A close-up photograph of a woman's face in profile, looking down at her hands. She has long dark hair and is wearing a yellow sari with gold polka dots. Her hands are decorated with intricate henna designs and several silver bangles. She is holding a white plate filled with various Indian sweets, including yellow and pink ones. The background is dark with some blurred lights.

यौन हस्ति के बाद खुद की देखभाल करना

Dr. Jessica Taylor

VictimFocus
LEARNING ACADEMY

यौन हसिंह के बाद खुद की देखभाल करना

यह कोर्स डॉ जेसकिंगटन के द्वारा लखिया और प्रस्तुत किया गया है। यह कोर्स उनके लिए निशुल्क उपलब्ध है जो बचपन या वयस्कता में यौन हसिंह के पीड़ित रहे हैं।

डॉ. जेसकिंगटन (एफआरएसए, पीएचडी) **VictimFocus, VictimFocus** ब्लॉग और **VictimFocus Academy** की संस्थापक और मालिक हैं।

जेसकिंगटन ने मनोविज्ञान में पीएचडी की है जिसमें उन्होंने यौन हसिंह और उत्पीड़न की पीड़ित रही महिलाओं के मामले में पीड़ितों को ही दोषी ठहराये जाने और महिलाओं द्वारा खुद को दोषी ठहराने के मनोविज्ञान में वशीष्ज्ञता हासिल की है।

जेसकिंगटन यौन हसिंह और मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में एक दलिचस्प, जोशीली वक्ता, प्रवक्ता, शोधकर्ता और लेखकी है। आपराधिक न्याय प्रणाली में पीड़ित और गवाह सेवाओं के प्रबंधन में कैरियर के इतिहास के साथ, वह बलात्कार परामर्श सेवाओं को प्रशिक्षित और प्रबंधित कर रही हैं, ब्रटिन में पहला पुरुष मानसिक स्वास्थ्य केंद्र स्थापित किया है, हजारों पुलिसिकर्मियों, सामाजिक कार्यकर्ताओं, स्वास्थ्य कर्मचारियों, निवाचित सदस्यों, मनोवैज्ञानिकों और बाल यौन शोषण तथा सुरक्षा में कार्य कर रहे स्थानीय प्राधिकरण के कर्मचारियों को प्रशिक्षित कर रही हैं।

वह वर्तमान में पीड़ितों को दोषी ठहराने, पीड़ित रूद्धिवादिता (स्टीरियोटाइपिंग) और उत्पीड़न पीड़ितों के साथ अलग तरह के व्यवहार (पैथोलॉजिकल इजेशन) को चुनौती देकर यौन हसिंह के क्षेत्र को बदलने के लिए काम कर रही है।

जेसकिंगटन एक बहुत ही सफल लेखकी है। उनका ब्लॉग प्रतिवर्ष 1.2 मिलियन पाठकों तक पहुंचता है और उन्हें 2016 के बाद से कई साक्ष्य समीक्षाएं, लेख, अनुसंधान, रपोर्ट, पुस्तक अध्याय और कठिन लखिने के लिए कमीशन या आमंत्रण किया गया है।

जेसकिंगटन ने कई अकेले अपराधियों द्वारा 11 से 18 वर्ष की आयु के बीच यौन और शारीरिक हसिंह का अनुभव किया। 16 साल की उम्र में वह गर्भवती हो गई, लेकिन अपराधी ने उस पर हमला कर दिया और उसका गर्भपात कर दिया। तीन महीने बाद, वह फिर से गर्भवती हो गई और 17 साल की उम्र में एक बच्चे को जन्म दिया। गर्भावस्था के दौरान और बाद में हसिंह और बलात्कार में काफी वृद्धिहुई। जन्म देने के पांच महीने बाद, वह उत्पीड़न करने वाले के चंगुल से बच्चे के साथ बच्चे नकिली थी।

18 साल की उम्र में उसने पुलिस को सब कुछ बताया और निधाज्ञा (इंजक्शन) हासिल करने के लिए सविलि कार्रवाई की। जेसकिंगटन ने तब उस जगह को छोड़ने का फैसला किया और दूर चली गई।

यह कोर्स यहां जेसकिंगटन की वेबसाइट

<https://www.victimfocus.com/victimfocus-factsheets> पर उपलब्ध है।

यह दस्तावेज़ एक ई-लर्निंग कोर्स की लखित प्रति है और इसकी विषयसामग्री पर डॉ. जेसकिंगटन और

VictimFocus®2019 का कॉर्पोरेट है। सभी अधिकार सुरक्षित हैं। कॉर्पोरेट है। कॉर्पोरेट है।

VictimFocus®2019

FREE Caring for yourself: Sex and intimacy after sexual violence

इस संसाधन में आपको जानकारी और वीडियो के मॉड्यूल मिल जाएंगे ताकि आप अपनी गतिके अनुसार इन सामग्रियों के माध्यम से कार्य कर सकें।

संक्षेप में, यह कोर्स आपको नमिनलविति विषयों के माध्यम से ले जाएगा ताकि आप यह पता लगाने में आपका सहयोग कर सकें कि आप अपनी देखभाल कैसे करते हैं और उत्पीड़न, बलात्कार, तस्करी, शोषण या हमला किए जाने के बारे में अपनी यादों और भावनाओं को कैसे संसाधति (प्रोसेस) करते हैं:

1. यौन हसिं का पीड़ित होने पर प्रतक्रियाएं और जवाब (उत्पीड़न के दौरान और बाद में)
2. ग्रूमगि प्रक्रिया को समझना किसी उत्पीड़न करने वाले या अपराधी ने आपको नशिना बनाया हो
3. उत्पीड़न करने वालों और उन लोगों के प्रतक्रियमा और क्रोध की खोज करना जो आपको नरिश करते हैं
4. स्वयं की द्रामा प्रतक्रियाओं और उनके उद्देश्य को समझना
5. द्रामा, भावनाओं और यादों के आजीवन संसाधन (प्रोसेसिंग) की खोज
6. पीड़ित को दोषी ठहराने और आत्म-दोष का अनुभव करना
7. यौन हसिं के बाद यौन संबंध बनाना और अंतरंग होना
8. यौन हसिं के बाद खुद को कैसे परभाष्टि करें और समझें

वीडियो देखने और पढ़ाई करने के समय आप पत्रकों या नोटबुक अपने पास रखना चाहेंगे। यदि आप अपनी भावनाओं और विचारों का पता लगाना चाहते हैं तो आपके लिए वैकल्पिक लिखिति / मानसिक कार्य दिए गए हैं।

इससे पहले कहिम शुरू करें, विचार करने के लिए कुछ बातें हैं:

आप थैरेप्य रखें और अपने आप पर दयालु रहें। बहुत ज्यादा वीडियो देखने की कोशशि न करें और और किसी एक समय में अपने आप को इसमें झोंकने की कोशशि न करें। उदाहरण के लिए, आप प्रतसिप्ताह एक मॉड्यूल को कवर कर सकते हैं। यह आपको बोझलि किए बनाने जानकारी और आपकी भावनाओं तथा विचारों को संसाधति करने का समय देगा। यदि आपको सामग्री दरगिर या परेशान करने वाली लगती है, तो कृपया किसी ऐसे व्यक्तिसे बात करें जिसि पर आप भरोसा करते हैं। यदि आपके पास कोई भी नहीं है जिससे आप बात कर सकते हैं, तो कृपया इस संसाधन (रसीरस) के निर्माता को Jessica@victimfocus.org.uk पर ईमेल करें। सबसे अधिक, यदि आपको यह लगता है कि यह कोर्स बहुत भारी है या आपको असुरक्षित महसूस करवा रहा है, तो कृपया पढ़ना बंद करें और वीडियो देखना भी बंद कर दें।

यौन द्रामा और अपनी प्रतक्रियाओं तथा विचारों के बारे में जानने का फैसला करना एक बड़ा कदम है। इसमें आप समय लगायें और जब आपको आवश्यकता हो तो मदद लें। आपके द्वारा काम करने, प्रतबिविति करने और कार्यों में भाग लेने के लिए यहां लगभग 10-20 घंटे की सामग्री है।



मॉड्यूल 1: यौन हसिंह के अधीन बने रहने पर प्रतक्रियाएं और जवाब (उत्पीड़न के दौरान और बाद में)

इस मॉड्यूल का परचम

यह मॉड्यूल उन तरीकों का पता लगाएगा जिनमें हम यौन हसिंह होने के दौरान या इसके होने के बाद जवाब देते हैं। वे हमारी शारीरिक और भावनात्मक प्रतक्रियाओं को शामिल करते हैं।

वार्ता अप कार्य

सामान्य कार्य: उन सभी तरीकों की सूची बनायें जो आपको लगता है कि कोई व्यक्तियौन उत्पीड़न का पीड़ित होने पर जवाब दे सकता है। उनके व्यवहार, भावनाओं और वचारों को शामिल करें।

व्यक्तिगत कार्य: उन तरीकों पर वचार करें जो आपने यौन उत्पीड़न का पीड़ित होने पर जवाब दिया था। आप क्या सोच रहे थे और महसूस कर रहे थे? आपने कैसे व्यवहार किया या प्रतक्रिया दी?

यौन हसिंह पर प्रतक्रियाओं और जवाबों से हमारा क्या मतलब है?

जब किसी को यौन हमले, उत्पीड़न, बलात्कार या किसी तरह से नुकसान पहुंचाया जा रहा है - हर किसी के पास प्रतक्रिया देने, मुकाबला करने या उस द्रामा का जवाब देने के अलग-अलग तरीके हैं। हर किसी के पास तुरंत और बाद के दिनों, हफ्तों और महीनों में जवाब देने का एक अलग तरीका भी है। यौन हसिंह के पीड़ित होने का जवाब देने का वास्तव में कोई सही या गलत तरीका नहीं है।

उत्पीड़न और हसिंह कई अलग-अलग संदर्भों में होती है और बहुत से अलग-अलग लोगों द्वारा की जाती है। ये कारक (फैक्टर) प्रभावित करते हैं कि हम कैसे प्रतक्रिया देते हैं और हम उत्पीड़न या हसिंह के बारे में कैसा महसूस करते हैं। उदाहरण के लिए, हम शायद अलग अलग तरह से जवाब देंगे अगर हम किसी ऐसे व्यक्ति के उत्पीड़न के पीड़ित हो रहे थे जिसे हम प्यार करते थे तथा देखते थे और दूसरी तरफ हम किसी ऐसे व्यक्ति द्वारा उत्पीड़न करने का जवाब कैसे देंगे जिससे हम नफरत करते थे, लेकिन हम जानते थे कि वे हमें चोट पहुंचाने या मारने में सक्षम थे। उन दो मामलों में, हमारे पास अभी भी यौन हसिंह के प्रतक्रिया होती है, लेकिन यह इस आधार पर भनिन हो सकता है कि उस समय हमें सबसे सुरक्षित क्या रखेगा।

हर कोई अलग-अलग तरीकों से यौन द्रामा पर प्रतक्रिया देता है, जिसका अर्थ है कि कुछ लोग इस बारे में चति करते हैं कि उन्होंने इस पल में या उत्पीड़न के बाद के घंटों और दिनों में कैसे जवाब दिया या प्रतक्रिया व्यक्त की। लोगों के लिए उनकी प्रतक्रियाओं पर सवाल उठाना और आश्चर्य करना आम बात है कि उन्होंने किसी वशिष्ठ तरीके से जवाब क्यों दिया होगा। सबसे आम सवाल जो लोग पूछते हैं वह यह है कि 'मैंने उन्हें क्यों नहीं रोका?' या 'मैं उनसे क्यों नहीं लड़ा?

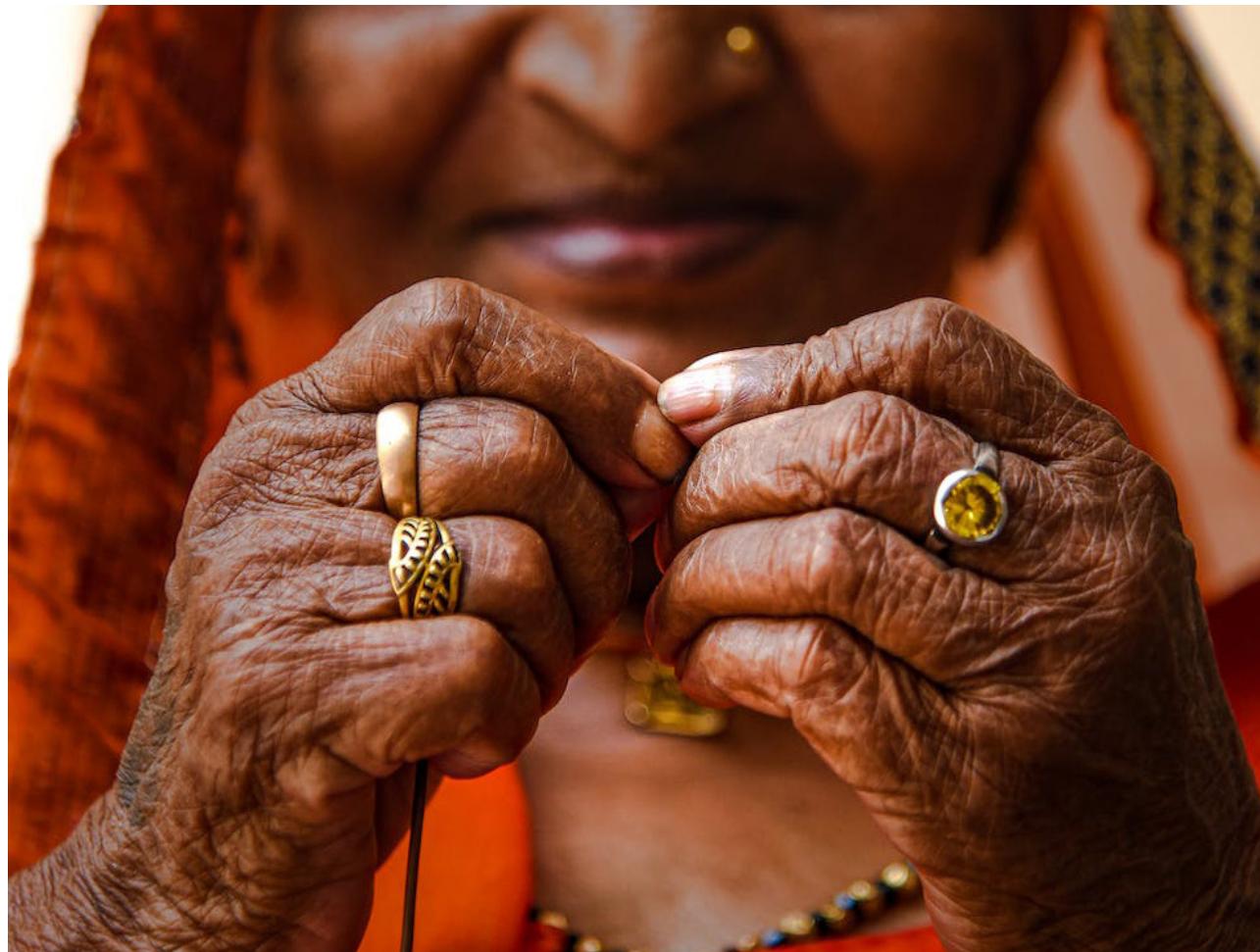
दुर्भाग्यवश, यौन हसिंह के पीड़ित लोगों पर एक 'मॉडल पीड़ित' होने के लिए बहुत दबाव है जो अपराधी से लड़ता है और अपराध की रपिट करने के लिए सीधे पुलसि स्टेशन भागता है। हम में से अधिकांश ऐसा कभी नहीं करेंगे - लेकिन यह हमें अपने कई अलग-अलग द्रामा प्रतक्रियाओं के बारे में दोषी या शर्मदि महसूस करने से नहीं रोकता है। शोध से पता चला है कि हम समाज में मथिकों के खलिफ हमारी द्रामा प्रतक्रियाओं को मापते हैं कि हमें वापसी करनी चाहिए या मदद के लिए चलिलाना चाहिए। जब हम अपने अनुभवों की तुलना 'वास्तविक बलात्कार' या 'वास्तविक पीड़ित' के मथिकों से करते हैं, तो हम अक्सर खुद को उस बयानवाजी से मेल नहीं खाते हैं जो हमें वशिवास करने के लिए कहा जाता है। कुछ लोगों के लिए, यह अपराध, शर्म और दोष की भावनाओं को प्रेरित करता है।

समाज में मौजूद वभिन्न शक्तिअसंतुलनों के कारण, यौन हसिया के कई उत्तरजीवी (मरवाइवर) उत्पीड़न को गलत काम के रूप में भी नहीं देख सकते हैं, और उत्पीड़न को सही ठहराने के तरीकों की तलाश में समय बता सकते हैं, या इसे कुछ सामान्य के रूप में देख सकते हैं। समाज में शक्तिअसंतुलन जाति, वर्ग, धर्म, या उत्तरजीवी और उत्पीड़न करने वाले के समुदाय जैसे वभिन्न कारकों के कारण हो सकता है। भले ही वे एक ही समुदाय या पृष्ठभूमि से हैं, भारतीय समाज में पुरुषों और महिलाओं के बीच पहले से ही एक महत्वपूर्ण शक्तिअसंतुलन है। जब उनके साथ ऐसा हो रहा होता है तो लोग यौन हसिया पर कैसे जवाब या प्रतक्रिया देते हैं? हर कोई अलग होता है।

हालांकि, चक्रित्सक और शक्तिपावदि पांच अधिवृक्क (अड्डीनल) प्रतक्रियाओं के बारे में बात करते हैं जो हमारे पास हैं जब हमें गंभीर खतरे की धमकी दी जाती है। हमारे दमिया यौन हसिया को गंभीर खतरे के रूप में देखते हैं। हालांकि, हम में से कुछ की बलात्कार और उत्पीड़न के दौरान द्रामा प्रतक्रिया नहीं होगी यद्यहमें प्रभावी रूप से यह वशिवास करने के लए तैयार किया गया है कि उत्पीड़न करने वाला हमें प्र्यार करता है या हम उत्पीड़न करने वाले से प्र्यार करते हैं।

इसका मतलब यह है कि हम में से कुछ के लए, हमारे साथ लंबे समय तक बलात्कार या उत्पीड़न किया जा सकता है और जरूरी नहीं कि हम कनिहीं द्रामा प्रतक्रियाओं को तब तक दखाएं जब तक कि हम बहुत बड़े न हों और उस व्यक्ति ने हमारे साथ जो किया उसे संसाधनि (प्रोसेस) करना शुरू न कर दिया हो।

इस कारण से, सावधानी के साथ पांच एफ (F's) का उपयोग करें। हर कोई उनका अनुभव नहीं करेगा। यहां तक कि हर कसी के पास एक सेट द्रामा प्रतक्रिया नहीं होगी। वास्तव में, हम में से अधिकांश उस समय को याद करने में सक्षम होंगे जब हमने अलग-अलग तरीकों से अलग-अलग द्रामा का जवाब दिया था।



यह एक मथिक है कहिमारे पास एक वशिष्ठ द्रामा प्रतक्रिया है जो हमारे दमिग में 'हारड़-वायरड़' है। हम उससे कहीं अधिक जटलि हैं।

द्रामा के पांच एफ (F's) -

1. फाइट (लड़ना) - इस द्रामा प्रतक्रिया में हम बहस करने, लड़ने, चलिलाने, धक्का देने, कक्ष मारने, पंच मारने, कसम खाने, काटने या यौन शोषण या बलात्कार कए जाने पर कसी अन्य प्रतक्रिया की कोशशि करते हैं। यह पारस्परकि हसिया में द्रामा प्रतक्रिया का एक बहुत ही दुर्लभ रूप है। हालांकि, यह अभी भी कई लोगों द्वारा 'पहली' द्रामा प्रतक्रिया के रूप में देखा जाता है और इसलिए समाज हमसे हमारे हमलावरों से लड़ने की उम्मीद करता है। दुर्भाग्यवश, हम में से कई लोगों को इस मथिक पर भी वशिवास करने के लिए समाजीकृत (सोशलाइज्ड) किया गया है, जिसका अर्थ है कहिम अक्सर दोषी या भ्रमति महसूस कर सकते हैं जब हम स्पष्ट या समझ नहीं सकते हैं कहिम वापसी क्यों नहीं कर सके।

2. फ्लाइट (उड़ान) - इस द्रामा प्रतक्रिया में हम उत्पीड़न करने वाले या उत्पीड़न से बचने, भागने या दूर जाने की कोशशि करते हैं। हम इसे कई अलग-अलग तरीकों से करने की कोशशि कर सकते हैं और इसका मतलब यह नहीं है कहिमें उड़ान प्रतक्रिया के लिए 'दौड़ने' की आवश्यकता है। कुछ लोगों के पास उड़ान प्रतक्रियाएं होती हैं जिनि पर वे काह्य नहीं कर सकते हैं, जैसे कजिब आप जानते हैं कि आप खतरे में हैं तब वचियाँ और भावनाएं आपको 'बाहर नकिलने' या 'छोड़ने' के लिए कहती हैं। 'लड़ाई' के समान, द्रामा के लिए यह प्रतक्रिया दुर्लभ है। ज्यादातर लोग यौन हमले या बलात्कार से बच नहीं पाते हैं।

3. फ्रीज (स्थिरि) - यह द्रामा प्रतक्रिया सबसे आम है। हम में से 70% बलात्कार या यौन हमले के दौरान 'फ्रीज' करते हैं (मोलर एट अल.; ईटन, 2019)। फ्रीज प्रतक्रिया वह होती है जिसमें हमें लगता है कहिम आगे नहीं बढ़ सकते हैं, बात नहीं कर सकते हैं, व्यक्तिसे नहीं लड़ सकते हैं या खुद को बचाने के लिए कुछ भी नहीं कर सकते हैं। जो लोग फ्रीज करते हैं, वे अक्सर अपराधी से आगे के नुकसान को सीमित करने के लिए ऐसा करते हैं। हालांकि, यह द्रामा प्रतक्रिया अक्सर अपराध की भावनाओं को प्रेरित करती है क्योंकि लोगों को लगता है कि उन्हें वापस लड़ा चाहते थे।

4. फ्रेंड (मतिर) - इस द्रामा प्रतक्रिया में हम बात करने वाले या उत्पीड़न करने वाले को खुश करने की कोशशि करते हैं। हम में से बहुत से लोग इस दृष्टिकोण का उपयोग करते हैं, वशिष्ठ रूप से माता-पति, देखभाल करने वालों, जोड़ीदारों या पूरव-जोड़ीदारों के साथ दीर्घकालकि अपमानजनक स्थितियों के मामले में। यह उन लोगों के लिए आम है जो उत्पीड़न करने वाले के साथ सौदा करने की कोशशि, उन्हें शांत करने, एक सेक्स कृत्य के लिए सहमत होने लेकिन नुकसान नहीं पहुंचाने, या कसी और (बच्चों या परवियार के सदस्यों सहित) की रक्षा के लिए कुछ करने के लिए सहमत होने के लिए द्रामा पर दोस्ताना प्रतक्रिया देते हैं।

5. फ्लॉप (नाकाम) - इस द्रामा की प्रतक्रिया को रक्त में तनाव हार्मोन (कोर्टिसोल) के ऐसे उच्च स्तर की प्रतक्रिया होने का तरक्क दिया जाता है कहिमारा शरीर हमें जीवित रखने के लिए गैर-आवश्यक मांसपेशियों और शरीर के अंगों को बंद कर देता है। यह हमें 'फ्लॉप' की तरह होने का कारण बनता है, जिसि कुछ लोग लंगड़ा, बेहोशी, बाहर नकिलने या 'फट्टे-पुराने कपड़ों वाली गुड़िया' की तरह महसूस करने के रूप में वर्णित करते हैं।

जबकि द्रामा प्रतक्रियाओं की यह सूची उपयोगी है - याद रखें कहिर कोई एक व्यक्ति है और हम सभी को वभिन्न स्थितियों में उत्पीड़न या नुकसान पहुंचाया गया था। इसका मतलब है कहिमारी प्रतक्रियाएं उस समय विविध और उद्देश्यपूरण होंगी। इसका मतलब यह भी है कि आपके पास एक सेट द्रामा प्रतक्रिया नहीं होगी जो आपने हमेशा किया था या हमेशा होगा। आपका मस्तिष्क उस समय सबसे सुरक्षित प्रतक्रिया होने की संभावना के आधार पर अलग-अलग प्रतक्रिया देगा। आप में से उन लोगों के लिए जिन्होंने आपको नुकसान पहुंचाया, आप देख सकते हैं कि आप उनमें से एक से बात करने की कोशशि करने की अधिक संभावना रखते थे, लेकिन ऐसा हो सकता है जो इतना हसिक और खतरनाक था कि आप तब तक फ्रीज होने की अधिक संभावना रखते थे जब तक कि यह खत्म नहीं हो गया। यह पूरी तरह से सामान्य और बहुत आम है।

Q. यौन हसिंहोने के तुरंत बाद लोग कैसे जवाब देते हैं या प्रतक्रिया देते हैं?

A. हर कोई अलग है।

उत्पीड़न या बलात्कार कए जाने के समय कुछ प्रतक्रियाओं में क्रोध, भय, शर्म, उदासी, सदमा, सुन्न होना, डर, बीमार महसूस करना, गंदा महसूस करना, आत्म-दोष, अपराध वोध और भ्रम शामलि हो सकते हैं। हालांकि, अगर कसी ऐसे व्यक्ति द्वारा आपका उत्पीड़न या बलात्कार किया गया था, जसि आप मानते थे कि आप आपके साथ रश्ते में थे या आपसे प्यार करते थे, तो आपने इनमें से कसी भी भावनाओं या प्रतक्रियाओं को महसूस नहीं किया होगा।

हम में से कुछ के लिए, ये भावनाएं और प्रतक्रियाएं केवल वर्षों बाद होती हैं जब हमें पहली बार एहसास होता है कि हमारे साथ उत्पीड़न या बलात्कार किया गया था। इसलिए, यौन हसिंहोने की पीड़िति लोगों के लिए कोई तत्काल द्रामा प्रतक्रियाओं का अनुभव नहीं करना आम है। इसका एक उदाहरण तब है जब बच्चों से उनके माता-पति द्वारा उत्पीड़न किया जा रहा है, जिसमें बच्चे को यह सोचने के लिए तैयार किया गया है कि उनके साथ जो हो रहा है वह सामान्य, वशिष्य या रोमांचक है। बहुत सारे मामलों में, ये बच्चे कई वर्षों तक द्रामा प्रतक्रियाओं को प्ररदर्शित नहीं करेंगे - या जब तक उन्हें एहसास नहीं होता कि वास्तव में उनके साथ क्या हो रहा है। कुछ लोगों के लिए, यह कशीरावस्था में हो सकता है जब वे सेक्स और अंतरंगता के बारे में अधिक जागरूक हो जाते हैं या यह बहुत बाद में हो सकता है। यह अक्सर बताता है कि लिंग बच्चन के उत्पीड़न का खुलासा करने या रपोर्ट करने के लिए वयस्कता तक इंतजार करते हैं, खासकर अगर उन्हें नहीं पता था कि अपराधों के समय उनका उत्पीड़न किया जा रहा था।

हम यौन हसिंहोने के प्रतहिमारी प्रतक्रियाओं के बारे में अपराध या शर्म की बात क्यों महसूस करते हैं?

बहुत से लोग इस बारे में चति करते हैं कि बलात्कार या उत्पीड़न के बाद उन्होंने कैसे जवाब दिया। लोगों के लिए यह सवाल करना आम है कि उन्होंने वशिष्य तरीकों से जवाब क्यों दिया या क्यों नहीं दिया - और फिर अपराध या शर्म की भावनाओं को अगर उन्हें लगता है कि उन्होंने जसि तरह से सोचा था कि उन्हें जवाब नहीं दिया। यौन हसिंहोने के लिए प्रतक्रियाओं के बारे में सामान्य प्रश्नों में शामलि हैं:

- मैं रोया क्यों नहीं?
- मुझे ऐसा क्यों लगता है कि यह मेरी गलती थी?
- मुझे कुछ भी महसूस क्यों नहीं होता है?
- मैंने इसे तुरंत रपोर्ट क्यों नहीं किया?
- यौन हसिंहोने के बाद मैंने अपराधी से बात क्यों की/ उनके साथ दोस्त क्यों बना रहा?
- ऐसा किए जाने के बावजूद मैं अभी भी उत्पीड़न करने वाले से प्यार क्यों करता हूँ?
- मुझे उत्पीड़न या बलात्कार के दौरान खुशी या उत्तेजना क्यों महसूस हुईं?
- मैं इस बारे में इतना उलझन में क्यों हूँ कि यह उत्पीड़न / बलात्कार था या नहीं?
- मैंने अपने साथ ऐसा क्यों होने दिया?

इस तरह के सवाल हम में से अधिकांश के लिए उठते हैं। ऐसा इसलिए होता है कि क्योंकि हमें पीड़िति व्यवहारों के एक मजबूत स्टीरियोटाइप पर विश्वास करने के लिए समाजीकृत किया गया है जब किसी के साथ बलात्कार या उत्पीड़न किया जाता है। उदाहरण के लिए, आपने कितनी फलिमें देखी हैं जिनमें करिदार का बलात्कार या उत्पीड़न किया जाता है और वे घंटों तक शाँवर के नीचे खड़े रहते हैं या बैठकर स्नान करते रहते हैं, खुद को रगड़ कर साफ करते हैं और रोते हैं? यह एक बहुत ही आम चित्रण है कि पीड़ित यौन हसिंहोने का जवाब कैसे देते हैं, इसके बावजूद यह हम में से अधिकांश के लिए सटीक नहीं रहा है। यह दृश्य फलिमों, धारावाहिकों और नाटकों में आम है - जिसका अर्थ है कि लिंग लोगों को यह विश्वास करने के लिए प्रेरणा किया गया है कि यौन हसिंहोने के बाद यह एक आम और सामान्य व्यवहार है।

दूसरा, हम सभी को यह वशिवास करने के लए समाजीकृत किया गया है किंवित के 'वास्तवकि पीड़िति' तुरंत पुलसि को अपराध की रपोर्ट करते हैं और फोरेंसिक या अन्य प्रकार के सबूत पेश करते हैं।

चूंकि उत्पीड़न को संसाधन करने में उत्तरजीवियों को समय लग सकता है, इसलए उनमें से कई तुरंत मामले की रपोर्ट करने के बारे में भी नहीं सोच सकते हैं।

उत्पीड़न की रपोर्ट करना अक्सर एक कठनि नियम होता है, क्योंकि केवल यह एक कठनि और इरेनगि कार्य है, बल्कि इसके परणिमस्वरूप परवार / समुदाय / उत्तरजीवी के लए शर्म की बात भी हो सकती है। मामलों की एक महत्वपूर्ण संख्या में, कानून प्रवरतन (एनफोर्म्समेंट) को पीड़िति और उनके परवार के प्रतिविधिकि कठोर और असमर्थति माना जा सकता है।

यौन हसिं की रपोर्ट करना एक जटलि नियम है, जो उत्तरजीवी के साथ-साथ उनके प्रयिजनों को भी प्रभावित करता है। इसलए, यह उत्तरजीवी पर निभिर करता है कि वह यह चुनता है कि वे इसकी रपोर्ट करना चाहते हैं या नहीं।

अपराध और शर्म की बात यह है कि यौन हसिं के लए हमारी प्रतिक्रियाओं की तुलना पौराणिक 'स्टीक पीड़िति' स्टीरयोटाइप से करने से आती है, जिससे हम सभी परचिति हो गए हैं। जब हम पहचानते हैं कि हमारी प्रतिक्रियाएं उस कथा से भिन्न होती हैं जिस पर हम वशिवास करते हैं, तो हम यह सोचना शुरू कर देते हैं कि हमारे साथ कुछ गलत है या जिस तरह से हमने जवाब दिया है। बेशक, यौन हसिं के लए हमारी प्रतिक्रियाओं के साथ कुछ भी गलत नहीं है (जब तक कि हम इसे माफ नहीं करते हैं और इसे दूसरों के प्रतिक्रियाना शुरू नहीं करते हैं, जो असाधारण रूप से दुर्लभ है)। हालांकि, यौन हसिं के बाद उत्पन्न होने वाली भावनाएं न केवल हमारे लए व्यक्तिगत हैं, बल्कि इस बात से भी प्रभावित होती हैं कि अपराधी कौन है, हम किसे पुराने हैं, क्या हुआ, यह किस संदर्भ या वातावरण के भीतर हुआ, क्या कोई भी उत्पीड़न के बारे में जानता था, क्या हम समझते थे कि हमारे साथ क्या हो रहा था, क्या हम भावनात्मक रूप से तैयार थे और महसूस करते थे कि हम अपराधी के साथ रस्ते में थे या क्या हम बहुत डरे हुए थे और धमकियां, जबरदस्ती और हसिं का इस्तेमाल करके तैयार किए गए थे।

ऊपर दिए गए कुछ सवालों के जवाब देने के लए:

- आत्म-दोष (सेलफ-ब्लेम) को माँड़बूल में कवर किया गया है और इस कोर्स के नीचे वीडियो को आगे बढ़ाया गया है, लेकिन ऐसा महसूस करना कि आपके साथ बलात्कार या उत्पीड़न के बाद यह आपकी गलती थी, बहुत आम है। हम अक्सर यह समझाने के तरीकों की खोज करते हैं कि क्या हुआ, और जिस तरह से हम सामाजिक हैं, उसके कारण, हम जल्दी से यह नष्टिक्रप नकाल सकते हैं कि यह कुछ ऐसा था जो हमने गलत किया था।
- बलात्कार और उत्पीड़न आमतौर पर किसी साथी, पूर्व साथी, माता-पति, देखभाल करने वालों या परवार के सदस्यों के साथ रस्तों के भीतर होता है। इसलए, बहुत से लोगों के लए, वे अपने उत्पीड़न करने वालों के साथ रस्तों, दोस्ती या कम्यूनिकेशन में बने रहे होंगे और उस दौरान या उसके लंबे समय बाद उनके साथ उत्पीड़न या बलात्कार किया गया होगा। यह कुछ ऐसा नहीं है जो आपने गलत किया है। उत्पीड़न करने वाले के संपर्क में रहना, रस्ते में रहना या यहां तक कि उनके साथ फरि से यौन संबंध रखना (यहां तक कि सिहमर्ता से भी) उन्होंने जो किया उसे मटा नहीं देता है और उनके उत्पीड़न या बलात्कार को कम गंभीर नहीं बनाता है। इसके अलावा, वैवाहिक बलात्कार को अक्सर एक क्रोम के रूप में नहीं देखा जाता है, और ऐसे मामलों की बात आने पर उत्तरजीवियों को बहुत कम कानूनी सहयोग मिलिता है।
- यह उन लोगों के लए बहुत आम है जो किसी ऐसे व्यक्तिद्वारा उत्पीड़न किए गए थे जिसे वे उन्हें प्यार करना जारी रखना पसंद करते थे, उन्हें याद करते थे और उन्हें गंभीर रूप से नुकसान पहुंचाने के बाद भी चाहते थे। भले ही आपने स्वीकार किया हो कि उन्होंने आपके साथ क्या किया है, फरि भी उन्हें प्यार करना या उन्हें याद करना पूरी तरह से सामान्य है। हम में से बहुत से लोग इस उम्मीद में उत्पीड़न करने वालों के साथ रहते हैं कि वे बदल जाएंगे या हमें बेहतर व्यवहार करेंगे। उत्तरजीवी जो आर्थिक रूप से अपने उत्पीड़न करने वालों पर निभिर हैं, उन्हें अपने विषिले घरों को छोड़ना मुश्किल लगता है क्योंकि उनके पास अक्सर जाने के लए कोई जगह नहीं होती है, या बच्चों, शामिल रस्तों, या डर के कारण कलिंग क्या कहेंगे।

- उत्पीड़न के दौरान खुशी महसूस करना आम है, हालांकि, यह बहुत से लोगों को भ्रमिति और चतिति करती है। यौन संपर्क शारीरिक और मनोवैज्ञानिक उत्तेजना का कारण बनता है और यह कभी-कभी तब भी होता है जब आप सहमतिनिहीं देते हैं या यौन संपर्क नहीं चाहते हैं। जब वयस्कों द्वारा बाल यौन शोषण किए जाने की बात आती है, तो इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि बच्चे ने सोचा था कि उत्पीड़न में 'अच्छा' महसूस किया या उन्हें खुशी दी - यह बच्चे को लक्षित करने और उत्पीड़न करने के लिए उन्हें हेतु वयस्क की 100% गलती है। बचपन में उत्पीड़न किए गए कई वयस्कों को चिन्तिति है कि जब वे बच्चे थे तो उन्होंने यौन हसिया का जवाब कैसे दिया। हालांकि, यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि वियस्क को पता था कि वे क्या कर रहे थे, जबकि आप सरिफ़ एक बच्चे थे जो उस वयस्क पर भरोसा करते थे।
- सभी उम्र के लोगों के लिए यह सवाल करना आम है कि क्या उनके साथ जो हुआ वह 'वास्तव में 'बलात्कार या उत्पीड़न था। दुर्भाग्यवश, यह बलात्कार और उत्पीड़न के बारे में समाज में मथिकों और रुद्धियों के कारण होता है। हम कम उम्र से ही आशवस्त हैं कि बलात्कार तब होता है जब एक अजीब आदमी रात में एक अधेरी गली में एक महलिया पर हमला करता है, एक हथयारा का इस्तेमाल करता है। बहुत से लोग अभी भी मानते हैं कि इस प्रकार के बलात्कार 'वास्तविक बलात्कार' हैं। हम में से बाकी के लिए इसका क्या मतलब है, यह है कि जब हमारे साथ उत्पीड़न या बलात्कार किया जाता है, तो हम सवाल करते हैं कि क्या हमारे अनुभव वास्तव में 'बलात्कार' की तस्वीर पेश करते हैं और क्या कोई हम पर विश्वास करेगा।
- अपराध को रोकने की जमिमेदारी अक्सर महलियों पर डाल दी जाती है। महलियों पर दोष लगाना, यौन हसिया के वास्तविक कारण उत्पीड़न करने वाले से हमारा ध्यान हटाता है।

नीचे दिए गए वीडियो को देखें जिसका शीर्षक है - 'यौन हसिया पर जवाब और प्रतक्रियाएं'

<https://youtu.be/BFWIOI9BWGg>

प्रतविवि कार्य : नमिनलखिति तीन प्रतविवि कार्यों में से किसी एक के बारे में लखिं या सोचें:

1. तीन सूतंभों (कॉलमों) के साथ एक तालिका आरेखिति करें। पहला कॉलम शीर्षक 'जवाब' है, दूसरा कॉलम शीर्षक 'दुनयि क्या सोचती है' और तीसरा कॉलम शीर्षक 'इस जवाब का वास्तव में क्या मतलब है' है। पहले ऊर्ध्वाधर (वर्टिकल) कॉलम में, यौन हसिया के लिए कुछ सामान्य जवाबों को सूचीबद्ध करें। दूसरे कॉलम में, वचिार करें कि समाज रुद्धिवादी, मथिकों और मूल्यों का उपयोग करके यौन हसिया के प्रतिउस जवाब के बारे में क्या सोचता है। तीसरे कॉलम में, जवाब को फरि से देखें और वचिार करें कि उस जवाब का वास्तविक अर्थ या उद्देश्य पीड़िति के लिए क्या है।
2. यौन हसिया के लिए अपनी प्रतक्रियाओं के बारे में लखिं या सोचें और वे आपके लिए क्या मायने रखते हैं? वे कसि उद्देश्य को पूरा करते हैं?
3. आपराधिक न्याय प्रणाली जसि तरह से यौन हसिया की प्रतक्रियाओं को समझती है और यह परीक्षणों (द्रायलों) और जांच के परणिमों को कैसे बदलती है, इसके बारे में सोचें या लखिं।

महलियों को व्यवस्थिति रूप से पदानुक्रम (हाइरार्की) के सबसे नचिले पायदान पर रखा जाता है। भारत के कानून और संस्कृति स्वाभाविक रूप से और लगातार पत्रिस्ततात्मक (पैट्रीआर्कल) हैं। लड़कों और पुरुषों में समानता की भावना पैदा करने के बजाय उत्पीड़न से बचने के लिए महलियों से बदलने की उम्मीद की जाती है। घेरेलू स्थितियों में महलियों के पास अक्सर कोई वकिलप नहीं होता है क्योंकि आर्थिक रूप से अपने उत्पीड़न करने वालों पर निभार होती है।

मॉड्यूल 2: ग्रूमगि प्रक्रयि को समझना किएक उत्पीड़न करने वाले या अपराधी ने आपको इस मॉड्यूल के परचिय के साथ नशिना बनाया हो सकता है

यह मॉड्यूल इस बात की पड़ताल करता है कहिम ग्रूमगि प्रक्रयि के बारे में क्या जानते हैं और इसने हमें कैसे महसूस किया। ग्रूमगि को कुछ ऐसा देखने के बजाय जो केवल उत्पीड़न करने वाले करते हैं, यह मॉड्यूल बताता है कि ग्रूमगि एक सामान्य व्यवहार है।

वार्म अप कार्य

सामान्य कार्य: आप कसी ऐसे व्यक्तिको ग्रूमगि का वर्णन कैसे करेंगे जिसने इसके बारे में पहले कभी नहीं सुना था?

व्यक्तिगत कार्य: आपको क्या लगता है कि कौन-सी ग्रूमगि की प्रक्रयि से आपको पीड़ित बनाया गया था?

जब हम 'ग्रूमगि' शब्द का उपयोग करते हैं तो हमारे लिए इसका क्या अर्थ है?

सामान्य तौर पर, जब लोग ग्रूमगि के बारे में बात करते हैं, तो प्रायः उनका मतलब उस प्रक्रयि से होता है जो एक उत्पीड़न करने वाला अपने पीड़ितों को हेरफेर करने और नयिंत्रति करने के लिए उपयोग करता है। हालांकि, ग्रूमगि एक बहुत ही विविध प्रक्रयि है। यह चरणों का पालन नहीं करता है और इस बात का कोई 'खाका' नहीं है कि उत्पीड़न करने वाले कसी को कैसे ग्रूम करते हैं।

उदाहरण के लिए, कुछ लोगों को रोमांटिक रणनीतिका उपयोग करके तैयार किया जा सकता है जैसे कि उपहार देना, प्रशंसा करना, एक साथ समय बताना, यह बताना कि वे खास हैं, यह बताना कि उनसे प्यार करते हैं, उन्हें बातों को गुप्त रखने के लिए प्रोत्साहित करना और भविष्य में रशितों का वादा करना। हालांकि, कुछ लोगों को हसिं जबरदस्ती, धमकियों, झूठ, हेरफेर, गैंसलाइटिंग, दमिग के खेल का उपयोग करके तैयार किया जा सकता है और हर कसी को तब तक पीड़िति के खलिफ करना जब तक यह न लगे कि उत्पीड़न करने वाला ही उसके लिए बचा है। ग्रूमगि अक्सर इन रणनीतियों का एक संयोजन होता है और उत्पीड़न के दौरान बदलाव और बदल सकता है। कभी-कभी उत्पीड़न करने वाले रोमांटिक इशारों के साथ शुरू करेंगे और धमकियों, हसिं और दमिग के खेल में जाने से पहले एक रशितों की नकल करेंगे। अन्य उत्पीड़न करने वाले पूरी तरह से अलग-अलग रणनीतियों संबंधित कर सकते हैं, जैसे किशोषण या जबरन वसूली। वे यह देख सकते हैं कि कोई व्यक्ति विघ्रह है और पैसे के लिए संघर्ष कर रहा है तथा उन्हें कहीं रहने की पेशकश करता है लेकिन केवल अगर वे उन्हें सेक्स देते हैं।

ग्रूमगि में दनि, सप्ताह, महीने या साल लग सकते हैं। हर उत्पीड़न करने वाले के पास अपने पीड़ितों ग्रूमगि और हेरफेर करने का एक अलग तरीका होगा। अधिकांश अपनी रणनीतियों और नयिंत्रण विधियों को भी स्वच्छ करने में सक्षम होते हैं।

क्या ग्रूमगि एक विशिष्ट व्यवहार है जो केवल अपराधियों और दुरव्यवहारियों द्वारा ही उपयोग किया जाता है?

ग्रूमगि एक विशिष्ट व्यवहार या कौशल नहीं है जो केवल अपराधियों और उत्पीड़न करने वालों के पास होता है। यह सबसे बड़े मर्थिकों में से एक रहा है जिसने ग्रूमगि की हमारी समझ को प्रभावित किया है। क्योंकि हमने अक्सर यौन अपराधियों के लिए विशिष्ट के रूप में ग्रूमगि को देखा है, हमने यह नहीं देखा है कि ग्रूमगि कई अलग-अलग संदर्भों में होती है और बहुत से अलग-अलग लोगों द्वारा उपयोग की जाती है।

ग्रूमगि एक सामाजिक व्यवहार है जिसका उपयोग हर कसी द्वारा किया जाता है। हर कोई हर कसी को ग्रूम करता है। हम बच्चों को ग्रूम करते हैं, हम अपने दोस्तों और संभावित जोड़ीदारों को ग्रूम करते हैं। हम अपने कर्मचारियों और सहयोगियों को ग्रूम करते हैं। बदले में, हम भी ग्रूम हैं। हम समाज, फैशन, मार्केटिंग, सरकार, अधिकारियों और मीडिया द्वारा भी ग्रूम किए जाते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि ग्रूमगि केवल एक व्यवहार है जो दूसरों को कुछ करने, कुछ सोचने या कुछ महसूस करने में प्रभावित करने और हेरफेर करने का प्रयास करता है। कभी-कभी इसका सकारात्मक उपयोग किया जा सकता है और कभी-कभी इसका नकारात्मक रूप से उपयोग किया जा सकता है। नीचे दिया गया वीडियो इसे बहुत अधिक विस्तार से बताता है।

उदाहरण के लिए, बच्चों को सखियों की ग्रूमगि प्रक्रया पर विचार करें कि स्कूल में कैसे व्यवहार करें और सफल हों। जब हम पहली बार स्कूल जाते हैं, तो हमने अपनी उम्र के बच्चों के इतने बड़े समूह का अनुभव कभी नहीं किया होता है, सभी प्रभारी एक वयस्क के साथ एक कमरे में घुस जाते हैं। हो सकता है कि हम पहले कभी अपने माता-पिता से दूर न रहे हों। हमने पहले कभी भी हर कसी से मेल खाने के लिए वर्दी नहीं पहनी होगी। जब हम आते हैं, तो हम स्कूल के सामाजिक शिष्टाचार के बारे में कुछ भी नहीं जानते हैं। हम नहीं जानते कि हमें फ्रैश पर टांगे मोड़कर बैठना चाहिए। हम नहीं जानते कि हमें चुप रहना चाहिए। हम नहीं जानते कि हमें कक्षा में प्रवेश करने के लिए जोड़े में लाइन लगाना चाहिए। हम नहीं जानते कि हमें असेंबली में एकजुट होकर गाना चाहिए। हम नहीं जानते कि हमें एक वयस्क से बात करने से पहले अपना हाथ आगे बढ़ाना चाहिए।

ये व्यवहार हमारे लिए बिशी हैं, और हम उन्हें समझ नहीं पाते हैं। हालांकि, हम स्कूल में प्रवेश करते ही इस तरह से व्यवहार करने और सोचने के लिए तैयार हैं। हमें दंडति किया जाता है यदि हम उन चीजों को नहीं करते हैं जो हमसे पूछे जाते हैं और जब हम उन चीजों को करते हैं जो हमसे पूछे जाते हैं तो हमें पुरस्कृत किया जाता है। हम अपने दोस्तों से जुदा हो सकते हैं यदि हम वह नहीं करते हैं जो वयस्क पूछ रहा होता है। हमें दीवार के साथ खड़े होने के लिए कहा या खड़ा किया जा सकता है। हमें अनदेखा किया जा सकता है या अगर हम बारी आने से पहले बात करते हैं तो चुप रहने के लिए कहा जा सकता है। इस समयावधि में, हम सजा और सकारात्मक सुदृढीकरण (रिंगफोर्समेंट) दोनों का उपयोग करके ग्रूम किए जाते हैं, जब तक कि हम ठीक उसी तरह से व्यवहार नहीं करते जैसे वे चाहते हैं।

जब हम इस तरह से ग्रूमगि के बारे में सोचते हैं, तो हमें एहसास होने लगता है कि हमें अपने अधिकांश जीवन में व्यवहार करने के लिए ग्रूम किया गया है। वास्तव में, दुनिया की अधिकांश प्रणालियां और संस्थान ग्रूमगि पर भरोसा करते हैं। दरअसल, सभी विषयों और विज्ञापन हमें यह विश्वास करने के लिए तैयार करने पर निर्भर करते हैं कि हमें उन वस्तुओं या सेवाओं की आवश्यकता है या चाहते हैं जो वे बेच रहे हैं।

जब यह मेरे साथ हो रहा था तो मैंने ग्रूमगि के संकेतों को क्यों नहीं देखा?

जब आप ऊपर दिए गए हस्तियों की तरह सामाजिक रणनीतियों के विशिष्ट, वैश्वकि उपयोग के रूप में ग्रूमगि को देखते हैं, तो यह संपूर्ण हो जाना चाहिए कि जब हम उत्पीड़न के लिए तैयार किए जा रहे हैं तो हम नोटसि क्यों नहीं करते हैं। यदि हम में से कई को हमारे माता-पिता, शिक्षिकों, सहकर्मियों, दोस्तों और परविवाह द्वारा हमारे पूरे जीवन को ग्रूम किया गया है तो हम ग्रूमगि के संकेतों को क्यों देखेंगे जब कोई हमें नुकसान पहुंचाने के लिए ऐसा कर रहा था?

अधिकांश ग्रूमगि प्रक्रयाएं समान महसूस कराती हैं जब तक कि हम यह पता नहीं लगाते कि व्यक्ति के बुरे इरादे हैं। हमारे लिए यह जानना आम बात है कि हमें तैयार किया जा रहा है। बच्चों और वयस्कों को एक ग्रूमगि प्रक्रया की पहचान करना मुश्किली लगता है। हम कई बार उनके माध्यम से हो सकते हैं, लेकिन वे इतने परन्तु महसूस करते हैं कि हम आसानी से यह पता नहीं लगा पाते हैं कि हमारे साथ क्या हो रहा है।

उदाहरण के लिए, क्या आपके पास कभी भी कोई दोस्त था जिसे आपने सोचा था कि वह शानदार था और उन्हें वास्तव में एक करीबी दोस्त माना जाता था जब तक कि वे अचानक आपको कम करना शुरू नहीं कर देते, आपके साथ बहस करते हैं, आपसे झूठ बोलते हैं और आपको धमकाते हैं? हो सकता है कि उन्होंने आपको समय के साथ इस्तेमाल करना शुरू कर दिया हो या आपको अपने बारे में बुरा महसूस करना शुरू कर दिया हो? या हो सकता है कि जब आपको उनकी सबसे अधिक आवश्यकता हो तो वे कहीं भी नहीं देखे जा सकते थे जब आपने उन्हें अपने जीवन में सामान (स्टफ) के माध्यम से समर्थन दिया था?

अक्सर इस तरह के लोगों के साथ, हम खुद से पूछते हैं, 'मैंने इसे आते हुए कैसे नहीं देखा?' या 'मैंने उन्हें इस तरह से मुझसे कैसे चालाकी से काम न किया दिया?

यह बलिकुल वैसा ही है जैसा कि ग्रूम किया जा रहा है। हमें हमारी जानकारी के बनि लोगों द्वारा गुमराह किया, चालाकी से काम नकिला और नुकसान पहुंचाया जा सकता है। यह उन रशितों में और भी अधिक स्पष्ट है जहां हम वास्तव में उत्पीड़न करने वाले प्यार करते हैं या परवाह करते हैं क्योंकि हमें ग्रूमगि के संकेतों का पता लगाना और भी कठनि हो सकता है।

इस जागरूकता ने कई लोगों को यह विश्वास दिलाया है कि बिच्चों और वयस्कों को 'ग्रूमगि' के संकेतों का पता लगाना' सखिने से उन्हें उत्पीड़न तथा बलात्कार से बचाया जाएगा। हालांकि, यहां तरुण यह विश्वास कर रही है कि जो लोग ग्रूमगि को समझते हैं, वे संकेतों का पता लगाने और खुद को बचाने में बेहतर होते हैं, जोकि गिलत है। यहां तक कि जब लोगों को ग्रूमगि और उत्पीड़न के बारे में ज्यादा ज्ञान होता है, तो वे खुद को किसी और की तुलना में एक शक्तिशाली अपराधी से बेहतर तरीके से नहीं बचा सकते हैं। यही कारण है कि सामाजिक कार्यकर्ता, पुलसि अधिकारी, मनोवैज्ञानिक और चकितिसक जैसे लोग अभी भी उत्पीड़न और बलात्कार के पीड़ित हैं, भले ही वे खुद को उन लोगों की तुलना में अधिक जानकार मानते हैं जिनकी वे मदद करते हैं। वास्तव में, इन जैसे पेशेवरों को उन लोगों के रूप में तैयार किए जाने की संभावना है जिन्हें ग्रूमगि का बहुत कम ज्ञान है जिसका अर्थ है कि शिक्षिया या ज्ञान उत्पीड़न करने वालों और अपराधियों से सुरक्षा नहीं है।

ग्रूमगि प्रक्रया अच्छी लगी और मैंने इसमें से कुछ का आनंद लिया, इसका क्या मतलब है?

संक्षेप में, इसका मतलब यह है कि उत्पीड़न करने वाला आपको ऐसा महसूस करवाने में बहुत कुशल था जैसे कि आप उन चीजों का आनंद लेते हैं जो वे कर रहे थे। कुछ उत्पीड़न करने वाले इसके लिए सक्षम होते हैं, और जानवृक्षकर आपकी प्रशंसा कर सकते हैं, उपहार दे सकते हैं, आपके साथ समय बताए सकते हैं, आपके साथ अच्छी तरह से व्यवहार कर सकते हैं और आपकी चापलूसी कर सकते हैं ताकि वे जो चाहते हैं उसे प्राप्त कर सकें। आप अच्छी जगहों पर गए होंगे, रोमांचक चीजें की होंगी और एक साथ कार्यक्रमों या समय का आनंद लिया होगा। यह आम बात है और इसमें शर्मदि होने की कोई बात नहीं है। याद रखने वाली सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि वे जानवृक्षकर इन अनुभवों को ग्रूमगि प्रक्रया के हसिसे के रूप में बना रहे थे इसलिए आपके लिए कोई शर्म या दोष नहीं है। वे इसके लिए **100% दोषी हैं**।

भारतीय समाज में बड़ों का सम्मान करना बहुत ही महत्वपूर्ण मूल्य माना जाता है। ऐसी स्थितियों में, ग्रूमगि पारंपरिक मूल्यों के नाम पर ऐसा लग सकता है जैसे कि विनिमय होना, या परवार को पहले रखना। इसके अलावा, बुजुर्गों से पूछताछ नहीं की जानी चाहिए, भले ही वे उत्पीड़न करने वाले हों, या उत्पीड़न में भाग ले रहे हों। सामान्य कहावतों में शामिल हैं:

- बुजुर्गों की सुनना (बड़ों की सुनो, वो बड़े हैं ज्यादा जानते हैं)
- परवार के मामलों को घर तक ही रखना चाहिए (घर का मामला घर में रहने दो)
- अपनी हड्डों में रहना (हड्ड में रहो)
- लड़कियों के साथ ऐसा व्यवहार नहीं किया जाना चाहिए

अपमानजनक स्थितियों से बाहर नकिलना मुश्किल हो सकता है, खासकर अगर परवार का कोई सदस्य या करीबी दोस्त इसमें शामिल होता है क्योंकि वे त्योहारों पर दखिला दे सकते हैं, और पूरे वर्ष में कई मौके हो सकते हैं, जहां उत्तरजीवी को उन्हें परवार की सेटिंग में मिलना पड़ सकता है, भले ही उत्पीड़न करने वाला उनके साथ न रहे।

मुझे पता था कि मुझे ग्रूम किया जा रहा था लेकिन मैं बच नहीं सका या इसे रोकने का कोई तरीका नहीं ढूँढ सका। क्या यह मेरी गलती है?

यह आपकी गलती नहीं है। बहुत से लोग उस जगह पर पहुंच जाते हैं जहां वे देखना शुरू करते हैं कि उन्हें ग्रूम किया जा रहा है, झूठ बोला जा रहा है और चालाकी से काम नकिला जा रहा है। कुछ लोग यह भी महसूस करना शुरू कर देते हैं कि उनके साथ बलात्कार और उत्पीड़न किया जा रहा है। हालांकि, उस ऐहसास का मतलब हमेशा यह नहीं होता है कि वे सुरक्षित रूप से या जल्दी से छोड़

सकते हैं। माता-पति और देखभाल करने वालों द्वारा उत्पीड़न किए जा रहे बच्चों के लिए, अक्सर कोई सुरक्षित तरीका नहीं होता है। जोड़ीदारों या पतिपत्नी द्वारा उत्पीड़न किए जा रहे वयस्कों के लिए, अक्सर व्यावहारिक मुद्दे होते हैं जो उन्हें वित्त, संपत्ति, बच्चों, परवार के दबाव, ऋण, बीमारी या नर्भरता जैसे उत्पीड़न में फंसते रहते हैं।

कभी-कभी, जब लोग एक उत्पीड़न करने वाले से बचने की कोशिश करते हैं, तो उत्पीड़न करने वाला अपने व्यवहार को बढ़ाता है और उत्पीड़न या बलात्कार बदतर हो जाएगा। इस कारण से, बहुत से लोगों को लगता है कि वे छोड़ नहीं सकते या बच नहीं सकते हैं क्योंकि वे डरते हैं कि आगे क्या होगा। ये वास्तविक, तरक्सिगत भय हैं।

कसी उत्पीड़न करने वाले के झांसे में आना बलिकुल आपकी गलती नहीं है। वे आपको फंसाने के लिए 100% दोषी हैं। कुछ मामलों में, उत्पीड़न करने वाले जानबूझकर आपको इस तरह से महसूस करवायेंगे और उनके ग्रूमगि का उद्देश्य आपको छोड़कर जाने से रोकना है।

वाली नीचे दी गई वीडियो देखें, जिसका शीर्षक है - 'ग्रूमगि प्रक्रिया को समझना'

<https://youtu.be/6hQhHXs8LiU>

प्रतिविविकार्य

इस मोड्यूल के लिए, आप तीन प्रतिविविकार्यों में से कसी एक के बारे में लखिने या सोचने के लिए चयन कर सकते हैं:

1. समाज जिस तरह से हमें व्यवहार करने, सोचने और महसूस करने के लिए ग्रूम करता है, उसके बारे में लखिं या सोचें। आप अधिकारियों, विधिन, मीडिया, फैशन या शक्षिष्य पर विचार करने की इच्छा रख सकते हैं।
2. उन ग्रूमगि प्रक्रियाओं पर प्रतिविविति करने के लिए कुछ समय नकालें जिन्हें आप अपने जीवन में वभिन्न लोगों द्वारा पीड़ित किया गया है। उन्होंने कसी रणनीतिका इस्तेमाल किया?
3. उन ग्रूमगि रणनीतियों के बारे में लखिं और विचार करें जिनका आपके खलिक इस्तेमाल किया गया था। उस समय आप उन्हें कैसे समझते थे और अब आप उन्हें कैसे समझते हैं?

ग्रूमगि को अक्सर वयस्कों द्वारा अनदेखा किया जाता है क्योंकि उत्पीड़न करने वाला परवार का सदस्य होता है। इसके अलावा, ग्रूमगि अक्सर 'पारंपरक मूल्यों' के नाम पर कसी व्यक्तिको पुलसिगि करने की तरह दखिता है। ऐसी स्थितियों में, पीड़ितों को अक्सर प्रोत्साहित किया जाता है:

- अनुभव को भूल जाओ और अपराधी को माफ कर दो क्योंकि उन्होंने माफी मांगी है और / या बदल गए हैं।
- त्योहारों, सभाओं आदि के माध्यम से उत्पीड़न करने वाले के साथ संपर्क रखें क्योंकि वे परवार हैं।
- सार्वजनिक रूप से उनके हमले के विषय को न लाएं क्योंकि वे परवार के नाम के लिए शर्म की बात हो जाएंगी।
- अलग होने / तलाक को बीच में न लायें क्योंकि वे अपने मुद्दों पर नज़ी तौर पर काम कर सकते हैं।

अधिकांश परवार आदर्श वाक्य 'परवार पहले' के अनुसार जाते हैं और पुरुष / बड़े सदस्यों को उच्च सम्मान में आयोजित किया जाता है कि उनके कार्यों को दंडित नहीं किया जाता है।

मॉड्यूल 3: उत्पीड़न करने वालों और उन लोगों के प्रतिक्रिया और क्रोध की खोज करना जो आपको इस मॉड्यूल का परचिय देते हैं

यह मॉड्यूल माफी की अवधारणा की पड़ताल करता है और जसि तरह से यौन हसिया के पीड़ित लोगों को कभी-कभी उत्पीड़न करने वालों और उन लोगों को माफ करने की उम्मीद की जाएगी या प्रोत्साहित किया जाएगा जो उन्हें नरिश करते हैं।

वार्ता अप टास्क

सामान्य कार्य: इस हसिये को पढ़ने या वीडियो देखने से पहले, क्या आपको लगता है कि उत्पीड़न और हसिया के पीड़ित लोगों को अपने उत्पीड़न करने वालों को माफ कर देना चाहिए?

व्यक्तिगत कार्य: क्रिया के बारे में आपकी व्यक्तिगत मान्यताएं क्या हैं और इसने आपके अपने जीवन में क्या भूमिका निभाई हैं?

क्या उत्पीड़न करने वालों और बलात्कारियों के प्रतिहिमारा गुस्सा स्वस्थपूरण या अस्वास्थ्यपूरण है?

जबकि आमतौर पर अस्वास्थ्यकारी के रूप में पेश किया जाता है, क्रोध एक स्वस्थ, उचित और महत्वपूर्ण भावना है। ऐसा कोई कारण नहीं है कि हमें अपने क्रोध को कम करने या उत्पीड़न करने वालों या बलात्कारियों के प्रतिहिमारे क्रोध का प्रबंधन करने के लिए बोला या कहा जाना चाहिए। वे हमें क्या के माध्यम से गुजरने के बाद, यह हम में से किसी को भी हमारे क्रोध से नपिटने या गुस्सा महसूस करने से रोकने के लिए पूछता अनुचित है। एक भावना के रूप में, क्रोध को आक्रामकता के साथ भ्रमति या मशिरति किया जाता है।

हालांकि, वे अलग-अलग चीजें हैं। क्रोध एक भावना है जसि आप महसूस करते हैं, आक्रामकता एक ऐसी कार्रवाई है जो आप अपने या दूसरों पर करते हैं। क्रोध मनुष्यों के लिए एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह हमारी रक्षा करता है, यह हमें प्रेरित करता है, यह हमें खतरे या नुकसान का सामना करने का कारण बनता है, सक्रियता का कारण बनता है और यह परविरतन का कारण बनता है। क्रोध अक्सर एक ऐसी भावना होती है जसि हम अनुभव करते हैं जब हम उत्पीड़न, भेदभाव, अन्याय और उत्पीड़न के अधीन होते हैं।

हालांकि, हमारे पास उत्पीड़न के बाद क्रोध के प्रतिक्रिया अजीब रशिता है। एक समाज के रूप में और पेशेवरों के रूप में, हम चाहते हैं कि लोग वास्तव में इसे संसाधति करि बनाए अपने क्रोध को प्रबंधति या कम करें। हम कहते हैं कि लोगों के पास क्रोध प्रबंधन के मुद्दे हैं या यहां तक कि विचर्चों को बताते हैं कि उनका गुस्सा अस्वीकार्य है। उत्पीड़न के पीड़ित लोगों के लिए यह आम बात है कि अगर वे नाराज हैं, तो उन्हें कोई सेवा या सहायता नहीं दी जाएगी। क्रोध के लिए इन दृष्टिकोणों में से कोई भी उपयोगी नहीं है, क्योंकि वे क्रोध को एक जंगली, नकारात्मक, वनिशकारी भावना के रूप में दिखाते हैं जो लोग हसिया से संबंधित हैं। लोगों को अपने क्रोध के माध्यम से व्यक्त करने, बात करने और काम करने का समर्थन करना बहुत स्वास्थ्यकारी होगा और उनके लिए इसका क्या मतलब है।

क्रोध का क्रिया से संबंधित होने का कारण यह है कि हम में से कई लोगों को अपने क्रोध को शांत करने के लिए एक बलात्कारी या उत्पीड़न करने वाले को माफ करने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा। हमें अपने परवारों, जोड़ीदारों, धार्मिक नेताओं, परामर्शदाताओं या सहयोग नेटवर्क द्वारा उत्पीड़न के बारे में नाराज होने से रोकने, माफी खोजने और आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है।

भारतीय संस्कृतमें विशेष रूप से, हम माफी के लिए मजबूर करते हैं क्योंकि यह अन्य लोगों को आरामदायक बनाता है और यह 'शर्मनाक' या 'वर्जित' विषय के बारे में बात नहीं करना आसान बनाता है, जोकि यह नहीं है। कुछ मामलों में महलियों की शरीर की शुद्धता बनाए रखने और कलंक से बचने के लिए, उत्तरजीवियों को अपने बलात्कारियों से शादी करने के लिए दबाव डाला जाता है।

क्या उत्पीड़न करने वाले या बलात्कारी को माफ करने से हम बेहतर महसूस करेंगे?

उत्पीड़न और द्रामा को संसाधति करना आपकी अपनी व्यक्तिगत यात्रा है, इसलिए यदि आप पाते हैं कि क्रिया आप का एक महत्वपूर्ण हसिया है और दुनिया की आपको समझ है तो आपको उस संसाधन में भूमिका निभाने के लिए माफी मिल सकती है। हालांकि, अगर

आप पर एक उत्पीड़न करने वाले को माफ करने के लिए दबाव डाला जा रहा है, या कोई आपको बता रहा है कि यह आपको बेहतर महसूस कराएगा तो वे कुछ चेतावनयां (रेड फ्लैग) हैं।

उस व्यक्तिको कृष्मा करना जिसने आपका उत्पीड़न किया, या आपके आस-पास के लोगों को माफ कर दिया, जिन्होंने आपकी रक्षा नहीं की, उत्पीड़न को कवर किया, दोषी ठहराया या अवशिष्वास किया, आप कुछ लोगों की मदद कर सकते हैं, लेकिन दूसरों की मदद नहीं करते हैं। अपने आप से पूछने के लिए सबसे महत्वपूर्ण सवाल यह है कि मिसाफी किस उद्देश्य से कार्य करती है। उदाहरण के लिए, क्या आप उत्पीड़न करने वाले को माफ करने के बारे में सोच रहे हैं क्योंकि आप स्वयं के द्रामा संसाधन में एक ऐसी जगह पर पहुंच गए हैं जहां आपको लगता है कि उन्हें माफ करने से आपको आगे बढ़ने में मदद मिलेगी? या आप उत्पीड़न करने वाले को माफ करने के बारे में सोच रहे हैं क्योंकि लोगों ने आपको बताया है कि आपको अपने क्रोध या उदासी से नपिटने की आवश्यकता है?

लोग हमसे उत्पीड़न करने वालों और बलात्कारियों को माफ करने की उम्मीद क्यों करते हैं?

कृष्मा एक आध्यात्मिक अवधारणा है, और सभी प्रमुख वशिष्व धर्मों और वशिष्वासों में वशिष्वताएं हैं। यह सांस्कृतिक भी है और कुछ सामाजिक मानदंडों में समाहिति है। कृष्मा सम्मानजनक, नैतिक और धर्मी होने के लिए एक प्रतिष्ठित रखती है। इसे अक्सर एक परपिक्व और परपिकृत कार्रवाई के रूप में देखा जाता है जिसमें हम उस व्यक्तिको माफ करने का फैसला करते हैं जिसने हमें अपनी भावनाओं को साफ करने के लिए नुकसान पहुंचाया है और दूसरे व्यक्तिको यह संसाधनि करने में मदद करने के लिए कि उन्होंने क्या गलत किया है। यकीनन, यह समझ में आता है कि यदि द्वियकृति ने जो नुकसान किया था वह काफी मामूली या प्रबंधनीय था और यह प्राप्त करना बहुत आसान है कि नुकसान आकस्मिक था या कम से कम, दुर्भावनापूर्ण नहीं था।

जब उत्पीड़न करने वालों और बलात्कारियों को माफ करने की बात आती है, तो अक्सर सच इसके विपरीत होता है। नुकसान दुर्भावनापूर्ण, जानबूझकर और बहुत गंभीर था। यह शायद ही कभी एकवार्गी घटना है और उत्पीड़न करने वाला या बलात्कारी शायद ही कभी माफी मांगता है और बदलता है। इसलिए, विस्तृत होने और बढ़ने के लिए माफी हेतु बहुत ही कम उपयुक्त आधार है। कृष्मा कई कारणों से उत्पीड़न के पीड़ित लोगों से उम्मीद की जाती है:

1. लोगों का मानना है कि यह हमें माफ करने और हमें बेहतर महसूस करने में मदद करेगा क्योंकि उन्हें यह वशिष्वास करने के लिए समाजीकृत किया गया है कि मिसाफी का कार्य सब कुछ फरि से बेहतर बनाता है।
2. कृष्मा की अपेक्षा कुछ धर्मों द्वारा की जाती है, जिसमें व्यक्तिको दूसरों को माफ कर देना चाहिए यदि वे अपने जीवन में की गई गलतियों के लिए कृष्मा करना चाहते हैं। इस तरह, कृष्मा को आवश्यक के रूप में पेश किया जाता है जब तक कि आप नहीं चाहते कि अन्य लोग आपको माफ कर दें।

कुछ लोग हमें उत्पीड़न करने वालों को माफ करने की उम्मीद या प्रोत्साहनि करते हैं क्योंकि हिर किसी को यह वशिष्वास करने में सहज महसूस होता है कि हमने अपनी भावनाओं से नपिटा है और आगे बढ़ गए हैं, इसलिए किसी को भी इसके बारे में बात करने की आवश्यकता नहीं है। खासकर अगर उत्पीड़न करने वाला जानकार या परवार का होता है, तो इसके बारे में बात नहीं करना आसान है यदि मिसाफी को मजबूर किया जाता है।

कृष्मा को कुछ समुदायों और संस्कृतियों द्वारा एक व्यक्तिकी अच्छी गुणवत्ता के रूप में पेश किया जाता है। कृष्मा करने में सकृप्ति होने के नाते किसी ऐसे व्यक्तिकी तुलना में बेहतर माना जाता है जो क्रोध, असंतोष और 'ईर्ष्या' रखता है। इसलिए, कृष्मा हमारे लिए सबसे अच्छा होने के बजाय अच्छे चरतिर का बाहरी प्रदर्शन हो सकता है।

आमतौर पर, सांस्कृतिक रूप से महलिया केंद्रति संस्थाओं को भारत माता (मदर इंडिया), देवी और अन्य धार्मिक देवयों तथा माताओं जैसा दर्जा दिया जाता है। यह कहना नहीं है कि महलिया शक्तिशाली नहीं हैं और उनके पास ताकत और क्रूरता नहीं हैं। कहने का तात्पर्य यह है कि सिरिफ़ इसलिए किये संस्थाएं हमारी संस्कृतियों और रोजमर्रा में मौजूद हैं, इसका मतलब यह नहीं है कि सिरभी

महलियों का इन देवयिंगों के समान सम्मान और गरमियों के साथ व्यवहार किया जाता है। एक शक्तिशाली, वीर महलियों को आदर्श बनाना और आपके आस-पास की महलियों का समर्थन करना अलग-अलग चीजें हैं। महलियों के प्रतिशिरदधा के इस रवैये और वास्तव में उनके साथ जसि तरह से व्यवहार किया जाता है, उसमें एक बड़ा अंतर है। क्रोध और सत्य की प्रतीक ऐसी शक्तिशाली देवयिंगों की उपस्थिति को अक्सर हमारे समाज में आदर्श के तौर पर पेश किया जाता है और पूजा की जाती है। हालांकि, इसका मतलब यह नहीं है कि उत्तरजीवयिंगों को ठीक उसी तरह से महसूस करना होगा। क्रोध महसूस करना सामान्य बात है, भले ही आपको यह पता न हो कि इसके साथ क्या करना है। हालांकि, वभिन्न प्रकार की अन्य भावनाओं को भी महसूस करना सामान्य बात है।

क्या हम वास्तव में उत्पीड़न और द्रामा को संसाधनी कर सकते हैं, वनि उन्हें माफ करिए जो उन्होंने किया था?

क्षमा हमारे द्रामा को संसाधनी करने के लिए आवश्यक नहीं है। यह एक ऐसा चरण नहीं है जसि हमें आगे बढ़ने या बेहतर महसूस करने से पहले लक्ष्य रखने या गुजरने की आवश्यकता है। कुछ लोग उत्पीड़न करने वाले को कभी माफ नहीं करेंगे और यह बलिकुल ठीक है। कुछ लोग लंबे समय तक उत्पीड़न को लेकर गुस्से में रहेंगे, और यह भी ठीक है।

आपकी भलाई, द्रामा संसाधनी करना और आपकी जीवन यात्रा इस बात पर नरिभर नहीं है कि आप उत्पीड़न करने वाले को माफ करते हैं या नहीं। क्षमा आपकी स्वतंत्र पसंद है। आप कभी भी माफी पर वचिर नहीं करना चाहते हैं और यह ठीक है। आप इसका पता लगाना चाहते हैं और यह तय कर सकते हैं कि आप कभी भी उत्पीड़न करने वाले या उस व्यक्ति को माफ नहीं कर सकते हैं जसि आपको नीचा दखिया है और यह भी ठीक है। आप तय कर सकते हैं कि आप अपने व्यक्तिगत कारणों से उन्हें माफ करना चाहते हैं, और यह भी ठीक है। बस यह सुनश्चित करें कि आपकी माफी आपकी अपनी पसंद है और कसी के द्वारा आदेशनि, मजबूर या अपराध-ट्रप्पि तो नहीं किया जा रहा है। वशिष्ठ रूप से दक्षणि एशियाई महलियों को बहुत कम उम्र से अधिक सामंजस्य बैठाने और क्षमा करने के साथ प्रेरित किया जाता है, एक असंभव आदर्श सैट जो केवल महलियों को संविता है कि उनकी आवश्यकताएं समाज के लिए गौण हैं, जो पूरी तरह से असत्य हैं।

नीचे दिए गए वीडियो को देखें जसि का शीर्षक है - 'क्षमा और क्रोध' शीर्षक विषय वाले वीडियो को देखें,
<https://youtu.be/Kt9Zlqvz3-Q>

प्रतिविविक कार्य

इस मॉड्यूल के लिए, आप नमिनलशिति प्रतिविविक कार्यों में से कोई भी चुन सकते हैं:

1. अपने जीवन में क्षमा के बारे में लखिं या सोचें। आप इसके बारे में कैसा महसूस करते हैं? क्या यह आपके लिए महत्वपूर्ण है? क्या ऐसे लोग हैं जिन्हें आपने माफ कर दिया है और अन्य लोग जिन्हें आप माफ नहीं कर पाए हैं?
2. क्षमा करने के लिए अपनी पसंद के बारे में लखिं या सोचें कि आपने उत्पीड़न करने वाले या उन लोगों को माफ न करें जो आपको नीचा दखियते हैं। यह आपको कैसा महसूस करता है?
3. वचिर करें कि लोग माफी को क्यों प्रोत्साहित करते हैं जसि के लिए पीड़ित या उत्तरजीवी तैयार नहीं हैं या ऐसा नहीं करना चाहता है।

मॉड्यूल 4: अपने स्वयं के द्रामा जवाबों और उनके उद्देश्य को समझना

इस मॉड्यूल का परिचय

यह मॉड्यूल यौन हसियों के दौरान और बाद में खुद को समझने के लिए द्रामा-सूचना वृष्टिकोण का पता लगाएगा। खुद को मानसिक रूप से बीमार या असामान्य रूप में देखने के बजाय, हम अपने व्यवहार, वचिरों और भावनाओं को देखने के लिए द्रामा मॉडल और सामाजिक मॉडल का उपयोग कर सकते हैं।

वार्म अप कार्य

सामान्य कार्य: इस मॉड्यूल को पढ़ने या वीडियो देखने से पहले, नमिनलखिति प्रश्न के बारे में लिखें या सोचें: क्या आपको लगता है कि सभी उत्तरजीवी और उत्पीड़न के पीड़ितों को मानसिक स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां होती हैं या क्या आपको लगता है कि वे द्रामा से ग्रस्त हैं? क्या वे दोनों हो सकते हैं?

व्यक्तिगत कार्य: यौन द्रामा के लिए अपनी प्रतक्रियाओं पर चिनार करें। आपको क्या लगता है कि आपके साथ उत्पीड़न या बलात्कार होने के बाद से आपके व्यवहार, वचारों और भावनाओं के बारे में क्या बदलाव आया है? एक 'द्रामा-सूचति दृष्टिकोण' का वास्तव में क्या मतलब है? मानव संकट को समझने के लिए एक द्रामा-सूचति दृष्टिकोण एक तरीका है जिससे हम व्यक्ति की चकितिसा करने वालों का पता लगा सकते हैं।

मानसिक वीमारणों, वकिरों और असामान्य व्यवहारों के रूप में द्रामा प्रतक्रियाओं को देखने के बजाय, एक द्रामा-सूचति दृष्टिकोण द्रामा प्रतक्रियाओं को सामान्य, तरक्संगत और उद्देश्यपूरण के रूप में देखता है। इसलिए, खुद को समझने के लिए द्रामा-सूचति दृष्टिकोण मानसिक स्वास्थ्य के चकितिसा मॉडल का वरीध करता है। इसके बजाय, द्रामा-सूचति दृष्टिकोण मानसिक स्वास्थ्य के सामाजिक मॉडल पर तैयार होता है, जो तरक देता है कि हमें द्रामा का पता लगाने के लिए संदर्भ, माहौल और स्थितियों को देखना चाहते हैं। द्रामा-सूचति दृष्टिकोण दोषारोपण-वरीधी और कलंक-वरीधी है।

यह नहीं है कि "आपके साथ क्या गलत है?"

यह है "आपके साथ क्या हुआ? किसी ने आपके साथ क्या किया?"

एक उदाहरण नीचे दिया गया है:

एक व्यक्तिका मेडिकल मॉडल विवरण

पलक का बाल यौन शोषण का इतिहास रहा है। उसे चति वकिर, व्यक्तिव वकिर का नदिन (डायग्नोस) किया गया है और हमारी सेवाओं के साथ अच्छी तरह से जुड़ा नहीं है। हमने जो कुछ भी हुआ उसके बारे में खुलासा करने के लिए उसका समर्थन करने की कोशशि की है, लेकिन वह इसमें शामल होने से इनकार कर देती है। वह अच्छी तरह से संबंध नहीं बनाती है, और अक्सर नए स्टाफ सदस्यों या सहायक श्रमिकों पर भरोसा करने से इनकार करती है। उसे लगाव की परेशानियां हैं और वह सहयोग करने के लिए तैयार नहीं है।

किसी व्यक्तिका द्रामा-सूचति विवरण

पलक बाल यौन शोषण की शकिर हुई थी। वह अभी भी बहुत भयभीत है और इस समय द्रामा प्रतक्रियाओं के साथ संघर्ष कर रही है। वह अभी तक जो कुछ भी हुआ उसके बारे में हमसे बात करने के लिए तैयार नहीं है, इसलिए इसके बजाय हमने उसे अन्य चीजों में सहयोग दिया है जिसके बारे में वह बात करना चाहती थी। वह नए लोगों से डरती है और अभी तक हम में से किसी पर भी भरोसा करने के लिए तैयार नहीं है, इसमें समय लगेगा और जब वह तैयार होती है, तो उसे अपनी गतिसे संपर्क करने की जरूरत है।

आप स्पष्ट रूप से यह देख हो सकते हैं कि चकितिसा मॉडल ने पलक में मनोवैज्ञानिक वकिरों का पता लगाया (डायग्नोस) है, जो कि उसके कार्य और खुद की सहायता नहीं के बारे में बताता है। जबकि द्रामा-सूचति मॉडल पलक का इलाज करने की कोशशि नहीं करता है और इसके बजाय उसके व्यवहार को सामान्य और तरक्संगत के रूप में देखता है।

द्रामा प्रतक्रिया का उद्देश्य क्या है?

द्रामा के लिए हमारी सभी प्रतक्रियाओं का मतलब कुछ महत्वपूर्ण है। वे केवल संकट के लक्षण नहीं हैं, वे प्रतक्रियाएं हैं जिन्हें हमने हमें जीवति रहने या द्रामा को संसाधनि करने में मदद करने के लिए वकिसति किया है, जबकि यह हो रहा था और ऐसा होने के बाद हुआ। द्रामा प्रतक्रियाओं का अर्थ प्रत्येक व्यक्तिके लिए कुछ व्यक्तिगत है। दो लोगों को फ्लैशबैक दिख सकते हैं लेकिन उन्हें अलग-अलग कारणों से हो सकता है और उन्हें अलग-अलग अनुभव हो सकते हैं।

हमारी सभी द्रामा प्रतक्रियाओं का उद्देश्य हमें खतरे की चेतावनी देना और यह सुनिश्चिति करना है कि यह हमारे साथ फरि से न हो। उदाहरण के लिए, यदयौन हसिया के बाद आपने पाया कि आपको कई 'ट्रगिर्स' के साथ छोड़ दिया गया था, बजाय उन्हें समस्याग्रस्त या अव्यवस्थिति के रूप में देखने के, उन्हें उपयोगी के रूप में सोचें। आपका मस्तिष्क उन गंधों या स्थलों या ध्वनियों या संवेदनाओं द्वारा ट्रगिर किया जा रहा है ताकि आपको आगे के नुकसान से बचाया जा सके। यह हमारे लिए बलिकुल महत्वपूर्ण था जब हम जंगल में पीड़ित थे। हमें यह याद रखने की ज़रूरत है कि किन सी घटनाएं, जानवर, प्राकृतिक तत्व या अनुभव हमें मार सकते हैं या नुकसान पहुंचा सकते हैं। हमने आसन्न खतरे की भावना, दृष्टि, ध्वनि, गंध या स्वाद को याद किया ताकि हम बच सकें या खुद की रक्षा कर सकें।

द्रामा ट्रगिर्स एक ही काम कर रहे हैं। वे हमें उन कारकों की याद दिला रहे हैं जो भविष्य में हमारी रक्षा कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, आपको किसी वशिष्ठ आफ्टरशेव वाले लोगों या किसी रंग वशिष्ठ और मेक वाली कारों, या सिगरेट की गंध, या शराब के स्वाद के साथ लोगों के लिए ट्रगिर्स के साथ छोड़ दिया जा सकता है। ये महत्वपूर्ण तरीके हैं जो हमारा मस्तिष्क हमें सुरक्षित रखने की कोशिश कर रहा है।

मुकाबला करने के तंत्र का उद्देश्य क्या है?

द्रामा प्रतक्रियाओं के समान, सभी मुकाबला करने के तंत्रों का एक महत्वपूर्ण उद्देश्य है। मुकाबला करने का तंत्र बलिकुल कुछ भी हो सकता है। हम में से कुछ पी सकते हैं, ड्रग्स ले सकते हैं, अधकि खा सकते हैं, भोजन का सेवन कम कर सकते हैं, अपने को नुकसान पहुंचा सकते हैं, बहुत अधकि काम कर सकते हैं, खुद को दंडित कर सकते हैं, अतिप्राप्तकिर सकते हैं, पूरणतावादी बन सकते हैं या यहां तक कि मुकाबला करने के लिए अपने बारे में कुछ बदल सकते हैं।

कुछ शोध (मोरो और स्मथि, 1995; इटन और पैटरसन-यंग, 2018) सुझाव देते हैं कि हमारे सभी मुकाबला करने वाले तंत्र वास्तव में दो उद्देश्यों के लिए नीचे आते हैं:

1. भावनाओं और यादों से अभभूत होने से खुद को बनाये रखने के लिए हम मुकाबला नहीं कर सकते
2. शक्तिहीनता, निश्चय और नियंत्रण की कमी की हमारी भावनाओं को कम करने के लिए

यह शोध बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि हमारे मुकाबला करने के तंत्र को मानसिक बीमारियों या वकिरों के रूप में समझने के बजाय, शोध 'इस मुकाबला तंत्र का उद्देश्य क्या है? यह इस व्यक्तिके लिए क्या कर रहा है?' के बारे में पूछता है।

यदकि वच्चा जो उत्पीड़न में फंस गया है, अचानक खाना बंद कर देता है, तो हमें यह पता लगाने की आवश्यकता है कि यह एक मुकाबला तंत्र है या क्या यह वच्चे के लिए अपने जीवन में किसी चीज़ का नियंत्रण वापस पाने का एक तरीका है।

द्रामा के लिए द्रामा प्रतक्रियाओं या मुकाबला करने के तंत्र के रूप में हमारे वचिरों, भावनाओं और व्यवहारों को समझना और संसाधन करना खुद को समझने के लिए द्रामा-सूचति दृष्टिकोण को अपनाने का एक महत्वपूर्ण हसिसा है। मुकाबला करने का तंत्र अर्थात् कुछ। वे हमारे लिए शारीरक रूप से या मनोवैज्ञानिक रूप से एक सुरक्षात्मक भूमिका नभिते हैं। मुकाबला करने का तंत्र इसलिए नहीं है क्योंकि हम पागल, अव्यवस्थित या असामान्य हैं - वे हमेशा एक महत्वपूर्ण उद्देश्य को पूरा करते हैं।

यौन हमले को अक्सर मीडिया में सनसनीखेज बनाया जाता है, और अक्सर उत्पीड़न से संबंधित द्रामा जो हसिक या चरम नहीं होता है, तच्छ या हीन के रूप में लग सकता है। हालांकि, द्रामा कुछ ऐसा नहीं है जसि निषिपक्ष रूप से मापा जा सकता है। सरिफ इसलिए कि आपको लगता है कि अन्य लोगों के साथ बदतर चीजें हुई हैं, इसका मतलब यह नहीं है कि आपको अपने उत्पीड़न को मान्य करने

और संसाधति करने की अनुमतिनिहीं है। चूंकट्रामा हर कसी के लए अलग दखिता है, इसलए इसकी तुलना करने का कोई मतलब नहीं है।

अक्सर, उत्पीड़न या यौन द्रामा के दौरान मुकाबला करने के तंत्र वकिसति होते हैं और आपके उत्पीड़न से बचने के बाद कई महीनों या वर्षों तक जारी रह सकते हैं। उदाहरण के लए, यदि आपके साथ एक अप्रत्याशित, आक्रामक व्यक्तिद्वारा लंबे समय तक उत्पीड़न किया गया था, तो आपके मुकाबला करने के तंत्रों में से एक आज्ञाकारी, शांत और वनिम् रहो सकता है। यह आपको आगे की हसिया या उत्पीड़न से बचाने के लए कई बार काम कर सकता है, और फरि आगे बढ़ने वाले आपके मुकाबला करने के तंत्र में से एक बन सकता है। आप देख सकते हैं कि आप इस व्यवहार पर वापस आ जाते हैं जब लोग तरक्सिंगत, टकराव वाले हो रहे हैं या आपके चारों ओर आक्रामक या जोर से बन रहे हैं।

इसलए, यह पता लगाना कहिमारे मुकाबला करने के तंत्र कहां से आते हैं और जब हमने पहली बार उनका उपयोग करना शुरू किया था, तो अब हमें अपने वचिरों, भावनाओं और व्यवहारों में महत्वपूर्ण अंतरदृष्टिदै सकते हैं।

क्या द्रामा प्रत्यक्षियाएं मानसिक स्वास्थ्य संबंधी परेशानी का एक रूप हैं?

द्रामा-सूचति दृष्टिकोण का तरक्की होगा कट्रामा प्रत्यक्षियाएं मानसिक स्वास्थ्य संबंधी परेशानी नहीं है। इसके बजाय, हम द्रामा प्रत्यक्षियाओं और मुकाबला तंत्रों को स्वस्थ, सामान्य, तरक्सिंगत, अपेक्षित और उचिति के रूप में देखना चुनते हैं।

उदाहरण के लए:

उत्पीड़न और उत्पीड़न की यादों से भयभीत होना और डरना स्वास्थ्य के लए हतिकर है। यौन हसिया से द्रामा ग्रस्त होना सामान्य बात है।

यह आपके साथ फरि से होने से डरने और अपने आप को बचाने के लए अपने व्यवहार को बदलने के लए तरक्सिंगत है। यह उम्मीद की जाती है कि आपके पास यौन और घरेलू हसिया के बाद द्रामा प्रत्यक्षियाएं होंगी। द्रामा के लए आपकी प्रत्यक्षियाएं। आपके मुकाबला करने के तंत्र उचिति हैं क्योंकि आपने जो कुछ भी जयि है वह दर्दनाक था।

इस दृष्टिकोण के साथ, द्रामा-सूचति सदिधांतकार और चकितिसक उत्पीड़न के पीड़ितों को मानसिक रूप से बीमार, अव्यवस्थित या असामान्य नहीं मानते हैं। वे वयस्कों और वच्चों के चकितिसाकरण और पैथोलॉजी के खलिक अभयिन चलाते हैं जिनके साथ उत्पीड़न किया गया है। इसके बजाय, वे द्रामा चकितिसा पद्धतियों, लम्बे समय तक समर्थन और मानवतावादी, लोगों को मानसिक बीमारियों के साथ वर्गीकृत करि बनि उनका सहयोग करने के समग्र तरीकों के लए तरक्क देते हैं जो उनके पास नहीं हैं।

यह अभी भी काम करने का एक बहुत ही विविद स्पष्ट तरीका है। दुनिया में मानसिक स्वास्थ्य के चकितिसा मॉडल का प्रभुत्व है जिसमें पेशेवरों और जनता को नियमित रूप से बताया जाता है कि मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दे मस्तिष्क रसायन वजिनान, न्यूरोसाइकोलॉजी और असंतुलन के कारण होते हैं। लोगों को चकितिसा पेशेवरों के पास जाने और अपने द्रामा के लए दवा की तलाश करने के लए प्रोत्साहित किया जाता है, जिसमें कई लोगों को महीनों या वर्षों तक सहयोग के लए प्रतीक्षा सूची में रखा जाता है।

हालांकि, अब कई और मनोवैज्ञानिक, चकितिसक, सामाजिक कार्यकर्ता और परामर्शदाता हैं जो द्रामा-सूचति दृष्टिकोण को समझना शुरू कर रहे हैं और अब द्रामा ग्रस्त लोगों के उत्पीड़न और चकितिसाकरण को रोकने के लए अभयिन चला रहे हैं। **VictimFocus** (मेरा संगठन) काम करने के द्रामा-सूचति तरीके के लए प्रतिविद्ध हैं जो मानव पर केंद्रित है, न कठिप्पों (लेबलों) पर।

मैं यह कैसे पता लगा सकता हूं कमिरी ट्रामा प्रतक्रियाओं और मुकाबला करने के तंत्र का क्या मतलब है?

कुछ महत्वपूर्ण प्रश्न हैं जो आप अपने आप से पूछ सकते हैं या लिख सकते हैं। ये प्रश्न आपको यह पता लगाने में मदद करेंगे कि आपकी ट्रामा प्रतक्रियाओं और मुकाबला करने के तंत्र का क्या मतलब है। अपने आप को कुछ समय दें और अपने में धैर्य बनाये रखें क्योंकि आप इन प्रश्नों का पता लगाते हैं और उन सभी को एक ही बार में पूरा नहीं करने की कोशशि करते हैं।

ट्रामा प्रतक्रियाएं

1. मैंने क्या सोचा, महसूस किया और क्या किया जब मेरे साथ उत्पीड़न हो रहा था?
2. मुझे उन चीजों को करने / सोचने / महसूस करने के लिए क्या किया गया?
3. क्या मेरी ट्रामा प्रतक्रियाएं खुद की या दूसरों की रक्षा के लिए उपयोगी थी? यदि नहीं, तो उनका और क्या मतलब हो सकता था?
4. उत्पीड़न या हमले के बाद, मेरी शारीरिक और भावनात्मक प्रतक्रियाएं क्या थीं?
5. मुझे उन चीजों को करने / सोचने / महसूस करने के लिए क्या किया गया?
6. मेरी ट्रामा की प्रतक्रियाएं कितनी देर तक चलीं?
7. उन ट्रामा प्रतक्रियाओं ने मुझे उस समय कैसा महसूस करवाया? अब उन्हें मुड़ कर देखते हुए, आपको क्या लगता है कि उनका क्या मतलब है?

मुकाबला करने के तंत्र

1. जब मेरे साथ उत्पीड़न हो रहा था, तो मैंने तनाव / चिंता / डर / अपराध / शर्म / दोष से नफिटने के लिए क्या किया?
2. क्या मेरे पास बहुत सारे अलग-अलग मुकाबला करने के तंत्र थे या क्या मेरे पास एक या दो मुख्य तंत्र थे?
3. मेरे किसी मुकाबला करने वाले तंत्र ने मुझे बेहतर महसूस कराया? क्या किसी ने मुझे बदतर महसूस कराया?
4. मैंने पहली बार इस मुकाबला करने के तंत्र का उपयोग कब शुरू किया था? क्या यह उत्पीड़न के दौरान था या यह पहले था? क्या यह तब था जब मैं एक बच्चा था?
5. उस समय मेरे मुकाबला करने के तंत्र ने मेरी मदद कैसे की?
6. मेरा मुकाबला करने का तंत्र अभी भी मेरी मदद कैसे करता है?
7. यह मुकाबला करने का तंत्र मुझे किसी से बचाता है? वचिर? भय? भावनाएं?
8. मैं इस मुकाबला करने के तंत्र का सबसे अधिक उपयोग कब करूं? क्या ऐसा कुछ भी या कोई है जो इसे दूरगिर करता है?
9. क्या कोई ऐसी परस्थितियां हैं जहां मुझे नहीं लगता कि मुझे इस मुकाबला करने के तंत्र की आवश्यकता है? क्या कोई है या कहीं ऐसा है जो मुझे पूरी तरह से सुरक्षित महसूस कराता है?
10. मेरे मुकाबला करने के तंत्र मुझे कितने प्रभावी लगते हैं? क्या वे अभी भी मेरे लिए काम कर रहे हैं?

अपने समय में इन प्रश्नों का उपयोग करना, चाहे आपकी डायरी में या आपके दमिग में जो आपको अपनी ट्रामा प्रतक्रियाओं और मुकाबला करने के तंत्र के अर्थ तथा उद्देश्य का पता लगाने में मदद कर सकते हैं। वे घबड़ाहट के दौरे पड़ने, दूरगिरों, वचिरों और भावनाओं जैसे मुकाबला करने के तंत्रों के बारे में अलग तरह से सोचने में मदद कर सकते हैं। मैंने नीचे वीडियो में इस बारे में बात की है।

नीचे दिए गए वीडियो को देखें जिसका शीर्षक है - 'स्वयं की ट्रामा प्रतक्रियाओं को समझना'

<https://youtu.be/yRhcBmjDMQ>

प्रतिविविकार्य

इस मॉड्यूल के लिए, आप नीचे सूचीबद्ध तीन प्रतिविविकार्यों में से किसी एक को भी चुन सकते हैं:

1. यौन द्रामा के लिए आपके द्वारा की गई सभी भावनात्मक, शारीरिक और व्यवहारिक प्रतिक्रियाओं का एक सूपाइडर आरेख बनायें। अगले पृष्ठ पर, यौन द्रामा के लिए अपने सभी अतीत और वर्तमान मुकाबला करने के तंत्र का एक और सूपाइडर आरेख बनायें। विचार करें कि क्या उनमें से कोई भी जुड़ा हुआ है या कोई समानताएं हैं।
2. पीड़ितों और उत्पीड़न के उत्तरजीवियों को समझने के लिए चक्रितिसा मॉडल दृष्टिकोण बनाम द्रामा-सूचित दृष्टिकोण के बारे में विचार करें। पीड़ितों और उत्पीड़न के उत्तरजीवियों को 'मानसिक रूप से बीमार' के रूप में देखने और उन्हें उन लोगों के रूप में देखने के बीच क्या अंतर है जो उनके साथ किए गए कार्यों से द्रामा ग्रस्त हैं।
3. इस मॉड्यूल पर एक प्रतिविविलियं। आपने अपने बारे में और स्वयं की द्रामा प्रतिक्रियाओं तथा मुकाबला करने के तंत्र के बारे में क्या सीखा है?

द्रामा हर अवस्था में अद्वितीय है। यह असंख्य और गैर-जवाबदेह तरीकों से लोगों को प्रभावित कर सकता है। मुकाबला करने की एक भी प्रक्रिया की गारंटी देने का कोई तरीका नहीं है जो उत्पीड़न के उत्तरजीवी के लिए काम कर सकता है। द्रामा के तत्काल बाद और आजीवन प्रभाव दोनों अप्रमाणित हैं और एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में बदल जाते हैं।

हर कोई अलग तरह से द्रामा से नपिटता है और जो एक व्यक्ति के लिए काम करता है वह दूसरे के लिए काम नहीं कर सकता है। द्रामा या इसके प्रभावों को रैंक करने का कोई पैमाना या तरीका भी नहीं है, और वभिन्न घटनाओं की तुलना वास्तव में एक-दूसरे से नहीं की जा सकती है।

मॉड्यूल 5: द्रामा, भावनाओं और यादों के आजीवन संसाधन होने का पता लगाना

इस मॉड्यूल का परिचय

यह मॉड्यूल 'आजीवन द्रामा संसाधन होना' की अवधारणा का पता लगाएगा। अपने आप को जीवन के लिए द्रामा के रूप में सोचने की बजाय, यह मॉड्यूल और वीडियो उम्र के रूप में महत्वपूर्ण जीवन की घटनाओं में यौन द्रामा को संसाधन करने और पुनः संसाधन करने की संभावना के बारे में बात करता है।

वार्ता अप कार्य

सामान्य कार्य: इससे पहले कि आप इस मॉड्यूल को पढ़ें या वीडियो देखें, इस सवाल पर विचार करें: किसी प्रकार की जीवन की घटनाएं हमें संसाधन करने और पुनर्व्यवाहार करने का कारण बन सकती हैं कि हमारे साथ क्या हुआ?

व्यक्तिगत कार्य: क्या आप अपने जीवन में किसी भी समय को पहचानते हैं जहां आपने फरि से यौन द्रामा के बारे में फरि से संसाधन किया है और सोचा है? उस समय क्या हो रहा था? आपको कैसा लगा?

जब हम कहते हैं कि द्रामा संसाधन होना 'आजीवन' है तो हमारा क्या मतलब है?

द्रामा संसाधन होना कुछ ऐसा नहीं है जसे हम 6 सत्रों, 12 सप्ताह या 24 सप्ताह के कार्यक्रम में प्राप्त कर सकते हैं। कोई फरक नहीं पड़ता कि कोई हमें 'फिल्म' के रूप में क्या बताता है, हम अपने जीवन के बाकी हसिसों के लिए इन यादों और अनुभवों को संसाधन करेंगे। ऐसा इसलिए नहीं है कि योंकि दर्दनाक है, बल्कि इसलिए कि हम अपनी सभी यादों और अनुभवों के साथ ऐसा करते हैं। हम सर्फिं उन्हें संसाधन नहीं करते हैं और उनके बारे में हमेशा के लिए भूल जाते हैं। हमारी सभी यादें, अनुभव और भावनाएं आज हम कौन हैं। वे हमारे दृष्टिकोण और हमारे वशिष्ट दृष्टिकोण को बदलते हैं। वे हमारे मूल्यों और हमारी प्राथमिकताओं को बदलते हैं।

उदाहरण के लिए, जब आपकी कसी करीबी दोस्त या परवार के सदस्य के साथ बहस हुई थी, इस बारे में दोबारा सोचें। इस बारे में सोचें कि आपने उस समय इसे कैसे महसूस किया था। फिर इस बारे में सोचें कि आपने इसे हफ्तों बाद कैसे महसूस किया। क्या आपने ऐसा ही महसूस किया है, या क्या आपने इसे अलग तरीके से संसाधति किया है? अब इस बारे में सोचें कि आप वर्तमान समय में उस तरक्की को कैसे समझते हैं। क्या आप इसे उसी तरह से याद करते हैं? क्या आप कोई अंतर महसूस करते हैं? क्या आप इसके बारे में बेहतर या बदतर महसूस करते हैं?

हम जो कुछ भी अनुभव करते हैं वह हमारे जीवन में कई बार संसाधति और पुनः संसाधति होता है। यह हमारी ट्रामा यादों के लिए एक ही है। इसका मतलब यह नहीं है कि हम अपने पूरे जीवन में ट्रामा महसूस करेंगे, लेकिन हमारे अनुभव और यादें हमारे लिए कई बार वापस आ सकती हैं क्योंकि हमारी उम्र बढ़ती जाती है और वभिन्न जीवन चरणों और घटनाओं से गुजरते हैं।

जीवन की घटनाएं मुझे फिर से यौन ट्रामा के बारे में सोचने के लिए क्यों ट्रिगर करेंगी?

सभी अलग-अलग प्रकार की जीवन घटनाएं हमें यौन ट्रामा के बारे में सोचने के लिए ट्रिगर कर सकती हैं। यह पूरी तरह से सामान्य और त्रक्षसंगत है। इससे पहले किसी भी इस बारे में बात कूं किए जाएं क्यों हो सकता है, मैंने जीवन की घटनाओं की एक सूची जो आमतौर पर हमें यौन ट्रामा और उत्पीड़न के बारे में फिर से संसाधति करने या सोचने के लिए ट्रिगर करती है, हम जिसके अधीन थे:

- जब हम दूसरों के साथ यौन अनुभव करते हैं
- जब हम नए रिश्ते शुरू करते हैं
- जब हम गर्भवती हो जाती हैं या बच्चे पैदा करती हैं
- जब हमें चकितिसा उपचार, ऑपरेशन या चकितिसा जांच की आवश्यकता होती है
- जब हमारे बच्चे उस उम्र तक पहुंचना शुरू करते हैं जब हमारे साथ उत्पीड़न हुआ था
- जब हम उन लोगों से मिलते हैं जो हमें ट्रिगर करते हैं या हमें उत्पीड़न करने वाले/वालों की याद दिलाते हैं
- जब हम पारविवारकि समारोहों / त्योहारों और अवसरों पर जाते हैं जहां उत्पीड़न करने वाला या उनका परविवार भी वहां मौजूद होगा
- जब हमें हमारी या हमारे बच्चों की देखभाल करने के लिए दूसरों पर भरोसा करना पड़ता है
- जब उत्पीड़न करने वाला बीमार हो जाता है या मर जाता है
- जब हमारे माता-पिता या देखभाल करने वाले बीमार हो जाते हैं या मर जाते हैं
- अगर हमें पता चलता है कि उत्पीड़न करने वाले के अन्य पीड़िति थे
- यदि उत्पीड़न करने वाले के खुद के बच्चे या पोते-पोतियाँ/नाती-नातनि (गैरैडचलिंग) होते हैं
- यदि उत्पीड़न करने वाले को गरिफ्तार कर लिया जाता है या अन्य अपराधों की कोशशि करता है

यह एक संपूर्ण सूची नहीं है, लेकिन इस तरह की घटनाओं के लिए यह बहुत आम है कि हमें यौन ट्रामा के बारे में सोचने के लिए ट्रिगर करें। यह हो सकता है कि जीवन की घटना की भावनाएं हमें उसी तरह महसूस करवाती हैं जैसा हमने उत्पीड़न के दौरान महसूस किया था। हालांकि, यह भी हो सकता है कि जीवन की घटना हमें यौन ट्रामा के बारे में अलग तरह से सोचने के लिए मजबूर करती है।

उदाहरण के लिए, बचपन के ट्रामा को फिर से संसाधति करना आम और सामान्य बात है जब आपके अपने बच्चे होते हैं। उस समय के आसपास परेशान होना भी सामान्य बात है जब आपके बच्चे उस उम्र तक पहुंचते हैं जब आपके साथ उत्पीड़न हुआ था। यह संभावना है क्योंकि आप यह देखना शुरू करते हैं कि आप पहली बार एक बच्चे के रूप में कितने छोटे, नरिदोष और शक्तिहीन थे। यौन हसिया के पीड़िति कई लोग इस एहसास का अनुभव करेंगे। इससे हम अपने बच्चों के बारे में बहुत सुरक्षात्मक महसूस कर सकते हैं और हम अत-सितरक हो सकते हैं। हालांकि, यह हमारे बच्चे के लिए क्रोध और अन्याय की भावनाओं को भी ला सकता है। ये भावनाएं पूरी तरह से सामान्य हैं, लेकिन आप कसी ऐसे व्यक्तिसे बात करना चाह सकते हैं जिस पर आप भरोसा करते हैं या इन समय के आसपास कुछ सहयोग चाहते हैं यदि वे परेशान हो जाते हैं।

क्या कई वर्षों या दशकों के बाद ट्रामा के बारे में सोचना अस्वास्थ्यकारी है?

यौन हसिं के पीड़ित लोगों को अक्सर संदेश दिया जा सकता है कि उन्हें एक नशीचति समय के बाद यौन ट्रामा के बारे में सोचना बंद कर देना चाहिए। शायद लोगों ने हमें बताया है कि एक साल प्रयाप्त है, दस साल प्रयाप्त है या तीस साल प्रयाप्त है। वास्तविकता यह है कि, हर कोई व्यक्तिगत है और यह संभावना है कि हम अपने पूरे जीवन में अपने ट्रामा को संसाधति करते रहेंगे। हम कभी-कभी उनके बारे में सोचेंगे, और दूसरी बार हम नहीं करेंगे। हम ट्रामा को पुनः संसाधति करने में कुछ समय बता सकते हैं यदि हम हाल ही में किसी चीज़ या किसी व्यक्तिद्वारा दरगिर किए गए हैं।

ट्रामा पर कोई निधारति समय सीमा नहीं है। इस बारे में सोचने या बात करने की आवश्यकता के बारे में सोचने या करने की आवश्यकता में कोई शर्म या अपराध नहीं है कियह कब हुआ था या यह कितना समय पहले था। जो लोग बलात्कार और यौन हसिं हेल्पलाइन में फोन करते हैं, वे आमतौर पर 10 साल से 90 साल की उम्र के बीच कहीं भी होते हैं। उन हेल्पलाइनों पर काम करने वाले कई स्वयंसेवकों और क्रमचारियों ने उत्पीड़िन के दशकों बाद लोगों से बात की है। यह पूरी तरह से सामान्य बात है।

नीचे दिए गए वीडियो को देखें, जिसका शीर्षक है - 'आजीवन ट्रामा संसाधति करना'

<https://youtu.be/LMAAwr5A6nl>

प्रतिविविकार्य

इस मॉड्यूल के लिए, आप निम्नलिखित प्रतिविविकार्यों में से किसी को भी चुन सकते हैं:

1. विचार करें कि आप स्वयं की जीवन यात्रा के साथ कितनी दूर हैं। क्या कोई जीवन की घटनाएं हैं जिन्होंने आपको दरगिर किया है? क्या भविष्य में कोई घटना या अनुभव हैं जो आपको लगता है कि आपको यौन ट्रामा के बारे में फरि से संसाधति करने या सोचने के लिए दरगिर कर सकता है?
2. निम्नलिखित प्रश्न के बारे में लिखिये या सोचें: आप 'आजीवन ट्रामा संसाधति करना' की संभावना के बारे में कैसा महसूस करते हैं, लेकिन आजीवन 'ट्रामा ग्रस्त' नहीं किया जा रहा है?
3. जीवन की घटना के बारे में लिखिये या सोचें जिसने आपको यौन ट्रामा के अपने अनुभवों के बारे में फरि से संसाधति या सोचने के लिए मजबूर किया।

मॉड्यूल 6: पीड़िति को दोष देना और आत्म-दोष का अनुभव करना

इस मॉड्यूल का परचिय

यह मॉड्यूल यौन हसिं के पीड़िति पीड़िति को दोषी ठहराने और खुद को दोषी ठहराने के कारणों का पता लगाएगा। यह मॉड्यूल कुछ सामान्य प्रश्नों और देखने के लिए एक वीडियो के साथ समाप्त होता है।

वार्ता अप कार्य

सामान्य कार्य: उन कारणों पर विचार करें कि पीड़िति को दोष देना इतना आम क्यों है। इतने सारे लोग यौन हसिं के पीड़ितों को दोषी ठहराते हैं? तीन कारणों के बारे में लिखिये या सोचें कि ऐसा कर सकते हैं।

व्यक्तिगत कार्य: पीड़िति को दोषी ठहराने या खुद को दोषी मानने के स्वयं के अनुभवों के बारे में लिखिये या सोचें। क्या आपने हमेशा यौन हसिं के लिए खुद को दोषी ठहराया है, या क्या यह केवल एक बार हुआ था जब किसी और ने आपको दोषी ठहराया था?

पीड़िति पर क्या दोष लगाया जा रहा है?

सीधे शब्दों में कहें, पीड़िति को दोषी ठहराना हसिंह के अपराधी से दूर यौन हसिंह के एक कार्य के लए दोष का स्थानांतरण है और हसिंह के पीड़िति की ओर वापस आ गया है। यौन हसिंह में, पीड़िति को दोषी ठहराने में यौन हसिंह के पीड़िति होने के लए पीड़िति के चरतिर, व्यवहार, उपस्थिति, निरिण्य या स्थितिजिन्य दोष को दोषी ठहराना शामल है, बजाय इसके किसी अपराधी को दोषी ठहराया जाए जिसने ऐसा कार्य किया था।

पीड़िति को दोष देना आम तौर पर व्यवहार, चरतिर-वज्ज्ञान और स्थितिजिन्य दोष में वभाजति होता है; हालांकि, वे अक्सर दोहराया करते हैं।

व्यवहारकि पीड़िति को दोषी ठहराते हुए पीड़िति के व्यवहार को उनके खलिक की गई यौन हसिंह के कारण के रूप में दोषी ठहराता है, जबकि चरतिर-वज्ज्ञान उनके खलिक की गई यौन हसिंह के लए उनके चरतिर या व्यक्तिव को दोषी ठहराता है।

स्थितिजिन्य दोष उस स्थितिपर दोष लगाया जाता है जिसमें वयस्क या बच्चा था, बजाय इसके किहसिंह करने के लए अपराधी को दोषी ठहराया जाए। इसलए, दोषी ठहराने वाले सभी पीड़िति स्वयं के अपराध से अपराधी के कार्यों और वकिल्पों को कम या मटी देते हैं। पीड़िति को दोषी ठहराने के संदेश मास मीडिया, कानून, शक्षिधा, धर्म और सांस्कृतिक मानदंडों में पाए गए हैं (कृपया व्यापक समीक्षा के लए ईटन (2019) देखें)।

लोग यौन हसिंह और उत्पीड़न के पीड़ितिं को दोषी क्यों ठहराते हैं?

पीड़िति को दोषी ठहराने के सदिधांत अलग-अलग हैं और सभी यह सुझाव देने की कोशिश करते हैं किहमें पीड़िति को दोषी ठहराने के लए क्या प्रेरति करता है। आम तौर पर, पीड़िति दोष के सदिधांतों में नमिनलखिति शामलि हैं:

सरिक दुनयिं पर वशिवास करना

हम पीड़िति को दोष देते हैं क्योंकिहमारे पास एक दृढ़तापूर्ण पूर्वाग्रह है जो हमें यह वशिवास करने का कारण बनता है कि दुनयिं एक न्यायसंगत और नपिपक्ष जगह है जिसमें केवल बुरी चीजें बुरे लोगों के साथ होती हैं जो इसके लायक हैं। जब कसी के साथ कोई बुरी चीज होती है, तो हम उनके चरतिर या उनके व्यवहार पर हमला करते हैं ताकि उन्हें 'बुरे व्यक्ति' के रूप में फरि से तैयार किया जा सके, जिसने 'बुरे वकिल्प' बनाए ताकि हम अपने बारे में बेहतर महसूस कर सकें। हम खुद को आश्वस्त करते हैं किहम अच्छे लोग हैं जो हमारे साथ होने वाली बुरी चीजों के लायक नहीं हैं, और हम एक ही 'बुरे वकिल्प' नहीं बनाएंगे।

आरोपण (एट्रवियूशन) पूर्वाग्रह

हम पीड़िति को दोष देते हैं क्योंकिहम संज्ञानात्मक पूर्वाग्रह के कारण नकारात्मक घटनाओं को ठीक से कारण देने में वफिल रहते हैं। आरोपण पूर्वाग्रह का तर्क है किहम दूसरों के साथ क्या करते हैं और बाहरी मुद्दों के लए आंतरकि मुद्दों को दोष देते हैं किहमारे साथ क्या होता है। हालांकि, अगर यह सच था, तो इसका मतलब यह होगा किहम कभी भी अपने को दोष नहीं देते हैं।

रक्षात्मक आरोपण (एट्रवियूशन) परकिल्पना

हम पीड़िति को दोष देते हैं जब हम पीड़िति को हमसे बहुत अलग (उमर, जातीयता, देश, कामुकता, संस्कृति) मानते हैं। इस सदिधांत का तर्क है किहम पीड़िति के लए जितने अधिक समान हैं, उतनी ही अधिकि सहानुभूतिहमारे पास उनके लए हैं और जितना कम हम उन्हें दोष देंगे।

बलात्कार मथिक स्वीकृति

हम पीड़िति को दोषी ठहराते हैं क्योंकि हम बलात्कार और यौन हमलों के बारे में मथिकों और रुद्धियों पर वशिवास करते हैं। इन मथिकों का मतलब है कि हम महलियों को बलात्कार के बारे में झूठ बोलने की अधिकि संभावना रखते हैं या मानदंडों का एक सेट है जो 'वास्तविक बलात्कार' बनाते हैं। जब बलात्कार या उत्पीड़न इन मथिकों के बाहर हो जाता है, तो हम उत्पीड़न और बलात्कार के पीड़ितों को दोष देने की अधिकि संभावना रखते हैं।

लैंगिकिवाद (सैक्सजिम) और सूत्री जाति से द्वेष (मसिजनी)

हम पूर्वाग्रह के कारण महलियों और लड़कियों को दोषी ठहराते हैं। हम उन चीजों के लिए महलिया या लड़की को दोषी ठहराते हैं जो स्वाभाविक रूप से महलिया या सूत्री हैं। उदाहरण के लिए, उसने स्कर्ट पहनी हुई थी, उसने बहुत अधिकि मेकअप किया हुआ था, वह बहुत फलरेट करती थी, उसने उसे आगे बढ़ाया, वह असभ्य है।

कथति नविंत्रण और प्रतिवादात्मक (काउंटरफेक्चर्यूअल) सोच

हम पीड़िति को दोषी ठहराते हैं और स्वयं को दोषी ठहराना, हमें अपनी सुरक्षा और दुनिया के नविंत्रण में अधिकि महसूस करता है। हम इस बात पर वचिर करने के लिए पीछे की ओर तरक्कि करते हैं कि किया हमारे कार्य या निरिण्य बलात्कार या उत्पीड़न का कारण बने। उदाहरण के लिए, 'अगर मैं कभी अपनी बहनों के पास नहीं गया होता, तो इसमें से कोई भी नहीं हुआ होता!

क्या समाज पीड़ितों को दोषी ठहराने के लिए प्रोत्साहिति करता है?

इस सवाल का संक्षिप्त जवाब, हाँ है। शोध (मेरे अपने शोध और कई अन्य लोगों के शोध) से पता चला है कि किसी समाज के कई हसिसे हैं जो यौन हसिया और घरेलू हसिया में पीड़िति को दोषी ठहराने के लिए प्रोत्साहिति या बनाए रखते हैं।

नीचे संस्थानों, कारकों और प्रभावकों की एक सूची दी गई है जो 40 से अधिकि वर्षों के शोध के आधार पर पीड़िति को दोषी ठहराने या बनाए रखने के लिए प्रोत्साहिति करते हैं:

- आपराधिकि न्याय प्रणाली (पुलिसिंग से लेकर कानून नियमों तक)
- समाचार पत्र और ऑनलाइन समाचार स्रोत
- पोर्नोग्राफी
- वजिजापन
- धारावाहकि और नाटक
- रयिलटी टीवी शो
- स्कूलों और वशिवदियालयों सहित शक्षिप्रणालयों
- सामाजिकि देखभाल सेवाएं
- मानसिकि स्वास्थ्य सेवाओं सहित स्वास्थ्य सेवाएं
- लैंगिकिवाद और सूत्री जाति से द्वेष
- नस्लवाद
- होमोफोबिया
- धर्म और वशिवास
- सांस्कृतिकि मानदंड
- परवार, दोस्त और सहयोगी नेटवर्क

वास्तव में, 2003 तक, हमारे पास एक कानून भी था जिसने पीड़िति को शर्मदिया करने की अनुमतिदी थी। भारतीय साक्ष्य अधिनियम, 1872 की धारा 155 (4) के तहत, बलात्कार पीड़ितों पर अनविार्य रूप से मुकदमा चलाया जाता था और आरोपियों को अक्सर निरिपद (स्कॉट-फ्री) किए जाने की अनुमतिदी जाती थी यदि वे यह साबति कर सकते थे कि "पीड़िति सामान्यतः"

अनैतकि चरतिर का था”। 1980 में, वधिआयोग ने सुझाव दिया कपिराने कानून में संशोधन किया जाए और वर्ष 2000 में, आयोग ने यह कहते हुए इसे हटाने की सफारिशी की थी कियह पीड़िती की प्रतिष्ठा और आत्म-सम्मान को नष्ट कर सकता है।

जब पीड़िती को दोष देने का समाज में इतने सारे अलग-अलग कारकों और संस्थानों द्वारा समर्थन किया जाता है, तो ये परणिम आश्चर्यजनक नहीं हैं। हालांकि, इसका मतलब यह है कि यौन हसिं के पीड़िती कई लोगों को भी दोषी ठहराया जाएगा।

आत्म-दोष क्या है?

‘आत्म-दोष’ को आरोपण की एक संज्ञानात्मक प्रक्रिया के रूप में परभिष्ठति किया गया है जसि दो श्रेणियों के आधार पर परभिष्ठति किया जाता है: व्यवहारकि आत्म-दोष और चरतिर-दोष।

‘व्यवहारकि आत्म-दोष’ व्यवहार या कार्रवाई के आधार पर स्वयं के लए अनापेक्षति दोष का श्रेय है। इस प्रकार का आत्म-दोष लोगों को इस बात पर विचार करने की ओर ले जाता है कि विभिन्न व्यवहारों या कार्यों ने उन्हें कैसे संरक्षित किया हो सकता है या घटना को होने से रोक दिया है।

‘चारतिरकि आत्म-दोष’ आंतरकि चरतिर या व्यक्तिव के आधार पर स्वयं के लए अनापेक्षति दोष का श्रेय है। इस प्रकार का आत्म-दोष लोगों को यह वशिवास दिलाता है कि उनके साथ आंतरकि या व्यक्तिगत रूप से कुछ गलत हुआ है जो घटना के होने का कारण बनता है।

आत्म-दोष भी यौन हसिं के लए अद्वतीय नहीं है, लेकिन अध्ययनों में पाया गया है कि जब लोग यौन हसिं का खुलासा करते समय पीड़िती को दोषी ठहराने या नकारात्मक प्रतिक्रियाओं का अनुभव करते हैं, तो वे खुद को दोष देने की अधिक संभावना रखते हैं। इसके अलावा, मौजूदा शोध से पता चलता है कि यौन हसिं के पीड़िती लोग समाज और सहयोगी नेटवर्क से प्राप्त संदेशों का उपयोग करते हैं ताकि यह पता लगाया जा सके कि किया उन्हें लगता है कि कोई उन्हें यौन हसिं के लए दोषी ठहराएगा और यह आकलन करने के लए किया बलात्कार, यौन उत्पीड़न या उत्पीड़न उनकी गलती थी।

लोग अपने खलिफ की गई यौन हसिं के लए खुद को दोषी क्यों ठहराते हैं?

समाज में पीड़िती को दोषी ठहराने के बारे में इतने सारे संदेशों के साथ, परविर, शक्षिपा, सार्वजनिक आंकड़े, और क्या नहीं, यह कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि हम में से बहुत से यौन हसिं के लए खुद को दोषी ठहराते हैं। शोध से पता चलता है कि यहां तक कि चूंचे भी बलात्कार के मथिकों के खलिफ खुद को मापते हैं और पीड़िती को यह तय करने के लए दोषी ठहराते हैं कि किया उन्हें उत्पीड़न या बलात्कार की रपिरेट या खुलासा करना चाहिए। 2019 के हालिया शोध से पता चला है कि यहां तक कि चूंचे भी बलात्कार मथिकों पर वशिवास करते थे और पीड़िती को दोषी ठहराये जाने के संदेशों पर वशिवास करते थे।

हालांकि, ऐसे कई कारण हैं कि हम अपने खलिफ के लए खुद को दोषी ठहरा सकते हैं। मैंने नीचे कुछ सामान्य उदाहरण प्रदान किए हैं कि लोग यौन हसिं के लए खुद को क्यों दोषी ठहराते हैं:

- यौन हसिं पर और सुरक्षा की हमारी अपनी भावनाओं पर फरि से नियंत्रण हासलि करने के लए। अगर हम खुद को दोष देसकते हैं, तो हम खुद को आश्वस्त कर सकते हैं कि हम नियंत्रण में हैं और हम भविष्य में हसिं से खुद को बचा सकते हैं।
- हमारे लए ‘ऐसा होने की अनुमति’ के लए खुद को दंडति करना।
- “समझाने” के लए कियह हमारे साथ क्यों हो रहा है
- उत्पीड़न करने वालों ने हमें बार-बार बताया कि कियह हमारी गलती थी या हम इसे अपने ऊपर लाए थे
- हमने उत्पीड़न करने वालों के प्रतिया उनके साथ प्यार, वासना या खुशी महसूस की
- हमें लगता है कि हमें अधिक लड़ाई लड़नी चाहिए थी या रक्षा के लए कुछ अलग तरीके से करना चाहिए था।

- खुद को या दूसरों की रक्षा करें .
- हमें उन लोगों द्वारा दोषी ठहराया गया था जिन्हें हम मानते थे और भरोसा करते थे (माता-पति, देखभाल करने वाले, जोड़ीदार, प्राधिकारी)
- हमें लगता है कि हमने बलात्कार या उत्पीड़न कए जाने के लायक कुछ किया है

लोगों के पास कई कारण हैं कि खुद को दोषी कहों ठहराते हैं। हालांकि, दूसरों के लिए, वे नहीं जानते कि खुद को क्यों दोष देते हैं। जनि महलियों का मैंने साक्षात्कार किया है, उन्होंने मुझे बताया कि वे तार्किक रूप से जानते थे कि वे वास्तव में दोषी नहीं थे, लेकिन वे अभी भी दोषी महसूस करते थे। यह कुछ ऐसा है जिसके बारे में मैंने बहुत कुछ लिखा है, क्योंकि इससे पता चलता है कि आत्म-दोष तार्किक रूप से, ज्ञान के स्तर पर नहीं बैठता है - लेकिन भावनात्मक, गहरे स्तर पर बैठता है।

मेरे साथ जो किया गया था उसके लिए मैं खुद को दोष देना कैसे बंद कर सकता हूं?

यह कुछ ऐसा हो सकता है जो हम कई वर्षों से खुद से पूछते हैं। हालांकि, यौन द्रामा के बाद हम खुद को सबसे अच्छे उपहार दे सकते हैं, उनमें से एक यह है कि किसी और ने हमारे साथ क्या करने के लिए चुना है, इसके लिए खुद को दोषी ठहराना बंद कर दें। यदि आप अपने स्वयं के आत्म-दोष को संसाधन करने के लिए तैयार हैं, तो आप इसके माध्यम से बात करने के लिए किसी वशिवसनीय मतिर से कुछ परामर्श या सहयोग प्राप्त करना चाह सकते हैं। यदि आप शुरू करने के लिए अकेले ऐसा करना चाहते हैं, तो आप नीचे दिए गए कुछ सुझावों का उपयोग कर सकते हैं।

1. उन सभी तरीकों की खोज करके शुरू करें जो आप खुद को दोषी ठहराते हैं - उन्हें लिखिं, उन्हें रेखांकित करें या उनके बारे में सोचें। ध्यान दें कि किया कोई पैटर्न है। ध्यान दें कि किया कुछ चीजें हैं जो आप दूसरों की तुलना में अधिकि के लिए खुद को दोषी ठहराते हैं।
2. अगला, यौन हसिं के दौरान और बाद में उन सभी चीजों का पता लगाएं जिनके लिए आप खुद को दोष नहीं देते हैं। आप अपराधी को किसी लिए दोषी ठहराते हैं? आप माता-पति और देखभाल करने वालों को क्या दोष देते हैं? क्या यौन हसिं का कोई हसिं है जो आपको लगता है कि आपकी बलिकुल भी गलती नहीं थी?
3. उन तरीकों में से प्रत्येक तरीके के बारे में सोचें जो आप खुद को दोष देते हैं - यह कब शुरू हुआ? आपने खुद को दोष देना कैसे शुरू किया?
4. यदि आपका आत्म-दोष दूसरों के पीड़ितों को दोषी ठहराने से आया है तो विचार करें कि उन्होंने आपको दोष देने के लिए क्यों चुना और वे इस तरह के वशिवासों को क्यों पकड़े रह सकते हैं।
5. यदि आपका आत्म-दोष पीड़ित द्वारा दूसरों को दोषी ठहराने के कारण नहीं था - तो विचार करें कि आपने खुद को दोष क्यों देना शुरू कर दिया होगा।
6. विचार करें कि आपका आत्म-दोष किसी उद्देश्य को पूरा करता है। अपने आप को दोष देने से आपको कैसे मदद मिलती है? यह आपको कैसे नुकसान पहुंचाता है?
7. एक बार जब आप इस सब के माध्यम से काम कर लेते हैं, तो अंतमि चरण दोष को वापस ले जाना शुरू करना है जहां से यह संवंधित है। केवल, **100%**, अपराधी /अपराधियों के साथ। आत्म-दोष के अपने विचारों के माध्यम से सोचने और काम करने में समय लग सकता है और कठनि हो सकता है। अपने आप पर दयालु रहें और यदि आपको सहयोग की आवश्यकता है या किसी से बात करने की आवश्यकता है, तो कृपया किसी ऐसे व्यक्तित्विक पहुंचें जिसि पर आप भरोसा करते हैं जो आपको आत्म-दोष के बारे में बात करने में मदद कर सकता है।

नीचे दण्डियों को देखें, जिसका शीरूपक है - 'पीड़िति को दोषी ठहराना और आत्म-दोष'

<https://youtu.be/RAOAe9gX7ck>

प्रतिविविकार्य

इस मॉड्यूल के लिए, आप नीचे दण्डियों के बारे में से किसी को भी चुन सकते हैं:

1. इस मॉड्यूल के इस तरीके के बारे में लिखिं या विचार करें कि पीड़िति को दोषी ठहराने या आत्म-दोष के बारे में आपके सोचने के तरीके को कैसा बदला है।
2. नमिनलखिति प्रश्न के बारे में सोचें:
आपको क्या लगता है कि अगर समाज ने यौन हसियों के अपराधियों को दोष देने का फैसला किया तो वे क्या करते हैं?
3. अपने आप के पहले / छोटे संस्करण के लिए एक पत्र लिखिं। अपने पत्र में, उन्हें उन सभी कारणों को बताएं जो वे उत्पीड़न या हमलों के लिए दोषी नहीं हैं।

भारत में, यहां तक कि भिन्नरयों ने भी असंवेदनशील टपिपणियों की है कि हिमला इसलिए होता है क्योंकि महिलाएं स्मार्टफोन का उपयोग करती हैं या जीस पहनती हैं। काम करने वाली और राय रखने वाली महिलाओं को अक्सर बताया जाता है कि उन्हें 'उनकी जगह' पर रखने के लिए उत्पीड़न किया गया था।

दुर्भाग्यवश, यदि कोई पीड़िति अपनी कहानी के साथ आगे आता है, तो उनकी काफी हद तक जांच की जाती है। उनकी पहचान की परतों की जांच की जाती है और उनकी पृष्ठभूमि, शक्षिपा, जाति, धर्म, वैवाहिक स्थिति आदि सहित आलोचना की जाती है। यदि इनमें से कोई भी क्षेत्र सबूत का कोई टुकड़ा पेश करता है कि पीड़िति में कोई दोष है, तो उन्हें बनियां कारण शर्मदिया किया जाता है।

मॉड्यूल 7: यौन संबंध रखने और यौन हसियों के बाद अंतरंग होने के नाते

इस मॉड्यूल का परिचय

यह मॉड्यूल यौन संबंध रखने और अंतरंग होने के बारे में हमारी भावनाओं की पड़ताल करता है जब हम यौन हसियों और उत्पीड़न के पीड़िति हो गए हैं।

वार्ता अप कार्य

सामान्य कार्य: आपको कैसे लगता है कि यौन शोषण या हमला किया जा रहा है या किसी के यौन जीवन को प्रभावित कर सकता है?

व्यक्तिगत कार्य: सेक्स और यौन संपर्क के प्रतिविविकार्यों के बारे में लिखिं या सोचें। क्या आप इसका आनंद लेते हैं? क्या सेक्स या अंतरंगता का कोई हसिया है जिसका आप आनंद नहीं लेते हैं? हमें यौन संबंध रखने के बारे में क्यों बात करनी चाहिए, जब हम उत्पीड़न और यौन द्रामा से गुजरते रहे हैं?

जब हमें यौन द्रामा का पीड़िति बनाया गया था और हम खुलासा करते हैं या मदद मांगते हैं, तो हमारी बहुत सारी बातचीत बलात्कार, उत्पीड़न और हमलों के बारे में हो जाती है। पेशेवर हमसे यौन हसियों के बारे में बात करते हैं। पुलिस हमसे यौन हसियों के बारे में बात करती है। हम यौन हसियों के बारे में सोचते हैं। कभी-कभी उत्तरजीवियों को उत्पीड़न के बाद असभ्य या चरतिरहीन ठहराया जा सकता है। 1 हम आसानी से हानकारिक और दर्दनाक यादों, बातचीत और सेक्स की छवियों से घरि सकते हैं।

हालांकि, हम में से बहुत से लोग स्वस्थपूरण और खुशहाल यौन जीवन जीने के साथ आगे बढ़ेंगे। इस कारण से, यौन हसिंच के बाद यौन संबंध रखने के बारे में सोचने और बात करने के लिए जगह होना महत्वपूर्ण है।

दूसरे, यह पूरी तरह से सामान्य है और हमारे यौन जीवन के लिए बहुत आम है कि यौन हसिंच और उत्पीड़न से हमें नुकसान पहुंचाया जाए। यौन हसिंच के बाद सेक्स का सामना करने के तरीके में हर कोई अलग है, लेकिन यह ज्ञात है कि हम में से अधिकांश ने बलात्कार या उत्पीड़न के बाद कभी भी अपने यौन जीवन के बारे में किसी से बात नहीं की है। भारत में, सेक्स के बारे में बातचीत करना मुश्किल हो सकता है, इसलिए, आपके द्वारा अनुभव किए गए उत्पीड़न ने आपके यौन जीवन को कैसे प्रभावित किया है, इस बारे में चर्चा करना या सोचना एक कठिन काम हो सकता है। सरिफ इसलिए कि किसी ने आपके साथ उत्पीड़न किया है, इसका मतलब यह है कि आप सेक्स से संबंधित कोई भी भविष्य की इच्छा स्वीकार नहीं करेंगे। यह आपका शरीर है, और आपको इस बात की शर्तों को निर्धारित करना चाहिए कि आप कैसे व्यवहार करना चाहते हैं। इस कारण से फरि से, किसी के द्वारा उत्पीड़न किए जाने के बाद यौन संबंध रखने या अंतरंग होने के बारे में जानकारी होना महत्वपूर्ण है।

क्या कुछ लोग बलात्कार या उत्पीड़न के बाद अच्छे यौन संबंध बना सकते हैं?

बलिकुल। यौन हसिंच के पीड़िति 756 पुरुषों और महिलाओं के साथ मेरे शोध में पाया गया कि आधे से अधिक नमूनों (सैम्प्ल) ने कहा कि वे जोड़ीदारों के साथ सुखद, आनंदमयी यौन संबंध रखने में समर्थ थे क्योंकि उनके साथ बलात्कार और उत्पीड़न किया गया था। हालांकि, इसका मतलब यह था कि उनमें से लगभग आधे लोग अच्छे, आनंदमय सेक्स के लिए भी संघरण कर रहे थे।

यहां मुख्य मुद्दा जोड़ीदारों के रूप में लग रहा था। जो लोग बलात्कार और उत्पीड़न के बाद अच्छे यौन संबंध बनाने में समर्थ थे, उन्हें ऐसे साथी मिले थे जो सम्मानजनक थे, जिन्होंने उनकी बात सुनी और जिन्होंने उनकी सीमाओं का सम्मान किया। इसका मतलब अक्सर उनसे पूछना था कि क्या वे ठीक थे, क्या उन्होंने महमतदीर्घी थी और क्या वे सेक्स का आनंद ले रहे थे। जिन लोगों के पास साथी थे, जिन्होंने यौन हसिंच के अपने अनुभवों के बारे में सुना और परवाह की, वे भी बहेतर सेक्स कर रहे थे, खासकर जहां व्यक्तियोंने साथी को अपने दृग्गिरज्ज्य या सीमाओं को बताने में समर्थ था।

क्या अन्य लोग दृग्गिरज्ज्य हो जाते हैं या फ्लैशबैक करते हैं जब वे सेक्स कर रहे होते हैं या अंतरंग होते हैं? हां, यह बहुत आम है। मेरे शोध में पाया गया कि 756 लोगों में से, उनमें से 76% फ्लैशबैक कर रहे थे या साथी के साथ सेक्स या यौन संपर्क के दौरान दृग्गिरज्ज्य किए जा रहे थे। तीन चौथाई से अधिक लोग इन दृग्गिरज्ज्य और फ्लैशबैक का अनुभव कर रहे थे।

यह सामान्य बात है, लेकिन ज्यादातर लोगों ने उन्हें बहुत परेशान होने के रूप में रपिट किया। कुछ दृग्गिरज्ज्य दूसरों की तुलना में यह पता लगाने के लिए आसान है। कुछ लोग जानते थे कि सेक्स या यौन संपर्क के दौरान उनके दृग्गिरज्ज्य क्या थे और हर कीमत पर उनसे बचते थे (उदाहरण के लिए, सगिरेट की गंध)। हालांकि, दूसरों को अपने दृग्गिरज्ज्य सीखने में वर्षों लग गए या अभी भी फ्लैशबैक और दृग्गिरज्ज्य हो रहे थे जिन्हें वे समझ नहीं पाए या नयिंत्रता नहीं कर सके। लोग सेक्स करने या अंतरंग होने के साथ कैसे सामना कर रहे हैं?

हर कोई बहुत अलग था। सेक्स करने का मतलब अलग-अलग लोगों के लिए अलग-अलग चीजें थीं, और इसलिए मुकाबला करने के उनके तरीके भी अलग-अलग थे। नीचे शोध के लिए कुछ सबसे आम प्रतक्रियाएं दी गई हैं और लोगों ने कैसे समझाया कि वे सेक्स के साथ मुकाबला कर रहे थे या अंतरंग थे:

- ‘मैं बलिकुल भी सेक्स नहीं करता। मैं इससे बचता हूं। मैं तब से किसी रश्ते में नहीं रहा हूं।’
- ‘मैं रश्तों में आता हूं लेकिन मैंने यौन संबंध नहीं बनाये हैं।’
- ‘मैं सेक्स करने से पहले वास्तव में नशे में या उच्च हो जाता हूं।’
- ‘मैं सरिफ अपने दांतों को कटिकटिता हूं और इसके साथ आगे बढ़ता हूं।’
- ‘मैंने सेक्स के बाद खुद को काट लिया।’

- 'मैं केवल अपने साथी को कुछ चीजें करने की अनुमतिदिता हूँ।'
- 'मैंने अपने साथी को बताया कि मेरे ट्रागिरस क्या थे और मैं उन्हें क्या नहीं करना चाहता था और उन्होंने मेरी बात सुनी। अब मैं अपने जीवन में सबसे अच्छा सेक्स कर रहा हूँ।'
- 'जब मुझे रुकने की ज़रूरत होती है, तो मेरा साथी बस रुक जाता है और मुझे बहुत ज़्यादा गले लगाता है।'
- 'मुझे नहीं पता कि इसका कैसे सामना करना है, मुझे नहीं पता कि क्या करना है।'

जैसा कि आप शोध के लिए वास्तविक प्रतक्रियाओं की इस सूची से देख सकते हैं, हर कोई बहुत अलग था। हालांकि, कुछ जवाब थे जो चति का कारण थे। वास्तव में नशे में, उच्च, खुद को काटने या अपने दांतों को कटिकटिने और इसके साथ आगे बढ़ने के बारे में जवाब का मतलब था कि उन लोगों में से कोई भी वास्तव में सेक्स के लिए सहमतिनहीं दे रहा था। हम केवल सेक्स के लिए सहमतिदिते हैं जब हमारे पास वकिलप बनाने के लिए पूरी जानकारी, क्षमता और स्वतंत्रता होती है और सबसे महत्वपूर्ण बात जब हम वास्तव में सेक्स करना चाहते हैं।

इनमें से बहुत से लोगों के लिए, वे सेक्स कर रहे थे क्योंकि ऐसा करने के लिए बाध्य महसूस करते थे, या महसूस करते थे कि उन्हें ऐसा करना चाहिए। वे इसका आनंद नहीं ले रहे थे और सेक्स से नफिटने के लिए बहुत सारी रणनीतियों का उपयोग कर रहे थे जो वे वास्तव में नहीं चाहते थे। यह दर्दनाक भी है।

ऐसे लोग थे जिन्होंने लखिया था कि वे सेक्स से दूर रह रहे थे या किसी भी अधिक व्यक्तिगत संबंधों में नहीं आने का निरिण्य लिया था। यह पूरी तरह से सामान्य और बहुत आम है। ऐसा कोई नियम नहीं है जो कहता है कि हमें लोगों के साथ संबंधों में होना चाहिए, या लोगों के साथ यौन संबंध रखना चाहिए। बहुत से लोग लंबा, खुशहाल जीवन जीते हैं, जबकि सेक्स या अंतरंग संबंधों को नहीं चुनते हैं। यद्यसेक्स हमारे लिए दर्दनाक है, या रशिते में होने से हमें बदतर महसूस होता है, तो हमें खुद को सेक्स या रशितों के माध्यम से रखने की ज़रूरत नहीं है यद्यहि उन्हें नहीं चाहते हैं।

मुझे लगता है कि उत्पीड़न या बलात्कार ने मेरी यौन प्राथमिकताओं या कामुकता को बदल दिया - क्या यह सामान्य है?

शोध अध्ययन में बहुत से लोगों ने लखिया है कि यौन हसिया ने अपनी कामुकता, पहचान या यौन प्राथमिकताओं को कैसे बदल दिया था। वर्तमान में इस एक बड़े अध्ययन के अलावा इस बारे में बहुत अधिक शोध नहीं है। हालांकि, यह इस बड़े अध्ययन में एक सामान्य जवाब था। पुरुषों और महिलाओं ने इस बारे में लखिया कि उन्हें कैसे महसूस हुआ कि उत्पीड़न बदल गया है कि वे किसिके प्रतिक्रिया के अनुभव के सेक्स का आनंद लेते हैं और उत्पीड़न ने उनकी पहचान की अपनी समझ को कैसे बदल दिया।

एक ट्रामा-सूचिति परपिरेक्ष्य से, यह यौन शोषण के लिए त्रक्संगत और सामान्य है जिसि हमने सेक्स, हमारी कामुकता और सेक्स के प्रकार के बारे में महसूस करने के तरीके को बदलने के लिए सहन किया है, जिसिका हम आनंद लेते हैं या पसंद करते हैं। उदाहरण के लिए, अध्ययन में ऐसे लोग थे जो उन लोगों के साथ यौन संबंध बनाने से बचते थे जो उनके उत्पीड़न करने वाले के समान लगि वाले थे। अध्ययन में ऐसे लोग भी थे जिन्होंने सोचा कि क्या दुरुपयोग ने किसी विशेष सेक्स के प्रतिक्रिया को प्रभावित किया है। इसके अलावा, डेटा में ऐसे लोग थे जो अपनी कामुकता पर सवाल उठा रहे थे, लेकिन एक ही लगि के लोगों से मिलने के लिए बहुत डरते थे, अगर यह उन्हें ट्रागिर करता है। जबकि हिंदू बहुत अलग था, कामुकता और यौन प्राथमिकताएं डेटा में बहुत कुछ आया, 89% से अधिक नमूनों (सैम्पलों) ने अपने जवाबों में इस बारे में बात की।

मैंने देखा है कि मैं सेक्स पसंद करता हूँ जो अधिक अपमानजनक है, और मेरे पास जो हुआ करता था उससे अलग है?

यह आम बात है। हालांकि, आप इस बारे में कैसा महसूस करते हैं, यह महत्वपूर्ण है। शोध अध्ययन में बहुत से लोगों ने इस मुद्दे के बारे में लखिया और उनमें से अधिकांश इस बारे में उलझन में थे कि इसका क्या मतलब है। कुछ लोगों ने उस तरीके के बारे में लखिया था जिसि तरह से वे उत्पीड़न या तस्करी के बाद से हसिक, अपमानजनक या किसी न किसी सेक्स के आदी हो गए थे।

हालांकि, उन्होंने यह नहीं कहा कि उन्होंने इसका आनंद लिया, वर्ष यह कवि इसके आदी थे, या इसे सामान्य कर दिया था। बहुत से लोगों ने इस बारे में बात की किसित तरह से उत्पीड़न, शोषण या तस्करी के दौरान इतने लंबे समय तक उनका दुरुपयोग, उपयोग और शोषण किया गया था कि उन्हें सेक्स के दौरान नुकसान पहुंचाने और चोट पहुंचाने की आदत थी। उनसे सवाल किया गया कि क्या उन्होंने इसका आनंद लिया या क्या उन्होंने वर्षों से इसका सामना करना सीखा है। हालांकि, कुछ लोगों ने अध्ययन में लिखा कि उन्होंने यौन कृत्यों का आनंद लिया जो उनके उत्पीड़न या उन चीजों को दोहराते थे जो उत्पीड़न करने वालों ने अतीत में उनके साथ किया था। यह एक जटिल घटना है और इस बारे में बहुत कम शोध है कि ऐसा क्यों हो सकता है या हम में से कुछ ऐसा क्यों महसूस कर सकते हैं।

क्या मुझे अपने साथी को बताना चाहते कि मेरे साथ बलात्कार या उत्पीड़न किया गया है?

यह पूरी तरह से आपकी पसंद है। यदि आप एक ऐसे साथी के साथ हैं जो अन्य व्यक्तिगत मामलों में सम्मानजनक, खुला और गैर-आलोचनात्मक (नॉन-जजमेटल) रहा है और आपको लगता है कि आप इस बारे में उनसे बात करना चाहते हैं, तो ऐसा करना आपकी पसंद है। अध्ययन में कई लोगों ने पाया कि जब उनके पास एक प्यार करने वाला और सम्मानजनक साथी था, तो उन्हें यह बताते हुए कि उनके साथ बलात्कार किया गया था या उत्पीड़न किया गया था, वास्तव में उनके यौन जीवन में मदद मिली। हालांकि, अध्ययन में कुछ लोगों ने जोड़ीदारों और उनके सहयोगियों को बताया कि उन्होंने उनका सहयोग या सम्मान नहीं किया, जिससे सेक्स और रश्ते अपमानजनक और हानिकारक हो गए थे।

हालांकि आपका साथी प्रतक्रिया देता है, यह आपकी गलती नहीं है और यह आपकी जमिमेदारी नहीं है। यदि आपसे प्यार करते हैं और आपका सम्मान करते हैं, तो वे आपकी सीमाओं, इच्छाओं और जरूरतों को सुनेंगे, सीखेंगे और उनका सम्मान करेंगे। यदि आप उन्हें यौन हस्तियों के बारे में बताते हैं और वे सहायक नहीं हैं, तो वे आप पर विश्वास नहीं करते हैं, वे आपको दोष देते हैं या वे आपकी सीमाओं को अनदेखा करते हैं - यह एक उत्पीड़न करने वाले के लिए एक चेतावनी (रेड फ्लैग) है और यदि आप कर सकते हैं, तो आपको खुद को बचाने के लिए और उन्हें छोड़ने के लिए सहयोग प्राप्त करने के लिए सब कुछ करने की आवश्यकता है।

ध्यान रखें कि बहुत से साथी वास्तव में नहीं जानते कि क्या कहना है या जब वे बलात्कार या उत्पीड़न का खुलासा करते हैं तो अपने जोड़ीदारों का सहयोग कैसे करें। यदि आपने एक ऐसे साथी को बताया है जो आपको प्यार करता है और आपका सम्मान करता है लेकिन वे नहीं जानते कि क्या कहना है या आपका सहयोग कैसे करना है, तो यह एक साथ सहयोग मांगने के लायक हो सकता है। यह एक ऐसे साथी से अलग है जो परवाह नहीं करता है या आपकी सीमाओं का सम्मान नहीं करता है।

नीचे दिए गए वीडियो को देखें, जिसका शीर्षक है - 'यौन संवंध रखना और उत्पीड़न के बाद अंतरंग होना'

<https://youtu.be/ppzF8AsCwl8>

प्रतविवि कार्य

इस मॉड्यूल के लिए, आप नीचे दिए गए तीन प्रतविविति कार्यों में से किसी को भी चुन सकते हैं:

1. सवयं के यौन जीवन के बारे में सोचें या लिखें: यौन द्रामा ने आपके यौन जीवन, यौन प्राथमिकताओं या सेक्स के बारे में भावनाओं को कैसे प्रभावित किया है?
2. कल्पना कीजिए कि आपके साथी ने आपको बताया है कि उनके साथ बचपन में उत्पीड़न किया गया था, आप यह सुनिश्चित करने के लिए कैसे प्रतक्रिया देंगे कि आपके साथ अंतरंग होने के दौरान सुरक्षित और खुश महसूस करते हैं?
3. आप लिखें या अंतरंग संपर्क का आनंद लें और अंतरंग संपर्क आप का आनंद नहीं है के बारे में सोचें. क्या कोई ऐसी चीजें हैं जिन्हें आप करना बंद करना चाहते हैं? क्या कोई ऐसी चीजें हैं जिन्हें आप अधिक करने की कोशशि करना चाहते हैं?

मॉड्यूल 8: यौन हसिं के बाद खुद को कैसे परभिष्ठति और समझें

इस मॉड्यूल का परचिय

यह अंतमि मॉड्यूल इस बारे में चर्चा के साथ समाप्त हो जाएगा कि हम यौन हसिं के बाद अपने बारे में कैसे परभिष्ठति और बात करते हैं। क्या हम पीड़िति हैं? उत्तरजीवी हैं? दोनों हैं? कोई नहीं हैं?

वार्म अप कार्य

सामान्य कार्य: कसी भी सामग्री को पढ़ने या वीडियो देखने से पहले, आप 'पीड़िति' शब्द और 'उत्तरजीवी' शब्द के बारे में क्या सोचते हैं?

व्यक्तिगत कार्य: आप अपने को कैसे वर्णित किया जाना पसंद करते हैं? एक पीड़िति के रूप में? एक उत्तरजीवी के रूप में? या कसी और रूप में? सही शब्द कौन सा है, 'पीड़िति' या 'उत्तरजीवी'?

जसि तरह से महलियों और पुरुषों को यौन उत्पीड़न के बाद वर्णित किया गया है उसके आसपास काफी विचारणीय बहस की जा सकती है (चर्चा के लिए वलियम्स और सेर्ना (2017) देखें)।

कुछ ने तरक्क दिया है कि 'पीड़िति' का ठप्पा असशक्तता दर्शाता है और नकारात्मक अनुभव तथा परणिमों पर केंद्रित है; कि यह स्थिर लगता है और व्यक्ति के लिए सुधार या कल्याण में सहायता नहीं करता है। कई लोगों ने प्रस्तावित किया है कि भाषा को 'बलात्कार उत्तरजीवी' में बदलने से व्यक्ति को सशक्त बनाता है, भविष्य में अधिक केंद्रित होता है और 'पीड़िति' की तुलना में कम दोष प्रतिक्रियाएं प्राप्त करता है।

हालांकि, कुछ सदिधांतकार और लेखक कम द्विगुणित दृष्टिकोण लेते हैं। 'पीड़िति' या 'उत्तरजीवी' का समर्थन करने के बजाय, कुछ शोधकर्ताओं ने पाया कि महलियों ने महसूस किया कि उनकी वास्तविकताएं दो ठप्पों की तुलना में अधिक जटिली थीं। कुछ लोगों को लगा कि वे 'पीड़िति' हैं, कुछ लोगों को लगा कि वे 'उत्तरजीवी' हैं, कुछ लोगों को लगा कि वे दोनों एक ही समय में थे और कुछ दोनों ठप्पों से नफरत करते थे।

यौन हसिं के बाद हम खुद को कैसे परभिष्ठति करते हैं, यह महत्वपूर्ण क्यों है?

यौन हसिं के बाद, और कई महीनों तथा वर्षों के बाद खुद को एक 'पीड़िति' या 'उत्तरजीवी' के रूप में सोचने के बाद, हमें सावधान रहना होगा कि हम खुद को केवल यौन हसिं से परभिष्ठति न करें जो दूसरों द्वारा हमारे साथ की गई थी। हम कई अन्य लोगों के लिए कई अन्य चीजें हैं। हमारे पास जीवन में कई अन्य गुण और भूमिकाएं हैं। इसलिए हम सरिफ एक पीड़िति या कसी और की हसिं के उत्तरजीवी नहीं हैं।

जबकि यौन हसिं का पीड़िति होने से हमें बदल दिया जाता है, और हम पर प्रभाव पड़ता है - यह हमें होने से नहीं रोकता है कि हम कौन हैं। हम हतियों, कौशलों, नज़ररयों, विचारों, भावनाओं, ज्ञान, जमिमेदारयों, शक्षिपां, भूमिकाओं, जीवन, अधिकारों, गुणों, मूल्यों - और भविष्य के साथ पूर्ण लोग हैं। जब पेशेवर हमें पीड़ितियों या उत्तरजीवियों के रूप में परभिष्ठति करते हैं, तो वे केवल हमें लेंस के माध्यम से देख रहे होते हैं कि हमारे साथ क्या हुआ, न कि अन्य सभी अवशिष्टसनीय चीजों के बजाय हम हैं और हम क्या करने में समर्थ हैं।

अगर मैं खुद को 'पीड़िति' या 'उत्तरजीवी' कहने में सहज महसूस करता हूं, तो क्या यह अभी भी ठीक है?

बल्कि! यह आपकी पसंद है और यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने आप को परभिष्ठति करने के लिए चुनते हैं, इसके साथ सहज महसूस करें।

ताकत-आधारित अभ्यास क्या है?

ताकत-आधारित अभ्यास या ताकत-आधारित दृष्टकोण हमें पीड़ितों के रूप में देखने, या हमारी समस्याओं तथा परेशानियों को देखने के बजाय हमारी ताकत, प्रतभिमा और गुणों के लिए हमें देखकर काम करते हैं। एक शक्ति-आधारित दृष्टकोण हमें उस उत्पीड़न से परभिष्ठति नहीं करता है जिसके हम पीड़ित थे, लेकिन हमें एक पूरे व्यक्ति के रूप में देखता है, जिसके पास महान कौशल, शक्ति, प्रतभिमा, ज्ञान, ज्ञान और हम सभी के सामने एक उज्ज्वल भविष्य है।

इसका ताकत-आधारित अभ्यास के साथ क्या लेना-देना है?

खुद को परभिष्ठति करना, या यौन हसिंह द्वारा परभिष्ठति किया जा रहा है जिसके हम पीड़ित थे, ताकत-आधारित अभ्यास नहीं है। यह घाटा आधारित अभ्यास है। ऐसा इसलिए है क्योंकि हमें फंसाया जा रहा है और इस बारे में बात की जा रही है जैसे कि हमारी एकमात्र गुणवत्ता उत्पीड़न और हसिंह का पीड़ित या उत्तरजीवी है। एक ताकत-आधारित दृष्टकोण हमें व्यक्तिगत लोगों के रूप में देखेगा, जो हां, यौन हसिंह के पीड़ित थे, लेकिन यह हमें नहीं बनाता है कहिम कौन हैं। उत्पीड़न करने वाले ने हमें नहीं बनाया। उत्पीड़न हमें परभिष्ठति नहीं करता है। मैं नीचे दिए गए वीडियो में इस बारे में अधिक बात करती हूँ।

VictimFocus सभी पेशेवरों को शक्ति-आधारित दृष्टकोणों पर जाने के लिए प्रोत्साहित करता है ताकिये यौन हसिंह के पीड़ित लोगों को 'पीड़ितों' या 'उत्तरजीवी' के रूप में परभिष्ठति या बात न करें, लेकिन अन्य महान वशिष्ठताओं, शक्तियों और वचिरों के साथ परपूर्ण लोगों के रूप में बात करें। हम वह नहीं हैं जो कसी और ने हमारे साथ किया था।

नीचे दिए गए वीडियो को देखें, जिसका शीर्षक है - 'यौन हसिंह और उत्पीड़न के बाद खुद को परभिष्ठति करना'

<https://youtu.be/SVuQm0wYNi8>

प्रतबिवि कार्य

इस मॉड्यूल के लिए, नीचे दिए गए तीन प्रतबिवि कार्यों में से कोई भी चुनें:

1. 'उत्तरजीवी' और 'पीड़ित' शब्दों के बारे में अपनी व्यक्तिगत राय लिखिये या सोचें। क्या आपने कभी खुद को परभिष्ठति करने के लिए उनका उपयोग किया है? आप उनके बारे में कैसा महसूस करते हैं?
2. इस सवाल पर विचार करें: जब हम खुद को 'उत्तरजीवी' या 'पीड़ित' कहते हैं, तो क्या हम खुद को परभिष्ठति कर रहे हैं किसी और ने हमारे साथ क्या किया?
3. सकारात्मक कारणों के बारे में लिखिये या सोचें कि कोई व्यक्ति खुद को 'पीड़ित' या 'उत्तरजीवी' कहने का वकिल क्यों चुन सकता है।

अंतिम वचिर

अरे!

आपने इस मुफ्त कोर्स के माध्यम से अच्छी तरह से काम किया है। कोर्स का उद्देश्य यौन हसिंह के बाद खुद की देखभाल करने के बारे में सीखना था। ऐसा करने के सबसे अच्छे तरीकों में से एक यह है कि हम अपने बारे में, अपनी प्रतिक्रियाओं और अपनी भावनाओं के बारे में जटिना हो सके उतना सीखें। यह कोर्स आपको ऐसा करने में मदद करने के लिए डिजिटल किया गया था, जबकि शोध, संदर्भांत और साक्ष्य के बारे में भी सीखा रहा था।

मुझे आशा है कि आपको यह कोर्स दलितसूप और ज्ञानवर्धक लगा होगा। अगर आप सोच या लेखन कार्यों और चतिनशील कार्यों में से कुछ करने में कामयाब रहे हैं तो बहुत अच्छी बात है। मैं कुछ ऐसा बनाना चाहती थी जो आरामदायक था ताकि आप चुन सकें कि आप सूवर्ण के प्रतबिवियों के साथ कठिने गहरे चले गए, यह इस बात पर निभार करता है कि आप कैसा महसूस कर रहे थे। इस पृष्ठ को बुकमार्क करने के लिए हम हमेशा आपका स्वागत करते हैं और जब भी आपको इसकी आवश्यकता होती है तो इसपर वापस आते हैं।

यदि आप कसी ऐसे व्यक्तिको जानते हैं जो इस कोर्स से लाभान्वति हो सकता है, तो कृपया इस पृष्ठ को लोगों के साथ साझा करें। यौन हस्ति के बाद अपने बारे में अधिक जानने और कुछ समय निकालने के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद। ध्यान रखें और याद रखें कि आप अतुल्य चीजों को करने में सक्षम हैं।

महली हेल्पलाइन - 1091

घरेलू उत्पीड़न हेल्पलाइन - 181

मानसिक स्वास्थ्य -

भय मुक्त जीवन जर्ये (लीव फियर फ्री) 24/7 हेल्पलाइन - 0808 80 10 800

एनएसपीसीसी 24/7 हर दिन, पूरे साल हेल्पलाइन: 0808 800 5000

पीड़िति सहायता सहयोगलाइन: 0808 168 9111

उत्तरराजीवी ट्रस्ट हेल्पलाइन: 0808 801 0818

पुरुषों के लिए सलाह लाइन: 0808 801 0327

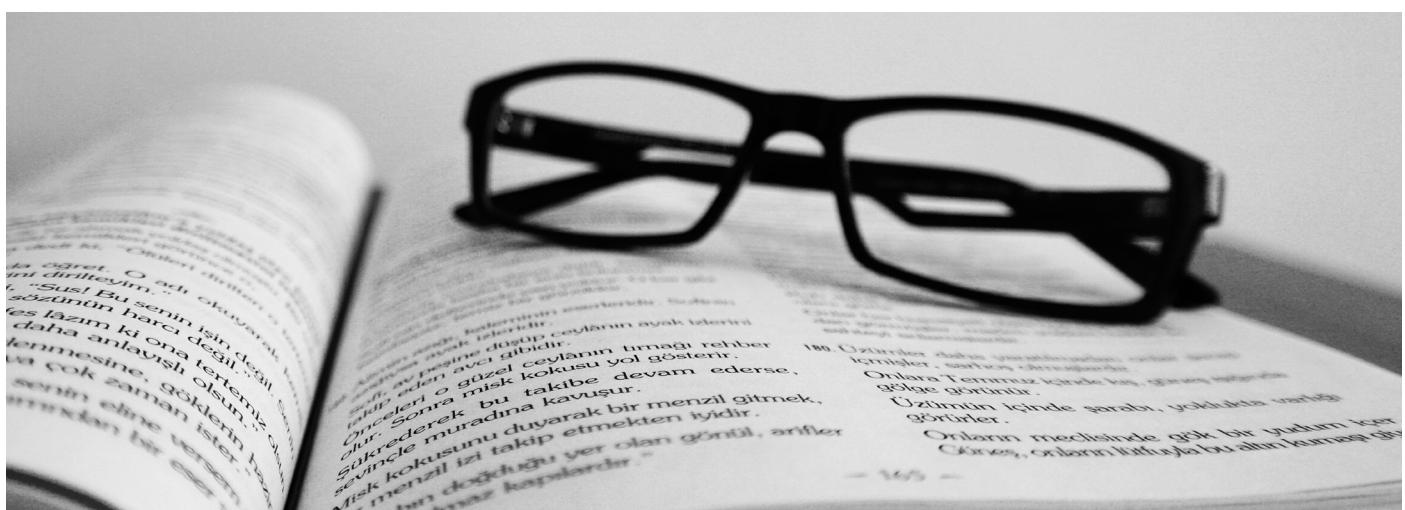
मानवता (मैनकाइन्ड): 01823 334244

शक्ति शालनी - 011-243-7373

माइंड हेल्पलाइन: 0300 304 7000 (सायं 4:30-10:30 बजे तक प्रतिदिन)

उद्धरण कार्य:

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3777345/>
2. a) <https://www.firstpost.com/india/guilt-stigma-shame-getting-into-the-minds-of-indian-rape-victims-565840.html>
b) <https://www.ojp.gov/ncjrs/virtual-library/abstracts/why-women-are-afraid-report-rape>
3. <https://theswaddle.com/marital-rape-india-decriminalized-crime/>
4. <https://www.theatlantic.com/sponsored/allstate/how-money-traps-victims-of-domestic-violence/750/>
5. <http://www.legalservicesindia.com/article/1840/Media-and-Victims-of-Sexual-Assault.html>
6. <https://www.jstor.org/stable/40435895>
7. <https://www.hrw.org/news/2013/01/08/stigma-and-blame-attached-rape-survivors-india>
8. <https://www.jstor.org/stable/4411354>
9. https://nnedv.org/latest_update/stereotypes-asian-women/
10. <https://www.hindustantimes.com/india/school-teaches-sanskars-to-women/story-MJFTdy9hrv6M6rOintrdiO.html>
11. <https://www.bbc.com/news/world-asia-india-41383459>
12. <https://www.vox.com/2015/3/5/8156881/india-rape>



Bhavana Khanna - Interested in Public Health - specifically focusing on health communication and sexual health. Currently pursuing her MSPH at Johns Hopkins

Contact details:

bhavanak2000@gmail.com

Project Raahat is an Indian non-profit organisation that focuses on supporting domestic violence survivors. Led by Ms. Suhana Nanda, the organisation has followed a two fold approach:

- 1) The team of 40 has developed and delivered sensitisation modules to initiate public discourse
- 2) The team has also launched an initiative titled 'She Can' with the support of Girl Up Sheisha Club, Girl Up Insaaf Club and Ekaansh Foundation. Together, they have sponsored commercial driving lessons for the survivors.

Team Raahat sincerely hopes that the skill of driving will prove to be a tool in the lives of these underprivileged women in keeping them financially independent, reminding them of their capabilities and instilling lost confidence.

Contact Details:

[@project_raahat](https://instagram.com/project_raahat?igshid=YmMyMTA2M2Y=)

(https://instagram.com/project_raahat?igshid=YmMyMTA2M2Y=)

suhanananda4@gmail.com





VictimFocus