

ميجان لارا نيجينداناك



أن تُحِب

شخصًا يعاني

صدمة جنسية

ترجمة: سلهما السباعي



قالوا عن هذا الكتاب

«سلطت ميجان الضوء والأمل والتعاطف الواعي على موضوع مؤلم لم تسبق مناقشته بما يكفي: كيفية تقديم أفضل دعم لشريك لديه تاريخ مع صدمة جنسية. بصفتي زميلة معالجة للصدمة، أحترم بشدة الطريقة التي تعاملت بها ميجان مع هذا الموضوع بمزيج رائع من التفهيم النفسي، ومهارات التغلب على الصعوبات، والقصص التي تمد بها شركاء الأشخاص الذين عانوا صدمة جنسية، ليبدلوا الجهد من أجلهم ومن أجل أنفسهم».

- آني رايت، معالجة معتمدة في العلاقات الزوجية والأسرية، أخصائية التعافي من صدمات العلاقات، ومؤسسة مركز علاج الصدمات

«على الرغم من وفرة المصادر للناجين من الصدمات الجنسية، فالأشخاص المستعدون لبذل الجهد والوقت من أجل شركائهم الحميمين قليلون للغاية. يلعب الشركاء دورًا حاسمًا في الحياة اليومية والتجارب الجنسية ورحلات التعافي التي يخوضها الناجون. قد يصعب فهم ردود الفعل وآليات التعامل التي قد يُعبر عنها أحد الناجين أو معرفة ما يجب قوله أو كيفية الرد. يُعد عمل نيجينداناك أحد العناصر القيّمة والمحورية في المساعدة على التخفيف من كرب العلاقة مع زيادة الحميمة والمتعة».

- ناتاشا هيلفر، معالجة معتمدة متخصصة في العلاقات الزوجية والأسرية، ومشرفة ومعالجة متخصصة في العلاقات الجنسية، ومديرة العلاج الجماعي في مركز خدمات الصحة العقلية سيمتري سوليوشنز (Symmetry Solutions)، ومضيفة بودكاست ناتاشا هيلفر، ومديرة العلاج الديني والصحة العقلية في مؤسسة بيولر

«يعتمد النهج الذي تقدمه ميجان على تصديق ضحايا الانتهاك الجنسي والتعاطف معهم بوعي. تتسم قصص الشركاء التي تقدمها بالقابلية للفهم والشمول، كما تغطي نطاقًا واسعًا من كيفية تأثر الأشخاص والعلاقات بالتبعات المتتالية للصدمة الجنسية. يخلق كتاب ميجان مساحة للتأمل الذاتي والنصح الشخصي، ويقدم استراتيجيات عملية يمكنك البدء في تنفيذها على الفور، كل ذلك وأنت تشعر بأن ميجان موجودة معك ترشدك خلال عملية تعافيك».

- آيفي جريفين، معالجة معتمدة في العلاقات الزوجية والأسرية، ومشرفة متخصصة في رابطة كاليفورنيا للمشرفين المتخصصين في العلاج الزوجي والأسري، ومالكة/مديرة عيادة ثرايف ثيرابي آند كاونسلينج، التي تضم فريقًا من المعالجين المتخصصين في التعامل مع الأشخاص شديدي الحساسية وعلاج الصدمات

«قدمت نيجينداناك دليلًا عمليًا مليئًا بالتحفيز والتطبيقات والتعليم النفسي الموجز والمحيط بحقائق الصدمة الجنسية وكيف توجد بداخلنا وحولنا. توفر كلماتها المشاركة الوجدانية والتعاطف الواعي والدعم للقراء بوجه عام».

- أشلي راكيل، معالجة معتمدة في العلاقات الزوجية والأسرية، ومعالجة بفن العلاقات للأفراد والشركاء والعائلات في عيادة خاصة

«دفع ميجان وثروتها من الخبرة وتأسيسها على البحث وصوتها الأصيل، كل ذلك يجعل كتاب أن تحب شخصًا يعاني صدمة جنسية موردًا أساسيًا ومناخًا لكل الذين يريدون المساعدة في خلق مساحات علاجية للناجين من صدمة جنسية».

- سوزان دوبا، حاصلة على الماجستير، ومعالجة معتمدة في العلاقات الزوجية والأسرية، ومعالجة نفسية للصدمة الأسرية الداخلية تعمل في عيادة خاصة مع الأفراد والشركاء

«أخيرًا، دليل متعاطف واقعي ومفيد لدعم شركائنا الحميمين في أثناء تعافيتهم من الصدمات الجنسية! يتحقق قدر كبير من التعافي الفردي من خلال علاقاتنا، ومع ذلك، افتقرنا إلى الموارد التي تدعم شركاء الناجين من تلك الصدمات في هذه المرحلة من رحلة التعافي. أنا متلهفة لمشاركة هذا الكتاب مع عملائي بصفتي معالجة كانت تنتظر دعمًا عمليًا وبسهل الحصول عليه، مثل هذا الكتاب!».

- ميجان تانر، حاصلة على الماجستير، معالجة مساعدة تحت الإشراف في العلاقات الزوجية والأسرية، أخصائية نفسية إكلينيكية تحت التدريب، تعمل في عيادة خاصة لعلاج الأفراد والشركاء

«غالبًا ما يواجه الناجون من الصدمات الجنسية وشركاؤهم ما يحدث في أعقاب الصدمة والإساءة بمفردهم. يقدم كتاب أن تحب شخصًا يعاني صدمة جنسية مسارا جديدًا نحو الأمل والتعافي. ترشد ميجان بدفع وخبرة شركاء الناجين من الصدمات الجنسية لكيفية دعم أنفسهم وشركائهم وعلاقاتهم».

- دابلين موسانت، أخصائية اجتماعية إكلينيكية معتمدة، ومعالجة نفسية معتمدة متخصصة في علاج العلاقات للشركاء والأفراد

ميجان لارا نيجينداتك

أن تُحب شخصًا يعاني صدمة جنسية

دليل التعاطف الواعي
لدعم شريكك وتحسين علاقتك

ترجمة: سلهما السباعي





الكرمة

alkarmabooks.com
facebook.com/alkarmabooks
x.com/alkarmabooks
instagram.com/alkarmabooks

الطبعة الأولى ٢٠٢٥

حقوق النشر © دار الكرمة ٢٠٢٥

العنوان الأصلي: *Loving Someone Who Has Sexual Trauma*

Copyright © 2023 by Megan Lara Negendank and New Harbinger Publications 5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

هذا الكتاب سُعدل بالاتفاق مع المؤلفة والناشر الأصلي.
الحقوق الفكرية للمؤلفة محفوظة
حقوق الترجمة © سها السباعي

تتمسك الكرمة بحقوق الملكية الفكرية، فاحترام الملكية الفكرية يدعم الإبداع ويعزز الإنتاج الثقافي. نشركم لشرائكم نسخة أصلية من هذا الكتاب، ولامتناعكم عن استخدام أو إعادة طباعة أي جزء منه بأي طريقة من دون الحصول على موافقة خطية من الناشر، لأنكم بذلك تدعون المؤلفين وتسمحون للكرمة بالاستمرار في نشر الكتب التي تعجبكم.

أُن تحب شخصًا يعاني صدمة جنسية: ميجان لارا نيجيندانك؛ ترجمته عن الإنجليزية سها السباعي - القاهرة:

الكرمة للنشر، ٢٠٢٥.

٢٣٢ ص؛ ٢٢ سم.

تدمك: 9789779603483

١- علم النفس.

أ- السباعي، سها (مترجمة).

ب- العنوان.

رقم الإبداع بدار الكتب المصرية: ١٤٧٩٠ / ٢٠٢٥

تصميم الغلاف: أحمد فرج

المحتويات

تنويه

تقديم

مقدمة

١ أن تفهم شريكك وتفهم تجربة الناجي من صدمة جنسية

٢ تأثير الصدمة الجنسية على علاقتك

٣ علاقتك بوصفها مصدرًا للتعافي

٤ استخدام مهارات العلاقة لخلق اتصال آمن

٥ التعامل مع محفزات الصدمة

٦ تأسيس (أو استعادة) الاتصال الحميم والمتعة

٧ مراحل التعافي والأمل في المستقبل

شكر وتقدير

مراجع

المؤلفة

المترجمة

«الصدمة الجنسية واسعة الانتشار في مجتمعنا. وفقاً لمركز الموارد الوطني للعنف الجنسي (٢٠١٨)، في جميع أنحاء الولايات المتحدة، تتعرض واحدة من كل خمس نساء لمحاولة اغتصاب أو اغتصاب كامل خلال حياتها. إضافةً إلى ذلك، يتعرض ما يزيد قليلاً على ٨٠٪ من النساء وما يزيد قليلاً على ٤٠٪ من الرجال لنوع ما من الاعتداء الجنسي أو التحرش في حياتهم. لذا، يعاني كثير من الناس في مجتمعنا صدمة جنسية، مع ما تفرضه هذه المعاناة من شعور بالوحدة والعزلة، بسبب التعايش مع الصدمة وتبعاتها أو دعم شخص يعاني تلك الصدمة وتلك التبعات».

هذه الفقرة مقتبسة من مقدمة المؤلفة، وعلى الرغم من اختلاف أرقام الإحصاءات والنسب في كل مجتمع عن الآخر، فإنكار وجود الأمر بدرجاته ليس أكثر من دفن للرؤوس في الرمال، والتفات إلى الجهة الأخرى، واستخفاف متبلد وغير إنساني بآلام الناجية/الناجي ومشاعرهما. ويقودنا هذا إلى نقطة مهمة، وهي أنه على الرغم من عدم اقتراب نسبة معاناة الذكور من ثقافة الاغتصاب - أو الاعتداء الجنسي بالقول أو الفعل - ولو قليلاً من نسبة معاناة الإناث، فلا يمكن الاستهانة بمعاناة أي منهما، فالضحية في جميع أنحاء العالم طرفٌ غُلب أو أكره سواء بسبب فارق النوع أو العمر أو البنية الجسدية أو النفسية أو الوضع الاجتماعي أو الطبقي أو السلطوي في المنزل أو الشارع أو مكان العمل أو الدراسة أو أي مكان لا يوفر شروط الأمان التي كان باعثها، قُلت الأعداد أو كثرت، أعلنت أو أخفيت، سواء تذكرت الضحية الصدمة بوضوح أو طُويت بفعل دفاعات نفسية كالكيح أو النسيان.

أتمنى للجميع بيئة حياتية آمنة.

المترجمة

إذا كنت شريكًا لشخص نجا من صدمة جنسية، فقد خلقت علاقتكما بلا شك مجموعة من المشاعر المتضاربة، بدءًا من الحب والغرام إلى الارتباك والجرح والغضب. والحقيقة أنه بغض النظر عن مدى حبك لشريكك قد يصعب أحيانًا فهم سبب تصرفه على النحو الذي يتصرف عليه، حتى بعد سنوات من وقوع الحدث الصادم لأول مرة. يبدو أن شريكك يمر بتقلبات مزاجية، لكن عندما تحاول مساعدته فإن أي شيء تفعله لا يبدو صحيحًا. قد تؤثر علاقتك بناج من صدمة جنسية عليك بشدة وتجعلك متشككًا في قيمتك الذاتية. قد تقضي كثيرًا من الوقت في دعم شريكك إلى درجة أنك تنغمس في ذلك وتهمل ما عداه، غير متأكد بشأن الشخص الذي أنت عليه وما الذي يمكنك فعله أكثر من ذلك.

لحسن الحظ، أنك اخترت قراءة كتاب أن تحب شخصًا يعاني صدمة جنسية، وهو كتاب يقدم التعاطف الواعي والتشجيع من تأليف زميلتي ميجان نيجينداندك. لا تكتفي نيجينداندك بأن تشرح بطريقة مباشرة وبرفق آثار الصدمة الجنسية على شريكك حتى تتمكن من فهم أسباب ردود أفعاله فحسب، لكنها تشرح أيضًا تأثير أعراض الصدمة عليك. لقد ألفت كتب كثيرة من أجل الشخص الذي يعاني اضطراب ما بعد الصدمة وآثارها الأخرى، إلا أنه لم يتوفر حتى الآن سوى قليل من المساعدة العملية للشريك الذي ينتقل بين الآثار المتأخرة للصدمة الجنسية.

في حين تقر نيجينداندك بالصعوبة بل والإرهاق الذي قد تواجهه بصفته شريكًا لشخص يعاني صدمة جنسية، فإنها تقدم أيضًا فرصة للفهم والتقدم. لا تزال بحاجة إلى معرفة كيفية الاستجابة لشريكك بمجرد أن تفهم سلوكياته، غالبًا ما يكون باعث ذلك هو التدخل السريع وإصلاح الأمور. وبينما تكون جهودك موضع ترحيب في بعض الأحيان، فإنك في أحيان أخرى تُقابل بالصدود والإعراض، أو لأنك لست متأكدًا تمامًا مما يجب عليك فعله لمواساة شريكك فقد تقرر منحه بعض المساحة، ثم تكتشف أن ما أراده حقًا إبداء الاهتمام. قد ينتهي بك الأمر إلى الشعور بأنك تُسحب في كل اتجاه، مع مرسل فائز بالمشاعر المختلفة. وهنا تكمن المشكلة، هذا ما يشعر به شريكك أيضًا. ثم تجدان أنكما محاصران في المرسل!

لكن الأمر يجب ألا يجري على هذا النحو. لحسن الحظ، توجد حلول وأدوات يمكنك استخدامها لتوجيه نفسك وعلاقتك، بما في ذلك التخلي عن الرغبة في توجيه شريكك وتحسين الأمور، وهي مهمة تُشكل تحديًا بالنسبة إلى أي شخص. ستفهم بقراءة هذه الصفحات الأعراض المحددة التي يعاينها شريكك وسبب دوامها. ستتعلم كيفية بناء الثقة، التي ربما تكون قد تآكلت حتى إذا كنت جديرًا بها، وستتعلم سبب أهمية التراضي بالنسبة إلى شريكك حتى في علاقة ملتزمة. ستتعرف على دور التعلق في خلق علاقة آمنة ومتماسكة ليس فقط لصالح شريكك، بل ولصالحك أيضًا.

ستتعلم كيف يمكن التعامل مع الصدمات بقراءة قصص جميع أنواع الشركاء الذين مروا بهذه التجربة. ستري كيف تعافى الناجون وشركاؤهم بتابع عادات تهدئة الذات التي يسهل تطبيقها، مثل التنفس العميق والتعامل مع التوتر. ستقرأ عن كيفية أدائهم لعمل داخلي عميق أيضًا بالتفكير في طبيعة الصدمة وتأثيرها. وللمساعدة في هذا العمل الداخلي، وهو أمر ضروري للغاية للتعافي، صممت نيجينداندك في هذا الكتاب كثيرًا من الأسئلة، وطلبت منك التفكير في مواقف الشركاء الذين قدمتهم، وفي موقفك الخاص وما سيكون مفيدًا لك ولشريكك في خلق التزام بالرعاية المتبادلة.

ستتعلم، ربما من دون أن تدرك، مهارات الحياة التي لا تقتصر مساعدتها لك على التعامل مع الآثار الجانبية للصدمة الجنسية، بل تشمل أيضًا التعامل مع كثير من مواقف الحياة المجهدة. ستصبح أكثر مرونة ورفقًا بنفسك، ومن ذلك طلب المساعدة لنفسك أو من أجل علاقتك إذا كنت بحاجة إلى تلك المساعدة. تقدم نيجينداندك خطوطًا عريضة لكيفية تحديد الموضوعات الصعبة وكيفية مناقشتها، بما في ذلك، على سبيل المثال، كيفية إثارة موضوع احتمالية المساعدة بالأدوية مع شريكك.

يتمثل أحد أكبر التحديات التي تواجه الناجين من الصدمات الجنسية وشركاءهم في إنشاء علاقة جنسية آمنة وصحية ومُرضية للطرفين والحفاظ عليها. لهذا السبب، أدرجت نيجينداندك، وهي خبيرة في العلاج الجنسي، فصلًا في الكتاب عن العلاقة الحميمة والنشاط الجنسي بعد الصدمة. وسواء قرأت هذا الفصل بمفردك أو مع شريكك، ستكتشف كيفية إرساء شعور بالأمان حتى تتمكن أنت وشريكك من أن تكونا أكثر انفتاحًا في تواصلكما حول الجنس. يمكن أن يشمل هذا التواصل كيفية خلق رؤية مشتركة لما ترغبان أن تكون عليه حياتكما الجنسية، أو ما الأنشطة الجنسية التي يستمتع بها أو لا يستمتع بها كل منكما. ستوسع فكرتك عمًا بشكل «الجنس» أيضًا، وبهذا ستحصل على فرص أكثر للمتعة مقارنة بتلك التي كانت لديك عندما اقتصر تركيزك على سيناريو جنسي محدود.

باختصار، الكتاب الذي بين يديك محمّل بقدر هائل من المعلومات القيمة والعملية المرتبة بطريقة تجعلك تستغرق الوقت الذي تحتاج إليه وتستوعب ما تتعلمه. ستعتني بنفسك على نحو أفضل وستكتشف، للمفارقة، أنك بذلك ستصبح شريكًا أفضل. قد تكتشف أيضًا أنك تعاني صدمة خاصة بك - ربما ليست بالمستوى المثير للقلق الذي عاناه شريكك - لم تتعامل معها قط لأنك لم تعرف كيف تتعامل معها. مع هذا الكتاب، ستفهم طبيعة الصدمة الجنسية، وبمساعدة نيجيندانيك، ستعرف أن التعافي ممكن حقًا.

- ستيفاني بيولر، ماجستير الكتابة الاحترافية، دكتوراه في علم النفس، مشرفة ومعالجة متخصصة في العلاقات الجنسية، وهي عالمة نفس مرخصة ومعالجة جنسية معتمدة ومشرفة، وزميلة في الجمعية الدولية لدراسة الصحة الجنسية للمرأة، ومديرة المعلومات في موقع «LearnSexTherapy.com» من إنشاء مؤسسة بيولر التعليمية. وهي مؤلفة كتاب ما يحتاج كل معالج نفسي أن يعرفه عن الجنس (What Every Mental Health Professional Needs to Know About Sex)

تؤثر الصدمة الجنسية على أشخاص يفوق عددهم عدد الذين يعانونها مباشرة، فهي تؤثر على الأشخاص الذين يحبونهم ويهتمون بهم أيضًا. سواء مرت أيام أو أشهر أو سنوات على الصدمة الجنسية التي تعرّض لها شريكك، وسواء كانت تجربة مروعة واحدة أو تجارب متعددة، قد يعاني شريكك مستويات متفاوتة من أعراض الصدمة، وقد تتأثر علاقاته بأصدقائه وأفراد أسرته وشركائه الحميمين. من المرجح أن هذا هو السبب الذي دفعك إلى قراءة هذا الكتاب.

بعد سنوات قضيتها في الممارسة العملية لتقديم العلاج النفسي للأفراد والشركاء الذين تأثروا بالصدمة الجنسية، لاحظت أن شركاء الناجين من الصدمات الجنسية يتحIRON بشأن كيفية المساعدة أو ما يجب قوله. هل يبدو هذا مألوفًا؟ قد ترتبك أو قد تجد صعوبة في فهم ردود أفعال شريكك وسلوكياته العاطفية القوية. قد لا تعرف كيفية الاستجابة وتشعر بأن أي شيء تقوله أو تفعله يزيد الأمر سوءًا.

من الصعب أن ترى شخصًا تحبه في محنة شديدة، فقد تتأبك كثير من المشاعر نفسها التي عاناها شريكك: الصدمة والشعور بالذنب والغضب والخوف والإنكار والأسى، حتى إنك قد تعاني صدمة غير مباشرة، وهو ما سنتناوله في الفصل الثاني من هذا الكتاب. يُشكل الاعتناء بنفسك وفهم تأثير هذه الصدمة عليك وعلى علاقتك جزءًا شديد الأهمية من هذا الكتاب.

ما أروجه لك ولأي شخص متأثر بصدمة جنسية أن تعرف أنك لست وحدك. غالبًا ما نشعر في مجتمعنا بأن مجرد الحديث عن الجنس أو الصدمة من المحظورات، فمن الصعب أن نكون صرحاء بشأن الأحداث التي أثرت علينا بشدة، وقد نخشى أن يحكم علينا الآخرون أو يُساء فهمنا عندما نتكلم بصراحة عن تلك الأحداث.

إذن، كيف نحصل على الدعم في هذا المجال - خصوصًا عندما نشعر بأن إثارة الموضوع محرّجة حتى مع أحبائنا الذين نثق بهم أكثر من أي شخص آخر - مع المحافظة على حماية خصوصية شركائنا؟ ربما وجدت نفسك تبحث في جوجل عن إجابات. ربما وجدت بعض النصائح الجيدة. لكن بحثك سيفتقر بشدة إلى القصص الحقيقية. كيف يتعامل شركاء الناجين الآخرين؟ كيف تتأثر العلاقات حقًا عندما يكون أحد الشريكين أو كلاهما من الناجين من اعتداء جنسي؟ كيف تدعم شريكك في تعافيه في حين تحتفظ أنت أيضًا بمساحة لتلبية احتياجاتك الخاصة في العلاقة؟ هل ما تمر به أمر طبيعي؟

أدعم الناجين وشركاءهم كل يوم في ممارستي للعلاج النفسي للتعافي من صدمتهم وإيجاد طرق للثقة في الاتصال العاطفي والجسدي الحميم. تتمثل واحدة من أكثر التجارب شيوعًا بين الناجين وشركائهم في الشعور بالوحدة مع آلامهم. الصدمة الجنسية ليست تجربة نادرة، لكنها ليست شيئًا نميل إلى مناقشته بصراحة مع الآخرين. هذا العبء يضيف إلى شعورنا بالعزلة والارتباك، مما قد يضع ضغطًا إضافيًا على العلاقة. بقراءة هذا الكتاب، ستعرف الطرق الكثيرة التي يمكن أن تؤثر بها الصدمة الجنسية ليس فقط على الناجي، لكن أيضًا على شريكه وعلى العلاقة نفسها، وأيضًا العلاقات الحميمة المستقبلية. اعلم أنك لست وحدك، وأن هناك طرقًا من خلال الألم تفصي إلى مساحة من التعافي والتواصل.

الصدمة الجنسية واسعة الانتشار في مجتمعنا. وفقًا لمركز الموارد الوطني للعنف الجنسي (٢٠١٨)، في جميع أنحاء الولايات المتحدة، تتعرض واحدة من كل خمس نساء لمحاولة اغتصاب أو اغتصاب كامل خلال حياتها. إضافةً إلى ذلك، يتعرض ما يزيد قليلًا على ٨٠٪ من النساء وما يزيد قليلًا على ٤٠٪ من الرجال لنوع ما من الاعتداء الجنسي أو التحرش في حياتهم. لذا، يعاني كثير من الناس في مجتمعنا صدمة جنسية، مع ما تفرضه هذه المعاناة من شعور بالوحدة والعزلة، بسبب التعايش مع الصدمة وتبعاتها أو دعم شخص يعاني تلك الصدمة وتلك التبعات.

رتب هذا الكتاب في سبعة فصول. في الفصل الأول، ستعرفك المزيد عن تأثير الصدمة الجنسية على شريكك وستقرأ أمثلة من قصص الناجين لمساعدتك على رؤية اختلاف الكيفية التي تؤثر بها الصدمة الجنسية على الأشخاص والعلاقات. من المحتمل أن تتعرف على بعض تجاربك أو تجارب شريكك في هذه القصص. في الفصل الثاني، سنتعمق أكثر في تأثير الصدمة الجنسية عليك وعلى علاقتك. للصدمة الجنسية تأثير التموج [بمعنى أن لها تداعيات مضاعفة بعيدة المدى] على جميع الأشخاص الذين يرتبط بهم الناجي وعلى جميع مناحي حياته، وستعرف المزيد عن الألم الذي قد تعانيه في علاقتك. في الفصل الثالث، سنتعلم من خلال علم التعلق كيف تقدم علاقتك طاقة تعافٍ هائلة لك ولشريكك، كما سنتناول السبل التي يمكنك من خلالها تقليل توترك عندما تتولى دور مساعدة شريكك على التعافي. في الفصل الرابع، سنتعلم مهارات العلاقة التي يمكن أن تساعدك الآن وليقبة حياتك. في الفصل الخامس، سنتعلم كيفية تجاوز أشد اللحظات كرتًا في علاقتك، مثلًا عندما يواجه شريكك أمرًا محفّرًا مرتبطًا بصدمة وبشعر كلاكما بالكرب. في الفصل السادس، سنتعلم كيفية إنشاء علاقة مُرضية جنسيًا عندما يكون أحد الشريكين أو كلاهما من الناجين من صدمة جنسية. وأخيرًا، في الفصل السابع، ستعرف قصصًا لناجين حقيقيين وشركائهم، وبلا شك ستتهي الكتاب ولديك أمل في المستقبل.

ستقابل على صفحات هذا الكتاب أسئلة للتأمل وتمارين لمساعدتك على دمج المعلومات والمهارات التي تتعلمها طوال قراءتك. أوصي بأن تكون لديك مذكرة مخصصة لهذا الغرض، لكن الأمر ليس ضروريًا إذا لم تكن من النوع الذي يسجل في المذكرات.

عندما بدأت العمل مع الناجين من الصدمة الجنسية في عيادتي، فوجئت في البداية بعدد الشركاء الذين أرادوا حضور جلسة علاجية لمعرفة المزيد حول كيفية دعم أحبائهم. بوسيع الناجين أن يشعروا بالوحدة في الآمهم، لكن شركاءهم جاءوا إلى عيادتي مرة بعد مرة للرغبة في الكلام بصراحة عن تجاربهم ولتعلم كيف يصبحون شركاء أفضل. بصفتي إحدى الناجيات، أعلم مدى أهمية أن يرى شخص آخر الألم الذي نمر به حقًا ويرغب في المساعدة بدلًا من الهروب. في هذه اللحظات أشعر بالأمل من أجلنا جميعًا.

باختيارك هذا الكتاب، أنت اليوم ذلك الشخص: تأمل في مساعدة شريكك، وتأمل في مساعدة نفسك، وتأمل في الشعور بتحسن في علاقتك، وربما... تأمل في تغيير العالم قليلًا بفعل ذلك. لنبدأ، لست مضطرًا إلى فعل ذلك بمفردك.

الفصل الأول

أن تفهم شريكك
وتفهم تجربة الناجي من صدمة جنسية

بصفتك شريكًا لشخص تعرض لصدمة جنسية قد تتابك مشاعر لا حصر لها، بما فيها على الأرجح شعور عدم اليقين بشأن كيفية المساعدة - وأحيانًا حتى كيفية الوجود - في هذه العلاقة. سيركز هذا الفصل على وضع الأساس للكيفية التي يمكنك بها أن تقدم الدعم لشريكك على أفضل وجه، وأن تعتني بنفسك، وأن تصبح أقرب في علاقتك. قبل أن تتمكن من فعل هذه الأمور، من المفيد أن نفهم ماهية الصدمة الجنسية، ومدى شيوعها، والطرق التي قد أثرت بها الصدمة على شريكك. دورك في هذا الفصل أن تقرأ وتفهم وتفكر وتكتسب نظرة أعمق لتجربة شريكك.

أنت وشريكك لستما وحيدَين

ستجد فيما يلي خمس قصص لشركاء يشقون طريقهم بحذر بين الصدمة الجنسية وتأثيرها على علاقتهم. الموضوعات الرئيسية والتجارب التي تشملها هذه القصص شائعة في ممارستي للعلاج النفسي، لكن ليس من بينها قصة مبنية بالكامل على الماضي أو تمثل عميلًا سابقًا. تمثل هذه القصص دمجًا بين أكثر من عشر سنوات من العمل المهني وعقودًا من الخبرة الشخصية وأنشطة مجموعات التضامن المجتمعي. سنعود إلى هذه القصص عن الناجين مرارًا في هذا الكتاب.

توماس ومارينا

تزوج توماس ومارينا لمدة خمس سنوات. التقيا في أوائل العشرينيات من عمرهما حين كانا يعملان معًا في مطعم.

نشأت مارينا في منزل مليء بالصراعات. كان أبوها مدمنًا على الكحول وسريع الانفعال، ركزت أمها معظم وقتها على إدارة شؤون المنزل ولم يسعها تقديم الدعم العاطفي. نتيجة لذلك، كثيرًا ما صُعب على مارينا أن تشعر بالحب أو أن تبوح بما لديها للآخرين وأن تثق في أنهم سيهتمون بأمرها. قبل أن تلتقي توماس، خاضت مارينا علاقة مואعدة جدية لمدة عامين. كانت هذه العلاقة مسيئة عاطفيًا وجنسيًا، إذ لم يحترم الشريك حدود مارينا وكثيرًا ما ضغط عليها لممارسة الجنس وإلا أصبح نائمًا ومهددًا عندما لا تكون في مزاج يسمح بذلك. عندما التقت مارينا وتوماس، شعرت بأمان معه أكثر من أي رجل عرفته في حياتها. نمت صداقتهما وشراكتهما بعمق وبسرعة.

يحب توماس أن يشعر بأنه الرجل الحامي بالنسبة إلى مارينا. إنها طيبة ومرحة وجميلة. يحب أن يشعر بالقرب منها عاطفيًا وجسديًا. في الحقيقة، يُشعره القرب من مارينا بأمان وارتياح أكثر من أي وقت مضى.

بعد زواج توماس ومارينا بسنوات عدة، قررا أن يصبحا والدين. مر حمل مارينا بسلاسة في أغلب فترته، مما كان باعثًا على راحتها، وشعر توماس بفرحة عظيمة عندما ولدت طفلتهما. مع ذلك، كانت مارينا قلقة للغاية منذ أن أنجبت الطفلة، وكلاهما يتلمس طريقه بحذر مع الضغوط الجديدة للأبوة والأمومة. يفتقد توماس قضاء الوقت مع مارينا ويسألها كثيرًا لماذا كفا عن إيجاد وقت للتحدث معًا، ولماذا لا تريد ممارسة الجنس أبدًا عندما تصدر عنه بادرة لذلك.

أما بالنسبة إلى مارينا، فهي تشعر بالرفض واتساع المسافة بينهما. تخبره أنها تشعر بضغطه عليها، تبدو غاضبة منه. تشعر أيضًا بالذنب عندما تصد توماس، مع علمها أنه حائر ومتألم. أخيرًا، تبوح مارينا بما في داخلها وتحكي له عن علاقتها السابقة العنيفة جنسيًا وعاطفيًا. تخبر توماس أنه يثير تلك الذكريات لديها ولا تعرف ماذا تفعل. يتألم توماس ويصبح دفاعيًا. يشعر بأنه لم يكن سوى داعم ومحِب لمارينا، ويفتقد صلته معها، ويشعر بالإهانة لأن مارينا تقارنه بحبيبها السابق الأحمق. في النهاية، يبدو الأمر كأن كلاهما لم يعد يفهم الآخر وتوماس مرتعب من فقد شريكته وأفضل صديقة لديه.

ما الأجزاء التي تماهيت معها من قصة مارينا وتوماس؟ لماذا تعتقد أن مارينا تشعر بالتحفز الآن وما الذي قد تحتاج إليه من توماس؟ لماذا تعتقد أن توماس متألم وما الذي يريد أن تفهمه مارينا في اعتقادك؟

• فافور وفريدا

اندمج فافور وفريدا في علاقة أحادية لمدة ثلاث سنوات. لديهما دائرة الأصدقاء نفسها ويستمتعان بكثير من الهوايات المشتركة. يحب فافور حس الفكاهة لدى فريدا وتعاطفها وقدرتها على تنسيق جدولها الاجتماعي. ترى فريدا فافور جذابًا وذكياً للغاية وتُعجب بمدى تفانيه في حياته المهنية.

استمتت العلاقة الجنسية بين فافور وفريدا بالحرارة والكثافة منذ البداية. كما اتصف كلٌّ من الانجذاب الجنسي والتناغم بينهما بالقوة في موعدهما الأول، وجدا أن التواصل بهذه الطريقة سهل وممتع. كما أن الارتباط بشأن كثير من الاهتمامات المشتركة جعل المواعدة وتعرّف كلٌّ منهما على الآخر أمرًا مسليًا. كانا مفعمين بآمال كبيرة لعلاقتهم، وجاء الالتزام بالحياة معًا على نحو طبيعي.

في الفترة الأخيرة، تولى فافور مزيدًا من المسؤوليات في العمل. أصبح أكثر توترًا من المعتاد، وعندما يكون متوترًا، يمكنه أن يتباعد أو يبدو متعكر المزاج. وهكذا يلغى خططًا مع الأصدقاء أكثر من بضع مرات، وتشعر فريدا كأنها لم تعد تراه أبدًا. تشتد المحادثة بينهما كثيرًا ويصل الأمر إلى أول مشادة عنيفة بينهما تنتهي بنوم فافور على الأريكة.

في صباح اليوم التالي، يخجل فافور من نفسه ويريد تعويض فريدا. يتسلل مرة أخرى إلى السرير خلال الساعات الأولى من الصباح ويبدأ في مداعبة الجزء العلوي من فخذ فريدا، وهي حركة ممتعة عادة للطرفين وتنتهي بممارسة جنس مُرضٍ لكليهما. لكن هذه المرة، يتوتر جسد فريدا، ويصبح تنفسها سريعًا وكثيفًا. تبدو خائفة، ويتوقف فافور على الفور، مدركًا أن فريدا ليست حاضرة معه تمامًا. يهدأ لبضع دقائق مرهقة قبل أن تنفجر فريدا في البكاء. تخبر فافور أنها لا تريد التحدث عن الأمر، وتستحم. تتجنب فافور بقية اليوم.

يشعر فافور بالقلق والحيرة ويريد أن يعرف ما الخطأ الذي ارتكبه. لا يذكر الأمر مرة أخرى، لكنه يسأل فريدا عما إذا كان بإمكانها التحدث عما حدث عبر رسالة نصية. تقول فريدا إنها مستعدة للحديث عن الأمر الليلة.

تبوح فريدا بما في داخلها لفافور لأول مرة بشأن اغتصابها في موعد غرامي قبل خمس سنوات. ترتجف وهي تشاركه الأمر. تشعر بالحرج من حدوث الاغتصاب، لم تتحدث عنه من قبل وتشعر بالخزي لأنها تذكرت الاغتصاب عندما يادرها فافور بممارسة الجنس. تعرف أن فافور لم يقصد إيذاءها، وتقول إنها تعتقد أنها أصيبت بنوبة هلع. كما تبوح بأنها تعاني أحيانًا كوابيس حول الاغتصاب لكنها لم تشعر بالتحفز في أثناء ممارسة الجنس من قبل.

يشعر كلا الشريكين بالقلق. يريد فافور دعم فريدا ولا يريد أن يجعلها متحفزة مرة أخرى. يخشى بشدة أن يرتكب خطأ ما. تشعر فريدا بالذنب لأن العبء الذي تحمله يؤثر الآن على علاقتهم. لا تريد أن تفقد فافور، لكنها لا تعرف ماذا تفعل.

في أثناء قراءتك لقصة فافور وفريدا، هل تتماهى مع أيٍّ من أجزاءها؟ لماذا تعتقد أن فريدا استجابت بتلك الطريقة للمسة فافور؟ في اعتقادك، ما شعور فافور وما الأمر الذي قد بود أن تفهمه فريدا؟

• جيا وسام

التقت جيا وسام منذ سبع سنوات في قاعة دراسة مادة الإحصاء في الكلية. درسا معًا ووقعوا في الحب بين التحليل الكمي والضحك على البلوزات المضحكة التي ترتديها أستاذتهما. بعد التخرج، انتقلا للعيش معًا. تبنيا كليين بعد إنقاذهما واعتنيا بما يقرب من مائة نبات منزلي. يجبان استضافة أصدقائهما في نادي الكتاب الذي يقيمانه وطهو وجبات لذيدة من الصفر.

يفهمان أن العلاقات معرضة للصراع وتتطلب بذل الجهد. يوازنان بين وقتهم معًا والوقت الفردي لاستكشاف اهتماماتهما الخاصة. يعملان على التواصل بصدق واحترام فيما بينهما. كلاهما راضٍ عن حياتهما الجنسية وبعد سبع سنوات معًا، يفهمان أن طبيعة الاتصال الجنسي تتراوح بين مد وجزر.

مؤخرًا، تعرضت جيا لاعتداء جنسي من ثيو، وهو أحد المديرين في المستشفى الذي تعمل به. يرأس ثيو مشرفها في العمل، وقد أبدى اهتمامًا خاصًا بجيا مؤخرًا وعرض عليها أن يكون مرشدًا في العمل. تحمست لهذه الفرصة وكانت تقابل المدير مرتين شهريًا لتناول الغداء وتلقّي التوجيه في مكتبه.

كان أسلوبه غزليًا من قبل، لكن جيا اعتقدت أنها شديدة الحساسية. ذكرت الأمر لمشرفها، فقال لها المشرف: «إن ثيو يتحدث بهذه الطريقة مع الجميع» و«إنه من زمن مختلف». شعرت جيا أن مشرفها يعتقد أنها تتبالغ في رد فعلها، واستمرت في مقابلة ثيو بمفردها، على الرغم من كل شيء، كانت تتعلم كثيرًا منه.

بدا اجتماعهما مختلّفًا الأسبوع الماضي. سأل ما إذا كان بإمكانهما إعادة جدولة الموعد من وقت الغداء إلى المساء. بدأ قلب جيا ينبض بقوة عندما أدركت أن وجود باقي العاملين في المكاتب الإدارية غير مرجح في المساء، لكنها لم ترغب في إثارة استياء ثيو. حضرت اجتماعهما كالمعتاد.

اعتدى ثيو جنسيًا على جيا في تلك الليلة. غادرت جيا مكتبه وهي تشعر بالإذلال والرعب وتلوم نفسها. لماذا لم تصدق إحساسها بأنها ليست آمنة في مقابلة ثيو بمفردها؟ سابق عقلها الزمن واتصلت بسام وأخبرته بما حدث.

ترك سام كل ما كان يفعله وهرع ليكون بجانب جيا. قررت جيا أنها تريد الاتصال بمجموعة مناصرة لصحايا الاعتصاب والخضوع للفحص بأدوات جمع أدلة الاعتصاب. لا تعرف بعد ما إذا كانت ترغب في رفع دعوى قضائية أو إبلاغ إدارة مستشفىها عن الاعتداء، وحصلت على إجازة غير محددة وغير مدفوعة الأجر.

يلاحظ سام أن جيا تنسحب ليس فقط من علاقتهما، بل من حياتها أيضًا. تبقى في غرفة نومهما طوال اليوم ولا تريد رؤية الأصدقاء أو المشاركة في أي من الأنشطة التي يؤدونها معًا عادةً. كثيرًا ما يسمع سام جيا تبكي، لكن عندما يذهب للجلوس معها، تطلب جيا منه المغادرة أو تبعد عنه.

سام غاضب، غاضب من ثيو لاعتدائه على جيا، غاضب من المستشفى لأنه بيئة عمل غير آمنة لجيا، غاضب من الضابط الذي تحدثنا إليه بعد الاعتداء وكيف تعامل مع جيا، غاضب من نفسه لعدم معرفته الطريقة التي يدعم بها جيا. إذا كان صادقًا حقًا مع نفسه، فجزء منه غاضب حتى من جيا.

أما بالنسبة إلى جيا، فهي لا تعرف كيف تشعر بعد الآن، لا تشعر بأي شيء. تحاول ألا تفكر في الاعتداء، لكن في كل مرة تفعل ذلك، تستعيد مرارًا وتكرارًا ما تعتقد أنها أخطأت فيه. لا تريد العودة إلى العمل في المستشفى، لا تعرف ما إذا كانت ستشعر بالأمان لتتق بنفسها وبالعالم مرة أخرى.

في أثناء قراءة تلك لقصة جيا وسام، هل تتماهى مع أي شيء؟ لماذا تعتقد أن سام يشعر بالغضب الشديد؟ لماذا تعتقد أن جيا تلوم نفسها؟ هل تعتقد أن هذا عادل؟

• جينيفر وتود

دام زواج جينيفر وتود لمدة خمسة وعشرين عامًا ولديهما ابنتان بالغتان. مر على تقاعدهما عشر سنوات تقريبًا، لكنهما يستمتعان بالفعل بعشهما الفارع. يستطيان الوقت الذي يقضيه معًا في تجربة مطاعم جديدة، والقيام برحلات في الصيف، وقضاء الوقت في المنزل.

تقلبات الحب طويل الأمد ليست غريبة بالنسبة إليهما. يشعران كأنهما قد اجتازا معًا كثيرًا من الأمور: الوظائف الأولى، وشراء منزل، والتعامل مع العلاقة المتوترة بالذي كل منهما، وتربية الطفلتين، وذلك العام الذي قضاه تود عاطلًا عن العمل، وبطريقة ما تمكنا من دفع تكاليف الكلية لابنتيهما.

يعتبرهما أصدقاءهما زوجين نموذجيين. نادرًا ما يتشاجران الآن، ويستمتعان بممارسة الجنس على أساس أسبوعي تقريبًا. نعم، يثير كل منهما أعصاب الآخر أحيانًا، ولكن علاقتهما دامت مدة طويلة ويحب كل منهما الآخر بشدة.

شاهدت جينيفر للتو فيلمًا وثائقيًا عن حركة #أنا_أيضًا [MeToo]، دفعها إلى التفكير. تطل جينيفر تتذكر مواجهات مختلفة تجاهلتها دائمًا باعتبار أن «هذا هو المتوقع من الأولاد». تذكرت مديرتها في مطعم البييتزا عندما كانت مراهقة وكيف كان يراقبها ويلمسها أحيانًا بطرق أشعرتها بعدم الارتياح، وعمها، الذي علق على نهدتها الناميين عندما كانت في الثالثة عشرة فقط! حبيبها الأول في الكلية، الذي لم يهتم كثيرًا بالمداخلة التمهيدية ولم يكن ينتبه إليها على الإطلاق في أثناء ممارسة الجنس... هل كانت تلك العلاقة بالتراضي؟

تشعر جينيفر بالغضب وهي تفكر في هذه الأحداث. لماذا لم يخبرها أحد أن هذه الأمور ليست مقبولة؟ لماذا لم يعلم أحد هؤلاء «الأولاد» احترام النساء؟ أصبحت ابنتا جينيفر وتود شابتين الآن، ماذا لو لم يعلما ابنتيهما كل ما استطاعا تعليمهما إياه للحفاظ على سلامتهما؟

يشعر تود بالحيرة. تبدو بعض قصص #أنا_أيضًا هذه كأنها إساءة فهم كبيرة، ويخبر جينيفر بذلك. يعتبر تود نفسه نسويًا، لكنه لا يملك إلا أن يعتقد أن بعض إساءات الفهم تلك لم تكن لتحدث لو كانت المرأة في القصة قادرة على قول لا أو عدم وضع نفسها في مثل تلك المواقف. نعم، أحيانًا يكون الأمر واضحًا ومباشرًا، لكن في أحيان كثيرة يبدو أن الأمور كان يمكن حسمها لو أن النساء كن واضحات أكثر بشأن ما يردنه أو لا يردنه. يعتقد أنه ربما أخبر ابنتيه بذلك.

عندما أخبر تود جينيفر بهذا، فقدت جينيفر صوابها. إنه ببساطة لم يفهم الأمر. من هذا الشخص الذي تزوجته؟ قالت له إنه الشخص الذي يلقي باللوم على الضحية، إنه رجل نموذجي: يفسر الأمور من وجهة نظر الرجال، ويرفض سماع الآخرين، ويركز على امتيازاته.

قالت إنه جزء من المشكلة.

يشعر تود بالحيرة حقًا الآن. ما الأمر؟ ما اللغة التي تتحدث بها جينيفر؟ تبدو كما لو أنها تعرضت لغسيل دماغ. ألا يمكننا جميعًا أن نكون على وفاق ونستعين بالحس السليم؟ يريد أن يخبرها أن الرجال ليسوا جميعًا أوغادًا.

ترد جينيفر بسرود كل الوسائل التي يسهم بها تود في ثقافة الاعتصاب وتمكين الجناة. يزداد ارتباك تود ودفاعيته فوق ما يطيق. لا تريد جينيفر أن تكون بالقرب من تود. بالتأكيد لا تشعر بالرغبة في الكلام معه بصدق عن تجاربها الخاصة أو أن تكون على تواصل حميم معه.

عند قراءة قصة جينيفر وتود، هل وجدت أي شيء يمكنك فهمه؟ لماذا تعتقد أن جينيفر منزعة بشدة؟ ما الذي تريد من تود أن يفهمه؟ لماذا يشعر تود بالارتباك الشديد وما الذي قد يشعر به أيضًا؟ هل يوجد أي شيء كان بوسع تود أن يفعله على نحو مختلف في تعاملهما بشأن هذا الأمر؟

نيكو وجوليا

التقى نيكو وجوليا منذ ثلاثة أشهر. من النادر أن تشعر بالتقارب إلى هذا الحد مع شخص جديد. في موعدهما الأول، بقيا مستيقظين لساعات يناقشان تفضيلاتهما من الأفلام والفرق الموسيقية. بعد مرور أسبوع تقريبًا على علاقتهما، اكتشفا أنهما اعتادا الذهاب إلى المعسكر الصيفي نفسه. إلى أي مدى كانت فرص لقائهما مرتفعة؟

نيكو متوتر لأنه يعلم أن جوليا ترغب في المضي في علاقتهما الجنسية. مارس نيكو الجنس من قبل مع عدد قليل من الشريكات، لكنه اعتقد دائمًا أنه يعاني خللًا ما من الناحية الجنسية بسبب ما حدث في طفولته.

اعتدى عم نيكو عليه واغتصبه على فترات لسنوات كثيرة في طفولته. لم يخبر نيكو أحدًا غير معالج نفسي واحد في جلسة واحدة فقط قبل بضع سنوات. يصعب عليه حقًا التحدث عما حدث مع عمه. في الواقع، من الأسهل التظاهر بأن الأمر لم يحدث على الإطلاق حتى لو تذكره أحيانًا، في الكوابيس أو ذكريات الماضي.

عندما مارس نيكو الجنس بالتراضي في الماضي، كان في حالة خدر عاطفي نوعًا ما. أخبرته شريكاته أنه لا يحب الأمر كثيرًا على ما يبدو. لم تستمر العلاقات لفترة طويلة. الأمر مربك للغاية بالنسبة إليه لأنه يشعر كأنه يمارس نمطًا متكررًا من الوقوع في حب الأشخاص، ورؤيتهم جذابين للغاية، والاستغراق في تخيلات مُرضية معهم في سبيل الشعور بالمتعة الذاتية، والتطلع حقًا إلى بدء علاقة جنسية. مع أنه كان يبادر في كثير من الأحيان.

لكن بعد ذلك، لا يسير الجنس نفسه على ما يرام أبدًا. يريد الاستمتاع به، لكن بمجرد أن يبدأ الدخول في طور أكثر حميمية، يبدو كأنه ينسحب. أحيانًا يشعر بالاهتياج بعد ذلك ويبدأ في افتعال المشاجرات. وأحيانًا ينغلق على نفسه لبضعة أيام كأنه دخل كهفًا.

لم يشارك أيًا من هذا مع جوليا بعد، لكنها تتميز بشيء مختلف. يعتقد أنه يريد أن يخبرها عن هذه التجارب، لكنه ليس متأكدًا من كيفية إخبارها أو ما إذا كانت تريد حتى معرفة الأمر.

في أثناء قراءة قصة نيكو وجوليا، هل تتماهى مع أي شيء يمران به؟ هل تعتقد أن نيكو يجب أن يبوح بما في داخله لجوليا؟ لِمَ أو لِمَ لا؟ هل تعتقد أن جوليا تريد أن تعرف؟ بماذا يمكن أن تشعر بمجرد معرفة قصته ومشاعره؟

ما رأيك في هذه القصص؟ ربما كان من الصعب قراءة بعضها بسبب المشاعر التي أثارها لديك. قد يتشابه بعضها مع قصتك وقصة شريكك، لكن بعضها قد يكون مختلفًا تمامًا.

هل لاحظت أي أوجه تشابه بين القصص؟ أنا لاحظت. شعرت برابط بين جميع القصص في مدى اهتمام هؤلاء الناجين وشركائهم ببعضهم، إلى أي مدى يرغبون جميعًا في الشعور بالفهم والترابط، إلى أي مدى يشعرون بالضيق والوحدة في أعقاب وقع صدمة جنسية سابقة، بغض النظر عن المدة التي مرت منذ حدوث الصدمة.

ربما تكون قد تماهيت مع هذا. بغض النظر عن المدة التي مرت منذ تعرض شريكك للصدمة، الأمر الحقيقي تمامًا بالنسبة إليك هو أنها تؤثر عليكما الآن. هذا ما فعلته الصدمة، تأتي بالماضي إلى الحاضر من دون سابق إنذار ومن دون إذن. إنها شيء بغيبض.

ما أعرفه في أعماق قلبي، على الرغم من ذلك، أن الحب والترابط يشفيان، الحب والترابط يمنحان الأمل. فادك حبك واهتمامك بشريكك إلى هذا الكتاب. أراهن أنك لم تفكر قط في قراءة كتاب كهذا، ومع ذلك، ها أنت هنا. تريد أن تدعم شريكك في تعافيه كما أنك مستعد لبذل بعض من جهدك والقيام ببحثك الخاص حتى تتمكن من فعل ذلك بكفاءة. أليس هذا رائعًا؟

سأطلعك على سر صغير. تُشفى الصدمات داخل العلاقات الآمنة والمتينة والقائمة على الثقة. إذا كان هذا نوع العلاقة التي أنشأتها أنت وشريكك (أو تعملان على إنشائها)، ستجد نفسك في أحد أفضل المواقف لدعم شريكك. هذا صحيح حتى لو شعرت بأنك أخطأت في فهم كل شيء حتى الآن أو بأنك بعيد كل البعد عن فهم شريكك.

أنت هنا وهذه خطوة هائلة.

أما الوجه الآخر من العملة، على الرغم من أنك قد تكون أحد أفضل الداعمين لشريكك، فمن المحتمل أنك أخطأت الفهم أحيانًا، وستستمر في ذلك بالتأكيد. لا بأس بذلك. سيساعدك هذا الكتاب على فهم شريكك على نحو أفضل وارتابك أخطاء أقل. سيساعدك أيضًا على الشعور بمزيد من الثقة بشأن كيفية التعامل مع اللحظات التي قد تخطئ الفهم فيها، والتي، مرة أخرى، تحدث لنا جميعًا.

بدأ هذا الفصل بقصص بيسهل التعاطف معها، لكننا سنتنقل الآن إلى بعض المعلومات التي قد تكون جديدة بالنسبة إليك، علم الصدمة الجنسية. قد يتبادر إلى ذهنك كثير من الأسئلة عن الصدمة الجنسية بوصفها ظاهرة. ما مدى تكرار حدوثها حقًا؟ ما هي؟ كيف تبدو؟ هل شريكك طبيعي؟

سأخبرك الآن: نعم، شريكك طبيعي. دعنا نتعمق في بعض الحقائق حول ما يواجهه، لمساعدتك على فهمه على نحو أفضل.

ما الصدمة الجنسية؟

الصدمة الجنسية، من وجهة نظر نفسية، هي ما يحدث عندما يتعرض الشخص لسلوك جنسي يفرضه عليه شخص آخر مما يسبب له خوفًا وتوترًا عظيمين. يمكن أن نتعرض لصدمة جنسية في أي سن، وربما ندرك تمامًا الصدمة أو وقعها علينا في الحال وربما لا. ربما يُشخص أحد الناجين من صدمة جنسية باضطراب الكرب الحاد أو اضطراب ما بعد الصدمة، وربما لا. وفي كلتا الحالتين، قد يكون ما يمر به الناجي محيرًا ومربكًا بالنسبة إلى شريكه وقد يسبب شقاءً عاطفيًا لكلا الشريكين، بما في ذلك الشعور بالكدر تجاه العلاقة. إضافةً إلى ذلك، غالبًا ما يجد الناجون أنفسهم متحفزين ضمن سياق علاقاتهم الحميمة، في أثناء الحميمة الجنسية والجسدية، أو في أثناء الحميمة العاطفية المثيرة للقلق، أو في أثناء الصدام. أما بالنسبة إلى شركائهم، فعادةً ما يريدون التوجيه حول كيفية دعم شركائهم الناجين وكذلك كيفية التعامل مع التأثير الواقع عليهم بسبب الصدمة السابقة التي يعانيتها شركاؤهم الناجون.

بصفتك شريكًا لناجٍ من صدمة جنسية، قد تشعر بالحيرة والارتباك وعدم التأكد بشأن كيفية دعم شريكك. في علاقتك، قد تشعر بالإحباط والحزن والعجز والتجافي وعدم التأكد بشأن كيفية التعامل مع غضبك تجاه الجاني على شريكك أو الموقف الذي تعرّض له هذا الشريك. تريد أن تكون قريبًا من شريكك (مرة أخرى أو لأول مرة)، وتأمل أن يتعلم شريكك الارتياح في علاقتكما وأن يكون قادرًا على متابعة حياته بعد صدمته.

اعلم أنك لست وحدك مع ما تواجهه وما تشعر به. واعلم أن بإمكانك تعلّم مهارات لمساعدة شريكك على الشعور بالفهم والأمان والحب، والحفاظ على قوة ارتباطكما وعلاقتكما. يبدأ الأمر بفهم ما يمكن أن يكون شريكك قد مر به. لذا، سنلقي نظرة على بعض الأنواع الشائعة من الصدمات الجنسية التي قد يتعرض لها الأشخاص. قد يكون بعض ما تقرأه هنا مكنفًا مما يصعب معه التفكير بتأنٍ. حدد وتيرة قراءتك وخذ ما تحتاج إليه من الوقت في أثناء القراءة.

الاعتداء الجنسي والتحرش في مرحلة الطفولة: الأطفال معرضون على نحو خاص للاعتداء الجنسي لأنهم يعتمدون على البالغين من أجل السلامة والحماية. كما أنهم صغار جدًا إلى درجة لا يستطيعون معها فهم الحدود الجنسية ولا يمكنهم إبداء الموافقة المناسبة للنشاط الجنسي. معظم الأشخاص الذين يسيئون معاملة الأطفال جنسيًا إما أن يكونوا مقربين من عائلة الضحية أو متممين إليها أو من الأشخاص الموثوق بهم في حياة الطفل. يمكن للمعتدي أن يغري الأطفال ومقدمي الرعاية لهم

بمنح الهدايا والاهتمام وبناء الثقة والتلاعب بالطفل الضحية ليصدق أنه لا ينبغي له إخبار أي شخص عن الإساءة. كثير من الأطفال الذين يتعرضون للإساءة الجنسية يستدخلون (1) الخزي والذنب. يعتقدون أن الإساءة كانت خطأهم. كثير من الناجين يحتفظون بالإساءة سرًا، أو، إذا اتخذوا أي إجراء، يتعرضون لمزيد من الأذى عندما لا يصدقهم الكبار أو لا يفعلون أي شيء لحمايتهم أو يسيئون التعامل مع المعلومات.

سَفاح المحارم: قد تقع علاقة جنسية بين المحارم؛ بين الوالد/ الجد/ عضو آخر بالغ في الأسرة وطفل أو بين طفلين من المحارم أو اثنين بالغين من المحارم. يعتبر سفاح المحارم تجربة صادمة على نحو خاص بالنسبة إلى الناجي من الصدمة الجنسية، عندما يكون أحد أفراد الأسرة أو كلاهما طفلًا أو مُعالًا أو خاضعًا للإجبار/ التلاعب للدخول في العلاقة الجنسية. في حين أن جميع أشكال الاعتداء الجنسي يمكن أن تثير مشاعر الخزي، فإن التجربة المحرمة لسفاح المحارم تزيد من احتمالية عدم وجود مكان آمن للناجي لمعالجة تجربته من دون إطلاق الأحكام.

الإساءة الجنسية العاطفية والتحرش الجنسي: يمكن أن تكون الإساءة الجنسية العاطفية مثل التعبير بممارسة الجنس، أو السيطرة على شخص أو التلاعب به بطريقة جنسية، أو ممارسة التمييز ضد شخص ما بسبب الجندر أو النوع الاجتماعي أو الهوية الجنسية، أو استخدام الجنس أو منعه للسيطرة على شخص ما، أو التعليقات غير المرغوب فيها حول جسد شخص آخر. تشمل معظم الصدمات الإساءات الجنسية الجسدية إن لم تكن كلها إساءة جنسية عاطفية، لكن قد تكون الإساءة الجنسية العاطفية قائمة من دون صدمة جسدية.

الإساءة الجنسية الدينية أو الثقافية: أحيانًا قد تكون الممارسات الثقافية أو الدينية حول الجنس والنشاط الجنسي صادمة للمشاركين في العلاقة. قد يشمل ذلك الأدوار الصارمة حسب الجندر/ النوع الاجتماعي في العلاقات، والقواعد والمتطلبات المتعلقة بالجنس والنشاط الجنسي التي يُتوقع من جميع الأشخاص المنتمين إلى الدين أو الثقافة اتباعها من أجل البقاء جزءًا من الجماعة الدينية أو الثقافية، والطقوس أو الممارسات التي تزيد من الخزي الجنسي أو الخوف، والشراكات الجنسية القسرية، وإجراء التغييرات أو التدخلات الطبية القسرية على الأعضاء التناسلية، والمعلومات المضللة حول الجنس والنشاط الجنسي المستخدمة للسيطرة على أعضاء الجماعة الثقافية أو الدينية أو التلاعب بهم. ولأن هذه التجارب والرسائل تصدر غالبًا عن أشخاص يجهم الناجي ويثق بهم، يمكن أن تكون تجربة الاعتداء الجنسي التي تقرأها ممارسات ثقافية أو دينية مربكة للناجي أو مسببة لعزله على نحو خاص.

الاعتداء الجنسي: تشمل بعض أشكال الاعتداء الجنسي محاولة الاغتصاب، والمداعبة أو الملامسة

الجنسية غير المرغوبة، وإجبار الضحية على القيام بأفعال جنسية، مثل ممارسة الجنس الفموي أو الإيلاج في جسد الجاني، والإيلاج في جسد الضحية (المعروف أيضًا باسم الاغتصاب). من المهم ملاحظة أن القوة لا يجب أن تكون جسدية، فقد تشمل الإكراه والتلاعب العاطفي والإساءة النفسية والتهديدات والترهيب.

اغْتصاب المواعدة/ المعارف: يصف هذا المصطلح حالات الاغتصاب التي يرتكبها شخص تعرفه الناجية - كما هي الحال في غالبية حالات الاغتصاب - قد يكون هذا مرتبًا للناجية لأنها تشكك في قراراتها الخاصة حتى إنها ربما تشعر بأن الاغتصاب كان خطأها. قد يستمر الجاني أيضًا في الصداقة أو العلاقة مع الناجية بينما يستخدم تكتيكات للرفض أو الإنكار أو اللوم وهو متمسك ببراءته.

الاغْتصاب الزوجي: هو الاغتصاب الذي يحدث في إطار الزواج. مجرد الزواج بين اثنين لا يعني أن أيًا من الشريكين يمكنه ممارسة الجنس مع الشريك الآخر من دون رضاه. قد يتعارض هذا مع وجهات نظر الناجي الدينية أو الثقافية بل ومع القانون. من النادر أن يكون الاغتصاب الزوجي موضوعًا للحديث، وقد لا يشعر الشخص الذي نجا منه بالارتياح أبدًا للكشف عن تجاربه.

الصدمة الجنسية العسكرية: الاعتداء الجنسي والتحرش موجودان في الجيش، ومن المؤسف أن للجيش تاريخًا ضعيفًا في حماية الناجين وتصديقهم. قد يخاف الناجون الذين تعرضوا لصدمة جنسية في أثناء الخدمة العسكرية من الإبلاغ خوفًا من العواقب أو الاغتراب أو زيادة مضايقات الزملاء. غالبًا ما يسعى المحاربون القدامى إلى الانضمام إلى جماعة من المحاربين القدامى الآخرين، لكن عندما يرتبط وقت خدمة الناجي في الجيش بصدمة جنسية، فقد يشعر الشخص بالعزلة خصوصًا لأنه قد لا يشعر بالارتياح في استمرار الصداقات مع الأشخاص الذين يذكرونه بصدمة.

الاغْتصاب التصحيحي: الاغتصاب التصحيحي هو جريمة كراهية يُغتصب فيها شخصٌ ما بسبب ميوله الجنسية/ الجندرية المعروفة أو المتصورة. قد يكون الجاني ينوي «تحويل» الشخص إلى جنس مغاير أو «إجباره» على الظهور بوصفه جنسًا متوافقًا (أي تحديد هويته وفقًا للجندر/ النوع الذي حُدده عند الولادة).

كما يمكنك أن تستنتج، من هذه الأنواع المتعددة من الاعتداءات، العنصر الرئيسي الذي يجعل تجربة الاعتداء الجنسي تجربة صادمة للغاية، وهو الافتقار إلى التراضي. وبالتالي، التدخل الرئيسي في مساعدة شريكك على الشعور بالدعم - والذي يمكنك البدء في تطبيقه على الفور - هو إخباره أن موافقته على علاقة حميمة من أي نوع، بما في ذلك أي مناقشة لتجربته بوصفه ناجيًا من صدمة جنسية، أمر مهم.

أهمية التراضي وكيفية التدريب عليه

التراضي، في تجربة العلاقة الحميمة، تعني أن الشخصين المشاركين في فعل أو ترتيب معين متفقان فعليًا على ما يفعلانه معًا. يتخذان القرار معًا من دون تلاعب أطراف أخرى (أمثلة: الإكراه أو القوة). يتمثل معيار

جيد للقياس في افتراض أن التراضي على أمر ما لا يتحقق إلا بموافقة لفظية، مثل قول «نعم». أود أن أقول إن التراضي على أمر ما يتحقق بقول «نعم متحمسة» أو بعبارة أخرى، لا أحد يُظهر علامات لفظية أو غير لفظية على أنه يقول نعم فقط بدافع الخوف.

ولأن الافتقار إلى التراضي يُشكل أهمية مركزية في تجربة الصدمة الجنسية، يشكل التدريب على التراضي في العلاقة طريقة مهمة لمساعدة شريكك على التعافي. لا يتعلق هذا فقط بالحميمية الجنسية، فقد تتدرب على التراضي في التعاملات اليومية العادية أو عند مناقشة صدمة شريكك.

إليك بعض الطرق التي يمكنك من خلالها التدرب على التراضي:

• تحدث مع شريكك حول التراضي والطرق التي يفضل بها كلٌّ منكما مناقشة الموافقة وتلقيها وإبداؤها. أعد المحادثة كلما دعت الحاجة.

• طمئن شريكك بأنه لا بأس في أن يقول لك «لا» في أي مرحلة، سواء طلبت موافقته أم لا.

• عندما تكون في موقف جنسي أو رومانسي، اسأل شريكك عما إذا كان مرتاحًا. أمثلة: «هل تريد الاستمرار؟»، «هل تمانع في هذا؟»، «هل أنت مرتاح؟».

• عندما تطلب الموافقة أو إذا كان ما ترغب في فعله شيئًا لا بأس به، انتظر تواصلًا لفظيًا من شريكك، مثل قول «نعم». قد يبدي أيضًا رضا واضحًا بلغة الجسد، مثل الإيماء برأسه. إذا التزم الصمت، أو قال «لا»، أو لم يبذل عليه أنه مستمتع، أو قاوم، فاعلم أنك لم تحصل على الرضا.

• إذا طلب منك شريكك إبداء الرضا، فأجب دائمًا بصدق ولفظيًا. اشكره على إجراء محادثات التراضي معك.

التجارب الشائعة وتأثير الصدمة الجنسية

الآن بعد أن أصبحت أكثر وعيًا بمدى شيوع الصدمة الجنسية، دعنا نناقش تأثير الصدمة الجنسية على الناجي، بما في ذلك الطرق المحتملة التي تتأثر بها صحته العاطفية والعقلية والعلائقية والجسدية بالصدمة الجنسية. أمل أنك بقراءة المزيد عن هذه التأثيرات ستتمكن من الشعور ببعض الارتياح لأن ما رواه لك شريكك أو ما لاحظته أمر طبيعي. من المهم جدًا للناجين والأشخاص الذين يحبونهم أن تُقبل استجاباتهم لصدمتهم على أنها استجابة طبيعية لأن الصدمة يمكنها أن تكون تجربة فاصلة للغاية قد تؤدي إلى شعور الناجي بالخزي من نفسه ومن كيفية تعامله.

فقدان الثقة

يتمثل أحد الأجزاء الأكثر صعوبة في تجربة الصدمة في أن التجربة قد تؤدي إلى تدهور شعور الناجي بالثقة والأمان تمامًا، في الآخرين، وفي نفسه.

فقدان الثقة بالآخرين

قد يكون هذا الجانب الأسهل بالنسبة إلى أولئك الذين لم يتعرضوا لصدمة جنسية كي يفهموها. ليس صعبًا أن ترى كيف أنه إذا أساء إليك شخصٌ ما إساءة شديدة سينتهي بك الأمر إلى أن تجد صعوبة في الثقة بالآخرين. وكما تعلمت، أغلب وقائع العنف الجنسي يفرضها على الناجي شخصٌ يعرفه أو قريب منه. ويمكن لهذا أن يزيد الجرح سوءًا: معرفة أنه حتى الشخص الذي تثق به يمكن أن يُلحق بك الأذى قد تجعل العلاقات تبدو خطيرة للغاية.

عندما يتعرض الناجي للأذى على يد شخص قريب منه، قد يشعر بقدر كبير من الارتباك. ربما كان معجبًا بهذا الشخص أو يحبه، ربما شعر بالأمان تمامًا معه، ثم آذاه هذا الشخص بشدة، من الصعب على الدماغ أن يفهم المنطق في هذا. قد يستعيد الناجي في هذا

الموقف موافق أخرى تعامل فيها مع هذا الشخص لمحاولة معرفة ما «الخطأ الذي وقع». وقد تكون الاستجابة الطبيعية هي الابتعاد عن الآخرين لأنه لا يعرف ما إذا كان قادرًا على التنبؤ بمن يُعد شخصًا آمنًا ومن ليس كذلك.

فقدان الثقة في المجتمع والبيئة المحيطة به

من الشائع أيضًا أن يشعر الناجي بخيبة الأمل تجاه بيئته أو المجتمع أو الجماعات التي ينتمي إليها. إذا كانت الصدمة التي تعرض لها الناجي قد سببها أحد أفراد العائلة، على سبيل المثال، فإلى أي مدى يمكنه أن يثق بعائلته؟ وإذا حدثت الصدمة في مكان العمل، فإلى أي مدى يمكنه أن يشعر بالأمان في العمل مستقبلاً؟ وهذا أيضًا منطقي، لأن لديه أدلة مؤلمة على أن بيئته أو مجتمعه لم يحافظا على أمنه.

إضافةً إلى ذلك، تتلقى جميعًا باستمرار رسائل ترسخ لوم الضحية. يسمع أحيانًا هذه الرسائل أيضًا. ما لوم الضحية؟ لوم الضحية هو أي تصريح يوحي على نحو مباشر أو غير مباشر بأن الناجي هو المسؤول عن الاعتداء عليه أو عن أي صدمة جنسية أخرى.

أمثلة على لوم الضحية:

• تخير إحدى الناجيات صديقة أن حبيبها مارس الجنس معها من دون رضاها (اغتناب)، فتقول الصديقة: «حسنًا، كنتِ تريدن ممارسة الجنس معه على أي حال وليس الأمر كأنك عذراء، كيف كان الأمر؟».

• تبلغ إحدى الناجيات مشرفها عن التحرش الجنسي في العمل، فيقول المشرف: «أوه، أنا متأكد من أنه مرح بريء، أعلم أنك تحبين المزاح».

• تبلغ إحدى الناجيات ضابط الشرطة عن اغتنابها، فيسأل الضابط: «ماذا كنتِ ترتدين؟ هل كنتِ تغالين؟».

• تخير إحدى الناجيات زعيمًا دينيًا عن إساءة ألحقها بها شخص في مجتمعها الديني، ويذكر الزعيم الناجية بمسؤوليتها عن التمسك بالعفاف حتى الزواج وعدم إغراء الآخرين جنسيًا.

الاعتداء الجنسي والاعتصاب من الأجزاء المظلمة في ثقافتنا. لا نريد أن نصدق حدوثهما، ولا نريد حقًا أن نصدق أنهما قد يحدثان لنا أو لشخص نعرفه أو نحبه. وبينما من المنطقي أن نحث عن تفسيرات أخرى عندما نواجه حقيقة العنف الجنسي، لا يساعدنا هذا النوع من التصريحات، فهو يعزز مشاعر الناجية بأن بيئتها والأشخاص من حولها ليسوا آمنين.

فقدان الثقة في النفس

بعد النجاة من الصدمة الجنسية، ليس من الشائع أن يشعر الناجون بأن الثقة بالأشخاص الآخرين والعالم من حولهم صارت أصعب فحسب، بل يجدون صعوبة أيضًا في الثقة بأنفسهم. ما السبب في ذلك؟

حسنًا، دعنا نفكر في قصة جيا وسام. تمتعت جيا قبل الاعتداء عليها بنظرة متفائلة وآمنة للحياة بوجه عام. كانت قريبة من سام وأصدقائه، ولديها علاقات مهنية قوية في العمل. شعرت بالأمان في التقرب من الآخرين وعقد صلات مع أشخاص في الجماعات المختلفة التي تنتمي إليها.

كان ثيو، الشخص الذي اعتدى عليها، مرشدًا في العمل ورئيس مشرفها، وقد طمأنها مشرفها بأن ثيو شخص آمن. إضافةً إلى ذلك، شاركت جيا في تدريبات الموارد البشرية عن التحرش الجنسي وسياسة عدم التسامح مطلقًا مع التحرش الجنسي أو العلاقات الجنسية في مكان العمل، كما هو شائع في كثير من أماكن العمل. كان لديها كل الأسباب لتوقع السلامة عند لقاء ثيو.

بينما شعرت جيا بالتوتر بشأن بعض التلميحات التي بدرت عن ثيو، يمكن أن تشعر النساء وغيرهن من أفراد الفئات المهمشة بالقلق بشأن المواقف غير الآمنة المحتملة عدة مرات في اليوم. عند الخروج لممارسة العدو، أو تمشية كلابهن، أو المشي إلى سيارتهن في المرآب، أو الجلوس في غرف معيشتهم والنهوض عدة مرات للتأكد من أن الأبواب مغلقة، أو قضاء الوقت مع صديق أحد أصدقائهن الذي يبدو أنه يتعدى على الحدود الجسدية، أو حتى الذهاب إلى مقهى جديد في ناحية مختلفة من المدينة، تستطيع النساء وغيرهن من الفئات المهمشة أن يكونوا بالفعل حذرين وواعين بمحيطهم على نحو مذهل. ومن أجل المضي في الحياة، تعلم كثير منا كيف نهدي مخاوفنا كي تتمكن من مواصلة حياتنا. وفي حين أننا قد نشعر بالتوتر في أي من المواقف المذكورة أعلاه، إلا أننا لا نزال نشارك في تلك المواقف وفي الحياة، على أمل وتوقع بأن نكون آمنين. وليس هذا توقعًا غير عادل على الإطلاق. لكل الناس الحق في الأمان. في النهاية، نعلم جميعًا أن جيا ليست مخطئة في استمرارها في مقابلة مرشد محترف على انفراد.

لكن بعد الاعتداء الجنسي، بدأت جيا تستجوب نفسها. لماذا لم تستمع إلى الشعور الذي انتابها بوجود شيء غريب؟

لماذا لم تصر على إعادة جدولة الموعد إلى وقت لن تكون فيه هي وThيو بمفردهما في المكتب؟ قد تُراجع حتى ما كانت ترتديه والإشارات التي ربما بدرت منها مما جعل ثيو يعتقد أن بوسعه الاعتداء عليها أو أن الملامسة الجنسية ستكون موضع ترحيب. ربما

تفكر: لماذا وثقت بأنني سأكون آمنة في العمل؟ لماذا وثقت بشئو؟ لماذا وثقت بنفسي؟ وقد تختتم بالفكرة: لقد ارتكبت كثيرًا من الأخطاء.

مرة أخرى، جيا ليست مخطئة بأي حال من الأحوال في الاعتداء الذي تعرضت له. حتى لو اعتقد ثيو أن جيا مهتمة بعلاقة جسدية، فهو لم يطلب التراضي. إضافةً إلى ذلك، فإن ديناميكية القوة بين الفردين - إذ تعلق مكانة ثيو من السلطة مكانة جيا في مكان عملهما المشترك - تجعل أي علاقة جنسية موضع شك وغير آمنة بالنسبة إلى جيا. أخيرًا، لأن ثيو هو الشخص الذي يتمتع بالسلطة في علاقتهما، كانت مسؤوليته الصريحة عدم استغلال جيا.

ومع ذلك، تجد جيا وكثير من الناجيات صعوبة في إسكات الصوت الذي يتردد في رؤوسهن محاولاً فهم سبب حدوث الاعتداء وما إذا كان من الممكن منعه أو كيفية ذلك. من الطبيعي أن يفكر الدماغ المصاب بصدمة نفسية في أفكار مثل: ماذا فعلت لأتسبب في حدوث هذا الأمر السيئ؟ أو لماذا لم أتخذ قرارات مختلفة أو أنصرف على نحو مختلف كي لا يحدث هذا الأمر السيئ؟

لم تتسبب جيا في وقوع الاعتداء. لكن دماغها يريد مساعدتها في التأكد من عدم حدوث أمر سيئ مرة أخرى، لذا فهو يخبرها أنها ارتكبت خطأً وتحتاج إلى التعلم منه للحفاظ على سلامتها. وبينما تفقد الثقة بنفسها تتسحب من العالم، ويتفاقم شعورها بالذنب والخزي.

إعادة التعرض للصدمة

من التجارب الشائعة الأخرى التي يمر بها الناجون من الصدمات الجنسية احتمالية إعادة التعرض للصدمة. ماذا يعني التعرض للصدمة بالنسبة إلى الناجي من صدمة جنسية؟ تخيل أنك تعيش الحدث أو الأحداث الأكثر رعبًا في حياتك، تشعر بالعجز والخوف والانتهاك والخيانة، تعاني ألامًا جسدية وعاطفية بسبب الحدث (الأحداث)، تشعر بالعزلة والوحدة، تحتاج إلى المساعدة، لكن في كل مرة تطلب فيها المساعدة من شخص ما، سواء كان صديقًا أو فردًا من العائلة أو طبيبًا أو ضابط شرطة أو حتى معالجًا، يطلب منك إخباره بما حدث لك. أنت بالفعل تعيش الصدمة الجنسية بصورة دورية في ذهنك في أثناء تذكر لمحات من الماضي أو في الكوابيس، لكن الناس يطلبون منك أن تتحدث عن صدمتك، أن تصف ما حدث، وتشعر بالضغط كي تفعل ذلك حتى تتمكن من الحصول على المساعدة - كي يعرف الآخرون سبب حاجتك إلى المساعدة ويفهموه. مع ذلك، لا يبدو أنك تحصل على المساعدة التي تحتاج إليها (لأن الاضطراب العاطفي الذي تعانیه لا يختفي)، بل إن الأمر قد يزداد سوءًا في الواقع. اضطرابك إلى إخبار الناس عن أكثر اللحظات المخزية والمخيفة في حياتك - بينما تشاهد وجوههم تحكم عليك وتقول كثيرًا من الأمور الخطأ - يجعلك تشعر بمزيد من الوحدة. وتشعر بالانتهاك مرة أخرى. هذه هي إعادة التعرض للصدمة.

هناك كثير من الأوقات التي قد يشعر فيها الناجي بإعادة التعرض للصدمة، إليك بعضها:

- عندما يتوجب عليه الإدلاء بتصريحات متعددة للضباط (إذا قرر إشراك سلطات تطبيق القانون في الأمر).
- عندما يتعرض للاستجواب أو الإهانة الجماعية على يد الآخرين أو في وسائل الإعلام إذا أذيعت قصته علنًا.
- عند الإبلاغ عن الصدمة الجنسية للقياديين في مدرسته أو مكان عمله أو مكان عبادته أو مجتمعات أخرى.
- عندما يتوجب عليه الإفصاح عن الصدمة للأطباء أو الممرضات أو غيرهم من المتخصصين في الرعاية الصحية.
- عند البحث عن معالج واضطرابه إلى الإفصاح عن صدمته مرارًا وتكرارًا.
- عند وضع حدود عاطفية أو جسدية جديدة أو مختلفة مع الآخرين والشعور بأن هذه الحدود منتهكة أو لا تحظى بالاحترام.
- عند التعرض لتجربة تحفز شعوره بالصدمة، ثم مقابلة الرفض من الآخرين أو إطلاقهم الأحكام عليه.
- عند إخبار صديق أو شريك أو أحد أفراد الأسرة، ويرتكب هذا الشخص، على الرغم من نواياه الحسنة، أيا من الأفعال التالية:

• يطرح كثيرًا من الأسئلة حول التفاصيل.

• يبحث عن تفسيرات أخرى.

• يخبره بما يجب عليه فعله ويقدم نصائح غير مرغوب فيها.

• لا يقول أي شيء على الإطلاق.

• يلقي اللوم على الضحية.

بعض النظر عن طريقة إعادة تعرض الناجي للصدمة، فقد تؤدي إلى تفاقم أي من المشاعر أو الأعراض التي كان يعانيها وقد تزيد من فرصة تعرض الناجي لاضطراب ما بعد الصدمة.

اضطراب ما بعد الصدمة وأعراضه

سيعاني أغلب الناجين من الصدمات الجنسية أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) أو اضطراب الإجهاد الحاد. في حين أن الناجي الموجود في حياتك قد لا يستوفي جميع معايير أي من هذين التشخيصين للصحة النفسية، فقد يكون من المفيد فهم أعراض هذه الاضطرابات المعترف بها في مجتمع الصحة النفسية.

في وقت كتابة هذا الكتاب، يُعد الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (الإصدار TR-5، الجمعية الأمريكية للطب النفسي ٢٠٢٢) الإصدار الأحدث من هذا الدليل الذي يرجع إليه مقدمو الخدمات الطبية والصحية النفسية لتشخيص الأعراض المجمعة للاضطرابات الصحية النفسية.

تتضمن بعض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة ما يلي:

1. تكرار معاناة الحدث الصادم من خلال ذكريات الماضي أو الأفكار المقتحمة أو الكوابيس.
2. تجنب المواقف والأماكن والأشخاص والأفكار والمشاعر التي تذكرنا بالحدث الصادم.
3. المعتقدات والأفكار والمشاعر السلبية المرتبطة بالصدمة و/أو التي أصبحت أسوأ بعد الحدث الصادم.
4. التقلبات المزاجية والمشاعر الارتكاسية، وفرط اليقظة، و/أو النوبات الانفعالية.
5. الأعراض التفارقية، بما في ذلك تبدُّد الشخصية (الشعور بالخروج من الجسد أو الشعور بالانفصال أو بما يشبه الحلم) أو الاغتراب عن الواقع (الشعور بأن العالم غير حقيقي، الانفصال عن الواقع).

من الممكن أن تحدث هذه الأعراض في أي وقت بعد الحدث الصادم (إذا حدثت البداية بعد ستة أشهر من الحدث الصادم، تُعد «بداية متأخرة») ويمكن أن تستمر لأي فترة من الزمن. في اضطراب الإجهاد الحاد، تظهر الأعراض نفسها، لكن مدتها أقصر، تستمر من ثلاثة أيام إلى شهر واحد بعد الحدث الصادم.

ما شعورك عند تدبُّر هذه القائمة من الأعراض؟ حسب رؤيتك، هل يبدو أن شريكك يعاني أيًا منها؟ قد تتعرف على كثير من هذه الأعراض لدى شريكك، أو قد لا تتعرف على أي منها على الإطلاق. في النهاية، شريكك هو الخبير في تجربته الخاصة وهو أفضل شخص لتحديد هذه الأعراض بنفسه، لذا اطلب دائمًا الإذن لمناقشة هذه الأعراض أو التشخيصات مع شريكك، فقد لا يريد استكشاف التشخيص أو قد لا يكون مستعدًا لذلك. أيضًا، قد يكون من المفيد استخدام لغة التشخيص لفهم تجربة شريكك، والمساعدة في فهم أعراضه، ومساعدة أخصائي الصحة النفسية في دعم شريكك، لكن قد ينظر شريكك إلى التشخيص بطريقة سلبية، وهذا أمر وحيه. تُعد حياة شريكك وخبرته فريدة من نوعها، وقد يشعر البعض بأن وضع بطاقة تسمية جاهزة على استجاباتهم العاطفية أمر غير مقبول. تصرف بحذر هنا لتظل داعمًا لشريكك.

التأثير العلائقي

لقد تحدثنا سابقًا عن تأثير الصدمة المحتمل على قدرة الناجي على الثقة بالآخرين. قد ينسحب من العلاقات، بما في ذلك الصداقات، لتجنب المواقف التي قد يتعرض فيها للأذى على يد شخص ما مرة أخرى، أو قد ينجذب إلى العلاقات في سبيل الشعور بالطمأنينة. أود وضع ردود الفعل هذه في إطار طبيعي ورؤيتها من خلال عدسة علم التعلق، وهو علم يدرس كيف تتعلم الارتباط بالآخرين بناءً على الطرق التي اتبعها مقدمو الرعاية لنا أو لم يتبعوها عندما كنا صغارًا. يلعب التعلق دورًا رئيسيًا في علاقاتنا، لذا دعنا نتمق في هذا الأمر قليلًا.

نظرية التعلق

كان جون بولبي وماري أيسوورث أول عالين نفسيين يدرسان التعلق ويراقبانه في العلاقات التي تجمع الطفل بمقدم الرعاية. يولد الأطفال في العالم مستعدين وراغبين في التعلق بأمان بالشخص الذي يحافظ عليهم آمنين. يحتاج الأطفال إلى الطعام والمأوى والراحة والاهتمام كي يشعروا بالأمان (بولبي وآخرون، ١٩٥٦). في حين أن هذا قد يبدو واضحًا لنا في الوقت الحاضر وفي هذا العصر، إلا أننا لم نفهم حقًا أهمية المواساة والحب والاهتمام بوصفها احتياجات إنسانية أساسية لنموّ صحيّ إلا بعد أن درس بولبي وأيسوورث العلاقات بين الطفل والوالدين عن قرب.

ندرك الآن أيضًا أن هذه التجارب الشعورية ضرورية في العلاقات بين البالغين وليس فقط في أثناء نمونا ونحن أطفال. إذا شعرنا بالأمان من الناحية العاطفية وبالفهم والدعم في علاقة أساسية ونحن بالغون، سنشعر بأمان أكبر في جميع مجالات حياتنا. الحب ليس مجرد رومانسية حاملة، بل احتياج أساسي. إضافةً إلى ذلك، مدى تناغم والدنا أو مقدمي الرعاية معنا في أثناء نشأتنا، ومدى شعورنا بالأمان والارتباط في علاقاتنا الأساسية المهمة، يحددان إلى حد كبير مدى براعة أدائنا في حياتنا وفي العلاقات. تُعرف كيفية ارتباطنا بالأشخاص الذين نهتم لأمرهم أكثر من غيرهم بنمط التعلق الذي نندرج تحته.

تختلف أنماط التعلق من شخص إلى آخر، وفي أوقات متباينة من حياتنا قد نرتبط أكثر بأنماط مختلفة. كما تتسم أنماط التعلق بالمرونة، فقد نشعر بأمان أكبر في علاقاتنا إذا حظينا بتجارب إيجابية مهمة في العلاقات الأولية، وقد نشعر بأمان أقل إذا تعرضنا لتجارب سلبية مهمة، وبمكنا تكوين فكرتنا عن الأمان العلائقي في علاقاتنا المستقبلية حتى لو جعلت تجاربنا السابقة أنماط تعلقنا آمنة بدرجة أقل. ومع ذلك، سيكون من المفيد أن نكوّن فكرة عن نمط التعلق العام لشريكك ونمط التعلق الخاص بك في هذه اللحظة كي يكون لديك مكان تبدأ منه بناء علاقة آمنة أكثر لكليكما.

اختزل العلماء الذين يدرسون التعلق أنماطه في أربع فئات عريضة: التعلق الآمن، والتعلق الاجتنابي، والتعلق القلق، والتعلق غير المنتظم. دعونا نلق نظرة على كلٍّ منها الآن، لنرى ما إذا كان بوسعنا تكوين فكرة عن الفئة التي قد تندرج أنت وشريكك تحتها في أغلب الأحيان.

التعلق الآمن

من الناحية المثالية، عندما تُوصل إلى شخص نحبه أننا بحاجة إلى دعمه، سيستجيب لنا على الدوام. عندما نمر بيوم سيئ، يحضر للتحدث عنه. عندما نمرض، يطمئن علينا ويدعمنا. عندما نحزن، يمد يده إلينا بالمواساة. عندما يُقدم هذا النوع من الدعم العاطفي المستمر في العلاقة، نشعر بالأمان. نعلم أن الشريك موجود من أجلنا. نثق في العلاقة، ونشعر بالرضا عندما نكون معًا ونشعر بالرضا عندما نكون بعيدين عن بعضنا. حتى عندما نواجه أمورًا صعبة (في العلاقة أو خارجها)، نعلم أن علاقتنا مكان آمن يمكننا أن نبحث فيه عن الدعم ونستكشف طرق التعامل.

الشخص الذي يمارس نمط التعلق الآمن، إما لأنه ارتبط بمقدم الرعاية بأمان في مرحلة الطفولة أو عاش علاقات تعلق آمنة في مرحلة البلوغ، يحظى بشعور قوي من تقدير الذات ويرغب في تكوين علاقات وثيقة.

قد يمارس الناجي من الصدمة الجنسية نمط التعلق الآمن، على الرغم من الصدمة التي تعرض لها في الماضي، نتيجة لارتباطه بمقدمي رعاية متناغمين معه في وقت مبكر وعلاقات آمنة ومريحة في الوقت الحاضر.

التعلق الاجتنابي

قد يبدو الشخص الذي يمارس نمط التعلق الاجتنابي متباعدًا من الناحية العاطفية أو غير مدرك للاحتياجات العاطفية لشريكه. قد تمر بحالة من الكرب وتحاول التواصل بشأنها، لكن شريكك الذي يمارس نمط التعلق الاجتنابي لا يستجيب لك. قد يشجعك إذا استجاب على أن تكون أقوى بدرجة أكبر وعاطفيًا بدرجة أقل. قد يثمن شريكك أيضًا استقلاله على نحو خاص ويميل إلى عدم طلب الدعم من الآخرين، بمن فيهم أنت.

ربما تعرض الأشخاص الذين يمارسون نمط التعلق الاجتنابي للإهمال العاطفي والرفض من جهة مقدمي الرعاية الأساسيين لهم. أو ربما اندمجوا في علاقات طويلة الأمد مع أشخاص يمارسون نمط التعلق الاجتنابي وتعاملوا هم أنفسهم من خلال الانفصال عن المشاعر، وتجنب التقارب مع الآخرين. وبهذه الطريقة، يصبح نمط التعلق الاجتنابي وسيلة للتعامل مع الألم الناتج عن عدم حصولهم على الدعم في أوقات الحاجة من الأشخاص الذين يحبونهم. يتمكن الشخص الذي يمارس نمط التعلق الاجتنابي من تجنب تجارب الرفض أو التجاهل بالتباعد عن الأشخاص الذين يحبهم.

قد ينمّي الناجون من الصدمات الجنسية نمط تعلق اجتنابي كرد فعل على الصدمة التي مروا بها وتجربة الخيانة أو الخذلان من جهة الأشخاص الذين يعرفونهم أو الناس بوجه عام.

التعلق القلق

عندما يتلقى شخصٌ ما دعمًا متقلّبًا من مقدم الرعاية أو من شخص بالغ ارتبط معه بعلاقة وثيقة، فقد يمارس نمط التعلق القلق، ويمكن أن يُعرف أيضًا باسم نمط التعلق المتناقض أو المشغول. غالبًا ما يشعر الأشخاص الذين يمارسون هذا النمط من التعلق بالارتباك وعدم الأمان في العلاقات. ويسعون إلى التقارب إلى درجة قد تُحكم عليهم معها بأنهم متشبثون، لكنهم في الوقت نفسه قد يشعرون بالشك أو عدم الثقة في شركائهم. إذا كان شريكك يمارس هذا النمط من التعلق، فقد يتحقق من ارتباطك به على نحو متكرر، ويسعى إلى الطمأنينة باستمرار (من دون ارتياح)، وبشك في مدى اهتمامك به. قد يركز على التفاصيل أو الأوقات التي شعر فيها بالأذى في العلاقة أو يتركها تستحوذ عليه.

وقد ينمّي الناجون من الصدمات الجنسية نمط تعلق قلق كاستجابة للصدمة التي مروا بها وتجربة حصولهم على دعم متقلب أو قدرة متفاوتة على التنبؤ في علاقتهم مع الجاني أو مع أولئك الذين يلجأون إليهم للحصول على الدعم.

التعلق غير المنتظم

قد ينمّي الشخص الذي تعرض للإساءة الجسدية أو العاطفية أو القسوة أو السلوك المفزع نمط تعلق غير منتظم، يُعرف أيضًا باسم نمط التعلق الخائف-الاجتنابي. عند التعرض للإساءة، قد ينفصل الشخص عن نفسه و/أو محيطه من أجل التعامل معها. يتعين عليه الانفصال عما يحدث له في سبيل النجاة من الكرب العظيم الذي يعانيه.

قد ينمّي الناجي من الصدمة الجنسية نمط تعلق غير منتظم كرد فعل على الصدمة التي تعرض لها. قد يبدو الشريك الذي يمارس هذا النمط من التعلق منفصلًا عن نفسه وعن الآخرين. قد يستمتع بالعلاقات لكنه يشعر بعدم الارتياح بعد قدر معين من الحميمية التي تُشعره أنه «مقرب للغاية» من الناحية العاطفية. يشعر الشخص المقرب بعدم الأمان بسبب إساءة معاملته في الماضي، يستعيد صدمته عندما يشعر بمستوى معين من الحميمية. قد يبدو من الصعب التنبؤ به في العلاقة، إذ يدفع شريكه بعيدًا ويجذبه إليه ليقترب أكثر في الوقت نفسه.

ما فكرتك عن نمط تعلق شريكك؟ ما فكرتك عن نمط تعلقك الخاص؟ ما شعورك تجاه تشابك النمطين، أو عدم تشابكهما، في هذه المرحلة الزمنية؟ من المهم أن تفهم هذا لأن بعض الطرق التي تواجه بها سلوك شريكك قد تبدو مربكة بالنسبة إليك، لكنها في الواقع منطقية للغاية بسبب كيفية تأثر نمط تعلقه بالصدمة التي وقعت له.

فيما يلي قائمة بالسلوكيات التي يمكن أن تشير إلى أن الصدمة أثرت على قدرة الشخص على تفهم الذين يحبهم والارتباط بهم. انظر كم من هذه السلوكيات يوافق تجربتك مع شريكك:

• عدم الرغبة في البقاء وحيدًا والحاجة إلى مزيد من المواساة والاطمئنان.

• الشعور بالاضطراب بسهولة في أثناء الصدام.

• الشعور بالاضطراب بسهولة في أثناء الحميمية العاطفية أو الجسدية.

• سرعة الانزعاج منك أو توجيه النقد إليك.

• الشعور بالغضب منك.

• التباعد وعدم السماح بأي تقارب عاطفي أو جسدي.

• دفعك بعيدًا عندما تحاول المساعدة.

• الشعور بالتخلي عنك وعن علاقتكما.

• السعي إلى الحصول على مزيد من الاهتمام منك أو من الآخرين.

• الانفصال عن العالم أو الآخرين.

• الانغلاق على النفس وتجنب الحوار.

إذا كنت قد تعرضت لأي من هذه السلوكيات من جهة شريكك، فقد يكون الأمر محبطًا، بل مفجعًا. لكن عندما تفكر في كيفية تأثير الصدمة الجنسية التي تعرض لها شريكك على شعوره بالأمان في العلاقات الوثيقة، فقد يصبح من الأسهل فهم الأمر.

المذهل حقًا في نظرية التعلق أن بناء أو إعادة بناء الثقة والأمان ضمن علاقة أساسية هو أفضل طريقة لشخص ما للمضي نحو شعور أكثر أمانًا، ليس فقط ضمن العلاقة، لكن أيضًا في حياته.

هذا هو الدور الذي قد تتمكن من الاضطلاع به من أجل شريكك وهذا هو السبب في تأليفي لهذا الكتاب: لمساعدة الشركاء المحبين مثلك على معرفة كيفية بناء هذا الشعور بالأمان مع شريكك ومن أجله حتى تتمكن من مساعدته على التعافي، وفي الوقت نفسه خلق علاقة حب ورعاية متبادلة أو العودة إلى تلك العلاقة.

من هذا المنطلق، دعنا نلقي نظرة على بعض التجارب الشعورية الشائعة بين الناجين من الصدمات الجنسية حتى تتمكن من تعلم الاستجابة بطرق تدعم التعافي.

التجارب الشعورية الشائعة للناجين من الصدمات الجنسية

من الطبيعي أن ترتبك بسبب الانفعالات الحادة التي يمر بها شريكك. قد تراه متألمًا وتريد بشدة مساعدته على الخروج من تلك الحالة، لكن ليست لديك أي فكرة عن كيفية فعل ذلك. قد يتتابك القلق بشأن ما إذا كان معرضًا لخطر الغرق في انفعالاته «السلبية» إلى درجة أنه سيقاسي قدرًا كبيرًا من المعاناة الشعورية، أو «يبقى محاصرًا في حالة سلبية»، أو يواجه عواقب مؤلمة أو خسائر أخرى.

هذا منطقي لأنك تهتم بشدة بشريكك، وعندما نهتم بشخص يعاني ألمًا مبرحًا، خصوصًا عندما لا يكون هذا الألم نتيجة خطأ منه، نشعر أحيانًا بالحاجة الملحة إلى مساعدته في «إصلاح» الانفعالات السلبية. لكن الأمر الذي قد يكون أكثر فائدة لسلامة شريكك وصحته النفسية يتمثل في أن تظهر له أنك قوي بما يكفي لرؤية انفعالاته وقبولها كرد فعل طبيعي للصدمة التي تعرض لها. غالبًا ما يقدر الناجون على تجاوز التقلبات العاطفية التي يمرون بها على نحو أفضل إذا قوبلت مشاعرهم بالمشاركة الوجدانية والتصديق، وإذا قُبلت هذه المشاعر على أنها طبيعية بوصفها استجابات إنسانية مفهومة للصدمة، بدلًا من وصمها بأنها شيء يمكن ولا بد أن «يزول».

سيتناول الفصل الرابع الذي يدور حول التواصل، بصورة أعمق، كيف يمكنك أن توصل إلى شريكك مشاركتك الوجدانية لمشاعره وتصديقك لها وقبولها على أنها مشاعر طبيعية. في الوقت الحالي، دعنا نعمل على بناء هذه المشاركة الوجدانية. أود أن أعطيك صورة لكثير من الانفعالات التي قد تلاحظها لدى شريكك حتى تتمكن من فهم سبب ظهور هذه الانفعالات ولماذا هي مفيدة بالفعل لعملية التعافي.

الغضب

يُعد الغضب انفعالًا مفيدًا للغاية، فالحاجة إلى الأمان جسدية وعاطفية، وفي اللحظات التي نشعر فيها بعدم الأمان، يحميننا الغضب بالإشارة إلى افتقارنا إلى شعورنا بالأمان واحتياجنا إلى التغيير.

تعرض الناجي من الصدمة الجنسية لانتهاك شعوره بالأمان، ويعمل جسده وعقله على مساعدته في استعادة السلامة والأمان. في الوقت نفسه، تبت كثير من الثقافات رسائل مباشرة أو غير مباشرة مفادها أن الغضب عاطفة ليس من المقبول الشعور بها أو التعبير عنها، وقد تكون لديك أفكار ومشاعر متضاربة حول الغضب. قد يصعب عليك دعم شريكك عندما يكون غاضبًا، لأن غضبه قد يثير لديك تهديدًا لإحساسك بالأمان.

حاول التواصل مع فكرة أن الغضب يمكنه بالفعل أن يمنح شريكك القوة في عملية التعافي، إذا تمكن من الشعور به والتعبير عنه بطرق صحية وقبول بالتفهم والعطف. عندما يتمكن شريكك من الشعور بالغضب والتعبير عنه، فقد يقدر بصورة أفضل على الابتعاد عن مشاعر الذنب والخزي التي يمكن أن تكون مضنية على نحو خاص.

بالطبع، يمكن أن يكون الغضب استرخائيًا أيضًا، أو قد يستحيل توجيهه نحو هدفه الحقيقي، لذا قد يشعر شريكك بالغضب من نفسه بل وحتى منك. قد يكون هذا محبطًا بالنسبة إليك، خصوصًا عندما تشعر بأن الشخص الوحيد الذي يجب أن يغضب منه هو مرتكب الصدمة.

من المحتمل أن يكون هذا مربكًا لشريكك أيضًا، وقد يظل غارقًا في شعور الغضب لفترة من الوقت قبل معالجته بأفضل الطرق المفيدة لتعافيه.

الخوف والرعب

قد يكون الخوف والرعب من الانفعالات التي تفهم معناها أكثر من غيرها. عندما يمر شخصٌ ما بتجربة جنسية صادمة، فقد تغلبه مشاعر الخوف والرعب للغاية في تلك اللحظة إلى درجة أنه ينفصل عن نفسه وعن محيطه. ويمكن للصدمة بعد ذلك أن تجعل تجربة الخوف الشعورية موجودة دائمًا، أو عرضة لتحفيزها بسهولة شديدة، عندما يبدو الأمر غير مبرر لذلك.

عندما نرى شريكنا خائفًا، فقد يكون الرد الغريزي أن نقول له إنه لا يوجد ما يستدعي الخوف. وقد يبدو هذا صحيحًا جدًا بالنسبة إلينا في تلك اللحظة، لكن قد ينتهي بك ذلك إلى التقليل من أهمية مشاعره. في أوقات كهذه، قد يكون من المفيد أن تتذكر أن شريكك لا يسعه إلا أن يشعر بالخوف الذي حُفز في تلك اللحظة، وأن هذا الخوف قد يكون قويًا كما كان في أثناء الصدمة الأصلية. ربما يفيد أكثر، عندما يشعر بالخوف، إخباره أن شعوره هذا منطقي وأنت موجود من أجله. سنناقش مزيدًا من الطرق التي يمكنك من خلالها دعم الشريك عندما يتعرض لهذا التأثير لاحقًا في الكتاب.

الحزن والأسى

يمكن أن يظهر الحزن والأسى لأسباب كثيرة مختلفة عندما يتعافى شخصٌ ما من صدمة جنسية. لأن الحزن يمكن أن يكون شعورًا واهتًا للغاية، ومن المحتمل أن الناجي قد تعرض للخيانة والانتهاك والأذى بعدة طرق، فقد يُدفن الحزن تحت مشاعره الأخرى. قد يظهر فقط مع الأشخاص الذين يثق بهم، مثلك، أو صديق مقرب أو أحد أفراد الأسرة، أو معالج، وقد لا يظهر على الإطلاق.

بدلاً من ذلك، قد يبدو كأن الحزن هو كل ما يشعر به شريكك. قد يبدو أن الحزن يتغلب عليه، وقد يتنبأك القلق من عدم تمكنه من تجاوز الحزن والاستمتاع بالأمور الطيبة في الحياة مرة أخرى.

لا بأس بالحزن، فالحزن شعور مفيد للغاية وإن كان مؤلماً. الحزن طريقتنا في الإيعاز لأنفسنا وللآخرين أننا نتألم ونحتاج إلى الدعم. وأفضل ما يمكنك فعله لشخص حزين ألا تضغط عليه ليتجاوز حزنه، وأن تخبره أنه ليس وحيدًا، وأن حزنه لن يجعلك ترفضه أو تتخلى عنه. يمكنك أن تريحه ذلك بأقوالك وأفعالك.

الصدمة، والخدر، والتجنب

في بعض الأحيان قد يبدو شريكك خديرًا. يقول ببساطة إنه يشعر بأنه «بخير» أو إنه «لا يشعر بأي شيء»، حتى عندما يكون من الواضح لك أنه يعاني شيئًا ما. هذا شائع خصوصًا بعد الصدمة النفسية أو بعد إعادة التعرض لها. يمكن أن يكون ألم التجربة التي مر بها كبيرًا إلى درجة أنه يصاب بالخدر لحماية نفسه. لا يكذب شريكك عليك في مثل هذه اللحظات، قد يشعر بالخدر حقًا من الداخل لأن جسمه يحميه من الألم الذي يجتاحه نتيجة لتجربته. اعلم أن هذا الدهول وهذا الخدر يمثلان طريقة صحية للتعامل مع الصدمة النفسية، خصوصًا في المراحل المبكرة، وحاول ألا تضغط على شريكك للتحدث عن أمور معينة والشعور بطريقة معينة. بدلاً من ذلك، كن متقبلًا قدر الإمكان لما يشعر به وحاول أن تشاركه وجهة نظره، وأخبره مرة أخرى أنك موجود من أجله وأنت تهتم لأمره كثيرًا.

إذا بدا الأمر كأن شريكك يستعين بالمخدرات أو الطعام أو التلفزيون أو العمل أو سلوكيات أخرى لتشتيت انتباهه وتجنب مشاعره، فأرجو أن تعلم أن هذه أيضًا طريقة شائعة للتعامل. وبينما يُعد بعض التشتيت والتجنب مفيدًا، فإن البعض الآخر قد يكون مدمرًا ويسبب مزيدًا من الألم. في هذه الحالات، لا بأس من إخبار شريكك بأنك قلق عليه وأنت ترغب في معاونته للحصول على المساعدة. استخدم نبرة لطيفة وغير صدامية، وامتنع عن إصدار الأحكام. سنناقش هذا بمزيد من التفصيل لاحقًا في الكتاب.

ربط جميع الأجزاء معًا

ركز هذا الفصل على مشاركة الحقائق والتجارب الشائعة للناجين من الصدمات الجنسية. ربما تعرف بالفعل كثيرًا من المعلومات التي عُرضت في هذا الفصل، أو ربما يكون كثير منها جديدًا بالنسبة إليك. ربما أشعرتك قصص الناجين بالحزن أو الغضب أو اليأس أو الثلاثة معًا، هذه مشاعر طبيعية عندما نضع أنفسنا مكان الأشخاص الذين نجوا من العنف على يد شخص آخر مع التحلي بالتعاطف الواعي والمشاركة الوجدانية. يقودنا هذا إلى ما سنركز عليه في الفصل التالي: تأثير الصدمة الجنسية عليك وعلى علاقتك. قد تشعر بأن مشاعرك تجاه صدمة شريكك متقلبة وقد يكون تأثير الصدمة على علاقتك مربكًا للغاية. دعنا نعمل على

فهم هذه التجارب معاً في الفصل الثاني.

في الفصل السابق، استعرضنا الطرق المتعددة التي قد تؤثر بها الصدمة الجنسية على شريكك. أمل بعد قراءة قصص الأمثلة وأنواع الصدمات الجنسية التي يمكن أن يمر بها الناس وأوصاف التجارب الشعورية الشائعة التي يمر بها الناجون، أنك ستدخل هذا الفصل بفهم أفضل لشريكك والطرق التي قد تشكل شعوره وتصرفاته.

سيبحث هذا الفصل عن قرب في الطرق المختلفة المتعددة التي قد تشكل كيفية شعورك وتعاملك مع تأثير الصدمة الجنسية لشريكك عليك وعلى علاقتك. شريكك مهم بالنسبة إليك، وقد تراه في حالة ألم وارتباك وخوف عندما تُحفز تجربته أو تُعالج. قد تكون رؤية شخص نحبه وهو يعاني بسبب حدث صادم أو يتعافى منه، أمرًا مفاجئًا للغاية. قد ترغب في دعمه لكنك لا تعرف ماذا تفعل أو تقول. قد تشعر أنت نفسك بالخوف أو الغضب أو الذعر. وإضافةً إلى هذه المشاعر المفهومة للغاية، من المحتمل ألا يكون شريكك في وضع يسمح له بدعمك لأنه هو الذي تعرض للصدمة. أخيرًا، قد لا تعرف ما إذا كان ما تمر به أمرًا طبيعيًا وقد لا تعرف أيضًا إلى من تلجأ.

يسعدني كثيرًا أنك بحثت عن هذا الكتاب كي لا تضطر إلى خوض هذه الفترة العصبية بمفردك. أمل أن يعرّفك هذا الفصل أن ما مررت به طبيعي، ويساعدك على صياغة الكلمات لوصف ما تشعر به، ويبدأ في إعطائك بعض الطرق الجديدة للتعامل. في هذا الفصل، سنعمل على المساعدة في تحديد كيف كانت طريقة شعورك وتعاملك، واستكشاف كيف أثرت الصدمة على علاقتك، والبدء في رؤية طرق مختلفة يمكنك أنت وشريكك التواصل من خلالها في أثناء التعافي من الصدمة الجنسية التي تعرض لها.

لم تكن رحلتك بوصفك شريكًا لناجٍ من صدمة جنسية سهلة حتى الآن، ولا توجد طريقة سهلة للتهدئة وإعادة التواصل. لكن ما أعرفه من العمل لسنوات مع الناجين من الصدمات الجنسية وشركائهم هو أنكما تستطيعان تحقيق قدر هائل من التعافي والتقارب في أثناء سيركما في هذا الدرب معًا.

إعداد المسرح

بعد لحظة سنغوص في قصص الشركاء الذين قرأنا عنهم في الفصل الأول. قبل أن نعمل ذلك، قد تأخذ لحظة لتدوين الأسئلة التالية أو التفكير فيها بتمعن. قد تأتي الإجابات بسهولة وقد لا تأتي. لا بأس بأيهما. عندما تبدأ في العثور على الكلمات من أجل قصتك الخاصة، ستقترب من القدرة على معالجة صدمتك العاطفية المتعلقة بهذه التجربة وتجاوزها.

1. كيف كان شعورك منذ أن علمت بصدمة شريكك الجنسية؟
2. هل لاحظت أنك تفكر في الأمر كثيرًا؟ إذا كان ذلك صحيحًا، فكيف تفكر فيه؟
3. هل غالبًا ما تُفاجأ بردود أفعال شريكك؟ إذا كان ذلك صحيحًا، فكيف يحدث؟
4. هل لديك أي شخص تلجأ إليه خلال هذه الفترة؟ أو هل شعرت بالوحدة بسبب وقع الصدمة؟
5. ماذا كنت تفعل للاعتناء بنفسك؟ وبشريكك؟ كيف أفادك ذلك (أو لم يفدك)؟

قد يكون التفكير في هذه التجربة أمرًا يسبب الكرب. إذا أصبحت منقلبًا ومهمومًا في أثناء قراءة هذا الكتاب، الآن أو في أي وقت، فأرجو أن تعلم أن هذه قد تكون استجابة طبيعية. لا بأس من أخذ فترات راحة من الكتاب ومن التدوين أو التفكير. قد تأخذ وقتًا لتهدئة نفسك بالموسيقى أو المشي في الخارج أو الاستحمام بغرض الاسترخاء. سنعمل أيضًا على تحديد أنشطة مهدئة إضافية يمكنك ممارستها في الفصل الثالث.

أيضًا من المهم بشدة أن تتذكر أنك لست وحدك في تجربتك، بغض النظر عن مدى شعورك بذلك أحيانًا. دعنا نعد إلى الشركاء الذين التقيتهم في الفصل السابق لنرى كيف يكافحون أيضًا مع تأثير معاناة شركائهم من صدمة جنسية على علاقاتهم. بعد قراءة كل وصف، ستجد أسئلة للتفكير فيها. بوسعك تدوين إجاباتك عن هذه الأسئلة إذا كنت تشعر بميل إلى ذلك.

•توماس ومارينا

كان توماس يفكر أكثر فيما أخبرته به مارينا حول الشعور بالضغط في كل مرة يطلب منها قضاء بعض الوقت معه أو يحاول التقرب منها جسديًا، وحول كيفية تحفيزه لذكراياتها عن حببها السابق الذي كان يسيء معاملتها عاطفيًا وجنسيًا.

لا يفهم توماس سبب شعورها بهذه الطريقة فحسب. لم يسيء إليها قط، إنه يحبها ويريد حمايتها. الأمر محير خصوصًا لأنها كانت تبدو مرتاحة للغاية كلما أمضيا وقتًا معًا، كيف يمكنها أن تراه الآن مصدرًا للتوتر؟

يشعر توماس بأنه يتصرف بمنتهى الحذر مع مارينا. في كل مرة يطرح فيها مسألة علاقتهما الحميمة، أو تصدر عنه بادرة، تبدو غاضبة منه بشدة. لقد أخبرته أنها تريد أن تتحسن أحوالهما، لكن يبدو أنه لا يبادر بالأمور الحميمة معها إلا عندما تكون مرهقة أو مستنزفة. وفي وجود طفلة رضية، متى ستشعر بغير الإرهاق والاستنزاف؟

إضافةً إلى ذلك، يعرف توماس أنه عندما يكون متوترًا، فقضاء الوقت مع مارينا والتواصل معها عاطفيًا وجنسيًا يُعد أفضل طريقة لمساعدته على الشعور بالتحسن. ألا ينبغي أن يكون ذلك هو الحال نفسها بالنسبة إليها؟ ويقلقه أنها إذا لم يفعل شيئًا بشأن المسافة المتزايدة بينهما الآن، فلن يعودا أبدًا إلى ذلك الشعور بالتقارب والأمان الذي يفقده كثيرًا.

يحاول تجربة كل شيء. يطلب منها البدء في العلاج، ويطيع بعض النصائح لممارسة الجنس بعد أن يصبح الشريكان والدين ويعطيها إياها، ويشترى لها الملابس الداخلية والهدايا. ومع ذلك يبدو أنها تتباعد أكثر فأكثر. يتزايد الشجار بينهما ويشعر توماس بالقلق الشديد من عدم تحسن الأمور في المستقبل.

أسئلة للتأمل

كيف يشعر توماس؟ ولماذا؟ هل انتابك مثل هذا الشعور من قبل؟

يبدو أن توماس يتعامل مع الموقف بتوجيه مارينا إلى مصادر الحل ومنحها الهدايا، لكن يبدو أن هذا لا يفيد في حل الموقف. بناء على ما أخبرته به مارينا (أن الأمر يصعب عليها إذا شعرت بالضغط)، كيف تشعر بأن ما يفعله يؤثر على مارينا؟

ما الذي يريد توماس من مارينا أن تفهمه؟ ما الذي قد تريده مارينا من توماس؟

•فافور وفريدا

بعد أن أخبرت فريدا فافور عن الاغتصاب الذي تعرضت له، أصبح كلُّ من الشريكين حذرًا مع الآخر. لا تزال فريدا تشعر بالحرج لأنها تعاني ذكريات الماضي في أثناء وجودها في السرير مع فافور. لا تريد أن يعتقد فافور أنها هشة أو منكسرة. تفكر كثيرًا في التعامل لكنها لم تذكر الأمر مرة أخرى.

لم يذكر فافور الأمر مرة أخرى أيضًا، وهو شديد القلق بشأن التسبب في تحفز فريدا مرة أخرى. إنه يحب فريدا وتؤلمه رؤيتها وهي مجروحة إلى هذا الحد. يريد أن يكون لفريدا مساحة للحب والأمان، وليس شخصًا يثير استجابة مؤلمة.

مؤخرًا، بدت الأمور محرجة بعض الشيء في العلاقة لكلاً من فافور وفريدا. أحيانًا بدا أن الأمور عادت بينهما إلى سابق عهدهما فيشعر فافور برغبة في الانحناء لتقبيل فريدا أو مداعبة فخذاها كما اعتاد أن يفعل، لكنه يمنع نفسه خوفًا من التسبب في تحفز فريدا مرة أخرى. يمكن لفريدا أن تعرف أن هذا ما سيحدث، وهو مجرد تذكير بأن لديها مشكلة. هذا سبب عدم رغبتها في إخبار فافور بالاعتصاب منذ البداية.

على الرغم من أن فريدا وفافور جمعتهما علاقة حب، فإنهما لم يضطرًا قطُّ إلى التحدث معًا عن أمور شديدة الجدية. لم ينحدر أي منهما من عائلة تتحدث كثيرًا عن المشاعر أو الأمور التي تجعل من المرء شخصًا ضعيفًا، لذا من الصعب أن يبدأ أي منهما في فعل ذلك الآن مع الآخر. يبدو أنه ليست لديهم الكلمات المناسبة لذلك.

يريد فافور أن يطمئن على فريدا. يريد أن يعرف ما تحتاج إليه حتى لا تصبح متحفزة مرة أخرى. يريد أن يجد كلُّ منهما طريقة للعودة إلى بعضهما. تريد فريدا أيضًا إعادة التواصل مع فافور. تريد أن تخبره أنه لا بأس من التقرب، وأنها لا تريد لصدمتها أن تقف في طريق علاقتهما. يكافح كلا الشريكين من أجل التواصل، لذا فهما يواصلان تجنب الحديث عن الأمر بل وتجنب خوض التجارب الممتعة التي يمكن أن تثير الموضوع. يظل الجنس والحميمية المشكلة التي يتجاهلها الجميع.

أسئلة للتأمل

كيف يشعر فافور؟ ولماذا؟ هل انتابك مثل هذا الشعور من قبل؟

يبدو أن فافور يتعامل مع الموقف بتجنب الموضوعات والمواقف التي قد تحفز فريدا. بناء على ما تشعر به فريدا في أعماقها، هل تعتقد أن هذا مفيد للموقف؟ لمَ ولمَ لا؟

ما الذي يخشاه فافور؟ ما الذي تخشاه فريدا؟

جيا وسام

عندما تركنا جيا وسام في المرة السابقة، كانت جيا تنزلق إلى اكتئاب أعمق ولم يعرف سام ماذا يفعل لمساعدتها.

لا يزال سام يشعر بالغضب. قررت جيا عدم رفع دعوى قضائية، ولا يستطيع سام أن يصدق أنها لن تفعل أي شيء. كيف يمكن أن يفلت ثيو من العقاب على تدمير حياة جيا؟ على تدمير حياتهما؟ سيواصل ثيو مسيرته المهنية الناجحة، ويترك ليرتكب الجرائم مرارًا وتكرارًا بينما لا تستطيع جيا حتى مغادرة غرفتها؟ هذا ليس عادلاً!

قالت جيا إنها غير مستعدة لبدء العلاج النفسي، لكن سام قلق بشأن هذا الأمر. يعلم أن الناجين من الاعتصاب الجنسي من الممكن أن يسقطوا في اكتئاب عميق بل قد تتكون لديهم نوازع انتحارية. حاول مناقشة هذا مع جيا، لكن يبدو أن جيا تفقد تركيزها كلما ذكر لها الأمر.

قرر سام بدء العلاج الفردي. لقد بدأ يفهم أن السبب وراء غضبه وانزعاجه طوال الوقت شعوره بالعجز في هذا الموقف، كما لو أنه لا يوجد شيء يمكنه فعله لتحسين الأمور. انهار وبكى في إحدى الجلسات، شعر بالوحدة الشديدة فحسب.

يعتقد أنه ربما سيطلب من جيا الحضور معه إلى موعد للعلاج أو بدء العلاج النفسي الزوجي. لا يعرف ما إذا كانت جيا ستوافق، ولا يريد الضغط عليها.

تراود سام أحيانًا تخيلات للانتقام من ثيو. يريد اقتحام ذلك المبنى والرد بالعنف، أو تقديم تقرير إلى قسم الموارد البشرية نيابة عن جيا، أو إرسال خطاب إلى زوجة ثيو وإخبارها عن طبيعة الرجل الذي تزوجته.

توافق جيا على الحضور إلى جلسة علاج نفسي مع سام، وبشارك سام هذه التخيلات مع جيا. تبدأ جيا في الارتجاف وتقول إن تخيلات سام تخيفها. يشعر سام بالاستياء. إنه لن يفعل أبداً من الأمور الواردة في تخيلاته حقاً، لكنه لا يريد أن يجعل شعور جيا أسوأ مما هو عليه. تقول جيا إنها ليست متأكدة من رغبتها في حضور جلسة أخرى.

أسئلة للتأمل

كيف يشعر سام؟ ولماذا؟ هل انتابك مثل هذا الشعور من قبل؟

يبدو أن طريقة سام في التعامل مع الموقف هي الشعور بالغضب تجاه ثيو، مرتكب الجريمة بحق جيا، وتمنّي القدرة على فعل شيء لمعاقبته. بناء على رد فعل جيا تجاه سام في جلسة العلاج، هل تعتقد أن هذا يفيد الموقف، لمّ ولم لا؟

ما الذي يخشاه سام؟ ما الذي تخشاه جيا؟

جينيفر وتود

استغرق كلٌّ من جينيفر وتود بعض الوقت للتفكير فيما شاركه كلٌّ منهما مع الآخر بعد نقاشهما المشتعل.

لا تزال جينيفر منزعة من كثير مما صرح به تود، لكنها تحبه وتقرر أنها تريد مساعدته على فهم سبب رد فعلها وكيف يسهم في ثقافة اغتصاب النساء ببعض معتقداته.

في البداية، يحرك تود عينيه بنفاد صبر ولا يستغرق الوقت الكافي لقراءة المقالات التي أرسلتها جينيفر إليه. ثم يخفض رأسه قليلاً ويقرأ شهادة شخصية لامرأة تعرضت للتحرش في مكان العمل. ما أزعجه حقاً هو المدة التي ظل فيها التحرش في مكان العمل هاجساً لدى الناجية، بقيت في تلك الوظيفة لمدة عام آخر فقط، لكنها شعرت بعدم الأمان في أماكن العمل الأخرى، وقد أثر ذلك بالتأكيد على صحتها النفسية وثقتها بنفسها. وافق على أن هذا لا يصح.

قبل دعوة جينيفر إلى مشاهدة فيلم وثائقي حول موضوع التحرش والاعتداء الجنسي. بدأ تود في فهم امتيازاته وكيف أبقاه ذلك أعمى عن العديد من المشكلات التي تؤثر على النساء والمستضعفين في الحياة اليومية. طلب من جينيفر أن تشاركه بعض تجاربها، ودمعت عيناه وهو يفكر في الطرق التي عُدت بها مجرد شيء خلال حياتها وكيف عوملت بعدم احترام. أراد جزء منه أن يسأل ابنتيه عن تجاربهما أيضاً، لكنه خشي أن يعرف.

بدأ تود يفكر في أمور فعلها في الماضي. لم يغتصب أحداً أو يعرض نفسه في مكان العمل، فهو ليس مريضاً. على الرغم من ذلك، ضحك مع الرجال عندما رويوا قصصاً من قبل. وهناك تلك الحبيبة في الكلية التي كانت متوترة بشأن ممارسة الجنس لأول مرة، ولم يكن صبوراً معها تماماً. اتضح له أنه كان جزءاً من المشكلة أيضاً.

يشعر تود بالخزي، ولا يعرف ماذا يفعل مع هذا الشعور بالذنب والخزي. يفكر في الاتصال بحبيبته من الكلية وطلب المغفرة. يشعر بالغرابة بين أصدقائه، بل ويبدأ في رؤية بعضهم على نحو مختلف، حسب الطريقة التي يتحدثون بها عن النساء أو يعاملون بها شريكاتهم. يضبط نفسه أحياناً وهو يقول أو يفكر في أمور تفتقر إلى الإحساس، يجد نفسه يفكر كثيراً في الأمور ولا يريد الإساءة إلى أي من النساء في حياته (زوجته، وابنتاه، وزميلاته في العمل، كثير من اللاتي يمكنه أن يؤذيهن أو لا يبدي لهن الاحترام)!

يريد أن يفعل الصواب ولا يريد الإسهام في ثقافة تهين النساء وتعاملهن بوصفهن أشياء وتسبب لهن الصدمات.

أسئلة للتأمل

كيف يشعر تود؟ ولماذا؟ هل انتابك مثل هذا الشعور من قبل؟

في الأصل، يبدو أن تود يتعامل مع الموقف بالرفض والتقليل من شأن الموضوع الذي تتكلم عنه جينيفر. في اعتقادك، لماذا فعل ذلك؟ لماذا يُحتمل ألا يكون رد فعله مفيداً وما الذي يمكنه فعله بدلاً من ذلك؟

يبدو أن تود يتعامل مع الموقف الآن بالتركيز على كيفية إسهامه في ثقافة الاغتصاب في الماضي. هل تعتقد أن هذه استجابة مفيدة؟

•نيكو وجوليا

عندما تركنا نيكو وجوليا آخر مرة، كان نيكو يفكر في مصارحة جوليا بالانتهاك المستمر الذي تعرض له في طفولته وإلى أي مدى يعتقد أنه يؤثر على قدرته على البقاء حاضرًا ومتواصلًا في أثناء ممارسة الجنس.

لاحظت جوليا أن نيكو يبدو مشتت الانتباه أو غير حاضر بكليته في أثناء ممارسة الجنس. تعتقد أنها ربما لا تعجبه بما يكفي. إنه أمر محير، لأنهما يتوافقان جيدًا ويبدو نيكو معجبًا بها كثيرًا عندما يتبادلان المزاح ويبدآن في المداعبة. ربما لا تلبّي احتياجاته الجنسية. وقد بدأت في فقد الشعور بالأمان.

يستطيع نيكو أن يلاحظ تباعد جوليا عنه. لا يريد أن تُهدم هذه العلاقة كما أنه يثق بجوليا. يخبرها عن الاعتداء الجنسي الذي تعرض له. يشعر بالخوف وهو يتحدث عن الأمر معها، لكن جوليا تهدئه وتطمئنه أن ما حدث لم يكن خطأه. في نهاية المحادثة، يشعر بالحرج بعض الشيء ولكنه يشعر بالارتياح أيضًا لأنه أخيرًا أخبر شخصًا بهتم به. يقرب هذا بينهما من الناحية العاطفية.

مع ذلك، لا يغير هذا حياتهما الجنسية. ما زالت جوليا ترى أن نيكو يبدو مشتت الانتباه في أثناء ممارسة الجنس، وما زالت غير قادرة على منع نفسها من التفكير في أن سبب هذا أنها ليست حبيبة مُرضية بما يكفي. تشعر بأنها تبتعد عنه جنسيًا.

يجلس نيكو مع جوليا ذات يوم ويخبرها أنه قرأ عن شيء يُسمى التفارق. يعتقد أنه ربما يحدث له في أثناء ممارسة الجنس. يُعد التفارق وسيلة يتعامل بها الناجون والناجيات من الصدمة الجنسية مع المواقف التي تثقل عليهم. أهذه هي الطريقة التي يفقد تركيزه بها؟ يقول إن الأمر ربما بدأ عندما كان طفلًا لحماية نفسه في أثناء الاعتداء الجنسي.

يسأل نيكو جوليا عما إذا كانت ستأتي معه لزيارة معالج جنسي لمساعدتهما في إيجاد طرق للتواصل من دون أن يمارس نيكو آلية التفارق. تريد جوليا دعم نيكو، لكنها لم تذهب إلى العلاج من قبل ويبدو أن كل هذا يربكها حقًا. ليست متأكدة ما إذا كان ذلك سيساعدهما. كما يقلقها أن يخبره المعالج أن الأمر نتيجة خطأ منها، أو أن يخبرها نيكو أن السبب في الواقع أنه غير منجذب إليها.

أسئلة للتأمل

كيف تشعر جوليا؟ ولماذا؟ هل انتابك مثل هذا الشعور من قبل؟

يبدو أن جوليا تتعامل مع الموقف بالقلق من أن أعراض صدمة نيكو مرتبطة بكونها ليست شريكة أو حبيبة «مُرضية بما يكفي». بناء على ما أخبرها به نيكو، هل تعتقد أن هذا مفيد للموقف؟ لم ولم لا؟

ما الذي تخشاه جوليا؟ ما الذي يخشاه نيكو؟

لعلك قد تفهمتم بعض ردود الأفعال التي رأيتموها في أثناء قراءتك لهذه القصص، وقد لا تفهم بعض ردود الأفعال الأخرى على الإطلاق. اعلم أن كل تجربة من تجاربنا فريدة من نوعها، وأن تجربتك وطرق تعاملك فريدة بالنسبة إليك. أيضًا، عندما يتعلق الأمر بالصدمة، لا توجد «طريقة صحيحة» للشعور. مشاعرك منطقية بغض النظر عن مدى كون كل هذا مريبًا بالنسبة إليك. أتعاطف بشدة مع الأفراد الذين صُوروا في القصص أعلاه، كما أتعاطف بشدة معك أيضًا.

لاحظت أيضًا مرة بعد أخرى أن عملائي يجدون المواساة في التواصل مع نقاط القوة في علاقاتهم ونواياهم الإيجابية تجاه العلاقة عندما يصبح العمل من أجل التعافي صعبًا. لذا، في القسم التالي، سنستكشف أهدافك للتعافي من صدمتك الخاصة (لأن الصدمة الجنسية لها تأثير متتابع يحيط بالناجي، مما يمكن أن يعرض الأحباء للصدمة) ومن أجل مستقبل علاقتك. سنستخدم نواياك هذه تجاه علاقتك لنعتمد عليها عندما يصعب عليك الاستمرار في العمل على تعافيك.

تحديد نية من أجل تعافيك

في هذا القسم، سنناقش لماذا يكون تحديد النية مفيدًا وكيف يمكنك أنت وشريكك استخدام هذا المورد بيننا تعملان معًا لتعزيز علاقتكما في أثناء تعافي شريكك من صدمته الجنسية. قبل أن نأخذ الوقت الكافي للتفكير في أهدافك ونواياك من أجل تعافي العلاقة، سأقدم خطابًا تحفيزيًا قصيرًا قد تجد نفسك تعود إليه عندما تشعر بأن الأمور لا تتحسن.

لا يوجد جدول زمني واضح يمكننا توقعه عند دعم شركائنا في التعافي من صدمتهم الجنسية وتعزيز علاقتنا. كما أننا لا نعرف بالضبط ما «الهدف النهائي» عندما نعمل على التعافي، لأن كل ناچ يكتشف أن تعافيه يبدو فريدًا بالنسبة إليه وبالنسبة إلى تجربته.

مع ذلك، ما يمكننا أن نعمل من أجله هو بناء علاقة آمنة. العلاقة الآمنة ليست علاقة مثالية خالية من الصدمات والجميع سعيد فيها طوال الوقت، بل هي علاقة تتحرك فيها نحن وشركاؤنا معًا في تواصل خلال أوقات الكرب، هي علاقة يشعر كل شريك فيها بالأمان داخل نفسه بوصفه فردًا وضمن العلاقة، هي علاقة يثق كل شريك فيها أن بإمكانه اللجوء إلى الشريك الآخر عندما يحتاج إلى الدعم، وعندما لا تسير الأمور على ما يرام في العلاقة، يمكنه أن يثق في أن شريكه سيكون هناك لمساعدته في تضييد المشاعر الجريحة داخل العلاقة.

ولأنه لا يوجد جدول زمني محدد للعمل الذي ستنهض به من أجل التعافي، دُكر نفسك بالاحتفاء بالانتصارات الصغيرة. عندما تجد نفسك محاصرًا في لحظة فقدان التواصل وأن كلاً منكما يتلفظ بعبارات مؤذية أو يتأثر بشدة ويهرب من الألم، فاعلم أن هذا لا يبطل العمل الذي قمت به بالفعل من أجل هذه العلاقة، وأنه ليس علامة على أن علاقتك ميؤوس منها. كل العلاقات معرضة للصدام. بدلاً من ذلك، احتفل بالأوقات التي تتمكنان فيها من العودة إلى بعضكما ومن إعادة التواصل، إذ يتحمل كل شريك دوره في الصدام ويعمل مع الآخر لتحسين الأمور.

مع هذه الملاحظة التشجيعية للاحتفاء بكل انتصار صغير، دعنا نستخدم تمرين كتابة اليوميات لتحديد نية واضحة للأمل والتعافي لك ولشريكك ولتحديد التأثير الذي خلفته الصدمة الجنسية على علاقتكما.

تمرين: تحديد النية

بالنسبة إلى الأنشطة المتعددة في هذا الكتاب، يمكنك اختيار أن تتأمل ذهنيًا أو أن تدون تأملاتك في دفتر يوميات. بالنسبة إلى هذا التمرين على وجه الخصوص، من المفيد تحديدًا كتابة إجاباتك عن الأسئلة الإرشادية التالية حتى يكون لديك مستند ملموس يمكنك الرجوع إليه في المستقبل عندما تشعر بصعوبة الأمور.

إذا كان شريكك مقلبًا على المشاركة في هذا التمرين معك، فسينجح ذلك تمامًا بوصفه تجربة مشتركة. لا بأس من القيام بهذا التمرين بصورة مستقلة إذا لم يكن شريكك قادرًا على المشاركة، لأن إجاباتك ستظل تمثل دعمًا وتحفيزًا لك في المستقبل.

تأمل نقاط القوة في علاقتك. ما الذي جذبكما إلى بعضكما وجعلكما تستمران في العلاقة؟ إذا كنت ستخبر شخصًا آخر بكل ما تحبه في علاقتك، ماذا ستقول؟

ما نقاط القوة التي تضيفها إلى علاقتك؟ ما نقاط القوة التي تتمتع بها شخصيتك؟ كيف تقدم هذه النقاط الدعم لشريكك ولعلاقتك؟

ما نقاط القوة التي يضيفها شريكك إلى علاقتكما؟ ما نقاط القوة التي تتمتع بها شخصيته؟ كيف تقدم هذه النقاط الدعم لك ولعلاقتك؟

ما القيم المشتركة التي تجمعكما في علاقتكما والتي تعطي معنى لحياتكما معًا؟ من الأمثلة على ذلك الإيمان بقناعات متشابهة، أو الاستمتاع بأنشطة متشابهة، أو وجود أحلام متشابهة حول مستقبلكما معًا.

ما أفضل ما يمكنك أن تقوله عن رؤيتكما المشتركة للعلاقة بينما تعملان معًا على التعافي من التأثير المشترك للصدمة الجنسية؟ ما الذي تريدان تذكره عندما تصبح الأمور صعبة في علاقتكما كي تظلا في حالة استمرار وتقدم إلى الأمام؟

يعمل تأمل نقاط القوة في علاقتكما، ونقاط القوة التي يضيفها كلٌ منكما إليها، والقيم المشتركة بينكما على تذكيرك بسبب رغبتك في بذل الجهد لدعم شريكك. الآن بعد أن أصبحت لديك فكرة عمًا يحفزك على بذل الجهد من أجل هذا الدعم وما تخيله لمستقبلكما في العلاقة، سنقضي بعض الوقت في مناقشة التجارب الشعورية وتجارب التعامل المشتركة التي قد تتفهمها بصفتك شريكًا لناجٍ من صدمة جنسية.

كيف تتعامل؟

في الفصل الأول، أمضينا وقتًا في التعرف على الاستجابات المختلفة التي يمكن أن يبديها الناجون من الصدمة، وكيف أن جميعها استجابات طبيعية. ولأن الصدمة تؤثر على كلٍ من الناجي وأحبائه، أمل أن تريحك معرفة أن مرورك بتقلباتك العاطفية الخاصة أمر طبيعي أيضًا. قد تتعرف على بعض المشاعر وطرق التعامل التي سنواصل مناقشتها من القصص التي قرأتها أعلاه، أو من علاقتك الخاصة. من ناحية أخرى، قد تجد أنك لا تتعرف على كثير من تلك المشاعر والطرق. لا بأس بذلك! لا توجد طريقة صحيحة للشعور

عندما نرى أحياءنا يتألمون. الأهم من كل ذلك، بينما أصف فيما يلي الطرق المختلفة للشعور والتعامل، تحلّ بالرفق تجاه نفسك وتجاه ما يمكن أن تشعر به.

في الأقسام التالية، سنبحث الطرق المحددة التي يمكنك أن تتعامل بها، والمشاعر التي قد تنتابك، والوسائل التي قد تحاول بها المساعدة في الموقف، والاحتياجات العاطفية الكامنة التي قد تكون لديك، والتأثير المحتمل الذي قد تلاحظه في علاقتك.

إغلاق الموضوع أو تجنبه

إحدى الطرق التي نتعامل بها بوصفنا بشرًا عندما نرتبك بشدة هي إغلاق الموضوعات غير المريحة أو تجنبها. وهذا منطقي لأننا قد نعرق في انفعالات محيرة عندما نرتبك بشدة ونشعر كأننا بحاجة إلى مساحة حتى تتمكن من الشعور بالهدوء مرة أخرى. غالبًا ما تعطينا أجسامنا إشارات جسدية في حالة الارتباك الشديد، كأن تتسارع ضربات القلب أو يتسارع عمل العقل أو يصبح فارغًا. لكن قد يصعب علينا حتى معرفة كيف نشعر بالضبط في حالة الارتباك الشديد لأن كثيرًا من المشاعر غير المريحة قد تنتابنا في وقت واحد: الخوف والذعر والغضب والحزن.

عندما يحدث هذا، قد تلاحظ أنك تنغلق على نفسك. ربما يصبح شريكك متحفظًا وتخشى أن تتفوه بكلمة غير مناسبة أو تتصرف بطريقة غير صحيحة إلى درجة أن عقلك يصبح فارغًا أو تلتزم الصمت. ربما تشعر بعدم الارتياح عند رؤية الحزن والخوف الذي يشعر به شريكك إلى درجة أنك تتجنب موضوع الاعتداء الجنسي أو أي شيء آخر قد يثيره لأنك لا تريد أن تؤذيه. عندما تفعل هذا، أنت لا تحاول فقط الاعتناء بنفسك بالتركيز على مواضيع مريحة أكثر أو بمحاولة الحفاظ على هدوئك، بل تحاول أيضًا حماية شريكك من ألمه. قد يكون الانغلاق، عاطفيًا أو سلوكيًا، هو التصرف الوحيد الذي نعرف كيف نفعله عند مواجهة تجربة صادمة أو مواضيع مشحونة عاطفيًا.

إذا لاحظت أنك تنغلق على نفسك أو تتجنب المواضيع والمحادثات غير المريحة مع شريكك، فترفق بنفسك. أنت تتعامل مع قدر كبير من التوتر وتبحث عن الهدوء والشعور بالأمان لك ولشريكك. هذا منطقي!

قد ينغلق شريكك أيضًا عندما يكون منغلقًا، أو قد يصبح محبطًا وحزينًا عندما تبدو منغلقًا على نفسك، أو قد يشعره عدم اهتمامك بالقلق. قد يصله شعور بالتخلي أو الرفض في أثناء سعيه إلى التواصل معك وبواجه استجابة الصد، لأنه لا يفهم التوتر والخوف الذي تشعر به. ربما يمكنه التعبير عن هذا بلطف بكلمات يمكنك فهمها، لكنه قد يفعل أيضًا في تلك اللحظة ويصبح محبطًا أو منزعجًا منك بسبب صمتك. هذا لأنه خائف من فقدان التواصل معك، لأن تواصله معك هو إحدى الطرق التي يحاول بها إعادة نفسه إلى الهدوء. لسوء الحظ، قد تزيد شدة ارتباكك عندما ينزعج وتشعر بأنك تنغلق على نفسك أكثر. يا إلهي! لقد وجدت نفسك في حلقة مفرغة مؤلمة إذ لا تشعر أنت ولا شريكك بأي قدرٍ من التواصل أو الهدوء.

أسئلة للتأمل

هل يبدو هذا النمط مألوفًا لك؟

كيف تشعر داخليًا قبل انغلاقك على نفسك وبعده؟

ما الذي تخشى حدوثه إذا تكلمت عن الصدمة أو رددت على شريكك حين يكون متحفزًا؟

هل ساعدكما أي شيء عندما وجدتما نفسيكما واقعين في هذا النمط؟

ما الذي سيكون عليه الأمر إذا أخبرت شريكك عمًا تشعر به داخليًا عندما تتغلق على نفسك؟

في اعتقادك، كيف سيكون شعور شريكك داخليًا إذا لاحظ انغلاقك على نفسك بهذه الطريقة؟

التساؤل عن الوقت الذي سيستغرقه شريكك للشعور بالتحسن

من الطبيعي أن ترغب في أن يشعر شريكك بالتحسن وأن يتعافى من صدمته. بالطبع تريد أن يتحرر من الألم الذي يعانيه لأنك تحبه وقد رأيته يكافح من أجل ذلك. أحيانًا يبتابنا القلق إذ لا يبدو أن شريكنا يشعر بالتحسن سريعًا بما يكفي، ربما نشعر كأن كثيرًا من الوقت قد مر منذ الصدمة، أو أنه يعاني قدرًا كبيرًا من الألم إلى درجة أنه لا يستطيع الوفاء بمهامه خلال اليوم، أو ربما لم يفعل ما يكفي للوصول إلى وضع أفضل.

عندما يكون هذا شعورك، قد تبدأ في قول كلمات أو فعل أمور لدفع شريكك في اتجاه التعافي. قد تشعر بالخوف في أعماقك من أنه لن يشعر بالتحسن أو أنه لن يعود «طبيعي» مرة أخرى، أو أنك لن تتمكن أبدًا من التواصل في العلاقة من دون المخاطرة بالتسبب في تحفزه بطريقة ما. قد تشعر أيضًا بالعجز في هذا الموقف لأنك لا تستطيع أن تشفي شريكك أو تصلح الموقف كما تريد. ومن الطبيعي أن يبتابنا الهلع عندما نشعر بالعجز، لا أحد يحب الشعور بالعجز في موقف ما! لذا، قد تبدأ في قول أشياء مثل «هل تعتقد أن علاجك النفسي مفيد لك؟»، «هل تعتقد أنه من الطبيعي أن تظل متحفزًا بسبب لمستي بعد كل هذه السنوات؟»، «أتعلم، قرأت مقالًا عن علاج (إزالة الحساسية وإعادة المعالجة عن طريق حركة العين (EMDR)) ورد فيه أن معظم الناس يشعرون بتحسن بعد عشر جلسات فقط!«.

نفعل هذا لأننا نريد مساعدة شركائنا. نريد تشجيع شركائنا أو تدريبهم على الشعور بالتحسن. نريد أن نشعر بالارتباط بهم مرة أخرى، نريد أن نتوقف عن الشعور بالقلق الشديد بشأنهم طوال الوقت.

قد تلاحظ أن هذه المحادثات تسير على ما يرام أحيانًا، وأحيانًا أخرى، قد ينغلق شريكك على نفسه عندما تقول هذه الأشياء. أو قد يصبح دفاعيًا أو منزعجًا. قد يصعب على شريكك أن يعرف أنك تحاول المساعدة أو تبحث عن الاطمئنان عندما تتطرق إلى هذه المحادثات. بدلًا من سماع صدى حبك وراعتك له في كلماتك، قد يرى أنك ناقد الصبر أو قد يشعر كأنك تحكم عليه، أو قد يشعر بالذنب لأنه لم يتمكن من التغلب على صدمته. أحيانًا يواجه الناجون وقتًا عصيبًا في التعافي عندما يشعرون بأنهم عبء على أحبائهم.

توجد عدة أشياء تجب مراعاتها هنا، أحدها، أنك إذا شعرت أحياناً أنك محمل بعبء الصدمة التي تعرض لها شريكك، فهذا ليس خطأ يجب أن تعاقب نفسك عليه. من الطبيعي أن تشعر بالإحباط بسبب شيء صعب يباعد بينك وبين شخص تحبه. وفي النهاية، كل المشاعر صائبة، وما يهم حقاً ليس المشاعر التي لديك، وما إذا كانت صحيحة أم خاطئة، لكن المهم كيف تتصرف بناءً عليها، والعواقب المترتبة على هذه التصرفات. الأهم من ذلك، من الواضح أنك تحب شريكك كثيراً، بما أنك تستغرق الوقت الكافي لقراءة هذا الكتاب حتى تتمكن من فهم كيفية مساعدته على الوصول إلى تحسين وضعه. من المنطقي جداً أن تبحث عن الاطمئنان بأنكما على المسار الصحيح! وأنك وشريكك تفعلان كل ما في وسعكما للوصول إلى علاقة أفضل. من الصعب أن نكابد المعاناة في حياتنا وعلاقاتنا.

دعونا نأخذ بعض الوقت للتفكير في التجربة التي تمر بها أنت وشريكك مع المحادثات الصعبة التي قد تطرأ بينكما.

أسئلة للتأمل

هل يبدو هذا النمط مألوفاً لك؟

كيف تشعر داخلياً حين تتساءل عن المدة التي قد يستغرقها شريكك للتعافي؟

ما الذي تخشى حدوثه إذا لم يشعر شريكك «بالتحسن»؟

هل ساعدكما أي شيء حين وجدتما نفسيكما في هذا النمط؟

ما الذي سيكون عليه الأمر إذا أخبرت شريكك عمّا تشعر به داخلياً حين يبدو

عليك أنك نافذ الصبر أو أنك تصدر الأحكام بشأن ما يشعر به؟

في اعتقادك، كيف يشعر شريكك داخلياً عندما تتطرق إلى هذا الموضوع معه؟

الشعور بالغضب تجاه الجاني

يا إلهي، هل هناك ما هو طبيعي أكثر من الشعور بالغضب تجاه الشخص الذي يؤدي شخصاً نحوه؟ الغضب عاطفة صحية عندما تكون وفاقية، فهو يساعدنا على تقدير ما إذا كان شخص ما أو موقف ما أمثاً أو إذا كان من الضروري وضع حدود. مع ذلك، نشعر أحياناً كأن غضبنا يأخذ حجماً أكبر مما يمكننا التعامل معه. قد نلاحظ أن أفكارنا تتجه نحو الجاني على شريكنا وكيف نتمنى أن نتصالح من الانتقام منه. قد نشعر كأننا نقضي كثيراً من وقتنا في التفكير في الجاني ومدى غضبنا منه. قد نشعر بقدر كبير من الألم بسبب حقيقة أننا لا نستطيع التعبير عن هذا الغضب تجاه الشخص المؤذي مباشرة، أو قد نشعر بالإحباط إذا بدا أن شريكنا ليس غاضباً بما يكفي (في رأينا) تجاه الشخص الذي تسبب له في صدمة.

إذا كان الغضب يؤثر عليك سلباً، فقد نلاحظ أنك تشعر بالاهتياج في مواقف كثيرة، أو تنتقد الآخرين في حياتك بحدة، أو تشعر بالإرهاق العاطفي. قد تقلق أيضاً بشأن مدى صحة مشاعرك أو كونها طبيعية إذا لاحظت أنك تتمنى أن تتمكن من إيداء الجاني بطريقة ما.

إذا عبرت عن هذا الغضب لشريكك، فقد يبدو عليه الفهم، أو ربما يصيبه القلق من إمكانية مواجهتك للجاني. في هذه الحالة، قد يربك أن شريكك لا يربك أن تدافع عنه أو تحاول حمايته. أو قد تشعر بالارتباك أو تشعرك بأن شريكك لا يثق بك لاتخاذ قرارات سديدة، مع ذلك، مجرد احتمال تمنيك أن تتمكن من مواجهة الجاني لا يعني أنك ستفعل ذلك حقاً إذا أتاحت لك الفرصة.

قد يثقل غضبك على شريكك الذي تعرض للصدمة، حتى لو كان موجهاً إلى شخص «مناسب». يمكن أن يكون الغضب انفعالاً يصعب على الناجين مواجهته في أنفسهم وفي الآخرين لأنه قد يبدو كأنه انفعال غير آمن أو لا يمكن الوثوق به.

سيكون شريكك قادرًا على التعامل مع غضبه، إذا كان يشعر بأي غضب، في وقته الخاص، لكن اعلم أنه لا بأس أن تشعر بالغضب إذا تسلسل إليك! عادة ما تكون علامة على أننا بحاجة إلى الشعور بالأمان. ومرة أخرى، ليس ما تشعر به هو المهم بل كيف تتعامل مع هذا الشعور.

أسئلة للتأمل

هل لاحظت أن الغضب يتسلسل إليك؟

كيف يبدو الشعور بالغضب بالنسبة إليك؟ وكيف تعبر عنه عادةً (إذا عبرت عنه)؟

هل تسبب غضبك في حدوث توتر في علاقتك بشريكك في أثناء محاولته للتعافي؟

هل كان أي شيء فعلته مفيداً عندما حدث ذلك؟ ما نوع الأمور التي بدا لك أنها ساعدتك على الشعور بمزيد من الأمان وأنت غاضب؟

في اعتقادك، كيف يشعر شريكك داخلياً عندما تعبر عن غضبك تجاه الجاني؟

تشجيع شريكك على الحصول على العلاج أو تجربة الدواء

إذا كنت من الأشخاص الذين يتقبلون الدعم في أثناء خوضك نضالاً ما، فيحتمل أنك قد طرحت طرقاً يستطيع شريكك من خلالها طلب الدعم للتغلب على صدمته. أحياناً يكون شركاؤنا مستعدين لزيارة معالج أو تجربة دواء لأعراضهم، لكن في أحيان أخرى قد يكونون خائفين أو غير مستعدين لفعل ذلك. عندما نطرح موضوع بدء العلاج أو التحدث مع الطبيب حول أدوية الصحة النفسية، فإننا نفعل ذلك غالباً لاعتقادنا أن هذه الأساليب مفيدة. نحن نهتم بشركائنا ونريد التأكد من حصولهم على كل الدعم الذي يحتاجون إليه ليشعروا بتحسن. أحياناً، وخصوصاً عندما يكون شخص ما حذرًا من العلاج أو الدواء أو خائفًا من الكلام عن صدمته، قد يسمع تعبيرنا عن الدعم كأننا نقول له إن ردود أفعاله مبالغ فيها أو يحتاج إلى الذهاب لإصلاح عطب في نفسه.

ربما لا تكون هذه نيتك على الإطلاق، وقد يكون من الصعب سماع شريكك يستجيب بهذه الطريقة. إذا أجريت هذه المحادثات مع شريكك ولم تسر الأمور على ما يرام، فقد تُجرح مشاعرك لأنه رفض عرضك للمساعدة، أو تشعر بالإحباط لأنه لا يطلب المساعدة التي من الممكن أن تحسن وضعه، أو تشعر بالقلق حقاً عليه! تبدو كل هذه المشاعر منطقية في هذا الموقف.

أسئلة للتأمل

هل طرحت موضوع العلاج النفسي أو تجربة الأدوية على شريكك؟ إذا حدث ذلك، كيف سار الأمر؟

ما الذي تقلق من حدوثه إذا لم يسعَ شريكك إلى الحصول على الدعم بهذه الطريقة؟

ما الذي تخشى حدوثه إذا لم يشعر شريكك «بالتحسن»؟

هل كانت هناك أوقات في حياتك احتجت فيها إلى المساعدة لكنك خشيت الحصول عليها؟

في اعتقادك، كيف شعر شريكك داخلياً عندما ناقشت هذا الموضوع معه؟

الرغبة في سعي شريكك إلى تدخل جهات إنفاذ القانون أو استكشاف الخيارات القانونية

أحياناً، حين نعرف أن شريكنا تعرض للاعتداء الجنسي أو الإساءة الجنسية، نريد أن نرى العدالة تتحقق له في شكل مواجهة الجاني للعواقب.

توجد الكثير من الأسباب التي قد تجعل الناجي لا يشعر بالراحة في إشراك جهات إنفاذ القانون أو رفع دعوى قضائية، لكن حتى مع وجود كثير من الأسباب الصحيحة، لا يزال من الصعب عليك، بصفتك حبيباً، قبول «أن يفلت الجاني بفلته» أو ألا يواجه أي عقوبة على الأذى الذي تسبب فيه. يمكن أن يشعرنا شيء ما بالارتياح أو حتى بالأمان في رؤية «شخص سيئ» يواجه عواقب أفعاله، لحماية شريكنا والآخرين من سلوكه الخطير. إذا كنت شخصاً لديه ثقة عامة في النظام القانوني أو يجد السلام في مواجهة العواقب وتحقيق العدالة، فقد تشعر بالارتياح والإحباط إذا رفض شريكك تقديم بلاغ أو الانغماس في تحقيق أو إجراءات قانونية.

في النهاية، هذا القرار - سواء كان يتعلق بالسعي إلى تدخل جهات إنفاذ القانون أو النظام القانوني في مقاضاة مجرم - قرار شريكك، وليس قرارك. لا تعامل مؤسساتنا الصحابا بصورة جيدة دائماً، هذا صحيح أيضاً، وهو عامل يضعه كثير من الناجين في الحسبان عندما يفكرون في مدى رغبتهم في اللجوء إلى النظام القانوني. لكن قد يصعب للغاية الإجماع عن إبداء الرأي. لذا، قد تجد نفسك تشجع شريكك على اتخاذ إجراء أو حتى تضغط عليه لفعل ذلك.

ومرة أخرى، هذا منطقي لأنك خائف. تريد حماية حبيبك من حدوث هذا مرة أخرى. تريد أن تصدق أنك تستطيع توفير الأمان لأحبابك أو للآخرين، كما أنك غاضب من الجاني وتريد معاقبته.

أحياناً قد يكون شريكك مستعداً لإجراء هذه المحادثات ويريد حقاً معرفة آرائك في أثناء محاولته تحديد ما يجب فعله. وفي أحيان أخرى، قد يشعر بضغظك أو حكمك عليه، وحينها قد ينسحب أو يشعر بالإحباط منك. قد يشعر بأنك لا تفهمه، وقد يؤدي هذا إلى مزيد من التجافي في العلاقة. هذا آخر شيء تريد حدوثه لأنك تريد حماية شريكك والشعور بالقرب منه.

أسئلة للتأمل

هل شجعت شريكك على السعي إلى تدخل جهات إنفاذ القانون أو القيام بدور في اتخاذ الإجراءات القانونية؟ إذا حدث ذلك، كيف سار الأمر؟
ما الذي تقلق من حدوثه إذا لم يتقدم ببلاغ أو يرفع دعوى قضائية؟
هل كانت هناك أوقات في حياتك خشيت فيها طلب الدعم من النظام القضائي؟
في اعتقادك، كيف شعر شريكك داخلياً عندما ناقشت هذا الموضوع معه؟

القلق من تعرض شريكك للاعتداء مرة أخرى

هل أنت قلق من تعرض شريكك للاعتداء مرة أخرى؟ من الطبيعي أن تتجه أفكارك إلى كيفية منع حدوث الاعتداء مرة أخرى، خصوصاً إذا وقع الاعتداء منذ وقت قريب. هذه تجربة شائعة بيننا نحن البشر: يحدث شيء سيئ ونحاول منع حدوثه مستقبلاً. الشعور بالذنب شائع أيضاً لأننا لم نكن هناك لحماية شركائنا أو الشعور بالغضب من آخرين فشلوا في حمايتهم. قد نبدأ حتى في التركيز على ما كان بوسع شريكنا فعله لتجنب الاعتداء الجنسي من الأصل.

يشعر الأشخاص الذين تعرضوا لصدمات نفسية أحياناً بفرط اليقظة (وبصفتك شريكاً للناجي، فأنت جزء من هذا الشعور). يبدأون في ملاحظة الأشياء التي تشكل تهديداً والتركيز عليها. ويحمل هذا عنصراً وقائياً للغاية - إذا أصبحنا أكثر وعياً بالبيئة المحيطة بنا، فقد تتمكن من الحفاظ على سلامتنا. قد تلاحظ أنك تشعر بالإلزام بتذكير شريكك بالبقاء آمناً، وسؤاله عما كان بوسعه فعله على نحو مختلف للبقاء آمناً، وتشجيعه على تجنب المواقف التي تراها غير آمنة. قد تلاحظ أن الثقة في العالم للحفاظ على سلامة من تحب ليست أمراً صعباً فحسب، لكن الثقة بشريكك للحفاظ على سلامته صعبة أيضاً. مرة أخرى، مشاعرك منطقية. أنت خائف وتحاول خلق الأمان والسلامة لشريكك، وبالتالي، لنفسك ولعلاقتك.

أما بالنسبة إلى شريكك، فقد يشعر بالدعم عندما تذكره بالبقاء آمناً وتجنب المواقف الخطيرة، أحياناً يكون بذل كل ما في وسعك للحفاظ على سلامة شريكك هو أفضل شيء يمكنك فعله. لكن استكشاف هذا الموضوع مع شريكك يمكن أن يسبب التوتر أيضاً. قد يثقل عليه قلقك أو يبدو له حتى أنك تلقي باللوم على الضحية، وأنت تراه جزءاً من سبب وقوع الاعتداء. ربما يكون هذا آخر شيء تريد فعله! لا تريد أن يشعر شريكك بالذنب بسبب الأمور الرهيبة التي حدثت له، وتأمل فقط ألا يحدث ذلك مرة أخرى من أجل مصلحته، وتحاول مساعدته في اتخاذ القرارات التي ستمنع حدوث ذلك. لكن من الضروري أن تعرف أن شريكك قد يشعر بأنه هدف لإصدار الأحكام أو لإلقاء اللوم أو يتخذ موقفاً دفاعياً عندما تجري هذه المحادثات، وهذا الشعور مبرر. قد يتسبب هذا في تباعده، وغضبه منك، ومواجهة صعوبة أكبر في مسامحة نفسه، إذا لام نفسه بأي شكل من الأشكال على صدمته. يلوم كثير من الناجين أنفسهم، حتى عندما يمكنهم بصورة موضوعية إدراك أن ما حدث لهم لم يكن خطأهم. في النهاية، من الأفضل إيجاد طرق للتعامل مع ما تشعر به من قلق وتوتر حتى لا تخاطر معها بمضاعفة توتر شريكك وصدمته.

أسئلة للتأمل

هل تبدو هذه المشاعر أو المحادثات مألوفة لك؟

ما الذي تشعر به داخلياً عندما تحاول إبقاء شريكك آمناً من خلال الاقتراحات أو الأسئلة أو نصائح البقاء آمناً؟

هل أفادكما أي شيء في أثناء إجراء هذه المحادثات؟

كيف ستكون الحال إذا أخبرت شريكك بما تشعر به داخلياً عندما يوصل إليك شعوره بأنك تلقي اللوم على الضحية أو تقدم نصيحة لم يطلبها منك؟

في اعتقادك بماذا يشعر شريكك داخلياً عندما تتطرق إلى هذا الموضوع معه؟

إعادة تنبيه صدمتك

قد تنبه قصة شريكنا عن الصدمة الجنسية صدمتنا الخاصة عندما نكون نحن أيضاً ناجين من الإساءة أو العنف، سواء كانت صدمتنا الشخصية ذات طبيعة جنسية أم لا. قد تستدعي رؤية شريكك يتعافى من الصدمة ذكرياتك الخاصة عن الصدمة والمعاناة والتعافي. قد تشعر بنقل الأمر عليك عاطفياً، أو تصاب باضطراب ما بعد الصدمة، أو تتماهى بشدة مع تجربته إلى درجة أن يصعب عليك دعمه بالطريقة التي تريدها.

أولاً وقبل كل شيء، إذا كنت تعاني ذلك، فأنا في غاية الأسف لأنك متأثر على هذا النحو. أأمل أن يكون لديك نظام دعم خاص بك تلجأ إليه أو طقوس رعاية ذاتية تساعدك عندما يُعاد تنبيه صدمتك.

أعلم من العمل مع الشركاء عندما يكون كلا الشريكين ناجياً أنه يمكن أن تكون هناك مستويات عميقة من التواصل والارتباط، الشعور بأن كلا منهما «يفهم» الآخر حقاً. قد يجد شريكك بعض الراحة في معرفة أنك أيضاً ناجٍ من صدمة، قد يشعر بالارتياح لمعرفة أن بعض مشاعره منطقية تماماً بالنسبة إليك لأن هذه المشاعر انتابتك أنت أيضاً. من ناحية أخرى، قد يتقل عليك وعلى شريكك أن تتعرضا للتحفز أو تستعيدا ذكريات صادمة في الوقت نفسه، وهذا قد يجعل التواصل والتفاهم بينكما صعباً في أوقات الكرب.

أسئلة للتأمل

إذا كنت ناجياً من عنف أو إساءة، هل أثرت صدمتك بمعرفة ما يعانيه شريكك؟
ما الذي تشعر به داخلياً عندما تُحفز صدمتك أو تعاني ذكريات الماضي أو
أعراض الصدمة، وما الذي يساعد على تثبيتك أو تهدئتك؟
هل تشعر بأن لديك أشخاصاً أو أماكن تلجأ إليها حين تحتاج إلى الدعم؟

التساؤل عما إذا كان شريكك يبالغ في رد فعله

لقد حدث ذلك مرة أخرى. قلت شيئاً أو لمست شريكك بطريقة معينة أو عاودته ذكريات الماضي، والآن يرد باستجابة انفعالية شديدة أو ينغلق على نفسه تماماً. أنت تحب شريكك وتعرف أنه يتألم. لكن جزءاً منك يهمس بداخلك: هل يبالغ في رد فعله؟ هل من المنطقي أن يظل متأثراً إلى هذه الدرجة الشديدة؟

تعلم مما تعلمناه في الفصل الأول أن الصدمة يمكن أن تبقى معنا لفترة طويلة جداً، وأن جميع مشاعر شريكك مبررة. لكنك قد يتقل عليك أن يرد شريكك باستجابة قوية لمحفزات الصدمة وترغب في أن يتمكن من إيجاد طرق أخرى للتعامل.

يمكنك طرح هذا الأمر على شريكك أيضاً. لكن أحياناً، حتى لو حاولت طرح الموضوع بأكثر الطرق رفقاً وحباً، فقد يصبح شريكك جريحاً أو دفاعياً أو غاضباً منك. قد يخبرك أنه لا يشعر بأنك تفهمه، ويشعر بأنك تحكم عليه أو تدفعه إلى تحسين نفسه. غالباً ما يحكم على نفسه بالطريقة نفسها ويغضب من نفسه بسبب رد فعله الانفعالي القوي عندما يتعرض للتحفز، وقد يخبرك أن هذا هو سبب كونه متأثراً بشدة لأن لديك الأفكار نفسها.

من المنطقي أنك تود معرفة أن شريكك يستجيب برد فعل طبيعي إلى رغبتك في شعوره بتحسن. تريد أن تعرف أنك ستتمكن في يوم من الأيام من التواصل والتقارب معه من دون تنبيه صدمته. قد تشعر بأن صدمته طرف ثالث في علاقتكما، وقد يشعر بأن صدمته تعيق اللحظات التي قد تجلب المزيد من الحب والمتعة والسرور إلى علاقتكما.

أسئلة للتأمل

هل تبدو هذه المشاعر أو المحادثات مألوفة لك؟

ما الذي تشعر به داخلياً عندما تتساءل إذا كان شريكك يببالغ في رد فعله؟

ما الذي تخشى حدوثه إذا استمر شعور شريكك بتبنيه الصدمة أو بالأعراض التي يعانيتها؟

هل ساعدكما شيء ما حين أجريتما هذه المحادثات؟

إذا عرفت أن شريكك لا يببالغ في رد فعله وأن مشاعره ورددود أفعاله طبيعية، كيف يمكنك التعامل حين تثقل عليك الأمور التي تحفزها أو الأعراض التي يعانيتها؟

الخوف من التسبب في تحفز شريكك أو أن يراك على أنك مرتكب جرم

عندما يتعرض شريكك لصدمة على يد شخص آخر، فقد يتناكب شيء من الخوف أن يراك عدوانياً، أو شخصاً لا يحترم حدوده وحاجته إلى التراضي، أو شخصاً يسبب له الكرب والانعراج.

عندما تتحرك نحو شريكك بهدف التواصل، قد يصبح مرتبكاً أو متحفظاً. هذه ديناميكية محتملة في جميع العلاقات لأننا غير قادرين على قراءة أفكار شركائنا ومعرفة الكيفية التي يريدون منا أن نتواصل معهم بها بالضبط وما الوقت المناسب لذلك.

إذا كنت قد تسببت في تحفز شريكك من قبل، فقد تشعر بالارتباك أنت أيضاً لخشيتك إيداءه في تلك اللحظة أو في المستقبل، أو حتى تشعر بالإحباط إذ يبدو لك أنه لا يشعر بالأمان في وجودك. من المنطقي أن تتناكب هذه المشاعر لأن حب شريكك والحفاظ عليه أمراً، أمر شديد الأهمية بالنسبة إليك. عندما يبدو لك أنه يشعر بالخوف منك أو عدم الارتياح لوجوده بالقرب منك، فقد تشعر بالرفض أو تشعر كأنك مصنف في الفئة نفسها التي ينتمي إليها الجاني على أنك شخص غير آمن.

قد يجد شريكك صعوبة في التعبير عن مشاعره في هذه اللحظات، أو طمأنتك، أو إخبارك بما يحتاج إليه لأن جسده وعقله يدخلان تلقائياً في حالة استجابة للصدمة. عندما يظهر هذا النمط، فقد يشعر كل منكما بالعزلة، إذ تشعران بالعجز في الاستجابة لمحفزات الصدمة التي تمنعكما من التقرب من بعضكما.

أسئلة للتأمل

هل يبدو هذا النمط مألوفًا لك؟

ما الذي تشعر به داخليًا عندما تتسبب في تحفز شريكك أو يبدو كما لو أنه خائف منك؟

هل ساعدكما شيء ما حين وجدتما نفسيكما في هذا النمط؟

ما الذي سيكون عليه الأمر إذا أخبرت شريكك عن قلقك من أن تتسبب في إخافته؟

في اعتقادك بماذا يشعر شريكك داخليًا عندما تتسبب في تحفزه؟

القلق من عدم قدرتك على التقرب من شريكك مرة أخرى

أحد أكثر المخاوف شيوعًا التي أسمعها من العملاء الذين أدمهم هو قلقهم من احتمال عدم قدرتهم على التقرب من شركائهم جسديًا وعاطفيًا مرة أخرى (أو حتى لأول مرة) إذا كان شركاؤهم ناجين من صدمة جنسية ويعانون أعراضًا تجعل التواصل صعبًا في العلاقة. قد يملأك هذا الخوف بالحزن والأسى لأنك تريد بشدة أن تشعر بهذا التواصل والقرب الذي توفره حميمية العلاقة. لا يوجد شيء أفضل من التعبير عن الحب وتلقيه من خلال التواصل العاطفي والجسدي.

عندما ينتابك القلق من عدم إمكانية هذا التواصل في علاقتك، قد تجرب أمورًا كثيرة لتحسين الموقف، بما فيها كثير من السلوكيات والتجارب التي استكشفتها في هذا الفصل. إذا لم تلاحظ تحسنًا في الموقف أو بدأت تفقد الأمل، فقد تفكر حتى في إنهاء العلاقة تمامًا. يمكن أن يثير هذا لديك الشعور بالذنب والحزن لأنك على الأرجح لا تريد أن تخسر العلاقة، أنت تشعر فقط بالوحدة الشديدة والخوف من عدم تحسن أي شيء.

إذا استكشفت هذه المشاعر مع شريكك، فقد يبدأ في الشعور بمزيد من الضغط «لتجاوز» الصدمة، وقد يمثل هذا صراعًا بالنسبة إليه إذا كان يفعل أقصى ما بوسعه. قد يشعر بالذنب أو الخوف من خسارتك، أو قد يبدأ في الشعور باليأس في العلاقة أيضًا. قد يكون من الصعب جدًّا أخذ هذه المشاعر في الحسبان، وهذه غالبًا هي المرحلة التي يسعى الشركاء عندها إلى العلاج أو يلجأون إلى مصادر مثل هذا الكتاب.

أسئلة للتأمل

هل تبدو هذه المشاعر مألوفة لك؟

هل ناقشت مع شريكك هذه المشاعر والمخاوف؟ إذا حدث ذلك، كيف سارت المناقشة؟

هل ساعدكما أي شيء حين طرأت هذه المخاوف؟

ما الذي سيكون عليه الأمر إذا أخبرت شريكك إلى أي حد هو مهم بالنسبة إليك وأنت تخشى أن تفقده؟

هل تعرف ما إذا كان الشعور نفسه لدى شريكك؟

أمل أن تساعدك معرفة تجارب الأشخاص ومشاعرهم المشتركة في مواقف مماثلة لمواقفك على الشعور بقدر أقل من الوحدة. ربما تشعر بعزلة شديدة حين تكافح بينما نشعر بالقلق بشأن شريكنا وعلاقتنا. قد نشعر كأن لا أحد يفهم ما نمر به.

بينما يركز النصف الثاني من هذا الكتاب على النصائح والتمارين لدعم شريكك وتحسين علاقتك، تهدف هذه الفصول الأولى إلى مساعدتك على فهم تجاربك والبدء في أن تصبح واعيًا أكثر بالأنماط والمشاعر التي تسبب الكرب لك ولشريكك.

في القسم التالي، سننعمش ذاكرتنا حول أنماط التعلق وسلوكياته الشائعة في العلاقات. سنبدأ أيضًا في رسم خريطة لكيفية ظهور هذه الأنماط من التعلق في علاقتنا. سيضع هذا الأساس لمساعدتك على فهم المكان الذي تعثرت فيه في طريقك نحو الحفاظ على التواصل في العلاقة. ستحصل أيضًا على إرشادات عن المهارات الجديدة وتمارين العلاقة التي قد تكون مفيدة أكثر من غيرها لتحسين التواصل في علاقتك وقدرتك على دعم شريكك.

أنماط التعلق الخاصة بك وبشريكك

في الفصل الأول، راجعنا أنماط التعلق في العلاقات وبحثنا بعض الأمثلة. تلعب أنماط التعلق لدينا دورًا رئيسيًا في كيفية تعاملنا مع الضغوط في علاقتنا وفي دورة التجافي التي تحدث غالبًا في أوقات الضيق في العلاقة. في التمارين التالية، أدعوك إلى استكشاف كيف تؤثر هذه العوامل عليك وعلى شريكك وعلاقتك.

تمرين: تحديد نمط التعلق الخاص بك في أوقات الكرب

سيساعدك هذا التمرين على تحديد نمط التعلق الذي قد تلجأ إليه أنت وشريكك تلقائيًا عندما يكون أي منكما في حالة من الكرب. بالطبع، لا نتحرك دائمًا في العالم بنمط تعلق واحد باستمرار. في هذا التمرين، سيكون من المفيد التفكير في الأوقات التي شعرت فيها أنت أو شريكك بالتحفز أو عدم الأمان بسبب الصدمة. سيساعدك أيضًا على التفكير في الأوقات التي شعرت فيها أنت أو شريكك بأن العلاقة مهددة.

بسبب التجاني أو الشجارات أو الطرق الأخرى التي قد تضع بها صدمة شريكك الجنسية ضغوطاً على علاقتكما. مع وضع ذلك في الحسبان، اقرأ الأوصاف أدناه ولاحظ أين تنتهي بكل منكما الحال غالباً في أوقات الكرب. من الممكن أن يكون لديك مزيج من الأنماط، لكن من المرجح أن يبدو نمط واحد متسبباً في أكبر قدر من الخلاف أو الألم في العلاقة. (على الرغم من أن هذه الأمور مكتوبة بضمير المتكلم، فكر في كيفية تطبيقها عليك وعلى شريكك).

التعلق الآمن: في أوقات الكرب التي تمر بها العلاقة، أميل إلى أن...

- أرغب في فهم ما يفكر فيه شريكى ويشعر به حتى أتمكن من دعمه على نحو أفضل.
- أشعر بالراحة أو على الأقل أعرف أهمية مصارحة شريكى بما أشعر به، حتى عندما أشعر بأنني ضعيف حين أفعل ذلك.
- أفهم أن الخلاف أمر لا مفر منه في العلاقة وأبقى متفانلاً حتى في أوقات الكرب.
- أعبر عن الاحتياجات والرغبات العاطفية في العلاقة، وأقبل أن شريكى لن يكون قادرًا دائمًا على تلبية هذه الاحتياجات.
- أناضل لتلبية الاحتياجات العاطفية لشريكى كلما استطعت، وأعتبرها مهمة.
- أقبل أنني لن أكون قادرًا دائمًا على تلبية احتياجات شريكى، لكنني سأوفر الاطمئنان والرعاية عندما يحتاج شريكى إليها.
- بوجه عام، أثق في شريكى، وأن بوسعي العودة لإصلاح العلاقة عندما لا تسيّر الأمور على ما يرام.

التعلق الاجتنائي: في أوقات الكرب التي تمر بها العلاقة، أميل إلى أن...

- أنغلق على نفسي أو أنسحب عندما أتخفف أو أرتبك.
- أشعر بالقلق من أن أخذل أحبائي أو أنني «لست كافيًا» أو «لست جيدًا بما يكفي أبدًا».
- ينتابني القلق أو الهلع عندما أشعر بالضغط لمعالجة مشكلة أو موقف غير مريح في الوقت الحالي أو عندما لا أعرف ماذا أقول.
- أشعر بالخوف ألا يفهمني الآخرون أو ألا يقبلوني إذا كنت صريحًا معهم.
- أظهر أحيانًا الغضب أو الإحباط أو الحزن عندما أشعر بالضغط للتحدث عن شيء يتنقل عليّ أو يشعرتني بعدم الارتياح.
- أريد أن أكون قادرًا على التوقف مؤقتًا أو قادرًا على منع حدوث المواقف غير المريحة، حتى إنني قد أتباعد أو أنغلق على نفسي من أجل ذلك.

التعلق القلق: في أوقات الكرب التي تمر بها العلاقة، أميل إلى أن...

- أريد التحدث عن الأشياء على الفور وأحيانًا أضغط لإجراء مناقشات صعبة حتى عندما لا يكون شريكى مستعدًا لذلك.
- أشعر بالقلق أو الهلع لأن مشكلة أو موقفًا غير مريح لم يجد حلًا بسرعة أو لأنني لا أملك إجابة واضحة حول ما يجب فعله لتحسين الأمور.
- أحيانًا، أظهر الغضب أو الإحباط أو الحزن عندما يريد شريكى إنهاء محادثة صعبة أو يمتنع عن الإسهام في المحادثة (ينغلق على نفسه أو ينسحب).
- أحب تقديم ملاحظات أو اقتراحات على أمل أن تكون مفيدة أو تعمل على تحسين العلاقة.
- أشارك آرائى وبعض أو معظم مشاعري.
- أشعر بالتخلي أو الإهمال أو الرفض أحيانًا في علاقتي أو أشعر كأنني أطلب أو أفعل ما هو «أكثر من اللازم».

التعلق غير المنتظم: في أوقات الكرب التي تمر بها العلاقة، أميل إلى...

• معاناة ردود فعل انفعالية شديدة ومزيج من الاستجابات القلقة والاجتنابية في علاقتي.

عندما تفكر في هذه الأنماط من التعلق، أي الأنماط يبدو أكثر شبهاً بك؟ أي الأنماط يبدو أكثر شبهاً بشريكك؟

عندما نبدأ في تسليط الضوء على أنماط التعلق لدينا وأنماط السلوك المتولدة عنها، سنعتمد على نهج يُسمى العلاج الزوجي الذي يركز على العواطف (EFT)، والذي طورته سو جونسون (جونسون ٢٠١٥). ينظر العلاج الزوجي الذي يركز على العواطف إلى ديناميكيات العلاقة من خلال عدسة التعلق، ويعتقد ممارسو هذا العلاج أن فهم طبقات أنماط التعلق لدينا وإيجاد طرق جديدة للتعبير عن أنفسنا في هذه الأنماط يمكننا من إنشاء روابط تعلق أكثر أمانًا. كما ستذكر من الفصل الأول، نحدد علاقاتنا مع مقدمي الرعاية وأولئك الأقرب إلينا كيفية ارتباطنا بالآخرين وبذواتنا المستقبلية. العلاقات الوثيقة التي حظينا فيها بالرعاية والحب تجعلنا أقدر على رعاية أنفسنا وحبيها والتعامل بتكيف مع أي شيء قد نواجهه في الحياة. وهذا يعني أنه عندما نشعر بأمان أكبر في علاقتنا، فغالبًا ما نشعر بأمان أكبر في العالم من حولنا ونقدر بصورة أفضل على معالجة المواقف العصبية أو حتى الصادمة. وهذا مهم، فبينما تكون الصدمة التي تعرض لها شريكك صدمة خارجية عن العلاقة، فالأمان الذي تخلقه في لحظات الكرب في علاقتك يمكن أن يساعد على تحسينها ومساعدة شريكك في التعافي من صدمته.

في التمرين السابق، حددت نمط التعلق والسلوكيات التي تلجأ إليها عادةً في أثناء أوقات الكرب في العلاقة. غالبًا ما تخلق هذه السلوكيات دورة تجافي داخل العلاقات، إذ تؤدي أنماط التعلق المختلفة للشركاء إلى زيادة الصدام. على سبيل المثال، دورة تجافي شائعة يمارس فيها أحد الشريكين نمط تعلق أكثر قلقًا ويمارس الشريك الآخر نمط تعلق أكثر اجتنابًا. قد يكون الشريك الذي يمارس نمط التعلق القلق صريحًا ومباشرًا أكثر عند محاولة التواصل مع أحبائه، وقد يربك هذا الأمر الشريك الذي يمارس نمط التعلق الاجتنابي، لذا يبدأ في الانغلاق على نفسه. يستمر الشريك القلق في متابعة التواصل (لكن قد يبدو غاضبًا للشريك الاجتنابي) بينما يحاول الشريك الاجتنابي تهدئة الدورة بأن يظل هادئًا أو يتبعد، مما يؤدي إلى تحفز الشريك القلق ليصبح أكثر حزنًا لأنه يفقد التواصل في العلاقة. كما ترى، يمكن أن تظل هذه الدورة مستمرة ليزداد ارتباطك كلا الشريكين. باستكشاف المشاعر والأفكار الأساسية الموجودة لدى كل شخص، يمكننا أن نبدأ في فهم بعضنا بعضًا على نحو أفضل. ستضمن الفصول التالية مزيدًا من المهارات التي تساعد على تخفيف حدة هذه الدورات المؤلمة.

لنتنقل إلى تمرين آخر لاستكشاف كيف يمكن أن يحدث هذا في علاقتك الخاصة.

تمرين: استكشاف دورة التجافي في علاقتك

في هذا التمرين، سنرسم خريطة للعوامل المختلفة التي تسهم في دورة التجافي بينك وبين شريكك. لفعل ذلك، سأطلب منك التفكير في السلوكيات التي تلجأ إليها تلقائيًا في علاقتك، والانفعالات التي توجه هذه السلوكيات، والاحتياجات العاطفية غير الملباة التي قد تكون لديك، والنية الإيجابية التي قد تكمن وراء سلوكياتك، وتأثير سلوكياتك على شريكك، وكيف يستجيب شريكك، وما قد تحاول فعله بدلًا من ذلك لخلق مزيد من الأمان في علاقتك وتمكينك من تلبية احتياجاتك واحتياجات شريكك بإخلاص أكبر. أعلم أن هذا يبدو كثيرًا، لذلك سنقسمه ونتناوله ببطء. يمكنك إكمال هذه التأملات بمفردك أو مع شريكك إذا كان مستعدًا لفعل ذلك. تحقيق التغيير الإيجابي ممكن حتى لو أكملت التأملات بمفردك، ما دمت قادرًا على التركيز على ما يسعك تغييره. غالبًا ما يستلزم هذا مزيدًا من الصراحة مع شركائنا وممارسة تغييراتنا السلوكية الخاصة مع الإبقاء على صراحتنا وتفاوضنا وامتناعنا عن إصدار الأحكام قدر الإمكان بشأن كيفية استجابة شركائنا لهذه التغييرات.

أبدأ بتأمل فترة حديثة من التجافي في علاقتك. تخيل أنك تشاهد كليهما في هذه اللحظة كأن تفاعلكما معًا على شاشة فيلم أمامك. ماذا يحدث؟ ماذا يفعل كلٌّ منكما أو يقول في فترة التجافي هذه؟ في كثير من الأحيان، وبغض النظر عن السبب الذي فجر اللحظة بالصبط، تصبح دورة التجافي مألوفاً لنا بوصفها نمطًا شائعًا في أوقات الكرب، لذا نتجاوزها فحسب، لا نلاحظها حقًا لنرى على وجه التحديد ما يحدث، أو كيف يمكننا التدخل في الدورة.

دوّن نمط دورة التجافي الآن كما تراه. سيبدو الأمر كأنه قصة التفاعل. إذا شارك شريكك في هذا النشاط، سيدون هذا النمط أيضًا. لا بأس إذا رأى كلُّ منكما بعض الأمور بصورة مختلفة في نمط دورة التجافي، فلكلُّ منكما وجهة نظره الخاصة. مع ذلك، من المفيد أن تعرفا وجهات نظر بعضكما، لذا إذا كنتما تؤديان النشاط معًا، فقد تشاركان الأنماط التي تلاحظانها مع بعضكما. انتبها إلى الأجزاء التي تتشابهان في رؤيتكما.

قد يُكتب شيء مثل: «حين يمكنني أن أعرف بوجود مشكلة ما لدى شريكك، أسأله عن شعوره. عند ذلك ينظر شريكك إليّ بوجه غاضب ويخبرني أنه لا يريد التحدث عن الأمر. حينها يصيبي الحزن وأخبره أنه لا يريد التحدث عن أي شيء على الإطلاق. يتعد عادة عني في هذه المرحلة، وأتبعه عادة إلى الغرفة الأخرى وأسأله عما يمكنني فعله لمساعدته على الشعور بتحسن. يخبرني أنه بحاجة إلى أن يكون بمفرده ويطلب مني مغادرة الغرفة. أذهب للجلوس في غرفة المعيشة ولا أعرف ماذا أفعل في هذه المرحلة. لا أطرّح الأمر فيما بعد مع شريكك لأنني لا أريد الدخول في جدال آخر، لكن لا أشعر بأن أي شيء قد حُلَّ أو أنه يريد أن يكون صريحًا معي. أشعر كأنه لا يحبني كثيرًا في هذه اللحظات.»

الآن سوف نحدد طبقات هذه اللحظات من خلال التعرف أكثر على السلوكيات (أو الأفعال)، والمشاعر، والأفكار التي تنشأ عندما يظهر هذا النمط.

السلوكيات/الأفعال

السلوكيات هي ما نفعله. عادةً ما تنبع جميع سلوكياتنا من نية إيجابية تتعلق بمحاولة تلبية احتياجاتنا، حتى لو كانت هذه الحاجة مجرد أن نجد مَنْ يستمع إلينا أو أن نعبر عن المشاعر القوية التي نشعر بها، أيًا كانت قدرتنا على ذلك. أحيانًا، يؤدي ما نفعله في أوقات الكرب لتلبية احتياجاتنا إلى إرباك شريكنا أو إيلاّمه حتى عندما لا نقصد ذلك. هذا ما يسهم في خلق أنماط التجافي تلك التي تظل مستمرة من دون حل. لكن في كثير من الأحيان، حتى عندما لا نحب سلوكًا نمارسه أو يمكننا أن نفهم على نحو عقلاّني سبب ضرره، فقد يكون الكف عن ممارسة السلوك أو تغييره صعبًا، لأن سلوكياتنا متشابكة على نحو وثيق مع مشاعرنا وأفكارنا إلى درجة أن تصبح تلقائية خصوصًا عندما نحاول تلبية احتياجاتنا في علاقتنا.

في أوقات الكرب، ما السلوكيات التي تستعين بها لتلبية احتياجاتك؟ هل تقترب من شريكك أم تتعد عنه؟ فيما يلي بعض السلوكيات الشائعة في العلاقات التي تحدث في أوقات الكرب:

• الانغلاق على النفس، الانسحاب

• طرح الأسئلة، طرح الأسئلة نفسها على نحو متكرر

• الانتقاد

• إلقاء اللوم

• البحث عن «الشخص السيئ»

• الدفاع عن قضيتك، وتفسير تصرفاتك

• تقديم النصيحة

• الصراخ

• التفكير العقلاّني

• لعب دور المعالج أو تحليل شريكك نفسيًا

• مقاطعة شريكك في أثناء الحديث

• تغيير الموضوع

• طرح شكاوى أخرى

عندما تمارس السلوكيات التي حددتها أعلاه، فمن المرجح أنك تفعل ذلك لمحاولة تلبية حاجة مهمة للغاية. قد تحاول أن:

• تتواصل مع شريكك

• تشعر بحب شريكك

• تشعر بالفهم

• تشعر بالأمان

• توقف المشاعر غير المرحة

• تحمي نفسك من الأذى

هذه هي النوايا الإيجابية لسلوكك. ما الذي تحدده منها على أنه يمثل ما تحاول فعله عندما تتصرف بطريقة معينة؟

على الرغم من أن سلوكياتك تهدف إلى مساعدتك في تلبية احتياجاتك والشعور بأنك أقرب إلى شريكك، قد يكون لها تأثير معاكس في تلك اللحظة. كيف تبدو استجابة شريكك عندما تتصرف بالطرق التي حددتها أعلاه؟ هل يتحرك باتجاهك أم يبتعد عنك؟ من المحتمل أن يتأثر في هذه اللحظات بنمط تعلقه، تمامًا كما تتأثر سلوكياتك بنمط تعلقك.

ألقي نظرة على قائمة السلوكيات التي راجعتها أعلاه. ما السلوكيات أو ردود الفعل التي يميل شريكك إلى اتخاذها؟

المشاعر

المشاعر هي الطريقة التي نشعر بها في لحظات معينة. من الطبيعي أن نشعر بطرق متعددة في الوقت نفسه، وبعض المشاعر تتغلب علينا وعلى شركائنا أكثر من غيرها. أحيانًا قد نحس أن مشاعرنا غير منطقية أو نتمنى لو لم نشعر بها على هذا النحو. أحيانًا نشعر كأن شخصًا ما يجعلنا نختبر شعورًا لا يعجبنا. ترتبط معاناة مشاعرنا على هذا النحو المزعج ارتباطًا وثيقًا بكيفية تصرفنا في لحظات التجافي.

المشاعر، حتى تلك التي تبدو «سيئة»، مفيدة لنا حقًا. إنها تساعدنا على معرفة ما نحتاج إليه، ويمكن أن تحفزنا على السعي إلى التواصل مع شخص محب لتهديته أنفسنا. هذا أيضًا السبب في أن شعورنا بأن شريكنا لا يفهم مشاعرنا قد يكون مؤلمًا للغاية أو عندما نواجه صعوبة في التواصل معه بطريقة تسهل الترابط بدلًا من الخلاف.

يُعد وجود مفردات عاطفية مفيدًا عندما تبدأ في فهم دورة التجافي الخاصة بك وإيجاد طرق جديدة للتواصل.

إليك بعض المشاعر الشائعة التي قد تتناوب في أوقات التجافي:

• غاضب، مهتاج، محبط

• مذعور، خائف، مرتبك، فليق

• حزين، مجروح

• محرج، مذنب، خجل

• متعرض للخيانة، منتهك، مهاجم

• متعرض لإصدار الأحكام، منتقد

• دفاعي، وقائي

• عاجز، ضعيف

أي المشاعر في هذه القائمة يتردد صداه أكثر بالنسبة إليك؟ أيها يتردد صداه أكثر بالنسبة إلى شريكك؟ (إذا كنت تقوم بهذا التمرين بمفردك، حاول بأفضل ما يمكنك تذكر أو تخيل ما قد يشعر به شريكك، مع الفهم، بالطبع، أن هذا أفضل تخمين لديك).

الأفكار

طبقة أخرى من دورة التجافي التي نمر بها هي الأفكار التي تراودنا داخلياً عندما نجد أنفسنا في هذا النمط مرة أخرى مع شريكنا. قد تكون هذه الأفكار آراء نكونها عن شريكنا وما يفعله، أو آراء أو مخاوف تتناوبنا عن أنفسنا أو العلاقة، الآن أو في المستقبل. في بعض الأحيان نشارك هذه الأفكار بصوت عالٍ وفي بعض الأحيان نفكر فيها بيننا وبين أنفسنا فحسب.

بعض الأمثلة على الأفكار التي قد تخطر ببالك عندما تُحفز لدخول دورة التجافي:

• لن يكف أبداً عن جعلني أشعر بهذه الطريقة.

• لا يهتم لأمرني.

• لم يعد يحبني.

• أنا شريك سيئ.

• أنا غير محبوب.

• لا يفهمني.

• لن تتحسن أحوالنا أبداً.

في بعض الأحيان تتعلق بهذه الأفكار أو نبالغ في التماهي معها كأنها أهم حقيقة على الإطلاق. قد نشعر بأننا محاصرون تمامًا عندما تتعلق بهذه الأفكار. في أغلب الأحيان تكون هذه الأفكار مخيفة وتزيد من شعورنا بالكرب في تلك اللحظة. وعندما تتناوبنا هذه المشاعر المقبضة التي حدناها أعلاه، تتفاعل تلقائياً مع السلوكيات التي حدناها أعلاه. هذه هي الطريقة التي تترابط بها مشاعرنا وسلوكياتنا وأفكارنا ويمكن أن تبقينا محاصرين في أنماط مؤلمة.

إذا فكرت مراراً في هذا التمرين مع شريكك، فمن المفيد أن تفكر أولاً في إجاباتك الخاصة لفهم نفسك على نحو أفضل. ثم إذا كنتنا مستعدين لمناقشتها معاً، فيمكنك فعل ذلك. أحياناً تكون مشاركة إجاباتك أمراً مؤلماً للغاية أو يكون شريكك غير مستعد للمشاركة بعد. لا بأس بذلك. ستتعلمان مزيداً من المهارات في الفصول الآتية لمساعدتكما على التواصل بشأن هذه التجارب والأفكار والمشاعر.

إذا فررتما مشاركة ما تعلمتاه عن نفسيكما مع بعضكما، فحاولوا فعل ذلك من منظور فهم بعضكما بشكل أفضل، وليس لمحاولة تغيير أو إصلاح أي شيء بعد. الهدف فقط فهم ما يحدث حقاً داخل شريكنا عندما يتصرف بطريقة معينة. عندما نرى أن تصرفه ينع من مكان الألم والخوف من فقدان الصلة بنا، يمكن أن يحسن ذلك من قدرتنا على الشعور بالمشاركة الوجدانية ويقلل من الأمانا ودفاعيتنا. هذا هو أساس بناء الصلة وتأمين الترابط في العلاقة.

إذا لم تكن أنت وشريكك مستعدين لمشاركة هذه التفاهات مع بعضكما، فلا يزال من المفيد إيجاد طرق لمعالجة مشاعرك وما تعلمته. ربما يمكنك تدوين ما تعلمته في هذا الفصل، أو مناقشة أفكارك ومشاعرك مع معالج نفسي، أو حتى إبداع عمل فني يمثل ما تشعر به داخلياً. يمكن لكل هذه الأنشطة أن تساعدك في معالجة مشاعرك خارجياً والتحرك خلالها.

جمع كل الأجزاء معاً

أمل أنك من خلال قراءة هذا الفصل، ستبدأ في الشعور بأن وحدتك مع مشاعرك وتجاربك أقل. من الصعب أن تتبحر في آلامك بينما تحاول أن تكون بجانب شريكك. أحياناً تعوقك المشاعر أو البواعث التي تتناوب عن تلبية احتياجات شريكك. قد يؤدي هذا إلى خلق دورة تجافٍ لكليكما وألم إضافي في العلاقة. في

الفصل التالي، ستكتشف كيف يمكن لكلّ من الاستثمار في علاقتك وإظهار الدعم لشريكك أن يساعده على التعافي ويزيد من رضاك عن علاقتك.

الفصل الثالث

علاقتك بوصفها مصدرًا للتعافي

الآن بعد أن قضينا وقتًا في فهم الطرق المختلفة التي يمكن أن تؤثر بها الصدمة الجنسية على الناجين وعلى شركائهم وعلى العلاقة، من المهم غرس الأمل في إمكانية تحسن الأمور! إحدى أكثر الطرق تأثيرًا في إمكانية تعافي الناس من الصدمة هي بناء شعور بالأمان والترابط في علاقاتهم المهمة. سيشرح هذا الفصل الدور المهم الذي تلعبه في تعافي شريكك ويبين إمكانية اجتماع الشريكين معًا لتكوين رابطة آمنة تفيد كل شخص في تعافيه وما بعد ذلك.

سنستمر في استخدام إطار نظرية التعلق في العلاقة طوال هذا الفصل ونضيف أيضًا أنشطة حول التعاطف الواعي مع الذات ومهارات إدارة التوتر وحدود العلاقة. ستساعدك جميع المعلومات والنصائح المقدمة في هذا الفصل على تسهيل التعافي بتكوين علاقة آمنة ومفهوم آمن عن الذات.

دعنا أولًا نتعرف بصورة أفضل على كيفية كون الصدمة الجنسية نوعًا من الصدمات العلائقية التي يمكن أن تتعافى في سياق علاقة آمنة مع شريك موثوق به.

الصدمة العلائقية

الصدمة العلائقية هي أي صدمة أو إساءة يتعرض لها الشخص على يد شخص آخر. عندما نتعرض لصدمة نتيجة كارثة طبيعية مثل حريق الغابات، قد تتسبب أعراض صدمتنا في خوفنا من انعدام الأمان في منازلنا ومن إمكانية أن تسلبنا بيئتنا إحساسنا بالأمان في أي وقت. عندما نتعرض لصدمة على يد شخص آخر، قد تتسبب أعراض صدمتنا في خوفنا من الأشخاص الآخرين، الذي يخلف لدينا اعتقادًا بأن أشخاصًا آخرين قد يسلبوننا إحساسنا بالأمان في أي وقت.

يصبح الأمر معقدًا عندما نحاول التواصل مع أشخاص وثقنا بهم في الماضي أو بناء علاقات جديدة. حتى لو لم يكن الأشخاص الذين نريد عقد صلة معهم هم مرتكبي الإساءة، فقد ترك الجناة أثرًا دائمًا علينا قد يؤثر على قدرتنا على التقرب من أشخاص آخرين.

بالعودة إلى مثال حريق الغابات، قد يعاني ناجٍ فقد منزله في حرائق الغابات السنوية في مسقط رأسي ولاية كاليفورنيا أعراض اضطراب ما بعد الصدمة. قد يختار الابتعاد عن العيش في بيئة معرضة لخطر الحرائق. إذا نجا أحد أصدقائنا من حريق غابات ثم أخبرنا أنه اختار الانتقال إلى بلدة تنخفض درجة خطورة تعرضها لحرائق الغابات، سيكون هذا منطقيًا بالنسبة إلينا، أليس كذلك؟ سنرى ذلك على أنه قرار منطقي بناءً على تجربته السابقة وواقع العالم.

وبالطريقة نفسها، قد يشعر الناجي من الصدمة الجنسية بكل ذرة من كيانه بحاجة إلى الابتعاد عن المواقف الخطيرة. قد يتجنب الاتصال الجنسي أو العلاقات الرومانسية أو البيئات المشابهة لتلك التي تعرض فيها للصدمة. لكن هذا يصبح أكثر تعقيدًا من الاختيار الذي أُخذ في مثال حرائق الغابات، لأن البشر مفلطرون على الحاجة إلى بناء العلاقات من أجل الأمان والترابط والمتعة. وتصبح العلاقات، وهي حاجة إنسانية أساسية، مخيفة وشاقة على النفس، ويحدث هذا في الوقت نفسه الذي يزيد فيه احتياج الناجي من الصدمة الجنسية إلى العلاقات من أجل المواساة والأمان، وهو وقت يعاني فيه تجربة مؤلمة ومؤدية للعزلة.

بالنسبة إلينا إذا كنا شركاء لضحايا الصدمات الجنسية، قد نرى أن شركاءنا يحتاجون إلينا ويشعرون بالخوف من علاقاتهم بنا في الوقت نفسه. وهذا مربك لشركائنا ومربك لنا، لكن في سياق صدمة العلاقة، فهو بالفعل منطقي للغاية. غرائز شركائنا وأجسادهم تحثهم على التحرك نحونا وفي الوقت نفسه تحثهم على العزلة والانفصال عن الآخرين. ومن المنطقي أن تكون مشاعرهم وسلوكياتهم مربكة!

الآن الجزء المتفائل.

من كان منا أقرب الناس إلى ناچ من الصدمة الجنسية (أو أي صدمة علائقية، في الحقيقة) هو في الواقع أفضل من يساعد شركاءنا على التعافي من صدمتهم. يمكن للناجين من الصدمة الجنسية إعادة تعلم الشعور بالأمان أو تنميته من خلال تجارب علاقات إيجابية مع أشخاص موثوق بهم. أنت هذا الشخص، إذا اخترت دعمهم!

لقد كان شريكك يتعامل مع تجربة صادمة ومؤلمة، وها أنت تأخذ الوقت الكافي لقراءة كتاب لفهمه على نحو أفضل وفهم كيفية دعمه. هذا أمر جسيم. أنت فعليًا تتخذ خطوات لتكون شخصًا يدعم تعافي شريكك بطريقة ذات معنى.

أحيانًا ستشعر بثقل الأمر عليك وقد تطرأ عليك مشاعر العجز. ذكر نفسك بأن بذل الجهد من أجل شريكك - حتى وإن لم يبذل الأمور تسيير على ما يرام، حتى عندما يواصل التألم وأنت أيضًا - هو أعظم شيء يمكنك فعله لدعمه وتحسين علاقتك.

كما ناقشنا في الفصل الثاني، يُعد خلق رابطة آمنة في علاقتك والحفاظ عليها، حتى في لحظات الكرب، مفيدًا لدعم شريكك في تعافيه. وهو مفيد بغض النظر عما يمر به شريكك، لكنه مفيد خصوصًا عندما يتعلق الأمر بصدمة علائقية، فأنت تبين له من خلال تجاربه معك إمكانية شعوره بالأمان في علاقة مع شخص آخر، وأنت ستقدم له الاحترام والرعاية حتى في أوقات الصدام أو لحظات الكرب.

بوصفك شخصًا داعمًا لشريك يعاني صدمة يمكن أن يؤثر هذا الدور عليك تدريجيًا أيضًا. قد تشعر بالضغط لتصحيح الأمور، وقد تُحفز مشاعرك وصددمات علاقتك، وقد تصبح منهكًا إذا لم تعتن بنفسك. ستتناول الأقسام التالية من هذا الفصل كيفية الاعتناء بنفسك في أثناء تقديم المساعدة لشريكك، باستخدام عناصر التعاطف الواعي مع الذات للمساعدة في تنظيم مشاعرك الخاصة، وممارسة الرعاية الذاتية والحد من التوتر لحمايتك من الإنهاك، ووضع حدود صحية تحمي كل شريك في العلاقة. تابع القراءة لمعرفة المزيد عن كلٍّ من هذه الطرق للتعامل.

التعاطف الواعي مع الذات

على الرغم من أن ممارسة التعاطف تجاه أنفسنا ليست مفهومًا جديدًا، فقد قادت كريستين نف الأبحاث الحديثة والممارسات القائمة على الأدلة في هذا المجال. لقد ثبت أن ممارسة التعاطف تجاه أنفسنا في أوقات الكرب تساعدنا على قبول مشاعرنا المؤلمة وتهديتها ومواساة أنفسنا، وعلى أن نصبح أكثر مرونة حتى نتتمكن من الاستمرار في اتخاذ القرارات واتخاذ الخطوات التي تتوافق مع قيمنا في الحياة (نف ٢٠١٢).

وعلى الأرجح، لقد شعرت بالأمر في مرحلة ما من حياتك، إذ يمكن أن يساعدك تلقي التعاطف واللفظ من الآخرين على تقليل الشعور بالوحدة، وعدم الاستسلام عندما تواجه أمرًا صعبًا، ورؤية وجهات نظر مختلفة، وتفادي أن تصبح محاصرًا داخل معاناتك. التعاطف الواعي مع الذات هو عملية منح نفسك هذه الفوائد داخليًا. يمكن أن تدعمك ممارسة التعاطف الواعي مع الذات وأنت تدعم شريكك.

حددت نف (٢٠١٢) ثلاثة عناصر رئيسية للتعاطف مع الذات: (١) الرفق بالذات (بوصفه نقيضًا لانتقاد الذات)، (٢) معرفة بالإنسانية المشتركة التي تتقاسمها مع الآخرين في جميع الأوقات، بغض النظر عن مدى صعوبة تجربتك (بوصفها نقيضًا للعزلة والشعور بأنك لا بد أن تكون الشخص الوحيد الذي يعاني الألم الذي تشعر به)، (٣) اليقظة الذهنية والقدرة على رؤية مشاعرك على أنها معلومات (بوصفها نقيضًا للتماهي المفرط مع مشاعرك، إلى درجة أن تدفعك إلى سلوكيات تلقائية قد تسبب ضررًا أكثر من النفع). سأصف أمثلة وأقدمها على المكونات الثلاثة للتعاطف الواعي مع الذات وأقدم تمارين لمساعدتك على ممارسة التقنيات.

الرفق بالذات مقابل انتقاد الذات

عندما نمر بوقت عصيب، قد نسارع إلى انتقاد أنفسنا أو نشعر بالخزي من كيفية تصرفنا أو شعورنا. عندما نقدر على الترفق بأنفسنا، حتى عندما نشعر بأنه كان ينبغي لنا أن نفعل شيئًا مختلفًا، سنكون أقل عرضة للحصار داخل الخزي أو المعاناة الطويلة.

ربما حدث هذا في أثناء قراءتك للمعلومات السابقة في هذا الكتاب، وربما بعد معرفة المزيد عن تجربة شريكك وما يحتاج إليه، وهو أن تندم على الطرق التي تصرفت وفقًا لها في الماضي. لا بأس في عدم التصرف على نحو صحيح في كل مرة! لا أحد يفعل ذلك. تخبرنا تجاربنا الحياتية كيف نتصرف في أي موقف، ولا يتحرك أي إنسان في العالم متجنبًا الصراع «على نحو مثالي»، ومساعدًا في تحسن جميع المواقف، وغير متسبب على الإطلاق في إيذاء الأشخاص الذين يحبهم.

يمكننا استخدام التعاطف مع الذات هنا بدلًا من إيذاء أنفسنا أو الحكم عليها بسبب أمور نعتقد أننا أخطأنا فيها. لنر كيف يمكن لصديقنا تود أن يفعل هذا.

ستتذكر أن تود بدأ يشعر بالخل من نفسه عندما أدرك أنه كان يستهين بمشاعر زوجته ومشاعر كثير من الناجين من الصدمات الجنسية. وبينما كان يتعلم المزيد عن الصدمة الجنسية وثقافة الاعتصاب، أدرك أنه كان متواطئًا وربما حتى جانيًا من خلال إلقاء اللوم على الضحية، والضحك مع الأصدقاء على النكات الكارهة للنساء، والضغط على شريكه سابقة لممارسة الجنس في علاقة أقامها في الماضي. انتهى به الأمر إلى الشعور بالخزي الشديد إلى درجة أنه لم يكن متأكدًا مما يجب فعله.

إذا كان تود يشعر بالعجز في خزيه وتوبيخه لنفسه، فقد لا يكون قادرًا على إصلاح الأمور مع أحبائه وتحقيق تغيير إيجابي في حياته وفي عالما. بدلًا من أن يكره نفسه بسبب أفعاله السابقة، قد يمارس التعاطف مع الذات بالتحدث إلى نفسه بحب: لم تكن مدرّكًا لمدى الضرر الذي تسببت فيه سلوكياتك السابقة، والآن بعد أن أصبحت مدرّكًا له، فلا بأس من الشعور بالذنب والرغبة في التحسن. لقد نشأت في ثقافة الاعتصاب وكنت تمارس المعتقدات والسلوكيات نفسها التي قدمتها لك وسائل الإعلام ودوائرك المجتمعية وأقرانك على أنها نماذج معتادة. باستماعك إلى جينيفر والاستعداد لسماع قصص الناجين، تتعلم طرقًا جديدة للوجود في العالم. يمكنك أن تصنع فرقًا وتجرب طرقًا جديدة للوجود حتى وإن كنت نادمًا على الطرق التي تصرفت بها في الماضي. لا بأس بارتكاب الأخطاء.

ماذا تلاحظ عندما يتحدث تود إلى نفسه بهذه الطريقة؟ كيف ستكون الحال إذا تحدثت إلى نفسك بهذه الطريقة؟

تمرين: ممارسة الرفق بالذات

أود أن أدعوك إلى ممارسة الرفق بالذات. ابدأ بتأمل الطرق التي استجبت بها لشريكك في أثناء تعافيه من الصدمة الجنسية. بعد ذلك، حدّد شيئًا واحدًا تتمنى لو فعلته بطريقة مختلفة الآن بعد أن فهمت تجربة شريكك واحتياجاته بصورة أفضل.

انتبه إلى أي أفكار سلبية أو لائمة للذات تتحدث بها إلى نفسك (وهي عملية انتقاد الذات غير المفيدة). تخيل الآن أنك كنت تتحدث إلى نفسك برفق ودود، بالطريقة نفسها التي تتحدث بها إلى شخص تحبه، بالعطف والرفق والتشجيع. اكتب الطريقة التي قد تمنح بها نفسك التعاطف مع الذات، بالطريقة نفسها التي استطاع تود أن يمنح بها نفسه التعاطف مع الذات.

اعلم أنه لا بأس إذا لم تشعر بأن تعاطفك مع ذاتك صادق تمامًا. هذا تدريب نشط تزيد قدرته على التهذئة كلما مارسناه أكثر.

الإنسانية المشتركة مقابل العزلة

تحدد نف المكون الثاني للتعاطف الواعي مع الذات على أنه الإنسانية المشتركة بدلًا من العزلة. عندما نكافح، غالبًا ما نعتقد أن لدينا مشكلة ما، وأنا الوحيدون الذين يشعرون بهذا الألم. عندما يتتابنا هذا الشعور، نبتعد عن الآخرين ونتجنب التواصل لأننا نخشى إصدار الأحكام علينا أو رفضنا. كما نواجه صعوبة في التقدم إلى الأمام لأننا نشعر بالعجز في خصم خزينا وألما.

لسنا وحدنا في آلامنا ومعاناتنا. تجنب المعاناة في الحياة أمر مستحيل لأن المعاناة تجربة إنسانية كونية. جميعنا نرتكب أخطاء، لا تسير الأمور بالطريقة التي نريدها، يؤذينا الناس، نشعر بخيبة أمل في الآخرين وفي أنفسنا وفي العالم. عندما نمارس الإنسانية المشتركة نذكر أنفسنا بأننا لسنا وحدنا في تجربتنا وأن الألم أمر مفروغ منه في الحياة.

لنر كيف ينطبق هذا على توماس ومارينا.

عانى توماس ومارينا على نحو خاص من صعوبة التواصل منذ أن أنجبت مارينا. فهي متحفزة بسبب الضغط الذي تشعر به لإعادة التواصل مع توماس عاطفيًا وجسديًا على الرغم من أنها مرهقة بسبب رعايتها لطفلة رضية. يشعر توماس برفض مارينا مرة بعد أخرى. وهو محبط لأنه لا يبدو أنها تبذل أي جهد للتواصل معه، ويبدأ أيضًا في القلق من أن تكون لديه مشكلة ما. إنه متألم بشدة.

قد يجد توماس نفسه يفكر في أنه وحيد في هذه التجربة، إذ يبدو له أن جميع الشركاء الآخرين الذين يراهم يتلقون الأمر بسهولة أكثر منه بكثير. قد يقول لنفسه إن الشركاء الآخرين لا يمرون بمثل هذه الصراعات، أو أنه ينبغي أن تكون إعادة التواصل بحميمية أسهل عليه وعلى مارينا بعد أن أصبحا والدين. قد تؤدي هذه المعتقدات إلى إطالة ألمه أو تفاقمه.

قد تبدو ممارسة الإنسانية المشتركة هنا كأن توماس يفكر بينه وبين نفسه: من المنطقي أن نكافح الآن. يواجه كثير من الشركاء صعوبة في إعادة التواصل بعد إنجاب طفل. من المنطقي أيضًا أنني أتألم في أثناء هذا الوقت لأن شعوري بالرفض والإحباط يتزايد. أمر صعب على أي شخص حين يريد أن يشعر بأنه قريب من شريكه لكن العوائق تقف في طريقه.

هل تلاحظ شيئًا قد يكون مفيدًا في هذه الطريقة المختلفة التي يمارس بها توماس التحدث إلى نفسه بلغة الإنسانية المشتركة؟ لاحظ أن اللغة المطمئنة التي يستخدمها توماس تختلف عن قوله لنفسه إنه لا ينبغي أن يشعر بالإحباط على هذا النحو في علاقته وأن

الشريكين ينبغي أن يعيدا التواصل بسهولة بعد أن يصبحا والذيين. إنه لا يتحدث عما «ينبغي» أن يحدث، بل يتحدث عما يحدث له ولمارينا على وجه التحديد، ويقول لنفسه إن هذا منطقي وإنه أمر طبيعي للشركاء في وضعهم الخاص.

في التمرين التالي، ستفكر في كيفية ممارسة الإنسانية المشتركة في علاقتك الخاصة.

تمرين: ممارسة الإنسانية المشتركة

تأمل كيف شعرت بالوحدة في أوقات الكرب أو كيف يجب أن تكون الأمور أسهل عندما تحاول أنت وشريكك التواصل. لاحظ الطرق التي تخبر بها نفسك أن الأمور «ينبغي» أن تكون مختلفة أو أنه «لا ينبغي» أن تشعر على النحو الذي تشعر به.

تخيل الآن أنك تتحدث إلى نفسك بلغة الإنسانية المشتركة، وتصل نفسك وتجربتك بالتجارب المشتركة التي يمر بها الشركاء، أو بما تعلمت أنه أمر طبيعي في العلاقات التي تأثرت بصدمة جنسية. اكتب الطريقة التي قد تتحدث بها إلى نفسك بلغة الإنسانية المشتركة، على غرار الطريقة التي تمكن بها توماس من فعل ذلك.

اعلم أنه لا بأس إذا كنت تشعر بأن لغتك الإنسانية المشتركة ليست صادقة تمامًا بالنسبة إليك الآن. هذا تدريب نشط تزيد قدرته على التهدئة كلما مارسناه أكثر.

اليقظة الذهنية مقابل الإفراط في التماهي

تحدد نف المكون الثالث للتعاطف الواعي مع الذات على أنه اليقظة الذهنية. تتغلب مشاعرنا علينا إلى أقصى درجة عندما تتعلق بها. قد نلاحظ أنه بدلًا من اختيار مشاعرنا على أنها معلومات وطواهر مفيدة تأتي وتذهب، نبدأ في اختبار مشاعرنا على أنها شيء ثابت وممثل لما نحن عليه. عندما يحدث هذا، يصبح تقبل وجهات نظر مختلفة أو تجربة طرق جديدة لفعل الأمور أكثر صعوبة. ولأن مشاعرنا متشابكة للغاية مع أفكارنا وسلوكياتنا، كما ناقشنا في الفصل الثاني، إذا أصبحت مشاعرنا دائمة أو أصبحنا محاصرين فيها، فسيكون تغيير أفكارنا وسلوكياتنا غير المفيدة أصعب بكثير.

الطريقة التي يمكننا من خلالها تحسين هذا التصلب هي اليقظة الذهنية. اليقظة الذهنية هي تدريب على ملاحظة مشاعرنا وأفكارنا من دون مبالغة في التماهي معها. يمكننا السماح لمشاعرنا وأفكارنا بالمجيء والذهاب، مع ملاحظة كيف تتغير بمرور الوقت مع تجارب مختلفة.

لنعد إلى جيا وسام لنرى كيف يمكن أن تكون اليقظة الذهنية مفيدة لسام.

جيا وسام يتألمان بينما تقع جيا في اكتئاب عميق ويشعر سام أنه محاصر في مشاعر غضبه بشأن ما حدث لجيا. من المنطقي أن يكون سام غاضبًا! تعرضت جيا لاعتداء أحد الرؤساء عليها في مكان عملها، حيث كان لديها كل الحق في توقع بيئة آمنة. الآن قد تتغير حياة جيا وسام وعلاقتها إلى الأبد بسبب الإساءة التي لم يكن لهما رأي فيها.

لكن سام يلاحظ أيضًا أنه لا يستطيع التخلص من غضبه. إنه يخرب حياته وأداءه. يفكر فيه طوال الوقت ويتخيل التصرف بطرق مؤذية تجاه الجاني على جيا. في هذه المرحلة، تعوقه مشاعر الغضب عن خوض مجالات أخرى في حياته عادة ما يستمتع بها، كما أنه منفعل أكثر من المعتاد، حتى إن جيا أخبرته أنها بدأت تشعر بالخوف من غضبه. يبدو أن سام بدأ يفرط في التماهي مع شعور الغضب إذ أصبح جزءًا من تجربته أكثر فأكثر في جميع لحظات حياته.

قد تشبه ممارسة اليقظة تنبه سام عندما يتسلل إليه الغضب بدلًا من الشعور به ببساطة، ثم استكشافه بفضول بدلًا من التصرف غريزيًا بناء عليه أو محاولة قمعه أو التخلص منه. في مثل هذه اللحظات، قد يفكر بينه وبين نفسه: من المنطقي أن يتسلل الغضب إليّ. حين أشعر بالغضب، ألاحظ أن قلبي يدق بسرعة وأريد أن أصرخ. ولأنني لا أستطيع التعبير عن هذا الغضب مباشرة للجاني على جيا، ألاحظ أن الغضب يبقى محاصرًا في جسدي. يأتي بطرق مختلفة طوال يومي. غضبي يخبرني أن أفعل شيئًا. ألاحظ أن غضبي يقل عندما أذهب للجري أو أتحدث عنه إلى معالجي. أصبح أكثر قدرة على التفاعل مع أحبائي كما ألاحظ مشاعر أخرى، مثل السلام والتواصل مع جسدي. يريد الغضب مساعدتي في حماية جيا وعلاقتنا ولا بأس ألا أكون غاضبًا طوال الوقت. قد يعنني الوقوع في فخ الغضب من الاستمتاع بالجوانب الجيدة من الحياة، لذا سأنتبه إلى الغضب وأشعر به وأتخذ تدابير مفيدة، حتى أتمكن من تجاوز الغضب والانتقال إلى تجارب أخرى في يومي.

هل ترى كيف يساعد هذا النهج المتوازن في التعامل مع الغضب سام على أن يصبح أقل انغماسًا في معاناته؟ في اعتقادك، كيف يساعده هذا؟ كيف يمكن لليقظة الذهنية أن تساعدك في سياق علاقتك الخاصة؟

تمرين: ممارسة اليقظة الذهنية

خذ بضع لحظات للتأمل في مشاعرك. هل توجد مشاعر تشعر بأنك محاصر فيها بينما تحاول دعم شريكك للتعافي؟ هل تشعر بأنك تبالغ في التهاهي مع هذه المشاعر، كأنها جزء منك أكثر من كونها مفيدة لك ولشريكك، أو جزء منك أكثر مما تريدها أن تكون؟ لاحظ الطرق التي تتغلب بها المشاعر المعنية عليك أو تسيطر على أجزاء من حياتك أو قدرتك على بذل الجهد من أجل شريكك.

كيف ستكون الحال إذا توقفت عند ظهور هذه المشاعر ولاحظتها فقط؟ تخيل أنك تتحدث إلى نفسك بلغة اليقظة الذهنية، وتتعامل مع مشاعرك من خلال لغة متوازنة بينما تلاحظ كيف تأتي مشاعرك وترحل عندما تسمح لها ببساطة أن تكون هناك من دون التسرع في التصرف بناءً عليها. اكتب الطريقة التي قد تتحدث بها إلى نفسك بلغة اليقظة الذهنية، على غرار الطريقة التي تمكن بها سام من فعل ذلك.

اعلم أنه لا بأس إذا لم تشعر بأن ممارستك لليقظة الذهنية صحيحة تمامًا أو لم تكن مفيدة على الفور. مثل الرفق بالذات والإنسانية المشتركة، هذا تدريب نشط تزيد قدرته على التهدئة كلما مارسناه أكثر.

التعاطف الواعي مع الذات شيء يمكننا ممارسته داخليًا لتهدئة مشاعرنا المنزعجة في أثناء التجارب المثيرة للتوتر. كما أنها تساعد في بناء المرونة إذ نلتزم بدعم شريكنا في تعافيه واتخاذ خطوات للتحرك في اتجاه العلاقة المترابطة التي نريدها. طريقة أخرى يمكننا من خلالها بناء المرونة هي إدارة مستويات التوتر لدينا كي لا يصيبنا الإنهاك.

إدارة التوتر وتجنب الإنهاك

يمكن لدورنا الداعم لأحبائنا أن يتسبب لنا في مستويات عالية من التوتر ويزيد من فرص إصابتنا بالإنهاك. عندما نُنهك عاطفيًا، تصعب علينا رعاية أنفسنا وكذلك دعم شريكنا. أنا متأكدة من أنك سمعت هذا القول الشائع الذي يُوجه إلى مقدمي الرعاية، تمامًا كما تقول المضيفة الجوية قبل كل إقلاع، في حالة الطوارئ، يجب علينا أولاً ارتداء قناع الأكسجين الخاص بنا قبل مساعدة أي شخص آخر. إذا لم نتمكن من الأداء بكفاءة، فلن نكون في أفضل وضع لدعم الآخرين.

ما هي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها ارتداء قناع الأكسجين الخاص بك كي لا يصيبك الإنهاك؟

أولاً، فكر في الأسئلة التالية لمساعدتك في تحديد أنشطة في حياتك تعيد شحن طاقتك وتمدك بخبرات إيجابية.

أسئلة للتأمل

ما الهوايات التي مارستها في الماضي وعادت عليك بالسلام والفرح؟
هل هناك أشخاص في حياتك، بعد قضاء بعض الوقت معهم، تغادرهم وأنت
تشعر بشحن طاقتك؟ مَنْ هم؟ وهل قضيت بعض الوقت معهم مؤخرًا؟
ما مقدار الراحة والنوم الذي تحتاج إليه عندما تشعر بأنك في أفضل حالاتك،
وهل يوجد ما يعوق حصولك على هذا القدر من الراحة؟
ما الطرق التي تستمتع بها لتحريك جسدك و/أو الخروج من المنزل؟
عندما تتأمل حياتك، ما الطرق التي تستمتع بها في ابتكار الأشياء (مثل: الفن،
البناء، الصناعة، الزراعة، الطهو)؟

عندما فكرت في الأسئلة أعلاه، ما الذي جاء في ذهنك؟ كيف يمكنك أن تكون قادرًا على استثمار بعض الوقت أو الطاقة في نشاط أو اثنين من الأنشطة التي حددتها؟

تظهر الأبحاث أن بعض الأنشطة تساعدنا على وجه التحديد في مقاومة الإنهاك بإنهاء دورة التوتر، التي تؤثر سلبيًا على أجسادنا وعقولنا (ناجوسكي وناجوسكي، ٢٠١٩). ربما تكون على دراية بجزء واحد من دورة التوتر، الكر أو الفر، وفيه يستجيب جسمنا تلقائيًا للتهديد أو الخطر المتصور من خلال الاستعداد، فسيولوجيًا، للقتال أو الفرار. دورة التوتر الكاملة هي النمط المطلوب لتحويل نظامنا العصبي من التنشيط في استجابات الكر والفر، إلى مكان يتصف بالهدوء والسلام. من المرجح جدًا، بوصفنا بشرًا نعيش في العالم الحديث، أن يتنشط نظامنا العصبي على نحو متكرر طوال اليوم، وأحيانًا لا نملك أساليب جاهزة للتنفيذ للمساعدة في إبطال مفعول التوتر الذي يشعر به جسمنا. يزيد هذا من فرص عيشنا مع التوتر المزمن، مما يزيد أيضًا من فرص إصابتنا بالإنهاك.

عندما تشعر بالإنهاك بوصفك شخصًا داعمًا لشريكك الناجي من صدمة جنسية، فقد تلاحظ أنك تشعر بالإرهاق أو الانفعال أو التباعد عن شريكك. قد تبدأ أيضًا في ملاحظة أنك تفقد التعاطف معه ومع ما مر به.

يمكنك الحد من فرص إصابتك بالإنهاك وحتى البدء في التعافي التام من حالة الإنهاك من خلال ممارسة الأنشطة التي تعالج التوتر الذي تحمله في جسدك وتتخلص منه. حدد ناجوسكي وناجوسكي (٢٠١٩) ست طرق قائمة على الأدلة لمساعدتك على معالجة التوتر وتحريره. أخصها فيما يلي:

التنفس العميق: تهدئنا الأنفاس العميقة والبطيئة وتخلصنا من التوتر لأنها توحى إلى أجسادنا أننا آمنون بما يكفي للتباطؤ والتنفس. غالبًا ما نلاحظ تغييرات في تنفسنا (أنفاس قصيرة وضحلة) عندما نتعرض للتحفز أو التوتر، وهذا النوع من التنفس يبقي نظامنا العصبي نشطًا. بالتنفس الطويل والعميق نلغي تنشيط استجابة نظامنا العصبي. يمكنك تجربة تقنية تُسمى التنفس المربع للممارسة ذلك: خذ شهيقًا بمقدار العد إلى ٤، واحبس أنفاسك بمقدار العد إلى ٤، ثم أطلق زفيرًا بمقدار العد إلى ٤، واحبس أنفاسك لمقدار العد إلى ٤، وكرر ذلك حتى تلاحظ أن جسمك بدأ يسترخي.

النشاط البدني: يُعد إيجاد طريقة لتحريك أجسامنا والاندماج فيها طريقة شائعة يستخدمها الناس للتعامل مع التوتر وتقليل فرص الإنهاك. لست بحاجة إلى التدريب على الماراثون لجني الفوائد هنا. ما النشاط البدني الذي تستمتع به أكثر؟ سيساعدك الانتباه، عند تمسك جسمك بحالة التوتر، ومن ثم اختيار المشاركة في نشاط بدني، على التمثيل الغذائي وعلى التخلص من هذا التوتر. يمكنك أيضًا دمج تمرين منتظم كي يصبح هذا أسلوبًا موثوقًا لإنهاء دورة التوتر لديك كل يوم.

الضحك: الضحك، خصوصًا الضحك العميق من القلب، يخلصنا من توترنا على نحو طبيعي. قد يكون هذا الضحك مع شركائنا على دعابة خاصة، أو مشاهدة فيلم مضحك أو عرض كوميدي، أو ضحك صادق مع أشخاص آخرين مقرين منا.

المحبة: يمكن أن يساعدنا التلامس الجسدي - بما في ذلك العناق وضممة يد مريحة وتدليك الظهر والتقبيل والجنس - في إكمال دورات التوتر لدينا كي نتمكن من الاسترخاء. عندما لا نتمكن من تلقي المحبة الجسدية من شريكنا أو من شخص عزيز آخر، فاحتضان الحيوانات الأليفة ومداعبتها له تأثير إيجابي أيضًا.

نوبة بكاء تطهيري: عندما نبكي بصدق، تنطلق هرمونات تهدئنا وتساعدنا على الاسترخاء. يود بعض الأشخاص أن يبكوا بصدق في غرفة العلاج مع معالجهم النفسي أو عند التواصل مع شخص عزيز، وبعض الأشخاص يبكون بصدق من خلال مشاهدة فيلم مفضل أو قراءة كتاب أو مشاهدة مقاطع فيديو مؤثرة عبر الإنترنت.

التعبير الإبداعي: في وقت سابق، فكرنا في الطرق التي استمتعنا بها حين نكون مبدعين. يساعدنا التعبير عن أنفسنا من خلال الفن والإبداع من أي نوع في التعبير عن مشاعرنا وتحريرها وتقليل التوتر.

أسئلة للتأمل

فكر في مرة ساعدك فيها أحد الأنشطة المذكورة أعلاه في التحكم في توترك.

ما شعورك قبل النشاط وبعده؟

هل لديك نشاط مفضل أو نشاطان من القائمة أعلاه؟

كيف يمكنك تذكير نفسك بدمج هذه الأنشطة في حياتك اليومية لمساعدتك

على التغلب على الصعوبات في أثناء دعم شريكك؟

التحكم في توترك من خلال هذه الأنشطة يقلل من تعرضك للإرهاك إلى حد كبير. بعدم تعرضك للإرهاك، يمكنك الاستمرار في بذل الجهد من أجل شريكك مع الاعتناء بنفسك أيضًا. أحيانًا، قد تنتبه إلى أنك قريب من حدودك الانفعالية أو قد ينتبه شريكك إلى أنه قريب من حدوده. عندما يحدث هذا، من المهم أن تكونا قادرين على التواصل مع بعضكما حيث توجد حدودك حتى تتمكننا من التراجع والاستفادة من إحدى مهارات التغلب على الصعوبات التي تناولناها في هذا الفصل.

الحدود

الحدود مهمة لعلاقتنا بشريكنا من نواح كثيرة كما هي مفيدة لجميع العلاقات من النواحي نفسها. الحدود هي التوقعات والاتفاقيات التي نضعها عن الكيفية التي نرغب في تعامل الآخرين معنا بها وكيفية تعاملنا مع بعضنا وما الذي نتوقعه، وبهذه الطريقة، تساعدنا على الشعور بالحب والأمان والاحترام في علاقتنا. عندما لا تُناقش الحدود أو تُحترم، نكون معرضين أكثر لإيذاء بعضنا أو الشعور بالاستياء والتجافي.

الحدود مهمة على نحو خاص في العلاقة مع ناچ من صدمة جنسية لأن حدوده قد انتهكت في أثناء صدمته الجنسية. قد يتحفز شريكك بسهولة عندما يشعر بأن حدوده تُنتهك، لذا من المهم أن تتواصلوا بوضوح في علاقتكما بشأن حدودكما وتطمئنا بعضكما بأنه لا بأس من وضع الحدود عند الحاجة.

قد يكون وضع الحدود مع الأشخاص الذين نحبهم أمرًا صعبًا على نحو خاص لأننا قد نشعر كأننا نرفضهم وبالتالي نشعر بالذنب عند التواصل بشأن حدودنا. هذه معاناة شائعة، وإذا كان هذا شعورك، فأنت لست وحدك! على الرغم من أنه قد يكون من الصعب وضع حدود عندما تحتاج إليها، فإن الحدود ضرورية لدعم شريكك بفعالية وخلق الأمان لكل منكما.

لإعطائك فكرة عن الطرق التي قد تكون مفيدة لوضع الحدود أو مناقشتها في علاقتك، سأستخدم قصصنا النموذجية من الفصل الأول لتبسيط الضوء على الطرق التي يضع بها الشركاء الحدود أو الأوقات التي قد يكون من المفيد لهم فيها محاولة فعل ذلك.

توماس ومارينا

يحاول توماس ومارينا التأقلم مع التغييرات التي طرأت على علاقتهما والتغيير الذي طرأ على الصلة الرومانسية بينهما منذ أن أصبحا والدين. يواجه توماس صعوبة في العلاقة لأن مارينا لم يكن لديها الطاقة أو الاهتمام بالتواصل عاطفيًا أو جنسيًا. وهو يتعامل بطرق، وإن كانت مفهومة، إلا أنها لا تحترم حقًا حدود مارينا ولا تظهر اهتمامًا حقيقيًا بها لأنه منشغل جدًا باحتياجاته الخاصة، فهو يطرح الموضوع عليها على نحو متكرر ويقوم بمبادرات رومانسية بلا جدوى. تخبر مارينا توماس أنها تشعر بضغط شديد، وعندما لا يغير ذلك من سلوكه، تبدأ في الانسحاب أكثر.

قد يكون من المفيد في هذه الشراكة أن تحظى مارينا وتوماس بنقاش صريح بشأن ما يمكن أن يتوقعه كلٌّ منهما وما لا يمكن أن يتوقعه من الآخر في أثناء هذه الفترة. من المرجح، من دون توقع واضح، أن يستمر توماس في تخمين كيفية متابعة التواصل مع مارينا، وسيثقل الأمر على مارينا أكثر فأكثر بينما يشعر توماس بالرفض أكثر فأكثر. ولأن مارينا متحفزة بسبب الضغط الذي تشعر به والمرتبط بعلاقتها المسيئة السابقة التي تعرضت فيها لصدمة جنسية، فمن المهم أن تشعر بأن أي حدود تضعها سيحترمها توماس.

من الأمثلة على الحدود التي يمكن أن يضعها أن تطلب مارينا من توماس التوقف عن ملاحقتها لممارسة الجنس أو قضاء الوقت معًا في أوقات غير متوقعة. بدلًا من ذلك، يمكنهما أن يطلبوا من أخت مارينا العناية بطفلها لمدة ساعة إلى ساعتين مرة أسبوعيًا ويمكنهما قضاء هذا الوقت معًا لإعادة التواصل. وقد تُعبر مارينا أيضًا عن رغبتها في استعادة الاتصال الجنسي في النهاية، لكنها ترغب في البدء بالتحدث والعناق، من دون ضغط لممارسة الجنس حتى تصبح مستعدة. قد يسألها توماس كيف يمكنه أن يعرف ما إذا كانت مستعدة، ويمكنهما أن يقررا معًا أنه قد يُطرح هذا الموضوع خلال هذا الوقت معًا مرة واحدة في الأسبوع، وستبذل مارينا أقصى جهدها للتواصل بحب وانفتاح حول أي شيء قد تشعر به.

كيف يمكن لهذا النقاش الودي أن يساعد كلا الشريكين في العلاقة؟

فافور وفريدا

لقد وصل فافور وفريدا إلى النقطة التي يتجنبان فيها ممارسة الجنس لأنهما يشعران بالاستياء من الطريقة التي تحفزت بها فريدا بسبب لمسة فافور عند بدء ممارسة الجنس. وعلى الرغم من أنهما أجريا محادثة لفهم بعضهما على نحو أفضل، فإنهما يشعران بالحرج والتردد في استعادة الاتصال بينهما. كلاهما متألم ومرتبك.

قد يكون من المفيد أن يجلس فافور وفريدا معًا مرة أخرى للتحدث بصراحة عما يحدث وما يشعر به كلاهما ثم يتفقان على الحدود والتوقعات التي قد تدعم الصلة بينهما. يبدو (مما نعرفه عن عالميهما الداخليين) أن كلاً منهما يفتقد الصلة بالآخر جنسيًا. ولأن فريدا هي الناجية من الصدمة الجنسية، يمكن لفافور أن يسألها عن الحدود التي قد تحتاج إليها في أثناء ممارسة الجنس. إذا أخبرت فريدا فافور بالمكان الذي لا تريد أن تلمس فيه أو أي محفزات تريد تجنبها، فقد يؤدي هذا إلى تشجيع كليهما. في هذه المحادثة، سيكون من المفيد أيضًا أن يخبر فافور فريدا أن بإمكانها إخباره فورًا إذا شعرت بأن أي شيء على الإطلاق غير مريح أو أكثر مما ينبغي. وهذا يعني أن فافور سيخبر فريدا أن الحدود ليست مجرد شيء سيضعه الآن، بل شيء يمكن لفريدا أن تضعه أو تغيره في أي وقت، وسيحترمها فافور دائمًا. والآن، يمكن أن يقل خوف فافور من التسبب في تحفز فريدا لأنه يعرف ما لا ينبغي له أن يفعله، وهو يعلم أن فريدا ستتشجع على إخباره فورًا إذا تغيرت الأمور. ويمكن لفريدا أن تشعر بالأمان في علاقتهما وتبدأ في التعافي من صدمتها بتفعيل احترام حدودها ومعرفة أن بوسعها فرضها في أي وقت، وسيحترمها فافور.

ما الذي يمكن أن يكون الجزء الأصعب بالنسبة إلى فافور وفريدا في أثناء وضع هذه الحدود؟

جيا وسام

أعطتنا قصة جيا وسام مثالًا جيدًا للحدود التي وُضعت بعد أن كافح الشريكان في البداية قليلًا. في جلسة العلاج الزوجي الخاصة بهما، تتواصل جيا مع سام لتخبره أن غضبه تجاه الجاني عليها والاعتداء بدأ يثقل عليها بشدة، وتطلب منه إيجاد طرق للتعامل مع هذا الغضب كي لا يخيفها بهذا القدر. يتفق الشريكان على الاستمرار في العمل على هذا الأمر في العلاج الزوجي.

على الرغم من أن جيا كانت خائفة من غضب سام ومن المرجح أنها شعرت بالتوتر بشأن إثارة الأمر، فإنها كانت قادرة على طلب ما تحتاج إليه في العلاقة، خصوصًا في حضور وسيط داعم يتمثل في معالجهما. ربما شعر سام بالذنب وأنه قد أسىء فهمه في أثناء هذه المحادثة، لكن - بقليل من اليقظة الذهنية - كان قادرًا على تأجيل هذه المشاعر لطمأنته جيا وإيجاد طرق جديدة للتعامل حتى يتمكن من احترام حدودها.

كيف يمكن لاستجابة سام لجيا أن تساعد في تعافيا من صدمتها الجنسية؟

جينيفر وتود

قطع تود شوطًا طويلًا في علاقته بجينيفر. في البداية، قلل تود من شأن أفكار جينيفر ومشاعرها حول ثقافة الاغتصاب ولم يبدو أنه يفهم تجربتها بوصفها ناجية. وعندما فتح قلبه وعقله، بدأ يفهم تأثيره على الآخرين بصورة أفضل، حتى إنه أصبح قلقًا بشأن علاقة جنسية في الكلية مع حبيبة سابقة وما إذا كانت بالتراضي.

الآن، يريد تود التواصل مع هذه الصديقة السابقة والاعتذار عن أفعاله، يشعر بالخجل من نفسه ويريد تصحيح الأمور. قد تقدّر حبيبة تود السابقة سماع أخباره ومعرفة أنه آسف بعد كل هذه السنوات، اعتمادًا على مدى تأثيرها أو عدم تأثيرها بتجربتها معه، إلا أنها قد لا تريد أن يكون لها أي شأن به. قد تغضب عندما يتواصل معها إذا نظرت إلى تجربتهما معًا على أنها غير رضائية. من المهم أن يحترم تود أي إشارات لفظية أو غير لفظية يتلقاها إذا قرر التواصل. إذا لم تتواصل معه مرة أخرى بعد أن يتصل بها في البداية، فقد يمثل هذا حدودًا تضعها من خلال عدم الاتصال. إنها غير مدينة لتود بإبلاغه بذلك، وسيكون من المهم ألا يستمر في محاولة إجراء محادثة.

لماذا قد يكون الأمر محفّرًا لحبيبة تود السابقة إذا استمر في الاتصال بها على الرغم من أنها لم تزد؟

نيكو وجوليا

قرر نيكو وجوليا متابعة العلاج الجنسي لمساعدتهما في علاقتهما. لاحظ نيكو أن «انتباهه يتشتت» أو يصبح منفصلًا في أثناء ممارسة الجنس ويريد المساعدة في البقاء حاضر الذهن في تلك الأثناء.

سيدعم معالج نيكو وجوليا الجنسي في التواصل بشأن الحدود قبل ممارسة الجنس وفي أثنائها وبعدها وبالتالي سيبني الأمان لنيكو في العلاقة الجنسية. على الرغم من أن جوليا لم تتصرف بطريقة غير آمنة مع نيكو، أسست الصدمة الجنسية التي تعرض لها من التحرش الجنسي المتكرر طوال طفولته ارتباطًا قويًا بين الجنس والخطر. من خلال الحدود والتواصل وتقنيات تخفيف الصدمات والتجارب الإيجابية، يمكن لنيكو أن يتعلم كيف يشعر بالأمان في أثناء ممارسة الجنس حتى يصبح أقل انفصالًا وأكثر حضورًا في علاقته. يمكن أن يزيد هذا من استمتاعه بالجنس ويساعد في بناء علاقة أقوى بين الشريكين.

إذا كانت جوليا صبورة ومتعاطفة في أثناء وضع هذه الحدود والتوقعات فكيف يمكن أن يساعد ذلك نيكو في التعافي من صدمته؟

أسئلة للتأمل

ما الحدود التي يتواصل شريكك معك من أجلها؟ كيف استجبت لهذه الحدود؟
هل هناك أوقات كانت فيها الحدود في علاقتكما غير واضحة، وهل سيكون
من المفيد توضيحها من خلال النقاش؟
ما الذي قد يساعدك على احترام حدود شريكك حتى عندما يشعر جزء منك
بالجرح لأنه وضع الحدود؟
كيف يمكنك إخبار شريكك أنه لا بأس من التواصل بشأن الحدود في العلاقة؟
هل توجد أي حدود تحتاج إليها للتعامل على نحو أفضل في العلاقة؟ كيف
يمكنك ذكر أمر هذه الحدود بحب مع شريكك؟

على الرغم من صعوبة إرساء الحدود في بعض الأحيان، أمل أن تكون قد رأيت من خلال قصص الأمثلة أنها جزء مهم من التعافي من الصدمة الجنسية. يصبح شريكك في وضع أفضل لتخطي صدمته العلائقية عندما يشعر بالأمان معك في علاقتكما.

عندما تستنزفك الحدود في سبيل الحفاظ عليها أو تقربك من الإنهاك في أدائك لدور الشريك الداعم، فقد يكون من المفيد إعادة الاندماج في التعاطف والمشاركة الوجدانية التي لديك تجاه شريكك. في بعض الأحيان يتدفق التعاطف بسهولة ويمكنك احتواء شريكك بتفهمك المحب في صورة عنق دافئ. في أوقات أخرى، قد يكون من الصعب عليك الاندماج في التعاطف أو المشاركة الوجدانية لأن تجربتك المعيشية قد تكون مختلفة تمامًا عن تجربة الشخص الذي تحبه. قد تشعر بالارتباك أو حتى الانزعاج وتصدر الأحكام على رد فعله في أثناء تعافيه من الصدمة الجنسية. سيركز القسم التالي على مساعدتك على زيادة تعاطفك ومشاركتك الوجدانية حتى تفهم تجربته على نحو طبيعي أكثر. سيساعد هذا شريكك على الشعور بمزيد من الاسترخاء في تعاملاتك، ويمكن أن يساعدك أيضًا بتقليل فرصتك في التحفز بسبب مشاعر شريكك وتصرفاته.

بناء التعاطف والمشاركة الوجدانية تجاه شريكك

في الفصل الأول، راجعنا البحث حول الصدمة الجنسية، وقرأنا قصص الناجين عن تأثير الصدمة الجنسية على العلاقات، وحددنا المشاعر المشتركة التي يعانيتها الناجون من الصدمات الجنسية وطرق التعامل معها. يمكن أن يساعدك وجود هذه المعرفة على فهم شريكك بصورة أفضل وبناء التعاطف معه.

حتى إذا لم تمر بالتجربة نفسها التي مر بها أحد أحبائك، بمقدورك أن تحاول بناء المشاركة الوجدانية، أو ما يُعرف بالمواجدة، بالاندماج مع مشاعر من تحب لأنك ربما مررت بمشاعر مماثلة من قبل. المشاركة الوجدانية عاطفة مهمة ينبغي أن تشعر بها تجاه شريكك. وهي تختلف عن الإشفاق أو الشعور بالاستياء من أجل شخص ما. المشاركة الوجدانية تعني أن تضع نفسك مكان شريكك وتندمج في تجربته الشعورية كأنك شاركته هذه التجربة. عندما يشعر شريكك بمشاركتك الوجدانية، يقل شعوره بالوحدة، وهذا يساعد على تقدم تعافيه ويساعد في بناء تعلق آمن بينكما.

ربما شعرت بالمشاركة الوجدانية بالفعل وتواصلت بها مع شريكك. هذا رائع! يمكننا دائمًا تنمية خبرتنا في المشاركة الوجدانية، ويهدف التمرين أدناه، من خلال تأمل التدوينات، إلى مساعدتك على التواصل مع المشاعر أو التجارب التي ستزيد من مشاركتك الوجدانية

لشريكك. إذا ثقلت عليك أي من هذه التأمّلات أو تسببت في تحفزك، فقد يكون من المفيد أن تتوقف قليلاً وتمارس إحدى مهارات التغلب على الصعوبات التي حددتها سابقاً في هذا الفصل. يمكنك العودة إلى سؤال التأمل عندما تكون مستعداً، أو قد تختار عدم العودة. لا بأس من أخذ المساحة التي تحتاج إليها عندما تهاجمك الصدمة أو اللحظات المحفزة شعورياً.

تمرين: بناء المشاركة الوجدانية

اكتب عن وقت تعرضت فيه للخيانة من شخص وثقت به. ماذا حدث وكيف كان شعورك؟ كيف تعاملت مع الموقف؟ ما شعورك عندما تفكر في هذا الشخص الآن وفيما فعله؟

اكتب عن وقت شعرت فيه بالانتهاك على يد شخص ما. ربما اقتحم شخص ما سيارتك وسرق أشياء، أو ربما تعرض منزلك للسرقة، أو تجسس شخص تعرفه على هاتفك أو بريدك الإلكتروني. ماذا حدث وكيف كان شعورك؟ كيف تعاملت مع الموقف؟ ما شعورك عندما تفكر في هذه التجربة الآن؟

اكتب عن وقت شعرت فيه بالحرج أو المكايده أو بالخزي جنسياً. ربما فعل شخص ما هذا بك على نحو مباشر أو غير مباشر. ماذا حدث وكيف كان شعورك؟ كيف تعاملت مع الموقف؟ ما شعورك عندما تفكر في التجربة الآن؟

اكتب عن وقت آذاك فيه شخص ما عمدًا إما عاطفيًا أو جسديًا. ماذا حدث وكيف كان شعورك؟ كيف تعاملت مع هذا الموقف؟ ما شعورك عندما تفكر في التجربة الآن؟

اكتب عن وقت كنت منزعًا بشدة بشأن شيء ما ولم بيدد أن الأشخاص من حولك يفهمون الأمر أو يعاؤون. ماذا حدث وكيف كان شعورك؟ كيف تعاملت مع الموقف؟ ما شعورك عندما تفكر في التجربة الآن؟

كيف يساعدك تأمل هذه التجارب على فهم شريكك بصورة أفضل؟

جمع كل الأجزاء معًا

في هذا الفصل، ناقشنا كيف يمكن لضحايا الصدمات الجنسية التعافي في سياق علاقة محبة وآمنة. أيضًا استعرضنا طرقًا يمكنك من خلالها الاعتناء بنفسك في أثناء أداء العمل المهم المتمثل في دعم شريكك على التعافي. تعلمت التعاطف الواعي مع الذات، ومهارات التعامل مع التوتر، وحدود العلاقات، وبناء التعاطف والمشاركة الوجدانية بوصفها طريقتين مفيدتين لدعمك أنت وشريكك. يمكن أن تساعدك هذه المهارات على مقاطعة دورة علاقتك المؤلمة وإيجاد طرق جديدة للتعامل مع لحظات التجافي.

فكر مرة أخرى في دورة التجافي في علاقتك التي استكشفتها في الفصل الثاني. خذ لحظة للتفكير في نمط الدورة: ما تميل إلى فعله، وما ترى شريكك يفعله، وما تشعر به، وما تفكر فيه عندما تطرأ لحظات التجافي تلك.

الآن، فكّر في الأمر: عندما تتأمل دورة التجافي في علاقتك، كيف يمكنك استخدام التعاطف الواعي مع الذات للتخفيف من مشاعرك داخل الدورة؟ كيف يمكنك التحدث إلى نفسك عن مشاعرك بتعاطف، وتذكير نفسك بأن ما تمر به يتعلق بالتجربة الإنسانية المشتركة، والانتباه بوعي إلى مشاعرك التي تظهر في هذه الدورة بطريقة متوازنة؟

عندما تفكر في دورة التجافي في علاقتك، ما مدى التوتر الذي تشعر به في جسدك عندما تبدأ هذه الدورة؟ إلى أي مدى تعتقد أن التوتر في حياتك يزيد من احتمالية تحفزك للدخول في هذه الدورة؟ وما الذي تميل إلى فعله بعد دورة التجافي؟ هل يبقى التوتر في جسدك وبتراكم، أم تجد طريقة للتخلص منه؟ هل يوجد إجراء يمكنك اتخاذه من استراتيجيات التعامل مع التوتر وتجنب الإنهاك قد يساعدك على التغلب على التوتر الذي تشعر به في هذه الدورة؟

أيضًا، هل توجد حدود تحاول أنت أو شريكك التواصل من خلالها أو ترغبان في ذلك؟ هل سيكون من المفيد أن تتطرق إلى موضوع الحدود مع شريكك حتى تتمكن من دعم وفهم بعضكما بصورة أفضل في هذه الدورة؟

عندما تفكر في دورة التجافي في علاقتك، ما حجم شعورك بالمشاركة الوجدانية تجاه ما يشعر به شريكك في تلك اللحظة؟ عندما تُحفز للدخول في دوراتنا، فغالبًا ما نركز على مشاعرنا ونحاول تلبية احتياجاتنا. ما الذي سنكون عليه الحال إذا حاولت بدلًا من ذلك زيادة مشاركتك الوجدانية وتفهمك لمشاعر شريكك؟ كيف سيكون الأمر إذا عبرت له عن هذه المشاركة الوجدانية؟

أن تكون داعماً لشريك يعاني صدمة جنسية يعني أن تنهض بقدر كبير من العمل. وقد يكون الأمر مرهقاً ومربكاً ومحبطاً بل مخيفاً في بعض الأحيان. أيضاً مما يدعو إلى الارتياح بشدة أن ترى شريكك يبدأ في الاسترخاء أكثر في سياق علاقته بك وبالعالم، وأن تراه يشعر بأنه آمن في جسده، وأن يختبر التواصل فيما بينكما على مستوى أعمق. ومع ذلك، يستغرق التعافي وقتاً. قد تكون هناك أوقات تشعر فيها بالعجز وتكافح لمواصلة تقديم الدعم، متمنياً ألا تؤثر هذه الصدمة عليه أكثر من ذلك. اعلم أن شريكك تمنى هذا أكثر منك على الأرجح، وإذا كان بإمكانه زيادة سرعة تعافيه، فسوف يفعل ذلك. الصبر مفيد عندما تأخذ خطوة واحدة في كل مرة. وتذكر أن تعتمد على مهاراتك في العناية الذاتية والتعامل مع التوتر عندما تظهر هذه المشاعر، لأنك تحتاج إلى الدعم أيضاً!

الفصل الرابع

استخدام مهارات العلاقة لخلق اتصال آمن

الحميمية العاطفية الآمنة - القدرة على تقرب كل منا من الآخر والشعور بالأمان معه - مهمة للشركاء الذين يحاولون التغلب على تأثير الصدمة الجنسية على أحد الشريكين أو كليهما. يمكن أن تؤثر الصدمة الجنسية على قدرة الشخص على الشعور بالأمان والثقة والفهم والدعم. من شأن القدرة على ممارسة مهارات الاستماع الفعّال والمشاركة الوجدانية والتناغم العاطفي مع شريك مشجع أن تعزز التعافي. في النهاية، يساعد الاستماع الفعّال والمشاركة الوجدانية والتناغم العاطفي شركاءنا على الشعور بالأمان معنا حتى يتمكنوا من البوح، ليس فقط بشأن صدمتهم، لكن أيضًا بشأن عالمهم الداخلي. عندما نرتبط عاطفيًا، تصبح علاقاتنا أقوى. كما أننا نبني نمط تعلق أكثر أمانًا، وهو أمر مهم في علاقتنا ويؤثر أيضًا على شعورنا تجاه أنفسنا كما تعلمنا في الفصل الأول.

سيركز هذا الفصل على تعليمك مهارات ومفاهيم التواصل الفعّالة التي ستجهزك على نحو أفضل للاستجابة إلى شريكك ودعمه في المحادثة. هذه هي النصائح التي أعلمها لجميع الشركاء الذين أعمل معهم (ليس فقط أولئك الذين يعملون للخروج من الصدمات الجنسية)، وفي النهاية، يمكن لمثل هذه التقنيات من التواصل أن تفيد جميع العلاقات والصدقات. قد يهتم شريكك بهذه النصائح في مرحلة ما أيضًا. لا بأس من سؤاله عما إذا كان يرغب في قراءة هذا الفصل إذا كنت تعتقد أنه قد يفيد. بالطبع، عندما يكون شريكك في مرحلة هشّة في عملية التعافي، فقد لا يتمكن من قضاء الوقت في التركيز على تعلم تقنيات تواصل أفضل، وقد تشعر بأنك تحاول من طرف واحد وأنت تمارس مهاراتك الجديدة لدعمه. هذا جيد أيضًا.

عندما تكون طرفًا في محادثة يعاني كلا الشخصين المشتركين فيها الألم، يمكنك التدرّب على الذهاب والإياب في المحادثة مع كل شخص منهما للتناوب على المصارحة بينما يستمع الشخص الآخر. لتحقيق الغرض من هذا الكتاب، نركز على تجربة الصدمة التي مر بها شريكك ونعلمك تقنيات لدعمه على نحو أفضل ولزيادة الارتباط العاطفي في العلاقة. لكن مع تزايد قوة علاقتكما، قد تجد أن شريكك أصبح أكثر استعدادًا وقدرة على التركيز على تجربتك في أغلب الأوقات، وأنكما تستفيدان معًا من استخدام هذه المهارات في التواصل اليومي.

في العلاقات، تتناوب على تقديم الدعم العاطفي لبعضنا، والآن، حان دورك لتقديم الدعم. لكن لإعطائك بعض الأمل، كان من النادر أن أرى شريكًا يلتزم بتجربة مهارات التواصل العاطفي الداعمة من دون أن يلاحظ شريكه التأثير الإيجابي ويبدأ في تطبيق بعض المهارات للمعاملة بالمثل بصورة طبيعية.

سيؤدي تطبيق مهارات التواصل القيمة التي ستتعلمها في هذا الفصل إلى تمكين شريكك من أن:

• يكون لديه مكان آمن للتحدث عن صدمته أو محفزاته (إذا أراد ذلك).

• ينمي الثقة العاطفية والأمان في سياق علاقتكما، ممّا قد يفيد التعافي من صدمته، وكذلك يفيد علاقتكما ككل.

• يشعر بالرضا لأنه قريب منك، وبالتالي يمكنك أن تشعر بالرضا لأنك قريب منه أيضًا.

• سنبداً بمكون مهم للتواصل الجيد: القدرة على الاستماع من أجل الفهم بصدق.

الاستماع من أجل الفهم وليس من أجل الرد

عندما تشارك شخصًا آخر شيئًا مهمًا بالنسبة إليك، هل يمكنك أن تعرف متى يستمع الشخص الآخر حقًا ويحاول فهمك ومتى يستمع جزئيًا فقط بينما يجهز رده عليك؟ يشعر معظمنا بتحسن عندما يتبع شخص ما النهج الأول. عندما نعرف أن شخصًا ما يفهمنا (أو على الأقل يحاول أن يفهمنا)، غالبًا ما نشعر بمزيد من

الدعم والراحة في المصاححة.

عندما يصارحك شريكك بشأن ما يشعر به، حاول أن تجعل أفكارك الخاصة في وضع الانتظار في أثناء الاستماع. لا يعني هذا أن أفكارك ومشاعرك تنتظر إلى الأبد، بل يعني بالأحرى أن تضغط على زر الإيقاف المؤقت لهذه الأفكار والمشاعر في الوقت الحالي، حتى تتمكن من فهم ما يبوح به شريكك على نحو أفضل.

على الرغم من أن هذا مفهوم بسيط، فقد يكون من الصعب وضعه موضع التنفيذ. لماذا؟ لأن دماغنا يعمل بعيدًا في أثناء المحادثة لمساعدتنا في تحديد ما نقوله ردًا على شخص ما، لأننا نريد حقًا أن يفهمنا الآخر! الشعور بأن الآخر يفهمنا احتياج إنساني. عندما يعطي كل من الشخصين الأولوية لاحتجته إلى أن يفهمه الشخص الآخر في الوقت نفسه، فغالبًا ما ندور في حلقات مفرغة من دون أن يفهم أي منا الآخر حقًا. والآن، بينما تساعد شريكك في التعامل مع صدمته، فإن احتجته إلى أن يفهم مهم. إنه أيضًا احتياج يمكنك أن تتحمل منحه الأولوية بسهولة أكبر من استطاعة شريكك أن يتحمل منح الأولوية لاحتجته.

مهارتنا الأولى هي بناء القدرة العاطفية على الإيقاف المؤقت لردود أفعالنا واستجاباتنا وآرائنا وأحكامنا. لا ندع الأمر يتعلق بنا للحظة. أنت لا تعاني مشكلة ما، إذا كانت هذه المهارة صعبة عليك، فالحال مع هذه المهارة كما هي الحال مع أي استراتيجية تواصل، وأي سلوك جديد، الصبر هو المفتاح.

إليك بعض الطرق التي يمكنك من خلالها التدريب على الاستماع لفهم ما يقوله شريكك بدلًا من الرد عليه:

• تخيل صندوقًا فارغًا. تخيل الآن أنك تخرن آراءك واستجاباتك ومشاعرك بشأن ما يبوح به شريكك في هذا الصندوق. نحن لا نغلق الصندوق على هذه الأمور إلى الأبد، بل نضعها جانبًا لفترة كافية لكي نكون حاضرين تمامًا مع ما يتواصل به شريكك. ربما تضع أفكارك حول ما يجب أن يفعله شريكك في هذا الصندوق، أو حتى خوفك من أن شريكك لن يشعر بتحسّن أبدًا. ما الذي ستضعه في هذا الصندوق؟ خذ ثانية للتفكير أو حتى اكتب عن ذلك الآن.

• لاحظ كيف تشعر عندما تبدأ أفكارك في الشرود أو عندما يقول شريكك شيئًا ما يجعل جسدك يبدأ في الشعور بإحساس يصرخ فحسب: «توقف! احتاج إلى إخبارك بما أفكر فيه بشأن ذلك، احتاج إلى مقاطعتك الآن لأنني أعتقد أنك قد تكون مخطئًا في شيء ما». من الطبيعي تمامًا أن يحدث هذا مرارًا في المحادثة (خصوصًا المحادثات المهمة). ابدأ في الانتباه إلى العلامات في دماغك أو جسدك التي تريدها أن تعيد إليك الانتباه، مثل القلق وتسارع ضربات القلب وشعور ضاغط لا يهدأ يجعلك تتوق إلى المقاطعة، أيًا كانت تلك العلامات. لا بأس أن يحدث هذا لك لأنه استجابة طبيعية. تريد فقط أن تكون على دراية بالمحفزات والأحاسيس والأفكار والمشاعر الخاصة التي تتناوب حتى تتمكن من التعرف عليها ووضعها في ذلك الصندوق الذي تحتفظ به بجانبك حتى تتمكن من إعادة انتباهك إلى شريكك. ما هي بعض الأمثلة على الأفكار أو المشاعر التي يمكن أن تجعل التركيز على ما يقوله شريكك أمرًا صعبًا؟

• استخدام تقنيات تهدئة نفسك في أثناء المحادثة كي تتمكن من البقاء حاضرًا. يمكنك الاستعانة بالتنفس العميق أو شيء حسي مثل صلصال اللعب أو شيء ما للعبث به في يديك لتخفيف أي قلق تشعر به. ما الذي يساعدك على الشعور بالهدوء والتركيز؟

• في أثناء الاستماع إلى شريكك، افتح قلبك لما يقوله. دكر نفسك بأنه يخاطر بالمصاحبة بشأن أمر مهم بالنسبة إليه لأنه يحبك ويأمل أن تفهمه. افهم أن المشاعر ووجهات النظر ليست صحيحة أو خطأ، إنها ما هي عليه فحسب. هل تجد صعوبة في تصديق هذا؟ لم أو لم لا؟

عادةً ما تميل المحادثات التي لا تسترشد بهذه المهارة إلى جعل كلا الشريكين ثابتين في مواقفهما الخاصة، وفي الألم أو الإحباط الذي قد يشعران به، بطريقة تجعل كل شريك يشعر بأن الآخر لا يفهمه وبالغضب أو الانغلاق على نفسه. انظر الحوار التالي، من قبل أن يتعلم الشريك «أ» مهارة الاستماع من أجل الفهم.

الشريك «أ»: ما المشكلة؟ كنت أحاول فقط أن أحتضنك مودعًا لكنني وجدتك متجمدًا، هل أنت غاضب مني؟

الشريك «ب»: غاضب منك؟ ماذا؟ لا، لقد عانيت من تلك الكوابيس مرة أخرى الليلة الماضية ولا أحب أن يلمسني أحد عندما يتناوب هذا الشعور. لا أعرف، هذا كثير.

الشريك «أ»: لكن هذا يؤدي لمشاعري، كنت أحاول فقط أن أحتضنك. لست أنا من آذيتك، لكنك تستمر في معاملتي على هذا النحو.

الآن، إليك مثالًا على نفس المحادثة بعد أن تعلم الشريك «أ» هذه المهارات.

الشريك «أ»: ما المشكلة؟ كنت أحاول فقط أن أحتضنك مودعًا لكنني وجدتك متجمدًا، هل أنت غاضب مني؟

الشريك «ب»: غاضب منك؟ ماذا؟ لا، لقد عانيت من تلك الكوابيس مرة أخرى الليلة الماضية ولا أحب أن يلمسني أحد عندما يتناوب هذا الشعور. لا أعرف، هذا كثير.

الشريك «أ»: (يلاحظ أن مشاعره غير متوافقة مع ما يقوله الشريك «ب»، فيأخذ نفسًا عميقًا ويسجل ردود أفعاله في صندوق التوقف المؤقت في الوقت الحالي) آه، عجبًا، يبدو فعلاً أن هذا كثير. هل تريد التحدث عنه؟

الشريك «ب»: نعم، أعتقد أنني أريد ذلك... أعني، أشعر بالاستياء لأنك شعرت أنني متجمد، لا أريد أن أؤذيك. لكنني حساس أكثر مما ينبغي في الصباح بعد الكوايس لأن صور ما حدث لي تظل تدور في ذهني. وأنا أعلم أنك شخص آمن، لكن جسدي لا يثق بذلك لأن عقلي محاصر في إعادة تذكر تلك الأمور الرهيبة.

في هذا السيناريو، يشعر الشريك «ب» بتحسن عندما يتحدث عن هذا الموضوع الحساس، ويشعر بالارتياح لأن الشريك «أ» يحاول فهمه.

الانعكاس والمشاركة الوجدانية

الانعكاس هو مهارة التواصل المفضلة التي أحب تعليمها. إنها واحدة من أفضل الطرق لتطوير الشعور بالتعاطف مع شخص آخر ونقل حضورك وتعاطفك إليه.

ما الانعكاس؟ يحدث الانعكاس عندما تعكس ما يبوح به شريكك لك بطريقة حقيقية وغير ساخرة. عندما تمارس الانعكاس في المحادثة، قد تستخدم الكلمات نفسها التي يقولها شريكك، أو قد تلخص أو تسلط الضوء على أهم الأجزاء فيما قاله، كما سمعته، وتعود لتسأله حتى تتأكد مما إذا كنت قد فهمت ما يعنيه حقًا.

يتجلى سحر الانعكاس عندما ننطق بكلمات شريكنا، فنبدأ في الشعور بالمشاركة الوجدانية، في عقولنا وأجسادنا، إذ نتخيل أنفسنا في مكان شريكنا. عندما نشعر بالمشاركة الوجدانية، تقل درجة دفاعية أجسادنا وقابليتها للاستجابة. تقل احتمالية أخذنا الأمور على محمل شخصي والشعور بالغضب تجاه ذلك الشخص أو الشعور بالهجوم من جهة ذلك الشخص. عندما يشعر شريكنا بمشاركتنا الوجدانية، تقل دفاعيته أيضًا. يشعر بالهدوء عندما يشعر بحضورنا واهتمامنا وفهمنا.

إليك بعض الطرق المحددة لممارسة الانعكاس والمشاركة الوجدانية.

· اعكس لشريكك ما يقوله باستخدام كلماته أو كلماتك الخاصة وأنت تلخص أهم الأجزاء أو تسلط الضوء عليها.

· انتبه إلى كيفية استجابة شريكك عندما تفعل ذلك. لا يجب على بعض الأشخاص استخدام كلماتهم نفسها بالضبط لأنها قد تبدو لهم آلية أو مقلدة، لكن البعض يحبون حقًا أن تستخدم كلماتهم بالضبط لأنها تُظهر أنك تفهم الأمر حقًا، قد يبوحون لك بهذا أو بوسعك أن تسألهم.

· تخيل نفسك مكان شريكك وأنت تعكس ما يبوح به لك. في اعتقادك، ما شعوره أو ما الذي يفكر فيه؟

· لاحظ كيف يمكن أن تزيد مصارحة شريكك أو يزيد مستوى عمقها عندما تستخدم الانعكاس في المحادثة.

· لاحظ كيف تتغير وجهات نظرك أو تبدأ في فهم الأشياء على نحو مختلف عندما تضع نفسك حقًا مكان شريكك في تجربته.

· إذا لم يستخدم شريكك الكلمات المعبرة عن المشاعر أو يُبوح لك بشعوره مباشرة، لكنك تعتقد أن لديك فكرة عن شعوره يمكنك أن تخمن. لا بأس إذا صحح تخمينك، ما زال تخمينك مفيدًا لأنه يسمح له بمزيد من المصارحة. إذا بدا أنك فهمت الكلمة المعبرة عن المشاعر على نحو صحيح، فقد يشعر بالقرب منك حقًا عندما تُظهر له أنك تفهمه.

نجد هنا، بالاستئناف من حيث توقفت المحادثة السابقة، مثالًا على المحادثة كما يمكن أن تجري قيل أن يتعلم الشريك «أ» مهارة الانعكاس والمشاركة الوجدانية. للتذكير، كان التعليق الأخير للشريك «أ»: «لكن هذا يؤدي مشاعري، كنت أحاول أن أحتضنك فحسب. لست الشخص الذي آذاك، لكنك تستمر في معاملتي كما لو أنني أنا الذي فعلت ذلك».

الشريك «ب»: نعم، أعتقد أنني أريد ذلك... أعني، أشعر بالاستياء لأنك شعرت أنني متجمد، لا أريد أن أؤذيك. لكنني حساس أكثر مما ينبغي في الصباح بعد الكوايس لأن صور ما حدث لي تظل تدور في ذهني. وأنا أعلم أنك شخص آمن، لكن جسدي لا يثق بذلك لأن عقلي محاصر في إعادة تذكر تلك الأمور الرهيبة.

الشريك «أ»: عجبًا، شكرًا لك على البوح بذلك.

تنتهي المحادثة بمجرد أن يبدأ الشريك «ب» في المصارحة بشأن أمر مهم.

في المقابل، إذا كان الشريك «أ» يعرف كيفية ممارسة الانعكاس والمشاركة الوجدانية، فقد يستطيع دفع المحادثة إلى أبعد من ذلك ومنح شريكه مزيدًا من الفرص للمصارحة والتعافي. مرة أخرى، يلتقط الشريك «ب» الحوار من حيث توقفنا.

الشريك «ب»: نعم، أعتقد أنني أريد ذلك... أعني، أشعر بالاستياء لأنك شعرت أنني متجمد، لا أريد أن أؤذيك. لكنني حساس أكثر مما ينبغي في الصباح بعد الكوابيس لأن صور ما حدث لي تظل تدور في ذهني. وأنا أعلم أنك شخص آمن، لكن جسدي لا يثق بذلك لأن عقلي محاصر في إعادة تذكر تلك الأمور الرهيبة.

الشريك «أ»: (يمارس مهارة الانعكاس) آه، عجبًا، ما زلت تشعر كأنك في ذلك الكابوس حتى الآن. بدا الأمر كأنني لست أنا الذي اقتربت لأحتضنك، بل شخص مخيف.

الشريك «ب»: (يشعر بأنه يحظى بفهم عميق، لذا يقبل أكثر على البوح) نعم، بالضبط. جزء مني ما زال هناك في ذلك الكابوس، أعني، ما زال حقًا في لحظة الاعتداء. لقد تجمدت للتو عندما لمستني لأن الأمر كان مفرغًا. كأن شخصًا أمسك بي. وتجمدت فحسب، وقلبي يخفق بقوة.

الشريك «أ»: (يمارس الانعكاس مرة أخرى ليُظهر أنه يفهم الأمر ويتعاطف مع الشريك «ب») لذا على الرغم من أنك هنا معي، يبدو الأمر كأن جسدي وعقلي لا يزالان هناك في لحظة الاعتداء. وعندما لمستك، أفرعتك. يبدو هذا مخيفًا حقًا.

الشريك «ب»: (يشعر بالقرب من الشريك «أ» الآن لأنه يشعر بأنه يحظى بفهم أعمق) نعم، مخيف جدًا. ثم أشعر بالاستياء لأنني أحب تلك الأحضان حقًا. لا أريدك أن تكف عن احتضاني، لكنني أيضًا لا أريد أن أشعر بالخوف الشديد.

تمرين: ممارسة الانعكاس والتعاطف

اقرأ كل مثال من الأمثلة أدناه، وفكر فيما قد تقوله ردًا عليها أو دوّنه إذا كان هدفك ممارسة الانعكاس والمشاركة الوجدانية مع ما تسمعه.

١. في ذلك اليوم عندما كنت أغادر جلسة العلاج شعرت بالتعب الشديد. لم نكن حتى نتحدث

كثيرًا عن الصدمة التي تعرضت لها، لكنني شعرت أنني مستنزف.

٢. عندما قدمت بلاغًا للشرطة، شعرت بثقل الأمر عليّ لأن ذهني كان مغلفًا بالضباب وتعينت

عليّ الإجابة عن كثير من الأسئلة.

٣. من الصعب حقًا الذهاب إلى العمل كل يوم عندما يحدث ذلك.

التصديق

يمكن أن يكون لتصديق شركائنا عندما يصارحوننا بالتأثير الأكبر من أي شيء نقوله في تواصلنا. أحد أصعب الأجزاء في المعاناة العاطفية الشعور بأن لا أحد يفهم مدى الألم أو الخوف الذي يتسبب فيه الآخرون بإصدار أحكامهم علينا. يشعر كثير منا بهذا حتى في الآلام اليومية الشائعة. عندما يتعرض شريكنا لصدمة جنسية، من المحتمل أن كثيرًا من الأشخاص لم يصدقوا معاناته. كل مرة يشكك فيها شخص ما في حقيقة ما حدث، أو يصرح الجاني بأن ما حدث كان بالتراضي أو حتى ينكر حدوثه، أو يُعامل الشريك كأنه فقد عقله عندما تظهر عليه أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، يمكن لذلك أن يدفع المرء بعيدًا عن الشعور بأن أي شخص سيفهمه على الإطلاق.

لكن عندما نعرف كيف نصدق شريكنا بشأن ما يشعر به يبدأ شعوره بالوحدة يقل. يتمكن من الشعور بمزيد من الراحة والثقة معنا ومعرفة أنه آمن بصحبتنا. يمكنه تلقي ما يقدم إليه من مشاعر التصديق والفهم والدعم.

إليك بعض النصائح للتدريب على التصديق.

· عندما تستمع إلى شريكك، وتدريب على وضع نفسك في مكانه، وتتخيل شعوره، ففكر في كل ما تعرفه عنه على أنه حقيقي ومدى منطقية ما يشعر به بالنسبة إليك. ضع في حسابك أن مشاعر شخص ما قد تكون منطقية بالنسبة إليك حتى لو كانت آراؤه أو

معتقداته غير منطقية. افترض أن شريكك عاد إلى المنزل في إحدى الليالي وهو يشعر بأن رئيسه انتقده بقسوة في العمل. عندما تسمع القصة، قد لا تتفق مع ما إذا كان رئيسه قد انتقده بقسوة بالفعل. لكن الحقيقة الماثلة أن شريكك يعاني، لذا فمن وظيفتك أن تحاول فهم هذا الألم وتصدقه على أنه شيء من الطبيعي الشعور به، حتى لو حاولت أيضًا التكلم مع شريكك عن سياق ما حدث وما تعتقد أنه قد حدث. إذا حكم الآخرون على شريكك مرارًا، على سبيل المثال بعد رفع دعوى قضائية ضد الجاني، فمن المحتمل أن يشعر بالتعرض للهزيمة والضعف. إذا قال له شخص ما شيئًا تعتقد أنه لم يقصد به الحكم عليه، فلا يزال من المنطقي بالنسبة إليك أن شريكك قد ناله الأذى بسبب ذلك. هذا ما تريد توصيله إلى شريكك، أن مشاعره منطقية.

إحدى الطرق البسيطة والفعالة للتصديق أن تبدأ بقول «هذا منطقي بالنسبة إليّ لأن...».

إذا لم تكن مشاعر شريكك منطقية بالنسبة إليك، فهذا مجرد تلميح إلى أن هناك مزيدًا مما يجب فهمه. قد لا يكون قد باح بكل شيء بعد، أو قد لا تتمكن من فهم ما الذي عاناه سابقًا بعد. في هذه اللحظات، يمكنك الاستمرار في استخدام الانعكاس والمشاركة الوجدانية لمساعدته على البوح، أو يمكنك استخدام الأسئلة المفتوحة، وهي الاستراتيجية التالية التي سنناقشها.

إليك مثالًا للمحادثة قبل أن يتعلم الشريك «أ» التصديق (بالمتابعة من حيث توقفنا من قبل).

الشريك «ب»: نعم، مخيف جدًا. ثم أشعر بالاستياء لأنني أحب تلك الأحضان حقًا. لا أريدك أن تكف عن احتضاني، لكنني أيضًا لا أريد أن أشعر بالخوف الشديد.

الشريك «أ»: (يحاول إقناع الشريك «ب» بأنه ليس عليه أن يشعر على هذا النحو) ما زلت لا أفهم، مع ذلك، لماذا لست قادرًا على الهدوء، عندما يكون كل ما عليك فعله هو النظر إليّ لتعرف أنه أنا. أنا لست شخصًا مخيفًا، لذا فقط ذكر نفسك أنه أنا ولن تشعر بالخوف.

هنا ستري أن الشريك «أ» قد قفز إلى النظر إلى الموقف من وجهة نظره الخاصة، وليس من وجهة نظر شريكه. كما أنه قفز إلى تقديم نصيحة قد يكون من الصعب حقًا على شريكه تنفيذها بالفعل. بعد كل شيء، يمكن لمعظمنا أن نفهم على نحو مجرد أن شريكنا، على سبيل المثال، ليس شخصًا مخيفًا ولا ينوي إيذاءنا. إنها معاناة الصدمة وشدتها التي يمكن أن تصعب علينا أن نشعر بالفعل أن هذا صحيح، إلى أن نعالج صدمتنا ونتعافى منها.

إليك كيف يستجيب الشريك «أ» بعد تعلم مهارة التصديق.

الشريك «ب»: نعم، مخيف جدًا. ثم أشعر بالاستياء لأنني أحب تلك الأحضان حقًا. لا أريدك أن تكف عن احتضاني، لكنني أيضًا لا أريد أن أشعر بالخوف الشديد.

الشريك «أ»: (يمارس مهارة التصديق) يبدو هذا مريبًا جدًا بالنسبة إليك. من المنطقي بالنسبة إليّ أن تخيفك لمستني في حين أنك لا تزال ترتجف بسبب كابوسك. قد تبدو الكوابيس حقيقية في بعض الأحيان.

تمرين: التدرّب على التصديق

فكر في وقت شعرت فيه أن شخصًا ما يفهمك حقًا. كيف بين لك أهميتك بالنسبة إليه؟ كيف عبر عن استماعه؟ وكيف شعرت بعد التفاعل معه؟

يمكنك تدوين ردودك على هذه الأسئلة، إذا أردت. وحاول حقًا أن تسمح لنفسك بالتوافق مع مدى أهمية ذكرى شعورك أن شخصًا يصدقك ويفهمك والهدية التي يمنحها لك عندما يعاملك بهذه الطريقة. ثم فكر: ما هي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها منح شريكك التجربة نفسها من الاعتراف والفهم؟

الآن، دعنا نحاول التدرّب على التصديق. اقرأ كل مثال من الأمثلة أدناه، وفكر أو دوّن ما يمكن أن تقوله ردًا عليها إذا كان هدفك تصديق تجربة شريكك. يمكنك أن تبدأ استجابتك المصدقة بعبارة «هذا منطقي بالنسبة إليّ لأن...».

1. اليوم، راودتني ذكريات في جلسة علاجي، شعرت بالخوف والقلق من عدم قدرتي على الهدوء.
2. ظل شخص ما في العمل يضغط عليّ بشأن سبب نقلي إلى إدارة أخرى. لا يعرف شيئًا عن الاعتداء، وشعرت بالإحباط الشديد لأنه ظل يضغط عليّ للحصول على مزيد من التفاصيل حول

سبب نقلي.

3. أريد أن أبدأ في الجري مرة أخرى، ولكن في كل مرة أرتدي فيها ملابس للخروج، لا أستطيع حمل نفسي على الخروج بمفردي على الطريق مرة أخرى.

أسئلة مفتوحة

عندما تواجه مشكلة في فهم شريكك، يمكنك طرح أسئلة مفتوحة لمساعدته على البوح. تريد دائمًا التأكد من أن شريكك مرتاح لطرحك الأسئلة عليه. إذا لم يكن مستعدًا للبوح بعد أن وجهت إليه أسئلة كثيرة، فقد يشعر بالضغط أو كما لو أنه خاضع للاستجواب.

إليك بعض النصائح لطرح أسئلة مفتوحة:

· ابدأ بشيء مثل «أود حقًا أن تخبرني أكثر عن مشاعرك لأنني أتعلم المزيد عنك وهذا يساعدني على معرفة الطريقة التي أدعمك وأحبك بها. هل من المقبول أن أسألك سؤالًا؟ لا بأس إذا كنت لا تريدني أن أسأله أو لا ترغب في الإجابة بعد طرحه».

· حاول أن تطرح سؤالًا واحدًا أو سؤالين مفتوحين فقط في كل محادثة.

· عندما يوح شريكك، استخدم كل المهارات التي تعلمتها حتى الآن - الاستماع للفهم (وليس للرد)، والانعكاس والمشاركة الوجدانية، والتصديق - لضمان استمرار شعوره بالدعم في المحادثة.

· اشكره على مشاركة أفكاره ومشاعره معك.

إليك ما يبدو عليه الأمر عندما يطرح الشريك «أ» أسئلة مفتوحة.

الشريك «أ»: يبدو هذا مريبًا جدًا بالنسبة إليك. من المنطقي بالنسبة إليّ أن تخيفك لمستني في حين أنك لا تزال ترتجف بسبب كابوسك. قد تبدو الكوابيس حقيقية في بعض الأحيان.

الشريك «ب»: نعم، حقيقية للغاية.

الشريك «أ»: (يطلب الموافقة قبل طرح السؤال على الشريك «ب») الآن بعد أن فهمت شعورك بصورة أفضل، هل من المقبول أن أسألك سؤالًا عنه؟

الشريك «ب»: نعم، لكنني قلق بشأن ما ستسألني عنه. أحيانًا لا أعرف الإجابة عندما يطرح الناس أسئلة حول هذا الموضوع.

الشريك «أ»: (يمارس مهارة التصديق ويمنح الشريك «ب» الإذن بوضع حد للأمر) لا بأس. من المنطقي بالنسبة إليّ أن تشعر بالقلق. ما رأيك في أن أطرح السؤال وإذا كنت لأي سبب لا تريد التكلّم عن الأمر، فلا بأس بذلك؟ يمكنك الإجابة الآن أو فيما بعد، أو حتى ألا تجيب على الإطلاق إذا كنت لا تريد ذلك.

الشريك «ب»: حسنا. ما السؤال؟

الشريك «أ»: (يطرح سؤالًا مفتوحًا) عندما تشعر على هذا النحو بعد الكوابيس، ما الذي يمكنني فعله للمساعدة؟

الشريك «ب»: آه، لطف منك أن تسأل. لا أعرف ما إذا كان هناك أي شيء يمكنك فعله، في الواقع. يظل الشعور معي لبعض الوقت. قال لي معالجي إنه أمر طبيعي، ونحن نعمل على تجربة بعض الأمور في العلاج للمساعدة في تقليل الكوابيس، لكن لا يمكنني فعل الكثير للتخلص من الشعور البغيض، فهو يبقى معي لعدة ساعات.

الشريك «أ»: (يصدق) أوه، أفهم. هذا منطقي، أن يظل الشعور موجودًا، لأنني أعلم أنك أخبرتني إلى أي مدى يمكن أن تبدو كوابيسك حقيقية للغاية.

الشريك «ب»: نعم. لا أعرف. ربما يمكنني إخبارك عندما أستيقظ إذا كان لديّ كابوس في الليلة السابقة؟ ثم في تلك الصباحات، هل يمكنك أن تسألني إذا كنت محتاجًا إلى أي شيء؟ وربما يمكنك أن تسأل قبل أن تحتضني في تلك الصباحات حتى أتمكن من إخبارك ما إذا كنت في حالة مزاجية تسمح أم لا؟

الشريك «أ»: نعم، أعتقد أن هذه فكرة رائعة.

سترى أن طرح الأسئلة المفتوحة، واستخدام مهارات مثل الانعكاس والتصديق، ساعدا هذين الشريكين على استكشاف موقع محتمل للصدام معًا بطريقة لطيفة ومشاركة وجدائيًا - إذ كان من الممكن بغير ذلك أن يظل كلُّ منهما محاصرًا بآلامه الخاصة، يكافح من أجل تلبية احتياجاته بطريقة تجعل من الصعب التوصل إلى أي حل.

التواصل غير اللفظي

يمكننا جميعًا أن نشعر بالدعم عندما يُظهر لنا شخص ما تقنيات إيجابية للتواصل غير اللفظي. لكن الإيحاءات غير اللفظية يمكن أن تكون مهمة خصوصًا للأشخاص الذين يعانون الصدمات بسبب اليقظة المفرطة والوعي المتزايد لديهم بالبيئة المحيطة والأشخاص من حولهم.

فيما يلي بعض الأمثلة على التواصل غير اللفظي التي قد تكون مفيدة:

• النظر في وجه شريكك (ما لم يطلب منك عدم النظر إليه في أثناء حديثه).

• التحلي بملامح هادئة.

• الحفاظ على وضعية مريحة والذراعين غير متشابكتين.

• الحفاظ على تعبير وجه محايد أو التماشي مع الحضور العاطفي لشريكك (على سبيل المثال: يخبرك شيئًا حزنيًا، ويبدو حزنيًا، فيصبح تعبير وجهك حزنيًا أيضًا لإظهار الاهتمام).

• الإيماء برأسك أو إصدار أصوات مشجعة وهو يشاركك مشاعره.

• عدم اتخاذ وضعية مرتفعة عن شريكك، إذا كان جالسًا، اجلس في مستوى جلوسه.

• إذا كان شريكك يحب التلامس الجسدي للطمأنينة: أمسك يده أو مسدّ ظهره أو احتضنه. بالطبع، بسبب الصدمة التي تعرض لها، قد لا يستجيب شريكك بالطريقة نفسها في جميع الأوقات عندما يتعلق الأمر بالتلامس الجسدي، لذا قد يكون من المفيد أن تسأله عما إذا كان التلامس مناسبًا قبل أن تمد يدك إليه.

بعض النصائح بشأن النصيحة

يجب البشر تقديم النصائح لبعضهم، وأحيانًا تكون النصيحة مفيدة للغاية، خصوصًا عندما نشعر بالألم ولا نعرف ماذا نفعل. هناك أمر آخر عن البشر: لا نحب أيضًا أن يُقال لنا ما يجب علينا فعله.

يمكننا نحن البشر أن نكون محيرين للغاية.

أنت على الأرجح شخص يجد النصيحة مفيدة في بعض الأحيان. كيف أعرف ذلك؟ أنت تقرأ كتابًا للمساعدة الذاتية مليئًا بالنصائح. ما يميزك في هذه اللحظة عن شريكك أنك اخترت قراءة هذا الكتاب لأنك كنت مستعدًا لتلقي النصيحة. قد لا يبحث شريكك عن نصيحة منك (أو من أي شخص آخر) في هذه المرحلة من تعافيه.

أحيانًا يريد الناس النصيحة، لكنهم في أحيان أخرى يريدون التنفيس أو يريدون أن يفهمهم الآخرون فحسب. أحيانًا يكون هذا كل ما يحتاجون إليه ليشعروا بتحسن وليس عليك حقًا فعل أي شيء آخر.

تقديم النصيحة للناس عندما يتطلعون إلى المشاركة الوجدانية قد يؤدي إلى التوتر وسوء الفهم. عندما يتحلى أحد طرفي محادثة بنية المساعدة، لكن الطرف الآخر لا يشعر بالمساعدة على الإطلاق بل يشعر في الواقع بمزيد من سوء الفهم، ينتهي الأمر بإيذاء كلا الطرفين في المحادثة، خصوصًا عندما يشعر مقدم النصيحة بالجرح أو الرفض لأن الشخص الذي يتلقى النصيحة لم يردها. أمر معقد للغاية!

إليك الحل السحري: اسأل دائمًا قبل تقديم النصيحة لشريكك. هذا مفيد في أي تعامل تقريبًا. ما لم يطلب شخص ما النصيحة صراحةً، أسأله عما إذا كان يريد النصيحة قبل تقديم أي نصائح.

عندما تجري محادثات مع شريكك وترى فرصة لتقديم النصيحة له أو إعطاء رأيك بشأن كيفية تعامله مع شيء ما، قد تقول: «عجبا، شكراً لك على مشاركتي ذلك. يبدو أن هناك الكثير مما يجب التعامل معه! عندما تشعر على هذا النحو، هل ترغب في سماع آرائي أو نصيحتي، أم تُفضل أن أستمع وأدعم فقط؟ لا مشكلة بالنسبة إليّ في كلتا الحالتين، أعلم أننا نحتاج إلى أنواع مختلفة من الدعم في أوقات مختلفة»، أو، إذا وجدت نفسك في سياق المحادثة متعجلاً لإخبار شريكك كيف يتعامل مع موقف معين، فحاول بدلاً من ذلك وضع رد الفعل هذا في صندوق التوقف المؤقت وافهم وصدق أن ما يخبرك به حقيقي.

ماذا تفعل عندما تخطئ

أود أن أعترف أنك عندما تبذل قصارى جهدك لفهم شريكك والتعبير عن التعاطف والدعم له، تعرض نفسك للضعف والمخاطرة. محاولة فتح المجال لشخص ما كي يستجيب للعواطف والتجارب التي قد يصعب عليه التعامل معها ليست محاولة سهلة. وقد تشعر بحساسية الأمر أيضاً. لذا، عندما نخطئ في شيء ما في نظر شريكنا (وسنعمل ذلك لأننا بشر والتواصل ليس مثاليًا أبداً)، فقد نستشعر الانتقاد أو الهجوم في الوقت الذي نحاول فيه بذل قصارى جهدنا لتقديم المساعدة. يمكن أن يجرحنا ذلك حقاً.

قد يكون من المفيد أن تفهم أن شريكك عندما يصح لك أو يخبرك أنك لا تفهمه، فإن ذلك ينبع من شعوره بالجرح ومن حاجته إلى الشعور بالقرب منك حقاً. ما يأمل فيه أكثر من أي شيء آخر هو الشعور بأنك تفهمه، لأنه عندما يشعر بتفهم شخص يحبه، يشعر بوحدة أقل مع آلامه.

لا بأس أن يؤلمك تصحيحه لك، واعلم أيضاً أن التصحيح مجرد فرصة أخرى لتقرب منه وتفهمه على نحو أفضل. الصبر الذي تبديه لشريكك خلال هذه اللحظات، واستعدادك لوضع المشاعر الجريحة جانباً يمكن أن تظهر نتائجها بوضوح كبير في الثقة والتقارب اللذين ستشعران بهما أنت وشريكك في أثناء التعامل مع هذه المواقف معاً. أيضاً سيفتح المجال كي تستخدم استراتيجية اتصال منمّرة في المرحلة التالية، وهي الاستماع إلى التصحيح، والإقرار بما يخبرك إياه شريكك عما يشعر به والخطأ الذي ارتكبه وتوضيح نواياك من دون تكذيبها، والتعويض أو تغيير سلوكك بأي طريقة مناسبة للموقف.

ممارسة مهارات التواصل

قد تختار ممارسة هذه المهارات الجديدة خلال تعاملاتك الطبيعية مع شريكك، باذلاً أقصى ما في جهدك لدمج الاستراتيجيات في محادثاتك وتعاملاتك بصورة طبيعية. قد تقرر إخبار شريكك أنك تقرأ هذا الكتاب وقد يلاحظ أنك تبذل جهداً لتحسين مهارات التواصل الخاصة بك لدعمه بشكل أفضل.

إذا تقبل شريكك الأمر، ففكر في استخدام بعض توجيهات المحادثة أدناه لفتح محادثات أعمق. وتأكد من حصولك على موافقة شريكك.

إليك بعض الإرشادات الجيدة إذا استخدمت هذه التوجيهات:

· أخير شريكك بما تعلمته في هذا الفصل. اسأله عما إذا كان متقبلاً لزيادة الاتصال العاطفي من خلال توجيهات إرشادية للمحادثة.

· قرر ما مكملاً ووقتاً مناسبين للمحادثات. من المفيد إجراء محادثات أكثر حميمية عندما تكونان في مكان يمكنكما فيه الشعور بالهدوء، بعيداً عن عوامل التنشيط، والراحة في مصارحة بعضكما بعضاً.

· مسموح لأي من الشريكين بحق رفض موضوع المحادثة إذا كان غير مرتاح أو غير مستعد للحديث عن هذا الموضوع بعينه.

· بعض هذه التوجيهات لها علاقة مباشرة بتأثير الصدمة على شريكك أو على نفسك أو على العلاقة. ترتبط بعض هذه التوجيهات بوجه عام بالعلاقات والاتصال العاطفي. اسمح لشريكك أن يقرر ما إذا كان يرغب في مناقشة التوجيهات المتعلقة بالصدمة أو التوجيهات الأعم. كلاهما مفيد، وقد تكون التوجيهات المتعلقة بالصدمة محفزة.

· تذكر أن الهدف من المحادثات أن يتعرف كلٌّ منكما على الآخر أكثر وأن يصبح كلٌّ منكما أقرب إلى الآخر. لا بأس من أخذ وقفة إذا أصبحت المحادثات ثقيلة للغاية على أي منكما. يمكنكما العودة إليها لاحقاً أو أن يتفهم كلٌّ منكما رغبة الآخر.

التزما بمناقشة هذه التوجيهات للحظات قصيرة، لا حاجة إلى قضاء ساعات في ذلك. قد تقضيان عشرين دقيقة، أو قد تقضيان خمسًا وأربعين دقيقة. في كلتا الحالتين، حددا خطة عمل معًا كي لا يشعر أي منكما بالضغط للتحدث طوال الليل. واقصرا المحادثة على توجيه واحد أو اثنين في الجلسة الواحدة.

ستجد أدناه قائمة بالتوجيهات للمساعدة في الترابط العاطفي تليها توجيهات تتعلق بالصدمة الجنسية. ألق نظرة على القوائم وانظر أيها قد تشعر بأنها مفيدة لك ولشريكك لبدء محادثة. ومرة أخرى، تذكّر الحصول على موافقة شريكك أولاً.

توجيهات متعلقة بالترابط العاطفي

لكلُّ منا احتياجات عندما يتألم. يحتاج بعضنا إلى التواصل، ويريد بعضنا أن يكون بمفرده، وقد يرغب بعضنا في المساعدة في تشتيت الانتباه عن الألم. ما نوع الدعم الذي تريد الحصول عليه في أوقات الألم المختلفة؟

يُظهر الناس الحب بطرق مختلفة. قد تمسّد الأم ظهر طفلها عندما يشعر بأنه ليس بخير، وقد يرسل صديق زهوراً في عيد ميلاد، وقد يرغب شريك في التخطيط لتواريخ خصوصاً للاحتفال بمناسبات خاصة. كيف تحب أن يُظهر الآخرون حبهم لك؟ هل يُظهر الآخرون حبهم لك بطرق تشعرك بعدم الارتياح؟

عندما نحتاج إلى الدعم، ندع الآخرين يعرفون ذلك بطرق مختلفة. بعضنا قد يطلب الاحتضان مباشرة، وقد يرسل البعض رسالة نصية إلى صديق للاطمئنان، وقد يحتفظ البعض بالأمر لأنفسهم، أو قد يفتعل البعض شجاراً من دون إدراك ذلك. عندما تحتاج إلى الدعم، كيف تدع الآخرين يعرفون ذلك؟

كيف أظهر لك البالغون في طفولتك الحب والاهتمام؟ كيف أحبطوك؟ ما الذي كنت تحتاج إليه من هؤلاء البالغين لمساعدتك على الشعور بمزيد من الحب والفهم والتقدير؟

ما العلامات التي تظهر لك أن شريكك حاضر بذهنه معك، وما العلامات التي تظهر لك أن انتباهه مشتت؟ ما الذي تشعر به عندما يكون حاضراً، وما الذي تشعر به عندما يكون مشتتاً؟ (امتنع عن النقد، فهذا لمساعدة شريكك على فهم شعوره نحوك حتى يتمكن من التكيف عندما تحتاج إليه حقاً).

شاركِ ذكرى شعورك بأكبر قدر من الاتصال بشريكك. شاركِ كل التفاصيل التي تتذكرها من الذكرى وكيف كان شعورك في ذلك الحين.

شاركِ ذكرى شعورك بفرحة عظيمة في حياتك. شاركِ كل التفاصيل التي تتذكرها من الذكرى، وكيف كان شعورك، وماذا تعني لك.

شاركِ ذكرى شعورك بحزن عظيم في حياتك. كيف كانت تلك التجربة بالنسبة إليك، وماذا تعلمت، وهل كان هناك أي شخص يدعمك؟

توجيهات متعلقة بالصدمة الجنسية

هل لديك أي محفزات للصدمة لا أعرفها لكنك ترغب في البوح لي بها؟ كيف يمكنني دعمك إذا كنت متحفظاً؟

هل يوجد أي شيء متعلق بكيفية شعورك نحو تأثير الصدمة لم تخبرني به لكنك تريد البوح لي به؟ لا بأس أن تجعلني أعرف كيف تريدني أن أدعمك وأنت تبوح لي به.

هل لديك أي مخاوف مرتبطة بعلاقتنا وكيف أثرت الصدمة الجنسية عليك أو عليّ أو على علاقتنا بوجه عام؟

هل يوجد أي شيء تريدني أن أبدأ في فعله أو أتوقف عن فعله للمساعدة في دعم تعافيك من الصدمة؟

عندما يكون الأمر كثيراً عليك، ما أفضل منفذ لإلهائك عن الألم، وكيف يمكنني دعمك في هذا الأمر؟

عندما تحتاج إلى الدعم وأنت تواجه الأمور الصعبة، هل يوجد أي شيء يمكنني فعله لمساعدتك على شعورك بوحدة أقل؟

جمع كل الأجزاء معًا

بإمكان مهارات التواصل التي تعلمتها في هذا الفصل أن تساعد في بناء ثقة عميقة وفهم أفضل في علاقتك. من الممكن أن تشعر بالثقة والاتصال من دون ممارسة هذه المهارات، لكن عندما تناقش مواضيع يصعب الدفاع عنها أو تسبب الكرب، فعلى الأرجح سينحرف تواصلكما عن المسار، مما يؤدي إلى شعور كليكما بالألم وسوء الفهم. مساعدة شريكك على البوح لك بما في عالمه الداخلي وبمخاوفه ورغباته بطريقة آمنة يمكن أن تبني تعلقًا آمنًا في علاقتك وتفتح الباب أمام ذلك النوع من الحب والارتباط الذي نتوق إليه جميعًا.

قد يكون من الأسهل ممارسة مهارات العلاقة هذه عندما ينطلق أحد الشريكين أو كلاهما من حالة الهدوء. لكن ماذا يحدث عندما يكون أحدكما أو كلاكما في كرب عظيم؟ سنبنّي على هذه الأدوات في الفصل التالي، الذي يركز على التعامل مع محفزات الصدمة.

الفصل الخامس

التعامل مع محفزات الصدمة

عندما يتحفز شريكك قد يبدو خائفاً أو غاضباً أو مذعوراً أو منغلقاً على نفسه أو مرعوباً. قد يكون قادراً على التواصل معك أو غير قادر على التحدث. قد يبدو كأن كل ما تفعله للمساعدة لا ينجح، وقد لا تكون مدرّكاً لما حفزه في المقام الأول. قد ترتبك بشدة إلى درجة أن رد فعلك تجاهه يبدو أنه يزيد الأمر سوءاً.

عندما يتحفز شخص تعرض لصدمة جنسية، يتفاعل عقله وجسده بسرعة كبيرة، بسرعة شديدة، وقد يصعب على شريكك أو أي شخص من المحيطين به فهم ما حدث بالضبط. بمجرد أن يمر رد فعله ويبدو شريكك على طبيعته، فقد يكون من المغري عدم التفكير في لحظة الكرب تلك خوفاً من استفزاز شريكك (أو تعرضك أنت نفسك للاستفزاز) مرة أخرى. لكن يتجنب مناقشة ما حدث، قد تفوتك فرصة تعلم طرق جديدة لدعم شريكك عندما تحدث لحظات مثل هذه في المستقبل.

يصعب علينا كثيراً أن نشعر بالعجز عندما يتألم شريكنا. يحاصرنا ألمنا الخاص. دعنا نتعلم أكثر عن هذه اللحظات وكيفية تجاوزها بطرق تبنى مزيداً من الثقة والأمان في علاقتك. لن يساعد هذا شريكك في التعافي من صدمته فحسب، بل يمكنه أيضاً تحسين علاقتكما ككل إذ يبدأ كل منكما في رؤية الآخر على أنه شخص موجود من أجله حتى في أشد لحظات الكرب.

في هذا الفصل، ستعرف عن العلم الذي يدرس ما يحدث في جسد شريكك عندما يتحفز، وكيفية إبطاء الاستجابة المرتبكة التي تحدث لكليهما في هذه اللحظات وتنظيمها، وكيفية العودة معاً لتضميد أي جروح حدثت في اللحظات التي تحفز كل منكما فيها بشدة إلى درجة عدم القدرة على إيجاد طريقة للتواصل.

المحفزات الشائعة

المحفز هو أي شيء يفعل معاناة شريكك أعراض الصدمة أو اضطراب ما بعد الصدمة. يختلف كل شخص من ناحية ما يمكن أن يؤدي على وجه التحديد إلى تحفيز استجابته للصدمة. في هذا القسم، سنناقش المحفزات الشائعة لضحايا الصدمات الجنسية. سأضمن أيضاً مواضيع للمناقشة يمكنك أنت وشريكك استخدامها لمعرفة المزيد عن المحفزات.

قد يتحفز الناجون من الصدمات الجنسية بسبب شيء يذكرهم بتجارهم الصادمة. قد تكون المحفزات أشياء قد يراها شريكك أو يلمسها أو يشعر بها أو يسمعها أو يتذوقها أو يشمها مما يعيده إلى ذكراه الصادمة. قد يكون شريكك واعياً أو غير واعٍ تمامًا بالمحفزات. في بعض الأحيان يكون رد فعله على المحفز سريعاً ومدمراً إلى درجة أنه غير قادر على معرفة ما الذي حفزه. قد يكون مستعداً أو غير مستعد بعد للتمهل واستكشاف المحفزات التي تؤثر عليه، لذا من المهم أن تأخذ زمام المبادرة معه فيما يتعلق بمدى رغبته أو قدرته على التواصل معك بشأن محفزاته واستجابته للصدمة.

لقد جمعت فيما يلي قائمة غير شاملة لمحفزات الصدمات الجنسية التي قد يتعرض لها الشخص. إذا كنت ناجياً من صدمة أو علاقة جنسية، فقد تثقل عليك قراءة هذه القائمة أو تتسبب في تحفزك. لا بأس من تخطي هذا القسم أو أخذ فترات توقف في أثناء القراءة لتهدئة نفسك.

· رؤية الشخص المنتهك أو التفاعل معه أو سماعه أو تذكيره به.

· زيارة مكان الانتهاك أو تذكيره به.

· رؤية شيء يذكره بشيء لاحظه أو ركز عليه في أثناء وقوع الانتهاك.

· حضور مواقف تذكره بالانتهاك أو الأوقات أو الأحداث التي وقعت في ذلك الوقت من حياته حين حدث الانتهاك.

· سؤاله أو استجوابه بشأن الانتهاك.

· لمسه بطرق تعيد إليه ذكريات معينة عن الانتهاك.

· رؤية محتوى جنسي أو انتهاك في وسائل الإعلام (التلفزيون والسينما والمسرح والأخبار والكتب والمجلات والموسيقى والأعمال الفنية).

· حضور مواقف تجعله يشعر بأنه محاصر أو عاجز أو ضعيف أو خاضع للسيطرة.

· التعرض للقاء أشخاص ووجوده في أماكن تذكره بحياته في وقت الانتهاك.

· التعامل مع أشخاص آخرين في نفس عمره حين وقع الانتهاك.

· إخباره بقصة عن صدمة جنسية وقعت لشخص آخر.

· شم رائحة مرتبطة بذكراته عن الانتهاك.

· تذوق شيء يذكره بالانتهاك.

· ممارسة الجنس أو ممارسة تجارب حميمة جسدية أخرى.

· رؤية قطعة ملابس تعود إلى وقت حدوث الانتهاك.

· أوقات الذكرى السنوية، ذلك الوقت من العام القريب من وقت حدوث التجارب الصادمة أو التواريخ المهمة (مثلًا، عندما بدأت تلك التجارب أو توقفت).

الاستجابات للصدمة

عندما يُحفز شريكك، قد تتولد لديه استجابة للصدمة. أجسادنا مبرمجة لمساعدتنا على النجاة في المواقف المهددة. عندما نواجه موقفًا يهدد سلامتنا الجسدية أو العاطفية، ينتقل جسمنا بسرعة إلى وضع الحماية، فيُنشط جهازنا العصبي السمبثاوي المتحكم في الأجهزة الجسدية التي تساعدنا على الاستجابة للخطر، وذلك لمساعدتنا على مواجهة الحدث المسبب للتوتر.

تتضمن علامات تنشيط جهازنا العصبي السمبثاوي ما يلي:

· تتسع حدقتنا العينين لتحسين الرؤية.

· يزداد معدل ضربات القلب لتحسين تدفق الأكسجين في جميع أنحاء الجسم.

· تسترخي عضلات مجرى الهواء لتحسين تدفق الأكسجين إلى الرئتين.

· نرتجف أو نرتعد بينما تستعد العضلات للعمل.

· تتحسن ردود أفعالنا وقدرتنا على التحمل وقوتنا.

· ينباط الجهاز الهضمي حتى يمكن استخدام الطاقة في أجزاء أخرى من الجسم.

من المفترض أن تحدث استجابة الجهاز العصبي هذه لفترات قصيرة من الوقت لمساعدتنا على النجاة من الأحداث المهددة للحياة. مع ذلك، يمكن أن تتخزن تجارب الصدمة الجنسية في الجسم، وتبقى محاصرين فيها. عندما نتعرض لشيء يذكرنا بالصدمة، قد نُحفز للعودة إلى التجربة كما لو أننا قد عدنا إلى الموقف المهدد. وعندما نُحفز، يبدو الأمر كأن جسدنا وعقلنا يعيدان عيش الصدمة ويصعب علينا البقاء حاضرين في اللحظة الحالية والتواصل مع من حولنا.

ربما سمعت عن استجابة الجهاز العصبي السمبثاوي التي يشار إليها عادة باسم استجابة الكر أو الفر، وربما سمعت عن استجابة الكر أو الفر أو التجمد التي تأخذ مدى أطول. أُضيف مؤخرًا مكون رابع - الاسترضاء - (ووكر ٢٠١٣). دعنا نحلل هذه الاستجابات الأربع الشائعة للصدمة، قد تتعرف على شريكك ونفسك في الأوصاف المذكورة.

الكر

في استجابة الكر أو المواجهة، قد تُعبر عن الغضب أو تتضخم مشاعرنا ولغة جسدنا لحماية أنفسنا من التهديد المتصور. قد يتمثل رد فعلنا في قول: «ابتعد عني إذا أردت الحفاظ على سلامتك! لا تهددني!» إذا حُفز شريكك فلجأ إلى استجابة الكر، فقد تلاحظ أنه:

· يُعبر عن الغضب.

· يستخدم لغة الجسد أو تعابير الوجه لإخافة الآخرين أو مهاجمتهم أو إبعادهم.

· ينتقد أو يتذمر.

· يبدأ الشجار أو يرد بكلمات قاسية مفاجئة في سلوك دفاعي.

الفر

في استجابة الفر أو الهروب، قد نرغب في الابتعاد عن التهديدات المتصورة بأسرع ما يمكن أو تجنبها تمامًا. قد تتولد لدينا رغبة تلقائية في إبعاد أنفسنا عن موقف أو محفز لأننا نتخوف من إثارة القلق الشديد عند التعامل مع المحفز أو التعامل مع التحديات اليومية في وجود المحفز في البيئة المحيطة. إذا حُفز شريكك فلجأ إلى استجابة الفر، فقد تلاحظ أنه:

· يترك المواقف أو يعزل نفسه عند تحفزه.

· يحول انتباهه إلى أنشطة أخرى (مثل العمل) لإلهاء نفسه.

· يبدو خائفًا أو قلقًا.

· يتجنب الصراع أو المحفزات.

التجمد

في استجابة التجمد، قد يبدو حاضرين جسديًا لكننا مشغولون شعوريًا أو ذهنيًا. قد ننفضل، أو قد نستخدم سلوكيات مخدرة للهروب من التهديد المتصور. إذا حُفز شريكك فلجأ إلى استجابة التجمد، قد تلاحظ أنه:

· يصبح منفصلًا أو منغلِقًا على نفسه أو غير مستجيب.

· يعتمد على سلوكيات مخدرة مثل تعاطي المخدرات أو اضطرابات الأكل أو القمار.

· يقضي وقتًا أكثر مما ينبغي في مشاهدة التلفزيون أو تصفح وسائل التواصل الاجتماعي.

· يبدو محاصرًا أو غير موجود، قد يبدو خائفًا أو لا يبدي أي انفعال.

الاسترضاء

في استجابة الاسترضاء، نحاول أن نجعل أنفسنا آمنين بالبقاء محبوبين والاندماج في أفعال ترضي الآخرين. قد نقلص مشاعر الغضب أو الخوف أو نخفيها كي لا نحفز من حولنا. قد نشعر بأن الطريقة الوحيدة للحفاظ على سلامتنا هي إبقاء الجميع من حولنا سعداء. إذا حُفز شريكك فلجأ إلى استجابة الاسترضاء، فقد تلاحظ أنه:

· يرضي الناس أو يضع احتياجات الآخرين قبل احتياجاته.

· يبدو كأنه يدخل في وضع المساعدة أو إصلاح الأمور عند تحفزه.

· يبدو كأن كل شيء على ما يرام حتى لو لم يكن كذلك.

· يُنهك في النهاية ويصبح ناقمًا.

تمرين: تحديد المحفزات واستجابات الصدمة

الآن بعد أن أصبح لديك شيء من الفهم الأساسي لكيفية تأثير المحفزات واستجابات الصدمة على شريكك، يمكنك دعوة شريكك إلى مشاركة تجربته في هذه الأمور معك. تذكر أن شريكك قد يكون

مستعدًا أو غير مستعد لمناقشة هذه الموضوعات معك، إذا أظهر توترًا بشأن إجراء هذه المحادثات، فلا تضغط عليه للبحر بما في نفسه حتى يصبح مستعدًا. يمكن إخباره بأنك تتعلم المزيد عن هذا الموضوع وعن كيفية مساعدته، وستكون موجودًا إذا أراد مشاركة المزيد عن تجربته معك.

فيما يلي بعض التوجيهات للتأمل والمناقشة. إذا كنتم تناقشان هذا الأمر معًا، فقد تلاحظ أن الكلام باتباع هذه التوجيهات ينمي مزيدًا من التفاهم والتواصل. قد يتمكن شريكك من مناقشة محفز واحد أو اثنين فحسب في كل مرة، ادعمه في أي حدود يضعها. وإذا لم يكن شريكك مستعدًا لإجراء هذه المناقشات، يمكنك تأمل تجاربك وملاحظتك الخاصة بشريكك.

• هل تعرف بعض المحفزات التي تؤثر عليك، وهل تريد أن تشاركني أيًا منها؟

• هل أفعل أي شيء يجعلك متحفظًا؟ ما شعورك عندما يحدث ذلك؟

• هل تتماهى مع أيٍّ من استجابات الصدمة (الكر، الفر، التجمد، أو الاسترضاء)؟ ما شعورك عندما تدخل في استجابة الصدمة؟

• كيف تشعر جسمانيًا عندما تتعرض للتحفز؟

• ما الرغبات الملحة التي تراودك عندما تتعرض للتحفز؟

• ما الأفكار التي تراودك عندما تتعرض للتحفز؟

• ما المشاعر التي تتابك عندما تتعرض للتحفز؟

• ما نوع الدعم الذي تنتظره مني عندما تتحفظ للدخول في إحدى استجابات الصدمة؟

عندما تعرف المحفزات التي تستفز شريكك وتعرف كيفية استجابته للصدمة، يمكنك دعمه على نحو أفضل. عندما يكون شريكك في حالة الكر أو الفر أو التجمد أو الاسترضاء، فقد يصعب عليه التواصل معك بصدق وقد تتحفظ أنت أيضًا. سنتحدث أكثر عن هذا الأمر وما يمكنك فعله إذا حدث ذلك قريبًا.

التنظيم المشترك

التنظيم المشترك مصطلح يُستخدم لوصف الحالة عندما يكون الشخص قادرًا على مساعدة شخص آخر، بطريقة هادئة وداعمة، للتغلب على استجابته للصدمة والعثور على طريقه إلى مساحة منظمة أكثر. لقد أظهر علم التعلق في العلاقات أن التنظيم المشترك يمكن أن يكون فعالًا أكثر من مهارات التهدئة الذاتية عندما يعاني شخص محفز الصدمة.

تمامًا كما يمكنك دعم شريكك في حالة الصدام بالبقاء حاضرًا واستخدام مهارات التواصل التي ناقشناها في هذا الكتاب، يمكنك دعم شريكك عندما يدخل في استجابة الصدمة بمساعدته على الوصول إلى الأمان في تواصله معك.

الهدف من عرض التنظيم المشترك على شريكك، باستخدام الاستراتيجيات التي ستتعلمها في هذا القسم، ليس التحكم في مشاعره أو تغييرها. مشاعره واستجابته للصدمة أمور طبيعية. طمئنه دائمًا بأن مشاعره وردود فعله طبيعية، وامنحه خيارات عندما يتعلق الأمر بكيفية استجابتك أو ما قد تفعلاه بعد ذلك، فقد يريد مساعدتك له أو لا يريد، ولا بأس بذلك.

يمكنك أيضًا مشاركة هذا الفصل من الكتاب مع شريكك، عندما لا يكون منفعلاً أو مرتبكًا، والحصول على ملاحظاته. يمكنه إخبارك باستجابة الصدمة التي يعتقد أنه يميل إلى اتخاذها وما المساعدة التنظيمية المشتركة التي يكون مستعدًا لقبولها.

فيما يلي استراتيجيات التنظيم المشترك التي يمكنك استخدامها للاستجابات الأربع المختلفة للجهاز العصبي: الكر والفر والتجمد والاسترضاء.

التنظيم المشترك لاستجابة الكر

• ابق حاضرًا مع شريكك، اعترف بمشاعر الغضب والسخط لديه، وأخبره أن من المنطقي أن يكون لديه رد فعل.

• حاول ألا تصده أو «تتعالى» ردًا عليه، بمشاعر درامية وقوية، حتى لو كنت تشعر حقًا بالانزعاج مما تراه أو تسمعه. اعلم أن شريكك يشعر بالخوف تحت تأثير غضبه، ومن السهل عليه أن يشعر بالرفض أو الهجر.

• استخدم مهارات الانعكاس والمشاركة الوجدانية والتصديق التي تعلمتها في الفصل الرابع.

·أخير شريكك أن الغضب أمر مقبول وطبيعي، وأنك لا تعتقد أن عليه تغيير شعوره. طمئنه أنه إذا أراد المساعدة للشعور بالثبات، فأنت موجود لدعمه.

·إذا أصبح غضبه خطيرًا من الناحية الشعورية والجسدية، فضع حدودًا. على سبيل المثال: «بوسعي أن أرى انزعاجك ومن المنطقي بالنسبة إليّ أن تكون منزعجًا. أنا أحبك وأريد أن أدمك. عندما (صيف ما يفعله)، أشعر بالخوف ولا أعرف كيف أدمك. إذا استطعت الاستمرار في المحادثة معي من دون - مثلًا - أن توجه إليّ ألفاظًا مسيئة، أو تهددني، أو تؤذي نفسك، فسأبقى لدمك». إذا لم يتمكن من فعل ما تطلبه منه، فخذ وقتًا للاستراحة.

التنظيم المشترك لاستجابة الفر

·طمئن شريكك أنه لا بأس من أن يأخذ مساحة ووقتًا للاستراحة عندما يثقل الأمر عليه.

·اسأل شريكك بهدوء وطمأنة عما يحتاج إليه منك، لا بأس إذا لم يكن يعرف. «يمكنني أن أبقى قريبًا أو أمنحك مساحة». «لا أحتاج إلى قول أي شيء إذا كنت تريد مني البقاء معك، يمكننا أن نتنفس معًا ونترك الوضع على حاله».

·شجّع شريكك على العودة إليك عندما يريد التكلم، طمئنه بأنك مهتم به وحتى إذا لم تكن مشاعره أو أفكاره منطقية تمامًا بالنسبة إليه، فأنت موجود لتسمعه.

·ساعده على التعامل مع التوتر والإرهاك باستخدام مهارات إدارة التوتر في الفصل الثالث.

التنظيم المشترك لاستجابة التجمد

·أخير شريكك بصوت هادئ وثابت أنك تراه يتجمد أو ينغلق على نفسه وأنه لا بأس أن يفعل ذلك عندما يثقل الأمر عليه.

·اسأله عما إذا كان يرغب في أخذ بعض الوقت للتنفس بعمق معك.

·طمئنه أنه حتى عندما يتجمد هكذا، فأنت هنا معه عندما يحتاج إليك.

·اسأله عما إذا كان يرغب في بقائك معه أو منحه مساحة. إذا طلب مساحة، فعرفه أن بوسعه المجيء إليك للتواصل في أي وقت. عرفه متى ستواصل للاطمئنان عليه.

·ساعده على استخدام أي شيء يعينه على الشعور بالأمان، مثل بطانية ثقيلة، أو استخدام الحواس للشعور بالثبات، أو تمارين التأمل والتنفس.

التنظيم المشترك لاستجابة الاسترضاء

·طمئن شريكك أنه لا بأس بالنسبة إليه أن يكون إنسانًا وغير مثالي.

·ساعِد شريكك على رفض الأنشطة التي تثقل عليه أو وضع حدود إذا لزم الأمر.

·اسأل شريكك عما إذا كان يريد التكلم عن مشاعره، طمئنه أنه ليس عبئًا وأن مشاعره منطقية.

·قلّ الانتقادات أو الملاحظات.

·ساعده على التعامل مع التوتر والإرهاك باستخدام مهارات إدارة التوتر في الفصل الثالث.

عندما تكون متحفزًا

قد يصعب عرض التنظيم المشترك على شريكك لأنك أنت نفسك قد تصبح متحفزًا. في العلاقات الآمنة، تستطيعان التناوب على الدخول في التنظيم المشترك، وقد تمارس مهاراتك الخاصة في التنظيم المشترك في الوقت نفسه. لكن إذا كان شريكك يتخذ استجابة ما للصدمة، ويتصدى لصدمة جنسية بوجه عام، فسيكون من الأصعب بالنسبة إليه تقاسم مسؤولية التنظيم المشترك. إذا لم يكن شريكك قادرًا على الاشتراك في التنظيم بسبب استجابته للصدمة، فيمكنك استخدام تقنيات التهدئة الذاتية في أثناء تقديم التنظيم

المشترك له.

في هذا القسم، أقدم نصائح لتهدئة نفسك اعتمادًا على الاستجابة التي تتخذها. أولًا، من المفيد أن تعرف أن بعض الاستجابات من المرجح أن تحدث اعتمادًا على نمط التعلق الخاص بك. إذا كنت بحاجة إلى تجديد معلوماتك حول أنماط التعلق، فراجع القسم الخاص بنظرية التعلق في الفصل الأول. تميل استجابة الكر أو استجابة الاسترضاء إلى الحدوث عندما يُحفز شخص لديه نمط تعلق قلق أو غير منتظم في العلاقة. تميل استجابة الفر أو استجابة التجمد إلى الحدوث عندما يُحفز شخص لديه نمط تعلق اجتنابي أو غير منتظم في العلاقة.

إذا كنت تتخذ أياً من هذه الاستجابات عندما تصيح متحفظًا، فيمكنك تهدئة نفسك بالطرق التالية:

· ابدأ في ملاحظة شعورك الجسmani عندما تُحفز. ما الذي تلاحظ حدوثه عندما تبدأ في التحفز؟

· استخدم التنفس وتقنيات التهدئة لمساعدتك على الشعور بالهدوء.

· إذا لم تتمكن من تهدئة نفسك بما يكفي للبقاء حاضرًا واستخدام مهارات الاتصال الخاصة بك، فاطلب فترة توقف أو استراحة. طمئن شريكك بأنك تريد مناقشة الأمر مرة أخرى عندما لا تشعر بثقله الشديد عليك.

وهنا قد تلعب استجاباتك المختلفة دورًا:

· إذا اتخذت استجابة الكر، فبدلًا من الانتقاد أو الهجوم أو الدفاع، استخدم عبارات تبدأ بضمير المتكلم لمشاركة مشاعرك وأفكارك.

· إذا اتخذت استجابة الفر، فبدلًا من الدفاع عن نفسك أو تغيير الموضوع أو التقليل من مشاعر شريكك، استخدم الانعكاس والمشاركة الوجدانية والتصديق في الرد على ما يبوح به شريكك.

· للتخفيف من استجابة التجمد، بدلًا من الصمت بينما تدخل في حالة خدر أو انفصال أو انتقاد نفسك في ذهنك، استخدم الانعكاس والمشاركة الوجدانية والتصديق للرد على ما يبوح به شريكك.

· أخيرًا، للتخفيف من استجابة الاسترضاء، بدلًا من محاولة إصلاح الموقف أو إنقاذ شريكك أو تقديم الاقتراحات أو الملاحظات له أو الإطراء عليه، استخدم عبارات تبدأ بضمير المتكلم لمشاركة مشاعرك وأفكارك.

حتى مع كل الحب الذي تكثفه لشريكك، وكل الجهد الذي يبذله كلاكما لمحاولة البقاء على تواصل ومحبة في أثناء أوقات الكرب، ستكون هناك دائمًا أوقات تؤذيان فيها بعضكما وتسبب الأمور فيها على غير ما يرام. عندما تكون في حالة تحفز واستفزاز بالغ قد تقول أشياء لا تقصدها، أو تُقلل من مشاعر شريكك، أو تنغلق على نفسك تمامًا، مما يجعل شريكك يشعر بالهجر.

ماذا تفعل عندما يحدث هذا؟

يتفق كثير من خبراء العلاقات على أهمية ترميم هذه اللحظات بالالتقاء معًا بعدما تخلصت من تغلب المشاعر عليك كي تتمكن من فهم ما حدث، وفهم رد فعلك ورد فعل شريكك، وإظهار تعاطفك مع شريكك وتأثيرك عليه.

سأذكر بإيجاز بعض الطرق التي يمكنك من خلالها ترميم هذه اللحظات. مع ذلك، اعلم أن هذه اللحظات لن تكون مثالية وقد تبدو محاولتك للإصلاح خرقاء في البداية. حتى إن جهودك قد تبدو عقيمة. مع ذلك، مجرد حضورك ومحاولتك يُظهران لشريكك أنك مهتم، وستحسن في هذه المحاولات كلما حاولت أكثر.

أخذ وقت للاستراحة

قرار أخذ فترة استراحة مؤقتة من جدال أو موقف مسبب للتوتر عندما نتحفز بشدة يمكن أن يساعد في إرساء الأساس لإصلاح العلاقة بنجاح. غالبًا ما ترسل أجسامنا إشارات تفيد بأننا بحاجة إلى الابتعاد عن موقف مربك كي نحصل على المساحة التي نحتاج إليها للشعور بالاستقرار والثبات مرة أخرى. تمامًا كما يمكن أن ترتبط استجابات الكر-الفر-التجمد-الاسترضاء التي نتخذها بنمط التعلق الذي نمارسه، وكذلك يمكن أن ترتبط الطريقة التي نتعامل بها مع هذه الإشارات التي ترسلها أجسامنا بنمط التعلق الذي نمارسه وبالتالي إلى احتياج فترة استراحة.

إذا كنت تمارس نمط تعلق قلق، قد تتغلب على هذه الإشارات وتظل في مناقشة لفترة تتجاوز الوقت الذي تكون فيه هذه المناقشة مثمرة لأنك تخشى ألا تتمكن من إيجاد حل ومن التواصل مع شريكك إذا أوقفت المحادثة. يمكن أن يزيد هذا من ارتباك شريكك في الوقت الذي يحتاج فيه إلى مساحة لتهدئة نفسه.

إذا كنت تمارس نمط تعلق اجتنابي، فقد تتغلق على نفسك في اللحظة التي تبدأ فيها في تلقي هذه الإشارات. حتى لو لم تبعد جسدياً عن المناقشة، فقد تكون غير متواصل ظاهرياً. يمكن أن يزيد هذا من ارتباك شريكك عندما يحتاج إلى أن تطمئننه بأن إيجاد حل والتواصل معه أمران مهمان بالنسبة إليك.

إذا كنت تمارس نمط تعلق غير منتظم، فاعتماداً على الموقف، قد تدفع المحادثة أو تتغلق على نفسك. قد تجد أنت وشريكك صعوبة في التنبؤ بردود أفعالكم، مما قد يزيد من ارتباككم في هذه اللحظات.

إذا كنت تمارس نمط تعلق آمن، فعلى الأرجح ستكون واعياً بكلٍّ من الاحتياجات والإشارات الخاصة بك وشريكك. يمكن أن يساعدك هذا على تهدئة نفسك مع تقديم الدعم لشريكك أيضاً. لا أحد قادر على القيام بذلك طوال الوقت، لكن يمكنك بوجه عام الحفاظ على الهدوء والتواصل في أوقات الكرب، مما قد يساعدك أنت وشريكك على التنظيم المشترك.

أحياناً يصعب بشدة البقاء في محادثة من دون تصعيد كل سلوكيات التعلق القلقة أو الاجتنابية أو غير المنتظمة التي يمكن أن تؤدي شريكك. في هذه اللحظات، يمكنك التحرك نحو نمط تعلق أكثر أماناً بطمأنة شريكك أنك تريد العودة إلى مناقشتكما بعد أن يشعر كلٌّ منكما بمزيد من الهدوء. سيمتلك التمرين التالي خريطة طريق لفعل ذلك.

تمرين: عقد اتفاق على فترة استراحة

يمكنك التحرك نحو نمط تعلق أكثر أماناً في علاقتك بعقد اتفاق مع شريكك بشأن ما ستفعلانه في هذه اللحظات من الارتباك. سيرشدك هذا التمرين خلال عقد هذا الاتفاق. سترغب في دعوة شريكك إلى أداء هذا النشاط حتى تتمكننا من عقد اتفاق ناجح لكلٍّ منكما.

قد ترغب في الاحتفاظ بدفتر ملاحظات بالقرب منك في أثناء العمل على هذه الأسئلة معاً. دوّن ملاحظات بشأن ما تتفقان عليه كي تتمكن من العودة إلى هذا الاتفاق في المستقبل. من الطبيعي أيضاً أن تلاحظ مع مرور الوقت احتياجك إلى إجراء تعديلات على الاتفاق إذا لم تنجح بعض الأجزاء كما هو مخطط لها.

ما الذي نفعله أو نقوله عندما نحتاج إلى فترة استراحة؟

قد تتوصل إلى كلمة أو عبارة رمزية لإخبار شريكك عندما تحتاج إلى فترة استراحة في مناقشتكما. فكّر في وقت كنت فيه مع شريكك في لحظة الارتباك وكان من الممكن أن يستفيد كلاكما من أخذ فترة توقف مؤقتة للموضوع كي تعودا إليه من مكان أكثر ثباتاً. إذا كان شريكك هو من بدأ بطلب فترة التوقف، فما الطريقة التي كنت سترغب بها أن يفعل ذلك؟

يمكن أن تكون بعض الأمثلة كالتالي:

• طلب واهن: «أشعر بالاضطراب وأخشى أن نستمر في إيذاء بعضنا أكثر إذا واصلنا على هذا النحو. أريد استئناف هذه المحادثة عندما أكون في حالة أهدأ. هل يمكننا أخذ فترة توقف؟».

• استخدام كلمة رمزية مثل «أنا ناس»: «يبدو هذا كأنه موقف أنا ناس. دعنا نتوقف مؤقتاً ونكمل لاحقاً».

• طلب قصير ومباشر: «أحتاج إلى وقفة لأهدأ. هل يمكننا أخذ فترة توقف؟».

ناقش هذا مع شريكك واكتب كيف ترغب في بدء فترة توقف مع شريكك. تذكر أيضاً أنك قد لا تفعل ذلك على نحو صحيح في الوقت الحالي، ولا بأس بذلك، لكن وجود خطة يمكنك من البدء في تجربة شيء جديد حتى لو كان غير مثالي.

هل يوجد أي شيء يريد كلٌّ منا أن يعرفه الآخر عندما نأخذ فترة توقف، حتى لو لم تتمكن من قوله مباشرة عندما نرتبك؟

قد تشعر أنت أو شريكك بالرفض أو الهجر عندما يطلب أحدهما من الآخر فترة استراحة. هل يوجد أي شيء تحتاج إلى سماعه أو معرفته في هذه اللحظات؟ قد تحتاج إلى أن تسمع أو تتذكر أن شريكك يحبك وأنت مهم بالنسبة إليه. قد تحتاج إلى الاطمئنان أنه يأخذ المساحة كي يستطيع أن يكون شريكاً أفضل عندما يعود.

تأمل هذا واكتب ما يحتاج أو ما لا يحتاج كل شريك إلى سماعه. تدربا على قول هذه الأشياء لبعضكما. قد تتمكنان من قول هذا في اللحظة التي تسبق اتخاذ فترة التوقف. قد لا تتمكنان من ذلك إذا كنتما مرتبكين بشدة، لذا من المهم أن يتمكن شريكك من العودة إلى هذا الاتفاق، وتذكر أن هذه الكلمات صحيحة حتى لو لم تفلها بصوت عالٍ في تلك اللحظة.

كم من الوقت ستدوم فترة الاستراحة؟

تستدعي المواقف المختلفة فترات زمنية مختلفة. إذا كنت الشريك الذي يطلب فترة استراحة، فأخبر شريكك متى تعتقد أنك ستكون مستعداً للعودة إلى المناقشة. قد تعتقد أنك ستكون جاهزاً خلال أقل من ساعة بعد حصولك على بعض المساحة. أو ربما تعلم أن الأمر سيستغرق وقتاً أطول. في النهاية، يجب أن تشعر بالأمان لطلب الوقت الذي تحتاج إليه. مع ذلك، إذا استغرق الأمر أكثر من يوم للعودة إلى المناقشة، يمكن أن يرسل هذا رسالة إلى شريكك بأنك تتجنب المحادثة، حتى لو كانت نواياك حسنة تماماً، لذا، تأكد من مراعاة هذا الواقع في أثناء تحديد معايير أوقات الاستراحة الخاصة بك.

كيف ستخبران بعضكما بالمدة التي ستحتاجان إليها؟ اكتب هذا في دفتر ملاحظتانك.

كيف سنهدئ أنفسنا في أثناء وقت الاستراحة الخاص بنا؟

ما الذي يساعدك على تهدئة نفسك عندما تتحفظ وتغلبك مشاعرك؟ قد ترغب في العودة إلى جزءي التعاطف الواعي مع الذات والتعامل مع التوتر في الفصل الثالث وأن تُري شريكك هذين الجزئين إذا لم يكن قد رآهما من قبل وتعتقد أن ذلك قد يفيد.

عندما تتحفظ، قد يعلق عقلك في التركيز على الأفكار والمشاعر التي تبقيك محاصرًا فيها. لهذا السبب من المهم القيام بشيء يساعدك على الانتقال بعيداً عن أفكارك ومشاعرك التي تحاصرک قبل العودة إلى بعضكما.

كيف ستهدئان نفسيكما في هذه اللحظات؟ يمكن لكل منكما تدوين بعض الأفكار التي تخطر بباله.

ماذا نفعل عندما نعود إلى هذه المناقشة بعد انتهاء فترة الاستراحة؟

قد تتفعلان معاً قبل أن تتمكننا من مناقشة ما حدث عندما كنتما في حالة تحفظ. من المهم أن تحترما أي حدود طلبها أي منكما وألا تبدأ مناقشة لحظات التحفظ حتى يكون كلاكما مستعداً لفعل ذلك. عندما تعودان إلى بعضكما لفهم ما حدث على نحو أفضل، تأكدا من بُعدكما عن المشتتات وقدرتكما على الإنصات إلى بعضكما.

قد تستخدمان بعض مهارات التواصل الموضحة في الفصل الرابع. ما نصائح التواصل التي يرغب كل منكما في تذكرها عندما نستغلان هذا الوقت لإصلاح ما حدث وفهم بعضكما على نحو أفضل؟ اكتبنا في دفتر ملاحظتانكما ما يتبادر إلى ذهنيكما.

أمثلة على اتفاقات الاستراحة

إليك مثلاً على اتفاق استراحة عقده توماس ومارينا.

كيف نطلب وقتًا للاستراحة:

عندما يشعر أحدنا بالارتباك أو بالتحفز الشديد إلى درجة لا يستطيع معها مواصلة المحادثة، نبذل قصارى جهدنا لنقول: «أنا أحبك وأحتاج إلى فترة توقّف كي أحبك على نحو أفضل».

ما نريد أن يعرفه كلُّ منا ويتذكره في أثناء فترة الاستراحة:

مارينا: أريد أن يعرف توماس أنني أصبحت أشد حساسية للمحفزات منذ أن أصبحت أمًّا وهذا ليس خطأه. من المهم بالنسبة إليّ أن أظهر بوصفي امرأة مُحبة، والحصول على مساحة خاصة بي يساعدني على فعل ذلك. أعلم أن حصولي على مساحة خاصة صعب عليه وأعد بأنني سأعود ولن أتجنبه أو أتخلى عنه عاطفيًا.

توماس: أريد أن تعلم مارينا أنه لا بأس من أخذ المساحة التي تحتاج إليها على الرغم من أنه في الماضي كان يصعب عليّ أن أصبر عندما تحتاج إلى المساحة. أعلم أن أخذ مساحة خاصة بها يساعدها على الشعور بالأمان وهذا مهم بالنسبة إليّ. سأعمل على التحلي بالصبر كي أستطيع أن أكون شريكًا أفضل.

كم من الوقت ستدوم فترة استراحتنا:

بسبب جداول أعمالنا ومسؤولياتنا الأبوية، أفضل وقت للتواصل يكون عندما تنام الطفلة ليلاً. سنخطط للعودة إلى المناقشة في هذا الوقت. سنبذل قصارى جهدنا لنكون مترفقين ومحترمين في تفاعلاتنا مع بعضنا طوال الوقت بين لحظة تحفزنا ومناقشتنا لأننا نعتمد على بعضنا طوال اليوم، لكننا لن نبدأ الموضوع المحفز قبل الوقت الذي حددهناه.

كيف سنهدئ أنفسنا:

مارينا: سأتمشى في الخارج مع الطفلة، أو أدون يومياتي، أو أتصل هاتفياً بصديقتي المقربة. لن أستخدم المكالمات الهاتفية للتنفيس أو الشكوى من توماس إذا اتصلت بصديقتي.

توماس: سأمارس مهارات التعاطف الواعي مع الذات، التي كنت أستخدمها، وأستخدم تطبيق اليقظة الذهنية الخاص بي، مما يساعدني على الاسترخاء جسديًا من خلال التنفس والتأمل.

عندما نعود معًا:

مارينا: لن أتجاهل مشاعر توماس. سأبذل قصارى جهدي لاستخدام نصائح التصديق والمشاركة الوجدانية التي كنت أتدرب عليها.

توماس: سأعمل بجد لاستخدام «عبارات تبدأ بضمير المتكلم» بدلًا من إلقاء اللوم على مارينا أو انتقادها لأنني أعلم أن تواصلنا كما اعتدت سابقًا يدفعها بعيدًا أكثر.

واليك مثالًا آخر على اتفاق لفترة استراحة، هذه المرة بين جيا وسام.

كيف نطلب فترة استراحة:

سنستخدم إشارة «أنا أحبك» من لغة الإشارة الأمريكية ونطلب فترة استراحة.

ما نريد أن يعرفه كلُّ منا ويتذكره في أثناء فترة الاستراحة:

جيا: أريد أن يعلم سام أنه على الرغم من أنني قد أتخفز بسبب غضبه، فأنا أعلم أن غضبه ينبع من رغبته في حمايتي وحماية علاقتنا. أريده أن يعلم أن أخذ فترة توقف يساعدي على تثبيت نفسي كي أتمكن من العودة ودعمه بشأن غضبه بدلاً من الخوف منه.

سام: أريد أن تعلم جيا أنني أعلم أن غضبي يخيفها ويصعب عليها أن تفتح لي قلبها. أعمل على طلب استراحة قبل أن يتغلب عليّ الغضب بشدة كي أشعر بمزيد من الثبات عندما أتحدث معها. الحفاظ على سلامتها العاطفية أمر مهم بالنسبة إليّ.
كم من الوقت ستدوم فترة استراحتنا:

سنجدول «وقت العودة معاً» عندما نطلب وقتاً للاستراحة. سنبدل قصارى جهدنا ألا ننصرف مطلقاً من تفاعل محفز من دون جدولة هذا الوقت. مع ذلك، إذا نسينا جدولة ذلك الوقت، فيمكن لأي منا التحقق مع الآخر حول ما إذا كان الوقت مناسباً للعودة بعد مرور خمس وأربعين دقيقة أو أكثر.
كيف سنهدئ أنفسنا:

جيا: سأستخدم التمارين المهدئة التي تعلمتها في العلاج أو آخذ كلبنا إلى الحديقة.

سام: سأدون الملاحظات عن غضبي، التي تنتهي عادةً بكاءً شديداً. إذا لم أستطع الجلوس للتدوين، فسأذهب للركض.
عندما نعود معاً:

جيا: سأستخدم مهارات التنفس التي تعلمتها للحفاظ على هدوء جسدي في أثناء حديثنا كي لا أنغلق على نفسي أو أنفصل عن الواقع. سأركز على خلق تواصل إيجابي بيننا، لكنني سأكون صريحة إذا بدأت في الانفصال عن الواقع كي لا يشعر سام أنني أتخلى عنه.

سام: سأجتهد للمصاحبة بمشاعري الأكثر ضعفاً والتي تتسبب في غضبي.

كما ترى من الأمثلة، يمنح الاتفاق على الاستراحة الشركاء الذين يعانون آثار الصدمة الجنسية هيكلًا واضحًا للتأكد من تلبية احتياجات كل شريك وتلبية احتياجات العلاقة حتى عندما يحتمل أن تكون الأمور صعبة. وعلى هذا، ستكون هناك بالتأكيد لحظات لا تتمكن فيها أنت أو شريكك من ضغط زر الإيقاف المؤقت قبل أن تفعل أو تقول شيئاً يحفز الشريك الآخر. بغض النظر عن مقدار الجهد الذي تبذله لتهدئة نفسك، ستفقد السيطرة أو تخطئ لأنك بشر وغير كامل.

إصلاح جفوات العلاقة بعد لحظات التحفز

نشعر بأن العلاقة آمنة ليس لأننا دائماً ننجح في أداء الأمور، إنها آمنة لأننا عندما نعلم أننا فعلنا شيئاً تسبب في أذى شريكنا، نتمكن من العودة معاً وإصلاح الأذى معاً. عندما تحدث جفوات في العلاقة - يفقد أحدكما أعصابه، أو يصرخ، أو يدخل في حالة عدوانية سلبية، أو يتصرف على نحو مؤذٍ، أو ينغلق على نفسه بطريقة تجعل الآخر يشعر بالافتقار إلى الدعم - إليك بعض النصائح التي يمكنك استخدامها لإصلاح العلاقة.

استخدم مهارات التواصل التي نوقشت في الفصل الرابع. تُعد مهارات التواصل في الفصل الرابع مفيدة في أي وقت نتواصل فيه! إنها مفيدة خصوصاً عندما نريد خلق شعور بالارتباط والأمان للشخص الذي نتكلم معه. ما المهارات الموجودة في الفصل الرابع التي تستخدمها بالفعل؟ ما

المهارات التي تريد بذل جهد واعٍ لممارستها مرارًا؟

كن فضوليًّا بشأن تجربة شريكك. نريد جميعًا أن يفهمنا شركاؤنا! يمكننا أيضًا أن نقفز مباشرة إلى إخبار شريكنا بما نفكر فيه بشأن تفاعلنا معًا من دون أن نأخذ الوقت الكافي لاستكشاف ما الذي أصابه عندما كان متحفزًا أو عندما حدثت جفوة في العلاقة. إذا كنت تعمل على إصلاح جفوة مع شريكك، فقد تسأله كيف كان شعوره، وما الذي أصابه، وما الذي أثار تحفزه، أو بماذا شعر عندما قلت أو فعلت أشياء معينة. إذا لم يكن ما يقوله منطقيًّا بالنسبة إليك، حافظ على فضولك في أثناء الاستماع وضع نفسك مكانه. حتى لو لم تشعر كما تشعر، فردود فعله منطقيّة بناءً على تجاربه الخاصة والأجزاء التي تثير حساسيته.

صدّق مشاعره وأظهر له أنك تفهم تأثيرك عليه. دع شريكك يعرف ما الذي يبدو منطقيًّا بالنسبة إليك. اعترف بدورك في جفوة العلاقة. من المهم جدًّا إخبار أحبائنا أننا حتى لو لم نقصد إيذاءهم، فنحن نرى أننا آذيناهم ونريد مواساتهم عندما يحدث هذا.

افتح قلبك بشأن تجربتك واطلب أي طمأنينة تحتاج إليها. شارك ما كان يحدث لك في أثناء الجفوة في علاقتك - مشاعرك ومخاوفك - وما نوع المواساة أو الطمأنينة التي تحتاج إليها من شريكك الآن لمساعدتك على المضي قدمًا للتعافي من جفوة العلاقة.

طمئن شريكك بأنك تهتم به وأنت سعيد لأنه يستطيع مصارحتك بشأن ما تسبب في تحفزه. اشكر شريكك على تخصيص الوقت لإجراء هذه المناقشة معك. إصلاح الجفوات عمل شاق، وإظهار الامتنان يساعدنا على العودة إلى هذه العادة مرة بعد أخرى في المستقبل.

استعن بالعصف الذهني بشأن ما يمكنك فعله على نحو مختلف في المرة القادمة. الآن بعد أن فهمت تأثيرك على شريكك بصورة أفضل، يمكنك إجراء عصف ذهني معًا بشأن ما يمكنك فعله في المرة القادمة التي تتحفزان فيها على نحو مماثل.

توصلا إلى اتفاق بشأن قصة الجفوة، إذا أمكن. عندما نتشارك فهم تجربة صعبة، نشعر بمزيد من الارتباط كأننا في الفريق نفسه.

ذكرنا بعضكما بأن المحفزات تحدث ولا بأس بذلك. يمكن أن نشعر بالذنب وحتى بالخزي عندما نعود إلى السقوط في دورات التجافي. في الواقع، لا توجد علاقة تتجنب المحفزات طوال الوقت. قد يكون من المفيد طمأننة بعضكما بأن هذا أمر طبيعي.

سيساعدك استكشاف النقاط التالية على وضع هذه النصائح موضع التنفيذ: (1) ما حدث (2) الإجراءات التي اتخذتها (3) الإجراءات التي اتخذها شريكك (4) مشاعرك (5) مشاعر شريكك (6) مخاوفك (7) مخاوف شريكك (8) الطمأنينة التي كنت بحاجة إليها في تلك

اللحظة وفي لحظات مماثلة في المستقبل (٩) الطمأنينة التي كان يحتاج إليها شريكك، وأخيرًا (١٠) ما تود فعله على نحو مختلف في المرة القادمة.

إليك كيف بدت عملية إصلاح العلاقة بين توماس ومارينا، كما عملا خلال كل خطوة.

ماذا حدث؟

صفا بإيجاز ما حدث من البداية إلى النهاية.

خرجنا لتناول العشاء بمناسبة ذكرى زواجنا واستعنا بجليسة أطفال. قضينا ليلة لطيفة وكان من المفترض ضمناً أن نمارس الجنس عند عودتنا إلى المنزل. عندما وصلنا إلى المنزل كانت الجليسة تتجول في المنزل بطفلتنا الباكية. رفع توماس عينيه في استياء وذهب إلى السرير بينما اعتنت مارينا بالطفلة ليضع ساعات قبل أن تنام. عندما جاءت مارينا إلى السرير، كان توماس نائماً بالفعل ولم يتمنّ لمارينا ليلة سعيدة. لم نناقش ما حدث في تلك الليلة، لكن شعر كلانا بالتوتر وتولدت لدينا مشاعر مسكوت عنها.

أفعالنا

تحملاً مسؤولة دوريكما في هذه الدورة. ماذا فعل كل منكما؟ ولماذا؟

تصرفات توماس: كنت في حالة عدوانية سلبية تمثلت في تحريك يدي باستياء والانغلاق على نفسي. على الرغم من أن بوسعي أن أقول إنني ذهبت إلى السرير من دون أن أتمنى ليلة سعيدة لأن مارينا كانت مشغولة بالطفلة، أعلم أن جزءاً مني أراد تجاهلها حتى يمكنها الشعور بما أشعر به في هذه اللحظات.

تصرفات مارينا: هرعت على الفور لرعاية ابنتنا من دون قول أي شيء لتوماس أو الإقرار بأن خططنا سوف تحتاج إلى تأجيل. لم أقدم لتوماس أي امتنان لهذه الليلة أو أطمئنه بأنني أتطلع إلى عودة الأمور إلى نصابها.

مشاعرنا

تأملاً كل المشاعر المختلفة التي انتابتكما في أثناء الصدام.

مشاعر توماس: شعرت بالحزن والوحدة والمفاجأة والإحباط.

مشاعر مارينا: شعرت أنني مثقلة بسبب الطفلة وشعرت بالإحباط والذنب.

مخاوفنا

تأملاً في كل ما تخوفتما بشأنه في أثناء تفاعلكما.

مخاوف توماس: تخوفت من أن مارينا كانت ممتنة لتأجيل ممارسة الجنس معي. أعلم أن الرضيعة تحتاج إليها، لكن ماذا لو شعرت بالارتياح لأن ليلتنا انتهت مبكراً؟

مخاوف مارينا: تخوفت من أن توماس كان غاضباً مني وأنتني لن أصلح الأمر معه أبداً. كنت أيضاً محبطة بعض الشيء لأنني تركت وحدي لرعاية الرضيعة عندما أدركنا أنها ما زالت مستيقظة. لقد استمتعت حقاً بعشاء ذكرى زواجنا وكنت أتطلع إلى قضاء بعض الوقت بمفردنا في غرفة النوم.

احتياجاتنا إلى الاطمئنان

كيف يريد كل منكما أن يطمئنه شريكه عندما يشعر بهذه الطريقة؟

الاطمئنان الذي يحتاج إليه توماس: أنني مهم ومميز بالنسبة إليها. وأن التواصل معي ليس إحدى المهام الروتينية.

الاطمئنان الذي يحتاج إليه مارينا: أن يرى كل الطرق التي أمد بها يدي إليه وأحاول التواصل معه. أن يكون على استعداد للقائي في منتصف الطريق ومساعدتي عندما أحتاج إلى ذلك حتى تتمكن من الحصول على ما نريد. إننا سنظل بخير عندما نعاني مثل هذه الجفوات.

ما نود فعله على نحو مختلف في المرة القادمة

هذا هو الاتفاق المشترك حول الكيفية التي ستحاولان بها فعل الأمور في المرة القادمة:

سيجتهد توماس في أن يكون أكثر لطفًا عندما تفشل الخطط وعندما يطلب من مارينا الاطمئنان قبل أن ينغلق على نفسه، كما سيحاول أن يكون شريكًا يقدم دعمًا أكبر. ستتدرب مارينا على تقدير توماس، حتى لو بمجرد ابتسامة سريعة وقبله، عندما ينصرف انتباهها بسرعة عن العلاقة.

جمع كل الأجزاء معًا

وضع توقعات بأنك لن تؤذي شريكك أو تتسبب في تحفزه أبدًا، ليس مفيدًا لأن هذا يحدث في جميع العلاقات. بما أنك لجأت إلى هذا الكتاب، فمن المحتمل أن هذا يحدث كثيرًا، ويثقل عليك بشدة! كلما تدربت على فهم محفزات كل منكما من دون أن تصبح دفاعيًا للغاية، وحاولت أخذ فترات استراحة عند الحاجة، وإصلاح هذه الجفوات عند الضرورة، قل احتمال تعرضك لهذه اللحظات المؤلمة. وعندما تحدث هذه اللحظات - لأنها ستحدث - ستشعر بهياج أقل وثقة أكبر وأنت تنتقل على خريطة الطريق للعودة إلى حالة من الاسترخاء والاتصال. وبالحدوث عن الاتصال، سنتحدث في الفصل التالي عن كيفية إقامة اتصال جنسي صحي مع شريكك.

الفصل السادس

تأسيس (أو استعادة)
الاتصال الحميم والمتعة

تمر جميع العلاقات بتقلبات جنسية. من الطبيعي أن تمر بأوقات في علاقتك حين تناسب ممارسة الجنس بسهولة، وأوقات يلاحظ فيها أحدكما أو كلاكما أن الجنس لا يحدث على نحو طبيعي كما هو معتاد، وأوقات تزيد فيها التغييرات التي تطرأ على جسديكما أو تجاربكما الناتجة عن عدم الارتياح عند ممارسة الجنس، أو على الأقل تجعل ممارسته متطلبة لمزيد من الجهد.

ليس كل الناجين من الصدمات الجنسية يذكرون أنهم يعانون كثيرًا أو مخاوف في حياتهم الجنسية. على سبيل المثال، قد يذكر الناجي من علاقة مسيئة جنسيًا أنه يشعر بالحرية والأمان مع شريكه التالي الذي ليس شخصًا مسيئًا. قد يلاحظ الناجي من التحرش في مرحلة الطفولة أنه ينفصل عن الواقع أحيانًا في أثناء ممارسة الجنس، وقد يجد مشكلة في ذلك أو لا. قد يذكر الناجي من الاعتصاب أن ممارسة الجنس صعبة عليه في العلاقات الجديدة، لكن بمجرد بناء الثقة يصبح الأمر أسهل. وبهذا يمكن القول: إن تجارب الناجي متباينة ويمكن أن تتغير بمرور الوقت. ومن المهم أن تتبع شريكنا ونثق بما يخبرنا به عما يعانيه أو لا يعانيه قبل افتراض أي شيء.

في وقت قراءة هذا الكتاب، قد تكون حياتكما الجنسية مُرضية، أو ربما تمران بتقلبات طبيعية في العلاقة طويلة الأمد، أو قد يشعر أحدكما أو كلاكما بالقلق بشأن ممارسة الجنس بسبب صدمة جنسية أو غيرها من التجارب الجنسية السلبية في الماضي. ولأن تجارب الناجين قد تتباين، كُتبت النصائح والتمارين في هذا الفصل لتفيد أي علاقة جنسية، لكن لا بد من استخدامها بحرص. يتضمن هذا وعيًا بما يمكن أن تبدو عليه استجابات الصدمة والاستعداد للتوقف والطمأننة وإعطاء الأولوية للتجربة التي يخوضها شريكك في لحظة معينة، خصوصًا إذا تعرض لمحفز ما.

نواجه عددًا من القضايا المهمة التي ينبغي مناقشتها فيما يتعلق بالحميمية الجنسية - بما في ذلك خلق الأمان، والتعامل مع التوتر والصراع، ووضع الحدود واحترامها - وهو ما سنتناوله في هذا الفصل. سأساعدك أيضًا في التعبير عن رؤيتك لحياة جنسية صحية، ومناقشة مزايا جدولة ممارسة الجنس، وطرح أسئلة الترابط لتحسين علاقتك الجنسية، وتقديم تمارين لتعزيز الحميمية والمتعة. إذا حُفرت أنت أو شريكك للدخول في إحدى استجابات الصدمة في أثناء إجراء أي أنشطة أو مناقشات في هذا الفصل، فعليك إيقاف النشاط على الفور واستخدام المهارات التي تعلمتها في الفصول الثالث والرابع والخامس. قد تقرران معًا استخدام نصائح تقليل التوتر من الفصل الثالث، أو مهارات العلاقة من الفصل الرابع، أو مهارات التعامل مع المحفزات من الفصل الخامس. بوسعك استخدام أي من هذه المهارات قبل الحميمية الجسدية أو في أثناءها أو بعدها للمساعدة في تقليل احتمالية التعرض لإحدى استجابات الصدمة.

نصائح لقراءة هذا الفصل

يمكنك قراءة هذا الفصل بمفردك أو مشاركة قراءته مع شريكك. أمل أن تساعدك المعلومات والتمارين في بناء مزيد من الأمان والثقة في علاقتك، وأن تعيش مزيدًا من المتعة والبهجة في حياتك الجنسية من خلال المحادثات والأنشطة.

أحيانًا لا يرغب شركاؤنا في بذل الجهد لتحسين حياتهم الجنسية، وأحيانًا لا نريد نحن أنفسنا ذلك. إذا أخبرك شريكك أنه غير مهتم بتحسين حياتك الجنسية، قد تشعر بالرفض والجرح، خصوصًا إذا كان الاتصال الجنسي يساعدك على الشعور بالأمان والحب في علاقتك. لا بأس من إخبار شريكك بأن تحسين الاتصال الجنسي مهم بالنسبة إليك، وعليك أيضًا احترام حدوده في هذا الشأن من دون الضغط عليه للتغيير. التراضي مهم حتى في المحادثات. قد تكون الموضوعات والأنشطة التي تبدو غير صارة وغير محفزة بالنسبة إليك ثقيلة للغاية بالنسبة إلى شريكك.

إذا اعتقدت أن قراءة هذا الفصل قد تكون مفيدة لشريكك، يمكنك أن تسأله عما إذا كان على استعداد لقراءته وما إذا كان متقبلًا لأداء أي من الأنشطة المقترحة. أما إذا لم يكن موافقًا تمامًا، فاحترم حدوده واطلب منه أن يخبرك ما إذا كان هذا الأمر سيتغير بالنسبة إليه ومتى.

إذا قررتما الاندماج في بعض هذه الأنشطة، فتذكر أن الأبطأ أفضل عندما يعيد شريكك الناجي إنشاء الصلة بجسده وبجسدك. إذا تحركت بسرعة كبيرة، أو تجاوزت مشاعر الارتباك أو القلق، أو تجاهلت الأوقات التي يحتاج فيها شريكك إلى التباطؤ أو التوقف، فأنت تخاطر بإيذائه أو إعادة تعريضه للصدمة. طمئن شريكك بأن بوسعه التباطؤ أو أخذ وقفة مؤقتة أو التوقف تمامًا في أي وقت. تحقق معه طوال أداء الأنشطة، خصوصًا إذا لاحظت أي علامات على الكرب. وعندما يفتح شريكك قلبه للروح بمشاعره، استخدم مهارات المشاركة الوجدانية والتصديق التي تعلمتها في الفصل الرابع لدعمه.

خلق الأمان

هل سبق لك أن استفزك شخص ما أو انتقدك في أثناء الحميمة الجنسية أو بعدها؟ ماذا عن لمسك أو اختراقك من دون سابق إنذار بطريقة تفاجئك؟ سواء كنت قد تعرضت لصدمة جنسية أم لا، إذا كنت قد تعرضت لتجارب تسببت في شعورك بالقلق أو الحيرة أو الارتباك أو الأذى، فستعرف أنواع المشاعر التي يمكن أن تسهم في تقليل الأمان في العلاقة الجنسية. خلق الشعور بالأمان ليس فقط جانبًا مهمًا من الحميمة الجسدية بالنسبة إلى ضحايا الصدمات الجنسية. نستفيد جميعًا عندما نشعر بالأمان في أثناء ممارسة الجنس.

بعد توضيح ذلك، من المهم على نحو خاص مساعدة شريكك على الشعور بالأمان في أثناء الحميمة الجسدية لأن أمانه سلب منه في أثناء الصدمة الجنسية. ربما تؤدي بالفعل أمورًا تخلق الأمان لشريكك من دون أن تعرف ذلك! أو قد يبدو الأمر كأن شريكك يشعر أحيانًا بالأمان والاسترخاء في أثناء ممارسة الجنس وأحيانًا لا يشعر بذلك.

شيء واحد يمكن أن يكون مفيدًا بغض النظر عن موقعك أنت وشريكك في علاقتكما وهو التواصل معه لتحديد خط بداية تقيس منه مدى شعوره بالأمان في أثناء العلاقة الحميمة وما إذا كان هناك أي شيء يمكنك فعله على نحو مختلف لدعمه.

تمرين: إجراء محادثة حول الأمان

اسأل شريكك عما إذا كان مستعدًا لإجراء محادثة حول الحميمة الجسدية كي تتمكن من معرفة المزيد عن احتياجاته الجنسية. إذا كان متقبلًا لإجراء المحادثة، فأعلمه أنه لا بأس إذا أراد إيقاف المحادثة مؤقتًا أو إيقافها تمامًا في أي وقت. أخبره أنه لا بأس إذا لم تكن لديه إجابات عن الأسئلة التي تريد طرحها ولا بأس أيضًا إذا أراد التفكير في الأمر والعودة إليك. أخيرًا، أخبره أنك تعلم أن كل شخص لديه احتياجات مختلفة تساعد على الشعور بالأمان والاسترخاء في أثناء الحميمة الجسدية وأن الفضول ينتابك بشأن احتياجات شريكك.

يمكنك طرح أحد الأسئلة التالية أو جميعها:

ما الذي يساعدك على الشعور بالأمان معي؟

هل أفعل أي شيء حاليًا قبل الحميمة الجسدية أو في أثناءها أو بعدها يساعدك على الشعور بالأمان؟

هل أفعل أي شيء في تلك اللحظات يجعلك تشعر بأمان أقل؟

هل ترغب في أن أبدأ في فعل أي شيء أو أن أزيد من فعله لمساعدتك على الشعور بالأمان؟

قد تتغير إجابات شريكك بمرور الوقت. يمكنك العودة إلى هذه الأسئلة في أي وقت تشعر فيه أنه أشد قلقًا أو تحفزًا في أثناء العلاقة الحميمة لمساعدتك على فهمه ودعمه بصورة أفضل.

التعامل مع التوتر والصدام

تؤثر قضيتان على الاتصال الجنسي والعلاقة الحميمة إلى درجة كبيرة وهما التوتر والصدام داخل العلاقة. لقد

تطرقنا في وقت سابق من الكتاب إلى تقليل التوتر بوصفه جزءاً مهماً من رعاية الذات والاتصال العاطفي. يمكن أن يؤدي ارتفاع مستويات التوتر في حياتنا أيضاً إلى تقليل رغبتنا في ممارسة الجنس. قد نتجنبه تماماً، أو نشعر بمتعة أقل، أو نعتمد على ممارسة الجنس بصرامة بوصفه نشاطاً لتخفيف التوتر بدلاً من كونه وسيلة للتواصل مع شخص نحبه.

تمرين: فحص التوتر

يمكنك أداء هذا النشاط بمفردك أو مع شريكك. لهذا النشاط هدفان: أن تصبح مدرّكاً لكمية التوتر التي تحملها وأن تضع خططاً لتقليل التوتر.

1. على مقياس من ١ إلى ١٠، إذ يمثل ١ أقل قدر من التوتر الذي يمكنك الشعور به و ١٠ أكبر قدر من التوتر، كيف تصنف حالياً المجالات التالية من حياتك؟

• ضغوط العمل

• ضغوط تربية الأبناء

• ضغوط الأسرة الممتدة أو الموسّعة

• ضغوط اجتماعية (أنشطة، التزامات اجتماعية) • ضغوط صحية

• ضغوط العلاقات

• ضغوط مالية

• ضغوط ناجمة عن القمع أو القضايا العالمية/السياسية

• ضغوط روحية

2. فكّر فيما إذا كنت تميل إلى تجنب ممارسة الجنس عندما تكون متوتراً أو ترغب في ممارسته أكثر بوصفه وسيلة لتخفيف التوتر. كيف يؤثر هذا عليك وعلى علاقتك؟

3. حدّد أي تغييرات تريد اتخاذها لتقليل التوتر في أي من المجالات المذكورة أعلاه في حياتك. قد يشمل هذا رفض الدعوات، أو وضع حدود في مجالات مختلفة من حياتك، أو استخدام أي من تقنيات تقليل التوتر المذكورة في الفصل الثالث.

إضافةً إلى التوتر، من الطبيعي والصحي أن يشوب علاقاتنا الصدام. يمكن أن يقرنا الصدام من بعضنا عندما نخصص وقتاً لفهم وجهات نظرنا المختلفة والعمل معاً لإيجاد حل أو قبول اختلافاتنا. لكن إذا وُجدت بعض القضايا التي تخلق صداماً عائياً في العلاقة وتؤدي إلى تواصل غير محترم أو تدفعنا إلى تجنب البوح بمخاوفنا، فغالباً ما يصبح من الصعب الشعور بالارتياح للتقرب من شركائنا بما يكفي كي نحسن حياتنا الجنسية.

إذا لاحظت أنك وشريكك تواجهان كثيراً من الصدامات في العلاقة، فارجع إلى الأنشطة الواردة في الفصل الرابع واستخدم تقنيات التواصل للحرك نحو مزيد من التفاهم بينكما. إذا استمرت الصعوبات في إعاقه تقدمك، فقد تفكر في السعي إلى العلاج الزوجي.

على الرغم من إمكانية وجود علاقة جنسية في أثناء وجود صدام مع شريكك، فقد يسهم ذلك في التوتر، وتجنب أحدكما الآخر، وقله الشعور بالأمان في العلاقة، مما يجعل الجنس أقل متعة أو غير مأخوذ في الاعتبار على الإطلاق.

لدينا جميعًا حدود مختلفة بشأن الملامسة والجنس، ومن الطبيعي أن تتغير حدودنا بمرور الوقت. لنفترض أننا نعاني إصابة ولم نعد قادرين على الاستمتاع بوضع جنسي مفضل. أو أنجبنا طفلًا ونحتاج إلى المزيد من المداعبة قبل الإيلاج بمجرد شفاء أجسادنا. أو كنا نرفض ممارسة الجنس الفموي رفضًا قاطعًا، لكن شيئًا ما يتغير ويتراخى ذلك الحد الذي وضعناه. يتمكن الشركاء الذين يتمتعون بحياة جنسية صحية من التواصل مع بعضهم بشأن حدودهم والاستمرار في التواصل بشأن هذه الحدود في أثناء تغييرها.

قد تكون لدى شريكك حدود مرتبطة مباشرة بصدمته الجنسية، أو قد تكون حدودًا كان ليضعها حتى لو لم تحدث الصدمة على الإطلاق. حاول ألا تفكر في حدوده على أنها «مؤقتة حتى يتعافى من صدمته» لأن هذه العقلية قد تقودك إلى خيبة الأمل والإحباط. إضافةً إلى ذلك، عندما تقبل حدود شريكك وتحترمها من دون تشكيك أو تفاوض أو أمل في تغييرها، يمكنك خلق الأمان والاتصال في علاقتك.

بوضع ذلك في الحسبان، انظر ما إذا كان بإمكانك دعوة شريكك إلى أن يخبرك المزيد بشأن حدوده.

تمرين: التفكير المتأني في الحدود، معًا

قبل الشروع في الخطوات التالية، خذ لحظة قصيرة للتفكير في حدودك الخاصة بشأن الجنس والحميمية. عندما يتعلق الأمر باللامسة الجسدية والحميمية الجنسية، ما الذي يعجبك؟ ما الذي تفضل عدم فعله؟ التفكير في هذه الأسئلة في البداية يمكن أن يمهد الطريق للمحادثة التالية.

ثم اسأل شريكك ما إذا كان متقبلًا لإجراء محادثة بشأن الحدود الجنسية كي تتمكن من معرفة المزيد عن احتياجاته الجنسية. تمامًا كما هي الحال في المحادثة حول الأمان، إذا كان متقبلًا لإجراء محادثة بشأن الحدود، فأعلمه أنه لا بأس إذا أراد إيقاف المحادثة مؤقتًا أو إيقافها تمامًا في أي وقت. أخبره أنه لا بأس إذا لم تكن لديه إجابات عن الأسئلة التي تريد طرحها، ولا بأس أيضًا إذا أراد التفكير في الأمر والعودة إليك لاحقًا. أخيرًا، أخبره أنك تتعلم أن لكل شخص حدودًا جنسية مختلفة وقد تتغير بمرور الوقت. تريد أن تتعلم المزيد عن حدوده كي تتمكن من احترام احتياجاته.

يمكنك أن تطرح عليه أحد الأسئلة التالية أو كلها:

ما حدودك في الملامسة الجسدية والجنسية؟ (أمثلة: عدم الإيلاج المهبلي من دون واثقٍ ذكري، عدم ملامستي من الخلف وأنا لا أستطيع رؤيتك، عدم ملامستي جنسيًا عندما يكون هناك أشخاص حولنا).

هل تشعر بالراحة في إخباري بحدودك عندما تطرأ عليك؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فماذا يمكنني أن أفعل لمساعدتك على الشعور بالراحة في المجيء إليّ وإخباري؟

هل تشعر بالراحة في معرفة حدودي؟ هل تود أن أخبرك ببعضها؟

هل يوجد أي شيء آخر ترغب في إخباري به بشأن هذا الموضوع؟

يمكنك العودة إلى هذه الأسئلة في أي وقت تشعر فيه بأن شريكك أكثر قلقًا أو تحفظًا في أثناء العلاقة الحميمة لمساعدتك على فهمه ودعمه على نحو أفضل.

تكوين رؤية لحياة جنسية صحية

ما مقدار الجنس الذي تريد أنت وشريكك ممارسته؟ كيف تريد أن تبدو حياتك الجنسية؟ لا يوجد عدد طبيعي لمرات ممارسة الجنس شهريًا. في الواقع، بينما يُعبر معظم الأشخاص عن انخفاض في إشباع العلاقة عندما يمارسون الجنس أقل من مرتين شهريًا، لا توجد زيادة كبيرة في إشباع العلاقة بالنسبة إلى الشركاء

الذين يمارسون الجنس أكثر من مرتين إلى أربع مرات في الشهر.

وصحيح أيضًا أن الرغبة الجنسية لدينا يمكن أن تتراوح بين النقصان والزيادة بمرور الوقت. بوجه عام، من المفيد لكليهما أن تتواصلًا معًا بانتظام بشأن ما يجعلكما تشعران بتحسن في العلاقة. سيساعدك هذا النشاط على بدء هذه المحادثة.

تمرين: تكوين رؤيتك لحياة جنسية صحية

في هذا النشاط، سيفكر كل منكما بتأن في الأسئلة التالية ثم تتشارك الإجابات. استخدم مهارات المحادثة الواردة في الفصل الرابع بينما تتخيلان معًا كيف تبدو الحياة الجنسية الصحية في علاقتهما الحالية.

مع وضع قيمنا الحالية وأولويات علاقتنا في الحسبان، كم مرة تريد أن نمارس الجنس شهريًا؟

ما تجارب الاتصال الجنسي والجسدي، الأكثر أهمية بالنسبة إليك لإعطائها الأولوية، بما فيها الجنس على سبيل المثال لا الحصر؟ (أمثلة: الرومانسية في علاقتنا، العناق والقبلات في أغلب الليالي حتى من دون ممارسة الجنس، مزيد من المداعبة أو تجربة أشياء جديدة).

إذا اختلفت رؤانا، فكيف يمكننا التوصل إلى حل وسط؟

كيف يمكننا التخطيط لوضع رؤيتنا المشتركة موضع التنفيذ؟

جدولة الجنس والعلاقة الحميمة

كثيرًا ما أقترح على الشركاء الذين أعمل معهم أن يبدأوا في جدولة أوقات للعلاقة الحميمة والجنس. ودائمًا ما أواجه مقاومة في البداية: «الجدولة ستنزح العفوية التي تجعل الجنس ممتعًا!».

«الجدولة تجعل الأمر يبدو كأنه مهمة روتينية، أريد أن يحدث الجنس لأننا نريد ذلك معًا، وليس لأنه شيء آخر في قائمة المهام المحددة بموعد.»

«إذا كان علينا جدولة الجنس، فهذه علامة على أننا لسنا متوافقين جنسيًا.»

أختلف مع كل هذه التصريحات.

إذا كان الجنس أولوية في العلاقة، فيجب علينا أن نلتزم به، كما نفعل مع أي أولوية في العلاقة، وأن نحمي وقتنا كي لا يظل في أسفل قائمة مهامنا.

كما أن احتمالية ممارستنا للجنس تزيد عندما تكون مقررة مسبقًا لأن بوسع كلا الطرفين أن يستعد لها ذهنيًا. إذا انتظرنا حتى يحدث الجنس بصورة عفوية، فمن المرجح أن نفاجئ شركاءنا على غير استعداد منهم ونحن نسعى إليهم، وبالتالي قد ندخل في حلقة من الشعور بالرفض وعدم السعي بما يكفي. تتيح لنا جدولة ممارسة الجنس تخفيف الضغط عن هذه الديناميكية ويمكن أن يخلق الأمان والثقة لدى كلا الشريكين.

كل ما نفعله عندما نحدد موعدًا لممارسة الجنس هو التخطيط لوقتنا معًا. من المرجح أنك كنت تفعل هذا أيضًا في البداية عندما أصبحت علاقتهما جنسية، على الرغم من أنك ربما لم تفكر في الأمر على أنه جدولة لممارسة الجنس. عندما نبدأ في ممارسة الجنس لأول مرة في علاقة، نفكر في كيفية ممارسة الجنس عندما نتقابل أو في المرة القادمة التي نكون فيها معًا في السرير. نحن لا نخرج هواتفنا ونضع جدولًا لممارسة الجنس في المفكرة، لكن يوجد اتفاق مسكوت عنه أحيانًا على أن قضاء وقتنا معًا سيؤدي إلى ممارسة الجنس، مما يسمح لنا بالاستعداد ذهنيًا. والاستعداد الذهني (التخيل، والتطلع إلى الأمر، وارتداء الملابس التي نشعر بالإثارة فيها، ومغازلة بعضنا) كلها تساعد في جعل الاتصال الجنسي أكثر متعة.

مع وضع هذه النقاط في ذهنكما، فكرا في جدولة ممارسة الجنس والحميمة معًا ولاحظا كيف يؤثر ذلك عليكما.

أسئلة الترابط من أجل ممارسة جنسية أفضل

على الرغم من أن الجنس قد يبدو موجودًا في كل مكان - في الأفلام والبرامج التلفزيونية، وكلمات الأغاني،

والأخبار - ما زال مجتمعنا يحجم عن أداء دور جيد لمساعدتنا على الشعور بأنه من الطبيعي الكلام عن ممارسة الجنس في علاقاتنا. يحدث الكثير داخل رؤوسنا وأجسادنا في لحظات حميمية، إلى درجة أننا لا نناقشها مع شركائنا الجنسيين. إذا اتخذنا خطوات للمصارحة بشأن ما يحدث داخلنا قبل ممارسة الجنس وفي أثنائها وبعدها، يمكن لشريكنا أن يتعرف علينا على مستوى أعمق وأن يؤدي دورًا أفضل لتلبية احتياجاتنا الجنسية.

يتضمن هذا القسم من الكتاب أسئلة وتوجيهات كي تتمكن أنت وشريكك من التعرف على بعضكما بصورة أفضل. لقد استخدمت أسئلة مثل هذه مع الشركاء الذين كانوا معًا لعقود من الزمان، وما زالوا يندهشون من مقدار ما تعلموه عن بعضهم ومدى الراحة والمتعة التي أصبحت عليها العلاقة الحميمة بعد هذه المحادثات. لا يفوت الأوان أبدًا للترابط الجنسي بهذه الطريقة!

قبل الخوض في هذه الأسئلة، تأكدًا من أنكما على استعداد تام للمشاركة في هذا النشاط. لا أقترح العمل على جميع الأسئلة في جلسة واحدة، بل ربما قضاء من عشرين إلى أربعين دقيقة في كل مرة تجلسان فيها للتكلم. ضعنا خطة معًا بشأن موعد مناقشة هذه الأسئلة ومكان مناقشتها (أمل أن يكون ذلك في مكان خاص بعيدًا عن التنشيط والمقاطعة)، وكيف يمكن لأي منكما الاعتراض تمامًا على سؤال أو التوقف مؤقتًا إذا لزم الأمر.

توجد ثلاثة أقسام: المثيرات والمثبطات، والأوهام والذكريات، والتفضيلات حول كيفية رغبتك في السعي إلى شريكك أو في أن يسعى إليك شريكك. يتضمن كل قسم مرحلة من التأمل الذاتي ومرحلة تبوح فيها لشريكك إذا شعرت بالارتياح لذلك. إن لم تشعر بالارتياح في البوح أو حتى التأمل الذاتي في موضوع معين بعد، تخطّ هذا القسم إلى القسم الذي يليه. إن كنت تتمنى لو أنك شعرت بمزيد من الارتياح في البوح، تخطّ هذا القسم للوقت الحالي لكن فكر بتأنٍ فيما قد تحتاج إليه للشعور بمزيد من الأمان. شارك ذلك مع شريكك إذا شئت، وحاولا العمل معًا لخلق هذا الأمان.

المثيرات والمثبطات

دعونا نلق نظرة على الطرق المختلفة التي تثيرنا أو تثبطنا. قد تتأثر بيئتنا المحيطة وأجسادنا وحواسنا وتجاربنا ورغباتنا.

بيئتنا المحيطة

• هل تحب الأنوار مضاءة أم مطفاة؟ أم أن الأمر يختلف وفق الظروف؟

• ما الأماكن التي مارسنا فيها الجنس وأثارتنا؟ أمثلة على ذلك: • غرفة النوم مثيرة بالنسبة إليّ!

• أشعر بالإثارة مقابل الجدار.

• الاستحمام

• السيارة

• عندما نقيم مؤقتًا في مكان جديد أو في منزل شخص ما

• غير ذلك:

• هل توجد أي أماكن تثيرك؟

• هل توجد أي أماكن تريد تجربتها؟

جسدك

• أيُّ من أجزاء جسدك تشعرك بالإثارة؟

• الوجه (كن محددًا: العينان، الشفتان، الخدان، الأنف؟) • الشعر

• الرقبة، الحلق

•الكتفان، الذراعان

•اليدان

•الصدر

•الظهر

•الخصر

•الردفان

•الأعضاء التناسلية

•الفخذان

•ربلنا الساقين

•القدمان

•أيُّ من أجزاء جسدي تشعر بأنها مثيرة جنسيًا أكثر بالنسبة إليك أو تثير رغبتك؟

•الوجه (كن محددًا: العينان، الشفتان، الخدان، الأنف؟) •الشعر

•الرقبة، الحلق

•الكتفان، الذراعان

•اليدان

•الصدر

•الظهر

•الخصر

•الردفان

•الأعضاء التناسلية

•الفخذان

•ربلنا الساقين

•القدمان

•ما الذي يشعرك بالإثارة أكثر، أن تكون عاريًا تمامًا أم مرتديًا بعض الملابس؟

•ما أجزاء جسدي التي تشعر بأنها غير مثيرة؟

•الملامسة

•ما أجزاء جسدي التي تحب ملامستها؟

•الوجه (كن محددًا: العينان، الشفتان، الخدان، الأنف؟) •الشعر

•الرقبة، الحلق

•الكتفان، الذراعان

• اليدين

• الصدر

• الظهر

• الخصر

• الوردان

• الأعضاء التناسلية

• الفخذان

• ربلتا الساقين

• القدمان

• كيف تحب أن تكون ملامسة تلك الأجزاء؟

• رقيقة

• قاسية

• متوسطة

• تدليك

• مسك متعجل

• صفع

• مسك مستمر

• عناق

• دغدغة

• غير ذلك:

• ما الذي تحب أن تلمسه/تشعر به في أثناء ممارسة الجنس؟

• جسدك (كن محددًا)

• جسد شريكك (كن محددًا)

• الألعاب

• الوسائد

• غير ذلك:

• هل توجد أي مثبطات في طريقة ملامستي لك؟

• رقيقة

• قاسية

• متوسطة

• تدليك

• مسك متعجل

• صفع

• مسك مستمر

• عناق

• دغدغة

• غير ذلك:

• هل يوجد أي جزء لا تحب ملامسته؟

• هل يوجد أي شيء ترغب في إضافته إلى تجربة الملامسة/الشعور عند ممارسة الجنس؟

الرائحة

• هل تثيرك أي روائح في أثناء ممارسة الجنس؟

• رائحة بشرتي الطبيعية

• رائحة ما استخدمه من كولونيا/عطر/غسول الجسم/غسول الشعر

• رائحة أعضائي التناسلية أو السوائل الجنسية

• سائل مرطب أو زيت أو مادة مزلفة تحبها

• شذا شمعة معينة أو رائحة الغرفة

• ملاءات نظيفة على السرير

• غير ذلك:

• هل تثبطك أي روائح في أثناء ممارسة الجنس؟

• رائحة الفم الكريهة

• رائحة الجسم في حالة عدم الاستحمام

• غير ذلك:

• هل ترغب في إضافة أي شيء إلى تجربة الرائحة في أثناء ممارسة الجنس؟

• البدء بإشعال شمعة

• إضافة زيت تدليك معطر للمداعبة

• التأكد من أن كلاً منا ينظف أسنانه

• غير ذلك:

الرؤية

• هل تحب أن تكون عيناك مفتوحتين أم مغلقتين في أثناء ممارسة الجنس؟ هل يختلف الأمر حسب الظروف؟

• إذا كنت تحب أن تكون عيناك مغلقتين، فهل يوجد أي شيء ترغب في أن أفعله أو لا أفعله عندما تكون عيناك مغلقتين؟

• ما الذي تحب أن تنظر إليه في أثناء ممارسة الجنس؟

• هل ترغب في إضافة أي شيء إلى التجربة البصرية في أثناء ممارسة الجنس؟

الصوت

• ما الأصوات التي تثيرك في أثناء ممارسة الجنس؟

• أجسادنا

• الكلام الفاحش

• الأصوات التي أصدرها والتي تظهر أنني أشعر باللذة

• تشغيل الموسيقى

• غير ذلك:

• ما الأصوات التي تثبطك؟

• سماع أصوات الحيوانات الأليفة، وأصوات الأطفال في غرفة أخرى

• الصمت التام

• أي شيء من القائمة أعلاه

• غير ذلك:

• هل يعجبك الكلام الفاحش؟ إذا كان الأمر كذلك، من أي نوع؟

• هل ترغب في إضافة أي أصوات إلى تجاربنا الجنسية؟

• هل توجد أي أصوات تشتت الانتباه في أثناء ممارسة الجنس وترغب في إيجاد طرق للحد منها؟

التذوق

• ما الطعوم التي ترغب في تجربتها في أثناء ممارسة الجنس؟

• فمي

• بشرتي

• أعضائي التناسلية

• سائلي الجنسي

• اللعب بالطعام: الشوكولاتة، الكريمة المخفوقة، الفاكهة

• زيوت التزليق المنكهة، الزيوت الصالحة للأكل

• غير ذلك:

• ما الطعوم التي تثبطك؟

• هل ترغب في إضافة أي شيء إلى تجربة التذوق الخاصة بممارسة الجنس مع بعضكما؟

السيطرة

• هل تشعر بالإثارة عندما تتولى السيطرة في أثناء ممارسة الجنس (بالتراضي)؟

هل تشعر بالإثارة عندما يتولى شريكك السيطرة في أثناء ممارسة الجنس (بالتراضي)؟

ما الطرق التي يمكنك أو يمكنني من خلالها السيطرة في أثناء ممارسة الجنس والتي قد تثيرك؟

الاسترخاء

ما الذي يساعدك على الاسترخاء قبل ممارسة الجنس حتى يمكنك أن تكون حاضرًا ومقبلاً على التجربة؟

• معرفة موعد ممارسة الجنس حتى تتمكن من الاستعداد

• الاستحمام

• القراءة أو مشاهدة شيء مثير جسديًا

• الرقص معًا

• الذهاب في موعد

• إجراء محادثة للترابط أو التواصل العاطفي

• غير ذلك:

• كيف يمكنني مساعدتك على الاسترخاء قبل ممارسة الجنس؟

المداعبة

• ما الذي تفضله في المداعبة؟

• رسائل مثيرة، من دون صور من فضلك

• رسائل مثيرة، أرحب بالصور

• مغازلة قبل ممارسة الجنس أو طوال اليوم

• جلسة تقبيل

• محاكاة الممارسة الجنسية

• مداعبة بالإبلاج

• تدليك

• تحقيق المتعة الذاتية على نحو منفرد جنبًا إلى جنب

• استخدام الألعاب، اللعب المنحرف

• الدغدغة

• الرقص

• التعري

• لعب الأدوار

• إجراء محادثة ترابط أو تواصل عاطفي

• غير ذلك:

• ما مقدار المداعبة الذي تفضله أو تحتاج إليه لمساعدتك كي تصبح مستثنًا أو مستعدًا للجماع؟

الرعاية اللاحقة

• ما الذي تفضله بعد ممارسة الجنس؟

•العناق

•القدرة على تنظيف جسدي خفية

•الاستحمام

•أن يطمئن عليّ شريك

•التأمل

•النوم

•الاحتضان ظهرًا لبطن

•تناول شيء ما

•غير ذلك:

•كيف يمكنك أن تشعر باهتمامي بك وتقديري لك بعد أن نمارس الحميمية؟

•هل يوجد أي شيء أفعله بعد ممارسة الجنس أو الحميمية يجعلك غير مرتاح أو يشعرك بالرفض؟

التخيلات والذكريات

تهدف الأسئلة في هذا القسم إلى التعرف على التخيلات والذكريات الجنسية لكل منكما.

•هل لديك أحلام جنسية؟ هل توجد أي أحلام ترغب في مشاركتها معي؟

•هل لديك تخيل مفضل؟ هل ترغب في مشاركته معي؟ هل ترغب في محاولة تحويل بعض عناصره إلى حقيقة؟

•ما تجربتك الجنسية المفضلة معي؟

•هل تحصل على المتعة الذاتية على نحو منفرد، وإذا كانت هذه هي الحال، فما الذي يساعدك على الاستثارة أو الوصول إلى النشوة خلال ذلك؟

•هل تحتاج إلى أي شيء آخر مني لمساعدتك على الوصول إلى النشوة في أثناء العلاقة الحميمة؟

سعي كل منكما إلى الآخر

أخيرًا، يطرح هذا القسم أسئلة لمساعدتك أنت وشريكك على التعرف على تفضيلاتكما المتعلقة بسعي كل منكما إلى الآخر من أجل الحميمية الجسدية.

•عندما تفكر في المبادرة الحميمية الجسدية، هل يوجد أي شيء يجعلك متوترًا؟

•هل تحتاج إلى أي اطمئنان لمساعدتك على الشعور بمزيد من الراحة عند المبادرة بالحميمية الجسدية؟

•إذا كنت سأبادر بالحميمية الجسدية معك، فهل لديك أي نصائح حول الطرق التي ترغب في أن أبدأ بها؟

•إذا بادرت بالحميمية الجسدية ولم تكن في مزاج مناسب لذلك (أيًا كان السبب)، فما شعورك؟ هل يوجد أي شيء تريد مني أن أعرفه عن شعورك في تلك اللحظات؟

•إذا لم أكن مهتمًا أو قادرًا على أن أكون معك في وضع حميم جسديًا، فكيف تريد أن أعبر عن رفضي؟ هل يوجد أي نوع من الاطمئنان قد تحتاج إليه؟

ماذا لو كنت متقبلًا للحميمية الجسدية بعد أن تبادر، لكنني لست متأكدًا إلى أي مدى أريد أن أصل أو ما إذا كنت أريد ممارسة الجنس؟ كيف يمكنني التواصل معك بشأن هذا الأمر؟

سيتعلم كلُّ منكما الكثير عن الآخر بينما تستكشفان هذه الأسئلة معًا. قد يبدو الأمر محرِّجًا أو غير مريح في البداية، لكنه سيصبح أسهل مع مرور الوقت.

تمارين تعزز الحميمية وتزيد من المتعة

يقدم هذا القسم من الفصل تمارين تساعدك على زيادة هرمونات الترابط التي تُنتج طبيعيًا في أثناء ممارسة الحميمية الجسدية. ستلاحظ أيضًا التركيز في هذه الأنشطة على صفات الحضور واليقظة الذهنية - الانتباه غير المنتقد لأي شيء يطرأ عليك في لحظة معينة - التي مارستها طوال قراءة هذا الكتاب. عندما تمارس الحضور في جسديك ومع شريكك، تخلق شعورًا بالأمان مع زيادة شعورك بالمتعة والحب.

تمامًا كما فعلتما في القسم الأخير، قبل الخوض في هذه الأنشطة، تأكدًا من أنكما على استعداد تام لممارستها. لا تحاولا حشر كل هذه الأنشطة في يوم واحد، أو حتى أسبوع واحد أو شهر واحد. أوصي بقضاء عشرين إلى خمس وأربعين دقيقة مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع، والتخلي بالمرونة إذا أصبحت هذه المدة أكثر من اللازم، أو إذا كانت بعض التمارين ثقيلة على النفس للغاية إلى درجة لا يمكنكم البدء فيها على الفور. خططا معًا لوقت ممارسة هذه التمارين، والمكان الذي ستمارسانها فيه (أمل أن يكون ذلك في مكان خاص بعيدًا عن التشبث والمقاطعة)، وكيف يمكن لأي منكما الاعتراض على تمرين ما أو التوقف مؤقتًا إذا لزم الأمر.

تذكر أيضًا أن هذه التمارين ستكون فعالة أكثر عندما تتمتع علاقتك بأساس آمن. إذا كنت محاصرًا حاليًا في حلقة من تحفيز أي من ردود أفعال نمط تعلقك ودورة تجافيك، فمن الأفضل العودة إلى بذل الجهد العاطفي لبناء هذا الارتباط الآمن في علاقتك قبل تقديم تمارين الترابط الجسدي. إذا بذلت أقصى ما في جهدك لاستخدام المهارات التي تتعلمها في هذا الكتاب لكنك تلاحظ أن دورة تجافيك تبدو غير قابلة للإدارة بعد، فقد تفكر في الحصول على مساعدة من معالج العلاقات.

ستحتاج أيضًا إلى وجود قدر جيد من الأمان الجسدي لكلا الشريكين لتقديم هذه التمارين. قد يبدو الأمان الجسدي مثل الثقة في أن شريكك سيدعمك إذا كنت بحاجة إلى إيقاف الحميمية مؤقتًا أو إيقافها تمامًا عندما تشعر بأنك مثقل من دون ضغط أو إكراه أو هجوم عاطفي على بعضكما. إذا لم يشعر أي من الشريكين بالأمان الجسدي في العلاقة، فقد تبدو هذه الأنشطة ثقيلة على النفس وتؤدي إلى التحفز.

أخيرًا، إذا شعرت بالأمان الجسدي والعاطفي في علاقتك لكن هذه الأنشطة ما زالت تثير القلق، فهذا طبيعي ولا بأس به! قد تشعر بالغباء أو الحرج أو الخزي أو الإثارة أو التوتر أو حتى القلق من عدم استمتاع شريكك بمشاركتك في هذه التمارين. ما دمت على استعداد لتجربة الأنشطة ولا تخشى التعرض للأذى، فأشجعك على الانتباه إلى هذه المشاعر وقبولها على أنها طبيعية بينما تعيد انتباهك إلى التمرين والحضور مع شريكك.

تمرين: إدامة النظر في العينين

يمكن لإدامة النظر في عيني شخص محب أن تهدئنا وتمنحنا دفعة من هرمونات الترابط. فكر في الطريقة التي يديم بها أحد الوالدين النظر في عيني طفله حديث الولادة عندما يطعمه أو يحتضنه، من خلال إدامة النظر تتعلم أولاً التواصل والتقرب من الآخرين. تُظهر الدراسات أيضًا أن إدامة النظر بمحبة شيء لا نختبره إلا في الشراكات الرومانسية، وعلاقات الرعاية (مثلًا، علاقة بين الوالد والطفل، أو بين الجد والحفيد)، ومع حيواناتنا الأليفة. إنها علامة على التعلق وتساعد في تنظيم جهازنا العصبي.

في البداية، جرِّب هذا التمرين مرة واحدة يوميًا لمدة أسبوع. في أول مرتين، يمكنك تجربة دقيقتين. ثم انتقل إلى محاولة بقاء كلِّ منكما مع نظرة الآخر لمدة خمس دقائق ولاحظا كيف يكون شعوركما. بعد ممارسة هذا التمرين بيقظة ذهنية تامة لمدة أسبوع، قررا معًا كيف ترغبان في دمج هذا في ممارسات الاتصال الخاصة بكما. هل تريدان العودة إليه عند الحاجة، أو ممارسته مرة واحدة أسبوعيًا، أو استخدامه بوصفه جزءًا من مداعبتكما؟ الأمر متروك لكما.

• تخيرا مكانًا خصوصيًا ومريحًا في منزلكما لممارسة هذا التمرين. يجب أن يكون بعيدًا عن المشتتات والمقاطعات. ضعاهواتفكما على الوضع الصامت إذا كانت في الغرفة.

• تأكدا من إمكانية مواجهة بعضكما على نحو مريح من دون التعرض لآلام في الظهر أو تقلصات في الساق كي تتمكننا من الوجود مع بعضكما من دون إعادة تغيير جليستكما مرارًا.

• استخدمنا ساعة مؤقتة أو منبهًا على الهاتف أو ساعة اليد حتى لا تضطرًا إلى التحقق من الساعة في أثناء التمرين. تأكدا من أن الطينين أو الرنين غير مرتفع أو مزعج كي لا تتحفزا بسبب انطلاق الصوت.

• تنفسا بعمق وأرخيا جسدكما ولاحظنا شعوركما عندما تنظران إلى بعضكما.

• قد يبدو الأمر سخيفًا أو محرّجًا أو مضحكًا، لا بأس بذلك! استرخيا واعلما أن أي شيء تشعران به طبيعي.

• إذا لاحظ أي منكما أن تركيزه ينشبت بأفكاره، فقط انتبه إلى ذلك وأعد تركيزك إلى عيتي شريكك ونظراته المّحبة.

• لاحظنا أي أحاسيس تشعران بها في جسدكما، حاولا الجلوس بحب وقلب مفتوح.

تمرين: أحب جسدك

حب أجسادنا ليس سهلًا أو ممكنًا دائمًا. أحيانًا نكافح كثيرًا مع صورة الجسد مما يسبب القلق في أثناء ممارسة الجنس. قد نتجنب النظر إلى أجسادنا، أو نشعر بالقلق عندما تُلمس أجسادنا، أو نحاول ألا نرى عراة أو شبه عراة.

ستعمل في هذا التمرين على التحرك نحو قبول الجسد وتقديره قدر الإمكان. سيساعدك هذا التمرين أيضًا على اعتياد التفكير في جسدك أو البقاء حاضرًا معه. ليس عليك الشعور بالحب والتقدير غير المشروطين لجسدك في جميع الأوقات، لكن مثل هذه الأنشطة تساعدك على التحرك نحو تواصل أكثر أمانًا بجسدك بوجه عام وتساعدك على الشعور براحة أكبر في القرب الجسدي والاستعداد للناثر بالإغراء مع شريكك.

سيضمن جزء من التمرين التركيز على جسدك، وسيركز جزء منه على تقدير جسد شريكك.

الجزء الأول: الذات

في أثناء النظر إلى نفسك في المرآة (بملايسك أو عاريًا)، فكّر فيما تقدره في جسدك. تنفس بعمق وحافظ على إيجابية تفكيرك حتى إذا شعرت بالتوتر أو عدم الارتياح. حاول فعل ذلك مرة واحدة أسبوعيًا.

أمثلة على عبارات تقدير الجسد:

• أحب ذراعي لأنهما تحملان طفلي.

• أحب ساقي لأنهما تأخذانني في نزهات.

• أحب عيتي لأنهما تساعدانني على رؤية الأشياء الجميلة في العالم.

الجزء الثاني: معًا

في وقتٍ يتاح لكما فيه الاسترخاء والتركيز على بعضكما، صرّح بالتقدير والحب لجسد شريكك.

أمثلة على عبارات تقدير الجسد:

• أحب ذراعيك لأنني أشعر بقوتكما عندما تضمانني.

• أحب نهديك لأنني أشعر بنعومتكما في يدي.

• أحب عينيك لأنني عندما أديم النظر فيهما يمتلئ قلبي بالحب.

قد يكون من الصعب سماع المجاملات من شريكك، فقد تجد في نفسك مقاومة غريزية أو عدم اتفاق مع تلك المجاملات. تنفس بعمق وحاول قبول الكلمات.

تمرين: ملاحظة للمتعة

يستخدم هذا النشاط اليقظة لمساعدتك على ملاحظة المتعة. نمر بتجارب طوال اليوم وكل يوم، وقد نشعر بمتعتها إذا أبطأنا وتدربنا على الحضور في اللحظة الراهنة. كلما أبطأنا وتواصلنا مع حواسنا وشعرنا بالمتعة في اللحظة الراهنة أصبحنا أكثر حساسية لملاحظة المتعة طوال اليوم. يخلق هذا حلقة إيجابية من دعوة المتعة إلى أجسادنا، والشعور بمزيد من المتعة المضاعفة، والسعي إلى مزيد من اللحظات الممتعة طوال يومنا (بما في ذلك المتعة ذات الطبيعة الجنسية).

حاول فعل ما يلي كل يوم. كلما أوجدت صلة مع المتعة بصفة دورية، تقبل جسدك المتعة والاسترخاء. استخدم هذه المهارة بمفردك وفي أوقات أخرى مع شريكك.

• مارس الاتصال الواعي بجسدك والأحاسيس الممتعة في أوقات مختلفة من اليوم.

• أشرك حواسك: متعة تذوق قهوتك في الصباح، ومتعة الشعور بالماء ينصب على جسدك في أثناء الاستحمام، ومتعة رائحة الغسيل التنظيف، ومتعة النظر إلى قطعة فنية جميلة، ومتعة الاستماع إلى أغنيتك المفضلة.

تمرين: الملامسة الشهوانية واليقظة الذهنية

يعتمد هذا النشاط على تمارين التركيز الحسي التي طورها الباحثان ويليام ماسترز وفيرجينيا جونسون في ستينيات القرن العشرين، التي كانت أول تدخلات قائمة على الأبحاث لدعم الشركاء الذين يعانون مشكلات جنسية (ماسترز وجونسون وكولدوني، ١٩٩٤). الهدف من هذا النشاط هو زيادة المتعة التي يشعر بها الشريكان في أثناء الملامسة، وتقليل القلق الذي يشعر به أي من الشريكين في أثناء الحميمية الجنسية، والتواصل أو إعادة التواصل بين الشريكين جنسيًا بطريقة آمنة.

يتضمن التمرين التناوب على ملامسة جسد شريكك بلطف وتمسيده والشعور به على نحو شهواني. جرّب هذا مرتين أو ثلاث مرات أسبوعيًا لمدة عشرين دقيقة.

قبل أن تبدأ:

• ناقشنا أين ومتى ستؤديان هذه التمارين وما الذي سيساعدكما على التركيز والشعور بالاسترخاء.

• حدّدوا مكانًا ووقتًا لن يقاطعكما فيه أحد، ووقتًا من اليوم يناسبكما، وكيف يمكنكما الاستمرار في ممارسة التمرين بمعدل مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع، وما إذا كنتما ترغبان في إضافة أي شيء للشعور بالراحة (إضاءة/ إطفاء الأنوار، تشغيل/ إيقاف الموسيقى، إشعال الشموع).

• اتفقا على ما إذا كنتما ترغبان في البدء بملابس كاملة، أو ملابس خفيفة، أو عاريين (يمكنكما أن تحددا معًا موعد التقدم في تلك الخطوات).

• لاحظوا أن الجماع ليس واردًا في أثناء التمرين الذي يستغرق عشرين دقيقة، وغير متوقع حدوثه بعد ذلك. ناقشنا ما إذا كنتما ترغبان في أن يكون الجماع غير وارد بالمرّة أو ما إذا كنتما لا تمنعان من أن يؤدي التمرين إلى الجماع بعد ذلك.

الآن، إليك بعض الإرشادات للتمرين:

• في الأسبوع الأول، ابدأ بالتركيز فقط على اليدين والذراعين والقدمين والساقين، ومن هناك، يمكنك التقدم لإضافة أجزاء مختلفة من الجسم، بما في ذلك المناطق المثيرة جنسيًا والأعضاء التناسلية. ناقشنا معًا قبل كل تمرين ما ترغبان في إضافته أو ما إذا كنتما تودان أن تطلًا في المرحلة نفسها.

• قسّمَا وقت العشرين دقيقة إلى فترتين مدة كلٍّ منهما عشر دقائق. سيكون أحدهما متلقي للمسمة والآخر مانح للمسمة في كل فترة. تناوبا على القيام أولاً بدور مانح للمسمة (يمكنكما التبديل كل مرة أو كل أسبوع).

• التركيز جزء مهم من النشاط لأنك ستعمل على التركيز على أحاسيسك الخاصة بدلاً ممّا نعتقد أن شريكك يفكر فيه أو يشعر به، سواء كنت المانح أو المتلقي للمس. افعل ما تشعر بأنه مُرضٍ بالنسبة إليك وركّز على مشاعرك الخاصة، لا تركز على محاولة إرضاء شريكك عندما تكون أنت المانح للمس.

• أخيراً بعضكما عن أي مناطق لا تريدان أن يلمسها أحد إذا كنتما لا تطيقان لمسها (مثل شعوركما بدغدغة شديدة في مكان ما).

• لا تقدم ملاحظات في أثناء النشاط، فقط لاحظ أحاسيسك الخاصة.

• إذا لاحظت أن ذهنك يتجه إلى أفكار مثل هل أفعل هذا على نحو صحيح؟ هل يحب هذا؟ أو لا أحب الطريقة التي يفعل بها هذا، حاول فقط ملاحظة هذه الأفكار ثم أعد انتباهك إلى الأحاسيس.

• بعد ذلك، تشاركا الملاحظات الإيجابية فحسب أو أي شيء لاحظتماه بشأن التمرين. لا تشاركا ما لم يعجبكما أو ما يتمنى كلُّ منكما أن يفعله شريكه على نحو مختلف فور انتهاء النشاط لأن تركيز النشاط يهدف إلى إبعادكما عن الانتقادات أو قلق الأداء. بدلاً من ذلك، تشاركا أشياء مثل «أحببت الشعور عندما لمست أطراف أصابعي» أو «لاحظت أن الوقت بدا كأنه يتحرك ببطء في البداية، لكن بعد ذلك شعرت بالاسترخاء حقًا».

جمع كل الأجزاء معًا

تُعد العلاقة الحميمة الجنسية فرصة كي نترابط مع بعضنا على مستوى عميق، ويمكن أن تبدو الصدمة الجنسية كأنها حاجز أمام اتصال عفوي وممتع. لا ينبغي أن يكون الأمر على هذا النحو. كلما شعرنا بمزيد من الأمان في علاقاتنا كنا أكثر وضوحًا بشأن حدودنا وتوقعاتنا الجنسية، وزادت احتمالية قدرتنا على الاتصال بصورة حميمة. امنحنا نفسيكما الإذن بممارسة الجنس غير الكامل، والجنس الجيد بما يكفي، والجنس من دون إيلاج، والجنس الذي يتحول إلى احتضان، والجنس الذي يبدو سخيّفًا، والاتصال الجنسي البطيء الذي يبني الأمان والحب بينما يساعد في التعافي من الصدمة الجنسية التي وقعت سابقًا.

الفصل السابع

مراحل التعافي والأمل في المستقبل

لقد تعلمت الكثير في هذا الكتاب، أمل أن تبدأ أنت وشريكك في رؤية الفائدة إذا وضعت بعض هذه النصائح والمقاربات موضع الاستخدام. قبل أن نقول وداعاً، سنستعرض المراحل الشائعة التي يمر بها الناجي من الصدمة الجنسية في تعافيه وكيف يمكنك دعمه. سنناقش أيضاً كيف يمكنك المساعدة في إنهاء الصدمة الجنسية بممارسة أنشطة مجموعات التضامن المجتمعي ومواجهة ثقافة الاغتصاب. أخيراً، سنستمع إلى الناجين وشركائهم وهم يشاركون وسيلة للاطلاع على تجاربهم ويقدمون أملاً لمستقبل تعافيك وتعافي شريكك.

مراحل تعافي الناجي من الصدمة الجنسية

كما أن كل شخص فريد من نوعه، سيبدو طريق تعافي الناجين مختلفاً بالنسبة إلى الجميع. توجد مراحل شائعة بعد الصدمة الجنسية قد تتعرف عليها أنت أو شريكك. تذكر أن مسار شريكك قد لا يكون خطياً، فقد يمر بمراحل مختلفة من التعافي خلال أوقات مختلفة أو يظل في مراحل معينة لأيام أو سنوات، حتى إنه قد لا يمر بمراحل معينة على الإطلاق، ولا بأس بذلك! اقرأ عن كل مرحلة أدناه وكيف يمكنك دعم تعافيك وتعافي شريكك من الصدمة عندما يمر بكل مرحلة.

الصدمة/الإنكار/فقدان الاتجاه

بعد التعرض للاعتداء الجنسي، يمر كثير من الناجين بمرحلة من الصدمة والإنكار وأو فقدان الاتجاه. في الفصل الأول، تعلمت عن الصدمة والخطر والتجنب بوصفها حالات شعورية شائعة لدى الناجين من الاعتداء الجنسي. يمكنك دعم شريكك خلال هذه المرحلة الأولى من التعافي باحترام أي حدود أو احتياجات يعبر عنها. يمكنك أن تعرض عليه الاطمئنان عليه دورياً أو البقاء قريباً منه كي يشعر بوحدة أقل. إذا كان شريكك في هذه المرحلة من التعافي، فقد يكون مهتماً أو غير مهتم بتقديم بلاغ للشرطة أو طلب الرعاية الطبية. يمكنك أن تعرض مساعدته في فعل هذه الأمور، لكن من المهم احترام طلباته.

التأقلم الأوّلي

خلال هذه المرحلة من التعافي، من الممكن أن يكون الناجي ونظام دعمه قد اتخذوا خطوات أولية للمساعدة في إدارة تأثير الصدمة. إذا كان شريكك في هذه المرحلة، فقد يبدو أنه يتحسن أو قد لا يبدو عليه ذلك، كما يتبع عن الأشخاص والأماكن والأنشطة التي تزيد من محتته. يمكنك دعم شريكك في هذه المرحلة بالامتناع عن الضغط عليه للعودة إلى الحياة الطبيعية. أخيره أنه من الطبيعي أن يعاني التقلبات خلال هذه الفترة وأنه لا يحتاج إلى الاحتفاظ بأفكاره أو مشاعره السلبية لنفسه إذا لم يرغب في ذلك.

إعادة الشعور بأعراض الصدمة وزيادتها

كُتبت أغلب أجزاء هذا الكتاب مع وضع الناجي الذي يمر بهذه المرحلة من الشفاء في الحسبان. كما تعلمت، توجد كثير من الأعراض المختلفة التي قد يعانيها الناجي من الصدمة، وكثير من الطرق لدعمه في شفائه، اعتماداً على ما يمر به. بعبارة أخرى، لا توجد إرشادات محددة يمكنني تقديمها لك من أجل هذه المرحلة من الشفاء، بدلاً من ذلك، طبق النصائح والاستراتيجيات التي تعلمتها ومارستها طوال هذا الكتاب لدعم شريكك في هذه المرحلة اعتماداً على احتياجاته.

تذكر أن إجراء المناقشات والحصول على موافقة شريكك ينطبقان على أي استراتيجية تعتقد أنها قد تكون مفيدة.

التماس الدعم

قد يمد الناجون أيديهم للحصول على الدعم أو لا يفعلون ذلك عندما يشعرون أنهم متعثرون في عملية التعافي. قد لا يلجأ شريكك إلى أحد سواك للحصول على الدعم، أو قد يلجأ إلى الأصدقاء أو مجموعات الدعم أو الكتب أو المواد التعليمية عبر الإنترنت أو إلى متخصص في الطب أو معالج نفسي. قد يشعر الناجون بأن طلب الدعم مخيف ويجعلهم عرضة للأذى. عندما ندفع الناس إلى الحصول على الدعم قبل أن يكونوا مستعدين، قد يؤدي ذلك إلى إبطاء عملية الشفاء.

إذا بدأ شريكك في طلب الدعم من الآخرين، فيمكنك دعمه بتصديق أي مشاعر تنتابه في أثناء تفاعله مع الآخرين وبشاركها معك. إذا شعر بالتقليل من شأنه أو تجاهله أو عدم تصديقه في أثناء عملية طلب الدعم، فحاول ألا تتجاهل هذه المشاعر. بدلاً من ذلك، اعترف بأننا نستاء عندما لا نشعر بأن الأشخاص الذين نطلب منهم الدعم ينصتون إلينا ويدعموننا. في هذه المرحلة، يمكنك أيضًا أن تسأله عما إذا كان يرغب في دعمك له بأي شكل من الأشكال في أثناء التماسه المساعدة (مثلًا، توصيله إلى أي مكان، أو وجودك معه، أو البحث عن موارد من أجله).

دمج قصة الناجي

من خلال دعم الآخرين والتأمل الذاتي، يتمكن كثير من الناجين من دمج قصة تجربة الصدمة الجنسية في حياتهم. لا يعني هذا أنهم ينكرون حقيقة تعرضهم للاعتداء الجنسي، لكن هذا الحدث لم يعد دائمًا في الصدارة داخل أذهانهم. يعودون إلى الأنشطة والعلاقات التي تجلب لهم البهجة وتشعرهم بمزيد من الحضور في حياتهم.

يمكنك دعم شريكك في هذه المرحلة من خلال الاستمرار في ممارسة مهارات العلاقة الإيجابية والحدود المستكشفة في هذا الكتاب. يمكن أن يصبح متحفظًا حتى إذا وصل إلى هذه المرحلة. هذا طبيعي، وقد يكون من المفيد إخباره أن معاناة ردود الفعل الناتجة عن الصدمة أمر طبيعي ولا بأس به. يمكنك دعم شريكك بنصائح من هذا الكتاب أو بمساعدته في التماس الدعم الذي يطلبه.

التواصل مع الآخرين والدفاع عنهم

عندما يشعر الناجي بالأمان الكافي بعد تعافيه من الصدمة، قد يصل إلى ما أراه المرحلة النهائية من التعافي: مشاركة قصته مع الآخرين و/أو دعم الجهود المناصرة لتغيير ثقافة الاعتصاب. قد يتطوع مع المجموعات المناصرة، أو يحضر المسيرات والتجمعات، أو يشارك قصته مع الآخرين بنفسه شخصيًا، أو في لقاءات الأحداث المهمة، أو حتى عبر الإنترنت. من خلال مشاركة قصصهم، يشعر كثير من الناجين بالقوة وبوحدة أقل.

يمكنك دعم شريكك في هذه المرحلة بسؤاله عما إذا كان يحتاج إلى دعم عاطفي قبل مشاركة قصته مع الآخرين أو بعدها. حتى بعد سنوات من التعافي، تظل مشاركة قصة الصدمة الخاصة به تجربة عاطفية وهشة. قد تختار حتى مشاركة تجربتك الخاصة وتصبح أنت نفسك مناصرًا لتغيير ثقافة الاعتصاب! إذا كانت هذه هي الحالة، ستجد مزيدًا من المعلومات بشأن كيفية القيام بذلك لاحقًا في هذا الفصل.

الدعم العلاجي لصحايا الصدمات

عندما يكون شريكك في مرحلة التماس الدعم في عملية تعافيه، فقد يرتبك بشأن إيجاد النقطة التي يبدأ منها. توجد كثير من الوسائل المختلفة للعلاج النفسي والعلاجات البديلة التي يمكن أن تكون داعمة للناس. يتضمن هذا القسم معلومات عن طرق العلاج النفسي والعلاجات البديلة التي يمكنك أنت وشريكك مراجعتها لمساعدته على تحديد نوع الدعم الذي يشعر براحة أكبر في استكشافه.

العلاج النفسي التقليدي بالكلام

العلاج النفسي بالكلام هو أول ما يتبادر إلى ذهن أغلب الناس عندما يفكرون في العلاج أو يشاهدون جلسات العلاج في برنامج تلفزيوني أو فيلم. في أثناء العلاج النفسي بالكلام، تعترف بتجاربك (الماضية والحالية) وتستكشفها، وقد تعثر على فهم أعمق لنفسك، مما قد يؤدي إلى تقليل أعراض الصدمة لديك وإلى حياة أكثر إشباعًا.

عندما يتعلق الأمر بالصدمة الجنسية، يمكن أن يكون العلاج النفسي بالكلام مفيدًا على نحو مدهل. في مجتمعنا، نميل إلى النظر إلى الجنس (خصوصًا التجارب الجنسية المؤلمة) بخزي أو حرج. يمكن أن يتسبب هذا في عزوفنا عن التحدث عن صدمتنا وتعطيل عملية التعافي. يساعد العلاج بالكلام في بدء هذه المحادثة، وسيساعدك المعالج النفسي الماهر في دمج تجربتك في حياتك والمضي فيها إلى الأمام.

العلاج التكاملية المستنير بالصدمة

يتركز العلاج النفسي المستنير بالصدمة في المقام الأول على تأثير الصدمة النفسية على حياة العميل، يُدرب المعالج المستنير بالصدمة النفسية على التعرف على أعراض الصدمة النفسية وإجراء العلاج بوتيرة تحدُّ من إعادة تعرض الناجي للصدمة النفسية. هذا النوع من العلاج مفيد بسبب إمكانية تخصيصه وتعديله ليتناسب مع احتياجات كل فرد. يمارس كثير من المعالجين النفسيين العلاج من منظور تكاملي، بمعنى أنهم يدمجون مناهج مختلفة في علاجهم. يمكنك أن تسألهم مباشرة عن الوسائل أو الأساليب العلاجية التي يختارون منها غالبًا لمنحك فكرة أوضح عما يمكن توقعه.

قد يشمل العلاج النفسي المستنير بالصدمة ما يلي:

·العلاج بإزالة الحساسية وإعادة المعالجة عن طريق حركة العين (EMDR)

·العلاج السلوكي المعرفي الذي يركز على الصدمة النفسية

·العلاج السلوكي المعرفي (TF-CBT)

·العلاج الجسدي النفسي أو العلاج بالتجربة الجسدية

·العلاج بتحديد النقاط الدماغية

·العلاج الجنسي

·العلاج الزوجي/العائلي

·العلاج بالأنظمة الأسرية الداخلية

·وسائل العلاج البديلة

إذا وجد أحد الناجين أن العلاج بالكلام أو العلاجات النفسية المستنيرة بالصدمة المذكورة أعلاه ليست مناسبة له، فقد يستكشف وسائل العلاج البديلة، مثل:

·العلاج بالفن

·العلاج بالرقص

·اليوجا المستنيرة بالصدمة النفسية

·العلاج بالدراما

·العلاج بالكتب

·العلاج بالطاقة أو الريكي (Reiki)

·الوخز بالإبر الصينية

من الناحية الواقعية، قد يكتشف شريكك أن بعضًا من هذه الخيارات العلاجية ناجعة، أو ربما لا تساعد أي من هذه العلاجات حقًا. تدكّر أن كل شخص مختلف، ولا يعني مجرد نجاح العلاج بالفن مع شخص ما أنه سينجح مع شخص آخر. تكمن الخدعة في العثور على العلاجات (أو تركيبة العلاجات) التي تناسبه وتناسب رحلة تعافيه.

كيف يمكنك ممارسة أنشطة التضامن المجتمعي من خلال الممارسة

في بقية الكتاب، سأشارك نصائح وقصصًا من الناجين الحقيقيين وشركائهم. أولاً، دعوت نيشا، وهي إحدى الناجيات التي سررت بالتعرف عليها، إلى الكتابة عن كيف تكون نصيرًا للناجين بالتواصل مع الآخرين وتحدي ثقافة الاغتصاب.

·كيفية الوقوف في وجه الاغتصاب

من نيشا:

ما ثقافة الاغتصاب؟ عندما نربي أطفالنا في مجتمع يعامل النساء باستمرار كشيء وبحط من قدرهن، ويعلم شابنا أن يكون لديهم إفراط في الرغبة الجنسية، وبديم كراهية النساء في المدرسة ومكان العمل وفي كل مكان آخر، فليس من المفاجئ أن يكون الاغتصاب هو المعيار. ينشأ الرجال وهم يشعرون أن النساء موجودات من أجلهم، وأن المرأة عندما تقول لا، فهي تعني حقاً نعم، وأنهم حتى لو فعلوا شيئاً، فسيُغفر لهم لأن «هذا هو المتوقع من الأولاد».

وهذا هو ما يجعل الاغتصاب ثقافة. وهذا هو السبب في أننا نرى باستمرار زيادة في الحركات التي تطلق على الاغتصاب «ثقافة» - مثل: «#MeToo» و«#GenerationEquality» و«#TimesUp» و«#NiUnaMenos». لسوء الحظ، حتى مع هذه الحركات وزيادة النشاط، ما زالت ثقافة الاغتصاب سائدة في مجتمعنا. لكن توجد طرق لتحديها والمساعدة في تغيير مجتمعنا للأفضل.

كما هي الحال مع أي عرف ثقافي آخر، يمكن أن يكون الوقوف ضد جريمة الاغتصاب أمرًا بالغ الصعوبة، ليس لأننا نفتقر إلى ما يكفي من الناس الذين يريدون صنع تغيير في الثقافة ورؤية ذلك التغيير، فهناك الملايين منهم، بل لأن ثقافة الاغتصاب متأصلة في مجتمعنا وكثيراً من الناس يتعاضون معها من دون أن يدركوا ذلك.

يدخل عدد من الأمور في ثقافة الاغتصاب، ومن دون فهم تلك الأمور، قد يكون من المستحيل منع هذه العقلية وهذه الثقافة الاجتماعية من التأثير على أجيالنا القادمة. هنا، سأنتعمق في بعض الأمور التي تدخل في جريمة الاغتصاب وكيف يمكنك تحديها.

مواجهة الأسباب الجذرية

كما ذكرت أعلاه، ثقافة الاغتصاب متأصلة في مجتمعنا منذ فترة طويلة. مجرد الرغبة في إنهاء هذه الظاهرة لن يكون كافياً لإزالة كل آثارها السلبية على مجتمعنا. تمامًا مثلما تزيل عشبة ضارة من حديقتك، عليك أن تتأكد من وصولك إلى الجذور.

يوجد سببان رئيسيان لظاهرة الاغتصاب: إلقاء اللوم على الضحية، الذي وُصف سابقاً في الكتاب، والذكورة السامة، التي تمكن الرجال من الاعتقاد بأنه من المقبول أن يكون سلوكهم تجاه النساء عدوانياً ومتملكاً. وسأتناول هذا بمزيد من التفصيل فيما يلي. تعمل كلتا الفكرتين على إدامة فكرة أن المرأة هي الملوثة عندما تتعرض للاغتصاب. سواء كانت كلمات أغاني مثل «أعلم أنك تريد ذلك» من أغنية «Blurred lines» (وكثير من الأغاني الأخرى المشابهة لها) أو قول «كانت ثملة» أو «كانت ترتدي ما يوحى بأنها تريد ذلك»، يحيط إلقاء اللوم على الضحية والذكورة السامة بنا في كل مكان. من دون بذل جهد لمواجهة هذه الأسباب الجذرية، لن تنتهي ثقافة الاغتصاب أبداً.

مارس سياسة عدم التسامح

إذا سمعت نكتة عن اغتصاب أو رأيت زميلاً في العمل يلمس شخصاً آخر بطريقة تجعل الشخص غير مرتاح، فتكلم علناً وبقوة. الحقيقة المؤسفة أن كثيراً من الناس لا يتكلمون علناً وبقوة في مثل هذه المواقف. قد نشعر بأن الأمر ليس من شأننا أو أن الشخص يعرف بالفعل أن ما فعله كان خطأ. في أغلب الأحيان، عندما يفلت الناس من العقاب يقول هذه النكات أو ممارسة أفعال التحرش تلك، يعتقدون أنه من المقبول الاستمرار في فعل ذلك.

لا يمكننا أن نسمح لهذه الأشياء بأن تمر مرور الكرام، فهي لا تؤدي إلا إلى استمرار ثقافة الاغتصاب وتأييد (حتى لو لم تكن تقصد ذلك) الأفراد الذين يتحرشون بالآخرين جنسياً ويعتدون عليهم ويغتصبونهم.

إعادة تعريف الذكورة

ذكرت فكرة «الذكورة السامة» أعلاه، وبالنسبة إلى أغلب الناس في مجتمعنا، لا توجد «ذكورة» خارج النظرة الضيقة للذكورة السامة. هذا لأن الرجال نشأوا في مجتمع يخبرهم أن عليهم أن يكونوا أقوياء، وألا يبكوا، وأن يكسبوا المال لأسرهم، بل وأن يكونوا عدوانيين في حياتهم الجنسية ومتملكين للنساء في حياتهم.

لكن هذه ليست ذكورة صالحة. إنها تضع كل الضغط المجتمعي على الرجال وتخبرهم أن النساء موجودات من أجلهم ليتعاملوا معهن كما يحلو لهم. يغرَس هذا شعوراً بالتفوق لدى الرجال في سن مبكرة ويؤثر إلى حد كبير على نظرتهم للعالم (والنساء) حتى من دون أن يلاحظوا ذلك. يجب أن ينتهي هذا.

الآن، حتى إذا نشأت ووجدت هذه القيم تُفرض عليك باستمرار، فلا يزال يوسعك صنع تغيير. فكر على نحو نقدي فيما تعنيه الذكورة الصالحة في نظرك. ابحث عن السمات المهمة للذكورة بالنسبة إليك وسلط عليها الضوء، بدلاً من السمات التي أخبرك المجتمع أنها تصنع منك «رجلاً».

الموافقة المتحمسة

نشأ كثير من الأشخاص وهم يسمعون أن المرأة تلعب دور «صعبة المنال» أو أن النساء أحيانًا يقلن «لا» بينما يقصدن في الواقع «نعم». تُعد هذه المفاهيم شديدة الخطورة على النساء في جميع أنحاء العالم ومؤذية لهن بدرجة رهيبه. لأن المرأة حين تقول للرجل «لا»، يفترض غالبًا أنه لم يفتتها بما فيه الكفاية بعد. بالطبع، لا ينطبق هذا على النساء فقط، وليس الرجال فقط هم من يتجاهلون كلمة «لا». ومع ذلك، من وجهة نظر المجتمع ومن منظور ثقافة الاغتصاب، من الشائع أن يتجاهل الرجال كلمة «لا» ويستمرون في ملاحقة المرأة التي لا تريد أن تتعرض للملاحقة.

وهذه هي النقطة التي علينا أن نغيرها. فبدلاً من تعليم أولادنا الصغار أن كلمة «لا» قد تعني «نعم»، علينا أن نعلمهم التطلع إلى موافقة متحمسة. نعلمهم التقدم في الأمر فقط إذا كان الشريك متحمسًا لما يحدث. تعتمد ثقافة الاغتصاب على لوم الضحية، والتركيز على الموافقة الحماسية يُعد وسيلة فعالة لجعل توجيه أصابع الاتهام إلى «الرسالة غير الواضحة» التي ترسلها الضحية أمرًا شديد الصعوبة.

استمع إلى الناجين

عندما يأتي شخص ما ويخبرك بتجربته، فعليك أن تستمع إليه. أولاً، ربما كان من الصعب عليه للغاية أن يبوح بما عاناه ويخبرك بالتجربة الصادمة التي مر بها، خصوصًا إذا كان شخصًا قريبًا منك. ثانيًا، لقد مر بتجربة صادمة من المرجح أن يلومه أغلب أفراد المجتمع بشأنها. إنه بحاجة إلى دعمك، وعليك أن تدرك مدى شيوع الاعتداء الجنسي في مجتمعنا.

تثقيف الجيل التالي

يُعلم الجيل الأحدث (جيل ألفا) حاليًا الكثير من الأفكار نفسها التي عُلمت لنا ونحن أطفال، سواء في المدرسة أو من خلال الأعراف المجتمعية. إذا أردنا تغيير مسارنا والتخلص حقًا من ثقافة الاغتصاب، فعلى أن نبدأ بكيفية تربية أطفالنا. ساعدوا في تثقيفهم بشأن ما هو خطأ في ثقافة الاغتصاب وكيف يمكنهم الوقوف ضده.

احترموا خياراتهم في حياتهم وعلموهم موضوع الموافقة الحماسية منذ سن مبكرة. تذكروا أن الموافقة يمكن أن تكون لأي نوع من المواقف. مثلًا، ربما لا يحب الطفل الاحتضان (أو ربما يحبه، فقط من أشخاص معينين أو ليس في كل الأوقات). يمكنكم استخدام هذا المثال بوصفه وسيلة لمساعدة الأطفال على تعلم موضوع الموافقة وأن أجسادهم ملك لهم. أسألوهم قبل احتضانهم أو مسك أيديهم. شجّعوا أفراد عائلاتكم الآخرين على فعل الأمر نفسه. هذا يعلم أطفالكم أنهم يتحكمون في أجسادهم ولا يحق لأحد احتضانهم إذا لم يرغبوا في ذلك.

نصائح من الناجين ومن شركائهم

والآن، لتقديم الأمل والرؤى من آخرين يسبرون على المسار نفسه الذي تسير عليه، أود أن أشارك بعض الكلمات من ناجين وشركاء فعليين قضوا سنوات عديدة في التعافي وبناء العلاقات. يُرجى الاستمرار في القراءة لمعرفة كيف استجابوا للأسئلة التي طرحتها.

إذا قال لك شريك أحد الناجين من صدمات جنسية: «أريد أن أتعلم كيفية دعم شريكي على نحو أفضل»، فماذا تقول له؟

سأقترح خلق مساحة آمنة مع معطيات شريكه ومنظوره. قد يبدو هذا مثل القراءة عن الصدمة الجنسية، والانخراط في مناقشات حساسة ومؤكدة مع شريكه، وأخذ الأمور وفقًا لوتيرة شريكه، والتحلي بالصبر بينما يتعلم شريكه إيجاد الأمان والمتعة في ممارسة الجنس مرة أخرى.

- أ. ب، ناجية من صدمة جنسية

أعتقد أن الصبر والتفهم أهم الأمور التي يجب مراعاتها عند محاولة دعم ناجٍ من صدمة جنسية. التعافي من الصدمة ممكن بالتأكيد، لكنه عملية بطيئة للغاية ويمكن أن تكون عملية مليئة بالانتكاسات والإحباطات. التحلي بالصبر مع شريكك أفضل طريقة لدعمه. إذا تفهمت أن سلوكه ومحدوديته نتيجة لصدمة وليس بالضرورة بسبب طبيعته أو بسبب ما يريد أن يكون عليه سيساعد في إعطائك منظورًا أفضل. قد يخاف شريكك من أمور لا تعتبرها مخيفة، أو يشعر بعدم الارتياح في

مواقف لا تعتقد أنها ستكون غير مريحة. يساعدك فهم سبب خوفه أو عدم ارتياحه على مشاركة مشاعره وجدانيًا ومساعدته إما على التعامل مع مشاعره أو تجنب تلك المواقف تمامًا. التواصل في مثل هذه المواقف مفيد إلى حد كبير. من المهم أن تجري حوارًا مفتوحًا مع شريكك ليخبرك عندما يجد أن شيئًا ما مخيف أو غير مريح ومناقشة ما إذا كان سيسهر بالراحة لإيجاد حل لهذا الشيء أو ما إذا كان يجب تجنب الموقف. على سبيل المثال، تفرغ شريكتي بسهولة شديدة عندما أعود إلى المنزل. أجرينا محادثة حول ما يمكننا فعله بشأن ذلك ووجدنا أن الأمر يتعلق برؤيتي فحسب من دون معرفة أنني صرت في المنزل بالفعل، فأنا أكثر من عودتي إلى المنزل على نحو غير متوقع. حرصت على دخول المنزل بصوت عالٍ والإعلان عن وجودي في المنزل للتأكد من معرفتها أنني موجود. وبما أن ذلك أصبح عادة، فقد أفرعها مرة أو مرتين فقط في الشهر بدلًا من إفزاعها يوميًا.

- أ. و، شريك ناجية من صدمة جنسية

أود أن أؤكد أن الشريك الذي يتخذ فحسب خطوة السؤال عن كيفية تقديم الدعم شخص داعم. لن يسأل عدد كبير من الأشخاص أبدًا ولن يلتقطوا كتابًا بالتأكيد. الصبر والتواصل. كن راغبًا في توفير المساحة لشريكك وقادرًا على ذلك عندما يريد التحدث عن صدمته وعن كيفية تأثيرها عليه. كن متقبلًا لكل ما يقوله لك شريكك. استمع عندما يقول لك شيئًا غير مريح أو مستفزًا. في بعض الأحيان قد لا يكون ذلك منطقيًا، كن متقبلًا على أي حال. طمئن شريكك من دون التقليل من شأن صدمته ومشاعره. لا تحاول «إصلاح الأمور»، استمع فحسب (إلا إذا طلب منك شريكك شيئًا آخر).

- ت. ل، ناجية من صدمة جنسية

سأخبره أنني أفدر اهتمامه واستعداده للفهم. كما سأشاركه بعض الأشياء التي تعلمتها عن صدمتي، مثل أمثلة على الأشياء التي تحفزني والعلامات التحذيرية التي يجب أن يكون على دراية بها، خصوصًا إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في تحديد الاستجابات التي قد لا أكون منتبهة إليها عندما أتحفز. أيضًا سأشجع شريكتي على طرح كثير من الأسئلة. سأخبره أن إجراء محادثة صريحة وغير رسمية، مع مساحة آمنة للتعلم، أمر مهم لعلاقتنا. في نهاية اليوم، أريد دعم اهتمامات شريكتي/ مخاوفه/ أسئلته مع إنشاء بيئة تعليمية متوازنة لأننا جميعًا نكتسب المعرفة على نحو مختلف.

- س. ج، ناجية من صدمة جنسية

كل شخص يختلف عن الآخر، لذا استمع إلى شريكك وإلى ما يحتاج إليه. افهم حدوده وتوقعاته، لكن كن واضحًا أيضًا بشأن حدودك وتوقعاتك. قد يجد شريكك صعوبة في الثقة بك، قد يختبرك

لمعرفة ما إذا كنت جديرًا بالثقة. يفعل هذا ليشعر بالأمان.

- ر، ناجية من صدمة جنسية

ما التحدي الذي واجهته في بناء علاقات مع ناجٍ من صدمة جنسية أو شريك ناجٍ من صدمة جنسية؟
تعلم الثقة. للأسف، أولئك الذين يتجاوزون أهم حدودنا هم غالبًا أولئك الذين نعرفهم جيدًا، الأشخاص الذين اعتقدنا أننا نستطيع الوثوق بهم. يضيف هذا العنصر إلى الصدمة طبقات من الخيانة والخيبة الناتجة عن التحرر من الأوهام.

- أ. ب، ناجية من صدمة جنسية

القدرة على التعبير عما حدث لي بالكلمات وإيجاد الثقة في شريك يمكنني مشاركته صدمتي. أيضًا، محاربة دوافعي الشريرة لعدم رغبتني في وضع عبء ثقيل على شخص أهتم به، خصوصًا معرفة أن الصدمة الثانوية تمثل حقيقة بالنسبة إلى كثير من أحبائنا. بصفتي إحدى الناجيات، لا يمكنك دائمًا معرفة كيف يمكن أن تؤثر قصتك على الآخرين، لذا توجد أوقات يكون فيها إيجاد التوازن الصحيح لما ينبغي مشاركته بالضبط أمرًا شديد الصعوبة.

- س. ج، ناجية من صدمة جنسية

بينما يُعد الصبر والتفهم مفيدَين جدًّا في دعم الشريك الذي يعاني صدمة، يُعد إنشاء حدودك الشخصية وتوقعاتك والحفاظ عليها أصعب جزء في بناء علاقة قوية. وضع الحدود والتوقعات يشكل جزءًا صعبًا في أي علاقة، لكنه يشكل تحديًا صعبًا في العلاقة مع شخص ناجٍ من صدمة. قد يشعر الناجون من الصدمة بعدم الارتياح أو عدم الرغبة في تلبية توقعاتك بسبب ما تعرضوا له، وقد يكون لديهم أيضًا سلوكيات تأقلم مدمرة أو غير صحية أو غير مقبولة بالنسبة إليك. يتواكب قدر كبير من الإحباط مع عدم تلبية احتياجاتك الخاصة أو التسامح مع سلوكيات شريكك التي تشعر بأنها لا تطاق. يُعد التواصل مهتمًا للغاية في مثل هذه المواقف، لكن إذا كان شريكك غير قادر على الوصول إلى حل وسط، فإخلاصك لحدودك وتوقعاتك أمر مهم لصحتك وسعادتك.

يحمل هذا الاختيار قدرًا كبيرًا من الصراع، إنهاء العلاقة أو تعديل توقعاتك أو حدودك. في مثالي الشخصي، كانت شريكتي تعاني مشكلة تعاطي المخدرات. تصبح عدوانية ومسيئة ومتهورة عندما تشرب الخمر. كان تعاطي المخدرات في الأساس آلية للتعامل مع صدمتها، ونادرًا ما تذكر ما فعلته، لكن سلوكها لم يكن شيئًا يمكنني الاستمرار في تحمله في العلاقة. كان موقفًا صعبًا بالنسبة إلى كلينا، إما أن تفقد آلية التأقلم الرئيسية لديها أو أستمر في تحمل شريكة مسيئة، أو نهي العلاقة. بقدر كبير من التواصل والصعوبات والتجربة والخطأ، قررت التوقف عن شرب الخمر تمامًا، وهو أمر صعب

للغاية بالنسبة إليها، لكننا أصبحنا أكثر سعادة.

- أ. و، شريك إحدى الناجيات من صدمة جنسية

التواصل، معرفة كيفية المشاركة، وما الذي ينبغي مشاركته، ومحاولة عدم المبالغة في قراءة ردود أفعال شريكي أو التقليل من شأنها، ومحاولة معرفة الأمور التي تحفزني وشرحها لشريكي (خصوصًا إذا لم يكن لها معنى في ذهني أو تبدو سخيفة). في بعض الأحيان لا يكون شيء معين محفزًا في يوم ما، لكنه يكون كذلك في اليوم التالي. هذا مربك في بعض الأحيان بالنسبة إليّ، ناهيك بشريكي، الذي لا يستطيع قراءة أفكاره.

إعادة صياغة الحميمة، أحاول أن أبرر بيني وبين نفسي كيف يمكن أن يكون شيء مرتبط بصدمتي شيئًا يربطني بشريكي. ربما هذا هو الأمر الذي ما زلت أعانيه أكثر من أي شيء آخر. الرغبة في الحضور الكامل في اللحظة الممزوجة بالخوف من رد الفعل أو الشعور بالقلق أمر صعب، لكن معرفة أن شريكي مدرك لإمكانية تحفزي وأنه قادر أيضًا على الوجود من أجلي، إذا حدث ذلك يساعد في تهدئة مخاوفي. لقد أجرينا كثيرًا من المحادثات بشأن ما أحتاج إليه في تلك اللحظات (غالبًا بمساعدة معالجاتي اللطيفة في هذه المحادثات)، مما يسمح له بالاستعداد عندما يطرأ عليّ احتياجي إلى شيء ما.

قبل إجراء هذه المحادثات، كنت أحاول كبح القلق وكان الأمر ينتهي بي إلى الإصابة بنوبة هلع انفجارية كاملة. الآن، أشعر بالراحة في التعبير عن الانزعاج في أثناء (أو حتى قبل) حدوث شيء أشعر بأنه يجعلني متحفزة في تلك اللحظة. هذا أسهل كثيرًا لكل منا، لكنه استغرق كثيرًا من التجربة والخطأ.

- ت. ل، ناجية من صدمة جنسية

كان الأمر صعبًا حين أخذ الناس عني بعض الافتراضات بناءً على الصدمة التي تعرضت لها. إذا افترض شريكي أن ما يعجبني إنما يعجبني على نحو جنسي أو أنني منحرفة جنسيًا بسبب الصدمة التي تعرضت لها، فهذا ليس صحيحًا بالنسبة إليّ. حياتي الجنسية ورغباتي وهويتي جزء مني ولا أريد أن ترتبط هذه الأشياء بصدمتي.

- ر، ناجية من صدمة جنسية

ما الذي كان باعثًا على الأمل أو مفيدًا في بناء علاقات مع الآخرين بوصفك ناجيًا من صدمة جنسية أو مع شريكك الناجي من الصدمة؟

تلقي الصبر والحساسية والاحترام من الآخرين ومن نفسي. بينما يتألم قلبي لسماع أن أشخاصًا آخرين تعرضوا للصدمة نفسها، تمنحني معرفة أنني لست وحدي، شعورًا بالراحة، لأننا نستطيع تقوية

بعضنا في أثناء تعافينا.

- أ. ب، ناجية من صدمة جنسية

كان التواصل بالتأكيد الجزء الأكثر فائدة في بناء علاقة قوية مع شريكتي. كان سماع أنها تريد أن تكون أفضل ومعرفة ما تجتهد في فعله كي تتحسن ملهمًا للغاية بالنسبة إليّ. كما أن رؤية التغييرات الصغيرة بمرور الوقت في الأمور التي تقول إنها تعمل عليها تمنحنا الأمل. وجدت أنه من المهم الحفاظ على عقلية تدرك أن شريكتي تبذل قصارى جهدها للتعافي من صدمتها وجعل حياتنا أفضل وأسعد. يساعدني التواصل في معرفة ما تعمل عليه، وكيف يمكنني المساعدة، وما أهدافها. ومع تلك البصيرة أستطيع أن أكون شريكًا أفضل لها، وفي المقابل تستطيع أن تكون شريكة أفضل لي.

- أ. و، شريك ناجية من صدمة جنسية

وجود شخص داعم. أشعر بالإحباط عندما أتخفز. في بعض الأحيان أشعر بالغضب أو الحزن. كان وجود شريك يمكنه دعمي عند حدوث ذلك، ولا يشعرني بالإهانة أو يأخذ ذلك على أنه شيء ضده، ويقبل وجود هذه المشاعر، أمرًا أساسيًا لتطوير علاقة حميمة أوثق.

لقد اضطررت أنا وشريكتي، بعدة طرق، إلى أن نكيف حياتنا حول صدمتي واضطراب ما بعد الصدمة. استغرق الأمر مني وقتًا طويلًا لأدرك أن هذا لم يكن «طلبًا كبيرًا» من شريكتي. تكيف بسيط على أمل التخلص من مصدر كبير للتوتر.

بالنسبة إلى بعض الناس، وجود شريك يدق بقدميه بصوت عالٍ على الدرج قد يكون أمرًا مزعجًا أو محبطًا. بالنسبة إليّ، إنه عمل من أعمال الحب. إنه يعرف أنني أفزع بسهولة شديدة، وأفزع بقدر أقل بكثير بسبب الضوضاء العالية مقارنة بظهوره المفاجئ. لذا فهو يدق بقدميه وهو صاعد إلى منزلنا. لقد لاحظت أنه يفعل ذلك عندما نصعد إلى المنزل معًا أيضًا، إنه جزء من روتينه الآن. كان هذا أمرًا يشكل صدامًا كبيرًا عندما انتقلنا إلى منزلنا لأول مرة. وفي أقل من عام، أصبح شيئًا نادرًا ما نفكر فيه لكنه صنع فرقًا كبيرًا لكل منا. ما يبدو أمرًا بسيطًا أحدث تأثيرًا كبيرًا على إحساسي بالأمان.

الثقة في شريكتي أمر بالغ الأهمية. أن أكون قادرة على إخبار شريكتي عندما أشعر بالقلق وأن يحترم ما إذا كنت أريد التحدث عن ذلك أم لا، ومعرفة أن شريكتي يمكنه أن يطمئنني في تلك اللحظات تُعد أمرًا مفيدًا للغاية.

- ت. ل، ناجية من صدمة جنسية

معرفة ما ينجح على نحو أفضل مع شريكتي ومعني، بالحصول على المساعدة في التعامل مع الصدمة ومجموعة الأعراض الناجمة عنها. بالنسبة إليّ، تمثل ذلك في الذهاب إلى العلاج النفسي واكتشاف طرق مريحة لإبلاغ شريكتي على نحو لائق باضيّ وبالحفزات التي أواجهها والتي تتطور باستمرار،

خصوصًا عندما أكون في وضع حميمي مع شريكي، حتى يعرف ما هو آمن وضمن نطاق ما أقدر على التعامل معه. وفي المقابل، ما هي احتياجاته وكيف أكون قادرة على تلبية هذه الاحتياجات من دون أن أتعرض للخطر أو أوضع في موقف أشعر فيه أو يشعر فيه شريكي بالذنب لتجاوز خط غير معروف. وبالتالي، وجود تواصل وحدود واضحة يجلب معه كثيرًا من الأمل والحماس.

- س. ج، ناجية من صدمة جنسية

قد تكون مصارحة شريك جديد صعبة، مشاركة الصدمة مرة أخرى والمجازفة بالثقة مرة أخرى. كل مرة تنتهي فيها العلاقة، أسأل نفسي، هل أريد أن أفعل هذا مرة أخرى؟ إذا شعرت من جهة شريكي بالانتقاص من شأني أو التلاعب أو عدم الاحترام أتخفز بسهولة. عندما يحترم شخص ما حدودي واحتياجاتي، ويتواصل بشأن أموره الخاصة أيضًا، فعلى الأرجح ستمكن من بناء علاقة.

- ر، ناجية من صدمة جنسية

ماذا كان مفتاح تعافيك وشعورك بالاتصال؟

كان مفتاح تعافِيّ بذل جهدي في العلاج النفسي، والاتصال بجسدي (ممارسة الرياضة واليوجا واليقظة الذهنية)، ووضع الحدود، وإحاطة نفسي بأشخاص يحترمون الحدود التي أضعتها لنفسي. كان شريكي عاملًا أساسيًا في عملية تعافِيّ أيضًا، إذ خلق تفهمه وصبره وحبه مساحة آمنة لي. لم أعد خائفة من التطور عاطفيًا ونفسيًا بعد شعوري بالدونية والعجز، هذه هي قوة الحب الآمن.

- أ. ب، ناجية من صدمة جنسية

مرة أخرى، التواصل هو مفتاح اتصالنا. نشجع بعضنا على الكلام عن أي شيء يحدث ونحن معًا أو مع أنفسنا. يساعدنا التواصل الصريح في حل خلافاتنا وخيبات أملنا، ومشاركة أهدافنا، والاحتفال بنجاحاتنا. النجاحات الصغيرة التي تحققها شريكتي تساعدنا أيضًا في الحفاظ على قوة اتصالنا. معرفة أنها تتحسن وتعيش حياة أكثر سعادة تمنحنا الأمل في المستقبل. التعافي من الصدمة صعب، وكونك شريكًا لناجية صعب أيضًا. لقد مررنا بنجاحات كبيرة وانتكاسات كبيرة، لكن التواصل الجيد والاحتفال بالتقدم الذي أحرزناه كان أمرًا حيويًا للاستمرار معًا.

- أ. و، شريك ناجية من صدمة جنسية

الصبر - الذي يتحلّى به شريكي وأتحلّى به أنا نفسي. حتى في هذه المرحلة من رحلة الشفاء، توجد أيام كثيرة أعاني فيها هذا الأمر. أعلم أنه ستكون هناك أيام في المستقبل أعاني فيها هذا الأمر. توجد مشاعر مرتبطة بهذا الأمر لا أفهمها دائمًا. وفي بعض الأحيان عندما أعاني، يكون الأمر مزعجًا. في تلك اللحظات، يجب أن أتوقف وأتذكر مدى ما وصلت إليه في رحلة الشفاء. وأذكر نفسي أنه إذا لم أتحلّ بالصبر مع نفسي في تلك الأيام المبكرة المظلمة بشكل لا يصدق، فلن أصل إلى هذا الحد

بالتأكيد.

- ت. ل، ناجية من صدمة جنسية

معرفة أنك لست وحدك وأنك لست شيئاً يحتاج إلى إصلاح. تخصيص الوقت وبذل الجهد لبناء شبكة دعم قوية لنفسك. تبقى الصدمة وستظل دائماً جزءاً منك، سواء كانت جيدة أو سيئة. وأخيراً، إيجاد طريقة لقبول الصدمة والتعايش معها من خلال الحزن على ما فقدته.

- س. ج، ناجية من صدمة جنسية

جمع كل شيء معاً

كما ترى، عند تفكير هؤلاء الناجين والشركاء في تجاربهم الخاصة يتطرقون إلى كثير من الموضوعات التي ناقشناها في هذا الكتاب: التواصل، والحدود، والتعاطف، وفهم محفزات بعضهم، وأخذ الأمور ببطء، واستكشاف الجنس معاً، وممارسة الرعاية الذاتية الجيدة. التعافي الذي حققه هؤلاء الأشخاص والذي ستحققه لا يحدث بين عشية وضحاها، لكنه ممكن، ويمكن أن يكون مجزياً للغاية.

لقد تعلمت الكثير في هذا الكتاب! هل تستطيع النظر إلى شريكك بمزيد من التعاطف؟ هل بدأت في تقليل توترك والتحدث بعطف مع نفسك لتجاوز اللحظات الصعبة؟ هل تمتلك مهارات العلاقة لتجاوز دورات التجافي ومحفزات الصدمة؟ هل بدأت في التدريب على خلق بعض لحظات الترابط الموصوفة في بعض تمارين العلاقة؟ سيظل هذا الكتاب هنا من أجلك دائماً وأنت تتدرب وتدمج هذه المهارات، كما أعلم أنك ستفعل.

في مقدمة هذا الكتاب، قدمت تأكيداً جريئاً: أنك من خلال دعم شريكك الناجي وتحسين علاقتك، ستغير العالم. وهذا شيء أعتقد حقاً أنه يحدث عندما نفهم ما تعلمناه في هذا الكتاب ونطبق هذه المفاهيم في حياتنا. إن العلاقات الصحية ودعم الناجين يتحدى ثقافة الاغتصاب ويغيران العالم. لديك دور في ذلك! شكراً لك.

شكر وتقدير

لم أكن لأتمكن من كتابة كتاب لشركاء الناجين من الصدمات الجنسية من دون دعم شريكّي، إريك. «... وأنت، وردة الريح، والبوصلة، واتجاهي، ووصفي للعالم». - إيان بورهام.

شكرًا لفريقي الرائع من معالجي العلاقات والصدمات في مركز «Love Heal Grow» للعلاج في شمال كاليفورنيا (<https://www.lovehealgrow.com>). شكرًا لك، راياها بهاني، على دعمك لي في العيادة وفي تحرير الكتاب. شكرًا لعملائي، فقد غير كلُّ منهم حياتي. شكرًا للناجين الذين أسهموا في هذا الكتاب.

شكرًا لمرشدتي ستيفاني بيولر، لإيمانها بي ولكتابة مقدمة هذا الكتاب.

شكرًا لجميع النساء الرائعات ذوات الشخصيات المركبة في حياتي وخارجها، خصوصًا ليندزي وسيدني وماكنزي والعمة جيل وأمي وجدتي وأنا وماريانا وجاكي ومارجريت. ولا يمكنني أن أنسى بوب وبقية أفراد عائلة ليفير أو حبيبي بوبا.

شكرًا لويندي ميلستين ورونا بيرنشتاين والفريق بأكمله في دار نيو هارلينجر على تقديم هذا الكتاب للعالم.

شكرًا لزوي على حبك لي. أفتقدك كل يوم.

شكرًا لحب حياتي، ابنتي سيسيليا. الجميلة، الجميلة، الجميلة سيسبي.

American Psychiatric Association. ٢٠٢٢. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5 TR. 0th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Association.

Bowlby, J., M. D. Ainsworth, M. Boston, and D. Rosenbluth. ١٩٥٦. "Effects of Mother-Child Separation." *British Journal of Medical Psychology* ٢٠١-١٦٩ :٢٩.

Johnson, S. M. ٢٠١٥. "Emotionally Focused Couple Therapy," in *Clinical Handbook of Couple Therapy*, edited by A. S. Gurman, J. L. Lebow, and D. K. Snyder, ١٢٨-٩٧. New York: The Guilford Press.

Masters, W. H., V. E. Johnson, and R. C. Kolodny. ١٩٩٤. *Heterosexuality*. New York: HarperCollins.

Nagoski, E., and A. Nagoski. ٢٠١٩. *Burnout: The Secret to Unlocking the Stress Cycle*. ١st ed. New York: Ballantine Books.

National Sexual Violence Resource Center. ٢٠١٨. "Sexual Assault Statistics." <https://www.nsvrc.org/statistics>.

Neff, K. D. ٢٠١٢. "The Science of Self-Compassion," in *Wisdom and Compassion in Psychotherapy: Deepening Mindfulness in Clinical Practice*, edited by C. K. Germer and R. D. Siegel, ٩٢-٧٩. New York: The Guilford Press.

Walker, P. ٢٠١٣. *Complex PTSD: From Surviving to Thriving: A Guide and Map for Recovering from Childhood Trauma*. Lafayette, CA: Azure Coyote Publishing.

المؤلفة

ميجان لارا نيجينداندك، معالجة معتمدة في العلاقات الزوجية والأسرية. وهي مؤسسة مركز «Love Heal Grow» للعلاج النفسي في شمال كاليفورنيا، وقد تخصصت في العلاج النفسي المركز على العلاقة والمستنير بالصدمة للناجين من الصدمات ولشركائهم، وبرزت بوصفها خبيرة علاقات في الشبكة التلفزيونية الأمريكية «PBS» والإذاعة الوطنية العامة «NPR» ومجلة سكرامانتو.

سها السباعي مترجمة مصرية، حصلت على درجة الليسانس من كلية الآداب قسم اللغة الإنجليزية بجامعة القاهرة. صدرت لها لدى دار الكرامة ترجمة «الاعتذار» لإيف إنسلر، ورواية «حرائق صغيرة في كل مكان» لسيليس إنج، ورواية «اترك العالم خلفك» لرمان علم، ورواية «صمت الحملان» لتوماس هاريس، و«عامٌ كي تغير رأيك: أفكار من غرفة العلاج كي تساعدك على العيش بصورة أفضل» للدكتورة لوسي مادوكس. ومن ترجماتها الأخرى: «رحلة هاملت العربية: أمير شكسبير وشبح عبد الناصر» لمارجريت ليتفين، و«قراءات في أعمال نوال السعداوي» لمجموعة مؤلفين.

(1) الاستدخال (Internalization): مصطلح في التحليل النفسي لوصف نوع من الاضطرابات العاطفية والسلوكية، إذ يحتفظ الشخص الذي يعانيه بمشكلاته ومعاناته لنفسه ويكتم تأثيرها عليه، وعكسه «Externalization»، الذي يصف إسقاط الشخص اضطراباته الداخلية على العالم الخارجي، في شكل سلوكيات خارجية وغير تكيفية موجهة نحو بيئة الفرد والمحيطين به، مثل العنف. (المترجمة).