

INSTRUKCIJAS

Aktivitātes mērķis.

Spēles mērķis ir noskaidrot, kādas sajūtas rodas cilvēkos, uz klausot hipotētiskus stāstus, kuros viņiem jāiejustas kādas sociāli-ekonomiski mazāk aizsargātas personas ādā.

Vēlamais norises vietas izkārtojums.

Pirms aktivitātes uzsākšanas, tās norises vietu (telpa, istaba, pagalms) nepieciešams pilnībā atbrīvot. Pēc nepieciešamības uz grīdas jāizvieto spilveni / pufi, kur dalībniekiem sēdēt, lai viņi būtu pēc iespējas atbrīvotāki un relaksētāki.

Instrukcijas.

- Dalībnieki (5-10) izvietojas tā, lai viņi justos pēc iespējas komfortablāk (pirms aktivitātes uzsākšanas var veikt kādu jogas vingrojumu).
- Pēcāk visi tiek aicināti ieklausīties teicēja stāstījumā, iztēlojoties hipotētisku ainu, kas vērsta uz to, lai liktu klausītājiem iejusties citu cilvēku ādā.
- Stāstījumu laikā jāievēro klusums, un stāstus nevar pārtraukt.
- Zemāk pievienoti divi autoru sagatavoti stāsti, bet ikviens ir aicināts veikt korekcijas, kā arī sagatavot savus stāstus, pielāgojot tos citām sabiedrības grupām.

Kā iejusties lesbietes, geja vai biseksuāļa ādā?

Iedomājies pasauli, kur visi satiekas, veido attiecības un precas ar tā pašā dzimuma cilvēkiem. Tikai 10-12 procenti pasaules iedzīvotāju ir heteroseksuāli. Šī ir pasaule, kur visi ir geji un lesbietes, bet tu nē. Visi skolotāji un skolēni ir geji. Visi tavi draugi un ģimenes locekļi ir geji un tāpat visi citi, kurus tu pazīsti. Visi grāmatu varoņi, televīzijā un radio redzami un dzirdētie cilvēki ir geji, tāpat arī reliģiskie līderi.

Katru savu dzīves dienu tu nojaut par heteroseksuāliem sev apkārt, bet tomēr pastāv geju un lesbiešu spiediens ignorēt šo sabiedriskās dzīves aspektu. Iedomājies, cik daudz vērtības tiek piedēvēts tam, vai esi homoseksuāls. Ir tikai dažas slavenības, kuras iznākušas no skapja publiski. Viņi to izdarīja par spīti vardarbībai internetā un baumām par viņu seksuālo orientāciju.

Heteroseksuāls sekss tiek uzskatīts par netīru, perversu un nepieļaujamu.

Kā iejusties transpersonas ādā?

Es vēlos, lai katrs iedomājas sevi savās mājās. Ir tipisks darbdienas rīts, un tikko ir nozvanījis modinātājs. Tu izstaipies un nožāvājies. Tomēr tavas žāvas paliek pusratā, kad saproti, ka kaut kas nav tā kā vajag. Kaut kas tavā ķermenī nav tā, kā tam vajadzētu būt. Tu jūties neveikli un dīvaini.

Tu piecelies, uzvelc halātu, miegaini aizej līdz vannas istabai un ieslēdz gaismu. Tu sabīsties ieraugot savā vannas istaba svešinieku. Tavam prātam sākot apjaust to, ko redzi, tu saproti, ka īstenībā lūkojies savā spoguļattēlā.

Tomēr tas ir ačgārns. Šķiet, ka tavš ķermenis pa nakti ir mainījies un tu nesaproti, kas tu esi. Pietuvies spoguļiem, lai labāk aplūkotu sevi. Tu redzi, ka vīrišķīgās un sievišķīgās iezīmes tavā sejā ir samainījušās vietām. Tavas sejas kontūras tev šķiet svešas. Ja tu identificējies kā sievietē, tu ievēro bārdas rugājus uz zoda un tie

Heteroseksuālas aktivitātes tiek dēvētas par riskantām, tās varot novest pie dažādu saslimšanu izplatīšanās. Nemaz nerunājot par akta netikumību. Cik pretīgi! Visi, kuri iesaistās heteroseksuālās aktivitātēs, tiek izstumti no sabiedrības, tie tiek saukti par slimajiem un ķēmiem. Pat vārds "heteroseksuāls" – jau to ir pretīgi lietot.

Šie vārdi parasti tiek lietoti kā aizvainojums viscaur sabiedrībā. Pat skolēni saka aizskarošas frāzes, kā "Bļāviens! Tāds hetero!". Šie vārdi tiek lietoti, lai citiem pārmestu, ka tie ir citādāki, atšķirīgi un nepieņemami. Kad skolā tiek mācīts par dzimumattiecībām, tiek pausts, ka normāli ir just pievilksanos pret to pašu dzimumu. Netiek runāts par attiecībām ar pretējo dzimumu.

Tu esi pārliecināts, ka tas, ko jūti, nav normāli, un neviens tev nevar palīdzēt. Tu nesaproti, kāpēc ir tā, kā ir. Tu visu esi darījis pareizi – augot izprati homoseksuāļu uzvedību sabiedrībā. Piemēram, kurš kuru aicina uz randiņiem, kurš kuru bildina, kā jāizturas partnera ģimenes un draugu priekšā.

Tu vienmēr esi gribējis šķīst normāls, tādēļ esi centies iekļauties. Izmisumā pat savu nevainību atdevi cilvēkam no sava dzimuma. Bet tu zini, ka neesi kā visi. Tu gribētu, lai tev patīk kāds no tā paša dzimuma, taču tā nav. Tev patīk pretējā dzimuma pārstāvji, un tu tur neko nevari izdarīt.

Vairāk par visu pasaulē tu vēlies, lai tavi vecāki tevi pieņem un mīl. Tu gribi atklāties, taču doma par iznākšanu no skapja ģimenei vai kādam citam uzden tev nelabu dūšu. Tu stundām ilgi domā, kā lai atrisina šo problēmu.

Tev prātā uzaust atmiņa, kā mamma pie vakariņu galda stāstīja nejaukus jokus par hetero cilvēkiem, un visi pie galda smējās. Tava ģimene ir ticīga, un tu zini, ka jūsu draudzes mācītājs uzskata, ka heteroseksualitāte ir netikumīga, nedabīga un tie cilvēki nav cilvēki. Visa draudze un arī tava ģimene tam piekrīt.

Kā tas būtu, ja Tu iznāktu no skapja? Ja nu viņi vairs tevi nemīlēs? Pie kā griezties?

Pēdējā laikā situācija ir vēl vairāk pasliktinājusies. Tev šķita, ka esi vienīgais heteroseksuālais cilvēks pasaulē, bet kā nu ne, esi saticis pretējā dzimuma pārstāvi, kas ir tāds kā tu.

duras tev rokā. Tavas sejas kontūra ir ievērojami izteiktāka nekā tev šķiet, ka vajadzētu.

Ja tu identificējies kā vīrietis, tu ievēro, cik tava āda šķiet maiga un mīksta. Tavas sejas vaibsti ir maigāki un pat mazāki, nekā šķita vakar. Kas te notiek? Raugoties savās acīs, sevi atpazīsti, taču viss pārējais sejas vaibstos šķiet galīgi greizi. Tu pakāpies atpakaļ un pamani ievērojamas pārmaiņas sava kakla lielumā un formā. Tu palūkojies uz rokām, kas mainījušas līdz nepazīšanai.

Ja tu identificējies kā sieviete, tavas rokas kļuvušas lielas un raupjas. Tevi pirksti ir garāki, pirkstu kauliņi izteiktāki, uz plaukstu virsmas ir matiņi. Tu nesaproti, kā ar tik lielām rokām vispār iespējams kaut ko izdarīt. Ja tu identificējies kā vīrietis, tavas rokas kļuvušas mazas un smalkas. Tu tās saburzē un jūti, cik svešas tās šķiet.

Tu pārlaid rokas pār sava ķermeņa augšdaļu. Pat cauri halātam tu jūti drastiskas pārmaiņas savā ķermenī. Ja tu identificējies kā sieviete, tu pamani platus plecus un šaurus gurnus. Tavs ķermenis šķiet lielāks un muskulaināks, nekā tam vajadzētu būt. Ja tu identificējies kā vīrietis, tevi šokē tava ķermeņa apaļumi. Tev ir izteiktas krūtis un gurni. Tu atļauj rokām nokrist gar sāniem un atkal paskaties sev acīs.

Tu aizver acis, atsien halātu un ļauj tam nokrist uz grīdas. Tu ievēl elpu, lai nomierinātu ātros sirdspukstus un lēnām atver acis. Tas, ko tu redzi, šķiet pavisam nepareizi. Nav vārdu, lai aprakstītu, cik nepareizi tas ir. Acu skatienam pavēršoties sev zem jostasvietas, tev ir sajūta, ka lūkojies uz kāda cita ķermenī. Lai arī tas, ko redzi, ir anatomiski normāls, tu zini, ka tā nevajadzētu būt.

Tu piedzīvo dīvainu atsvešinātības sajūtu, lūkojoties uz sevi. Tu jūti savas plaukstas sev pieskaramies, tomēr tajā pašā laikā šķiet, ka pieskaries kāda cita ķermenim. Šis vienkārši nav pareizi. Tu domā par to, ka šis ir kaut kāds ļauns joks. Kā šis ar tevi var notikt? Vēl joprojām jūtoties kā pats sev svešinieks, tu pacel halātu un to atkal uzvelc, lai atgrieztos istabā un apģērbtos.

Tu atver skapi un pamani, ka arī tas ir mainījies. Tur esošās drēbes nav tās, kuras tu vēlies vilkt. Tās pārskati un apjaut, ka tās ir piemērotas tavam jaunajam ķermenim. Dusmās tu paķer

Jūs iepazīnāties. Tev šis cilvēks ir ļoti iepaticies. Jūs varbūt jau esat iemīlējušies.

Tu gribi visiem, it sevišķi savai ģimenei izstāstīt, cik laimīgs tu jūties. Bet... Tu nevari. Tagad tavs noslēpums šķiet vēl smagāks. Tu jūties bezspēcīgi. Ja nu cilvēki uzzina? Ko tad? Ja nu tu pieļauj kļūdu – pieej par tuvu, pieskaries vai sadodies rokās, esot uz ielas – jums kāds var uzbrukt. Tu ziņās esi dzirdējis par vardarbību pret heteroseksuāliem.

Skumjākais ir tas, ka savu partneri nekad nevari uzaicināt ciemos, lai iepazīstinātu ar savu ģimeni un draugiem. Viss tev liek justies vienam. Tu jūties nedroši, tu neuzticies savas ģimenes vai draugu atbalstam. Tu jūties vīlies sevī. Izolēts no visiem, kurus pazīsti. Kāpēc tu vienkārši nevari būt normāls? Tu sāc sevi ienīst. Tu vēlies kaut nekad nebūtu saticis savu partneri, nekad nebūtu viņā iemīlējis. Vēlies kaut tu neeksistētu...

pirmo apģērba gabalu, kas pagadās, un tu to uzvelc. Jā, tas der. Taču ir sajūta, ka tu esi kostīmā. Par spīti visam, tu sāc savu dienu un ātri pamani, ka visi pret tevi izturas citādāk. Neviena tevi nepazīst tādu, kāds patiesībā esi. Visi pret tevi izturas tā, kā jāizturas pret dzimumu, kuru tu tagad pārstāvi.

Tev ir sajūta, ka neviena noteikti nespēj saprast, kā tu jūties. Tu spēcīgi izjūti savu ķermeni, un tas pieprasa pārāk daudz enerģijas. Tu tajā jūties neērti. Dienas beigās tu pārnāc mājās ar lielu nogurumu un bezspēku. Tu vēlies būt viens – prom no pasaules, kur tev cenšas iestāstīt, ka esi kaut kas, kas patiesībā neesi.

Tu ieslēdzies vannas istabā un ievēl dziļu elpu. Tu zini, ka tas nav tavs ķermenis, bet nevari no tā izbēgt. Nākamajā rītā tu pamosties un atkal, izkāpjot no gultas, dodies uz vannas istabu un ieslēdz gaismu. Atkal – bezpalīdzības un bezcerības sajūta. Tu vēl joprojām esi nepareizajā ķermenī. Kā tas būs – šādi dzīvot dienu no dienas? Kā būt ķermenī, kas tev ir nepiemērots? Iespējas šķiet ierobežotas un nomācošas. Ar dziļu nopūtu tu izslēdz gaismu un dodies savās ikdienas gaitās.

Pēc aktivitātes...

Būtībā galvenā aktivitātes sastāvdaļa ir t.s. “refleksijas aplis”, kura laikā visiem aktivitātes dalībniekiem vēlams brīvā formātā izdiskutēt eksperimenta gaitā iegūtās atziņas. Šie ir daži no potenciālajiem jautājumiem:

- Kā Jūs jutāties stāstu laikā?
- Vai bija kādi punkti, kas sevišķi jūs aizskāra?
- Kā ir mainījusies Jūsu attieksme pret attiecīgo minoritātes grupu un ko Jūs darīsiet, lai uzlabotu kopējo noskaņojumu sabiedrībā?

Vēlies atstāt ieteikumus un atsauksmes?

Dodies uz “Empātijas spēļu” aptaujas anketu [šeit!](#)