المرأة والعنف المنزلي

انا أحمد عزت ودا بود كاست المرأة الخفية، وهي سلسلة حكايات وشهادات حقيقية عن المخفي في حياة المرأة العربية من مصاعب وصراعات وكمان انتصارات.

انا اسمي دعاء دعاء صابر، عندي 34 سنة، تجربتي مع العنف المنزلي بدأت عندما تعدي علي زوجي بالضرب، الحقيقة كان قبلها بيمارس علي عنف نفسي ومعنوي وتحطيم صورتي امام نفسي، وشعوري بالدنو تجاه ذاتي. ماليش لازمة في الدنيا واني شخص فاشل في كل حاجة. مع تجربة العنف الجسدي، الشخص بيتصور إن دي مرى وهتعدي، وبعدها موجة ندم بتوصل للانهيار والبكاء من الشريك، وبعدها نوبة حب ومشاعر فياضة، دا بيعمل نوع من عدم التوازن، فبتحسي انه بيحبني اهو، واكيد مش هيأذيني تاني. تجربتي شبه معظم الستات، اول حاجة بتعمليها انك بتحاولي تبطلي الأسباب اللي انت متصورة إنها وصلته لدا. بتكتشفي بالوقت إنها مش مرة وهتعدي وإن الحقيقة دا هيتكرر، وإنك حتى لو بطلتي تتنفسي خالص، العنف هيستمر، لإن المشكلة مش عندك، المشكلة عند الشريك. الخروج من دايرة العنف صعب جدا جدا جدا لإنه الشخص اللي بيعنف بيبقى جزء من الدائرة، بيبقى عاوز موجة العنف تنتهي عشان تبدأ بعدها موجة الندم ويشعر بذاته. لإنه كان شاعر بالدنو فتيجي بعدها نوبة الحب والمشاعر فيشعر بسعادة ولو مؤقتة. كمان العنف المنزلي أو العنف الجسدي عموما بيصاحبه أحيانا تعاطف مع الجاني أو Stockholm syndrome

الحقيقة دوائر الأمان مفيدة جداً للخروج من العنف: رقم 1 الأهل، رقم 2 الأصدقاء والمعارف، رقم 3 الدعم النفسي، المساعدة النفسية بتفيد جداً. عادة الشريك المعنف بيعمل ملاحقات ومضايقات ممكن توصلها انها ترجعله من كثر اليأس أو إحساسها إن مش هيبقى عندها عالم من غيره فتوافق عليه وخلاص. أحياناً الأولاد بيبقوا دافع في الاستمرار ودي برضو نقطة مهمة احب اقول إن الأولاد بتتأثر بالعنف وبيتخضوا جداً  أكثر بكثير من الإنفصال. أتمنى أقول إنها متستحقش دا متستقش دا، تستحق حياة آمنة، حياة تكون فيها متقدرة، حياة مش خايفة فيها، حياة حاسة فيها بنفسها وقيمتها. تستحق إن أولادها يبصولها وهم فخورين بيها وتستحق انها تبقى قادرة تديهم، تبقى قادرة تبقى قوية وواقفة على رجلها في شغلها وقادرة تفيد مجالات تانية وقادرة تتعلم. كل دا الحقيقة كل ست تعرضت لعنف عارفة انه بيبقى صعب جداً مع تجربة العنف.

أنا إسمي خلود صابر، أخصائية نفسية وباحثة دكتوراة في مجال علم النفس الإكلينيكي في موضوع مترتبات العنف النفسي المبني على النوع الإجتماعي على النساء وبشكل خاص العنف الجنسي. هل العنف المنزلي زاد في السنوات الأخيرة على النساء أم لا، في الحقيقة دا سؤال صعب شوية نجاوبه بشكل مطلق لإننا معندناش أحصاءات. لكن من خلال شغلنا، بيبقى عندنا بعض المؤشرات اللي هي مش كمية مش معتمدة على أرقام، بس معتمدة على توثيق حالات بتحكي عن أنماط وأشكال جديدة بتطلع من العنف فيها حدة أكثر بتتعرض ليها النساء في المجال الخاص. في مسئولية مجتمعية اعتقد إنها بتقع على الجميع مرتبطة بكيفية الاستجابة للبوح، إن كون السيدة أو الفتاة بتتعرض لأي شكل من أشكال العنف. الحاجة الثانية إن فيه مسئولية مهنية مرتبطة بالعاملين في مجال الصحة النفسية وهي إنهم يبقوا قادرين يستخدموا طرق علاج مختلفة شوية عن الطرق التقليدية اللي بتركز فقط على أعراض القلق والإكتئاب وكرب ما بعد الصدمة، اللي هي الأعراض المتوقعة في حالة تعرض فرد لدرجات مرتفعة من العنف، ولكن بيستخدموا ايضا تكنيكات مختلفة اكثر حداثة مهتمة بالقوة والفاعلية والصوت للنساء المتعرضات للعنف، لإن أحد الحاجات ان المعنف بيحاول يعملها إنه يكسر الشخص اللي أمامه ويحاول يسحب صوته وقدرته انه يشتكي أو يقاوم أو ياخد رد فعل تجاه الأذى. والسيدة بمجرد انها بتبوح وبتلجأ للمساعدة المتخصصة فهي فعلياً بدأت طريق استعادة صوتها واستعادة قدرتها على التحكم في حياتها. وبالتالي دي أحد العناصر الأساسية اللي بتركز عليها العلاجات الحديثة هي فكرة تدعيم دا عند السيدة وتذكيرها إنها فعلياً عندها صوت وفعليا بتقاوم وقادرة على المقاومة.

My name is Doaa Sabe, I am 34. My experience with domestic violence started when my husband started beating me. The truth is that before the physical violence, I experienced with him psychological and mental violence, he was trying to break my self image and making me feel inferior as if I am a loser at everything in life. With the experience of physical violence, everytime you tell yourself that this will be the last time, especially that after the physical violence wave, there comes another wave of regret, and crying and begging from the partner, followed by a wave of expressing love and emotions. This creates an imbalance so you tell yourself, he loves me and he will not hurt me again.

My experience is like most women, the first thing you do is that you try to stop any actions you think may lead to his anger and violence. Then with time, you realize that its not a one time only and that it happens repeatedly and that even if you stop breathing completely, the violence will continue. Because the problem is with your partner not you.  Getting out of the circle of violence is extremely difficult because the victim of violence becomes part of the circle. You want the violence wave to stop, so that the wave of regret comes and you start feeling worthy again. Because you were feeling down and inferior and want the wave of love and emotions to start again so you feel happy even if temporary. Alaso domestic violence is often accompanied with sympathy with the perpetrator or what we know as Stockholm syndrome.

The reality is that the safe circles are very useful to get out of the cycle of violence.

First the family, second the friends and acquaintances, and third the psychological help which is very important. Usually the violent partner tries to harass you and stalk you if you try to break up. And the harassment could lead some victims to stay in the relationship out of despair, or her feeling that she can't have a life outside him. Sometimes children could be the reason why the victim could stay in a toxic relationship. But violence is actually worse for children than separation, they get shocked and scared.

I hope to say that you don't deserve this.  You deserve to live a safe life, you deserve to be appreciated, you deserve to live a life where you are not afraid, a life where you feel valued and appreciated. You deserve to see your children proud of you. You deserve to be strong, and you deserve to be able to give your children, and your work and capable of learning and adding to society. Every woman who went through violence knows how difficult this is.

My name is kholoud Saber, I am a psychological specialist and a PhD scholar in the field of clinical psychology and my focus of research is the consequences of psychological violence based on gender and especially the effect of sexual violence on women.

Has domestic violence increased over the past few years, is a difficult question to answer specifically because we don't have data. However, through our work, we have some indicators not based on numbers, but based on documenting a lot of cases revealing new forms of violence that women suffer in the private sphere.

There is a social responsibility on everyone related to responding to how to receive women telling their stories of any form of violence. There is also a responsibility that lays on the shoulders of those who work in the field of mental and psychological health. They need to use new methods for help other than the traditional methods that rely on the symptoms of anxiety and post-traumatic depression. These are temporary symptoms and expected when a person is subjected to extreme form of violence.  They need to use new and modern therapy techniques that focus on the power of women's voices in revealing the violence.

One of the things that the attacker uses is to try to destroy the victim's voice and break the victim and steal their right to use their own voice and tell their story and destroy their attempts to resist.

As soon as the woman reveals that she experienced violence, and seeks help through theory, she starts the path to regaining control of her life and finding her voice.  This is one of the most important factors we focus on in modern therapy to remind women that they can use their voice to resist violence.