



الصحة النفسية والعنف القائم على النوع الاجتماعي

مُساعدةُ النّاجين من العنف الجنسي المُمارَس
في حالات النّزاع - دليل تدريبي



HEALTH
AND
HUMAN RIGHTS
INFO

مشروع توفير المعلومات عن الصحة وحقوق الإنسان "مشروع إتش إتش آر آي HHRI" هو عبارة عن قاعدة بيانات تُقدّم معلومات مجانية باللغتين الانجليزية والإسبانية بشأن الآثار الناجمة عن انتهاكات حقوق الإنسان المعنية بالصحة النفسية (أو "العقلية") في سياقات الكوارث، والنزاعات، والحروب. وتحتوي قاعدة البيانات هذه على قائمة بالمطبوعات التي تدارس التدخلات النفسية الاجتماعية على المستوى الفردي والمجتمعي. كما تُقدّم معلومات عن المُنظّمات التي تعمل في هذا المجال.

ومولّت وزارة الخارجية النرويجية ومشروع الصحة النفسية عملية إعداد وتطوير هذا الدليل. وتُعبّر وجهات النظر الواردة في هذا الدليل عن الآراء الخاصة "بمشروع إتش إتش آر آي HHRI"، ولا تُمثّل بالضرورة سياسات وزارة الخارجية النرويجية أو مشروع الصحة النفسية.

الماركة المُسجلة لمشروع: ©2014 Health and Human Rights Info

جميع الحقوق محفوظة.

لقد بذل مُؤلّفو هذا الدليل جهوداً جيّارة للتأكد من أنّ المعلومات التي يُبنى عليها دقيقة ومُحدّثة لغاية اللحظة. ولا تدل التوصيات التي يتضمّننها الدليل على أنه لا يوجد مسار عمل واحد مُلائم، أو يُقدّم معياراً رسمياً للرعاية فقط؛ إذ لا يمكن ضمان مُخرجات مُحدّدة. ويجب على الواحد منا أخذ السّياق والظروف الفردية بعين الاعتبار.

وسوف يحصل مُستخدمو الدليل على المواد التّدريبية والمعلومات بالطريقة التي يختارونها. ومع ذلك، فإنّنا نقترح أنه يجب عليك احترام المبادئ التوجيهية، والتّشديد على الحفاظ على الحرية والكرامة قدر الإمكان. كما يجب أن تأخذ بعين الاعتبار مبادئ مشروع حماية سفير، ومبدأ "عدم إلحاق الأذى".

إنّ مشروع توفير المعلومات عن الصحة وحقوق الإنسان غير مسؤول عن أيّ تلفٍ مباشر أو غير مُباشر، أو عن أي التزام أو نفقات ناتجة عن استخدام هذا الدليل.

لا يجوز استنساخ أي جزء من هذه المطبوعة، أو تخزينه في أيّ نظام لاسترجاع البيانات، أو نقله بأي شكلٍ أو وسيلةٍ، سواءً أكانت إلكترونية، أم آليّة، أم منسوخة، أم مُسجّلة و / أو بأيّ بطرّقٍ أخرى دون الحصول على إذنٍ مُسبقٍ من "مشروع إتش إتش آر آي HHRI".

الرقم الدولي المعياري للكتاب: ISBN 978-82-690735-0-8

التصميم والتّسيق: "بلين سنس Plain Sense"، جنيف

الترجمة: محمد عيسى زايد، ساتلايت لخدمات الترجمة

الطباعة: "إمبريمير سينترال Imprimerie Centrale"، لوكسمبورغ

الرسوم التوضيحية: "روبرت أندرسون Robert Anderson"

الرسوم التوضيحية للغلاف الخارجي: www.shutterstock.com



Health and Human Rights Info

كيركغاتا 5 Kirkegata 5

0153 أوسلو Oslo 0153

النرويج Norway

البريد الإلكتروني: postmaster@hhri.org

الموقع الإلكتروني: www.hhri.org

للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة صفحة الدليل على الرابط <http://www.hhri-gbv-manual.org>

لتحميل الدليل: <http://joom.ag/OKdb>

إذا كنت ترغب في الحصول على نُسخٍ من هذا الدليل، راسلونا على البريد الإلكتروني التالي: postmaster@hhri.org

عند رغبة مؤسستك بطباعة هذا الكتاب بنفسها، اتصل بـ HHRI. نحن نستطيع إعطاء المشورة عن مواصفات الطباعة.

العنف القائم على النوع الاجتماعي

”يُمثِّل العنف الجنسي في حالات النزاع أزمّة خطيرة قائمة، تُؤثّر في الملايين من الناس في جميع أنحاء العالم. ويستخدم القادة السياسيون والعسكريون هذا العنف لتحقيق مآرب سياسية، وعسكرية، واقتصادية؛ مُدمرين بذلك النسيج الحقيقي للمجتمع. وتلقّى منظومة الأمم المتحدة عملياً، بشكل يومي، تقارير من الميدان عن استخدام العنف الجنسي كإحدى الأدوات أو الأساليب في الحرب. فهو سلاح صامت، زهيد الثمن، وفَعَالٌ ومُصْحَوِّبٌ بآثار شديدة وطويلة الأمد، يُؤثّر على الأفراد وفُرص بناء سلام دائم كليهما. فلا تُشَوِّه أفعال العنف الجنسي الصحية نفسياً وجسدياً فحسب، بل إنها تبيدُ بذور الدمار في المجتمع بأكمله: فتُصبح الإناث الناجيات في بعض الحالات حوامل، وتُصاب في أغلب الأحيان بأمراض منقولة جنسية، ومنها فيروس نقص المناعة البشرية / متلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز). وعادةً ما ترفضهنَّ أسرهنَّ. وهناك خرافة قديمة ما تزال عالقة في الأذهان تقول بأنّ الاغتصاب أمرٌ لا مفرَّ منه في الحروب. ولكن إذا كان بالإمكان التخطيط لارتكاب العنف الجنسي، فمن الممكن المُعاقبة على ارتكابه، وإذا كان من الممكن إصدار الأوامر بارتكابه، فمن الممكن إدانة من يأمر بارتكابه.“

مارغوت وولسترم “Margot Wallström”



جدول المحتويات

i	تمهيد
ii	شكر وعرفان
1	مقدمة
1	المعلومات الأساسية والتطلعات
2	العنف القائم على النوع الاجتماعي في سياقٍ أوسع نطاقاً
3	من هم المُستهدفون بهذا التدريب؟
4	ما الذي سوف تتعلّمه من هذا التدريب؟
5	كيفية استخدام الدليل
5	من يستطيع تنفيذ التدريب
5	بُنية الدليل
6	كيفية قراءة الدليل
	الجزء الأول - نقاط الانطلاق
9	1. الجوانب الثقافية
10	2. احترام حقوق الإنسان
11	3. العنف ضد النساء
12	4. العنف القائم على النوع الاجتماعي المُمارس في حالات النزاع والحروب
13	5. مُقدمة مُختصرة عن مفهوم "الصدمة"
14	6. الصدمات التي تحدث نتيجة للعنف القائم على النوع الاجتماعي والعنف الجنسي
15	7. العلاقة بين العلاج، والعمل النفسي الاجتماعي، والدعم في حالات الأزمات
16	8. استخدامات الرموز والتعبيرات المجازية
17	9. استخدام مُصطلح "المرأة الفراشة" كتعبير المجازي
18	10. تمارين تهدئة النفس
19	11. من هم المشاركون في هذا التدريب
20	12. مهارات التواصل
21	13. العناية بنفسك بصفتك مُساعد
22	14. التقييم والتعلّم
23	15. مُلخص للأفكار والمبادئ الأساسية

الجزء الثاني - التدريب

28	اليوم الأول: كلمة الترحيب - التدريب والغرض منه
30	مُلاءمة حقوق الإنسان
32	نبذة عن ورشة العمل
34	المُساعد الجيّد
36	ما هي الصّدمة؟ وما الذي يجعل التّجربة صادمة؟
38	ما هي ردود الأفعال على الصّدمة؟
40	المرأة الفراشة - حياتها الجيّدة
46	اليوم الثاني: انقلبت الحياة رأساً على عقب
54	الصّدمة الحادة
56	ممارسة القصة
58	العوامل المثيرة للصّدمة (الأمر التي تُذكرنا بالصّدمة) واسترجاع الذّكريات
64	الذكريات المُستثارة
68	تلخيص الذّكريات المُستثارة
70	تحقيق التّوازن النّفسي: تقديم صندوق الأدوات
72	نافذة التحمل
74	اليوم الثالث: مُراجعة مُهمّة المُساعد الجيد
76	التعريف بمهارات التّعافي
78	إدارة الذّكريات الصّادمة
80	إيجاد مكان آمن
82	مُمارسة استخدام الأدوات والتّمارين
84	مهارات التّعافي 1
86	مهارات التّعافي 2
96	تلخيص موضوع صندوق الأدوات
98	عندما تروي النّاجية قصّتها للشّخص المُساعد
100	العمل على تحقيق الاستقرار النّفسي لدى النّاجية التي ترغب في التّبلغ عمّا حدث لها وحمايتها
102	حماية النّاجية عندما تُبلّغ عمّا حدث لها
108	التعامل مع اضطراب النّوم والكوابيس
110	التّحضير لعودة النّاجية إلى المُجتمع
112	تّحضير النّاجية لجمع شملها مع أسرتها وشبكتها الاجتماعيّة
114	إنهاء القصّة
116	استكشاف نهايات مُختلفة للقصّة
118	استخدام الدّروس المُستفادة في العمل المُستقبلي للمُشاركين

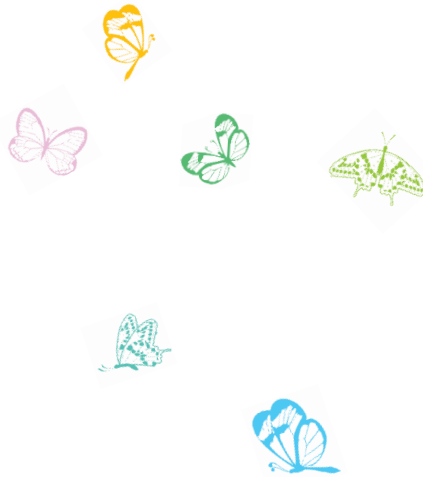


الجزء الثالث النظريّة

123	1. الصّدمة
131	2. موروث الاغتصاب: الأطفال المولودون إثر حملٍ ناجم عن الاغتصاب
134	3. الثقافة والتّفاهمات بشأن الصّدمة:
137	4. مهارات الاتصال:
139	5. مُساعدة المُساعدين (المُساعدات)
141	6. مُفاتيحة المُجتمع
144	7. العودة إلى المُجتمع
145	8. التّبلغ
149	9. أمثلة على لعب الأدوار
153	10. المُتابعة

الملاحق

155	المُلحق 1. معلومات عن المُساهمين
156	المُلحق 2. تمارين تهدئة النّفس
161	المُلحق 3. المراجع والقراءات الإضافية
168	المُلحق 4. رسومات توضيحية
174	المُلحق 5. توزيع الاستبيان اللاحق على المُشاركين في الدورة التّدريبية:



تمهيد

أُعِدَّت هذه المادة التدريبية لأجل العديد من الأفراد الذين يُقدِّمون الدِّعم والمُساعدة للنِّساء النّاجيات من العُنْف القائم على النُّوع الاجتماعي (GBV) والصدمات الجنسية خلال الكوارث، والحروب، والنِّزاعات. ونأمل في أن يكون هذا الدليل مُفيداً أيضاً لأولئك الذين يعملون في مجال العنف القائم على النُّوع الاجتماعي في بيئات أخرى.

ويبحث عددٌ من الأدلة والمبادئ التَّوجيهية جوانب مُختلفة ومُهمّة فيما يتعلّق بالعنف القائم على النُّوع الاجتماعي، ومنها الوقاية منه، وتثقيف الرجال والفتيان، والعنف القائم على النُّوع الاجتماعي في حالات الطوارئ. ويُمكن الاطلاع على نبذة عامة عن أهمّ الإسهامات في هذا المجال في الصفحة 2 تحت عنوان (العنف القائم على النُّوع الاجتماعي في سياقي أوسع نطاقاً). ويهدف الدليل إلى سدّ الفجوة عن طريق تقديم المزيد من المعلومات عن الآثار التي يُخلفها العنف القائم على النُّوع الاجتماعي على الصِّحة النِّفسية، وإلى كيفية استخدام هذه المعرفة عند التَّعامل مع النّاجين من العنف القائم على النُّوع الاجتماعي. ويحدونا الأمل في أن الدليل سوف يُرشِد المُساعدين ويمدُّ لهم يد العون في العمل المُهم الذي يؤدُّونه. كما نأمل، على وجه الخصوص، بأن الدليل سوف يُساعد المُدرِّبين على تحديد واستيعاب ردود الأفعال على الصدمة، والتَّعامل مع الاستجابات المُختلفة، الفورية منها والطويلة الأمد، التي تُظهرها النِّساء بعد التَّعرض لأحداث صادمة.

لقد طُوِّر هذا الدليل لاستخدامه في الحالات التي يتوافر فيها للمُساعدين إمكانية وصول محدودة إلى الخدمات الصحية المُتخصِّصة، أو التي لا تتوافر فيها لهم تلك الإمكانيّة، وحيث يتحدّث على العاملين في المجال الإنساني التَّعامل مع الخسائر البشريّة الفادحة، والأسى والضيق (الكرب أو الشدّة أو الضنك) في خِصْم انعدام الأمن، والنزاعات، والحروب.

ويُمكن استخدام هذا الدليل بطرق مُختلفة - فقد يستكمل الدليل ويُعمّق ما يفهمه الذين لديهم تجارب وخبرات مُسبقة. فالغرض الأول للدليل يتمثّل، مع ذلك، في تدريب المُساعدين ليكونوا قادرين على التَّعامل مع الصدمات وفهمها. ونأمل في أن يُقدِّم هذا الدليل أداةً جديدةً بالاعتماد عليها للمُساعدين الذين يُدرِّبون مُساعدين آخرين، ولمجموعات المُساعدين الذين هم في حاجةٍ إلى مواد للدراسة الذاتية. ويُمكن قراءة الدليل، ودراسته، ومناقشته؛ كما يُمكن اختبار التمارين التي يحتويها الدليل، وتطبيقها في مجموعات العمل والدراسة.

ويستكشف الدليل المعنى النفسي الاجتماعي للصدمة، وكيف تُؤثّر الأحداث الصّادمة على الصِّحة النِّفسية. فما هي العلامات الدّالة على وجود صدمة شديدة؟ كيف يُمكن تقييم تلك العلامات وفهمها؟ وكيف يُفاتح الشَّخص المُساعدُ امرأةً تشعر بضيق شديد بعد فترة قصيرة من تعرّضها لتجارب مُروّعة وعنيفة؟ وكيف نستطيع إيجاد فضاءات آمنة تُتيح المجال لعقد حوارات داعمة، وأشكال من التواصل يُمكنها مُساعدة النّاجيات (والنّاجين) على التَّعافي والشفاء؟

الاحترام قيمة أساسية. فالاستعداد للمساعدة والإصغاء، وإتاحة المجال للنّاجيات للتَّحكم بقصصهنّ، واحترام حقهنّ في تقرير مصيرهنّ، قيمٌ مهمّة تُشكّل الطريقة التي يجب استخدامها في مفاتحتهنّ فيما تعرّضن له. وبالإضافة إلى ذلك، يحتاج المُساعد إلى معرفة كيفية التصرّف في مدى الاقتراب من النّاجية والمسافة التي تفصل بينه وبينها، وكيفية تقديم دعم إيجابي لها، وكيفية السّماح لها بالصمت. ويشتمل الدليل على العناصر النّظرية (ولاسيما في الجزء الثالث منه)، ولكنه يركّز على الأساليب الفنيّة للتدريب العملي التي تُساعد النّاجيات بصورة مباشرة. ونأمل أن يُعطي الدليل المُساعدين أدوات يستطيعون استخدامها لمُساعدة النّاجيات من العنف القائم على النُّوع الاجتماعي على إعادة بناء حياتهنّ، واسترداد إحساسهنّ بالكرامة.



شكر وعرفان

ساهم العديد من الأفراد في تأليف هذا الدليل. ونزجي الشكر على وجه الخصوص للمُتعاونين معنا من المركز المرجعي النفسي الاجتماعي لدى الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر (IFCR)، والذين قاموا إضافةً إلى دعم المشروع، بمراجعة مسودات عديدة منه، والرابطة النسائية الدولية من أجل السّلام والحرية (LIMPAL) - كولومبيا على مُراجعة مُسوّدة الدليل، وإعداد التدريب التجريبي الريادي الأول له في كولومبيا. كما نشكر أيضاً مؤسسة حقوق الإنسان التركية على إعداد وتسهيل التدريب التجريبي الريادي الثاني في أضنة، تركيا. ونشكر أيضاً منظمة العمل من أجل المُستضعفات - كمبوديا (AFESIP) على إعداد وتيسير التدريب التجريبي الريادي الثالث في كمبوديا. والشكر موصول أيضاً للسيدة كرسّتين أندريا ولمان "Kristin Andrea Wilmann" على تنفيذها دورة تدريب تجريبية ريادية مُصغّرة في أوّسلو، النرويج، وورشة الموارد العربية في بيروت، لبنان، لتخطيط وتيسير تنفيذ دورة تدريبية في عمّان، الأردن. ويشكر مشروع "HHRI" كلّ من شارك في هذه المشاريع التجريبية الريادية على ما قدّمه من تغذية راجعة (ملاحظات وتعليقات)، كما يشكر جميع أولئك الذين راجعوا مُسوّدة الدليل. ونخصّ بالشكر السيد روبرت أرشر "Robert Archer" والسيدة فيروز التّم "Fairouz El Tom" من "بلين سنس Plain Sense" على مُدخلاتهم القيّمة، وعلى تنقيحهم الوثيقة ووضع اللمسات الأخيرة عليها.

مؤّلت وزارة الخارجية النرويجية عملية إعداد وتطوير هذا الدليل؛ ونحن بدورنا نُعربعن عظيم الامتنان لكادر موظفي الوزارة على دعمهم، واهتمامهم، وثقتهم بنا. وما كان لهذا الدليل أن يخرج إلى حيّز الوجود من دون الدّعم السّخي والتمويل الإضافي من مشروع الصّحة النّفسية النرويجي، الذي دعم وما زال يدعم، منذ سنواتٍ عديدة، مشروع "HHRI"، والذي يظل مُلتزماً بقوة بالدليل وبأهدافه.

وكانت السيدتان "جودث فان دير ويلي Judith van der Wee" و"أنّيكا وِث Annika With" قد استحدثتا التعبير المجازي المُستخدَم في هذا الدليل، وهو: "المرأة الفراشة". وهذا التعبير مُوضّح في المرأة الفراشة: كُتِب للنساء اللواتي يَعيّشن حياةً صعبة (أوّسلو: Sommerfuglkvinnens forlag)، وهو كُتِب تستخدمه السيدتان في الدورات التّدريبية. ولقد أُدرج التّعبير المجازي في الدليل بعد الحصول على إذن المُؤلّفتين.

أعدّ نصّ الدليل فريقُ الكتابة المُؤلّف من الآتية أسماءهم:

نورا سفياس Nora Sveaass (مسؤولة عن المشروع)

كاتينكا سالفسن Katinka Salvesen

أنّيكا وِث Annika With

هَلِن كرسّتي Helen Christie

دورس دروز Doris Drews

سولفغ داهل Solveig Dahl

كرستينا جوسفين لارسون Kristina Josefin Larsson

إليزابيث نغ لانغدال Elisabeth Ng Langdal

انظر إلى المُلحق - 1 لمزيد من المعلومات عن المُؤلّفين.





مقدمة

المعلومات الأساسية والتطلعات

لقد أُعدت، في السنوات الأخيرة، العديد من الأدلة والمبادئ التوجيهية في مجال الصدمة. وتناول بعضها مسألة العنف القائم على النوع الاجتماعي (GBV)، والآثار المترتبة عنه، وطُرق الوقاية والحماية منه. ويُركّز هذا الدليل على الصحة النفسية للناجين من الصدمة، ولا سيما الصدمة المرتبطة بالعنف القائم على النوع الاجتماعي. والغرض من إعداد هذا الدليل أيضاً هو تقديم مرجع تكميلي عملي جداً للأدبيات الموجودة مُسبقاً. فالدليل يقترح مقاربات (نهج) وأساليب فنية تُلبّي الحاجات النفسية الاجتماعية للناجين من العنف القائم على النوع الاجتماعي؛ حيث يستطيع المُساعدون استخدامها عند مساعدتهم الأفراد الذين تعرّضوا لهذا الشكل من العنف وتقديمهم الرعاية لهم. ويركّز هذا الدليل بصورة خاصة على طرق فهم كيفية تأثير الصدمة على حياة الناجين. نأمل أن تقدم النهج المطروحة قيمة خلال العمل مع الأشخاص المُعرّضين لأنواع أخرى من أشكال الصدمات.

يتعامل الدليل مع أسئلة من قبيل:

- ما هو المعنى النفسي للصدمة؟
- كيف تؤثر الأحداث الصادمة على الصحة النفسية؟
- ما هي العلامات الدالة على وجود ضائقة شديدة وكيف يُمكن تقييمها؟
- كيف نستطيع إيجاد فضاءات آمنة تُتيح المجال لعقد حوارات واتصالات داعمة؟
- ما هي المقاربات التي قد تُساعد الناجين على التعامل مع الصدمة والمضي قدماً في حياتهم؟

يُعتبر الدليل مرجعاً للمُساعدين العاملين في الحالات الطارئة، والذين تتوافر لهم إمكانية وصول ضئيلة إلى الخدمات الصحية المُتخصصة، أو لا تتوافر لهم تلك الإمكانية أبداً، أو للمُختصين في المجال الصحي الذين لديهم خبرات في المُعالجة النفسية والطب النفسي (النفساني). ونأمل في أن يساعد الدليل المُساعدين على تحديد علامات الضيق وفهمها، والتعامل بفاعلية أكبر مع مراحل الصدمة الحادة ودون الحادة. ونعتزم توفير أدوات ومقاربات بمقدورها تحقيق التوازن للناجين بعد تعرّضهم لأحداث صادمة، ومُساعدتهم على التعامل مع الأحداث التي تستثير فيهم ذكريات صادمة، وتعليمهم كيفية استعادة السيطرة على حياتهم.

ويتناول الدليل أيضاً الضغوطات التي يعاني منها المُساعدون، وخطر احتمالية مُعاناتهم من صدمة ثانوية، وحاجتهم إلى الدعم والتواصل معهم.

ويتوافر تدريب إضافي من مصادر أخرى. أنشأت صفحة عن العنف القائم على النوع الاجتماعي من قبل مشروع توفير المعلومات عن الصحة وحقوق الإنسان (HHRI) ضمن موقعها الإلكتروني (www.hhri.org)؛ حيث سوف تُعثر على مطبوعات ومبادئ توجيهية ذات صلة بهذا الموضوع، إضافةً إلى العثور على أسماء مُنظمات ومواقع إلكترونية تعمل على هذه المسألة. وسوف تتم إضافة قراءات أخرى إلى تلك الصفحة، بشأن مواضيع مُعيّنة وإتاحتها عبر روابط على شبكة الإنترنت مع المواد التدريبية.

ويشير الدليل، بصورة رئيسية، إلى النساء والفتيات ضحايا العنف الجنسي. كذلك فإن الرجال والفتيان هم أيضاً ضحايا للاغتصاب. وقد يصعب بصفة خاصة، في أغلب الأحيان، التحدث عن العنف الجنسي المرتكب مع الذكور. ونعتقد بأن هذا الدليل مُلائم للعمل مع الذكور الناجين من العنف القائم على النوع الاجتماعي، على أن يُكيّف بطريقة مُناسبة للتعامل معهم. ومن المُحتمل أن يكون هناك وحدة تدريب مُستقلة مُنفصلة للعاملين مع الأطفال (الفتيان والفتيات) الناجين من العنف القائم على النوع الاجتماعي. ويشير هذا التدريب إلى وثائق مرجعية بشأن العنف القائم على النوع الاجتماعي ضد الأطفال، ذكور وإناثاً، وضد الذكور، إلا أنه لا يُوضّح بالتفصيل حاجاتهم، أو لا يتناول أوضاعهم بشكل صريح.

العنف القائم على النوع الاجتماعي في سياق أوسع نطاقاً

لا يحدث العنف القائم على النوع الاجتماعي بمعزل عن الظروف المحيطة به. ويجب أن تأخذ التدخلات التي تهدف إلى حماية الصحة النفسية بعين الاعتبار التوجيهات الإنسانية الأوسع نطاقاً.

وتُحدّد "المبادئ التوجيهية للتدخلات المعنية بالعنف القائم على النوع الاجتماعي في بيئات العمل الإنساني"، التي أصدرتها **اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (IASC، 2005)**، الحد الأدنى من الدعم الذي يجب بذله من أجل الوقاية من العنف القائم على النوع الاجتماعي والاستجابة له. ويحتاج الناجون من العنف القائم على النوع الاجتماعي إلى المساعدة من أجل التعامل مع الإصابات الجسدية المباشرة، إضافةً إلى حاجاتهم إلى الدعم النفسي والاجتماعي، والأمن، والإنصاف القانوني. ويجب أن تبحث برامج الوقاية، في الوقت نفسه، في أسباب وقوع العنف القائم على النوع الاجتماعي، وفي العوامل التي تسهم في حدوثه. وينبغي أن يكون الأشخاص الذين يُدبرون برامج الحماية، أو الذين يُقدّمون خدمات الحماية "مُطلعين على العنف القائم على النوع الاجتماعي"، بمعنى أنهم يجب أن يمتلكوا المعرفة، والمهارات، والشغف اللازم لمساعدة الناجين من العنف القائم على النوع الاجتماعي. وقد يُسبّب العاملون الذين يُقدّمون خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي الأذى للناجين إن لم يتعاملوا بمهنية مع العديد من القضايا الحساسة المُصاحبة للدعم. وتُقدّم "المبادئ التوجيهية للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ" (2008) قائمة بالأوامر (الأشياء التي ينبغي فعلها) والنواهي (الأشياء التي لا ينبغي فعلها) في هذا الصدد.

ويحتاج الناجون من العنف القائم على النوع الاجتماعي لأشكال مختلفة من الدعم في مختلف المراحل. فعندما يُرتكب العنف، وعندما تكون المجتمعات في غمرة النزاعات أو الأوضاع الطارئة، وتكون آليات الحماية مُعطلة عن أداء وظائفها، فقد يصعب تدريب المُساعدين على التعامل مع حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي أو الإشراف عليها، أو استحداث ظروف لتحقيق التعافي فيما بعد. وللتخطيط للتدريب، ارجع إلى المصنوفة في الفصل الثالث من المبادئ التوجيهية للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2005). وتدرج هذه المصنوفة قائمة بالتدخلات المُوصى بها للوقاية من العنف الجنسي والاستجابة له في الحالات الطارئة.

وإضافةً إلى المبادئ التوجيهية للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات، يجب على المُساعدين الاطلاع على مبادئ الحماية الأربعة. التي ينصّ عليها دليل إسفير "Sphere" (الميثاق الإنساني والمعايير الدنيا في مجال الاستجابة الإنسانية) لعام 2011، والتي تسترشد بها كافة أشكال العمل الإنساني: تجنب الأنشطة التي تسبب مزيداً من الضرر للناس، ضمان حصول الناس على المساعدة بدون تحيز – بما يتناسب مع الحاجات وبدون تمييز، حماية الناس من الأذى البدني والنفسي الناجم عن العنف والإكراه، مساعدة الناس على المطالبة بحقوقهم، والتماس الحلول، والتعافي من آثار الانتهاكات. وترصد هذه المبادئ الأربعة الالتزامات الأساسية المُرتبطة بالاستجابة الإنسانية، والتي ينبغي علينا مراعاتها أثناء تأدية عملنا.

ويُعتبر كُتَيْبُ التَّنسيقِ المعني بالعنف القائم على النوع الاجتماعي أداة مرجعية قيّمة. ويوفّر هذا الكُتَيْبُ التوجيه العملي بشأن أدوار القيادة، ومنها المسؤوليات الأساسية والأفعال الخاصة التي يجب أن تحتويها أي خطة تنسيق معنية بالعنف القائم على النوع الاجتماعي في الحالات الطارئة. ويضع العديد من المجتمعات، وخصوصاً المُتضررة بشكل مُتكرّر، من الكوارث أو النزاعات، خططاً للتعامل مع الحالات الطارئة. كما يجب إدماج مبادرات الوقاية من العنف القائم على النوع الاجتماعي والاستجابة له في مثل هذه الخطط. وعند القيام بذلك، تأكد دائماً من استخدام المعرفة والقدرات الموجودة مُسبقاً؛ فلا داعي لاختراع العجلة من جديد (أي: لا داعي لإهدار الجهود بلا طائل).

تُعتبر وثيقة "الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للعنف الجنسي ذو العلاقة بحالات النزاع: المبادئ والتدخلات" (الصادرة عن منظمة الصحة العالمية، 2012) مُقدّمة لموضوع الصحة النفسية والعنف القائم على النوع الاجتماعي. وللتأكد من التعامل بشكل مُناسب مع المُعالجة السريرية للناجين من العنف القائم على النوع الاجتماعي، اقرأ وثيقة "المُعالجة السريرية للناجين من الاغتصاب" (الصادرة عن منظمة الصحة العالمية، 2004)؛ فهذه الوثيقة تصف الممارسات الفضلى وتُلخّص القضايا التي يجب تناولها.

مَنْ هُمُ الْمُسْتَهْدَفُونَ بهذا التَّدرِيب؟

أعدَّ هذا الدَّليلُ لأغراض التَّدرِيب ولم يُعدَّ لأغراض العلاج. فالتَّدرِيبُ مُصمَّمٌ للأشخاص الذين يُقدِّمون الرِّعاية والعون والمُساعدة بشكلٍ مُباشرٍ للأشخاص الذين قد تعرَّضوا لانتهاكات حقوق الإنسان وللإساءة، ولا سيما للعنف القائم على النُّوع الاجتماعي والعنف الجنسي. وهو مُصمَّمٌ أيضاً لكوادر الموظفين الذين يدعمون مُقدِّمي الرعاية الآخرين المُتعاملين مع نفس مجموعات الناجين. وهؤلاء الأشخاص والكوادر هم:

- الكوادر العاملة في بيئات الرِّعاية الصحية الأولية.
- العاملون في المجال الإنساني في الحالات الطارئة.
- الموظفون المرتبطون بمخيمات اللاجئين.
- مُقدِّمو الخدمات من مُختلف الوكالات.
- مُقدِّمو الرعاية المتطوعون المُنتسبون للمنظمات غير الحكومية.

ولا يُتَوَقَّعُ أن يكون لدى مُقدِّمي الرعاية الأولية، الذين يحضرون هذا التَّدرِيب، أي معلومات أساسية رسمية أو تدريب كالعاملين في مجال الصِّحة (الممرِّضين، والمعالجين النَّفسيين، والأطباء). بل يُتَوَقَّعُ من المُشاركين أن يكونوا قد تواصلوا بشكل وثيق مع الناجين، من خلال عملهم بصفة مُساعدين، أو عاملين في مجال العون الإنساني، أو غير ذلك.

وباستخدام مصطلح "مجموعة الناجين"، فإننا نُشيرُ إلى الأشخاص الذين قد شَهِدوا أو قد تعرَّضوا لانتهاكات حقوق الإنسان، ومنها أفعال العنف والتَّحقير (الإذلال). وهي:

- التَّعذيب، ويشمل العنف الجنسي والعنف القائم على النُّوع الاجتماعي.
- المُعاملة القاسية، واللاإنسانية، والمُهينة.
- العنف المرتبط بالحروب.

ويُركِّزُ هذا الدليل على الناجين من أنواع العنف المماثلة في حالات الكوارث، والنزاعات المُصنَّفة كحالات طارئة. كما يُركِّز، على وجه الخصوص، على الإناث الناجيات من العنف القائم على النُّوع الاجتماعي. ولأغراض هذا الدليل، فإنَّ "الناجيات"، بناءً على ذلك، هنَّ النِّساء اللواتي قد تعرَّضت سلامتهنَّ للخطر بصورة خطيرة، واللواتي قد انتهكت حقوقهنَّ الإنسانية بشكلٍ سافر، واللواتي قد تعرَّضت إنسانيتهنَّ للتَّهديد، بأفعال تحقيرية أو بأفعال عنيفة انتهكت عمداً حقوقهنَّ وكرامتهنَّ.



ما الذي سوف تتعلمه من هذا التدريب؟

وبينما يستمر المشاركون في الاطلاع على محتويات الدليل، فإنهم يناقشون ويفهمون الآثار التي تتركها الأحداث الصادمة على الأفراد، وردود أفعالهم على الصدمة، ولماذا تتكرر ردود الأفعال تلك كثيراً، ولماذا تكون قوية، ومثيرة للضيق. وعن طريق متابعة أحداث قصة ما، وممارسة التمارين، والمشاركة الفاعلة في مجموعات العمل، يستكشف المشاركون المفاهيم المتعلقة بالصدمة، ويمارسون عملياً طرقاً للتعامل مع ردود الأفعال ذات العلاقة بها. وسوف تُكسب التمارين المشاركين مهارات جديدة مفيدة في عملهم مع الناجين من الصدمات، وسوف تُعزز، في الوقت نفسه، الشعور بالاحترام تجاه المقاربات والتوجهات (المواقف) التي يستخدمونها. ويتمثل الهدف في تمكين المُساعدين من تطبيق المهارات، والمقاربات، والتوجهات التي تعلموها خلال الدورة التدريبية تطبيقاً عملياً، سواء أكانوا يعملون مع الناجين على مدى فترات زمنية طويلة أم يلتقون بهم لفترة زمنية أقصر.

وقد تبدو تمارين تهدئة النفس "grounding exercises" و تمارين لعب الأدوار في بادئ الأمر صعبة على المشاركين غير المعتادين على هذا النوع من العمل. غير أنها- أي تلك التمارين - تُشكل جزءاً حيوياً من التدريب، إذ بتطبيقها، يختبر المشاركون الآثار الجسدية لتمرين تهدئة النفس على أجسامهم.

ولقصة "المرأة الفراشة Butterfly Woman"، التي تدور أحداثها طوال فترة التدريب، وظائف عديدة. وهي:

- قصة من وحي الخيال يُمكن أن تكون نقطة مرجعية مشتركة.
 - الربط بين اكتساب المهارات وقصة ما من شأنه أن يقوّي الذاكرة والتعلم.
 - لأن رواية قصة ما تُبين بأن الجميع يستجيب للعنف القائم على النوع الاجتماعي بالطريقة نفسها دون التطرق إلى حالات فردية أو تجربة الناجيين أنفسهم، فإن أسلوب السرد القصصي أداة قيمة للعمل مع الناجين.
 - تستطيع القصة، بشكل عمومي وباستخدام اللغة غير الرسمية، وصف التغيرات التي تطرأ على المرأة المصدومة: تغيرات مفاجئة في سلوكياتها؛ وردود أفعال ومشاعر بعد الصدمة؛ وتغيرات على استجاباتها الجسدية؛ كما تطرأ تغيرات على علاقاتها مع الآخرين والعالم المحيط بها. وبطبيعة الحال، فإن ردود الأفعال تتفاوت سريراً من شخص إلى آخر، إلا أن بوسع القصة رصد أشكال الاستجابة العامة أو المتكررة.
 - يُمكن أن تُساعد المُساعدين على فهم الطريقة التي تستطيع بواسطتها أدوات و تمارين مُعينة مُساعدة الناجين. ويُمكن تعزيز التعلم وإثراؤه عن طريق تضمين التدخلات بشكل حيوي في السياق.
- ويُوفّر الجزء الثالث معلومات إضافية عن الصدمة وردود الأفعال عليها.



كيفية استخدام الدليل

يمكنك دليل هذا التدريب، المدرب، القيام بورشة عمل لثلاثة أيام. ويمكن تطبيق الدليل عند العمل، الإشراف أو تدريب مجموعة من المساعدين. كما يهدف ليطم استخدام الدليل في مراكز/منظمات/الأمكنة تُعنى بتدريب المدربين (برنامج تدريب المدربين).

عندما ذكرنا كلمة مدرب في النص، فإننا نقصد الشخص الذي يقوم بالتدريب أو يجري ورشة العمل. بغض النظر عما إذا كان المشاركون هم المساعدين الفاعلين في هذا المجال أم المدربين الذين سيدربون مدربين آخرين فيما بعد.

صُمم هذا الدليل بحيث يُعتبر النص في الجهة اليسرى كمعلومات تحضيرية وأساسية للمدرب، الذي يقوم بالتدريب هنا بالورشة، بينما يكون الجانب الأيمن هو النص الذي يجب مشاركته مع المجموعة في الورشة. يمكن استخدام الدليل أيضاً كمصدر/ مرجع للمشاركين الذين هم على اتصال مباشر مع الناجين/ الناجيات، بعزل عن مكان التدريب. تُوصف كل خطوة، مع توجيهات. نأمل أن يستطيع المساعدين، المشاركين (وممارسي العمل) تعلم المهارات التي قد تساعدهم في التأسيس لقواعد/ مبادئ موثوقة ورأسخة أثناء عملهم مع الناجين. من خلال ممارسة التمارين، والاستماع للقصة، وتحري أسلوب التعامل مع الصدمات، وردود الفعل الناتجة عن خوض تجربة الصدمة، سيطور المساعدون/ المشاركون المهارات التي قد تكون مفيدة في عملهم مع الناجين.

من يستطيع تنفيذ التدريب

يتوجب على الأشخاص الذين يقدمون التدريب أن يطلعوا على الدليل بشكل جيد، وأن يدرسوا أقسام الجزء الأول منه أيضاً، إضافةً إلى معرفتهم ودراساتهم المعلومات الواردة في الجزء الثالث. ويوفر الجزء الثالث مواداً مرجعية إضافية يمكن أن تكون مفيدة خلال التدريب، أو لقرائ أكثر تعمقاً.

ويجب على المدرب أيضاً معرفة المجموعة أو، على الأقل، السياق الذي يحدث فيه التدريب. كما يجب أن يفهم اللغة المحلية، وثقافتها، وتقاليدها كلها أو يُتقنها جميعها.

وينبغي توفير كادر وظيفي مختص في المجال الصحي، إن أمكن، لعقد مشاورات أثناء التدريب أو بعد انتهائه؛ بهدف الإجابة على الأسئلة أو المواقف الصعبة التي قد تطرح.

ومن المهم الأخذ بعين الاعتبار أن التدريب قد يخلق نوعاً من الضيق أو التوتر بين المشاركين الذين يشعرون يومياً بالطبيعة القاسية للمشكلة التي يناقشها التدريب. فلربما قد تعرّض بعض المشاركين لأفعال عنف ربما تستتار أثناء الدورة التدريبية. وقد يحتاج المدرب وأعضاء المجموعة، إذا ما حدثت هذه الاستثارة، إلى تخصيص وقت للتأملات والدعم، وإيجاد طرقٍ للتعامل مع الحاجات الخاصة.

بُنية الدليل

يتألف الدليل من ثلاثة أجزاء، وهي:

- **الجزء الأول**، وعنوانه "نقاط الانطلاق"، يُقدّم بعض الأفكار، والمواضيع، والمحتويات الرئيسية للدليل. ويقترح ماهية الأشياء التي يحتاج المدربون والمساعدون (المشاركون) إلى معرفتها لبدء التدريب. وهي مُرتبة في 15 قسماً.
- **الجزء الثاني**، وعنوانه "التدريب"، موزّع في جدول زمني على ثلاثة أيام. ويشتمل على التمارين والتوجيهات لكل من المدربين والمشاركين. وهو يركّز على نقاط التعلم فيما يتعلق بالصدمة، وبالأخص، على كيفية تحقيق التوازن لدى الناجين من الصدمات.
- يُقدّم **الجزء الثالث** عناصر النظرية، والدعمومة بقائمة قراءات إضافية في الملحق 3.

كيفية قراءة الدليل

- النص مُرتَّب، في الجزأين الأول والثالث، بشكلٍ طبيعي، والصفحات تُقرأ تبعاً بالتسلسل.
- في الجزء الثاني، على النقيض من ترتيب الجزئين الآخرين، يجب قراءة الصفحات على اليمين واليسار معاً. فالصفحة على اليسار تحتوي على النصائح والمعلومات الأساسية، وهي موجهة في العادة للمُدرب. أما الصفحة على اليمين فتُصِف ما ينبغي للمُدرب قوله للمشاركين، وما ينبغي للمشاركين فعله.
- يُشاهد المشاركون الصفحة على اليسار ويستطيعون استخدامها أثناء التدريب. وبإمكانهم أيضاً الاستفادة منها بعد انتهاء التدريب؛ وذلك عندما يبدؤون بالعمل كمُدربين.

مفاتيح الرموز في الجزء الثاني

للمُدرب	تُقرأ بصوت عالٍ
الصفحة اليسار تعليمات موجهة للمُدرب.	الصفحة اليمين يجب قراءة كل شيء مكتوب هنا بصوت عالٍ.
تمارين تمارين في مجموعات عامة أو صغيرة.	تمارين تهدئة النفس تمارين تهدئة النفس: تُساعد الناجيات المصابات بالدُّعُر أو اللواتي استنزفت طاقتهن.
تمارين لعب الأدوار تمارين لعب أدوار في مجموعة مؤلفة من شخصين.	مناقشة نقاشات في مجموعات عامة أو صغيرة.
نقطة أساسية النقاط الرئيسية التي يجب تذكرها (على سبيل المثال، "تُظهر القصة...").	تعليمات التدريس تعليمات التدريس: نصيحة للمُدرب متعلقة بأساليب التدريس.

قصة المرأة الفراشة. في يوم من الأيام...

- قد يتخطى مُدربٌ خبير أجزاءً من الدليل ليست ذات صلة بالمجموعة أو السياق، وقد يقضي وقتاً أطول، بصورة خاصة، في المواضيع ذات الصلة.
- في جميع صفحات الدليل، يُخاطَب المُدرب والمشاركون بشكلٍ مباشر بدلاً من استخدام ضمير الغائب في مخاطبتهم.
- يحتوي الجزء الثالث على معلومات إضافية بشأن القضايا التي يناقشها التدريب (الجزء الثاني). وتبدو المواد في الجزء الثالث تقريباً بالترتيب نفسه الذي تظهر به في الجزء الثاني.
- تبحث بعض الأقسام في الجزء الثالث القضايا التي لم يتناولها الدليل. وتُوفّر معلومات، على وجه الخصوص، بشأن حالات الأطفال المولودين نتيجة لممارسة العنف الجنسي. ويُحيل الجزء الأول والجزء الثاني القراء إلى الجزء الثالث للحصول على معلومات إضافية.
- أوردنا استراحات مقترحة تتخلل التدريب. ويجب على المُدربين، قبل بدء التدريب، أن يناقشوا مع المجموعة طول الفترة الزمنية لكل جلسة من الجلسات. وتُعتبر هذه الخطوة، في أغلب الأحيان، مسألة ممارسة اجتماعية. فبعض المجتمعات تأخذ استراحة كل 45 دقيقة. أما البعض الآخر، فيفضل حضور جلسات طويلة مدة الواحدة منها 90 دقيقة أو ساعتين. كما يجب على المُدربين تقييم حاجة المجموعة لأخذ استراحات، وأن يكونوا مُتقِظين لتلبية تلك الحاجة.



الجزء الأول

نقاط الانطلاق

ينقسم **الجزء الأول** إلى 15 قسماً. وتُقدّم الأقسام من 1 - 7 بعض المعلومات النظرية والأساسية بشأن الموضوع الذي يتناوله التدريب. أما الأقسام من 8 - 14، فتقدّم محتوى هذا التدريب. ويُخصّص القسم 15 المبادئ الأساسية لهذا التدريب. يقترح الجزء الأول، بشكلٍ مُختصر، ما الذي يجب على المدربين والمُساعدين معرفته لبدء تنفيذ التدريب. كما يُقدّم محتوى هذا التدريب. ويُمكن العثور على معلومات إضافية بشأن المواضيع التي يبحث فيها الدليل في الجزء الثالث.

جدول محتويات الجزء الأول

9	1. الجوانب الثقافية
10	2. احترام حقوق الإنسان
11	3. العنف ضد النساء
12	4. العنف القائم على النوع الاجتماعي المُمارس في حالات النزاع والحروب
13	5. مُقدِّمة مُختصرة عن مفهوم "الصدمة"
14	6. الصدمات التي تحدث نتيجة للعنف القائم على النوع الاجتماعي والعنف الجنسي
15	7. العلاقة بين العلاج، والعمل النفسي الاجتماعي، والدعم في حالات الأزمات
16	8. استخدامات الرموز والتعبيرات المجازية
17	9. استخدام مُصطلح "المرأة الفراشة" كتعبير المجازي
18	10. تمارين تهدئة النفس
19	11. من هم المشاركون في هذا التدريب
20	12. مهارات التواصل
21	13. العناية بنفسك بصفتك مُساعد
22	14. التقييم والتعلم
23	15. ملخص للأفكار والمبادئ الأساسية



1. الجوانب الثقافية

الهدف: توضيح المقصود بالعنف القائم على النوع الاجتماعي والتأكيد على أن العنف ضد المرأة بأشكاله المتعددة، متضمناً العنف الجنسي الذي يشكل انتهاكاً خطيراً لحقوق الإنسان.

يستجيب بنو الإنسان، نفسياً، للخطر والصدمة في أي مكان بالطريقة نفسها تقريباً، بغض النظر عن ثقافتهم. وسوف يُظهر شخص ما قد تعرّض للسَّرقة في فرنسا، أو قد عُلِق في الحرب في الكونغو، أو قد حَطَمه / اجتاحه فيضان تسونامي (المدّ البحري) في تايلاند، استجابات جسدية مُماثلة؛ وذلك بناءً على الفسيولوجيا البشرية والمُنْعَكَسات المُربّطة بها. ولكن، تحت تأثير الثقافة، فإن الطريقة التي يُعبّر بها الناس عن سلوكياتهم، ويُفسرونها قد تختلف اختلافاً كبيراً.

وتُمكن الثقافة الناس من تكوين مجتمعات بمشاركة الآخرين. فمن خلال الثقافة، ننقل كُنّا الأفكار، والقيم، وطرق العيش، وننقل المعرفة، والمهارات؛ وكل ذلك هو الحكمة التي تحتاجها المجتمعات لتنجو وتزدهر عبر الأجيال.

وعندما نلتقي بالناجين من الصدمات، فإن ردود الأفعال الجسدية التي يظهرونها قد تكون مألوفة لدى معظم الأشخاص الذين قد تعرّضوا (ويتعرّضون) لأحداث صادمة. وقد يفهم الناجون، في الوقت نفسه، ردود الأفعال هذه ويُعبّرون عنها بطرق مختلفة. ويجب علينا نحن المُساعدون فهم تلك التفسيرات الاجتماعية والتعامل معها، آخذين بعين الاعتبار معتقداتنا أثناء القيام بذلك لأننا جميعاً، بطبيعة الحال، لدينا أيضاً قيماً وافتراسات ثقافية.

ويبحث الدليل العالمي التشخيصي الإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية “DSM-IV” في المصطلح المُسمّى “بالمُتلازمات المُربّطة بالثقافة” (CBS). ويُدرج ذلك الدليل العالمي قائمة بالعديد من المُتلازمات المنتشرة في مجتمعات أو مناطق ثقافية مُعيّنة، كما يُشدد على أن المجتمعات والثقافات المختلفة لديها طرق مختلفة في تفسير أشكال الأحداث الصادمة المُماثلة والاستجابات لها. ويبحث الدليل التشخيصي (الرّابطة الأمريكية للطب النفسي “APA”، 2002) في العناصر الخمسة للصياغة / التركيب الثقافية. وهي: الهوية الثقافية للفرد؛ والتفسيرات الثقافية للأمراض التي تُصيب الأفراد؛ وتأثير البيئة النفسية الاجتماعية للمريض والأداء الوظيفي فيها؛ والعناصر الثقافية في العلاقة بين المريض والمهني؛ واستخدام التقييم الثقافي للفصل في التشخيص والرعاية.

وتحقيقاً لأغراضنا، فمن المهم أن نأخذ في الحسبان أن الناس قد يحكمون على المرض النفسي من الناحية الأخلاقية. فقد يعتبرونه ناجم عن ضعف الشخصية، وقد لا يدركون أنه قد ينتج عن التعرّض لصدمة ما. وقد يكون مُربط بالشعور بالخزي، كما قد يُفضي إلى الإقصاء (الاستثناء أو الإبعاد).

ومن المهم، بناءً على ذلك، تبني مقاربة حساسة للتعامل مع الناجين من الصدمات الشديدة؛ إذ أن الخلفيات الثقافية المختلفة قد تتطلب مقاربات مختلفة. وفي الوقت نفسه، لا يجب على المرء القفز إلى الاستنتاجات بناءً على المعرفة التي يمتلكها عن ثقافة ما، بل يجب أن يكون مُنفتحاً على المعاني والقيم ومراعياً لها.

وسوف يُستخدَم هذا الدليل في أجزاء مختلفة من العالم. ولذلك، فمن المهم الأخذ بعين الاعتبار أن الجوانب الثقافية تتفاوت من مكان لآخر، وأن الاختلافات الثقافية قد تؤثر على ردود أفعال الناجين وسلوكياتهم، وعلى بيئتهم الاجتماعية أيضاً. ونرغب، في الوقت نفسه، في تسليط الضوء على أن البشر كلّهم يتشاركون في العديد من الاستجابات الجسدية والنفسية للمخاطر والتحديات.



2. احترام حقوق الإنسان

الهدف: تعزيز فهم مبادئ حقوق الإنسان، ولا سيما حقوق الإنسان الخاصة بالمرأة، وعواقب انتهاك تلك الحقوق.

من حق كل إنسان أن يتمتع بحقوق الإنسان. وتؤكد المعاهدات الدولية لحقوق الإنسان أن لكل فرد كرامته وأن له حقوق معينة أخرى غير قابلة للتصرف بها. وينص الإعلان العالمي لحقوق الإنسان للأمم المتحدة (1948) على أن الاعتراف بهذه الحقوق هو أساس الحرية، والعدالة، والسلام.

وتشير معايير "حقوق الإنسان" إلى كل من الحقوق الموضوعية المعروفة والمقننة في المعاهدات، والإعلانات والعهود الدولية، وفي آليات العمل أو المؤسسات التي تعمل على إحقاق وإعمال تلك الحقوق؛ وذلك عن طريق التحقيق، على سبيل المثال، في الإدعاءات التي تزعم انتهاك تلك الحقوق، وعن طريق توضيح تطبيق مبادئ حقوق الإنسان ومحتواها. وكذلك عن طريق ضمان امتثال الدول للالتزامات التي تأخذها على عاتقها عندما توقع اتفاقيات حقوق الإنسان.

وتؤكد حقوق الإنسان كرامة كل شخص وسلامته الجسدية، وحقوقهم في عدم انتهاك كرامتهم وسلامتهم الجسدية. فحقوق الإنسان تحظر، على وجه الخصوص، جميع أشكال المعاملة القاسية، واللاإنسانية، والمهينة. ولتهديد الحياة والانتهاكات الأخرى لحقوق الإنسان آثار خطيرة جداً على حياة الناس؛ إذ تلحق الأذى بصحتهم ورفاههم أو تدمرهم. ولهذا السبب يشكل احترام الحقوق جوهر عملنا في مجال الصحة مع النساء (والرجال والأطفال أيضاً). كما يوجه تحليلنا والمقاربات التي نتبناها.

ويبني التدريب الحالي على إطار العمل المعني بحقوق الإنسان. كما يستمد الإلهام منه. ويُعتبر تحديد الحقوق وانتهاكها أمراً مهماً أيضاً في مجال العمل النفسي الاجتماعي العملي. وقد يكون فهم تجارب المشاركين والمتأججين من حيث الحقوق وانتهاكها مسألة إبداعية، وقد يولد أفكاراً متبصرة. كما قد يمنح الناجين ومساعدتهم أدوات قيمة. ويمكن أن يكون الوعي بحقوق الإنسان، وبأهميتها العظيمة للجميع، مرجعاً ثميناً عند العمل مع الأشخاص الذين ما زالت حقوقهم تنتهك بطريقة وحشية. وقد تساعدنا قيم حقوق الإنسان في كل من فهم المعاناة التي نواجهها، وإيجاد سبل للاستجابة لها بطريقة تُعبر عن الاحترام ومُفيدة.



3. العنف ضد النساء

الهدف: توضيح المقصود بالعنف الجنسي (العنف القائم على النوع الاجتماعي)، والتشديد على أن العنف ضد النساء هو انتهاك لحقوق الإنسان.

في العام 1993، قدّم إعلان الأمم المتحدة بشأن اتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة أول تعريف رسمي للعنف القائم على النوع الاجتماعي؛ وهذا التعريف هو: "أي فعل عنيف قائم على النوع الاجتماعي يترتب عليه، أو يُرجح أن يترتب عليه أذى جسدي، أو جنسي، أو نفسي، أو معاناة للمرأة، بما في ذلك التهديد بأفعال من هذا القبيل، أو الإكراه، أو الحرمان التعسفي من الحرية، سواء حدث ذلك في الحياة العامة أو الخاصة".

ومن منظور القوة، من الواضح أن الطرف الأضعف دائماً ما يكون أكثر استضعافاً وعرضة لخطر الإصابة بالأذى. ويمكن، بناءً على ذلك، ربط عدم المساواة في النوع الاجتماعي بأفعال العنف القائم على النوع الاجتماعي. ولكن يُنظر في هذا الأمر، أحياناً، ليعكس طريقة للتفكير من طابع العالم الغربي. ويُحاجج البعض بأن المناصرة للوقاية من العنف القائم على النوع الاجتماعي لا تتمحور دائماً حول الحماية أو التمسك بحقوق الإنسان الدولية، بل إنها تفرض قيماً غربية الطابع. وإننا نعتقد بأنه لا يمكن استخدام الثقافة كذريعة لتبرير ارتكاب العنف القائم على النوع الاجتماعي. فالصدمة، والدعر، والاستضعاف الذي تمر به النساء عند معاناتهن من العنف يُعزّز ويقوي علاقات القوة التقليدية والثقافية، والتي تُرسّخ الظروف والعلاقات التي تسمح بالاستمرار بعناد بارتكاب العنف القائم على النوع الاجتماعي. وبإمكانها، على سبيل المثال، أن تعمّق الافتراض القائل بأن اللوم يقع على النساء في حال تعرّضهن للاغتصاب (يوكسل "Yuksel"، 2012).

وتنتهك الحقوق الإنسانية للمرأة مراراً وتكراراً في أماكن عديدة. فقد قال كوفي عنان (1999) أن "العنف ضد النساء قد يُعتبر أكثر انتهاك مُشين لحقوق الإنسان. وهو الأكثر تغلغلاً في العالم؛ فهو لا يعرف الحدود الجغرافية، أو الثقافة، أو الثروة. ولا نستطيع، طالما استمرّ هذا العنف، الزعم بتحقيق تقدّم حقيقي نحو إحقاق المساواة، والتنمية، والسلام". ويُشير مُصطلح "العنف ضد النساء" إلى نطاق واسع من الأفعال التي تنتهك الحقوق الإنسانية للمرأة، ومنها الأذى الجسدي، والنفسي، والجنسي، أو أفعال التهديد بإلحاق الأذى بها جميعها. ويقع العنف ضد النساء داخل الأسر وفي المجتمعات؛ إذ يحدث ذلك العنف، في أغلب الأحيان، داخل المنزل، بانغماس الأفراد الذين لديهم علاقات وثيقة مع المرأة. لكنّها تُركّب أيضاً على الملأ، وفي الشوارع. وفي كلتا الحالتين، يُسمَح لأولئك الأشخاص المسؤولين، في أغلب الأحيان، بفعل ما يريدونه دون عقاب أو محاسبة، مع أن لأفعالهم عواقب وخيمة على النساء أنفسهن وعلى أسرهن ومجتمعاتهن.

لقد اتخذت الأمم المتحدة وعدّ متنام من الحكومات، في السنوات الأخيرة، خطوة مُهمّة إلى الأمام عن طريق الاعتراف بأن العنف ضد النساء قضية من قضايا حقوق الإنسان، وهي آلية اجتماعية تُجبر النساء بواسطتها على أداء دور تبعية للرجال، وغالباً ما يتم تهمةهنّ وعزلهنّ. وقد أصبحت مسألة حماية النساء من هذا الشكل من العنف أولوية دولية. ولم يعد يُنظر إليها كمسألة خاصة؛ فالدول يقع على عاقلها واجب الوقاية هذا العنف، ومُعاينة المسؤولين عن تلك الأفعال، وإنصاف أولئك اللواتي تعرّضن للأذى.



4. العنف القائم على النوع الاجتماعي الممارس في حالات النزاع والحروب

الهدف: توضيح العلاقة بين العنف القائم على النوع الاجتماعي والعنف القائم على النوع الاجتماعي الجنسي في الحرب، ولماذا وُصف بأنه من "أسلحة الحرب"، وكيف يؤثر على كلا الأفراد والمجتمع.

يشير مصطلح "العنف القائم على النوع الاجتماعي" إلى العنف الذي يستهدف الأفراد أو الجماعات على أساس نوعهم الاجتماعي. أما "العنف الجنسي" فهو شكل من أشكال العنف القائم على النوع الاجتماعي والذي قد يشمل الاستغلال الجنسي، الإيذاء الجسدي أو الاعتداء. إن يشير إلى أي عمل، محاولة، أو التهديد ذو الطابع الجنسي الذي يؤدي، أو من المحتمل أن ينشأ عنه، أذى جسدي، نفسي، وعاطفي. كلما أشرنا إلى العنف القائم على النوع الاجتماعي في هذا الدليل فنحن نركز على لعنف القائم على النوع الاجتماعي الجنسي.

يبدو أنَّ العنف القائم على النوع الاجتماعي في حالات الحروب، في أغلب الأحيان، أمر لا يُمكن التنبؤ به أو أمر عشوائي؛ لكنّه يُستخدم كسلاح استراتيجي لدحر الخصوم وإهانتهم. وكان وما زال يُعتبر سمة من سمات الحروب والنزاعات عبر التاريخ. ويرتبط العنف القائم على النوع الاجتماعي، في ذلك السياق الحالي، بالتطهير العرقي، والإبادة الجماعية، والاسترقاق / الاستعباد الجنسي، وممارسة البغاء بالإكراه (الدعارة القسرية)، والاتجار، والاختطاف (تُشكل الفتيات اليافعات معظم المختطفين)، والاعتماد على المُتبرعين (المُحسنيين) الذكور في مخيمات اللاجئين، وغير ذلك. ويُستخدم الاغتصاب، في أحوال كثيرة، كسلاح حربي لترهيب الأسر والمُجتمعات وإهانتها، ولتجريد من يعتبرونهم أعداء من صفاتهم الإنسانية. وتُجبر النساء، في أغلب الأحيان، على تقديم خدمات جنسية للمقاتلين.

أقر مجلس الأمن التابع للأمم المتحدة بالإجماع، في حزيران / يونيو 2008، القرار رقم 1820 (قرار مجلس الأمن 1820)، والذي يتناول العنف الجنسي الممارس في حالات النزاع وبعد انتهائه. وأقر مجلس الأمن أيضاً، في عام 2009، القرار رقم 1888 الذي يحث الدول الأعضاء على اتخاذ خطوات فعالة لوقف استخدام العنف الجنسي كأساليب في الحرب. ويأخذ القرار رقم 1888 بعين الاعتبار التطبيق العملي لبعض التوصيات المشمولة في قرار مجلس الأمن رقم 1820. وبموجب هذه القرارات، يؤكد المجتمع الدولي بوضوح أنَّ العنف الجنسي يُستخدم لشن الحروب، وأن ممارسة هذه السلوكيات محظورة. ويُعتبر الاغتصاب الآن جريمة حرب.

ويُوصف الاغتصاب بأنه "سلاح حربي" لأنه يُستخدم من أجل تدمير المُجتمعات من الداخل. فالنساء مسؤولات، في العديد من المُجتمعات، عن رعاية الصغار والكبار، وقد يكن مسؤولات عن كسب الدخل لأسرهن في أوقات الحروب. فإهانة النساء هي إهانة أيضاً لرجالهن الذين لم يكونوا قادرين على حمايتهن. كما يُدمر الاغتصاب الثقة بالنفس، ويُعطل الشبكات الاجتماعية. وبعد حدوث الاغتصاب، يهْمش العديد من النساء، ويوسمن بوصمة العار، ويُعزلن من المجتمع. كما يُستخدم الاغتصاب في حالات الحروب، وبينما يُستخدم الحمل القسري لغايات التطهير العرقي، ولاستعراض القوة ولتدمير العدو. ولممارسة العنف القائم على النوع الاجتماعي في حالات الحروب عواقب وخيمة. فهو، على الصعيد النفسي، صدمة كبيرة؛ إذ يسبب في أغلب الأحيان ألماً جسدياً وخوفاً شديدين. ويُعتبر انتقال الأمراض أيضاً أمر كثير الحدوث، وخصوصاً في الحالات التي تتمتع فيها المرأة بقدر قليل من السلامة أو الأمن، وبضعف إمكانية الوصول إلى الرعاية الصحية أو أشكال الدعم الأخرى. وبناءً على ذلك، فإنه لمن الأهمية بمكان، تقديم العون والمُساعدة للناجين، من أجل استرداد كرامتهم واحترامهم لأنفسهم، واستحداث ظروف يشعرون فيها أنهم محميون ومنتمون إلى مجتمع ما.



5. مُقدِّمة مُختصرة عن مفهوم "الصدمة"

الهدف: توضيح المقصود بـ"الصدمة" و"الأحداث الصادمة" وآثارهما على الناس.

الصدمة تعني الجرح. فهي تُشير، في كل من الطب وعلم النفس كليهما، إلى الإصابات الجسدية أو النفسية البليغة، ومنها التهديدات للحياة أو للسلامة الجسدية. وكما عبّرت جوديث هرمان "Judith Herman" (1992، الصفحة 33) عنها قائلةً بأنّ الصدمة هي "صدّام شخصي مع الموت والعنف".

أمّا "الحادث الصّادم" فهو الحدث الذي له القدرة على التّسبّب في صدمة نفسية أو جسدية. وبمواجهة مثل هذا الحدث، فإنّ الاستجابة الفورية للجسم والعقل هي الصّراع لأجل البقاء. ويُعبّر عن هذه الاستجابة سلوكياً عن طريق الاستجابات التالية: "المواجهة أو الهروب أو التّجمّد في المكان" أو الاستسلام أو "التّظاهر بالموت".

وتُغيّر الأحداث الصّادمة في أغلب الأحيان الطّريقة التي يفهم بها النّاجون العالم من حولهم. فقد يفقدون الشّعور بالأمان، وقد يشعرون بالاستضعاف والعجز. وإذا كان الحدث يشتمل على أفعال عنفية وعلى النّية في إلحاق الأذى المقصود، فإنّ النّاجي قد يفقد الثّقة في الأشخاص الآخرين، كما سيتعطّل عالم العلاقات الداخليّة لدى النّاجي بصورة شديدة. وتُعتبر الصّدّامات الشخصية، المصحوبة بالعنف البشري أو الذي هو من صنع الإنسان، أكثر أشكال الصّدّامات إزعاجاً، والتي من المُحتمل أن تُخلّف الآثار الأكثر استمراراً.

ويؤدّي فقدان الأمان والسّيطرة، والثّقة عادةً إلى الإكتئاب (الحزن العميق، وفقدان الرّغبة في الحياة، وغير ذلك) أو إلى القلق. وقد يُلازمُ الصّدّام الشخص مع العنف والموت النّاجي أيضاً، فقد يستذكر (يتجرّع مرارة الحدث) بألم في أحلامه أو حياته اليومية (وهذا يُسمّى أيضاً بالآلغاز التالية "اقتحام الذات أو التّسلل إلى النفس أو التّدخل Intrusion"). وينطلق هذا الشعور بالاقتحام، في أغلب الأحيان، بسبب أشياء تذكيرية للنّاجين قد تجعلهم يحاولون التّهرّب من كلّ شيء يُعيد الحدث إلى الذاكرة (ويُسمّى أيضاً بلفظ "التّجنّب avoidance"). وتُطلق، في هذا الدّليل، على الأشياء التّذكيرية التي تُسبب اقتحام الذات مُصطلح "المُثيرات أو المُسبّبات triggers". وقد يشعر النّاجون بأنّهم مُنفصلون عن أحاسيسهم جسدياً، كما يشعرون بالخدران، أو قد يفقدون القدرة على استرجاع الذّكريات الصّادمة. وتظهر حالة من الاستثارة المُتزايدة بصورة مُعتادة. وقد يأخذ النّاجون الحيطّة والحذر في كل الأوقات، أو يفزعون / يجفلون بسهولة، أو يسوء نومهم، أو يكونون قابلين للاستثارة، أو يصعب عليهم التّذكّر والتّركيز (فُزطُ الإثارة).

وقد تستمر ردود الأفعال هذه لأشهر أو حتى لسنوات إذا كان النّاجي يفتقر إلى الدّعم والمُساعدة. ويُطلق أطباء النّفس على هذه الحالة الذّهنية مُصطلح "حالة اضطراب الكُرب التّالي للصدمة" (PTSD).

وبناءً عليه فإنّ الأعراض الثلاثة التّالية هي أعراض اعتيادية للاضطرابات المُتعلّقة بالصّدّامات الشّديدة:

- الاقتحامات: الذّكريات الاقتحامية، واستعادة الذّكريات، والكوابيس.
- التّجنّب: التّهرّب من المواقف التي تؤدي إلى استرجاع الكارثة.
- التّغيرات في مستوى الإثارة (مرتفع أو مُنخفض): إما أن يجفل الشّخص بسهولة، ويتوتّر ويعاني من نوبات غضب، أو أن يشعر بالخدران أو الاكتئاب.

فقد يكون الأفراد الذين تعرّضوا للصدمة، بناءً على ذلك، يعيشون قدراً كبيراً من التّوتر والحزن، والمشاعر المليئة بفقدان الأمل وفقدان القيمة الذاتية. ويهدف هذا الدليل إلى استرجاع إحساسهم بالسّيطرة على الذات، وإلى تمكينهم عن طريق منحهم مهارات التّعامل مع الوضع ومُساعدتهم على إعادة بناء العلاقة الاجتماعيّة وجسور الثّقة من جديد.

6. الصدمات التي تحدث نتيجة للعنف القائم على النوع الاجتماعي والعنف الجنسي

الهدف: فهم الكيفية التي يؤثر بها العنف القائم على النوع الاجتماعي والعنف الجنسي على الناجين، ومدى أهمية احترام حاجة الناجين للحماية والخصوصية، ولماذا يُعتبر التحدث عن العنف القائم على النوع الاجتماعي صعباً

العنف الجنسي هو أي فعل جنسي يُرتكب ضد إرادة شخص ما، ويتضمن سلسلة من الجرائم، ومنها الممارسة الكاملة للعلاقة الجنسية دون وجود الرضى المُتبادل (كالاعتصاب مثلاً)، ومحاولة ممارسة العلاقة الجنسية دون الرضى المُتبادل، والاتصال الجنسي الانتهاكي (كاللمس غير المرغوب فيه مثلاً)، والانتهاك الجنسي دون اتصال جنسي (باسيل و سالتزمان "Basile and Saltzman"، 2009، صفحة 9). فالعنف القائم على النوع الاجتماعي هو مُصطلح شامل ينطبق على أي أذى يُرتكب ضد إرادة شخص ما بسبب تفاوت القوى القائمة على أساس الأدوار التي يقوم بها النوع الاجتماعي. وقد تُفرض وصمة التعرض للاغتصاب، في العديد من البلدان، إلى قيام المُجتمع بمعاقبة الناجية إما بطردها وإما بقتلها للدفاع عن الشرف (جرائم الشرف). ولهذا السبب يجب علينا كمُساعدين أن نراعي، بخذر شديد، حاجة الناجيات للحماية والخصوصية.

إن العنف القائم على النوع الاجتماعي شكل مُميز من أشكال الصدمات؛ ويُعزى ذلك إلى أن الانتهاك الذي يتضمنه هذا الفعل عدواني للغاية، وإلى أنه يتسبب في الشعور بالخزي، ومُعانة النفس، وبالذنب. وعندما تمرّج تلك المشاعر كلها مع الخوف من التعرض للإصابة أو القتل، فإنه يُسبب الصدمات النفسية في معظم الحالات.

وبعد وقوع الاعتصاب، فإن الأعراض التي تظهر على الناجية تكون مُماثلة عموماً للأعراض الموصوفة للاضطرابات المُتعلقة بالصدمات الشديدة. وقد تستمر ردود الأفعال على الصدمة الأولية لدقائق، أو أيام، أو لأسابيع أحياناً. وقد تتضمن ردود الأفعال الشديدة على الصدمة التهيج المُضطرب والخلط والارتباك، أو حالة الانسحاب التي تتضمن بالصدمة والشلل. وسوف تبدأ الناجية، في حال الإصابة بالأضرار الجسدية، بالشعور بألم الإصابات التي لحقت بها. ومن ردود الأفعال الأخرى المُتكررة الشعور بالقذارة، والتي تؤدي في أغلب الأحيان إلى الاغتسال القهري (الوسواسي). كما تظهر مُبكراً أعراض الخوف من الإصابة، والإصابة بالأمراض الجنسية المنقولة، ومن حدوث الحمل.

وتظهر أعراض ما بعد الصدمة بشكل أكبر تدريجياً. ويُعتبر المرور بتجربة الصدمة مرة أخرى بصورة اقتحامية (تطفلية) وشديدة من سمات الأعراض التالية للصدمة، كما ترتبط بالجهود الآنية لتجنب الأشياء التي تذكر الناجيات بما حدث لهن. ومن المُحتمل أن تعاني الناجيات، في أغلب الأحيان، من الإثارة المُتزايدة منذ البداية. وقد تعاني أيضاً من عدم القدرة على النوم، أو من فرط الانتباه، أو من استجابة تنم عن جفول مُبالغ فيه. وتقل شدة ردود الأفعال، بالنسبة لبعض الأفراد، رويداً رويداً في الشهر الأول للصدمة حتى لو لم يتم تقديم أي مُساعدة أو علاج.

لا يوجد شخص يُشبه الآخر. كذلك فإن الاستجابات للأحداث الصادمة كالعنف القائم على النوع الاجتماعي مثلاً سوف تتفاوت. وتتمتع العديد من النساء والفتيات اللواتي قد سبق لهن التعرض لتجارب صعبة جداً بالقدرة على الصمود (مواجهة الصدمة، والتعايش معها والعودة إلى الحياة الطبيعية من جديد (resilience)). ويُعتبر هذا الصمود، وقدرتهن على الانضمام معاً لدعم بعضهن بعضاً، مرجعين مُهمين يُبنى عليهما (واللحصول على معلومات إضافية بشأن الصمود، انظر إلى الجزء الثالث، الصفحة 128).

ومن المُهم أن نذكر أن وصمة العار الاجتماعية أو الثقافية، مع الصدمة النفسية، تمنع النساء والفتيات في أغلب الأحيان من طلب المُساعدة بعد تعرضهن للعنف القائم على النوع الاجتماعي.



7. العلاقة بين العلاج، والعمل النفسي الاجتماعي، والدعم في حالات الأزمات

الهدف: توضيح العلاقة بين أساليب العمل المُختلفة. ووصف الدعم النفسي الاجتماعي.

التدخلات النفسية الاجتماعية:

- التدخل النفسي الاجتماعي هو تدخل علاجي يستخدم أساليب فنية معرفية، أو معرفية سلوكية، أو سلوكية، أو داعمة للتخفيف من وطأة الألم. وتشتمل الأساليب على تثقيف المرضى، أو على التدخلات الهادفة إلى المساعدة على الاسترخاء، أو العلاج النفسي، والدعم المنظم أو الدعم من الأقران.
- تُستخدم عادةً، جنباً إلى جنب، مع التدخلات المعنية بالتربية النفسية أو التدخلات المعنية بعلم الأدوية النفسية. وتسعى التدخلات النفسية الاجتماعية إلى إيجاد حلول للأفراد الذين يصعب عليهم التفاعل مع البيئة الاجتماعية.
- يُشير المصطلح: "النفسية الاجتماعية" إلى العلاقة الوطيدة بين الجوانب الفردية والجماعية لأي كيان اجتماعي. فهذه الجوانب تؤثر في بعضها بعضاً على نحو متبادل.
- تسعى هذه التدخلات إلى التعامل مع الآثار "النفسية" جزاءً التجارب التي تؤثر على مشاعر الأفراد، وسلوكياتهم، وأفكارهم، وذاكرتهم، وقدرتهم التعليمية. وتعتمد الآثار النفسية، إلى حد كبير، على المعنى الذي يتصوره الأفراد ويُسلمون به تجاه تلك الأحداث.
- "الآثار الاجتماعية" هي التجارب المشتركة للأحداث المعطلة التي تؤثر على العلاقات بين الناس؛ إذ أنها لا تكون ناجمة عن الأحداث فحسب، بل أيضاً عن الوفاة، والانفصال، والإحساس بالضيق. كما أن لها أبعاداً اقتصادية وسياسية؛ نظراً لأن الناس يعانون بطرق عديدة نتيجة للكوارث أو النزاعات المسلحة.
- تُعتبر مقاربة تهدف إلى تحسين رفاه الناس.
- يرتبط الرفاه النفسي للنساء والفتيات، بعد تعرضهن لأحداث شديدة ومُعطلة، ارتباطاً قوياً بالمعرفة والمهارات التي تمتلكهن، وبالدعم الاجتماعي المتوافر، والثقافة، والقيم التي تؤثر جميعها على تجاربهن.

الدعم النفسي الاجتماعي:

- الدعم النفسي الاجتماعي هو منهج مُتبّع مع ضحايا العنف أو الكوارث الطبيعية، ويتمثل في تعزيز صمود المجتمعات والأفراد كليهما. كما يسعى إلى تيسير استئناف العودة إلى الحياة الطبيعية قبل الصدمة، وإلى الحيلولة دون حدوث التبعات المرضية للحالات التي يُحتمل أن تكون صادمة.

التدخلات العلاجية النفسية:

- يُشير العلاج النفسي إلى التدخلات النفسية أو المعنية بالطب النفسي، وذلك استناداً لعقد بين المهني المُدرّب والزبون، أو المريض، أو الأسرة، أو الزوجين، أو المجموعة.
- يشتمل العلاج النفسي على كلٍّ من تقييمات الحاجات، والأفكار، والمشاعر واستكشافها بهدف فهم المشكلة، وتكوين علاقة أو تحالف علاجي، وتحديد طرق للعمل على حل المشكلة المطروحة. وقد يستخدمُ المعالجون مقاربات وأساليب مختلفة، اعتماداً على التدريب الذي تلقّوه، وعلى المشكلة المطروحة، وحالة / وضع الشخص الذي يطلب المساعدة. ويتمُّ العلاج، في أغلب الأحيان، على مدى فترة من الزمن، كما يُقيّمه الأشخاص المشاركون خلال العملية، ويُختم بالتوصل إلى اتفاق بين الأطراف المتعاقدة.

8. استخدامات الرموز والتعبيرات المجازية

الهدف: فهم كيف يستخدم التدريب التعبيرات المجازية والسبب الكامن وراء ذلك.

التعبيرات المجازية (الاستعارات) العلاجية هي قصص أو صور تستطيع بواسطتها إيصال رسالة تُبهر العقل، أو تُلهِمه، أو تُفتح آفاق التفكير فيه. وقد تكون التعبيرات المجازية أدوات بسيطة وفعالة لأغراض التعليم والتعلم. فهي أكثر من مجرد طريقة للتحدث عن تجربة ما. إذ تستطيع وصف تجاربنا؛ وقد تكون بمثابة عدسات نستطيع من خلالها فهم وإدراك العالم من حولنا. وتستطيع التعبيرات المجازية مساعدتنا أيضاً على التنقل بين الأفكار المُتَبَصِّرة والتجارب. فالتعبير المجازي هو المعنى المشحون بالكثير من المعاني، وهو عبارة عن خريطة ذهنية تُرينا ماهية الأشياء أو كيف يُمكن أن تُفهم، كما تُساعدنا على رؤية الأشياء التي لم نرها من قبل.

وفي العلاج، قد يكون من المُفيد، على مستويات عدة، التعامل مع المُشكلة بطريقة مجازية. ونظراً لأنَّ التعبير المجازي بعيدٌ عن التجربة التي تستحوذ على عقل الناجية وتفكيرها، بإمكان الناجية أن تُريح عقلها الواعي المُدرك للأمور. وباستخدام التعبير المجازي في عملية العلاج، فإننا نُخرج ما بأنفسنا ونبعده عن "externalize". ونرسم إطاراً للأمور التي نناقشها، وننظر معاً إليها كُلها عن بُعد. ونستطيع تمحصها، والتصدى لها، ونجعل الأفكار التي تحتويها أكثر وضوحاً وقابلية للفهم، بخطر أقل وعن بُعد.

ولابدَّ من التوضيح، في الوقت نفسه، بأنَّ التعبيرات المجازية أداة قوية بإمكانها استثارة استجابات عاطفية قوية. ويجب على المُساعد، بناءً على ذلك، أن يعرف كيفية تقييم ما إذا كانت الناجية مُستعدة لاستخدام هذه الأداة أم لا. كما يجب أن يكون قادراً على التعامل مع الاستجابات العاطفية القوية، مع احتمال تعرُّض الناجي للصدمة مرةً أخرى. وللتوضيح، فإنَّ هذا الأسلوب لا يُستعمل في جلسات العمل الفردية، كما يجب على المُساعد أن يكون مُتوافراً لأيّ اتصال فردي إضافي مع الناجية إذا كانت ترغب بذلك وفي أيّ وقت تُريد.

وتُوفِّر التعبيرات المجازية أداة مُفيدة يستطيع المُساعدون استخدامها مع الناجيات. وباستخدام التعبيرات المجازية، تستطيع أنتِ والناجية كلاهما تقييم المستوى الذي بلغته مع هذه الحالة، وما الذي تُريد تحقيقه من هذا التدريب، والشوط الذي تستطيع قطعه في رحلتها العلاجية. وبينما تتلقَّف الناجية أفكاراً مُتبصرة من التعبيرات المجازية، فإنها تستطيع أن تبدأ باستيعاب الطاقة التحولية للتعبيرات المجازية لديها. فإذا استطاعت تعلم كيفية استخدام التعبير المجازي، فإنَّ التدريب سوف يستمر في كونه مُفيداً لها لمدة طويلة بعد انتهائه. وقد أظهرت أساليب العمل التَّصوُّري الموجه والسرد القصصي نجاعتها، خصوصاً مع الناجيات من الصدمات، اللواتي يصعب عليهنَّ مناقشة تجاربهنَّ بشكل مباشر لأنها تستثير ذكريات الصدمة لديهنَّ، وتُولد لديهنَّ الشعور بالقلق. وتستطيع القصص والتعبيرات المجازية تمكين الناجية من عكس تجربتها دون أن تعيش ذكرياتها مرةً أخرى. فبإمكان الناجية أخذ بُعدٍ ومنظورٍ كافيين لتنظر في حالتها من مُنطلق آمن نسبياً.

ونستخدم في هذا التدريب، سرداً قصصياً مجازياً واحداً لوصف تجربة التعرُّض للعنف القائم على النوع الاجتماعي وعواقبه. ونشرح المسار الذي تسلكه الصدمة بتعابير عامة أثناء رواية قصة المرأة الفراشة. وتظل المرأة الفراشة عبارة عن قصة، لكنها، في الوقت نفسه، دقيقة سريرياً.

قد يكون هناك تشبيه آخر: فكر بشجرة ذات أوراق خضراء جميلة، وجذورها الممتدة عميقاً في الأرض؛ ثم تكسر عاصفة وبرق أغصانها. أو التفكير بحمامة والتي هي أقوى من الفراشة. أو التفكير ببناء المنزل، الصلب والمتين الأساسات؛ ثم تأتي الحرب والقنابل لتدمر أجزاء منه. يمكن الاعتماد على خيالك للعثور على التشابيه التي تلقى صدى عند الناجين.

ويجب أن نتذكر، بالطبع، أنَّ التعبيرات المجازية تُكَيِّف نفسها لتحتمل تفسيرات عديدة. احرص أنتِ والأشخاص الذين يعملون معك أن يكون لديكم نفس المستوى من الفهم. فلا يوجد هناك تفسيرات صحيحة أو خاطئة، لكن أعلم أنَّ التعبيرات المجازية غنية بالمعاني وغامضة. وتأكد أنَّ التعبيرات التي تستخدمها تلعب دوراً مُفيداً وعلاجياً في السياق الذي تعمل فيه.

9. استخدام مُصطلح "المرأة الفراشة" كتعبير المجازي

الهدف: فهم كيف يستحدث التعبير المجازي "المرأة الفراشة" أفكاراً مُتبصرة، ويُساعد في عملية الشفاء.

لقد شرحنا في القسم الأخير كيفية استخدام التعبيرات المجازية للمُساعدة في التعامل مع الصدمة. وسوف نشرح، في هذا القسم، كيفية بروز هذا التعبير المجازي "المرأة الفراشة" إلى حيز الوجود، وكيفية استخدام هذه القصة في عملنا.

الفراشة لم تستطع الطيران: ملاحظة أبدأها أحد المُعالجين.

"دخلت امرأة تُعاني من صدمة إلى مكثبي ذات مرة طلباً للعلاج. وتحدثت إلي بصوت مُنخفض قائلة: "عندما أنظر إلى الماضي فإنني لا أرى سوى الأشياء الفظيعة التي حدثت معي، فهي تلاحقني ليلاً ونهاراً. وعندما أنظر إلى المُستقبل، فلا أرى سوى القلق والمشكلات. لا أرى أي أمل يلوح في الأفق. حياتي أصبحت مكاناً مُظلماً. جسدي كله مُتخدر. وحيدة أنا ولا أعرف للراحة طعماً. هل أنا في طريقي إلى الجنون؟"

تساءلت قائلاً بعدما غادرت: كيف أستطيع كمساعد أن أشرح لهذه المرأة عملية الشفاء من الصدمة؟ كيف أثبت لها أن ردود أفعالها هي استجاباتٌ طبيعية لتجربةٍ غير اعتيادية؟ كيف أشرح لها أنها ناجية. كيف أستطيع إدخال الشعور بالأمل والكرامة إلى حياتها السوداوية المُظلمة؟"

رسمتُ ما أخبرتني به على قُصاصَة من الورق كانت أمامي. كانت زكريات التعرُّض للصدمة على أحد جوانب القُصاصَة، وكانت المرأة أسيرة محصورة بين الماضي وبين المُشكلات العظيمة التي سوف تواجهها في المُستقبل. فُكِّمت برسم فراشة! تلك هي الحالة التي كانت فيها المرأة. إنها المرأة الفراشة التي لم تستطع الطيران! استخدمتُ هذا التعبير المجازي لأوضح عملية شفاء تلك المرأة.

فقد أعطى هذا التعبير المجازي المرأة البُعد الذي كانت بحاجة إليه من أجل التحدُّث عن الأعراض التي تُعانيها دون إيقاظ الصدمة في مشاعرها من جديد. فتعبير المرأة الفراشة جعل التحدُّث عن المُستحيل ممكناً. وأصبح بوسعنا أن نتشارك تجاربها وخبراتها، وبوسعي أن أريها طريقاً للخروج من هذه الصدمة.

تحدثنا عن كيفية إعادة إصلاح الأجنحة ومارسنا ذلك؛ عن طريق تقوية الجسم وتهديته، وتهديته أفكارها، ومشاعرها، وقلوبها. وعثرنا على موارد جعلت حياتها جديرة بأن تُعاش مرة أخرى. فهذه الرحلة هي كل ما يتناوله هذا الدليل.

خُلِّقت الفراشات لتطير بحرية وعلى طريقته الخاصة؛ شأنها في ذلك شأن المرأة التي يجب أن تكون حرة في عيش حياتها كما يحلو لها بسلام وكرامة."

جنأً على هذا الحدث، طوَّرتنا التعبير المجازي "المرأة الفراشة" كأداة للعمل مع فرادى النساء اللواتي يُعانين من الصدمات نتيجة لارتكاب فعل عنيف جداً بحقهن. ويفسح التعبير المجازي المجال لنا للتحدث عن مواضيع صعبة جداً بطريقة مُختلفة؛ فهو يُوْجد مساحةً للأفكار والتأملات الجديدة، وقد يُجسِّد، في بعض الأحيان، الأمل. فعندما نرسم الفراشة، فإن جناحيها يرمزان إلى الماضي والمُستقبل. وبين "الجناحين" هناك مسافة ضيقة تُمثل "هنا والآن". وتشعر المرأة الفراشة تدريجياً، من خلال المُساعدة المُقدَّمة لها، أنها قادرة على أن تكون "هنا والآن here and now" (بمعنى: في هذا المكان وفي الزمن الحاضر)، وأنها أكثر قدرة على التَّحكم بحياتها. وقد تُصبح قادرةً تدريجياً على مُعاودة الاتِّصال بمواردها المُجسَّدة "بقرني الاستشعار" لديها، والتي تبسطهما وتمدِّهما الفراشة للوصول إلى زكريات جيدة من ماضيها وتطلعاتها المُستقبلية. وتستطيع الفراشة خُطوة بخطوة إصلاح جناحيها، واستحداث ظروفٍ تستطيع فيها، في النهاية، الطيران من جديد.

10. تمارين تهدئة النفس

الهدف: فهم أهمية أساليب تحقيق التوازن، وتمرين تهدئة النفس، والممارسة والتكرار.

عندما تبدأ العمل مع الشخص الذي تعرّض إلى صدمة، فإنّ تحقيق التوازن (النفسي والشخصي له) مقارنةً تُساعد الشخص على التعامل مع ردود الأفعال ذات العلاقة بالصدمة. ومصطلح "تهدئة النفس grounding" هو أسلوبٌ لتحقيق التوازن في التعامل مع العواطف القوية المُمثلة في الخوف أو استرجاع الذكريات، وذلك عندما "تستحوذ" الذكريات على الأشخاص، وعندما يعيشونها في الحاضر. فتهدئة النفس هي إحدى طرق خفض حدة ردود الأفعال، أو الأعراض، أو القلق، أو الدُعر الذي يُهدد بالاستحواذ على الناجية. تذكر دائماً أنّ تدعو الناجية إلى المشاركة في تمارين تهدئة النفس. لتكن دعوة مفتوحة. فإذا لم تكن مُستعدة للمشاركة في التمرين فاحترموا رغبتها.

إنّ الأمثلة على تمارين تهدئة النفس موزعة في جميع أجزاء هذا التدريب. ومن الأهمية بمكان ممارسة هذه التمارين مراراً وتكراراً حتى يُصبح التفكير فيها عفويّاً يحدث من تلقاء نفسه، وحتى تستطيع الناجية المُتعرضة للصدمة استحضارها في لحظات الضيق بمحض إرادتها. وتأخذ تمارين تهدئة النفس الناجية بعيداً عن اللحظة الصادمة التي تتذكرها، وتنقلها إلى فضاء أكثر أماناً ويُمكن التحكم به أكثر.

وُساعد تمارين تهدئة النفس الناجية على الاتصال مرة أخرى مع ما يلي:

- مع اللحظة الحالية في هذا الزمن.
- مع هنا والآن (مع هذا المكان وفي الوقت الحاضر).
- مع جسدها، وإعادة التأكيد على سيطرتها الشخصية عليه.
- وصولاً إلى السياق الآمن للغرفة التي تُوجد فيها.

وتعمل تمارين تهدئة النفس على:

- تهدئة الناجية عن طريق تأمين جسدها، وتمكينها من الاتصال بالعالم الحقيقي.
- التركيز على التنفس، مما يزيد من وعيها وإدراكها بظرفي المكان والزمان (هنا والآن).
- الاسترخاء الذي يبعث على الهدوء.
- تقوية الجسم وإيقاظه من حالة الخدران والوهن اللذين يُسيطران عليه.

ويُعيد المُدرّب الناجية مرة أخرى إلى الموقف الحالي عن طريق التدرّج بها خلال كل تمرين من تمارين تهدئة النفس. ومن الأهمية بمكان أن نتذكر أنّه يجب ممارسة التمارين مُسبقاً في بيئة هادئة؛ مما يُمكن الناجيات من ممارستها عند شعورهنّ بأنّ عقولهنّ أصبحت غارقة في التفكير وقد فقدن السيطرة.

وتُركّز التمارين على الحواس الخمس التي تُثبّتنا مع أجسادنا والبيئة المُحيطة بنا. وتستطيع الناجيات، عن طريق استخدامها، إعادة توجيه وعيهم وإدراكهم، وتُركّز انتباههم على الحاضر بدلاً من الماضي. أعط الناجية المجال لتقرّر أين سوف تجلس (كمساعد)، ومدى قُربك المكاني منها. قم بإنشاء طريق للخروج لها عن طريق اقتراح أنّك تستطيع أن تكمله فيما بعد، إن كانت تُفضّل ذلك.

وضّح للناجية أنّ عليها التأكّد مما يلي عندما تُمارس تمارين تهدئة النفس:

- اختيار لحظة تشعر فيها بالسلام والأمان.
- الهدوء والاستعداد لتعلّم شيء جديد.
- الممارسة مراراً وتكراراً يومياً لبعض الوقت.

وسوف تكون الناجية التي تتّبع المبادئ أعلاه قادرة في نهاية المطاف على القيام بالتمارين التي تُساعد على بثّ السكينة في نفسها، حتى وإن تعرّضت للضيق وعيش حالة استرجاع الذكريات. وتُعتبر هذه التمارين، عند تعلّمها، أدوات فعّالة يُمكن استخدامها في الحالات التي لا يتوافر فيها إلا عدد قليل من الموارد أو من أشكال الدعم العلاجي الأخرى.

(جُمِعت تمارين تهدئة النفس في المُلحق 2.)

11. من هم المشاركون في هذا التدريب

الهدف: تعرّف المشاركين على بعضهم بعضاً، وتبادل التجارب والتّحقّق من صحتّها، وتناول التّحديات والخيارات المطروحة، والبناء على ما تعلّمناه، واستكشاف إمكانيات جديدة للعمل. ويهدف هذا القسم إلى الاستفادة في عناصر الحوار التّمهيدي الجيد للتّدريب.

لقد شرحنا سابقاً الهدف من التّدريب ولأي الأشخاص صُمّم. وليكون لدينا حوارٌ جيد وجدير بالثّقة فمن الضروري أن يعرف المشاركون بعضهم بعضاً وما الذي يجب توجّه من الطّرف الآخر. فالمشاركون والمُدربون في هذه المجموعة لديهم قواسم مشتركة كثيرة. وكلّ منكم يُقدّم معرفته وتجاربته الخاصة به؛ بعضها قد سبق لكم أن تشاركتُموها، والبعض الآخر قد لم يسبق لكم أن تحدّثتم عنها. وعندما تناقش ونعكس الدّعم الذي تقدّمه للناس الذين انتهكت حقوقهم بشدة، فإنّ هناك قيمة كبيرة جداً للتّشاور فيما نعرفه - عن المُعاناة، والبقاء، وعن الطّرق التي توصّل إليها النّاس للتّعامل مع الوُضع. وإنّكم لتستطيعون التّحقّق من صحّة ما تقومون به من عمل، والتّعلّم من عمل الآخرين. ونعتقد أنّ عملية تبادل المعلومات والخبرات هذه تُوفّر أساساً للاحترام والفهم المُتبادل، وتُوجد خيارات عديدة للعمل والنّقاش. وإذا ما أريد لكل شخص أن يحظى بخبرة تدريبية جيدة، فمن المُهم استحداث بيئة تشعرون أنتم وكل فردٍ من أفراد المجموعة فيها بالأمان؛ آخذين بعين الاعتبار الوُضع والسيّاق الذي نلتقي فيه.

التعريف بالمُدرّبين / تقديمهم:

- من هم المُدرّبون؟
- من أيّ أصل ننحدر؟
- ما هي التجارب التي نريد تشاركتها؟
- كيف انخرطنا في هذا المجال، وما هي تتطلّعاتنا وطموحاتنا؟
- ما هي الأفكار التي لدينا بشأن حقوق الإنسان، وانتهاكات الحقوق، ومواطن القوّة والموارد، والمُشكلات التي يجب مُواجهتها في أعقاب الانتهاكات المُرتكبة؟

التعريف بالمُشاركين / تقديمهم:

- ما هي دوافعكم وطموحاتكم؟
- ما الذي تتوقعونه من هذا التّدريب؟
- ما هي الدروس المُستفادة التي تعلّمتُموها؟
- ما هي التّحديات أو المُشكلات الموجودة في مجتمعاتكم؟
- ما هي انتهاكات حقوق الإنسان التي صادفتُموها، وكيف فُهمَت تلك الانتهاكات؟
- ما هي التّحديات أو المُشكلات التي واجهت الأفراد أو المجموعات التي تعملون معها؟
- ما هي أنواع المُساعدات أو الخدمات التي يُطالبون بها؟
- ما هي الخدمات والمُساعدات المُقدّمة إليهم؟ ما الذي يجب تقديمه؟
- ما هي القصص والتّجارب التي يُمكنكم تشاركتها كمُساعدين؟
- ما هي الممارسات الجيدة التي تُوصون بها؟
- من أين تبدأ المُشكلات حقّاً؟

12. مهارات التواصل

الهدف: إرساء عناصر التواصل التي من شأنها إيجاد بيئة تسودها الثقة للتشارك والتعلم.

تشعر الناجيات من العنف القائم على النوع الاجتماعي عادة بالتردد في التحدث عن تجاربهن. إلا أن الناس يشعرون، في أغلب الأحيان، بالتحسن في حالهم عندما تُتاح لهم الفرصة للتحدث والإصغاء لهم. فمحاولة كبت المشاعر أو التزام الصمت، أو تجاهل مشاعر الحزن أو الألم، أو تجنبها أو إنكارهما، تُسبب جميعها توتراً كبيراً، وعدم الشعور بالراحة البدنية. ولنستهل رحلة التواصل، فإن وجود بيئة تسودها الثقة، وتعمل على تقوية علاقة الاحترام بين المُساعد والناجية أمرٌ ضروري. ويجب أن يتولى المُساعد زمام المبادرة عن طريق مُعاملة الجميع، ومنهم الناجيات، بالاحترام والمساواة. ولا يلقى المُساعدون الترحيب من المشاركين، لا شيء بل لأنه يُسمون بلقب "المُساعدين". يجب أن تكسبوا ثقة الناجيات بسلوكياتكم، وأن تشعر الناجية بالراحة الكافية لكي تُخاطر بأن تكون صادقةً أمانة. وسوف يتحدث الناس، في بادئ الأمر، عن مُشكلاتهم بطريقةٍ سطحيةٍ فقط.

من المُهم الحرص، حتّى في هذا التدريب، على أن يبقى كل شيء يُقال، بصورةٍ قاطعة، بين أفراد المجموعة وأن لا يخرج من الغرفة.

عندما نعمل مع أيّ ناجية أو مع مجموعة من الناجيات:

- إحدى الطرق الجيدة للبدء في العمل شرحُ سبب اختيارك العمل في هذا المجال، وشرح ثقافتك وخلفيتك المعلوماتية. صِف لها أو لهم المُعتقد (المعتقدات) السائد (السائدة) في ثقافتك (ثقافتكم) عن العنف القائم على النوع الاجتماعي، مع استطلاع رأيها حيال ذلك؟
- كن مُتقِماً للمُشاعر "empathetic": عبّر عن رغبتك في فهم الوضع الذي تمرُّ به الناجية.
- تواصل بصرياً مع الناجية، إن كان هذا التواصل يبدو صائماً. وأعطِ الناجية انتباهك الكامل. ولا تَسمح لنفسك بالتشتت.
- اطرح أسئلةً مفتوحة (ليس لها نهاية مُحددة بالإجابة بنعم أو لا): فهي تُشجّع التواصل العلاجي لأنها تُحتم على الناجية التلقُّظ بالكلمات التي تريد قولها.
- احترم قيم الناجية والمساحة الشخصية لها؛ إذا لم ترغب في إطلاعك على ما حدث، فلا تُصرَّ عليها.
- تأكد من أنها تشعر بالراحة فيما يتعلّق بالمسافة التي تفصل بينكما. اطلب منها أن تُرشِدك إلى المكان الذي تُريدك أن تجلس فيه في الغرفة.
- إذا وجدت أنه يصعب عليها فهمك، قم بإشراك مُيسّر أو وسيط ثقافي يستطيع تحديد سوء التفاهم الناجم عن اختلاف الثقافات أو الترجمة.
- كن مُراعياً لأحاسيسها في جميع الأوقات حتّى تشعر الناجية بالراحة والأمان قدر الإمكان.
- تأكد من أن الاتفاقات التي تتوصل إليها مع المجموعة أو الأفراد مفهومة تماماً. وإذا كان ذلك ضرورياً، أعد ذكر ما تتوافقون عليه بطرقٍ مُختلفة للتأكد من أن كليهما فهم تلك النقاط بوضوح. وامنح الشخص الآخر الفرصة لتصحيحك في حال أسأت الفهم.

مهارة الاستماع:

استمع إلى ما يقوله الآخرون؛ واستخدم أيضاً مهارة التواصل غير اللفظي. اطلب من المُيسّر المحلي إسداء النصائح بشأن الاختلافات الثقافية، ثم استمع بحرص لكيفية استخدام الناجية الكلمات عندما تصف حالتها أو مُشكلاتها؛ واستخدم بعد ذلك كلماتها بدلاً من استخدام المُصطلحات الطبية التي تعرفها. "استمع" على مستوياتٍ مُختلفة: استمع لكلماتها ونبرات صوتها؛ ولوقفها ولغة جسدها، ولما لم تنطق به؛ ولصمتها. واستوعب ما تقوله هي؛ "أصغ" إلى مشاعرها. وعلى الرغم من أنك تستمع إليها بتقمُّص وتعاطف، فلا تفترض أبداً أنك تعرف كيف تشعر الناجية.

13. العناية بنفسك بصفقتك مُساعد

الهدف: التعلّم كيف يُمكن للصّدمة التي يعاني منها الآخرون التأثير عليك. إشارات الخطر وعواقب أن تكون مُساعداً مُتقمّصاً لمشاعر النّاجية.

يؤثّر التحدّث مع النّاجيات من الصّدّات على المُساعدين أيضاً. فبالنسبة إلى جميع المُساعدين، فإنّ التّقمّص العاطفي جانبٌ ضروري لتقديم مُساعدة جيدة. كما أنّه مصدرٌ للتعرّض للصّدمة بالإنابة عن النّاجية "vicarious"، والإعياء (الإرهاق والتّعب) العاطفي، أو التّوتر الثانوي الصّادم (STS). كيف يتعامل المُساعدون مع التّوتر الذي يُصيبهم؟ الاعتراف المُبكّر والوعي أمران مُهمّان جداً في الجهود المبذولة للوقاية من إنهاك القوى.

وإضافةً إلى ذلك، فمن المُحتمل أن يكون أداء المهنيين الذين يعملون في مناطق النزاع وفي الحالات الطارئة أقلّ كفاءةً إذا كانوا يعيشون تحت هذا النوع من الضغوط. فحتّى المنظّمات الكبيرة تفشل أحياناً في تقديم الرعاية الكافية لكوادر مُوظفيها؛ نظراً لأنّ المُدربين غير مُدرّبين تدريباً كافياً لاستكشاف الأعراض، أو لأنّهم غير مُجهّزين للتدخل المُبكّر والوقاية، أو لأنّهم غير مُزوّدin بما يلزم لتقديم المُساعدة، أو لأنّ لديهم إجراءات مُتابعة ضعيفة. فهذه المشاكل أكثر جدّةً بالنسبة إلى المُساعدين المحليين، الذين يتوافر لديهم، في أغلب الأحيان، موارد أقل ودعم قليل للغاية. ويجب على جميع المُساعدين، الذين يعملون عن كثب مع الأشخاص الذين تعرّضوا للصّدّات، أن يمسحوا وقتاً حتى يعرفوا حالتهم العاطفية الخاصة، وما الذي يجب عليهم فعله لحماية أنفسهم من الإعياء، مع مواصلة العمل بمهنية وبشغف.

فتعرّض المُساعدين، بصورة غير مُباشرة، لأحداث صادمة، عن طريق الاستماع إلى إفادات مُفجّعة مثلاً، قد يُولّد عندهم بعض ردود الأفعال على الصّدمة المُماثلة لتلك التي تحدث، إذا انشغلوا في حدث شديد. وقد يصعب عليكم التّحكّم في عواطفكم، أو تواجهاوا مُشكلات في علاقاتكم مع الآخرين، أو يصعب عليكم اتّخاذ القرارات، أو قد تُعانون من مُشكلات جسدية (كالصداع والآلام، والمرض)، أو تفقدون الأمل، أو تعتقدون أن حياتكم لا معنى لها، أو تعانون من انهيار ثقتكم بأنفسكم.

وبناءً على ذلك، فإنّ من المُهم تطوير استراتيجيات للتّعامل مع الحالات التي قد تُسبّب ردود أفعال غير مُباشرة على الصّدمة. فما الذي يُساعدك في أن تخرج من جوّ العمل أو من الأفكار التي تُهيمن على ذهنك؟ كيف يُمكنك إراحة جسدك وعقلك؟ هل يوجد أي نشاط يُلهمك أو يُحسّن مزاجك؟ بإمكانك استخدام أساليب تهدئة النّفس التي تُعلمها للنّاجيات، في حال وجدتها مُفيدة.

فالمُساعدون الذين تعرّضوا شخصياً للعنف القائم على النوع الاجتماعي لديهم المزيد من الأسباب للشّعور بالتّوتر. وتمنحهم تجاربهم، في الوقت نفسه، فهماً استثنائياً للشّدائد والاستضعاف الذي تُعاني منه النّاجيات. ويجب تقدير هذا الفهم وتثمينه.

ويحتاج المُساعدون إلى مجموعات الدّعم كما هو حال النّاجيات تماماً. اجتمع، إن أمكن، مع مُساعدين آخرين للبحث في تجاربكم ومشاعركم، أو للقيام بالأشياء معاً. وإذا كان في منطقتك عدد قليل من المُساعدين لا يكفي لإنشاء مجموعة دعم، اعرّض على أصدقاء وأشخاص آخرين تثق بهم، ممن تستطيع إطلاعهم على مشاعرك دون خرق خصوصية النّاجيات اللواتي تُساعدُهُنّ.

(لمزيد من المعلومات، راجع الصفحة 139).



14. التقييم والتعلم

الهدف: تأكيد أهمية تقييم التدريب. هل لبيّ التدريب جميع توقعاتكم؟ هل قدمّ لك الموارد والمراجع التي تحتاجها والتي اكتشفت أنها مفيدة في عملك؟

إنّ تقييم التدريب أمر مهم. فالتقييم يُساعدك على تحديد مواطن الضعف والسهو / النسيان في المواد التدريبية. كما يستطيع التقييم أن يكشف عن رضى المشاركين من عدمه، وعن إذا ما كان التدريب مناسباً لمنطقتك أو ثقافتك أم لا، وعن الأشياء التي بحاجة إلى تغيير. لهذا السبب، نرجو تخصيص بضع دقائق قبل البدء في التدريب للتفكير في تجاربك وخبراتك كمُساعد. متى كنت ناجحاً في الأداء؟ ما هي الحلول الجيدة التي توصلت إليها والتي تعمل جيداً في بيئتك؟ فكر أيضاً بالسمات الخاصة ببلدك، ووضعك، وثقافتك، وفكر أيضاً بالأشياء التي يحتاجها المُساعدون لتقديم خدمات فعالة.

فيما يلي بعض الأسئلة التي يجب أخذها بعين الاعتبار قبل بدء التدريب:

- كيف تعرف أنّ المساعدة التي تُقدّمها مفيدة أم لا؟
- هل تستطيع قياس الأثر الذي يُحدثه عملك؟ كيف؟
- ما هي المؤشرات التي من شأنها مُساعدتك في قياس الأثر الذي يُحدثه عملك؟
- ما نوع المعرفة التي قد تكون مفيدة في عملك المُستقبلي مع الناجيات؟ هل تحتاج لمعرفة المزيد عن أي مسائل مُعيّنة؟
- ما هي المؤهلات التي يمتلكها المُساعد الجيّد؟
- ما هي الحلول التي تُستخدمها أصلاً؟ ما هي الممارسات الجيدة التي قد طوّرتها واستحدثتها؟

وفيما يلي بعض الأسئلة التي يجب أخذها بعين الاعتبار في نهاية التدريب:

- اذكر شيئين تعلّمتما من هذا التدريب، وخصوصاً تلك الأشياء التي تعتبرها مفيدة. ولماذا هما مُفيدتان بالنسبة إليك؟
 - ما هي التّعبيرات المجازية أو القصص التي يُمكنك استخدامها في السياق الذي تعمل فيه؟ ما هي التّعبيرات المجازية أو القصص التي من شأنها مُساعدتك في عملك، أو مُساعدة الناجيات في فهم تجاربهنّ ومُعاناتهنّ والتّعامل معها؟
 - ما هي المؤهلات التي يجب توافرها في المُساعد الجيّد؟
 - ما هي التّحديات التي تواجهها في عملك على وجه الخصوص؟
 - ما الذي ترغب في معرفة المزيد عنه؟ ما هو الأسلوب الأمثل الذي من شأنه أن يجعل هذه المعلومات مُتاحة إليك؟
- لمساعدتنا على تقييم تجربتك وتحسين التّدريبات في المُستقبل، سوف يطلب منك المُدرّب الإجابة على استبيان في نهاية ورشة العمل. انظر الى المُلحق 5.



15. مُلَخَّصٌ لِلأفكار والمبادئ الأساسية

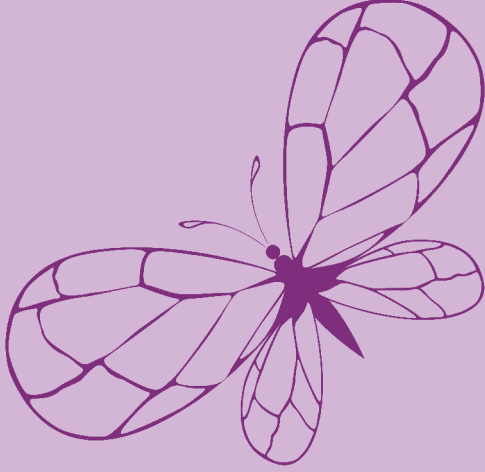
الهدف: تلخيص الدروس المُستفادة.

نعرّض أدناه بعض المبادئ الرئيسية التي استرشدنا بها في التدريب. وقد يكون مُفيداً إبقاؤها في الأذهان عند العمل مع النّاجيات من الصّدمات. وهذه المبادئ هي:

- العنف الجنسي هو انتهاك لحقوق الإنسان، ويجب أن يُفهم من خلال هذا السياق.
 - الأحداث الصّادمة تُسبب ضيقاً وألماً شديدين، وتوصّفان بذكريات الصّدمة الشّديدة والمُستحوذة على النّاجين، وبعدم القدرة على التّحكم بهما.
 - الذّكريات الافتحامية (التّطفلية) تُؤثر على الحاضر والمستقبل.
 - ردود الأفعال، كاستجابة للأحداث الصّادمة، يجب فهمها كآلية للنّجاة (البقاء).
 - ردود الأفعال على الصّدمة يُمكن إدراكها وتحديدّها إذا كنت تمتلك فهماً بسيطاً عن الصّدمة.
 - إدراك أهمية معرفتك وخبراتك وقيمتكما عند العمل مع النّاجيات.
- هناك بعض الخطوات الضرورية التي يجب اتّباعها عند مُفاتحة شخص قد تغيّرت حياته جرّاء التّعرّض لصدمة ما. تدرب على كيفية القيام بما يلي:
- استحدث ظروفاً تقبل فيها المُتعرّضة للصّدمة بوجود المُساعد.
 - لا تكن مُتطفلاً أبداً. وحاول دائماً أن تُحافظ على مسافة تدلّ على الاحترام.
 - تحدث مع النّاجية بعناية فائقة: تحدّث بصورة عامة عن المُشكلة أو اسرد قصّة عن شيءٍ مُماثل.
 - تأكّد دائماً أن النّاجية لا تزال تقبل بوجودك.
 - انقل للنّاجية ما تتوصّل إليه من فهم. واطرح بعناية، إن أمكن، الأسباب المُحتملة لردود أفعالها.
 - اسألها إذا كانت سوف تقبل المُساعدة، وأخبرها أنّها تستطيع أن تُقرّر فيما إذا كانت تريد التّحدّث أم لا.
 - ساعدها، إن أمكن، عن طريق تقديم مُساعدة عمليّة مُعيّنة.
 - تأكّد من تقديم الرّعاية الصّحية اللازمة.
 - ساعد النّاجية على التّنفّس بهدوء قدر الإمكان. وساعدها أيضاً، عندما يكون ذلك مُمكناً، على مُمارسة التّمارين الموجودة في هذا الدّليل.
 - إن أمكن، استمرّ في الاتّصال واستخدم المهارات التي تمّ تعلّمها.

خذ دائماً بعين الاعتبار ما يلي:

- سوف يكون من المُهمّ أحياناً التّبلغ عن حالات العُنف للهيئات ذات العلاقة. بلّغ عن ذلك دائماً بعد الحصول على موافقة النّاجية، وبالتّعاون معها. ارجع إلى المشورة التي يُقدّمها الدّليل بشأن التّبلغ (الصفحات من 102 - 105، والقسم 8 من الجزء الثالث)، ويجب أن تدعم الضّحية خلال عملية التّبلغ.
- قيّم دائماً المخاطر التي تتضمّنّها عملية التّبلغ. فقد يتسبّب التّبلغ بأخطار للنّاجية أو للآخرين. وفي الحالات التي يكون فيها الأمر كذلك، يجب النّظر في خياراتٍ بديلة.
- يجب أن تكون النّاجية مسؤولة عن قسّتها وحياتها. اعمل على هذا المبدء، وليس ضدّه.
- تذكّر أنّ هدفنا الرّئيسي هو تمكين النّاجية من استرداد حياتها وكرامتها.
- أعطِ الأولوية للطّرق التي تُساعدنا على العودة إلى مُجتمعها، وأسرّتها، وشبكاتها الاجتماعيّة، وحياتها اليوميّة بالقدر.



الجزء الثاني التدريب

يُغطّي **الجزء الثاني**، والذي يمتد إلى ثلاثة أيام عادة. ويحتوي على 16 قسمًا. ويتضمّن تمارينًا وإرشادات لكلّ من المُدرّبة والمُشاركات.

تُوجد التّعليمات المُوجّهة للمُدرّب في الصّفحة على اليسار. أمّا المعلومات المُوجّهة للمجموعة فتوجد في الصّفحة على اليمين. ويوظّف التّدريب قصّةً مركزيةً لاستحداث سردٍ قصصي. ولأخذ السّياق المحلي، أو السّياق الذي تعمل في المُشاركات بعين الاعتبار، فقد يختار المُدرّبون تجميل القصّة الرئيسية أو تغييرها. وقد يفضلون أيضًا استخدام قصّة مختلفة أو سرد مجموعة من القصص. ولتساعده المُدرّبين في مواءمة قصصهم مع نقاط التّدريب وتمارين ورشة العمل، فإنّه يُشار إليها بوضوح في كلّ صفحة من الصّفحات إلى اليسار.

جدول محتويات الجزء الثاني

28	اليوم الأول: كلمة الترحيب - التدريب والغرض منه
30	مُلاءمة حقوق الإنسان
32	نبذة عن ورشة العمل
34	المُساعد الجيد
36	ما هي الصدمة؟ وما الذي يجعل التجربة صادمة؟
38	ما هي ردود الأفعال على الصدمة؟
40	المرأة الفراشة - حياتها الجيدة
46	اليوم الثاني: انقلبت الحياة رأساً على عقب
54	الصدمة الحادة
56	ممارسة القصة
58	العوامل المثيرة للصدمة (الأمر التي تُذكرنا بالصدمة) واسترجاع الذكريات
64	الذكريات المُستثارة
68	تلخيص الذكريات المُستثارة
70	تحقيق التوازن النفسي: تقديم صندوق الأدوات
72	نافذة التحمل
74	اليوم الثالث: مُراجعة مُهمّة المُساعد الجيد
76	التعريف بمهارات التعافي
78	إدارة الذكريات الصادمة
80	إيجاد مكان آمن
82	مُمارسة استخدام الأدوات والتمارين
84	مهارات التعافي 1
86	مهارات التعافي 2
96	تلخيص موضوع صندوق الأدوات
98	عندما تُروي الناجية قصتها للشخص المُساعد
100	العمل على تحقيق الاستقرار النفسي لدى الناجية التي ترغب في التّبلغ عمّا حدث لها وحمايتها
102	حماية الناجية عندما تُبلّغ عمّا حدث لها
108	التعامل مع اضطراب النوم والكوابيس
110	التّحضير لعودة الناجية إلى المُجتمع
112	تحضير الناجية لجمع شملها مع أسرتها وشبكتها الاجتماعية
114	إنهاء القصة
116	استكشاف نهايات مُختلفة للقصة
118	استخدام الدّروس المُستفادة في العمل المُستقبلي للمُشاركين

قائمة التمارين:

التمارين

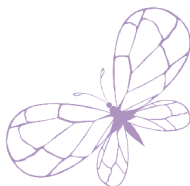
33-32	التمرين 1: تعريفات ومُقدّمات
33-32	التمرين 2: صِف وضعك
35-34	التمرين 3: صِف مؤهلات المُساعدة الجيد
37-36	التمرين 4: ما الذي يجعل الحدث صادمًا
49-48	التمرين 5: تحديد ردود الأفعال على الصّدّات
53-52	التمرين 6: استكشاف ردود الأفعال المُختلفة على الصّدمة
77-76	التمرين 7: مؤهلات المُساعد الجيد في مجتمعك
115-114	التمرين 8: إنهاء القِصة

تمارين لعب الأدوار

35-34	تمرين لعب الأدوار 1: كيفية مُفاتحة النّاجية التي يستحوذ عليها ما حدث لها
57-56	تمرين لعب الأدوار 2: إعادة سَرْد القِصة
61-60	تمرين لعب الأدوار 3: تهدئة النّاجية التي استُثّرت العوامل المُثيرة لصدمتها
65-64	تمرين لعب الأدوار 4: إعادة سَرْد القِصة وفهم العوامل المُثيرة للصّدمة
95-94	تمرين لعب الأدوار 5: تهدئة النّاجيات المُستثّرات، وتنشيط النّاجيات ذوات النّشاط المُنخفض
107-106	تمرين لعب الأدوار 6: كيفية دعم النّاجية عندما تُسرّد قِصتها

تمارين تهدئة النّفس

45-44	تمرين تهدئة النّفس 1: تهدئة الجسد
69-68	تمرين تهدئة النّفس 2: العِناق
75-74	تمرين تهدئة النّفس 3: التّخلّص المُتدرّج من التّوتر العضلي
81-80	تمرين تهدئة النّفس 4: إيجاد مكان آمن
87-86	تمرين تهدئة النّفس 5: إعادة التّوجيه نحو الزّمن الحاضر
89-88	تمرين تهدئة النّفس 6: العِناق الحار بالاحتضان (مع الاحتضان)
91-90	تمرين تهدئة النّفس 7: شعورك بوزن جسدك
93-92	تمرين تهدئة النّفس 8: استقامة الظّهر



تذكير:

يشتمل التدريب على تمارين وإرشادات لكل من المُدرِّب والمُشاركين / المُشارِكات.

يجب قراءة الصفحات التي على اليمين والتي اليسار معاً. فالصفحة التي على اليسار تحتوي على النصائح والمعلومات الأساسية، وهي موجهة في العادة إلى المُدرِّب. أمّا الصفحة التي على اليمين فتصّف ما ينبغي للمُدرِّب قوله للمُشاركين، وما ينبغي للمُشاركين فعله.

استكشفوا كمُشارِكي / كمُشارِكات الصفحات التي على اليسار خلال التدريب. وسوف تستخدمونها عندما تبدؤون العمل كمُدرِّبين : كمُدرِّبات.

مفاتيح الرموز في الجزء الثاني

للمُدرِّب

تُقرأ بصوت عالٍ

الصفحة اليسار

تعليمات موجهة إلى المُدرِّب.

الصفحة اليمين

يجب قراءة كل شيء مكتوب هنا بصوت عالٍ.

تمارين



تمارين في مجموعات عامة أو صغيرة.



تمارين تهدئة النفس: تُساعد التَّأجِيات المُصابَات بالدَّعْر أو اللواتي استنزَفت طاقتهن.

تمارين لعب الأدوار



تمارين لعب أدوار في مجموعة مؤلفة من شخصين.

مناقشة



نقاشات في مجموعات عامة أو صغيرة.

نقطة أساسية



النقاط الرئيسية التي يجب تذكرها (على سبيل المثال، "تُظهر القصة...").

تعليمات التدريس.

تعليمات التدريس: نصيحة للمُدرِّب متعلقة بأساليب التدريب.

في يوم من الأيام...

قصة المرأة الفراشة.



اليوم الأول: كلمة الترحيب - التدريب والغرض منه

الهدف: تأسيس علاقة جيدة بين المُدرِّب والمجموعة. وإرساء فهم مُشترك للهدف الذي يصبو إليها هذا التدريب. والتشديد على أن يقوم المشاركون باستحضار معرفتهم وخبراتهم في التدريب.

استهلّ التدريب بترحيب حار. وقم بالثناء على المشاركين لاهتمامهم ومُشاركتهم، ولالتزامهم بحقوق الإنسان، ولاستعدادهم للعمل مع بعضهم بعضاً ضدّ العنف، ولا سيما العنف ضدّ النساء. وعرّف بعد ذلك عن نفسك بطريقة مُحترمة ومتواضعة.

قُم بتعريف المشاركين على التدريب والغرض منه:

باشِر بإبداء بعض المُلاحظات على طبيعة المجموعة. اطلب منهم أن يذكروا من أين يندحدرون، وتذكّر أن كل فرد من أفراد المجموعة يتعامل مع الصدمة بطرق مُختلفة. فإذا كان أفراد المجموعة يعملون مع العنف القائم على النوع الاجتماعي بطرق مُختلفة، شدّد على أهمية احترام إسهام كل فرد، وأعرب عن أملك في أن المشاركين سوف يستمدون الإلهام خلال التدريب من أجل التعرّف على ما يُطلعوا بعضهم بعضاً عليه.

عرّف عن نفسك وقم بوصف خلفيتك المعلوماتية:

إذا كنت تستعين بالمترجمين، احرص على تقديمهم والتعريف بهم. إنَّ يجب أن يكون سبب وجودهم واضحاً تماماً بالنسبة إلى المجموعة، وأخبرهم بأن المترجمين لا يُمتلئون، على سبيل المثال، الحكومة أو الشرطة.

وقد يكون من الحكمة التحدّث مسبقاً مع شخص على دراية بالمُجتمع المحلي لاستكشاف الطريقة التي اعتاد عليها الناس أن يجتمعوا في مجموعات. وقد يكون من المفيد طرح الأسئلة التالية عليه:

- كيف يُعرّف المُدرِّبون عن أنفسهم في هذه الثقافة؟ ما هي الأشياء التي يُشددون عليها؟
- هل يوجد أي أعراف لارتداء الملابس؟
- ما هي الأشياء والأفعال التي تُعتبر مُهذبة، وتلك التي لا تُعتبر مُهذبة؟
- كيف يتوقّع المشاركون عادةً آلية التشارك في مثل هذه البيئة؟

اعرض الأهداف العامة للتدريب؛ وذلك للتأكد من أن المشاركين يفهمون أهداف التدريب والمُخرجات المُتوقّعة الحصول عليها بعد انتهائه. ثمّ يسّر عقد نقاش مُختصر حول هذه التوقّعات وتوقعات المشاركين أنفسهم. أخبر المشاركين أن التدريب سوف يُلبّي بعض توقّعاتهم. وإذا لم يتمكن من تلبية بعض التوقّعات المذكورة، اكتبها رجاءً في الخانة المُخصّصة للنقاط المُعلّقة.

وشدّد على أن التدريب يبني على الخبرات والمعرفة التي يمتلكها المشاركون أصلاً. وسوف نستكشف معاً، ونتعلّم من بعضنا بعضاً. فهذا التدريب عبارة عن نشاط مركزي للمجموعة. وقد تبحث، بشكل خاص، فيما يلي:

حجم العنف المُمارس ضدّ النساء ومدى جسامته. غالباً ما يتمّ التّغاضي عن هذه المُشكلة. وقد ناضلت النساء الجسورات كثيراً، مع تحقيق بعض النّجاحات، في المنظمات الدولية، وفي الحكومات وفي مُجتمعاتهن من أجل إدراك هذه المُشكلة والاعتراف بها. فكفّاحهنّ هذا يُدافع عن حقوقنا الإنسانية جميعاً.

حقوق الإنسان. إنَّ تبني وجهة نظر تنطلق من منظور حقوق الإنسان يمنح عملنا الاتّجاه والأمل. فكلّ واحد منا، قادر، في عمله وحياته اليومية، وفي اتّصالاته مع النساء اللواتي هوجمن أو أصبحن ضحايا على تحقيق إسهاماتٍ قليلة، لكنّها حيوية؛ وذلك في سبيل القضاء على العنف ضدّ النساء

اليوم الأول: كلمة الترحيب - التدريب والغرض منه

الهدف: تأسيس علاقة جيدة بين المُدرِّب والمجموعة. وإرساء فهم مُشترك للأهداف التي يصبو إليها هذا التدريب. والتشديد على أن يقوم المشاركون باستحضار معرفتهم وخبراتهم في التدريب.

يقول المُدرِّب:

أُرحِّب بكم ترحيباً حاراً لـ [...]]. شكراً لكم على دعوتنا للحضور هنا، ولتمهيد الطريق لأن نكون معاً لمدة ثلاثة أيام؛ وذلك لنُطوِّر قدراتكم لتصبحوا مُساعدين أفضل للنساء اللواتي تعرّضن للعنف والظلم، واللواتي يُعانين الآلام جسدياً ونفسياً.

أمتلك بعض المعرفة في مجال الصدمات وردود الأفعال عليها. وسوف أضعها بين أيديكم. لكن دعوني أشرح، منذ البداية، على أنني سوف أعتد اعتماداً كبيراً على مشاركتكم، والأفكار المُتبصرة التي ستعرضونها علينا لنفكر فيها معاً؛ مُستخدين الخبرات والمعرفة التي تمتلكونها أصلاً.

وسوف تُسهمون بشكل مهم جداً في هذه الورشة نظراً إلى أنكم تعرفون الوضع والسياق الذي تعملون فيه، ولأنكم تعرفون مجتمعاتكم ومن يعيش فيها، ولأن لديكم أفكاراً وآراء عن ما يمكن القيام به بطريقة مختلفة وأفضل.

قبل أن نبدأ التدريب، أود أن أعرفكم بنفسكم كمدرِّب، وأن أعطيكم بعض المعلومات العملية بشأن ورشة العمل هذه. وسوف أتحدث بعدها قليلاً عن الأفكار التي نؤمن بها. وأرغب في الحديث، بشكل خاص، عن حقوق الإنسان وكيف يمكننا فهم الكثير من جوانب عملنا ومشاركتنا / تفاعلنا من حيث وجهة نظر حقوق الإنسان.

وسوف نركز، خلال الأيام الثلاثة القادمة، على العنف المرتكب ضد النساء، ومُعانتهن، ومواطن قوتهن. فلو كنت طويلاً جداً، لم يأخذ المُجتمع أو المجال السياسي بعين الاعتبار مسألة العنف ضد النساء بجدية. فقد كان الناس يقبلونه على أنه شيء يحدث بشكل خاص، في المنازل، أو أنه دائماً ما كان ولا يزال جزءاً من الحروب والنزاعات؛ فهو أمر حتمي تقريباً، ويُعتبر شكلاً من أشكال "الأضرار الجانبية". أعتقد أن وجهة النظر هذه أخذت في التغير لحسن الحظ. ويُنظر الآن إلى العنف ضد النساء بأنه جريمة وانتهاك صارخ لحقوق الإنسان، وبأنه شيء يجب مكافحته، والوقاية منه والقضاء عليه بشتى الوسائل والسبل؛ سواء أكان يحدث في زمن الحروب أم في زمن السلم، وفي المنازل والأماكن العامة أيضاً.



ملاءمة حقوق الإنسان

الهدف: التعريف بحقوق الإنسان وقيمتها بالنسبة إلى الذين يعملون في مجال الصدمات

اشرح وجهة النظر لحقوق الإنسان. اشرح لماذا من المهم إعادة خلق الشعور بالكرامة والسيطرة. قد تتضمن الأفكار الأساسية: المساواة، العدالة، الإنصاف، والحق بالصحّة. اشرح لماذا يكون النهج القائم على حقوق الإنسان وثيق الصلة بالعمل على الصدمات والعنف القائم على النوع الاجتماعي، ويمكن أن يجعل عملنا أكثر فعالية.

- عرّف المشاركين بمفهوم حقوق الإنسان، مع الأخذ بعين الاعتبار خبرات أفراد المجموعة. وقد ترغّب في تبني إحدى المقاربات أدناه:
 - إذا كانت المجموعة تمتلك معرفة جيدة عن حقوق الإنسان، ارجع إلى الأقسام الموجودة في الجزء الأول، بعنوان "احترام حقوق الإنسان والعنف ضد النساء" (الصفحات 10 - 12)، وإلى القسم 8 من الجزء الثالث، بعنوان التبليغ.
 - إذا كانت المجموعة تمتلك معرفة أقل، اشرح لها الأقسام الموجودة في الجزء الأول، بعنوان احترام حقوق الإنسان والعنف ضد النساء (الصفحات 10 - 12)، والقسم 8 من الجزء الثالث، بعنوان التبليغ.
 - بدلاً من هذا، وذاك، اطلب من المشاركين الرجوع إلى نفس الصفحات، وأخبرهم أنه سوف تُتاح لهم الفرصة لاحقاً في التدريب لمناقشة قيم حقوق الإنسان ومبادئها. وشدّد بعد ذلك على أن حقوق الإنسان تُؤكّد ما يلي:
 - من حقّ النساء اللواتي يتعرّضن للعنف المطالبة بجبر الضرر (بالإنصاف) والحماية.
 - يخضع الرجال والنساء الذين يرتكبون أفعال العنف ضد النساء للمساءلة عن أفعالهم.
 - يقع على الحكومة واجب حماية النساء من العنف، واتخاذ تدابير لمعاقبة المسؤولين عن ذلك. كما يقع عليها واجب استحداث ظروف اجتماعية وسياسية لا يحدث فيها عنف ضد النساء.

وسوف نناقش أيضاً كيف يستطيع المساعدون دعم الناجيات بطريقة بناءة وملائمة عندما يُقرّرن التبليغ عن الإساءات التي تعرّضن لها أو التّقديم بشكاوى؛ وذلك من أجل أن يحصلن على العدالة، أو التعويض، أو الحماية من الإساءات التي قد تحدث في المستقبل.

وقد تستفيد من **الخطاب الوارد أدناه**. فهو يحتفل بثلاث نساء مُنحْنَ جائزة نوبل للسلام في عام 2011 لمُكافحتهنّ العنف المُرتكب ضدّ النساء. وبدلاً من ذلك، اكتب شيئاً يتناول الوضع الخاص بمجموعتك.

"جميعكن بطلات. نحن نعرف أنكنّ تُخاطرن بحياتكنّ أحياناً في سبيل إنقاذ الآخرين. ونعرف أنكنّ جميعاً نساءً جريئات تقمن بعمل مهمّ تفخرن به. فبمثل هذا العمل الذي تقمن به يمضي العالم قدماً نحو الأمام. زويداً رويداً. قد يبدو الأمر أحياناً وكأنّه لا فائدة مرجوة منه؛ لأنّ العنف ما زال مُستمراً. إلّا أنّ الأهداف المُهمّة تتحقّق بالجهود المبذولة يومياً.

مُنحت جائزة نوبل للسلام في عام 2011... لثلاثة نساء... واحدة منهنّ كانت تشغل منصب رئيس ليبيريا، السيدة "إلين جونسون سيرليف" Ellen Johnson-Sirleaf. أمّا الأُخريّتين فقد كنّ ناشطات غير عنيفات وعاملات في مجال الصّدمة مثلكنّ: "ليمه غبوي" Leymah Gbowee و"توكل كارمان" Tawakkol Karman. فقد أهدتا هذه الجائزة لجميع نساء العالم اللواتي يُكافحن للحصول على الحق في العيش بسلام، والصّحة، والعدالة، والتّعليم للجميع والمساواة في الحقوق بين النساء والرجال. وتحدّثت السيدة "غبوي" Gbowee عن كفاحها قائلة: "كنّا ضمير من فقد ضميره بحثاً عن السّلمة والمنصب. فقد استخدمنّا أجسادنا المُدمّرة ومشاعر الألم الذي يعتصرنّا لمواجهة الظّلم والإرهاب كلّ في بلدنا. وأدركنا أنّه من خلال عدم العنف فقط، بإمكاننا وضع حدّ للحروب. ولأنّنا رأينا أنّ استخدام العنف دفع بنا وبلادنا الحبيبة عميقاً في براثن الألم والموت والدمار". كما قالت في خطابها أنّ النساء اللواتي التقت بهنّ أخبرنها أنّ الاغتصاب والإساءة ناجمان عن مسألة أكبر؛ فالنساء لم يكنّ حاضرات عندما اتّخذت القرارات. دعونا نشكر الله على هذا التّآخي النسوي ونصلّي له، ونُدعو أنّ يدعم عملنا في هذه الأيام التي سوف نكون فيها معاً. لنأمل في أنّ تلهمنا الورشة جميعاً وتمنحنا القوّة لنمضي قدماً."

ملاءمة حقوق الإنسان

الهدف: التعريف بحقوق الإنسان وقيمتها بالنسبة إلى الذين يعملون في مجال الصّدمات.

سوف نبُحثُ، في هذا التّدريب، فيما يحدث للنّساء النّاجيات من العنف، ومنها العنف الجنسي، وآثار العنف على النّساء، وكيف نستطيع مُساعدة النّساء النّاجيات على استرداد قُوّتهنّ وأملهنّ وثقتهنّ بأنفسهنّ.

تشكل حقوق الإنسان للمرأة نقطة انطلاق هامة. يتطلب تبني النهج القائم على حقوق الإنسان أن نكون مراعيين جداً لكرامة وإنسانية كل شخص. وتتحوّل هذه المُقاربة دائماً حول إظهار الاحترام للآخرين والحاجة إلى استعادة الشعور باحترام الذات بعد ارتكاب الانتهاكات أو التّحقيق (الإذلال) بحقّهم. كما تتضمّن المُقاربة مُقاومة جميع أشكال الإساءة والانتهاكات، وجميع أشكال عدم الاحترام والتّحقيق، وذلك وفقاً لمبادئ العدالة والإنصاف. فهي تعني القيام بكلّ شيء مُمكن للوقاية من الإساءات، وحماية النّاجيات من أن تُنتهك حقوقهنّ الإنسانية، ومُساعدة اللواتي انتُهكت حقوقهنّ.

يأخذ النهج القائم على حقوق الإنسان كامل الاعتبار لحقوق الإنسان الدولية، نضع ذلك في اعتبارنا طوال الوقت، ويحترم حقوق الإنسان في كل ما يُقام عليه. أحد أهدافه تمكين الأشخاص من فهم حقوقهم والمطالبة فيها، والتصرف بالطرق التي تضمن التمتع بالحقوق. بالإضافة إلى ذلك، يتحدث علناً كل لذين يتبنون النهج القائم على حقوق الإنسان ضد الإساءة والانتهاكات، وتسليط الضوء على حظر الانتهاكات الصارخة لحقوق الإنسان، والتأكيد على حماية الأفراد من انتهاك الحقوق ولهم الحق في التعويض إن وجد. إن المساواة والعدالة مهمتان للغاية. يسعى النهج القائم على حقوق الإنسان لجعل هؤلاء المسؤولين عن انتهاكات حقوق الإنسان عرضة للمحاسبة عن أفعالهم. إذ تكون العديد من المبادئ ذات أهمية جوهرية عند تطبيق النهج القائم على حقوق الإنسان في الممارسة العملية.

- **المشاركة:** إن كل شخص له الحق في المشاركة باتخاذ القرارات التي تؤثر على حياتهم وحقوقهم الإنسانية.
- **المساءلة:** وهو شرط مطلوب، إذ يجب على الحكومات والمؤسسات العامة تحميل موظفيها المسؤولية عن أفعالهم، وفقاً لالتزاماتهم بحقوق الإنسان. ويجب توفير/ إتاحة المعلومات للأشخاص الذين ينشدون المساعدة أو الاتصال بالموظفين أو الذين يبلغون عن الانتهاكات، معلومات تنص بوضوح على الاستجابة التي يحق لهم توقعها.
- **عدم التمييز والمساواة:** يمنع التمييز في كل الظروف. إذا يجب حظر ومعاينة كافة أشكال التمييز فيم يتعلق بإحقاق الحقوق.
- **التمكين:** لا يقر قانون حقوق الإنسان بأن التمكين حق. وينص على أحقية الأفراد والمجتمعات على معرفة وفهم حقوقهم وكيفية الوصول إليها. ويُصرح أيضاً بحق الأفراد والجماعات بالتفاعل والمشاركة في وضع وتطوير السياسات التي تؤثر على حياتهم، وأن واجب الحكومات تأمين هذا الحق.
- **الالتزامات القانونية لاحترام حقوق الإنسان:** يجب على جميع الأشخاص فهم وإدراك أن حقوقهم واجبة التنفيذ، من خلال نظام حقوق الإنسان الوطني والدولي المتفق عليه عالمياً. (من قبل دول العالم).

اكتب هذه المبادئ وعلقها على الجدار ليتذكرها الجميع.

نبذة عن ورشة العمل

الهدف: تعريف المُشاركات على بعضهن بعضاً. وللتأكد من شعور الجميع بأنهن عضواتٌ مهمّاتٌ في المجموعة. ولِيُدرِكَنَّ أنَّ أقرانهنَّ يستطعنَّ الإسهام في طرح أفكارهنَّ المُتبصرة ومعرفتهنَّ. ولنُصنِّغَ إلى ما تأمل كلُّ مُشاركةٍ في الحصول عليه من التَّدريب.

تأكد من قيام كلِّ مُشاركةٍ بالتَّعريف بنفسها ووصف تجربتها وعملها.

اطلب من كلِّ مُشاركةٍ القيام بما يلي:

- ذكر اسمها، ومن أين هي، وأين تعمل.
- ذكر نشاطاتها وخبراتها المهنية بإيجاز.
- وصف توقعاتها من هذا التَّدريب.

التَّمرين 1: تعريفات ومُقدِّمات

تمرين



وللقيام بالتَّعريفات، قد ترغب في استخدام "عصى التَّحدُّث" (وهي عصى تحملها كلُّ مُشاركةٍ عندما تُقدِّم نفسها، وبعد أن تفرَّغ من ذلك تُعطِيها للمُشاركة التَّالية).

إذا ما أُرِدَت حفظ أسماء المُشاركات بسرعة، جرِّب أن تلعب ألعاباً مُختلفة. (جرِّب أن تقول "سفِينتي معبَّاة بكذا..." أو "اسمي كرستينا وأنا أحب السَّباحة..."، واطلب من جميع المُشاركات تكرار اسمها والأشياء التي تُحب القيام بها...). أو جرِّب أن تقوم المُشاركة الأولى بذكر اسمها، وتقوم المُشاركة التَّالية بذكر اسم الأولى واسمها أيضاً، والمُشاركة التَّالثة بذكر الاسمين الأولين إضافةً إلى اسمها، وغير ذلك. اكتب توقَّعات المُشاركات على أوراق اللوح القلَّاب؛ فهذا سوف يُساعدك على التَّخطيط، وسوف يكون مُفيداً عندما تصل إلى مرحلة تقييم التَّدريب.

التَّمرين 2: صف وضعك

تمرين



سوف يُوفِّر لكم هذا التَّمرين أدت والمُشاركات معلومات مُهمَّة جداً بشأن السِّياق الذي يعملن فيه: بيئتهنَّ الاجتماعية، والعوامل الثَّقافية، والمُقاربات والمنهجيات المُتبَّعة، والتَّحديات السِّياسية، والعسكرية، والاقتصادية، وغير ذلك. وقد تُساعد الأسئلة المُدرجة في الصَّفحة المُقابلة على معرفة السِّياقات التي تعمل فيها المُشاركات.

اطلب من المُشاركات مُناقشة ذلك أولاً في مجموعاتٍ صغيرة مُكوَّنة من 4-6 مُشاركات. واطلب من المجموعات بعد ذلك عرض استنتاجاتهنَّ على المجموعة العامَّة. وقم بتدوين النُّقاط والتَّحديات الرئيسيَّة بالنَّسبة إلى المُشاركات على أوراق اللوح القلَّاب.



نبذة عن ورشة العمل

الهدف: تعريف المشاركات على بعضهن بعضاً. والتأكد من احترام الجميع لك كعضوة مهمة في المجموعة. وأن تُدركي أنّ أقرانك يستطعن الإسهام في طرح أفكارهن المُتبصرة وما لديهن من معرفة. وأن تشاركينا بما تأملين في الحصول عليه من التدريب. ولمُساعدة المُدرِّب على تلبية توقّعاتك وتوقّعات المجموعة أيضاً.

المُدرِّب: هذه ورشة عمل لمدة ثلاثة أيام. وتهدف إلى تجهيزكنّ بالفهم الأساسي بشأن الصّدمة، وتأثيراتها على النّساء اللواتي يُعانين من العنف القائم على النّوع الاجتماعي، وإلى تعليمكن كيفية التعامل مع هذه التأثيرات عندما تلتقين بالنّاجيات. وسُريكنّ أيضاً عدداً من التمارين التي سوف تُمارسناها بأنفسكنّ. وأنا أدعوكنّ إلى استخدام التّعبيرات المجازية لنقل هذا الفهم إلى المُساعدين الآخرين وإلى النّاجيات.

أنا أعرف أصلاً أنّكن تُبلين بلاءً حسناً وتُقدّمن بعملٍ مهمّ، وأنكنّ ضليعات بثقافتكنّ ومُجتمعاتكن. إلّا أنّ من المهمّ دائماً تكييف المعرفة الجديدة لتلائم وضعكنّ. وبناءً على ذلك يجب عليكنّ، إن أحببتمّ دون حرج، تعديل ما نقوم به هنا ليتواءم وحاجات بيئكنّ. وسوف تُؤثّر المعرفة التي تمتلكنها على أدائنا في هذا التدريب. وبينما نمضي قدماً في استعراض التّدريب، سوف نتوقّف ونناقش كيف تُقدّمن بالأشياء، وما مدى صلة نقاشنا بالسياق الذي تُعملنّ فيه.

ويشتملُ هذا التّدريب على عملٍ عملي، على شكل تمارين كلعِب الأدوار وجلسات العصف الذّهني مثلاً. وسوف تُساعدكنّ التمارين في دمج ما تتعلمنه.

لقد تمّ جمع الكثير من المعلومات نتيجةً للعمل في مجال ردود الأفعال على الانتهاكات الصّارخة لحقوق الإنسان. فقد التّقيت بالعديد من النّساء اللواتي مرّرن بتجارب شديدة ووحشية. فقد استطاع العديد من النّساء اللواتي قد عانينّ بعدما تعرّضن لمثل هذه الأحداث الوحشية الوقوف مُجدداً على أقدامهنّ، والبعض الآخر منهنّ أصبحنّ قادراتٍ على مُساعدة الآخرين.

أمّا الآن، فنرغبُ في سماع المزيد عن وضعكنّ ومُجتمعكن، وبالأخص، كيف تتعاملن مع التّحديات التي تصفنها وتصدّين لها.

تمرين



التمرين 1: تعريفات ومُقدّمات.

(في المجموعة العامة. سوف نطلب من كلّ واحدة منكنّ التحدّث لدقيقة أو دقيقتين.)

أرجو التّعرّف بأنفسكنّ. وأرجو أن تذكرن أسماءكنّ وأن تتحدثن عن خبراتكن في المجال الذي تعملن فيه. وأين تعملن الآن، وما هي توقّعاتكن من هذا التّدريب.

تمرين



التمرين 2: صف وضعك (صفي وضعك).

(15 دقيقة للنّقاش في مجموعات صغيرة، و15 دقيقة للنّقاش في المجموعة العامة.)

رجاءً صِفنّ لنا الأوضاع التي تعملن فيها. وقَدّمن بإيجاز المشكلات التي تواجهنها أو صفنّها لنا. استعرضن واستكشفن هذه الأسئلة في مجموعات النّقاش:

1. ما هي التّحديات والمشكلات التي يواجهها المُجتمع مُقارنةً بالمشكلات التي نناقشها هنا؟
2. ما هي طبيعة المُساعدة أو الخدمات التي تُطالب النّساء بالحصول عليها؟
3. ما هي المُساعدة والخدمات المُقدمة؟ ما هي المُساعدة والخدمات التي ينبغي تقديمها؟
4. ماهي حالة حقوق الإنسان في مجتمعتك؟ ماهي التّحديات التي ستواجه النّاجي؟

المُساعد الجيد

الهدف: مساعدة المدرب والمجموعة على الفهم، بطريقتهم الخاص، ماذا يعني أن تكون "مساعد"، وما هي أنواع "المساعدة" التي تشملها. أيضاً، تحديد مواردهم الخاصة، وما هي المهارات والموارد الإضافية التي قد يحتاجونها.

التمرين 2: صفوا (صفن) خصائص المُساعد الجيد

ارسم المُساعد على أوراق اللوح القلَّاب (الشكل 1: صفات المُساعد الجيد في مُجتمعك وسياقك الذي تعمل فيه). اترك فراغاً من أجل تدوين التعليقات.

- ما هي الاختلافات بين المُساعدين الذكور والإناث؟
- استعينوا (استعن) بقائمة الأسئلة الموجودة في الصفحة المُقابلة لاستكشاف المسائل المُتعلَّقة بذلك.
- اكتبوا (اكتبن) تعليقات المُشاركين واستنتاجاتهم على أوراق اللوح القلَّاب.

تمرين



تمرين لعب الأدوار 1: كيف تُفاتيح (تفاتيحين) النّاجية التي يستحوذ عليها ما حدث لها

وضّح للمُشاركين كيفية لعب الأدوار عن طريق شرح كيف يُمكنك مُفاتيحة النّاجية التي تستحوذ عليها مشاعرها. اطلب من مُدرِّب آخر أو مشاركة أخرى وضع وشاح على رأسه (رأسها). ثم اطلب من المُشاركات مُمارسة ذلك في مجموعات مُكونة من شخصين باستخدام الوشاح، والأسئلة. أرهم كيف يخلعون عباءة الأدوار التي لعبوها وكيف يعودون إلى طبيعتهم بعد انتهاء تمرين لعب الأدوار. وتأكد من قيام الجميع بلعب الدور بمجرد انتهاء التمرين. ويُمكن العثور على مثال للعب الأدوار في القسم 9 من الجزء الثالث.

تمرين لعب الأدوار



تلخيص التّجارب التي طُرحت لغاية الآن:

ولإنهاء الجلسة، قم بتلخيص المسائل الرئيسية التي تمّ التطرق إليها. وتحقق من صحّة الأشياء الجيدة التي يقوم بها المُشاركون أصلاً، مع إيلاء استراتيجيات المُساعدة التي تأخذ الثقافة بعين الاعتبار اهتماماً خاصاً.

تأكد من إعطاء بعض التغذية الراجعة الإيجابية بشأن خبراتهم (خبراتهم) ومواطن قوّتهم). فمن الضروري بدء التدريب بالتأكيد على المعرفة التي يملكونها؛ حيث أنّ التدريب موجود لاستكمال وإثراء المواهب والخبرات لدى المُساعدين (فالغرض من التدريب ليس إبدال تلك المواهب والخبرات بمقاربة جديدة دخيلة).

يجب على هذين التمرينين (التمرين العملي ولعب الأدوار) معاً القيام بما يلي:

- مساعدة المجموعة على اكتساب فهم أعمق للمُصفات التي تجعل المُساعدة جيدة؟
 - تسليط الضوء على ما يلي: مهاراتها الشخصية والمهنية؛ وشخصيتها؛ وأخلاقيها؛ وكيف تتعلّق بالآخرين، وكيف تتعامل مع المُشكلات التي تُواجهها في عملها اليومي.
 - وضّح بشكل عملي كيف يُساعد المُساعدون الناس على أرض الواقع، وكيف يضبطون المسافة ومدى القرب من النّاجية، وكيف يستمعون إليهم...
 - مساعدة المجموعة على فهم كيف يمكن للنهج القائم على حقوق الإنسان أن يساعدهم في عملهم.
- من المفروض أنّ الجلسة التعريفية أعطت المجموعة فرصة لعكس تأملاتهم على ما يحدث في بداية علاقة المُساعدة.

تعليمات التّدرّيس.

خذ استراحة قصيرة بعد انتهاء التمرين. دع المُشاركات يمارسن تمارين الاسترخاء ويتمشّين قليلاً. وقبل أن تستهلّ الجلسة التالية، اقض بعض الوقت للقيام بتمارين تهدئة النّفس والتّنفّس حتى تُعيد المجموعة إلى المسار الصّحيح.

المُساعد الجيد

الهدف: مُساعدة المُدرِّب والمجموعة في فهم مفاهيمهم وتصوراتهم عن معنى المُساعدين والمُساعدة. ومعرفة ما هي الأساليب والمهارات التي يأتي بها المُساعدون؟ ما هي عناصر عملكم التي تجعلكم تشعرون بالفخر والإيجابية؟، ما هي المهارات والمراجع / الموارد التي تحتاجون إليها؟

المُدرِّب: نحن نعرف الآن أكثر عن مُجتمعك وعن المُشكلات التي تواجهينها وبعض التّحديات التي تغلبت عليها.

أودُّ معرفة المزيد عن كيفية مُحاولتكم التغلب على هذه التّحديات. ما هي التّجارب التي خُصّتموها، وما هي الجوانب التي حقّقتُم فيها التّجّاح، وما هي الجوانب التي تحتاجون فيها إلى مهارات أو دعم أكبر؟ شاركينا أفكارك بشأن كونك مُساعدة. وأخبرينا، حسب اعتقادك، ما هي خصائص المُساعد الجيد؟ ثم أخبرينا بالأشياء التي تقومين بها في عملك. وأرينا كيفية القيام بذلك.

تمرين



التمرين 3: صفّي خصائص المُساعد الجيد. (15 دقيقة في المجموعة العامة)

سوف يرسم المُدرِّب مُساعدةً على لوحة الجدار، ويطلب منكم ذكر الصفات التي يجب أن تَمُلكِها. وسوف تكتب أفكارك على الرُّسمة. خُذوا بعين الاعتبار الأسئلة التّالية:

- ما هي خصائص المُساعدة الجيدة هنا في ...؟
- هل يُقدّم الرجال والنساء المُساعدة بأساليب مُختلفة؟
- ما الذي يُمكنك قوله عن نفسك كمُساعدة؟
- ما الذي تفعلينه عندما تلتقين بناجية تستحوذ عليها عواطفها - الحُزن، أو الخزي، أو الغضب، أو التّوتر، أو الخدران؟
- هل من الصّعوبة بمكان، في بعض الأحيان، مُساعدة النّاجية؟ ما الذي يجعل الأمر صعباً؟
- هل من الممكن أن تشير إلى أي من الطرق المختصة التي طبقت فيها المنهج القائم على حقوق الإنسان في عملك كمُساعد؟
- اعط بعض الأمثلة عن عملك مع النّاجين والتي لم يطبق فيها المنهج القائم على حقوق الإنسان؟ وكيف يمكن القيام بالعمل بشكل مختلف بتطبيق المنهج القائم على حقوق الإنسان؟

تمرين لعب الأدوار



تمرين لعب الأدوار 1: اللقاء الأول بين المساعد والناجية. (10 - 15 دقيقة)

يقوم المدرب وأحد المشاركون بعرض الدور التمثيلي. بإمكانك تقسيمهنّ إلى مجموعات من شخصين للمُمارسة. إحداكن تلعب دور المُساعدة، والأخرى تلعب دور النّاجية. استخدمي الأسئلة لإظهار الطريقة التي اتبعتها المُفاتيحة النّاجية التي تستحوذ عليها عواطفها وما الذي حدث لها. تذكر استخدام المنهج القائم على حقوق الإنسان عندما تلتقي بالناجية.

في نهاية التمرين، اخلعي وشاحك في حال كنت تلعبين دور النّاجية، واخلعي عباءة دورك الذي تلعبينه كمُساعدةٍ أو ناجية. نظّفي نفسك جسدياً وقولي بصوت عالٍ: "أنا الآن [نفسى]".

تلخيص (5 - 10 دقائق)

سوف يلخّص المُدرِّب النّقاش الذي دار لغاية الآن، ويطلب منكنّ التعليق والتفاعل مع النّقاش في المجموعة العامة وتمرين لعب الأدوار.

استراحة 15 - 20 دقيقة.

ما هي الصدمة؟ وما الذي يجعل التجربة صادمة؟

الهدف: شرح المقصود بالصدمة واستجاباتها. والتشارك في المفاهيم المتعلقة بهما.

تعليمات التدريس.

يُمكن استخدام القسم 5 من الجزء الأول (مقدمة مُختصرة عن "الصدمة"، الصفحة 13) لعرض مفهوم الصدمة. ولك حرية الاختيار: إمّا قراءتها بصوت عالٍ، وإمّا الاعتماد عليها بأنها مادة أساسية.

أخبر المجموعة، من أجل إيصال المقصود بالصدمة، والأهمية النفسية للصدمة وردود الأفعال عليها، بأننا سوف نسرد القصص باستخدام التعبيرات المجازية. وسوف تلعب أحداث القصة والتعبيرات المجازية، وبالأخص، المرأة الفراشة، دوراً هاماً جداً في التدريب. ويستطيع المُساعدون استخدام القصة والتعبير المجازي نفسهما لشرح المقصود بالصدمة وردود الأفعال عليها للتأجيات.

اسرد القصة بشكل مُفعم بالحيوية قدر الإمكان. شجّع المُشاركين (المشاركات) على ربط الأحداث بالتعبيرات المجازية.

أحرص على التشديد على الجوانب التالية للصدمة:

- قد تتصّرف التأجيات بشكل مُختلف جداً بعد الحدث الذي يتعرّض له.
- تكون الأحداث المرتبطة بردود الأفعال على الصدمة، في أغلب الأحيان، شديدة، وجسيمة، ومُعظلة.
- ردود الأفعال التي تُظهرها التأجيات في البداية هي استجابات النجاة ومحاولة البقاء.
- تؤثر الأحداث الصادمة على التأجيات بطرق مُختلفة على المدى البعيد.

خذو بعين الاعتبار أنّ القصص هي تعبيرات مجازية.

التمرين 4: ما الذي يجعل الحدث صامداً؟

تمرين



- صمّم التدريب لتوضيح ما يلي:
- ما الذي يجعل الحدث الصادم مُميّزاً.
- سواء أكانت الصدمة أم لم تكن مُرتبطة بردود أفعال ثقافية مُعيّنة.
- آثار الصدمة.

وضّح أنّ الصدمة هي حدث جارف جداً يُفقد الناس السيطرة. فيفقدون بسببه الأمل، ويشعرون بالخوف الشديد. بعض الناس ينجحون بتفادي الصدمة، والبعض الآخر لن يكون قادراً على المُضيّ قدماً. فالصدمة حدثٌ شديدٌ يُولد استجابات إنسانية استثنائية. شجّع المُشاركين على عكس تأملاتهم بشأن وصفك الصدمة، مُستخدمين تجاربهم وخبراتهم الشخصية. اسألهم فيما إذا كانت ردود الأفعال التي وصفوها مألوفة لهم أم لا، وفيما إذا كانوا قادرين على وصف ردود أفعال أخرى خاصة بالثقافة المحلية أم لا.

ما هي الصدمة؟ وما الذي يجعل التجربة صدمة؟

الهدف: شرح المقصود بالصدمة والاستجابات الإنسانية لها. ونشارك مفاهيمنا وتصوراتنا بشأنهم.

المُدرب: سوف نتحدث الآن عن الصدمة ولماذا تؤثر هذه الأحداث علينا بقوة وبطرق مختلفة.

نقول بأن الحدث صادم عندما يستحوذ علينا، ولا يُمكن الهرب منه، ومُخيفاً للغاية؛ فهو يتضمن فقدان السيطرة والذهاب إلى أبعد مما نحن مُستعدون للتعامل معه عادةً. ونقول بأنه صادم عندما يؤدي شخصاً لدرجة كبيرة إلى حد أنه أو أنها لا تعتقد أنها قادرة على الاستمرار بالقيام بدورها أو مواصلة العيش.

الأحداث الصادمة قادرة على التسبب بصدمة لنا. فسوف يكون للبشر ردود أفعال قوية بعد التعرض لتجارب تستحوذ عليهم. ويُعتبر الاغتصاب مثلاً على هذه التجارب. فجميعنا نتشارك ردود أفعال مُعيّنة بعد التعرض لأحداث تنطوي على تهديد شديد. لكن بعض الناس أكثر استضعافاً من البعض الآخر؛ نظراً لوجود العديد من العوامل التي تؤثر على درجة الاستضعاف. فقد يكون اليافعون أكثر عرضة للاستضعاف مقارنة بالأشخاص الأكبر سناً، لكن الحال ليس دائماً على هذا الوصف. وبالإضافة إلى العوامل البيولوجية، فإن مستوى استضعاف الناجية يتأثر بمدى إحساسها بالأمن أو انعدامه، وبالدعم المتوافر لها، وبالتدريب والتثقيف اللذين تتلقاهما قبل التعرض للصدمة وبعدها. فعندما تتعرض الفتاة لصدمة شديدة كالإغتصاب مثلاً، فإن بوسعنا القول بأن هذا يسبب "مرض الصدمة"، وهو رد الفعل على التوتر، وتوصف بأنها خطيرة ومؤلمة. إلا أننا يجب أن نستعد للتعامل مع العديد من الأنواع المختلفة لردود الأفعال والأعراض، حتى في أوساط الأفراد الذين يتعرضون إلى أحداث مماثلة.

تمرين



التمرين 4: ما الذي يجعل الأحداث صدمة؟ (15 دقيقة في المجموعة العامة)

لنتأمل معاً:

- في مجتمعك، ما هي الأشياء التي تُعتبر أحداثاً صادمة؟
- كيف تأثرت الناجيات اللواتي تلتقين بهنّ بما حدث لهنّ؟
- ما هي ردود الأفعال التي كانت نفسها؟ ما هي ردود الأفعال المختلفة؟
- كيف تتحدث النساء أنفسهنّ عن ردود أفعالهنّ؟
- ما هي الأشياء التي تعتقدين أنها خاصة بشأن بيئتك؟



ما هي ردود الأفعال على الصدمة؟

الهدف: شرح وفهم الطريقة التي تظهر فيها ردود أفعال الناس في الأوضاع الصادمة.

الآليات البيولوجية:

تُركِّز هذه الجلسة على كيفية استجابة الناس للتجارب الصادمة. ابدأ الجلسة بتوضيح فكرة "ردود الأفعال التلقائية للبقاء"؛ وذلك لأنَّ الطرق التي نُعبِّر فيها عن ردود أفعالنا على المواقف الخطيرة أو المُستَحْوَزة يُمكن أن تُفهم بأنَّها "استراتيجيات" مُصمَّمة لتساعدنا في البقاء. وتتمثَّل ردود الأفعال أو "استراتيجيات" البقاء الرئيسية التي يُظهرها الإنسان عندما يواجه أحداثاً تُهدِّد حياته فيما يلي:

- المواجهة
- الهروب
- التجمُّد في المكان
- التظاهر بالموت / الاستسلام.

عندما تحدث صدمة تُهدِّد الحياة، ونتوقَّف عن تحليل الأحداث بالطريقة المعتادة. كما نتوقَّف عن تخزين عواطفنا، ومشاعرنا، وتصوِّراتنا عن الوضع المحفوظ (المخزون) في أدمغتنا، كما نفعل عادةً، ولكننا نحلِّلها كُلِّها على مستوى "أعمق". وقد يُؤلِّد هذا استجابات دفاعية "بدائية" مذكورة أعلاه.

اشرح للمجموعة ما تعنيه هذه المفاهيم. حاول توضيح ردود الأفعال، مُظهرًا أنَّ كل هذه الأشياء تحدث في "الدماغ المُتوسِّط" (الجزء النفسي من الدماغ).

التهرُّص لردِّ فعل نفسي قوي دون تخطيط ذهني.

الهروب: الشُّعور بأنَّك أقل تلامساً مع الأرض؛ الشُّعور أنَّ جسدك يركض بأقصى سرعة مُمكنة دونما تفكيرٍ أو تخطيط.

التجمُّد في المكان: إن الهرب والمقاومة مستحيلين، مستويات التنبيه في أشدها ولكن الجسد فاقد القدرة على الحركة/ الشلل. تعمل بعض نُظم آليات الدفاع من خلال فقدان القدرة على الحركة كاستراتيجية دفاعية: التوقف عن الحركة (مثال: حالة تشنج العضلات، فقدان الإحساس بالألم، الشلل التوتري)

"التظاهر بالموت": عندما لا يوجد أي خيار آخر مُتاح، فإنَّ الاستسلام أو "التظاهر بالموت" قد يكون الاستراتيجية الأخيرة للبقاء.

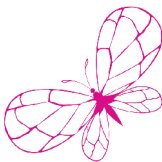
ولا تُسجِّل استجابات الدفاع هذه عن وعي، الأمر الذي يُسرِّع وقت إظهار ردِّ الفعل (ويُحسِّن بذلك فرصنا في البقاء). وكما ذكرنا، فإنَّ ردود أفعالنا بعدَّ التعرُّض لصدمةٍ ما مُختلفة للغاية.

وتُظهر الرسومات أنماطاً مُختلفة لردود الأفعال في الدماغ. وتوضِّح، بيانياً، النشاطات التي تُسأل أجزاء الدماغ المُختلفة عن القيام بها.

تعليمات التدريس:

تذكَّر ما يلي:

- الجسم يتذكَّر.
- الجسم يُظهر ردِّ الفعل كما لو أنَّ الحدث قد وقع مرَّةً أخرى.
- نتحدَّث عن ردود الأفعال التي لا يستطيع الشَّخص التَّحكُّم بها.



ما هي ردود الأفعال على الصدمة؟

الهدف: شرح وفهم كيف يكون رد فعل الناس في المواقف الصادمة.

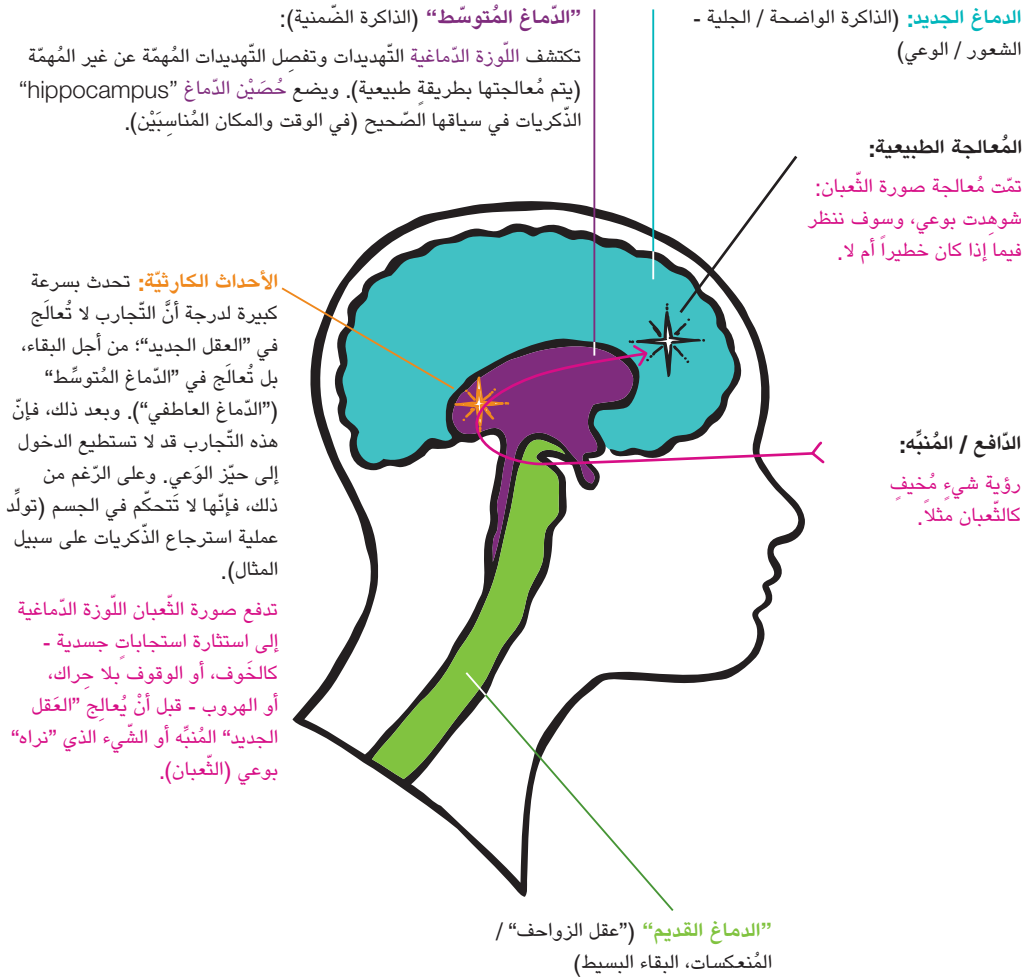
المُدْرَب: طوّر الإنسان (والحيوانات) نظام تنبيه مُبَكِّر جداً ساعدهم على البقاء على قيد الحياة. وتحدث هذه الاستجابات الجسدية البسيطة دون مستوى الوعي والإدراك، ويتحكم بها جزء قديم من الدماغ يُدعى اللوزة الدماغية. فهي تُمكن الجسم من إظهار رد فعل على الخطر قبل أن تبدأ حتى بالتفكير بماذا يحدث من حوله. وهي قادرة على الاستجابة بسرعة متناهية تساوي واحد في المئة من الثانية (10 ميلي ثانية = 10 أجزاء من الألف من الثانية).

وهذه الاستجابات الجسدية التي نستطيع تسميتها أيضاً باستراتيجيات البقاء هي كما يلي:

- المواجهة
- الهروب
- التجمّد في المكان
- التظاهر بالموت / الاستسلام.

[يضع المُدْرَب الرّسمة أدناه على اللّوح]

هل عرفت / أدركت هذه الاستجابات أو هل سبق لك مُشاهدتها على ردود أفعال الآخرين؟



المرأة الفراشة - حياتها الجيدة

الهدف: تقديم قصة المرأة الفراشة ومجالات التركيز الخمسة.

سوف تكون هذه هي المرة الأولى التي يرد فيها مصطلح "المرأة الفراشة". وهي إشارة إلى أن هذه القصة تمثل جزءاً قصصياً مهماً في هذا التدريب. اطلب من المشاركين التفاعل مع القصة.

وإضافة إلى ذلك، استرّع انتباههم لمجالات التركيز الخمسة وهي: أفكارها، مشاعرها، وتنفسها، وقلبها، وجسدها؛ ونظراً إلى أن هذه المجالات لم تُبرَز في القصة وحسب، بل في العديد من التمارين والنقاشات الموجودة خلال التدريب، فهي "نقاط الدخول" إلى المشكلات وردود الأفعال التي تنشأ، في أغلب الأحيان، في حياة الإناث اللواتي يتعرّضن للصدمات.

ضع مجالات التركيز الخمسة على الحائط حيث تسهل رؤيتها، وارتكها مُعلّقة عليه طوال ورشة العمل. فهذا سيساعدك في كيفية استخدام اللوح القلاب للرسم عليه بينما تتطور أحداث القصة.

التشديد على أن القصة هي تعبير مجازي؛ إذ قد تُفهم بأنها وصف للمسار الذي تسلكه الصدمة. وتُظهر ما يحدث عادةً للشخص بعد تعرّضه لتوتر شديد. وبعدما تصف القصة حياة الناجية قبل وقوع الحدث، فإنّها تُظهر ردود أفعالها للبقاء عند حدوث الصدمة، وردود أفعالها الجسدية والذهنية على المدى المتوسط والبعيد. ويصف الجزء الثالث هذه الاستجابات بشكل رسمي أكثر.

شدّد على أن الناس قد يُعبّروا عن ردود أفعالهم بطرق مختلفة: وتوفّر القصة وصفاً لأنماط ردود الأفعال المتكرّرة، والتي تتبع وقوع الصدمة. وبالمثل، فإنّ التدخّلات الموصوفة هي عبارة عن أمثلة للمقاربات والأدوات الممكنة لمساعدة الناجيات على استعادة السيطرة، وعلى أمل استعادة جزء من الشعور بالكرامة لاحقاً.

من المهم التشديد، طوال التدريب، على أن القصة استُخدمت مجازياً؛ بهدف توضيح ما يحدث بعد ارتكاب انتهاكاتٍ شديدة.

استهّل الجلسة بذكر الحياة الجيدة التي تنعم بها المرأة الفراشة من أجل إظهار أن لديها ذكريات جيدة لكي تتصل بها من جديد.

تعليمات التدريس:

قد لا تتطابق بالضرورة خصائص المرأة الفراشة المعروضة في هذا الدليل مع توقّعات المظهر أو السلوك في المنطقة التي يجري فيها التدريب. فإذا كان الحال كذلك، اعثر على توصيفات مناسبة محلياً. فالمستمعون يريدون أن يشعروا بأن القصة تتحدث عن الواقع "عناً نحن"، ولكي تكون القصة مُحفّزة ومُلهمة، يجب أن تُردّد الأعراف والسلوكيات الاجتماعية للمستعّمين. قم بتغيير القصة وتعديلها أينما ترى ذلك مناسباً لكي تبدو منطقية بالنسبة إلى جمهورك المستمع.



المرأة الفراشة - حياتها الجيدة

الهدف: تقديم قصة المرأة الفراشة ومجالات التركيز الخمسة.

المُدرِّب: لن أسرد قصة ستستمر كالخيوط خلال التدريب. فالقصة تدور أحداثها حول المرأة الفراشة. استمع، ولاحظ ما الذي يحدث لأفكار المرأة الفراشة، ومشاعرها، وتنفسها، وقلوبها، وجسدها.

القصة هي تعبير مجازي:

تذكروا أن قصة المرأة الفراشة هي تعبير مجازي. وباستخدامها، فإننا سوف نكون قادرين على التحدث عن ضحايا الصدمات وبقائهم على قيد الحياة بطريقة تُبعدنا عن التجارب المروعة الموصوفة. وتتيح لنا هذه المسافة النظر بهدوء أكبر إلى مُعاناة المرأة وردود أفعالها، ولفهم أنها تظهر ردود الأفعال، على نحو مفهوم، على العنف الذي تعرضت له. كما يتيح لنا المجال لشرح كيفية تأثير الصدمة على حياة الشخص - أفكارها، ومشاعرها، وتنفسها، وجسدها، وقلوبها.

يستخدم السرد القصصي، في العديد من الثقافات، بشكل مألوف لنقل المعرفة والحكمة. فمثل هذه القصص محبوبكة لتمكين الراوي من التشارك مع الغير في المحتوى غير المحكي أو الصعب. فالمرأة الفراشة تُقاسي وضعاً قاسياً للغاية. ونحن نفهم صدمتها النفسية دون التحدث عنها بصورة مباشرة. وهذا الأسلوب مهم أيضاً أينما كان الاغتصاب محظوراً ثقافياً. وخلال القصة، تستطيع النساء، بصورة غير مباشرة، التعرف على تجاربهن الخاصة، والتأمل فيها، والتحدث عنها. وبهذه الطريقة فإن القصة قد تبعث على الشفاء.

تذكر طوال الوقت، وبناءً على ذلك، أن القصة تُستخدم بصورة مجازية؛ بهدف توضيح ما الذي يحدث.

سوف نبدأ من البداية: عندما كانت حياة المرأة الفراشة جيدة، وكانت تتمتع بالصحة والأمان؛ لأننا نريد أن نفهم ما هو الشيء الذي سلب منها، وما التغيرات التي طرأت عليها عندما اعتدي عليها. ومن المهم أيضاً معرفة أن لديها ذكريات جيدة لتتصل بها من جديد فيما بعد.



الهدف: أن نبدأ بسرد قصة المرأة الفراشة، مُنْطَلِقِينَ من اللحظة التي كانت فيها حياتها جيدة، مروراً بالصّدمة، وانتهاءً بمرحلة الشّفاء.

تُوضّح القِصّة:

- الحياة الجيدة التي نَعُمَت بها المرأة الفراشة.

نقطة أساسية



ارسم المرأة الفراشة على إحدى أوراق اللّوح القلاب واملأ النّقاط الجيدة في حياتها.

- راضية ومسورة.
- تُخزّن كلّ ذكرياتها الجيدة.
- تحلم بالمستقبل.
- تُسيطر على حياتها.

الشّكل 2: المرأة الفراشة

تكون المرأة الفراشة في البداية مُتمكّنة وتتمتع بصحة جيدة



الهدف: البدء برواية قصة المرأة الفراشة، مُنطلقين فيها من اللحظة التي كانت حياتها جيدة، مروراً بالصدمة، وانتهاءً بمرحلة الشفاء.

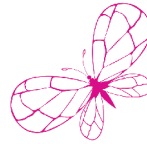
يرسم المُدرِّب الشكل 2، تكون المرأة الفراشة في البداية مُتمكِّنة وتتمتع بصحة جيدة. ويبدأ بسرد القصة بعد ذلك.

كان يا ما كان، وفي سالف العصر والأوان، كانت امرأة فراشة تعيش في قرية صغيرة مُحاطة بتلال خضراء. وكانت تُحبُّ الجلوس بجانب النهر الذي كانت أوديته تجري بالقرب منها. وعاشت المرأة الفراشة في بيتٍ صلبٍ متينٍ مع أطفالها وزوجها. وكان لديهم جيرانٌ طيبون وآخرون لم يكونوا طيبين. واستغرقت العائلة في الليل في النوم بسلام. واستيقظت في الصباح التالي بقلبٍ شكورٍ؛ فالبلد كان يُخيم عليه الهدوء، والناس كانت تملك قوت يومها من طعامٍ وشرابٍ.

كانت المرأة تمتلك قلباً طيباً وجسداً قوياً. فمشى بها قدامها مسافات طويلة وكان لديها أياها ذكية. وكانت تُغني، في أغلب الأحيان. وباستطاعتك رؤيتها وهي تغسل ثيابها في ماء النهر، مُخايلاً في مشيتها، أو وهي تهز أطفالها. وكان زوجها رجلاً طيباً. وكانت تشعر بالرضا والفخر. فوثقت، مُعظم الأوقات، بحياتها وبالأخرين من حولها. وعندما كانت تأسف لوقوع شيء ما، كانت تجهش بالبكاء لبرهة من الزمن وتُحدث نفسها أنَّ الأشياء سوف تسير نحو الأفضل. وأرادت أنَّ تُصبح امرأة حكيمة؛ يستطيع أنَّ يلجأ إليها الآخرون طلباً لنصائحها في أوقات الشدة.

ومضت الأيام. فقد كانت تُخزن ذكرياتها الجيدة في جناحها الأيمن، كالتلال الخضراء، وصوت خرير النهر الذي أُحيت الاستماع إليه، وعيق أزهارها المفضلة. فالتفكير في الأشجار والحيوانات كان يبعث الهدوء والسكينة في نفسها. والنظر إلى البيت كان يُشعرها بالأمان. ذكريات أطفالها، وهم يكبرون عاماً بعد عام، جعلتها تشعر بالفخر. وكانت لديها ذكريات سيئة أيضاً، كوداعها صاحبها عندما انتقلت إلى جزء آخر من البلد، ومرضى والدتها ووفاتها. فقد كانت هذه الذكريات كلها مُخزنة في جناحها؛ إذ جعلتها الذكريات تشعر بالقوة الكافية للتفكير والشعور وعيش حياتها.

وفي جناحها الأيسر، احتفظت بأحلامها للمستقبل وبعض المخاوف أيضاً، على الرغم من أنَّها لم تكن كبيرة لدرجة يصعب التعامل معها. وكانت تحلم أحياناً باقتناء فستانٍ جديد، وبعض الأحذية الجيدة لتقيها من شتاء. إلا أنَّ حلمها الأكبر كان تعليم أطفالها. فقد كانت تحاول إخبار الأموال شهرياً لتنفقها على تعليمهم. واحتفظت بجميع أحلامها، ومخاوفها، وخططها، وطموحاتها (رغباتها) في هذا الجناح. فقد جعلتها هذه الأمور تشعر بأنَّها على قيد الحياة، وأنها تُسيطر بالقدر الكافي على حياتها. وكانت كل صباح تأخذ نفساً عميقاً عندما تستيقظ من النوم، استعداداً لبدء يوم جديد. وفي كل ليلة، وقبل النوم، كانت تضع وجهها براحتيها للحظة، مُبتهلة إلى الله بالدعاء شاكرة إياه على الحياة الجيدة التي تعيشها.



أضف أجنحة للشكل 2 الذي يمثل المرأة الفراشة. واربط مؤشرات الحياة الجيدة بها، ومنها المؤشرات التي تقترحها المشاركات.

نقاش: مؤشرات على حياة جيدة

مناقشة



احرص على قيام المشاركين (المشاركات) بانتقاء أمثلة مستقاة من تجاربهن ذات الصلة بالسياق الذي يعملن فيه. ضع ملخص لجميع المصادر والخصائص التي تمثل الحياة الجيدة في المجتمع. كيف تقوم حقوق الإنسان بدورها؟ هل تملك الحق في اتخاذ القرارات بشأن حياتها الخاصة؟ واجذب انتباههم للطرق التي تؤثر فيها الحياة الجيدة على الأفكار، والمشاعر، والجسم، والقلب، والعقل. أسهب في التعقيب على نوعية حياة المرأة الفراشة لأن هذا سوف يمنحها مستقبلاً تتحرق شوقاً إليه وتعمل لتحقيقه. واشكر المشاركات بعد ذلك على إسهاماتهن.

وسوف يتضمن القسم التالي موضوع الصدمة. حذر المجموعة من أن القصة سوف تأخذ منحى خطيراً، لكن هذا الجزء سوف يناقش يوم غدٍ.

اختتم اليوم الأول بتمرين لتهدئة النفس.

تمرين تهدئة النفس 1: تهدئة الجسد

تمرين تهدئة النفس



تنتشر الأمثلة على تمارين تهدئة النفس في جميع فقرات التدريب. ومن الأهمية بمكان ممارسة هذه التمارين مراراً وتكراراً حتى تصبح مهارة تلقائية لدى المشاركين (المشاركات)، وحتى تستطيع الناجية استحضارها في لحظات الضيق بمحض إرادتها.

ويمكن استخدام هذه الأساليب الفنية للحيلولة دون حدوث فرط الاستثارة في حال تعرض الأفراد إلى الصدمة من جديد. كما يمكن استخدامها لتحفيز المجموعة التي لها مستوى طاقة منخفض.

هذا التمرين مفيد إذا استخدمته عندما تلاحظ أن مستوى نشاط المجموعة منخفض.

قوموا بتمرين تهدئة النفس هذا مع بعضكم البعض، بينما تقوم أنت بإعطاء التعليمات.

نهاية اليوم الأول.



المُدرِّب: ما الذي يُمثِّل الحياة الجيدة هنا؟ ما الذي يجعل المرأة تنعم بالصَّحة؟ ما الذي يجعل الفخر يغمُر قلبها؟ وما الذي يُحقِّق السَّور والسرَّام داخل جسدها؟

مناقشة



نقاش: مؤشرات على عيش حياة جيدة. (10 دقائق في المجموعة العامة)

ناقش كيف تُقدَّر امرأة الفراشة حياتها. ماهية وجود حقوق الإنسان، الكرامة والاحترام في حياتها؟ ما طبيعة المشاعر التي تُعبِّر عنها؟ ما هي الأفكار التي لديها؟ ما الذي يحدث في أعماق قلبها؟ وكيف تجرَّب جسدها؟ ما هي الأشياء التي تُمثِّل الحياة الجيدة حسب ثقافتكم؟ فكِّروا في أمثلة.

المُدرِّب: سوف يصف الجزء القادم من القصة ما حدث للمرأة الفراشة. ويشتمل الجزء التَّالي على قصَّتها مع العُنف والاعتصاب. وسوف نتطرَّق إلى ذلك يوم غدٍ.

لإنهاء فعاليات اليوم، فإنِّي أدعوكم إلى القيام بتمرين علَّه يساعدكم خلال الجلسة. فهو يذكِّرنا بأننا هنا الآن، وبأننا معاً وبأمان.

تمرين تهدئة النفس



تمرين تهدئة النفس 1: تهدئة الجسد (10 - 15 دقيقة) (تمرين اختياري)

اجلس بارتياح، واشعر بقدميك وهي تلامس الأرض. واغرس قدمك اليسار في الأرض، ثم القدم اليمين. قم بذلك ببطء، اليمين، اليسار. وقم بذلك عدة مرات. ثم توقّف. اشعر بفخذيك وأردافك وهي تلامس مقعد كرسيك (5 ثوان). لاحظ إذا ما أصبحت قدميك وأردافك أكثر أو أقل حضوراً الآن، ابتداءً من الوقت الذي بدأنا فيه التركيز على رجليك. انقل تركيزك الآن على العمود الفقري. اشعر وكأنَّ عمودك الفقري هو الخط الناصف للجسم. مُدِّ عمودك الفقري ببطء ولاحظ إذا كان هذا يُؤثِّر على تنفّسك (10 ثوان). ثم انقل تركيزك على اليدين والذراعين. اشبك يديك معاً. وقم بذلك بطريقة تُشعرك بالراحة. وادفع يديك معاً مرة أخرى. ثم حرّهما وأرح ذراعيك. لتنتقل تركيزك الآن إلى العينين. انظر في أرجاء الغرفة. واعثر على شيء يُخبرك أنَّك [هنا...]. ذكر نفسك أنَّك هنا، والآن [التاريخ]، وأنك بأمان. لاحظ أنَّ هذا التمرين يُؤثِّر على تنفّسك، وحضورك، ومزاجك، وقوتك.

نهاية اليوم الأول.



اليوم الثاني: انقلبت الحياة رأساً على عقب

الهدف: ضمان تمتّع المُشاركات (المشاركين) بالهدوء النَّفسي عند استكمال أحداث القِصة. ولجعل المُشاركات يألَفن (المشاركين يألَفون) تمارين تهدئة النَّفس.

بعد إلقاء التّحبة، قم بتذكيرهنّ مرة أخرى أنّ القسم التالي يتضمّن توصيفات لمشاهد العُنف الجنسي والاغتصاب. تذكّر أنّ المُشاركات، إضافةً إلى النساء اللواتي يُساعدنهنّ، ربّما قد تعرّضن للعُنف الجنسي، وأنّ القِصة قد تُفضي إلى ردود أفعال مُؤلمة وإلى إمكانية عيش الصّدمة مرة أخرى. أعلم المُشاركات أنّ اللواتي يشعرنّ بذلك يستطعن مُغادرة العُرفة في أي وقتٍ يشأن فيه.

قبل أن تبدأ بإعادة سرد القِصة، قم بتمرين تهدئة للنفس لكي تتأكّد من تمتّع جميع المُشاركات بالهدوء النَّفسي. ويجب دائماً القيام بتمرين لتهدئة النَّفس في هذه المرحلة من التّدريب.

اشرح قيمة وأهمية تمارين تهدئة النَّفس، ودورها في التّدريب، وكيفية عمّلها.

تمرين تهدئة النَّفس 1: تهدئة الجسد

هذا التّمرين معروض في الصفحة 45. وهو مُفيدٌ عندما تلاحظين (تلاحظ) انخفاض مُستوى طاقة المجموعة. نفّذوا هذا التّمرين مع بعضهم بعضاً، بينما تقوم أنت بإعطاء التّعليمات.

تمرين تهدئة النَّفس 7: الشعور بوزن جَسَدِكَ هو تمرينٌ بديل.

تمرين تهدئة النَّفس



تعليمات التّدريب: تمارين تهدئة النَّفس.

إنّ الأمثلة على تمارين تهدئة النَّفس مُنتشرة في جميع أجزاء التّدريب. ومن الأهمية بمكان مُمارسة هذه التّمارين مراراً وتكراراً حتّى يُصبح التّفكير فيها تلقائياً، حتّى تستطيع النّاجية المُتعرّضة للصّدمة استحضارها في لحظات الضّيق بمحض إرادتها. تذكّر دائماً أنّ تدعو النّاجيات للمُشاركة في تمارين تهدئة النَّفس. فيجب عليهنّ الشعور بقدرتهنّ على قبول الدّعوة أو رفضها؛ لهذا يجب أنّ تكون الدّعوة مفتوحة.

هذه التّمارين ضرورية لمُساعدة النَّاس في الحفاظ على تركيزهم وفي البقاء في الحاضر. وفي حال عاشت النّاجيات تجربة الصّدمة من جديد، فيستطاعتهنّ استخدام هذه التّمارين للتّقليل من مستوى استثارتهنّ.

مُلاحظة: يُمكن العثور على جميع تمارين تهدئة النَّفس في المُلحق 2.



اليوم الثاني: انقلبت الحياة رأساً على عقب

الهدف: ضمان تمتع بالهدوء النفسي عند استكمال أحداث القصة. وجعلك تألفين تمارين تهدئة النفس.

المُدرِّب: سوف يصف الجزء القادم من القصة ما الذي حدث للمرأة الفراشة. ويشتمل على تجربتها مع العنف والاعتصاب. وقبل البدء، سوف نقوم بتمرينٍ علنيٍّ يساعدكم خلال الجلسة. فهو يذكرنا بأننا هنا الآن، وبأننا معاً وبأمان.

تمرين تهدئة النفس



تمرين تهدئة النفس 1: تهدئة الجسد. (10 - 15 دقيقة)

يساعدنا هذا التمرين في البقاء هادئين ومُتزنين. وقد يُساعد النّاجيات في "العودة إلى الهدوء" من مرحلة فرط الانتارة، وفي التركيز أيضاً في مرحلة "وضع الجمود".

تمرين تهدئة النفس 1 موصوف في الجلسة السابقة (اليوم الأول) وفي الملحق 2.

أو

تمرين تهدئة النفس 7: الشعور بوزن جسدك. (5 دقائق)

يساعد هذا التمرين النّاجيات "المتجمّعات" أو اللواتي يشعرنّ بالخدران في التركيز على الحاضر. فهو يُنشّط عضلات الجذع العلوي، وعضلات الساقين، مما يمنحهنّ إحساساً بالبنية الجسدية. فعندما تستحوذ علينا مشاعرنا، فإنّ عضلاتنا، في أغلب الأحيان، تنتقل من حالة التوتر الشديد إلى حالة الانهيار؛ إذ تنتقل من حالة الدفاع النشط (المواجهة والهروب) إلى حالة الاستسلام، وتُصبح مُرتخية أكثر من الطبيعي (التوتر المُنخفض عن المعدّل "hypotonic"). وعندما نكون على اتصال ببُنيّتنا، فإنّ حمل المشاعر يكون أسهل. ونكون قادرين على احتواء تجاربنا والتعامل مع مشاعر الانكسار والتفتّت (الشعور بأنك مُستحوذ عليك) بشكل أفضل.

- اشعر/ اشعري بقدميك وهي تلامس الأرض. توقف / توقف لخمس ثوانٍ.
- اشعر بثقل ساقيك. اثبت لخمس ثوانٍ.
- حاول غرس قدميك بحذر وبطيء من اليسار إلى اليمين، اليسار، اليمين، اليسار، اليمين. واشعر بفخذيك وأردافك وهي تلامس مقعد كرسيك. اثبت لخمس ثوانٍ.
- اشعر بظهورك يلامس الجزء الخلفي من الكرسي.
- ابقِ على هذا الوضع ولاحظ إذا ما شعرت بأي اختلاف.

المُدرِّب: إذا كنّا اتّصال بحواسنا؛ بما نرى ونشم ونلمس، فإنّ ذلك سوف يساعدنا في البقاء في لحظة الحاضر. وإننا نرسو في الحاضر. إنّ استخدام حواسك بهذه الطريقة يُهدئ من روعك عندما تستحوذ عليك مشاعرُك خلافاً لذلك. كما يُعيد شحن طافتك عند شعورك بالإعياء. فالمبدأ الأساسي هو إعادة توجيه الانتباه نحو حواسنا وأماننا في لحظة الحاضر. وهذا من شأنه تهدئة جهازنا العصبي عند وصوله لحالة فرط التحفّز، ويوقظه عندما يكون نشاطه أقل من المعتاد. فمن خلال حواسنا، فإنّ أجسادنا وعقولنا تُعيد تركيزنا إلى ظرفي المكان والزمان: هنا والآن. وعندما نكون في الحاضر فعلاً، فإنّ ذكرياتنا تظل في الماضي.



اليوم الثاني: انقلبت الحياة رأساً على عقب (يتبع)

للمُدرب

الهدف: للمُضَيِّ قُدْمًا في سرد أحداث القِصة، والتَّأكّد من أنَّ المُشارِكات يفهمن تعبيراتها المَجازية بنفس المِصطلحات التي يفهمها الرَّاوي.

يُنَاقِش هذا القسم من القِصة ما يلي:

- سَرَد نقطة التَّحول في القِصة.
- توضيح ردود الأفعال على الصِّدمة.
- تحديد ردود الأفعال في مجالات التَّركيز الخمس.

نقطة أساسية



مواصلة سرد القِصة

اسأل المُشارِكات إذا كُنَّ يُدركن ما الذي يحدث في مجتمع ما عندما تجتاحه الحروب والاضطرابات، حتَّى قبل أن تتأثر النِّساء بصورة مُباشرة. اجعل النِّقاش مُختَصراً. فالغرض منه هو التَّأكّد من أنَّ المُشارِكات يفهمن ما الذي يحدث في القِصة. ثمَّ واصلِ سَرَد القِصة.

التمرين 5: تحديد (تعرف) ردود الأفعال على الصِّدمة

تَصِفُ القِصة ردود الأفعال أو استراتيجيات البقاء الرِّئيسية التي يُظهرها الإنسان عندما يُواجه أحداثاً تُهدِّد حياته. فقد ذُكرت القِصة ردود الأفعال أو استراتيجيات البقاء الرِّئيسية جميعها.

شجِّع المُشارِكات على تحديد كلِّ رد فعلٍ منها وكتبها كما تمت تسميتها:

- المواجهة.
- الهروب.
- التَّجمد في المكان.
- التَّظاهر بالموت / الاستسلام.

يُوضِّح هذا التَّمرين ردود الأفعال والمشاعر التي يُظهرها النَّاس عندما يُواجهون مواقف تنطوي على التَّهديد. تأكّد من قُدرة المُشارِكات على تحديد ردود الأفعال والمشاعر تلك عندما تحدث في القِصة.

تحقِّق من إجابات المُشارِكات عندما يُظهرن أنَّهن يفهمن ردود الأفعال على الصِّدمة.

(لمزيد من المعلومات بشأن الأعراض، ارجع إلى القسم 1 من الجزء الثالث.)

تمرين



تعليمات التّدريس:

شجِّع الجميع على أخذ نفسٍ عميق في نهاية التَّمرين.



الهدف: للمُضَيِّ قُدماً في سرد أحداث القصة، والتأكد من أن المُشارِكات يفهمن تعبيراتها المجازية بنفس المصطلحات التي يفهمها الراوي.

المُدرِّب: سوف أكمل القصة الآن. تذكروا تدوين ما الذي يحدث لأفكار المرأة، ومشاعرها، وتنفسها، وجسدها، وقلبيها!

حدث بعد ذلك شيء قلب حياتها رأساً على عقب. فلم يكن زلزالاً، أو ريحاً عاتية، أو حريقاً. بل أتت الحرب على هذا البلد ودب في قلوب القرويين ومجتمعاتهم الخوف والفوضى؛ فقتل الناس، وهرب العديد منهم. وسمعت أخباراً تقول أن النساء الكبار في السن والياقات، وحتى الأطفال، قد اغتصبين. فقد أصبحت الحياة غير متوقعة ويصعب التعامل معها. حاولت ألا ترهق نفسها بالتفكير. ولم تعد تبسم أو تضحك (تقهره) كثيراً كما كانت في الماضي. وأصبح زوجها غاضباً في أغلب الأحيان. ولم تعد قادرة على النوم جيداً. وكانت تُصلي ليحل السلام.

هل تستطيعين إدراك ردود أفعالك الخاصة عندما سمعت عن هذه التغيرات التي طرأت على سلوك المرأة؟

وفي صباح أحد الأيام، ذهبت إلى النهر. وجاء بعض الجنود وجدها هناك، وهي تملأ الأوعية بالماء. كل شيء تغير بعد ذلك اليوم. حاولت الهرب في بادئ الأمر، إلا أنها لم تستطع ذلك. وتعلأت أصوات ضحكات الجنود عندما أمسكوا بها وألقوا بها على رمال ضفة النهر.

ثم حاولت مواجهتهم. وخفق قلبها في صدرها عدة خفقات، وأصبح وجهها دافئاً، وأصبحت ذراعها أكثر قوة من أي وقت مضى. لكنهم كانوا أربعة جنود. بل أصبحوا أكثر وحشية عندما حاولت مقاومتهم بالضرب، والعض، والركل، والتخديش، والصراخ طلباً للمساعدة. وكانت أصوات ضحكاتهم ترن في أذانها كدقات الجرس، ورائحة أجسادهم أخافتها لدرجة أن قلبها كاد أن يتوقف عن النبض.

وتوقفت ساقها وقدميها عن الحركة كما لو أنها ميتة. وأصبح وجهها شاحباً كما لو أن روحها خرجت من جسدها، وسمعت صوت خريز النهر ونفس الجنود. وفقدت بصرها لبرهة من الزمن. كما لو أنها تركت جسدها أو أنها كانت تختبئ داخل قلبها؛ ناظرة إلى الجنود عن بعد، تراقبهم وهم يرتكبون أفعالاً سيئة فيها. رأتها كما لو أنه مشهد في فلم سينمائي، فلم تشعر بأي شيء. كان المنظر يبدو كما لو أن الجنود يؤذون شخصاً غريباً، رغم أنها كانت تعرف أنها الشخص الذي كان يتعرض للأنى.

تمرين



التمرين 5: تحديد ردود الأفعال على الصدمة. (10 دقائق)

متى هاجم الجنود المرأة الفراشة؟ ما الذي حدث في أفكارها؟ في قلبها؟ لمشاعرها؟ لتنفسها ولجسدها؟ كيف قامت برد الفعل من أجل البقاء؟

اذكروا الاستجابات المختلفة التي قامت بها المرأة الفراشة.

هل صادفت ردود أفعال أو مشاعر كهذه في ناجيات أخريات؟ ما هي ردود الأفعال الأخرى التي شاهدتها أو سمعت عنها من النساء أو الأطفال الذين تحدثت معهم، والذين قد أصبحوا ضحايا للاغتصاب أو أحداث صادمة أخرى؟

المُدرِّب: شكراً جزيلاً. خذوا الآن نفساً عميقاً!



الهدف: توضيح طبيعة الصدمة وطريقة التعبير عنها.

توضّح القصّة ما يلي:

- طريقة رد فعل الجسد على الأحداث الصّادمة.
- ردود الأفعال في مجالات التركيز الخمس.

نقطة أساسية



الاستجابة للتهديد:

عندما تُصادف خطراً، فإنّ لدينا دفاعات تراتبية هرمية نستخدمها لحماية أنفسنا. فهي دفاعات بيولوجية وتلقائية. فالحوانات تستجيب للخطر بالطريقة نفسها. ويتمثل رد فعلنا الأول، بشكل حيوي، في الدفاع عن أنفسنا: الهروب أو المواجهة. ويصبح جهازنا العصبي نشطاً جداً. وتُملأ العضلات بعد ذلك بالدم، وتستعدّ للعمل؛ الأمر الذي يُسبّب ضيق التنفس ويبقى في الجزء العلوي من الجسد.

فإذا لم نستطع الهروب أو المواجهة للخروج من الموقف الذي نحن فيه، فسوف نتبنّى أشكالاً دفاعية سلبية: نتجمد في أماكننا أو نستسلم.

عندما يستحوذ الحدث الصادم على الشخص، ويسقط في شرك الحدث، ويفقد الأمل، ويشعر بخوف رهيب، فإنّ من المألوف أن تُلاحقك شدة التجربة. ويرجع السبب في ذلك إلى أنّ التجربة مُستحوذة جداً على الشخص لدرجة أنّها تفوق قدرتنا على إدماج الحدث في الذات.

تعليمات التدريس:

من المهمّ أن نفهم ردود الأفعال على الصدمات التي من المرجّح أن يمرّ الأشخاص بها بعد التعرّض لأحداث شديدة أو تُهدّد الحياة. فهذه الأفعال ليست دلائل على الجنون، لكنّها، على الرّغم من ذلك، يعيشها الناجي بحالة من الخزي الشديد. إنّ ردود الأفعال تلك هي استجاباتٍ طبيعية، ومألوفة، ومتوقّعة للعنف الشديد.

عندما تمرّ النساء بالشّعور بأنّهن لم يعدنّ قادرات على التّحكم بما يحدث لهنّ، أو على التّحكم بحياتهنّ، أو على الدفاع عن أنفسهنّ، فإنّ هذه المشاعر أيضاً تمثّل استجابة للبقاء؛ وهي ردّ فعل طبيعي أو مُتوقّع لحماية النّفس.

الشكل 3: المرأة الفراشة

مباشرة بعد تعرّضها للصدمة



الهدف: توضيح طبيعة الصدمة وطريقة التعبير عنها.

المُدرب: وتستمر القصة.

يبدو أن بضع ساعات قد انقضت قبل أن يعثر رجلين من القرية على المرأة الفراشة؛ جريحة مُلقاة على ضفة النهر. كانت الرمال حمراء مُلطخة بدمها. وكانت المرأة تنظر إليهما بعينين زجاجيتين (متحجرتين)، غير قادرة على أن تتفوه بكلمة واحدة. وبدلاً من مُساعدتها على العودة إلى المنزل، كان الرجلان خائفين من هول المنظر وهربا بعيداً إلى الأجمة.

شعرت المرأة بوهن شديد. وسألت نفسها: "هل أنا ميتة؟" ولاحظت الدماء تُغطي فستانها الأصفر وقد مُزق إلى قطع صغيرة. ولاحظت صوت خريير ماء النهر وتساءلت في دهشة ما إذا كانت في مكان غير معروف. فقد بدا صوت النهر عذائياً. وكان قلبها يخفق بسرعة في صدرها؛ هل سيعود الجنود؟ وشعرت بالخدران في جسدها. فلم تكن تقوى على الحراك. فقد كانت نراعاها وساقاها كقطعة لحم ميتة. وكان جسدها يؤلمها ولكن لم تبق أي نزة إحساس فيها.

يعرض المُدرب الشكل 3: المرأة الفراشة مُباشرة بعد تعرُّضها للصدمة

تُركت المرأة وحيدة تلك الليلة؛ طلب منها زوجها المُغادرة! وقال كبار الشن أن عليها الذهاب بلا عودة! وكان الأطفال يبكون. وقد كانت مضطرة إلى الرحيل.

قامت على وجهها في الغابة تائهة، بعيداً عن النهر. وأصبحت الأشجار من حولها مُظلمة وعذائية. فقد تركت بيتها هشة، ضعيفة، كالأموات الأحياء. وكانت قدماها بالكاد تحملانها؛ فقد كانتا مُخدرتين. ويداها كما لو أنها أيدي شخص غريب. ولم يكن هناك أي ابتسامة في قلبها، الظلام فقط. شعر جسدها بالبرد والصدمة كما لو أنها فارقت الحياة، أو كما لو أن روحها اختبأت بعيداً في زاوية من زوايا قلبها المستمر في الخفقان الاترجافي.

لم تعرف للراحة طعماً. فقد رأت أعين الجنود، وسمعت صوت ضحكاتهم، وأنفاسهم وكلماتهم. فرائحتهم تملأ رئتيها. كانت تتصبَّب عرقاً، وتبكي في غيظ وبأس. ولم تستطع العثور على مأوى. وتفحصت التلال الخضراء طوال الوقت بحثاً عن الجنود. وتبحرت كل أحلامها وأمنياتها. وغزا القلق عقلها. وكانت تُراودها أفكار صعبة وغريبة عن نفسها. هل هي في طريقها إلى الجنون؟ وخالجها، في الوقت نفسه، شعور بالخزي، والغَيْظ، وبالْحُزن العميق.

المُدرب: تُساعد قصة المرأة الفراشة الناجية في فهم سلوكها الخاص؛ نظراً إلى أن القصة قد بينت تجاربها. وهذا يُمكنها ويُخفف من شعورها بالخزي. وفي العديد من الثقافات، فإن إفصاح المرأة عن تعرُّضها للاغتصاب يُعتبر من المُحرّمات العظيمة. فعندما تتحدث الناجية عن المرأة الفراشة، فإنها لن تُضطرّ للتحدث عن نفسها، لكنها تستطيع نقل تجربتها بصورة غير مُباشرة. وتُصبح قصة المرأة الفراشة تعبيراً مجازياً تستطيع الناجية من خلاله التواصل؛ وتُصبح شيئاً يحمل العبء الثقيل المُلقى على كاهل الناجية من الاغتصاب بطريقة آمنة محتشمة. أمّا بالنسبة إلى كل من المُساعدة والناجية، فإن القصة تُعطيها بُعداً مكانياً ونوعاً من الحرية، مما يُمكنهما من تجاذب أطراف الحديث، خلافاً لذلك، عن الأشياء التي لا يُمكن الحديث عنها وما يستحوذ عليها.



نقطة أساسية



توضيح القصة ما يلي:

- تحاول المرأة الفراشة أن تنأى بنفسها بعيداً.
- ردود أفعالها بعد التعرُّض لحدثٍ صادم، والمُتمثلة في التجنب والخوف.

تعليمات التدريس:

اشرح للمشاركين أنه عندما يسردوا هذه القصة للناجيات، فإنهم يجب أن لا يضمنوها أي تفاصيل مروعة عن الحدث الصادم؛ وذلك لأن تفاصيل الاغتصاب قد توقيط في أنفسهن ذكريات الصدمة. وفي حال حدث هذا، فإن المرأة الضحية لن تكون قادرة على الاستماع. وسوف تعيش تجربتها مرة أخرى، وتفقد الإحساس بالأمان الذي شعرت به عندما جلست معك. ولقد قمنا، في هذا الدليل، بتضمين التفاصيل المروعة للحدث الصادم من أجل توضيح كيف تؤثر هذه الأحداث على الناجيات. ويجب على المساعدات (المُساعدين) معرفة هذه التفاصيل كونهن مساعدات، إلا أن الناجيات يسهل استثارتهن؛ وبالتالي فإنهن بحاجة إلى الحماية من الاستماع إلى هذه التفاصيل.

ويجب على المساعدات، بناءً على ذلك، التحدث عن الاغتصاب باستخدام مصطلحات غير مباشرة، أو استخدام مصطلحٍ توافق عليه الناجية. فهذا سوف يجعل الأمر مُستساغاً أكثر بالنسبة إليها.

فإذا فعلت المساعدات ذلك، فإن الناجيات سوف يشعرن بأمان أكبر، ويتقنن في المساعدة، ويشعرن أيضاً بأنهن مدعومات وذلك لأنهن سوف يفهمن أن ردود أفعالهن والأعراض التي يمررن بها مُتوقعة. فالنساء يشعرن بهذه الطريقة عندما يحصل شيءٌ فظيع لهن. وقد يصلن إلى مرحلة من المعرفة أن استجاباتهن كانت عادية وطبيعية. بل إن الذي تعرضت له من أفعال كان جنونياً وغير اعتيادي.

تمرين



التمرين 6: استكشاف ردود الأفعال المختلفة على الصدمات

اشرح أن الطرق المختلفة لإظهار ردود الأفعال على الصدمات هي عبارة عن ردود أفعال نفسية طبيعية وتلقائية. وشرح لهم أن ردود الأفعال هذه قد تُفهم على أن جسدك يُخبرك بكيفية الاستمرار في البقاء. وفي التمرين، شجّع المشاركون على تجربة الأنواع المختلفة لردود الأفعال، وعلى الإحساس بالحالة التي تبدو عليها هذه "المراحل" المختلفة. وضّحها بنفسك قدر المستطاع.

تشارك في هذه الأفكار وناقشها مع المشاركون قبل البدء في أداء التمرين التالي، والذي سوف يُطلع المساعدات على قصة المرأة الفراشة عن طريق التدرُّب معاً.

تعليمات التدريس:

خذ استراحة قصيرة بعد انتهاء التمرين. دع المشاركون يمارسون تمارين الاسترخاء ويتمشون قليلاً. وقبل أن تستهل الجلسة التالية، اقض بعض الوقت للقيام بتمارين تهدئة النفس والتنفس حتى تُعيد المجموعة إلى المسار الصحيح.

استراحة 15 - 20 دقيقة



اليوم الثاني: انقلبت الحياة رأساً على عقب (يتبع)

تقرأ بصوت عالٍ

المُدْرَب: وتستمرّ القصة...

كانت قبل تعرّضها لهذا الموقف تحمل أهمّ ذكرياتها ورغباتها في جناحها. أمّا الآن، فهي تُخيفها جداً. حاولت جاهدة أن تنأى بنفسها عنها. فقد استنفدت قواها مُحاولَةً **عدم التفكير وعدم الشعور**. وانهمرت كلمات زوجها على مسامعها فتدققت في أذنها اليُمْنى: "لا يُمكنك البقاء. أنتِ إنسانة مُضطربة ومجنونة؛ قذرة وخطيرة بالنسبة إليّ. لا أريدك هنا. اذهبي بعيداً! هامت على وجهها في الغابة تائهة، بعيداً عن النهر، عاثرة الخُطى ومُتهاوِبة. وكانت تسير كما لو أنها نائمة، تاركة أطفالها وراءها. ونفدت دموعها من كثرة البكاء. فقد كان رحمها يعتصرُ ألمًا، لكنّها بالكاد شعرت بهذا الألم.

المُدْرَب: هذه هي القِصّة لغاية الآن. فهي تشتملُ على ارتكابِ اغتصابٍ شنيع تعرّضت له المرأة الفراشة. وقبل أن نمضي قدماً، لنأخذ استراحة قصيرة، ونسترخي ونمارس تمارين الاسترخاء لنعود بعدها ونقوم ببعض التمارين، ونرى ما الذي سوف يحدث بعد ذلك لأنّ القصة سوف تُصبح قصّة علاجية.

ولكن، يجب عليّ أولاً التّشديد على عدم تضمين أيّ تفاصيل مُروّعة عن الحدث الصّادم عند سرد القِصّة للنّاجيات؛ إذ أنّ تفاصيل الاغتصاب قد تُوقظ في أنفسهن ذكريات الصّدمة. وفي حال حدوث هذا الإيقاظ، فإنّ المرأة الضّحية لن تكون قادرة على الاستماع. وسوف تعيش تجربتها مرة أخرى، وتفقد الإحساس بالأمان الذي شعرت به عندما جلّست معك.

فبدلاً من ذكر التفاصيل المُروّعة، بإمكانك أن تقول أشياء كالتالي: "حدثت أشياء فظيعة للمرأة الفراشة غيرت حياتها"، أو "حدثت أشياء لها على ضفّة النّهر جعلت حياتها سوداوية مُظلمة"، وغير ذلك. سوف تفهم المرأة ما الذي يَقوله المُساعد وتشعر بالأمان. وستتقن بك عندما تُلاحظ أنّك لم تُخفها. وستكون قادرة على التفكير بصفاء وستفهم ما تُصفه القِصّة. كما سوف تفهم أنّك تسردُ قصّة (هي قصّتها) بطريقة آمنة. وبإمكان المُساعدة أيضاً أن يطلب من النّاجية إخباره المُسمّى الذي يجب إطلاقه على الاغتصاب حتّى يكون مُستساغاً بالنسبة إليها.

تمرين



التمرين 6: استكشاف ردود الأفعال المُختلفة على الصّدمات. (15 دقيقة)

حاول استشعار الأشكال المُختلفة لردود الأفعال:

- ادخل في "وضع التّجمد في المكان": شدّ كل عضلاتك، وقف بثباتٍ واشعر النّوتر يسري في جسدك.
- ادخل في "وضع المواجهة": اجعل جسدك مُستعداً للمواجهة. شدّ كل عضلاتك، وفعل عدوانيتك.

اشعر بالاختلافات بين الحالتين

حاول أيضاً تجربة مشاعر مُختلفة ومتناقضة. كن سعيداً وحزيناً، مُكتئباً ومُبتهجاً، غضباناً وهادئاً، وغير ذلك.

قلّد المُدْرَب واستخدم أفكارك الخاصة. حاول إظهار حالتك المزاجية (العقلية) مع جسدك.

سوف يُساعدكم هذا التمرين على مُلاحظة مثل ردود الأفعال هذه في النّاجية.

استراحة 15 - 20 دقيقة.

الصدمة الحادة

الهدف: معرفة المزيد عن ردود الأفعال الأولية على الأحداث الصادمة وكيفية الاستجابة لمثل ردود الأفعال هذه بكل احترام وصبر.

سوف نتعقّب (نَتَتَبَّعُ)، في هذه الجلسة، ردود الأفعال المُبَكِّرة التي أظهرتها المرأة الفراشة بعد تعرّضها للاغتصاب، ونتعقّب أيضاً الخطوات الأولى التي اتخذتها المُساعدات للاتّصال بالنّاجية وعرض المُساعدة عليها. فالمشاعرُ الفوضوية والخوف من الآخرين عواملٌ قوية في هذه المَرحلة؛ إذ يجب على المُساعدات الحرّص على احترامها، ومنح النّاجية الوقت، وأنّ يسيروا رويداً رويداً عند الاقتراب منها.

تُظهرُ القِصة ما يلي:

نقطة أساسية



- تُصبح مشاعرُ النّساء شديدةً وفوضوية. عندما يتعرّضن للصدمة.
- الخوف والخزي قد يدفعان النّاجية إلى الانسحاب ورفض الاتّصال الاجتماعي.
- الصدمة تُسبّب انهيار ثقة النّاجية بالآخرين.
- من المُهمّ ألاّ نَقِّق مكتوفي الأيدي. ولكن، يجب على المُساعدات، في الوقت نفسه، إتاحة المجال للنّاجية حتّى تُقرّر في أيّ مرحلةٍ من مراحل حالتها تكون مستعدةً للاتّصال وبدء الحوار معك.
- من المُهمّ بالنّسبة للمُساعدات أن يتمتعن بالصّبر، وأنّ يحترمن خوف النّاجية وانسحابها.
- تقبّل ردود الأفعال هذه بصدرٍ رحبٍ أمرٌ مهم جداً.

تأكّد أنّ المُشاركات يستوعبن ردود الأفعال العاطفية القوية للمرأة الفراشة، ومشاعرها الفوضوية، وإحساسها بأنّه مُستحوذٌ عليها.



الصدمة الحادة

الهدف: معرفة المزيد عن ردود الأفعال الأولية على الأحداث الصادمة وكيفية الاستجابة لمثل ردود الأفعال هذه بكل احترام وصبر.

المُدرِّب: سوف أستمُر في سرد القصة. أودُّ منكم (منكن) أن تلاحظوا (تلاحظن) بانتباه ردود الأفعال الفورية للمرأة الفراشة، وأن تُفكرن بالأشياء التي تُخيفها؟ ما الذي يُكذِّر أفكارها، ومشاعرها، وتنفّسها، وقلوبها، وجسدها؟ كيف يُمكن مُفاتَحَتُها؟ هل للأشياء التي تُخيفها خصائص مُشتركة؟ هل يوجد بعض الأشياء التي تُساعدُها؟

كانت المرأة الفراشة تختبئ خلف كومة من الأجمة. وبعد أن سارت لأيام على غير هدى، أدركت أن ليس لها مكانٌ تذهب إليه وأنها وحيدة تماماً. فقد شعرت بوحدها تتسع أكثر فأكثر وهي تمتدُّ إلى أطرافها كالثلج. فكانت مُمدَّة دون حراك كما لو أنها جثة هامدة؛ وقد مُزَّق فستانها الأصفر إلى قطع صغيرة.

وعندما أبلغ كادر مُوظفي المركز الصحي عن تعرُّض امرأة للاغتصاب، قرَّروا البحث عنها. وبعد البحث لفترة من الزمن، رأت إحدى المُساعدات شيئاً يتحرَّك خلف أجمة ما. صرخت امرأة: "انهبوا بعيداً!" فتحرَّكت المُساعدة ببطء شديد وتوقَّفت حتَّى يتسنَّى للمرأة الفراشة رؤيتها عن بعد. غير رغبة في إخافتها، جلست المُساعدة بصمت وانتظرت برهة من الزمن، ثم أخبرت المرأة الفراشة أنه سبق لها مُساعدة نساء أخريات كنَّ في وضعها. في البداية، اكتفت المرأة الفراشة بالصراخ قائلة: "انهبوا بعيداً". كان صوتها مليءً باليأس، والغضب، والخوف. استمرَّت المُساعدة في الجلوس، وقالت مرة أخرى أنها هنا لتقديم المُساعدة.

وبعد فترة من الزمن، بدأت المرأة الفراشة بالاستماع للمُساعدة. وكان بوسع المُساعدة الإحساس بأنَّ بعض أحاسيسها الداخلية المُجمَّدة بدأت بالذوبان، وبقدرتها على تحريك ذراعَيْها وساقَيْها. لم تكن قادرة على الكلام، لكنَّها شعرت تدريجياً أنَّ السيِّدة أرادت مُساعدتها. فالشعور الأولي بالثقة أضعف مشاعر الخوف والحزي التي كانت تعترِيها.

استطاعت المرأة الفراشة الجلوس. وتجذَّرت على رفع عينيها لتلاقيا عيني المُساعدة. وكان بوسعها الشعور بتعبير المُساعدة وهي تخلو من نظرات الازدراء، وبدفء عينيها. وأخيراً نطقت المرأة الفراشة: "تعالى هنا". اتَّجهت المُساعدة ببطء نحوها وجلست بجانبها. وخيَّم الضمت عليهما لفترة من الزمن. وخفَّت ضوء النهار وبدأ الليل يُخيِّم على المكان. في تلك اللحظة شعرت المرأة الفراشة كم كانت مُرهقة. وانحنى صوب المُساعدة ووضعت رأسها على كتفها.

المُدرِّب: سوف نتوقَّف هنا للحظة. فأنا لا أتوقَّع منكم أن تحفظوا القصة عن ظهر قلب، لكنني أودُّ منكم أن تقوموا بتمرين عملي.



ممارسة القصة

الهدف: لإظهار أنَّ القِصَّة تُصَبِّحُ شفائية (أداة للشفاء) عندما تُساعدنا على فهم ردود أفعالنا.

اشرح سبب تسميتنا للقِصَّة بأنَّها شفائية.

تمرين لعب الأدوار 2: إعادة سرد القِصَّة

تمرين لعب الأدوار



اطلب من المشاركين إعادة سرد القِصَّة في مجموعات ثنائية. وإذا كان هناك مُتَسَّعٌ من الوقت، أفسح المجال لثنائي المجموعة بتبادل الأدوار؛ لكي يتسنى لكل مُشارك تجربة دور الراوية والمُستمعة. أعطِ المُشاركة التي تلعب دور الناجية وشاحاً حتى تُميِّز الدور الذي تلعبه.

بعد كل تمرين لعب أدوار، تأكد من خروج المُشاركات من أدوراهن اللتي انتهين من أدائها. اطلب منهنَّ أن يتخلَّصن (عن طريق خلع الوشاح بشكل فعلي، وتنظيفهن ملابسهن وأجسادهن). اطلب منهنَّ القول: "لم أعد الآن ألعب دور الناجية (أو المُساعدة). أنا أمثل نفسي". ويجب عليهنَّ قول أسمائهنَّ بصوت عالٍ.

بعد كل تمرين لعب أدوار، اطلب من المُساعدات ذكر الدروس المُستفادة عندما قُمنَّ بسرد القِصَّة للناجيات، وما الذي شعرت به الناجيات عند سماعهنَّ القِصَّة.

انتبه لاستجابات المُشاركات. فإذا كانت إحداهنَّ ناجيةً من العنف القائم على النوع الاجتماعي، فقد تكون بحاجة إلى تهدئة نفسها خلال التمرين.

نقاش: استخدام التعبير المجازي

مناقشة



شارك المُشاركات في التأمُّل معاً. اطلب منهنَّ إخبارك فيما إذا كنَّقد وجدن التعبير المجازي في القِصَّة مُفيداً وقِيماً أم لا. وفي حال كانت الإجابة لا، استكشف جوانب الضعف. هل يجب أن تكون تفاصيل البيئة المُحيطة مُختلفة؟ هل كانت ردود أفعال المرأة الفراشة مُفيدة؟

ناقش الطَّريقة التي تستطيع المُشاركات بواسطتها تغيير القِصَّة، وتنميقها، وتحسينها إذا استخدمتها كمساعدات.

ادعوهنَّ إلى إيجاد طُرق فعالة للبحث في خصائص الصدمات التي صادفتهنَّ في عملهنَّ، وإلى تحديد المُشكلات التي قد تقع إذا استخدمن القِصَّة في سياق عملهنَّ.

من المُهمَّ التأكيد أنَّ كل شخص يفهم أنَّ النَّاس يظهرُون ردود الأفعال، بشكل طبيعي، وبطرقٍ مُختلفة عندما يتعاملون مع تجارب صادمة.

مُقترحات التدريس:

خذ استراحة قصيرة بعد انتهاء التمرين. دع المُشاركات يمارسن تمارين الاسترخاء ويتمشَّين قليلاً. وقبل أن تستهلَّ الجلسة التالية، اقض بعض الوقت للقيام بتمارين تهدئة النَّفس، والتننُّس حتى تُعيد المجموعة إلى المسار الصحيح.



ممارسة القصة

الهدف: لإظهار أن القصة تصبح شفائية عندما تُساعدنا على فهم ردود أفعالنا.

المُدرب: قلتُ سابقاً قبل الاستراحة أن القصة التي نسردها عليكم قد تكون قصة شفائية. وتُصبح القصة علاجية عندما نقودنا إلى فهم ردود أفعالنا وعواطفنا، ولماذا يُظهر الناس ردود الأفعال كما يتصرفون. بهذه الطريقة، تجدد القصة الأمل ومعنى الحياة. في تلك اللحظة تبدأ القصة في التسبب بالشفاء.

أوْ منكَ أن تُعدّن سرد القصة على مسامع بعضك بعضاً. تذكر استخدام المصطلحات العامة، وعدم تضمينها تفاصيل صائمة.

تمرين لعب الأدوار



تمرين لعب الأدوار 2: إعادة سرد القصة. (20 دقيقة)

انقسموا إلى مجموعات ثنائية للقيام بتمرين لعب الأدوار. إحداك ستلعب دور المُساعدة والأخرى ستلعب دور الناجية. لا تختار حالة مُعقّدة أو صعبة جداً لتوصيفها. فهذا التمرين يهدف إلى تعلم مهارة جديدة. فإن اختيار مثال مُعقّد قد يُسبب الإزعاج أو يُقوّض عملية التعلم.

اجلس على الكرسي أو على الأرض تُقابل إحداك الأخرى. قلّ لي للناجية أنك تودّين منها الاستماع بانتباه بينما تسردين لها قصة عن المرأة الفراشة. ثم اسردي القصة على مسامعها بكلماتك وأسلوبك الخاص.

قبل البدء، انظري إلى الشكل 2 المُعلّق على الجدار (المرأة الفراشة؛ وهي مُتمكّنة وتتمتع بصحة جيدة) لمُساعدتك في التذكر. تأكّدي من تضمين بداية القصة الحياتية الجيدة التي كانت تنعم بها المرأة الفراشة. شجعي الناجية على الاستماع إليك؛ قومي باستهوائها، أقنعها أنك تريد أن تطلعها على شيء مهم جداً. فيجب أن تعمل القصة على بثّ السكينة والهدوء في قلبها لا أن تجعلها تشعر بالسوء. (انظري القسم 9 من الجزء الثالث للعثور على أمثلة على تمارين لعب الأدوار).

في النهاية، سوف يطلب منك المُدرب الخروج من دورك. توقفي عن لعب دور الناجية أو المُساعدة، واخلي الوشاح (إذا كنت ترتدين واحداً)، واخرجي من دورك، وقولي بصوت عالٍ: أنا أمثل (نفسى)“.

مناقشة



نقاش: استخدام التعبير المجازي (15 دقيقة)

ناقشي الشعور الذي خالك عندما استمعت إلى القصة. ما الذي شعرت به عند الاستماع إلى القصة؟ ما الذي حدث؟

ناقشي ما الذي حدث للمرأة الفراشة نفسياً وجسدياً. وما الذي اختفى بعد تعرّضها للصدمة، وما الأشياء الجديدة التي ظهرت؟ ما الذي حدث لجسدها، وقلوبها، وتنفسها، وأفكارها؟ ما الذي حدث لآمالها المُستقبلية؟ هل تستطيع استحضار الذكريات الجيدة من الماضي؟

هل ينجح التعبير المجازي المعروف بالمرأة الفراشة؟ هل تعتقدين أن الناجية سوف تُدرك ردود أفعالها التي أظهرتها المرأة الفراشة؟ هل ستفهم أنها ليست وحيدة؟

هل تُوافقين أن النساء الأخريات يُظهرن ردود الأفعال ويشعرن بنفس الطريقة التي فعلتها المرأة الفراشة، وأن ردود أفعالهنّ طبيعية وغالباً ما تحدث بعد التعرّض لمثل هذه التجربة.

المُدرب: لقد نظرنا في ردود أفعال مُختلفة على الصدمة. ورأينا كيف حاولت المرأة الفراشة الهروب؛ وأرادت المُواجهة، وكيف مرّت بمرحلة الجمود أو الخدران. كما رأينا كيف حاولت التظاهر بالموت والاستسلام، وكيف كانت هذه الاستجابات كلها طرقاً للبقاء. فالناس والحيوانات يستجيبون للخوف بطرق مُماثلة. فهي استجابات تلقائية للتهديد؛ إذ تستغل أجسادنا بذكاء الاستجابات المُختلفة للبقاء.

العوامل المؤثرة للصدمة (الأمر التي تُذكرنا بالصدمة) واسترجاع الذكريات

الهدف: توضيح طبيعة العوامل المؤثرة للصدمة (الأمر التي تُذكرنا بالصدمة) وكيف تفهم الناجيات حالتهم النفسية.

الأمر التي تُذكرنا بالصدمة:

العوامل المؤثرة للصدمة، أو الأمر التي تُذكرنا بالصدمة هي أحداث أو مواقف تُذكر الأشخاص الناجين بتجاربهم وذاكراتهم الأليمة التي مرّوا بها. وقد تُسبب الأمر التي تُذكرنا بالصدمة ردود الأفعال على الصدمات مراراً وتكراراً. وسوف نُطلق عليها مُصطلح "العوامل المؤثرة للصدمة". ويُمكن أن تُحدث ضيقاً شديداً جداً، وأن تستحدث توتراً يدفع الناس إلى الخوف من الخروج إلى المُجتمع، أو رؤية الناس من حوله، أو من سماع أصوات مُعيّنة، أو من القيام بالعديد من الأشياء الاعتيادية الطبيعية.

يحدث استرجاع الذكريات فجأةً، وهو أن تعيش الناجية تجارب الأحداث الصادمة أو عناصرها مرة أخرى، وفي أغلب الأحيان، تكون قوية ولا يُمكن السيطرة عليها.

تُبرز القصة الخوف الذي تُعاني منه العديد من النساء اللواتي سبق لهنّ التعرّض للصدمة. فهنّ لا يثقن بأيّ أحد يقترب منهنّ. وأيّ شيء يريته أو يسمعه قد ينطوي على شعور بالتهديد. وبالخصوص، قد تُصبح الأحداث المُحايدة آنفة الذكر أموراً تُذكرنا بالصدمة؛ مُثيرة للخوف، ولإظهار ردود أفعال مُتكررة على الصدمة والشعور بفقدان الذات، وعدم القدرة على السيطرة. فبعض النساء يشعرن بأنّ الحدث الصادم يحدث من جديد.

ويُبرز القسم التالي كيفية استمرار تكرار حدوث ردود الأفعال على الصدمات لفترات طويلة بعد وقوع الأحداث الصادمة الأصلية.

أما بالنسبة إلى الناجية، فإنّ المعرفة بأنّ ردود أفعالها لهذه الأحداث الخطيرة والمؤلمة جداً أمر طبيعي يعمل على التمكين.

ومن المهم تشجيع المُشاركات على ملاحظة ردود الأفعال الفورية للمرأة الفراشة بانتباه، والتفكير بالأشياء التي تُخيفها. وما الذي يُكدر أفكارها، ومشاعرها، وتنفسها، وقلبها، وجسدها؟ كيف يُمكن مُفاتحها؟ هل للأشياء التي تُخيفها خصائص مُشتركة؟ هل يوجد بعض الأشياء التي تُساعدُها؟

تُظهر القصة ما يلي:

- يُمكن إدراك المُعاناة في مجالات التركيز الخمس: الأفكار، والمشاعر، والتنفس، والقلب، والجسد.
- هذه الاستجابات طبيعية للتجارب الشديدة والمؤلمة جداً.

نقطة أساسية



العوامل المثيرة للصدمة (الأمر التي تذكرنا بالصدمة) واسترجاع الذكريات

الهدف: توضيح طبيعة العوامل المثيرة للصدمة (الأمر التي تذكرنا بالصدمة) وكيف تفهم الناجيات حالتهم النفسية.

المُدرِّب: سوف نتحدث في هذه الجلسة عن ما يلي:

- العوامل المثيرة للصدمة: وهي أحداث أو أشياء، أو مواقف تُعيد إحياء ذكريات الصدمة.
- استرجاع الذكريات: وهي أن تعيش الناجية تجارب الأحداث الصادمة الماضية مرة أخرى بطريقة فجائية وقوية.

سوف نستكشف كيف نتجنب العوامل المثيرة للصدمة، وكيف ننظمها أو نسيطر عليها عندما تظهر. وسنتحدث عن كيفية تهدئة المرأة الفراشة أو إيقافها من سباتها عندما تطرق مشاعر الصدمة باب جسدها وعقلها. كما يجب علينا أيضاً سرد القصة على الناجيات، لتثبتن لهن أن المساعدة متوفرة، ولتمنوهن بصيصاً من الأمل من أجل المضي قدماً نحو المستقبل. سوف أتابع سرد القصة:

بدأت المساعدة بإخبار المرأة الفراشة عن المركز الصحي. ووصفت لها مدى روعة هذا المكان. كما أخبرتها أن العديد من النساء اللواتي تعرضن للاغتصاب أتت إليه.

جلبت المساعدة بعض الملابس النظيفة وأعطتها للمرأة الناجية، بعد أن دعتها للمكوث في المركز الصحي.

نظمت المرأة الفراشة نفسها وارتدت الملابس النظيفة.

ورحبت النساء الأخريات والمساعدات بالمرأة الفراشة. فشعرت أنه مرحب بها. وتم تخصيص سرير نظيف لها في المهجع التي تشاركه مع النساء الأخريات. وقد استطاعت الحصول على قسط من الراحة للمرة الأولى منذ وقوع الأحداث المروعة.

عزلت المرأة الفراشة نفسها عن الأخريات في المركز الصحي. وكان من الجلي أنها تعاني مما حدث لها. فعرضت المساعدة عليها الخضوع لجلسات استشارة وسألته عن معاناتها.

قالت المرأة الفراشة بأنه حكم عليها بالفشل وبأنها قد دمرت. سألتها المساعدة منذ متى هذا الشعور يخالجك، فأجابت قائلة بأن كل هذا حدث بعد وقوع الحادثة الشنيعة. وأردفت قائلة بأنها قد خسرت أسرته بسبب تلك الحادثة. فطلبت منها المساعدة معرفة كيف أثرت معاناتها على أفكارها، ومشاعرها، وتنفسها، وقلوبها، وجسدها. أجابت المرأة الفراشة أن الأفكار السيئة راودت عقلها، كما اعتقدت أنها امرأة سيئة فقدت كرامتها وأنها سوف تفقد عقلها في القريب العاجل؛ حتى أنها اعترفت بشعورها بالجنون ووصفت المشاعر الفوضوية المتمثلة في الخزي، والغضب، والخوف. وقالت بأن جسدها كان متوتراً وواهن في الوقت نفسه. وقالت أيضاً بأنها فقدت كل قوتها، وشعرت بأنه قد حكم عليها بالمعاناة من هذا المرض إلى الأبد. كما اعتقدت بأن أرواحاً شريرة تزورها.

شرحت المساعدة للناجية بأن هذا كان رد فعل طبيعي جداً لتجربة غير اعتيادية للغاية عانين منها. وقالت للمرأة الفراشة أن جميع النساء الأخريات في المركز بوسعهن تأكيد صحة ما أقول. كما دعتها أيضاً إلى الانضمام لمجموعة تناولت فيها نساء أخريات ردود أفعالهن وحاولن إيجاد طرق للتعامل مع الألم الذي شعرن به.

شعرت المرأة الفراشة بعد هذه المحادثة مباشرة بشعور أفضل، وبنون أقل، وبعزلة أقل. وأراحها معرفة أن النساء الأخريات شعرن بالطريقة نفسها التي شعرت بها.

العوامل المؤثرة للصدمة (الأمر التي نُذكرنا بالصدمة) واسترجاع الذكريات (يتبع)

للمُدرب

الهدف: فهم كيف تُسبب ذكريات الصدمة، أو الأمور التي نُذكرنا بالصدمة، أو العوامل المؤثرة للصدمة سوء الانتظام الانفعالي "emotional dysregulation" لدى الناجيات.

قد تُصاب إحدى الناجيات "بسوء الانتظام الانفعالي". وهذا يعني دخولها في حالة من فرط الإثارة، أو ضعف الإثارة. وبعبارة أخرى، إما أن يكون لديها ردود أفعال قوية جداً وعواطف مُستحوذة عليها، وإما أن تمرّ بالانسحاب والخدران. فكلتا الحالتين تُسببان لها التشويش والضيق. وقد تُصاب أيضاً بالجيرة جزاء الأمور التي تُذكرها بالصدمة. وتلعب المُساعدات، في هذه الحالة، دور العوامل المنظمة الخارجية، مما يُساعد الناجيات على توجيه أنفسهن. فعلى سبيل المثال، تستطيع المُساعدة تهدئة الناجية بنطق اسمها، وبتذكيرها بمكان وجودها، وبإخبارها بالوقت، وبطمأننتها أنها في مكان آمن. ويساعد القيام بمثل هذه الأعمال الناجية في إعادة توجيه نفسها للحاضر من خلال استخدام حواسها بشكل نشط.

تُظهرُ القِصة ما يلي:

نقطة أساسية



- المواقف غير المُتوقعة التي تستطيع إثارة ردود الأفعال على الصدمة.
- الاستعداد لهذه المواقف أمر ممكن؛ وذلك عن طريق استخدام الحواس للشعور أكثر بأنك في الحاضر.

وكما نذكرنا، فإن العامل المُثير هو حدث أو موقف مُشابه للحدث الصادم يُوقظ ذكرياته فجأة. فهو كالشرارة التي تُشعل فتيل اللهب. فشرارة صغيرة كفيّة بالتسبب في توليد المشاعر المُستحوذة.

واسترجاع الذكريات هو ذكريات الماضي القوية العائدة. فهي تجتاح الحاضر وتسيطر عليه، وتُجبر الناجية على العودة بالزمن إلى الوراء. فقد تشعر كما لو أن الحدث الماضي يحدث الآن مرة أخرى. ويمرّ العديد من الناس، بعد وقوع الأحداث الصادمة، بمرحلة استرجاع الذكريات. (ويُطلق عليها غالباً مُصطلح الاقتحامات أو الذكريات الاقتحامية، الأمر الذي يعكس حقيقة مفادها أنها ذكريات فجائية لا إرادية).

وتُثار حالة استرجاع الذكريات بالأحاسيس، ومنها الروائح، والصّور، والأصوات، واللمس. فالأحاسيس عبارة عن منافذ تُثير الذكريات. ويمكن استخدام الأحاسيس لتمكين الناجيات من التعامل مع الذكريات المُستثارة بشكل أفضل. ويُمكن تدريب الناجيات على استخدام تمارين تهدئة النفس للتعامل مع حالة استرجاع الذكريات؛ وذلك باستخدام حواسهن. وتعمل هذه التمارين عن طريق إعادة اتّصال الناجية بالحاضر، وبطرفي المكان والزمان: هنا والآن. فالإلماعات المحسوسة "physical cues"، كالحجارة والرّخام مثلاً، قد تُذكرها بأنها تعيش في أمان.

تمرين لعب الأدوار 3: تهدئة الناجية التي استُثيرت العوامل المؤثرة لصدمتها. (5 - 10 دقائق)

تمرين لعب الأدوار



اطلب من المُشاركات تشكيل مجموعات ثنائية. إحداهما تلعب دور المُساعدة، والأخرى تلعب دور الناجية. اطلب من المُساعدة أن تمارس دور تهدئة الناجية. وبعد مُضي بضع دقائق، اطلب منهنّ تبديل الأدوار. لا تنس التأكد من خروج المُشاركات من أدوارهنّ عندما يتبادلن الأدوار، وعند انتهائهنّ من التمرين.

تعليمات التّدرّس: تمارين تهدئة النفس

إن الأمثلة على تمارين تهدئة النفس مُنتشرة في جميع أجزاء التّدريب. ومن الأهمية بمكان مُمارسة هذه التمارين مراراً وتكراراً حتى يُصبح التّفكير في المهارة عفويّاً، حتّى تستطيع الناجية المُتعرّضة للصدمة استحضارها في لحظات الضيق بمحض إرادتها.



الهدف: فهم كيف تُسبب ذكريات الصدمة، أو الأمور التي تُذكرنا بالصدمة، أو العوامل المثيرة للصدمة سوء الانتظام الانفعالي لدى الناجيات.

المُدرب: سوف أتابع سرد القصة:

وفور وصولها إلى المركز الصحي، كان لزاماً على المرأة الفراشة الذهاب إلى المستشفى لأنها كانت قد عانت من إصابات خلال تعرّضها للاغتصاب. كانت تعرف أنّ الممرضات والأطباء يرغبون في علاجها، لكن حالما اقتضى العلاج منها الاستلقاء على السرير وفتح ساقها للفحص، عادت ذكريات الاغتصاب المروعة. واعتقدت فجأة أنّ الطبيبة هي الجندي الذي كان قد اغتصبها. فحاولت الهروب. اجتاحت الذكريات أفكارها وجسدها، ولم تستطع فصلها عما كان يحدث لها الآن في المستشفى. وقامت ممرضة حكيمة بالمناداة باسم المرأة الفراشة مراراً وتكراراً بصوت هادئ وقوي. وقالت: "أنت الآن في المستشفى، أنت بأمان الآن، إنه [يوم الأربعاء، الموافق 12 آذار / مارس من عام 2014]، "نحن هنا لمساعدتك". ساعدت نبرة صوتها وما قالته المرأة الفراشة في العودة إلى الحاضر. فقد أدركت أنها كانت في المستشفى تتلقى المساعدة، واستطاعت أن تهدئ من روعها.

فهتت تلك الممرضة الحكيمة أنّ ذكريات المرأة الفراشة عن حادثة الاغتصاب كانت على وشك أن تطفو على السطح، وأنه كان من الممكن أن تستأثر خلال الرعاية التي تتلقاها، وخلال الفحوصات الطبية التي يجب أن تخضع لها. وقررت الممرضة تهيتها لما قد يحدث لاحقاً، وشرحت لها مدى سهولة تسبّب الأمور التي تُذكر بالصدمة في إثارة الذكريات القديمة لحادثة الاغتصاب. فقد تحدّثتا بالراحة بشأن رد فعل المرأة خلال الفحص الطبي الذي سوف تخضع له. واقتُرحت الممرضة تمارين تقوم بها المرأة لمنع الذكريات القديمة من اجتياح عقلها. فقد علّمت المرأة الفراشة استخدام عينيها للنظر إلى الأشياء من حولها، وأنّ تحدّث نفسها بصوت عالٍ ذاكرة الأشياء التي تراها. وعندما طبقت ذلك، لاحظت المرأة أنها شعرت بأنها تعيش الحاضر أكثر، وتعيش أكثر في ظرفي المكان والزمان: هنا والآن. قالت الممرضة الحكيمة: "عندما تُركّزين على الحاضر يبقى الماضي حبيس الماضي". وتعلّمت المرأة الفراشة أيضاً كيفية تهدئة نفسها باستخدام حاسة اللمس؛ حيث حملت في قبضتها حجراً وشعرت بوزنه، وبرودته، وشكله. ومارست المرأة هذه التمارين معاً، وطلبت الممرضة من المرأة الفراشة القيام بالتمارين في أي وقت تشعر فيه بعودة الذكريات إليها. كما علّمتها الممرضة أنها سوف تبقى موجودة خلال عملياتها؛ بهدف تطمين المرأة الفراشة وتذكيرها أنّ المستشفى مكان آمن.

تمارين لعب الأدوار



تمارين لعب الأدوار3: تهدئة الناجية التي استُثيرت العوامل المثيرة لصدمتها. (5 - 10 دقائق)

اطلب من المشاركون تشكيل مجموعات ثنائية. إحداهما تلعب دور المساعدة، والأخرى تلعب دور الناجية. اطلب من المساعدة أن تمارس دور تهدئة الناجية التي تمرّ بحالة استرجاع الذكريات. تماماً كالممرضة الحكيمة، فإنك تستطيع قول أشياء من قبيل مما يلي:

- أنت في المكتب الآن (أو أين أنت في اللحظة الحالية).
 - أنت في أمان هنا في هذه الغرفة.
 - أنت هنا الآن وليس في المكان الذي وقع فيه الحدث الصادم.
 - أنت قوية وجسورة.
 - تذكرني أنّ تتنفس.
 - انظري حولك، حاولي العيش في ظرفي المكان والزمان: هنا والآن.
- بإمكانك إعطاء الناجية حجراً، أو أي شيء آخر لتحمله في يدها؛ وذلك من أجل ضمان تمتّعها بالهدوء النفسي.
- وبعد مُضي بضع دقائق، اطلب منهم تبديل الأدوار. وبعد انتهاء التمرين، تذكرن الخروج من أدواركن والرجوع إلى طبيعتكن.



العوامل المؤثرة للصدمة (الأمر الذي نذكرنا بالصدمة) واسترجاع الذكريات (يتبع)

للمدرب

الهدف: فهم السلوك المصحوب بالهلع والدُّعْر والمُبالغ فيه للناجيات من الصدمة، واللواتي يَمُرُّنَ بحالة استرجاع الذكريات.

خُصِّصْ وقتاً كافياً لشرح آلية الإصابة بالصدمة.

ناقش مع المُشاركات، إذا كُنَّ يرغبن في ذلك، كيف تُوضِّح القِصَّة العوامل المؤثرة للصدمة واسترجاع الذكريات. لعلَّ تستكشف أمثلة مُستوحاة من عملهنَّ يرغبن في إطلاعك عليها.

تُظهرُ القِصَّة ما يلي:

- ما الذي يحدث عندما تُستثارُ الذكريات.
- ما هي الطرق الجيدة لإعادة الناجية إلى الزمَن الحاضر.
- الاستعداد يُساعد الناجيات على التَّعامل مع المواقف التي قد تُثير الذكريات الصَّادمة الخاصَّة بهم.

نقطة أساسية



استراحة 15 - 20 دقيقة.



الهدف: فهم السلوك المصحوب بالهلع والدَّعر والمُبالغ فيه للتَّجارب من الصَّدمة، واللواتي يَمُرُّن بحالة استرجاع الذكريات.

المُدْرِب: بعض الكلمات التَّقديمية قبل أن أواصلَ سرد القصة. تُؤكِّد آليات البقاء لدينا أننا بحاجة إلى تجربة واحدة فقط لتتعلَّم أن شيئاً ما يُشكِّل خطراً علينا. لقد طوَّرتنا استجابات جعلتنا ندرك سريعاً وجود أشياء أو مواقف مُماثلة للتَّجربة الخطيرة التي مرَّرتنا بها. ويُحدِّثنا الجزء القديم من دماغنا (اللوزة الدماغية) بأي شيء مُماثل للخطر أو الصَّدمة الماضية التي تعرَّضنا لها. وهذا يعني أن أجسادنا تُظهر ردود أفعال للخطر أو تشعر بالخطر عندما نقترُب من شيء خطير أو شيء يُشبه شخصاً، أو شيئاً، أو تجربة كانت قد شكَّلت في الماضي خطراً علينا. لقد نشأنا وتربَّينا على تعميم ما مرَّرتنا به من تجارب. ولذلك، فإذا تسبَّب رجل أزرق العينين لامرأة بالأذى، فإنَّ جميع الرجال ذوي الأعين الزرقاء، أو حتَّى جميع الرجال، قد يثيرون بالتَّالي الخوف والتَّوتر في نفس تلك المرأة.

فعندما تُفعل آليات البقاء لدينا، فإنَّ مناطق الدِّماغ التي تتعامل مع التَّفكير، والتَّخطيط، والتَّأمُّل "تتوقَّف عن العمل". ولأنَّ جزءاً محدوداً فقط من الدِّماغ يقوم بمعالجة ما يحدث، فإنَّنا نستطيع إظهار ردِّ فعل تلقائي تقريباً للتَّهديد. وعندما تُثار ذكريات الصَّدمة يدخل العقل في وضع الحالة الطَّارئة، حتَّى وإنَّ لم تُكن في الحقيقة مُعرَّضين للخطر. وهذا يُفسِّر فهم السلوك المصحوب بالهلع والدَّعر والمُبالغ فيه للتَّجارب من الصَّدمة، واللواتي يَمُرُّن بحالة استرجاع الذكريات. لاحظ كيف تُظهر المرأة الفراشة ردِّ فعل عندما تُثار ذكريات صدمتها.

وخلال خضوعها للفحوصات الطَّبية والعلاج، شعرت المرأة الفراشة باستعداد أكبر. وعندما أوشكت ذكريات حادثة الاغتصاب على اجتياح عقلها نظرت حولها وذكَّرت ما رأيته بصوت عالٍ. وكانت تُمسك بكل قوَّة بحجر لاءم حجم قبضتها. وتحدَّثت المُمرضة معها بلطف، قائلة: "أنت بأمان في المُستشفى، أنت تحصلين على المُساعدة. أنت امرأة قوية. وأنت تُبلِّين بلاءً حسناً. أنت تُطبِّقين حقاً ما مارسناه معاً. أنا فخورة جداً بك. وبوسعك أن تفخري بنفسك أيضاً". وشعرت المرأة الفراشة أن بوسعها أن تفخر بنفسها قليلاً.

وعادت بعد ذلك أدراجها إلى مركز إعادة التَّأهيل. وشعرت بالهدوء بعد قضائها بعض الوقت هناك. وسرى في ذراعَيْها، وساقَيْها، وظهرها شعور بأنها أقوى، كما شعرت بالسَّعادة تغمرها. ابتسمت وأصبح بإمكانها التَّفكير بصفاء أكبر. مما فرَّج عنها معانيتها وجعلها تشعر بالارتياح.

وفي أحد الأيام، وعندما شعرت بالسَّعادة تغمرها، ذهبت إلى السَّوق. لكنَّها رأَت بعض الجنود هناك، وأُصيبَت بالدَّعر، كما لو أن صاعقة ضربتها، وهربت إلى المركز. فقد شعرت أن كلَّ هذا يحدث مرَّة أخرى، كشريط سينمائي يدور في رأسها. وكانت تشعر بالشعور نفسه في كلِّ مرَّة ترى فيها جندياً؛ كانت الذكريات تَجتاح مشاعرها من جديد، وتفقد السيطرة. وأصبحت بعد فترة تخشى جميع الرجال تقريباً. فكانت ردة فعلها الهروب. (أعراض فرط الإثارة والتَّوتر). وبعد أيام، ضربت المرأة الفراشة رجلاً كان يمشي خلفها. فقد شعرت أنها وقعت بالفخ لأنَّ الطريق كانت ضيقة، وقبل أن تعرف ما الذي حصل، كانت قد ضربته بقوة. فقد ذكره أصوات وقَّع قدميه بالأشخاص المُغتصبين. لم تستطع التَّفكير؛ فكل ما قامت به هو إظهار ردِّ الفعل.

وعندما عادت إلى المركز كانت خائفة مذعورة وفجأة خارت قواها. شعرت كما لو أنها جثَّة بُعثت فيها الروح من جديد وذهبت إلى السرير. وغادرتها القوة التي كانت كامنة في ذراعَيْها وساقَيْها، ولم تستطع التَّفكير بصفاء. ولم تستطع الابتسام. وشعرت بالحزن والارتباك. كانت خائفة من أن تُصاب بالجنون. استغرقت بضعة أيام قبل أن تتحسن حالتها وتُشارك مرة أخرى في أي نشاط.

الذكريات المُستثارة

الهدف: تعميق فهم المجموعة بدرجة أكبر لكيفية إستثارة الاستجابات على الصدمة.

قبل أن يطلب المدرب من المُشاركات القيام بتمرين لعب الأدوار، يجب عليه أن يوضح عملياً كيف يشرح طبيعة العوامل المُثيرة للصدمة، والأمور التي تُذكرنا بالصدمة. بين بوضوح للمُشاركات كيفية القيام بذلك قبل أن يجرب التمرين بأنفسهم.

تمرين لعب الأدوار فرصة جيدة لتوضيح إمكانية التحدث عن العوامل المُثيرة للصدمة دون الدخول في تفاصيل الأحداث الصادمة. وبإمكانك أيضاً توضيح إمكانية تفسير الاستجابات في وقت قصير.

بعد أن تفرغ من التوضيح، اكتب العوامل المُثيرة للصدمة على الأجنحة في الشكل 4 (المرأة الفراشة وهي تمر بالعوامل المُثيرة للصدمة وبجالة استرجاع الذكريات). أكمل الرسمة قبل أن تبدأ في تمرين لعب الأدوار 4.

تمرين لعب الأدوار 4: إعادة سرد القصة وفهم العوامل المُثيرة للصدمة:

إن سرد قصة المرأة الفراشة يُساعد الناجية في فهم ردود أفعالها وكيف أثّرت ذكرياتها الخاصة.

تضع القصة ردود أفعال الناجية في سياق ذي معنى. فهي تمنحها دلائل على الأمور التي تُذكرها بصدمتها. ومن شأن هذا كله أن يُمكنها ويخفف من شعورها بالخزي. وفي العديد من الثقافات، يُعتبر التحدث عن ردود أفعال انفعالية قوية من المُحرّمات العظيمة. فعندما تستخدم المُساعدة التعبير المجازي "المرأة الفراشة"، فإن الناجية لا تكون مُرغمّة على وصف مشاعرها وردود أفعالها الخاصة: حيث أن بإمكانها نقلها بصورة غير مباشرة. وتستطيع كل من المُساعدة والناجية، من خلال القصة إيجاد البعد والحرية، الأمر الذي يُمكن الناجيات من التحدث إلى بعضهن بعضاً عن أشياء لا يُمكن التحدث عنها.

تمرين لعب الأدوار



تعليمات التدريس:

لخص ما قمت به. اذكر مرة أخرى المقصود بالعوامل المُثيرة للصدمة واسترجاع الذكريات. وذكّر المُشاركات أنه، بعد حدوث الصدمة، تصبح حساسين للأمور التي تُذكرنا بالتهديد التي تعرّضنا له في الماضي. اشرح كيف تُخزن الأحداث الصادمة بطريقة مُختلفة مُقارنة بالذاكرة العادية. استخدم هذه التوضيحات لتعميق الكيفية التي استُثّرت بها استجابات المرأة الفراشة.



الذكريات المُستثارة

الهدف: لتعميق فهمك بشكل أكبر بشأن كيفية استثارة الاستجابات على الصدمة.

المُدرِّب: سوف نستمر الآن في سرد القصة. وسوف يُساعدنا هذا القسم في فهم الذكريات المُستثارة للصدمة. فشرارة واحدة كفيلة بإيقاظ ذكريات الصدمة. وكما تُشعل شرارة واحدة اللهب، تُوقظ شرارة واحدة الصدمة. فنحن نبذل جهوداً كثيرة، في العمل في مجال الصدمة، لفهم العوامل المُثيرة للصدمة وكبح جماحها. وكما سمعتُ فإنَّ ذكريات الماضي تستحوذ على المرأة الفراشة. فأَيُّ شيء يُذكرها بالصدمة يُعيد ذكرياتها مرة أخرى، ويُحيي دفاعات البقاء التي فُعلت خلال الحدث الصادم الأصلي. فتتصرَّف حسب الوضع الذي مرَّت به، مُتخذةً وضع المُواجهة، أو الهروب، أو الاستسلام، أو التجمد في مكانها. ويُصبح جهازها العصبي إما نشيطاً جداً أو يتوقَّف عن العمل تماماً. وتُصبح حواسنا مداخل تُذكر بالصدمة من خلالها. وعندما يبدو شيء ما مُشابهاً للصدمة، أو لأصواتها، أو لمذاقها، أو لروائحها، فإنه يُثير الاستجابات الجسدية والتجارب الأصلية كليهما.

ونُصبح، بعد انتهاء الصدمة، حساسين بشكل خاص للخطر؛ وذلك من أجل حماية أنفسنا من التهديد المُتكرِّر الحدوث. ويُعتبر هذا أمراً مُناسباً، لكنه يُصبح مُشكلةً عندما نكون بأمان. فإذا كانت فتاة تتوقَّع حدوث الخطر في جميع الأوقات، فإنَّ جسدها سوف يكون مُتنبِّهاً بصورة مُفرطة. هذا هو الوضع المُرهق الذي كانت تُعانيه المرأة الفراشة بالضبط. فكانت تشعر بالقلق والغضب؛ حبساً وضع المُواجهة والهروب. وكانت تُعاني من مُشكلات في النوم والتركيز. فقد كانت مُنهكة لأنَّ جسدها كان يستنزف طاقته كلها في توقُّع الخطر، والهروب منه. وكان من المُمكن أن ينتهي بها المطاف إلى الدخول في حالة من الانهيار، واستنزاف الطاقة، والشعور بالخزي وبانعدام قيمتها.

وتختلف ذاكرة الصدمة عن الذاكرة الاعتيادية. فهي مُتصلة بحواسنا، وانفعالاتنا، وحركاتنا؛ لذا فإنَّ تجربة ذكريات الصدمة حيَّة للغاية. وتكون ذاكرة الصدمة، في مُعظم الأحيان، عبارة عن ذاكرة الجسد. وهذا يعني أننا نمُرُّ بها كردود أفعال داخل أجسادنا، بينما يكون مُحتمل حدوث الصادم وترتيبه مُنشط أو مفقود / منسي جزئياً.

سوف نوضِّح الآن لكم من خلال تمرين لعب الأدوار كيف تُؤثر العوامل المُثيرة للصدمة على الناس. وقد يكون من المُفيد إبقاء هذا التمرين قيد النظر والاعتبار عندما تتحدث مع ناجية تُريد أو تحتاج إلى فهم نفسها وردود أفعالها.

تمرين لعب الأدوار



تمرين لعب الأدوار 4: إعادة سرد القصة وفهم العوامل المُثيرة للصدمة. (20 دقيقة)

انقسموا إلى مجموعات ثنائية للقيام بتمرين لعب الأدوار، إحداها ستلعب دور المُساعدة والأخرى ستلعب دور الناجية. اجلسن على الكراسي أو على الأرض تُقابل إحداكن الأخرى. وتستطيع الناجية ارتداء وشاح ليذل على دورها. أما إذا كُنت تلعبين دور المُساعدة، فابدئي بالقول بأنك تودين منها الاستماع بانتباه بينما تُخبرينها كيف أنَّ الأمور التي تُذكرنا بالصدمة تُثير ذاكرة الصدمة في المرأة الفراشة. وقبل البدء، انظرن إلى الشكل 4 المُعلق على الجدار لمُساعدتكن في التذكر. ثمَّ أخبريهن عن حياة المرأة الفراشة، وكيف أنَّ شيئاً فظيماً حصل، وكيف أنَّ الأمور التي تُذكرنا بالصدمة أيقظت ذكريات الصدمة لديها. استخدمي أسلوبك وكلماتك الخاصة. تذكري بأن لا تُعطي تفاصيل الحدث الصادم. ساعدي الناجية في فهم أنَّ استثارة الصدمة لدى الناجية هي رد فعل طبيعي بعد الصدمة، وأنها تستطيع الحصول على المُساعدة لتقليل قُوَّة حالة استرجاع الذكريات وتكرارية حدوثها.

تذكرن خلع عباءة الأدوار التي تلعبنها. قومي بخلع الوشاح إذا كُنت تلعبين دور الناجية. اخرجن من أدواركن بشكلٍ فعلي ثم قمن بتنظيف ملابسكن وأجسادكن) وقلن بصوت عالٍ: أنا لست المُساعدة أو الناجية، أنا أمثل [نفسى]."

الهدف: للتأكيد بأن المجموعة تفهم العوامل المؤثرة لردود الأفعال على الصدمة، وما الذي يُفعلها.

اكتب الأمور التي تُذكرنا بالصدمة وحدد العوامل المؤثرة للصدمة أو الأحداث التي تستثير الصدمة على أوراق اللوح القلاب. (لمزيد من المعلومات، انظر إلى القسم 1 من الجزء الثالث (وخصوصاً الصفحات 128 - 130) بشأن المُحفّزات المُتعلّقة بالصدمة).

استخدم الشكل 4 (تمر المرأة الفراشة أحياناً بعوامل مُثيرة للصدمة وبحالة استرجاع الذكريات بعد وقوع الصدمة) لتظهر كيف أن الأشياء والمواقف المُشابهة لصدمتها فعّلت استجاباتها التي وقعت أثناء الحدث الأصلي. وارسم، على سبيل المثال، شيئاً (جندياً) أثار حالة استرجاع الذكريات لدى المرأة الفراشة. ثم ارسم خطاً من العامل عامل التذكير بالصدمة (الجندي) يمتد إلى أذنها اليسرى، ليصل إلى ذاكرة الصدمة، ثم إلى جسدها، ورأسها، وقلبها، وساقها، وذراعها. وضح كيف تؤثر الذكرى على أفكارها، ومشاعرها، وأحاسيسها الجسدية.

نقاش: صفي تجربتك بالعمل مع الناجيات

مناقشة



اطلب من المُشاركات الوقوف وقفة تأمل في الأسباب التي أدت إلى إثارة ردود الأفعال على الصدمة لدى المرأة الفراشة. اطلب منهنّ تفسير آرائهنّ بالاعتماد على ما لديهنّ من خبرات وتجارب.

- ما الذي يُفعل الذكريات السيئة؟
- لماذا تُفعل الذكريات السيئة؟
- ما الذي يُساعد الناجية على التعامل مع الوضع؟

اطلب من المُشاركات التحدث عن خبراتهنّ في العمل مع الناجيات من العنف القائم على النوع الاجتماعي، باستخدام الأسئلة أعلاه.

أضف على أوراق اللوح القلاب النقاط الجديدة التي تذكرها المُشاركات بشأن الأمور التي تُذكرنا بالصدمة أو الأحداث المؤثرة .

(لمزيد من المعلومات، ارجع إلى عنوان: مُساعدة المُساعدات، في القسم 5 من الجزء الثالث.)

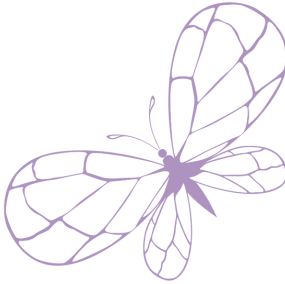
ناقش القائمة الناتجة مع المُشاركات.

يُظهر كلٌّ من القصة والنقاش ما يلي:

نقطة أساسية



- قد تكون العديد من الحوادث في حياتك عوامل مؤثرة للصدمة أو أموراً تُذكر بالصدمة، فتؤدي إلى استحضار ذكريات سيئة.
- قد تحدث حالة استرجاع الذكريات بشكل مفاجئ وغير متوقع.



الهدف: للتأكيد أن المجموعة تفهم العوامل المؤثرة لردود الأفعال على الصدمة وما الذي يفعلها.

مناقشة



نقاش: صفي تجربتك بالعمل مع الناجيات.

(20 دقيقة في المجموعة العامة)

تحدثني عن خبراتك وتجاربك الخاصة في العمل مع الناجيات، وحاولي ربط خبراتك بقصة المرأة الفراشة.

- ما الذي يفعل الذكريات السيئة؟
- لماذا تفعل الذكريات السيئة؟
- ما الذي يساعد الناجية على التعامل مع الوضع؟

بناءً على خبرتك، ما هي ردود الأفعال التي تظهرها الناجيات؟ ما هي ردود الأفعال التي تجعلهن يشعرن بالخزي أو الجنون؟ هل رأيت نساءً يعشن صدماتهن مرة أخرى؟ هل تعرفين ما هي الأسباب التي أدت إلى إثارة حالة استرجاع الذكريات لديهن؟

المُدرب: سوف أتابع سرد القصة.

بوسع العديد من الأشياء والمواقف إيقاظ ذكريات حادثة الاغتصاب. ويمكن لبعض الحالات النفسية في جسدها إعادة الذكريات مرة أخرى. وعندما حاضت، على سبيل المثال، ذكرها الألم الذي اعتصر معيتها ومنظر دمائها بجاذبة الاغتصاب. واستحضرت الملابس الصفراء اللون (كانت ترتدي فستاناً أصفر عندما تعرضت للاغتصاب) على الفور، ذاكرة نفسها ملطخة بالدماء وهي ترتدي الفستان الأصفر.

كما ذكرها ضوء معين في المساء قبيل غروب الشمس، أو صوت خرير ماء النهر أيضاً بجاذبة الاغتصاب؛ وذلك لأنها وقعت بمحاذاة النهر قبيل الغروب. وكانت الأصوات الغاضبة والتنفس الثقيل من بين الأمور الأخرى القوية التي تذكرها بالصدمة.

شعرت المرأة الفراشة، في المركز الصحي، معظم الوقت بالهدوء. وبعد مكوئها في المركز لشهرين، شعرت بتحسّن أكبر. وانضمت لفرقة الجوقة حيث غنت النساء ورقصن. وبثت الجوقة فيها بعض المرح والحيوية. كما أن بقاءها برفقة نساء قد تعرضن لما تعرضت له جعلها تشعر أنها أقل تغريباً. فبوسعهن دعم بعضهن بعضاً. وكانت المرأة الفراشة جيدة في استخدام يديها، واستطاعت الانضمام لصف الخياطة حيث تعلمت صناعة الملابس. وقالت بعض النساء أنه بوسعهن كسب رزقهن مما بيعنه، حتى وإن رفضتهن أسرهن ومجتمعاتهن لأنهن تعرضن للاغتصاب.



تلخيص الذكريات المستثارة

الهدف: لربط العوامل المثيرة للصدمة واسترجاع الذكريات بالجلسات التالية التي تتعامل مع أدوات التعامل مع الوضع.

نقاش: تلخيص الذكريات المستثارة

مناقشة



تُمعّن هذه الجلسة النظّر في طبيعة الأمور التي تُذكرنا بالصدمة. ويمتد النقاش التلخيصي لليوم الذي يليه، والذي سوف يُركّز بدوره على أدوات ومهارات التعامل مع الوضع، والتي بمقدورها مُساعدة الناجيات من العنف القائم على النوع الاجتماعي.

اطلب من المشاركات تحديد الأشياء التي ساعدت المرأة الفراشة في أن تصبح أكثر هدوءاً، وفي أن تعيش في الزمن الحاضر عندما كان يُصيبها التوتر جرّاء استرجاع ذكريات الصدمة. دَوّن الإجابات على أوراق اللوح القلاب. واطلب من المشاركات إخبارك بماهية الاستراتيجيات التي يستخدمونها لتهدئة رُوع الناجيات من العنف القائم على النوع الاجتماعي. واطلب منهم إخبارك بالأشياء التي يَقمّن بها في حال كانت الناجيات يفتقرن إلى الطاقة. اجعلنّ يُفكرن بالجلسة التي سوف تُعقد في اليوم التالي. واختم فعاليات اليوم بملاحظة تبعث على التفاؤل، وبتمرين العناق.

تمرين تهدئة النفس 2: العناق

تمرين تهدئة النفس



يُعمّق هذا التمرين ويُرسّخ الشعور والرسائل الإيجابية. وهو مأخوذ من أحد أساليب المُعالجة من الصدمة، ويُدعى إزالة حساسية حركة العين وإعادة المُعالجة "Eye Movement Desensitisation Reprocessing" (EMDR: شاپرو 1989). ويجمع أسلوب مُعالجة الصدمة هذا المُحاكاة الجسدية الثنائية، في حالة النقر (سرعة الحركة والتوافق الحركي)، مع الرسائل المُحاكية الإيجابية، والتي تُعمّق المشاعر الإيجابية وتُرسّخها. كما يُمكن التّفوه بالجملة بصمت.

وتُحدّث الناجية نفسها، بعد التّعرّض للصدمة، بأشياء فظيعة. وسوف يُتيح هذا التمرين المجال لتغيير هذه الأفكار إلى أفكار إيجابية، وللشعور بأثرها الإيجابي على جسد الناجية، وعقلها، وتنفسها، ومشاعرها، وقلبها.

اطلب من المشاركات اقتراح جُمْلٍ يعتقِدن أنّها تبعث على الرّاحة، وجربها.

وفيما يلي بعض الجُمْل التي تستطيع اقتراحها: "لي قيمة"، "لقد نجوت"، "الله يحبني"، "أنا أبذل كل ما بوسعي".

تعليمات التدريس:

قد تُفضّل الثقافات الجماعية والثقافات الفردية استخدام جُمْلٍ مُختلفة. وقد تُحدّث الجُمْل أيضاً وقعاً مُختلفاً. فعلى سبيل المثال:

فردية: هي تراني. أنا حيّة أرزق. الله يعرفني. أنا في أمان الآن. الله يستمع إلي.

جماعية: من يعرفني. أنا أنتمي إليهنّ.

دعم: سوف يدعمني. نحتاج إلى بعضنا بعضاً. نحن ننتمي إلى بعضنا بعضاً. الله يرعانا.

تلخيص الذكريات المستتارة

الهدف: لربط العوامل المثيرة للصدمة واسترجاع الذكريات بالجلسات التالية التي تتعامل مع أدوات التعامل مع الوضع.

مناقشة



نقاش: تلخيص الذكريات المستتارة. (10 دقائق في المجموعة العامة)

- ناقشي الأسئلة أدناه، اعتماداً على ما لديك من خبرة في مجال التعامل مع الناجيات:
- ما الذي يُساعد المرأة الفراشة في أن تُصبح أكثر هدوءاً، وفي أن تعيش في الزمن الحاضر عندما كان يُصيبها التوتر جرّاء استرجاع ذكريات الصدمة؟
- ما هي الاستراتيجيات التي تُنفذها لتهديئة روع الناجيات من العنف القائم على النوع الاجتماعي؟
- ما هي الأشياء التي تُقمن بها في حال كانت الناجيات يفتقرن إلى الطاقة؟

المُدرِّب: ننظر في هذه الجلسة إلى طبيعة الأمور التي تُذكرنا بالصدمة. أشرككم جميعاً على إسهاماتكن. وسنعمل بعد ذلك في مجال مهارات التعامل مع الوضع؛ بشأن الأشياء التي تُساعد المرأة الفراشة. دعونا نُنهى الجلسة بعناق.

تمرين تهدئة النفس



تمرين تهدئة النفس 2: العناق. (5 - 8 دقائق)

يُساعد هذا التمرين على تهدئة الشخص الذي المُستتار انفعالياً.

ضعي راحة كف يدك اليمنى على كتفك الأيسر. وضعي راحة كف يدك اليسرى على كتفك الأيمن. اختاري جملةً سوف تعمل على تقويتك. فقولِي على سبيل المثال: "أنا مُساعدة جيدة بما فيه الكفاية"، أو "أنا أشعر بالهدوء". قولِي الجملة بصوت عالٍ في البداية، وربّتي بيدك اليمنى على كتفك الأيسر، وبيدك اليسرى على كتفك الأيمن. ربّتي على كتفك بالتناوب. ربّتي معاً على أكتافكن بالتناوب 10 مرّات، وردّدن الجملة التي تختارنها بصوت عالٍ في كلّ مرة.

المُدرِّب: لقد استمعنا إلى قصّة المرأة الفراشة وناقشناها. فهي أداة مُفيدة للعمل مع الناجيات. وسوف نبحث الآن في أدوات أخرى، ولا سيّما في أساليب العمل مع الأمور التي تُذكرنا بالصدمة ومع ردود الأفعال الانفعالية القوية.



تحقيق التوازن النفسي: تقديم صندوق الأدوات

الهدف: لتعليم المشاركين (المشاركين) بعض مهارات التعافي وأدوات تحقيق التوازن النفسي التي سوف تُقوِّي النّاجيات من الصّدمة وتُحقِّق لهنّ التّوازن النفسي.

يُشير "تحقيق التوازن النفسي" إلى الأساليب الفنية المُستخدمة للتعامل مع ردود الأفعال ذات العلاقة بالصّدمة. ويُشير إلى كلٍّ من طرق تنشيط النّاجية وطرق تهدئة روعها.

لخصّ صفات المُساعدات؛ وذلك باستخدام الشّكل 1، والرّجوع إلى التّمرين 3 في الصفحات 34 - 35. ذكّر المُشاركات أنّ لديهنّ جميعاً صندوق أدوات، وأنّه بامتلاكهنّ المهارات والصفّات الجيدة، فإنّ هذه الأدوات هي الفضلى. ارسّم صندوقاً على اللّوح، وبينّ أنّ قصّة المرأة الفراشة هي إحدى الأدوات الموجودة في الصندوق. وشدّد على أنّ المُشاركات يمتلكن العديد من المهارات الأخرى التي اكتسبنها خلال حياتهنّ، ومن خلال عملهنّ وتجربتهنّ وخبرتهنّ. وسوف يركّز هذا القسم على مُمارسة الأدوات والمهارات الإضافية التي بوسعهنّ إضافتها إلى صندوق أدواتهنّ.

اشرح مرّة أخرى مدى أهمية الحواسّ. فالحواسّ تُثيرُ الخوف، كما يُمكن استخدام الحواسّ للسيطرة على الخوف.

إذا ما كنت ترغّب في ذلك، وتشعر بالراحة، ارجع إلى رسمّة الدّماغ في الصّفحتين 38 - 39 (ما هي ردود الأفعال على الصّدمات؟)؛ وذلك لإظهار أنّ أدمغتنا يُمكن تقسيمها إلى ثلاثة أجزاء. حاول شرح الاختلافات / الفروقات الرئيسية بين هذه الأجزاء:

- "الدّماغ الجديد" - "الدّماغ المُفكّر".
- "الدّماغ الأوسط" (الذاكرة الضّمنية) - "الدّماغ الانفعالي".
- الدّماغ القديم ("عقل الزّواحف") - المُنعكسات.

تعليمات التّدريس: نُقاط لتتذكّرها عندما تُمارس التّمارين والأساليب الفنية المُصمّمة لتحقيق التّوازن النفسي للنّاجية.

- اختيار لحظة تشعر فيها بالسلام والأمان.
- الهدوء والاستعداد لتعلّم شيء جديد.
- المُمارسة مراراً وتكراراً يومياً لبعض الوقت.
- وسوف تكون النّاجية التي تتبّع المبادئ أعلاه قادرةً في نهاية المطاف على القيام بالتّمارين التي تُساعدُها على بثّ السّكينة في نفسها، حتى وإنّ تعرّضت للضّيق وإلى عيش إحدى حالات استرجاع الذكريات.



تحقيق التوازن النفسي: تقديم صندوق الأدوات

الهدف: لتعليم المشاركين بعض مهارات التعافي وأدوات تحقيق التوازن النفسي التي سوف تُقوّي النّاجيات من الصّدمة وتُحقّق لهنّ التوازن النفسي.

المُدرب: قُمتُ يوم أمس بعصف ذهني لبعض الأشياء المهمّة التي تقولها وتفعلها المُساعدات عندما يلتقن بالنّاجيات من الصّدمة. وتحدّثنا عن الصّفات التي نحتاج إليها لنكون مُساعدات جيّداً. وقبل أن نتطرّق إلى هذا الموضوع مرّة أخرى، أرغب في أن أشارككم في فكرة صندوق الأدوات. [يرسم المُدرب صندوق أدوات].

جميعنا يستخدم صندوق أدوات عند العمل. وتُعتبر قصّة المرأة الفراشة الآن إحدى هذه الأدوات، لكن لديكم أصلاً العديد من الأدوات التي اكتسبتموها من خلال عملكم. ومع المعرفة والخبرة التي تمتلكونها، فإنكم في الحقيقة أهمّ أداة موجودة. وسوف نمارس، في هذه الجلسات، الأدوات والمهارات الإضافية حتّى تكون مُتوافرة لكم عندما تحتاجون إليها.

سوف تُساعدوني على ملء الصندوق بالأدوات عن طريق استحضار قصّة المرأة الفراشة والاعتماد على تجاربكم وخبراتكم.

يُمثّل هدف تمكين النّاجيات مهارةً بحدّ ذاتها. ويُمكن استخدام قصّة المرأة الفراشة لأغراض التّمكن. ويُساعد العديد من المهارات الأخرى التي سوف نستكشفها، كالمرأة الفراشة مثلاً، في تحقيق التوازن النفسي للنّاجيات، كما سوف تُساعدنّ في الشعور بسيطرة أكبر وبفزع أقل.

وللقيام بذلك، يجب علينا مُساعدة النّاجيات في الاتّصال بحواسّهنّ. فوعي النّاجيات بحواسّهنّ يُساعدنّ في التّعامل مع الخطر والخوف.

لقد استعرضنا في وقت سابق صورة لدماع الإنسان (ما هي ردود الأفعال على الصّدمات؟ في الصفحة 39). فمعرفة كيفية عمل الدّماغ ولماذا تُظهر ردود الأفعال بالطريقة التي نقوم بها في الأحداث الصّادمة قد يكون أمراً مُفيداً، حتّى أنّه يُستخدَم كأداة. وما هي الأدوات الأخرى التي استخدمناها لغاية الآن؟



نافذة التحمل

الهدف: لتقديم نموذج من أجل فهم ردود أفعالنا على الضغوط والصدمات.

نافذة التحمل هي تعبير مجازي يُمكننا استخدامه لشرح ردود الأفعال على الصدمات. فهو مبني على فكرة مفادها أن كل شخص لديه "نافذة التحمل"؛ وهي مقدار من الإثارة أو المشاعر التي تستطيع الصَّفْح عنها أو التعامل معها.

ويُقدِّم الدليل والتدريب معلومات تستطيع النّاجيات، من خلالها، فهم ردود الأفعال على الصدمات التي يُعاني منها. كما يُقدِّم أدوات وأساليب فنية لتهدئة النّفس تُساعدنَّ على البقاء ضمن إطار نافذة التحمل الخاصة بهن، أو العودة إليها عندما يفقدن السيطرة.

تشبيه بسيط جداً. إذ يُظهر الجزء بين الخطين مستوى النشاط. يملك الجميع منطقة أو الحيز حيث يكونون متوازنين تمام ضمنها – أي يكون فيها الشخص في حالة ذهنية حاضرة ويكون أو تكون في الزمن والوضع الراهن، وقادرين على التركيز والتعلم.

إذا كان نشاطك فوق منطقة التحمل، فوق الخط العلوي، سنقول إنك في حالة فرط نشاط. وهذا يعني أن نشاطك مرتفع جداً، أما إذا كنت تحت منطقة التحمل، تحت الخط السفلي، سنقول إنك في حالة نقص نشاط. هذا يعني أنك تعاني من نقص نشاط؛ وطاقتك منخفضة جداً.

يمكن لذكريات الصدمة إثارة استجابة الهرب/المقاومة. وهذه الاستجابة هي رد فعل لحالة فرط النشاط، حيث يكون النشاط مرتفع للغاية والجسم مستعد إما للهرب أو مقاومة التهديدات.

إذا كنا خائفين من شيء ما، تكون استجابة الجسم تلقائياً إيقاف نشاطات معينة وتعزيز أخرى. فربما، على سبيل المثال، نعلم بأن دقات القلب تنبض بشكل مسموع أعلى وأسرع وبأننا نتنفس بشكل أسرع. يُغذي الجسم بالدم الدماغ، الأذن، الأرجل. تستعد العضلات إما للمقاومة أو الهرب، بينما يتحول نشاط الدماغ من الأجزاء التي تساعدنا على التفكير في المشاكل المعقدة إلى الأجزاء التي تساعدنا على الاستجابة للحالات المهددة للحياة.

إذا لم يكن ممكناً المقاومة أو الفرار، مثلاً؛ إذا كنت طفل صغير بدون حماية، فسوف تعتمد على أكثر أساسيات استراتيجيات البقاء على قيد الحياة الأكثر أساسية - وهي التوقف عن الحركة. وهذه نفي الآلية التي يمكننا رؤيتها عند الحيوانات ذات الحجم الصغير التي تصبح خاملة تماماً عند تعرضها للهجوم. وهذه رد فعل نقص النشاط حيث ينحدر نشاط الجسم إلى الحد الأدنى: إذ توقف نفسك عن الحركة، وتصبح في حالة نطلق عليها الشلل.

أغلبنا من أن نكون مرتفعي أو منخفضي النشاط في منطقة التحمل. وعند حدوث مثل هذا نملك بعض الاستراتيجيات التي تسمح لنا بضبط نشاطنا مجدداً ضمن منطقة التحمل قبل أن تصبح حالة عدم الارتياح لا تُطاق.

(بناءً على فيديو داغ نوردانجر الذي يتحدث عن منطقة التحمل):

<https://www.youtube.com/watch?v=ugC4EdmsKWc> (في النرويجية).

نقاش: تطبيق نافذة التحمل

مناقشة



اطلب من المُشاركات، في المجموعة العامة أو في المجموعات الثنائية، مناقشة كيفية استخدام نافذة التحمل لفهم التّفعيل المُفرط (الزائد عن الحد) والتّفعيل الناقص عن الحد، وكيف يُمكنهنَّ تطبيقه كأداة لمُساعدة النّاجيات في البقاء في منطقة الإثارة المُثلى الخاصة بها.

نهاية اليوم الثاني.

نافذة التحمل

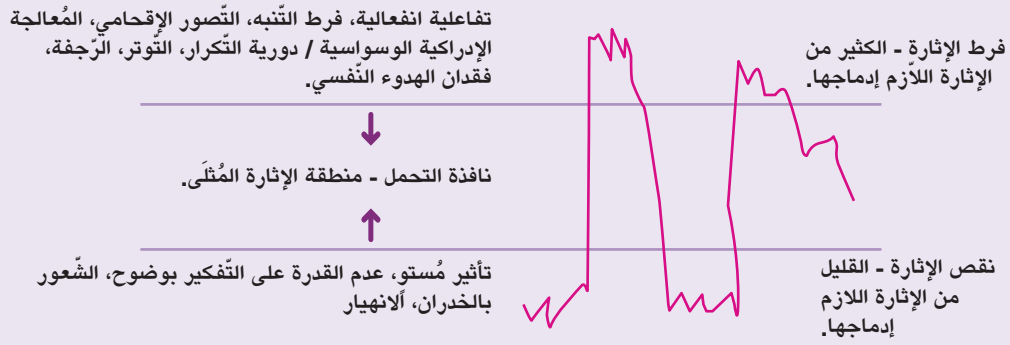
الهدف: لتقديم نموذج من أجل فهم ردود أفعالنا على الضغوط والصدمة.

المُدْرَب: [يرسم المُدْرَب نافذة التحمل]: وهو نموذج يُستخدم لفهم ردود الأفعال على الضغوط والصدمة.

كونك ضمن إطار نافذة التحمل، فإن هذا يدل على أننا في الحالة المثلى للاستجابة الانفعالية. ونستطيع في هذه الحالة امتصاص المعلومات والاستجابة لها بنجاح. ففوق نافذة التحمل نعيش حالة فرط الإثارة (تكون مرتبطة في أغلب الأحيان باستجابة الجسد "وضع المواجهة والهروب")؛ وأسفل نافذة التحمل، فإننا نعيش حالة نقص الإثارة (تكون مرتبطة بالاستجابات المتعلقة بحالة الجمود في المكان، و"التظاهر بالموت"، والاستسلام، والانفصال).

وتمتلك النّاجيات اللواتي تعرّضن للصدمة نوافذ التحمل أضيق، وهنّ مُعرّضات إلى ترك الفرصة بسرعة، وتتأرجح العديد منهنّ بين فرط الإثارة ونقص الإثارة.

"نافذة التحمل": المُحافظة على الإثارة المثلى



مُقتبسة من "أوغدن ومينتون 2000 - Ogden and Minton"، من الموقع الإلكتروني: www.sciencedirect.com

مناقشة



نقاش: تطبيق نافذة التحمل.

(نقاش في المجموعة العامة أو في المجموعات الثنائية. 10 دقائق)

ناقشوا كيف يمكن استخدام نافذة التحمل لفهم التّفعيل المُفرط (الرّائد عن الحدّ) والتّفعيل الناقص عن الحدّ، وكيف يمكن تطبيقه كأداة لمُساعدة النّاجيات في البقاء في منطقة الإثارة المثلى الخاصة بها.

المُدْرَب: شكرًا. لقد تناولنا مدى أهمية إرساء أنفسنا داخل حواسنا للتعامل مع الخوف. وتُساعدنا حواسنا في تذكر المكان الذي نحن فيه، وظرف الزمان: الآن، والبقاء في الزّمن الحاضر. فعندما نتعامل مع الوُضع، فإننا نرجع إلى داخل نافذة التحمل خاصتنا. وعندما تُساعد النّاجية، فإننا نُساعدُها في العودة إلى داخل نافذة التحمل خاصتها والبقاء فيها، بدلًا من البقاء إمّا في حالة فرط الإثارة أو نقص الإثارة.

نهاية اليوم الثاني.

اليوم الثالث: مُراجعة مُهمّة المُساعد الجيد

الهدف: لاستكشاف المزيد من خصائص (صفات) المُساعد الجيدة.

استهلّ اليوم بالقيام بتمرين تهدئة النفس.

تمرين تهدئة النفس 3: التّخلص المُتدرّج من التوتر العضلي



عندما يُصيبك التوتر، فإنّ جسدك يصبح مَشدوداً. وقد يُؤدّي هذا إلى ظهور أعراض ألم في الكتفين، أو الرقبة أو الظهر، أو في الفك، أو الذراعين، أو الساقين. ولتدريّب النفس على التّخلص من التوتر بصورة تدريجية، قوموا، عن قصد، بزيادة مستوى التوتر في مجموعات عضلية مُعيّنة، ثم دعوا تلك العضلات تسترخي. يُعتبر تمرين تهدئة النفس هذا مفيداً جداً بالنسبة إلى المُساعدات اللواتي يحتجّن إلى التّخلص من التوتر المُتراكم في أجسادهنّ خلال يومٍ عملٍ طويلٍ وشاقٍ!

تعليمات التّدرّيس: خصائص / سمات المُساعدة الجيدة في السّياق الذي تعمل فيه.

يُكمّل هذا النقاشُ المناقشةَ المعروضة في الصفحتين 34 - 35. ويمكن أن يُختزل إذا حُكمت أنّ المشاركين / المُشاركات لديهم أصلاً فهمٌ جيّدٌ للدور الذي تلعبه المُساعدة. ذكّر المُشاركات (المشاركين) بالصفات الجيدة للمُساعدة. ثم أرهم الشكل 6: خصائص المُساعدة الجيدة (2). وقد أطلعنا على هذه الصور المُستشارون العاملون في جمهورية الكونغو الديمقراطية. بيّن الصفات المُختلفة للمُساعدة (للمُساعد). وبدءاً بالقلب، ارسم كل عنصر من العناصر، الواحد تلو الآخر. ثمّ صِفهم للمجموعة. واطلب من المُشاركات المُساهمة. وتأكد، عندما تتلّطّب منهم المُشاركة، أن يضمن الصفات والمهارات التي أحاطهم بها التّدريب علماً. توسّع أكثر مما هو معروض في الرّسم الأصلي. ومن المُهم إظهار أهمية المُساعدة: فهي شخصٌ مُسالِم (مأمونٌ جانبه) وحكيم. فما تقوم به والطريقة التي تتصرّف بها أمران مُهمّان على حدّ سواء.

الشّكل 6: صفات المُساعدة الجيدة (2)



اليوم الثالث: مُراجعة مُهمّة المُساعد الجيد

الهدف: لاستكشاف المزيد من خصائص المُساعدة الجيدة.



تمرين تهدئة النفس 3: التّخلص المُتدرّج من التوتر العضلي (15 دقيقة)

يُعتبر هذا التمرين مُفيداً جداً بالنسبة إلى المُساعدات اللواتي يحتجنّ إلى التّخلص من التوتر الذي تراكم في أجسادهنّ خلال يوم عملٍ طويلٍ وشاقٍ!

- ركّزي على الاختلاف في الشّعور عندما تكون عضلاتك مشدودة وعندما تكون مُرتخية. شدّي وأرخي عضلات رأسك، ووجهك، ورقبتك، وكتفَيْك، وظهرك، ومعدّتك، وأردافك، وذراعَيْك، ويديك، وساقَيْك، وقدمَيْك. زيدي مقدار الشد، اثبتي على هذا الوضع لخمس ثوانٍ، وأرخها لمدة عشر ثواني. شدّي وأرخي عضلات كلّ جزء من أجزاء جسدك الواحد تلو الآخر. اعثري على سرعة الإيقاع التي تُناسِبُك:
- ابدئي بيدك: ضمّي أصابعك على شكل قبضة يد، اثبتي على هذا الوضع لمدة خمس ثوانٍ، وأرخها لمدة عشر ثوانٍ. لاحظي الفرق بين الحالة التي تكون فيها العضلات مشدودة ومرخية. افعلي ذلك مرّة واحدة.
- ركّزي الآن على ذراعَيْك: اسحبي الجزء السّفلي من ذراعك تجاه كتفك. استشعري الشدّ الحاصل في الجزء العلوي من ذراعَيْك. واثبتي على هذا الوضع لخمس ثوانٍ وأرخها لمدة عشر ثوانٍ. افعلي ذلك مرّة واحدة.
- مُدّي يدك إلى الأمام، وثبّتي الكوع واستشعري الشدّ الحاصل في العضلة ثلاثية الرؤوس. اثبتي على هذا الوضع لمدة خمس ثوانٍ، وأرخها لمدة عشر ثوانٍ. لاحظي الفرق. كرّري ذلك. وعندما تكون الذراعان في حالة ارتخاء، ضعيهما على حجرك. واصلِي القيام بذلك مع سائر أعضاء جسدك.

يُمكنك العثور على صيغة كاملة لتمرين تهدئة النفس في المُلحق 2.

المُدرّب: لقد ناقشنا في اليوم 1 صفات المُساعدة الجيدة (المُساعد الجيد). وسوف نُضيف الآن بعض المهارات والصفات التي أحاطكم بها التّدريب علماً. فهذا رسمٌ جديدة يُضيف عناصر جديدة لخصائص المُساعدة الجيدة.

المُساعدة العاملة في جمهورية الكونغو الديموقراطية:

- للمُساعدة قلبٌ كبير لاحتواء مشاعر النّاجيات ومُعاناتهن.
- للمُساعدة فمٌ صغير حتى تكتم الأسرار.
- للمُساعدة حقيبة يد كبيرة حتّى تُغلّقها بإحكام؛ حيث تضع فيها كلّ الأحكام المُسبّقة أو الكلمات السيئة التي قد تسمعها عن النّاجيات.
- للمُساعدة قدّمان كبيرتان حتّى تُبقي نفسها واقفةً على الأرض بأمان وثبات. ولتُمكنها من السّير مسافاتٍ طويلة إلى أيّ مكانٍ تحتاجها فيه.
- أدّناها يجب أن تكون كبيرة لتصغي إلى ما تُخبرها به النّاجيات، وإلى الأشياء التي لم تتلفظ النّاجية به باستخدام الكلمات، ولكن عبر تأوهاتٍ صغيرة، وعبر إصدار أصواتٍ أخرى. فلا يجب على النّاجية تكرار ما تقوله مرّة أخرى.
- يجب أن تكون عيننا المُساعدة فاغرتين (مفتوحتين بشكلٍ واسع) لكي تقرأ إشارات النّاجية، وتعبير وجهها، وحركات جسدنا، ولغة يديها.
- يجب أن تكون مئانتها كبيرة (للتستوعب أكبر كمية من السّوائل) لأنّ الحوار قد يستغرق وقتاً طويلاً ولا يجب مُقاطعته.
- يجب أن يكون أنفها صغيراً لحمايتها من الرّوائح؛ حيث أنّ النّاجية قد تكون مُصابة بسلس البول.
- تحتاج المُساعدة إلى أن يكون لديها عقلٌ وقلبٌ قويان حتّى لا تتعرّض للصّدمة جرّاء ما تسمعه؛ حتّى أنّه بوسع المُساعدة ارتداء خوذة لحماية نفسها.

التعريف بمهارات التعافي

الهدف: لتعميق فهم المجموعة لدور المساعدة. ولربط نقاش اليوم بالنقاشات التي حدثت في وقت سابق.

سوف تربط هذه الجلسة بين النقاشات السابقة بشأن صفات المساعدات (المساعدين) مع تعلم مهارات وتمارين جديدة. إذا عملت المجموعة بنشاط كبير في اليوم الأول، قم باختصار التمرين، وذلك، على سبيل المثال، عن طريق التفاوضي عن الشكل 6، وإضافة العناصر الجديدة ببساطة على الرزمة الأصلية لشكل المساعد (الشكل 1) التي رُسمت في اليوم الأول.

نقاش: صفات المساعدة في مجتمعك

مناقشة



اطلب من المشاركين الانقسام إلى مجموعات صغيرة. وأعطهم وقتاً للتباحث في دور المساعدة. واطلب منهم بعد ذلك أن يتشاركوا في المجموعة العامة ما دار بينهم في المجموعات الصغيرة.

التمرين 7: صفات المساعدة في مجتمعك

تمرين



ارسمي (ارسم) مساعدة جديدة على أوراق اللوح القلاب. وتمثل المساعدة الجديدة ثقافةً بعينها. أعدّي قائمة بأهم صفاتها، ومنها الصفات التي ذُكرت في نقاشات سابقة وتلك التي جرى تحديدها خلال التمرين. وأخبري المجموعة أن الرسم عبارة عن تذكير مفيد بالمهارات التي تحتاج إليها المساعدات.

كيف من الممكن أن تُصبح معرفة المنهج القائم على حقوق الإنسان من الأصول المفيدة؟

اطلبي من المشاركين عمل نسخة من الرسم وتعليقها في مكان عملهم (أو في أي مكان يختارونه)؛ وذلك بهدف تذكيرهم بصفات المساعدة.

ارسم الشكل 4. تواجه المرأة الفراشة التعرض للعوامل المؤثرة للصدمة وحالة استرجاع الذكريات، بعد انقضاء وقتٍ على تعرضها للصدمة. ارسمي أولاً المرأة الفراشة من دون قرني استشعار، أو من أرضٍ تحت قدميها.

اكتبي قائمة بالأعراض التي تمرُّ بها المرأة الفراشة (تُشعر بالوحدة، غارقة في ظلمة داخلية، قلبها نائم، تُراودها أفكارٌ وكوابيس سيئة، تُشعر بالخوف، والغضب، وفقدان الأمل، وتقول: "أنا إنسانة سيئة"، "أنا قذرة"، وغير ذلك).

نقاش: الاستجابة لحاجات الناجية

مناقشة



استحدث سيناريو ما. تسعى الناجية إلى طلب المساعدة، وتبدأ بالتحدث عما تُشعر به. اطلب من المشاركين إخبارك بالكيفية التي قد استجبت بها في مثل هذه المواقف. اجعلهم يتحدثون عن لقاءاتهم الشخصية مع الناجيات. ما هي التجارب التي مررت بها؟ هل بوسعهم إطلاعك عليها؟

أضف إجاباتهم إلى القائمة.



التعريف بمهارات التعافي

الهدف: لتعميق فهم المجموعة لدور المساعدة. ولربط نقاش اليوم مع النقاشات التي حدثت في وقت سابق.

المُدرِّب: سوف نتناول هذا الصباح كيف يُمكن للمُساعدات مُساعدة الناجيات. ومن الأهمية بمكان أن نعرف ما هي صفات تقديم المساعدة في ثقافتك. فالذي تُقدِّره في المساعدة يُعتبر نقطة بداية جيدة لتعليم مهارات التعافي. و"مهارات التعافي" هي أفعال جسدية وذهنية تُساعدنا في التعامل مع ردود الأفعال، والأفكار، والعواطف / الانفعالات العصبية. وتُعتبر الأساليب الفنية للتعافي من بين الأدوات التي سوف نعمل معها. فهي أدوات يُمكن تعلمها ومُمارستها. لكن يجب ألا ننسى أنكم أهم أداة: المُساعدات اللواتي يملكن الصفات الجيدة التي ذكرتموها.

مناقشة



نقاش: صفات المساعدة في مُجتمعك. (10 دقائق)

شكّلوا (شكّلن) مجموعات صغيرة من 4 إلى 6 أشخاص، وناقشوا خصائص المساعدة الجيدة، مع تذكر النقاشات، في الوقت نفسه، ولكن بالتفكير بحالاتك وباعتماد على خبراتك وتجاربك. ثم ناقش مع الصفات التي تحتاجها المُساعدات في ثقافتك، وفي الظروف الحالية لبلدك.

تمرين



التمرين 7: صفات المساعدة في مُجتمعك. (10 دقائق)

أطلعن المشاركات في المجموعة العامة على الأفكار التي توصلت إليها مجموعاتكن. وأضفن خصائص جديدة إلى المساعدة الجيدة (الشكل 1). واجعلن صفاتها ذات صلة بخبراتكن بالقدر المُمكن. تذكر إدراج مبادئ المنهج القائم على حقوق الإنسان. انسحن الرسم. ويُقترح أن تضعنه في مكان تستطعن تذكير أنفسكن، بانتظام، بالصفات التي تحتاجها إليها المساعدة.

المُدرِّب: لقد وصفنا صفات المساعدة الجيدة. وسوف ننتقل الآن للحديث عن حاجات (احتياجات) الناجية. وللقيام بذلك، سوف نواصل استخدام التعبير المجازي المعروف بالمرأة الفراشة. ويُساعدنا الشكلان 3 و4 في تبرير ردود الأفعال على الصدمات ونسبتها إلى عوامل خارجية "externalize". كما يُبين الشكلان كيف تستثير الأمور التي تذكّرنا بالصدمة مشاعر مؤلمة ومستحوذة على الناجيات. وعندما نتحدث عن "التبرير ونسبته إلى عوامل خارجية" "externalizing"، فإننا نُشير إلى طرق التحدث عن ردود الأفعال والذكريات المؤلمة عن بعد؛ أي خارج الشخص، تماماً كما نفعل عندما نقوم بسرد قصة المرأة الفراشة أو عندما نستخدم التعبيرات المجازية.

كيف نشرح للناجية سبل الشفاء من الصدمة، وكيف نريها أن ردود أفعالها والأعراض التي تُعاني منها هي ردود أفعال وأعراض طبيعية مُتوقعة. فمن خلال المرأة الفراشة، نستطيع شرح طرق تنظيم الاستجابات في جسدها وأفكارها، ومشاعرها، وتنفسها وقلبها. ولأن هذا التعبير المجازي يُمكن الناجية من النأي بنفسها بعيداً عن الحدث، ولأنها لا تتحدث مباشرة عن نفسها، فإنها لن تُعاني من حالة استرجاع للذكريات، أو لن تشعر بالخزي الذي قد تشعر به خلاف ذلك. فمعاً هي والمُساعدة، سوف تكون قادرة على التأمل فيما يحدث من حولها. وستشعر أنها ليست وحيدة، وستفهم كيف يتصرف الناس عندما يتعرضون لصدمة ما، على أمل أن تشعر بخزي أقل. كل هذا عمل جيد لتحقيق التوازن النفسي. فبإمكانك تقوية قلبها، ومنحها الأمل! إن تكرار قول أنها ليست وحيدة، وأنك تعرفها، وأنه يُمكن التوصل إلى تلك المساعدة التي تريدينها يُعتبر فكرة جيدة.

دعونا نُطوّر الشكل 4 للمرأة الفراشة.

مناقشة



نقاش: الاستجابة إلى احتياجات الناجية. (20 دقائق)

تفحصي الشكل 4. كيف استجبت لمثل هذه المواقف؟ أطلعينا على تجاربك وخبراتك؟

إدارة الذكريات الصادمة

الهدف: لإظهار كيفية مُساعدة الشَّخص بصورة رمزية، وباستخدام الأدوات البصرية، على تحديد الذكريات الصادمة وإدارتها وإضعافها في نهاية المطاف.

تَصِف الأقسام التالية كيف تستطيع المُساعدات تحقيق التَّوازن النَّفسي لِلتَّاجية؛ وذلك عن طريق جلبها وإحضارها للعيش في ظرف المكان والزَّمان: هنا والآن، داخل نافذة التحمل الخاصة بها. فتحقيق التَّوازن النَّفسي يُنشطها في حال كانت منخفضة النَّشاط، وبخفض مستوى انفعالها عندما تُسبب المشاعر، والأفكار، والذكريات السيئة فرط النَّشاط.

تعليمات التَّدريس:

نقترح أن تُضيف قرني استشعار للمرأة الفراشة لُجسد بصرياً كيف يستقبل النَّاس المعلومات ويخزونها. فمن المُرجَّح أن يكون هذا الرَّمز مقبولاً في العديد من السِّياقات. والأمر عائدُ إليك لتقرِّر إن كانَ قرنا الاستشعار والجناحان مُلائمان للمجموعة التي تعمل معها. استخدم ما طاب لك من المَصادر البصرية الأكثر مُلاءمة للسِّياق.

الشَّكل 4: المرأة الفراشة

تمرُّ بالعوامل المُثيرة للصدمة وبحالة استرجاع الذكريات بعد انقضاء وقتٍ على وقوعها.



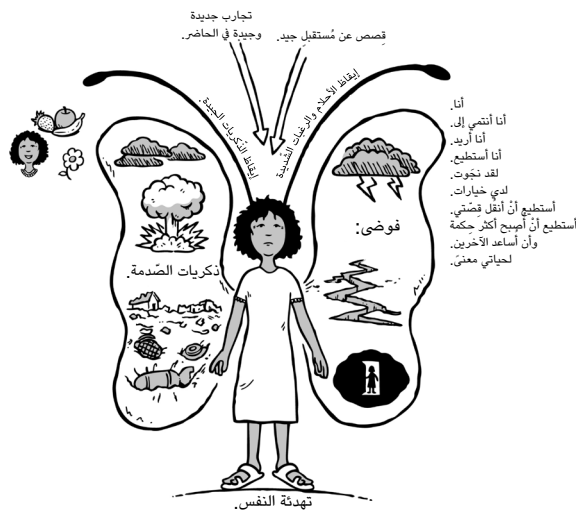
الشَّكل 3: المرأة الفراشة

بعد تعرُّضها للصدمة مُباشرة



الشَّكل 5: المرأة الفراشة

التَّعافي / الشِّفاء التَّدريجي



إدارة الذكريات الصادمة

الهدف: لإظهار كيف يُمكن مُساعدة الشَّخص بصورة رمزية، وباستخدام الأدوات البصرية، تحديد الذكريات الصادمة وإدارتها وإضعافها في نهاية المطاف.

المُدرب: ما هي الإجابات التي حصلت عليها المرأة الفراشة من المُساعدة؟ "أرى أنك تُعانين. أعرف أن هذا أمرٌ صعبٌ للغاية. وأعرف أن ردود أفعالك كلها طبيعية، وأن ما حدث لك شيء غير اعتيادي وجنوني. أنت ناجية، تقفين هاهنا الآن أمامي! أنا أراك واستمع إليك، وأعرف أنه يوجد طريقٌ للخروج مما أنت فيه. باستطاعتي أن أدلك على طريق الخروج!".

[يُشير المُدرب إلى الشكل 3: المرأة الفراشة بعد تعرُّضها للصدمة مُباشرة، والشكل 4: المرأة الفراشة التي تمرُّ بالعوامل المُثيرة للصدمة وبحالة استرجاع الذكريات بعد انقضاء وقتٍ على وقوعها].

وبمقدورك، عندما تؤد [دور المُساعدة، أن تسأل الناجية فيما إذا كانت ترى نفسها المرأة الفراشة. وتستطيع مُساعدتها لترى وتفهم أن المرأة الفراشة تتصرَّف بطريقةٍ طبيعية ويمكن توقعها في هذه الحالة.

[يرسم المُدرب الشكل 5: المرأة الفراشة تتعافي / تُشفى تدريجياً. أضيفي قرن استشعارٍ للجانب الأيسر من رأس المرأة الفراشة].

وسوف تكتسب المرأة الفراشة القُوَّة عندما تتصلُّ بأصغر ذاكرةٍ جيدة. فإذا بحثنا بنشاطٍ ووجدنا مراجع قديمةً وجديدة، فإننا سوف نبني قُوَّتنا، وزمننا الحاضر والآني الواقعي. ومن المُهم التركيز على هذه المراجع لبناء قُوَّة نفسيةٍ وجسدية. فالقُوَّة التي نبنيها هي كالجدار الداخلي الذي يحمينا من الذكريات الصادمة، والذي يُساعدنا في التحكم بها عندما يتمُّ إيقاظها أو (استثارتها).

[يركز المُدرب على جسد المرأة الفراشة، ويرسم خطاً فاصلاً بين جسدها والجناح الذي يحمل في داخله ذكريات الصدمة].

يتم إيقاظ ذكريات الصدمة من خلال الحواس. وتستطيع من خلال الحواس - الشَّم، واللمس، والسمع، والتذوق، والبصر، استرداد عافيتنا وقُوَّتنا، واستعادة قُدرتنا على العيش في الحاضر - في الزمن الحاضر، وعيش تجربة البقاء بأمانٍ مرة أخرى.

[يرسم المُدرب قرن استشعارٍ ثانٍ على الجانب الأيمن من رأس المرأة الفراشة].

يجب على المرأة الفراشة أن تُنمِّي ذكرياتٍ جديدة تمتدُّ رقعتها لتطال المُستقبل. ولبناء أملٍ جديد، يجب عليها استحضار الخطط والرغبات الشديدة (الأشواق) القديمة، وأن تستكشف أحلاماً جديدة.

[تدون المُدربة ثلاث نقاطٍ على جسد المرأة الفراشة بينما تتحدث. وتُعلم الأرض الآمنة تحت قدمي المرأة الفراشة].



إيجاد مكان آمن

الهدف: استحداث شعور بالأمان عند التفكير بالماضي.

تمرين تهدئة النفس 4: إيجاد مكان آمن

تمرين تهدئة النفس



يُمكن هذا التمرين الناجية من الاتصال بماضيها، واستعادة الاتصال بالأماكن الجيدة في ماضيها. ويُساعدُها أيضاً في البقاء داخل جسدها. وتستخدمه الناجيات للحفاظ على هدوئهنَّ النفسى، والبقاء حاضرة في الزمن الحاضر. يمكن من الصعب تخيل "المكان الآمن" في مناطق الحروب والنزاعات. إذا كان الأمر هكذا، يمكنك الاقتراح على المشاركين التفكير بمكان "مريح" أو "هادئ" عوضاً عنه، أو دع لهم اختيار التسمية المناسبة. الهدف هنا تمكين المشاركين من الشعور بأن لديهم مكان آمن داخل ذواتهم.



إيجاد مكان آمن

الهدف: استحداث شعور بالأمان عند التفكير بالماضي.

تمارين تهدئة النفس



تمارين تهدئة النفس 4: إيجاد مكان آمن. (10 - 12 دقائق)

- اتّخذي وضعاً مريحاً، مع وضع قدّميك على الأرض. اشعري بجسدك، ورأسك، ووجهك، وذراعيك، وعمودك الفقري، ومعدتك، وأردافك، وفخذيك، وساقيك، وأجعلها جميعها تسترخي وتستريح.
- واختاري ما إذا كنت ترغبين بإغماض عينيّك، أو إبقائهما مفتوحتين خلال التمرين.
- استمعي بانتباه إلى صوت المُرْدَب.
- فكّري بمكان في الماضي كنت تشعرين به بالهدوء والثقة والأمان. قد يكون مكاناً خارجياً في الهواء الطلق، أو في البيت، أو في أيّ مكان آخر. ويُمكن أن يكون مكاناً ذهبت إليه مرّة واحدة أو مرّات عديدة، كنت قد شاهدت فيه فيلماً أو سمعت عنه، أو تخيلت وجوده. وتستطيعين الوجود هناك بمفردك أو مع شخص تعرفينه.
- قد يكون هذا المكان خاصاً، وغير معروف للناس، مكان ما لا يستطيع أحد العثور عليه إلا بإذنك، أو بإمكانك أن تُقرّري اطلاع الآخرين عليه.
- يجب أن يناسبك المكان ويلبّي حاجاتك. وبإمكانك إعادة إنشائه أو تعديله باستمرار. إنّه مكان مريح ومُجهّز بئراً فاحش ليلتي جميع ما ترغبين به. وكل ما تحتاجينه لتتعمي بالراحة موجود في ذلك المكان. فهو مكان يناسبك.
- وهو يُغلق الباب أمام كل مُثير من شأنه الاستحواذ عليك.
- تخيلي هذا المكان. تخيلي أنّك هناك. خذي بعض الوقت لتستوعبيه بتفاصيله: ألوانه، وأشكاله، وروائح، وأصواته. تخيلي أشعة الشمس، واشعري بالرياح ودرجات الحرارة. لاحظي الشعور الذي يُصاحب الوقوف، أو الجلوس، أو الاستلقاء هناك. ولاحظي كيف يشعر جلدك وجسدك عند التلامس معه.
- كيف يشعر جسدك عندما يشعر الجميع بالأمان، ويكون كلّ شيء على ما يُرام؟ ففي المكان الآمن الذي وجدته، تستطيعين الرؤية والسمع، والشم، والشعور بالضبط بما تحتاجين إليه لتشعري بالأمان؟ ولربّما توّدين خلع نعلتيك وتجربي شعور السّير حافية القدمين على العشب أو الرّمال.
- بإمكانك الذهاب إلى هذا المكان متى شئت، وبالقدر الذي تريد. فمجّرد التفكير به يجعلك تشعرين بهدوء وثقة أكبر.
- امكّئي هناك خمس ثوانٍ إضافية. ثم استعدي للعودة إلى الغرفة. افتحي عينيّك. ومارسي تمارين الاسترخاء، وافعلي ما يلزم لتعودي إلى الزّمن الحاضر.

ممارسة استخدام الأدوات والتّمارين

الهدف: لتعلّم وممارسة المهارات والتّمارين التي سوف تجعل النّاجيات يشعرن بقوة أكبر، ولمساعدتهنّ في التّحكم بأفكارهنّ، وأجسادهنّ، وتنفسهنّ، ومشاعرهنّ، وقلوبهنّ.

يُركّز هذا القسم على كيفية شرح وممارسة أدوات مُعيّنة تجعل النّاجيات يشعرن بقوة أكبر، وعلى مُساعدتهنّ في التّحكم بأفكارهنّ، وأجسادهنّ، ومشاعرهنّ، وقلوبهنّ. وسوف تتعلّم المُشاركات التّأثيرات التي تُحدثها تلك الأدوات عن طريق تطبيق التّمارين بأنفسهنّ.

ولمزيد من المعلومات، راجع القسم 4 من الجزء الثالث (مهارات التّواصل).

وبتقديمنا لسُبل الشّفاء بعد الصّدمة، وبتقديمنا الدوافع لتعلّم الأدوات والأساليب الفنية، فإننا ندخل مرحلة جديدة وعملية من مراحل التّدريب. وسوف تتعلّم المُشاركات أساليب فنية متنوّعة تتناول أعراضاً مُختلفة وتجارب وخبرات مختلفة مررن بها في كيفية استخدام حواسنا لتنظيم الاستجابات في الجسد، والأفكار، والتنفس، والمشاعر، والقلب.

وضّح سبب خدران المرأة الفراشة واستجاباتها للصّدمة وهروبها بالتّظاهر بالخمول والافتقار إلى الطّاقة. وضّح للمجموعة ما هو نوع الافتقار إلى الطاقة.

أسئلة توجيهية:

اكتب الأسئلة التّوجيهية التّالية على أوراق لوح قلاب حتّى تستطيع المُشاركات استحضارها عندما يُمارسن التمرين التّالي:

- ما الذي يحدث في جسدك؟
- ما الذي يحدث لمشاعرك؟
- ما الذي يحدث لتنفسك؟
- ما الذي يحدث لأفكارك؟
- ما الذي يحدث في قلبك؟

تعليمات التّدريب: وضّح جميع التّمارين.

قم بإجراء جميع التّمارين مع المُشاركات. أرهنّ كيفية القيام بكلّ تمرين من التّمارين، ثم دعهنّ يُمارسها في مجموعات ثنائية. ولأنّ قصة المرأة الفراشة قد أصبحت مألوفة لدينّ في هذه المرحلة من التّدريب، أستخدمها لتوضيح أيّ الأساليب الفنية يُناسب الأعراض المُختلفة.

تعليمات التّدريب:

خذ استراحة قصيرة بعد انتهاء الجلسة. دع المُشاركات يمارسن تمارين الاسترخاء ويتمشّين قليلاً. وقبل أن تستهلّ الجلسة التّالية، اقض بعض الوقت للقيام بتمارين تهدئة النّفس، والتنفس حتّى تُعيد المجموعة إلى المسار الصّحيح.

استراحة 15 - 20 دقائق.

مُمارسة استخدام الأدوات والتَّمارين

الهدف: لتعلّم ومُمارسة المهارات والتَّمارين التي سوف تجعل النّاجيات يشعرن بقوة أكبر، ولمساعدتهنّ في التّحكم بأفكارهنّ، وأجسادهنّ، وتنفسهنّ، ومشاعرهنّ، وقلوبهنّ.

المُدرِّب: يجب على المرأة الفراشة، في واقع الأمر، أن تُخبر جسدها، وأفكارها، ومشاعرها، وتنفسها، وقلبها أنها بأمان، وأن صدمتها قد انتهت. إنها ناجية. وعندما تنظرُ هي والمُساعدة معاً إلى الشَّكل 5 (المرأة الفراشة تتعافى تدريبياً)، وتحدثان عن المراجع / المصادر التي يستطعن الاعتماد عليها، فإنهما بهذا تشقّان طريقهما نحو عملية الشِّفاء. وسوف تبدأ المرأة الفراشة باستحداث وتطوير خطط صغيرة خاصّة بها. وسوف تتذكر المهارات والمراجع ونقاط القوة التي كانت تمتلكها. وسوف تبحث عن أدوات جديدة لتُساعد في إدارة حياتها ولتُشعر بأنّها تحصل على الدّعم فيما تقوم به. وسوف تُشعر أنّها تنتمي، وأنّها لم تُعد وحيدة. وقد تُشعر أنّها مهمّة بالنسبة إلى النّساء الأخريات اللواتي نجّين، وبأهميتهما ربّما لجميع النّساء في العالم اللواتي يتغلبن على الظلم والعنف.

أمّا بالنسبة إلى ما تبقى من وقتٍ للجلسة، وليومٍ غدٍ، سوف نتعلّم ونُمارس الأدوات التي تُساعد النّاجيات على تحقيق توازنهنّ النّفسي؛ باستخدام الحواس الخمس.

هل تذكّرَ عندما كانت المرأة الفراشة تمرُّ بحالة استرجاع الذّكريات في المُستشفى؟ كانت مشاعر الخوف تستحوذ عليها وأرادت الهروب.

سوف نرى ما نستطيع قوله وفعله؛ وذلك لمُساعدة النّاجيات في تهدئة أنفسهنّ عندما تستحوذ عليهنّ ذكرياتهنّ، ولإيقاظ أنفسهنّ عندما يفتقرن إلى الطّاقة. ويجب علينا، كمُساعدين، مُمارسة هذه المهارات مع النّاجية. كما يجب علينا التّحقّق فيما إذا كانت النّاجية تُشعر بشعور مُختلف وأفضل بعد الانتهاء. وكما هو الحال في جميع الثقافات، فإنّه يجب علينا أن نُكيّف ما نقوم به بما يتوافق مع ثقافتنا. وبما أنّ كل شخصٍ فريد من نوعه، فإننا بحاجة إلى جعل الأدوات والتَّمارين مُفيدة قدر الإمكان عن طريق تكييفها بما يتوافق مع حاجات كل ناجية.

[يكتب المُدرِّب خمس أسئلة توجيهية]

ولاكتشاف التّأثيرات التي تُحدثها هذه الأساليب الفنية، بوسعنا طرَح الأسئلة التّوجيهية التالية:

- ما الذي يحدث في جسدك؟
- ما الذي يحدث لمشاعرك؟
- ما الذي يحدث لتنفسك؟
- ما الذي يحدث لأفكارك؟
- ما الذي يحدث في قلبك؟

استراحة 15 – 20 دقائق.



مهارات التعافي 1

الهدف: لتعلّم كيفية إعادة الاتصال بالزمن الحاضر من خلال حواسنا.

تمارين التعافي تُعيد توجيه اهتمامنا وحواسنا:

عندما نتعرّض للصدمة، فإنّ اهتمامنا يركّز بأكمله على توقُّع الخطر وتجنُّبه. فعندما نُستثَّار ذكريات الصدمة، فإنّها تجتاح اهتمامنا وتُغمِّره. وتحتاج المرأة الفراشة إلى تعلّم مهاراتُ تُعيدّها للعيش في الزمن الحاضر. فعندما نُركّز على ما نراه، ونسمعه، ونلمسه، ونشمه، ونذوّقه، فإنّ هذه الأحاسيس تصلنا بالزمن الحاضر والآني الواقعي. فهي تعمل بمثابة الرُكائز التي تُثبِّتنا في الزمن الحاضر. ونستطيع، بالطَّرق نفسها، إيقاظ أحاسيسنا بالتَّجارب الجيدة. ونستطيع أن نتعلّم تهدئة أنفسنا عندما تستحوذ علينا المشاعر، كما نستطيع شحذ طاقاتنا عند افتقارنا إلى الطَّاقة. وبمراقبة أحاسيسنا الفورية عن كثب، فإنّنا نستطيع استعادة الشعور الذي يقول بأننا في الزمن الحاضر، وفي مكان آمن.

فعندما يُعاد تزامن الجسد والعقل بهذه الطريقة، فإنّ ذلك يُحقِّق التَّوازن للجهاز العصبي والاستجابات العصبية. فالأثر يكمن في تهدئة الشَّخص الذي يُعاني من فرط الإثارة، وفي إيقاظ الشَّخص الذي "يتوقَّف جهازه العصبي عن العمل" وأصبح يفتقر إلى الطَّاقة. وعندما نتَّصل بالزمن الحاضر، تبقى ذكريات الماضي حبيسة الماضي.

تُظهر القِصة ما يلي:

- كيفية الاتصال بالزمن الحاضر من خلال حواسنا.

نقطة أساسية



تعليمات التدرّيس:

ذَكَرَ المجموعة أنّ جميع التمارين الموجودة في الدليل يجب مُمارستها إذا ما أرادوا العمل. ويجب مُمارستها، أينما كان ذلك مُمكنًا، في بيئة يسودها السَّلام والأمان؛ لأنّ هذه الممارسة سوف تساعد النّاجيات على استدماج التمارين في النفس الباطنية "internalize" بصورة تدريجية. ويستطعن، في نهاية المطاف، الاستفادة منها عند الحاجة، حتى في الظروف التي تبعث على الضيق.

طمئن المُشاركات أنّك سوف تُوضِّح كل تمرين من التمارين، باستخدام لعب الأدوار، وأنك سوف تُريهن كيف يُمكن استخدام كل تمرين لتهدئة النّاجية المُستثارة.

ذَكَرَ المُشاركات أنّ الفائدة الكبرى للتمارين سوف تتحقَّق إذا اتَّبعنَ القواعد الثَّلاث التَّالية. مارسها:

- عندما تكون في مكان يسوده السَّلام والأمان.
 - عندما تكون هادئاً (هذا يُساعد عملية التعلُّم).
 - مراراً وتكراراً يومياً ولبعض الوقت.
- إذا قامت المُشاركات بذلك، فإنَّهنَّ سوف يَكُنَّ، في المُحصَّلة، قادراتٍ على استخدامها حتَّى وإن كُنَّ في حالة ضيق.

مهارات التعافي 1

الهدف: لتعلم كيفية إعادة الاتصال بالزمن الحاضر من خلال حواسنا.

المُدرِّب: سوف نواصل سرد قصة المرأة الفراشة، ونستخدمها لتطوير بعض التمارين العملية التي من شأنها المساعدة في عملية التعافي.

تنفست المرأة الفراشة الصعداء لأنها التقت بمساعدات حيدات، من بين الممرضات والعاملين، ومن بين النساء اللواتي كن قد مررن بصدمات ما. وأدركت أن ردود أفعالها كانت طبيعية، وفهمت كيف استثيرت ذكريات الصدمة لديها لدرجة أنها فقدت الاتصال بالمكان الذي توجد فيه، ونسيت أنها بأمان.

وضحت المساعدة للمرأة الفراشة أنها احتاجت إلى العثور على طرق لإعادة الاتصال مع نفسها، والانتقال إلى الزمن الحاضر. قالت المساعدة: "إذا ركزت على اللحظة الحالية في الزمن الحاضر، فإن ذكريات الماضي ستبقى حبيسة الماضي". وجدت المرأة الفراشة صعوبة في فهم المغزى المراد من تلك العبارة. ثم أرذفت المساعدة قائلة: "ذاكرة حدث الاغتصاب قادرة على غزو الزمن الحاضر، سالية إياك الإحساس بالوقت والمكان". وشرحت أن ذكريات الصدمة تنتمي إلى وقت قد انقضى. "فالسّر هو عيش الزمن الحاضر من خلال حواسنا: هذا يجعلنا نرسو ونرتكز في الزمن الحاضر ويثبتنا فيه.

وضعت المساعدة إبريقاً يحتوي شايًا ساخنًا وفنجانين على الطاولة أمامها وقالت: "اسمعي، ما الذي تسمعيه؟ ثم صبت الشاي في الفنجانين. استمعت المرأة الفراشة، وتوقفت، وقالت بأنها سمعت صوت خريف المياه وهي تنسكب، وصوت عصفور يُغرد، وأصوات بعض النسوة في الخارج. أجابت المساعدة: "لقد ركزت الآن على حاسة السمع لديك. فهذه الأصوات تُخبرك بالذي يحدث الآن. هذه هي الطريقة التي تصلين بها نفسك باللحظة الحالية في الزمن الحاضر، باستخدام أذنك. أمسكي الفنجان الآن واستخدمي حاسة اللمس. تحسسي الفنجان".

كان بوسع المرأة الفراشة الشعور بدفء الفنجان. ثم استخدمت حاسة التذوق للتذوق بمذاق الشاي الشهى. وكان بمقدور المرأة الفراشة تذوق طعم الشاي واستنشاق رائحته. سألت المساعدة قائلة: "ما الذي حدث لذكرياتك عندما ركزنا على سماع الأصوات، ولمس الفنجان، وتذوق الشاي؟" أجابت المرأة الفراشة قائلة بأنها كانت غائبة.

أثنت المساعدة على العمل الذي قامت به المرأة الفراشة. وقالت بأن حواسنا عبارة عن مداخل تربطنا بالزمن الحاضر. "فعندما نركز حواسنا على الأشياء التي نراها، ونسمعها، ونتذوقها، ونلمسها فإن ما نشعر به يصبح واقعنا. ومن المهم، لهذا السبب، أن نطلق العنان لحواسنا ونركز اهتمامنا على الأشياء التي نذكرنا بأننا نعيش في أمان؛ بأننا آمنين في الزمن الحاضر. ونسمي ذلك تمريناً لتهديئة النفس نظراً إلى أنه يمنحنا أساليباً لتهديئة أنفسنا في اللحظة الحالية في الزمن الحاضر."



مهارات التعافي 2

الهدف: لممارسة تمارين تهدئة النفس، والتزويد بالأدوات التي تمكن الشخص من البقاء في إطار نافذته (نافذتها) للتحمل.

تمرين تهدئة النفس 5: إعادة التوجيه نحو الزمن الحاضر

تمرين تهدئة النفس



يساعد هذا التمرين الناجيات اللواتي يكنّ في وضع "التجمد في المكان"، واللواتي يشعرن بالخدران والتجمد.

وقد يكون من الجيد توضيح هذا التمرين قبل أن تشرع المشاركات بتنفيذه.

اطلب من المشاركات تشكيل مجموعات ثنائية وأن يتبادلن الأدوار بعد مضي خمس دقائق. وعند قيامهن بذلك، تأكد أن المشاركات يخرجن من أدوراهن القديمة قبل أن يتبادلن الأدوار. وقم، إن أمكن، بتوفير أوشحة لتدل على المشاركات اللواتي يلعبن دور الناجية. وبعد مضي 10 دقائق، أعط المجموعات بعض الوقت لعكس تأملاتهن فيما يتعلق بالشعور الذي خلفه التمرين عليهن.

من المهم التأكد أن المساعدات يمارسن المهارات التي سوف يُعلمنها للناجيات. وسوف تكون الأساليب الفنية أكثر قوة إذا كانت مألوفة بالنسبة إلى المساعدات.

بعد نهاية التمرين، تأكد أن المشاركات يخرجن من أدوراهن. اطلب منهن رفض شخصيتهن، والقول بصوت عالٍ: "أنا أمثل الآن [نفسى]".



مهارات التعافي 2

الهدف: لممارسة تمارين تهدئة النفس، والتزويد بالأدوات التي تمكن الشخص من البقاء في إطار نافذته (نافذتها) للتحمل.

المُدرب: سوف نمارس الآن تمريناً معاً. ونُسَمِّي هذا التمرين تمرين تهدئة النفس لأنه يُهدِّئنا ويجعلنا نرسو ونثبت في الزمن الحاضر. وبوسعنا استخدامه لتهدئة الناجية التي استُثيرت بواعث قلقها وخوفها نتيجةً لتعرضها لحدثٍ صادم، أو لإيقاظ طاقتها في حال كانت تفتقر إلى الطاقة.

"هل أنت مُستعدة لتجربة أحد تمارين تهدئة النفس؟"

تمرين تهدئة النفس



تمرين تهدئة النفس 5: إعادة التوجيه نحو الزمن الحاضر. (10 دقائق)

شكّلوا مجموعات ثنائية واجلسوا معاً. إحداكن تلعب دور المُساعدة، والأخرى تلعب دور الناجية. ويجب على المُساعدات مُساعدة الناجيات في استخدام حواسهن ليضعن أنفسهن بالكامل في الزمن الحاضر، وليشعرن بالأمان أيضاً. تبادلوا الأدوار.

- انظري من حولك واذكري 3 أشياء تريها.
- انظري إلى شيء (جسم، لون، غير ذلك).
- حدّثي نفسك بالشيء الذي تريه.
- اذكرى 3 أشياء تسمعها. بوسعك إغماض عَيْنَيْكَ إذا كانت تلك الأصوات تبعث على الارتياح.
- استمعي إلى صوت (موسيقى، أصوات، أصوات أخرى).
- حدّثي نفسك بالصوت الذي تسمعها.
- اذكرى 3 أشياء تلمسها.
- إلمسي شيئاً (أشياء لها ملمس مُختلف (أنسجة مختلفة)، أجسام مُختلفة).
- حدّثي نفسك بالشيء الذي تلمسه.
- لاحظي الآن حالتك الذهنية:
- هل تشعرين أنك تعيشين أكثر في الزمن الحاضر، داخل الغرفة بعد قيامك بهذا التمرين، أو أنك أقل حضوراً؟
- هل تشعرين بهدوء أكبر أم بنشاط أكبر؟

بعد الانتهاء من التمرين، اقض بعض الوقت لملاحظة كيف تشعرين. وتذكّري في النهاية، أن تخرجي من دورك. تخلصي من الدور الذي لعبته. وقولي بصوت عالٍ: "أنا أمثل الآن [نفسي]".



مهارات التعافي 2 (يتبع)

للمُدرب

نقطة أساسية



تُظهر القصة والتّمارين ما يلي:

- قد يحتاج النَّاسُ المُختلفون إلى تمارين مُختلفة.
- مُمارسة التّمارين سوف تُساعدك في حياتك اليومية.

تعليمات التّدريب: استخدام الأدوات والتّمارين لتعليم مهارات التعافي.

- اشرح دائماً الأسلوب الفنّي ووضّح في الوقت نفسه. وهذا سيسهل على النّاجية فهم التّمرين والقيام به بنفسها.
- بعد شرح الطريقة أو التقنية بوضوح، اسأل النّاجية: "هل أنت على استعداد للقيام بمحاولة التمرين؟" سؤال النّاجية عن إرادتها في المشاركة هو تطبيق عملي لمبادئ حقوق الإنسان في المشاركة. إذ يسمح لها تقييم القيود ووضع الحدود.
- مارس التّمرين معاً. سوف تشعر النّاجية بأمان أكبر إذا طبّقت التّمرين مع المُساعدة.
- ذكّري النّاجية بملاحظة الأمور التي تحدث بالنّسبة إلى:
 - تنفسها.
 - مشاعرها.
 - أفكارها.
 - قلبها.
 - جسدها.
- تستطيع النّاجية اكتشاف حدوث تغييرات في هذه المجالات على الأغلب.
- تحقّقي من الشعور الذي تمرُّ به النّاجية؛ وذلك لأنّ تغذيتها الرّاجعة (ملاحظاتنا وتعليقاتنا ..) سوف تُساعد المُساعدة في معرفة ما إذا كان عليها تكيف هذا الأسلوب الفنّي أم لا.
- قومي بتعديل التّدريب، إذا كان ذلك ضرورياً، لجعله أكثر فائدة بالنّسبة إلى النّاجية.

تمرين تهدئة النفس



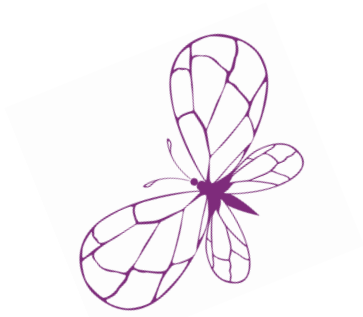
تمرين تهدئة النَّفس 6: "العناق الحارّ بالاحتضان".

- ملاحظة: إذا لم تكن الأداة ناجحةً مفيدةً، فإنك قد تكونين بحاجة إلى تجربة تمارين أخرى لتهدئة النَّفس، أو إلى مزيدٍ من المُمارسة.
- تذكري دائماً أنّ تسألي المُشاركات إذا كنَّ يرغبن في تجربة القيام بالتمرين أم لا.

مناقشة



نقاش: كيف تشعرين بعد القيام بتمرين تهدئة النَّفس 6؟



تقرأ بصوت عالٍ

المُدرِّب: سوف أوصل سرد القصة:

استمرت المساعدة في تعليم المرأة الفراشة أدوات جديدة. وقالت: "الناس لا يشبهون بعضهم بعضاً، ولهذا السبب نحن بحاجة إلى تمارين مختلفة للتأكد أنها مفيدة لنا. ونحتاج إلى أن نمنح حواسنا تجارب جديدة جيدة من شأنها أن نذكرنا بأننا نعيش في الزمن الحاضر، وأننا بأمان".

وشرحت المساعدة أيضاً ضرورة ممارسة هذه التمارين يومياً عندما تشعرين بالهدوء؛ لأنك سوف تتعلمين حينها استخدامها حتى عندما تشعرين بالضيق. وبهذه الطريقة، وعندما تُستثار الذكريات الصادمة، تستطيع التمارين التقليل من أثرها وقوتها.

رغم ذلك، قالت المرأة الفراشة، عندما تقابلنا في المرة التالية، أن مشاعر الألم استحوذت عليها. وحاولت تطبيق تمرين ذكر الأشياء وساعدها ذلك، إلا أنها شعرت أنها بحاجة إلى شيء أقوى لاحتواء مشاعرها. أجابت المساعدة قائلة: "عندما تكون عواطفنا قوية جداً، فإننا نكون خائفين من الانهيار أو التمرق التام. فبعض التمارين تُساعد على تهدئة أنفسنا واحتواء مثل هذه العواطف. وهي كما لو كنّا نحول أجسادنا إلى حاوية قوية عن طريق تفعيل عضلاتنا. هل أنت مستعدة لتجربي القيام بتمرين يُساعدك على احتواء مشاعرك وتحملها؟" أجابت المرأة الفراشة بالإيجاب تعبيراً عن استعدادها.

وضّحت المساعدة التمرين للمرأة الفراشة.

سوف أريك الآن التمرين الذي تعلمته المرأة الفراشة، وسأطلب منك القيام به. هل أنت مستعدة لتجربته؟

تمرين تهدئة النفس



تمرين تهدئة النفس 6: "العناق الحار بالاحتضان". (5 دقائق)

يُساعد التمرين الناجية المُفعلة على تهدئة نفسها. وتستطيع الناجية التي تشعر بالتجمد في المكان استخدامه للتركيز على العيش في الزمن الحاضر.

ضعي يديك في وضعية تصالب (تقاطع) واسحبيهما باتجاه صدرك.

باستخدام يدك اليمنى، امسكي الجزء العلوي من ذراعك الأيسر. وباستخدام يدك اليسرى، امسكي الجزء العلوي من ذراعك الأيمن. اضغطي بلطف، واسحبي ذراعك إلى الداخل. استمري في الضغط لفترة قصيرة من الزمن. توصلي إلى مقدار الضغط اللازم لك في هذا الوقت بالذات. احبسي التوتر ثم أطلقه. ثم اضغطي لفترة قصيرة من الوقت مرة أخرى، وتوقفي عن ذلك.

ابقي كذلك لفترة من الزمن.

مناقشة



نقاش: كيف تشعرين بعد القيام بتمرين تهدئة النفس 6؟ (5 دقائق)

كيف تشعرين بعد القيام بتمرين تهدئة النفس هذا؟

- تنفسك؟
- مشاعرك؟
- أفكارك؟
- قلبك؟
- جسدك؟

مهارات التعافي 2 (يتبع)

للمُدرِّب

الهدف: لممارسة التمارين التي تُعزِّز وعي النّاجية بجسدها، ومشاعرها، وقلبها، وأفكارها، وتنفسها.

تعليمات التدريس: التّوقف لتعميق المفاهيم

بتعليمهنّ مُختلف المهارات وبتعميق خبراتهنّ، فإننا نُساعِد النّاجيات على ملاحظة الأشياء المُفيدة لهنّ، وجعلها مألوفةً بالنّسبة إليهنّ. وعندما يُجرِّبنَ حركاتٍ جديدة، وهي حركاتٌ مُفيدة، فإنّها سوف تُساعدهنّ على إدارة المواقف المُستقبلية بصورةٍ أفضل. وعندما تفرغُ من تعميق خبراتهنّ، اطرح (اطرحي) سؤالاً واحداً في كلّ مرة، وتوقّف. وفي حال أعلمتِ النّاجية عن تجربةٍ إيجابية، اطلب منها التّمسكُ بذلك الشعور، وتوقّف مرةً أخرى لتخصيص وقتٍ لتعميق التجربة. ثمّ اسأل: "ما الذي تمرّين به الآن؟" أو "ما الذي تشعرين به الآن؟".

تمرين تهدئة النّفس 7: اشعري بوزن جسدك.

تمرين تهدئة النّفس



تنتقل عضلاتنا في أغلب الأحيان، عندما تستحوذ علينا المشاعر، من كونها مشدودة جداً إلى حالة الانهيار؛ حيث تنتقل من حالة الدّفاع النّشط (المواجهة والهروب)، إلى حالة الاستسلام. وتُصبح العضلات في حالة قُرب الارتخاء، أو مُرتخية تماماً. وهي حالة أكثر من مُجرّد كونه ارتخاءً طبيعي (التّوتر المُنخفض عن المُعدّل).
وتُفعلُ، في هذا التّمرين، عضلات الجزء العلوي من الجسم وعضلات السّاقين. فتفعيل العضلات الأساسية يمنحنا وعيً ببنيتنا الجسدية. وعندما نتّصل بهذه القوة والبنية، فإنّ تحمّل مشاعرنا يُصبح أسهل. وبوسعنا احتواء تجربتنا، مهما كانت، بصورةٍ أفضل، وبوسعنا إدارة مشاعر التّمرق أو الاستحواذ بصورةٍ أفضل.

نقاش: كيف تشعرين بعد القيام بتمرين تهدئة النّفس 7؟

مناقشة



اسأل المُشاركات ما إذا كنّ يلاحظن أي اختلاف في أجسادهنّ، ومشاعرهنّ، وتنفسهنّ، وقلوبهنّ، وأفكارهنّ. اسألهنّ ما هي أكثر التّغيرات التي يلاحظن وجودها؟

نقطة التدريس: مُمارسة التّمرينات

أُشر إلى القائمة أدناه. وشدّد على المُشاركات أنّه من الضروري اتّباع كل خطوة بحذافيرها مع الأخذ في الاعتبار النهج القائم على حقوق الإنسان عندما يُعلّمن النّساء اللواتي يُساعدوهنّ على أداء هذا التّمرين:

ما الذي نقوم به؟

1. أصِف التّمرين.
2. أسأل إذا ما كنّ مُستعدّات لتجربة التّمرين معي.
3. أقوم بالتّمرين معكِ.
4. أطلب منك أن تكوني على وعيٍ بأشياء مُعيّنة وأن تُركّزي عليها.
5. نُخصّص وقتاً لاستيعاب ما الذي يحدث.
6. نناقشُ بعد ذلك كيف عشتِ التّمرين، ما الذي شعرتِ به. وهل أحدث التّمرين فرقاً أم لا؟

الهدف: لممارسة التمارين التي تُعزز وعي الناجية بجسدها، ومشاعرها، وقلبها، وأفكارها، وتنقّسها.

المُدرّب: نستطيع، من خلال القصة، مواصلة استكشاف مهارات التعافي المفيدة.

سألت المُساعدة المرأة الفراشة: "هل تشعرين بأي فرق (فارق)؟" "نعم، أشعر بفرق"، أجابت المرأة. "هل تشعرين بأنه مُستحوذ عليك بصورة أكبر أو أقل؟" "مُستحوذ عليّ بصورة أقل، لكنني لا أعيش بشكل كامل في الزمن الحاضر." فأجابت المُساعدة: "حسنًا سوف نتابع".

سوف أريك تمريناً آخرًا. اعتقدت المُساعدة أنه قد يُساعد المرأة الفراشة. وهو نسخة من التمرين تهدئة النفس 1، الذي قُمتُ به البارحة. ويُساعدنا هذا التمرين في الحفاظ على هدوئنا النفسي عند الاستماع إلى الأجزاء المؤلمة من القصة. هل أنت مُستعدة لتجربته؟

تمرين تهدئة النفس



تمرين تهدئة النفس 7 : اشعري بوزن جسدك. (5 دقائق)

يُساعد هذا التمرين النّاجيات اللواتي يشعرن بالخدران والتّجمد في الشعور بهدوء نفسي، وأنّهنّ في الزمن الحاضر.

- اشعري بقدميك وهي تلامس الأرض. توقفي لخمس ثوانٍ.
- اشعري بثقل ساقيك. اثبتي لخمس ثوانٍ.
- حاولي غرس قدميك بحذر وببطء من اليسار إلى اليمين، اليسار، اليمين، واليسار، اليمين. واشعري بأردافك وهي تلامس مقعد كرسيك. اثبتي لخمس ثوانٍ.
- اشعري بظهرك يلامس الجزء الخلفي من الكرسي.
- ابقِي على هذا الوضع ولاحظي إذا ما شعرت بأي فرق.

توقفي عن القيام بذلك. لاحظي كيف شعرت وكيف تشعرين.

مناقشة



نقاش: كيف تشعرين بعد القيام بتمرين تهدئة النفس 7؟ (5 دقائق)

المُدرّب: سوف أوصل سرد القصة

توقفت المُساعدة وسألت: "هل تشعرين أنك تعيشين في الزمن الحاضر بدرجة أكثر أم أقل؟" أجابت المرأة الفراشة: "أشعر الآن أنني في الزمن الحاضر. قالت المُساعدة: "الآن قُمتُ بممارسة وتجربة بعض مهارات التعافي التي يوسع استخدامها عندما تشعرين أنه مُستحوذ عليك، وأنت لا تعيشين في الزمن الحاضر. واجبك الآن ممارسة هذه المهارات يوميًا عندما تشعرين بالهدوء والأمان. سوف يصبحون بعد ذلك حاضرين تلقائيًا، وبإمكانك استخدامها عندما تشعرين أنه مُستحوذ عليك".

لاحظنّ ما الذي قُمتُ به معاً في كلّ تمرين من هذه التمارين. [يُشير المُدرّب إلى ست نقاط في الصفحة المُقابلة]

هذه الخطوات ضرورية عندما تعلّمن المهارات الجديدة وتتعلمونها. وتتمثل الخطوة النهائية في مُمارستها مثلما فعلته المُساعدة مع المرأة الفراشة.

الهدف: لممارسة التمارين والمهارات (ومنها البدائل) التي تُعزز الوعي بالزمن الحاضر.

بعد قيامك بتعليمهم عدّة تمارين، قد يكون من المُفيد التدرّب عليها أو القيام ببعض التمارين البديلة؛ وذلك من أجل ترسيخ أكثر التمارين التي تجدها المُشاركات مُفيدة. احرص على أن يشعرن أنّها مهارات وأساليب فنية مكتسبة بإمكانهنّ استخدامها في عملهنّ مع الناجيات، كما أنّه بوسعهنّ القيام بالتمارين بأنفسهن. فهنّ بحاجة إلى أن يشعرن بالثقة في قدرتهنّ على التعامل مع العوامل المُثيرة للصدمة والمشاعر المُستحوذة على مشاعرهن، وعلى مُساعدة الناجيات في إعادة الاتّصال بالزمن الحاضر. ذكّر المُشاركات أنّ التكرار والممارسة أمران ضروريان.

تُظهر القِصة ما يلي:

- إذا لم يُجد أحد تمارين تهدئة النّفس نفعاً فيوسعك تجربة تمرين آخر.

نقطة أساسية

**تمرين تهدئة النّفس 8: استقامة الظهر.**

تولّى زمام القيادة بنفسك أداء هذا التمرين.

اطلب من المُشاركات الانحناء بصدورهنّ وبالجُزء العلوي من ظهورهنّ. واطلب منهنّ ملاحظة كيف يُؤثّر هذا الانحناء على تنفسهنّ، ومشاعرهنّ، وأجسادهنّ، وأفكارهنّ. اطلب منهنّ أن يقلن: "أنا سعيدة جداً! مرات عديدة وهنّ في وضعية الانحناء. واسألهنّ إذا ما كانت الجُملة تتطابق مع الحالة الداخليّة (الشعور الداخلي) لديهنّ في تلك اللحظة. ثم اطلب منهنّ إطالة عمودهنّ الفقري إلى أن يستريح. كذلك اطلب منهنّ ملاحظة كيف يُؤثّر ذلك على تنفسهنّ، ومشاعرهنّ، وأجسادهنّ، وأفكارهنّ. واطلب منهنّ أن يقلن: "أنا حزينة جداً! مرات عديدة. واسألهنّ إذا ما كانت الجُملة تتطابق مع الحالة الداخليّة (الشعور الداخلي) لديهنّ في تلك اللحظة.

يُظهر هذا التمرين كيف يُمكن لأجسادنا التأثير بصورة مُباشرة على حالتنا الذهنية. وسوف يُساعد المُشاركات في أن يُصبحن أكثر وعي بوضعية أجسادهن كناجيات، وكيف يستطعن التأثير على عملية الشفاء. فأعمدتنا الفقريّة هي التي تحمل أجسادنا. فقد يكون انحناء عمودنا الفقري ردّ فعل الجسد على خطر ما، كما قد يُؤثّر في وضعيتنا (وقفتنا). وبتغيير وقفتنا، فإننا نمنح أنفسنا قوةً جديدة، ونستطيع بسهولة احتواء تجاربنا وإدارتها. وإن كان الأمر كذلك، فإننا نُقدّم لأنفسنا ظهراً قوياً، ونُعيد الاتّصال بمراجعنا الجسدية.

امنح المُشاركات فرصةً للتعليق على التمرين.

تمرين تهدئة النّفس



الهدف: لممارسة التمارين والمهارات (ومنها البدائل) التي تُعزِّز الوعي بظرفي المكان والزمان: هنا والآن.

المُدرب: تذكر أن من المهم أداء التمارين ببطء. قم بشيء جديد في كل مرة. خُصَّص وقتاً لطرح الأسئلة لتعميق الفهم والإدراك. اطرح سؤالاً واحداً في كل مرة. دع الناجية تُجيب على كل سؤال قبل طرح سؤال آخر جديد. تذكر أن بعض الناجيات قد يكنّ قدراتٍ على الإجابة على الأسئلة مباشرة، على خلاف البعض الآخر.

- كيف تشعرين من داخل جسدك؟
- كيف يشعر قلبك؟
- كيف حال تنفُّسك؟
- ما هي المشاعر التي تُخالجك؟
- ما هي الأفكار التي تُراودك؟

إذا وجدت الناجية صعوبة في التعبير عن تجربتها بالكلمات، قم بإعطائها اقتراحات. أمّا إذا كان في حالة تستحوذ عليها المشاعر، وأنت تحاولين (أنت تحاول) تهدئتها بوساطة تمرين ما، فبإمكانك طرح السؤال التالي: "هل تشعرين بأنّ المشاعر تستحوذ عليك بصورة أكبر / أقل؟ إذا كانت المشاعر تستحوذ عليها بصورة أقل، فبمقدورك طرح السؤال التالي: "كيف تعرفين هذا؟"، أوفي جزء من جسدك تشعرين بالانفعال؟

وتستمرّ القصة...

قالت المرأة الفراشة بأنّها تحسّ بمشاعر الاستحواذ عليها بصورة أقل، لكنّها ما زالت تشعر بالضعف؛ وكانت المُساعدة ترى صدرها والجزء العلوي من جسدّها مُنحنين إلى الداخل. وقد طلبت المُساعدة من المرأة الفراشة إطالة (تمديد) عمودها الفقري. وأوصحت طلبها أولاً، ثم سألت المرأة الفراشة ما إذا كانت مُستعدة لتجربة القيام بالتمرين. كانت المرأة الفراشة مُستعدة، وبدأت بإطالة عمودها الفقري بحرص شديد. وشعرت على الفور أنّها أخف وأقوى.

هل أنتنّ مُستعدات لتجربة القيام بتمرين إطالة العمود الفقري الذي تعلّمته المرأة الفراشة؟

تمرين تهدئة النفس



تمرين تهدئة النفس 8 : استقامة الظهر. (15 دقائق)

يُساعد التمرين الناجية على أن تُصبح أكثر وعياً بأنّ "حالة جسدّها" تعتمد على "حالتها الذهنية".

احني ظهرك ومُدِّيهِ باستقامة. لاحظي الأثر المُترتب على حالتك الذهنية. سوف يوضّح المُدرب التمرين أولاً.

- احن صدرك وظهرك. لاحظي كيف تشعرين. توقّفي. كيف يُؤثر التمرين على تنفُّسك؟ توقّفي مرّة أخرى. كيف يُؤثر التمرين على مشاعرك ومزاجك؟ توقّفي. كيف يُؤثر التمرين على جسدك؟ توقّفي. كيف يُؤثر التمرين على أفكارك؟
- قولي: "أنا سعيدة!" قولها مرّة أخرى. "أنا سعيدة!" هل تتفقين مع هذه العبارة؟ هل تشعرين بالسعادة؟ هل من الصواب القول بأنك سعيدة.
- أطلبي (مدّدي) عمودك الفقري ببطء إلى أن تشعر بالارتياح. بإمكانك تعديل الإطالة والتجربة حتّى يشعر عمودك الفقري بأنّه متناظماً باستقامة مع جسدك ومُمتدّ طبيعياً. لاحظي كيف تشعرين الآن. لاحظي تنفُّسك. توقّفي لخمس ثوانٍ. لاحظي كيف يُؤثر التمرين على مشاعرك ومزاجك. ثم توقّفي. لاحظي كيف يُؤثر التمرين على جسدك. ثم توقّفي، لاحظي كيف يُؤثر التمرين على أفكارك. وتوقّفي بعد ذلك.
- قولي: "أنا حزينة!" قولها مرات عديدة. هل تتفقين مع هذه العبارة؟ هل تشعرين بالحزن؟ هل من الصواب نطق هذه الكلمات؟

الهدف: استخدام تمارين لعب الأدوار لإدماج مهارات التمرين

مارست المجموعة تماريناً مختلفة من شأنها المساعدة في إعادة شحن طاقة الناجية التي تعاني من سوء الانتظام الانفعالي "dysregulated".

وتُصاب الناجية بسوء الانتظام الانفعالي عندما تكون استجاباتها الانفعالية ضعيفة الانتظام؛ حيث تكون حالتها العاطفية غير مُستقرة ولديها مزاج مُتقلب. ويحدث هذا، في أغلب الأحيان، عندما يُستحوذ على الشخص (حالة التفعيل المُفرط) أو منخفض جداً (التفعيل الناقص عن الحد)، أو يتأرجح ما بين الحالتين. ولمزيد من المعلومات، انظر إلى نافذة التحمل في الصفحتين 72 - 73.

ولإدماج هذه المهارات إدماجاً كاملاً، فإنّ المساعدات بحاجة إلى ممارستها تماماً كما يمارسها مع الناجيات. ويُعتبر تمرين لعب الأدوار أحد الوسائل للقيام بذلك.

تمرين لعب الأدوار 5: تهدئة الناجيات المُستثارات، وتنشيط الناجيات ذوات النشاط المُنخفض.

قسّم المُشاركات إلى مجموعات ثنائية. إحداهما تلعب دور المُساعدة، والأخرى تلعب دور الناجية. اطلب منهنّ ممارسة بعض التمارين. اطلب من المُشاركات اللواتي يلعبن دور الناجية التظاهر بأنّها مُستثارة أو بأنّها في حالة نفسية سلبية المزاج "passive state". بعد انتهاء التمرين، تأكد من إخبار المُشاركات بأنّ يخرُجن من أدوراهنّ. اطلب منهنّ التخلّص من الأدوار التي كنّ يلعبنها، وأنّ يقلن بصوت عالٍ: "لم أعد الآن ألعب دور الناجية أو المُساعدة، أنا الآن [نفسى]".

تمرين لعب الأدوار



نقاش: التشارك في الخبرات بعد انتهاء تمرين لعب الأدوار 5.

قد تشتمل الأسئلة على ما يلي:

- ما نوع تمارين تهدئة النفس التي استخدمتها ولماذا؟
- هل لاحظت أي ردود أفعال؟ ما نوعها؟
- مع الأخذ بالاعتبار النهج القائم على حقوق الإنسان — ماذا ستفعل إذا كانت إحدى الناجيات ليست على استعداد للمشاركة؟

مناقشة



الهدف: استخدام تمارين لعب الأدوار لإدماج مهارات التمرين.

تمرين لعب الأدوار



تمرين لعب الأدوار 5: تهدئة الناجيات المستثارت، وتنشيط الناجيات ذوات النشاط المنخفض. (15 دقائق)

انقسموا إلى مجموعات ثنائية لممارسة تمرين لعب أدوار الذي من شأنه تهدئة الناجية أو تجديد نشاطها. اجلسن في وضع تقابل إحداكن الأخرى. قررن من التي سوف تلعب دور المساعدة، ومن التي تلعب دور الناجية. تستطيع الناجية اختيار ما إذا كانت تريد أن تستحوذ عليها مشاعرها أو أن تكون متكاسلة ومكتئبة. استخدمن هذه التمارين والمهارات التي تعلمتهن لتنظيم الحالة الذهنية والجسدية للناجية. بعد مضي 10 دقائق، اطلب منهن تبديل الأدوار. بعد الانتهاء، أطلعي تجربتك مع زميلتك في المجموعة الثنائية. ثم ناقشن تجاربكن في المجموعة العامة.

وبعد انتهاء التمرين تذكرن الخروج من أدواركن. وتخلصن من الأدوار التي لعبتهن، وقلن بصوت عالٍ: "لم أعد الآن أَلعب دور الناجية أو المساعدة، أنا الآن [نفسى]".

مناقشة



نقاش: التشارك في الخبرات بعد انتهاء تمرين لعب الأدوار 5. (5 دقائق)

أطلعي المجموعة على تجربتك. كيف أثر التمرين عليك؟ عندما كنت تلعبين دور المساعدة، هل قمت بتهدئة الناجية أو تنشيطها؟ وعندما لعبت دور الناجية، هل عادت التمارين بالنفع عليك؟



تلخيص موضوع صندوق الأدوات

الهدف: مراجعة الأدوات المختلفة المتوافرة للتدريب وعند العمل مع الناجيات بصورة مباشرة.

ارسم صندوق الأدوات مرّة أخرى على اللوحة القلابة.

استعرض الأدوات المختلفة الموجودة في صندوق الأدوات. ذكّر المشاركات أنّهنّ أهم أداة.



تلخيص موضوع صندوق الأدوات

الهدف: مراجعة الأدوات المختلفة المتوافرة للتدريب وعند العمل مع الناجيات بصورة مباشرة.

المُدرب: سوف نُلخص الآن الأدوات التي ذكرناها سابقاً؛ وهي الأدوات التي يُمكنكم استخدامها مع الناجيات بصورة مباشرة، والتي قد تجدونها مُفيدة لكم كمُساعدين (لكن كمُساعدات). وسوف نتذكرون أننا أشرنا، في الأقسام 2 و3 و4 من الجزء الأول، وفي الصفحتين 30 - 31 في الجزء الثاني، إلى أننا اقترحنا أن تطبيق حقوق الإنسان يُنتج إطار عمل مُفيد. ونأخذ هنا بعين الاعتبار أمثلة مُعينة أخرى.

أدوات للمُدربين:

- تمارين لعب أدوار.
- نقاشات في مجموعات صغيرة.
- نقاشات في مجموعات عامة.
- أمثلة للمُدربين لأغراض الممارسة.
- قصة المرأة الفراشة (أو وسيلة أخرى لإيصال مفهوم ردود الفعل الحادة وطويلة الأمد على الأحداث الصادمة).
- كيف يعمل الدماغ عند التعرض للخطر.
- الإلمام بالعوامل المثيرة للصدمة.
- "نافذة التحمل".
- النهج القائم على حقوق الإنسان.

أدوات لمُساعدة الناجيات:

- مؤهلات المُساعدين (المساعدات).
- "أنا أراك".
- "ردود أفعالك طبيعية".
- "أنت ناجية".
- BASIC-Ph.
- تمارين إيجاد مكان آمن.
- تمارين تهدئة النفس.
- تمارين الاسترخاء.
- تمارين التنشيط.
- تمارين تُساعد في الاتّصال بالحواس.
- تمارين تهدئة النفس تربط الماضي بالحاضر:
- الزّمن الحاضر.
- "العناق بحرارة مع الاحتضان".
- "وزن الجسد".
- استقامة الظهر.
- "نافذة التحمل".
- المقاربات المعنية بالتربية النفسية.
- التعبير المجازي المُسمّى "بالمرأة الفراشة والتعبيرات المجازية الأخرى.
- النهج القائم على حقوق الإنسان.



عندما تروي الناجية قصتها للشخص المُساعد

الهدف: كيفية مُساعدة وتجهيز الناجية التي ترغب في سرد قصتها.

عندما تريد ناجية أن تخبر قصتها بأكملها، يحتاج المساعد إلى الاصغاء جيداً وتهيئة الناجية عما يمكن توقعه. مع الأخذ بالحسبان المنهج القائم على حقوق الإنسان، ناقش مع المشاركين لماذا لهذا الموضوع أهمية كبيرة.

- جهّز الناجية التي قد يكون الحديث معها صعباً للغاية، لكنّه أمرٌ ضروريٌّ أحياناً.
- قدّم لها الدّعم أثناء حديثها؛ وذلك بالسّماح لها بأخذ استراحاتٍ، وبهضم مشاعرها والتّعبير عنها.
- ساعدها في البقاء في ظرفي المكان والزمان: هنا والآن.
- ذكّرها أنّ بوسعها التّوقف في أيّ وقتٍ تريد.
- استمع إليها دون إظهار موقفٍ مبني على إصدار أحكامٍ مُسبّقة، وداعمٍ في الوقت نفسه.
- اضمن لها مبدأ سرية الحوار.
- اسأل أو حاول السّؤال عن الوقت الذي استغرقه ارتكاب فعل العُنف، وكيف انتهى، وكيف عرفت أنّه انتهى.
- شدّد على:
- أنّ الاعتداء هو جريمة مُرتكبة ضدها، وأنّها بريئة، وأنّها تتألّم.
- أنّ مُعظم النّاس الذي يتعرّضون لمثل هذا النّوع من العُنف لديهم ردود أفعال قوية.
- أنّ النّاجية لم تفعل أيّ شيء خاطئ خلال وقوع العُنف.
- أنّ كلّ شيء فعلته النّاجية خلال وقوع العُنف كان بهدف حماية نفسها والبقاء على قيد الحياة.
- اسمح لها بالتحدّث عن الخطوة اللاحقة التي يجب أن تحدّث، ومنها ما إذا كانت تريد الإبلاغ عن الاعتداء أم لا.
- وضع نهاية للقصة.
- النّظر فيما إذا كانت تحتاج إلى مُساعدة أكبر بعد سرد قصتها، وربما يكون العلاج من ضمنها.
- يجب على المُساعدات تذكّر ما يلي:
- دع النّاجية تسرد قصتها، ومنها كيف انتهت.
- ساعدها في البقاء في الزّمن الحاضر، وفي أن تتذكّر أنّ حادثة الاغتصاب هي ذكرى، ولا تُعاش الآن مرة أخرى.
- دعها تسرد قصتها على دُفعات، مُستخدمةً تمارين تهدئة النّفس إذا اقتضت الضّرورة.
- صحّح المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالذاكرة (الشعور بالذنب، والخزي، والقذارة، وانعدام القيمة، والمشاعر التي تقول أنّه لا يُمكن الوثوق بالنّاس، أو الرّجال، وغير ذلك).
- مُساعدتها في الاتّصال بالمُسّقبل، عن طريق وضع الخطط، واكتساب المهارات، وعملية إعادة البناء.
- الوصول إلى النّهاية والتحدّث عن الخطوات القادمة (المزيد من الدعم والمُساعدة، والتّبلغ، وغير ذلك).
- دور المُساعدة يتمثّل في مُساعدة النّاجية، وجعلها تشعر بالأمان، وفي مُساعدتها في استعادة كرامتها؛ فسرد القصة لا يُعتبر علاجاً.

نقاش: كيف تُجيب عندما تشير الناجية إلى رغبتها في مُناقشة قصتها بالتفصيل

اطلب من المجموعة أن تناقش كيف تُجيب المُساعدة على الأسئلة التي تطرحها المرأة الفراشة، وكيف يمكن أن يقوم المنهج القائم على حقوق الإنسان بإحداث الفرق؟

مناقشة



عندما تروي الناجية قصتها للشخص المُساعد

الهدف: كيفية مساعدة وتجهيز الناجية التي ترغب في سرد قصتها.

المُدرِّب: سوف أوصل سرد القصة.

طلبت المرأة الفراشة المشورة والنصح من المُساعدة. وقالت: "ما الذي سيحلُّ بي؟ هل سأفقد عقلي؟ هل دُمّرت حياتي إلى الأبد؟" ووصفت حالتها الذهنية، وقالت: "أشعر بوحدة شديدة، هناك ظلمة في الدّاخل، قلبي وروحي في سُبات. تُراوِدني أفكارٌ وكوابيس سيئة. أخاف من كلِّ شيء. أغضب وأصرخ في وجه النَّاس. لا أستطيع التَّعرُّف على نفسي.

لقد ابتعد الآخرون عني. أنا إنسانة سيئة، وقذرة. أشعر، في بعض الأيام، بعدم الرغبة في العيش. لا أرى أي بصيص أمل! هل أستطيع الهروب من كلِّ هذا؟

أدركت المُساعدة أنَّ المرأة الفراشة قد تكون مُستعدة لسرد قصتها بالكامل. وكانت المُساعدة قد سألت مُسبقاً ما إذا كانت المرأة الفراشة ترغب في التَّحدُّث أم لا، إلا أنَّها لم تكن مُستعدة أبداً للحديث. وجهزت المُساعدة نفسها للاستماع، لكنَّها كانت تحتاج إلى اتِّخاذ بعض الاحتياطات مُسبقاً.

هل تعي وتُدرِّك هذا الموقف؟ ما الذي تقوم به عندما تفتح الناجية قلبها لك، كما فعلت المرأة الفراشة؟ في مجتمعك، كيف تكون شروط حقوق الإنسان باعتبار القضايا المتعلقة بالعنف القائم على النوع الاجتماعي؟ كيف تتحدَّث المرأة عن مُشكلاتها؟ وكيف تستجيب لذلك؟

ثم بدأت المرأة الفراشة التَّفكير بما عليها القيام به بشأن القصة الفظيعة التي كانت تعيشها. فقد سمعت أنَّ من المُمكن التَّلبيع عن مثل هذه الأمور، لكنَّها أرادت التَّحدُّث أولاً مع إحدى المُساعدات، اللواتي قد يستمعن إليها دون توجيه سهام النِّقد لها، ودون القول بأنَّها أخطأت في أي شيء. أرادت التَّحدُّث عما حدث لها بالتفصيل، على أمل أنَّ يخرج الحدث قليلاً من رأسها. لم تكن تعرف بالضبط كيف تقوم بهذا، لكنَّها قرَّرت بأن تقول "نعم" عندما تسألها المُساعدة في المرة التَّالية: "هل ترغبين التَّحدُّث؟". فقد كانت المرأة الفراشة دائماً ترفض التَّحدُّث في الماضي، وكانت المُساعدة دائماً ما تقبل إجابتها برقة ولطف.

شعرت المرأة الفراشة الآن بتصميم أكبر على الإفصاح عما حدث معها: كيف ألْقوا بها في المكان، وكيف أهانوها، ولمسوها، وأنَّهم كانوا عنيفين، حتَّى أنَّهم هتكوا عرضها (اغْتصبها أحدهم ثم تناوبوا على اغتصابها)، وأنَّهم سخروا منها بنوبات من الضحك. فهي تعرف أنَّ التَّحدُّث عن هذا الحدث لن يكون سهلاً، ولكنها تتفهَّم بأنَّه لا بُدَّ من التَّحدُّث، وخصوصاً إذا كانت تُريد التَّلبيع عما حدث معها ولها.

مناقشة



نقاش: كيف تستجيب عندما تشير الناجية إلى رغبتها في مُناقشة قصتها بالتفصيل. (20 دقائق)

هل تعيوتُدرِّك هذا الموقف؟ ما الذي تقوم به عندما تفتح الناجية قلبها لك (كما فعلت المرأة الفراشة) في مجتمعك؟ كيف تتحدَّث المرأة عن مُشكلاتها؟ وكيف تستجيب لذلك؟

سألت المُساعدة السؤال مرَّة أخرى. وبدأت المرأة الفراشة بالتَّحدُّث، بتردد، وبشكل غير مُترابط، وهي تبكي تارةً، وترتجف تارةً أخرى. شدَّبت المُساعدة على أنَّها تقف في صفِّها، ولن تُخبر أحداً، وسوف تبقى جالسةً بالقرب منها قدر ما تشاء، وأنَّ بوسع المرأة الفراشة التَّوقُّف عند أي نقطة تُريد. أفسحت المُساعدة المجال لها للتَّحدُّث، لكنَّها أكَّدت أنَّها تُصغي إليها، ونكرتها أنَّها في أمان، وأنَّها تعرَّضت للهجوم وأنَّ الذَّنْب ليس ذنبها، وأنَّه لا يستطيع أيُّ أحدٍ سلبها كرامتها وفخرها بنفسها.

العمل على تحقيق الاستقرار النفسي لدى الناجية التي ترغب في التبليغ عما حدث لها وحمايتها

للمُدرِّب

العمل على تحقيق الاستقرار النفسي لدى الناجية التي ترغب في التبليغ عما حدث لها وحمايتها

الهدف: التعريف بمسألة التبليغ

تُناقش هذه الأقسام أساليباً فنيةً إضافية معنية بتحقيق الاستقرار النفسي، مُركزةً على كيفية مُساعدة الناجية في سَرَدَةِ قصتها دون إيقاظ الصدمة فيها.

وسوف نتعامل، في النهاية، مع الأسئلة المُهمّة المُتعلّقة بالعودة إلى المُجتمع. كيف نأمل في إنهاء القصة؟ هل نستطيع إعادة إحياء الأمل، وتزويد الناجيات بالمراجع التي يحتجن إليها للعودة إلى أسرهنّ ومُجتمعاتهنّ، أو، إذا تعذر ذلك، إلى إيجاد طرقٍ أخرى للمُضي بحياتهنّ قُدماً نحو الأمام؟

هنا النقطة المهمة التركيز على مصادر القوة والاحتمالات للناجية. كيف يمكن لفت الانتباه للنهج القائم على حقوق الإنسان وكيف يمكن الاستفادة من إمكانيات المجتمع لتقديم الدعم لها؟ كيف يُمكن دعم المرأة نفسها حتى تظلّ مُحافضةً على هويتها النفسي، مُتَشَبِّهةً بقليلٍ من الأمل ومُؤمّنة قليلاً بالمُسْتَقْبَل؟ فإذا كان تحقيق هذا الهدف مُمكنًا، فبإمكان القصة أن تُصبح شفائية.

تُظهر القِصة بأنّ الناجية التي ترغب في التبليغ عن قصتها يجب أن تقوم بما يلي:

- تحديد المسائل التي من شأنها استثارة الناجية، والاستعداد لمواجهتها.
- تجنّب سَرَدِ تفاصيل قوية من شأنها استثارة الناجية.
- استخدام الأساليب الفنية لتهديئة النفس عندما تَحدث الاستثارة.

نقطة أساسية



نقاش: الناجيات اللواتي يَرغبن في التبليغ عن تجربتهنّ أو التّقدم بشكوى

أعط أمثلة عما يمكن حدوثه في حال لم تكن الناجية مستعدة. مثال ذلك، عندما تستفز الناجية عند التبليغ عن الحادث، فربما تكون مشتتة، غير قادرة على تذكر الأحداث في تسلسلها الصحيح، أو حتى عدم قدرتها على تذكر أي شيء على الإطلاق.

مناقشة



العمل على تحقيق الاستقرار النفسي لدى الناجية التي ترغب في التبليغ عما حدث لها وحمايتها

الهدف: التعريف بمسألة التبليغ.

المُدرب: سوف أوصل سرد القصة.

اضطرت المرأة الفراشة في أحد الأيام إلى التحدث عن حادثة الاغتصاب. لقد أرادت التبليغ عنها والحصول على مساعدة من أحد المحامين. وأرادت إدانة الرجال الذين اغتصبوها بالجُرم الذي ارتكبوه.

أخبرتها المساعدة أن التحدث عن حادثة الاغتصاب قد يُسبب لها استثارة كبيرة. ورغبت في تجهيز المرأة الفراشة حتى تستطيع القيام بما تريده دون تعرضها للانفصال عن الواقع أو أن تخضع لاستحواذ مشاعرها عليها. وقالت المساعدة: "إن أهم شيء هو سرد القصة بذكر الخطوط العريضة. تجنبني الخوض في التفاصيل؛ لأن التفاصيل عوامل قوية مُثيرة للصدمة ولأنها سوف توقظ ذكريات الصدمة في نفسك من جديد".

سوف نرى كيف تستطيع المرأة سرد قصتها دون إيقاظ ذكرياتها.

أولاً، هل أستطيع أن أسأل كم واحدة منكن التقت بناجيات رغبين في تبليغ جهة رسمية عن انتهاك ما حدث لهن؛ بهدف مقاضاة مرتكبي الجرم، أو بهدف سرد قصتهن بطريقة أخرى؟

مناقشة



نقاش: الناجيات اللواتي يرغبن في التبليغ عن تجربتهن أو التقدم بشكوى. (15 دقائق)

ما الذي يحدث عندما ترغب امرأة في التبليغ عما حدث لها، أو في التقدم بشكوى؟ هل لديك خبرة في مثل هذه المواقف؟



حماية الناجية عندما تُبلِّغ عما حدث لها

الهدف: تبيان قواعد الممارسة الفضلى بإيجاز عندما تقرّر الناجية وصف تجربتها رسمياً (تبليغ السلطات، أو التقدم بشكوى، أو مقاضاة الجاني، أو التبليغ بأي سياق آخر)، مع الأخذ بعين الاعتبار المخاطر المحتملة التي تتضمنها عملية التبليغ.

لمزيد من المعلومات، راجع القسم 8 من الجزء الثالث.

قم بالتعريف بهذه المسألة. وتذكر أنّ من المهمّ توثيق الانتهاكات الجسيمة، والتّقدم بشكوى ضدها، ولا سيما العنف الجنسي والعنف القائم على النوع الاجتماعي. وشدّد، في الوقت نفسه، على أنّ التبليغ بالنسبة إلى الناجية قد ينطوي على تحدّ كبير، ومن الممكن أن يُسبّب في حدوث الصدمة مرّة أخرى. شجّع على بدء نقاش مبني على خبرات المُشاركات في مجال تقديم الشكاوى والتبليغ. خذ بعين الاعتبار أنه يمكن للنهج القائم على حقوق الإنسان أن يُحدث فرقاً.

تُظهر القصة بأنّ على الناجية التي تُبلِّغ عما حدث القيام بما يلي:

- الموافقة على تحديد إشارة للتوقّف لتتأكد من أنّها تُحافظ على كونها مسؤولة عن قصتها.
- استخدام الأساليب الفنية المعنية بتهدئة النفس عندما تشعر أنّها استُثِّرت.
- فهم المُعضلات المُرتبطة بعملية التبليغ والتّفكير ضمن إطارها.

نقطة أساسية



تعليمات التدريس: النقاط الأساسية فيما يتعلّق بالتبليغ.

ضع النّقاط أدناه على الجدار وناقشها. وسوف تُساعد هذه النّقاط النّاجيات في فهم المُعضلة المُرتبطة بالتبليغ ومناقشتها، وفي التحدّث عن الصدمات التي تعرّضن لها دون أن تستحوذ مشاعرهنّ عليهنّ قبل التبليغ، أو خلاله، أو بعده.

قبل التبليغ:

1. تأكّدي من أنّ الناجية تفهم المقصود بالتبليغ وما يتضمّنه، ومنها المخاطر.
2. استكشفي المُخرجات التي تتوقعها. وخذي بعين الاعتبار كلّاً من آمالها ومخاوفها.
3. تذكر أن مبادئ حقوق الإنسان في المشاركة. لا تدفعها للإبلاغ عن الحادث لأي جهة رسمية أو التحدث علناً عن حادثة الاعتداء عليها أو تجارب العنف التي خبرتها، إذا لم تكن مستعدة أو تريد ذلك.
4. لا تُحترم المساء دائماً. إذا أرادت الحديث، تأكّدي أنّها تفهم تماماً الدّعايات، ومنها إمكانية عدم مُعاملتها بطريقة مهنية، أو لطيفة، أو مُحترمة.
5. تأكّدي من أنّها تُدرك أنه بصرف النظر عن مدى التّوسّع في الإبلاغ، فإنّ النتيجة قد لا تعودَ عليها بأي منافع ملموسة.
6. جهّزها لاحتمالية أن يتسبّب سرّد القصة في إثارة ذكريات سيئة لها، وفي تستحوذ مشاعرها عليها.

خلال التبليغ:

7. تأكّدي من وجود شخص ما مع الناجية: شخص يُثَقِّن به وتأمّنيه على أسرارها.
8. شجّعها على استخدام الأساليب الفنية التي تهدف إلى إبقائها في اللحظة الحالية من الزّمن الحاضر. فبإمكانها تهدئة نفسها، على سبيل المثال، (إجراء تمرين تهدئة النفس 1)، أو أن تحمّل شيئاً في يدها (إجراء تمرين تهدئة النفس 3)، أو أن تُسمّي الأشياء التي تراها، أو تسمعها، أو تلمسها (إجراء تمرين تهدئة النفس 3).
9. تأكّد من أنّ البيئة آمنة قدر الإمكان، ومن توافر الإشراف والدّعم بصورة كافية.

حماية الناجية عندما تُبلِّغ عما حدث لها

الهدف: تبين قواعد الممارسة الفضلى بإيجاز عندما تقرّر الناجية وصف تجربتها رسمياً (تبليغ السلطات، أو التّقدم بشكوى، أو مقاضاة الجاني، أو التّبلغ بأيّ سياقٍ آخر)، مع الأخذ بعين الاعتبار المخاطر المُحتملة التي تتضمنها عملية التّبلغ.

المُدرب: أودُّ أن أستعرضَ بعض النقاط الأساسية التي تُعتبر ضرورية لحماية الناجية التي تُقرّر التّبلغ عما حدث لها، عن طريق تعبئة طلب التّقدم بشكوى للشرطة، أو الإدلاء بإفادة على سبيل المثال. وأُرجب بعد ذلك في الاستماع إلى وجهات نظرِك ومناقشة ما قلّته.

علّمت المُساعدة المرأة الفراشة إشارة للتوقّف. فقالت لها: "أنتِ المسؤولة. بإمكانكِ أن تقولِي "توقفي" أو "لا"، أو "أحتاج إلى أخذ استراحة" في حال واجهت صعوبة كبيرة في الاستمرار أو الإجابة على الأسئلة. افعلي ما يبدو طبيعياً بالنسبة إليك. وبإمكانكِ أن تقولِي "لا" برفع يدكِ. ورفعت المُساعدة ذراعها وراحتُ يدها إلى الأمام للتوضيح. "هل تعتقدين أن بوسعكِ القيام بذلك؟ دعينا نُجرب ذلك معاً".

توصّلت المرأة الفراشة إلى طريقة خاصّة بها لإشارة "بالتوقّف". وقالت "توقفي" ورفعت ذراعها ووضعت راحة يدها إلى الأمام. ثمّ بحثت مع المُساعدة في أنواع الأدوات والمراجع التي أرادت استخدامها عندما تتحدّث مع المُحامي. والآن، وبعد أن تعلّمت طريقة تهدئة نفسها، قرّرت حمل حجر صغير في يدها يُذكرها بالزّمن الحاضر. وقد مارست تمارين استقامة عمودها الفقري وتثبيت قَدَميها. كما طلبت من المُساعدة التّواجد معها عندما تتحدّث مع المُحامي؛ وذلك لمُساعدتها على تنظيم نفسها خلال اللّقاء.

وتحدّثت المُساعدة والمرأة الفراشة مُطوّلاً عما تتوقّع أن يحدث بعد أن قامت بملء التّقرير. وكانت تعرف أنّ الجانبيين لا يُعاقبون في أغلب الأحيان، لكنّها كانت مُستعدّة للتّجربة على أي حال. فلربّما يعمل هذا التّبلغ على وقاية الأخريات من التّعرّض لذات الفعل الذي تعرّضت له...

[يُعلّق المُدرب قائمةً بقواعد الممارسة الفضلى].



حماية الناجية عندما تُبلِّغ عمّا حدث لها (يتبع)

للمُدرِّب

تُقرأ بصوت عالٍ

خلال التّبلّغ (يتبع)

- إذا استطاعت المُساعدة الحضور لدعم النّاجية عندما تقوم بتعبئة تقرير التّبلّغ، فإنّ عليها القيام بما يلي:
10. الاتفاق مع النّاجية على إشارة للتّوقّف لأنّ هذا سوف يُساعد النّاجية في المُحافظة على حدود التّحمّل لديها، والتّقليل من الخطر المُتمثّل في احتمالية استحواذ مشاعرها عليها. وبإمكان المُساعدة القيام بما يلي:
 - تعليمها قول "لا".
 - تعليمها كيف تُرسل إشارة "توقفي" باستخدام يديها.
 11. أرشدي النّاجية إلى سرّد قصّتها بشكل عام (الخطوط العريضة). وهذا يُساعد في تجنّب استثارة ذكريات الصّدمة لديها. ويجب على المُساعدة أن تُعلّم النّاجية كيفية تفادي ذكر التفاصيل، حيثما أمكنها ذلك. (وتتطلّب الشّكاوى القانونية سرّد التفاصيل. وفي هذه الحالة، تأكدي أنّ النّاجية تفهم سبب ضرورة التّطرّق إلى التفاصيل).
 12. إذا أظهرت النّاجيات إشارات التّعرّض للاستحواذ، ساعدهنّ للبقاء في اللحظة الحالية من الزّمن الحاضر. وإذا نجحن في ذلك، فإنّ الماضي يظلّ حبيس الماضي. وتستطيع المُساعدة أن يبقى على اتصالٍ حثيثٍ معها:
 - أسأليها: "هل أنتِ معي الآن؟".
 - حافظي على التّواصل البصريّ معها.
 - انطقي اسمها بصوتٍ عالٍ.
 - استخدمي حاسة اللمس في حال غابت عن الواقع، أو قُول: "بوسعك إمساك يدي إذا احتجتِ إلى ذلك؟".
 - قولي لها: "أنتِ الآن بأمان".
 - تحدّثي عن الذكريات الجيدة أو الأمور التي أتقنتها حتّى تهدأ نفسيتها.
 - دعيها تُقرّر ما إذا كانت تُريد الاستمرار في ذلك.
 - تأكدي أنّها تشعرُ بأنّها تُسيّطر على الأمور.

بعد التّبلّغ:

- يجب على المُساعدة القيام بما يلي:
13. إيجاد عملية إنهاء جيّدة للقصة بعد القيام بعملية التّبلّغ، وتعليمها للناجية.
 14. التّأكد، إنّ أمكن، من توافر أشخاص تستطيع النّاجية التّحدّث إليهم بعد قيامها بتسليم التّقرير. ومُساعدتها في طلب الحصول على المعلومات بشأن ما الذي سوف يحصل لقصّتها، أو لشكوتها، أو لتقريرها.
 15. وضع الخطّط وعمل ترتيباتٍ للأيام المُقبلة. فإذا تعرّضت النّاجية لتهديداتٍ بعد التّبلّغ، وفّر مأوىً بديل لها (إنّ أمكن).

نقاش: إيجابيات وسلبيات التّبلّغ.

مناقشة



- باستخدام أفضل قواعد/ أساسيات الممارسة العملية وبالأخذ بالاعتبار النهج القائم على حقوق الإنسان، اطلبي من المُشاركات مُناقشة إيجابيات التّبلّغ ومخاطره، والتي تتطلّب دائماً، في أغلب الأحيان، قيام النّاجيات بوصف صدماتهنّ بالتّفصيل أحياناً. واطلب منهنّ النّظر في الأشياء التي يُمكن للمُساعدات فعلها:
- مُساعدة النّاجية على ممارسة الحكمة في اتّخاذ قرار بشأن الإبلاغ أو عدم الإبلاغ.
 - تقليل خطر إعادة تعرّض النّاجية للصّدمة من جديد.
 - العمل على زيادة احتمالية أنّ تكون المُخرجات مُرضية، أو أنّ تعود ببعض المنافع على النّاجية.
 - وقاية النّاجية من التّعرض للخطر أو المخاطر بسبب إقدامها على التّبلّغ...



المُدرِّب: سوف أوصل سرد القصة:

وَعَدَت المُساعدة المرأة الفراشة أنها سوف تكون حاضرةً عندما تتحدَّث مع المُحامي وتقوم بالإبلاغ.

كما أعدت حُطَّطاً مع المرأة الفراشة لترتيب إجراءات إنهاء سرد القصة بعد ذلك...

لقد ناقشنا جوانب مُختلفة من التَّبليغ، وتعبئة طلبات التَّقدم بالشكوى. لقد بحثنا كيف يمكن أن تُؤثر قضية حقوق الإنسان ضمن سياق العنف القائم على النوع الاجتماعي على الإبلاغ عنها. ونظرنا أيضاً إلى الأشياء التي يجب على المُساعدين القيام بها مُسبقاً للاستعداد، وتوفير المعلومات، وما نوع الدَّعم الذي يجبُ تقديمه أثناء قيام الناجية بالتَّبليغ، كما نظرنا إلى الدَّعم الذي من المُرجَّح أن تحتاجه الناجيات بعد انتهاء التَّبليغ. فالأمن والأمان يجب أن يكونا أولويةً في جميع الأوقات.

[يستعرض المُدرِّب النُّقاط المُتعلِّقة بالممارسات الجيدة.]

مناقشة



نقاش: إيجابيات وسلبيات التَّبليغ (10 دقائق)

ناقشوا واستكشفوا قواعد الممارسة الفضلى وحافظ على النهج القائم على حقوق الإنسان في الاعتبار. ناقشوا إيجابيات وسلبيات التَّبليغ، والذي يتضمَّن حتماً التَّحدُّث عن الصَّدمة.

- كيف تستطيع المساعدات (يستطيع المُساعدون) تسهيل اتِّخاذ الناجية قرارها بحكمة؟
- ما هي التَّرتيبات التي تستطيع المُساعدات القيام بها لتقليل خطر تعرُّض الناجية إلى الصَّدمة من جديد؟
- ما الذي تستطيع المساعدات فعله ليزدن من احتمالية أن تكون المُخرجات مُرضية أو تعود ببعض المنافع على الناجية؟
- ما الذي تستطيع المساعدات فعله لوقاية الناجية من التَّعرُّض للخطر أو المخاطر بسبب إقدامها على التَّبليغ؟



الهدف: مُمارَسة كيفية مُرافقة الناجية التي تُقرّر سرّد قصّتها.**تمرين لعب الأدوار 6: كيفية دعم الناجية عندما تسرّد قصّتها.**

يُعلّم هذا التمرين المُساعدات كيفية التحدّث مع الناجية التي تُقرّر التبليغ عمّا حدث لها. وأيضاً يقوم بتلقين المساعد على شمل النهج القائم على حقوق الإنسان. وتُمارَس المُشاركات في هذا التمرين طرق التعامل مع قصّة الصدمة الخاصّة بالناجية بحذر واحترام، ومنحها السيطرة على قصّتها، وتجنّب إيقاظ الصدمة التي تعرّضت لها.

تمرين لعب الأدوار

**تُظهر القصّة ما يلي:**

- قد يُسبب إعادة سرّد القصّة مرة أخرى للناجية ظهور أعراض الصدمة عليها، كالكوابيس مثلاً.

نقطة أساسية

**تعليمات التدريس:**

فيما يتعلّق بالأحلام المُزعجة، انظر إلى القسم 1 من الجزء الثالث، الصفحتين 125 - 126 عن الاقتحام (التطفل) والأحلام المُزعجة.



الهدف: مُمارَسة كيفية مُرافقة الناجية التي تُقرّر سَرَدَ قِصَّتِها.

المُدرِّب: دعوني أقدم لكم تمريناً جديداً عن لعب الأدوار.

تمرين لعب الأدوار

**تمرين لعب الأدوار 6: كيفية دعم الناجية عندما تُسَرِّد قِصَّتِها. (15 دقائق)**

انقسموا إلى مجموعاتٍ ثنائية للقيام بتمرين لعب الأدوار. إحداكن ستلعب دور المُساعدة، والأخرى ستلعب دور الناجية التي قرّرت التبليغ عن تجربتها. قومي بما يلي عندما تلعبين دور المُساعدة:

- تأكّدي ممّا إذا كانت الناجية مُستعدة لسرد قِصَّتِها، وممّا إذا كانت تفهم المخاطر المُترتبة على ذلك.
- تأكّدي من أنك تحدثت إليها عن حقوق الإنسان. مُشيراً إلى قيم حقوق الإنسان المدرجة في الصفحة 31.
- مارسي إشارة التوقّف وقول كلمة لا. انصحي الناجية بالتحدّث في إطار الخطوط العريضة (النقاط الأساسية).
- ساعدي الناجية على سَرَدِ قِصّة الصدمة التي تعرّضت لها. وذكّريها بتجنّب التطرّق إلى التفاصيل. واجعليها تبقى في الزّمن الحاضر.

بعد مُضي بضع دقائق، اطلبي منهنّ تبديل الأدوار.

وبعد انتهاء التمرين، تذكّرن الخروج من أدواركن والرجوع إلى طبيعتكن. واخلعن الأوشحة إذا كنتم كنتم لعبت أدوار الناجيات.

بعد انتهاء التمرين، سوف يُعطىكن المُدرِّب بعض الوقت لطرح الأسئلة ومناقشتها.

المُدرِّب: لنواصل سَرَدِ القِصة.

كانت حالة المرأة الفراشة تتحسن مع مرور الأيام. وقد كانت تُعاني، رغم ذلك، من المُشكلات والكوابيس وقد طلبت المُساعدة. قالت المُساعدة: "وظيفة الخُلم (أو "الحلم" والجمع هو "الأحلام") هي مُعالجة الأشياء التي حدثت في حياتنا عندما نكون مُستيقظين. فالكوابيس هي أكثر أحلامنا صعوبة. وعندما تُراودك الكوابيس عن واقعة الاغتصاب، فإنك تعيشين الصدمة مرة أخرى. وغالباً ما يستيقظ الواحد منا من نومه عندما تكون الكوابيس قد بلغت ذروتها. وعندما تستيقظين، فإنّ جسدك وعقلك لا يستطيعان إنهاء التّوصّل إلى المَنطق الكامن وراء ما حدث؛ لذلك تميل الكوابيس إلى إعادة تكرار نفسها. نحن لا نستطيع الحركة عندما نحلم. وقد يستمرّ هذا الشّلل حتّى ما بعد الاستيقاظ من الكابوس، وقد يكون مُخيفاً جداً ومُستثيراً. فظلام الليل نفسه قد يُسبب الاستثارة. وتحدث الصدمة أحياناً في الليل. فمن الصعب جداً، أن تُوجّه نفسك في الليل وتأكّدي مما إذا كان الوضع خطراً أم لا".

لقد كانت المرأة الفراشة تخشى الخُلود (الذهاب) إلى النّوم بسبب الأحلام التي تُراودها. وأخبرتها المُساعدة أنّها تستطيع القيام بأشياء لتحسين نومها. وقالت أنّه من الجيد استحداث جداول روتينية يومية جيّدة. وتحدّثنا عمّا يُمكن القيام به. وأعدت المُساعدة قائمة بالأمور المُهمّة التي تستطيع المرأة الفراشة القيام بها في البيت لتُساعد نفسها ولتتعامل مع الكوابيس التي تُراودها.



التعامل مع اضطراب النوم والكوابيس

الهدف: تعلم ما الذي يُمكن فعله لمُساعدة النّاجيات في التّعامل مع الأحلام والكوابيس المُزعجة.

تسعى العديد من النظريات إلى شرح وظيفة الأحلام. ويُعتبر عدد من النظريات أنَّ الأحلام طريقة لمُعالجة الأحداث اليومية؛ حيث تحل بعض المعلومات عمّا فعله الشخص أو مع من تعامل. وزعم صعوبة استقصاء الأحلام، إلّا أنَّ بعض الأبحاث، بشأن آثار الجِرامان من النوم، أظهرت احتمالية إصابة الأشخاص المحرومين من النوم بأنواع من الذمّانات (الاختلالات العقلية). وهذا يُعزّز النظرية القائلة بأنَّ النوم الحالم (نوم حركات العين السريعة) يُساعد في مُعالجة المعلومات.

لا يكون الشخص، خلال النوم الحالم، قادراً بدنياً على تحريك جسده. وهذا يُسمّى شلل النوم "dream paralysis". وعلى النقيض من ذلك، ففي حالة النوم العميق (انعدام حركات العين السريعة)، وعلى النقيض، فإننا نكون قادرين على الحركة. وعندما تستيقظ النّاجيات اللواتي تعرّضن للصدمة من النوم، فإنَّ شلل النوم قد يستتير ردود الأفعال على الصدمة؛ وذلك لأنَّ الكوابيس تُعيد بثّ شريط ذكريات الصدمة، ولأنَّ الشلل المُصاحب للكوابيس يُذكر النّاجيات بوقوعهنّ في شرك حالة العجز خلال الحدث الصادم الذي مررن به. وعندما يحدث هذا، فإنَّ النّاجية قد تدخل في حالة التجمد في المكان؛ وهي حالة تتصلّ بنظام الدفاع السُّلبي لدى الإنسان، والذي يكون مُخيفاً جداً ويجعل عملية إنهاء حالة الشلل الأمر الأصعب بالنسبة إلى النّاجية.

ومن المُهمّ أن نكون على وعي بأنَّ الشخص الذي تُراوده الكوابيس أثناء النوم يُعتقد، في العديد من الثقافات، أنّه ملعون من الأرواح الشريرة. إنَّ الاقتراح القائل بأنَّ الأحلام هي عبارة عن طرق لمُعالجة الأحداث في حياتنا يمنح النّاجيات الشجاعة للعمل من أجل تحسين نومهم، وربما إلى الحدّ من أثر الكوابيس.

يجب على النّاجيات اكتشاف نوع المُساعدة التي يحتجن إليها. فعن طريق سؤال النّاجية عن شكل غرقتها وعن من ينام معها في الغرفة، تستطيع المُساعدة تحديد الأمور الفعّالة التي تُذكرنا بالأمن، وتُثبت أقدامنا في الزّمن الحاضر، كما تستطيع إعداد قائمة بها. وفي حال كانت النّاجية لا تستطيع القراءة، فإنَّ بوسع المُساعدة إعداد قائمة بالرموز، أو مُمارسة تلك النشاطات معها حتّى تحفظها عن ظهر قلب. نبيّه المُشاركات إلى ضرورة أن يكنّ على وعي ودراية بالاختلافات الثقافية. ففي بعض الثقافات تشعر النساء بالارتياح عندما يضعن أشياء بالقرب من أسرتهنّ تُذكرهنّ بأنهنّ يعشن في أمان وتُثبتهنّ في الزّمن الحاضر. وقد يُعتبر هذا التصرف، في مجتمعات أخرى، غريباً وقد يكون مُرتبطاً بالعنات، أو بالشعوذات أو بالأرواح الشريرة. اكتشفي كل ما هو مقبول ومُناسب في الثقافة المحلية.

نقاش: التّعامل مع الكوابيس – عوامل التّذكير الجيّدة.

تدرّبي على أشكال الدّعم المُختلفة المُتوافرة للنّاجيات اللواتي تُراودهنّ الكوابيس. وأضيفي اقتراحاتٍ إلى القائمة الموجودة على اللوحة القلابة.

مناقشة



حاولي معرفة إذا كانت مُجتمعات المُشاركات تتوافر لهنّ إمكانية الحصول على الصّوء باستخدام الكهرباء.

ذكرتي المُشاركات أن بوسعهنّ إعداد قوائم للنّاجيات اللواتي يعملنّ معهنّ، تماماً كما فعلت المُساعدة مع المرأة الفراشة.



التعامل مع اضطراب النوم والكوابيس

الهدف: تعلم ما الذي يُمكن فعله لمُساعدة النَّاجيات في التَّعامل مع الأحلام والكوابيس المُزعجة.

المُدرِّب: دعونا نبحث في الأساليب الفنية المُتبعة للتعامل مع اضطرابات النوم والكوابيس. [تقوم بتعليق القائمة الخاصة بالمرأة الفراشة على الجدار.] ها هي قائمة المرأة الفراشة:

مارسي خلال اليوم الأشياء الجيدة التي تستطيعين القيام بها عندما تُراودك الكوابيس في الليل.

تعرفي غرفة نومك جيداً أثناء النهار لكي تستطيعي توجيه نفسك بسهولة، ولكي تعرفي أنك مُستقلّة في سريرك:

- كوني على دراية بالاختلافات المحلية. فلن يكون الضوء الكهربائي متوافراً في بعض الأماكن. وفي هذه الحالة، وجّهي نفسك عن طريق لمس الأشياء والإصغاء إلى الأصوات المألوفة.

اختاري أشياء تجعلك تشعرين بالأمان وأنت تعيشين في الزّمن الحاضر.

تذكرني أننا نستطيع الحصول على خبرات وتجارب جيدة وجديدة، ونستطيع تثبيت أنفسنا في الزّمن الحاضر؛ وذلك عن طريق استخدام حواسنا. فقد اختارت المرأة الفراشة الأشياء الجيدة التالية:

- لمّس وسادتها وتحسّس ناموسيتها (الشبكة الطّاردة للبعوض).
 - إشعال الضوء (إن أمكن) والنّظر في أرجاء الغرفة.
 - الجلوس والإحساس بقدَميها على الأرض.
- وجدت المرأة الفراشة الأشياء الثلاثة التي اختارتها مُفيدة. فعندما تُعذّر عليها إشعال الضوء، كان الظلام حالِكاً في الغرفة فاستخدمت حاسّتي اللمس والسمع لتوجيه نفسها.

وضع خطّطك بحذر خلال اليوم:

حاولي الإلمام بالأشياء التي تختارينها أثناء اليوم. فهذا الاختيار يُساعدك كثيراً عند الاستيقاظ من الكوابيس.

وضع جدول أعمال روتيني عند الاستيقاظ من الكوابيس:

- حاولي تحريك جسدك. ابدئي بالرأس، ثم الأصابع، ثم الذراعين.
 - المسي شيئاً يُذكرك بأنك في أمان (الوسادة، النّاموسية، وغير ذلك).
- تحتاج كلّ ناجية إلى إيجاد شيء يُساعدها. فالمُساعدة والناجية يستطيعان معاً البحث عن الخيارات وتجربتها خلال اليوم.

مناقشة



نقاش: التَّعامل مع الكوابيس - الذِّكريات الجيدة. (10 دقائق)

ناقشوا أثر الكوابيس والمواقف من الأحلام والكوابيس في مجتمعاتكم.

- ما مدى شِدّة أو خَطَر الكوابيس حسب المُعتقدات بشأنها؟
- بناءً على خبرتك، كيف تُؤثّر الكوابيس على النّاجيات؟
- ما الذي تُفكرين به بعد أن تُراودك الكوابيس؟
- كيف تجعل الكوابيس النّاجية تشعر؟

التَّحْضِيرُ لِعُودَةِ النَّاجِيَةِ إِلَى الْمُجْتَمَعِ

الهدف: توضيح العديد من التَّحديات التي قد تنشأ أمام الناجية عندما تعود إلى مُجتمعتها، وما هي أنواع المُساعدات التي قد تجعل عودتها أسهل أو أكثر نجاحاً.

استخدمي القصة لشرح ما تُواجهه المرأة الفراشة عندما تُفكر في العودة إلى المُجتمع. وما الذي يحدث في قلبها، وجسدها، وأفكارها، ومشاعرها، وحواسها عندما تُفكر في ذلك.

شديدي على أن الهدف يجب أن يصب في مُساعدة الناجية على إعادة اتِّصالها بحياتها السابقة، وبأسرتها، وبشبكةها الاجتماعية، وبمجتمعتها. في ظل العديد من الظروف، وخصوصاً فيما يتعلق بالعنف القائم على النوع الاجتماعي، لم يتم تبني النهج القائم على حقوق الإنسان. في مثل هذه الحالات، كن مُدرك، بأنه بعد الانتهاكات، قد تُهمش بعض النساء أو تُنبذ من قبل عائلاتهن أو مجتمعهن. وربما لا تتمنى بعض النساء العودة إلى حياتهن السابقة قبل تعرضهن للأحداث المسببة للصدمة.

كيف تستطيع النساء اللواتي تعرَّضن للصدمة استعادة علاقاتهن مع الآخرين، إضافةً إلى مهاراتها ونشاطاتها التي كانت تتفاعل معها بصورة طبيعية؟

نقاش: استكشفوا التَّحديات التي تتضمنها عودة الناجيات.

اطلبي من المُشاركات الانقسام إلى مجموعات صغيرة وناقشوا التَّحديات التي تُواجه الناجية عندما تُقرر أنها ترغب في العودة إلى مُجتمعتها. ناقش إمكانية إيجاد فرق في حال تم اعتماد النهج القائم على حقوق الإنسان في المجتمع.

مناقشة



تُظهر القصة ما يلي:

- سوف تكون مواجهة التَّحديات المُرتبطة على العودة إلى البيت وإعادة بناء الحياة من جديد أسهل بالنسبة إلى الناجية التي تعلَّمت المهارات، كما تعلَّمت كيفية التَّعامل مع الوضع؟

نقطة أساسية



التَّحْضِيرُ لِعَوْدَةِ النَّاجِيَةِ إِلَى الْمَجْتَمَعِ

الهدف: توضيح العديد من التَّحديات التي قد تنشأ أمام النَّاجِيَةِ عندما تعود إلى مُجتمَعها، وما هي أنواع المُساعدات التي قد تجعل عودتها أسهل أو أكثر نجاحاً.

المُدْرَب: سوف أوصل سرد القصة.

استعادت المرأة الفراشة قوتها تدريجياً. واكتسبت ثقة في المهارات التي كانت قد تعلَّمتها. ولم تكن قلقاً جداً حيال تعرُّضها للاستشارة. فهي تستطيع تهدئة نفسها بسرعة عندما يحدث هذا الأمر.

لكن لا يزال هناك مجال واحد في حياتها يستحوذ على مشاعرها بالحزن واليأس. حاولت ألا تفكر فيه لأنه يسبب لها ألماً شديداً. وفي أحد الأيام، أثارت المساعدة هذا الأمر دون أن تطلب المرأة الفراشة منها ذلك. وقالت المساعدة بأن الوقت قد حان لتحاولي التحدث مع زوجك وأسرتك، لكي تعرفي إذا كان بالإمكان إعادة الاتصال معهم.

عندما سمعت المرأة الفراشة ما قالته المساعدة، رأت فوراً صورة زوجها وعيونه غاضبة ومذعورة، وفمه فاعر (مفتوح إلى أقصى حد ممكن)، وهو يصرخ في وجهها قائلاً بأن عليها الرحيل. ورأت أطفالها وهم يبكون، وقطر هذا المنظور قلبها. وبدأت ترتعش وتبكي لكنها استطاعت تهدئة نفسها والعودة إلى الزمن الحاضر.

استمرت هي والمساعدة في التحدث عن إمكانية جمع شملها مع أسرتها. وهذأت المساعدة من روعها قائلة بأنهما سوف يمضيان قدماً نحو تحقيق هذا الهدف خطوة بخطوة. وذهب بعض المُساعدين إلى القرية للتحدث مع أسرتها ومع بعض القرويين. واستمدت المرأة الفراشة دعماً هائلاً من امرأة أخرى في القرية، كانت قد تعرَّضت أيضاً للاغتصاب ورفضتها أسرتها. فقد دعمت المرأتان بعضهن بعضاً، ونكرت إحداهن الأخرى باستخدام مهارات التعامل مع الوضع، التي قد تعلَّمنها. وقد تشجعتا للتحدث عن الذكريات الجيدة للقرية، حتى تخفف الذكريات السيئة من إحكام قبضتها القوية على أجسادهن وعقولهن (أنهائهن).

مناقشة



نقاش: استكشفوا التَّحديات التي تتضمنها عودة النَّاجِيَات.

اطلبي من المُشاركات الانقسام إلى مجموعات صغيرة لمناقشة التَّحديات التي تواجه النَّاجِيَةَ عندما تُقرَّر بأنها ترغب في العودة إلى مُجتمَعها. ناقش إمكانية إحداث فرق في حال تم اعتماد النهج القائم على حقوق الإنسان في المُجتمَع.



تحضير الناجية لجمع شملها مع أسرتها وشبكتها الاجتماعية

الهدف: للنظر في المساعدة التي قد تكون مطلوبةً للتحضير لعودة الناجية إلى أسرتها وشبكتها الاجتماعية، وذلك يشمل التفاعل مع المساعدات والأشخاص المرجعيين في المجتمع.

من الأهمية بمكان حشد أشخاص مرجعيين عند التحضير لعودة الناجية. ربما من المفيد الإشارة إلى مبادئ حقوق الإنسان والمعاهدات الدولية التي تعهدت الدولة بتنفيذها. هذا سيبرهن بوضوح بأن الانتهاكات ضد الناجية كانت خروقات خطيرة والتي فشلت الدولة فيها على محوريين؛ منع هذه الانتهاكات وحماية الناجية منها. ومن الضروري أن نوضح للمجتمع مدى جسامة الجرائم الجنسية، وعواقبها، وأثرها على الناجيات، ونوضح الحاجة إلى توفير ظروف الأمن والاحترام إذا ما أريد للناجيات إعادة الاتصال بحياتهن.

بعض المواد هنا مبنية على الشكل 1 ونُسختك من الشكل 6 (صفات المساعدة الجيدة في مجتمعها وسياقها). وقد نَعَمَدُ أيضاً إلى استخدام المراجع المجتمعية التي سبق وأن ناقشناها.

توضيح القصة أهمية ما يلي:

- إيجاد الأشخاص المرجعيين الذين يُمكن الاعتماد عليهم.
- شرح موضوع الصدمات والاستجابات لها، للأقارب وأفراد المجتمع بطريقة يستطيعون فهمها.

نقطة أساسية



تعليمات التدريس:

قد لا تتناسب القصة دائماً مع الظروف التي يعمل فيها المساعدون. فبعض الناجيات يكنّ قد اضطررن للانتقال بعيداً عن مكان وقوع الحدث، أو العيش وحيدات، أو رُفِضَت إمكانية عودتهن، أو أنّهن لا يرغبن في العودة. وفي مثل هذه الحالات، حاولي تكييف قصة العودة لتتواءم والظروف الحقيقية.



تحضير الناجية لجمع شملها مع أسرتها وشبكتها الاجتماعية

الهدف: للنظر في المساعدة التي قد تكون مطلوبة للتَّحضير لعودة النَّاجية إلى أسرتها وشبكتها الاجتماعية، وذلك يشمل التفاعل مع المُساعدات والأشخاص المرجعيين في المُجتمع.

المُدْرَب: سوف أوصل سرد القصة.

وعندما قامت المساعدات بزيارة القرية، حاولن معرفة ما إذا كان بوسع الأشخاص المرجعيين في المُجتمع دعم النَّاجية أم عدم دعمها. وتمَّت إحالتها إلى عمدة (مُختار) القرية والكاهن. وشرحت المُساعدة الصدمة وردود الأفعال على الصدمة، وقالت بأنَّ المرأة التي تعرَّضت للاغتصاب ليست مُلامة على ما حدث لها. ونتيجة لذلك فهم عمدة القرية والكاهن أنَّ النساء كُنَّ يعانين، وأنَّ اللوم لا يقع عليهنَّ. وأنفقوا جميعاً على حماية النساء اللواتي يتعرَّضن للاغتصاب في مُجتمعاتهنَّ. كما أرادوا مُساعدة المُساعدات في التحدُّث إلى أسر تلك النساء.

وعندما تحدَّثت المُساعدات مع أسرة المرأة الفراشة، شرَّحنَ لهم أنَّها كانت قد تعرَّضت للصدمة وأنها عانت وتعافت. وأخبروا أسرتها أنَّها تعلَّمت مهارات جديدة، كالخياطة، من شأنها مُساعدة الأسرة في البقاء. وقال عمدة القرية بأنَّ النساء اللواتي تعرَّضن للاغتصاب أُصِبنَ بجروح بطريقة يُمكن مُقارنتها مع الجراح التي أُنخنت الجنود في الحروب. كما قال بأنَّ المُجتمع يُمكنه دعم المرأة الفراشة ومُساعدتها في أن لا تشعر بالخزي.

وبينما كانت المرأة الفراشة تمكث في المركز الصحي، قامت المُساعدات بعدة زيارات لأسرتها وللمُجتمع. لقد كانت العملية صعبة؛ وكان الأطفال يسألون في أحوال كثيرة عن والدتهم، إلا أنَّ والدهم لم يكن يسمح لهم بذكر اسمها، ناهيك عن عدم السماح لهم برؤيتها. لكنَّه، وبعد انقضاء بعض الوقت، غيَّر رأيه وقال بأنَّه يرغب في رؤية زوجته مرة أخرى. وكانت الأسرة كلها تدعمه في هذا الموضوع.

ووصلت المرأة الفراشة أيضاً إلى مرحلة كانت مُستعدة فيها للقاء زوجها. وكانت منذ أسابيع عديدة تتحرَّق شوقاً لرؤية أطفالها.



إنهاء القصة

الهدف: إنهاء القصة بطريقة جيدة.

من المهمُّ أن نتحدَّث معاً عن كيفية إكمال القصة إلى نهاية فصولها. توصلي إلى نهاية للقصة مع المجموعة واكتبيها. واطلبي من المشاركات الإبداء باقتراحات مختلفة، لكن حاولي أيضاً التوصل إلى اتفاق بالإجماع بشأن المنحى الذي يجب أن تسلكه القصة. وركزي بالأخص على كيفية انتقال المرأة الفراشة إلى أسرتها، أو مجتمعتها، أو، بصورة بديلة، على كيفية عيش حياتها إذا كانت العودة مستحيلة. افعلي ذلك من خلال النقاشات. وشجعي المشاركات على التفكير بخيارات مختلفة، واستكشفي العقبات والإمكانيات.

ركزي على الكيفية التي يستطيع الواحد منا من خلالها التأكد من تمتع الناجية العائدة بدعم متواصل؛ وذلك بغية مساعدتها ومساعدة من حولها في التعامل مع المواقف التي قد تستثار مشاعرها فيها، والتي قد تشعر فيها مرة أخرى بأن تلك المشاعر قد استحوذت عليها. وتحتاج الناجية إلى الشعور بالأمان والارتباط بظرفي المكان والزمان: هنا والآن.

تذكر القصة الناجيات بما يلي:

- عندما يجدن أنفسهن في مواقف قد تستثير ردود الأفعال لديهن على الصدمة، فإنهم يجب أن يكنَّ مُستعدَّات لاستخدام الأدوات التي تعلمنها.
- سوف يكتشفن أن القيام بهذا أسهل في حال وجود شخص يثقن به لمساعدتهن.
- يجب أن يحاولن إعادة توجيه أنفسهن لاستحداث ذكريات جيدة جديدة.

نقطة أساسية



تأكدي من أن المشاركات يتفاعَلن بنشاط في وضع خطط لسيناريو عودة الناجية، وفي تحديد التحديات والإمكانيات المختلفة التي يمكن تضمينها في عملية العودة.

التمرين 8: إنهاء القصة.

ولكي تكون القصة شفائية، فإنها يجب أن تنتهي ببصيص من الأمل. حاولي تحديد المراجع / الموارد الممكنة المتوافرة في المجتمع. ثم لخصي بقية القصة.

تمرين



إنهاء القصة

الهدف: إنهاء القصة بطريقة جيدة.

المُدرِّب: لدينا الآن تجربة أخيرة لنقوم بها معاً. كيف ترين بأنَّ القصة سوف تنتهي؟

وأخيراً، آن الأوان للمرأة الفراشة أن تزور أسرتها. كانت متوترة جداً، ومَرَّتْ بِأَوْقَاتٍ صعبةٍ تُحافظ فيها على تركيزها. وجنباً إلى جنب مع المرأة الأخرى في قريتها، عملت بجد واجتهاد على استحضار الذكريات الجيدة من القرية، حتى لا تكون الذكريات السيئة قوية للغاية.

وحذرتها المساعدة من أنَّ القرية والبيئة المحيطة بها من المُتَوَقَّع لها أن تكون عوامل شديدة الاستثارة للصدمة. وقالت لها: "استخدمي كل شيء تعلمته عن تهدئة النفس. وحالما تهدئين، فإنَّ هناك استراتيجية إضافية أخرى قد تكون مفيدة جداً، ألا وهي: **انظري بنشاط كيف تختلف اللحظة الحالية في الزمن الحاضر عن لحظة وقوع الصدمة**. فأنت تعرفين أنَّ الأمور التي تُذكرنا بالصدمة تُثير ردود الأفعال على الصدمة. وفي حال بدأ صوت خريز النهر يستثير ردود أفعالك على الصدمة، حاولي بنشاط رؤية كيف يختلف النهر في الوقت الحاضر الآني مقارنةً بالنهر في ذلك الوقت؛ وذلك بتفحصه عن قرب، وبالحديث بينك وبين نفسك بأنه الآن يبعث على السلام، وأنَّ الجنود ذهبوا، وما إلى ذلك. فعندما تُوجَّهين نفسك بنشاط وترين أنَّ المكان آمن، فإنَّك سوف تُعطين نفسك تجربة جديدة سرعان ما تُصبح نكري جديدة جيدة، الأمر الذي يُقويك ويُعزِّز اتِّصالك بالزمن الحاضر، ويُرسِل ذاكرة الماضي إلى الماضي. وهذا سوف يُخبرك أيضاً بأنَّ الخطر قد انتهى. وعند رصد الاختلافات، فإنَّك تستطيعين قول ذلك بصوت عالٍ لنفسك".

شعرت المرأة الفراشة بأنها مُستعدة للعودة إلى القرية وللقاء زوجها وأطفالها. فقد قرَّرت الذهاب مع إحدى المُساعدات.

تمرين



التمرين 8. إنهاء القصة. (15 دقيقة في مجموعات صغيرة)

انقسموا إلى مجموعات صغيرة لمناقشة كيف سوف تنتهي القصة. خذوا بعين الاعتبار الأسئلة المكتوبة على أوراق اللوح القلابة. وهي:

- ما الذي جلبته المرأة الفراشة معها "لتهدئة نفسها" عندما عادت إلى قريتها؟
 - كيف ساعدت نفسها في البقاء على اتِّصال مع الزمن الحاضر؟
 - ما الذي فعلته المُساعدة لمُساعدتها؟
 - ما الشعور الذي خالجه عندما رأت النهر الذي لطالما أحبَّته؛ حيث تعرَّضت للاغتصاب؟
 - ما الشعور الذي خالجه عندما رأت أطفالها وزوجها؟
 - ما هو ردُّ فعلها؟
 - ما هو ردُّ فعل أطفالها؟
 - ما هو ردُّ فعل زوجها؟
 - ما هو ردُّ فعل أقارب زوجها؟
 - ما الذي قام به النَّاس في المُجتمع لمُساعدتها عندما عادت؟
 - هل تستطيع المرأة الفراشة الاتِّصال مع أفراد المُجتمع الآخرين؟ ومع من تستطيع؟
- كيف انتهت القصة؟

سوف يطلب المُدرِّب منكم الانضمام مرَّةً أخرى إلى المجموعة العامة وكتابة أفكاركم.

استكشاف نهايات مُختلفة للقصة

الهدف: استكشاف مفهوم "النجاح" والسماح للمجموعة ببناء نهاية واقعية مُلائمة.

اطلبي من المجموعة أن تُقرّر كيف سوف تنتهي القصة. وامنحي المشاركات فرصةً لتوضيح بعض مهاراتهن ومجالات إبداعهن. ونستطيع معهن استكشاف مفهوم "العلاج الناجح" حسب ثقافتهن وسياقهن.

هذه قضية مهمة. اطلبي من المجموعة التأمل في معايير النجاح من وجهة نظرهن. ما الذي يجب أن يتحقق من وجهة نظرهن حتى يقلن أن عملهن قد نجح؟ ما الشعور الذي يُخالجهن عندما "يخفقن"، وماذا يفعلن حيال ذلك؟

اطلبي من المشاركات أن يتشاركن تجاربهم وخبراتهم الشخصية. حاول توسيعي آفاقهن ومداركهن بشأن المقصود "بالنجاح". فإحدى السبل تتمثل في انتقاء كل مهارة جديدة اكتسبتها المرأة الفراشة، وصفها كنجاح. وسلطي الضوء أيضاً على نقطة مفادها أن المساعدة حققت نجاحات عديدة عندما ساعدت المرأة الفراشة. كوني على وعي بأن بعض الثقافات تطبّق معايير صارمة وضيقة للنجاح، الأمر الذي يجعل المساعدات يشعرن بعدم النجاح وبأنهن مُثقلات بالأعباء.

واطلبي من المشاركات التفكير بالإنجازات التي حققتها المرأة الفراشة عندما تعلّمت مهارات جديدة، وطبّقت الأساليب الفنية المعنية بالتعافي وتهذبة النفس، وبنت علاقات مع ناجيات أخريات.

اطلبي من المشاركات عكس تأملاتهن بشأن الأشياء التي سوف يفعلنها في المواقف التالية:

- تُقرّر المرأة الفراشة الانضمام إلى أسرّتها من جديد.
- ترفض العائلة السماح لها بالعودة.
- تُقرّر المرأة الفراشة أنها لا ترغب في العيش مع أسرّتها.
- تُقرّر تكوين حياة جديدة لها دون أسرّتها.

اعكسن تأملاتكن بصورة أكبر بشأن ما إذا كان من الممكن الاعتماد على مراجع أخرى بدلاً من أسرّتها المُقرّبة. أسألين ما هي المراجع الأخرى الموجودة في المجتمع، وما هي المراجع التي قد تكون متوافرة خارج المجتمع.

اختمي الحديث بالتأمل معاً بشأن قدرتنا على إيجاد الأمل وجلب بعض المساعدة، حتى وإن كان الوضع ينقص فهمنا التقليدي لمعنى النجاح.

دعي كل ذلك يُفضي إلى نقاش بشأن كيفية شعورنا كمساعدات عندما نُخفق في تقديم المساعدة، وعندما لا نشعر بأننا قد نحنا في مهمتنا. ما الدعم الذي تحتاجه المساعدات عندما يعملن مع النساء اللواتي يكنّ في مواقف يصعب فيها تحقيق النجاح.

نقاش: قياس مدى النجاح.

بعد النظر في مفهوم "النجاح" و"الإخفاق" بالنسبة إلى المجموعة والمُساعدين، باشرُوا في إجراء نقاش تلخيصي للتدريب. حاولي استحداث لحظة إيجابية لختيم بها.

مناقشة



وأخيراً، تستطيعين سرد آخر مُقتطف من قصة المرأة الفراشة: يتوقّف المُدرب عن الكلام، ويسأل: هل تنتهي القصة على ما يُرام؟

استكشاف نهايات مُختلفة للقصة

الهدف: لاستكشاف مفهوم "النجاح" والسماح للمجموعة ببناء نهاية واقعية مُلائمة.

المُدرِّب: لقد وصلنا إلى نهاية قصة المرأة الفراشة. هل عثرت على أسرتها مرة أخرى؟ هل ستكونين قادرة في يوم من الأيام على الجلوس بجانب النهر الذي تُحبيته وتشعرين بالسلام؟

بالطبع لا نملك إجابة على هذا السؤال. فهناك العديد من المُخرجات المُحتملة؛ حيثُ استكشفنا فقط بعضها.

ويجب علينا، في كل حالة من الحالات، ومنها الحالات الحقيقية التي نعمل عليها، النظر فيما إذا كان العمل الذي قمنا به كمُساعدين، والجهود التي بذلتها الناجيات ناجحة أم غير ناجحة.

دعونا نفكر "بالنجاح" لبرهة من الزمن. إنها فكرة مُعقدة جداً لكنّها مُهمّة نظراً إلى أننا نعتمد عليه في أغلب الأحيان لتقييم عملنا والجهود التي نبذلها، كما نعتمد عليها لتبعث في نفوسنا الأمل. ومع ذلك، وفي الظروف الفوضوية والمؤلمة للغاية التي نعمل فيها، "فالنجاح" في أبسط مدلولاته المُباشرة ("وعاشت المرأة الفراشة بسعادة أبدية") غير مُرجح الحدوث. فما الذي نعنيه "بالنجاح"؟ ما الذي يجب أن نقصده عندما نتحدث عن النجاح؟

لننقضي بضع دقائق الآن للتفكير في هذا الأمر معاً. ما الذي استخدمتموه في الماضي لقياس مدى "نجاحكم"؟ هل غيرتم، بأي شكل من الأشكال، الطريقة التي كنتم تفكرون فيها بشأن النجاح بعد انتهاء الأيام الثلاثة التي قضيناها معاً؟ ما هي المسائل الرئيسية بالنسبة إليكم؟

"والإخفاق"، بطبيعة الحال، هو الوجه الآخر للنجاح. فكلنا شعر على الأرجح في مرحلة ما أن العمل الذي قمنا به لم يُكتب له النجاح. فلربما لم نتمكن من مُساعدة الناجيات كما كنا نأمل. ولربما لم تستطع إحدى النساء اللواتي عملنا معهن أن تعثر في نفسها أو في الآخرين على مراجع (أشخاص مرجعيين) لتستعيد كرامتها وقوتها. كيف تعاملتم (تعاملتن) مع الإخفاق؟ كيف شعرتم في مثل هذه المناسبات، هل استطعتم التغلب على هذه المشاعر؟ هل ساعدكم العمل الذي قمنا به خلال الأيام الثلاثة في التفكير بهذه المسألة؟

مناقشة

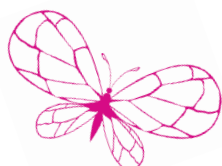


نقاش: قياس مدى النجاح. (10 دقائق)

ماذا تقصد عند التحدث عن النجاح؟

شكراً جزيلاً لكم. لقد وصلنا الآن إلى اللحظات الأخيرة من ورشة العمل. وسوف أخبركم حسب اعتقادي كيف انتهت القصة. هل تجلسون بارتياح؟ إذن سوف أبدأ.

نُهي المُدرِّبة قصة المرأة الفراشة بكلماتها الخاصة.



استخدام الدّروس المُستفادة في العمل المُستقبلي للمُشاركين

الهدف: تشجيع المُشاركات على التّفكير في العمل الذي ينتظرهنّ في المنزل، وكيف يُمكنهنّ الاحتفاظ بالمهارات التي تعلمنها ويتشاركنها خلال ورشة العمل.

وصلت الورشة التّدريبية الآن إلى نهايتها. لخصّنا (لخصوا) الدّروس التي تعلّمتها المُشاركات من قصّة المرأة الفراشة، ومن الأحداث الفظيعة التي ألّمت بها.

شدّدي على أنّ التّحدي الأكبر بالنّسبة إلى المُشاركات سوف يكون التّأكد من أنّهنّ يتذكّرن ويُطبّقن القصص والنّقاشات التي تشاركنها، وأيضاً تذكر تطبيق النهج القائم على حقوق الإنسان في أعمالهم. أكد بأنه يجب ممارسة التمارين والتقنيات التي تعلموها، بعد عودتهم إلى المجتمعات التي يعملون فيها.

شدّدي على الوصايا الإرشادية التالية:

أ. المبادئ الأساسية:

- قولي أنك ترغبين في تقديم المُساعدة.
- أظهري الاحترام للآخرين.
- اطلبي الإذن للجلوس معاً.
- وازني بين الابتعاد والاقتراب.
- امنحي النّاجية الوقت لتشارك في قصّتها.
- لا تطرحي الكثير من الأسئلة.
- دعي النّاجية تفهم أنّ بوسعها التّحدّث أو التزام الصّمت.
- ذكريها بأنّها هي التي تسيطر على قصّتها.

II. كلّ حالةٍ وكلّ ناجية هي قضيةٌ فريدة من نوعها:

شدّدي على أنّ المُساعدة يجب عليها التّفكير بنفسها، كما يجب عليها دائماً استخدام مُخيلتها وقدرتها على إصدار الأحكام عندما تُقرّر ماهية القصص التي تُسرّدها، وما هي النّصائح التي سوف تُسديها؟ وما هي تمارين تهدئة النّفس التي سوف تستخدمها. فالمُساعدات لا يستطعن تطبيق ما تعلّمنه حسب الأرقام، ولا توجد طُرُق مُختصرة للتطبيق.

وفي الوقت نفسه، فمن المناسب دائماً طرحُ أسئلة مُعيّنة. ما هي المراجع (الموارد) التي تستطيع النّاجية الاعتماد عليها، في نفسها وفي الآخرين؟ هل أفهم وضع النّاجية بما فيه الكفاية؟ هل أنا أهلّ لإسداء النّصيحة؟ إذا طلبت منها الوثوق بي، هل أنا في موضعٍ يُخولني المُحافظة على هذه الثّقة؟

بصفتي مُساعدة، هل أقوم أنا بإعطاء الكثير من الوعود؟ هل أستطيع استدامة تقديم المُساعدة التي أقدمها؟

تعليمات التّدريب:

في تعليقاتك الختامية، وجّه الشّكر إلى جميع المُشاركات على إسهاماتهنّ التي قدّمنها، وتمنّى لهنّ حظاً طيباً في عملهنّ، وشجّعهنّ على التّواصل مع بعضهنّ بعضاً. وذكرهنّ بأنّهنّ يستطعن الحصول على دعمٍ ومعلوماتٍ إضافية من مشروع توفير المعلومات عن الصحة وحقوق الإنسان "مشروع إتش إتش آر أي HHRI" وموقعه الإلكتروني.

اختتم التّدريب، إن أمكن، بحفلٍ صغير، وبعض الكلمات الختامية، والصّور، وقم بتوزيع الشّهادات.

استخدام الدّروس المُستفادة في العمل المُستقبلي للمُشاركين

الهدف: تشجيع المُشاركات على التّفكير في العمل الذي ينتظرهنّ في المنزل، وكيف يُمكنهنّ الاحتفاظ بالمهارات التي تعلمنها وتشاركن فيها خلال ورشة العمل.

المُدرب: وصلت ورشة العمل الآن إلى نهايتها. ولقد تعلمنا في هذه الأيام الثلاثة من قصة المرأة الفراشة ومن الأحداث الفظيعة التي ألمّت بها:

- لماذا تُعاني النساء اللواتي يتعرّضن لمثل هذه الانتهاكات العيش مع مشاعرهنّ وأفكارهنّ.
- لماذا قد تستثير التّجارب والأحداث الجديدة ردود الأفعال على الصّدمة؟
- لما قد تشعر النّاجيات بالوحدة، والضياح، وانعدام القيمة بصورٍ كلية.
- قد تكون المُقاربات المُختلفة مُفيدة للنّاجيات اللواتي يُعانين لأجل استعادة قوّتهنّ، وإحساسهنّ بالأمل والكرامة.

أمّا التّحدي الأكبر بالنّسبة إليكنّ الآن هو التّأكد من تذكّر القصص والنّقاشات التي تشاركنموها، والتّمارين والأساليب الفنية التي تعلمتموها؛ وأنكم تستطيعون تطبيقها كلّها بعد أن ترجعوا إلى مجتمعاتكم التي تعملون فيها. أيضاً، تذكر تطبيق المنهج القائم على حقوق الإنسان في عملك.

لا أستطيع تلخيص كلّ شيء قمنا به معاً. وعلى الرّغم من ذلك، فهذه قائمة بالأساسيات التي قد تجدونها مُفيدة بالنّسبة إليكم.

[تقوم بتعليق المبادئ الأساسية المُدرّجة في الصّفحة المُقابلة.]

أود أن أرجع خطوةً إلى الوراء وأضع الأمور التي قمنا بها في نصابها الصّحيح.

لقد تتبّعنا قصة امرأة واحدة، ومعاناتها، وعودتها إلى الحياة. إنّ كلّ ناجية وكلّ حالة، في العالم الحقيقي، هي مسألةٌ فريدة من نوعها. فلا نستطيع تطبيق ما تعلمناه هنا دون تفكير. ويجب علينا، في كلّ حالة، أن نستخدم مُخيلتنا وقدرتنا على إصدار الأحكام لنقرّر نوع الدّعم الذي تحتاج إليه هذه المرأة، وما نوع المُقاربة التي تتطلبها هذه الحالة. ولا يوجد طرق مُختصرة مُتوافرة.

وهذا يعني أنكم بحاجة إلى استمّاج الأمور في النفس الباطنية "internalize"، وأن تفهموا لأجلكم الأفكار التي تشاركنها هنا، والتّمارين التي تعلمناها. وعند ذلك فقط تكونون قادرين على تكييفها وتطويرها لتلبيّ الحاجات والمواقف المُعيّنة للنساء اللواتي يُردنّ الحصول على مُساعدة منكم.

وأقترح، في الوقت نفسه، بعض الأسئلة الدّهية، التي دائماً ما تكون ذات صلة. وهي:

- ما هي الموارد (المراجع) التي تستطيع النّاجية الاعتماد عليها، داخل نفسها ومن الخارج؟
 - هل سوف أراها (أو يراها مُساعدون آخرون) بانتظام أو بضع مرّات فقط، أو نادراً جداً؟
 - بصفتي مُساعدة كم مقدار المعرفة التي أمتلكها عن وضعها؟ هل أعرف ما يكفي؟
 - باعتباري مُساعدة، هل أقوم بإعطاء الكثير من الوعود؟ هل أستطيع استدامة تقديم المُساعدة التي أقدمها؟
- فكر دائماً بصراحة في المصلحة الفضلى للنّاجية، ولا تعد النّاجية بتقديم دعمٍ أنت تعرفُ مسبقاً أنك لا تستطيع الحفاظ على ديمومته.

ابقوا على تواصل!

حفل ختامي: توزيع الشّهادات - حفل وداع.



الجزء الثالث النظرية

يُقدِّم **الجزء الثالث** عناصر النظرية لدعم التدريب في الجزء الثاني. وهو يشير مرجعياً إلى التدريب والقضايا التي تمَّت مُناقشتها، والواردة في الجزء الثالث تقريباً بنفس الترتيب الذي تَرِد فيه في القسم الثاني. وتُغطِّي بعض الأقسام في الجزء الثالث قضايا لم يتناولها الجزء الثاني. وعلى وجه الخصوص، فإنَّ الجزء الثالث يُوفِّر معلوماتٍ بشأن وضع الأطفال المولودين إثر حمل ناجم عن العنف الجنسي.

محتويات الجزء الثالث

123	1. الصدمة
131	2. موروث الاغتصاب: الأطفال المولودون إثر حملٍ ناجم عن الاغتصاب
134	3. الثقافة والتفاهات بشأن الصدمة:
137	4. مهارات الاتصال:
139	5. مُساعدة المُساعدِين (المُساعدات)
141	6. مُفاتحة المُجتمع
144	7. العودة إلى المُجتمع
145	8. التّليغ
149	9. أمثلة على لعب الأدوار
153	10. المتابعة



1. الصدمة

سوف نُعرِّف، في هذا القسم، "الصدمة" ونُصِف الاستجابات الفسيولوجية والنفسية للأحداث التي تُهدِّد الحياة تهديداً بالغاً. وتظهر ردود أفعال الناس في مثل هذه التجارب بطرق عديدة، إلا أنَّ بعض أنماط السلوك تُعتَبَر شائعة. ونُصِف أدناه ردود الأفعال الفورية وطويلة الأمد، التي تُصادفها بصورة اعتيادية وفي أحيان كثيرة، على التهديدات، والأخطار، وأشكال العنف المُهينة.

ردود الأفعال على الضغوط النفسية الشديدة والأحداث التي تُهدِّد الحياة:

دائماً ما يتعرَّض الإنسان للأحداث الصادمة. فقد كانت ردود أفعالنا الفسيولوجية وما زالت على الأرجح، مُنظمة على نحو لافت بمرور الوقت. ومن الصعوبة بمكان أن نتنبأ أيُّ الأحداث تُسبِّب ردود الأفعال على الصدمة؛ وذلك نظراً إلى أنَّ تصوُّراتنا للتهديد تُؤثِّر تأثيراً كبيراً على أثره النفسي والفسيولوجي فيها. فبعض الناس ينجون من تجارب خطيرة جداً دون أن تظهر عليهم أيُّ أعراض، في حين أن آخرين، ممَّن يمرُّون بالموقف نفسه، سوف يتأثرون أو يُصابون بالمرض الشديد. ويوظَّف الأفراد مجموعة من استراتيجيات التعامل مع الوضع، كما يتحمَّلون الضغوط النفسية بدرجات متفاوتة، ممَّا يعكس الكيفية التي يُفسِّرون بها أوضاعهم، ومدى حساسيتهم، إضافةً إلى الكيفية التي يستجيبون فيها للمُجتمع المحيط بهم.

العامل المُجهِّد:

يجب وجود عامل مُجهِّد (مُسبِّب للضغوط stressor) لكي يحدث رد فعل مُتواصل باستمرار. ولكي يُصبح الشخصُ مصدوماً ذهنياً أثناء النجاة من الحدث الصادم، فإنَّه ينبغي مرونه بشيء يُتصوَّر أنَّه كارثيٌّ وأنَّه يُهدِّد حياته وسلامته (حسب تعريف مُنظمة الصحة العالمية). وبالنسبة إلى بعض الناس، فمُجرَّد رؤية حدث كهذا قد يكون كافياً للإصابة بصدمة ذهنية. ومن الأمثلة على العوامل المُجهِّدة حدوث الزلازل، أو المد البحري "التسونامي"، أو الحرب، أو السطو على أحد المصارف؛ وقد يكون تجربة مُستمرة للعنف الأسري أو الفقر.

وعلى الرُغم من أنَّ الناس يُظهرون ردود أفعال على الضغوط النفسية والتهديدات بصورة مُختلفة، إلا أنَّ أحداثاً كالاعتصاب، والتعذيب، والعنف المُرتبط بالحروب مثلاً، يعيشها جميع الناس تقريباً كأحداث صادمة، بغض النظر عن الثقافة، أو عوامل أخرى كالسن أو النوع الاجتماعي. ولهذا السبب فإنَّه لمن الطبيعي ظهور بعض أعراض الصدمة، أو العديد منها بعد التعرُّض لمثل هذه التجارب.

ردود الأفعال على الصدمة:

أدرجنا تالياً أكثر أشكال ردود الأفعال تكراراً بعد وقوع الأحداث الصادمة. فتوصيفاتنا مبنية على أنظمة التشخيص العالمية، وبصورة رئيسية على الدليل العالمي التشخيصي الإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية "DSM-IV" (الرَّابطة الأمريكية للطب النفسي لعام 1994) والتصنيف الدولي للأمراض لدى مُنظمة الصحة العالمية "ICD-10".

ردود الأفعال على الضغوط النفسية الحادة:

تُعرَّف مُنظمة الصحة العالمية ردود الأفعال على الضغوط النفسية الحادة "بأنَّه اضطرابٌ عابر ينشأ داخل الفرد دون أيِّ اضطراب نفسي آخر واضح، رداً على الضغوط النفسية والذهنية الاستثنائية، ويخمد عادةً في غضون ساعاتٍ أو أيامٍ" (التصنيف الدولي للأمراض "ICD-10").

ويُظهر الناس عادةً سلوكيات غير مُنتظمة ومُتغيِّرة، ويكونوا أيضاً، في أغلب الأحيان، وفور وقوع الصدمة، مصابين بالذهول "مذهولين"، كما يجدون صعوبة في التركيز أو الانتباه. وقد يشعرون أنَّ ما حدث لهم ضربٌ من ضروب الخيال (غير حقيقي)، وقد يتصرَّفون بطريقةٍ طبيعية كما لو أنَّ شيئاً لم يكن. وقد يصبحون مُشتَّتِي الانتباه إذا كانت المُنبهات قوية جداً.

وعقب ذلك، قد ينسحب بعض الناس، أو ينفصلون، أو يصابون "بالدهشة والذهول"، بينما يستجيب البعض الآخر بالدَّعر والرَّغبة في الهروب. ويظهرون علامات على القلق والخوف، أو تسارع ضربات القلب، أو التعرُّق، أو الغثيان، أو التقيؤ، أو الارتعاشات، أو خفقان القلب، أو صعوبات في التنفُّس، أو سلسلة من الأوجاع والآلام. وتُعتَبَر صداعات الرأس وآلام المعدة والعضلات مألوفة جداً. ولا يستطيع بعض الناس استحضار ما حدَث.

وقد تتضمّن ردود الأفعال على الضغوط النفسية الحادة كلّ ردود الأفعال أعلاه على الأزمة، ومنها "الصدمة النفسية" (ردود أفعال قوية تنتج فوراً بعد وقوع الحدث الصادم)، و"مكافحة التعب" (ردود أفعال تظهر بعد المشاركة في نزاع مسلح أو مشاهدته).

وتتميل الأعراض الشديدة لردود الأفعال على الضغوط النفسية الحادة إلى التلاشي (الانحسار) بعد انقضاء بضعة أسابيع. كما يتعافى العديد من الأفراد دون إصابتهم بتلف (ذهني / نفسي) دائم أو طويل الأمد.

القلق:

قد تُعاني الناجية من القلق، إلى جانب المعاناة من أعراض أخرى للصدمة. فعادةً ما تولّد الأحداث الصادمة القلق، والدّعر، وأحاسيس الخوف. وعندما يكون القلق واضحاً أكثر بكثير من الأعراض الأخرى، فإنّه يُمكن القول، على أيّ حال، بأنّ الناجية تُعاني من اضطراب القلق. ويمتاز هذا الاضطراب بسمتين هما: أنّ رد الفعل على التهديد يكون عنيفاً جداً وغير متناسب. وعندما يتبادر الناجية القلق دون سبب في الظاهر، وحتى دون أن تكون في خطر، فإنّ قلقها قد يُسبب الإزعاج لها وللاّخرين.

وفي هذه الظروف، فإنّ من المهم معرفة السبب الكامن وراء إصابة الشخص بقلق شديد. وإذا كان قلقها ناجم عن التعرض لصدمة ما، فإنّ ذلك قد يتطلب اللجوء إلى مقارنة مختلفة لمساعدتها.

الاكتئاب:

يُحدث الاكتئاب، في أغلب الأحيان، إلى جانب أعراض أخرى بعد وقوع الاغتصاب (وبعد أحداث صادمة أخرى)، ولا سيّما في الأشهر الأولى من الحادثة. ويحدث الاكتئاب في أحيان كثيرة بسبب قيام الأسرة والشبكات الاجتماعية بتوجيه اللوم إلى الناجية أو رفضها. وقد يكون من الواضح بجلاء أنّه يستلزم معالجة خاصّة ومُنفصلة. وإذا كان الاكتئاب عميقاً وشديداً، فإنّه قد يشتمل على أفكار تدعو إلى الانتحار.

الانفصال:

يتكرّر حدوث الانفصال (عدم الارتباط مع الغير) بعد وقوع الصدمة، كما يحدث عندما "ينسحب" العقل من الجسد. وهي استراتيجية بقاء ودفاع غريزيّة يتبنّاها الإنسان والحيوان عندما يواجهون تهديداً جسيماً. ويُشرح الانفصال سبب عدم قدرة الناجيات على تذكر ما حدث لهنّ (فقدان ذاكرة جزئي). وفي حالات الضغط النفسي الحاد، فإنّ بعض الوظائف العقلية قد لا تعمل كما ينبغي، ومنها المشاعر والعواطف. وقد يُفسّر هذا حالة الخدران العاطفي التي تمرّ بها بعض الناجيات بعد التعرّض للأحداث الصادمة. وقد يكتشف المساعدون أنّ الناجية مُنعزلة، ولا تعيش فعلياً في الزمن الحاضر، وغير مُركزة وصامتة. وقد تفتقر إلى مشاعر العطش، أو الجوع، أو الألم؛ حتى وإن كانت مُصابّة؛ وقد تفقد السيطرة على حركاتها (القدرة على التحكم في العضلات الحركية)، على الأقل لفترة زمنية مُؤقتة. وقد يُفهم عيش الكارثة من جديد (كحالة استرجاع الذكريات مثلاً) أيضاً على أنّه حالة ذهنية انفصالية؛ لأنّ استرجاع الذكريات يُمثّل تعطيلاً جزئياً أو كلياً للاندماج الطبيعي لعواطف الشخص وذكرياته.

حالة اضطراب الكرب التالي للصدمة (PTSD):

تنشأ هذه الحالة، كما تُعرّفها منظمة الصحة العالمية "كاستجابة مُتأخّرة أو مُطوّلة لحدث أو موقف مُجهّد مُرهق (إمّا لمدة زمنية قصيرة أو طويلة الأمد)، وذات طبيعة تهديدية أو كارثية بصورة استثنائية، ومن المرجّح أن تُسبب ضيقاً مُتغلّغاً في كلّ الناس تقريباً" (التصنيف الدولي للأمراض "ICD-10").

وتبدأ حالة اضطراب الكرب التالي للصدمة "كردّ فعل على الضغوط النفسية الحادة"، والذي يتّبعه مُتلازمة كاملة لحالة اضطراب الكرب التالي للصدمة. غير أنّ الناجيات قد يُظهرن أحياناً بعض الأعراض أو لا يُظهرن أيّ أعراض لأسابيع أو أشهر عديدة. كما قد يُظهرن ضغطاً نفسياً حاداً، ثمّ تستقرّ حالتهم دون بروز ضيق تقريباً، ثمّ يتحوّل ذلك الضغط إلى حالة اضطراب الكرب التالي للصدمة.

وإذا كان لدى الشخص تجربة مُسبّقة بالمرض العاطفي أو بانعدام الأمان، فإنّ ردود أفعاله على الأحداث الصادمة الجديدة قد تتفاقم. إلّا أنّ العوامل الموجودة مُسبقاً لا تُنبئ بالإصابة بحالة اضطراب الكرب التالي للصدمة.

سوف يتعافى، في معظم الحالات، أولئك الذين يعانون من حالة اضطراب الكرب التالي للصدمة، لكنّها قد تُصبح مُشكلة مُزمنة. وقد تُسبب في أسوأ الظروف تغييرات دائمة في الشخصية.

التغيرات الدائمة في الشخصية بعد التعرض لتجربة كارثية:

قد تدوم آثار التعرض لتجربة كارثية لعدة سنوات. وقد لا تعود أعراض الضغوط النفسية الحادة ظاهرياً، إلا أن الناجية تكون (الناجي يكون) دائماً في حالة من اليأس والاكتئاب. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن الشخص الذي يعاني من هذا الاضطراب يتسم بالخصائص التالية: "لديه سلوك عدائي أو ارتياحي تجاه العالم، والانسحاب الاجتماعي، والشعور بالفراغ النفسي أو فقدان الأمل، والشعور المزمن بأنه على حافة الهاوية كما لو أنه مهدد باستمرار، والشعور بالغربة. وقد تسبق حالة اضطراب الكرب التالي للصدمة هذا النوع من التغير في الشخصية". ويمكن وصف هذه الحالة الذهنية بأنها أحد أشكال "الإرهاق النفسي" وهو أحد أشكال اضطراب الكرب التالي للصدمة.

ومن المرجح أن تكون العوامل المجهدة أحداثاً كارثية، تدوم طويلاً على نحو مميز لها:

- العيش في مخيمات الاعتقال.
- الكوارث الطبيعية.
- الأسر أو التعرض المطول لمواقف تهدد الحياة، مع وجود خطر وشيك بالقتل (كضحايا الاختطاف أو الإرهاب مثلاً).
- التعذيب.

الأعراض ذات العلاقة بالضغوط النفسية الشديدة أو باضطرابات الضيق (الكرب):

من الممكن تحديد فئات عديدة لأعراض الصدمة. ويجب أن تكون هذه الأعراض حاضرة إذا ما أردنا تصنيف رد فعل شديد ما على أنه اضطراب ذو علاقة بالصدمة (وبخاصة حالة اضطراب الكرب التالي للصدمة). وتقع معظم الأعراض ضمن ثلاث مجموعات عنقودية.

الاقترانات: الأعراض المرتبطة بعيش الصدمة من جديد:

لا يعمل دماغ الإنسان بطريقة طبيعية عند وقوع موقف يهدد حياته. فكل شيء يحدث بسرعة كبيرة جداً لتخزين الأحداث بصورة صحيحة في الذاكرة؛ ولهذا تعاني الناجيات (يعاني الناجون)، في أغلب الأحيان، من فقدان جزئي للذاكرة لأن الحدث الصادم يبقى حاضراً في اللاوعي / اللا شعور.

- **استرجاع الذكريات:** يعيش الشخص الصدمة مراراً وتكراراً. وتشتتير الذكريات العدوانية للحدث أعراضاً جسدية (تسارع نبضات القلب، والتعرق). ولأن الجسد ما زال في حالة استنفار، فإنه يستعد مراراً وتكراراً لمواجهة الحدث الصادم أو الهروب منه (راجع فرط الإثارة).
 - **الأحلام المزعجة والكوابيس:** وتُسبب مشكلات شديدة في النوم. كما قد تُعاني الناجية من التشويش عندما تستيقظ من نومها.
 - **الأفكار المزعجة (المخيفة):** قد تتدفق فجأة بصورة تلقائية، ولا يمكن إيقافها.
 - **المنبهات (المثيرات) ذات العلاقة بالصدمة:** قد تستثير الكلمات، والأشياء، والأصوات، والروائح، والمنبهات الداخلية أيضاً ذكريات الحدث الصادم (على شكل حالة استرجاع الذكريات، والكوابيس، والأفكار المفزعة)، والتي يستجيب لها الجسد كما لو أن الحدث يتكرر مرة أخرى في الحقيقة.
- كل ما ذكر أعلاه يُسبب مشكلات شديدة في الحياة اليومية للناجية.

أعراض التجنب:

يُحاول الشخص الذي تعرض لصدمة تجنب أي شيء قد يستحضر ذكريات الحدث الصادم. فالناجية تطبق استراتيجيات إدراكية معرفية، وعاطفية، وسلوكية لتجنب التعرض لمثل هذه المثيرات. كما تحاول تجنب جميع أشكال ذاكرة الصدمة وعاطفتها. وقد يُفضي هذا إلى الخدران، واستحضار المشكلات (راجع "الانفصال").

ويُسبب هذا أيضاً مشكلات خطيرة في الحياة اليومية نظراً إلى أن الناجيات، على سبيل المثال، سوف:

- يتجنبن الأماكن، أو الأحداث، أو الأشياء التي تذكرهن بتجاربهن، الأمر الذي قد يؤدي إلى العزلة والوحدة.
- يكون لديهن مشكلات فيما يتعلق بعلاقاتهن الاجتماعية؛ لأنهن يشعرن بخدران عاطفي، أو أن عواطفهن تستحوذ عليهن.
- يشعرن بالذنب، أو الاكتئاب، أو القلق.
- يفقدن الاهتمام بالنشاطات التي اعتدن على الاستمتاع بها.
- يعانين من مشكلة تذكر الحدث الخطير.

أعراض فرط الإثارة:

هذه الأعراض هي عبارة عن تعبير يُسمى استجابة "مواجهة التهديد- الهروب من التهديد". فعندما تكون الناجيات مُتنبّهات لعلامات الخطر بصورة مُفرطة، فإنهن يكنّ فسيولوجياً في حاليّ الاستنفار والأزمة، كما لو أنّ الحدث الصّادم ما زال يحدث. إنّ النّاجية مُجهّزة جسدياً إمّا للهروب أو للدّفاع عن نفسها. فبعض الأعراض ذات الصّلة مُماثلة لاضطرابات الدّعر أو القلق. ولا حاجة، في حالات عديدة، إلى استئارتها إنّما تكون حاضرة باستمرار. وتشتمل هذه الأعراض على ما يلي:

- أن يجفل الشّخص بسهولة. قد تُصاب النّاجيات بفرع شديد جرّاء سماع صوت إغلاق الباب بقوة، أو من صوت سيارة الشرطة، أو من أيّ ضجيج عالٍ.
 - فرط التّنبيه: يكون الأشخاص في هذه الحالة على وعي شديد بكلّ ما يدور من حولهم، فهم متنبّهون دائماً. وهم يروّون علامات الخطر في كلّ مكان. وعندما تكون هذه الحالة الذهنية واضحة جداً فإنّها تشبه الذّهان (جنون الارتياب).
 - التوتّر: أن تكون مُتوتراً أو على حافة الهاوية قد يُسبب مُشكلات عضلية، وألماً مُستمراً.
 - صعوبات في النّوم: قد تستيقظ النّاجيات من النّوم في أحوال كثيرة، أو قد يُجافي النّوم أعينهنّ، وغير ذلك. فهنّ خائفات، في أغلب الأحيان، من وقوع الحدث الصّادم مرّة أخرى إذا خلدن إلى النّوم.
 - انفجار الغضب: قد تُصبح النّاجيات قابلات للاستثارة بصورة شديدة جداً. وقد يُسبب هذا الانفجار مُشكلات مع الأسرة، أو الأصدقاء لأنّ الغضب لا يكون مُبرراً في الغالب، ولأنّ سلوك النّاجية قد يكون مُستثيراً للآخرين أو قد يُساء فهمه.
- ونتيجةً لكلّ الأعراض التي تعيشها النّاجية، فإنّها فقدت تواجه، إضافةً إلى الضّيق النّفسي، صعوبات بالغة على مستوى العلاقات أو على المستوى المهني.

عامل مُجهّد خاص: الاغتصاب كسبب لردود الأفعال الشّديدة على الصّدمة

الاغتصاب هو أيّ نوع من أنواع الاعتداء الجنسي الذي يشتمل غالباً على الإيلاج الجنسي الذي يبده شخص واحد أو أكثر ضدّ شخص آخر دون رضاه ("هولزمان Holzman" 1996). إنّ الاغتصاب شكّل صارخ من أشكال العنف، ويُسبب نفس الأعراض وتأثيرات الصّدمة التي تُسببها الأحداث الكارثية الأخرى التي ناقشناها أعلاه. فلجرائم العنف التي يرتكبها أشخاص آخرون بقصد إلحاق الأذى، أكثر العواقب خطورةً من بين جميع الصّدمات. وتُدمر جرائم العنف العلاقات الاجتماعية للشخص المُتعرّض لها.

ويُصبح مُعظم الأفراد الذين تعرّضوا للاغتصاب مَصدومين. وتتألف صدمة الاغتصاب من عوامل عديدة، ومنها الخوف من الإصابة أو القتل، والتّجريد من الإنسانية (مُعاملة المُغتصبة كشيء ما)، وفقدان النّاجية القدرة على التّحكم بجسدها وما يحدث له، وأنّ تُصبح عاجزة لا حول ولا قوّة لها. وعلى الرّغم من ذلك، فإنّ اغتصاب النّساء، في العديد من المُجتمعات، لا يزال لا يُعتبر جريمة شديدة لأنّه يُعتقد أنّ النّساء يلعبن دوراً تبعياً في المُجتمع، وأنهنّ لا يتمتعن بالحقوق نفسها التي يتمتع بها الرجال. وتُعتبر هذه الجريمة، في أغلب الأحيان، انتهاكاً لملكية الرّجل.



ما الذي قد تراه المُساعدة من ردود الأفعال التي تُظهرها النساء المغتصابات:

حيثما يُصوّر أن الاغتصاب خطأ المرأة، فإن ذلك يُفرضي إلى العزلة، والضيق، والمعاناة. وتكون الأعراض التي تلي الاغتصاب مُماثلةً عموماً لأعراض الاضطرابات المُتعلّقة بالصدمات الشديدة الموصوفة أعلاه. وعلى سبيل المثال، قد تكون إحدى الاستجابات الأولية رد فعل على الصدمة يدوم لبضع دقائق أو أيام أو أسابيع. وقد تحدث أيضاً ردود الأفعال المُبالغ فيها على الصدمة، ومنها التهيج المصحوب بالدُّعْر، وحالة الخلط والارتباك، أو الشلل، أو الصمت، أو الانسحاب. وإذا ما أُصيبَت الضحية بإصابات، فإنها ستبدأ بالشعور بالألم جرّاء تلك الإصابات.

وتُعتبر ردود الأفعال الجسدية (على سبيل المثال، نوبات الصُّداع، والدُّوار، وخفقان القلب، وصعوبات التنفس، والشّعور بالبرد، والإغماء، والارتجاف، والغثيان، والتقيؤ أحياناً) كثيرة الحدوث في المراحل الحادة. وتشعر النساء، في أحيانٍ كثيرة، بالقدارة؛ وهي استجابة قد تُؤدّي إلى الاغتسال القهري (الوسواسي). كما تظهر مُبكراً أعراض الخوف من حدوث الحمل، والإصابة بالأمراض الجنسية المنقولة، وإصابات الأعضاء التناسلية.

وقد تُظهر الناجية ردود أفعال سلوكية. فمن المُمكن أن تُصبح غير مُستقرة عاطفياً، أو أن تُعاني صعوبات في التركيز، أو أن تمرّ بالأرق والتهيج، أو أن تفتقر إلى القدرة على الاسترخاء، أو فقدان الدوافع. كما قد تُصبح في حالة من الانسحاب، أو تجنب الأمور التي تُذكر بالصدمة، أو الجفول أو الفرع بسهولة، أو التنبه واليقظة الشديتين، أو الانزعاج بسهولة من الأشياء البسيطة، أو الخوف من الجنس أو فقدان اللذة الجنسية، أو من أن تُغيّر أسلوب حياتها، أو زيادة في تعاطي مواد الإدمان، أو اغتسال أو الاستحمام كثيراً، أو التصرّف وكأن شيئاً لم يكن (الإنكار).

التعرّض المُتكرّر للصدمة:

قد تعيش النساء والأطفال في حالة دائمة من الاستنفار. فبعد التعرّض المُتكرّر للصدمة بمرور الوقت، ونتيجة للعيش في الحروب أو في خطر متواصل، تُناضل المرأة، على سبيل المثال، للسيطرة على ردود أفعالها، وتستخدم كل طاقاتها للقيام بذلك. وعند انتهاء الخطر، فإن ردود أفعالها عادة ما تزداد حدة. وقد تُظهر أيضاً رد فعل عن طريق الدخول في حالة مُزمنة من الضّغط النفسي.

قد تُظهر أحياناً ردود الأفعال التّالية للصدمة تدريجياً. ومن المُمكن أن تعيش النساء من جديد تجارب احتمالية شديدة في الوقت الذي يبذلن ما في وسعهن لتجنب الأمور التي تُذكرهنّ بما حدث. ومع ذلك، فإنهنّ سوف يُعانين من الاضطراب في النوم، ويكنّ على أهبة الاستعداد، ويَجَلْنَ بسهولة. ونظراً إلى أن عيش الحدث الصادم من جديد يُثير ألماً وخوفاً عاطفيين وقويين، فإنّ الناس يتجهوا إلى اتخاذ خطوات واعية وغير واعية لتجنب المواقف التي تُذكرهم بالحدث. وتتبنّى الناجيات استراتيجيات مُختلفة للقيام بذلك. وفي بعض الحالات يعزلن أنفسهنّ؛ حيث تتوقّف النساء عن الخروج وتقطع جميع اتصالاتها مع صديقاتها وشبكاتهن. وقد تُحاول الناجيات أيضاً حماية أنفسهنّ عن طريق فهم العنف الذي تعرّضن له. وستقول النساء: "لم يكن الأمر بذلك السوء، وأودّ نسيانه، وأنّ أضعه وراء ظهري...". وتُجلب استجابات التجنب هذه معها تبعات مُختلفة. فالحياة المُنعزلة سوف تُعزّز خوف المرأة من أن تعيش تجاربها الصادمة مرّة أخرى. وقد تكتشف النساء اللواتي يستهنّ / يُقللن من أهمية العنف الذي عانينه، أو اللواتي يُنكرن حدوثه، أنهنّ قادرات على التعامل مع الوضع لفترة وجيزة، لكنهنّ يُصبنّ بأعراض خطيرة على المدى البعيد؛ وذلك لأنهنّ صرفن الكثير من الطّاقة على عدم إظهار رد الفعل ("بيرنتسن Berntsen"، 2005).

وغالباً ما يُسجّل إحراز التحسّن بعد انقضاء ثلاثة أشهر ("داهل Dahl"، 1993)؛ لكنّ معظم ضحايا الاغتصاب يُعانين من صدمات عاطفية شديدة وطويلة الأمد. ولا تُعتبر الجوانب الجنسية من الجريمة أهمّ العوامل التي تُسبب الصدمات النفسية. ويبدو أنّها تحدث نتيجة لخمس سمات مُميّزة لتجربة الاعتداء ("فانفليك Fanflik"، 2007)، فهذه التجربة:

- فجائية واعتباطية.
- يُصوّر أنّها تُهدّد الحياة.
- يُنصوّر أنّها تُجرّد الضّحية من إنسانيتها.
- تُجبر الضّحية على أن تلعب دور الخضوع.
- لا تستطيع الضّحية منع وقوع الاعتداء، ولا السيطرة على المُعتدي؛ حيث تفشل استراتيجيات الدّفاع الاعتيادية الخاصّة بها. وتُصبح نتيجة لهذا ضحية غضب وعدائية شخص ما.
- انتهكت سلامة الناجية الجنسية.

الإصابة بحالة اضطراب الكرب التالي للصدمة المعقد:

ما زالت الحاجة إلى توصيف (أو فئة تشخيصية) لردود أفعال الذين تعرّضوا لصدمة دائمة خلال طفولتهم قائمة منذ أمد بعيد. ويُغطّي هذا القسم "الأوضاع المزمنة للصدمة"، كالْعنف المُتواصل، والإهمال المُطوّل، والإساءة، ومنها الاعتصاب المُتكرّر. وقد ينتج عن مثل هذه الأوضاع مُصطلح يُعرّف "بحالة اضطراب الكرب التالي للصدمة المعقد".

وتحدث الأعراض ضمن ثلاثة مجالات رئيسية. وهي:

- **قصور في تنظيم الحالات الوجدانية والجسدية:** يتّصف الأفراد الذين يتأرجحون بين حالات العواطف / الانفعالات الجياشة، بأنهم مكتئبون، حسّاسون بشكل مُفرط، ويعانون من نموّ حركيّ متأخر، ويعانون من اضطرابات في النوم والأكل، وليسوا واعين بمشاعرهم.
- **قصور في الإدراك، أو التركيز، أو تنظيم السلوك:** يُركّز الأفراد، في أغلب الأحيان، بأفق ضيّق أو محدود بشأن التهديدات. كما أنهم مُتهوّنون، ومُعرّضون لإيذاء أنفسهم.
- **أداء اجتماعي وعاطفي مُنخفض:** لا يتّفق هؤلاء الأفراد غالباً بأنفسهم أو بالآخرين. كما أنّهم يتوقّعون دائماً أن يتم رفضهم أو يجهزون أنفسهم المُرفض.

الصدمة والمخاطر والصمود:

الصمود ليس نادر الحدوث. وهو يدلّ على تكيفٍ صحيّ. ولهذا السبب فإنّ من الأهمية بمكان فهم العوامل التي تُساعد في الشفاء والتي تُمكن الناس من التعامل مع الوضع.

ومن المفيد أيضاً التمييز بين التعافي (المرحلة التي تشفى فيها الناجيات مع مرور الوقت بعد أن تزعزع توازنهنّ النفسي، وبعد أن أظهرن أعراض الضيق) والصمود (القدرة على الحفاظ على التوازن النفسي والمُضي قدماً خلال الكوارث وبعد انقضاءها).

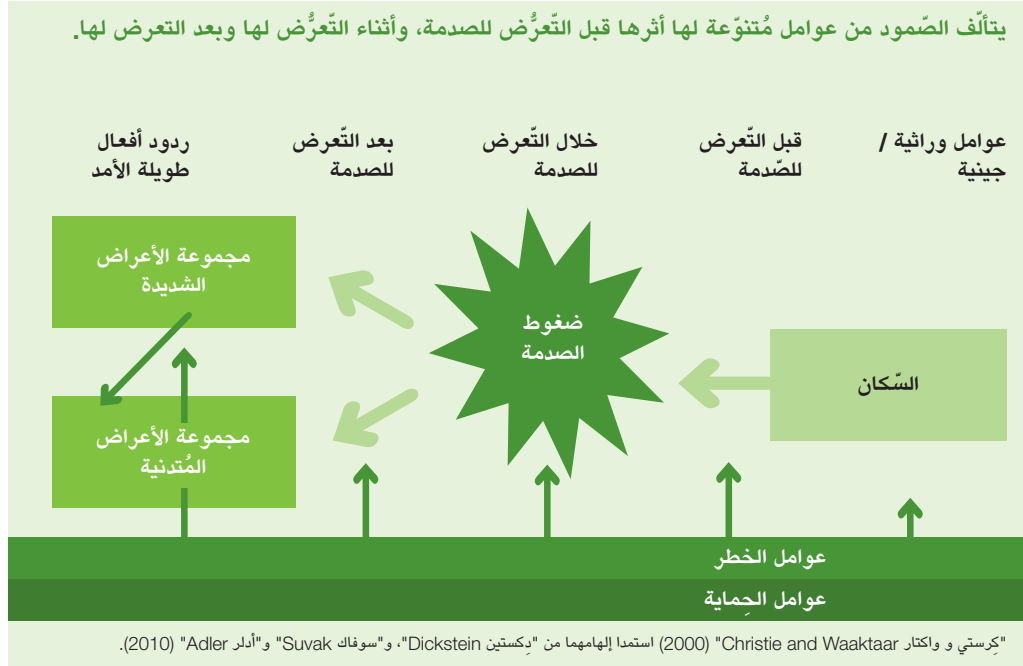
وأظهرت الأبحاث أنّ الصمود ليس صفة شخصية. فقدرة الفرد على التعامل مع الوضع تُستكمل بالعوامل الخارجية التي تحميها من المخاطر. ولنضرب مثلاً واضحاً، فإنّ الناجيات سوف يكنّ أكثر صموداً إذا تلقين دعماً من مجتمعاتهنّ.

ويبدو أنّ بعض عناصر الصمود عالميّة الطابع، بينما تُؤثّر الثقافات على العناصر الأخرى. (انظر إلى الفصل الذي يتحدّث عن الثقافة وتفهمات الصدمة في الجزء الثالث، الصفحات 134 - 136).

سواءً أكان الفرد يعاني من أعراض خفيفة أم شديدة فإنّ من المرجّح أن تتأثّر تلك الأعراض بالعوامل الحماة، أو بعوامل الخطورة.

1. الموروث الجيني. جميعنا وُلدنا بدرجات متفاوتة من الصلابة أو الاستضعاف (الضعف وقابلية التعرّض للخطر).
2. تجاربها قبل التعرّض للصدمة.
3. خصائص الحدث الصادم.
4. حالتها فور انتهاء الحدث الصادم (كمدى سرعة حصولها على المساعدة مثلاً).
5. وضعها على المدى البعيد (كنوعية الدعم الذي تتلقاه مثلاً، والمعني بإعادة التأهيل).





الصّمود وعوامل الخطر:

قد تُساعد العوامل التّالية في حماية النّاجية من الدخول في حالة اضطراب الكُرب التّالي للصّدمة:

- لديها إمكانية الحصول على الدّعم الاجتماعي؛ فوجودها كجزءٍ من مجموعةٍ أو مُجتمعٍ ما أمرٌ ضروري.
- يتمّ فهمها وقبولها؛ ويعني هذا أنّ استجاباتها تُعتبر "طبيعية".
- قادرة على، وراغبة في السّعي إلى الحصول على المُساعدة.
- تحصل على مُساعدة مُفيدة تُساعدُها في حلّ مُشكلاتها.
- لديها إمكانية الحصول على نصائح بشأن التّعامل مع الوضع.
- لديها إمكانية الوصول إلى الموارد الضرورية (السّكن، الوظائف، والمال...).
- أنّ تكون واسعة الحيلة، وأنّ تملك مهارات جيّدة لحلّ المُشكلات.
- لديها مؤهلات في التّعليم العالي، وتتمتّع، بصورةٍ عامة، بالذكاء.
- تختار أنّ تكون ناجيةً لا ضحية. وبعكس الضّحايا، فإنّ النّاجيات يُطالبنّ بالحصول على قليلٍ من السّيطرة على حياتهنّ، ويكنّ قادراتٍ على مُساعدة الآخرين؛ فكلاهما يُعزّز الثّقة في النفس.
- تكون قادرة على التّعامل مع الضغوط النّفسية بفاعليّة وبطريقةٍ صحيّة.
- تتمتّع بالثّقة في النّفس وباحترام الذات؛ تحصل على تغذية راجعة إيجابية من الآخرين.
- تؤمن بالجملة التّالية: "أنا أتحكّم في قدرتي" (كلّ من "مُستقبلي" و"عواطفِي").
- تؤمن بأنّ الوكالات الخارجيّة ستنهض بمسؤوليتها (الحكومة، والهيئات الدّينية، وغير ذلك) في مجال تقديم المساعدات.
- لديها بُعدٌ روحيٌّ في حياتها.
- قادرة على اكتشاف المعنى الإيجابي في الصّدمة والكارثة.
- قادرة على التّحدث عن الصّدمة مع الأفراد المُقربين إليها.
- العلاقات، ضمن إطار الأسرة وخارجها، هي عاملٌ مهمٌّ على وجه الخصوص؛ ويُعزّز ذلك إلى أنّ تلك العلاقات لا تُوفّر الدعم فحسب، بل إنّها تُوفّر الثّقة أيضاً. وتشتملّ العوامل الشّخصيّة التي تُعزّز الصّمود على التّقدير الكبير للذات والثّقة الكبيرة بالنّفس، وعلى القدرة على التّعامل مع العواطف (القويّة)، والقدرة على التّخطيط.

قد تزيد العوامل التالية من احتمالية إصابة الناجية بحالة اضطراب الكرب التالي للصدمة الشديد:

- التجربة شديدة، كالكواريث أو الحروب مثلاً. وإن مقدار التعرض ذا صلة بذلك؛ فمن المرجح أن تستثير الحوادث المتعددة حالة اضطراب الكرب التالي للصدمة مقارنة بحدث عنيف واحد.
 - الصدمة تمتد بمرور الوقت، وتعيش الناجية بصورة دائمة في خطر أو خوف.
 - الضحية امرأة أو فتاة. تواجه النساء والفتيات ضغطاً إضافياً بسبب وجوب قيامهن برعاية الأطفال، أو لأنهن أكثر حساسية تجاه العلاقات.
 - الضحية طفل. يظهر الأطفال عموماً ضيقاً أكبر بعد الكوارث مقارنةً بالكبار الراشدين. كما يتعافى الأطفال بصعوبة أكبر إذا كان والديهم يعانون من الضيق (الكرب).
 - الناجية مصابة، أو ترى أناساً آخرين وهم يقتلون أو يُصابون، أو أن الناجية تعاني / تمر بحالة من فقدان السيطرة والعجز، أو شعرت بذعر وخوف شديدين.
 - الناجية تتلقى دعماً اجتماعياً قليلاً أو لا تتلقاه أبداً. فمن الأهمية بمكان، بعد التجربة الصادمة، التأكد من عدم ترك الناجيات معزولات دونما رعاية؛ أو أن الناجية لا تحصل على أي مساعدات بهدف مساعدتهن في التعامل مع عواقب الكارثة.
 - ليس لديها مجموعة دعم.
 - يجب عليها التعامل مع أشياء أخرى بالإضافة إلى الكارثة: فقدان أشخاص تُحبهم، أو الإصابة أو الألم الجسدي، أو خسارة المنزل أو مصدر الدخل.
 - عانت من مشكلات نفسية (عقلية) قبل وقوع الحدث الصادم. فإذا كانت قد عاشت في السابق عنفاً منزلياً، على سبيل المثال، فإن هذا ما زلاليئبط من احترامها لذاتها أو من قدرتها على التعامل مع الضغوط النفسية.
 - مجتمعتها يمر في مرحلة التعافي. قد يستغرق هذا بعض الوقت، مما يُفضي إلى حرمان الناجيات من دعم شخصي مهم للغاية.
- العوامل نفسها ذات صلة بالأشخاص الذين لديهم ارتباط وثيق مع الناجيات من الصدمة، كالشهود، والأقارب، والمُساعدين.
- ويمكن أن تُفهم مهارات التأقلم مع الوضع على أنها موارد متوافرة، وأن الشخص قادر على الاستفادة منها في المواقف التي تنطوي على تحد.

يمكن تلخيص أكثر مهارات التعامل مع الوضع أهمية باستخدام مُختَصَر (BASIC-Ph) ("لاهاد Lahad"، 1993):

B	الإيمان ونظام القيم.
A	تنظيم الوجدان.
S	الدعم الاجتماعي المتوافر والقدرة على الانتفاع منه.
I	التصور: الرموز، والمسرحيات، والفن.
C	الإدراك: فهم العالم الداخلي والخارجي.
Ph	الجسدي: التنفّس، والاسترخاء، وبناء القوة.

تعليقات ختامية:

يُظهر معظم الناس ردود أفعال قوية تجاه الأحداث الشديدة والخطيرة عند حدوثها. وتستمر استجاباتهم لبعض الوقت بعد انقضاء الصدمة (من شهر إلى ثلاثة أشهر). وقد أطلقنا على ردود الأفعال تلك "ردود الأفعال على الضغوط النفسية الحادة". وتتلاشى ردود الأفعال هذه بمرور الوقت، في غضون أشهر بالنسبة إلى العديد من الناس، وفي غضون سنوات بالنسبة إلى البعض الآخر؛ وكل هذا يعتمد على مدى جسامته الحدث، ودرجة ضمود الشخص. ويُمر بعض الناس بردود أفعال مُتأخّرة على الصدمة. أمّا البعض الآخر فقد يُصاب باضطرابات دائمة، ومنها مثلاً اضطراب الضغوط النفسية المُزمن (حالة اضطراب الكرب التالي للصدمة المُزمن)، أو الاكتئاب طويل الأمد، أو اضطرابات القلق. انظر الموقع الإلكتروني التالي: <http://www.hhri.org/thematic/ptsd.html>. "ديكستين Dickstein"، و"سوفاك Suvak" و"لنز Litz" و"أدler Adler" (2010).

2. موروث الاغتصاب: الأطفال المولودون إثر حمل ناجم عن الاغتصاب

(هذه المسألة غير مُناقشة بشكل خاص في هذا التدريب).

وصمة العار المرتبطة "بالأطفال المولودين في الحروب":

إننا نعلم بأن العنف الجنسي والعنف القائم على النوع الاجتماعي يُؤذيان ضحاياهما إيذاءً جسيماً. وقد تم الإقرار مؤخراً بأن الاعتداء الجنسي له أثرٌ مدمرٌ على الأسر والمجتمعات، ويؤثر في المجتمع عموماً. ولا تُبلغ النساء، في أغلب الأحيان، عن مثل هذا النوع من العنف لأنه قد يلحق بهن الوصمة بالعار. ومع ذلك، وعندما يُسفر الاغتصاب عن الحمل، فلا يكون بالإمكان إخفاؤه. ويُستخدم مصطلح "أطفال الحروب" للإشارة إلى الأطفال "الموصومين بالعار لأن أمهاتهم أقمّن علاقة مع جنود العدو أو الخلفاء، أو مع كوادِر موظفي قوات حفظ السلام"، أو لأن هؤلاء الأطفال "وُلدوا نتيجة عنف مُسيّس (ذو طابع سياسي) استخدم كاستراتيجية حرب جنسية (حرب يطغى عليها الطابع الجنسي)" ("مُكمان Mochmann"، 2008). وإن هذه الفئة الثانية هي محور التركيز الرئيسي هذا النقاش.

نقطة البداية:

ينصبّ معظم الاهتمام الأكاديمي والعام بموضوع العنف القائم على النوع الاجتماعي على فئة ضحايا العنف من النساء، والصدمات التي يُعاني منها، وتبعات الاغتصاب ("روزندال Roosendaal"، 2011). ويُولى الأطفال المولودون إثر حمل ناجم عن الاغتصاب اهتماماً أقل. ومن الأهمية بمكان الاعتراف بهؤلاء الأطفال. وعلى الرغم من أن البيانات المنهجية ناقصة عموماً، إلا أن "كاربنتر Carpenter" (2007) يعتبر أن الدليل التّبوتي المتوافر يُشير إلى أن "أطفال الحروب" يواجهون بشكل عام تمييزاً شديداً؛ ويُعزى ذلك أحياناً إلى أن النساء اللواتي يُصبحن حوامل، أو اللواتي يضعن مواليدهن بعد تعرّضهن للاغتصاب، يُواجهن وصمة العار والإقصاء الاجتماعي. وإضافة إلى ذلك، فإنّ تعلق الأمهات بالأطفال المولودين إثر حمل ناجم عن الاغتصاب يختلف اختلافاً كبيراً من مجتمع إلى آخر، شأنه في ذلك شأن وصمة العار الاجتماعية الذي يُرافق هؤلاء الأطفال. ويلقى بعض الأطفال الحبّ والقبول، أمّا البعض الآخر فترفضهم أمهاتهم ومجتمعاتهم؛ وبعض الأطفال يقع ضحية ظاهرة وأد الرّضع (قتل المواليد). ومن المرجح أن سبب الاختلافات في المواقف يرجع إلى تباينات مُعيّنة في الظروف الجغرافية، والثقافية، والهيكليّة؛ وقد تفهم هذه الاختلافات، إضافة إلى ذلك، من حيث المُحرّمات والخُرافات التي تكتنف حالات الحمل هذه وهؤلاء الأطفال. ويجب على المُساعدين بذل الجهود في سبيل فهم هذه العوامل وأخذها بعين الاعتبار في عملهم.

وصمة العار والتمييز: أمثلة من الميدان

يبدو أن الأطفال أكثر عُرضةً لخطر الرّفْض، أو الوصمة بالعار، أو القتل عندما يُمكن التعرّف على أصولهم من ملامحهم. وتشتمل الأمثلة على "الأطفال الفيتناميين الأمريكيين" الذين وُلدوا خلال الحرب الفيتنامية نتيجة الاغتصاب، أو نتيجة أشكال أخرى من العلاقات. كما تشتمل على "أطفال الحروب" الذين وُلدوا نتيجة الاغتصاب الجماعي في دارفور. وحيثما يكون الأصل العرقي (الانتماء العرقي) أقلّ تسييساً أو عنصريّة، أو حيثما لا تحمّل حالات الاغتصاب بُعداً إثنيّاً (عرقياً)، يكون "أطفال الحروب" قادرين على الاختباء بسهولة أكبر في المجتمعات. كما تزيد احتمالية قبولهم اجتماعياً وتنشأتهم من قبل أمهاتهم ("كاربنتر Carpenter"، 2007).

ويُعتقد في العديد من المجتمعات، على نطاق واسع، أن الأطفال المولودين إثر حمل ناجم عن الاغتصاب يرثون "الخصائص السيئة" لأبائهم، وذلك بناءً على افتراضات مفادها أن الهوية موروثة عن الذّكر ("مُكمان Mochmann"، 2008). ويُطلق على الأطفال الذي حملت بهم أمهاتهم نتيجة الاغتصاب أثناء نزاع البوسنة والهرسك اسم "أطفال الشيتنيك" أو "البوسنيين الصّرب"؛ وهو مثال مُقتبس من ("روزندال Roosendaal"، 2011). ويوصف الأطفال المولودون نتيجة الاغتصاب، في أماكن أخرى، "بأطفال الشيطان" (رواندا)، و"أطفال العار" (تيمور الشرقيّة)، و"صغار الوحش" (نيكاراغوا)، و"الأطفال البُغضاء" (جمهورية الكونغو الديمقراطية)، و"غبار الحياة" ("bui doi"، فيتنام). وتكشف هذه الأسماء المُهينة النّقاب عن التّصورات السّائدة في المجتمع تجاه هؤلاء الأطفال، وأنهم مُرتبطون في أغلب الأحيان بعدو ما ("مُكمان Mochmann"، 2008).

وفي السودان، تُلَام ضحايا الاغتصاب غالباً على ما تعرّضن له من اغتصاب؛ وذلك نظراً لأنّه يُعتقد بشدة، على نطاق واسع، أن النساء لا يُمكن أن يُصبحوا حوامل نتيجة ممارسة الجنس غير المرغوب فيه. ويربّي الرجال والنساء في دارفور على أن الاغتصاب يُمكن تجنّبه والوقاية منه. وفي معظم الحالات، لا تعود والدّة الطفل المولود إثر حمل ناجم عن الاغتصاب صالحةً للزّواج لأنّ العرائس (العروسات) يُتوقع أن يكنّ عذارى. ويُعتقد أن ضحايا الاغتصاب، وأطفالهنّ جلبوا العار لأسرهم، مما يجعل إقصاء كل منهما أمرٌ مُرجّح. وحتى في المجتمعات التي تقبل هؤلاء الرّضع، فقد يُحكّم على الطّفل مُسبقاً في حال ظهور مُشكلات سلوكيّة، وقد يُهجّرون.

ما الذي يجب القيام به لمعالجة مسألة التمييز ضد الأطفال وأمّهاتهم؟

لا يمكن أن يكون هناك مقاربة واحدة للتعامل مع هذه المسألة؛ وليس أقلها لأن "أطفال الحروب" عبارة عن مجموعة متنوعة جداً، من حيث ظروفهم وتربيتهم. وتُحاج "روزنداال Roosendaal" (2011) أن من الضروري تناول هذه المسألة بحساسية لهذا السبب. إذ يحتاج كل من الأطفال وأمّهاتهم إلى الحصول المساعدة النفسية للتعامل مع أوضاعهم؛ كما أنه حق لهم. ويجب أن تتأكد برامج المساعدات، من الناحية العملية، حصول الأمّهات والأطفال على دعم كافٍ، إضافة إلى أنه يجب الاعتراف بعدم الافتراض بأن الأمّهات سوف يكنّ مُستعدّات لرعاية أطفالهنّ، أو أنهنّ قادرات على القيام بذلك ("مُكمان Mochmann"، 2008).

الأطفال المولودون إثر حملٍ ناجم عن الاغتصاب: عواقب التفاعل بين الأم والطفل

تُفوّض الحروب والضغوط النفسية الصادمة، بصورة شديدة، الجهود الوالدية التي تُهدف إلى إبقاء أطفالهم بأمان. فقد أظهرت بعض الأدلة الثبوتية على أن الصدمات التي تتعرض لها الأمّهات تؤثر سلباً على النمو البيولوجي والفسولوجي للأطفال ("يهودا Yehuda"، و"بلير Blair"، و"لابنسكي Labinsky"، و"بيرر Bierer"، 2007)، وعلى العلاقة المبكرة بين الأم والطفل ("ألمقيست Almqvist"، و"بروبيرغ Broberg"، 1997 و2003). وتُعيق المُشكلات الصحية النفسية الوالدية النمو الاجتماعي للطفل وتزيد من خطر إصابة الطفل بمشكلات صحية نفسية، لا سيّما إذا كان العيش في سياق مليء بالعنف والصدمات ("يول Yule"، 2000).

إنّ نظرية التعلّق "attachment theory" ذات صلة أيضاً بالأسر التي تعيش في مثل هذه البيئات. فهي تُسطر نموذجاً عن كيفية تعلم الأطفال البحث عن ملجأ، وتنظيم مشاعر الخوف والإثارة، والتعبير عن العواطف، والثقة بأنفسهم وبالآخرين، في المراحل المبكرة من علاقاتهم الثنائية ("برثرثون Bretherton"، 1992). فالأطفال الذي يمتلكون علاقات آمنة مع كبار البالغين مُراعين لهم ومتوافرين عن الحاجة إليهم، يكونوا قادرين على تحقيق توازن بين الاستكشاف العاطفي، وكبح جماح العواطف. وفي المقابل، يميل الأطفال الذين يسعون إلى حماية أنفسهم إلى تجنب المخاطر؛ ويميل الأطفال المُتناقضون وجدانياً إلى التشبّث بالكبار الراشدين للحصول على إحساس بالأمان.

وينسحب الوالدون الذين تعرّضوا لصدمة ما بدورهم من التفاعل مع أطفالهم، أو يُبالغون في حمايتهم بسبب مخاوف خاصة بهم.

لقد استُحدث مفهوم "انتقال الصدمة بين الأجيال" لوصف الأطفال الذين يُظهرون ردود أفعال على الصدمات التي يُعاني منها والدوهم عن طريق إصابتهم بأعراض الصدمة ("دانييلي Danielli"، 1998). فقد لا يُعاني هؤلاء الأطفال بالضرورة من تجارب صادمة؛ حيث أن الصدمة انتقلت إليهم عبر علاقاتهم الثنائية. فالخوف في أعين الأم يُسبب الصدمة للرضع خصوصاً. وغالباً ما تُفتقر الأمّهات اللواتي تعرّضن للصدمة إلى الطاقة، وهنّ يُظهرن عواطف فائرة ويتخلّصن من (يقطعن) علاقاتهنّ. وقد يكون والدون في حالة خدران، أو إنكار، أو تستحوذ عليهم ذكرياتهم، أو قد يتأرجحون بين الشرود الذهني والتفاعل الثنائي الإقحامي مع أطفالهم ("بناماكي Punamaki"، و"كوتا Qouta"، و"إل ساراج El Sarraj"، و"مونتغومري Montgomery"، 2006). وعندما تُعالج الصدمة جيداً، فإنّ العواطف المُتَشظّة، التي تولّدها الصدمة، تُدمج بصورة تدريجية. ولهذا السبب، تكتسي مساعدة الأمّهات في مُعالجة ذكريات الصدمة الخاصة بهم أهمية كبيرة لنماء أطفالهم.

ومن المرجّح أن تُظهر الأمّهات اللواتي يتعرّضن بشدة للصدمات حساسيةً وقدرات وديةً مُنخفضة، وأن يُعانين من مُشكلات في الارتباط، وأن يقمن بهيكل علاقاتهنّ بأطفالهنّ بصورة غير ملائمة؛ وذلك مثلاً إمّا بانخراطهنّ المُبالغ فيه أو غيابهنّ عاطفياً. ومن المرجّح أيضاً أن يكون الرضع الذين يعيشون في أسر تعرّضت بشدة للصدمات غير مُستجيبين وينقطعون عن علاقاتهم الثنائية. وإضافة إلى ذلك، فقد تجد الأمّهات اللواتي يتعرّضن بشدة للصدمات صعوبةً في تخفيف وتنظيم مشاعر أطفالهنّ، مما يُبطئ نموهم الحركي الحسيّ ويجعلهم مستائين أو يعانون من عدم الانتظام في النوم.



نصيحة مُحدّدة بعينها للمُساعدة في اللقاءات العلاجية مع الأمّهات:

لتجنّب العواقب التي تُضرُّ بنماء الطّفل، فإنّ من الأهمية بمكان إيلاء وَصف الأمّ لطفلها اهتماماً كبيراً. فهل هي تُبالغ في التفاعل معه أم في توفير الحماية له؟ أم هل هي غير متفاعلة معه، ومُنْعَزِلَة ومُنْسَحِبَة؟ أم هل هي تتأرجح بين الشُّرود الذهني والتفاعل الإقحامي؟

قد يَنْصَرِفُ الأطفال كعوامل مُثيرة للصّدمة، حتّى عند عدم ولادتهم نتيجة الاغتصاب. فالارتباط الجسدي الحميم، أو رائحة الجسد، أو البكاء، أو الصّراخ، أو الغضب والمشاعر القوية الأخرى كلها قد تُذكر الأم بتجاربها العنيفة. ويجب مُساعدة الأمّهات في تحديد العوامل المُثيرة للصّدمة وفي تعلّم فصلها عن ذكريات الصّدمة. كما يجب مُساعدتهنّ في قراءة / تفسير تعابير أطفالهنّ دون جلد الذات أو الشّعور بالذنب، ودون نقل ردود أفعال عاطفية تنمُّ عن الدّعر أو تُسبّب الخوف، كانت قد تولّدت جرّاء علاقةٍ أخرى.

وقد تدعم تدخلات خاصّة الطّفل أو مجموعة من الأطفال، أو الأمّهات، إذا لوحظ أنّ الطّفل مُتأثّر بشدة من الصّدمة التي تعرّض لها أو الصّدمة التي تعرّضت لها أمّه، أو إذا كان يعاني (يُعاني) من مُشكلات في تنظيم ضغوطاته النفسيّة ومشاعره، أو إذا كان مُنشِطاً في التعلّق، أو يعاني من أشكال غير مُنظمة من التعلّق الثنائي.



3. الثقافة والتفاهات بشأن الصدمة:

المقاربة النظرية (النهج النظري):

ناقشنا في الجزأين الأول والثاني الأعراض الفسيولوجية والجسدية التي قد يُظهرها الأشخاص الذين يتعرضون لصدمة ما، وبعض الطرق التي يُمكن بها مساعدة الناجيات في التعامل مع مُعانتهنَّ.

وسوف ننظر هنا في المواقف المُختلفة للصدمة النفسية التي قد تُصايفها في بلدان وبيئات مُختلفة حول العالم. إنَّ ردود الأفعال الفسيولوجية على الأحداث الصادمة مُتماثلة في كل مكان، إلا أنَّ الاستجابات الثقافية تختلف على نطاق واسع من مكان إلى آخر. ولهذا السبب، فإنَّ من الضروري فهم تأثير الثقافة على الناجيات اللواتي تسعى إلى مُساعدتهنَّ، وإدراك أنَّ مواقفنا تؤثر أيضاً على الكيفية التي نشعر ونفكر بها.

لماذا يُظهر الناس رد فعل مُختلف بسبب "ثقافتهم"؟

يُعرف قاموس "هيريتج" الأمريكي "The American Heritage Dictionary" الثقافة كما يلي: "عمومية الأنماط السلوكية، والفنون، والمعتقدات، والمؤسسات، وجميع المُنتجات الأخرى لعمل الإنسان وخصائص فكر المُجتمع أو السَّكان المنقولة اجتماعياً".

ووفقاً لتعريف آخر، فإنَّ الثقافة هي "نظام مُدمج من الأنماط السلوكية المُتعلَّمة، والتي تُعتبر خصائص لأفراد مُجتمع ما، والتي لم تتأثَّر نتيجة الموروث البيولوجي" (هوبيل "Hoebel"، 1966).

وُتُكِّن الثقافات النَّاس الذين يستطيعون تَقَمُّص المشاعر من التعاطف مع بعضهم بعضاً، ومن تشكل المُجتمعات، ونقل الأفكار، والقيم، وسُبل العيش مع الأجيال. "فهي تتناقل المعرفة والمهارات التي يحتاج إليها المُجتمع للبقاء مع مرور الزَّمان". ونستطيع، بوساطة ثقافتنا ولغتنا الثقافية، "أنَّ نتعلم" كيفية تفسير المواقف الاجتماعية المُختلفة، ومنها ردود أفعالنا على الأحداث الصادمة وكيفية التعامل معها.

ويجب علينا جميعاً، لهذا السبب، أنَّ نأخذ بعين الاعتبار أنَّ ما يُعتبر صحياً في مجتمع ما قد يُعتقد أنَّه مُضرٌّ في مجتمع آخر. وقد عرَّفت الرابطة الأمريكية للطب النفسي "APA" ما يُسمى "بالمُتلازمات المرتبطة بالثقافة" أو "CBS" (الرابطة الأمريكية للطب النفسي 1994، والدليل العالمي التشخيصي الإحصائي الرابع المُعدَّل للاضطرابات النفسية "DSM-IV"، المُلحق - ط | appendix). وإنَّ كل ذلك عموماً عبارة عن فئات تشخيصية في مُجتمعات أو مناطق ثقافية مُحددة تهدف إلى تفسير معاني تجارب ومُشاهدات مُعيَّنة مُتكرِّرة، ومنمطة، ومُقلَّقة (الرابطة الأمريكية للطب النفسي 1994). ومن خصائص هذه المُتلازمات أنَّه لا يُمكن تعريفها من حيث التغيرات الموضوعية "objective changes" في أعضاء الجسم أو وظائفه، وأنَّه يتعدَّى وجودها في ثقافات أخرى. وتميل هذه الأمراض إلى أنَّ تُحمل في طبائنها إichاءات جانبية نفسية أو دينية.

وُيعتبر مُصطلح المُتلازمات المرتبطة بالثقافة مُثيراً للجدل لأنَّه قد يعني أنَّها تقتصر على المُجتمعات موضع الدِّراسات الإثنوغرافية (الدراسات الخاصة بوصف الأعراق البشرية) (المُجتمعات الأصلية عادةً)، كما لو أنَّهم ("نحن") الذين ندرس تلك المُجتمعات "خالين من أي ارتباطات ثقافية" ("غوارناكيا Guarnaccia" و"بناكي Pinkay"، 2008). ولا تخلو المُجتمعات الثقافية بطبيعة الحال من الارتباطات الثقافية. فقد أصبح الباحثون، في السَّنوات الأخيرة، أكثر وعياً بأنَّ حالة اضطراب الكرب التالي للصدمة واضطرابات الضغوط النفسية الأخرى تختلف اختلافاً كبيراً بين مُختلف الثقافات.

وأنَّ العديد من الأمثلة، التي تمَّت دراستها في مجال المُتلازمات المرتبطة بالثقافة، تتضمن مُتلازمات انفصالية (غير ترابطية) أو جسدية (من منظور غربي)، تكون مُرتبطة بالخلفيات التاريخية للصدمة. فكلَّمة (Nervios) في أمريكا اللاتينية، وكلَّمة (Spell) في جنوب الولايات المتحدة الأمريكية، وكلَّمة (Zar) في شمال أفريقيا، وردود الأفعال الذهانية (qi-gong) في الصَّين كلها تتشارك في أشياء مُتماثلة عبر الثقافات. وما يُسمى بمصطلح (اضطرابات غيبوبة الملكية Possession Trance Disorders)، فإنَّ هوية شخص ما تُستبدل بهوية شخص آخر.

ولفهم الصدمة، فإنَّه يجب علينا ألاَّ نأخذ "التفسيرات المُختلفة" لردود الأفعال على الصدمة فحسب، بل كيف يُفهم ويُفسَّر الجسد والعقل في سياقات ثقافية مُعطاة. ويوجد إقرارٌ بفيدي بأنَّ الغرب يُقسِّم العقل والجسد، بينما تعتبر العديد من الثقافات (في آسيا مثلاً) العقل والجسد وحدة واحدة ككل، الأمر الذي يجعل الأعراض النفسية تظهر كأحاسيس جسدية. وسوف يَصِفُ الناجون غير القادرين على التعبير عن صدماتهم أو ضيقهم النفسي، في أغلب الأحيان، الأعراض التي يُصابون بها بلغة الألم. فالاضطراب الجسماني شائع بين الناجين من البُلدان غير الغربية. كما أنَّ الانفصال (عدم الارتباط) عرَض مُتكرَّر الحدوث من أعراض حالة اضطراب الكرب التالي للصدمة في المُجتمعات غير الغربية، إلى جانب الاكتئاب، واضطرابات المزاج والقلق والتي هي أكثر شيوعاً في الغرب.

ويُعتبر المرض النفسي في أماكن عديدة وَصمة عار أو ضعف شخصية. ويُعتقد أحياناً أن الابتلاء النفسي يُتناقل وراثياً، ممّا يُفضي إلى اعتقاد مفاده أن الناجية التي تُظهر أعراض الصدمة تُعرض الأسرة بأكملها للخطر. وفي أماكن أخرى، فإن السلوكيات غير المنظمة، والمُعطلة، وغير المهذبة للشخص المريض نفسياً تلحق الخزي بالأسرة. ويُعتقد بأن الضيق أو المرض النفسي، في بعض الثقافات الآسيوية، سببه خسارة شخص روحه لصالح أرواح شريرة أو حقودة، أو أنهما تمتلكانها. وتُفهم المُعاناة، حسب البوذيين، بأنها تحدث بسبب القدر (النصيب)؛ وهي بحد ذاتها نتيجة أفعال اتخذت في الحياة الماضية.

وعندما نلتقي بالناجيات فإن علينا التعامل مع عدد هائل من التفسيرات أو المفاهيم المعنية بردود الأفعال الجسدية المُتطابقة أساساً. وعند تناول مسألة الناجيات اللواتي لديهن خلفيات ثقافية مختلفة، فإن علينا أن نعي الافتراضات والقيم التي تنص عليها ثقافتنا، وأن نعي أيضاً إمكانية وجود المُتلازمات المرتبطة بالثقافة. وهذا يعني أن المساعدات / المُساعدين يجب أن يكونوا مُراعين لهذه الحساسيات، على غير العادة، تجاه الثقافات عندما يلاحظون سلوكيات الناجيات / الناجين. كما ينبغي لهم التمييز بين الثقافة وعلم الأمراض قدر الإمكان. إن الملاحظة الدقيقة والحيادية مهارة أساسية. كما أن القدرة على عمل استفسارات حساسة بشأن الأعمال الروتينية والتقليدية للناجين، والعلاقات الأسرية، هي مهارة أساسية أخرى.

ومن المُستحيل غالباً التعلم بما يكفي عن كل من الثقافة والبيئة الاجتماعية. وفي هذه الحالة، يستطيع المُساعدون / المساعدات توظيف أشخاص محلين لتفسير و"ترجمة" الممارسات و"الترميزات" الثقافية. ومن المهم أن نراعي الحساسيات تجاه هذه العلاقات أيضاً؛ وذلك لأن الوُسطاء أنفسهم قد يكونون ناجيين / ناجيات من الصدمات، إذ أن مُساعدة المُساعدين والمساعدات قد تُوقظ الصدمة مرة أخرى من سباتها.

بعض القضايا العملية:

يفتقر معظم المساعدات والمُساعدين العاملين في مجال المساعدات الإنسانية إلى الخبرة الدولية الواسعة لأنهم يعملون في بلدانهم وضمن نطاق ثقافتهم. ومن وجهة نظر إسداء النصح العام، يجب علينا جميعاً معرفة أن المساعدات والمُساعدين يقومون بما يلي:

- على وعي تام في جميع الأوقات بالتداعيات الثقافية لتفسير الصدمة.
- رصد أعراض الصدمة في الأشخاص المحليين الذي يُقدمون المساعدة لهم.
- رصد ردود الأفعال الخاصة بهم.
- أنهم مُستعدون لاحتمالية تعرضهم للصدمة من جديد، أو تعرضهم للصدمة بصورة غير مُباشرة؛ وذلك عند استماعهم للقصاص التي يَسردها الناجون والناجيات الذين يُقدمون لهم المساعدة. وقد يكون التدريب في هذا المجال مُهم ولا سيما للمساعدات والمُساعدين المحليين.

النصيحة التالية قد تُساعد المساعدات والمُساعدين في استكشاف الأبعاد الثقافية للصدمة وإدارتها:

- استكشاف مفاهيم المُعاناة والألم، والموت والحياة، في مجموعة الثقافة المحلية السائدة.
- إذا كنت لا تتحدث اللغة بطلاقة، اعترف بجوانب القصور لديك واطلب من الناجيات إخبارك ما إذا كنت تتحدث بصورة غير صحيحة أو إذا بدرت منك إساءات.
- كن على وعي بأساليب التواصل الفنية الخاصة حسب الثقافة (التواصل البصري، وإدماج الطعام والشراب في النقاشات، وتيرة الحوار، ولغة الجسد، وغير ذلك).
- عندما تُسرد الناجيات قصصهن، اطلب منهن وصف ردود أفعالهن وتوضيحا لك.
- اسأل الناجيات إذا كان يجب أن تكون أسرهن حاضرة خلال النقاشات، أو إذا ما كن يرغبن في حضور قادتهن الدينيين.
- اسأل الناجيات ما إذا كن يرغبن في الذهاب إلى مكان للعبادة أو إذا كان يجب إكمال بعض الطقوس أو الشعائر بعد انتهاء الأزمة.
- اطلب من الناجيات وصف ما يريدن منك فعله لتكون عوناً لهن، وأخبرهن بكل صدق بما تستطيع ولا تستطيع القيام به.

وتشتمل التدخلات مُتعددة الثقافات على ما يلي: التواصل الاجتماعي (الذي يُقلل العزلة)؛ وأساليب الاسترخاء الفنية؛ والوساطة؛ والتعليم بشأن الثقافة بالمصطلحات ذات الصلة ثقافياً؛ وتعلم أساليب فنية لمُساعدة الناجيات في فهم عواطفهن ولزيادة احترامهن لذاتهن ("سِكِرْت" Sieckert).

وبأخذ هذه التّأمّلات بعين الاعتبار، فإنّ الأسئلة المُحدّدة التالية سوف تكون ذات صلة:

- ماذا تُسمّي المرض الذي تُعاني منه؟ وما هو الاسم الذي يُطلَق عليه؟
- ما هو سبب هذا المرض حسب اعتقادك؟
- لماذا؟ ومتى بدأ؟
- ما الذي يفعله المرض حسب اعتقادك؟ وما هي آلية عمله؟
- ما مدى شدّته؟ وهل سوف يدوم لمدة طويلة أم قصيرة؟
- ما نوع العلاج الذي يجب أن تتلقاه / تتلقينه؟ ما هي أهمّ النتائج التي تتوقّعها تتوقّعينها، أو التي تأمل / تأملين في تحقيقها من العلاج؟
- ما هي المشكلات الرئيسية التي سببها المرض؟
- ما هو أكثر شيء تخشاه / تخشيه من هذا المرض؟

("كلنمان Kleinman"، 1989)



4. مهارات الاتصال:

(انظر إلى الجزء الثاني وإلى المُقدِّمة.)

لا يُمكن مناقشة موضوع الاتصال دون التحدُّث عن الثقافة لأنَّ الثقافة، كما ناقشنا في القسم 3 من الجزء الثالث، تُؤثِّر في الطريقة التي ننظرُ فيها إلى بعضنا بعضاً، وفي كيفية تفسيرنا للرسائل التي تُرسلها. ونتيجة لهذا الأمر، فإنَّ الحُوارات بين الناس الذين ينحدرون من خلفيات ثقافية مُختلفة قد تأخذُ منحنياتٍ غير مُتوقَّعة، كما قد تُسبِّب سوء التفاهم، بكلِّ سهولة.

ويستطيع الناس المُطلعين على ثقافتين مُختلفتين لعب دور حيويٍّ. فهم قادرون على التصرف كوسطاء؛ مُترجمين ومُفسِّرين ليس ما يُقال فحسب، بل إنَّهم يُترجمون ويفسِّرون الطرق التي يتواصل الناس من خلالها. وتنتقل بعض الثقافات، على سبيل المثال، إلى هذه النُقطة بوتيرة سريعة، بينما تنتظر ثقافات أخرى تأسيس علاقة ما قبل الانتقال. ويستطيع السماسرة الثقافيون تيسير وتيرة الحوار، وتلطيف وتعديل التصريحات التي تُعبِّر ملائمة في إحدى الثقافات ومُسيئة في ثقافة أخرى. كما يستطيع الوسطاء الثقافيون الموهوبون المُساعدة في التعرُّف على المُشكلات وتحديدِها بطريقة يفهمها كلا الطرفَين، والمُساعدة في تحديد الحلول وسُبل المُضي قدماً نحو الأمام.

وإذا ما احتجَّت إلى الاستعانة بمرجمة للقاءاتك مع الناجية، فإنَّ عليها احترام قواعد سلوك مهنية مُعيَّنة؛ إذ يجب عليها التعرُّف بنفسها وأن تُعطي معلوماتٍ عن دورها قبل أن تبدئي أنتِ. ويجب أن تفهم أن كل ما يُقال هنا يكتسي طابعاً سرِّياً. ويجب أن تُترجم ما يُقال كما هو بدقة متناهية، ولا يجب أن تحاول تقديم شرح أو تفسير. فإذا لم تفهم أنتِ (أو الناجية)، اطلب الحصول على توضيح، ثم تقوم المُرجمة بترجمة التوضيح. ويجب أن تتحدَّث مُستخدمةً "ضمير المُتكلم"، ولا يجب أن تلعب دوراً مُساعداً.

ولقد تم إدماج العبارات والتعبير المُهمَّة ثقافياً في الدليل العالمي التشخيصي الإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية "DSM-IV"، في محاولة لجعل الممارسة التشخيصية ذات صلة وأكثر ملاءمةً من الناحيتين الثقافية والتمثيلية. وعلى الرُغم من أن هذه المحاولة توصفُ بأنها الخطوة الأولى تجاه استكشاف القيم في الفئة التشخيصية، إلَّا أنَّها لا تحلَّ محلَّ الاستكشاف الشامل الدقيق لقيم المريض والمهني خلال العملية السريرية. وتوصي الرابطة الأمريكية للطب النفسي (2002) بأخذ خمسة عناصر ثقافية بعين الاعتبار (انظر إلى الجوانب الثقافية، في الجزء الأول، الصفحة 9). ويتعلَّق العنصر الثاني من هذه العناصر بالنموذج التفسيري لمرض الشخص المريض، وباستكشاف العوامل الثقافية التي تتعدَّى العنصر والعرق (الإثنية). ومع ذلك، وبمعزل عن العناصر الأخرى، فإنَّ من غير المُرجَّح أن تُؤثِّر نماذج الوعي التفسيرية على نوعية الاستشارة، أو التقييم، أو إدارة الضيق (الكرب) الذي يُعانيه المريض.

التقمص الوجداني والتأكيد:

لا يُمكن التَّواصل مع الناجيات من العنف القائم على النوع الاجتماعي دون استخدام التقمص الوجداني "empathy". وتتمثَّل إحدى التَّفاهات المُشتركة للتقمص الوجداني في أنه يعني "وضع نفسك محلَّ شخص آخر؛ لتتخيَّل تجربة الآخر، وتفهم وتشعر بما يفهم ويشعر به ذكراً كان أم أنثى. فالتقمص الوجداني يُسهِّل عملية التَّواصل؛ إلَّا أنَّه يصعُب، في الوقت نفسه، ادِّعاء القيام بالتقمص الوجداني. كما أنَّ من المُرجَّح فشل التَّواصل في حال تكوين افتراضات خاطئة عن الحالة الذهنية للناجية أو عن مشاعرها.

قد يكون تحدُّث الناجية عن مشاعرها أو أفكارها أمراً مُؤلماً أو مُحرِجاً للغاية أحياناً، كالتحدُّث مثلاً عن غضبها أو ما تكرهه. وقد تشعر أيضاً بخزي شديد للقيام بذلك، أو أنَّها تخشى الرُّفض في حال كانت المشاعر التي تُخالجها غير مقبولة ثقافياً. وللتغلب على الخوف الذي يَنتابها، تستطيع المُساعدة مُساعدتها بالقول: "أنا أفهم أنَّك تشعرين وتُفكرين بهذه الطريقة، وهو أمر طبيعي، وأني شخص آخر قد يشعر بهذه الطريقة"، وغير ذلك من العبارات. وبالذهاب إلى أبعد من الفهم المُجرَّد، فإنَّ تأكيداً من هذا القبيل يُوفِّر شكلاً من أشكال الدَّعم أقوى مُقارنةً مع التقمص الوجداني. وبالإشارة إلى كل ما قيل آنفاً، فإنَّ التأكيد يُجيزُ فقط التعبير عن المشاعر والأفكار، وليس الأفعال (ردود الأفعال) المُمكنة التي قد تُتَّخذ نتيجةً لتلك المشاعر والأفكار.

التواصل لا يقتصر على التحدث بل على الاستماع والمُشاهدة:

قد يُستخدم الإصغاء النشط للتأكد من أنك فهمت ما قالته الناجية أم لم تفهمه. وفي مثل هذه الحالات، كرّر ما تعتقد أنك سمعته للتحقق من أنك فهمت ما قالته بصورة صحيحة. وإذا كانت الكلمات تُستخدم بطريقة مختلفة في لغات مختلفة، أو مجموعات ثقافية مختلفة، فمع كل ذلك، فإن الإصغاء النشط ذاته قد يفشل حتى في التقاط سوء التفاهم. لذلك استمعي أيضاً إلى أشكال التواصل غير اللفظية. واطلبي من المُيسرة المحلية إعطائك بعض النصائح التي تُساعدك في فهم الاختلافات الثقافية في ما يتعلق بالتواصل غير اللفظي. واستمعي بانتباه إلى الكلمات التي تستخدمها الناجية لوصف حالتها أو مشكلتها، واستخدمي كلماتها بدلاً من المصطلحات الطبية أو المُحازة ثقافياً. وقد يأخذ الاستماع أشكالاً مختلفة: فبإمكانك الاستماع إلى الكلمات الفعلية التي تتفوه بها الناجية وتُفسر معانيها؛ إلى نبرة صوتها؛ إلى وقفها أو لغة جسدها؛ إلى صمتها وإلى ما لم تتلفظ به. ولا تفترضي أبداً أنك تعرفين كيف يشعر الشخص، حتى وإن كنت تستمعين إليه بتقمص وجداني. كرري ما قالته بكلماتك الخاصة لتُثبتي لنفسك أنك قد فهمت، وأعطي الشخص الآخر الفرصة لتصحيحك في حال أسأت الفهم. وتأكدِي أن لغة جسدك لا تُبطل ما تقوله الناجية. فلن يُجدي نفعاً قولك للناجية أنك مُهتمة جداً بما تقوله إذا كانت لغة جسدك تُعبّر عن الضجر. ففي أحسن الأحوال، قد تُربك هذه الإشارات المُختلطة الشخص الذي تتحدثين إليه. أما في أسوأ الحالات، فإنها قد تقضي على عدم الثقة أو إثارة الشكوك بشأن مدى صدقك واقتناعك.

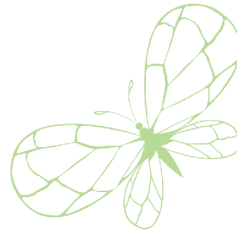
السّماح بلحظات الصّمت:

عندما تُصارعُ الناجية في سبيل التعبير عن نفسها، يكون التحلي بالصبر مُهمّاً. فقد تجتاح العواطف عقل الناجية، مُسببة الحزن لها مع تداخل هذا الحزن مع المُقابلة. ويجب على المُساعدات منح الناجية بعض الوقت لكي تُدير عواطفها، أو تُنظّم أفكارها، أو تُقرّر التعبير أو عدم التعبير عن فكرة مُعيّنة.

مدى مُلاءمة حقوق الإنسان:

قد يمنحك تبني مقاربات حقوق الإنسان أداة إضافية. فهذه الحقوق تُساعدك وتُساعد الناجية في الأخذ بعين الاعتبار حقّها في أن تتحدّث، وأن تُستشار، وأن تُشارك، وأن تلتزم الصمت، وحقّها في المحافظة على خصوصيتها، وفي السعي إلى الحصول على التعويض، وفي أن تُعامل في جميع الأوقات باحترام وكرامة.

إنّ الخصوصية مُهمة جداً من أجل استحداث بيئة آمنة للقاء بين المُساعدة والناجية. فمن الصّعوبة بمكان أو من المُستحيل أن تُطلع شخصاً وتأتّمنه على أسرارك إذا لم تكن مُتأكداً من أنّه يتعامل مع الحوار الذي يدور بينك وبينه مع مراعاة خصوصيتك. كما أنّ الحق في التزام الصمت مهم أيضاً، وخصوصاً لأنّ العلاقة بين المُساعدة والناجية سوف يُساء تفسيرها في أغلب الأحيان على أنّها علاقة ترانجية هرمية. وقد تعتقد الناجية أنّ عليها إخبار المُساعدة كل شيء. ويجب طمأننتها على أنّ ذلك لا يُعبّر عن واقع الحال الحقيقي.



5. مُسَاعِدَةُ الْمُسَاعِدِينَ (المُسَاعِدَات)

(انظر إلى عناوين: المُسَاعِدَةُ الجيدة، ومُراجعة مُهمّة المُسَاعِدَةُ الجيدة في الجزء الثاني، الصفحات 34 - 35 و 74 - 75).

عند العمل مع الأشخاص الذين يتعرّضون للصدمات بصورة شديدة، فإنه يجب إيلاء اهتمام كبير لردود أفعال المُسَاعِدَات (المُسَاعِدِينَ)؛ فهم أيضاً عرضة لخطر الإصابة بما يلي:

- **الصدمات الثانوية:** تظهر على المُسَاعِدَات أحياناً بعض الأعراض تماماً كالأشخاص الذين يُقدّمون لهم المُسَاعِدَة. فقد يعانون من فرط الإثارة، أو التجنب، أو الانعزال. وقد يعيشون عموماً صوراً اقتحامية (تطفلية) وكوابيساً بعد سماعهم ومُشاهدتهم للمُعانة الصّامة للتأجيات. فحتى قصة واحدة كفيفة بالتسبب في حدوث تلك الصور الاقتحامية.
- **التعرّض للصدمة بالإجابة عن الناجية:** وبينما تُراكم المساعدات (يراكم المساعدون) التجارب عن مُعانة الإنسان، فقد تُطوّر المُسَاعِدَات المواقف. وقد يُنظرون إلى العالم بسخرية أو يكن مُتشائمتين منه. ويمكن أن يجعلهنّ هذا الأمر يُقلّلن من شأن أنفسهنّ ومن شأن الآخرين، أو يفقدن إيمانهنّ بإمكانية التغيير؛ مما يجعلهنّ غير مُباليات. وقد يشعر بعض المُسَاعِدَات بمرور الوقت أن شخصياتهنّ قد تغيّرت.
- **الإعياء (الإرهاق والتعب) التعاطفي:** تُشبه هذه الحالة حالة التعرّض للصدمة بالإجابة عن الناجية لكنّها تؤثر في المهنّيات العاملات (المهنيّين العاملين) في مجال الرّعاية، والمعرّضات لها بصورة كبيرة، إلا أنهن لا يعملن مع الصدمة فقط. وتصف هذه الحالة شكلاً من أشكال "إنهاك القوى"، إضافة إلى تغيّر المواقف المعرفية، مما يجعل الناس (المساعدون والمساعدات) يشعرون بالإنهاك وبأنّ عزيّمتهم مُثبّطة، وبالإحباط، وبالضّجر، وفقدان الأمل؛ الأمر الذي يُفضي إلى المُعانة من مُشكلات في النّوم، ومن صعوبات جسدية وتعاطي مواد الإدمان أحياناً.

وتشعر المُسَاعِدَة في جميع الحالات أنّ مُشكلاتها، وحاجاتها ورفاهها وشبكاتنا الخاصة غير جديرة بالاهتمام. وتشعر أيضاً أنّ المخاطر والأخطار الخاصّة بها غير مُهمّة. ولهذا الموقف تبعات وخيمة منها أنّ الشّخص (المُسَاعِدَة) لا يعود مُتوافراً كمرجع (مصدر) عاطفي للآخرين، وأنّ نوعية عملها قد تنخفض، وأنّ أسرتها وعلاقاتها قد تتأثر، وأنها من المُرجّح أن تُصبح غير سعيدة، كما قد يتزعزع توازنها النّفسي.

نصيحة:

عندما تحدّث أعراض الصّدمة الثانوية، فإنّ الأساليب الفنيّة المُستخدَمة لمُسَاعِدَة الضّحايا (كتمرارين تحقيق التّوازن النّفسي، والنّصائح الخاصّة بالنّوم مثلاً، وغير ذلك) قد تُفيد المُسَاعِدَات أنفسهنّ (المُسَاعِدِينَ أنفسهن). ويجب على المُسَاعِدَات أن يفهمن أنّ من المُهمّ أن يعيّن حاجاتهنّ وردود أفعالهنّ، وأنّ يفهمن ما يُثيريهن ويُعدّلنها.

وقد تكون العوامل التّالية ذي صلة في حالات التعرّض للصّدمة بالإجابة عن النّاجية والإعياء (الإرهاق والتعب) العاطفي:

- يبدو أنّ أكثر الناس عُرضة للخطر هم أولئك الأفراد الذين يضعون معايير عالية المستوى كثيراً، والذين يجدون صعوبة في وضع الحدود، والذين يُكلّفوا أنفسهم طلبات غير واقعية. وهؤلاء تجب مُسَاعِدَتهم في لكي يُدركوا أنّهم لا يستطيعون القيام بكل شيء، وأنهم لا يُمكن الاستغناء عنهم، وأنهم ليسوا مسؤولين عن كلّ ما يحدث. وينبغي لهنّ تعلّم كيفية التّشارك في أعباء العمل أو تغيير العمل؛ وأخذ العطلات (الإجازات) وتخصيص أوقات للراحة والاسترخاء؛ واثتمان الأصدقاء على أسرارهم، وإعطاء الإذن لأنفسهم لترتيب أوقات يقضونها مع الأصدقاء والأسرة؛ وتناول الطعام الجيد؛ وممارسة التمارين الرّياضية بانتظام؛ وتنظيم الدعم والإشراف المُناسِبين لهم في العمل.
- من المُرجّح أن يتكرّر حدوث حالتي التعرّض للصّدمة بالإجابة عن النّاجية، والإعياء (الإرهاق والتعب) العاطفي بصورة أكبر في المنظّمات التي تفرض على كوادِر مُوظّفيها مُتطلّبات كثيرة، والتي لا تُنظّم سير العمل وتُدبره بصورة كافية؛ وكذلك في المنظّمات التي يعمل كوادِر مُوظّفيها في عزلة عن الغير/ من دون الحصول على التّغذية الرّاجعة من زملائهم؛ حيث يجب أن تُوفّر بيئة العمل التّغذية الرّاجعة والدّعم لهم، والإشراف السّليم عليهم، ومنحهم الفرص بهدف التّدرب والتّعلّم.

وإذا وُظّفت مُترجمة لتيسير المهمّة، تأكدوا أيضاً من الاهتمام برفاهها. فحتى المُترجمة المهنيّة الخبيرة قد تَسَحّوْذ عليها القصص التي تسمّعها عاطفياً. وعلى الرّغم من عدم حدوث ذلك في أغلب الأحيان، فقد لا تَسْتَطِيع المُترجمات إخفاء عواطفهنّ. ويُحاول المُسَاعِدُونَ (المُسَاعِدَات) رعاية النّاجيات والمُترجمات بالاعتراف لهم بأنّهم من المُؤلم لهنّ ولهم أيضاً الاستماع إلى التجارب المُروّعة والظالمة التي تُبلّغ عنها النّاجيات.

(لمزيد من المعلومات راجع الصفحة 21).

أثناء العمل مع الناجين من الصدمات النفسية والعنف القائم على النوع الاجتماعي، من المهم إدراك الآثار المحتملة للصددمات النفسية الغير مباشرة، وأحياناً تُسمى الصدمات النفسية الثانوية أو تعب الرحمة. قد يكون اكتشاف آثار الصدمة النفسية الغير مباشرة أسهل عند الآخرين من اكتشافها عندك. فإذا كنت تعمل في فريق وكشفت مثل هذه الإشارات عند زميل لك، اجلس معه وتحدث عما بالإمكان القيام به لتخفيف الحالة. وهنا الإشارات التحذيرية للصدمة النفسية الثانوية:

- المبادئ المتزعزعة
 - التهكم
 - الشعور بعدم التقدير أو التضليل من قبل المنظمة
 - فقدان الحماس
 - المبالغة في تصور دوره وأهميته
 - سلوكيات بطولية لكن متهورة
 - اهمال سلامته الشخصية واحتياجات جسمه (العمل بدون استراحات، نوم، الخ)
 - عدم الثقة بالزملاء والمشرفين
 - سلوكيات غير اجتماعية
 - التعب المفرط
 - عدم القدرة على التركيز
 - أعراض توعك أو مرض
 - صعوبات في النوم
 - عدم الكفاءة
 - الإفراط في استهلاك بعض المواد كالكحول، التدخين، أو المخدرات
- بعض النصائح حول كيفية التعامل والاستعداد لمثل هذه الأعراض التحذيرية:
- التسليم بأن مثل ردود الفعل هذه طبيعية ولا يمكن تجنبها
 - بشكل واعي محاولة الاسترخاء
 - التحدث مع شخص تشعر بالراحة معه
 - عبر عن مشاعرك بطرق أخرى غير التحدث: ارسم، لون، اعزف الموسيقى، الصلاة
 - استمع إلى ما يقوله الآخرون عن الحادث
 - اعتني بنفسك
 - قم بالتمارين الرياضية أو اليوغا
 - تمشي في الطبيعة
 - قم بتمارين الثبات
 - انظر مهارات التأقلم الأساسية BASIC-Ph (الصفحة 130).



6. مَفَاتِحَةُ الْمُجْتَمَعِ

(انظر إلى التّحضير لعودة النّاجية إلى المُجتمع وإلى تحضير النّاجية لجمع شملها مع أُسرتها وشبكاتها الاجتماعية في الجزء الثاني، الصفحات 110 - 111 و 112 - 113).

يوجد حاجةٌ إلى التّدخلات على المستوى الفردي وفي المُجتمع أيضاً. وقد أمعنا النّظر، في ملاحظات ورشة العمل، في أشكال مُختلفة من الدّعم الذي يستطيع المُساعدون تقديمه للأفراد الذين عانوا من العنف والخسارة. وشدّدنا أيضاً على أهمية فهم الموقف الذي سوف تعود النّساء إليه. ويُعتبَر استحداث ثقافة الدّعم والاحترام داخل المُجتمع تحدياً رئيسياً.

كيفية مَفَاتِحَةِ الْمُجْتَمَعِ: تفاعل القادة الدينيين، والرّجال، وغير ذلك

وفقاً "لجودث هرمان Judith Herman" (1992)، فإنّ المُساعدة يجب أن تتذكّر أنّ السبيل الوحيد لتحقيق التّعافي هو حدوثه في سياق العلاقات. فلا يُمكن تحقيقه بمعزلٍ عن ذلك السّياق. وهو ضروريٌّ لجعل المُجتمع الأوسع نطاقاً يتفاعل مع عملية شفاء النّاجية.

وتتمثّل الاستجابة الفورية للاغتصاب في مُعظم المُجتمعات في وصم المرأة التي تعرّضت للاغتصاب بالعار، ورَفْضها، وهجرها. وهذا يُعقّد مُعاناتها ويُفاقمها، ويجعل عملية تعافيتها أصعب. ويجب على المساعدات (المُساعدين) محاولة التّحدث مع قادة المُجتمع (القادة الدينيين، والقادة السّياسيين، والمسؤولين العسكريين، والنّاس المهنيين الآخرين) لشرح أنّ الاغتصاب جريمة مرفوضة في جميع الظروف، وأنّ من حقّ الضّحايا الحصول على المُساعدة والدّعم (هرمان Herman، 1992).

ومن المُهمّ أيضاً أن نناقش علاقات القوّة غير المُتكَافئة بين النّساء والرّجال؛ نظراً إلى أنّها، في أغلب الأحيان، تكون السّبب الجذري الكامن وراء العنف. وفي العديد من المُجتمعات، يُعتبَر العنف الذي يُمارسه الذّكور أو الذي يُهدّدون بممارسته، وسيلةً يهيمنُ الرّجال بها على النّساء. ومن المُرجّح أن يكون من المُفيد في هذه النّقاشات استعراض انتباههم إلى مبادئ حقوق الإنسان الموضوعة مُسبقاً، والتي تنصّ في القانون الدولي على أنّ جميع النّاس خلقوا سواسيةً مع تمتّعهم بالحقوق الأساسية نفسها. ناقش الأسئلة التّالية مع قادة المُجتمع، مُشدّداً على أنّهم أنّ النّساء في العادة هنّ الضّحايا المُباشرة للعنف القائم على النّوع الاجتماعي، إلا أنّ تبعاته تمتدّ إلى أبعد من الضّحايا أنفسهنّ لتصل إلى إلى المُجتمع ككل.

- "يُهدّد العنف القائم على النّوع الاجتماعي بُنى (هياكل) الأسرة؛ إذ يعاني الأطفال من ضرر عاطفي عندما تُضرب أمهاتهم وأخواتهنّ. وقد ينفصل الوالدان الذي ينشأ الأطفال في كنفهما معاً في بيتٍ واحد، مما يحكم على النّساء اللواتي يُصبحن أرباباً لأسرة المعيشة بمكافحة الفقر والتمييز الاجتماعي الأكثر عمقاً.
- تمنع النّدوب النّفسيّة التي يُسببها العنف النّاس من تكوين علاقات صحيّة ومُجزية في المُستقبل. وقد يُنفّس ضحايا العنف عن سخطهم وألمهم على أطفالهم أو على الآخرين، مما يَنقل آثار العنف ويزيد من حدّتها. وقد يترأى للأطفال أنّ العنف بديل أو وسيلة مُباحة لحلّ النزاع وللاتّصال. (مُنظمة مُناصرِ حقوق الإنسان 2010 "Advocates for Human Rights 2010").

وباستخدام هذه الطّرق وغيرها من الطرق العديدة، فإنّ العنف يُستنتسخ ويُرسخ.

استكشف ما رأي أفراد المُجتمع بما حدّث. زوّدهم بمعلومات ذي صلة بالصّدمة وبردود الأفعال المُمكنة عليها. وأخبرهم أنّ دعمهم ضروريٌّ جداً في عملية تعافي النّاجيات (الناجين). وإذا تعرّض حشد أفراد المُجتمع، فإنّه يُمكن إنشاء شبكات دعم جديدة بين النّاجيات. وقد يكون من المُفيد الاعتماد على قيم ومبادئ حقوق الإنسان عند شرح العنف القائم على النّوع الاجتماعي (مُنظمة مُناصرِ حقوق الإنسان 2010).

عندما يُخبر الكادر الوظيفي المختص في المجال الصحي المجتمعات عن الاغتصاب، فإنهم بحاجة إلى تحديد مقارنةً مُلائمة إلى النقاش. ومن الأهمية بمكان التذكّر بأن الصمت يفسح المجال لمُرتكبي الجرائم، كالاغتصاب مثلاً، بالتصرف دون التعرّض للانتقاد أو للخطر. كما يسمَح لهم بالاستمرار في إلحاق الأذى بالأفراد والمجتمعات وترهيبهم.

وعند تناول مسألة العنف القائم على النوع الاجتماعي، فإنّ من المنطقي البدء عن طريق القيام بتحليل للسياق. ما هو الوضع العام في المجتمع؟ وقد يأخذ التحليل بعين الاعتبار الفقر، والاستضعاف، والعلاقات بين النوع الاجتماعي، والوضع السياسي والاقتصادي الأشمل للبلد. ومن الضروري التأكّد أنّ التحليل يرفد المجتمع بمعلومات تُعتبر ذي صلةٍ وذو قيمة. وفي أثناء تحضير التحليل، اعرف طبيعة العنف القائم على النوع الاجتماعي ومدى تفشيهِ، واعرف الاستجابات المحلية له على مستوى المجتمع، آخذاً بعين الاعتبار من هم الجناة، والقوانين العُرفية. ويجب أن يُبرَز تحليلك استضعاف الرجال والفتيان، والنساء والفتيات. وخُذ بعين الاعتبار أيضاً الأدوار والإسهامات التالية:

- إطار العمل القانوني الوطني الذي يحكّم العنف القائم على النوع الاجتماعي (ومنها الالتزامات الدولية والقوانين الوطنية)، والاستجابات لها من السلطة القضائية والشرطة.
 - شركاء التنمية الدوليين الذي يعملون في مجال العنف القائم على النوع الاجتماعي، ومنها الوكالات المتعددة الأطراف والثنائية الأطراف، والمنظمات الدولية غير الحكومية. ف صندوق الأمم المتحدة للسكان مُخوّل بتولي زمام المبادرة بشأن العنف القائم على النوع الاجتماعي داخل أسرة الأمم المتحدة.
 - المنظمات المحلية التي تعمل في مجال العنف القائم على النوع الاجتماعي، ومنها منظمات حقوق الإنسان، والجمعيات النسوية، والمنظمات غير الحكومية. وحيثما تُوجد، فإنّ الجمعيات النسوية للمحاميات، تُعتبر مصدراً جيداً للمعلومات.
- وتدل الخبرة على أنّ إمكانية المنظمات المحلية، والمنظمات النسوية (منظمات المرأة) المحلية على وجه الخصوص، لم تُستغلّ بكلّ ما تحمله الكلمة من معنى. وتفهم المنظمات والشبكات المحلية السياق المحلي، ولديها إمكانية الوصول إلى جهات الاتصال والموارد غير المُتاحة للوكالات الدولية. كما أنّ المنظمات والشبكات المحلية مقبولة بالنسبة إلى السكان المحليين. وإذا كانت مشاركة للسكان ومتفاعلة معهم منذ مرحلة مبكرة، فإنّها تستطيع مساعدة الغرباء في تكييف برامجهم بطرق مناسبة لتتواءم مع الظروف المحلية ("هرستاد Herstad"، 2009).

وقد يكون من المفيد الأخذ بعين الاعتبار بعض القواعد العامة الإضافية:

- تقييم ما إذا كانت الأنظمة والإجراءات المجتمعية الموجودة مسبقاً تُوفّر إطاراً ونقاط دخول كافية لتوسيع نطاق برامج الوقاية من العنف القائم على النوع الاجتماعي والاستجابة له.
- تأكّد من عبورك على طريقة مناسبة، ومقبولة ثقافياً لعرض المعلومات.
- وإحراز التّقدم، ينبغي أن تكون الوقاية من العنف القائم على النوع الاجتماعي والاستجابة له مرئية وذات مصداقية؛ إذ يجب تعزيزها قدر الإمكان بالتعاون مع القادة المحليين؛ مع الحصول على دعم من المجتمع.
- إفلات مُرتكبي العنف القائم على النوع الاجتماعي من العقاب عاملٌ مهمٌ لاستمرار العنف القائم على النوع الاجتماعي. ويجب التأكيد بأنّ المجتمع لا يتسامح مع الإفلات من العقوبة. ويجب على القادة والمسؤولين رفيعي المستوى وضع معايير للسلوك المقبول، كما يجب إقناعهم بمُناصرة ودعم الجدل القائل بأنّ مجتمعهم سوف يستفيد من هذا في حال توقّف عن ممارسة العنف.



الأسرة والشبكة المُقرَّبة:

إنَّ الدَّعم الذي تقدِّمه الأسر والأصدقاء المُقرَّبون أمرٌ ضروري لضحايا العنف الجنسي. وإنَّ أمكن، تحدَّث أولاً مع أفراد الأسرة، والأصدقاء، وأعضاء آخرين من الشبكة الاجتماعية للنَّاجية، أيَّ شخص تثقُّ به النَّاجية وتوافق على الاتِّصال به. وسوف تحتاج أسرة النَّاجية بالأخص إلى المعلومات والنصح. حاول استكشاف ما الذي تعتقده الأسرة، وجهات الاتِّصال المُقرَّبة بشأن ما حدث. أعطهم معلومات ذات صلة بالصَّدمة وردود الأفعال المُمكنة عليها. أخبرهم أنَّ الدَّعم الذي يقدِّمونه ضروري لتحقيق تعافي النَّاجية. وفي حال تعذَّر العثور على أي فردٍ من أفراد الأسرة أو جهات الاتِّصال المُقرَّبة، اسعَ إلى إنشاء وتكوين شبكة دعم جديدة بين النَّاجيات أنفسهنَّ.

لقد أظهرت العديد من الدِّراسات أنَّ مشاركة المُجتمعات برمتها في الاعتراف بالعنف القائم على النَّوع الاجتماعي، وتناوله، والعمل على الوقاية منه يُعتبر أحد أضمن الطرق للقضاء عليه. ولتكون العملية ناجعة، فإنَّ على شبكات المُجتمع جمع كلِّ الاستجابات في المُجتمع، وذلك بإدماج أفرادٍ من جميع قطاعات المُجتمع: الأسر؛ والأعمال؛ ومجموعات كسب التأييد والمُناصرة والمُجتمع المدني؛ وضباط الشرطة، والإطفاء والمُؤسسات الطَّبية؛ والخدمات الاجتماعية كالرُّفاه، والبطالة، والإسكان العام، والصَّحة؛ والتَّعليم؛ ووسائل الإعلام؛ ومسؤولين من الحكومات الوطنية، والولائية / والأقاليمية (على مستوى المحافظات)، والمحلية / البلدية. ويجب أن تُرسل التَّدخلات المُجتمعية رسائل واضحة عن مفهوم العنف القائم على النَّوع الاجتماعي، والأشكال المُختلفة التي يتَّخذها، ولماذا هو أمرٌ خاطئ، وكيفية الوقاية منه. (مُنظمة مُناصري حقوق الإنسان، 2010).

وقد يكون استحداثُ مجموعات دعم نسائية، أو مجموعات دعم مُصمَّمة خصيصاً للنَّاجيات من العنف الجنسي ولأسرهنَّ، فكرةً جيدة.



7. العودة إلى المجتمع

(انظر إلى التحضير لعودة الناجية إلى المجتمع وإلى تحضير الناجية لجمع شملها مع أسرتها وشبكتها الاجتماعية في الجزء الثاني، الصفحات 110 - 111 و 112 - 113).

تنشأ العديد من المسائل عندما ترغب الناجيات في العودة إلى مجتمعاتهن أو أسرهن. فبادئ ذي بدء، لم يستطع العديد منهن العودة إليها لأن أزواجهن أو مجتمعاتهن طردنهن، أو لأنهن ظللن عرضة لخطر استمرار علاقة عنيفة، أو لأن أقاربهن اختفوا أو هجروا جراء النزاعات. وقد يكون في حوزة النساء الناجيات عدد قليل من الموارد للنجاة بأنفسهن منفردات. وتشتمل المسائل الأخرى على كيفية تمكين النساء عند عودتهن، وكيفية رعاية أطفالهن، وكيفية تقييم المخاطر التي تواجههن.

وقد تشعر المساعدة بالإحباط عندما تُقرر المرأة الناجية، بعد تعافيتها في المركز الصحي، العودة إلى علاقة تنصّف بالعنف، أو إلى بيئة يُحتمل أن تتعرض فيها للاغتصاب مرة أخرى. وقد تشعر المساعدات أن كل عملهن مع الناجية قد ضاع سُدًى، في حين أنهن يجب أن يقلقن من جديد بشأن سلامتهن وسلامة أطفالهن. ومن غير الملائم، في الحقيقة، انتقاد قرارات الناجية أو الاعتراض عليها بأي شكل من الأشكال. فالهروب من حالات العنف عملية طويلة المدى في أغلب الأحيان. ومن المهم أيضاً أن تتخذ النساء المُعرّضات للخطر قرارات تصب في مصلحتهن الفضلى، وأن يشعرن أنهن مسؤولات عن تلك القرارات. ويتمثل دور المساعدة في مساعدة الناجيات ومد يد العون لهن أثناء تلك العملية.

وعندما يتعدّد على المرأة العودة إلى بيتها، أو أسرته، أو مجتمعه، فإن من الصعوبة بمكان، على وجه الخصوص، دائماً مساعدتها في كسب دخل لها. فالنساء الناجيات في أمس الحاجة إلى فرص العمل، إضافة إلى حاجتهن إلى اكتساب المهارات. ويجب على المنظمات، حيثما أمكن، التعاون مع بعضها بعضاً لتزويد الناجيات بحزم من الأدوات الأساسية "starter packs" والدعم الذي يُساعدن في كسب سبل العيش والرّزق خارج المراكز الصحية.

كيف يُمكنك تحضير الناجية للعيش في مجتمعه القديم أو في آخر جديد؟

ناقشوا مع الناجيات كيف يستطعن العمل على حشد شبكة الدعم. وشجّعوا الناجيات على صياغة أهدافهن وتطلعاتهن المستقبلية كتابةً، وساعدهن في تحديد مواطن القوة لديهن، وتحذرنهم من كيفية استخدام تلك المواطن من أجل تحقيق أهدافهن.

لا تضعوا أهدافاً للناجيات بناءً على تعريفكم لترون أنه هو "الأفضل". ناقشوا معهن ما إذا كان توجد بدائل جيّدة، وتحذرنهم حتى عن أهمية الخطوات الصغيرة. وساعدوا الناجيات على أن يؤمنن بقدرتهن على استعادة السيطرة على حياتهن من جديد.

ساعدوا الناجيات على الإدراك أن اهتمامهن بالحفاظ على سلامتهن أمر له أهميته. حلّلوا المخاطر. هل ستكون الناجية في مقام آخمن عندما تعود إلى بيتها؟ إن أمكن، أشركوا المنظمات المحلية التي تقدّم النصح والمشورة الطّبية، أو الخدمات الأخرى التي تُساعد الناجيات في الانتقال إلى، أو الاستقرار في منازل جديدة، وتكوين صداقات جديدة. كونوا أنتم جميعاً البديل لتبديد مخاوف الناجية. ساعدوها في التنبؤ بالمخاطر والتخطيط لأمانها وسلامتها.



8. التبليغ

(انظر إلى العمل على تحقيق الاستقرار النفسي لدى الناجية التي ترغب في التبليغ عما حدث لها وحمايتها وحماية الناجية عندما تُبلِّغ عما حدث لها في الجزء الثاني، الصفحات 100 - 101 و 102 - 105).

يُنظرُ هذا القسم في القضايا الناشئة عندما تُقرَّر الناجية التبليغ عن إساءات وجرائم مُرتكبة بحقها، ومنها تقديم الشكاوى إلى الشرطة. ويُركِّز أيضاً على المخاطر التي تُواجه الناجية وعلى الخيارات المُتاحة لها.

وفي هذه الحالات، يجب النظر أولاً فيما إذا كانت الناجية سوف تنهض بمصالحها الخاصة، أو تُعرض حياتها للخطر، إذا ما أبلغت شخصاً مسؤولاً عن قصتها، أو قدّمت شكوى أو استنكاراً، أو قدمت إفادة عما حدث لها. وثانياً، يجب تناول مسألة تأمين الأدلة الثبوتية. فقد يكون من الضروري القيام بإجراءات تقييمية وتشخيصية بهدف توثيق ووصف علامات التعرُّض للتعذيب أو لأشكال أخرى من سوء المعاملة؛ وبهدف توثيق العلامات النفسية والجسدية التي قد تُستخدم كبرهان في العمليات القضائية، أو في أشكال أخرى من التحقيق. وتُكمن الرسائل المهمة في أن العديد من القضايا تنشأ في سياق عملية التبليغ، وأن من الضروري الفصل بين التبليغ وتقديم المساعدات والرعاية.

وفي سياق حقوق الإنسان، فإن تقديم الشكاوى أو التبليغ عن وقوع انتهاكات يُعتبر إحدى الأولويات. ومع ذلك، فإن من الضروري أيضاً التأكد من تقديم المساعدة والرعاية بغض النظر عن عملية الإبلاغ. وتُعتبر الرعاية والتبليغ نشاطين مُنفصلين ولا يجب خلطهما معاً. وبالإشارة إلى كل ما قيل آنفاً، فإن المُساعدين قد يلعبون أدواراً مهمة في النقاش الدائر حول ما إذا كان يجب أم لا يجب على الناجية التبليغ، وفي تحضير الناجية في حال قرَّرت القيام بذلك. ولقد قمنا بإعداد قائمة بالنقاط الرئيسية فيما يتعلق بالتحضير، وبالمعلومات، وبالدعم قبل قيام الناجية بتقديم التبليغ، وخلالها، وبعده في الجزء الثاني (انظر إلى حماية الناجية عندما تُبلِّغ عما حدث لها في الصفحات 102 - 105). وتأخذ النصيحة التالية النقاش إلى قدر ضئيل من التفصيل.

الاستماع والمُساعدة مُقابل التبليغ والتوثيق:

لقد وصفنا وناقشنا كيفية الاتصال مع النساء اللواتي قد تعرَّضن لصدمات شديدة، كالاغتصاب والانتهاكات الجسيمة الأخرى لحقوق الإنسان، على سبيل المثال.

ومن الضروري، أثناء عملية الاتصال هذه، إيجاد جوٍّ تسوده الثقة، حتى وإن كانت الثقة محدودة في البداية. فالمُساعدون مُطالبون (فالمساعدات مطلبات) بالقيام بما يلي لتحقيق ذلك:

- أظهروا احترامكم للمرأة المعنية بالأمر.
- استمعوا إليها عن طيب خاطر وبانتباه.
- اسمحوا لها بالصمت ودعوا الوقت يمرّ وهي صامتة.
- حافظوا على المسافة الفاصلة، التي تحتاج إليها الناجية لتقرير كيفية رواية القصة ومحتوى الرواية.
- تأكّدوا من أن الوضع آمن للمرأة قدر الإمكان.
- احترموا خصوصية المرأة.
- وضّحوا أن الغرض من الحوار هو دعم المرأة.
- شدّدوا على أن المُساعدة ليس لها أي أجندة عمل (غير معلنّة) عدا عن تقديم المُساعدة، والدعم، والمشورة إلى الناجية.

وخلال فترة الحوار (الحوارات) الأولى، قد تطرأ حاجاتٌ بديلة عديدة ألا وهي:

- قد تُرغب المرأة في الحصول على مُساعدة نفسية اجتماعية وتحتاج إليها.
- قد تُرغب في أن يتم إحالتها إلى مُختصين في المُعالجة النفسية / الطب النفسي (النفساني) لإجراء تقييمات إضافية.
- قد تحتاج إلى أن تتم إحالتها إلى مُختصين لتلقي العلاج.
- قد ترغب في التبليغ عن الإساءة التي تعرَّضت لها إلى السلطات (أو إلى مؤسسة أخرى ذات صلة).
- قد ترغب في توثيق الإصابات التي لحقت بها من أجل التبليغ عما حدث لها.
- قد ترغب في الحصول على مُساعدة نفسية ورعاية طبية لكنّها لا تُريد التبليغ عما حدث لها.

وكلُّ هذه الأمور تُمثّل بدائل مُختلفة. ويتمثّل الواجب الأول والأخير للمُساعدة النفسية الاجتماعية في الاهتمام بالحاجات والرغبات الفورية للمرأة، وفي التأكد من تقديم التقييم والعلاج اللازم.

التبليغ والتوثيق:

يُعتبر التوثيق، والتبليغ عن ادعاءات التعذيب أو سوء المعاملة أو الانتهاكات الجسيمة الأخرى لحقوق الإنسان، وشجب تلك الأفعال العناصر الأساسية في المناضلة في سبيل الوقاية من انتهاكات حقوق الإنسان ومُعاينة مُرتكبيها. فهي حقوق مُهمّة؛ إذ في غيابها لا تستطيع الحكومة ولا المؤسسات القضائية مُحاسبة الجناة على الجرائم التي يقرّفونها.

وبالرغم من ذلك، فإنّ التبليغ أو تقديم الشكاوى للسلطات أو الهيئات الأخرى، أو توثيق علامات التعرض لسوء المعاملة كلّها تعتبر إجراءات منفصلة عن تقديم المساعدة والرعاية، ويجب تناولها كل على حدة.

ويجب أن تكون المساعدة حذرة جداً عندما تُعرف بقضية التبليغ. فإذا كانت المرأة التي تتعرض للصدمة تستفيد من هذا الخيار، فإنّ على المساعدة أن تكون قادرة على إحالتها إلى شخص ذي صلة من أصحاب الاختصاص والأهلية لتقديم الدعم في هذا المجال. ويجب على الناجية أن تتأى بنفسها جانباً، بصورة واضحة، عن هذا العمل الخاص. ولقد ذكرنا في هذا التدريب أن مساعدات المرأة الفراشة نأوا بأنفسهم بعيداً عن هذه الجهود.

وفي الوقت نفسه، قد يكون ملائماً، بالنسبة إلى المساعدة، تقديم أشكالاً معينة من المساعدة للناجية التي تختار التبليغ عن حالتها للهيئة القضائية أو التحقيق ذات الصلة (انظر أدناه).

يُوجد مساران:

يوجد شكلان من السياسات التي قد يتم تبنيها بعد ارتكاب انتهاكات جسيمة لحقوق الإنسان. وتُفصل إحدى المقاربات، بصورة صارمة، بين الإجراءات التحقيقية وإجراءات الرعاية. أما المقاربة الأخرى فتُفصل بين الإجراءات التحقيقية وتقديم الرعاية، ولكنها تعترف بوجود توفير أنواع معينة من المعلومات الطبية للعمليات القضائية، شريطة أن تُوافق الناجية على الإفصاح عن تلك المعلومات وتوثيقها توثيقاً صحيحاً. وتتشابه المقاربتان فيما بينهما لكن لا يجب الخلط بينهما ويجب النظر فيهما كلّاً على حدة.

المُقاربة الأولى: سياسة الفصل الصّارم

- من حقّ الناجيات الحصول على المساعدة والدعم.
- المساعدة والدعم الذي تحصل عليه الناجيات مُتميّز (منفصل)، بصورة رسمية وكاملة، عن التبليغ.
- الحق في الحصول على الدعم والعلاج الطبي والنفسي مُتميّز، على نحو مُماثل، عن التبليغ، وهذا التبليغ غير مُرتبط به بأيّ طريقة كانت.
- لا يجب أن تعتمد المساعدة والدعم أبداً على التبليغ عن الجرائم، أو على مُلاحقتها قضائياً، أو أن لا تكون مُرتبطة بهما بأيّ شكل من الأشكال.
- يحقّ للناجيات التزام الصمت. ويحقّ لهنّ بالكامل تقرير ما إذا كنّ يُردن أم لا يُردن التبليغ أو مُناقشة قصصهنّ، أو توجيه التّهم لأولئك الذين أسأوا لهنّ، أو اتّخاذ أيّ خطوات أخرى فيما يتعلّق بالإساءة التي تعرّضن لها، وبمُرتكبي تلك الإساءات.

المُقاربة الثانية: سياسة الفصل التي تُجيز الإفصاح عن معلومات معينة في ظروف خاصة.

- يحقّ للمرأة التي تُبدي رغبة في التبليغ عن إساءات ارتكبت بحقّها أو بحق أحبائها الحصول على التوجيه / الإرشاد بشأن المكان الذي يجب أن تقصده، والشخص الذي يجب أن تتحدّث معه.
- يحقّ لها، على وجه الخصوص، الحصول على معلومات بشأن السلطات والمؤسسات المُختصة باستلام التبليغات عن الإساءات.
- المساعدات النفسية العاملات (المُساعدون النفسيون العاملون) في مجال الرعاية الصحية غير مُختصات في تسجيل التبليغات عن الإساءة لأغراض العمليات القضائية أو التحقيقات الأخرى، ومن غير اللائق بالنسبة لهم استلام مثل هذه التقارير (التبليغات).
- إذا قرّرت إحدى النساء التبليغ عن إساءات ارتكبت بحقّها، فيجوز توفير / إتاحة السجلات الطبية والنفسية لها كأدلة داعمة، في حال أبدت المرأة المعنية رغبتها في ذلك.
- قد تُطلع المساعدات (يُطلع المُساعدون) وكادر مُوظفي الرعاية الصحية المسؤولين الذين يحقّقون في ادعاءات ارتكاب الإساءة بالشروط اللازمة لتوفير الأدلة الطبية وأدلة الطب الشرعي ذات الصلة.
- يجب أن تكون المرأة التي ترغب في التبليغ على دراية بالمُتطلبات القضائية المُرتبطة بالتبليغ عن الإساءات وعن تقديم الاتّهامات القانونية.
- يجب على العاملين في مجال الدعم النفسي الاجتماعي وفي مجال الرعاية الصحية احترام المبادئ التوجيهية بشأن توثيق التعذيب وسوء المعاملة.

وفي إطار المقاربتين، يجب على المهنيين الذين يُقدّمون الرعاية النفسية والصّحية للنّاجيات أن يفصلوا بوضوح بين عملهم والعمل المعني بالتّبلغ عن الإساءات وجمع البراهين لأغراض الملاحقة القضائية أو للتّحقيق. فالعمل المعني بالرّعاية الصّحية، والعمل المعني بالأمر القانوني وحقوق الإنسان ينتميان إلى مجالين مُنفصلين مُستقلين.

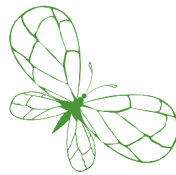
وفي ضوء هذه الرّوح، لا ينبغي لمُقدّمة الرّعاية المشاركة في مُبادرات تهدف إلى التّبلغ أو تقديم التّهم، ولا إلى تشجيع النّاجيات على التّبلغ عن الإساءات المُرتكبة وبحقّهن. وبمقدور المُساعدة توفير معلومات بشأن الخيارات التي تمتلكها النّاجية، وإلى أين تستطيع الذهاب لاستكشاف تلك الخيارات. وبموجب المبادئ التّوجيهية المعمول بها، فإنّ المهنيين العاملين في مجال الرّعاية الصّحية، والذين يوثّقون التعذيب ليسوا بالضرورة هم الأشخاص الذين يُقدّمون الرّعاية والدّعم الفوريّين للنّاجيات؛ كذلك يُطلب منهم، بطبيعة الحال، التّصرف بشكل أخلاقي، ولكنّ هدفهم يتمثّل في التّوثيق لا في الرّعاية. ويجب على المهنيين في المجالات المُختلفة العمل بصورة تكميلية ومنسّقة، لكن مع احترام وظائفهم المُستقلة المُنفصلة.

بالنسبة إلى مُقدّمي الرّعاية:

- يجب على المُساعدة، عندما تبرز قضايا التّبلغ عن الانتهاكات أو شجبها، القيام بما يلي:
- معرفة ما هو العمل المطلوب، وأين يُمكن تسجيل حالات التّبلغ عن الإساءات.
- البَحْث عن هذه المعلومات إذا لم تكن مُتوافرة أصلاً.
- جعل المرأة على دراية بالمتطلبات القانونية، وبالمتطلبات الأخرى المُرتبطة بالتّبلغ.
- الإحجام عن القيام بأيّ شكل من أشكال التّبلغ، باعتبارها مُساعدة في المجال الصّحي أو المجال النّفسي الاجتماعي.
- تقديم خدمات التّوثيق بشأن الحالة الصّحية المُشتمكة للجهات المُسؤولة عن القّضية، في حال طلب ذلك، بعد الحصول على إذن المُشتمكة.
- تقديم أي معلومات مطلوبة بطريقة موضوعية بصورة صارمة.
- إحاطة المرأة التي ترغب في تقديم الشّكوى علماً بذلك، بصورة مختصرة؛ وذلك حتّى تتمكن من اتّخاذ قرار مسؤول. والتّأكد، حيثما كان ذلك ملائماً، أيضاً، بأنّها تفهم المخاطر التي قد تُواجهها (قد يتصرّف الشرطة أنفسهم بطريقة غير مهنية أو بعدائية تجاهها، أو قد يتم رشوة المسؤولين القضائيين، أو قد تُشوّه وسائل الإعلام سمعتها، أو قد يتم تهديدها أو ترهيبها من جانب أصدقاء الشّخص الذي اعتدى عليها، وغير ذلك).
- إعلام المرأة أنّها سوف تتحدّث مع المسؤولين، الذين يجب أن تضع ثقتها بهم، ولكن يجب التّشديد على أنّ المسؤولين ليسوا في الوظيفة أو الموقع الذي تشغله المُساعدة.
- ساعد النّاجية أو مدّها يد العون لتقوم بالتّبلغ عن الإساءة المُرتكبة بحقّها، لكن افعّل ذلك فقط عندما تطلب منك مُساعدتها في ذلك بالتّحديد.
- الاطّلاع على حقيقة تُفيد بأنّ النّاجية المُشتمكة سوف تجد أنّ تجربة الشّكوى تُسبّب لها ضغطاً نفسياً شديداً، وأنّها قد لا تتمكن من التعامل مع ذلك الضّغط النّفسي أو الإجابة على الأسئلة.
- تزويد المرأة التي ترغب في تقديم شكوى بالمعلومات، حيثما أمكن، بشأن فحوى التّبلغ والغرض منه، والآثار النّاجمة عنه.



- تشجيع المرأة التي تشتكي على أن تطلب الحصول على المعلومات والتفسيرات بشأن العملية من الشخص المسؤول الذي يُبلّغه عن الإساءة المرتكبة بحقها.
- تشجيع الناجية التي تشتكي على أن تكون واقعية فيما يتعلق بالمُخرجات التي تتوقعها. فالعمليات القضائية مُرهقة ومُتعبة للغاية. كما لا يوجد أي ضمانات تكفلها الاستماع إلى قضيتها، أو كسبها لصالحها.
- قد يكون من الحكمة إخبارها أن التبليغ قد يُسبب لها مشكلات خطيرة لا تتمثل فقط في أن الموظفين العموميين ليسوا مُساعدين، بل قد لا يكونوا صادقين في تعاملهم. كما قد يفتقر النظام إلى الاختصاص، وقد يكون فاسداً. وفي حال كان الوضع كذلك، ساعد الناجية في اتخاذ أفضل قرار ممكن.
- شجّع المرأة على استكشاف إمكانيات جبر الضرر (إنصاف المرأة) والتعويض في فترة تحضير شكاواها؛ فهو أمر مهم.
- يجب أن يكون جميع المُشاركين في هذا العمل على دراية بالقوانين، والآليات والمعايير الدولية ذات الصلة بالتبليغ، والحماية، والتحقق عندما تنتهك حقوق الإنسان. فمسألة الجناة مبدأ مُهم من مبادئ القانون الدولي. ولجعل ذلك أمراً مُمكنًا، فإن من الأهمية بمكان أن يكون الجميع على دراية بالقوانين والمعايير ذات الصلة. وتستطيعون العثور على المزيد من المعلومات في قسم القراءات الإضافية بشأن المبادئ التوجيهية المعنية بالتبليغ والأمور التي ينبغي أن تكون على وعي بها.



9. أمثلة على لعب الأدوار

سوف يُقدّم هذا القسم مثالاً على لعب الأدوار. ويجب أن تلعب دورك إما كمُساعدة وإما كناجية. استخدم مهاراتك ومعرفتك. وقد يتطوّر الموقف ويأخذ منحنيات لا تتوقّعها. وإذا حدث هذا التطور، استمرّ في لعب دورك. إنه تمرين جيد لتعلم كيفية التّواصل وكيفية التّفاعل والتّصرف تجاه استجابات النّاجيات ولغات أجسادهنّ.

إذا كنت تضعين وشاحاً لتُشيرِي إلى أنّك تلعبين دور النّاجية، تأكّدي من خلعه عندما تتبدلا الأدوار أو الانتهاء من أداء الأدوار. قُمن دائماً بخلع عباءة الأدوار التي تلعبنها قبل أن تلعبن أدواراً جديدةً وعندما تنتهين من جلسة العمل.

الدور التمثيلي 1 اللقاء الأول بين مساعدة وناجية:

- المساعدة: مرحباً، اسمي كاتي، الرجاء الدخول إلى مكتبي. وجميل رؤيتك اليوم. ما اسمك؟
- الناجية: أنا جيني
- م: أهلاً بك في أول لقاء لنا. أنا سعيدة بأنك قررت زيارة مكتبي.
- م: أين ترغبن بالجلوس؟
- ن: مم، لا أعرف.
- م: هل توافقي على الجلوس كهذا، هل هو مريح بالنسبة لك؟
- ن: لا، قريب جداً، هل يمكنك الابتعاد قليلاً؟
- م: هل هكذا أفضل؟
- ن: نعم.
- م: أرى بأنك لا تشعرين بالراحة.
- ن: أشعر بالسوء والحزن الشديدين
- م: دعيني أقول بأنك قررت ما تريدين ولا رغبن بالإفصاح. أحترم بأن هناك أشياء لا ترغبن التّكلم عنها.
- ن: شكراً...
- م: أحترمك وأحترم مساحتك الشخصية
- ن: أنت لا تعلمين ماذا حصل معي.
- م: أعرف ولا بأس بذلك، ليس عليك إخباري بأي شيء عنه. فلك الاختيار بشكل كامل عما ترغبن بقوله. آه، أرى بأنك حركت قدمك قليلاً، هل تشعرين بالأرض تحت أقدامك؟
- ن: لا...
- م: لأن هذا مهم جداً عندما تطفئ علينا المشاعر الفظيعة. فالشعور بأقدامنا على الأرض هو وسيلة لتثبيتنا في الغرفة.
- ن: أنت هنا معي الآن، أنت بأمان، وأنت جالسة في غرفة هادئة.
- ن: أنا خائفة. (تنظر إلى الباب).
- م: لا يمكنهم الدخول إلى هنا. يوجد لافتة على الباب تُصرّح بأن الغرفة مشغولة. وبالتالي سيبقون في الخارج. وكل ما تقولينه لي هو خاص. سأدعمك، ولن ندخل في تفاصيل الأحداث السيئة التي حصلت، وتلك التي تجعلك فقط تشعرين بالسوء أكثر. اعلمي تماماً أنه ليس عليك الحديث عن الحوادث المؤلمة إذا لم ترغبي بذلك.
- لدي سؤال واحد أود أن أسألك، ممكن ذلك؟
- ن: (تومئ بالموافقة)

- م: هل يمكن أن تقولي إن كنت تشعرين بأي ألم في جسمك الآن، لأنك تبدين مضطربة، ربما هناك ردود فعل لم تدركيها، وتريدين أن تسكن/ تهدأ؟
- ن: أنا أشعر بالبرد، وأشعر بالفزع.
- م: نعم، هذا شعور مؤلم. وأود أن أقول لك قصة قصيرة. قد تُفسر بعض ردود الفعل التي تشعرين بها. هل توافقين؟ ولك حرية الإصغاء أيضاً، إذا أحسست بأنك تشعرين بالقهر، يمكنك إيقافني بأي وقت. ومن الجيد أيضاً أن تشعرين بأقدامك على الأرض، يمكنك القيام بذلك أيضاً.
- ن: نعم ولكن أشعر بهما فاقدتي الإحساس.
- م: عندما تدفعين بهما على الأرض، هل تشعرين بفرق؟ اضغطي قليلاً على الأرض، هكذا، عندما تشعرين بأن قدميك تفقدان الإحساس. هل جعل هذا إحساس الحيوية يعود لأقدامك؟
- ن: نعم، قليلاً.

الدور التمثيلي 3 تهدئة ناجية تم تعرضها لتحفيز "الزناد":

- م: أهلاً بك مجدداً، سعيدة لأنك قررت القدوم مرة أخرى.
- ن: نعم، مرحباً (تبدو حزينة وغائبة)
- م: الرجاء الجلوس، سوف أغلق الباب إذا كنت لا تمانعين؟
- ن: حسناً.
- م: إذاً هذا لقائنا الثالث وأود معرفة كيف أحوالك، كيف تشعرين اليوم؟
- ن: لا أعلم، لا أشعر بأنني على ما يرام.
- م: هل تريدين قليلاً من الماء؟
- ن: لا، شكراً (تبقى في صمتها وتبدو مُغيبة)
- م: كما أخبرتك سابقاً، في مكتبي ألتقي بالعديد ممن عانوا من تجارب يصعب التعامل معها. تكون الذكريات في العديد من الحالات مؤلمة جداً وتجعلهم يشعرون بالمرارة والحزن الشديد. وأحياناً يصبح من الصعب عليهم التوقف عن التفكير بها أو تأطير الوقت للتفكير بالأمر.
- ن: نعم، أدرك ذلك.
- م: هل تتذكرين عندما تحدثنا عن منطقة التحمل؟
- ن: لا أتذكر ذلك تماماً.
- م: كان عبارة عن رسم يُساعدنا على معرفة ما إذا كنا داخل منطقة لتحمل أو خارجها. عندما يكون الشخص حزيناً، أو تنقصه الحيوية، مع الكثير من الأفكار السلبية فهذا على الأغلب لأن الشخص يكون تحت الحد الأدنى لمنطقة التحمل. ولكن إذا كان الشخص مضطرباً جداً، ولا يستطيع أن يهدأ، ويتحرك ولا يشعر بحالة جيدة داخل نفسه فنستطيع أن نقول بأنه فوق الحد الأعلى لمنطقة التحمل.
- م: عند النظر إلى الرسم، ربما يمكنك أن تُريني في أي مستوى من منطقة التحمل تعتقدين أنك فيه اليوم؟ هل ترغبين بالمحاولة؟
- ن: نعم، يمكنني المحاولة.

- م: هذه هي منطقة التحمل، هل من الممكن أن تريني في هذه الصورة أين تعتقد أنك اليوم؟
- ن: لا أعلم، من الصعب أن أحدد... ولكن أعتقد أنني هنا.
- م: حسناً، هذا جيد، لا بأس بأن تشعرني بأنك هناك اليوم، وتذكري بأننا تكلمنا عن أن كل يوم في هذه العملية مختلف وبعض الأيام، مثل اليوم، يمكنك أن تشعرين بأنك هنا، ولكن في الأيام الأخرى يمكنك أن تشعرين بأنك في أماكن أخرى على هذا الرسم. لا بأس، إنها عملية ذات حركة مستمرة ومن الطبيعي أن تكوني هنا عند الحد الأدنى لفترة ما، أو تكوني هنا عند الحد الأعلى لفترة ما. هدفنا أن تشعرين بأنك داخل منطقة التحمل في أغلب الوقت، أو أنك تنجحين في العودة إلى منطقة التحمل عندما تشعرين بالهيجان أو الخمول. وللقيام بذلك، أود أن أريك بعض تمارين الثبات. قد تستطيع هذه التمارين مساعدتك بأن تكوني "هنا والآن" والتي ندعوها "اللحظة الراهنة". هل ترغبين بممارسة واحد من هذه التمارين؟
- ن: نعم، أود ذلك.
- م: سأعطيك بعض التعليمات، وأن ستحاولين تتبعها، أتوافقين؟
- ن: موافقة.
- م: تموضعي بطريقة مريحة في كرسيك، مع اراحة أقدامك على الأرض، والآن تتبعني توجيهاتي
- انظري حولك وسمي لي ثلاث أشياء ترينها.
- انظري على شيء ما (شيء، لون، الخ)
 - أخبرني نفسك ما كنت ترين
- سمي ثلاث أشياء تسمعيها
- الاصغاء إلى صوت (موسيقى، أصوات اشخاص، أصوات أخرى)
 - أخبرني نفسك ما كنت تسمعين
- سمي ثلاث أشياء يمكنك لمسها
- المس شيئاً (مواد مختلفة، أشياء مختلفة)
 - أخبرني نفسك ماذا تلمسين
- الآن لاحظي حالتك الذهنية
- م: هل تشعرين بأنك أكثر أو أقل حضوراً في الغرفة، بعد ممارسة التمرين؟
- ن: أشعر بأنني أكثر حضوراً.
- م: هل تشعرين بالهدوء أكثر أو بالنشاط؟
- ن: أشعر بأنني أكثر نشاطاً ولكن أكثر حضوراً.
- م: هذا التمرين سيساعدنا بأن نكون أكثر حضوراً في اللحظة الراهنة، بأن نعود إلى منطقة التحمل عندما تكوني تحت الحد الأدنى من منطقة التحمل. الشكر لقيامك بالتمرين معي.

الدور التمثيلي 6: تَلْتَقِي المُسَاعِدَة بالنَّاجِيَة التي ترغب في الإبلاغ عمَّا حدث لها:

- م: أُرْحَبْ بعودتك إلى هذا المكان. أنا سعيدة لأنك قرَّرت العودة مرة أخرى.
- ن: نعم. أردت المجيء لأنني كنت أفكر...
- م: هذا جيد، أرى أنك مُتَحَمِّسَة وقلقة قليلاً.
- ن: نعم، لقد قرَّرت بأنني أودُّ تقديم تقرير. لا أودُّ أن تمرَّ فعلة أولئك الرجال دون عقاب.
- م: من الجيد سماع أنك مُستعدة لاتخاذ هذه الخطوة، وأود منك أن تعرفني أنني سوف أَدْعِمُك مهما كان القرار الذي تتَّخذينه. لكن أعتقد أنه ما زال بعض الأمور التي ينبغي لنا مُناقشتها.
- ن: نعم، ولدي بعض الأسئلة التي تجول في خاطري وأرغب في طرحها. ما الذي يجب فعله عندما أشعر بالجنون، أثناء حديثي مع المُحامِي؟
- م: هذا هو أحد الأشياء التي يجب علينا التَّحدُّث بشأنها. في أغلب الأحيان، وعندما يمرُّ الواحد مِنَّا بأشياء فظيعة، فإنَّ التَّحدُّث عنها قد يُكون مُثيراً جداً. اقترح أن نُمَارِسَ معاً بضعَ أساليبٍ فنيةٍ لتهديئة النَّفسِ حتى تستطيعي استخدامها إذا ما شعرت أنك بدأت بفقدان السَّيطرة على مشاعرك. وهناك إشارة للتَّوقُّفِ لتستطيعين استخدامها عندما تحتاجين إلى وَقْتٍ مُستَقْطَعٍ.
- ن: يبدو هذا جيداً جداً.
- م: يجب علينا التَّحدُّث عما تتوقَّعين حدوثه بعد قيامك بالإبلاغ عن الحدث؛ حيث تأخذ قضايا المَحْكَمَة عادةً وقتاً طويلاً، وقد لا يُعاقَب الجاني في بعض الأحيان.
- ن: لقد سمعتُ هذا أيضاً، لكنني ما زلت أشعر أن هذا هو الصَّواب. إذا كان بوسعي وقاية الآخرين من التَّعرُّض لما تعرَّضتُ له. لكن هل تستطيعين المجيء معي؟
- م: سوف أكون معك عندما تُقدِّمين التَّقرير، ولكن يجب علينا البحث عن مُحامٍ جيد يستطيع مُساعدتنا في حال كان علينا اللُّجوء إلى المَحْكَمَة ...



10. المتابعة

بإمكانكم متابعة هذا التدريب والحصول على مزيد من المعلومات بشأن كيفية تطبيقه في عملك اليومي.

- ادرسوا هذا الدليل للبحث عن أمثلة ذات صلة بعملكم.
- استخدموا مجموعات الدعم والرعاية لديكم، وتشاركوا في المعلومات والخبرات.
- قبل أن ننفصل عن بعضنا بعضاً، رجاءاً اتفقوا فيما بينكم على تحمّل واحد أو اثنين منكم مسؤولية تقديم وتنسيق الدعم لأفراد المجموعة. إذا ما وُدِّعتم القيام بذلك، رجاءاً أعلموا مشروع توفير المعلومات عن الصحة وحقوق الإنسان "مشروع إتش آر آي HHRI" بأسماء أولئك الأشخاص.
- حاولوا العثور على أشخاص مرجعيين والاستفادة منهم في مناطق وجودكم، والذين يستطيعون إهداء النصائح أو تقديم المدخلات.
- اتصلوا بمشروع توفير المعلومات عن الصحة وحقوق الإنسان عندما تحتاجون إلى ذلك.

جهة الاتصال في مشروع توفير المعلومات عن الصحة وحقوق الإنسان:

"Elisabeth Ng Langdal

مشروع توفير المعلومات عن الصحة وحقوق الإنسان "HHRI"

كيركغاتا 5 "Kirkegata 5"

0153 أوسلو Oslo

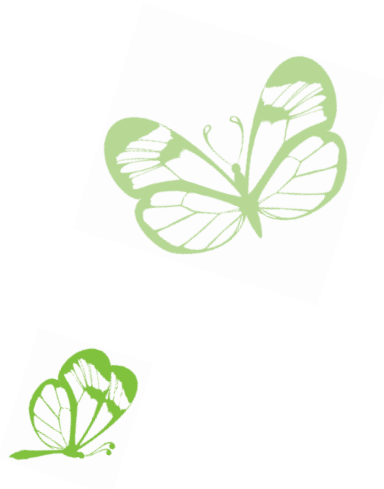
Norway

البريد الإلكتروني: postmaster@hhri.org

الموقع الإلكتروني: www.hhri.org

إذا كنت ترغب في الحصول على نسخة من هذا الدليل، راسلونا على البريد الإلكتروني التالي: postmaster@hhri.org

راسلونا أيضاً إذا كان لديكم تغذية راجعة أو اقتراحات لتحسين هذا الإصدار.





الملاحق

1. معلومات عن المساهمين:

مذكرات السيرة الذاتية للفريق الذي استحدث وطوّر هذا الدليل.

2. تمارين تهدئة النفس:

تعليمات لممارسة عشرة تمارين لتهدئة النفس، ومنها التمارين الموصوفة في التدريب.

3. المراجع والقراءات الإضافية:

4. الرسوم التوضيحية:

1. صفات المساعدة الجيدة (المساعد الجيد) في مجتمعك وسياقك الذي تعمل فيه
2. المرأة الفراشة في البداية؛ وهي مُتمكّنة وتتمتع بصحة جيدة.
3. المرأة الفراشة مباشرة بعد تعرّضها للصدمة.
4. المرأة الفراشة وهي تتعرّض للعوامل المؤثرة للصدمة، وحالة استرجاع الذكريات بعد مرور فترة على حدوث الصدمة لها.
5. المرأة الفراشة وهي تتعافى تدريجياً.
6. صفات المساعدة الجيدة في مجتمعها وسياقها (II).

5. توزيع الاستبيان اللاحق (البعدي) على المشاركين في الدورة التدريبية:

استبيان نموذجي.

المُلحق 1. معلومات عن المُساهمين

"نورا سفياس Nora Sveaass": مُعالجة نفسية سريرية وأستاذة مُشاركة في قسم علم النفس بجامعة أوسلو. وتترأس نورا سفياس مشروع توفير المعلومات عن الصحة وحقوق الإنسان "مشروع إتش آر أي HHRI". وكانت عضواً في لجنة الأمم المتحدة لمناهضة التعذيب حتى 2013. كما عملت لسنوات عديدة مع الناجيات من الصدمات والهجرة القسرية في المركز النفسي الاجتماعي للاجئين التابع لجامعة أوسلو. وتدير الآن مشروعاً بحثياً بشأن العدالة الانتقالية.

"دورس دروز Doris Drews": أخصائية في الطب النفسي (النفساني)، ممّن عالجت لسنوات عديدة المُراجعين المَرْضى الذين تعرّضوا لصدمات شديدة. كما تعمل، بالإضافة إلى ذلك، كمُعالجة ومُدرّسة. وتترأس الآن وحدة الطوارئ في إحدى العيادات الخارجية الكبرى للطب النفسي بالقرب من أوسلو.

"كاتنكا سالفسن Katinka Salvesen": مُعالجة نفسية تعمل مع مَرْضى الصدمات في عيادة "مودم باد Modum Bad" في أوسلو. وهي مُدرّبة خبيرة. وقد درّبت المُساعدين الذين يعملون مع الناجيات من العنف الجنسي في الكونغو. وهي خريجة في مجال العلاج باستخدام الفن والعلاج التعبيري. وتُحاضر في المركز الإقليمي للعنف والتوتر الصادم، في أوسلو بشأن المسح والتشخيص، والتدريب والاختصاص، والصدمة على مستوى العلاقات والمُعالجة.

"أنيكَا وِث Annika With": مُمثلة وفنانة ومُعالجة تعبيرية حاصلة على شهادة الدراسات العليا في مجال العلاج النفسي الجسدي الحركي، ومجال إزالة حساسية حركة العين وإعادة المُعالجة "EMDR". كما تدير مشاريع معنية بالمَرْضى الانفصاليين وتُعطي استشارات بشأنهم، إضافةً إلى عملها مع المَرْضى الذين تعرّضوا للصدمة في عيادة "مودم باد Modum Bad" في أوسلو.

"سولفغ داهل Solveig Dahl": طبيبة نفسية (نفسانية)، أحد مُؤسّسي قسم خدمات ضحايا الاغتصاب في جناح الطوارئ في أوسلو. وقد تناولت رسالة الدكتوراة التي أعدتها موضوع "الاغتصاب كخطر على الصحة". وكانت مُستشارة خاصة لدى المُنظمة النرويجية للعون الشعبي بشأن المشاريع المعنية بالمرأة أثناء الحروب التي دارت رحاها في البلقان من عام 1993 وحتى عام 1995. كما كانت مُنسقة في مجال الصحة النفسية لبرنامج إعادة تأهيل ضحايا الحروب خلال 1995 – 1996، التابع لمنظمة الصحة العالمية. وعملت أيضاً مع اللاجئين الذين تعرّضوا لصدمات في النرويج في المركز النفسي الاجتماعي للاجئين التابع لجامعة أوسلو.

"هَلِن كرسْتِي Helen Christie": طبيبة نفسية سريرية، ومُستشارة خاصة في المركز الإقليمي المعني بالصحة النفسية للأطفال واليافعين واليافعات في شرق وجنوب النرويج (R-BUP). وقد عملت لسنوات عديدة مع الأطفال اللاجئين في النرويج، ومع الأطفال العالقين في مناطق الحروب، وفي مجال الصدمات، والإساءة الجنسية للأطفال، وآثار الإساءة الجنسية على الطفل في مرحلة البلوغ.

"جوزفين لارسن Josefin Larson": حاصلة على درجة الماجستير في علم النفس. ويُركّز بحثها على الثقافة وعلم النفس الاجتماعي، ولا سيما في المُجتمعات مُتعددة الثقافات.

"إليزابيث نغ لانغدال Elisabeth Ng Langdal": المدير التنفيذي لمشروع توفير المعلومات عن الصحة وحقوق الإنسان "مشروع إتش آر أي HHRI". وهي حاصلة على درجة الماجستير في الجغرافيا البشرية، ودرجة البكالوريوس في الدراسات الإعلامية من جامعة أوسلو.



المُلحق 2.

تمارين تهدئة النفس

لقد جمعنا في هذا القسم جميع تمارين تهدئة النفس المذكورة في التدريب، مُسهّلين عليكم آلية العثور عليها واستخدامها:

45-44	التمرين 1: تهدئة الجسد
69-68	التمرين 2: العنق
75-74	التمرين 3: التخلص المُتدرّج من التوتر العضلي
81-80	التمرين 4: إيجاد مكان آمن
87-86	التمرين 5: إعادة التّوجيه نحو الزّمن الحاضر
89-88	التمرين 6: العنق الحار بالاحتضان
91-90	التمرين 7: شعورك بوزن جسدك
93-92	التمرين 8: استقامة الظهر
160	التمرين 9: التنفس المُرَبَّع (التّربيعي أو الرُّباعي) "square-breathing"
160	التمرين 10: عدّ النّفس

إنّ تهدئة النفس (الأنفاس) مُقاربةٌ علاجيةٌ مهمّةٌ للتعامل مع حالات الانفصال أو استرجاع الذّكريات، وللتقليل من حِدّة أعراض القلق والذعر. ومن الأهمية بمكان مُمارسة هذه التمارين مراراً وتكراراً حتى تُصبح مهارةً تلقائيةً، وحتّى يُمكن استحضارها في لحظات الضيق بمحض الإرادة. وتهدف تهدئة النفس إلى إخراج النّاجية من أي لحظةٍ صادمةٍ تتذكّرها مهما كانت.

1. تهدئة الجسد. (10 - 15 دقائق)

المصدر: "جاكوبسون Jacobson"، و"إدموند Edmund"، 1974. الاسترخاء التدرّجي، شيكاغو. جامعة شيكاغو للصحافة، "Midway Reprint"

يُساعد هذا التمرين النّاجية في العودة إلى الهدوء من مرحلة فرط الإثارة، وفي العثور على حالةٍ عاطفيةٍ أكثر توازناً واستقراراً. ويُمكن استخدام هذا التمرين أيضاً في توجيه النّاجيات اللواتي يُكنّ في "وضع الجمود".

اجلس (اجلسي) على كرسيّك، واشعر بقدميك وهي تُلامس الأرض. واغرس قدمك اليسار في الأرض، ثم القَدَم اليمين. قم بذلك ببطء: اليسار، اليمين، اليسار. وقم بذلك عدة مرات. اشعر بفخذيك وأردافك وهي تُلامس مقعد كرسيّك (5 ثوانٍ). لاحظ إذا ما أصبحت قدميك وأردافك أكثر أو أقلّ حضوراً الآن، ابتداءً من الوقت الذي بدأنا فيه التركيز على ساقيك. انقل تركيزك الآن على العمود الفقري. اشعر وكأنّ عمودك الفقري هو الخط النّاصف للجسم. مدّ عمودك الفقري ببطء ولاحظ إذا كان هذا يُؤثّر على تنفّسك (10 ثوانٍ). ثم انقل تركيزك على اليدين والذراعين. اشبك يديك معاً. وقم بذلك بطريقة تُشعرك بالراحة. وادفع يديك معاً واشعر بقوتك ودرجة حرارة جسدك. ثم حرّهما وتوقّف. وادفع يديك معاً مرةً أخرى. ثم حرّهما وأرح ذراعيك. لننقل تركيزك الآن إلى العينين. انظر في أرجاء الغرفة. واعثر على شيء يُخبرك أنّك هنا. ذكّر نفسك أنّك هنا، الآن، وأنك بأمان. لاحظ أنّ هذا التمرين يُؤثّر على تنفّسك، وحضورك، ومزاجك، وقوتك.

2. العنق. (5 - 8 دقائق)

يُعمّق هذا التمرين ويُرسّخ الشعور والرسائل الإيجابية. وهو مأخوذ من مُصطلح يُدعى إزالة حساسية حركة العين وإعادة المُعالجة "Eye Movement Desensitisation Reprocessing" (EMDR)، وهو أحد أساليب المُعالجة من الصدمة. ويُوظّف هذا الأسلوب المُحاكاة الجسدية الثنائية (في حالة النّقر)، ممزوجة مع الرسائل المُحكيّة الإيجابية، والتي تعمّق المشاعر الإيجابية وتُرسّخها. كما يُمكن النّفوه بالجملة بصمت.

ضعي راحة كفّ يدك اليميني على كتفك الأيسر. وضعي راحة كفّ يدك اليسرى على كتفك الأيمن. اختاري جُملةً سوف تعمل على تقويتك. فقولي على سبيل المثال: "أنا مُساعدةٌ جيدة بما فيه الكفاية". قلولي الجُملة بصوتٍ عالٍ في البداية، وربّتي بيدك اليميني على كتفك الأيسر، وبيدك اليسرى على كتفك الأيمن. ربّتي على كتفك بالتناوب.

ربّتي معاً على أكتافك بالتناوب 5 مرّات على كلّ كتف، وردّدي الجُملة التي اخترتها بصوتٍ عالٍ في كلّ مرة.

3. التَّخْلُصُ الْمُتَدَرِّجُ مِنَ التَّوْتَرِ العَضَلِيِّ. (15 دقائق)

يُساعد هذا التَّمرين على تهدئة النَّاجية المُستثارة انفعاليًّا.

عندما يُصيبك التَّوْتَر، فإنَّ جسدك يصبح مُشدوداً. وقد يُؤدِّي هذا إلى ظهور أعراض أَلَم في الكَتِفَيْن، أو الرقبة أو الظهر، أو شدٌّ في الفك، أو الذَّرَاعَيْن، أو السَّاقَيْن. ولتدرِّب النَّفس على التَّخْلُص من التَّوْتَر، قوموا، عن قصد، بِزيادة مستوى التَّوْتَر في مجموعات عضلية مُعيَّنة، ثمَّ دعوا تلك العضلات تسترخي. وركِّزوا على الاختلاف في الشُّعور عندما تكون عضلاتك مشدودة وعندما تكون مُرخَّضة.

مارسي ذلك على أعضاء مُختلفة من الجَسَد: شُدِّي وأرخي عضلات رأسك، أو وجهك، أو رقبتك، أو كتفَيْك، أو ظهرك، أو معدتك، أو أردافك، أو ذراعَيْك، أو يدَيْك، أو ساقَيْك، أو قَدَمَيْك. زيدي مقدار الشَّد، اثبتي على هذا الوضع لخمس ثوانٍ، وأرخها لمدة عشر ثواني. اعثري على سرعة الإيقاع التي تُناسِبُك. وزيدي مقدار الشَّد وأرخها عشرة مراتٍ في كل مجموعة من مجموعة العضلات، مع فترة توقف قصيرة:

- ابدئي بالتركيز على يدك: ضُمِّي أصابعك على شكل قبضة يد، اثبتي على هذا الوضع لمدة خمس ثوانٍ، وأرخها لمدة عشر ثوانٍ. لاحظي الفرق بين الحالة التي تكون فيها العضلات مشدودة ومُرخَّضة. افعلي ذلك مرَّة واحدة.
- ركزي الآن على ذراعَيْك: اسحبي الجزء السُّفلي من ذراعك تجاه كتفك. استشعري الشَّد الحاصل في الجزء العلوي من ذراعَيْك. واثبتي على هذا الوضع لخمس ثوانٍ وأرخها لمدة عشر ثوانٍ. لاحظي الفرق. افعلي ذلك مرة واحدة.
- مُدِّي يدك إلى الأمام، وثبتي الكوع واستشعري الشَّد الحاصل في العضلة ثلاثية الرُّؤوس. اثبتي على هذا الوضع لمدة خمس ثوانٍ، وأرخها لمدة عشر ثوانٍ. لاحظي الفرق. كرري ذلك. وعندما تكون الذَّرَاعان في حالة ارتخاء، ضعيهما على حجرك.
- ركزي الآن على وجهك: زيدي مقدار الشَّد في جبينك، وارفعي حاجبيك. لاحظي الشَّد الحاصل. واثبتي على هذا الوضع لخمس ثوانٍ وأرخها لمدة عشر ثوانٍ. لاحظي الفرق. كرري ذلك.
- زيدي مقدار الشَّد في فكِّك، واثبتي على هذا الوضع. وارخ فكِّك. كرري ذلك.
- ركزي على عُضلات رقبتك. احنِ رقبتك إلى الأمام حتَّى يتلامس ذقنك مع صدرك. وأدير ي رأسك ببطءٍ إلى اليسار، ثم أعيده إلى المُنتصف. احنه إلى الخلف، وأعيديه إلى المُنتصف. ثم أديره إلى اليمين وأعيديه إلى المُنتصف. كرري ذلك ببطءٍ بما أنه يوجد، في أغلب الأحيان، الكثير من التَّوْتَر في هذه المنطقة.
- ركزي على كَتِفَيْك: ارفعيهما. واثبتي على هذا الوضع ولاحظي الشَّد الحاصل. وأرخهما. لاحظي الفرق. كرري ذلك.
- ركزي على عظام الكَتف. اسحبيها إلى الخلف. زيدي مقدار الشَّد. أرخها. وزيدي مقدار الشَّد. وأرخها. لاحظي الفرق. وكرري ذلك.
- مُدِّي ظهرك عن طريق الجلوس بوضعية مُستقيمة جداً. حافظي على مقدار الشَّد، ثمَّ ارخِ ظهرك. لاحظي الفرق وكرري ذلك.
- زيدي مقدار الشَّد في رَدْفَيْك. واثبتي على هذا الوضع لخمس ثوانٍ وأرخهما. لاحظي الفرق وكرري ذلك.
- اكتمي نَفْسك. اسحبي معدتك إلى الدَّاخل وشُدِّيها، واسترخ. لاحظي الفرق وكرري ذلك.
- ركزي على ساقَيْك. مُدِّيها إلى الأمام، اشعري بالشَّد الحاصل في فَخْذَيْك. واثبتي على هذا الوضع ثم أرخهما.
- مُدِّي ساقَيْك مرة أخرى إلى الأمام بشكل مُستقيم. وجَّهي أصابع قَدَمَيْك نحوك. اشعري بالشَّد الحاصل في أسفل ساقَيْك. واستشعري شعور الاسترخاء عندما تُرخيها. كرري ذلك.
- ركزي على أصابع قَدَمَيْك. وجَّهيهما إلى الأسفل قدر الإمكان. اشعري بالشَّد الحاصل وأرخها.
- تفحَّصي جسدك كُلَّه. هل ما زلت تشعرين بشدٍّ في أيِّ جزءٍ من أجزاء جسدك؟ كرري التَّمرين المُخصَّص للجزء المُشدود.
- تخيَّلي أنَّ شعوراً يبعث على الاسترخاء يستشري في جميع أجزاء جسدك. وأنَّ جسدك يشعر بالدفء ولربَّما يشعر أنَّه أثقل وأكثر استرخاءً بقليل.

4. إيجاد مكان آمن. (10 - 12 دقائق)

يُساعد هذا التمرين الناجيات في "وضع الجمود"؛ وهو الشعور بالخدران والتجمد.

اتّخذِي وضعاً مريحاً، مع وضع قدميك على الأرض. اشعري بجسدك، ورأسك، ووجهك، وذراعيك، وعمودك الفقري، ومعدتك، وأردافك، وفخذيك، وساقيك، واجعليها جميعها تسترخي وتستريح. واختاري ما إذا كنت ترغبين بإغماض عَيْنَيْكِ، أو إبقائهما مفتوحتين خلال التمرين. واستمعي بانتباه إلى صوت المُدرِّب:

- فكّري بمكان في الماضي كنت تشعرين به بالهدوء والثقة والأمان. قد يكون مكاناً خارجياً في الهواء الطلق، أو في البيت، أو في أي مكان آخر. ويُمكن أن يكون مكاناً ذهبت إليه مرّة واحدة أو مرّات عديدة، كنت قد شاهدت فيه فيلماً أو سمعت عنه، أو تخيلت وجوده. وتستطيعين الوجود هناك بمفردك أو مع شخص تعرفينه. وقد يكون هذا المكان خاصاً، وغير معروف للناس، مكان ما لا يستطيع أحد العثور عليه إلا بإذنك. أو بإمكانك أن تُقرّري اطلاع الآخرين عليه.
- يجب أن يناسبك المكان ويُلبّي حاجاتك. وبإمكانك إعادة إنشائه أو تعديله باستمرار. إنّه مكانٌ مريحٌ ومُجهّزٌ بترأفٍ فاحشٍ ليُلبّي جميع ما ترغبين به. وكل ما تحتاجينه لتتعمي بالراحة موجود في ذلك المكان. فهو مكانٌ يناسبُكِ.
- وهو يُغلق الباب أمام كلّ مُثيرٍ من شأنه الاستحواذ عليك.
- تخيلِي هذا المكان. تخيلي أنك هناك. خذي بعض الوقت لتستوعبيه بتفاصيله: ألوانه، وأشكاله، وروائح، وأصواته. تخيلِي أشعة الشمس، واشعري بالرياح ودرجات الحرارة. لاحظي الشعور الذي يُصاحب الوقوف، أو الجلوس، أو الاستلقاء هناك. ولا تحظي كيف يشعر جلدك وجسدك عند التلامس معه.
- كيف يشعر جسدك عندما يشعر الجميع بالأمان، ويكون كلّ شيء على ما يُرام؟ ففي المكان الآمن الذي وجدته، تستطيعين الرؤية والسمع، والشم، والشعور بالضبط بما تحتاجين إليه لتشعري بالأمان؟ ولربّما توّدين خلع نعلَيْكِ وتجربي شعور السير حافية القدمين على العشب أو الرمال.
- بإمكانك الذهاب إلى هذا المكان متى شئت، وبالقدر الذي تريدينه. فمجّرّد التفكير به يجعلك تشعرين بهدوء وثقة أكبر.
- امكّثي هناك خمس ثوانٍ إضافية، ثم استعدي للعودة إلى الغرفة. افتحي عَيْنَيْكِ. ومارسي تمارين الاسترخاء، وافعلي ما يكرّم لتعودي إلى الزّمن الحاضر.

5. إعادة التّوجّه نحو الزّمن الحاضر. (10 دقائق)

يُساعد هذا التمرين الناجيات في "وضع الجمود"؛ وهو الشعور بالخدران والتجمد.

شكّلوا مجموعات ثنائية واجلسوا معاً. إحدانك تلعب دور المُساعدة، والأخرى تلعب دور النّاجية. ويجب على المُساعدات مُساعدة النّاجيات في استخدام حواسّهن ليضعن أنفسهنّ بالكامل في الزّمن الحاضر، وليشعرنّ بالأمان أيضاً. تبادلوا الأدوار.

انظري من حولك وانكري 3 أشياء تريدها.

- انظري إلى شيء (جسم، لون، غير ذلك).
- حدّثي نفسك بالشيء الذي تريده.

انكري 3 أشياء تسمعنها.

- استمعي إلى صوت (موسيقى، أصوات، أصوات أخرى).
- حدّثي نفسك بالصوت الذي تسمعنه.

انكري 3 أشياء تلمسها.

- إلمسي شيئاً (أشياء لها ملمس مُختلف (أنسجة مختلفة)، أجسام مُختلفة).
- حدّثي نفسك بالشيء الذي تلمسها.

لاحظي الآن حالتك الذهنية:

- هل تشعرين أنك تعيشين أكثر في الزمن الحاضر، داخل الغرفة بعد قيامك بهذا التمرين، أو أنك أقلّ حضوراً؟
- هل تشعرين بهدوءٍ أكبر أم بنشاطٍ أكبر؟

6. العناق الحار بالاحتضان. (5 دقائق)

يُساعد التمرين الناجية المُنفَعلة على تهدئة نفسها. ويُمكن أن يُساعد هذا التمرين الناجية التي تشعر "بالتجمد في المكان" في التركيز على العيش في الزّمن الحاضر والآني الواقعي.

ضعي يديك في وضعية تصالب (تقاطع) واسحبهما باتجاه صدرك. باستخدام يدك اليمنى، امسكي الجزء العلوي من ذراعك الأيسر. وباستخدام يدك اليسرى، امسكي الجزء العلوي من ذراعك الأيمن. اضغطي بلطف، واسحبي ذراعك إلى الداخل. استمري في الضغط لفترة قصيرة من الزّمن. توصلي إلى مقدار الضغط اللازم لك في هذا الوقت بالذات. احبسي التوتر ثم أطلقيه. ثم اضغطي لفترة قصيرة من الوقت مرة أخرى، وتوقفي عن ذلك.

ابقي كذلك لفترة من الزّمن.

7. الشّعور بوزن جسدك. (5 دقائق)

يُساعد هذا التمرين الناجيات اللواتي يشعرن "بالتجمد في المكان أو بالخدران في التركيز على العيش في الزّمن الحاضر.

يُفعل هذا التمرين عضلات الجزء العلوي من الجسم وعضلات الساقين. فتفعيل العضلات الأساسية يمنحنا وعيً ببنيتنا الجسدية. وتنتقل عضلاتنا في أغلب الأحيان، عندما تستحوذ علينا المشاعر، من كونها مشدودة جداً إلى حالة الانهيار؛ حيث تنتقل من حالة الدفاع النشط (المواجهة والهروب)، إلى حالة الاستسلام. وتُصبح العضلات في حالة فرط الارتخاء، أو مرتخية تماماً. وهي حالة أكثر من مجرد كونه ارتخاءً طبيعي (التوتر المُخفض عن المعدل). وعندما نتصل بهذه القوة والبنية، فإنّ تحمّل مشاعرنا يُصبح أسهل. وبوسعنا احتواء تجربتنا، مهما كانت، بصورة أفضل، وبوسعنا إدارة مشاعر التمزّق أو الاستحواذ بصورة أفضل.

اشعري بقدميك وهي تلامس الأرض. توقفي لخمس ثوانٍ.

- اشعري بثقل ساقيك. اثبتي لخمس ثوانٍ.
- حاولي غرس قدميك بحدٍ وببطءٍ من اليسار إلى اليمين، اليسار، اليمين، اليسار، اليمين. واشعري بأردافك وفخذيك وهما تلامسا مقعد كرسيك. اثبتي لخمس ثوانٍ.
- اشعري بظهرك يُلامس الجزء الخلفي من الكرسي.
- ابقي على هذا الوضع ولاحظي إذا ما شعرت بأي فرق.

8. استقامة الظهر. (15 دقائق)

يُساعد التمرين الناجية على أن تُصبح أكثر وعياً بأنّ "حالة جسدها" تعتمد على "حالتها الذهنية".

إنّ أعمدتنا الفقرية هي التي تحمل أجسادنا. فقد يكون انحناء عمودنا الفقري رد فعل الجسد على خطر ما، كما قد يُؤثر في وضعيتنا (وقفنا). وبتغيير وقفنا، فإننا نمنح أنفسنا قوة جديدة، ونستطيع بسهولة احتواء تجاربنا وإدارتها. وإن كان الأمر كذلك، فإننا نُقدّم لأنفسنا ظهوراً قوية، ونُعيد الاتصال بمراجعتنا الجسدية.

- احنِ صدرك وظهرك. لاحظي كيف تشعرين. توقفي. كيف يُؤثر التمرين على تنفّسك؟ توقفي مرة أخرى. كوني على وعي بمشاعرك ومزاجك. توقفي. وكوني على وعي بجسدك. توقفي. كوني على وعي بأفكارك. قولي الآن: "أنا سعيدة!" قولها مرة أخرى. "أنا سعيدة!" هل تشعرين بالسعادة؟ هل من الصواب القول بأنك سعيدة؟
- أطيلي (مددي) الآن عمودك الفقري ببطءٍ إلى أن تشعرى بالارتياح. بإمكانك تعديل الإطالة والتجربة حتّى يشعر عمودك الفقري بأنّه متناظماً باستقامة مع جسدك وممتد طبيعياً. لاحظي كيف تشعرين الآن. لاحظي تنفّسك. توقفي لخمس ثوانٍ. ولاحظي كيف يُؤثر التمرين على مشاعرك ومزاجك. ثم توقفي. ولاحظي كيف يُؤثر التمرين على جسدك. ثم توقفي، ولاحظي كيف يُؤثر التمرين على أفكارك. وتوقفي بعد ذلك. قولي: "أنا حزينة!" قولها مرات عديدة. هل تشعرين بالحزن؟ هل من الصواب القول بأنك حزينة؟



9. التنفس المربع (التربيعي أو الرباعي) "Square-breathing". (4 دقائق)

اجلسي بشكل مريح. أخفضي كتفيك

- انظري إلى شكل مربع، أو تصوّري واحداً مع إغماض عينيّك.
- تنفسي وأنت تعدّين للعدد 4. دعي عينيّك تتجوّل في الجهة اليسار من المربع.
- احبسي أنفاسك وأنت تعدّين للعدد 4. دعي عينيّك تمرّ مروراً سريعاً على أعلى المربع.
- تنفسي وأنت تعدّين للعدد 4. دعي عينيّك تنظر إلى الجهة السفلية اليمنى من المربع.
- احبسي أنفاسك وأنت تعدّين للعدد 4. دعي عينيّك تنظر على طول أسفل المربع.

كرّري ذلك 4 مرات.

10. عدّ النفس. (4 دقائق)

اتخذني وضعاً مريحاً مع مدّ عمودك الفقري باستقامة، بحيث يكون رأسك مائلاً قليلاً إلى الأمام. أغمضي عينيّك بلطف. وخُذي عدة أنفاس عميقة:

- لبدأ التمرين، عدّي "1" في سرّك بينما تأخذين زفيراً.
- في المرة القادمة خذي شهيقاً وعدّي "2"، وهكذا دواليك حتّى تصلي للعدد "5".
- ابدئي بعد ذلك دورة جديدة؛ وذلك بالعدّ "1" في الزفير التالي.

كرري ذلك 5 مرات.

لا تتجاوزي العدد 5 أثناء العد. وقومي بالعدّ فقط أثناء عملية الزفير. سوف تكتشفين أنّ انتبهاك قد تشتّت عندما تعدّين حتّى 8، 12، وغير ذلك.



المُلحق 3.

المراجع والقراءات الإضافية

المراجع:

- مُنظمة مُناصري حقوق الإنسان (2010). وقف العُنف ضد النساء. الموقع الإلكتروني:
<http://www.stopvaw.org/857f98cc-507d-45e9-a374-515d0655e820>
- Almquist, K. and Broberg, A. G. (1997). الصّمت والبقاء - العمل مع استراتيجيات الرّفص في في أُسر الأطفال في مرحلة التّعليم قبل المَدّرس / الروضة، والذين تعرّضوا للصّدمات. مجلة العلاج النّفسي للطفّل، 23 (3)، صفحة 417 - 435.
- الرابطة الأمريكيّة للطّب النفسي (1994). الدليل العالمي التّشخيصي الإحصائي الرابع للاضطرابات النّفسيّة، واشنطن العاصمة (DSM-IV). ولمزيد من المعلومات، يُرجى البحث عن واشنطن العاصمة: دار النّشر الأمريكيّة المعنيّة بالشؤون النّفسيّة. الموقع الإلكتروني:
<http://www.dsm5.org/Documents/Understanding%20ICD%2002-21-14%20FINAL.pdf>
- الرابطة الأمريكيّة للطّب النفسي (2002). التّقييم التّذقافي في الطّب النفسي السّريري. Basile, K. and Saltzman, C. L. E. (2009). الاستطلاع المعني بالعنف الجنسي: تعريفات مُوحّدة وعناصر بيانات مُوصى بها. أتلانتا، جورجيا: المركز الوطني للوقاية من الإصابات وللسيطرة. مراكز مُكافحة الامراض والوقاية منها. الموقع الإلكتروني:
http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/sv_surveillance_definitions-2009-a.pdf
- Annan, K. (1999). الموقع الإلكتروني:
<http://www.un.org/News/Press/docs/1999/19990308.sgsm6919.html>
- Berntsen, K. (2005). أمين حركة المأوى. دور المُساعد - العامل في مجال حماية ودعم الإناث ضحايا العُنف وأطفالهن. الموقع الإلكتروني:
<http://www.krisesenter.com/pressemedlinger/TheRoleOfTheHelper.pdf>
- Bretherton, I. (1992). أصول نظرية التّعلّق: "John Bowlby and Mary Ainsworth"، علم النّفس التّنموي، المُجلّد 28 (5)، أيلول / سبتمبر 1992، الصّفحات 759 - 775.
- Carpenter, R. C. (2007). نشأة / ولادة الحرب: حماية الأطفال النّاجين من العُنف الجنسي في مناطق النّزاعات. شركة "Bloomfield: Kumarian Press" المحدودة.
- Christie, H. and Waaktaar, T. (2000). *Styrk sterke sider*. أوسلو: Kommuneforlaget.
- Dahl, S. (1993). الاغتصاب - خطر على الصّحة. أوسلو: الجامعة الإسكندنافية للصحافة.
- Danieli, Y. (ed.). (1998). الكُتّيب الدّولي للموروثات مُتعددة الأجيال للصّدمة. نيويورك: "Plenum".
- Dickstein, B. D., Suvak, M., Litz, B. T. and Adler, A. B. (2010). عدم التّجانس أثناء حالة اضطراب الكُرب التّالي للصّدمة: مسارات علم الأعراض. مجلة التّوتر الصّادم، 23 (3)، الصّفحات 331 - 339.
- Fanflik, P. (2007). استجابات الضّحايا للاعتداء الجنسي: غير بديهي أو مُتكيّف ببساطة؟ مجموعة من المواضيع الخاصّة. المعهد الأمريكي للمُدّعين العامين. الموقع الإلكتروني:
http://www.ndaa.org/pdf/pub_victim_responses_sexual_assault.pdf
- فريق عمل منطقة مسؤوليّة العنف القائم على النّوع الاجتماعي (GBV AoR) (2010). كُتّيب التّنسّق المعني بالعنف القائم على النّوع الاجتماعي. الموقع الإلكتروني:
<http://gbvaor.net/wp-content/uploads/sites/3/2012/10/Handbook-for- Coordinating-Gender-based-Violence-in-Humanitarian-Settings-GBV-AoR-2010-ENGLISH.pdf>
- فريق عمل منطقة مسؤوليّة العنف القائم على النّوع الاجتماعي (GBVAoR) (2010). الأمور التي يجب ولا يجب القيام بها في عمليات الجّمع، والتّحليل، والتّبلغ عن العُنف الجنسي. كُتّيب التّنسّق المعني بالعنف القائم على النّوع الاجتماعي. الموقع الإلكتروني:
<http://gbvaor.net/wp-content/uploads/sites/3/2012/10/Handbook-for- Coordinating-Gender-based-Violence-in-Humanitarian-Settings-GBV-AoR-2010-ENGLISH.pdf>

- S. Loue and M. Pinkay (2008). تشخيصات ثقافة بعينها وعلاقتها باضطرابات المزاج. في S. Loue and M. Pinkay (eds) Sajatovic. قضايا التنوع في تشخيص اضطرابات المزاج، والمعالجة، والأبحاث المتعلقة بها. جامعة أكسفورد للصحافة، الصفحات 32 - 53. الموقع الإلكتروني: <http://ukcatalogue.oup.com/product/9780195308181.do>
- مشروع توفير المعلومات عن الصحة وحقوق الإنسان (HHRI). الموقع الإلكتروني: www.hhri.org.
- Herman, J. L. (1992). الصدمة والتعافي. في أعقاب انتهاء العنف - ابتداءً من الإساءة المنزلية وصولاً إلى الإرهاب السياسي. نيويورك، "NY: Basic Books".
- Herstad, B. (2009). حشد المجتمعات الدينية للاستجابة للعنف القائم على النوع الاجتماعي ولفيروس نقص المناعة البشرية / متلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز): دليل تدريبي. واشنطن العاصمة: "Future Groups"، مبادرة سياسة الصحة، أمر المهمة 1. الوكالة الأمريكية للإنماء الدولي. الموقع الإلكتروني: http://www.healthpolicyinitiative.com/Publications/Documents/1020_1_FBO_GBV_Training_Manual_FINAL_1_27_10_acc.pdf
- Hoebel, E. A. (1966). الأنثروبولوجيا (علم الأجناس البشرية): دراسة البشر. McGraw-Hill.
- Holzman, C. G. (1996). استشارة في شؤون النساء الرّاشدات اللّغات النّاجيات من الاغتصاب: قضايا العرق، والطبقة. النساء والعلاج، المجلد 19، القضية 2، شركة "The Haworth Press" المحدودة. أُصدِرَت على شبكة الانترنت: 24 ايلول م سبتمبر 2010. الموقع الإلكتروني: http://www.tandfonline.com/loi/wwat20?open=19#vol_19
- "ICD-10" (التصنيف الدولي للأمراض لدى منظمة الصحة العالمية). الموقع الإلكتروني: <http://www.who.int/classifications/icd/en>. /At:
- اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (IASC) (2005). المبادئ التوجيهية للتدخلات المعنية بالعنف القائم على النوع الاجتماعي في البيئات الإنسانية بشأن الوقاية من العنف الجنسي والاستجابة له في الحالات الطارئة. الموقع الإلكتروني: <http://www.unhcr.org/453492294.pdf>
- اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (IASC) (2005). الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في الحالات الطارئة. قائمة التّحقّق المرجعية للاستخدام الميداني. الموقع الإلكتروني: http://www.who.int/mental_health/emergencies/IASC_guidelines.pdf
- Jacobson, E. (1974). الاسترخاء المُتدرّج. شيكاغو: جامعة شيكاغو للصحافة، "Midway Reprint".
- Kleinman, A. (1989). قصص المرض: المغامرة، والتعافي، وحالة الإنسان. نيويورك: "Basic Books".
- Lahad, S. (1993). تتنّع موارد التعامل مع الوضع من خلال قصة تتكون من 6 أجزاء - نموذج "BASIC PH". في علم النفس في المدرسة والمجتمع خلال أوقات السلم والحالات الطارئة. تل أبيب: "Levinson-Hadar"، الصفحات 55 - 70.
- Mochmann, I. C. (2008). الأطفال المولودون في الحروب. *RevistaObets*، 2، الصفحات 53 - 61. الموقع الإلكتروني: <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2798944.pdf>
- المجلس النرويجي للاجئين (NRC) (2008). حقيقة أدوات إدارة المخيم. الوقاية من العنف القائم على النوع الاجتماعي والاستجابة له. الموقع الإلكتروني: http://www.nrc.no/arch/_img/9295458.pdf
- مُفوضية الأمم المتحدة السامية لحقوق الإنسان (2004). بروتوكول اسطنبول: دليل بشأن التحقيق والتوثيق الفعّال للتّعذيب، والمعاملة القاسية، أو اللاإنسانية، أو المهينة الأخرى أو العقاب. مُفوضية الأمم المتحدة السامية لحقوق الإنسان، 2001. الموقع الإلكتروني: <http://www.ohchr.org/Documents/Publications/training8Rev1en.pdf>
- Punamaki, R. L., Qouta, S., El Sarraj, E. and Montgomery, E. (2006). الضيق النفسي والموارد في أوساط الأشقاء والوالدين الذين تعرّضوا للأحداث الصادمة. مجلة دولية بشأن التطور / النماء السلوكي، 30 (5)، الصفحات 385 - 397.
- Roosendaal, M. (2011). الناس غير المرئيين: لماذا لا تُدرج المنظمات غير الحكومية في اتحاد البوسنة والهرسك الاطفال المولودين إثر الاغتصاب خلال الحروب في برامجهم ومشاريعهم. أطروحة ماجستير، جامعة "Utrecht". الموقع الإلكتروني: <http://dspace.library.uu.nl/bitstream/handle/1874/208285/Thesis%20CS%26HR%20Madelon%20Roosendaal.pdf?sequence=1>
- Shapiro, F. (1989). فعالية إزالة حساسية حركة العين وإعادة المعالجة في معالجة الذكريات الصادمة. مجلة بشأن التوتر الصادم، 2، الصفحات 199 - 223.

- Sieckert, K. الجوانب الثقافية بشأن الصدمة والاستجابة الحرجة. الرابطة الوطنية لمدرسة الأطباء النفسيين ("NASP")، على شبكة الانترنت). الموقع الإلكتروني: http://www.nasponline.org/resources/crisis_safety/neat_cultural.aspx دليل مشروع "اسفير" (2011). نسخة دليل مشروع اسفير: ما الجديد؟ الموقع الإلكتروني: <http://www.sphereproject.org/silo/files/what-is-new-in-the-sphere-handbook-2011-edition-v2.pdf> برنامج التدخل المعني بالصدمة. الاغتصاب: ردود أفعال الضحايا - طبيعة الاعتداءات الجنسية. يُساعد المواطنون بعضهم بعضاً في الأزمات. الموقع الإلكتروني: http://www.tipnational.org/images/tRape_Reactions_of_the_Victim.pdf Van der Weele, J. and With, A. (2011). المرأة الفراشة: كُتِبَ للنساء اللواتي يعشن حياة صعبة. بدائل العنف، أو سلو، النرويج. Sommerfuglkvinnens forlag. الموقع الإلكتروني: <http://no.linkedin.com/pub/judith-van-der-weele/23/a28/611> Wallström, M. (2012). القضاء على الاغتصاب كتكتيك حربي. "The World Post". الموقع الإلكتروني: http://www.huffingtonpost.com/margot-wallstrom/ending-rape-as-a-war-tact_b_1630165.html منظمة الصحة العالمية (2004). تستحدث الإدارة السريرية للناجيات من الاغتصاب وتُطور بروتوكولات لاستخدامها مع اللاجئين والأشخاص النازحين / المهجرين داخلياً. الموقع الإلكتروني: http://www.rhrc.org/resources/Clinical_Management_2005_rev.pdf منظمة الصحة العالمية (2010). التصنيف الدولي للأمراض لدى منظمة الصحة العالمية "ICD-10". الموقع الإلكتروني: <http://www.who.int/classifications/icd/en/> منظمة الصحة العالمية (2012). الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي المعني للعنف الجنسي المتعلق بالنزاعات: المبادئ والتدخلات. اليونيسف، منظمة الصحة العالمية، مع صندوق الأمم المتحدة للسكان بالنيابة عن "UN Action". الموقع الإلكتروني: http://www.unicef.org/protection/files/Summary_EN_.pdf Yehuda, R. Blair, W. Labinsky, E. and Bierer, L. M. (2007). آثار الإصابة الوالدية بحالة الكرب التالي للصدمة بشأن استجابة هرمون الكورتيزول (هرمون الغدة الكظرية) لإدارة مادة الديكساميثازون في ذريتهم البالغين الراشدين. المجلة الأمريكية للطب النفسي، 164، (1)، الصفحات 163 - 6. الموقع الإلكتروني: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17202561> Yuksel, S., Cindoglu, D. and Sezgin, U. (2012). أجساد النساء، وميولاتهن الجنسية، وحقوق الإنسان. وفي M. Dudley, D. Silove and F. Gale (eds). الصحة النفسية وحقوق الإنسان: الرؤية، والتطبيق العملي، والشجاعة. جامعة أكسفورد للصحافة، الصفحات 440 - 447. قاموس أكسفورد الطبي على شبكة الانترنت. الموقع الإلكتروني: <http://oxfordmedicine.com/view/10.1093/med/9780199213962.001.0001/med-9780199213962-chapter-023> Yule, W. (2000). ابتداء من "المذابح / المجازر" وانتهاءً "بالتطهير العرقي". مجلة العلم النفسي والطب النفسي المعني بالطفل، 41، الصفحات 695 - 702.

قراءات إضافية:

(كن على وعي أن هذه الصفحات متوافرة على شبكة الإنترنت وهي قابلة للتغيير)

العنف القائم على النوع الاجتماعي والصحة

العنف القائم على النوع الاجتماعي وفيرس نقص المناعة البشرية / متلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز) - دليل إرشادي برامجي لإدماج الوقاية من العنف القائم على النوع الاجتماعي والاستجابة له في برامج *pepfar*. الموقع الإلكتروني: http://www.aidstar-one.com/sites/default/files/AIDSTAR-One_GBV_Guidance.pdf

يُعتبر العنف القائم على النوع الاجتماعي سبباً وأثرَ ناجماً عن الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية / متلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز). ويُفسّر هذا الدليل لماذا قد يكون من المفيد ربط العنف القائم على النوع الاجتماعي ببرامج ولفيروس نقص المناعة البشرية / متلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز). كما يُقدّم نقطة بداية لإدماج هذه المواضيع.

الاتحاد الدولي لتنظيم الأسرة. تلبية الحاجات والحقوق المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية للناجيات من العنف القائم على النوع الاجتماعي. وهي وحدة تدريب مُستقلة على الممارسات الجيدة للمهنيين العاملين في مجال الرعاية الصحية. الموقع الإلكتروني: <http://www.wfp.org/pdfs/GBV-RH/TrainingManual/GBVModulefinal.pdf>

يعمل الاتحاد الدولي لتنظيم الأسرة في 172 بلد لتمكين النساء، والرجال، والأشخاص الياقنين الأشد / الأكثر استضعافاً من الحصول على الخدمات والبرامج المُنفذة للحياة، ولتمكينهم من العيش بكرامة.

العنف المُمارس ضد النساء: التأثيرات على الصحة الإنجابية. آفاقن المجلد 20، رقم 1، 2001. الموقع الإلكتروني:

http://www.path.org/publications/files/EOL20_1.pdf

تُركّز هذه المقالة على تبعات الصحة الإنجابية للعنف المُمارس ضد النساء. وتضرب أيضاً أمثلةً مُستقاة من الأبحاث والبرامج النّاجحة، وتستكشف كيف يُمكن لقطاع الصحة أن يلعب دوراً نشطاً في الوقاية من العنف المُمارس ضد النساء والمُعالجة منه.

منظمة الصحة العالمية، والمفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، وصندوق الأمم المتحدة للسكان (2004). الإدارة السريرية للناجيات من الاغتصاب: تطوير واستحداث بروتوكولات لاستخدامها مع اللاجئين والأشخاص النازحين / المهجرين داخلياً. جنيف.

الموقع الإلكتروني: http://www.rhrc.org/resources/Clinical_Management_2005_rev.pdf

انخراط / مشاركة الرجال

شبكة الإنقاذ المسيحية. الأبوة ومُكافحة العنف الجنسي. الموقع الإلكتروني:

<http://www.crn.no/index.php?/eng/Media2/News/Fatherhood-and-the-fighting-of-sexual-violence>

مُشاركة الرجال والفتيان في الوقاية من العنف القائم على النوع الاجتماعي والصحة الإنجابية في حالات النزاع والحالات الطارئة -

بيئات الاستجابة - وحدة تدريب مُستقلة على شكل ورشة عمل. الموقع الإلكتروني:

http://www.rhrc.org/resources/Conflict%20Manual_CARE_for%20web.pdf

تُناقش وحدة التدريب المُستقلة هذه كيفية إشراك الرجال والفتيان في الوقاية من العنف القائم على النوع الاجتماعي، وفي زيادة مستوى الوعي بالآثار الإيجابية النّاجمة عن القيام بذلك. كما تهدف إلى بناء مهارات كواحد الموظفين الذين يعملون بشأن هذه القضايا في حالات النزاع والأوضاع الطارئة.

حشد الرجال في السّياق العملي. تحدّي العنف الجنسي والعنف القائم على النوع الاجتماعي في البيئات المؤسّساتية. الموقع الإلكتروني:

<https://www.unfpa.org/public/home/publications/pid/10046>

يهدف هذا البرنامج إلى إلهام وإرشاد أولئك الذين يرغبون في إشراك المزيد من الرجال ضمن الجهود الرامية إلى تناول مسائل العنف الجنسي والعنف القائم على النوع الاجتماعي. كما يُمحّصّ المواقف والسلوكيات الفردية، وأيضاً المواقف والسلوكيات التي تُحافظ عليها البنى والتراكيب الاجتماعية، والسياسية، والاقتصادية.

Roulet, M. (2003). برامج الأبوة والعنف المنزلي. المركز المعني بالآباء، والأسر، والسياسات العامة. الموقع الإلكتروني:

http://www.cffpp.org/publications/TA_Fthd_DomViol.pdf

النوع الاجتماعي في الأوضاع الإنسانية:

اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2006). النساء، والفتيات، والرجال: حاجات مختلفة - فرص متساوية. الموقع الإلكتروني: <http://www.unhcr.org/50f91c999.html>

يُقدّم هذا الكتيب إرشاداً عملياً بشأن كونك حساساً مراعيًا للمسائل المتعلقة بالنوع الاجتماعي في الأوضاع الإنسانية. ويعرض المبادئ، والتعريفات الأساسية. كما يعرض إطار عمل بشأن النوع الاجتماعي والمساواة في النوع الاجتماعي. ويُفسّر سبب اعتبار مفهوم النوع الاجتماعي أمراً مهماً وحرّجاً في حالات الأزمات.

المجلس النرويجي للاجئين (NRC) (2008). الوقاية من العنف القائم على النوع الاجتماعي والاستجابة له. في حقيبة أدوات إدارة المخيم، الفصل 10. الموقع الإلكتروني: http://www.nrc.no/arch/_img/9293565.pdf

التواصل:

دليل مهارات التواصل. الموقع الإلكتروني: http://www.rhrc.org/resources/gbv/comm_manual/comm_manual_toc.html

يُعتبر دليل مهارات التواصل بشأن العنف القائم على النوع الاجتماعي تعاوناً وتعااضداً وتأزراً بين المنظمة الدولية لصحة الأسرة، وأحد كفاءة الصحة الإنجابية أثناء الصراعات "RHRC Consortium"، واللجنة الدولية للإنقاذ. ويشتمل الدليل على موجز للدورة التدريبية، وقائمة بالمواد، وعلى منهاج دراسي مُفصّل، ونشرات.

الأطفال:

اللجنة الدولية للإنقاذ واليونيسف (2011). التّقدم والتّطور في الميدان: رعاية النّاجين الأطفال من الإساءة الجنسية في البيئات الإنسانية. مراجعة للممارسات الواعية لتحسين إدارة الحالات، والتدخلات النفسية الاجتماعية والمعنية بالصحة النفسية، والرعاية السريرية للأطفال النّاجين من الإساءة الجنسية. الموقع الإلكتروني: http://www.unicef.org/pacificislands/IRC_CCSGuide_FullGuide_lowres.pdf

اللجنة الدولية للإنقاذ واليونيسف (2012). رعاية الأطفال النّاجين من الإعتداءات الجنسية - المبادئ التوجيهية لمقدمي الخدمات المعنية بالصحة والخدمات النفسية في البيئات الإنسانية. الموقع الإلكتروني: http://www.unicef.org/protection/files/IRC_CCSGuide_FullGuide_lowres.pdf

اليونيسف، ومؤسسة إنقاذ الطفل، وحكومة زيمبابوي (2012). حماية الأطفال المتضررين من الإساءة المرتكبة في حقهم: المنظومة الصديقة للضحايا. الموقع الإلكتروني: <http://mhps.net/?get=49/1320134934-VictimFriendlySystemBrochure-15June2011.pdf>

المنظومة الصديقة للضحايا في culmination عدد من المبادرات التي تهدف إلى تقديم خدمات الدعم الأساسية / الضرورية للفتيان والفتيات المتضررين من الإساءة المرتكبة في حقهم.

التبليغ والتوثيق (تجميع الأدلة المعنية بالطب الشرعي):

فريق عمل منطقة مسؤولية العنف القائم على النوع الاجتماعي (GBV AoR) (2010). الأمور التي يجب ولا يجب القيام بها في عمليات الجمع، والتحليل، والتبليغ عن العنف الجنسي. في كتيب التنسيق المعني بالعنف القائم على النوع الاجتماعي. الموقع الإلكتروني: <http://gbvaor.net/wp-content/uploads/sites/3/2012/10/Handbook-for- Coordinating-Gender-based-Violence-in-Humanitarian-Settings-GBV-AoR-2010-ENGLISH.pdf>

Giffard, C. (2000). كتيب التبليغ عن حالات التعذيب. مركز حقوق الإنسان، جامعة إسكس "University Essex" / وزارة الخارجية وشؤون الكومنولث للمملكة المتحدة. الموقع الإلكتروني: <http://www.essex.ac.uk/torturehandbook/english.htm#copyright>

مفوضية الأمم المتحدة السامية لحقوق الإنسان (2004). بروتوكول اسطنبول: دليل بشأن التحقيق والتوثيق الفعّال للتعذيب، والمعاملة القاسية، أو اللاإنسانية، أو المهينة الأخرى أو العقاب. مفوضية الأمم المتحدة السامية لحقوق الإنسان، 2001. إصدار الأمم المتحدة "UN publication HR/P/PT/8". الموقع الإلكتروني: <http://www.ohchr.org/Documents/Publications/training8Rev1en.pdf>

Peel, M., Lubell, N. and Beynon, J. التحقيق الطبي وتوثيق حالات التعذيب، كتيب للمهنيين العاملين في مجال الصحة. الموقع الإلكتروني: http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1366717

وحدة التدريب المستقلة المعنية بالدورة التدريبية وإعداد التقارير:

"Act Alliance". الدعم النفسي المجتمعي في حالات الطوارئ. الموقع الإلكتروني:

At: <http://psychosocial.actalliance.org/default.aspx?di=66160>

يهدف الدليل الإرشادي على شبكة الانترنت إلى مساعدة الممارسين في المجال الإنساني العاملين في المناطق الطارئة. ويُركّز على الدعم النفسي الاجتماعي.

اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2005). تقديم الدعم النفسي والاجتماعي. "Action Sheet" رقم 8.3. في المبادئ التوجيهية للتدخلات المعنية بالعنف القائم على النوع الاجتماعي في البيئات الإنسانية. جنيف، الصفحات 69 - 71. الموقع الإلكتروني: <http://www.unhcr.org/453492294.pdf>

إدارة برامج العنف القائم على النوع الاجتماعي في الحالات الطارئة. مساق تدريبي تعلّم على شبكة الانترنت.

الموقع الإلكتروني: <https://extranet.unfpa.org/Apps/GBVinEmergencies/index.html>

يقوم هذا الدليل الإرشادي المؤلف من 146 صفحة بتوصيف سمات نصوص المساق التدريبي التعلّمي على شبكة الانترنت، إضافة إلى المواد التدريبية الجديدة. ويشتمل على "Programmes in Focus" (أمثلة توضيحية في التخطيط المعني بالعنف القائم على النوع الاجتماعي خلال العمل)، و "Voices from the Field" (حسابات الأشخاص من الممارسين أصحاب الخبرات والذين طبقوا المفاهيم التي تطرّق إليها المساق التدريبي)، و "Thinking Locally" (شرائح قصيرة تُشجّع على النظر في كيفية تطبيق المفاهيم التي غطاها المساق التدريبي في السياق الخاص الذي تعمل فيه).

Terlou, B. (2005). دليل إرشادي للوكلاء في مخيمات اللاجئين - العنف القائم على النوع الاجتماعي للعاملية في مجال الصحة ووكلاء التمديد للأعمال في مخيمات اللاجئين، غوينا. الموقع الإلكتروني:

http://www.arcrelief.org/gbvbooks/cdrom/content/Book_2_CSI/Appendices/CSI_Overview_Appendix_V/Training_Guide_ARC_CVT.pdf

دليل مُعالجة الصدمات.

الموقع الإلكتروني: <http://www.trauma-pages.com/s/schmookler-manual.php>

كُتب وأعد هذا الدليل أصلاً للأشخاص العاملين في الميدان مع النساء الناجيات من الاغتصاب في البوسنة، لكنّه قد يُستخدم على نطاقٍ أوسع كدليل إرشادي لمساعدة أي شخص، على اختلاف نوعه الاجتماعي، كان قد نجا من أي نوع من الصدمات.

منظمة الأمم المتحدة للنساء. مركز المعرفة الافتراضية للقضاء على العنف المُمارَس ضد النساء والفتيات.

الموقع الإلكتروني: <http://www.endvawnow.org/en/>

هذا المصدر المتوافر على شبكة الانترنت متوافر باللغات الانجليزية، والفرنسية، والإسبانية، مُصمّم لخدمة حاجات صانعي / راسمي السياسات، ومُنقّذي البرامج، والممارسين الآخرين الذين يعملون لوقف العنف المُمارَس ضد النساء والفتيات.

الأمين العام للأمم المتحدة (2006). القضاء على العنف المُمارَس ضد النساء - من الكلمات / القول إلى الفعل. تقرير حول الأمين العام للأمم المتحدة، الأمم المتحدة.

الموقع الإلكتروني: http://www.un.org/womenwatch/daw/public/VAW_Study/VAWstudyE.pdf

يضع هذا التقرير العنف المُمارَس ضد النساء في السياقات، وتلخيص المعلومات بشأن مدى انتشاره. كما يُحدّد الفجوات الموجودة في المعرفة والتحديات التي تواجه الأبحاث، ومنها أساليب مراقبة العنف القائم على النوع الاجتماعي ورصده.

صندوق الأمم المتحدة للسكان (2006). القضاء على العنف المُمارَس ضد النساء. ووضع الخطط للوقاية منه، والحماية منه، ورعايته. الموقع الإلكتروني:

<http://www.unfpa.org/webdav/site/global/shared/documents/publications/2007/endingvaw.pdf>

تقديم أمثلة على الممارسات الجيدة من خبرات صندوق الأمم المتحدة للسكان المُستقاة من 10 مشاريع في خمسة مناطق / أقاليم.

منظمة الصحة العالمية (2012). الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في العنف الجنسي المُتعلّق بالنزاعات: 10 خرافات. الموقع الإلكتروني:

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/75177/1/WHO_RHR_HRP_12.17_eng.pdf

مُنظمة الصحة العالمية، والرابطة السويسرية للقانون الدولي "SVIR"، ووقف الاغتصاب الآن (2011). وضع / إعداد جدول أبحاث معني بالعنف الجنسي المُتعلّق بالنزاعات. الموقع الإلكتروني:

<http://www.svri.org/forum2011/ResearchAgenda.pdf>

هذا عبارة عن عرض تقديمي على برنامج البور بوينت "Power Point Presentation".

اللجنة النسوية للاجتماعات (2011). الوقاية من العنف القائم على النوع الاجتماعي، وبناء طرق كسب العيش: المبادئ والأدوات المعنية بالبرامج التخطيطية المُحسّنة. الموقع الإلكتروني:

http://mhpss.net/wp-content/uploads/group-documents/46/1325739617-full_report_146.pdf

تُدْمِر النزاعات وعمليات التّهجير كسب العيش وتُجبر الناس على تبني استراتيجيات جديدة لدعم أنفسهم. وقد تزيد استراتيجيات

كسب العيش الجديدة خطر التعرّض للعنف القائم على النوع الاجتماعي. وتحتاج النساء إلى اتخاذ قرارات مُستنيرة فيما يتعلّق

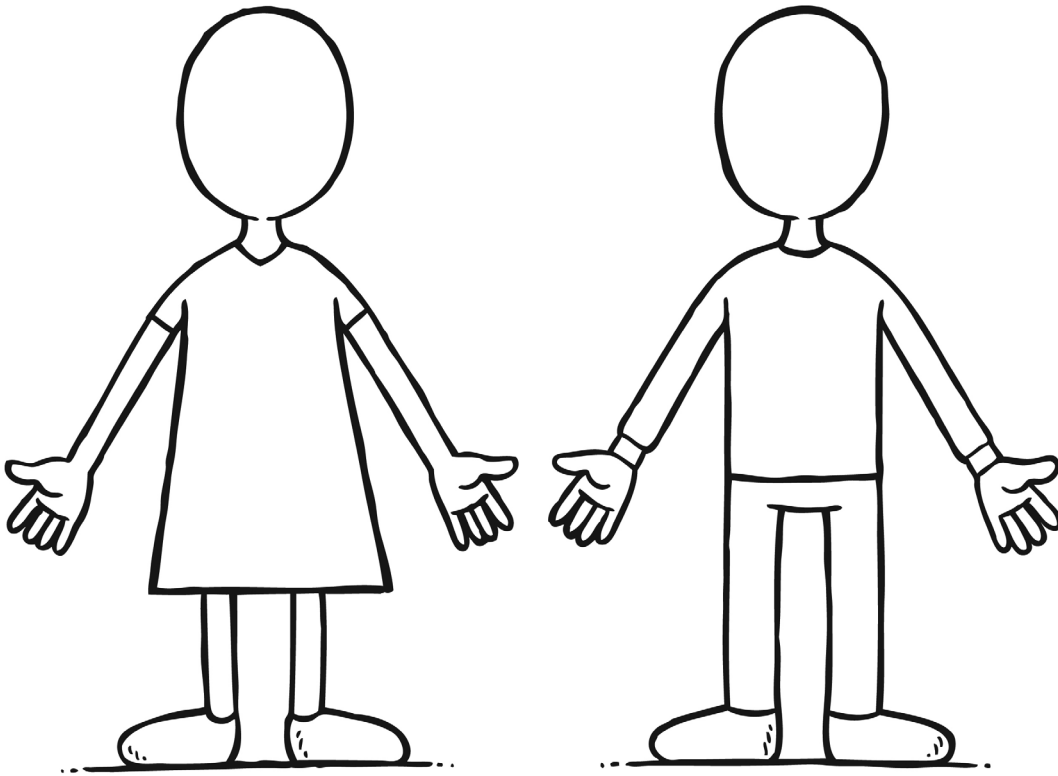
بكسب العيش، كما أنّهن بحاجة إلى تشكيل الخيارات المُتاحة لهنّ. ويجب أن تُدرج البرامج النساء طوال العملية برمتها - في التّقييم، والتّصميم، والرّصد / المُراقبة، والتّقدير.



المُلحق 4. رسومات توضيحية

الشكل 1. صفات المُساعدِ الجيد في مُجتمعك وسياقك الذي تعمل فيه.

اكتب الموارد والصفات التي تملكها كمُساعد (مُساعد).



أعدّ قائمة بالأُمور التالية:

الأشياء التي تحتاج إليها.

الأشياء التي تفتقر إليها.

الأشياء التي تُريد تعلُّمها.....

الشكل 2. المرأة الفراشة في البداية: وهي مُتمكّنة وتتمنّع بصحة جيدة.

ما الذي تشعر به في جسدها، وقلبيها، وتنفسها، وأفكارها؟



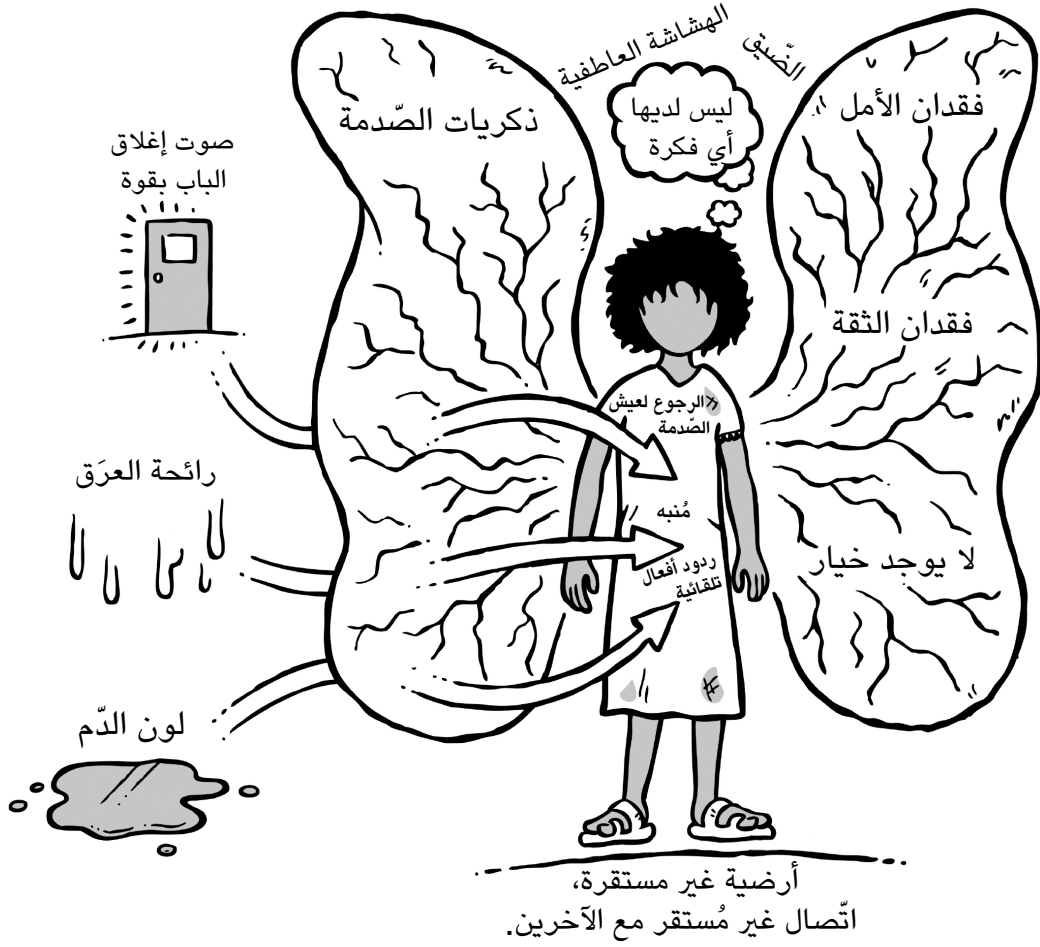
الشكل 3. المرأة الفراشة مباشرة بعد تعرّضها للصّدمة.

ماذا يحدث لجسدها، قلبها، مشاعرها، تنفسها، وأفكارها مباشرة بعد أن صدمت.



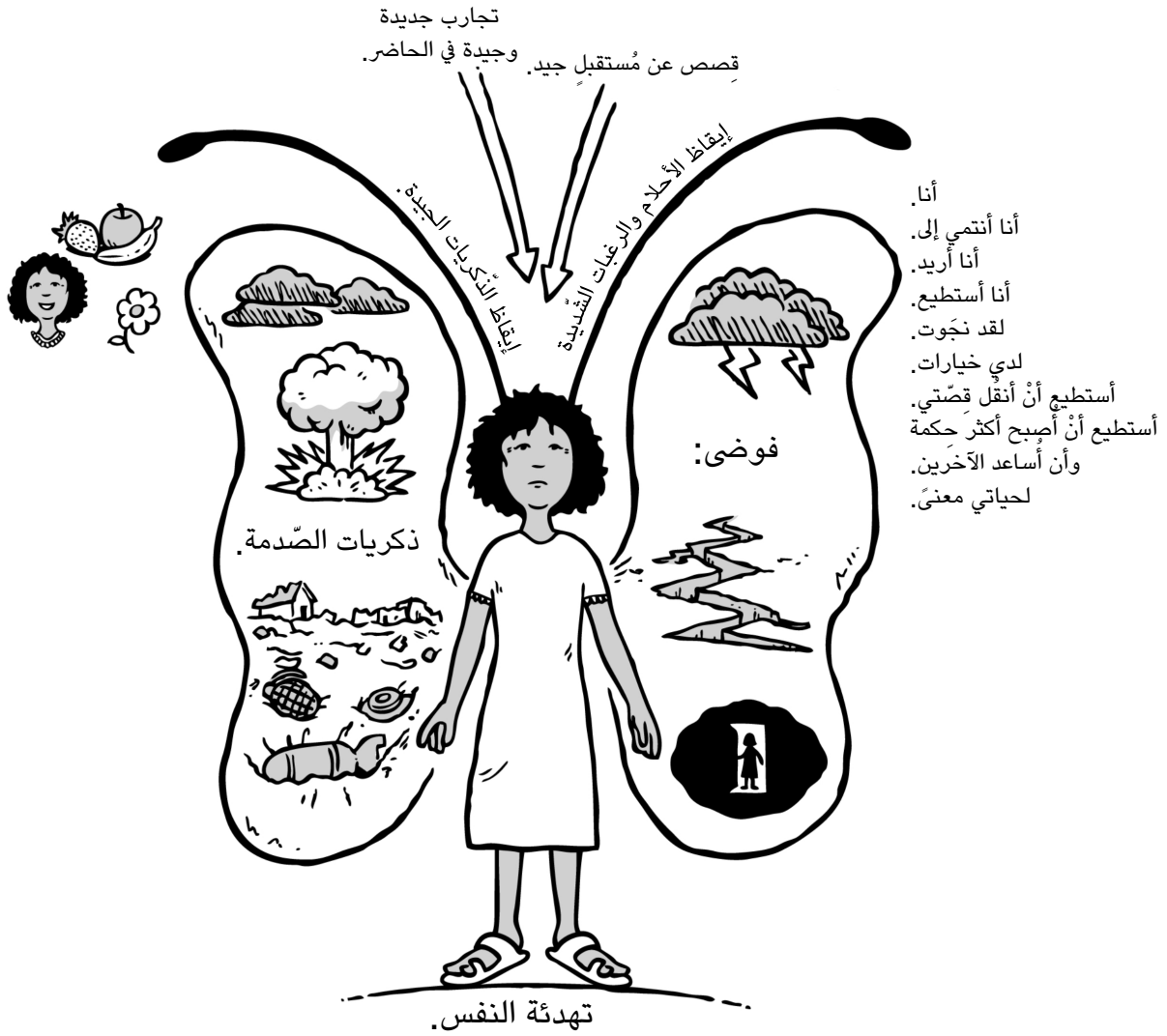
الشكل 4. المرأة الفراشة التي تمرُّ بالعوامل المُثيرة للصَّدمة وبحالة استرجاع الذكريات بعد انقضاء وقتٍ على وقوعها.

ما الذي يحدث لجسدها، وقلوبها، ومشاعرها، وتنفّسها، وأفكارها عندما تمرُّ بعوامل مُثيرة للصَّدمة وبحالة استرجاع الذكريات؟



الشكل 5. تعافي / شفاء المرأة الفراشة تدريجياً.

تُوقِظ المرأة الفراشة الذكريات الجيدة والموارد القديمة. فالتجارب الجيدة والجديدة تُوقِظ أحلامها وطموحاتها (رغباتها الشديدة).



الشكل 6. خصائص المساعدة الجيدة (II).

لقد أطلعنا على هذه الصور المُستشارون العاملون في جمهورية الكونغو الديمقراطية.



ما هي الأشياء الأخرى التي تحتاج إليها في ثقافتك والظروف التي تعملين فيها؟
أضف النقاط إلى الرسم أعلاه...

المُلحق 5.

توزيع الاستبيان اللاحق على المُشاركين في الدورة التدريبية:

أُسئلة عامة:

هل أنت:

نكر ☐

أنثى ☐

هل تعمل بصورة مباشرة مع النّاجيات؟

نعم ☐

لا ☐

هل لبّي التّدريب توقّعاتك؟ هل كان:

مُفيداً جداً؟ ☐

مُفيداً؟ ☐

مُفيداً نوعاً ما؟ ☐

لم يكن مُفيداً ☐

هل كانت المعلومات التي نقلها التّدريب ذي صلةٍ بعملك؟ هل كانت:

ذات الصّلة كبيرة؟ ☐

ذات صلة؟ ☐

ذات صلة نوعاً ما؟ ☐

لم تكن ذات صلة؟ ☐

ما هي العناصر التي ذكرها في التّدريب، والتي سوف تستخدمها في عملك في المُستقبل؟

ما هي العناصر التي ذكرها في التدريب، والتي لن تستخدمها في عملك في المستقبل؟

هل وجدت القصص المسروقة مُلائمة وذات صلة؟

نعم ☐

لا ☐

كيف سوف تُكيّف القصص لجعلها مفيدة أكثر؟

هل كانت توليفة المشاركين مناسبة؟

نعم ☐

لا ☐

هل شعرت بالارتياح؟

نعم ☐

لا ☐

هل شعرت بالأمان؟

نعم ☐

لا ☐

هل تعلمت من تجارب وخبرات المشاركين الآخرين؟

نعم ☐

لا ☐

هل شعرت أنّ المُدرّبين أوصلوا المعلومات التي يحتويها التدريب بشكل جيد؟

نعم ☐

لا ☐

هل شعرت بالارتياح معهم؟

نعم ☐

لا ☐

هل شعرت بالأمان معهم؟

نعم ☐

لا ☐

كيف يُمكن للمُدرِّبين تحسين الطريقة التي يُدرِّسون بها التَّدريب؟

تمارين:

هل وجدت التَّمارين مُفيدة؟

نعم ☐

لا ☐

أي التَّمارين كان الأكثر إفادة؟

أي التَّمارين كان الأقل إفادة؟

هل تم تعليم القيام بالتَّمارين بطريقةٍ مُفيدة؟

نعم ☐

لا ☐

هي يجب تعليم القيام بها بطريقةٍ مُختلفة؟

نعم ☐

لا ☐

هل ترغب في ممارسة التمارين كثيراً؟

- ☐ نعم
☐ لا

هل فشل التدريب في استكشاف مجالات مُعينة في عمك تعتبرها ضرورية؟

- ☐ نعم
☐ لا

إذا كانت الإجابة نعم، في أي المجالات أخفق التدريب في استكشافها؟

هل يجب تقديم تمارين حتى تُساعدك في عمك في تلك المجالات

- ☐ نعم
☐ لا

نقاشات:

هل وجدت نقاشات المجموعة مُفيدة؟

- ☐ نعم
☐ لا

أي النقاشات كان الأكثر إفادة؟

- ☐ المجموعة العامة
☐ المجموعات الصغيرة

أي نقاشات المجموعة كانت الأكثر إفادة بالنسبة إليك؟

أيها كانت الأقل إفادة بالنسبة إليك؟

أي نقاشات المجموعة كانت الأكثر إفادة بالنسبة إليك؟

نعم ☐

لا ☐

هل يجب إدارتها بطريقة مختلفة؟

نعم ☐

لا ☐

إذا كانت الإجابة نعم، فيكيف يجب إدارتها؟

هل تمنيت أن تكون النقاشات:

أطول ☐

أقصر ☐

هل فشل التدريب في استكشاف مجالات معينة في عملك تعتبرها ضرورية؟

نعم ☐

لا ☐

إذا كانت الإجابة نعم، في أي المجالات أخفق التدريب في استكشافها؟

هل يجب أن يُقدّم التدريب نقاشات في تلك المجالات؟

نعم ☐

لا ☐



التَّعْلُمُ:

ما الذي تعلَّمْتَه؟

هل تعتقد أنَّ باستطاعتك تطبيق ما تعلَّمْتَه في مجال عمَلِك؟

نعم ☐

لا ☐

إذا كانت الإجابة بنعم، فما هي عناصر التَّعْلُم التي تحتاج إلى مُوَاءَمَتِها؟

إذا كانت الإجابة بلا، فما هي التَّغْيِيرَات التي ترغب في القيام بها لجعل التَّدرِيب أكثر مُلاءمةً لوضعك / حالتك؟

ما هي المجالات التي تناولها التَّدرِيب بشكلٍ جيد؟

ما هي المجالات التي تناولها التَّدرِيب بصورةٍ جيدةٍ إلى حدٍّ ما؟

ما هي المجالات التي تناولها التَّدرِيب بصورةٍ سيئةٍ؟

هل فشل التدريب في تناول قضايا مهمة معينة؟

نعم ☐

لا ☐

إذا كانت الإجابة بنعم، فأَيُّ القضايا التي فشل في تناولها؟

الوثيقة:

هل وجدت أن من السهولة بمكان قراءة الوثيقة؟

نعم ☐

لا ☐

هل حصلت على الوثيقة مسبقاً؟

نعم ☐

لا ☐

إذا كانت الإجابة على السؤال الأخير "بلا"، هل تمنيت أنك حصلت عليها مسبقاً؟

نعم ☐

لا ☐

هل قرأت الدليل كله أثناء التدريب؟

نعم ☐

لا ☐

كيف سوف تستخدم الدليل (خصوصاً الجزء الثاني) في عملك؟

توجيه وإرشاد خطوة بخطوة؟ ☐

مصدر للمعلومات؟ ☐

بشكل انتقائي (انتقاء واختيار العناصر التي تجد أنها ذات صلة)؟ ☐

هل عرّفت المُقدّمة والجزء II الدليل بوضوح وبصورة كافية؟

☐ نعم

☐ لا

هل كانت يسهل أم يصعب فهم تصميم الجزء الثاني واستخدامه؟

☐ نعم

☐ لا

هل يسهل الحصول على المعلومات في الجزء الثالث، وهل تلك المعلومات كافية؟

☐ نعم

☐ لا

ما هي المواضيع التي تُشرّح بشكل واضح؟

كيف يُمكنك تكييف القصص لجعلها مُفيدة بصورة أكبر؟

الجدول الزمّني:

هل كانت مُدة الدورة التّدريبية:

☐ قصيرة جداً؟

☐ طويلة جداً؟

☐ مُعتدلة تقريباً؟

هل كان الجدول الزمني متوازناً (هل تم تخصيص الوقت المناسب لكل جلسة من الجلسات)؟

نعم ☐

لا ☐

في أي المجالات / المواضيع ترغب في أن يُخصَّص لها وقت أكثر؟

في أي المجالات / المواضيع ترغب في أن يُخصَّص لها وقت أقل؟

الأمور اللوجستية:

هل كانت الترتيبات اللوجستية مرضية؟ (مع الأخذ بعين الاعتبار التنقل، ومكان الإقامة / السكن، والطعام، والمُساعدة الإدارية، والدفعات / المدفوعات، وغير ذلك.)

نعم ☐

لا ☐

ما هي التحسينات التي يُمكن القيام بها؟

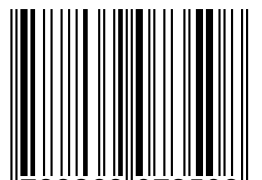


التعليقات الختامية:

ما هي التعليقات الختامية التي تودّون الإدلاء بها؟

شكراً جزيلاً لكم

سوف نطلب من المشاركين تزويدنا بتغذية راجعة إضافية بعد أن يقوموا بوضع أدوات وتمارين الدورة التدريبية حيّز التنفيذ. ونأمل في أن تكونوا مستعدين وراغبين في التعاون معنا إذا ما طلبنا منكم في المستقبل مُساعدتنا في جعل هذه الدورة التدريبية مُفيدة بصورة أكبر للناس الذين يساعدون ويدعمون الناجيات (الناجين) من العنف القائم على النوع الاجتماعي.



9 788269 073508