

КАК ПОМОЧЬ ПОДРУГЕ, СТАВШЕЙ ЖЕРТВОЙ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ

Поддержка и понимание друзей очень важны для пострадавшей. Поскольку многие жертвы насилия беспокоятся по поводу возможной реакции со стороны семьи и друзей, необходимо сразу же продемонстрировать им свое понимание и готовность помочь.

Узнав, что кто-то из наших близких стал жертвой насилия, мы склонны разделить его чувства ненависти к насильнику, ужаса, обиды. Мы готовы выразить свое сочувствие, но далеко не всегда знаем, что конкретно можно сделать.

Ниже приводятся некоторые рекомендации, следование которым может помочь возвращению вашей подруги к нормальной жизни.

Верьте своей подруге. Для того, чтобы говорить о совершившемся насилии, требуется немалое мужество. Многие из пострадавших хранят молчание из-за того, что неуверенны, что им поверят, если они расскажут. Вспучившегося.

Дайте понять подруге, что вы готовы ее выслушать. Но не выпытывайте подробности. Дайте ей возможность выбирать, что она считает нужным рассказать, а что - нет.

Продемонстрируйте подруге, что вы не считаете ее виноватой в случившемся. В совершившемся нет ее вины. Вся ответственность за это — на преступнике.

Не делайте замечаний по поводу того, что можно было бы сделать, чтобы предотвратить случившееся. Не говорите подруге, что она должна была сделать. Вместо этого покажите, что вы и другие хотите ей помочь.

Ваша подруга может вести себя по-разному. Она может бояться одиночества. Или, напротив, избегать общества и стремиться остаться одной. Она может плакать или стать раздражительной и рассеянной. Помните, что ваша подруга пережила тяжелую психологическую травму. Ее реакции могут быть неприятны окружающим, но их забота и поддержка помогут ей быстрее вернуться в свое нормальное состояние.

Будьте готовы к тому, что ваша помощь будет требоваться длительное время. Иногда друзья и родственники считают, что неблагоприятные последствия изнасилования будут длиться не более чем одну-две недели. Надо понять, что психологическая травма не может быть изжита за такое короткое время. Жертвы насилия ощущают потребность говорить о происшедшем еще очень долгое время, и вы должны быть готовы выслушать.

Уговорите подругу обратиться в службу поддержки жертв насилия. Если она откажется от такой возможности, свяжитесь с соответствующей службой сами. Там вам посоветуют, как вести себя с пострадавшей и как ей помочь.

Храните тайну, которую вам доверили. Не рассказывайте другим то, что вы услышали. Пусть пострадавшая сама решит, кому из друзей довериться.

Если жертвой насилия стал ваш друг, проявите такое же сочувствие и окажите ему эмоциональную поддержку. Эмоциональная травма, переживаемая юношами, не менее тяжела, чем у изнасилованных девушек. Во многих случаях мужчины — жертвы насилия с большим трудом находят в себе силы рассказать о случившемся.

Если вы парень и изнасилована ваша девушка, особенно важно, чтобы вы не говорили и не делали ничего, что может быть истолковано как прямое или косвенное обвинение ее в происшедшем. Дайте понять, что ваше отношение к ней не изменилось. Ласковое объятие может сказать больше, чем слова: вы на ее стороне, вы заботитесь о ней.