

التعامل مع البوح

باح لكم صديقاً ما أو أحد الأحياء بأنه من الناجين - أي أنه ممن تعرّضوا لاعتداءٍ جنسي من أحد الذكور في مرحلةٍ ما من حياتهم.

حين يخبركم شخصٌ ما بهذا الجانب من حياته فإنّه يتخذ خطوةً مهمّةً في رحلة حياته. وقد يكون البوح بالأمر لكم صعباً عليه، وسوف يترك أثراً عليكم أيضاً قد لا تدركونه في حينه.

كيف يمكنكم تقديم المساعدة

مع أنّ هدفكم ينبغي أن ينصبّ على مساندة الناجي، فعليكم أن تكونوا حذرين أيضاً في عدم دفعه نحو اتخاذ تصرّفٍ تجدونه الأنسب.

وغالباً ما قد يستفسر منكم مثل هؤلاء الناجين عمّا ينبغي لهم فعله. يمكنكم أن تقدّموا اقتراحات، ولكننا نوصي بأن تجروا بعض البحث قبل أن تقدّموا أيّة نصيحة.

إنّ الإصغاء هو أهمّ الأشياء التي يمكنكم أن تفعلوها في البداية.

وننصحكم بأن تحاولوا مساعدة الناجين وفقاً لما يجدون أنه التصرف الأنسب بالنسبة إليهم. فإن قرّروا أنهم يحتاجون إلى تلقّي المساعدة يمكنكم توجيههم حينئذٍ إلى خدمات استشارية مثل خدماتنا - ومع ذلك، فيمكنكم أن تكونوا شخصاً يتكثرون عليه فحسب.

فالإصغاء إلى قصّتهم قد يشكّل كلّ المساعدة التي يمكنهم أن يقبلوها بها.

نصائح مفيدة:

- عندما تناقشون معهم ما أخبروكم به، حاولوا تفادي الحديث عن المشاعر وكأنها حقائق. وعلى سبيل المثال، فإنّ عبارات مثل "هذا شيء لا يُصدّق" قد تشي بالارتياب. فالناجون قد يخشون كثيراً التشكيك في مصداقيّتهم أو بأنّ حكايتهم غير صحيحة.
- حاولوا أن تطرحوا عليهم أسئلة لا يُجاب عنها بمجرد "نعم" أو "لا"، حيث قد يساعد ذلك البعض منهم في التعبير عن مشاعرهم. ومثلاً، عندما تناقشون ما باحوا لكم به، يمكنكم توجيه هذا السؤال: "كيف تشعر الآن بعد أن أخبرتني؟"
- وبالمضيّ قدماً، فمن المهمّ أن تكونوا واضحين معهم ومع أنفسكم حول حدود ما تطيقونه - وأن تحصلوا على المساعدة التي تحتاجون إليها.

الاعتناء بأنفسكم

في حين أنكم قد ترغبون في مساعدة الناجي، فالبوح بهذا الأمر قد يسبب لكم لحظة صدمة أيضاً. وقد يصعب عليكم مساعدة صديقٍ أو عزيزٍ ما بينما تتصارع أنفسكم مع الخبر.

ومن الطبيعي أن تشعروا بعدم التصديق أو عدم التيقّن من صحّة ما يُقال لكم. ويعود السبب في ذلك إلى أننا نتكيّف أحياناً مع التجارب الصّادمة بإقناع أنفسنا بأنها لم تحدث حقاً - فمواجهة حقائق الأمور قد تكون مؤلمة للغاية.

إنّ الشعور بالارتباك والغضب والحزن ولوم النفس أو لوم الناجي هو من ردود الفعل الشائعة. وإن كان الناجي شريك حياتكم، فقد تجدون هذه المسألة تتداخل مع علاقتكم العاطفيّة.

الخطوة التالية التي يمكنكم أن تتخذوها

يتعامل كثيرٌ ممّن يساندون الرجال الذين تعرّضوا لاعتداء جنسي مع مشاعر متضاربة، ويحاولون تقليل الأثر الذي تخلفه مساندة الناجي عليهم.

إن التحدّث إلى خبير قد يساعدكم في اكتساب بعض المّدارك حول الوضع، ويعينكم أيضاً في مساعدكم لمساندة الناجي.

يمكنكم التحدّث إلى أحد أعضاء فريقنا من الخبراء المدرّبين والمتطوّعين الخاضعين للإشراف من خلال [المحادثة عبر الويب](#) أو بواسطة [المحادثة \(بالرسائل\) النصّية](#).

وقد تستفيدون من الاطّلاع على منتدياتنا، حيث قد تحتوي على معلومات نافعة يتبادلها أشخاص آخرون في نفس وضعكم.

يمكنكم أيضاً [الاتصال بمكتبنا](#) إن شعرتم بالحاجة إلى مساعدة أخرى.