

Desenredando el duelo



تفكيك الحزن

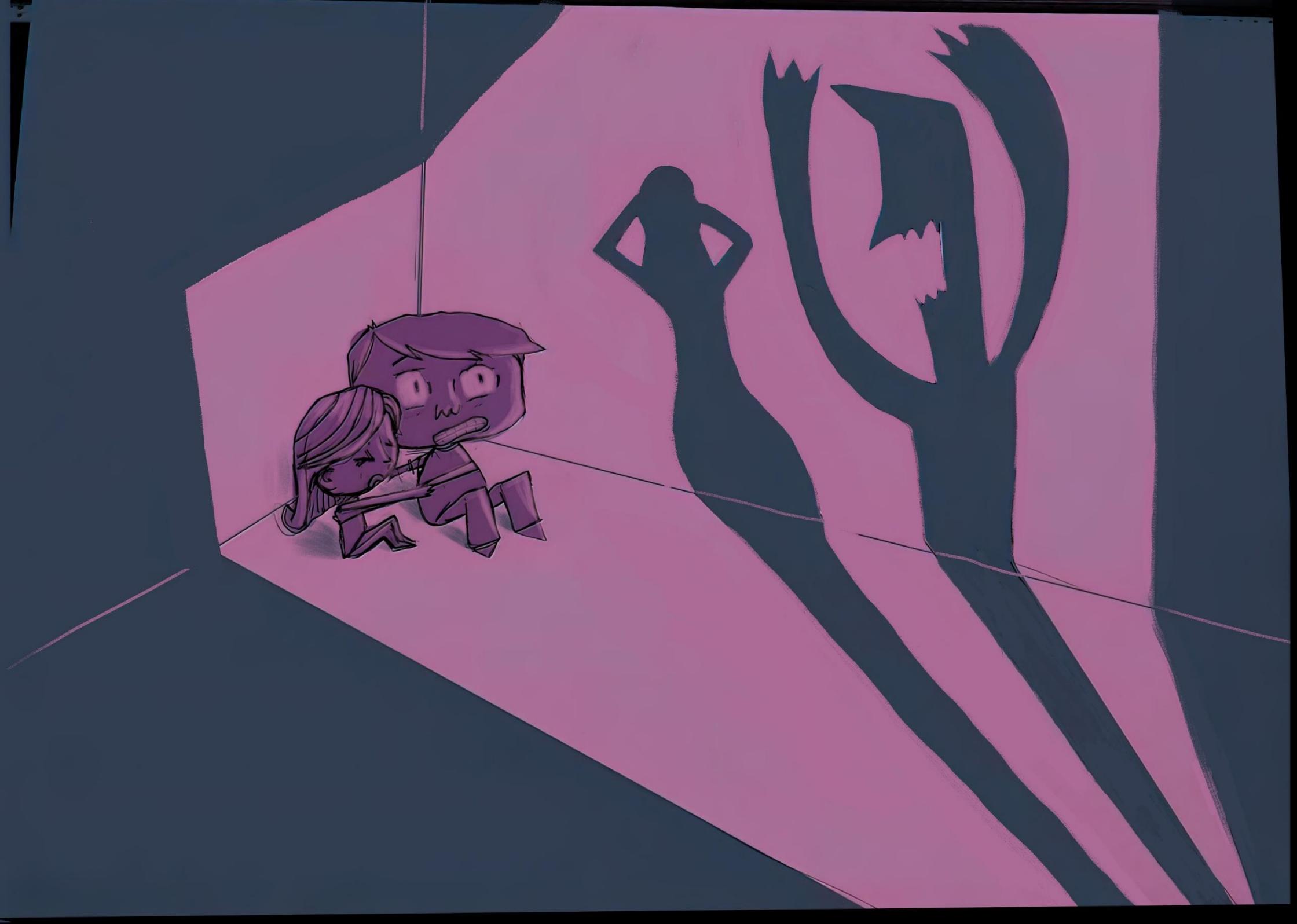
مرحبا! اسمي أحمد وهذه عائلتي قبل ان يقوم أبي ب...



Hola!

Mi nombre es **Mateo**

Y esta era mi familia
hasta que mi padre...



القتل

كان الصراخ شيئاً مألوفاً في عائلتنا، كان أبي يغضب لعدة أسباب حتى ظننت أنا وأختي ليلي أن تلك الليلة لن تكون مغايرة، لكن... كانت كذلك.

صرخت أمي، طلبت النجدة، وأبعدني هو بغضب شديد دافعاً إياي بقوة. جثيت بجانب أختي ليلي نبكي وناشده أن يتوقف، وفجأة خيم الصمت و دوى صوت غلق الباب بعنف. لقد تحقق ذلك الخوف الذي كان ينتابني طوال السنوات القليلة الماضية كلما هدد أبي أمي، انتهى الأمر، إنهار عالمي... أحسست وكأن جزءاً مني قد مات وبقي هناك بلا رجعة.



الصدمة

وصلت الشرطة ولم أستطع الحركة، كنت مشلولاً، كانوا يريون إبعادنا عن أمي، أتذكر أن ليلى كانت تحتضنها بقوة لدرجة اضطرت العديد من الضباط إلى الإمساك بها وفصلها عنها.

لم يعد شيئاً كما كان. شعرت بالوحدة، بالضيق و برغبة شديدة في الصراخ والضرب والركض... ولكن كنت مشلولاً، كما لو كنت ملتصقاً بالأرض، دون القدرة على الكلام أو التفكير أو السمع أو الاحساس.

كان هناك العديد من الأشخاص حولي، رجال شرطة وأطباء وأفراد من العائلة كانوا يتحركون كما لو كانوا في لعبة دوامة الخيل. كانوا يعانقوني ويتحدثون إلي، لكنني لم أكن أشعر بأي شيء.

منذ ذلك الحين ذهبنا مع جدي وجدتي إلى منزلهما، لم تتوقف ليلى عن البكاء والصراخ، كان يزعجني صراخها، أو أن يتحدث إلي أحد أو يحتضنني، لم أكن أرغب في شيء سوى أن أكون لوحدي.



النفي

مرّت الأيام والشهور على هذه الحال. كانت تتبادر إلى ذهني أشياء غريبة وسيئة كل ليلة تجعلني أستيقظ وأنا أصرخ، كانت تأتي جدتي وتحتضنني بقوة وينتهي بنا الأمر إلى البكاء سويا، لكنني لم أكن أشعر بها. كان الصداع وآلام البطن يشتدان في كل مرة، توقفت عن القيام بواجباتي ومشاهدة التلفاز واللعب مع ليلي. كنت أطلب كل صباح تقريبا عدم الذهاب إلى المدرسة، كان المعلمون والمعلمات يسألونني باستمرار عن حالي، كان أصدقائي يقولون لي أحيانا إن أمي ماتت بسبب أبي، لم أكن أستطيع سماع تلك الكلمات... "ميتة؟ أمي، أمي أنا... إنها نائمة فقط" "إنه حلم فقط" كنت أكرر في نفسي، "غدا ستوقظني بقبلة صباح الخير" كنت أغلق أذناي، كلما ذكرها أحد، وأذهب إلى مكان آخر لأكون وحدي.



التعرض للإيذاء من جديد. صدمة فقدان الذاكرة.

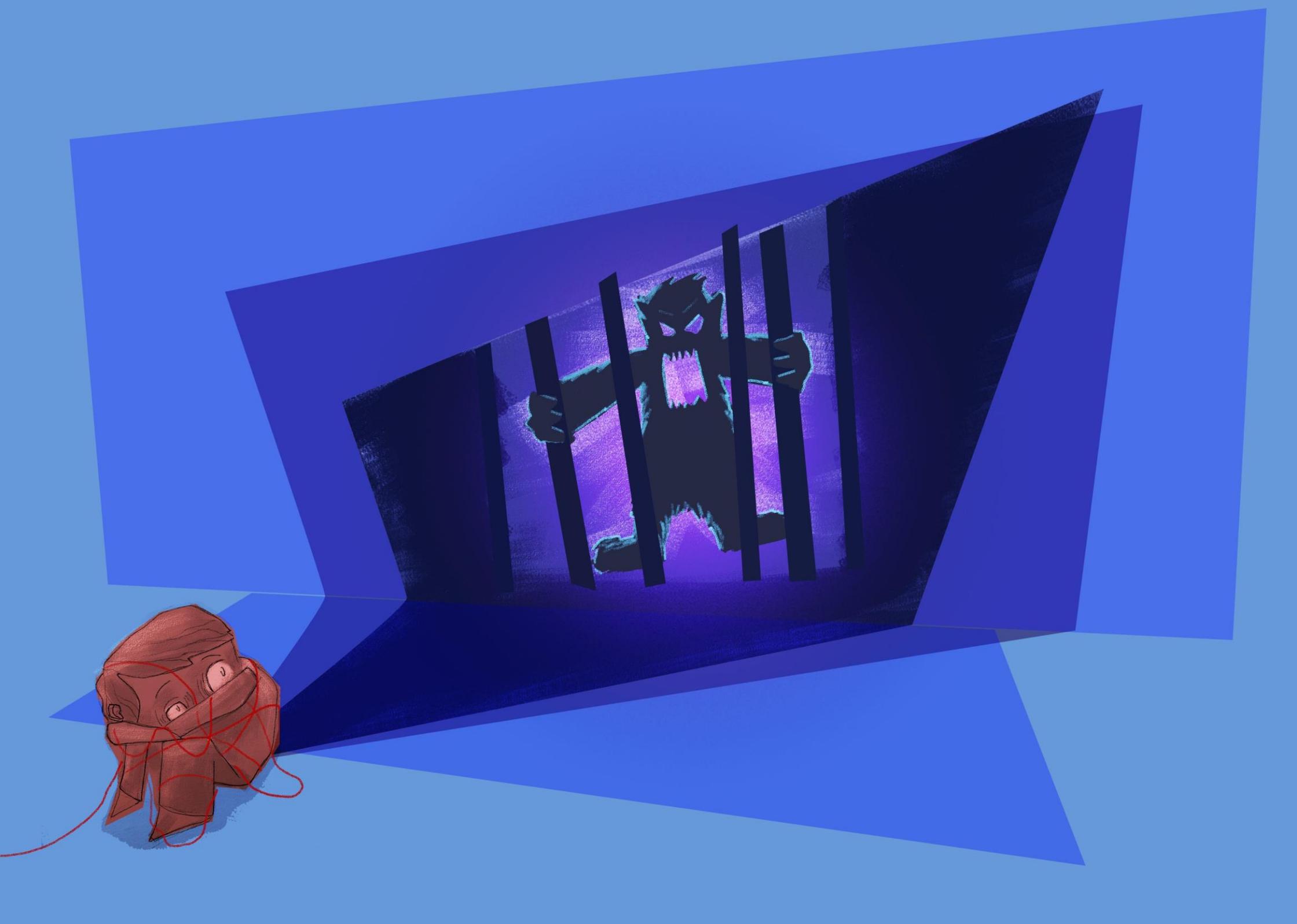
في أحد الأيام، أخذتنا جدتي أنا ولبلى إلى الشرطة حتى نخبرهم بما حدث في المنزل في تلك الليلة التي أردت دوماً أن أنساها. كنت أود ذلك كثيراً لدرجة أنني لم أتمكن من تذكر أي شيء تقريباً. عندما كانت ليلي تتحدث إليهم، كانت تتبادر إلى ذهني صور وحش قبيح كثيف الشعر يخرج زبدًا من فمه، يزار ويدمر كل شيء في طريقه.

الذنب

بعد مرور بعض الوقت، سألتني ليلي فجأة: "أحمد، هل نحن مسؤولون عما حدث لأمي؟" هزرت كتفي بينما كانت القشعريرة تسري في جسدي كله. سألتها "لماذا تعتقدين ذلك؟" فأجابت "لا أعلم، أحيانا لم نكن نتصرف كما يريد أبي، فكان يغضب من أمي بسببنا، بالرغم من أنه كان يعاقبنا إلا أنه كان دائما يضربها، ربما لو كنا نتصرف بشكل أفضل... " أخبرتني أيضا أنها كانت تخاف من التصرف بشكل سيء مع الجد والجدة وأنه يمكن أن يحدث معهما نفس الشيء مرة أخرى.

لم أعرف بماذا أجيب، لأنني في مناسبات عديدة كنت أسأل نفسي لماذا لم أفعل أي شيء لمنع ما حدث، "ربما لو أنني طلبت المساعدة من قبل أو أخبرت جدّاي في الوقت المناسب أو حذرت الجيران... لكنت أمي معنا الآن." كنت أتعذب عند التفكير أنني لم أتمكن من الاعتناء بأكثر شخص أحبني والذي كنت أحبه كثير.



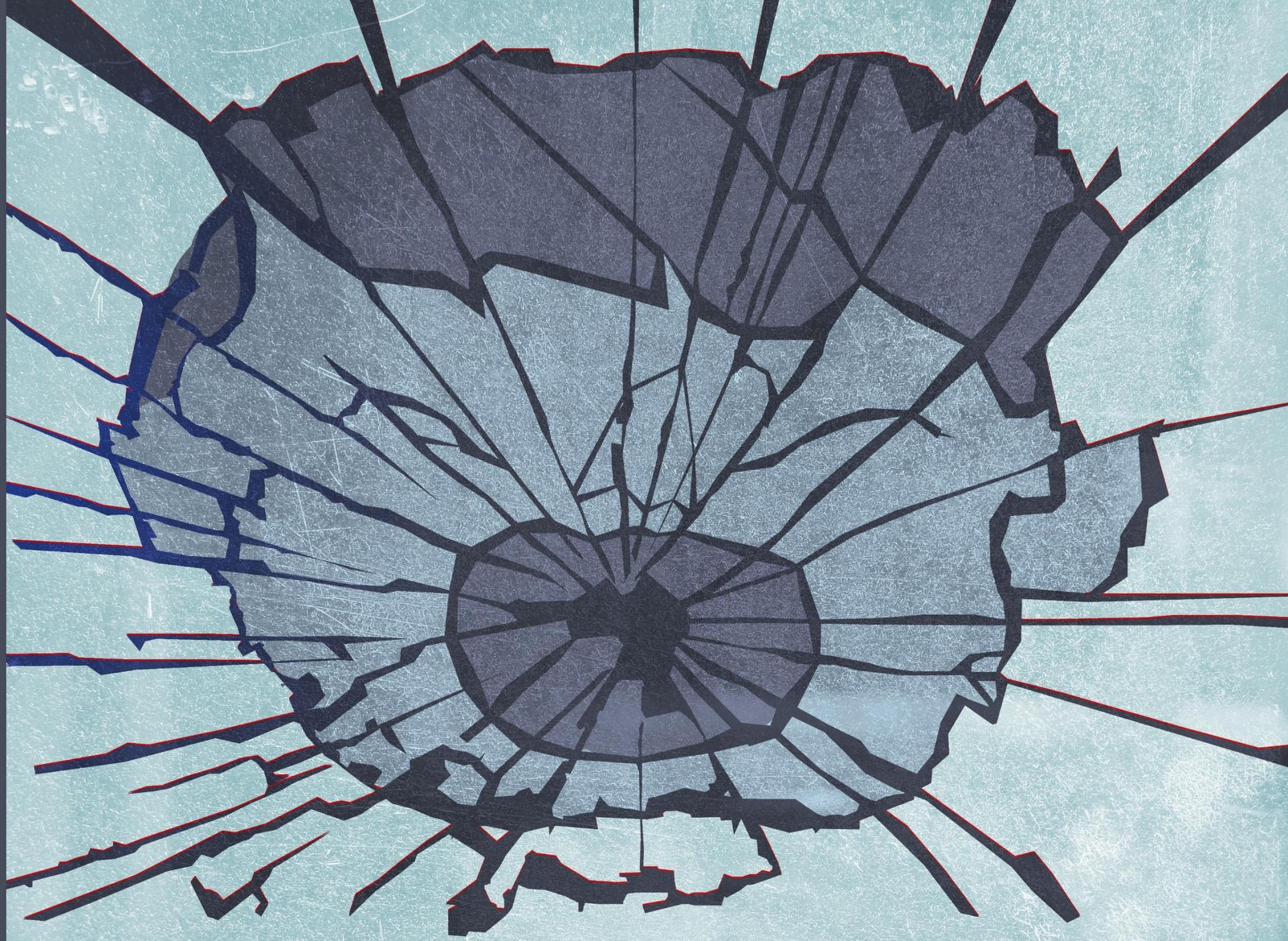


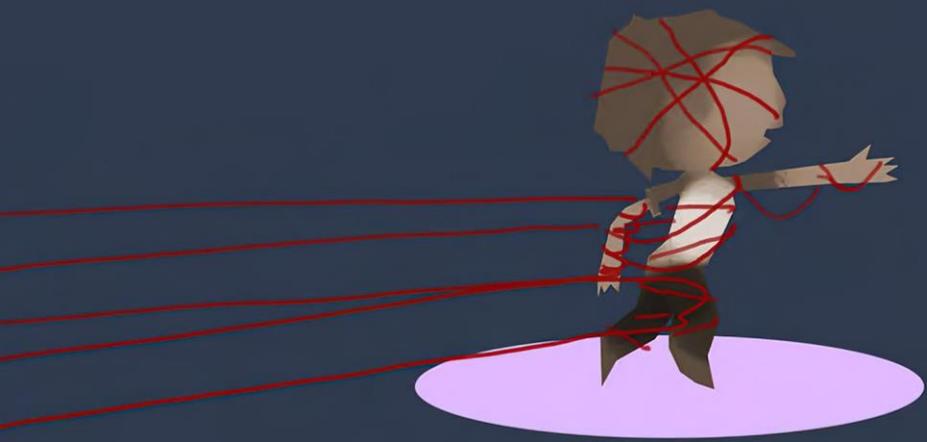
الـخوف

عندما أخبرنا جدانا أن أبي موجود في مكان يذهب إليه الكبار الذين يسيئون التصرف، كنت أعلم عن أي مكان يتحدث وتمنيت ألا يغادره أبدًا، كنت أشعر بالخوف الشديد والغضب في نفس الوقت كلما فكرت فيه. "ماذا لو عاد وأذانا أنا وأختي أو جدانا؟" من سيعتني بنا إذا عاد يوما ما؟" كنت أشعر برغبة كبيرة فيتكسير كل شيء، "لماذا فعل أبي بنا شيئًا كهذا؟ هذا ليس عدلاً!" كنت أريد العودة إلى منزلنا، مع أمي وأختي، لألعب في غرفتي وأضحك وأرقص وأكون طفلاً مثل الآخرين. كيف تشعر لو فقدت كل شيء في لحظة واحدة؟

الغضب

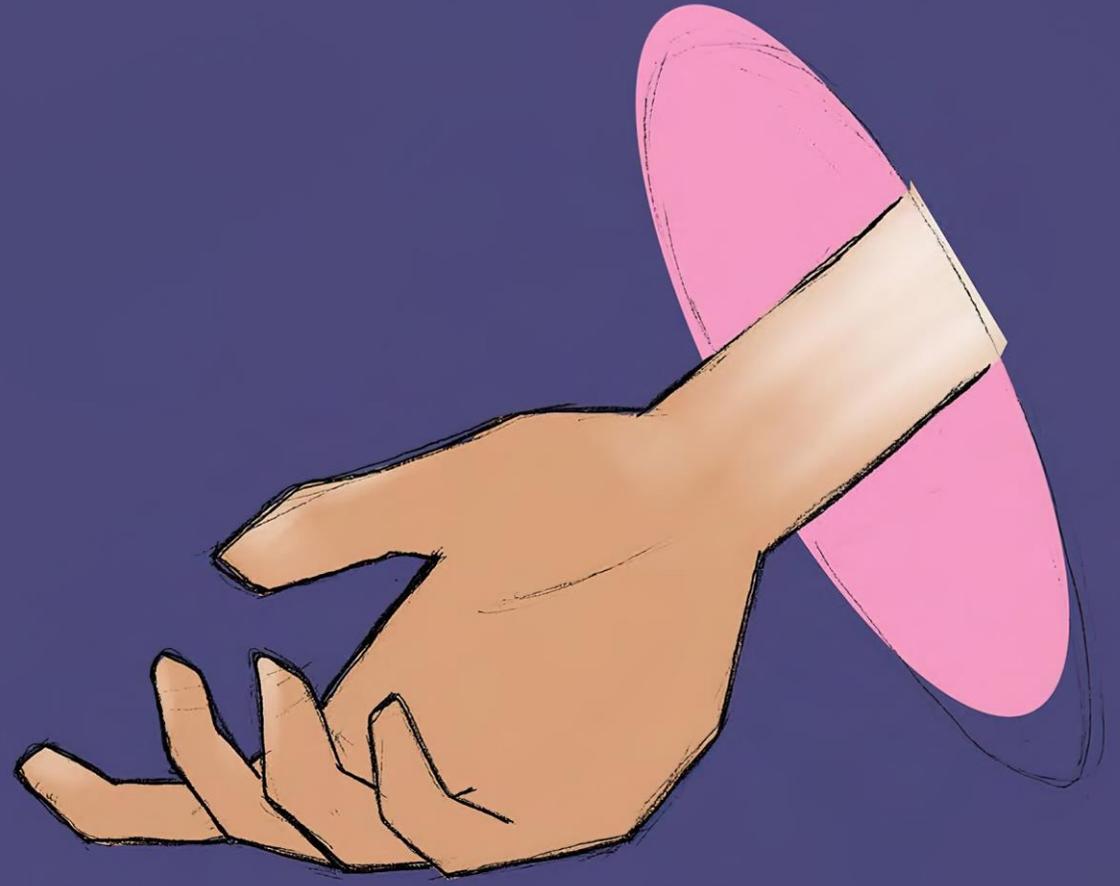
منذ تلك الليلة لم أستطع التوقف عن الغضب من كل شيء ومن كل شخص، بدأت أجيب بشكل سيء، وواجه مشاكل في المدرسة مع زملائي، أتجادل مع ليلي ومع جدي وجدتي ومع أخوالي عندما يأتون لرؤيتنا، مع العالم كله. وكان رأسي يؤلمني أكثر فأكثر وكنت أرغب في الصراخ أكثر فأكثر: "لماذا أمي؟" و"لماذا أنا؟".





أعراض الإنكار

وعلى هذه الحال مرت أيام كثيرة وشهور كثير، والمزيد من الشهور. كانت الليالي هي الأسوأ عندما كنت أبقى لوحدي مع الصور التي لا تفارق بالي ومع كوابيسي. في بعض الأحيان كنت أسمع ليلي تدعو وتتعهد بأنها ستتصرف بشكل جيد للغاية مقابل عودة أمي، وكانت تنام دائماً وهي تعانقني أو تعانق جدتي، ولا تتركنا أبداً وكانت تبكي إذا تأخرنا في العودة إلى المنزل عندما نخرج. كنت أشعر بأن ليلي بحاجة لي لكنني لم أكن أعلم كيف أساعدها...



البحث عن السند

بعد فترة، أخبرتنا جدتي أننا بحاجة إلى التحدث عما حدث مع شخص يمكنه أن يفهمنا ويساعدنا في نفس الوقت. تذكرت أنني تحدثت مع أختي ذات مرة ورفضت، ولم أكن على استعداد لإخبار أحد عن كل الأشياء السيئة التي حدثت في منزلنا. من جانبها، بما أن ليلي كانت تفعل دائماً ما أقوله منذ رحيل والدتنا، فقد عارضت ذلك أيضاً. وأخيراً، وبعد إلحاح كبير، أقنعتنا بإخبارنا أنها ستكون سعيدة للغاية إذا حاولنا علي الأقل معرفة ما إذا كان بإمكانها مساعدتنا. وهكذا تعرفنا على كارلا، فتاة أكبر منا سنّاً أرادت أن تروي لنا قصة.

"الأولاد والبنات الضائعين" عندما يفقد طفل أو بنت الشخص الأكثر أهمية في حياته يقال إنه ضائع، من هنا جاء عنوان هذه القصة، لأنه بقي من دون أعز الأشخاص إليه. هذه هي قصة أولئك الأولاد والبنات.

في مكان بعيد جدًا، كانت هناك جزيرة يعيش فيها الأولاد والبنات الذين فقدوا أمهاتهم، كانوا يمكنون هناك لفترة طويلة، وقت يحتاجونه لقبول ما مروا به. كان لهؤلاء الأولاد والبنات آباء وحشيون وكان كل واحد منهم يصفه بطريقة مختلفة، بعضهم كان يصفه بالغول، وآخرون بالحيوان المرعب وبالبعوض الآخر بالحية السامة... كل أولئك الآباء آذوا أمهاتهم لدرجة أنهن لم يستطعن الاستيقاظ مجددًا. بعض هؤلاء الوحوش تم سجنهم لكونهم سيئين، والبعض الآخر غادروا إلى الأبد في نفس الوقت مع أمهاتهم، أو اختفوا دون أن يسمع أحد عنهم مرة أخرى. كانت الفتاة الأكثر مكوًا في الجزيرة تعلم جيدا شعور الآخرين القادمين إليها، أغلبهم كان يعتقد أن ما مرّوا به لم يكن حقيقيا وأن ماما ستعود يوما ما، وأنها لن تتخلى عنهم، كما في الأفلام، الرجل السيئ لا يمكن أن يفوز. كانت هذه الفتاة مسؤولة عن الترحيب بهم ومنحهم الوقت حتى يهدأ كل شيء، وتوجيههم في طريقهم برفقة بقية الأولاد والبنات الذين مروا بنفس الحالة. كان هذا المرشد يسمى القبول. كان الانكار يستقبلهم بمجرد وصولهم إلى الجزيرة، يُنكر كل ما حدث، كان يريد البقاء وحيدا طول الوقت وكان دائما يبدأ جملة بحرف لا، "لا، هذا لم يحدث"، "لا أريد التذكر"، "لا أريد اللعب". كان الأولاد والبنات الجدد يمضون وقتا طويلا معه، حتى أنه في بعض المرات يفوق الأشهر والسنوات.

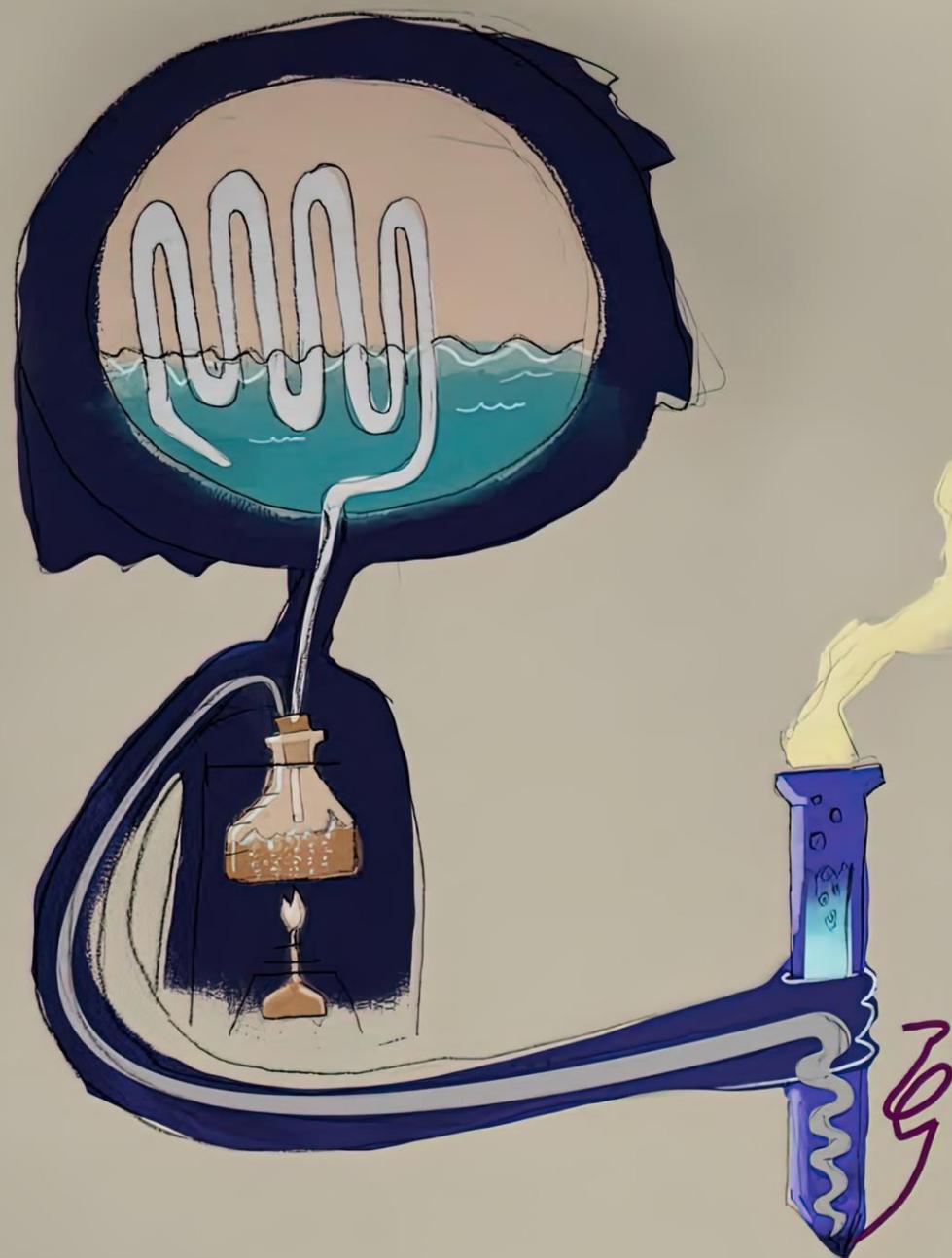
بعدها كانوا يرافقون الغضب والظلم اللذان كانا يصرخان ويتخبطان حتى كانا يبدوان وكأنهما سينفجران.
"لقد أخذ الوحش أمي وهذا ليس عدلاً!" "لقد كانت كل شيء بالنسبة لي والآن رحلت." كانا
يدغدغانهم ليقولوا كل ما كان يغضبهم. وأتت أيها الطفل والبنت الضائعتان ما الذي يغضبكما الآن؟

كنت أستمع باهتمام لسارة وكنت ألاحظ أن شيئاً يسري في داخلي، من جهة لم أكن أريد سماع
المزيد من القصص ومن جهة أخرى شعرت بالانجذاب إليها.

تلك الليلة حلمت أن جداي لم يعودا موجودين، وأنتي كنت وحيدا، لذا، هذه المرة، أنا الذي ذهبت للنوم مع
أختي حتى الصباح.

تذكرت أن سارة أخبرتني أن الكوابيس تأتي من تلك الأفكار السيئة التي تراودنا في أذهاننا والتي لا
نعبر عنها ونخفيها، كما أنها طلبت مني أن أكتب على ورقة ما الذي يجعلني أشعر بالغضب، وأنه من
الأحسن لي أن أشاركه مع شخص ما.

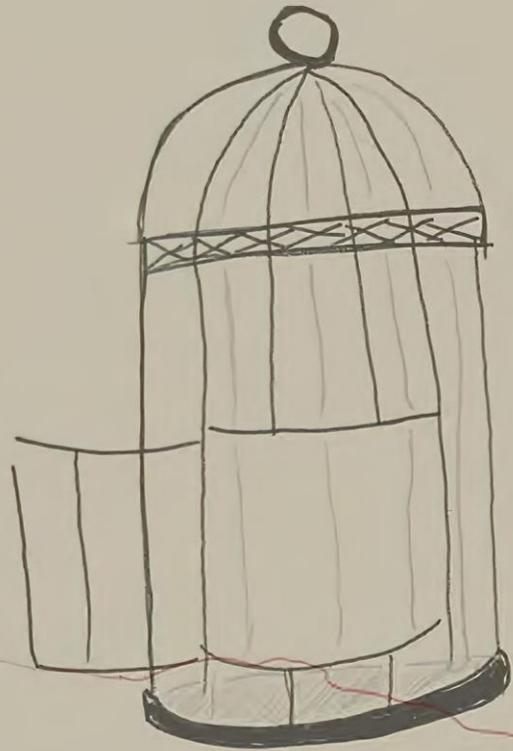




استخرج
سجلا
لانه
من
من

أنا لا أعبر وبالتالي أنا أحمي. الدور الوقائي.

لم أكن أعرف مع من أتحدث عن تلك الأفكار لأن جدتي وجدي كانا يبكيان كثيرًا، لذلك اعتقدت أنه من الأفضل ألا يعلما أن لدي أشياء سيئة في ذهني. كانت ليلى صغيرة لذا كنت أفضل أن أجعلها تضحك. كان أخوالي يخبرونني دائمًا أنهم يشعرون بسعادة غامرة كلما رأوني سعيدًا. لذلك، بدت لي فكرة جيدة جدًا أن أبدأ في إخبار سارة بكل ما أشعر به وما أحتفظ به بداخلي. كانت تطلب مني أن أكتب كل ما يخطر ببالي دون تفكير، "أنا أكرهك كثيرًا، لا أريد أن أراك مرة أخرى، تمنيت لو كنت أنت من مات." لا أعلم جيدًا ماذا حدث، لكن منذ ذلك الحين بدأت أشعر بتحسن طفيف.

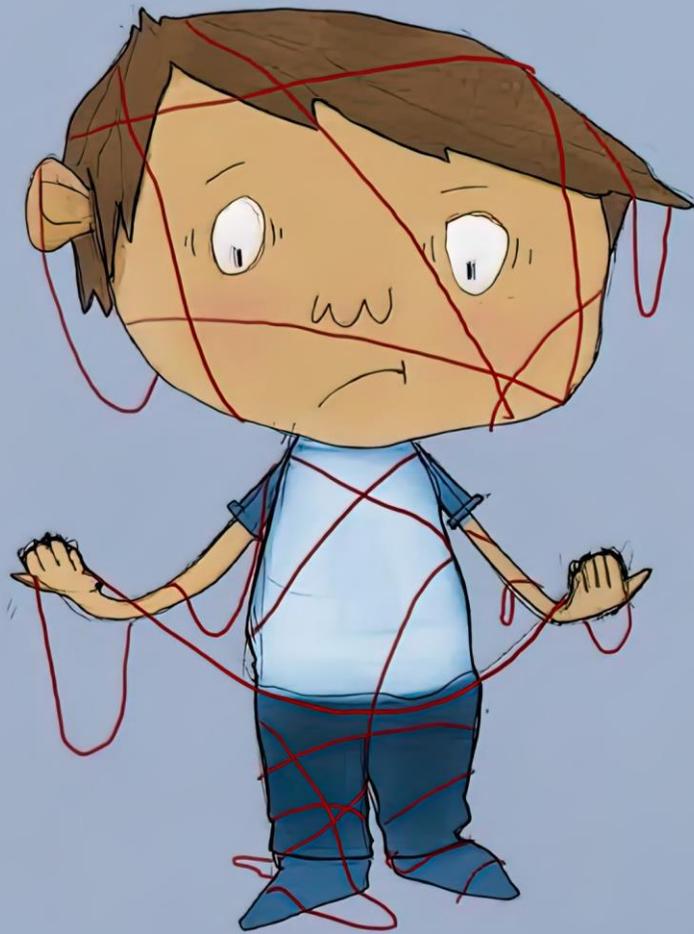


عدم الثقة، الانغلاق، الحزن

كانت سارة تزورنا لفترة طويلة وكانت تروي لنا قصصا عن الجزيرة والأولا والبنات الضائعين، كنا نقوم بتمارين التنفس ونرسم ونكتب وكل مرة كنا نبوح لها بالمزيد من الأسرار. اكتشفنا أن هناك مشاعر مختلفة، بعضها تجعلك تشعر بتحسن وأخرى تجعلك تستاء، لكن كلها ضرورية. أصبحنا نثق فيها أكثر فأكثر.

لم يحدث هذا مع بقية الأشخاص، لم أعد أثق بالأصدقاء والمعلمين والمعارف من العائلة، كنت اعتقدت أن أي شخص يمكن أن يؤذيني. "إن كان شخص مثل والدك، الذي من المفروض أن يعتني بك ويحميك دائمًا، قد ألحق بك الأذى الشديد، فماذا يمكن أن يفعل بك الآخرون؟".

لفترة طويلة كنت أعتقد أنني مت كذلك في تلك الليلة، ولم أعد كما كنت من قبل، ولم أصدق أنني سأعود هكذا مرة أخرى. لم يعد هناك ما يثير حماستي، لا أعياد ميلاد ولا حفلات ولا هدايا، بل كنت أفكر أحيانًا في كيفية لقاء أمي، ولم أكن أريد الحياة بدونها. كنت أحب أن أتخيل أننا ما زلنا معًا إلى جانب ليلي، وكم كنا لنكون سعداء، إلا أنني... "أشعر بفراغ داخلي كبير الآن!" وفي نفس الوقت كنت أخشى أن يظهر الوحش مرة أخرى ويأخذنا معه، أو أن يؤذي جدائي أو أخوالي. لقد كنت وحيدًا جدًا وضائعًا، وكنت أبذل جهدًا عندما أكون مع ليلي لأنني كنت أعتقد أنها بحاجة إلى شخص ما ليرفع من معنوياتها.



التعلم العاطفي.

كانت تخبرنا سارة أن أولاد وبنات الجزيرة كانوا يجدون صعوبة في التعبير عن مشاعرهم، كانوا يحتفظون بكل شيء بداخلهم، مما سبب لهم الصداع وآلام المعدة وفراغًا كبيرًا في قلوبهم، وأنهم أيضًا أمضوا أشهرًا دون أن يرغبوا في التذكر لكي لا يعانون كثيرًا. كانوا يشعرون بالتخلي عنهم وبالآلم والغضب. هكذا بدأنا في التفكير في الأشياء التي يمكنهم القيام بها لمحاولة الشعور بالتحسن. وضعنا قائمة بكل ما يمكن أن نفكر فيه:

إذا كنت لا تستطيع التحدث عن شيء، قم برسمه أو اكتبه في ورقة.
إذا كنت غاضبًا، فاصرخ كثيرًا وعبر عن ذلك.
احتفظ بذكريات والدتك التي تريد الاحتفاظ بها في قلبك داخل علبة.
تكلم مع شخص مقرب عن مشاكلك.
اكتب ما تشعر به تجاه الوحش وقم بتمزيقه إلى ألف قطعة.

كان البحث عن أفكار للآخرين سهلاً، لكن عندما طلبت منا سارة القيام ببعض الأفكار، لم يكن الأمر بتلك السهولة.



إعادة الإيذاء من جديد

وبعد مرور أشهر، كان علينا أن نروي قصتنا مرة أخرى، وهذه المرة في مكان يسمى المحكمة. سئمت بالفعل من قول نفس الشيء دائمًا، "متى سينتهي هذا؟" أخبروني أنه من المهم أن يعرف الأشخاص الذين يقررون ما يجب فعله مع أبي، وحش كوابيسي، كيف يتخذون القرار الأفضل. طلبت من كارلا أن ترافقني لأنني كنت خائفًا وغازبًا للغاية، وكانت تعرف كيف تبعدهما عني.

وجوه جديدة نتعلق بها. الخوف من الهجر. التأقلم.

لم يكن التأقلم مع الحياة الجديدة سهلاً، كنا نعبش مع جدي وجدتي اللذان كانا يحباننا كثيراً لكنهما لم يكونا يستطيعان مساعدتنا في حل الواجبات، غالباً ما يكونان مشغولان لأنه كان عليهما الذهاب إلى أماكن عديدة وملاً أوراق كثيرة لكي نتكمن من العيش معهما، لم يكونا يقومان بالأشياء كما كانت تفعل أمي، التي اشتقت إليها كثيراً حتى أنني كلما أتذكرها شعرت بغصة في حلقي لا تتركني أتففس جيداً. كانت ليلي متعلقة جداً بي ووجدتي، بدأت تخاف من الظلام والضوضاء ومن النوم بمفردها حيث كانت كل ليلة تطلب منا أن نعدّها بأننا لن نموت. كنت أحاول التظاهر بالقوة من أجلها لكنني أحياناً لم أكن أستطيع تحمل الألم وأترك نفسي تنجرف وراءه.

17. حزن مضاعف

بدأت أشعر بالذنب تجاه ذلك الجزء مني الذي كان مرتاحًا لأنني لم أعد مضطرًا للعيش مع ذلك الوحش الذي كثيرًا ما أخافني، والذي شعرت بالرعب منه بمجرد دخوله من الباب، والذي عاقبني على أي شيء لم يعجبه، لم يكن يسمح لي بإحضار أصدقائي إلى المنزل وجعلني أبكي مرات عديدة. نفس الوحش الذي ضرب أمي وأهانها بينما كنت أنا وليلي نرتجف من الخوف، مذعورين دائمًا من فكرة أن شيئًا فظيئًا قد يحدث يومًا ما، وانتهى الأمر بحدوثه. الشعور بالذنب لأن ما كان يريحني أخذ أمي بعيدًا إلى الأبد.

أخبرتني سارة أنه من الطبيعي بالنسبة لي أن أشعر كذلك، وأن لا ذنب لي عن أي شيء حدث في تلك الليلة، و عما يمكن أن أشعر به الآن، لأنه وبشكل حاد جدا حدث لنا أفضل وأسوأ شيء في نفس الوقت. كنت، ولفترة طويلة، أحلم وأتمنى أن يترك أبي المنزل ويخرج من حياتنا، فكان كذلك، لكنه في نفس الوقت تركنا بدون أمي.



كان ينبغي على الأولاد والبنات الضائعين التعبير والتخلص من كل تلك المشاعر السيئة التي احتفظوا بها بداخلهم من أجل الماضي قدمًا. أخبرتنا كارلا أن الشعور بالذنب كان الأكثر شيوعًا بينهم جميعًا، فقد أمضوا الكثير من الوقت في محاولة إعادة كل شيء إلى ما كان عليه من قبل والتفكير في الأشياء التي كان من الممكن أن يفعلوها بشكل مختلف. يحتاج العقل إلى وقت لاستيعاب شيء فظيع جدًا، ولهذا السبب أمضوا أيامًا وشهورًا دون أن يتمكنوا من الاستمرار في الطريق، ولكن بفضل المساعدة يمكنهم المضي قدمًا، حيث سيلتقون بعدها بالحزن الذي سيرافقهم ابتداءً من تلك اللحظة. أحيانًا، يكون أسهل شيء هو تجنب التفكير في الأشياء التي تجعلنا نشعر بالحزن حتى لا نشعر بالسوء، ولكن إذا لم نعبر عنها فلن نتمكن أبدًا من مغادرة الجزيرة. بدون المطر لا يوجد قوس قزح، فهو دائمًا يخرج مع الشمس.

لم أكن أريد أن أشعر بالحزن وأقلق عائلتي، ولم أرغب في التفكير في تلك الذكريات التي كانت تحضر أمني إلى ذهني، حيث أن صور تلك الليلة كانت دائمًا ما تحضرني. لكن كارلا اقترحت علينا بعض النشاطات التي ستساعدنا كثيرًا أنا و ليلي:

البحث عن صور لماما معنا ووضع بعضها في غرفتنا والاحتفاظ بالباقي في علبة الذكريات. كتابة تلك الذكريات التي نخشى أن ننساها على ورقة ووضعها في نفس العلبة. الاحتفاظ ببعض الأغراض الشخصية لماما، مثل منديل أو قطعة مجوهرات، حتى نتمكن من احتضانها عندما نشعر بالحزن.

كتابة رسالة نعبر فيه عما لم نستطع إخبارها به وما نود أن نعرفه، وإخبارها كم مازلنا نحبها، وأخيرًا نودعها.



19. وداعا أُمي

لم أكن مستعدا لتوديعها، لم أكن أريد ذلك... لكن سارة أخبرتنا أنه وداع رمزي لكي يتسنى لعقلنا تقبل أنها لم تعد موجودة. لن نودعها إلى الأبد لأنها ستكون حاضرة في كل إنجازاتنا وفي كل الأشياء التي نقوم بها، وسترافقنا دائماً في حياتنا. وستظل حية في أذهاننا طالما نتذكرها ونبقيها في قلوبنا، لكن... بطريقة مختلفة، دون أن نتمكن من رؤيتها، مجرد الشعور بها فقط.

مرت أكثر من سنتين قبل أن أتمكن من الكتابة إليها، وبينما كنت أقوم بذلك، ذرفت الكثير من الدموع التي كانت لتُملاً بحرًا بأكمله. كان الأمر مؤلماً جداً في ذلك الوقت، ولكن مع مرور الأيام بدأت أشعر بالتحسن، وأصبحت لدي رغبة أكبر في القيام بالأشياء واللعب، وشيئاً فشيئاً ابتسمت من جديد وتيقنت أنني بدأت في الاستعداد لمغادرة جزيرة الأولاد والبنات الضائعين.

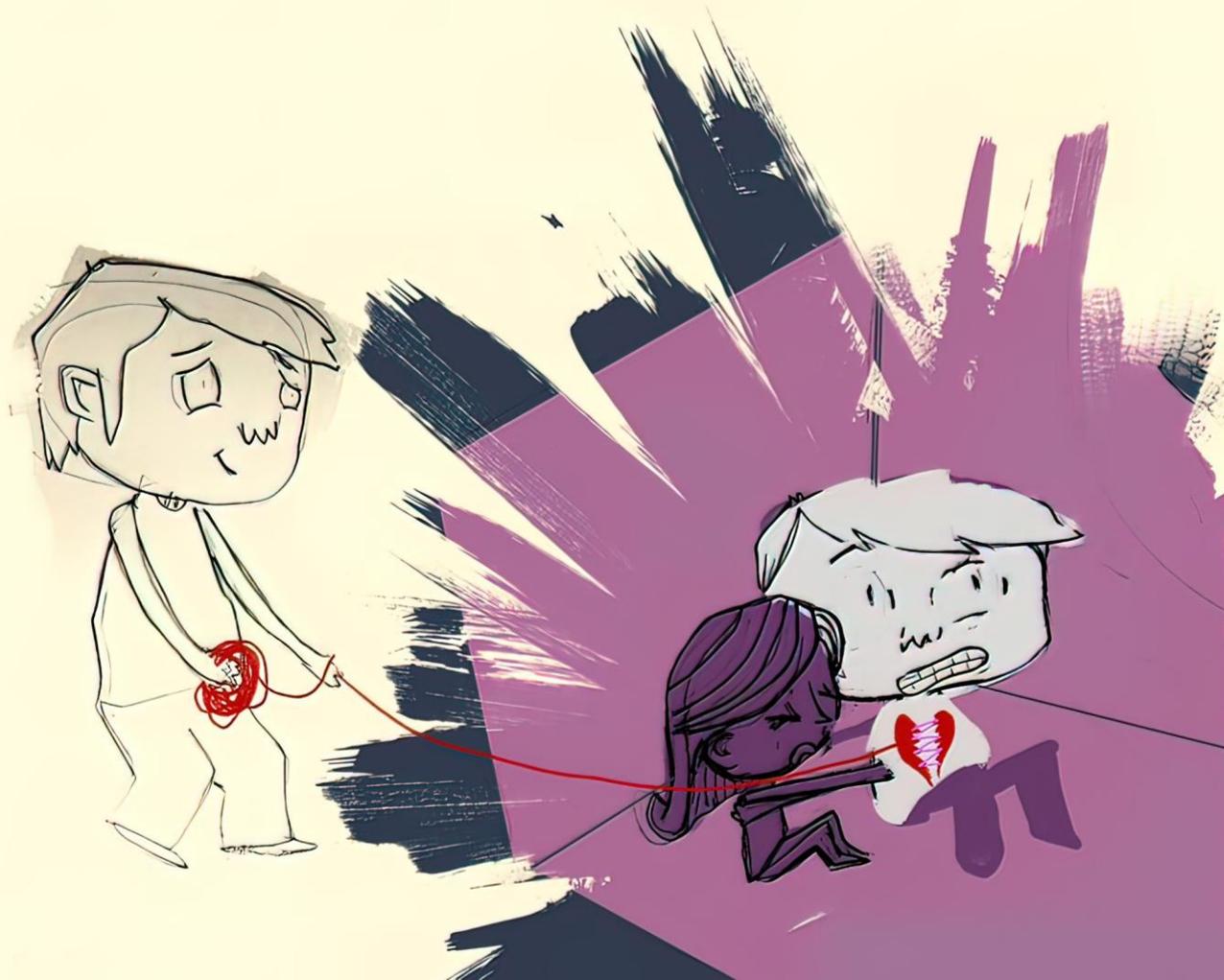
بدأت أيضاً أشعر بأن جداي أصبحا أكثر قربا مني، كما لو كنت أكسر حاجزاً غير مرئي ولكنه في نفس الوقت صعب للغاية. على الرغم من أن الكوابيس والاستيقاظ استمررا عدة ليالٍ، إلا أنني فكرت أنه ربما ينبغي علي الاعتياذ عليها.

ADIOS

The word "ADIOS" is rendered in a large, purple, brush-stroke font. The letters 'A' and 'D' are outlined in yellow. A black dragon is positioned behind the letters, with its head and wings visible. Cyan ribbons are draped across the letters, adding a decorative element. The background consists of numerous white, diagonal brush strokes on a light green background.

20. وداعاً أيها الوحش

بدأت برسم الوحش كلما تبادر إلى ذهني، لأنني تذكرت ما قالت لي سارة في بداية لقاءاتنا، وهو أن ما لا نعبر عنه يبقى دائماً بداخلنا ويسبب لنا عدم الراحة والمعاناة. وبمساعدها كتبت أيضاً رسالة أخرى موجهة إلي أبي. أطلقت فيها العنان لكل ما كنت أفكر وأشعر به، الكراهية والغضب الداخلي، الاستياء... وأخيراً، قلت له وداعاً إلى الأبد. قررت أنني لم أعد أريده في حياتي أو في حياة ليلي، وهكذا أخبرته.



21. شفاء

بدأ الألم الذي كنت أشعر به تجاه أمي بالهدوء، بعد أن تركت نفسي تنجرف وراء الغضب والغيض والشعور بالذنب والحزن المصحوبين دائماً بهذا الألم، لكنه بدأ يصغر شيئاً فشيئاً، وفي كل مرة كان يأخذ مساحة أقل في ذهني وفي قلبي. مما أتاح المجال لمشاعر أخرى جعلتني أشعر بالتحسن

22. الطريق نحو القبول والتغلب على الصدمة.

مرت سنوات وسنوات عديدة... وها أنا مع العائلة الجديدة التي بنيتها. لا أستطيع أن أقول إن الطريق كان سهلاً، على العكس، لكن يمكنني أن أؤكد لكم أنه بالمساعدة سيكون أفضل. لست متأكدا أنني سأستطيع مغادرة الجزيرة بشكل كلي، ربما لن أستطيع ذلك أبداً، لأن الفتاة الأكثر مكوثا في الجزيرة لا تزال ترشدني، ألا وهي القبول. أعلم أن جزءاً من ذهني لا يزال موجوداً مع الأولاد والبنات الضائعين، أعلم ذلك لأنه في بعض الأحيان لا أزال أشعر بالكوابيس و بفراغ كبير، ولكن ما أعرفه أيضاً هو أن كل التعلم في العواطف، ودعم جداي وأخوالي و ليلى سارة والأولاد والبنات في الجزيرة ساعدني على ترك الذكريات السيئة ورائي والتركيز أكثر كل يوم على الذكريات الجيدة التي كانت لدي ولا تزال.

إن قبول الماضي لبناء الحاضر والمستقبل هو كفاحنا اليومي الذي أعلم أنني سأحققه بمساعدة أمي.

إلى المربين والمربيات والمهنيين.

تهدف قصة "طريق الحزن عند الأولاد والبنات الضائعين" إلى تسليط الضوء على أيتام جرائم القتل الجنساني، مما يجعلنا أقرب إلى مسار حزنهم. يتعين على هؤلاء الأولاد والبنات أن يعيشوا أو يتجاوزوا حزنًا رهيبًا. يواجهون ألما مزدوجًا: قبول مقتل والدتهم واعترافهم بأنه قد تم ارتكابه من قبل شخص يرتبطون به عاطفيًا أيضًا، و عالم يهتز أمام الشخصين اللذين يعتبران بالتأكيد مرجعي الارتباط بالنسبة لهما.

هذا يستلزم إعداد نوعين من الحزن في وقت واحد، وفاة والدتهم واختفاء أو غياب والدهم، بالإضافة إلى حقيقة أن المربين الجدد ربما يشعرون بالحزن على نفس الخسارة. دون أن ننسى أنهم أولاد وبنات مصدومين بسبب حلقات العنف الأسري في المنزل. يصبح هذا الوضع مدمرًا بالنسبة للقاصرين، مما يؤدي إلى أضرار نفسية رهيبية، بالإضافة إلى حضور مشهد مقتل أحد الوالدين في بعض الأحيان. وعليهم أن يقطعوا هذا الطريق بأكمله دون الشخص الرئيسي المتعلقين به، أي أمهم.

وفاة الأم تعني تفكك و/أو موت نظام عائلتهم، بما أن الأب هو من ارتكب جريمة القتل، فمن المستحيل إعادة تجميعه مرة أخرى. لقد فشل النموذج المرجعي الذي كان لديهم ويتقون به، لذلك ليس من السهل على هؤلاء الأولاد والبنات أن يثقوا مرة أخرى في البالغين. من المحتمل جدًا أن يصبحوا أطفالًا أكثر ارتياحًا وخوفًا وانطواءً وأقل قابلية للتواصل بشكل عام، ومن هنا جاءت استعارة الجزيرة المدرجة في قصتهم.

من كل ما سبق نستخلص إنه من السهل أن تتحول هذه الأحزان لتصبح أمراضًا. يكون التدخل المبكر وعوامل الحماية في هذه العملية ذا أهمية حيوية.

كما أوضحت، فهو ليس حزنًا عاديًا، وبالتالي فإن له خصوصياته التي أريد نقلها في قصة "طريق الحزن لدى الأولاد والبنات الضائعين". بشكل عام، تكون مراحل حزنهم أكثر حدة وطويلة، أي أنهم يحتاجون إلى المزيد من المساعدة للتغلب عليه. يصبح حزنًا مصحوبًا بصدمة تؤثر على طفولتهم وفي كثير من الحالات حياتهم البالغة. عادة ما تطول مرحلة الصدمة أو الإنكار أو الانفصال، المعتادة في لحظات الحزن الأولى. إن عقول هؤلاء الأولاد والبنات ليست مستعدة لمثل هذا التأثير، فيهربون من هذا الألم عن طريق إنكار ما حدث وخلق خيال حوله، وذلك ما يمكن أن يؤدي في كثير من الحالات إلى أن تكون العواقب غير فورية، بل على المدى الطويل. تظهر لنا شهادات البالغين أن الانسداد العاطفي يمكن أن يستمر لسنوات بل وأحيانًا لا يختفي.

مشاعر الذنب عميقة جدًا، وغالبًا ما تكمن في ازدواجية الارتياح لفقدان شخصية الأب من جهة، ولكنها تتأثر بشكل رهيب بوفاة الأم من جهة أخرى، إلى جانب الشعور بالذنب لعدم التصرف بطريقة أخرى لتجنب ما حدث.

عادة ما يكون الغضب والعجز والحزن حاضرين في حياتهم بشكل مكثف وعادة ما تتأثر طريقة إدارتهم لها. إنهم أولاد وبنات عاشوا مع العنف في منزلهم منذ ولادتهم، وهو ما يخبرنا أنهم بالتأكيد تعلموا في طفولتهم من نموذج مرجعي غير مناسب العديد من الجوانب التي تتطور في تلك الأعمار، مثل أساليب التواصل وإدارة العواطف والمهارات الاجتماعية والسلامة والحماية والعلاقات العاطفية وغيرها. وهذا يعقد طريقة الحزن بشكل صحيح دون مساعدة المتخصصين.

ويتوقف حزنهم بدوره على التأثير الإعلامي الذي يحدثه ذلك القتل على المجتمع. يشعر هؤلاء الأولاد والبنات بالوصم في المدرسة وفي علاقاتهم الاجتماعية. وفي بعض الأحيان يجبرهم هذا الوضع على تغيير المدارس والأصدقاء، لتجنب الشعور بالخجل مما حدث.

هناك عائق آخر يواجهونه في طريقهم وهو حقيقة أن المربين والمربيات الذين يصبحون مرجعًا لهؤلاء الأولاد والبنات عادة ما يمرون بنفس الحزن لأنهم بالتأكيد فقدوا ابنتهم أو أختهم، والتي، مع كل البيروقراطية اللازمة، لا تسمح لهم أن تكونوا عاطفيين بالكامل أو حاضرين لتلبية الاحتياجات الآنية لهؤلاء القاصرين. تؤكد شهادات المربين الجدد أن الأمر يستغرق شهرًا، بل سنوات لتسوية جميع الأوراق اللازمة لإضفاء الشرعية على الوضع الجديد.

يهدف هذا الدليل إلى أن يكون مفيدًا للمربين والمربيات والمهنيين بشكل عام الذين يعملون مع الأطفال الذين عانوا من هذه الخسائر. يراد من خلال هذه القصة، أن هؤلاء القَصْر، من خلال التماهي مع قصص أخرى مشابهة لقصصهم، يمكنهم السماح لأنفسهم بإخراج المشاعر والتعبير عن الوقائع التي قد تكون عالقة و/أو محجوبة.

بحيث يجد الأولاد والبنات الضائعون من خلال مرشديهم ورفاقهم بعض النور في طريقهم المظلم نحو القبول دون أن يفقدوا ضالتهم.

فانيسا بيبلسا صورو.

