

استناداً إلى كتاب The Courage To Heal

الأكثر مبيعاً محلياً

بداية الرحلة

نسخة منقحة

كتاب أولي للسيدات والرجال

الذين أساء إليهم جنسياً أثناء طفولتهم

تأليف

إلين باس ولورا ديفيز

ترجمة

د. إيفيت صليب

عن المؤلفتين

تقدّم إلين باس محاضرات للناجين ومعزديهم، ودورات تدريبية للمشيرين. لأجل التسجيل في المناسبات القادمة من فضلك اتصل بها عبر البريد الإلكتروني www.ellenbass.com :

تقدم لورا ديفيز محاضرات، وورش عمل، ومحاضرات عبر التليفون عن المصالحة. وتقدم أيضاً C.D (أنا مستعدة للمصالحة) وكتاب عمل (مجاناً) متاحين على www.LauraDavis.net

ترحب المؤلفتان بأيّة مداخلة أو تجاوب مع كتاب "بداية الرحلة" لكنهما تأسفان على عدم القدرة على الإجابة من خلال رسائل فردية.

إلين باس ولورا ديفيز

P.O. Box 5296

Santa Cruz, CA 95063-5296

جميع الحقوق محفوظة

تصميم الغلاف

اسم الكتاب : "بداية الرحلة"

تأليف : إلين باس ولورا ديفيز

الناشر والمترجم : الكنيسة الإنجيلية بقصر الدوبارة

٧ شارع الشيخ ربحان - خلف مجمع التحرير

تليفون: ٢٧٩٤٦١٦١

خدمة الحياة للتعافي

١٣ شارع مريت باشا

تليفون: ٢٥٧٩٦٦٨٤٢

© جميع الحقوق محفوظة

تصميم الغلاف : شركة "يو" للحلول التسويقية والتصميمات

أرض الجولف - القاهرة

تليفون : ٢٤١٨٧٦٣١

رقم الإيداع : ٢٠١٠ / ١٦٧٧٩

الترقيم الدولي : ٩٧٧ - ٥٣٠٢ - ٩١ - ٩

أعمال أخرى للمؤلفتين

The Courage To Heal

مرشد للناجيات من الإساءة الجنسية في الطفولة

كتب من تأليف إلين باس

Mules of Love قصائد لإلين باس

Free Your Mind

كتاب للمثليين من الجنسين والشباب متعددي الجنس (مؤلف مساعد)

I Never Told Anyone

كتب من بعض الناجيات من الإساءة الجنسية في الطفولة

I Like You to Make jokes with Me,

but I Don't Want You to Touch Me (للأطفال)

كتب وشرائط تأليف لورا ديفيز

I Thought We'd Never Speak Again

The Road from Estrangement to Reconciliation

The Last Frontier

هل الإصلاح ممكن بعد الإساءة الجنسية

(الجزء الصوتي/ كتاب التطبيقات العملية متاح على www.LauraDavis.net)

Becoming the Parent You Want to be

مرجع عن الاستراتيجيات في أول خمس سنوات (مؤلف مساعد)

The Courage to Heal Workbook

Allies in Healing

عندما يُساء جنسياً للشخص الذي تحبه وهو طفل

بالرغم من احتواء هذا الكتاب على قصص من الناجين من جراء الإساءة الجنسية في الطفولة، فإن الأسماء أو السمات الأخرى المميزة للعديد منهم قد تم تغييرها لحماية خصوصيتهم.

بداية الرحلة (النسخة المنقحة). حقوق طبع © ٢٠٠٣ تأليف ألين باس ولورا ديفيز. كل الحقوق محفوظة. تمت طباعته في الولايات المتحدة الأمريكية. لا يمكن استخدام أي جزء من هذا الكتاب، أو إعادة إنتاجه مهما كان الأسلوب المتبع، دون تصريح كتابي مسبق. إلا في حالة اقتباسات موجزة مدمجة في مقالات نقدية وتعليقات. للمزيد من المعلومات اتصل على العنوان التالي: شركة هاربر كولنز للنشر. ١٠ شرق شارع ٥٣، نيويورك، نيويورك ١٠٠٢٢.

من الممكن شراء كتب هاربر كولنز للاستخدام في التعليم وإدارة الأعمال أو لزيادة المبيعات. للمزيد من المعلومات من فضلك اكتب إلي:

Special Markets Department, Harper Collins Publisher Inc, 10 East 53rd Street, New York, NY 10022.

تم نشر نسخة سابقة بمعرفة هاربر بيرنبيال في ١٩٩٣.

أول نسخة لكوبل تم نشرها في ٢٠٠٣.

تصميم إلياس هاسلنجر

تم تسجيله في مكتبة الكونجرس في سجل المنشورات

باس، ألين

بداية الرحلة : كتاب أولي للسيدات والرجال الذين أساء إليهم جنسياً وهم أطفال/ إلين باس ولورا ديفيز.

P.cm

ISBN 0-06-056469-5

١. بالغون وقعوا ضحايا للإساءة الجنسية وهم أطفال - الولايات المتحدة الأمريكية - علم نفس.

٢. إساءة جنسية للطفل - الولايات المتحدة الأمريكية.

أ. ديفيز، لورا، ١٩٥٦.

ب. عنوان.

HV6570.2.B35 2003

362.764-dc21

2003049945

04 05 06 07 /RRD 10 9 8 7 6 5 4 3

نشكر جميع الناجين الذين شاركوا معنا قصصهم بكرم شديد. مع عمق تقديرينا لهم.

"يوجد أكثر من الغضب، أكثر من الحزن، أكثر من الرهبة. يوجد رجاء"

ايدث هورننج، ناجية

"ما هي أهمية الشفاء؟ هذا يشبه سؤالاً "ما أهمية الطعام؟ لأنك بدونها ستموت"

ديفيد كلوهسي، ناج

"لا تستسلم. هذا أفضل ما يمكنني قوله لك. هناك أناس عاشوا من خلال هذه الكلمة، وبالرغم من ابتداء معنى ما أقوله في هذه اللحظة، إلا أنك لن تكون في مثل هذا الألم الشديد فيما بعد. وإذا كنت قد وصلت إلى ما وصلت إليه الآن، فلا بد من وجود بعض الأشياء الجيدة والجميلة داخلك. فلا تيأس من نفسك ولا تتخلي عنها"

كاثرين، ناجية

الفهرس

- رسالة إلى قرائنا ١١
- الجزء الأول: عملية الشفاء ١٥
- الشفاء ممكن ١٧
- قرار الشفاء ٢٣
- مرحلة الطوارئ ٢٧
- التذكر ٣٩
- تصديق أنه قد حدث ٤٧
- كسر الصمت ٥١
- إدراك أن الذي حدث لم يكن خطأك ٥٩
- الطفل الداخلي ٦٧
- النوح ٧١
- الغضب ٧٥
- الغفران ٨١

رسالة إلى قرائنا

عزيزنا القارئ:

كتبنا كتاب "بداية الرحلة" إلى السيدات والرجال الذين بدعوا للتو في التعامل مع موضوع الإساءة الجنسية في حياتهم. سيُعلمك كتاب "بداية الرحلة" أنك لست وحدك، وأنه يوجد طريق للخروج من الآلام التي تشعر بها. قد تشعر وأنت تقرأ بارتياح عظيم. أو ربما تشعر بالفخر، بالقوة، أو بالقدرة على القيام بتغييرات إيجابية في حياتك.

لكنك قد تشعر أيضاً بالخوف، بالغضب، أو بالحزن العميق. وإذا حدث وانتابتك مشاعر غير مألوفة أو مزعجة فلا تخف أو ترتعب. فالمشاعر القوية جزء من العلاج.

إن لم تكن لديك أية مشاعر على الإطلاق، فربما يعني هذا أنك لازلت تشعر بعدم الأمان أو لم تصل بعد إلى مرحلة الأمان الكافية لمواجهة الألم. خذ وقتك، فهذا أمر طبيعي.

إن قراءة هذا الكتاب تشبه قليلاً عملية الشفاء نفسها. لست مضطراً للسير في خط مستقيم، من البداية حتى النهاية. عوضاً عن ذلك، سر بسرعتك الخاصة، في طريقك الخاص. بإمكانك تخطي بعض الفصول إن أردت، أو قراءة صفحة أكثر من مرة.

الروحانية	٨٧
عملية التغيير	٩٣
الاستقرار والسير للأمام	٩٧
الجزء الثاني: قصص عن الشجاعة	١٠٧
أخبرت ابني: قصة إيفا	١٠٩
هذا حدث معي: قصة بول	١١٧
تعلم النجاة: قصة سولداد	١٢٧
رفع قضية ضده: قصة ديفيد	١٣٧
أحببت والدي: قصة راندي	١٤٧
إلى من يساند الناجين	١٥٥

اسمح لهذا الكتاب أن يكون كتابك. من الجيد وضع علامات على الفقرات التي تشعر بأنها مهمة لك، أو تكتب ملاحظات لنفسك على الهوامش.

إذا وصلت لجزء وجدت فيه صعوبة، لست مضطراً للضغط على نفسك كي تستمر في القراءة. فلا بأس من التوقف عن القراءة، لأخذ استراحة، والتحدث مع أحدهم عن مشاعرك، ثم العودة إليه فيما بعد. نأمل أن يمنحك "بداية الرحلة" الإرشاد والدعم، لكن ليس المقصود به أن يكون بديلاً للعلاج، فقد وجد العديد من الناجين أن المشورة جزء ضروري في عملية شفائهم.

لقد وسعنا هذه النسخة الجديدة "للبدء في الشفاء" حتى نتحدث إلى الرجال الناجين من الإساءة الجنسية أثناء الطفولة، بالإضافة إلى السيدات، لمعرفةنا أن عملية الشفاء متشابهة إلى حد كبير، أيًا كان جنسك. كما قمنا بتحديث الكتاب ككل ليتضمن تعليمنا المستمر حول الشفاء.

نتمنى لك الشجاعة والتأييد في رحلة شفائك!

إلين باس

لورا ديفيز

ملاحظة: كتاب "بداية الرحلة" مشتق من كتابنا الأطول "الشجاعة للشفاء". لقد جعلنا هذا الكتاب أقصر وأسهل للقراءة حتى يتمكن عدد أكبر من الناس من استخدامه. وعندما تكون مستعداً للمزيد من التوجيه الشامل للشفاء، سيمنحك كتاب "الشجاعة للشفاء" مستوى أعمق من التعضيد.

كما ندعوك أيضاً لزيارة موقعنا الإلكتروني للحصول على المزيد من المعلومات والمصادر.

موقع إيلين باس هو: www.ellenbass.com

وموقع لورا ديفيز هو: www.LauraDavis.net

الجزء الأول

عملية الشفاء

الشفاء عملية معقدة تتأثر بالعديد من العوامل النفسية والجسدية. من أهم هذه العوامل الحالة النفسية للمريض، حيث تلعب المشاعر والأحاسيس دوراً كبيراً في تسريع أو إبطاء عملية الشفاء. كما أن الدعم الاجتماعي والعائلي يعتبر عاملاً حيوياً في تعزيز قدرة المريض على التغلب على المرض.

من الضروري أيضاً الاهتمام بالتغذية السليمة والنوم الجيد، فهما من الركائز الأساسية التي تدعم جهاز المناعة وتساعد الجسم على التعافي بشكل أسرع. لا ننسى أيضاً أهمية اتباع التعليمات الطبية بدقة وعدم التردد في استشارة الطبيب عند الحاجة.

في النهاية، الشفاء رحلة تتطلب الصبر والتحمل، ولكن مع الإرادة القوية والعناية المناسبة، يمكن تحقيق نتائج إيجابية.

نتمنى للجميع الشفاء التام والعودة إلى الحياة الطبيعية بأفضل حال.

الشفاء ممكن

"لا يوجد شيء يماثل في روعته روعة البدء في الشفاء، الاستيقاظ في الصباح عالماً أنه لا يوجد من يستطيع جرحك ما لم تسمح له".

إذا كنت قد تعرضت للإساءة الجنسية، فأنت لست وحدك. فواحدة من كل ثلاث فتيات وواحد من كل سبع صبية تتم الإساءة إليهم جنسياً خلال مسيرة حياتهم حتى بلوغ سن الثامنة عشر. كما إنهم يأتون من كل عرق ودين وثقافة، من عائلات غنية وعائلات فقيرة، ومن الممكن أن يكون المسيء رجل أو امرأة، فرد من أفراد العائلة، أو من الأصدقاء أو الجيران أو من المعلمين أو المشيرين أو من القسس أو الكهنة أو مربيين الأطفال، أو من الغرباء.

إذا كنت قد عانيت من الإساءة الجنسية وأنت طفل، فمن المحتمل أنك لازلت تتعامل مع تأثيرات هذه الإساءة في حياتك اليوم. ربما تكون لديك مشاكل في المدرسة أو في العمل أو مع العلاقات والجنس، أو في عائلتك. وربما تشعر بالسوء من نفسك أو تعتقد أن هناك خطأ ما فيك أنت. وهذه المشاكل قد تكون مرتبطة بالإساءة التي اختبرتها أثناء نموك.

إن أهم شيء يجب عليك معرفته الآن هو أنه من الممكن أن تُشفى من الإساءة الجنسية التي اختبرتها وأنت طفل. وأنت لست

مضطراً أن تحيا مع تأثيرات الإساءة حتى نهاية حياتك. فإذا كنت مستعداً للعمل الجاد والعتور على مساندة جيدة، فليس من الممكن فقط أن تحيا بل أن تنجح وتزدهر بقوة أيضاً.

إذا كنت قد تعرضت للإساءة الجنسية،

فأنت لست وحدك

هل حدثت إساءة لي؟

ربما تكون قد سمعت كثيراً عن الإساءة الجنسية، لكن من المحتمل أن تكون غير متأكد من أن ما اختبرته ينطبق على تعريف الإساءة.

لذا عد بالذاكرة إلى الوقت الذي كنت تكبر فيه. هل حدث معك أيّاً من هذه الأمور التالية؟

• هل تعرضت للملاطفة أو التقبيل بطريقة شعرت معها بالسوء؟

• هل تمّ لمس أعضائك الخاصة في وقت لم يكن ضرورياً فعل ذلك؟

• هل أجبرت على لمس أعضاء خاصة لشخص آخر؟

• هل أجبرت على القيام بالعلاقة الجنسية بالفم؟

• هل تم اغتصابك أو تمّ إدخال أي شيء عنوة داخل المهبل أو الشرج؟

• هل أجبرت على رؤية أناس يمارسون الجنس؟

• هل تم عرض أفلام إباحية أمامك؟

• هل تم إيقافك لالانقاط صور جنسية لك؟

• هل جعلوك تبيع جسدك للجنس؟

• هل أجبرت على الإساءة، أو جرح شخص آخر؟

إذا حدثت لك أي من الأمور السابقة فأنت قد أسّء إليك جنسياً.

هل اختباري له اعتباره فعلاً؟

في بعض الأحيان يشعر المساء إليهم أنّ ما حدث لهم ليس بالسوء الكافي حتى يُحسب إساءة. ويقولون أشياء مثل هذه، "لم يكن فاحشة - لقد كان مجرد صديق للعائلة" أو "لقد حدث مرة واحدة فقط" أو "لقد كان أخي، وكان يكبرني بعام واحد". لكن ألمك مهم وله اعتباره.

إنّ حقيقة معاناة شخص آخر من الإساءة بشكل أسوء منك لا يقلل من معاناتك. فالشيء المهم في تعريف الإساءة ليس التصرف الجسدي الذي حدث، بل كيف كان شعورك كطفل.

فالمسيء استخدم القوة للتلاعب بك والسيطرة عليك. فتحطمت ثقفتك تماماً ولم يعد العالم مكاناً آمناً. وشعرت بالرعب، والجرح، والخزي أو الحيرة.

حتى الإساءة غير الجسدية يمكن أن تترك آثاراً وندباً عميقة. مثلاً، عمك سار عارياً في المنزل ملقياً تعليقات جنسية حول جسدك. ووالدتك أخبرتك تفاصيل حياتها الجنسية. هذه التصرفات بالرغم من أنها ليست جسدية بشكل مباشر، إلا أنها جرحتك.

ليس المهم عدد المرات التي أسيء إليك فيها. مثلاً، يمكن لأب أن يُقحم يده تحت الملابس الداخلية لابنته لمدة ثلاثين ثانية. بعدها لن يُعدّ عالم الفتاة كما كان.

عملية الشفاء:

يدور هذا الكتاب حول عملية الشفاء. فالشفاء يبدأ حين تدرك أنه قد تمت الإساءة إليك. ويقود إلى الاختيار المشبع للازدهار.

فإذا كنت مستعداً للعمل الجاد والعتور على مساندة جيدة،

فليس من الممكن فقط أن تحيا

بل أن تتجج وتزدهر بقوة أيضاً.

علمنا الناجون أنه توجد مراحل يتم إدراكها في عملية الشفاء. لذا سيمنحك هذا الكتاب خريطة لتتمكن من رؤية أين أنت، وما الذي أنجزته بالفعل، وما الذي لا يزال أمامك.

لقد قدّمنا مراحل الشفاء بنظام معين، قد لا تختبرهم بنفس الطريقة. ربما تقضي وقت في التركيز بشدة على الإساءة، ثم يتحول انتباهك أكثر إلى حياتك الحالية. وعندما يتغير شيء في حياتك - تبدأ علاقة أو تترك المنزل أو تتجّب طفلاً - ربما تتعامل مع الإساءة مرة أخرى، من وجهة نظر أخرى مفضلة. وفي كل مرة ستتعلم المزيد وتشعر بالمزيد، وتقوم بالمزيد من التغييرات الدائمة.

سيمنحك هذا الكتاب خريطة لتتمكن من رؤية أين أنت،

وما الذي فعلته بالفعل، وما الذي لا يزال أمامك.

كلما زاد تقدمك في عملية الشفاء، زادت قدرتك على العناية بنفسك عبر الطريق. كما ستكون قادراً على الضحك، واختبار المتعة مع وجود الألم. فأنت لن تغير تاريخك، لكنه سيتوقف عن أن يكون قادراً على حرمانك من اختيار حياة مشبعة وكاملة.

لا توجد نهاية واضحة لعملية الشفاء. لكنها طريق النمو الذي يستمر عبر حياتنا.

أنت تستحق هذا الشفاء.

قرار الشفاء

"منحني هذا فرصة النظر إلى نفسي. فليس كل ما فيها سيئاً. فأنت تشفى بالفعل، وتصبح أقوى. لا أعلم ما الذي يمكنه أن يهزمني، لكنه لا بد وأن يكون شيئاً كبيراً فعلاً؛ فأنا، في الحقيقة، ناجية".

إنّ التصميم على الشفاء من الإساءة الجنسية التي حدثت في الطفولة قرار قوي واختيار إيجابي. إنه التزام وتعهّد يستحق كل نجاح القيام به. فبإمكان الشفاء جلب الغنى والعمق لحياتك بشكل لم تحلم أبداً أنه ممكن:

"هل تعلم؟ إنه لأول مرة أقدر قيمة أشياء كالطيور، والزهور، وإحساسي بأشعة الشمس وهي تلامس جلدي - هل تفهمني؟ الأشياء البسيطة فعلاً. الآن يمكنني قراءة كتاب جيد، ويمكنني الاستمتاع بالجلوس تحت أشعة الشمس. فأنا لا أذكر أبداً استمتاعي بهذه الأشياء من قبل، حتّى عندما كنت طفلاً صغيراً... لقد استيقظت، ولو لم يحدث هذا، لكنني سأبقى نائماً. لذا فلأول مرة في حياتي أشعر بأنني حي. وكما تعلم، هذا أمرٌ يستحق محاولة الحصول عليه".

جديّة مع الناس الذين تهتم بهم. من الممكن أن تجد صعوبة في الدراسة أو عملك أو رعاية الأطفال أو حتى تحضير العشاء. وربما تكون غير قادر على النوم أو الأكل، أو التوقف عن البكاء:

"لو كنت أعلم أنه يوجد ما يؤلم بهذا المقدار أو يصيب بالحزن لهذا الحدّ، ما كنت أبداً اتخذت قرار البدء بعملية الشفاء. لكن في نفس الوقت لا يمكنني الرجوع. فأنت لا تستطيع كنسه وإعادته ثانية تحت السجادة".

ربما توجد أوقات تتساءل فيها إذا كان الشفاء يستحق كل هذا العناء. لكن كما قال أحد الناجين: "أخذ المخاطرة كان أكثر خيار واعد".

إن مواجهة المجهول مرعبة. لكن يوجد ارتياح مهول في التوقف عن الهرب من الألم:

"استشعر بالراحة عندما تعرف أنك لست مضطراً إلى التظاهر بعد الآن، وأنتك ستفعل أقصى ما لديك من قوة حتى تشفى".

ياله من تحرير وراحة هائلة
عندما تتوقف عن الهرب من الألم

يقرر الناجون البدء في العلاج للعديد من الأسباب. يقول البعض إنهم شعروا أنهم "وصلوا إلى القاع" أو أنهم "يتفككون في أعماقهم". ويقول آخرون أنّ رغبتهم في التغيير الذي يمكن أن يحدث في حياتهم هي التي حثتهم على القيام به. ففتاة صغيرة تبلغ عن تحرش زوج أمها بها، والقاضي يرسلها للعلاج. وشاب يجد نفسه غير قادر على البقاء قريباً من صديقته إذا تزوجا. وأم تصاب بكوابيس بشعة عندما وصلت ابنتها للسن الذي بدأ فيه الإساءة إليها. ورجل يقرأ خبر في الجريدة عن مجموعة من الصبية تمت الإساءة إليهم من مدربيهم المشهور ولا يستطيع التوقف عن التفكير بخصوص ما حدث له من إساءة. ومدمن خمور يتوقف عن الشرب ويبدأ في المعاناة من ذكريات مؤلمة من طفولته.

إنّ قرار الشفاء من الإساءة الجنسية التي حدثت في الطفولة
اختيار إيجابي شديد القوة

تُرى ما شكل الشفاء؟

ما أن تقرر مواجهة إساءتك، ربما تصبح راغباً في الشفاء بأسرع وقت ممكن. لكن من سوء الحظ، أنّ الشفاء لا يحدث بهذه الطريقة. فالتغيير الذي يدوم يحتاج وقتاً.

إنّ الشفاء يستحق ما نفعله دائماً كي نحصل عليه. لكن نادراً ما يكون سهلاً. فالتصميم على الشفاء يمكن أن يقود إلى خلافات

إليك اختبار إحدى السيدات لمرحلة الطوارئ هذه:

"كان الأمر وكأنه توجد كلمة "زنا الأقارب" مكتوبة بحروف كبيرة بطول ستة أقدام في غرفة المعيشة كل يوم عند استيقاظي. كنت أشعر أن الجميع يعرفون أنني كنت ضحية لزنا المحارم. فقد كنت أظن أنه ظاهر علي أنني واحدة منهم.

لم تكن لدي طاقة للتعامل مع الآخرين أو مع مشاكلهم. فذخيري وطاقتي قد استنزفتا. لوقت طويل، كان كل ما أهتم به هو الذهاب للنوم وأن أكون قادرة على الاستيقاظ في صباح اليوم التالي.

كان عليّ العثور على أناس يجلسون معي مهما كان شعوري. كانت لدي صديقة عانت من الضرب عندما كانت طفلة، كانت متفهمة وكان يمكنني الاتصال بها عندما أشعر أنني في منتهى السوء، فكانت تدعوني إلى منزلها لمجرد تناول الطعام ومشاهدة التلفزيون.

كان عليّ أيضاً العثور على مكان آمن لأكون وحدي فيه. فكنت أذهب للتمشية في الغابة أو أركض طويلاً. وكنت أقود الدراجة لمسافة عشرين ميلاً.

الشيء الوحيد الذي أنقذني، عندما شعرت بأني معزولة تماماً، هو وجود رقم هاتف معالجتي مكتوب في كل مكان في منزلي. مكتوب على مرآة الحمام، وفي يومياتي وفي كتب كنت أقرأها، كما حفرتة في ذاكرتي، حتى أتمكن من الاتصال بها في أي وقت. وفي العديد من المرات، كان مجرد الاتصال وسماع صوتها على آلة الرد الآلي، وإمكانية ترك رسالة بصوتي المتحشرج الباكي، يجعلني أدرك أنه بإمكانني الوصول لأحدهم، وإنها ستعاود الاتصال في النهاية، وبذلك أتمكن من التماسك حتى ذلك الوقت.

بعد عام، أصبحت قادرة على رفع رأسي قليلاً، وملاحظة أن الزمن قد تغير. بدأت أدرك أنه حتى بالرغم من كوني ضحية لزنا الأقارب، إلا أنه بإمكانني المضي قدماً في حياتي. هذا الإدراك منحني إحساساً عارماً بالراحة.

تخطي مرحلة الطوارئ

أهم شيء يجب تذكره في مرحلة الطوارئ هذه أنها ستنتهي. سيكون هناك وقت لن تفكر فيه في الإساءة الجنسية التي حدثت لك أربع وعشرين ساعة في اليوم. ريثما يحدث ذلك، ليكن شغلك الشاغل الاعتناء بنفسك والحفاظ عليها سالمة وآمنة.

- لا تحاول أن تجرح أو تقتل نفسك. لقد بقيت على قيد الحياة بالرغم من الإساءة وبإمكانك أيضاً الصمود والاستمرار في عملية الشفاء. (انظر صفحة ٣٢)
- ذكر نفسك بأنك لست على حافة الجنون. أنت تمر فقط بجزء طبيعي من عملية الشفاء.
- اعثر على أناس يمكنك التحدث معهم. واحصل على الدعم من ناجين آخرين.
- اسمح لنفسك بالتفكير في الإساءة بمقدار احتياجك. وعندما تكون قادراً على التركيز على أشياء أخرى، انتهر فرصة الإجازة المتاحة.
- تخلى عن تحمل أية مسؤوليات غير ضرورية.

• لا تستخدم الكحوليات أو المخدرات للتخلص من الألم. إن تخدير مشاعرك لن يفعل شيئاً سوى إطالة مدة الأزمة.

• اخرج من المواقف الخطرة أو المسيئة إليك. إذا كنت في علاقة مسيئة أو إذا كان أطفالك في خطر أو إذا كان هناك شخص لا يزال يسيء إليك، احصل على المعونة التي تحتاج إليها للرحيل.

• تمسك بآرائك وأهدافك ودع العاصفة تمر. إن تفكيرك ليس صافياً الآن. فإذا لم تكن في خطر، فهبذا ليس بالوقت المناسب للقيام بتغيرات كبيرة في الحياة.

• نم الإيمان لديك في شيء أكبر من نفسك. فالروحانية يمكن أن تمنحك الرجاء والقوة.

• تحدث مع أناس سبقوك في عملية شفائهم.

• قم بأكبر قدر ممكن من الأشياء الطيبة لنفسك قدر المستطاع.

لا تتحرق

تشعر أحياناً بالاستياء الشديد لدرجة أنك لا ترغب الاستمرار في الحياة. يكون هذا الألم كبيراً جداً لدرجة أنك معه تكره نفسك، وتشعر بالخوف، وتتمنى الموت.

هذه مشاعر حقيقية، فلا تتكرها ولا تتصرف بناء عليها. لا تقتل نفسك.

لقد فقدنا بالفعل عدداً كبيراً من الناجين حتى الآن. فعدد كبير من الضحايا - أطفال ومرافقون وبالغون - افتقدوا الدعم والأمل، فقتلوا أنفسهم كنتيجة لإحساسهم باليأس. ونحن لا نحتمل فقدانك. فأنت تستحق أن تحيا.

اقرأ الفصل الخاص بالغضب. فعندما تكون مستاء وترغب في الموت، تحتاج لتركيز غضبك على من جرحك، لا على نفسك. فعندما توجه غضبك لمن يستحق ذلك الغضب، يقل إحساسك بكرهك لذاتك. وتبعث في داخلك الرغبة في الحياة.

هذا الأمر يأخذ وقتاً. أما الآن، فاحصل على المساعدة. وإذا عجز أول شخص تتصل أن يساعدك، حاول الاتصال بغيره. ضع قائمة بأسماء الناس الذين يعضدونك وأرقام هواتفهم.

وعندما تشعر بالرغبة في إيذاء نفسك، اتصل بهم. وإذا لم تعرف بمن تتصل، اتصل بدليل التليفونات واطلب منه أن يعطيك نمرة الخط الساخن لمنع الانتحار. واتصل بهم لتتفقد نفسك.

ربما تشعر أنك لن تتمكن من التحمل دقيقة أخرى أكثر. لكن هذه المشاعر ستعبر، ويمكنك تعلم انتظار ذهابها أدرج الرياح.

في كل مرة تحتمل فيها ألم مشاعرك دون إيذاء نفسك، تصبح أقوى. وفي كل مرة تسعى في طلب المعونة، تهزم المسيئين. فأنت لم تدعهم يدمروك.

أهم شيء يجب تذكره بخصوص مرحلة الطوارئ

أنها ستنتهي. ريثما يحدث ذلك،

ليكن شغلك الشاغل الاعتناء بنفسك

والحفاظ عليها سالمة وآمنة.

نصائح للتعامل مع الإحساس بالذعر

الذعر هو الإحساس الذي تشعر به عندما يبدو أنّ مشاعرك خارجة عن السيطرة. فتشعر بالخوف، وقلبك ينبض بسرعة، ولا تستطيع التقاط أنفاسك، ويزداد خوفك أكثر وأكثر، وتنتابك رغبة قوية في الهروب.

إنّ نوبات الذعر هذه يمكن أن يكون سببها "مثيرات" triggers - أمور في الحاضر تذكرك بالأوقات التي كنت فيها مرعوباً في الماضي.

عندما تشعر بالذعر، لا تندفع في عمل شيء. لا تقود سيارتك، ولا تشرب، أو تسيء استخدام الأدوية. لا تؤذي نفسك أو أي شخص آخر. فالتصرفات المدفوعة بالذعر تقود لاختيارات غير حكيمة.

كي تُهدئ نفسك، قم بعمل أي شيء يمكنه أن يحافظ عليك وعلى الآخرين في أمان. أحد الناجين شرحها كالتالي:

"أحاول التنفس، لكنه أصعب شيء يمكنني القيام به وأنا أمر بهذه المشاعر، لذا أحاول الخروج للطبيعة هرباً من الناس، لأنني أجد الطبيعة مهدئة جداً. لذلك أخرج وسط الأشجار لمجرد التنفس".

ناج آخر وجد أنّ الجلوس بهدوء ومراقبة ما يدور في اللحظة الحاضرة أمر نافع:

"أنتبه إلى الأحاسيس التي تدور في جسدي، حنجرتي تشعر بالضيق، قلبي يتسارع في نبضه وأشعر بالضغط في بطني ... أراقب أفكاري، أرغب في القفز وعمل شيء - أي شيء - للتخلص من هذه المشاعر. وعندما أصبحت قادراً على تتبّع وإدراك ما يدور في داخلي، بدأت في التغيّر وأدركت أنه يوجد المزيد، أكثر من مجرد الذعر الذي أشعر به".

في الوقت الذي لا تشعر فيه بالخوف، ضع قائمة بالأمور التي تساعدك على الاسترخاء. وفي المرة التالية التي تشعر فيها بالذعر، خذ تلك القائمة وقم بالأشياء التي سجلتها في قمة القائمة. ثم تدرج فيها تدريجياً إلى الأسفل حتى تصل إلى نهايتها.

ستكون قائمة كل شخص مختلفة عن الآخر. لكن تأكد من احتوائها على أرقام هواتف أناس يمكنك الاتصال بهم. عندما تشعر بالذعر، غالباً ما يكون هذا أصعب وقت لمحاولة الوصول لأحدهم، لكن قم بذلك على أي الأحوال.

إليك نموذج لقائمة، ربما يشابه قائمتك:

ما يمكنني عمله عندما ينتابني الذعر

١. أتتنفس.
٢. أقوم بنزهة منعشة.
٣. أتصل بسامي (قم بكتابة أرقام الهواتف في قائمتك).
٤. أتصل بماجدة إذا لم يكن سامي في المنزل. أنزل تدريجياً في قائمة أسماء من يساندونني وأستمر في محاولة الاتصال بهم.
٥. أكتب في يومياتي.
٦. آخذ حماماً ساخناً.
٧. أكتب مائة مرة "أنا في أمان، لا يستطيعون إيذائي بعد الآن".
٨. أذهب للجري، أو القيام بتمرينات رياضية.
٩. أستمع لموسيقى هادئة.
١٠. أتأمل وأصلي أو أقوم بتمرينات يوجا.
١١. أقوم برسم صورة تجسد ما أشعر به.
١٢. أشاهد فيلماً قديماً في التلفزيون.

١٣. أكل شوربة طماطم أو جيناً مشويماً.

١٤. أبدأ مرة أخرى من قمة القائمة.

إذا فشل كل شيء، اجلس على كرسيك، وضع يديك على فخذيك أو أرحهما على ذراعي المقعد، فقط اجلس هناك. ربما ستعاني من ليلة تعيسة، لكنك في الصباح لن تكون أقدمت على أي فعل مضر. بعدئذٍ يمكنك محاولة القيام بطلب المساعدة مرة أخرى.

عندما تشعر بالذعر،

غالباً ما يكون هذا أصعب وقت لمحاولة الوصول لأحدهم،

لكن قم بذلك على أي الأحوال.

ما يمنحني الأمل

هذا ما قاله لي بعض الناجون:

"صديقتي مها منحنتي الأمل، فقد كانت بشكل أساسي تحاول إقناعي بالرغبة في الحياة".

"الشيء الذي منحني الأمل هو تذكر ما كان معالجي يقول لي مرة تلو الأخرى، {هذا جزء من عملية التغيير} لقد كنت أمسك بهذه الكلمات في الوقت الذي لم يكن فيه أي شيء آخر أستطيع التمسك به".

"حصلت على الكثير من الأمل من الرجال الذين في مجموعة المساندة الخاصة بي".

"في فترة من حياتي كنت راهبة مكرسة كل وقتي للصلاة والتأمل. ولأنني عشت بهذا الأسلوب تعلمت أن كل شيء يستغرق وقتاً طويلاً. عملية تقديس نفسي في معرفة الله كانت شديدة البطء. لكن يوماً بعد يوم، كنت أدرك أنني أقترّب أكثر من الله. وكان نفس الشيء يحدث مع زنا الأقارب. كنت فقط أثق أن شيئاً ما يحدث وأنّ نمواً خفياً جارٍ هناك".

"أخي يلهمني من خلال صراعه. فقد عانى بشكل أسوأ مني بكثير، لكنه يصارع ليحيا".

"مساعدتي للناس على أن تتكلم بصوت عال تمنحني الأمل".

"كل مرة أشفى فيها أكثر قليلاً، أصبح قادراً على منح أطفالى طفولة أفضل، وأصبح أباً أفضل لهم".

"إنّ قوتي الداخلية هي التي تمنحني الأمل. ولن أستسلم!!!".

إنّ قوتي الداخلية هي التي تمنحني الأمل. ولن أستسلم!!!

التذكر

"لقد واجهت الذكريات وجهاً لوجه وميزت رائحة أنفاسها، لذلك لن تستطيع إيدائي بعد الآن".

يختلف اختبار تذكر الإساءة اختلافاً كبيراً من ناج لآخر. دائماً ما يذكر العديد من الناس الإساءة التي اختبروها، لكن يختلف رد فعلهم تجاهها، فهم إما يقللون جداً من أهميتها أو ينكرون تأثيرها على حياتهم أو يكونوا مخذّرين من نحو مشاعرهم، لكنهم لا ينسون أبداً الأحداث نفسها. أحد الناجين يشرحها بقوله:

"كنت أستطيع أن أقول تفاصيل الإساءة التي حدثت لي وكأنني أقرأ قائمة مشترياتي من محل البقالة، لكن تذكرى للخوف والرعب والألم كان أمراً مختلفاً تماماً".

يتذكر بعض الناس مجرد جزءاً مما حدث لهم. فهم يتذكرون الضرب أو الإهانة، ولا يتذكرون الانتهاكات الجنسية التي حدثت لهم. يتذكرون الفحص الطبي في غرفة الطوارئ بالمستشفى - لكنهم لا يتذكرون الاغتصاب الذي سبق ذلك.

كما يوجد أيضاً ناجون لا يتذكرون شيئاً على الإطلاق بخصوص الإساءة التي حدثت لهم ثم فجأة تأتي الذكريات مندفعة بلا توقف.

تغير ما حدث في حياتهم أو حدث معين جلب الذكريات التي تم
دفنها لسنين:

"لو لم يعترف لكان من الممكن أن لا أتذكر أبداً، فقد
كبتها تماماً. كان الأمر مجرد محاولة للبقاء على قيد
الحياة والنجاة، لكن دفن ما حدث في حياتي كان له
ثمن. فحين انهمرت الذكريات انهرت. كنت أظن أنني
متماسك وكل شيء على ما يرام، فقد كنت زوجاً
مجتهداً جداً في عملي، وأباً صالحاً، ورياضياً مهندياً -
لكن كان كل هذا مجرد بناء من الورق".

نسيان الإساءة ثم تذكرها في وقت لاحق أداة نجاة لها أسبابها
المنطقية. فأنت تنسى لحين أن يتوفر لديك أمان يكفي لأن تتذكر،
فعقلك يحميك. إن تذكرك الآن يعني أنك مستعد أن تعرف تاريخ
حياتك.

نسيان الإساءة ثم تذكرها في وقت لاحق
أداة نجاة لها أسبابها المنطقية

وصف عملية التذكر

إن عملية التذكر تشبه تجميع قطع لعبة jigsaw puzzle
(لغز الصورة المقطعة لأجزاء عديدة). غالباً تعود الذكريات في
أشكال مكسرة ومقطعة، وعلى فترات. وقد تبدو الأجزاء بعيدة
كانك تشاهدها من مسافة بعيدة، أو قد تبدو واضحة وضوح لقطه
فوتوغرافية:

"كنت أقود سيارتي وبدأت أرى لقطات سريعة flashes
لأشياء مثل ملاءة ملوثة بالدماء أو أخذي لحمام أو إلقاء
بعض ملابس النوم في الزباله. لوقت طويل كنت أتذكر
كل الأمور التي كانت تدور حول اغتصابي، لكن لم
أتذكر أبداً واقعة الاغتصاب نفسه".

ربما تلاحقك صوراً من الماضي flashbacks تجعلك تحيا مرة
أخرى خبرات مررت بها عندما كنت طفلاً. هذه الصور التي من
الماضي عبارة عن ذكريات حية جداً لدرجة تشعر معها وكأن
التجربة الأصلية تحدث مرة أخرى الآن، لا مجرد ذكرى
تتذكرها. فأنت تشتم رائحة نفس المغتصب، وترى الحجرة التي
نمت بها وأنت طفل، وتشعر بالرعب الذي شعرت به وأنت في
السادسة من العمر.

معظمنا يتوقع أن تكون الذكريات على شكل صور، لكنها لا تكون هكذا دائماً. مثلاً، امرأة أمسكها والدها وأدارها لتواجه مقعد السيارة ودفن وجهها في المقعد ثم اغتصبها. لم "ترى" أي شيء، لكنها سمعته، وحين بدأت الكتابة عن الأمر بالإسبانية، لغتها الأصلية، عاد كل شيء إلى ذاكرتها.

ربما تتذكر أيضاً من خلال جسدك. فما أن تلمسك زوجتك حتى تشعر بالاشمئزاز، وبعد ممارستك للجنس تشعر بالقذارة والخزي. لا توجد لديك صور محددة، لكن جسدك يتذكر الإساءة.

السماح للذكريات بالظهور

يمرّ بعض الناجين (الناجين من الإساءة) بوقت تتهمر فيه عليهم ذكريات الماضي كفيضان النهر. إن كان هذا يحدث معك، لا تحاول دفع تلك الذكريات بعيداً. لأنك إن فعلت ذلك قد ينتهي بك الأمر مستنفذاً، أو مصاباً بصداخٍ قائل، أو ستنتابك نوبات فرح أو كوابيس. عادةً يكون أفضل شيء هو مجرد السماح للذكريات باقتحامك للإفصاح عن نفسها.

• اعثر على مكان تكون فيه في أمان.

• اتصل بشخص مساند لك إذا كنت تريد التواجد مع

أحد. أو ربما تفضل أن تكون وحدك.

• لا تحاربها. استرخ ودع الذكريات تأتي. لا تستخدم الكحوليات أو المخدرات أو الأدوية أو الطعام لتدفعها للأسفل (تكبحها).

• تذكر، أنها مجرد ذكرى. فمن أساء إليك لا يسيء فعلياً إليك الآن، حتى لو كنت تشعر بهذا. فالتذكر جزء من الشفاء وليس مزيداً من الإساءة.

• توقع أنه سيكون لديك رد فعل. إن عملية التذكر مؤلمة ومستنزفة، وقد تحتاج لفترة من الوقت كي تتعافى.

• إعتني بنفسك. فأنت تحتاج إلى راحة ورعاية إضافية في الوقت الحالي.

• أخبر على الأقل شخصاً آخر. فقد عانيت وحدك كطفل، ولست مضطراً أن تكرر هذا مرة أخرى.

أثناء عملية التذكر، من المهم أن تسمح لنفسك بالإحساس مع إنه أمر في غاية الصعوبة لأنك عندما تتذكر الإرهاب، والألم الجسدي، والرعب، قد تكون مشاعرك بنفس الشدة التي شعرت بها أثناء التجربة الفعلية التي حدثت:

"وجدت نفسي أنزلق في المشاعر التي انتابنتني أثناء حدوث الإساءة. كان هناك ذلك الإحساس الفظيع

بوحشة العزلة، وتلامست مع شعوري بكم أن هذا العالم مخيف، وكان أسوأ جزء عندما بدأ خوفي يطفو إلى السطح، وشعرت وكأنه كان دائماً محتبساً في حلقي مستعداً للخروج في صرخة".

أن تشعر بمشاعرك هو من أصعب أجزاء التذكر، ومع ذلك يمكنه أيضاً أن يجلب الراحة:

"كلما زاد شفائي، كلما زادت رؤيتي كيف أن هذه الذكريات، حرفياً، مخزّنة في جسدي، وأنه لا بد لها من الخروج، وإلا سأستمر في حملها معي للأبد."

إن التذكر جزء من الشفاء وليس مزيداً من الإساءة

كيف أعلم إن كانت ذكرياتي حقيقية أم لا؟

ليست كل الذكريات دقيقة تماماً. فهي تُظهر لنا كيف كنا نشعر حينها، لكن الأحداث قد لا تكون قد تمت بالطريقة التي نتذكرها بالضبط.

كانت إحدى الناجيات تتذكر المغتصب دائماً واضعاً سكيناً في مهبلها. لكنها تابعت الشرح بأنها لا تعتقد أن هذا ما حدث بالفعل.

فلم يكن هناك دماء أو آثار لجروح قاطعة، كما أنها لا تتذكر فعلياً السكين. لذا بعد التفكير ملياً في الأمر، وصلت لاستنتاج أنه لا بد أن المغتصب اخترق مهبلها - ربما بإصبعه أو بقضيبه - والإحساس كان مؤلماً وحاداً جداً، وقاطعاً لدرجة أنها تخيلته بعقلية الطفلة، التي لا تستطيع شرحه بأي شكل آخر، بأنه سكين.

إن الطريقة التي تعاملت بها هذه السيدة مع ذكرياتها يمكن أن تكون مثلاً جيداً. فإن كنت غير متأكد مما حدث لك، لا تقفز للاستنتاجات أو تدع أحدهم يضغط عليك بطريقة أو بأخرى. فكما روت إحدى السيدات، ليست كل التجارب السيئة إساءات جنسية:

"نشأت في عائلة مسيئة جداً. والدتي تزوجت ثلاثة مرات، وكان أزواجها يضربونها ويضربوننا أيضاً. كان العنف والسكر جزءاً من حياتنا اليومية، ولم أنس مطلقاً أية لحظة مرت علي. بعد عدة سنوات، بينما كنت أحاول الشفاء أصر من حولي أنني قد أوديت جنسياً. لكن لم يبدو لي هذا صحيحاً أبداً. وأدركت أخيراً أن ما مررت به كان سيئاً بدرجة كافية لإحداث مشاكل في حياتي. فبالرغم من حدوث الكثير من الأشياء القذرة لي، إلا أن الإساءة الجنسية لم تكن جزءاً منها".

بالرغم من أنّ الشك وعدم اليقين يمكن أن يكونا محبطين، حاول أن تكون صبوراً وثق أنه مع الوقت ستكون قادراً على تشخيص ماضيك. فكما يسترجعه أحد الرجال:

"عندما سمعت عن الإساءة في محاضرة شعرت بأحاسيس مروعة. بدأت بالتعرق وشعرت بتوترٍ فظيع. وعادت إلى ذاكرتي ومضات غريبة من صور لتمرين الجوقة الموسيقية في الكنيسة عندما كنت صبيّاً. كانت الذكريات مشوشة لدرجة أنني لم أستطع الاستناد عليها. جزء مني اعتقد أنّ شيئاً ما قد حدث لي، والجزء الآخر كان متأكداً بأنّي تأثرت فقط بما سمعته في الأخبار. ثم تلقيت مكالمة، أخبرني فيها أخي الأكبر بأنّ قس كنيسةنا العجوز قد تمّ القبض عليه للتو بتهمة التحرش بثلاثة صبية. بعدها، ثققت".

استمر في اكتشاف مشاعرك وتاريخك.

خذ وقتك ففي النهاية كل الأمور ستصبح أوضح.

تصديق أنه قد حدث

"لم أرغب في تصديق مشاعري. حتّى وإن كان جزء مني يدرك الحقيقة، فالجزء الآخر يصرع لإنكارها. مرّت على أوقات كنت أفضلّ فيها اعتبار نفسي مجنونة على أن أقرّ بما حدث لي".

بعض الناجين ليس لديهم مشكلة في تصديق الإساءة التي حدثت لهم. فربما يكون هناك أخ حاضر في حينها، أو أم تقول: "لكن يا حبيبتي، لا بد أن أستمع معه". معتدي يقرّ بما اقترف. لكن حتّى الناجون الذين لديهم إثبات على إساءتهم أحياناً يصرعون لتصديق أنه حدث فعلاً.

فقد كان الإنكار طوق الحياة بالنسبة للعديد من الناجين. ربما نشأت في عائلة تمّ فيها إنكار العديد من الأشياء، ليس فقط الإيذاء. ربما تعلمت أن تخدّر مشاعرك أو تتجاهل الحقائق المؤلمة. وهذه الأنماط لا تختفي من تلقاء نفسها، حتّى عندما يكون هناك برهان واضح على حدوث الإساءة.

لا بد من مواجهة الحقيقة لكي يتم الشفاء. على الرغم من ذلك غالباً ما يكون هذا صعباً. فعندما يتم إيذاء الأطفال، يصبح من الخطر عليهم وضع ثقّتهم في إدراكهم الخاص. فلا يمكنك الاعتراف بأن الجار الذي علمك كيف تركيبين الدراجة هو نفسه الذي أجبرك على

الإساءة تجرحنا دائماً. لكننا أحياناً نأخذ وقتاً طويلاً جداً لندرك مدى تأثيرها على حياتنا. وعندما نصدق أن الإساءة قد حدثت بالفعل وأنها مهمة، نبدأ في قبولها كجزء من حياتنا:

"لوقتٍ طويل، كنت أفكر في الإساءة على أنها حدثت لشخص ما لا يمت لي بأي صلة. مع مرور الوقت استطعت تدريجياً أن أدمجها أكثر في نسيج حياتي. أتحدث عنها بلا حرج، بنفس الطريقة التي أتحدث بها عن حقيقة زهاب عائلتي إلى المتاحف كثيراً وأنا طفلة. كنت أفكر دائماً أنني قد حظيت بطفولة جيدة، ثم على الجانب البعيد كانت هناك هذه الإساءة الشنيعة المخجلة. لكنني الآن أدرك أنه لم يكن هناك سوى طفلة واحدة عاشت واجتازت كل الأحداث."

لكي تشفى، لا بد أن تواجه الحقيقة.

كسر الصمت

"هناك من يقولون: اعترف بالحقيقة والحقيقة ستحررك. حسناً، هذه هي الطريقة التي تسير بها الأمور فعلياً. فأنا لم أعد سجيناً في قفص. لم يعد هناك مزيد من الأسرار. الأسرار هي التي تقتلك."

حتى تشفى من الإساءة الجنسية التي حدثت في طفولتك، عليك قول الصدق فيما يخص حياتك. فبالرغم من أن معظم الناجين قد تعلموا الحفاظ على الإساءة سراً، إلا أن هذا الصمت كان يخدم مصلحة المعتدي أفضل خدمة، لا المعتدي عليه.

يرغب العديد من الناجين في التكلم. إلا أنه في كل مرة تفكر فيها في كسر لعنة السرية، تجد نفسك مقيداً بمشاعر الخوف والحيرة. هذا لأنك تحارب ضد منظومة تتمنى لك أن تواصل حياتك عاجزاً وصامتاً.

كيف تم إسكاتك

كطفل، ربما لم تخبر أحداً عن الإساءة. وربما شعرت بالخزي أو اعتقدت أنها غلطتك. أو ربما كنت خائفاً من العقاب أو من أن يظن الناس أنك سيء.

ربما هددك من اعتدى عليك بالقول "سأقتلك إن أخبرت أحد" أو

"سيضعونك في السجن". وإذا كانت لديك الجرأة للتحدث، فربما هذا الكلام قاد إلى إساءة جديدة.

في عالم مثالي، كنت ستحظى بمن يصدقك ويهدئ من روعك، لكن ربما هذا لم يحدث. ربما عوضاً عن ذلك، تمّ إلقاء اللوم عليك أو عوقبت أو دُعيت كاذباً.

أو ربما لاقت قصتك الصمت، لم يتحدث عنها أحد. وقيل لك ألا تتطرق لذلك الموضوع مجدداً أبداً. تلقّيت رسالة بأن ما اختبرته أقطع من أن تعبر عنه الكلمات، وربما أنك شديد البشاعة أيضاً. فتعلمت أنه ليس من الأمان قول الصدق. وبهذه الطريقة، تعلمت الخزي، التكتّم والسرية، والصمت.

كما صورها أحد الرجال:

"أحد أصعب الأمور التي اختبرتها كرجل عندما أعود بذاكرتي إلى طفولتي، هو إحساسي بأن صوتي قد نزع مني. فلم أستطع الصراخ أبداً لأقول له "لا يمكنك فعل هذا". بقيت هادئاً. لم أقل أبداً أي كلمة. لم أخبر أمي بما كان يحدث.

"عندما أرى اليوم أطفالاً أقوياء أصاب بالذهول، وأيضاً أشعر بالحزن. فكم كنت أتمنى لو أنني تعلمت قول: "لا!"

لأنّ ذلك كان سيساعدني كثيراً، لكنني لم أحصل أبداً على هذه المهارة."

الإفصاح يحتاج إلى قفزة إيمان

عندما تخبر أحدهم لأول مرة بأنه قد أسىء إليك جنسياً، قد تشعر بكلّ من الرعب والراحة. ثم قد تتساءل إذا كان ما فعلته هو الصواب. إنه مخيف، ونتائجه غير مؤكدة، لكن من المهم التحدث عن الإساءة. فإخبار أحدهم له العديد من الفوائد:

- تواجه الحقيقة بخصوص الإساءة التي حدثت لك.
- يمكنك الحصول على مساعدة.
- تتواصل وتتلامس بشكل أكبر وأعمق مع مشاعرك.
- ترى تجربتك من خلال عيون شخص آخر يهتم بك.
- تكون علاقات أعمق وأكثر صدقاً.
- تنضم إلى مجموعة شجاعة من الناجين الذين يرفضون المعاناة في صمت.
- تساعد على إنهاء الإساءة بكسر الصمت الذي ينمي الإساءة ويقويها.

• تصبح مثلاً يقتدي به ناجون آخرون.

• وتشعر (في النهاية) بالفخر والقوة.

حتى تشفى من الإساءة الجنسية التي حدثت في طفولتك،

عليك قول الصدق فيما يخص حياتك.

اختيار من ستخبره

عندما تكون المرة الأولى التي تتحدث فيها عما حدث لك من إساءة، إبدأ بأشخاص ترى أن لديهم الاستعداد أن يتجاوبوا معك بصورة إيجابية. إبدأ بالشخص الذي تثق فيه أكثر من أي شخصٍ آخر. ربما يكون مشير، صديق، أو شريك حياتك.

كما يمكن أن تكون مجموعة مساندة الناجين مكاناً ممتازاً لإطلاعهم على قصتك. عندما تستمع إلى قصص أولئك الناجين ستدرك أنك لست وحيداً. وعندما يحين دورك للتحدث ستختبر فهم واهتمام المجموعة لما تقوله:

"كان آخر شيء أُرغب القيام به على هذه الأرض هو الجلوس مع مجموعة من الرجال والتحدث عما حدث لي وأنا طفل. فقد كان من الصعب علي جداً أن أتكلم مع شخص واحد عن ما شعرت به من اكتئاب وعجز،

فما بالك الجلوس في حجرة مع سبعة أشخاص لإخبارهم بما حدث لي!

"لكن عندما ذهبت أخيراً إلى مجموعة المساندة العلاجية، رأيت جميع أولئك الناس الذين مروا بأمور حتى أصعب مما مررت بها بكثير وهم يمضون قدماً في حياتهم. كان هذا دائماً مصدراً لإلهامي وتشجيعي على الاستمرار."

لكن السماح للناس بمعرفة ما تمر به فعلياً يمكن أن يكون مخيفاً لأنه يجعلك تشعر بأنك مكشوف وضعيف بلا حماية:

"كان من السهل نسبياً بالنسبة لي التحدث عما حدث لي وأنا طفل، لكن التحدث عن تأثيراته في حياتي كبالغ كان أكثر صعوبة بكثير، فالتحدث عن مشاكلي الجنسية أو عن ما لا أستطيع التحكم فيه أصعب بكثير."

أيضاً من المهم أن تكون صادقاً مع الأشخاص المقربة إليك. فأصدقائك بحاجة لفهم سبب ضيقك أو لماذا من الصعب عليك أن تثق في أحد. كما يحتاج شريك حياتك إلى معرفة سبب تباعدك أو رغبتك في ممارسة الجنس طوال الوقت أو عدم الرغبة فيه على الإطلاق. فمشاركة مشاعرك الحقيقية هي الخطوة الأولى للحصول على التعضيد الذي تحتاج إليه.

إذا كنت تفكر في إخبار شخص ما، عليك أن تسأل نفسك هذه الأسئلة:

- هل هذا الشخص يحبني ويحترمني؟
- هل كنا قادرين على التحدث عن أمور شخصية من قبل؟
- هل هذا الشخص يهتم بما أشعر؟
- هل أثق في هذا الشخص؟
- هل أشعر بالأمان مع هذا الشخص؟

إذا استطعت الإجابة بنعم على هذه الأسئلة، فأنت بذلك تختار شخصاً من المحتمل جداً أن يعضدك.

اختر وقتاً لا يكون فيه أيًا منكما في عجلة من أمره. وإذا كنت لا تريد أن يتكلم صديقك عما تخبره به لأحد، تأكد من ذكر هذا بوضوح.

ستجد في نهاية هذا الكتاب، فصل يتحدث "إلى من يساعدون الناجين"، يمكن أن يساعد الآخرين على فهم كيفية التجاوب معك بطريقة مساعدة ومفيدة. ربما ترغب في الطلب من صديقك أن يقرأه قبل أن تشاركه بقصتك.

"عندما تخبر أحدهم وينصت إليك بتجاوب واهتمام،
فإن حياتك تتغير تغيراً جذرياً"

ردود الأفعال تجاه الحكاية

شرفاً عظيم أن تنصت إلى حقيقة حياة شخص آخر. فعندما تشارك الحقائق الصعبة مع أحد، عليه أن يحترم هذا المشاركة. لكن لا يحدث هذا دائماً، فالبعض يشعر بالتهديد من فكرة الإساءة الجنسية للأطفال ككل. وقد تذكرهم قصتك بأشياء ليسوا مستعدين للتعامل معها بعد. لذا قد ينسحب البعض أو يشعرون بالغضب. وقد يصرّ البعض الآخر على "تخطيها والتخلص منها" وربما أيضاً قد تفقد بعض الأصدقاء أو أعضاء العائلة الذين لا يستطيعون التعامل مع صدقك.

إلى أن تُشفى من الإساءة الجنسية التي حدثت لك، أنت بحاجة إلى علاقات يمكنك فيها أن تكون نفسك بالكامل، بتاريخك وآلامك. والطريقة الوحيدة لتكوين هذه العلاقات هي المشاركة بصدق.

شرفاً عظيم أن تنصت إلى حقيقة حياة شخص آخر

إدراك أن الذي حدث لم يكن خطأك

"أعرف أنني كنت في الخامسة فقط من عمري. لكنني كنت فتاة ذكية جداً بالنسبة إلى فتاة في الخامسة من العمر لذلك كان من المفروض أن أكون قادرة على اكتشاف طريقة للفرار".

معظم الأطفال يُلقون اللوم على أنفسهم لأنه قد أسيء إليهم جنسياً. ويستمر العديد من الناجين البالغين في لوم أنفسهم. لكن الإساءة الجنسية لم تكن أبداً غلطتك.

يوجد العديد من الأسباب التي قد تجعلك تلقي اللوم على نفسك لحدوث الإساءة. فربما يكون المسيء قال لك أنها كانت غلطتك. أو ربما صديق والدك قال: "يا لك من فتاة صغيرة شديدة الجاذبية جنسياً، لذا لا يمكنني إبعاد يدي عنك"، أو ربما أربكك أخوك بالسؤال: "أنت ترغيبين بحق أن تكوني قريبة مني، أليس كذلك؟"

وربما عوقبت عندما تكلمت عما حدث. أو دُعيت بكاذبة. أو دينك أخبرك بأنك خاطئة وستذهبين إلى الجحيم بسبب الأشياء التي كانت والدتك تجعلك تقومين بها. قالت إحدى السيدات:

"لقد شعرت أنني شريرة فعلاً مثل أطفال الأفلام الذين تلبسهم الأرواح الشريرة، وأن داخل هذه الطفلة البريئة

بذرة شيطانية. وكنت أعتقد أنني أجعل الناس يشعرون
بالسوء وأجعل الأشياء السيئة تحدث."

كطفل، فكرة أن البالغين الذين حولك خارجين عن السيطرة فكرة
مرعبة جداً، لذلك لوم نفسك سيعني أن هناك أملاً أن تتصلح
الأمور وذلك بأن تكون أنت صالحاً. فبطريقة غريبة، إلقاء اللوم
على نفسك منحك الأمل.

يلوم الناجون أنفسهم لأنهم قبلوا الهدايا أو المال أو معروفاً مميز.
لكن لو كنت حينئذ قادراً على الحصول على شيء صغير كمقابل
لما يحدث، هنيئ نفسك. إحدى السيدات منحها المعتدي دراجة
هدية لها، فاستطاعت قيادتها والهروب إلى الغابة حيث الأمان.
كانت تلوم نفسها على قبول الدراجة، لكن على العكس، من
الواجب أن نمدحها لعثورها على طريقة للهروب.

الإساءة الجنسية ليست أبداً غلطة الطفل

لكن، كان يجب عليّ إيقافها

يلوم العديد من الناجين أنفسهم على عدم إيقاف المعتدي. فكما
يروى أحد الناجين:

"كان أخي يجعلني أمارس معه الجنس الفموي. بدأ ذلك
عندما كنت في السادسة من العمر واستمر حتى

أصبحت في السادسة عشر. في البداية كنت أعتقد أن
ذلك طبيعي، لكن لاحقاً عندما قلت له أنني لا أريد
ضربني، وقتها أدركت أن ما فعله خطأ. لكنني شعرت
بالكره الشديد لنفسي لدرجة أنني لم أستطع أن أطلع أحداً
عن ما يجري.

"شعرت بقدر مهول من الخزي لأنني لم أستطع الدفاع
عن نفسي. كما شعرت بالعار لأنني على هذا القدر من
الضعف، العار لمصي قضيب شخص آخر.

"كجميع الأولاد، علموني أن الولد لا ينبغي أن يبكي أبداً
أو أن يظهر الخوف، أو أن يستغله أحد. لكنني كنت
خجولاً، مطيعاً وكنت أبكي. كنت أفعل كل ما يطلبه مني
أخي. كل ما يحلم به الرجال لأنفسهم لم أنجح في أن
أكونه. كنت أشعر بالعجز واليأس وصدقت أن كل شيء
كان غلطتي."

لكن الإساءة ليست غلطتك.

فكطفل، لم تكن لديك الموارد والمعرفة التي لديك الآن.

لكني أردت أن أكون بقربك

ربما تشعر بالخزي لأنك أردت أن تكون بقرب المعتدي. فقد كنت تحتاج للانتباه والحب، ولم تجدهم في أي مكان آخر، لذلك لم تقاوم العرض الجنسي المُقدّم إليك. الناجون يقولون: "لكني أنا من طلب حك ظهري" أو "أنا من تسلق السرير ليكون إلى جواره".

لكنك لم تكن مخطئ. فكل طفل يحتاج إلى الانتباه والحب. فإذا لم يتم منحهم بطريقة صحية، سيحصل الأطفال علي الحب والانتباه بأية طريقة أخرى مهما كانت لأنها احتياجات ضرورية وأساسية.

كل طفل يحتاج إلى الانتباه والحب

لكني شعرت بالاستمتاع

لا يشعر بعض الأطفال إلا بالألم والكرب أثناء الاعتداء عليهم، لكن البعض الآخر يختبرون اللذة والمتعة في أجسادهم. فإذا صاحب الاعتداء شعور بالاستمتاع أو هزة الجماع، فربما بسبب هذا على الأخص تشعر بالخزي والعار. شرحتها إحدى السيدات بالقول:

"البعض منها أمتعني، آه! أشعر بالاشمئزاز! لازلت أجد صعوبة في التحدث عنها. عندما أعود بالذاكرة إلى

الأوقات التي كنت فيها قريبة لأمي بطريقة جنسية، حيث كان يتم إثارتي جنسياً، أجد أنني أشعر بالكثير من الخزي والخجل. إنها مشاعر محرجة حقاً".

قالت إحدى الناجيات عانت من اغتصاب متكرر من قبل عصابة من الرجال وهي مرافقة واختبرت خلاله هزة الجماع: "كنت أعتقد ولمدة طويلة أنها مزحة قاسية أن أكون مخلوقة بهذا الجسد". كانت في أمسّ الاحتياج إلى معرفة أنها ليست الناجية الوحيدة التي اختبرت هزة الجماع وهي تُغتصب.

رجل أغتصب من رجل دين كان عليه أن يبذل مجهوداً شاقاً للتغلب على الإحساس بالخزي والخجل:

"كان يُنهي ما يفعله معي وكنت أرفع بنظروني، والإحساس بالبلل بمثابة رسالة بشعة تذكرني بما مررت به. شيء ما قد خرج من جسدي ولا أستطيع استرجاعه ثانية. حتى بالرغم من حدوث الاغتصاب دائماً وراء الأبواب المغلقة، إلا أنني كنت أشعر دائماً بأنني مفضوح أمام العالم أجمع. فكنت أترك بيته وأقفز على دراجتي وأبدل بأقصى سرعة للابتعاد والهروب.

"تكونت داخلي بركة ضخمة من الإحساس بالخزي. كانت مياهها تعلق وتفيض حتى أحسست بأنني أغرق.

إنّ التحدث عن التفاصيل ساعدني على التخلص من الإحساس بالخزي. ففي كل مرة أتحدث عن الاغتصاب، أفرغ جالوناً آخر من بركة الخزي هذه".

من الطبيعي أن تختبر مشاعر جنسية عندما يتم لمسك بطريقة جنسية. وإذا اختبرت هزة الجماع عند اغتصابك، هذا لا يعني أبداً أنك رغبت فيه. لكن جسّدك فعل ببساطة ما يفعله أيّ جسّد. فجسدك لم يخونك. لكن المغتصب فعل.

التغلب على الخزي

هناك طرق عديدة للتغلب على الخزي. من أكثر الطرق قوة هي التحدث إلى شخص موثوق به عن الإساءة:

"النقص التدريجي للإحساس بالخزي علامة مفتاحية على الشفاء. فبدلاً من أن تحرق في ساعة يد من تسرد عليه قصتك، تستطيع أن تثبت نظرك على وجهه. في المرة التالية سيمكنك أن تنظر مباشرة إلى عينيه وأنت تخبره دون الإحساس بأن من يسمعك يظن كم أنت حقير".

التواجد في مجموعة مع ناجين آخرين يمكنه أيضاً أن يكون طريقة قوية للتغلب على الخزي. حين تسمع الناجين الآخرين وهم يروون قصصهم سترى جوانبهم الطيبة. وعندما يُنصتون إلى قصتك بنفس الاهتمام والاحترام ستبدأ في رؤية نفسك كناج فخور بنفسه لا لوم عليه. فكما عبّرت عنها إحدى الناجيات بالقول: "حين يقول مشيرك: إنها لم تكن غلطتك، هذا شيء جدير بالاحترام، لكن عندما تسمعها من ثمانية أشخاص آخرين تكون أقوى بكثير في تأثيرها".

التحدث عن الاعتداء في العلن يمكنه أن يكون طريقة أخرى لتحويل الخزي إلى مشاعر من القوة. فقد اختار العديد من الناجين العمل مع أطفال مُساء إليهم أو في مجال التوعية العامة أو العمل على تغيير القوانين الدستورية لتكون أكثر عدلاً لاحتياجات الأطفال.

قضاء الوقت مع الأطفال يمكنه أن يمنحك أيضاً برهاناً قاطعاً على أنّ الإساءة لم تكن غلطتك. فالأطفال يذكرونك بكم كنت صغيراً وعاجزاً عندما كنت طفلاً. إحدى الأمهات تحدّثت عن ابنتها قائلة:

"عندما رأيت مدى ضآلة قوتها، ومدى صغرها وأنا أضعها في سريرها، أدركت حقيقة صغري وضعفي

عندما كنت أنا في مثل سنها، وتأكدت في قلبي أن
الاعتداء لا يجوز أبداً، وأنتي لم أكن مسئولة عما حدث
لي، فبدأت أغفر لنفسي.

مهما كان سنك عند حدوث الإساءة، ومهما كانت الظروف،
لا يوجد عذر أبداً للإساءة الجنسية.
فإذا كنت قد عانيت من الإساءة، فهذه لم تكن غطتك.

الطفل الداخلي

"لقد أخرجت الصور القديمة وبدأت أحتق فيها بعمق،
محاوياً النظر إلى عيني نفسي كطفل. أتخيل المواقف
التي عشتها، أبحث عن لحظات هادئة أتأمل فيه، أتكلم
عنه، أحافظ عليه حياً في داخلي."

إننا جميعاً نحمل في أعماقنا المشاعر والجروح التي شعرنا بها
ونحن أطفال. ربما تكون مدفونة، لكنها لا تزال هناك. وإلى أن
يتمّ الشفاء نحتاج إلى التلامس مع هذه الأجزاء المفقودة من
أنفسنا.

الإساءة حدثت عندما كنا صغاراً، لذا الطفل الذي بداخلك هو من
يُمسك بالمفتاح الذي سيقودك إلى ذكرياتك ومشاعرك. عندما
كنت طفلاً كان عليك إخفاء ضعفك وسهولة جرحك، إن مطالببتك
الآن بالتذكّر يمكن أن يشعره (الطفل الداخلي) بالتهديد. لأنّ هذا
يعني تذكر الخزي والفرع الذي شعرت به، ويعني تذكر الوقت
الذي لم تكن لديك فيه القوة الكافية لحماية نفسك.

يلوم العديد من الناجين هذا الطفل أو يتجاهلونه. فأنت تكره نفسك
لكونك صغير، ولكونك تحتاج إلى الحب والحنان، ولأنك سمحت
لنفسك بأن تؤذي. لكن عندما تكره الطفل الذي بداخلك، فأنت

تكره جزءاً من نفسك. وعندما تعنتني بالطفل الذي بداخلك، فأنت تتعلم كيف ترعى نفسك وتنميتها.

فالطفل الذي بداخلك هو من يمسك بالمفتاح الذي سيفودك إلى ذكرياتك ومشاعرك.

الاتصال بالطفل الداخلي

بذل أحد الرجال مجهوداً واعياً للتفكير في نفسه كطفل:

"أعود بذاكرتي إلى الوراء محاولاً تذكّر كيف كنت وأنا في التاسعة أو العاشرة من العمر، مستلقياً على فراشي في الليل، ناظراً إلى السقف. ما الذي كنت أفكر فيه حينها؟ كيف استطعت تدبر كل الحيرة والاضطراب الذي كنت أجتازه؟ أتواصل مع ذلك الطفل. وأصبحت أقول لنفسي: "إنه بريء وهو يحيا في داخلي".

استطاعت ناجية أخرى أن تشفق على نفسها كطفلة وهي تقدّم الحلوى للأطفال في ليلة العيد: "كنت دائماً أحب الأطفال، لكن لشهور بعد تذكري لما تعرضت له من زنا المحارم لم أحتمل أن أكون بقربهم. كنت أراهم يلعبون أو يركضون في الشارع، فتيات صغيرات بملابس قصيرة تظهر أحيانا ملابسهم القطنية الداخلية البيضاء، فانكش خوفاً في داخلي. فهم ضعفاء جداً ومن السهل جرحهم.

"قضيت ليلة العيد في منزل إحدى صديقاتي، كان هذا بعد شهور قليلة من أول مرة تذكرت فيها. عندما قرع جرس الباب، قمت وفتحت لأجد أمامي أمّاً وابنتها الصغيرة. كانت الصغيرة ترتدي زي ملاك، فستاناً أبيض اللون، فضفاضاً ومزركشاً باللون الذهبي. وكان شعرها الناعم الأصفر القصير يتوجه هالة الملائكة المصنوعة من رقاقة معدنية من الألمنيوم وسلك محني ليحملها. فسألتها كم عمرك، أجابتي بكل فخر: خمس سنوات ونصف.

"لم أستطع رفع عيني عنها، فقد كانت تبدو شبيهي بالضبط عندما كنت في عمرها. وكان الأمر بمثابة العودة خمس وعشرين عاماً للوراء. فحدقت فيها لدرجة جعلت والدتها تحقّق فيّ بغضب. فأعطيت الطفلة قطعة من الشكولاتة وابتعدت. وبيبطاء أغلقت باب المنزل وجلست في غرفة المعيشة ورأسي تدور.

"كل ما استطعت التفكير فيه هو: هذا هو مقدار صغري حينها! لقد كنت صغيرة هكذا عندما فرض نفسه عليّ، كيف استطاع فعل ذلك؟ وشعرت بدموع الغضب والأسى تتساب من عيني. لقد كنت بريئة! لم يكن هناك أي شيء يمكنني فعله لحماية نفسي. لا شيء من هذا غلطتي. فصرخت في غرفة المعيشة الفارغة "لقد كنت مجرد طفلة"، إدراكي للحقيقة المفاجئة أنني كنت مجرد طفلة في الخامسة من العمر يفيض فيّ ويغمرني".

النوح المدفون

إنّ النوح المدفون يسمّمك. فهو يحدّ من قدرتك على الإحساس بالفرح أو الاستمتاع بحياتك بالكامل. التعبير عن النوح الذي تحمله داخلك جزء هام في عملية الشفاء.

عندما كنت صغيراً، كان عليك أن تخبئ مشاعرك. أما الآن، كي تخطو للأمام في حياتك، يجب أن تتلامس مع مشاعر النوح والألم، لكن هذه المرة في وجود دعم من أناس يحبونك ويهتمون بك. ربما تتساءل كيف يمكن العودة إلى آلام الماضي أن تساعد في إطلاقك وتحريك منه. لكن هذه هي الطريقة التي تعمل بها عملية الشفاء من الصدمة. فقد اختبرها أحد الرجال بهذه الطريقة:

"أشعر وكأنه يوجد حاجز يبدأ عند منتصف جسدي نزولاً إلى قدمي. وأن مشاعري توجد في منطقة معدتي محجوزة بجدران تقيها هناك. أحياناً تتسرب المشاعر من خلالها، لكن في معظم الأوقات، تبقى الجدران كل شيء تحت السيطرة.

"وعندما تنهار الجدران أشعر بأنني أسبح في بحرٍ من المشاعر. إنها صعبة، لكنني أعلم الآن أنني لن أتمكن أبداً من الشفاء دون هذه المشاعر".

إنّ طريق التقدّم إلى الأمام والخروج إلى ما بعد النوح هو أن تحيا ألمك بالكامل وأن تحترم مشاعرك. فعندما تواجه مشاعرك، وتستقبلها بالرعاية والعطف، تتغير مشاعرك.

النوح

ربما تشعر بالتفاهة لبكائك على أحداث حدثت منذ فترة طويلة. لكن الحزن يبقى مخزوناً حتى يجد الفرصة للتعبير عنه:

"مرت علي أوقات كنت أغرق فيها وسادتي بالدموع لمجرد أنني كنت أنتحب. كنت أبكي بحرقة شديدة إلى أن تحتبس أنفاسي. وأستمر أبكي بهذه الطريقة لمدة ساعة. أذكر أنني كنت أفكر "أن هذا لن ينتهي أبداً، وفي النهاية سيضطرون إلى حجري في مستشفى. لن أتمكن أبداً أن أستجمع شتات نفسي لأخرج من تلك الحالة".

"كانت زوجتي تأتي وترقد بجواري وتحتضني. وعندما كنت أنتهي أخيراً، كنت أخذ حماماً ونقوم بتغيير ملاءة السرير لأنها غارقة بالدموع. بعد ذلك كنت أشعر بالاستنزاف والراحة، راحة من أنها قد

انتهت، لكنها راحة ممزوجة بخوف لأنني لا أعلم متى ستأتي النوبة التالية".

إنَّ طريق التقدّم إلى الأمام والخروج إلى ما بعد الحزن هو أن تحيا خبرة ألمك بالكامل وتحترم مشاعرك.

النوح له توقيتته الخاص. لا يمكنك القول: "لقد اكتفيت! سأحزن الآن!" لكنك بالأحرى عليك أن تعطيه مساحة كلما ظهر. تحتاج أن تمنح نفسك الوقت والمساحة لتخرجه:

"كنت خاضعة للعلاج لعدة شهور وبدأت أشعر بالأمان. مرّت عليّ أسابيع كنت أدخل المبنى وأصعد السلالم وأسجل حضورى، كل هذا بابتسامة علي وجهي. ثم أدخل المكتب، وما أن تغلق معالجتى باب المكتب، وحتىّ قبل أن أجلس على مقعدي، أكون قد بدأت في البكاء. فقد كنت أحبس في أعماقي هذه المشاعر والدموع منتظرة لحظة أن أتأكد أنه سيكون هناك وقت وعطف متاحان لاستقبالهما".

أياً كان أسلوب نوحك، اسمح لنفسك بإطلاق المشاعر التي تحتجزها داخلك. فالنوح من الممكن أن يكون مصدر راحة كبيرة لك.

الغضب

"أغضب لأنني أعلم أنني أستحق أن يغضب لأجلي".

إنَّ الغضب رد فعل طبيعي للإساءة. عندما كنت طفلاً، لم يكن مسموحاً لك بالتعبير عن الغضب. عوضاً عن ذلك، ربما تكون قد حولته إلى غضب من نفسك أو ربما جلدت الآخرين به. ربما تكون قد كرهت نفسك وأسأت إليها. وربما كبحت غضبك بالطعام أو المخدرات أو الكحول، وربما رغبت في قتل نفسك. على الجانب الآخر، ربما أصبحت مسيئاً، مستخدماً غضبك للسيطرة على آخرين وتخويفهم.

لكن ليس على الغضب أن يجرحك أو يجرح من تحبهم. بل من الممكن أن يكون طاقة قوية تلهمك بتغيير حياتك.

الخوف من الغضب

يخاف العديد من الناجين أن يغضبوا لأن اختباراتهم السابقة مع الغضب كانت مرعبة أو عنيفة.

ربما تكون قد شاهدت في عائلتك الغضب المدمر الخارج عن السيطرة. لكن يوجد فرق بين العنف والغضب. فالغضب إحساس، والأحاسيس في حد ذاتها لا تؤذي أحد.

عندما نشعر بالغضب يظل لدينا الاختيار كيف نعبر عنه.
وصف أحدهم كيف أنه يتعلم اكتشاف اختيارات جديدة:

"عندما أقود سيارتي يمكنني في لحظة أن أثور ثورة عارمة ويكون اسمي: أستاذ/ قيادة غضبان. إن أخطأ سائق بجواري أتصرف معه وكأن قنبلة نووية فجرت منزلي. أضع يدي على نفير السيارة وأسرع للحاق به لكي أصرخ في وجهه - أتبع كل الأساليب المدمرة لشخصية الإنسان.

تقلصت عدد المرات التي ألجأ فيها إلى هذا الأسلوب عن ذي قبل. بدلاً منها أتبع أرخص أسلوب علاج، لعبة ضرب الكرة. عندما أشعر بتصاعد الضغط في حياتي ألعب مرة في الأسبوع. فهناك مكيئة تضع فيها العملات فتقذفك بالكرات التي عليك أن تتلقاها بمضربك. عندما أضرب الكرة أتخيلها رأس من أعاظني. يمكنني أن أضربها بكل قوتي دون أن أحدث أي خسائر لأي شخص. بعد أن ألعب نصف ساعة أشعر براحة عظيمة".

عندما ترحب بغضبك وتتعرف عليه

يمكنك أن توجهه بكيفية لتسدّد من تحتاجه

فتشبه فارس يمتطي حصانه ويقوده.

الغضب رد فعل طبيعي للإساءة

"لكم أود أن أقتله"

العديد من الناجين، في فترة ما من حياتهم، تتملكهم بقوة الرغبة في الانتقام ممن أساءوا إليهم. الرغبة في الانتقام رد فعل طبيعي للإساءة. لكن لا تستجيب إلى ما ترغبه. إن تجاوزت مع العنف بالعنف فإنك بهذا قد تساويت بمن اعتدى عليك وصرت مثله. وكما قال أحد الناجين: "لقد تعلمت كيف أحترم النفس البشرية لأن هذا عكس ما يفعله تماماً".

هناك طرق عديدة إيجابية وآمنة

يمكنك أن تعبر بها عن غضبك.

بعض الناجون يستمدون القوة عندما يعبرون عن غضبهم بنشاط جسدي. فقد يقطعون جريدة إلى قطع صغيرة أو يكسرون أطباق قديمة بحيث لا يجرح أحد. وآخرون يتصرفون بطرق سياسية، مثلاً يعملون على تغيير القوانين التي تحمي المعتدين.

والبعض الآخر، يعتبر مجرد إقرار الحقيقة كاف: "مدربي استغلني. سلب مني طفولتي وأنا غاضب غضباً شديداً من هذا!". إن قول هذه الكلمات بصوت عالٍ إلى منصت متعاطف أو مجرد كتابتها في يومياتك يمكن أن تكون طريقة فعالة للتعبير عن غضبك.

الغضب والحب

الغضب والحب ليسا متعارضين. فمعظمنا مرّ بأوقات كان غاضباً فيها مع كل من يحبهم.

أن تغضب ممن أساء إليك لا يعني بالضرورة محو الأجزاء الإيجابية من تاريخك. بإمكانك أن تكون ساخطاً وشديد الغضب من نحو الإساءة لكنك لا تزال متمسكاً بالأشياء التي أفادتك في طفولتك.

الغضب كجزء من الحياة

عندما يصبح غضبك مألوفاً أكثر بالنسبة لك، يتوقف حينها عن كونه وحش خطير ويصبح واحداً من العديد من المشاعر التي يمكنك اختبارها في يومك. فالغضب يمكن أن يكون آمناً جداً لدرجة أن الأطفال لا يخافون منه. فواحدة من السيدات اشترت صندعة عملاقة من القطن بدولارين من معرض لبيع أغراض البيت المستخدمة. كل أفراد عائلتها استفادت منها:

"عندما يصبح أيّ منا غاضباً بالفعل، نفقر جميعاً على الضفدع ونوسعه ضرباً. حتى الطفلة الصغيرة جداً، ابنتي تشرح قائلة: لا بأس من ضرب الضفدع الكبير."

ضرباً مبرحاً لأنه ليس حياً. فهذا لا يجرحه حقاً. وفي أوقات عندما أكون معكّرة المزاج نقول لي: ماما، اذهبي واضربي الضفدع الكبير. كما يمكنك الصراخ كما يحلو لك فلا يوجد أحد هنا سوى أنا وأنت، وأنا ليس لدي مانع."

فوائد الغضب

يحثنا الغضب على التحرك الإيجابي ويرشدنا نحو القيام بتغييرات إيجابية. كما يمكن أن يكون الشيء الذي يحركنا إلى ما بعد اليأس. كما روت إحدى السيدات قائلة:

"إذا كان عليّ ذكر سبب واحد دفعني إلى أن أستمر، سيكون الغضب. فقد بقيت أقول لنفسي: "هل ستجعلينه ينتصر عليك؟" وإن لم يكن هناك أي سبب آخر، فإنه لهذا السبب أجبرت نفسي على التحسن. كنت شديدة التصميم على النجاة، ولو لمجرد فقط أن أريه أنني سأتغلب عليه. فقد زودني الغضب بالوقود للتحسن. وعندما أكون ساخطة، كان معالجي يقول: "تمسكي بهذا الغضب، فهو أفضل أصدقائك."

الغضب ألهم الغضب الناجين على قطع روابطهم بالمعتدين، وإنهاء الزيجات المسيئة، وترك العمل مع رؤساء عدوانيين، وكسر الإدمان للمخدرات والكحوليات. فتركيز الغضب على المعتدي - بعيداً عن نفسك أو عن من تحبهم - يفسح الطريق للعناية بالذات وللتصرفات الإيجابية في العالم.

يحثنا الغضب على التحرك الإيجابي
ويرشدنا نحو القيام بتغييرات إيجابية

الغفران

"المرء لا يقضي حياته جالساً ساكناً في مكانه محاولاً أن يغفر لهتلر. فهناك الكثير والأفضل من ذلك ليفعله في الحياة."

يحاول العديد من الناجين باستماتة أن يغفروا إلى من أساء إليهم، ويصابون باليأس لاعتقادهم أنهم لا يستطيعون الشفاء بدونه. إلا أنه ليس من الضروري أن تغفر للمسيء حتى تُشفى من الإساءة الجنسية التي حدثت لك وأنت طفل. فالشخص الوحيد الذي تحتاج لأن تغفر له هو نفسك.

مع مرور الوقت سيتحتم عليك الوصول إلى شكل من أشكال الحلول للتعامل مع مشاعرك حيال من أساء إليك كي تستطيع التقدم إلى الأمام في حياتك. على أية حال، إن كان هذا الحل يتضمن الغفران فهذه مسألة شخصية:

"لم أعمل على موضوع الغفران لأنّ الوقت قصير والحياة غالية. أرغب في التركيز على فضح المعتدين ومساعدة الناجين الآخرين على الشفاء. فإذا حدث الغفران خلال مسيرتي، سيكون أمراً عظيماً. لكن لو لم يحدث، فلا بأس أيضاً!"

"آه، يا حبيبتي، فقط اغفري وانسي"

ليس مجدياً على وجه الإطلاق النصيحة للناجين بأنهم يحتاجون أن يغفروا لمن أساء إليهم. ومع هذا فإنه من المرجح أن تتلقى تلك النصيحة من أشخاص لا يريدون رؤيتك وأنت تعاني أو لا يحتملون ألمك وحزنك.

إذا كان لديك قناعات دينية قوية، فإنك قد تشعر أنه من واجبك أن تغفر. أو ربما تخاف من أنك لن تشفى إن لم تغفر. لكن الغفران لمن أساء إليك أو لأعضاء عائلتك الذين لم يحموك ليس جزءاً مطلوباً في عملية الشفاء.

عندما تبدأ في مسيرة الشفاء، من المهم أن تركز على ما حدث لك وما الأثر الذي تركه على حياتك. محاولات الغفران قد تصبح عقبة تعيقك عن إتمام هذه المرحلة الضرورية.

الغفران مسألة شخصية جداً. ربما لا يكون جزءاً من رحلتك، لكن إن كان كذلك فسيحدث فقط عندما تختبر الحزن والغضب بشكل كامل، وتجاوز في المراحل الأخرى من عملية الشفاء. الغفران محصلة ثانوية للعملية، وليس المكافأة النهائية.

ليس من الضروري أن تغفر للمعتدي

حتى تتمكن من الشفاء من الإساءة الجنسية

التي تعرضت لها وأنت طفل.

لكن كانت طفولتهم تعيسة

تتذكر ياسمين أن والدتها كانت تعود إلى المنزل من عملها كإخصائية اجتماعية وتخبرهم قصصاً عن الذين تعمل معهم:

"كانت تأخذنا إلى مطعم للهامبرجر، وبينما نأكل البطاطس المقلية كانت تخبرنا عن القاتل ذي الست عشرة سنة أو المعتصب ذي الخامسة عشر عاماً. كنا نرفع أعيننا ونسألها: لكن، لماذا هذا يا ماما؟ لماذا يفعل أي شخص شيء مثل هذا؟" فكانت دائماً تجيب نفس الإجابة. كانت تلتقط سندوتش الهامبرجر المضاعفة الحجم وتقول: "كانت طفولتهم تعيسة".

إنه أمر حقيقي أن العديد من المسيئين تمت الإساءة إليهم وهم أطفال، لكن هذا لا يبرر سلوكهم. لأن الغالبية العظمى من الناجين لا يقدمون على الإساءة إلى الأطفال. فبغض النظر عن آلام الطفولة، لا يوجد عذر للإعتداء الجنسي. كما تصفها إحدى الناجيات:

"لن أتمكن أبداً من الغفران لوالدي حتى ولو بعد مليون سنة. فقد كان أمامه اختيار، وقد اختار. وأنا أيضاً في حياتي خيارات بنفس الصعوبة. فشلت في بعض الأحيان، لكنني دائماً أحاول جاهدة كي لا أفسل.

أنا لا أعتقد أنه حاول ولو للحظة على الإطلاق. بل كان يستسلم لنزواته في كل مرة".

ربما تشعر بالتعاطف

أثناء مراحل شفائك ربما تجد نفسك متعاطفاً مع من جرحوك أو فشلوا في حمايتك:

"توجد صورة في ذهني لوالدتي وهي تقف في الصلاة معنا جميعاً، نحن أطفالها. وكان والدي في الحمام يضرب أخي. ونحن نصرخ باكين "بابا! بابا!" وأمي تقول: "كفى يا أنور! أوه، لا تفعل هذا يا أنور!" وهي واقفة معنا باكياً. فقد كانت عاجزة مثلنا تماماً. أو من فعلاً أنها فعلت أقصى ما يمكنها عمله. لم يكن كافياً لكنه كان أفضل ما تستطيع عمله".

وصول الناجين بشكل طبيعي إلى التعاطف أو الغفران قد يعطيهم إحساساً جديداً بالحرية. كما شرحت إحدى السيدات قائلة:

"زالت حدة مشاعري منذ أن غفرت له، فلم أعد أستيقظ وأنا أعرف أنه لو كانت أمامي صورته لكنت صوبت خناجري نحوها. لكن يمكنني الآن أن أقول: وجهك لم يعد مخيفاً لي. كما لم يعد ذكر اسمك يملأني بالرعب".

يستطيع الغفران أن يطلقنا أحراراً من قبضة المسيء الذي كان يمسك بنا في وقت ما، كما يستطيع فتح أبواب جديدة في شفائنا: "كانت قدرتي على أن أغفر لمن أساء إليّ جزءاً هاماً في شفائي. فقد جعلتني قادرة على التعاطف مع نفسي".

الغفران لنفسك

الشخص الوحيد الذي يجب أن تغفر له هو نفسك. إن كنت لا تزال تلوم نفسك أو تشعر بالخزي من الأشياء التي فعلتها لتتكيف مع الإساءة، فعليك أن تغفر لنفسك. كما يجب أن تتوقف عن لوم الطفل الضعيف، والطفل الذي شعر بالاستمتاع، والطفل الذي نجا بأفضل ما يستطيع/تستطيع.

الشخص الوحيد الذي يجب أن تغفر له هو نفسك

يجب أن تغفر لنفسك عدم معرفتها كيف تحميك. يجب أن تغفر لنفسك احتياجك إلى الوقت كي تُشفى الآن. كما يجب أن تمنح نفسك كل الحنان والرحمة والتعاطف الذي تستطيعه حتى تتمكن من توجيه كل انتباهك وطاقتك نحو شفائك الخاص. هذا النوع من الغفران هو ما يهم.

الروحانية

"كان هناك صوت بداخلي يقول: "ستصلين إلى هناك".
أمدني هذا الصوت بالأمل والشجاعة. هذه كانت
روحانيتي".

الروحانية بإمكانها أن تعطيك راحة هائلة أثناء تعافيك من الإساءة
الجنسية في الطفولة. سواء كنت تثق في الله، أو تنتمي إلى
جماعة دينية، أو تتبّع طريقك الخاص، فالتواصل مع قوة أعظم
منك ستسندك عندما يبدو كل شيء وكأنه ينهار:

"عندما فشل كل شيء آخر، كنت أتمسك بما كنت على
يقين أنه حقيقي. فالشمس تشرق كل صباح، وتغرب كل
مساء. والناس منذ بدء الخليقة يعانون من خسائر وآلام
عظيمة، ومع ذلك استمروا في حياتهم.

"نحن لا نختار ما يحدث لنا، لكننا نختار فقط الطريقة
التي نتجاوب فيها مع ما يحدث. لقد فكرت في نوع
الشخصية الذي كنت أتمنى أن أكونها، لقد أردت أن
يكون قلبي مفتوحاً، بالرغم من أنّ هذا مؤلم جداً، كما
أردت أن أكون رحيمة. فأمسكت بهذه الحقائق العميقة
وصليت طالبة أن يكونا طوق نجاتي الذي يستطيع أن
يعبر بي لاجتياز الألم."

إنّ الإيمان بالله أو الصلاة وسط جماعة يمكن أن يكون أمراً شافياً بعمق. ومع هذا، فقد العديد من الناجين إيمانهم بسبب إحساسهم بأن الله لم يحمهم. كما شرحت إحدى السيدات:

"كنت في مجموعة دينية محافظة جداً لمدة عشرين عاماً. وكنت أعتقد أن الله سبحانه هو الشافي. عندما بدأت أتذكر بعض الأشياء عن الإساءة الجنسية التي تعرضت لها، كان أول شيء فكرت فيه هو: "أين كان الله؟" طفلة صغيرة ضربت واغتُصبت ولم يفعل أي شيء لأجلها."

إن كانت الإساءة قد تمت على يد قائد ديني، فمن المحتمل أن تكون معتقداتك قد تحطمت. كما تشرحها إحدى الناجيات من الإساءة على يد رجل دين:

"الثقة والإيمان قد تحطما بالنسبة لي بصورة جذرية لأنّ العبادة كانت حياتي عندما كنت طفلة. ولازلت حتى الآن لا أستطيع أن أطأ أرض دار العبادة دون الإحساس بالجرح العميق.

لقد تعلمت أن أدرك أنّ الروحانية لا تتعلق بالمكان الذي تعبد به، لكنها تتعلق بكيفية شعورك تجاه نفسك وما تفعله في حياتك.

"عندما أتحدث عن إساءتي وأتواصل مع ضحايا آخرين، هذا يرفعني روحياً أكثر فأكثر. كوني أستطيع أن أتحدث علناً أمام الناس استجابة لصلواتي. لقد عثرت على نسختي الخاصة من الروحانية وهي ليست من الحجارة والأسمنت."

لقد عثرت على نسختي الخاصة من الروحانية وهي ليست من الحجارة والأسمنت.

أن تصبح صحيحاً متكاملًا

الجانب المشترك في الروحانية بين كل الناس هو الشعور بالاتصال بالحياة من حولك. فأنت تختبر هذا الشعور في الطبيعة وأنت تتأمل الأمواج وهي تتلاطم، أو الحقول الخضراء الممتدة أمامك، أو أثناء سيرك في الصحراء. إنك تتلامس مع هذا المكان الخاص عندما تحمل طفلاً رضيعاً بين يديك، أو تتصت إلى الموسيقى، أو تتشارك بعمق مع شخص تحبه. إنها معجزة الحياة.

عندما ترى الشرائق تتحول إلى فراشات، يصبح أسهل قليلاً عليك تصديق أنّ كائنًا بشرياً محطماً يمكن أن يصبح صحيحاً متكاملًا، حتى إن كان هذا الكائن البشري هو أنت. فالروحانية تعني البقاء

على اتصال مع الجزء الذي يختار الشفاء فيك، والذي يرغب في أن يكون حياً وصحيحاً بالكامل.

عندما تتمكن من رؤية الشرانق تتحول إلى فراشات، يصبح أسهل قليلاً عليك تصديق أن كائننا بشرياً مُحطماً يمكن أن يصبح صحيحاً ومتكاملاً، حتى إن كان هذا الكائن البشري هو أنت.

فالشخص الذي تريد أن تكونه، موجود مسبقاً في داخلك. التلامس مع سكوتك الداخلي يساعدك أن ترى أنك أكثر من مجرد شخص متألم.

العثور على الإيمان

كثيراً ما يصبح الناجون في حالة هوس بالشفاء. قد تمر عليك فترات نادراً ما تفكر فيها في أي أمر إلا الشفاء، وهذا طبيعي وحتمي، لكنه إذا استمر لأبعد من نقطة معينة، يمكنه أن يعيقك.

كثيراً ما نكون مهوسون بإساءتنا لأننا لا نؤمن بأن عملية شفاءنا ستؤتي بالنتائج المرجوة منها. فنعتقد أنه علينا بذل الجهد في كل لحظة وإلا سنفقد ما حققناه، هذا ليس حقيقياً. غالباً ما نحقق أوسع خطواتنا عندما نتيح لأنفسنا الوقت والمساحة لاستيعاب ما عملنا عليه في مراحل الشفاء وانتهينا منه.

ما أن تسترخي وتثق في قدرتك على معالجة نفسك، ستكتسب الثقة في نفسك بأنك ستنجح، وتبدأ في الإيمان بنفسك.

الروحانية يمكنها أن تكون مصدراً

للإلهام، والشجاعة، والحب

الإيمان فيما هو أكثر ثباتاً من مشاعرك الخاصة المتقلبة يمكنه أن يكون مصدر تعزية وراحة عظيمة لك أثناء شفاءك. الروحانية يمكنها أن تكون مصدراً للإلهام والشجاعة والحب.

عملية التغير

"جدي قد رحل ومات وأنا بقيت على قيد الحياة أعاني من نفس المشاكل التي كنت أعاني منها دائماً. لذا كان عليّ مواجهة حقيقة أنني إذا كنت أرغب في حياة مختلفة، فعلى أن أقوم بعمل شيء حيال ذلك".

في بداية تعاملك مع الإساءة التي حدثت لك قد تشعر بالراحة لأنك أخيراً وجدت من تلومه على مشاكلك. هناك سبب لمعاناتك: فقد تمّ إيذاءك جنسياً.

لكنك مع مرور الوقت تدرك أن الأمور ليست بتلك البساطة أو العدل، إذ ليس كافياً أن تعرف أنه قد أسىء إليك، بل عليك أيضاً أن تغير حياتك. كما شرحتها إحدى الناجيات:

"كان عليّ التنقل بين التعامل مع زنا الأقارب خلال ساعة أسبوعياً من جلسات العلاج إلى التعامل معه في حياتي العملية. لقد غيرت علاقاتي وغيرت عملي وغيرت منزلي. بدأت أشعر بالغضب، وبدأت أبكي. لقد تغيرت بالفعل. شكلي مختلف، وأسلوبني في الكلام مختلف. لقد غيرت حياتي".

ليس كافياً أن تعرف أنه قد أسىء إليك،
عليك أيضاً أن تغير حياتك

- أن تصبح واعياً بالسلوك الذي ترغب في تغييره. هل هناك ما تفعله مع إنه يضرك؟ هل أنت متمسك بعلاقة سيئة؟ هل تحتسي الكثير من الخمر؟ هل تنفجر غاضباً في وجه الناس الذين تحبهم؟ هل تساعد جميع من حولك ما عدا نفسك؟
- إبحث عن الأسباب الأساسية التي جعلتك تنمي هذا السلوك. متى بدأت تشعر بهذا الشعور أو تتصرف بهذه الطريقة؟ ولماذا؟
- كن رحيماً بشأن ما قد قمت به في الماضي. حتى لو لم تكن قد اخترت أفضل الاختيارات، لكنك قمت بأفضل ما تستطيع في ذلك الوقت. وأصبحت الآن قادراً على القيام باختيارات أفضل، فركز على هذا.
- إبحث عن طرق جديدة تسد بها احتياجاتك. فعندما تتعلم تأمين احتياجاتك بطرق جديدة، سيصبح من السهل عليك التحرر من سلوكياتك القديمة.
- أحصل على المساعدة. من حولك يؤثرون على قدرتك على التغير. الناس الذين يسعون إلى أن ينموا في حياتهم سيقدمون لك الدعم لما تبذله من مجهود للتغيير.

- إعرف ما تخاف منه. التغيير أمرٌ مرعب، نحن عادةً نتخلى عن شيء ما كي نفسح المجال لشيءٍ آخر جديد. أن تعرف أسباب مخاوفك يمكن أن يقلل من قوة تأثيرها عليك.
- على الخوف ألا يوقفك. فالجميع يشعرون بالخوف عندما يتغيرون، حتى إذا كان التغيير إلى الأفضل. إذا كنت خائفاً يمكنك التصرف على أية حال.
- العادات القديمة لا تتغير بسهولة. عندما تحاول تغيير عادة قديمة، يبدو أحياناً أنها تزداد سوءاً. فلا تستسلم أو تيأس عند هذه النقطة الحرجة. فإحساس "لا أستطيع التحمل أكثر من هذا" غالباً ما يعني أنك أقرب ما يمكن للتغيير الذي تنتظر حدوثه وتأمل في القيام به.
- قم بالعديد من المحاولات. عادةً يكون التغيير عملية بطيئة من التجربة والخطأ. ومع ذلك كل خطوة إلى الأمام مهما كانت صغيرة تقود إلى تغيير حقيقي وحياة أفضل.
- استمر في المحاولة. لا تيأس أو تتوقف أبداً. فمعظم التغييرات التي نقوم بها في حياتنا تتطلب التكرار. فلو كان عدم تدخين سيجارة واحدة كافٍ، لما كان الإقلاع عن التدخين شديد الصعوبة.

- كن رؤوفاً مع نفسك. كن صبوراً. اغفر لنفسك عندما تعود إلى سلوكٍ قديمٍ حاولت تغييره. لا تعاقب نفسك.
- امنح نفسك التقدير. خذ وقتاً كي تشعر بالفخر بنفسك عندما تحقق أي نجاح. ولا تهرع مباشرةً إلى الجبل التالي.
- احتفل. كافئ نفسك عندما تحقق انتصاراً.

الاستقرار والسير للأمام

"أشعر كأني حرة من كل الأعباء. لازال أمامي الكثير لأقوم به، لكنني أعلم أنه بإمكانني إتمامه، فأنا أعلم ما هي الأدوات اللازمة وكيفية استخدامها. عندما أتحدث عن زنا المحارم الآن جزء كبير من حديثي يكون عن الشفاء والنجاح والفرح".

في بداية عملية الشفاء، يكون من الصعب عليك أن تتخيل أنه سيأتي وقت ما ستوقف فيه معاناتك، وستشعر وكأن كل ما تبقى لك من العمر سيكون مظلاً بالإساءة الجنسية التي عانيت منها. لكن إذا قمت بالالتزام بالشفاء ومواصلة إنجاز عملية الشفاء حتى النهاية، ستصل في النهاية إلى موضع الاستقرار والسلام.

جين وليامز ناجية من زنا الأقارب، والدها مدمن خمور. بعد سنين من العلاج، مرت بخبرة غيرت وجهة نظرها بشكل مثير وهائل:

"ذهبت إلى المكسيك لبطعة أشهر وتعلمت الكثير فعلاً من حياتي في ثقافة مختلفة. وعندما عدت وجدت أن بريدي ممتلئ بإعلانات عن برامج تطوير الذات. ففكرت قائلة: يا إلهي! أنا لا أريد تحسين نفسي بعد الآن، فأنا جيدة بما يكفي بالشكل الذي أنا عليه الآن".

إن الاستمرار والتقدم للأمام شيء لا يمكن أن يتحقق بالإجبار أو الاستعجال. وبالرغم من ذلك، ومنذ اللحظة الأولى التي ستبدأ فيها بالتعامل مع الإساءة، ستجد من يضغطون عليك للإسراع و"وضع الماضي خلف ظهرك". ستمرّ عليك أوقات أنت نفسك سترغب فيها نسيان الماضي لأن ببساطة، العلاج مؤلم جداً. لكن الماضي قدماً في حياتك لمجرد تفادي الألم أو لإسعاد الآخرين يعتبر هروباً.

فالتقدم الحقيقي يأتي كنتيجة طبيعية

عندما تحيا بالكامل كل خطوة من خطوات عملية الشفاء.

الشعور بأنك أكثر استقراراً

يأتي الثبات عندما تصبح مشاعرك ووجهة نظرك أكثر استقراراً. فالتذبذب الرهيب في المشاعر وكأنك تركب قطار الملاهي السريع يتوازن. وصفه أحد الرجال بقوله:

"لم أعد أعاني من الكوابيس، كما حافظت على وظيفتي لمدة خمس سنوات دون أن تحدث صراعات كبيرة مع رئيسي. ومضى حوالي عشر سنوات منذ أن كنت أشعر بالخوف الشديد من مغادرة المنزل. وتوقفت عن قضم أطافري حتى النزف. إن غياب كل هذه الأعراض جعلني أدرك إلى أي مدى وصلت.

"إن الصورة التي تتردد في ذهني لماكينة البنبول (كرة معدنية صغيرة تُقذف لأعلى الماكينة لتنتزلق عبر عوائق ويحاول اللاعب التحكم في حركتها من خلال زران) كرة النيشان الصغيرة القديمة الطراز حيث تأتي الكرة لأسفل وتقفز ضد كل هذه الأشياء البراقة اللون. هكذا كانت حياتي لسنين عديدة. فقد كنت تحت رحمة مشاعر خارجة عن السيطرة. وأدرك الآن أنه آياً كان ما سترسله الحياة في طريقي، فلن يتمكن شيء من تحطيمي. فقد مررت بالأسوأ، وهذا يجعلني حراً".

عندما تكون في المراحل الأولى من عملية الشفاء، ربما يكون من الصعب عليك تخيل أنه سيأتي الوقت الذي تتوقف فيه معاناتك، لكن هذا سيحدث:

"منذ عشر سنوات مضت، لم أكن لأتكهن مطلقاً بأنني سأحظى بهذه السعادة. أبدأ. إذا كنت سأتكلم مع شخص ما يبدأ هذه العملية فسأقول له "من الحتمي أن الأمور بإمكانها أن تصبح أفضل وأنها أكيد ستتحسن. إنه طريق طويل، طويل جداً، معظمه في اتجاه صعود جبل إلى أعلى أكثر من الهبوط إلى الأسفل. لكنك في النهاية ستتحسن وسيكون حالك أفضل.

التخلي عن الأضرار

قد تمر عليك فترة في مشوار تعافيك تغيب عنك حقيقة أنك تعمل باجتهاد لتستطيع أن تبلغ أهدافاً أخرى في حياتك. فمع إنه من المؤلم أن تكون ناج من إساءة جنسية إلا إن وضعك هذا قد يشعرك بأن لديك هوية ويضفي عليك إحساس بالتميز من الصعب التخلي عنه:

"كثيرون توقفوا وسكنوا إلى مرحلة الغضب والكراهية والخوف. ولكنني أدركت أنه ليس من المفروض أن أتمسك بتلك المرحلة. فتوقفت عن إثارة الجراح المفتوحة بقولي " لو تعمقت أكثر قد أرى دماء حمراء" أردت أن أشعر بالأمان في هذا العالم. عند لحظة معينة توقفت عن حمل حقائبي. وكل حين يأتي إلي الساعي ويقول لي: هاهي حقائبك، فأفتحها وأنظر فيها مجدداً وبعدها أقول: لقد رأيت ما يكفي والآن أود أن أمضي قدماً في حياتي. حينئذ تلذ لي الحياة أكثر. يالها من راحة وحرية أن تتوقف عن أن تتألم طوال الوقت."

عندما تنتظر إلى الإساءة وتضعها في حجمها الطبيعي، تتحول إلى واحدة من أجزاء حياتك، ولا تصبح كل حياتك.

"يمكنك أن تنتظر إلى حياتي وتقول لقد حدثت فيها أمور تراجيدية، وهذه حقيقة. لكن كان فيها أيضاً أوقات

رائعة في جمالها. بالنسبة لي هذه الأوقات تفوق في أهميتها أي شيء آخر قد حدث."

التخلي عن الإحساس "بأزمة"

من السهل التعود على وجود الضغط والمأساة بصورة مستديمة، لكن البقاء في أزمة مستمرة يحرملك من التحرك إلى الأمام في حياتك. وعندما تتوقف عن خلق أزمة وراء الأخرى يكون هذا علامة تحول رئيسية. ومع هذا من المحتمل أن تشعر بالفراغ والشك عندما لا توجد حالة طارئة تحتاج التصدي لها. أصير حتى يعبر هذا الفراغ، فالمكافأة التي ستحصل عليها في النهاية تستحق هذا.

عندما تتعلم كيف توازن تحديات الحياة بأوقات هادئة أنت بذلك تفسح المجال لنفسك للاستمتاع بالمتع اليومية الصغرى. إعداد العشاء، القراءة، الرقص، التحدث إلى صديق، لعب الكرة، زرع ورعاية الزهور والنباتات، أو الإنصات إلى الموسيقى، يمكن لكل هذا أن يؤثر فيك تأثيراً عميقاً ومشجعاً.

جزء من شفائك أن تعمل الذي كنت دائماً ترغب في القيام به.

فليس عليك الانتظار حتى "تشفى بالكامل"

لتبدأ الاستمتاع بحياتك الحالية

إنّ الشفاء لا يعني صراع لا ينتهي. فقدرتك على القيام بالأشياء التي كنت دائماً ترغب في القيام بها جزءاً من الشفاء. فليس عليك الانتظار حتى "تشفى بالكامل" لتبدأ الاستمتاع بحياتك الحالية.

وهذا يحدث فقط عندما لا تكون في أزمة فيكون بإمكانك العمل على تحقيق بعض أحلامك.

حل مشكلات العلاقات

جزء من الماضي قدماً في حياتك أن تحل مشكلة علاقتك بمن أساءوا إليك، أو بمن لم يقوموا بحمايتك، أو بمن لم يساندوك. فأنت تكون فكرة واضحة حول ما تشعر به نحو كل منهم وتقرر نوع العلاقة (أو لا علاقة) التي ترغب في أن تكون لك معهم في المستقبل.

كثيراً ما يضيع الناجون طاقة ثمينة أملين في محاولة جعل الناس الذين في حياتهم يتغيرون أو يعتذرون أو يتحملون المسؤولية. وهذا إن حدث يمكنه أن يقودك إلى شفاء جذري. لكن غالباً تكون هذه الأمنيات مجرد أوهام. لذلك، من المهم أن تقيم علاقاتك بعد تفكير عميق وأن تبني قراراتك على حقائق واقعية.

عندما يتم الاعتراف بالحق بالكامل وتُقدّم اعتذارات صادقة ومخلصة، يمكن أن يحدث شفاء عميق. وعندما لا يكون هذا

ممكناً، يمكنك أن تستمر في قرارك بقبول إقامة علاقة محدودة لأن بعض أوجهها لا تزال لها قيمتها عندك، أو ربما تقرر أنه لا قدرة لك على احتمال المزيد من الاتصال وأنك لا تريده. في هذه الحالة سيكون عليك الوصول إلى فض الاشتباك والسكينة داخلك بخصوص هذه العلاقة.

عادة وصولك إلى وضع مستقر مع عائلتك أو مع المسيء إليك له تأثير شديد القوة. عندما تتوقف عن تمنّي المستحيل، تفتح الأبواب للمساعدة الحقيقية والتعزيب.

أن تصبح صحيحاً ومتكاملاً

خلال مسيرة الشفاء، ترى نفسك بواقعية أكثر، فتقبل فكرة أنك إنسان لديه نقاط قوة ونقاط ضعف، وتقوم بالتغييرات التي تستطيع القيام بها في حياتك وتقبل ما لا تستطيع تغييره.

إنك تتعلم أن كل جزء فيك له قيمته، وتدرك أن جميع أفكارك ومشاعرك لها أهميتها، حتى عندما تكون مؤلمة أو صعبة:

"كنت أعتقد أنه عندما أشفى سأشعر بمشاعر طيبة تجاه كل الأمور، لكن هذا ليس صحيحاً. فقد كنت أفضل مشاعر معينة كالمرح والدفء والمحبة. لم أرغب أن

أشعر بالخوف أو بالغضب، أو بأية "مشاعر سلبية"
أخرى، لكن كل هذه المشاعر جزء من كوني إنسان"

كل جزء فيك له قيمته وأهميته

لا يوجد خط للنهاية

لا يوجد خط نهاية للشفاء. فلا يمكنك محو تاريخك. فالإساءة قد
أثرت عليك بعمق، وهذا لن يتغير أبداً. لكن يمكنك الوصول إلى
مكان من السلام، وتقبل بالتدرج أن عملية الشفاء ستستمر طوال
حياتك:

"أخيراً كان عليّ أن أدرك أنها جزءاً مني، وليست
جزءاً يمكنني التخلص منه. فالطريقة التي أتعامل بها
معها ستتغير، لكنها ستظل دائماً هناك. فإن كنت سأحب
نفسي بالكامل، عليّ أن أحب نفسي ككل، وهذا جزء
ممن أنا عليه".

معظم الناجون يتخذون قرار الشفاء من موقع الألم والخزي
والخوف. في البداية، يشعرون بأن العمل على الشفاء حمل ثقيل.
لكن في النهاية يدركون أن الشفاء أعطاهم أكثر من مجرد الإقلال
من حدة الألم. فأنت تبدأ في رؤية عملية الشفاء كبداية لنمو يدوم

مدى الحياة. كما يصفها أحد الناجين "ليست لدي أية نية في
التوقف. أنا مصمم على الاستمرار بالنمو بكل ما تعنيه هذه
الكلمة حتى الموت."

في البداية، يشعرون بأنها حمل ثقيل. لكن في النهاية،
ينظرون لعملية الشفاء على أنها بداية لنمو يدوم مدى الحياة

الجزء الثاني

.....
قصص عن الشجاعة
.....

أخبرت ابني:

قصة إيفا

"إيفا سميت (اسم مستعار) لسيدة أمريكية من أصل أفريقي في أوائل الثلاثينيات من العمر تحيا في كاليفورنيا. إنها معالجة وفنانة وتحيا مع ابنها وابنتها المراهقين. "أشارك هذه القصة كهدية شفاء إلى السيدات الأخريات. فأنا الآن بالحقيقة حية بعدما كنت في الماضي بالكاد على قيد الحياة."

"كان شقيق جدي يتحرش بي جنسياً وأنا ما بين الثالثة إلى أن بلغت الثامنة من العمر. ومن التاسعة وحتى الخامسة عشر، تحرش بي زوج أُمِّي. كبرت وأنا أحاول مجرد العيش من يوم إلى يوم والبقاء على قيد الحياة. كنت معتادة على أن أدعوا إلى الله كي يصعق البرق زوج أُمِّي. لقد كنت مستعدة أن أعقد صفقة مع الشيطان نفسه إن لزم الأمر لأتخلص منه. كنت مستعدة أن أفعل أي شيء. وبالفعل "أي شيء" قد حدث. لقد حبلت منه."

كنت دائماً طفلة بدينة. عندما كنت في الثالثة عشر من العمر، كان وزني ١٨٨ رطلاً، ثم فقدت الكثير من الوزن. لذا، عندما حملت، ظن الجميع أنني فقط قد استعدت ما فقدته من وزن. لن أنسى أبداً، عندما كنت سابتداً السنة الأولى من المرحلة الثانوية أنني ذهبت مع والدتي لشراء بعض الملابس. وعندما دخلت أُمِّي

معي حجرة قياس الملابس، نظرت إلي وقالت: شكلك يبدو مختلفاً. فأجبتها: أنا فقط أسمن مرة أخرى". لكنها قالت: سأخذك إلى الطبيب. كان هذا في سبتمبر، وبما أن ابني ولد في نوفمبر، فلا بد أنني كنت حينها على الأقل حاملاً في الشهر السابع، لكن كل هذا كان جديداً تماماً علي.

عندما أخبر الطبيب والدتي أنني حامل، سألتني من هو الأب، فقلت لها كل شيء. وهي بدورها واجهت زوجها الذي ادعى أنه لا يعلم أي شيء عن هذا. وخلال أسبوع، تركناه ورحلنا إلى الجنوب.

عندما أدركت في البداية أنني حامل، حاولت الانتحار. كان وقتاً صعباً علي. كنت أدرك احتياجي إلى العلاج. وكم أتمنى لو أن شخصاً آخر أدرك هذا أيضاً حينها!

أخبرتني أمي أنه ليس علي الحفاظ على الطفل. وقالت أن بإمكانني التخلي عنه للتبني أو أن تقوم هي بتربيته وكأنه طفلها هي. لكنني اخترت أن أحافظ على الطفل وأبقيه معي فقد كان أول شيء أمتلكه في حياتي.

واختلقت قصة عن والده للتستر على ما حدث. فقلت أنه كان شاباً كنت أصادقه. كما كان علي التعامل مع الكثير من الازدياء من الناس لأنني فتاة في الخامسة عشر ولدي هذا الطفل.

كان هذا السؤال يطاردني دائماً بسبب حدوث كل هذه الأمور لي: "لماذا أنا؟". كان كل هذا في السنوات التي أطلق عليها "سنوات الصدمة". وانتقلت من سنوات الصدمة لأكون زوجة معنفة.

لديه الترخيص

تزوجت وأنا في السابعة عشر. كنت بالفعل حاملاً بابنتي. لقد كنا بالفعل متورطون معاً من قبل أن نتزوج. كنا نتجادل مرة أسبوعياً عندما كنا معاً، لكن دون اللجوء إلى العنف البدني. لكن بعد أن تزوجنا، أصبح لديه الرخصة لاستعمال العنف. ففي الزواج يعلنون أنكما صرتما "زوجاً وزوجة"، لا "رجلاً وامرأة". فكانت هذه المقولة بناءً على طريقتي في التفكير تمنح الرجال رخصة مجانية للقيام بأي شيء يريدونه. لذا بدأ السحق والعنف وازداد حتى وصلت إلى الدرجة التي لم أعد بعدها أحتمل المزيد.

كنت أكسب \$1,79 في الساعة. وكنت أسدّد جميع الفواتير، واشتري كل الطعام والملابس، حتى استئجار تلفزيون له. كنت أنتهي من عملي في ٤:٣٠ م. وكان من المفروض أن أصل لموقف الباص في ٤:٣٥ م، متجهة إلى وسط المدينة لأصل في ٥:٠٠ م، أبذل الباص، ثم أسير لأصبح أمام باب المنزل في ٥:٢٠ م. إذا دخلت من الباب في ٥:٣٠ م، كان يوسعني ضرباً.

وفي نهاية الأمر كان يحتجز أطفالى كرهائن. كان يمارس الكثير من الأمور السادية عليّ. كانت أعصابى في حالة شديدة السوء لدرجة أنى كنت أعانى نوعاً من العمى المؤقت. وكنت أتناول جرعة كبيرة من الليبريم.

كنت في العشرين من العمر حين حاولت قتل نفسى. ذهبت لشراء الدواء، ثم عدت إلى منزلى وتناولت نصف الزجاجة، عندما رجعت إلى المنزل وجد الزجاجة وحاول إيقاظى لأنى كنت ذاهبة إلى أرض الأحلام. فأوقفنى على قدمى ثم أيقظ ابنى، الذى كان فى الرابعة من العمر، ورش (ريد) على شعره، ثم أخذ ولاعة وأمسك بها فوق رأسه وأتى به إليّ وقال: "إذا لم تستيقظى، سأشعل شعره". لقد كنت بالحقيقة أنجرح الكأس بالكامل. لم يكن لدينا تليفون أو أي شيء، وهذه هي العزلة التى يتكلمون عنها.

قررت قتله. أدركت أننا لن نستطيع العيش معاً دون أن يقتل أحداً الآخر. لذا، قررت أنى سأقتله. وخططت لهذا، وقلت أنه فى يوم الجمعة القادم حين أقبض مرتبى، سأدفع الإيجار وفاتورة المياه وأشتري مسدساً ثم أدخل من الباب، أصرخ فيه وأقتله. حتى الآن، يمكننى القول أنى دون ريب كنت سأقتله.

قالت لى تلك السيدة التى كانت مثل أم ثانية لى: بالتأكيد لا ترغبين فى أن تلتخي يديك بدمه وتضيعي مستقبلك". لذا،

أبلغت عنه فى الجيش لأنه كان هارب من التجنيد، فأخذه إلى السجن. وأنا أخذت الأطفال إلى مكان آمن وانتقلنا من المسكن خلال أربعة أيام. وبدأت إجراءات الطلاق على الفور.

عندما تخلصت من زوجى، تبخرت كل تلك الأشياء الغريبة التى كنت أشعر بها. فالعمى والرجفة ذهبا بغير عودة. ولم أعد أحتاج لأخذ الليبريم.

فى ذلك الوقت كنت قد بلغت الحادية والعشرين، كنت قد تزوجت وطلقت ولدى طفلان. وعندما انتقلت إلى كاليفورنيا، كان لدى سبع حقائب للملابس وطفلين مع مائة دولار. يا إلهى، لقد سرت مشواراً طويلاً من هناك.

لقد أخبرت ابنى

سيبلغ ابنى الثامنة عشر فى خريف هذا العام. وعندما كان فى الثالثة عشر من عمره، أخبرته من هو والده. فقد كان يسأل أسئلة بشكل منتظم. عندما كان أصغر، أخبرته قصتي المختلفة - أن والده كان مراهقاً، مارست الجنس معه - كان هذا لا بأس به حينها، لكن عندما أصبح أكبر سناً، كان عندما يبدأ فى إلقاء أسئلة حول أبيه، يسود صمت مطبق فى الحجرة أو يغير الناس

الموضوع. لذا انتابه إحساس بوجود سرّ في الموضوع، وعدد من الناس يعلمون هذا السر وهو لم يكن واحداً منهم. كما لا يوجد اسم للوالد في شهادة ميلاده، بالتالي كان هناك هذا الجو الغامض. وفي الثالثة عشر من عمره سأل سؤالا بطريقة أكثر دقة عن ما كان يفعل من قبل، من هنا قررت أن أخبره.

في ذلك الحين كنت مرتبطة بمارك الذي كان بمثابة الأب لأبنائي، فأخذت رأيي فيما سأقوله لإبني. ثم اجتمعنا نحن الثلاثة وذهبنا إلى حجرة النوم. كان يحاول ابني أن يبدو كبيراً، ويرغب في تدخين سيجارة. الجميع كانوا رائعين وهادئين. أعتقد أنه من المهم التكم عن الطريقة التي أخبرت ابني بها لأنني لم أظهرها كمشكلة عميقة.

فأنا راوية قصص، فقصصتها عليه مثلما أفصّ أية قصة لطفل. وأضفت إليها أجزاء جعلته يضحك. قلتها له بطريقة لا تدين زوج أمي، لأنه مهما كان حجم الألم الذي مررت به والذي سببه هذا الرجل لحياتي، إلا أنه الوالد البيولوجي لابني، وأياً كان ما سأقوله له فإنه سيشكل جزءاً هاماً ومحددًا في حياته لما بقي له من عمر. لذا كان من المهم لي ألا أجعل من زوج أمي غولاً، أو أخبر ابني عن الأمر بطريقة يتحطم بسببها كما تحطمت أنا. أطفالك أكثر أهمية من أي شيء يمكن أن يجرحك أو الكره الذي تشعرين به.

من هنا حاولت أن أنقب للوصول إلى كل ذكرى حلوة عن زوج أمي يمكنني العثور عليها. وعملت على إظهاره شديد الإنسانية، وتحدثت عن نقائصه والصفات الجيدة فيه. تحدثت عن ابتسامته، فقد كانت له ابتسامة خلابة. لم أتطرق إلى عمق الاغتصاب بطريقة عنيفة أو قوية لأنه لم يكن الجزء الهام في الموضوع. لكنني تحدثت عما فعله بي وكنت صغيرة السن حينها. وأدخلت دراما صغيرة، لأنه كان هناك الكثير من هذا، لكنني لم أضخمها. وتحدثت عما تعنيه فكرة حملي منه، وكيف كان شعوري، فقد كنت في الخامسة عشر، وكيف كان ذلك.

كانت ردة الفعل الأولى لابني هي: "واو، كل هذا حدث لي!" فقال له مارك: "هاي، لا شيء مما سمعته حدث لك، لقد حدث لوالدتك". ومن هنا، كان على ابني التعامل مع ما سمعه. كان عليه أن يقدر كيف أثر هذا على تكوينه. كان وقتاً شديد الصعوبة عليه. كما كان في منتهى، منتهى الصعوبة عليّ لأنه كان يحاول عقابي على من كان والده.

بيبء شفي ابني. وأصبح الأمر الآن مجرد حقيقة واقعة. لا أعتقد أنه مستاء مني بسببها. وإذا كان هناك شيء أضيفه، ربما بإمكانني القول أنه يحبني أكثر قليلاً. لقد كان روحاً يجب أن تأتي إلى عالمنا هنا فكانت هذه هي الطريقة التي أتى بها.

هذا حدث معي:

قصة بول

بول سميث (اسم مستعار) هو الأخ الأكبر بين طفلين وُلدا في عائلة بيضاء من الطبقة الوسطى. كانت طفولته آمنة ومليئة بالمحبة إلى أن بلغ الخامسة من العمر. عندئذ حدث الطلاق بين والديه وتغير عالمه تماماً. من ذلك الوقت كان هناك القليل جداً من الاستقرار في حياته.

بول الآن في الثامنة والثلاثين من العمر، يعمل مدرساً ويعيش في مدينة صغيرة في كاليفورنيا.

عندما كنت في السادسة من العمر، اكتشف الأطفال الذين في الجوار صندوقاً لمجلات صور فاضحة مخبأً تحت منزل، صور تظهر الناس يفعلون كل الأشياء المجنونة. وتمت دعوة كل طفل في الحي لرؤيتها. كانت مواداً قوية. كانت المجلات مثيرة للاهتمام وتابضة بالحياة ومثيرة للاشمئزاز، كل هذا في وقت واحد. فكان رد فعلنا "ما هذا؟"، "أوه، يا إلهي"، "بذيء!". وبدأ العديد منا في رحلة استكشاف للجسد مع أجدنا الآخر بسبب ما رأيناه.

في ذلك الوقت كنت قد بدأت أذهب لأنام مع أحد أصدقائي في منزله. وكنا نخيم في الحديقة الخلفية لمنزله وكنا نقوم بلعبة جنس

بريئة. ثم أتى ابن عمه المراهق إلى الخيمة وتولى زمام الأمور، وازدادت حدة "الألعاب" أكثر فأكثر ولم تعد تعجبني على الإطلاق. وآخر ما أذكره هو أنه تمّ قلبي ودفعي بقوة عند معدتي، والإحساس بهذا الألم الرهيب في مؤخرتي، ولا أذكر ما حدث بعد ذلك.

تلك الخبرة كانت صادمة ومثيرة للرعب بسبب غرابتها، كما كانت مخيفة. ولم أفهم ما حدث. لكن أذكر أنني كنت أفكر، "لقد أدخلت نفسي في ورطة غريبة وفظيعة". كنت متأكداً أنها كانت غلطتي فأنا من كنت ألهو جنسياً مع صديقي.

كمعظم الأطفال، لم أخبر أحداً أبداً. لم أبكي مطلقاً أو حتّى أظهر أي ضيق. لكنني فقط خبأت ما حدث بعيداً وكان شيئاً لم يكن. فاختبرت وأنا في سن مبكرة الشعور بأن الأمور سيئة وهي تزداد سوءاً بسرعة مخيفة وأنا لست قادراً على عمل أي شيء لإنقاذ الموقف.

لقد كان شريراً، لكنه كان ذكياً بخصوص ما يفعله.

عندما كنت في الحادية عشر من عمري، انتقلنا لنعيش مع صديق أمي، فرانك. كان سيئاً، وكان بإمكانني أنا وأختي تمييز ذلك على

الفور. كان بذيئاً لكنه كان ذكياً بخصوص ما يفعله. فهو لم يفعل أي شيء سيء أبداً أمام الناس الخطأ.

كان فرانك رجلاً ضخماً، يبلغ طوله ست أقدام وأربع بوصات ووزنه ٢٢٠ رطلاً. وكان له حزام أسود في الكاراتيه كما كان أخصائي نفسي. كان حاداً كما كان بلا ضمير. يعامل كلبه أفضل بكثير مما كان يعاملنا.

آلمني فرانك من الناحية الجسدية كثيراً. كان يُمسكني من رقبتني ويرفعني عالياً ليظهر لي كم سهل عليه قتلي، وكان يمسكني هكذا ويقيني في يده حتّى يغمى علي.

في أوقاتٍ أخرى، كان يأتي إلى غرفتي عندما أكون وحدي ويغلق الباب خلفه. ويسألني إذا كنت أمارس العادة السرية وما هو الإحساس الذي تمنحه. كان شديد العدوانية، بالرغم من أنه لم يمستني جنسياً أبداً.

إلا أنه أساء إلى أختي جنسياً. وهي لم تخبر أحداً لمدة طويلة. أخيراً، عندما أصبحت في الثالثة عشر من عمرها، أخبرت أمي، التي ما إن اكتشفت الأمر حتّى طردت فرانك. لكن لسنوات كانت أمي مُغيّبة عن حقيقة حدوث زنا الأقارب تحت أنفها بالضبط.

لم أتفوه بكلمة عن ما حدث على الإطلاق

عندما كنت في الثالثة عشر من عمري، ذهبت للعيش مع والدي. وفي يوم كان أبي يُخرج إعلاناً وذهبت معه إلي موقع التصوير واحتجت الذهاب إلى الحمام. واحد من مجموعة العمل تبني وأغلق الباب خلفه، فارتعبت.

كنت واقفاً أمام مكان التبول. وجاء هذا الرجل من خلفي وقال: "أنت جميل. أنا أحب هذا البنطلون. مما صنّع؟" ثم وضع يديه عليه. وبدأ يلمسني ويتكلم عن مدى جمال جسدي. لم أتكلم أبداً، لكنني كنت انتفض رعباً من الداخل.

وكما حدث في الخيمة، كان هناك شيئاً مثيراً ومكراً فيما يحدث. كنت منجذباً إليه وفي نفس الوقت أبغضه. أخيراً، ركضت خارجاً من الحمام قبل أن يحدث أي شيء آخر. ولم أقل كلمة مما حدث لأحد أبداً.

الحادث الذي حدث في الحمام كان عند بداية دخولي مرحلة البلوغ. حينئذ كنت في حالة شديدة من الارتباك والتشوش بسبب اليقظة الجنسية الحادثة في جسدي. طاقة جنسية شعرت بها تنساب في جسدي وتولدت في مخيلتي أفكار غريبة عن كيفية استخدامها. من خلال خبرتي في الخيمة تعلمت أن الرغبات الجنسية عليك فرضها قسراً على الشخص. وفي نفس الوقت،

كنت على دراية بمدى البشاعة التي يمكن أن يكون عليه هذا الأمر. فشعرت بالتضارب حول الموضوع ككل.

عندما كنت في منزل أمي، شاركت السرير مع أختي. وكنت أنا من يبادر بلعب ألعاباً جنسية معها. فكنا نقترّب من بعضنا البعض أثناء النوم ونتبادل ملامسة أعضائنا الخاصة. كنا نستأذن وأحياناً كانت تقول نعم وأحياناً تقول لا. لكن الأمور تصاعدت أكثر، وكنت أنا من يدفع باكتشافاتنا لأبعد مما كانت ترغب هي.

لقد حدث لي

عندما بلغت الثالثة والعشرين من عمري، أدركت الأذى الذي عانيت منه عندما كنت صبياً. فلم أنسى أبداً ما حدث في الخيمة. كنت أذكر كل ما حدث فيها إلى اللحظة التي فقدت فيها الوعي، لكنني كنت دائماً أعتقد أنه حدث لصبي صغير غيري.

في إحدى الليالي كنت أقود في لوس أنجلوس، منصتاً إلى الراديو، حين أدركت فجأة أن هذا الصبي الصغير هو أنا. ومع هذا، مثل العديد من الرجال، أنكرت تماماً أنني قد جرّحت وأني أحتاج المساعدة.

كانت أُمي من أصر على ذهابي إلى المعالج. فقد قالت لي: نحتاج كلنا إلى المساعدة في أمور معينة في حياتنا. ولا يوجد خطأ في التحدث لأحدهم".

فقلت: أنا لا أحتاج إلى مساعدة من أحد! أنا ذكي، مبدع وخالق. وليست لدي مشكلة، وأنت لا تعلمين ما هو الأفضل بالنسبة لي!".

أجابت أُمي: ألا تعتقد أنه من الصعب أن تحكم على أمر ما أنه غير مجدي دون أن تجربه؟ لماذا لا تحاول فقط مجرد تجربة العلاج؟ أنا سادفك تكاليفه.

حينها لم أستطع مجادلتها أكثر، لذا ألزمتها بما قالت.

استطعت الاعتراف باحتياجي إلى المساعدة

ما أن بدأت العلاج، حتى أصبحت قادراً على الاعتراف بأن لدي مشاكل في أجزاء معينة من حياتي. كنت شديد الخجل لدرجة أنني لم أستطع الطلب من أي فتاة الخروج معي. كما لم أشعر بالراحة مع نفسي من الناحية الجنسية. وبدأت أدرك أنه ربما توجد بعض الأشياء التي أحتاج إلى العمل عليها.

ومع ذلك، كنت قلقاً من أن أصدقائي قد يضحكون علي، أو ينظرون إليّ كشخص ضعيف أو غريب الأطوار. فأثناء نموي،

تعلمت أن الرجل الحقيقي رجل قوي، يستطيع استنتاج الأمور لنفسه وبِنفسه، ولا يحتاج إلى المساعدة. كما ليس من المفروض أن يكون لدى الرجال مشاعر، أو أن يكونوا معرضين للجرح أو مكشوفين. لذا بالنسبة لي قول "أني مجروح وأحتاج إلى المساعدة" كان بمثابة قول "ربما أنا لست رجلاً بكل معنى الكلمة".

لكن الألم الذي كنت أعاني منه، كان شبيه بتراكم المياه خلف سدّ وتلك المياه تضغط عليه. واستمر الضغط بالتزايد حتى لم استطع إنكار أنني مجروح أكثر. وأخيراً أصبحت رغبتني في الشفاء أقوى من مخاوفي. وأصبحت قادراً على الاعتراف بأنني أحتاج إلى المساعدة.

ما أن قررت القيام بالعمل، حتى انفتحت كل بوابات الطوفان. شعرت بالغثيان والاضطراب لاضطراري لمواجهة كل المشاعر التي عانيت منها أثناء طفولتي: مخاوفي، حزبي، حيرتي، وغضبي. كان عليّ أن أكون حقيقياً بخصوص الأشياء التي قمت بها والأشياء التي فعلت بي.

في البداية، كان العلاج شاقاً عليّ. فمن المفروض أن يركز الرجال على إنجازاتهم، لا أن يجلسوا في حجرة يتحدثون عن أنفسهم. لكنني كنت قد ألزمت نفسي بالعلاج والشفاء يحتاج وقتاً.

وأنا أحتاج إلى وقت للذهاب إلى العلاج. كما كنت أحتاج إلى الإقلال من هذا الوقت فيما بعد. وكان عليّ أن أتعلم أن أركز على مشاعري بدلاً من التركيز على الأهداف التي كنت أعتقد أنه من الواجب عليّ إنجازها.

مضت خمسة عشر عاماً منذ أن بدأت في الشفاء.

في أوقات كان العم حل على الشفاء شاقاً، لكن حياتي الآن رائعة. أشعر بأنني مختلف تماماً في جسدي عما كنت عليه وأنا في العشرينات من عمري. لم أعد أشعر بأن شيئاً فظيماً عليّ وشك أن يحدث. فلعدة سنوات، كنت أتناول إبطاري وأسير في الشارع مرعوباً أفكر "ما هي المصيبة التالية التي ستحل عليّ رأسي؟" وكنت متأكداً من أن أي موقف يمكن أن ينقلب إلى شيء سيء في أي لحظة. لكنني الآن أرى الكون كمكان لطيف للعيش فيه. وأصبح لدي إحساس بالقوة في العالم.

أختي وأنا مقربان جداً. في السنوات العشر الماضية، قضينا ساعات نتحدث عما اخترناه. وأدركنا أنّ كلانا قد جُرح.

تحدثنا عن غضبنا وعن الغفران. عدنا ثانيةً إلى محبة أحدهنا للآخر بصدق والتواجد لأجل بعض.

لقد تعلمت، أن كوني رجلاً لا يختلف كثيراً عن كوني امرأة. المهم فقط أن تكون إنساناً؛ صادقاً، محباً ومرحياً، أن تكون مهتماً ورعواً ومتواصلاً مع الآخرين.

لقد خطبت وأخترت هذا النوع من الحب لأول مرة. إن الحميمية شيء لم أعتقد أبداً أنني سأكون قادراً على اختباره.

لدي إحساس بالسلام لم أختبره من قبل. لم يكن من الممكن أن يكون لدي أيّ من هذا لو لم أكن قد تعهدت بأن أشفى.

تعلم النجاة:

قصة سولداد

سولداد (اسم مستعار) سيدة من أمريكا لائتينية في الثامنة والعشرين من عمرها تمت الإساءة إليها بقسوة وبشكل خطير من والدها طوال فترة طفولتها واليوم تعمل كمشيرة نفسية في مدرسة ثانوية بمقاطعة سونوما، بكاليفورنيا.

تكتب سولداد في هذه المقابلة، تحدثت أكثر عن والداي البيولوجيين (نتيجة لإحساسي بالخيانة والانتهاك) أكثر من تياس وتيو، الذين كانا والداي بالمعنى الحقيقي لهذه الكلمة. فأنا مقتنعة تماماً أنني دونهما لم أكن لأنجو وأبقى على قيد الحياة حتى الآن. كما إنني متأكدة أن دون وجودهما لكانت روحي فاضت من الاختناق. فأنا أدين لهما بحياتي. وهما الدافع الذي يجعلني أصارع للحفاظ عليها.

قرأت مرة أن بإمكاننا أن نمح شيئين إلى الأطفال، الأول الإحساس بالجذور والثاني الإحساس بالأجنحة. وأنا أدرك الآن جذوري، تاريخي، كما أصبحت الآن مستعدة للطيران نحو الشمس".

إنه أمرٌ ثمين جداً بالنسبة لي أن أكون امرأة لاتينية. لكن على الجانب الآخر، يعتبر الصمت جزءاً من هذه الثقافة، وأنا أكرهه. فمع أن لغتنا جميلة جداً، إلا أننا لا نملك الكلمات التي تصف هذا. فتاريخنا تم تناقله شفهيًا، ومع هذا هناك هذا الصمت المطبق في العائلات اللاتينية بخصوصه.

لا يمكن أن تدور محادثة حول الجنس أبداً في المنزل. لكن كل شيء كان يحدث خارجاً في الشوارع. وفي هذه الحالة كيف يمكنك بالله عليك الذهاب إلى امرأة لا تجرؤين التحدث إليها عن طمأنينة فتخبرها أن زوجها يغتصبك؟

أعتقد أن هذا النوع من الصمت يمكن أن يكون شائعاً، لكنه حقيقة استثنائية لدينا لأن شعبي يشعر بالعجز الشديد في الثقافة الأمريكية التي هاجر إليها، ويخاف من السلطة التي خارج إطار العائلة. كما علينا الالتصاق معاً وحماية بعضنا من النظام والناس البيض الذين يسيطرون عليه. فما هي الخيارات الأخرى التي لدينا؟ لم يكن علينا سوى الحفاظ على ما يجري أن لا يخرج خارجاً. فالاعتراف بأية مشكلة يمكن أن ينعكس بشكل سيء على مجتمعنا ككل.

وهذا هو ما يجعله صعب علي أن أتكلم عنه، فأنا لا أريد أن يستخدم أحد هذا ضد الشعوب الملونة ككل، لأن هناك بالفعل

أنماط شخصيات لاتينية سلبية عديدة. ولا أرغب في نشر المزيد من انعدام الثقة في الرجل اللاتيني. لكن هذا ما حدث لي واحتاج إلى كسر الصمت.

كان أبي شبيهاً ببركان ثائر

ترعرعت وسط عائلة ممتدة في لوس انجلوس في حي فقير قاس. أنا كبرى ثلاثة أطفال، كان والدي يعمل على فترات متقطعة في المصانع، ووالدتي كانت تكبح في أماكن تدفع أقل المرتبات، فنحن لم نعش فقط في فقر لكننا كنا الفقير بعينه.

كنت أضرب يوماً بعد يوم على الأقل لعدة سنوات. كنت أكره ضرب والداي لي، لكن كان كل من حولي يجلدون، لذا ببساطة كانت هذه هي الطريقة التي يحيا بها الجميع. على الأقل حين كانت والدتي تضربنا، كان لا يزال لدينا الإحساس بأنها تحبنا. وكان هذا يجرحنا بشكل أقل.

كان والدي كبركان ثائر. لا يمكنك معرفة توقيت انفجاره، لكن عندما يحدث ذلك، لا يوجد شيء يمكن أن يوقفه. كان يلبس تلك الأحذية الخاصة ذات الأصابع الحديدية للعمل، وكان يرفسنا في كل مكان، بما في ذلك رؤوسنا. من الممكن اعتقالك لو شاهدك أحد ترفس كلباً بهذه الطريقة.

لم أكن أنا الوحيدة التي اعتدى عليها والدي، فقد اعتدى على بنات عمومتي جميعاً وجميع الفتيات اللاتي في الحي. اللاتي أعرفهن، على الأقل، أربعة وعشرون فتاة. كان الناس يتقون فيه لدرجة ترك أطفالهم معه. فقد كان مناوراً وشخصية اجتماعية رائعة، كما كان يعلم كيف يفكر الأطفال. من المذهل أن يتمكن شخص واحد من أذية هذا العدد الكبير من الأطفال.

ما يمكنني قوله هو أن الإيذاء الجنسي بدأ منذ نعومة أظفري. في البداية كان هناك الكثير من التذليل والملاطفة. كان يمكن أن تدعوه "رفيق"، لكنني أستطيع ترجمة هذا بـ "لثيم"، لأنني كنت أعلم أن بإمكانه قتلي. وإذا كنت تعلمين أن هذا الرجل ممكن أن يفتلك ببساطة، فبالأكيد لن تقولي شيئاً على الإطلاق. بالتالي كنت فقط أتجمد، مع الإحساس بـ "سيأتي عليه الوقت وينتهي" لكنه كان يزداد سوءاً أكثر وأكثر.

الذروة كانت عندما بلغت الثامنة من عمري، عندما اغتصبني لأول مرة. الأمر الذي أصبح مألوفاً بعد ذلك التاريخ، على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع. كان يحدث ذلك في العديد من الأماكن المختلفة. كنا نعيش في مساكن صغيرة فعلاً، لا تسمح بأيّة خصوصية. لذا كان يقول لي سندهب معاً لشراء الحليب، أو إننا بحاجة للذهاب في نزهة بالسيارة. كان يجب أخذ جميع الفتيات في نزهة بالسيارة. كانت معظم تلك الأمور تحدث في السيارة،

كثيراً منها في الظلام، لذا ترك هذا فراغ في داخلي لأنني لم أر معظمه.

حدث الكثير من الاغتصاب من الخلف، وكان عندما يغتصبني يتحدث إليّ بالإسبانية، مهدداً بقطع رقبتني أو لساني. لذا إخبارك قصتي الآن بالإنجليزية أسهل. فلو كنت أصف ما فعلت بالإسبانية ربما أتوقف الآن من البكاء ولعدم قدرتي على النقاط أنفاسي.

عندما بلغت الثالثة عشر، توقفت الاغتصاب. لقد أصبح لدي الحكمة للتعامل مع ما يواجهني أكثر من أي وقت مضى، فبدأ يخاف مني. لإدراكه أنني مستعدة للموت وأني سأقاتله حتى القبر إذا اضطررت لهذا.

عشت في الشوارع

كنت مدمرة جداً لذاتي. بدأت بتعاطي المخدرات وأنا في التاسعة من عمري، كما بدأت بالاحتيال. كنت أتناول المخدرات دون أن أهتم بأن أعلم ما الذي كنت أتناوله، لم أكن أهتم.

كان العراك من الأحداث الروتينية اليومية في الشوارع. وكلما كبرنا أصبحت الألعاب التي نعملها أكثر خطورة. فكنت أحمل خنجر وأدخل في عراك مع أناس يحملون الخنجر أو المسدسات.

ولم يكن من الممكن معرفة إن كنت ستخرج حياً من هذا العراك أم لا.

بالمقارنة بين ما كان يحدث في المنزل والاضطرار للدخول في معارك في الشوارع، كنت أفكر دائماً في أن الحرية الوحيدة التي يمكنني الحصول عليها ستكون عند ذهابي إلى السجن، عندئذٍ سأصبح حرة.

تعاملت مع حياتي بنظام ساعة بساعة. فلمدة طويلة لم أكن أبداً راغبة في الحياة. فعندما كنت في الخامسة كنت أفكر "ربما لن أعيش حتى أصبح في العاشرة" وكنت أتمنى بشدة أن يصبح هذا حقيقياً. وعندما أصبحت في العاشرة كنت أفكر "حسناً، الخامسة عشر هي الحد الأقصى"، هذه كنت كانت طريقة تفكيري أنني سأعيش فقط حتى هذا السن.

ما هي الخيارات الأخرى التي لدي؟ لقد كبرت وأنا فقيرة، والحياة كانت كما كانت، ولم أكن أدرك أبداً أنه يوجد طريق للخروج من كل هذا.

الحياة تحمل في طياتها أكثر بكثير مما أعرفه

كنت غير منتظمة في دراستي. كنت أمية. لكنني أثرت اهتمام إحدى المدرسات عندما كنت في السادسة عشر. اهتمت لأمر

ورأت أنني أتمتع بقدر من الذكاء. كانت خائفة مني لكنها أرادت اكتشاف سبب ما أنا عليه. فبدأت في التحدث إليّ وقضاء وقتاً معي. كانت مهتمة جداً بالأمر نفسي، وهذا ما أحدث كل الفرق. فلم أتقابل في حياتي من قبل مع أحد قضى وقتاً من هذا النوع معي.

تعلمني القراءة ساعدني على رؤية أنه يوجد في الحياة أكثر مما كنت أعرفه. وهذه كانت بداية شفائي. وكانت هذه أول مرة أفكر فيها أنه بإمكانني النجاة والبقاء على قيد الحياة دون عراك. ربما يمكنني تعلم شيء من بعض الكتب والحصول على بعض القوة منها، وعلى بعض الخيارات أيضاً.

كنت محظوظة. فقد التحقت ببرنامج "Upward Bound" الوثب إلى الأعلى". وساعدتني المدرسة على الالتحاق بالجامعة التي كانت صدمة ثقافية حقيقية بالنسبة لي، فأنا لم أكن أبداً في مكان مع هذا العدد المهول من الناس البيض من قبل. كنت لا أزال لا أعرف القراءة بما يكفي لفهم ما تحويه قائمة الطعام في الكافتيريا، لكنني صممت على الاستمرار.

إنه سبب كي أحياء. كنت مرعوبة بخصوصه في البداية، لكن الآن أعرف أنني أستطيع تغذيتهم والحفاظ عليهم بصحة جيدة. وبعد أن كنت شديدة القسوة في حياتي، مازال باستطاعتي رعاية شيء شديد الرقة كهذا.

رفع قضية ضده:

قصة ديفيد

ديفيد كلوهسي (الاسم الحقيقي) الطفل الثاني بين ست أطفال من عائلة كاثوليكية تقليدية جداً. كانوا يعيشون على بعد صفين من البيوت عن الكنيسة. كانت له عمه راهبة وأخوه ذهب ليصبح قساً. حضر ديفيد مدارس أبرشية، ووالداه كانا منخرطان جداً في خدمات الكنيسة.

يصف ديفيد كيف تمّ التحرش به بين سن الثانية عشر والسادسة عشر من الأب جون ويتلي في أبرشية مدينة جيفرسون، وكبت كل ذكريات هذه الأحداث حتى أصبح في أوائل الثلاثينات من عمره.

تطوع ديفيد لمدة عشر سنوات ليعمل مدير لأكبر مجموعة مساندة وطنية لضحايا الإساءة الجنسية من رجال الدين، شبكة الناجين ممن أساء إليهم القسس (SNAP) منظمة تساند من اعتدي عليهم بواسطة رجال الدين). في عام ٢٠٠٢، أصبح أول موظف مدفوع الأجر يعمل في المنظمة.

عندما كنت في الحادية عشر من عمري جاءنا قس جديد، الأب جون ويتلي. بذل القس مجهوداً فائقاً لينال رضا عائلتنا. كان

ولم يكن من الممكن معرفة إن كنت ستخرج حياً من هذا العراك أم لا.

بالمقارنة بين ما كان يحدث في المنزل والاضطرار للدخول في معارك في الشوارع، كنت أفكر دائماً في أن الحرية الوحيدة التي يمكنني الحصول عليها ستكون عند ذهابي إلى السجن، عندئذٍ سأصبح حرة.

تعاملت مع حياتي بنظام ساعة بساعة. فلمدة طويلة لم أكن أبداً راغبة في الحياة. فعندما كنت في الخامسة كنت أفكر "ربما لن أعيش حتى أصبح في العاشرة" وكنت أتمنى بشدة أن يصبح هذا حقيقياً. وعندما أصبحت في العاشرة كنت أفكر "حسناً، الخامسة عشر هي الحد الأقصى"، هذه كنت كانت طريقة تفكيري أنني سأعيش فقط حتى هذا السن.

ما هي الخيارات الأخرى التي لدي؟ لقد كبرت وأنا فقيرة، والحياة كانت كما كانت، ولم أكن أدرك أبداً أنه يوجد طريق للخروج من كل هذا.

الحياة تحمل في طياتها أكثر بكثير مما أعرفه

كنت غير منتظمة في دراستي. كنت أمية. لكنني أثرت اهتمام إحدى المدرسات عندما كنت في السادسة عشر. اهتمت لأمر

ورأت أنني أتمتع بقدر من الذكاء. كانت خائفة مني لكنها أرادت اكتشاف سبب ما أنا عليه. فبدأت في التحدث إليّ وقضاء وقتاً معي. كانت مهتمة جداً بالأمر نفسي، وهذا ما أحدث كل الفرق. فلم أتقابل في حياتي من قبل مع أحد قضى وقتاً من هذا النوع معي.

تعلمني القراءة ساعدني على رؤية أنه يوجد في الحياة أكثر مما كنت أعرفه. وهذه كانت بداية شفائي. وكانت هذه أول مرة أفكر فيها أنه بإمكانني النجاة والبقاء على قيد الحياة دون عراك. ربما يمكنني تعلم شيء من بعض الكتب والحصول على بعض القوة منها، وعلى بعض الخيارات أيضاً.

كنت محظوظة. فقد التحقت ببرنامج "Upward Bound" الوثب إلى الأعلى". وساعدتني المدرسة على الالتحاق بالجامعة التي كانت صدمة ثقافية حقيقية بالنسبة لي، فأنا لم أكن أبداً في مكان مع هذا العدد المهول من الناس البيض من قبل. كنت لا أزال لا أعرف القراءة بما يكفي لفهم ما تحويه قائمة الطعام في الكافتيريا، لكنني صممت على الاستمرار.

كنت بالكاد أحافظ على نفسي حية.

حتى بالرغم من نجاحي في الذهاب إلى المدرسة والحصول على وظيفة، عرفت أن هناك خطب ما في داخلي. فلمدة طويلة كان كل ما أقوم به، العودة إلى المنزل والاستلقاء على السرير. كنت أشغل التلفزيون، وعشائي ممكن أن يكون كوكاكولا، وربما أقرر تناول عشاء حقيقياً فأكل جالوناً من الآيس كريم. هذه كانت حياتي. لم أفتح أبداً الستائر، أو أردت على التلفون، أو أفتح الباب. كنت بالكاد أحافظ على نفسي حية.

منذ عام ونصف مضى، اتصلت بي ابنة عمي وقالت: "هل تعلمين أن والدك تحرش بأخواتي؟"

فقلت: "لم أفكر فيه أبداً بهذه الطريقة. لكن هذا لا يفاجئني".

ذهبت لزيارتها وظللنا مستيقظتان طوال الليل ونهار اليوم التالي نتحدث عن التحرش. كان مؤلماً، لكنني أحسست بأني قد بُرئت. كنت أعلم أنني لست مجنونة وأنه لا بد أن يكون هناك أسباب لتدميري لنفسي. وأخيراً، أدركت سبب كرهني الشديد له. فقد كنت أظن أن الناس ولدوا وهم يكرهون آباءهم.

من تلك اللحظة فصاعداً، لم أستطع التوقف عن التفكير به. لقد تملكني الهوس وبدأت أفهم كل هذه الأشياء. وبدأت أستيقظ من

نومي في الصباح يملؤني شعور بأني قوية. من قبل كان عليّ حمل سكينه دائماً أو أن أكون عدوانية لأشعر بالقوة، لكنني فجأة صرت أثق في نفسي.

لم يكن لديّ أيّة نباتات من قبل أبداً

أشعر بأني أخف وزناً، وكان حمل ثقيل جداً رُفع عن كاهلي. أعتقد أنني لو كنت هربت من الألم، كنت سأظل أدمر نفسي بطريقة ما.

قد يعد أمراً صغيراً، لكنني لم يكن لديّ أبداً أيّة نباتات من قبل. إنها طريقتي في محاولة الحفاظ على شيء آخر غيري على قيد الحياة. العناية بالنبات تمنحني الكثير من المتعة. فلقد نشأت في مكان ليس فيه الكثير من الزهور، في وسط المدينة اللعينة.

حصلت على أول نبتة منذ ستة أشهر. والآن لدي كل أنواع الزهور على شرفتي. لدي شجيرة كبيرة بزهور أرجوانية. كما لدي أوعية مدورة كبيرة فيها العديد من الأنواع المختلفة للزهور. فقد كنت أرغب في وجود الألوان من حولي. هذه هي اللاتينية الحقيقية، كل هذه الألوان. فتللك الألوان تذكرني بالعديد من عماتي وخالاتي.

إنه سبب كي أحياناً كنت مرعوبة بخصوصه في البداية، لكن الآن أعرف أنني أستطيع تغذيتهم والحفاظ عليهم بصحة جيدة. وبعد أن كنت شديدة القسوة في حياتي، مازال باستطاعتي رعاية شيء شديد الرقة كهذا.

رفع قضية ضده:

قصة ديفيد

ديفيد كلوهسي (الاسم الحقيقي) الطفل الثاني بين ست أطفال من عائلة كاثوليكية تقليدية جداً. كانوا يعيشون على بعد صفيين من البيوت عن الكنيسة. كانت له عمّة راهبة وأخوه ذهب ليصبح قساً. حضر ديفيد مدارس أبرشية، ووالداه كانا منخرطان جداً في خدمات الكنيسة.

يصف ديفيد كيف تمّ التحرش به بين سن الثانية عشر والسادسة عشر من الأب جون ويتلي في أبرشية مدينة جيفرسون، وكبت كل ذكريات هذه الأحداث حتى أصبح في أوائل الثلاثينات من عمره.

تطوع ديفيد لمدة عشر سنوات ليعمل مدير لأكبر مجموعة مساندة وطنية لضحايا الإساءة الجنسية من رجال الدين، شبكة الناجين ممن أساء إليهم القس (SNAP) منظمة تساند من اعتدي عليهم بواسطة رجال الدين). في عام ٢٠٠٢، أصبح أول موظف مدفوع الأجر يعمل في المنظمة.

عندما كنت في الحادية عشر من عمري جاءنا قس جديد، الأب جون ويتلي. بذل القس مجهوداً فائقاً لينال رضا عائلتنا. كان

يمتدح والداي كثيراً، ويأتي لزيارتنا على العشاء، ويمضي معنا عطلات نهاية الأسبوع. في تلك الأوقات كان حلم كل عائلة كاثوليكية أن يهتم القس بأبنائهم. فلم يكن هناك أدنى قدر من الشك حول هذا الاهتمام. لقد كان مصدر فرح، لا ننير خطر أو دعر.

كان لدى الأب ويتلي بعض الرسائل الخاصة بالكنيسة يود إرسالها، وسألني إذا لم يكن لدي مانع في الحضور إلى مكتبه ومساعدته في وضع الرسائل في الأظرف. بعد أن قمت بذلك، أخذني في سيارته ليوصلني إلى المنزل وقال: "أنا سأقوم بمكافأتك على ما قدمت من مساعدة لي، سوف آخذك للعشاء في الخارج يوماً ما".

اتصل بعدها بعدة أيام ليدعوني لتناول الطعام في الخارج. كان حدثاً هاماً، فنحن لم نكن عائلة ثرية، كما كنا ستة أطفال، لذا لم نكن نذهب لتناول الطعام في الخارج كثيراً جداً. لذا كنت شديد التحمس والإثارة. فدخلت إلى سيارة الأب ويتلي الذي قال: "أين تريد أن نذهب لتناول الطعام؟" هذا أدهشني. فلم يحدث أن سألني أحد أبداً من قبل عن المكان الذي أود الذهاب إليه.

كنت وكأني في قصة خيالية. فها هو القس الذي بدا رائعاً وساحراً ومهتماً بي، والداي يحترمانه وهو يرغب في قضاء وقتاً

معي. كان حديثنا رائعاً، لذا كان أمر محبب للغاية أن يأخذني رجل بالغ مأخذ الجد ويسألني عن رأيي.

مع مرور الوقت، بدأ الأب ويتلي يأخذني في عطلات نهاية الأسبوع في رحلات تخييم لنركب زورقاً عبر النهر. المرة الأولى التي رأيت فيها المحيط كانت مع هذا الشخص. وأول مرة على الإطلاق أرى فيها الجبال كانت معه أيضاً. وكانت أول مرة على الإطلاق أذهب فيها إلى نيو أورلينز مع هذا الشخص.

أول مرة أساء إليّ فيها كنا عند بحيرة أوزاركس. كان ذلك في أحد ليالي الصيف وكنا نائمان في شاحنته في الخلف. كنت مصاباً بالأم في معدتي وعرض عليّ أن يضع يده على معدتي. بدا الأمر شاذاً، لكنني وافقت. استلقينا هناك لمدة طويلة وبالتدريج استمر في تحريك يده على معدتي نازلاً حتى وصل للمس قضيبي. تجمدت. واعتقدت أنه لا بد أن يكون نائماً، لكنه في ذلك الوقت بدأ يدللني. فتحجرت، ولم أقل شيئاً أبداً ولا هو أيضاً.

لكن في صباح اليوم التالي، كنت قد نسيت كل شيء بخصوص ما حدث. كأن شيئاً لم يكن. واستمر ذلك الأسلوب كل السنوات التي أساء إليّ فيها. كان دائماً يسيء إليّ عندما نكون خارج المدينة، وحدثنا، وفي وقت متأخر من الليل، كذلك عندما أكون على وشك الذهاب للنوم أو عندما أكون نائماً. لم يتم قول أي

شيء على الإطلاق. كنت أستيقظ في الصباح وكان شيئاً لم يكن. وكننت أعود إلى المنزل لأخبر والداي عن روعة الوقت الذي قضيناه معاً. لم أكن أكذب، فأنا حرفياً لم أكن أتذكر أي شيء مهما كان.

استمر ذلك حتى بلغت السادسة عشر من عمري. كنا نذهب حوالي ثمان أو اثنتي عشرة رحلة في السنة. وكان الأسلوب هو هو، وأنا لم أتذكر أبداً أيًا من هذه الإساءات.

كانت لدي مشكلة في تلك الأيام

مرّ خمسة عشر عاماً وأصبحت في الواحد والثلاثين من عمري. ذهبت إلى السينما مع لورا، السيدة التي أصبحت الآن زوجتي. وشاهدنا فيلم "المجانين" لباربرا سترابند. أنا لست من الأشخاص الذين يفعلون بشدة مع كل ما يشاهدونه، لكنني تضايقت إلى أقصى حدّ وأنا أشاهد هذا الفيلم دون أن أدرك السبب. وبدأ الأدرينالين يتدفق في عروقي وكننت بالكاد أستطيع الجلوس على مقعدي. ورغبت بكل جوارحي "الإمساك" بذلك الرجل الشرير، مرتكب الإثم.

لو كنت سألتني قبل أن أدخل هذا الفيلم "هل سبق وأسيء إليك جنسياً أو تعرف أحداً تعرض لذلك؟" لكننت أجبتك "لا بالتأكيد لا". ولو كنت رأيت الأب جون ويتلي وأنا أشاهد الفيلم لكننت تقدمت نحوه وأخذته بالأحضان، كما يفعل الأصدقاء القدامى.

بعد مشاهدة الفيلم، ذهبت أنا ولورا لتناول الطعام. كنت تأثراً جداً، وغير قادر على التركيز فيما تقوله لي. ظللت أعود بذاكرتي للقطات معينة في الفيلم. لاحقاً، حين ذهبت لأنام في سريري، كنت ألقى بنفسي وأدور في الفراش غير قادر على تهدئة نفسي. وفي الثانية بعد منتصف الليل، عادت لي أول ذكرى - الوقت الذي قام فيه بالتحرش بي عند بحيرة أوزاركس.

فبدأت أبكي وضممت لورا بقوة لدرجة الاختناق وقلت لها: ما حدث لتلك الفتاة الصغيرة في الفيلم حدث لي".

أنصت إلي، لكنها لم تضغط علي أن أقول المزيد.

بعد ذلك بفترة قصيرة، كتبت إلى الأب جون ويتلي قائلاً: "لقد تذكرت ما فعلت بي ولا أرغب في رؤيتك ثانية أبداً."

اتصل بي على الفور وقال أنه يودّ التحدث إلي. كان شديد الإلحاح. أخيراً، تقابلنا في مطعم. لم يُنكر الأب ويتلي أبداً إساءته

لي وأقرّ بأنه فعل أشياء كان يجب ألاّ يفعلها. كما قال أنه كان مدركاً أنه يعاني من مشكلة خلال تلك السنوات، لكنه حلها. وتحدث عن الذهاب إلى عدد من مراكز العلاج.

تحدثنا لمدة خمس عشرة دقيقة. وظل شعوري بعدم الارتياح يزداد أكثر وأكثر. حتى سألته أخيراً: أنا بحاجة لأن أعرف هذا، هل حدث وأسأت إلى أيّ من إخوتي؟

فقال: "أنا فعلاً لا أستطيع أن أجيبك، لأنني لا أرغب في انتهاك خصوصية أحد".

عند هذه النقطة، وقفت واندفعت خارجاً كعاصفة هوجاء.

ثمانى سنوات من العلاج

لأنني كنت سأتزوج من لورا في القريب العاجل فكرت أنه ربما من الأفضل أن أتعامل مع الإساءة. لذا قررت الذهاب للعلاج. ما إن سرت داخل مكتب المعالج حتى قلت: "أنا هنا لأن قسّاً تحرش بي عندما كنت طفلاً لمدة أربع سنوات وأنا أرغب في اكتشاف مدى وكيفية تأثيره على حياتي". من حسن الحظ أنّ المعالج لم يضحك.

منذ ذلك الحين وعلى فترات متقطعة خضعت للعلاج للثمانى سنوات التالية. أثناء ذلك الوقت، اكتشفت المزيد والمزيد مما حدث لي.

بعد عام من بدء العلاج، أخبرت والداي. كنت خائفاً حتى الموت لأننا لم نكن العائلة التي نتحدث عن الأمور الشخصية. قدتُ سيارتي لمدة ثمانى ساعات لأراهم، وكنت مستعداً إذا لم يتفاعلوا معي بطريقة جيدة أن أستدير وأعود من حيث أتيت.

لم أستطع حمل نفسي على إخبارهم في اليوم الأول، لكنني في اليوم الثاني استجمعت شجاعتي وقلت لهم: "عندما كنت طفلاً، الأب جون وبتلي تحرش بي". في اللحظة التي قلت فيها هذا بدا وجه أمي شاحباً جداً. ولأنني من الأشخاص الذين يراعون الآخرين، بدأت في التجديف العكسي على الفور بالقول: "حسناً، لقد حدث هذا منذ وقت طويل، وأنا أمضيت وقتاً طويلاً في العلاج، وأصبحت على ما يرام الآن. ليس الأمر مشكلة كبيرة" وتحدثنا عنه لمدة عشرين دقيقة. ومن حسن الحظ، أنهما صدقاني. فأحسست بالارتياح والحرية.

مرت شهور، وتحدثت إلى ثلاث من أخوتي واكتشفت أنه قد أساء إليهم هم أيضاً. وهم لم ينسوا الإساءة أبداً، لكنهم فقط لم يتحدثوا عنها من قبل.

كما كنا نداعب بعضنا ونتصارع ونركض وراء بعضنا في المنزل. في كثير من الأوقات التي كان يداعبني فيها كان يمد يده ويمسك ثمديي، كنت دائماً أصرخ فيه طالبةً منه ألا يفعل ذلك، لكن كانت صرختي دائماً تختلط بالضحكات والمرح الصاحب والصراخ الذي بطبيعته كان جارٍ بالفعل. كنت أقول له "توقف" فيقول "آه، يا للهول، هل يدي انزلت؟ لم أقصد ذلك" جاعلاً الموقف مهزلة.

كلما كنا نركب السيارة، كنت أجلس في وسط المقعد الأمامي، وعندما يكون هناك ملفّ حاد، كان والدي يخبطني بكوعه على ثمديي. كان يفعل هذا متعمداً، ودائماً بحركة مبالغ فيها. كنا أنا وأخواتي نطلق اسماً على هذه الحركة، كنا نقول "بابا كان يثمديني".

ثم كان هناك روتين نقوم بفعله كل صباح. كنت أستيقظ وأغسل أسناني. وعندما أعود إلى غرفتي، كان عليّ أن أبحث في خزانتي وتحت سريري لأن أبي يختبأ في مكان ما هناك، منتظراً حتى أخلع ملابسني. كنت أدرك أنه يرغب في رؤيتي عارية، فكان عليّ أن أطارده حتى أخرجه من الغرفة. كان عليّ حماية نفسي من "توم مختلس النظر" هذا، الذي هو أبي. لكن كان قد تم تحويلها إلى لعبة. فقد كانت مجرد جزء من الروتين الصباحي اليومي المعتاد لعائلة تايلور.

فجأةً في مرحلة معينة، أصبح لدى والدي اهتمام بالغ بالتصوير، لكنه كان يصور بناته فقط. فقد كان يجعلني أرتدي قميصاً فضفاضاً ثم يلقي الضوء الباهر من خلف عليّ ثمديي. لأنه كان يرغب في أن تظهر الصورة ثمديي من خلال القميص الفضفاض.

عندما كان يأخذ الصور، كانت يده ترتعشان ونفسه يصبح أعلى من الطبيعي وكان يبدو أنه مثار. كانت رؤيته في هذه الحالة تصيبي بالرعب. فما هو الرجل الذي أحبه حتى العبادة، يخرج عن السيطرة ولا أعلم إلى أي مدى سيصل.

في إحدى المرات، كانت أمي ستقضي اليوم كله خارج المنزل. أنا كنت مريضة في المنزل، فلم أذهب إلى المدرسة. وفي وسط النهار، عاد والدي إلى المنزل من العمل. فأصببت بالذعر وسألته: ماذا تفعل هنا؟. كان يمزح ويبتسم بسعادة وقال: أوه، لقد أتيت لأراك وأطمئن عليك، فأنا أعلم أنك هنا وحدك متوعدة"

كان قد أحضر معه أقلام تلوين، وكانت اللعبة التي يخطط لها هي تزيين ثمديي. وجعلني أخلع رداء نومي ورسم على جسدي.

حول ثمديي إلى عيون، ثم رسم أنف وفم أسفلهما. كانت يده ترتعشان وتتفسه عالياً وغير طبيعي أثناء قيامه بهذا. وطوال الوقت، كان يمزح ويغيظني، كان الأمر بشعاً بالنسبة لي. ومع هذا كانت التجربة الوحيدة التي سمحت لي بالإحساس بالغضب

منه فيما بعد. فقد كنت أقول لنفسي دائماً في كل مرة يفعل ما يفعل: "إنها مجرد زلة عارضة غير مقصودة". لكن هذه المرة من الواضح تماماً أنه قد خطط مسبقاً. كانت هذه هي المرة الوحيدة التي فعل فيها شيء لم يره أحد غيري. فكل شيء آخر كان يفعله في العلن وأمام الجميع.

لم أعرف كيف أقول لا

كنت طفلة سعيدة قبل أن يتحرش بي. لكن بعد أن حدث ما حدث، بدأت التسكع مع الصبية الذين يركبون الدراجات البخارية، ومع الذين يسكرون كثيراً، ويرسمون الوشم، وتركت المدرسة. كان لدي صديق يكبرني بعام واحد. وحملت منه في أول مرة مارسنا فيها الجنس معاً.

كنت في الثالثة عشر من عمري. كنت خائفة من إخبار والداي، فارتديت الكثير من الملابس الواسعة. فلم يدركا أنني حامل حتى وصلت إلى الشهر السادس من الحمل. وهذا يظهر مدى ضعف الرعاية الوالدية التي تدور في منزلنا. فقد ذهبت أنا وأمي لشراء حمالة صدر جديدة لأن ثديي كانا متورمين. عندما رأنتي عارية في غرفة تبديل الملابس، أدركت في الحال، لكنها لم تقل لي أي شيء، وعندما عادت إلى المنزل أخبرت والدي.

في تلك الليلة، عندما كنت في فراشي، أتى والدي إلى غرفتي وسألني إذا كنت حاملاً. فقلت له أنني كذلك. فأخبرني أن أمي علمت أنني حامل بسبب تغير ثديي، وأن حلمتي ثديي كانا أكبر والمنطقة البنية حول الحلمات أصبحت أكبر وأكثر بنية.

ثم قال إنه يريد أن يرى، فاعترضت. فقال أنه لن يلمسني، وأصرّ على أن أرفع قميصي. وبدأ بالنظر إلى ثديي لعدة دقائق، ثم جعلني أسحب قميصي للأسفل، فشعرت بالخجل وأنه قد اعتدى عليّ.

لم يغضب والداي أبداً من أنني قد حملت. وسألوني ما الذي أريد في فعله به. فقلت إنني أريد التخلص منه. وطرت إلى نيويورك مع والدي إلى إحدى المستشفيات الفذرة لأجل إجهاض ملحي. جعلتني الممرضات ألد في وعاء لفضلات الجسم مثبت في سرير المرضى. أدركت حينها فقط أنه كان طفلاً. لم يكن مجرد شيء. لم أعرف أبداً إن كان صبياً أم بنتاً.

قامت أمي بزيارتي مرتين، لكنها كانت تجلس باكية فقط، فأنتهى بي الأمر وأنا مليئة بمشاعر الذنب لأنني سببت لها كل هذا الألم. كما شعرت أنني إنسانة بشعة. وما إن عدت للمنزل، نسي الأمر ولم يُذكر أبداً.

لماذا كنت أصاب بنوبات من الفزع؟

بدأت أصاب بنوبات من القلق عندما كنت مراهقة، لكنها ازدادت سوءاً عندما كنت في العشرينات من عمري. تلك النوبات كانت تصيبي بالعجز. كان الأدرينالين يتدفق في عروقي بالكامل، عضلاتي تنبض، ذراعي تضيق، وجسدي كله يبدأ في تصبب العرق والرجفة. وقدرتي على الرؤية تتغير. كانت تشبه النظر في صورة تم تمييزها بصورة زائفة.

كانت نوبات الفزع تحدث بشكل متكرر أكثر في السيارة. كنت أقود في الطريق السريع وأشعر بأني مجبرة على زيادة السرعة أكثر مما أريد. وعندما أتوقف عند إشارة التوقف، كنت أشعر بأني في مصيدة بشكل نهائي. كنت أرغب في كسر الإشارة الحمراء ومتابعة طريقي.

إحدى أخواتي مدمنة خمور. عندما كنت في الخامسة والعشرين من عمري، انضمت أختي إلى جماعة المدمنين المجهولين للكحول وبدأت قراءة كتب عن سفاح القربى. فأنت إلي وقالت: "ما فعله أبي لنا كان سفاح القربى".

فقلت: "ربما لك، لكن ليس لي. فأنا أحب أبي، وهو يحبني. وهو لم يفعل لي أي شيء أبداً ليجرحني".

لقد احتجت وقتاً أطول كي أصدق أن اختباري كان في الحساب. فقد كنت أشعر بأن ما حدث لي صغير جداً مقارنةً بغيري من السيدات. فوالدي كان فقط ينزلق بين الحين والحين.

أعتقد أن نوبات الفزع (حقيقة وجود نتيجة مباشرة يمكنني الإشارة إليها) هي التي جعلتني أبدأ في تصديق أنه قد فعل شيئاً خطأ. فقد دفعتني لاختراق هذا الحاجز الذي كنت أحمي به والدي، وأواجه كم كنت مرعوبة وغاضبة حينها.

أخيراً قمت بربط الأحداث، فقد كان يشبه فيلم إثارة تنق فيه الفتاة في شخص ما ليحميها من القاتل، فجأة، تكتشف أنه هو القاتل. أبي، الذي من المفروض أن يحافظ عليّ سالمة من الضرر، كان هو الضرر.

ولأول مرة في حياتي، غضبت من والدي. وفقد منزلته كبطل.

في البداية شعرت بالأسف تجاه والدي

قامت أختي بمواجهة أبي منذ سنتين ماضيتين. وعندما أخبرتني أنها ستواجهه شعرت بالأسف لأجله. فكل ما استطعت التفكير فيه هو: يا ترى كيف سيتعامل مع الأمر؟. فقد كنت أهتم باحتياجات والدي العاطفية لمدة طويلة لدرجة أصبح من الصعب عليّ إدراك أنه شخص مريض فعل أشياء سيئة.

اعترف أبي لي أن ما فعله كان خطأ. وقال إنني لازلت فتاته التي لها مكانة خاصة عنده، وأن أهم شيء بالنسبة له هو أن أحسن. ولفترة من الزمن داوم على الاتصال بي، فكنت أعبر له عن مدى غضبي منه، وكان يعتذر لي. لكن هذه العملية لم تساعدني على الإطلاق، لذلك أخيراً، قلت له أنني لا أريد أن نستمر على هذا المنوال.

مؤخراً، أرسلت إليه خطاباً قلت له فيه أنني لا أريد أن يكون بيننا أي اتصال في الوقت الحاضر ولفترة. كنت أبكي، لكني شعرت بإحساس رائع لكتابتي ذلك الخطاب. كان صعباً عليّ فعل ذلك، لأنني لم أعرف ما نوع العلاقة التي يمكن أن تكون بيني وبين والدي عندما ينتهي كل هذا. كما لا أعلم ما الذي سيقى. لكنني على الأقل أدرك أنني أتحسن صحياً.

إلى من يساعد الناجين

"لدينا علاقة أكثر إشباعاً وإثارة عن تلك التي بدأنا بها. فقد جعلتنا أكثر قرباً بمعنى أنك لا تستطيع أن تكون علاقة حميمة وأنت تعيش في صندوق لعب".

أن تقوم بدور المساند المقرب لناج في رحلة شفائه من إساءة جنسية حدثت له أثناء الطفولة هو مهمة شاقة. اشترائك في عملية شفاء عميقة يمكنه أن يفودك إلى نمو وقرب حقيقي، لكن قد تشعر أيضاً بالحيرة، والخوف، والاستياء، والتضارب، والعزلة، أو بالعجز. ربما لا تعرف ما يجب قوله، أو ما يجب أن تكون عليه مشاعرك، أو كيف تتصرف. هذه جميعها ردود أفعال طبيعية لموقف صعب.

كيف تقدم المساعدة

عندما يخبرك ناج "لقد تمت الإساءة لي جنسياً". هو/هي يأت منك على شيء مؤلم، مخيف، وصعب مشاركته. لذا تقدم لك هذه الخطوط الإرشادية لمساعدتك على إحترام تلك الثقة وتعزير الشفاء:

- صدق الناجي. احترم كل ما يخبرك به الناجي.

• اشترك مع الناجي في تقييم الأضرار التي لحقت به.
الإساءة مضرّة في حدّ ذاتها أيّاً كان مستواها، حتّى لو
لم تكن عنيفة، أو جسدية، أو متكررة. جميع الإساءات
لها عواقب خطيرة.

• كن واضحاً في إيضاح أنّ الإساءة ليست أبداً غلطة
الطفل. يطالب الأطفال بالانتباه والحب، لكنهم بالتأكيد
لا يبالغون بالإساءة الجنسية. حتّى إذا تجاوب الطفل
جنسياً، دون إكراه على فعل ذلك، أو لم يعترض، فهي
لا تزال ليست غلطة الطفل. إنها دائماً مسئولية البالغ
الآ يتورط جنسياً مع الطفل.

• ثقّف نفسك عن الإساءة الجنسية وعن عملية الشفاء.

• لا تتعاطف مع المسيء. فالناجي يحتاج لولاك التام.

• صادق على شرعية مشاعر الناجي من غضب، ألم،
وخوف. فهذه ردود أفعال طبيعية وصحية للإساءة.
يجتاج الناجون إلى الإحساس بتلك المشاعر، والتعبير
عنها، والإصغاء لهم.

• عبّر عن مشاعرك. إذا كانت لديك أية مشاعر من
السخط، أو التعاطف، أو الألم شاركها معه. تأكّد فقط
أن لا تسيطر مشاعرك على مشاعر الناجي.

• احترم الوقت والمساحة التي يحتاج إليها للشفاء. إنّ
عملية الشفاء عملية بطيئة فيها الكثير من المرتفعات
والمنخفضات، ولا يمكن الإسراع بها.

• شجّع الناجي على الحصول على المساعدة. يحتاج
الناجون إلى العديد من الناس المساندين لمساعدتهم
أثناء شفائهم.

• احصل على المعونة إذا كان الناجي الذي تساعد
لديه ميل للانتحار. لا تتردد أو تحاول التعامل مع
الأمر وحدك، احصل على مساعدة طبية متخصصة.
وإن كنت لا تعرف بمن تتصل، اطلب دليل التليفون
وخذ منهم رقم "الخط الساخن لمنع الانتحار".

• تقبّل فكرة أنه من المحتمل حدوث تغييرات في
علاقتكما أثناء شفاء الناجي.

• قاوم رؤيتك للناجي كضحية. استمر في رؤيته كإنسان
قوي وشجاع يبحث عن الحل ويناضل للتخلص من
جرح عظيم.

اعتني بنفسك

إن التواجد جنباً إلى جنب مع شخص يعمل بنشاط وإيجابية على مسائل الإساءة الجنسية أثناء الطفولة يمكن أن يكون فيه الكثير من المطالبة. في هذا الوقت من المهم جداً أن تعتني بنفسك. أكرم احتياجاتك الخاصة. وإذا أراد الناجي أن تمنحه أكثر مما تستطيع منحه، أفرّ بمحدوديتك. وشجع الناجي على التواصل مع الآخرين. وخذ فترات راحة.

اطلب المساعدة لنفسك. فالتعامل مع جرح مفتوح وألمه الحاد أمر صعب. أنت تحتاج إلى مكان تستطيع الذهاب إليه والتحدث عن مخاوفك، شكوكك، وإحباطاتك. فألم شخص ما يمكن أحياناً أن يثير ألم شخص آخر. فإذا وجدت نفسك تشعر أنك دفاعي بشكل متطرف أو متضايق، اسع للحصول على المساعدة للتعامل مع ألمك الذي لم تتعامل معه.