

چطور به کسی که دوستش داریم و قربانی خشونت خانگی است کمک کنیم؟

HighwayStarz/ bigstock.com

ترجمه مهدی بابا مهدی از متن منتشر شده در [فمنیسم روزمره](#)

نویسنده: سندرا کیم*

خشونت خانگی، خشونت عاطفی، خشونت ارتباطی، خشونت شریک عاطفی - مهم نیست که چه نامیده می‌شود، این موضوعی است که ما دوست نداریم در موردش صحبت کنیم. یا شاید بهتر است بگوییم این موضوعی است که ما نمی‌دانیم چطور در موردش صحبت کنیم - به خصوص هنگامی که در مورد شخصی که دوستش داریم اتفاق افتاده باشد.

ولی یادگیری این که چطور در مورد این موضوع به روشی که کمکی برای آنها باشد صحبت کنیم مهم است، چرا که این که تجربه بسیار سخت‌تر از آنی است که تصور می‌شود.

دلایل مهم و حیاتی برای صحبت کردن در مورد این مسئله وجود دارد که از آن جمله می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

- ۳۰٪ زوجین با سطحی از خشونت خانگی دست و پنجه نرم می‌کنند. [1]

- یکی از هر چهار زن خشونت خانگی را در طول زندگی‌اش تجربه می‌کند. [2]

- یکی از هر چهار مرد هم جنس‌گرا خشونت خانگی را تجربه می‌کند. [3]

- ۷۱-۵۴٪ زنان هم جنس‌گرا گزارش کردند که قربانی یکی از مظاهر خشونت فیزیکی توسط شریک خود بوده‌اند. [4]

- ۴۷٪ از آمریکایی‌ها شخصا فردی را می‌شناسند که قربانی خشونت خانگی است یا آن را تجربه کرده است. [2]

به طور خلاصه، شما هم احتمالاً افرادی را که خشونت خانگی را تجربه کرده‌اند می‌شناسید و احتمالاً تعدادشان بیشتر از آنی است که شما تصور می‌کنید.

چکار نباید کرد؟

اگر شما علایم هشداردهنده‌ای دیدید [5]، برای کمک به فرد مورد خشونت چکار باید کنید؟

آنچه که به طور غریزی ممکن است به فرد قربانی بگویید این است که آنچه او تجربه می‌کند خشونت خانگی است و باید از آن شرایط خارج شود.

و هنگامی که او با تعجب به شما نگاه می‌کند می‌گوید: «منظورت چیست؟» شما احتمالاً مایوس یا گیج می‌شوید و اصرار می‌کنید که او آن رابطه را ترک کند.

و هنگامی که قربانی خشونت خانگی بودن را انکار می‌کند با آن که نشانه‌های کیودی را دیده‌اید، یا این که نمی‌تواند رابطه را ترک کند، در حالی که از آن فرد دور می‌شود با خود فکر می‌کنید: «اگر دوست دارد در این رابطه باقی ماند»....

قبل از این که با نیتی خوب ولی به صورت ناشیانه ناامید شوید، به یاد داشته باشید که فرد خشونت‌گر تلاش زیادی برای منزوی کردن و تخریب خودباوری و احساس ارزشمند بودن فرد قربانی از طریق خشونت‌های شخصیتی، مالی، جنسی، فیزیکی، کلامی و احساسی انجام داده است. [6]

این نحوه برخورد یک حس خجالت و شرمندگی که منجر به موضع گرفتن فرد نسبت به ما می‌شود را به وجود می‌آورد و اغلب فرد قربانی

تلاش می‌کند که شرایط را از خانواده، دوستان، همکاران و افراد یا گروه‌های حامی مخفی نگاه دارد، اگر فرد خشونت‌گر تا الان موفق نشده باشد، گفتن اینکه او چه شرایطی را تجربه می‌کند و چه کاری باید انجام دهد می‌تواند باعث منزوی شدن بیشتر قربانی شود که ممکن است برای مواجهه با این رفتار خشونت‌آمیز آماده نباشد.

این نکته مهم است که به قربانی اجازه داده شود که خودش قدم‌های بعدی را انتخاب کند و خودش تصمیم بگیرد تا قدرت و کنترل زندگی و شرایط آن به او بازگردانده شود.

هنگامی که ما به جای شخص قربانی تصمیم می‌گیریم و تلاش می‌کنیم برای کاری که خودشان آمادگی انجام آن را ندارند به آنها کمک کنیم، قدرت و کنترل زندگی را از آنها گرفته‌ایم.

برای اینکه قربانی قدرت و جسارت خروج مطمئن [7] از رابطه با خشونت‌گر را بازباید نیاز به اعتماد به قدرت و کنترل خود بر موقعیت و زندگی خود دارند.

و این مسئله‌ای است که شما می‌توانید از طریق بازگرداندن قدرت و کنترلی که آنها در تصمیماتی که خودشان هر روزه دارند کمک کنید. این موضوع باعث می‌شود که فرد قربانی قدرت خود را سریعتر بازباید.

حال سوال این است که ما چگونه می‌توانیم با آنها گفتگو کنیم؟ همیشه سخت است، ولی راه‌هایی وجود دارد که شما می‌توانید فردی که برای شما مهم است را حمایت کنید تا دوباره قدرت خود را بازباید و برای خروج از آن رابطه با فرد خشونت‌گر قدم بردارد.

از برنامه‌های محلی در مورد خشونت خانگی کمک بگیرید

درک و شناخت این مسئله که فردی که برای شما مهم است در یک رابطه مبتنی بر خشونت قرار دارد بسیار مشکل است و دانستن این که چگونه به او در مورد این موضوع باید نزدیک شد بسیار دشوار است.

فراموش نکنید، شما تنها نیستید. می‌توانید به افرادی دسترسی پیدا کنید که شغلشان کمک به افرادیست که در این شرایط قرار دارند و می‌توانید از راهنمایی‌های آنها استفاده کنید.

- آنچه که در اولین مکالمه با این مراکز می‌توانید بازگو کنید، موضوعی است که خود شما در بیان آن احساس راحتی می‌کنید. حتی می‌توانید با آنها تمرین کنید مثلاً آنها نقش قربانی را بازی می‌کنند و شما خودتان هستند تا مطمئن هستید هیچ قضاوتی را به قربانی منتقل نمی‌کنید.
- آنچه که قربانی می‌تواند در صورت تماس از مراکز مشاوره انتظار داشته باشد. مطرح کردن این موضوعات با قربانی می‌تواند: موضوع ترس از کمک گرفتن را از بین ببرد.
- حقوق، گزینه‌ها و منابع محلی که قربانی می‌تواند به آنها دسترسی داشته باشد کدام است.
- نکات اساسی [7] که فرد قربانی زمانی که به وکیل در برخورد با خشونت خانگی دسترسی ندارد می‌تواند برای امنیت خود انجام دهد. برنامه‌های امنیتی راه‌هایی است در دست قربانی که به او برای خروج از موقعیت‌های خشونت‌آمیز کمک می‌کند. هر طرحی باید بگونه‌ای برنامه‌ریزی شود که موقعیت و نیازهای هر قربانی منطبق باشد. [برنامه امنیتی خانه امن را ببینید: برنامه‌ریزی برای امنیت یک برنامه شخصی و کاربردی است که حاوی راه‌هایی است برای ایمن بودن در یک رابطه خشونت‌آمیز، برنامه‌ریزی برای ترک این رابطه، و یا اعمالی که باید پس از ترک رابطه انجام داد].
- موضوع بعدی چگونگی برخورد و رفتار شما با فردی است که برای شما اهمیت دارد و در یک رابطه مبتنی بر خشونت است. اثرات یک رابطه خشونت‌گرایانه تنها به قربانی محدود نمی‌شود و می‌تواند تمامی افرادی که فرد قربانی برای آنها اهمیت دارد را تحت تاثیر قرار دهد. ترومای نیابتی (ثانویه) [9] یک واقعیت است. بنابراین این بسیار مهم است که شمایی که به فرد قربانی در این مسیر کمک می‌کنید هم نیاز به حمایت و راهنمایی دارید. این مسئله بخصوص برای کسانی که از چنین رابطه سواستفاده‌گرایانه ای خارج شده‌اند اهمیت دارد [10] زیرا ترومای بعد از اتفاق را می‌تواند تجربه کنند، و خاطرات تلخ آن رابطه دوباره بیادشان بیاید و این امر باعث شود که ما خود را در موقعیت و شرایط آنها قرار دهیم.

[راهنما جامع خانه امن را بخوانید: دوست یا عضوی از خانواده‌تان رفتار خشونت خانگی است؟ می‌خواهید به او کمک کنید؟]

اولین مکالمه با قربانی در مورد رابطه مبتنی بر خشونت

مهمترین مسئله در چنین مکالمه‌ای با فرد قربانی این است که فرد حامی بتواند نگرانی خود را بدون قضاوت درباره رفتار قربانی به او ابراز

کند و همچنین به قربانی اجازه داده شود که حرف‌های خود را بزند و خود شخصا برای این فرآیند تصمیم‌گیری کند و اختیار آن را در دست داشته باشد.

به یاد داشته باشید که هیچ کس فرد خشونت‌گر و شرایط آن رابطه را بهتر از شخص قربانی نمی‌شناسد. هنگامی که نشانه‌هایی از یک رابطه خشونت‌گر را مشاهده کردید، نکات زیادی در مورد آن رابطه وجود دارد که شما از درک آن قاصرد و این شرایط بر روی نحوه تفکر و احساس شما تاثیر می‌گذارد.

بهتر است بیشتر بر روی ایجاد فضایی که قربانی بتواند قدرت خود را درک کند، کنترل زندگی خود را به دست گیرد و در مورد مراحل بعدی که نیاز به تصمیم‌گیری دارد تمرکز کنید. به یاد داشته باشید که این مسئله در مورد آن فرد است و نه شما و چیزی که شما برای آن فرد می‌خواهید.

موارد مهمی که در این مکالمه باید در ذهن داشته باشید به شرح ذیل است:

- کلماتی به کاربیرید که نشان دهنده نگرانی شما در مورد سلامت و امنیت فرد قربانی باشد بدون اینکه رابطه او و یا فرد خشونت‌گر را قضاوت کنید. پرسش در مورد این که فرد قربانی چرا همچنان رابطه‌اش با چنین کسی را ادامه می‌دهد احتمالا باعث می‌شود که قربانی تمایلی به ادامه مکالمه نداشته باشد. درعوض جملاتی مانند: «هنگامی که آن اتفاق را دیدم، در مورد سلامت و امنیت تو نگران شدم. آیا در مورد صحبت با فردی که برای خروج از این شرایط کمک کند فکر کرده‌ای؟» و یا «از افراد دیگری شنیده‌ام که مراکز مطمئن و رایگانی وجود دارد که در هر زمانی از روز برای کمک در این مورد آماده‌اند.» این نحو صحبت کردن باعث می‌شود که فرد قربانی دریابد که او مسئول رفتار فرد خشونت‌گر نیست و همچنین مجبور نیست از آن رفتارها دفاع کند.
- به گونه‌ای صحبت کنید که فرد قربانی قدرت و کنترل خود را بازیابد. به عنوان مثال به او بگویید: «اینها کمک‌ها و مراکزی است که هنگامی که تو آماده بودی می‌توانی از آنها استفاده کنی. پیشنهاد می‌کنم که با این مراکز تماس بگیری. ولی می‌خواهم بدانی که این شرایط توست و تو بهتر از هر کس دیگر می‌دانی که کدام گزینه بهترین است. کار دیگری هست که من بتوانم برایت انجام دهم؟»
- با آنها در مکانی که هستند ملاقات کنید و برای تغییر اجباری ذهنیت آنها تلاش نکنید. تصمیماتی که آنها برای خود می‌گیرند باید محترم شمرده شود، حتی اگر در رابطه با فرد خشونت‌گر باقی بمانند. هنگامی که افراد می‌خواهند از رابطه بیرون بیایند، شاید تنها می‌خواهند که رفتار خشونت‌بار پایان یابد. خشونت‌گر یک شیطان نیست، او یک انسان با پیچیدگی‌های خاص خودش است و گاهی خود نیز در گذشته یک قربانی بوده است. صحبت با افراد مطمئن [11] درباره شرایطی که آنها تجربه می‌کنند، بررسی گزینه‌های موجود برای فرد خشونت‌گر تا رفتار خشونت‌آمیز او را به او گوشزد کند، و یا گزارش به پلیس گزینه‌های در دسترس است که فرد قربانی می‌تواند مدنظر قرار دهد. مسئله مهم این است که فرد قربانی خودش تصمیم بگیرد با چه کسی می‌خواهد صحبت کند و چه زمانی می‌خواهد این کار را انجام دهد.
- به آنها یادآوری کنید که هیچ کس مستحق این نیست که تحت خشونت قرار گیرد و خشونت علیه آنها را به هیچ عنوان قابل توجیه نیست. به دلیل رفتار مبتی بر خشونت، فرد قربانی ممکن است خشونت را درونی کرده باشد و این گونه فکر کند که این شرایط نتیجه اشتباه خود اوست، او به اندازه کافی انسان خوبی نیست، او مستحق چنین رفتاری است، و/یا هیچ کس او را دوست نخواهد داشت. بنابراین به گونه‌ای رفتار کنید که فرد قربانی احساس کند انسان خوب، مهم و دوست داشتنی است و لیاقت شرایط بهتر را دارد.
- بدون قضاوت کردن به او گوش دهید و تلاش کنید که برای او توضیح دهید که رابطه سالم و ناسالم به خصوص با نگاه به خشونت‌های کلامی و احساسی چگونه است. در جامعه ما، رفتار ناسالم مانند الفاظ رکیک و آزاردهنده و کتک زدن در هنگام عصبانیت طبیعی جلوه داده شده است. ولی در یک رابطه سالم، افراد پذیرفته‌اند که زمانی که اشتباه می‌کنند و یا کار خطایی انجام می‌دهند عذرخواهی کنند، این کاری است که خشونت‌گر نمی‌کند. بنابراین به او کمک کنید که در مورد اینکه شریک او چگونه با مسائل بغرنج و مشکلات برخورد می‌کند فکر کند. اگر خشونت‌گر مسئولیت کار خطای خود را نپذیرد و شریک خود را مقصر رفتار خود نشان دهد، این به قربانی کمک می‌کند تا نحوه و چگونگی رفتار کنترل‌گرایانه را درک کند.
- با قربانی در مورد امکانات و خدماتی که در دسترس اوست و اینکه این موارد چگونه به او در این مسائل کمک می‌کنند صحبت کنید. به او بگویید که او را برای مراجعه به مراکزی که به قربانیان خشونت خانگی کمک می‌کنند همراهی خواهید کرد یا هنگامی که با این

مراکز تماس می‌گیرد در کنار او خواهید بود. به یاد داشته باشید که او را مجبور به انجام کاری نکنید، نه تنها این امر یک عمل کنترل‌گرایانه و تضعیف‌کننده است، بلکه احتمال کمی دارد که از طرف فرد قربانی پذیرفته شود.

حمایت از قربانی در یک مسیر طولانی

به یاد داشته باشید که به طور متوسط قربانیان خشونت خانگی هفت تا سیزده بار تلاش می‌کند تا در نهایت از آن رابطه خشونت-محور خارج شود [12]. و زمان ترک رابطه، خطرناک‌ترین لحظات در یک رابطه مبتنی بر خشونت است و قربانیان زیادی در آن زمان به قتل می‌رسند [12]. ترک کردن رابطه باید با طرحی فکر شده انجام شود که این مسئله نیاز به حمایت دارد و باید به صورتی امن و مطمئن اجرا شود، به خصوص زمانی که بچه‌ها هم درگیر می‌شوند. بنابراین مکالمه اول شما ممکن است به تغییری منجر نشود.

ولی حداقل شما تخم این فکر را در ذهن آن فرد قربانی کاشته‌اید که او لیاقت شرایط بهتر را داراست و به او اطلاع داده‌اید که افرادی هستند که می‌توانند به او کمک کنند.

بسته به سطح آسیبی که شخص خشونت‌گر به خودباوری و حس ارزشمندی فرد قربانی وارد کرده است مدت زمان مورد نیاز برای بازبازی قدرت توسط فرد قربانی به منظور انجام اقدام‌های عملی غیر از مواردی که قبلاً و یا هم اکنون فرد قربانی در حال انجام آن است متفاوت خواهد بود.

بنابراین مهم است که شما انتظارات خود را در مورد اثرگذاری حمایتتان با واقعیت منطبق کنید. شما نمی‌توانید کسی را نجات دهید ولی می‌توانید بدون هیچ شرطی در کنار آنها حضور داشته باشید.

در غیراین صورت، در نهایت شما دچار حس سرخوردگی و تنفر خواهید شد. این می‌تواند منجر به به عکس‌العمل شدید شما شود و در نهایت بر سر شخص قربانی فریاد بزنید که «چرا این رابطه را ترک نمی‌کنی؟» «یا فقط به من گوش بده و با آن موسسه مشورت کن.» «و یا حتی» من زمان زیادی برای پیدا کردن امکاناتی که می‌تواند به تو کمک کند خرج کردم و تو حتی جواب تلفن من را هم نمی‌دهی!»

این شرایط برای افرادی که می‌خواهند به دیگران کمک کنند غیرعادی نیست. هنگامی که ما با نیت خوب می‌خواهیم مشکل دیگران را برای آنها حل کنیم، در عمل آنها را تضعیف می‌کنیم.

حمایت و کمک به فردی که رابطه با خشونت را تجربه می‌کند می‌تواند بسیار سخت و ترسناک باشد. همانگونه که قبلاً اشاره کردیم، از مراکز محلی که در زمینه خشونت خانگی فعالیت می‌کنند برای خودتان مشورت و حمایت بگیرید. اگر شما یک ناجی هستید، این بسیار مهم است که از خود در برابر ایجاد مشکلات روحی در این مسیر مراقبت کنید.

مهمترین نکته

اگر تمامی موارد گفته شده به نظر سخت و گیج‌کننده به نظر می‌آید، تنها این جمله را به یاد داشته باشید: «مهم نیست که تو چه تصمیمی می‌گیری، روی کمک من می‌توانی حساب کنی و من هر زمانی که تو نیاز داشته باشی در کنار تو خواهم بود.»

و یا اگر شما تمایلی به گفتن جمله بالا ندارید، می‌توانید حمایت خود را این‌گونه بیان کنید: «مراکز رایگان و قابل اطمینانی وجود دارند که در هر زمانی که تو نیاز داشته باشی می‌توانند به تو کمک کنند. در این مسیر تو تنها نخواهی بود.»

با بیان چنین جملاتی شما به خودمختاری فرد احترام گذاشته‌اید و به آنها نشان داده‌اید که به فرد قربانی اعتماد دارید و اعتقاد داری که او بهترین تصمیم را برای خود می‌گیرد.

و اگر شما این نکات را به اندازه کافی بیان کنید، این امر می‌تواند در طول زمان باعث شود که اثر حرف‌های شما از تاثیر صدای فرد خشونت‌گر بیشتر شود و به فرد قربانی کمک کند تا برای خروج از رابطه دست به اقدام بزند.

*ساندرا کیم مووس و مدیر سایت فمینیسم روزمره است که از سال 2012 فعال است. پیش از آن خانم کیم با موسسات غیرانتفاعی در حوزه‌های مربوط به حقوق زنان فعالیت می‌کرد.

[1] <http://lesbianlife.about.com/od/lesbianhealth/a/DVFACTSMyths.htm>

[2] <http://www.dvrc-or.org/domesticviolence/resources/C61/#hom>

- [3] <http://gmdvp.org>
- [4] <http://www.musc.edu/vawprevention/lesbianrx/factsheet.shtml>
- [5] <http://www.safeaustin.org/learn-more/domesticviolence/redflags>
- [6] <http://gmdvp.org/domestic-violence/types-domestic-abuse>
- [7] <http://www.thehotline.org/2016/03/safety-planning-around-guns-and-firearms>
- [8] <http://ncadv.org/stay-connected/state-coalitions>
- [9] <http://www.headington-institute.org/?tabid=2648>
- [10] <http://www.joyfulheartfoundation.org/healthhealers.htm>
- [11] <http://nnedv.org/resources/stats/gethelp.html>
- [12] <http://www.excusemeimwriting.com/2012/10/07/domesticviolence/why-didnt-she-just-leave>