

به آنها نگوید فراموش کند

عکس: Arwen Abenstern-KWP

خانه امن: بیست و یک سال از آن روز داغ تابستانی می گذرد که پسرخاله مادرش که آن روزها در تهران سرباز بود به او تجاوز کرد. اما انگار همین دیروز بود. همان سرگیجه. همان کرختی. همان تپش قلب. همان وحشتزدگی. از شدت ترس دست هاش مشت و پاهاش قفل شده بود. یاد دستی افتاد که جلوی دهانش را گرفت و مدام می گفت هیس! هیس! نمی فهمید چه اتفاقی دارد می افتد. لال شده بود. بیست و شش ساله است و بیست و یک سال از آن روز داغ تابستانی می گذرد، هنوز وقتی تکرارش می کند. لب هایش می لرزد. بغض میکند. سرش را از شرم و خجالت پایین می اندازد.

می گویم گریه کن. خودت را خالی کن. گریه می کند. گریه می کند، گریه می کند....

او تنها نیست هر سال میلیون ها دختر در جهان قربانی تجاوز جنسی می شوند. بیشتر متجاوزان از نزدیکان و آشنایان هستند.

اما با این میلیون ها چه باید کرد آنها تنها جسمشان آسیب ندیده است، روح و روان و احساسشان آسیب دیده تر است. **مرکز بحران تجاوز** می گوید: «به آنها نگوید که موضوع را فراموش کنند.»

نگوید، این اتفاق، خیلی وقت پیش افتاده، چرا یهو الان عذابت می دهد؟ «شفا و بهبودی، زمانبر است و بعضی افراد، حوادث ناگوار و ناراحت کننده را در ذهن خود سرکوب می کنند یا سعی دارند آنها را فراموش کنند.

این یکی از روشهای مقابله و کنار آمدن با حادثه رخ داده است. رویدادهایی مانند تولد یک بچه، یک برنامه تلویزیونی، ازدواج، تغییر شغل، شروع یک رابطه جدید و غیره میتواند منجر به یادآوری آن حادثه شود.

از آنها نپرسید چرا از خود دفاع نکردند. ممکن است افراد در رویارویی با یک وضعیت وحشتناک، خشکشان بزند.

از آنها نپرسید چرا زودتر از اینها، چیزی راجع به این مسأله نگفتند. اگر این اتفاق در سنین پایین رخ داده باشد، شاید سعی کردند آن را بازگو کنند اما دیگران آنها را نادیده گرفته یا حرفشان را باور نکرده اند. شاید تهدید شده باشند یا آنها را آنقدر ترسانده باشند که نتوانند چیزی بگویند. خیلی از افراد در مقاطعی از زندگی سعی میکنند در اینباره صحبت کنند.

به آنها نگوید چه کار باید بکنند. آنها باید کنترل تصمیمات خود را دربارهی مسائلی که آنها را تحت تأثیر قرار میدهد، به دست بگیرند. میتوانید به آنها کمک کنید تا بفهمند چه گزینهها و حق انتخابهایی پیش روی خود دارند.

آنها را تحت فشار نگذارید تا کاری کنند یا راجع به مسائلی صحبت کنند که آمادگی رویارویی با آن نیستند. هر وقت آمادگی پیدا کنند، خودشان دربارهی آن صحبت خواهند کرد.

اغلب اوقات، زنان از واکنش دیگران نسبت به اتفاقی که برای آنها رخ داده واهمه دارند. شاید از این بترسند که کسی حرفشان را باور نکند، خجالتزده شوند، بترسند که شاید تجربههایشان دست کم گرفته شود یا بیاهمیت تلقی شود یا حتی از طردشدن بترسند. اغلب اوقات، زنان از سؤالاتی میترسند که با حسن نیت اما از روی جهل و نادانی پرسیده میشوند.

سؤالاتی از قبیل: «چرا قبلاً بهم نگفتی؟» «چرا جیغ نکشیدی؟» «چرا به کسی چیزی نگفتی؟» «چرا به پلیس اطلاع نمیدی؟» «چرا (تحریکش کردی / اون دامن رو پوشیدی / از اون مسیر رفتی و...؟» «اگر درک نمیکنید و نمیفهمید که چرا یک زن، رفتار خاصی دارد یا عکسالعملی را از خود نشان میدهد که در حال حاضر شاهد آن هستید، به یاد داشته باشید که این مشکل شماسست، نه آن زن.

با سؤالات خود، او را به ستوه نیاورید یا از او سؤالاتی نپرسید که مطمئن نیستید آیا میخواهد به آنها جواب دهد یا نه. در عوض، کتابی را در اینباره مطالعه کنید.