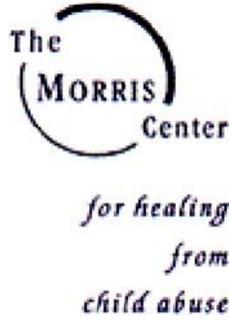


Survivor
To
Thriver



من ناجٍ
إلى ناجح

دليل إرشادي وكراسة عمل للناجين والناجيات
من إساءات الطفولة الراغبين في المضي قدماً
في حياتهم وحياتهم

فهرس المحتويات

5 About This Translation
7 نبذة عن مركز موريس
9 الفصل الأول
9 مقدمة
11 أسلوب اجتماعات الناجين
11 ما هو أسلوب اجتماعات الناجين؟
15 تعافٍ مسؤول وعلاجٌ مسؤول
15 ذكريات حقيقة وأخرى زائفة
21 الفصل الثاني
21 مقدمة
21 تقييم ومواجهة المخاطر
34 تسوية العلاقات السامة أولاً
38 استقرار حياتك
44 أنشطة تهدئة الذات
46 عيش الأمان أولاً – نقطة ختامية
48 الفصل الثالث
50 ما تعريف إساءة الطفل؟
50 الإساءات الجسدية
54 الإساءة الجنسية
61 الإساءة العاطفية
67 ما التبعات المحتملة على البالغين من إساءات طفولتهم؟
67 مشاكل العلاقات الشخصية
76 المشكلات الجنسية
79 أعراض الصدمة النفسية
87 اعتلالات اجتماعية
90 التعامل مع المشاعر
95 خاتمة
97 الفصل الرابع: التذكر
99 الخطوة الأولى

103.....	الخطوة الثانية
106.....	الخطوة الثالثة
110.....	الخطوة الرابعة
115.....	الخطوة الخامسة
115.....	أنا أتقبل أنني كنت عديم الحيلة أمام تصرفات من أسأؤوا إلى مما يجعلهم هم المسؤولون عما حدث
118.....	الخطوة السادسة
118.....	يمكنني احترام شعوري بالعار والغضب نتيجة ما تعرضت له من إساءة ولكنني سأسعى لمنع توجيهه نحو نفسي أو الآخرين
121.....	الخطوة السابعة
124.....	الفصل الخامس المرحلة الثانية: النحيب
125.....	الخطوة الثامنة
125.....	لقد قمت بمراجعة ذاتية تعرفت منها على أماكن التآزم في حياتي
128.....	الخطوة التاسعة
128.....	لقد تعرفت على الأجزاء المرتبطة بجلد الذات
131.....	الخطوة العاشرة
135.....	الخطوة الحادية عشرة
138.....	الخطوة الثانية عشرة
141.....	الخطوة الثالثة عشرة
145.....	الخطوة الرابعة عشر
145.....	أنا قادر على النحيب على طفولتي الضائعة و الحداد على أولئك الأشخاص الذين خذلوني
149.....	الفصل السادس المرحلة الثالثة: التشافي
151.....	الخطوة الخامسة عشرة
151.....	إن لي الحق في المشاركة في مباحج الحياة ومواطن إثرائها
155.....	الخطوة السادسة عشر
160.....	الخطوة السابعة عشر
164.....	الخطوة الثامنة عشرة
169.....	الخطوة التاسعة عشرة
173.....	الخطوة العشرون
180.....	الخطوة الحادية والعشرون

About This Translation

This is the Arabic version of The Morris Center of Survivor to Thriver manual. It is a result of a survivor's work from 2017 to 2024. It was translated and proofread voluntarily by Fahad Al-Qahtani, a professional translator since 2005. Accuracy and reliability of information in Arabic version is the responsibility of translator without any liability on Morris Center.

For any inquiries about Arabic text, kindly contact fahuda1@gmail.com

THE MORRIS CENTER for healing from child abuse

San Francisco.CA. 94128

e-mail: info@ascasupport.org

website: www.ascasupport.org

© 1995

THE NORMA J. MORRIS CENTER for healing from child abuse

All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Revised

10/95, 7/96, 7/99, 11/06, 5/15

The information and program contained herein are not intended to be psychotherapy or to substitute.

for consultation with a licensed health or mental health professional.

Application of the

contents are at the reader's sole discretion.

إن المعلومات الواردة في هذا الدليل الإرشادي لا تستهدف تقديم علاج نفسي أو أن تستبدل دور الاستشارة الاختصاصية للمحترفين والمحترفات المرخصين في العلاج النفسي. إن تطبيق محتوى هذا الدليل تقع مسؤوليته حصرياً على القارئ الكريم.

نبذة عن مركز موريس

بوصفه منظمةً عامةً غير ربحية، تأسس مركز موريس عام 1991 (كمؤسسة لرعاية الراشدين الناجين من زنا المحارم) بهدف توفير علاجٍ نفسي موازٍ للأفراد والمجموعات، وتقديم برامج تعليم تفاعلية وأخرى ذاتية منخفضة التكاليف للناجين البالغين من الاعتداءات الجنسية. تغير مسمى المنظمة في نوفمبر عام 1993 ليصبح مركز "نورما جي. موريس" للتعافي من إساءات الطفولة. هذا التغيير عكس التوسع في نوع المستفيدين من البرامج المقدّمة للناجين ليشمل الإساءات الجسدية والعاطفية، بالإضافة للاعتداءات الجنسية، كما أنه يكرّم من خلال هذا التسمية المؤسس الشريك للمركز، نورما موريس.

في عام 1994، مع تزايد الطلب على وجود برامج منخفضة التكاليف وقابلة للاستنساخ، قام مركز موريس بتحويل تركيزه ليصبّ بالكامل على برنامج دعم الراشدين الناجين من إساءات الطفولة والتوقف عن تقديم برنامج العلاج النفسي. بدأ برنامج الناجين هذا في التشكّل في يناير عام 1993 عندما قام د. جورج جي بيلوتّا، المدير التنفيذي للمركز بمطالبة د. "جي باتريك قانون"، بتطوير أفكاره حول "جيلٍ ثانٍ" لمجموعة المساعدة الذاتية للناجين البالغين من إساءات الطفولة. هذا الإصدار نسخة محدّثة ومزيدة من دليل "من ناجٍ إلى ناجح" لإصدار كتاب د. جي باتريك المعنون "ناجو الأرواح: بدايةً جديدةً للراشدين المضطّهدين كأطفال"، إضافةً لمواد مساعدة من دليل العمل غير المنشور للراشدين الناجين.

قام مجلس قيادة برنامج الراشدين الناجين، في فبراير 1993، المكوّن من متطوعين مهتمين بتطوير البرنامج الجديد، بإيجاد صيغةٍ لاجتماعات المرحلة الأولى من التعافي، ودليلٍ إرشادي للبرنامج، ووصف لمسؤوليات الميسر المشارك. تمت إقامة أول اجتماع للناجين في مايو عام 1993 في مدينة "سان فرانسيسكو". نما برنامج الناجين هذا وتطور وأصبح برنامجاً فعالاً للراشدين الناجين من إساءات الطفولة.

في سبتمبر عام 1999، بدأ مركز موريس بالترويج لبرنامج الناجين الراشدين على المستوى الإقليمي من خلال الإنترنت. إن رغبتنا وآمالنا أنه من خلال هذا الوسيط الكفاء، يمكن لهذا البرنامج أن يصبح متاحاً عبر الولايات المتحدة قاطبةً والعالم أجمع.

الفصل الأول

برنامج الناجين البالغين للتعافي من إساءات الطفولة

مقدمة

أهلاً وسهلاً بكم في دليل: من ناجٍ إلى ناجح! لقد صمّم مركز نورما موريس للتعافي من إساءات الطفولة (مركز موريس) بالتعاون مع د. جي باتريك قانون، الاستشاري الطبي السابق لمركز موريس، هذا الدليل كجزءٍ من برنامجه لخدمة الراشدين الناجين من الإساءات الجسدية والعاطفية والجنسية. وتقريباً منذ بداية البرنامج عام 1993، طالب المشاركون بتوفير دليل لاستخدامه كجزء من عملية التعافي. في كتابه الصادر عام 1989 والمعنون "ناجو الأرواح: بداية جديدة للراشدين المضطهدين كأطفال"، بيّن د. جي باتريك خياراً للتعافي من خلال نموذج المراحل الثلاث والذي كان القاعدة المعرفية للبرنامج، ولكن الكتاب لم يعد متاحاً في نسخته الورقية. نتيجة لذلك، قام مركز موريس باقتباس أجزاءٍ من كتابات د. جي باتريك، وراجعها وحدثها، لتعكس الآلية التي يعمل بها البرنامج اليوم، وأضاف قدراً كبيراً من المواد الشارحة. وهاهي النتيجة بين يديك.

صمّم الدليل ليكمّل مشاركتك في اجتماعات الناجين. استخدمه بصفة فردية، لكن كمساعدٍ لحضورك للاجتماعات. بالطبع يمكنك إحضار نسخة منه في الاجتماعات، ولكنك لن تجد به تمارين صمّمت لتنفيذها خلال هذه الاجتماعات. ستجد في البداية فصلاً بعنوان: الأمان أولاً! مصمّم لمساعدتك في تقييم مستوى الأمان والاستقرار وتأسيس قاعدة صلبة لبداية رحلتك في التعافي. يتبع هذا الفصل فصلٌ مطوّل عن ماهيّة أنواع إساءات الطفولة وبعض النتائج المحتملة التي تؤثر بها على حياتك الراشدة. الفصول الثالث والرابع والخامس متعلقات بالمراحل الأولى والثانية والثالثة من التعافي لبرنامج الناجين، بالترتيب. كل فصلٍ يضمّ قسماً خاصاً بإحدى الخطوات السبع المكوّنة لكل مرحلة من المراحل الثلاث. يضم كل قسم عدداً من التمارين والنقاشات الخاصة بالخطوة المعنية، ودورها في التعافي، إضافة لبعض الإلماحات النافعة والمصادر المعينة للتعامل مع مواضيعها. إن أملنا أن تستعمل الأسئلة والتمارين والاقتراحات المقدمة في كل خطوة كإطارٍ للعمل ضمن برنامج الناجين. إن استخدام محتوى هذا الدليل من شأنه أن يجلب لمشاركاتك في البرنامج تناسُباً وصلابةً في الطرح،

مما سيجعلها تخدمك وتخدم زملاءك الناجين للوصول لشيء من الوضوح حول دور هذه الخطوة بالذات، ودورها الذي تلعبه في التعافي.

هناك أسباب وجيهة لتشجيعك على استخدام هذا الدليل بالتزامن مع حضورك لاجتماعات الناجين أو مشاركتك الافتراضية عبر الإنترنت في موقع www.ascasupport.org. إحدى هذه المنافع اختبارك لشعور الانتماء لمجتمع يتطور بين أعضائه الناجين الذين يتكشّف لهم عدم وحدتهم في مواجهة تجارب الإساءات وجهود التعافي. إن الصيغة المتأنيّة التي تكونت منها آليات الاجتماعات هذه، تجعل من السهل مشاركة التجارب والبدء في تكوين ثقة بالآخرين، وهما أمران لا غنى عنهما لكسر جدار العزلة الذي يغلف حياة معظم الناجين. إن المهارات التي تتعلمها من خلال تردّدك على اجتماعات الناجين، غالباً إن لم يكن دائماً، ستثبت جدواها في تفاعلاتك مع العالم الخارجي. في الوقت الذي يمكن الانتفاع بالكثير من دراسة الدليل بشكل فردي، فإن التعافي سيأخذ شكلاً أكثر توازناً، وفي إيماننا، أكثر جدوى إن انتفعت أيضاً من تجربة الانضمام لمجموعة الدعم. لهذه الأسباب، نحن نشجعك على استخدام هذا الدليل كمرافق لك لحضور الاجتماعات ولقاءات العلاج النفسي الفردية والجماعية (إن وجدت).

إن برنامج دعم الناجين له جانب فردي وآخر جماعي. إنه ليس أسلوب علاج نفسي، ولا يهدف أن يحل محل العلاج النفسي الفردي أو الجماعي. بخلاف بعض برامج مساعدة الذات الأخرى، لا يتخذ برنامج الناجين موقفاً مضاداً للعلاج أو التدخل الاختصاصي. في الواقع، إن مركز موريس يؤمن أن برنامجه يخدم بفعالية أفضل إذا تزامن الانضمام له مع برنامج للعلاج النفسي الفردي أو الجماعي، ونحن نشجع الناجين لدمج الاستشارة المختصة وبرنامج الناجين معاً إن كان ذلك ممكناً. يتحدث الجزء الأخير من هذا الفصل عن دور العلاج النفسي، وكيفية اختيار معالجك و عملية التعافي في العموم.

أسلوب اجتماعات الناجين

ما هو أسلوب اجتماعات الناجين؟

كما يرحح أنك على علم به، إن كنت من حضور اجتماعات الناجين، أن هذا البرنامج له خصائص فريدة. أولاً، أنه مصمم بناءً على قاعدة معرفية نفسية، وتم وضعه بوضوح ليلتقي مع احتياجات الناجين من إساءات الطفولة. في حدود معرفتنا، إنه البرنامج الوحيد الذي يوفر إطار عمل ذا بُعد نفسي للعملية المعقدة المرتبطة بالتعافي من إساءات الطفولة والمضي قدماً. يدمج برنامج الناجين بين العناصر الموجودة في مبادرة التعافي (مثل برنامج المدمن المجهول) مع المقاربة النظرية التي تركز على الاعتراف والتعامل مع آلام الماضي، وكشف السلوكيات التكوينية الضارة الناجمة عنها، وتطوير مهارات جديدة لتعزيز الثقة بالنفس والعلاقات الصحيّة.

ثانياً، إن اجتماعات الناجين، التي تتبع مساراً محدداً بعناية، تتم إدارتها من قبل ميسرين، هم أنفسهم ناجون وناجيات، تلقوا تدريباً يساعدهم على التعامل مع المشكلات التي يمكن أن تظهر في الاجتماعات، وتوفير بيئة آمنة، ومناخ ملائم لرفقاهم الناجين. ثالثاً، اجتماعات الناجين مفتوحة لكل البالغين الذين تعرّضوا لأي نوعٍ من إساءات الطفولة: الجسدية أو العاطفية أو الجنسية. ورابعاً، فهذه الاجتماعات ثمرة جهود مشتركة بين مركز موريس والناجين والمتطوعين، والمحترفين، وممثلي المجتمعات المحليّة والمجتمع ككل. وحيث أن هذا هو الحال، فهذه الاجتماعات ذات نفعٍ عامٍ قادمٍ من قطاعٍ عريضٍ من الخبرات والمهارات.

إن الغاية من اجتماعات الناجين أن تسمح لهم بمشاركة تجاربهم المتعلقة بالإساءات والتعافي منها، وتلقي الدعم والتأييد لجهودهم في هذا الأمر، وتجربة القيام بسلوكيات تكيفٍ جديدة، وخلال قيامهم بذلك، فهم أنفسهم وعملية تعافيتهم بشكل أكبر. إنّ وصول الناجي لتسوية مع تاريخه من الإساءات وتطوير سلوكيات صحية وأنماط علاقاتٍ فعالة، يتيح لهم التعود على هذه المستجدات. إن زيادة الثقة في النفس وإتقان المهام وتنمية حس المسؤولية الناتجين من المشاركة في اجتماعات الناجين، مهاراتٌ يمكن نقلها للعالم خارج إطارها.

اجتماعات الناجين وبرامج الخطوات الإثنا عشر

كما تم ذكره سابقاً، فإن برنامج تعافي الناجين قائمٌ على أساسٍ معرفي من المفاهيم النفسية. في الوقت الذي يمكن للمفاهيم المطروحة في برامج الخطوات الإثنا عشر الشهير أن تكون قيّمة للناجين من إساءات الطفولة، بعضها ليس كذلك. على وجه الخصوص، يجد العديد من الناجين صعوبة في " تسليم أنفسهم لقوةٍ عليا". إن التحدي الذي يواجهه الناجون يتمثل في عثورهم على قوة داخلية، وليست خارجية. هذا الأمر مرتبطٌ بحقيقة أن مصدر القوة والسيطرة، لدى معظم الناجين، كان دائماً محصوراً في أمر خارج أنفسهم، عند أبويهم أو من اعتدى عليهم. إن العثور على قوة التغيير الداخلية تعني كسر قالب الأنماط القديمة.

بعض الناجين أيضاً لديهم مشكلاتٌ مع برامج الخطوات الإثنا عشر حول مطالبتها بتقديم المغفرة، وحول مفهوم الملامة وحول التوجيه غير الصحيح للمسؤولية. ينطلق برنامج الخطوات الإثنا عشر من الاعتقاد بأن الفرد قد ارتكب أخطاءً، وأنه مسؤول عن هذه الأخطاء وعن القيام بإصلاحاتٍ لآخرين نتيجة هذه الأخطاء. هذه الاعتقادات ليست قابلة للتطبيق في حالة الناجين من إساءات الطفولة. الناجون البالغون تعرضوا للإساءة في طفولتهم. خلال الطفولة، لم يكن لهؤلاء الناجين أيّ قدرة على السيطرة أو الاختيار بخصوص ما وقع عليهم من إساءات، ولم يكن ذنبهم وقوع الإساءة عليهم. كان الذنب ذنب شخصٍ آخر (أو اشخاص آخرين)، وهناك العديد من الناجين يرون أنهم ليسوا بحاجة للاعتذار على سلوكيات لم يكن لهم يدٌ في حدوثها، ولم تكن لهم سيطرةٌ عليها. نظراً لهذه الأسباب، وأسبابٍ أخرى، فإن مركز موريس يؤمن أن مقارنة برنامج الناجين النفسية أكثر ملاءمةً للتعافي من إساءات الطفولة.

لكن هذا الموقف لا يعني أن برنامج الناجين يعارض برامج الخطوات الإثنا عشر. إن إحدى مبادئ برنامج الناجين سياسة "الإثراء وليس التنافس"، وبالنسبة لبرامج الخطوات الإثنا عشر، فبرنامجنا لا يسعى للتنافس معه حول الاختيار بيننا وبينه. نحن نؤمن أن برنامج الخطوات الإثنا عشر مفيد جداً لأولئك الذين يواجهون إدماناتهم ويسعون لعيش حياة بجسدٍ سليم وذهنٍ صافٍ. إن برنامجنا ممتنٌ لبرنامج المدمن المجهول وأمثاله بصفقتها اللبنة الأولى في تأسيس حركة التعافي. لولاها، لما كان لبرنامجنا وجود، لكننا نرى أنفسنا أصحاب برنامج منفصل للتعامل مع مشكلةٍ منفصلة.

كيف تتم الاستفادة من مهمة الخطوة؟

مهمة الخطوة عمليةً يركز صاحبها على خطوة محددة كل مرة ضمن برنامجٍ للتعافي. إنها حقاً أداة تنظيمية لتركيز جهودك على أمرٍ واحدٍ كل مرة، حتى تتجنب الشعور الغامر بالجوانب التي تحتاج للتعامل معها خلال رحلة التعافي. الفكرة أن تستكشف بطريقة مركّزة المواضيع المطروحة في كل خطوة، دون التشوش حول المواضيع المتعلقة بخطوات أخرى.

إن خطوات برنامج الناجين الإحدى والعشرين إفاداتٌ تتعلق بالمهام والمواضيع التي يواجهها الناجون خلال رحلة تعافيتهم من إساءات الطفولة. فكّر بها بوصفها معالم وتضاريس تمرّ بها خلال سيرك في طريق التعافي. بخلاف بعض برامج المساعدة الذاتية الأخرى، فإن برنامج الناجين لا يتطلب من المشاركين به أن ينجزوا مهام الخطوات – مالم يختاروا فعل ذلك – حسب ترتيب سردها. غالباً ما يحوم الناجون خلال أكثر من خطوة في وقتٍ واحد وقد يعودون لخطوات سابقة بعد أن يكونوا قد انتهوا من خطواتٍ لاحقة، أو عندما تظهر مستجدات لهم خلال رحلتهم. إن مفهومك عن مهمة خطوة ما، يمكن أن يكتسب أهمية خاصة من خلال مشاركاتك في اجتماعات الناجين، أو خلال جلسات العلاج النفسي الفردية أو الجماعية.

إن خطوات المرحلة الأولى مرتكزةً على ذكريات طفولتك المتعلقة بالإساءات. يجب عليك الاعتراف بما جرى في الماضي، قبل أن تمضي قدماً في رحلة التعافي. يمثل هذا الأمر، الأساس الذي يبني التعافي عليه. تركز المرحلة الثانية على فحص حياتك الراشدة، وربط قوتك وضعفك الحاليين بالإساءات التي تعرّضت لها والتكيفات التي تبنيتهما، والسماح للطفل الموجود داخلك لينتجّب على جوانب الطفولة التي لم يكن لها وجود في حالتك. تشكّل المرحلة الثالثة تظافراً لمشاعرك وسلوكياتك الصحية الجديدة لتشكيل إحساسك الجديد بذاتك ومن ثم "معايشة" هذه النفس الجديدة مع العالم.

تذكّر أن الخطوات الإحدى والعشرين ليست بالكلية مرتبطةً بنفس القدر بحياتك أو تاريخك مع إساءات طفولتك. ستكون بعض الخطوات ذات أهمية أكبر لك، حسب تجربتك الشخصية، وهي التي قد تستحق منك قدراً أكبر من التركيز. قد تنشغل بالعمل على موضوع بعينه في وقتٍ ما

بسبب أنه الأكثر صلةً بما تمرّ به حالياً. قد تنشغل بالعمل على عدة خطوات في وقتٍ واحد، وقد تشعر بعدم صلة خطواتٍ أخرى بتجربتك الشخصية. إنك صاحب القرار بخصوص أي الخطوات أولى باهتمامك وبتحديد توقيت عملك عليها.

تعافٍ مسؤول وعلاجٌ مسؤول

ذكريات حقيقة وأخرى زائفة

إن إساءات الطفولة والذكريات المقموعة و "متلازمة الذكريات الزائفة" من القضايا الحساسة والكثيرة الجدل في مجتمعنا. لا تزال البحوث في طريقة تخزين والاحتفاظ و استرجاع الذكريات في بداياتها، ولكن هناك ما يكفي من البحوث التي تشير إلى أن الذكريات لا تخزن بالضبط مثلما حدثت. بالمقابل فإن عناصر ما نسميه " ذاكرة" تخزن في عدة مناطق من المخ ثم "يعاد تجميعها" عند التذكر. هذا التوزيع الذي يحصل للذاكرة قد يكون أكثر تجلياً عندما يكون الحدث مأساوياً ووقع في بداية حياة صاحبه. إن أحد الأسباب التي تفسر هذه الظاهرة أن الجزء المسؤول عن تجميع أجزاء الذاكرة لا يكتمل نموه حتى يصل الطفل إلى سن بين الثانية والرابعة. فإذا أضيف لهذا السبب تأثير مرور الزمن، فإنه يمكننا أن نتصور كيف يمكن أن يؤثر هذا على تشتت التفاصيل المتعلقة بأي ذكرى.

ومع ذلك فإن الناجين يتذكرون على الأقل أنهم تعرضوا للإساءة على نحو ما، حتى لو عجزوا عن تذكر التفاصيل المتعلقة بأحداث الإساءة أو خلطوا بينها وبين تفاصيل متعلقة بأحداث أخرى. الحقيقة أن معظم الدراسات التي أجريت في هذا الميدان تشير إلى أن 50% على الأقل من الأشخاص الذين يلجؤون للعلاج تكون جميع ذكرياتهم أو بعضها سليمة. أما البقية فقد تكون تلك الذكريات من الأذى إلى حدٍ جعلهم حرفياً يغلقون باب تذكرها، إلى أن يحين وقت آمن لاسترجاعها. تسمى هذه العملية بالقمع، وهي مفهومٌ أساسي في معظم اتجاهات العلاج النفسي وليست محصورةً على ذكريات إساءات الطفولة وحدها. إنها محاولةٌ ذاتية لحماية صاحبها من اختبار إساءات جديدة حتى يصبح مستعداً للتواصل بشأنها.

إن مركز موريس يؤمن بأن أولئك الأشخاص الذي تقدموا لطلب التعافي من تاريخ إساءات طفولتهم قد تعرضوا فعلاً له بدرجةٍ ما، وأن بعض ذكرياتهم أو كلها، قد تعرضت للقمع، تهيأةً لعودة ظهورها على السطح نتيجة منبّه خارجي عندما يكونون مستعدين للتعامل معها. لكن هذا لا يعني غياب وجود حالات زائفة تمت فيها صناعة ذكرياتٍ أو اقتراحاتٍ أو حتى إحياءات، مما يفقدها مصداقيتها. إن الممارسات غير الأخلاقية في ميدان العلاج النفسي يمكنها أن تتسبب في ذلك، مثلها مثل الأخبار الإعلامية الرنانة وبرامج الأحاديث الجماهيرية والخيال الشخصي. إننا نؤمن أن بعض

الذين استعادوا ذاكرتهم، إن لم يكن جميعهم، كانوا صادقين. نحن نؤمن أيضاً أن الحالات التي سُجلت للذكريات الزائفة صغيرة وغير ذات أهمية إحصائية، إذا قارناها مع واقع وجود الحالات الحقيقية من إساءات الطفولة، وأولئك الذين تقدموا للحديث عنها بذاكرةٍ سليمة. ورغم كل ذلك، فنحن ننوه على أهمية توجيه عناية فائقةٍ لهذا الأمر في رحلة تعافيك. أنت وحدك من يحق له الحكم فيما لو كنتَ قد تعرضتَ للإساءات في طفولتك أم لا. قد تكون هناك أدلة مساندة، كتقرير طبي أو شهادة صديق أو أحد الجيران الذي آثر الصمت، لكن في النهاية، يجب أن تكون صادقاً مع نفسك بخصوص ما جرى لك.

دور العلاج النفسي

كما سبق ذكر ذلك، فبرنامج الناجين ليس ضد العلاج النفسي أو التدخل الاحترافي. في الحقيقة، صُمم برنامج الناجين للعمل يداً بيد مع جهود العلاج النفسي الفردي أو الجماعي. إننا نؤمن أن المساعدة المتخصصة يمكن أن تكون ذات نفعٍ عظيمٍ للناجين في تخطي سلبيات الإساءات. يحاول البعض تحقيق ذلك بأنفسهم أو من خلال الانضمام فقط لمجموعات دعم ذاتي، لكن التعافي يسير بوتيرةٍ أسرع وأمانٍ أكبر إذا كنت تعمل مع محترفٍ ماهر. عادةً ما تكون الاستعانة بأخصائي في العلاج النفسي مساهمةً في تسريع عملية التعافي إذا كان تأهيله جيداً. إذا كنت حائراً في اتخاذ هذه الخطوة، فاسأل نفسك هذا السؤال: هل أنا قادر على مواجهة آثار الإساءات التي تعرضت لها والتخلص من تبعاتها التي لاحقتني كراشد حتى أنتهي منها؟ إذا كان الجواب "لا"، فقد يكون من المجدي أن تبحث عن مساعدة متخصصة.

يكون المعالج المتخصص أو العلاقة بمجموعة علاجية تحت إشراف اختصاصي، رُكناً أساسياً للعديد من الناجين في رحلة تعافيتهم لأن إحداث التغييرات الضرورية في حياتهم أمرٌ صعب التحقيق. فالناجي يختبر الأمان واحترام الحدود والحساسية لاحتياجاته و تصديق روايته إذا تعامل مع معالج خلوق و مُجازٍ من الناحية المهنية والذي يمكن أن يساعده على تأسيس حياة سعيدة ذات معنى.

إن كنت غير قادر أو راغب في الحصول على علاجٍ نفسي، فلا تفقد الأمل! يمكنك استخدام هذا الدليل وغيره من مواد برنامج الناجين الموجودة في موقع www.ascasupport.org لتساعدك في رحلة تعافيتك. إن كنت في هذا الوضع، فعليك أن تضع عناية خاصة فيما يتعلق ببناء شبكة علاقاتٍ داعمة، حيث سيكون هؤلاء الأصدقاء وأقرباء العائلة والممثلين الدينيين، والمعلمين، وغيرهم، مؤيدين لأجزاء من المهمة التي سيؤديها المعالج لك. أنت بحاجةٌ للانتباه لماورد في الفصل الثاني تحت عنوان " بناء نظام الدعم " لتتمكن من القيام بهذا. وبالطبع، سيكون لاجتماعات الناجين دورٌ أكبر في تعافيتك إذا لم تتمكن من الاستعانة بعلاجٍ نفسي.

اختيار معالج

هناك معالجون يحترمون مسؤولياتهم المهنية فيما يتعلق بالعلاج النفسي بصور متفاوتة، مثلهم في ذلك مثل بقية المهن الأخرى. فمن حَقك أن تستفسر عن نوع التدريب الذي تلقاه معالجٌ ما وعن خبرة وترخيصه. وإن شئت فاسأل أيضاً عن المدرسة العلاجية التي يتبناها والتقنيات التي يستخدمها. في نهاية المطاف دع انطباعك الشخصي يساعدك في تقييم الموقف.

إن الجدول القائم حالياً بخصوص إساءات الطفولة والذكريات والتعافي غالباً ما يورد عبارة " علاج الذكريات المقموعة". ومن باب التوضيح فإنه لا وجود لمثل هذا المنهج في العلاج النفسي. هناك عدة طرق علاجية متفاوتة الشهرة متاحة للمعالجين لكي يستخدموها مع عملائهم. هذه الطرق يمكن استخدامها مع العملاء الذين لم يتعرضوا لإساءات في طفولتهم ومع من يشكون في وقوع إساءات عليهم عندما كانوا أطفالاً. العامل الحاسم هنا ليس الطريقة المستخدمة ولكنها خبرة المعالج ونزاهته الأخلاقية.

عليك أن تناقش الأساليب العلاجية التي يعرضها عليك المعالج بمجرد أن تبدأ علاقتك به، وأن توضِّح له إذا كنت ترى أنه يبالي في دفعك للتقدم في مسيرة التعافي، أو أنك لا ترتاح للأسلوب الذي يقترحه عليك. إذا تعارضت الطرق التي يقترحها عليك المعالج مع شعورك بجدواها، أو وجدتها غير ملائمة مع طبيعة ذكرياتك أو مشاعرك أو معتقداتك المتعلقة بطفولتك، فحاول أن تناقش هذا الأمر معه. يجب أن تكون مرتاحاً للسرعة التي تجري بها الأمور وأن تناقش بحرية مراحل تطورك في التعافي. لن يُرغمك معالجٌ نزيه على القيام بأمرٍ لا تشعر براحةٍ فعلية في القيام به. في نهاية المطاف، أنت صاحب الصلاحية الكبرى في هذه التجربة. ورغم كون المعالج يمتلك معلومات ومهارات بحكم تأهيله المهني، فإن مسؤوليتك تظل قائمة بأن تكون طرفاً فعالاً في رحلة التعافي.

لا يعني هذا أن رحلة التعافي لن تتضمن لحظات ألم أو صعوبات، خصوصاً عندما يتعلق الأمر بمواضيع عميقة مرتبطة بإساءات الطفولة. ولكن هناك فرقاً كبيراً بين مقاومتك الطبيعية للنظر والتعامل مع ذكريات مؤلمة وبين شعورك بالضيق نتيجة اقتراح يكون في ذاته مزعجاً أو مؤذياً. إن

حدث هذا فعلاً وعجز معالجك على الوصول معك إلى حل مناسب للطرفين حينها يمكنك التفكير في استخدام معالج آخر.

ماذا عن مواجهة المسيئين؟

إنه سؤال صعب وأنت وحدك من يمكنه الإجابة عليه باقتدار. تشير الخطوة الثامنة عشر من خطوات التعافي إلى التالي "لقد سوّيتُ أمر الإساءة مع المعتدين إلى المدى الذي أَرْضاني". يكون الوصول إلى تسوية داخلية مع الإساءة نفسها ومع المسيء ذهنياً ما تعنيه هذه الخطوة لبعض الناجين دون اللجوء للمواجهة الفعلية. بينما يعني هذا لآخرين المواجهة إما وجهاً لوجه، أو بإرسال رسالة، أو بالحديث الهاتفي. وهناك فريقٌ ثالث يرى المواجهة تتحقق بكتابة مقالات وقصص والإدلاء بتصريحات صحفية أو إلقاء محاضرات والتعليق في تجمعات جماهيرية. وهناك فريقٌ رابع يرى المواجهة من خلال رفع قضايا قانونية لنيل تعويضات عن الإساءات التي وقعت. وكل ناجٍ لديه احتياجاتٌ مختلفة لتحقيق مواجهته للمسيئين. لا توجد سياسية تتعلق بمواجهة المسيئين ضمن برنامج الناجين أو لدى مركز موريس. بدلاً عن ذلك، نحن نؤمن أن كل ناجٍ يجب أن يأخذ موقفه منفرداً في هذا الشأن. بالمقابل، فنحن نشجّع الناجين على التفكير ملياً في خياراتهم وعواقبها.

يمكن للمواجهة القضائية أن تحدث تشويشاً على مسيرة الحياة، ورحلة التعافي على وجه الخصوص. فطبيعة النظام القضائي ميّالة للمنازعة. هذا ما يجعل تقديم أدلة دامغة بناءً على شهادات من الذاكرة أو اعتماداً على أساليب علاج نفسي أو تفسيرات متباينة أمراً صعباً. ولعل الأهم من ذلك أن مقاضاة المسيء من شأنها أن تستدعي إلى وعيك الحاضر مشاعر قديمة من الأذى والعار، والذنب والكراهية، والغضب والحزن ارتبطت بما تعرضت له من إساءات. أنت في هذه الحالة معرض لإعادة عيش تجربة الإساءة مجدداً في قاعة المحكمة. لهذه الأسباب فإن من الحكمة أن يفكر الناجون عندما يتطلعون للمواجهة القضائية بما يتعلق بكمية الأدلة التي بحوزتهم ومدى تقدمهم في رحلة التعافي، إضافةً إلى قدرتهم على تحمل الضغط المتولد من السير في الإجراءات القضائية.

الفصل الثاني

الأمان أولاً

مقدمة

لقد وضعنا هذا الفصل في بداية الدليل لأن الشعور بالأمان خلال التعافي يجب أن يظل متوفراً دائماً. سواء كنت تعمل مهاماً تتعلق بالخطوة الأولى أو بالخطوة الحادية والعشرين، أنت بحاجة لإطار عملٍ يوفر لك الأمان الجسدي والعاطفي حتى تتقدّم في رحلة التعافي، لأن إساءات الطفولة – في جوهرها- شعورٌ عميق بعدم الأمان. يمكن للناس أن يتغيروا فقط بعد أن يشعروا بالأمان. إذا كنت فاقداً للشعور بالأمان، فلن تتقدم في رحلة تعافيك. أنت تريد أساساً متيناً تبني عليه نفسك الجديدة، والأمان أصل هذا الأساس.

الأمان أمرٌ تريد أن يظل جزءاً من تفاصيل حياتك اليومية، أمرٌ تصبو إليه بنفس التفاني الذي تبذله في تحقيق ممارسة أخلاقية أو روحية. الأمان أمرٌ لا بد لك من وضعه نصب عينيك أينما كنت، في البيت، مع الأصدقاء والمحبين، في العمل، أثناء اللعب، وخصوصاً خلال اجتماعات الناجين. التعافي يتضمن مواجهة ذكرياتٍ فظيعة، ومشاعر مؤلمة، وأحاسيس جسمانية قوية، وربما وصل الأمر لاختبار نزعاتٍ وسلوكياتٍ مؤذية للذات. لتحسين التعامل مع ردود الأفعال هذه، أنت بحاجة للشعور بالأمان والقوة الأكبر قدرٍ ممكنٍ من الوقت.

هناك عدة خطوات يتضمنها تقييمك لمستوى أمانك الحالي قبل البدء في تصميم خطتك للتعافي. سيركز الجزء الباقي من هذه الفقرة على مساعدتك في تقييم نقاط القوة والضعف حتى تتمكن من وضع نفسك في أقوى موقع ممكن لك خلال برنامج الناجين.

تقييم ومواجهة المخاطر

إن مواجهة الإساءات التي وقعت عليك وردود أفعالك تجاهها يجلب معه مخاطرة: مخاطرة أن تنغمر بالمشاعر، وتفقد السيطرة، وتفقد القدرة على اتخاذ قراراتٍ صائبة تتعلق بأي نوعٍ من المواقف. لا يمكنك النمو دون أخذ مخاطرة من نوعٍ ما، لكنك لن تتعافي إذا أخذت مخاطرة لم تكن

مستعداً لها. لذلك، عليك أن تتعلم التفريق بين المخاطر الصحية وتلك الضارة، كجزءٍ من تحقيق التعافي من موقع آمن وقوي.

فكّر في الأمان بوصفه منحى على هيئة الحرف اللاتيني U، بحيث يكون الطرف الأول من الحرف يمثل الأمان التام مع غياب المخاطرة، والطرف الثاني المخاطرة التامة مع غياب الأمان.

إن نقطة النمو الأفضل تلك الواقعة في المنتصف بين الطرفين حيث يكون مستوى الأمان عالياً ومستوى المخاطرة منخفضاً. أنت بحاجة للحفاظ عندما يتعلّق الأمر بموازنة الأمان مع المخاطرة، لحرصك على تجنب خيبات الأمل المحتملة الحدوث عندما تزجّح كفة المخاطرة على كفة الأمان التي تشعر بحاجتك إليها. عند اعتبار حقيقة أن العديد من الناجين لديهم تاريخ متعلق باحتقار الذات أو المرور بتجارب مشابهة للوقوع كضحايا في مرحلة البلوغ أيضاً، فإن سياسة "الأمان أولاً" تعني تعلّم أخذ مخاطر قليلة في الوقت الذي يصنع المرء لنفسه المزيد من الأمان.

إضافة لفائدة تجنبك خيبات أمل جديدة، تساهم فكرة وضع الأمان أولاً في تعظيم فرص نجاحك عندما تقوم باتخاذ مخاطرٍ ملائمة، لتتمكن من صناعة نجاح وتميّر في حياتك. إن إتقانك للتعامل مع التحديات التي تتضمن مخاطر محسوبة، ستبدأ في تطوير ثقةٍ صحية بنفسك، والتي بدورها ستعزّز نظرتك الإيجابية لذاتك. بكلمات أخرى، أنت ترغب من التعافي أن يوسع مدى تأثيرك دون أن يكسرك.

التوقيت لبّ كل شيء

يحدث التعافي عبر خطواتٍ صغيرة ثابتة، الواحدة تلو الأخرى. كل خطوة تخطوها تحتاج للمراجعة والتقييم، وأن تُعاش بكلّيتها حتى تستخرج منها أقصى استفادة ممكنة من عمالك الجاد بها. حاول عدم السعي لتجاوز نفسك. هناك الكثير من الناجين الذين ينفذ صبرهم من إيقاع تعافيتهم البطيء، خاصةً عندما يكونون قد قضوا سنوات لا يرحون مكانهم. قد ترغب في القفز نحو تحقيق "النجاح النهائي" مدفوعاً بإحساس ختم علاقتك مع الماضي للأبد. لكن تذكّر، عندما تتقدم وأنت غير جاهزٍ فعلياً، ستغامر بأمانك وتخاطر باحتمال وقوعك في خيبة أمل جديدة تُشعرك بالإحباط

وفقدان الأمل. حاول أن تطمئن نفسك من خلال تذكيرها أن وقوع الإساءات عليك لسنوات طويلة، سيلزمه في المقابل وقتٌ كافٍ من الزمن لتتعافي من آثاره.

إنه من المهم أن تضع أنت الصيغة والإيقاع المناسبين لرحلة تعافيك. إن العديد من الناجين المتعجلين لتحقيق التعافي يختبرون غالباً القيام بتقنياتٍ تهددهم أو تعيد وقوعهم في حالة الضحية والتجاوزات. غالباً ما يكون هؤلاء قد شعروا بإحساسٍ داخلي حذرهم من الاستعجال في استكشاف خبايا الإساءات التي وقعت عليهم لكنهم تجاهلوا إحساسهم هذا. على الرغم من صعوبة تجاهل إغراء الماضي قدماً في طريق يعد بالتعافي، لكننا نشجعك بقوة أن تثق بحدس الداخلي في استكشاف جاهزيتك للقيام بهذا. إذا لم تكن واثقاً من نفسك بخصوص استكشاف مواضيع الإساءات التي وقعت عليك باستخدام أساليب معينة أو ضمن إيقاع زمني معين، فانظر إن كان بإمكانك الاستعانة بصديق أو معالج في هذا الشأن. في نهاية المطاف، يظل قرارك هو الحكم في تحديد جاهزيتك لخوض تجربة تعافٍ بعينها أم لا.

إن كنت تتردد على معالج نفسي، قد يقترح عليك بعض التقنيات لمساعدتك على التعافي. إذا كنت قد أسست مستوىً كافياً من الثقة معه، سيكون بمقدورك أن تخبره بجاهزيتك للتعامل مع أي أسلوب يقترحه، أو أنك ترى أن السرعة التي تجري بها الأمور أعلى أو أقل من قدراتك. لن يجبرك أي معالج محترم على شيء لا ترتاح له، وسيحترم تقديرك الزمني للمضي قدماً.

تقييم مستوى أمانك الحالي

قبل أن تمضي للقسم التالي من هذا الفصل – المعنون: وضع خطتك للأمان أولاً- نقترح عليك أن تقضي بعض الوقت مع المقياسين التاليين الذاتيين: قائمة الأمان وقائمة الانتحار/السلوك المؤذي. ستساعدك هاتان القائمتان في تحديد مستوى أمانك الحالي. بعد مرورك على كل قائمة وتسجيل نتيجتك، هناك بعض التوصيات التي صُممت لمساعدتك في تحديد جاهزيتك للتقدم في برنامج التعافي.

قائمة الأمان

أجب بنعم أو لا على كل من الأسئلة التالية:

1. هل لديك خواطر تدعوك لأذية جسدك؟
2. هل تجد نفسك في مواقف غير آمنة؟
3. هل تجد نفسك بسهولة مغموراً بمشاعر وأفكار وذكريات وأحاسيس جسدية؟
4. هل تشعر حالياً بالتهديد من شخصٍ قريبٍ منك؟
5. هل سبق لك محاولة الانتحار؟
6. هل سبق لك "فقدان الإحساس بالوقت" وفقدان الإحساس بوجودك؟
7. هل تستخدم الكحول أو المخدرات بشكلٍ مفرط؟
8. هل في حوزتك سلاح ناري أو ما يشبهه؟
9. هل تعرضتَ للاضطهاد على يد شخصٍ خلال السنوات الثلاثة الماضية؟
10. هل يوجد من بين المقربين منك شخص متورط في عملٍ إجرامي؟

النتيجة: إذا أجبت بنعم على أكثر من ثلاث من الأسئلة السابقة، فإن مستوى المخاطرة الحالي لديك عالٍ.

توصيات:

لتساعدك هذه القائمة في التعرف على ما يجب عليك فعله لتخفيض مستوى المخاطرة الذي تعيشه الآن وبناءً أمانٍ أكثر. بعض مصادر الخطر، مثل تلك المذكورة في السؤال الثامن،

والمعلقة بحيازة الأسلحة يمكن التعامل معها بسهولة: أبعاد السلاح عن محل إقامتك. بينما بالنسبة لأمر أخرى مثل كونك ضحية للاضطهاد (السؤال التاسع)، فهناك القليل مما يمكنك عمله باستثناء أن تبذل كل ما في وسعك لمنع هذا الأمر من أن يحدث مجدداً. في معظم الحالات المرتبطة بالأسئلة الأخرى، فإن التعامل معها معقد لكنه قابل للحل. يمكنك (وينبغي عليك) البحث عن مساعدة متخصصة إذا كنت تفقد الإحساس بالوقت، أو لديك خواطر لإلحاق الأذى بجسدك. إذا كنت مهتماً من شخص قريب منك، يجب عليك أخذ خطوات لحماية نفسك وإيقاف استمرار وقوع الإساءة عليك، حتى لو عني ذلك أن تنهي هذه العلاقة. إذا لم تكن واثقاً في كيفية التعامل مع أحد الأمور المتعلقة بهذه الأسئلة، عندها فقد تحتاج المساعدة للتعرف على كيفية بناء الأمان أولاً.

قائمة الانتحار/السلوك المؤذي

أجب بنعم أو لا على كل من الأسئلة التالية:

1. هل تعاني من شعور عميقٍ بالإحباط؟
2. هل تراودك أفكار تدعوك لقتل نفسك؟
3. هل لديك خطة معينة لقتل نفسك؟
4. هل حصلت على الأدوات المساعدة لقتل نفسك؟
5. هل لديك النية لتنفيذ خطة القتل هذه خلال إطار زمني محدد؟
6. هل لديك أفكار بخصوص القتل الفعلي أو إلحاق الضرر بأشخاص آخرين؟
7. إذا أجبت بنعم على السؤال السابق، هل قمت بعمل ترتيبات لتنفيذ ذلك؟

النتيجة:

إذا كانت إجاباتك بنعم لأي سؤال مما سبق، فإن مستوى المخاطرة للانتحار/السلوك المؤذي عال.

توصيات:

اطلب المساعدة فوراً. إذا كنت لا تعرف وسيلةً للاتصال بمختصين في العلاج النفسي، فعليك بالاتصال بإدارة الخدمات الصحية في منطقتك. قد يستطيع قسم السكرتارية في برنامج الناجين تزويدك بقائمة من المصادر الموجودة قريباً منك، ويمكنك السؤال عن بعض الأسماء وأرقام الهواتف. أنت بحاجة لتخفيض مخاطر سلوكك الانتحاري/المؤذي قبل البدء أو الاستمرار في رحلة التعافي من إساءات الطفولة. الأمران في الغالب مترابطان، لكن من الضروري البدء بالتركيز أولاً والتأكد من سلامة حياتك أولاً قبل التعمق أكثر في مواضيع الإساءات. ناقش إجاباتك لهذه الأسئلة مع معالجك، ليتمكن من جعل سلامتك وسلامة الأشخاص المحيطين بك محط التركيز الأول في علاجك حتى تصل لحالة من الاستقرار الكافية وتشعر أنك جاهز للمضي قدماً في رحلة التعافي.

ينبغي لك أن تعلم أن معالجك لديه التزام أخلاقي وقانوني لتحذير الضحايا المحتملين، وفي بعض الحالات، لإبلاغ الشرطة إذا كان يعتقد بشكل معقول أنك انتحاري أو جانٍ محتمل. على الرغم من أن هذا السلوك يعدّ خرقاً لخصوصية العميل، لكن معالجك مسؤول حسب القانون للقيام به، ولن يتم تجريمه لفعله هذا. هذا الأمر تمت مناقشته بتوسّع أكبر في الفصل الخامس، عندما تم ذكر الخطوة الرابعة عشر.

بناء خطة الأمان أولاً

الوعي - التقييم - التنفيذ

يبدأ بناء خطة "الأمان أولاً" بثلاثة أجزاء: الوعي، والتقييم، والتنفيذ. التأكد من جعل أمانك يأتي أولاً يتطلب أن تكون واعياً للمواقف التي تمثل خطراً أو مخاطرة عليك (من حيث درجة ذلك بالنسبة لما يمكنك اتخاذه) وعلى الآخرين (مثل موضوع أن تفكر في قتل أو إلحاق الأذى الفعلي بآخرين)، وأن تتخذ خطوات مناسبة لتحمي نفسك والآخرين. بعد أن تتعرف على الأخطار والمخاطر وتمييز إشارات جسدك وعقلك كردة فعل على المحفزات، أنت بحاجة لتقييم الأسباب وراء انطلاق تلك الإشارات. ما الذي يوجد في بيئتك الحالية ليحفز هذه الاستجابات لتظهر على السطح؟ بعد ربط السبب (الحدث المثير للإشارات أو السلوك) بالنتيجة (الاستجابة)، أنت بحاجة للعمل على تنفيذ قول أو فعل يحفظ لك وللآخرين معنى الأمان.

إن احتفاظك بهذا البناء في ذهنك، واستحضاره بسهولة في حياتك اليومية، ضروري لفهم وقطع الطريق على الأنماط المدمرة التي نشأت في الماضي واستبدالها بأنماط صحية أكثر. تذكر أن كسر العادات القديمة المبنية على سردية غير واعية مرتبطة بالإساءات يعني التغلب على الميول التي تدفعك للقيام بنفس الأشياء المألوفة. يتطلب الأمر طاقة أكبر في البداية، لكن الأمر يصبح أسهل مع الممارسة وتحقيق النجاح.

الوعي

سجل في المساحة التالية أكبر قدر ممكن من علامات الإحساس الفيزيائية والعاطفية التي تخبرك أنّ أمانك مهدد. (مثلاً: أن تزداد خفقات قلبك أو أن تشعر بحشجة في حلقك.

.... 1.

.... 2.

.... 3.

.... .4

.... .5

.... .6

إن احتجت للمزيد من الأوراق فاجلبها وأبقها مع هذا الدليل.

التقييم

سجل في المساحة التالية ما تعتقد أنه وُلد هذه الاستجابات وعلاقتها بمواقف معينة. مثلاً: قد تكون المحفزات داخلية (كذكريات غير واعية أو أحلام أو مخاوف) أو خارجية (كالتعامل مع أشخاص معينين أو القيام بنشاطات معينة). تذكر أننا جميعاً نواجه صعوبات في بعض المواقف، لكن طبيعة الموقف تختلف من شخصٍ لآخر. إن استطعت، ينبغي عليك التركيز على أنواع المواقف التي تراها مرتبطة بالمسيئين إليك.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

إن احتجت للمزيد من الأوراق فاجلبها وأبقها مع هذا الدليل.

التنفيذ

سجل في المساحة التالية كل الأفعال التي يمكنك التفكير بها لمساعدتك في إعادة الشعور بالأمان. بعض هذه الأفعال ستكون بديهية وعملية، مثل أن تغادر المكان الذي سبب لك الشعور بالخطر. بعض الأفعال الأخرى يجب أن تكون مصممة بالخصوص لاحتياجاتك الخاصة، بحسب نوع الإساءة الذي وقع عليك. حاول أن توفر مدى من الخيارات التي ستخدمك في مختلف المواقف.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

إن احتجت للمزيد من الأوراق فاجلبها وأبقها مع هذا الدليل.

بناء نظام دعمك

هناك العديد من الناجين الذين يشعرون بأن هناك القليل من الأشخاص الذين يمكنهم الحديث معهم أو طلب العون منهم عندما يتعلّق الأمر بالتعافي. إنه من المهم أن تتجنب محاولة التعافي في الفراغ. أنت بحاجة إلى السعي للتعافي مستعيناً بأولئك الذين يلتقون معك فكرياً ويتعاطفون مع موقفك كناجٍ ومن يكونون مؤهلين مهنيّاً. يشجّع برنامج الناجين على دمج استخدام العلاج الاحترافي مع المساعدة الذاتية لتحقيق حالة تعافٍ مثالية، نحن لا نتبى الموقف المعادي للاستعانة بالمحترفين والاكْتفاء ببرامج مساعدة الذات. إن تعلّم الثقة بالآخرين واللجوء لهم لطلب المساعدة يُعدّ خطوةً ضروريةً للتعافي. القيام بهذا يقوِّض واحدة من الخرافات التي تظهر بسبب وجود تاريخ من الإساءات: أنّ الآخرين مصدرٌ للخطر.

تحديد شبكة علاقات دعمك

حدد في المساحة التالية كل من يمكنك التفكير بهم من الأشخاص الذين يمكنك التواصل معهم طلباً للدعم عند الحاجة:

1.
2.
3.
4.
5.
6.

انظر ملياً لقائمتك هذه، هل يمكنها التواجد لمساعدتك على أساس يومي؟ هل لك أن تصنّف أياً منهم يمكنك الاتصال بهم طلباً لتحديث حالتك معهم أو لشرب فنجان من القهوة، وأولئك الذين يمكنهم أن يسعفوك في حالة الطوارئ؟ إذا انتهى الحال بك لكتابة اسم أو اسمين فقط، فعليك العمل على توسعة شبكة علاقات دعمك. إذا كان الشخص الوحيد المدون اسمه معالجك، فعليك أن تنضم إلى أنشطة تضم ناجين مثلك. زملاء العمل ورفاق الدراسة قد يُظهرون تحالفات قيّمة في رحلة تعافيك، تذكر فقط، بأن أماكن العمل والدراسة، بطبيعتها، تضع قيوداً على المنتمين لها بخصوص التواصل معهم. إذا كانت لديك اهتمامات خاصة، مثل رياضةٍ معينة، قد تجد أشخاصاً من روادها لديهم أرواح طيبة يمكنك اللجوء لهم عند الحاجة. وأخيراً، إذا ترددت على اجتماعات الناجين، استخدم قائمة التواصل الأسبوعية المسجلة عقب كل اجتماع لتوسيع شبكة دعمك.

زملاء ناجين

استخدم المساحة التالي لتسجيل أسماء وأرقام هواتف زملائك في اجتماعات الناجين الذين تشعر معهم بالراحة في طلب العون:

1.
2.
3.
4.
5.
6.

تسوية العلاقات السامة أولاً

يجد العديد من الناجين أنفسهم منخرطين في علاقات تكون على نحو ما موازية أو مشابهة لأنماط علاقة الإساءة التي عاشوها في طفولتهم. في بعض الحالات تكون هذه العلاقات سامة بالفعل، إن لم تكن جسدياً أو جنسياً فعاطفياً. إنّ إساءة الشريك سلوكاً يمكن ربطه بإساءات الطفولة. إنّ أثر إساءات الشريك النفسية والعاطفية على الناجي يمكن أن يكون بنفس التأثير المحبط للأذى الجسدي، لأنه يعزز ويعمّق إحساس الخوف والتهديد، وانعدام القيمة الذي صنعتها الإساءات. يميل الكثير من الناجين لإنكار وجود إساءات الشريك الحية بنفس قدر إنكارهم السابق لوقوع إساءات الطفولة عليهم.

إذا لم تعترف أو تتعافى من آثار إساءات طفولتك، فإن لديك احتمالية عالية ومفاجئة لإعادة إقامة علاقات سامة مثلها وأنت راشد - سواء كان ذلك جزئياً أم كلياً - مع شريك حياة أو صديق. تخبرنا أبحاث أجريت في هذا الموضوع، أن الناجين معرضون لاحتمال يبلغ خمسة أضعاف، مقارنة بغير الناجين، لمخاطرة الوقوع كضحايا مستقبلين للإساءة في علاقاتهم. إن إنكار هذا الواقع قادرٌ على تعطيل تعافيك، كما يمكنه أيضاً أن يولّد مشاكل في علاقاتك الحالية بل وقد يمثّل تهديداً بوقوع أذى جسدي عليك.

يعدّ تقييم أن علاقاتك الحالية سامة أم لا جزءاً من خطة الأمان أولاً. إذا حكمت بأن علاقاتك الشخصية الحالية سامة، فعليك تسويتها قبل البدء في رحلة التعافي. يمكن لهذا الأمر أن يكون في غاية التعقيد، ففي بعض الحالات، تكون توقعاتك من العلاقات (والتي تشكلت نتيجة وقوع الإساءات عليك كطفل) ذات تأثير على تصوّراتك بخصوص الطريقة التي يعاملك بها الآخرون. بكلمات أخرى، ما تتوقع حدوثه في علاقة ما، له نفس قدر أهمية الزاوية التي تنظر منها لما يحصل في الواقع خلال هذه العلاقة. اعتماداً على التفاصيل المتعلقة بحالتك الخاصة وشخصيتك، قد تحتاج للمساعدة في التفريق بين ما يحدث في الحقيقة وبين تصوّرك المبني على تجارب طفولتك وذكرياتك.

أياً كانت الحالة، فينبغي على تفاعلاتك مع الآخرين أن تدعم جهودك العامة في التعافي، بدل أن تدمرها وتعيد تأكيد الأنماط التي رسمتها تجارب إساءات الطفولة. تذكر أن الغاية الأساسية خلف خطة الأمان أولاً أن تجعلك قادراً على المضي في رحلة تعافيك من موقع قوي تكون قد أزلت فيه مشاعر الخوف التي ارتبطت بالإساءات التي وقعت عليك. بما أن التعافي تجربة تنطوي على تحدٍ كبير، فأنت بحاجة لأكثر قدرٍ ممكن من الدعم يمكنك الحصول عليه، وهذا الدعم يشمل التأكد من أن علاقاتك الشخصية لا تجدد نفس أنماط علاقات الإساءة السامة القديمة.

القائمة التالية متعلقة بعلاقاتك الشخصية الحالية. استخدمها لتحديد درجة الدعم والأمان الناتج من علاقاتك الشخصية. يمكنك أن تستخدم هذه القائمة لذكر أسماء علاقاتك في العمل، على الرغم من أن تأثيرها أقل من العلاقات الشخصية عندما يتعلّق الأمر بالأمان، جزئياً لأن بيئة العمل تمتلك ضوابط وقيوداً أكبر:

قائمة العلاقات الشخصية

اختر نعم أو لا لكل مما يلي:

1. هل سبق لشريك حياتك قط أن ضربك؟
2. هل سبق لشريك حياتك قط أن أجبرك على ممارسة الجنس؟
3. هل يقوم شريك حياتك بالتنمر اللفظي عليك وإطلاق ألقاب مهينة أو تهديدك؟

4. هل شريك حياتك يحاول أن يقيّد الأشخاص الذين تقضي معهم وقتك، أو يقيّد خياراتك الحياتية؟

5. هل يقوم شريك حياتك باستمرار بربط نوايا سيئة بسلوكياتك وآرائك؟

6. هل تجد نفسك خائفاً من الاعتراض مع شريك حياتك أو الاختلاف معه؟

7. هل هذه العلاقة تجعلك تشعر بنفس شعورك يوم كنت طفلاً؟

8. هل تشعر بتحكم شريك الحياة بك؟

النتيجة:

إذا أجبت بنعم على أي من الأسئلة السابقة، فعليك أن تحكم إذا ما كان تاريخ علاقاتك الطفولية قد شكّل منظورك لعلاقتك الحالية أم أن العلاقة الحالية، في حقيقتها سامة على نحوٍ ما.

توصيات:

إذا كنت قد تعرضت للضرب أو أرغمت على ممارسة الجنس أو تعرضت للتنمر اللفظي، فيجب عليك أن تتخذ خطوات جادة لإيقاف هذه الأنماط الخطيرة. إذا كنت في موقع خضوع في علاقتك الشخصية بأكثر من طريقة، فعليك اللجوء لاستشارة احترافية، لتتعلم كيفية إيقاف هذا السلوك أو إنهاء العلاقة أو الإصرار على حصول شريكك على مساعدة لإزالة سلوكه المسيء. في بعض الحالات الغامضة، عندما يكون هناك تشوش حول ما إذا كان منظورة للإساءة ناتجاً عن إساءات الماضي أو عن إساءات الحاضر، فقد تحتاج لمساعدة متخصصة للتعرف على الآليات الشخصية

التي تدخّلت في صناعة هذا الوضع. مجدداً، يمكن لقسم السكرتارية في برنامج الناجين تزويدك بالمصادر التي تحتاج إليها في هذا الشأن.

قبل التعافي، يعيش العديد من الناجين حياة تشبه في خصائصها واقع الأزمة المستمرة. خيبات الأمل المهنية، والانتقالات الجغرافية، والعلاقات الفاشلة، والأزمات المالية، تتوفر ضمن منظومة يمكن أن تنتج من عدم التعافي من معاناة الإساءات الطفولية. من المؤكد أن هذه الأمور يمكن أن تقع نتيجة ضغوطات ومشكلات حياتية أخرى أيضاً. إن أسباب وقوع هذه الأحداث معقد، لكن بالنسبة لمعظم الناجين، فإن الأمر يرجع برمته إلى غياب القدرة على بناء انضباط وانتظام واعتمادية في الأداء نتيجة وجود فوضى داخلية مرتبطة بتاريخ الإساءات. يجد الكثير من الناجين أنفسهم يعملون ضمن "أجواء التأزم"، حيث يستجيبون بطريقة آنية لا تساهم في أي شيء يمكنه أن يؤدي في النهاية إلى حل جوهر الأزمة. نتيجة لهذا، فإن كل أزمة تستجد، تستهلك مقداراً كبيراً من الطاقة والاهتمام، ليبقى المصدر الرئيسي لسبب الأزمة بلا معالجة. إن العيش وفقاً "لأجواء التأزم" مرهقٌ ومستنزفٌ للغاية. بعد سنوات، يصبح هذا الوضع مدعاة لخيبة الأمل واليأس والإحباط.

إن محاولة البدء أو الاستمرار في التعافي عندما تكون حياة الشخص بعيدةً عن الاستقرار يعدّ تحضيراً للفشل. إن التعافي ممكن حقاً، لكنه غير محتمل الحدوث حتى يتم إخماد مختلف الأزمات التي تعرّف حياتك الحالية. إذًا، فإن عنصراً رئيسياً من خطة الأمان أولاً سيكون التعرف وتحديد مناطق التأزم في حياتك قبل الدخول في إجراءات التعافي. ليس من الضروري أن يتم إنهاء كل عناصر تلك الأزمات بالكامل – سيحدث ذلك خلال عمك ضمن التعافي- بل يكفي أن تقوم بخطواتٍ لتحقيق شيء من الاستقرار لحياتك لتنجح. قيامك بهذه الخطوات، سيقبل من تكرار الأزمات، وبالتالي يزيد من كمية الطاقة والوقت اللذان يمكن توفيرهما لعملية التعافي. ستساعدك القائمة التالية على التعرف وترتيب الأمور التي يمكن أن تتسبب في تشتيت جهودك نحو التعافي.

تحديد المناطق الأكثر احتقاناً في حياتك

حدّد من بين الخيارات التالية، أي من المشكلات التالية توجد في حياتك الحالية ثم قم بتقدير حجمها بين تلك التي تمثّل (مشكلة كبيرة) والأخرى التي (ليست مشكلة)

المستوى

نعم/لا

المشكلة

1. العلاقات الشخصية

2. الوضع المادي

3. الأبوة / الأمومة

4. العمل

5. السكن

6. الحالة النفسية أو العاطفية

7. العلاقات الأسرية

8. الإدمان

9. المشاكل الصحية

10. المشاكل القانونية

هذه الوضعية تتوفر في حياة أشخاص اختبروا الكثير من الأزمات والكوارث في بداية حياتهم، فأصبحوا يتقلبون في أجواء مضطربة بوصفهم ناجين. إن حالة هدوء ممتدة يمكن أن تشوّش تفكيرهم لأنهم اعتادوا على الانخراط في الأزمات دوماً فصارت حياتهم تتناوب بين مسكنات الألم كالإدمان على التدخين أو التسوق أو مشاهدة التلفزيون وبين التعاطي المنهار مع الكوارث بشكل يومي.

هذه الوضعية غير الصحية تفتح الباب للوقوع في المزيد من الأزمات لسببين، أولها حالة الإرهاق والاستنزاف النفسي التي تحرم صاحبها من تقييم خياراته بهدوء ورؤية مما يجعله في حالة تلهف لأي "حل" يبشر بالخلاص من حالة العذاب المستمرة والإحباط الدائم، وثانياً لجوء الشخص للنفور من أشخاص ومواقف لمجرد أن وضعهم غير "كارثي" أو أن موقفاً يبدو من بساطته "غير مألوف". ونتيجة لذلك يجد الشخص نفسه ضحية لمشكلة جديدة تنضم لمشاكله السابقة لتستمر المعاناة .

لذلك فمن الحكمة أن يعي هؤلاء طبيعة وضعية التأزم المستمرة التي يحيونها وأن يحددوا أهم ثلاث مناطق احتقان فيها بكل تجرد وشجاعة ليُعفوا أنفسهم من إهدار طاقتها في اتجاه غير فعال

ويبحثوا عن حلول للخروج من هذه الوضعية برمتها، وليس فقط لحل مشكلة هنا أو هناك ولدتها هذه الوضعية.

النتيجة:

أحص عدد الإجابات بنعم ثم رتبهم من الأعلى مستوى إلى الأقل.

توصيات:

إن هدفك بعيد المدى أن تحقق استقراراً لأكبر عدد ممكن من المشكلات يمكنك تحقيقه، لكن عليك التركيز أولاً على أكثر ثلاث مشاكل في قائمتك، أو التي تؤمن بتسببها في أكبر قدر ممكن من الفوضى في حياتك. فكر في كل مشكلة من هذه الثلاث، وكيف لك أن تصنع حالة استقرار لها على المدى الطويل. قد يستغرق الأمر بعض الوقت والجهد للوصول لأفكار قيّمة، لكن دون البدء في هذه العملية، فإنه من المرجح أن يتعطل تعافيك وأن تستمر في العمل ضمن "أجواء التأزم":

حدد ثلاث مناطق من العشر المذكورة أعلاه تعتبرها أكثر حرجاً في حياتك وفكر في إيجاد حلول لتسكينها وسجل ما تنوي فعله فيما يلي:

المنطقة الأولى:

ما أنوي فعله لتسكينها:

المنطقة الثانية:

ما أنوي فعله لتسكينها:

المنطقة الثالثة:

ما أنوي فعله لتسكينها:

إذا وجدت أن لديك نتيجةً عاليةً في أكثر من ثلاث مناطق، حاول أن تختار أكثر ثلاثٍ منها وركز على هذه المناطق أولاً. إن سعيت للتعامل معها جميعاً في وقتٍ واحد، سيسهل عليك الدخول في حالة غرقٍ بسبب الحجم الكبير للمسؤوليات التي تتضمنها هذه المشكلات. إذا استطعت عزل المناطق الثلاث الأكثر أهمية وركّزت جهدك عليها، ستحظى بشعورٍ من الإنجاز والتميز الذي

سيساعدك على التعرف على المجموعة التالية من "النقاط الساخنة"، وهكذا حتى يمكنك التعامل مع كل الأمور التي تشغل بالك.

إذا لم تستطع القيام بمهام تنفيذها لتحسين الأوضاع، فأنت بحاجة لمن يساعدك في القيام بذلك. فكر في الاستعانة بمعالج أو بشخص تثق به كي تتمكن من تحقيق نجاحات في المناطق التي تحتاج للمساعدة فيها. حاول أن تستكشف الأمر الذي يمنعك من القيام بالأمور التي تساعدك في تحقيق الاستقرار في حياتك.

أنشطة تهدئة الذات

إن إحدى أهم المهارات التي يحتاج الناجون أن يتعلموها، كيفية تهدئة ثوراتهم العاطفية. معظم الناجين لم يتعلموا أبداً عن هذه المهارة لأن آباءهم غالباً لم يكونوا يعرفونها، ولذا فشلوا في تعليمها لهم. لكن من المهم لك أن تمتلك قدرة على مستوى ما في هذا الباب في بداية رحلة التعافي. ستحتاج لهذه المهارة للمضي قدماً خلال عدة مراحل من رحلة التعافي.

يقوم الآباء الجيدون بممارسة مهارة التهدئة عندما يغضب أبناؤهم. إن الأمر غالباً ما يتضمّن تلامساً مطمئناً، دافئاً ومريحاً. يمكنه أيضاً أن يتضمّن قول كلماتٍ مشجعة ومتفهمة و باعثة على الأمل. يمكنه أن يتضمّن القيام بأنشطة تعزيزية على المستوى البدني أو العقلي أو الحسي، مثل التنزه مشياً أو قراءة كتاب محبب أو التشارك في وجبةٍ مميزة. يمكنه أيضاً أن يتضمّن القيام بمهارم روتينية يومية ذات أثر رافع للمعنويات، كممارسة التأمل. عندما تتمكن من ممارسة أحد هذه الأنشطة -أيّاً كان اختيارك منها- حينها ستكون قد تعلمت كيفية تهدئة الذات.

من المرجح أن لديك قائمة باستراتيجيات تهدئة للنفس. بعضها صحية أكثر من الأخرى. أنت بحاجة لتقييم الأشياء التي تهدئ نفسك من خلالها، حتى تتمكن من الاحتفاظ بالصحية منها وتحاول أن تزيل أو تسيطر على تلك الضارة. ثم تحتاج لإضافة بعض الاستراتيجيات الجديدة التي يمكنها توفير راحة أكبر لك خلال الأوقات العاطفية الصعبة من تعافيك.

تهدئة النفس

أمور تقوم بها لتهدئة نفسك:

1.
2.
3.
4.
5.
6.

أمر قد تضيفها لتهدة نفسك:

تسكين المناطق المتوتر في حياة الإنسان يحتاج إلى هدوء وسكينة، سجل فيما يلي أشياء ستقوم بها عند مواجهتك لأي من المشاكل المذكورة سابقاً:
أضف على القائمة التالية أنشطة من عندك:

الرياضة

التأمل

الاستحمام

تدليك الجسم

عيش الأمان أولاً – نقطة ختامية

الهدف من هذا الفصل تشجيعك لتطوير ممارسة يومية لخطة الأمان أولاً. أنت بحاجة لتفعيل هذه الخطة في أي موقف ومع أي شخص تتعامل معه وعند اتخاذ أي نوعٍ من الخيارات، حيث تحتاج لتقييم خطورة الموقف والتعرف على آليات تكيف ملائمة له. كلما دَمجت خطة الأمان أولاً في حياتك، كلما أزحت عن طريقك العقبات التي تعترض طريق العديد من الناجين (والذي من المرجح أنها اعترضت طريقك أنت أيضاً). حينها ستستطيع تركيز طاقتك وجهودك الإبداعية وتخفيض حصة سلوكيات احتقار الذات. بعملك هذا، ستبدأ في اختبار حالة الاستقرار الضرورية للغاية للأداء الفعال.

يمكنك أيضاً تستعمل عناصر خطة الأمان أولاً معك خلال انضمامك لبرنامج الناجين. لو حصل أن انغمرت بمشاعر جارفة أو تم استفزازك بسبب شيءٍ سمعته في أحد الاجتماعات، فلديك عدة خياراتٍ بين يديك. بدلاً من الإصغاء لما يقال، يمكنك توجيه تركيزك على رد فعلك وتحديد السبب وراء ردة فعلك الخاصة هذه. إذا اعترتُك مشاعر غامرة، يمكنك دائماً مغادرة الاجتماع. يمكنك رفع يدك والطلب من السكرتير المساعد أن يطلب من أحد المتطوعين مرافقتك للخارج والوقوف أو الجلوس معك للحديث. يمكنك أن تقرر تجنّب حضور الاجتماعات في الأيام التي ترى أنك أكثر هشاشة فيها. يمكنك مناقشة ردود فعلك تجاه الاجتماعات ومشاركاتك مع بقية حضور اجتماعات الناجين أو حتى السكرتارية المساعدين. وطبعاً يمكنك مناقشة ردود فعلك مع أعضاء شبكة دعمك لتقرر ما إذا كان استمرار حضورك للاجتماعات نافعاً. كل هذه الاستراتيجيات أو أحدها قد تكون ضمن خطة الأمان أولاً، إضافةً للعديد من الخيارات التي تعرّفت عليها بنفسك.

أيّاً كانت خطة الأمان أولاً الخاصة بك، فمن المهم أن تتبناها كجزء من حياتك اليومية. كلما واطبّت على هذا، كلما عمّقت شعورك بالأمان الداخلي الذي يعتبره غير الناجين أمراً مُسلماً به. من خلال بناء الأمان أولاً يمكن لتعافيك أن يستمر، ليجلب معه نفساً جديدة قادرة على إبداع ذلك النوع من الحياة الذي تتطلع إليه.

الفصل الثالث

تقييم إساءات الطفولة

مقدمة

إن الخطوة التالية في رحلة تعافيك تعلّم بعض التعريفات العامة والإحصاءات المتعلقة بثلاثة أنواع من الإساءات. من المهم لك أن تعلم ذلك حتى تتمكن من مقارنة تجربتك الشخصية بما هو معروف حول إساءات الطفولة. إن جزءاً مهماً من التعافي من إساءات الطفولة يكمن في تعلم التفريق بين ما وقع فعلاً لك وبين كونه يعتبر إساءة طفولة. في هذا القسم، سوف نواجه حقائق إساءات الطفولة بكل صراحة. الغرض من هذه المراجعة الزمنية ليست إنكار الماضي، بل تسليط الضوء عليه، ليست إدانة أبويك/المعتدين عليك، بل تحميلهم المسؤولية، وأخيراً ليس لتوجيه اللوم لك، بل لتطوير فهمٍ جديدٍ لتجربتك. إن قدرتك على فهم التعقيد الذي تنطوي عليها معضلة الإساءات سيخدمك في جعل الماضي أقل تسلطاً وتهديداً.

قد تكون قراءتك لهذا المحتوى مؤلماً لك، وقد لا ترغب في الاستمرار في القراءة حتى تشعر بأنك جاهز لاختبار مشاعرك التي قد تطفو على السطح. قد ترغب في قراءة هذا الفصل قسماً بعد قسم، لتمنح نفسك وقتاً كافياً لاستيعاب كل قسمٍ منها قبل المضي في قراءة ما بعده. يمكنك قراءته مع صديق ومناقشة ردود فعلك مع أعضاء من شبكة دعمك، أو مع حضور اجتماعات الناجي أو مع معالج. تذكّر أنك راشد الآن، لكن مشاعرك المتولدة هنا قد تنتمي للطفل الذي داخلك.

القسم المتعلق بإساءات الطفولة متبوعٌ بمناقشة عامة عن بعض الآثار والطرق التي يمكن لهذه الإساءات أن تُحدث تأثيرها به على حياة الناجية البالغين. حيث إنك بالفعل تمر ضمن عملية التعافي، فمن المرجح أن تتعرف على العديد من الأنماط السلوكية المشروحة في هذا القسم. المناقشة هنا ليست شاملة لكل شيء، بقدر ما تستهدف إلقاء الضوء على المشكلات الرئيسية الكبرى، وعليك

أن تتذكر أن الأفراد الذين لم يتعرضوا لإساءات الطفولة قد يتعرضون لمثل هذه السلوكيات والمشكلات نفسها. بكلامٍ آخر، فالصعوبات التي تواجهه البالغين يمكن أن تنتج عن عدد من العوامل البيئية والاجتماعية، والتي تعتبر إساءات الطفولة واحدةً منها.

ما تعريف إساءة الطفل؟

إساءة الطفولة في العموم تعرّف بأنها كل تجاهل أو فعل يؤدي إلى تحقيق خطر أو حرمان يرتبط بتطور الطفل جسدياً أو عاطفياً، وعادة ما ينقسم لثلاثة أنواع فرعية: جسدية وعاطفية وجنسية.

الإساءات الجسدية

الإساءة الجسدية تعرّف بأنها أي فعلٍ جسدي يُتخذ ضد الطفل، فيؤدي إلى إصابة مقصودة. ينطوي تحت هذا التعريف أمثلة تشمل الضرب المبرح والصفع و القطع و الدفع، والاقتلاع والحرق والالتواء والهزّ و الخنق و الضرب بقبضة اليد والقرص والعصر والخفق والركل و شدّ الشعر والسيقان والأيدي والتغطيس تحت الماء.

إن الآثار الجسدية التي تدل على وقوع إساءةٍ جسدية تشمل الكدمات و الحروق و العَضّات، و الندب و أثر الجلد و حُفر الجلد، والشقوق والخدوش والنزيف والعظام المكسورة، وكسور العمود الفقري، وانتزاع الجلد، والنزيف الداخلي وفقدان الشعر. معظم، إن لم تكن جميع هذه الإصابات يمكن أن تحدث نتيجة أسباب طبيعية أخرى لا علاقة لها بالإساءات الجسدية. من المهم للغاية أن نُبقي هذا الفهم حاضراً في ذهنك سواءً خلال تقييمك لما حصل لك أو خلال ملاحظتك لهذه العلامات الجسدية على جسد شخصٍ آخر، طفلاً كان أم راشداً.

هناك علامات سلوكية قد تشير لوجود إساءات جسدية وتشمل الاستنفار والترقب البصري، الهلع، استطلاع البيئة المستمر احترازاً لخطرٍ محتمل، الجفول لحماية الذات، التقلب بين حالي تجنّب الآخرين أو الالتصاق بهم، السلوك العدواني والمنتمر، السلوك التدميري للذات (كالمرور أمام السيارات في قارعة الطريق أو القفز من الشبايبك)، وغيرها من السلوكيات الموجهة لأذية الذات كإشعال النيران أو تشويه وقتل الحيوانات. في الوقت الذي نؤمن بأن من تظهر عليه هذه المؤشرات يمكن أن يكون لديه تاريخ مع إساءات الطفولة الجسدية، فليس لك الحق أن تستنتج تلقائياً أن كل من لديه هذ المؤشرات لابد له أن يكون قد طوّرها نتيجة وقوع إساءات الطفولة عليه.

إن الاعتداء الجسدي على الأطفال وهجرهم وقتلهم ظل جزءاً من التاريخ البشري منذ فجر الحضارة، وتحوّل مؤخراً لجريمة يعاقب عليها القانون في معظم إن لم يكن كل الولايات. ما كان يشار إليه سابقاً في دولٍ بوصفه " قتلٌ للروح " أصبح معرّفاً في عام 1962 على أنه " اضطراب امتهان الطفل " اليوم، وبالاعتراف بوجود أنواع أخرى من إساءات الطفولة، تتم الإشارة له على أنه إساءة جسدية. في عام 1985، صرّح مركز الإنسانية الاجتماعي الأمريكي أن 22% من مجموع الحالات التي ثبت وقوع إساءة فيها كانت من النوع الجسدي، لتكون الثانية في الترتيب بعد الإهمال. تقع الإساءة الجسدية من أشخاصٍ ينتمون لكل الأعراق وكل المستويات المعيشية، على الرغم من انتشارها بوتيرة أكثر بين العائلات التي تعيش حالةً من الفقر. إن المصاعب الاقتصادية والمعاناة من العنصرية، والبطالة تعتبر عوامل ضغطٍ محفّزة لتأجيج العنف الأسري. الإساءة الجسدية تقع أيضاً خارج البيوت في المدارس ودور رعاية الأطفال وبرامج الترفيه الشبابية والمنظمات.

بين سن 2 و12 عاماً، يتعرّض الذكور أكثر من الإناث للإساءات الجسدية في المتوسط، لميل هؤلاء لإظهار مشكلات تتعلق بالانضباط والسلوك الملائم. في هذا السن في العموم يكون مستوى النشاط الحركي للذكور أعلى. يمكن لهذا الميل أن يستفزّ الآباء والقائمين على الرعاية وأن يقود لإيقاع الإساءة عليهم بالتأديب الجسدي. في سن المراهقة، تميل الإناث ليصبحن هدفاً للعنف الجسدي أكثر من الذكور لأنهنّ أكثر حساسية من الناحية الجسدية. إن الأدوار الاجتماعية تقوّل الإناث لتبني صيغة أكثر سلبية تجاه العالم، وكنتيجة لذلك، يجدن أنفسهن في محنة تضعهن في موقف خضوعٍ للآخرين.

إن الإهمال الجسدي يميل إلى التمدّد ليتحوّل إلى إساءة جسدية لأن معظم الأطفال يكرهون أن يكونوا مهمّلين أو متجاهلين وسيعملون على تصعيد سلوكهم للفت الانتباه، وكذلك سيغضبون القائمين على رعايتهم. الآباء وغيرهم من الراشدين الذين يمارسون الإساءات الجسدية على الأطفال عادةً ما يكونون قد عوملوا بطريقة مشابهة عندما كانوا أطفالاً، أي أنّ الضحايا البالغين غالباً ما يتحولون أنفسهم لمعتدين. تزايد احتمالية إيقاع الإساءة عندما يقوم الأطفال من خلال سلوكياتهم الطبيعية بتذكير الراشدين القائمين على رعايتهم من المسيئين بشخصٍ ما لا يحبونه أو من لازالوا يحملون له مشاعر متضاربة أو لم يتم تحييده تلك المشاعر بخصوص ذلك المسيء.

إن الإساءة الجسدية تبدأ تحت ذريعة العقاب التأديبي وتنتهي بعقابٍ يتخذ شكلاً منحرفاً. ما بدأ بوصفه عقاباً تأديبياً مستهدفاً تحقيق غايةٍ تربوية يمكن أن يتحوّل إلى اعتداء. إنه تعبيرٌ عن صراعاتٍ داخلية لدى المرّي/المعتدي نفسه. في بعض الحالات، تتخذ الإساءة الجسدية صيغةً سلوكيةً متطرفة يفرضها المعتدي على الطفل لأسباب تبدو عشوائية. إن التأديب المفاجئ والعشوائي أو غير المبرر كنتيجة لسلوك محدد صدر من الطفل، يعتبر بالعموم إساءةً جسدية. ضرب الأطفال على أجزاء حساسة من أجسادهم مثل الوجه والمعدة والأعضاء التناسلية، عقابٌ شديد ويتم توثيقه بصفته إساءة طفولة.

إن العقاب الذي يُصَبّ من أجل منع سلوكٍ مستقبلي من الحدوث قبل أن يقع فعلاً من الطفل، مثل حرق يد الطفل كطريقةٍ لتعليمه عدم مس الفرن، يعتبر إساءة. تأديب الأطفال جسدياً قبل أن يكونوا قادرين على فهم العلاقة بين السلوك والعقاب يعتبر في العموم إساءة. مطالبة الطفل أن يقوم بشيء أكبر من قدرته الجسدية أو ملائمه العمرية، كأن يطلب منه إتقان الذهاب للحمام قبل متوسط السن لإتقان هذ المهارة، أو أن يطلب منه العناية بأطفال أصغر منه، يعتبر في العموم إساءة.

أسئلةٌ لمدوّنتك

1. هل عاقبك أبواك بضريك بأيديهم وأي أداة حتى تكوّنت لديك كدمات أو إصابات؟
2. هل تعرّضت للصفع على وجهك وتُركت بهالةٍ سوداء على عينيك، وأنفٍ نازفٍ ووجنةٍ متورّمة؟
3. هل سبق أن رُكلت أو تم إلقاؤك في مواجهة جدار؟
4. هل أُجبرت على البقاء في وضعية غير مريحة كالقرفصاء لمدة طويلةٍ من الزمن؟
5. هل تم حبسك في خزانة أو قبو لعدّة ساعات؟

الإساءة الجنسية

تعرف الإساءة الجنسية أنها أي فعل يوجه للطفل كتلامس أو اعتداء أو استغلال جنسي. تقسم الإساءة الجنسية لنوعين: تلامسي وغير تلامسي. الإساءة الجنسية التلامسية تشمل العناق والاعتصاب وزنا المحارم، واللواط وأعمال الدعارة، والجنس الفموي والجماع، واختراق المهبل أو فتحة الشرج بأدوات خارجية. الإساءة غير التلامسية مثل التعري، أو عرض صور خليعة، أو رواية قصص جنسية أو السماح للطفل بمشاهدة ممارسة جنسية أو معاملة الطفل بطريقة ذات طابع جنسي أو الترويج للدعارة بين القاصرين.

العلامات الجسدية التي قد تقترح وجود إساءة جنسية عند الأطفال تشمل وجود الأمراض المنتقلة عند طريق ممارسة الجنس، الإفرازات المهبلية أو الالتهابات، إصابة جسدية أو تهيج في منطقة الفم أو الفرج أو المناطق التناسلية، وجود ألم عند التبول أو التغوط، وجود صعوبات في المشي أو الجلوس بسبب ألم في الأعضاء التناسلية أو فتحة الشرج، وجود مغص في المعدة أو صداع أو غيرها من الأعراض النفس-جسمية. مجدداً معظم إن لم يكن كل هذه الأعراض يمكن أن تنتج من أمور أخرى ليست مرتبطة بأي شكل بإساءات الطفولة. استحضر هذه الحقيقة في ذهنك عند مراجعتك لتاريخك الشخصي.

من السلوكيات التي يمكن أن تنتج من الإساءات الجنسية وجود سلوكيات جنسية تفوق عمر الطفل مع رفاقه أو ألعابه، وجود فضول زائد بخصوص المواضيع الجنسية، وجود فهم متقدم عن مرحلة الطفل تجاه السلوك الجنسي (خصوصاً عند الأطفال الصغار)، الاستمناة القهري، العمل بالدعارة أو القبول بالممارسة الجنسية أو وجود سلس البراز (في حالة وجود اختراق لفتحة الشرج). مرةً أخرى، قد تؤدي أسباب غير الإساءة الجنسية لهذه المشكلات، فلا داعي للتسرع والقفز للاستنتاجات.

لقد نما اهتمام ووعي كبيران بخصوص الإساءات الجنسية في السنوات الأخيرة بسبب ظهور العديد من التقارير التي دلت على شيوعها. في الوقت الحالي، تشير التقديرات إلى وجود امرأة من بين كل ثلاث نساء ورجل من بين كل سبعة، ممن تجاوزوا سنّ الحادية والعشرين قد تعرضوا لإساءة جنسية في طفولتهم. قد تكون الإساءة الجنسية السر الأكبر في جعبة أي أسرة تحمله، ذلك السر الي

تمت حمايته لسنوات وربما عقود تحت غطاء الإنكار. الامتنان يتّجه بكليته نحو حركة الناجين البالغين المدنية، حيث قام رجال ونساء عانوا من إساءات جنسية كأطفال، بكسر حاجز الصمت التي غلّف أسرارهم المرتبطة بها.

يظن بعض الأطفال الضحايا، أنه لأنهم لم يستطيعوا إيقاف هذه الإساءة، أنهم جزئياً يتحملوا وزرها. إن التشريعات القانونية المتلاحقة تميل لتحدي هذه الطريقة في التفكير. مثلاً، في ولاية كاليفورنيا، إذا كان الطفل أقل من سن الرابعة عشر فإن أي نوعٍ من الاتصال الجنسي معه/معها يُعتبر إساءةً جنسية حتى لو تم بموافقته/موافقتها. إذا كان عُمر الطفل أكبر من 14 عاماً، حينها يتم النظر في عوامل مصاحبة للممارسة، مثل عمر الراشد و طبيعة العلاقة ومستوى النضج العاطفي للطفل. بعض المراهقين ممن لم يبلغوا سن الثامنة عشر، لا يمتلكون النضج النفسي الكافي للدخول في علاقة جنسية مع شخصٍ أكبر سناً، وهناك بالمقابل من يمتلكون ذلك النضج. يختلف الوضع حسب الحالة موضع الدراسة.

هناك العديد من العوامل التي تضع الأطفال تحت خطر الإساءة الجنسية، خاصة في زمن الطلاقات العالي والزيجات المختلطة الأعراق والأيدولوجيات. أكثر مدى عمري للتعرض للإساءة الجنسية يقع بين سني 8 إلى 12 عاماً. الإناث أكثر عرضةً لهذا الخطر من الذكور (تُظهر الإحصاءات تعرض فتاةٍ من بين كل ثلاث وفتى من بين كل سبعة). الإناث الضحايا أكثر احتمالياً أن يعيشن في ظرفٍ عائلي تكون الأسرة فيه مختلطة أو مع أمّ عزباء تعمل خارج المنزل. عندما يكون الأب البيولوجي معتدياً، تكون الأم في الغالب غائبةً جسدياً أو خارج نطاق الدراية بالأمر لسببٍ ما. قد تكون تلك الأم معاقّةً جسدياً أو مريضة أو تعمل خارج المنزل أو مدمنةً على الكحول. مثل هذه العوامل يمكنها أن تؤدي إلى غياب مفهوم الرعاية للطفل وافتقاد السلطة التربوية. قد تكون الحالة الزوجية متوقّفة وقد يكون الأبوان في حالة تجنّب لبعضهما. استمرار هذا الوضع تدريجياً قد يجعل الأب يبدأ في وضع ابنته في دور الزوجة.

الإساءة الجنسية تقع للذكور الأطفال أيضاً، بالرغم من أن انتشارها قد لا يصل لنفس مستوى الحالات المسجلة للإناث. الذكور الأطفال يعانون غالباً من إساءة راشدين ذكور، مراهقين أقارب وذكور آخرين يعرفهم الطفل الضحية. بعض الضحايا قد يشيرون لاحقاً لهذه المشكلة

بوصفها مصدر تشويش لتعريف هويتهم الجنسية. عندما يكون المعتدي أنثى، يتشوّش الضحية في كيفية تفسير هذه التجربة. هل كانت إساءة أم فرصة جنسية؟ لأن الذكور يوضعون في إطار طلب الجنس، فإن الثقافة تشوّش منظورهم عن هذه التجربة. بما أن الثقافة تعزّز فيهم أن الذكور يجب أن يكونوا "أشداء" وقادرين على الدفاع عن أنفسهم، فقد يؤدي وقوع هذه المشكلة لترددهم بخصوص الإبلاغ عن حادثة تمّ استغلالهم فيها. في كثير من الحالات، يميل الضحايا نفسياً نحو تفسير هذه الإساءة بأنها "هزيمة" بدل أن يروا أنفسهم كضحايا. لكن الصراعات الداخلية لا تتلاشى بمجرد أن تم وضع الإساءة في منظورٍ إيجابي.

زنا المحارم الذي يقع بين الأم وابنها لا يقل قسوةً عن ذلك الذي يقع بين الأب وابنته. علاقة الأم بابنها الجنسية عادةً ما تتطوّر نتيجة وجود علاقة إغواء طويلة المدى ثم يتصبح علاقةً جنسية عند وصول الابن لسن البلوغ واستكشافه لاستيقاظ رغبته الجنسية الخاصة. هذه الديناميكية مهمة لكونها تمسّ جوانب تتعلّق بالإساءات العاطفية أيضاً. على الرغم من أنّ بعض الأطفال يُلقى باللوم على نفسه، لكن المسؤولية هنا تقع بكاملها على الراشد في وضع حدود واضحة للعلاقة والسلوك السوي. في حالة زنا الأم وابنها، تكون الأم في معظم الحالات غير مؤهّلة لدورها التربوي لأسباب مثل الإدمان أو وجود مشكلات عاطفية حادة، أو عدم قدرتها على التعامل مع مشكلة كونها كانت ضحية لإساءة جنسية في طفولتها.

هناك عدد من العوامل التي يمكنها التأثير على درجة الضرر الناجم من الإساءة الجنسية على الطفل. إنّ الطفل الذي يتعرض للإساءة من أكثر من شخص يميل للشعور بالصدمة بعمقٍ أكبر، لأن استمرار وقوع الحدث يعزّز فكرة أنه على نحو ما مسؤولاً عمّا جرى. إنّ نوع الإساءة أيضاً له أثرٌ بالغ. الجماع له أثر أكبر من الاحتضان أو عرض صور خليعة. عندما يُستخدم العنف والوحشية للإجبار على الخضوع، يكون الضرر أكثر مأساوية لأن الطفل يشعر بالخوف وفقدان السيطرة، مقارنةً بأسلوب الإغواء حيث يكون التقرب والتحبّب متبعاً.

عندما يشارك الأطفال بدرجةٍ ما في الاتصال الجنسي أو يفقدون القدرة على منع وقوعه (وهو عادة ما يكون واقع الحال)، يكتسي أذهانهم وأجسادهم شعوراً بالذنب والعار بسبب وجودهم ضمن هذا الحدث ويتسبب هذا في عواقب وخيمة. في حالة شعور الطفل بشيء من اللذة خلال

الاتصال (وهو ما يحدث غالباً عندما يتخذ المعتدي أسلوب الإغواء والتحبب) غالباً ما يفسر الأطفال ذلك الشعور بأنه دليل على مسؤوليتهم تجاه ما وقع عليهم من إساءة. لا يفهم الأطفال عادةً أن المسؤولية في منع إظهار التودد الجنسي تقع على عاتق البالغين وحدهم.

في حالة وقوع الإساءة الجنسية خارج المنزل، فإن ردة فعل العائلة له أثر حاسم على تشكيل مقدار الضرر الواقع على الطفل. عندما تقف الأسرة داعمة للطفل، وتحصل على مساعدة فورية للطفل وتجنّبه/تجنبها اللوم أو التحقير، فيمكن للأثار السلبية لهذا الحدث أن تكون مخففة. لكن، عندما لا تتفهم الأسرة الأمر، وتلوم الضحية على الإساءة الجنسية التي وقعت عليها أو أن ترفض القبول بأن الطفل وقع ضحية لهذه الجريمة، يمكن لردة الفعل هذه أن تكون مأساوية على الطفل لأن ردة فعل الأسرة هنا يوكّد على أسوأ مخاوف الطفل: أنه/أنها قام بفعلٍ خاطئٍ أو لم يفعل ما يجب عليه بما يكفي لمنع وقوع الإساءة عليه. في هذه الحالات، يصبح أعضاء الأسرة في موقع المتآمرين مع المعتدي لأنهم بفشلهم في توفير الحماية والدعم اللذان يحتاجهما الطفل خلال هذه المأساة، فهم يصبحون أكثر خطراً على أمان الطفل من المعتدي نفسه. من غير المستغرب أن يشعر الأطفال الضحايا بوصمة العار نتيجة الإساءة الجنسية إذا عاملتهم أسرهم باستخفاف وتقرّز.

قد يكون الاعتداء الجنسي تزايد في حقيقة الأمر في العشرين سنة الأخيرة بسبب تواجد الأطفال في دور رعاية وبرامج أنشطة ما بعد المدرسة ومراكز شبابية. لقد تدفق سيلٌ من القصص عن التحرشات الجنسية في دور الرعاية بطول البلاد وعرضها، على الرغم من أنّ إثبات وقوع هذه الإساءات كان في الغالب فاشلاً. حتى أن هناك ثلاث منظمات "داعمة للغلمانية" تعمل في أمريكا الشمالية بهدف العثور واستمرار وقوع الإساءات الجنسية على الذكور والإناث.

مع انفجار حجم إنتاج صناعة الأفلام الخلية، هناك دليلٌ على أن دوائر الإباحية الطفولية تتوسّع. تشير التقديرات إلى أن ما يقرب من نصف مليون طفل منخرطون في هذه الأنشطة. إن المراهقين الهاريين من بيوتهم الذين ينتهي الحال بمعظمهم للتسوّل طلباً للطعام، يعتبرون أهدافاً سهلة للاستغلال الجنسي. من المؤسف أن آثار الإساءات الجنسية على الأطفال لن تظهر بكاملها حتى ينضج الطفل ضحية اليوم ليصبح ناجي الغد الراشد.

أسئلة لمدونتك

6. هل قام أبوك/أمك أو أي بالغ بعرض جسده العاري عليك بصورة مقصودة؟

7. هل مارس أحد معك اتصالاً جنسياً عندما كنت طفلاً وتركك مشوّشاً وتشعر بالعار؟

8. هل تم عرض صور أو أفلامٍ جنسيةٍ أمامك أو قام أحدهم بتصويرك عارياً أو في وضعية

استعراضية؟

9. هل تم إطلاعك على العلاقة الجنسية لأبويك؟

10. هل قام والداك بالتلفظ بتعابير جنسية عنك أو التعليق على جسدك بصورة إغوائية أو وصفك بالعاهرة، فاجرة أو زير النساء؟

الإساءة العاطفية

يتم تعريف الإساءة العاطفية أنها نمط من التفاعلات النفسية المدمرة مع الطفل التي يمكن حصرها في خمسة أنواع من السلوك: الرفض والانعزال، والترهيب والتجاهل والإفساد. الإساءة العاطفية شكلٌ من أشكال استخدام " الكلمة كسلاح". الآثار المترتبة قد تكون نفسيةً أكثر منها جسدية، مما يجعل الإساءة العاطفية أكثر خفية للاكتشاف. هناك مؤشرات جسدية للإساءة العاطفية يمكن أن تشمل سوء التغذية، ووجود قوam جسدي ضئيل، وسوء هندام وعدم تلاؤم بين الهيئة الخارجية والمناسبة الاجتماعية المرتبطة بها. من السلوكيات التي يمكن أن تشير إلى وجود إساءة عاطفية السعي الدائم للحصول على الموافقة، جلد الذات، التساهل أمام استغلال الآخرين للطفل، الانفعال المبالغ فيه أو العنف المبطن، غياب الحزم، الخوف من الرفض من الآخرين، ووجود سلوك مسيء وعدواني و يحمل معنى التحدي. لأن مثل هذه المؤشرات يمكن أن تنتج من مؤثرات بيئية أخرى، فمن المهم الإشارة مجدداً إلى احتمال وجوها لأسباب أخرى غير إساءات الطفولة، لتضع ذلك في اعتبارك وأنت تقيّم تاريخك الشخصي.

إن صعوبة تحديد وتوضيح معظم حالات الإساءات العاطفية تنطوي على احتوائه على كلمات، وأنّ هذه الكلمات خاضعة بدرجة عالية لتفسيرات ذاتية أكثر منها موضوعية. ما يعدّه طفلاً كلاماً مسيئاً قد يراه آخر عادياً، حتى لو لم يتفق متوسط أعضاء ذلك المجتمع بشأن هذا. على نحوٍ مشابه، فإن معظم الإساءات العاطفية تتمثل في التجاهل أكثر منها في توجيه كلماتٍ بعينها، مما يجعل الاستناد لموقف ما أمراً لا يجعله يرتقي لكونه دليلاً. لهذه التعقيدات وغيرها من الأسباب، فمن الصعب استخراج إحصاءاتٍ لحصر حالات الإساءات العاطفية.

إنّ الإساءة العاطفية، أكثر من تلك الجسدية أو الجنسية، يجب أن يتم قياسها من خلال الأثر الذي تخلفه على ضحاياها. يتم الحكم عليها كإساءات يسيرة عندما تحدث في سياقات منعزلة، وكمتوسطة الشدة عندما تمثّل نمطاً متكرراً وعماماً، وكشديدة عندما يكون تكرارها عالياً وحقيقاً ومصنّفاً. كل الآباء والأمهات يقعون في ممارسة الإساءة العاطفية في بعض الأوقات. الآباء والأمهات ليسوا أشخاصاً مثاليين، وهم عُرضة مثل غيرهم للتوتر وضغوط الحياة اليومية التي تدفعهم للتنفيس في غيرهم. إنّ هناك أهمية خاصة لتحدي ما إذا كان هناك نمط متكرر من الإساءات اللفظية أو القسوة

الفكرية، حتى يمكن أن يتم وصف السلوك الصادر من المرّي على أنّه إساءة عاطفية. تظلّ الإساءة العاطفية أقلّ الأنواع الثلاثة المذكورة فهماً وربما كانت الأكثرها جدلية بسبب التشوش حول تعريفها ووصفها. إن العالم النفساني "جيمس قاربارينو" قد قام بتصنيف الإساءة العاطفية من خلال التجمعات السلوكية الخمسة المشروحة أدناه.

الرفض: يتضمّن الرفض إنكار الراشد لقيمة الطفل وأحقّيته في تحصيل احتياجاته. يختبر الأطفال الرفض والهجر عندما يتصرّف الآباء بطرق تقلل من قيمة الطفل. خلال فترة الرضاعة، قد يتضمن ذلك عدم الاستجابة لابتسامات الطفل أو إساءة تفسير بكائه على أنّه تلاعب لطلب الاهتمام. في سنوات لاحقة، قد يأخذ الأمر صورة رفض احتضان الطفل، أو وضعه في مكان بعيد عن الأسرة، أو ملامة الطفل على مشكلات الأسرة وتعرضه للإهانات اللفظية والنقد اللاذع. يبدأ الطفل في التفكير كالتالي: إذا كان والدي لا يريان أيّ شخص جدير بالاحترام، فيجب أن أكون كذلك في الحقيقة. إذا كنتُ ذا قيمة هامشية، فلعلهما يفكران جدياً في هجري".

الترهيب: الترهيب يشمل التعديات اللفظية والتنمر وتخويف الطفل، مما يصنع جواً من الرهبة الذي يُسقطه الطفل على العالم بأسره. الترهيب عادةً ما يشمل تهديد الطفل بإيقاع عقابٍ شديد أو نتائج مؤسفة، بحيث تكون أموراً ليس لدى الطفل قدرة على التحكم فيها لصغر سنّه. خلال فترة الرضاعة، قد يقوم المرّي بتجاوز حدود التسامح الطبيعية لحدوث تغيير ما أو الاستجابة لمحفز ما بأن يلمز ويخيف ويورّط الطفل في سلوكٍ غير متوقّع. في سنواتٍ لاحقة، يمكن للترهيب أن يتخذ صورة مثل التهديد اللفظي: كمطالبة الطفل أن يتخذ قراراً غير معقول (كأن يختار بين أحد أبويه)، الغضب المستمر على الطفل أو تهديده بفضحه أو أهانته أمام العلن. في الأسر التي تمارس تعاليم دينيةً متشددة (كالأصوليين وغيرهم من الطوائف) يمكن أن يقوم الأبوان "بتخويف الطفل من الله" أو بتهديدهم بتسلّط الشيطان عليه، إن لم يحسنوا من سلوكهم.

التجاهل: التجاهل حرمان الطفل من التحفيز والاستجابات الضرورية، مما يؤدي إلى احتقان النمو العاطفي والحد من تطور الذكاء. التجاهل يصف الحالة التي يكون فيها المرّي بسبب انغماسه المتزايد في صراعاته الداخلية غير متاحٍ لتلبية احتياجات الطفل العاطفية الأساسية. بعكس الرفض، الذي يُعدّ إساءةً في الاتجاه المقابل، فإنّ التجاهل يأخذ طابعاً سلبياً ومهماً. التجاهل يظهر من

خلال عدم الرد على حديث الطفل وعدم الاكتراث لاحتياجاته التطورية، وتركه دون رقابة من أحد الراشدين، وعدم حمايته من التعديات الجسدية أو العاطفية التي يتلقاها من أقرانه، وعدم إظهار الاهتمام بخصوص تطور أدائه الدراسي والتركيز بدل ذلك على علاقاتٍ أخرى (كارتباط جديد للمربي/للمربية بشخصٍ آخر) إلى درجة يشعر معها الطفل أنه قد تم استبداله. قد يكون التجاهل العاطفي أكثر أنواع الإساءات شيوعاً، لكنه أيضاً قد يكون أقلها توثيقاً.

العزل: العزل يتضمن قطع صلة الطفل بالتجارب الاجتماعية الطبيعية، مما يمنعه من تكوين علاقات صداقة ويعزّز لديه مفهوم أن أنه وحيدٌ في هذا العالم. يعتبر العزل نوعاً من الإساءات العاطفية لأنه يمنع الطفل من فرصٍ طبيعية تساهم في تطور شخصيته السوية على المستوى الاجتماعي. يشمل هذا النوع أن يصوّر الوالدان التواصل مع الآخرين "خارج نطاق الأسرة" بوصفه مصدراً "مريباً"، مما يصعب عليه تقبّل أقرانه، ويحدّ من إمكانية جعله قوي الشخصية ومستقلاً بذاته. هناك سلوكيات محددة تنتج من العزلة مثل منع الطفل من التواصل مع عائلته الممتدة ومنعه من الحصول على الرعاية الطبية الضرورية، معاقبته على مبادراته الاجتماعية، ومكافئته على تجنّب الاندماج في المواقف الاجتماعية، ومنع الطفل من دعوة أصدقائه للمنزل، وسحب الطفل من الانتظام في الذهاب للمدرسة، ومنعه من الانضمام للأندية أو المواعيد. لأن الأطفال يميلون في سن أكبر أن يصبحوا أكثر اندماجاً بالمجتمع، فإن قمعهم في سن أصغر يكون عادة أسهل.

إن العائلات التي تنتمي إلى لجماعات دينية متشددة ومغلقة قد تكون عرضة للعزل ومعروفة بمنع أبنائها من الالتحاق بالمدارس بسبب موقفها من "العالم الخارجي" الذي يتعارض واقعه مع عقيدتهم وقيمهم. ولكن هناك أديان معينة تحذّر، وحتى تمنع أنواعاً محدّدة من الاتصال مع "العالم الخارجي" خاصةً عندما يتعلق الأمر بالأطباء، والإجراءات العلاجية. في هذا السياق يكون العزل لا يعني بالضرورة وقوع إساءة. إذا نشأت في وسط ديني كهذا، فقد يكون هناك تفسير للسبب وراء سعي أسرتك لتبني هذا السلوك.

العزل أيضاً منتشر بين العائلات التي يوجد بها زنا بين الأب وابنته. في هذه الحالات يريد الأب أن يبقى الطفل في المنزل ليؤمن وجودها في حوزته وليحصر احتمالية تبليغها عن مشكلة الزنا. في

حالاتٍ كثيرة، يسَلِّط الضوء على حالة زنا المحارم بعد مرور سنوات من وقوعه، حيث تكون الطفلة، التي أصبحت مراهقة، قد أبلّغت أحد رفاقها بما يحدث في البيت.

الإفساد: الإفساد يتضمّن تشجيع الطفل للاندماج في سلوكيات تؤيّد محاربة التوجهات الاجتماعية السوية. في معظم الحالات يكون الإفساد مرتبطاً بالتشجيع على طرق غير ملائمة للتعامل كالعنف والجنس واستخدام المخدّرات. يقوم المرّيّ بتثبيط التطور الاجتماعي للطفل من خلال تشجيعه على سلوكيات معادية للمجتمع وقيمه وعدم تشجيعه على تعلم مهارات نافعة وأساليب تعامل متحضّرة. أحياناً ما يطوّر الطفل هوية تضعه/تضعها في موقف شاذ من معايير المجتمع، مثل استخدام المخدّرات، ومكافأة السلوكيات العنيفة وتعرض الأطفال للمنتجات الخليعة، وضم الطفل لأنشطة إجرامية مثل الدعارة وترويج المخدرات والاحتيال عن طريق بوليصات التأمين. مثال آخر، أن يقوم الأب أو الأم الذي يحمل تحيزات عنصرية بتشجيع أبناءه وبناته على تبنيها والقيام بسلوكيات عدوانية بناءً عليها ضد أقرانهم أو في المدرسة أو ضد القانون.

11. هل واطب والداك على إظهار النعمة والأسف على مقدار فظاعتك أو قبحك أو غبائك عندما كنت طفلاً؟
12. هل ورطاك في نشاط إجرامي من نوع ما؟
13. هل منعك أبواك من أن يكون لك أصدقاء؟
14. هل رفضا تقديمك للحصول على مساعدة طبية عندما كنت مريضاً (في غياب أي مانع ديني)؟
15. هل تجاهلاك بعدم الحديث معك أو الاستماع لك؟
16. هل تم هجرك وحيداً لفتراتٍ زمنية طويلة قبل بلوغك سن العاشرة؟
17. هل جعلك أبواك تترك المدرسة وتبقى في البيت كي تعتني بإخوتك؟
18. هل هدّداك بالهجر أو القتل إن لم تفعل ما يأمرانك به؟
19. هل غلب على حديثهما الحديث بشكلٍ مهين عن رجال أو نساء توقعوا أن ينتهي الحال بك مثلهم؟
20. هل قام والداك بإحباط جهودك في تحقيق النجاح الدراسي، أو الرياضي، أو المهني، أو علاقات الصداقة التي أنشأتها؟

بعد قراءتك لهذا القسم، سيصبح لديك بعض المعرفة حول المفاهيم المتعلقة بالإساءات الجسدية والجنسية والعاطفية. الآن، يمكنك استعمال هذه المعرفة كمعيارٍ لتحديد حقيقة ما وقع عليك. إذا كانت لديك بعض الذكريات التي دعيتك للحكم بأنك تعرضت للإساءة، دونها في مدونتك. دقق فيما إذا كنت قادراً على إضافة بعض التفاصيل التي تساعدك في تكوين وثيقة متماسكة من خبراتك. دون كل أفكارك ومشاعرك ومتعلقاتها وصورها التي تستدعيها ذكرياتك. إن كانت لديك القليل من الذكريات، أو لم يكن لديك أيّ منها، فقد تحتاج لمزيد من الوقت لتتذكرها. أو قد يكون الحال أنّك لم تتعرض للإساءة في طفولتك. إن لم تكن تعرضت للإساءة، فلست بحاجة للوقوع تحت الانطباع بأنه يجب أن يكون هذا حالك. إن كان هذا هو الواقع، فأنت محظوظ!

ما التبعات المحتملة على البالغين من إساءات طفولتهم؟

أذا كان الناجون يشتركون في الكثير من نوعية الخبرات التي مرّت بهم كأطفال، فمن غير المستغرب أن يشتركوا أيضاً في الآثار طويلة المدى للإساءات. هذ المشكلات غالباً ما تكون ذات تأثير بالغ في كل ميادين حياة الناجين. فيما يلي سيكون النقاش عن أكثر المشاكل التي تم رصدها كخبرات من قِبل بالغين ناجين، وكذلك أسئلة لمدوّنتك لتساعدك في تحديد ما إذا كان الموضوع المطروح يمثل مشكلة لديك. لا يشترك جميع الناجين في وجود هذه المشكلات لديهم أو يتلقون في مقدار شدة التعرض لها. سيكون عليك تحديد أي من هذه المشكلات تمثل أولوية لك للتعامل معها وأي منها ذات أهمية ثانوية. تعرف على ما يبدو أنه منطبق على حالك، سجل ملاحظاتك بخصوصه، واترك الباقي. استخدم أسئلة المدونة كإطار عام، وتذكر حقيقة أنّ اختبارك لأي من هذه المشكلات أو جميعها، ليس دليلاً دامغاً على وقوع إساءات الطفولة عليك، أو أن إساءات الطفولة هي السبب الوحيد الممكن لحدوثها. يمكن لوجهات النظر هذه أن تتولد لعدّة أسباب، سواء كانت داخلية أو خارجية.

مشاكل العلاقات الشخصية

غالباً ما يواجه الناجون والناجيات وقتاً عصيباً في المبادرة أو الحفاظ أو الاستمتاع بالعلاقات الشخصية. إنّ أي نوع من العلاقات، بدءاً بعلاقات الدراسة والعمل مروراً بعلاقات الصداقة وعلاقات الأبوة أو الأمومة وصولاً إلى العلاقات الحميمة والرومانسية، قد تكون علاقات إشكالية. قد تعكس العلاقات عند الناجين اضطراب الكل-أو-لا شيء: فإما أن تكون هناك القليل جداً أو الكثير جداً من العلاقات التي لا تصمد إلا لوقتٍ قصير ثم تتلاشى مثل أشخاصٍ يمرون من خلال بابٍ دوّار. في بعض العلاقات، قد يفترض الناجي دوراً معيناً يلعبه في العلاقة ثم يمضي ليلعبه مكرراً إساءات الماضي. ليس من قبيل المبالغة وجود هذا الوصف إذا وضعنا في الاعتبار أن الإساءات وقعت في سياق علاقات الناجي الأسرية.

يمكن لإدارة العلاقات الشخصية أن تكون مسألة صعبةً على الناجين لأنها تستدعي استخدام مهارات وخصائص تكون في غالبها حديثة العهد على حياة الناجين، مثل الثقة والحزم و الحميمية

والثقة بالنفس ومهارات التواصل الفعال، والقابلية على التعبير عن الودّ واستقباله، ووعي الذات وتفهم مشاعر ومواقف الآخرين، وتقبّل مشاعر الذات واحتياجاتها. يجد العديد من الناجين علاقاتهم واقعة تحت تصنيفات تشمل الجدال والشعور بعدم الفهم وإسقاط اللوم على الطرف الآخر، والشعور الغامر بالمزاجية الحادة. غالباً، ما يقوم الناجون البالغون بتوقّع الرفض أو عدم التقبّل، ويحمون أنفسهم بالانسحاب أو لعب دورٍ عنيفٍ للغاية. هذه السلوكيات وغيرها، غالباً كانت تلك التي تبنيتها حين كنت طفلاً لتدافع عن نفسك من الإساءات، لكنها قد لا تنفعك أو تكون ذات تأثيرٍ صحّي في علاقاتك كراشد.

هناك العديد من الناجين يشعرون بمحدودية قدرتهم على إقامة حوارٍ يومي مع أحبائهم، بعد أن مرت عليهم سنوات طويلة تجاهلوا فيها مشاعرهم أو التعبير عنها للآخرين. إن القيام بتغييراتٍ في علاقاتك يبدأ مع تطوير وعي عن أي نوع من أشكال التواصل يعتبر ناجحاً وأيّها فاشلاً. ناقش مع شريكك متى وكيف يحسن لكليكما التواصل معاً.

21. هل تجد صعوبة في الحفاظ على علاقة تملؤها الثقة والحميمية؟
22. هل أنت معتاد على اختيار علاقاتٍ غير ناجحة؟
23. هل تلاحظ أنّ اختيارك لأصدقائك واحبائك بسبب تشابههم أو عدم تشابههم مع من أسأؤوا إليك؟
24. هل تجد صعوبةً في تقديم الود واستقباله؟
25. هل ترى نمطاً لتعلّقك أو ابتعادك عن الآخرين؟
26. هل تجد نفسك تختبر ولاء الآخرين لك؟
27. هل تتوقّع أن تُهجر أو تُرْفَض من أطراف علاقاتك؟
28. هل تشعر بالهلع والخوف عندما يتقرّب شخص منك بشدّة؟
29. هل تشعر غالباً بأنّك مستغلّ من غيرك؟
30. هل غالباً ما تجادل مع أملٍ ضئيل في تحقيق تسوية للخلاف؟

النظرة الدونية للذات

إن كانت هناك صفة يشترك بها كل الناجين، فهي النظرة الدونية للذات. إن الشعور الملازم بكون الشخص سيئاً أو غير مؤهل مرتبطان بقوة بالتعبيرات المرتبطة بوصف الذات التي يحملها الناجون: الخجل والانكفاء وجلد الذات وهلمّ جزاً. النظرة الدونية للذات تحوّل الناجين لأسوأ أعدائهم بانقلابهم على أنفسهم، في إعادة لإنتاج الإساءات التي حلّت بهم.

هناك العديد من العوامل المرتبطة بالمساهمة في النظرة الدونية للذات من طبيعة الإساءات. إن الطريقة التي عاملك بها والداك والرسائل التي أوصلاها لك عن شخصيتك وقيمتك الذاتية، ومقدار السلطة التي امتلكها في تأكيد ذلك، وضآلة سلطتك حينها على حياتك، مجرد أمثلة قليلة. بالتأكيد أن هناك عوامل غير إساءات الطفولة يمكنها أن تؤدي للنظرة الدونية للذات. إن مخاوفك بشأن هيئتك التي كنت عليها (خصوصاً في سنوات المراهقة)، وتقدمك في الأداء المدرسي، ووضعتك الاجتماعي بين رفاقك ووضع عائلتك المادي والاجتماعي يمكن لها جميعاً أن تساهم في تشكل مشاعر النظرة الدونية للذات.

في الوقت الذي تكون فيه النظرة إلى الذات ثابتةً نسبياً خلال الزمن، فهي تبقى سلوكاً يتم تعلّمه، وبالتالي، يمكن إعادة التفكير فيه وتغييره وإعادة العمل على تحسين أساليب النظرة القديمة. إن الخطوة الأولى في عكس التصور السلبي عن الذات معرفة موقفك الشخصي منها. ثم عليك أن

تتعلم كيف ساهم شعورك بالعار وفقدان القيمة الذاتية والغضب كقوة داخلية في احتلال حياتك
وتسبب لك في اتخاذ قراراتٍ سيئة. إن بناء نظرة إيجابية للذات عمل ضخم للناجين البالغين تم
الحديث عنه بتوسّع في خطوة التعافي رقم 16.

31. هل تشعر أنك سيء، غير مؤهل، تحمل العار أو قدر؟
32. هل تشعر أنك غير قادر على الدفاع عن نفسك؟
33. هل تشعر أن أسير أو مكبل بفترة طفولتك؟
34. هل تجلد ذاتك باستمرار؟
35. هل تتمنى لو كنت شيئاً آخر؟
36. هل يكاد يستحيل عليك أن نشعر بشعور جيد تجاه نفسك؟
37. هل من الصعب عليك أن تستشعر أحقيتك في النجاح أو الإنجازات المتميزة؟
38. هل تؤمن بأن الآخرين على صواب أكثر منك؟
39. هل تقارن نفسك بتصوّرات مثالية؟
40. هل احتياجات الآخرين أهم من احتياجاتك؟

تدمير الذات

في الوقت الذي تكون النظرة الدونية الداخلية الشعور الرئيسي للناجين البالغين، يكون تدمير الذات النمط السلوكي في العالم الخارجي. إن أي سلوكٍ واعٍ كان أم لا للتقليل من نشاطك الناجح في العالم تدمير للذات. يتراوح مدى تدمير الذات بين أن تشتري سيارة مستعملة رديئة، وصولاً لتنازلك عن مذكراتك بغرض الانضمام لشريكٍ مدمن على الكحول في القيام بأنشطةٍ تهدد الحفاظ على حياتك. قد تسمح لنفسك أن تتعرض للتنمر من رئيسك أو الاندماج في نشاطٍ بدني مؤذٍ أو ينطوي على أخطار كبيرة كالتسبب في جروح لجسدك أو ممارسة الجنس بشكل غير آمن. عادة ما يكون نمط السلوك التدميري للذات مرتبطاً بشدةً بإشكالات المرء الشخصية وتاريخ أسرته. الناجون الذين نشؤوا في أسرٍ ينتشر فيها الإدمان قد يدمرون أنفسهم بالسماح لها بقيادة السيارة وهم مخمورون أو يتعرض للقبض عليهم من الشرطة بسبب حيازتهم للمخدرات. الناجون القادمون من أسر عنيفة قد يتقبلون بتعرضهم للضرب والإصابات. الناجون من أسر غنية قد يجدون أنفسهم يخسرون المال، ويتعرضون للاحتيال أو يقومون باستثماراتٍ سيئة. أظهرت عدد من الدراسات أنّ ضحايا الإساءات الجنسية معرضون بصورة أكثر من غيرهم ليكونوا ضحايا للتحرش الجنسي كبالغين.

يرتبط تدمير الذات بغريزة الناجي ليصبح ضحيةً مجدداً في هيئة تُكمل أو تستعيد تاريخه مع الإساءة. أحياناً لا يتجه تدمير الذات شخصياً نحو الناجي ولكن نحو شخص من أحبائه. على سبيل المثال، عندما تكون هناك ناجية في أسرةٍ أوقعت عليها إساءةً جنسية وصارت أمّاً الآن، فقد تتفاجأ عندما تكتشف أن ابنتها تعرضت للاعتداء الجنسي من زوجها أو من صديقٍ للعائلة. في هذه الحالة، يكون سلوك تدمير الذات متمثلاً في عدم قدرة الأم أو فشلها في رؤية ما يجري وحماية ابنتها.

إن عكس نمط تدمير الذات، يبدأ ببناء وعي الشخص لكل شيء في حياته اليومية يلعب دوراً في التضحية بسعادته ورضاه وإنتاجيته. ستتم مناقشة هذه النقطة بتوسّع أكثر في الخطوة التاسعة.

41. هل سبق لك التفكير من قبل أو محاولة الانتحار؟
42. هل تندمج عادة في أنشطة تهدد حياتك؟
43. هل تضع نفسك عادة في مواقف تهدد حياتك؟
44. هل تقوم بشكل مقصود بأذية جسدك؟
45. هل تشعر بأنك أسوأ أعدائك؟
46. هل تتعرض للكثير من الحوادث التي تتضمن أذى جسدياً؟
47. هل تختار النوع الضار من الأصدقاء والأحباء؟
48. هل تقلل من قيمة نفسك في العمل؟
49. هل تفقد في الغالب أشياء مثل المال والبطاقات الائتمانية وغيرها من الأمور الثمينة؟
50. هل تتخذ قرارات دون التفكير بها بشكل جيد؟

المشكلات الجنسية

هناك العديد من المشكلات الجنسية المرتبطة بالإساءات الجنسية في الطفولة، بالإضافة إلى وجود أدلة على تأثير الإساءات الجسدية والعاطفية أيضاً على حياة الناجي الجنسية. غالباً ما يفتقد الناجون من الإساءات الجنسية الثقة في شركائهم، ويختبرون ذعراً من مطالب التقرب الجسدي ويشعرون بالاشمئزاز من أجسادهم.

يتجه العديد من الناجين في سنوات الشباب الأولى إما إلى تجنّب الجنس بالكلية أو الإفراط في ممارسته بشكل قهري. كل الخيارين يصنعان مشكلات للناجين البالغين، خاصةً عندما يكونون مستمرين في حالة إنكارٍ لما تعرّضوا له كأطفال. عندما يوجد تاريخٌ للإساءات الجنسية، تتلون تجربة البالغين وتعريفاتهم بالروابط القديمة والذكريات والصراعات. يمكن لهذا الأمر أن يعطل تطوّر هوية جنسية صحية وأسلوباً خاصاً بصاحبه.

أن الناجين المحمّلين بمشكلات جنسية من إساءات الطفولة غالباً ما يوافقون على الممارسة الجنسية عندما لا يكونون راغبين في أي سلوكٍ حميمي، ثم يعتبرون هذا الفعل حلقة في سلسلة الإساءات الجنسية. من غير النادر أن يختبر الناجون خواطر خلال الممارسة الجنسية، حيث تتحفّز ذكريات الماضي من خلال لمساتٍ وروائحٍ ووضعياتٍ مألوفة. قد يخلط الناجون بين نزعاتهم نحو العنف والجنس في حال كانت تجارب الإساءات الجنسية الطفولية لهم قد تضمّنت عنفاً أو استخداماً مفرطاً للقوة. يمكن للإساءات الجنسية أن تُحدث تشويشاً بخصوص تفضيلات الناجي الجنسية.

كيف يمكنك أن تتعامل مع المشكلات الجنسية؟ يمكنك البدء بالبوح لدى صديقٍ مقربٍ أو محبوب عن مشاعرك واستجاباتك وروابطك الذهنية الجنسية. مشاركتك لردود أفعالك مع محبوب يمكنه أن يقدم لك التفهم والدعم الضروريين. إذا كانت لديك أعراض وخواطر محددة، قد ترغب في التوقف عن ممارسة الجنس حتى تحيّد هذه المشاعر. إذا كنت تتردد على العلاج النفسي، يمكنك مناقشة هذه الأمور مع معالجك، مع الوضع في الاعتبار أن بعض المشكلات الجنسية تتطلب اللجوء لأخصائيين. هذا الأمر مناقش بتوسعٍ أكثر في الخطوة الثامنة.

51. هل مرت عليك عندما تمارس الجنس خواطر تتعلق بالإساءات التي وقعت عليك؟
52. هل سبق أن شعرت بالخدر أو البرودة أو الألم خلال الجنس؟
53. هل تتجنب الجنس تماماً أو تقوم به بشكل عبثي؟
54. هل غالباً ما تواجه مشكلات مع الانتصاب أو تحقيق النشوة؟
55. هل يصعب عليك رفض طلب الممارسة الجنسية، أو هل ترفضه اتقاءً للحميمية؟
56. هل استثارتك الجنسية نابغةً من خيالاتٍ عنيفة أو مسيئة ترسبت من الماضي؟
57. هل تشعر بالقذارة خلال أو بعد ممارسة الجنس؟
58. هل سبق لك أن كنت مسيئاً جنسياً تجاه شخصٍ ما؟
59. هل تحتاج للسيطرة على تجربتك الجنسية حتى تشعر خلالها بالأمان؟
60. هل تجد صعوبةً في فصل أنشطتك الجنسية كراشد عن صورٍ من إساءات طفولتك؟

أعراض الصدمة النفسية

الصدمة النفسية حالة تنتج عن التعرض لتوترٍ غامر لا يمكن التعامل معه من خلال آليات التكيف الطبيعية. يمكن له أن ينتج بسبب عددٍ من المواقف إضافة لإساءات الطفولة، مثل الحرب وأو مواجهة الاعتداءات المسلّحة، أو الكوارث الطبيعية، أو الوقوع ضحية الاختطاف، أو ضمن انفجار، أو إطلاق النار. قد تكون أكثر علامات التعرض للصدمة انتشاراً نوبات الذعر التي تتضمن فرط التنفّس السريع والهلع الشديد. هذه الأعراض يمكن استدعاؤها من خلال أي شيء تربطه حواسك بماضي إساءاتك. فقدان النوم والسير نائماً والكوابيس و الفزع الليلي (نوع متطرّف من الكوابيس يحصل خلال الفترة التي لا يحلم بها الإنسان خلال دورات نومه) كلها أعراض لنوع من الصدمات التي لم تتم معالجتها.

هناك العديد من الناجين الذين لا يُظهرون علامات على وجود صدمة نفسية لديهم إلا بعد مرور سنوات من انتهاء الإساءات. عندما تظهر هذه العلامات، يشير الناجون غالباً لوجود مشاعر متطرفة لديهم من الهلع، والذعر والخوف العام والضياع. في معظم الحالات المتطرّفة، قد يشير الناجون لوجود حالة انفصال ذهنية (حيث ينفصل العقل عن الجسد)، وخذّر في الجسد وخواطر متكررة لأفكار وصور خاطفة عن مسلسل حلقات الإساءات. إن ظهور هذ الأعراض يدلّ على أن نظامك النفسي لازال يحاول تجاوز هذه الصدمة وحل الصراع بينك وبين الماضي المسيء. هناك تزايد في عدد الشواهد أن الناجين من إساءات طويلة وممتدة معرّضون لتطوير شخصياتٍ متعددة كمحاولة منهم لحماية أنفسهم، وأن إساءات الطفولة قد يكون أحد أهم أسباب وقوع اضطراب تعدد الشخصيات.

عندما تتم ملاحظة أعراض الصدمة، فإن أفضل اقتراح أن يحصل صاحبها على مساعدة فورية. الجأ لأعضاء شبكة علاقاتك وأهل الثقة من أعضاء أسرته وأصدقائك ومعالجك النفسي، إن كان لديك معالج. إذا كنت تختبر أياً من الأعراض الشديدة للصدمة كالانفصال، فإننا نوصي بشدّة بأن تحصل على مساعدة متخصصة. إذا كنت تشعر بعدم قدرتك على العمل فقد تحتاج للعلاج أو التنويم السريري في المستشفى للسيطرة على حالة الذعر. الهدف خلال هذه الفترة أن تتأكد من سلامتك وحمايتك وأن تقلّل من احتمالية إلحاق الأذى بنفسك.

71. هل تتعرض لنوبات هلعٍ باستمرار؟

72. هل تعاني من مصاعب في النوم أو اختبار كوابيس أو تسير أثناء نومك؟

73. هل تشعر بخواطر خاطفة أو تعرض لك صور أو أفكار مرتبطة بالإساءات؟

74. هل تشعر في بعض الأوقات أنك شخص آخر؟

75. هل لديك فقدان جزئي للذاكرة أو إغماءات؟

76. هل تنغمس في الخيالات بكثرة أو تشعر بالانفصال عن جسدك؟

77. هل لديك ذعر غامر يبدو مرتبطاً بموقف أو مرحلة محدّدة من حياتك؟

78. هل تجد صعوبات في التركيز أو التذكّر؟

79. هل لديك فترات تشعر فيها بالحزن أو الهلع الشديدين؟

80. هل غالباً ما تشعر بالتحسس والوقوع في المرض بسهولة؟

الاعتلال الجسدي

إن البالغين الناجين من إساءات الطفولة الجسدية والجنسية يشكون باستمرار من حزمةٍ من الأمراض والمشكلات النفس-جسدية خلال حياتهم الراضة. إن أكثر الآثار انتشاراً تتضمن مشكلات المعدة، وصعوبات التنفّس والتوترات العضلية وآلامها والصداع النصفي والسلس والحساسية العالية للوقوع في شرك الأمراض والالتهابات. إضافة إلى هذا، فإن اضطرابات الجلد وتقرحات آلام الظهر والربو تعتبر أمراضاً منتشرة مرتبطةً بالتعرض للتوتر وقد تشير لمشكلاتٍ متعلقة بإساءات الطفولة. في حالات الإساءات الجنسية، قد تكون هناك حالات من الألم المزمن والتضايق والأحاسيس غير المبرّرة في مناطق الصدر، وفتحة الشرج، والأعضاء التناسلية، والأرداف. إذا تم إجبار الضحية على القيام بجنسٍ قموي، فقد يؤدي ذلك إلى لاختبار الضحية لنوبات من الغثيان والتقيؤ والاختناق التي لا علاقة لها بأيّ عارضٍ في النظام الجسدي. لوحظ وجود حالة من الشبق المستمر بين ناجين تعرضوا لتجارب سادية. من الجدير بالذكر التذكير مجدداً، بأن هذه الأعراض يمكنها أن تنتج من عوامل لا علاقة لإساءات الطفولة بها.

لقد وجدت رابطة بين آلية عمل الأمعاء والتعرض للإساءة الجنسية على وجه الخصوص، بينما كانت بقية مشاعر الغضب مرتبطة بالإصابة بالصداع النصفي. وجدت بعض الأبحاث أن اضطرابات الأكل مثل فقدان الشهية والنهم تحدث بتكرار أكثر بين النساء الناجيات من الإساءات الجنسية طويلة المدى. إن الانغماس والحدة في السلوك الذي يصف اضطرابات الأكل يوقر للناجيات نوعاً من التحكم في أجسادهن عندما يفقدن التحكم في مشاعرهن. إن الرهابات مثل رهاب الأماكن المغلقة، رغم عدم كونه طبيياً أحد الأعراض، لكنّ يمكن ربطه بسياقات الإساءات، كأن يتم حبس الطفل في خزانة لعدة ساعات بعد الاعتداء عليه/عليها. يمكن أن يتم الربط بين فقدان الوزن أو زيادته المفاجئين لإساءات الطفولة، حيث يكون الأمر أحياناً مرتبطاً بحاجة الناجي للشعور بالعزلة عن جسده/جسدها ليقدم مظهراً جسدياً غير باعثٍ على الإعجاب.

إن المرض يمكنه أن يعني عدّة أشياء بالنسبة للناجي اعتماداً على تجربته الطفولية ونوع شخصيته. أن تكون مريضاً قد يوفر لك فرصة الحصول على عناية من ذاتك أو من غيرك. قد يكون بعض الناجين قد حصلوا على أفضل قدرٍ من العناية من والديهم عندما كانوا مرضى. قد يكون المرض من المناسبات القليلة التي جعلت الناجين يهتمون بأنفسهم. إن المرض بالمقابل على كل حال قد يكون مؤشراً لرسالة صادرة من الجسم أن الأمور ليست على ما يرام عاطفياً. يمكن للطاقة النفسية المكبوتة نتيجة القمع الشديد للمشاعر، أن تتجاوز الحاجز بين العقل والجسد لتعلن عن نفسها على شكل أعراضٍ وأمراض.

71. هل لديك تاريخ من آلام المعدة والصداع؟

72. هل لديك أي اضطرابات في الأكل كفقدان الشهية أو النهيم؟

72. هل لديك فقدان لآليات عمل جسدية لا يمكن تفسيرها من خلال وجود أي علة محدّدة؟

74. هل لديك أي مرض نفس-جسدي مثل اضطرابات الجلد والربو وآلام أسفل الظهر التي لم تكن نتيجة خللٍ جسدي معلوم؟

75. هل لديك ميل للإصابة بالأمراض والالتهابات بسهولة؟

76. هل لديك العديد من الغيابات المرضية عن العمل؟

77. هل لديك بوادر قلق مستمرة بخصوص صحتك؟

78. هل لديك تفاوتات كبيرة في متوسط وزنك؟

79. هل لديك شعور مستمر بالتعب وآلام الجسد؟

80. هل لديك آراء سلبية تجاه جسدك؟

نظراً لطبيعة التجارب المريرة التي مر بها الناجون البالغون فإن معظمهم يشعرون بالغربة وينظرون للآخرين بوصفهم مصدراً للخطر وعدم استحقاق الثقة. إن حضور المناسبات الاجتماعية وأمثالها من التجمعات يمكنه أن يحفز الهلع و عدم الأمان و المخاوف حول كونهم "أهلاً للتواجد". إن الخوف من الرفض الاجتماعي أيضاً مصدر ريبة للناجين. يميل الناجون أن يحملوا معهم خوفهم من التعرض للأذى من الآخرين في الحاضر لأنهم تعرضوا للأذى من الراشدين بانتظام ممن كانوا أهلاً لثقتهم.

هناك العديد من الناجين الذين يعيشون في وحدة لأن هذا الحال يشعدهم بالأمان ويقلل من فرص تهديدهم. إن حياة العزلة التي تم عيشها أثناء الطفولة لتجنب الإساءات، تصبح في حياة الناجي طريقةً لحمايته من الأذى. أحياناً ما يكون التهديد حقيقياً، وأحياناً ما يكون متخيلاً. عندما يخرج الناجون إلى العالم الخارجي ويحاولون تأسيس علاقات اتصال مع الآخرين، قد يصبحون في غاية الحساسية حول الطريقة التي يعاملون بها. قد يختبر الناجون المزاح والتفكك – الذي يقصد منه تخفيف أجواء التوتر الاجتماعي – على أنه عدوانية وتجريحٌ لشخصهم.

من أكبر الصعوبات التي ينتهي الناجون لمعاناتها، غياب قدرتهم على تعلم كيفية التواصل الإنساني. البعض الآخر قد يكونون قد تجاهلوا أو كذبوا آراء ووجهات نظر طفولتهم كناجين مما جعلهم يتساءلون عن الكيفية التي يمكنهم بها التواصل مع الآخرين. إذا كنت تتوقع الرفض، والنقد اللاذع و الإهانات، فإنه من الصعب عليك أن تتحدث بثقة، أو تستمع باهتمام أو أن توصل أفكارك للآخرين من خلال لغة جسدك وتعبيراتك غير اللفظية.

- .71 هل غلب عليك الشعور بعدم الراحة بين التجمعات؟
- .72 هل تشعر بعقدة لسان و توثر و حيرة؟
- .73 هل تسعى لتجنّب المناسبات الاجتماعية؟
- .74 هل تخشى أن يرفضك الآخرون.
- .75 هل تشعر بالاختلاف عن الغير من حيث كونك " أسوأ من الآخرين"؟
- .76 هل تشغّر غالباً بأنك غير مفهوم، ومُلام ومتجاهل من الآخرين؟
- .77 هل تميل لتجنب الصراعات أو جذبها لك بلا نهاية؟
- .78 هل تفترض لنفسك دوراً اجتماعياً لا يمثلك في الحقيقة في المواقف الاجتماعية؟

.79 هل تفتقر للثقة في حكمك على المواقف الاجتماعية؟

.80 هل ترى أن تجربتك الحياتية ليست جيدة أو أقل جودة من تجارب الآخرين؟

التعامل مع المشاعر

يحمل البالغون جميعهم مشاعر تعود جذورها لتجارب تطورهم في طفولتهم. البالغون الناجون بالمقابل، قد تكون لديهم مشاعر قوية محدّدة ترسبت في أنفسهم نتيجة وقوع الإساءات عليهم. هذه المشاعر يمكنها أن تُستفّر في مواقف تذكّركم بالإساءات وتضعهم في حالة ذهنية كناجين، مما يعطي هذه المواقف أهمية خاصة. إن الهلع يقع نتيجة عدم معرفة التصرف أو توقع النتائج في وضع عائلي أو اجتماعي. إن الخوف أو الغضب كلاهما ردًا فعلٍ طبيعيين على تهديد بالخطر. الحزن ينتج من إدراك أن والديك أو شخصاً تثق به يمكنه أن يسيء إليك. إن العار والذنب يخبرانك أنك لازلت تحمل داخلك حساً بالمسؤولية تجاه مع حدث.

إن الثورة تُبنى كمخزنٍ للغضب الذي لا يسعه التعبير عن نفسه بأمان ضمن عائلتك. إن الإحباط شعورٌ يبقى معك عندما لا تسير الأمور كما تشتهي. إن التشوُّش علامة على جهلك بالسبب الذي أدى لحدوث أمرٍ ما وما الذي عليك فعله بشأنه. إن الإقصاء عن الآخرين يحصل نتيجة وقوع العديد من خيبات الأمل. إن فقدان الأمل وفقدان المساعدة، وفقدان القدرة، مشاعر تخبرك أنك مستقيل من الانتماء للحياة كما هي الآن وأنت تخلت عن إمكانية جعلها مكاناً أفضل. إن مشاعرك تخبرك دائماً عن شيءٍ مهمٍ عن نفسك، حتى لو كانت الرسالة التي تصلك مرعبةً ومزعجةً أو باعثة على الحزن.

غالباً ما يستخدم الناجون عدداً من الآليات لتخدير أنفسهم عند الشعور بمشاعر قويّة. قد يتبنى بعضهم أسلوب "إدمان العمل" كطريقة لتجنب المشاعر. آخرون قد يفضلون "حشر" المشاعر عن طريق الأكل القسري أو تنويمها بشرب الكحول واستخدام المخدرات. قد تسيطر مشاعر بعينها مثل الغضب والثورة على عموم حياة الناجي/الناجية لتخفي مشاعر أخرى قد تكون موجودة هي الأخرى.

إن تعلّم إدارة شدة المشاعر سيكون جزءاً مهماً من تعافيك. في الوقت الحاضر، طور مهارة سؤالك لنفسك عما تشعر به في أوقات مختلفة خلال يومك. مرّ على قائمة من المشاعر المتكرّرة ولاحظ إذا كنت تشعر بشعورٍ معين ومتى بالتحديد. سجّل ملاحظات عن المشاعر وحاول التعرّف عما يمكنه أن يستفّرّها فيك.

91. هل لديك مشاعر غامرة من الهلع والخوف والاكتئاب والغضب التي تهددك وتجتاحك؟

92. هل تحتاج للانسحاب بانتظام من العالم في سبيل استعادة سيطرتك على ذاتك؟

93. هل تجد صعوبة في التعرف على مشاعرك والتعبير عنها؟

94. هل تميل أن يكون لديك حالة "الشعور الكامل أو عدم الشعور بتاتا"؟

95. هل تستفز المشاعر القوية لديك الرغبة في الأكل والشرب وتعاطي المخدرات أو

الاندماج في سلوكياتٍ قسرية؟

96. هل تترك المشاعر القويّة في حالة من الانفصال أو التخدير أو الخوف من اتجاهك نحو الجنون؟

97. هل تعلّمت فصل نفسك عن مشاعرك من خلال تجاهلك لها؟

98. هل سبق لك فقدان السيطرة على غضبك وتسبّبت في الإساءة لغيرك نتيجةً لذلك؟

99. هل غالباً ما تشعر بالتشوش حول ما تشعر به؟

100. هل أنت ميّال للشعور بشعور معيّن دون غيره، كأن تشعر بالغضب أو بالاكتئاب؟

إن قراءة المعلومات الواردة في هذا الفصل قد تكون أثارت عدداً من المشاعر داخلك. إن التعرّف على أنّ إساءات الطفولة قد طالت بتأثيراتها حياتك الراشدة خطوةً مهمة في رحلة التعافي. إن الميل لتدمير ذاتك بعدّة طرقٍ في عدة ميادين لا يعني أنك شخص سيء، إنّه يعني أنك شخصٌ مجروح. إن التعرّف على جراحك والتسليم بالصعوبات التي نَمَت بسببها أمرٌ ضروري للتشافي منها. إن مواجهة الغضب الذي وجّهته نحو نفسك (وعلى وجه الاحتمال نحو الآخرين) يمثّل تطهيراً لهذه الجروح. مثل علاج أي جرح -جسدياً كان أن نفسياً - ستضمن العملية بعض الألم. قد يقودك هذا الحال للتساؤل حول كون عملية التعافي مجدّية بالنسبة لك. لأنك قد اعتدت على اختبار الألم بشئى صورهِ لسنواتٍ عديدة، فقد تتساءل عمّا إذا كان التعافي سيترك آثاراً إيجابية عليك.

عندما تبدأ هذ الشكوك بالظهور، تذكّر أنك قد نجوت من الضيم كطفل، وأن هذا أسوأ جزء مرتبطٍ بالإساءة. أنت كراشد، لديك إمكانياتٌ جديدة، وخيارات جديدة، والكثير من وسائل التحكم في حياتك. كن منفتحاً على تكوين فهم جديد لما اخترته. اسمح لنفسك لاستلهاام الإيجابية من جوانب حياتك الجديدة، من أصدقائك الذين يدعمون تعافيك، من أعضاء أسرتك المتعاطفين معك، من أطفالك (إن كان لديك أطفال)، من شريك حياتك أو محبوبك الذي قبِل بك كشخصٍ مميز أو من معالجك، الذي التزم بمساعدتك حتى تجد نفسك الجديدة. هناك العديد من الأشخاص مثلك الذين جاؤوا من أرض اليأس والتشوّش وتعافوا من آثار الإساءات عليهم. هناك آخرون، كأولئك المشاركين في اجتماعات الناجين، مكملون في رحلة معك للتعافي أيضاً. يمكننا جميعاً أن نجد قوّتنا الداخلية واستخدامها لجعل جودة حياتنا تصل لعنان السماء.

الفصل الرابع: التذكر

صممت هذه الخطوات الإحدى والعشرين والتي تغطي هذه المرحلة السبعة الأولى منها لتتكيف مع أوضاعك واحتياجاتك الشخصية. في مرحلة التعافي الأولى، ستكون مهمتك الرئيسية هو إدراك أحد الأسباب المؤدية بشكل مباشر لعدم رضاك عن حياتك وهو الإساءات التي تعرضت لها في طفولتك. ومن ثم يمكنك استعادة شيء من السيطرة على نفسك وتوفير مستوى من الاستقرار من خلال تعرفك على أعراض أزمات الطفولة التي ظلت آثارها باقية في حاضرنا اليوم. سيتولد من هذا الوعي للآثار طويلة المدى للإساءات التزام شخصي بالتعافي. ستساعدك خطوات المرحلة الأولى على البدء في التشافي من جراح داخلية وستمهد الطريق لتغييرات ستأخذ مكانها في المرحلتين الثانية والثالثة.

مع بدء استعادتك لطفولتك المهدورة، ستحتاج للتعرف على السلوكيات الهدامة والأنماط التكيفية الضارة التي تكونت حولها حياتك الراشدة وتعديل منها. إذا كانت حياتك الحالية عبارة عن سلسلة من الكوارث المتتابة، وهو ما يصف حال أغلب الناجين من إساءات الطفولة، فسيكون من الصعب عليك أن تتقدم في خطوات التعافي. لذلك فمن الضروري أن تبدأ في توفير مناخ هادئ لتواجه فيه ماضي تلك الإساءات.

تحتاج المرحلة الأولى مثلها مثل المرحلتين الثانية والثالثة لمعدل زمني يتراوح بين سنة إلى ثلاث سنوات لإتمامها، تبعاً لحجم المعاناة التي سببتها الإساءات التي تعرضت لها وكم من الأحداث يمكنك أن تتذكر منها ومدى الأذى العاطفي الذي جرحك.

أحياناً تتطلب المرحلة الأولى أكثر فترة زمنية بين المراحل الثلاث لأنك تستطيع استخدام المهارات التي اكتسبتها في تجاوز خطواتها لتساعدك في تجاوز خطوات المرحلتين التاليتين.

تذكر أن التعافي مسألة شخصية، وأن سرعة تقدمه مرهونة بك وحدك. من المهم أن لا تسابق في تجاوز الخطوات. حاول أن تجد إيقاعاً للانتقال بين الخطوات يكون مناسباً لك. أنت تريد شفاء

وتغيراً تنضح بسببه ليستمر معك بقية حياتك وتريد أن توفر أساساً متيناً لصورتك الجديدة عن نفسك.

كيف ستعرف أنك أنجزت خطوة ما وأصبحت جاهزاً للخطوة التي تليها؟ استمع لصوتك الداخلي لنفسك بعد أن تطورت، ذلك الصوت الصادق المنصف الذي يعكس النزاهة داخل نفسك. إنه صوت ينمو ويكبر يوماً بيوماً. استمع باهتمام لهذا الصوت وارع حكمته المتنامية. سيهديك هذا الصوت بإشارة تفيد عندما تنتهي من التعامل مع الأمر المتعلق بالخطوة الحالية التي تقوم بها. تكون خطوة ما قد تحققت عندما يكون لديك القدرة على تطبيق المهام المتعلقة بها واقعياً مع شخص آخر، قد يكون هذا الشخص معالجاً أو شريك حياة أو زميلاً في مجموعة دعم ثم تصبح هذ المهارة جزءاً من نفسك الجديدة. إذا تسرعت في الانتقال لخطوة جديدة قبل الأوان، اعترف بهذا ببساطة وعد للخطوة التي تسبقها حتى تنتهي منها. تذكر أيضاً أن الخطوات الإحدى والعشرين لديها المرونة التي تسمح لك بالعمل عليها دون أن تتبع مساراً تسلسلياً. لست مطالباً بأن تكون مثالياً. صمم تعافيك بطريقتك الخاصة ولكن حافظ على التزاماتك الجديدة مع تقدمك في كل خطوة.

الخطوة الأولى

أنا في أزمة تبصر، وبدأت أتحمس شيئاً مما تعرضت له من إساءات تعتبر هذه الخطوة عند كثير من الناجين أول علامة تشير إلى أن ماضيهم لازال يلاحقهم. غالباً ما يواجه الناجون "أزمة تبصر" في هذه الخطوة وهو أمر يحدث فيتسبب في اندلاع سيل من ذكريات قديمة ومشاعر وحتى أحاسيس جسمانية لإساءات قديمة. وعلى الرغم من أن هذه الأزمة قد لا تسبب هزة عنيفة لدى الناجين، إلا أنها قد تكون لدى بعضهم أصعب مرحلة في رحلة تعافيهم وغالباً ما تقدم لهم دافعاً حاسماً لمواجهة الماضي.

ولأولئك الذين عانوا من ماضيهم بدرجة أقل حدة، قد تظهر أزمة التبصر هذه على صورة حالة فوضى عارمة تعم كل جوانب حياة الفرد. إنها حالة تستدعي شعورك بالهلع والإكتئاب والعار وكل ما هو سلبي تجاه نفسك. إن الناجين من ماضي يعج بالاعتداءات الجنسية والبدنية حيث يتسبب الخوف والرعب المشاهد، غالباً ما يواجهون أزمة تبصر شديدة القوة. عادة ما يوقظ هذا الشعور محفز ما، كمشاهدة فيلم أو الدخول في علاقة إنسانية تظهر فيها علامات إساءة للمعاملة أو خوض تجربة جنسية تشابه في حالها اعتداءً جنسياً وقع في حال الطفولة. هذا المحفز يجعلك تحمل شعوراً شبيهاً بذلك الشعور الذي كنت تحمله يوم كنت طفلاً مرة ثانية، عديم الحيلة تجاه أحداث حياتك. قد يجعلك مثل هذا الشعور تشك في سلامة قواك العقلية وقد تتجه لتفسيره بكل أنواع المبررات الممكنة.

عندما كنت طفلاً، طورت تبريرات نفسية صعبة لتحمي نفسك من هذه الإساءات وغالباً ما واصلت الاعتماد على هذه التفسيرات المتشججة حتى بلغت رشداً إلى الحد الذي أوصلك إلى فقدانها لمعناها. قد تكون هذه الحالة هي التي تعيشها الآن. خلال أزمة التبصر هذه يسعى نظامك النفسي لإعادة ترتيب نفسه لتحقيق انسجام بين ماضيك وحاضرك. هذه المهمة تشبه أثر زلزال ينتج عنه تحرير لمشاعر قوية وطاقة كبيرة يمكن أن تتسبب في إحداث فترة زمنية مليئة بالاختلالات والإحباط والخوف المتعاضم. إذا كنت ناجياً من إساءات فادحة فقد تحدث لك عدة أزمات صغيرة متعاقبة مع كل مجموعة ذكريات تظهر على السطح ولكن حدتها أقل بكثير من أزمة التبصر الأولى. إن أزمة التبصر أمر طبيعي في حقيقته ولكنه بالتأكيد لن يبدو لك كذلك، فالأزمات مخيفة بطبيعتها. لقد سعت قبل هذه الأزمة بنجاح لتجنبها من خلال مراقبتك لكل المحفزات الخارجية التي يمكن أن تفقدك السيطرة على مشاعرك، وأنت الآن تشعر من خلالها بأنك فقدت السيطرة على ذهنك. وعلى الرغم من الرعب الذي يولده هذا الشعور بفقدان السيطرة فإنه من الصحي على المدى الطويل أن تعتاد على السماح لمشاعرك بالتعبير عن نفسها. سوف تمر هذه المرحلة بعد فترة من الزمن وستطور مع الوقت آلية صحية ومرنة للسيطرة على حياتك. وعلى الرغم من أن أزمة التبصر أمر طبيعي إلا إنه من المهم أم تحتاط خلال حصولها للحفاظ على سلامتك وتطور توافقاً بين تلك الذكريات والمشاعر. يكون الجميع فرصة سهلة للاقتناص أثناء الأزمات، وقد سجلت عدة تقارير تشير إلى ميل بعض الناجين لمحاولات انتحار أو الوقوع ضحية لبعض السلوكيات المتهورة كرد فعل لأزمة التبصر. تذكر أن التعريف الصيني للأزمة يعني: خطورة وفرصة في آن واحد. إن دورك خلال أزمة التبصر أن تقلل من خطورتها على سلامتك بطلب العون في الوقت الذي تمتطي فيه موجة مشاعرك الفياضة إلى شاطئ آمن.

أفكار لمساعدة الذات:

1. أعط نفسك المجال للحصول على أي شكل من أشكال المساعدة لمواجهة الأزمة.
الاستعانة بمعالج نفسي أو بمجموعة دعم أو بأفراد أسرتك أو أصدقائك يعني أنك لم تعد وحدك بعد الآن.
2. سجل بعض الملاحظات الإيجابية في مدونتك الشخصية عن أزمة التبصر التي تمر بها. كأن تكتب ما مفاده: لقد نجوت من تلك الإساءة ويمكنني أن أنجو من ذكرياتها المؤلمة أيضاً. أو "خلف كل محنة منحة". وحتى لو لم تكن تحمل شعوراً إيجابياً بعد، حاول أن ترتجل عبارات تشير إلى قدرتك على إدارة هذه الأزمة بشكل إيجابي. قم بأي شيء ضروري لتعطي نفسك دفعة وقوة أنت بأمس الحاجة لها.
3. جرب أسلوب الاسترخاء التالي المكون من سبع خطوات:
 - اجلس مرتاحاً وأغلق عينيك.
 - تخيل نفسك مستلقياً على شاطئ مائي
 - استمع بخيالك لصوت الموج وهو يتكون ويتكسر ويغسل رمل الشاطئ
 - استشعر تنفسك
 - ركز على تنفسك باستنشاق هواء لمدة 3 ثوان ثم زفره.
 - كرر دورة التنفس هذه وركز على تنفسك حتى تتمكن تدريجياً من طرد التوتر من كل أجزاء جسمك وتشعر بالاسترخاء من رأسك حتى قدميك.
 - استمر في تطبيق هذه العملية لتحقيق مستويات أعمق من الاسترخاء.
4. خلال مرورك بهذه الخطوة حاول أن تعفي نفسك من أي ضغوطات غير ضرورية. إذا كانت الضغوط كبيرة، وأمكنك تدير شؤونك بطريقة ما، فقد تعفي نفسك من العمل أو الدراسة أو المهام المنزلية المعتادة خلال مواجهتك لذكريات أزمة التبصر. يمكنك أيضاً أن تختار الاستمرار في القيام بعملك بوصفه فرصة لمساعدتك على تجاوز الأزمة. قرر لنفسك كم الوقت ستحتاج للعناية بها خلال هذه الفترة وعدل جدول مواعيدك لأرحب ممدى ممكن.

5. لا تقم باتخاذ أي قرار مهم خلال هذه الخطوة. من الصعب عليك التفكير بوضوح في هذه الحالة، ومن المهم ألا تتجه الأمور إلى مستويات معقدة بسبب ردود فعل مرتجلة. إذا كنت تتصرف بطريقة انتحارية أو تخشى أن تؤذي نفسك أو غيرك فالجأ لاصدقائك وأفراد أسرتك المتفهمين طلباً للمساعدة. إذا كنت تخضع لعلاج نفسي فاتصل بمعالجك وجدول معه لقاءً عاجلاً. عندما تمر الأيام، ستدرك جدوى قيامك بهذا.

مساعدة مهنية:

1. أزمة التبصر يمكن أن تكون فترة فعالة للعلاج النفسي لسهولة الوصول للذكريات والمشاعر المرتبط بها. ولكنك سوف تحتاج مساعدة للتعبير عن مشاعرك وإدارتها دون قمعها. اطلب من معالجك أن يوصي لك بطريقة تساعدك في ضبط مشاعرك بصورة تتمكنك من التعامل معها على شكل أجزاء متفرقة.

2. قد يكون من المفيد أن تلتقي مع معالجك لأكثر من جلسة في الأسبوع إن أمكن. ناقشه في مدى جدوى هذا الأمر في حالتك. هناك بعض المعوقات الإدارية أو المالية قد تصعب من تحقيق ذلك ولكن الكثير من المعالجين لديهم الخبرة لإيجاد تدابير مناسبة لتجاوزها. تأكد كذلك من حصولك على رقم تواصل في حالة الطوارئ معالجك لتتمكن من الحديث معه في فترتي المساء أو عطلة نهاية الأسبوع. قد يكون من المجدي أن تطور مع معالجك خطة طوارئ تتضمن مجموعة من الأفعال التي ستقوم بها لتهدئتك ووسيلة لإبلاغه بحاجتك للمساعدة.

3. إذا شعرت بعدم قدرتك على التعامل مع ما يظهر لك نتيجة لحدوث الأزمة فابذل معالجك واستكشف معه طرقاً لتهدئة سرعة هذه الحالة القوية. تذكر أحقيتك في التقدم بناءً على رغبتك الشخصية، ولذلك فيجب أن تعلم معالجك أن إذا كنت تشعر بالصدمة لاستمرارك في التركيز على ذكرياتك. قد تحتاج لوضع مسافة بينك وبين ذكرياتك حتى تعاود السيطرة على شعورك بالأمان مرة أخرى. قد يكون استخدام بعض الأدوية أو قضاء عدة أيام في المستشفى نافعاً. قد لا يكون هذا الخيار نافعاً للجميع ولكن بعض الناجين قد يحتاجون لمثل هذا النوع من الدعم.

الخطوة الثانية

لقد قررت أنني تعرضت لإساءة جسدية أو عاطفية أو جنسية

الخطوة الثانية تتطلب من تحديداً وإقراراً شخصياً بوقوع إساءة عليك حال طفولتك وبأن هذه الإساءة أو الإساءات قد تكون قد تسببت في إلحاق أذى وصعوبات لك كشخص بالغ. هناك الكثير من المعاشين لعملية تذكر أحداث ماضية قد لا يمتلكون أدلة على وقوع تلك الإساءات وقد لا تحصل أبداً على تأكيد أو دعم خارجي بخصوص إثبات ما حدث. عوضاً عن ذلك قد يكون دليلك حدساً داخلياً. تظل لهذا الحدس قيمة كبيرة حتى مع غياب "أدلة دامغة". هناك الكثير من الناجين الذين إما قد عانوا بصورة فظيعة أو لم يتمكنوا نفسياً من ترتيب ذكرياتهم على شكل كلمات وصور لعرضها بشكل متسلل بعد سنوات من وقوعها. إذا كان هذا ما يصف حالك الآن، فعليك الاستمرار في هذه الخطوة لكي لتوضح لنفسك أي نوع من الإساءة قد تعرضت له. يمكنك الرجوع للجزء الخاص بالذكريات الحقيقية والزائفة في الفصل الأول.

هناك هدف فرعي لهذه الخطوة يتمثل في تقبلك لمشاعرك المرتبطة بالإساءات التي تعرضت لها مهما كانت حدثها أو نوعها في هذه الفترة. قد لا تكون هذه المشاعر مبررة بشكل كامل الآن، ولكنها موجودة لسبب ما.

وكما أن الكدمات تشير لوجود إصابة جسدية، فإن المشاعر المرتبطة بالإساءة تشير إلى وجود كدمة عاطفية. بدلاً من تجاهل مشاعرك، عليك أن تفهم المغزى المحتمل من وجودها. غالباً ما كان من الممنوع عليك التعبير عن هذه المشاعر أمام والديك أو من أساءوا إليك ورفضك للتعبير عنها الآن قد يكشف عن عادة قديمة تكونت لديك وتحتاج للإيقاف. عليك أن تحسن الظن في نفسك عندما يتعلق الأمر بالثبوت من حقيقة مشاعرك. ستحتاج للوقت والمساعدة لتتبين ما حدث لك بعيداً عن الإنكار والتشوش الذي كان في الماضي.

في هذه المرحلة، قد تكون العلاقة بين ما تعرضت له من إساءة وبين ما تعانيه من مشكلات حالية ضعيفة الصلة. سيأخذ منك الأمر تجاوز عدة خطوات في المرحلة الأولى من التعافي قبل أن تكون رابطة قوية بينهما. حافظ على حالة ذهنية متفتحة في الوقت الحاضر لتستكشف حالتك واسمح للمعاني أن تتولد مع ازدياد توفر المعلومات والفهم الذي ستطوره مع الوقت.

أفكار لمساعدة الذات:

1. دون التاريخ الذي تعرفت فيه للمرة الأولى على وقوع الإساءة عليك. سوف يؤرخ هذا التوقيت لبداية رحلتك في التعافي. تذكر هذا التاريخ جيداً لأنه ستحتاج للفخر به في سنوات لاحقة عندما تجني ثمار جهودك اليانعة.
2. ابحث خلال الأسبوعين التاليين لهذا التاريخ عن أي البومات صور أو أفلام عائلية تملكها. أبق عليها في متناول يديك في منزلك لتتمكن من مطالعتها والتأمل فيها حسب رغبتك. إذا كنت لا تملك صوراً لطفولتك، فحاول أن تقوم بتمارين استذكار لنفسك وأنت تتمشى في بيت طفولتك أو بيت أقربائك أو مدرستك القديمة.
3. إذا كنت من هواة الرسم، فارسم صورة لك ولأفراد أسرتك. ارسم لنفسك صورة وأنت طفل وأدرج فيها أكبر قدر ممكن من التفاصيل. إذا كان من الصعب عليك وصف مواقف الإساءة بالكلمات فحاول تصوير الأحداث باستخدام الرسم بأكبر قدر ممكن من التفاصيل. ستتمكن تدريجياً من استحضار قدر ممكن من التفاصيل لهذه المواقف مع مرور الوقت وستتبعها الكثير من الكلمات أيضاً.
4. قد يكون من المفيد لك التفكير في كتابة سيرتك الشخصية مبتدأ من أول ذكرى يمكنك تذكرها عن طفولتك مروراً بالأحداث والأحداث حتى الزمن الحاضر. وإن كان ممكناً فيمكنك الذهاب للبلدة التي نشأت فيها للبحث عن تفاصيل أكثر. أجر مقابلات مع أشخاص عرفوك عندما كنت صغيراً لتتعرف على ذكريات طفولتك من منظورهم. دع الانطباعات والذكريات والمشاعر تغمرك بكثرتها. دونها لتكون مرجعاً لك في رحلتك.

5. ابدأ بتسجيل أحلامك وكوابيسك في مذكرتك. أعد قراءة هذه المذكرة بعد أسبوع من كتابتها وسجل انطباعاتك عما قرأته وأي مشاعر أو صور قد تكون قد أثارته في نفسك. لا تقلق إذا بدت الأحداث غير مترابطة، فكلما ازدادت التفاصيل المدونة كلما ساهم ذلك في تكوين صورة متكاملة.

6. في اجتماعات مجموعة الدعم (إن كنت تحضرها) شارك اعترافاتك بوقوع الإساءة عليك ومشاعرك تجاه هذا الوعي.

مساعدة مهنية:

1. تحدث مع معالجك عن مخاوفك وهواجسك المتعلقة بتذكر أحداث الإساءة. ما الذي يخفيك مما قد يحدث لو تذكرت كل شيء؟

ما الأسباب المحتملة التي قد تدعو لبقاء هذه الذكريات دفيينة؟

2. تحدث مع معالجك عن كل ما يمكن أن يكون فعالاً ليمكنك من تذكر هذه الأحداث: أهو وقت أطول، أم دعم أكثر، أم معلومات نفسية منه، أم تعديلات في طريقة جلساتك العلاجية لكي تتمكن من تأمين شعورك بالأمان والسيطرة. مهما يكن الأمر، فمن حقل أن تصمم علاجك النفسي بالشكل الذي يلي احتياجاتك الشخصية.

3. إذا لم تتمكن من تذكر مواقف محددة من الإساءة بعد

سنة أو نحوها من العلاج فاسأل معالجك عن أساليب أخرى يمكن أن تساعدك في استعادة ذكرياتك بالكامل. هناك عدة تقنيات تساعد على تنشيط الذاكرة في تراث العلاج النفسي، بعضها أكثر فعالية من الآخر، وبعضها تجدي مع أشخاص دون غيرهم وفي أوقات ما دون غيرها. كل ما تحتاج للتأكد منه أن معالجك متدرب تدريباً كافياً لاستخدام تلك الأساليب وتطبيقها. تذكر أنه من الجائز أن تكون هناك أسباب وجيهة تمنعك من تذكر كل الإساءات بوضوح وهو أمر يستدعي منك ومن معالجك احترامه.

الخطوة الثالثة

لقد عقدت التزاماً شخصياً للتعافي من أزمات طفولتي

كل الناجين الذين تعافوا من إساءات طفولتهم يمكنهم الرجوع إلى نقطة في مسار الزمن تجاوزت فيه رغبتهم في التغيير وأملهم في حياة أفضل جدار الإنكار والمقاومة.

عندما تعترف بوقوع الإساءة عليك، وعندما ترى أن هذا الأمر قد يكون لعب دوراً مهماً في حياتك كبالغ فإنك تحتاج أن تفعل شيئاً حياً ذلك. هذه خطوة مهمة للعديد من الناجين. لأن الانتقال من مجرد التفكير في حصول الإساءات إلى فعل شيء تجاه ذلك – كالاتزام بمتابعة برنامج للتعافي – يعتبر قفزة كبيرة في الواقع. إنها نقطة يتردد أمامها الكثير من الناجين. ولأن هذه الخطوة أشبه بالقفزة، فقد تعني لك أكثر من غيرها من الخطوات عندما تصل إليها. أخذ هذه الخطوة يعني أنك لم تعد ضحية الماضي

أنت الآن ناجٍ بالمعنى الحرفي للكلمة.

ولديك الدافع الكافي لتجاوز آثار أزمات طفولتك.

وعندك حس المبادرة لتقوم في الزمن الحاضر بفعل شيء يصنع مستقبلاً أفضل لك كشخص ناجح إنك تقوم ببناء وعيك بالإساءات التي تعرضت لها بحيث تستوعب أنه رغم ما تسببت لك فيه من ألم فإنها لم تهزمك أو تقضي عليك.

ماذا يعني تعهدك بالالتزام بالتعافي؟ إنه يعني التحرك: كطلب المساعدة من مجموعة دعم للناجين والاستعانة إن أمكن بمعالج محترف ذو خبرة ليقف معك من الآن وحتى تصل للخطوة الواحدة والعشرين. إذا لم تكن مستعداً لعقد هذا الالتزام بعد، فيمكن ربط الخطوتين الأولى والثانية بشكل قد يساعدك في النهاية إما للانضمام لمجموعة دعم أو للجوء لمعالج

فكر في احتمال البوح بحالتك لشريك حياتك أو صديق مقرب أو رجل دين

يمكن للكشف عن تاريخ ما تعرضت له من إساءة أن يكون بالغ الأثر لأنه يحطم جدار الصمت والسرية بخصوص الماضي وربما أزال توقعاتك المسبقة عن ردة الفعل السلبية تجاه البوح به لغيرك

ولكن يجب أن تكون في غاية الحرص عندما تختار الشخص الذي تخبره بهذا لأنك تسعى من خلاله للدعم والمساندة والتشجيع للتقدم وليس للتراجع والتقهقر للخلف.

قمنا خلال هذا الدليل بالسعي للتأكيد على العلاج المتخصص ومساعدة الذات بوصفهما أدواتين للتعافي. إن انضمامك لمجموعة دعم يجعلك أكثر وعياً بأهمية مساعدة الذات على التعافي، لكن لا بأس في هذا المقام في التذكير بإيجاز بهذه الأهمية، فمجموعة الدعم توفر الفهم والدعم والمعلومات والتقبل غير المشروط للمشاركين.

إنها موجودة في عدة مواقع وتعرض خدماتها في عدة أوقات

معظم هذه المجموعات لا تكلف مالاً للانضمام لها وتقبل أي شخص يظهر اهتماماً بموضوع المجموعة أو رغبة جادة في التغيير.

هناك أسلوب تستخدمه مجموعات الدعم يقوم المشارك فيه بالتواصل مع مشارك آخر كـرديف ليقدم له تشجيعاً خارج الاجتماعات مما يجعل هذه المجموعات تقدم خدمة جلية في الأوقات الصعبة ومصدراً للخروج من العزلة والتصنيف المسبق والعار الذي يواجهه معظم الناجين.

لعل أكبر دور تلعبه مجموعات الدعم هو توفير مناخ "أسري" لأعضائها، وهو الأمر الذي لم يحصل عليه الناجون من أسرهم الأصلية خلال مراحل نموهم فيها إذا كانت أسرته تعيش حالة من الإنكار تجاه ما تعرضت له من إساءة أو غير راغبة في تغيير أسلوبها الدفاعي تجاهك، فإن مجموعة الدعم يمكن أن تكون تلعب دوراً إيجابياً في تمثيل أسرة تقوم بهذا بدلاً عنها وكما سبق ذكر ذلك، فإن

التعافي وحيداً مسألة بالغة الصعوبة، ويمكن لمجموعات الدعم تقديم خدمة مستمرة خلال مسيرتك نحو التعافي.

لقد قام بعض الناجين بالقيام بالتعهد بالمضي في برنامج للتعافي دون أن يكون جادين في ذلك قد تكون أنت أيضاً قد انضمت لمجموعة دعم أو عقدت جلسات علاج مع متخصص دون أن تكون لديك رغبة صادقة في التعامل مع إساءات طفولتك أو المشاعر المرتبطة بها. قد تكتشف خلال الفترات الأولى من رحلة التعافي أنك تسعى لتجنب بعض الجوانب الهامة من شخصيتك أو مشاكلك سوف يؤدي قيامك بهذا في الغالب إلى تعطيلك عن التقدم للأمام لا تنتظر أن يقوم شخص ما بتنبيهك لهذا الشأن، حاول أن تبذل ما في وسعك للاستفادة من فرص المساعدة المتاحة.

المساعدة الذاتية

اكتب في مدونتك الشخصية عن الظروف أو المبررات التي دعتك للتعهد بالقيام برحلة التعافي في هذا التوقيت.

من الذي ألهمك لطلب المساعدة؟

صف الجانب الذي في شخصيتك الراغب في القيام بهذا التغيير.

كيف تقوم أصواتك الداخلية بتبرير عدم قيامك بعقد هذا الالتزام بالتعافي مع نفسك؟ ما الأسباب وكيف لك أن تواجهها؟

اكتب تأكيداً في مدونتك عن التزامك بالتعافي تجاه إساءات طفولتك

قد تكون قصيدة من تأليفك أو رسالة إلى ذاتك أو مهمة عمل أو رسالة موجهة للأشخاص الذين أسأؤوا إليك

يمكن أي من هذه الصيغ أن تمثل عقداً يلهمك القوة والشجاعة في اللحظات الحرجة من رحلتك للتعافي

تعهد بالانضمام لمجموعة دعم وتحدث عندما تتاح لك الفرصة عن التزامك الشخصي بالتعافي
وعما يلهمك أو قد يكبلك للمضي قدماً في تحقيق هذا الالتزام.

المساعدة المتخصصة

تعهد بالبحث عن معالج متخصص جيد يعينك في السراء والضراء

يمكنك الاستعانة بالجزء الموجود في هذا الدليل والخاص باختيار المعالج في الفصل الأول للقيام
بهذه العمل. عندما تجد معالجاً، تحدث معه عن أفكارك المتعلقة بما ترغب بتحقيقه وما قد
تحقق حتى الآن

تذكر أن المعالج سيكون مبادراً ولكنه ليس قارئاً للأفكار

عندما تتحدث عن ذكريات الإساءات التي تعرضت لها بأريحية سوف تساعد معالجك على تصميم
خطة شفاء معك تستثمر ما قمت به من قبل وتلبي احتياجاتك الحالية في نفس الوقت.

الخطوة الرابعة

ينبغي أن أستعيد ذهنياً كل مجموعة من مجموعات ذكريات أزمات طفولتي بحسب توقيت عودة ظهورها على السطح

تمثل هذه الخطوة المهمة الأكبر في المرحلة الأولى للتعافي وقد تستغرق الوقت الأطول من بين باقي الخطوات. يحتاج الناجون من الأزمات الشديدة الدرجة والطويلة المدة في الغالب للعودة مراراً وتكراراً لهذه الخطوة كلما استعادوا تذكّر حلقات متكررة أو إضافية من سلسلة الإساءات التي تعرضوا لها. إن هذه الخطوة تعني المرور بتلك الذكريات الأليمة والتعبير عنها خلال الحديث لمجموعة دعم أو لصديق مقرب أو لمعالج متخصص بأكبر قدر من التفاصيل الممكنة وبأقصى مدى تسمح به علاقتك مع الطرف المستمع.

نحن نوصي بأن تجد معالماً قبل المضي في هذه الخطوة إن كان ذلك ممكناً.

فإن لم يكن ذلك ممكناً فإنه الوقت المناسب لتقوية شبكة علاقاتك وتواصلك مع مجموعة دعم

إن تعبير "إعادة تذكّر تجربة الإساءة" يتضمن عدة أمور

أولاً

عليك أن تسمح لنفسك بإعادة اختبار مجموعة مشاعرك والتعبير عنها حسب ظهورها ثم تسميتها حتى لا تسمح لها بتشويشك أو السيطرة عليك

ثانياً

عليك أن تحاول أن تشرح أي إحساس مرتبط بالإساءة،

كالصور الذهنية أو الأصوات أو الروائح أو المذاقات أو المشاعر الجسمانية

ثالثاً

سوف تحتاج لتذكر الأفكار التي تولدت لديك عن الإساءة سواءً أثناء حدوثها أو بعد كل حادثة

حاول أن تلاحظ إذا كانت هناك أي ذكرى جسدية تظهر عندما تخوض تجربة إعادة تذكّر كل حادثة، مثل صداع أو ألم أو تنميل أو غير ذلك من الأحاسيس الجسدية التي تظهر فجأة في مناطق

رئيسية من جسمك كاليدين (كنتيجة لمحاولتك الدفاع عن نفسك خلال الهجوم عليك مثلاً) وأعضائك التناسلية (التي قد تكون تعرضت للأذى خلال حلقات الاعتداء الجنسي) ووجهك وفمك (الذين قد يكونا قد تعرضا للطم أو الارتجاج أو الإجبار على الاندماج جنسياً مع المعتدي)

هذه الأحاسيس الجنسية لها أهميتها

عندما تسمح لنفسك بإعادة الشعور بهذه الأحاسيس، فإنك تعطي لنفسك الفرصة للتخلص من احتباسها داخلك وتهيئ الطريق لاختفائها تدريجياً

رابعاً وأخيراً

حاول أن تتذكر الأنشطة التي كنت تقوم بها أثناء وبعد حدوث الإساءة

هل حاولت الجري هرباً والاختباء

أو التحرج كالكرة لتحمي نفسك

أو الهجوم على المعتدي والصراخ؟

أم أنك أصبت بشلل منعك من التحرك طوال فترة حدوث الاعتداء؟

ثم ماذا حدث بعد ذلك؟

هل هربت خارج المنزل؟

هل زحفت للاختباء تحت سريرك؟

أم اختبأت داخل خزانة؟

أم قمت بالاستحمام؟

إنه من المرجح أن تجد صعوبة بالغة في تجاوز هذه الخطوة لأنها تؤدي بك للعودة بذهنك إلى مسرح الجريمة

لكنك هذه المرة ستمتلك كل أدوات السيطرة التي تحتاجها

لن تحمل العودة نفس مقداري الألم والخوف اللذان كنت تحملهما عندما كنت طفلاً

تذكر أنك تتعامل هنا

مع ذكريات حدثت وانتهت

وليس مع واقع معاش

تحرك ببطء

خطوة بخطوة

وذكرى تلو ذكرى

حتى تتمكن من السيطرة على مشاعرك ومشاركة ردود فعلك مع معالجك أو مجموعة الدعم

المحيطة بك

مساعدة ذاتية:

سجل في مذكرتك كل حلقة من حلقات الإساءة التي تصف قصتك بكلماتك الخاصة أو بالطريقة

التي سمعت أحد الناجين يصف بها نفسه

فقط كن واثقاً أنك تتحدث عن تجربتك أنت وليس تجربة شخص آخر

ارسم صوراً تصاحب الكلمات التي تصف بها الأحداث لتعطي رؤية أوضح عن الأجواء المحيطة بها

دعم قصتك بأكبر قدر ممكن من التعابير الحسية التي يمكنك البوح بها بارتياح

إن الكتابة والرسم تساعدك على تنظيم أفكارك المتعلقة بالماضي واضعة في الاعتبار منظورك

الحالي كبالغ والمعلومات التي تحملها حالياً

حاول أن تصف ما حدث كما هو وكيف كانت ردة فعلك حينها وردة فعلك الآن

إن هدفك هو تكوين فهم متكامل عن حلقات الإساءة التي تعرضت لها

هذا الفهم يشمل الأدوار التي لعبها أبواك والمعتدون والأسرة وبقية العوامل التي لم يكن لك أي سيطرة عليها

أنت تحتاج لتوفير عناية جيدة بنفسك خلال تنفيذك لهذه الخطوة لإن إعادة اختبار ذكريات الإساءة يمكن أن يكون مرهقاً للغاية

حاول أن تلعب الرياضة

وتنعم بنوم مريح

وأن تمارس تقنيات لإدارة التوتر

وحاول القيام بالتأمل وربما الحصول على قدر عال من الفيتامينات ضمن نظامك الغذائي

كل هذه الأمور ستساعد جسدك وروحك على البقاء بحالة صحية متينة خلال التعامل مع الذكريات

إذا تعبت من الكتابة

فيمكنك اللجوء للتسجيل الصوتي والاستماع له بعد عدة أسابيع

قد تقرر زيادة بعض المقاطع أو إبقاء التسجيل على حاله

قد يكون الاستماع لهذه التسجيلات بعد عدة أشهر مصدراً ملهماً للتبصر لأنه يمكن أن يؤكد على تقدمك في التعافي

كما أنه يمكن أن يوقظ ذكريات جديدة

ماذا عن مجموعة الدعم التي قررت الالتحاق بها؟ بوصولك للخطوة الرابعة، سوف تلاحظ الدور الفعال لمجموعة الدعم في تشجيعك على جهودك في رحلة التعافي

عادة ما يكون التعافي أسرع وأكثر أماناً إذا لم تقم به وحدك

إنك تحتاج للآخرين في تحقيق هذا أكثر مما قد تظن

المساعدة المتخصصة

استكشف ردود فعلك أثناء الحديث عن الإساءات أثناء تعاونك مع معالجك

كيف تجد توقعاتك تجاه ردود فعل معالجك؟

كيف تشعر بعد تصريحك بأمر شخصية تتعلق بقصتك؟

هل تشعر بوخز العار بدرجة أقل بعد أن شاركت مشاعرك مع شخص آخر؟

هل أنت قادر على الحديث بسهولة أكثر مع الآخرين بخصوص ما تعرضت له من إساءات وعن

جهودك في التعافي من آثارها؟

تذكر مرة أخرى أن من حقك أن تضبط السرعة التي تسير بها رحلة التعافي

قد تختلف في بعض المرات مع معالجك حول السرعة الملائمة لمرحلة التعافي التي تمر بها أحيانا

قد ترغب في التقدم بشكل أسرع بينما يرى هو أو ترى هي أن عليك الإبطاء

وفي أوقات أخرى قد يدفعك/تدفعك للتعامل مع أمر ما بسرعة إذا كان يرى أنه من صالحك

في النهاية عليك القيام بدور فعال في تحديد سرعة تقدمك ببقية مرتاحاً لكنه في نفس الوقت لا

يعيق تقدمك.

الخطوة الخامسة

أنا أتقبل أنني كنت عديم الحيلة أمام تصرفات من أسأؤوا إلى مما يجعلهم هم المسؤولون عما حدث بوصولك لهذه الخطوة، تكون قد أصبحت واعياً للخرافة التقليدية التي ينشأ الضحايا وهم يدافعون عنها: أنهم هم وليس آباؤهم أو أمهاتهم من تسبب في وقوع الإساءة عليهم. يمكن لهذا "التبرير" أن تتنوع أشكاله ومسمياته على حسب اتساع مخيلتك وغزارة إنتاجها. "أنا دفعته/ دفعته" لفعل ذلك"، "كان ينبغي على أن أدافع عن نفسي". "كان يعجبني شيء في الأمر الذي كان يسيء به إلى (كاهتمامه/اهتمامها الزائد بي أو الهدايا أو مشاعر اللذة التي كنت أشعر بها أو شعوري بأنني مميز)".

يساهم موقف المعتدي في تشويش الحقيقة المتعلقة بمسؤوليته عن الاعتداء. "أنا أضريك لأنك ولد سيء"، "أنا أريك كم أنا أحبك"، "لن أدعوك بالغبى لو أنك أظهرت لي جزءاً من قدراتك العقلية"، "إن بك مساً شيطانياً وأنا سأخرجه منك"، هذه العبارات وأشباهاها في غاية السمية لأن أثرها يتجاوز تأثير إلقاء اللوم على الضحية بشكل ظالم. إنها تحطم تصورك الإيجابي عن نفسك، وتمتد بذكراها لتؤثر على حياتك كشخص راشد.

يمكنك تحدي هذه العبارات المسيئة التي يتردد صداها في ذهنك عندما تفهم طبيعة أسرتك المفككة وتتعرف على الأسباب التي دعتهم للإساءة إليك. هذه خطوة مهمة في التعافي لأنك إذا لم تحمل والديك أو البالغ الذي أساء إليك المسؤولية فإنه سيكون من الصعب عليك أن تقوم بالمهام التالية في رحلة التعافي: أن تعيد توجيه غضبك الموجه إلى نفسك باتجاههم وأن تتخلص من شعورك بالعار وأن تفهم كيف أثرت الإساءات في حياتك اليوم. والأهم من هذا كله، أن تفهم أنك كنت طفلاً لا حول له ولا قوة في أن يجعل المعتدي يقوم تجاهه بأي شيء. كانوا هم المسؤولون عن الإساءة التي وقعت عليك لأنهم ببساطة كانوا يمتلكون السلطة واستخدموها ضدك. لم تكن لتغير من هذا الحال مهما فعلت لأن الأسر والمجتمعات مصممة بحيث تعطي السلطة

والصلاحيات للآباء والبالغين عموماً. للأطفال تأثير لا يذكر على ما يقع لهم من إساءات أو على أي شيء آخر.

بجانب التعرف على الحقيقة بخصوص المسؤولية عن الإساءة، فكر في الحقائق التالية أيضاً. عندما كنت طفلاً لم تكن تملك نضجاً نفسياً يجعلك تتقبل أن ما فعلوه بك من إساءة كان عملاً خاطئاً، فضلاً عن صعوبة إمكانية أن تظهر رأيك بخصوص أمر كهذا لهم. لم يكن بمقدورك المخاطرة بإبعادهم عن حياتك بقولك للحقيقة لأنك معتمد عليهم بشكل كبير. هذا على افتراض أن تفكيرك كان متقدماً جداً إلى حد جعلك تستوعب التعقيدات المتعلقة بمواقف الإساءة التي وقعت عليك. هناك قلة من الأطفال الذين يمكنهم أن يقوموا بهذا الأمر لأن نموهم العقلي لم يتطور بعد للتعامل مع مثل هذه المشكلات. لقد أردت أن تحبهم بشكل مستميت وأردتهم أن يبادلوك هذا الحب. لقد كان من البلاهة بالنسبة لك أن تجرب غضبهم وأن تغامر بالتفريط في فرصة الاحتفاظ بمحبتهم ورعايتهم وتنشئتهم لك التي تتمناها في نفسك.

ارجع بذاكرتك للوراء وفكر كيف كان سيعني لك كطفل أن تقبل بأن الأشخاص الذين يفترض بهم أن يحبوك كانوا في الحقيقة مصدر الأذى لك. ليس من المستغرب إذاً أن قلة من الأطفال يمكنهم تقبل مثل هذه الحقيقة المرعبة، لأن ذلك يعني أنهم سيعيشون يتماً عاطفياً خلال نشأتهم وهو أمر في غاية السوء.

مساعدة ذاتية:

1. سجل في مدونتك الكلمات والعبارات التي تتذكر أن والديك / المعتدي كان يستخدمها ليحملك مسؤولية إساءته. كيف كانت نبرة الصوت الصادرة، كيف كانت النظرات عند إطلاق تلك الكلمات؟ ما هي الأسباب التي تعودت أن تحمل نفسك المسؤولية من خلالها؟
2. تخيل ما يمكنك قوله لوالديك اليوم عن المسؤول عن الإساءة. ما المشاعر التي تلاحظها داخلك أثناء تخيلك لهذا الحديث؟
3. مشاركتك لقصتك ضمن مجموعة دعم يمكن أن يزيل الخرافات المرتبطة بالإساءات وأن يبني كفاءتك الضرورية لرؤية الأمور في النهاية على حقيقتها. إن اجتماعات مجموعة الدعم لها

فعالية خاصة في مواجهة هذه الخرافات لأن معظم المشاركين فيها يشتركون في تحمل الضغط المتولد من هذا المنظور الخاطئ لمسؤولية الإساءة.

مساعدة متخصصة

1. ما هي إجابات معالجك المتعلقة بالمسؤولية عن الإساءات؟ ما هو شعورك تجاه هذه الإجابات؟ هل هي مجدية أم لا؟ أخبره بما تشعر به وناقش ما الذي تريده منه بهذا الخصوص.
2. يشجع بعض المعالجين عملاءهم على استخدام تقنية " الكرسي الخالي " ليتحدثوا مع المسيء من خلاله. يمكن لهذا الأسلوب أن يكون بالغ الفعالية لأنه سيلقي عن كاهلك عبء سنوات طويلة من الاحتفاظ بهذه المشاعر والأفكار. ولكنه يمكن أن يقلب مشاعر قديمة ترتبط بكونك كنت طفلاً عنيداً ويوقظ خوفاً من التعرض للإساءة مجدداً. إذا كانت ممارستك لهذا الأسلوب قد جعلتك تختبر هذه المشاعر، فاستكشف ما الذي يمكن أن يسبب مقاومتك لمواجهة والديك في هذه الظروف الآمنة والخاضعة للسيطرة العلاجية.

الخطوة السادسة

يمكنني احترام شعوري بالعار والغضب نتيجة ما تعرضت له من إساءة ولكنني سأسعى لمنع توجيهه نحو نفسي أو الآخرين.

إن الغضب شعور طبيعي للتعرض لإساءات الطفولة. ولكن الناجين يجدون صعوبة في إدارة الغضب. إنهم يتأرجحون بين تفجيره وبين المبالغة في السيطرة عليه، حائرين متى يعبرون عنه ومتى يكتمونهم، جاهلين متى يعبرون عن موقفهم بحزم دون مبالغة.

من المؤكد أنك كنت غاضباً عندما كنت طفلاً، ولكنك لم تتمكن غالباً عن التعبير عن غضبك بصورة آمنة داخل محيط أسرتك. لعلك لا زلت خائفاً من التعبير عن غضبك حتى الآن لارتباط هذا التعبير بالكثير من الأمور السيئة التي تسببت بإلحاق الأذى بك. ولكن احتقان الغضب داخلك سوف يسد طريقك نحو التعافي، لأنه في غياب التنفيس، يمكن لهذا الشعور أن يتحول إلى سلوك عدواني. إلى أين توجه غضبك في الماضي؟ معظم الناجي يوجهون غضبهم نحو أنفسهم. هذا الميل يمكن أن يكون مبرراً قوياً للصعوبات التي تواجهها اليوم كراشد. يمكن أن تكون خلافاتك وانتقاداتك وانسحاباتك من أصدقاء أو شريك حياة أو أطفالك سلوكيات تميل للقيام بها خاصة إذا كنت تنتمي إلى عائلة ذات تاريخ مرتبط بالعنف. إذا كنت مريباً، فأنت تحتاج للتعرف على كيفية استشارة أطفالك العفوية لمكان الغضب فيك. فكما كان الأمر بخصوص والديك، فإن مسؤوليتك تتجلى في سيطرتك على سلوكياتك وغضبك بمعزل عن سلوكيات أطفالك.

إن كثيراً من الناجين لا يعبرون بشكل بناء عن غضبهم. فبالإضافة لتحويلهم شعورهم بالغضب إلى حالة من الهلع، وجلد الذات، والاكتئاب، فإن كثيراً منهم يطورون عادات تؤدي إلى إخفاء هذا الغضب وإنكار وجوده. فالأكل وشرب الكحول وممارسة الجنس بصورة قهرية وغيرها الكثير من السلوكيات الضارة تخدم أصحابها في قمع الغضب والألم والشعور بالعار والعزلة التي تتولد نتيجة الإساءات. هذا النوع من السلوك (والذي يسمى مداواة الذات في حالات إدمان الكحول والمخدرات) يغلف المشاعر الدفينة ويعزز صورة جذابة عن الذات غالباً ما تكون جوفاء.

إذا كنت تسعى لإدارة الغضب بالتعبير عنه فعليك أن تظهره بالتعبير عنه خارجياً. ولكن قم بهذا السلوك بشكل آمن وبسيطرة محكمة وتوجيهه بشكل فعال نحو من يستحقه: المعتدي.

ليس هذا ممكناً ولا محبباً في كل الأحوال. يمكنك العودة لقسم " مواجهة المسيئين " في هذه الصفحة والحديث عن هذا مع مجموعة الدعم للتخطيط بخصوص ما يمكنك القيام به. هؤلاء الناجون يمكنهم مساعدتك بطرق يمكنك من الوصول إلى لغضبك المحتقن وتوجيهه بعيداً عن نفسك ليتجه لهدفه الصحيح بطريقة آمنة.

إن التدريب على كيفية التعبير الآمن عن غضبك وتعلم كيفية إطلاقه وإخماده سيعينك على التعافي ويعطيك المهارات التي تحتاج لها لتستخدمه بطريقة ملائمة في واقع الحياة.

مساعدة ذاتية

1. ضع قائمة بالطرق التي يمكنك استخدامها لتساعدك في التعرف على ما يغضبك وكيفية إدارته. فمثلاً كن واعياً للعلامات الجسدية التي تدلك بأنك بدأت تشعر بالغضب. حاول أن تفسر السبب الذي يجعلك تشعر بهذا الشعور. هل هو سبب حالي أم أنه إعادة تشغيل لشريط قديم حصل في طفولتك؟ إذا وجدت نفسك غاضباً فخذ وقتاً مستقطعاً وأعط نفسك فرصة لكي تهدأ. اتصل بصديق أو خط هاتفي للمساعدة لتتعرف على ما يحفزك للغضب.
2. هناك طرق كثيرة للتعبير عن غضبك بأمان دون أن تؤذي نفسك أو الآخرين. من أفضل هذه الطرق هو أن تنضم إلى لعبة يمكنك فيها أن تحرك كرة: كالسلة والتنس والقدم. ونظرياً فإن أي نشاط رياضي كالأيروبكس أو الرقص قادر على تخفيف شعورك بالغضب. يمكنك الكتابة عن الغضب في مدونتك ولعب الرياضة والتمشي وتنظيف الأرضيات وغيرها من الأنشطة التي تنفس الغضب بشكل آمن. توجد طرق أخرى مباشر للتعبير عن الغضب مثل ضرب مخدة أو الصراخ داخل منزلك أو سيارتك (عندما تكون سيارتك متوقفة) أو تعلم أحد فنون الدفاع عن النفس. وهناك طرق ذات طابع فكري كالمشاركة في إلقاء خطابات جماهيرية أو المشاركة في مظاهرات سلمية.

3. اكتب مسودات موجهة للمسيئين وعبر فيها عن غضبك تجاههم. يمكنك تنفيس الكثير من الغضب عندما تسرد أكبر كم ممكن من التفاصيل المتعلقة بالأحداث التي أغضبتك. إن إرسالك

لهذه المسودات يظل خيارك أنت لأنه شكل من أشكال المواجهة ولذلك فإن هذا القرار يستحق منك مراجعة جادة.

مساعدة مهنية

1. استفد من جلساتك في استكشاف عدة أساليب للتعبير عن غضبك تجاه المسيئين إليك. فبالإضافة لطريقة "الكرسي الفارغ" تعد السيكو-دراما وغيرها من أساليب "جيستا لت" العلاجية التي تستخدم طريقة لعب الأدوار وإعادة إنتاج الأحداث العائلية من الأساليب الفعالة للناجين التي يرغبون في ممارسة التعبير عن غضبهم تجاه من أساء لهم.

2. إن الدور الرئيسي للعلاج في هذه المرحلة هو توليد مرونة لدى العميل للسيطرة على الغضب. فالغضب في حد ذاته ليس أمراً سيئاً ولكن سوء التعبير عنه يمكن أن يسبب ضرراً لك أو للآخرين مما يجعلك بحاجة للتفريق بين المواقف وردود أفعالك تجاهها. تعرف على المواقف التي تفقد فيها سيطرتك على غضبك والأخرى التي يمكنك الاستعانة بغضبك للتعبير عن موقفك بحزم وثبات. طور عادات جديدة للتعامل مع ما يغضبك وتدرّب على استخدامها في جلساتك العلاجية قبل تجربتها في العالم الواقعي.

الخطوة السابعة

إنني أشعر أن الطفل في داخلي وهو يجاهد للنجاة الآن يستحق التقدير

هذه الخطوة تتجه بك إلى داخل نفسك، بعيداً عن ألم وعنف الإساءات التي وقعت عليك، وصولاً إلى ذلك الطفل داخلك لتبدأ تعلم كيفية العناية به وتطوير هذا الجانب الحساس منك. إنها خطوة عزاء وشفاء لأن ما ستقدمه لهذا الطفل الآن سيكون محفوظاً ومشعباً وسيمثل قاعدة تبني عليها تغييرات ستحدثها خلال الخطوات القادمة. ستساعدك هذه الخطوة أيضاً على معرفة وتقدير جهودك في مرحلة الطفولة للنجاة من الإساءات. بوصولك لهذه الخطوة تكون قد عرفت ما حصل لك ومن قام بذلك وكيف شعرت. حان الوقت الآن لتكمل جهدك الذي بذلته في الخطوة الخامسة بأن تسامح نفسك على أي من الأسباب الكثيرة التي لا تحصى التي قدمتها لتلوم نفسك على ما وقع عليك من إساءات. إن العمل في هذه الخطوة يتطلب كشافاً أعمق وتحدياً أكبر لمفاهيمك الخاطئة والبالية وتعديلاً في طريقة إدراكك، بناءً على فهمك الجديد لتجربة طفولتك. خلال ذلك أنت بحاجة لتقدير وقبول نفسك كشخص نجا من عدة إساءات.

كلما تقبلت ما حصل لك ومن كان المسؤول عنه، كلما ساعدك ذلك على تقبل نفسك واحتواء الطفل في داخلك. قد تلاحظ تطوراً بدأ في النشوء في علاقاتك بالآخرين بالتزامن مع تطور تقبلك لنفسك. إن قبولك لذاتك قد يسهل على الآخرين تقبلك. إذا لم تمر بهذه التجربة بعد فستكون سعيداً بالتفاجئ بها تحدث لك.

اسمح لنفسك بمشاهدة مشاعرك الجديدة عن نفسك مع أشخاص تهتم لأمرهم وتثق بهم.

ابحث عن القبول والتفهم وإذا لم تحصل عليه فطالب به.

دع لهذا الجزء الحساس من نفسك أن يستكشف فرصة الاعتماد على الغير والقرب منه لترى إذا كان بالإمكان البدء في بناء شعور من الثقة تجاهه.

إذا كنت تشعر بالخوف فحاول أن تعرف السبب وشارك أفكارك هذه مع نفس الشخص المعني.

مساعدة ذاتية

1. اختر صورة لك تعجبك عندما كنت طفلاً واجعل لها إطاراً وضعها مكان يمكنك من ملاحظتها بشكل مستمر. إذا لم تستطع الحصول على صورة عن طريق أسرتك أو أقاربك فحاول أن ترسم صورة لك وانت صغير. لا تقلق بشأن أن تكون "صورة جيدة". قد يكون من الأفضل أن تدع الطفل داخلك ليرسم شكلاً طفولياً. إذا نجحت فعلقها على باب الثلاجة مثلاً.

2. إذا كان لديك أطفال، فهذا وقت مناسب لتجديد علاقتك معهم والتخطيط لأنشطة تسمح لك بالتصرف بشكل طفولي حولهم. إذا لم يكن لديك أطفال وكان لديك وقت فراغ فيمكنك التطوع للعمل في حضانة أو مدرسة لتسمح لنفسك بالاستمتاع بمرح الطفولة من منظورك الجديد لها. استخدم هذا الوقت مع الأطفال لتسمح للطفل داخلك بالظهور من خلال أنشطة طفولة صحية كالرسم والحديث وقص الحكايات واللعب والغناء. تمتع بظهور هذا الطفل واستعده بوصفه جزءاً مهماً منك اليوم.

3. شارك بأفكارك عن كيفية محاولتك لاحتضان الطفل في داخلك في اجتماعات مجموعة الدعم.

مساعدة مهنية

1. هناك الكثير من الناجين الذين يصفون شعوراً محدداً في أجسادهم، يمر بهم بين حين وآخر، يمثل الطفل المجروح داخلهم. استكشف مع معالجك هذا ولاحظ إذا كنت تجد صعوبة في استحضار هذا الجزء منك والتركيز عليه بصورة أفضل. كيف يبدو لك هذا الطفل المجروح؟ ما الذي يحتاجه / يحتاجه منك اليوم؟ هل هناك صور أو تشبيهات ما توضح المشاعر الجسدية المتعلقة بتجربة هذا الطفل؟ كثير من الناجين يشيرون إلى شعورهم "بالفراغ" الداخلي أو "بقطع

الرقبة" أو بوجود " حفرة" في معدتهم. إن استكشاف الطفل الداخلي من خلال استخدام تشبيهها شخصية قد يساعدك ويساعد معالجك لمعرفة سبيل لشفاء هذه الجراح.

الفصل الخامس المرحلة الثانية: النحيب

يتم تحويل الانتباه في المرحلة الثانية من تفاصيل ماضيك المؤسف إلى حياتك الراشدة. هذه المرحلة تتوسط رحلة التعافي بحيث أن التغييرات والتشافي الذي يحصل لك يمر في دائرة من التفاعلات التي تكمل بعضها بعضاً. إن هذا الأمر يشبه ما ذكر في الخطوة الرابعة من برنامج "المدمن المجهول" المتعلقة بعمل جرد صادق وأمين لمشاكل حياتك الحالية ثم تجنيد نفسك لتغيير السلوكيات التي تزعزع استقرارك وشعورك بالرضى عن حياتك.

هذا يعني أن تذهب أبعد من مجرد الوعي بشعور جلد الذات إلى التعامل معه مباشرة.

كما أن هذه المرحلة تتطلب أن تغوص بعمق في حالتك النفسية وتواجه شعورك بالعار، وهو الشعور الذي يختبره معظم المنتمين لأسر مفككة.

في نهاية المطاف عليك أن تواجه هذا الشعور وتحوله إلى شعور بقبول الذات والذي سيصبح بعد ذلك ضرورياً في تكوين ذاتك الجديدة. هذا التحويل سيساعدك على قبول أسفك على خيبات آمال طفولتك والتعبير عنه، كما أنه سيجعلك تتقبل الأسي الذي ولده حلمك بالانتماء لعائلة مثالية.

إن تخليك عن آمال طفولتك بسبب والديك الذين خيّبوا ظنك وتنميتك لقبول ذاتك سينميان لك هويتك الجديدة. ستكون لك حرية أن تكون ذاتك وأن تختار كيف ستعيش حياة جديدة. إن التحول في تصوراتك واعتقاداتك المشوهة وتعلمك السيطرة على سلوكياتك العدوانية، سوف يثري تغييرات في شخصيتك ستقضي نهائياً على استمرار تكرار حلقة الإساءة مع الجيل القادم.

نادراً ما يسير التعافي بطريقة مرتبة وفقاً لخطوات متصاعدة، خصوصاً في المرحلة الثانية. ستكون هناك أوقات تبعد فيه انتباهك عن الإساءة وتتجه نحو طرق جديدة تلح عليك لكونها صعبة التجاهل أو لأنها تعديك بالمزيد من التبصر والإثراء. إن نمو ثقتك بذاتك المصاحب للتعافي سيجعلك أكثر حزمًا في تبني آرائك وهو ما قد يجعلك تختلف مع معالجك وأفراد عائلتك وأصدقائك. هذا الاختلاف سيحفزك على تقييم علاقتك بكل منهم. هذا التطور صحي ومطلوب لأنه يشير إلى تعلمك القدرة على التعبير عن ذاتك الجديدة وتأمين استقلاليتها.

الخطوة الثامنة

لقد قمت بمراجعة ذاتية تعرفت منها على أماكن التأزم في حياتي.

تهتم الخطوة الأولى من المرحلة الثانية بالقيام بجرد صادق وأمين لمشاكلك الحالية لأنك بحاجة أولية لتعريف تلك المشاكل قبل المضي قدماً في تغييرها.

بوصولك لهذه الخطوة ستكون لديك صورة واضحة لما فعلته الإساءات بحياتك الراشدة.

قد تكون قد تعرفت أيضاً على مشكلات أخرى لم تكن واضحة لك من قبل. إذا كان هذا صحيحاً فألحقها بقائمة الجرد المطلوبة في هذه الخطوة. إن هذا الجرد يتجاوز كونه قائمة مشكلات فحسب، فهو خارطة بناء لتغييرات مستقبلية ستصنع "نفسك الجديدة".

مساعدة ذاتية

1. ارجع ليوميّات المدونة وكون قائمة من الأمور المهمة والمشكلات التي وردت بها. أي من هذه المشكلات هي الأكثر إضراراً بحياتك؟ أي منها بحاجة للإزالة والحل قبل أن تتمكن من التعامل مع بقيتها؟ هل من بينها مشكلات يمكنك حلها دون أن تفقد أمراً هاماً كعلاقة شخصية أو عمل أو حتى حياتك؟ مثلاً، إذا كنت غير قادر على دفع تكاليف العلاج النفسي الذي فقدته بسبب فقدك للتأمين الطبي المرتبط بالوظيفة التي تركتها، فإن ذلك سيكون له أثر في تأخيرك في رحلة التعافي.

إذا كنت محبطاً ومشلول القوى لتحسين حياتك ومشغولاً بفكرة الانتحار، فإن حصولك على مساعدة لحسن التعامل مع مشاعرك يعتبر أولوية قصوى. إذا كنت تشعر بأنك قد تنفس غضبك

في طفلك مما قد يعرضك لمخاطرة المساءلة القانونية ويجدد مشاعر كراهيتك لذاتك، فعليك التركيز على شأنك التربوي.

2. تحدث عن عملية الجرد هذه في اجتماع مجموعة الدعم. ما هي المشاعر التي انتابتك خلال إعدادها؟ ما المصاعب والمفاجآت والنجاحات التي جنيتها من وضع هذه القائمة كشخص راشد؟

مساعدة مهنية

1. راجع قائمة الجرد مع معالجك وناقش معه أفضل الخيارات الممكنة للتعامل معها في الوقت الذي يتزامن مع استمرارك في شفاء جراحك الداخلية. سوف يعطيك هذا الأمر شيئاً من السيطرة على تعافيك وسيتيح لك الفرصة لكي تعبر عن إرادتك ولكي تتفاوض حول اتفاقية تحدد اتجاه علاجك. في الوقت الذي قد يكون للمعالج أسباب لتوجيه أولوياتك في التعافي، فإن القرار يعود لك بخصوص تبني هذا التوجيه في المقام الأول.
2. قد تتطلب بعض المشاكل التي ستتضمنها قائمتك طلب خدمات من أخصائيين آخرين غير معالجك. من الأمثلة على هذا اضطرابات المزاج الحاد أو المشاكل الجنسية أو الآلام الجسدية أو المشكلات التربوية أو مشكلات العمل. وفي العموم فإن هذه الخطوة تدعوك لتطوير استراتيجية علاج أكثر تفصيلاً بأعراض الإساءات المتعددة والتي لم تكن بالضرورة قد تشكلت خلال جلسات العلاج الأسبوعية السابقة. إن هذا الجهد يستهدف وضع تصور شمولي للتعافي يراعى فيه أفضل الخيارات العلاجية المتاحة وتطبيقها ضمن خطة طويلة المدى.
3. إليك فيما يلي هذا المثال، إذا كان لديك ذكريات جسدية تظهر على شكل توترات وآلام عضلية تؤذي أجزاء محددة أو كنت تشعر بانخفاض في مرونة أربطتك، فيمكنك اللجوء لمعالج بالإبر الصينية والذي يمكنه أن يوفر لك حلاً لتخلصك من هذه الأعراض. إن العلاج بالوخز يمكنه أيضاً أن يحفز إطلاق بعض الترسبات الشعورية الكامنة في عضلات الجسم خصوصاً مشاعر الخوف والقلق. هذا النوع من العلاج يمكنه أن يحصر مثل هذه المشاعر في مناطق محددة من الجسم كانت الأكثر تضرراً بما وقع لك من إساءات. من ناحية أخرى فإن تحقيق ذلك مرهون بكون

المعالج بالوخز يملك تأهيلاً في العلاج النفسي وإلا فإنك ستحتاج للاستمرار في استشارة معالجك الأساسي ليوجه هذه العملية.

بالنسبة للمشكلات الجنسية، فإنه يمكن للمعالج توجيهك بشأنها مباشرة من خلال قيامك بسلوكيات محددة. وقد يكون ذلك التوجيه خارج مجال اختصاص معالجك مما يدعو للبحث من متخصص في هذا المجال.

وبالنسبة لاضطرابات المزاج الحاد وخاصة عند أولئك الناجين الذين ولدوا لآباء وأمهات لديهم نفس الاضطرابات فقد يكون لوجودها أساس عضوي غير مرتبط بالضرورة بوقوع الإساءات. حينها، قد يكون من الأجدى اللجوء إلى أساليب علاج نفسية عقلية جديدة. هذا سيدعوك للتواصل مع طبيب نفسي يعالج بالأدوية لتقييم حالتك ومتابعتها. نفس هذا التوجه ينصح به لمن لديهم مشكلات تربوية فهو بحاجة لاستشارة طبيب أطفال أو طبيب أسرة.

الخطوة التاسعة

لقد تعرفت على الأجزاء المرتبطة بجلد الذات.

تتضمن هذه الخطوة التعرف على كل الأجزاء المكونة لذاتك وتقسيمها بطريقة تجعلك قادراً على التفريق بين تلك التي تساعدك وتدعمك وبين تلك المسؤولة عن سلوكيات جلد الذات. إن من المرجح أن يكون جلد الذات قد تسبب في نشأة بعض المشكلات التي أحصيتها في الخطوة الثامنة. كم أنه من المرجح كذلك أنك أصبحت قادراً على معرفة من أين يأتي هذا الجلد وكيف أثر هذا فيك عندما كنت طفلاً. أنت بحاجة الآن كراشد للنظر في الجانب الذي يوجه هذا السلوك وكيف أنه يعبر عن نفسه في حياتك اليومية.

إن تعرفك على الأجزاء التي دفعتك لجلد ذاتك كطفل تمكنك من استكشاف تجليات لها ظهرت في حياتك كراشد. هناك الكثير من هذه التجليات الملاحظة على الناجين لازالت تلازمهم ولو اكتسبت مسميات مختلفة: كمسمى " الاعتماد المتبادل " بدل " العناية " و " البطل " بدل " القائد " و " المنعزل " بدل " غريب الأطوار ". وفي الوقت التي يمكن أن توفر لك هذه الجوانب قدرة على تسيير أمور حياتك فإنها تولد باستمرارها مشكلات ضارة إذا تركت دون معالجة. فعلى سبيل المثال، فإن "العناية" بالأطفال جزء أساسي من مسؤولية التربية ولكن السيطرة والمبالغة في التحكم بهم يعتبر سلوكاً شائعاً بين الأمهات المتبنين لموقف " الاعتماد المتبادل " الذي يجعلهم معتمدين على استجابات أطفالهم المستمرة لأوامرهم كشرط للاهتمام بهم.

حاول أن تتعرف على الأدوار التي تبنيها كراشد، الإيجابية منها والمسببة للأذى على حد سواء. إن تعلم تقوية الجوانب الصحية من نفسك والسيطرة على الجوانب الأقل نفعاً هو جانب جوهري من مرحلي التعافي الثانية والثالثة على حد سواء.

مساعدة ذاتية

1. سجل في مدونتك الأدوار التي تقوم بها كراشد ووضح الطريقة التي تلعب بها هذه الأدوار. اشرح بأكبر قدر ممكن من التفصيل كيفية تداخل هذه الأدوار والسلوكيات المرتبطة بها والمشاعر

التي تتتابك عند قيامك بها وأثرها في الآخرين. من هم الذين يثيرون الحرج في نفسك أثناء قيامك بهذه الأدوار؟ شريك الحياة؟ أطفالك؟ زملاؤك؟ رئيس لك في العمل؟ العائلة؟ أم أنه شخص من الجنس الآخر أو شخص من نفس جنسك بسلوكه المسيء؟ هل "تمتلك" هذه الأجزاء أم أنك تعكسها في تعاملك مع غيرك؟

2. استفسر ممن تثق بهم عن الطريقة التي يرونك بها. لا تستجب استجابة سريعة لأي رأي يقولونه. بدل من ذلك اقض يوماً أو يومين في تدبر هذه الملاحظات وتأمل العلاقة بينها وبين الأدوار التي عرفت بها نفسك.

3. شارك في مجموعة الدعم تقدمك في التعرف على الأدوار المختلفة التي تلعبها والجوانب التي تجلد ذاتك بها. شارك أيضاً الطرق الذي تقوم بها للتحكم بهذه الجوانب.

4. قم بتسجيل أحلامك في مدونتك لتتعرف على أجزاء نفسك المختلفة أثناء تفاعلها على مستوى عقلك الباطن. سجل كل حلم على هيئة قصة لها بداية ووسط ونهاية. ابدأ من أول شخص يظهر وامنض في سرد التفاصيل والصور تبعاً. هناك الكثير ممن يظنون أن عدم قدرتهم على تذكر أحلامهم يعني أنهم لا يحلمون. هذا كلام خاطئ. كلنا نحلم، ولكن الإنكار والقمع يؤديان إلى غياب تفاصيل هذه الأحلام في حالة الوعي. إن التدرج على تذكر الأحلام يسهل بقاءها في وعينا. طور روتين الاحتفاظ بمدونة بالقرب من مكان نومك حتى تسأل نفسك بمجرد استيقاظك عن أحلامك وتدونها مباشرة.

مساعدة مهنية

1. حاول أن تصف كل الأدوار التي تلعبها بالتعاون مع معالجك. إنك لن تستطيع أن تقوي أو تنجي هذه الأدوار قبل أن تعطيه مساحة للظهور وربما تسميتها إن أمكن. حاول أن تربط كل دور بذكرات محددة وصور ومناقشات من ماضيك. ما الصراعات التي تضمنتها هذه الأدوار؟ أي هذه الأدوار جعلك تشعر بشعور جيد؟ وأيها يظهر باستمرار خلال تواجده مع معالجك؟ هل تساعدك أي من هذه الأدوار في الحصول على ما تريده من معالجك؟ إن لم يكن هذا هو حالك، فناقش معه عن أي الأدوار يمكنها أن تلبى احتياجاتك ورغباتك العلاجية.

2. يعتبر هذا الجزء من تعافيك حرجاً لأنه قد يكون من التضليل بدرجة أن ما تقويه من أجزاء صحية من شخصيتك يمكن أن يختلط مع تقوية جوانب سلبية أخرى. إن تأهيل معالجك يجب أن يكون كفيلاً ليساعدك على تطوير ما يدفعك فقط نحو التقدم والأمل.

3. لقد ذكرنا في هذا القسم الأجزاء المرتبطة بشخصيتك وكيفية تكاملها في تحقيق شخصية أكثر توازناً. إذا كنت على علم بوجود شخصيات ثانوية فيك يمكن أن تكون ذات تأثير أقوى من شخصيتك الرئيسية، فأنت بحاجة للاستعانة بمعالجك في هذا الأمر. إن مناقشة طريقة التعامل مع الأفراد الذين يمتلكون شخصيات فرعية ضمن شخصيتهم الرئيسية خارج إطار هذا الدليل وعليه فإن المسؤولية تقع عليك في هذه الحالة لتدير الأمر بحيث تكون شخصيتك الرئيسية هي العامل المؤثر في مسيرتك في رحلة التعافي.

الخطوة العاشرة

أستطيع السيطرة على غضبي وإيجاد متنفس صحي لعدوانيتي

تتشابه الخطوة العاشرة مع الخطوة السادسة في كون أن العدوانية والسلوك المسيء مرتبطان بشكل معقد بالشعور بالغضب. تركز هذه الخطوة على إتقانك للتعامل مع سلوكياتك المسيئة لك أو للآخرين وتأسيس ممارسات آمنة ومقبولة لتنفيذ عدوانيتك. قد يكون الشعور بالغضب رد فعل تلقائي لتعرضك لإساءات الطفولة، ولكن السلوك العدواني والمسيء الموجه ضد الآخرين هو إعادة استدعاء لاستجابات قديمة. أنت بحاجة لإدارة مشاعرك باهتمام وعناية لتتجنب إيقاع الأذى بنفسك أو بغيرك.

إن تحولك لشخص مسيء سوف يؤخر تعافيك بكل تأكيد لأنك تصبح بهذا الحال مغيباً لتعاطفك مع الطفل الضحية الذي بداخلك والراشد الناجي الذي أنت تعيشه.

تذكر أن شعور الغضب لا يستوجب التعبير عنه بعدوانية او بالإساءة.

فالعدوانية يتم تعلمها وإنتاجها كعوامل ملموسة بتحريض من الهرمونات. إنها العنف الذي نؤذي به الآخرين. غالباً ما يتعلم الأطفال من آبائهم وأمهاتهم والقائمين على رعايتهم التصرف بعدوانية كاستجابة للمواقف المتوترة والصعبة. لهذا السبب، يقع الكثير من الناجين أسرى عند هذه الخطوة لأن عدوانيتهم سيطرت على حرية ردود أفعالهم تجاه الضغوط.

إن تاريخ تعلم ردة الفعل العدوانية يعود إلى وقت مبكر جداً في حياة الناجين. مما يجعل هذه الاستجابة تفرض تواجدها في العلاقات التي يقيمونها أو يدخلون فيها إضافة لتأثرهم بثقافة العنف المتصاعد التي يحيونها. غالباً ما يتم التعريف بالذكور من خلال آبائهم والبنات من خلال أمهاتهم بحجة أنهم من نفس الجنس. ولكن هذا ليس صحيحاً دائماً. هناك الكثير من الأطفال الذين عرفوا وتعلموا العدوانية من والد من الجنس الآخر. وحيث أنه لا يمكنك تغيير الماضي، فعلى الأقل أنت قادر على تطوير استراتيجيات للتحكم في عدوانيتك في حاضرک ومستقبلک.

مساعدة ذاتية

1. مهما كانت قسوة ما حدث لك في طفولتك فانت مسؤول عن تصرفاتك كراشد مثل ما كان أبواك مسؤولان عن تصرفاتهم تجاهك كطفل في السنوات الماضية. هناك بعض الناجين الذين يقيمون تخیلات عن الانتقام أو معاقبة من أساؤوا إليهم على أفعالهم. التفكير في هذا الأمر شيء، ووضعه في حيز التنفيذ شيء آخر. إذا كانت تستهويك هذه التخیلات فأنت مقبل على مرحلة خطيرة ننصحك أن تتجنبها باللجوء لمعالج متخصص فوراً. إن السلوكيات الناتجة عن مثل هذ الأفكار ممكن أن تكون سلوكيات إجرامية تستدعي تطبيق عقوبات وخيمة بحق مرتكبها تتضمن الدخول للسجن.

2. إن هناك سبباً وجيهاً للشعور بالغضب الشديد ولكنك بالحاجة للفصل بين حقلك في توليد هذا الشعور وبين حقلك في التصرف على أساسه. وقد ورد في دليل إرشادات اجتماع مجموعة الدعم ما نصه "إننا نضع خطأً فاصلاً بين التفكير والشعور بالغضب وبين القيام بأمر مسيء عبر الكلمات أو الأفعال".

إذا تمكنت من تعلم التعبير عن مشاعرك أمام الأشخاص الذين تثق بهم بدل التصرف تحت رحمة هذه المشاعر ضدهم، فإنك ستتمكن من تفكيك هذا العدوان المتراكم دون أن تتحول إلى مسيء آخر.

قد تكون هذ الخطوة أهم جزء في رحلة التعافي للرجال المعتادين والمتحفزين دوماً للعدوانية والعنف وأصعب الخطوات تحقيقاً بالنسبة لهم.

3. ضع قائمة بالمواقف التي تفقدك السيطرة على سلوكك وتحولك لشخص عدواني. هل يمكنك تحديد العامل الرئيسي لإخراجك عن توازنك؟ ما هي المشاعر التي تهيج العدوان فيك أكثر من غيرها؟ ما الذي تسعى لتحقيقه برد فعلك العدواني؟ هل تنجح بتحقيقه؟ ماذا تعتقد أن الشخص الآخر يشعر به عندما توجه له هذا السلوك؟ هل تشعر بتفاؤل نحو قدرتك على السيطرة على هذا الجزء من نفسك أم بخيبة الأمل؟ هل هناك عوامل خارجية مرتبطة بفقدانك للسيطرة كشراب الكحول أو المخدرات؟ ما هي أكثر الخيارات الصحية بالنسبة لك لمواجهة إحباطاتك وإدارة ضغوط حياتك؟ انظر إذا كنت غير قادر على إيجاد طرق عملية لتطبيق هذ الخيارات في المواقف التي تفقد السيطرة على نفسك فيها.

4. يمكنك الانضمام لمجموعة ذات جهد متخصص أو الحصول على تدريب موجه للأبوين أو معني ببدائل السلوك العنيف إذا كنت تعاني من صعوبات بالغة للتحكم في سلوكياتك العدوانية. قد تجد دورة عن "إدارة الغضب" أو غيرها من الدورات التي تركز على التعبير عنه بشكل بناء. قد توفر مراكز التدريب المحلية مثل هذا النوع من التدريب.

يمكنك الاستعانة أيضاً بإدارة الموارد البشرية في جهة عملك أو شركة التأمين الطبي التي تتعامل معها للحصول على جهات تقدم مثل هذا النوع من التعليم.

5. إن تعلمك لقطع الطريق على سلوكك العدواني سيتطلب جهداً كبيراً منك يتضمن تفصيل استراتيجيات سلوكية لتلائم احتياجاتك الخاصة. عليك أن تثابر في تبني سلوكياتك الجديدة لتحل تدريجياً محل القديمة وتصبح جزءاً أساسياً من عاداتك السلوكية.

مساعدة مهنية

1. أي من مشاعر العدوانية تتحفز للانطلاق في جلساتك العلاجية؟ ما الذي يبدو محفزاً لظهورها؟ هل ناقشت هذا الأمر مع معالجك من قبل؟ هذا الموضوع له أهمية وجيهة في تعافيك ومعالجك قادر على مساعدتك في التقدم به دون أن يحتاج لدعمك.

2. كلمة أخيرة: إن معالجك مطالب من الناحية القانونية أن يحذر الضحايا المحتملين وربما الجهات القانونية ذات العلاقة بأي ترجيح لقيامك بسلوك قد يتسبب في أذاك أو أذية غيرك. إنه في حل هنا من الاحتفاظ بسرية المعلومات التي يتم الحديث بها في جلساتك العلاجية معه لأنه مسؤول عن حمايتك وحماية من قد تؤذيهم.

يضاف إلى هذا أنه أمر له أثر إيجابي في استمرار تقدمك نحو التعافي.

الخطوة الحادية عشرة

يمكنني التعرف على معتقدات خاطئة ووجهات نظر مشوهة لدي ولدى الآخرين

تركز هذه الخطوة على تغيير أخطاء التفكير والمعتقدات وأسلوب التعامل المرتبطة بماضيك وبنفسك والتي لا زالت تساهم في تشكيل تصورك عن العالم. إنه من المهم أن تتحدى التصور الذي أفرزته بيئة الإساءة التي نشأت فيها لأنه كان مبنياً على نفي أي معنى إيجابي يتعلق بك كما أنه أصبح مثل الشريط الداخلي المتكرر التشغيل داخل عقلك. إن بؤس تجارب كثير من الناجين تجعل منهم ضحايا لتصوراتهم المشوهة. إلى بعض الأمثلة التي توضح هذا:

1. تقسيم كل شيء على إنه إما جيد كله أو سيء كله.
2. انتقاص جهود الشخص ومحاولاته إذا لم تكن مثالية النتائج.
3. وضع تصور سحري يجعل الأشياء تتأثر فيه بقوى خارجية غير ذات صلة، كأن يقول الناجي: أنا منحوس ولن يغير ذلك أي شيء أقوم به أو "أنا محظوظ وكل ما على فعله هو طلب شيء ليتحقق".
4. بناء الاستنتاج على انطباعات شخصية أو سياق خاص بدل تقييمه بشكل موضوعي، كأن يقول الناجي: أنا لا أعرف لماذا قمت بهذا الفعل، لعل الشخص المقابل لي هو من وجهني لذلك.
5. تحميل الذات مسؤولية تصرفات الآخرين أو والتسبب في قوع أمور مرتبطة بعوامل أخرى.
6. التضخيم والتحقير وهما المبالغتان في النظر للأمور خارج سياقها الطبيعي.

قد تكون هناك أنواع أخرى للتصورات المشوهة التي قد تعودت على تبنيها وتقييم الأمور على أساسها دون أن تنتبه. عليك أولاً التعرف على هذه التصورات وتحديد متى تقوم باستخدامها، ثم

قم بقطع الطريق عليها مستعيناً بوعيك الجديد عن نفسك قبل أن تُحدث لحياتك المزيد من الضرر. وأخير صمم طرقاً تساعدك على تثبيت تصورات إيجابية عن نفسك.

مساعدة ذاتية

1. قم بقراءة مدونتك من أولها وتتبع التصورات المشوهة التي تصفك. لاحظ ما يتكرر منها كثيراً. هل هناك نمط عام يربط بين هذه التصورات والسلوكيات والمشاعر المصاحبة لها؟
2. إن المهارة الأساسية التي يمكنك تعلمها من هذه الخطوة هو أن تكون لديك القدرة على تقييم الأحداث ضمن سياق أكبر يحتويها ويحدد أهميتها بشكل موضوعي يساعد في حسن التعامل معها. إن أهمية تعلم هذه المهارة تظهر نظرياً في كل جوانب حياتك. إنها قادرة على مساعدتك في صناعة الفرق بين تكرار عادات فكرية قديمة وبين بناء تصورات جديدة.

3. كلما ظهر لك تشوه في تصوراتك ومعتقداتك بشأن أمر معين، حاول أن تجرب وصف واقع الأمر كما هو لتتمكن من تقييم الخلل في تصوراتك عنه. لا تفترض أنك تعرف شيئاً وأنت في الحقيقة تجهله. قد تحتاج أحياناً للقيام ببعض الجهود الخاصة طمعاً في الحصول على بعض المعلومات التي تحتاجها قبل الحكم أو تكوين تصور ما. إن تعلمك التعرف على ما هو حقيقي يمكنك من تقييم تصوراتك المشوهة واستبدالها بأخرى أكثر موضوعية.

4. إن اجتماعات مجموعة الدعم تعتبر بيئة جيدة للتحدث عن الأشرطة الصوتية السلبية التي لا زالت قيد التشغيل داخل عقلك. كما أنه يمكنك مشاركة نجاحاتك في تغيير معتقداتك وتصوراتك المشوهة في هذه الاجتماعات.

مساعدة مهنية

1. أي من التصورات المشوهة قد لفت نظرك إليها معالجك من قبل؟ شارك أفكارك بهذا الشأن وناقش معالجك بخصوص تلك التي لازالت تمثل مشكلة حالية بالنسبة لك.

2. استخدم جلساتك العلاجية لتحسين أسلوب تفكيرك وصناعتك للقرارات. يمكنك القيام بهذا من خلال مناقشتك لمشكلات حالية تمر بها. استخدم هذه المشكلات للتعمق في أنماط المعتقدات والتصورات التي تتضمنها. عليك أن تعي أن مشاعرك يمكنها أن تكون عقبة في طريق سيرك في هذا الاتجاه وهو ما يتطلب منك العمل بروية وببطء وتقصد للتعلم لكي تخفض من أنماط التصورات المشوهة في تفكيرك.

الخطوة الثانية عشرة

أنا أواجه شعوري بالعار وأطوّر شعوراً بالتعاطف الذاتي

الخزي مصطلح عام يشمل كل المشاعر السلبية التي تنتاب الناجين عن أنفسهم. إنه أيضاً مصدر نفسي لجلد الذات. ما يجعل الخزي مختلفاً عن الشعور بالذنب هو أن الثاني ناتج عن سلوك سلبي يقوم به الشخص في العالم الخارجي بينما الخزي يعكس شعوراً داخلياً بالهزيمة. يمارس الخزي عن طريق لوم الذات باستمرار. يتم النظر إلى الذات هنا على أنها معطوبة وتافهة ومجردة من الصلاح. إن فقر الرعاية الذي شعرت به في طفولتك يجعل من شعورك بالعار أمراً طبيعياً مثل شعورك بالغضب. إن المشكلة تكمن في أن من المرجح وجود إحساس متراكم بالخزي بصورة كبيرة في داخلك. إنه جزء منك لا يسعك مواجهته نظراً لغياب فرص التفاوض الداخلية مع مبررات وجوده داخل نفسك. وبكلام آخر للسيد جون براد شو " الخزي السام يتم تغلغله حتى يصبح هوية لصاحبه".

إن الناجين الراشدين يبدوون عملية استبطان الخزي في طفولتهم مع آبائهم وأمهاتهم الذين يسيئون إليهم ويهملونهم ويخفقون في الاعتراف بهم كأشخاص.

يتطور هذا الأمر ليصبح حزمة متكاملة من لوم الذات

والمشاعر المؤذية والأفكار الذاتية الهدامة والسلوكيات المدمرة. تتنامى هذه الحزمة من السلبية لتشكّل جزءاً كبيراً من إحساس الناجي بذاته. وتدرجياً يتم التأكيد على هذا الجانب من قبل الآخرين وعبر أحداث الحياة المختلفة.

إضافة إلى الحديث الذاتي في كل مرة يسعى الناجي فيها للدفاع عن نفسه ضد هذه الحزمة التي ولدتها الإساءات. يتضمن الجزء الثاني من هذه الخطوة تطور حس تعاطف مع الذات وقبول غير مشروط لها وتقدير للمصاعب التي تجاوزتها وللجهود التي تبذلها في صناعة نمط حياة أكثر صحة. إنه من الضروري تذكر أن تطور سلوكيات جلد الذات قد حدث نتيجة لما تم نقله لك بشكل مباشر أو غير مباشر بأنك شخص سيء على نحو ما. وفي الواقع فإنك لست مسؤولاً عن زراعة بذور جلد

الذات في نفسك على الرغم من أنك ساهمت في تعميق هذا المفهوم عن ذاتك بتبنيك لموقف المسيئين منك داخلياً وتوجيهه ضد نفسك. فعليك الآن أن تطور آليات للتعاطف مع ذاتك تضيفها إلى تقبلك بحقيقة تبنيك السابق للمواقف المساهمة في تحطيم عزيمتك. فانت لم تكن مسؤولاً عن الإساءات التي وقعت لك. فكان توجيه اللوم لذاتك استجابة لا مفر منها. إنك تقوم حالياً بجهود حثيثة للتعافي والشفاء، لذا فعليك أن تكون رحيماً بنفسك لكي تستطيع أن تستوعب قيمتك الإنسانية وتبدأ في تحويل هجومك على نفسك إلى تعاطف وقبول. وبالنظر إلى عمق جذور مشاعر الخزي التي لديك، فأنت بحاجة إلى إظهار الكثير من الشجاعة والقيام بالكثير من العمل لانزعاج هذه الجذور بالكشف عن مواطنها ودراستها واستبدالها بقبول ذاتي.

هذا الأمر يمكن القيام به بالاستعانة بشبكة علاقاتك التي تثق بها ومشاركة مشاعرك مع من يحترمونك لذاتك سعياً في تحسين جودة الرسائل التي ترسلها لنفسك باستمرار. إن الاستمرار في جلد الذات كراشد هو تكرار لعملية حصلت لك وأنت طفل. وتغيير هذا الجزء من ذاتك يستدعي تغيير الطريقة التي تتحدث بها مع نفسك وكيف تعاملها وكيف تسمح للآخرين بمعاملتك.

مساعدة ذاتية

1. اقرأ ما يمكنك أن تحصل عليه من كتب ومقالات عن مشاعر الخزي وآثارها المدمرة.
2. تعلم كيف تتعرف على مشاعر الخزي التي تنتابك في حياتك اليومية واكتب في مدونتك عن المواقف التي تثيرها في نفسك.
3. استعن بآخرين لتتعلم طرقاً مختلفة للتعامل مع المواقف التي تثير مشاعر الخزي لديك. إن تأكيدك على نقاط قوتك واعترافك بنقاط ضعفك سيساعدك في إيقاف آلية تكون مشاعر الخزي لديك في تعاملاتك اليومية. وستبدأ في تقبل نفسك بإيجابياتها وجوانبها الأقل إيجابية بوصفها نفساً ذات قيمة عالية ومهمة.

4. تذكر أشخاصاً كانوا يذكرون صفات إيجابية فيك عندما كنت طفلاً. ما الكلمات والتعابير التي استخدموها لوصف أفضل ما فيك؟ كيف شعرت حيال وجودك بينهم؟ كرم هؤلاء الأشخاص بالحديث عنهم في مدونتك وعن الدور الذي مثله دعمهم لك حينها وفي الوقت الحاضر.

5. يمكن للمتدينين من الناجين اللجوء إلى ربهم لمحو شعورهم بالخزي والدونية المتجذر في نفوسهم. إن الشعائر الدينية قادرة على استبدال النماذج والسياقات السلبية برؤية مثالية ومشرفة.

6. شارك جهودك المتعلقة بهذه الخطوة مع مجموعة الدعم.

مساعدة متخصصة

1. إن إزالة مشاعر الخزي يتطلب وجود علاقة مع شخص آخر يساعدك في تحدي أصواتك الداخلية المحفزة لهذه المشاعر واستبدالها بأخرى صحية. يمكن لمعالجك أن يكون حليفاً ممتازاً لتحقيق تحولك من الخزي لقبول الذات. تحدث معه عن ذلك وصف له هذه المشاعر كما تحدث لك في حياتك اليومية وخلال جلساتك العلاجية نفسها.

2. تعرف مع معالجك على الطرق التي تلجأ إليها لتجنب شعورك بالخزي وتبنيك لـ "صورة زائفة لنفسك" ترسمها للآخرين في تعاملاتك. تشارك معه في توصيف هذه الصورة الزائفة لكي تفهم ما الذي تقدمه لك كبديل عن شيء داخلي مفقود عندك.

الخطوة الثالثة عشرة

إنني أتقبل أن لي الحق في أن أكون الشخص الذي أريد وأن أعيش حياتي بالكيفية التي أرضاها تمثل هذه الخطوة علامة فاصلة بين نفسك الجديدة وبين والديك وعائلتك وتسمح لك بتبني قرارات واعية عن حياتك في معزل عن شعورك بالذنب وانعدام الاستقلال اللذان شكلا حياتك الماضية. يجب أن ينتهي الحال بالناجين إلى قبول وحماية حقهم في تقرير مصيرهم بحيث يكون الفرد منهم من يريد أن يكون وأن يحيا الحياة التي يريد أن يحياها وأن يعامل بالطريقة التي يرضيها لنفسه. إن هويتك الحقيقية تولد وتنمو من خلال اندماج جهودك في مواجهة الإساءات مع تنامي شعورك بالاستقلال.

إن إنهاءك لهذه الخطوة يعني إقرارك الثابت بحقك الكامل في اختيار توجهات تعكس تفضيلاتك الشخصية المستندة على قيمك في كل ما يتعلق بكيفية قضائك لوقتك وتحديد مصارفك المالية واختيار شركاء حياتك ومن يحقك لهم مشاركتك جسدياً. يتعين عليك حماية نفسك الجديدة منذ اللحظة التي تجعل من صوتها أمراً مسموعاً مثلما يحمي أب طفلاً صغيراً. هذا التشبيه مناسب لهذا المقام لأن الطفل المجروح الذي استعدته في الخطوة السابعة قد كبر الآن وازداد قوة تمكنه من الظهور إلى العالم. إذا حاول أحد أن ينكر قيمة ذاتك الجديدة أو أن يتوقع منك أن تتصرف بطرق قد عهدا منك ذات طابع سلبي أو عنيف أو غير فعال، فإنه يمكنك حماية نفسك الوليدة الجديدة بتأكيدك والحزم في إظهار صفاتها الحميدة.

إن هناك الكثير من الناس الذين يجدون صعوبة في التفريق بين تأكيد الذات والعدوانية في التعبير عنها. فالتأكيد مهارة ووسيلة تستخدمها في حياتك اليومية لتساعدك في التعبير عن نفسك، بالمقابل فإن العدوانية نادراً ما توصلك لأهدافك المنشودة نتيجة اعتمادها على القيام بتصرفات مسيئة تجاه الآخرين.

إن من أسهل الطرق للتفريق بين التأكيد والعدوانية تصورها ضمن مقياس خطي تكون نهاية طرفه الأيسر التصرف كضحية ونهاية طرفه الأيمن التصرف كمعتد أو جلاد. ففي الوقت الذي تمثل النهاية اليسرى السلبية وانعدام الحيلة وتمثل اليمنى القوة المطلقة والنشاط المفرط والعنيف، فإن التأكيد يقع في منطقة الوسط بين هاتين النهايتين.

يمكنك أيضاً النظر للتأكيد على أنه عرض قوي لوجهة النظر مع مراعاتك لاحترام وجهات نظر الآخرين. غالباً ما يطلق وصف التأكيد على الجانب اللفظي أكثر من الجانب السلوكي وهو ما دعا البعض لوصفه بأنه " غضب محايد". يقابل هذا العدوانية التي غالباً ما تتخذ جانباً سلوكياً أكثر من كونه لفظياً

يكون مطبوعاً بالعنف والترهيب والسلوك المسيء. إنها غالباً ما تنجح في إخافة الآخرين وقد تحقق ما يريده صاحبها ولكنها بكل تأكيد طريقة عيش غير صحية تفتقر لاحترام الآخرين.

مساعدة ذاتية

1. إذا كنت تفتقد لمهارة تأكيد الذات فقد حان الوقت الآن لاكتساب هذه المهارة.

إن الأشخاص الذين ليسوا على اطلاع بالتطورات التي حدثت لك سيتوقعون غالباً منك أن تتصرف بالطريقة القديمة التي ألفوها منك والتي ظلوا يعاملونك على أساسها. لذا فعليك تعلم مهارات جديدة ليظهر الوجه الجديد منك إلى السطح. جرب قراءة كتاب عن تأكيد الذات أو الانضمام إلى دورة تدريبية تتعلم فيها استراتيجيات تطبق بها سلوكيات تعكس هذا التأكيد. سوف تدهشك السرعة التي ستجني بها ثمار هذا التعلم. إن بدأت في التصرف من موقع تتساوى فيه مع الآخرين في القوة وأحقية إبداء الرأي يجعل الآخرين ينتبهون لذلك ويعاملونك بناء عليه.

هذه الدفعة المعنوية ستقوي سلوكيات تأكيد الذات عندك وتنميتها.

2. اطلب من صديق لك أن يلتقط لك صورة لتوثيق ذاتك الجديدة. دعه يساعدك في الحصول على صورة توضح أفضل ملامحك الشخصية. حاول أن تظهر روح التجدد فيك أثناء التقاط هذه الصورة. خذ عدة لقطات تجريبية واختبر المشاعر التي ترغب في إيصالها من خلال تلك الصور. اختر أفضل صورة تمثل جوانب قوتك الجديدة وضعها في إطار. ضعها على مكتبك أو على الحائط في غرفة النوم. إذا كانت الصورة خير من ألف كلمة، فستنجح هذه الصورة في تجسيد ثمرة جهودك في الخطوات الاثنتي عشرة السابقة.

1. خذ بعض الوقت خلال جلساتك للحديث عن التقدم الذي أحرزته حتى الآن. ما المنظور الذي يشعرك بالفرق في نفسك الآن مقارنة بها عند بداية الجلسات؟ ماذا حققت حتى الآن وما الذي تنتظر تحقيقه في المستقبل؟ كيف أصبحت حياتك الآن أفضل مقارنة بحالك من قبل؟ ماذا يقول معالجك عن الجهود التي بذلتها حتى الآن؟ هل هناك مناطق صراع أو إشكالات بينك وبين معالجك تجعلك في حالة من عدم الرضى؟ هل تستطيع الحديث عن هذا معه؟

2. يمكنك في هذه المرحلة التفكير في إمكانية تغيير اسمك. فالأسماء لها أثر كبير ولافت عند الآخرين. إذا كان لاسمك أثر سلبي عليك فقد يؤثر هذا على جهودك في التعافي من الإساءات. وعموماً فلا يحتاج ولا يرغب جميع الناجين في القيام بهذا التغيير كدعم لنمو ذواتهم الجديدة. ناقش ما يعنيه اسمك لك مع معالجك وقرر مدى ارتياحك لاستمرار الاحتفاظ به على المستوى اللفظي وإمكانية تبني تغيير على ما يعنيه لك لتحقيق انسجام بينه وبين ذاتك الجديدة.

الخطوة الرابعة عشر

أنا قادر على النحيب على طفولتي الضائعة و الحداد على أولئك الأشخاص الذين خذلوني

هذه الخطوة تتطلب منك التعرف على خساراتك وتساعدك على التحرر من قيودها للأبد. إن بكاء ما فقدته في طفولتك والحزن على فقدك لنموذج مثالي لوالديك سيحتاج منك للكثير من الصبر والتعاطف مع النفس. كن مستعداً لتقديم وقت كاف لهذه الخطوة. ليس بوسعك تسريع شفائك من هذه الجراح العميقة المتجذرة في طفولتك ولن يحصل لك التعافي منها دفعة واحدة. غالباً ما سيحدث هذا الأمر على مراحل متدرجة تدعوك لمعاودة الرجوع لهذه الخطوة باستمرار طوال رحلة التعافي.

قد تظل محتفظاً بنبذة طوال عمرك ولكن الشوكة التي تسببت في تكون جرح خسارتك سينتهي بها الحال للنزع. يسعى كثير من الناجين للتراجع عن هذه الخطوة عند اختبارها للمرة الأولى، رغبة منهم في تجنب معايشة ألمها المبرح مجدداً. قد تشعر بالتحسن بعد التجربة الأولى ولكنك لم تنته بعد من استكمال اعتناقك من عملية النحيب بكاملها.

قد تجد أن حياتك قد حصل لها تحسن ما ولكنك تشعر بأن نموك الداخلي معلق. يمكنك تجاوز هذه العقبة بالتحدث عن أكثر أجزاء نفسك حساسية مع من تثق بهم فتحول بذلك خوفك من التعرض للألم إلى بناء للثقة.

اسأل نفسك إذا كانت ستسمح لك بالحصول على الراحة بمساعدة شريك حياتك أو محبوبك أو أصدقائك. إن الاعتماد الصحي يعني الاستعانة بالآخرين للعناية بك في مثل هذه الأوقات. أنت بحاجة للعناية بنفسك ولتقبل الحصول على هذه العناية من الآخرين.

مساعدة ذاتية

1. تحتاج منك هذه الخطوة إلى الكثير من الدعم الخارجي. مجموعة الدعم يمكنها أن تقدم لك تأييداً سخياً ومناصرةً ومساندةً كبيرتين لمجهوداتك. إنك بحاجة للتواجد حول أشخاص مروا بما تمر به الآن ليتسنى لهم تقديم نموذج القدوة الحسنة لك. إن المرشدين والناجين المتقدمين في مراحل تعافيتهم لهم أهمية كبيرة بالنسبة للناجين الذين يعيشوا حالة النحيب هذه لأنهم يمثلون النور الموجود في نهاية النفق.

مساعدة مهنية

1. إن دور معالجك أن يوفر الغطاء الشرعي لمشاعر الفقد والخسارة التي تعيشها وأن يؤيد تخليك عن تخیلاتك المتعلقة بالحصول على شيء لا وجود له. عليك أن تتوقع الحصول على الدعم والمساندة والتعاطف خلال هذه الخطوة الصعبة والمؤلمة. إذا لم تنجح في نزع الاشواك أو التخلي عن التخیلات المثالية لوالديك فيمكنك التفكير في القيام بتمارين تأملية بالاستعانة بمعالجك. يقوم معالجك خلال هذه التمارين بوضعك في حالة من التنويم الذي يساعدك على الاسترخاء ثم يوجهك للقيام بتجربة متخيلة تستهدف بشكل معنوي إخراجك من حالة التشوش التي عشتها كطفل. وإذا لم يكن بالإمكان القيام بذلك مع معالجك فيمكنك السعي للالتحاق بورشة تدريبية تركز على التعافي من إساءات الطفولة.

إن تمرين التأمل المذكور وغيره من التمارين يمكنها أن تساعدك في التحول من حالة الشعور بالفراغ الداخلي إلى تطوير عملية تمكنك من التحرر من هذا التأزم.

2. مشاركتك لأحلامك خلال الجلسات يمكن أن يفتح الباب لاستكشافات مثيرة عن شخصيتك. إذا كان معالجك ماهراً في تفسير الأحلام، يمكنك أن تجرب هذا الأمر معه.

إذا كنت تسجل أحلامك في مدونتك – كما تم اقتراحه في الخطوتين الثانية والتاسعة - فيمكنك إحضارها لجلسة العلاج وقراءتها على معالجك. يمكنكما التوصل لعدة معان وتفسيرات لهذه الأحلام. يمكن للأحلام أن تكون مصدراً نافعاً خلال عملية النحيب لتلقي الضوء على مواطن الصراع والمقاومة التي تختبئ خلف شعورك الواعي.

الفصل السادس المرحلة الثالثة: التشافي

تحتاج منك المرحلة الثالثة إلى أن تدمج السلوكيات والمهارات والأساليب التي تعلمتها في المرحلتين الأولى والثانية لتنعكس على ذاتك الجديدة ب في حياتك الحالية بطريقة صحية. لقد انتهى زمن تعاملك بطريقة دفاعية تجاه العالم وأصبحت الآن تحيا فرصاً لتحقيق ذاتك خلال جوانب الحياة المختلفة من حب وعمل وتربية ولعب. إن تبنيك لتغييرات إيجابية ضمن شخصيتك وسلوكياتك سوف يعزز من تأسيس مستوى أعلى من ثققتك بنفسك.

ستتعلم في هذه المرحلة كيف ستتبنى مخاطر صحية ستثمر بشكل إيجابي في تحسين جوانب حياتك. يمكن لهذا المرحلة أن تكون مثيرة لكونها ستظهر لك نتائج الجهود التي قدمتها من قبل وستجعلك أكثر تقبلاً للإمساك بزمام السيطرة على حياتك.

سوف تعود للنظر في أمر مواجهة المسيئين كجزء من التحرر من آثار الإساءات. إن ما ستقرره بهذا الشأن وما إذا كنت ستعاود التواصل مع أسرتك أم لا، سيقدم لك فهماً أعمق عن مبررات وقوع الإساءة عليك. إن الفهم الذي ستكونه من بعد هذا وجعله جزءاً من وعيك الجديد سيساعدك على المضي قدماً في حياتك تاركاً كل ما يتعلق بالإساءات خلفك للأبد، ومؤهلاً لك لتقديم تعريفات جديدة عن شخصيتك.

إن مجرد النجاة ليس أمراً كافياً بالنسبة لك، فأنت تسعى للتميز والتألق. يمكنك أن تمر بهذه المرحلة من تعافيك بروح ملؤها التفاؤل لأنك على بعد سبع خطوات فقط من بدايتك الجديدة.

الخطوة الخامسة عشرة

إن لي الحق في المشاركة في مباحج الحياة ومواطن إرائها

سوف تقوم في هذه الخطوة بالاهتمام بمشاعر قديمة ارتبطت بفكرة عدم استحقاقك لأشياء جيدة في هذه الحياة مثل النجاح والمكافآت المالية والإنجاز وحتى الحظ.

إن شعور كثير من الناجين بعدم استحقاقهم للزدهار يصعب عليهم تحقيقه أو الاعتراف بوجوده عندما يحصل لهم.

نحن نشير هنا إلى معنى يتعدى المكاسب المالية والمنافع المادية إلى حالة ذهنية مستقرة ترشد صاحبها لاحتياجاته ورغباته وتثمر ثراءً مادياً وروحياً على حد سواء. إن هذه الخطوة تتطلب إحداث تغييرات إجمالية في أفكارك ومشاعرك وسلوكياتك فيما يتعلق بمعنى النجاح والإنجاز وأحقيتك في الفوز بنصيب منهما.

بوصولك لهذه الخطوة ستكون على وعي بأن شعورك بعدم استحقاق النجاح كان مرتبطاً بتجربة تعرضك للإساءات.

وغني عن القول إن التفكير بالاستحقاق شيء والشعور به شيء آخر فضلاً عن اختباره كجزء من حياتك اليومية وهو أفضل ما يمكنك التمتع به والاحتفال بسببه.

إن العمل المطلوب منك الآن هو تحدي كل تلك التوقعات السلبية بأخذ مخاطر محسوبة تعدك بنجاحات تتجاوز تحقيق الحد الأدنى من النجاح.

إن مبادرة التقدم نحو جوانب تثري الحياة من الأمور الهامة للناجين لاستمرار نموهم وتحسين جودة حياتهم. إنه دليل على وجود طاقة نافعة عندهم يمكن تقديمها وتحمل مسؤولية استخدامها.

قد يكون التحرك في هذا الاتجاه غريباً على ما اعتدته أو يوحي بالضغط عليك. قد يطلب منك قيادة آخرين، مما قد يذكرك بأدوار قد قمت بها في الماضي للاهتمام بالغير. إذا كنت ممن عانى من التهميش أو الانتقاص قد تشعر بالضيق إذا وضعت في موقع قيادي، ولكن ابتعادك عن مواطن السلطة يعتبر إنكاراً لقدراتك الكامنة في التأثير في الآخرين وسيحرمك من المنافع المالية والآثار الملموسة للنجاح التي يمكنك الحصول عليها. إن إتمامك للخطوات السابقة يؤهلك للقبول بهذه التحديات الجديدة.

مساعدة ذاتية

1. كيف لك أن تقوم بمبادرة تقدم لك النفع في حياتك؟ كالسعي لنيل ترقية في عملك أو شراء منزل أو العودة للدراسة أو الانضمام لمنظمة أو فتح حساب تقاعدي. هذه الأمثلة وغيرها يمكن أن تجيب على هذا السؤال. تذكر أن هذه الخطوة تهتم بتحقيق شعورك بأحقيتك في التمتع بالرفاهية والنجاح. هذا الشعور الداخلي في حقيقته بحاجة إلى انعكاس خارجي يظهره ويؤكد على وجوده.

2. انظر إلى نفسك في المرآة. هل يعكس مظهرك حالة الثقة والاستحقاق للنجاح التي تشعر بها؟ إن للمظهر الخارجي أهميته في المجتمع ولكن البعض يبالغ فيه. والمظهر الحسن يمكنه أن يتمشى مع الجوهر الحسن. وقد تدعوك نظرتك لنفسك أن تظهرها على صورة ترفع من قدرها أمام العالم. يميل كثير من الناجين في المرحلة الأخيرة من التعافي للقيام بعمليات تجميلية على مظهرهم ليعكس حالة شعورهم الجديدة والإيجابية عن أنفسهم. إن سعيك لإحداث تغييرات في أسلوب لباسك أو تسريحة شعرك أو تغيير مظهر قوامك يعد ضمن هذه التعديلات التي يمكنك القيام بها لتعديل الشكل الذي تبدو به للعالم.

مساعدة مهنية

استشر معالجك فيما يتعلق بالمبادرة التي يمكنك اتخاذها لتطوير وتحسين حياتك المادية والشخصية. قد تكون لا تزال تعيش صراعاً داخلياً بخصوص أحقيتك في النجاح والازدهار. عليك بمراجعة الخطوات التاسعة والحادية عشرة والثانية عشرة ليتكشف لك السر وراء مقاومتك هذه.

الخطوة السادسة عشر

إنني أقوى الجوانب الصحيّة من ذاتي وأطور من نظرتي الإيجابية لها.

ستستكمل في هذه الخطوة عملية تقوية الجوانب التكيفية الصحية التي طورتها في طفولتك ومؤخراً خلال الخطوات الأولى من هذه الرحلة.

مهمتك الآن هو دمج هذه الأجزاء الصحية من نفسك لتكون منها إحساساً منسجماً وإيجابياً عن ذاتك.

خلال هذه العملية ستلاحظ تحسن مرونتك وتوازنك وتكيفك مع كل ما يتعلق بأفكارك ومشاعرك وافعالك.

هناك جوانب إيجابية من شخصيتك يمكن الاعتماد على ثباتها!

أثناء سعيك لقوية إيجابيات نفسك، أنت بحاجة إلى الاستمرار في التحرر من مشاعرك القديمة وخاصة تلك التي تحملك على الاستمرار في القيام بتصرفات هدامة.

يبدو أنك قد لاحظت أن المشاعر المرتبطة بالإساءات تبقى آثارها لمدة طويلة. وعلى الرغم من توفر موارد طمأنينة داخلية ومهارات اتصال تساعدك في التعامل مع هذه المشاعر حالياً، إلا أن هناك احتمالاً لا يزال قائماً في مواقف معينة أن تظهر على السطح مجدداً.

بوصولك لهذه الخطوة فإن حدوث حالات جلد الذات يجب أن تكون قد تقلصت بحيث أصبحت تأتيك على فترات متقطعة نتيجة الوعي الذي تولد عندك بشأنها والذي يمكنك من التحكم في نفسك قبل أن تقوم بأي تصرف هدام. أضف إلى هذا إنك الآن أقدر على التحكم في عدوانيتك بسبب تطويرك لطرق تتعامل فيها مع المشاعر التي توقظها بعد أن عرفت كيف تتجنب أو تحديد المثيرات المرتبطة بها.

مساعدة ذاتية

1. وضح في مدونتك تلك الصفات الإيجابية التي طورتها في نفسك وتلك التي لا زالت تعيق سير تقدمك. استمر في التركيز على وعيك بالدور الذي تلعبه الأجزاء الإيجابية في حياتك وكيف لك أن تقويها وأن تتخلى عن الجوانب السلبية الأخرى.

2. هل هناك شخصيات حقيقة أو موجودة ضمن نص أدبي أو تمثيلي تشابه حالة التطور التي تعيشها في تنمية شخصيتك؟ اعرض في مدونتك التشابهات التي تجمع بينكما والتي تلفت انتباهك.

3. حاول تدريجياً أن تلعب أدواراً تسمح لك أن تطور الأجزاء الإيجابية هذه في حياتك. فكر مثلاً في أن تصبح سكرتيراً مساعداً في اجتماعات مجموعة الدعم أو انضم إلى لجنة ما داخل عملك. إذا كنت أباً أو أمّاً فيمكنك أن تشارك في نشاط إداري مدرسي أو غير صفي. ستساهم مثل هذه الأدوار في دمج الأجزاء الإيجابية الجديدة منك ضمن كل التغييرات التي حدثت خلال رحلة تعافيك لتقدم نفسك الجديدة إلى العالم.

مساعدة مهنية

1. إذا كنت لا تزال تواجه معاناة في علاقاتك الحميمية فإنه يمكنك اللجوء إلى استشاري علاج زوجي حتى لو كان هذا الأمر لمدة زمنية قصيرة. إن الكثير من الخلافات التي تبرز في هذه المرحلة تكون نتيجة عادات سلوكية واستجابات تلقائية يسهل التغلب عليها في وجود معالج جيد. تحتاج التغييرات التي حصلت لك منذ بدأ التعافي أن تعيد تعريف وترتيب جوانب من علاقاتك الحميمية. ناقش هذا الأمر مع معالجك واطلب منه أن يحيلك على من يمكنه مساعدتك في هذا الشأن. يفضل دائماً اللجوء إلى معالج غير معالجك الشخصي حتى يساعد هذا على تقييم الموقف بحيادية أكثر.

2. يمكنك اللجوء لأخصائي في العلاج الجنسي في حال استمرت عند أي مشكلات جنسية ليساعدك في التحرر من مخاوفك التي قد تكون تحولت إلى عادات تؤثر على حياتك الجنسية.

يمكنك أيضاً قراءة الكتب التي تعرفك أكثر على طرق وأهداف العلاج الجنسي. يفقد بعض الناجين الأمل من تحسن صحتهم الجنسية في هذه المرحلة من رحلة التعافي بسبب وجود جوانب إيجابية أخرى قد تحققت لهم، ولكنهم ليسوا مضطرين لتحجيم تطورهم في هذا الميدان تحديداً. فكما نجحوا في استعادة أنفسهم من طفولتهم يمكنهم أن يستعيدوا نشاطهم الجنسي مع شركائهم.

3. استعرض بالتفصيل ما تقوم به في المواقف التي تتحدى تقدمك الذي حققته حتى الآن. استخدم هذه المناقشات لتدلل على الجوانب الإيجابية التي تملكها وتلك التي لا زالت تسعى لامتلاكها. ابحث عن مواقف جديدة يمكنها أن تقوي الجوانب التي لا زالت تنمو لكي تعتاد عليها.

الخطوة السابعة عشر

يمكنني القيام بالتعديلات اللازمة في محيط بيئي وعملي

تستحثك هذه الخطوة لتتعلم مهارات اتصال جديدة لتستبدل بها طرقاً عقيمة سابقة. أنت كغيرك من الناجين لم تتعلم هذه المهارات التي يتم عادة اكتسابها داخل أجواء الأسر الصحية والفعالة. مما يعني أن علاقاتك قد تكون تعاني من مشكلات عدة. فلكي تنعم بعلاقات مشبعة في منزلك فعليك أن تطور على المستوى الشخصي عدة مهارة تربية وجنسية وحميمية. إضافة لهذا فقد تكون أيضاً بحاجة إلى تنمية مهارات للحاق بزملاء العمل لتستطيع أن تتواصل معهم في أجواء يحيط بها التنافس البناء والتعاون المشترك والذي قد يسبب غيابها عدم شعورك بالرضى وتوتراً ضاراً وتقييمات أداء متدنية وحتى ضياعاً لفرص الترقى. هناك عدد من المهارات التي يمكنها أن تساعد الناجين إذا تعلموها على تحقيق نجاحات على المستويين الشخصي والمهني مثل تأكيد الذات وحسن الاستماع والتواصل الفعال وصناعة القرار والتفاوض وحل النزاعات والقيادة.

فلأنك لم تتعلم هذ المهارات من أسرتك، فعليك أن تتعلمها بالاعتماد على نفسك. إن امتلاكك لمثل المهارات سوف يجعل يومك أكثر سهولة وأقرب للإيجابية مما سيعزز بدوره ثقتك بنفسك.

مساعدة ذاتية

1. ما المهارات التي لازلت بحاجة لتعلمها لتحقيق طموحاتك الشخصية؟ ما الذي يمكنك فعله للحصول عليها؟ هل تقدم جهة عملك تدريباً على هذه المهارات؟ هل فكرت من قبل في العودة لدراسة ذلك التخصص الذي ظننت في الماضي أنه أصعب من أن تتعلمه؟

2. هناك الكثير من الكتب المتاحة في الأسواق لتوفر مدخلاً لك لتعلم هذه المهارات. اقرأ هذه الكتب لتكون خلفية علمية عن خطواتك القادمة في مسارك التعليمي.

3. راجع الكليات القريبة من محل إقامتك لتتعرف على التخصصات المتاحة بها وورش العمل التي تقدمها.

4. هناك الكثير من مهارات العمل التي يمكنك الاستفادة منها في البيت ومع العائلة. ضع قائمة بهذه المهارات لتزيد من فرصة استفادتك منها.

5. فكر في الانضمام لورشة تدريبية تركز على تحسين العلاقات الشخصية والمهارات التي تسعى لإتقانها في هذا الميدان. هناك العديد من الجمعيات والمراكز التعليمية التي توفر هذا النوع من الورش.

مساعدة مهنية

1. يمكنك اللجوء لمستشار مهني إذا كنت غير قادر على تحديد توجهك حتى الآن. سيساعدك ببعض الاختبارات التشخيصية على تسهيل مجال بحثك بناء على تفضيلاتك المهنية. هناك العديد من الناجين الذين يرغبون في تغيير مسارهم المهني أثناء رحلة تعافيهم بحيث يكون اختيارهم الجديد أكثر ملائمة للتطورات الجديدة التي حدثت في شخصياتهم.
2. يمكنك دائماً مناقشة خياراتك المهنية مع معالجك الذي سيكون قادراً على مساعدتك في التعرف على اهتماماتك وترتيب أولوياتك. ولأن هناك ارتباطاً قوياً بين الشخصية والميول المهنية، فإنه من توقيت حسن للتعرف على ميولك المهنية بعد التطور الذي حصل في شخصيتك.

3. استعن بمعالجك للتعرف على هذه المهارات المهنية التي يمكنك الاستفادة منها في حياتك وعلاقاتك الشخصية.

الخطوة الثامنة عشرة

لقد قمت بتسوية مسألة الإساءة مع من أسأؤوا إليّ إلى الحد الذي أرضاني

تتعلق هذه الخطوة باتخاذ قرار يتعلق بالتححرر من الأمور المعلقة بينك وبين الذين فشلوا في حمايتك وهم أبواك أو من أسأؤوا إليك. إن العمل الهام الذي يرتبط بهذه الخطوة هو تسوية هذا الأمر بالطريقة التي ترضاها أنت. إن لك الحق في اختيار الطريقة التي تقوم فيها بهذا الأمر. أنت لست ملزماً بمواجهة من أساء إليك، مع أن كثيراً من الناجين يرونه أمراً مهماً. إذا أردت أن تحافظ على علاقتك مع والديك دون أن تخفي جهودك في التعافي فإنه ينبغي أن تقوم بأمر ما تجاه هذا الحال. وإذا كنت تريد الاستمرار في علاقتك مع والديك فعليهم في المقابل أن يقبلوا بذلك وفقاً للإطار الذي ترغب أنت في وجوده والمتضمن لتقديم الاحترام والتفهم والاعتراف بالأعباء التي تحملتها وتجاوزت آثارها.

من الواجب عليك أن تتذكر أن هذا النوع من التسوية يعتمد على مدى إقرارهم بإيقاعهم إساءات عليك وهو أمر قد لا يكونون قد واجهوه أو غيرهه ضمن سياق سلوكياتهم المسيئة. لذلك فإن هناك مجالاً واسعاً يمكن العمل من خلاله لتحقيق تسويات ممكنة. تساعدك سعة هذا المجال فيما إذا كنت ستقرر الاستمرار في عقد نوع ما من العلاقة معهم. إذا قررت أن تواجههم بإساءاتهم فعليك أن تكون في أتم الاستعداد لما يمكن أن يتبع ذلك من نتائج.

إذا كانوا لا يرغبون في الاستماع إليك أو قبول الشخص الذي أصبحته، فعليك أن تواجه السؤال المتعلق بمدى جدوى الاستمرار في التواصل معهم.

إن هذه الخطوة تمثل الحدث الكبير المتعلق بمدى ما إذا كنت راغباً في العفو عنهم.

إن التحرر من الإساءات يمكن أن يعني بشكل ما وصولك إلى حالة تفهم لما جرى لك وتقبل المشاعر المرتبطة بمن قاموا بهذا الأمر. قد يعني هذا للبعض أن يعفو ولكن ليس بالضرورة أن يكون هذا موقفك أنت.

قد لا يغفر المتعرضون لقدرك كبير من الإساءات لأبويهم أبداً.

قد يكون قبول حقيقة وقوع الإساءات ووضع آثارها خلفك للأبد هو التحرر الوحيد الذي له معنى. وتحديد ما إذا كنت ستعفو أو ستقبل بمجرد تعافيك هو خيارك أنت دون غيرك.

مساعدة ذاتية

1. راجع الموضوع المعنون "مواجهة المسيئين" في هذه الصفحة.
2. اكتب في مدونتك رسائل لمن أساؤوا إليك ثم أعد قراءتها بعد عدة أسابيع. سيساعدك هذا في تطوير ما يمكن أن تقوله لهم لو التقيت بهم يوماً ما.

إذا كنت تجد صعوبات في اتخاذ قرار المواجهة من عدمه، فإليك بعض الأسئلة التي يمكن أن تساعدك في ذلك: كيف جرت المواجهات السابقة التي قمت بها للتحدث عن الإساءات لو كان هذا قد حصل من قبل؟ وماذا كانت نتيجتها؟ ما الذي يدعوك أو يمكن أن يشجعك على مواجهتهم؟ ما الذي تأمل أن تخرج به من هذه المواجهة؟ كيف ترغب من أبويك أن يستجيبوا لك بخصوص هذا الموضوع؟

كيف لك أن تتخيل استجابتهم؟ هل هناك استجابة ما ستجعلك تندم لمواجهتك لهم؟

مساعدة مهنية

1. إن مواجهتك لمن أسأؤوا لك عمل يستدعي من معالجك التزاماً كاملاً لمساعدتك في تبين ما الذي تريد فعله وكيف ستقوم بذلك. إن التخطيط للمواجهة بخصوص الإساءات سواء اتخذ صورة اجتماع بسيط مع المسيئين أو مناقشة بسيطة معهم يمكن أن يجدي عندما يتم استعراض كل ما يمكن أن يتضمنه من مشاعر وشكوك وتوقعات وآمال. سوف يفيدك وجود منظور معالجك كطرف ثالث لاتخاذ أفضل القرارات.

2. إذا كنت قد أجبت على الأسئلة التي وردت في الفقرة الثالثة من المساعدة الذاتية لهذه الخطوة في مدونتك، ناقشها مع معالجك. قد يساعدكم هذا في التوصل إلى نتيجة جيدة بناء على كتاباتك وشكوك ومشاعرك وتوقعاتك.

3. أحيانا تكون دعوة أبويك أو من أسأؤوا لك إلى جلسة مع معالجك فيما يتعلق بموضوع محدد أمراً نافعاً. إذا كنت تريد ذلك وناقشت الأمر مع معالجك وانتهيتهم إلى ترجيح النفع المتوقع من هذه الخطوة أكثر من الضرر فقد يكون هذا خطوة للأمام. يمكنك أيضاً التفكير في العلاج العائلي كخيار آخر ولكنه يفضل أن يتم مع معالج آخر لتأمين الحيادية.

4. تحدث مع معالجك عن موقفك من العفو.

استكشف ما تراه صحيحاً وما الأسباب التي تشعر بهذا. كن واعياً أن مشاعر العفو كغيرها من رموز التحرر من الإساءات يمكن أن تتغير مع الوقت.

الخطوة التاسعة عشرة

إنني أحتفظ بمعنى يخصني حول ما تعرّضت له من إساءات يحررني من قيود الماضي

هذه هي الخطوة الأخيرة التي تركز مباشرة على الإساءات ولكنها مع ذلك لها أهميتها في عملية وضع الإساءات خلفك للأبد.

بعد كل الجهد الذي بذلته في الخطوات الثمانية عشرة السابقة سيكون العمل المطلوب منك الآن أن تصل إلى فلسفة خاصة بك تفسر بها أسباب وقوع الإساءة عليك وماذا يعني هذا الوقوع لك اليوم. فبعد أن قضيت سنوات طفولتك وشبابك متأثراً بفكرة أن ما وقع عليك كان بسبب شخصيتك التي كنت عليها فإنك ملزم الآن أن تقدم تفسيراً يتناسب مع الشخص الذي أصبحته الآن.

وبكلام آخر، فأنت بحاجة لاكتشاف الأسباب التي كانت خلف ما حصل لك وما الذي أحدثه هذا السلوك لأنسان لم تكن له حيلة في السيطرة على مجريات الأمور حينها. قد يدفعك ذلك للتساؤل عن طبيعتي الخير والشر.

لماذا تحصل أمور سيئة لأشخاص -وهم الأطفال في هذه الحالة-صالحين بطبيعتهم؟

قد تتساءل عن معنى العدالة الإلهية وتجدد إيمانك بالقوى المتحكمة في هذا الكون. ستكون إجاباتك على كل هذه الأسئلة وأمثالها شخصية بالدرجة الأولى بنفس ما كانت تطورات ذاتك الجديدة هي الأخرى شخصية.

أنت بحاجة لترتيب المفاهيم التي كونتها خلال مسيرتك في رحلة التعافي لتكون منها إطاراً فكرياً متماسكاً يكون صالحاً لتبنيك له لبقية حياتك. تكمن أهمية هذا التبني الفلسفي لجدوى الرجوع إليه إذا ما ظهرت شكوك قديمة حول هذا الشأن حيث يجعلك قادراً على مواجهتها من خلاله والتي ستظل دون شك تظهر لك بين الحين والآخر.

مساعدة ذاتية

1. لقد تنامي فهمك لمعنى الإساءات خلال رحلة تعافيك. ومع ذلك فلا زال من المهم أن تبلور هذا الفهم وأن تقر لنفسك بقدرتك على تجاوز هذا الحاجز الشائك. اكتب عن هذا في مدونتك لتصل لفهم أعمق.

2. شارك مفهومك الخاص عن معنى الإساءات في اجتماع مجموعة الدعم واستمع لبقية آراء الآخرين وأفكارهم.

قد تستمع لمفاهيم بلورت أفكاراً كانت لديك وافتقرت لكلمات مناسبة تعبر عنها. استمر في تجويد فهمك لهذا المفهوم.

3. هل سبق لك أن شاهدت حلماً يجسد معنى التحرر من الإساءات؟ غالباً ما يشاهد الناجون أحلاماً عند تجاوزهم لمرحلة كبرى من مراحل التعافي. هذه الأحلام يمكنها أن تجسد جوهر فهمهم بصورة لا تستطيع وصفها الكلمات.

مساعدة مهنية

1. يمكن لمعالجك أن يكون مراجعاً متمكناً بخصوص هذا الأمر الفلسفي المعقد. تذكر أن هذه الخطوة معنية بما تراه أنت من تفسير للإساءات وليس ما يراه معالجك.

يمكن للحظة التفسير هذه أن تكون من أكثر لحظات علاجك حساسية لأنك أخيراً استطعت أن ترضى بما حصل لك في الماضي وأن تبوح بمشاعرك بخصوصه مع شخص آخر وأنت في حلٍ من الخزي أو الرغبة في الدفاع عن نفسك.

الخطوة العشرون

أنا أرى نفسي ناجحاً في جميع ميادين الحياة من حبّ وعملٍ وأبوّة ومرح

لقد أوشتك رحلة تعافيك على نهايتها.

لقد انتقلت من كونك ناجحاً من إساءات الطفولة إلى شخص ناجح، شخص قادر على إيجاد الفرح والرضى في عدد كبير من جوانب الحياة. لعلك بوصولك لهذا الخطوة تكون قد كونت لك عائلة جديدة أو نظام علاقات فعالاً يحميك من العزلة والخزي الذي سبق لك أن شعرت به في الماضي. يمكنك الآن أن تتفاعل مع الآخر وأن تتقبل رعايته لك واهتمامه بالمقابل. هذا الخطوة التي تجعل شخصيتك تشع بكل أطراف تألقها. أصبحت الحميمة شكلاً من أشكال تعميق الثقة إلى جانب الاستقلال. يمكنك التواصل بشأن احتياجاتك والسماح بالتبادل الصحي للمنافع وحل الصراعات بعيداً عن الانشغال بالشكوك الذاتية التي أصبحت من الماضي.

إن قبولك الجديد غير المشروط لنفسك يجعلك أقل حدة في انتقاص الآخرين بينما يساهم وعيك بذاتك في التعرف على المواقف المؤذية قبل أن تحدث لك الأذى. يمكنك تقييم المواقف بنجاح ومشاركة مشاعرك عندما يكون الوقت مناسباً دون أن تفقد السيطرة عليها.

يمكنك الآن تجنت الأوضاع المهنية المذلة والتعرف على فرص التقدم المهني. لم تعد أسيراً
لحياكة خطط في الظلام أو عرضة لقمع رؤسائك أو أصحاب السلطة في عملك.

يمكنك تطوير مسارك المهني بشكل يطور مواهبك ومهاراتك ويعدك بالمكافآت المالية والمعنوية.
إذا واجهت طريقاً مسدوداً في عملك فيمكنك أن تقوم بالتعديلات الضرورية لتحسين وضعك. أنت
تشعر بروح التحدي والرضى عن عملك بدل عيشه كمصدر معاناة.

إن نفسك الجديدة إذا كنت أباً أو أمّاً قد قدمتك بصفتك مربياً راعياً ومحباً. أنت ترى أطفالك
بصفتهم أشخاصاً وتنشؤهم على احترام أنفسهم والآخرين على حد سواء. أنت تحافظ على نظرتهم
الإيجابية لأنفسهم بإعطائهم جرعات مناسبة من السلطة وتحميمهم من الأذى بوضع حدود معقولة
وواضحة لسلوكياتهم.

يمكنك أن تهذب سلوكهم باستخدام عناصر إيجابية في علاقتك بهم لتحملهم مسؤولية إخفاقاتهم في الالتزام بالقيم التي رسمتها لعائلتك. إنه الوقت المناسب لك للإقرار بأن حلقات الإساءات العابرة للأجيال قد انقطعت عندك. أنك تعيش مع أبنائك حالة شهود لهذا الإنجاز.

يمكنكم الاستمرار في النمو معاً لتفسحوا المجال لعلاقتكم أن تنضج لتصبح علاقة صداقة بين بالغين توفر الفرح والانتماء لكل فرد منكم طوال الحياة.

وأخيراً سيسع نفسك الجديدة أن تعبر عنك في ميدان ظل صعباً دائماً وهو اللعب. قد تكون قد تجاهلت هذا الميدان التعبيري ولكن نفسك الجديدة سيسعدها خوضه مجدداً. هناك العديد من المجالات التي يمكن لك أن تلعب فيها كبالغ منها على سبيل المثال لا الحصر الهوايات والرياضة والإبداع الفني والسفر والموسيقى. إن اللعب يجعلك في اتصال مستمر مع الطفل الذي في داخلك ويفتح افقاً لتجربة جديدة مع أطفالك. يبعث اللعب التجديد فينا ويشحن طاقاتنا العاطفية. إنه يحسن منظورنا للحياة ويكافئنا على أعمالنا الجادة. لا تحرم نفسك من هذا المورد المتجدد.

ابتكر طرقاً جديدة للعب كي تملأ مخزون عطاك وتجعلك في حالة اندماج كلي مع الحياة.

هناك الكثير من الناجين الذين يتساءلون عن الكيفية التي سيعرفون بها أن رحلة تعافهم قد تمت. إن إدراك لهذه اللحظة مسالة شخصية داخلية وقد لا ترتبط بأي حدث خارجي.

إنها تحدث عند الاندماج الكامل بين شفائك الداخلي وتغييراتك الخارجية في صورة ذاتية متكاملة.

قد تقع لك هذه اللحظة عندما ينتابك شعور اتحاد يجمعك بالعالم خلال "تجربة غامضة" من نوع ما.

وقد تكون لحظة إدراكك لتحقيق إنجاز يمثل نجاحاً عظيماً بالنسبة لك. إن هذه اللحظة مختلفة المعاني باختلاف الأشخاص وأنت أفضل من سيحددها لنفسه.

مساعدة ذاتية

1. أقم احتفالاً أو مراسم شخصية توثق بها إكمالك لرحلة التعافي. هناك العديد من الطرق التي يمكنك بها اظهار أهمية هذا الإنجاز. يمكنك جمع كل الذين وقفوا معك ودعموك خلال رحلتك كي تعبر لهم عن معنى وقوفهم هذا بالنسبة لك. يمكنك القيام برحلة الاستجمام التي طالما حلمت بها.

إذا كنت قد انتقلت إلى بيت جديد يتناسب مع ذاتك الجديدة، فيمكنك أن تقيم به حفلاً. فكر في القيام بأمر يجسد مدى أهمية رحلة التعافي التي قمت بها وما حققته خلالها من إنجازات ويؤكد على فضل الشخص الذي وقف خلف كل هذا الحدث العظيم: أنت!

2. منذ متى بدأت رحلة التعافي هذه؟ عد لقراءة المدونة التي أرخت لهذه البداية. ما هي المشاعر التي تطفو على السطح وأنت تعيد قراءة الكلمات التي صاحبت بداية رحلتك في طريق التعافي؟

كم سنة مرت منذ ذلك الحين؟ هل كانت الرحلة تستحق هذا كله؟ هل يرضيك ما أنت عليه اليوم بالنسبة لما كنت عليه بالأمس؟ سجل ملاحظة بتاريخ اليوم ودون بها ردود فعلك المرتبطة بنهاية رحلة التعافي. ما الذي تود ذاتك الجديدة أن تستكشفه في المستقبل بعد الآن؟

3. قد ترغب في هذه الفترة في التواصل مع المجتمع لتشاركهم قدراتك الجديدة. إذا كنت ضمن مجموعة دعم، فقد ترغب في التحدث عن تجربتك وأن تشجع آخرين لزالوا يسيرون في رحلة تعافيتهم. يمكنك أن تصبح "مرشداً" للمبتدئين في رحلة التعافي. كما يمكنك أن تكون أحد المنظمين لاجتماعات الناجين أو التطوع للرد على الخط الساخن المعني بمساعدة الآباء والأمهات المهتدين بالإساءة إلى أطفالهم. يمكنك أن تمارس سلطة اجتماعية بشكل صحي بالانضمام للجنة

إشرافية على نشاط إحدى المدارس أو المراكز المعنية بالأطفال. إن أي نشاط مما سبق ذكره سيرسخ التغييرات التي حققتها في رحلة التعافي وسيعطيك الفرصة لتشارك ما أنجزته مع الآخرين.

4. هذه هي الخطوة الأخيرة التي تتضمن مساعدة ذاتية في برنامج التعافي هذا. إن وصولك للخطوة العشرين يعني أن قدرتك على مساعدتك لنفسك قد أصبحت تقريباً جزءاً أصيلاً من ذاتك. مساعدة مهنية

1. بوصولك لهذه الخطوة، قد تبدأ في التحضير للتوقف عن أخذ المزيد من الجلسات العلاجية. لقد أصبحت قادراً على بناء تصور صحي يساعدك على فهم مشاعرك وردود أفعالك تجاه أحداث الحياة. كما أنك أصبحت قادراً على إحداث تعديلات إضافية على حياتك إذا لزم الأمر، فأنت تشعر بالقوة والاستقرار والاستعداد للقادم مهما كان. قد تشعر في هذه المرحلة أنك قادر على أن تكون معالجك الشخصي.

ومع هذا كله قد يكون استقلالك عن معالجك فكرة محفزة للشعور بالشك وعدم الأمان والخسارة لهذا المورد. لا تقلق لهذا فهو شعور طبيعي. فقد انتفعت كثيراً من علاقتك المهنية غير الاعتيادية هذه وهو ما يجعل الانقطاع عنها صعب القبول حيث إن معالجك أصبح بالنسبة لك أكثر من مجرد شخص تحكي له عن مشاكلك وهمومك.

2. ناقش هذ الأفكار والمشاعر مع معالجك. كن واعياً بأنك قد تعايش مشاعر مختلطة في هذا الوقت، فأعط نفسك وقتاً كافياً للتأكد من صحة قرار إيقاف الجلسات. هناك الكثير من الناجين الذين يفضلون التخفيض المتدرج

للجلسات خلال مدة زمنية طويلة تتحول فيها الجلسات لمحطات اطمئنان يتم فيها التأكيد على كل الجوانب الإيجابية التي أدخلوها على حياتهم. غالباً ما تعود مشاعر وردود أفعال قديمة للطفو على السطح خلال حدوث نقلات نوعية في حياة صاحبها ولذلك فهناك الكثير من الناجين الذين يرغبون في حينها للعودة للعلاج النفسي للتححرر منها أو لتقوية التغييرات التي قاموا بها. غالباً ما يكون تحقيق هذا ممكناً. اسأل في ذلك معالجك.

الخطوة الحادية والعشرون

أنا في حالة عودة للاتحاد مع روحي ونفسي المتألقة

هذه هي الخطوة الأخيرة في برنامج التعافي هذا ولكنها ليس خطوة ملزمة للجميع. إنها خطوة نسعى لها جميعاً كجنس بشري على امتداد حياتنا. إن استمرارك في العمل لتطوير تعافيك وراء مجرد النجاة، قد يمكنك من أن تصل إلى حالة من قبول الذات والرضى عنها تمثل انسجاماً كاملاً بين روحك ووجودك المعنوي وذاتك الجديدة وعملك الدؤوب في التعافي. إن إيصالك لذاتك الجديدة لمستوى تطلعاتك الروحية هو أسمى التطلعات الممكنة لأنه يمثل تعبيراً جامعاً لجوهرك الواعي والباطن والروحي.

