



911

CİNSİ TƏCAVÜZ

TƏCİLİ PSIXOLOJİ YARDIM

911

Coş MAKDAUELL

Ed STYUART

TƏCİLİ PSIXOLOJİ YARDIM



911





CİNSİ TƏCƏVÜZ

Coş MAKDAUELL
Ed STYUART



MİNNƏTDARLIQ

Texas ştatının Ostin şəhərindəki Intimate Life Ministries-in direktoru Devid Ferqyusona «911: Təcili Psixoloji Yardım» silsiləsinə böyük əmək sərf etdiyinə görə minnətdarlıq. Bu silsilənin hər kitabında Intimate Life Ministries-in prinsipləri ilə yanaşı Devidin də təsiri hiss olunur. Devid bizə başqaları üçün Allahın təsəllisinin, dəstəyinin və ruhlandırmasının necə olduğunu göstərir.

Eləcə də Coş Makdauellin iyirmi üç illik həmkarı Deyv Bellisə «911: Təcili Psixoloji Yardım» silsiləsində göstərdiyi köməyə görə təşəkkür edirik. Bu silsilədəki hekayələr onun «Youth in Crisis Resource» («Gənclər böhran vəziyyətlərində») proqramından götürülüb. Biz Deyvə istedadına və bu işdə iştirakına görə çox minnətdarlıq.

Nəhayət, nəinki bu layihəyə inanan, həm də onu davamlı olaraq dəstəkləyən nəşirimiz Word Publishing-dən Coui Pola minnətdarlıq.



Ennin HEKAYƏSİ

Dəhlizdə ayaq səslərini eşidən balaca qız qorxudan donub qaldı. O, babası ilə nənəsinin evində qonaqlar üçün nəzərdə tutulan yataq otağında tək idi. Qız fikirləşdi ki, çarpayının altında gizlənmək yaxşı olar. Lakin qapının qulpunun burulduğunu görəndə, artıq gec olduğunu anladı. Qız yorğanı başına çəkib, onu tapmayacağına ümid edərək gizləndi.

Qız onun otağa necə girdiyini eşitdi.

— Dovşanım, gələn babadır, — pıçıltı səsi eşidildi. — Nənən yatıb. Biz gizli oyunumuzu oynaya bilərik.

Balaca qız yerində büzüşərək, bambalaca ola və ya tamamilə yoxa çıxma bilmədiyinə görə təəssüf edirdi. O, babasının «gizli oyun»larını xoşlamırdı. Babası onun xoşuna gəlmədiyi yerlərinə toxunurdu. Amma qız bu barədə heç

kimə deyə bilmirdi, çünki babası bunun sirr olduğunu söyləmişdi. Bundan başqa, o, «gizli oyun»lara görə özünün də problemə düşəcəyindən qorxurdu.

Qız otağın qapısının necə bağlandığını eşitdi.

— Dovşanım, gizlənmə, — babası pıçıldadı.

O, çarpayının ayaq hissəsində nəvəsini əl ilə yoxlayıb tapanda, qız daha da büzüşdü. Yavaş-yavaş yorğanı onun üstündən çəkəndə isə qız dilləndi:

— Nə olar, baba, gəl bu gün oynamayaq. Xahiş edirəm, etmə.

— Yox, dovşanım, biz oynamalıyıq, — babası süni nəvazişlə dedi. Onun əlləri qızı tutmağa çalışırdı.

Qız bacardığı qədər büzüşdü.

— Yox, baba, etmə! Yox, yox, baba, xahiş edirəm!..

— Oyan! — Enn hiss etdi ki, kimsə onun çiyinini silkələyir. — Enn, pis yuxu görürsən, oyan. — QIZI oyadan səs babasına yox, rəfiqəsi Hizerə məxsus idi.

Hizer onu silkələməyə davam etdi. Nəhayət, Enn oyandı. Otaq qaranlıq idi. Qəfildən Enn məbədin yay düşərgəsində, yuxu çantasında olduğunu xatırladı. Ondan və Hizerdən başqa balaca evdə daha dörd qız var idi. Onların nəsihətçisi Cenni Şou da orada idi.

Enn dərindən nəfəs aldı. Gördüyü dəhşətli yuxuda olduğu kimi, indi onun altı deyil, on dörd yaşı var idi. Həm də o, babasının yanında yox, gənclər düşərgəsindəki dostlarının yanında idi. Ancaq kabus dolu yuxudan sonra dağlarda yerləşən balaca evdə havanın sərin olmasına baxmayaraq, o, tər-suyun içində idi. Ürəyi o qədər bərk çırpınırdı ki, sanki sinəsindən qopub çıxacaqdı.

— Enn, yaxşısan? Hizer pıçıltı ilə soruşdu. — Yuxuda «Yox, baba, yox!» deyə qışqırırdın. Elə bil kimsə səni incidirdi.

Qaranlıqda Enn dostunun üz cizgilərini çətinliklə sezirdi.

— Hər şey yaxşıdır, Hizer. — Enn dedi. — Sadəcə pis yuxu görürdüm. Narahat olma, hər şey yaxşıdır.

— Sən elə qıvrılır, elə qışqırırdın ki, sanki baban səni balta və ya başqa bir şeylə təqib edir — deyər Hizer boğuq səslə davam etdi.

— Səni oyatdığımıza görə bağışla, — Enn yuxusunu müzakirə etməkdən yayınaraq dedi. — Mən başqalarını da oyatmadım ki?

— Narahat olma, — Hizer onu inandırdı. — Hamı ölü kimi yatıb.

Enn Kassidi Hizer Uellsə ən yaxşı rəfiqə hesab edirdi. Hizer onun üçün bacı kimi idi, çox qayğıkeş və həmişə kömək etməyə hazır idi. Ennin anası onu məsihçi orta məktəbinə qoyanda, onlar beşinci sinifdə oxuyurdular və elə o vaxtdan da dost olmuşdular. Anasının bu qərarı Ennə qərribə görünmüşdü, çünki onların ailəsində heç kim məbədə getmirdi. Amma buna baxmayaraq, nəticədə hər şey son dərəcə yaxşı oldu.

Elə həmin vaxtlarda Enn həyatında mühüm rol oynayan iki nəfərlə tanış olmuşdu. Əvvəlcə o, sinif yoldaşı Hizer Uellsə dost olmuşdu, sonra bazar günü ibadətdə İsa Məsihə iman etmişdi. Bu, oktyabr ayında baş vermişdi. O vaxt-

dan bəri Enn ona bacı kimi olan Hizerlə birlikdə hər bazar günü məbədə gedirdi.

— Yuxuda nə görmüşdün ki? — deyə Hizer təkid etdi.

Enn ona cavab vermək istəmirdi. O, bu yuxunu dəfələrlə görmüşdü. Hər dəfə eyni yuxunu görəndə, özünü murdar və sarsılmış hiss edirdi. O, bunun adi pis yuxu deyil, acı xatirələr olduğunu yaxşı başa düşürdü.

— Dəhşətli heç nə görmədim, — Enn həqiqəti gizlətdiyini anlayaraq cavab verdi. — Gəl yataq.

— Babanla problemin var? — Hizer əl çək-mədi. — Bunun üçün dua edə bilərəm?

Ennin Hizerdə çox dəyərləndirdiyi keyfiyyətlərdən biri də onun hər hansı problemin həlli üçün dua etməyə hazır olması idi.

— Babam iki il əvvəl ölüb — deyə Enn cavab verdi.

— Oh, üzr istəyirəm, sadəcə düşünürdüm ki... — Hizer nə deyəcəyini bilmədi.

— Hər şey yaxşıdır, Hizer, gəl yataq. Sabah səhər dua saatımız olacaq?

— Əlbəttə. Səhər yeməyindən sonra.

— Yaxşı. Gecən xeyrə qalsın, — Enn pıçıltı ilə dedi. — Hər şeyə görə çox sağ ol.

— Xeyrə qarşı.

Hizer dərhal yuxuya getdi, onun sakit nəfəsi eşidilirdi. Enn isə yata bilmirdi. *«Mən sənə tam həqiqəti demədim, Hizer, — Enn öz-özünə pıçıldadı. — Babamla heç bir problemim yoxdur, o, artıq ölüb. Amma onun mənə nə etdiyini bu günədək heç kimə deməmişəm. O qədər utanıram ki, bu barədə kiməsə deməyə də qorxuram. Mən acı xatirələrimdən qurtula bilmirəm. Bəlkə də bu barədə səninlə dua etmək istəyərdim».*

Ertəsi gün səhər yeməyində Cenni Şounun nəzarət etdiyi balaca ev artıq üçüncü dəfə idi ki, ən təmiz ev kimi mükafat qazandı. Hizer Uells, həmişə olduğu kimi, uca səslə onu təbrik edib alqışladı. Enn isə, həmişəki kimi, onun arxasında dayanmışdı. Çoxları qızların dostluq etdiyinə inanmırdı, çünki onlar çox fərqli idilər. Hizer emosional və səmimi, Enn isə qapalı və sakit idi. Lakin buna baxmayaraq, Hizer Enni heç vaxt

diqqətsiz qoymurdu. Bu da Ennin ən yaxın dostunda qiymətləndirdiyi başqa bir keyfiyyəti idi.

Səhər yeməyindən sonra Ennin və Hizerin dua saatları var idi. Onlar, adətən, bu saatı sevdikləri tirin üstündə oturaraq keçirirdilər. Müqəddəs Kitabı açmazdan əvvəl Enn Hizerlə gecə olan qısa söhbətlərindən sonra onu narahat edən məsələyə qayıtdı.

— Duamıza başlamazdan əvvəl səndən üzr diləmək istəyirəm.

— Nəyə görə? — Hizer maraqla Ennə baxdı.

Enn əsəbi şəkildə tirin üstündə qurdalandı. Bu barədə danışmaq ona çətin idi.

— Gecə sənə dedim ki, babamla heç bir problemim yoxdur.

— Hə. Axı o, iki il əvvəl dünyasını dəyişib, düzdür?

— Əslində, sənə tam həqiqəti deməmişəm.

— Onun ölümü ilə bağlı?

— Yox, problemlə bağlı.

— Sənin babanla problemin olub? Gecə kabusunun da səbəbi budur?

Pis yuxunu xatırlayan Ennin kürəyindən üşütmə keçdi. O, başını aşağı salıb, ayaqqabısının ucu ilə torpaqdakı şam iynələrini tərpedirdi. Nəhayət, o dilləndi:

— Mən bu barədə heç kimə deməmişəm, hətta valideynlərimə də.

Hizer dostunun əlindən tutdu. Sanki Enn üçün danışmağın nə qədər çətin olduğunu başa düşürdü.

— Enn, narahat olma, mən yanıdayam, — deyə onu sakitləşdirməyə çalışdı. — Mənə hər şey danışa bilərsən.

— Hər şey dörd yaşımda başladı. İldə bir neçə dəfə valideynlərim məni həftəsonu babamgilə aparırdılar. Nənə mağazaya gedəndə və ya yatanda baba... o... mənimlə pis şeylər edirdi... — Enn utandığından göz yaşlarını saxlaya bilmədi. — O... mənim... toxunurdu... yəqin, nə demək istədiyimi başa düşürsən... və məni... onun... toxunmağa məcbur edirdi. O mənə tapşırırdı ki, bu barədə heç kimə deməyim, mən də demirdim. O vaxtdan bu günədək tez-tez yuxuda kabuslar görürəm.

Enn başını dostunun çiyinə qoyaraq, ağlamağa başladı. Hizer də burnunu çəkə-çəkə rəfiqəsini qucaqladı.

— Yazıq Eni... — o, kədərli səslə dedi. — Nələr yaşadığını bilmirdim. Çox təəssüf edirəm!

Onlar bir neçə dəqiqə birlikdə oturub ağladılar.

— Bu, nə qədər davam etdi? — nəhayət, Hizer göz yaşlarını silərək soruşdu.

— Təxminən üç il, — Enn cavab verdi, — Sonra babam ağır xəstələndi. O, bir müddət qocalar evində yaşadı, iki il əvvəl isə dünyasını dəyişdi. Valideynlərimə bu barədə bir söz də demədim — deyə Enn davam etdi, — çünki cəzalandırılacağımdan qorxurdum. Düşündüm ki, günah özümdədir.

— Eni, axı o vaxt sən uşaq idin, — Hizer etiraz etdi. — Bütün günah babandadır. Uşaqlarla belə şeylər etmək olmaz.

— Bəs onda nə üçün baş verənlərə görə özümü günahkar hiss edirəm?

Hizer bir anlıq düşündü:

— Sənə nə deyəcəyimi bilmirəm, bəlkə, Cenni bilir?

Cenni Şou düşərgədə onların ruhani müəllimi idi.

O, həyat yoldaşı Daqla birlikdə qızların getdiyi məbəddə gənclərlə işləyən könüllülər idi. Qızların hər ikisi Cennini özlərinə Məsihdə böyük ruhani bacı hesab edirdi.

— Mən bu barədə Cenniyə danışa bilməyəcəyəm, — Enn qaşlarını çataraq dedi.

— Yaxşı ki, sən mənə kabusların və baban haqqında danışdın, — Hizer rəfiqəsini ruhlandırdı. — Mən həmişə yanında olacağam və sən üçün dua edəcəyəm. Amma mənə elə gəlir ki, bunun öhdəsindən necə gəlmək barədə Cenni ilə məsləhətləşmək yaxşı olardı. Biz onunla birlikdə danışa bilərik.

Enn bu sözdən səksəndi. Lakin buna baxmayaraq, o, Hizerin haqlı olduğunu bilirdi. Çünki qızlar gənclər qrupuna qatılandan bəri Cenni Şou onlar üçün ruhani güc mənbəyi olmuşdu.

— Bəlkə onun vaxtı olmayacaq — deyə Enn zəif şəkildə mübahisə etməyə çalışdı.

— Sən mənə onunla nə vaxt danışmağa hazır olduğunu de. Qalanını özüm həll edə-cəyəm.

Dəhşətli sirrini Hizerə açmaq Enn üçün nə qədər çətin olsa da, özünü yaxşı hiss etdi. Hizer rəfiqəsini dinləyəndən və onunla birlikdə ağlayandan sonra sanki onun çiyindən ağır bir yükü götürmüşdü. Əgər Cenni ilə danışmaq Ennə daha çox rahatlıq gətirəcəksə, nə etmək olar, o, bunu etməyə hazırdır.

— Yaxşı — Enn dedi, — Mən Cenni ilə danışmağa razıyam, ancaq sənin yanımda olmaq şərti ilə.

Hizer gülümsündü:

— Əlbəttə! Axı biz dostuq.

Hizer Cennidən nahardan sonra boş vaxtı olanda onlarla söhbət etməsini xahiş etdi, Cenni də razılaşdı. Başqa uşaqlar at sürənə qədər onlar qaldıqları balaca evdə görüşdülər.

Enn Hizerin əlindən tutaraq, Cenniyə pis yuxularına səbəb olan uşaqlığının ən kədərli

xatirələrindən danışdı. Cenni onu qorxunc detallara varmağa məcbur etmədən çoxlu suallar verdi. Enn danışa-danışa göz yaşlarını saxlaya bilmirdi. Lakin Hizer və Cenni onu dəstəkləyirdilər.

— Heç nə olmaz, Enn, ağla, — deyə Cenni onu ruhlandırırdı.

— Sənə ürəyini boşaltmaq lazımdır. Biz sənənin yanındaıyıq.

Hizer və Cenni də doluxsundular. Bir qədər sakitləşəndən sonra Cenni dedi:

— Babanla «gizli oyun»larda başına gələnlərin adı var. Nə demək istədiyimi başa düşürsən, Enn?

Enn Cenninin nə demək istədiyini yaxşı başa düşürdü. Lakin o, cavab verməkdən çəkindi. Çünki bu, o qədər dəhşətli və iyrənc idi ki...

Sonda başını tərpətdi.

— Onda mənə babanın sənə nə etdiyini de, — deyə Cenni təkid etdi.

Enn üçün bu sözlər qəbulolunmaz və təhqiredici sözlərə bərabər idi. O onları dilinə gətirmək

istəmirdi. Amma Cenni tərəfindən yumşaq şəkildə bir daha təhrik olunanda dilləndi:

— Babam... məni zorlayırdı.

— Doğrudur, Enn, — Cenni təsdiqlədi. — Bunu başa düşməyin vacibdir. Valideynlər, nənələr, babalar və digər böyükələr sənə qayğı göstərməli və səni qorumalıdır. Babanın başqa vaxtlarda nə qədər mehriban və qayğıkeş görünməsinin əhəmiyyəti yoxdur. Onun şəxsi həzz alması üçün sənə etdiyi şeylər cinsi istismar adlanır. Bu isə cinayətdir, Enn. Əgər baban sağ olsaydı və eyni şeyi etməyə davam etsəydi, təkid edərdim ki, sən polisə və ya uşaqların müdafiə xidmətlərinə müraciət edəsən. Çünki bu, çox ciddi məsələdir.

— Amma mənə elə gəlir ki, bu işdə mənim də qismən günahım var, — Enn göz yaşlarını saxlamağa çalışaraq qeyd etdi. — Babam deyirdi ki, mən çox qəşəngəm.

Cenni yavaşca başını tərpətdi:

— Bu sənin günahın deyil, Enn. Onun sənə nə dediyi önəmli deyil. Sənin də nə hiss etdiyin önəmli deyil. Burada sənin heç bir təqsirin yoxdur.

Cenninin sözləri Ennə elə rahatlıq gətirdi ki, sanki onun çiyindən daha böyük bir yük götürüldü.

— Bu mənim günahım deyil, — deyə Enn təkrarladı.

— Tamamilə doğrudur, — Cenni gülüm-səyərək dedi. — Bil ki, bu barədə danışmaq üçün cəsarət tapdığına görə səninlə fəxr edirəm. Mən bu dəhşətli qəlb yarasından şəfa tapmağına kömək etmək istəyirəm.

— Şəfa tapmaq? — Enn təəccübləndi.— Amma bu hadisə çoxdan olub!

— İndi hər şeyi izah edəcəyəm, — Cenni dedi. — Tutaq ki, sən qolun sınıb, ancaq bu barədə heç kimə demirsən, həkimə də getmir-sən. Sonda nə olacaq?

— Yəqin ki, əl sağalacaq, ancaq sümüklər səhv bitişəcək, — Enn fərziyyələr irəli sürməyə başladı. — Bəlkə də qolum heç vaxt sağalma-yacaq...

— Düzdür, — Cenni dedi. — Eyni şey sən də başına gəlib. Sən uşaq olanda babanın alçaq hərəkətlərinə görə psixoloji travma almısan.

Bəlkə zaman keçdikcə qəlbinin yarası qismən sağalıb. Amma Allah səni sevən insanların köməyi ilə izzət çəkən qəlbinə tam şəfa vermək istəyir.

— Deyəsən, başa düşdüm, — Enn dedi.

— Ona görə istəyirəm biləsən ki, sənə kömək etmək üçün yanında olacağam. Sən mənə arxalana bilərsən, Enn.

— Mənə də, — Hizer əlavə etdi.

Cenni saata baxdı:

— Getmək vaxtıdır. Komanda oyunları başlamalıdır. Əgər ikiniz də etiraz etmirsinizsə, sabah yenə sizinlə burada görüşmək istərdim. Çünki danışılası məqamlar çoxdur.

— Mən razıyam. — Enn hazır imiş kimi dedi.

Hizer də razılaşdı.

Cenni getməzdən əvvəl Enn üçün dua etdi. Söhbətdən sonra Enn gün boyu daxilində bir növ sevinc və yüngüllük hiss edirdi. Enn həyatının ən qaranlıq səhifəsini açmışdı. Onun üçün böyük əhəmiyyət kəsb edən iki insan onu

sevməyə davam edirdi. Enn hiss edirdi ki, həyatında yeni dövr başlayır.

DÜŞÜNMƏK VAXTI

Təəssüflər olsun ki, babasının Enn Kassidiyə yaşatdıqları nadir hal deyil. Statistikaya görə, ABŞ-da hər iki dəqiqədən bir azyaşlıya təcavüz cəhdi baş verir. Təxminən hər üç qadından biri və hər yeddi kişidən biri on səkkiz yaşına çatmamış cinsi zorakılığın qurbanı olur. Uşaqların və yeniyetmələrin cinsi istismarı ətərdəki insanların gözündən yayına bilər. Lakin Enn kimi təcavüzün qurbanları zorakılığın gətirdiyi acı-ağrının, utanc və təqsirkar hissinin nə olduğunu yaxşı bilirlər. Ola bilsin ki, siz də onun qurbanı olduğunuz üçün bu kitabı oxuyursunuz.

Gəlin «cinsi təcavüz» termininin tərifini verək. Bu, böyüklərin uşaqdan cinsi məmnunluq əldə etmək məqsədilə etdiyi istənilən cinsi hərəkət və ya söhbətdir. Daha dəqiq desək, uşaqlıq və ya yeniyetməlik dövründə aşağıda sada-

lanan hallar baş verərsə, özünüzü cinsi zorakılığın qurbanı hesab edə bilərsiniz:

- Yetkin şəxs sizə öz cinsi orqanını göstərib.
- Böyük adam bədəninizə baxmaq və ya sığallamaq üçün sizdən soyunmağınızı xahiş edib.
- Böyüklərdən biri cinsi orqanınıza toxunub və ya sizi onun cinsi orqanına toxunmağa məcbur edib.
- Yetkin şəxs ağzı ilə cinsi orqanınıza toxunub və ya sizi ağzı ilə onun cinsi orqanına toxunmağa məcbur edib.
- Böyüklərdən biri sizi masturbasiyaya vadar edib və ya onun bunu etməsinə tamaşa etməyə məcbur edib.
- Yetkin şəxs sizin vaginaya və ya anusunuza barmağı, penisi və ya başqa əşya ilə daxil olub.
- Böyüklərdən biri sizi onunla cinsi əlaqəyə girməyə məcbur edib.
- Yetkin şəxs sizdən pornoqrafik materiallar hazırlamaq üçün istifadə edib.

Allah cinsi istismara nifrət edir. O, cinsi əlaqəni ər-arvad arasında qarşılıqlı məhəbbətin təzahürü kimi yaradıb (Yaradılış 2:24; İbraniyə 13:4-ə bax). Bu hədləri aşan hər hansı cinsi fəaliyyət Allahın məqsədinin təhrif edilməsi və Onun iradəsinin pozulmasıdır. Sözsüz ki, buraya yetkin şəxsin (hərəkətlərini nə qədər «məsum» göstərməyə çalışsa da) cinsi həzz almaqdan ötrü uşaqdan istifadə etməsi də daxildir.

Cinsi zorakılıq sizin seks haqqında təsəvvürünüzü və Allahın cinsi əlaqəyə dair əsl məqsədini təhrif edir. Bu da emosional, sosial və yetkinlik dövrünün təbii prosesinin pozulmasına gətirib çıxarır.

Cinsi istismar sizə həqiqi sevginin — insan və Tanrı sevgisinin mahiyyətini dərk etməyə mane olur. Cinsi istismar sizi Allahın surətində və bənzərində yaradılmış bir şəxs kimi alçaldır. Əgər siz cinsi zorakılığın qurbanısınızsa, o zaman psixoloji və bəlkə də, fiziki travma almısınız.

Beləliklə, uşaqlara və yeniyetmələrə qarşı cinsi zorakılığın hansı nəticələri olur? Onlardan əsasları aşağıda verilmişdir.

Fiziki xəstəlik və ya zədə. Ennin babasının əxlaqsız hərəkətləri ona fiziki zərər yetirməmişdi. Ancaq digər uşaqların taleyi daha acınacaqlı ola bilər. Bəzən cinsi təcavüzün qurbanları QİÇS və ya digər cinsi yolla ötürülən infeksiyalara yoluxur, vaginaya və ya anusa nüfuz etməsi nəticəsində ciddi xəsarət alırlar. Bəzi xəstəliklər sağalmaz və hətta ölümcül olur.

Hamiləlik. Cinsi zorakılığa məruz qalan qızlar hamilə qala bilərlər. Bu da onların onsuz da çətin həyatını daha da ağırlaşdırır.

Yanlış təqsirkarlıq hissi. Nəyə görə Enn elə düşünür ki, babasının etdiyi pislikdə onun da günahı var? Əksər uşaqlar böyükləri mükəmməl və ədalətli hesab edirlər. Əgər yetkin şəxs uşağa hansısa şəkildə zərər vurarsa, o cümlədən cinsi istismara məruz qoyarsa, uşaq buna layiq olduğunu düşünə bilər. Uşaqlar onlara qarşı pis rəftar edildiyini bilib, bunun qarşısını ala bilmədiklərinə görə yanlış təqsirkarlıq hisslərinə qapıla və ya özlərini mühakimə edə bilərlər.

Utancaqlıq. Bu hiss günahkarlıq hissinə bənzəyir. İstəmədən iştirakçısı olduğunuz əxlaqsız

hərəkətlərə görə utanc hissi yaşayırsınız. Burada sizin günahınız olmasa da, sui-istifadə olduğunuz üçün özünüzü murdar, pis, ləyaqətsiz və ya günahkar hiss edirsiniz.

Çarəsizlik. Babası tərəfindən cinsi istismara məruz qalan Enn özünü yalnız ikisinin bildiyi «sirr»in tələsinə düşmüş kimi hiss edirdi. O, bunun pis olduğunu başa düşürdü, amma bu barədə heç kimə deyə bilmirdi. Ola bilsin ki, təcavüzkar sizi dilə tutub, qorxudub və ya susdurmaq üçün pul da təklif edib. Bəlkə də bu barədə kiməsə danışmağa çalışmısınız, lakin sizə inanmadıqları və ya sözlərinizə məhəl qoymadıqları üçün özünüzü çarəsiz hiss etmişiniz.

Özünü aşağı qiymətləndirmə. Cinsi təcavüz qurbanlarının çoxu sevilmədiklərinə və sevgiyə layiq olmadıqlarına əmindirlər. Onlar kiminsə — Allahın, sevgilisinin, valideynin və ya həyat yoldaşının onları sevə biləcəyinə inanmaqda çətinlik çəkirlər. Özünü aşağı qiymətləndirmə mədə pozğunluğu və ya intihar düşüncələri kimi digər psixoloji problemlərə gətirib çıxara bilər.

Yeni zorakılıq aktları. Çox vaxt uşaqlıqda cinsi istismara məruz qalanlar yenidən bu hallara məruz qalırlar. İlk zorakılıq nəticəsində özünə dəyər hissini itirərək, onlar gələcəkdə bu cür rəftara layiq olduqlarına inanırlar.

Cinsi zorakılıq digər nəticələrə də gətirib çıxarır: məsələn, başqa insanlara qarşı inamsızlıq və aqressiya, inkişaf etməmiş sosial əlaqələr, özünə qapanma, evdən qaçma, depressiya, qəzəb, qorxu, narahatlıq, intihara və fahişəlik kimi qeyri-qanuni hərəkətlərə meyillik və s. Çox güman ki, cinsi zorakılığın qurbanı kimi özünüzdə bu və ya digər psixoloji nəticələri hiss edirsiniz. Bunlardan şəfa tapmaq üçün sizin başqa insanların köməyinə ehtiyacınız olacaq. Əgər siz Enn kimi başınıza gələnləri hələ də gizli saxlayırsınızsa və kömək üçün heç kimə müraciət etməmişsinizsə, bu barədə danışmağın və dəstək istəməyin əsl vaxtıdır.

Ennin vəziyyətində olduğu kimi, cinsi istismarı xatırlamaq olduqca çətinidir. Ennin hekayəsinin birinci hissəsində bir neçə məqama diqqət yetirmək lazımdır. Həmin məqamlar ya-

şadığınız ağrının öhdəsindən gəlməyə kömək edə bilər.

Birincisi, baş verənləri xatırladığınız vaxt çox fərqli duyğular yaşaya bilərsiniz. Enn kimi, siz də təqsirkarlıq, utanc, acizlik, hətta qəzəb hiss edə bilərsiniz. Ömrünüzdə heç vaxt ağlamadığınız kimi ağlaya, emosional cəhətdən düşkünlük hiss edə bilərsiniz. Siz vəziyyətə, sizi qorumaq əvəzinə təhqir edən şəxsə (valideynə, böyük qardaşa və ya bacıya), hətta bunun baş verməsinə izin verən Allaha qəzəblənə bilərsiniz. Bütün bu hisslərin normal və təbii olduğunu başa düşmək vacibdir. Çünki bu emosiyaları sizə bəxş edən Allahdır. O sizi məhz belə yaradıb. Sizin duyğularınız ürək ağrısını üzə çıxaran daxili qapaq kimidir. Onları başa düşmək və öhdəsindən gəlmək vacibdir. Təbii ki, onları ifadə etməyin həm sağlam, həm də qeyri-sağlam yolları ola bilər.

Cenninin Ennə verdiyi sadə məsləhət tamamilə doğrudur: hisslərinizi içinizdə boğmayın, əksinə, üzə çıxmasına izin verin. Cenni Ennin yanında oturub onunla birlikdə ağladı. Belə bir reaksiya İsa Məsihin sözlərində öz əksini ta-

pır: «Nə bəxtiyardır yaslı olanlar! Çünki onlar təsəlli tapacaq» (Matta 5:4). Ağlamaq — qəlb ağrısını üzə çıxaran prosesdir. Ağrını içinizdə saxlamayın, onu başqa insanlarla paylaşın ki, onlar da sizə şərik olsunlar. Bu sizin üçün Allahın xeyir-duası və şəfanın başlanğıcı olacaq. Bu mərhələdə fərqli duyğular yaşamaq adi haldır (həm də faydalıdır).

İkincisi, yaşadığınız zorakılığın öhdəsindən gəlməyə çalışdığınız zaman ən böyük ehtiyaclarınızdan biri təsəlli almaqdır. Məhz buna görə də Cenni Şou və Hizer Uells Enni qucaqlayıb, onunla birlikdə ağladılar. Acı çəkdiyiniz vaxt ən böyük təsəlli — başqalarının sizin dərdinizə şərik olmasıdır. Allah bizə başqa insanlar vasitəsilə təsəlli verir. Həvari Paul yazır: «...O, rəhmli Ata və hər cür təsəlli verən Allahdır. Çəkdiyimiz hər bir əziyyətdə O bizə təsəlli verir ki, biz də Allahdan aldığımız təsəlli ilə hər cür əziyyət çəkənlərə təsəlli verə bilək» (2 Korinflilərə 1:3, 4).

Beləliklə, təsəlli nədir? Yəqin ki, əvvəlcə təsəllinin *nə olmadığını* görmək daha faydalı olar. Təsəlli vermək — ruhdan düşməmək çağırışı

deyil. Təsəlli vermək — insanların problemlərinin səbəbini izah etmək deyil. Təsəlli vermək — Allahın hər şeyi nəzarətdə saxladığı barədə «düzgün» sözlər demək də deyil. Bütün bunlar öz vaxtında faydalı ola bilər. Lakin bu bizim təsəlliyə olan ehtiyacımızı ödəmir.

Bizə daha çox təsəlli verən — insanların həlimize acımasıdır. İsa Məsihin dostu Lazar öləndə O, əsl təsəllini nümayiş etdirdi (Yəhya 11-ci fəslə bax). İsa Lazarın bacıları Məryəm və Martanın evinə gələndə onlarla birlikdə ağladı (33-35-ci ayələrə bax). İsanın sonradan etdiklərinə nəzər salmaq xüsusilə vacibdir: O, Lazarı ölümlər arasından dirilti (38-44-cü ayələrə bax).

Nəyə görə Məsih qəm-qüssə içində olan Məryəmlə Martaya «Ağlamayın. Lazar tezliklə diriləcək» demədi? Çünki həmin vaxt onların acılarını bölüşəcək insana ehtiyacı var idi. İsa onlarla birlikdə ağlamaqla təsəlliyə olan ehtiyaclarını ödədi. Sonra isə möcüzə göstərərək onların kədərini sevincə çevirdi.

İztirab çəkdiyimiz vaxt tək olmadığımızı biləndə, rahatlıq tapırıq. Həvari Paul bizi öyrədir:

«Sevinənlərlə sevinin, ağlayanlarla ağlayın» (Romalıları 12:15). Kədərli olduğunuz vaxtlarda, adətən, insanlar sizi ruhlandıraraq, güclü olmağa təşviq edirlər və ya problemin niyə baş verdiyini izah edərək toxtaqlıq verməyə çalışırlar. Şübhəsiz ki, onlar qayğınıza qalıb, sizin üçün əlindən gələni etmək istəyirlər. Amma onlar əsl təsəllinin nə olduğunu dərk etməyə birlərlər. Ümid edək ki, yanınızda Cenni və Hizer kimi sizə əsl təsəlli verən biri olacaq. Kimsə dərdinizə şərik olub sizinlə birgə kədərlənəndə və ya ağlayanda, Allahın qayğısını hiss edəcəksiniz. Cenni və Hizerin davranışı çətin vəziyyətlərdə əsl təsəllinin gözəl nümunəsidir. Lakin Enn Kassidinin tezliklə öyrənəcəyi kimi, cinsi zorakılığa məruz qalmış qəlb yaralarını sağaldılmasının başqa üsulları da var.



Ennin HEKAYƏSİ

— Enn, dünənki görüşümüzdən sonra nə hiss etdin? — Cenni Şou çarpayıda Enn və Hizer ilə üzbəüz oturaraq soruşdu. Onlarla balaca evdə qalan başqa qızlar həmin vaxt göldə su xizəyi sürməyə getmişdilər.

— Hisslərim çox qarışıq idi, — deyə Enn cavab verdi. — Bəzən keçmişin xoşagəlməz xatirələri sanki qəfildən üstümə hücum çəkirdi. Xatirələrlə birlikdə məni həmin o hisslər — yəqin başa düşürsünüz — murdarlıq, qorxu, utanc hissləri də bürüyürdü. Amma digər tərəfdən, dünənki söhbətimizi xatırlayanda sevinirdim ki, kimsə mənim nələrdən keçdiyimi bilir. Özümü pis fikirlərdən yayındırmağa və diqqətimi xoş bir şeyə cəmləməyə çalışırdım. Ağlamaq tutanda isə yaxşı şeylər barədə düşünməyə üstünlük verirdim.

— Səni incidən acı xatirələrdən tez qurtulmağa çalışma, — Cenni mehribanlıqla məsləhət gördü. — İndi edə biləcəyin ən pis şey, başına gələnləri inkar etmək, unutmaya çalışmaq, ya da emosiyalarını içində boğmaqdır. Ən yaxşısı faktlara dik bax, hiss etdiklərini etiraf et və başqalarının köməyini qəbul et. Valideynlərin etiraz etməsə, mənəcə, yaxşı bir məsihçi məsləhətçisi ilə danışmaq faydalı olar...

Enn özünü elektrik cərəyanı vurmuş kimi hiss etdi.

— Mənim valideynlərim?! Sən bu barədə valideynlərimə bir söz də deməyəcəksən, elə deyilmi?

Cenni mehribanlıqla onun əlindən tutdu:

— Bəlkə də bu sənin üçün çətin görünür, amma baş verənləri valideynlərinə söyləməlisən. Şəfa almağın üçün bu vacibdir.

— Təsəvvür edirsən anam özünü necə hiss edəcək? Axı babam onun atasıdır.

— Yəqin, onun da təsəlliyyə, dəstəyə və ruhlandırmağa ehtiyacı olacaq, — Cenni izah

etdi. — Amma o səni sevir. Mən əminəm ki, anana nə qədər çətin olsa da, sənə ağrılarının öhdəsindən gəlməyə kömək etmək istəyəcək.

Enn həyəcanlandı:

— Axı mən bu barədə valideynlərimə necə danışım?

— Biz bu haqda şənbə günü, evə getməzdən əvvəl müzakirə edərik, — Cenni təklif etdi. — İstəsən, valideynlərinlə söhbət zamanı yanında olaram.

— Dəstəyə ehtiyacın olsa, mən də yanında olaram — Hizer əlavə etdi.

Ennin narahatlığı keçmədi, lakin bir qədər azaldı.

— Siz doğrudan da, söhbətdə iştirak etmək istəyirsiniz?

— Sənə köməyim dəysə, çox sevinərəm — Cenni dedi.

— Belə çətin anda tək qalmağımı istəmirəm, — Hizer əlavə etdi. — Əgər yanında olmağımı istəyirsənsə, mən hazıram.

Ennin gözləri yaşardı.

— Bunu etmək mənim üçün elə də asan olmayacaq, — o dedi. — Mən hər köməyi qəbul edəcəyəm.

Hizer rəfiqəsini bərk-bərk qucaqladı.

Sonra Cenni dedi:

— Enn, nə olur olsun, sən hər vəziyyətdə ən vacib kömək mənbəyinə üz tutmalısan. Həmin mənbə — Allahın Özüdür. İstəyirəm biləsən ki, O, cinsi istismara məruz qaldığına görə səni layiqsiz hesab etmir. O, burada sənin günahının olmadığını bilir. Allah sənə qəzəblənmir və babanla etdiyin hərəkətlərə görə məyus olmur. İstəyirəm bunu biləsən. Müqəddəs Kitablarınızı əlinizə götürün, — deyə Cenni hər iki qıza mü-raciət etdi.

Enn və Hizer Müqəddəs Kitablarını çıxartdılar. Cenni onların hər birindən bir ayə oxumağı xahiş etdi.

— Enn, oxuyacağın ayədə Allahın sənin dərdinə necə yanaşmasından danışılır. Zəhmət olmasa, Yeşaya peyğəmbərin kitabından altmış üçüncü fəslin doqquzuncu ayəsini oxu.

Enn ucadan oxudu:

— «Onlar əziyyət çəkdikdə O da əziyyət çəkdi. Hüzurundan gələn mələk onları xilas etdi. Məhəbbəti və mərhəməti ilə Onları satın aldı. Bütün keçmiş günlərdə onları götürüb apardı».

— Allahın övladları kədərlənəndə Allah nə edir? — deyə Cenni soruşdu.

— O da kədərlənir — Enn cavab verdi.

— Bəs hansı hissləri yaşadığını bilə-bilə O sənə qarşı nə hiss edir, Enn?

— Mən kədərlənib acı çəkirəmsə, deməli, O da kədərlənib acı çəkir.

Cenni Ennə tərəf əylərək əlavə etdi:

— Bəs sən buna necə baxırsan?

Enn fikrə getdi.

— Əgər mən ağrı çəkdiyimə görə O da ağrı çəkirsə, demək, Onun üçün əhəmiyyətliyəm. O, həqiqətən, mənim yaşadığlarımı bilir və mənə sevir.

— Doğrudur, Enn. O sənə haqqında hər şeyi bilir. Babanın sənə qarşı etdiklərinin bu illər ərzində sənə nə qədər izzət verdiyini də bilir.

Səni incidən şeylər Onu da incidir. Oxuduğumuz ayə bunları unutmamağa kömək edəcək.

— Bu ayə də çox ruhlandırıcıdır, — Hizer dilləndi.

— Cenni başını tərpətdi:

— Bəli, zəhmət olmasa, bizə Mattanın müjdəsinin on birinci fəslinin iyirmi səkkizinci ayəsini oxu.

— «Ey bütün yorğunlar və yükləri ağır olanlar, Mənim yanıma gəlin, Mən sizə rahatlıq və rəhəm...»

Cenni Ennə baxdı:

— Bütün bu illər ərzində daxilində daşdığı o dəhşətli sirrə görə özünü «yorğun və ağır yüklü» olduğunu hiss edirsənmi?

— Bəli.

— Bəs İsa Məsih sənə kimi insanlara nə təklif edir?

Enn Hizerin Müqəddəs Kitabına nəzər saldı, sonra yenidən Cenniyə baxıb, dodağını yüngülcə qaçırdaraq dedi:

— Rahatlıq.

— Diqqətini yönəltmək istədiyim daha bir yer var, Enn. Bu, İbranilərə məktubun dördüncü fəslinin on beşinci və on altıncı ayələridir.

Hizer ucadan oxudu, Enn isə Müqəddəs Kitabda onu izlədi.

— «Çünki bizim Baş Kahinimiz belə deyil ki, zəifliklərimizdə bizim halımıza acıya bilməsin. Əksinə, hər cəhətdən bizim kimi sınağa çəkilmiş, lakin günah etməmişdir. Buna görə də lütfkar Allahın taxtına cəsaretlə yaxınlaşaq ki, vaxtında köməyə nail olmaq üçün mərhəmət alıb lütf tapaq».

— Demək, Allah nəinki ağrılarımı hiss edir və təsəlli verir, həm də mənə kömək edə bilər, — Enn dedi.

— Bunu başa düşmək çox vacibdir, Enn, — Cenni dedi. — Allah sənə bu çətin dövrdən keçməyə kömək etmək istəyir. Buna görə də, hisslərinlə mübarizə aparmaq üçün edə biləcəyin ən yaxşı şey — Allahla daha sıx təmasda olmaq, Ondan güc və kömək alaraq Ona güvənməkdir.

Enn başını aşağı saldı:

— Bu sahədə problemim var. Mən duaya və Müqəddəs Kitabı oxumağa az vaxt ayırıram.

— Doğrudur, Enn, — Cenni dedi. — Bu, çox kömək edir.

Daha sonra üçü birlikdə Ennin başına gələnləri valideynlərinə necə və nə vaxt danışacağını müzakirə etdilər. Cenni və Hizer onun yanında olacaqlarına söz verdilər. Bu, Enni bir qədər sakitləşdirdi. Lakin o, hələ də valideynlərinin, xüsusən də anasının şok xəbərə necə reaksiya verəcəyindən narahat idi.

Enn istəyirdi ki, hər şey elə burada da bitsin. Axı o, dəhşətli sirrini sevən dostları ilə bölüşmüşdü, onlardan təsəlli alandan sonra özünü daha yaxşı hiss edirdi. Nəyə görə o, indi dərindən qurtula və şəfa ala bilmir? Cenni ona bunun uzun bir proses olacağını söylədi. Enn onun haqlı olduğunu bilirdi. Axı nə qədər olmasa, sınıqdan və ya əməliyyatdan sağalmaq üçün vaxt lazımdır. Nəyə görə daxili yara fərqli şəkildə şəfa tapmalıdır ki? Lakin bütün bunlara baxmayaraq, bu işin yaxşı tərəfi o oldu ki, Enn bu yolu tək keçməyəcək. Vaxt

gələcək, o, Cenniyə və Hizerə buna görə çox təşəkkür edəcək.

DÜŞÜNMƏK VAXTI

Enn kimi birinin keçmişdə yaşadıklarının nəticələri ilə mübarizə apararkən ağrı və kədər hiss etməsində qeyri-adi heç nə yoxdur. Uşaq ikən Enn fiziki, psixoloji və emosional zorakılığa məruz qalmış və uzun illər acısını içində saxlamışdı. İndi də keçmiş hadisələr onun yaddaşında yenidən canlananda, iffətinin^{*} itirilməsindən narahat olaraq, bu əzabdan qurtula bilmir. Acı çəkmək prosesi bir neçə həftədən bir neçə aya qədər davam edə bilər. Bu proses beş mərhələdən ibarətdir. Onu eyni şəkildə yaşayan ən azı iki nəfər tapmaq çətindir; mərhələlər bir-biri ilə üst-üstə düşə və yenidən təkrarlana bilər. Əgər siz cinsi istismara məruz qalmısınızsa, çox güman ki, reaksiyanız Enndəki kimi eyni olacaq.

* Səflıq, təmizlik, irz, namus, həya, əxlaq

İlk mərhələ — *inkar etməkdir*. Bəzən bunun sizin başınıza gəldiyinə inanmırsınız. Dəhşətli sirrinizi saxlayaraq, bu mərhələdə illərlə qala bilərsiniz. Enn babasının ona etdiklərini heç kimə demədiyinə görə bu mərhələ onun həyatında bir neçə il davam etdi. «Xeyr, bu, ola bilməz» deyib inkar etmək — beyninizin başınıza gələn bədbəxtliyin öhdəsindən gəlməyə çalışdığı üsullardan biridir.

İkinci mərhələ — *qəzəbdir*. Belə vəziyyətlərdə bunun nə üçün baş verdiyini özünüzdən soruşaraq, ağlabatan cavab tapa bilmədiyinizə görə qəzəblənirsiniz. Siz zorakılıq və rüsvayçılıqla üzləşmişiniz. Bütün bunlar sizə ədalətsiz görünür. Nənə ilə babasıgildə qalmağa məcbur edilən Enn kimi, qəzəbiniz faciəyə səbəb olan şəraitə, ya da bunun baş verməsinə izin verən Allaha yönələ bilər. Siz hətta özünü də qəzəblənə bilərsiniz, çünki baş verənlərə görə müəyyən mənada günahkar olduğunuzu düşünürsünüz.

Üçüncü mərhələ — vəziyyəti və ya onun ağır nəticələrinin aradan qaldırılması üçün

Allahla razılığa gəlmək cəhdidir. Siz hətta Allahın acı xatirələri yaddaşıınızdan silib, bu əzabdan qurtararsa, həyatınızı dəyişəcəyinizə söz verərək Onunla sövdələşə bilərsiniz. Allahla sövdələşmək — vəziyyəti dəyişdirmək, yaxud keçmiş səhvləri düzəltmək istəyinizdən irəli gələ bilər.

Dördüncü mərhələ — keçmişi dəyişdirmək gücündə olmadığınızı anladığınız vaxt yarana biləcək *depressiyadır*. Bu, başınıza gələnlərə görə hədsiz kədər və ümitsizlik hissidir. Depressiya qorxu, əminsizlik və narahatlıqla müşayiət oluna bilər. Bu da təcavüzkarla yenidən qarşılaşmaq qorxusundan qaynaqlanır. Kəskin tənhalıq hissi depressiyanın başqa bir tərəfidir. Keçmişinizi gizlətməkdən ötrü özünüza qapana və beləcə sizə kömək etmək istəyən insanların dəstəyindən özünüzü məhrum edə bilərsiniz.

Nəhayət, sonuncu, beşinci mərhələ — *qəbul-
lanmaqdır*. Zamanla yaşadığınız acıların digər mərhələləri keçdikcə, üzləşdiyiniz zorakılığın reallığını dərk edir və onun nəticələrinin öhdə-

sindən gəlməyə başlayırsınız. Ancaq bu mərhələ üstünlük təşkil edəndə, yenə də əvvəlki mərhələlərə qayıda, baş verənləri inkar edə, qəzəb və depressiyaya düşə bilərsiniz. Amma buna baxmayaraq, keçdiyiniz mərhələlərin təsiri əvvəlki kimi şiddətli olmayacaq. Çünki yaşadığınız hər şeyi Allahın sizin xeyrinizə çevirdiyini dərk etməyə başlayacaqsınız (Romalıları 8:28-ə bax).

Məsihiçi məsləhətçiləri razılaşırlar ki, bu beş acı çəkmə mərhələsi — yaşanan seksual zorakılığa normal və sağlam reaksiyadır. Bəzi hallarda bu mərhələləri müvəffəqiyyətlə keçmək üçün bir neçə həftə və ya hətta aylar lazım olur. Həmin ərəfədə yaşadığınız duyğular və ya ağlınızda yaranan fikirlər sizin üçün tamamilə yeni və ya çox güclü ola bilər. Buna görə «doğrudanmı siz yaxşısınız?» deyə bəzi şübhələr yarana bilər. Narahat olmayın, həyatınızdakı ən kədərli hadisələrdən birinə normal reaksiya verirsiniz.

Cinsi təcavüzün nəticələri ilə mübarizədə ən yaxşı «müttəfiq»lərinizdən biri — zamandır.

«Zaman hər şeyi sağaldır» məsəlində az da olsa həqiqət var. Faciənin öhdəsindən gəlmək üçün sizə vaxt lazım olacaq. Bunu fakt kimi qəbul edin. Düşüncələrinizin və hisslərinizin labirintini nizamlamaq üçün zamana ehtiyacınız var. Təcrübəli məsihçi nəsihətçilər və dostlarınızla fikirləriniz və hissləriniz barədə bölüşmək üçün vaxt lazımdır. Həftələr keçdikcə kədəriniz ya-vaş-yavaş azalacaq, getdikcə siz normal həyata qayıdacaqsınız. Vaxtın sizin xeyrinə işləməsinə icazə verin. Ağrının və kədər qısa zamanda keçəcəyini gözləməyin.

Enn babasının ona etdiklərini danışanda, Hizer və Cenni təsəlli verməyə çalışdılar. Lakin zorakılığın öhdəsindən gəlmək üçün onun təsəllidən başqa daha böyük şeyə ehtiyacı var idi. Həmçinin sizin də. Bundan əlavə, burada daha iki vacib məqam mövcuddur.

Birincisi, sizin *dəstəyə ehtiyacınız var*. Təsəlli ilə dəstək arasında fərq nədədir? İnsanlar dərdinizə şərik olmaqla sizə emosional cəhətdən təsəlli verirlər. Praktiki cəhətdən kömək edəndə isə, dəstək olurlar. «Bir-birinizin yüklə-

rini daşıyın və bu yolla Məsihin qanununu icra edin» (Qalatiyalılara 6:2) əmrinə əməl edən insanların köməyinə ehtiyacınız var. Məsələn, Cenni Ennə dəyərli məsləhətlər verməklə və valideynləri ilə söhbət zamanı yanında olacağını təklif etməklə ona dəstək oldu. Həmçinin Hizer də. Bütün diqqətinizi şəfanıza yönəldə bilməyiniz üçün insanlar müxtəlif işlərdə sizə kömək edəndə və ya yükünüzü yüngülləşdirmək istəyəndə, sizə dəstək göstərmiş olurlar.

Bəzən sizdə başqalarının dəstəyini rədd etmək istəyi yarana bilər. Çünki hər şeyi özünüz həll edə biləcəyinizi və ya problemlərinizlə başqalarını narahat etmək istəmədiyinizi düşünə bilərsiniz. Amma bütün şübhələrinizi bir kənara qoyun. Allah bilir ki, bəzən həyatımızda başqalarının dəstəyinə ehtiyac duyduğumuz dövrlər olur. Buna görə də Qalatiyalılara məktubun (6:2) sözləri Müqəddəs Kitabda öz əksini tapıb. İnsanların sizə kömək etməsinə izin verin və buna görə onlara minnətdar olun. Çünki bu, Allahın sizə qayğı göstərdiyi yollar-dan biridir.

Bəs əgər sizin praktiki köməyə ehtiyacınız varsa, amma heç kim onu təklif etmirsə, onda necə? Belə olan halda, köməyi özünüz istəyin. Probleminizi etibarlı dostunuzla, gənclər qrupunun lideri və ya məbədin xidmətçisi ilə bölüşüb kömək istəməkdə qəbahət yoxdur. Məsələn, Cenni və Hizer Ennə valideynləri ilə söhbət zamanı iştirak etmələrini təklif etməsəydilər, o, bunu özü xahiş edə bilərdi. Çox vaxt insanlar kömək etməyə can atırlar, sadəcə bunu necə edəcəklərini bilmirlər. Onlara nəyə ehtiyacınız olduğunuzu bildirərək sizə dəstək olmalarına kömək edin.

İkincisi, *sizin ruhlanmaya ehtiyacınız var*. Adətən, başqa insan sizin əhval-ruhiyyənizi qaldırmaq üçün nəşə edəndə, siz ruhlanırsınız. Hər dəfə Cenni ilə Hizer Enndən özünü necə hiss etdiyini soruşanda, onu qucaqlayıb onunla birlikdə dua edəndə, o, nə qədər ruhlandığını hiss edirdi. Növbəti həftələr və aylar ərzində Enni onların telefon zəngləri, açıqcaları, «Möhkəm ol, biz səninləyək!» deyən yazdıqları məktublar daha çox ruhlandıracaq. Bəlkə də belə ruhlan-

dırma praktiki kömək qədər təsirli olmaya bilər. Lakin bunun əhəmiyyəti də az deyil.

Amma yenə də, əgər siz ehtiyac duyduğunuz ruhlandırmanı ala bilmirsinizsə, istəyin. Sizin üçün narahat olan birinə «xahiş edirəm, məni qucaqla» və ya «bir müddət yanımda qal» demək təbiidir.

Allahın onun həyatında fəal iş görməsi ilə bağlı Cenninin Ennə verdiyi məsləhət sizə də aiddir. Kimsə sizə qarşı zorakılıq edibsə, buna görə Allah sizi qınamır və sizə qarşı çıxmır. O sizi sevir və başınıza gələnlərə görə kədərlənir. Allah sizə Öz mərhəmətini göstərmək və yaralarınıza şəfa vermək istəyir. O, buna qadirdir.

Əgər hər gün dua etməyə və Müqəddəs Kitabı oxumağa vaxt ayırmırsınızsa, bunu indi etməyin əsl vaxtıdır. Müqəddəs Kitabda deyilir: «Allaha yaxınlaşın, O da sizə yaxınlaşacaq...» (Yaqub 4:8). Allaha yaxınlaşmağın və Onun sizə yaxınlaşmasına icazə verməyin yollarından biri — dua etmək və Onun Kəlamını oxumaqdır. Məsələn, hər gün Zəbur kitabını oxumağa

başlayın, sonra Allaha nə düşündüyünüzü və hiss etdiyinizi söyləyin. Ondan sizə güc verməsinə istəyin. O sizi sevdiyi və sizə kömək etmək istədiyi üçün bunu edəcək.

Cinsi zorakılığın şəfa prosesində ən mühüm addım — bu barədə valideynlərinizə danışmaq və onlardan kömək almaqdır. Bəli, bu, asan deyil. Amma Ennin tezliklə öyrənəcəyi kimi, ağrınızı valideynlərinizlə bölüşməklə onlara şəfa prosesində sizə dəstək olmaq imkanı vermiş olacaqsınız.



Ennin HEKAYƏSİ

Bazar günü axşam Cenni Şou Kassidigilə qonaq gəldi. Enn onu valideynləri Cerri və Doroti ilə tanış etdi. Hizer Uells artıq onlarda idi. Enn valideynlərinə demişdi ki, düşərgədə olduqları vaxt ortaya çıxan bəzi məsələlər haqqında Cenni onlarla danışmaq istəyir.

— Düşərgədə çox gözəl vaxt keçirdik, — deyə Cenni sözə başladı. — Qızınız və digər qızlarla birlikdə vaxt keçirtmək mənə çox xoş idi. Enn çox yaxşı qızıdır. Mən onu kiçik bacım kimi sevirəm.

Cerri və Doroti sevincdən nur saçıldılar.

— Biz hər il yay düşərgəsi təşkil edirik, — Cenni sözünə davam etdi. — Düşərgədə istirahət və əyləncədən əlavə, qızlara həyatın daha ciddi tərəfləri, xüsusən də öz problemləri haqqında danışmaq imkanı yaradırıq. Narahat ol-

mayın, Enn «çətin» yeniyetmə deyil. Amma keçən həftə o, Hizerlə mənə keçmişdə yaşadığı acılardan danışdı. Mən ona bu barədə sizinlə bölüşməyi məsləhət gördüm. Hizerlə mən ona mə-nəvi dəstək olmaq üçün buradayıq. Buyur, Enn.

Enn gizlənmək və ya yoxa çıxmaq istəyirdi, eynilə illər əvvəl babası onun yataq otağına gəl-di-yi vaxtdakı kimi. O, çox narahat idi. Lakin Cenni onu ruhlandırdı. Enn dərindən nəfəs ala-raq sözünə başladı:

— Ana, ata, yadınızdadırmı, həftə sonu siz tez-tez məni nənə ilə babagilə qoyurdunuz?

Cerri başını tərpətdi, Doroti isə dedi:

— Əlbəttə. Sən onlara gedəndə nənə ilə baba çox sevinirdilər. Amma sonra baba xəstələndi. Deyəsən, o vaxt sənin beş, ya da altı yaşın var idi.

Enn, sözün əsl mənasında, özünü davam et-məyə məcbur etdi:

— Mən orada qalanda bir şey baş vermişdi. Bu, bir neçə dəfə olub. Mən heç vaxt bu barədə sizə deməmişəm. — Enn fasilə verib dodağını dişlədi. — Baba... məni... zorlayırdı.

Valideynlər şoka düşdülər. Onların simaları bir anda dəyişdi.

— Nə?! — ata qulaqlarına inanmayaraq soruşdu.

Enn Cennin valideynlərinə baş verənləri aydın şəkildə izah etmək barədə məsləhətini unutmamışdı.

— Mən onlarla qaldığım müddətdə üç ilə yaxın babam mənə qarşı cinsi zorakılıq edirdi. O mənə tapşırırmışdı ki, bu barədə heç kimə deməyim.

Enn ağlayan anasına baxdı. O, əlini dodaqlarına qoyub, «Yox! Yox!» deyə təkrar edirdi. Atası yerində donub qalmışdı, sanki heykələ çevrilmişdi. Üzündə dəhşət ifadəsi vardı.

Enn davam etdi:

— Mən bu barədə heç kimə demədim, çünki utanırdım, həm də çox qorxurdum. Amma o vaxtdan bəri yuxuda kabuslar görürəm. Düşərgədə yenə dəhşətli yuxu gördüm. Buna görə də Hizer və Cenniyə bu barədə danışdım. Bunun çox çətin olacağını bilsək də, Cenni mənə bu barədə sizə danışmağı məsləhət gördü. Məni iz-

ləyən kabusdan qurtulmaq üçün sizin köməyinizə ehtiyacım var.

— Sən bu barədə bizə danışmalıydın, Enn, — atası kədərli səsle dedi.

— Qorxurdum, ata. Burada qismən günahkar olduğumu düşünürdüm. Həm də problem istəmirdim. Üstəlik, babam demişdi ki, bu bizim kiçik sirrimizdir. Mən də ona inanmışdım.

Otağa sükut çökdü. Ennin anası sakitcə ağlayırdı, atası sarsılmış vəziyyətdə susurdu. Valideynlərinin bu xəbəri necə qəbul etdiyini görən Enn göz yaşlarını silirdi. Hizerlə Cenni isə ürəyində dua edirdilər.

Nəhayət, atası yerindən qalxıb qızının qarşısında diz çökərək, ağlaya-ağlaya dedi:

— Qızım, yanında olmadığımıza və səni qoruya bilmədiyimə görə çox peşmanam! Sən buna layiq deyildin. Burada sənə heç bir təqsirin yoxdur. Sənə görə özümü pis hiss edirəm, səni çox sevirəm...

Onlar qucaqlaşmış birlikdə ağlaşdılar. Doroti da onlara qoşuldu. Cenni ilə Hizer onlara baxıb göz yaşlarını sildilər.

Bir neçə dəqiqədən sonra Cenni ayağa qalxıb dedi:

— Məncə, sizin danışacaq çox şeyiniz var. Ona görə də biz gedək. Mən Ennə məsləhət gördüm ki, sizinlə birlikdə yaxşı bir məsləhətçiyə müraciət edəsiniz. Bəlkə pastor O’Nill kimisə məsləhət görər.

— Yaxşı fikirdir, — Cerri əl dəsmalı ilə göz yaşlarını silərək dedi.

— Dərin qəlb yarasının sağlması üçün sizə və Ennə vaxt lazım olacaq, — Cenni davam etdi. — Hər birinizin təsəlliyyə, dəstəyə və ruhlanmaya ehtiyacı olacaq. Daqla mən sizə hər cür kömək etməyə hazırıq. Ennin isə gözəl dostu Hizer var. İnanıram ki, zamanla Allah Ennə və sizə baş verənlərin nəticələrindən şəfa tapmağınıza kömək edəcək.

Cenni ucadan dua etdi, sonra Hizerlə birlikdə Kassidi ailəsi ilə vidalaşdılar. Enn onları qapıya qədər yola saldı.

— Söhbət zamanı yanımda olduğunuz üçün çox sağ olun, — Enn dedi. — Sizsiz mən bacarmazdım.

— Dəhşətli sirdən qurtulduğuna görə sevin-
dik. — Cenni dedi.

Hizer gülümsədi və razılıq əlaməti olaraq başını tərpətdi.

— İşə bir bax! — Enn dedi. — Mən pis yuxu görəndə Hizer yanımda olmasaydı, hər şey olduğu kimi qalacaqdı. Sən də, Cenni, səninlə danışmaq lazım olanda yanımızda idin. Həyatımda olduğunuz üçün Allaha elə minnətdaram ki!

— Bizim bir-birimizə ehtiyacımız var, — Cenni qızlara xatırlatdı. — Tanrı bizi bu cür yaradıb. Bizim başqa insanların təsəllisinə, dəstəyinə və ruhlandırmasına ehtiyacımız var. Tanrı bizim əziyyət çəkməyimizi və təkbəşinə şəfa tapmağımızı istəmir.

Enn gülümsədi:

— Onda istəyirəm ki, siz mənim bacım olasınız ki, biz həmişə bir yerdə olaq.

Onlar gülüşdülər, sonra bir daha qucaqlaşaraq sağollaşdılar.

DÜŞÜNMƏK VAXTI

Yaşadığınız cinsi zorakılıq barədə valideynlərinizə mümkün qədər tez danışmağınız və şəfa prosesində onlardan lazım olan dəstəyi almağınız çox vacibdir. Əgər cinsi zorakılıq valideyn tərəfindən törədilibsə, nə etməli olduğunuzu söyləyə bilən nəsihətçiniz, məbədinizin xidmətçisi və ya digər yetkin məsihçi ilə danışın. Aşağıda söhbətə hazırlaşmağınıza kömək edəcək bəzi məsləhətlər verilib.

Söhbət zamanı başqasının sizinlə olmasını istəyib-istəmədiyinizə dair qərar verin. Ennin nəsihətçisi Cenni Şounun iştirakı və ruhlandırması ona çox kömək oldu. Ola bilsin ki, valideynlərinizlə danışdığınız vaxt başqasının yanınızda olması sizi daha da ruhlandıracaq. Əgər probleminizi Cenni kimi biri ilə — ruhani nəsihətçi, böyük dostunuz və ya məbədin xidmətçisi ilə bölüşsəniz, onlar valideynlərinizlə danışmaqda sizə kömək etməyə razı olarlar.

Danışmaq üçün mümkün qədər tez vaxt təyin edin. Valideynləriniz və ya ruhani nəsihətçinizlə

danışmağı çox ertələməyin. Danışmaq üçün münasib vaxt və yer təyin edin ki, sizi heç nə yaındırmasın. Valideynlərinizə belə deyə bilərsiniz: «Sizinlə vacib söhbətim var. Biz nə vaxt və harada oturub söhbət edə bilərik?»

Səmimi olun. Birbaşa mətləbə keçin. Söhbət zamanı ya siz, ya da söhbətdə iştirak etməyə razı olan şəxs birbaşa valideynlərinizə (və ya ruhani nəsihətçinizə) cinsi zorakılığın qurbanı olduğunuzu söyləməlisiniz (söyləməlidir). Üstüörtülü deyil, açıq danışın, məsələnin ətrafında fırlanmayın. Əks halda, hər kəs başınıza gələnləri daha da ağırlı qəbul edəcək.

Kömək istəyin. Valideyninizə (və ya ruhani nəsihətçinizə) nə hiss etdiyinizi söyləyin. Onlardan məsləhət istəyin və sizin üçün dua etmələrini xahiş edin. Məsləhətçinin köməyinə ehtiyacınız olub-olmadığına birlikdə qərar verin. Əgər sizi zorlayan şəxs sağdırsa, valideynlərinizdən və ya ruhani nəsihətçinizdən xahiş edin ki, həmin şəxsin başqalarına zərər yetirməməsi üçün bu barədə müvafiq orqanlara məlumat verməyinizə kömək etsinlər.

Söhbətinizi dua ilə bitirin. Əgər valideynləriniz məsihçidirsə, onlardan sizinlə birlikdə dua etmələrini xahiş edin. Zorakılığın nəticələrindən şəfa aldığınız dövəmdə Allahdan rəhbərlik və kömək istəyin.

Valideynlərinizin hisslərinə hörmətlə yanaşmaqla və məsləhətlərinə qulaq asmaqla siz uzun müddət onların dəstəyini alacaqsınız. Doğmalarınızın tərəfinizi tutduğunu bilmək emosional yükünüzün azalmasına kömək edə bilər.

Enn dəhşətli sirrini açdığı andan dörd ay ərzində həyatı dəyişməyə başladı. Onun utancaqlığı və özünə qapanması getdikcə əminliklə əvəz olunurdu. Günahkarlıq, xəcalət və utanc hissi yoxa çıxmışdı. O, nəinki başqaları ilə sərbəst ünsiyyət qurdu, hətta bir vaxtlar Hizer və Cenni ona kömək etdiyi kimi, o da başqalarının problemlərinin həllində yardımçı olmağa başladı. Siz də cinsi zorakılığın acısından tamamilə azad ola bilərsiniz. Bunun üçün aşağıdakı addımları atmalısınız.

Faktı qəbul edin: siz cinsi təcavüzün qurbanı olmusunuz. Bunu etiraf etməli və bəraət qazan-

dırmadan yaxın dostunuza və ya ruhani nəsihətçinizə başınıza gələnləri açıq danışmalısınız. Belə etməklə, şəfa prosesinə başlayacaqsınız.

Zorakılığın qarşısını alın. Əgər zorakılıq davam edirsə, onu dayandırmaq üçün tədbir görün. Bu barədə polisə və ya uşaq müdafiə xidmətlərinə, ruhani nəsihətçinizə və ya məbədinizin xidmətçisinə bildirin. Əgər Cenni Şou kimi dostunuz varsa, o, böyük ehtimalla, bu addımı atmağınıza kömək edəcək.

Məsuliyyəti daşımali olanın üzərinə qoyun. Başqasının sizə etdiklərinə görə özünüzü qınamayın. Bunu edən şəxs günahı nə qədər sizin boynunuza qoymağa çalışsa da, hərəkətlərinə görə məsuliyyət onun üzərindədir. Siz qurbansınız və burada sizin günahınız yoxdur.

Allaha — şəfa mənbəyinizə üz tutun. Etiraf edin ki, baş verənlərə görə səbəbkar Allah deyil. Əksinə, O, zorakılığın vurduğu yaranı sağaltmağa qadir olan Xilaskarınızdır (Zəbur 18:3-7, 27-31-ə bax).

Məsumluğunuzu itirdiyinizə görə özünüza ağlamağa icazə verin. Sevən dostunuz və ya

yetkin nəsihətçiniz yaşadığınız acıların bütün mərhələlərini — inkar etmək, qəzəb, Allahla razılığa gəlmək cəhdi, depressiya və qəbullanma mərhələlərini keçməkdə sizə kömək edə bilər. Hisslərinizi inkar etmək əvəzinə, onları etiraf edin, sizi sevən və sizə qayğı göstərənlərin köməyi ilə onların öhdəsindən gəlməyi öyrənin.

Allahla ünsiyyətə can atın. Hər gün Allahla vaxt keçirin, dua edin və Müqəddəs Kitabı oxuyun. Allaha güvənməyə qərar verin, Onun Kəlamını diqqətlə araşdırın, hər şeydə Məsihi təqlid edərək pis fikir və hisslərə müqavimət göstərin (Filipililərə 4:4-9).

Başqa insanlardan kömək istəyin. Sizi sevən və sizə kömək etmək istəyənlərlə — valideynlərinizlə, ruhani nəsihətçinizlə, məbədin xidmətçisi ilə, yaxın dost, məsləhətçi və ya dəstək qrupunun üzvləri ilə daha çox vaxt keçirin.

Şəfa almağınız üçün vaxt lazım olduğunu anlayın. Cinsi zorakılığın təsirindən şəfa prosesi ağrılı ola, həftələr, hətta aylar çəkə bilər. Əsas odur ki, siz sağsınız və bu yolu keçib Allahın köməyi ilə şəfa tapacaqsınız.

MÜƏLLİFLƏR HAQQINDA

Coş Makdauell Amerikada tanınmış vaiz, yazıçı, eləcə də dünyanın müxtəlif yerlərində müjdəçilik və şagirdliklə məşğul olan «Campus Crusade for Christ» beynəlxalq missioner təşkilatının nümayəndəsidir. O, 128 dilə tərcümə edilmiş 150-dən çox kitabın müəllifi və həmmüəllifidir. Coş və həyat yoldaşı Dotti təxminən yarım əsrdir ki, evlidir. Onların dörd övladı və on nəvəsi var.

Ed Styuart bir çox məsihçi kitabının müəllifi və həmmüəllifidir. Böyük yazıçılıq təcrübəsinə malik olan Ed Styuart Coş Makdauell ilə birlikdə gənclər üçün bədii ədəbiyyat üzərində çalışmışdır. Sonradan böyüklər üçün də dörd triller-romanı yazmışdır. Ed və həyat yoldaşı Kerolun iki böyük övladı və dörd nəvəsi var.