

التعامل مع الاعتداء الجنسي

تشعرين بالخزي والعار، والحرج والارتباك

تعتبرين نفسك إنسانه سيئة، وكل ما حدث كان خطأك

لو تحدثتِ عن الأمر فمن الممكن أن يحدث مرة أخرى، أو قد يحدث شيء أسوأ منه

لا تستطيعين أن تتقي بأحد

هل تشعرين بالاكئاب والانفعال والغضب؟

لا تستطيعين النوم بسهولة، بسبب تفكيرك المستمر بما حدث

لا تستطيعين التعامل والتأقلم مع هذا الوضع بدون شرب الكحوليات وتناول المخدرات وعزل نفسك عن

الآخرين

إن أول شيء تحتاجين أن تعرفيه لو كنت قد تعرضت للاعتداء الجنسي - سواء كان ما حدث منذ وقت طويل أو مؤخراً أو كان قد حدث مرة واحدة أو مرات عديدة - أنك لست الملامة. فلم يكن هذا خطأك فما حدث كان أمراً مريعاً، جريمة وخطية ارتكبت في حقك ولست أنتِ من يجب أن تتحمل اللوم.

ما حدث لكِ هو إساءة استخدام للقوة ولذلك أصبحتِ غير قادرة على التحكم في نفسك. لا يتمحور الاعتداء الجنسي حول الجنس فقط بل يدور حول استخدام القوة الجسدية، فغالباً ما نلاحظ شخصاً قوياً يقوم باستخدام القوة الجسدية للسيطرة على امرأة ضعيفة أو طفل قليل الحيلة. ولكن من الممكن لك أن تستعيدي زمام الأمر فيما يختص بمراحل الشفاء والتي ستفقدك لتجدي الحرية. تستطيعين أن تختاري إلى أي مدى ستذهبين في رحلة الشفاء وسرعة الشفاء أيضاً. يوجد أمل ورجاء.

أريد أن أجد هذا الأمل

من أين نبدأ؟

يتطلب الأمر الكثير من الشجاعة لكي تخبري بقصتك وتُقرّي بما حدث، حتى لنفسك. ولكن التعبير عن مشاعرك هو أول مراحل الشفاء:

"أنا اشعر بالخزي والعار، بالغضب، بالذنب، أشعر أنني قدرة، مكسورة، مجروحة، خائفة ولا قيمة لي" بالرغم من أن هذه هي مشاعرك إلا أن هذه المشاعر لا تُمثّل من أنت (هويتك). من الممكن أن تشعر بهذه المشاعر ولكنها لا تُحدّد شخصيتك.

أنت مهمة في نظر الله فهو يرى ما حدث لك كما أنك تعين له الكثير، فهو يقول في كلمته:

متّى 10: 29 - 31 "أليس عصفوران يباعان بفلس. وواحد منهما لا يسقط على الأرض بدون أبيكم. وأما أنتم فحتى شعور رؤوسكم جميعها محصاة. فلا تخافوا. أنتم أفضل من عصافير كثيرة".

إشعياء 49: 15 "هل تنسى المرأة رضيعها فلا ترحم ابن بطنها. حتى هؤلاء ينسين وأنا لا أنساك".

أيوب 16: 19 و 20 "أيضاً الآن هوذا في السموات شهيدي وشاهدي في الأعالي. المستهزون بي هم أصحابي. الله تقطر عيني".

قصتك وما حدث معك أمر هام جداً، وعندما تخبري شخصاً آخر عنها فبذلك تكسرين قيد الصمت الذي يقيدك به من اعتدى عليك. ولكن عندما تبدأين في تذكر ما حدث فمن الممكن أن تشعرين بالذعر والخوف، ولكن لا يجب أن تتركي مشاعر الخوف والرعب تسيطر عليك فأنتِ تستطيعين أن تتحكمي بها.

أريد أن أتعلم كيف أسيطر على نوبات الرعب والهلع

كيف تسيطرين على نوبات الرعب والهلع:

إذا كان ممكناً أن تذهبي لمكان آمن بعيد عن المكان الذي يوجد فيه من اعتدى عليك:

1. ذكري نفسك أنك في مكان آمن ورددي "أنا بأمان هنا ولا يستطيع أن يمسنني الآن".
2. حاولي أن تصفي لنفسك الواقع والبيئة المحيطان بك: "أنا أجلس على كرسي لونه أحمر، رجليّ تلمسان الأرض...".
3. خذي نفساً طويلاً وعميقاً.
4. اسألي نفسك بعض الأسئلة مثل: هل أشعر بالحرارة؟ ماذا أسمع؟ وأغلقي عينيك ليساعدك ذلك على التركيز.

لو كان ممكناً حاولي أن تجدي شخصاً متخصصاً ليساعدك (شخص يعمل في مجال المشورة، صديق تثقين فيه، طبيب نفسي) وأنت تتعاملين مع هذه الذكريات.

قد تشعرين أن حالتك تزداد سوءاً عندما تتذكرين هذه الخبرة مرة أخرى في ذكرياتك وخيالك، وممكن أن تختبري أحلاماً مزعجة وكوابيس، ولكن سيتحسن الوضع مع مرور الوقت إذا قمت بإعادة هذه الخطوات مرات عديدة. أنت شجاعة جداً لأنك تواجهين هذا الألم في حياتك، ولكن الاعتراف والإقرار بما حدث وكيف تشعرين تجاهه سيكونان الخطوة الأولى في طريق الشفاء.

أريد أن أفّر بما أشعر

الإحساس بالذنب والعار:

من الممكن أن تصارعي مع الذنب والعار لأنه تمّ الاعتداء عليك جنسياً ولستِ عذراء بعد الآن، وقد سببتِ العار للعائلة، أو لأنك فشلت في منع المغتصب من أن يؤذيك. ولكن من المهم جداً أن تدركي أن هذه الأشياء ليست مسؤوليتك، وكل ما قاله الشخص المعتدي والتي كانت تستخدم كأداة للسيطرة عليك ليست حقيقية. ولكن المشاعر حقيقية وينبغي أن تعرفي الأخبار السارة أنه يمكنك التخلص من الخزي والإحساس المزيف بالذنب، إذا أحضرتِ هذه المشاعر أمام الله فهو الذي ينقي ويشفي ويردّ لك جمالك.

مزمو 103: 2 - 4 "باركي يا نفسي الرب ولا تنسي كل حسناته. الذي يغفر جميع ذنوبك الذي يشفي كل أمراضك الذي يفدي من الحفرة حياتك الذي يكللك بالرحمة والرأفة".

فالله سيغفر المشاعر المزيفة والأكاذيب التي نصدقها ويحرر أرواحنا. وهو يقدم لك غفرانه وشفاءه فهل ستقبلينهما؟ فالحقيقة أنه يحبك وأنت غالية جداً في عينيه. وهو يدعوك أن تأتي إليه وتحضري انكسارك أمامه لتجدي راحة لنفسك.

متى 11: 28 "تعالوا إلي يا جميع المتعبين والثقيلي الأحمال وأنا أريحكم".

تعالى بخزيك وعارك أمام الله وتحديثي معه عما حدث، واطلبي منه أن ينقيك ويسترد ذهنك حتى تؤمني أنك مقبولة في نظره. وبمجرد أن تعرفي أنك مقبولة عنده سيقويك لتواجهي الآخرين في حياتك أيضاً.

أريد أن أتعلم الحق الإلهي عن نفسي

كيف يشعر الله تجاه ما مرتت به؟

من الممكن أن تكوني مرتبكة وغازبة بسبب ما حدث لك. وتساألين لماذا حدث هذا لي؟ ومن المنظور البشري لا توجد إجابة سهلة لهذا السؤال. وهو بالطبع أمر مشين وما كان يجب أن يحدث على الإطلاق، ولكن الله يهتم بكِ وهو أيضاً غاضب بسبب الظلم والشر في العالم، وهو الوحيد القادر أن يأتي بالعدل الحقيقي لك.

مزمو 103: 6 "الرب مُجري العدل والقضاء لجميع المظلومين".

مزمو 147: 3 "يشفي المنكسري القلوب ويجبر كسرهم".

لا تحتاجي أن تعيشي كضحية. فمن حقك أن تغضبي بشأن ما حدث لكِ ولكن إن سمحت للغضب أن يستمر فسوف يتحول إلى مرارة وسوف يؤذيكِ. عبّري عن غضبك لله، أخبريه بما تشعرين ولماذا تشعرين بهذه المشاعر. اكتبي وكأنك تتحدثين مع من اعتدى عليكِ. ثم احرق الورقة أو مزّقها وأطلق غضبك. فتنفيسك عن الغضب هو طريقة آمنة. فمثلاً وكأنك تعجنين عجينة بشكل قوي، أو عن طريق الصراخ والصياح أو أن تكنسي بحركات سريعة فهذا يساعد على تنفيس الغضب، ولكن انتبهي ألا تؤذي نفسك أو الآخرين، فالله قوي وقادر بما يكفي أن يتعامل مع غضبك، ولا يوجد أي خوف من أن تعبّري وتشارك غضبك معه.

فإن الله سيحكم على من اعتدى عليكِ، وأنتِ تستطيعين تجنّب إيذاء نفسك بأن تسقطي فريسةً للمرارة.

أنا أريد أن أنجح وأتقدم

كيف تتعافين ممّا حدث؟

1. واجهي المعتدي:

قد يكون من الصعب أن تحصلي على العدالة في الموقف الذي تعرضت له لأسباب متعددة، ولكن بعض الناس قد وجدوا أنه من المفيد جداً أن يكتبوا خطاباً لمن اعتدى عليهم، يشرحون له كيف يشعرون وكيف أثار الاعتداء عليهم، وكيف أنهم الآن يرفضون أن يسيطر المعتدي على حياتهم أكثر من ذلك. وبعد كتابة الخطاب أشعلي فيه النار، فبذلك تُظهري لنفسك أنك كسرت القيد الذي يقيدك به الشخص المعتدي.

فواجهة المعتدي حرفياً يعتبر صعباً جداً وخطيراً، وخاصة إن كنتِ تفعلين ذلك وحدك. لذلك تُعدُّ كتابة الخطاب وسيلة آمنة قد تساعدك.

2. احصلي على المساعدة:

لكي تتخطي هذه الخبرة وتعيشي حياة مزدهرة، سيتطلب ذلك أن تتعاملي مع ما حدث ومع مشاعرك وألمك وأن تجدي معنى للحياة، ومن الهام والضروري أن تفعلي ذلك بمساعدة شخص متخصص بالمشورة.

3. إعطاء معنى لحياتك:

قد يجد البعض أن مساعدة من مروا بالاعتداء الجنسي يساعد كثيراً في أن يعطي ذلك معنى لحياتهم. فمن الممكن أن تبدأي بتشكيل مجموعة دعم، أو تشاركي خبرتك مع الآخرين عن طريق الإنترنت، وهذه قد تكون فكرة جيدة تبدأين بها.

4. اكتشاف الغفران:

من الممكن أن تصلي لمرحلة حيث تحتاجين أن تغفري لمن اعتدى عليك، ليس أن تتسي الجرم الذي ارتكبه بحقك ولكن أن تجدي حرية لنفسك.

ولكن هذا أيضاً قد يكون مرحلة طويلة، ومن المهم أن تأخذي كل الوقت الذي تحتاجينه للتعامل مع هذه الأمور.

وإن كنتِ تريدين أن تعرفي أكثر عن موضوع الغفران يمكنك أن تفعلي ذلك عن طريق مشاهدة حلقة "حرية الغفران" (www.maarifa.org/self-help). ومن الممكن أن تجدي مساعدة عن طريق الحلقات الأخرى التي نقدمها، خذي وقتك للعمل خلال المراحل المختلفة لهذه الحلقات عندما تشعرين أن عندك الطاقة والقوة لتفعلي ذلك.

لقد بدأتِ رحلة للنمو والشفاء والحرية، وقد تطلّب هذا شجاعة كبيرة. ولكن من الصعب أن تسيري في هذه الرحلة وحيدة، لذلك نحن ندعوكِ لتتواصلي مع أحد المشيرين المتخصصين الذين يعملون معنا فهم سيصلّون معك ومن أجلك، وسيستمعون لقصتك ويشاركونك مراحل نمو الأمل والحرية في حياتك.

أريد أن أشارك قصتي