

**ЭРЧҮҮДЭД  
СЭТГЭЛЗҮЙН ЗӨВЛӨГӨӨ  
ӨГӨХ АРГА ЗҮЙ**



# ЭРЧҮҮД БА ХӨВГҮҮДЭД СЭТГЭЛ ЗҮЙН ЗӨВЛӨГӨӨ ӨГӨХ ГАРЫН АВЛАГА

Улаанбаатар  
2019

## АГУУЛГА

НЭГДҮГЭЭР БҮЛЭГ: ЖЕНДЭР ГЭР БҮЛИЙН ХАРИЛЦААНД НӨЛӨӨЛӨХ НЬ

- 1.1 Гэр бүлийн хүчирхийллийн тухай ойлголт
- 1.2 Гэр бүлийн хүчирхийлэл жендэрийн асуудал болох нь

ХОЁРДУГААР БҮЛЭГ: ЭРЧҮҮДИЙН ДОТНЫ ЯРИА

- 2.1 Та ба таны эцэг

ГУРАВДУГААР БҮЛЭГ: ЭРЧҮҮДТЭЙ ГАНЦААРЧИЛСАН ЯРИЛЦАХ 10 ЦУВРАЛ  
ЯРИЛЦЛАГЫН ЗААВАР

- 3.1 Хүчирхийлэл үйлдсэн эрчүүдтэй сэдэлжүүлэх ганцаарчилсан ярилцагын  
10 алхамт загвар

ДӨРӨВДҮГЭЭР БҮЛЭГ: ЭРЭГТЭЙЧҮҮДЭД АСУУДАЛ БИЙ УУ?

- 4.1 Эрчүүдийн шинэ сэтгэл зүй
- 4.2 Эрэгтэйчүүд ба сэтгэл хөдлөл: эрчүүдийн норматив алекситемиа
- 4.3 Эрчүүдийг сэтгэл заслын үйлчилгээнд хамруулах

ТАВДУГААР БҮЛЭГ: ХӨВГҮҮДЭД ЗОРИУЛСАН БҮЛГИЙН ЗӨВЛӨГӨӨ

- 5.1 Эр хүн болох 7 алхам
- 5.2 Хөвгүүдэд зориулсан бүлгийн зөвлөгөө

# НЭГДҮГЭЭР БҮЛЭГ: ЖЕНДЭР ГЭР БҮЛИЙН ХАРИЛЦААНД НӨЛӨӨЛӨХ НЬ

## 1.1 Гэр бүлийн хүчирхийллийн тухай ойлголт

### Сэтгэл судлалын онолын зарим тайлбар

Гэр бүлийн хүчирхийллийг тайлбарласан сэтгэл судлалын онолуудаар эхнэр, хамтран амьдрагчаа зодох нь дараах хүчин зүйлстэй холбоотой гэж тайлбарласан байна. Үүнд: а) Хүүхэд насанд нь тохиолдсон таагүй үйл явдлууд, тухайлбал, хүүхэд насандаа хүчирхийлэлд өртөж байсан түүхтэй холбоотой; б) Хувь хүний онцлог чанартай холбоотой, жишээ нь эрх мэдэлтэй байхыг маш их хүсдэг; в) Бусдаас зугтаах эсвэл бусадтай үзэлцэх зэрэг зан чанарын өөрчлөлттэй; г) Сэтгэцийн эмгэг өөрчлөлтүүд, тухайлбал, нийгмийн эсрэг гаж хандлагатай; д) Бусад сэтгэл зүйн өөрчлөлт ба асуудалтай холбоотой, жишээ нь гэмтлийн дараах цочрол, тархины гэмтэл, өөрийгөө хянах чадвар муу, өөрийн үнэлэмж доогуур, хорт зуршил, мансууруулах бодист автсан зэрэг шалтгаануудтай холбосон байна (Brewster, 2002, p26).

Хүчирхийлэл үйлдэгч эрчүүдэд зориулсан хөтөлбөрт хамрагдах 840 эрэгтэйг сургалтанд хамрагдахаас нь өмнө оношлох судалгаанд оруулжээ. Гондолфийн энэ судалгаагаар судалгаанд хамрагдсан таван эрэгтэй тутмын хоёр нь өөрийгөө дөвийлгөн үнэлэх дуртай эсвэл нийгмийн эсэргүүцсэн сөрөг хандлагатай болох нь тогтоогджээ. Мөн Кампбелл, Дуттон, Стетс нар гэр бүлийн хүчирхийлэл үйлдэгчид нь өөрийгөө хянах чадвар муу эсвэл зодох аргаар хяналтаа тогтоохыг хүсдэг тухай нарийвчлан судалжээ. Тэдний энэ онол нь “тусдаа амьдрах ба салах нь хүчирхийллийн нөхцөл байдлыг сайжруулахаасаа илүү улам муутгадаг” гэсэн санаа дэвшүүлсэн байдаг (Brewster, 2002, p26).

### Социологийн онолууд



Гэр бүлийн хүчирхийллийг тайлбарласан социологийн онолуудад гэр бүлийн системийн онол, нийгмээс суралцахуйн онол, нөөцийн онол ба солилцооны онол тус тус багтана (Brewster, 2002, 26). Хүчирхийллийг тайлбарласан гэр бүлийн системийн онолоор гэр бүлийн бүх гишүүд хүчирхийллийг гэр бүлд бий болгох ба түүнийг тогтоон барих үйл явцад тодорхой үүрэг гүйцэтгэдэг бөгөөд тэр зан үйл нь нэг үеэс нөгөө үед дамждаг гэж үздэг. Тухайн гэр бүлийг тогтвортой байлгах хэрэгцээ хийгээд гэр бүлийн бүрэлдэхүүн хэсэг болох гэр бүлийн гишүүдийн эсэргүүцэлтэй тулдаг учраас хүчирхийллийн хохирогч тухайн хүчирхийлэлтэй харилцаандаа

үлддэг гэж энэ загварын төлөөлөгч Чорнески тайлбарлаж байна. Мөн гэр бүлийн хүчирхийлэлтэй харилцаатай хосууд ихэвчлэн хүчирхийллийн битүү эргүүлэгт ордог ажээ (Brewster, 2002, pp26-27) Нийгмээс суралцахуйн онолоор мөн хүчирхийллийг тайлбарладаг. Энэ онолоор хүмүүс бусдын хийж буй үйлдлийг харж, даган дуурайх замаар тэр шинэ зан үйлийг сурна, хэрэв тухайн зан үйлийг дэмжсэн орчин бүрдвэл (жишээ нь хийсэн үйлдлийн үр дүн нь эерэг бол), тэр зан үйл дахин давтагдана гэж үздэг. Өөрөөр хэлбэл, хүчирхийллийг харсан хүмүүс хүчирхийллийг өөрсдийн харилцаандаа хэрэглэнэ. Хэрэв сөрөг үр дагаваргүйгээр (жишээ нь хууль эрх зүйн арга

хэмжээ авагдаагүй тохиолдолд) хүссэн үр дүндээ хүрвэл (хүчирхийллийг зөвшөөрөх ба хариу арга хэмжээ аваагүй тохиолдолд) тэрхүү үйлдэл нь дахин давтагдах магадлал ихтэй гэж үздэг байна.

**Хохирогчийн ярианаас:** Түүний аав нь эхнэрээ зоддог байсан. Эхнэрээ зодож болно гэсэн энэ занг тэр гэрээсээ сурсан гэдэгт би итгэлтэй байна. Ээж нь байдал ямар ч хэцүү байсан аавтай нь амьдарсаар байсан. Энэ нь өөрийн хүссэн зүйлээ эхнэрээрээ хийлгэхийн тулд эхнэрээ зодох нь зөв гэж эцэг эх нь түүнд зааж байгаа мэт үйл явдал болсон байх. Аав нь эхнэрээ зодсоныхоо төлөө хэзээ ч ямар нэг сөрөг үр дагавартай тулгарч байгаагүй. Тэр юу алдсан бэ, юу ч алдаагүй. Эцэг нь эхнэрээ бүрэн хяналтандаа байлгаж, ээж нь түүнийг зогсоох юу ч хийгээгүй (Brewster, 2002, p27)

Мөн зарим судлаачид энэ онолоор үе дамжин үйлдэгдэх гэр бүлийн хүчирхийллийг тайлбарладаг. Гэр бүлийн хүчирхийллийг өөрийн төрсөн гэртээ харж байсан түүх нь хожим гэр бүлийн харилцаанд ороод хүчирхийллийн хохирогч болох эсвэл өөрөө хүчирхийлэл үйлдэгч болох магадлалтай шууд хамааралтай байсан гэсэн судалгааны дүн ч байдаг (Brewster, 2002, p28).

Нөөцийн ба нийгмийн солилцооны онолуудаар гэр бүлийн хүчирхийллийг бас тайлбарласан байдаг. Нөөцийн онол нь эрх мэдэл, шийдвэр гаргах боломжийг нөөц баялагтай холбон тайлбарласан. Баялаг ихтэй, тухайлбал хөрөнгө мөнгө орлого ихтэй, нийгмийн харилцаа холбоо сайтай, эрх мэдэлтэй хүмүүс хүч чадалтай, шийдвэр гаргах эрх мэдэл нь илүү байдаг. Ихэнх нийгэмд эрэгтэй хүмүүс эдийн засгийн нөөц баялагтай байх давуу тал их байдаг бөгөөд энэ нь эмэгтэйчүүд эдийн засгийн хувьд тэднээс хараат, эмзэг байдалд ороход хүргэдэг гэж энэ онолоор тайлбарладаг. Нөгөө талаас, эдийн засаг болон нийгмийн нөөц баялаг багатай зарим хүмүүс хүчирхийлэл хэрэглэн бусдыг дарамтлах, хүмүүсийг өөрийн хяналтанд оруулах замыг эцсийн арга болгон ашигладаг гэж Ричард Геллис тэмдэглэн хэлсэн. (Brewster, 2002, p.28).

**Хохирогчийн ярианаас:** Тэр намайг явчих байх гэж бодохоороо л улам их зоддог. Магадгүй тэр намайг хянах эрх мэдлээ алдана гэж айдаг байх. Тэр намайг болон бидний харилцааг үргэлж бүрэн хяналтандаа байлгахыг боддог. Би ямар ч үг хэлэх эрхгүй. Намайг ямар нэг зүйл санаачлахаас тэр их айдаг. Жишээ нь би шинэ ажилд орон, бага зэрэг мөнгө хураан, түүнээс салж явах боломжтой болоход тэр их сандарсан. Эцэст нь намайг түүнийг хаяад явахад тэр бүр шалдаа буусан. Тэр намайг хаа ч явсан дагаж, намайг байнга дуудаж тэр бүү хэл нэг өдөр намайг ажлаа тараад машиндаа суух гэхэд бүр элдэв үгээр доромжилж байсан (Brewster, 2002, p28).

**Солилцооны онол:** Нийгмийн солилцооны онол нь нэг талаас сэтгэл судлалын онолоос эхтэй боловч нөгөө талаас үнэ цэнэ ба үр ашгийн солилцоог тодорхойлсон социологийн онол гэж үздэг. Энэ онолыг анх социологич Жорж Хоман боловсруулсан бөгөөд нийгмийн бүхий л харилцааг тайлбарлахыг зорьж байжээ. Тиймээс ч, гэр бүлийн хүчирхийллийн нөхцөл байдлыг энэ онолоор тайлбарлахад түвэггүй байв. Ямар ч харилцаанд байх харилцан солилцох зарчмын дагуу амраг хосууд мөн бие биедээ үйлчлэх эсвэл тухайн харилцаанаасаа ямар нэг үр шим хүртэх байдлаар дотно харилцаанд байдаг.

Хэн нэг нь хамтран амьдрагчийнхаа хүссэн зүйлийг нь тухайлбал, хайр, секс, мөнгө зэргийг өгөхөд нөгөө нь хүссэн зүйлээ хүлээн авч талархал илэрхийлэх, хайрлах, магтах байдлаар эргэн хариу үйлдэл илэрхийлнэ. Цаг хугацаа өнгөрөх тусам хэн нэг нь магадгүй өөрийнхөө хүссэн зүйлийг хүч хэрэглэн авахыг хүсч болох юм. Геллисийн тодорхойлсноор, хэрэв тухайн хүч хэрэглэж буй үйлдлийг эсэргүүцэх ямар нэг хуулийн

арга хэмжээ аваагүй, эсвэл хүч хэрэглэснийхээ төлөө ямар нэг сөрөг үр дагавар амсахгүй бол хүч хэрэглэсэн этгээд хүчирхийллийг хамтран амьдрагчаасаа хүссэн зүйлээ авах тактик болгон хэрэглэж болно гэж үзнэ. Түүнчлэн, хүчирхийллийн үр дүнд сөрөг үр дагавар амсахгүй байхын зэрэгцээ хамтран амьдрагч ч хүссэн зүйлийг нь өгөхөд тэрээр магадгүй бас давхар урамшина. Нөгөө талаас хүчирхийлэлд өртсөн эмэгтэй дахин зодуулахаас эмээн хүссэн зүйлийг нь биелүүлдэг (Brewster, 2002, p29).

Солилцооны онолоор хүний зан үйл нь бусдын магтаал ба шийтгэлийн нөлөөнд өөрчлөгдөн өөрийн хэв маягаа олдог гэж үздэг. Хүчирхийллийн хохирогч эмэгтэй зодуулахаас эмээн хүчирхийлэл үйлдэгчид хүссэн зүйлийг нь өгөх, эсвэл магадгүй түүнийг ална гэсэн заналхийллээс айн хүчирхийлэлтэй харилцаандаа байсаар байж болох юм. Хүчирхийлэл үйлдэгч нөхөр сайхан зантай байвал эмэгтэй түүнийг дахин хүчирхийлэхгүй юм байна эсвэл ямар нэг сайхан бэлэг, урамшуулал авах юм байна гэж найдана. Өөрөөр хэлбэл, энэхүү солилцооны онолд тайлбарласнаар, хүмүүс хүссэн зүйлээ авах, хүсээгүй үр дүнгээс зайлсхийхийн тулд өөрийн биеэ авч яваа байдалдаа анхааралтай ханддаг. Нөгөө талаас, хэрэв сөрөг үр дагавартай тулгарахгүйгээр хүчирхийлээр хүссэн зүйлээ авбал хүчирхийлэл үйлдэгч хүчирхийллийг дахин үйлдэх магадлал их гэж бас үздэг (Brewster, 2002, p29).

## 1.2 Гэр бүлийн хүчирхийлэл жендэрийн асуудал болох нь

Хүйс /sex/- хүмүүсийн эр эм болохыг тогтоож байгаа биологийн ялгааг /эр, эм хүйс/ хэлнэ. Эрэгтэй эмэгтэй охид хөвгүүд хэмээх нэр томьёо нь биологийн ялгаан дээр үндэслэгддэг.

Хүйс /sex/- Биологийн ойлголт – хүүхэд ахуй, өсвөр нас, нас бие гүйцсэн үеийн гормоны хөгжил, тухайн нөхцөл дэх гений ба бэлэг эрхтний хослол.

Хүйсийн шинж /gender/- Тухайн хүйсийн төлөөлөгч гэдгээ ухамсарлах, өөрийн эмэгтэй эсвэл эрэгтэй биеэ мэдрэх, өөрийн хүйсийн нийгмийн хамаарлыг ухамсарлах явдал.

Хүйсийн үйл явц /gender/- Сурах, сургах үйл хариуцлага хүлээх, биеэ авч явах, эрэгтэй, эмэгтэй зан үйлийг эзэмших зэрэг тухайн жендэрийн байр сууринд аль хэдийнээ тогтсон үйл явц буюу итгэл үнэмшил, хүмүүжил.

Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн байр суурь – Хүйсийн хоорондын харилцааг урьдчилан тогтоосон нийгмийн бүтцийн, ялангуяа захирагч, захирагдагч харилцааны нэг хэсэг болсон хувь хүний жендэрийн байр суурь бүрэлдэх үйл явц.

Жендэр гэдэг нэр томьёо нь эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн эдийн засаг, нийгэм улс төр ба соёлын амьдралын онцлог шинж чанар, боломж бололцоог тодорхойлдог. Ихэнхи нийгэмд эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн эрхэлж буй үйл ажиллагаа, нийгмийн нөөцөөс хүртэх боломж, нөөцийг хянах ба шийдвэр гаргах үйл явцад оролцох оролцоо харилцан адилгүй байдаг.

Эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн нийгмийн ялгаа цаг хугацаа өнгөрөхөд өөрчлөгддөг бөгөөд эдгээр нь нийгэм бүрт харилцан адилгүй олон янзын хувилбартай байдаг.

Жендэр гэдэг нь хүмүүсийн хүлээсэн үүрэг, хариуцлага, тэдэнд учирсан саад бэрхшээл, боломж болоцоог дүгнэн шинжлэх нийгэм – эдийн засаг, улс төрийн шинжтэй хувьсах хэмжигдэхүүн бөгөөд эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн аль алинд нь хамаатай билээ.

Жендэр нь харилцааны онол бөгөөд эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн хоорондын



харилцааг илэрхийлдэг. Жендэр гэдэг нь зөвхөн эмэгтэйчүүдийн асуудал биш бөгөөд энэ нь төр, эдийн засаг зэрэг нийгмийн макро – ба микро-үйл явц, институтүүдтай уялдсан эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн бүтцийн харилцааг хэлдэг.

Анропологичид /тухайлбал Маргарет Мид/, сэтгэл судлаачид, социологичид “Жендэр бол биологийн хувьд бус харин нийгэм соёлоор нөхцөлдөж, түүхэн үйл явц болон соёлын харьцангуй шинж чанараар тодорхойлогдоно” хэмээн онцлон тэмдэглэсэн байдаг.

### Жендэрийн шинж чанар /gender identity/

Жендэрийн шинж нь субъектив чанарыг агуулдаг. Энэ нь эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийнх тухайн нийгмээс тогтоосон норм нормативын дагуу өөрийгөө ухамсарлах үйл явдал юм. Энэхүү ойлголт нь субъектив туршлагын хүрээнээс халихгүй бөгөөд “Би” бусдын харилцан үйлчлэлийн үр дүнд үүсч эрэгтэй, эмэгтэй байх сэтгэлзүйн дотоод баримжаа болдог.

Эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн жендэрийн шинж чанар нь тодорхой нарийн нягт, байгалийн ухаан шиг хэмжигдэхүйц байдаггүй бөгөөд нийгэм сэтгэлзүйн ухаанд үндэслэгддэг. Биологийн ялгаан дээр үндэслэгдэн эр-эрэгтэй, эм-эмэгтэй шинж хэмээн тодорхойлогдсон нийгэмд тогтсон итгэл үнэмшил /стереотип/ нь жендэрийн шинж чанартай зөрчилдсөнөөр өмнөх зууны эрдэмтдийн дэвшүүлж байсан судалгаа шинжилгээний ажлын зарим хэсэг үгүйсгэгдэж, эргэж харахад хүргэж байгаа юм. Хараажаар бидэнд ил байдаг биогениталь \*/biogenital – хүйсийн биологи шинж ялгаанаас өөр эрэгтэй, эмэгтэй хоорондын төрөлхийн ялгаа гарч ирнэ гэж тооцоолох нь мухардалд орно гэдгийг эрдэмтэд, судлаачид санал нэгдэх хандлагатай болж байна. Эрлэмтэд биологи, темпраментийн мөн чанар хоёрын хооронд тэнцүүгийн тэмдэг тавих боломж хэзээ нэгэн цагт олддоно гэлэгт найдахаа больжээ.

### Жендэр судлал /gender studies/:

XX зууны сүүлч үеээс эхлэн эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн хоорондын нийгмийн харилцааг шинээр судалж буй гүн ухааны болон нийгмийн салбар дундын ухаан юм. Энэхүү онолыг сүүлийн үед нийгэм судлаачид болон эдийн засагчид хамтран боловсруулж байна.

Жендэрийн нийгэмшлийн механизм нь нийгмийн хамгийн тулгамдсан асуудал болох эрх мэдлийн тэгш бус байдал суурилсан ялгаварлан гадуурхалт хүчирхийлэл, хувь хүний амьдралын эрх чөлөөг зөрчсөн хэв шинжит нийгэм болох нь туйлийн тодорхой болсон юм. Гүн ухааны үндсэн ойлголтууд болох хүний мөн чанар, амьдралын утга учир, үнэ цэнэ, хүний оршин байх цаг хугацаа ба орон зай зэргийг жендэрийн үүднээс судлах болсон. Энэхүү байдлыг ойлгон ухамсарлах нь дэлхий нийтэд тархан түгсэн жендэр судлалд туслалцаа олсон юм.



Жендэр нь феминист үйл ажиллагаа эрчимтэй хөгжсөний үр дүнд шинжлэх ухааны чиглэл болсон юм. Энэхүү шинжлэх ухааны хүчирхэг урсгалын хөгжил дэх шинэ үе нь эцгийн эрхт ёс ба эмэгтэйчүүдийн өвөрчмөц амьдралын тухай судалгаа шинжилгээнээс жендэрийн /эмэгтэйчүүд судлалтай эрэгтэйчүүд судлалыг харьцуулан судлах/ системийн шинжилгээ болж 1980 аад онд эхэлсэн юм.

Жендэр судлал хамрагдах шинжлэх ухааны хүрээ нь

хавьгүй өргөн юм. Гүн ухаан, социологи, эдийн засаг, хүн ам зүй, антропологи, сэтгэл судлал, улс төр судлал, хэлзүй ба нийгмийн хэл зүй, соёл судлал гэх мэт болно.

Феминизмийн зарим шинжилгээнд чанарын өөрчлөлт гарч эрч тэрс шүүмжлэлт чиглэл нь нийгмийн үйл явцад жендэр хэрхэн оршиж, загварчлагдан нөхөн үйлдвэрлэгдэж байдгийг ойлгохыг эрмэлзсэн илүү хариуцлагатай болон хувирсан байна. Феминизмийн шинэ концепци буюу жендэр нь “эмэгтэйчүүд” хэмээх асуудлыг нийгмийн илүү өргөн тавцанд авчирсаныг зарим судлаачид “нийгмийн түүхээс”, “соёлын түүхэнд” шилжсэн шилжилттэй давхацсан гэж үздэг. Өнөөдөр жендэр судлал нь эмэгтэйчүүд судлалаас ганда эрэгтэйчүүд судлалаар баяжигдан хослон хөгжих үндэс суурь тавигдаж эхлээд байна.

“Эрэгтэйчүүд судлал” бий болсон нь жендэр судлалын бүрэлдэлтэнд эргэлтийн үе болсон юм. Эр зориг гэдэг нь эм шинжийн эсрэг тэсрэг, жам ёсны, тодорхой асуудал байв. Гэтэл 30-хан жилийн дотор энэхүү үнэн няцаагдсан эмэгтэйчүүд өөрсдийн мөн чанарыг бодолхийлж үзсэн нь эрэгтэйчүүдийг ч мөн энэ асуудлыг бодож үзэхэд хүргэсэн юм. Эрэгтэй мөн чанарыг тайлбарлаж байсан ноёрхогч загвар үеэ өнгөрөөж, тэдний “уламжлалт хэв шинжийн шилжилт” –ийг шинэ нөхцөлд тайлбарлах оролдлогыг жендэр судлал явуулж байна.

Эрэгтэй хүн гэж хэн бэ? гэсэн энэхүү нарийн төвөгтэй асуултыг анх эхэлж Америкийн антроплогичид тавьж, дараа нь англи, австрали, скандинавчууп нэгдсэн юм. Эдгээр орнуудад эргэтэйчүүдийг судлах 200 гаруй төв ажиллаж хүний шинжийн тухай асуудалд илүү анхаарч ирснээр эрчүүд өөрсдийгөө ойлгох болж, энэ асуудалд нааштай хандах болсон юм.

#### Жендэр үзэл баримтлал /gender ideology/

Жендэрийн тэгш байдал болон жендэрийн шудрага ёсыг хангаж, жендэрийн ялгавартай байдлыг арилган, хөгжлийн бодлого хөтөлбөрийн бүх түвшинд тулгамдсан асуудлыг тодруулж, түүнийг залруулан шийдвэрлэх бодлогыг боловсруулан хэрэгжүүлж, хандах болсон юм.

#### Жендэрийн ялгаа /gender differentiation/

Эрэгтэйчүүд, эмэгтэйчүүдийн биологийн ялгаан дээр суурилан нийгмийн ялгавартай ангилал бий болсон түүхэн үйл явц юм. Зарим улсын соёлд хүйс хоорондын биологийн ялгааг ихээхэн дөвийлгөдөг бол, зарим соёлд бараг хэрэгсдэггүй болж байгаа бөгөөд энэхүү явгавартай загварчилал нь хүн төрөлхтөний нийтлэг ач холбогдол бүхий салшгүй шинж гэж тооцогдохоо больсон юм.

Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн талаарх судалгааны ялгаатай үр дүн нь ихэвчлэн нуугдмал буюу халхлагдсан байдаг.

Жендэрийн асуудлыг судалгаанд тодорхой тавьсан нөхцөлд судалгааны үр дүн ил тод болж, урьд өмнө нь нуугдмал байсан зүйл илэрдэг. Жендэрийн дүн шинжилгээ нь хүмүүсийн хүйс үл харгалзан судалгаанд ижил тэгш хамрагдах тухай үзэл баримтлалыг судалдаг.

Эрэгтэй, эмэгтэйчүүдийн үүрэг, харилцаа, үйл ажиллагаанд дүгнэлт хийнэ. Хэн нь шийдвэр гаргаж, хэн юу хийж, хэн нь нөөц баялгийг ашиглаж, хэн нь хяналт тавьж байгааг илрүүлнэ.

Хөгжлийн асуудлаарх бодлогын дүн шинжилгээ хийхэд зориулсан үндсэн 10 асуулт



- Хэн хэний төлөө юу хийдэг вэ? /үйл ажиллагаа/
- Түүнийг юугаар хийдэг вэ? /нөөц боломж/
- Хэн юуг эзэмшдэг вэ? /хөрөнгө, өмчлөл/
- Хэн юу хариуцдаг вэ? /үүрэг/
- Хэн ямар эрх эдэлдэг вэ? /эрх, шаардлага/
- Хэн юу хянадаг вэ? /орлого, зарцуулалт/
- Хэн юу шийдвэрлээг вэ? /эрх мэдэл/
- Хэн юу хүртдэг вэ? /хуваарилал/
- Хэн нь хүртэж, хэн нь алдаж байдаг вэ? /дахин хуваарилалт/
- Яагаад ямар учраас? /дүрэм, хэм хэмжээ, ёс журам/

Нийгмийн харилцааг тодотгохын тулд 1-9 дүгээр асуултыг Хэнтэй? Гэсэн нэмэлт асуултыг хослуулж болно.

Жендэрийн дүн шинжилгээ загваруудыг жендэрийн асуудлуудыг төдийгүй макро, мезо, микро түвшинд нийгэм эдийн засгийн дүн шинжилгээ хийх, мөн аргачлалуудыг хөгжүүлэхэд ашиглана. Үндсэн 10 асуултаас бүрдсэн энэ загварыг тухайн байдалд дүн шинжилгээ хийх, суурь чиг шугам боловсруулах, түвэгтэй асуудлуудыг тодорхойлоход ашиглаж болох юм.

#### Хүчирхийлэл ба зөвшилцлийн ялгаатай шинжүүд

Зөвшилцөл	Хүчирхийлэл
<p>Зорилго: Аль ч талд хохиролгүй хоёр талын хүлээн зөвшөөрсөн шийдэлд хүрэх.</p> <p>Харилцааны түвшин: харилцан тэнцвэртэй.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Бие даасан байдал буюу үзэл бодол, хүсэл сонирголоо хүлээн зөвшөөрөх</li> <li>➢ Буруу зөвийн төлөөх тэмцэл гол биш ойлголцохыг чухалчилдаг</li> <li>➢ Санал бодол, шүүмжилэлдээ чөлөөтэй илэрхийлдэг</li> <li>➢ Сэтгэлзүйг нь мохоох тулган хүлээлгэхээс зайлсхийх, итгүүлэн үнэмшүүлэх</li> <li>➢ Харилцан адилгүй хэрэгцээ сонирхлыг төвлөрүүлэх</li> <li>➢ Асуудлыг шийдвэрлэхэд гол анхаарлаа төвлөрүүлэх</li> <li>➢ Маргааны үед хоёр тал бие биенээ өрсөлдөгч биш харин хамтрагч гэж үзэх</li> <li>➢ Харилцан буулт хийх</li> <li>➢ Хоёр тал өөртөө итгэлтэйгээр санал бодлоо илэрхийлж хүч хэрэглэх, түрэмгийлэлээс зайлсхийх</li> </ul> <p>Үр дүн : Хоёр талд хохиролгүй бөгөөд эрх ашиг нь хөндөгдөхгүйгээр шийдвэр гаргаж харилцан зөвшилцөлд хүрэх.</p>	<p>Зорилго: Өөрийн хүссэнээр байлгахын тулд албадлага хүч хэрэгсэл.</p> <p>Харилцааны түвшин: эрх мэдэл, тэнцвэргүй.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Нөгөө талдаа өөрийн хяналт, эрх мэдлээ тогтоох, өөрийн хүссэнээр байлгахыг эрмэлзэх</li> <li>➢ Өөрийгөө өмөөрч нөгөө тал руу довтлох “Үүнд чи л буруутай хамаг учир чамд л байна” гэх мэт.</li> <li>➢ Санал бодлоо чөлөөтэй илэрхийлэхээс айж эмээх</li> <li>➢ Үзэл бодлоо хүч хэрэгсэл тулган хүлээлгэж, хүсэл эрмэлзлэл, зоргийг нь мохоох, “Чи үүнийг ойлгохгүй тэнэг байна. Энэ бол миний зөв”. Хэмээн хандах</li> <li>➢ Хэрүүл маргаан дэгдээх хүч хэрэглэх. Эрх мэдэл хүч давуу гэдгээ хүлээн зөвшөөрүүлж нөгөө талаа сул дорой хэмээн итгүүлэхийг оролдох</li> <li>➢ Харилцан хамтрагч биш хүн тэнцвэргүй өрсөлдөгч хэмээн нотлохыг оролдох.</li> <li>➢ Нөгөө талаа буулт хийхийг тулган хүлээлгэх</li> <li>➢ Хүч хэрэглэгч тал нөгөө хүндэтгэл сонсохгүй бөгөөд дуулгавартай байлгахын тулд хүч хэрэглэх</li> </ul> <p>Үр дүн: Нэг талын эрх ашиг нь хохирч харилцан ашигтай шийдэлд хүрч чадахгүй.</p>

Нийгмийн түүхэнд гарч буй хүчирхийллийн үзэгдэл нь ямар нэгэн субъект өмнөө тулгарсан зорилтыг албадлагын аргаар шийдвэрлэж байгаа үйл ажиллагааны онцгой хэв маяг юм

Хүчирхийллийн шинж

- Санаатай
- Хуулиар хориглосон
- Хор хохирол учруулдаг
- Хуульд заагдсан хариуцлагатай

Хүчирхийллийн төрлүүдийг зааг ялгаатай авч үзэхийн тулд 2 төрөлд хуваадаг.

- Физиологийн үүдэлтэй \ зөн билгийн \

Энэ нь хүнд байдаг, үл өөрчлөгдөх, мэдэрхүй, өрсөлдөхүй, айдас, үнэнч байх хайр дурлал, амиа бодохуй, танин мэдэхүй, сэтгэл хангамж зэрэг юм. Эдгээрийг шууд хортой буюу хүчирхийлэл гэж үзэх боломжгүй бөгөөд зарим тохиолдолд урьдчилсан нөхцөл болох талтай болохыг анхаарч үзэх хэрэгтэй байдаг. Энэ нь нийгмийн хөгжүүлж, тус болох тал багагүй байдаг. Ер нь хүний төрөлхийн шинжий хүч хэрэглэн саад хийхийн оронд ухаалагаар зохицуулж, ухамсарлуулах тухай бодох ёстой.

Судлаачид хүний хөгжлийг судлахдаа хүний мөн чанар нь давтагдашгүй хувь чанар, удамшил, нийгмийн шинж чанараас бүрддэг гэж үздэг. Сэтгэл судлаачдын үзэж буйгаар физиологийн үүдэлтэй мэдрэмж нь ухамсаргүйн хүрээнд ямарваа нэгэн зүйлийн хариу реакци \хамгаалах механизм\ болон илэрдэг бөгөөд үйлдэлд хүрэх түвшин нь төвийн мэдрэлийн системийн удирдлагаар сонгогдон илэрдэг гэж үздэг.

Жишээ нь: уур бол хүн болгонд байгалиас заяасан мэдрэмж. Хүмүүс уураа зохицуулах өөр өөрийн аргатай байдаг. Уурласан болгон хүчирхийлэл үйлддэггүй. Гагцхүү энэ үйлдлийг хийхдээ хүн хэнд, хэзээ, хаана, хэрхэн үйлдэхээ сонгодог. Энэ бол төв мэдрэлийн систем дэх оюунлаг үйлдэл бөгөөд тухайн хүний хүмүүжил, үзэл бодол, итгэл үнэмшил, хандлагаас шалтгаалдаг.

Нийгмийн эсрэг шинжтэй хүчирхийлэл:

Хэн нэгний амьдрал, эрх ашиг, эрүүл мэнд, эрх чөлөөний эсрэг зорилго, ухамсартай явуулж буй үйл ажиллагаа юм. Энэ төрлийн хүчирхийлэл нь хувь хүн, нийгмийн дэвшилд саад болж, соёл иргэншлийг хойш татдаг.

Үүнд: Улс төрийн, хил хязгаар, шашин хоорондын, хүйс, арьс өнгөөр ялгаварлан, гадуурхалт, техникийн, мэдээллийн, хуулийн, үзэл суртлын, хувь хүмүүсийн, байгууллага хоорондын, гэр бүлийн гэх мэт төрлүүдийг нэрлэж болох юм.

Жишээ нь: Улс төрийн хүчирхийлэл нь төрөөс цэрэг арми ч юм уу хуулийг ашиглан явуулж, буй албадлагын үйл ажиллагаа юм.

Мэдээллийн хүчирхийлэл нь хүмүүсийн үзэл санаанд тулган хүлээлгэх албадлагын шинжийг агуулдаг.

Хүчирхийллийн хэлбэрүүд:

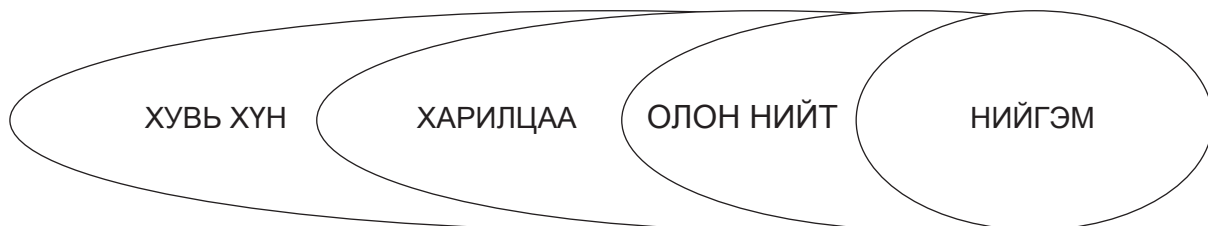
- Биеийн хүчний дарангуйлал
- Сэтгэл санааны дарангуйлал
- Оюун санааны дарангуйлал
- Бэлгийн харилцааны дарангуйлал
- Эдийн засгийн дарангуйлал
- Айлган сүрдүүлэх дарангуйлал
- Хянан тагнах мөрдөх

## Хүчирхийлэлд нөлөөлж буй нийгэм- экологийн систем

Хүчирхийлэл нь яагаад бусдаас илүү олон нийтийг хамарсан түгээмэл үзэгдэл байдгийг дан ганц нийгмийн хүчин зүйлээр тайлбарлах боломжгүй юм.

Хүчирхийлэл бол хувь хүн, харилцаа холбоо, нийгэм соёл, хүрээлэн буй орчинтой салшгүй холбоотой нийгмийн цогц асуудал юм.

Хүчирхийллээс урьд сэргийлэх, нийгмийн эрүүл мэндийг хамгаалах нэгэн том алхам бол хүчирхийлэлд нөлөөлж буй нийгмийн хүчний зүйлсүүдийн хоорондын уялдаа холбоог ойлгох явдал юм.



### ХУВЬ ХҮН

Экологийн системийн хамгийн ахны хүчин зүйлс болсон хувь хүний биологийн болон түүхэн хэв шинж, зан төлөвийг нь судалдаг. Мөн биологийн, хүн ам зүйн хүчин зүйлс, мөн хохирогч, хүчирхийлэл үйлдэгчдийн хувийн түүх, хоорондын харилцааг судалдаг.

Хувь хүнийг дараах хүчин зүйлсээр судалдаг.

- Давтагдашгүй хувь чанар
- Эцэг эх, өвөг дээдсээс өвөлсөн ген
- Төлөвшүүлсэн нийгмийн орчин

### ХАРИЛЦАА

Хоёр дахь хүчин зүйл нь хүмүүсийг хүчирхийлэл үйлдэгч болон хохирогч болох эрсдэлд нөлөөлдөг нийгмийн орчны нэг хэсэг болох түүнмй гэр бүл, ойр дотныхон, үе тэнгийхнийг судалдаг.

### ОЛОН НИЙТ

Гурав дахь хүчний зүйл нь хүмүүсийн хүчирхийлэл үйлдэх болон хохирогч болох эрсдэлд нөлөөлдөг нийгмийн нэг хэсэг болох хөрш, сургууль, ажлын байрны орчныг судалдаг.

### НИЙГЭМ

Дөрөв дэх буюу сүүлчийн экологийн хүчин зүйл нь нийгмийн соёл зан заншлын өргөн хүрээнд судалдаг:

- Хүчирхийллийг өөгшүүлж буй соёлын хэм хэмжээ
- Амиа хорлохоос урьдчилан сэргээлэхийн оронд сонголт бий болгодог хандлага.
- Хүүхдийн нийгмийн хамгааллаас эцэг эхийн эрхийг нэн тэргүүнд тавих хандлага
- Хүүхэд, эмэгтэйчүүдийг дарангуйлах эрчүүдийн ноёрхлыг дэмжих
- Иргэний эсрэг хэт их хүч хэрэглэх улс төрийн бодлогын дэмжих хандлага
- Улс төрийн мөргөлдөөнийг дэмжих

Энэ хүчин зүйлд олон нийтийн эрүүл мэнд, боловсрол, эдийн засаг, улс төрийн бодлогыг багтаан судалдаг.

## Эцгийн эрх ёс ба гэр бүлийн хүчирхийлэл

Хүчирхийлэл үйлдэгч гэр бүлийн харилцаанд байгаа эмэгтэйгээ хяналтантаа байлгахын тулд хүчирхийллийг хэрхэн ашигладаг талаар феминист онолыг баримтлагчид анхааран судалдаг. Хүчирхийлэл гэдэг ухагдахууны хүрээнд эмэгтэй хүний бие даасан байдлыг няцааж, гэр бүлийн хамтын амьдралд түүний эрх мэдэлтэй байх бололцоог хязгаарласан аливаа үйлдлүүдийг тухайлбал, бие махбодийн хүчирхийлэл, сэтгэл санааны дарамт, бэлгийн хүчирхийлэл, нийгмээс тусгаарлалт, эдийн засгийн хавчлага зэрэг үйлдлүүдийг багтаана. Феминист онолоор мөн нийгмийн бүтэц зохион байгуулалт нь эрэгтэй хүний нийгэмд давамгайлах байр суурийг хөхүүлсэн нийгмийн тэгш бус байдлыг дэмждэг гэж үздэг.

Патриархаль (эцгийн эрхт ёс давамгайлсан) нийгэмд эрэгтэй эмэгтэй хүний эрх мэдлийн харилцаа тэнцвэртэй биш, тэдний нийгэмд гүйцэтгэх үүрэг өөр өөр, нийгмийн хүлээлт ч ялгаатай гэж ойлгодог. Энэхүү уламжлалт жендерийн тэгш биш хандлага, нийгмийн хүлээлтийг феминистүүд мөн гэр бүлийн хүчирхийлэлтэй холбон тайлбарлана. Үүнтэй холбоотойгоор Чорнески гэр бүлийн хүчирхийллийг тайлбарлахдаа социологийн давхраажилтын тухай ойлголтыг ашиглахыг санал болгосон. “Эдийн засаг ба улс төрийн эрх мэдэл” хангалтгүйгээс эмэгтэйчүүд хүчирхийлэлтэй харилцааг орхиж чаддаггүй гэж энэ чиглэлийг баримтлагчид үздэг. Эцгийн эрхт ёс давамгайлсан гэр бүлд гэр бүлийн хүчирхийлэл хэрхэн оршин тогтнож байгааг дараах жишээнээс харъя.

*Хохирогчийн ярианаас: Намайг түүний эхнэр учраас би түүнийг орхиж явахгүй, хүссэн, явъя гэсэн газар луугаа би явж болохгүй гэж тэр шуудхан л хэлдэг. Би түүнтэй гэрлэсэн учраас би тэнд түүний төлөө байх ёстой. Би хаашаа явах, хэнтэй нийлэх, ямар хувцас өмсөх, бид юу худалдаж авахыг тэр л шийддэг. Үнэндээ би хагас цагаар ажилладаг байсан ч энэ нь надад ямар ч хүртээлгүй байв. Тэр миний цалин бүхий чекийг авч бас бусад төлбөрүүдээ өөрөө хийдэг байсан. Надад өөртөө зарцуулах ямар ч зоос өгдөггүй байв. Тэр намайг өмчөө гэж боддог байсан юм шиг байгаа юм. ...Үнэндээ тэр намайг өмчилж байсан байх. (Brewster, 2002, p30 ).*

Гэр бүлийн харилцаанд хяналтаа тогтоох гэдэг нь гэр бүлийн хүчирхийллийг үүсгэх чухал хүчин зүйл гэж үздэг. Мөн олон судлаачид эцгийн эрхт ёс давамгайлсан харилцаан дахь эрх мэдлийн тэнцвэргүй байдал нь гэр бүлийн хүчирхийллийг дэмжих бас нэг гол хүчин зүйл гэж ба тайлбарлаж байна. Ер нь ямар ч нийгэмд гэр бүлийн харилцаан дахь хүчирхийллийг ойлгоход эрх мэдэл ба хяналтаа тогтоох гэсэн хүчин зүйлүүдийг ойлгох нь маш чухал.

Эрчүүдийн дийлэнх нь өөрийн гэсэн амьдралгүй. Тэдэнд амьдралын оронд өөрийгөө хамгаалахын тулд үргэлжлүүлэн тавьсаар байгаа томоохон жүжиг л байна. Бие даасан амьдралын хамгийн эхэнд бид хөдөлмөрч, биеэ дажгүй аваад явчихдаг, сайхан сэтгэлтэй, шийдэмгий залуу, мэдрэмтгий шинэ хүн гээд л тогтсон хэдэн багийн аль нэгийг сонгодог. Харин дараа нь жил ирэх тусам тийм байх ёстой гэсэн дүр эсгэсээр байдаг. “Тун догь!” “Амьдрал сайхан болно!” Харин тийм баган дороос сэтгэлийнхээ гүнд нууцалсан ганцаардлыг олонтаа харж болно. Амьдарч байгаа дүр эсгэх, жинхэнээсээ амьдрах хоёрыг зүйрлэхийн аргагүй юм.

Эмэгтэйчүүдэд өөрийн гэсэн асуудал байдаг. Гэхдээ тэдэнд тулгардаг асуудлуудын дийлэнх нь ядаж сэтгэл, итгэл үнэмшилтэй өөрсдийн тодорхой мэдрэмж дээр үндэслэсэн байдаг. Эмэгтэйчүүд бүхэлдээ өөрсдийгөө хэн болох, юу хүсч байгаагаа мэддэг.

Хаанаас ийм ялгаа гараад байна вэ? Эрэгтэй эмэгтэй хүүхдүүдийн амьдрал ижилхэн эхэлдэг. Хүүхдүүд багаасаа л өөрийгөө ойлгож ухаарч, амьдралын сайн сайханд

найдаж эхлэн, амьдрал гэдэг адал явдал хэмээн баясдаг. Иймээс л хүүхдийн хажууд байхад таатай байдаг юм. Гэвч хөвгүүд хөндлөнгийн аливаа халдлагад аажмаар бүрэн автатлаа сэтгэл нь бүр багаасаа хумигдаж эхэлдэг байна. Хүү өсч том болоод эр хүн болохын цагт шаардлагагүй асар их эрч хүчтэй, торонд хашигдсан, толгой эргүүлсэн амьтны хүрээлэнд өссөн бар мэт болдог. Амьдрал ямар нэг том зүйл байх ёстойг тэр мэдэрдэг ч чухам юу болохыг мэддэггүй. Мөчид бодол нь түүнийг амьдралаа үрж, найз нөхөд, гэр бүл, бүр өөрийнхөө өмнө дүр эсгэж, “Бүгд зүгээр” гэж өөртөө итгүүлэхэд хүргэдэг.

Бүхэл бүтэн хоногийн 24 цагийн турш дүр эсгэх нь амаргүй хөдөлмөр. Тиймээс цаг хугацаа өнгөрөх тусам таагүй байдал үүсгэж, сэтгэл ханамжгүй үйлдэл нь онцгой ан цав, гунигийг төрүүлдэг. Та өөрөө үүнийг ажигласан байж болох юм. Заримдаа энэ мэдрэмж жинхэнэ эрх чөлөөний амтаар буюу та хангалуун амьралтай гэсэн сэтгэгдэл гэнэт зурсхийснээр ирэх нь бий. Тэнгисийн эрэг дээр ганцаараа зогсож байтал гэнэт давалгаа, модод, тэнгэрт уусан алга болж байгаагаа та мэдэрнэ. Эсвэл ямар нэг онцгой мөчид хажуудаа нэгэн эмэгтэйтэй зогсож, маш их хүсэл тачаал эсвэл энхрийлэн хайрлах гэнэтийн таашаал мэдэрнэ. Эсвэл хүүхдүүдтэй тоглож байгаад гэнэт хүүхэд насандаа эргэж очиж, байдгаараа байгаа мэт сэтгэгдэл төрж, ирээдүйд юу болох бол гэхээс айж дагжин чичирнэ. Энэ мөч хөгжим эсвэл киноны ямар нэг өчүүхэн хэсэг шиг энгийн байж болох юм. Та ямар нэг тодорхойгүй, гэхдээ гайхалтай зүйл олж авна. Харин дараа нь энэ байдал алга болж, тархинаас тань арчигдан, та эргээд дассан ажилдаа орно.

Эрчүүдийн амьдралын жүжгэн дэх азгүйтэл /ан цав ч гэдэг/ илүү хүнд тусч, удаан үргэлжилсэн сэтгэл санааны хямрал, гай зэргээр үргэлжилж магадгүй. Эсвэл дунд насныхан үнэхээр цөхөрч ядаж байхад ядаргаа давхцаж, ойр дотныхон нь хайрлахгүй байгаа мэт сэтгэгдэл төрөх нь олонтаа байдаг. Түүний хувийн амьралтайгаа нийлсэн холбоо гэнэт хамгийн нарийн утас мэт хэдийд ч тасрахад бэлэн болсон байна. Бид ийм түүхийг өдөр бүр сонсдог.

- Хобартын дунд сургуулийн багш эхнэрээсээ салжээ. Шөнө орой болсон хойно тэр тэнгисийн эрэг рүү явж, ус руу орсон байна. Тэрбээр усанд шумбагчийн хүнд бүсийг мултрах боломжгүй болгохын тулд хүндрүүлэгчтэй холбон зүүжээ. Хэдхэн секундэд тэр живсэн гэнэ. Цэнхэртсэн, хөөж пэмбийсэн түүний цогцос өглөө нь тэнгисийн түрэлтээр хөвөн гарч ирсэн байхыг олжээ.
- Мельбурны дунд сургуулийн бахархал болсон 17 настай хүү төгсөлтийн зургаан шалгалтынхаа тав дээр өндөр оноо авчээ. /Хүү маш их хичээсэн ч жаахан ядарснаасаа болоод шалгалтан дээрээ бага зэргийн алдаа гаргасан аж./ Тэрбээр эцгийнхээ гар бууг аваад шөнө голын эрэг дээр очин ам руугаа буудсан байна.
- Нэг залуу Аделаидын дэлгүүрт “дотуур хувцасны үзүүлбэр” үзэж байжээ. Хэмнэлтэй хөгжим дуугарч, тэнд цугласан хүмүүсийн сэтгэлийг чадварлагаар хөөрүүлж байлаа. Тэр харж зогссоноо ичих, биеэр нь гүйх хөөрөл хоёрын мөргөлдөөнийг давхцуулж чадсангүй. Эмэгтэйчүүдийн энэ эротик зогсолтууд түүнд мэдээж хайр дурлал санал болгоогүй. Энэ чинь юу болж байна вэ? Хөөрөлд автсан тэр залуу тайз руу үсрэн гарч, муухай үгс чулуудахад хамгаалалтынхан түүнийг доош чирч буулгалаа. Цагийн дараа тэр ойролцоох тэнгэр баганадсан барилга дээрээс үсэрч үхжээ.

Хорьдугаар зуун бүхэлдээ, одоогийн хорин нэгддүгээр зуунд хүртэл эрчүүд шаналж байсан, шаналж ч байгаагийн тодорхой, маргаангүй нотолгоо / “Баримттайгаар нүүр тулах нь” гэсэн статистикийн мэдээллийг үзээрэй/ байдаг. Шаналлуудын загварууд давтагдах бөгөөд харгис хатуу юм. Амиа хорлолт, эрт үхэл, азгүй явдал, тамхи татах зуршил гэсэн статистикийн баримт дээр эрэгтэйчүүдийн нэрс эрээчээтэй байна.



Шаналж байгаа эрчүүд бусдыг шаналахад хүргэдэг. Эхнэртээ гар хүрсэн, хүүхдүүдээ хүчирхийлсэн, гэр бүл салсан, бизнес болон улс төр дэх ёс суртахууны ялзрал гээд энэ бүхэн олон тооны эрчүүдийн сэтгэл санаа, ёс суртахууны зарчмын ямар нэг таагүй байдлыг зааж байдаг. Сургууль дээр буудалцсан, хүний амь олноор хороосон хэрэг. Эрэгтэй хүн бол эрэгтэй хүн л байдаг. “Гуниг гутрал дутаа гэж үү?” гэж Роберт Блай хэлжээ.

Гэхдээ сөрөг муу зүйл хангалттай байна. Байдлыг өөрчлөхийн тулд бид байдлаа ойлгох хэрэгтэй. Эндээс дараах чухал асуултууд урган гарч байна. Айвен Майлатаас эхлээд Билл Клинтон хүртэлх буруу ажилладаг эрчүүд энэ чинь бүхэлдээ эрүүл нийгмээс гадуур зүйл гэж үү? Эсвэл ямар нэг өө сэв буйгаас бүх эрэгтэйчүүд амьралтай тийм муу холбогдсон учир усанд хаясан чулуу шиг аюултай биш үү? Энгийнээр хэлэхэд, тэдэнд ер нь бяцхан хөвгүүнээс амьдралыг хайрладаг, амьдралд итгэл төгс том эр хүн болох талаар ойлголттой байдаг юм болов уу?

### **Баримттайгаар нүүр тулах нь**

Энэ дэлхий эрчүүдэд харъяалагдана гэж бидэнд ярьдаг ч эрэгтэй хүний эрүүл мэнд, аз жаргал, амьдрах чадварын талаар статистикийн үзүүлэлт эсрэг нотолгоог харуулж байна.

- Эрчүүд дунджаар эмэгтэйчүүдээс зургаан насаар богино насладаг.
- Эрчүүд дотно харилцаа тогтоох чадваргүй /ердөө хоёр үзүүлэлт байна: гэрлэлтийн 40 хувь нь салалтаар төгсдөг, гэр бүл салсан таван тохиолдлын дөрөвт эмэгтэйчүүд санаачилга гаргадаг/.
- Хүчирхийллийн хэргээр ял эдлэгсдийн 90 гаруй хувийг эрэгтэйчүүд, хохирогчдын 70 хувийг эрчүүд эзлэдэг.
- Дунд сургуульд сахилга бат муу хүүхдүүдийн бараг 90 хувь нь хөвгүүд, сурлагаар тааруу хүүхдүүдийн 80 хувийг мөн л хөвгүүд эзэлдэг байна.
- Долоон хөвгүүний нэг нь 18 нас хүртлээ насанд хүрэгчид эсвэл насаар ах хүүхдүүдийн сексийн халдлагад өртдөг.
- Шоронд ял эдэлж байгаа хоригдлуудын 90 гаруй хувийг эрчүүд эзэлж байна. Ажилгүйчүүдийн 74 хувийг бас л эрэгтэйчиид эзэлжээ.
- 12-60 насны эрчүүдийн дундах үхлийн шалтгаануудын нэг нь амиа хорлолт байдаг аж. 2000 онд нас барсан эрэгтэйчүүдийн 36-ны нэг нь амиа хорлосон байна.

Манай гаригийн эрэгтэйчүүдэд ноцтой асуудал байдгийг сүүлийн үзүүлэлт маш тодорхой харуулж байна. Эрчүүд болон хөвгүүд эмэгтэйчүүдээс дөрөв дахин олон удаа амиа хорлодог аж.

/Эрчүүдийн энэ үзүүлэлт зам тээврийн ослоор амиа алдагсдын үзүүлэлтээс давж байна. Гэхдээ үхлийн энэ хоёр шалтгаан ямар нэг байдлаар холбоотой байж болох юм/

Австралийн статистикийн товчооны мэдээллээс иш татав

Хоёр дахь нотолгоо үнэн гэдэгт би итгэлтэй байна. Дэлхийн янз бүрийн хэсэгт би бараг зуун мянган хүнтэй янз бүрийн уулзалт, танилцуулгын үеэр нүүр тулж байлаа. Энэ уулзалт ерөнхий санааг нотолж, тодотгож байдаг. Амьдралын зохион байгуулалтад ямар нэг буруу зүйл байдаг. Эрчүүдэд зүгээр нэг амьдралд дасан зохицохоос илүү нухацтай, гүнзгий өөрчлөлт хийх хэрэгтэй байдаг. Нийгэм хөвгүүд, эрэгтэйчүүдийн амьдралын бүх нөхцөл байдалд өөрчлөлт хийх хэрэгтэй. Азаар амьдрал нэг газраа зогсоод байдаггүй, өөрчлөлт гарч байдаг. Холыг харалгүй, бидний хажууд аж төрж байгаа эмэгтэйчүүдийг харъя.

Хорьдугаар зууны дундуур өрнөдөд дундаж орлоготой эмэгтэйчүүд амьдралдаа маш сэтгэл ханамжгүй байжээ. Гал тогоо-хүүхэд-зуслан гэсэн хязгаарлагдмал үүрэг нь



өөр сонголтгүй, тийм амьдрал таалагддаг эмэгтэйчүүдийн ч урмыг хугалсан мэдрэмж төрүүлдэг байв. Энэ асуудлыг шийдхээр Эмэгтэйчүүдийн холбоо байгуулагдсан юм. Тус холбоо сүүлийн дөрвөн жилд нийгмийн хамгийн хүчтэй хүчин болсон билээ. Энэ хөдөлгөөн олон түвшинд өөрчлөлт оруулсны дотор эмэгтэйчүүдийн дотоод мэдрэмжийн түвшинд, тухайлбал аль эрт тэдэнд оноосон эр, эмийн ажлаа гүйцэтгэхийн сацуу ямар амьдралаар амьдрахаа сонгох боломжтой болсон юм. Тийм хөдөлгөөн эрэгтэйчүүдийг хамраагүй, харин тэдний хажуугаар өнгөрсөн нь харамсалтай.

Эрчүүд амьдралдаа тогтоон барьж, хязгаарлаж байгаа тэр хүчийн талаар ахиулан харах ээлж болжээ. Чухамхүү өнөөдөр дундаж орлоготой эрэгтэй хүн маш аз жаргалгүй байгаа бөгөөд сэтгэл санааны энэ шаналгааны хариуд өөр нэг шинэ шаналгаа үүсч байна. Сүүлийн арван жилд Эрчүүдийн хөдөлгөөн үүсч, тэдний асуудлыг илүү тодорхой ойлгож, асуудлыг шийдэх арга замыг олохыг санал болгож байна. Чимээгүй шаналгаанд дарагдан хазайхын оронд тэд өөрсөддөө илүү сайхан амьдралыг байгуулж, сайн залуу /үнэмшмээргүй боловч баримт!/байж сурна гэсэн санааг агаар агуулсан мэт мэдэрч байна. Энэ ч тийм муугүй шүү! Эрчүүд бид эцсийн эцэст дэлхийн мангас биш, ямар ч байсан бидэнд тийм бодол байхгүй. Гэхдээ бид хорьдугаар зууны сүүл үеийн сурталчдын бидэнд итгүүлэхийг оролдож байсанчлан эмэгтэйчүүдийн дууриамал биш. Хичнээн эрэгтэй хүн байна, төдий тооны эр хүн байх арга бий бөгөөд энэ бүх арга эрүүл, тод, нэгдсэн, тулгасан биш, халамжаар дүүрэн, бие биетэйгээ ижил биш, чөлөөт байж болно.

Энд тэнцвэрийн тухай, “Залуучуудад зориулсан ямар нэг зүйлийн” тухай яриагүй шүү. Эрчүүдийн хөдөлгөөн нь Эмэгтэйчүүдийн хөдөлгөөний /шулуухан хэлэхэд/ хэрэгжүүлж чадаагүй тэр үүргийг хүлээсэн юм. Эмэгтэйчүүдийг хөдөлгөөн хорьдугаар зууны буруу байгуулалттай тавиад онд хөгжсөн, чөлөөлөлтийг амлаж байсан боловч өнөөдөр ч бид тийм их аз жаргалтай биш байна. Манай нийгэм бодитой нэгдэл эсвэл амьдрах чадвартай системийг дахин санал болгохгүй. Энэ нийгэм цөөхөн хүний гарт мөнгө төвлөрүүлэх механик мөлжлөгийн арга хэрэгсэл болжээ. Өөрөө хэлбэл нийгмийн гишүүдийн сэтгэл үхдэг, хүн гэдэг амьтны хашаа болжээ. Үүний зэрэгцээ энэ механизм хэдэн арван жил оршин тогтнохын тулд гурав дахь ертөнцийг муухай, бохир болгож байна. Эмэгтэйчүүдийн хөдөлгөөн нэг удаа соёлын эсрэг болж, чөлөөлөлттэй холбоотой байсан ч шударга ёсонд нийцэхгүй байлаа. Эмэгтэйчүүд дэлхийд эрчүүдийн бат бэх байр суурийг эзэлсэн ч дэлхийн түшиг тулгуур болсон үндсэнд онцын өөрчлөлт ороогүй юм.

Ямар нэг илүү чухал зүйл болох хэрэгтэй байсан бөгөөд эрчүүдийн урам хугарсан байдлын газар хөдлөлтийн байдлаар газар авах нь ийм өөрчлөлтөд хүргэх тийм хүч байж болох юм. Байгаль орчны бохирдолттой тэмцэх, гурав дахь ертөнцийн орнуудад шударга хандах, тэднийг чөлөөлөх, үлдсэн уугуул үндэстнийг мөхөөхгүй байхын төлөө зэрэг бусад томоохон хөдөлгөөнүүдийн хамт үүнийг эрчүүд хийх боломжтой юм. Одоо мөхсөн байгаа бөгөөд хувиа хичээсэн зангаа хангах хэрэгсэл болон ашиглагдаж эрчүүдийн эрч хүч, авъяас чадвар илүү чухал, тулгамдсан зорилтыг хэрэгжүүлэхэд хэрэгтэй. Одоо юу юунаас илүүтэй сайн хүмүүс шаардлагатай байна.

### **Эрх чөлөө бид бүгдийн хувьд**

Одоо хувийн асуудал руу оръё. Бид яаж ийм амьдралд хүрэв? Бидний сексийн амьдрал бүтсэнгүй. Бид уйтгартай ажил хийж, үнэнч бус найз нөхөдтэй болж байна. Манай гэр бүл хүйтэн хөндий байдал, сэтгэл санааны уруу дорой байдал, найдваргүй байдал, аав нар болон нөхрүүдийн өшөө хорслоос болж шаналж байна. Юу болов оо?

1990-ээд онд даян дэлхийн зохиолчид болон нийгмийн зүтгэлтнүүд манай нийгмийн

хөвгүүд болон залууст аав гэдэг хүн аймшигтай дутагдаж байна гэсэн хирдхийм тодорхой үзэгдлийг цохон зааж эхэлжээ. Түүнийг өнөөг хүртэл хэн ч анхаарахгүй байна. Насанд хүрсэн эр хүн болоход тэдэнд тус болох хэн ч байхгүй, тэдний өсч хөгжих, зөв чигийг барихад чиглүүлэгч сурган хүмүүжүүлэгч алга. Жинхэнэ эр хүн болох үндэс суурьтай сургамж авахгүйгээр хөвгүүд бие махбодиор эрэгтэй хүн болж байгаа ч тэднийг хөтлөх дотоод мэдлэг, туршлагыг эзэмшиж чадахгүй байна. Хэрвээ та эрэгтэй хүний бие цогцост байгаа бол танд тэр бие цогцсоо удирдах аргыг тийм мэдлэгтэй хүнээр заалгаж сурах хэрэгтэй нь ойлгомжтой. Хуучны соёл, боловсрол энэ сургалтыг бүрэн хэмжээгээр хангаж байжээ. Гэтэл одоогийн бидний соёл, боловсрол сурган хүмүүжүүлэгчийн үүргийг гүйцэтгэх чадвартай байхын тулд мөнгө хийхэд хэтэрхий их цаг зориулж байна. Үйлдвэржсэн болон үйлдвэржсэний дараах ертөнцөд эрчүүдийн дийлэнх нь үр хүүхдээсээ тусгаар байна. Бүр үйлдвэржих үеийн эхнээс тийм байжээ.



Магадгүй ийм нөхцөлд гурваас тав дахь үе аль хэдийнэ өсчээ. Байдлыг эрчимтэйгээр шил шилээ даран гарсан дэлхийн дайнууд, эдийн засгийн хямралууд, янз бүрийн арьстнуудын шилжилт хөдөлгөөн улам хүндрүүлж байна. Энэ бүхний хүнд цохилтод доргисон шинэ үеийн эцгүүдийн дийлэнх нь бүдүүлэг, болхи, сэтгэл хөдлөлийн хувьд хаалттай хүмүүс болж хувирчээ. Дээр үеийн эрчүүд, ах нар, сурган хүмүүжүүлэгчид тайзнаас алга болсон байна.

Хэрвээ хөвгүүн спортод амжилт олохгүй, хөвгүүдийн скаутад нэгдээгүй, эсвэл сургууль дээрээ маш онцгой багштай байх аз тохиогоогүй бол түүнд эр хүний талаар өчүүхэн ч ойлголт байхгүй байна. Харин урьд нь эр хүний дотоод ертөнцтэй танилцаагүй хөвгүүд зурагт, кино болон үе тэнгийнхний санаа бодол зэрэг гадаад эх сурвалжуудад тулгуурласан тодорхойгүй хэлбэр дээр өөрөө өөрийнхөө тухай төсөөллийг буй болгох хэрэгтэй болно. Өөрийгөө эр хүн гэдгийг нотолно гэж найдан тэр энэ аргыг хэрэгжүүлнэ. Цаашлаад хөвгүүн бүр бодит амьдралд хүссэн үр дүнд хүргэхгүй нэгэн ижил нүүрэн талын халхавчийг ашиглан амьдралаа зохиохоор чадах бүхнээ хийх болно.

Нөгөө талаас охид бүхэлдээ гэртээ, сургууль дээрээ болон найз охидын хүрээнд хүндэтгүүштэй, нийтэч эмэгтэйчүүдтэй байнгын харилцаар өсдөг. Тийнхүү охид илэн далангүй харилцаанд суралцаж, эмэгтэй хүний зан чанарыг эзэмшсэнээр бусад эмэгтэйтэй илүү ойртон нөхөрлөж, бүх л амьдралынхаа турш дэмжлэг авч, өгөх боломжтой болдог. Эрэгтэйчүүд, хөвгүүдийн харилцааны хүрээ тийм байсан ч бойтог, тодорхой бус, найз нөхрийн дотно харилцаа дутагдсан байдаг учраас тийм хүрээ түргэн нуран унадаг. Дунд сургууль төгссөнөөсөө хойш би хэзээ ч нэг ангийхантайгаа уулзаагүй. Их сургууль төгсөөд ч мөн адил ангийхантайгаа уулзаагүй, анхны ажлаа сольсон. Өнөөдөр энэ нь надад айдас төрүүлж байна. Надад тэдэнтэй дахин уулзмаар, тэд хэрхэн аж төрж байгааг, тэдэнд юу тохиолдсоныг хармаар санагдаж байна.

Өсвөр насны хөвгүүд багадаа насаар ах эрчүүдтэй гүнзгий харилцаа тогтоодоггүй байсан нь тэдэнд хамгийн чухал зүйл болох найрсаг зан байхгүйг илтгэж байна. Энэ нь тэдний ирээдүйд гаргах хүчин чармайлтыг үр дүнгүй болгож байгаа юм. Бид “Шинэ

үеийн мэдрэмтгий хүмүүс” байхыг хичээж байна уу, эсвэл хорьдугаар зууны 50-иад оны Жон Уэйнийг дагагчид болж байна уу, том гарын дүр эсгэж байна уу? Энэ бүх маяг бүтэлтэй болохгүй байгааг бид дахин дахин харж байна. Үр дүн нь аймшигтай юм. Бидний гэр бүл салж сарнин, хүүхдүүд биднийг үзэн ядаж, бид шаналлаасаа болж үхэж, дэлхийг сүйтгэх замаар хөдөлсөөр байна.

### Гурван дайсан

Юугаа алдаж байгаагаа эр хүн ухамсарлаж эхлэхийн хэрээр алдсан гэсэн тэнэг мэдрэмж нь аз жаргалгүй байдлын хурц, хөндүүр мэдрэмжээр солигддог. Энэ нааштай мөч. Гэхдээ тэр бараг үргэлж илүү хүндээр мэдрэгддэг. Бид бүгдийн хувьд маш чухал эр хүнийг та олсноо ухамсарлахаас өөрчлөлт эхэлдэг учраас өвдөлтийг няцаах нь биднийг өөрсдийн дотоод шоронд хорьдог. “D” өдөр Омаха-Бичд байхдаа эсвэл их хямдарлын өдрүүдэд та эрхэлсэн ажилгүй, өлссөн хүүхдүүдтэй, хүүхдүүд тань таниас хараат үед өөрийгөө золиослох нь маш ашигтай. Гэхдээ амьдралаа зохиоходоо “Би тэснэ” гэсэн зарчим баримталбал бүтэхгүй. Таны боломж жил ирэх тусам хумигдах учир бүх насаараа тийм зарчим баримталж болохгүй. Азгүйдэл гэж бид аргагүйн улмаас мэдээ алдсан үеийн дараа сэхээрч эхлэхэд мэдрэгдэх зүйлийг хэлнэ.

Энэ нь нэг зэрэг шинэчлэл болон чиг заагч болно. Учир нь биднийг алдсан зүйлээ санан уйтгарлахад хүргэдэг ба тэр үед бид алдсанаа олж авах замыг эхэлж болох юм. Азгүйдэл өөрсөддөө итгүүлэхийг хичээгээгүй зүйлд биднийг бэлтгэдэг, биднээс дотносох, итгэлцэх, найрамдах, бүтээхийг шаарддаггүй. Азгүйдэл нь уур хилэнгээс илүү ач тустай гэж бид үздэг нь бидний амьдралд маш сүйтгэлтэй сөргөөр нөлөөлдөг.

Хорьдугаар зууны эмэгтэйчүүд хоригийг даван туулах ёстой байсан. Тиймээс уурлаж хилэгнэх явдал тэдний амьдралд илүү их тохиолдож байсан бол эрчүүдэд учирч байсан бэрхшээл тусгаарлалттай холбоотой байдаг. Эрчүүд зугтахад хүрдэг тэр дайсан, тэр бэхлэлт бол:

- Ганцаардал
- Албадлагын өрсөлдөөн
- Насан туршийн сэтгэл хөдлөлийн хулчийлт

Эмэгтэйчүүдийн дайсан үндсэндээ тэдний эргэн тойронд оршиж байдаг. Эрчүүдийн дайснууд эргэн тойронд нь байхаас гадна бидний дотор зүрхийг тойрсон ханануудад байж байна.

Энэ ханануудаас /удаан, болгоомжтой/ гарах нь эрэгтэйчүүд илүү сэргэлэн, мэдрэмтгий, олонтаа инээдэг болж, бүгдийг бие болон ухаанаар буюу өөртөө ашигтайгаар, эмэгтэйчүүд, хүүхдүүдэд асар их тустайгаар илүүтэй хүлээн авлаг болно гэсэн үг юм. Эрчүүд сэтгэлээр аз жаргалтай, эрүүл саруул байхдаа хүч хэрэглэх болон харамч байх хандлага нь алга болдог.

Эрчүүдийн хөдөлгөөн эмэгтэйчүүд, хүүхдүүдийн хүлээдэг тийм өөрчлөлтийг авчирч болох юм. Радио ярилцлага, лекц, сонингууд дахь миний нийтлэлд өгсөн үнэлэлтэд оролцогчдын дундаас миний ажиглаж байгаа хөл үймээн, найдвар, тайвшралаас үзвэл олон хүн эрэгтэйчүүдийн бодит боломжид хандах энэ шинэ хандлагыг хөндөж байна. Эрчүүдийн хэлж ярьж байгаа санал бодлын өндөр үнэлэлт дүгнэлтийн сацуу дэмжин сайшааж байгаагийн бусад илрэл ч гарч байв. Өсвөр насны хөвгүүдийн эхчүүд хөвгүүдийнхээ өөрийгөө үнэлэх үнэлэмжийг өсгөж болох ямар нэг зүйл бий гэдэгт баярласан бас түгшсэн байдалтай, нүдэндээ нулимстай над руу ирж байна. Эхнэрүүд нөхрүүдээ лекцэнд суулгаж байна. Амьдралаа холбож болох жинхэнэ эр хүнийг хайж байгаа ганц бие эмэгтэйчүүд надад урагшлах урам өгч байна!

Эрчүүд эмэгтэйчүүдэд асуудал үүсгэдэг. Гэхдээ хааяа санаатай асуудал үүсгэх нь бий. Эрчүүд өөрсөддөө хамаагүй том асуудал үүсгэдэг. 30-аад жил өрнөж байгаа хүйсийнхний мэтгэлцээн юунд ч хүргэхгүй байх нь олонтаа. Харин дараа нь бид сэрээд эрчүүд ялагч болоогүйг хардаг. Аз жаргалтай эрэгтэйчүүд маш цөөн. Эрчүүд, эмэгтэйчүүд адилхан л амьдралын хэв загварын золиос болжээ. Үүнийг яаралтай эргэн авч үзэх хэрэгтэй байна. Эрчүүдийн жирийн зэмлэл юуг ч өөрчлөхгүй. Өөрчлөгдөхийн тулд бидэнд тусламж хэрэгтэй байна. Энэ нь эрчүүдийн хөдөлгөөний тоглох тайз. Эр хүн байна гэдэг юу гэсэн үг болох тухай санаа бодлын талаарх өөрийн хандлага олонхи нь эргэн авч үзэж эхэлж байна. Эрчүүдийн хөдөлгөөн гэр бүлийн амьдралаа, ажлаа, чөлөөт цагаа нөхөрлөлөө итгэлтэйхэн бөгөөд хялбархан сайжруулж, баян, тогтвортой дотоод амьдралыг боловсруулж сургах учиртай юм.

Эрчүүд бид ажил хэрэгч хүйстэн бөгөөд бид жиргэхээр бүтээгдээгүй. Эр хүн болох аргуудаас бидний хийх сонголт тун хязгаарлагдмал юм. Хөдөөгийн авто машин угаалгын газрын эзэн, нэгдлийн бусдын хөдөлмөрийг мөлжигч, сексийн хувьд чадваргүй нусгай амьтан ингээд л бүх сонголт болчихлоо! Эрчүүдийн хувьд өсөлт дэвжилт “фронт руу буцах” тал руугаа байх ёстой. Зөвхөн Эрчүүдийн хөдөлгөөний санал болгож байгаа боломжийг харгалзан бид эцсийн эцэст бэх зүйл муу байсныг хүлээн зөвшөөрч болох юм.

Дараагийн бүлгүүдээс та өөрийн амьдралаа хувиргахын тулд өөрөө юу хийж болох тухай бодитой зөвлөмжүүдийг олох болно. Энэ номд дэлхийн бүх улсаас цуглуулсан эрчүүдийн амьдралыг өөрчлөх тухай зарим нэг хүний хэлсэн үгнээс иш татаж, хувийн туршлагаасаа жишээ татсан байгаа. Мөн та миний хамтран ажилласан эрэгтэйчүүдийн олон санаа бодол, яриаг уншина. Энэ номыг эрхэлсэн ажилтай ба ажилгүй, бизнес эрхлэгч, фермер, аав нар, хөвгүүд, ижил хүйстэн, эхнэртэй, хар цагаан, бор гэсэн насанд хүрсэн болон залуу эрчүүд, эрчүүдийг хайрладаг, тэднийг ойлгож, хэрхэн дахин урам зоригтой болж байгааг харахыг хүсдэг эмэгтэйчүүдэд зориулан бичлээ.

Энэ номонд олон зүйлийн талаар өгүүлнэ. Гэхдээ ямар нэг байдлаар дүгнэлт хийгээгүй. Бид байдаг хүчээрээ урагшилж байна!

# ХОЁРДУГААР БҮЛЭГ: ЭРЧҮҮДИЙН ДОТНЫ ЯРИА

## 2.1 Та ба таны эцэг

Дэлхийн хаа нэгтээ хурал цуглаан дээр эрчүүдтэй уулзахдаа санал асуулга явуулдаг. Дүн нь адил буюу эрчүүдийн 30% нь аавтайгаа ярьдаггүй гэж тэмдэглэсэн байдаг. тэдний 30 орчим хувь нь санал зөрдөг эсвэл харилцахад хүнд байдгаа ярьж байна. Эрчүүд заримдаа аавтайгаа цагийг өнгөрүүлдэг ч тэдний уулзалт эмзэг бөгөөд тавгүй байдалтай болдог. Эрчүүдийн 30 хувьд байдал арай дээр байдаг буюу тэд аав дээрээ очиж эсвэл аавтайгаа утсаар ярьж, гэр бүлийн баярын үеэр бүгд цуглардаг гээд ерөнхийдөө сайн хөвгүүд байхыг хичээдэг байна. Гэвч тэдний яриа зүлэг тэгшлэгч машины үйлдэлтэй адил болж дуусдаг аж. Эрчүүдийн 10 хүрэхгүй хувь нь аавтайгаа нөхөрлөдөг бөгөөд энэ харилцаагаа гүнзгий, тогтвортой гэж үздэг байна. Ердөө 10 хүний нэг нь “Миний аав бол том тулгуур. Тэр миний амьдралыг өөд татагч” гэж хариулдаг. Харамсалтай нь бид бүгд “миний аав намайг хайрлаж, надаар бахархдаг” гээд бахдалтайгаар шууд хариулчихаж чаддаггүй. Эрчүүд, эмэгтэйчүүд бид бүгд ийм болвол дэлхий ямар нь өөрчлөгдөх бол?



### Аавтайгаа харилцах таны харилцаа ямар зорилготой вэ?

Ер нь таны амьдралд ахмад насны эрчүүд ямар байр суурь эзэлдэг вэ? Үнэндээ энэ нь чухал асуудал бөгөөд эр хүний хувьд таны аз жаргал уг асуултад хэрхэн хариулахаас олон талаар шалтгаална. Эр зориг нь нас биш, амьдралын шат ч биш, эмэгтэйчүүдийн ертөнцтэй ч, эрчүүдийн ертөнцтэй ч харилцах холбоо юм. Тэгшитгэлийн нэг тал хангалтгүй. Та аавын талын үндэс угсаатайгаа нягт холбоо тогтоож чадахгүй бол та залгуургүй утастай адил юм. Эртний соёлын хэдэн мянган жил таны хувьд хаягдсан гэсэн үг.

Аавтайгаа ийм холбоотой байснаа хором бод доо. Таны аавын талын үндэс угсаа танд таалагдах эсвэл эс таалагдахаас үл хамааран тэр талын угсаан дээр л үндэслэсэн байна. Аавынх нь зан байдал, хэлдэг үгийн онцлог өөрсөд дээр нь гүн үндэслэсэн бөгөөд хэдийд ч илэрч болохыг эрэгтэйчүүдийн дийлэнх нь түгшүүртэйгээр хүлээж авдаг. Хэрвээ та дотроо аавтайгаа дайны байдалтай байдаг бол аавын талын үндэс угсаатайгаа дайтаж байна гэсэн үг. Энэ нь та өөрийнхөө бүрэн бүтэн байдлыг найдлагагүйгээр алдаж байна гэсэн үг юм.

Боломжтой бол та амьдралын ямар нэг шатанд аавтайгаа нухацтай ярих эсвэл хэд хэдэн удаа уулзаж ярилцах нь маш чухал юм шүү. Ингэснээр та түүний амьдрал, хийж буй алхмуудын шалтгаан, амжилт болон азгүйдлийг ойлгоно. Ийм алхам хийхгүй бол та нуранги элсэн дээр буюу хэзээ ч бүрэн түүхийг мэдэж чадахгүй таамаг, хүүхдийн сэтгэгдэл дээр өөрийн аавын талын үндэс угсаагаа буй болгох гэж үргэлжид зүтгэх болно. Ахмад насны бусад эрчүүд, эмэгтэйчүүд таны ааваасаа мэдэж авч чадаагүйг нэмэрлэж, тэдний оролцоо үүнд амин чухал ч таны амьдралд аав гэдэг хүний оролцоо нэн түрүүнд чухал байх нь тодорхой юм. Аав чинь архичин, эхнэрээ зоддог, хүүхдүүдээ доромжилдог, та түүнийг хэзээ ч хараагүй байсан биологийн эцэг гэдэг утгаараа танд чухал юм.

Та түүнтэй ойлголцож чадахгүй бол тэр мөнхөд байж байдаг сэтгэлийн гүнээс тань таныг дагах дагах болно.



## **Аав тань тань таны амьдралд хэрхэн нөлөөлж байна?**

Аав тань таны амьдралд оролцоход тус болж байгаа аргуудын нэг ахмад настай бусад хүмүүст хандах таны хандлагад нөлөөлнө. Та аавдаа итгэдэггүй учраас хөгшдөд итгэхгүй байж болох юм. Аав тань таныг хайрлаж байгаагүй, хатуу хүн байсан учраас та нэр хүндтэй хүмүүсийг ерөнхийдөө эсэргүүцэж байж болох юм. Аавд тань таалагддаггүй байсан болохоор та бусад ахмадуудад сэтгэгдэл төрүүлэхийг оролддог байх. Магадгүй та ахмадгүйгээр явах чадвартай учраас тэднээс давуу гэдгээ мэдэрдэг байж болох юм. Аавыгаа хайрладаг, хта бусад ахмадуудад сэтгэгдэл төрүүлэхийг оролддог байх. Магадгүй та ахмадгүйгээр явах чадвартай учраас тэднээс давуу гэдгээ мэдэрдэг байж болох юм. Аавыгаа хайрладаг, хүндэтгэдэг, бас бусад ахмадуудын хайр, хүндэтгэлийг хүлээх тийм газар хүрэхгүй бол та мөнхөд бяцхан хөвгүүн хэвээр үлдэх нь тодорхой юм.

Аав нь нас барсан эсвэл ээжээс нь салсан, аавыг нь хэн ч хараагүй эрчүүдтэй би уулзаж явлаа. Аав нь амиа хорлосон олон хүнтэй би ярилцаж байв. Энэ нь маш нуугдмал гомдол, бачууралд хүргэдэг. Учир нь үүнийг бяцхан хөвгүүд “Аавгүй байхаар би ямар муу юм хийсэн юм бэ? Миний юу болохгүй ббайгаа юм бэ?” гэх мэтээр үргэлж хүлээн авдаг.

Эрчүүд их ажиллаж, бүхнийг няцаах замаар өвдөлтөө дарж байж болох ч тэд уураар далдалсан сэтгэлийн гүн хямралд орох л болно. Би тийм эрэгтэйчүүдэд аавынхаа үеэр аялахыг санал болгодог. Энэ нь өөр муж эсвэл хилийн чанадад жинхэнэ аялал хийхийг хэлж байгаа юм. Энэ нь миний мэдэх эрэгтэйчүүдийг сэтгэлийн хоосролоо анагааж, бүх дүр зургийг ойлгож, улмаар өөрийгөө чөлөөлж, аавыгаа “амар амгалан байлгахын” тулд Европт цэргийн олзлогсдын хорих газарт очиж, аав болон аль эрт мартсан төрөл төрөгсдийнхөө нэг үеийнхнийг эрж хайж, өөрийгөө нэг сайн харахад хүргэж байлаа. Тийм аялал аль эрт мартсан үйл явдал, гансрал гарч и рэхийн хэрээр таны ой ухааны сан руу аялаж болох юм. Хүн бүрийн бага нас ихэнхдээ адилхан учраас бусад эрчүүдийн түүх үйл явдлыг сэргээхэд хүргэдэг.

Заримдаа мэдээлэл зүүд нойронд ирдэг, заримдаа толгойд мартсан дурсамж сэргэдэг. Гучтайдаа би аавынхаа дутагдал, ялангуяа балчир насанд аавын надад зориулаагүй зүйлсийг тодруулахаар хичээнгүйлэн ажилласан юм. Мэдээжийн хэрэг сэтгэл судлалын ийм эрэл хайгуул хийхэд хүргэж байлаа. Тэгэхэд эцэг, эхчүүдийг буруушаах нь моод байсан юм! Нэг удаа би найз бүсгүйнхээ авчирсан киног үзлээ. Намайг тэр киног сонирхох ёстой гэж найз минь үзсэн байж. Хүүхэд наснаасаа хойш гаргаагүй байсан нулимс минь гэнэт урслаа. Би зүгээр ч нэг нулимсаа урсгасангүй, цурхиран уйлж билээ.

Намайг бүр жаахан байхад миний аавын хийсэн маш сайн зүйлийг би гэнэт санасан юм. Аав намайг хөл бөмбөгийн тэмцээний үеэр пальтондоо тэврэн авч дулаацуулж байсныг салхин цэцэг туссан байхад миний шархнуудыг эмчилж байсныг, намайг зургаан настай байхад цас орж байсан нэг үдэш бид салхинд гарахад миний гарыг хөтлөөд явж байсныг дурсан санаж билээ. Би энэ дурсамжуудыг хав дарсан байсан, учир нь энэ бүхэн аавыгаа огт байгаагүй мэтээр зохиосон миний түүхэд нийцэхгүй байсан юм. Үнэн түүх хамаагүй нарийн, баян, үнэ цэнэтэй байжээ.

Аавтайгаа эвлэрч, түүний тухай төсөөллийг эргүүлэн олж авах нь та өөрөө аав болсон удирдан албан тушаал хашиж байгаа бол маш чухал юм шүү. Та өөрөө нэр хүндийг хүндэтгэж суртал танд нэр хүнд ирэхгүй.

Аав нь амьд байгаа хүмүүст хамаагүй хялбар юм. Аав руугаа холоос утастлаг хүний түүхээс цөөнгүй эрчүүд өөрийгөө олж мэддэг. Залуу хүн ёроолгүй ангал дээгүүр гүүр тавихыг оролдож байна. Аав, хүү хоёр сүүлийн жилүүдэд ховорхон ярилцсаныг хүү нь бодсоор байв. Харилцуур авсан аавдаа хүү нь хэлэх гэтэл...



- Сайн байна уу, аав аа? Би байна.
- Аан, сайн байна уу, хүү минь? Ээжийг нь одоохоон дуудаадахъя...
- Үгүй ээ, ээжийг дуудах хэрэггүй. Би тантай яримаар байна...

Хэсэг чимээгүй болов. Тэгээд...

- Юу болоов? Чамд мөнгө хэрэг болоо юу?
- Үгүй. Надад мөнгө хэрэггүй.

Залуу бага зэрэг түгдэрсхийн үгээ зөөж эхлэв...

- Би таныг болон миний төлөө хийж байсан бүхнийг тань үргэлж санадаг шүү, аав аа. Намайг коллежид оруулахын тулд үзэн ядаж байсан ажлаа хийж, биднийг авч явж байсан даа. Миний амьдрал одоо сайн байгаа, учир нь та амьдралаа эхлэх боломжийг олгосон шүү дээ. Би зүгээр л энэ тухай бодоод, үнэндээ танд хэзээ ч талархал илэрхийлж байгаагүйгээ ойлгосон...

Утасны нөгөө талд чив чимээгүй. Хүү яриагаа үргэлжлүүлнэ.

- Би танд баярлалаа гэж хэлэх гэсэн юм... Бас би тандаа хайртай шүү.

Их удаан чимээгүй байсны дараа аав нь

- Чи уучихаа юу??? гэв.

Би энэ түүхийг цугласан олонд ярихад хүмүүс чанга инээлддэг. Харин эрчүүд нойтон, гялалзсан нүдээр инээдэг.

### **Аав нар юу сонсохыг хүсдэг вэ?**

Аав нар ямар ч аюултай бэрхшээл эсвэл хайхрамжгүй дүр эсгэлээ ч насан туршдаа хүү нь өөрийг нь хайрлаж, хүндэтгэдгийг харах мөчийг ямар нэг түвшинд хүлээж байдаг. Та энэ мөчийг ойлгосноо шалгаарай. Аав тань насаараа л хүлээнэ. Энэ асар том эрх мэдлийг та хүүгийн хувиар гартаа атгаж байгаа. Эцэг, эхчүүд хүүхдийнхээ өөрийгөө үнэлэх үнэлэмжийг сүйтгэх мэдэлтэйг өнөө үед хүн бүр зөвшөөрөх байх Хүүхэд ч бас эсрэг тал руу чиглэсэн бас тийм мэдэлтэйг цөөнх нь ойлгодог. Ямар нэг хамгаалалт босгосон ч хүүхдүүд нь өөрийн үнэлэлт дүгнэлтээ өгөхийг эцэг эхчүүд харж байдаг. Амьдрал ийм л шүү дээ.

Миний найзын аав хэн нэгэн түүнтэй чухал ажил ярихыг оролдвол гэрээсээ зүгээр л яваад өгдөг бүтэхгүй нэгэн байлаа. Тэр хөгшин насны эцэст хорт хавдартай болж, эмнэлэгт амьсгаа хураах дөхөж байлаа. Найз минь эмнэлэгт ирээд аавынхаа хэвтэж байсан өрөөнд орж хаалга хаагаад, аавдаа: “Одоо л би таныг ойлголоо!” гэж хэлэв. Хүү нь аавдаа ямар их гомдож байснаа, түүнчлэн /хэсэн хугацааны дараа/түүнийг үнэлэх болсноо ярьж гарав. Энэ уулзалтын дараа тэд гар гараасаа барилцсан юм.

Амьдралынхаа тодорхой шатанд би аавыгаа хол, далайн эрэгт аваачаад, түүнийг илэн далангүй ярих хүртэл буцаж авч явахаас татгалзаж байлаа. Аав энэ байдлаас гайхалтай гарсан шүү.

Тиймээс зүгээр нэг хүлээсэн үүрэг бус, хариуцлага гэж байдаг. Зөв ойлговол энэ нь уриалгыг ойлгож мэдрэх сэтгэл гэсэн үг юм. “Би чамд хайртай” гэдэг үг хямдхан аж. Бид хэлэхээсээ өмнө эргэж буцдаг учраас энэ үг хэлэхэд амархан байдаг учиртай. Гэхдээ үгэнд учир нь байгаа юм биш. Хамгийн гол нь ямар нэг аргаар хэлээгүй биш, хэлсэн явдал юм. Хүндэтгэлтэйгээр, таатай орчин нөхцөлд гээд та өөрөө л аргыг нь олж чадна. Эцсийн эцэст аливаа эргэлзээг арилгахын тулд та аавдаа /болон ээждээ/ сэтгэлээ уудлах ёстой. Эс бөгөөс таны эхлэл хий хоосон зүйл болж хувирна.

Олон зүйл азаа туршихад хүргэдэг. Хэрвээ та эр хүн бол энэ луутай бүү тулалд.

Таны аав шаналсаар үхнэ, таны нэг хэсэг ч бас үхнэ. “Олон эрэгтэй олигтой хүн байж чадсангүй гэж бодоод амьсгал хураадаг” гэж Роберт Блай нотолж байна. Энэ нь хайрладаг хүмүүсийнхээ, тухайлбал эрчүүдийн мөнхийн үндэс угсаагаар холбогдсон хүүгийнхээ зохих хүндэтгэлийг хүлээж чадаагүйгээс болдог.

Энэ өвдөлтийг хэтрүүлж болохгүй. Үүнийг өөрөө хийхээр аав тань зориод ирж магадгүй. Магадгүй, гэхдээ магадлал тун бага юм. Энэ тухай та номоос уншаарай. Та түүний мөрөн дээр өссөн нэгэн. Тиймээс та эхний алхамыг хийх ёстой байх.

### **Аавыгаа олох нь**

Та тодорхой шалтгаанаар аавыгаа дотроо таашаадаггүй байж болох юм. Дийлэнх тохиолдолд сайн санааны үүднээс ээж нар хүүгээ аавынх нь эсрэг турхирдаг. Роберт Блайд богинохон хэрнээ хүчтэй сэтгэгдэл төрүүлдэг түүх /”Эрэгтэйчүүдийн цуглаан” дүрст лекц/ байдаг юм. Тэр түүхийг ярихад л хүмүүс сэтгэл хөдлөлийн гар бөмбөг шидчихсэн юм шиг шуугилдаад явчихдаг.

Энэ нь аавынхаа тухай өөрийн үзэл бодлоо илэрхийлэхээр шийдсэн хүний түүх юм:

Тэр 35 настай байхдаа өөрийнх нь эцэг үнэндээ хэн юм бол гэсэн асуултыг тавьж эхэлжээ. Тэр түүнийг 10 орчим жил хараагүй аж. Тэгээд аавынхаа оршин суудаг Сиэтл хотод очиж, гэрийнх нь хаалгыг тогшлоо. Аавыгаа хаалга онгойлгоход “Би таныг нэг зүйл ойлгоосой гэж хүсч байна. Би таны тухай ээжийнхээ бодлыг хүлээж авахгүй” гэж хэлжээ.

Тэгээд юу болсон гээч?

Аав цурхиран үйлж, “Одоо би үхэхэд харамсах юмгүй болох боллоо.” гэж хэлсэн.

Аав нар хүлээж байдаг юм. Тэд өөр юу хийж чадах билээ?

Хэрвээ та насанд хүрсэн хүүтэй бол энэ номыг уншаарай, хүлээх хэрэг байна уу? Хэрвээ амьд сэрүүн байгаа аавын хүү бол Блайгийн уриалга маш тодорхой юм шүү. Та энэ аяллыг хийхэд бэлэн үү?

Ихэнхдээ эхлээд танд аавыгаа онцгойлон хайрлах сэтгэл төрөхгүй бөгөөд түүнийг бүр бага хүндэтгэнэ. Та түүнийг үзэн яддаг ч байж болох юм. Та хоёрын хооронд санал зөрдөг зүйл байдаг бол түүнийг үл ойшоох хэрэггүй. Санаа зовох хэрэггүй, бүх зүйл сайхан болох болно. Энэ зүгээр нэг болчих зүйл биш. Тэгээд ч танд дорд орсон мэт сэтгэгдэл төрнө. Санал зөрөлдөөнөө арилгах хэрэгтэй/энэ тухай дараагийн хуудсуудад тодорхой өгүүлэх болно/.

Аавыгаа хүсэн хүлээж байгаа зарим хөвгүүд дотроо шаналж явдаг бөгөөд үүнийгээ эмэгтэйчүүдээс нуудаг. Аавынхаа талаар юу ч тодруулалгүй, яагаад тэр тийм байгааг, чухам ямар хүн болохыг ойлголгүйгээр тэд аавынхаа тухай муу төсөөллөө бүрэн хүлээн зөвшөөрч, хүлчийсан найдваргүй байдалд ордог. Би төрөлхийн эрэгтэй талын гажигтай, ирээдүйдээ түүн шиг болох байх.

Роберт Блай. “Төмөр Жон”

Аавынхаа байдлыг ойлгох нь хэзээ нэгэн цагт эр хүн болохыг хүсдэг хөвгүүн бүрт хэрэгтэй. Хүндэтгэл /бахархал хосолсон хайр/ эрчүүдийн сэтгэлийн хүнс юм. Хөвгүүд аавыгаа хүндэтгэдгээ ил гаргах хэрэгтэй. Гэхдээ үүнийг чин сэтгэлээсээ хийх нь чухал. Тэд ч бас ааваасаа хүндэтгэл хүлээх хэрэгтэй юм.

## Хөвгүүн бүрийн хүсдэг дэмжлэг



Эрчүүдийн өсөлт хөгжлийн тухай “Эрчүүдийн сэтгэлийг анагаах нь” гэдэг гайхалтай сайхан номд сайд Гордон Долби бидний өмнөх хуудсуудад уншсан утасны ярианд нэмэрлэх түүхийг өгүүлсэн байдаг. 30 орчим насны залуу аавдаа захидал бичжээ. Залуу ажил мэргэжилдээ амжилт олж яваа ч өөртөө итгэлгүй багадаа аавтайгаа хүндхэн харилцаатай байсан хүнд үеийн гомдлыг сэтгэлдээ тээж явдаг нэгэн аж. Захидлаараа дамжуулан тэр бодож санаж байгаагаа шууд асуужээ. Өөрийг нь хайрладаг эсэхийг тэр ааваасаа асуусан байна. Харин аав нь найрсаг бөгөөд албан ёсны хэлбэрээр:

“Би бүх хүүхэддээ хайртай гэдгээ чамд хэлмээр байна” гэж хариулжээ. Санаатайгаар зайлсхийгээд байгааг мэдсэн үү, хөгшин чоно асуултад хариулаагүй байна. Та ойлгож байна уу?

Яагаад ийм хариулт өгсний учрыг олох цаг хугацаа хэрэгтэй байгаа ч залуу их гайхжээ. Эцэст нь түүнийг бага байхад нь хуурч байсан шигээ хуурсныг ойлгосон байна. “Би бүх хүүхэддээ хайртай...” Зайлсхийсэн тодорхой хариулт болох нь аяндаа ойлгогдов. Хэзээ ч магтаалын үгийг шууд хэлж байсангүй. Хэзээ ч шууд харьцаж байсангүй. Өдөөгдсөн Долби хүү улам лавшруулж, дахин захидал бичив. Тэр айж байсан ч үзээд алдахаар шийдэв. Аавынх нь өгсөн хариултан дахь тодорхой үгс:

“Асуултуудаараа намайг сэрээсэн чамд баярлалаа. Би үнэндээ энэ тухай хэзээ ч нухацтай бодож байгаагүй бололтой. Гэвч ямар ч байсан бодоод Питер ээ, аав нь хүүдээ үнэхээр их хайртайгаа ойлголоо. Тэгээд энэ тухай өөрийнхөө төлөө чамд хэлэх хэрэгтэй болов уу, бас үүнийг мэдэх нь чамд ч хэрэгтэй байх”

Хүүхдийн сэтгэл зүйд хайрлуулж, дэмжүүлэх хэрэгцээнээс өөр хүчтэй зүйл үгүй юм. Хүүхэд хүссэн зүйлийнхээ талаар тодорхой хариулт авч чадаагүй бол услаагүй цэцэг шиг гандана. Энэ маш чухал. Калькуттын урцанд гэр бүл болон орж ирсэн найз нөхдийнхөө өмнө бүжиглэж байгаа бяцхан хүүхдүүдийг би харж байлаа. Томчууд чанга алга ташин, хүүхдүүдээ тэвэрч авч байв. Харин Австралид үнэтэй хувийн сургуулиасаа бяцхан хүүхдүүд магтаал сонсохыг илэрхий хүссээр дүн тавиулсан сурлагын дэвтрээ гэртээ авч ирээд хатуу эцэг, эхээсээ зөвхөн хүйтэн, шүүмжилсэн дүгнэлт сонсож байхыг би бас харсан.

Эцэг эхчүүдийн энэ хүйтэн хөндий байдал, хаанаас гараад байдгийг би ойлгодоггүй юм. Би өөрийнхөө хүүхдүүдийг хараад тэднийгээ тэвэрч, тэнгэрт тултал магтах хүсэл заримдаа хязгааргүй их төрдөг нь миний хүүхдүүд бусдаас онцгой бус /эсвэл миний л хүүхдүүд болохоор биш/ харин тэд тийм бяцхан өхөөрдөм учраас тэр байх. Эцэг, эхчүүд ийм ердийн мэдрэмжгүй болсон учраас тийм хүйтэн хөндий байдаг биз ээ.

Аавтайгаа ойр дотно байгаагүйн үр дүн юу вэ? Бидний маш их хүсдэг хайр бидний амьдрал өөрчлөгдсөнөөс болоод төрөхөө больдог. Жам ёсны дагуу бидний хайрлах шаардлага хэрэгжихээр бидний амьдралын орчин болж, бид амьдралаа үргэлжлүүлэх боломжтой болдог. Магтуулж, дэмжүүлэх гэсэн хэрэгцээ биелэхгүй болохоор биднийг хий үзэгдэл шиг дагадаг. Манай олон нийтийн мэдээллийн хэрэгслүүдэд голдуу сүүтгэнэдэг хүмүүсийн олонх нь санхүүгийн магнатууд улс төрчид, спортын дээд амжилтыг эвдэгчид байдаг. Энэ хүмүүсийн дийлэнх нь хүлээн зөвшөөрүүлэх гэсэн биелэгдээгүй хүсэлдээ шаналагчид юм. “Харж байна уу, аав аа? Би чадаж байна уу, хараач?” Мэдээж, ямар ч хэрэггүй.” Гэхдээ хүү минь чи илүү байж чадахгүй гэж үү?”

Аав нар болон хөвгүүдийн үе хоорондоо хагарах болзошгүй шалтгаан олон бий.

Янз бүрийн үеийн эрчүүд бие биетэйгээ ялангуяа нийгмийн түргэн өөрчлөлтийн үед эвлэрэх нь үргэлж л хүнд хэцүү байдаг. ижил хүйстэн хүү /эсвэл ижил хүйстэн аав/ гэх мэт бэлгийн хандлагаар үнэхээр ноцтой ялгаа гарах үед үүсэх асуудлуудын талаар бодъё. Сэтгэлийн гүнд үргэлж нөгөө асуудал байдаг: Би таны бодож байсан шиг биш байсан ч та намайг хайрлах уу? Би таны мөрөөдөж байсан шиг хүн биш. Жек Томпсон, Рассел Кроу нарын тоглосон “Бид бүгд хамтдаа” кино хүүтэй ямар ч аав нарт зориулсан гайхалтай жүжиг бөгөөл энэ асуудалд хэрхэн хандахыг хэлж өгдөг.

Хүлээлт болон найдвар аливаа эцэг, эхийн сэтгэлийн нэг хэсэг. Эдгээр нь хэрэгжихгүй бол тэдгээрээс чөлөөлөгдөх нь мөн адил чухал. Хүү хүсч байсан аав охинтой болж, тамирчин хүсч байтал жүжигчин, хөгжимчин хүсч байтал хар ажилчин, олимпийн алтан медаль хүсч байтал тархи нугасны саатал болвол багагүй аймшигтай гэмтэл үүснэ. Өөр үр дүн гарсан асуудал байгаа юм биш. Хүсч байснаа бус байгаагаа хайрла.

Энэ дэлхий дээр бидний сэтгэлд тулгарч болох томоохон хүндрэлүүдийн нэг нь бидний өнгөцхөн хувиа хичээсэн мөрөөдлүүдийг хэвээр үлдээх, бидний жинхэнэ хүүхдүүд ямарваа мөрөөдлөөс хичнээн дээр гэдгийг ойлгох явдал юм.

### **Үүнийг аавтайгаа шийдээрэй**

Аавыгаа амьд байхад асуудлуудаа тодруулсан нь дээр гэдэг нь тодорхой. Та үүнийг өөрийгөө чөлөөлөхийн тулд хийх хэрэгтэй алхам гэж үзсэн цагтаа хэрэгжүүлж болно. Миний ярилцаж байсан эрчүүд жинхэнэ тулаанд орохоос, өөрөөр хэлбэл, байдлыг муутгахаас айхдаа аавтайгаа ярилцаж эхлэхээс зайлсхийдгээ байнга нотолж байлаа. “Тэд хэтэрхий хөгширч, өөрчлөгдөхөөсөө өнгөрсөн. Бүгдийг байгаагаар нь орхих нь дээр” гэж тэд ярьж байна. Магадгүй олон аав хүүхдийнхээ зэмлэл шүүмжлэлтэй тулгарахаас айн аж төрж байж болох юм. Тэд сайн үр дүн хүлээгээгүй л болов уу.

Задгай ухаанаар урагшлах нь эхлэх аргуулын нэг юм. Зангидсан гартайгаар асуудлыг хэлэлцэж эхлэх хэрэггүй. Тохирох мөчийг хүлээ. Эмэгтэйчүүдийн оролцоогүйгээр лонх хүйтэн шар айрагтай дулаахан үдэш түүнийг амьдралынхаа үнэн түүхийг ярьж өгөхийг хүсээрэй. Хүүхэд насаа дурсахыг хүсээрэй. Ажил амьдралынх нь тухай, гаргаж байсан шийдвэрүүдийнх нь талаар асуугаарай. Бүү шүүмжлээрэй/Танд хэцүү санагдаж байгаа бол өөрийн тань хүү мөн таныг ийнхүү дэнсэлнэ гэдгийг санаарай/. Ойлголцлоос өөр ямар ч нуугдмал санаагүй байхыг хичээгээрэй. Таныг занганд оруулах гэж байна гэж танай аав хардаж болзошгүй юм. Хэрвээ та үнэхээр илэн далангүй байж чадахгүй бол жинхэнэ түүхийг сонсож чадахгүй шүү.

Хуучин түүх рүүгээ эргээд ор. Аавыг тань бага байхад юу болсоныг тодруул. Дараа нь таныг хүмүүжүүлж байсан үе рүү шилж. Түүний үнэн таны хүүхэд насны сэтгэгдэлээс огт өөр харагдах болов уу. Бүх хүүхэд эцэг, эхдээ тохоодог тэр дүрээс гогцоолон зураг авах маягаар өөрийнхөө төсөөлөлд аавыгаа хүнлэг болго.

Зарим аав нар маш зайлсхиймтгий, өрөөнөөс гарч, ярилцахаас шууд татгалздаг. Зарим хүн жинхэнээсээ зодолдоход хүрч байсан тухай би сонсч байсан. Ингэ гэж би зөвлөхгүй. Хүнийг бус хамгаалалтыг эвдэх зорилгоо санаарай. Бүү яар. Зарим нь зорилгоо зөв чиглэл рүү залахын тулд аавыгаа нэг тийшээ аялалд эсвэл загасчлахаар хэдэн өдрөөр авч явдаг.

Германд байдаг миний найз нарын нэг аавыгаа дайны үеэр аймшигтай зүйл үзэж өнгөрүүлснийг мэддэг байлаа. Тэр үед аав нь ердөө 11 настай байсныг л найз минь мэдэж байсан юм. Аав нь юу болсон тухай хэзээ ч ярьдаггүй байжээ. Үргэлж зай барьж, хүүхдүүдтэйгээ ойр дотно байдаг ч нэг л дарамттай түгшүүртэй байдаг байв. Миний найз байрандаа засвар хийхэд \ уг нь байр нь тийм ч муухай болоогүй байсан.\ туслахыг ааваасаа хүсчээ. Аав нь хол зам туулах болсон байна. Тэд будаг шунхны ажил гээд тав

хоног хамт ажиллажээ. Сүүлийн өдөр аав нь дайны тухай ярьж эхэлсэн байна. Түүний гэрч нь болсон түүх аймшигтай байжээ. \энэ тухай энд ярих шаардлагагүй\ Аав нь уйлж, хоёулаа багсаа тавиад тэврэлджээ. Хөгшин хүүдээ өөрийн туулсан амьдралыг, яагаад энэ бүх жилүүдэд дарамттай байсаар ирснийг ойлгуулах хэрэгтэй байжээ. Эцэс нь тэр ярихаар шийдсэн байна. Миний найз тохирох нөхцөл байдлыг бүрдүүлж, тэвчээртэй байсан учраас ийм явдал болж, тэд ойлголцож чаджээ.

Аав, хүү хоёрын хоорондын асуудлууд заримдаа маш энгийн шийдэхэд хялбар байдаг. Миний бас нэг найз Тревороос \одоо тэр 50 гарч яваа\ тийм жишээ татаж болох юм. Түүнийг бага байхад аав нь өглөө бүр машинаараа сонин тараахдаа авч явдаг байжээ. Тэднийг замд явж байхад нэр аажим мандаж, шөнийн жаврыг үргээдэг байв. Энэ нь түүний хамгийн аз жаргалтай үе байсан бөгөөд тэр аавтайгаа ойр байхыг, насанд хүрсэн эр хүний ертөнцийн сайханыг мэдрэх дуртай байлаа. Нэг удаа аавд нь өдрөөр хийдэг \ энэ ажлаа үзэн яддаг байсан\ тэр ажлаа орхиж, сонин тараах бизнест хамаарах сонины мухлагт хамтран ажиллах санал иржээ. Аав нь саналыг хүлээж аваагүй нь хүүгийн гайхлыг төрүүлсэн байна. Мухлаг хаагдаж, сонин тараах ажил дуусчээ.

Тревор бараг 30 жил гомджээ. “Тэр надтай байхыг хүсээгүй!” Аав нь хөгширч, байнга өвдөх болсон үед Тревор энэ үйл явдалыг ярьж, яагаад татгалзсаныг асуув.

“Мухлагт хамтран ажиллаж, сонин тараахыг яагаад хүсээгүй юм бэ?” гэж тэр сонирхон асуулаа.

“Түнш болох хүн маань мөрийтэй тоглоомчин байсан бөгөөд бид дампуурах байсан юм.”

Ийм л энгийн байлаа.

Эцэг эх болоод та ч бас эцэг, эхээ өрөвдөн хайрлах нь зайлшгүй. Манай бүлгийн Марк гэдэг гишүүн хоёр жил үргэлжилсэн хорт хавдрын аймшигийн үеэр эхнэрээ асарч тэтгэж байлаа. Үе үе тэр маш их түгшиж, айж, насандаа таарсан шаардлага тавьдаг, юу болоод байгааг мэдэхгүй бяцхан хүүхдээ цөөнгүй загнадаг байв. Марк түгшиж байгаагаа хүүдээ ярихад бэлэн бус байсан бөгөөд найман настай хүү өөрт нь тодорхойгүй орон зайд, ямар нэг сэтгэл хөдөлгөсөн минын талбайд аж төрж байв.

Сүүлд нь хүү 10 нас хүрмэгцээ эрчүүдийн бүлгийн лекцийн дамжаанд бүртгүүлжээ. Бусад эрчүүд хүүдээ юу болсныг ярихыг түүнд зөвлөж байв. Урьд нь маш түгшүүртэй байсан байж болох хүү одоо бүгдийг ойлгоод, итгэл үзүүлсэнд бахархах болж, сэтгэл нь амарчээ. Хүүгийн сахилга бат, сурлага нь мэдэгдэхүйц сайжирсан байна. Хүүхдүүд ихэвчлэн юу болоод байгааг мэддэггүй, бид ч хэзээ тэдэнд байдлыг ойлгуулбал зохилтойг мэдэхгүй байх нь олонтаа. Бид тэднийг хайрлахгүй байна гэсэн дүгнэлтийг тэд хийж, үүнийгээ бүх насаараа сэтгэлдээ тээж болзошгүй.

Энд хэдэн чухал зүйлийг тодруулах хэрэгтэй. Аавтайгаа ярихдаа та бүх зүйл байх ёстой байрандаа орж байгааг ойлгоорой. Зүгээр л “баярлалаа” гэж хэлэх нь аугаа хэрэг. Бага насанд сэтгэлд хоногшин үлдсэн цөөнгүй онцгой дурсамж эсвэл мөчүүдээ бод. Таны аав юуг “зөв хийснээ” огт ойлгохгүй байж болох юм.

Зарим гэр бүл үргэлж аз жаргалтай бүгдийг маш сайн хийж байсан гэсэн үлгэрийн юм шиг итгэл үнэмшлээ хадгалжээ. Үнэн хэрэгтээ хэзээ ч тийм байгаагүй байдаг. Үүнээс болж таны жинхэнэ асуудал үүсч, хэн ч байдлыг бодитойгоор харахгүйгээс үнэнийг олох замд саад болж магадгүй юм. Үзэн ядаж, аймшигтай гэж бодож байснаа эсвэл таны чармайлт болоод дотно сэтгэлийг үнэлэх хүнгүй, ганцаардмал, уйтгартай байснаа аавдаа ярих нь хэвийн зүйл. Хариуд нь тэр таныг хараан зүхэж магадгүй. Таныг дахиад л шүүмжлээд эхэлж магадгүй юм. Битгий бууж өг. Одоо та хүүхэд биш үү дээ. Ухаантай бай. Яагаад? гэж асуу. Бүгдийг олж мэдэхийн тулд асуугаад бай. Эцсийн дүнд



та бүхний хоорондын уур амьсгалд зарим нэг зүйлийг ойлгож, өршөөж, уучлалт гуйж эсвэл үзэл бодлоо илэрхийлж магадгүй. Бүх зүйл яаж өрнөхийг урьдчилан тааж, эсвэл программчилж болохгүй. Гайхахад бэлэн бай.

Хорьдугаар зууны сэтгэл судлалд гарч ирсэн цөөхөн зорилтуудын дотор “Дуусгаагүй ажлаа дуусгах хэрэгтэй” гэсэн нэг зорилт байлаа. “Хэцүү байлаа”, “Тэд чадах бүхнээ хийсэн”, Одоо тэд хөгшчүүд учраас давалгаа хөөх хэрэг байна уу? гэж хэлээд “гуйж, мартаж нь” хангалтгүй. Энэ нь үнэнд хүргэхгүй, таны доторх үнэхээр гомдсон хүүхдэд тайлбар болохгүй бөгөөд үүнийг хүлээн зөвшөөрөх хэрэгтэй. Эхлээд хүлээн зөвшөөрөөгүй зүйлийг уучлах боломжгүй. Хамгийн зардал багатай замыг сонгонгоо та аав руугаа хүлцэнгүй хараарай, энэ нь таныг хөндий болгоно. Сэтгэлийнхээ гүнд та хоёр үүнийг худал гэдгийг мэдэх тул улам бүр холдоно.

Хоорондоо бүх учраа олох гэсэн зорилгоо санаж байгаа биздээ? Та үүнийг тооцоо бодох эсвэл “Намайг шаналгасан учраас түүнийг шаналгая”, нэг иймэрхүү юм хийх гэж хийгээгүй. Тэгвэл та өвдөлтийн хүрдийг л дахин нэг эргүүлэх болно. Та үнэн бөгөөд бүрэн байх дүгнэлтэд хүрэхийг эрмэлзэж байгаа биз дээ? Та хоёр хоёулаа оройтоогүй дээрээ эдгэрэхийг хүсч байгаа биз ээ.

### **Аавыгаа байгаагаар нь хайрла**

Эрчүүдийн дийлэнх нь аавын тухай яриаг тааламжгүй зүйл гэж үздэг бөгөөд тэд нэгэн үеийн турш энэ сэдвээс зайлс хийсээр иржээ. Энэ нь маш гомдмоор зүйл. Учир нь ингэснээрээ тэд өөрийн үндсээ тасалж байгаа юм. Бид эцэг, эхтэйгээ эв найртай байх ёстой гэж практик сэтгэл судлал бидэнд хэлдэг ч эртний уламжлал үүнд арай бага буулт хийсэн байдлаас ханддаг. Ямар нэг утгаараа та бол яг л аав шигээ хүн. Та бол аав тань өгсөн тэр зүйлээс дээгүүр өөрийн бүтцийг нэмж барьж байгаа төдий тусдаа бие хүн юм. Хамгийн гол нь таны дүр төрх анхааралдаа авч, ойлгох ёстой, олож мэдэх ёстой олон төрлийн үндсэн дээр тулгуурласан байна. Бидний олонх нь тодорхой хүндрэлтэйгээр өөрийгөө аавдаа байдаг шиг дүр төрхтэй, эрчүүдийн ажил хэргийн ааш маяг эсвэл арга барилтай болоход мэддэг. Хариулт нь тэднийг үндсээр нь үгүйсгэх гэсэнд бий шүү. Сэтгэл юуг ч бүр мөсөн хаядаггүй. Та “аавыгаа өөрөө хайрлаж сурах ёстой. Хэрвээ та ингэж чадахгүй бол өөрөө өөртэйгээ дайны байдалд байнга байх болно.”

Ингэж аж төрж байгаа хичнээн эрэгтэйг та мэдэх вэ? Тэд мод хагалж, машин засч, чек бичиж байна уу? та тэднийг аль эрт алга болсон хий үзэгдэлтэй ямар нэг юмны талаар маргалдсаар байгааг бараг сонсч байгаа байх. “Хүү минь, чи эндүүрч байна!”- “Зайл аав аа!” Аавыгаа уучлах нь зөвхөн сайн дурын чармайлт биш. Харин түүний амьдарлыг үнэхээр ойлгоно гэсэн үг.

Хэн нэгэнд энэ мөчид маш гунигтай байна. Учир нь аав нь аль хэдийнээ нас барсан байх бөгөөд тийм яриа дахин хэзээ ч болохгүй. Боломж бүр мөсөн үгүй болжээ. Энэ нь тийм биш. Тэр таны дотор байгаа бөгөөд та энэ үйл явцыг эхэлж болно. Төсөөл дөө, нойрондоо шарилын хавтантай ярьж, эсвэл захидал бичингээ та гомдол харууслаа тайлж болно. Энэ нь хэцүү ч чухал юм шүү. Та хувийн аяллаа үргэлжлүүлж, ямар нэг мэдээлэл олж, аавынхаа төрсөн газар руу явж, түүний үеийнхэнтэй ярилцаж, дутуу зүйлсийн ерөнхий дүр зургийг гүйцээж эхэлж болох юм. Мөн адил эрэлд гарсан бусад эрчүүдтэй ярилцах нь маш их тус болдог. Бидэнд адил зүйл олон бий бөгөөд бид дэмжлэг туслалцаа авч, тодорхойгүй зүйлсийг тодруулах замаар гашуудлаасаа ангижрахад бие биедээ туслаж болно. Энэ үйл явцад үнэхээр их сэтгэл гаргадаг ч оронд нь эрүүл саруул, эрч хүчтэй болдог.

Өнгөрснөөсөө бүү зайлсхий. Эцсийн дүнд өнгөрсөн зүйл үргэлж эрдэнэ байдаг.



## Хоёр үгээр

Таны аав эр хүн байхыг танд хамгийн үр нөлөөтэйгөөр сургасан анхны хүн мөн. Тэрбээр үүнийг зүгээр л баримттайгаар хийсэн. Тэр таны аав. Энэ танд таалагдах, үгүйг мэдэхгүй ч тэр таны толгой, булчин, мэдрэлд мөнхөд байна.

Аавын энэ өв огт хэрэггүй хог болон үнэлж барашгүй эрдэнэсийн холимог юм. Хэрвээ та энэ бүхнийг хүлээж авахгүй бол аль нь юу болохыг хэзээ ч мэдэхгүй өнгөрнө. Эрчүүдийн дийлэнх нь энэ бүхэн хадгалагдаж байдаг тархины тэр хэсгийн “хөндийгөөс” зай барьдаг. Тэд энэ бүхнийг хэрэггүй хог гээд тоохгүй хаяхаар шийддэг. Үүнээс болж эвгүй үнэр хаа сайгүй ханхалж, амьдралд халдварлана. Үүний зэрэгцээ тэд ямар нэг юмнаас хаягдсан мэт болж, энэ бөөмд булагдсан үнэт зүйл, эд баялаг нь нэхэгдэнэ.



Бөөмийг ялгаж салгах хамгийн энгийн арга бол аавтайгаа ярилцах эсвэл цуврал ярилцлага хийх явдал юм. Түүнээс олж мэдэх зүйл бол:

- Таны хүүхэд насны талаарх үнэн.

Та ээжийнхээ гэдсэнд олдсон, төрсөн, өссөн нь түүний хувьд ямар учиртай байв? Энэ нь бага байхад тань юу болсон хүүхдийн нүдээр үйд явдалыг та хэзээнээс хүлээж авч эхэлсэн гээд бүхнийг шинэ өнгө төрхтэй болгоно.

- Аавын тань хүүхэд насны тухай үнэн

Түүний бага болон өсвөр насны түүх ямар байсан бэ?

Таны хүмүүжилд тэр юу оруулсан бэ?

Та өөрийн амьдарлын туршлагын тухай ярьж, түүний туршлагын талаар асуухад энэ яриа хоёр талаас бэлэг солилцсон мэт болно. Гэнэтийн бэлэгт бэлэн бай. Таатай хариулт эсвэл өнгөц тойм байдалд бүү хуурт. Танд цус, хүйс аавын тань болон өөрийн тань

амьдарлын нулимсын тухай үнэн хэрэгтэй.

Таны аав нас барсан бол танд түүнийг “ухах” хэрэг гарч болох юм. Үүнийг яаж хийх талаар хэдэн аргыг хэлж өгье:

- Аавыгаа амьд сэрүүн байгаа мэт сэтгэж, түүнд захидал бич.
- Аавынхаа амьдралтай холбоотой чухал газруудад очоорой.
- Аавынхаа талаар илүү ихийг мэдэх хэн нэгэнтэй ярилцаарай.
- Аавынхаа тухай мөрөөд.
- Санаж, бодож явдаг зүйлсээ сэргээхийн тулд эрэгтэйчүүдийн зөвлөх эмчтэй аавынхаа тухай ярилцаарай. Сайн сайхан зоригтой байхыг хүсье.

## Бусдын дуу хоолой

“Бид аав, хүү хоёр шиг байгаагүй. Бид танилууд шиг” гэж аав минь хааяа хэлдэгсэн. Аав үүнд үнэхээр итгэж байсан байх. Би бол хэзээ ч итгэж байгаагүй. Би түүний танил байхыг хүсэхгүй. Би түүний хүү л баймаар байсан. Бидний хооронд болсон зүйл эрчүүдийн доог тохуу байсан бөгөөд намайг ядрааж, айлгаж байлаа.

Жеймс Болдуин. “Эр хүн байх нь”

Бид аав нараа эрчүүд бидний хүслээр дарж болох юм. Эрчүүдийн орчноо, найз, ах нараа, өвөө нараа, түүнчлэн мартагдсан домог үлгэр, эрэгтэй хүний өв уламжлалаа алдана гэдгээ бид санах хэрэгтэй. Уламжлалт нэг ч нийгэмд хөвгүүдийг хүмүүжүүлэх үүргийг зөвхөн аавд нь үүрүүлж байсангүй. Бүх эрчүүдийн хамтын нийгэмлэг энэ чухал ажилд оролцож байжээ. Манай аав энэ нягт холбоонд бас байсангүй. Тэр миний адил төөрчээ.

Роберт Блай. “Жигүүрийн далайц”

Хүүхдүүдэд маань миний тухай ямар нэг бүхэл дурсамж үлдээхийг би хүсэхгүй байна... Харин ч эсрэгээр тэд намайг ямар эмзэг хүн байсныг, тэдэн шиг бүр тэднээс ч илүү эмзэг хүн байсныг мэдэж байгаасай хэмээн би хүсч байна.

Жорж Сименон. “Жигүүрийн далайц”

Фройд ч, Юнг ч ээж нарынхаа эрчүүд байсан бөгөөд бидний сэтгэц тэднээс гаралтай.

Роберт Блай. “Жигүүрийн далайц”

Эрчүүд бүгд ялгагдаагүй. Аав нар нь ямар шийдэмгий туслахууд байсан, чадахаараа л хайрлаж, хамгаалж, эр хүний амьдралд хамгийн сайн сайхнаар оруулахыг хичээж байсныг зарим нь ярьж байна.

Роберт Блай. “Жигүүрийн далайц”

Миний аав ээжээс маань хэзээ ч татгалзаж байгаагүй бөгөөд үүнд миний уур үргэлж хүрдэг.

Жон Ли. “Миний аавын хуриман дээр”

Холлиувудын олон залуу зохиолч Канзас дахь аавыгаа эсэргүүцэхийн оронд насанд хүрсэн бүх эрэгтэйг “тэнэг” хэмээн ааваасаа өшөө авдаг.

Роберт Блай. “Төмөр Жо”

# ГУРАВДУГААР БҮЛЭГ: ЭРЧҮҮДТЭЙ ГАНЦААРЧИЛСАН ЯРИЛЦАХ 10 ЦУВРАЛ ЯРИЛЦЛАГЫН ЗААВАР

## 3.1 Хүчирхийлэл үйлдсэн эрчүүдтэй сэдэлжүүлэх ганцаарчилсан ярилцагын 10 алхамт загвар

Хүчирхийлэл үйлдсэн эрчүүд өөрийн хүчирхийлэлийн зан үйлийн талаар ярилцах болон уг үйлдлээ зогсоохыг хүсч сэтгэлзүйчид хандаж болох юм. Хэдий тийм ч тэрээр хариуцлагаас мултрах, өөрийн өмнөөс бусдад хариуцлагаа үүрүүлэх тал дээр туршлагатай болсон байдаг байна. Энэ нь ихэвчлэн дараах хоёр байдлаар хариуцлагаас зайлсхийх боломжийг олгодог байна:

- Ил хэлбэр: Эхнэр, хамтран амьдрагч болон гэр бүлийн гишүүд нь тэвчээртэй хандаж зохицуулах ёстой гэж үзэх, өөрсдийгөө хүчирхийлэлд буруутгах, байдаг л хэвийн зүйл мэтээр ойлгож, өршөөн уучлах гэх мэт хандлага нь хүчирхийлэл үйлдэгчийг хариуцлагаас мултрах нэг шалтгаан болдог байна
- Далд хэлбэр: Хүчирхийллийн үйлдсэн хариуцлагыг хохирогчид болон эргэн тойронд байгаа хүмүүст тохож, харин эхнэр (хамтран амьдрагч) хүчирхийлэл үйлдэгч хэмээн батлах, эсхүл тэд энэ үйлдлийг хийхээс өөр аргагүй байдалд хүргэдэг хэмээн тайлбарлахыг оролдож, хүрээлэн буй хүмүүсээ “манипуляцлах” буюу эрхшээлдээ оруулан төөрөгдүүлдэг байна.

Тухайлбал: хүчирхийлэл үйлдэгчийн эхнэр /хамтран амьдрагч, гэр бүлийн гишүүд нь:

- Уг хүчирхийлэл үйлдэгчийн үйлдлийг багасгах хязгаар тогтоох зөвлөгөө өгөх, эсхүл эсэргүүцэн тэмцэх
- Хүчирхийлэл үйлдэгчийн үйлдлийг арилгах, элдэв шалтаг, шалтгаан бүрийг нь арилгахыг хичээх
- Уурыг нь хүргэхээс сэргийлэх аргууд хэрэглэх
- Түүнийг тайвшруулах гэж хичээх
- Хүчирхийлэлийг нуух гэх мэт байдлаар бусад хүмүүст хариуцлага хүлээлгэх байдлаар манипуляцид оруулдаг.

Хүчирхийлэл үйлдсэн эрэгтэй сэтгэлзүйчид хандахдаа энэхүү үзэл баримтлал, зан үйлээ бататгах зорилгоор ирэх нь бий. Түүний эхнэр, хамтран амьдрагч (хохирогч) нь орхиод явах, эсхүл нийгэм сэтгэлзүйн болон хууль эрхзүйн байгууллагад хандсан, цагдаа, гэр бүлийнхний тулган шаардах үед дээрх хоёр хэлбэрийн нөхцөл байдлыг сэтгэл зүйчид учирлан тайлбарладаг байна.

зураг

Сэтгэлзүйч дараах байдлаар хандахаас зайлсхийх:

- Хүчирхийлэх зан үйлээ өөрчилж, хариуцлагатай байхыг шууд зөвлөн тулгах
- Хүчирхийлэлийнх нь эсрэг маргалдах, зан үйлийг шүүмжлэх
- Түүний үйлдэлд цочирдсон эсхүл жигшин зэвүүцэж байгаагаа харуулах

Ийм тохиолдолд сэтгэлзүйч түүнийг эргэцүүлэн бодоход нөлөөлөх бус харин ч өөрийн үзэл бодол, үйлдлээ хамгаалж, өөрөө хүлээхээс зайлсхийж, хариуцлагаа бусдад тохох байдлыг дэвэргэж болзошгүйг анхаарах хэрэгтэй.

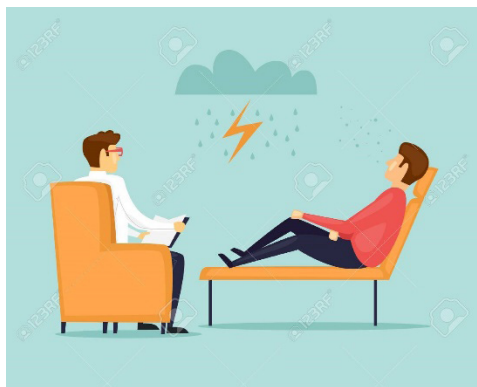
Сэтгэлзүйч шүүхийн шийдвэрээр албадан сургалтанд хамрагдахаар ирсэн оролцогчийн зан үйлд нөлөөлөх сэтгэл заслын хөтөлбөр нь дараах агуулгыг багтаана:

- Тухайн үйлчлүүлэгч өөрийн үйлдсэн хүчирхийлээ өөрөө юу гэж үзэж байгаа, ямар үзэл бодол түүний үйдлийг өдөөж буй тухай, өөрийгөө өөр өнцгөөс харах, тодорхойлох, өөрөө өөртөө нээлт хийхэд нь нөлөөлөх
- Хүчирхийлэл, дарамтлалыг ямар зорилгоор үйлддэг, ингэснээр юуг алдаж, юуг хожсон тухай
- Жендэр, хүчирхийллийн талаарх дэвшилтэт бус үзэл хандлагын талаар

Мөн түүнчилэн зан үйлдээ хяналт тавьж сурахад дараах зорилго чиглэлийг баримтална:

- Хүчирхийллийн ил ба далд хэлбэрээр хариуцлагаас мултрах оролдлого буюу эсэргүүцлийг бууруулах
- Хүчирхийлэл үйлдэх зан үйлдээ хяналт тавих хариуцлага хүлээх талаар сэдэлжүүлэх, сөрөг бодлыг эерэгжүүлэх үзэл бодолд нь нөлөөлөх
- Хариуцлагаа хүлээх алхамуудыг санал болгох, дадлагажуулах, дэмжих, хянах

Дараах 10 алхам хийх загварыг сэдэлжүүлэхэд ашиглаж болох юм.



Алхам 1: Үйлддэг хүчирхийлэлийнх нь талаар тодорхойлуулна.

Алхам 2: Хүчирхийлэлгүй харилцааны шинж чанаруудыг тодорхойлуулах

Алхам 3: Хүчирхийллийг өдөөж буй алдаатай үзэл баримтлалын талаар эргэцүүлэн бодуулах

Алхам 4: Хүчирхийллийн аргаар юуг хожсон, юуг алдсан тухай эргэцүүлэн бодуулах

Алхам 5: Оролцогч эрэгтэйчүүдийн өмчлөх үзэл бодол, итгэл үнэмшлээ эргэн харж эргэцүүлэн бодох

Алхам 6: Дарангуйлах үзэл бодол, мэдрэмжээ мэдрэх, хянан гадагшлуулах нь

Алхам 7: Хариуцлага хүлээх ба мултрах байдлыг гадагшлуулах нь

Алхам 8: Тухайн үйлчлүүлэгч зан үйлдээ хяналт тавих шинэ алхамуудыг хийхэд бэлэн байгаа эсэхийг тодорхойлох

Алхам 9: Өөртөө шинэ үзэл хандлагаар хандах, хүчирхийллийн зан үйлдээ хяналт тавих алхам хийх төлөвлөгөө гаргахад чиглүүлэх

Алхам 10: Эерэг үзэл бодол, хандлага, зан үйлээ бэхжүүлэх, бататгах нь  
Эдгээр алхамуудаар дамжуулан тухайн оролцогч, үйлчлүүлэгчийг шинэ замаар амьдрахад дасагалжуулагчийн үүрэг гүйцэтгэгчээр сэтгэлзүйчид ажиллах боломжтой.

**1-р алхам:** Оролцогчийн үйлдсэн хүчирхийллийн талаар өөрийн бодлыг яриулж тодорхойлуулна.

Оролцогчийн ирсэн шалтгааны тухай ярилцана: Ихэнх эрчүүд дараах тайлбарыг өгдөг:

- “Мэдэхгүй байна харин та хэлэх юм биш үү”
- “Энд ир гэсэн болохоор”
- “Энэ бол манай эхнэрийн хийж байгаа ажил”

Тэрээр хүчирхийлэлээс гадна өөр ямар асуудал байгаад анхаарлаа хандуулахыг зөвлөнө. Энэ нь түүний хувьд эхнэрийнхээ “болчимгүй” гэх зан байдлаас болсон гэж үздэг:

- Энэ хүн 15 жилийн хамтын амьдралаасаа зүгээр ингээд явчихаж болохгүй шүү дээ
- Түүнд л асуудал байдаг юм- тэр л энд байх ёстой
- Бид үргэлж хэрүүл маргаантай байдаг

- Бид ойлголцож чаддаггүй

Хүчирхийлэлийн хандлагыг үгүйсгэх мэдэгдэл:

- Энэ бол хүчирхийлэл биш, тэр өөрөө л эхэлсэн
- Би хүчирхийлэгч биш, ер нь түүнийг би зовоогоогүй, харин намайг их зовоож байна
- Зүгээр л түүнийг түлхчихсэн юм

Эсвэл гадаад хүчин зүйлд буруугаа өгдөг: Эхнэрийнхээ ( хамтран амьдрагч) зан үйл, архи, гэр бүлийн асуудал, ажлын ачааллаас болсон гэх мэт

- Тэр миний дургүйг хүргэсэн
- Тэр ...гээгүй байсан бол би цохихгүй байсан
- Бүр болохгүй хэт давраад байхаар нь

Ихэнх эрчүүд “дахиж ийм юм болохгүй”, “би өөртөө тангарагласан”, “би ааваасаа энэ занг өвөлж авсан», “би архи уусан үедээ юу хийснээ мэддэггүй” гэх мэт тайлбар тавьж магадгүй юм.

Сэтгэлзүйч болсон явдлын талаар тодорхой мэдээлэл авч анхаарлаа бүрэн хандуулна. Жишээ нь энэ бүхэн юунаас эхэлсэн, хаана, хэзээ, яагаад болсныг тодруулна. Хэрвээ түүний эхнэр хаяад явчихсан тохиолдолд энэ бүгд хэрхэн нөлөөлж байгааг асууж ярилцана.

**2-р алхам:** Хүчирхийлэлгүй харилцааны шинж чанаруудыг тодорхойлуулах:

Сэтгэлзүйч оролцогчийн хүчирхийллийн үйлдлийг дэмжсэн уламжлалт хандлага, үйлдийг ялгаж салгах, түүнийг хийсэн үйлдэлдээ хяналт тавих хариуцлагын талаар юу бодож байгаа талаар ярилцана: Тэрээр эхнэрийнхээ халамжгүй, болчимгүй, хувиа хичээсэн занг “ засах” гэж оролдсон ба зөвхөн түүнийг өөрчлөгдөх үед л хүчирхийлэл зогсоно гэж үздэг байж болох юм. Эсхүл дахиж ийм юм болохгүй, хүсэх ч үгүй, бүхнийг ардаа үлдээгээд ирээдүйрүүгээ тэмүүлж байна. Үнэндээ ихэнхи эрчүүд хүндлэл, хайр халамжаар дүүрэн, хүчирхийлэлгүй харилцааг хүсдэг.

Оролцогч өөртөө зорилго тавьж, харилцаа холбоондоо өөрчлөлт хийх талаар сэдэлтэй байгаа эсэх, хэрэв эхнэрийнхээ (хамтран амьдрагчийнхаа) “болчимгүй” гэх үйлдэлд зовинож, түүнийг л уг сургалтанд явах ёстой, тэр гэртээ буцаж ирэх л хэрэгтэй, илүү үнэнч байх ёстой гэх мэт хандлагаар ярилцвал сэтгэлзүйч дараах байдлаар санаа бодлыг тодруулж болох юм: Жишээ : Хүчирхийллээс болж эхнэр нь орхиод явсан эрэгтэйтэй хийсэн ярилцага:

**Сэтгэлзүйч:** Би нэг л зүйлийг тодорхой ойлгож байна. Та гэр бүлээ бүрэн бүтэн байлгаж, эхнэрээ явуулахыг хүсэхгүй байгаа юм аа даа.

**Үйлчлүүлэгч:** Манай гэр бүлийн амьдрал нэг л болохгүй байна, Бид муудалцсан, эхнэр гэрээсээ явчихаад ирдэггүй. Түүнийг буцааж авчрах гэж хичээсэн боловч ... надаас зугатаагаад байна, түүнтэй бид нүүр тулах хэрэгтэй байна... та түүнтэй яриад үзэх үү ... би түүнтэй ойлголцож чадахгүй байна.

**Сэтгэлзүйч:** Таны эхнэр юунаас болоод явсан юм бол?

**Үйлчлүүлэгч:** Би ойлгохгүй байна...ямар нэгэн асуудал байгааг мэдэж байна л даа гэхдээ зүгээр зугтаачихаж болохгүй биз дээ.

**Сэтгэлзүйч:** Яг явах үедээ ямар шалтгаан хэлсэн бэ?

**Үйлчлүүлэгч:** Тэр хэлэхдээ би түүний уурыг хүргэсэн... энэ гэхдээ үүнээс ч илүү...хүн болгон муудалцдаг... мэдэхгүй юмаа, магадгүй тэр өөр хүнтэй болсон байх



**Сэтгэлзүйч:** *Та түүний уурыг яаж хүргэсэн бэ?*

**Үйлчлүүлэгч:** *(ууртайгаар) За! Заримдаа би хэтрүүлчихдэг юм... одоо энэ бүхэн миний ард үлдсэн...Сүүлийн үед түүнийг найз хүүхнүүд уруу татаад байгаа.*

**Сэтгэлзүйч:** *Та намайг танд яаж тусална гэж бодож байгаа юм бэ?*

**Үйлчлүүлэгч:** *Та түүнтэй ярилц...түүнийг энд авчраад түүнтэй уулз...тэр намайг асуудалтай гэж боддог... тэр л энд байх ёстой...тэр 15 жилийн гэрлэлт болон гэр бүлээ хаяад явчихаж болохгүй биз дээ?*

**Сэтгэлзүйч:** *Та эхнэрээ эргүүлэн авчирах гэж янз бүрийн оролдлогууд хийсэн байх нээ?*

**Үйлчлүүлэгч:** *Мэдээж.*

**Сэтгэлзүйч:** *Тэгээд ямар ямар оролдого хийв дээ ?*

**Үйлчлүүлэгч:** *Би түүн рүү залгасан...захиа бичсэн...хүүхдүүддээ юу хийж байгааг нь хэлсэн...түүний эцэг эх дээр очиж хүүхдүүд болон надад юу хийж байгааг нь ойлгуулах гэж оролдсон, гэвч...түүнтэй ярилцаж чадахгүй байна.*

**Сэтгэлзүйч:** *Та эхнэрээ авчирах гэж чадах бүхнээ хийж дээ, ...та цөхөрч, найдлага чинь тасарч байна уу. Энэ гэрлэлт таньд тийм чухал уу?*

**Үйлчлүүлэгч:** *(нүдэндээ нулимстайгаар) мэдээж тийм.*

**Сэтгэлзүйч:** *Яг одоогийн байдлаар хамгийн чухал зүйл чинь эхнэрээ эргүүлэн авчирах уу?*

**Үйлчлүүлэгч:** *(нүдэндээ нулимстайгаар толгой дохив)*

**Сэтгэлзүйч:** *Би таныг эхнэртэйгээ эргэн нийлэхийг хүсч байгааг чинь ойлгож байна. Надад тодорхой зураглал хэрэгтэй байна. Та надад хоёр зүйлийг хэлж өгөх хэрэгтэй байна. Эхнийх нь эхнэртэйгээ ямар гэрлэлтийг хүсч байна? Хоёрт өнгөрсөн хугацаанд ямаршуухан гэр бүлтэй байсан бэ?*

Ингээд оролцогчоос өнгөрсөн ба ирээдүй хоёрынх нь хооронд ямар зөрчил байгааг тодруулж асууж ярилцана :

- Таны гэр бүл хүчирхийлэлтэй байхыг уу эсвэл ангид байхыг хүсч байгаа болов уу
- Та эхнэрээ аюулгүй байх гэр бүлийг хүсч байна уу эсвэл тэр таниас айдаг тийм гэр бүлийг хүсч байна уу?

Хэрэв тухайн оролцогч хүчирхийлэлгүй гэр бүлийг хүсч байвал түүний хэвшмэл алдаатай үзэл хандлага дээр ажиллаж болно.

- Та итгэлтэй байна уу? Зарим эрчүүд эхнэрээ зодох нь шударга тоглоом, зарим нь эхнэрээ зүгээр боксын цохиур гэж үздэг.- зарим нь хэр шаналах нь хамаагүй эхнэр хүн гарын шүүс болох нь байдаг асуудал, эхнэр ямаар хоёрыг сардаа нэг зод гэдэг гэж үздэг.

Ихэнх оролцогчид дахиж хүчирхийлэл үйлдэхгүй гэдэг. Харин сэтгэлзүйч түүний энэхүү хүсэл эрмэлзлийг зорилго болгон хувиргах оролдлогыг дараах байдлаар хийж болох юм:

- Таныг дахин хүчирхийлэл үйлдэхгүй энэ бүхнийг ардаа орхихыг хүсч байгаа яриаг тань маш тов тодорхой , чангаар сонсож байна. Таны хэлж байгаагаар та хүчирхийлэлгүй гэр бүлийг хүсч байна.
- Та ямар учраас ийм шийдвэр гаргав?
- Та урьд нь ийм шийдвэр гаргаж байсан уу?

- Энэ нь таны өмнөх шийдвэрээс ямар ялгаатай вэ?
- Та ямар алхам хийхээр төлөвлөж байна вэ ?
- Та хүчирхийлэлийг ямар ч нөхцөлд орхиж чадах уу?
- Та ямар ч зөрчил маргааныг хүчирхийлэлгүй зохицуулахыг хүсч байна уу?
- Тэр байтугай эхнэр тань “ болчимгүй” зан гаргавал та яах вэ?
- Таны дургүйг хүргэвэл яах вэ? Та үнэхээр итгэлтэй байна уу? Зарим эрэгтэйчүүд эмэгтэйчүүд зодуулахдаа таарсан хүмүүс гэж үздэг.
- Та бие биенээ хүндэлдэг гэр бүлийг хүсч байна уу? Таныг эхнэртэйгээ хамт байхыг хүсч байгааг ойлгож байна л даа гэхдээ та эхнэрээ хайрлан, хүндэтгэж, айдас түгшүүргүй хамт амьдарч чадна гэдэгтээ итгэлтэй байна уу ? Зарим эрчүүд эхнэрээ өөрийнхөө хэлснээр байлгахыг тулгадаг.
- Таны хувьд чин сэтгэлээсээ хүндэтгэж амьдардаг гэр бүлтэй байх хир чухал гэж бодож байна? Чин сэтгэлээсээ бие биетэйгээ хамт байх харилцаа таны хувьд хир чухал вэ?

Сэтгэлзүйч эдгээр нээлттэй асуултыг байцаалтын хэлбэрээр бус ярилцах, тодруулах, бататгах, сорин тандах байдлаар ярилцахдаа ашиглаж болох жишээ юм. Эл оролцогчийн амлаж буй аюулгүй зан үйлийг бий болгоход бэлэн гэж үзэх боломжгүй юм. Иймд тэдний хүрээлэн буй орчны соёл зан заншил, тогтсон үзэл хандлага, эргэлзээ тээнэгэлзээ, зөрчлийг гадагшлуулах, үзэл бодолдоо анализ хийх, үйлдлээ хянахад нь алхам алхамаар суралцах зайлшгүй шаардлагатай гэдэгт эргэлзэх хэрэггүй юм.

зураг

**3-р алхам:** Хүчирхийллийг өдөөж буй алдаатай үзэл баримтлалын талаар эргэцүүлэн бодуулах

Сэтгэл зүйч түүнтэй ярилцахыг урьж хүчирхийлэл үйлдэхэд хүргэсэн ямар үзэл бодол байгаад дүн шинжилгээ хийнэ:

- Та эхнэрээ гомдоохыг хүсээгүй харин түүнээс таныг хүндэлдэг, итгэдэг, босгосон амьдралдаа үнэнч хамтдаа байхыг хүсч байгааг чинь ойлгож байна. Гэхдээ ийм харилцаатай байхад юу саад болоод байдаг юм бэ ?
- Таны гэр бүлийн амьдрал хайр, халамж, хүндэтгэл, харилцан итгэлцсэн харилцаатай байхад хүчирхийлэл хэрхэн нөлөөлсөн бэ?
- Та өөрийнхөө хүчирхийлэлийн талаар ойлгоход минь туслаач, энэ яаж даамжирав, мөн таны харилцаанд яаж орж ирэв? Та хамгийн сүүлд эхнэртээ яаж хүчирхийлэл үйлдсэн талаараа ярьж өгч болох уу?
- Хамгийн анх яаж энэ бүхэн эхлэв? Эхнэртээ .... та юу хийсэн эсвэл хэлсэн бэ? тэр үед түүнд ямар байсан бол? Дараа нь юу болсон бэ?
- Та түүнийг яаж зуурсан, түлхсэн, цохисон бэ? Та гараа зангидаж цохисон уу? Хэдэн удаа? Хаана нь цохисон? Биеэрээ үзүүлж болох уу?

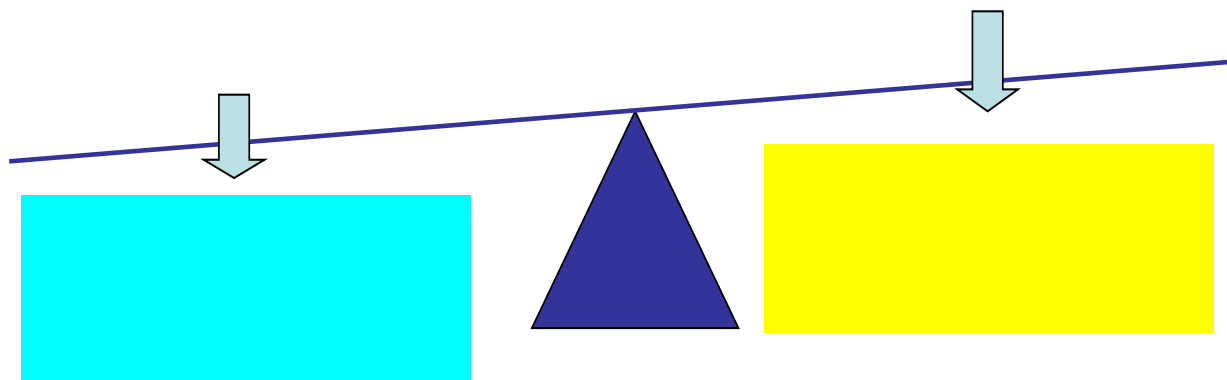
Ихэнх эрчүүд биеийн хүчирхийлэлийн талаар ярихаас бултдаг. Би зүгээр л түүнийг тогшсон, жаахан л хүрсэн гэж хэлдэг байна. Сэтгэл зүйч түүнд бусдын үйлдсэн хүчирхийллээр үйлдлээр жишээ авч тайларлана :

- Хэрвээ таны эхнэр таньтай санал нийлэхгүй найзуудтайгаа гарах юмуу эсвэл өөрийнхөөрөө зүтгээд байвал энэ бүхэн таньд хэрхэн нөлөөлөх бол? Энэ нь таныг ямар байдалд оруулах бол? Та санаа зовох, гомдох, итгэлгүй болсон үедээ бүхнийг хяналтандаа оруулж зөрчлийг шийдэх гэсэн оролдлогыг чинь ойлгож байна. Гэтэл үнэндээ та түүнийг гомдоож, өөрөөсөө улам холдуулсан юм аа даа ?

#### 4-р алхам: Хүчирхийллийн аргаар юуг хожсон, юуг алдсан тухай эргэцүүлэн бодуулах

Хүчирхийлэл үйлдсэнээр ямар үр дүнд хүрсэн, юу санаснаас өөрөөр эргээд байгаа талаар эргэцүүлэх ярилцлага хийж, уг үйлдлийн шалтгааныг эхнэрээсээ бус өөрөөсөө хайхад чиглүүлэх зорилгоор эргэлзээ тээнэгэлзээг “гадагшлуулах”-д дэмжлэг үзүүлнэ : Хоёр багана татаад нэг талд нь “хожоо” нөгөө талд нь “алдаа” дэнслэх ярилцага хийнэ:

- Хүчирхийллийг ямар үед, ямар зорилгоор үйлддэг вэ?
- Уг үйлдлийн дараа юу болдог вэ ?
- Та ямар ямар үйлдлийг хэрэглэдэг вэ?
- Ингэснээр таныг хүндлэх байдал дээрддэг үү ?
- Таны эхнэр, хүүхдийн сэтгэл санаа, харилцаанд ямар өөрчлөлт ажиглагддаг вэ?
- Та эхнэрээ зодсоны дараа танд ямар бодол сэтгэгдэл төрдөг вэ?
- Хэдий хугацаанд үргэлжилдэг вэ?
- Та хоёрын харилцаанд ямар өөрчлөлт гарч байна вэ?
- Таны эхнэр таныг улам илүү хайрлаж хүндэтгэж байна уу эсхүл өмнөхөөсөө буурсаар байна уу?
- Эхнэртэйгээ нүүр тулан уулзахад юу саад болж байна вэ?
- Та хоёрын дотно, найрсаг харилцаанд юу саад болоод байгаа юм бол?
- 



**5-р алхам: Өмчирхөг үзэл бодол, итгэл үнэмшлийг гадагшуулах нь:**

Оролцогч эрэгтэйчүүдийн эцгийн эрхт ёсны үнэт зүйл хадгалагдсан нийгэм соёлын хүрээ болон гэр бүлийн уламжлалын талаарх үзэл баримтлалыг нээн судалснаар өмчирхөг уламжлалт үзэл түүнийг хүч хэрэглэх үйлдэлд хэрхэн нөлөөлж буйд задлан шинжилгээ хийхэд илүү хялбар болох юм. Ярилцлага хийсэн жишээ:

**Сэтгэлзүйч:** *Бие биенээ хайрлан хүндэлдэг харилцаа улам бэхжих биш харин эсрэгээрээ эргээд байгаад чинь би гайхахгүй байна. Харин таны үйлдсэн хүчирхийллийн эхний удаад л эхнэр тань орхиж яваагүйд би гайхаж байна.*

**Үйлчлүүлэгч:** *Юу гэсэн үг вэ?*

**Сэтгэлзүйч:** *Таны гэр бүлийн харилцаагаа улам сайжруулан бэхжүүлж, авч үлдэх гэсэн хичээл зүтгэл, оролдлогуудыг чинь хүндэлж байна. Хэдий тийм боловч таны энэхүү зорилгодоо хүрэх гэсэн арга барил чинь шуудхан хэлэхэд хуучирсан, алдаатай байна даа.*

**Үйлчлүүлэгч:** *Тэгээд яах ёстой юм бэ ?*

**Сэтгэлзүйч:** *Та 100 жилийн өмнө хугацаа нь дууссан эцгийн эрхт ёсны дарангуйлан хүч хэрэглэх аргаар эрх мэдлээ тогтоох, хүч хэрэглэх, айлгах байдлаар өөрийгөө хүндлүүлж хайрлуулах гээд байгаа юм аа даа? Тэр үед эрэгтэйчүүд эхнэрээ боол мэт өмчлөх эрхтэй байсан. Энэ үзлээс үүдэлтэй толгойлогч байх, эмэгтэйн өмнөөс шийдвэр гаргах, эхнэр хүн зөвхөн сонсож гүйцэтгэдэг дуулгавартай нэгэн байх дүрэм үйлчилдэг байсан. Та энэ талаар юу гэж бодож байна?*

**Үйлчлүүлэгч:** *Мэдээж би юу гэж л айлгаж ичээгээд муугий нь үзье гэж бодох вэ дээ, зүгээр л , эр нөхрөө хүндэлдэг, ойлгодог, гэр бүлээ цэгцтэй байлгах л гэдэг юм .*

**Сэтгэлзүйч:** *Тэгээд таньтай санал нийлэхгүй болохоор та юу боддог, юу хийдэг вэ?*

**Үйлчлүүлэгч:** *Аргадаж нэг үзнэ, аашилж нэг үзнэ, заримдаа үүр их хүрдэг, нилээд тэсдэг, тэгээд нэг л өдөр тэсэрдэг, намайг хүндлэхгүй, авч хэлэлцэхгүй , их зан гаргаж байна гэж боддог юм уу даа,*

**Сэтгэлзүйч:** *Та өөрийнхөө мэдрэмжийг дагах тусам та өөрийнхөө амьдралыг алдаж харин мэдрэмж чинь амьдралыг чинь авч яваад байгаа юмаа даа, Өөрөөр хэлбэл, та өөрийнхөө боол нь болж таны энэхүү хуучирсан үзэл бодол, мэдрэмжүүд таны амьдралын харалган жолооч болж байна. Та бага багаар өөрийн амьдралаа авч явах, бодох чадвараа алдаж, ингэснээр та эхнэртээ өөрийн бодлоо таны өмнөөс бодохыг мөн итгэл найдваргүй мэдрэмжээ даатгадаг. Та эхнэрээ зөвхөн өөрийнхөө амьдралаар амьдруулж түүний үзэл бодлыг хааж байна. Улмаар, хүчирхийлэл бол зөвхөн түүний гарт байгаа мэт ойлгуулж эхнэрийнхээ хэлсэн үг, үзэл бодлыг хүлээж авахыг хүсдэггүй.*

**Үйлчлүүлэгч:** *(эсэргүүцсэн байдлаар...) Би тэгж бодохгүй байна*

**Сэтгэл зүйч:** *Таны эхнэрт зодуулахаас зугатах ганц арга нь зөвхөн таныг орхиж явах байсан байх гэж бодож байна. Харамсалтай нь энэ бол таны хүсэж байсан зүйл биш байсан. Тийм биз дээ?*

**Үйлчлүүлэгч:** *толгой дохино*

**Сэтгэлзүйч:** *Та хэзээ нэгэн цагт энэхүү үзэл бодолдоо шүүмжлэлтэй хандаж байсан уу ? Та эхнэрийнхээ үзэл бодол, шийдвэрийг нь дэмжиж байсан уу?*

Уламжлалт хандлагын хамаарлын нөлөөг тодруулбал:

- Та гэр бүлийн гишүүддээ хамаатай шийдвэр гаргахдаа эхнэр хүүхдийнхээ санаа бодлыг сонсдог уу эсхүл өөрийнхөөрөө шууд шийдвэр гаргадаг уу?
- Та эхнэрийнхээ бие даасан байдлыг хүндлэх үү, эсвэл түүнийг ямагт таныхаар байх ёстой гэж үздэг үү?

Доорхи асуултууд нь баримтад тулгуурласан хариултыг тухайн үйлчлүүлэгчээс асууна.

Та уламжлалт, хуучин зуршлаасаа салахыг хэрхэн, яаж оролдож байсан бэ?

Энэ нь таны хувьд юу гэсэн үг вэ?

Энэ байдлаараа үргэлжилбэл таны харилцаа ямар утга учиртай болох бол?

### **6-р алхам: Дарангуйлах үзэл бодол, мэдрэмжийг гадагшлуулах нь**

Эрчүүдийн хүчирхийлэх үйлдэлтэй холбоотой үзэл бодол, мэдрэмжийг гадагшлуулах нь чухал. “Айдас, бухимдал, түгшүүр, зовнил, итгэл найдваргүй болох, уур цухал гэх мэт мэдрэмжүүдийг гадагшлуулах нь чухад ач холбогдолтой”. Харин эл мэдрэмжүүдээ гаргахдаа түрэмгийлэл, хүчирхийлэл, дүрсхийлт гэх зэрэг мэдрэмж болон үйлдлээр гадагшлуулах нь тийм ч сайн биш юм. Учир нь ийм байдлаар мэдрэмж зан үйлээ илэрхийлэх дэмжих нь тухайн үйлчлүүлэгчийг хариуцлагаас мултрах төөрөгдөлд оруулдаг. Тиймээс өмнө нь хэзээ ч анзаарч байгаагүй үзэл бодол, мэдрэмжүүдээ нээн гаргахад нь хөтлөх хэрэгтэй:

- *Урьд өмнө таньд өөртөө болоод эхнэртээ итгэл найдвараа алдах болон шаналалд автаагүй цаг үе байсан уу?*

- *Та өөрийнхөө гомдол, шаналалаа намжаах ямар үйлдэл хийдэг вэ?*

- *Та түүнийгээ яаж хийсэн бэ?*

Зарим эрчүүд энэхүү сэтгэлийн зовнилоо хүүхэд насны амьдралтайгаа холбон тайлбарладаг: Цаг хугацаа өнгөрөх тусам

- *итгэл найдваргүй байдал улам нэмэгдэж байна уу ?*

- *таны уур цухал дээд цэгтээ тулж, хяналтаа алдах, барьц алдаж байсан уу?*

- *өөрийн байр сууриндаа итгэл алдарч, эргэлзэж эхэлж байна уу? Энэ байдлаасаа гарах арга зам хайж байна уу ? Яаж?*

### **7-р алхам: Хариуцлага хүлээх болон мултрах байдлыг гадагшлуулах**

Тухайн үйлчлүүлэгчийн хариуцлагаас мултрах байдлыг гадагшлуулахад дөхөмтэй. Хүчирхийлэл үйлдсэний төлөө хариуцлага хүлээхээс зайлхийхэд юу нөлөөлж буй талаар, өнгөрсөн хугацаанд хүчирхийлэлд хэн нь илүү давамгайлан оролцсон, өөрөөр хэлбэл хэн нь эрх мэдлээ тогтоон бэхжүүлэхийг, хэн нь хамгаалалт хийж буйг ялган салгах талаар дараах байдлаар ярилцлага өрнүүлнэ

Өнгөрсөн хугацаанд таны хүчирхийлэлд хэн нь илүү санаа зовдог байсан бэ?

Үйл явдлын дараа хүчирхийллийн талаар хэн нь илүү боддог вэ?

Хүчирхийлэл болохын өмнө та хоёрын хэн нь хэнээсээ илүү айдаг вэ

Хэн нь илүү таны хүчирхийлэлийн талаар хянахыг хичээдэг вэ?

Хүчирхийлэл үйлдэх эсэхийг хэн нь илүү шийддэг вэ?

Өнгөрсөн хугацаанд та хоёрын хэн нь хүчирхийлэлийг зогсоохыг хичээсэн бэ?

Энэ хэний үүрэг мэт бодогдож байна вэ?

Хэн нь хүчирхийллээс урьдчилан сэргийлэх гэж илүү их чармайдаг вэ? Яаж?

Хүчирхийлэл гарч болохуйц маргаанаас хэн нь зугатаах магадлалтай вэ?

Хэн нь илүү зогсоож чадах бол ?

Цаг хугацаа өнгөрөх тусам та өөрийн хяналтаа алдаж байсан уу, эсвэл нэмэгдүүлж байсан уу?



Сэтгэлзүйч нь тухайн үйлчлүүлэгчийн (эрэгтэйн) анхаарлыг гэр бүлийн харилцаан дахь уламжлалт эмэгтэй, эрэгтэй хүний хариуцлага руу чиглүүлнэ:

Та уламжлалт эмэгтэй, эрэгтэйн ажил үүрэг, үнэлэмжийн талаар юу гэж боддог вэ ?

Тухайлбал:

Эрэгтэй хүн гэр бүлээ гол нь тэжээн тэтгэх үүрэгтэй энэ талаар та юу гэж бодож байна?

Эмэгтэйчүүд, харин гэр бүлдээ бүгдийн сэтгэл зүрх рүү харах үүргийг гүйцэтгэдэг ба эргэн тойронд бүх зүйлс хэвийн явагдаж байгааг баталгаажуулах ёстой. Хэрвээ хэн нэгэн итгэлгүй, найдваргүй, аз жаргалгүй байх юм бол эмэгтэй хүн бүгдийг мэдэрч зохицууж, бүх бурууг хүлээх нь түүний хариуцлага.

Цаг хугацааны явцад нөхөр нь сул дорой болох уу, эсвэл эсрэгээрээ улам эрх мэдэл, хүч чадлыг мэдрэх үү? Нөхрийн хүслээр бүх зүйлс явагдахгүй бол тэрээр бие даах чадвартай болох уу, эсвэл эхнэртээ найдах уу?

Өөрийнхөө хяналтаа алдаж байгаа гэсэн эрчүүд нь хяналтаа алдаагүй гэдгийг ойлгохыг санал болгоно. Тэр ч байтугай хүчирхийлэлийн үед ч мөн адил.

Үйлчлүүлэгч: *Манай эхнэр над руу орилох болгонд нь би хяналтаа алддаг. Би өөрийгөө барьж чадахгүй байна. Би түүнийг зодоод л байсан.*

Сэтгэлзүйч: Та зэвсэг хэрэглэсэн үү? Хутга мэс, эд зүйлс?

Үйлчлүүлэгч: *(цочоод) мэдээж үгүй. Би хэзээ ч хутгаар дайрч байгаагүй зөвхөн гараараа дайрдаг.*

Сэтгэлзүйч: Тэгэхээр та зэвсэг хэрэглэхгүй байхыг сонгосон юм байна. Түүнийг ухаангүй болтол нь цохисон уу, эсвэл түүний гарыг хугалсан уу?

Үйлчлүүлэгч: *Ёстой тийм юм байхгүй.*

Сэтгэлзүйч: Тэгэхээр та өөрийгөө яаж зогсоосон бэ?, эхнэрээс чинь өөр хүн таны уурыг хүргэхэд та бас л хяналтаа алдаж, зодож эхэлдэг үү ?

Хариуцлагаа хүлээж чадахгүй байгаа нь хяналтаа алдах үйл явцад нөлөөлж, өөрийн ухаан санаагаа алдаж улмаар өөрийнх нь бүтэлгүйтэлийн үр дагаварыг бодолцохыг санал болгоно.

- Хүчирхийллээс урьдчилан сэргийлэх эсвэл өөрийн үйлдлээ зогсоож байсан үеэ санаж байна уу?
- Эхнэр чинь биш харин та өөрөө хүчирхийллийн дэмжсэн үзэл хандлага, үйлдлийн эсрэг зогсож байсан тийм тохиолдлыг санаж байна уу?
- Та яаж зогсоосон бэ?

Өөртөө итгэлтэй байх шинэ хандлагыг дэмжих, өөрийн хийсэн үйлдэлдээ хариуцлага хүлээх чадвартай болохыг итгэн урамшихад нөлөөлнө:

- Та хэрхэн энэ бүхнийг даван туулж өөрийн асуудлыг эхнэртээ тохихгүйгээр байж чадсан бэ?
- Энэ таны талаар юуг илтгэж байна вэ?
- Энэ нь таны ирээгүй болон ирээдүйн харилцаанд юуг илэрхийлэх вэ?

Уламжлалт үзэл баримтлалд хэрхэн баригдаж буйг сорих :

Үйлчлүүлэгчийн амьдралд эрсдэл учруулж байгаа уламжлалт үзэл бодол, зуршлуудыг

гадагшлуулах нь тухайн үйлчлүүлэгч эрэгтэйд давж шийдэхэд хэцүү л дээ. Гэвч энэ замаар түүнээс өөртөө хариуцлагатай байх харилцан бие биендээ чин үнэнч байх амлалт бий болгох хэрэгтэй.

Хүчирхийллийн хариуцлага:

Гэрлэлтэндээ та өөрийн хүчирхийлэлээ хянаж чадаж байсан нь дээр үү эсхүл эхнэртээ энэ хариуцлагыг хүчээр үүрүүлсэн нь дээр гэж үзэж байна уу?

Та үйлдлээ өөрөө зогсоохыг хүсч байна уу эсхүл таны өмнөөс эхнэртээ хүлээлгэхийг хүсч байна уу?

Та энэ үйлдлийг хийхдээ итгэл дүүрэн байна уу, Үүнийг хийхэд тийм ч амаргүй. Та өөрийн үйлдэлдээ бага зэрэг хязгаарлалт тавьсан ч эхнэрт хариуцлагыг үүрүүлж бүх зүйлийг та хаясан нь илүү амар биш үү?

Эхнэр тань үндэслэлгүй, эсвэл ууртай байсан ч танд зүгээр үү?

Өмчирхөг бус ойлголт:

Эхнэр өөрийн санал бодлоо чөлөөтэй илэрхийлдэг эсвэл зөвхөн таны хэлсэн үгийг дагаж мөрддөг гэр бүлийн харилцааны алийг нь та хүлээж авч чадах вэ?

Та түүнтэй хамт мөр зэрэгцэн явах, эсвэл тэр таныг дуулгавартай дагаж, дэмждэг харилцааг хүсэж байна уу?

Тэр таньтай санал нийлэхгүй байх эсвэл өөр бодолтой байвал яах вэ?

Мэдрэмж ба өөрийн хариуцлага:

- Мэдрэмжээрээ амьдралаа удирдах уу эсхүл түүнийгээ танин мэдэж, ухамсартайгаар хянан зохицуулах уу энэ талаар бодож үзсэн үү?
- Эхнэр таныг байнга тайвшруулан танд бүрэн хамааралтай байх, эсвэл ямарваа асуудал бэрхшээл үүссэн үед та ганцаараа бүхнийг даван туулж чадах гэр бүлийн амьдралыг авч явж чадах уу?
- Та дарамт шахалтыг өөрөө даван туулж чадах, эсвэл эхнэр таныг дарамтаас хамгаалж байдаг гэр бүлийн амьдралыг хүсэж байна уу?
- Та өөрийнхөө мэдрэмжүүдийг танин мэдэж, хянадаг мөн өөрийн итгэл найдварыг олж авч чадах гэр бүлийн амьдралыг хүсэж байна уу, эсвэл энэ бүхнийг эхнэр таны өмнөөс хийхийг хүсэж байна уу?

Эрсдэлт болон дэвшилтэт бус уламжлалт үзэл бодол

- Та эр хүний тухай, мөн гэр бүлийн амьдралын тухай хуучинсаг сэтгэлгээг ардаа орхиж өөрийн хүссэнээр байх гэр бүлийн амьдралыг хүсч байна уу?
- Та эцэг эх, найз нөхдийн дарамт, шахалтыг давж өөрийн үзэлдээ үнэнч байх уу эсвэл тэдний дарамтанд уусчих болов уу?
- Та энэ талаар юу гэж бодож байна ?

Итгэл ба хүндлэл

- Эхнэрийн хүндэтгэл, итгэлийг та өөрөө өгч байж авах уу эсхүл зөвхөн түүнээс л хүсч байна уу ?
- Эхнэр тань жинхэнэ хүндэтгэл, итгэлийг өөрөө олж авах нь чухал уу, эсвэл таны хүссэн байдлаар дүр эсгэн дуртай дургүй дагасан нь дээр үү ?
- Тө өөрийн хичээл зүтгэлээр олж авах нь чухал гэж үзэж байна уу? Эсвэл итгэл хүндлэлийг гуйж , худалдан авч, шаардаж, луйвардаж олж авахыг хичээх үү?

**8-р алхам: Тухайн үйлчлүүлэгч зан үйлдээ хяналт тавих шинэ үйлдлүүдийг хийхэд бэлэн байгаа эсэхийг тодорхойлох**

Үйлчлүүлэгч өөрийн хуучирсан үзэл бодол, түүнээс үүдэх мэдрэмж, үйлдэлдээ хяналт тавих алхам хийхэд өөртөө итгэлтэй, хариуцлагатай байхад бэлэн байх ёстой. Өөрөөр хэлбэл өнгөрсөн амьдралаа өөр өнцгөөс харж, ухаарсан байх, цаашид өөрчлөлт хийх талаар эргэлт буцалтгүй шийдсэн байх нь хамгийн чухал эхлэл юм. Гэвч яг энэ мөчид тухайн үйлчлүүлэгч өөрийгөө өөрчлөгдсөн гэж үзээд эхнэрээ ятгаж эхэлнэ. Хэрэв эхнэр нь орхиод явчихсан бол эргэж авчрах гэж оролдоно. Мэдээж энэ бүгд нь шинэ үйлдлүүдийг хэрэгжүүлэх бус хуучин зуршлуудаа хадгалж үлдсэний шинж юм. Иймд эхнэртээ өөрийгөө өөрчлөгдсөн гэж батлахаас гадна өөртөө хуучин зуршлуудаа хаясан, бие биенээ хайрладаг хүндэлдэг, хүчирхийлэлгүй харьцааг бий болгоход бэлэн байна гэж батлах хэрэгтэй. Жишээлбэл :Ихэнхи эрчүүд энэ түвшинд өөртөө боломжийг олгоогүй атлаа эхнэртээ “би өөрчлөгдсөн” гэж “итгүүлэх” оролдлого хийж эхэлдэг. Хэрэв ингэж итгүүлсэн тохиолдолд сэтгэлзүйч ...

- Энэ нь таньд болон эхнэрт юуг илэрхийлж байна вэ?
- Энэ оролдлого нь өөрөө өөрчлөгдөхийг хүсэж буйн илэрхийлэл үү эсхүл цөхрөл, итгэл найдвараа сэргээх гэсэн оролдлого уу ?
- Эхнэр чинь таны энэ оролдлогод итгэх болов уу эсхүл урьд нь зөндөө л сонсож байсан мэт байх болов уу ?

Та хүчирхийлэл үйлдэх үзэл бодолд өөрөөр хандах, зан үйлдлээ хянах, эерэг зан үйлээр солих талаар шинэ алхам хийхэд бэлэн үү ?

Дараах зүйлд өөрийгөө бэлэн гэж үзэж байна уу. Үүнд:

- Ямар ч нөхцөлд таны эхнэр таны хүчирхийллээс хамгаалагдах боломтой юу ?
- Та өөрийн бодол, мэдрэмж, зан үйлээ хянаж, хүчирхийлэл үйлдэхээс сэргийлж чадах уу ?
- Таны зүгээс үйлдэгдэж байгаа хүчирхийллийг эхнэр чинь зогсоох шаардлагагүй гэж үзэж байна уу, өөрөө хэлбэл эхнэрээс чинь шалтгаална гэж үзэж байна уу ?
- Та эхнэрийнхээ бие даасан байдлыг хүндэтгэж, өмч мэт хандахаа болино гэдэгт итгэлтэй байна уу ?
- Та эхнэрийнхээ аюулгүй тайван байдлыг хүндэлж, үзлэ бодол, үйлдлээ хянах боломжтой юу ?
- Та эхнэрийнхээ өөрийнх нь бодлыг чөлөөтэй илэрхийлэхэд бэлэн байж чадах уу?
- Таньд эхнэрээрээ зүрх сэтгэл дотор байгаа зүлгийг гаднаас нь шууд мэдэрч, засах албагүй гэдэгт бэлэн үү?
- Та хуучинсаг үзлээ өөрчилж чадах уу?
- Ямар үндэслэлээр бэлэн гэдэгт итгэлтэй байна вэ?
- Та тэр хуучинсаг үзэлтэйгээ олон жил амьдарсан мөн тэр үзлийнхээ боол мэт байсан шүү дээ. Тиймээс хуучинсаг үзлийг арилгахад хэцүү байдаг.

Сэтгэлзүйч түүний хуучинсаг үзэл бодлыг тодотгож, хүсэл зориг, эрмэлзэл, сэтгэлийн тэнхээний хүч чадлын талаар тодорхойлох хэрэгтэй.

Тэр олон жилийн хугацаанд тогтсон ёс жаягийг өөрчлөхийн тулд маш их хүч хөдөлмөр шаргуу чармайлт шаардагдна. Үүнтэй тулгархад та одоо бэлэн үү?

Энэ бүхнийг хэлэхэд амар хялбар боловч сэтгэлзүйч түүнд юуны эсрэг байгааг дахин нягтлахыг санал болгоно. Тухайн үйлчлүүлэгчийн зодуур дарамтлалаас болоод эхнэр нь орхиод явсан тохиолдлын тухай харилцан яриаг дор сонирхуулъя:

**Сэтгэлзүйч:** Та эхнэрээ өмчлөхгүй өөрийнхөөр нь байлгахыг хүссэн гэлээ. Ийм төрлийн гэрлэлтийг тэсвэрлэж чадах эсэхийг ярилцахад бэлэн байна уу?

**Үйлчлүүлэгч:** мэдээж тийм, хэрвээ тэр буцаж ирвэл бүх юм өөр байх болно.

**Сэтгэлзүйч:** байзаарай, хэрвээ эхнэр чинь таныг өөрөө ямар нэгэн зүйлийг хийж чадна гэсэн баталгааг харахгүй бол буцаж ирэх хүсэл байх болов уу? Хэрэв та түүний оронд байсан бол буцаж ирнэ гэж үү? Зүгээр нэг амлалтаас болж. Хэрэв та түүнд “би өөрчилөгдсөн, чи буцаж ирэх юм бол бүх юм өөр байх болно” гэснээр эхнэр чинь итгэнэ гэж бодож байна уу, эсвэл ярьдагаа л ярьж байна гэж бодох болов уу?

**Үйлчлүүлэгч:** Харин тийм, Хэрэв эхнэр маань ирэхгүй бол би түүнд өөрийгөө өөрчлөгдсөнийг яаж итгүүлэх ёстой юм бэ ?

**Сэтгэлзүйч:** *Та түүнд итгүүлэхээсээ өмнө, өөртөө эхлээд итгүүлэн батлах хэрэгтэй юм биш үү ? Эхнэр чинь танаас яг одоо юуг хүсэж байгаа гэж бодож байна? Тань руу огт залгахгүй байгаа нь танд юуг илэрхийлж байна вэ?*

**Үйлчлүүлэгч:** Түүнд цаг хэрэгтэй гэж эхнэр маань хэлсэн. Мөн, өөрөө өөртөө цаг гаргах хэрэгтэй гэсэн. Тэр бэлэн биш байна гэж хэлээд л байгаа, гэхдээ...

**Сэтгэлзүйч:** Та түүний зүрх сэтгэлийг болон хүслийг хүндэтгэж байсан бол та юу хийж байх байсан бэ?

**Үйлчлүүлэгч:** гэхдээ тэр гэртээ ирвэл би түүнд бодох цаг хугацаа өгнө.

**Сэтгэлзүйч:** Та түүний зүрх сэтгэл болон шийдвэрийг хүндэтгэж үзэх нь таны хувьд та өөрийнхөө айдаснаас болон цөхрөлтөөс давшгүй гэдгийг өөрөө өөртөө батлах нь магадгүй хамгийн хэцүү зүйл байж болох юм. Та өөрийнхөө төлөө өөрөө шийдвэр гаргах нь хэр чухал вэ, эсвэл та айдас болон цөхрөлт таны өмнөөс шийдвэр гаргахыг хүсэж байна уу?

**Үйлчлүүлэгч:** Би өөрөө шийдвэр гаргахыг хүсэж байгаа боловч би түүнтэй уулзаж ярилцаж болохгүй гэж үү?

**Сэтгэлзүйч:** Та өөрийнхөө айдасын эсрэг зогсож чаддаг болсон цагт эхнэр чинь тантай уулзахыг тэсэн ядан хүлээх болно. Та өөрийнхөө итгэлгүй, айдастай мэдрэмжиндээ хөтлөгдөхгүй өөрийгөө ялан давах хүртэл та өөрийгөө хуурсаар байх болов уу?

**Үйлчлүүлэгч:** би түүнтэй уулзахгүйхээр, түүнийг сонсохгүй бол, тэр ямар байгааг мэдэхгүй бол би ганцаараа шийдвэрлэж чадахгүй юм.

**Сэтгэлзүйч:** Миний өмнө нь хэлж байснаар, энэ бол таны хувьд амьдралдаа хийх гэж оролдсон хамгийн хэцүү зүйл байх болно. Таны айдас болон найдваргүй, итгэлгүй мэдрэмжүүд чинь түүнтэй байнга уулзах хүсэл эрмэлзэл рүү татна. Та одоо өөрчлөлтийг хийхэд бэлэн биш байгааг би ойлгож байна. Та оролдлого хийхийг хүсч байна уу ?

**Үйлчлүүлэгч:** Тиймээ, би оролдоод үзэхийг хүсэж байна.

**Сэтгэлзүйч:**Та эхнэрээ зовоохгүй орхиж, түүнийг та бэлэн болсон үед өөрөө таньтай холбоо бариг гээд үлдээвэл энэ нь таныг ямар хүн болгох вэ? Ингэснээр та өөртөө юуг баталж байгаа вэ?

**Үйлчлүүлэгч:** Би түүнд цаг олгож чадах байх л даа.

**Сэтгэлзүйч:** Таны аль хүсэл эрмэлзэл илүү бэхжих вэ? Өөрийнхөө айдастай тэмцэж чадах тухай юу эсхүл эхнэрээрээ бүгдийг баталгаажуулах нь уу?

Үйлчлүүлэгч: Өөрийнхөө төлөө тэмцэж чаддаг хэсэг нь

Сэтгэлзүйч: Эхнэртэйгээ холбоо барихгүй байвал түүнд ямар ойлголт төрүүлэх вэ?

Үйлчлүүлэгч: Харин, түүнтэй холбоогоо таслах юм бол тэр намайг өөртэй нь эргэж нийлэхийг хүсэхгүй байна гэж бодох байх даа.

Сэтгэлзүйч: Та эхнэртээ ярихын оронд өөрийн дотоодод байгаа айдас, цөхрөлөө сонсож, ярилцвал ямар вэ? Сүүлийн хоёр долоо хоногт юу болсон тухай бодооч

Үйлчлүүлэгч: Миний айдас байх л даа

Сэтгэлзүйч: Энэ нь мэдээж хэцүү байх болно, учир нь айдас олон жил таныг ороож байсан. Зарим тохиолдолд айдас гэх мэт мэдрэмжүүдээ орхих, хаяхад боломжгүй мэт санагдах болно. Тэдгээр мэдрэмжүүд нь таныг эхнэртэйгээ холбоо бариулах хүчтэй шалтгаан байх болно. Та тэдгээрийн эсрэг зогсоход бэлэн гэж үү?

Үйлчлүүлэгч: Тиймээ би бэлэн

Сэтгэлзүйч: Тэдгээр мэдрэмжүүдээ мэдэрч ойлгох, зохицуулах тодорхой үйлдлүүд(сэтгэлзүйн) төлөвлөгөө гаргахад бэлэн байна уу?

**9-р алхам: Өөртөө шинэ үзэл хандлагаар хандах, хүчирхийллийн зан үйлдээ хяналт тавих төлөвлөгөө гаргахад чиглүүлэх**

Шинэ зан үйл эхлэхэд бэлэн гэж үйлчлүүлэгч хэлсэн тохиолдолд шинэчлэл хийх төлөвлөгөө боловсруулна:

Гэр бүл, эхнэр хүүхдийн аюулгүй байдал, хүчирхийлэлгүй харилцааг бий болгоход санал болгоно. Тухайн үйлчлүүлэгч хүчирхийлэлгүй, аюулгүй орчныг гэр бүлдээ бий болгох нь хамгийн гол нь юм. Бодит төлөвлөгөөн дээр ажиллаж эхлэх хүртэл гэр бүлийн амьдралын тухай ярилцах нь үр дүнгүй байдаг.

Та гэр бүлдээ хүчирхийлэл үйлдэхээ бүрмөсөн зогсоохын тулд юу хийх хэрэгтэй вэ?

Өөрийн гэр бүл болон өөртөө аюулгүй байдлын төлөвлөгөөг тодорхойлох нь:

Хүчирхийллийг хийхгүй байхын тулд та өөртөө болон гэр бүлдээ хэрхэн батлах вэ?

Эхний ээлжинд “би түүнийг дахиж зодохгүй” гэх мэт идэвхигүй, үйл ажиллагаагүй төлөвлөгөө гаргана. Жишээ нь, өөрийн мэдрэмжүүдээр “найдваргүй, уур хүрсэн, бачимдсан” үед гаргасан үйлдлийн зураглал гаргана.

Таныг ууртай болох үед дотоод сэтгэлд юу болж байгааг мэдэх нь та болон эхнэрт чинь ямар тустай вэ?

Уурын зураглал гаргаснаар тухайн үйлчлүүлэгч хаана, хэзээ ямар тохиолдолд түүний бодол, зан үйлд өөрчлөлт гарч байгааг танин мэдэх юм. Уурын зураглал болон, тэмдэглэл хөтөлсөнөөр бодол, мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлийг тодорхойлоход хялбар болох ба өөрийн эрсдэлтэй үйлдлийн эсрэг үйл ажиллагааны төлөвлөгөө гаргах юм.

Маргаашнаас ямар үед ямар ямар дохиоллын (биед мэдрэгдэх) шинж тэмдгийг мэдэрч юу хийхээс татгалзаж чадах вэ?

Сэтгэлзүйч нь тухайн үйлчлүүлэгчийг өөрт тохирсон аюулгүй төлөвлөгөөн аргачлалыг



бий болгохыг санал болгоно:

- Эхнэр, ба хүүхдүүд таны аюулгүй байдал хангагдсан гэдгийг та юугаар харуулах вэ?
- Тэд юу ч хийсэн, хэлсэн хүчирхийлэлээс ангид аюулгүй байдалд байгаа гэдгийг та өөртөө, болон гэрийнхэндээ хэрхэн батлах вэ?
- Хэдий гомдсон ч, уурласан ч, бухимдсан ч та хүчирхийлэл үйлдэхгүйгээр биеэ барьж байгааг тэдэнд ба өөртөө хэрхэн баталж чадах вэ?
- Танай гэрийнхэн таниас айж байгаа гэдгийг та яаж мэдэх вэ?
- Тэд аюулгүй байлгахын тулд юу хийх шаардлагатай вэ?

Гэрийнхэндээ аюулгүй байдлыг хангах гэж оролдож байгаа эрчүүд эхлээд өөрийг нь ойлгохгүй байна хэмээн өөрийгөө өмөөрч уур нь хүрнэ. Тухайн үйлчлүүлэгчтэй ажиллаж байгаа сэтгэлзүйч нь гарч болзошгүй өөрийгөө өмөөрөх уур бухимдлыг урьдаар таамаглаж гэргий нь түүний гаргаж байгаа шинэ зан үйлд дасах арай болоогүй гэдгийг ойлгуулна. Эхнэрийн үл итгэл нь аажмаар арилж нөхөртөө санал бодлоо бага багаар чөлөөтэй илэрхийлж, магадгүй заримдаа санал зөрөлдсөн үед тухайн эрийг ойлгохгүй байгаа мэт сэтгэгдэл төрүүлнэ. Тиймээс, тухайн үйлчлүүлэгч сэтгэлээр уналгүй гэргийн санал бодлыг буруугаар ойлгохгүйгээр харин ч гэртээ аюулгүй орчин бий болгосон гэж урамшиж бодно. Аюулгүй орчин бүрдүүлсэн хэдий ч уур хүргэмээр, үндэслэлгүй үед хүчирхийлэлгүйгээр асуудлыг шийдэх үү үгүй юу гэсэн төөрөгдөлд орж болох юм.

#### **Алхам 10: Эерэг үзэл бодол, хандлага, зан үйлээ бэхжүүлж, бататгах нь** Өөрийн хариуцлагыг санал болгох нь

Өөрийн үйлдлийн өмнө хариуцлага бий болгох шинэлэг арга замыг олох, улмаар тэвчээргүй, итгэл найдваргүй, айдас гэх мэт мэдрэмжүүдийг эерэгжүүлэх стратеги, төлөвлөгөө боловсруулна. Үүнийг өөрөө өөртөө баталгаажуулахын тулд юу хийх шаардлагатай вэ?:

- Би өөрийн .....(сөрөг) мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлийг мэдэрч эерэгжүүлж чадна
- Би өөрийн .....(сөрөг)мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлийн боол нь биш
- Би өөрийн .....(сөрөг)мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлдөө хөтлөгдөхгүй, түүнээсээ давуу байж чадна.
- Би эхнэртээ өөрийн гоморхол, уур уцаарыг гаргахгүйгээр зохицуулж чадна
- Би эхнэртээ сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжээ даатгахгүйгээр өөрөө зохицуулж чадна
- Би ... сэтгэл хөдлөлөө хэрхэн мэдэрч эхлэх вэ?
- Би ямар анхааруулгыг өөрөөсөө олж харах вэ?
- Би .....анхааруулгуудыг мэдрэхийн тулд юу хийх вэ?
- Би өөртөө болон эхнэртээ хэрхэн итгүүлэх вэ?

#### **Та өөрөө энэ бүхнийг хийх болно:**

Энэ бол сэтгэлзүйн дотоод үйлдэл байх юм.

- Та итгэл найдваргүй болсон үедээ эхнэрээсээ зайгаа барих эсвэл улам ойртох нь танд ямар хэрэгтэй вэ?
- Ямар сонголт таныг хөл дээр бат зогсох болон найдварыг олоход тус дэм болох вэ?
- Өөрийнхөө мэдрэмжийг ярих нь тустай юу эсвэл хадгалсан нь дээр үү?
- Та хэнтэй ярилцах вэ?
- Ямар мэдрэмж, сэтгэл хөдлөл таныг хуучин зуршил руу хөтлөх бол ?
- Та өөрийнхөө сонор сэрэмжийг дээшлүүлэхийн тулд юу хийх хэрэгтэй вэ?

Хүндэтгэл ба өмчирхөг бус байдлыг илэрхийлэх нь

Эхнэрийнхээ мэдрэмж, биеэ даасан байдлыг хүндэтэхийн тулд шинэлэг арга замыг олохыг дэмжих:

- Та өөртөө эхнэрээ өмчлөх учиргүй гэдгийг хэрхэн батлах вэ?
- Та өөртөө болон эхнэртээ хэрхэн харуулах вэ?:
- Та түүний үзэл бодол, санаа бодол, өөрийнхөөрөө байхыг хүндэлж, биеэ даасан байдлыг хүлээн зөвшөөрөх үү
- Та түүний саналыг өөрт чинь нийцсэн нийцээгүй хүндэлж үзэх үү
- Та эхнэртэйгээ мөр зэрэгцэн түүнтэй хамт амьдралаа авч явахыг хүсэж байна уу, эсвэл араасаа дагуулахыг хүсэж байна уу
- Та зөвхөн түүнд бүх хариуцлагыг үүрүүлэхээс илүү гэр бүлийнхээ хариуцлагыг хамтран үүрсэн нь дээр гэж бодож байна уу ?

Тухайн үйлчлүүлэгчийн харилцааны байдлаас (хамтран амьдрагч) эхнэрийнхээ аюулгүй халдашгүй байх эрхийг хүндэлсэн, эс хүндэлсэн хандлага илэрхийлэгдэж байдаг. Тухайлбал эхнэрийнхээ эрхийг хүндэлж буйн нэг шинж бол тусдаа байхдаа түүний хувийн орон зай руу дур мэдэн орохгүйгээр алсаас түүнийг ажигладаг.

Хуучин зуршил, болон үзэл бодолдоо задлан шинжилгээ хийлгэж үзэх:

Та ямар тохиолдолд ихэнхидээ:

- Түүний буруу, таны зөв?
- Та түүнээс илүү эрхтэй
- Тэр хэлэх, хийх эрхгүй

Эдгээр үзэл бодол, байраа сууриа эргэн харахын зэрэгцээ итгэл найдваргүй мэдрэмжээсээ зугатаах бус, айх бус, харин уг мэдрэмжтэйгээ тулгарч цаг гаргаж ажиллах хэрэгтэй юм.

Жишээ нь:

Эхнэр та хоёрын хувьд хэн нь түрүүлж ярьж эхэлсэн нь дээр гэж бодож байна вэ?

Хэрвээ та зайгаа баривал энэ нь эхнэр тань ямар байх бол?

Хэрвээ эхнэр таньтай холбоо баривал та түүнийг ойлгож хүндэлнэ гэдгээ яаж итгүүлэх вэ?

Зарим эрчүүдийн хувьд энэхүү ирээдүйд хийх өөрчлөлтийг давахад хэцүү мэт байна. Тэд эхнэрээ холбоо барихаар тэдэнд хэр хайртайгаа хэлж баталгаа авахыг хүсдэг.

- Та эхнэрээ хүндэлж байна гэж ойлгуулснаар таны хувьд буцаад хуучин зуршилдаа орох уу?
- Хуучин зан үйлдээ хяналт тавих хариуцлагаас мултрахгүй шударга байх талаар та юу хийх вэ?

Хосуудын амьдралд хүчирхийлэл гарахад ихэнхидээ эхнэр нь хүүхдүүдтэйгээ гэрээ орхидог. Тухайн эрэгтэйд ямар аргаар хариуцлага, болон гэр бүлээ хүндэтгэхийг ухамсарлуулахын тулд ямар амьдралын тохиролцоо бүрэлдүүлэх нь дээр гэж үзэж байгааг бодохыг санал болгоно.

- Эхнэр чинь, эсвэл та гэртээ үлдсэн нь шудрага гэж үзэж байна уу?
- Хэрэвээ та гэрээсээ нүүвэл энэ нь таны хариуцлагыг хүлээхэд бэлэн байгаа талаар болон хүчирхийллийн үр дагаварыг хүлээх чадварыг хэрхэн илтгэх вэ?

Сэтгэл зүйн зөвлөгөөний үед тухайн эрэгтэй үйлчлүүлэгчийн хүчирхийллийн уг үндэс, хүчирхийллийн далайц, ба түүний гэр бүл дэх үр нөлөөний тухай тохирсон мөчийг (өөрийнхөө үйлдэлд нөлөөлж чадахуйц болсон үед) нь олж өөрөөр нь судлуулах

хэрэгтэй. Хүчирхийллийн үед гэр бүлийнхнээ болон бусдыг ямар байдалд оруулж байсныг өөрийн дотоод сэтгэл рүү өнгийн харж мэдэрнэ.

Тухайн үйлчлүүлэгч эрэгтэйн тодорхой зарим нэг амжилтыг сэтгэлзүйч тодотгохдоо:

- Та өмнө нь хийж байсан оролдлогоос чинь амаргүй шинэ шат ахихад бэлэн байна уу?
- Та эхнэртээ болон бусдыг өмнө нь ямар байдалд оруулж байснаа мөн тэдний оронд өөрийгөө тавьж үзмээр байна уу?

Сэтгэлзүйч үйлчлүүлэгчийнхээ хуучинсаг үзэл хандлагатайгаа зууралдсан хэвээр байна уу эсхүл өөрчлөгдөж байна уу гэдгийг тодруулах дараах ярилцага хийнэ:

- Та эхнэртээ үйлдэж байсан хүчирхийллийн ..... хэлбэрүүдийг хэрхэн хэрэглэж байснаа эргэн санаж болох уу? Тэр үед таны тэдгээр үйлдлүүд тэдэнд ямар сэтгэгдэл төрүүлж байсан бол ? .
- Зарим эрчүүд хүчирхийлээ бүрмөсөн зогоосон гэж бодсон үедээ бүхнийг ардаа орхисон, хэзээ ч урьд нь хүчирхийлэл байгаагүй мэт аашилдаг.
- Мөн, эхнэр хүүхдүүдийнхээ хүчирхийллийн сэтгэлийн шарх, дурсамжуудыг анзааралгүй эхнэр хүүхдүүдээ өөртэйгээ адилхан урьд өмнө юу ч болоогүй мэт авирлахыг хүсдэг.
- Нөгөө талаар, зарим эрчүүд гэрийнхнийхээ хүчирхийллээс үүдэлтэй сэтгэлийн шархийг эдгээх гэж тэднийг ойлгохыг ихэд хүсдэг, өөрдийн хийсэн үйлдлээ ухамсарлан тохиромжтой цаг мөчид тэд сэтгэлээсээ уучлалт гуйхыг хүсдэг. Та энэ хоёрын алийг нь сонгох вэ?

Нүүр тулахаас зайлсхийсэн үед сэтгэлзүйч:

- Энэ нь мэдээж хийхэд маш хэцүү байх болов уу.. Эхний үед танд аятайхан санагдахгүй л байх. Хэрэвээ та өөрийгөө чөлөөтэй байлгавал ичгэвтэр, сэтгэл зовнил, гэмшил зэрэг мэдрэмжүүдтэйгээ нүүр тулах болно. Зөвхөн ингэсэн үед л чин сэтгэлээсээ уучлалт гуйх зориг гаргаж чадна.
- Тэдэнд ямар сэтгэгдэл төрүүлсэнийг мэдэрч ойлгоогүй цагт уучлалт гуйх нь хэр бодитой байх бол ?

Та эхнэрийнхээ оронд өөрийгөө тавиад үз дээ.

- Хэрэв та гэр бүлийнхээ хүнийзан авирт санаа зовон, мөн түүнд нь тохируулан харилцах гэж байнга хичээсэн байдалтай байвал ямар байх бол ?
- Хэрэв та юм хэлэх болгондоо байнга айдастай байвал ямар байх вэ?
- Та гэр бүлийнхнийхээ өмнө ... .... гэж доромжлуулах, дуудуулах нь танд ямар санагдах вэ?
- Таны санаа бодол хэнд ч хамаагүй мэт, таныг хэн ч биш мэт харилцвал танд ямар санагдах вэ?

Уучлалт гуйж байх үедээ тухайн эр эхнэртээ түүний зан үйл хэрхэн нөлөөлж байсныг илэрхийлвэл зохимжтой. Уучлалт гуйна гэдэг нь өөрийнхөө зан үйлийг ухамсарлаж хариуцлага хүлээж өмнө нь өршөөл хүсэж байсанаас ялгаатай юм. Хүчирхийлэл дунд байгаа хохирогчийн сэтгэлзүйн байдлыг чин сэтгэлээсээ ойлгохыг хичээхгүйгээр уучлалт гуйна гэдэг нь тохиромжгүй (худлаа) бөгөөд үл хүндэтгэсэн явдал юм.

Өөрийн үйлдэл, зан үйлтэйгээ нүүр тулгарах явдал нь хүчирхийлэлийг зогсоосны хэсэг хугацааны дараа ч эхнэр, хамтран амьдрагчийнх нь айдас, түгшүүр нь үргэлжилсээр

байх болно гэдгийг ойлгох юм. Хамтрагчийн итгэлийг дахин бүрэн бүтнээр олохын тулд нотолгоо болон цаг хугацаа шаардлагатай.

### Шинэ үйлдлийг бий болгоход чиглүүлэх нь

Сэтгэл заслын үед тухайн эрэгтэйн өөрийн баригдмал үзэл бодол, заншлаасаа салах гэж байгаа оролдлогыг соргоогоор олж мэдрэн цохон тэмдэглэхийг чармайх хэрэгтэй. Оролдлогуудыг хэлэлцэж, ололт амжилт, нарийн дүн шинжилгээ хийж улмаар хуучин заншилтай харьцуулна.

Ихэнхи тохиолдолд эрчүүд өөрийгөө хуучин заншлаасаа салж байгаага мэдэрдэггүй юм. Иймд эхний үеэс нь эхлэн уг хуучин зан үйлээсээ салж байгааг анзааруулж, дараа нь тэдгээр нь түүнд ямар утга учирь өгч байгааг лавлана. Сэтгэлзүйч нь үйлчлүүлэгчийн амжилтыг өөрт нь анзаарагдахаар гаргаж ирнэ. Жишээ нь, эхнэрээ тодорхой хугацаанд байнга зовоож байсан эр өөрийгөө амжилт гаргасанд гайхах торхиолдлууд цөөнгүй байдаг.

- Та түүн рүү нэг ч удаа залгаагүй гэж үү? Нэг ч удаа уулзахыг оролдоогүй гэж үү?
- Та ингэж яаж чадсан бэ? Та найзыгаа очоод хараад ир гэж явуулж байсан уу?
- Та өвчтэй байсан юм уу? Эхнэр тань амралтаа аваад өөр тийш явсан байсан юм уу?
- Та өөрийнхөө хуучирсан үзэл бодол, өөртөө итгэлгүй байдлынхаа боол нь олон жил байсан. Та яаж тэдгээрийн эсрэг зогсож чадаваа?
- Танд энэ түвшин таны тухай юуг илтгэж байна вэ?
- Энэ алхам таны ирээдүйн чиглэл болон өөрийн хүч чадлын талаар юуг илтгэж байна вэ?

Үйлчлүүлэгчийн амжилтыг магтах нь сайнгүй юм. Ингэсэнээр, зан үйлийн үнэлгээ болон магтаалаас татгалзах зэрэг сэтгэлзүйчийн санал бодолд хэт хамааралтай болгоход хүргэнэ. Үйлчлүүлэгч амжилтаа өөрөө анзаарах, өөрийн амьдралын зорилго болон харилцаанд утга учир бий болгоход нь уриалах хэрэгтэй.

# ДӨРӨВДҮГЭЭР БҮЛЭГ: ЭРЭГТЭЙЧҮҮДЭД АСУУДАЛ БИЙ УУ?

## 4.1 Эрчүүдийн шинэ сэтгэл зүй

Эрэгтэйчүүдийн сэтгэлзүйн хүрээнд хийгдсэн судалгаанууд нь эр хүн шиг байх ойлголтыг дахин бүтэцлэх оролдлогоос хэтрэхгүй байсаар иржээ. Энэ нь асуудал байгааг таньж илрүүлэхээс эхлэсэн ба тэрхүү асуудлын үндэс нь эр хүйсийн үүрэгт оршиж байгаа юм.

Бидний дэвшүүлж буй санаагаар эрэгтэй, эмэгтэй хүйсийн хооронд орших биологийн бодит онцлог, ялгааг няцаагаагүй хэдий ч эцсийн дүндээ хүйс бол эрэгтэйлэг, эмэгтэйлэг зан чанарын гол үндэс мөн гэх үзлийг эсэргүүцэж байна. Харин нийгэм сэтгэл зүйн түүх, туршлагыг бүрдүүлж буй нийгмийн бүтэц, зохион байгуулалт ихээхэн хувь нэмрийг оруулдаг. Ялангуяа эцгийн эрхт ёс уламжлалт зохион байгуулалтанд хүйсийн үүрэг хариуцлага нь өөрчилж болохуйц тодорхой зорилгын хүрээнд л үйлчилдэг байна.

Эрэгтэй хүний сэтгэлзүйн тухай шинэ ойлголт нь тэднийг эр хүн гэдгийг нь тодотгосон байхын зэрэгцээ эцгийн эрхт ёсонд хандах феминист шүүмжийг буруутгалгүйгээр тэдгээрт нээлттэй, үнэн зөв хандахыг хичээдэг байх хэрэгтэй. Эрдэмтэн судлаачид хүйсээр ялгаварлан гадуурхах, эцгийн эрхт ёсны дарангуйлал зэргийг эс тооцвол өнөөдрийн нийтлэг харилцаа холбооны шинж чанарт агуулагдаж буй хямрал, зөрчилдөөнд биологийн хүйс буруугүй гэдгийг тогтоожээ. Мөн уламжлалт эрэгтэй хүний хэд хэдэн шинж чанар ба үнэт зүйлс нь тэдний бахархал болон үнэ цэнийг нь хадгалдаг эх сурвалж мөн гэдэг нь тодорхой болжээ.

### Эрэгтэй хүний үүрэг хариуцлагыг нийгэмшүүлэх үйл явц

Хүүхдүүд эцэг эхийнхээ болон томчуудын тогтоосон хэм хэмжээгээр хүмүүждэг ба 1960-д оны сүүл үе хүртэл Америкт хүйсийн үүрэг хариуцлагын загварыг дагах нь уламжлалт, тогтсон зүйл байжээ.

Түүнээс өмнөх үеүдийн эрэгтэйчүүдийн хувьд дайны дараах үеийн эрэгтэй хүүхдэд дараах 7 итгэл үнэмшлийг даган дуурайх нь “Эр хүн” гэсэн утгыг илэрхийлдэг байж.

- Эмэгтэйлэг шинжтэй бүхий л зүйлсээс хатуу зайлсхийх
- Сэтгэл хөдлөлөө хязгаарлах
- Хүчирхэг бөгөөд түрэмгий байх
- Өөртөө итгэж найдах
- Амжилт, байр суурийг эрхэмлэх
- Дотно харилцаанд тулгуурласан бэлгийн хавьтагчтай болохгүй байх
- Ижил хүйстнийг эсэргүүцэх

Энэхүү уламжлалт кодчлигдсон итгэл үнэмшил нь бидний одоо амьдарч буй эрин зууны өмнөх үед өнөөдрөөс ч илүү хүчтэй хэрэглэгддэг байсан гэдгийг санах хэрэгтэй. Ялангуяа Аж Үйлдвэрлэлийн Хувьсал, Дэлхийн нэгдүгээр дайны дараах Агуу Депрессийн үе, Дэлхийн хоёр дайны үед зайлшгүй, хатуу шаардлагатай нөхцөл байдалд өөртөө итгэж найдах үзлийг онцлох, сэтгэл хөдлөлийн цар хүрээг хязгаарлах зэрэг нэн хэрэгцээтэй байсан байж болох юм (Gilmore, 1990; Rotundo, 1990).

Сэтгэл зүйн сургалтын загварын зөвлөгөөний (Psychoeducational therapy) дагалдах бичлэгэнд дурьдсанаар уламжлалт /masculinity -эрэгтэйлэг шинж чанар/ -ын өөр нэгэн ач холбогдолтой элемент бол сэтгэл хөдлөлөө хязгаарлах явдал юм.

Энэхүү хэвмшэл ойлголт нь үнэн хэрэгтээ төрөлхийн бус. Бодит байдал дээр



амьдралын эхэн үед хөвгүүд охидуудаас хавь илүү сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлдэг. Арав гаруй судалгааны үр дүнг тоймлон харахад (Haviland & Malatesta, 1981) эрэгтэй нярай хүүхдүүд эмэгтэй нярай хүүхдүүдээс илүү цочромтгой, уйланхай, хялбархан баярлаж, уурладаг болох нь ажиглагдсан байна. Тэдний сэтгэл хөдлөлийн байдал илүү хурдан солигдож байв. Эрэгтэй хүний сэтгэл хөдлөлийн хязгаар нь биологийн үндэслэлтэй байх магадлалтай буюу хамгийн багадаа 6 сар хүртэл хадгалагдан үргэлжилдэг байна. (Weinberg, 1992).

Сэтгэл хөдлөлийн идэвхитэй чадвар нь бүр мөсөн устахаас өмнө буюу ойролцоогоор хоёр нас орчимд, хөвгүүдийн хувьд сэтгэл хөдлөл дарагдаж үлддэг /супресс/, боолт хорилт /channeling/ ба энэ нь нийгэмшихүйн үйл явцад үүсэх гуйвшгүй нотолгоо болдог байна. Эл төрөлхийн шинж чанарыг дарж хорих байгалийн эсрэг хүчний талд эцэг эхчүүд, томчууд нэгддэг билээ (Levant & Kopekey, 1995/1996).

Судлаачдын ажигласнаар эцэг эх хоёул хүүхдийнхээ сэтгэл хөдлөлийн дарамт, хориглолтонд /супресс/ өөрсдөө хувь нэмэр оруулдаг гэнэ. Ээжүүд хөвгүүдийнхээ дуулгаваргүй сэтгэл хөдлөлийг нь номхруулж, зөөлрүүлэхэд илүү их хичээл зүтгэл гаргадаг ба мөн эмзэг мэдрэмтгий сэтгэл хөдлөлийн тэнцвэртэй байдлаас шалтгаалан уурлахгүй байлгаж сургахын тулд хүүхдээ шийтгэдэг ажээ (Haviland & Malatesta, 1981). Тэд /ээжүүд/ хүүхдийнхээ инээмсэглэлд инээж хариу үйлдэл үзүүлэх нь их байдаг бол хүүхдүүдийнхээ аз жаргалгүй илэрхийлэмжинд нь бага хариу үйлдэл үзүүлдэг байна. Ээжүүд эмэгтэй нярайтай харьцуулахад эрэгтэй нярайдаа илүү бага цар хүрээний сэтгэл хөдлөлийн илэрхийлэмжийг үзүүлдэг байна. (Malatesta, Culver, Tesman, & Sherpard, 1989).

Ойролцоогоор 13 сартай үед аавууд нь үр удмынхаа амьдралд илүү санаа тавьж эхлэдэг (Lamb, 1977) ба тэд энэ үеэс эхлэн хүйсийн-тогтсон ойлголттой нийгэмшихүйн хүчийг 2 дахин ихэсгэж, эрэгтэй хүүхдүүдээ эршүүд сэтгэл хөдлөлийн хөгжилд хөтөлдөг байна. (Lamb, Owen, & Chase-Lansdale, 1979; Siegal, 1987). Энэ цагаас хойш аавууд охидуудаасаа илүүтэйгээр хөвгүүдтэйгээ харилцаж эхэлдэг (Lamb, 1977).

Хүүхэд томрох тусам эцэг-хүүгийн харилцаа илүү ширүүн үгэн харилцаанд тулгуурлах бол охидын сэтгэл хөдлөлд илүү анхаарах хандлагатай байдаг байна. (Grief, Alvarez, & Ulman, 1987; Schell & Gleason, 1989)

Сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлэх явдал эцэг эхчүүдийн хоёулангынх нь анхаарлыг онцгойлон татдаг. Хөвгүүдийн гуниг, айдас зэрэг эмзэг, ярвигтай мэдрэмжүүдийн илрэлүүдэд идэвхитэйгээр хориг тавьсан шигээ охидын уур хилэн, түрэмгийллийн шинжтэй сэтгэл хөдлөлийн илрэлийг ч мөн хүлээн зөвшөөрдөггүй байна. (Миний ажиллаж байсан олон эрчүүд багадаа айдсаа илэрхийлэх, уйлах үед эцэг эх нь тэднийг ичиж, санаа зовоход хүргэдэг байсан талаар дурсан ярьдаг байлаа) Ээжүүд охидтойгоо ярилцахдаа сэтгэл хөдлөлийн шинжтэй үг хэллэгийг түлхүү ашигладаг (Dunn, Bretheron, & Munn, 1987) ба охидтойгоо үй гунигийн талаар, хөвгүүдтэйгээ уур хилэнгийн тухай ярилцах хандлагатай байдаг байна. Мөн сэтгэл хөдлөлийн тухай ярихад охидоосоо илүү хөвгүүдтэйгээ шалтгаан болон үр дагаврын талаар ярилцаж, тэдэнд өөрийгөө удирдах арга барил санал болгодог ажээ (Fivush, 1989).

Аавууд энхрийлэх, хайрлах зэрэг халамжлах, холбоо тогтоох сэтгэл хөдлөлөө болон айдас, гомдол зэрэг эмзэг ярвигтай мэдрэмжээ аль алийг нь илэрхийлэлгүй дардаг байна (Siegal, 1987). Өнөөдөр ч гэсэн аавууд хөлд орж буй нялх хүүхдээ үйлж буйг эсвэл теди бамбаруушаа тэвэрч байгааг нь харахдаа адилхан дургүй байдаг.

Охидоос илүү хөвгүүд эзэрхийлэл, хүчирхийлэлтэй холбоотой тоглоом тоглохдоо том бүлэг болдог байна. Тэд хатуу чанга байдал, хүчирхийлэл, өрсөлдөөн дунд өдрийг өнгөрүүлдэг бол харин охидын тоглодог тоглоомууд нь эмпати, сэтгэл хөдлөлөө

ухамсарлах чадварыг дэмжиж нууцаа хуваалцах, зөрчил маргааныг зөөллөх, бие биедээ сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлэх, түүнд хариу үйлдэл үзүүлэх зэрэг үйл явцтай холбоотой байдаг ажээ.

### **Траумагийн Норматив Хөгжүүлэлт (Normative Developmental Traumas)**

Траума гэх ойлголт нь ихэвчлэн сүйрэл осол зэрэг маш хүчтэй үйл явдал, аймшигтай өвдөлт зэрэг утгыг илэрхийлдэг ч хөвгүүдийн хөгжлийн явцад траума өгөхүйц тодорхой үйл явдал, шинж тэмдэг тохиолддог ба энэ нь “норматив” хэмээн нэрлэж болохуйц урьдчилан тааварлахуйц байдаг (Pollack, 1990, 1992). Багадаа ээжээсээ тусгаарлагдах, мөн аавынх нь сэтгэл хөдлөлийн чадамж /хайхрамжгүй/, бололцоогүй байдал нь хөвгүүдэд харилцааны асуудал болж тусдаг бөгөөд сэтгэцийн өвчлөл насан туршид нь дагалдах траума болдог.

### **Эхийн Шарх – (Mother Wound)**

Хөгжлийн эхэн үед явагдах хувь хүний бие даах үйл явц нь хүүхэд өөрийгөө бие даасан хүн гэдгээ мэдрэхэд суралцдаг бол эхээсээ тусгаарлагдахад хөвгүүдэд огцом гэнэтийн үйл явдал болдог байна. Хөвгүүд Эдипийн өмнөх үеийн эхтэйгээ тогтоох харилцаанаас “шахагдан” гардаг бол охид эсрэгээрээ удаан хугацааны турш энэ харилцаатайгаа үлддэг. (Chodorow, 1978)

Амьдралын эхэн үеийн энэ мэт хэрэгцээ, шаардлагууд хөвгүүдийн эго-д хатуу чанга лимит-ийг үүсгэдэг ба тэд өөрсдийгөө бие даасан хувь хүн гэдгээ хүчтэй ухамсарладаг. Гэвч багадаа ээжээсээ хөндийрсөн явдал бол хөвгүүдэд ээнэгшил дотнослын хүчтэй хүсэл, шаналлыг үлдээдэг ба энэ нь өөрсдийн бие даасан байдлаа алдах вий гэх айдсыг төрүүлдэг байна. Тэдний өөрсдийнх нь ч мэдээгүй эл хүсэл эрмэлзэл, айдсын үр дагавар насанд хүрсэн хойно ч илэрдэг. Ихэнхи эрчүүд дотно харилцаандаа сонголт хийхэд алдаа гаргадаг. Тухайлбал, William S. Pollack (1990)-н дурьдсанаар ийм эрчүүд гэрлэлтээс зайлсхийх хандлагатай байдаг. Мөн эсрэгээрээ ухамсаргүйгээр эхнэрээсээ байнгын хэт их хамааралтай байх гэж эрмэлздэг.

Учир нь гэвэл эх, үрийн харилцаа тасалдсанаас үүдсэн шарх нь хэзээ ч эдгэрдэггүй тул эрэгтэйчүүд бусад хүмүүс алдсан зүйлийнхээ төлөө нөхөн төлөөс төлөх үүрэгтэй гэх ухамсаргүй итгэл үнэмшилдээ хөтлөгддөг байх магадлал өндөр юм. Энэхүү “хор хөнөөлтэй эрх мэдлийн” (Boszormenyi-Nagy & Ulrich, 1981) нийтлэг илэрхийлэмжийн нэг нь хувиа хичээхээс эхлээд олон төрлийн хүчирхийлэлд шууд хүргэдэг.

### **Эцгийн шарх- (Father Wound)**

Эрэгтэй хүний хөгжлийн түлхүүр элемент бол аавтайгаа ижил төстэй байх явдал юм. Гэсэн хэдий ч Америкт “аав” гэдэг нь уламжлалт бие хүний үүргийг сайн эзэмшсэн хүн юм. Эдийн засгийн үүрэг хариуцлагандаа дарагдсан, сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлдэггүй “аав”-ын дүр сэтгэлзүйн болоод бие махбодын хор хөнөөлтэй ч байж магад.

Хүүтэйгээ сэтгэл зүйн хувьд холбоо тогтоох боломжгүй байдаг энэхүү уламжлалт хил хязгаарт баригдсан “аав”-ын дүр ихэвчлэн өөртөө хүүгийнхээ “Эршүүд байдлын код” -г сахиж баримтлах ёстой жагсаалтыг өөртөө ч бүрдүүлсэн байх ёстой гэж шаардлага тавьдаг явдал юм.

Надтай хамт ажиллаж байсан эрчүүд аавынхаа талаар уур хилэн, шаналал зовлон, харуусал бүр жигшил зэвүүцлийн талаарх сэдвийг хөндөн ярьж байсан нь түгээмэл тохиолдож байв. Тэд эцгийн талаар хэзээ ч чин сэтгэлээсээ мэдэж чадаагүй гэдэгтээгашууддаг бөгөөд хэзээ ч дотно байгаагүй, одоог хүртэл аав нь хүлээн зөвшөөрч, хайрласан эсэхэд эргэлзэж явдаг гэдгээ хэлдэг байв. Өөрсдийнх нь хичээл зүтгэл ч сэтгэлд нийцэхээр байгаагүй гэдэгтээ итгэдэг байсан учир энэ талаар бухимдалтай, гунигтайгаар дурсаж байсан.

Samuel Osherson (1986)-ны хөндсөн “Эцгийн Шарх” хэмээх ойлголт нь бидний төсөөлснөөс ч илүү урт хугацааны нөлөөтэй гэжээ. Эцэгтэйгээ ойр дотно харилцаа үүсгэхээр хичээж байсан ч бүтэлгүйтсэн тухай урьдын дурсамж эрэгтэйчүүдийн ажил болон амьдралыг сүйтгэдэг байна.

Эрэгтэй хүний сэтгэлзүйн талаар ойлголт хэдэн арван жилийн өмнөх үеийнх биш өнөөдрөөс асуудал урган гарч ирэх магадлалтай байна. Хэрэв уламжлалт эршүүд байх үүрэг хариуцлага нь (masculine role) эр хүн болж төлөвших цорын ганц арга зам биш юм бол уур бухимдлаар дүүрсэн, урам хугалсан “эцэг байх” уламжлал ч мөн адил хэрэгцээгүй юм. Энэхүү гашуун үнэнийг ойлгож, хүнд хэцүү мэдрэмжийг мэдрэх учраас эмчилгээний явцад үйлчлүүлэгч зовж шаналах шаардлагатай болдог.

## 4.2 Эрэгтэйчүүд ба сэтгэл хөдлөл: эрчүүдийн норматив алекситемиа

Цөөнгүй эрчүүдийн хувьд эрэгтэй хүний нийгэмшихүйн ноцтой үр дагавар бол өөрсдийн сэтгэл хөдлөлийг ялгах, таних чадваргүй болох явдал юм. Энэхүү нөцөл байдлыг мэргэжлийн хэлээр алекситемиа (alexithymia) гэж нэрлэдэг ба Грекийн “байхгүй”, “үгс”, “сэтгэл хөдлөл” гэх үндэстэй утгыг илэрхийлдэг. Алекситемиатай хүмүүс өөрсдийн сэтгэл хөдлөлөө үгээр илэрхийлэх чадваргүй ба ихэнхидээ өөрийн мэдэрч буй сэтгэл хөдлөлөө ухамсарлах чадваргүй байдаг. Хэрэв ухамсарт мэдрэмж, сэтгэл хөдлөл үүссэн тохиолдолд түүнийг ялгаж салгаж мэдрэхдээ тааруу буюу физиологийн түвшинд таагүй үе шатыг мэдэрдэг байна.

Алекситемиа нь хамгийн анх PTSD-тэй өвчтөн, химийн бодисын хамаарлаас эдгэрсэн бөгөөд хүнд түвшний психосоматик өвчнийг ялан дийлсэн хүнд өвчтнүүдэд илэрч байжээ. Эдгээр хүмүүс хөшүүн, гацсан байрлалбайдлаар шууд симптом нь ажиглагддаг байна.

Миний клиник судалгаа, ажил мэргэжлийнхээ хувьд ч хөнгөнөөс хүнд хүртэл түвшний алекситемиа нь тийм ч ховор тохиолдоогүй. Харин эрчүүд дунд маш өргөн цар хүрээг хамардаг нь хөдлөшгүй үнэн. Үүнийг би “Normative male alexithymia” <sup>[2]</sup> хэмээн нэрлэдэг. Энэ асуудал нь PTSD –тэй өвчтөнтэй адил хөшүүн мэт нүүрний хувирал, алхаа зэргээр илэрдэг ч ямар ч утга санааг илэрхийлдэггүй. Тухайлбал, эрэгтэй хүмүүс өгөгдсөн нөхцөл байдалд дотогшоо хальт өнгийгөөд аяндаа хариу үйлдэл үзүүлэхээс илүүтэйгээр төрж буй мэдрэмжээ илрүүлж, гарал үүслийг нь таних хэрэгтэй; үүнтэй адил олон эрэгтэйчүүд нүүр, цээж, хоолойн хэсэгт бачуурсан мэдрэмж, хэвлий хэсэгт таагүйгээр базлах, хөл салгалах, анхаарал төвлөрөхөд хүндрэлтэй байх зэрэг бие махбодын хамаарлыг мэдрэх нь бий.

Тэгэхээр би уламжлалт / эрэгтэйлэг шинж чанар/ ын нийтлэг эмгэгийн шинж тэмдгийг тоочих гэсэнгүй, харин ядаж л орчин үеийн амьдралын нөхцөлд бодитоор өргөн хүрээнд оршин буй эдгээр сөрөг үр дагаврууд мөн “disfunctional” хэмээн тооцох хэрэгтэй.

Энгийнээр хэлбэл, өөрийнхөө сэтгэл хөдлөлөөс ангид амьдрана гэдэг нь өөрөөсөө болон бусдаас тусгаарлагдаж, чин үнэн дотно харилцаагүйгээр амьдрана гэсэн үг юм. Тэдний стресс, хямралаа даван туулах хамгийн үр дүнтэй аргууд нь дотны найзууд ба гэр бүлийнхэнтэйгээ цагийг өнгөрөөх байтал түүний эсрэг зан байдлыг өөртөө суулгасан байна. Эл асуудал нь эргээд эрчүүдийг хүчирхийлэл, мансууруулах бодис, архины хамааралд хүргэдэг бөгөөд стресстэй холбоотой өвчлөл, зуурдын үхэл ч үүнд хамаатай. Иймд эрчүүд аль болох сэтгэлзүйн зөвлөгөөнөөс татгалздаг.

Анх судлаачдын тайлбарласнаар, мөн миний ажиглаж байгаагаар Алекситемиа бол траумагийн үр дагавар буюу эр хүйстний үүрэг хариуцлагыг нийгэмшүүлэх үйл явцаас

үүдэлтэй урт хугацааны далд явагдсан траумагийн үр дүн юм.

Дараагийн гол асуудал бол сэтгэл хөдлөлөө хянаж цагдах юм. Охидыг мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлөө нээлттэй илэрхийлэхийг дэмжиж байхад, нийгмийн зүгээс ирэх шахалтаар хөвгүүдэд тэдгээрийг заадаггүй, хүлээн зөвшөөрдөггүй. Хатуу ч гэсэн 5 настай хүү аавтайгаа том болсон эр хүн шиг гар барьж мэндлэхэд суралцсан байдаг бол (“эрчүүд аль болох тэврэлддэггүй”) 11 насандаа өвдөлтөө үл тоон хөлбөмбөгийн талбай дээрээ үлддэг бөгөөд тэд аав болох үедээ сэтгэл хөдлөлдөө автагдахгүй, хөшүүн хатуу нэгэн болдог байна.

## **Эрчүүдийн амьдрал дахь Алекситемиагийн нөлөө**

### **Үйлдийн эмпати**

Алекситеми нь эмпатигийн хөгжлийн явцад зөрчил үүссэнтэй хамаатай байдаг. Эмпати нь хүмүүс бие биенээ харилцан ойлголцох чадамж (Selman, 1980) ба нэг хүнд ертөнцийг өөр хүний нүдээр харах боломжийг олгодог мөн бусдын оронд өөрийгөө тавьж сэтгэл хөдлөлийг нь ойлгохыг хэлж буй.

Охидын нийгэмшихүйн үйл явцад нууцаа хуваалцах, ойр дотно тоглох, найз нөхдийн бүлэг, хамт олноо олон дахин солих зэрэг нь тэдний эмпати чадварыг хөгжүүлэхэд дэмждэг бол эсрэгээрээ хөвгүүдийн оролцдог тэмцээн уралдаан илүү бие мах бодийн хүч шаардсан байдаг. Иймд тэдний сэтгэл хөдлөлийн хатуужил төлөвшил нь эмпати чадварын хөгжлийг бууруулахад хүргэдэг байна.

Хөвгүүдийн эмпати чадамжийн оронд суралцдаг өөр чадамж бол “үйлдийн эмпати” юм. Энэ нь бусдын аливааг харах өнцгийг ойлгох хэдий ч тухайн хүн юу мэдэрч байгааг нь мэдэхгүй харин юу хийх магадлалтайг нь мэдэх чадамж юм. (Brody & Hall, 1993; Eisenberg & Lennon, 1983; Hall, 1978; Levant & Kopecky, 1995/1996) Үйлдийн эмпати атлетик нөхцөлд илүү илэрдэг ба өрсөлдөөний давуу талыг гартаа авсан эр хүн өрсөлдөгчийнхөө хөдөлгөөний байр байдал, тогтсон арга барил, дараагийн үйлдэл зэргийг нь урьдчилан тооцоолоход тусладаг байна.

Үйлдийн эмпати чадвар нь спортын болон бизнесийн талбарт эрчүүдэд сайн үр дүн өгдөг бол хувь хүн хоорондын харилцаа шаардагдсан нөхцөлд сул тал нь болдог байна. Сэтгэл хөдлөлийн эмпати чадамж нь бусад хүмүүсийн хэрэгцээг хангадаг гэдгээрээ онцлог тул харилцаа холбоог илүү бат бэх болгож өгдөг. Харин үйлдийн эмпати чадамж нь хувийн хэрэгцээг хангахад чиглэдэг. Бусдад дэмжлэг үзүүлэхийн төлөө хүчин чармайлт гаргах хэрэгтэй үед үйлдийн эмпати нь юугаар ч тусалж чаддаггүй байна. Энэ нь хүйс хоорондын ялгаатай байдлын тодорхой шалтгаан, бодит загвар болж өгдөг. Эмэгтэй өөрийнх нь зовлон шаналлыг сэтгэл зүрхээрээ хуваалцана хэмээн найдаж дотны хамтрагчдаа асуудал бэрхшээл, бүтэлгүйтлийнхээ талаар хуваалцан ярихад эрэгтэй нь эмэгтэй хамтрагчынхаа хүссэн зүйлийн оронд эсрэгээрээ юу хийвэл илүү дээр вэ гэдэг талаар ярьж эхэлдэг (Tannen, 1990).

### **Уур хилэн**

Хэрэв эрчүүд эмпати чадамж, эмзэг мэдрэмтгий байдал, бусдыг асарч халамжлах зэрэг хүрээний сэтгэл хөдлөлийг заалгаагүй юм бол тэдэнд арай өөр хүрээний чадамж нь илүү хөгжсөн байж таарна. Энэ бол уур хилэн ба түрэмгийлэл. Хүйсийн үүрэг хариуцлагын нийгэмшихүй нь хөвгүүдийн “хатуу чанд” байдлыг нь хөхүүлэн дэмжиж, уур бухимдлаа мэдэрч, түүнийгээ илэрхийлэхийг нь хүлээн зөвшөөрөн өсгөж хүмүүжүүлдэг тул тэдэнд эмэгтэйчүүдээс илүү түрэмгийллийн шинж илэрдэг.

Америк соёлын хувьд хөвгүүдэд илрэх “эршүүд” сэтгэл хөдлөл бага наснаас нь хөгждөг. Нийтдээ 143 хүүхдийн судалгааны тоймноос харвал хөвгүүд охидуудаас



илүү “түрэмгий” шинжтэй гэдэг нь илэрчээ (Hyde, 1984). Түрэмгийллийн ялгаатай байдал нь биологийн үндэслэлтэй гэх ойлголт нь өргөн цар хүрээнд батлагдаж, хүлээн зөвшөөрөгдсөн хэдий ч нэгэн судалгааны үр дүнд нийт 31 нийгмийн 6-д нь эрэгтэйчүүд илүү түрэмгийллийн шинж өндөр байсан бол, 5-д нь эмэгтэйчүүд илүү түрэмгийллийн шинжийн илрэл өндөртэй гарчээ.

Бидний өөрсдийн соёлтой адил (Америкийн) эрчүүдийн түрэмгий шинж өндөр байдаг соёлуудад энэ нь сайн тал байх боломжтой, учир нь эмпати, гэмшил, түгшүүр зэрэг сэтгэл хөдлөлийн иж бүрэн чадвар нь хөгжөөгүй эрэгтэйчүүдээс гарах түрэмгийллийн хүчийг нь эмэгтэйчүүд номхотгож байдаг (Eagly & Steffen, 1986; Frodi, Macaulay, & Thome, 1977). Үнэн хэрэгтээ эрэгтэйчүүдийн нийгэмшихүйн үйл явц нь тэдэнд өөрсдийн уур хилэнгээ давуу байдлыг үүсгэх, ойр дотны хүмүүсийнхээ хүндэтгэлийг хүлээж, тэднийг удирдах “хэрэгсэл” болгон ашиглахыг заадаг.

Уламжлалт эр хүйстний код нь тэдэнд цөөн хэдэн төрлийн сэтгэл хөдлөлтэй байхыг зөвшөөрдөг буюу өөрөөр хэлбэл хөвгүүд айдас, ичгүүр, шаналал зэрэг эмзэг ярвигтай олон төрлийн мэдрэмжүүдээ “уур хилэн” гэх ганц мэдрэмжээр төлөөлүүлж илэрхийлэхийг суралцдаг ба энэ нь судлаачдын хэлдгээр: “Эрэгтэйчүүдийн сэтгэл хөдлөлийн шүүлтүүрийн систем<sup>[3]</sup>” юм (Long, 1987). Уламжлалт аргаар хүмүүжиж өссөн эрэгтэй хүн түгшүүр, айдас, бухимдлыг мэдрэмжүүдээ уур хилэн, түрэмгийлэл болгон хувиргаж “эршүүд” байдлаар илэрхийлдэг ба энэ хариу үйлдэл байж болох энгийн зүйл мэтээр хүлээн авдаг.

Энэхүү ерөнхий алекситемиа болон уурламтгай байдлын хослол нь “Резинэн боолтны синдром<sup>[4]</sup>” –той адил гэнэтийн огцом хор уршигт хүргэдэг. Бусад хүмүүс бухимдал, дургүйцлээ маш хүчтэйгээр илэрхийлж байхад юу ч болоогүй мэт хөшүүн байх мөн олон эрчүүд өөрийгөө ууртай байна гэдгээ тэсэрч дэлбэртэл дүрхийх хүртлээ ухамсарлахгүйгээр явах зэрэг нь хүчирхийллийн шинжтэй үр дагавруудад хүргэдэг байна.

## Nonrelational Sex

Сэтгэл хөдлөлийг үл тоолоо гээд устаж алга болохгүй. Эр хүйстний үүрэг хариуцлагыг нийгэмшүүлэх үйл явцаар дамжуулан эмзэг, ярвигтай мэдрэмжүүд уур хилэн болон илэрч гарч ирдэг шиг халамжлах, санаа тавих мэдрэмж нь бэлгийн дур хүсэл болон илэрдэг.

Хөвгүүдийг хайр дурлалаа илэрхийлэхийг аавууд нь болон бусад томчуул хүчтэй хориглож байдаг. Уламжлалт дайны дараах гэр бүлд (traditional post-war family) хүү нь сургуулийн насанд хүрэх үед эцэг хүү хоёрын хоорон дахь үнсэж, тэврэх харилцаа нь өвөрмөцөөр төгсгөл болдог. Өнөөдөр ч гэсэн бэлгийн бойжилтын өмнөх насны хүү хэн нэгэн охинд сэтгэлтэй болсон гэдэг нь мэдэгдвэл доог тохуурхалын бай болох хэрнээ, анд найзын харилцаатай өөр нэгэн эрэгтэй найз нь түүний ижил хүйстэн болох магадлалыг нь өсгөдөг ба энэ нь ирээдүйд мэдээж илүү их зэмлэлийг үүрэх боломжтой гэсэн үг.

Зөвхөн өөр хэн нэгэнтэй тогтоосон халуун дулаан, хувийн холбоо харилцаа нь хүчтэй оюун санааны дотоод хязгаарлалтанд орохоос сэргийлдэг. Хөвгүүд эдипийн өмнөх үе шатанд эхээсээ хөндийрч, тусгаардагдах нь тэдэнд хамааралтай байх уу, биеэ даах уу гэх эсрэгцсэн сонголтыг үлдээдэг ба; Халамжлах хайрлах мэдрэмж нь тэдэнд ялагдсан мэт мэдрэмжийг төрүүлдэг байна. Тогтсон ойлголтын хүрээн дэхь “Жинхэнэ эр хүн” нь хүний энгийн л хэрэгцээ болох хэн нэгэнтэй дотно харилцаа холбоо тогтоох үед тулгарахад өөрийн хүчтэй, тусгаар тогносон байдлаа алдах вий гэх ичгүүрийг мэдэрдэг байна.

Өсвөр насандаа хүчтэй, гормоны өөрчлөлтөндөө яах аргагүй захирагдах үед хөвгүүд



энэхүү олон нуугцлагдмал хэрэгцээ, мэдрэмжүүдээ: холбоо хамааралгүй хүсэл тачаал болгон илэрхийлдэг байна. (Brooks, 1995; Hudson & Jackot 1991; Levant, 1993). Эмэгтэй хүнийг зөвхөн бэлгийн дур хүслээ хангах хэрэгсэл, объект гэж үзэх нийтлэг дүрслэл нь эрэгтэйчүүдэд соёлоор зөвшөөрөгдсөн хүсэл тачаалын үүслий бий болгодог байна.

Zilbergeld (1992)-ийн үзсэнээр: Өсвөр насны хөвгүүдийн хувьд бэлгийн хавьтал нь ямар нэгэн дотно харилцааны илэрхийлэл болдоггүй ба бие мах бодийн хүсэл тэмүүлэлд төвлөрсөн, өөрсдийгөө батлан харуулах хэрэгцээ” гэжээ.

Ихэнхи эрчүүд илүү чин үнэнч байх, жинхэнэ дотно харилцаа холбоо тогтооход бэлэн байжээ. Гэвч тэд тэрхүү харилцаатай хамт ирэх хэрэгцээ болон холболтын гайхалтай тав тухтай, таатай байдлыг одоо мэдрэхгүй, магадгүй ирээдүйд хэзээ ч мэдрэхгүй байх. Олон эрчүүдийн хувьд секс нь энхрийлэл, хайр дуралаа үзүүлэх цорын ганц хүлээн зөвшөөрөгдөхүйц арга зам мөн утгыг агуулдаг. Магадгүй тэд зөвхөн дур хүслээсээ болоод л эхнэр юмуу найз охиддоо хайртай байдаг гэж хэлж болно, учир нь зөвхөн тэр л үедээ тэд өөрсдийн гүн гүнзгий мэдрэмжээрээ холбогддог учраас тэр юм.

Алекситемиагийн бие мах бодид илрэх шинж мэмдэг, үр дагаврыг ойлгохын тулд дараах сэтгэл хөдлөлийн дөрвөн бүрэлдэхүүнийг мэдэх нь тус болох болно.

1. Лимбийн тогтолцоонд сэтгэл хөдлөл үүснэ
2. Түүний дараа дотоод шүүрлийн болон автономит үйл ажиллагааг идэвхижүүлнэ. Жишээлбэл: Стресст хариу үйлдэл үзүүлэх симпатик хөөрлийн үед зүрхний цохилт, цусны даралт ихэсч булчин чангарна.
3. Булчин ба ясны системд үзүүлэх сэтгэл хөдлөлийн нөлөөлөл нь нүүрний илэрхийлэмж, зогсолт, хөдөлгөөн болон дайрах эсвэл зугтах зэрэг шуудхөдөлгөөнд оруулах ч боломжтой байдаг
4. Сэтгэл хөдлөлийн танин мэдэхүйн ухамсарлалт буюу нөлөөллийн субъектив туршлага нь 4 дэхь хэсэг нь болно.

Алекситемиа нь сэтгэл хөдлөлийн эдгээр бүрдэл хэсгүүдийн үйл ажиллагааг бүр мөсөн устгаж, арилгахгүй ч гэсэн идэвхийг нь бууруулж, товчилдог гэсэн үг. Хэдий хүн өөрөө ямар нэгэн сэтгэл хөдлөл илэрхийлэхгүй, мэдрэхгүй байлаа ч гэсэн бие мах бодийн үндсэн үйл ажиллагаа болон зан үйлийн хариу үйлдэл нь ердийнхөөрөө явагдсаар л байдаг. Энэ шалтгааны улмаас эрэгтэйчүүдийн мэдэрч буй сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжийн талаар тэднээс өөрсдөөс нь илүү нь ойр дотно хамтрагч нь ихийг мэддэгт гайхах зүйл үгүй юм. Эмэгтэйчүүд эмпати чадамжынхаа тусламжтайгаар хамтрагчынхаа өөрөө ч мэдрэхгүй байгаа мэдрэмжийг нь тэдний нүүрний илэрхийлэмж болон биеийн хэлээр нь дамжуулан гуниг, түгшүүр, ичгүүрийн мэдрэмж төрж байгаа эсэхийг нь таньж чаддаг байна.

Гэсэн ч тухайн эрэгтэй яг ч юу ч мэдрэхгүй байгаа гэсэн үг биш юм. Алекситемиатик эрчүүдэд ч хааяа сэтгэл хөдлөлийнхөө бие мах бодийн дагалдах шалтгааныг ухамсарлах чадвар байдаг байна. “Дотогшоо өнгийснөөрөө” (Buck, 1984) тэд нүүрэндээ ямар нэг хувирал илэрхийлэхгүй байлаа ч биед явагдах мэдрэхүйгээ анзаарах боломжтой. Олон эрчүүд таагүй сэтгэл хөдлөлийн үед нүүр нь чангарч амьсгал нь давчдаж, гэдэс ходоод нь эвгүйрхэх зэргийг мэдэрдэг хэмээн дүрсэлжээ.

Илэрхийлэгдээгүй хүчтэй сэтгэл хөдлөл, мэдрэмж нь бие физиологи эрүүл мэндийн ноцтой асуудлуудыг үүсгэхүйц нөлөөтэй байдаг ба үүнд толгойн өвчин, нурууны өвлөл, хоол боловсруулах тогтолцооны өөрчлөлт, нойргүйдэл зэрэг бусад хүнд өвчнүүд багтана. Цаг хугацаа явах тусам цусны даралт өсөх, зүрхний өвчинтэй болох, зэрэг бусад ноцтой өвчлөлүүд нэмэгдэж хурцдах эрсдэлтэй.

Үүн дээр нэмэгдээд эр хүйстний үүрэг хариуцлагыг нийгэмшүүлэх үйл явцын бусад сөрөг үр дагаврууд ч бий. Судлаачид сэтгэл хөдлөлийн тусгаарлалт нь эрүүл мэндийн ноцтой хор уршгийг, ялангуяа зүрхний өвчинг үүсгэх чухал эрсдэлт хүчин зүйл болоод байгааг олон судалгаагаар батласаар байна (Ornish, 1990), мөн судалгаагаар дотно харилцаа, харилцаа холбоо, хувийн илчлэлт<sup>[5]</sup> зэрэг нь эмчлэгдсээр байгаа гэх сайн үр дүн ч байна. Сэтгэл судлаач Richard Eisler нь уламжлалт /masculinity/ н стандартыг хатуу чандлан баримтлах нь стрессийн хэмжээтэй харилцан хамааралтай гэдгийг илрүүлжээ (Eisler & Skidmore, 1987). “Жинхэнэ эр хүний” тогтмол хэрэг хүчинтэйбайх хэрэгцээ нь бүхийл сорилыг аюул заналхийлэл болгон хардаг байх боломжтой.

### **Эмчилгээний загвар**

Сэтгэл зүйн зөвлөгөө явцад эрэгтэй хүний чадварт Алекситемиа хэрхэн нөлөөлдөг вэ?

Эрчүүдийн дунд хамгийн өргөн цар хүрээг хамарсан өөрийн сэтгэл хөдлөлөө таньж түүнийгээ үгээр илэрхийлэх чадваргүй байдал нь маш том үр дагавартай юм. Энэ байдал нь амьдралд тохиох стресс, траумаг даван туулахад хамгийн үр дүнтэй хэмээн мэдэгдэж буй аргууд болох стрессор болон траумад үзүүлсэн сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжийн хариу үйлдлээ таних, бодож эргэцүүлэх, энэ тухай найз нөхөд гэр бүлийнхэнгээ, сэтгэл зүйчтэй ярилцах арга замыг нь бүхэлд нь хаачихдаг. Үр дагаварт нь энэ байдал нь эрэгтэйчүүдийг мансууруулах бодисын хэрэглээ, хүчирхийллийн шинжтэй зан үйл, бэлгийн түрэмгийлэл зэрэг эмгэг байдлаар стрессээ тайлахад мөн стрессээс шалтгаалсан өвчлөлүүд, эрт нас баралтанд хүргэдэг байна. Хамгийн уламжлалт сэтгэл зүйн зөвлөгөө засал нь үйлчлүүлэгчээс өөрийн сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжийг үг болгон илэрхийлэх чадварыг шаардаж байдаг тул эрэгтэйчүүдийн хувь сэтгэл зүйн зөвлөгөө засал үр дүн өгөх нь маш бага байдаг.

Эрчүүдийн норматив алекситемиаг эмчлэх үед харилцаа холбооны дутмагшил гэх мэт зөвхөн тодорхой дутмаг байдалтай нь шууд холбоотой асуултуудыг асуух нь тийм ч хэрэгцээтэй биш ба эрчүүдэд зориулсан ямар ч төрлийн сэтгэл зүйн зөвлөгөө, засалд нэмэлтээр ашиглах нь олон эрэгтэй хүмүүст тус болно.

Энэхүү гарын авлаганд өгүүлж буй хандлага нь уулзалтын явц дахь өвчтний шилжилтэнд (трансфер) анхаарахгүй ба ялангуяа психодинамик чиглэлийн сэтгэл зүйч, сэтгэл засалчид алекситемиа нь шилжилттэй холбоотой асуудлуудад анхаарах боломжыг маш ихээр хязгаарладаг гэдгийг ойлгох болно.

### **Алекситемиагийн Эмчилгээний Загвар**

Энэхүү эмчилгээний загварыг 15 жилийн турш маш олон эрэгтэйчүүдтэй ганцаарчилсан, бүлгийн, хосын болон гэр бүлийн зэрэг эмчилгээний хүрээнд ажилласан туршлагандаа суурилан хөгжүүлсэн болно. Эмчилгээний туйлын зорилго нь өвчтөнд өөрийн сэтгэл хөдлөлийг ухамсарлах, таних, мөн өөрийн үгээр илэрхийлэх чадварыг хөгжүүлэхэд туслах буюу товчоор хэлбэл “Сэтгэл хөдлөлөө удирдах чадвар”-ыг хөгжүүлэх юм. Уг загвар нь эрэгтэй хүнтэй ажиллахдаа үйлчлүүлэгч төвтэй, сэтгэлзүйн сургалтын, гэр бүлийн системийн бүрэлдэхүүн хэсгүүдийн аргуудыг хослуулах, цагийн хязгаартай хандлага болно.

Энэхүү эмчилгээний загварыг тодорхойлох нэгэн шинж нь өвчтөнд чиглэсэн маш чухал хандлага болох санаа тавьсан хандлагыг тодотгох юм. Ялангуяа Eugene Gendlin-ны хөгжүүлсэн Carl Rogers-ийн гол үзэл баримтлал болох үйлчлүүлэгч сэтгэл хөдлөлүүдийг хэрхэн мэдэрч, даван туулж байна гэдгийг голчлон анхаарах юм.

Хоёр дахь гол үзэл баримтлал нь сэтгэлзүйн сургалтыг онцлох буюу танин мэдэхүй зан үйлийн уламжлалт хандлагаас гарган авсан хэсэг, түүн дотроос Robert Carhuff(1969), Bernard болон Louise Guerney (1977) нарын ажил дээр төвлөрөн баримтлах болно.

Хамгийн гол нь (Carl Rogers-ийн чухал хэмээн тооцдог байсан) танин мэдэхүй- зан үйлийн арга техникийг эмпати зэрэг сэтгэл зүйн нарийн онцгой чадваруудыг заахад ашиглах болно.

Гурав дахь хэсэг нь үйлчлүүлэгчийн гэр бүлийн хүрээлэл дэхь онцлогийг ойлгох. Үйлчлүүлэгч өөрийн эцэг эхээсээ гадна, тэдний эцэг эх, бусад чухал хүмүүс, хүүхдүүдээ багтаасан гэр бүлийн тогтолцооны нэгэн хэсэг гэдгээ мэдэрч, ойлгосон байх хэрэгтэй. Хэдий алексиметиагийн эмчилгээний дан ганц хүчин зүйл биш ч гэсэн Murray Bowen (1978) болон Ivan Boszormenyi-Nagy (1981) нарын сэтгэл хөдлөлөө ухамсарлах төрөлхийн чадварын тухай ажлын талаар мэдээлэлтэй холбогдоно.

Эцэст нь энд дурьдагдаж буй эмчилгээ нь 1 цагийн хязгаарлалттай байх хандлагатай (Бараг бүх тохиолдолд 1 жилээс бага хугацаанд үргэлжилнэ). Сэтгэл зүйчийн үүрэг бол үйлчлүүлэгчийг амьдралдаа чухал зүйл хийхэд нь дэжлэг үзүүлэх, ба эмчилгээний ихэнхи хэсэг нь уулзалтаас гадуур явагдана. Идэвхитэй, шууд чиглэсэн, гэрийн даалгавартай явагдах арга барилтайгаар эмчилгээ илүү хурдан явагдана.

### **Анхны Уулзалт**

Ихэнхи сэтгэлзүйн зөвлөгөөний эхний алхамтай адил өвчтнийг асуудлаа өөрийн үгээр илэрхийлэхэд нь дэмжиж урамшуулна. Үнэндээ хэцүү асуудал гомдол, сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлэх нь эрчүүдэд хэвийн бус зүйл мэт санагддаг. Үйлчлүүлэгч эхнэр юмуу найз охиныхоо өдөөн хатгалтын үндсэн дээр хэд хэдэн удаагийн давтамжтайгаар ирж байвал тэр хүн үйлчлүүлэгчийн сэтгэл хөдлөлийн хязгаарлагдмал байдлыг асуудал мөн хэмээн таньсан байдаг.

Энэ нь гайхмаар зүйл биш ба алексиметиктэй олон эрчүүд өөрсдийн эхнэр, хамтрагч нь өөрийх нь мэдрэмжийг зөв таньж чадна гэсэн бүрэн итгэлтэй байдаг. Анхны уулзалтан дээр ерөнхий харилцааны асуудлууд, мансууруулах бодисын хэрэглээ, стресстэй холбоотой ажил, өвчтний өөрийн үзэл бодлын дүрслэл гэх мэтчилэн мэдээллүүд танигдаж болно.

Сэтгэлзүйч өвчтнийг өөрлүү нь төвлөрүүлэхийг оролдон өвчтний туулж өнгөрүүлсэн зүйлсийн талаар шууд асууж эхлэхэд тодорхойгүй хариулт авч болно. Үйлчлүүлэгч өөрийг нь зовоож буй ямар нэгэн зүйл байна, учир нь тэр л зүйл сэтгэл зүйч дээр ирэхэд хүргэсэн гэдгийг мэдэж байгаа боловч яг юу, хэрхэн зовоогоод байгааг онож хэлж чадахгүй. Энэ нь юу яагаад болохгүй байгааг нэг бүрчлэн тоочин ярих чадвартай дундаж эмэгтэй зөвлөгөөнд орж ирж байгаагаас огт өөр байх болно.

Уламжлалт арга барилтай сэтгэлзүйчид энэхүү тодорхойгүй байдал нь чиг баримжаагүй, бухимдмаар санагдаж болно. Хэн маш бага мэдээлэлд үндэслэн зөвлөгөөний төлөвлөгөөгөө гаргаж чадах вэ дээ? Гэвч хүйсийг харгалзан үздэг сэтгэл зүйч хамгийн ойлгомжгүй гомдол, ярвигтай сэтгэл хөдлөлийн илэрхийлэмж ч хамгийн чухал мэдээллийг агуулж байдгийг ойлгодог:

Үр дүнд нь эрэгтэй өөрийн сэтгэл хөдлөлийн туршлагийг бодолтойгоо холбох чадварын хувьд асар их ялгаатай гэдгээ сэтгэл зүйчид харуулан, мэдээллэж байгаа хэрэг. Энэхүү тодорхойгүй байдлыг эс тооцвол өвчтөн алексиметиагийн цаана нуугдаж буй асуудлаа нээн илрүүлж байдаг ба түүн дээр нь дараагийн уулзалтууд дээр ажиллах шаардлагатай. Санамсаргүй хэл хальтрах, биеийн хэлэмж өөрчлөгдөх эсвэл аавынхаа юмуу хүүхдийнхээ талаар ярих үед нь илэрч буй түгшүүрийн шинж тэмдэг, өмнө нь шийдэгдээгүй үрхигдсон асуудлуудын илрэлүүдийг анзаарах хэрэгтэй.

### **Уламжлалт үнэлгээ/хэмжилт**

Хэижилт нь тухайн нөхцөл байдалтай уялдаа холбоотойгоор сэтгэцийн байдлыг

албан болон (зарим тохиолдолд) албан бус аргаар тодорхойлох шалгууруудыг багтаадаг. Жишээлбэл ой тогтоолтын үзүүлэлт гэмтэлгүй, хэвийн байвал нарийн хэмжилт шаардлагагүй юм. Харин өвчтөнд сэтгэл гутралын шинж тэмдэг илэрч байвал нейровегататив шинж болон сэтгэл гутралын шинж тэмдгийг илрүүлэх системчилсэн үнэлгээ/хэмжилт шаардлагатай болно.

Хэдий DSM-ын бүтцэд аликситемиагийн үед илрэх шинж тэмдгийн тухай дурьдаагүй байдаг ч, DSM-IV хураангуйлсан хувилбарт өвчтний болон эмчилгээний үндсэн зураглалын талаарх ерөнхий ухагдахуун тусгагдсан байдаг.

Нөгөөтэйгүүр гомдлоо илэрхийлж байгаа шалтгааныг хожим нь өвчтний хувийн түүхийг бүрэн дүүрэн судалсанаар ойлгох болно. Жишээ нь хэн нэгэнтэй чин сэтгэлийн холбоо тогтоох тал дээр асуудалтай байдаг өвчтний хувьд эрт үеийн найз нөхөрлөлтэй холбоотой асуудал, зөрчлийн тухай нарийвчилсан түүхрүү шилжих нь хэрэгтэй байдаг. Өмнөх гэрлэлтийн болон гэр бүл салалтын тухай түүх нь мөн адил үнэ цэнэтэй мэдээллийг агуулж байх нь бий.

Гэр бүлийн түүхийг нь судлахаар шийдсэн бол дор хаяж өвчтний өвөө эмээгээс эхлэх нь зүйтэй. Өвчтөн болон түүний эцэг эхийн хооронд шийдэгдээгүй үлдсэн ямар нэгэн асуудлыг зохицуулах, өвчтөнд уг асуудлыг илүү бодитоор харахад нь тус болохын тулд эцэг эхийнх нь арга барилд нөлөөлсөн хүчин зүйл, шахалтуудын талаар тодорхой хэмжээнд мэдэх хэрэгтэй.

#### **Алекситимиагийн үнэлгээ/хэмжилт: Сэтгэл хөдлөлийн хүрээ**

Энэхүү албан ёсны үнэлгээ/хэмжилт нь өвчтөн - эмзэглэл, халажлах болон холбоотой байх, уур хилэн- гэх мэт онцгой сэтгэл хөдлөлүүдийг ухамсарлаж буй цар хүрээг тодорхойлох, тэднийг үгээр илэрхийлэх чадвартай болгоход зорино. Мөн өвчтний сэтгэл хөдлөлтэй холбоотой үйл ажиллагаанд нь эрч хүч давтамжыг үүсгэх, стрессийн шинж тэмдгийг илэрхийлэх сэтгэл хөдлөлийг тайлбарлаж сургахыг зорино.

- Өвчтний өөрийнхөө сэтгэл хөдлөлөө ерөнхий ухамсарласан байдлыг нь хэмжихэд дараах асуултууд туслана: Танд тодорхойлж чадахгүй байгаа ямар нэгэн мэдрэмж, сэтгэл хөдлөл байна уу?, Та заримдаа өөрт ямар мэдрэмж төрж байгаад нь эргэлзэж, будилж байсан уу?
- Эрэгтэй өөрийн тодорхойлж чадаж буй мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлөө хэрхэн зохицуулдаг талаарх асуудал: “Тэр үнэхээр сэтгэл хөдлөлөө мэдэрч, ярьж байна уу?”, “Танд өөрийн мэдрэмжээ илэрхийлэх үг олох нь хэцүү байдаг уу?”
- Үнэлгээ үргэлжлэхэд үйлчлүүлэгчийн сэтгэл хөдлөлийн төрлийг тогтоох нь чухал. Үйлчлүүлэгчийн сэтгэл хөдлөлийн нэр төрлийг/иж бүрдэл- repertoire/ хэмжихийн тулд үнэлгээ явагдана. Хамгийн эхний төрөл нь ихэвчлэн уур хилэн байдаг. Эрэгтэйчүүдийг сэтгэл нь хөдлөсөн үеэ санахыг хүсэхэд ихэвчлэн уурлаж байсан үеэ дурьдах нь бий. Үүнд агуулагдах гол асуудал нь үйлчлүүлэгч өөрийн уурлаж буйгаа, мөн хэрхэн уураа зохицуулж байгаагаа ухамсарлаж буйд оршино. Тэр зөвхөн уур бухимдлаа рациональ хэлбэрээр илэрхийлдэг гэдгээ мэддэг болов уу, эсвэл тэсэрч дэлбэртлээ уурлах хүртлээ мэддэггүй юм болов уу?

## Хүснэгт 2. Сэтгэл хөдлөлийн Хэмжилтийг Илэрхийлэх Асуултууд

### Салангид сэтгэл хөдлөлийн ойлголт (Awareness of discrete emotions):

- Танд тодорхойлон таньж чадахгүй мэдрэмж байдаг уу?
- Та сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлэх үгсийг амархан олж чадах уу?
- Та ямар мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлийг мэдэрч байгаадаа эргэлзэж байсан уу?
- Та биедээ мэдрэгдэж буй мэдрэхүүндээ төөрөлдөж байсан уу?

### Ууртай сэтгэл хөдлөлүүд:

- Та үе үе уурладаг уу? Хэр их, ямар хүчин зүйлсээс шалтгаалан уурладаг вэ?
- Та ихэвчлэн цухалдаж, бухимдсанаар өөрийгөө мэдэрдэг үү?
- Та уураа хэр их илэрхийлдэг вэ?

### Эмзэг сэтгэл хөдлөлүүд:

- Та сэтгэл дундуур байх үедээ, ялангуяа гунигласан, айснаар өөрийгөө мэдэрдэг үү?
- Та шархалсанаар мэдэрч байсан уу? Ичиж байсан уу?
- Та ганцаардсанаар мэдэрч байсан уу? Орхигдсон мэт?

### Халамжлах/ холбоо хамаарлын сэтгэл хөдлөлүүд:

- Та халуун дулаанаар мэдэрдэг үү? Хайр? Энхрийлэл?
- Та өөр хүнтэй ойр дотноор өөрийгөө мэдэрдэг үү?
- Та энхрийлэл, ойр дотно байдлаа хэрхэн илэрхийлдэг вэ?
- Та эхнэртэйгээ/хайртай нэгэнтэйгээ хэзээ хамгийн ойр дотноор мэдэрдэг вэ?

### Сэтгэл хөдлөлийн эрч хүч: (Emotional Intensity)

- Ямар нэгэн сэтгэл догдлуулсан зүйлийг урьдчилан бодоход таны зүрхний цохилт ихэсдэг үү?
- Гунигтай ном зохиол, кино танд нөлөөлдөг үү?, хэрхэн?, та ямар хариу үйлдэл үзүүлдэг вэ?
- Та уурлах үедээ өөрийн ухаантай байдаг уу?
- Бусад хүмүүс таныг хүйтэн, тайван, биеэ барьсанаар дүрсэлдэг үү?

### Сэтгэл хөдлөлийн бие мах бодь дахь давхцал (Physiological concomitants of emotion)

- Та ихэвчлэн “хүчилсэн” эсвэл “түгшсэн- санаа зовсон” /stressed out/
- Стресссэн, дарамтанд орсон үед таны биед ямар мэдрэхүй мэдрэгддэг вэ?

Эрэгтэйчүүд ер нь л эмзэг, ярвигтайрр мэдрэмжүүдээс ангид байх нь бий. Эр хүйстний үүрэг хариуцлагыг нийгэмшүүлэх үед энэхүү чадварууд нь дарагдаж, ичгүүр болон зайлсхийх хандлагатай болно. /ичгүүр, бултах- агуулна/. Жишээ нь тэд айдсаас илүү санаа зовиол, болгоомжлолын тухай ярих нь амар байх болно. Эмзэг, ярвигтай төрлийн мэдрэмжүүдийг илэрхийлж, гаргуулах асуултууд нь: «Та орхигдсон, ичиж санаа зовж, гомдсон мэдрэмжийг мэдэрч байсан уу?» мөн «Та ганцаардсан мэдрэмжийг мэдэрч байв уу» зэрэг юм.

- Халуун дулаан, энхрийлэл, хайр дурлал, хэрэгцээ, ойр дотно зэрэг халамж/холбоо хамаарлын хүрээний сэтгэл хөдлөлд бүтэцчилсэн анхаарал хандуулах шаардлагатай болдог. Хэрэв анхны уулзалтын үед энэ хүрээрүү ороход үйлчлүүлэгчийн зүгээс хүндрэл, бэрхшээлгүй байхаар байвал хэзээ эхнэртэйгээ хамгийн ойр дотно



байгаагаар мэдэрсэн тухай асуух хэрэгтэй. ( Эрчүүд ихэвчлэн эхнэрдээ дурлаж байсан үедээ хамгийн ихээр мэдрэмжээрээ холбогдож, ойр дотно байсан гэж хэлдэг ч, жишээ нь тэд эхнэртэйгэ ярилцах үедээ ийм мэдрэмжийг авдаггүй байна.)

- Үйлчлүүлэгчийн сэтгэл хөдлөлийн идэвхжилийг өдөөхийн тулд сэтгэл зүйч дараах шиг онцгой асуултуудыг асуух хэрэгтэй: «Ямар нэгэн сэтгэл догдлуулсан зүйлийг урьдчилан бодоход таны зүрхний цохилт ихэсдэг үү?», «Гунигтай ном зохиол, кино танд хэрхэн нөлөөлдөг вэ?», «Та уурлах үедээ өөрийн ухаантай байдаг уу?», «Та өөрийгөө хүйтэн, тайван, биеэ барьсанаар мэдрдэг үү?»
- Сэтгэл хөдлөлийн үнэлэлтэнд хүчтэй анхаарах нь бие махбод дахь сэтгэл хөдлөлийн илрэлд хүргэх хандлагатай байдаг, Үүнд жишээлбэл: «тодорхой бус» стрессийг мэдрэх эсвэл нүүр юмуу мөр хөших зэрэг тодорхой мэдрэмжүүдийг дурьдаж болно. Эрчүүд ихэвчлэн «хүчилсэн», «хэт их ачаалласан», түгшсэн- санаа зовсон” /stressed out/ мэдрэмжийнхээ талаар чөлөөтэй ярьдаг. Толгойн өвчин, хоолны шингэц муудах, нурууны өвчин, нойргүйдэл гэх мэтчилэн стресстэй холбоотой нийтлэг шинж тэмдгүүдийг судлах нь сэтгэл хөдлөлийн соматик/somaticize/ илрэл төдийгүй сэтгэл хөдлөлийн хариу үйлдлийн эрчмийн талаарх чухал мэдээллээр хангадаг байна.
- Сэтгэл хөдлөлийн хэмжилт/үнэлгээний үргэлжлэх хугацаа, гүн гүнзгий байдал нь өвчтний хувь хүнд тохирсон байх хэрэгтэй. Хэрэв илэрхий алекситимик эрэгтэй хүн баяр баясгалан зэрэг шинж чанарын сэтгэл хөдлөлүүдийг мэдээгүй байвал ээнэгшилтийн тухай нарийн туршлагын тухай их зүйл ярих нь юу л бол. Анхны уулзалтын үед өвчтний урт хугацааны дутагдлыг мөшгихгүй байх нь дээр юм.

Гомдол/сэтгэл дундуур байдлыг дахин баталгаажуулах, болон үйлчлүүлэгчтэй зөвшилцөх нь/ гэрээ байгуулах нь.

Сэтгэлзүйч үйлчлүүлэгчийн сэтгэл дундуур байдалтай/гомдолтой нь зөвлөгөөний төлөвлөсөн зорилго болон стратегийн дагуу холбогдохыг хичээх хэрэгтэй. Эмчилгээний анхан шатны төлөвлөгөөг тайлбарлахдаа, өвчтөнд psychoeducation үйл явцыг тайлбарлах хэрэгтэй: сэтгэл хөдлөлөө таних хүндрэл нь олон эрчүүдэд тулгардаг асуудал ба зөвлөгөөний эхний хэсэгт энэхүү чадварыг аажмаар сэргээх дасгалууд дээр хэрхэн яаж төвлөрөх талаар зөвшилцөнө.

Үйлчлүүлэгчтэй албан ёсны гэрээ байгуулах шаардлагагүй хэдий ч зөвшөөрлийн хуудсаар дамжуулан үйлчлүүлэгч нууцлалын хязгаарлалт (жишээ нь, хуулийн хүрээнд сэтгэл зүйч хүүхдийн эсрэг хүчирхийллийн талаар мэдээллэх үүрэгтэй), ажлын байрны бодлого, журам гэх мэт үндсэн үүргийн талаар тодорхой ойлголттой болох хэрэгтэй. Олон эрэгтэйчүүд сэтгэл зүйн зөвлөгөөний анхан шатны ямар ч туршлагагүй байдаг ба зарим нэгэн буруу ойлголтыг арилгах хэрэгтэй.

## Гэрийн Даалгавар

Эрэгтэйчүүдэд зөвлөгөөний явцад зөвлөгөөнөөс гадуурх даалгавруудыг биелүүлэхэд нь ихэнхидээ багахан зоригжуулалт хэрэгтэй болдог. Эмэгтэйчүүдээс илүү эрэгтэйчүүд зөвлөгөөний явцад өөрөөс-хамааралтай/self-reliant/ мэтээр илэрхий мэдрэх хэрэгтэй байдаг. Тэдний асуудалтай нөхцөл байдлыг сайжруулахын тулд хичээх хүсэл эрмэлзэл нь гэрийн даалгаврыг танилцуулахад (Та энэ тал дээр юу хийж чадахаа мэдэхийг хүсч байгаа нь гарцаагүй...), сэдэлжүүлэхэд урам зориг олж авахад туслах боломжтой.

Үйлчлүүлэгчид хэцүү санагдаж болохуйц даалгавруудыг биелүүлэхэд нь сэтгэл зүйч өөрийн эрх мэдлийг үр дүнтэйгээр ашиглан сэдэлжүүлэх боломжтой. Хэрэв сэтгэл

зүйчийг тухайн эрэгтэй жинхэнэ мэргэжилтэн хэмээн үнэмшсэн бол тэрээр өөрийн гүйцэтгэх даалгаварт илүү итгэл үнэмшилтэйгээр хандах болно.

Алекситимиагийн эмчилгээний бүхий л 4 үе шатанд, гэрийн даалгавар нь хувь хүн тус бүрт тохирсон байх хэрэгтэй. Жишээлбэл хөх захтангууд болон өндөр боловсролтой хүмүүст тохирсон хэл яриаг ашиглах гэх мэт. Сэтгэл зүйч даалгаврын хэрэгжилтийг тогтмол хянаж байх хэрэгтэй ба үр дүнгүй даалгаврыг давтах эсвэл дахин зохиох хэрэгтэй.

Сэтгэл зүйч үйлчлүүлэгчийг даалгавраа гүйцэтгээгүй, эсвэл чадаагүй тохиолдолд урмыг нь хугалахгүй байх хэрэгтэй. Бүтэлгүйтэл нь асуудлыг илрүүлэхэд хэрэгцээтэй өвчний шинж тэмдгийн илрэл байж болно. Жишээлбэл, эмчилгээний нийтлэг гэрийн даалгаврын нэг болох сэтгэл хөдлөлөө жагсаан бичих даалгаврыг үйлчлүүлэгч “мартсан” бол “Яагаад үүнийг мартсан бэ?, Юу болсон бэ?” гэж асуух хэрэгтэй. Хэрэв үйлчлүүлэгч зүгээр л “сэтгэл хөдлөлийн тухай бодох нь надад таагүй байсан” гэж хэлвэл, таагүй байдлыг нь нээж илрүүлэх боломж гарч байгаа юм.

Гэрийн даалгавар нь зөвлөгөөний талаас багагүй хэсгийг бүрдүүлдэг. Ихэнхидээ уулзалтын эхний хэсгийг өмнө долоо хоногийн гэрийн даалгаврыг шалгах аас эхлүүлж, харин уулзалтын сүүлчийн 10 юмуу 20 минутыг дараагийн даалгаварт зориулах нь дээр юм. Уулзалтын дунд хэсэг нь сэтгэл зүйн зөвлөгөөний үндсэн загварын дагуу ерөнхийдөө үйлчлүүлэгчийн амьдралын асуудал, нэмэлт түүх, одоо тулгарч буй асуудал зэргийн талаар ярилцаж өнгөрүүлнэ.

## **Эмчилгээний үе шатууд**

### **Удиртгал уулзалт /Prelude Therapy/**

Урьдчилсан нь зөвлөгөөнд ашигтай харах өнцгийг агуулсан үе шат болдог. Сэтгэл зүйч үйлчлүүлэгчийн сэтгэл хөдлөлөө таних, илэрхийлэх талын асуудал нь эрэгтэйчүүд дунд ховор асуудал биш гэдгийг тайлбарлах, мөн эр хүйстний нийгэмшихүйн үйл явц нь хэрхэн тэднийг өсгөж хүмүүжүүлсэн талаар зураглалыг үүсгэнэ. Энэ нь түүнийг байгалиас заяасан айдас, гуниг зэрэг ичмээр гэж тооцдог байсан хүний тодорхой хэдэн сэтгэл хөдлөлийн талаар бодлыг дахин шинэчлэхэд хүргэх ба, цаашлаад энэхүү шилжилт нь зөвлөгөөний үйл явцад холбогдох боломжийг олгоно.

Энэхүү материалыг үзүүлсэнээр, сэтгэл зүйч үйлчлүүлэгчид түүний сэтгэл хөдлөлийн хягаарлагдмал байдал нь “ийм л байх ёстой” зүйл бус харин “шийдэглэж болохуйц асуудал” гэж харахад нь туслах хэрэгтэй.

Энэхүү бүхий л зөвлөгөөнд нарийн боловсруулагдсан, дүүрсэн байна.

### **1-р алхам – Сэтгэл хөдлөлийн үгсийн сан бүтээх нь**

Үгс бол бидний сэтгэл хөдлөлөө ухамсарлах гол чиг ба сэргээгдсэн сэтгэл хөдлөлийн үгсийн сан нь алекситимик эрчүүдэд тулгардаг нийтлэг асуудал юм. Зөвлөгөөний эхний үе нь үйлчлүүлэгчийн хэрэглэдэг сэтгэл хөдлөлийн цар хүрээний үгсийн санг олон төрөл болгож тэдний мэдрэмжийн цар хүрээг ихэсгэх зорилготой болно. Энэхүү хичээл зүтгэл нь эр хүйстний нийгэмшихүйн үйл явц нь тэдний сэтгэл хөдлөлийн чадварт хэрхэн хатуу хил хязгаарыг үүсгэсэн түүхийг дахин хөнддөг. Үнэн хэрэгтээ бүх л эрэгтэйчүүд өөрсдийн хөвгүүн насаа эргэн санаж (“хөвгүүд уйлдаггүй”, “өвдөлт бол инээдтэй зүйл”), сэтгэл хөдлөлийн хязгаарлалтын тухай ойлголттой өөрсдийн туршлагаараа дамжуулан холбогдох болохтой.

Үйлчлүүлэгчийн ойлгох чадвараас шалтгаалан сэтгэл зүйч сэтгэл хөдлөлийн ойлголтын хүрээний үгсийг хэр чухал гэдгийг тархины дээд, доод үүргүүдээр дамжуулан тайлбарлаж болно.

- Сэтгэл хөдлөл нь 4 хэсгээс бүрдэнэ: Эхлээд сэтгэл хөдлөл нь дунд тархинд байрлах лимбийн системд үүсэх ба; дараа нь автомат мэдрэлийн тогтолцоо болон дотоод шүүрлийн булчирхайны хариу үйлдэл үүсэх буюу зүрхний цохилт, амьсгалын ритмд өөрчлөлт орно; түүний дараа хариу үйлдэл үүсч ихэнхидээ булчингийн чангарал, нүүрний илэрхийлэмж, зан үйлд өөрчлөлт орох бол; хамгийн сүүлд сэтгэл хөдлөлөө ухамсарлан ойлгох гэсэн 4 үе шатнаас бүрдэнэ.
- Олон эрчүүд зөвхөн эхний гурван үе шатыг туулдаг.Тэд юу мэдэрч байгаагаа ухамсарлахгүйгээр сэтгэл хөдлөлийг мэдэрч, түүгээрээ хариу үйлдэл үзүүлдэг байна.
- Ойлголтыг ухамсарлахын тулд, сэтгэл хөдлөлүүд нь тархины гадар хэсгийн төвүүдэд очих ба үүний тулд үгсийг зайлшгүй хэрэглэх хэрэгтэй юм. Хэрэв тухайн хүн өөрийн мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлэх үгсийг мэдэж байвал тэд өөрийн сэтгэл хөдлөлөө ухамсартайгаар шүүж, юу хийхээ ухамсартайгаар шийдэж чадна.

Сэтгэл зүйч үйлчлүүлэгчид сэтгэл хөдлөлийн тухай ямар ямар үгс байдгийг ухамсарлах нь эхний шат буюу сэтгэл хөдлөлийн бүрэн дүүрэн үгсийн санг бүрдүүлнэ гэдгийг тайлбарлах хэрэгтэй. Сэтгэл хөдлөлийн ойлголтыг хөгжүүлэх нь эхний гэрийн даалгаврын сэдэв юм (“сэтгэл хөдлөлийг илэрхийлэх боломжтой хэмээн бодож байгаа бүх үгсээ жагсаан бичнэ үү”)

Энэхүү даалгавар нь цөөн хэдэн тодорхой “сэтгэл хөдлөлийн үгс”-ийн жишээний туслажтайгаар илүү ойлгомжтой болно. (жишээ нь: айдас, гуниг г.м) Энэ нь үйлчлүүлэгчийн одоогийн сэтгэл хөдлөлийн бодит чадамжын талаар мэдэхэд тусладаг. Хэрэв үйлчлүүлэгч яриан дундаа (Би ганцаардаж байна, миний эхнэрийн хайхрамжгүй байдал намайг гуниглуулж байна) гэх мэтээр сэтгэл хөдлөлийн үгсийг тогтмол ашиглаж байвал, түүнд долоо хоногийн хугацаанд жагсаалтаа хөтлөхийг санал болгох нь хялбар байх болно. Хэрэв үйлчлүүлэгч сэтгэл хөдлөлийн төрөл, чадамжын хувьд ядмаг, хоосон ойлголттой байвал гэрийн даалгаврыг илүү албан байдлаар явуулна: “Ирэх долоо хоногт 2 орой 20-30 минут сууж сэтгэл хөдлөлийн талаар мэддэг бүхий л үгээ жагсаан бичнэ үү”

Хэрэв үйлчлүүлэгч гол ялгааг харуулахуйц богино жагсаалттай ирвэл (ихэвчлэн эмзэглэл, халамжлалын хүрээний сэтгэл хөдлөлүүдийн хувьд) нийгэмшихүй болон сэтгэл хөдлөлийн хязгаарлалтын тухай сэдэврүүгээ буцах нь тус болно, мөн үйлчлүүлэгчдийг сэтгэл хөдлөлийн бусад хүрээнд дасгалжуулах буюу өөр хэд хэдэн үгсийг санал болгох хэрэгтэй. “Таны эхнэр болон хүүхдүүд ямар мэдрэмжийг илэрхийлдэг вэ?” зэрэг асуултууд гэрийн даалгаврыг давтах үед тус болох болно.

Ихэнхи эрэгтэйчүүд бүхий л хүрээний сэтгэл хөдлөлийн үгсийг ойлгох чадвартай; эдгээр үгсийг ойлгож ухамсарлахад нь түлхэц өгөх нь чухал.

## **2-р алхам – Бусдын сэтгэл хөдлөлийг уншихад суралцах нь**

Энэхүү үе шат нь хоёр дахин чухал гэдгийг үйлчлүүлэгч ойлгох хэрэгтэй. Зөвлөгөөний эцсийн зорилго нь сэтгэл хөдлөлийг таних, ухамсарлах чадварыг хөгжүүлэх ба үүнд өөрийн сэтгэл хөдлөлөөс илүү бусдын сэтгэл хөдлөлөөс эхлэх нь илүү аюулгүй, хялбар байдаг. Мөн бусдын сэтгэл хөдлөлийг эмпатик чадвараар ойлгож, тааварлах нь харилцааг хэмжээлшгүйгээр баяжуулж байдаг.

“Сэтгэл хөдлөл унших” чадвар нь эрэгтэйчүүдийн хувьд харь холын зүйл мэт харагддаг ба тэдэнд энэхүү чадварыг хөгжүүлэх суурь нь аль хэдийнэ бүрэлдсэн байдаг гэдгийг тайлбарлаж ойлгуулах хэрэгтэй. Сэтгэл зүйн салбар /Урьдчилсан/ нь эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийг эмпати чадварын хувьд ялгаатай болгодог нийгэмшихүйн талаар тайлбарыг агуулсан байх хэрэгтэй. Эрэгтэйчүүд эмэгтэйчүүдийн адилаар бусдын өнцгөөс аливааг харах чавдартай байсан боловч, эмэгтэйчүүд “сэтгэл хөдлөлийн эмпати” чадвараа хөгжүүлэхэд чиглүүлэгдэж харин сэтгэл хөдлөлийн чадварын оронд эрэгтэйчүүд “үйлдлийн эмпати - action empathy” чадварт чадамгай суралцсан байдаг. Эрэгтэйчүүдийн суралцсан энэхүү чадвар нь бусдын хийх үйлдлийг тааварлах, ажиглах чадвар юм.

Энэхүү үе шат нь “үйлдлийн эмпати - action empathy” чадвараас сэтгэл хөдлөлийн эмпати чадварт суралцах буюу “Энэ хүн юу хийх бол?” гэхээс илүү “Энэ хүн юу мэдэрч байгаа бол?” гэх шилжилтийг агуулна.

Гэрийн даалгаврын үндсэн агуулга нь 1-р алхамд дурьдагдсан үгсийн жагсаалтыг ашиглангэртээ, ажил дээрээ бусадтай өрнүүлэх харилцан ярианы явцад бусдыг ажиглаж, тэдний сэтгэл хөдлөлийг таних, ойлгоход ухамсартайгаар анхаарлаа төвлөрүүлэх юм (Өөрөөсөө асуу: Энэ хүн юу мэдэрч байгаа бол?). Үйлчлүүлэгчид энэхүү ажиглалтаа бичиж тэмдэглэж байх хэрэгтэйг сануулна.

Өвчтний анхаарлыг сэтгэл хөдлөлийн шинж тэмдэг болох үгэн бус илэрхийлэмжинд чиглүүлэх зэрэг энэхүү даалгаварт агуулагдах зарим үндсэн арга хэрэгслийг зааж сургахад сэтгэл зүйчээс бага зэрэг цаг хугацаа шаардана.

- Нүүрний илэрхийлэмж: Ихэнхи хүмүүс айдас, аз жаргал гэх мэт үндсэн сэтгэл хөдлөлийн илэрхийлэмжийг ойлгох чадвартай байдаг. Харин гайхшрал, ичгүүр мөн гуниг зэрэг илүү нарийн өнгө аястай илэрхийлэл нь хянамгай ажиглагчдад ил тодоор харагддаг.
- Дуу хоолойны өнгө: Дуу хоолойны өнгө, хүч, хурд, онцлог нь баяр баясгалан, айдас, уур хилэн, гунигийг илэрхийлэх боломжтой.
- Биеийн хэлэмж: Ерөнхий биеийн байдал, хөдөлгөөн нь бусдын сэтгэл хөдлөлийн талаар маш их мэдээллийг өгч чадна. Сэтгэл зүйч элгээ тэвэрч хөлөө ачих нь хаалттай байгаагийн илрэл, тайван сууж байгаа нь нээлттэй байгаагийн илрэл зэрэг өөр өөр мэдрэмжийн үед илрэх үндсэн хувилбаруудыг үйлчлүүлэгчид зааж өгөх хэрэгтэй.

Өвчтөнд зурагт болон кинон дээр гарч буй дүрүүд дээр сэтгэл хөдлөлийг унших чадвараа хөгжүүлэх дасгалаа давтах нь илүү ашигтай байдаг гэдгийг санал болгох хэрэгтэй. Ялангуяа 1950-иад оны болон түүнээс өмнөх үеийн кинонуудад гарах танил бус дуу хоолойны өнгө зэрэг нь үйлчлүүлэгчид сэтгэл хөдлөлийн илэрхийлэмжийн талаар ойлголтоо дахин үүсгэж, биежүүлэхэд илүү тустай байх болно. Мөн хуучны кинонуудын илүү өнгө аяс нэмсэн жүжиглэлт нь ажиглагчид сэтгэл хөдлөлийн талаар ойлгоход илүү дөхөм болгож өгдөг.

Гэрийн даалгаврын үргэлжлэх хугацаа, түвшин, давтамж нь хувь хүнд тохирсон байх хэрэгтэй гэдгийг дахин сануулъя. Үйлчлүүлэгчийн сэтгэл зүйчид үзүүлэх хариу үйлдэл, бусад хүмүүсийн талаар дүрслэх арга барил зэргээс сэтгэл зүйч түүний эмпатик чадварын тухай ойлголтыг олж авсаар байдаг. Сэтгэл зүйч эмпатик чадамж багатай үйлчлүүлэгчийн гэрийн даалгаварт илүү их анхаарал, цаг хугацааг зориулах хэрэгтэй болдог.

Зөвлөгөөний энэхүү шатанд өвчтнүүд нэг долоо хонгоос илүү хугацааг өнгөрүүлэх

шаардлагатай байдаг. Үйлчлүүлэгч энэхүү суурь чадварт нэгэнт гарамгай суралцсан бол зөвлөгөөний туршид эмпати дасгалууд нь чухал хэвээр байсаар байх болно. Жишээлбэл үйлчлүүлэгч өөрийн өдөр тутмын амьдралын тухай ярьж байх үед нь “Та тухайн үед тэр эрэгтэй/эмэгтэйн сэтгэл хөдлөлийг зохицуулах боломжтой байсан уу?” гэх зэрэг асуултыг асууна.

Мэдээж зөвлөгөөний туршид сэтгэл зүйч өвчтөнтэй харьцахдаа сэтгэл хөдлөлийн эмпати чадварыг өөрийн биеэр үлгэрлэж үзүүлсээр байх болно. Олон үйлчлүүлэгч үүнийг анзаарч, өөрсдийнх нь хийхээр суралцаж буй зүйлийг сэтгэлзүйч нь хийж байгаа мэт харагдаж байгааг хэлэх болно.

### **3-р алхам – Сэтгэл Хөдлөлийн Хариу Үйлдлийн Бүртгэл Хөтлөх нь**

1, 2-р алхамд хөгжүүлсэн ур чадваруудыг ашиглан илүү хэцүү даалгавар буюу өөрийнхөө сэтгэл хөдлөлийг уншиж сурах чадварыг эзэмших нь зөвлөгөөний үйл явцын оргил хэсэг юм. Энэ үед, үйлчлүүлэгчийн өмнөх алхмуудад гүйцэтгэсэн үйл явцыг батлан, хүлээн зөвшөөрөх нь нэн чухал ба тулгарах саад бэрхшээлийг даван туулж чадна гэдэгт нь сэтгэл зүйч бүрэн дүүрэн итгэх хэрэгтэй.

Одооноос ур чадваруудыг нээн илрүүлж, суралцаж байгаа гэх өсч хөгжиж буй мэдрэмжүүд нь өвчтний сэдлийг улам баталгаажуулж өгдөг. Тэр өөрийнх нь амьдралыг илүү сонирхолтой, баялаг болгох харилцаа холбоог тогтоож эхлэдэг. Шинэ боломжуудыг харж эхлэснээр тэрээр бусдын сэтгэл хөдлөлд хандуулж буй анхаарлаа өөрлүүгээ чиглүүлэх сорилттонд авч ирдэг.

Үйлчлүүлэгч өөрийн мэдрэмжээ үгээр илэрхийлэх чадварт суралцахын тулд нэг долоо хоногоос илүү хугацаатайгаар “Сэтгэл хөдлөлийн хариу үйлдлийн бүртгэл” гэх албан ёсны чухал хэрэгслийг ашиглана. Нээлт бүр гурван хэсэгтэй байна :

- Анхлан ухамсарлан ойлгож эхэлж буй сэтгэл хөдлөл, биеийн мэдрэмж мөн стрессийн шинж тэмдгүүд (Олон эрчүүдийн хувьд энэ нь сэтгэл хөдлөлийн хөөрлөөс ялгагдахааргүй “мэдрэмж” байх болно.)
- Нөхцөл байдал- нийгмийн байдал, яриа, үйл явдал эсвэл хүчин зүйлс нөхцөл байдал- үүнд: Түүнийг хэн байх үед нь, юу хэрхэн нөлөө үзүүлдэг вэ?
- Тодорхойлсон сэтгэл хөдлөл: Өөрийн мэдэрч буй мэдрэмжийг хамгийн тохиромжтой байдлаар илэрхийлэх үгийг өмнө нь үүсгэсэн өөрийн “сэтгэл хөдлөлийн үгсийн жагсаалт”наасаа хайхыг санал болгоорой.

#### **Зураг 1.Сэтгэл Хөдлөлийн Хариу Үйлдлийн Бүртгэл**

Огноо

Мэдрэхүй, стрессийн шинж тэмдэг эсвэл мэдрэмжүүд:

Нөхцөл байдал:

Сэтгэл хөдлөлийг илэрхийлэх үгс

Хялбархан форматаар бичих: халаасны дэвтрийн эсвэл 3” х 5” харьцаатай картны хэмжээтэй

Бүртгэл нь тохиромжтой, ойлгоход хялбар форматтай байх нь чухал. Бяцхан тэмдэглэлийн дэвтэр юмуу 3” х 5” харьцаатай карт тохиромжтой байх болно.

Энэхүү дасгалыг бүрэн эзэмшихийн тулд хоёроос илүү уулзалт/session/ шаардлагатай. Үйлчлүүлэгч анх удаагаа уур, стресс зэрэг сэтгэл хөдлөлийн хязгаарлагдмал хүрээгээ



даван гарахад нь ихэвчлэн зоригжуулалт хэрэг болдог. “Уур бухимдлыг байх ёстой чухал үнэт зүйл хэмээн зөвшөөрсний хэрэггүй” гэх зааварчилгаа тус болдог. Хэрэв өөртөө эрх мэдлийг олгохийн тулд ашигладаг байсан уур бухимдлаа орхих юм бол түүний доод талд нь айдас, гомдол, шарх зэрэг эмзэг сэтгэл хөдлөлүүд байгааг олж мэдэх болно.

Байнга туйлдаж залхсан гэдгээ хэлж байгаа эрэгтэй өөрийн тэрхүү ойлгомжгүй түгшүүр, санаа зоволтыг нурааж харин ч илүү нарийн мэдрэмжүүдийг хайх хэрэгтэй болдог.

Зөвлөгөөний энэ шатанд тулгарах саад бэрхшээл нь ичгүүрийн мэдрэмж болдог. Энэ үед сэтгэл зүйч илүү ихээр дэмжиж, өмнөх шатуудад үүсгэсэн сэтгэл зүйн салбарын үндсэн ажлуудыг ашиглаж мөн бүхий л сэтгэл хөдлөл мэдрэмжүүд нь “төрөлхийн”, “хүнд байх ёстой хэвийн зүйл” гэдгийг эргэн сануулж байх хэрэгтэй. Сэтгэл хөдлөлийн тэлэлтийн эсрэг эсэргүүцэл нь сул дорой байдлаа зоригтойгоор илэрхийлж сурах хүтэл үргэлжилнэ. Эр хүйстний нийгэмшихүйн хорио цээрийг эвдэж “зоригтойгоор ичих” хүртэл нь өвчтнийг магтан сайшаа.

#### **4-р алхам – Дадлага сургуулилт**

Бусадчадварынадилаарсэтгэлхөдлөлөөойлгонухамсарлахчадварыгавтоматжуулж, үйлчлүүлэгчийн өдөр тутмын амьдралтай уялдуулан холбох гол түлхүүр нь дадлага, сургуулилт билээ.

Бүлгээр ажиллах үед дүрд орж тоглох, санал шүүмжээ хэлэх зэрэг нь тустай байдаг. Бичлэг хийж, дараа нь үйлчлүүлэгч бичлэгнээс өөрийн сэтгэл хөдлөлийн илэрхийлэмжээ харж, хэлэлцэх нь ч мөн адил үр дүнтэй аргуудын нэгт тооцогдож байна. Ганцаарчилсан зөвлөгөөний явцад 2, 3-р алхмуудад хөгжүүлсэн чадваруудыг бататгах тогтмол асуултуудыг (“Та юу мэдэрсэн бэ?”, “Тэр юу мэдэрсэн гэж та бодож байна вэ?”) асуух маягаар дадлага, сургуулилт явагдана.

Зөвлөгөөний явцад үйлчлүүлэгч шаардлагатай мэдээллийг хангалттай сайн санахгүй байгаа тохиолдолд “Сэтгэл хөдлөлийн хариу үйлдлийн бүртгэл”ийг хөтлөх нь туслах болно.

Өвчтний хувийн амьдралд нь хамгийн үр дүнтэй нөлөө гарч байгаа нь ажиглагддаг. Эдгээр чадварууд нь өөрийгөө дахин баталгаажуулах боломжыг олгодог: Тэдгээр чадваруудад суралцсанаар тухайн эрэгтэй өөрийгөө илүү их эрх мэдэлтэй, эрч хүчтэйгээр мэдэрдэг болдог (Нэгэн үйлчлүүлэгч яг л бүхий л амьдралынхаа туршид хар цагаан зурагтанд амьдарч байгаад гэнэт өнгөтөөр хардаг болсон мэт санагдаж байна гэж хэлж байв.) Эмпати чадвар, нээлттэй байдал, харилцааны ур чадвар нь нэмэгдсэнээр өвчтний гэр бүлийн амьдрал дахь зөрчилдөөн багасч, эв нэгдэл нь сайжирдаг ба тэд үүнээс маш их урам зоригийг олж авдаг.

#### **Хүнд Асуудлууд руу Шилжих нь**

Үйлчлүүлэгч илүү сэтгэл хөдлөлөө ухамсарлах чадвар нь сайжрахын хэрээр, эцгийнхээ талаарх өөрийн мэдрэмж зэрэг асуудлуудыг болон бусад хамааралтай асуудлуудыг холбож эхлэдэг. Сэтгэл зүйч энэхүү үйл явцыг энгийнээр дагасаар байх бөгөөд энэ нь яваандаа хүнд хэсэгрүү шилждэг. Мөн сэтгэл зүйч үйлчлүүлэгчид үүсч хөгжиж буй сэтгэл хөдлөлийн чадамжаа ашиглан асуудал дээрээ ажиллахад нь тэднийг чиглүүлж өгдөг.

Энэ үе бол зөвлөгөөний тэргүүн зорилго болох алекситимиаг зогсоох үе юм: “Та өнгөрсөн хугацааны туршид өөрийн сэтгэл хөдлөлөө таньж, тодорхойлох талаар их зүйл сурсан нь харагдаж байна, харин одоо бид хамтдаа таныг зовоож буй асуудлуудтай тэмцэхэд, таны сурсан шинэ чадваруудыг ашиглаж чадахаар боллоо.”

#### Төгсгөл

Харилцаа холбооны шилжилтийг онцолдог, уламжлалт динамик зөвлөгөөний төгсгөлтэй харьцуулахад үйлчлүүлэгч төвтэй, гэр бүлийн системийн онолыг хослуулдаг, богино хугацааны зөвлөгөөний төгсгөл хэсэг нь илүү хэцүү байдаг. Хэд хэдэн тодорхой асуудлууд байсаар байдаг. Эмчилгээний үр дүнг хамтран үнэлэх нь чухал; ба үйлчлүүлэгч зөвлөгөөний үр дүнд ямар зорилго нь биелэсэн гэдгийг үнэлэх, өөрийн амьдралд үзүүлсэн нөлөөллийг эргэцүүлэх боломжтой гэдгийг мэдсэн байх хэрэгтэй.

Үйл явцын төгсгөлд зөвлөгөөний явцад хүнд хэцүү зүйлсээ хуваалцсан дурсамжыг сөхөх нь үр дүнтэй байдаг. (“.....тэр үеийг санаж байна уу? Чи одоо тэр асуудлаа өөрөө зохицуулж чадахаар болсон.”) Тэрхүү дурсамжуудыг эргэн санах нь үйлчлүүлэгчийн шийдсэн асуудал, сурсан чадваруудыг онцолж үйлчлүүлэгчийг хэр хол ирсэн бэ гэдгийг нь онцлон тэмдэглэдэг.

Сэтгэл зүйч өөрт нь өртэй мэт санагдах үйлчлүүлэгчийн мэдрэмж нь шийдэгдсэн байх ёстой. Үүнийг шударгаар илэрхийлэх нэгэн арга зам бол сэтгэл зүйч үйлчлүүлэгчтэй тогтоосон холбооноос юу олж авснаа хэлэх юм. Жишээлбэл, үйлчлүүлэгчид өөрт нь итгэл найдвар хүлээлгэсэнд нь талархаж буйгаа, мөн сэтгэл зүйчийн хувьд хүмүүс хэрхэн өөрчлөгддөг талаар суралцсан нь цаашдын ажилд нь хэрхэн эерэгээр нөлөөлөхийг онцолж болно. (“Би өөртэй чинь ажилласнаар бусад үйлчлүүлэгчтэйгээ ажиллахад хэрэг болох олон зүйлсийг суралцлаа” г.м). Энэ бол зөвлөгөөний явцад тохиолдсон онцгой зүйсийн талаар өгүүлэн дурьдах хамгийн үр дүнтэй арга юм.

Төгсгөлийн хэсгийг тодорхой, цэвэрхэн гүйцэтгэх ба шаардлагатай бол ирээдүйд ирэх хаалгыг нь нээлттэй хэвээр үлдээх хэрэгтэй.

### 4.3 Эрчүүдийг сэтгэл заслын үйлчилгээнд хамруулах

Батийн тухай

(\*Жич: “Бат” нь бодит хүн биш, ба нууцлалаас шалтгаалан тодорхой хэдэн хэсгүүдийг сольсон болно. Гэсэн хэдий ч дурьдаж буй асуудал, түүнийг шидэхэд ашиглаж арга зам нь ижилхэн)

#### Кейсийн түүх

Туслалцаа хүссэн шалтгаан

Бат болон түүний эхнэр анхны хүүхдээ мэндлэхийг хүлээж байх үед тэрээр “юу ч мэдрэхгүй” байсан учир бидэнтэй уулзалт товлосон юм. Түүний эхнэр Батийн энэ мэдрэмжгүй байдлаас болж багагүй зүдэрдэг байсан ба мөн түүний нөхөртөө санаа зовсон байдал нь эмчилгээ хийлгэх шийдвэр гаргахад гол хөдөлгөгч хүч болж өгсөн юм.

#### Хувийн мэдээлэл

Бат болон түүний эхнэр Сувд нар хоёул коллеж төгссөн хүмүүс. Бат санхүүгийн зөвлөх мэргэжилтэй ба ажлын тал дээр ямар ч асуудалгүй, их сайн ажилладаг. Түүний эхнэр нь ч мөн ажил хийдэг боловч ажлыг хоёрт, гэр бүлээ нэгт тавин, гэр бүлийн орлогоо зохицуулдаг байна. Нөхөр нь гэр бүлийнхээ “тэжээгч” нь болдог уламжлалт

зарчмаар амьдардаг энгийн л гэр бүл юм.

Тэд коллежээ төгсөөд учирсан ба 15 жил хосын амьдралаар амьдраад буй дөчин настнууд юм. Тэд залуугаасаа л ажлыг нэгт тавьж, амьдралаа хоёрт тавин хойшлуулж амьдрасаар одоогийн ийм тогтворгүй гэр бүлийн байдалд хүрч очоод байгаа юм.

Бат бол нямбай, цэмцгэр, эелдэг хүн. Бизнесийн дүр төрх нь давамгайлсан, сэтгэл хөдлөлгүй, тоглоом шоглоом хийдэггүй энэ залуу хов живний араас хөөцөлдөж явдаггүй, эсвэл аливаа зүйлд төдийлөн ач холбогтол өгдөггүй байх. Тэр клиникийн сэтгэл гутралд өртсөн мэт харагддаггүй ч гэсэн сэтгэлээр унасан харагддаг.

### **Гэр бүлийн түүх**

Бат бол АНУ-ын баруун хойд бүс нутагт байрлах жижиг хотод сонин нийтлэгч, бүтэн цагийн гэрийн эзэгтэйн ажил эрхэлдэг хосын орой гаргасан ганц хүү нь болж төрсөн юм. Бат ихэр эгчтэй/дүүтэй.

Түүний ээж нь удалгүй бэлэвсэрчээ. Түүний аав ээжээс нь нэлээд насаар ах ба, 1960-аад оны сүүлээр зүрхний шигдээсээр нас нөгчсөн юм. Түүний аав Дэлхийн II Дайнд ар талын эгнээний буудагч явсан ба Рэйнолд үүгээр нь аавыгаа бахархдаг байжээ. Батын хүүхэд насаар бага зэрийг өнгийвөл, тэрбээр аавынх нь гэр бүлтэйгээ харилцах харилцаа сул байсан ба олон нийтийн ажил, сонин зэрэгтээ анхаарлаа их хандуулдаг байв. Түүний гэрийн хаалга орон нутгийн даргуудад өглөөнөөс үдэш хүртэл нээлттэй байдаг байсан ба аав нь гэр бүлдээ маш бага цаг зарцуулдаг байжээ. Бат гэр бүлийнхээ амьдралын яг энэ замаар, өндөр хариуцлагатай зарчмыг эрхэмлэн амьдарсан. Түүний ээж гэрийнх нь ойролцоо амьдардаг ба ихэр эгч/дүү нар нь нөхрүүдээсээ салснаар барахгүй тахир дутуу хүүхдүүдтэй болохоор Бат гэрийнхэндээ дэмжлэг үзүүлэх тал дээр ихээхэн хувь нэмэр оруулдаг.

### **Эмчилгээний явцын танилцуулга**

Энэ кэйс нь маш ховор тохиолдол ба Бат сэтгэл хөдлөлийн мэдрэмжээ алдахын эсрэг эмчилгээнд ирсэн ч өөрийнх нь алекситимиаг анхааран судлах psychoeducational зөвлөгөөний хэрэгцээний дагуу номонд дурьдагдаж “худалдаалагдах” бодолгүй байв.

Эмчилгээ 15 удаагийн уулзалттайгаар 5 сарын хугацаатай үргэлжлэв. Бид 1-3-р алхмын дагуу 7 хоног болгон уулздаг байсан (19-23-р хуудсыг харна уу) ч хэдэн долоо хоногийн дараа ажил хэргүүд (бизнес аялал, баярын өдрүүд) гарч ирж, уулзалт нилээд хэдэн долоо хоног сунгагдав. Энэ нь хэвийн үзэгдэл биш ба зөвлөгөөний дунд шатанд энэ мэтээр уулзалтуудын хооронд зай авах нь үнэндээ үйлчлүүлэгчийг зөвлөгөөнөөс гадуурх ажилдаа анхаарах, мөн бага давтамжтайгаар уулзах зэрэг ашигтай талуултай.

## **УУЛЗАЛТУУДЫН ТАЙЛБАР**

### **Уулзалт 1**

Эхний уулзалт Батийн “юу намайг энд ирэхэд хүргэв ээ” гэх гомдоллосон үгсээр эхлэв. Тэрээр удахгүй эцэг болох гэж байгаадаа “юу ч мэдрэхгүй байгаа” байдал нь нэн түрүүний шалтгаан гэдгийг мэдэж байсан ч “энэ бол нээх ч сүртэй асуудал биш” гэж яриу. Эхэндээ Бат өөртөө буруу өгөхгүй байсан ба түүний энэ сэтгэл хөдлөлгүй байдал эхнэрийнх нь мэдрэмжтэй холбоотой хэмээн гүрийсээр байв. Тэрээр асуудал өөрт нь байгаа гэдгийг нэг л ойлгож өгөхгүй байлаа.

Эхнэр нь түүний энэхүү сэтгэл хөдлөлгүй байдал нь аавтайгаа адилхан гэж хэлсэн нь Батийн мэдрэмжинд асуудал үүсгэж эхлэв. «Энэ л намайг ийм болгоход хүргэсэн» хэмээн дурьдаад аавынх нь хэд хэдэн шинж түүнийг хүүхэд байхад нь өөрт нь муу

нөлөө үзүүлж байсан гэдгийг хэллээ. Тэрээр яг аль шинж, зан авир нь өөрт нь муугаар нөлөөлсөн гэдгийг тодорхой хэлэхгүй байсан ч, ямартай ч тэрхүү хэв маягийг нь дуурайхгүй байхыг хүсч байгаа нь илт мэдрэгдсэн юм.

Axis I “Би чинь аав болох гэж байгаа бил үү? Хэрэв би яг л аавынхаа замаар явбал яаана?” гэж ам алдсан нь түүнд удахгүй аав болох гэж байгаа явдал болон өөрийнх нь аавтайгаа харьцах харилцаанд түгшүүртэй байгаа гэдгийн илэрхийлэмж болсон юм. Эдгээр хоёр үйл явдал нь хоёулаа холбогдсог ба яах аргагүй түгшүүрийг үүсгэсэн хэмээн миний зүгээс таамагласан юм. Энэ л яг өвчний зангилааг тайлахад дараа нь ихээхэн тус болох юм.

Яг энэ мөчид, би Бат-ыг сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлэх чадвартай болгохын тулд асуудлын талаар ахин давтаж ярьсан юм. Ингэснээрээ би түүнд илүү дүгнэлт өгч чадна. Ингээд би өвчтөний өнгөрсөн амьдрал, бодож явдаг юмнаас нь үүдэн сэтгэл хөдлөлийнх нь өнгө аяст нь нэвтрэх шат дараалалтай протокол хөтөлж эхлэв. (16-18-р хуудсыг харна уу.)

Сэтгэл хөдлөлийн тухай сэдвийг хөндөх үед Бат уур бухимдлын тухай ярьж байв. Энэ нь энгийн зүйл юм. Алекситимик эрчүүд сэтгэл хөдлөлийн 2 төрөлтэй ба тэрний нэг нь уур бухимдал бол нөгөө стресс юм.

Батад сэтгэл хөдлөлийнхөө тухай ярих нь илэрхий тавгүй байв. Тэрээр уур бухимдлын тухай ярьсан зүйлээ маш хурдан няцааж (“Гэхдээ би тийм ч их сэтгэл хөдлөлтэй хүн биш л дээ”) ярианы сэдвийг эхнэрийнхээ тухай ярьж солихыг хичээж байв. Харин би түүнд ингэхийг нь зөвшөөрөөгүй ба түүний уур бухимдлын талаар ярьсан хжсгийг ашиглан түүний сэтгэл хөдлөлийн хүрээнд яриаг үргэлжлүүлэн өргөөхийг хичээж уур бухимдлынх нь талаар илүү нарийн зүйлсийг асуув: “Хэзээ уур нь хүрдэг вэ?, Уурлахаараа юу хийдэг вэ?” гэх мэт.

Бат хааяахан уураа зөвхөн хашхирч (“Би иймэрхүү төрлийн хүн биш л дээ” гэж үглэсээр) илэрхийлдэг ба бусад үед толгой нь ихээр өвддөг гэлээ. Энэ бол чухал мэдээлэл. Тэр сэтгэл хөдлөлөө удирдахдаа тааруухан ба ихэвчилэн дарах гэж хичээдэг ч толгой өвдөх зэргээр биед нь шинэ тэмдгүүд илэрдэг байна. Би энэ асуудлыг бүрэн дүүрэн судлахаа түр хойшлуулсаар байсан, яагаад гэвэл би эхлээд түүний сэтгэл хөдлөлөө ойлгож буй хүрээнийх нь тухай ойлголттой болох хэрэгтэй байв.

Уй, гунигийн талаар асуухад хэлсэн Батийн “Надад гуниглаад байх цаг гардаггүй л дээ” гэх тэнэгдүү хариултыг илүү ихээр судлах шаардлагатай болов. Би түүнийг илүү тунгаан бодоод, нарийвчилсан хариулт хэлэхийг хүслээ. Түүний “заавал суугаад гуниглаад байх хэрэг албагүй” гэх хариултаас энэ төрлийн сэтгэл хөдлөлөөс зайлсхийдэг гэдгийг ойлгов.

Түүнээс айдсын тухай асуухад бусад эрчүүдийн адилаар: аливаа зүйлсээс “болгоомжилдог” гэх нийгэмших үед нь жинхэнэ айдсаас арай дээр хүлээн зөвшөөрөгдсөн хувилбарыг хэлсэн ба энэ үгээ ажил хэргийн хүрээнд хэрэглэж байв. Баяр баясгалангийн тухай ярих үед мөн л “ажил хэрэг дажгүй өрнөсөн өдрүүд” зэрэг өөрийнх нь жинхэнэ мэдрэмж тусгагдаагүй хариултыг хэлж байв. Тэр бүү хэл хамгийн сүүлд хэзээ туйлын ихээр баярласнаа санахгүй байлаа. Батийн сэтгэл хөдлөлийн талбарын хувьд эерэг сөрөг мэдрэмжүүд нь бүгд ижилхэн бүдгэрсэн байв.

Үнэндээ Бат сэтгэл хөдлөлийн хувьд маш өвөрмөц гэдэг нь дараагийн хэсгүүдээс илэрхий болох болно. Түүний мөр нь чангарч, заримдаа толгой нь хүчтэй өвдөж, гэдэс нь базладаг зэрэг нь Батийг ойр хавьд нь болж буй зүйлст сэтгэл хөдлөлийн хувьд идэвхитэйгээр ханддаг гэдгийн илрэл байсан юм. Хэдий түүний сэтгэл хөдлөл мэдрэмж нь ухамсарлах түвшинд гарч ирдэггүй ч гэлээ бие физиологийн түвшинд илрэхүйц

хангалттай хүчтэй, идэвхитэй байгаа юм.

Сонирхолтой нь Бат эдгээр таагүй, хачирхалтай шинж тэмдгийг хэвийн зүйл хэмээн үзэж байсан юм. Даралт ихсэх нь “түүний амьралын нэг хэсэг” учир нь “толгойд нь бодох зүйлс маш их бий” учраас, гэдэс нь базалж эггүйрэх нь “хэвийн зүгдэл” хэмээж байв. Түүнээс сэтгэл хөдлөлийн улмаас үүсч, мэдрэгдэж буй шинж тэмдэгээ илэрхийлэхийг хүсэхэд “даралт” наас өөр зүйл хэлж чадахгүй байсан юм. Өөрөөр хэлбэл сэтгэл хөдлөлийн бүхий л шинж тэмдэг илэрч байв.

Сэтгэл хөдлөлийн цар хүрээний чадамж, түүнийгээ ухамсарласан байдлыг нь хэмжсэний дараа би түүнээс хувь хүний болон, гэр бүлийнх нь талаар мэдээлэл цуглуулав. Гэр бүлд чиглэсэн сэтгэл зүйчийн хувьд энэ бол миний байнга хийдэг зүйлсийн нэг боловч Батийн энэхүү онцгой тохиолдолд энэ нь маш чухал байв.

Зөвлөгөөний эхний уулзалт тул Батийн амьдралын эерэг талуудыг онцлох хэрэгтэй байв. Түүний 15 жилийн гэрлэлт нь “энэ насны хүний хувьд...баатарлаг амжилт” ба гэр бүлдээ тавих анхаарал халамж нь магтууштай байв. Түүний ичдэг зүйлсийг нь бахархалаар нь баталгаажуулахыг зорьсон юм.

Түүний илэрхийлж буй гомдлыг дахин баталгаажуулж, дүгнэсэн. Мөн Psychoeducation-ы урьдчилсан бэлтгэлрүү шилжиж түүнд тулгараад буй эдгээр асуудал нь эр хүйстний нийгэмшихүй, сэтгэл хөдлөл болон алекситимиагаас үүсч байгаа ба цаашид яюагдах эмчилгээний тухай дурьдлаа. Энэхүү заах арга барилаар ярьсан бяцхан лекцэнд би Батийн мэдрэх чадваргүй байдлыг эмчилж, үүнийг эмгэгийн бус практик өнцгөөс “асуудал” гэж харах болно гэдгийг дурьдлаа. Сэтгэл хөдлөлийн багатай байхын эерэг тал бий (хэрэв бид зогсоод юу мэдэрч буйгаа нэг бүрчлэн ажилгаад байвал ажлаа гүйцээж чадахгүй нь мэдээж) гэхдээ сэтгэл хөдлөлөө ойлгож, илэрхийлэхэд суралцах нь мөн адил эерэг үр дагавруудыг дагуулдаг билээ.

Энэ удаагийн болон удаах уулзалтуудад ч би үйлчлүүлэгчтэй харилцахдаа “чи, та” гэхээс илүүтэйгээр “бид” гэх үгийг түлхүү ашигласан ба энэ нь үйлчлүүлэгчид хамтдаа энэ нөхцөл байдлыг даван туулна гэх мэдрэмжийг өгөх юм.

Эмчилгээний зорилгыг “мэдрэмжтэйгээ холбоо тогтоох” гэх мэтээр тайлбарлах нь төдийлөн эрэгтэйчүүдийн хийдэг зүйлс мэт сонсогдохгүй тул Батод эмчилгээний зорилго нь “ямар нэг шинэ чадварт суралцах” гэж танилцуулбал илүү тааламжтай, тохиромжтой байх юм.

Уулзалт эмчилгээний цаашдын танилцуулга, анхны уулзалтын гэрийн даалгавар болох сэтгэл хөдлөлийн тухай үг олох зэргээр маг ойлгомжтой, тодорхой төгсөв. Бидний хөгжүүлсэн үзэл баримтлалын дагуу гэрийн даалгавар, цаашид дагалдах материалуудын тухай тайлыарлаж өгөв.

## Уулзалт 2

Бат өмнө долоо хонгийн даалгавраа биелүүлж авч ирсэн ба эхний уулзалтын үед таамаглаж байсан загварын дагуу байв. Өөрийн мэддэг бараг бүх мэдрэмжээ бичсэн нь бухимдах, хилэгнэх, бачимдах гэх мэт “уур хилэн”, хэт ачаалласан, стресстсэн, дарамтанд орсон мэт зэрэг “стресс”ийн шинж бүхий 2 төрөл байв. Эмзэглэлийн мэдрэмжээс цөөн хэдийг бичсэн бол хайрлаж халамжлах мэдрэмжийн төрлөөс юу ч байсангүй. Тэр өөртөө байгаа гэдгийг нь анзаарсан мэдрэмжүүдээ л бичжээ.

Би уур бухимдал, стресстэй холбоотой үгс дээр анхааран ярьж, өмнө долоо хоногийн Батийн мэдрэмжтэй холбоотой эсэхийг тодруулан мөн эмзэглэлийн болон халамжлалын талаарх үгс бичээгүй байгаа тухай нь дурьдлаа. Заримдаа ярьсан жишээнд дуртдагдсан мэдрэмжүүдийг жагсаалтандаа нэмэхийг хэллээ.



Эндээс би Батийн аавтайгаа ямар харилцаатай байсан талаар асууж эхлэсэн. Учир нь өмнөх уулзалтанд тэр энэ сэдвийн хүрээнд ярих дургүй байгаа ч одоог хүртэл идэвхитэйгээр хариу үйлдэл үзүүлж, энэ талаар боддог байх магадлал харагдсан юм.

Бат аавынхаа талаар “сайн эр...хөдөлмөрч эрэгтэй...ажлаа хийж гэр бүлээ тэжээдэг байсан” гэх мэт уламжлалт эр хүйстний кодтой адил эерэг шинжүүдийг нь дурьдаж байлаа. Тэр аавыгаа хүндэлж, биширдэг байсан гэв. Энэ бүх тодорхойлон дурьдаж буй байдал нь ямар нэгэн алдаатай ба тэдний хооронд дотно харилцаа байгаагүй гэдгийг би мэдэрч байв. Тиймээс би түүнээс шууд асуув.

Бат ааваасаа хол зайтай мэтээр мэдэрч өссөн гэдгээ хэлсэн ба түүний аав нь хийх ёстой зүйлсээ хийсэн ч “халуун дулаан” нэгэн байгаагүй ажээ. “Бид хоорондоо асуудалтай байсан тул ойр дотно байгаагүй юм биш”, түүний аав нь байгаагаараа л байдаг байсан, харин Бат түүнийг тэр чигт нь л хүлээн авч хүндэлжээ. Эсвэл түүнд ингэх хэрэгтэй гэж хэн нэгэн хэлсэн ч байж болно.

Уулзалтын төгсгөл хэсгийг дараачийн гэрийн даалгаварт зориулсан ба сэтгэл зүйн боловсрол олгох хөтөлбөрийн хоёр дахь шат болох: бусдын сэтгэл хөдлөлийг таньж сурах гэрийн даалгаврыг өгөв. Сэтгэл хөдлөлийн болон үйлдлийн эмпати чадварын ялгааг тайлбарлаж, өөрт нь аль хэдийнэ байгаа чадвар дээрээ үндэслэн сэтгэл хөдлөлийн эмпати гэх шинэ чадварт суралцах гэж байгааг нь хэлэв.

Батийг даалгаварт нь бэлтгэхэд зориулж үгэн бус харилцааг унших зааварчилгаа өгөв. Би түүнд нүүрний илэрхийлэмжийн тухай зааж хэд хэдэн сэтгэл хөдлөлийг илэрхийлж буй нүүр царайны хувирлаар нь таних дасгал ажиллав. Түүний анхаарлыг маш олон төрлийн дуу хоолойн өнгө, биеийн хэлэмж, зогсолт, байдалд хандуулав.

### Уулзалт 3

Батод гэрийн даалгаврууд сонирхотой санагдаж байв. Хамтран ажиллагсдынхаа болон бусдын сэтгэл хөдлөлийг унших нь түүнд маш их таалагдаж байв. Мөн энэ удаагийн уулзалтын сэтгэл хөдлөлийн өнгө аяс нь бүхэлдээ өмнөх уулзалтуудаас өөр байсан ба Бат өөрийнхөө талаар, болон гэрлэлт, аавынхаа тухай ярихдаа илүү өрнүүн дүрслэлээр ярьж байв. “Чи алхам алхмаар сэтгэл хөдлөлийг таних чадварт суралцан, өөртөө хөгжүүлсээр байгаа чинь харагдаж байна” гэсэн миний сэтгэгдэл Батод гүйцэтгэл, амжилтын мэдрэмж төрүүлж, үйл явцад илүү гүнзгий татагдан орох болов.

Бат эхнэрийнхээ тухай ярьж эхлэхэд сэтгэл хөдлөлийн ойлголтын тухай шинэ чадварыг хөгжүүлэх нь түүнд эхнэрээ, гэрлэлтээ асуудал гэж харахаас илүү шинээр харахад тусалсан гэдэг нь тодорхой байв. Хамтран ажиллагчаа гунигтай байгааг нь эмпатикаар ойлгож харах нь Батод эхнэрСувднь ч бас түүнийг “санах” мэдрэмжийг мэдэрдэг гэдгийг тэрээр ядаж л оюун ухааныхаа хувьд хүлээн авчээ. Би үүнийг нь энгийн л байдлаар урамшуулан “Та өөр зүйлсэд суралцаж эхэлж байгаа ба энэ бол өөрийгөө илүү ихээр ойлгохын эхлэл юм шүү” хэмээн тухайн үйл явц дахь анхаарлыг нь хадгалахыг хичээв.

Өөр нэгэн чухал зүйл бол Батийн бусад эмэгтэйчүүдтэй холбоотой харилцааны асуудлууд юм. Сэтгэл хөдлөлийн ойлголтын хөгжүүлэлтийн нөлөөллөөр коллежийн хайр дурлалаа эргэн харахад тэрээр өөрийнхөө хайр дурлалаа үл хайхарсан, харуусал төрүүлэм алдаа, бүтэлгүйтлээ ухаарч эхлэжээ. Тэрээр яг юун дээр алдсанаа одоо хүртэл эргэлзэж байв.(Би Гретагийн хүссэн зүйлийг нь өгч чадаагүй учраас тэр намайг хаясан, гэхдээ тэр анхнаасаа юу хүсч байсныг нь мэдээгүй)

Түүний эргэцүүлэл гэрлэлтийг нь хамарч илүү өргөн хүрээнд хүрэх үед би өөрийн үүргийн дагуу түүнийг өөрийнх нь хэлж батлаад буй “эмэгтэй хүний хүсэл, хэрэгцээг зөв мэдрэх чадваргүй” явдал буюу “харилцаа холбоо”-ны асуудалд анхаарлаа

төвлөрүүлэхийг сануулна.

Гретагийн хувьд тэр Батоос жинхэнэ харилцаа холбоог хүссэн ба Бат өөрийгөө харилцаа холбоо тогтоож байна гэж бодож байсан ч Гретагийн хүссэн ойр дотно харилцаанд хүрэхгүй байв. Бусад олон эрчүүдийн адилаар Бат хайрлаж байх үедээ өөрийгөө хамгийн ойр дотноор мэдэрдэг.

Эрэгтэй хүн бэлгийн харьцаагаар дамжуулан сэтгэл хангалуун байдлаа мэдэрч болох ч гэлээ, түүгээр дамжуулан эхнэрийнхээ өдөр тутмын байнгийн дотно байдлын хэрэгцээг хангаж чадахгүй үэдгээ мэддэг. Үүнд үндэслэн би Батод дараах зөвлөгөөг өгөв: Бид үгээр дамжуулан өөрсдийн мэдрэмжээрээ холбоо тогтоох боломжтой болдог. Эмэгтэй хүний хүсдэг зүйл бол эрэгтэйгээ өөрийн зүрхэнд буй хайраа үгээр илэрхийлж, өөрсөд шиг нь сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлж байгаасай гэсэн хүсэл юм.

Батод тохиолдож буй энэ асуудал нь бусад олон эрэгтэйчүүдэд тэлгардаг. Тэднийг нийгэмшүүлэх явцад хэрэв нөхөр нь эмзэг мэдрэмтгий байдлаа эхнэртээ харуулбал түүнийг хүндлэх хүндлэл буурч, эхнэрийнхээ нүдэнд сул доройгоор харагдана гэж заадаг ба үүнээс үүдэн эрэгтэйчүүд өөрийн сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлэхээс дотроо айж түгшдэг байна.

Үүнийг ойлгосон Бат надаас эхнэр нь өөрөөс нь яг юу хүсдэг талаар асуухад би тэрхүү хариулах боломжгүй асуултанд нь ийн хариуллаа: Эршүүд байж, сэтгэл хөдлөлийн хувьд хөшүүн байх ёстой гэх код болон хайртай эмэгтэйдээ итгэн найдаж, хайрлуулах хэрэгцээтэй гэдгээ мэдэх нь зөрчил үүсгэж байдаг.

Сэтгэл хөдлөлтэй байх болон түүнийгээ илэрхийлэх нь хоорондоо ялгаатай гэх чухал ойлголтыг онцлов. Энэ нь Батийн “өөрийн сэтгэл хөдлөлөө удирдаж, хянах чадваргүй эрэгтэй” болох вий гэх гол айдсыг хөндөж байгаа юм.

Ихэнхи сэтгэл хөдлөлөө ойлгох чадваргүй хүмүүсийн хувьд бодлоороо сэтгэл хөдлөлөө удирдана гэдэг нь ойлгомжгүй, боломжгүй мэт санагддаг. Сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжийг бодолдоо зураглан төсөөлж, үгээр илэрхийлэх нь хувь хүнд өөрийн сэтгэл хөдлөлөө удирдах чухал боломжыг олгодог.

Бат өөрийнх нь сэтгэл хөдлөлийн нээлттэй байдал нь ихсэх тусам эхнэрийнх нь хүндлэл буурахгүйгээр харин ч илүү гүнзгий дотно харилцаа, мэдрэмжийг үүсгэх үр дүнд хүрнэ хэмээн найдаж байгаа ба би ч үүнийг нь баталсан.

Бат хамгийн анх зөвлөгөөнд ирэхдээ хэрэв би өөрчлөгдөхгүй бол Каролинийг алдана гэсэн айдастай ирсэн. Хожим нь энэхүү айдас нь түүний хуучин найз охиноо алдаж байсан дурсамжтай нь холбогдсон. Гэрийн даалгаварт Батод сэтгэл хөдлөлийн бүртгэлийн картыг танилцуулж үүн дээр ажиллахыг даалгасан. Энэ нь түүний сэтгэл хөдлөлийн чадамж өсч түүнд нь тохирсон илүү гүнзгий төвшиний даалгавар юм.

Энэ бол сэтгэл зүйн сургалтын хөтөлбөрийн 3 дахь үе буюу бусдын сэтгэл хөдлөлийг таньж сурсан шигээ үйлчлүүлэгч өөрийн сэтгэл хөдлөлийг таньж тодорхойлох зорилготой болно. Сэтгэл хөдлөлөө үгээр илэрхийлэх нь өөрийн сэтгэлээ хөдлөлөө удирдаж сурч байгаагийн нэгэн хэлбэр.



#### Уулзалт 4

Бат цорын ганц удаа гэрийн даалгавраа биелүүлэхээр оролдоод бүтэлгүйтжээ. Тэрээр ажил дээрх хямрал нь түүнээс илүү их анхаарал, цаг хугацаа шаардсан хэмээн энэхүү бүтэлгүйтэлдээ тайлбар өгчээ.

Эрэгтэй хүний сэтгэл хөдлөлөө зохицуулдаг арга барилын зарим хэсэгт нь чухал өөрчлөлт оруулахыг зорьдог энэхүү psychoeducational эмчилгээний явцад зарим тохиолдолд мэрхүү эсэргүүцлийн хэлбэрүүд илэрдэг. Хэрэв үнэндээ ямар ч хоёрдмол хандлага, эсэргүүцэл байхгүй байсан бол эигээд байх байсан биз.

Уулзалтын ихэнхи хугацааг Батийн ажил дээрх хямралын тухай ярьж өнгөрөөхөд зориулсан ба даалгаврыг давтаж өгөв.



#### Уулзалт 5

Бид энэхүү уулзалтандаа Батийн сэтгэл хөдлөлийн хариу үйлдлийн бүртгэлийн картны тоо ширхэгийн талаар ярилцсан. Хамгийн сонирхолтой, үр ашигтай картны нэг нь машины асуудалд үзүүлсэн Батийн хариу үйлдэл байв (машины асуудал нь түүнийг үйлчлүүлэгчтэйгээ товлосон чухал уулзалтаа мартаход хүргэжээ). Өөр нэгэн тусдаа картан дээр энэхүү үйл явдалтай холбоотойгоор ердийн сэтгэл хөдлөлүүдийн 2-г жагсаан бичжээ: уур бухимдал болон стресс.

Би үүн дээр Баттай нилээд ойртон ажилласан ба, түүнд тэрхүү сарнисан мэдрэмжээ хийсвэрлэл болгон нурааж, тэдний дор орших илүү таагүй мэдрэмжүүдийг нь илрүүлэхэд тусласан. Эхний удаад би түүний уур бухимдал нь анхдагч сэтгэл хөдлөл нь байгаагүй гэдгийг харуулахыг хичээсэн. Тэрээр авсан хөөрхийлэлтэй эмчилгээнээсээ болж бухимдаж, сэтгэлээр унасных нь хариу үйлдэл нь түүний уур хилэн байсан. Тэрээр “сэтгэлээр унасан гэж мэдэрсэн”, “арай өөр хэлбэрээр эмчлэгдсэн байсан ч болоосой” гэж хэлэх үедээ эомдсон харагдаж байлаа.

Би энэхүү ухаарлыг эр хүйстний нийгэмшихүйн үйл явцын өргөн хүрээтэй хамааруулан авч үзсэн юм: “Эрчүүд бид хүүхэд шиг эмзэг мэдрэмжээ уур хилэн болгож шилжүүлж сурна”. Би үүнийг хамгийн чухал асуудал учраас онцолсон болно: догшин ширүүн байхыг уриалж, эмзэг мэдрэмтгий сул дорой байх нь эршүүд бус явдал мөн гэх үзэл санаагаар эр хүйстнийг сургаж хүмүүжүүлдэг.

Миний Батад хийхийг санал болгож буй зүйлс нь түүний өөрийнх нь зан авирын эсрэг зүйл байсан ба, түүнийг үүнд илтээр дургүйцнэ гэдгийг бүрэн дүүрэн таамаглаж байсан. Түүний сэтгэл хөдлөлийг илүү ойроос харах гэсэн миний эелдэг шаардлагад тэрээр “би хэн нэгнээс тусламж авмааргүй” байна гэж хариулсан. Мэдээж би түүний юу мэдэрч байгааг маш сайн ойлгож байсан ба “эрэгтэй хүн өөрийн гэсэн зүйлсдээ санаа тавих чадваргүй” гэсэн мэдрэмжийг мэдрэх дургүй байдаг.

Батын сэтгэл хөдлөлийн жагсаалтан дахь “стресс”-тэй би адилхан арга барилаар ажилласан. Үнэндээ “стресс” нь сэтгэл хөдлөл биш боловч эрэгтэй хүн өөрийн сэтгэл хөдлөлийн шинж тэмдгийг биеэрээ мэдрэх боловч түүнийгээ нэрлэж чадахгүй тохиолдолд түүнийгээ “стресс” гэж нэрлэдэг. Батын дүрсэлсэн “стресс” нь өөрт таагүй нөхцөл байдлыг өөрчлөхөд хүч чадал нь хүрэлцэхгүй байгаа үеийг хэлж байсан. Би түүнийг стрессийн доор орших өөрийн айдасаа олж харахыг хүссэн. Тэрээр чухал уулзалтнаасаа хоцрох үедээ “түүний хоцролтод үйлчлүүлэгч нь хэрхэн хариу үйлдэл үзүүлэх бол” гэсэн айдастай байсан.

Бат хариуцлагаас зугатаах, өөрийн мэргэжлийн шалгууртаа хүрч чадахгүй байх зэрэг олон таагүй мэдрэмжүүдээ “стресс” гэж тодорхойлж байв. Зөвлөгөөний үед Бат “Гражид байсан залуу надад саад болсон шиг, би үйлчлүүлэгчдээ саад болсон мэт санагдаж байна” гэж мэдрэмжүүдийн чухал холболтыг үүсгэсэн боловч “Би түүнд

тэгэхийг нь зөвшөөрөхгүй” хэмээн булзайруулав. Хэлсэн үгээ давтсанаар өмнө нь хэлсэн зүйл нь сайн зүйрлэл байсныг батлав. Би Батийг таагүй бодит байдалтай нүүр тулахад нь зоригжуулав. Ичгүүр, хангалтгүй байх зэрэг анхдагч мэдрэмжүүдийг танихын тулд нөхцөл байдалд хадгалагдан үлдэх нь чухал буюу таагүй бодит байдлаас зугаталгүй үлдэх хэрэгтэй гэсэн үг.

Эр хүйстний нийгэмшихүйн явцад эмзэглэл, ичгүүр зэрэг нарийн мэдрэмжүүдийг уур хилэн, стрессээр дарсан байдаг ба энэ нь тэднийг үнэхээр чадваргүй болгож байдаг. Зөвлөгөөний энэ үед эр хүн байна гэдэг нь яг ямар утгатай талаар дахин эргэцүүлж, өөрсдийн үнэн мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлөө харахад ямар ичих зүйл байхгүй гэдгийг ойлгох хэрэгтэй.

Бат түүний уур хилэн нь “хангалттай сайн байгаагүй”-с болж үүссэн гэдгийг мэдмэгц түүний нүүрэнд ичиж зовсон хувирад тодров. Яг одоо мэдэрч буй туршлага дээрээтөвлөрөх нь тав тахгүй байдлаа шударгаар, ил тодоор хүлээн зөвшөөрөхөд туслана.

Ичгүүр бол энэ шатны сэтгэл зүйн сургалтын хөтөлбөрийн хамгийн хүчтэй мэдрэмж юм. Удаан хугацааны турш оршсон эр хүйстний кодны эсрэг ичгүүртэйгээ нүүр тулах нь хамгийн хэцүү байх нь бий.

Эцэст нь Батыг өөрийн мэдэрч, ойлгож эхэлж буй сэтгэл хөдлөлөө эхнэртэйгээ хуваалцахыг даалгав. “Бидний олж мэдсэн зүйлсийн нэг бол, өөрийн мэдрэмжийн талаар бусадтай ярилцах чадвартай болох нь чамд бусдын өнцгөөс аливааг харахад тусалж, анзаараагүй шийдлийг харахад нэмэртэй.” Бат зөвлөгөөний явцад өөрийн мэдрэмжээ суллаж гаргах нь түүнд илүү дээр мэдрэмжийг төрүүлж байгааг ажиглажээ. Түүний биеэ авч явах байдал нь илүү тайван болсон нь анзаарагдаж байв.



### Уулзалт 6, 7

Бат өөрийн сэтгэл хөдлөлийн бүртгэлээ үргэлжлүүлэн хөтлөсөөр байсан ба зөвлөгөөний ихэнхи хугацааг “уур” “стресс”-ний доор орших бусад мэдрэмжүүдээ таньж илрүүлэхэд зарцуулж байв. Түүний халамжлах болон эмзэглэх мэдрэмжийн хүрээний сэтгэл хөдлөлөө таних чадвар нь өсч байв.



### Уулзалт 8

Энэ хэсэгт бид Рэймонлын удахгүй аав болох гэж байгаатай холбоотой шийдэгдээгүй асуудлууд, мэдрэмжүүдтэй шууд тулж ажиллах болно. Мөн сэтгэл зүйн сургалтын аргаар дамжуулан суралцсан сэтгэл хөдлөлийн чадваруудаа хөгжүүлсээр байх болно.

Хөтөлбөр үр шимээ өгсөөр байгаа ба жишээлбэл 2 дахь уулзалтанд аавынхаа тухай ярьсан байдал нь энэ удаад огт өөр болсон. “Миний аав ойртох боломжгүй төрлийн хүн байгаагүй” хэмээн хүлээн зөвшөөрсөн.

Бат аавынхаа талаар ярихдаа хамгийн эхэнд уламжлалт шинж тэмдгүүдийг дурьдаж байв: “Тэр хөдөлмөрч, мэргэжлийн шаардлагаа биелүүлэхийн төлөө шаргуу ажилладаг буюу ер нь л эрэгтэй хүн ямар байх ёстой яг л тийм байсан”. Гэвч тэрээр маш хурдан өөрт нь илүү хэцүү хэсэгрүү оров. Аавтайгаа ойр дотно байх гэж хичээсэн ч бүтэлгүйтсэн тухайгаа ярих: Аавтайгаа нийтлэг зүйлтэй болохоор сургуулийнхаа сонингийн газарт ажилд оржээ “би аавтайгаа цагийн хуваариа давцуулж, гэртээ ирхэд ньхамт байх хугацаа гарна, тэр үед л түүнтэй ярилцана даа...Гэхдээ тэр байсангүй”

Бат энэхүү түүхээ ярихдаа уурлаж эхэлсэн ч сүүлийн хэдэн уулзалтын турш дасгал сургуулилт хийсэн, уур бухимдлын цаана орших эмзэг, мэдрэмтгий сэтгэл хөдлөлөө

анзаарах чадвараа ашиглахыг сануулах хэрэгтэй. Бат маш загүй аавыгаа өөрт нь цаг зарцуулсангүй гэж гомдоллож байсандаа өөрийгөө буруутгах, “хэрэв би ухаантай байсан бол аавтайгаа харилцаа тогтоож чадах л байсан” гэх бүтэлгүйтсэн мэдрэмжийг дүрсэлж байв.

Би Батийн эмзэг мэдрэмжүүдэд анхаарсаар байв. Түүний аавтайгаа доно байх хүсэл эрмэлзэл нь өөр байдалтай нүүр тулсанд бухимдаж уурласан байж болох эсэхийг ярив. “Тэр хичээх хэрэгтэй байсан юм” гэж Бат хэлээд, эхлээд уур хилэн дараа нь аажмаар миний таньсанаар хэн нэгнийг алдсан харуусал, шаналал түүний нүүрэнд тодров. Миний зан байдал өөрчлөгдөв: Миний нүүрний хувирал, эмпатик холбоо өөрчлөгдөж дуузы өнгө зөөлөн болсоноор анх удаа Батод эмзэг мэдрэмжээ чөлөөтэй, нээлттэйгээр илэрхийлэхэд нь туслах арай өөр төрлийн орчинг бүрдүүлэхийг хичээж байв.

Батийн өөрийнх нь тооцоолсоноор бараг 10 жил уйлаагүй тэрээр уйлж эхлэв. Энэ үед уламжлалт хандлагын сэтгэл зүйч бол үйлчлүүлэгчийг тайван уйлуулах бол, харин би түүнийг энэхүү нулимасны цаана орших сэтгэл хөдлөлөө ойгоход нь туслахын тулд “Та яг одоо юу мэдэрч буйгаа үгээр илэрхийлж чадах уу?” зэрэг асуултыг асууж байв.

Уулзалтын төгсгөлд энэ удаагийн уулзалтанд аавыг нь тойрсон асуудлуудтай холбоотойгоор тодоор харагдсан “сэтгэл хөдлөлийн баялаг байдал”ыг илрүүлэх зорилготой гэрийн даалгаварыг өгсөн. Батод аавтай нь холбоотой тодруулж асуух хэд хэдэн асуулт өгсөн ба, түүний хувьд хягаарлалттай сэдэв болох аавынхаа тухай илүү ихийг мэдэхэд нь уг дасгалууд тус болно.

Гэр бүлийн зөвлөгөөний нэгэн арга болох бага насныхаа фото зургаа авч ирэхийг хүссэн ба энэ нь асуулт асуухад Бат тухайн цаг үетэйгээ холбогдож хариулт өгөхөд нь туслах юм.

Энэ удаагийн уулзалт Батод үнэхээр хүнд хэцүү байсан ба, би түүнийг зөвлөгөөндөө ирсэн хэвээр байхад нь урамшуулсан. Эрчүүдтэй, ялангуяа алекситимик эрчүүдтэй ажиллахдаа би илүү их шахдаг байж магадгүй юм.

Батийн зөвлөгөөтэй адилаар би эр хүйстний кодыг нэгэн зэрэг сулруулж, бэхжүүлнэ. Би буруу гаж, сул талуудыг нь сулруулж эсрэгээрээ давуу талыг нь дэмжиж бэхжүүлэх болно.



## Уулзалт 9

Зөвлөгөөний зарчмын дагуу түүний нас барсан аавынх нь талаар асуух нь Батыг сэтгэл хөдлөлдөө гүн автахад хүргэсэн. Түүний ажилласан дасгалууд нь “Би бөмбөгөөр тоглож байх үед та яагаад тэнд байгаагүй юм бэ? ”, “Хэрэв таны хийж байсан зүйл чинь чухал байсан бол энэ чинь гэр бүлээс чинь ч илүү чухал байсан гэж үү?” гэх мэтчилэн асуултуудтай байсан ба, тэр хариулсан байх хэрэгтэй нэгэн том асуулт нь “Аав минь надад санаа тавьдаг байсан болов уу?” юм. Энэхүү асуултууд болон Батын гуниг нь аавтайгаа шийдэж чадаагүй байсан асуудлуудын илэрхийлэл болдог байна.

Дасгалыг ажиллах нь Рэмондод “түүний аав нь өөрийнх төлөө байгаагүй” гэх умасарлалтанд зугтахын аргагүйгээр, хүчээр оруулдаг. Эдгээр нь түүний картан дээрх жагсаалтанд бичээстэй байна гэдэг түүнд бухимдмаар, сэтгэлээр ухамаар харагдаж байгаа юм. Тэрээр аавтайгаа ойр дотно байгаагүй илрэл болох фото зургаа авч ирсэн.

Өнмө нь аавынхаа хол хөндий байдаг талаар дурьдах үед нь илэрч байсан, одоо ч ижилхэн илрэх “өөрийгөө буруутгах”аа тэрээр яагаад ч дарж чадахгүй юм.

Бат аав нь нас барахаас 3 сарын өмнө нь тохиолдсон аавынх зүрхний шигдээсийг тойрсон үйл явдлуудыг санах үед зөвлөгөөний өнгө аяс өөрчлөгдсөн. Аав нь түүнийг хажуу байхыг хүссэн ч Бат гадаадад алба хааж, маш загүй явсан тул гэртээ ирсэнгүй.



Бат нэг талаараа энэ нь уучлалт гуйлгах оролдлого буюу “аав нь өөртэй харьцаж байсан шиг тэр аавтайгаа харьцаж байв” өөрөөр хэлбэл “тэнд байгаагүй” эрэгтэйчүүд гэх “гэр бүлийн уламжлал”аа үргэлжлүүлж байв. Бат хүүхэд насныхаа туршид мэдэрсэн ганцаардлыг аавдаа мэдрүүлэхийг хүсчээ.

Бат өөрийн олон жилийн өмнөх амьдралын энэ үедээ оршсоор байвал, илүү цааш явж байгаагаа мэдэвэл, “Аавруугаа очихгүй, түүнд хариу өгөхгүй байх ямар нэгэн зүйл миний дотор оршиж байсан мэт санагддаг” гэх үйлдлийнхээ доор орших илүү гүзгий мэдрэмжүүдрүү нэвтрэн орно.

Тэнд аавынхаа хажууд хамтдаа байхаас албаар татгалзсан юм биш, харин сэтгэл хөдлөлийн хязгаарлагдмал байдал нь үүнд нөлөөлсөн гэх агуу ухаарлын хүч, ухамсарлалт явагдана. Эдгээрийн доор аавтайгаа ойр дотно байхаас айх айдас байсан гэдгийг Бат тогтоох ба: “Яг л би ямар нэг үлэмж зүйлийг хийхээсээ айдаг байсантай адил юм” гэх мэт.

Магадгүй тэр байдгаасаа өөрөөр байх боломжгүй байсан ч юм билүү, зэрэг аавынхаа боломж бололцооны тухайд эргэцүүлэх хүртэл ухаарал хүчтэй, өргөн хүрээнд үргэлжилнэ. Энэхүү ухааралтай зэрэгцэн энэрэнгүй сэтгэл төрдөг ба”Хэрэв одоо миний туулж байгааг тэр туулж байсан бол...хөөрхий эр. Аливаа мэдрэмжийг мэдрэх боловч илэрхийлэхгүй байна гэдэг тоохгүй байхаас өөр”

Олон зүйлийн учир нь энэхүү уулзалтаас эхэлнэ. Батийн сэтгэл хөдлөлийн ухамсарлалт болон, эмзэглэлийн мэдрэмжээ илэрхийлэх чадамж нь түүнд аавынхаа тухай өөрийн сэтгэл мэдрэмжийн гүн гүнзгий байдлыг танихад тусаллаа. Өөрийн сэтгэл хөдлөлөө анзаарч, таниж сурсан чадвар нь түүнд аавыгаа шинэ, энэрэнгүй өнцгөөс харах боломжийг нээж, удаан хугацааны туршид шийдэгдэлгүй явсаар ирсэн асуудлыг нь шийдэхэд туслав. Мөн Батийг зөвлөгөөнд авч ирсэн асуудал шийдэгдэж, тэрээр удахгүй аав болох гэж байгаадаа илүү таатай байгаа ажээ.



### Уулзалт 10, 11

Эдгээр уулзалтуудын туршид Бат эмчилгээний зарчмыг дагах, хэрэглэх аргад суралцахаа үргэлжлүүлсэн. (Аваасаа юу асуух байсан, асуултуудаа зохионо.) Аавынх тухай мэдрэмж, гунигтай холбоотой шийдэгдээгүй асуудлуудлыг судлуулна.



### Уулзалт 12

Таамаглал дэвшүүлэн түүндээ хариулахаа больж, түүний аав үнэхээр хэн байсан гэдгийг тодорхой мэдэхийн тулд идэвхитэйгээр хичээж эхэлсэн.

Түүний хүчтэй сониуч зан нь Батийг ээжийнхээ байшингийн дээвэрлүү авирч тэндээс захидлууд, сэтгүүл гээд олон дурсажтай зүйлсийг олж мөн аавынх нь хуучны найз Хэнригийн зочлоход хүртэл хүргэжээ. Аавынхаа хүнд хэцүү хүүхэд нас, боловсрол олж авахаар туулсан бэрхшээл, бэлэвсэрсэн ээжийнх нь дэмжлэг, бүтэлгүйтлийг эс тооцвол эцэст нь бизнес нь амжилтанд хүрсэн тухай гээд амьдралынх нь олон нарийвчилсан мэдээллийг Хэнригээс олж сонссон нь Батийн хүндлэлийг ихэсгээд зогсохгүй, аавыгаа илүү ихээр ойлгожээ.

**Хэнригээс сонссон гол түүх нь:** түүнийг төрөх үед Батийг гартаа тэвэрч байсан үед л Батийн аавыг уйлж байхыг Хэнри амьдралдаа анх удаа харжээ.

Энэ үед Бат уйлж эхлэсэн ба энэ удаад би түүнийг тасалдуулсангүй. Би түүний сэтгэл хөдлөлийн илрэлийн түвшинд илүү сэтгэл ханамжтай болсон ба миний хийх ажил дуусч байгааг ойлгосон юм. Тэр миний тусалцаагүйгээр өөрийн мэдрэмжээ үгээр илэрхийлэх бүрэн чадварыг эзэмшжээ.

Энэхүү түүхээс олж авсан Батийн ухаарал нь түүний хамгийн хүнд асуултанд хариулт өгсөн юм: Түүний аав нь үнэхээр түүнийг хайрладаг байжээ. Мэдээж аавынх нь хожуу үеийн мэдрэмжийг мэдэх боломжгүй ч гэлээ, Бат тэдний хоорондын харилцааны хол хөндий, сэтгэл хөдлөлийн төвөгтэй байдлыг үл харгалзан, аав нь түүнийг хайрласан гэдгийг хэрхэн мэдрэхээ мэдсэн нь хамгийн чухал юм.

Энэ эргэцүүлэл, ойлголт нь Рэймонлын эмчилгээний гол төв байсан ба, бүхий л эрчүүдэд чухал юм. Аавдаа хайрлуулсан гэх мэдрэмж, ойлголт нь Батод өөрийн хүүхэддээ анхаарал халамж тавьж, хайрлах боломжтой. “гэр бүлийн хараал”, халамжгүй эрэгтэйчүүд гэх ойлголт нь хий хоосон зүйлс гэдгийг харуулсан. Одоо Бат ааваасаа илүү сэтгэл ханамжтай арга замаар, айдасгүй ухамсарт сэтгэл хөдлөлийн тусламжтайгаар бусдыг илүү бүрэн дүүрнээр “халамжлах” боломжтой болсон.



### Сүүлчийн Уулзалтууд

Би Баттой 3 удаа дахин уулзсан. 12 дахь уулзалтын дараа (аав нь халамжилж хайрладаг хүн гэдгийг мэдсэн үе) тэр эхнэрийнхээ жирэмслэлтийн үеийн сэтгэл хөдлөлийн илэрхийлэмжийг мэдэрч эхэлж байна. Хамгийн эхний мэдрэмж нь харваас айдас байдаг. Нэгэн уулзалтын үеэр тэрээр өөрийнхөө болон эхнэрийхээ натай хамааралтайгаар “хүүхдийнхээ сайн сайханд” санаа зовж байна гэдгээ хэлсэн. Дараагийн удаа эх баригчтай уулзаж тайлбар авч түгшүүрээ зохицуулахыг санал болгосон юм.

Удаахь уулзалтанд нь тэрээр эх баригчтай уулзаж хүүхдийнхээ зүрхний цохилтыг сонссон гэдгээ сэтгэл догдлон хэлэв.

Рэйнолд дүгнэлт хийж, дуусгахаар эцсийн уулзалтыг товлосон. Бидний сүүлчийн уулзалт дуусаад төд удаагүй би Рэйнолдоос илзахидал авсан ба түүн дээр “8.13 фунт-Том залуу” мэндэлснийг бичсэн байв.

## ЭМЧИЛГЭЭНИЙ ДҮГНЭЛТ

Иймэрхүү кэйсийн үед ихэнхи сэтгэл зүйч болон үйлчлүүлэгч хоорондоо тохирохгүй байх тохиолдол бий. Бат бол энэ төрлийн ажлын идеаль өвчтөн ба Normative Male Alexithymia-тай өвчтнүүдийг төлөөлөх чадвартай, мөн үндсэндээ илүү эрүүл хүн байсан. Тэрээр ажил амьдралаа сайн зохицуулсан ба шинж тэмдгийн илрэлүүдийг дурьдах эмгэгийн тэмдгүүдэд гомдоллоогүй.

Бат мөн үг дагасан, анхааралтай өвчтөн ба үүрэг даалгаврын утга санааг хурдан ойлгож, биелүүлдэг. Тэрээр зөвлөгөөний явцад эмзэг сэтгэл хөдлөлөө мэдрэх чадварын хувьд ч, тэрхүү мэдрэмжээ илэрхийлэх чадварын хувьд адилхан нь сайн байсан.

Зөвлөгөөний сүүлчийн шатуудад Бат сэтгэл хөдлөлийн чадвараа ашиглан аавтайгаа холбоотой хэцүү асуудлуудыг шийдвэрлэж, аав болох гэж байгаагийн хувьд сэтгэл санаагаа тав тухтай байлгаж байв. Бүгд хамтдаа шийдэгдсэн: алекситимиа, аавтай нь холбоотой асуудлууд, удахгүй аав болоход асуудал

Нэг л нээлтнээс илүү зөвлөгөөний явцад нийт 3 удаа чухал гүнзгий түвшинд өрнөсөн. Эхнийх нь Уулзалт 3 буюу Бат бусдын сэтгэл хөдлөлийг таних даалгаварыг биелүүлсэн үед хамтран ажиллагсдынхаа сэтгэл хөдлөлийг уншиж, гэрлэлтээ дахин эргэцүүлсэн билээ. Тэр эмэгтэйчүүдтэй харилцахдаа гаргадаг зарим алдаатайгаа нүүр тулсан бөгөөд коллежийн найз охин болон одоогийн эхнэртээ юуг орхигдуулж байснаа мэдсэн.

Өөр нэгэн чухал мөч Уулзалт 5, Бат өөрийн уур хилэнгийн доор орших эмзэг мэдрэмжүүдээ илрүүлсэн ба тэднийг хүрээлсэн ичгүүрийг мэдрэсэн.

Уулзалт 8 дээр дурьдагдсан баялаг сэтгэл хөдлөлүүд нь Рэймондийг аавдаа чиглэсэн

ууртай мэдрэмжийн гадаргууны цаана эмзэг мэдрэмжүүд байгааг анзаарч мэдэрсэн. Уулзалт 1-ийн үед ам алдаж илэрсэн түгшүүрийн шинж тэмдгээс өөр сэтгэл хөдлөлийн илрэлгүй байсан үеэс хойш анх удаа уйлсан нь юм.

Уулзалт 9- Бат өөрийнхөө аав шигээ сэтгэл хөдлөлийн хягаарлалттай, адилхан аав болвол яана гэсэн айдсыг мэдэрсэн ба түүний аав нь Рэйнолдийг халамжилдаг ч түүнийгээ үзүүлдэггүй байсан.

Зөвлөгөөнөөс гадуур явагдсан нэг эргэлтийн цэг, аавийнхаа дурсамжит амьдралыг найзаас нь сураглаж, эцэст нь Бат аав нь өөрийг чин сэтгэлээсээ хайрладаг байсныг олж нээлээ.

Сүүлчийн нээлттэй байдал нь зөвлөгөөний хамгийн сүүлд тохиолдсон буюу Батийн сэтгэл хөдлөлийн тогтуун байдалд хүүхдийн сайн сайхны талаарх анхны түгшүүр үүсч, удахгүй аав болох гэж байгаадаа аз жаргалыг мэдрэв.

Энэхүү кэйс нь сэтгэлзүйн сургалтын салбар нь 2 зүйлтэй ажиллах боломжтой гэдгийг харуулж байна: эрэгтэйчүүдэд сэтгэл хөдлөлөө мэдэрч, илэрхийлэх эрх чөлөөг нь өгөх чадваруудыг хөгжүүлэх, түүнийгээ зорилтот хүрээндээ ашиглах чадажтай болгох, мөн чухал асуудлыг шийдвэрлэх сэтгэлзүйн зөвлөгөөнд ашиглах боломжтой.

# ТАВДУГААР БҮЛЭГ: ХӨВГҮҮДЭД ЗОРИУЛСАН БҮЛГИЙН ЗӨВЛӨГӨӨ

## 5.1 Эр хүн болох 7 алхам

Эхлээд эр хүний хувьд танд энгийн асуулт тавъя. Та аз жаргалтай байна уу? Эсвэл дүр эсгэлт үнэн болно гэж найдан дүр эсгэсээр байна уу? Энэ асуултад хариулах гэж бүү яар.

Газарт хаясан жирийн нэг үр ургасаар мод болдог. Мөн шанаган хорхой мэлхий болдог. Харин хүний хүүхэд тус дэмгүйгээр бүрэн дүүрэн ажилладаг том хүн болж чаддаггүй. Өөрийн харъяалагдах хүйсийн хүн байж сурахын тулд юуны түрүүнд танд насанд хүрэгчидтэй харилцан ажиллах хэдэн мянган цаг, таны хүйсийн оюуны хувьд сайн бэлтгэгдсэн төлөөлөгч хэрэгтэй. Хүмүүс бид бүгд эцэг, эх болон эр, эм хүйсийн ойр дотныхноосоо маш олон зүйлийг сурч чадна. Гэвч өөрийн хүйсийн насанд хүрэгчидтэй гүнзгий харилцахгүйгээр бид хэзээ ч бүрэн дүүрэн болж чадахгүй. Эмэгтэй хүүхдийг аав, эрэгтэй багш болон эргэн тойронд байгаа эрэгтэйчүүд гээд зөвхөн эрэгтэйчүүд хүмүүжүүлнэ гээд төсөөл дөө. Охиныг эмэгтэй хүн болгох асуудал ихээхэн түгшүүр төрүүлж байгаа биз? Өөрийн хүйсийн төлөөлөгчидтэй харилцаж байх нь олон сая хөвгүүдийн хөгжлийн явц дахь жирийн үзэгдэл юм.

Манай нийгэмд охид өдөр бүр удаан хугацаагаар, гүнзгийгээр эмэгтэйчүүдтэй харилцаж байгаа бол хөвгүүдэд тийм харилцаа ховорхон юм. Эмэгтэйчүүд охид, хөвгүүдийг өсгөж, хүмүүжүүлж, бага сургуулийн багш нарын дийлэнх нь эмэгтэйчүүд байдаг. Өдрийн дийлэнх цаг, цагийн ихэнх хэсэгт эрэгтэйчүүд хүүхдийн амьдралд оролцдоггүй.

### Эр хүн болж хувирах нь

Хөвгүүнээс эр хүн болж хувирахад олон эрэгтэй хүн оролцох шаардлагатай. Сургууль энэ шаардлагыг хангадаггүй. Зурагт ч мөн адил. Хичнээн хичээвч эх хүн үүнийг өгч чадахгүй. Хөвгүүд өөрөөсөө насаар ах эрчүүдтэй холбоо харилцаатай байх хэрэгтэй бол дунд насны эрчүүд бас л өөрөөсөө насаар ах эрчүүдтэй харилцаатай байх хэрэгтэй. Энэ шаардлага хангагдвал амьдрал арай илүү аюулгүй, сонирхолтой, таатай болдог. Ганцаар тэмцэх болон зайлшгүй уналт нь амьдралд өөрийгөө эзэмдэх чадварт хүргэх зам ,чамд бусад нь туслах туршлага болдог.

Байдлыг өөрөө ганц хором хар. Таныг бага эсвэл өсвөр насанд байхад хөгжлийн явцад таны шаардлага хангагдаагүй бол та энэ тухай мэдэх албагүй. Хамгийн хачин гэр бүлд өссөн хүүхдүүд хүртэл өөрсдийн амьдралаа хэвийн гэж үздэг. Танд ямар нэг дутагдаад байгаа мэт сэжиг амьдралд тань ямар нэг зүйл санаанд нийцэхгүй болж ирэхийн цагт л илэрдэг. Чухам энэ л өнөөдөр эрчүүдэд тохиолдож байна. Эрүүл мэнд, гэр бүлийн амьдрал , хүүхдүүдтэйгээ харилцах харилцаа, найз нөхөдтэй байх чадвар , ажлын азгйүтэлтэйхолбоотэй асуудал нь тэдгээрт гарах гүн ангалын зарим нэг түгшүүрт шинж тэмдэг л юм. Залуудаа бид хөгжилтэй , ичгүүр сэнжүүргүй байдаг ч хүүхэд байхдаа сайн мэдэж авч чадаагүй амьдралын хүндрэл бэрхшээл гарч эхлэхэд л өөрсдийгөө хэн болохыг харуулдаг. Нийгмийн бүх түвшний манлайлагч эрчүүдийн аймаар сүйрэл энэ асуудлын шинж тэмдэг юм.

Манлайлагч эрэгтэй хүн цэвэр эцгийнхээ туршлагад тулгуурлах ёстой. Учир нь эцэг хүн багийн , байгууллагын гэр бүл улсын эцэг байдаг. [Чухам үүнд л Нельсон Мандела, Жорж Буш хоёрын хоорондын ялгаа оршиж байгаа юм] .Сэтгэл хөдөлсөн ой ухаан болон мэргэн ухааны гүнзгийрүүлсэн туршлага нь амьдралд тохиолдох ямар ч

нөхцөлд тулгуурлах хэрэгтэй зүйл юм. Байгальд аливаа өсөлт хөгжил түүнд тавьсан дэс дараалал мартагдсан байдаг бөгөөд бүх явцад дийлэнх явдалд тохиолдлын нөхцөл бүрдэлтэд үндэслэх болжээ. Хэрвээ бид илүү эртний соёлыг авч үзвэл, хөвгүүдийн хүмүүжүүлэхэд ямар их төвлөрсөн хүчин чармайлт гаргаж байсаныг бид харна. Үүнд ёслолууд, сургалт болон ажиллагаа орж байгаа ба эдгээр нь манай соёлд бараг ажиглагдахгүй, сул байгаа юм. Эрчүүдийн хөдөлгөөн Роберт Блай болон бусад төлөөлөгч эрэгтэй хүнийг хөгжүүлэхэд дутаж байгаа нэлээд хэдэн үе шатыг илрүүлжээ. Энэ тухай бид цаашид ярих болно. Энэ үе шатууд жинхэнэ эр хүний амьдралд хэрэгтэй байж болох юм. Зорилго нь сайн дасан зохицож байхад бус хамаагүй илүү чухал зүйл буюу гялалзсан, сайхан амьдралаар амьдрахад оршиж байна. Австралийн зэрлэг омгийнхны ахлагч, сиугийн анчин, масиагийн дайчин болон дундад зууны уран гартан гээд бүгд гайхалтай сайхан, олон талт буюу өөрийн ард түмэн болон байгаль дэлхийгээ хайрлаж, хамгаалахад чиглэсэн бүтээлч, мэдрэхүйн, шашны амьдралаар амьдарч байжээ. Яагаад өнөөдөр эрэгтэй хүн өвөг дээдсээсээ ямар нэг зүйлээр дутуу байх ёстой юм бэ?

### **Идэр залуу болох долоон алхам**

Эрэгтэй хүнийг бүрэн хөгжүүлэх алхмууд товч, тодорхой. Тэдгээрийг хэрэгжүүлэхэд амаргүй бөгөөд түргэн хийх боломжгүй ч үр дүн нь та төлөвлөөгүй таамгаар ажиллаж байх үеийн урагш-хойш шидэгдэх байсантай харьцуулбал асар том дэвшлийг олох болно. Тэдгээрийг таны өмнө аажмаар эргүүлэхийн оронд тан дээр нэг мөсөн асгая. Тэгвэл таны сэтгэлд таныг бодоход хүргэх чавхдас дуугарч магадгүй. Энэ талаар бид арай хожуу нарийвчлан авч үзэх болно. Ингээд 7 алхамыг танилцуулъя.

### **Аавтайгаа ярилцаарай**

Таны аав бол таны эр хүн мөн чанартай холбоотой сэтгэл хөдлөгсөн холбоо юм. Та аавтайгаа ил тодорхой харилцаа тогтоох ёстой. Та аавыгаа ойлгохгүй, уучилж өршөөхгүй, ямар нэг байдлаар хүндэтгэхгүйгээр амьжилттай сайхан амьдарч байж таарахгүй. Үүнийг аав тань амьд сэрүүн бол ярилцаж, бурхан болсон бол оюун санаандаа хийж болно. Та үүнийг хийхгүй бол тэр таны араас чирэгдэж, та урагш алхахыг хүсэх бүртээ яах учраа олохоо болино.

### **Сексийн таашаалдаа анхаар**

Та сексийн ямар нэг таатай таашаал эдэлж байгаагаа мэдрэх төдийгүй түүнд хэрхэн автаж байгаагаа ойлгох хэрэгтэй. Секс нэг бол таны амьдралын ичгүүртэй залхмаар нэг хэсэг эсвэл түвшин жаргалын ариун бөгөөд хүчтэй эх сурвалж байх болно. Нэг бол эсвэл гэх завсрын хувилбар байхгүй. Юуны түрүүнд та сексийнхээ эрч хүчийг эмэгтэйчүүдэд өгөхийн оронд өөртөө шилжүүлэх ёстой. Дараа нь эрэгтэй хүн эмэгтэй хүнтэй бүжиглэхдээ өөртөө өвдөг шиг онцгой үүргийг гүйцэтгэх урлагт суралцах хэрэгтэй.

### **Өөрт тохирох найз бүсгүйтэй бол**

Хэн ч найз бүсгүйтэй болж болно. Хамгийн чухал нь түүнийгээ өөрөөсөө хөндийрүүлэхгүй байхад оршино. Үүний тулд та найз бүсгүйтэйгээ чухамдаа бүх эмэгтэй хүнтэй адил тэнцүү харилцаж сурах хэрэгтэй. Удаан үргэлжлэх гэр бүлийн амьдралтай болохын тулд та заримдаа ширүүхэн маргаж сурах хэрэгтэй. Гэхдээ асуудлыг шийдэхийн тулд тайван, төв байдлаар маргах нь чухал. Орчин үеийн гэр бүлд зөөлөн эрчүүд уйтгартай, харин бусниулагчид өөрийгөө хүндэтгэдэг эмэгтэйчүүдийг түлхдэг. Өнөөгийн эр хүн өөрийн бодол санаагаа дамжуулах, найз бүсгүйнхээ санаа бодлыг сонсох чадвартай байх хэрэгтэй. Энэ нь тэнцвэрт байдлыг хадгалах чадварыг шаардана.



### **Хүүхэдтэйгээ илүү ойр дотно бай**

Та сонин руу хялайчхаад эцгийн үүрэг гүйцэтгэж болохгүй. Та энэ бүхнийг эхнэртээ тохож болохгүй. Учир нь эмэгтэйчүүдэд шаардлагатай бүх зан чанар байхгүй шүү дээ. Та хүүхдүүдтэйгээ харилцахдаа “ хатуу – зөөлний “ тэнцвэрийг олох хэрэгтэй болно. Энэ нь бидний дээр ярьсан шалтгаануудаар хөвгүүдэд, бас өөрийгөө үнэлэх үнэлэмж нь аав нараас хамаардаг охидод эсрэг хүйстнийхэнтэйгээ харилцах загвартай болох нь чухал.

### **Жинхэнэ эр хүн шиг найзтай болж сур**

Эр хүн байна гэдэг заримдаа тэсвэрлэхийн аргагүй хүнд хэцүү байдаг. Тэсэхийн тулд танд бусад эрчүүдийн дэмжлэг хэрэгтэй. Яаж “ эр хүн болохыг” ойлгоход эрчүүд танд туслаж чадна. Тэд бас таны өсвөр насны хүүхдүүд, хөвгүүд, охидыг тэр бүр таны хүч хүрдэггүй, бусадтай харилцаж сурахад хэрэгтэй харилцааны эрчүүдийн хүрээг бий болгох юм. Найз эрчүүдтэй байх нь танд их урам зориг өгнө дөө Тэд таны хэт их шаналлыг агаарт хийсгэхийн тулд амарч болох, таатай боломжыг танд сануулна.

### **Юуны төлөө ажиллаж байгаагаа ойлго**

Таны идэвхтэй амьдралын цаг, хүч сэтгэл зүрхээ зориулж байгаа ажилд тань зориулагдаж байгаа гэдэгт итгэж болох тийм ажлыг та өөртөө олох ёстой. Амь зуулгын талхны төлөө ажиллах нь учир дутагдалтай. Эр хүний жинхэнэ ажил амьдралаа тэтгэх , хамгаалах болон шинэ ертөнцийг буй болгоход орших ёстой. Та өөрийн ажилдаа итгэлгүй бол үүнээс үүдсэн дотоод зөрчилдөөн таныг аажмаар алж эхлэх болно. Өнөөдөр ажлын байрны дийлэнхийг бид зорилгод нь итгэдэггүй, өрөвдөх сэтгэлгүй корпрациуд буй олгож байгаа нь маш ноцтой асуудал юм.

### **Оюун санаагаа эрх чөлөөтэй болго**

Томоохон хотуудын захаар эсвэл бизнес төвүүдэд эрэгтэй хүний бурхан байдаггүй. Албан тушаал ахих эсвэл эд хөрөнгөтэй болсноор дотоод дэсвэр хатуужилтай болдоггүй. Танд зөвхөн эрэгтэй хүнийг байх , таныг газар дэлхийтэй холбох таны дотоод амьдралын оюуны үндсийг олох хэрэгтэй. Та нас ахихын хэрээр энэ нь таны хүч чадал болон зохицлын эх сурвалж болох , энэ эх сурвалж таныг айдас, бусдаас хамааралтай байдлаас чөлөөлөх баталгаа болно. Эр хүн болох ийм алхмууд байна. Энэ дарааллыг хатуу баримтлах шаардлаггүй. Эдгээрийн заримыг нь аль хэдийн туулсан, бусдыг нь аль хэдийн хэрэгжүүлээд эхэлсэн байж болох ч бас даван туулалгүй зүйл байж болох юм. Одоо танд олон асуудал байгаа байх. Тийм бол сайн байна. Ном бүхэлдээ энэ санаа бодлыг болон тэдгээрийн практик хэрэглээг судлахад зориулагдсан юм. Дээр дурьдсан алхмууд таныг өсч хөгжиж гүйцээд жинхэнэ эр хүн болоход хэрэгтэй юм. Ингээд ажилдаа орцгооё.

### **Бусдын дуу хоолой**

- Эр хүн ямар байх ёстой вэ? Эр хүн байхын тулд яах талаар юу олж мэдэв? “том хөвгүүд уйлдаггүй” нийтлэлээс Том хөвгүүд уйлдаггүй. Таны дөнгөж сурсан байж болох хамгийн хортой зүйл.

Марвин Аллен “ Зэрлэгийн уик-энд” баримтат кино

- Үйлдвэржилтйн үеийн өмнөх соёлыг суртчилах нь утгагүй. Гэхдээ өнөөдөр өрхийн олон тэргүүн гэрэсэсэ гуч эсвэл тавин километрийн зайтай ажиллаж , их орой, голдуу хүүхдүүд нь унтсан хойгуур нь эцэг хүний үүргээ сайн биелүүлж чадахгүй болчихсон ирдэгийг бид мэднэ.

Роберт Блай “ Төмөр Жон

- Эр хүн бусад эрчүүд ялангуяа сайшаан урамшуулдаг хүндэтгэж урам зориг оруулдаг хүндэтгэж урам зориг оруулдаг алдааг нь хэлж өгдөг байр суурийг нь өсгөх насаар ах хүн хэрэгтэй.

Дутлас Жиллетт “Жигүүрийн далайц”

## 5.2 Хөвгүүдэд зориулсан бүлгийн зөвлөгөө

### Бүлгийн зөвлөгөө явуулахдаа анхаарах зүйлс

#### Хөвгүүдийн сэтгэлзүйн онцлог

1. Гадаад төрх байдал, мэдлэг чадварынхаа талаарх бусдыг санал бодолд эмзэг ханддаг, эмзэглэж хүлээж авдаг

2. Эрх чөлөөтэй, өөрийнхөөрөө байх гэсэн хүсэл тэмүүлэлтэй, насанд хүрэгчдээр асруулж, халамжуулах, байнгын хяналт, анхааралд байх дургүй, задгайдуу, дураараа, эсэргүү байх байдал

3. Итгэлтэй харилцааг эрэлхийлэх

4. Бусадтай үерхэж нөхөрлөж байх хэрэгцээ, хэнд ч хэрэггүй амьтан болчих вий гэсэн айдас

5. Өөрсдөө нийгмийн орчинд хүлээн зөвшөөрөгдсөн, байр сууриа эзэлсэн, илүү чадварлаг, боломжтой үе тэнгийнхэнтэйгээ ижил байх хүсэл, хэрэгцээ, шаардлага

6. Аливаа эрсдэлд өртөмтгий, хурц мэдрэмжинд дурламтгай

Энэ нь тэдний зан байдал үйлдэлд хэрхэн нөлөөлөдөг вэ?

Тэд амархан гомдомтгой болдог. Тэдний хувьд ямар нэг зүйл хэлээд, алдаж байснаас юу ч хэлэхгүй байсан нь дээр. Тэд бусдын өмнө бүхнээс аятайхан харагдаж, хангалуун сэтгэгдэл төрүүлэхийг хүсдэг.

Бүлгийн ажлын явцад энэ нь эсэргүүцлийн хэлбэрээр илэрнэ. Оролцогчид дүрмээ ил тодоор зөрчиж болох ба мөн чиглүүлэгчийн үг, үйлдлийг чанга дуугаар хэлэлцэж магад.

Өөрсдийн санал бодлыг хүндэтгэхийг болон болон өөрсдийг нь сонсоосой гэж хүсдэг. Тэдний хэлсэн зүйл яриаг нь гүйцэд сонсолгүй таслахад таагүй хүлээж авдаг.

Өөрийн хийсэн зүйл, гавьяаны талаар тод, чанга илэрхийлж, нэмж чимж ярих. Өөрийнх нь үзэл бодол бүлгийнхэнтэй зөрж байвал хэлэхгүй байх. Бүлгийн дотор нэр хүндээ алдвал маш эмзэгээр тусгаж авдаг.

Өөрийн хүч чадлыг бодитойгоор үнэлэх чадваргүй байдаг. Өөрийнхөө аюулгүй байдлын талаар боддоггүй

Өөртөө итгэлгүй, өөрийн үзэл бодлыг зоригтойгоор илэрхийлэхээс айдаг буюу “цагаан хэрээ” байх дургүй. Бие дааж шийдвэр гаргах чадвар сул, өөрийн гэсэн бодлогогүй байж болно.

Бүлгийн зөвлөгөөний үед яаж тооцох вэ?

- Зөвхөн өөрийнхөө тухай, өөрийн мэдрэмж, бодлын тухай ярих эсвэл ямар нэг үнэлгээ, дүгнэлт өгөхгүй байх.

- Өсвөр насныхныг байгаагаар нь хүлээн зөвшөөрөх
- Бүгдэд хэлж, ярих боломж олгоно.
- Санаачлага идэвхийг хөхүүлэн дэмжинэ.

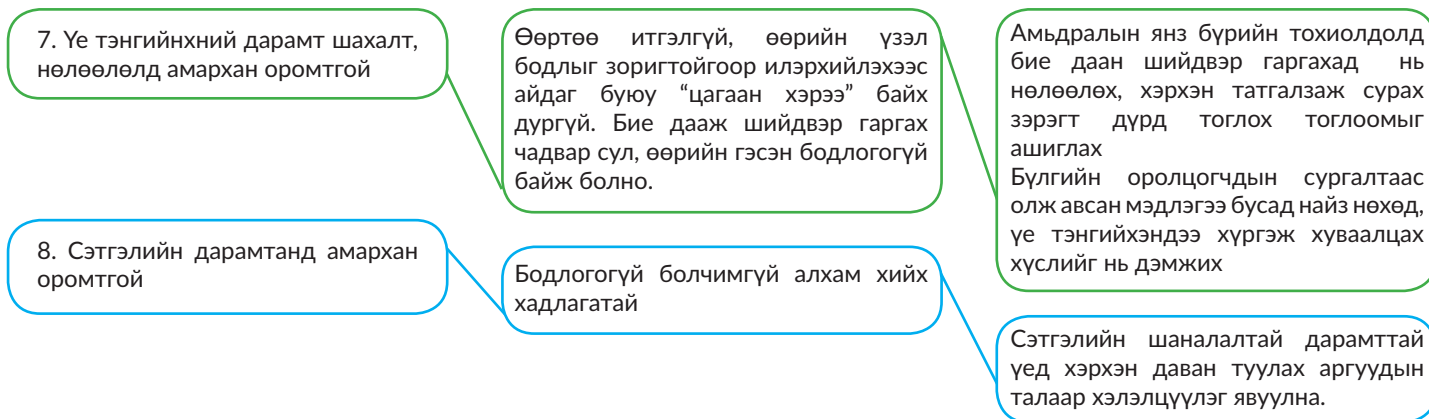
- Удирдлагын ардчилсан, чөлөөт хэлбэрийг сонгоно.
- Оролцогчдод өөрийн санал бодол, сэтгэгдлээ чөлөөтэй ярьж илэрхийлэх боломж, эрх олгоно
- Бүх оролцогчидтой ижил түвшинд харилцах зарчмыг барина.
- Хориглох, шүүмжлэх, захирсан өнгөөр ярихаас зайлсхийх

- Оролцогчидтой ижил түвшинд харьцах боловч найр тавьсан хэтэрхий элэг бариулсан байдалд орохгүй байх
- Хувь хүнд хандаж харьцах
- Бүлгийн ажлын дүрмийг чанд бармталж, хувийн нууцыг хадгалах талаар хяналт тавих

Өөртөө итгэлтэй бус оролцогчдын алхмыг хөхүүлэн дэмжиж, сайшаах

- “Хүчирхэг хэсгүүдийг” салгана.
- Хамтран ажиллах, гэрийн даалгавар өгөх
- Хэрэв бодит болон зохиомол ялгаанууд /нийгмийн статус, өсвөр үеийнхэний соёл, хүмүүжлийн онцлог байдал, нас зэрэг/ ажилд саад болж байвал энэ тухай бүлэг дотроо хэлэлцэнэ.

Сэтгэлийн дарамт стрессийн байдлаас гарахад нь оролцогчдод туслах, хэцүү бэрхшээл тохиолдсон үед хүлээцтэй, тэвчээртэй хандах чадварыг хөгжүүлэхэд чиглэсэн дасгалуудыг хэрэглэнэ.



➤ Энэ үйл ажиллагаа нь харилцаанд үггүй илэрхийллийн ач холбогдлыг харуулахыг зорьсон.

## ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 1

Хана

**Зорилго:** Хувь хүмүүсийн хоорондын харилцаа болон бидний амьдралын бүхий л хүрээнд харилцаа болон өөртөө итгэх итгэл хэр зэрэг чухал болох талаар эргэцүүлэн бодох болон өөрийн хэлсэн, бодсон мэдэрсэн зүйлдээ тууштай байх явдлыг дэмжих зорилготой.

**Шаардагдах материал:** Байхгүй.

**Шаардагдах хугацаа:** 1 цаг 30 минут

**Төлөвлөхөд зориулсан зөвлөгөө:** Сургагч багшийн хувьд сайн дурын үндсэн дээр үүрэг гүйцэтгэж байгаа оролцогч өөрсдийн сонгосон өгүүлэмжийг өөрчлөхгүй байхад анхаарах нь өөрсдийн сонгосон өгүүлэмжийг өөрчлөхгүй байхад анхаарах нь зүйтэйг сануулна. Энэ үйл ажиллагаа хувь хүмүүс өөрсдийн хүссэн зүйлээ авах гэж хэрхэн хичээдэг болон энэхүү зорилгоор илэрхийлдэг өгүүлэмжийн хэлбэрүүдийг тодорхойлоход тусална .

**Үйл ажиллагааны дараалал:**

1. Сайн дураараа оролцох таван оролцогчдыг урина. Бусад нь зүгээр л ажиглана.
2. Таван оролцогч хана руу харан нэг эгнээ болон зогсоно. Хүн бүр ээлжээр нөгөө дөрөв рүүгээ харан тэдний босгосон ханыг нэвтэлж гарахыг хичээнэ гэдгийг тайлбарлана.
3. Таван оролцогч бүр хана руу нэвтрэх зөвшөөрлийг нөгөө дөрвөөсөө авахын тулд ашиглаж болох тохиромжтой өгүүлэмжийг бодож олно. Өгүүлэмжээ нэгэнтээ сонгосон бол түүнийг өөрчилж болохгүй. Тэд зөвхөн л сонгосон өгүүлэмжээ янз янзын өнгө, биеийн хөдөлгөөн, үггүй илэрхийллийн тусламжтайгаар дахин дахин давтана.
4. Дараа нь оролцогч бүр нөгөө дөрвийнхөө өмнө нь зогсоод сонгосон өгүүлэмжээ ашиглан нэг нэгээр нь хана нэвтлэх зөвшөөрөл авахыг хичээнэ. Оролцогч зөвхөн нөгөө дөрөв нь зөвшөөрсөн тохиолдолд л ханыг нэвтлэх боломжтой. Таван оролцогч ээлж ээлжээр ханыг нэвтлэхийг хичээх боломжийг олгоно.
5. Сайн дураараа оролцсон оролцогчдод талархлаа илэрхийлээд нийт бүлгээрээ ярилцлага эхэлнэ.

**Ярилцах асуултууд:**

- Сайн дураараа оролцсон оролцогчдоос :

Тэд хана нэвтлэх үедээ юуг мэдэрсэн бэ?

Хүн бүр ямар үүрэг гүйцэтгэсэн бэ?

- Тэд хана болж байх үедээ ямар хандлагуудыг илэрхийлсэн бэ? /хамтран ажиллах, нээлттэй, эрмэлзэл, ижил зорилготой байх эсвэл тэмцэлдэх/
- Ханыг нэвтлэх үедээ ямар стратеги баримталсан бэ?
- Хана болж зогссон хүмүүсийн хувьд юу тэднийг хана нэвтрэх зөвшөөрөл олгоход хүргэсэн бэ?

Ханыг нэвтэлж чадаагүй хэн нэгний хувьд: чи ханыг нэвтэлж чадна гэдэгтээ итгэлтэй байж чадсан уу эсвэл чи чадахгүй гэдгээ урьдаас мэдэрч байсан уу гэж асууна.

- Ажиглаж байгаа оролцогчдоос:
- Тэд юу ажигласан бэ?
- Ажиглагчийн үүрэг гүйцэтгэж байхдаа юу мэдэрсэн бэ?
- Ямар утгаараа энэ дасгал бодит амьдралтай илүү дөхөм байсан бэ?

Бид өөрсдийгөө хэрхэн илэрхийлж, амьдралаас хэрэгтэй зүйлээ авдаг талаар ямар нэгэн зүйлийг бидэнд хэлсэн үү?

Бид өдөр тутмын амьдралдаа сэтгэл хөдлөлийнхөө бүхий л хэлбэрийг ашигладаг уу / өөрийгөө илэрхийлэхийн тулд хэрэглэж болох бүхий л арга замуудыг ашиглаж чаддаг уу/ , эсвэл нэг юм уу хоёр хэлбэрийг л ашигладаг уу?

➤ Хаалт:

• Харилцааны чадвар нь харилцаж байгаа хүнийхээ хүсэл зоригийг мэдрэх явдал юм. Энэ нь тухайн хүний хэлснийг тэр хүний хэлсэн утгаар нь ойлгох замаар харилцаж байгаа хүнээ сайн мэдэх гэсэн үг юм. Иймээс хэрвээ ямар нэгэн эргэлзээ, үл ойлголцол байгаа нөхцөлд тухайн хүний ярьж байгааг сайн сонсох /ө.х ойлгох/ нь чухалтай. Бидний харилцаа нь үгэн буюу үгэн бус хэлбэртэй байх бөгөөд иймээс бидний гарын хөдөлгөөн, биеийн илэрхийлэл нь бидний юу мэдэрч, юу гэж бодож байгааг илэрхийлдэг. Түүнчлэн, өөрийн бодол санааг илэрхийлж байгаа дуу хоолойн өнгө хүртэл их ач холбогдолтой гэдгийг анхаарахад илүүдэхгүй. Эцэст нь, бид үнэхээр юу гэж бодож байснаа тэр утгаар нь илэрхийлж чадсан уу, бусад хүн сонсохыг хүсч байгаа зүйлийг хэлье гэж бодсоноо хэлж чадсан уу үгүй юу гэдгээ эргэцүүлэн бодох нь зүйтэй.

➤ Энэ үйл ажиллагаа нь харилцааны хэлбэрүүдийн талаар ярилцах боломжийг олгоно.

## ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 2

Харилцааны хэлбэрүүд

**Зорилго:** Өөрсдийгөө илэрхийлэх олон хэлбэрийн боломжуудыг олж мэдэх, өөртөө итгэлтэй харилцааны арга зүйг боловсруулах

**Шаардагдах материал:** Цаас, харандаа, маркерууд, том хэмжээтэй цаас, флип чарт

**Шаардагдах хугацаа:** 2 цаг

**Төлөвлөхөд зориулсан зөвлөмж:** Харилцааны асуудлаар ярилцахад сургах, үлгэр жишээгээр удирдан чиглүүлэх нь чухал байдаг. Хэрвээ бидний хийж байгаа зүйл хэлсний маань эсрэг байгаад байвал хичнээн сайн зохион байгуулсан ярилцлага өрнүүлээд ч ач холбогдолгүй. Тиймээс, сургагч багш өөрийнхөө харилцааны хэлбэрийг хянан сургалтын туршид эерэг, өөртөө итгэлтэй харилцааны үлгэр дууриаллыг үзүүлэхийг



хичээх хэрэгтэй.

### **Үйл ажиллагааны дараалал:**

#### **Нэгдүгээр хэсэг:**

1. Оролцогчдод хандан харилцаа гэдэг үгийг сонсоод тэдний толгойд юуны өмнө юу орж ирснийг асуу. Тэдний хэлснийг флип чарт дээр бичнэ.
2. Оролцогчдыг хос хосоороо ажиллан тэдний амьдралд харилцаа нь маш амжилттай болж байсан жишээнийхээ талаар эргэцүүлэн бодоод ярилцах даалгавар өгнө.
3. Хосоороо ажиллан сэтгэл хангалуун харилцааны элементүүдийн талаар ярилцан түүнээ цаасан дээр жагсаан бичихийг хүснэ.
4. Ажиллаж дууссаны дараа нь өөр хосуудтай хамтран өөрсдийн бэлтгэсэн жагсаалтынхаа талаар ярилцахыг хүснэ
5. Хоёр том бүлэг болтлоо жижиг бүлгүүд нэгдэн ярилцсаар байна. Эцэст нь үр дүнтэй харилцаанд шаардагдах элементүүдийн талаар ямар нэгдсэн дүгнэлтэд хүрснийг асууна. Оролцогчдод энэхүү жагсаалтыг гаргахдаа харилцааны үгэн болон үггүй илэрхийллийн аль алиныг анхааран үзэхийг сануулна.
6. Хоёр бүлэг ажиллаж дуусмагц үр дүнтэй харилцааны түгээмэл элементүүдийн талаар нэгдсэн саналд хүрсэн жагсаалтаа танилцуулахыг хүснэ.

#### **Хоёрдугаар хэсэг:**

7. Харилцааны хэлбэрүүдийн талаар тайлбарлана.

#### **Түрэмгий :**

Харилцаандаа хүч хэрэглэсэн зан үйлийг ашиглах – харилцаж байгаа хүмүүсээ гомдоох ямар нэгэн зүйлийг хэрэглэдэг.

**Идэвхигүй:** Бодит үнэнээс зайлсхийж, бусад хүмүүсийг өөрийнхөө болон бидний төлөө шийдвэр гаргахыг зөвшөөрөн өөрөө ямар ч хариуцлага хүлээхгүй байдлаар харилцах харилцааг хэлнэ.

#### **Өөртөө итгэлтэй:**

Өөрсдийн хэрэгцээг харгалзан, өөрийн бодож, мэдэрч байгаа зүйлийг маш тодорхой хэлэхий зэрэгцээ бусдын хэрэгцээ, бодол, мэдрэмжийг хүндэтгэх харилцааг хэлнэ.

8. Оролцогчдыг гурван бүлэг болгон хуваана. Бүлэг бүрт дараах тохиолдлуудаар дүрийн тоглолт бэлтгэх даалгавар өгнө. Дүрийн тоглолт дээр бүлэг бүр түрэмгий, идэвхигүй болон өөртөө итгэлтэй гэсэн харилцааны гурван хэлбэрийг дүрслэх ёстой гэдгийг тайлбарлана.
9. Тохиолдлууд нь:
  - а) “Чи өнөөдөр орой үдэшлэгт уригдсан боловч очихыг хүсэхгүй байна”
  - б) “ Хэн нэгэн хамгаалалтгүйгээр бэлгийн харилцаанд орохыг ятгана”
  - в) “Чиний найз нар чамайг архи уулгах гэж шахалт үзүүлнэ”
10. Бүлэг бүрт энэхүү нөхцөлүүд дээр ажиллаж болно, эсвэл өөрсдийн нөхцөлд тохирсон шинэ нөхцөл байдал зохиож болно гэдгийг хэлнэ. Тэгэхдээ харилцааны гурван хэлбэрийг харуулах боломжтой байх ёстой гэдгийг анхаарна.
11. Бүлгүүдэд тоглолтоо бэлтгэхэд нь зориулан 15 минутын хугацаа өгнө. Дараа нь тоглолтоо үзүүлэхийг хүснэ. Ярилцлагын дараа энэхүү дасгалыг гүйцэтгэхэд ямар сэтгэгдэл төрсөн болон өөртөө итгэлтэй харилцааны хэлбэрийг ашиглан харилцахын ач холбогдлыг тайлбарлана.

➤ Хаалт:

- Ойлгомжтой үр дүнтэй харилцаа гэдэг нь энгийн, ойлгомжтой, тодорхой үг хэллэг, илэрхийллийг ашигласан үнэнч, эерэг, харилцан хүндэтгэсэн, хариуцлагатай хэлбэрээр илэрхийлэгддэг.

- Сэтгэл хөдлөл, таалагдаж байгаа байдлаа зохицуулах, хянах, удирдах гэж хичээлгүй, юу хэлэх, мэдэх гэснээ энгийн ойлгомжтой байдлаар илэрхийлж, өөрийн нөөцийг зөв тодорхойлон, тухайн асуудлын талаархи өөрийн мэдрэмжийг нь сонсох нь чухал.

- Түүнчлэн үзэл бодлын ялгаатай байдалд хүндэтгэлтэй хандахын чухлыг бас хэлэх нь зүйтэй. Бас юм болгоныг хамж шимэн ярих биш маш товч тодорхой харилцах нь үр дүнтэй харилцаанд чухал гэдгийг анхааруулахад илүүдэхгүй. Нэг асуудлаас нөгөөд шилжихийн өмнө өмнөх гомдлоо одоогийнхтойгоо нийлүүлэх зэргээр хоёр өөр асуудлыг хольж хутгалгүйгээр түүнээ тодорхой ярьж дуусах нь чухал. Бид анхааралтай сонсож сурахад анхаарах нь зүйтэй, бөгөөд илэн далангүй, үнэнчээр хариулахын өмнө сайн сонсох нь зөв. Харилцаж байхдаа хэн нэгэн нь заавал энэ асуудлаар ялах ёстой гэсэн агуулгын үүднээс харилцааны ялгавартай нөхцөл байдлыг бий болгохгүй байх нь зүйтэй. Өөртөө итгэлтэй харилцаа гэдэг нь өөрийгөө болон өөрийн хүсэл бодлоо итгэлтэйгээр илэрхийлэх болон өөрсдийгөө болон гуравдагч талыг буруутган доромжлохгүйгээр илэрхийлэх хоёрын хоорондын тэнцвэрийг хангах явдал юм. Энэ нь өөрийн эрхийг болон харилцаж байгаа бусад хүмүүсийнхээ эрхийг аль алиныг хүндэтгэнэ гэсэн үг.

➤ Холбоос

Энэ дасгал нь бэлгийн амьдрал болон хүчирхийллийн асуудлаархи сэдвүүдтэй бас холбогдоно. Жишээ нь "Бэлгийн амьдрал ба нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд" гэсэн бүлгийн наймдугаар үйл ажиллагаа болон "хүчирхийллээс амгалан тайван амьдралд" гарын авлагын нэгдүгээр үйл ажиллагаатай холбогдоно.

Энэ үйл ажиллагаа нь өөртөө итгэх итгэл болон өөртөө итгэх итгэлийг хэрхэн төлөвшүүлэх талаар эргэцүүлэн бодох боломжийг олгоно.

### ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 3

Өөртөө итгэлтэй байх долоон дүрэм

**Зорилго:** Өөртөө итгэх итгэлийг бүрдүүлдэг элементүүдийн талаар эргэцүүлэн бодох ба эдгээр элементүүдийн ач холбогдлыг үнэлж сурахад туслах

**Шаардагдах материал:** Цаас, харандаанууд, "өөртөө итгэх итгэлийн долоон дүрэм" материалыг хувилж олшруулсан байна.

**Шаардагдах хугацаа:** 1 цаг 30 минут.

**Төлөвлөхөд зориулсан зөвлөмж:** Өөртөө итгэх итгэлгүй байх, эсвэл өөртөө итгэх чиглэлээр дотроо зөрчилтэй байх нь "эмэгтэйчүүдэд ихэвчлэн тохиолддог асуудал" тул эрчүүдэд хамааралгүй зүйл гэсэн итгэл үнэмшил давамгайлдаг учраас өөртөө итгэх итгэлийн талаар залуу хүмүүстэй ярилцахад тийм ч амар байдаггүй. Гэвч бидний туршлагаас үзэхэд хэдийгээр эрэгтэйчүүд хүчтэй, чадалтай гэж ойлгодог ч гэсэн үнэн хэрэгтээ тэд бол эмэгтэйчүүдийн адил л хүн учраас үргэлж ийм байх боломжгүй. Жишээ нь: бид хамтрагчдынхаа болон өөр хүмүүсийн эсрэг хүчирхийлэл үйлддэг эрэгтэйчүүд

өөртөө итгэх итгэл өндөртэй байдаг гэж боддог. Гэтэл үнэн хэрэгтээ эсрэгээрээ буюу хэн нэгэн хүчирхийллийг ихэвчлэн өөрийнхөө хүч чадал болон өөрийн хүсч байгаа зүйлээ бусдад ойлгуулах чадвартаа итгэх итгэлгүй байгаагийн улмаас үйлддэг. Энэ үйл ажиллагаа нь бидэнд өөртөө итгэх итгэлийн талаар ерөнхийлөн ойлгох эсвэл хэт өөрийн бодлыг бусдад тулгахгүй байх шаардлагатайг ойлгоход тусална. Бид эр хүний хүч чадлын тухай янз бүрийн жишээ нь, эрэгтэй хүн үргэлж хүчтэй, өөртөө итгэх итгэлтэй байдаг гэх мэт “буруу ташаа ойлголтууд” –ыг эргэн харж, эрэгтэй хүнийг хүн гэдэг үүднээс харах шаардлагатайг ойлгох хэрэгтэй.

### **Үйл ажиллагааны дараалал**

1. Оролцогчдод өөртөө итгэх итгэлийн 7 дүрмийн тухай мэдээллийн хуудсыг тараан өгнө. /эсвэл, энэхүү 7 дүрмийг самбар дээр бичнэ./ Оролцогчдыг өөрсдийнхөө өөртөө итгэх итгэлийн байдлыг дараах асуултуудын дагуу үнэлж, эдгээр чадварууд өөрт тань байгаа эсэхийг 1-10 оноогоор дүгнэх даалгавар өгнө.
  - a) Өөрийнхөө хэмжээ хязгаарыг ойлгон үгүй гэж хэлэх чадвар
  - b) Бусдад санаагаа илэрхийлэх болон бусдын санааг хүлээн авах чадвар
  - c) Өөрийн санал бодлыг хамгаалахын зэрэгцээ үнэнч шударга байх чадвар
  - d) Өөрийн мэдрэмжийг өөртөө итгэлтэй хэлбэрээр илэрхийлэх чадвар
  - e) Миний өөрийгөө хүндэтгэх чадвар
  - f) Өөрийн бие махбодийг хүлээн авах чадвар
2. Энэхүү тоон үнэлгээ нь тухайн үйл ажиллагааны үеэр оролцогч бүрийн мэдэрч байгаа мэдрэмжийн илэрхийлэл болно гэдгийг тэмдэглэх нь зүйтэй.
3. Хоёр утга санааг илэрхийлсэн, жишээ нь өөрийн санаа бодлыг хүлээн авах гэсэн чадварын хувьд дундаж оноог өгнө. Жишээ нь, өөрийн санаа бодлыг илэрхийлэхэд 0 харин бусдын санаа бодлыг хүлээн авах чадвартаа 10 оноог тус тус өгсөн бол би энэ чадвараа 5 гэсэн оноогоор үнэлэх нь зүйтэй.
4. Үйл ажиллагааг хийж дуусмагц оролцогч бүрээс өөрсдийн үнэлгээг яагаад ийм өндөр буюу бага өгсөн тухайгаа тайлбарлахыг хүснэ.
5. Ороцогчдод өөрсдийн ур чадварын байдалд үнэлгээ өгсөн эдгээр асуултууд нь өөртөө итгэх итгэлийг бүрдүүлдэг элементүүд юм гэдгийг тайлбарлаж өгнө.

### **➤ Холбоос**

Өөртөө итгэх итгэлийн асуудал нь энэхүү гарын авлагад ярилцах бүхий л асуудлуудтай холбогдоно. Ялангуяа энэ үйл ажиллагааг бидний өөртөө итгэх итгэл бэлгийн харилцааны асуудлаар шийдвэр гаргахад хүчирхийлэл үйлдэхэд, болон бусдад анхаарал халамж тавих бидний чадварт хэрхэн нөлөөлж байгаа талаар эргэцүүлэн бодох боломжийг олгох зорилгоор ашиглаж болно.

### **Ярилцах асуултууд**

- Эдгээр асуудлууд бидний өдөр тутмын амьдралд хэрхэн илэрдэг вэ? Бидний хандлага, болон харилцаанд хэрхэн илэрдэг вэ?
- Зарим нэг оноо нь нөгөөгөөсөө бага байгаа нь юуг харуулж байна вэ?
- Өөрийн эдгээр ур чадваруудыг амьдралынхаа арай өөр үед өөрөөр тодорхойлох байсан уу?
- Өөртөө итгэх итгэлийг дээшлүүлэхийн тулд юу хийх боломжтой вэ?
- Та нар энэхүү үйл ажиллагаанаас юуг ойлгосон бэ?

## ➤ Хаалт

Өөртөө итгэх итгэлийн талаар ярихдаа бид өөрийгөө хэрхэн үнэлэн үздэг болон өөрийн тухай юу мэдэрдэг, өөрийгөө хэрхэн үнэлдэгээ харж болно. Бидний өөртөө итгэх итгэл нь бидний хүрээлэн байгаа орчинтойгоо харилцах харилцаа болон бусад хүмүүс бидний харилцаанд хэрхэн хариу үйлдэл үзүүлж байгаа байдал дээр үндэслэн бий болдог. Өөртөө итгэх итгэл нь бидний хүсэл, санал, эрмэлзэл дээр суурилдаггүй гэдгийг сайтар ойлгох нь зүйтэй. Бид өөрсдийнхөө талаар хийсэн үнэлгээгээ янз бүрээр өөрчилж болох боловч бидний тухай бусад хүмүүс буюу бидний найз нөхөд, гэр бүлийнхэн, багш нар, хэвлэл мэдээлэлийнхэн юу гэж бодож байгаа нь чухал гэдгийг бас анхаарах ёстой. Өөртөө итгэх итгэл нь бидний сэтгэл санааны байдалд нөлөөлөх бөгөөд ингэснээр эргээд бидний өдөр тутмын амьдралдаа хийх зүйл, зан үйлд нөлөөлдөг учраас энэ нь маш чухал зүйл юм. Түүнчлэн бусад хүмүүс бидний тухай ойлгох ойлголт болон бидний эргэн тойрондоо байгаа хүмүүстэй харилцах харилцаа, бидний өөртөө сэтгэл хангалуун байж чадах эсэх, бид асуудлыг хэрхэн даван туулах зэрэг олон чадварт нөлөөлнө.

Энэ үйл ажиллагаа нь мансууруулах бодисын хэрэглээ болон мансууруулах бодист донтох асуудлаар чөлөөтэй санал бодлоо солилцох боломжийг олгоно.

## ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 4

Донтсон уу үгүй юу?

**Зорилго:** Донтох зан үйлийн талаар тайлбар өгнө.

**Шаардагдах материал:** Хуудас цаас, тэмдэглэлийн дэвтэр, флип чарт, маркерууд

**Шаардагдах хугацаа:** 1 цаг 30 минут

**Төлөвлөхөд зориулсан зөвлөмж:** Сургагч багшийн хувьд энэ асуудалд нээлттэй хандлагаар хандах хэрэгтэй.

Залуу эрэгтэйчүүд зарим нэг насанд хүрэгсдийн хэт их шүүмжлэлтэй хандлага болон мансууруулах бодисын холбогдолтой олон тооны хууль тогтоомжинд шүүмжлэлтэй ханддаг гэдгийг тооцож үзэх нь зүйтэй.

### Үйл ажиллагааны дараалал

1. Энэхүү сэдвийг танилцуулахдаа донтох нь зөвхөн хортой мансууруулах бодисын хэрэглээнд хамааралтай зүйл биш мөн жишээлбэл, ямар нэгэн хоолыг идэх эсвэл телевиз байнга үзэх гэх мэт янз бүрийн зан үйлд бас хамаарна гэдгийг тайлбарлана.
2. Дараах асуултууд дээр тулгуурлан чөлөөт ярилцлага өрнүүлэх. Ямар зүйлс, мансууруулах бодис, болон ямар үйл ажиллаганууд хүнийг донтоулах үйлчлэлтэй байдаг вэ? Дараах хэлбэрүүдийн аль нь залуу эрэгтэйчүүдийн дунд түгээмэл байдаг вэ?
3. Хууль бус хортой мансууруулах бодисууд болон тамхи, архи зэрэг хууль ёсны мансууруулах үйлчилгээтэй бодисуудын жишээг энэхүү ярилцлагын үед гаргаж нэрлэх байх гэж найдаж байна. Кофе, түргэн хоолны зуушнууд, хэтрүүлэн идэх зуршил, цахим тоглоомууд, компьютер, телевиз, ажил, зарим нэг төрлийн харилцаа зэрэг өөр олон жишээнүүд ч бас нэрлэгдэж болох юм.
4. Оролцогчдыг 3-4 оролцогчтой бүлэг болон ажиллаж дээр ярилцсан залуу эрэгтэйчүүдийн дунд тохиолдох магадлал бүхий донтолтын хэлбэрүүдээс аль нэгийг нь сонгон авч ярилцах даалгавар өгнө.

5. Бүлгүүдийг өөрсдийн ярилцлагын үр дүнг танилцуулахыг уриад дараа нь оролцогчдыг саналаа хэлэхийг хүснэ.
6. Мансууруулах бодисын олдоц болон энэ нь мансууруулах бодист донтох явдал нэмэгдэхэд хэрхэн нөлөөлдөг болохыг онцлон тэмдэглэнэ.
7. Мансууруулах бодис хэрэглэхэд нөлөөлдөг сэтгэл зүйн болон нийгмийн маш олон шалтгаан байдгийг тэмдэглэн энэ үйл ажиллагааг нэгтгэн дүгнэнэ.
8. Эцэст нь тэмдэглэлийн дэвтэртээ өөрсдийгөө мансууруулах бодис хэрэглэх, түүнд донтохоос сэргийлэхэд чиглэсэн санамж бичихийг хүснэ.

#### Ярилцах асуултууд

- Залуу эрэгтэйчүүд хэрхэн ямар нэгэн зүйлд донтох буюу түүнээс хамааралтай болдог вэ?
- Тэд яагаад донтох буюу хамааралтай болдог вэ?
- Энэхүү донтолт болон хамааралтай байдал нь тэдэнд хэрхэн нөлөөлдөг вэ?
- Ямар нэгэн мансууруулах бодис, хоол, хүмүүс болон тоног төхөөрөмжинд донтох буюу хамааралтай болохын давуу болон сул тал юу вэ?

#### ➤ Хаалт

Өдөр тутмын амьдралд тохиолддог айдас түгшүүр, сэтгэл зовоосон байдлаа сайн ойлгох нь энэхүү байдлаа даван туулах арга замуудыг эрэлхийлэн донтох, хамааралтай болоход нөлөөлөх зан үйлээс зайлсхийх боломжийг олгоно. Донтох буюу ямар нэгэн зүйлээс хамааралтай болох нь тулгамдсан асуудлыг шийдвэрлэх арга замаа олоогүй эсвэл буруу арга замыг сонгохтой холбоотой бий болдог бөгөөд энэхүү донтолт нь тэдэнд зөвхөн тухайн асуудлаа шийдвэрлэлгүй хойш тавихад л тусална. Донтох нь бас сэтгэл хөдлөлтэй холбогдсон асуудлуудтай холбоотой бөгөөд нэг л хоосон мэт сэтгэгдлээс эхлээд юунд ч сэтгэл хөдлөхгүй, юуг ч сонирхохгүй байхад хүргэх төдийгүй, ямар ч эрч хүч, сэдэлгүй буюу амьдрал утга учиргүй мэт байдалд хүргэдэг. Донтолт болон хамааралтай болохоос урьдчилан сэргийлэх асуудлаар залуу эрэгтэйчүүдтэй ажиллаж бах үедээ бид сэтгэл санааны байдлын өөрчлөлт, удаан хугацаанд үргэлжлэн уйтгарлах, сэтгэл гутрал, хяналтгүй уур уцаар зэрэг донтолтын анхааруулах шинж тэмдгүүдэд анхааралтай хандах ёстой. Түүний адилаар бид залуу хүмүүсийн хангагдаагүй, анхаарлын гадна орхигдсон хэрэгцээг хангахад анхаарах нь зүйтэй. Залуу эрэгтэйчүүд хэдийгээр бүх зүйлс утга учиргүй санагдаж байсан ч тэдний хийж чадах ямар нэгэн зүйл байгаа гэдэгт итгэх болон тусламж хүсэхэд хэзээ ч оройтдоггүй гэдгийг ойлгох нь зүйтэй гэдгийг анхааруулах хэрэгтэй.

Энэ үйл ажиллагаа нь хүчирхийлэл болон харилцан хүндэтгэлийг харуулсан хосуудын харилцааг үзүүлэх зорилгоор дүрийн тоглолтуудыг ашиглана.

## ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 5

Янаг амрагийн харилцаанд хүчирхийллээс хүндэтгэлд хүрэх нь

**Зорилго:** Бид янаг амрагийн харилцаандаа хүчирхийллийг хэрхэн ашигладаг болон харилцан хүндэтгэлд суурилсан янаг амрагийн харилцааг хэрхэн тодорхойлох талаар ярилцах.

**Шаардагдах материал:** Флип чарт, Маркер үзэг, скоч.

**Шаардагдах хугацаа:** 1 цаг хагас

**Төлөвлөхөд зориулсан зөвлөмж:** Энэ үйл ажиллагаа нь эмэгтэй дүрийг илэрхийлэх



тоглолтыг ашиглана.Хэрвээ та зөвхөн эрэгтэйчүүдийн бүлэгтэй ажиллаж байгаа бол тэдний зарим нь эмэгтэй дүрийг өөрсөд дээрээ буулган эргэцүүлэхэд дургүй байж болох юм. Оролцогчдыг аль болох уян хатан хандахад нь дэмжлэг үзүүлэх нь зүйтэй. Хэрвээ эрэгтэй оролцогчдоос хэн нь ч эмэгтэй дүрийг төлөөлөхийг хүсэхгүй байвал жишээ нь флип чарт ашиглахыг хүсэх нь зүйтэй.Бразилийн нөхцөлд энэ үйл ажиллагааг боловсруулахаар ажиллаж байх үедээ залуу эрэгтэйчүүд бусад эрчүүдийн үйлдэж байгаа хүчирхийллийг хараад түүнтэй тэмцэх сэтгэл төрж байгааг ажигласан.Олонхи нь гэр бүлийн хүчирхийллий талаар ярилцахаас айж эмээн, Бразилд эхнэр нөхөр хоёрын хэрүүл зодоонд хөндлөнгийн хэн ч оролцох ёсгүй л гэж бүгд давтан хэлж байв.Энэ үйл ажиллагаагаар дамжуулан сургагч багш амаа хамхин дуугүй байдаг байдал болон гэр бүлийн хүчирхийллийн гэрч болсон бол энэ асуудлыг хөндөн тавихийн чухал болох талаар яриа өрнүүлэхийг хичээх нь зүйтэй.Түүнчлэн энэ үйл ажиллагааг ашиглах явцдаа олж мэдсэн нэг зүйл бол сургалтанд оролцож байгаа залуу эрэгтэйчүүд янаг амрагийн харилцан хүндэтгэл зөвшилцөл дээр суурилсан харилцааны талаар маш бага мэдлэг туршлагатай байгаа явдал юм.Бидний ажиллаж байгаа орчинд хосуудын өдөр тутмын амьдралд маш их түгээмэл байгаа нь эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн дунд харилцан хүндэтгэл дээр суурилсан харилцааг бид хэрхэн бий болгож чадах вэ?Хосуудын эрүүл харилцаа ямар байх ёстой вэ?гэсэн асуултын дагуу эргэцүүлэн бодоход туслах шаардлагатай нь харагдсан.

1. Оролцогчдод энэ үйл ажиллагааны зорилт нь бид зарим тохиолдолд хүмүүсийн янаг амрагийн харилцаандаа хэрэглэдэг хүчирхийллийн хэлбэрүүдийн талаар болон харилцан бие биенээ хүндэтгэсэн харилцааг хэрхэн өдөр тутмын харилцаандаа хэвшүүлэх боломжийн талаар ярилцах боломжийг олгох явдал гэдгийг тайлбарла.
2. Оролцогчдыг 5-6 хүнтэй 4 бүлэг (эсвэл оролцогчдын тооноос хамааран арай цөөн бүлэг болгон)хуваагаад богино хэмжээний дүрийн тоглолт бэлтгэх үүрэг өгнө.
3. Хоёр бүлгийг найз охин,хөвгүүн эсвэл эхнэр,нөхөр эсвэл гей залуусын хоорондын янаг амрагийн харилцаанд гардаг хүчирхийллийн тохиолдлыг үзүүлэх даалгавар өгнө.Хүчирхийллийн ямар ч хэлбэрийг үзүүлж болно.Харин өөрсдөө үзэж харсан эсвэл сонссон амьдралын бодит жишээн дээр тулгуурлах нь зүйтэй гэдгийг хэлнэ.
4. Бусад бүлгүүдийг харилцан бие биенээ хүндэтгэсэн янаг амрагийн харилцааг харуулахыг хүснэ.Янаг амрагийн харицаанд зөрчил үзэл бодлын ялгаа байж болох боловч харилцан бие биенээ хүндэгэсэн хүчирхийлэл үгүй харилцааг харуулна гэдгийг тайлбарла.Дүрийн тоглолтоо бэлтгэхэд нь зориулсан 15-20 минут өгнө. Дараа нь бүлэг бүрийг тоглолтоо үзүүлэхийг урина.
5. Бүлэг бүр 5-10 минут тоглолтоо үзүүлнэ.Бусад бүлгийнхэн асуулт асууж ярилцана.
6. Бүлгүүд тоглолтоо үзүүлж дууссаны дараа флип ашиглан;хүчирхийлэл бүхий харилцааны ямар ямар шинжүүд байдаг вэ?гэсэн асуулт тавьж хариултыг жагсаан бичнэ.Оролцогчдыг янаг амрагийн харилцаанд тохиолддог хүчирхийллийн хэлбэрүүдийн (Хяналт тогтоох,дээрэнгүй хандах,хашгичих)талаар эргэцүүлэн бодоход дэмжлэг үзүүлнэ.Тоглолтын жишээнүүдийг ашиглан жишээнд өгүүлсэн хүчирхийлэгч хувь хүмүүсийн болон янаг амрагийн харицаанд хүчирхийлэл агуусан харилцааны шинжүүд нь юу байж болох талаар ярилцлага өрнүүлэх.
7. Эрүүл харилцааг бүрдүүлдэг шинжүүд юу вэ?гэсэн асуултын хариултыг самбарт жагсаан харилцан бие биенээ хүндэтгэсэн харилцааг бий болгоход чухам юу чухал вэ гэдэг асуултыг оролцогчдод тавина.
8. Дараахь асуултуудаар ярилцлага өрнүүлэх

#### **Ярилцах асуултууд;**

- Дүрийн тоглолтод ашигласан жишээ хэр зэрэг амьдралд ойрхон байсан бэ?Эдгээр зүйлсийг бид өдөр тутмынхаа амьдралд үздэг үү?

- Чиний бодлоор гэр бүлийн хүчирхийлэл болон аливаа харилцаанд тохиолдож байгаа хүчирхийллийн шалтгаан юу вэ?
- Зөвхөн эрэгтэйчүүд л эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүч хэрэглэдэг үү эсвэл эмэгтэйчүүд бас эрэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийлэл үйлддэг үү?
- Ийм хэлбэрийн хүчирхийлэлтэй тулгарсан тохиолдолд чи юу хийдэг вэ? Чи юу хийж чадах вэ?
- Тоглолтын жишээнд үзүүлсэн эрүүл харилцааны тохиолдлууд амьдралд хэр зэрэг ойрхон байсан бэ? Янаг амрагийн харилцаанд харилцан бие биенээ хүндэтгэсэн хандлагыг төлөвшүүлэх боломжтой юу? Ийм харилцааг бид өдөр тутмынхаа амьдралд үздэг үү?
- Янаг амрагийн харилцаанд эрүүл ханлдага төлөвшүүлэхэд бид хувь хүний зүгээс юу хийж чадах вэ?

### ➤ **Хаалт**

Энэ үйл ажиллагаа нь залуу эрэгтэйчүүдийг өөрсдийн өдөр тутмын амьдрал дээр тулгуурлан гэр бүлийн хүчирхийллийн бодит байдлын талаар ярилцах боломжийг олгоход чиглэгдсэн. Оролцогчдын байдлаас шалтгаалан тэднийг өөрийн амьдарч байгаа улс болон дүүргийн хэмжээн гэр бүлийн хүчирхийллийн нөхцөл байдлыг талаархи нэмэлт мэдээлэл эрж сурвалжлахад дэмжлэг үзүүлэх нь ач холбогдолтой. Сургагч багш гэр бүлийн хүчирхийллийн хохигч эмэгтэйчүүдтэй эсвэл эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийлэл үйлдсэн хүмүүстэй ажилладаг мэргэжлийн хүмүүсийг урьж уулзалт зохион байгуулж болно. Цагаан туузтаны компанит ажил нь Канад улсад эхэлсэн бөгөөд одоо Латин Америкийн болон дэлхийн олон улс орнуудад өрнөж байгаа бөгөөд эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийллийг төгсгөл болгоход зориулсан төрөл бүрийн сурталчилгааны материалуудыг сургууль хамт олны дунд түгээж байна.

Энэ үйл ажиллагаа нь тохиолдлын жишээнүүдийг ашиглан хүмүүсийн бэлгийн чиг баримжаанд хүндэтгэлтэй хандах хэрэгцээ шаардлагын талаар мэдлэг болгохыг зорино.

## **ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 6**

Бэлгийн амьдрал

**Зорилго:** Бэлгийн амьдралын олон талт байдлыг хүлээн авч байх шаардлага хэрэгцээг оролцогчдод ойлгуулах зорилгоор гомо бэлгийн амьдрал болон хомофобиологийн талаар эргэцүүлэн бодох боломжийг олгох

**Шаардагдах материал:** Флип чарт, Маркер үзэг, Скоч

**Шаардагдах хугацаа:** 1 цаг

**Төлөвлөхөд зориулсан зөвлөмж:** Энэ үйл ажиллагаа нь ихэнх газруудад шившигтэй зүйл гэж үздэг эсвэл үгүйсгэдэг, уур цухал, эсэргүүцэл дагуулдаг зүйлийн талаар ярилцах зорилготой. Эдгээр асуудлаар ярилцлага өрнүүлэх гэж байгаа сургагч багш энэ асуудлаархи буюу бэлгийн олон талт байдал ялгаатай чиг баримжааны талаархи өөрийнхөө үзэл бодлыг сайтар хянан үзэх хэрэгтэй. Сургагч багш оролцогчдыг ялган үзэлгүй бэлгийн чиг баримжаа бүхий хүмүүст хүндэтгэлтэй хандах үзэл бодлыг хатуу баримтлах ёстой. Сургагч багш залуу эрэгтэйчүүдийн санал бодлыг тэр ч байтугай хомофоби маягийн асуултыг ч өөрийн санал бодлыг тулгалгүйгээр анхааралтай сонсох хэрэгтэй. Сургалтын гарын авлага 1-д дурдсанаар дэлхий дахинаа гей, бисекс, лесби

хүмүүсийн эсрэг тоолж барашгүй тооны хүчирхийлэл үйлдэгдэж байдаг.Хомофобио нь маш өргөн тархсан эршүүд байдлын тухай үзэл дээр суурилсан гей гэж дуудуулахгүйн тулд харгис хэрцгий,хүчирхийлэгч байхыг дэмжсэн үзэл юм.Хэдийгээр бие махбодын хүчихийлэл үйлдэхгүй ч бисекс залуучууд доромжлол,ялгаварлан гадуурхалтын бай болж байдаг.

#### Арга зүй

1. Энэ үйл ажиллгаа нь хомофобиогийн тухай ярилцаж эргэцүүлэх боломж олгох зорилготой гэдгийг тайлбарлана.Хомофобио гэж юу болохыг оролцогчдоос асууна.
2. Оролцогчдод бид одоо бэлгийн ялгаатай чиг баримжаа бүхий залуу эрэгтэйчүүд болон эмэгтэйчүүдийн тухай ярилцана гэдгийг тайлбарлана.
3. Оролцогчдыг тойрог болон зогсохыг урина.Сургагч багш нэгэн түүх эхэлүүлнэ,оролцогчид түүийг үргэлжлүүлэн дуусгана гэдгийг хэлнэ.Эхний тохиолдлыг танилцуулаад тойрог болон зогссон хүн бүрийн өмнө очиж түүхийг үргэлжлүүлэхийг хүснэ.Түүх бүрийн дараа түр зогсолт хийж оролцогчидоос хэр зэрэг амьдралд ойрхон түүх болсныг асууна.Сэдвийн байдлаас шалгаалан түүхийг жүжигчилсэн байдлаар хийж болно,бас зарим тохиолдолд сургагч багш түүх зохиогоод тоглолт хийлгэж болно.Үндсэн зорилго нь хүн бүр эхэлсэн түүх дээр өөрийн санааг нэмэх боломжийг олгох явдал гэдгийг анхаарахад илүүдэхгүй.
4. Дараахь асуултуудын дагуу ярилц

#### Ашиглаж болох жишээнүүд

Нэгэн орой Бето сургуулийнхаа хэсэг нөхөдтэйгээ гадагш гарчээ.Тэдний нэг нь болох Рожеро явж ганц нэг амьтыг зодоё.Би ганж амьтдыг талбай дээр харсан.Тэгэе л дээ гэж санал гаргав...

Нэгэн орой Луйс хэсэг нөхдийн хамт наран шарлагын газар согтсон байх үедээ найз Гуллермотай нэгэн майханд байгаагаа гэнэт мэдэв.Тэд майханд орохынхоо өмнө хэд хэдэн шил пиво уусан.Луйс өөрийгөө дандаа л гетеросекс гэж боддог байсан.Майханд орох үедээ тэр найз охинтойгоо секс хийх талаар бодонгоо гэнэт их хүсэл төрсөн. Луйсын сэтгэл хөдөлсөнийг Гуйллермо хараад ..... эхлэв.

Томас 18 настай байхдаа анх удаа өөр нэг эрэгтэйтэй бэлгийн харилцаанд орсон бөгөөд тэр цагаас эхлэн тэр өөрийгөө гей гэдгийг мэдэх болсон.Тэр Жоустай уулзахаасаа өмнө олон хавьтагчтай байсан.Тэд удаан хугацаанд хамтдаа байсан бөгөөд эцэст нь гэр бүлийнхэндээ хэлэхээр шийдэж нүүж ирсэн.

Фернандо 17 настай байхдаа өөрийгөө бисекс гэжс бодох болсон.Тэр охид хөвгүүдийн аль алинтай нь бэлгийн хавьталд орох дуртай байсан.Нэгэн орой аав нь түүнийг өөр нэг хөвгүүнтэй байхыг олж харсан.Түүнийг гэртээ ирэхэд аав нь түүн рүү хашгичиж эхлэв..... Жоана лесби бөгөөд үүнээ ч нууддаггүй байлаа.Тэр эрэгтэй,эмэгтэй найз нартаа энэ тухайгаа тодорхой хэлдэг бөгөөд үргэлж л гей хүмүүсийн эрхийн тухай ярьж явдаг байлаа.Нэг орой гэртээ ирэхэд нь хэсэг хөвгүүд түүнийг гэрийнхэн нь ойролцоо хүлээж байхыг харав.Тэдний нэг нь нөгөөдөх чинь ирж байна гэж хэлэв.Дараа нь.....

Мигуэл өөрийн насны Самми нэртэй эрэгтэй найздаа дурласан.Мигуэл ер нь их ганцаардмал байдаг бөгөөд найз охингүй байсан.Тэр хэдийгээр охидтой унтаж байсан ч хэзээ ч ингэтлээ дурлаж байгаагүй.Тэр юу болоод байгааг сайн ойлгохгүй байсан.

#### Ярилцах асуултууд;

- Эдгээр жишээнүүд амьдрал дээр хэр зэрэг ойрхон буюу хэр зэрэг бодитой вэ?Бид амьдрал дээр ийм зүйл тааралддаг уу?
- Лесби,гей,„бисексийн хоорондын ялгаа юу вэ?Хэн нэгэн ижил хүйсийн хүнтэйгээ бэлгийн харилцаанд ордог боловч гетеросекс байх боломжтой юу?Яагаад олон хүмүүсийн хувьд гомосекс бэлгийн амьдрал болон гомо зан үйлийг хүлээн авахад

хэцүү байдаг вэ?

- Гей болон лесби хүмүүсийн эсрэг хүчирхийллийн ямар хэлбэрийг чи харсан болон сонссон бэ? Ийм хэлбэрийн хүчирхийллийн талаар юу гэж бодож байна вэ?
- Чи зодоон зэрэг эрчүүдийн хийдэг гэж үздэг ямар нэгэн зүйлийг хийгээгүйнхээ төлөө найз нараараа гей буюу лесби гэж дуудуулж байсан уу? Энэ талаар юу гэж бодож байна вэ?

### **Холбоос;**

Хомофобиог жендерт суурилсан хүчирхийллийн нэг хэлбэрийнх нь хувьд энэ бүлэгт оруулсан. Гэвч энэ үйл ажиллагаа нь Бэлгийн амьдрал ба Нөхөн Үржихүйн эрүүл мэнд ба “ХДХВ ба ДОХ-оос урьдчилан сэргийлэх ба ХДХВ ба ДОХ –тэй амьдрах нь гэсэн бүлэгтэй бас холбогдолтой.

#### ➤ Хаалт

Зарим залуу эрэгтэйчүүд өөрийн оршин суугаа хамт олон дунд гомо болон бисекс зан үйлтэй хүн байхыг үгүйсгэж болох юм. Оролцогчид гомосекс зан үйл нь түүхийн бүхий л үеийн туршид дэлхийн өнцөг булан бүрт байсан гэдэг нь судалгаагаар нотлогдсон бөгөөд Латин Америкийн орнуудын насанд хүрсэн болон өсвөр насныхнаас авсан судалгааны дүнгээр тэдний 10-15 хувь нь түүний дотор өөрсдийгөө гетеросекс гэж үздэг хүмүүс наад зах нь нэг удаа өөр эрэгтэйтэй бэлгийн харилцаанд орсон гэж хариулсан гэдгийг тайлбарлах нь зүйтэй.

Түүнчлэн Латин Америкийн зарим улс орнуудад хомобиотой тэмцэх бэлгийн ялгаатай олон талт байдал гей бисекс хүмүүсийн эрхийг хамгаалах чиглэлээр байгууллагууд олон хэлбэрийн үйл ажиллагаа явуулж тэр ч байтугай хууль эрхийн орчин бүрдсэн байдаг гэдгийг тайлбарлах нь зүйтэй. Сургагч багш ийм хэлбэрийн үйл ажиллагаа явуулдаг байгууллагын ажилтанг урих эсвэл ийм байгууллагад зочлох үйл ажиллагааг хийж болох юм. Төгсгөлд нь хомофобио нь хэрхэн эрэгтэйчүүдийн нийгэмших үйл явцыг бүрдүүлж байгаа талаар эргэн ярилцах хэрэгтэй.

Энэ үйл ажиллагаа нь залуу эрэгтэйчүүдэд уурлах үедээ уураа хэрхэн илэрхийлдгээ ойлгоход нь туслахыг эрмэлзэнэ.

## **ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 7**

Би уурлах үедээ юу хийдэг вэ?

**Зорилго:** Оролцогчдод ууртай байгаа үедээ уураа хэрхэн зөв байдлаар бусдыг айлган цочроосон биш байдлаар илэрхийлэх талаар эргэцүүлэн бодоход тусална.

**Шаардагдах материал:** Флип чарт, А4 цаас, Маркер

Мэдээллийн хуудсыг оролцогчдод хүрэлцээтэй тоогоор хувилж олшруулсан байх.

**Шаардагдах хугацаа.** 1 цаг.

**Төлөвлөхөд зориулсан зөвлөмж:** Хөвгүүд, эрэгтэйчүүд олон нийтийн дунд нийгэмших явцдаа өөрсдийн мэдрэмжийн талаар ихэвчлэн ярьдаггүй. Уур хүрч, уйтгарлах үедээ энэ тухайгаа ярихгүй байхыг хичээдэг. Мэдрэмжийнхээ талаар ярихгүй байсаар уур уцаар, бухимдал нэмэгдсээр энэ бүхэн нь эцэст нь биеийн хүчирхийлэл үйлдэх, хашгичих байдлаар илэрхийлэгддэг. Энэ үйл ажиллагаа нь дараа дараагийн үйл ажиллагаанд тустай мэдээллийг өгөх учраас их ач холбогдолтой. Ямар нэг үйл ажиллагааны үеэр зөрчил үүсэх нөхцөлд сургагч багш оролцогчдод хандан бие биенээ гомдоох үг хэллэг хэрэглэхгүй байхыг сануулж болох юм.

Арга зүй:

1. Үйл ажиллагааг дараах байдлаар товч танилцуулгаар эхэлнэ. Өсвөр үеийн олон хүүхдүүд болон эрэгтэйчүүд уурлах болон хүчирхийлэл хоёрыг ялган ойлгож чадахгүй энэ хоёр нь нэг зүйл гэж боддог. Уур гэдэг нь сэтгэл хөдлөл бөгөөд энэ нь төрөлхийн бөгөөд хүн бүр амьдралынхаа аль нэг цаг үед мэдэрдэг хэвийн зүйл юм. Хүчирхийлэл нь уураа илэрхийлж байгаа арга хэлбэр өөрөөр хэлбэл уураа илэрхийлэх зан үйл юм. Гэвч уураа илэрхийлэх хүчирхийллээс гадна маш олон эерэг аргууд байж болно. Хэрвээ уураа хүрсэн үед үүнийгээ зөв илэрхийлж сурвал дотроо хадгалж, бугшуулсаар нэг өдөр өөрийн хяналтаас гарсан үед нь дэлбэлж байснаас хавьгүй дээр.
2. Оролцогчдод энэ үйл ажиллагааны үеэр бид уураа хүрсэн үед хэрхэн түүнээ илэрхийлэх талаар ярилцах болно гэдгийг хэлнэ.
3. Мэдээллийн хуудсыг оролцогчдод өгнө. Асуултуудыг чангаар уншаад оролцогчдод 2-3 минут өгөөд ганц ганцаараа хариулахыг хүснэ
4. Хуудсыг бөглөж дууссаны дараа 4-5 хүний бүрэлдэхүүнтэй бүлгүүд болон хуваана. Хүн бүр юу гэж хариулснаа бүлэг дотроо бие биедээ уншиж өгөх бусад нь саналаа хэлнэ гэдгийг тайлбарлана. Энэ бүлгээрээ хийх үйл ажиллагаанд 20 минут зарцуулна.
5. Оролцогчдыг жижиг бүлгээрээ дахин ажиллаж тараан өгсөн флип чартын цаасан дээр доорхи зүйлсийг жагсаан бичнэ гэдгийг тайлбарлана.

Үүнд:

- a) Ууртай байх үедээ түүнээ илэрхийлдэг сөрөг хэлбэрүүд
  - b) Ууртай байх үедээ түүнээ илэрхийлдэг эерэг хэлбэрүүд
6. Бүлгүүдэд 15 минутын хугацаа өгөөд бүлэг бүр нийтэд хандан танилцуулахыг хүснэ.
  7. Энэ нь “Эерэг арга замууд” гэсэн жагсаалт бөгөөд зарим нэг арга тактик юм. /1/ цэвэр агаараар амьсгалах, эсвэл 10 хүртэл тоолох, /2/ бусдыг гомдоолгүйгээр өөрсдийн мэдрэмжээ илэрхийлэх. Тэгэхдээ “цэвэр агаараар амьсгалах гэдэг нь гадагш гарч, машиндаа сууж, өндөр хурдтайгаар давхин өөрийгөө эрсдэлтэй байдалд оруулах эсвэл бааранд орж, архи их хэмжээгээр уух гэсэн үг биш гэдгийг сануулах нь зүйтэй. Хэрвээ энд санал болгосон хоёр арга замууд бүлгээрээ бэлтгэсэн жагсаалтанд ороогүй байвал тэдгээрийг оролцогчдод тайлбарлана.

**Товчдоо:**

Цэвэр агаараар амьсгалах гэдэг нь зөрчилдөөн, уур уцаар хүргэхэд нөхцлөөс аль болох холдох, эсвэл уур хүргэсэн хүнээс холдохыг л хэлж байгаа юм. Түүнчлэн 10 хүртэл тоолж болно, гүн амьсгаа аваад аль болох тайвшрахын тулд ийш тийш явах, эсвэл өөр зүйл тухайлбал, биеийн хүчний үйл ажиллагаа хийх хэрэгтэй. Ер нь, уурлаж байгаа хүн бусаддаа миний уур хүрээд байна, цэвэр агаараар амьсгалах хэрэгтэй байна гэдгээ “Би чамд маш их уур хүрч байна. Би цэвэр агаараар амьсгалах хэрэгтэй байна. Би хүчирхийллийн үйлдэл хийхгүй, хашгичиж эхлэхгүйн тулд алхах ч юмуу ямар нэгэн зүйл хийх хэрэгтэй байна. Намайг тайвширсны дараа бид асуудлыг дахин ярилцаж болох юм” гэх маягаар хэлж чаддаг байх нь маш чухал. Бусдыг гомдоохгүй үгсийг хэрэглэх нь хоёр зүйлийг илэрхийлж сурах явдал юм. Үүнд: /1/ нөгөө хүндээ яагаад чи их ууртай байгаа тухайгаа хэлэх /2/ нөгөө хүнээс юу хүсч байгаагаа гомдоолгүй буюу доромжлолгүйгээр хэлэх.

**Жишээ нь :** Оролцогчдод жишээ өгөх

Найз охин чинь болзоондоо оройтож ирвэл, чи “чи муу гичий, дандаа л хоцорч байх юм. Би энд зогсоод л чамайг хүлээгээд байлаа” гэж хашгичихын оронд гомдоохгүй байх үг хэрэглэн: Би чиний оройтож ирсэн их баярлах болно. Хэрвээ боломжгүй байвал оройтож ирнэ гэдгээ дуулгаж байвал сайнсан.



8. Дараах асуултуудын дагуу ярилц.

Ярилцах асуултууд :

- Эрэгтэйчүүдийн хувьд ер нь хүчирхийлэл хэрэглэхгүйгээр уур бухимдлаа илэрхийлэх хэцүү юу? Яагаад.
- Зөрчил, тэмцлээс хүчирхийлэх хэрэглэхгүйгээр хэрхэн зайлсхийх вэ гэдгийг ихэвчлэн мэддэг, гэвч бас л ихэвчлэн бид зайлсхийдэггүй . Яагаад?
- Зөрчлийг багасгахын тулд “Цэвэр агаараар амьсгалах” боломжтой юу? Бидэнд ийм туршлага бий юу? Хэр зэрэг амжилттай болсон бэ?
- Бусдыг гомдоохгүй үг хэрэглэх боломжтой юу?
- 

➤ Хаалт:

- Хэрвээ цагийн боломж байвал энэ үйл ажиллагааны төгсгөлд оролцогчдоос дүрийн тоглолт эсвэл хашгичих, дайран доромжилсон үг хэрэглэх, бусдыг гомдоохгүй үг хэрэглэх зэргийн хоорондын ялгааг харуулсан өөр ямар нэгэн жишээ бодож олох даалгавар өгч болох юм.

➤ Холбоос

“Шалтгаан ба сэтгэл хөдлөл” гэсэн бүлгийн өөрийгөө итгэлтэйгээр илэрхийлэх гэсэн үйл ажиллагаа нь мөн л хүчирхийлэл үйлдэхгүйгээр өөрийгөө илэрхийлэх асуудлаар ярилцах тул энэ үйл ажиллагаатай холбогдоно.

**Мэдээллийн хуудас:**

Би ууртай үедээ юу хийх вэ?

1. Чи өөрийн уурласан хамгийн сүүлийн тохиолдлыг эргэн сана. Юу болсон бэ? Энд болсон үйл явдлын тухай товчхон бичнэ / нэг хоёр өгүүлбэрээр/

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Уурласан энэхүү тохиолдлоо эргэн санахдаа, тэр үед юу санаж мэдэрч байснаа эргэн санахыг хичээ. Уурлаж байх үедээ бие махбодид тань мэдрэгдэж байсан нэг, хоёр мэдрэмжийг бичихийг хичээ.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Уурласны дараа ихэвчлэн бид хүчирхийллийн үйлдлүүд хийдэг. Энэ зарим тохиолдолд бид уурлаж байгаагаа ойлгоогүй байхад ч тохиолдох нь бий. Зарим эмэгтэйчүүд тэр даруйдаа л хашигчин, юм авч шал руу шидэх, ямар нэгэн зүйлийг эсвэл хэн нэгнийг цохих зэрэг үйлдэл хийдэг. Заримдаа, бид хямарч, дуугаа хураан, бодлогошрон суудаг. Ууртай байсан тохиолдлынхоо тухай эргэцүүлэн уураа хэрхэн илэрхийлсэн тухайгаа бодож үз. Чи хэрхэн аашилсан бэ? / Чи хэрхэн аашилсан, юу хийсэн тухайгаа өгүүлбэр эсвэл хэдхэн үг бич. /

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 8

Эцгийн эрхт ёс ба жендэрийн үүрэг үнэлэмж

**Зорилго:** Нийгэмд тогтсон эрэгтэй эмэгтэй хүний үүрэг, үнэлэмж, эцгийн эрхт ёсны шатлалд эзлэх байр суурь, эмэгтэйчүүдийг хүчирхийлэх, хүйсээр нь дорд үзэх үзэлд хэрхэн нөлөөлдөг талаарх ойлголтын нэмэгдүүлнэ.

**Хичээлийн хугацаа:** 180 минут (тус бүр 90 минут)

**Шаардагдах нөөц хэрэглэгдэхүүн:** Самбар, шохой, эсхүл самбарын цаас, самбарын үзэг, бичгийн цаас, бал, харандаа

1. “Эрэгтэй өндөгний теором” нөөц хэрэглэгдэхүүн
2. Эрчүүдийн амьдралын хуучирсан дүрэм
3. Жинхэнэ эрчүүдийн амьдралын шинэчлэгдсэн дүрэм
4. Жендэр ба хүйсийн ойлголтын ялгаа

**Хичээлийн явц:**

1. Эргэн санах – Гэрийн даалгавар
- 1.1. Бүлгийн удирдагчид дараахь дэс дарааллаар хичээлийн эхний энэ хэсгийг зохион байгуулна:

- Оролцогчдыг тойргоор суухыг урина.
- Оролцогчдын ирц бүртгэнэ.
- Хичээл эхлэхийн өмнө сургалтын дүрмээ нэг бүрчилэн эргэн сануулна.
- Оролцогчид өөртөө ямар зорилтууд тавьснаа эргэн сануулна.
- Өмнөх хичээлээр юуны тухай үзэж, ярилцсаныг оролцогчдоос асууж, эргэн сануулна.

1.2. Гэрийн даалгаврын биелэлтийн талаар эргэн хянах:

- Өнгөрсөн долоо хоногт юу болов, юуг ажиглав, уур хүрч хяналтаа алдаж болзошгүй эсхүл хүчирхийллийн аль нэгэн элементийг үйлдэж болзошгүй эрсдэлтэй учирсан уу? Энэ үед юу хийсэн бэ? Биед мэдрэгдэх мэдрэмжээ мэдэрч, нэрлэж, тайвшруулах “завсарлага авах”, сөрөг бодлоо эерэгжүүлэх зэрэг үйлдлүүдийг хийж үзсэн үү? Тэр үед ямар алхам хийсэн, ямар зөрчил бэрхшээлтэй тулгарсан тухай нээлттэй ярилцахыг хүснэ.



2. Ярилцлага - дасгал ажил – бататгал: Жендэрийн тогтсон, хуучинсаг үзэл хандлагаас үүдэлтэй хүчирхийлэл, эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн тухай үнэлэмж, үүргийн тухай ойлголт өгнө.

2.1. Ухаан уралдуулах дасгал: Бүлгийн удирдагч дараахь асуултуудыг оролцогчдоос асууж, хариултыг нь самбар дээр бичээд ярилцлага өрнүүлнэ:

- Эрчүүд өнөөгийн нийгэмд ямар үүрэг рольтой байна вэ?
- Ямар үзэл хандлага эрчүүдийг албадлагад оруулж байна вэ?
- Эрчүүдэд ямар эрх чөлөө олгож байна вэ?
- Бид ямар эрчүүдийг хүлээн зөвшөөрдөг вэ?
- Энэ нь танд болон таны амьдралд ямар нөлөө үзүүлж байна вэ?
- Энэ нь хүчирхийлэлтэй хэрхэн холбогдож байна вэ?

2.2. Оролцогчдод цаас тарааж өгөөд өөрийгөө, аавыгаа, өвөө эцэгээ, хүүгээ зурахыг хүснэ. Дараа нь тухайн зураг бүрийн харалдаа тэдэнд эр хүний ямар шинж чанарыг эзэмшсэн, ямар сул талтай байсныг бичнэ.

2.3. Оролцогчдод цаас тарааж өгөөд дараахь асуултанд хариулж бичих даалгавар өгнө.

- Та жинхэнэ эр хүн болохын тулд ямар байхыг хүсдэг вэ?
- Та хүүгээ ямар эр хүн болоосой гэж хүсдэг вэ?

2.4 Бататгал: “Эрэгтэй өндөгний теором” дасгал ажлыг оролцогч бүрээр ганцаарчилан эсхүл бүлгээр ажиллуулж болно.

Оролцогчдод цаас тарааж өгөөд дундуур нь багана татаад хоёр том өндөг хэлбэртэй зураг зуруулна. Нэг өндөгний гадна талыг тойруулан нийгмийн зүгээс эр хүний шинж чанар, болон үүргүүд, мөн нөгөө өндөгний эргэн тойронд эмэгтэй хүний тухайд харьцуулан бичихийг хүснэ. Эсхүл тухайн оролцогч өөрийнхөө болон эхнэрийгээ орлуулан ажиллаж ч болно.

- Өндөгний гадна талд эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн дүр төрх, үүрэг бодит амьдралтай хэр нийцдэг вэ?
- Өндөгний гадна хальс ямар шинж чанартай вэ?
- Энэ нь бидний дүр эсгэх багтай адил санагдаж байна уу? Энэ талаар та юу гэж хэлэх вэ?
- Өндөгний дотор талд юу нуугдаж байдаг вэ?
- Ямар шинж чанартай билээ?

- Энэ нь бидний сэтгэлийн дотоод чанар, гадагшаа илрэх зан үйлдэл хоёрын зөрчилтэй хэр төстэй байна вэ?

Эцгийн эрхт ёсныг батлан харуулж буй өнөөгийн дүр төрх, сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжээ илэрхийлэхээс зайлсхийх, хамгаалалтаа түрэмгий зан үйлдлээр илэрхийлэл, эрчүүд өөрийнхөөрөө бус бусдын хүлээн зөвшөөрөгдөх эр хүний дүрд хэрхэн тоглодог, мөн хэрхэн золиос талаар тодорхойлон ярилцах

1.1. “Эрчүүдийн амьдралын хуучин дүрэм” ба “Эрчүүдийн амьдралын шинэчлэгдсэн дүрэм” мэтгэлцэх дасгал ажил:

- Оролцогчдыг хоёр бүлэг болгож хуваагаад нэг бүлэгт хуучирсан дүрэм, нөгөө бүлэгт шинэчилэгдсэн дүрмийг тус бүр өгнө.
- Хуучирсан дүрмийн багийн гишүүд нэг нэгээрээ уг дүрмэнд заагдсан зүйлийг уншина.
- Нөгөө баг уг хуучирсан дүрмийг няцаасан шинэ дүрмийн өгүүлбэрийг уншина.
- Багууд өөр өөрсдийнхөө дүрмээрээ “довтлогч”, “хамгаалагч” – ийн дүрд тоглоно. “Бүлгийн удирдагчид “ажиглагч” болно.
- Оролцогч бүр хуучин, шинэ дүрмийн аль хэсгийг дэмжиж байгаа, алиныг нь дэмжихгүй байгаа талаар өөрийн бодол санаагаа үнэн бодитоор илэрхийлж санал солилцоно.

2. Дүгнэлт –Гэрийн даалгавар



Өнөөдрийн хичээлийн талаар ямар бодол, мэдрэмж, сэтгэгдэл төрөв, юу нь тааламжгүй санагдав, ямар учраас ? юу нь таны хувьд шинэ нээлт байв? ярилцлага хийж дүгнэлт хийнэ.

Төлөвлөсөн зорилгоо биелүүлэх, эерэг зан үйлийг хэвшүүлэх дадлагаа үргэлжлүүлэн хийх талаар гэрийн даалгавар өгнө.

Хүйс	Жендэр
Эрэгтэй, эмэгтэй хүний хромосом, үржихүйн эрхтэн, дотоод шүүрлээр нөхцөлдсөн биологийн шинжээр тодорхойлогддог.	Эрэгтэйчүүд, эмэгтэйчүүд, охид, хөвгүүдэд нийгмээс оноосон, хуваарилсан, улмаар шахалт үзүүлж буй хүлээлт, эрх мэдэл, үүрэг, хариуцлагууд юм.
Биологийн шинжээр тодорхойлогдоно. Төрөлхийн/байгалиас заяагдсан Өөрчлөгдөхгүй/байнгын тогтсон шинжүүд	Соёлын шинжээр тодорхойлогдоно. Нийгмээс суралцдаг Цаг хугацаанаас шалтгаалан өөрчлөгддөг/ хувьсах хэмжигдэхүүн
Эрэгтэй, эмэгтэй гэсэн 2 туйлт ойлголт Эрэгтэйчүүд ба эмэгтэйчүүдийн хувьд ижил	Асар олон талт ухагдахуун Ижил хүйсийн хүмүүсийн дунд ч ялгаа байдаг.
Өөр өөр соёл иргэншлийн хувьд ч ижил Эдийн засаг, нийгэм, соёл гэх мэт аливаа хүчин зүйлсээс хамаарахгүй.	Өөр өөр соёл иргэншлийн хувьд ялгаатай Хүйс, боловсрол, орлогын түвшин, нас, гарал үүсэл, шашин болон бусад хүчин зүйлүүдээс хамаарна.

## Үг хэлээр дарамтлах 15 котеги

1. Сонсохгүй байх :  
“Яриад байх юм юу ч алга, Чи надад юу хэлэхийг хүсээд байгаа юм бэ?”
2. Сөргөлдөх : Бодит байдлыг албаар үгүйсгэх  
“Гадаа хүйтэн байна шүү. – Үгүй хүйтэн биш сэрүүн байна.”
3. Үнэ цэнийг нь бууруулах : Эхнэрийнхээ хэлж буй зүйлийг үгүйсгэх  
“Би тэгэж бодохгүй байна.”, “Ямар инээдтэй юм бэ?”, “Намайг арай дэндүү доош нь хийгээд байгаа юм биш үү”, “Чи хэтэрхий мэдрэмтгий юм”
4. Доог тохуу хийх: Эхнэрийнхээ гадаад үзэмж, оюун ухаан нэр төрийг гутаан, дооглох.  
“Чамайг ямар эмэгтэй хүн гэдэг юм бэ?” Хэрэв эхнэр нь уурлавал “Тоглоом даахгүй юм” гэх мэт
5. Доош нь хийх: Эхнэрээ ярилцах гэсэн үед татгалзах  
“Чи дандаа тэнэг, шал хэрэггүй юм ярих юм”, “Чи арай үүнийг хэн нэгнээс асуусан юм биш биз дээ?”
6. Буруутгах, яллах: Уурласандаа эхнэрээ \хамтран амьдрагчаа\ буруутгах,  
“Чи дандаа амнаасаа болдог”
7. Шүүмжлэн шүүх:  
“Энэ бүгд чамаас л болж байдаг шүү дээ”
8. Ач холбогдлыг бууруулан үгүйсгэх:  
“Шал хэрэггүй улиг болсон юм ярих юм”, “Залхаж байна”
9. Нууцаар хорлох: Зөвхөн сэтгэлзүйн хувьд үгүйсгэхээс гадна хүсэл зоригийг нь мохоох  
“Чи үүнийг хэзээ ч ойлгохгүй”
10. Айлган сүрдүүлэх:  
“Би уурласан үедээ юу ч хийж чадна шүү”
11. Нэр хоч өгөх: Элдвийн нэр хоч өгөх, нэрээр нь егөөдсөн хочоор дуудах
12. Мартамхай байх: Амлалтаа мартах, үгүйсгэх болон манипуляцид оруулах аргыг хослуулах хүчирхийлэл үйлдсэнээ мартах.  
“Худлаа яриад байгаарай, хэзээ тийм юм болсон юм бэ?”
13. Ямагт цэгцтэй байхыг шаардах: Эхнэрийнхээ бие даасан, өөрийнхөөрөө байхыг үл зөвшөөрөхийг хүчирхийлэл үйлдэгч зөвхөн өөрийн санаснаар байлгах  
“Чи энэ хувцсыг өмсөх хэрэггүй”, “Би энэ тухай яримааргүй байна”
14. Үгүйсгэх:  
“Би хэзээ ч .....ингэж хэлж байгаагүй”, “Юу ч болоогүй байхад юунд гоморхоод байгаа юм бэ?”
15. Хүчирхийлэл үйлдэгчийн уур: Дэлбэртлээ уурлахдаа эхнэр \хамтран амьдрагч\ -ийг буруутгана.  
Эхнэр \хамтран амьдрагч\ : -Би буруу зүйл юу хийсэн юм бэ?, Юу нь болохгүй байгаа юм бэ? гэвэл “Чиний энэ байдал намайг яг галзууруулах нь”



## Аюулгүйн төлөвлөгөө

Энэхүү сургалтын гол зорилго бол эцсийн эцэст бие биенийхээ \эхнэр, нөхөр, хамтран амьдрагч\ аюулгүй байдлыг хангах явдал билээ.

Дараах асуултуудын дагуу хоёр талын аюулгүй байдлыг хангах төлөвлөгөө боловсруулаарай.

1. Үеэ өнгөрөөж, хуучирч буй зан үйлийн талаар би өөртөө юу хэлэх вэ? Зарим эрчүүд энэ бүгд бидний ард үлдсэн хэрэг. Хэдийгээр би энэ тал дээр эерэг байр суурьтай байгаа хэдий ч миний үзэл бодол, хандлага өнгөрсөн үе рүү эргэж орчих вий хэмээн болгоомжилж байна. ....  
.....  
.....

2. Би өөрийн үйлддэг хүчирхийллийн талаар тодорхой ойлголттой болсон билүү?  
Тийм Үгүй

Хэрэв та үгүй гэж хариулсан бол 4, 5-р хичээлийн нөөц хэрэглэгдэхүүнийг үзээрэй.

3. Эрчүүдэд уламжлагдаж ирсэн “Хуучин дүрэм”-ийн аль зүйлд та одоо болтол итгэсэн, эргэлзсэн хэвээрээ байгаа вэ? Та урьд нь итгэдэг байсан үзэл бодол, итгэл үнэмшил, амьдралын хэв загварын талаар тодорхой бичнэ үү? .....  
.....  
.....

4. Миний үйлддэг хүчирхийлэл бусдад ямар сөрөг нөлөөлөл үзүүлж байсан билээ? Энэ нь бусдын аюулгүй байдлыг хангах, хүндэтгэх, итгэлийг хүлээхэд тус болж байсан билүү? .....  
.....  
.....

5. Миний “Завсарлага авах” стратеги юу билээ?  
а. Би хаашаа явах вэ? .....  
.....  
.....

б. Би хэнтэй ярилцах вэ? .....  
.....  
.....

в. Би “Завсарлага авах” дараахь \стратеги\ төлөвлөгөө боловсруулсан .....  
.....  
.....  
.....

г. Би өөртэйгээ хэрхэн ажиллах вэ? .....

д. Би хэдий хугацаанд тухайн эрсдэлт нөхцөл байдлыг орхиж явах вэ? .....

е. Намайг буцаж ирээд аюулгүй байх болно гэдгийг бусад хүмүүс яаж мэдэх вэ? .....

ё. Би буцаж ирэх үедээ юу хийх вэ? .....

ж. Би бусдын аюулгүй байдлыг хэрхэн хангаж тэдний итгэл найдварыг хүлээх вэ? .....

з. Би хэнтэй аюулгүй төлөвлөгөөгөө хуваалцах вэ? .....

## ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 9

Сөрөг бодол, нөхөр, дайсан

**Зорилго:** Үйлчлүүлэгч хүчирхийлэл үйлдсэнийхээ төлөө хариуцлага хүлээх, эс хүлээхийн ялгаатай байдалд задлан шинжилгээ хийлгүүлэх замаар зан үйлдээ хяналт тавьж эерэгжүүлэх итгэл үнэмшил, сэдэл тэмүүллийг бататгах, ур чадварыг нь нэмэгдүүлэх зорилготой.

**Хичээлийн хугацаа:** 90 минут

**Шаардагдах нөөц хэрэглэгдэхүүн:** Самбар, шохой, эсхүл самбарын цаас, самбарын үзэг, бичгийн цаас, бал, харандаа

1. Хийсэн үйлдэлдээ хариуцлага хүлээхийн утга учир

Хичээлийн явц:

1. Эргэн санах- Гэрийн даалгавар

Сэтгэл зүйч

- Явуын бүртлэгээ хөтөлнө
- Үйлчлүүлэгч өөртөө ямар зорилтууд тавьснаа эргэн сануулна.
- Өмнөх хичээлээр юуны тухай үзэж, ярилцсаныг оролцогчдоос асууж, эргэн сануулна.

Гэрийн даалгаварт юу өгсөн, түүний биелэлтийн талаар харилцан ярилцана.

## 2. Ярилцлага - Дасгал ажил – Бататгал

2.1. Сэтгэл зүйч үйлчлүүлэгчээс дараах асуулт тавьж ухаан уралдуулах байдлаар самбарыг хоёр багана болгож хуваагаад ялгаатай талуудыг ангилж бичнэ.

- “Найз ” гэж хэн бэ?, тэд найздаа яаж ханддаг, юу хийдэг вэ?
- “Дайсан ” гэж хэн бэ? , тэд дайсны эсрэг юу хийдэг вэ?
- Найз ба дайсны хүлээх хариуцлагын ялгаа юу байна вэ?
- Та эхнэрийнхээ найз нь уу эсхүл дайсан нь уу ?
- Та өөрийнхөө дайсан уу эсхүл найз нь уу?
- Хүчирхийлэл үйлдэх , эс үйлдэх нь сонголт мөн үү? Тийм бол яагаад, Үгүй бол яагаад ? гэдгийг тайлбарлана уу?



2.2. Үйлчлүүлэгчид цаас өгөөд ганцаарчилан ажиллаж,, дараах асултанд хариулж бичүүлнэ.

- Хариуцлага хүлээх эс хүлээхийн ялгаа юу байна вэ?
- Хариуцлага хүлээх тухай бодож эхлэхэд эсэргүүцсэн ямар бодол орж ирж байна вэ?

2.3. Бататгал: Сэтгэл зүйч:

- Хэрэв хүчирхийлэл үйлдэхээ зогсоож эерэг үйлдлээр соливол юуг алдах вэ?
- Хэрэв хүчирхийлэл үйлдэхээ зогсоож эерэг үйлдлээр соливол юуг авах вэ?



Дараа нь оролцогч бүр бусаддаа юу гэж бичсэнээ ярьж, санал бодлоо хуваалцана.

### 3. Дүгнэлт – Гэрийн даалгавар

Өнөөдрийн хичээлийн талаар ямар бодол, мэдрэмж, сэтгэгдэл төрөв, юу нь тааламжгүй санагдав, ямар учраас ? юу нь таны хувьд шинэ нээлт байв? ярилцлага хийж дүгнэлт хийнэ.

Сөрөг бодлоо танин мэдэх, эерэг бодлоор хариу үйлдэл үзүүлэх, өөртөө найз болон эхнэртээ найз байх хариуцлага буюу үйлдлүүдийг хийх оролдлогууд долоо хоногийн турш хийх даалгавар өгнө.

## ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА 10

Мэдрэмжийн далд уул ба мөсөн оргил

**Зорилго:** Эрчүүдийн уур болон буюу сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжийн түвшингээ хэрхэн тодорхойлж болох талаарх ойлголт, “тэсрэлт”-ийн үеэс хэрхэн урьдчилан сэргийлэх тухай аюулгүйн төлөвлөгөө хийж гүйцэтгэх ур чадварыг нь нэмэгдүүлэх

**Хичээлийн хугацаа:** 90 минут

**Шаардагдах нөөц хэрэглэгдэхүүн:** Самбар, шохой, эсхүл самбарын цаас, самбарын үзэг, бичгийн цаас, бал, харандаа, бамбаруушны мэдрэмж картнууд

1. Яст мэлхийний дүрэм нөөц хэрэглэгдэхүүн  
Хичээлийн явц:

### 1. Эргэн санах – гэрийн даалгавар

Сэтгэл зүйч дараах дэс дарааллаар хичээлийн эхний энэ хэсгийг зохион байгуулна:

- Явцын бүртгэл

- Үйлчлүүлэгчид өөртөө ямар зорилтууд тавьснаа эргэн сануулна.
- Өмнөх хичээлээр юуны тухай үзэж, ярилцсаныг үйлчлүүлэгчээс асууж, эргэн сануулна.

Өнгөрсөн долоо хоногт хамгийн их сэтгэл хөдөлгөсөн зүйл юу байв?. Гэрийн даалгаварт юу өгсөн, түүний биелэлтийн явцад ямар зөрчил дэвшил ажиглагдсан бэ?



## 2. Ярилцлага – Дасгал- Бататгал

2.1. Ухаан уралдуулах дасгал: Сэтгэл зүйч: үйлчлүүлэгчээс дараах асуултуудын дагуу ярилцана, цаасан дээр бичнэ:

- Мэдрэмж гэж юу вэ?
- Мэдрэмжийн илрэх хэлбэрүүдийг үгээр илэрхийлж нэрлэнэ үү

2.2. Ганцаарчилсан дасгал ажил: Үйлчлүүлэгчид цаас өгөөд дараах өгөгдлийг эргэцүүлэн бодож бичихийг хүснэ.

- Хүчирхийллийн давтамжийн “тэсрэлт”-ийн үед танд болон гэр бүлийн гишүүдэд ямар мэдрэмж төрж байсан бол? нэрлэнэ үү
- Зан үйлээ өөрчлөхөд мэдрэмжээ хянаж, ойлгох боломжтой юу? Та ийм алхамуудыг ямар үед, яг яаж хийж байсан бэ? бичнэ үү

2.3. Ухаан уралдуулах дасгал: Мэдрэмж илэрхийлсэн үгнүүд

- “Мөсөн уул”-ын дасгалын хуудсан дээрх хүчирхийллийн “ тэсрэлт”-ийн явцыг үйлчлүүлэгчээс асууна.
- Яг энэ тэсрэлтийн үед сэтгэл хөдлөл буюу уур ямар түвшинд илэрч байна, ямар үйлдлээр илэрч байна вэ?
- Энэ үед та нарын сэтгэл хөдлөл ямар түвшинд хүрдэг, ямар үйлдэл хийж байсан вэ?
- Уурын цаана юу байдаг вэ? Тэр мэдрэмжүүдээ нэрлэнэ үү? Жишээ нь: гомдох, эсэргүүцэх, эмзэглэх гэх мэт
- Уур үйлдэл 2 ямар ялгаатай, ямар холбоотой вэ

## 3. Дүгнэлт- гэрийн даалгавар



Өнөөдрийн хичээлийн талаар ямар бодол, мэдрэмж, сэтгэгдэл төрөв, юу нь тааламжгүй санагдав, ямар учраас? юу нь таны хувьд шинэ нээлт байв? ярилцлага хийж дүгнэлт хийнэ. Энэ хэсэгт мэдрэмжийн зургийг ашиглаж болно.

Гэрийн даалгавар:

Долоо хоногийн турш мэдрэмжийн өдрийн тэмдэглэл хөтөлнө ирнэ.

Яст мэлхийний дүрэм

**“Миний бүхий л мэдрэмж, сэтгэл санаа сайхан байна”**

**“Миний энэ зан үйлдэл хэвийн үү эсвэл хэвийн бус уу аль нь вэ?”**

Та ямар нэгэн зөрчил зөрөлдөөнийг шийдэхдээ яст мэлхийний дараахь аргаас суралцахыг санал болгоё:

- Яст мэлхий: Зогс, гүнзгий амьсгаа ав, тайвширахаас нааш юу ч битгий хий. Та энэ аргыг хэрэглэхдээ 1 минутаас 1 цаг хүртэл тайвширахыг хүлээ.
- Та хэрвээ тайвширч чадахгүй байвал өөрөөсөө тусламж хүс. Яст мэлхий хэзээ ч “зодох”, “цохих”, “шүүмжлэх” “хашгирах” үйлдэл хийхгүй.

- Та өөрөөсөө тайвширах тусламж хүсэхэд танд ямар мэдрэмж төрж байгааг мэдэр.
- Тэгээд өөрөөсөө асуу: Би өөрийгөө тайвшируулах юу хийж чадах вэ? Өөрийнхөө мэдрэмжийг мэдэрч намжихыг нь хүлээх эсхүл ойр дотны хэн нэгэнтэй ярилцах
- Хэрэв би ямар нэгэн юмыг хийхээр болвол “Би үүнийг заавал санах ёстой”, “**Энэ зан үйлдэл хэвийн үү эсвэл хэвийн бус уу аль нь вэ?**”
- Би хэн нэгэнтэй ярих үедээ “Энэ хүн миний оронд байсан бол эсвэл би энэ хүний оронд байсан бол яах байсан бол” гэдгийг байнга санах

Хэрэв та үүнийг хийж чадвал яст мэлхий шиг өөрийгөө болон бусдыг итгэлтэй тайвнаар найдвартай хамгаалж чадна.



## АШИГЛАСАН МАТЕРИАЛ

### Монгол хэлээр хэвлэгдсэн:

1. Оюунчимэг Б. Сэтгэл судлалын хөгжлийн түүх. УБ., 2005
2. Отгонтуяа О. Амарсайхан О. Монгол улсын гэр бүлийн хууль түүний хэрэгжилт. УБ., 2009
3. Мягмар О. Сэтгэл судлал. УБ., 2007
4. Эрдэнэчулуун Д. Сэтгэл зүйн зөвлөгөөний онол арга зүйн үндэс. УБ., 2008
5. Марион Окэ Австрали-Монгол эмэгтэйчүүдийн хүчирхийлэл дарамтыг даван туулсан түүх. УБ., 2007
6. ХЭҮТ. Дэмжих бүлэг хичээллүүлэх гарын авлага. УБ., 1999
7. ХЭҮТ. Хүчирхийлэл үйлдэж буй эрчүүдийн ухамсар, зан үйлд нөлөөлөх хөтөлбөр.
8. Барбара Де Анжелис. Эмэгтэй хүн бүрийн мэдвэл зохих эрчүүдийн тухай нууц.
9. Стив Биддалф. Эрчүүдийг хэрхэн хүмүүжүүлэх вэ?. УБ., 2008
10. Амьдрах ухааны чадварууд (цуврал ном) Харилцаа. УБ., 2007
11. UNIFEM trust fund. Монгол улс дахь эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийлэл ба хууль эрх зүйн орчин
12. Хууль зүй дотоод хэргийн яам. НҮБ-ын Хүн амын сан. НҮБ-ын Хөгжлийн хөтөлбөр. Хүчирхийллээс амгалан тайван амьдралд хүрэх нь. УБ., 2008
13. Хууль зүй дотоод хэргийн яам. НҮБ-ын Хүн амын сан. НҮБ-ын Хөгжлийн хөтөлбөр. Шалтгаан ба сэтгэл хөдлөл. УБ., 2008
14. АНУ-ын Азийн сан. ХЭҮТ. Монголын хуульч эмэгтэйчүүдийн холбоо. Баримтат мэдээлэл. Гэр бүл дэх хүчирхийлэл

### Англи хэлээр хэвлэгдсэн :

1. Alan Jenkins , Dulvich Centre Publication ( 1990) "Invitations to Responsibility"
2. Abel, GG., Becker, J.V., Cunningham – Rathner, J., Mittelman, M. & Rouleau J.L. (1988) "Multiple paraphilic diagnoses among sex offenders." **Bull. Am. Acad. Psychiatry Law**, 16(2):153-168.
3. Abel, GG., Mittelman, M., Becker, J.V., Cunningham – Rathner, J. & Lucas, I. (1983) "The characteristics of men who molest children." Paper presented at the **World Congress of Behavior Therapy**, Washington
4. Alexander. P.C. (1985). "A systems theory conceptual theory of incest" **Family process**, 24:19-88.
5. Araji, S. & Finkelhor, D. (1986). "Abusers: a review of the research" in Finkelhor, D. (ed.) **A Sourcebook on Child Sexual Abuse**. California, Sage Publications.
6. Bateson, G. (1980). **Mind and Nature: A necessary unity**. New York, Bantam Books.
7. Baxter, J. (1988). "The sexual division of labor in Australian families." **Australian Journal of Sex, Marriage and Family**, 9: 87-93.
8. Borgad, M. (1984). "Family systems approaches to wife battering: a feminist critique."

**American Journal of Orthopsychiatry**,54(4):558-568.

9. Brennen, F.A. 1985. "Political and psychosocial issues on psychotherapy for spouse abusers: implications." **Psychotherapy**,22(3):643-654.
10. Broussard, M.S. & Wagner, W.G. (1988). "Child sexual abuse: who is to be blame?" **Child Abuse and Neglect**,12:563-569
11. Bulky, J.& Davidson, H.A. (1981). "Child sexual abuse: legal issues and approaches." **American Bar Association**,Washington
12. Burt, M.R. (198). "Cultural myths and support for rape." **Journal of Personality and Social Psychology**,38:2317-230.
13. Cashmore, J. & Horsky, M. (1987). "Child sexual assault: the court response." **N.S.W. Bureau of Crime Statistics and Research**,Sydney.
14. Ceck, J. V. P. & Malamuth, N.W. (1983). "Sex role stereotyping and reactions to depictions of stranger versus acquaintance rape." **Journal of Personality and Social Psychology**,45:344-356.
15. Cook, D.R. & Frantz-Cook, A. (1984). "A systemic approach to wife battering." **Journal of Marital and Family Therapy**, 10(1):830-93.
16. Deschner, J.P. (1984). **The Hitting Habit: Anger control for battering couples**.Plenum press. New York.
17. De Young, M. (1982). **Sexual Victimization of Children**.MacFarlane, Jefferson. NC.
18. Dobash, E.R. & Dobash, R (1979). **Violence Against Wives: A case against the patriarchy**.Free Press, New York.
19. Earls, C.M. (1988). "Aberrant sexual arousal in sexual offenders " in Prentky, R.A. & Quinsey, V.L. (eds.) **Human Sexual Aggression: Current perspectives**.Annals New York Academy of Sciences, 528:41-48.
20. Finkelhor D. (1983). "Common features of family abuse " in Finkelhor, D., Gelles, R., Hotaling, G.T., & Straus M.A. (eds. ) **The Dark Side of Families: Current family violence research**.Sage Publications, Beverly Hills.
21. Finkelhor, D. & Araji, S. (1986). "Explanations of pedophilia: a four factor model." **Journal of Sex Research**,22(2):145-161.
22. Finkelhor, D. & Lewis, J.A. (1988). "An epidemiologic approach to the study of child molestation" in Prentky, R.A. & Quinsey, V.L. (eds.) **Human Sexual Aggression: Current perspectives**. Academy of Sciences, New York.
23. Friedman, S. (1988). "A family systems approach to treatment " in Walker, L.E. (ed.) **Handbook on Sexual Abuse of Children: assessment and treatment issues**. Springer Publishing Co, New York.
24. Furman, B. & Ahola, T. (1988). "Return of the question "why": advantages of exploring pre-existing explanations." **Family Process**, 27:395-409.
25. Gelles, R.J. (1980). "Violence in the family: a review of research in the seventies." **Journal of Marriage and the Family**, 42:873-885.
26. Gelles, R.J. & Cornell, C.P. (1985). **Intimate Violence In Families**. Sage Publications, California.
27. Gentemann, K.B. (1984). "Wife beating: attitudes of a non-clinical population." **Victimology**,9:109-119.

28. Giaretto, H. (1981). "A comprehensive child sexual abuse treatment programme" in Mrazek, P.B. & Kempe, C.H. (eds.) **Sexually Abused Children and their Families**. Pergamon, New York.
29. Glasser, W.F. (1988). 'Treatment' or 'sentence' for child molesters: comparison of Australian offenders with a general prison population. " **Int. J. Law Psychiatry**,11:145-156.
30. Gobhard, P.H., Gagnon, J.Y., Pomeroy, W.B., & Christenson, C.V. (1965). **Sex Offenders: An analysis of types**. Harpers & Row, New York.
31. Gondolf, E.W. (1985). **Men Who Batter: An integrated approach for stopping wife abuse**.Florida, Learning Publication.
32. Gondolf, E.W. (1987). "Evaluating programmes for men who batter: problems and prospects." **Journal of Family Violence**, 2(1):95-108.
33. Gondolf, E.W. (1987). "Changing men who batter: a developmental model for integrated interventions." **Journal of Family Violence**, 2(4):335-349.
34. Gondolf, E.W. & Hanneken, J. (1987). "The gender warrior: reformed batterers on abuse, treatment and change." **Journal of Family Violence**, 2(1):177-191.
35. Greenblatt, C.S. (1985). "Don't hit your wife ... unless ... : preliminary findings on normative support for the use of physical force by husbands." **Victimology**,10:221-241.
36. Gross, A.E. (1978). "The male role and heterosexual behavior." **Journal of Social Issues**,34:87-107. Groth, A.N. (1979). **Men Who Rape: The psychology of the offender**.Plenum Press, New York
37. Groth, A.N. (1982). "The insect offender" in Sgroi, S.M. (ed.) **Handbook of Clinical Intervention in Child Sexual Abuse**.Lexington Books, Massachusetts.
38. Groth, A.N. & Burgess, A.W. (1979) "Sexual trauma in the life histories of rapists and child molesters." **Victimology**,4:10-16.
39. Groth, A.N.& Gohen, M. (1979). "Aggressive sexual offenders: diagnosis and treatment " in Burgess, (ed.) **Community Mental Health**.Prentice Hall, Englewood Cliffs.
40. Groth, A.N., Hobson, W. & Gary, T. (1982). "The child molester: clinical observations " in Contre, J. & Shore, D. (eds.) **Social Work and Child Sexual Abuse**.Haworth8 New York.
41. Groth, A.N., Longo, R.E., & McFadin, J.B. (1982). "Undetected recidivism among rapists and child molesters." **Crime and Delinquency**, 28(3):450-458.
42. Haley, J. (1963). **Strategies of Psychotherapy**.Grune & Stratton, New York.
43. Hamburger, L.K. & Yastings, J.E. (1986). "Personality correlates of men who abuse their partners: a cross-validation study. **Journal of Family Violence**,1(4):323-341.
44. Hite, S. (1981). **The Hite Report on Male Sexuality**. Knoop, New York.
45. Hoffman, L. (1981). **Foundations of Family Therapy**.Basic Books, New York.
46. Hotaling, G.T. & Sugarman, D.B. (1986). "An analysis of risk markers in husband to wife violence." **Viol. Victims**, 1:101-124.
47. Jenkins, M.J. & Dambrot, F.H. (1987). "The attribution of date rape: observer's attitudes and sexual experiences and the dating situation." **Journal of Applied Social Psychology**, 17(10):875-895.
48. Jennings, J.L. 1987. "History and issues in the treatment of battering men: a case for unstructured group therapy. **Journal of Family Violence**,2(3):193-213"

