

Adlerietiškų principų taikymas konsultuojant seksualinę prievartą išgyvenusius asmenis

Rose Harrison

Santrauka

Šiame straipsnyje akcentuojama ypatinga padaršinimo svarba, tikėjimas kliento noru išeiti iš išgyvento minuso į suvokiamą plusą ir pripažindama, kad privačioje logikoje slypi klaidingos mintys, individualioji psichologija yra puikus, teoriškai itin tinkantis ataskaitos taškas darbui su išgyvenusiais seksualinę prievartą. Šiame straipsnyje autorė apžvelgia kai kuriuos svarbiausius darbo su šia asmenų grupe, principus, grindžiamus šios srities literatūra ir patirtimi, sukaupta dirbant su įvairaus amžiaus klientais, patyrusiais seksualinę prievartą. Autorė supažindina ir su tam tikrais metodais, kurie padėjo dirbant su asmenimis, išgyvenusiais seksualinę prievartą, seksualinį išnaudojimą vaikystėje ar pasikartojantį seksualinį išnaudojimą.

Ilgalaikės pasekmės, pasireiškiančios kaip reakcijos į prievartą, incestą, ritualinį išnaudojimą ar kitas seksualinio išnaudojimo formas, apima valgymo sutrikimus, savęs žalojimą, priklausomos asmenybės sutrikimą, pykčio priepuolius ir depresiją. Aš vadinu juos išraiška elgesyje (acting in behaviors), kad paryškintčiau kontrastą su išveikomis per elgesį (acting out behaviors). Dribdamas su klientais, kurie patyrė seksualinį išnaudojimą ar seksualinę prievartą, konsultantas sukuria terapijos toną, naudodamas terminą „išgyvenęs“ vietoj „auka“. Šiame straipsnyje pateikiama ir informacija apie prielaidas efektyviai terapijai bei keletas konkrečių būdų, vertingų dirbant su šia ypatinga ir sudėtinga klientų grupe.

Bendros nuostatos terapijai

Beveik kiekvienos konsultavimo sesijos vertinimo kriterijai labai paprasti, bet esminiai. Jie yra tokie:

1. Remiantis statistikos duomenimis, išgyvenusieji seksualinį išnaudojimą greičiausiai kala tiesą, todėl konsultantas pradeda dirbti su kiekvienu klientu remdamasis šia prielaida.
2. Patirta prievarta nėra išgyvenusiojo kaltė. Visais atvejais atsakomybė už prievartą ar išnaudojimą tenka vien tik nusikaltėliui.
3. Svarbiausias konsultanto tikslas yra padėti išgyvenusiam seksualinę prievartą susigrąžinti asmeninės kontrolės jausmą. Ji ar jis neteko asmeninės galios (įtakos) jausmo per emocinį, fizinį ir dvasinį sužeidimą, tad holistinis požiūris į klientą yra būtinybė, o klientas turi būti vienintelis, kuris renka ir priima sprendimus viso konsultavimo proceso metu.

Kiti Adlerio psichoterapijos principai: matyti, kaip klientas siekia pereiti nuo išgyvento minuso prie suvokiamo pluso ir vertinti jo ar jos psychopatologišką elgesį kaip nudaršinimo ir patirto pažeminimo jausmų atspindį – gali būti konsultacijų dalimi. Paprastos priemonės, tokios kaip: „Patyrusiojo prievartą gebėjimų sąrašas“, kurį su kolegomis sukūrėme savęs įvertinimui pirmųjų konsultacijų metu, gali būti efektyvios kaip vaizdinė forma padaršinimui vėlesnėse konsultacijose ir kaip požiūris, pabrėžiantis stiprybes, kurias klientas yra jau išvystęs (žr. Priedą A).

4. Antriniai terapijos tikslai yra savivertės kūrimas, autonomiškumo stiprinimas, įgūdžių išverti lavinimas, pykčio valdymas, atkaklumo ugdymas, skirtas užkirsti kelią seksualinei prievartai ateityje. Pavyzdžiui, po to, kai sukuriamas abipusis ryšys, terapeutas ir klientas gali taikyti inscenizaciją, kai terapeutas prisiima galimo užpuoliko vaidmenį, bet pačiu mažiausiai gąsdinančiu būdu, koks tik s įmanomas, naudodamasis žodiniais ženklais, replikomis, o ne tikrais fiziniais veiksmais. Terapeutas turi stebėti, ar klientas pakankamai patogiai jaučiasi, ir tuoj pat

sustoti, jei jis žodžiu ar neverbaliai parodo, jog pratimą reikia nutraukti. Svarbiausia yra klientui mokytis nustatyti ribas, tokias kaip garsiai šauktis pagalbos, pabėgti ir ginti savo teisę pasakyti *ne* garsiai ir tvirtai. Labai naudinga, kai dirbama su vaikais, inscenizacijai naudoti lėles. Tada terapeutas gali vaidinimą nukreipti į diskusiją apie faktus, kad kažkas, kas buvo seksualiai išnaudojamas, turėtų būti atsargus, kad pats netaptų nusikaltėliu.

Ką daryti ir ko nedaryti terapijos metu

Terapeutas, dirbdamas su išgyvenusiais prievartą asmenimis, turėtų labai aiškiai įsivaizduoti, ką jis gali daryti, o ko ne. Čia pateikiamas sąrašas buvo sudarytas naudojantis medžiaga iš „Minesotos asociacija prieš seksualinę prievartą“ (1994), Mosak (1977), Slavic, Carlson ir Sperry (1993).

1. Užtikrink saugią aplinką ir dalyvavimą konsultacijose. Jei paaiškėja, kad seksualinis išnaudojimas tebesitęsia, pasinaudok tinkamų socialinių tarnybų pagalba, kad klientas būtų paimtas iš pavojingos aplinkos, kad būtų galima pradėti gydymą.
2. Sugrąžink kontrolės jausmą padrąsindamas klientą spręsti problemas, rasti naujus pasirinkimus ir po to pasitikėti savo sveiku protu, kad pats priimtų sprendimus. Be to, atskirti *tada*, kai klientas jautėsi bejėgis seksualinės prievartos metu nuo *dabar*.
3. Nemenkink kliento patyrimo. Kartą klientas pasakojo, kad prieš tai buvęs terapeutas sureagavo: „Na ką gi, gerai, kad jis nors neužmušė tavęs, kai prievartavo“.
4. Klausyk, padėk, pripažink ir patvirtink jausmus.
5. Nebūk globėjas ar gelbėtojas.
6. Atkreipk dėmesį į mitus apie seksualinę prievartą ir mokyk klientus teisingo požiūrio į prievartą, ypač jei dominuoja mitas, kad aukos yra iš dalies kaltos dėl patirtos seksualinės prievartos.
7. Pasitikėk gydymo ir palaikymo procesu ir pakviesk klientą taip pat pasitikėti, užsimindamas, kad kiekvienam reikia skirtingo laiko.
8. Parodyk, kaip nustatomos aplinkos ribos, pavyzdžiui, laiku pradėdamas ir baigdamas susitikimus.
9. Būk atidus savo paties „baltosioms dėmėms“ ir nuolat tikrink savo prielaidas. Nemanyk, kad nusikaltėlis turėjo būti tik priešingos lyties asmuo ar kad koks nors veiksmas sukėlė nusikaltimą.
10. Neteisk ir nebūk globėjiškas. Daugelis klientų, kurie buvo seksualiai išnaudojami, vėliau tampa seksualiai labai aktyvūs, kai kurie įsitraukia į grupinį seksą, pornografiją ar prostituciją. Jei pripažįsti, kad klientas ir tu esate lygūs, tuomet išvengsi globėjiškumo. Daugelis klientų pasakoja, kad mylėdamiesi jie patiria labai mažai malonumo ar išvis jo nepatiria, netgi jei partneris yra rūpestingas, bet vis tiek jaučiasi esą įpareigoti dalyvauti seksualiniame akte. Privalai žinoti, kad šis hiperaktyvus elgesys yra grindžiamas ne noru save patenkinti, bet klaidingomis idėjomis.
11. Tarkis su kolegomis ir rūpinkis savimi.
12. Ramiai ir atidžiai klausykis apie seksualinę prievartą ar išnaudojimą, kai klientas yra pasirengęs tai aptarti.
13. Besąlygiškai priimk kliento ambivalentiškus jausmus dėl prievartos aptarimo.

14. Nepriimk seksualinio išnaudojimo atskleidimo krizę, nes svarbu, kad klientas žvelgtų į save kaip išgyvenusį kažką, kas atsitiko praeityje ir dabar jis gali eiti į priekį ir siekti savo tikslų.
15. Matyk klientą kaip gebantį naujai mąstyti, jausti, veikti ir tikėk, kad jis yra gebantis spręsti problemas ir kūrybiškas.
16. Nesilaikyk nuostatos, kad klientas yra trapus, net jei iš tiesų jis toks ir būtų.
17. Padėk klientui pastebėti neišreikštą pyktį, kad įveiktų depresiją ir mokyk jį pasirinkti konstruktyvius pykčio išraiškos būdus vietoj destruktivių.
18. Padėk klientui iš naujo įvardinti save, atskirai nuo savo vaidmenų santykiuose ir išsiaiškinti baimes keičiant vaidmenis.
19. Padrąsink klientą augti ir pakeisti požiūrį, kad dėmesys sau yra sveikimo prielaida, o ne savanaudiškumas.
20. Būk konkretus, suteikdamas klientui pozityvų atgalinį ryšį. Pastebėk pažangą pagrindiniuose įgūdžiuose, ypač jei klientas patiria disociacinės būsenos ar išgyvento smurto ryškius (persekiojančius) prisiminimus. Kitais pavyzdžiais gali būti kliento pažanga „aptariant tikslus ir iškeliant klausimus, su kuriais bus dirbama toliau, kūno įsisąmoninimą, tarpasmeninio bendravimo įgūdžius, gebėjimą pasitelkti aplinkinių paramą, darbo įgūdžius ir vaikų auklėjimo gebėjimus (Slavic ir kt. 1993, pp. 113-114).

Papildomos pastabos

Patyrę seksualinę prievartą ar išnaudojimą patiria sunkumų siekdami tikslų gyvenime, nes išgyvena įprastas reakcijas į seksualinę prievartą. Bejėgiškumo ir kontrolės praradimo jausmai, baimė ir sužeistumo, pažeidžiamumo, išprotėjimo jausmas, depresija, nerimas, gėda ir neapykanta sau, disociacija, persekiojantys prievartos prisiminimai, košmarai, sunkumas susikoncentruoti, įniršis, prasiveržiantis pykčio protrūkiais ir sunkumai priimti sprendimus sukelia problemų darbe, šeimoje ir bendraujant su draugais. Sunkumai pasitikėti kitais žmonėmis, ribų neturėjimas, žemas savęs vertinimas gali kliudyti palaikant artimus santykius bei konsultanto ir kliento ryšiui.

Vienas iš dažnų darbo su patyrusiais seksualinę prievartą sunkumų yra tai, kad jie dažnai atšaukia susitikimus. Kreipimasis į terapiją dėl seksualinio išnaudojimo gali būti labai gėdingas ir nemalonus išgyvenimas daugeliui klientų, dažnai juos kreiptis pagalbos spaudžia besirūpinantys jais artimieji. Dėl šių dviejų dalykų daugelis klientų naudoja kiekvieną įmanomą progą, kad išvengtų būsimos konsultacijos, tad reikėtų juos švelniai padrąsinti žengti žingsnį iš jų komforto zonos ir pastoviai lankytis konsultacijose.

Grupinė terapija atrodo ypatingai naudinga išgyvenusiems prievartą asmenims. Jie ne tik įsisąmonina, kad ne jie vieni yra tai patyrę, bet ir gauna progą parodyti savo socialinį interesą klausydami ir atsakydami kitiems grupės nariams. Galimybė padėti kitiems yra labai svarbi klientams, nes jie gali pasidalinti neigiamu patyrimu ir judėti teigiamo patyrimo link, o kadangi kiti grupės nariai mato jų gebėjimus ir pripažįsta jų reikalingumą, tai padeda pakelti jų savęs vertinimą.

Adlerio teorijos požiūriu, socialinį prisitaikymą apsunkinantis elgesys, nuo pavienių disociacinių epizodų iki kraštutinių disociacinių būsenų, tokių kaip Disociacinis Identiškumo Sutrikimas, vertinamas ne tiek kaip pataloginis, kiek teleologinis, kurio tikslas yra bendra įveika ar išgyvenimas. Klientai taip pat saugo

save neigdami prievartos realumą, teigdami, pavyzdžiui, kad „Aš žinau, kad tai atsitiko, bet tai atrodo tik kaip kažkoks košmaras“. Toks aiškinimas yra nukreiptas į savo paties tikslą, jo beprasmiškumą. Išnaudojimas praeityje reiškia menkavertiškumą ir nuvertinimą, kurį patyręs asmuo stengiasi įveikti (Ansbacher ir Ansbacher, 1956). Traumuojantis ir žeminantis seksualinio išnaudojimo įvykis ar nusikaltimas yra aiškinami kaip įvykę kitam asmeniui. Be to, klientas gali emocinį skausmą sumažinti suvokdamas įvykį taip, tarsi jo nebūtų paveiktas.

Ligoninėje Joana pasakojo apie savo santuoką, kurioje vyko pasikartojantis fizinis ir seksualinis išnaudojimas, taip pat santuokinė seksualinė prievarta, o kulminacija buvo jos bandymas nusižudyti ir uždaras psichiatrinės ligoninės skyrius. Kai jos paklausė, kaip ji gali kalbėti apie tokius incidentus taip abejingai, ji atsakė, kad viso to iš tiesų nebuvo. Nors toks kalbėjimas apie praeities įvykius ir gali apsaugoti žmogų ir leisti jam elgtis, lyg tai neturi jokios įtakos šiandienai ar rytdienai, iš tiesų tai nėra sveika įveika. Adlerietis terapeutas švelniai ginčija šias klaidingas idėjas.

Disociacija, neigimas ir sumenkinimas gali būti apibūdinami kaip sienos, už kurių klientas slepiasi nuo skausmo ir gėdos. Nors šios sienos gali padėti klientui jaustis saugiam, jis ar ji kartu yra ir „įkalinti ... be galimybės išeiti ir be jokio žmogaus, kuriuo galėtų pasitikėti, ... atskirti nuo savęs, savo šeimos narių ... ir nuo visuomenės“ (Silon, 1992, p. 161). Meno terapija, naudojanti sienų vaizdinį yra efektyvi beveik visoms amžiaus grupėms. Paaugliai ir suaugusieji gali piešti savo sienas ir po to vertinti sienų privalumus ir trūkumus, pavyzdžiui, kaip jos gali būti kliūtimis susisiekti su kitais žmonėmis ir siekti savo tikslų. Vaikų piešiniai gali būti kaip atspirtis diskusijai apie būdus, kaip šias sienas pakeisti, kad galėtų įeiti „patikimi žmonės“. Pavyzdžiui, jie gali pridėti duris ir langus ar kai kurias sienų dalis padaryti žemesnes. Vėlesniuose susitikimuose klientai gali perpiešti savo sienas.

Klientai kalba labiau pasitikėdami savo jausmais, kai sienos keičiasi ir jie patiria naujai atrastą drąsos jausmą savo artimuose, visuomeniniuose ir darbo santykiuose. Tuo metu jie ... pajunta priklausymo ir giminiškumo jausmą, priešingybę disociacijai“ (Silon. 1992, p.162)

Priklausymo jausmas yra individualiosios terapijos tikslas.

Adlerio akcentuotas klientų padrąšinimas yra priešnuodis nudrąšinimui, dažnai problemai, su kuria susiduria seksualinę prievartą išgyvenę asmenys. Kadangi pažanga terapijoje gali būti lėta ir sunkiai pastebima, o savęs vertinimas žemas, klientai greitai prisiima kaltę dėl to, kad nėra pokyčių. Klientui reikia priminti, kad jis nelygintų savęs su kitais, nes kiekvienas individualiai reaguoja ir kiekvienam reikia skirtingo laiko gydymui.

Elgesį po seksualinio išnaudojimo dažnai grindžia klaidingi įsitikinimai kurių temos pasikartoja ir atspindi gėdos ir savęs kaltinimo jausmuose. Vėliau atsirandanti aukos būsena yra dažna, nes klientas gali manyti, kad jis ar ji nusipelno tokio elgesio su savimi. Jis ar ji gali laikytis klaidingo įsitikinimo, kad visko, kas susiję su prievarta ir išnaudojimu, atskleidimas sukels tai, kuo prievartautojas grasino vaiko seksualinio išnaudojimo ar prievartos metu. Daugelis yra girdėję tokius grasinimus, kaip „Niekam nesakyk, nes aš tave nužudysiu“, tad bet kuriuo amžiaus klientui reikia priminti, kad dabar yra saugu kalbėti apie patirtą išnaudojimą. Klientas gali būti susigėdęs dėl daugybinio išnaudojimo, patirto iš keleto prievartautojų. Šis trūkumas ypatingai ryškus vaikams, patyrusiems pasikartojantį seksualinį išnaudojimą, kuriems jiems buvo tvirtinama, kad nėra jokių ribų ir jie neturi jokių teisių, net į savo kūnus.

Rekomenduojami terapijos metodai

Mano klientų amžius yra nuo 5 iki 65 metų ir aš dirbau su jais mokykloje, socialinėse tarnybose, ligoninėse, savanoriškuose ir privalomuose psichiatrijos skyriuose, intensyviuose ambulatorinio ir ūminio dalinio hospitalizavimo skyriuose. Keletas konsultavimo metodų tinka įvairiam amžiui ir problemų sudėtingumui.

Mokymas atsipalaiduoti. Atsipalaidavimo būdai yra šie: kūno tempimas, ritmiškas kvėpavimas, progresyvus atsipalaidavimas bei įtampos ir atsipalaidavimo pratimai. Progresyvaus atsipalaidavimo metu klientas įsivaizduoja kojos pirštus ir kita, jaučia ir lengvumą, ir sunkumą ar dilgčiojimą, taip tęsia nuo pėdų iki pakaušio, kartu atlikdamas gilius jogos įkvėpimus. Įtampos-atsipalaidavimo pratimai yra panašūs, bet kiekvienas raumuo yra įtempiamas ir atpalaiduojamas. Šis pratimas ypač naudingas asmeniui ugdant savo kūno įsisąmoninimą. Išgyvenusiems seksualinį išnaudojimą reikia pasakyti, kad jie glai praleisti bet kurias kūno sritis, jeigu dėmesys joms suteikia gąsdinančias mintis ar prisiminimus. Juos taip pat reikia padrąsinti stebėti augantį savo kūno pojūčių kontrolės jausmą, kuris yra priešnuodis atsiradusiam kūno nejautrumui, kuris būdingas išgyvenusiems prievartą.

Autogeninė treniruotė/savitaiga. Autogeninė treniruotė „tai yra lėtas, tylus savitaigos kartojimas, pavyzdžiui: „Aš esu ramus“, „Mano kūnas yra atsipalaidavęs“ (Chandler, 1991, p.226). Kartu su pagrindiniais pratimais savitaiga gali padėti apsisaugant nuo panikos priepuolių ar persekiojančių prievartos prisiminimų.

Valdomi vaizdiniai. Viena iš naudingų valdomų vaizdinių rūšių yra įsivaizdavimas, kad asmuo eina į ypatingą saugią vietą, kartu giliai kvėpuojant, matant save mėgiamoje vietoje (pavyzdžiui, parke, paplūdimyje ir kt.), kur jis ar ji jaučiasi saugus ir patenkintas, po to dėmesys sutelkiamas į tos vietos detales, kad klientas jaustųsi saugus ir galintis kontroliuoti situaciją.

Metodas „Paspausk mygtuką“. Šio Mozak (1977) metodo metu prašoma, kad klientas pereitų nuo negatyvių emocijų, tokių kaip pyktis, liūdesys ar nerimas prie pozityvių. Kliento prašoma pagalvoti apie liūdną ar skausmingą atsiminimą keletą minučių, po to pakeisti jį kitu, kuris teikia malonumo jausmą. Po to klientas tokiam pačiam laikui sukoncentruoja dėmesį į laimingą prisiminimą. Abiejų pratimų – ir valdomų vaizdinių ir „paspausk mygtuką“ įgalina klientą rinktis emocijas. Šis gebėjimas klientui yra beveik visada netikėtas atradimas.

Tvirti teiginiai. Tvirti teiginiai yra trumpi, teigiami pareiškimai, kuriuos klientas pasirenka ar parašo. Jie gali būti efektyvūs perprogramuojant įsitikinimų sistemą ir taip paskatinti pokyčius. Klientas pasirenka vieną teiginį, kuris tinka arba skatina tuo metu keistis. Suzanos teiginys: „Gera, kad aš galiu pasakyti, kas man nepatinka“ yra parinktas pasiūlytų teiginių sąrašo ir perdarytas iš teiginio „Gera, kad aš galiu pykti“.

Kūrybiškas įsivaizdavimas. Tai požiūrio „lyg būtų“ taikymas. Klientas prašomas įsivaizduoti save lyg jis būtų idealus asmuo, kuriuo jis galėtų būti idealioje situacijoje.

Įsivaizdavimas yra proto repeticija, kuri parengia ir motyvuoja klientą keistis įsivaizduojant scenas taip, tarsi jos vyktų iš tiesų. Tikslas, kurio tikėtasi „svajota apie“, transformuojamas į pasiekiamą tikslą, išsiaiškinant ir pasibandant kūrybiško suvokimo būdu (Chandler, 1991 pp.226-227)

Dėmesys į stiprybės. Išgyvenę seksualinę prievartą dažnai save vertina ypatingai neigiamai, tad dažna namų darbų užduotis yra rašyti užrašus apie asmenines stiprybes ar laimėjimus ar būdus, kurie padeda jaustis geriau. Individualios konsultacijos gali prasidėti nuo to, kad teigiama asmens savybė įrašoma į sąrašą. Kiti klientai, kurie yra tam pasirengę, gali atlikti „Teigiamą savęs įvertinimą“ kaip vieną iš

užduočių, po to jį pridėti prie darbo per kitą konsultaciją. Jei klientas negali atlikti nei vienos iš minėtų veiklų, tada terapeutas užduoda introspektyvius, atvirus klausimus, kurie sudaryti taip, kad į juos sektų teigiamas atsakymas apie kliento stiprybes. Kliento vertinimų aiškinimasis ir apžvalga terapijos metu yra padrąsinantys, o „Stiprybių užrašai“ suteikia vaizdinį pastiprinimą.

Nuostatų keitimas. Nuostatų keitimas padeda klientui pozityviai žvelgti į praeities ar dabarties įvykius, elgesį ar simptomus. Pavyzdžiui, pagal Adlerį, išgyvenusiojo prievartą nenaudingas elgesys gali būti nesunkiai parafrazuotas į vaikystėje ar paauglystėje buvusį naudingą elgesį, įvardinant tai kaip įveikos ir išgyvenimo priemonę.

Pasiektos sėkmės šventė. Suzanai šventė buvo jos tyli nepriklausomybės deklaracija, kai ji pati viena nuėjo į anoniminių alkoholikų susirinkimą, užuot ėjus, kaip įprasta, su savo alkoholiku draugu į barą. Kai ji pradėjo gydymą, ji netikėjo, kad turi teisę ko nors prašyti, ar daryti tai, ką ji pati norėtų.

Tikslų reformulavimas. Reformulavimo metu tikslai tampa realistiškesni ir dėl to lengviau pasiekiami. Pavyzdžiui, klientė Rita teigė, kad norėtų „pasistatyti namus ir su meile juos apstatyti baldais“, turėjo pamatyti, kad ji galėtų pradėti nuo to, kad sutvarkytų ir gal perdažytų dabartinį savo butą. Šis tikslas nebuvo toks gąsdinantis, ne taip plačiai užsimotos ambicijos.

Stiprybių nukreipimas naudinga kryptimi. Šis nukreipimas (Slavik ir kt. 1993) gali būti vertinamas kaip reformulavimo forma ar socialinio intereso skatinimas. Džonas, kuris patirdavo dažnas disociacijas, pasakojo, kad kaip gydymo dalis jam patiko ir buvo naudinga rašyti užrašus. Jis tiesiog spinduliavo, kai buvo pastebėta, kad ta informacija, kurią jis laikė vaikystėje patirto išnaudojimo patirtimi, būtų naudinga kitiems žmonėms. Jam leidus, tai, kas buvo jo užrašuose, buvo išspausdina ir naudojama kaip papildoma priemonė žmonėms, studijuojantiems pagalbos teikimo profesijas, padedant jiems suprasti, ką išgyvenęs prievartą žmogus patiria ir kaip mąsto. Jei klientas sutinka pasidalinti savo užrašais, dailės darbais ar poezija, jie gali jaustis esą naudingi kitiems išgyvenusiems seksualinę prievartą, ypač dirbant grupėje. Tokie jausmai taip pat gali padėti sustiprinti savęs vertinimą. Jų patirties sklaida yra pagalba ir kalbančiajam ir klausančiajam, padedanti pašalinti jausmą, kad jie vieninteliai tai patyrė. Dėl šių ir dar dėl daugelio kitų priežasčių grupė yra ideali aplinka darbui su išgyvenusiais seksualinę prievartą.

Padrąsinanti atsakomybė už savo dabartinį elgesį. Paprašykite kliento pasakyti: „Aš nedarysiu“ vietoj „Aš negaliu“. Tai subtilus skirtumas, padedantis klientui tapti labiau save kontroliuojančiu. Kalbėkite su klientais apie jų gebėjimą sveikai ir konstruktyviai rinktis, kaip praleisti laiką, su kuo jį praleisti taip, kad pasirinkimas gydytų jų kūnus. Klientui reikia priminti, kad jis negali pakeisti to, kas įvyko praeityje, bet jis ar ji, atsižvelgdamas į praeities įvykius, gali pakeisti savo dabartinį mąstymą, veiksmus ir jausmus.

Rolių žaidimas. Rolių žaidimas padeda klientui išmokti kitiems išsakyti savo norus, poreikius, mintis ir jausmus. Terapeutas prašo, kad klientas vaidintų tėvą, viršininką, mokytoją ar kitą reikšmingą asmenį ir leidžia klientui rinktis sceną, kai jis tam tikroje praeityje vykusioje situacijoje negalėjo išreikšti savo poreikių ar jausmų. Po to, kai konsultantas parodo, kaip vadinant kliento pasirinktą vaidmenį būti kategorišku ir užsispyrusiu, galima pasikeisti vaidmenimis. Tada klientas gali lavinti šiuos naujus gebėjimus. Klientas gali būti per daug įsigąsdinęs pasirinkti aukos vaidmenį, bet gali norėti tęsti kontroliuojančio asmens vaidybą. Konsultantas turi būti kantrus, palankus ir įsisąmoninti, kad šis nenoras tik rodo, jog klientas yra dar nepasirengęs kitam žingsniui. Labai svarbu, kad kliento teisė sakyti „ne“ būtų gerbiama, ši pagarba gali būti visai naujas patyrimas išgyvenusiam seksualinę prievartą.

Savo, kaip išgyvenusio seksualinę prievartą, tapatumas. Nagrinėjimas, kuo naudingiau yra save suvokti kaip išgyvenusį prievartą, nei auką yra ypatingai naudingas klientams, kuriems „Gyvenimo stiliaus klausimynas“ atskleidžia aukos mąstymą (Mosak ir Shulman, 1988). Tik tada, kai terapeutas yra įsitikinęs, jog pranešimai apie kliento pasirengimą yra puikūs, galima provokuoti klientą (Mosak, 1977). Terapeutas gali diskutuoti, kaip aukos mąstymas gali atspindėti kliento siekimą gauti privilegijų iš gyvenimo arba būti vertinamam kaip „ypatingas“, arba pateisinti nusikaltimus ar kitą asocialų elgesį. Klientams galima pasakyti, kad jie jau perėjo tiltą nuo buvimo auka iki tapimo išgyvenusiuoju, nes jie kreipėsi pagalbos, jie yra pakankamai drąsūs ir stiprūs, kad toliau tęstų terapinį darbą. Galų gale kitas tiltas laukia, kurį jie pereis mokydamiės įgūdžių, kaip tapti emociškai sveiku žmogumi. Nors jie niekada nebus laisvi nuo atsiminimų apie seksualinę prievartą ar išnaudojimą, vieną dieną po didelio darbo jie gali išsivaduoti nuo padarinių.

Žaidimų ir meno terapija. Žaidimų ir meno terapija ypatingai naudingi mažiems vaikams, bet gali būti efektyviai taikomi paaugliams ir suaugusiesiems. Piešdami, tapydami, lipdydami iš *papier mâché* ar molio, konstruodami iš Lego ir pan., vaidindami su lėlėmis klientai, neturintys verbalinių gebėjimų ar noro kalbėti apie savo patirtį gali kita forma tai padaryti.

„Atpažinti įrašą“. Beriere (1989) parašo šio pratimo naudą paaugliams ir suaugusiesiems. Jis buvo naudingas dirbant su Karolina, kurios tėvo incestą lydėjo labai žiaurūs žodiniai įžeidinėjimai. Ji tapo be galo sau kritiška. Šis metodas padėjo jai „atpažinti ir dirbti su automatišku save kritikuojančiu mąstymu“ (Slavik ir kt., 1993, p. 125). Pirmas žingsnis buvo pagauti sau skirtas neigiamas mintis. Antras žingsnis buvo nutraukti savikritiką, tuo pačiu tarsi išjungiant seno įrašo grojimą jos galvoje. Šį metodą taikydama, aš paprašiau savo klientą žengti trečią žingsnį ir pakeisti seną įrašą nauju, kuris sako kažką padrąsinančio ar teigiamo, apjungiančio gebėjimą būti tėvu pačiam sau ir augimą. Aš remiuosi šiuo metodu kaip žaidimu „Pagauk kritiką“, padarydama jį saugiai, o ne kaip namų darbų užduotį.

Papildomi pasiūlymai. Su vaikais, kurie išgyveno incestą, viskas, kas susiję su seksualine prievarta kelia labai didelę sumaištį, dėl meilės ir neapykantos santykio su išnaudotoju, teisinių dilemų, dėl jausmo, jog prarastas šeimos vientisumas tiek dėl išgyvenusiojo, tiek dėl nusikaltėlio, ir dėl vieno iš tėvų, kuris dabar jau kalėjime, netekties. Džil ir Bodmer-Turner (1994) knygą „Kažkas mano šeimoje tvirkino vaikus“ galima duoti vaikui skaityti mažomis dalimis ar skaityti jam, kai terapeutas suteikia jiems teisę sakyti „stop“, gana, vos tik patirtis ima darytis nemaloni. Ši knyga atsako į daugelį klausimų, kurie kyla šiems klientams, pavyzdžiui: „Kodėl tėvelis turi sėsti į kalėjimą?“

Konkretūs metodai, taikyti beveik su visais klientais ir pasiteisinę, yra šie: „Mini gyvenimo stilius“, apimantis „Šeimos konsteliacija“, „Tris norus“ „Pasaulėžiūrą“ ir 6-8 vaikystės prisiminimus ir interpretavimą, pagal Mosak, Shneider ir Mosak (1980), Mosak ir Shulman (1988), Slavik ir kt (1993); savo reakcijų į patirtą seksualinę prievartą įvertinimas, pritaikymas iš „Drąsa pasveikti“ (Bass ir Davis, 1988) taip, kad atitiktų klientų amžių, bei smėlio dėžė. Smėlio dėžė dažnai naudojama grafiniam vaizdavimui, todėl yra svarbu turėti ne tik daug simbolinių figūrų, kaip gyvatės, baidyklės, vorai, bet ir žmonių figūrų. Tokie dalykai, kaip tiltų, gėlių ir medžių metaforos gali būti naudojamos vėliau kliento sveikime. Dažnai stulbina, kad smėlio dėžė padeda klientams papasakoti apie žodžiu neišreiškiamą patyrimą taip, kad jie gali jį perdirbti jį ir iškelti iš paslapties, kuri vertė jį kankintis. Pokyčiai, pasiekti su smėlio dėžė klientams yra labai akivaizdi padrąsinimo ir jų pažangos įvertinimo ir patvirtinimo forma.

Baigiamosios pastabos

Bass ir David (1988, p.353) perspėja terapeutus: „Darbas su patyrusiais seksualinę prievartą yra nelengvas. Sunku girdėti pasakojimus, dalintis skausmu, atsakyti už pagalbą.“ Koks sumenkinimas! Dažnai klientas, kuris buvo seksualiai išnaudotas, sako, kad jaučiasi purvinas ir sužeistas. Klientas gali jausti, kad seksualinis išnaudojimas jį ar ją pažemino, atėmė vertę. Kliento asmeninė logika pilna neigiamų teiginių apie save, dažnai jis ar ji savęs nekenčia, keikia ir kaltina save dėl prievartos, net jei ir sutinka, kad šie jausmai nepagrįsti. Be to, jų elgesys dažnai yra save žalojantis ir daugelis tęsia seksualinio išnaudojimo ciklą pasirinkdami išnaudojantį partnerį. Nepaisant šių gydymo kliūčių, kurios gali nudrąsinti ir klientą ir terapeutą, išgyvenęs seksualinę prievartą asmuo gali būti mielas klientas. Perfrazuojant Dreikutsą (1989), išgyvenęs seksualinę prievartą asmuo atsiliepia į padrąšinimą taip, kaip gėlės atsiliepia į švelų lietų po ilgos sausros.

Literatūra

- Ansbacher, H.L. & Ansbacher, R.R. (Eds) (1956). *The Individual Psychology of Alfred Adler*. New York: Harper and Row.
- Bass, E. & Davis, L. (1988) *The courage to heal: A guide for women survivors of child sexual abuse*. New York: HarperCollins Publishers.
- Briere, J. (1989). *Therapy for adults molested as children: Beyond survival*. New York: Springler.
- Chandler, C.K. (1991). Tapping creative personal power. *Individual Psychology*, 47 (2), 222-228.
- Dreikurs, R.R. (1989) *Fundamentals of Adlerian Psychology*. Chicago: Alfred Adler Institute of Chicago.
- Gil, E. & Bodmer-Turner, J. (1994). *Someone in my family has molested children*. Tockville, MD: Launch Press.
- Minnesota Coalition Against Sexual Assault. (1994). *Training manual*. Edina, MN: Author.
- Mosak, H.H. (1977). *On purpose*. Chicago: Alfred Adler Institute of Chicago.
- Mosak, H.H., Sneider, S., & Mosak, L. (1980). *Lifestyle: A workbook*. Chicago: Alfred Adler Institute of Chicago.
- Mosak, H.H., Shulman, B. (1988) *Manual for lifestyle assessment*. Muncie, IN: Accelerated Development Inc.
- Silon, B. (1992). Disociation: A symptom of incest. *Individual Psychology*, 48 (2), 155-164.
- Slavik, S., Carlson, J., & Sperry, L. (1993). An Adlerian treatment of adults with a history of childhood abuse. *Individual Psychology*, 49 (2), 111-131.

Priedas A. Išgyvenusiojo seksualinę prievartą asmens gebėjimų kontrolinis sąrašas

- ☐ Rūpinasi savo paties emociniais poreikiais
- ☐ Susikuria paramos/palaikymo sistemą
- ☐ Ieško pagalbos, kai reikia
- ☐ Pasako kitiems, kai reikia pagalbos
- ☐ Kuria ir kontroliuoja saugią vietą ir nustato tinkamas ribas
- ☐ Mokosi save mylėti ir save priimti
- ☐ Problemas įveikia tinkamai (išmoko įveikos ir atsipalaidavimo įgūdžių)
- ☐ Kontroliuoja ir išreiškia jausmus
- ☐ Gedi dėl praradimų pradėdamas gijimo procesą
- ☐ Pripažįsta pažangą, kurią jau pasiekė
- ☐ Prisimena savo, kaip išgyvenusio seksualinę prievartą, teises (būti patikimu, gerbti save ir būti gerbiamu kitų, nemanyti, kad yra atsakingas už patirtą prievartą).
- ☐ Pasižada tęsti gydymą (pereidamas nuo *aukos* prie *išgyvenusio* ir prie *laisvo*)
- ☐ Žino, kad šis gydymas ir geresnis savęs ir gyvenimo suvokimas užima svarbią vietą jo ar jos asmeniniuose planuose.

Versta iš:

The Journal of Individual Psychology, Vol. 57, No. 1, Spring 2001, pp.91-101

Redagavo: Erika Kern