

عندما لا تكون الصدمات النفسية ماضياً: رؤى فلسطينية للتعامل مع الصدمات والتعذيب

يمكن الاتصال بمؤلفي المقالات التالية عن طريق مركز علاج وتأهيل ضحايا التعذيب (TRC)،
شارع الإرسال، عمارة الإسرائ، الطابق السابع، ص ب: 468 رام الله-فلسطين.

هاتف: +972 2 2961710 / 2963932

فاكس: +972 2 2989123

بريد إلكتروني: info@trc-pal.org

الموقع: www.trc-pal.org

توضح المقالات والمقابلات التالية عمل مركز علاج وتأهيل ضحايا التعذيب في رام الله في
الأراضي الفلسطينية المحتلة. تأسست المؤسسة من قبل د. محمود سحويل قبل ثمانية أعوام،
وهي تقوم بخدمات التوعية والإرشاد النفسية والصحية في المجتمع الفلسطيني.

التعامل مع الصدمات النفسية المتعاقبة

بقلم د. محمود سحويل

د. محمود سحويل هو مؤسس ومدير مركز علاج وتأهيل ضحايا التعذيب. ويوضح هذا المقال كيف أنشئ المركز وأصبح يتعامل مع من أصيبوا بصدمات بهدف تجنب سوء المعاملة أو العنف في المستقبل.

الكلمات الرئيسية: صدمة، تعذيب، الاضطراب النفسي الناتج عن صدمة مستمرة، الوقاية

مقدمة

برزت فكرة إنشاء مركز علاج وتأهيل ضحايا التعذيب (TRC) من خبرتي في زيارة السجون. فقد عملت كمستشار نفسي مدة عشر سنوات في مستشفى بيت لحم للأمراض العقلية، قمت خلالها بزيارة المعتقلين الفلسطينيين في المعتقلات الإسرائيلية. لقد قمت بـ 360 زيارة، وكنت بعد كل زيارة أعلن أنها ستكون الأخيرة، لكن لم أفعل كذلك.

لم يكن هناك أي قانون أو عقوبات تحظر التعذيب في المعتقلات الإسرائيلية حتى عام 1999، بل ولا زالت الإساءة الجسدية والنفسية مستمرة حتى يومنا هذا، وبالتحديد أثناء التحقيق¹. ففي أثناء الزيارات التي كنت أقوم بها، كنت ألاحظ أن الأسرى الفلسطينيين، بعد أن يتعرضوا للتعذيب، كانوا يعانون من آثار سلبية لفترات طويلة. كما لاحظت أن الأسرى السابقين لم يكونوا يطلبون المساعدة عند إطلاق سراحهم.

لم تكن الخدمات الأساسية التي نقدمها مناسبة للتجاوب مع الظروف التي عاشوها، كما أنها كانت بمجملها تذكرهم بالأوضاع التي تعرضوا خلالها لسوء المعاملة. لذلك فقد أنشأنا هذه المؤسسة عام 1997 تحت مظلة منظمة حقوق الإنسان.

التعامل مع الصدمات النفسية المتعاقبة

يختلف أساس عملنا عن عمل مراكز معالجة الصدمات في عدة بلدان. ما يعيشه شعبنا ليس "اضطراباً ناتجاً عن صدمة سابقة" (PTSD)، إنها ليست ماضياً، بل مستمرة. فنحن نتعامل مع ما نسميه "الاضطراب النفسي الناتج عن صدمة مستمرة" (CTSD).

أكثر من 80% من المراجعين يعانون من عدة صدمات نفسية، وليست صدمة واحدة فقط نحاول معالجتها ومساعدتهم على تخطيها. بالنسبة للعديد من الأفراد والعائلات، فإن الأحداث تتوالى وتتكرر باستمرار، إن لم تكن بشكل يومي، مما يذكرهم بالصددمات التي عاشوها في السابق. وهذا يجعل من عملنا ذا مضامين هامة لتقديم الخدمات النفسية. وفي كثير من الأحيان، تُعرض علينا بعض الدورات التدريبية في دول أخرى حول موضوع (PTSD)، في الوقت الذي نحاول فيه أن نطور أساليبنا الخاصة لتتماشى مع الظروف التي نمر بها. فعندما تتكرر الاجتياحات بشكل روتيني، ويُسمع صوت إطلاق النار ليلاً وتدمر المنازل، وعندما تغلق الحواجز وتستمر سياسة التضييق، ولا يتمكن أحد من زيارة أقاربه في المدن والقرى الفلسطينية الأخرى، فهذه كلها صدمات نفسية مستمرة. فهنا نحن نحتاج لتطوير أساليب معينة للتعامل مع الصدمات عندما يعيش الأفراد والعائلات التي نعمل معها تحت الاحتلال.

وبسبب مضمون هذا العمل، والروايات التي تسمعها وتتعامل معها طواقمنا، فقد حاولنا خلق بيئة عمل مناسبة لها. وأنا متفرغ على مدار الساعة لمساعدة طواقم العمل، فنحن نوفر خدمات إشراف ملحوظة. ومعظم طاقم العمل هم من الشباب الذين يحصلون، بمجرد بدئهم العمل، على التدريب اللازم والكافي لمساعدتهم في إنجاز أعمالهم ليروا ما إذا كان هذا ما يريدون التركيز عليه. ونتيجة لذلك، لم تواجهنا أية مشكلة مع قضية الاحتراق الوظيفي. نحن نعنتي بموظفينا.

خدماتنا

كمؤسسة، نحن نتعامل مع أناس ممن عاشوا تجربة الاعتقال، وعائلات فقدت عزيزاً. نتعامل مع عائلات تعيش حالياً صعوبات بين أفرادها، أو حتى سوء المعاملة بين أفراد العائلات، كما ونقدّم المزيد من الدعم النفسي في هذه الأيام للشعب الفلسطيني.

كل شخص يتوجه إلينا للاستفادة من خدماتنا يتم عرضه على طبيب نفسي للتأكد من حاجته لعلاج. فنحن نعطي العلاج عند الحاجة فقط وبجرعات بسيطة كافية لإزالة الأعراض وليس إخفاءها. ومن ثم نحولهم إلى أخصائيين نفسيين، مجموعات، أو ننظم زيارات عمل إلى منازلهم من قبل باحثين ميدانيين. فنحن نوفر عدة أشكال من العلاج: العلاج الجماعي، العلاج العائلي، العلاج النفسي قصير المدى، إدارة الأزمات، إضافة إلى الزيارات العائلية. ونستجيب لمن يلجأ لنا لطلب المشورة بالطرق الأنسب والأكثر كفاءة.

هذا جزء من عملنا: التعامل بالطرق التي تشفي أولئك الذين تعرضوا للتعذيب والصدمات النفسية. بينما تتصب جهودنا الأخرى نحو تجنب انتهاكات وإساءات أخرى لحقوق الإنسان. فنحن نعمل لبناء جو من الاحترام والانفتاح في منطقتنا، عن طريق التدريب، الحملات، أو باستخدام وسائل الإعلام وعن طريق التوثيق. بالإضافة إلى ذلك، نحن نعمل على خلق ثقافة فلسطينية ترفض كافة أشكال انتهاكات حقوق الإنسان، وبالتحديد التعذيب والعنف السياسي.

الصحة العقلية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بحقوق الإنسان والديمقراطية. فالعنف الذي يعيشه الفلسطينيون بشكل روتيني هو عنف سياسي، ونحن نحاول في نشاطاتنا الرئيسية تجنب وقوع المزيد من انتهاكات حقوق الإنسان. بالإضافة إلى ذلك، فنحن نتعامل مع نتائج العنف بغض النظر عن مكان وقوعها أو مرتكبيها. وعلى سبيل المثال، نقوم حالياً بتدريب مؤسسات فلسطينية أخرى على أمور وقضايا تتعلق بالصحة العقلية وحقوق الإنسان. يُعطى هذا التدريب لأخصائيي صحة آخرين بالإضافة إلى أفراد حاليين في قوى الأمن الفلسطينية، وهو مخصص لتزويد المشاركين بمعلومات إضافية حول حساسية عملهم والمهارات المرتبطة بعملهم في علاقاتهم مع عامة الشعب ومع المعتقلين.

إن لم يحصل أولئك الذين تعرضوا للتعذيب والعنف على الدعم اللازم، فسيكون لهذا العنف آثار مدمرة في عائلاتهم. لقد لاحظت أن بعض الأسرى السابقين ممن تعرضوا للتعذيب في المعتقل كانوا يتعاملون مع أبنائهم بالطرق والأساليب التي مروا بها. الأمر ذاته ينطبق على قوى الأمن. فنحن نقوم بتدريب أفراد قوى الأمن الفلسطينية على أمور مرتبطة بحقوق الإنسان لمنع أية إساءة استخدام للسلطة. وهناك نسبة ملحوظة من الأفراد الحاليين لقوى الأمن الفلسطينية كانوا قد اعتُقلوا في السابق من قبل السلطات الإسرائيلية، وكونهم الآن في مراكز قوة فذلك يحتم علينا ضرورة التوجه إليهم للتأكد من أنهم هم أنفسهم لن يتحولوا إلى مصادر لممارسة العنف ضد الآخرين.

تجنب المزيد من الأذى

كعامل في مجال الصحة العقلية وناشط في مجال حقوق الإنسان، أشعر بالخوف من العنف والوحشية، بغض النظر عن مرتكبها. نشعر بالحزن الشديد لفقدان حياة الآخرين، ونعتقد أن التعامل مع آثار الصدمات النفسية والعنف حتماً سيجنب وقوع المزيد من الأذى. نحن نسعى لزيادة الوعي في المجتمع الفلسطيني فيما يتعلق بنتائج وأثار العنف والصدمات النفسية التي نعاني منها نحن، في محاولة لمنع أي انتقام أو رد فعل عنيف. وفي هذا الوقت، نعمل على تكثيف عملنا باتجاه التخفيف من آثار التعذيب والعنف، ونستمر في محاولة خلق مجتمع مدني لتعزيز النظام الديمقراطي، للتواصل مع الناس بآمالهم وأحلامهم عندما يكونون مُحَبِّطِينَ. يهدف عملنا للتعريف بالآثار السلبية للعنف وتخفيف الاندفاع نحو الانتقام العنيف.

نستمر بعملنا هذا لتطوير مفهوم التعافي المرتبط بقضايا حقوق الإنسان والذي يتعامل مع أناس لم يجربوا صدمات نفسية في السابق فحسب، بل لا زالوا يواجهون أوضاعاً صعبة جداً تعيد إلى ذاكرتهم أحداث ومشاعر الماضي. ويسرنا كذلك أن نستمتع لغيرنا ممن يعملون في مجالات مشابهة.

ملاحظة

¹قامت منظمة أمنستي الدولية لحقوق الإنسان بتوثيق أعمال التعذيب في أكثر من 150 دولة، وهو ليس حدثاً غير اعتيادي. ومن الأمثلة على الدول التي تعنى منظمة أمنستي بها لاستخدامها التعذيب إضافة إلى أساليب همجية ومنحطة في "الحرب على الإرهاب"، و/أو إرسال جنود وقوات إلى دول يواجهون فيها هكذا ممارسات ما يلي: الولايات المتحدة الأمريكية، أفغانستان، أستراليا، الصين، مصر، الكويت، المغرب، باكستان، السعودية، السويد، سوريا، المملكة المتحدة وأوزبكستان (راجع الموقع: <http://web.amnesty.org/pages/stoptorture-report2005-eng>). والمرجع الرئيس للمعلومات حول التعذيب داخل إسرائيل هي اللجنة الشعبية لمقاومة التعذيب في إسرائيل (PCATI)، وهي مؤسسة سياسية إسرائيلية تعنى بنبذ العنف كوسيلة تستخدم للتحقيق من قبل قوات الأمن الإسرائيلية. تأخذ المؤسسة بعين الاعتبار وجود تهديد لأمن إسرائيل، إلا أنها تنظر لاستخدام العنف "للحفاظ على أمن الدولة" على أنه وسيلة جشعة وغير فعالة تساهم بشكل مباشر في إضعاف ديمقراطية المجتمع الإسرائيلي. وقد صدر أحدث تقرير لها تحت عنوان: "عودة إلى روتين التعذيب: التعذيب وسوء المعاملة للأسرى الفلسطينيين أثناء التوقيف، الاعتقال، والتحقيق، أيلول 2001 – نيسان 2003". زوروا موقع اللجنة على

الإنترنت: www.stoptorture.org.il

للاتصال والمراجعة: ص ب: 4634، القدس 91046.

هاتف: 972-2-5630073

فاكس: 972-2-5665477

بريد إلكتروني: pcati@netvision.net.il

وللمزيد من المعلومات حول التعذيب في إسرائيل والعديد من الدول الأخرى، يمكنكم مراجعة تقرير منظمة أمنستي الدولية لعام 2003: "مكافحة التعذيب – دليل عمل"، من منشورات المنظمة، لندن، المملكة المتحدة. كما يمكنكم قراءة التقرير على الموقع الإلكتروني:

http://www.amnesty.org/resources/pdf/combating_torture/combating_torture.pdf

توجه: حقوق الإنسان في العلاج النفسي

بقلم: خضر رصرص

تستكشف هذه المقابلة معنى تطوير مفهوم حقوق الإنسان للعلاج النفسي، وكيف أن هذه المبادئ تؤثر في العمل العلاجي. بالإضافة إلى ذلك فهي تأخذ بعين الاعتبار طرق الوصول إلى الأشخاص الذين عاشوا حالات من الصدمات النفسية. خضر رصرص هو مدير الطاقم المهني في مركز علاج وتأهيل ضحايا التعذيب، وقد أجرى المقابلة دافيد دنبورو.

الكلمات الرئيسية: حقوق الإنسان، العلاج النفسي، التعذيب، الصدمات

يبدو أن مركزكم قد بذل جهوداً جمة ليبرهن أن من تعرضوا لحالات من التعذيب والصددمات النفسية يشعرون أن بإمكانهم التوجه إلى هنا. أود أن أسألك عن هذا: ما هي بعض الأشياء التي تعلمتها حتى تجعل من هذا المركز مكاناً يؤمه الذين تعرضوا للعنف السياسي؟

هذا سؤال مهم ورئيس. فمن عاش نوعاً معيناً من الصدمات، وخاصة من تعرض لسوء المعاملة من قبل مختصين آخرين، يمكنه أن يجد العديد من المراكز المتخصصة مرعبة، لا بل مُفزعة. لذلك كان اختيار موقع هذا المبنى ذا مغزى، إذ أنه بالإمكان إيجاد مواقع أخرى تكون أكثر هدوءاً وبإيجارات أقل، إلا أننا قررنا أن تكون مكاتبنا في وسط مدينة رام الله ليسهل على الناس زيارتنا. توجد في الطوابق السفلى من المبنى محال تجارية متنوعة مما يعني أن الناس يدخلون المبنى من الشارع دون أن يعلم أو يشعر أحد أن المراجعين قادمون إلى المركز.

أم ١ الخطوة الرئيسية التالية فقد كانت تدريب الفريق على سرية كافة المعلومات، إذ نقوم فقط بحفظ ما هو ضروري للعلاج وتوثيق هـ في الملفات.

ومع ذلك، ففي معظم الأحيان يصعب توقع قدوم الناس إلينا، لذلك فنحن نتوجه إليهم. فبرامج العمل الميداني مهمة. و مع أنه يبقى من الأسهل لنا أن نلتقي بالناس ونستقبلهم هنا في المكتب، إلا أننا لاحظنا أن غالبيتهم يفضلون استقبالنا في منازلهم. هذا يعني أنهم لن يضطروا ل م واجه ة عقدة كونهم غير أصحاء عقلياً. وفي الوقت نفسه، فالوصول إلى المرضى في منازلهم يعطينا الفرصة للالتقاء بأفراد مهمين في عائلاتهم، وعلى وجه الخصوص أولادهم.

عندما يختبر الناس الظلم، ويشعرون أنهم واهنين، كما لو أنهم غير قادرين على فعل شيء لتجنب الظلم، أو إيقافه، فكيف تحاولون تمكينهم من الشعور بالاستقلالية، الشعور بوجود معنى وهدف لحياتهم؟ كيف تتعاملون مع هذه القصص حتى يشعر الناس أن بإمكانهم إحداث التغيير أو التغيير في العالم؟

أعتقد أن آثار الصدمات النفسية معقدة جداً لدرجة أنها تحتاج للكثير من الوقت لخلق جو من الاستقلال الذاتي للشخص. ومن المهم أن يعلم ضحايا الصدمات النفسية وانتهاكات حقوق الإنسان أنهم باستطاعتهم أن يحدثوا التغيير. وبالتالي نطلب من الجميع أن يقوموا بتوثيق شهاداتهم وخبراتهم، مفسرين ذلك بأنها عملية مهمة لهم وللآخرين على حد سواء، ولأجيال قادمة. ونحن نقوم بمساعدتهم في كتابة وتصحيح هذه القصص.

يمكن للتعذيب أن يصيب الإنسان بالإحباط واليأس والانهازم وعدم الإنتاجية. وفي بعض الأحيان يشعر الناس أنهم عديمو الأمل، واهنون، ضعفاء وخجولون عندما كانوا وحيدين في الأسر. وهذا يجعل من المجدي لفت الأنظار إلى طرق بسيطة تساعد الناس على استعادة حياتهم. فهم قد يكونون مسؤولين عن أفراد آخرين في العائلة، أو أنهم يُظهرون بعض مظاهر الاعتماد على النفس. أما أن ١ فأحاول جعل الناس يتحدثون عن خبراتهم لتحديد الأشياء التي قاموا بها، وكيف تمكنوا من التخلص منها. ويدا بيد نحاول أن نؤلف قصة تجعل منهم أقوياء بدلاً من اعتبارهم ضحايا مغلوب على أمرهم.

والأكثر من ذلك، هو أنه إذا تم اعتقال شخص ووضع في زنزاة منفردة، وعومل معاملة غير إنسانية، يتوصل ذلك الشخص إلى اعتبارهم جميعهم من غير بني البشر. ففي ظروف كهذه، من المهم وجود من يقومون بالاعتناء بهذا الشخص ويذكرون أسباب وقوع هذه الأحداث، وكيف يقيّمونها وما يعجبهم منها. كل هذه الارتباطات تساهم في إعادة الشعور بحس الإنسانية لأولئك الأشخاص الذين عانوا ظروفًا قاسية خاصة بعد أن تمت معاملتهم بهمجية ولا إنسانية.

وخلال هذه العملية، أحاول أيضاً أن ألاحظ متى يتخذ الناس مواقف من غيرهم خاصة عندما يتعلق الأمر بحقوقهم. فقد تكون هناك العديد من الأمثلة داخل العائلة تشتمل على بعض الملاحظات أو عبارات محددة. لكن إذا لاحظت أنهم يحترمون حقوق غيرهم فأنا أقوم بدوري بالتأكيد على ذلك. هذه كلها بدايات للعديد من الروايات التي تدور حول الهوية والشخصية، قصص عن القيم والاستقلالية، كما أن هنالك أساليب لربط مساهماتهم البسيطة في هذا المجال مع مساهمات غيرهم. وأنا واثق من أن لجميعنا أدواراً تلعبها في الدفاع عن حقوق الإنسان والحديث عنها.

أنا أعلم أنه يوجد جزءان رئيسان في عملكم – التعامل مع من تعرضوا للعنف إضافة إلى محاولة تجنب إساءات مستقبلية. هلا حدثتنا عن السبل التي تتبعونها للتأكد من أن أولئك الذين تعرضوا لحالات من العنف أو الصدمات لن يقوموا بممارسة العنف مع غيرهم وبأساليب أخرى؟

عندما نعمل مع الناس، يكون هدفنا هو التأكيد على أننا نعتني بهم. أما هدفنا الآخر فهو المساعدة في عدم تعريضهم لأن يكونوا هم أنفسهم مصدراً للعنف. فعندما يتعرض الرجال أو النساء للعنف، الاعتقال، أو العنف السياسي، نحاول أن نعتني بهم حتى لا يقوموا بنقل هذا العنف وممارسته على أفراد عائلاتهم. كما أننا نحاول أن نتجنب وقوع الأطفال ضحايا للعنف، وهذا أيضاً هدف رئيس لدينا.

يبدو من المهم أن نعطي الأشخاص فرصة للحديث عن خبراتهم وشرح الآثار الحقيقية لما مروا به ليتذكروها. عندما يتم الخوض بالحديث في هذه الخبرات، وعندما يتم الإقرار بنتائج هذا الممارسات والإساءات وآثارها، فإن ذلك يساعد بشكل غير مباشر في إفساح المجال أمامهم ليعوا آثار هذه الممارسات على غيرهم، خاصة عندما يرتكبونها. نحن نهتم كثيراً بهذه الناحية، فنقوم بعمل منتديات ومجموعات حوار يستطيعون خلالها التحدث عن خبراتهم والأساليب التي يرونها مفيدة عند التعامل معها. كما أننا نشجع الناس أن يشجعوا ويدعموا بعضهم بعضاً في الاعتناء بأطفالهم.

هنالك سؤال أشمل يُطرح هنا مرتبط بردود الفعل أو الانتقام. فنحن نحاول إيجاد متسع من الفراغ للناس حتى يدركوا أنه لو تعرض أحدهم للتعذيب من قبل شخص من قومية أو دولة معينة، فذلك لا يعكس طبيعة أو هوية تلك القومية. وأنا أرى أن ذلك يعتبر مسؤولية أخلاقية أن نفسح المجال أمام أي من ضحايا التعذيب ليقرر أن الآخرين يعانون من الأزمة الحالية في هذه المنطقة وأن لكل واحد حصته من الصدمات. فإذا أردنا أن يلتفت الآخرون إلى الأمانا وصدماطنا، علينا أن نتحلى بما يكفي من الشجاعة والحكمة للالتفات إلى صدمات الآخرين. نحن ندرك أهمية عملنا بعدم دعم فلسفة الانتقام.

بالإضافة إلى ذلك، فنحن نميز بين الأفكار المبهمة حول الانتقام والبحث عن العدالة. من المهم جداً لضحايا التعذيب أو الإساءة أن يسعوا للبحث عن بعض أنماط التغيير، والعدالة، وقوة التخلص من الأذى الفظيع الذي تعرضوا له. فقد تكون العدالة شافياً إلا أنه لا يتم التطرق إليها في مجال الطب النفسي. وعندما يشعر الناس أن ليس بمقدورهم فعل شيء لدرء الأذى عنهم أو عن أحبائهم، تبرز هنا بقوة الرغبة في تحقيق العدل. إلا أنه ولسوء الحظ، نادراً ما نكون في وضع يمكننا من إحضار مرتكبي الظلم على الناس للعدالة. ومع ذلك، فنحن نحاول إيجاد سبل لحل المشاكل، قدر المستطاع، حتى يتمكن الناس من توثيق خبراتهم. نحاول عمل منتديات ليتحدثوا عما تعرضوا له، ونحاول إفساح مجال للتركيز على العدل والتعافي بدلاً من الانتقام أو العنف المتزايد.

يبدو أن لهذا المركز تركيزاً كبيراً على الناحية الأخلاقية والسياسية. كيف ترى مدى التناسق بين التركيز على حقوق الإنسان والتركيز على الشفاء؟

لقد كنت في السابق ناشطاً في مجال حقوق الإنسان. وبالإضافة إلى كوني عالماً نفسياً حالياً، لدي الكثير من الاهتمام بحقوق الإنسان والديمقراطية. نحن نشدد دائماً على الحاجة لاحترام حقوق الإنسان، فلا يمكن فصل عملنا الإرشادي والنفسي عن توجيه الدعم والتأييد لحقوق

من كلا الطرفين، وأتعاطف كذلك مع أولئك الذين يحاولون مجرد العيش حياة عادية خاصة بعد أن كان للعنف والصدمات آثارها المدمرة.

هل توجد ممارسات أو تقاليد ثقافية محددة تلتزمون بها في عملكم؟

هنالك العديد من التقاليد الثقافية الفلسطينية التي أعتبرها غير اعتيادية بمدى تساهلها وتسامحها مع الظروف التي نعيشها. فإذا كنت أفكر بفريق العمل، فهم يقطعون مسافات كبيرة للالتقاء مع المراجعين. وإن كانت بعض الطرق مغلقة، أو كانت هنالك اجتياحات عسكرية، أو كانت صفوف الانتظار طويلة، فس ي ستغرق ذلك مزيداً من الوقت حتى نصلهم. وعندما نصل، لا نأتي على ذكر صعوبة الوصول، بل نعبر لهم عن مدى سعادتنا لقدمنا إليهم والالتقاء معهم، فلدينا طرقنا الخاصة لنحتمل ما لا يستطيع الآخرون احتماله.

والأهم من ذلك هو أننا نعيش كعائلة واحدة، فلو أردنا التحدث إلى أحد ما فبالإمكان أن نتحدث إلى عمّة أو عم أو ابن أخ أو ابنة أخ أو أخ أو أخت. حتى عندما نكون وحيدين في الحافلة، يمكننا التحدث مع الشخص الجالس بالجوار دون سابق معرفة. ومن الملاحظ أنه من السهل إيجاد حس المشاركة بين أبناء الشعب الفلسطيني، ولا نشعر بالوحدة كما في بلدان أخرى حيث تزداد الانفرادية والانعزالية ويصعب إنشاء صداقات. هذا يجعل في عملنا نوعاً من التغيير والتجديد إذ من السهل علينا أن نضم أناساً آخرين إلى فرق العمل.

أنا أعلم أنكم تعملون مع الأطفال أيضاً، هلا حدثتنا عن بعض من هذا العمل؟

كنت أقوم ببعض أنواع العلاج عن طريق الفن للأطفال. إذ كنت أعطيهم صوراً رسمها أطفال من أماكن أخرى وأطلب منهم أن يعبروا عما فهموه من الصور. فيبدأ بعضهم بالتخمين: "قد تكون مدرسة" – "لا، إنها كبيرة جداً" – "قد يكون بيتاً فاخراً" ... ومن ثم أقوم بطرح بعض الأسئلة: "لماذا تم استخدام اللونين الأحمر والأخضر باعتقادكم؟" ونبدأ بعدها بالحديث والتخيل. وبعد فترة، أخبرهم من رسم الصورة، فمثلاً قد تكون صاحبة الصورة سلفيا ابنة الثلاثة عشر عاماً وتعيش في ويلز. ومن ثم أسرد لهم الفكرة التي كانت تحاول سلفيا نقلها في رسمتها هذه، وأطلب منهم رسم صورة مشابهة لصورة سلفيا، ليبدأ الأطفال باكتشاف أن الحياة فيها عدة ألوان، وأن بإمكانهم رسم العديد من الصور وليس الدبابات والبنادق والحوازر فقط.

أحدثت كذلك عن الحجارة، إذ يرى العديد من الأطفال الفلسطينيين في الحجر سلاحاً فتاكاً يعبرون به عن استيائهم ورفضهم للاحتلال. وفي نوع آخر من العلاج بالألعاب أو في المخيمات الصيفية، أطلب من الأطفال أن يجمعوا حجارة من حولهم لنقوم ببناء بيوت منها، ومن ثم نحيطها بسيج وهديقة. نحاول أن ننقل فكرة أن الحجارة لم توجد لتلقى على الجنود فحسب، بل توجد لها عدة استخدامات أخرى كبناء المنازل والمدارس، إضافة إلى أهميتها في الفن والنحت وغيرها... وفي بعض الأحيان، أحدثهم عن الأحلام التي كانت تراودني في صغري. كنت دائماً أحلم بأن أصبح دكتوراً يوماً ما. وأعلمهم أنني لست دكتوراً بعد إلا أنني سأحصل على شهادة الدكتوراه في السنوات القليلة القادمة لأحقق حلمي. وأسألهم إن كانت لديهم أحلام مشابهة. ماذا تعتقد أنك ستصبح في المستقبل؟ نحن نحاول أن نجعل الأطفال يهتمون بشيء يسمى "المستقبل". فالعمل المرتبط بالطموح والأحلام مٌ سَ لٌ، وأنا مهتم بالأساليب التي تضع الأطفال في صورة أحلامهم المختلفة وألوان الحياة المتنوعة. إنه عمل ممتع حقاً.

بينما تكلمني عن هذا، تظهر على وجهك بعض ملامح الابتهاج! يبدو أن هذه الأحاديث تُفرحك. هلا أخبرتنا المزيد عما يدفعك للاستمرار في هذا العمل؟

قبل قدومي إلى هنا، كنت أعمل في مستشفى بيت لحم للأمراض النفسية مدة عشرة أعوام. لم يكن عملي هناك مجزياً إذ أنني لم أكن أشعر نفسي مساهماً في خلق التغيير. أما هنا فالعمل مع من يرتادون المركز أمر مختلف. بالرغم من القصص المؤلمة، أشعر بأن العمل هنا حقاً مجزياً. أنا أشعر باحترام الناس لنا للعمل الذي نقوم به، نرى المزيد من الإشراف والدعم مما

لمحات حول الحوارات العلاجية: التعاطي مع الأفكار المستقرة روائياً

بقلم: بلال حسونة، إيمان جاعوني، ديمة الطيبي،

أماني الجمل، مريم برقان، وسام عبد الله

يتألف هذا المقال من مجموعة قصص قصيرة للعمل العلاجي يسردها استشاريون وعلماء نفس فلسطينيون من مركز علاج وتأهيل ضحايا التعذيب. وتركز هذه القصص على الأساليب التي يستخدمونها للتعاطي مع الأفكار المستقرة روائياً في عملهم.

الكلمات الرئيسية: الأسي، الصدمات، الأفكار القصصية

تبقى فكرة العلاج القصصي موضوعاً جديداً بالنسبة للباحثين الاجتماعيين والأطباء النفسيين هنا في المركز. فقد اعتدنا على العمل مع نماذج ورؤى مختلفة. وفي العام المنصرم، على أية حال، كنا نتعلم عن العلاج القصصي. وفي هذا المقال سنتشارك ببعض اللمحات حول الأساليب التي تُستخدم فيها الأفكار المستقرة روائياً في عملنا.

من الحزن إلى الغناء

بقلم: بلال حسونة

شرف شاب في الثامنة والعشرين من العمر، توجه إلى مكاتبنا في الخليل وهو يعاني اضطراب ما بعد الصدمة وفصام. فقد أصيب بالفصام بعد اعتقاله لأول مرة، وهذا يعني أن الاعتقال الثاني كانت تجربة فظيعة. لم يحصل على العلاج والدواء أثناء الاعتقال، لقد كان يتعرض للتحقيق والعزل الانفرادي في زنزانة صغيرة لمدة أربعة عشر يوماً. كانت الإضاءة داخل الزنزانة رديئة، وطيلة هذه الفترة كانت تزداد شدة الأصوات المزعجة. لقد توجه للعلاج بعد أن أطلق سراحه وأعطى الدواء اللازم، إلا أن هذا الدواء لم يساعده مما زاد وضعه سوءاً. وقد توجه إلينا شرف بعد الإفراج عنه من المعتقل للمرة الثالثة، وعينه الطبيب وأمر بتغيير العلاج. وكان دوري أن أدعمه من خلال العلاج الروائي.

وقد استغرق العلاج بعض الوقت لتخفيف قوة الأصوات والخدع وبدأنا ببعض المحادثات العلاجية المهمة. وبعد أن حصلت على تدريب مكثف حول العلاج بطريقة القصص، زاد اهتمامي بمعرفة مدى فاعلية هذه الأفكار في استشارتنا. وقد سألت شرف ما إذا كان سعيداً لاستخدامي هذه الأفكار، التي كانت جديدة بالنسبة لي، وأعرب لي عن سعادته لذلك.

وبينما كنا نتحدث توصلت إلى أن الصعوبات التي مرت في حياة شرف أصبحت داخلية. فهو يرى في نفسه شخصاً كئيباً وحزيناً ويائساً. وبطرح بعض الأسئلة التي تساعد على رؤية المشكلة خارجية بدلاً من أن تكون داخله، تغير الوضع شيئاً فشيئاً. ومع مرور الوقت بدأ شرف بالحديث عن الحزن السائد في حياته، وكان يرى أن المشكلة التي يواجهها هي مدى تأثير هذا الحزن في حياته.

وعندما استكشفتنا تاريخ الحزن، علمت أن شرف كان يوماً مغنياً إسلامياً، وعندما كان يغني لم يكن يبدو عليه الحزن. وبدأنا نستكشف ما كان الغناء يعنيه بالنسبة لشرف وتاريخه في حياته، فقد تغيرت لغته الجسدية وأثيرت عيونه. كان الفرحة جلياً معنا داخل الغرفة.

وقد أصبحت مهتماً بالسؤال عن آمال شرف وأحلامه وأهدافه والتزاماته، وعلمت أنه يخطط لأن يعود ويتواصل مع الغناء. وبعد حوارين أبدى لي رغبته بالعودة إلى الغناء، وكانت خطوته الأولى التوجه إلى رام الله إلى مركز لتعليم الغناء، وكان يعلم أن باستطاعته الاتصال مع موسيقيين آخرين. أما الخطوة الثانية فكانت التوجه للغناء في أحد مطاعم رام الله. وعندما عاد إلى الخليل كانت تغمره السعادة.

بعد ذلك قرر شرف أن يقيم حفلة لأصدقائه المقربين ليغني فيها، وكانت هذه هي المرة الأولى التي يقوم بعمل كهذا منذ سنوات عديدة. لقد تعلم أغاني جديدة باستخدام آلات جديدة لهذا الحدث، وكانت بمثابة طقوس مهمة لعلاج.

خلال هذه الفترة، كنا نتحدث عن فترات أخرى في حياته لم يكن للحزن فيها مكان، بل كانت له تجارب أخرى في الحياة. وكانت لديه عدة خطط تساعد كالسباحة والرقص والمشي لمسافات طويلة وقراءة الكتب وممارسة اليوغا.

كان شرف يتحدث عن آثار الصدمات التي مر بها وكيف حالت دون تمكنه من مساعدة الآخرين، وهو نادم على ذلك. وبعد أن أصبحت حياته تحت سيطرته بدلاً من سيطرة الحزن عليها قرر شرف فعل الكثير لأجل الآخرين. وقد سنحت الفرصة لذلك عندما توجه إليه أحد أصدقائه لطلب المال. فمع أن شرف لم يكن يملك مالاً ليعطيه، فقد كانت لديه علاقات صداقة مع بعض رجال الأعمال الناجحين وقرر أن يتوجه إليهم. وعندما تكلم معهم وافقوا على التبرع لهذه المجموعة اليتيمة، وبالتالي استطاع شرف المساهمة معهم.

ولو أنني طلبت منه أن يتحدث بشكل مباشر عن تجاربه مع الصدمات، أعتقد أنه سيشعر بالإحباط. فقد يجعله ذلك أكثر حساسية للحزن الكامن في داخله. ومحاولة إخراج الحزن ثم بدء الحديث عن القصص المحببة قد يمكن شرف من التحدث عن مظاهر مهمة في حياته، قد تبقى غامضة إن لم يأت على ذكرها. فالعودة إلى القصص المحببة حول الشخصية والمرتبطة بالغناء ومساعدة الآخرين قد أحدثت تغييراً ملموساً في حياته.

الاهتمام بالمساهمات

بقلم: أماني الجمل

منذ مدة من الزمن وأنا أعمل مع أم لثلاثة أبناء مصابين كلهم بعجز معين. فهم كلهم صمّ وبكمّ الأمر الذي أصاب الأم بالحزن الشديد والاكئاب النفسي وأصبحت تلوم نفسها لذلك. وقد قارنت أبناءها بشكل سلبي مع أبناء آخرين لتجد نفسها غارقة في سوء الحظ الذي حل بها وبعائلتها. كما حاول آخرون التقرب منها للتعاطف معها بسبب هذا الوضع، إلا أن هذا الوضع قد زادها سوءاً، إذ شعرت بالضعف لأنها لا تملك شيئاً يمكنها أن تساهم به مع الآخرين.

ففي البداية، أثناء أحاديثي مع هذه الأم، كنت أظهر تعاطفي وأحاول تهدئتها، إلا أن ذلك لم يعط أية نتيجة. ومع مرور الوقت، كنت أيضاً أحاول أن أجد بعض الأشياء الإيجابية التي قد تقر بها الأم، لكن لم يكن لذلك أي صدى لديها.

وفي أحد الأيام، كانت الأم حزينة جداً، وكانت تبكي وتشعر باليأس الشديد، ولاحظت أن أبناءها كانوا يواسونها، فقد كانوا يمسحون دموعها ويهدئون من روعها. بدأت أسألها عن هذا وعلمت أنه يحدث دائماً، فأطفالها مهرة إذ يعلمون متى تكون أمهم حزينة وكيف يتعاملون معها. كما علمت أنه عندما يزور أي شخص غريب قريتهم، لا يتوانى أبناؤها عن أن يرشدوه إلى الطريق الذي يريد، وكذلك، يقوم أبناؤها الكبار بمساعدة العجزة في القرية ويهتمون بالأطفال الآخرين في مدرستهم.

كانت هذه كلها لحظات تألق وبدأنا نبحث عن البدائل، القصص المحببة في حياة الأطفال. بدأنا نبحث عما يبدو مهماً لهؤلاء الأطفال، ما يعتبرونه قيماً وكيف يعبرون عنه في حياتهم. وبينما كنا نبحث سوياً، أصبحت الأم تلاحظ وتذكر المزيد من المساهمات التي كان يقوم بها أبناؤها. وكانت أيضاً تدرك أنها كانت تشاركهم بعض هذه القيم والآمال في الحياة. لم نكن نقلل من قيمة المصاعب التي تمر بها الأم في حياتها اليومية، بل كنا نقر بمساهمات أبنائها، الأمر الذي كان يبعث فيها الشعور بالتفاؤل.

التعاطي مع التاريخ

بقلم: إيمان جاعوني

المرأة التي أعمل معها تبلغ من العمر أربعين عاماً وهي من أريحا، وكانت تعاني من يأس شديد بعد أن علمت أنها مصابة بمرض السرطان. فبعد أن مرت بالعديد من الصعوبات في حياتها كانت تبدو لها أن هذه هي الواقعة الأخيرة. كانت ترفض أخذ الدواء وكانت تبدو أنها مستسلمة للحياة. لقد حاولت معها بعدة طرق للحوار قبل أن ألاحظ أنه قد توجد بعض القصص والتجارب في حياتها التي من الممكن أن تساعدنا في هذه المرحلة.

لقد زاد فضولي لمعرفة الأوقات التي كانت تشعر فيها بالإحباط، أو في مواجهة عدو قوي، واعتقدت أنها قد لا تكون المرة الأولى التي تواجه فيها ظروفًا صعبة. ثم بدأت تسرد لي قصة عندما كانت في وضع مشابه، تواجه الموت، بسبب السرطان أيضاً. لقد كان التشخيص الأول للمرض قبل تسع سنوات، وأصبحت تخاف على حياتها.

لقد كنت أريد أن أعرف المزيد عن الصعوبات التي كانت تواجهها حينذاك، وأصعب الأشياء والأوقات التي تشعر باليأس. ثم طرحت عليها بعض الأسئلة لمعرفة المهارات والمعرفة التي كانت لديها في تلك الأوقات، وكيف احتملتها، وماذا تعلمت منها، ومن كان يساعدها، وما هي أحلامها، وكيف أبقّت على آمالها. وخلال الحديث، قالت أنها لم تعد تتذكر أو تأبه بهذه الأوقات.

التعامل مع الحزن

بقلم: إيمان جاعوني

عند العمل مع عائلات اختبرت الأسى والخسارة، زاد اهتمامي في "الاستماع المزدوج"²، ليس فقط الاستماع إلى قصص الحزن والقلق بل إلى بداياتها، إلى القصص التي توصل إلى الإنسان ما هو مهم من القيم والمعتقدات. لقد عملت مؤخراً مع أم فقدت ابنها في حادث طرق، ومنذ وفاته أصيبت بالإحباط، وبدت وهي غارقة في حالة من اليأس. عندما بدأت هذه الأم التكلم معي، كانت تقول أن ليس بإمكانها فعل أي شيء وليس لديها أي أمل في المستقبل.

وبالرجوع إلى الآثار المدمرة لهذا الحادث وموت ابنها على حياتها، كنت مهتمة بالسؤال عن عمل الأم في الحياة اليومية. وبالسؤال عن هذا، علمت أنها كانت تقوم بعدة أعمال يومية، منها توزيع الأموال ومساعدة عائلات أخرى تمر بظروف صعبة. وقد تحدثنا لبعض الوقت عن مدى أهمية مساعدة الآخرين بالنسبة لها، فهي تحاول وبأي طريقة أن تساعد العائلات التي تكافح من أجل رعاية أطفالها. وفقدانها لطفلها دفعها لأن تسعى للمساهمة مع العائلات الأخرى.

لقد تحدثنا مطوّلاً عن سبب اهتمامها بمساعدة الآخرين. فعندما كانت ترى عائلات أخرى تكافح من أجل رعاية أبنائها، لم تكن تتوانى عن تقديم المساعدة بأي طريقة تستطيع. خسارتها لطفلها كانت كبيرة مما جعلها تساهم مع العائلات والأطفال الآخرين. وأثناء هذه الحديث، علمنا أن أعمال المساعدة والرعاية هذه كانت نوعاً من إحياء ذكرى طفلها.

ومع تطور هذه القصة التي تسرد فيها الأم الطرق التي تذكّرها بطفلها، قل حديثها عن الصدمة. ففي أول لقاء لنا، كانت تروي قصة الحادث باستمرار. أما الآن فهي لا تفعل ذلك، بل تكرر عملها لما من شأنه أن تكرر حياة طفلها، وهذا هو التغيير بحد ذاته.

إعادة تأليف الحوارات مع الأطفال

بقلم: ديمة الطيبي

أثناء عملي مع الأطفال، وجدت أن إعادة تأليف الحوارات هو أمر مرتبط بعملية³، وخاصة أثناء عملي مع قتي فلسطيني في الثامنة من عمره قدم مؤخراً من الولايات المتحدة للعيش في رام الله. كقادم جديد إلى البلد، لم يكن التأقلم مع الحياة هنا بالأمر السهل بالنسبة له. فقد كان يسرق

وبالإضافة إلى التركيز على الحوارات حول الصعوبات في حياة هذا الطفل، فقد زاد فضولي لمعرفة الأشياء التي يعتبرها قيمة وأماله للمستقبل. وبالنظر إلى أن أعلى ما لديه هي علاقته مع أفراد عائلته، وأصدقائه وإخوانه وأخواته، حاولت أن أعود بالحديث مجدداً عن تاريخه. وقد كنت مهتمة بمعرفة التصرفات التي كان يقوم بها في الماضي والتي كانت تعكس اهتمامه بأخوته، وكنت أستمع إلى روايات عن الأوقات التي كانوا يقضونها مع بعضهم. وبالتدرج، كنت أستمع إليه كيف كان يستغل القيم التي يفضلها في المدرسة.

لقد توصلت إلى أن فكرة العودة إلى ماضي هذه القيم لدى الإنسان أمر ذو فائدة. وكنت أؤمن فكرة الانتقال ما بين تحليل التصرفات عن بعد وإعطاء معنى لهذه التجربة المرورية⁴. وقد فتحت هذه الأفكار المجال أمامنا للبدء بإعادة تأليف القصص، والرجوع إلى تاريخ بعض هذه القصص المفيدة والتي يمكن أن تُعتبر أساساً للقيام ببعض التصرفات.

وفاة طفل

بقلم: وسام عبد الله

الجزء الأكبر من عملي يتضمن التحدث مع الأمهات الثكلى اللاتي يحاولن التأقلم مع حادثة وفاة أبنائهن. وقد يكون هذا الأمر صعباً إذا كانت الوفاة نتيجة التعرض للعنف أو للظلم. لقد عملت مؤخراً مع أم في الأربعين من عمرها قُتل ابنها البالغ من العمر أربعة أعوام برصاص الجنود الإسرائيليين. ومما زاد الأمور صعوبة وتعقيداً بالنسبة للأم هو عدم تمكنها من توديع ابنها قبل تشييعه، إذ عندما يُقتل الأطفال في مثل هذه الأوضاع يتم تنظيم جنازة شعبية للشهيد، يشارك فيها الألوفا من الناس. وفي حالتنا هذه، لم تتمكن الأم من رؤية ابنها وهي لم تتقبل بعد حقيقة موت ابنها. لقد انضم شقيق زوجها إلينا في العلاج حتى يشرح لنا كل شيء شاهده، فهو من قام بدفن الطفل وتصوير الحدث بأكمله. أما بالنسبة للأم فالموضوع مدمر أن يتم الحديث عن هذه الأحداث لتجد في النهاية أن ابنها قد مات فعلاً. فهي تشعر أن حياتها انتهت بموت ابنها، وترى أن عليها أن تموت أيضاً، لأنه لم يبقَ لها شيء في الحياة، وما من شيء يمكنها فعله. فقدت الحياة معناها، فالبقاء بجانبها كان أمراً مرهقاً في بعض الأوقات.

لقد كان حزنها وفقدانها ابنها أمرين شديدين، ولأنها لم تتمكن من رؤية ابنها بعد مماته، فقد شعرت نفسها أيضاً منعزلة في هذا الحدث.

وبقيت الأم لمدة من الزمن تجد صعوبة في البقاء في منزل العائلة إذ كانت ذكريات ابنها الذي قتل موجودة في كل مكان، حتى أنها كانت بحاجة للهروب من المنزل لزيارة صديقاتها اللاتي كنّ يرافقنّها ويتعاطفنّ معها.

وبالتدريج، بدأت بطرح بعض الأسئلة ضمن نطاق تحليل التصرفات عن بعد. كنت أريد أن أعرف ما كان يحدث معها كل يوم، فبينما كانت تذكر أنه لم يبق لديها شيء تعلمه علمت أنها لا تزال ترافق ابنها الآخر إلى المدرسة وتقوم بأعمال الطهي للعائلة. لقد سألتها عما كان يعني لها أن تولي الأهمية المطلوبة لهذه الأعمال وكيف كانت تستطيع القيام بها على الرغم من الخسارة والتدمير اللذين مرت بهما. كل هذه الأسئلة كانت في سبيل التحري حول تحليل التصرفات عن بعد. كما سألتها ماذا كانت هذه الأعمال بالنسبة لما كانت تعتبره قيمًا في حياتها، وحاولت معرفة تاريخ هذه القيم.

ومع الوقت، وبعد أن أدركت حجم خسارتها وأهميتها، وتم تقديرها لاعتنائها بأطفالها الباقين، كانت تجد الأم إمكانية التواصل مع أفراد عائلتها أكثر سهولة. ولا زالت متأثرة لفقدانها ابنها، إلا أنها لم تعد وحدها الآن، بل عادت واتحدت مع عائلتها، بينما تبقى صديقاتها السند المهم لها.

إعادة العضوية

بقلم: مريم برقان

لقد عملت مؤخراً مع امرأة توفي زوجها منذ خمسة أعوام. فقد كانت تعيش وحدها مع ابنتها البالغة من العمر تسع سنوات، وكانت تواجه بعض المشاكل في علاقتها مع عائلة زوجها. كانوا يريدونها أن تنتقل للعيش معهم لاعتقادهم أن الطفلة يجب أن تربو في كنفهم بدلاً من تربيتها وحدها. كانت تركز أحاديثنا حول الأساليب التي يمكنها من خلالها أن تحافظ على بقاء زوجها حياً في حياتها. ومن خلال طرح العديد من الأسئلة عليها، علمت أن ملابس زوجها وصوره موزعة في منزل العائلة بطريقة تبقى على ذكراه. فمثلاً حزامه المفضل معلق في مكان معين يمكنها رؤيته وهي في السرير. لقد قالت لي: "إن زوجي بداخلي الآن، في منزلنا، إنه هنا." وأوضحت لي أنه عندما كانت تواجهها مشاكل صعبة في حياتها، كانت تثق بزوجها دائماً.

كنت مهتمة بطرح الأسئلة وفقاً لخارطة حوارات التذكّر⁵، حتى أتمكن من جمع إيضاحات أكثر عن المساهمات التي كان يقوم بها زوجها في حياتها، ومساهماتها هي في حياته. كنت أريد أن أسمع عن علاقة متبادلة لأنني كنت أرى أن هذا قد يسهم في مؤازرتها في أوقات الشدة.

سمعت أن زوجها كان متفهماً جداً، فقد كان يريحها ويواسيها في الظروف الصعبة، ويشجع مبادراتها، وكان حنوناً معها في كافة مناحي الحياة. وبعد ذلك، سألتها عن مساهماتها في حياة زوجها. وكانت تخبرني كيف كانت تغسل له ثيابه، وتطهو وتعتني بالمنزل. كما أوضحت لي كيف كانت تتحدث معه عن الحب وتساعده في فهم الكثير من الأشياء حول العلاقات. فهي تعلم أنه حياته كانت جميلة معها، كان سعيداً معها. واحترام هذه العلاقة المتبادلة كان أمراً مهماً بالنسبة لها. لقد أوضحت لي أنها تعتقد أنه في عالم آخر الآن، ينظر إليها في الأسفل، ويراها وهي تتذكره. وتقول أن هذا يُسعدّه، وبالتالي فهو مهم لها.

ملاحظات

- 1 للمزيد من المعلومات حول إخراج الحوارات، راجع: White, M. & Epston D. 1990: *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York: WWNorton
- 2 للاستفسار حول أهمية الاستماع المزدوج في التعامل مع الصدمات، راجع: White (2004): "Working with people who are suffering the consequences of multiple trauma: A narrative perspective." In *International Journal of Narrative Therapy and Community Work #1*
- 3 للمزيد من المعلومات حول إعادة تأليف الحوارات، راجع: Russell, S. & Carey, M. (compiled by) 2004: *Narrative Therapy: Responding to your questions*. Adelaide: Dulwich Centre Publications
- 4 الروايات عن حياتنا تتكون من محورين: تحليل التصرفات عن بعد أو إعطاء معنى للتجربة المروية (أفق المعنى) عند سرد الأحداث. للمزيد من المعلومات، راجع: White M. 1995: "The Narrative Perspective in Therapy." In *Re-Authoring Lives: Interviews and Essays*. Adelaide: Dulwich Centre Publications
- 5 للمزيد من المعلومات حول خارطة تذكر الحوارات، راجع: Michael White's Current Workshop Notes on www.dulwichcentre.com.au

حديث عام: تجميع الناس

بقلم: فائزة محتسب

تعتبر استضافة اجتماعات عامة في القرى والمدن حول قضايا الصحة العقلية مجالاً آخر من مجالات العمل في مركز علاج وتأهيل ضحايا التعذيب. وفي هذا المقال، تفسر فائزة محتسب أسباب التفكير بهذا العمل.

الكلمات الرئيسية: الاجتماعات الجماهيرية، الصدمات، العنف

جزء رئيس من عملي كباحثة اجتماعية في مركز علاج وتأهيل ضحايا التعذيب هو الدعوة إلى الاجتماعات العامة في مختلف القرى والمدن حول عدة مواضيع تهم العائلات. وهدفنا هنا هو زيادة وعي الناس وتمكينهم من الالتقاء ببعضهم لدعم بعضهم البعض. وفي بعض الأحيان، نلتقي في منزل إحدى السيدات، ونركز على مواضيع مختلفة كالصدمات والتبول الليلي والعنف المنزلي والعمل الجماعي، وغيرها. نحاول عقد منتديات حول أية مواضيع يستفسر عنها الحاضرون، فأحياناً نعرض لهم فيلماً ونناقش القضايا التي يثيرها الفيلم، ومن ثم نزودهم ببعض المعلومات الإضافية عن الموضوع.

الأمهات التكلية

إضافة إلى ذلك، نحن نعقد اجتماعات دورية للأمهات اللاتي قُتِلَ أبنائهن، لأنهن يعانين الكثير. وفي هذه الاجتماعات نفتح لهن المجال للحديث عن أبنائهن: كيف كانوا، وماذا كانوا يفعلون، وماذا كانوا يحبون في الحياة. وفي بعض المرات أقوم بكتابة بعض القصائد بعد انتهاء الاجتماعات.. أستمع إلى كل القصص ومن ثم أبدأ بتأليف الشعر، وعادة ما أعطي القصيدة للعائلة التكلية في ذكرى وفاة أبنائها.

ومن الجدير ذكره أن الأمهات التكلية يعتنين ببعضهن بطرق مختلفة. فهن يلتقن ويتبادلن الزيارات، ويقمن بزيارة الأضرحة معاً، ويتبادلن الهدايا، حتى أنه في بعض الأحيان تضع بعض الأمهات في منازلهن صوراً لأبناء الأمهات الأخريات.

ومع ازدياد العلاقات المتبادلة متانة، يخترن في بعض الأحيان أن يتوجهن لعائلات أخرى تعاني ظروفًا عصيبة، كأولئك الذين دُمّرت منازلهم أو قُصفت. وإذا كان الطرف ملائماً أيام الأعياد، نعقد يوماً ترفيهياً للأمهات والأبناء، تشتمل على الألعاب والضحك والبهجة مما يساعدنا في التخفيف عن هذه الأمهات.

الحديث عن العنف

عادةً ما يكون الأهل مهتمين بمعرفة الطريقة التي يجب أن يتعاملوا بها مع أطفالهم في أوقات الأزمات، خاصة في حالات إطلاق النار والتفجيرات. يريدون أن يعرفوا ما يجب فعله عندما يكون الأطفال خائفين. أولاً نسألهم كيف يدركون أن أبنائهم خائفون أو مصدومون، ونسألهم ما يعرفونه عن أساليب تأقلم أبنائهم مع الصدمات، كما نزودهم ببعض المعلومات عن بعض الأشياء ليجتنبوا عنها وطرق خلق بيئة مناسبة لأبنائهم ليتحدثوا عن خبراتهم وأفكارهم وأحاسيسهم. نقوم بشرح إمكانية إتمام هذه المهام عن طريق اللعب والرسم والدراما. وفي بعض الأحيان إذا عبّر الأهل عن ارتياحهم، نقوم بعمل برامج للمدارس المحلية يتمكن الأطفال من خلالها التحدث مع غيرهم عن تجاربهم وخبراتهم.

إضافة إلى ذلك، فنحن نعقد اجتماعات عامة حول موضوع العنف المنزلي، حيث يندر الحديث عنه. لذلك نحن نشرح لهم ماهيته وكيفية حدوثه. نتحدث عن بعض آثار هذا العنف عند النساء والرجال والأطفال ونقدم بعض المقترحات. نعبر لهم عن استعدادنا للحديث عن تجارب أناس آخرين في العنف المنزلي حتى نكسب ثقتهم.

الحديث العام

إن الخدمات الإرشادية ليست مقبولة كثيراً في ثقافتنا. ففي الحقيقة، يعتبر الكثيرون فكرة التوجه إلى شخص لا تعرفه للحديث عن قصص خاصة أمراً غريباً، فهي ليست جزءاً من تقاليد مجتمعنا. لذلك تعتبر هذه الاجتماعات العامة طريقة للبدء بالحوار حول بعض القضايا الصعبة التي تصادف الناس في حياتهم العائلية وحياتهم الخاصة. فبعضهم يحضر الاجتماعات ومن ثم ينتقلون ليناقدوا الأمور بطرقهم الخاصة مع أصدقائهم وعائلاتهم وزملائهم، بينما يحضر آخرون الاجتماعات ثم يقررون أن يتبعوا خدمات الاستشارة الجماعية أو حتى الفردية. فكل همننا هو إعطاء الناس فرصة للالتقاء ببعضهم البعض والحديث عن الأمور التي تهمهم، إذ نريد أن نتأكد من عدم شعورهم بالعزلة وأن لديهم من يلجأون إليه.

العنف الجنسي

ملاحظة من سعاد متولى

هنالك العديد من أشكال العنف التي يسعى مركز علاج وتأهيل ضحايا التعذيب للتعامل معها. فقبل أن أبدأ عملي هنا في المركز، كنت أعمل مع الفتيات المراهقات اللاتي تعرضن للإساءة الجنسية في ملجأ مخصص لهن أصبحن يعتبرنه بيتهن الثاني. فالعديد من العائلات الفلسطينية تجبر الفتيات اللاتي تعرضن لظروف كهذه على مغادرة المنزل، وبالتالي يتجهن إلى هذه الملاجئ. وكما هو شائع في العديد من المناطق في العالم، يرتبط العنف والإساءة داخل العائلة بالعار بشكل مباشر، وهو ما يحاول الناس إخفاءه. هذا هو أحد أشكال الصدمات التي لا يتم الحديث عنها. ولذلك، فالذين ينجون من العنف المنزلي والإساءة الجنسية قد يشعرون بالعزلة بالخوف من الشريك السابق. وتصبح وصمة العار بالوقوع ضحية الاغتصاب مُربكة ومفسدة أحياناً. وبالتوازي مع جهودنا لتعريف العنف السياسي، نحتاج أيضاً لتعريف مفهوم العنف وسوء المعاملة داخل العائلة.

الإعلام كوسيلة للعمل العلاجي والمجتمعي

بقلم: حسن سليم

بالإضافة إلى الاجتماعات الدورية التي ينظمها مركز علاج وتأهيل ضحايا التعذيب، يستخدم المنسق الإعلامي في المركز، حسن سليم، الصحف والإذاعة والتلفاز كوسائل أخرى للعمل العلاجي والمجتمعي. يتحدث المقال عن هذا العمل والأفكار التي يوصلها. أجرى المقابلة دافيد دنبورو.

الكلمات الرئيسية: الإعلام، الاستشارة، الصدمات

كمركز استشاري ونفسي، لماذا ترون في مركز علاج وتأهيل ضحايا التعذيب أن العمل مع وسائل الإعلام ضروري للتعامل مع قضايا التعذيب والصدمات؟

يشعر الناس أحياناً، عند تعرضهم للصدمات، أنه من الصعب التوجه إلى مركز كمرکزنا. ففي المجتمع الفلسطيني هنالك فهم خاطئ لأمر الصحة العقلية والمؤسسات التي تهتم بها، إذ يعتقد الناس أن "المجانين" فقط هم من يراجعون مراكز الصحة العقلية. ولهذا السبب لا يطلبون المساعدة.

هذا أحد الأسباب التي جعلنا نتوجه للإعلام في عملنا، حيث نحاول أن نظهر للناس أن التوجه إلى هذه المراكز يشبه مراجعة طبيب أسنان أو أي طبيب آخر. كما ونشدد على أن كل ما يحتاجه الناس الذين مروا بظروف صعبة، هو مجال للتحدث مع الآخرين. نحاول أن نوضح أن المرور بمشاكل عاطفية لا يعني مرضاً عقلياً، بل هو آثار المرور بصدمات سابقة. ونؤكد كذلك أن هذا أمر طبيعي.

ومهما كانت الأعراض التي يمر بها الإنسان فهي أمر طبيعي. الأمر الوحيد غير الطبيعي هو تجربة العنف أو الصدمات أو التعذيب بحد ذاته، لذا فنحن نشجع الناس على طلب المساعدة. ونذكر أنه إن استطعنا الوصول إلى ضحايا العنف والتعذيب المنظمين، وإن قاموا بطلب المساعدة قبل أن تصل الأمور إلى مرحلة حرجة، فسنتمكن من تجنب تطور الأعراض المرضية في المستقبل. لذلك نحن نستخدم الصحف والإذاعة والتلفاز لمناقشة الآثار الحقيقية للصدمات، وطرق مخاطبة الناس بها وعرضها لهم، ولتشجيع الناس على زيارتنا والتحدث معنا إن رغبوا ذلك.

هذا ليس بالأمر السهل دائماً، والسبب هو أن اهتمام معظم العاملين في وسائل الإعلام منصب على فهم واستيضاح القضايا السياسية أكثر من اهتمامهم بقضايا الصحة العقلية، إلا أننا ومن ناحية أخرى نرى من الضروري كمجتمع أن نهتم بالقضايا الاجتماعية والحديث عنها. كذلك قد لا نكون فعالين ومؤثرين في الحقل السياسي إلا أنه بالإمكان أن نؤثر في الأمور التي لها علاقة بالأمور الاجتماعية في مجتمعنا. نعم نستطيع التغيير، نستطيع أن نبني مجتمعاً مرتكزاً على القيم المتكاملة والتي يجب أن نلتزم بها. وإن استطعنا ذلك فحتماً سنؤثر في القرار السياسي. إضافة إلى ذلك، هنالك العديد من المختصين في المجال السياسي كالمفاوضين مثلاً وغيرهم. لذلك علينا التركيز على ما ندركه عن الصحة العقلية لشعبنا.

وفي كثير من الأحيان لا يدرك الدخلاء "من لا علاقة لهم بالموضوع" أهمية الإعلام كجزء في توفير العلاج. برأيي هذان موضوعان مرتبطان ببعضهما البعض. فأنا أعمل كصحافي وقد بدأت

ما هي أنماط القصص التي تحاولون نشرها في وسائل الإعلام؟

منذ السنوات الثلاث الأخيرة كنا نستضيف برنامجاً إذاعياً أسبوعياً، نستقبل في كل حلقة بعض الذين استفادوا من خدماتنا في المركز. فمثلاً ندعو إلى البرنامج نحو ثلاث أو خمس عائلات ثكلى، أو أسرى سابقين، أو مصابين، أو أناس ممن دُمّرت منازلهم أو قصفت في غارات جوية. نتحدث عن تجاربهم، وسبب اختيارهم لمركز علاج وتأهيل ضحايا التعذيب، عن الأمور التي أخبرونا إياها، والخدمات التي تلقوها ونتائجها. فهذا يساعد المستمعين لمعرفة المزيد عن عملنا وينشر المعرفة عن العلاج بشكل عام. بالإضافة إلى ذلك، فهذه البرامج تعتبر مثلاً للآخرين كيف يمكنهم الحديث عن مشاكلهم ومشاركتها مع غيرهم، ونحن نحاول دعوة أناساً من المناطق المهمشة كمخيمات اللاجئين للحديث عن حياتهم.

في كثير من الدول، لا تكون وسائل الإعلام حساسة لأمر تتعلق بالصحة العقلية، إذ يتم التركيز على النواحي المثيرة بطرق غير مناسبة لأصحابها. في تصوري أنتم تهتمون بالطريقة التي تعرضون فيها القصص في البرامج الإذاعية. كيف تفكرون في هذا الموضوع؟ وما مدى الاهتمام الذي تولونه له.

أولاً، أحرص أثناء البرنامج الإذاعي على ألا أذكر أي شيء قد يؤدي إلى مشاعر وتجارب سلبية للعائلات. فأنا حذر جداً، وبالتحديد مع العائلات الثكلى، التي يُطلب منها عدم البكاء أو الظهور بمظهر الحزن أمام الجميع. هذا أحد المتطلبات الثقافية والاجتماعية، إذ أن الثقافة السائدة هنا تعتبر الابن الذي يُقتل في الحرب بطلاً وشهيداً، وتعتبر الوالدين كذلك أبطالاً وهم يفتخرون بذلك.

لذلك علي الانتباه لهذه الأمور. ففي الحقيقة قد تكون هذه المتطلبات الثقافية مدمرة للعائلات لأنها تمنعهم من التعبير عن خسارتهم ومعاناتهم. وأول ما أحاول التأكيد عليه في البرنامج هو الفكرة السائدة بأنهم جديرون بالاحترام والتقدير لأنهم ضحوا بشيء لأجل الشعب الفلسطيني، كما أنني أذكر أنهم بشر ومن حقهم أن يشعروا بالحزن. أحاول أن أوصل فكرة أن حزنهم لن يقلل من بطوليتهم ولن يحط من قيمة حياتهم وخسارتهم لمن ماتوا. أنا أسعى للموازنة بين روايات البطولة

ومن الأشياء الأخرى التي نحاول فعلها من خلال هذا البرنامج الإذاعي هو دعوة المجتمع لعدم نسيان هؤلاء الناس وعدم تجاهل هذه العائلات الثكلى. فبشكل عام، يتسابق الناس نحو الأهل لمؤازرتهم ومواساتهم في الأسابيع الثلاثة الأولى بعد الوفاة، إلا أن هذه التجمعات تنحسر بعد ذلك، ليبدأ الأهل الشعور بالعزلة. ما نحاول إيصاله هو أن الحاجة الكبرى لدعم ومساندة هذه العائلات لا تكون في الشهر الأول فقط، بل في حياتهم بعد ذلك. فمن خلال البرنامج نوجه الدعوة لتذكّر هذه العائلات الأمر الذي ينال تقديرهم.

ماذا يعني بالنسبة لهم أن يسردوا قصصهم أما الجمهور بهذه الطريقة؟

توجد علاقة ثقة متبادلة بين مركز علاج وتأهيل ضحايا التعذيب وهذه العائلات، وبالتالي فهم يدركون أن حضورهم إلى البرنامج الإذاعي هو من مصلحتهم وليس العكس. وبالنسبة لي فأنا لا أسعى لنيل أي سبق صحفي، إنما لمنفعتهم بالدرجة الأولى. فعندما يسردون قصصهم، وعندما يتصل المشاركون لشكرهم وطرح الأسئلة عليهم، يشعر أفراد العائلات بالفخر. وهذا يعني الكثير بالنسبة لهم أن يشعروا بأن تجاربهم تعني شيئاً ما غيرهم، وأنهم يساهمون بشيء، وأن هنالك ما هو مفيد من وراء صعوباتهم. هذا أمر مهم جداً بالنسبة لي، فكثير من النساء اللاتي شاركن في البرنامج خلال السنوات الثلاث الأخيرة يُشرنَ إلي كإبن لهم. وهذه دليل على الثقة التي يوليني إياها، إلا أنها تعكس حجم المسؤولية الملقاة على عاتقي.

وبالنسبة للمقابلات التي تجريها مع الأسرى السابقين – ما هي الأشياء التي تتطلب منك الحذر عند حديثك مع أشخاص تعرضوا للتعذيب؟

هنالك العديد من القضايا التي لا أتطرق إليها عند التحدث عن التعذيب مع أسرى سابقين. أحد هذه الأمور هو الاغتصاب في السجون. فأنا لا أتى على ذكر موضوع العنف الجنسي في الأسر أمام الجمهور بسبب القيود التي يفرضها مجتمعنا بوصمهم بالعار. ربما تتغير هذه النظرة يوماً ما، إلا أنها في المرحلة الراهنة غير قابلة للنقاش بشكل عام. وبدلاً من ذلك، نحاول أن نركز على القصص التي تعتبر موضوع الاعتقال أمراً عادياً في وضعنا. نشارك معهم الفكرة التي تدعو إلى

وفي الوقت ذاته، أتمنى أن نتشارك في القصص التي تعتبر المجابهة مع من هو أقوى منا وأكثر عدائية أمراً طبيعياً في ظروفنا هذه. حتى إن قمت بعمل قد تندم عليه، فهذا لا يعني بأي شكل أنك مهزوم. هذه هي أنماط الرسائل والقصص التي أهتم بتوصيلها.

هل هنالك نقاشات حول الأساليب التي يتمكن بها هؤلاء الأشخاص الصمود في المعتقلات؟ وكيف يتأقلمون مع الوضع وهم معتقلون؟

أحياناً يتحدث المعتقلون السابقون عن هذه الأمور، إلا أن أغلبها لا يكون واقعياً، بل قد يكون مبالغ فيها. وبشكل أساسي، أثناء الاعتقال لا يملك الشخص الكثير من الخيارات، إلا أن أهم شيء حسب اعتقادي هو ما يتم عمله بعد الخروج. نريد أن يستمر الجميع بالمساهمات الإيجابية في المجتمع الفلسطيني، لذلك فنحن نشجع الناس للتأقلم مع آثار التجارب التي خاضوها. ندعوهم لزيارة المركز لتتغلب على الآثار المتكررة للصدمات حتى يستطيعوا الاستمرار بحياتهم من جديد.

لقد اعتُقلت لمدة عام تعرضت فيه للتعذيب، ولا زلت أواجه مشاكل صحية بسبب ذلك. ولهذا السبب جئت للعمل هنا حتى أساعد الآخرين بالتجارب التي مررت بها. ففي البرنامج الإذاعي، أُعبر في بعض الأحيان عن بعض العذابات التي مررت بها وكيف تمكنت من التغلب عليها تدريجياً. والأهم بالنسبة لي هو إيجاد الطرق التي تساعدني على عدم الندم لما أثرت به هذه التجارب على حياتي. لقد وجدت من المهم جداً أيضاً أن لا أقوم بتعذيب نفسي مجدداً بالندم والذكريات بل أن أعيد بناء نفسي في حياة جديدة.

نحن كلنا نتطلع إلى حياة جديدة بطريقة أو بأخرى. ففي أحد البرامج الإذاعية التي أشارك فيها الآن نتوجه إلى مستمعينا من الضفة الغربية وقطاع غزة. نطلب من الناس أن يقوموا بتقييم الانتفاضة الأخيرة، ندعوهم للاتصال بنا وإبداء الرأي: هل كانت هذه الانتفاضة لهدف مفيد؟ هل نندم أو نشعر بالحزن للخسائر البشرية على كلا الطرفين؟ هل لنا أن نستنتج نقاط الضعف، لماذا بدأناها، وما علينا فعله الآن؟ هل كل الخسائر التي تكبدناها من قتل وإغلاقات وتدمير المنازل وغيرها كانت تستحق هذا العناء؟ أم هل علينا أن نعيد تقييم الوضع من جديد؟ كيف لنا أن نسير

وبهذه الطريقة أرى أن هذه النقاشات عبارة عن شكل آخر "للعلاج" أو "الوقاية". فنحن نحاول أن نزود الناس في مختلف المدن والقرى الفلسطينية بطرق للحديث عن التعافي في حياتهم، وما قد يساعدنا في تجنب النزاع والصدمات.

توثيق القصص

إميل مخلوف

نحن الآن في طور تأسيس وحدة تعمل على توثيق القصص والبحث في التجارب التي يمر بها من يتوجهون لنا بطلب المشورة. فنحن نريد أن نستخدم التوثيق لعدة أسباب: نتمنى أن نحصل على شهادات تُستخدَم في النظام الحقوقي العالمي، وستكون لنا السلطة الكافية ليأخذها الآخرون بالحسبان. وبالتوازي مع هذا، يبقى هدفنا هو تسجيل هذه الروايات، لأنه يصعب على أي شخص تذكرها بعد عشر سنوات، نأمل أن نبحث في المعاناة التي مر بها الأشخاص وتوثيقها، وكيف احتملوها ونجوا منها، وكيف تعاملوا معها وما هي آمالهم في المستقبل. هذه كلها قصص ذات مغزى ليعرفها الجميع ويبقوا على اتصال معها، فهي كهدية للأجيال القادمة. نحن نعيش الآن ما سيصبح في المستقبل تاريخاً، لذلك علينا أن نهتم بعملية توثيق قصص اليوم.