

8#

7#

6#

5#

4#

3#

2#

1#

يرجى  
النظر في طباعة  
صفحات المقالات  
ذات التدرج  
الرمادي فقط

ثلاث ممارسات أساسية لإجراء مقابلات  
بطريقة آمنة

فهم التأثير  
المستمر  
للأحداث  
المؤلمة  
على الذاكرة  
والشعور  
بالأمان

5#



8#

7#

6#

5#

4#

3#

2#

1#

ثلاث ممارسات أساسية لإجراء مقابلات بطريقة آمنة

## فهم التأثير المستمر للأحداث المؤلمة على الذاكرة والشعور بالأمان

#5.

من الممكن أن تساعدك بعض المعرفة الأساسية حول الاستجابات للصدمة في التنقل عبر مواقف المقابلة الصعبة وتجنب أخطاء كتابة التقارير التبعية.

من المحتمل أن ينزعج الناس عندما يعادون تذكر الأحداث المرعبة. ولا يعني الانزعاج في حد ذاته أن الأشخاص ليسوا في وضع جيد للتحدث. لكن قد تشير بعض ردود الفعل إلى أنهم لم يعودوا يشعروا بالأمان في المحادثة. وقد ينفصلون أو ينظرون إلى الباب أو يختبرون ردود فعل جسدية مماثلة لتلك التي حدثت لهم وقت الهجوم.

تعتبر الصدمة تجربة بيولوجية ونفسية واجتماعية معقدة؛ ولا يعد الانزعاج أبداً مجرد شيء واحد - لكنه مزيج من مكونات مختلفة. ولا تحتاج بصفتك متخصصاً في مجال الإعلام إلى إتقان علم الدماغ، لكن من الممكن أن تساعدك بعض الأفكار التمهيديّة الأساسية في إصدار أحكام أفضل حول التالي:

· كيف حال الشخص الذي تجري معه المقابلة ومتى قد يحتاج إلى استراحة من التحدث

· كيف تتجنب التشكيك في الأساليب التي تجعلك تبدو كمحقق وتزيد من المشاعر الصعبة مثل الشعور بالذنب والعار

· إلى أي مدى يمكنك الاعتماد على دقة ذاكرة شخص ما لحدث مؤلم ولماذا لا يجب عليك الضغط في فجوة في تذكركه

يعتبر الاغتصاب من أكثر التجارب إيلاًماً التي يتعرض لها أي إنسان. وتوجد أسباب عديدة تجعل الناجين قد يجدون صعوبة في العثور على كلمات لتجاربهم. وقد يكون الخجل والخوف من رد فعل الآخرين من العوامل الكبيرة في كبح قدرة الأشخاص على التحدث. ومن الممكن أن يثير الحديث عن الصدمة مشاعر شديدة قد يجد الأشخاص الحديث عنها مؤلماً ومرهقاً للغاية. وفي بعض الأحيان يكون الصمت أبغ رداً.

لكن في كثير من الأحيان قد تكون الكلمات التي تشير إلى الأشياء صعبة لسبب مختلف مرتبط بكيفية عمل الذاكرة البشرية في المواقف المؤلمة.

عندما نتعرض للهجوم ننتقل إلى وضع البقاء على قيد الحياة. ولا تزال الذكريات مسجلة - غالباً بتفاصيل حياة - لكن لا يرشحها الدماغ بالضرورة ويحفظها وفقاً لمبادئ الترتيب نفسها التي ينشرها بها عادةً (بدلاً من ذلك، يعطي الأولوية لأنظمة البقاء الأساسية). وهكذا، من الشائع أن يعاني الأشخاص الذين تعرضوا للاعتداء الجنسي من مشاكل في ذاكرتهم حيث تكون أكثر تشتتاً وغير منظمة. وقد توجد فجوات أو تناقضات في التسلسل الزمني يجدون صعوبة في فهمها. وقد تعود بعض الأشياء بقوة استثنائية؛ وقد يتم مسح أشياء أخرى أو حتى عدم تخزينها في المقام الأول.<sup>[a]</sup>

[a] للحصول على مقدمة مفيدة عن تأثير الصدمة على الذاكرة لدى الناجين من الاعتداء الجنسي انظر في: S. Hekeg G. Smith "من التقرير للمحكمة: علم النفس، الصدمات والقانون" (2010)، متوفر [هنا](#).

8#

7#

6#

5#

4#

3#

2#

1#

من الناحية العملية لك كصحفي، يعني هذا:

- لا يجب أن تتوقع أن يعطيك أحد الناجين وصفاً منطقيًا أو متماسكًا تمامًا لما حدث. وليس التناقض دليلًا على أي نية للخداع.
- ليس من العدل أن تتوقع من مصدرك أن يزيل أي تناقضات بنفسه - فقد لا يتمكن ببساطة من فعل ذلك. إذا كان التسلسل الزمني الدقيق مهمًا، فابحث عن طرق أخرى للتحقق من الأحداث.
- عادة ما يكون الرجوع للخلف وطرح سؤال توضيحي بسيط أمرًا جيدًا في حالة فعل ذلك برفق. لكن إذا صادفت فجوة أو عقبة في ذاكرة شخص ما، فلا تضغط عليها وتبحث عن المعلومات. وقد يتسبب ذلك في إعادة شيء إلى الذاكرة بطريقة طاغية [انظر المربع أدناه].

## الاستجابة للانزعاج

لا يظهر الانزعاج بالضرورة بالطريقة التي نتوقعها. وقد تصادف أشخاصًا يبذون غير عاطفيين ويتحدثون عن أفزع الأشياء بنبرة ثابتة؛ أو آخرين يُخرجون التوتر عن طريق الضحك في مواقف تشعر أنها غريبة أو غير متناغمة معك. وتعتبر هذه كلها ردود فعل طبيعية موثقة جيدًا لدى الأفراد في أعقاب الصدمة. وتعامل مع كل شخص تقابله بانفتاح واحرص على عدم الإيحاء بأنك تعتقد أن هناك طريقة صحيحة للرد.

عندما يتحدث الناس عن الماضي، فقد يعيدون تجربة عناصر المشاعر والأحاسيس الجسدية نفسها التي جربوها خلال الوقت (أو الأوقات) التي تعرضوا فيها للهجوم. وقد يكون هذا خفيًا وبالكامير يمكن ملاحظته أو شديدًا بما يكفي لدفع الناس إلى ما يتجاوز قدرتهم على تحمل هذه المشاعر أكثر من ذلك.

إذا كان شخص ما لديه رد فعل قوي - على سبيل المثال، يصبح شديد الانفعال، ويبدأ في البكاء وما إلى ذلك - ففكر جيدًا قبل التسرع في فعل أي شيء. ومن الممكن أن يؤدي إيقاف تشغيل الكاميرا بسرعة أو قطع المقابلة إلى إحراج شخص ما دون قصد من خلال الإيحاء بأنه مخطئ في امتلاك هذه المشاعر. وكن حذرًا أيضًا مع اللمس الجسدي: قد يكون ذلك بمثابة تهديد ومزعج للاستقرار، خاصة إذا كان غير متوقع. بدلًا من ذلك، يمكنك:

- الهدوء لنقل الشعور بالهدوء لهم
- التعبير عن مدى أسفك لحدوث هذا لهم
- تذكير الأشخاص بأنهم بأمان هنا معك في الغرفة - وأن هذا لا يحدث الآن
- سؤالهم عما قد يساعدهم في هذه اللحظة. هل يرغبون في استراحة من المقابلة؟ ماذا يفعلون عادة عندما يشعرون بهذا؟

## عندما ينسى شخص ما

الانفصال هو رد فعل شائع للبقاء على يعمل أثناء العنف الجنسي. وعندما يكون موقف ما غامرًا ولا توجد طريقة واقعية للهروب، فقد يجري الدماغ استدعاء تلقائيًا مفاجئًا لكبح الأشياء والسماح للعقل بالانفصال كما لو أن الهجوم لا يحدث بالفعل.

من الممكن أن يعيد سرد التجربة الأشخاص إلى هذا الإحساس بأن العنف يتكرر مرة أخرى. وليس من السهل دائمًا معرفة ما إذا كان شخص ما يشعر بعدم الأمان وعلى وشك الانفصال. لكن قد يبدأ الأشخاص في:

- فقدان التركيز، أو يبذون نعسانين، أو يتوقفون عن الإجابة عن الأسئلة
- الشكوى من الشعور بالحرارة أو التعرق المفاجئ
- الشكوى من الصداع أو الآلام الجسدية
- فحص الغرفة بحثًا عن مخرج

8#

7#

6#

5#

4#

3#

2#

1#

تقدم كاتي روبجانت، الأخصائية النفسية السريرية، التي تعمل مع اللاجئين والناجين من العنف الجنسي المرتبط بالنزاع في جمهورية الكونغو الديمقراطية وأماكن أخرى، هذه النصيحة للصحفيين حول ما يجب فعله إذا حدث ذلك:

حافظ على إمكانية توقع أفعالك... من الأفضل دائمًا طلب الإذن أو السماح للشخص بمعرفة ما ستفعله بعد ذلك... وأفضل شيء تفعله هو محاولة إعادة توجيهه بسرعة. واصل الحديث. اسأل عن الوقت الحاضر، مثل، "هل يمكنك إخباري أين أنت؟ هل يمكنك وصف شكل الغرفة؟" وستكون هذه الأنواع من الأسئلة مفيدة أكثر من الأسئلة العامة مثل، "هل أنت بخير؟"<sup>[b]</sup>

## العار والمصادقية

من المهم أن نفهم مدى سهولة ظهور المشاعر القوية للعار والذنب في محادثة حول العنف الجنسي. وقد يحدث هذا فجأة ويبدو أنه غير متناسب مع ما تجري مناقشته في أي لحظة. وليس من غير المعتاد أن يلوم الناس أنفسهم على الأشياء التي حدثت لهم والتي لا يمكن أن تكون خطأهم.

ليس هذا فحسب علم نفس الاعتداء الجنسي - فغالبًا ما يتعين على الناجيات من الاغتصاب التعامل مع أفراد الأسرة والمجتمع الذين لا يصدقونهم، أو يقللون من تجربتهم، أو يلغون عليهم باللوم بطريقة ما.

لذا كن حريصًا جدًا على تجنب استخدام أي لغة قد توحى إما أنك لا تصدق الشخص الذي تجري مقابله أو أنه مسؤول بأي شكل من الأشكال عما حدث له. لهذا السبب، قد تكون الأسئلة التي تبدأ بكلمة "لماذا" محفوفة بالمخاطر. ويفضلها المحققون لأن من الصعب الإجابة عنها وتشير إلى الذنب. على سبيل المثال، فإن سؤال شخص ما "لماذا كنت هناك في ذلك الوقت؟" يجعل الأمر يبدو وكأنه لم يكن ينبغي وجوده هناك في المقام الأول.

من الأفضل أيضًا تجنب الأسئلة التي تسعى للحصول على معلومات حول المشاعر، مثل "كيف شعرت عندما...؟" لأنها يمكن أن تحيي وتزيد المشاعر المعقدة والمتقلبة.

كما ناقشنا سابقًا، احرص على تجنب طرح الأسئلة الاستقصائية التي تتناول التفاصيل الحميمة أو الجسدية لما حدث.

إذا اقتنع أحد الناجين بشيء تعرف أنه ليس صحيحًا أو لا توافق عليه وكنت تشعر برغبة في تحديده، فاسأل نفسك عما إذا كنت حقًا الشخص المناسب لفعل ذلك وما هو الغرض الذي يخدمه. (يتمسك الناس في بعض الأحيان بمعتقدات معينة كدفاع عن جوانب تجربة تبدو غامرة للغاية لدرجة يصعب الاعتراف بها).

شارك

هذا المقال:

