

الاعتداء الجنسي

والعنف المنزلي

الاعتداء الجنسي

يُعدّ الاغتصاب والاعتداء الجنسي تجربتين تؤديان إلى حدوث صدمات، وكل خوف ويأس وغضب ومهانة وألم ناتج عنهما يؤدي إلى كرب، قد يترك أثراً على كل جانب من جوانب حياة الشخص. وكغيرها من الحوادث المؤدية للصدّات، فإن آثار الاغتصاب والاعتداء الجنسي تتفاوت من شخص لآخر، كلّ حسب أسلوبه في التكيف والتعامل مع الأزمات.

يزداد الاعتقاد أن الاغتصاب والاعتداء الجنسي لا يقتصران على الإناث فقط، وكثير من المراكز المختصة بهذه الأزمات تتعامل مع ضحايا من ذكور وإناث على السواء، علماً أن حوادث الاغتصاب والاعتداء على النساء تفوق تلك التي تقع على الرجال، وتدل الإحصائيات أن ثلثي المُغتصبات تم الاعتداء عليهن من معارفهن.

التكيف مع صدمات الحياة

وبمنظور آخر، وحسب آخر دراسات في الولايات المتحدة، فإن ما نسبته ثلث النساء، وخمس الرجال، تعرّضوا للاعتداء جنسياً في أثناء طفولتهم. كما أن إحصائيات المجمع الطبي الأمريكي American Medical Association تدلّ على أن أكثر من 30% من المتزوجات و30% من الحوامل تعرضن للضرب من أزواجهن. كما صدرت تقارير في الولايات المتحدة تفيد أن جرائم الاغتصاب تقع بمعدل جريمة كل ست دقائق، وغالباً ما يكون المعتدي معروفاً وليس غريباً عن الضحية. وقرنَ مصطلح «اغتصاب بموعد» بحوادث الاعتداء الجنسي عندما تخرج الضحية بصحبة المعتدي لموعد بينهما.

يفيد الخبراء في معظم بلاد العالم، أن تجميع المعلومات عن الاعتداء الجنسي عملية معقّدة وغير مضبوطة، وغالباً ما ينتج عنها إحصاءات متناقضة على المستويين المحلي والعالمي، ومما يزيد الأمر تعقيداً، أن ما نسبته 90% من الحوادث لا يجري إبلاغها للشرطة، وهذه مجرد واحدة من الإحصاءات المربكة في آخر تقرير للجرائم المحلية في الولايات المتحدة US National Crime Surveys report.

إن التعريف القانوني للاعتداء الجنسي هو كل حالة «يجري فيها إرغام الشخص لممارسة نشاط جنسي رغم إرادته» وذلك بوسائل عديدة كالتهديد والإجبار والعنف. فالاعتداء الجنسي عملية، تتخذ طابعاً ذا عنف، تُنتهكُ فيها حرمة الشخص الجسدية والشخصية. وأوضحت أبحاث عالمية أن الاغتصاب تعبير عن الغضب والجبروت، وليس لمجرد الإشباع الجنسي.

الاعتداء الجنسي والعنف المنزلي

قد يقوم ضحية الاعتداء الجنسي بتعذيب نفسه، لتصرفات قام بها، وغالباً ما يشعر أنه ساهم في الاعتداء، بينما تبقى الحقيقة أن كلاً منا معرض له، بغض النظر عن لباسه وسلوكه وعمره وجنسه.

أول ما يجب على من تعرّض للاغتصاب أو الاعتداء الجنسي أن يفعله هو أن ينشد المساعدة الطبية، ورغم كونها تبدو فكرة بغیضة، فإن الفحص الجسدي ضروري لصحة المُعتدى عليه البدنية على المدى القصير والطويل معاً. وتشير الأبحاث العالمية إلى أن التبكير في الذهاب للعلاج النفسي يزيد من فرصة نجاحه، فالجوء مبكراً لمساعدة مراكز الاغتصاب المتخصصة يزيد من سرعة الشفاء. بيد أن معظم الناس ينتظر أسابيع، بل شهوراً وسنين قبل الإفصاح عن حادثة اعتداء جنسي لآخرين.

استناداً إلى مركز لندن لجرائم الاغتصاب London-based Rape Crisis Centre الذي يُعنى بآلاف النساء اللواتي تعرّضن للاغتصاب، أو للاعتداء الجنسي، ويعنى بعدد متزايد من الرجال، هناك بعض الآثار قصيرة المدى تظهر بعد التعرّض لاعتداء جنسي:

- الصدمة والانقباض، فلا تستطيع الضحية التحدّث عن هذه التجربة، وكأنّها أُصيبت «بالتجمد».
- الذعر والارتباك.
- الانغماس في تفاصيل الاعتداء، وومضات متكرّرة ومُقحمة عن الحادثة، والأرق والكوابيس.

التكيف مع صدمات الحياة

- يقظة مفرطة وسهولة في الترويع .
- التصرف وكأن شيئاً لم يكن .
- الوسوسة في الاغتسال والنظافة والشعور أنه «متسخ» .
- كما أن هناك آثاراً طويلة المدى قد تمتد لسنوات ، وتتضمن :
 - التقلب المزاجي خاصة بعد التعرض لمواقف وأماكن مشابهة لحالة الاعتداء .
 - معاودة الذكريات المتكررة والمقحمة للاعتداء .
 - لوم الذات والشعور بالذنب . فمعظم ضحايا الاعتداء الجنسي يعذبون أنفسهم لما فعلوه لتحريض الاعتداء عليهم ، رغم أن مسؤولية هذا الاعتداء لا تقع أبداً عليهم .
 - الخوف والشعور بعدم الأمان حتى مع أناسٍ أو في أماكن مألوفة لديهم .
 - مشاعر شديدة مثل الغضب والحزن والخجل والعزلة .
 - صعوبة الوثوق بالآخرين ثانية .
 - مشكلات جنسية .

قصة جوسي Josie

كانت جوسي في العشرين من عمرها عندما اغتصبها شخص التقته في حفلة الجامعة الراقصة . كانت تعرف المعتدي عليها ، إذ

تحدثنا عدة مرّات في مقهى وحرم الجامعة. وليلة الحادثة اتّفقت مع مجموعة من أصدقائها على الذهاب لحفلة رقص حيث التقت دامين Damien. فضحكا ومرحاً معاً، وإذا بها تجد نفسها وحيدة معه بعد أن غادر بقية أصدقائها. عرض عليها مرافقتها إلى المنزل، فوافقت لشعورها بالأمان معه. وفي طريقهما تقلّب مزاج دامين، إلاّ أنّها لم تشعر بعدم الأمان رغم انزعاجها من ذلك. لكنّه فجأة جذبها خلف الغابة حيث اغتصبها، قاومته ولكنه كان أقوى منها، فوضع يده على فمها لإسكاتها، علماً أنّه لم يكن أحد موجوداً لسماعها. غادرها بعد أن أسمعها كلاماً لاذعاً، وقال: إن أحداً لن «يصدقها» إذا أخبرت عما حدث، وإن كل فتاة ترتدي مثل ملابسها لا بد أنّها «تدعو» الآخرين إلى ذلك.

ظلت جوسي ممدّدة بعض الوقت على الأرض مندهشة ومبهوتة مما حصل، وأخيراً وبعد ساعات، على ما يبدو، سمعت صوتين، وتمكّنت من إطلاق صرخة طالبة الاستعانة، ولم يمض طويلاً إلاّ وجاء رجال الشرطة، فطلبوا الإسعاف الذي أخذها إلى أقرب مستشفى. بدأت بسرد قصتها وكأنّها حلم، وقاموا بفحصها طبيّاً، وجاءت شرطة متخصصة ومدربة للتكلّم معها. لكنّها لم تستطع التكلّم بأسلوب مترابط إلاّ في اليوم التالي. قبضت الشرطة على دامين، وأظهرت الأدلة حدوث عملية جنسية. ووجدت جوسي نفسها لعدة شهور تغتسل وتنظف ملابسها وغرفتها باستمرار. ظلّت تخاف من الخروج ليلاً، وباتت لا ترتدي سوى سراويل طويلة

وقمصان فضفاضة غير آبهة بمظهرها الخارجي . كما عانت من الكوابيس والشعور بالذنب والخجل ، معتقدة أن ما حدث كان «بسببها» ، وأن الناس سيظنون أنها «تستحقه» . ولحسن حظها وجدت عائلة وأصدقاء مساندين ذوي صبر وتفهم ، وبمراجعتها لمركز استشارة متخصص بحالات الاغتصاب ، بدأت تماثل للشفاء . لم يستغرق اجتماع هيئة المحلفين سوى عشرين دقيقة ، حتى أصدروا حكمهم بإدانة داميين وسجنه سبع سنوات ، بينما استغرقت جوسي حوالي ثلاث سنوات قبل أن تتمكن من تخطي ما حدث لها .

إن آثار الاعتداء الجنسي تتعدى الشخص المُعتدى عليه ، وكما يتنا في الفصل الرابع عن ظاهر التأثير التموجي ، فإن العائلة والأصدقاء قد يتأثرون أيضاً .

من المفيد أن يكون لدى المحيطين بالضحية القدرة على تفهم العواطف التي قد يعاني منها ، فالكثير يعتقد ، وكما ذكرنا سابقاً ، أنه من المستحسن عدم التحدث عما حصل محاولين منع الضحية من التكلّم عن الحادثة تجنباً «لإزعاجهم» ، بينما دلّت الأبحاث أنه من الصحي السماح لهم بالتكلّم . ولأن الكثيرين ، ومن غير منطوق مقنع ، يظنون أن ما حصل هو نتيجة فعلٍ ما ، فعله المُعتدى عليه ، فمن المفيد إذن أن نؤكد للضحايا أن لا ذنب لهم فيما حدث ، كما أنه من غير المفيد أن نصدر تعليقات ملامحين إلى أنهم لم يكونوا ليتعرضوا للاغتصاب ، أو الاعتداء ، لو تصرّفوا بشكل مختلف ، فلا يحق لأحد أبداً أن يعتدي على الآخر . وبما أن الناس عادة لا يعودون لطبيعتهم

سريعاً في مثل هذه الأحوال لذا لا ينبغي الاستعجال، بل قد يستحسن تقديم بعض العون العملي كالمساعدة في التسوق مثلاً. ويجب على العائلة والأصدقاء مراعاة أن عودة مصابهم لطبيعته قد تستغرق شهوراً عدة.

غالباً ما تحتاج عائلة الضحية لنفس الاهتمام والرعاية، فرعاية المكروب تسبب كرباً وإحباطاً بحد ذاتها، وبتعبير فني: إن أفراد العائلة يصبحون ضحايا صدمة ثانوية. وتتوفر خدمات متخصصة مثل: مراكز النساء، ومراكز حالات الاغتصاب، لتقديم العون لأصدقاء الضحية وعوائلهم، فضلاً عن الضحية ذاتها، كما أن لدى معظم تلك المراكز خطوطاً هاتفية خاصة للمهتمين بضحايا الاعتداء الجنسي، بل إن بعضها ينظم جماعات مساندة للآباء والأزواج.

قد تعاني المرأة من معاودة الومضات لحادث اعتداء جنسي، وقد فضلنا ذلك مع سلسلة من استراتيجيات التكيف في الفصل الثالث من هذا الكتاب تحت عنوان: «الأعراض الشائعة لإجهاد ما بعد الصدمة»، ولكنه من المفيد أن يعلم كلا الزوجين ممن تعرّض شريكه لاعتداء جنسي، أن أي اتصال جنسي بينهما قد يسبب ومضات عن تجربة الاعتداء. لذا فمن المهم أن تُطلع شريك حياتك على ما يدور، وأن تناقش معه كيفية التصرف ما لو عادت تلك الومضات في أثناء ممارستكما الجنس. ويساعدك أن:

○ تفتح عينيك بمجرد إحساسك بقدم ومضة، فتركز على محيطك مذكراً نفسك بمكانك.

التكيف مع صدمات الحياة

- تفكّر بالفوارق بين شريكك ومن قام بالاعتداء عليك .
- تختار شيئاً ما مستخدماً طرق الإرساء الموضحة سابقاً (صفحة 38 من الفصل الثالث) عن الأعراض الشائعة لإجهاد ما بعد الصدمة(*) .
- تطلع شريكك على ما يجري .
- تنتظر مرور الومضة قبل أن تستأنف أي نوع من الاتصال الجنسي .

(مأخوذة عن دولان، 1991 Dolan)

العنف المنزلي

تتعرّض النساء يومياً لعنف جسدي أو عقلي، ورغم عدم معرفة مدى انتشار هذا العنف، فإن مراكز وملاجئ النساء تجد صعوبة في سدّ الحاجات المتزايدة لمن يأتين ينشدن المساعدة. إن العنف ضد النساء يسبّب الموت والإعاقة، لمن أعمارهن بين الخامسة عشرة إلى الرابعة والأربعين، أكثر مما يسببه السرطان والملاريا وحوادث الطرق أو الحروب. ففي بريطانيا تتعرّض امرأة من كل عشر للضرب من شريكها سنوياً، وامرأة من مئة يقتلها شريكها سنوياً. قد يكون العنف جزءاً من حياة النسوة في كل فئات مجتمعاتنا، بغضّ النظر عن الحضارة أو المستوى الاجتماعي أو العرقيّ أو العيش في الريف أو

(*) راجع أيضاً: الارساء، صفحة 218.

المدينة. نعلم تماماً أن كثيرات يتعرّضن للعنف في فترات حياتهن، مما يترك أثراً عميقاً عليهن أو على أولادهن.

قد يكون من الصعب على من لم يكن له تجربة عيش مع أناس شرسين، أن يفهم دوافع امرأة ما للبقاء مع شخص مؤذٍ شرس، ويبقى إنهاء العلاقة أمراً مبنياً على رغبة ما. كثيرات من يعتقدن أن إنهاء علاقتهن سيسبّب ملاحقتهن وإيذاءهن أو حتى قتلهن، وأخريات يقلقن ويتساءلن عن سيرعى أطفالهن. إن الضرب والعيش تحت هاجس الخوف من الضرب تجربة مدمّرة، تحطّم احترام الذات والثقة بالنفس، وتجعل الشخص يشعر بعدم فائدته، وكلما ازداد الشعور بعدم الفائدة ضعف اعتقادك بقدرتك على العيش بعيداً عن شريكك. وقد قيل لكثيرات: إنهن تعرّضن للضرب حين لم يُحسن التصرف، أو تجاوزن حدودهن بطريقة ما. وبعضهن مضللات باعتقادهن ضرورة وجود الأب مع أولادهن حتى ولو كان شرساً. ولا يضرب بعض الرجال أولادهم أبداً إلاّ زوجاتهم، بعد أن ينام الأولاد، من غير أن يتركوا أثراً ظاهراً على أجسادهن.

تعتقد بعض النساء أن «الحب يتغلب على كل شيء» وحتى لو أبدى أزواجهن علامات غضب في بداية علاقتهما، فإنهن يعتقدن أن بإمكانهن تغييرهم. وبعضهن يعتقدن أن عدم وجود شريك لهن في حياتهن إشارة لعدم ملاءمتهم وجاذبيتهم - «فأي أحد أفضل من لا أحد على الإطلاق». وهناك نسوة نشأن في جوّ أسريّ شرس، فتكيّفن للاعتقاد أن تلك الطريقة هي التي يعامل الرجل بها المرأة.

وقد تسيطر على خيال بعض النساء «قصص الحب والغرام»، فيعتقدن بوجود «الرجل المثالي». فيأتي الرجل الظريف الجذاب الذي لا يُظهر في البداية أية علامة من علامات العنف، بل يبدو غاية في الاهتمام والرعاية، أو يأتي رجل آخر منطو قليلاً، فيُشعر المرأة بحب الرعاية والأمومة نحوه. وغالباً ما يزداد العنف مع الزمن، أو لا يبدأ إلا بعد أن يتعرض الرجل لتجربة مكربة كأن يفقد وظيفته.

قصة هوللي Holly

كانت هوللي متزوجة منذ خمس وعشرين سنة قبل أن تتمكن من طلب المساعدة، فقد نشأت على الاعتقاد أن الزواج ارتباط مدى الحياة، وأن العائلة مقدسة. لم يُظهر زوجها في بداية زواجهما أي علامة من علامات العنف، وحملت بعد ثلاث سنوات، وبدأ زوجها يتغير فجأة، فكان يخطئها في كل ما تفعله، ويخبرها بعدم منفعتها، إلى أن ضربها ذات ليلة لوضعها ما سماه «بالعشاء البارد» على الطاولة.

ومنذ ذلك الحين كان زوجها يضربها أسبوعياً، موجهاً لها كلاماً لاذعاً. لم تخبر هوللي أحداً بما حدث، ظناً منها أن ما يحدث هو أمر مخجل، وأنه بسببها. ورغم محاولاتها الجاهدة لإسعاد زوجها، إلا أن ذلك لم يكن كافياً قط؛ وبعد سنوات باتت تظن نفسها عديمة الفائدة. كان لها أربعة أطفال، وعندما بلغ أصغرهم العاشرة من عمره ازداد الضرب، حتى كاد أن يصبح يومياً، وعلى مشهد من الأطفال.

رأت هوللي ضرورة رحيلها عندما بدأ ابنها الكبير، والذي بلغ السادسة عشرة من عمره، بتهديدها وتهديد أخته الصغرى قائلاً: «إن أبي يعرف كيف يحصل على ما يريد». وفي أحد لقاءات التلفاز اليومية التي تناقش قصصاً مروية من نساء مُعتدى عليهن، ظهر رقم هاتف لطلب المساعدة. اتصلت بهم هوللي، وبعد يومين غادرت وثلاثة من أولادها المنزل إلى مأوى نساء بعيد. حزنت لعدم أخذها معها ابنها الأكبر، إذ علمت أنه سيقوم بالاتصال بوالده حينما تسنح له الفرصة، فاتخذت قرارها الصعب بتركه.

بدأت هوللي وأولادها معاناة بعض الأعراض المصاحبة للصدمات، وذلك بعيداً عن العنف السابق، فلم تستطع النوم، وباتت تشعر بالقلق في معظم الأوقات، وصارت تعاني من مجموعة ظواهر جسدية ذات علاقة بالضغط، وأصيبت بالخوف من الأماكن المفتوحة. كما وجد أولادها صعوبة في الاستقرار، وبدأوا يعانون من مشكلات سلوكية، كالتبول اللاإرادي لاثنتين منهما. ظنت هوللي أنها أخطأت التصرف، مما تطلب جهداً كبيراً من مستشارها النفسي، لإقناعها أنها الآن في مأمن، وأن باستطاعتها التعبير عن مشاعرها المكبوتة زمنياً طويلاً. واستعمل معها المستشار أسلوب التحليل المستخدم في الحروب، وذلك «إن كنت في الصفوف الأولى فإن جل همك ينصب في كيفية النجاة، ولا يمكنك التفكير بما حدث لك جدياً إلا بعد نجاتك كلياً».

بدأت هوللي وأولادها تلقي العلاج العائلي، الذي استغرق ما

التكيف مع صدمات الحياة

يقرب من السنة قبل أن يتمكنوا من التعامل مع مُجريات الحياة اليومية. وأخيراً عرضت الجمعية عليها شقة سكنية، وبدأت تحضر برنامج تدريب محلياً. وجدت سريعاً أنها امرأة قادرة، وأن بإمكانها بدء حياة جديدة مع عائلتها، بل تمكّنت بمرور الوقت من الشروع بإجراءات طلاقها من زوجها.

وهذه بعض المشاعر المصاحبة عادة للعنف المنزلي:

- الشعور بعدم القيمة.
- الخوف من إمكان الضرب ثانية.
- الخجل مما يحدث.
- الاعتقاد الخاطيء بحاجة الأولاد لأبيهم.
- الشعور بالذنب عندما يحدثك أصدقاؤك وعائلتك بالرحيل.

كثير من اللواتي ينجون من علاقاتهن العنيفة، يواجهن نفس أعراض الجنود عند عودتهم من المعركة، فيستخدم الاستشاريون التقنية ذاتها في استشارة الصدمات لمساعدتهن. تحتاج المرأة التي تعرّضت للضرب والتعذيب، فأصبحت تشعر أنّها غير ذات قيمة إلى عدة شهور من الجهد والعمل الجادّين، لمساعدتها على مواجهة ماضيها، فالتعامل مع حاضرها، ومن ثمّ التخطيط لمستقبلها.

كذلك الأطفال الذين تعرّضوا للعنف، أو شهدوه، يعانون عادة من الصدمات، حتى الصغار منهم يخافون من الأصوات والمناظر

الاعتداء الجنسي والعنف المنزلي

التي يشهدونها، وربما تتطور حالة هؤلاء إلى صعوبات في سلوكهم واضطرابات نفسية؛ فيصبحون على مفترق، فيما أن يشبوا آخذين صفات المعتدي، فيصبحوا عدائين على من حولهم. والذكور يعتدون على قريناتهم، أو قد يصبحون - وخاصة الإناث - سلبين خائفين من المواجهة. وغالباً ما تخفق هذه المجموعة من النساء في علاقاتها العاطفية متعرضة للاعتداء بشكل أو بآخر. وقد يأخذ الاعتداء أشكالاً عدّة، ليس بالضرورة الضرب فقط، كأن يرتبطن بعلاقات مع رجال، يؤذونهن لفظياً وعاطفياً، وربما تشعر المرأة عندئذ أنها أحسنت بتجنبها الإيذاء الجسدي، غير ملاحظة معاناتها من أشكال إيذاء أخرى. وفي كلتا الحالتين فإنها تدفع ضريبة تكيفها مع ماضيها، ومن غير المدهش أن تجد هذه المجموعة من النساء صعوبة في التعبير عن الغضب، فيبدن سلوكاً سلبياً.

ورغم أن الأبحاث حول الرجال أقل دقة، إلا أنه من الواضح أن العديدين يعانون من علاقات عنيفة، ويظهرون الأعراض الآنفة الذكر نفسها. ويشعر الكثيرون أن مجتمعاتهم لن تصدقهم إذا ادّعوا أنهم «ضربوا»، حتى لو كان لديهم سلسلة من زيارات مراكز صحية لمداواة كسور عظامهم. فالعنف والشراسة الأثويان مفهوم جديد سنسمع عنه كثيراً في المستقبل.