

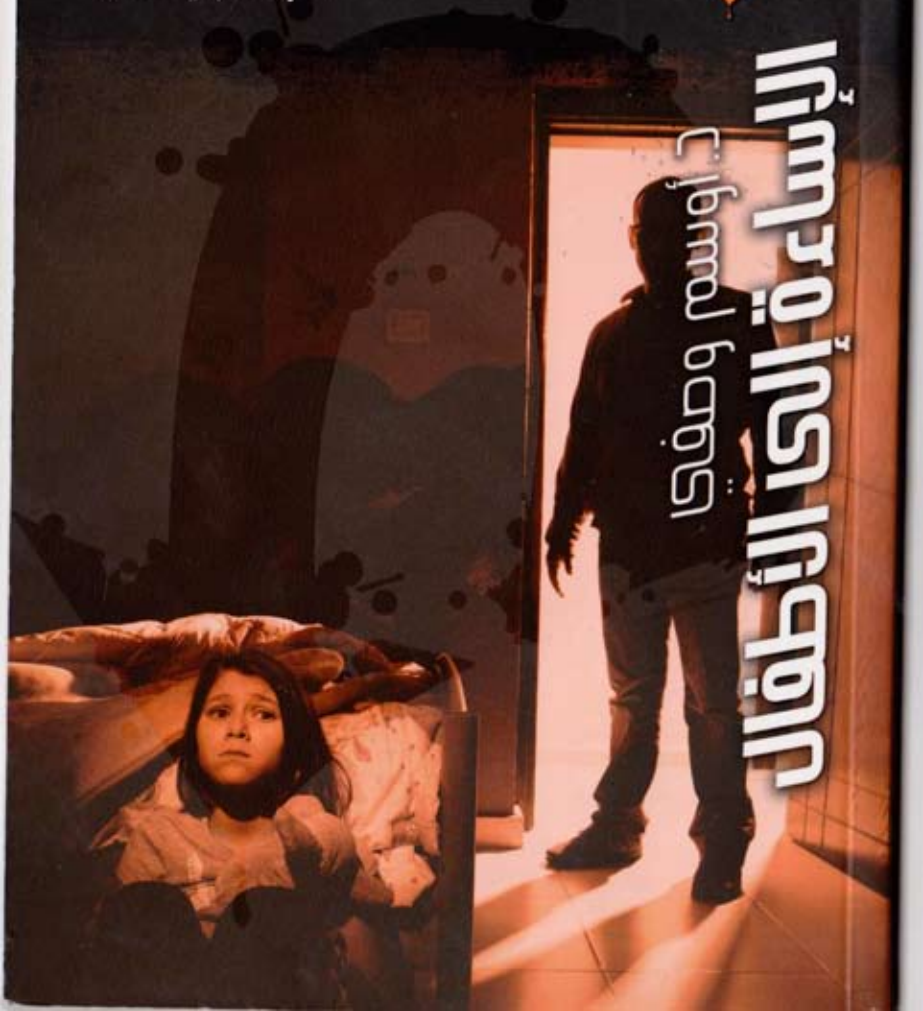
الإساءة إلى الأطفال



د. أوسم وصفي

د. أوسم وصفي

الإساءة إلى الأطفال



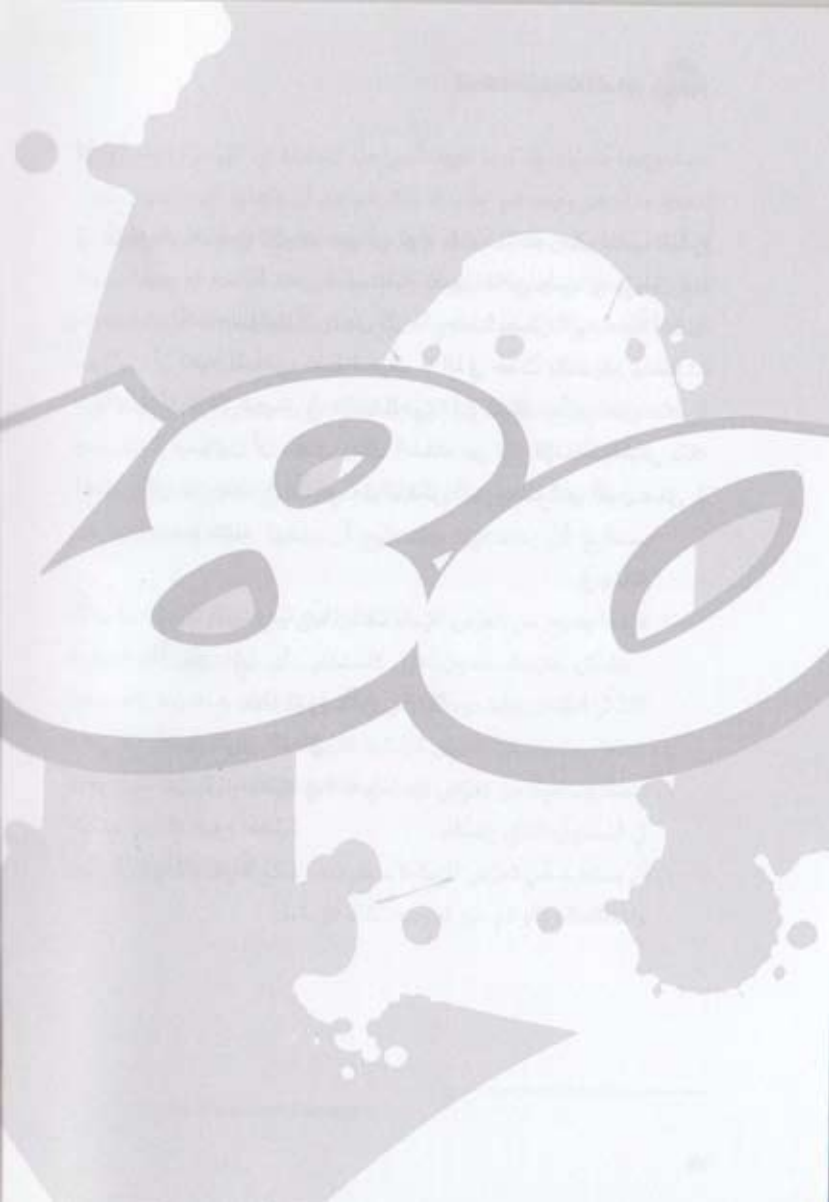
هذا الغلاف مقلوب لسبب مقصود!

لكي تقرأ هذا الكتاب،
تحتاج لأن تقلبه بين يديك الآن

١٨٠ درجة.

ولكي تتعلم، ليس من هذا الكتاب فحسب،
بل من أي كتاب أو أي شخص أو أي شيء آخر؛
قد تحتاج لأن تكون مستعداً لتغيير اتجاهك
أيضاً بمقدار ١٨٠ درجة.





الإساءة إلى الأطفال

د. أوسم وصفي



ophir

سلسلة ١٨٠ درجة - الإساءة إلى الأطفال

الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٨

حقوق الطبع محفوظة

Arabic Edition Copyright © 2008 by Ophir Publishing, a division of Jongbloed
bv - Holland.

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in
a retrieval system or transmitted in any form or by any means - electronic,
mechanical, photocopy, recording or any other - except for brief quotations in
printed reviews, without prior permission of the publisher.

أوفير للطباعة والنشر

ص.ب. ٣٠٦٢، عمان ١١١٨١، الأردن

هاتف: ٧٦٨ ٥٦٦٥ ٦ ٩٦٢ +

فاكس: ٧٦٨ ٥٦٣٩ ٦ ٩٦٢ +

Email: info@ophir.com.jo

www.ophir.com.jo

رقم الإيداع: ٢٠٠٨/١٢/٤١١٣

ISBN: 978- 90- 5950- 076- 1

جميع الحقوق محفوظة، لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب، أو أي جزء منه، أو تخزينه في
نطاق استعادة المعلومات أو نقلها، أو استنساخه بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق
من الناشر.

التدقيق اللغوي: شرين كرادشة ايوب

ملحوظة:

القصص المذكورة في هذا الكتاب واقعية، لكن نم
تغيير الاسماء ونفاصيل القصة حفاظاً على السرية.

180°

فهرس المطويات

- ٦ الفصل الأول: ما الذي حدث؟
- ٢٤ الفصل الثاني: تأثير ما حدث
- ٥٠ الفصل الثالث: التعافي من الإساءات قرار.. ومشوار

180°

الفصل الأول

ما الذي حدث؟

ذات صباح استيقظت حسنى ذات الخمسة أعوام من النوم باحثة عن أمها وهي تفرك من عينيها آثار النوم. طافت حسنى البيت بأكمله، لكنها لم تجد أمها.... لقد تركت «ماما» المنزل! جاء هذا القرار بعد عشر سنوات من الشجار المتواصل بينها وبين والد حسنى الذي كان يشرب الخمر كل ليلة فيتحوّل إما إلى وحشٍ كاسر يضرب ويهين، أو إلى شخصٍ ضعيفٍ هزيل لا يتكلم ولا يكاد يكون لوجوده أي تأثير. لم تحتمل الأم هذه الحياة، فقزرت الفرار تاركة حسنى وعمرها لم يتجاوز السنوات الخمس. أما سامح أخوها فلم يكن قد تجاوز الثالثة من عمره بعد. عاشت حسنى عشر سنوات بعد مغادرة أمها المنزل، وهي في انتظارٍ عودتها، وكانت تتحمّل سخافات أبيها الذي زاد إدمانه على الخمر وزاد معه عنفه. خلال تلك السنوات العشر كانت حسنى تواظب على إرسال الرسائل لأُمها في البلد البعيد ترجوها فيها الرجوع للمنزل، وإن لم تُرد العودة للمنزل فلترجع على الأقل لتعيش في نفس البلد حتى تتمكن من رؤيتها بعد أن كبرت وصارت فتاةً جميلةً، وصار سامح أخوها فتىً يافعاً يبلغ من العمر إثنتا عشرة سنة.

وبعد مرور السنوات العشر، استلمت حسنى رسالة من أمها تقول فيها إنها سوف تعود بعد شهر. ظلت حسنى تعد الأيام يوماً يوماً. وبالفعل عادت أم حسنى حتى قبل مرور الشهر، ولكنها عادت جثة هامدة داخل صندوق خشبي مهيب معلنة حرمان حسنى وأخيها من أمهما إلى الأبد.

هل ما حدث لحسنى وسامح يُعدّ من أنواع الإساءة للأطفال؟

مجدي خيرى شابٌ في العشرين من عمره وبسبب الإكتئاب المزمن الذي



يعاني منه وإدمانه الشديد للشهوة الجنسية والمواقع الإباحية، قرّر أن يطلب المساعدة من أحد الأطباء النفسيين. عندما طلب منه الطبيب أن يكتب كلّ ذكرياته مع أمّه وأبيه اللذين انفصلا منذ أن كان عمره أربع سنوات، كان هذا ما كتبه مجدي واصفاً بدقة مشاعره تجاه أبيه:

«أذكر أنني عندما كنت أمشي في الشارع مع أبي، كنت أتمنى أن يضع يده في يدي أو يطوّق عنقي بذراعه ونحن نمشي، لكنّه كان يمشي بعيداً عني ربما بمترٍ أو أكثر.»

وعندما كتب مجدي عن أمّه، كان يختم كل مشهد من المشاهد التي كان يتذكّر تفاصيلها الدقيقة، بتلك العبارة المتكررة:

«وكانت أُمي دائماً حزينة وكئيبة!»

لم يتعرّض مجدي لإساءة جنسية، ولم يضطرّ للعمل كطفل لينفق على أسرته، ولم يتعرّض للضرب المبرّح من أب أو من مدرّس. ولكنّه عاش مع أم فقيرة، منفصلة عن زوجها، ومكتئبة دائماً... فهل من الممكن أن نعتبر ما تعرّض له مجدي نوعاً من الإساءة للأطفال؟

كانت نادية هي البنت الكبرى لرجل الأعمال ممدوح وهدان. كان السيد ممدوح من القلة المثقفة الواعية التي تؤمن بقيمة المرأة ومساواتها بالرجل. كما أن زوجته، السيدة سلوى عبد الحميد كانت مثلاً لسيدة المجتمع الراقية المحاطة بكثير من الصداقات والعلاقات الاجتماعية، والمنخرطة في الكثير من الأعمال الخيرية الرائدة. كل هذا النشاط الذي كانت تمارسه السيدة سلوى لم يمنعها من أن تكون أيضاً أمّاً «رائعة» لا تدخر أي جهد في سبيل تربية ابنتها نادية ومنى أفضل تربية. فقد كانت حريصة أشدّ

الحرص أن توفر لابنتيها أكثر الأطعمة صحية وأكثر الملابس جمالاً وهنداماً. كما أنها وزوجها لم يدخرا وسعاً في تعليمهما في أرقى المدارس الخاصة.

لم تُوجّه لأي من نادية أو منى أي كلمة جارحة من أي نوع، ولم يرفع أحدٌ عليهما يداً أو عصاً. كان السيد ممدوح والسيدة سلوى ممن يؤمنون بأهمية القدوة والمثل، فعاشا قدوة رائعة لابنتيهما في التعامل الراقي بين الرجل والمرأة وفي الأخلاق الإنسانية العالية. ولكونهما يعرفان ويفعلان كل ما هو صالحٌ وصحيحٌ لابنتيهما، فقد كان الاعتراض أو إبداء الرأي أمراً غير مسموح به مطلقاً. كانت الطاعة العمياء والتنفيذ الصامت لكل الأوامر من هو رد الفعل الوحيد المتوقع والمقبول. كان هذا ما فعلته نادية تماماً، فقد استسلمت لهذه القوانين الأسرية الصارمة، فلم تعبر عن أي رأي ولم تسمح لنفسها حتى بأن تشعر بأية مشاعر سلبية تجاه أي شيء يحدث في الأسرة أو في الحياة بشكل عام، معتبرة أن هذا تمرّدٌ ليس له أي داعٍ. بسبب هذا حظيت نادية بحب واحترام الجميع في الأسرة الصغيرة والأسرة الممتدة على حدٍ سواء. حتى أنه كان يُقال عنها عبارات مثل: «نادية بنتٌ عاقلة»، «نادية لا يُسمع لها صوت»، «نادية مثال للبنات المؤدبة التي لا تثير أي مشاكل»، «نادية هذه نسمة هواء عليل!» كانت نادية تسمع هذه العبارات فتشعر بالفخر، وعندما يكون لها رأيٌ مخالفٌ، كانت تكتمه داخلها فلا تعترض حتى لا تفقد سمعتها الطيبة كـ«نادية» ليس للاعتراض مكان في حياتها.

أما أختها منى فكانت عنيدة متمردة، استطاعت بتمردها هذا أن تنتزع لنفسها بعض الحقوق التي لم تكن نادية قد حصلت عليها، لكنها دفعت الثمن، فلم تكن محبوباً مثل نادية. أما الآن وبعد أن صارت نادية في

الخامسة والثلاثين من عمرها، وبعد زواج انتهى بالطلاق وابنٍ مراهقٍ في السادسة عشرة من عمره، ومحاولةً فاشلةً للزواج مرةً أخرى، أدركت نادية أن السبب الذي جعلها تدخل في كل هذه العلاقات المسيئة والتي كانت نهايتها الفشل، هو أنها لم تقوَ في يوم من الأيام أن تكون «نفسها»! لقد كانت نادية تتحمل درجاتٍ عاليةً من الإساءات والسيطرة في العلاقات دون أن تضع لها حدًا، لأنَّ هذا ببساطةٍ هو ما اعتادت عليه منذ نعومة أظفارها، حتى لا تفقد الحب والتقدير! لكنها مع الأسف ومع مرور الوقت، فقدت التقدير والاحترام، كما أنها فقدت أيضًا العلاقات التي ضحّت لكي تحتفظ بها. وأصيبت بالاكتئاب.

لقد كان من الصعب جدًا، بل من المستحيل أن يقتنع السيد مدوح وهدان أو زوجته السيدة سلوى أنهما قد ارتكبا إساءةً في حق ابنتهما نادية. هل هذا معقول؟! مدام سلوى. المسؤولة في تلك المنظمة الاجتماعية العريقة التي تنظّم الندوات واللقاءات لمكافحة الإساءة للأطفال، هل من الممكن أن تكون، هي نفسها، من المسيئين للأطفال؟ ولمن؟ لطفلتها هي شخصيًا؟

إذا ما هي الإساءة للأطفال؟

تُقسّم الإساءة للأطفال إلى نوعين رئيسيين: الأول هو ما يسمى بالإساءات الإيجابية (أو إساءات الفعل) وهي الانتهاكات التي تُرتكب في حق الأطفال، سواء كانت انتهاكاتٍ جسديةً أو نفسيةً أو جنسيةً. والثاني هو الإساءات السلبية أي عدم تسديد الاحتياجات الأساسية للأطفال من رعاية صحية أو جسدية أو تغذية سليمة، أو الاحترام والحرية والمشاركة الوجدانية.

لذلك فيمكن أن نُطلق عليها مصطلح (إساءات عدم الفعل).^١ وفيما يلي قائمة بالأنواع المختلفة من الإساءات السلبية والإيجابية التي يتعرض لها الأطفال.^٢

١. الإساءات الإيجابية

أولاً: الإساءات اللفظية (بالكلام) كالإهانات المختلفة وكلمات السخرية والتحقير. ذات مرّة سألتُ إحدى عميلاتي عن اسم التدليل (أو الدلع) الذي كانت تُنادى به في طفولتها، فأجبت أن الاسم الوحيد الذي كانت تُنادى به هو «الزِفْتة»! وأخرى قالت لي أن الاسم الذي كان يُطلق عليها باستمرار سواء بغضبٍ أو بدون غضب هو «العاهرة»! تُرى كم يكون تأثير مثل هذا اللفظ؟ لقد أصبحت بالفعل. سيدهة لها علاقات جنسية متعدّدة. وكأن اللفظ تحول، بسبب الإساءة والألم النفسي، إلى «نبوءة» حققت نفسها في حياة هذه المرأة. ليس بالضرورة أن تكون الألقاب دائماً بهذا السوء ككلمة «العاهرة». فالكلمات مثل «حمار» أو «غبي» أو «كسول» إذا ما تكرّرت بشكل كافٍ، فسيكون لها أيضاً تأثير شديد السوء.

ثانياً: الإساءات الجسدية، والمقصود بها الضرب المبرح والمهين، كضرب الأب

(١) يطلق البعض على الإساءات السلبية تعبير «الإهمال» ولكنني أفضل تعبير الإساءات السلبية. ففي بعض الأحيان لا يكون مصطلح الإهمال دقيقاً، ففي حالة «نادية» مثلاً لا يمكن أن نقول أنها تعرّضت «للإهمال» من والديها، فقد كانا يهتمان بها لدرجة كبيرة، لكنهما لم يحترما حقها في الحرية والتعبير عن رأيها. لقد قدّما لها الكثير لكنهما لم يقدّما لها الحرية التي تتيح لها تكوين كيان مستقل يساعدها فيما بعد على حماية نفسها من الإساءات والاستغلال.

(٢) هذا التصنيف مقننيس بتصريف من الكتاب التالي:

F.Minirth, P. Miere, Love is a Choice Workbook (Nashville: Thomas Nelson, 1995).



لأبنائه بالحزام، أو كالألم التي تستخدم الأحذية أو «الشباشب» لضرب أطفالها. قد يستخدم بعضنا الضرب كوسيلة للتربية والتأديب، لكنني أحب أن أقول أن الضرب ما هو إلا وسيلة العاجز عن استخدام الأساليب الأكثر آدميةً في التأديب وتعليم الأطفال المسؤولة، مثل العقاب غير المهين والكلام والحوار.^٢

ثالثًا: الإساءات النفسية أو الوجدانية، وهي كثيرة ومتنوعة حتى نكاد نعجز عن حصرها كلها. يُعتبر ميل الوالدين للوم والتأنيب أكثر من ميلهم للتشجيع من الإساءات النفسية الشائعة في معظم بيوتنا الشرقية. ومن الإساءات التي قد نغفلها أيضًا تعبير الآباء والأمهات عن غضبهم الشديد أمام الأطفال من خلال تكسير الأشياء والصيح، أو اعتداء الوالدين على بعضهما البعض، أو التلظظ بكلمات بذيئة.

رابعًا: الإساءات الجنسية، وهي تحدث عند تعرُّض الطفل أو المراهق دون سن الثامنة عشرة إلى أي مثير جنسي، سواء كان ذلك مفروضًا عليه بالقوة أو من خلال السماح به. وهنا يجب الإشارة إلى أن عدم الرقابة على ما يشاهده الأطفال على التلفاز أو الإنترنت، يُعدُّ بحد ذاته إساءةً جنسيةً من جانب الأهل.

(٣) يطلق البعض على الإساءات السلبية تعبير «الإهمال» ولكنني أفضل تعبير الإساءات السلبية، فقد يتذرع البعض بالأية الكتابية من سفر الأمثال: « لا تمتح التأديب عن الولد لأنك إن ضربته بغصاً لا يموت. تُضربه أنت بغصاً فتتلفد نفسه من الهاوية.» عندما نقرأ آيات تتناول الأمور الأسرية والاجتماعية ومن العهد القديم بالذات يجب أن ندرك أن في الكتاب المقدس دائماً يُعدين: البعد الروحي الأبدي الذي ينطبق على كل عصر، وهو في هذه الحالة مفهوم التأديب وأهميته (والتي تظهر في عشرات الأعداد في سفر الأمثال)، أما البعد الثاني فهو البعد الاجتماعي الذي يختلف باختلاف العصر والمجتمع، وهو في هذه الحالة الأسلوب الذي يتم به التأديب. في تلك الحالة السحيقة من تطور البشرية، لم تكن هناك طريقة تأديب معروفة سوى الضرب بالعصا (وهي المذكورة في آية واحدة فقط). أما الآن فقد عرف الإنسان الكثير عن النفس الإنسانية والمخ البشري وكيف يعمل وتعلم بالتالي طرقاً أفضل للتربية والتأديب، بنفس الصورة اكتشف طرقاً أفضل في التداوي بدلاً من شرب القليل من الخمر لعلاج الأقسام الكثيرة! (١ تي ٥: ٢٣) أو التداوي بالأعشاب و بحبة البركة والمسواك. فدعونا إذًا ألا نكون حرقين في فهمنا للكتاب المقدس!

ضع علامة أمام العبارات التي ترى أنها تعبر عن حالتك:



- _____ عندما كان والداي يعاقبانني جسديًا، كان هذا العقاب كثيرًا ما يترك علاماتٍ وكدماتٍ في جسدي
- _____ كان والدي (والدتي) مدمنًا (مدمنةً) للخمر أو المخدرات.
- _____ أستطيع أن أتذكر والدي أو والدتي يصرخ في وجهي ويقول عبارات مثل: «لن تنجح مطلقًا!»
- _____ لم يوفر لي والداي جوًا مناسبًا من الحماية والرعاية. كما أنني لم أشعر مطلقًا بالأمان والحماية معهما.
- _____ كانت والدتي تأخذني إلى أماكن مخيفة، ومع أشخاص مخيفين يصيحون ويضربون بعضهم البعض ويضربونها هي كذلك، وكنا نبقى هناك لساعات متأخرة من الليل.
- _____ كان والدي يصحبنى معه لقضاء ساعاتٍ طويلةٍ مع أصدقائه الذين كانوا يسخرون مني وأحيانًا يقومون بضربي.
- _____ أرغمت على مشاهدة مناظر فاضحة جنسيًا مع والدي.
- _____ كان والدي يلمسني ويقبلني بطريقةٍ غير صحيحة وبشكل يجعلني أشعر بالقذارة وبأنه يستخدمني.
- _____ كانت أمي تتكلم بصوت عالٍ دائمًا، وغالبًا ما كان كلامها يحتوي على انتقادات.

هل هناك أمور أخرى تعرضت لها؟ قد ترغب في كتابتها هنا؟





ب. الإساءات السلبية «الإهمال»

تُعتبر الإساءات السلبية أكثر خبثًا، فهي لا تُكتشف بسهولة، لكن لها نفس التأثير المدمر على الأطفال. تتميز الإساءات السلبية بغياب مشاركة الوالدين الوجدانية مع أطفالهم. وقد يكون هذا بسبب بعض مشكلات الوالدين الشخصية مثل: إدمان العمل، أو برودة المشاعر، أو الزواج المضطرب، أو الطلاق، أو الوفاة. والخبث في هذه الحالة هو أن إدمان العمل أو هوس الكمال هو من الأمور التي تجد قبولًا من المجتمع، ولكنها في الواقع تمنع الوالدين من أن يكونوا متاحين لأولادهم من حيث تواجدهم الجسدي أو مشاركتهم الوجدانية في حياتهم.

ومن الإساءات السلبية كذلك عدم السماح للأطفال بالتعبير عن مشاعرهم وآرائهم، أو اتخاذ القرارات التي تتناسب مع المرحلة العمرية التي يمرّون بها في حياتهم. هذا النوع من الإساءة يدمر إحساس الطفل بالقدرة على إدارة ذاته ويحرمه من التدرب على التعامل مع الحرية منذ الصغر.

ضع علامة أمام العبارة التي ترى أنها تعبر عن حالتك:



- ___ كان والدي مدمنًا للعمل، إذ لا يمكنه أن يمضي ساعة واحدة دون أن يفعل شيئًا «مفيدًا» على حد تعبيره.
- ___ كان والديّ مطلّقين.
- ___ لم يهتم والداي بتربيتي وتأديبي بطريقة ثابتة ومستمرة.
- ___ لم يكن والداي متاحين في المناسبات المهمة بالنسبة لي (مثل حفل مدرسي، عيد ميلاد، مناسبة رياضية أو فنية).

- _____ يبدو أن والدي كان مهتمًا بالصحف اليومية أكثر من اهتمامه بي.
- _____ لم يكن والدي ووالدي مهتمان بالحديث معي.
- _____ كنت أتمنى لو كان والدي يطوِّق كتفي بذراعه ونحن نمشي سويًا ولكنه لم يفعل ذلك أبدًا.
- _____ طالما تمنيت أن تحتضني أمي عندما كنت أعاني من ألم نفسي بسبب مشكلة ما في المدرسة أو مع أصدقائي، لكنها لم تكن متاحة لتقوم بذلك.
- _____ لم يكن لي أي رأي فيما أكل أو أشرب أو ألبس حتى إلى عمر متأخر من طفولتي وشبابي.
- _____ لم يكن لي حقُّ الاعتراض على أي شيء.

هل تعرّضت لما هو مشابه لما سبق قد ترغب في كتابته هنا؟



ج. الإساءات الخبيثة

يُندرج تحت هذا التصنيف بعض أشكال الإساءات غير الظاهرة والتي لا تميل في الغالب أن نعتبرها إساءات، إلا أن تأثيرها السلبي على الشخصية



فيما بعد هو ما يجعلنا نضعها هنا تحت بند الإساءات.

١) فقدان الطفولة

يحدث هذا عندما يعتمد الوالدان على أطفالهما في القيام بأدوار أكبر من المرحلة العمرية التي هم فيها. ففي هذه الحالات يُطلب من الطفل القيام بمسؤوليات الشخص البالغ، مثل تنظيف المنزل وشراء الاحتياجات من السوق أو رعاية الأطفال، مما يفقدهم طفولتهم. (إنه أمر صحي أن نشارك الأطفال في مسؤوليات البيت، لكن علينا أن لا نحملهم المسؤولية الأولى في ذلك).

ضع علامة أمام العبارة التي ترى أنها تعبر عن حالتك:



- ___ كان عليّ في سن الثامنة أن أرى أخي الوليد وكأني أمّ بديلة له.
- ___ كانت أمي تجعلنا أنا وأختي مسئولان عن تنظيف البيت بأكمله وكانت تضربنا إذا لم نقم بذلك على أكمل وجه.
- ___ كان عليّ أن أعمل في سن مبكرة لكي أحصل على مصروف بالرغم من أن أسرتي كانت ميسورة مادياً.
- ___ لم أعرف اللعب واللهو مطلقاً في طفولتي. كنت دائماً «مسئولة».

٢) الأحلام التي لم تتحقق

يحدث هذا النوع من الإساءات الخبيثة عندما يُطالب الوالدان أبناءهما،

بصورة مباشرة أو غير مباشرة، بتحقيق الأهداف والأحلام التي فشلا هما أو أحدهما في تحقيقها. ومن الأمثلة على ذلك: الأب الذي فشل في دخول كلية معينة في الجامعة، وها هو الآن يُرغم ابنه على دخولها تحقيقاً لأحلامه السابقة، متجاهلاً أحلام وطموحات ورغبات ابنه. إن كل هذه الأمور تضع مسؤوليات على الأطفال والمراهقين لا يمكنهم تحملها في كثير من الأحيان، مما يقودهم إلى الاكتئاب وعدم الشعور بالرضا. كما أنهم لا يستطيعون تحقيق أحلامهم الشخصية والعيش وفقاً لرغباتهم ومواهبهم الفريدة التي حباهم الله بها.

ضع علامة أمام العبارة التي ترى أنها تعبر عن حالتك:

- _____ كنت أشعر أحياناً أن والدي و/ أو والدي يعيشان أحلامهما من خلالي.
- _____ كان عليّ أن أسلك مسلكاً معيناً في حياتي إرضاءً لوالدي أو مساعدة لوالدي في حل مشكلات حياتها.
- _____ لم أشعر بالحرية الحقيقية في أن أحقق أحلامي الخاصة.
- _____ كان والدي يستخدم رسائل خبيثة ليجبرني على سلوك الطريق الذي يختاره لي، وكان يُشعِرُني بالذنب لو رفضت ذلك.



٣) التورط العاطفي غير السليم مع الأطفال

في بعض الأحيان يستخدم الآباء والأمهات أولادهم وبناتهم ككاشي أسرار أو مشيرين لهم فيقومون بمشاركة أسرارهم العاطفية أو الجنسية معهم. ففي هذه الحالة يلعب الطفل دوراً أقرب «للزوج» بالنسبة لأمه، وتلعب الطفلة دور «الزوجة» بالنسبة لأبيها. هذا هو السبب الذي جعل الباحثة النفسية باتريشيا لاف (Patricia Love) تسمي هذا النوع من التورط العاطفي مع الأولاد بـ «ظاهرة زنى المحارم النفسي»⁴ (Emotional Incest) أي إنه نوع من العلاقات المحرمة بين الآباء والأبناء. ربما لا يكون هناك أدنى تورط جنسي، لكن هناك تورط عاطفي غير مناسب. وقد يؤدي التورط العاطفي الشديد في بعض الأحيان النادرة إلى حدوث تورط جنسي أيضاً.

من الشائع أيضاً أن نُحْمَلُ الأطفال أحمالاً عاطفية أكبر من قدرتهم كأطفال، كأن نعتبرهم مسؤولين عن حالتنا العاطفية وذلك من خلال عبارات مثل «إذا فعلت هذا سوف تسعدني» أو «أذا اخترت هذا الاختيار سوف أموت!» هذه الرسائل المتكررة في الطفولة تشجع الطفل على الاعتمادية والربط غير الصحي بين مشاعره ومشاعر وتصرفات الآخرين.

ضع علامة أمام العبارة التي ترى أنها تعبر عن حالتك:



_____ أنا الصديق الأوصق لأبي (أو لأمي).

_____ كنت أقوم بفض النزاعات بين والدي، وكان علي في كل مرة أن أقنع

أبي بعدم مغادرة المنزل.

(4) Emotional Incest Syndrome In: R. Cohen, Coming Out Straight, (Virginia: Oak Hill Press, 2006) p. 34.

_____ كانت والدي تكلمني عن أمور تجعلني أشعر بالضيق (مثلاً : خيانة أبي الجنسية لها مع صديقتها).

_____ كنت أنا المسؤول عن أعمال المنزل في بيتنا لأن أمي كانت تعمل ليلاً ونهاراً.

_____ كنت أشعر دائماً أنني المسؤولة عن تحسين صورة والدي ووالدي أمام الناس.

_____ كان أبي يطلب مني دائماً أن أهدئ من روع أمي بعد أن يضربها.

٤) الرسائل السلبية

تُمثّل الرسائل السلبية عن البشر والحياة، نوعاً آخر من الإساءات الخبيثة. تأتي مثل هذه الرسائل من الآباء والأمهات الذين لا يشعرون بالسلام الداخلي مع أنفسهم أو مع العالم من حولهم. ربما تكون في صورة رسائل يأس من الحياة، أو شك في الناس. كما أن اكتئاب الوالدين، وعدم استمتاعهما بالحياة أو بعلاقتها معاً هو في حد ذاته رسالة سلبية عن الحياة وعن الزواج وعن العلاقات الإنسانية بشكل عام. بالطبع فإن هذا ليس هو «ذنب» الآباء والأمهات المكتئبين والمكتئبات، فهذا ليس اختيارهم، ولكنه يؤدي إلى إيذاء الأبناء على أي حال.

ضع علامة أمام العبارة التي ترى أنها تعبر عن حالتك:



_____ كانت أمي تهذّب كثيراً بالانتحار.



- ___ كان أبي يهدّد بترك البيت مرارًا.
- ___ لم يكن أبي يعبر عن سعادته كثيرًا بل كان مكتئبًا ومتألمًا في معظم الأوقات.
- ___ كان أبي يرى الحياة من منظار أسود، ولم يشجّعني أبدًا على المحاولة والمثابرة في الحياة.
- ___ كانت أمي كسولة ومكتئبة دائمًا.
- ___ كان والداي ينتقداني دائمًا وينتقدان أحدهما الآخر، وينتقدان الناس كذلك.

٥) الإساءات الروحية

تُعَدّ الإساءات الروحية من أكثر أنواع الإساءات خبيثًا، وهي تحدث عندما يقوم شخص ما في موضع مسؤولية أو يملك سلطة روحية أو دينية، بإساءة استخدام هذه السلطة. من المفترض في الخادم الروحي أو القائد الديني أن يجعل الشعب أكثر حرية، إلا أن بعض القادة يستخدمون هذه السلطة أو الثقة الممنوحة لهم من قِبَل الرعيّة كوسيلة لمحاولة السيطرة والتأثير عليهم وذلك تحت شعارات تبدو ظاهريًا أنها روحية أو دينية، ولكنها في الواقع ذات أهداف خاصّة سواء كانت تلك الأهداف ظاهرة أو باطنة.^٥

(٥) أوسم وصفي، الروحانية والتعالي، (القاهرة: كنيسة قصر الدوبارة الإنجيلية، ٢٠٠٥) الفصل الثاني «مبجروح في بيت أحبالي».


ضع علامة أمام العبارة التي ترى أنها تعبر عن حالتك:



- ___ كان والدي يجبرني على الصلاة ويضربني إذا لم أصل.^١
- ___ سمعت كلمات تهديد ووعيد بعقاب الله في طفولتي، مثل «الله سوف يحرق لسان من يكذب!»
- ___ سمعت أن الله سوف يكرهني إذا ارتكبت خطأ.
- ___ تعرّضت إلى إساءة جسدية أو نفسية أو جنسية من شخص متدين أو قائد ديني. (عندما تحدّث الإساءة من قائد ديني فإنها تكتسب طابعًا روحيًا، وذلك بسبب الطبيعة الروحية المضافة على هذا الشخص، فهو بشكلٍ أو بآخر يمثّل الله أو الدين بالنسبة للطفل الصغير. وهكذا فالضرر هنا ليس فقط نفسيًا وجسديًا بل أيضًا روحيًا).
- ___ القائد الديني أرغمني على الزواج من شخص لم أكن أحبّه بدعوى أن هذه هي «إرادة الله» لحياتي.
- ___ كان يُقال لي أنه عليّ أن أكون «فَرِحَةً أو سعيدة» دائمًا لأنّ الله «يأمرنا» أن نفرح!
- ___ تعرّضت للاضطهاد بسبب آرائي الدينية.
- ___ لم يُقدّر القادة والمشيرون الروحيون أن قطع العلاقات، حتى غير المشروعة، يسبّب ألمًا نفسيًا، ولم يستوعبوا ما كنت أعانيه من صراع وأم. كما إنني قد شعرت أن الله لا يقدر ما أمرّ به فابتعدت عنه!

(٦) في هذه الحالة يلعب الأب دور القائد الديني للأمرّة.



أنواع الإساءات التي حدثت لك وأنت صلفك 

نوع الإساءة الذين قاموا بها

(أ) إساءات الفعل (لفظية/جسدية/نفسية/جنسية)

(ب) إساءات عدم الفعل (الإهمال)

(ج) الإساءات الخبيثة

(١) فقدان الطفولة

(٢) توتر عاطفي غير سليم

(٣) أحلام لم تتحقق

(٤) رسائل سلبية

(٥) إساءات روحية

لم يكن الذنب ذنبك!

غالباً ما يلوم الأطفال أنفسهم على ما حدث من إساءة وبالذات الإساءات الجنسية، وذلك لأحد الأسباب التالية:

١. ربما يكون المعتدي هو الذي أخبرك أنك المذنبه فيما حدث. وربما قال لك عباراتٍ مثل: «أنتِ طفلةٌ مثيرةٌ جداً، أنا لا أستطيع أن أمنع نفسي عنك!»

٢. ربما تكون قد قلت لأحد والديك عما حدث وعاقبك.

٣. ربما تشعر بالذنب لأنك طلبتَ من جليسة الأطفال أن تراها عارية وهي وافقت. لذلك فأنت تشعر بالذنب، بينما في الحقيقة الذنب هو ذنب جليسة الأطفال التي وافقت على طلبك في حين كان عليها أن ترفض وتؤدّبك!

٤. قد تشعرين بسبب الإساءات المتكررة، أن هناك شراً ما بداخلك يجبر الناس على الإساءة لك جنسياً، وإن شرك أو فسادك هو العنصر المشترك بين كل هؤلاء، بينما في الحقيقة الشر هو شر المعتدين الذين رأوا فيك فرصةً للمتعة الجنسية، أو هو شر أو ربما كسل الوالدين الذين لم يعملوا على حمايتك بشكلٍ كافٍ. قد يكون الإهمال هو العنصر المشترك الذي جعل الكثيرون ينتهكونك!



٥. ربما كان من المرعب لك كطفل أن تصدق أن الذنب هو ذنب الكبار وأن هؤلاء الكبار فاقدون للسيطرة على أنفسهم. ربما من الأكثر أماناً أن تكون أنت السبب، لأنك عندئذ تستطيع أن تتحكم في نفسك وتمنع ما يحدث، وذلك من خلال محاولتك أن «تكون أفضل». بهذه الطريقة، يمكن أن يؤدي لوم النفس إلى بعض الشعور بالأمان! بالطبع هذه فكرة سحرية غير واقعية، فالذنب هو بالفعل ذنب الكبار. من المحتمل أننا لم نتمكن من قبول هذه الحقيقة ونحن أطفال، لكننا نستطيع اليوم أن نقبلها ونصدقها.

٦. ربما كان المعتدي يعطيك نقوداً أو هدايا أو يوافق أن يلعب معك مقابل ما كان يفعله، لذلك فأنت تشعر أنك «قد قبضت» من فعلتك، فأنت المسؤول عنها. إلا أن الحقيقة هي: أنت كطفل لم تكن قادراً أن ترفض.

٧. ربما تشعرين أنك كنتِ قادرة على إيقاف ما يحدث، لكن الحقيقة هي: أنت كطفلة لست قادرة على ذلك. قد يكون هذا بسبب الخوف من العقاب أو عدم تصديق الكبار.

(٧) تُعدّ الإساءات في الطفولة أحد أهم أسباب «هوس الكمال» الذي يعاني منه البعض، وذلك استمراراً لفكرة سحرية تقول «ربما إذا كنت أفضل، سوف يهتم والدي بي». ويمكن أن تتحوّل هذه الفكرة فيما بعد إلى فكرة اجتماعية تقول: «إذا كنت أفضل، سوف يحبني الناس»، أو إلى فكرة «دينية» تقول: «إذا كنت أفضل، سوف يحبني الله!» وهكذا تتعدّد صور هوس الكمال. يقول إنجيل النعمة: «الله يحبك كما أنت» الله يحب «الله» أن تكون أفضل، لكنه «يحبك» كما أنت. العجيب في الأمر أن هذه «الطمأنينة» هي أكثر ما يجعلنا نصير... «أفضل»!

في بعض الأحيان نخلط بين شخصياتنا الماضية كأطفال صغار وشخصياتنا الحالية كشباب بالغين. حيث نزن أننا كأطفال كان باستطاعتنا مثلًا إيقاف المعتدي عند حده، فنشعر بالذنب ولوم النفس. وقد يحدث العكس أيضًا وذلك عندما يستمر الاستغلال الجنسي إلى سن المراهقة والشباب، حيث نزن أننا لا نستطيع أن نوقف المعتدي عند حده لكننا في الحقيقة نستطيع ذلك الآن.

كُتبت لنا إحدى الشابات التي تجاوزت العشرين من عمرها هذا الخطاب بعد حضور مدرسة لإعداد القادة لخدمة المراهقين.^٨

«من خلال هذه المدرسة قُدرت أن أواجه خالي وأوقفه عند حده، ليس فقط في علاقته معي جنسيًا ولكن استطعت أيضًا أن أوقف استغلاله لبنات «آخرين» من أفراد أسرتي. بعد سماعي المحاضرة الأولى منعت خالي بالكلام المباشر وحكيت حكايته معي «لأحد أقاربنا» أيضًا «فرفض» و «ابتعد» الآن عنه. كنت في الماضي «فقير» القيمة وقد صرت الآن «نافعًا» بجد شكرًا لكم»^٩.

٨. ربما تشعر بالذنب لأنك كنت تستمتع بالقرب والحنان، لأن الجنس كان الطريقة الوحيدة التي كنت تحصل بها على الحنان والتلامس

(٨) مدرسة «القلب الواعي»

(٩) تلاحظ كلامها عن نفسها وعن البنات الأخريات بصيغة «المذكر». لعل هذا يعكس أيضًا رفضها لجنسها المؤنث الذي أدى بها إلى الانتهاك الجنسي. لست أظن أن هذا مجرد ضعف لغوي فهي تقول عن نفسها صرت «نافعًا». فلا أظن أنها تجهل اللغة للدرجة التي تجعلها لا تستطيع أن تكتب «صرت نافعًا». جدير بالذكر أن الإساءات الجنسية التي تتعرض لها الفتيات ربما تلعب دورًا في رفض الدور الأنثوي في العلاقات وهذا قد يؤدي إلى مشكلات عديدة بدءًا من رفض الزواج وحتى الجنسية المثلية وانتهاء بالرغبة في «تغيير الجنس» تمامًا في بعض الحالات النادرة.



البشري. كل طفل، بل كل إنسان، هو في حاجة إلى الحنان والتلامس. ليس ذنبك أنك كنت تحتاج إلى ذلك وطلبتة، لكن الذنب هو ذنب من استغلَّ هذا الاحتياج ليستخدمك جنسيًا.

يحتاج كل طفل،
بل كل إنسان إلى
الحنان والتلامس.

٩. ربما تشعرين بالذنب لأنكِ شعرتِ بلذَّة جنسية. فقط بعض الأطفال

يشعرون بالألم والإهانة عندما يتعرَّضون للإساءة الجنسية، بينما البعض

الآخر يشعر ببعض اللذَّة، خصوصًا إذا كانت الإساءة مصحوبةً بحنان وبطريقة غير مهينة وغير عنيفة. اللذَّة الجنسية في الحقيقة هي رد فعل طبيعي وتلقائي للمس مناطق معينة من الجسم. عندما يشعر الطفل أو المراهق

ليس جسدك هو
الذي خانك بل من
اعتدى عليك هو
الذي خانك!

باللذَّة الجنسية أو بالوصول إلى ذروة النشوة الجنسية، فهذا لا يعني أنه كان يريد ما حدث أو أنه مسؤول عنه. كما أنه لا ينبغي عليك أن تشعر أن جسدك قد خانك. ليس جسدك هو الذي خانك بل من اعتدى عليك هو الذي خانك!

١٠. ربما تشعرين بالذنب لأنكِ أنتِ التي بدأتِ العلاقة أو وافقتِ على

الخروج مع المعتدي. ربما تقترَبِ مراهقة من شاب أو رجل أكبر منها لأنها تحبُّه أو معجبة به، ثم يغتصبها أثناء أحد اللقاءات العاطفية. في

هذه الحالة قد تلوم هذه المراهقة نفسها ولا تتمكّن من الإفصاح عما حدث معها. الحقيقة هي أنكِ كنتِ تريدين علاقة

الانجذاب العاطفي أو
حتى الجنسي لا يبرر
الاعتداء الجنسي!

ما الذي حدث؟

عاطفية، وليس جنسية. حتى وإن كان هناك انجذابٌ جنسي، فهذا لا يعني أنك كنت ترغبين فيما حدث أو كنت موافقةً عليه، وإنما كنتِ تتوقعين منه أن يحترمك.

ما هي الحالة التي تنطبق عليك؟ لماذا تشعر/تشعرين بالذنب لحدوث الاعتداء عليك؟



الجوع للحب

هل يمكن أن يموت الإنسان من «قَلَّة الحب»؟... هذا هو السؤال الذي أتت به إلي سيدة شابة وذلك بعد وفاة إحدى قريباتها وهي في ريعان الشباب بعد تعاطيها جرعة عالية من المخدرات. وبعدما رَوَت لي القصة، سألتها مستنكرة: «ولكنك تقولين: إنها ماتت من المخدرات!» فأجابتنني قائلة: كانت المخدرات هي السبب الظاهري، ولكنني أعتقد أن السبب الحقيقي هو الجوع للحب..» وأضافت قائلة أن قريبتها المتوفاة كانت تقول لها دائماً، أنه وبالرغم من ترعرعها في أسرة ميسورة الحال وقُرت لها حياةٌ مرفهة، إلا أنها لم تشعر في يوم من الأيام أنها محبوبة أو مفهومة أو أن هناك



من يستمع إليها... صممت محدثتي قليلاً ثم قالت: «ربما كانت المخدرات محاولةً لتخدير ذلك الأمل!»

يقودنا مفهوم الإساءات السلبية (أي الإساءات الناتجة عن عدم فعل ما كان ينبغي فعله) إلى مفهوم آخر هام، وهو الاحتياجات النفسية. فالسبب الرئيسي لحدوث هذه الإساءات السلبية هو عدم إدراك الوالدين أن للأطفال وللمراهقين احتياجات نفسية ووجدانية لا تقل أهمية عن احتياجاتهم الجسدية.

وووجدانية لا تقل أهمية عن احتياجاتهم الجسدية. وصف تشارلز وايتفيلد في كتابه «شفاء الطفل الداخلي»¹¹ عشرين احتياجاً إنسانياً أساسياً وصنّفهم في تسلسل هرمي مبتدئاً بأبسط الاحتياجات وهو البقاء على قيد الحياة، ومنتهاً بأعلى احتياج روحي للإنسان، ألا وهو القبول غير المشروط.

عندما نحصل كأطفال على احتياجاتنا النفسية بشكل جيد من خلال التنشئة السليمة التي تراعي احتياجاتنا النفسية جنباً إلى جنب مع احتياجاتنا الأخرى، فإننا نتمتع كمراهقين وبالغين بما يسمى «المتانة النفسية»¹² وهي القدرة على مواجهة الضغوط المختلفة التي يتعرض لها الأطفال والمراهقون دون حدوث مرض نفسي أو انحراف سلوكي. بطبيعة الحال لا يمكننا التخلص تماماً من الضغوط التي يتعرض لها الأطفال سواء الفقر أو الجهل أو المرض أو العنف في

(10) C. L. Whitefield, M.D. Healing the Child Within (Florida: HCI, 1987), p. 18.

(11) Edith H.Grotberg, The International Resilience Project: www.resilnet.uiuc.edu/library/grotb95b.htm

هذا العالم، لذلك فإن ما يمكننا عمله هو أن نزيد من متانتهم النفسية حتى يتمكنوا من مواجهة هذه الضغوط ولا ينكسروا تحتها.

المتانة النفسية

تنقسم المتانة النفسية إلى ثلاثة عناصر أساسية:

١. عنصر الدعم الخارجي. أي أن يكون لدينا من الدعم والمساندة النفسية ما ينمي متانتنا النفسية. هذا ما سنشير إليه اختصارًا بعبارة
I have (أنا عندي)

٢. عنصر الإحساس الإيجابي بالنفس. أي أن نشعر أننا بطبيعتنا جيّدون وليس بسبب ما نفعله أو يحدث لنا. وهذا ما سنشير إليه اختصارًا بعبارة
I am (... أنا ...)

٣. عنصر القدرة الذاتية. أي أن نشعر أنه يمكننا القيام ببعض الأشياء بأنفسنا، وإن تدخل الآخرون فإنهم يتدخلون لمساعدتنا وليس للسيطرة علينا. هذا ما سنشير إليه اختصارًا بعبارة **I can (أنا أقدر)**


بشكل عام، يستطيع الطفل أو المراهق الذي يتمتع بكامل المتانة النفسية أن يقول:


أنا عندي: (I have)

- أنا عندي أشخاص أثق بهم! (أشعر بالأمان والثقة في قبول من حولي)
- أنا عندي نظام في حياتي! (أعيش في بيئة لها نظامٌ ثابتٌ مستقر)



- أنا عندي أشخاص أحب أن أكون مثلهم! (حولي أمثلة صالحة من الشخصيات)
- أنا عندي أشخاص يمنحونني فرصة! (الكبار يمنحونني فرصة أن أقوم بعمل أشياء بنفسني وأكون مسؤولاً عنها)
- أنا عندي أشخاص يهتمون باحتياجاتي! (أعيش في بيت آمن، وأحصل على أكل صحي وعلى رعاية عندما أمرض)

ما الذي يمكن أن تقول أنه «عندك» الآن من هذه الأشياء أو غيرها؟ 

ما الذي تحتاج لأن تنميه في حياتك من هذه الأشياء؟ 

أنا: (I am)

- أنا.. شخص محبوب! (أشعر من خلال علاقتي بمن حولي أنني مقبول ولست مرفوضاً)
- أنا..... أحب الناس وأشعر بهم وأحب أن أساعد غيري! (لست أناثياً أفكر في نفسي فقط)
- أنا... فخور بنفسي! (أشعر بقيمتي وأهمية وجودي)

ما هي الأشياء الإيجابية التي تستطيع أن تقولها عن نفسك؟



أنا أستطيع: (I can)

- أنا أستطيع أن أتكلم عما أفكر فيه وأشعر به! (أستطيع أن أعبر عن مشاعري وأفكاري).
- أنا أستطيع أن أتحكم في مشاعري! (عندما أخاف أو أغضب، أستطيع أن أتحكم في نفسي).
- أنا أستطيع أن أقيم علاقات جيدة! (أستطيع أن أصنع صداقات



وأحافظ عليها).

- أنا أستطيع أن أحلّ مشاكلي! (أنا المسؤول عن حل مشكلاتي، وأنا أقدر طلب المساعدة ممن أريد منه أن يساعدني).

ما هي الأشياء التي أنت متأكد من قدرتك على عملها؟



ما هي الأشياء التي تود أن تزيد من قدراتك فيها؟



من المهم الآن وبعد أن أدركنا ما حدث (أو ربما لا يزال يحدث الآن)، وقيل أن نتكلّم عما يجب أن يحدث، من المهم أن ندرك تأثير ما حدث!



الفصل الثاني

تأثير ما حدث!

عندما كانت هند تبلى فراشها ليلاً وهي في السادسة من عمرها، كانت تصحو من النوم لتجد أباهما يجرها من يدها فتسقط من سريرها ويرتطم رأسها بالأرض، ثم يوسعها ضرباً لأنها بلت فراشها. بالإضافة لذلك كانت هند تنام كل ليلة على صوت شجار أبيها مع أمها وضربه لها لأنه يرغب في ممارسة الجنس معها وهي لا تريد. وفي مرات كثيرة كان يأتي هذا الأب إلى المنزل فجراً مترنحاً من تأثير الخمر فيضرب هند أو أمها أو إختها أو من يصادفه عند دخوله المنزل في الساعات الأولى من الصباح. وفي صباح اليوم التالي عندما كانت تسير هند في الشارع متوجهة إلى مدرستها، كانت تشعر أن كل من في شارع منزلها من جيران كان يعلم ما الذي حدث ليلة أمس، وكانت تتمنى لو أنها أصبحت شفافة أو غير منظورة من فرط شعورها بالخزي والعار. عندما وصلت هند إلى سن المراهقة وبدأت علامات الأنوثة في الظهور عليها، استيقظت ذات مرة في منتصف الليل لتجد أباهما هذه المرة فوقها ورائحة الخمر تفوح منه محاولاً الاعتداء عليها جنسياً. منذ تلك الليلة لم تعد هند قادرة على النوم العميق وخاصة في بيتها.

أما فريال فكانت تعيش في أسرة لم يكن فيها مدمنو خمر أو مخدرات، لكنها نشأت مع أم متحكمة وشديدة السيطرة، فقد كانت تفرض عليها أن تنام وأن تستيقظ في أوقات محددة وذلك وفقاً لجدول صارم لا يتغير مطلقاً. كما أنها كانت تفتش في أفكارها وتغمرها بأسئلة لفحص دوافعها ومعرفة مشاعرها مستخدمة طريقة تُشبهه إلى حد كبير طريقة المحققين. كان اللوم والتأنيب هو الوجبة المعتادة التي تتناولها فريال باستمرار. ولم تكن هناك كلمات التشجيع أو اللمسات الحانية، بل كانت هناك المطالبة



الدائمة بالتفوق الدراسي والكمال الأخلاقي. الخطأ غير مقبول، والذنب غير مغفور، والتعبير عن النفس بأي صورة كانت، أمرًا محظورًا.

البيئة المسيئة

هند وفريال نشأتا في بيئة مؤذية ومسيئة. قد يكون من الأسهل بالنسبة لهند أن تدرك وتتعترف لنفسها أنها نشأت في أسرة مسيئة، لكن قد تجد فريال صعوبة في مواجهة هذه الحقيقة والاعتراف بها لأن أباه وأمها كانا، على حد قولها «محترمين» جدًا أمام كل الناس. على أي حال فإن البيئة المسيئة، مهما كان نوعها، تتميز بالكثير من الخوف، وعدم الاستقرار، وإمكانية التعرض للخطر في أي وقت. هذا يجعل الأطفال الذين ينشأون في بيئات كهذه يكتسبون يقظة شديدة وقدرة عالية على توقع الإساءة حتى قبل أن تحدث. الشعور السائد في البيئة المسيئة هو الشعور بالعجز وعدم القدرة على السيطرة على الأمور. قد تتصف بعض البيئات المسيئة بالفوضى التامة بحيث لا يوجد فيها أي قانون يحمي الضعيف من القوي، وقد تتصف بيئات مسيئة أخرى بالقوانين العسكرية الصارمة التي لا تسمح بأي مرونة أو أي تعبير عن الشخصية الفردية، وكلا هذين النوعين من البيئات المسيئة يجعل الطفل يشعر بالعجز الشديد.

(أ) التأثير النفسي للإساءات (التأثير على الشخصية)

تؤدي الإساءات المتكررة والتي يتعرض لها الأشخاص البالغون إلى نوع من

التآكل في الشخصية التي تكوّنت بالفعل. أما بالنسبة لتعرُّض الأطفال الذين لم تكتمل شخصياتهم بعد إلى الإيذاء المتكرّر، فإن هذا يؤدي إلى عدد من التشوّهات في الشخصية تدوم، وتحتاج لرحلة طويلة من التعافي والعلاج كي يتم إصلاحها:

• الإساءة والثقة

خبرة الإساءة الشديدة تدمر الثقة الأساسية اللازمة لبناء العلاقات، فالذي تعرّض لإساءات بالغة يميل للشك في أي علاقة بدءًا من علاقات الأسرة الحميمة إلى كل العلاقات الإنسانية.

تساءلت مروة التي تعرّضت للإنتهاك الجنسي من إختوتها وهي في سن السابعة: «ما معنى الأخوة؟ أنا لا أفهم معنى الأخوة! كيف يمكنني أن أثق بأي إنسان بعدما تعرّضتُ للاعتداء من أقرب الناس إلي؟»

• الإساءة والإحساس بالكيان المستقل

خبرة الإساءة بما فيها من غزو واقتحام للجسد، تدمر إحساس الإنسان بسيطرته على جسده، وقدرته على إدارة هذا الجسد. وهذا ما يضع الإنسان في حالة من الخزي والشك في نفسه.

كانت الطريقة الوحيدة التي مارست من خلالها نُهي السيطرة على



جسدها، هي عدم الأكل. فعندما كانت تشعر بالجوع وتمتنع عن الأكل، كانت تشعر بالسيطرة على جسدها. كان هذا رد فعل لتعرضها للانتهاك الجنسي المتكرر والذي كان يجعلها تشعر أن جسدها مشاع ولا سيطرة لها عليه.

• الإساءة والإحساس بالمبادرة والكفاءة

خبرة الإساءة تدمر القدرة على المبادرة والكفاءة، وتعرض الإنسان للشعور المبالغ فيه بالذنب والدونية. يحدث الشعور بالذنب في حالة الإساءة الجنسية بشكل خاص وذلك للأسباب التي ذكرناها سابقًا.

تميل إيمان دائماً للوم نفسها عندما يحدث أي شيء، كما تميل لأن تعتبر نفسها أقل من في الغرفة التي تجلس فيها. عندما كان يشير الناس إلى تفوقها العلمي والدراسي، لم تتمكن من أن تصدقهم أبداً.

• الإساءة والعلاقات

العلاقات مع الآخرين (وبشكل خاص في الطفولة والمراهقة) تخبرنا من نحن، وتساعدنا في تكوين هوية مستقرة وفكرة إيجابية عن أنفسنا وعن دورنا في هذه الحياة. إن خبرات الإيذاء، وبشكل خاص إن كانت من الأقارب، تدمر ذلك الإحساس بالهوية والدور.

في إحدى المجموعات العلاجية، طلب المعالج من الأفراد الحديث عن أنفسهم تحت عنوان: كيف أرى نفسي: جسدياً، ووجدانياً، وعقلياً؟ ما هي ميزاتي؟ ما هي عيوبي؟ ما الذي أحبّه في الحياة؟ وَجَدْتُ الغالبية العظمى من أعضاء المجموعة صعوبة بالغة في التعبير عن أنفسهم بهذه الصورة.

خبرة الإساءة تدمر أيضاً القدرة على تكوين علاقات فيها اقتراب ومسؤولية مشتركة.. فالشخص الذي تعرّض للإساءة يجد صعوبة في ضبط العلاقات، فهو يميل إما إلى الالتصاق الزائد أو إلى الابتعاد المبالغ فيه والانعزال. كما تتعارض خبرة الإساءة مع قدرة الإنسان على إدارة مشاعره وتعامله مع الغضب، وبالتالي يتأرجح ذلك الشخص بين تعبيره الجامح عن الثورة وبين عدم قدرته على احتمال العنف بأي شكل من الأشكال.

تعاني ندى من مشكلات عديدة في صداقاتها. فعندما تجد صديقة مُحبة ودافئة، تعتبرها أقرب إنسانة لها في الوجود لدرجة أنها ترغب في مشاركتها كل دقيقة من حياتها، وعندما يتعدّر ذلك تنقطع تلك العلاقة وتحوّل أقرب إنسانة لها إلى أكبر «عدوة» لها. وقد تكرر هذا أكثر من مرة!

٢) الإساءات ومشكلات الزواج في المستقبل

لعل تأثير الإساءات على العلاقات الحميمة يقودنا إلى موضوع آخر هام وهو العلاقة بين الإساءات التي نتعرض لها في الطفولة، والفشل الذي نواجهه



من الأسباب الأساسية هي فشل العلاقات الزوجية هو عدم نضوج الزوجين.

في علاقاتنا الحميمة، وأهمها الزواج. فمن الأسباب الأساسية في فشل العلاقات الزوجية هو عدم نضوج الزوجين. فالإساءات بكل أنواعها تؤدي إلى تأخر في النضوج النفسي

والوجداني، حيث يمكن أن يصل الإنسان إلى سن الرشد زمنيًا، لكن دون أن يصل إلى النضوج النفسي والوجداني المتناسب مع العمر الذي وصل إليه، على سبيل المثال، كي يتمكن الإنسان في عيش علاقة حميمة مثل الزواج فيجب أن يكون قادرًا على التالي:

- التعرّف على مشاعره وعواطفه والتعبير عنها بطرق سليمة غير مضرّة.
- القدرة على التحكم في نزواته ورغباته العاطفية أو الجنسية.
- القدرة على احتمال مشاعر الآخرين كالحزن والغضب دون أن يفقد اتزانه.
- القدرة على التواصل الوجداني العميق مع شخص آخر.
- القدرة على التروي قبل اتخاذ ردود أفعال عاطفية، فلا يسيء إلى شريكه/ شريكة حياته أو إلى أولاده.
- القدرة على تصحيح أفكاره أولاً بأول وفحص كل فكرة جيدًا قبل أن تؤثر على سلوكه. سواء كانت أفكاره هي غيرة أو شك، أو غيرها من الأفكار.
- القدرة على تكوين شخصيّة مستقلة، غير خاضعة لتأثير الأهل من الجانبين.
- القدرة على التوازن بين العطاء والأخذ فلا يكون أنانيًا غير قادر على التضحية، وفي نفس الوقت لا يمنح الآخرين الفرصة أن يظلموه دون أن

يعبر عن حقوقه واحتياجاته المشروعة.

لذلك فإن من أهم الاستعدادات للزواج، هو أن يجتاز الشباب المُقبلون على الزواج في خبرات شفاء وتعافي نفسي تمكّنهم من «الالحاق» بالنضوج الذي فاتهم، وتنمي الصفات والقدرات التي يحتاجونها لإنشاء علاقة حميمة والمحافظة عليها.

بعد أن تطرقنا لموضوع التأثيرات النفسية للإساءات من خلال تأثيرها على الشخصية والعلاقات سوف نتطرق لموضوع التأثير الجسدي لتلك الإساءات، أي تأثير الإساءات على علاقة الإنسان بجسده، ثم التأثير الروحي لها أي تأثير الإساءات على علاقة الإنسان بكيانه الروحي وأيضاً علاقته بالله وبمجتمع الإيمان.

٣) التأثير الجسدي للإساءات

بالإضافة للتأثيرات الجسدية الواضحة من الجروح والإصابات والأمراض، تؤثر الإساءات الجسدية والجنسية الشديدة على علاقة الإنسان بجسده. أيضاً كثيراً ما تؤثر الإساءات النفسية المتعلقة بالجسد (مثل التعليقات

السلبية على شكل الجسد) على علاقة الفتيات بأجسادهن. يظهر هذا من خلال صور عديدة منها: الإساءة للجسد، وذلك بالتشويه والتجريح بآلات حادة في المناطق التي لا تظهر من الجسم.

تستخدم بعض المراهقات أجسادهن للتنفيس عن ما يشعرن به من مشاعر لا يمكنهن التعبير عنها بالكلام.



وبهذه الطريقة تستخدم بعض المراهقات أجسادهن للتنفيس عن ما يشعرن به من مشاعر لا يمكنهن التعبير عنها بالكلام، تمامًا كما يستخدم الأطفال والمراهقون طاولات المدرسة أو جدرانها أو جدران دورات المياه أو مقاعد وسائل النقل العامة للتنفيس عن غضبهم أو رغباتهم المكبوتة، كما وتستخدم السيطرة المبالغ بها على الأكل، وذلك تعويضًا عن السيطرة التي تم فقدانها من خلال الاعتداء. ويظهر هذا من خلال اضطرابات الأكل التي فيها تمارس المراهقات سيطرةً شديدةً على أجسادهن من خلال عدم الأكل، أو الأكل ثم التقيؤ، أو حرق السعرات الحرارية بأي صورة كالرياضة العنيفة أو استخدام الملمينات. ربما تكون العادة السرية، التي يمارسها الأولاد والبنات بديلاً لمحاولة تحقيق السيطرة واللذة في نفس الوقت. أيضًا من مظاهر العلاقة السيئة بالجسد الخجل منه ومحاولة تغطيته بشكلٍ مبالغ فيه. كتبت امرأة في أحد المواقع الإلكترونية الكلمات التالية عن جسدها:

«أود أن أخفي نفسي حتى أهرب من عالمٍ رفضني. أنسحب من الحياة لأخفي جسدي لأنه يشعرني بالعار. فكم تسبّب هذا الجسد في إيذائي... سأمحو معلمي وتضاريس وجهي، وشعري، ولن أبقى غير عيني لتشهد أن هناك روح إنسان تتحرك وراء هذا الغطاء..»

في بعض الأحيان يكون الكسر في علاقة الإنسان بجسده في صورة رفض لأي نوع من أنواع اللذة الجسدية وبخاصة الجنسية. هذا يؤثر تأثيراً بالغاً على العلاقة الزوجية التي لا بد أن يكون فيها مثل هذا الجانب. فكثير من الزوجات اللواتي يعانين من تأثيرات الإساءة الجنسية ربما يمارسن الجنس

بشكل ميكانيكي بدون أية مشاعر، أو قد يتحمّلن مشاعر الألم والتقرّز. في بعض الأحيان يقمّن بتمثيل دور الاستمتاع رغبةً في إرضاء أزواجهن أو خضوعاً لهم. منهن من يتحمّلن ذلك طوال العمر، ومنهن من لا يمكنهن الاستمرار فيفقدن القدرة على التمثيل بعد مدّة خصوصاً بعد وصولهن وأزواجهن لسنّ متقدّم مما يشجعهن على «اعتزال» الحياة الجنسية. أخيراً يمكن أن يكون فقدان العلاقة بالجسد في صورة استخدام الجسد وسيلة للحصول على الحب والاهتمام بدءاً من الميل للاستعراض وارتداء الملابس المثيرة، مروراً بالتورّط في علاقات جنسية في سبيل الحصول على الحب والاهتمام، وانتهاءً باستخدام الجسد في الدعارة. فقد كَشَفَتْ أكثر من دراسة أن نسبة كبيرة جدّاً من العاملات بالجنس التجاري (العاهرات) تعرضن للإيذاء الجنسي في الطفولة.

٤) التأثير الروحي للإساءات

تُبنى علاقة الإنسان بالله على عنصر أساسي وهو الإيمان. فإله غير منظور، وكل علاقتنا به تقع في حيز الإيمان والثقة. وكما أشرنا سابقاً، تنمو قدرة الإنسان على الثقة من خلال علاقات الحب والرعاية التي يتلقاها وبالأخص في فترة الطفولة. وعندما يحدث شرخٌ أو كسرٌ في منظومة العلاقات الإنسانية بسبب الإساءات، فإن الإنسان يفقد إيمانه بالبشر وبالخير، بل و يفقد قدرته على الإيمان أصلاً فلا يطمئن إلا لما يمكن رؤيته والسيطرة عليه. وبهذه الطريقة تُبنى علاقة الإنسان مع الله على الخوف وبالتالي يكون

قرر الله أن يعطي الإنسان
الحرية والسيادة الكاملة
على حياته ولن يتراجع في
ذلك القرار مطلقاً.



التدين هو الحل كوسيلة لإرضاء الله وتجنب عقابه.

اين كان الله عندما حدث هذا لي؟

إنه السؤال الذي لا يمكن أن نتجاهله عند الحديث عن التأثيرات الروحية للإساءات. يجب علينا أولاً أن نعرف أن هذا السؤال لا يعبر عن تساؤل حقيقي بقدر ما يعبر عن الغضب والإحساس بالهجر والترك من قبل الله، علينا أن نحترم هذا الإحساس، لأنه ينبع من قلوبنا المجروحة التي لا تدرك الأمور اللاهوتية كالحرية والمسؤولية الإنسانية وما إلى ذلك. كما أن هذا السؤال لا يبحث عن إجابات لاهوتية بقدر ما يبحث عن المحبة والإحتواء، وهذه المحبة هي التي تجعلنا نتمكن من التصالح مع الله من جديد.

أذكرُ أحد الذين يعانون من الإنجذاب الجنسي المثلي^{١٣}، والذي تعرّض للإعتداء الجنسي كطفل صغير. هذا كان يرفض الصلاة عندما كان يحضر اجتماعات مجموعة المساندة، بل وكان يؤكد لنا أنه في وقت صلاة المجموعة، كان مفتوح العينين يسبّ الله! ذلك لأنه لم يكن «يغفر» له ما حدث له، كما وكان يتساءل قائلاً: «كيف يمكن لإله محبّ وقادر، أن يتركني هكذا كطفل صغير فريسة لهؤلاء المراهقين الذين انتهكوني جنسياً، وجعلوني أعاني من أسلوب الحياة المثلي لعشرات السنين فيما بعد؟». ولأننا في هذه المجموعات لا نعظ ولا نعتز على أي تعبير عن المشاعر، لم يناقشه أحد فيما قال. لكن من خلال محبة أعضاء المجموعة له لسنوات طويلة، ومن

(١٣) الانجذاب لنفس الجنس والذي يسميه البعض «الشذوذ الجنسي» وهو تعبير شامل وغير دقيق. الأدق هو «الجنسية المثلية» أي إنجذاب الإنسان لمثل جنسه وليس لغير جنسه (الجنس الآخر) والتي تسمى «الجنسية الغريبة».

خلال تدخلات الله العملية المتعددة في حياته، استطاع فيما بعد أن يدرك محبة الله، وأن الله ليس هو المسؤول عما حدث. لكنه يدرك أن الله الآن مسؤول أن يسير معه مسيرة التعافي، ويعوّضه عن تلك السنين الماضية، وهذا ما حدث ويحدث.

يرسم لنا الوحي المقدس على لسان حزقيال النبي (حزقيال ١٦: ٤- ١٣) هذه الصورة بصدقٍ شديد فيحدث عن شعب إسرائيل مصوراً إياه كطفلة مهجورة ومتركة.

«أَمَا مِيلَادِكَ يَوْمَ وُلِدْتَ فَلَمْ تُقَطَّعْ سُرْتُكَ، وَلَمْ تُغْسَلِ بِالْمَاءِ لِلتَّنْظِيفِ، وَلَمْ تُمَلَّحِ مَمْلِحًا، وَلَمْ تَقْمِطِ تَقْمِيطًا. لَمْ تُشْفَقْ عَلَيْكَ عَيْنٌ لِتَضَعْ لِكَ وَاحِدَةً مِنْ هَذِهِ لَتَرِقَّ لَكَ. بَلْ طُرِحْتَ عَلَى وَجْهِ الْحَقْلِ بِكَرَاهَةٍ نَفْسِكَ يَوْمَ وُلِدْتَ. فَمَرَزْتُ بِكَ وَرَأَيْتُكَ مَدُوسَةً بِدَمِكَ، فَقُلْتُ لَكَ: بِدَمِكَ عَيْشِي. قُلْتُ لَكَ بِدَمِكَ عَيْشِي.»

لم تحصل هذه الطفلة على احتياجاتها الأساسية بل تعرضت للهجر والإهمال كطفلة غير شرعية أُلقي بها على قارعة الطريق بعد ولادتها مباشرة، كما يحدث عادةً مع الأطفال غير الشرعيين. الأمر المتوقع هو أن تموت مثل هذه الطفلة، ولكن تظهر عناية الله هنا في صورة أنها، بالرغم من كل ذلك، عاشت. هذا هو تدخل الله غير المُدرك عندما يعطينا كأطفال القدرة على الحياة في بيئة مسيئة. صحيح أن هذه الحياة لم تكن حياة صحية، بل كانت حياة مريضة نفسياً من خلال الدفاعات المزيفة والذات غير الحقيقية، والذي يشير إليه الوحي بعبارة «بدمك عيشي»، والتي تعني أنها عاشت

ولكنها عاشت «بالدم» أي بآثار الإساءة منعكسة على شخصيتها وسلوكياتها. إلا أنها عاشت على أي حال، في انتظار الفرصة لكي تحيا فيما بعد حياة أفضل.

بعد أن كبرت هذه الطفلة وصارت شابة يافعة، مرَّ الله بها مرة أخرى، وكانت في حالة شبيهة للحالة التي كانت فيها يوم ولادتها، أي حالة من العجز والضعف ولكنها مختفية ربما وراء مظاهر تبدو جميلة، وكأنه بهذا يشير إلى أنها حتى بعد أن كبرت إلا أنه ما زال في داخلها نفس تلك الطفلة العارية الخجولة المحتاجة للاحتواء. ففي البداية كانت محتاجة لمن يُقْمَعُهَا ويستر جسدها الصغير العاري، ويمسح عنها دم الولادة، أما الآن فقد وصلت لسن البلوغ (زمن الحب) وتحتاج لمن يستر عورتها كامرأة ناضجة. لذلك نجده يقول في عدد (٧):

«جَعَلْتُكَ رَبْوَةً كَنَبَاتِ الْحَقْلِ، فَرَبَّوتِ وَكَبِرْتَ وَبَلَغْتَ زِينَةَ الْأَزْيَانِ. نَهْدًا تَذْيَاكِ وَنَبَّتْ شَعْرُكَ وَقَدْ كُنْتَ عُرْيَانَةً وَعَارِيَةً. فَمَرَزْتُ بِكِ وَرَأَيْتُكِ، وَإِذَا زَمَنُكَ زَمَنُ الْحُبِّ.»

لقد كبرت الفتاة وبلغت سن الرشد، لكنها لا تزال عارية كما كانت كطفلة، ربما يقصد أنها كانت عارية من الداخل، إشارة لذلك الإحساس بالخزي والعار الذي يشعر به كل من تعرَّض للإساءة أو الإهمال في الطفولة. لكن بالرغم من كل الخزي والعار، لا تزال لديها، كراشدة، القدرة على اتخاذ قرار الدخول في علاقة واعية مع الله، فعندما وصلت تلك الطفلة للسِّن الذي فيه تستطيع اتخاذ القرار، استطاع الله، لأول مرة، أن يبسط ذيله عليها

(وهذه كناية عن عرض الزواج في تلك الثقافة القديمة^{١٤}). إن هذا يعني أن الله يأتي إلينا عندما نكبر وتكون لنا القدرة على اتخاذ القرار الواعي، ويعرض علينا الارتباط به. فعندما نرتبط به ونعيش معه، يبدأ في تعويضنا عن كل ما مضى. كما في تَمَّة عدد(٧):

«قَبَسْتُ ذَّلِيلِي عَلَيْكَ وَسَتَرْتُ عَوْرَتِكَ، وَحَلَفْتُ لَكَ وَدَخَلْتُ مَعَكَ فِي عَهْدٍ يَقُولُ السَّيِّدُ الرَّبُّ، فَصِرْتُ لِي».

لعلنا نتساءل، وتتساءل معنا كل امرأة تعرّضت للإعتداء الجنسي وهي طفلة، وكل رجل تعرّض للإنتهاك كطفل: لماذا لم يمنع الله حدوث هذا؟ لماذا لم يشفني وقتها وبسرعة؟ لماذا تركني أعيش كل هذه السنين بدم الجرح وعار الإهانة في داخلي؟ إن الإجابة التي يقدمها الوحي على لسان النبي حزقيال هي إجابة قد لا تعجبنا كثيرا، ولكنها تعبر عن واقع. وهذا الواقع هو أن الله يحترم شخصياتنا ولن يتدخل إلا إذا سمحنا له.

لا يتدخل الله في المجتمع الإنساني ليمنع الشر والإساءات، ولا يتدخل قسرا ليمنع شخصا شريرا من ارتكاب الشر. بنفس المنطق لا يتدخل الله لشفاء من لم يطلب الشفاء بعد ولم يُردّه بعد بشكل كافٍ. إنه، احترامًا لسيادتنا، يطلب منا إذنًا قبل أن يفعل في حياتنا أي شيء. لقد قرّر الله أن يعطي الإنسان الحرية والسيادة الكاملة على حياته ولن يتراجع في ذلك القرار مطلقًا. لكنّه يتدخل «من بعيد» ليحمينا، وتدخله دائماً لا يتعارض مع حريتنا أو حرية أي شخص آخر حتى حرية مرتكب الإساءة! الله يحترم

(١٤) راجع سفر راعوث ٣: ٩



حرية الإنسان حتى في أن يرتكب الشر!

لَكُنَّا عندما نستخدم الحرية لندعوَ بها الله أن يتدخل في حياتنا، فإنه يدخل معنا في علاقة فيها نتعاون معًا لشفاء كل الآثار الماضية ولمحو العار والإهانة. عندئذ يكون الله الأب والزوج والولي الذي يمكنه أن يمدَّ يديه عبر الزمن ويغسل دماء الجراح القديمة والجديدة، دماء الولادة ودماء الختان ودماء الاعتداء الجنسي، دماء الجراح التي جرحنا الناس بها، ودماء الجراح التي جرحنا بها نحن أنفسنا. وعندها يَسْتُرُ، لا العري الجسدي، وإنما العار النفسي والروحي. وهكذا يُكْمَلُ حزقيال هذه الفقرة كالتالي:

«حَمَمْتُكَ بِالْمَاءِ وَغَسَلْتُ عَنْكَ دِمَاءَكَ وَمَسَحْتُكَ بِالزَّيْتِ، وَأَلْبَسْتُكَ مَطْرَازًا، وَتَعَلَّيْتُكَ بِالثَّخَسِ، وَأَزْرَتُكَ بِالْكِتَّانِ وَكَسَوْتُكَ بَرًّا، وَحَلَّيْتُكَ بِالْحُلِيِّ، فَوَضَعْتُ أَسُورَةَ فِي يَدَيْكَ وَطَوَّقًا فِي عُنُقِكَ. وَوَضَعْتُ خِزَامَةً فِي أَنْفِكَ وَأَقْرَاطًا فِي أُذُنَيْكَ وَتَاجَ جَمَالٍ عَلَى رَأْسِكَ. فَتَحَلَّيْتُ بِالذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَلِبَاسُكَ الْكِتَّانُ وَالنَّهْرُ وَالْمَطْرَازُ. وَأَكَلْتِ السَّمِيدَ وَالْعَسَلَ وَالزَّيْتِ، وَجَمُلْتِ جِدًّا جِدًّا فَصَلَّحْتِ لِمَمْلَكَةٍ». (حزقيال ١٦: ٤-١٤)

180°

الفصل الثالث

التعافي من الإساءات ..
قرار و مشوار!

نتفأوت الإساءات من حيث شدتها وتأثيرها، وبالتالي فإنها تتفاوت أيضًا من حيث مسيرة التعافي الخاصة بها. فالإساءات البسيطة تُشفى بسرعة إذا حصل الإنسان في الطفولة أو بعدها على حب ورعاية كافيين، وذلك من خلال الحياة في بيئة أفضل من البيئة التي تعرّض فيها للإساءات.

في مسيرة التعافي الناجحة، يجب أن يكون من الممكن إدراك انتقالنا من الشعور بالخوف وتوقّع الخطر إلى الإحساس بالأمان، ومن إنكار الذكريات وعدم التأكد منها، إلى الاعتراف بها، ومن الإحساس بالعزلة والوصم والعار إلى استعادة العلاقات الاجتماعية.

أما الإساءات البالغة، مثل الإساءات الجنسية الشديدة كالاعتصاب، أو زنى المحارم،^{١٥} أو الإساءات النفسية الشديدة مثل الهجر أو الترك، أو حتى الإساءات البسيطة التي حدثت بصورة متكررة كأسلوب معتاد للحياة، فهي تؤدّي إلى توقّف في النضوج وربما إلى أعراض كثيرة نفسية وجسدية وروحية، كما أشرنا

في الفصل السابق. في هذه الحالة، لا يحدث التعافي بشكل تلقائي كنتيجة للحياة في بيئة أفضل، وإنما يحتاج الأمر إلى اتخاذ قرار واعٍ ببدء مسيرة تعافٍ صعبة، ومكلفة، وربما يحتاج الأمر إلى علاج نفسي طويل المدى للشفاء من الآثار العميقة لمثل هذه الإساءات.

كما رأينا في حزقيال ١٦، فإن القرار بالتعافي من الإساءات التي حدثت في الطفولة هو قرار قوي وإيجابي. وهو أيضًا التزامٌ بمشوارٍ يطول أو يقصر،

(١٥) التعرّض للاستغلال الجنسي من قبل شخص من العائلة مثل الأب أو الاخوة.

المقاومة والرغبة في الإنسحاب، وأحياناً الحماس لفترة، ثم العودة للخوف والاكنتاب والألم النفسي الشديد الذي قد يدفع للرغبة في الموت. إذا لم يستطع من نطلب منه المساعدة تسديد احتياجاتنا من الاستماع والاحترام والتقدير، فإن هذا بمثابة تعرض للإساءة مرة أخرى وربما «نكفُر» تمامًا بالتعافي ونفقد إيماننا بالقدرة على التغيير.

ممن نطلب المساعدة؟

يقدم تشارلز وايتفيلد بعض السمات التي يجب أن نبحث عنها فيمن يسير معنا مسيرة التعافي:¹⁶

1. أن يكون لديه التدريب والخبرة الكافية كمعالج أو مشير أو مشرف علاج في برنامج تعاف.
2. ألا يكون متزمتاً أو ميالاً للإدانة.
3. ألا يقدم وعوداً بالتغيير والشفاء السريع.
4. أن يظهر توازناً بين تقديم الاحترام والتفهم، وفي نفس الوقت أن يكون حازماً بما فيه الكفاية ليدفعنا للأمام لنقوم بعمل التعافي الذي يجب أن نقوم به.
5. يستطيع أن يقدم لنا بعض ما نحتاجه من الاحتياجات النفسية، وبالذات الاستماع المتمعّن ورد الفعل والاحترام وقبول وفهم المشاعر خلال جلسات المشورة.
6. أن يشجعنا أن نجد معونة ومساندة خارج جلسات العلاج أو المجموعة، ويساعدنا في تقييم العلاقات في المجتمع العام.

(16) C. Whitefield, Healing the Child Within p. 64.



٧. أن يكون هو أيضًا متقدمًا في تعافيه وتعامله مع طفله الداخلي.
٨. ألا يستخدمنا أو يستخدم مساعدته لنا لتسديد احتياجاته الشخصية (هذا من الصعب تحديده في البداية).
٩. أن نشعر معه نسبيًا بالأمان والراحة.

تمر مسيرة التعافي من الإساءات بمراحل متدرّجة، ومن المناسب أن نعرفها لكي ندرك علامات الطريق الذي نسير فيه.

الخطوة الأولى: الأذكر^{١٧}

تختلف خبرة تذكر الإساءات من شخص لآخر. فهناك من تتذكر دائماً الإساءات التي تعرّضت لها. لكنها من المحتمل أن تقلل من أهميتها أو تنكر حقيقة تأثيرها على حياتها وعلاقتها بما يحدث في حياتها من مشكلات نفسية وسلوكية أو علائقية. هناك أيضًا من تتذكر مجرد مقتطفات مما حدث لها. قد تتذكر الضرب والاعتداء الجسدي ولكنّها لا تتذكر الاعتداء الجنسي. ربما تتذكر الكشف الطبي الذي أجري عليها في المستشفى، لكنها لا تتذكر الاغتصاب الذي سبقه.

على الجانب الآخر هناك من ينسى تمامًا ما حدث، ويبقى في نسيانه إلى

(١٧) ترتيب الخطوات مأخوذ من كتاب

Judith Herman, Trauma and Recovery- The aftermath of violence, from domestic abuse to political war (N.Y. Basic Books).

أن تأتيه الذكريات مرةً واحدةً وتقتحم وعيه كرد فعل لكلمة أو حدث أو مكان ما أو حتى رائحة مميزة.

رَوَت إحداهن أنها عندما ذهبت إلى البيت الذي كانت تعيش فيه طفولتها، كان لديها فضول غريب أن تنظر للكشك الخشبي الذي كان يعيش فيه البواب (حارس العمارة). لم تدري لماذا كانت مهتمة بأن تنظر لهذا الكشك وتتأكد من وجوده. ثم بعد تلك الزيارة بأيام سمعت أحد المحاضرين يتكلم عن الإساءة الجنسية، ويذكر أن الاعتداء الجنسي يمكن أن يحدث من أي شخص في البيت، ربما البواب... عندما سمعت هذه الكلمة، اندفعت الذكريات في عقلها فجأة وفهمت سبب اهتمامها بالنظر إلى كشك البواب الخشبي القابع عند مدخل العمارة.

من الطبيعي بالنسبة للطفلة الصغيرة أن تمارس كبت الذكريات وإنكارها لأنها لا تستطيع التعامل معها، فكبت الذكريات دفاعاً نفسيً هام نحتاجه لكي نتعايش مع الضغوط والصدمات، ولا نواجهها إلا عندما نصبح قادرين على ذلك.

عملية الذكر

غالبًا ما تُشبهُ عملية التذكر عملية القيام بتجميع قطع اللغز معًا، فالذكريات تأتي في شكل صور أو أحداث صغيرة متناثرة، لأن هذه هي طبيعة «ذاكرة الإساءة» (Traumatic Memory). ومن خلال الكلام والتعبير الحر عن كل ما نتذكره، يقوم العقل الواعي، بتجميع هذه الذكريات معًا بالطريقة



المنطقية المعقولة. قد تكون هناك قطعة محورية في هذا اللغز، والتي عندما نجدها نكتشف أنها تلك القطعة التي تفتح الباب أمام تركيب الكثير من القطع وتجعلها منطقية معًا.

حتى وبعد أن يتم تركيب معظم أجزاء اللغز، قد تبقى الصورة مكتملة لكنها باهتة ومهزوزة. قد نستقبلها بعقولنا فقط مع فصلٍ للمشاعر، وكأنها تحدث لشخص آخر. وقد تأتي الذكريات، كما ذكرنا سابقًا، في صورة لقطات من الماضي flashbacks. هذه اللقطات هي ذكريات قوية جدًا وواضحة إلى الدرجة التي قد نشعر معها أن ما حدث في الماضي يحدث مرةً أخرى الآن. ربما تستطيع الناجية من الإساءة أن ترى صورة ذهنية للغرفة التي تم فيه الاعتداء، أو تشعر بنفس مشاعر الرعب التي مرت بها عندما حدث الاعتداء. في بعض الأحيان تكون هذه اللقطات بلا صور، بل مجرد أفكار أو أصوات أو حتى روائح. قد نظن أن عقلنا المريض هو الذي يُنتج هذه الأشياء، ولكن السؤال المنطقي هو: لماذا يُنتج عقلنا مثل هذا النوع من اللقطات؟! ولماذا هي متكررة؟! ولماذا هي مرتبطة بأماكن وأشخاص حقيقيين في تاريخنا؟! إن الإجابة الأكثر منطقية عن هذه التساؤلات هي أن هذا قد حدث بالفعل!

الخطوة الثانية: النوح!

النوح هو من أهم الخطوات في التعافي، لكنه أيضًا من أصعبها. فمن

يخافون من النوح، يعتقدون أنهم إذا سمحوا لأنفسهم بالنوح فإنهم لن يتمكنوا من التوقف. إننا نميل لتجنب النوح، خصوصاً إذا كان الفقد كبيراً. إن هذا ليس فقط بسبب الخوف، إنما هو أيضاً بسبب كبريائنا. لكننا عندما نستطيع الحصول على المكان والأشخاص الذين نشعر معهم بالأمان الكافي، والذين يقدمون لنا قبولاً واحتراماً كافيين، عندئذٍ يمكننا أن نnoch معهم ونبكي أمامهم، ونسمح لضعفنا بالظهور على السطح. نحن من تعرّضنا للإساءات في الصغر لدينا الكثير للنوح عليه:

- من حقنا أن نnoch على الجروح التي تعرّضنا لها.
- من حقنا أن نnoch على عدم حصولنا على الحماية التي كانت من حقنا كأطفال.
- من حقنا أن نnoch على ما فات من أعمارنا، والمجهود الذي ينبغي أن نبذله الآن لتعافي من آثار الانتهاك.
- من حقنا أن نnoch على العلاقات التي فسدت، أو التي لم تتكوّن أصلاً، بسبب عدم قدرتنا على الثقة بالآخرين.
- من حقنا أن نnoch على رؤيتنا للحياة التي أصبحت سلبية، وعلى علاقتنا المفقودة بالله بسبب ما حدث.
- من حقنا أن نnoch على فقدان الأب بالرغم من وجوده، لأنه توقّف عن كونه أباً عندما استغلنا جنسياً.
- من حقنا أن نnoch على الإخوة بالرغم من وجودهم لأنهم بارتكابهم الإساءة الجنسية في حقنا لم يعودوا إخوة لنا!

إن النوح يعيد لنا الاتصال بجزء من شخصياتنا قمنا بفصله عن وعيّننا. فعندما



النوح يعيد لنا الاتصال
بجزء من شخصياتنا
والذي قمنا بفصله عن
وعينا.

يعود هذا الجزء سنكتشف عودة الكثير من قدراتنا المعطلة سواء روحياً أو نفسياً أو عقلياً، ونستعيد قدرتنا على الإحساس. إننا عندما نختر الحزن والغضب الحقيقيين، فإنه يمكننا أيضاً أن نختر الفرح الحقيقي. هذا أفضل

بكثير من أن نعيش حياة هي أقرب للموت، فيها لا نحزن ولا نفرح، ولا نشعر مطلقاً.

سوف يأتي النوح بالطريقة التي يأتي بها، فنحن لا نستطيع أن نستحضره، نستطيع فقط أن نتوقف عن مقاومته عندما يأتي. وهذه المقاومة هي السبب الأساسي في طول مدة العلاج والتعافي. تأخذ مقاومة النوح عدة أشكال منها:

- فصل الإحساس: فرمما نمنع أنفسنا من الشعور بأي شيء لكي لا ننوح.
- وهم الانتقام: فقد نظن أن الانتقام من الشخص المتسبب في الإساءة، سواء فعلياً أو في خيالنا أو بشكل رمزي من خلال الانتقام من «كل الرجال» مثلاً، هو ما يمكن أن يمنحنا الشفاء بدلاً من النوح.

الغفران الصحي هو الغفران
الذي يعترف بالنوح والغضب
ضد المعتدي، ثم يتجاوزه إلى
التخلي التدريجي عن الكراهية.

- وهم الغفران السحري: وهو وهم آخر بالتحكم، حيث يتجنب مشاعر النوح مثل الغضب والحزن والعجز، وذلك من خلال نوع من التفوق والتسامي «الروحي». أما الغفران الصحي فهو الغفران الذي يعترف

بالنوح والغضب ضد المعتدي، ثم يتجاوزه إلى التخلي التدريجي عن الكراهية والرغبة في الانتقام.

- وهم التعويض: الرغبة في التعويض هي أيضاً رغبة سحرية تُعطل التعافي. فقد تكون رغبةً في الحصول على تعويض من الشخص نفسه، أو من الله أو من شخص يمثل السلطة. وقد تظهر تلك الرغبة في التعويض على شكل حالةٍ من «الإضراب» عن كل ما في العالم والشعور بأن كل العالم مدين لنا بسبب ما حدث. هذا أيضاً دفاعٌ نمارسه لكي لا نواجه الحقيقة. والحقيقة هي أنه لا يوجد شيءٌ يكفي لتعويض ما حدث. فالنوح هو رد الفعل الوحيد الذي يوفي ما حدث حقّه!

أما كيف يمكننا أن ننوح نوحاً صحيحاً ونذهب إلى بيت النوح المبني على مواجهة الحقيقة، والذي هو أفضل من بيت الفرح المبني على الإنكار والتظاهر وخداع النفس، فهذا ما سوف نشرحه في السطور التالية. ولكن قبل ذلك دعونا نقرأ هذه الفقرة الكتابية من سفر الجامعة:

«الذَّهَابُ إِلَى بَيْتِ النَّوْحِ خَيْرٌ مِنَ الذَّهَابِ إِلَى بَيْتِ الْوَلِيمَةِ لِأَنَّ ذَاكَ نِهَايَةُ كُلِّ إِنْسَانٍ وَالْحَيُّ يَضَعُهُ فِي قَلْبِهِ. الْحُزْنُ خَيْرٌ مِنَ الضَّحِكِ لِأَنَّهُ بِكَاتِبَةِ الْوَجْهِ يُصْلِحُ الْقَلْبَ. قَلْبُ الْحُكَمَاءِ فِي بَيْتِ النَّوْحِ وَقَلْبُ الْجُهَالِ فِي بَيْتِ الْفَرَحِ. سَمِعَ الْإِنْتِهَارَ مِنَ الْحَكِيمِ خَيْرٌ لِلْإِنْسَانِ مِنْ سَمْعِ غِنَاءِ الْجُهَالِ لِأَنَّهُ كَصَوْتِ الشُّوكِ تَحْتَ الْقِدْرِ هَكَذَا ضِحْكُ الْجُهَالِ. هَذَا أَيْضاً بَاطِلٌ.» (جامعة ٧: ٢-٦)



مشاعر النوح الصحي

يمر النوح الصحي بمراحل مختلفة، وتتميز كل مرحلة من هذه المراحل بمشاعر خاصة، فبعد تلاشي سحابة الإنكار وعدم التصديق، يثور بركان الغضب، ثم يهوي الإنسان إلى هاوية الاكتئاب، ثم يدور في دوائر المساومة والتفكير السحري، وأخيراً يخرج إلى القبول والتسليم حتى وإن كان هناك بعض الحزن. في ذلك الوقت نقبل حقيقة أن ما حدث قد حدث فعلاً وأنه لا يمكننا إنكاره أو تغييره.

لا يمكننا بالطبع تغيير ما حدث، لكننا نستطيع تغيير الطريقة التي من خلالها نرى أنفسنا وما قد حدث. الخيار هو لنا في أن نقبل ما حدث حتى نتمكن من تجاوزه وعدم السماح له بالتأثير علينا وعلى باقي أيام عمرنا.

١. الغضب

قد يكون الغضب موجَّهاً نحو الشخص المُسيء أو نحو الآخرين كلهم أو نحو الحياة بشكل عام. وقد يكون موجَّهاً نحو أنفسنا، لأننا نظن أننا السبب فيما حدث أو أنه كان بإمكاننا منع حدوثه. كما يمكن أن يكون الغضب موجَّهاً نحو الله لأنه لم يمنع ما حدث.

أما عن طرق التعامل مع الغضب، فهي عديدة. فقد نحاول «دفنه» تحت ممارسات مختلفة، مثل الأكل أو عدم الأكل أو الكحوليات أو المخدرات، أو سلوكيات جنسية سواء عنيفة أو غير عنيفة. وقد يتم ممارسة سلوكيات فيها إيذاء للنفس (كتجريح الجسد مثلاً) أو محاولة الانتحار. قد يتحوّل بعض

الناجين والناجيات من الإساءة إلى أشخاص يسيئون للآخرين، ويستخدمون غضبهم للسيطرة على غيرهم أو لتخويفهم، كما أن الكثير من الأبحاث تشير إلى أن بعض ممن تعرّضوا للانتهاك الجنسي في الطفولة قد يتحولون هم أنفسهم إلى مُنتهكين للأطفال جنسيًا.

التعبير عن الغضب

يوجد هناك طرق فعّالة وغير مؤذية للتعبير عن الغضب. فهناك الطرق الجسدية، مثل تقطيع كومة من الجرائد، أو تكسير صورة للمعتدي، أو ربما عمل تمثال من الصلصال يرمز للمعتدي أو للمعتدين ومن ثم سحقه!¹⁸ وهناك الطرق اللغوية للتعبير عن الغضب مثل كتابة خطاب للشخص المعتدي. وكذلك الكلام وهو طريقة لغوية فيها نعبر عن الغضب من خلال تخيل المعتدي وتوجيه الكلام إليه بغضب، كما وقد يصاحب ذلك ضرب بعض الوسائد بعضًا أو بعرض الحائط! يجد بعض الناس الراحة في التعبير عن غضبهم وذلك من خلال العمل الاجتماعي الموجه ضد كل ألوان الإساءة والقهر في العالم. قد يعمل بعضهم في مجال مساندة النساء والمطالبة بحقوقهن، أو في تقديم المشورة والعلاج النفسي للناجين والناجيات من الانتهاك الجنسي.

٢. الحزن

قد تكون المشاعر الأقرب عند تذكّر هذه الإساءة هي الحزن على ما فات من سنين، وعلى التأثيرات المؤلمة التي عاينها منها طوال هذه السنوات.

(18) قد يشعر بعض المتدينين بعدم جواز فعل ذلك. بالطبع يُعدّ فعل ذلك في الواقع من خلال الإساءة الفعلية للشخص أمرًا غير جائز لكن هذه مجرد تعبيرات جسدية عن مشاعر موجودة بالفعل. بل إن فعل هذه الأشياء ربما يقلل من الرغبة في الإيذاء الفعلي للآخرين.

الحزن ليس هو الاكتئاب. فالحزن هو شعور صحي يتناسب مع ما يتعرض له الإنسان من فقدان، أما الاكتئاب فهو موقفٌ رافضٌ للحياة. من المفيد أن نقوم بكتابة هذه المشاعر في صورة خطاب نوجهه لمن نراه المتسبب بشكل أو بآخر في فقداننا لطفولتنا وشبابنا. كما أنّ هناك حاجة للنوح على فقدان الأخلاقي وعلى السلوكيات التي سلكنا فيها كرد فعلٍ لهذه الإساءة، كالتمييز الجنسي الذي عشناه أو الغضب والعنف مع الزوج أو الزوجة أو الأولاد أو غير ذلك. الحزن الصحي والندم أمران ضروريان للغفران للنفس.

٣. المساومة «التفكير السحري»

عندما نفقد شيئاً ما فإننا نبقى ولبعض الوقت في حالةٍ من عدم التصديق وعدم القبول، حتى أننا قد نتوقع أن نجد ما فقدناه في مكان ما وفي يوم ما. هذا التوقع هو ما يسمى بالمساومة أو التفكير السحري. ومن صور المساومة أيضاً أن نفكر بطريقة «ماذا لو». ماذا لو لم يحدث ذلك؟! ماذا لو لم أكن قد ذهبت إلى ذلك المكان؟ ماذا لو لم أولد في هذه الأسرة؟! كلها بالطبع أفكار سحرية فالماضي لن يتغير. من الطبيعي أن نمارس هذا التفكير السحري لبعض الوقت، ومن ثم نقبل الواقع ونتعايش معه. عندئذٍ نستعيد قوتنا وتوازننا مرةً أخرى.

٤. القبول

قد يبدو عجباً أن «قبول» ما حدث هو الطريق الحقيقي الذي يصل بنا إلى استعادة القوة مرةً أخرى. والقبول لا يعني الموافقة على ما حدث، وإنما يعني قبول أن ما حدث هو حقيقة واقعة لا يمكن تغييرها أو الهروب منها، ولكن يمكن التعافي من آثارها. فالقبول إذًا هو مواجهة الواقع وكسر حالة الإنكار. كثيراً ما لا نقبل أن تكون هذه القصة المليئة بالإساءات والخزي

القبول لا يعني الموافقة على ما حدث، وإنما يعني قبول أن ما حدث هو حقيقة واقعة لا يمكن تغييرها أو الهروب منها.

هي قصة حياتنا، ولكن القبول هنا هو أن نعترف أن هذه بالفعل هي قصة حياتنا، وهذا فعلاً هو ما حدث لنا. ولكنه علينا أن لا نمنح ما حدث لنا في الماضي القوة كي يشكّل حياتنا الآن وفي المستقبل! في كثير من الأحيان نعتقد أن الحديث عن هذه

الأمر سوف يجعلنا نعيش في ماضٍ مؤلم، وأنه من الأفضل أن ننسى هذا كله. إلا أن الحقيقة هي أننا نتكلم عن الماضي لا نعيش فيه، بل «لنتركه خلفنا ونتقدّم إلى الأمام في حياتنا. أما عندما لا نتكلم عن هذه الأمور فإنها تظل تؤثر على حياتنا دون أن ندري ما هو أصل وجذور هذه التأثيرات.

قد نعيش عمرنا كله في حالة من عدم النضوج بسبب ما تعرّضنا له من إساءات. لكننا عندما نقبل حقيقة حدوث هذه الإساءات وعندما نراها بوضوح، عندئذ يمكننا إدراك تأثير هذه الإساءات على حياتنا الحاضرة وبالتالي ننقي حياتنا منها تدريجيًا، فنعيش الحياة الحاضرة بصورة أفضل.

الخطوة الثالثة: إعادة الاتصال

بعد التذكر والنوح و التصالح مع الماضي المؤلم وقبول ما فيه من حقائق، فإننا نواجه مهمة جديدة وهي صنع المستقبل. بعد البكاء والنوح على الذات القديمة، علينا أن نواجه مهمة صنع الذات الجديدة التي نريد أن نكونها. وبعد التعرف على ما سببته الإساءة لنا من تشويه وإعاقة للعلاقات، نواجه الآن مسؤولية عمل علاقات صحية جديدة. وبعد التخلّي



عن معتقداتنا القديمة المريضة، نبدأ في تأسيس إيمان جديد ومعتقدات أكثر صحة. من ضمن المعتقدات القديمة الناشئة عن تاريخ الإساءة:

- من حق القوي أن يفعل ما يشاء!
- لا يجب أن أعبر عن ضعفي لأي شخص كان وإلا فإنه سوف يسحقني أو يستغلني!
- ليس مهماً ما أشعر به. إنما المهم هو الآخرون!
- قيمتي الوحيدة في الحياة هي أن أعطي الآخر لذة جنسية!
- قيمتي الوحيدة في الحياة هي أن أسدّد احتياجات الجميع وخصوصاً زوجي وأولادي!
- أنا لا أستطيع أن أفنع الآخرين برأيي! الأفضل أن انسحب!
- رأيي غير مهم ولن يغيّر شيئاً، فلا داعي لأن أعبر عنه!
- من الأسهل والأكثر أماناً أن ألوم نفسي دائماً!
- من الواجب عليّ أن أعطي جسدي لمن يقدم لي محبةً واهتماماً حقيقياً!
- الجنس شيء قذر والجسد عار!
- الجنس هو الوظيفة الوحيدة التي أستطيع أن أفعلها بنجاح وهو قيمتي الوحيدة!

١. إعادة الاتصال بالطفلة الداخلية / الطفل الداخلي

إن الطفلة التي عشيتها في الماضي ما زالت موجودة بداخلك وبنفس ما لها من مشاعر وأحلام وأمنيات. ولكي تنالي الشفاء والتعافي عليك أن تتواصل

مع هذه الطفلة الداخلية. الطفل الداخلي هو المُمسك بمفاتيح الذكريات، وهو الممسك أيضًا بمفاتيح الشفاء! الكثير ممن تعرّضن للانتهاك في الطفولة، تعرّودوا كراهية أو لوم هذه الطفلة، أو على الأقل تجاهلها وكأنها قد ماتت، لكنها لا تموت.

٢. إعادة تبني الطفلة الداخلية (Re-parenting)

يتم إعادة تبني الطفلة الداخلية على مستويات ثلاثة. الخطوة الأولى هي إعادة التبني الذاتي، أي أن تقوم البالغة الراشدة فينا بإعادة تبني طفلتها الداخلية، فتصبح الراشدة «أمًا» لهذه الطفلة. وهذا يعني أن نقوم نحن بتقديم الحنان والرعاية لأنفسنا. فنحترم مشاعرنا واحتياجاتنا، ونتعامل مع أخطائها بغفرانٍ ونحاسبها بحنان. كما أن من مظاهر الاهتمام بالطفل الداخلي فينا هو الاهتمام بأجسادنا فنقوتها (بالأكل الصحي والترفيه المنعش) ونزبيها (من خلال الرياضة الصحية).

الخطوة الثانية هي إعادة التبني الروحي وذلك من خلال العلاقة مع الله ومجتمع الإيمان، حيث تأخذ الراشدة طفلتها هذه وتذهب بها إلى المسيح! لذلك أعتقد أن خطاب المسيح الموجه للتلاميذ ولكل «الراشدين» والذي يقول: «دَعُوا الْأَوْلَادَ يَأْتُونَ إِلَيَّ وَلَا تَمْنَعُوهُمْ» هو خطاب لكل راشدٍ فينا أن يأتي «بطفله الداخلي» للمسيح ولا يمنعه. فالراشد هو صاحب الحق، إما أن يذهب بطفله للمسيح، أو يُبقي طفله (الروحي) في حبسٍ ويمنعه من اختبار محبة الله الحقيقية. علينا إدراك هذا جيدًا، فالمسيح لن يقتحم حياتنا ويخترق الراشدَ الحرَّ صاحبَ السلطانِ والسيادة، لينفذ إلى طفله



الداخلي. هو فقط يقف على الباب ويقرع، فإن سمعنا صوته وفتحنا الباب له فإننا بعد ذلك نحتاج لأن نقوده إلى «غرفة الطفل الداخلي» بما فيها من ألم وخزي وخوف وكل ذكريات الإساءة. أما إذا لم نفعل ذلك فإن جروحنا سوف تستمر في نزفها ربما طوال عمرنا!

الخطوة الثالثة هي إعادة التبني الاجتماعي وذلك من خلال العلاقات الفردية مع مرشدٍ أو مشير (Mentor). هذه الخطوة الأخيرة يجب ألا تسبق الخطوات الأولى والثانية، وإلا فستحدث اعتمادية مرصّية على هذا المشير/المشييرة أو المرشد/المرشدة. كما تتضمن خطوة إعادة التبني الاجتماعي علاقات مجتمعية مع مجموعات إنسانية صغيرة أو كبيرة، يتم من خلالها استعادة ما فقدناه في الماضي من حب وتقدير واحترام.

أنت أولاً!

على الراشد فينا أن يكون الأب أو الأم للطفل الداخلي الذي يأخذه إلى الله وإلى الناس! تُقدّم لوشيا كاباتشيوني في كتابها «التعافي لطفلك الداخلية» تسع خطوات لإعادة تبني الطفل أو الطفلة الداخلية:

عليك أن تتعرّف على طفلك الداخلي، وأن تحاول استيعاب حقيقة أنه موجود وأن تفهم طرقه التي من خلالها يعبر بها عن نفسه:

1. قم بمقابلة الطفل الداخلي وتعرّف على اسمه وما يحب وما يكره، وقم بسؤاله عما يريدك أن تفعله من أجله. تقترح هذه المعالجة إجراء «الحوار» مع الطفلة الداخلية من خلال الكتابة، بحيث تستخدم الراشدة يدها اليمنى وتستخدم الطفلة يدها اليسرى (وذلك بالنسبة

لمن يكتب في العادة بيده اليمنى). إن استخدام اليد «الأخرى» في الكتابة يعبر عن الطفلة الداخلية بعجزها وضعفها وعدم قدرتها على الكتابة بخط جميل ومنسق!

٢. احتضني طفلتك الداخلية الحساسة المتألّمة. قد تقومين بهذا من خلال شراء «عروسة أو دمية» كانت تلك الطفلة تحبّها، واحتضنيها. وقد تقومي باحتضان نفسك تعبيراً عن احتضانك لطفلتك الداخلية. ٣. اقبلي طفلتك الغاضبة واحترمي غضبها، وذلك من خلال أن تسمحك لها أن تكتب وترسم نفسها وهي غاضبة أو تعبر عن غضبها بأي طريقة، كما شرحنا سابقاً. عندما يعبر الطفل الذي في داخلك عن غضبه، افعلي تماماً عكس ما كان يفعل والدك، واحترمي غضبه ولا تؤثّبه عليه.

٤. قم بالبحث عن الأب الحنون اللطيف في داخلك (أي الذي يرضى الطفل). هنا عليك أن تلعب دور الأب لهذا الطفل الداخلي، متعلّماً تلك الأبوة الحانية من الله، ومن آباء آخرين تراهم حولك في المجتمع.

٥. قم بالبحث عن الأب الحامي بداخلك (أي الذي يحمي الطفل). في هذه الخطوة نتعلّم أساليب جديدة لحماية أنفسنا جسدياً ونفسياً وروحياً.

٦. قم بمقابلة الأب الناقد. لقد اخترنا داخلنا الآباء الناقدين الذين تعرّضنا لهم في حياتنا. يجب أن نتقابل مع ذلك الكيان داخلك وتوقفه عن الاستمرار في تكدير حياة الطفل الداخلي وبالتالي حياتك كلها.

٧. أخرجي طفلتك الداخلية لتلعب، وذلك من خلال القيام بالأنشطة الترفيهية التي كانت تحبها وقد حُرمت منها مبكراً، مثل الرسم والتلوين



أو ركوب الدراجات أو نط الحبل، أو غيرها من السلوكيات الطفولية. ربما منعتِ نفسكِ كراشدةٍ من القيام بهذه الأشياءِ معتبرة إياها «دلع» لا لزوم له.

٨. احتفل بطفلك الداخلي المبدع (القادر على الإبداع والاختراع). عندما تشعر بالرغبة في عمل شيءٍ مبدع غير تقليدي، إياك أن تحرم نفسك من عمله. بهذه الطريقة تسمح للطفل المبدع في داخلك بالحياة والانطلاق.

٩. اكتشف الطفل الداخلي الروحي (القادر على الاتصال بالله). تستطيع أن تستخدم كتاب الصلوات والتسابيح «المزامير» لإعادة اكتشاف هذا الطفل الروحي. ففي هذا السفر الكبير (أكبر أسفار الكتاب المقدس) نجد كُتَّابَ المزامير يعبرون عن كل مشاعرهم أمام الله، فيصرخون إليه ويستنجدون به، ويغضبون معه من الناس، ومنه هو شخصياً. يخافون ويفرحون ويتألمون ويتهللون كذلك. هذا الطفل الروحي لا يجد نفسه إلا في حضن الأب السماوي، ويثق أن أباه يقبله كما هو مهما رفضه الآباء الأرضيون أو انتقدوه.

قالت لي إحداهن ذات مرة عن طفلتها الداخلية:

لا شيء يرضيني أكثر من أن أكرهها. أنا أشعر أنني بكرهيتي لها أمنحها الحق في الحياة والوجود! لأنها لا يمكن أن تُوجد إلا مكروهة.

وبعد فترة من العلاج كتبت التالي:

تملكني شعورٌ شديدٌ من الاكتئاب وأنا في وسط مجموعة من الناس. ولم أعرف مصدره. وعندما حاولت تفسيره وجددتني أقرن بين مظهرهم

ومظهري، وبين شخصياتهم وإمكانياتهم وشخصيتي، وبين كلامهم وآرائهم وصمتي. وشعرت من تلك المقارنة أنني لا شيء، وأني أقل منهم بكثير. فتملكني شعور بالوحدة والغربة جعلني أود الهروب بأسرع وقت من هذا المجلس. لكن عندما اختليت إلى نفسي في الصباح التالي عنفتها بشدة: كيف تجرؤ على مقارنة نفسها بالآخرين. وكأني كنت أقول لها «هذا جزاؤك بسبب إقترابك من الناس، تفضحين نفسك». ولكنني شعرت أيضًا بالألم يعترضني وكأني كنت أود أن أكون أجملهم وأكثرهم لفتًا للأنظار بحضوري وكلامي وشكلي، وتساءلت: يا إلهي، ما هذا الكم من الغرور والكبرياء! حينئذ تذكرت «الطفلة» في داخلي، وكأنها تهمس إلي قائلة: «هذا هو شعوري.. فلأنا أريد أن أكون الأبهي والأحلى والأشطر والأجمل. لماذا تعنّفيني؟ أليس هذا ما يريدته أي طفل في العالم؟»

في الحقيقة لم أستطع أن أنتهرها... ففي طفولتي. لكم وددت أن أكون المحظية لدى والدي. لكم وددت أن أسمع كلمات الإعجاب والتشجيع منهما، وأن أشعر أنني أهم ما لديهما في الحياة. لكن لماذا أشعر بهذا الشعور حتى الآن؟ هل لأن الجوع في طفولتي لم يشبعه أحد؟ هل لأنني ظللت أتمنى دون جدوى؟ ربما.. عندما أدركت كيان «الطفل» في داخلي، وعندما استمعت إليه زال غضبي وانتهاري لنفسي، وعمّني سلام الفهم لكياني الداخلي. فكل طفل يحتاج إلى الاحترام والفهم، ويحتاج أن يسمعه والداه. ومع أن أمي وأبي لم يسمعاني في طفولتي فلأنا اليوم أم لطفلي الداخلي وأب له كذلك. ووجدتني أقول لطفلي بحب: دعينا نصلي معًا:



اللهم،

امنحني السكينة لأتقبّل الأشياء التي لا أستطيع تغييرها
والشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها
والحكمة لمعرفة الفرق بينهما.

٣. إعادة الاتصال بالحاضر والمستقبل

بعد إعادة الاتصال بالماضي والاعتراف به وبكل ما كان يسوده من مشاعر، وبعد الاتصال بالطفل الداخلي، تبقى خطوة الاتصال بحياتنا الحاضرة، عندما نتكلّم عن إعادة الاتصال بالحاضر والمستقبل، فنحن نتكلّم عن إعادة الاتصال بالحياة التي علينا أن نعيشها الآن كأشخاص راشدين ناضجين. في هذه الحالة فإننا ندخل تحدي العلاقات الناضجة مع الآخرين سواء في الزواج أو الأسرة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية بشكل عام.

إليك بعض النصائح لإعادة الاتصال بالحاضر والمستقبل:

١. كلما شعرت بالحاجة للتجنب والاختباء، قاوم هذه المشاعر من خلال خروجك وتواجدك مع الآخرين. قد لا تشعر بالراحة الآن، لكنك سوف تحصد النتائج الإيجابية في المستقبل.

٢. سوف تتناكب أفكار خاطئة عن قيمة نفسك وعن رفض الآخرين لك. قاوم تلك الأفكار، وتعامل مع الحقائق والدلائل الواقعية أكثر من أفكارك، لأن أفكارك قد تكون صحيحة وقد تكون مخطئة، والحقائق سوف تظهر مع الوقت.

٣. قد تجد صعوبة في ضبط الاقتراب والابتعاد، فتقترب أكثر من اللازم أو تبتعد أكثر من اللازم. استمر بالمحاولة فإنك مع الوقت والتدريب

- ستصل إلى ضبط المسافة الصحية مع الآخرين من حولك.
٤. سوف تشعر بعدم القدرة على العطاء أو الإنتاج، حاول أن تصدق ما يقوله الآخرون ممن يثقون بك وبقدراتك.
٥. سوف تشعر أن ما تفعله ليس له أي قيمة. إن كان الآخرون يقبلون ما تفعله ويقدرونه سواء مادياً أو معنوياً، فعليك أن تصدق أن ما تفعله له قيمة.
٦. سوف تميل للشعور بأنه لا فائدة من هذه الحياة وأن ولا شيء سوف يتغير. في هذه الحالات عليك أن تُذكر نفسك بأن هناك تغييرات حقيقية قد حدثت فيك أنت شخصياً وفي الحياة من حولك، ارجع للسنوات الماضية وقارنها بالحاضر وسوف تدرك التغيير.
٧. ذكر نفسك بأن الله يرى العالم «من فوق»، لذلك فهو يرى ويتعامل مع «الصورة الكبيرة». صحيح أنه يرى التفاصيل الصغيرة، ولكننا نحن البشر الصغار، نميل لأن نغرق في هذه التفاصيل الصغيرة.

الشفاء والتعافي

في النهاية علينا أن نواجه أن هناك إعاقة ما قد تستمر، وأن الشفاء لن يكون كاملاً مثل الشفاء من الإنفلونزا! فالذكريات والمشاعر قد تستمر في التردد وفي كثير من المرات طول الحياة، إلا أن شدتها تقل مع الوقت. قد نتعامل مع الغضب على مستوى ما، ثم نجده بعد ذلك يعود مرة ثانية ولكن بطريقة أخرى، فنتعامل معه مرة أخرى ولكن على مستوى أعلى. قد تعود الأفكار السحرية، ولكن بأقل

بالرغم من أن التعافي قد لا يكون كاملاً إلا أنه سوف يكون كافياً

حدة وإلحاحًا. إننا غالبًا ما نعود للمراحل السابقة في كل مرة نواجه فيها ضغطًا ما أو نمر بأزمة نمو جديدة. وبالرغم من أن التعافي قد لا يكون كاملاً إلا أنه سوف يكون كافيًا، وذلك لأننا نستعيد قدراتنا في أن نحيا ونستمع ونكون مبدعين في هذه الحياة.

تصف الأخصائية النفسية ماري هارفي ست علامات تدلّ على حدوث الشفاء من الإساءة:^٢

١. عندما يصبح مَنْ تعرّض للإساءة قادرًا على احتمال المشاعر المصاحبة لتذكّر الإساءة.
٢. عندما يصبح مَنْ تعرّض للإساءة متحكّمًا في ذكرياته المؤلمة: أي يستطيع أن يستدعيها ويستطيع أن يدعها جانبًا ويعيش حياته الحاضرة.
٣. عندما يصبح من تعرّض للإساءة قادرًا على سرد قصة تعرّضه للإساءة بشكل مترابط، بدون عزل للمشاعر. أي أن يكون قادرًا على التذكّر الكامل والشعور الكامل في نفس الوقت.
٤. عندما يستعيد مَنْ تعرّض للإساءة تقيّمه الإيجابي لنفسه.
٥. عندما يستعيد من تعرّض للإساءة علاقاته الهامة والحميمة ويختبرها في المستوى الذي يتمناه.
٦. أن يستعيد من تعرّض للإساءة منظومته الفكرية والعقائدية المتسقة والمتكاملة، بالرغم من تعرّضه لتلك الإساءة.

اخيراً

إن كنت قد تعرّضت للإساءة من أي نوع كان كما هو حال أغلب البشر، فليس المهم ما حدث! نحن لا نستطيع تغيير الماضي ولسنا مسؤولين عما حدث فيه، لكننا مسؤولون أن نفعل كل ما يجعلنا نعيش اليوم حياة أفضل. مسؤولون أن نعود للماضي، فقط لنعرف ما الذي حدث بالتحديد ونضع له اسماً واضحاً، لا لكي نعيش في ذلك الماضي، لكن لنوقف تأثيره على حاضرنا ومستقبلنا. مسؤولون أن نتعافى وننال الشفاء من آثار الإساءات. ليس ذلك فقط، لكن ما حدث في الماضي من الممكن أن يجعلنا الآن أقوى ممن لم يتعرّض للإساءة مثلنا.

تذكر أن الله لم يكن راضيًا عما حدث
وسوف يظلّ غير راضٍ
وهو يعبر عن عدم رضاه اليوم بأقوى طريقة
وهي قيادتك في طريق التعافي
وتعويضك عن كل ما فاتك في الماضي
لتصبح حياتك اليوم أفضل!
ومستقبلك أكثر إشراقاً!



د. أوسم وصفي الإساءة إلى الأطفال

ما هي الإساءة التي يتعرض لها الأطفال؟ وما الفرق بين الإساءة للكبار والإساءة للأطفال؟ قد ندرك حقيقة تعرضنا للإساءات خلال طفولتنا وقد لا ندرك ذلك. ومن الممكن أيضًا أن نكون قد وقعنا فريسة للشفقة على النفس واجترار الألم.

إنَّ احتمال تعرضنا كأطفال لإساءات جسدية ونفسية وجنسية وروحية هو حقيقة واقعة في هذا العالم. نحن لا نريد أن نتجاهل هذه الحقيقة. ونريد أيضًا أن ندرك أن تجاوزها والتعافي منها أمران ممكنان لنتمكن من أن نفتح قلوبنا وعقولنا للحياة ثانية.

ISBN 978-90-5950-076-1



9 789059 500761



ophir