

یغمای کودکی

کتاب کار برای بازماندگان
آزار و اذیت جنسی دوران کودکی

فهرست

۹.....	یادداشت یک
۱۱.....	یادداشت دو
۱۳.....	پیشگفتار
۱۷.....	توشه راه
۱۹.....	مقدمه
۲۲.....	انواع آزار و اذیت دوران کودکی چیست؟
۲۵.....	آثار آزار و اذیت جنسی دوران کودکی چیست؟
۲۹.....	چرا باید وارد فرایند درمان بشوم؟
۳۰.....	کلمه‌هایی که در این کتاب زیاد تکرار خواهند شد
۳۱.....	چگونه از این کتاب استفاده کنید؟
۳۴.....	چه کسی مرا مورد آزار و اذیت جنسی قرار داد؟
۳۷.....	به یاد داشته باشید که...
۳۸.....	داستان زندگی من (یک)
۴۳.....	بخش ۱: کودک درون (یک)
۴۷.....	تکلیف یک: خانه دوران کودکی
۵۴.....	تکلیف دو: شجره‌نامه
۵۸.....	برای بخش بعدی لازم داریم که...
۶۱.....	بخش ۲: کودک درون (دو)
۶۳.....	تکلیف یک: نگاه کردن به عکس‌های دوران کودکی و نوجوانی
۶۶.....	تکلیف دو: گفت‌وگوی کودک و بزرگ‌سال
۷۳.....	بخش ۳: کودک درون (سه)
۷۵.....	تکلیف یک: داستان کودکی که مورد آزار و اذیت جنسی قرار گرفته است
۷۷.....	تکلیف دو: کارتهای نشانه
۸۰.....	به یاد داشته باشید که...

- ۸۳..... برای بخش بعدی لازم داریم که...
- بخش ۴: شن‌بازی درمانی (یک)..... ۸۵
- تکلیف یک: جعبه‌ شن (یک)..... ۸۵
- بخش ۵: شن‌بازی درمانی (دو)..... ۹۵
- تکلیف یک: جعبه‌ شن (دو)..... ۹۵
- به یاد داشته باشید که... ۱۰۰
- بخش ۶: رفتار، فکر و احساس..... ۱۰۵
- تکلیف یک: شناخت رفتار، فکر و احساس..... ۱۰۵
- برگه کار به چالش کشیدن افکار منفی و ناکارآمد..... ۱۱۶
- به یاد داشته باشید که... ۱۱۸
- بخش ۷: عزت‌نفس..... ۱۲۳
- تکلیف یک: فکر می‌کنید بی‌ارزش هستید؟..... ۱۲۳
- مراقبت کردن از خود..... ۱۲۹
- تکلیف دو: مرزبندی کردن..... ۱۳۲
- به یاد داشته باشید که... ۱۴۳
- بخش ۸: پرچم‌های قرمز..... ۱۴۹
- تکلیف یک: هشدار دهنده‌ها..... ۱۴۹
- تکلیف دو: نامه‌هایی که هرگز فرستاده نمی‌شوند (یک)..... ۱۵۳
- به یاد داشته باشید که... ۱۵۴
- بخش ۹: تکلیف ناتمام..... ۱۶۱
- تکلیف یک: صندوق خالی..... ۱۶۱
- تکلیف دو: آرامش عضلانی پیش‌رونده..... ۱۶۵
- به یاد داشته باشید که... ۱۶۹
- برای بخش بعدی لازم داریم که... ۱۷۴
- بخش ۱۰: هنر درمانی..... ۱۷۵
- تکلیف یک: ساختن کلاژ..... ۱۷۵
- به یاد داشته باشید که... ۱۸۱

بخش ۱۱: شناخت احساس‌ها.....	۱۸۵
تکلیف یک: انواع احساس‌ها.....	۱۸۵
به یاد داشته باشید که... ..	۱۹۷
بخش ۱۲: ترس و اضطراب.....	۲۰۳
تکلیف یک: پردازش احساس ترس و اضطراب.....	۲۰۳
به یاد داشته باشید که... ..	۲۱۳
بخش ۱۳: غم و افسردگی.....	۲۱۹
تکلیف یک: پردازش احساس غم و افسردگی.....	۲۱۹
به یاد داشته باشید که... ..	۲۲۸
بخش ۱۴: خشم.....	۲۳۳
تکلیف یک: پردازش احساس خشم.....	۲۳۳
تکلیف دو: ترس از احساس خشم.....	۲۴۷
به یاد داشته باشید که... ..	۲۵۰
بخش ۱۵: گناه.....	۲۵۷
تکلیف یک: پردازش احساس گناه.....	۲۵۷
برخی از باورهای مهم و ناکارآمد بازماندگان آزار و اذیت جنسی.....	۲۶۷
به یاد داشته باشید که... ..	۲۷۰
بخش ۱۶: راهبردهای مقابله‌ای.....	۲۷۷
تکلیف یک: چگونه جان به در بردید؟.....	۲۷۷
به یاد داشته باشید که... ..	۲۸۳
بخش ۱۷: تکمیل کردن جمله‌های ناتمام.....	۲۸۹
تکلیف یک: من چگونه جان به در بردم.	۲۸۹
تکلیف دو: من اگر مشاور یا وکیل آن کودک بودم.	۲۹۲
تکلیف سه: من بهتر می‌توانستم جان به در ببرم اگر.	۲۹۴
به یاد داشته باشید که... ..	۲۹۷
بخش ۱۸: کودکِ درون (چهار).....	۳۰۳
تکلیف یک: یک روز با کودکِ درون.....	۳۰۳
به یاد داشته باشید که... ..	۳۱۱

۳۱۶.....	برای بخش بعدی لازم داریم که...
۳۱۷.....	بخش ۱۹: مناسک.....
۳۱۷.....	تکلیف یک: بازی درمانی.....
۳۱۹.....	تکلیف دو: نامه‌هایی که هرگز فرستاده نمی‌شوند (دو).....
۳۲۰.....	به یاد داشته باشید که...
۳۲۵.....	بخش ۲۰: سوگواری کردن.....
۳۲۵.....	تکلیف یک: فقدان‌ها.....
۳۳۵.....	به یاد داشته باشید که...
۳۴۱.....	بخش ۲۱: بخشش.....
۳۴۱.....	تکلیف یک: آیا باید ببخشم؟.....
۳۴۹.....	به یاد داشته باشید که...
۳۵۵.....	بخش ۲۲: حل و فصل کردن.....
۳۵۵.....	تکلیف یک: زندگی ادامه دارد.....
۳۶۶.....	به یاد داشته باشید که...
۳۷۰.....	داستان زندگی من (دو).....
۳۷۰.....	تکلیف یک: نسخه بازنویسی شده.....
۳۷۹.....	یادداشت:.....
۳۸۳.....	منابع.....
۳۸۵.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۳۸۷.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....

مقدمه

«سال‌ها پیش گرفتار این فاجعه شدم. من تا به امروز از این رازی که در ژرف‌ترین نقطه وجودم قرار دارد با هیچ کس صحبت نکرده‌ام. نمی‌خواهم باور کنم که این رویداد واقعاً برای من در کودکی رخ داده است. هرروز صبح که از خواب بیدار می‌شوم، انگار یک روز تازه است که من باید آن واقعه را فراموش و یا انکار کنم. یک روز دیگر که من باید بخشی از واقعیت درون خودم را نادیده بگیرم. کسی درون من دائماً می‌خواهد که در مورد این صحبت کند؛ نمی‌خواهد که این راز با من بمیرد.»

— یک بازمانده

هر زمان که احساس‌هایی مانند گیجی، گم‌گشتگی و ترس به سراغ شما می‌آیند، لازم است آگاه باشید تنها فردی نیستید که آسیب دیده است. توجه داشته باشید که عجیب‌وغریب، دیوانه و یا مقصرِ آزار و اذیت جنسی نیستید. لازم است به این باور برسید که بسیاری از احساس‌ها، رفتارها و تجربه‌های فعلی‌تان نتیجه مستقیم تجربه آزار و اذیت جنسی در دوران کودکی هستند. بسیار سودمند خواهد بود اگر بدانید راه‌هایی برای درمان و بهبود یافتن وجود دارند و هر فردی این توانمندی، ظرفیت و گنجایش را دارد تا این راهبردها را پیدا کند و از آنها بهره‌برد. این جمله‌ها اولین پیغام‌های ما به شما هستند.

بیشتر قسمت‌های این کتاب کار برگرفته از تجربه‌های درمانی ما با مراجعانی است که در دوران کودکی خود سابقه آزار و اذیت جنسی داشته‌اند. این کتاب کمک می‌کند تا تعریف دقیق‌تری از مفهوم آزار و اذیت جنسی دوران کودکی و همچنین آثار و نحوه کنار آمدن با آن را پیدا کنید. دقیقاً از اولین باری که آزار و اذیت جنسی اتفاق افتاد، احساس‌ها و عوارض فراوان و متفاوتی مانند اضطراب و گیجی، سال‌های سال همدم و همراه شما بوده‌اند. احتمالاً مدت‌ها تلاش کرده‌اید که با راه‌هایی مانند فراموش کردن واقعه، جدا کردن تمرکز خود از آن تجربه ناخوشایند و تصور اینکه انگار آن حادثه برای فرد یا کودک دیگری پیش آمده است، با دردهای درونی گوناگون و متنوع خود مبارزه کنید. ممکن است سعی کرده باشید تا هیچ‌کسی خودِ واقعی و قربانی درون‌تان را نبیند، چون می‌پنداشتید که شرم و خجالت بسیاری را حس می‌کنید. انگار که لباس سفید و لکه‌دار خود را از نگاه دیگران پنهان کنید. شاید در طول سال‌ها برای بی‌حس کردن رنج و درد خود به مصرف الکل، مواد مخدر، رابطه‌های

جنسی متعدد، غذا خوردن افراطی، زیاد کار کردن و چیزهایی شبیه به اینها، روی آورده باشید. احتمالاً همه موارد گفته شده، در کوتاه مدت دردها و زخم‌ها را پنهان کرده باشند، اما ناخوشی و رنج آن تجربه ناخواسته سال‌ها سایه تاریک و شوم بالای سر شما بوده است. به نظر می‌رسد که تعامل با دیگران به ندرت برایتان احساس امنیت ایجاد می‌کند چون آزار و اذیت جنسی مفهوم‌هایی مانند طرد شدن، عزت نفس پایین^۱ و بی‌اعتمادی را عمیقاً درونی کرده است. گویا چاهی عمیق درون‌تان وجود دارد، انگار که چیزی آن را پُر نمی‌کند. راهبردهای ذکر شده فقط کمک کرده‌اند که در طول سال‌های گذشته با دردهای ناشی از آزار و اذیت جنسی روبه‌رو نشوید و آنها را کنار بگذارید و زندگی را کم‌وبیش جلو ببرید. ترس از آسیب دیدن مجدد با شما رشد می‌کند و بر کیفیت زیست روزمره‌تان تأثیر می‌گذارد؛ چنانچه ازدواج کرده باشید و کودکی داشته باشید احتمالاً از نزدیک شدن هر فردی به فرزندتان دچار وحشت می‌شوید. اینجا هدف ما این نیست که درد، غم و خشم ناشی از آزار و اذیت جنسی را کنار بگذاریم؛ بلکه کنار آمدن و روبه‌رو شدن با این احساس‌ها کمک می‌کند که ردپای آنها را در زندگی فعلی‌تان پیدا کنید و بیش از این به روش‌های مخرب برای فراموش کردن تلخی آن واقعه جنگ نزنید.

آزار و اذیت جنسی می‌تواند توسط اعضای نزدیک خانواده، دوستان، غریبه‌ها و به‌طور کلی از طریق هرکسی اتفاق بیفتد. جزئیات تجربه افراد با هم متفاوت است ولی در هر حال همه شما آسیب دیده‌اید و روند رشد سالم‌تان در دوران کودکی و نوجوانی مختل شده است. بسیاری از ناخوشی‌هایی که در حال حاضر با آنها روبه‌رو هستید، مستقیماً به حادثه‌ای که در گذشته تجربه کرده‌اید، مرتبط است. در صورتی که آزار و اذیت جنسی در داخل خانواده روی داده باشد، به احتمال زیاد روابط خانوادگی تیره‌وتر شده است. چه‌بسا در خانه بسیار احساس ناامنی کرده‌اید و خشونت‌های فیزیکی، کلامی و عاطفی نیز علاوه بر آزار و اذیت جنسی تهدیدتان کرده است. گمان می‌رود که در بیشتر مواقع احساس کرده‌اید از شما همچون شیئی‌ای برای لذت بردن دیگری استفاده شده است. با تهدید و دادن رشوه به سکوت کردن تشویق شده‌اید، چون خطر محرومیت از نیازهای اساسی دیگر را احساس کرده‌اید. برخی از بازماندگان علاوه بر انزوا و گوشه‌گیری در خانه، شاید افکار گیج‌کننده دیگری نیز داشته‌اند. به‌طور مثال، از پدری که در گذشته آزار جنسی رسانده است، باید متنفر می‌شده‌اید اما با احتمال بسیار بالایی او کسی بوده که نیازهای اساسی کودک را نیز متقابلاً تأمین می‌کرده است؛ در چنین وضعیتی در شرایطی متناقض و سخت عاشق این پدر متجاوز هم بوده‌اید.

به گمان زیاد در کودکی اگر با شخصی پیرامون آزار و اذیت جنسی صحبت کرده باشید، حرف شما را باور نکرده است و بنابراین آموخته‌اید که این تجربه را درون خود عمیقاً دفن کنید و با هیچ‌کسی درباره آن صحبت نکنید. سال‌ها تلاش کرده‌اید تا پیامدهای این تجربه سهمگین را بی‌اثر،

کوچک و ناچیز فرض کنید؛ چون به تنهایی روبه‌رو شدن با نابهنجاری‌های این تجربه از توان یک کودک خارج بوده است. به‌طور دقیق‌تر یک‌تنه مواجه شدن کودک با ترس و غم ناشی از آزارها ممکن نبود بنابراین او ترجیح داد تا ترس و غمی را لمس نکند و آنها را پشت سر بگذارد. زمانی که تصمیم گرفتید آن واقعه را فاش کنید چه‌بسا خانواده، والدین، دوستان و جامعه وقوع آن را انکار کرده‌اند یا سؤال‌های غیرضروری پرسیده‌اند و درنهایت دردتان نادیده گرفته شده است. با این توصیف‌ها بعید نیست که بیشتر از خود تجربه آزار و اذیت جنسی از این رفتارهای جانبی محیط و دیگران ضربه خورده باشید.

بسیاری از افراد برای جان به دربردن از دوره دردناک کودکی، راه‌هایی مانند سرکوب کردن خاطره‌ها، فراموشی، گوشه‌گیری در روابط بین فردی، لطف کردن‌های خارج از عرف به دیگران و بسیاری واکنش‌های افراطی و غیرمنطقی دیگری را امتحان می‌کنند. به‌احتمال‌زیاد در دوران کودکی متوجه شده‌اید که با دوستان و هم‌سالان دیگر تفاوت دارید و برای اینکه عادی به نظر برسید، سعی کرده‌اید مثل آنها فکر و رفتار کنید اما این تلاش کار بسیار توان‌فرسایی بوده است. گاهی وقت‌ها بسیاری از کودکان قربانی تصور می‌کنند که همه دوستان و همکلاسی‌های آنها نیز با چنین آزارهایی در خانه و خانواده روبه‌رو می‌شوند و آزارها روالی عادی و طبیعی در همه خانه‌ها هستند. شاید سال‌ها به دنبال این بوده‌اید که زندگی‌تان به سطحی از ثبات برسد تا تصمیم بگیرید به موضوع آزار و اذیت جنسی بپردازید، اما همه اینها، دلایلی برای به تأخیر انداختن و روبه‌رو نشدن با احساس‌های دردآور مربوط به این واقعیت است. صداهایی از درون همچنان فرمان می‌دهند که «فرار کن! انکار کن! بی‌حس شو!». احساس‌های رنج‌آور بسیاری وجود دارند اما بالاخره یک روزی باید تکلیف خودتان را با ریشه‌دارترین احساس‌های درونی روشن کنید. احتمالاً به دلیل اینکه جسم و روان شما آسیب دیده است خودتان را متفاوت از دیگران می‌بینید در نتیجه سطح انتظارها را پایین می‌آورید و تصور می‌کنید که مستحق عشق، تعلق، شادی، صلح و امنیت سالمی در طول زندگی نخواهید بود. درنهایت ممکن است اغلب خودتان را در معرض روابط صمیمی ناکارآمد و سمی قرار بدهید. گاهی وقت‌ها برای محافظت از خودتان و چون نمی‌خواهید آسیب زیادتری را متحمل بشوید ممکن است رفتارهای خاصی داشته باشید. به‌طور مثال دائماً بخواهید به بقیه ثابت کنید که شخصی خوب یا مفیدی هستید و یا در مقابل تبدیل به فرد سرکشی بشوید که دیگران را با ایجاد این حس که «لمس من ممنوع است!» از مرزهای خود دور نگه دارید. درواقع پشت این رفتار به‌طور پنهانی در فکر تلافی کردن هستید. با حفر چاهی عمیق بین خود و دیگری در روابط صمیمانه انگار از متجاوززی که بی‌اجازه وارد مرزهای شما شده است انتقام می‌گیرید. از نگاه ما ادامه دادن این رفتارها در طول زمان منجر به تنهایی، بیماری و ناامیدی بیشتری خواهند شد.

هدف ما در این کتاب انکار ماجراهای گذشته نیست؛ چراکه ذهن و روان قدرتمند انسان‌ها قابلیت روبه‌رو شدن با دردهای گذشته را دارد. قطعاً نگاه کردن به گذشته آسان نیست، ولی خبر خوب این است که حل و فصل کردن^۱ درد و رنج به‌جامانده از گذشته کمک می‌کند تا آینده سالم‌تری را تجربه کنید.

آمارهای جهانی غم‌انگیزی در ارتباط با شیوع آزار و اذیت جنسی دوران کودکی وجود دارند. ما تعدادی از این بررسی‌ها و آمارها را در این قسمت مرور می‌کنیم. بر اساس پژوهش انجام‌شده‌ای در خارج از ایران، آزار و اذیت جنسی در ۲۰٪ موارد پیش از هشت‌سالگی اتفاق می‌افتد. نتایج دیگری عنوان می‌کنند که ۲۴٪ زنان بزرگ‌سال به یاد می‌آورند که اولین تجربه آزار و اذیت جنسی آنها در پنج‌سالگی و یا حتی پیش از آن رخ داده است. تا اوایل سال ۱۹۷۰ میلادی تصور می‌شد که آزار و اذیت جنسی کودکان پدیده‌ای نادر است و تنها در طبقه اجتماعی اقتصادی پایین جامعه رخ می‌دهد؛ اما امروزه متخصص‌های حوزه روان معتقدند که آزار و اذیت جنسی بدون تفاوتی در تمام سطوح طبقاتی اجتماعی اقتصادی و قومی فرهنگی روی می‌دهد. بخشی از آمارهای مربوط به کشورهای دیگر نشان می‌دهد که ۷۰٪ درصد از مردان و ۱۹٫۷ درصد زنان، پیش از سن ۱۸ سالگی آزار و اذیت جنسی را تجربه کرده‌اند. به‌طور دقیق‌تر همانطور که پیش‌ازاین اشاره شد از هر سه تا چهار زن، یک نفر و از هر شش تا هشت مرد، یک نفر، پیش از ۱۸ سالگی، مورد آزار و اذیت جنسی قرار گرفته است. در بسیاری از فرهنگ‌ها این واقعه «تابو» محسوب می‌شود و ازاین‌روی افراد کمی به افشای این دست از آزارها رضایت می‌دهند؛ در نتیجه در ایران داده‌ها و آمار محدودی در مورد شیوع آزار و اذیت جنسی دوران کودکی منتشر شده است. باوجوداین تجربه کاردرمانی ما نشان می‌دهد که شیوع آزار و اذیت جنسی دوران کودکی بین جامعه ایرانی به‌هیچ‌عنوان کم نیست و این میزان از گستردگی اندکی نگران‌کننده است. در این قسمت مجدد باید تأکید کنیم که تعداد قربانیان پسر نیز در ایران بسیار زیاد است. بازماندگان مرد نیز همچون بازماندگان زن نیاز به شکستن سکوت، حمایت، همدلی و گذراندن سلسله جلسه‌های روان‌درمانی را دارند.

انواع آزار و اذیت دوران کودکی چیست؟

بر طبق مبانی روان‌شناسی انواع مختلفی از بدرفتاری و آزار با کودکان انجام می‌شود که شامل کودک‌آزاری جسمی، غفلت و کودک‌آزاری جنسی است. ممکن است در جایگاه بازمانده علاوه بر آزار و اذیت جنسی، انواع دیگر آزارها را نیز درگذر زمان تحمل کرده باشید. به‌طور دقیق‌تر باید تصریح کرد که انواع آزارها با یکدیگر مرتبط هستند و در آن‌واحد و متصل با هم جلو می‌روند؛ گاهی یک نوع از آزار زمینه‌ساز شروع نوع دیگری از آزار می‌شود. در ادامه به تعریف افزون‌تر هر یک از این مفاهیم خواهیم پرداخت.

کودک آزاری جسمی^۱: این آزارها معمولاً به وسیله والدین یا مراقبین اصلی^۲ که وظیفه نگاهداری از کودک را دارند، اعمال می‌شوند. تجربه ما نشان می‌دهد که بیشتر مراجعان، آزار و اذیت جنسی و جسمی را هم‌زمان تجربه کرده‌اند؛ به‌طور مثال اگر بازمانده‌ای از طرف عضو نزدیک خانواده خود مورد آزار جنسی قرار گرفته باشد احتمالاً با تنبیه بدنی به ادامه سکوت و تن دادن به فعالیت جنسی وادار شده است. این دسته از آزارها می‌تواند شامل کتک زدن، مورد ضرب و شتم قرار دادن، لگد زدن و یا هرگونه آزار و اذیت جسمی دیگری باشد.

غفلت^۳: در این حالت نیازهای طبیعی کودک (مانند غذا، پوشاک، توجه، محبت و...) برآورده نمی‌شود. تجربه‌های بالینی ما نشان می‌دهند که گاهی همین «غفلت» و عدم نظارت پیوسته والدین، باعث آغاز یا تکرار آزار و اذیت جنسی می‌شود. به‌طور دقیق‌تر چون سرپرست حساسی برای حفاظت از کودک درصحنه حضور فعالی ندارد، متجاوز از این غفلت مراقب در جهت رسیدن به اهداف سوء خودش نهایت بهره را می‌برد. به بیان دیگر والدین به قدری درگیر مسائل دیگری هستند، که نیازها و موضوع‌های اساسی مربوط به کودک در اولویت آنها قرار ندارند و در نتیجه بستر مناسبی برای شکل‌گیری آزارها ساخته و پرداخته می‌شود.

کودک آزاری جنسی: هرگونه فعالیت جنسی با کودک به منظور تأمین لذت جنسی فرد بزرگسال که توسط والد، مراقب یا هر شخص دیگری (مانند عمو، دایی، پسرخاله، پسر دایی، پسرعمو، پسرعمه، عمه، خاله، دخترخاله، دخترعمه و...) انجام شود، کودک آزاری جنسی گفته می‌شود. سوء رفتار جنسی شامل فعالیت‌هایی مثل نوازش آلت تناسلی کودک، دخول، زنا با محارم و رابطه جنسی از راه مقعد است. آزار و اذیت جنسی کودک همچنین می‌تواند شامل بهره‌کشی غیرتماسی متجاوز از یک کودک باشد. به‌طور دقیق‌تر اجبار، تهدید یا فشار به کودک برای شرکت در اعمالی که با هدف ارضاء جنسی متجاوز انجام می‌شود؛ بدون اینکه تماس جسمانی مستقیمی بین کودک و متجاوز وجود داشته باشد. به‌طور مثال از کودک خواسته شود تا عکس‌ها و فیلم‌های مستهجن نگاه کند، عریان شود، خودارضایی و عورت‌نمایی متجاوز را نظاره‌گر باشد، مکالمه‌های جنسی با کودک برقرار شود و یا کودک در حمام مورد مشاهده قرار بگیرد.

در قسمت زیر مثال‌هایی از آزار و اذیت جنسی فهرست شده است. توجه داشته باشید که انواع مختلفی از آزارها مطرح است و این دست آزارها تنها به این مثال‌ها محدود نمی‌شوند. به‌طور دقیق‌تر، تجربه هر کودکی منحصر به فرد است. این مثال‌ها را به دقت بخوانید، کمی درون خودتان تعمق کنید و ببینید که چقدر با داستان شما شباهت دارند.

1. physical child abuse
2. Main caregivers
3. Neglect

- ناحیه‌های جنسی بدن‌تان توسط کسی که حداقل پنج سال از شما بزرگ‌تر بوده لمس شده است؟
- فیلم‌های جنسی به شما نشان داده شده است و یا در مقابل مجبور‌تان کرده‌اند که به مکالمه‌های جنسی گوش کنید؟
- آیا وادار شده‌اید که برای عکاسی ژست‌های جنسی بگیرید؟
- تحت آزمایش‌ها و درمان‌های پزشکی غیرضروری قرار گرفته‌اید؟ این موقعیت‌ها معذب‌کننده بوده‌اند؟
- نوازش کردن، بوسیدن و یا بغل گرفتن خاصی اتفاق افتاده است که احساس راحتی در آن وضعیت نداشته‌اید؟
- با زور و فشار فرد بزرگ‌سالی مجبور شده‌اید تا فعالیت‌های جنسی را تماشا کنید و یا به ناحیه جنسی بدن فردی دیگر نگاه کنید؟
- بدن شما مورد تحقیر و تمسخر قرار گرفته است؟
- به شما گفته شده است که برای برقراری رابطه جنسی شخص مناسبی هستید؟

برخی از کودکان ممکن است فقط «یک‌بار» و توسط «یک» فرد بزرگ‌سال مورد اعتماد یا شخصی غریبه آزار ببینند ولی در اکثر موارد آزار و اذیت‌ها ماه‌ها و گاه حتی تا سال‌ها ادامه می‌یابند. بر اساس یافته‌های پژوهشی آزار و اذیت‌ها اغلب فقط یک‌بار یا چندین بار در طول یک هفته و در طول چند سال رخ می‌دهند. به بیان دیگر متأسفانه آزارها به تکرار و سال‌ها ادامه پیدا می‌کنند. متجاوز می‌تواند مرد یا زن بزرگ‌سال و یا پسر یا دختری نوجوان باشد. متجاوز در اغلب موارد شخصی است که کودک در زندگی روزمره با وی روبه‌رو می‌شود. آزار و اذیت‌ها اغلب توسط پدر یا جایگزین پدر اتفاق می‌افتند. آمارها نشان می‌دهند که در ۷۵ درصد موارد آزار و اذیت شامل دختر و پدر است و همچنین در ۱۰ درصد موارد هم شامل پدر بزرگ‌ها است. برادرها، عموها، دایی‌ها، پسرخاله‌ها، پسرعمه‌ها، پسرعموها و سایر بزرگ‌سالان مورد اعتماد مثل معلم‌ها، دکترها، پرستارها، همسایه‌ها و... هم می‌توانند در جایگاه متجاوز شناخته شوند. تخمین زده می‌شود که حداکثر پنج درصد متجاوزها، خانم‌ها هستند. نکته بسیار مهم این است که در بیشتر موارد متجاوز حداقل «پنج» سال از کودک بزرگ‌تر است. وقتی که آزار و اذیت توسط برادر یا پسرخاله، پسرعمه، پسردایی و یا پسرعمو انجام می‌شود ممکن است این تفاوت سنی کمی کوتاه‌تر باشد ولی در اغلب موارد وقتی سوءاستفاده آغاز می‌شود متجاوز در مرحله نوجوانی یا بعد از نوجوانی قرار دارد. بعضی از کودکان توسط چند فرد بزرگ‌سال مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرند مثل چند نفر از اعضای خانواده، بزرگ‌سالانی که برای خانواده آشنا هستند و یا افرادی که آشنا نیستند و کودک فقط یک‌بار با آنها روبه‌رو شده است.

آثار آزار و اذیت جنسی دوران کودکی چیست؟

چنانچه به گذشته و دوران کودکی خود نگاه کنید، احتمالاً به یاد خواهید آورد بعد از رخ دادن آزار و اذیت جنسی علائم و نشانه‌های بسیاری شکل گرفت که اصولاً یک شخص بزرگسال از نزدیکانتان باید در مورد آنها سؤال‌هایی می‌کرد. کاش فرد بزرگسال و حساسی در اطراف کودک حضور داشت که به اندازه کافی هشیار و آگاه بود تا می‌توانست دگرگونی‌های رفتاری کودک را سریع‌تر شناسایی کند و اقدام‌های لازم را انجام بدهد. غفلت از کودک باعث می‌شود که والدین حساسیت لازم را نداشته باشند و متوجه ناپایداری وضعیت کودک نشوند. هم‌اکنون در دوران بزرگسالی نیز علائم هشداردهنده زیادی وجود دارد که به تجربه‌های کودکی‌تان بازمی‌گردند. آثار طولانی‌مدت آزار و اذیت جنسی بسیار فراگیرند و گاهی دشوار می‌توان گفت که دقیقاً کدام بخش از زندگی کنونی بزرگسال تحت تأثیر قرار گرفته است. نفوذ این آثار را می‌توانید در حسی که نسبت به خودتان، دنیا و دیگران دارید و همچنین در کار و شغل، روابط بین‌فردی، رابطه زناشویی، سلامت روان و والدگری پیدا کنید.

ما در ادامه تعدادی از نشانه‌ها و علائمی که در نتیجه آزار و اذیت جنسی بروز پیدا می‌کنند را معرفی می‌کنیم. تمام این علائم براساس یافته‌های پژوهشی گردآوری شده‌اند. این احتمال وجود دارد که شما همه نشانه‌ها و پیامدهای آزار و اذیت جنسی را در بزرگسالی نداشته باشید؛ زیرا تجربه افراد مختلف به شکل‌های گوناگونی نمود پیدا می‌کند. شدت آزارها، تعداد دفعه‌ها، طول مدت و رابطه کودک و متجاوز، همگی می‌توانند در رنج و نوع دشواری‌هایی که بازماندگان تجربه می‌کنند مؤثر باشند. به همین دلیل شاید بسیار سخت بتوان دو بازمانده را از نظر میزان و شدت مسائلی که در حال حاضر با آن درگیر هستند مقایسه کرد.

در مورد تعداد بالای نشانه‌ها ناامید نشوید، همه موارد را مطالعه کنید و بادقت ردپای علائم را در رفتارهای روزمره خودتان جست‌وجو کرده و آنها را بیابید. آزار و اذیت جنسی به‌طورکلی ابعاد مختلف زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد که بعضی از نشانه‌ها واضح و برخی دیگر نامحسوس‌اند و به‌زحمت شناسایی می‌شوند.

زمانی که آزار و اذیت جنسی اتفاق افتاد، حریم شخصی کودک، حق «نه» گفتن و حس کنترل او بر بدن خودش، همگی با شدت زیادی توسط متجاوز نقض شد. کودک هیچ قدرتی نداشت! آزارهای تحقیرکننده حاوی این پیغام بوده‌اند که وی فردی کم‌ارزش است و نمی‌تواند آزارهای دیگران را متوقف کند.

شاید خانواده و اطرافیان سعی کرده باشند شما را متقاعد کنند که این فقط ساخته و پرداخته ذهن‌تان است و باید آن را از یاد ببرید و یا اینکه با تندی زیادی سرزنش شده‌اید و مقصر شناخته شده باشید. بنابراین، واقعیتهایی که رخ داده بود انکار شد و «تنهایی، انزوا و فهمیده نشدن» از همان نقطه

شروع به ریشه دواندن در نهاد شما کرده است.

به احتمال زیاد بعد از آزارها و اذیت‌ها، دشواری‌های مربوط به «غذا خوردن» شروع می‌شوند. به خصوص اگر این موضوع را فاش نکرده باشید و در خانواده‌ای زندگی کرده‌اید که بسیار زیاد تحت کنترل بوده‌اید و در ظاهر همه چیز طبیعی به نظر می‌رسید. خصوصیت‌هایی مانند «پرخوری»^۱ یا «بی‌اشتهایی»^۲ عصبی و غیرطبیعی انگار به نوعی جایگزین «فریاد کمک خواهی» شده‌اند. کودک، کنترلی در ارتباط با متجاوز نداشت و نمی‌توانست جلوی آزارها را بگیرد، اما شاید این قدرت را روی غذا خوردن و بدن خودش اعمال می‌کرد. کودک به طور علنی نمی‌توانست به متجاوز اعتراض کند و درد خودش را فریاد بزند، اما انگار تمام نارضایتی‌ها را بر سر بدن خودش خالی کرد و به دیگران به صورت غیرکلامی نشان داد که اینجا اوضاع مساعد نیست و نیاز به کمک دارد.

موضوع «غذا خوردن» در کودکان قربانی را می‌توان به گونه دیگری نیز بررسی کرد. به طور مثال اگر دختر بچه‌ای بوده‌اید که مورد آزار و اذیت جنسی قرار گرفته است، چه بسا با روش چاقی یا لاغری خارج از معمول تلاش کرده‌اید به لحاظ فیزیکی زشت باشید تا شاید متجاوز دیگر به شما نزدیک نشود. این موضوع که کودک سعی می‌کرد به لحاظ بدنی برای متجاوز جذاب به نظر نرسد شاید تا به امروز ادامه داشته باشد و به طور کلی در حال حاضر نیز حس مثبتی نسبت به بدن خودتان نداشته باشید. بنابراین ممکن است در دوران بزرگسالی هم موضوع‌هایی مانند غذا خوردن، چاقی و یا لاغری افراطی مطرح باشند؛ با اینکه دیگر در موقعیت آزار و اذیت جنسی قرار ندارید. به طور کلی مسائل مربوط به تصویر بدن در بازماندگان امری بسیار شایع است.

بسیاری از بازماندگان فشار شدیدی برای رسیدن به موفقیت شغلی را احساس می‌کنند. این تقلا و کشمکش‌ها کمک می‌کنند تا احساس‌های منفی را عمیقاً در خودشان پنهان کنند. بنابراین شاید بی‌نقص بودن در کار و حرفه این حس را می‌دهد که برخلاف گذشته همه چیز اکنون به طور کامل تحت کنترل است. در نتیجه برعکس گذشته، امروز توانمند و قدرتمند هستید. شاید هم در این حالت گمان می‌کنید که از پشتیبانی دیگران نیز بیشتر برخوردار خواهید بود. در نظر داشته باشید که درگیری مضاعف با کار خط اتصال شما را با افراد و در نهایت پیوند با زندگی شخصی و درونی خودتان را کمرنگ می‌کند.

در نتیجه تجربه آزار و اذیت جنسی مقوله صمیمیت بین فردی، یعنی برقراری روابط عاطفی با دیگران آسیب فراوانی می‌بیند و تبدیل به فرایندی پیچیده و کمرشکن برای بازمانده می‌شود. نتیجه اینکه گاهی تدبیر «اگر وارد رابطه نشوم پس دیگر آسیب نخواهم دید» حکم فرما می‌شود. چیزهایی شبیه به این و یا احتمالاً این چنین جمله‌ها درون‌تان مدام تکرار می‌شوند که: «تو دوباره آزار نخواهی دید زیرا وارد رابطه‌ای نشده‌ای». یا «من خودم را امن ولو تنها نگه می‌دارم». در مقابل برخی از

بازماندگان نیز ممکن است دائماً خودشان را در معرض روابط آسیب‌زا قرار بدهند. درواقع بجای اجتناب افراطی از صمیمیت، بی‌محابا وارد روابطی بشوند که از آنها سوءاستفاده بشود و متأسفانه آسیب ببینند. شاید به این امید که این بار در بزرگسالی می‌توانید از خودتان محافظت کنید وارد روابطی می‌شوید که چندان ایمن نیستند. درهرحال چه در گروهی باشید که از رابطه اجتناب می‌کنند و یا در دسته‌ای باشید که بی‌درنگ وارد رابطه می‌شوند با درصد بالایی می‌توان گفت که معضل‌های بسیاری را در خصوص صمیمیت و روابط بین‌فردی تجربه می‌کنید.

صدای درونی شما به دنبال امنیت است؛ ولی خواسته بزرگسال امروز برقراری رابطه‌ای کمابیش سالم برای تأمین نیازهای روزمره و رسیدن به حس رضایت و خشنودی است. بزرگسالانی که از رابطه اجتناب می‌کنند ممکن است باکسی وارد رابطه بشوند که بافاصله مکانی و یا حتی زمانی زیادی از آنها زندگی می‌کند؛ چون صدای درونی آنها نمی‌تواند به راحتی به کسی اعتماد کند و به او نزدیک شود.

غیر از موارد یادشده، در میان بازماندگان «خودزنی»^۱ نیز بسیار دیده می‌شود. آسیب زدن به خود با یک جسم تیز در جهت ایجاد یک درد عینی و بدنی میان بازماندگان شایع است. زمانی که درد روانی و فشار در باطن فرد بیش از اندازه می‌شود، به نظر می‌رسد، «خودزنی» موقتاً کمک می‌کند تا این درد به صورت ملموس‌تری بیرون بیاید. انگار که درد روانی با قطره قطره خون از ذهن بازمانده بیرون می‌ریزد. بیشتر بازماندگان عنوان می‌کنند که خودزنی به آنها کمک می‌کند تا بر درد جسمانی خودشان متمرکز بشوند و کمتر احساس کنند که با حجم زیادی از هیجان‌های منفی ناشناخته و مبهم در تله افتاده‌اند.

اعتیاد نیز روش متداول دیگری است که بازماندگان آزار و اذیت جنسی از آن برای پنهان کردن دردهای ناشی از تجارب ناگوار خود استفاده می‌کنند. این روش بسیار مخرب است و همیشه به شکست منجر می‌شود. اعتیاد به مواد مخدر، الکل، دارو، سیگار، غذا، رابطه جنسی و قرار گرفتن در موقعیت‌های خطرناک بین بازماندگان شایع است. تمام این راه‌ها فقط ذهن شما را منحرف می‌کنند. به بیان دیگر زمانی که تحت فشار روانی و هجوم احساس‌های آزاردهنده قرار می‌گیرید و تصور می‌کنید که اوضاع از کنترل خارج است ممکن است به هرکدام از عادت‌های پرخطر بالا پناه ببرید. در لحظه و در حین پرداختن به هرکدام از این روش‌ها به نظر می‌رسد که دوباره کنترل خودتان را به دست می‌گیرید و آرام می‌گیرید، اما در نظر داشته باشید که در درازمدت هم‌زمان باید فکری به حال احساس‌های پرداخته نشده و پیامدهای ایجاد شده از سمت اعتیاد بکنید. به همین دلیل انواع اعتیاد در سال‌های آینده شوربختانه رنج و بیماری بیشتری را فراهم می‌کند.

نشانه‌ها و عوارض ذکرشده بر اساس تجارب بالینی، پژوهش‌ها و نظریه‌های علمی گردآوری