, kas aprakstīti Starptautiskajā slimību klasifikācijā (10.versija). Tādi traucējumi biežāk rodas, ja seksuāla uzvedība ir kopā ar fizisku varmācību, piespiešanu, draudiem, manipulācijām, šantāžu, jeb arī ir ilgstoši un piesātināti ar jauktām emocijām, gan negatīvām, gan pozitīvām, un upuris jūtas kā nonācis strupceļā.

- **Posttraumatiskais stresa sindroms (PTSS)** rodas kā novēlota vai ieilgusi atbilde uz psihotraumējošu notikumu vai situāciju (kā īslaicīgu, tā ilgstošu), kas ir sevišķi draudoša, parasti saistīta ne tikai ar seksuālu, bet arī ar fizisku varmācību vai draudiem. Tipiski simptomi ir atkārtota uzmācīga psihotraumējošās epizodes atdzīvošanās atmiņās, pagātnes uzplaiksnījumi (*flashback*), sapņi vai nakts murgi, kas rodas pretēji ilgstošam sastinguma stāvoklim un emociju izbalējumam, atrautība no citiem cilvēkiem, reakcijas trūkums pret apkārtējiem, nespēja izjust pozitīvas emocijas (anhedonija) un centieni izvairīties no tādām darbībām un situācijām, kas atgādina psihotraumu. Parasti šajā stāvoklī ir pastiprināts veģetatīvs uzbudinājums, pastiprināta satraukuma reakcija, bezmiegs. Dažreiz trauksme un depresija saistās ar iepriekšminētiem simptomiem un pazīmēm. Nereti ir suicidālas domas. Traucējumi pēc traumas sākas pēc latentā perioda, kas var ilgt no dažām nedēļām līdz dažiem mēnešiem. PTSS var raksturot kā nespēju aizmirst psihotraumējošo notikumu.
- **Adaptācijas traucējumi ar trauksmi un depresiju**, kas ir subjektīvi smags distress un emocionālu traucējumu stāvoklis, kas parasti traucē sociālās funkcijas un rīcību, rodas adaptācijas periodā, piemērojoties jūtamām pārmaiņām dzīvē vai psihotraumējošiem dzīves notikumiem. Dominējošā iezīme var būt īslaicīga vai ieilgusi depresīva reakcija vai citādi emociju un uzvedības traucējumi. Depresīvas reakcijas parasti rodas, ja upuris saskarās ar ilgstošu iekšēju konfliktu – nespēju pārtraukt attiecības un nevēlēšanos turpināt attiecības. Šāda depresija parasti signalizē dzīves strupceļa stāvokli.

- **Dažādi trauksmes traucējumi – ģeneralizēta trauksme, panikas lēkmes, dažāda tipa fobijas.**
Sociālas fobijas - bailes no svešu cilvēku pētoša skatiena, kas liek izvairīties no sabiedriskām vietām. Vairāk izplatītās sociālās fobijas parasti saistās ar zemu pašnovērtējumu un bailēm no kritikas. Tās var izpausties kā sūdzības par nosarkšanu, roku trīci, šķēbināšanu vai steidzamu vajadzību urinēt. Dažreiz cilvēks var būt pārliecināts, ka kāda no šīm sekundārajām trauksmes izpausmēm ir primāra problēma. Simptomi var pastiprināties līdz rodas panikas lēkme.
- **Disociatīva amnēzija** - atmiņas zudums, parasti par svarīgiem neseniem notikumiem, kas nav saistīts ar organiskiem psihiskiem traucējumiem smadzenēs un ir pārāk smags, lai to varētu izskaidrot ar parastu aizmāršību vai nogurumu. Amnēzija parasti centrēta uz psihotraumējošiem notikumiem. Disociatīvo amnēziju var raksturot kā pretēju PTSS, t.i., nespēju atcerēties psihotraumējošo notikumu.
- **Somatoforma veģetatīva disfunkcija** - sūdzības, kas pamatojas uz objektīvi atrodamiem veģetatīvās nervu sistēmas uzbudinājuma simptomiem, kā sirdsklauves, grūtības ieelpot, svīšana, sarkšana, trīce un bailes un bažas par iespējamiem somatiskiem traucējumiem. Otrkārt, ir subjektīvas sūdzības par nespecifiskām vai mainīgām sajūtām, kā ātri pārejošas, smeldošas un asas sāpes, dedzināšanas, smaguma, sasaistītības, uztūkšanas vai iestiepuma sajūta, ko pacients saista ar kādu orgānu vai orgānu sistēmu.
- **Naktsmurgi** - miega traucējumi kopā ar trauksmi un bailēm. Prātā paliek ļoti dzīvas atmiņas par redzēto sapņu saturu. Sapņu pārdzīvojumi ir ļoti dzīvi un parasti saistās ar tēmām, kas satur draudus dzīvībai, drošībai vai pašcieņai. Visai bieži atkārtojas viena vai līdzīga biedējoša murgu tēma, piemēram, saistīta ar bailēm no vajāšanas, izvarošanas draudi; saistīta ar kaunu – nonākšana kailai publiskā vietā vai izgāšanās eksāmenā; saistīta ar sērām un izmisumu – tuva cilvēka zaudējums.
- **Nervu bulīmija** - atkārtotas pārēšanās lēkmes un pārmērīgas rūpes par ķermeņa masu, kas noved pie tā, ka pēc pārēšanās arvien seko vemšana vai caurejas līdzekļu lietošana. Šāda uzvedība noved pie riebuma pret sevi.

- **Alkohola vai narkotisku vielu kaitējoši pārmērīga lietošana.** Kaitīgās vielas tiek lietotas, lai izmirstos un izdzēstu nepatīkamas atmiņas un emocijas.

Visi šie traucējumi prasa krīžu intervenci vai psihoterapeitisku iejaukšanos. Smagākos gadījumos nepieciešama medikamentozas terapijas pievienošana. Tāpēc cietušajai vai cietušajam jāzin, ka pašai/pašam jāvēršas pēc šādas palīdzības.

Kādas ir pašpalīdzības metodes?

Pašpalīdzības metodes ir iemaņas un paradumi, kas palīdz risināt grūtības veselīgā veidā:

- Izvilkt pēc notikuma 'dzīves gudrību' nākotnei.
- Izmantot analītisku domāšanu.
- Nekritizēt, nevainot, nekaunināt sevi.
- Kultivēt iejūtību pret sevi.
- Apgūt stresa un trauksmes mazināšanas tehnikas kā meditāciju, apzinātību, autogēno treniņu pie profesionāla trenera attiecīgos centros vai izmantojot informācijas materiālos no pašpalīdzības grāmatām vai interneta resursiem, īpaši Youtube.
- Jautāt pēc padoma uzticības personai vai profesionāliem krīžu palīdzības sniedzējiem.
- Izpētīt pieejamo pašpalīdzības literatūru, kā no šādām situācijām sevi dziedināt.
- Piedalīties aptaujās par SU; tās ir anonīmas, bet ļauj paskatīties uz notikušo no malas un saskatīt, ka tā ir plašāka problēma ar daudz cietušajiem/cietušajām.
- Konsultēties pie jurista, lai saprastu savas juridiskās tiesības un iespējas (ļoti vēlami).

Vai upuris var pārstāt būt par upuri?

Ja upuris neignorē savas dusmu un aizvainojuma izjūtas, tas var pats sacelties pret SU situāciju un varmāku.

Ja upurim izveidojusies upura identitāte sevī, par ko norāda ilgstoša sevis šaustīšana, kauns, vainas apziņa, bezspēcības, bezpalīdzības izjūtas, klusēšana, pakļaušanās situācijai, tad jāmeklē profesionāla krīžu palīdzība vai ilgstošāka psihoterapeitiskā palīdzība.

Psihoterapeits var palīdzēt apgūt jaunas problēmu pārvarēšanas stratēģijas un dot drošu telpu, kurā bez jebkāda negatīva vērtējuma dalīties ar savām izjūtām un pieredzi.

Vai ir nepieciešama terapija vai arī “laiks dziedē visu”?

Ir svarīgi turpināt ikdienas aktivitātes un pieturēties pie rutīnas, kas var iedot normalitātes izjūtu.

Neatrisināta emocionālā trauma, trauksmes, depresijas simptomi var ar laiku pasliktināties. Pat pēc ilgāka laika perioda, noteiktas situācijas vai stimuli var veicināt spēcīgas emocionālās reakcijas. Reizēm SU emocionālās sekas var parādīties pēc ilgāka laika perioda, dažreiz pat gadus pēc notikuma.

Psihoterapijā ir iespējams saprast savas emocijas un fiziskās reakcijas, tā ir droša telpa, kurā tiek nodrošināta konfidencialitāte un bez nosodījuma var dalīties ar savām domām, emocijām, pieredzēm. Terapijā var iegūt atbalstu un validāciju, kas normalizē pārdzīvoto. Tā ir vieta, kur var mācīties dažādas problēmu pārvarēšanas stratēģijas, kas var mazināt SU psiholoģiskās sekas, piemēram, trauksmes, depresijas simptomus un citus emocionālos pārdzīvojumus, veicināt emocionālo noturību, iedrošināt un atgūt stabilitāti un novērst ilgtermiņa psiholoģiskās sekas.

Ko teikt/neteikt kādam, kas piedzīvojis SU?

Svarīgi!

Tas, ko jūs jūtat ir normāli!
Tas, kas notika, nav jūsu vaina.

Svarīgākais ir būt empātiskam/-kai un ļaut cietušajam/-jai justies droši un saprastam/-tai.

Frāzes, ko teikt:

- "Tā nav tava vaina. Tu neizdarīji neko tādu, lai šādu uzvedību/attieksmi būtu pelnījis/usi."
- "Tu neesi viens/viena. Man rūp kā tu jūties un esmu šeit, lai tevi uzklausītu un/vai palīdzētu kā spēju."
- "Ko es varu darīt, lai tevi šobrīd atbalstītu?"
- "Man ļoti žēl, ka tev tas bija jāpiedzīvo."
- "Tas, kas notika, ir nepareizi, un tu to neesi pelnījis."
- "Tas nav tava vaina."
- "Paldies, ka dalījies ar mani šajā smagajā pieredzē."
- "Es esmu šeit, lai tevi atbalstītu."
- "Tu neesi viens/-a šajā situācijā."
- "Ja vēlies runāt vai vienkārši kādu līdzās, es esmu šeit."
- "Es tev ticu."
- "Tas kā tu jūties ir pilnīgi normāli un pamatoti."
- "Vai tu vēlētos, lai es palīdzu tev atrast kādu, ar ko parunāt, piemēram, speciālistu vai atbalsta grupu?"

- "Vai ir kaut kas, ko es varu darīt, lai tev palīdzētu justies drošāk?"
- "Ko es varu darīt, lai tevi šobrīd atbalstītu?"
- "Vai vēlies, lai es palīdzu tev sazināties ar kādu, kas var sniegt profesionālu atbalstu?"
- "Tu esi ļoti drosmīgs/-a, ka par to runā."
- "Es esmu šeit, lai tevi atbalstītu, neatkarīgi no tā, ko tu nolemsi darīt tālāk."
- "Tu vari uz mani pajauties, lai ko tu nolemtu."
- "Es tev ticu, tas ir drosmīgi un es ļoti novērtēju, ka tu par to runā un izstāsti savu pieredzi"

Nepiedāvāt risinājumus vai padomus, ja tas nav tieši lūgts, vienkārši esat tur, lai atbalstītu.

Svarīgi!

Uzklausiet bez nosodījuma un nepārtraucot.
Nevaino, nenosodi.

Nejautāt:

- "Kas tev bija uzvilks mugurā?"
- "Kādēļ tu vienkārši negāji prom?"
- "Kādēļ tu neko neteici pretī?"
- "Tev tūlīt pat par to ir jāziņo!"

Nenoliegt un nešaubīties to, kam SU upuris gājis cauri, sakot:

- "Tas taču nebija nekas tāds."
- "Vienkārši aizmirsti/nedomā par to!"
- "Piedod un aizmirsti."

- “Tas neizklausās pēc nekā nopietna.”
- “Gan jau viņš/a tā nemaz negribēja.”
- “Visi tam iet cauri un kādreiz to piedzīvo.”
- “Tu tiešām esi pārliecināts/a, ka tas tā notika?”
- “Tev nešķiet, ka varbūt tu pārspīlē?”
- “Es viņu pazīstu un esmu pārliecināts/a, ka viņš/a tā nekad nedarītu!”
- “Varbūt viņam vienkārši bija slikta diena?”

Tas var likt justies neievērotam, noniecinātam un tā, it kā ne viņa emocijas, ne pieredze nav svarīga vai vērtīga. Šaubīšanās var veicināt to, ka upuris nevērsīsies pēc tālākas palīdzības un izvairīsies runāt vai nerunās par to vispār.

Nevainot, piemēram, sakot:

- “Ko tu biji uzvilksusi?”
- “Tu ar viņu flirtēji vai koķetēji?”
- “Kāpēc tu vienkārši neignorēji?”
- “Kāpēc tu neizvarījies no viņa?”
- “Kādēļ tu vienkārši negāji prom? Kādēļ tu neko neteici pretī?”
- “Kāpēc tu uzreiz par to neteici?”
- “Tu to uztver pārāk nopietni”
- “Varēja taču būt daudz sliktāk!”

Šāda veida jautājumi liek domāt, ka upuris varētu būt atbildīgs par notikušo, kas var pastiprināt neadekvātu vainas vai/un kauna izjūtu.

Aicināt klusēt vai neko nedarīt, piemēram, sakot:

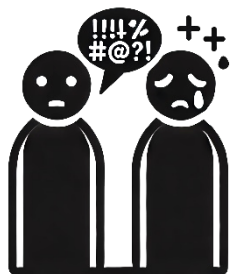
- “Tu no mušas uzpūt ziloni.”
- “Tu tiešām gribi sabojāt viņa/s karjeru?”
- “Tu esi pārlicināts/a, ka vēlies par to ziņot? Tas var radīt problēmas.”

Šādi izteicieni var veicināt cietušās personas bezpalīdzības izjūtu un radīt neadekvātuma sajūtu par sevi.

Novirzīt sarunu par sevi, piemēram, sakot:

- “Es gan būtu rīkojusies citādāk.”
- “Man notika kaut kas līdzīgs un es darīju tā...”

Protams, ka dalīšanās ar savu pieredzi mēdz būt ļoti vērtīga, taču saprast, ka šajā brīdī atbalsts ir nepieciešams cilvēkam, kas dalās par savu pieredzi, kas var radīt sajūtu, ka upuris ir uzklausīts un atbalstīts.



Varmāka

Vai par varmāku piedzimst?

Iedzimtas varmācīgas noslieces, kuras ietver arī patoloģiskus melu un krāpniecību veidus, neizjūtot vainas apziņu un empātiju, ir iespējamās un šādu noslieci sauc par psihopātiju. Šāda varianta sastopamība nav bieža un svārstās ap 1% no populācijas.

- Ar psihopātiskām nosliecēm apveltīts cilvēks var izaugt formāli normālā ģimenē.
- Psihopātiju raksturo bioloģiski nosacīts emocionāls trulums: tas neizjūt skumjas, vainas izjūtu, nožēlu, trauksmi un bailes no nāves, depresiju un suicidālas domas, kā arī kaunu, vismaz tādā mērā kā to jūt citi cilvēki.
- Tāda persona pati emocionāli otram nepieķeras un var pat nemanīt, ka otrs cilvēks izjūt distresu no psihopāta uzvedības.
- Cilvēkiem ar psihopāta noslieci patīk ekstremālas situācijas.
- Tāpat pie psihopātijas ir empātijas un iejūtības deficīts, jo emocionā trauluma dēļ ar psihopātiskām īpašībām apveltīts cilvēks nespēj iejusties otra ādā.
- Bet tāds cilvēks var simulēt līdzcietību pret kādu, lai iekarotu viņa/viņas uzticību. Psihopāts formāli vārdos var atzīt savu vainu, lai iežēlinātu tiesu, taču nejūt reālu nožēlu. Vārdi tiek izmantoti nevis emociju izteikšanai, bet manipulācijai ar citiem.
- Smadzeņu neirobioloģiskie pētījumi atrod, ka personu ar šādu deviantu uzvedību smadzenes atšķiras no sociāli pielāgotu cilvēku smadzenēm. Tas attiecas gan uz vīriešu, gan sieviešu varmāku smadzeņu attēlu diagnostikas īpatnībām.

Ja par tādu nepiedzimst, kas veicina, ka kāds kļūst par varmāku?

Par seksuālu vamāku veicina kļūt daudzveidīgi varmākas ģimenes un plašākas sociālas vides faktori.

- Ģimenes faktori var veicināt cilvēkā pārlieku nevelīga egoisma un narcisma izveidi un samazinātu iejūtības, empātijas un citu cilvēku personības cieņas izveidi.
- Plašāka sociālā vide ietver vienaudžu ietekmi, valstī esošās sociālās normas un juridiskā likumdošana, literatūra, internets. Šai gadījumā potenciālais varmāka varētu attīstīt normālu emocionalitāti, empātiju un iejūtību, bet pareiza piemēra iztrūkuma dēļ šīs īpašības paliek neattīstītā deficitārā stāvoklī.
- Šo faktoru ietekmē cilvēki iemācās dažādus ar seksuālo uzvedību saistītus mītus un nepatiesus secinājumus.
- Bieži uzskata, ka SU varmāka pats ir bijis pavadināšanas vai varmācības upuris bērnībā, taču pētījumi konstatē tādu faktoru tikai nelielā skaitā gadījumus.
- SU varmāka aizstāvoties pie atmaskošanas var pārspīlēt savu bērnības upura pieredzi.

Vai ir kādas pazīmes, kas var savlaicīgi atklāt, brīdināt, ka kāds ir varmāka, varbūt kaut kas specifisks tieši attiecībā uz SU varmāku?

Ir specifiskas pazīmes jau bērnībā, ka cilvēkam veidojas psihopātijas iezīmes, piemēram, sadisms un cietsirdība pret dzīvniekiem. SU varmākām nekādu specifisku pazīmju nav atrasts. Viens no būtiskiem faktoriem, kas izveidojies bioloģiskās evolūcijas procesā, ir tas, ka vīriešiem seksuālā dziņa ir nodalītāka no mīlestības un vīriešus īpaši seksuāli uzbudina gados jaunas sievietes.

Tādas zinātnes kā evolucionārā bioloģija un evolucionārā psiholoģija ir secinājušas, ka sieviešu un vīriešu seksuālās stratēģijas atšķiras. Tāpēc SU varmākā maz atšķiras no vidēji statistiska narcistiska vīrieša, kurš nav seksuāls izmantotājs un tāpēc iepriekš nevar paredzēt, kurš kā uzvedīsies atšķirīgās situācijās.

Vai SU upuri var vēlāk paši kļūt par varmākām?

Pie seksuālas uzmākšanās skolās, augstskolās un darba vietās visbiežākais modelis ir tāds, kurā vīrietis uzmācās sievietei. Līdz ar to šai gadījumā SU upuris sieviete visdrīzāk pati neizveidosies par varmāku.

Cits gadījums ir homoseksuālas attiecības, kurās SU upuris ar laiku, atsevišķos gadījumos var paši sākt izmantot šādu uzvedības modeli.

Jā, ir iespējams, ka SU upuris var kļūt par varmāku. Iemesli tam var būt vairāki:

1. Traumatiskās pieredzes neatrisinātās emocijas – cilvēki, kas ir piedzīvojuši SU var laika gaitā internalizēt dusmas, kauna, vainas vai bezspēcības jūtas, kuras var tikt izpaustas destruktīvā veidā upurim kļūstot par agresoru un reaģējot uz apkārtējiem agresīvā veidā.
2. Uzticības zudums – SU cietušie var zaudēt uzticību apkārtējos, kas var radīt vēlmi “pārņemt kontroli savās rokās”, tādējādi izpaužot varas pozīciju pār citiem, ar mērķi pasargāt sevi no varmācīgas pieredzes turpmāk nākotnē.
3. Neveselīgas problēmu pārvarēšanas stratēģijas, kas izveidojas traumatiskās pieredzes dēļ – piemēram, izlāde darbībā – kliezot, sitot, u.c. kas mazina iekšējo spriedzi.

Vai / ar ko SU varmāka atšķiras no pārējiem varmākām?

- SU varmāka parasti izmanto manipulatīvas komunikācijas metodes, bet ne piespiešanu stāties seksuālās attiecībās ar fizisku varu.
- Atšķirībā no varmākām, kas pielieto fizisko varmācību, lai panāktu seksuālas attiecības, SU varmākas iesāk ar tā saucamo “ziedu un konfekšu” periodu, kā to nosaukuši daži pētnieki. Šādi laipnības un devīguma periodi ļauj SU varmākām izjust intrigas un baudas emocijas pašam par sevi.
- Upuris pakāpeniski atmaigst, sāk justies valdzināts un sāk izjust uzticēšanos.
- Nereti SU varmākas ir savaldzināšanas meistari, ko tad sauc par kazanovām vai don-žuāniem.

Kāpēc varmāka tā rīkojas?

Katras uzvedības pamatā ir daudzveidīgi motīvi. Nav viena iemesla.

- Varmāku vada seksuāla dziņa, kaisle, iemīlēšanās, varas apziņa un dzīves laikā apgūti noteikti kognitīvi stereotipi par vīriešiem un sievietēm.
- Būtisks kognitīvs stereotips varmākām ir tā saucamais optimisma aizspriedums jeb nenotveramības apziņa. Varmāka parasti nedomā un neparedz, ka viņš tiks saukts pie atbildības, ka upuris uzdrošināsies nākt atklātībā par notikušo, ka viņš saskarsies ar kādām nopietnām nepatīkšanām. Šāda SU varmākas stereotipa laušana ir svarīga nepieņemamās uzvedības apturēšanā. Ja visi upuri klusē, tas uztur varmākas nenotveramības apziņu.
- Pētījumi liecina, ka fiziska un seksuāla agresija, ko izdara sievietes heteroseksuālās vai homoseksuālās attiecībās, pārsvarā nav paredzēta, lai dominētu vai iebiedētu, bet gan lai pievērstu uzmanību vai reaģētu uz nejutīgumu vai vienaldzību (reālu vai iztēlotu) sociālajās attiecībās. Šāda veida uzvedība nereti tiek raksturota kā "emocionālais terorisms", ja upuris nepieņemas sievietes-agresora prasībām.

- Daži pētnieki uzskata sievietes SU uzvedību kā "saucieni pēc palīdzības", vēlmi izbēgt no skumju un vientulības izjūtām.
- Sievietēm-SU varmākām arī raksturīgs problēmas noliegums un minimizēšana un vardarbības interpretācija simpātiskā izteiksmē. Tas nozīmē, ka vientulības izjūta un vēlme pēc uzmanības tiek pausta kā iemīlēšanās vai pat mīlestība.

Kas ir varmākas varas spēks?

1. Varmākas varas spēks parasti ir tā augstāka sociālā pozīcija pret upuri (Pasniedzējs-studente; vadītājs-padotais) un upura kaut kāda veida atkarība (finansiāla, emocionāla) no varmākas.
2. Varmākas spēja izraisīt upurī varmākas idealizēšanu. Idealizēšana nozīmē, ka upuris vismaz kādu laiku redz varmāku kā ļoti nozīmīgu vai izcilu, bet nesaskata varmākā negatīvas un pat bīstamas īpašības.
3. Varmākas spēja izraisīt upurī bailes. Šai gadījumā upuris saskata varmākas bīstamību un bailu dēļ nespēj nepieņemamas attiecības pārtraukt.
4. Sievietes SU varmākas spēks ir ne tikai augstāka sociāla pozīcija, bet arī kopta āriene un seksapīls (spēcīga seksuāla pievilcība).

Kā / ko varmāka domā par savu upuri?

SU varmākas attieksmē pret upuri izpaužas narcisms un savas neatvairāmības apziņa:

- Sieviete ir seksa objekts.
- "Viņa ir parādā man seksu!"
- Kārtējais seksa objekts ir kā "medījums", kas uztur intrigu tikai līdz "iekarošanai".
- "Man ļoti nepieciešama šī vīrieša uzmanība un pakļaušanās".
- "Es jūtos viena un man nepieciešams savs mīļākais. Padotos ir vieglāk pierunāt. Viņam ir mani jāklausa, un viņš ar to tikai iegūs."

Daudzi psihoterapeiti uzskata, ka šādi uzskati ir psihiskas aizsardzības reakcija pret dziļāk zemapziņā esošu mazvērtības sajūtu, kas iegūta vēl bērnībā.

Ne tikai varmākām ir domāšanas mīti par upuri, bet arī upuriem ir savi domāšanas mīti par varmākām

Upura domāšanas mīti par varmākām:

- “Viņš pats bērnībā saskāries ar sliktu apiešanos vai seksuālu pavešanu.”
- “Viņa bijusi/ esošā partnere ir viņu sāpinājusi.”
- “Viņš tā uzvedas pret tām, kurās iemīlās.”
- “Viņam ir bail no intimitātes un tikt pamestam.”
- “Viņam ir spēcīgs seksuālais temperaments un tamdēļ viņš nespēj sevi apturēt.”
- “Viņam ir pārāk spēcīga kaisle pret mani.”
- “Ja viņš man tik daudz palīdzējis, tad nevaru būt slikta pret viņu.”
- “Viņš ir sabiedrībā pazīstama persona. Viņam ticēs, man neticēs.”
- “Viņš ļoti patīk citiem studentiem.”
- “Viņš ir lielisks tēvs saviem bērniem.”
- “Viņa ir lieliska priekšniece (skolotāja), kura visiem patīk.”
- “Viņa ir pārāk skaista, lai kāds noticētu, ka viņa iekāroja tieši mani.”

Šādi upura uzskati saslēdzas ar varmākas uzskatiem, izveidojot zināmu simetriju vai simbiozi, no kuras grūti izrauties. Tāpēc arī upurim kritiski jāpalūkojas uz savu varmākas idealizēšanu.

Kā jūtas varmāka?

Domāšanas kļūdas un aizspriedumi.

- Pāri nodarījuma noliegšana.
- Viņš jūtas izredzēts.
- Jums vajadzētu godāt viņa augsti inteligento prātu.
- Viņš jūtas neatvairāmi pievilcīgs.
- Uzskata, ka nav tāds kā citi vīrieši.
- Viņš izjūt baudu no upura kontrolēšanas un manipulēšanas ar upura uzvedību. Viņam patīk, kad izdodas atrast upura vājās vietas un upuri samulsināt. Mulsumā upuris atkāpjas no savu robežu aizstāvēšanas.
- Manipulēšanā māk izmantot glaimus un koplimentus, lai panāktu savu.
- Viņš domā, ka viņam tas atļauts, kaut citiem tas aizliegts.
- Melnbaltā domāšana: Cilvēks uzskata, ka lietas, apstākļi un īpašības ir tikai un vienīgi baltas vai melnas. Ja nav balts, tad ir melns. Tie bieži vien ir stereotipi, kas ir iesakņojušies cilvēka apziņā. Ja upuris nedomā tāpat kā es, tad šis cilvēks ir slikts vai melo: "Sievietes neatzīst, ka pašas to gribējušas, viņas vienmēr izraisa konfliktus un melo."
- Devalvējoša (otru noniecinoša) domāšana: "Ja tu man nepiekrīti, tas tikai norāda tavas domāšanas vājumu"; "Bez manis tu nebūtu neko sasniegusi/sasniedzis"; "Neviens cits nevēlēsies ar tevi būt kopā"; "Sievietes ir neloģiskas un neracionālas"; "Sievietes uz šīs pasaules ir tamdēļ, lai vīrieši varētu ar viņām pārgulēt"; "Sievietes, kuras vēlas, lai tiktu novērtētas arī viņu emocijas un rakstura īpašības, ir vīriešu nīdējas".
- Īpašnieciska domāšana: Cilvēks uzskata, ka lietas un ļaudis pieder viņam vienīgajam. Viņš vēlas kontrolēt visu un uzskata, ka viņam ir tiesības uz to, kā citiem nav. Viņš var darīt visu, kas viņam ir nepieciešams.

- Racionalizēšana: psiholoģiska žargona izmantošana, lai noveltu visu vainu uz jums un parādīti savas domāšanas pārākumu.

Pāri nodarījuma noliegšana var pieņemt daudzas formas:

- Varmāka noraida jebkādu iespēju, ka citu ir sāpinājusi un aizskārusi viņa rīcība.
- Sevis mānīšana: "Viņai tas bija patīkami, es to redzēju"; "Es viņai izrādīju savas jūtas un ne reizi nebiju fiziski varmācīgs"; "Tā nav vardarbība, tā ir kaislīga mīlestība"; "Es nevaru dzīvot bez šī vīrieša uzmanības".
- Parasti varmāka pats sevi uzskata par to, kuram ir nodarīts pāri, lai gan no malas redzams, ka viņš ir atbildīgs par notikušo. „*Esmu upuris*” domāšana: “man nepatiesi piekasās”, “viņu pret mani slikti cilvēki (vecāki, draugi un draudzenes, skaudīgs kolēģis) sakūdīja”. Rezultātā varmāka izrāda aizvainojumu, ka viņš/viņa ir upuris, var pat draudēt izdarīt pašnāvību. Cilvēks uzskata, ka ir upuris un citi ir vainīgi pie tā, ka viņam neveicas vai viņam ir grūtības. Šis cilvēks pamana jebkāda veida nevērīgu izturēšanos, netaisnību utt. un ātri vaino citus, ilgstoši izklāstot, cik ļoti viņš ticis aizvainots un nerespektēts. Šī domāšana nereti ir novērojama jauniešiem, kas ir bijuši jaunākie ģimenē un viņu brāļi/ māsas vainoti notikušajās ķībelēs. Tādējādi šāds cilvēks jau bērnībā ir apguvis „upura” lomu un atbildības novelšanu uz citiem par jebkuru savu uzvedību.
- Atbildības pārlikšana uz upuri: „Mani izprovocēja un man par to vēl jātaisnojas”. Tādējādi ar noliegumu var veiksmīgi izvairīties no atbildības. Bieži cilvēki, kam piemīt šī domāšanas kļūda, noraida jebkādu iespēju, ka viņi būtu vainojami notikušajā. Izplata personisku informāciju vai baumas par upuri.

Vienam SU varmākam nav raksturīgi visas šīs domāšanas un komunicēšanas īpatnības, taču jo vairāk šādas pazīmes novērojamas, jo egoisma un narcisma potenciāls tam ir lielāks un jo spēcīgāka ir ietekme uz upuri.

Vai varmāka var tā nerīkoties?

Vai cilvēkam piemīt pilnīga izvēles brīvība - tas ir zinātniski ļoti sarežģīts jautājums. Vai varmāka pats var apdomāt savu uzvedību un pārstāt tā rīkoties?

Pieejas atšķiras tā saucamās “brīvās gribas” jautājumos – vai cilvēkam ir tāda brīva griba jeb nav, par ko joprojām turpinās zinātniskas debates. Lai gan daudzi filozofi un teologi uzstāj, ka cilvēkam ir brīva griba jebkādi kontrolēt savu uzvedību, pēdējo gadu neirobioloģijas atradumi ir daudz skeptiskāki šajā jautājumā.

Pieejas atšķiras tā saucamās “brīvās gribas” jautājumos – vai cilvēkam ir tāda brīva griba jeb nav, par ko joprojām turpinās zinātniskas debates. Lai gan daudzi filozofi un teologi uzstāj, ka cilvēkam ir brīva griba jebkādi kontrolēt savu uzvedību, pēdējo gadu neirobioloģijas atradumi ir daudz skeptiskāki šajā jautājumā.

Piemēram, pieņemt lēmumu par to, vai atturēties jeb neatturēties no seksuāli nevēlamas uzvedības atkarīga no tā, kā cilvēks paredz savas rīcības sekas. Tie ir šie dziļi iesakņotie domāšanas stereotipi. Narciss var uzskatīt, ka viņu neapsūdzēs, ka viņam piedos, ka no viņa baidīsies, ka upurim tāpat neticēs un ka “man ir labi advokāti”. Varmāka parasti uztraucas par savu publisko tēlu un daudz piestrādā šī publiskā tēla spodrināšanai. Tas nozīmē, ka bez sociālās vides spiediena, farmakoterapijas vai psihoterapijas cilvēks nemaina savu domāšanu.

Tātd varmākam ir jāpalīdz domāšanas stereotipus mainīt. Ir jāskatās skeptiski, ja varmāka zvēr, ka pats labosies. Pašam sevī izmainīt savas dziļākās pārliecības ir ļoti grūti un biežāk neiespējami.

Modernie neirobioloģiskie smadzeņu pētījumi rāda, ka šāda veida domāšanu veido neironu savstarpējie sinapšu savienojumi – neironu tīkli. Lai pārstātu domāt pa vecam, ir jāpanāk šo veco “iesludināto” sinaptisko saišu izjaukšanu un jaunu saišu izveidošana. Jaunās izveidotās saites ir jānostiprina, lai rezultātā nostiprinātos jauna veselīgāka un empātiskāka domāšana. Tās jau ir bioloģiskas izmaiņas smadzenēs. Tātd ir ļoti cītīgi pie sevis jāpiestrādā, lai panāktu bioloģiskas izmaiņas smadzenēs. Tam nepieciešama spēcīga motivācija. Kamēr šādas domāšanas izmaiņas nav

notikušas varmāka drīzāk neuzņemsies atbildību par savu rīcību, novels vainu uz upuri, melos par notikušo un visādi citādi centīsies glābt savu sociālo reputāciju. Atvainošanās nenožīmē domāšanas izmaiņas.

Vai ir iespējams vairs nebūt par varmāku?

Ar dažiem izņēmumiem ir iespējams atteikties no SU. Varmākas domāšanas shēmas, dziļas pārliecības, mīti un aizspriedumi arī ierobežo viņa spēju rīkoties savādāk. No šādām domāšanas shēmām varmāka var atteikties un izvēlēties respektējošākas domāšanas shēmas, taču šādas izmaiņas pašas par sevi neiestājas. Nepieciešams kāds sociāls spiediens un notikumi, kas stipri satricina veco pasaules uzskatu un liek pieņemt jaunu. Par šādu sociālu spiedienu var kalpot upura iznākšana atklātībā par notikušo un sekojošās ētikas komiteju sēdes, aroda tiesas vai pat kriminālietu izskatīšana tiesā. Biežākais varmākas izmaiņu mehānisms šādos procesos ir kauns par savas reputācijas zudumu un daudzas citas ar to saistītās nepatīkšanas.

Gadījumi, kad cilvēks pats, bez psihoterapeitiskas vai pat medikamentozas ārstēšanas, visdrīzāk nespēs atteikties no šādas uzvedības:

- Antisociālas personības traucējums ar psihopātiskām iezīmēm, kuriem raksturīgs vainas apziņas un empātijas iztrūkums;
- Seksa atkarība;
- Bipolāru traucējumu mānijas fāze ar hiperseksualitāti;
- Narcistiskas, histēriskas vai emocionāli nestabilas (impulsīvas) personības traucējums;
- Uzmanības deficīta hiperdinamiskais sindroms (UDHS) ar don-žuāniskām tendencēm.



Malā stāvētājs / novērotājs

Malā stāvētājs/novērotājs ir persona, kas vēro vardarbību vai ir liecinieks kādiem apstākļiem, kas veicina turpināt vardarbību. Malā stāvētājs / novērotājs nav tieši iesaistīts, bet var izvēlēties iejaukties, runāt vai kaut ko darīt lietas labā un tādējādi potenciāli spēj atturēt, novērst vai pārtraukt varmācību.

Kāpēc malā stāvētājs / novērotājs cieš klusu un neiesaistās (visi par to zina, bet klusē)?

Pētnieki ierosināja jēdzienu “Novērotāja efekts” (*Bystander Effect*), kas liek domāt, ka jo vairāk cilvēku būs liecinieki incidentam, jo mazāka ir iespēja, ka kāds no viņiem iejauksies. Tas liecina, ka, pieaugot to cilvēku skaitam, kuri ir seksuālas uzmākšanās liecinieki, iespēja, ka par to tiks ziņots, samazinās. “Novērotāja efekts” arī liek domāt, ka cilvēki neiejaucas un neziņo nevienam, jo viņi izjūt mazāku atbildību, kad tuvumā ir citi liecinieki. Kādā aptaujā 44% liecinieku nepieteicās, jo uzskatīja, ka ziņošana ir upura pienākums. Problēma ar šo pieņēmumu ir tāda, ka SU jau ir izolējoša pieredze, tāpēc, uzliekot uzmākšanās apkarošanas nastu tikai upuriem, tie tiek izolēti un, līdz ar to, samazinās to gadījumu skaits, par kuriem upuris ziņo.

Kā jūtas malā stāvētājs / novērotājs?

Novērotājs, kurš cieš klusu, bieži baidās no ziņošanas sekām.

Labā ziņa ir tā, ka liecinieki bieži apspriež redzēto, un, ja viņiem ar laiku izveidojas tāda kā "kopīga identitāte", viņi parasti cenšas palīdzēt. Šī "kopīgā identitāte" liek sajusties drošāk, jo tiek izjūsts citu liecinieku atbalsts un kopīgs sašutums par notiekošo. Kopīgas solidaritātes un neiecietības identitātes veidošana pret seksuālu uzmākšanos ir labs veids, kā mudināt lieciniekus atbalstīt upurus.

Daži pētījumi secina, ka novērotājiem var būt galvenā loma seksuālas vardarbības novēršanā, ja tiek izietas speciālas apmācības. Piemēram, studenti, kas apmeklēja šādas programmas, ziņoja par lielāku malā stāvētāju nodomu palīdzēt upurim un efektivitāti palīdzības sniegšanā, kā arī mazāku izvarošanas mītu pieņemšanu nekā malā stāvētāju grupā, kas šādu apmācību nav izgājuši.

Pēc interneta komentāriem ir secinājumi, ka daudzas sievietes

- atzīst, ka pašas ir cietušas;
- noraida SU kā problēmu, nostājoties vīriešu pusē (pastāv iespēja, ka arī ir bijušie upuri).

Dažreiz situācijas, kad upuris nostājas varmākas pusē, devē par **Stokholmas sindromu**. Nosaukums cēlies no gadījuma 1973. gadā Zviedrijas galvaspilsētā Stokholmā, kur bankas aplaupītāji nedēļu turēja gūstā bankas darbiniekus un daļa ķīlnieku izrādīja empātiju vai simpātiju pret sagūstītājiem. Iespējams, šāds fenomens pie SU skaidrojams ar upura ticību varmākas apgalvojumiem, ka viņa nolūki bija vienīgi labi vai pat cēli, bet tagad apkārtējie ir padarījuši viņu par upuri, kuru īstenībā būtu jāaizstāv.



Mīti, kas nivelē seksuālo uzmākšanos un tās sekas.

1. mīts: “Ja sieviete saka ‘nē’, tas nozīmē ‘varbūt’” - mīts radies no gadījumiem, kad sieviete neizjūt vēlmi pēc seksuāla kontakta, bet piekāpjas vīrieša spiediena vai komunikatīvu manipulāciju dēļ.
2. mīts: “Tikai sievietes ir upuri, kas cieš no seksuālas uzmākšanās un vīrieši ir varmākas” – pēc pētījumiem un statistikas datiem sievietes biežāk piedzīvo SU, taču arī vīrieši var to piedzīvot. SU var skart jebkuru, neatkarīgi no dzimuma.
3. mīts: “Tikai persona, kura ir tieši piedzīvojusi seksuālo uzmākšanos tiešā veidā ir vienīgais upuris” – nē, tas var atstāt sekas ne tikai pašam upurim, bet arī malā stāvētājam.
4. mīts: “Tas bija tikai flirts, līdz ar to tā neskaitās seksuāla uzmākšanās” – SU nav tas pats, kas flirtēšana – flirts ir abpusēji pieņemama un patīkama uzvedība, taču SU ir nevēlama un raisa diskomfortu, bailes vai ir pazemojoša.
5. mīts: “Motivācija seksuālai uzmākšanai ir saistīta ar vēlmi pēc seksa/intimitātes” – realitātē SU visbiežāk ir saistīta ar varmākas vēlmi būt varas pozīcijā, kontrolēt un dominēt.
6. mīts: “Ja es ignorēšu vai izlikšos, ka tas nenotiek, tad tas beigsies” – pēc pētījumu datiem ignorēšana ir neefektīva, jo varmākas nemēdz apstāties paši no sevis. Ignorēšana var veicināt SU vai tikt interpretēta kā iedrošinoša.
7. mīts: “Seksuāla rakstura nevēlama uzvedība ir reti sastopama.” – tā ietekmē līdz 40-60% strādājošu sieviešu un līdzīga statistika tiek minēta par mācību iestādēm, sevišķi universitātēm.

8. mīts: “Seksuāla rakstura nevēlama uzvedība ir pārspīlēta, vairums SU ir vienkārši nevainīgs flirts.” – nē, SU var būt smagas sekas, sākot no tā, ka tiek pamestas studijas/darba vietas, lai izvairītos no šādas uzvedības piedzīvošanas, līdz pat smagām psihiskām un fiziskām sekām.
9. mīts: “Sievietes, kuras piedzīvo seksuāla rakstura nevēlamu uzvedību, parasti veicina to ar vulgāru izskatu, ģērbšanās stilu un uzvedību.” – pētījumi rāda, ka fiziskais izskats, apģērbs, vecums un SU sastopamība atšķiras un nekāda apģērba izvēle neattaisno SU.
10. mīts: “SU notiek tikai darba vietās” – tas var notikt jebkur – darbavietā, mācību iestādē, sabiedriskās vietās, internetā, arī mājās.
11. mīts: “Ja upuris nereaģē uzreiz, tas nozīmē, ka tas nav bijis nekas nopietns” – tas nenozīmē, ka situācija nav nopietna un netiek piedzīvotas emocionālas ciešanas, upuris var neko neatbildēt apjukuma, baiļu, šoka dēļ.
12. mīts: “SU var piedzīvot tikai no svešiniekiem vai kolēģiem” – SU var notikt arī starp pazīstamiem cilvēkiem – gan draugiem, gan ģimenes locekļiem vai romantiskajiem partneriem.
13. mīts: “Ja uzmākšanās nav fiziska, tad tā nav nopietna” – SU var būt verbāla, fiziska, emocionāla un interneta vidē. Tā var būt tik pat traumatiska un atstāt ilgstošas sekas gan psihiskajai, gan fiziskajai veselībai.
14. mīts: “Labāk šo jautājumu necelt, nesūdzēties un nesabojāt attiecības” – situācijas ignorēšana tikai veicina tālāku vardarbību un atstāj upurus bez atbalsta.

Piemērs:

Laura strādā par viesmīli restorānā. Viņas tiešais priekšnieks bieži izsaka seksuāla rakstura jokus un komentārus par to kā citas viesmīles izskatās. Viņš ir uzdevis Laurai jautājumus par viņas intīmo dzīvi, kas viņai liek justies neērti. Viņa neko neiebilst, jo baidās, ka varētu zaudēt darbu. Laura iepriekš ir stāstījusi tiešajam priekšniekam par savām attiecībām, bet jautājumi, kurus uzdod priekšnieks šķiet nepieņemami un robežu pārkāpjoši. Tas, ka viņa neko neteica, lai viņš pārtrauktu uzdot šāda rakstura jautājumus nenozīmē, ka Laura nav piedzīvojusi seksuāla rakstura nevēlamu uzvedību.



Vide

Vai ir kādi objektīvi faktori, kas sekmē SU situāciju rašanos?

Vide, kurā SU var izpausties, parasti ir tāda, kurā dominē varas ļaunprātīga izmantošana, zema atbildības sajūta, sociālā dinamika, kas atbalsta vardarbību.

Lai novērstu šādas situācijas, ir būtiski veidot iekļaujošas, emocionāli drošas vides, kur tiek aktīvi strādāts pie apmācībām, vadlīniju ieviešanas jebkādas vardarbības gadījumā un pārkāpumu novēršanas.

- Ja sociālajā/darba vidē tiek pieņemta vai normalizēta nepiedienīga uzvedība, piemēram, “joki” par dzimumu, izskatu, seksualitāti, pastāv lielāks risks, ka šāda uzvedība veicinās SU attīstību un pat seksuālu uzmākšanos.
- Ja nav skaidru robežu, vadlīniju, atrunātu seku attiecībā uz SU, tas var dot iespēju varmākām justies brīvi atrasties šajā pozīcijā, jo sekas par šo nesešos.
- Vadības attieksme pret SU – ja tiek ignorētas sūdzības vai pret to ir vienaldzīga attieksme – tas var veicināt SU gadījumu skaita pieaugumu.
- Hierarhijas struktūra – vidē, kur pastāv varas nevienlīdzībām augstākstāvošie var ļaunprātīgi izmantot savu pozīciju.
- Ja kolēģu/studentu starpā nevalda cieņpilna, atbalstoša gaisotne un šādi gadījumi tiek ignorēti, tiek veicināta neveselīga vide, attiecīgi veicinot SU veidošanos.
- Bailes no izstumšanas – reizēm cilvēki izvēlas nerunāt par savām pieredzēm, baidoties tikt sodītiem vai izstumtiem, kas, savukārt, varmākām rada drošu vidi SU radīšanai.

- Dzimumu stereotipi – vidē, kurā valda izteikti dzimumu stereotipi var rasties SU, sevišķi, ja sievietes vai kādas citas mazāk aizsargātas grupas tiek uzskatītas par “vājām” vai “pakļaujamām”.
- Vide, kurā valda augsts stresa līmenis un izteikta konkurence – var rasties agresīva uzvedība, augsta stresa situācijās cilvēkiem var mazināties empātija.



Citi faktori

Varas dinamikas elements attiecībās kā viens no faktoriem, kas var papildus izraisīt SU situācijas?

Varmākas varas dinamikas elementi ir veicinošs factors SU.

Varas pozīcija:

Autoritātes – personas, kas atrodas autoritatīvā pozīcijā (piem., priekšnieki, pasniedzēji, treneri) var izmantot savu statusu, lai iebiedētu upurus.

Lēmumu pieņemšanas vara – tie, kuri kontrolē iespējas, resursus, pieņem kritiskus lēmumus (piem., paaugstinājumu, atzīmes) var izmantot šo ietekmi, lai kontrolētu upuri.

Ekonomiskā vara:

Finansiālā kontrole – varmākas var izmantot ekonomisko atkarību, apdraudot finansiālo stabilitāti, kontrolējot finansiālajos resursus, tādējādi manipulējot ar upuri.

Nodarbinātības vara – darba vietās varmāka var manipulēt ar upura bailēm zaudēt darba vietu vai draudēt “izbojāt” karjeru.

Sociālā vara:

Reputācija un ietekme – indivīdi ar augstu statusu vai ietekmi sabiedrībā var izmantot savu reputāciju, lai manipulētu vai “apklusinātu” upuri.

Vara sociālajā tīklā – varmāka var draudēt sazināties ar saviem “kontaktiem” un draudēt izpaust sensitīvu informāciju, kas varētu apkaunot vai ietekmēt upuri.

Dzimumu dinamika:

Dzimuma normas – tradicionālās dzimuma lomas un stereotipi var veicināt varas nelīdzsvarotību, dodot iespēju varmākai attaisnot vai normalizēt savu uzvedību.

Psiholoģiskā vara:

Varmākas bieži vien var pielietot dažādas psiholoģiskas taktikas, piemēram, likt justies vainīgam un emocionāli manipulēt, lai varētu kontrolēt upuri, piemēram, narcistiskas un antisociālas personības.

Radot baiļu pilnu vidi – draudot ar fizisku varmācību, atreibību vai citām negatīvām sekām var radīt upurī paralizējošas bailes.

Fiziskā vara:

Izmērs un spēks – fiziskā dominance vai draudi ar fizisku varmācību var tikt izmantoti, lai iebiedētu vai kontrolētu upuri.

Pieeja – varmākas, kam ir fiziska pieejamība upuriem var radīt nepārtrauktu uzraudzības un apdraudējuma sajūtu.

Zināšanas:

Informācijas kontrole – varmākas var izmantot savas zināšanas vai kompetences, lai izmantotu vai manipulētu ar upuri.

Konfidencialitāte – konfidenciālas informācijas izmantošana, lai kontrolētu vai draudētu upurim.

Piemērs:

Anna nesen uzsākusi strādāt par grāmatvedi lielā uzņēmumā. Viņas priekšnieks viņai izteica komentārus par viņas izskatu, sakot, ka viņai ir ļoti "seksīga figūra" un kolēģi Annai ir stāstījuši, ka vairākkārt ir dzirdējuši kā priekšnieks viņu klātbūtnē komentē Annas izskatu. Viņa konfrontēja priekšnieku sakot, ka šāda veida izteikumi viņai nav pieņemami un vaicāja šādus komentārus turpmāk neteikt. Neilgi pēc konfrontācijas priekšnieks sāka kritizēt viņas darbu, draudot, ka viņa neizturēs pārbaudes laiku un viņai šajā uzņēmumā nebūs nākotnes.

Quid pro quo situācijas?

"Quid pro quo" SU kontekstā nozīmē situāciju, kurā kāda persona ar augstāku statusu vai varu piedāvā kādu ieguvumu/priekšrocības vai izsaka draudus apmaiņā pret seksuāla rakstura attiecību elementiem.

Piemēram, priekšnieks darba vietā piedāvā paaugstinājumu, algas pielikumu vai kādas citas priekšrocības, ja darbinieks piekritīs seksuālām attiecībām vai draud atstādināt no amata, ja darbinieks atsakās no seksuālām attiecībām. Šo pašu var attiecināt arī uz izglītības iestādēm – piemēram, runājot par atzīmēm vai rekomendācijām vai draudot neļaut kārtot eksāmenu vai ietekmējot studenta akadēmisko progresu.

Aptuveni 72% darba vietas upuru neinformē par SU.
81% sievietes ir piedzīvojušas SU savā dzīvē.
Gandrīz 3/4 gadījumu ir saistīti ar augstākstāvošām/autoritatīvām personām,
kas veikušas SU.

Vai mobings un bosings var sekmēt SU situācijas? Vai šie fenomeni ir kaut kādā veidā saistīti (piemēram, SU var būt viens no mobinga/bosinga izpausmes veidiem, bet vai ir vēl kaut kādi faktori)?

Ja darba vietā vai mācību iestādē bosings/ mobings ir bieži sastopami, tas var normalizēt dažāda veida neadekvātu uzvedību, tai skaitā SU.

Piemēram, bosinga gadījumā autoritatīvā persona (priekšnieks, pasniedzējs, u.c.), kas ne tikai psiholoģiski ietekmē, teiksim, darbinieku, var sākt arī vērst pret upuri SU. Par cik upuris jau tā atrodas neaizsargātā pozīcijā, baidās zaudēt savu darba vietu, var justies spiests piedzīvot SU, neko nesakot, lai izvairītos no tālākas pazemošanas vai sekām, kas var apdraudēt viņa labbūtību. Seksuālais varmāka var pat sākumā uzvesties kā aizstāvis.

Ja mobings un bosings jau pastāv konkrētajā vidē, tas var norādīt uz vadības vienaldzību, neesošiem noteikumiem vai juridiskām sekām, kas varētu sekot jebkāda veida piedzīvotai vardarbībai vai nevēlamai seksuāla rakstura uzvedībai. Tas var veicināt SU, jo varmākas uzskata, ka viņu rīcībām nebūs nekādas sekas, un tie netiks sodīti. Līdz ar to, upuriem atrodoties šādā vidē zūd ticība vadībai vai viņu spējai aizsargāt viņus no šāda rakstura uzvedības, kā arī tas var atturēt ziņot par SU, jo var šķist, ka tas pasliktinās situāciju vai sūdzības tiks ignorētas.

Psiholoģiski neveselīgā darba vidē, kur bosings vai mobings ir norma un ir plaši izplatīts pastāv kolektīva piekrišana šāda veida uzvedībai, kas var normalizēt arī SU kā daļu no darba kultūras.

Vai / kāda prevencija ir iespējama pret varmākām, īpaši SU varmākām?

Prevencija SU ir:

- atklātas diskusijas par šādiem gadījumiem.
- seksuālas uzmācības aizliegšana skolu, augstskolu un darba vietu ētikas kodeksos (dažas augstskolas tikai pēc plašām sabiedrības diskusijām ielika seksuālas uzmākšanās nepieņemamību savā ētikas kodeksā).
- ētikas padomes sēdes pie SU sūdzību saņemšanas.
- lekcijas ar skaidrojumiem par SU nepieņemšanas iemesliem.
- informatīvu līdzekļu izplatīšana sabiedrībā (skolās, augstskolās, darba vietās).

Vai sods, ētikas normas vai kas cits var atturēt varmāku būt varmācīgam, ierobežot viņa uzvedību?

Sods var atturēt būt varmācīgam tikai tad, ja tas ir pārlicināts par soda nenovēršamību.

Dažās augstskolās ētikas normās tiek minēta uzspiestu seksuālo attiecību nepieņemamība. Piemēram, RTU studentu, mācībspēku un darbinieku Ētikas kodekss. 3. Mācībspēku ētiskas rīcības vadlīnijas: 3.21 nepieļaut uzspiestas intīmas u. c., pret labiem tikumiem vērstas, attiecības ar saviem studentiem.

Latvijas Universitātes Akadēmiskās ētikas kodekss: 12. LU akadēmiskais un vispārējais personāls ar cieņu izturas pret kolēģiem un studējošajiem, viņu idejām un viedokļiem, uztur lietišķas, profesionālas un koleģiālas attiecības, ievēro pieklājību, līdztiesību, nepieļaujot augstprātību, diskrimināciju, seksuālo, emocionālo vai cita veida vardarbību.

Citās augstskolās netiek pieminētas uzspiestas intīmas attiecības: Piemēram, Rīgas Juridiskās augstskolas studentu, akadēmiskā un vispārējā personāla Ētikas kodekss: 5.14. Pasniedzēji kalpo kā ētiskas uzvedības piemērs studentiem.

Kāpēc tiek vainots upuris?

Upura vainošana ir viens no psihiskās aizsardzības mehānismiem, kas ļauj atcelt vai mazināt savu atbildību gan varmākam, gan novērotājam.

Ja varmāka patiesi atzītu savu vainu, viņam būtu jāsaņem vainas izjūta (“akmens uz sirds”) un nožēla. Pavadoša emocija būtu kauns kopā ar izpratni par savas sociālās autoritātes un reputācijas krišanos. Tās ir nepatīkamas un dziļi diskomfortablas emocijas, kuras varmāka nevēlas izjust. Tāpēc upura vainošana ir psihiskās aizsardzības mehānisms, kas ļauj vainu, nožēlu un kaunu neizjust.

Kāpēc dažreiz kādi apkārtējie cilvēki nostājas upura vainošanas pozīcijā – tas ir sarežģītāks jautājums. Bieži kulturāli mehānismi veicina sievietes vainošānu. Piemērs ir valstis un kultūras, kurās sievietēm jānesā sejas un matu aizsegi, garas kleitas, kas slēpj sievietes ķermeni. Daži skaidrojumi šādu attieksmi saista ar to, ka sabiedrības biežāk ir patriarhālas. Tomēr katrā sabiedrībā ne jau visi vīrieši attaisnos varmākas un ne jau visas sievietes nostāsies upura-sievietes pusē. Tās ir individuālas atšķirības, kuras ir ietekmējuši dažādi mīti, kuriem viena daļa sabiedrības tic, kamēr cita sabiedrības daļa – nē.



Kur vērsties krīzes situācijā

Tā ir katra paša brīvība un autonomija izvēlēties, vai runāt vai nerunāt par savu pieredzi ar ģimeni, draugiem un publiski. Tomēr profesionālas palīdzības saņemšana ir kritiski svarīga un palīdzība un atbalsts ir pieejami, ja ir piedzīvota SU un aizskaršana, kā arī seksuāla un cita veida vardarbība.

Jāatceras, ka arī saņemti draudi tiek uzskatīti par vardarbības izpausmi.

Var vērsties:

Centrs Marta (Rīgas filiāles tālr.: 67378539); www.marta.lv; Epasts: centrs@marta.lv

Sazināties ar [krīžu un konsultāciju centru "Skalbes"](#) (diennakts tālrunis: 67222922; 27722292);

Vienotais bezmaksas krīžu tālrunis psihoemocionālā atbalsta sniegšanai pieaugušajiem – 116123;

Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis – 116111;

Tālrunis noziegumos cietušajiem – 116006;

[Latvijas Ārstu Psihoterapeitu asociācija](#)

[Latvijas Psihiatru asociācija](#)

[Latvijas Kognitīvi biheiviorālās terapijas asociācija](#)

[Slimību profilakses un kontroles centrs. Psihiskās veselības palīdzības iespējas.](#)