

روانکاوی تجاوز جنسی

مؤلف:

شادی پنجه پور



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۹
تعاریف مشترک تروما	۱۰
چگونه تروما روی شما تأثیرگذار است؟	۱۰
ترومای کودکی و خطر بروز تروما در بزرگسالی	۱۲
ترومای پیچیده دوران کودکی چه تفاوتی دارد؟	۱۲
چگونه ترومای پیچیده دوران کودکی بر زوجین تأثیر می‌گذارد؟	۱۳
تنظیم هیجان و همدردی	۱۴
چگونه ترومای پیچیده دوران کودکی روی روابط جنسی در بزرگسالی تأثیرگذار است؟	۱۴
چگونه سوءاستفاده جنسی روی بازماندگان بزرگسال تأثیر می‌گذارد؟	۱۵
چگونه تأثیر سوءاستفاده جنسی روی روابط بزرگسالی تأثیرگذار است؟	۱۶
ذهنی سازی چیست؟	۱۶
تروما روی ذهنی سازی چه تأثیری دارد؟	۱۸
چگونه ذهنی سازی به زوج‌درمانی ربط دارد؟	۱۹
ظرفیت‌های ذهنی سازی در بزرگسالی قابلیت رشد دارند؟	۲۰
ترومای سوء استفاده و تعرض	۲۱
تجاوز جنسی	۲۴

فصل دوم: انحراف جنسی ۲۷

- ۲۹ شیوع و همبودی انحرافات جنسی
- ۳۰ نگاهی تاریخی به انحراف جنسی
- ۳۲ قضاوت جامعه درباره منحرفین جنسی
- ۳۳ گونه‌شناسی انحراف جنسی
- ۳۴ انواع انحراف جنسی
- ۳۶ سبب‌شناسی انحراف جنسی
- ۴۰ علل انحراف از منظر جامعه‌شناسی
- ۴۱ انواع انحراف جنسی
- ۴۱ ۱- اختلال مبدل پوشی
- ۴۴ ۲- آزارگری جنسی
- ۴۷ ۳- آزار خواهی جنسی
- ۵۱ ۴- یادگار خواهی
- ۵۴ ۵- عورت نمایی
- ۶۳ ۶- تماشاگری جنسی
- ۶۶ ۷- مالش دوستی
- ۶۸ ۸- بچه‌بازی
- ۶۸ گونه‌های دیگر انحراف جنسی
- ۶۹ ۱. هرزآمیزی جنسی در جوامع انسانی
- ۷۰ یک عشق بالغ می‌تواند شامل خصوصیات زیر باشد:

فصل سوم: روانکاوی تجاوز جنسی ۷۲

- ۷۴ علائم PTSD پس از تجربه تعرض جنسی
- ۷۵ روانشناسی تجاوز و آزار جنسی
- ۷۵ اختلالات تجزیه ای و تجاوز جنسی

- ۷۶ نشانه های سوء استفاده جنسی چیست؟
- ۷۶ چه چیزی بازماندگان را از گزارش سوء استفاده جنسی باز می‌دارد؟
- ۷۷ کودک آزاری جنسی
- ۷۸ ساختار روان ما چگونه آزار جنسی را در لحظه وقوع تجربه، پردازش و ادراک می‌کند؟
- ۸۰ انواع تجاوز جنسی چیست؟
- ۸۱ تجاوز خاکستری چیست؟
- ۸۲ در چه موقعیت و شرایطی تجاوز رخ می‌دهد؟
- ۸۳ هدف از تجاوز و آزار جنسی چیست؟
- ۸۳ تجاوز جنسی و پس لرزه‌های روانشناختی آن
- ۸۵ روانکاوی مواجهه با تجاوز جنسی

۸۸ فصل چهارم: روانکاوی تجاوز جنسی

- ۸۸ روانکاوی تجاوز
- ۸۹ مرد عاشق؛ زن صامت
- ۹۳ روانکاوی متجاوزان جنسی (آزارگران)
- ۹۳ ابعاد روانی افراد متجاوز
- ۹۸ انگیزه‌های متجاوزگر چیست؟
- ۹۹ انواع متجاوزان جنسی
- ۱۰۱ تفاوت بین متجاوزان و کودک‌آزارها
- ۱۰۲ روانکاوی قربانیان جنسی
- ۱۰۴ تاثیر زمینه‌های شخصیتی فرد آزار دیده بر شدت پیامدها
- ۱۰۵ چه آسیب‌هایی قربانیان تجاوز را تهدید می‌کند؟

۱۰۶ فصل پنجم: روانکاوی مواجهه با تجاوز جنسی

- ۱۰۷ اختلالات تجزیه‌ای و تجاوز جنسی

- گزینه‌های بهبودی و درمان برای بازماندگان تعرض جنسی ۱۰۷
- برای بهبودی پیامدهای تجاوز یا آزار جنسی چه کنیم؟ ۱۰۸
- مرحله ۱: در مورد آنچه برای شما اتفاق افتاده است صحبت کنید ۱۰۸
- مرحله ۲: با احساس گناه و شرم کنار بیایید ۱۰۹
- مرحله ۳: خود را برای مرور صحنه‌های دلخراش و خاطرات ناراحت کننده آماده کنید ۱۱۰
- مرحله ۴: دوباره به بدن و احساسات خود متصل شوید ۱۱۱
- مرحله ۵: با دیگران در ارتباط باشید ۱۱۲
- مرحله ۶: خود را پرورش دهید ۱۱۳

منابع ۱۱۶

فصل اول

کلیات و مفاهیم

هر نوع ضربه، جراحت، شوک، آسیب و حادثه وارد شده بر بدن، در علم پزشکی، تروما¹ محسوب می‌شود، مشروط به اینکه از خارج به بدن وارد شده باشد و عامل درونی، علت ایجاد آسیب نباشد. به عبارت دیگر تروما هر آسیبی است که در اثر افزایش انرژی ورودی به بدن ایجاد می‌شود. این انرژی ممکن است از نوع ضربه‌ای، مکانیکی، حرارتی (سوختگی)، شیمیایی یا انواع دیگر باشد. تروما را می‌توان براساس مکانیسم آسیب (حوادث ترافیکی، سقوط، حوادث منزل، ...)، محل آسیب (سر، شکم و...) و یا بر اساس ویژگی‌های عامل ایجادکننده تروما (ترومای نافذ شکم (با شیء بُرنده) یا ترومای غیرنافذ (بلانت) و همچنین ترومای حرارتی یا فشاری (باروتروما) و... تقسیم بندی نمود. امروزه تروما از مباحث مهمی است که در اکثر کشورها مورد توجه جدی قرار دارد؛ چرا که چهارمین علت مرگ در تمام دنیا و اولین علت مرگ در چهار دهه اول عمر محسوب می‌شود. سالانه هزاران مرگ و میلیون‌ها جراحت ناشی از تروماهای مختلف به وقوع می‌پیوندد. این مرگ و میر سال به سال در حال افزایش است. تروما نتیجه‌ی وقایع فوق استرس زا در زندگی است که باعث می‌شود فرد احساس عدم امنیت کرده و احساس

¹ Trauma

کند که در جهان خطرناک پیرامونی بی دفاع است. ترومای روانی باعث می‌شود که فرد با نوعی از اضطراب، خاطرات و عواطفی درگیر شود که به راحتی از بین نمی‌روند. همچنین این نوع از تروما باعث می‌شود که فرد احساس کرختی داشته و ارتباط خود را هم با دیگران قطع کند، چون که به راحتی قادر به اعتماد کردن به دیگران نیست. تجربه‌ی تروما غالباً شامل خطری است که زندگی و یا امنیت فرد را تهدید می‌کند. اما در اصل هر شرایطی که باعث می‌شود که فرد دچار شوک و جدایی شود، حتی اگر منجر به آسیب فیزیکی نشود، می‌تواند باعث بروز تروما در فرد شود. این شرایط بیرونی نیستند که مشخص می‌کنند یک واقعه تروماتیک است یا خیر، بلکه نوع تجربه‌ی احساسی فرد است که باعث بروز تروما در او می‌شود. هر چه قدر که فرد احساس وحشت و بی‌پناهی زیادتری را تجربه کند، بیش‌تر احتمال دارد که دچار تروما شود (انگ^۱ و همکاران، ۲۰۱۹).

تعاریف مشترک تروما

- رویداد تروما یک تجربه کنترل ناپذیر و ناراحت‌کننده است که می‌تواند برای همه در هر سنی رخ دهد.
- این یک تجربه تهدیدکننده حیات است یا احتمالاً شامل دیدن چیزی است که باعث می‌شود احساس ترس، درماندگی یا ترس شدید به خاطر زندگی خود یا دیگران شود.
- رویدادهای تروما می‌توانند شامل سوءاستفاده، خشونت داخلی، خشونت همسر و خشونت نزاع یا فقدان ناگهانی / دور از انتظار فرد مورد علاقه یا تصادف ماشین یا سوءاستفاده جنسی و بلایای طبیعی باشد. (مثلاً طوفان)

چگونه تروما روی شما تأثیرگذار است؟

- حس خویشتن: درماندگی و شرم و احساس گناه و خود سرزنشی و احساس هنجار

^۱ Ang, R. P

نبودن و تغییر معنای سن

- **حافظه و ادراک:** مشکلات حافظه، تجزیه (حالت خروج از بدن و از دست دادن زمان و احساس غیرواقعی)
 - **حس معنا:** فقدان ایمان، ناامیدی و احساس اینکه آینده‌ای ندارید و ناامید می‌شوید.
 - **روابط:** تمایل به قربانی شدن، انزوا، مشکلات در روابط صمیمی به دلیل بی‌اعتمادی، مشکلات در حل اختلاف، اسرار و تمایل به دیدن دیگران به‌عنوان ناجی/قربانی/فرد ظالم، تکرار روابط مشکل‌ساز.
 - **سلامت فیزیکی:** مشکلات خواب و مشکلات خوردن و سوءاستفاده مواد و سایر مشکلات سلامتی
 - **سلامت هیجانی:** مشکلات در تاب‌آوری و تجربه هیجانات دشوار من جمله اضطراب و ناراحتی و خشم؛ تغییر بین احساس بی‌عاطفگی و خارج شدن از کنترل.
 - **ترومای احساسی و روانی** ممکن است به دلایل زیر ایجاد شود:
 - **وقایعی که یکبار اتفاق می‌افتند،** مانند تصادف رانندگی، جراحی و یا حملات شدید به خصوص اگر به صورت ناگهانی و در دوران کودکی رخ داده باشند.
 - **استرس‌های مداوم و بی‌رحمانه،** همچون زندگی کردن در یک محله‌ی پر خطر خرابکارانه، مبارزه با یک بیماری مرگبار یا تجربه‌ی مکرر وقایع تروماتیک
 - **وقایعی که به طور معمول نادیده گرفته می‌شوند،** مانند جراحی (به خصوص در سه سال اول زندگی)، مرگ ناگهانی یکی از اعضای خانواده، جدایی در رابطه عاطفی و یا تجربه کردن یک تحقیر و بی‌احترامی
- کنار آمدن با ترومای ناشی از فجایع طبیعی و انسانی ممکن است چالش‌های زیادی را روی فرد تحمیل کند، حتی اگر فرد به صورت مستقیم با آن وقایع درگیر نبوده باشد.

در حقیقت بسیاری از ما در زندگی به صورت مستقیم ممکن است هرگز با حملات تروریستی، سقوط هواپیما، بمباران مناطق مسکونی و دیگر وقایع وحشتناک این چینی درگیر نشویم ولی روزانه به صورت گسترده در معرض اخبار این وقایع و عکس‌های دلخراش آن هستیم. مشاهده این تصاویر بارها و بارها باعث ایراد شوک به دستگاه عصبی مرکزی و ایجاد استرس تروماتیک می‌شود. با این همه دلیل تروما هر چه باشد و هر زمانی که رخ داده باشد، با درمان می‌توان روند زندگی را تغییر داد و به زندگی عادی ادامه داد (رحمتی، ۱۴۰۱).

ترومای کودکی و خطر بروز تروما در بزرگسالی

از آن‌جا که وقایعی که باعث تروما می‌شود می‌تواند برای هرکسی اتفاق بیفتد، امکان دچار تروما شدن بر اثر یک واقعه زمانی بیش‌تر می‌شود که فرد تحت استرس و فشار روانی بسیار زیادی باشد، یا اینکه به تازگی مجموعه‌ای از فقدان‌ها را تجربه کرده باشد و یا اینکه پیش‌تر به‌خصوص در دوران کودکی دچار تروما شده باشد. ترومای کودکی شامل هر چیزی است که حس امنیت را در دوران کودکی مختل کرده باشد، این عوامل شامل:

- محیط غیر ایمن و ناپایدار
- جدایی از یکی از والدین
- داشتن بیماری جدی
- اقدامات درمانی جدی
- تجربه تجاوز جنسی، فیزیکی و کلامی
- خشونت خانگی
- عدم توجه کافی به فرد در کودکی

ترومای پیچیده دوران کودکی چه تفاوتی دارد؟

- در طی دوره‌های رشد اجتماعی و هیجانی و شناختی و فیزیکی رخ می‌دهند.

- یک تجربه دردناک و غیرقابل کنترل است که می‌تواند برای همه در هر سنی رخ دهد اما با این وجود وقتی تروما رخ می‌دهد تأثیراتش می‌تواند شدیدتر و بادوام‌تر باشد چون ضربه روی رشد کلی تأثیر دارد.
- معمولاً در بافت روابط رخ می‌دهد که فردی که به شما صدمه می‌زند فردی است که انتظار می‌رود از شما مراقبت کند.
- با وجود اینکه تروما ممکن است سال‌ها قبل رخ داده باشد، راه‌هایی برای غلبه بر درد، اعتماد و تکیه‌ی دوباره بر دیگران و بازیابی توان متعادل کردن احساسات وجود دارد (چراغی، ۱۴۰۰).

چگونه ترومای پیچیده دوران کودکی بر زوجین تأثیر می‌گذارد؟

- اعتماد: وقتی افراد در کودکی تروما را تجربه می‌کنند به‌ویژه توسط افرادی که به آن‌ها نزدیک هستند این می‌تواند روی توانایی‌شان برای اعتماد به همسر در بزرگسالی تأثیرگذار باشد.
- صمیمیت: چون شما احساس می‌کنید که به دیگران صمیمی نزدیک هستید منبع درد و ضربه فراهم می‌شود و نزدیکی به همسران در بزرگسالی باعث احساس ترس و خطر می‌شود. معمولاً بازماندگان ترومای پیچیده دوران کودکی از صمیمیت اجتناب می‌کنند و در انجام این کار از همسر دوری می‌گزینند. به نظر می‌رسد که این یک معضل است اما دلیلی وجود دارد که حمایتی فراهم شود که نمی‌توانید فرد دیگری را دوست بدارید تا زمانی که بتوانید عاشق خودتان باشید. محققان مختلف متوجه شده‌اند که ترومای پیچیده دوران کودکی می‌تواند منجر به احساسات درازمدت شرم و شک به خود و ناامنی و سطح بالای خود انتقادی شود؛ که همه این‌ها بالطبع تبادل احساس و صمیمیت بازماندگان با همسر را دشوار می‌سازد.
- رابطه جنسی: چون ترومای دوران کودکی در طی دوره‌های رشد رخ می‌دهد من جمله رشد جنسی، پس می‌تواند روی ظرفیت فرد برای احساس آرامش در