

A photograph of two men sitting and laughing heartily in a room with large, multi-paned windows in the background. The man on the left is wearing a dark sweater, and the man on the right is wearing a dark polo shirt. The scene is warmly lit, creating a friendly and relaxed atmosphere.

GENTYS

Antanas Grižas
Bendra-įkūrėjas ir vadovas
antanas@gentys.lt

www.gentys.lt
www.mentribes.com

ANTANAS GRIŽAS

Klinikinis psichologas 9+ m.

- „Kupiškio projektas“
- „Jaunimo linija“
- Krizių įveikimo centras
- Savižudybių prevencijos mokytojų asociacija
- „ASIST“ lektorius

4 PAMOKOS

1.

Remtis
mokslu

2.

Žinias taikyti
visuomeniniu lygmeniu

3.

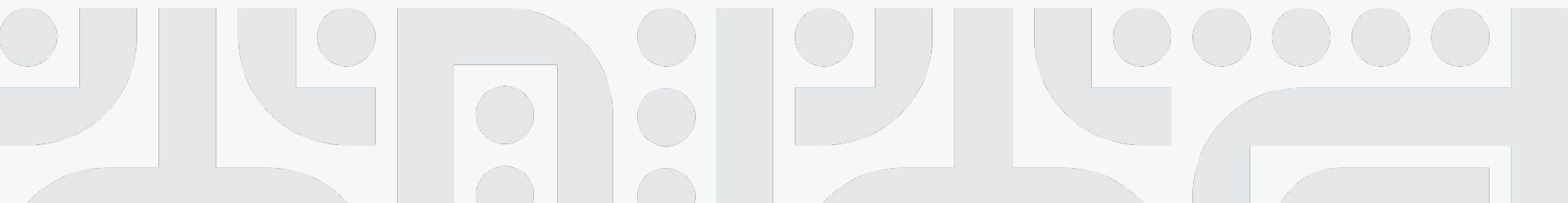
Pasitelkti
bendruomenę

4.

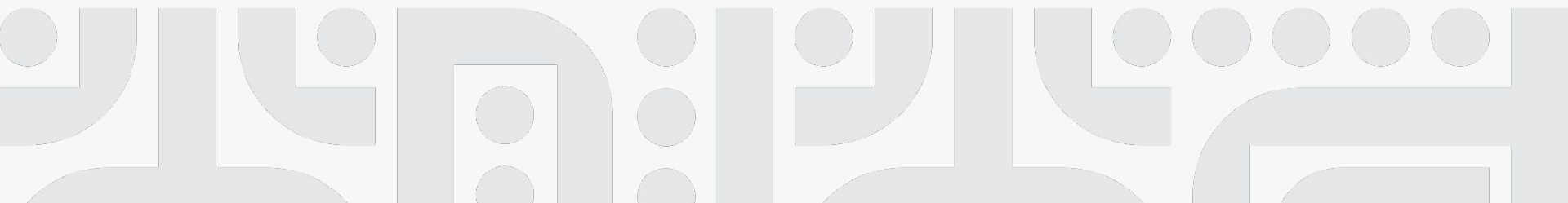
Vyrams
skauda



**Apie ką šiandien
kalbėsiau?**



Skirtingi požiūriai į vyrų psichinę sveikatą



„DEFICITINIS“ POŽIŪRIS



Ankstyvasis požiūris:

Pradžia – 1990 m., JAV (APA)

Ištakos:

Sociologija, lyčių studijos,
feminizmas, kritinė teorija

Fokusas:

Socialinė įtaka (stereotipai)
Kaip vyriškumas kenkia vyrams ir visuomenei?

Padėti vyrams „išsilaisvinti“ iš
„tradicinio“ vyriškumo

APA Vyrų ir vyriškumo psichologinių tyrimų darbo grupės tikslai (1995):

- Skatinti kritišką požiūrį į tai kaip socialinė lytis formuoja ir riboja vyrų gyvenimus.
- Padėti vyrams atskleisti pilną jų žmogišką potencialą.
- Panaikinti ribojančius vyriškumo apibrėžimus, kurie istoriškai trukdė vyrų gerovei, gebėjimui megzti prasmingus santykius ir prisidėjo prie kitų žmonių priespaudos.
- Pripažinti istorinę skolą feministiniams lyties tyrėjams (-oms) ir įsipareigoja palaikyti moterų, gėjų, lesbiečių ir įvairių rasių žmonių grupes, kurios patyrė unikalią lyties/klasės/rasės sistemę priespaudą.
- Akcentuoti, kad įgalinimas visų žmonių, nepaisant jų siaurų ir ribojančių lyčių rolių veda į aukščiausią individualių moterų ir vyrų funkcionavimą, į pačius sveikiausius ir turtingiausius santykius tarp lyčių.

APA GUIDELINES for Psychological Practice with Boys and Men

AUGUST 2018

Controversy



„DEFICITINIS“ POŽIŪRIS



Ankstyvasis požiūris:

Pradžia – 1990 m., JAV (APA)

Ištakos:

Sociologija, lyčių studijos,
feminizmas, kritinė teorija

Fokusas:

Socialinė įtaka (stereotipai)
Kaip vyriškumas kenkia vyrams ir visuomenei?
Padėti vyrams „išsilaisvinti“ iš „tradicinio“ vyriškumo

POZITYVUS POŽIŪRIS



Vyrų psichologijos mokslo šaka:

Pradžia – 2011 m., Didžioji Britanija (BPS)

Pagrindas:

Moksliniai tyrimai
Klinikinė praktika
Evoliucinis, socialinis, biologinis,
humanistinis požiūriai

Fokusas:

Etiškas požiūris į lytį
Suprasti lyčių panašumus ir skirtumus
Kokie yra unikalūs vyrų/berniukų poreikiai?
Kaip tai padeda suprasti moteris?

2022 Lapkričio 17 d.



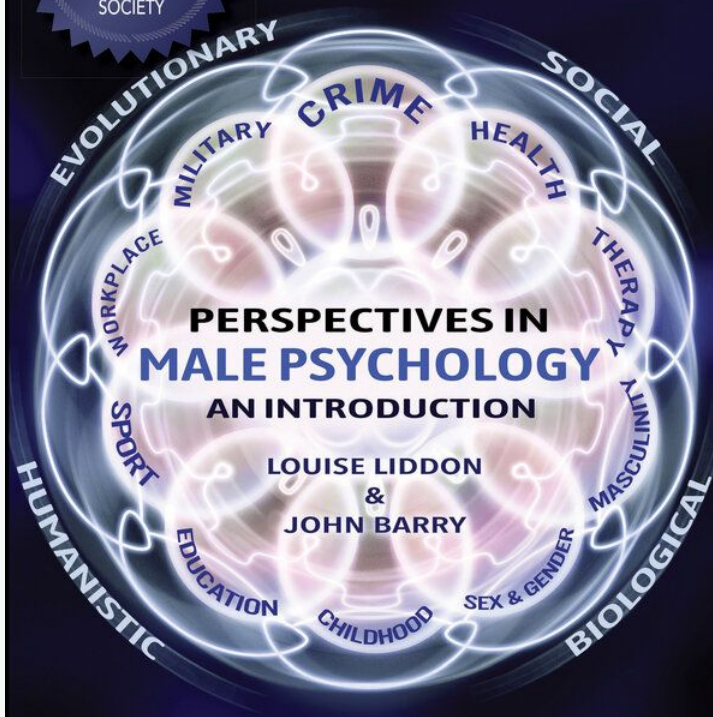
the british
psychological society
promoting excellence in psychology

BRIEFING PAPER

Psychological interventions to help male adults

The only series
to be approved by
the BRITISH
PSYCHOLOGICAL
SOCIETY

BPS TEXTBOOKS



PERSPECTIVES IN MALE PSYCHOLOGY AN INTRODUCTION

LOUISE LIDDON
&
JOHN BARRY



The British
Psychological Society

WILEY Blackwell



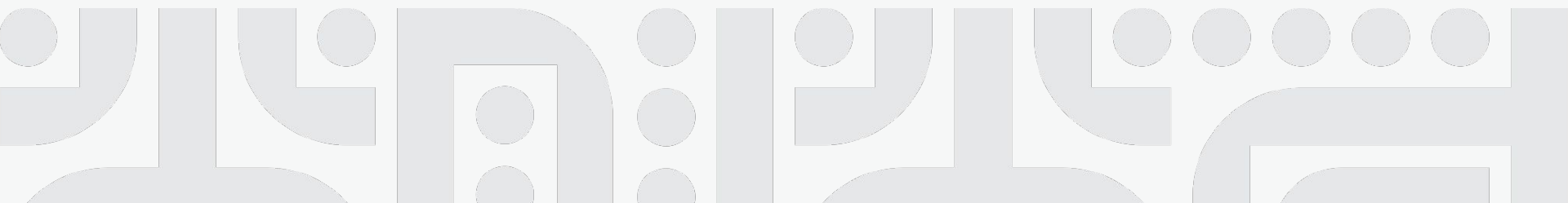
The Palgrave Handbook of Male Psychology and Mental Health

Edited by

John A. Barry · Roger Kingerlee
Martin Seager · Luke Sullivan

palgrave
macmillan

Vyrų patirtys: Bio-psicho-socialinis požiūris



Biologija

Kultūra

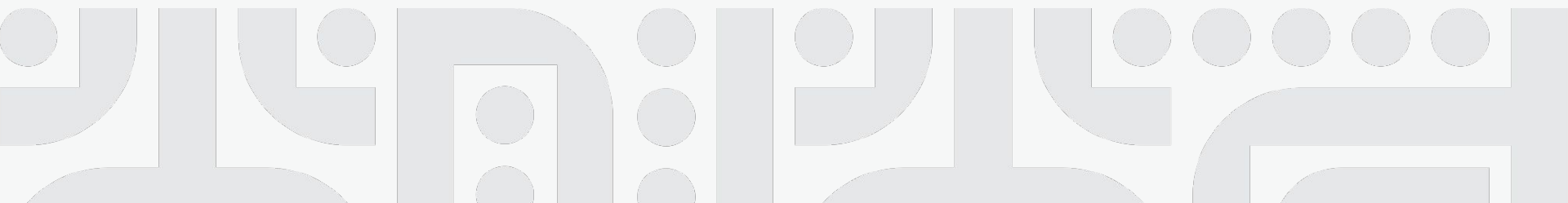


- ❖ **Lytinis gyvenimas.** Skirtingi lyties organai. Skirtinga lytinė branda. Skirtingas seksualinis susijaudinimas. Masturbacija. Pirmosios seksualinės patirtys. Pirmi šlapi sapnai. Impotencija ir kiti urologiniai sutrikimai. Prostatos vėžys.
- ❖ **Psichologinė raida.** Pvz., Didesnis judrumas, skurdesnis žodynas, 16x dažnesnis aklumas spalvoms

- ❖ **Lytinis gyvenimas.** Patrauklumas priešingai lyčiai. Meilikavimasis (Courtship), Seksualinis poros gyvenimas. Sužinojimas apie nėštumą. Santykiai kol žmona laukiasi. Tėvystė. Tėvystės apgavystė.
- ❖ **Testosterono mažėjimas.**
- ❖ **Homoseksualumas.** Homofobija
- ❖ **Karas.** Šaukimas į kariuomenę, visuotinė mobilizacija karo atveju.
- ❖ **Emocijų supratimas ir raiška.**
- ❖ **Griežtesnės bausmės už vyrų nusikaltimus.**
- ❖ **Santykio su tėvu trūkumas skirtingai veikia berniukus ir mergaites.**
- ❖ **“Failure to Launch” sindromas.**

- ❖ **Skirtingas auklėjimas vaikystėje.**
- ❖ **Traumos:** pvz. Karas, Černobylio likvidavimas, tremimai.
- ❖ **Pozityvaus vyro pavyzdžio stoka.**
- ❖ **Skrybros ir šeimos teisė.** Tėvų atstūmimo sindromas
- ❖ **Melagingi priekabiavimo kaltinimai ir reputacijos griovimas.**
- ❖ **Besikeičiančios lyčių normos:** #metoo, lygiavertis užmokestis, lygiavertė tėvystė, LGBTQI+
- ❖ **Stereotipai:** „Būk vyras“, „Neverk“, „Nebūk boba“
- ❖ **Kontra-stereotipai:** „Toksiškas vyriškumas“, „Tradicionis vyriškumas yra blogas“

Mažai žinomi vyrų judėjimai

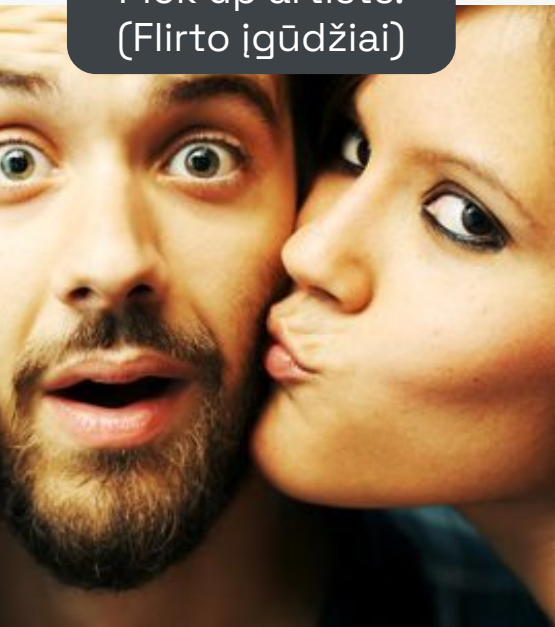


Pogrindžio vyrų judėjimas:

The Manosphere

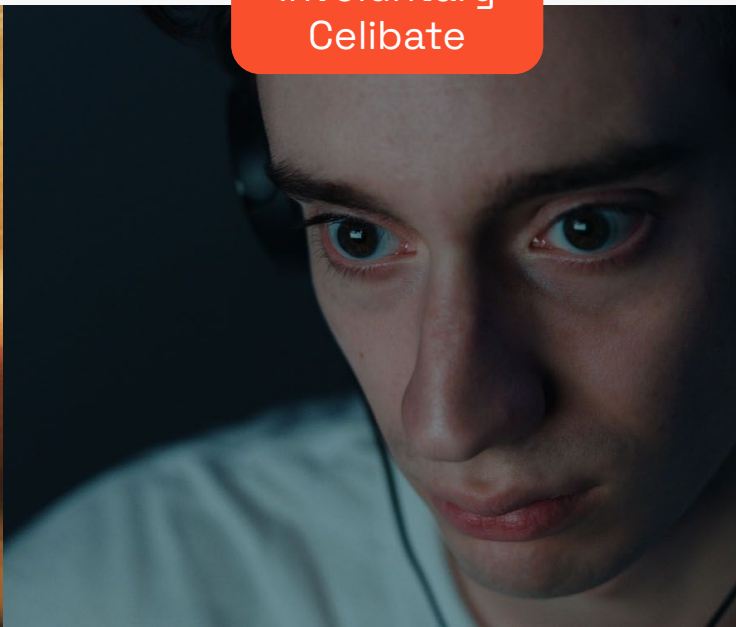
PUA:

Pick up artists.
(Flirto įgūdžiai)



Incels:

Involuntary
Celibate



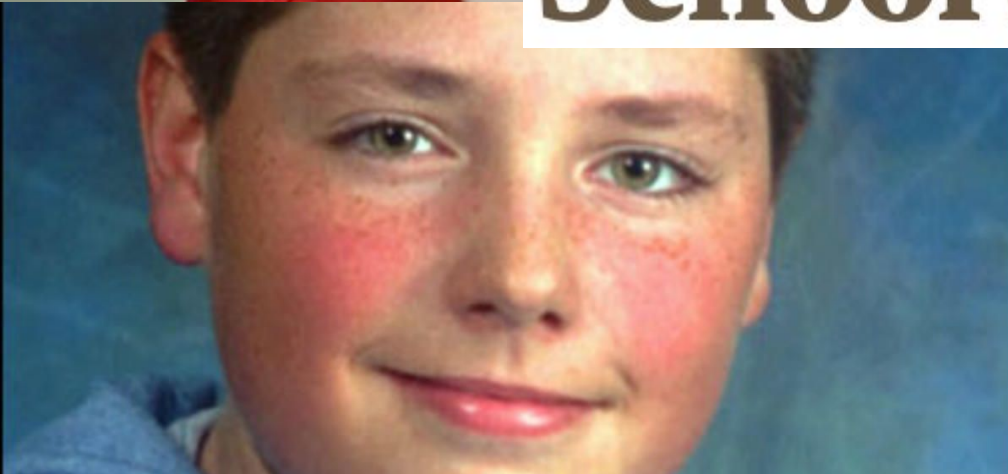
The Red Pill

(Evoliucinė santykių
psichologija)





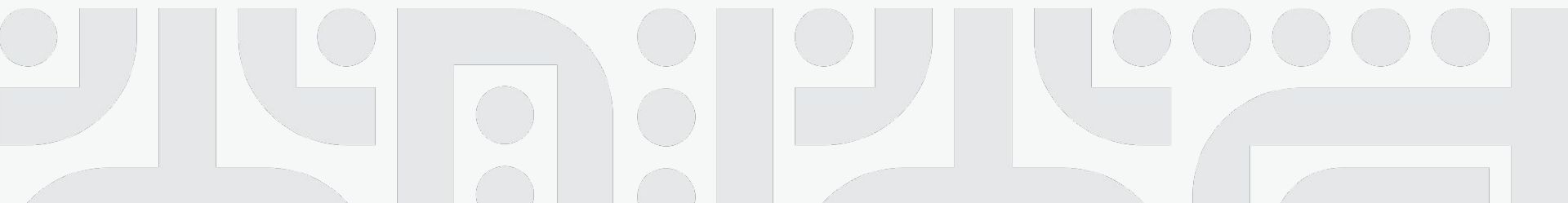
School Shooter



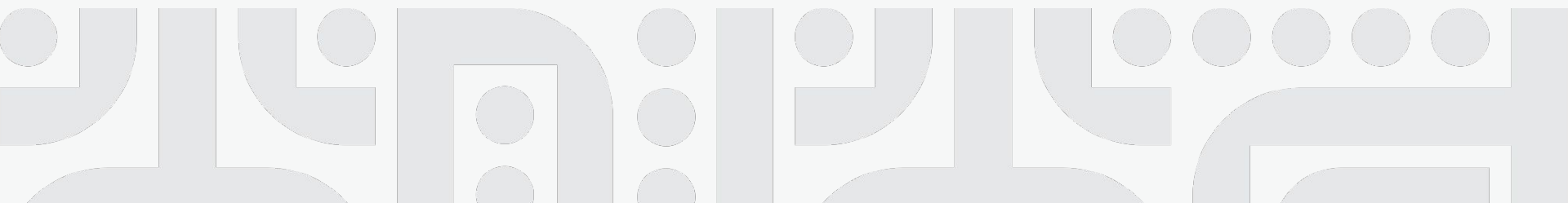
MENTRIBES

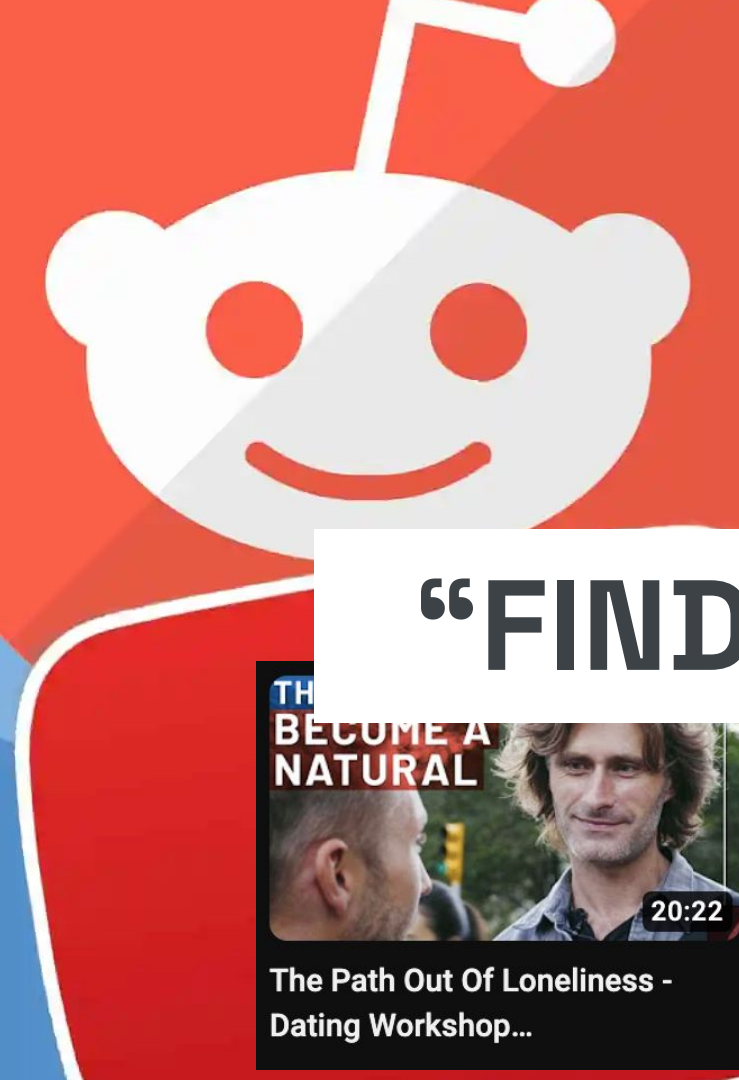
www.gentys.it

www.mentribes.com



„Genčių“ priešistorė





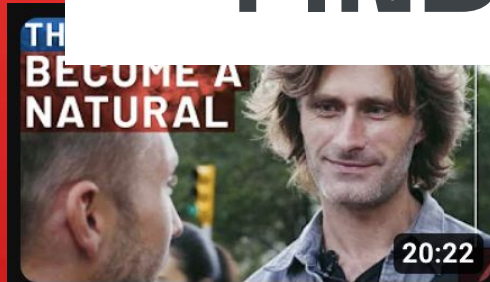
Why the "Safe Path" is actually the "Dangerous Pat...



FACT: Dating Is HARDER For Men Now



"FIND YOUR TRIBE"



The Path Out Of Loneliness - Dating Workshop...



Masculinity - Can It Be Healthy?



COMING SOCIAL IETY (Why Awkwardne...



2018 m.

2020 m.

GENTIS
•
Vyry ratas

Nuo balandžio 1 d.
Trečiadieniais
Vilnius





GENTYS

Inovatyvios
pėramos
grupės vyrams

2020 m. Birželis

Šiandien

GENTYS

Kilnūs vyrai. Gilūs pokalbiai.
Tvirtėsnis Tu.

www.gentys.lt

www.mentribes.com

Gentys po 2.5 metų



1300+ vyrų

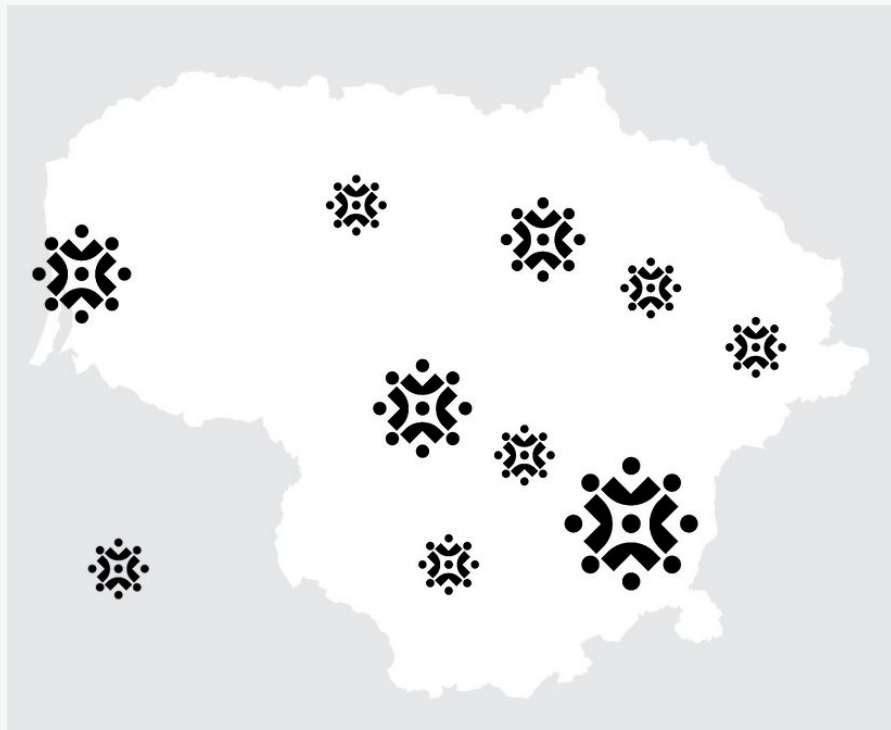
21–54 m. nariai iš visos Lietuvos,
taip pat ir užsienio lietuviai.

130+ genčių

Apmokėme ir į pasaulį paleidome
130+ savarankiškų vyrų genčių.

30% laimingesni*

* – Vyrų savijautos pokytis atėjus į
Gentis. Matuojamas PSO-5
metodologija.



Gentys ir visuomenės sveikata



KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



Alytaus
miesto
savivaldybės
VISUOMENĖS
SVEIKATOS
BIURAS



MARIJAMPOLĖS SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS





VYRŲ GEROVĖS FORUMAS

Vyrais besirūpinančių organizacijų suvažiavimas

2022/11/11

📍 VILNIUS

Organizatoriai:



Šiaurės ministrų tarybos
biuras Lietuvoje



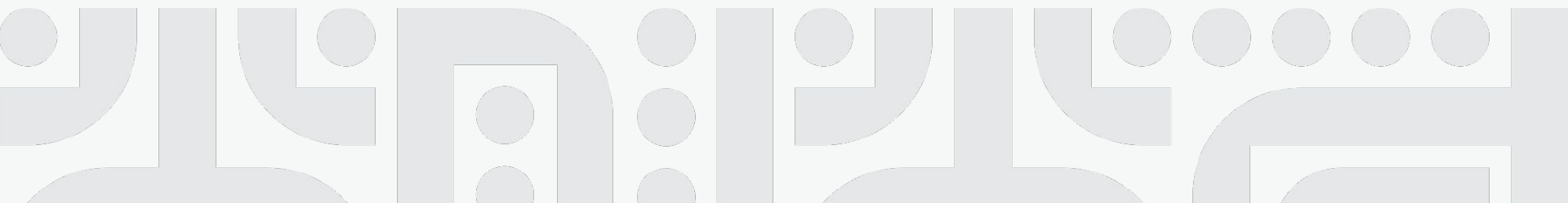
Nelik vienas
Pagalbos linija vyrams
8 604 11119



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija



Kas yra tos Gentys?



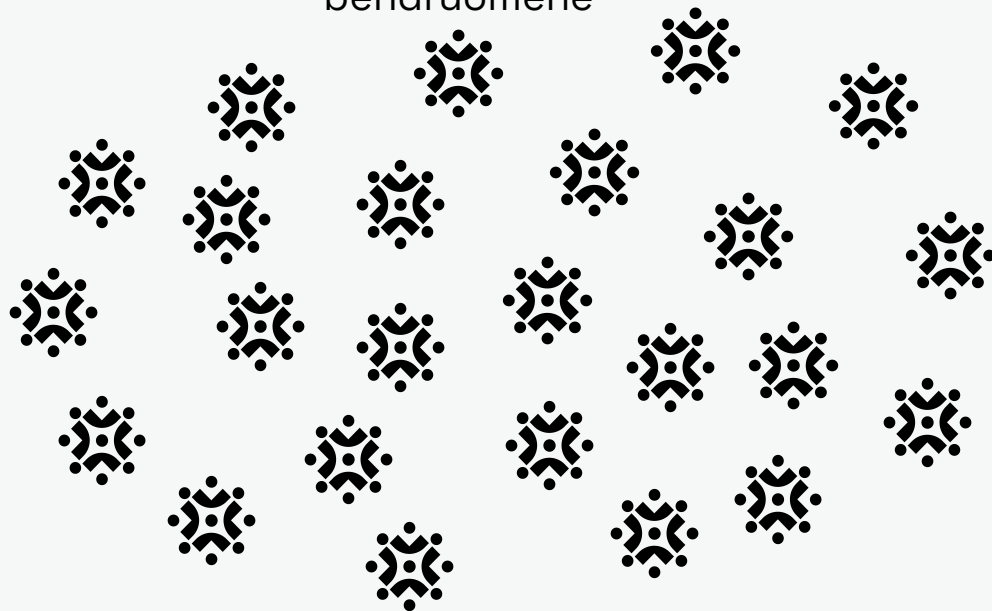
Gentis:

6-10 vyrų saviugdos
ratas

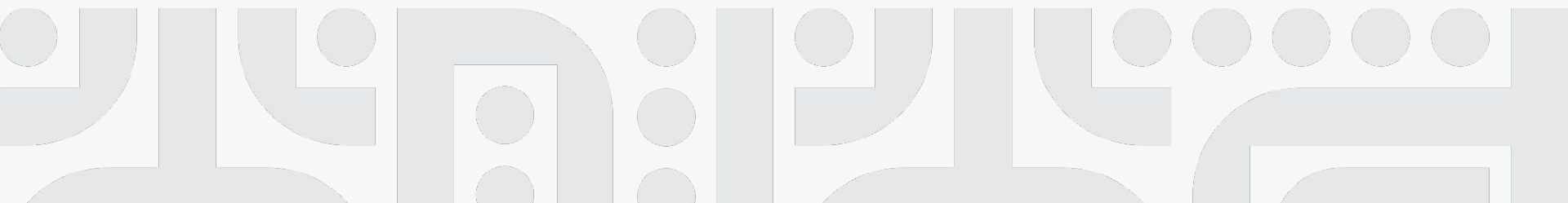


Gentys:

bendruomenė



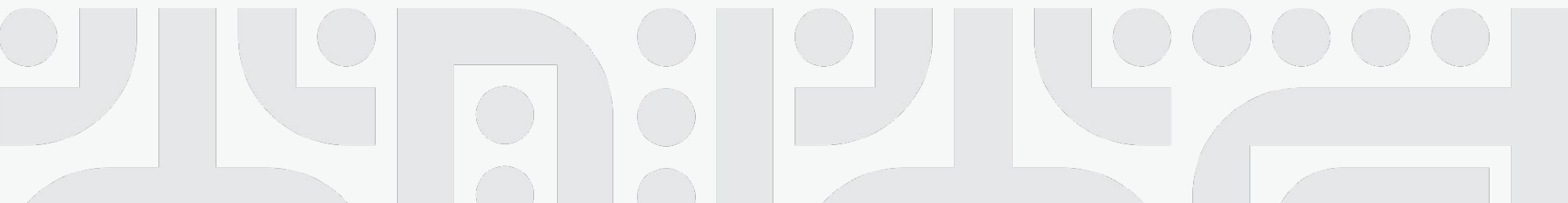
**Kokia yra vyro kelionė
Gentyse?**



Vyro kelias Gentyse



**Kaip paruošiama
savarankiška gentis?**



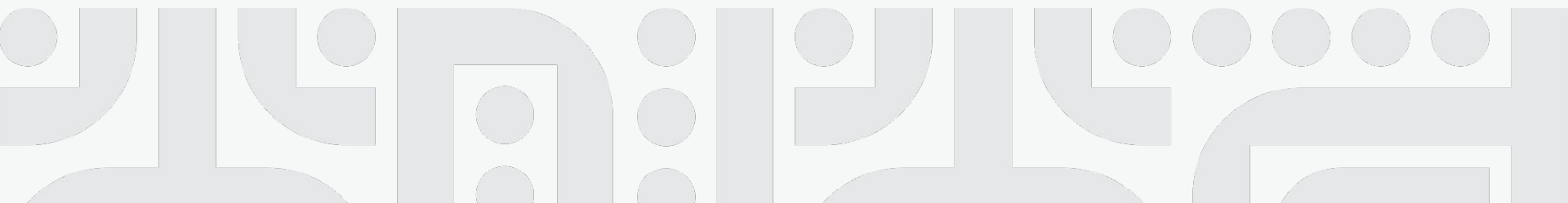
Genties kurso susitikimai



Tarp susitikimų:

- Susitikimai 1 su 1
- Individualus mokymas
- Bendruomenė

**Kaip atrodo tipiškas
genties susitikimas?**



Atsakomybės:

šeimininkas (struktūruoja laiką)

Vedėjas (pasiruošia ir veda pratimą).

5 min Įsižeminimas. Kūno pojūčių stebėjimas

30 min Įsiregistravimas.

10 min savaitės tikslų kėlimasis ir aptarimas.

40 min Pratimas

40 min Vidinis darbas.

10 min Pasiruošimas sekančiam susitikimui

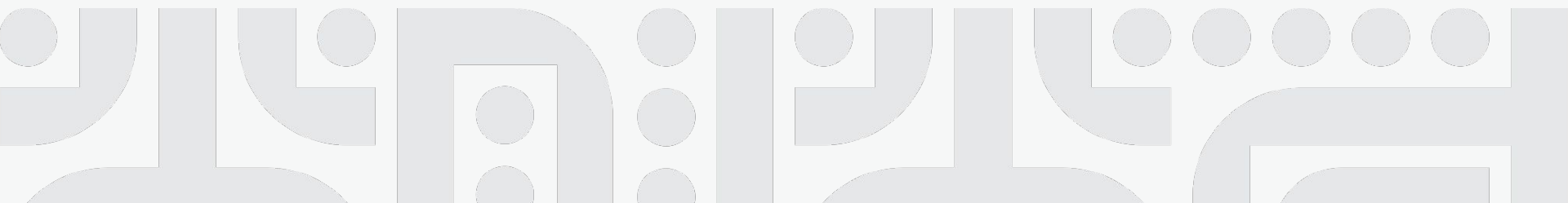
15 min Išsiregistravimas

1 min Užbaigimo ritualas

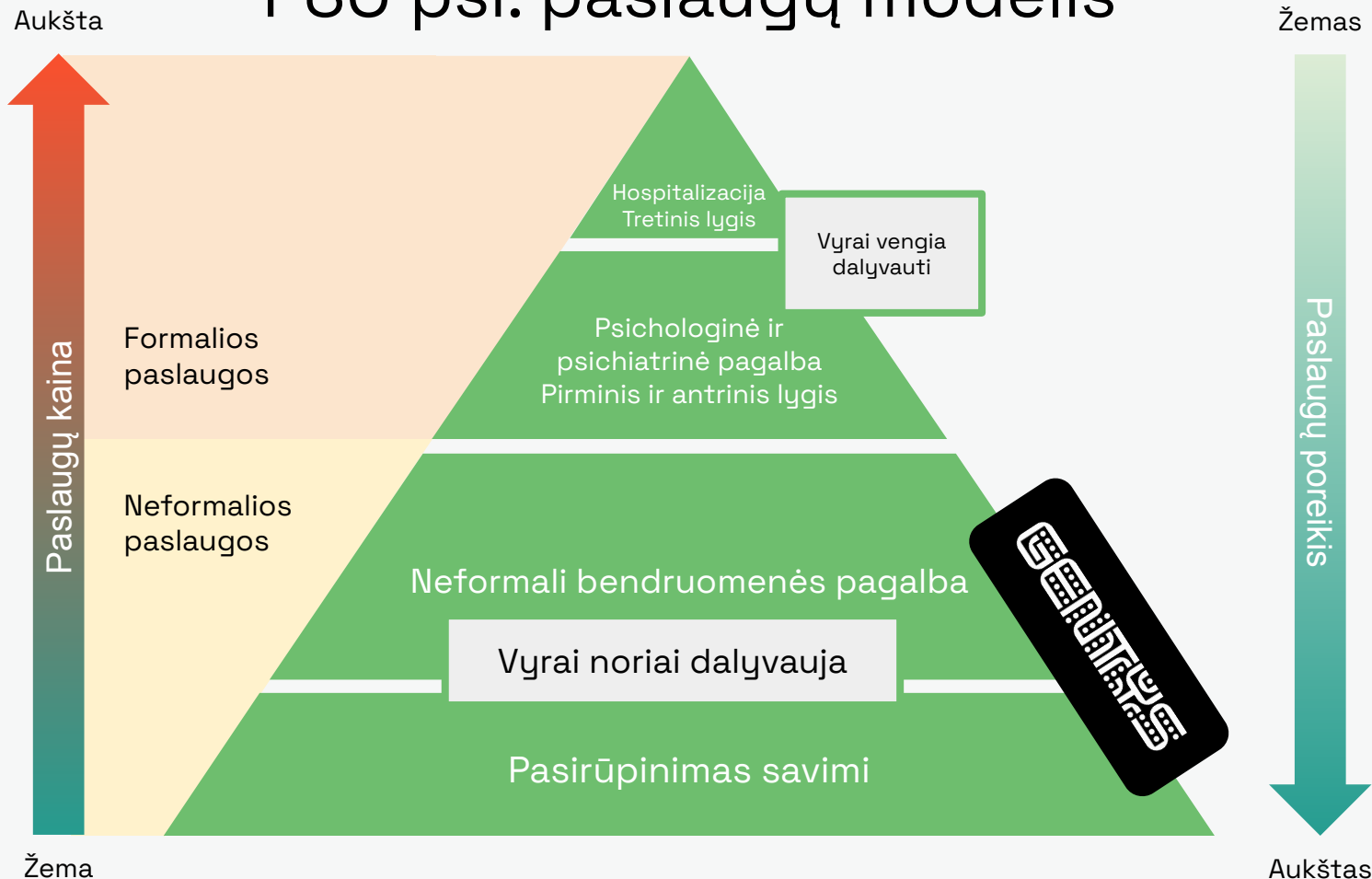
Viso: 2.5-3.0 val.



Mūsu ilgalaikē stratēģija



PSO psi. paslaugų modelis



**Ko mes mokomės
Gentyse?**

Sugyventi.

Kas yra sugyvenimo
priešingybė?

Sugyvenimas

Su savimi

Su gentimi

Poroje

Šeimoje

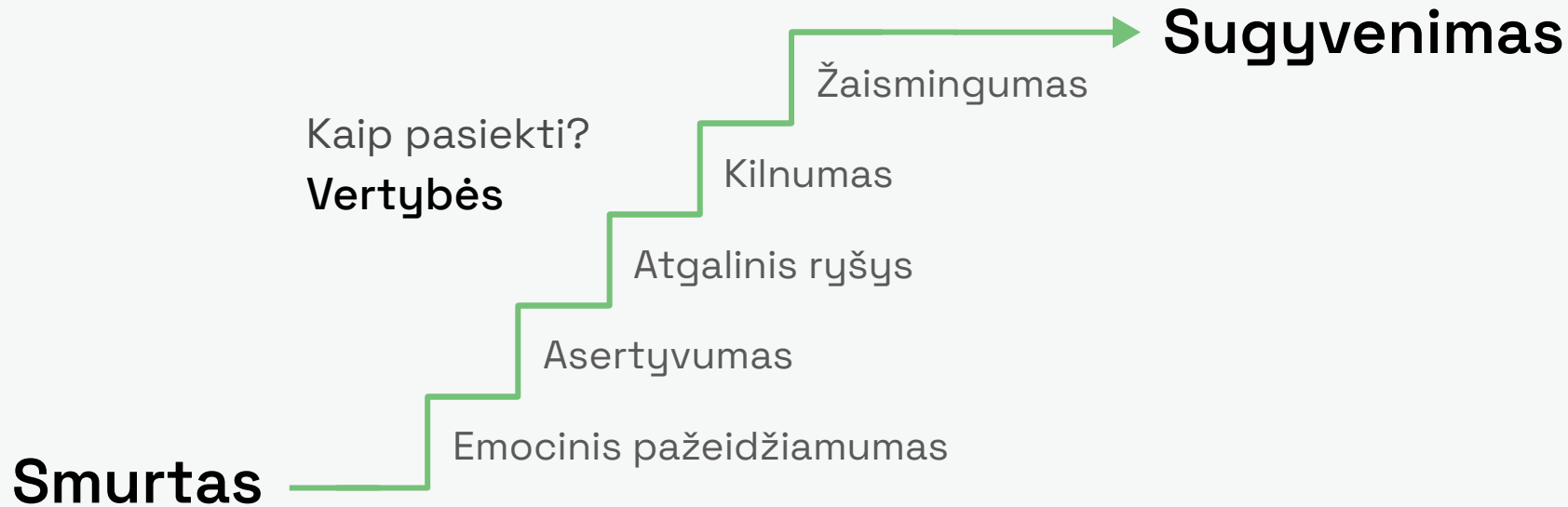
Visuomenėje

Smurtas

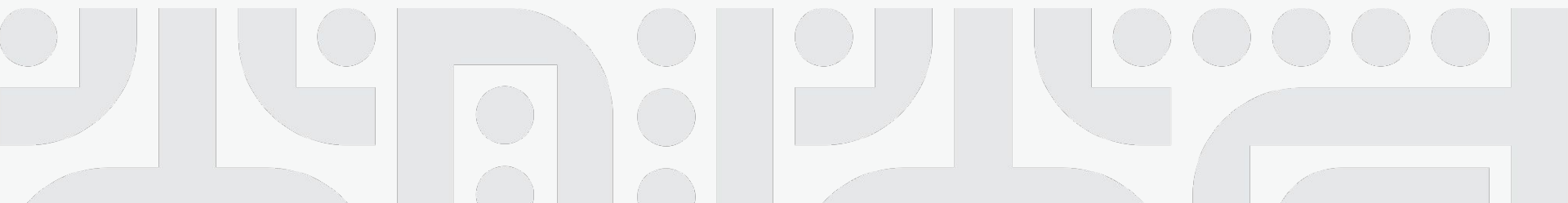
Prieš save

Prieš kitą

Fizinis, seksualinis, ekonominis,
emocinis



Ateities planai



VIZIJA



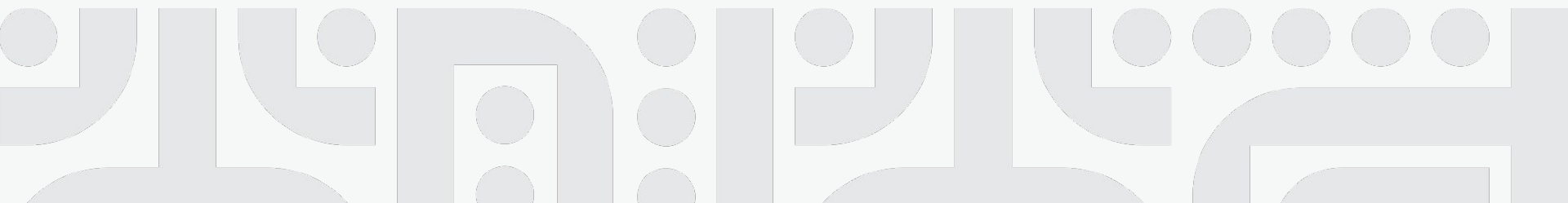
1. Tarptautinės Gentys: JK ir Ukraina

2. Moterų Gentys

3. Mišrios Gentys

+ Moksliniai tyrimai

Iššūkiai ir pamokos



Iššūkiai

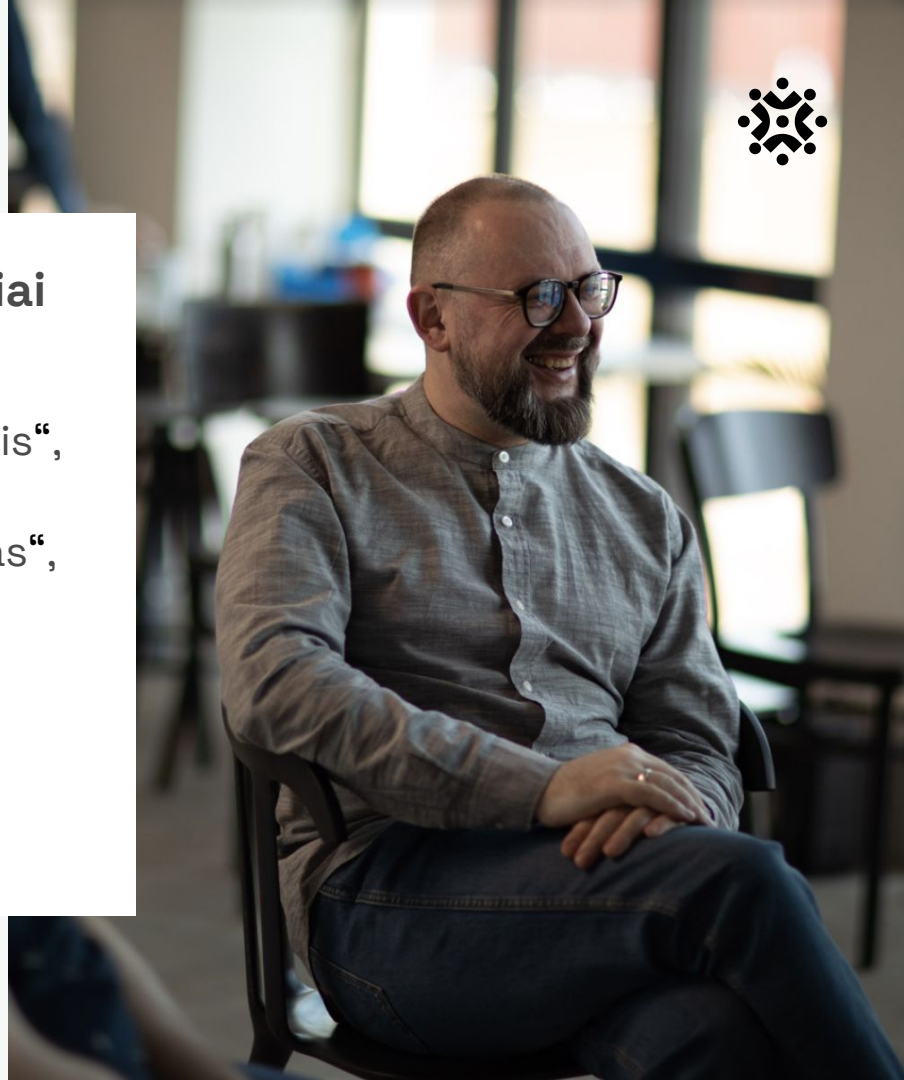


- **Pateikti psichologinę sveikatą smagiai**
- **Sukurti visuomenės pasitikėjimą:**

„Gėjų sekta“, „seksistai“, „nevykėlių būrelis“,
„darote verslą iš žmonių problemų“,
„per mažai kalbate apie moterų problemas“,
„suabsoliutinate lytį“...

- **Pagalba stipriai paveiktiems vyrams**
- **Trūksta laiko visoms idėjoms:**

Edukacija apie savižudybes;
Smurtas artimoje aplinkoje



Žinutės kurios:

NEPADEDA

- „Vyriškumo stereotipai lemia vyrų problemas“
- Tradicinio vyriškumo kritikavimas ar pašiepimas
- „Toksiškas vyriškumas“

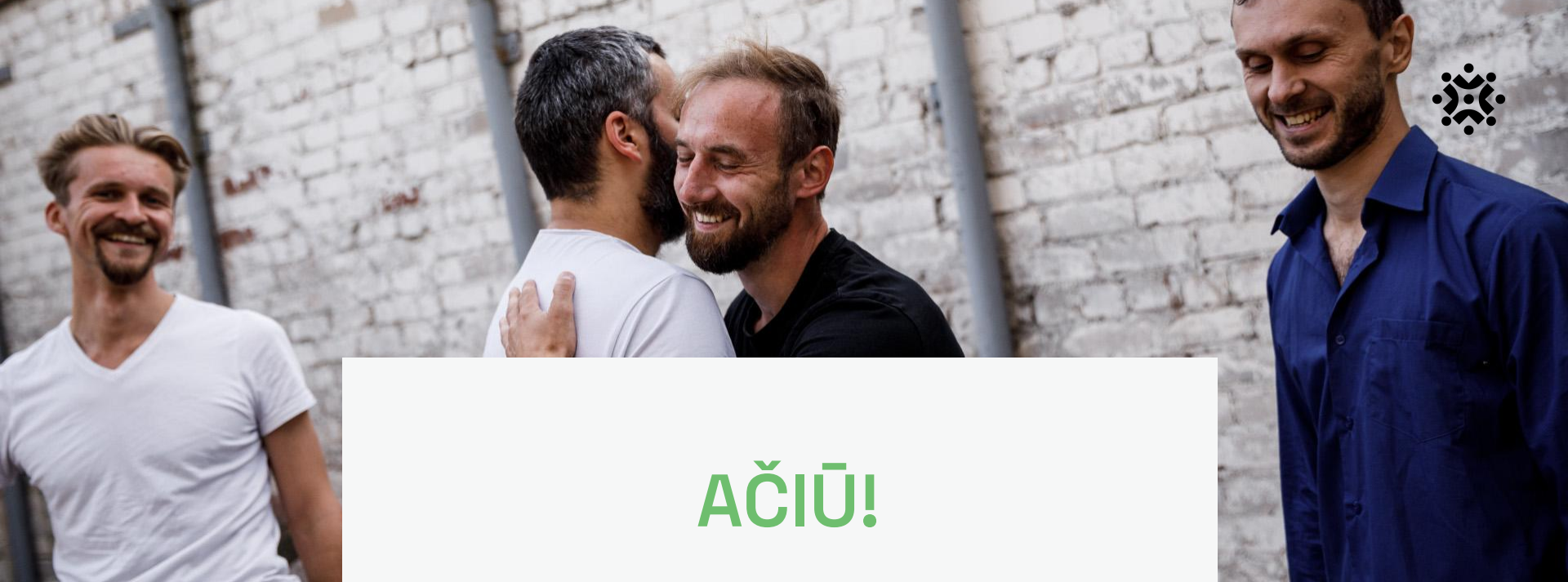
PADEDA

- Kalbėjimas apie konkrečias vyrų problemas
- Pasitelkti tradicinio vyriškumo vertybes siekiant psichologinės sveikatos
- „Toksiškas/netinkamas elgesys“: smurtas, priekabiavimas, patyčios, savižudybė.

Vyrai ir savižudybės - keli pastebėjimai

- „Stereotipai lemia vyrų problemas“:
Ne visai. Aklumas vyrų problemoms
- Emocinis žodynas
- Sveikas pyktis:
Asertyvumas, saviveiksmingumas
- Romantiniai santykiai:
Socialiniai įgūdžiai ir seksualinis švietimas
- „Būsiu kitoks nei tėtis“:
Svarbu pozityvus požiūris į save (į savo lytį)





AČIŪ!



Paremk gentis

www.gentys.lt
www.mentribes.com

Antanas Grižas
Bendra-įkūrėjas ir vadovas
antanas@gentys.lt