



# 1001 BỨC CHÂN DUNG NỮ THẦN

*Phá bỏ rào cản im lặng*

**1001 PORTRAITS OF THE GODDESS**  
**Breaking the silence**



# **1001 BỨC CHÂN DUNG NỮ THẦN**

*Phá bỏ rào cản im lặng*

# **1001 PORTRAITS OF THE GODDESS**

*Breaking the silence*

# Chân dung những nữ thần

## LỜI NÓI ĐẦU

Một trong những sự kiện chấn động thế giới năm 2017 là việc Harvey Weinstein, ông trùm Hollywood, người từng đoạt giải Oscar và sản xuất hàng loạt bộ phim độc lập lừng danh bị tố cáo là có lịch sử quấy rối tình dục suốt 30 năm. Ngay sau đó, một phong trào có tên #MeToo (#Toicungthe) với tinh thần kêu gọi sự lên tiếng của các nạn nhân bị quấy rối, xâm hại tình dục đã lan tỏa trên toàn thế giới. Sau đó không lâu, một đạo diễn khác, James Toback 72 tuổi bị 38 phụ nữ cáo buộc xâm hại, quấy rối tình dục họ. Các phụ nữ này kể rằng đạo diễn nổi tiếng thường hứa hẹn sẽ giúp họ trở thành ngôi sao ở Hollywood. Các cuộc gặp gỡ này thường kết thúc với đề nghị đổi quan hệ tình dục lấy cơ hội tiến thân trong ngành giải trí. 300 nữ diễn viên của Hollywood khởi xướng một phong trào mới Time's Up với mục đích kêu gọi chống quấy rối tình dục, xâm hại tình dục và bất bình đẳng giới nơi công sở. Trên thế giới, 1 trong 3 phụ nữ từ 18 đến 34 tuổi từng ít nhất một lần trong đời bị quấy rối tình dục nơi làm việc và 71% trong số họ đã giữ im lặng (*Khảo sát "Mức độ phổ biến của quấy rối tình dục" của tạp chí Cosmopolitan năm 2015*)

Tại Việt Nam, chỉ tính riêng trẻ em đã có hàng ngàn vụ xâm hại tình dục mỗi năm. Còn người lớn, không có thống kê chính xác riêng cho vấn đề xâm hại tình dục bởi hầu như không ai lên tiếng cả. Theo nghiên cứu quốc gia về bạo lực gia đình năm 2010, 34% phụ nữ đã kết hôn từng bị chồng bạo hành thể xác hoặc tình dục. *Nghiên cứu quốc gia về Bạo lực Gia đình đối với phụ nữ năm 2010*

Vì sao các nạn nhân thường im lặng, có khi suốt một quãng thời gian rất dài khi bị tấn công và quấy rối tình dục? Vì họ sợ hãi, vì sự mất cân bằng quyền lực giữa người bị hại và kẻ xâm hại. Họ có thể là sếp, là người nắm giữ sinh mệnh nghề nghiệp, nguồn sống của nạn nhân. Họ cũng có thể là người thân thiết trong gia đình. Nạn nhân còn xấu hổ vì có thể bị chê trách, kỳ thị và đổ lỗi.

Trong nhiều năm qua, UN Women - Cơ quan Liên Hợp Quốc về Bình đẳng giới và Trao quyền cho Phụ nữ - luôn đồng hành với CSAGA trong các hoạt động vì quyền của phụ nữ.

Năm 2017, chúng tôi quyết định coi chống bạo lực tình dục với phụ nữ và trẻ em gái là một trong những nội dung chính của Chiến dịch 16 Ngày hành động chấm dứt bạo lực đối với phụ nữ và trẻ em gái, bắt đầu từ Ngày quốc tế xóa bỏ bạo lực đối với phụ nữ (25 tháng 11) đến Ngày quốc tế Nhân quyền (10 tháng 12).

Một trong những hoạt động của Chiến dịch 2017 là triển lãm "Chân dung 1001 các nữ thần". Các bạn có thể thấy trong cuốn sách chân dung, câu chuyện và nội lực kiên cường của những cô gái, những người phụ nữ thuộc các nhóm xã hội, dân tộc, đất nước khác nhau. Họ đã lên tiếng, phá vỡ sự im lặng và thay đổi cuộc sống theo cách riêng của mình, để lại những trải nghiệm đau thương chìm vào quá khứ.

Cuốn sách này phản ánh cam kết của UN Women và CSAGA về một tầm nhìn "không bỏ ai lại phía sau" – nơi mà những trải nghiệm của trẻ em gái và phụ nữ - nạn nhân của các hình thức bạo lực được lắng nghe và được xem xét trong quá trình phát triển chính sách cũng như các biện pháp ứng phó, nhằm đảm bảo các nhu cầu của họ được đáp ứng đầy đủ và trọn vẹn nhất.

Chúng tôi xin gửi lời cảm ơn sâu sắc tới:

- Niki, tác giả chính, là một nghệ sĩ đến từ Úc từ câu chuyện chính cuộc đời mình đã thực hiện các chuyến đi, gặp gỡ các nhân vật, vẽ chân dung và ghi lại câu chuyện đầy nghị lực của họ
- Duy Ly, một nghệ sĩ không gian với tình yêu nghệ thuật và mong muốn thể hiện được cảm xúc của những phụ nữ từng phải trải qua nỗi đau xâm hại tình dục đã có những sáng kiến độc đáo cho cuộc triển lãm.

Đồng hành với suốt chương trình hành động phòng chống bạo lực tình dục với phụ nữ và trẻ em gái một cách bền bỉ, dũng cảm chính là những người trong cuộc. Họ đã đau khổ, đã tan vỡ và đã dám đứng dậy, truyền đi sức mạnh và động lực cho sự thay đổi.

Và sự thay đổi vì một xã hội bình an cần cả tâm huyết, tình yêu, lòng dũng cảm làm nguồn lực.

# Portraits of Goddess

## PREAMBLE

One of the most seismic events of 2017 was the Harvey Weinstein scandal: a famous, Oscar-winning Hollywood filmmaker, who has produced multiple renowned films, was accused of sexual harassment spanning a period of 30 years. Shortly afterwards the #Metoo movement was established and went global, creating a platform for the voices of sexual harassment. Following this, 72 year-old film director James Toback was accused of sexual harassment by 38 women. They said this well-known director promised to help them to become Hollywood stars, requesting sexual favours in return for his support in cracking the entertainment industry. Since then, over 300 Hollywood actresses have launched the "Time's Up" movement to rally against sexual assault and harassment and wider gender inequality in the workplace. Globally, one in three women aged 18-34 has experienced sexual harassment in the workplace, but 71% have kept it quiet. (*According to a Survey "How common sexual harassment is overall" published by Cosmopolitan in 2015*)

In Vietnam, thousands of cases of child sexual harassment occur annually. There is no official data for cases involving adults as they do not speak out against it. The National Research on Domestic Violence against Women in 2015 has suggested that 34% of married women are physically or sexually abused by their husbands.

Why do victims stay silent for so long after experiencing sexual assault and harassment? The reality is that they fear repercussions, and the power imbalance between victims and perpetrators persists. Perpetrators may be the victims' bosses in some cases, and thus exerts control over the victims' livelihood, or they may be victims' relatives. The victims experience shame because they are judged, discriminated against or blamed.

Over several years, UN Women (The United Nations Entity for Gender Equality and the Empowerment of Women) has accompanied CSAGA in many women rights advocacy activities.

In 2017, we decided to incorporate the prevention of sexual violence against women and girls as one of the main contents of the 16 Days campaign to end violence against women and girls, starting from International Day for the Elimination of Violence Against Women (25th November) to International Human Rights Day (10th December).

A key activity in 2017 was the exhibition titled "Portraits of the Goddess." Throughout this book, many portraits, stories and inner strengths of the women of different social groups, ethnic groups and countries have been brought out to the world. They have been brave enough to speak out, breaking the silence and changing their own way of life, and leaving painful experiences sinking into the past.

This book reflects the commitment of UN Women and CSAGA to a vision of "Leaving no one behind" - where the experiences of girls and women - victims of violent forms are heard and be considered in policy development as well as response measures, to ensure that their needs are met to the fullest extent possible.

We sincerely appreciate

Niki is an Australian artist. She has her own personal story, and decided to make the trip to meet the storytellers and draw their portraits.

Duy Ly is an installation artist. Due to his love of art, and desire to display the emotion of the women who survive sexual harassment, he had many great ideas for the exhibition.

Especially, the insiders always companioned tenaciously and bravely with us during the action program for preventing sexual violence against women and girls. They used to be hurt, but now, they stand and even strengthen and motivate for the change.

Change and a safe society will be born out of love, enthusiasm and courage.

## CHIA SẺ CỦA NGHỆ SĨ KHÔNG GIAN DUY LY

Nhận lời mời làm trang trí cho một triển lãm nhỏ, chủ đề xâm hại tình dục phụ nữ. Tác giả các bức kí hoạ chân dung là phụ nữ và cũng từng là nạn nhân, lòng mình như tơ vò...

Thân phận những người phụ nữ là nạn nhân, ở nhiều quốc gia khác nhau, xuất hiện ở đây chỉ là số ít dám lên tiếng. Đa phần, những nạn nhân, có lẽ họ không muốn thấy lại quá khứ của mình trong mắt người khác. Quá khứ ám ảnh, như những sợi len quấn chặt, vô tình lại giam hãm, giết dần giết mòn ánh sáng bên trong của mỗi cá nhân. Tôi cho làm vài chục cuộn len màu sắc, to nhỏ khác nhau, bên trong cho gắn đèn. Một số cuộn treo lơ lửng trên cao, một số nằm trên mặt sàn, một phần len cuốn ở các cuộn này được gỡ bỏ nhưng chưa hoàn toàn. Phần trung tâm của trang trí, tôi cho bơm một quả cầu lớn rồi quấn hàng chục mét len với keo, xì hơi và rút cái vỏ cao su ra.... Chiếc túi len rũ ra một cách kinh tởm, xấu xí... khoảnh khắc làm tôi chợt cảm nhận được phần nào cảm giác của các chị, các em khi mang trên mình bi kịch cuộc đời. Tôi cho bơm hơn một trăm quả bóng nhỏ và đưa lại vào bên trong chiếc túi len, mặc dù không được tròn căng như ban đầu, nhưng khối cầu đã xuất hiện trở lại. Trong lúc làm, tôi cố tình len thật căng, một số quả bị nổ bên trong khiến không ít lần anh em giật mình và trở nên nhẹ nhàng hơn hẳn. Có lẽ cá nhân, gia đình, xã hội... trong thời kỳ vật chất hoá, đang dần nhỏ lại, chen chúc và méo mó. Sự xâm hại tình dục phụ nữ chính là sự biến dạng của xã hội mà những tổ chức như CSAGA đang nỗ lực lên tiếng. Trong vài ngày triển lãm, một số quả bên trong túi sẽ tự nổ, danh sách nạn nhân mới sẽ không dừng lại. Màu cam là màu biểu trưng của chiến dịch do tổ chức UN Women phát động, màu lam biểu trưng của CSAGA. Tôi cho đan hàng trăm mét len tạo thành mạng lưới, hình ảnh liên tưởng các tổ chức xã hội trên toàn cầu đang nỗ lực thúc đẩy và bảo vệ phụ nữ. Chưa được đẹp, nhưng bớt được không khí căng thẳng u ám của các câu chuyện mà khách đến xem.

Một phần nỗ lực nhỏ trong ba ngày làm việc góp sức hành động cùng CSAGA. Yêu thương và Tự do!

Phạm Duy Ly

## STORY OF INSTALLATION ARTIST

When I was invited to design a small exhibition on the topic of sexual harassment against women, with portraits drawn by victims, I was confused...

The women in these portraits are victims of sexual harassment from many countries. This is a small amount of people who are telling their stories. The majority of victims are reluctant to share their stories. Their past haunts their lives like a ball of wool wrapped tightly around their insides, extinguishing their inner flame. I made dozens of colorful woolen balls in various sizes with bulbs inside them. Some were hung on the ceiling, and some lay on the floor. At the centre of the decorations I pumped up a large ball and wrapped it in many meters of wool with glue, before deflating the ball and taking away the outer shell. In this moment I could partly feel the emotions the victim experiences. I then inflated over one hundred small balloons, less round than the original, and placed them inside the woolen cover, and the spherical shape returned. Throughout the process, some of the balloons exploded, which initially startled people, but was followed by people feeling more comfortable. Perhaps this is reflective of individuals, family, and wider society and the prevalent, distorted view of sexual violence. The stigma of sexual violence for victims is a social problem that CSAGA and other organisations are speaking out against and challenging. Within a few days of the exhibition, some balls inside the wool bag blew up, but the number of new victims did not decrease. Orange is the main colour of UN Women's campaign against violence against women, and blue is the representative colour of CSAGA. I knitted hundreds of meters of wool to create a visual representation of the global network of social organisations which promote and protect the rights of women. It may not have been the most beautiful, but it helped attendees evade an over-bleak atmosphere.

A small effort within 3 days with CSAGA. Love and Freedom!

Pham Duy Ly

## CHIA SẺ CỦA NGHỆ SĨ HIRATSUKA NIKI

Khi mới tới Việt Nam vào cuối năm 2016, tôi hoàn toàn không nhận thức được những thử thách và trở ngại nằm ở phía trước. Tôi đã mang dự án của mình tới một đất nước nơi không một người phụ nữ nào từng dùng danh tính thật của mình để chia sẻ câu chuyện của họ về sự lạm dụng tình dục - việc giữ gìn thể diện, hình tượng của dòng họ, và phẩm giá xoay quanh quan niệm trinh tiết và giá trị của người phụ nữ khiến cho việc công khai câu chuyện của ai đó hầu như là bất khả thi. Dù vậy, tôi đã phát hiện ra những phụ nữ, từng người một, sẵn sàng để bước lên phía trước và đẩy lùi những rào cản, bất chấp tất cả mọi thứ. Hầu hết bọn họ đều lo ngại cho an nguy của thế hệ trẻ em tương lai tại Việt Nam. Sự che chở dành cho các em chỉ có thể được bảo đảm bằng nhận thức, giáo dục, và hiểu biết sâu xa hơn về vấn đề này. Do đó, họ phá bỏ sự im lặng của mình. Động cơ cá nhân của tôi cho việc chia sẻ công khai câu chuyện của mình là để giải phóng bản thân khỏi một bí mật mà lẽ ra không đến lượt tôi giữ kín (xem bức chân dung #5). Bằng động cơ này, tôi phát hiện ra mình đã, một cách vô ý thức, mang lại niềm an ủi cho những phụ nữ xung quanh tôi; những người từng cảm thấy bị cô lập bởi trải nghiệm của họ mà giờ đây được truyền động lực để chia sẻ cả câu chuyện của bản thân nữa (xem những bức chân dung #1- 4 đến từ Úc). Nối tiếp phản ứng dây chuyền của sự hồi phục và sẻ chia trở thành động lực chính thúc đẩy tôi thực hiện dự án.

Không lâu sau khi tới Việt Nam, tôi may mắn gặp được đạo diễn Lê Mỹ Cường, người đồng ý ghi hình câu chuyện của tôi để đưa lên mạng xã hội. Ngay khi được chia sẻ, đoạn video được lan truyền rộng rãi tại Việt Nam, cho phép dự án chạm tới hàng ngàn con người dọc khắp đất nước. Thấy ai đó chia sẻ câu chuyện của mình làm cho người ta có cảm giác rằng họ cũng được phép làm như vậy, và thế là dẫn đến việc những nữ thần Việt Nam đầu tiên đã bắt liên lạc để tham gia vào dự án. Một số người đến từ những tỉnh khác và một số thì tôi gặp được nhờ những mối quan hệ hình thành dọc đường. Không bao giờ mà tôi không thấy kinh ngạc bởi sự độc đáo, nghị lực, và sự thông thái nằm trong mỗi cá nhân và câu chuyện của họ. Từng câu chuyện chữa lành và truyền cảm hứng cho tôi theo cách riêng của chúng.

Ước muốn của tôi là cho cuốn sách này trở thành nguồn lực mang lại sự hồi phục và niềm an ủi cho những ai cần đến nó, nhưng cũng cho nó làm nguồn cảm hứng cho bất cứ ai từng phải trải qua sự bất hạnh. Mong rằng qua những giờ khắc tăm tối nhất, ta tìm thấy ánh hào quang chói lọi nhất của bản thân.

## FOREWORD

When I came to Vietnam at the end of 2016, I was completely unaware of the obstacles and challenges which lay ahead. I had brought my project to a country where hardly anyone had shared their story of sexual abuse along with her identity – saving face, family image and cultural values surrounding the notion of virginity and a woman's worth made it almost impossible to come out with one's story here. Nevertheless, I discovered one by one, exceptional women who were prepared to step forward and push the boundaries, despite everything. Most were concerned about the safety of future generations of children in Vietnam, whose protection could only be ensured by greater awareness, education and understanding surrounding this issue.

Hence, they broke their silence. My personal motivation in publicly sharing my story was to free myself from a secret which should never have been mine to keep (see portrait #5). In doing this, I discovered I had inadvertently brought comfort to women in my circle who had similarly felt isolated by their experiences, who then felt moved to share their stories as well (see Australian portraits #1–4). Continuing the chain reaction of healing and sharing became my primary motivation for the project.

Soon after arriving in Vietnam, I was fortunate to meet director Le My Cuong, who agreed to film my story for social media. Once shared, the video went viral in Vietnam, allowing the project to reach thousands of people across the country. Seeing someone share their story gave people permission to do the same, and so this led to the first Vietnamese goddesses reaching out to be in the project. Some were from different provinces and others I met through various connections I made along the way. I never failed to be astonished by the uniqueness, strength and wisdom of each individual woman and her story. Each healed and inspired me in their own way. My wish is that this book becomes a source of healing and comfort to those who need it, but that it also be a source of inspiration to anyone who has endured adversity. **Through our greatest plight may we find, our greatest light.**



MỘT SỐ HÌNH ẢNH TRONG TRIỂN LÃM:



SOME PICTURES IN THE EXHIBITION:





## Chân Dung Nữ Thần #1: Elaheh Taheri

195 x 270 mm

Được vẽ bằng than - 6.10.2016

### Chân Dung Nữ Thần #1: Elaheh Taheri

Tôi gặp Ella ở Sydney trước khi ra hải ngoại. Cô 17 tuổi và đã làm nghệ thuật từ rất lâu rồi. Năm 15 hay 16 tuổi, cô lần đầu kể chuyện đó ra và từ ấy bắt đầu xây dựng những tác phẩm của mình dựa trên cái cách cô cảm nhận về thứ đã xảy ra. Cô tiếp tục đối diện với nó thông qua nghệ thuật.

Phần lớn mọi người không biết phản ứng thế nào với tác phẩm của cô. Cô nói: *"Ban đầu là sự im lặng, sau đó là một phản hồi ngắn gọn kiểu như 'thú vị đấy'. Dường như họ không hiểu. Dường như, nếu không trải qua điều gì đó tương tự thì người ta còn không tưởng tượng được nó ra làm sao. Người ta có thể thấy đồng cảm, nhưng người ta không thể nào biết được cái cảm giác đó. Đây gần như là một hiện tượng bởi vì người ta muốn nhìn vào 'cái đẹp' cổ điển, mang trong nó giá trị thẩm mỹ, nhưng họ lại không muốn nhìn vào những mặt trái của xã hội, từ đó giải thích sự im lặng trước những tác phẩm của tôi."*

*Họ thậm chí không thể hiểu thấu nỗi đau. Vấn đề này vẫn chưa được coi trọng đúng mức. Người ta không hay nói về nó. Cái việc né tránh khiến cho nó không được đề cập đến, và những người trong hoàn cảnh như tôi không được giúp đỡ.*

*Tôi có cảm giác nghệ thuật là con đường của tôi và tôi sống chỉ vì nó. Do những gì tôi đã trải qua, mà tôi có thể lên tiếng thông qua nghệ thuật. **Tôi nghĩ mục tiêu cuối cùng là giúp mang lại sức mạnh cho các nạn nhân để lên tiếng và để hiểu ra rằng trách nhiệm bị đổ lên đầu họ bởi vì đó là cách thủ phạm thao túng họ.** Bản thân tôi mất một thời gian rất dài để nhận ra rằng cảm giác tội lỗi đã bị đổ sang cho tôi. Tôi vẫn cảm thấy mình có lỗi và đáng trách nhưng việc đó đang dần được giải quyết rồi. Tôi biết và tin rằng tôi không làm gì sai cả."*

Ella sắp tổ chức buổi triển lãm độc lập đầu tiên của cô vào tháng Hai. Ở đó, cô sẽ trưng bày các tác phẩm của mình xoay quanh trải nghiệm của cô sau khi bị quấy rối tình dục trong một thời gian dài. Elaheh là người đầu tiên trong sê-ri 1001 nữ thần của tôi, và tên cô trong tiếng Ba Tư có nghĩa là 'Nữ thần'.



Sydney, Australia

## Goddess Portrait #1: Elaheh Taheri

195 x 270 mm

Compressed charcoal on paper - 6.10.2016



Sydney, Australia

I met Ella in Sydney before I left Australia. She's 17 years old and has been making art since she can remember. It was at the age of 15 or 16 when she first told someone what happened, and from then she began to base her artworks on how she felt about it.

Art continues to be the way in which she comes to terms with her past: *"Most of the time, people don't know how to react to my works. First, there's silence, then a one-word response like, 'interesting'. They don't seem to understand. It seems if you haven't been through something like this, you can't begin to imagine what it's like. Perhaps you can try to empathise, but you can't get close to knowing what it's like. It's kind of symbolic because people want to look at the classical, 'pretty' art that has aesthetic value, but they don't want to look at what's wrong with the world, which explains the silence around my artworks.*

*They can't fathom the pain. It hasn't been properly recognised as an issue. People aren't talking about it.*

*The whole silence thing is keeping it from being addressed and helping those in my position.*

*I feel like art is my calling and there isn't anything else that I'm here for. Because of what I've been through, I can speak out through my art. I guess the ultimate goal would be to help empower victims to raise their voice and realise that the blame gets shifted on them because that's how the perpetrators manipulate them.*

*Personally, it took me a long time to realise that the guilt was shifted on me. I'm still feeling the guilt and the blame but I'm working on it. I do know and believe that I did nothing wrong."*

Ella is holding her first solo exhibition in February 2017, where she will showcase her artworks surrounding her experience of prolonged sexual abuse. She is the first in my series of 1001 goddesses, and her name, 'Elaheh', in Persian, means "Goddess".

## Chân Dung Nữ Thần #2: Leah Lacdao

195 x 270 mm

Được vẽ bằng than - 05.11.2016

Tôi phỏng vấn Leah một ngày trước sinh nhật thứ 43 của cô ở Sydney. Chúng tôi gặp nhau qua cộng đồng 'Lentil as Anything', một nhà hàng hoạt động trên cơ sở quyên góp và ủng hộ, nơi Leah thường xuyên tới làm tình nguyện viên. Sinh ra ở Philippines, cô thường xuyên tới một nhà thờ ở Sydney để gìn giữ mối liên kết với nền văn hóa và ngôn ngữ của cô, Kankanaey và Iloko.

Đến năm 2010, Leah bắt đầu đi trị liệu tâm lý và mới nhận ra rằng những gì đã xảy ra với cô là lạm dụng trẻ em. *"Bác sĩ trị liệu dùng đúng ba từ mà tôi cần được nghe đó là 'Tôi tin cô' chứ không phải 'Tôi yêu cô'. Cô ấy là người đầu tiên nói cho tôi những lời ấm áp đó. Tôi nhớ kẻ quấy rối mình bảo tôi rằng đây là lỗi của tôi và tôi không hiểu hần. Hồi đấy tôi mới có 15. Nhưng tôi không còn cảm thấy có lỗi. Tôi không còn sống trong nỗi khiếp sợ hần ta.*

*Tôi trở nên mạnh mẽ hơn... kiên định hơn. **Tôi nhận ra tuân theo người lớn tuổi, tuân theo những gì gia đình và nền văn hóa trông đợi không phải lúc nào cũng là đúng.** Tôi vẫn luôn theo sát chuẩn mực mà không nghĩ ngợi bởi vì người con gái, người phụ nữ 'tốt' là phải như thế. Chúng ta được dạy dỗ để không băn khoăn, đặt suy nghĩ: cứ vâng lời mới là phải phép.*

*Do những trải nghiệm cá nhân nên tôi muốn giúp cho những người phụ nữ có sức mạnh để lên tiếng, đặc biệt là trong một nền văn hóa nơi nói về lạm dụng tình dục là đáng hổ thẹn, do thành kiến của xã hội.*

*Tôi thích giúp cho mọi người có được hạnh phúc, mang lại nụ cười trên khuôn mặt họ và khiến họ cảm thấy tốt đẹp về bản thân. Đối với tôi thành công là sống đúng với con người mình và thấy hạnh phúc. Đó là thành công đối với tôi."*

*Leah muốn nói với tất cả những ai đã trải qua điều tương tự rằng: "Có tại một cuộc đời phía sau sự lạm dụng. Luôn có một lối thoát."*



## Goddess Portrait #2: Leah Lacdao

95 x 270 mm

Compressed charcoal on paper - 05.11.2016



Leah shared her story with me the day before her 43rd birthday. We met recently at 'Lentil as Anything', a donation-based community restaurant in Sydney where Leah works regularly as a volunteer. Born in the Philippines, she regularly goes to church to reconnect with her culture and languages, Kankanaey and Iloko. It was only in 2010, when Leah began seeing a psychotherapist, that she realised what happened to her was child abuse: *"My therapist used three words which I needed to hear which weren't 'I love you' but, 'I believe you'. She was the first person ever to have used these healing words with me. I remember my abuser telling me it was my fault and that I didn't understand him - I was just 15 then. I no longer feel that it's my fault and I no longer live in fear of him.*

*I have become stronger...more resilient. I've realised that obeying my elders and fulfilling the expectations of my family and culture is not always the right thing to do. All I've been doing is obeying the rules without questioning them because that's what a 'good girl' or 'woman' does. We are taught not to question because obeying is seen as a sign of respect. Because of my personal experiences, I want to help empower women to speak out, especially in a culture where it's shameful to speak out about sexual abuse because of what people will think.*

*I like helping people by bringing a smile to their face and making them feel good about themselves. To me, success is being who you are and being happy; that is success to me."*

*Leah wants to say to anyone who have been through sexual abuse: "There's life after abuse. There's a way out."*

### Chân Dung Nữ Thần #3: Janey Kelf

195 x 270 mm

Được vẽ bằng than - 22.11.2016

Tôi gặp Janey chỉ hơn một năm trước tại trường cao đẳng ở Sydney nơi cả hai học về liệu pháp nghệ thuật chuyển đổi cá nhân (từ gốc: transpersonal art therapy). Tôi nhớ là vài tuần sau đó tôi thấy cô dắt chó trên phố nhà mình và bất ngờ phát hiện ra chúng tôi sống cách nhau có vài ngôi nhà. Từ đó chúng tôi trở thành bạn tốt. Đây là câu chuyện của Janey:

*"Hồi những năm 80 khi học về nghệ thuật, giáo viên cho chúng tôi thực hành sắp đặt vật thể. Tôi làm một cái bóng đèn với dải dây vàng và giấy màu hồng, và tôi lăn sơn đen lên khắp xung quanh. Giáo viên hỏi: 'Màu đen là gì thế?' Trong thời điểm đó tôi không biết, nhưng tôi sớm nhớ ra rằng đó là cách tôi đã đương đầu. Tôi sẽ, bằng mắt, nháy vào trong bóng đèn và men theo những sợi đốt. Tôi chơi ở trong đó. Tôi sẽ đi vào trong những vết nứt trên các bức tường, hoặc chăm chú quan sát những vết bẩn và đếm chúng. Đó là cách tôi lảng tránh nỗi đau và nỗi kinh hoàng của việc bị quấy rối tình dục.*

*Rất nhiều tác phẩm của tôi đến từ những góc nhìn hình thành trong lúc tâm trí tôi cắt đứt khỏi cơ thể. Những hình ảnh khác do tôi vẽ ra trông rất khủng khiếp nhưng khẳng định rằng thứ tôi nhớ đến chính là bố đẻ mình. Nghệ thuật là cách tôi giao tiếp, và nghệ thuật là cách tôi có được những ký ức. Tôi đã sẵn sàng để bước vào và đối diện với những thứ mà có thể rất khó khăn và đau đớn.*

*Nhưng tôi nhận ra rằng tôi buộc phải làm thế. Cuộc đời tôi bị ảnh hưởng sâu sắc bởi khối lượng quấy rối mà bản thân đã trải qua nhưng tôi là một con người mạnh mẽ và **giờ tôi chạm tới ngưỡng nơi tôi thực sự tôn trọng và ngưỡng mộ bản thân**. Tôi cũng có cả khiếu hài hước xoay quanh vấn đề này nữa. Tôi khá giỏi trong việc khiến cho người khác thấy được yếu tố hài kịch, ngay cả trong những sự việc tồi tệ.*

*Tôi cảm thấy mình mới bắt đầu sống một cuộc sống sau nhiều năm hồi phục. Do đó lý do tôi chộp lấy cơ hội này để kể câu chuyện của mình là vì tôi chán ngấy với việc bảo vệ bố tôi, gia đình tôi và những kẻ khác. Nó ra sao thì tôi chỉ việc nói về nó đúng như thế."*





### Goddess Portrait #3: Janey Kelf

195 x 270 mm

Compressed charcoal on paper - 22.11.2016



I met Janey just over a year ago at college where we both trained as art therapists. A few weeks later, I spotted her walking her dog near my house and discovered to my surprise that we lived in the same cul-de-sac. We became good friends after that. Here is Janey's story:

*"When I was studying art in the '80s, my teacher got us to make a collage of an object. I did a light bulb with yellow string and pink paper, and rolled black paint around it. My teacher asked: "What's the black?"*

*At the time I didn't know, but soon after I remembered that that was how I coped. I would visually jump into light globes and follow the filaments. I would play in there. I'd go into the cracks in the walls, or examine dirt marks and count them. That's how I avoided the pain and horror of being sexually abused.*

*So a lot of my art came from the visions that developed when I left or dissociated from my body. Other images I painted were frightening but confirmed to me that I was remembering about my father. Art was the way I communicated best, and art was how I retrieved my memories.*

*I'm prepared to go in and process stuff that can be really hard and painful. I've found that I've had to.*

*My life has been severely impacted by the amount of abuse that I went through but I'm strong now and at a point where I can really respect and admire myself. I've got a sense of humour about it too. I'm good at getting people to see that there are elements of comedy, even in terrible stuff.*

*I feel like I'm starting to live life after many years of healing. So the reason I've jumped at this opportunity to tell my story is because I'm sick of protecting my father, my family and others. I just need to say it how it is."*



## Chân Dung Nữ Thần #4: Vivienne Angela

195 x 270 mm

Được vẽ bằng chì - 05.12.2016

Tôi và Vivienne cùng học về liệu pháp nghệ thuật ở Cao đẳng Y học Bổ sung tại Sydney. Hiện tại cô đang theo đuổi đam mê với tư cách là một nhà trị liệu nghệ thuật chuyên về sức khỏe tâm thần ở lứa tuổi thiếu niên.

*Vivienne: "Phần lớn trong tôi không muốn nói điều này thành lời. Nghệ thuật vốn là tiếng nói chia sẻ của tôi và nó thì chẳng ồn ào. Ở bên tôi trong những khoảnh khắc tồi tệ nhất, nó đưa tôi đến nơi khác. Từ lâu rồi, tôi vẫn luôn cố gắng tìm kiếm sự khuấy khỏa, và rồi nhận ra biết bao người cũng kiếm tìm khuấy khỏa khỏi cùng những mặc cảm tội lỗi và nỗi hối tiếc ấy.*

*Tôi nhận ra rằng tôi không chỉ đang cố lấp đầy thứ khoảng trống này lại, mà còn nhiều hơn thế nữa. Tôi nghĩ là khi một thứ gì đó bị tước khỏi bạn từ lúc còn trẻ như vậy, bạn sẽ cố gắng để dựng lại lên một lần nữa một thứ gì đó trong sáng và xinh đẹp. Tựa như một bông hoa bị giày xéo mà bạn muốn gieo lại hạt.*

*Qua thời gian, nó đã trở thành một thứ được cất giấu rất cẩn mật bên trong con người tôi. Khi nó xảy đến, bạn cảm thấy lững lờ và đơn côi.*

*Nó bị kìm nén, và biến tướng. Nhưng tôi cũng luôn có cảm giác việc này là một trải nghiệm lớn và tập hợp, bởi vì một thứ rộng lớn như vậy không thể chỉ được sản sinh ra từ mình tôi. Chưa bao giờ tôi thấy khiêm nhường tới thế. Khó để mà nói về nó một cách tốt đẹp, nhưng tôi trân trọng việc sống sót bất chấp tỉ lệ - ý chí bước tiếp của con người.*

*Một màn tẩu thoát ngoạn mục khác của tôi là black humour. Cười vào nghịch cảnh. Khiến cho ai đấy cười bằng chính tiếng cười của bạn là một hành động đẹp. Trên chặng đường hồi phục, đây chính xác là việc tôi muốn làm. Như là mục đích sống, tôi muốn giải quyết những thứ đen tối cùng bệnh nhân. Nhưng xét cho cùng tôi cũng chỉ muốn mang lại ánh sáng từ bên trong và trông thấy họ cười.*

***Sự biến đổi tồn tại trong vạn vật. Với kẻ này đó là sinh bùn dơ dáy, với kẻ khác đó lại là đất đai màu mỡ."***



Sydney, Australia

## Goddess Portrait #4: Vivienne Angela

195 x 270 mm

Pencil on paper - 05.12.2016



Sydney, Australia

Vivienne and I studied art therapy together at the College of Complimentary Medicine in 2015. She is currently pursuing her passion as an art therapist focussing on mental health in youth.

*Vivienne: "A large part of me didn't want to put this into words. Art has always been my voice and not a loud one at that. At the worst of times, it's by my side, transporting me elsewhere.*

*I've been trying to find solace for a long time, and have come to realise that so many others are searching for it too, from the same guilts and regrets. I figured it wasn't just a void I was trying to fill, but much more. I guess when something's taken from you at such a young age, you try to rebuild something innocent and beautiful again, like a trampled flower you are wanting to reseed.*

*For me, it's something that's become heavily concealed in the individual over time. When it's happened to you, you feel adrift and alone. You suppress it and it becomes mutated. But there was always this sense of it being a large collective experience as well, because something so vast couldn't be harboured in just me alone.*

*I've never been so humbled. It's such a hard thing to talk about in a nice way, but I appreciate survival against the odds - the human will to go on.*

*My other great escape is black humour; laughing in the face of adversity. To make someone laugh along with your own is a beautiful thing. On a path of healing, this is exactly what I want to do. As my life purpose, I want to help people deal with the dark stuff, but at the end of the day, I also just want to bring out the light and see them laugh.*

***There is transformation in everything; to one it's dirty mud, to another, it's the rich soil of life."***

## Chân Dung Nữ Thần #5: Hiratsuka Niki

95 x 270 mm

Được vẽ bằng chì - 05.12.2016

Tôi đã định vẽ bản thân cuối cùng, bức chân dung thứ 1001. Nhưng rồi tôi nhớ ra mình đã có một cuộc phỏng vấn từ trước khi bắt đầu dự án này, với nhiếp ảnh gia Martin Vähk cho trang "Humans of Lentils" của anh. Anh phỏng vấn tôi vào hôm khai mạc triển lãm của tôi tại Sydney vào tháng 9, ngay sau khi tôi kể về câu chuyện của mình. Đây là những gì tôi đã nói trong buổi phỏng vấn hôm đó:

*"Nghệ thuật là đam mê số một trong cuộc đời tôi. Tôi đã từng vật lộn trong quá khứ, khi không làm nghệ thuật. Nhưng giờ đây, qua nghệ thuật, tôi tìm thấy ý nghĩa và sức mạnh. Tôi cảm thấy nghệ thuật là mục đích sống, là năng khiếu tuyệt vời nhất của tôi."*

*Sau bài phát biểu buổi tối hôm khai mạc, tôi cảm thấy cực kỳ nhẹ nhõm khi cả bạn bè và những người xa lạ đều vỗ tay và cảm ơn tôi vì đã thẳng thắn và cởi mở khi nói về vấn đề này. Tôi nhận ra rằng mình muốn thay đổi hiện trạng. Tôi muốn việc nói về hiếp dâm là OK bởi vì nó vốn vẫn xảy ra. Và khi nó xảy ra mà không được nói tới, mọi việc chỉ trở nên tồi tệ hơn. Tôi nghĩ một trong những bước tiến lớn nhất tới công lý xã hội và công bằng giữa tất cả con người với nhau là **cho phép thảo luận cởi mở về vấn đề này, thứ gây tổn thương tận sâu bên trong những người phải đón nhận. Việc im lặng ngăn cản sự hồi phục, nhận thức, và chuyển biến.***

*Sau bài phát biểu của mình, tôi cảm thấy bản thân được trao thêm rất nhiều sức mạnh khi không còn gì phải giấu giếm. **Việc lên tiếng là một cách để tôn vinh chính mình và nhận ra rằng không một thứ gì cha tôi làm với tôi là lỗi của tôi.** Tôi trả nổi hồ then về lại cho ông trong khi nhấc một gánh nặng lớn lên khỏi đôi vai mình.*

*Từ hôm khai mạc triển lãm của tôi, nhiều người tôi quen biết mà đã trải qua việc tương tự nay cảm thấy bớt cô lập đi và quyết định tự dẫn bước trên con đường tiến tới việc trao sức mạnh cho bản thân trong mối tương quan với trải nghiệm của họ. Tôi rất lấy làm vinh dự rằng câu chuyện của mình đã và đang là một liều thuốc và là nguồn cảm hứng cho những người khác."*



Sydney, Australia

## Goddess Portrait #5: Hiratsuka Niki

195 x 270 mm

Pencil on paper - 05.12.2016



Sydney, Australia

I planned to draw myself last, as the 1001st portrait. Then I realised I'd been interviewed before I even started the project, by my friend Martin Vähk for his photography project, Humans of Lentils. He interviewed me just after I came out with my story at my exhibition opening night on 10th September, 2016. These were my words in that interview: *"Art is my number one passion in life. In the past when I didn't do art, I struggled. But when I do art, I find meaning and a lot of strength. I feel art is my life purpose and greatest gift."*

*After my speech on opening night, I felt incredibly relieved when both friends and strangers applauded and thanked me for being so open and honest about this issue. It made me realise that I want to change the status quo. I want to make it OK to talk about rape because it happens. And when it happens and isn't spoken about, it makes things worse. I think one of the biggest steps we can take for social justice and fairness between all human beings is to allow open discussion of this issue, which is damaging to the core for those on the receiving end. Silence prevents healing, awareness and change.*

*After my speech, I felt incredibly empowered because I no longer had anything to hide. Speaking up was a way of honouring myself and realising that nothing my father did to me was my fault. I was giving the shame back to him whilst having a great burden lifted from my shoulders.*

*Since my exhibition opening, many people told me they felt less isolated when they heard me share my story, and as a result have taken steps towards empowering themselves in relation to their experiences. I am so honoured that my story has been a source of healing and inspiration for others."*

## Chân Dung Nữ Thần #6: Sandy Ngoc Nguyen

195 x 270 mm

Được vẽ bằng màu nước - 14.04.2017

Mình nghĩ rằng mỗi con người có mặt trên thế giới này đều có một câu chuyện riêng và mang một sứ mệnh riêng. Bản thân mình cũng không phải ngoại lệ.

Mình sinh ra ở một nơi không quá giàu có hay là quá huy hoàng nhưng mà mình thích một tuổi thơ như vậy. Nhà mình có cánh đồng. Tuổi thơ mình gắn liền với những dòng sông, những cánh cò rất đẹp. Mình hay tự nói với mình: *"Thực ra mình có một tuổi thơ đẹp đấy chứ, chỉ là mình đã sinh ra trong một gia đình không tốt"*.

Bố mất từ lúc mình được 6 tháng tuổi. Sau một thời gian thì mẹ đi lấy chồng khác nên mình phải sống với người thân bên ngoại. Mình rất khổ khổ vì phải sống trong đòn roi và rất nhiều sự đánh đập. Từ khi mới 4 tuổi mình đã phải tự kiếm ăn.

Mình nhớ có một lần mình đi buôn mắm ở một cái ghe ở trên sông cùng với ông, bà ngoại. Ban ngày, mình đi lượm trứng vịt cho bà ngoại bán để đổi lấy thịt, lấy gạo... Ước mơ duy nhất của mình là được ăn một quả trứng nhưng thực ra lúc đó mà có cơm trắng ăn hàng ngày với mình là hạnh phúc lắm rồi cho nên mình chưa từng nghĩ đến việc được cho ăn trứng.

Tuy nhiên, có một hôm, mình đã giấu ngoại ăn lén một quả trứng. Sau đó, mình bị ngoại phát hiện và cho ăn đòn, thậm chí, ngoại còn lấy những quả trứng hư chọi mình và nói: *"Mày là đồ ăn cắp"*. Mình lúc đó hoàn toàn không nghĩ mình là 'đồ ăn cắp' bởi vì mình thấy anh họ của mình được ăn cơm với thịt, ăn cơm với cá rất ngon mà mình thì chỉ được ăn cơm trắng với muối thì tại sao lại gọi mình là 'đồ ăn cắp' khi mình chỉ ăn mỗi một quả trứng. Và lúc đó mình ước có ông nội, có gia đình của bố tốt hơn gia đình bên ngoại để được một cuộc sống tốt hơn. Cho đến một ngày, mình đi học về thì có người thân của bố đến đón mình. Lúc đó, hơi sợ mà cũng thấy vui vì mình cho rằng mình sẽ có được những điều mình mong ước.

Trong mắt một đứa trẻ, ngôi nhà đó giống như một tòa lâu đài vậy đó: cao, to, và đẹp. Mình đã nghĩ đó sẽ là nơi mang lại cho mình tình yêu thương, sự ấm áp mà hoàn toàn không hề biết mình đang bước từ vũng lầy này sang vũng lầy khác.

Cho đến một ngày, mình nhận được sự "chăm sóc" của người thân. Mình đã nghĩ là người đó thương mình, yêu mình, muốn chăm sóc cho mình nhưng mà thực ra lại không phải. Lúc đó mình 8 tuổi. Mình ý thức được rằng người này không hề thương mình: *"Mày tưởng là ai muốn tao sờ vô cũng được hả?" Rồi đe dọa mình: "Mày có muốn chết giống bố mày không?"*

Từ lúc đó, mình thay đổi hẳn; không còn ngoan như trước nữa, giống như là một con thú hoang vậy. Bất kể ai nói gì với mình, mình đều muốn đánh họ, chửi họ và hầu như mình rất ghét ai đụng vô mình.



Hà Nội, Việt Nam



## Goddess Portrait #6: Sandy Ngoc Nguyen

95 x 270 mm

Watercolour on paper - 14.04.2017



Hanoi, Viet Nam

I believe everyone in this world has their own story and personal mission; I'm no exception.

I grew up in a place that was neither rich nor luxurious, but I liked my childhood. Our house had rice fields and I spent most of my time by the river with its stunning egrets. I often remind myself that I was supposed to have a beautiful childhood, only I was born into the wrong family.

My father passed away when I was 6 months old, and when my mother remarried, I was sent to live with my maternal relatives. I was miserable, often beaten and forced at the age of four to work for food.

I remember early on selling fish sauce on a boat with my grandparents. In the morning, I'd go to collect duck eggs for my grandmother to exchange for meat and rice. That's what people used to do in the countryside, exchange eggs for things like rice, meat and coffee. My only dream back then was to be able to eat an egg. Eating rice every day was enough to make me happy, so eating an egg was like a dream.

However, one day, I secretly ate one of the eggs I'd collected. When my grandmother found out, she thrashed me, threw rotten eggs at me and called me a thief. I couldn't understand how I could be a thief when my cousin was allowed to eat full meals of meat and fish while I only ever ate rice with salt. How could I be a thief for eating a single egg?

I wished I had a grandfather or paternal family that was better than my maternal one, so I could eat properly and get a good education. Then, one day when I came home, I found a relative on my father's side waiting for me. I remember feeling apprehensive but excited that I might finally have a chance at a better life, with delicious food and proper schooling.

In the eyes of a child, my new home was like a castle: tall, spacious, and elegant. I believed this was the place where I was finally going to be loved and cared for; I had no idea that I'd just stepped from one nightmare to the next.

It happened when I got sick one time, and my relative looked after me. I was 8 years old. I quickly became aware that he didn't care about me at all: *"Don't you know what a privilege it is to be touched by me?"* Then he'd threaten: *"Do you want to die like your father?"*

After that, I changed. I wasn't a good little girl anymore, and became like a wild beast. I'd scream and want to hit anyone who talked to me. I couldn't stand it if anyone tried to touch me.

## Chân Dung Nữ Thần #6: Sandy Ngoc Nguyen

195 x 270 mm

Được vẽ bằng màu nước - 14.04.2017

---

Cho đến năm 19 tuổi, mình chịu không nổi, và mình đã phản kháng để có thể thoát ra khỏi căn nhà đó. Cuối cùng bọn họ cũng thực sự đuổi mình đi. Có lẽ họ nghĩ mình đi vài bữa rồi sẽ quay lại cầu xin họ, nhưng từ đó đến nay, mình đã đi gần 10 năm rồi.

Nhiều lần mình nghĩ đến chuyện tự tử và cũng đã thử tự tử rất nhiều lần. Mỗi lần đó, mình thấy mình ngu ngốc khi đã tự hành hạ bản thân. Mình đã từng đến chùa, và ở đó, mình gặp một nhà sư. Thầy đã nói với mình là: "Con tưởng con muốn chết là để hả? Con người ta có số hết rồi. Và số của con, nó như là một thiên sứ vậy đó. Con phải mang câu chuyện của mình. Con phải sống mạnh mẽ lên để trở thành động lực, thành người truyền cảm hứng cho những người bạn, đưa trẻ giống như con vậy đó."

Đã rất nhiều lần, mình mơ thấy bố và ông ngoại. Mình thậm chí đã nghe thấy họ bảo mình: *"Thực ra con sinh ra trong cuộc đời này là để giúp đỡ cho những đứa trẻ khác, con có một sứ mệnh lớn cho cuộc đời này, cho những đứa trẻ giống như con, cho nên con không thể chết. Con phải sống trong cái hoàn cảnh này, phải trải qua, phải vượt qua nó để mang câu chuyện của con đến với cộng đồng, giúp đỡ những đứa trẻ như con thoát khỏi hoàn cảnh đó. Vì chỉ khi sống và vượt qua nó rồi, con mới có thể thấu hiểu rõ nỗi đau, cái mất mát, sự tổn thương mà người trong cuộc phải chịu. Con phải vượt qua nó thì con mới có thể làm được cái điều con mong muốn là giúp đỡ những em bé. Con phải thay đổi bản thân mình, phải hạnh phúc hơn thì con mới có thể làm được những điều tốt đẹp cho người khác."* Và nó đã trở thành động lực cho mình.

Khi mình bắt đầu đi đến những vùng sâu vùng xa, thậm chí những vùng biên giới Campuchia, Thái Lan,... làm công tác xã hội, mình đã gặp rất nhiều em bé bị khuyết tật. Nhìn thấy bọn trẻ, mình bắt đầu tự hỏi bản thân: *"Tại sao mình đây đủ như vậy mà mình lại đóng cuộc đời của mình lại sớm như thế?"*

Khi gặp những đứa trẻ đáng thương, phải đi lượm đồ ăn thừa để sống qua ngày, mình mới nhận ra mình may mắn như thế nào. Mình ít nhất cũng có một môi trường tốt, có được sự giáo dục (Mình tự học ngoại ngữ, tự tìm cho mình những học bổng 3-4 tháng ở nước ngoài,...).

Thêm nữa, có một điều đặc biệt là khi mà đứng trên ranh giới giữa sự sống và cái chết, các bạn sẽ hiểu được ước nguyện được sống nó lớn đến nhường nào. Với tất cả những gì bản thân đã trải qua, không gì có thể khiến mình dừng bước lại được nữa.

Năm ngoái, mình cũng đã ra mắt một cuốn tự truyện mang tên Cát hay là Ngọc. Qua cuốn sách này, mình mong là những người có cùng hoàn cảnh giống như mình sẽ trở nên mạnh mẽ hơn. Mình biết là điều này rất khó và không dễ thực hiện nhưng mà mình đã làm được, và mình nghĩ bạn cũng sẽ làm được.

***Hãy mở lòng. Hãy kể lại câu chuyện của mình. Hãy học cách tha thứ. "Cho đi yêu thương, và bạn sẽ nhận lại được yêu thương nhiều hơn."***

## Goddess Portrait #6: Sandy Ngoc Nguyen

95 x 270 mm

Watercolour on paper - 14.04.2017

---

By the time I was 19, I couldn't take the abuse anymore and wanted to run away. In the end, I was thrown out of the house by the family. They probably believed I'd return after a few nights because I couldn't look after myself, but I never did. That was 10 years ago now.

I often thought of suicide and tried to kill myself several times. Each time I felt so stupid for hurting myself. Then one day, I went to a pagoda where I met a monk. He told me: *"Don't think it's as easy as death. Everyone has their fate. Yours is to become like an angel for the people. Bring your story to them. Become strong so that you can be an inspiration to them, to children like yourself."*

I also had many dreams where my father and grandfather came to me and said: *"You were born into this life with a mission to help other children, so you can't die. You need to move through this in order to bring your story to the people. You need to overcome your own situation to be able to do the things you want, like helping children like you overcome their situation. Because if you succeed in moving past this, you will truly understand what pain, loss and suffering is. You need to change, be happier, and then you'll be able to do the wonderful things that you want for others."* And this became my motivation.

On my travels to the border regions of Cambodia and Thailand,... I worked as a volunteer and met many disabled children. When I saw them, I wondered how I could consider killing myself when I'd been born so lucky. I met more and more children in disadvantaged situations, ones who were looking for scraps to eat, and I realised once again just how lucky I was. I at least had been educated at a good school. After that, I taught myself English and applied for short-term scholarships to further my education.

Try to open your mind; try to tell your story. Learn to forgive so you can receive love. Love, and love will come back to you.

Once you come close to death, you realise what a treasure this delicate life is. After all I have been through, I feel I can overcome anything.

Last year, I published my autobiography, Sand or Pearl (Cát hay là Ngọc) in the hope that people who have been through the same situations as me can realise their strength. If I can do it, others can too.

***Try to open your mind; try to tell your story. Learn to forgive so you can receive love. Love, and love will come back to you.***



## Chân Dung Nữ Thần #7: Lila Nguyễn

95 x 270 mm

Được vẽ bằng màu nước - 16.05.2017



Hà Nội, Việt Nam

Khoảng cuối năm cấp 3, mình mới biết đến những cụm từ “*quấy rối tình dục*” và “*xâm hại tình dục*”. Khi đó, mình mới biết gọi tên thứ mình đã trải qua lúc còn nhỏ. Khi đó, mình chỉ ước người lớn xung quanh, gia đình mình đã có thể bảo vệ mình tốt hơn. Và mãi tới thời điểm đó, mình mới ý thức được tầm quan trọng của việc giáo dục giới tính cho trẻ em. Nếu mình biết cách gọi tên nó thì có lẽ mình đã có thể tìm đến sự giúp đỡ của người thân.

Sau này, mình nhìn lại những chuyện đã xảy ra và bắt đầu suy nghĩ xem mình có thể làm gì. Mình bắt đầu dịch sách, khởi đầu với cuốn ‘*Dũng cảm lên em*’ - một cuốn cẩm nang giúp tự chữa lành hậu sang chấn quấy rối tình dục dành cho các bạn tuổi teen. Cuốn sách này sẽ trở thành cuốn sách hướng dẫn tự phục hồi và chữa lành đầu tiên dành cho các nạn nhân bị quấy rối tình dục ở Việt Nam. Trong khi thực hiện dịch cuốn sách, chính bản thân mình cũng cảm thấy được chữa lành thêm một lần nữa nhờ những hướng dẫn sâu sắc và thiết thực từ trong đó. Tuy nhiên, khi mình tìm kiếm thêm thông tin để cung cấp cho độc giả của cuốn sách về các tổ chức hỗ trợ nạn nhân bị quấy rối tình dục ở Việt Nam, mình mới nhận ra có quá ít các tổ chức như vậy ở đất nước của mình.

Ở Việt Nam, số lượng các chuyên gia trên lĩnh vực này còn hiếm và thậm chí bác sĩ tâm lý còn chưa được coi như một nghề. Đa số mọi người cảm thấy xấu hổ và đơn độc khi sang chấn xảy đến với họ. Và mình hy vọng ít nhất có một cuốn sách ở bên họ, như một người bạn đồng hành trong quá trình tự chữa lành cho bản thân, và để họ biết họ không hề đơn độc.

Mình hiện tại cũng đang tham gia tổ chức các buổi nói chuyện và hội thảo dành cho phụ nữ và trẻ em nhằm giúp họ nhận thức được sức mạnh tự thân. Gần đây mình cũng nộp đơn cho quỹ học bổng Fulbright với mong muốn được học về liệu pháp trị liệu nghệ thuật tại Hoa Kỳ. Mình mong muốn sau này có thể cung cấp dịch vụ trị liệu chuyên nghiệp này cho những nạn nhân cần đến nó. ***Dù không phải là một trải nghiệm tích cực nhưng nó đã khiến mình trở thành mình của ngày hôm nay, và là động lực giúp mình làm những việc mà mình đang làm.***

## Goddess Portrait #7: Lila Nguyễn

195 x 270 mm

Watercolour on paper - 16.05.2017



Hanoi, Viet Nam

I only learnt the words “rape” and “sexual abuse” towards the end of high school. That was when I finally understood what had happened to me as a child. I wished that the people around me had known how to protect me better. I came to understand just how important sex education is for children because at the time that it happened, I didn’t even have a name for it.

After thinking about what had passed, I began to think about what I could do. I found *The Sexual Trauma Workbook for Teen Girls* and translated it into Vietnamese. It will be the first self-help book in Vietnam for survivors of sexual abuse. Whilst working on the translation, I was healed again by the profound and practical guidance of the book. However, when I did some further research in order to provide readers with contacts of organisations that support people who have been sexually assaulted, I discovered there were too few of them in Vietnam. There are barely any specialists in this area, and psychology isn’t even a profession. Most people feel too embarrassed and ashamed when it happens to them to see a specialist. I hope at least they will have this book there with them, like a friend along their journey of healing so they will not be alone.

I currently run workshops to empower women and young girls, and have recently applied for the Fulbright Scholarship to study expressive arts therapy in the States. I hope one day to be a professional who can provide services to those in need.

***While what happened to me is a tragedy, it has made me who I am today. It has made me do the things that I am doing.***

Post-script: Lynn was successful in her application of the Fulbright Scholarship, and will begin her studies in America mid-2018.

## Chân Dung Nữ Thần #8: Vũ Ngọc Hà

195 x 270 mm

Được vẽ bằng màu nước và chì - 13.06.2017

Mình tin rằng mọi điều xảy ra trong cuộc đời mỗi người đều mang một bài học và ý nghĩa nào đó, quan trọng là cách mình đón nhận chúng. Vì thế, với mình, trải nghiệm này xảy ra hẳn bởi vì mình cần học một điều gì đó.

Lần đầu tiên mình lơ mơ nhận thức được rằng mình đã chơi “trò chơi con nít” đó là một lần khi được dẫn thiền về quá khứ, mình cảm nhận thấy một em bé gái của tuổi thơ trong mình xuất hiện. Mình như người khác nhìn lại chính mình trong một trải nghiệm, mà lúc bấy giờ mình không biết gọi tên là gì. Mình cũng hoàn toàn không hiểu vì sao em bé đó xuất hiện, và không nghĩ rằng đây là một trải nghiệm gì nghiêm trọng.

Một thời gian dài sau đó, khi mình không hề để ý đến em bé đó nữa, thì mình được nghe chị Lila Nguyễn (goddess #7) chia sẻ câu chuyện của chị trong một buổi nói chuyện. Khoảnh khắc đó, khi chị gọi đích xác tên trải nghiệm của chị, bên trong mình cất lên tiếng gọi của em bé hôm nào: *“Em đây, em bị tổn thương và đau khổ quá”*. Mình cảm nhận được rằng em bé đó đang cần mình giúp đỡ rất nhiều.

Có một thực hành do Thiền sư Thích Nhất Hạnh hướng dẫn mà mình rất thích, đấy là: Ở đó cho người mình thương. Tối hôm đó và cả những lần sau, khi mình thấy em bé bên trong mình đau khổ, mình đã học cách để nói rằng: *“Tôi biết em ở đó và tôi đang ở đây cho em rồi”*. Dù điều đó không hề dễ dàng, nhưng mình đã thực tập được. Với mình, đây thực sự là một câu thần chú, và bằng cách này hay cách khác, mình thực sự cảm thấy em bé đó đã được chữa lành rất nhiều. Những cảm xúc thuở ban đầu về việc trách móc và đổ lỗi cho những người khác qua đi, mình tìm được cách để chữa lành cho khổ đau bên trong, và lúc ấy, mình hiểu mình đã hoàn thành bài học này rồi.

Mình đủ dũng cảm để chia sẻ câu chuyện này của mình là bởi có một người khác đã chia sẻ câu chuyện của chị ấy. Và mình thì tin rằng thế giới này được tạo nên bởi những câu chuyện, ai cũng có câu chuyện của riêng mình. Mình mong rằng việc nói lên trải nghiệm này của mình có thể khiến ai đó cũng dũng cảm chia sẻ câu chuyện của họ. ***Giống như phép màu ấy, khi một ngọn nến được thắp lên, nó có thể thắp sáng cả những ngọn nến xung quanh nó.***



Hà Nội, Việt Nam

## Goddess Portrait #8: Vũ Ngọc Hà

195 x 270 mm

Watercolour and pencil on paper - 13.06.2017

I believe everything that happens in life has an underlying meaning or lesson, and what's important is your reaction to an event. For me, this experience happened because there was something I needed to learn from it.

Once during an inner-child meditation, I was guided back to a childhood memory. My child-self appeared and she was playing some sort of "*children's game*", although I wasn't sure what to call that experience. I couldn't understand why that girl appeared and didn't regard it as serious.

Many months later, when I'd mostly forgotten about that little girl, I heard Lila Nguyen (goddess #7) share her story at her workshop. When she named her experience, I sensed my little one calling me. She was saying: "*I'm here, I'm broken and I'm hurt.*" I felt she was calling me because she needed help.

There's a teaching from Vietnamese monk Thich Nhat Hanh I really like called, "Being there for your loved one". Whenever I felt my little girl was in pain, I would use this teaching and say to her: "*I know you are suffering and that is why I am here for you.*"

While it wasn't easy, I learned to do it. For me, this was truly my mantra, and I saw how she healed.

In the past I would blame and find fault in others. So when I found a way to heal the pain inside, I understood that I'd completed my lesson.

I have the courage to share my story because someone else shared theirs. I believe this world is made of stories and everyone has their own story to tell. I hope that by sharing my story I can help others share theirs. It's like magic; when you light a candle, it can light up those around it.



Hanoi, Viet Nam

## Chân Dung Nữ Thần #9: Trang Nguyen

195 x 270 mm

Được vẽ bằng màu nước và chì - 28.06.2017



Hà Nội, Việt Nam

Lúc đó mình 8 tuổi. Tóc hung và ngắn như con trai. Mình mặc một chiếc váy vàng, lấm tẩm chấm xanh ở thân dưới, nom cũng đáng yêu.

Nhiều lần mình nhớ lại và nghĩ về việc đời sống cá nhân bị ảnh hưởng thế nào bởi chuyện đó. Mình có cảm giác sợ hãi nếu bắt gặp một nhóm đàn ông lạ. Mình khó chịu khi nghe người khác nói bộ phận trên cơ thể mình "ngon", "chuẩn". Mình cảm thấy giống như bản thân lúc nào cũng có thể bị rơi vào tình huống ấy lần nữa. Ở thế bị động là điều rất đáng sợ đối với mình.

Có lần, mình đi ra biển với một chị bạn gái khá thân. Tụi mình đi mua dầu gội đầu thì phải. Trên đường về, mình nhìn thấy một nhóm đàn ông cởi trần đứng đó. Hai chị em đều đang mặc đồ ngắn nên mình đã bảo đi đường còn lại đi. Chị ấy bảo: "Sao? Em sợ à? Có gì mà em phải sợ mấy thằng đó?". Mình cảm thấy bị tổn thương và đột nhiên lúc đó nhận ra vết thương lòng này là bởi ký ức lúc bé.

Năm ngoái, mình phát hiện mình là song tính, lúc biết, mình vừa vui vừa lo lắng (cười tủm). Nhưng từ khi hiểu thêm về bản thân, mình thấy con người mình trọn vẹn và đầy đủ hơn. Mình coi những sang chấn tâm lý là một phần của tâm hồn mình. Nó nhắc mình nhớ rằng, phải yêu thương và chăm sóc bản thân cả trong những thời kì đen tối và khó khăn nhất.

Sự im lặng lúc đầu có thể dễ chịu, nhưng sau dần sẽ làm tê liệt cảm xúc, để đến một lúc nào đó, mình không còn cảm nhận thấy gì nữa. Khi mình lựa chọn việc kể lại cho những người khác, mối liên kết sẽ xuất hiện và chữa lành những vết thương.



## Goddess Portrait #9: Trang Nguyen

195 x 270 mm

Watercolour and pencil on paper - 28.06.2017



Hanoi, Viet Nam

I was eight years old at the time. My hair was copper-coloured and short like a boy. I was wearing a yellow dress with blue polka dots along the bottom - it was very cute.

I looked back on that experience many times to understand how it impacted my life. Like how I'd feel nervous if I saw a group of men standing around together. Or how I'd feel uncomfortable if someone commented on my body, saying that I "looked great", or "shapely". I felt like I was falling back into that situation again. Any situation where I was made vulnerable or passive frightened me.

One time I went to the beach with a close female friend. I remember we had gone to buy shampoo, or something like that. On the way back, I saw a group of semi-naked men standing around on the road. As we were only wearing swimwear, I asked if we could go another way. She teased: "Why? Are you afraid? Why would you be afraid of those men?" I felt so hurt by her words, and then it dawned on me that that wound was from that childhood memory.

Last year, I discovered I was bisexual. When I realised it, I was both happy and concerned. But since I've come to know more about myself, I've become more whole and fulfilled. I've even come to see my mental illness as part of my soul. It reminds me that I need to love and look after myself, especially in times of darkness and difficulty.

Silence can be comfortable at first, but it will paralyse us bit by bit, until we lose sense of everything. When you choose to break your silence, connections will appear, and heal all wounds.

## Chân Dung Nữ Thần #10: Sao Giang

195 x 270 mm

Được vẽ bằng màu nước và chì - 04.08.2017



Tỉnh Tuyên Quang, Việt tNam

Tôi là một phụ nữ dân tộc H'Mông. Hồi nhỏ, tôi sống ở một thị trấn nhỏ miền núi cùng gia đình. Lúc khoảng 4-5 tuổi, bố mẹ tôi rất bận rộn với công việc nên họ thường để 3 chị em tôi cho những người khác trông. Không ai nghĩ đến nguy cơ trẻ bị xâm hại tình dục và khi tôi phải trải qua trải nghiệm tồi tệ ấy cũng không ai trong gia đình biết.

Điều khó khăn nhất tôi trải qua không chỉ có vấn đề quấy rối tình dục mà là sự thiếu hiểu biết và những định kiến xã hội. Tôi luôn cảm thấy mình là người có lỗi và đôi khi chán ghét bản thân. Tôi tốn mất hơn 20 năm nghĩ rằng mình là kẻ vô giá trị, thấp kém và không còn tự tin vào bản thân nữa. Đó là khoảng thời gian tôi có nhiều bạn bè nhưng cũng là lúc tôi thực sự cô đơn vì bí mật của riêng mình.

Tuy nhiên, so với các bé gái Hmông hoặc nhiều dân tộc thiểu số khác, tôi vẫn may mắn bởi được học hành, được tiếp cận với sách vở và những người bạn tốt. Cho đến sau này khi tôi buông bỏ nỗi phiền muộn ấy, tôi chợt nhận ra mọi thứ thật thanh thản. **Tôi không có lỗi và chưa bao giờ có lỗi, tôi chỉ là một nạn nhân.**

Khi chia sẻ với nhiều người bạn, tôi chợt nhận ra: quấy rối tình dục diễn ra với hầu hết những người phụ nữ ở các mức độ khác nhau, bởi các bạn tôi cũng từng gặp phải trải nghiệm ấy. Đặc biệt là với các bé gái dân tộc thiểu số sống ở những vùng núi xa xôi, thiếu thông tin, thiếu hiểu biết thì vấn đề còn trầm trọng hơn nhiều. Rồi tôi tự hỏi: Có lẽ nào thế giới này chưa bao giờ an toàn với phụ nữ?

Hy vọng rằng những câu chuyện chúng tôi chia sẻ tại đây sẽ góp phần vào cuộc đấu tranh chống lại quấy rối tình dục ở Việt Nam cũng như trên thế giới. Phụ nữ và trẻ em gái xứng đáng được sống trong một môi trường thực sự an toàn.

## Goddess Portrait #10: Sao Giang

195 x 270 mm

Watercolour and pencil on paper - 04.08.2017



Tuyen Quang, Viet Nam

I am a woman of the Hmong people. As a child, I lived in a small town in the mountains with my family. When I was around 4 or 5 years old, my parents were busy with work so they'd often ask someone else to look after me and my siblings. No one ever thought about the risk of sexual abuse, so I went through that awful experience without anyone in my family suspecting or knowing a thing.

The most difficult thing wasn't the experience itself, but social prejudice. When I was growing up, society focussed a lot on virginity. So according to them, I was a woman with no value whatsoever.

I also suffered from my own ignorance. I always felt it was my fault and hated myself so much as a result. I lost more than 20 years of my life believing I was worthless, without any confidence to do anything. While I was surrounded by a lot of friends, I felt so lonely because of my secret.

Nevertheless, in comparison to other Hmong girls or other minority people, I was still lucky because I could study, read books and have close friends. After my depression passed, I realised that there was nothing wrong with me nor was there ever – I was the casualty of somebody else's crime.

When I told my friends, I discovered that most of them had been sexually violated to some degree. The problem is much more serious for ethnic minority girls in distant regions where there is even less information and understanding. I wondered: *"Has this world ever been safe for females?"*

I hope that the stories shared here can help combat sexual abuse in Vietnam and around the world. Our women and children deserve to live in a safe world.



## Chân Dung Nữ Thần #11: Pu May Phung

195 x 270 mm

Được vẽ bằng màu nước và chì - 11.08.2017



Sa Pa, Việt Nam

Tôi là May, tôi là một người Dao Đỏ đến từ Sa Pa. Câu chuyện của tôi xảy ra khi tôi đang là một học sinh lớp 11. Lúc đó tôi có tình cảm với một người con trai. Anh ấy biết tình cảm của tôi nhưng chưa bao giờ anh ấy nói rõ ràng với tôi, điều đó khiến tôi nghĩ rằng anh ấy cũng có tình cảm với tôi.

Vì học cấp 3 xa nhà nên mỗi năm tôi chỉ về vào các dịp lễ, tết. Và như thường lệ, Tết năm lớp 11 tôi về nhà để đón Tết với gia đình. Trong kỳ nghỉ Tết đó, anh ấy rủ tôi đi chơi. Tôi đã đồng ý. Tôi không nghĩ rằng anh ấy có thể làm chuyện đó khi không được sự cho phép của tôi như vậy.

Sau khi trải qua việc đó, tôi bị suy sụp tinh thần, tôi luôn lo sợ và không còn tin tưởng vào người khác. Tôi cô lập bản thân khỏi những người xung quanh. Tôi đã phải trải qua một khoảng thời gian khó khăn. Kết quả học tập giảm sút, bạn bè xa lánh... Tôi thấy vô cùng mệt mỏi và phải nhập viện vì muốn tự sát. Phải mất một thời gian dài để tôi có thể lấy lại tinh thần.

Chuyện đó đã khiến tôi trở thành một con người khác. Trưởng thành hơn nhưng cũng sống khép mình hơn. Một mệt mỏi với việc lo sợ người khác biết câu chuyện của mình, tôi quyết định thay đổi.

Ban đầu tôi chia sẻ những khó khăn của tôi với một người bạn thân rồi với những người lớn tuổi hơn. Tôi đã nhận được sự đồng cảm và những lời khuyên, sự định hướng rất ý nghĩa. Cũng chính nhờ vậy mà tôi cảm thấy thoải mái hơn rất nhiều. Tôi bắt đầu nghĩ về tương lai, tôi không muốn vì một quá khứ không đẹp mà bị ảnh hưởng đến tương lai.

Tôi muốn được chia sẻ với những nạn nhân khác rằng: *"Chúng ta có thể bắt đầu lại nếu chúng ta có đủ sự tin tưởng vào chính mình."*

## Goddess Portrait #11: Pu May Phung

195 x 270 mm

Watercolour and pencil on paper - 11.08.2017

My name is May and I'm a Red Tzao woman from Sapa. My story happened when I was a high school student in grade 11. At the time, I had feelings for a boy. He knew how I felt about him but never told me clearly how he felt about me, which led me to believe that he felt the same way.

Because I was studying in a place far from my village, I would only go home for holidays or Tet (Vietnamese New Year). Like any other year, when I was in grade 11, I went home to celebrate Tet with my family. During that holiday, the boy invited me to go out with him and I agreed. It never crossed my mind that he would do such a thing without my permission.

Afterwards, I became depressed. I was constantly anxious and unable to trust anyone. I isolated myself and went through an extremely trying time - my grades fell, I lost contact with my friends... I felt extremely worn out. At one point I was taken to hospital after attempting suicide. It took me a long time to regain my mental stability and get back to being myself again.

My story has made me a different person - I've become more mature and self-aware. When I got tired of worrying about other people finding out about my story, I decided to change.

First, I talked to a close friend, then with my elders. I was lucky to receive much empathy, advice and meaningful direction. I felt so much better that I began to look towards my future; I didn't want my unsightly past to affect my future.

My message to those who have been through sexual abuse is: ***"We can start again once we find enough confidence in ourselves..."***



Sa Pa, Viet Nam

## Chân Dung Nữ Thần #12: Nông Kê

195 x 270 mm

Được vẽ bằng màu nước - 09.09.2017

Tôi sinh ra ở bản Phi Nhuận, tỉnh Lào Cai, Việt Nam. Tôi là người dân tộc Tày nhưng ở thành phố Lào Cai từ hồi học phổ thông và chuẩn bị vào học đại học.

Năm ngoái, lúc tới ở Lào Cai, tôi thuê trọ suốt một thời gian dài. Tôi có anh hàng xóm rất thích và quan tâm tới tôi. Chúng tôi bắt đầu thân nhau. Anh kể cho tôi là anh sinh năm 1995 và có việc làm ổn định, và rằng anh muốn làm bạn trai tôi.

Tôi đồng ý và chúng tôi hẹn hò trong một tháng. Khi tôi đã tin tưởng anh ấy, chúng tôi ngủ với nhau, và sau đó anh thay đổi. Anh muốn quan hệ với tôi rất nhiều và cấu gien khi tôi không đồng ý. Tôi nhún nhẹn vì tôi thực sự yêu anh.

Một hôm tôi giả vờ anh và thấy CMND của anh. Anh không sinh năm 1995 mà là 1988, và anh có một vợ với con gái. Khi tôi hỏi tại sao anh nói dối, thì anh bảo tôi rằng tôi chỉ là bồ.

Tôi về quê và cắt đứt hoàn toàn với anh. Anh gọi nhiều lần nhưng tôi không bao giờ nghe máy. Từ hồi đó tôi nghe được rất nhiều người cũng có chuyện giống vậy xảy ra với họ, và tình trạng này phổ biến ở Việt Nam ra sao. Đa số đàn ông Việt có vợ đẹp, có tiền thì cuối cùng đều đi ngoại tình cả.

Tôi được dạy từ chính câu chuyện của mình là phải cảnh giác hơn với những người tôi gặp. Đây là một bài học cho tôi, để không bao giờ gặp gỡ và qua lại với những con người như thế một lần nữa.



Lào Cai, Việt Nam

## Goddess Portrait #12: Nông Kê

195 x 270 mm

Watercolour on paper - 09.09.2017



Lao Cai, Viet Nam

I was born of the Tay ethnic minority group in Phi Nhuan, a small village in Lao Cai province. I moved to Lao Cai city during high school and have come here again to study at university.

Last year, when I came to Lao Cai, I rented a room in a hostel. I ended up staying there a long time and became close with a neighbour who really liked me. He told me he was born in 1995, had a stable job, and that he wanted to be my boyfriend.

I went out with him and we were in a relationship for a month. When he earned my trust, we slept together, but after that, he changed. He wanted to have a lot of sex with me and got angry if I didn't say yes. I relented because I truly loved him.

Then one time, I came across his ID card in his wallet. I saw that he wasn't born in 1995, but in 1988, and he had a wife and a daughter. When I asked him why he lied to me, he told me I was just an affair.

I went back to my hometown and cut off all contact from him. He called me again and again but I never answered.

Since then, I heard of a lot of people who had the same thing happen to them, and how this situation is very common in Vietnam. Many Vietnamese men who have money marry a beautiful wife, but end up having affairs.

This experience has taught me to be more aware of the people I meet. ***It was a lesson for me to never be with someone like that ever again.***

## Chân Dung Nữ Thần #13: Trang Bui

195 x 270 mm

Được vẽ bằng màu nước - 11.09.2017



Hà Nội, Việt Nam

Khi tôi đang học năm nhất đại học, tôi có một người bạn trai và một vài người bạn là con trai. Một người trong số đó là bạn của bạn trai tôi, tôi gọi là “anh trai” bởi vì bọn tôi thân với nhau. Cả ba ở cùng một câu lạc bộ nhảy và được chọn vào đội hình tham dự giải vô địch toàn quốc.

Khi chúng tôi vào Sài Gòn thi đấu, tôi bị ngã do lao lực. Tôi lập tức được đưa vào viện và được điều trị. Khi trở về chỗ nghỉ, tôi phải nằm trên giường cả ngày hôm sau để nghỉ ngơi. Ký túc tối hôm sau trống không do mọi người đều ra ngoài để ăn mừng thành công của cả đội trong cuộc thi, nhưng, khoảng 2h sáng tôi có cảm giác anh trai đi lên giường và sờ soạng ngực tôi. Lúc đó tôi mệt mỏi, mê sảng và tưởng rằng tôi nằm mơ. Tôi đẩy anh ra và bảo anh đi đi, nhưng anh chỉ dịch ra và ở nguyên trên giường. Tôi không biết tại sao mình giữ im lặng, và anh lại làm cái việc đó. Lần thứ hai, tôi đẩy anh ra.

Đến sáng, khi có sức để đứng dậy, những sự kiện của buổi tối đó tái hiện lại trong tâm trí tôi. Cuối cùng, tôi cũng thấy được rằng chúng là thật.

Tôi đã nghĩ, “Wow, cái việc ấy đã xảy ra, và người đẩy lại là anh trai mình”.

Có lẽ bởi vì anh là bạn tôi, nên tôi không muốn ai biết về việc đó. Nhưng sau đấy tôi như lên cơn điên. Bạn tôi bảo rằng lần này tôi đã hơi mất kiểm soát, không thể ngừng la hét mặc dù không ai hiểu được tôi nói gì. Tôi cảm thấy như vào thời điểm ấy có cái gì đó trong tôi tan vỡ.

Trải nghiệm đó ảnh hưởng rất nhiều đến tôi, nhưng tôi cảm thấy tốt hơn nhiều sau khi nói ra về nó. **Người đầu tiên bạn tìm tới có thể không phải lúc nào cũng là đúng người, nhưng khi nhận được sự phản ứng bạn cần, việc này thực sự là có giúp ích.**



## Goddess Portrait #13: Trang Bui

195 x 270 mm

Watercolour on paper - 11.09.2017



Hanoi, Viet Nam

During my first year at university, I had a boyfriend and a few guy friends. One of these was the friend of my boyfriend, and I called him “brother” because we were close. The three of us were in the same dance club and were selected that year to be in the team for the national dance championship.

When we were in Saigon for the competition, I ended up fainting from overexertion. I was taken to hospital where I was medicated, and when I returned to the hostel, I had to stay in bed for the whole of the next day to rest. The dorm was empty the following evening because everyone went out to celebrate our success in the competition. But at around 2am, I felt that brother come into my bed to grope my breasts.

I was deliriously drowsy and tired, and thought I was dreaming. I pushed him away and told him to get out, but he only moved away and stayed in the bed. I don’t know why I kept silent. He came to do it again and for the second time, I shoved him away.

The next morning, when I had the strength to stand up again, my mind replayed the events of the night before.

At last, they felt real. I thought: “Wow, that actually happened, and of all people it was my brother.” Maybe because he was my friend, I didn’t want anyone to find out, but I went a little crazy after that. My friend told me I lost it a bit this one time I couldn’t stop yelling, although nobody could understand what I was saying. I felt in that moment something had broken inside me.

That experience affected me a lot, but speaking out about it made me feel so much better. ***The first person you go to may not always be the right one, but when you finally get the response you need, it really helps.***

Chân Dung Nữ Thần #14: Anna Sakura

195 x 270 mm

Watercolour and mulberry juice on paper - 16.09.2017

(Câu chuyện bị rút lại do tình huống phát sinh)



Đà Nẵng, Việt Nam

Goddess Portrait #14: Anna Sakura

195 x 270 mm

Watercolour and mulberry juice on paper - 16.09.2017

---

(Story withdrawn due to unforeseen circumstances)



Da Nang, Viet Nam



## Chân Dung Nữ Thần #15: Ashley Magnolia

195 x 270 mm

Được vẽ bằng màu nước và chì - 30.09.2017



Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam

Cách đây 13 năm, tôi đã từng bị quấy rối tình dục bởi người thân của mình. Nỗi ám ảnh đó vẫn theo đuổi tôi cho tới bây giờ. Cái quá khứ ấy, tôi chỉ muốn chạy trốn nhưng càng chạy thì nó càng đuổi theo và không bao giờ buông tha tôi!

Suốt bao nhiêu năm nay tôi cứ sống trong sự sợ hãi! Chỉ một hình ảnh thôi cũng đủ lôi kéo tôi xuống tận cùng của vũng lầy, của bóng đêm. Tôi sợ hãi khi phải đi ngủ, sợ hãi khi phải gặp gỡ và làm quen với người bạn khác giới, sợ phải nhìn vào ánh mắt của ai đó, sợ phải đối diện với chính mình. Tôi biết! Tôi biết mọi chuyện xảy ra không phải là lỗi của tôi, hoàn toàn không phải là lỗi của tôi! Nhưng tôi không thể ngưng hành hạ mình, không thể ngưng nguyền rủa mình!

Không phải là một, mà là rất nhiều lần tôi tìm đến cái chết, nhưng rồi lại chẳng chết. Khi không thể chết thì tôi chọn việc làm mình đau – bằng những cách tệ nhất tôi nghĩ ra, chỉ có như vậy mới làm tôi dễ chịu hơn. Tôi muốn mình là một người điên để quên đi tất cả, để cứ mỉm cười hạnh phúc như lũ bạn đồng trang lứa. Nhưng, nụ cười ấy chưa bao giờ là thật.

Tôi cứ sống vui mình trong hố sâu của màn đêm; tôi chẳng tin vào cuộc đời, cũng chẳng tin vào chính mình nữa. Tôi cứ sống trong bóng đêm như vậy. Cho đến một ngày tôi được ngồi lại, ngồi lại để nhìn bản thân một cách trọn vẹn và nói lời yêu thương với chính mình! Thời gian ấy quả thực chẳng dễ vì tôi phải để mình bước qua khỏi cơn lốc xoáy của nỗi ám ảnh, của sự ô nhục mà thừa nhận với mình rằng mọi chuyện đã xảy ra, nó là một phần trong cuộc đời mình và mình chẳng thể đuổi nó đi.

Từ khi ấy, tôi bắt đầu biết chấp nhận bản thân, chỉ là mới chạm được tới ngưỡng của “sự thật” bên trong thôi nhưng rồi sẽ có một ngày tôi ổn, ổn thật sự với chính mình để bắt đầu hành trình đến với những đứa trẻ đang cần được tôi giúp đỡ!

## Goddess Portrait #15: Ashley Magnolia

195 x 270 mm

Watercolour and pencil on paper- 30.09.2017



Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam

I was sexually abused thirteen years ago by someone who was close to me. That incident haunts me to this day. When all I want is to escape the past, the more I run from it, the more it comes after me with no mercy.

All these years, I've lived in fear. It would take just a single photo to drag me down into the marshes. I'd be scared whenever I lay down to sleep, scared whenever I had to meet someone of the opposite sex, scared whenever I had to look someone in the eye, or at myself. I knew that none of it was my fault, and yet I couldn't stop berating and beating myself up for it.

I tried to kill myself more than once, but it never worked. When I couldn't die, I chose to hurt myself instead – in the worst ways I could think of, and only then did I begin to feel some relief.

I wished I was a lunatic so I could forget everything and smile, like other people my age. But the smile I wore was never real.

I continued to submerge myself in a pool of darkness; I lost faith in life, and in myself. I went on like that until one day, I sat down to look at myself in full and say, I love myself! It wasn't easy, traversing through those shameful and obsessive feelings to get to a place where I could accept that everything had happened, and there was no way I'd be able to chase away that part of my life. I began to accept myself, and reach a threshold of "truth" inside me.

There will be a day when I am truly OK, and that will be the beginning of my journey towards helping the children who need my help!

## Chân Dung Nữ Thần #16: Thom Nguyen

195 x 270 mm

Được vẽ bằng màu nước và chì - 03.10.2017



Tỉnh Đắk Nông, Việt Nam

Lần đầu là lúc tôi học lớp 5 tròn 12 tuổi, ở nhà thường xuyên chỉ có tôi và hai đứa em trai nhỏ. Có chú kia vào làm công cho ba mẹ. Vì là bạn của ba mẹ và nhà cửa ở nông thôn thì không khóa bao giờ nên khi chú ấy vào hỏi thăm ba mẹ đâu, tôi thật thà trả lời là bố mẹ đi làm.

Chú ấy bảo tôi dễ thương quá rồi kéo tôi ngồi vào lòng chú ấy. Thực sự lúc đó tôi quá non nớt, ngoan ngoãn trả lời những câu chú ấy hỏi; còn tay chú ấy thì mềm và “móc” bộ phận của tôi. Tôi rất khó chịu và cảm thấy nguy hiểm, nhưng ngay từ nhỏ tôi đã có bản tính là không hoảng hốt.

Tôi vẫn tiếp tục ngoan ngoãn quay lại nhìn mặt chú ấy mỉm cười và nói để con lấy nước chú uống nha. Chú kêu con ngoan nhưng chú không uống đâu rồi hôn lên gò má tôi, râu đâm đau lắm, kể lại mà tôi thấy kinh tởm. Tôi đưa tay lên sờ râu vờ ngoan ngoãn, bảo: “Chú đi đường xa mệt, con phải rót nước mời”. Chú ta nói lỏng tay ra, không ôm tôi nữa. Tôi đứng dậy, vào trong phòng, bảo em trai ở ngoài sân gọi bác hàng xóm sang, nhà có khách của ba mẹ ghé thăm. Không biết như thế nào mà chú ta kêu:

*“Thôi khỏi, chú về đây, tối bố mẹ về, chú quay lại sau.”* Tôi “dạ” to, bình thường! Chú ta làm ở nhà tôi một tháng và hay lại ôm hôn tôi khi mọi người cùng ăn cơm, ai cũng bảo chú ấy thương con nít...vái trời, ba mẹ chẳng bao giờ biết được mối họa, tôi lại không nói ra (vì thực chất lúc đó tôi đâu biết đó là xâm hại, coi việc bị hôn là bình thường, và bị rờ vào vùng kín là vì chú quý con nít).

Lần thứ hai, năm đó tôi tròn 18 tuổi: tuổi đẹp nhất của người con gái, tôi bắt đầu phát triển toàn diện những phần nhạy cảm nhất. Tôi thấy mình may mắn nhất ở chỗ có nhiều chị gái và được tham gia cùng nhóm bạn của các chị gái tôi, do đó có thể nói tôi già hơn tuổi. Kiến thức về giới tính tôi cũng lượm lặt được nhiều lắm. Tôi ý thức mình là con gái phải vệ sinh, gìn giữ ra sao, nhưng tôi không thể tưởng tượng được đối tượng muốn xâm hại tôi là một ông già đã 70 tuổi. Ông ta và bà vào thăm con cái - hàng xóm nhà tôi. Hồi đó ba mẹ tôi đi làm kinh tế xa nhà, 2 tuần mới về thăm con cái một lần còn các chị thì đi học, đi làm; ở nhà mỗi tôi với 2 em trai. Ông bà chăm tụi tôi như cháu ruột vậy á. Một buổi trưa vắng, ông một mình sang nhà tôi, vào phòng ngủ của tôi (phòng này ông bà vẫn thường vào).

Vẫn như mọi ngày, tôi vui vẻ chào ông, hỏi ông có việc gì. Ông đứng ở cửa nhìn tôi lạ lùng, tôi ớn lạnh xương sống và ngửi thấy hơi men. Đúng như tôi nghĩ, ông ngồi xuống giường ngủ và kéo tôi vào lòng, vòng tay qua ôm xiết eo tôi, xưng tên, thật kinh tởm làm sao! Tôi cảm thấy được có một vật cộm dưới mông của mình... Trời ơi, tôi bắt đầu run, nhưng lúc đó tôi không cho phép mình la hét, hay giãy giụa... vì tôi tự biết giờ này chẳng có ai.

## Goddess Portrait #16: Thom Nguyen

195 x 270 mm

Watercolour and pencil on paper - 03.10.2017



Dak Nong, Viet Nam

The first time it happened was when I was twelve years old, in grade 5. It would often be just me and my two little brothers at home. At the time, there was a man who worked for my parents. Because he was a family friend, when he came over to see my mother and father, I truthfully replied that they'd gone out to work.

He said I was adorable and drew me onto his lap. At the time, I was truly naïve: I respectfully answered his questions as his hands groped and *"grappled"* my private parts. I was so uncomfortable and sensed danger, but ever since I could remember, I had the innate characteristic of staying calm.

I continued to act well-behaved - I turned to look at his face, smiled and offered him a drink. He said that was good of me but he wouldn't have anything. Then he kissed my cheekbone (recalling the pain of his beard scraping my skin is so horrible!). I reached my hand out to touch his beard, feigning sweetness: *"You've been on the road all day, let me get you something to drink."* He loosened his grip, releasing me. I got up, went into the next room and told my brother out the back to call the neighbours over - we had a guest visiting our parents.

Incredibly, the man called out that he'd go home and return in the evening when my parents were back. I politely replied with a "Yes", as though everything were normal!

That man worked in our home for a month and would often hug and kiss me while we were all eating together; everyone would say how much he loved children...heavens above! My parents never found out and I never said anything (because I didn't know it was sexual abuse - I thought being kissed like that was normal, and that he touched me down there because he cared about me).

The second time was when I was 18, an age where I never imagined a 70-year-old man would try to rape me. He and his wife came to visit our neighbours - their children. They would often come to visit me and my siblings like we were their own grandchildren.

One time at noon, when there was no one around, the old man came alone to our house and entered my bedroom (it was normal for both him and his wife to enter this room).

## Chân Dung Nữ Thần #16: Thom Nguyen

195 x 270 mm

Được vẽ bằng màu nước và chì - 03.10.2017

---

Tôi nghĩ tới bà, và nghĩ nếu ra được cánh cửa kia, gọi bà mà không có tôi có thể sẽ bị bắt lại. Nếu vậy, tôi sẵn sàng nhảy luôn xuống cái mương, chết cũng được miễn sao thoát. Ông ta hôn hít lưng tôi, rồi kéo mặt tôi quay xuống hôn hít má. Tôi thấy mình như sắp nghẹt thở vì bị ôm xiết. Tôi vẫn tỏ ra bình thường, kêu: "A, ông ơi, để con lấy cái này cho ông nha, bà dặn ông qua thì lấy cho ông! Lúc đó ông mới hỏi cái gì, và thả lỏng tôi ra." Chỉ chờ có thể, tôi nhẹ nhàng ra ngoài và gọi bà qua chơi như thường ngày. May mắn rằng có người, không phải là bà mà chị hàng xóm. Hai chị em đứng tám chuyện, ông ta tự đi ra. Từ đó tôi luôn luôn khóa cửa và không cho ai vào, kể cả người quen, tôi chỉ đứng nói chuyện qua cửa sổ khi ai có việc tới.

Lần tôi thấy giận dữ và muốn cho cái đối tượng đòi truy kia chết luôn là Tết năm 2015, tôi qua nhà cô tôi chơi. Ông này hơn 60 tuổi, là bạn thân của cô. Cô khen và ca ngợi ông ta hết lời, rằng ông ta hay làm từ thiện. Tết ông tới nhà cô chúc Tết. Tôi, cô tôi, và ông ta ngồi bàn chuyện rôm rả, vui vẻ, ầm cúng không có gì hết... hỡi ôi,

Lúc cô tôi vừa đi xuống dưới bệp lây đồ, ông ta chụp ca hai tay ông ta lên ngực tôi mà vẫn tỏ ra rất lịch sự: "Xin lỗi con cho chú kiểm tra chút nha, bệnh nghề nghiệp, chú muốn biết sức khỏe của con như thế nào."

Tôi là mồm há hốc không kịp phản ứng luôn. Cô tôi chuẩn bị đồ ăn xong mang lên thì ông ta thay đổi hẳn, trở nên lịch thiệp nho nhã vô cùng. Tôi không nói với cô vì sợ mất vui không khí Tết và trong mắt cô, ông ta đức độ vô cùng, cô tôi liệu rằng có tin những lời tôi nói không? (Và y như rằng sau đó tôi kể cho cô tôi thì cô tôi nói làm sao mà chú ấy cư xử kỳ như vậy được, chú tốt lắm con. Con hiểu lầm chú rồi.)

Và nhiều lắm những tình huống nho nhỏ khác. Tôi thương cho những người có khiếm khuyết, họ hay trở thành đối tượng bị lạm dụng vì không có khả năng tự vệ, lời nói lại không có trọng lượng. Những thành kiến về ngoại hình và hành động làm cho người ta không nghĩ rằng những người có khiếm khuyết lại trở thành mục tiêu. Bản thân tôi may mắn vì tôi thoát được và không bị ám ảnh. Tôi chỉ muốn làm sao cho những người gặp không may cũng biết cách tháo gỡ.

Tâm sự thiệt, bây giờ trong ví, túi của tôi luôn có bao cao su, chỉ với một lí do đơn giản là: nếu như có rơi vào tình huống bị cưỡng hiếp không thể thoát thì hãy bình tĩnh đưa bao cao su cho đối tượng để bảo vệ sức khỏe của bản thân.

## Goddess Portrait #16: Thom Nguyen

195 x 270 mm

Watercolour and pencil on paper - 03.10.2017

---

Like any other day, I greeted him warmly and asked him what he was up to. He just stood in the doorway and looked at me strangely. I got chills down my spine and smelled something fishy. As I suspected, he came onto my bed, pulled me onto him, tightening his arms around my waist and saying my name - it was so disgusting! I felt something bulge under my bottom... Gosh! I began to tremble, but didn't let myself scream or thrash about... I knew there was nobody around. I thought of calling his wife, but if I reached the door and she's wasn't there, I'd get pulled back. I began to prepare for the worst. The man kissed my back, then pulled my face close, bending over to kiss my cheek. I couldn't breathe because of his grip, but continued to act normal: *"Oh, grandpa, let me get you something that grandma asked me to give you if you came by!"* He released me, asking me what it was.

*"Hang on, I'll go get it"* - I lightly stepped out of the room and called his wife as though nothing were out of the ordinary. Luckily, there was someone there, not his wife but the woman next door. While we were both standing there chatting, the old man left. After that incident, I always lock my door and never let anyone in, even people who are close to me. Whenever someone comes over, I just stand at the window.

The time I was outraged and wanted the pervert to die was during Tet (Vietnamese New Year) in 2015, when I went to visit my aunt. This man was over 60, and a close friend of my aunt. She would praise him endlessly, saying how he'd often do charity work. When he came to her place to celebrate Tet, the three of us sat around and enjoyed a warm and convivial conversation, as though all things were well... then, when my aunt went into the kitchen to fetch some things, he laid both his hands on my chest. Pretending to be polite, he said: *"Sorry child, just let me do this thing for a bit - I'm a professional, I want to check up on your health."*



## CẢM NGHĨ CỦA NGƯỜI XEM

---

Khi tôi đọc những câu chuyện đầu tiên ở triển lãm tôi đã không chịu nổi bởi sự khủng khiếp mà các bạn đã phải chịu, nhưng càng đọc tôi càng thấy nhẹ nhàng hơn và đọc đến câu chuyện cuối cùng tôi như được giải phóng. Bởi cách mà các bạn đã dám đứng lên, nói ra câu chuyện và đương đầu với cuộc sống

Hà Nội ngày 1.12.2017

Cảm ơn các bạn đã tiếp thêm sức mạnh cho những người phụ nữ khác dám nói ra câu chuyện của mình

Hà Nội ngày 3.2.2017

Đến tham quan triển lãm tôi đã không cầm được nước mắt khi đọc những trải nghiệm của các bạn. Cảm ơn vì đã dám nói ra những câu chuyện này

Hà Nội ngày 2.12.2017

Cảm ơn câu chuyện của các bạn, tôi biết tôi đã không một mình! Tôi đã không còn sợ hãi nữa!

Hà Nội ngày 4.12.2017

## AUDIENCE'S EMOTION

---

When first reading your stories at the exhibition, I could not stand the terribleness that you suffered. But I became increasingly calm as I read through to the last story thanks to your strength, bravery in telling your stories, and how you deal with life.

Hanoi, 1st Dec 2017.

Visiting the exhibition, I couldn't hold back my tears while reading yours experiences. Thank you for daring to speak out these stories.

Hanoi, December 2nd, 2017.

Thank you for motivating other women to share their stories.

Hanoi, December 3rd, 2017

Thank you for your stories. Now I know I wasn't alone! I am no longer afraid anymore!

Hanoi, December 12th, 2017.



