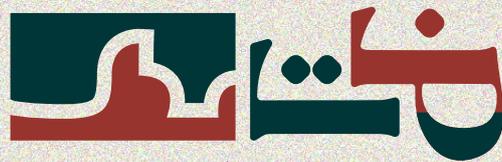


من الصدمة إلى التحرر تعلم، جِدَاد، ومقاومة

— سمية أبو الهيجا —

كانون أول، 2024



مدي الكرمل

علم النفس التحرري

Liberation Psychology

برنامج علم النفس التحرري

من الصدمة إلى التحرر | تعلّم، حداد، ومقاومة

From trauma to liberation: Learning, grief and resistance

سميّة أبو الهيجا

Sumaya Abuelhija

خريجة علم نفس، مختصة في الصحة النفسية الجماهيرية، وطالبة في مدرسة العلاج النفسي في جامعة حيفا.

بدعم من  مؤسسة عبد المحسن القطان
A.M. GATTAN FOUNDATION

تحرير: إيناس عودة- حاج؛ يُعاد غنادري

تدقيق لغوي: حنا الحاج

حقوق النشر محفوظة 2024

مدى الكرمل- المركز العربي للدراسات الاجتماعية التطبيقية

العنوان: شارع هميچنيم 90، حيفا

البريد الإلكتروني: mada@mada-research.org

رقم الهاتف: 04-8552035

مقدمة

تُجمَع المجتمعات والثقافات على اعتبار البيت أكثر من مجرد مساحة مادية، وأنه بناء نفسي تتجدر فيه مشاعر الأمان والألفة والانتماء. البيت هو ذلك الحيز الذي تترسخ فيه هوية المرء وروتيته وعلاقاته، مما يوقر شعورًا بالراحة والاستقرار العاطفي. في الظروف الطبيعية، يُفترض أن يكون البيت المكان الذي يشعر فيه الفرد بأكثر قدر من الطمأنينة، حيث تتناغم البيئة المحيطة بالفرد مع الإحساس الداخلي بالذات. الوجود في البيت هو قوة تمنح صوتًا وتنشر الحب وتحافظ على الاستمرارية.¹

في الحالة الفلسطينية، يكتسب البيت معاني وسماتٍ إضافيةً. في هذا الشأن تقول فاطمة قاسم: "بالنسبة للفلسطينيين، المنزل هو المكان الذي تُنقل فيه الذاكرة والتاريخ، مما يحافظ على استمرارية الهوية الثقافية والوطنية".² بيد أنه منذ النكبة وقيام دولة إسرائيل، تحول البيت بالنسبة للفلسطينيين -ولا سيما فلسطينيي الداخل، الذين بقوا داخل حدود ما أصبح لاحقًا دولة إسرائيل بعد نكبة 1948- إلى مساحة متنازع عليها. فالبيت بالنسبة لهم يرمز، من جهة، إلى الارتباط الشخصي بالأرض والعائلة والمجتمع، ومن جهة أخرى هو يُعدّ مكانًا للصراع المستمر مع الدولة وسياساتها. تُشبع المساحة المنزلية الفلسطينية بمعانٍ فردية وجماعية، ثقافية وسياسية. وبذا يصبح تدمير المساحة المنزلية الفلسطينية جزءًا من المشروع الاستيطاني الصهيوني في الحياة اليومية، ويمثل إستراتيجية لتعطيل جغرافيات العلاقات الاجتماعية الفلسطينية وتشكيل الهويات الثقافية والسياسية، إذ تعرّض المساحة المنزلية الفلسطينية لهجوم مستمرّ، سواء أكان ذلك من خلال طرد العائلات الفلسطينية والاستيلاء على منازلها من قبل المستوطنين تحت إشراف النظام الاستيطاني الاستعماري، أو هدم المنازل، أو سحب الهويات، أو بناء جدار الفصل العنصري، وغيرها من الوسائل الكثيرة؛ فالهجمات الصهيونية على المساحة المنزلية الفلسطينية لا تنفصل عن الهجمات على الوطن.

كانت النكبة حدثًا صادمًا ومفاجئًا قطع حياة الفلسطينيين السلمية؛ إذ أدت إلى اقتلاعهم من بيوتهم وتهجيرهم، مما أسفر عن فقدان الموارد الشخصية، وتفكك الأسرة والمجتمع، وخلق حالة من القُعد والمعاناة الاجتماعية طويلة الأمد. إلى جانب ذلك، أسهم استمرار اتباع سياسات التمييز، ومصادرة الأراضي، وهدم البيوت، والخسائر المتراكمة، في تفاقم الآثار النفسية للنكبة وتعزيز طابعها الصادم؛ وهو ما يحولها إلى صدمة مستمرة.³

1. Shalhoub-Kevorkian, Nadera & Ihmoud, Sarah. (2014). Exiled at home: Writing return and the Palestinian home. *Biography*, 37(2). Pp. 377-397.

2. Kassem, Fatima. (2011). *Palestinian women: Narrative histories and gendered memory*. London: Bloomsbury Publishing.

3. Hobfoll, Stevan E. ; Mancini, Anthony D. ; Hall, Brian J. ; Canetti, Daphna. & Bonanno, George A.(2011). The limits of resilience: Distress following chronic political violence among Palestinians. *Social science & medicine*, 72(8). Pp.1400-1408.

اللائيبيّة في الحالة الفلسطينية

شهدت فترة ما قبل الحرب تغييرات سياسيّة في الداخل الفلسطيني تمثّلت في غياب القيادة أو حصر عملها السياسيّ في البرلمان الإسرائيليّ، وبالتالي غياب وأقول العمل الشعبيّ خارج ساحات البرلمان، وهو ما أفضى إلى انحسار في العمل الشعبيّ ووهن في المؤسّسات غير البرلمانيّة، وعلى رأسها لجنة المتابعة العليا، وحصرها في إطار لجنة التنسيق بين الفعاليّات السياسيّة المختلفة وتعزيز دور البرلمان كوكيل شبه حصريّ للعمل السياسيّ في الداخل،⁴ إلى جانب التغيّرات الاجتماعيّة التي مرّ فيها الداخل في السنوات الأخيرة - وأهمّها الازدياد المرعب في منسوب العنف والجريمة المنظّمة التي تفتك بالمجتمع الفلسطينيّ في الداخل - التي أسهمت في توجّه أبناء المجتمع إلى الفرديّة المنفصلة عن الجماعة بحثًا عن نوع من الخلاص الفرديّ والاندماج فرديًا في المجتمع الإسرائيليّ؛ وهو ما يمكن وصفه بالأسرلة الحاصلة بوعي والتي تنطلق من أنّ الخلاص الفرديّ يكون بالاندماج⁵ والأسرلة هنا ليست تشوُّها في الهويّة بالضرورة؛ إذ قد يكون صاحبها ذا وعي وطنيّ أو حسّ دينيّ، ولكن مقصدها أنّ الخلاص هو فرديّ وليس جماعيًّا، الخلاص هو الاندماج كفرد متميّز ومتفوّق وناجح، وليس ضمن بناء مشروع سياسيّ جماعيّ. الأسرلة بوعي هي نزع السياسة عن المشروع الخلاصيّ الفرديّ. وإذا نزعّت السياسة عن تفكيرك، قلّ انتماؤك إلى مشروع سياسيّ جماعيّ.⁶

كلّ تلك الظروف مجتمعة أدّت إلى حالة من التفكُّك المجتمعيّ وفقدان الأمان داخل المجتمع الفلسطينيّ في الداخل عشية الحرب الأخيرة⁷. ثمّ أتت الحرب على غزّة لتُفاقم حالة الفلسطينيين في إسرائيل وتزيدها تعقيدًا. فقد واجه الفلسطينيون داخل أراضي الـ 48، وما زالوا يواجهون، حالة معقّدة من الخوف والصمت؛ إذ يواجهون نظامًا من التمييز المؤسّساتيّ والرقابة الاجتماعيّة والسياسيّة المستمرّة حيث تُعاين الدولة عن كثب نشاط وسائل التواصل الاجتماعيّ، ويجري احتجاز الأفراد أو تهديدهم أو سحب حقّهم في التعلُّم أو العمل أو حتّى التهديد بسحب جنسيّتهم ومواطنتهم. من مظاهر ذلك أنّ وزير الداخليّة الإسرائيليّ، موشيه أربيل، قدّم مذكرة قانون تسمح بسحب الإقامة والجنسيّة من مواطنين إسرائيليين بدعوى "التحريض على الإرهاب أو التعبير عن دعم الإرهاب في وقت الحرب"⁸؛ وهو نفسه الذي سعى حينذاك من خلال القانون الجديد إلى سحب مواطنة الممثلة ميساء عبد الهادي، على سبيل المثال. ومن تجلّيات ذلك أيضًا أنّ الجامعات الإسرائيليّة قدّمت لوائح اتّهام تأديبيّة ضدّ نحو 160 طالبًا جامعيًّا بسبب منشورات على مواقع التواصل الاجتماعيّة. لأول مرّة تُقدّم الجامعات لوائح اتّهام تأديبيّة ضدّ طالبات وطلّاب عرب بخصوص منشورات لا تخصّ شؤون التعليم والدراسة وفي فترة عطلة دراسيّة. ولأول مرّة أيضًا تتخذ نقابة المحامين إجراءات ضدّ محامين عرب بسبب منشورات في وسائل التواصل الاجتماعيّ لا علاقة لها بمهنة المحاماة، وبالمقابل لم يتخذوا أيّ إجراء ضدّ طالب يهوديّ أو محامٍ يهوديّ⁹. وقد أدّت هذه السياسات والإجراءات إلى خلق مُناخ من الخوف والترهيب، ممّا أدّى إلى تعميق الشعور بالاغتراب والتهميش.

4. مدى الكرمل. (2020). الحقل السياسيّ الفلسطينيّ: تحولات في القيادة ودور الأحزاب بين التمثيل والتنظيم. حيفا: مدى الكرمل.

5. المصدر السابق.

6. مصطفى، مهّد (2022، 1 شباط). تحولات السياسة الفلسطينية والأسرلة. [فأره معاي](#).

7. عودة- حاج، إناس. (2023، 2 تشرين الثاني). بين عنفين: المجتمع الفلسطينيّ بين الحرب وسياسات الإخراص. أوراق فلسطينية: ملف الحرب على غزّة [مدى الكرمل](#).

8. عرب 48. (2023، 2 تشرين الثاني). مشروع قانون لتسهيل سحب المواطنة من العرب بزعم "التحريض على الإرهاب ودعمه". [عرب 48](#).

9. عرب 48. (2024، 19 تشرين الأول). عام على الحرب على غزّة: تضيق على فلسطينيّ الداخل. [عرب 48](#).

في هذا السياق، يصبح الصمت أحياناً شكلاً من أشكال البقاء والتكيف، وخاصة في ظل ما يجري من أحداث مأساوية في غزة في قلب الأرض التي تحمل ذاكرة النكبة. مع كل بيت يُهدم وكل حياة تُقتلع، يعيش الفلسطينيون في الداخل في حالة دائمة من التوتّر الكامن وغير المرئي. تلك الحالة تعكس "الغربة واللائيبة" (Das Unheimliche)¹⁰ التي تناولها فرويد بوصفها تجربة نفسية مراوغة، تمتزج فيها مشاعر الأمان بالتهديد، والمألوف بالمخيف، حيث تصبح المدن والقرى التي تحمل مسمى "البيت" مألوفة ظاهرياً لكنّها تحمل في طياتها تهديداً مستمراً. الشعور بالغربة يرتبط بالمشاعر التي تنشأ عندما يتحوّل شيء كان مألوفاً في السابق إلى غريب بسبب القمع النفسي. على سبيل المثال، الأشياء أو الأشخاص أو المواقف التي تبدو "خاطئة" أو غير طبيعية تثير القلق لأنّها تستحضر أفكاراً مكبوتة أو مخاوف بدائية من عقلنا اللاواعي. في ما يخصّ فلسطينيي الـ 48، ثمة توتّر دائم ومزعج بين وجودهم كمواطنين في دولة إسرائيل وارتباطهم الثقافي والتاريخي بفلسطين. الأرض التي كانت مألوفة لهم على نحو عميق كجزء من تراثهم أصبحت الآن تحت هيكل سياسي واجتماعي غريب عنهم. فضلاً عن هذا، العيش كمواطنين في دولة أُسست على تهجير وتهميش شعبهم يخلق ازدواجية؛ إذ يكونون جزءاً من الأرض وفي الوقت نفسه يشعرون بالغربة عنها، علاوة على استدخال سياسات ومصطلحات تعريفية تعزّز شعورهم بالغربة، على نحو ما نجد في مصطلح "الحاضر الغائب" المتمثل في إنكار وجود الفرد في حيز المكان والزمان، وسلبه هويته وممتلكاته وحقه في تعريف ذاته بطريقته الخاصة. هذه التناقضات بين الموجود وغير الموجود، بين المتواصل والمتقطع، وبين الحضور والغياب، وبين المألوف والغريب (على حدّ تعبير فرويد)، تُميّز محاور مختلفة من تجارب الفلسطينيين في الداخل ومسار حياتهم منذ التهجير حتى الوقت الحاضر.¹¹

ومع مَشاهد الإبادة الجماعية والتجويع والتهجير الذي تتعرّض له غزة، يعود الخوف المكبوت إلى السطح؛ إذ يجد الفلسطينيون أنفسهم عالقين بين الرغبة في التضامن العرقي مع غزة ومتطلبات البقاء في ظلّ هيمنة الاستعمار. يتصاعد الخوف المكبوت من اللاوعي الجمعي كنوع من الإرث النفسي المتجدد، والذي يرمز إلى حالة من القلق المتوارث الذي يصعب على الأجيال التخلص منه.

يرى وينيكوت أنّ التطوّر النفسي السليم يسمح للأفراد بالتنقّل بين عالمهم الداخلي-المكوّن من المشاعر والأفكار والخيالات- والعالم الخارجي الذي يجب عليهم التفاعل معه.¹² في حالة الفلسطينيين في الداخل، يتعرّض هذا التوازن للاختلال بسبب البيئة الاجتماعية والسياسية المعقدة التي يعيشون فيها؛ إذ يتعارض ارتباطهم العاطفي بمعاناة شعبهم مع الضغوط التي يفرضها العيش في دولة إسرائيل. كأقلية تعاني من التمييز والقمع المنهجي، يواجه الفلسطينيون في الداخل تحديات تتعلق بتفكك هويتهم، إضافة إلى قمع داخلي ناتج عن غياب المؤسسات الاجتماعية والرسمية التي توفر لهم الحماية وتمنحهم حرية التعبير عن آرائهم بقدر من الاستقلالية، ممّا يعيق بناء هوية جماعية متماسكة. في مثل هوية جماعية كهذه، ينبغي أن يتكامل تعريف الأفراد لأنفسهم مع انتماءاتهم الاجتماعية والسياسية. بعبارة أخرى، لا يتشكّل الإحساس الأساسي بالذات على نحو فردي معزول،

10. Freud, Sigmund. (1919). *The 'Uncanny': The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, Volume XVII (1917-1919): *An Infantile Neurosis and Other Works*. London: The Hogarth press. Pp. 217-256.

11. غنادري-نصر، صفاء؛ وشيمي، منى. (2022). الذات الفلسطينية بين السلب والاعتراف. [قواطع](#).

12. Winnicott, Donald W. (1971). *Playing and Reality*. London: Tavistock Publication and Penguin Education.

بل يتكوّن داخل شبكة من العلاقات، وغالبًا ما تكون هذه العلاقات مع مقدّم الرعاية.¹³ في ظلّ غياب هذه الروابط، يفقد الأفراد مصدر الطمأنينة والدعم الذي يُعدّ ضروريًا للاستناد إليه عند الحاجة، وهو ما يؤثّر على ثقتهم في وضع ذواتهم الحقيقيّة في العالم الخارجيّ والعيش بصراحة ووضوح بما يتماشى مع انتماءاتهم وهويّتهم. عوضًا عن ذلك، قد يدفعهم هذا الوضع إلى الانصياع للمعايير الخارجيّة، فيعدّلون سلوكهم ليوافق متطلّبات البيئة ابتغاءً حماية أنفسهم من خيبات الأمل والمزيد من التهميش. هذا السلوك، وإن بدا تكيّفًا مع الظروف، يغطّي في الواقع على الرغبات الحقيقيّة الأصليّة، ومن هنا ينشأ ما يسمّى "الذات الزائفة"¹⁴ التي تُمثّل واجهة تكيّفية للبقاء على قيد الحياة في بيئة معادية؛ وهو ما يؤدي إلى كبت الذات السياسيّة والعاطفيّة الحقيقيّة. هذه "الذات الزائفة" قد تمارس الصمت كآليّة دفاعيّة، تحميها من العواقب المحتمّلة للاحتجاج العلنيّ، مثل فقدان الوظيفة أو التعرّض للمضايقات أو الخطر الجسديّ.

في المقابل، يمكن النظر إلى الصمت لا باعتباره تبنّيًا لـ "ذات زائفة"، بل باعتباره اختيارًا متعمّدًا ومرنًا، يجسّد شكلًا من أشكال المقاومة للضغوط الخارجيّة التي ترمي إلى قمع هويّتهم الحقيقيّة. في هذا التفسير، يعمل الصمت كحدود تحمي سلامة "الذات الحقيقيّة" وتحافظ على بقائها. من خلال اختيار الصمت، قد يتجنّب الأفراد الامتثال للتوقّعات أو السلوكيات المفروضة التي تُعرّض هويّتهم الأساسيّة للخطر، وبخاصّة في سياق اجتماعيّ وسياسيّ يطالب غالبًا بقمع أصواتهم الأصليّة. هنا، قد يشير الصمت إلى تحديّ التكيّف، والرفض الفاعل لاستيعاب المعايير المجتمعيّة التي تتعارض مع هويّتهم، بدلًا من الخضوع السلبيّ. إنّهُ يمثّل شكلًا خفيًا لكنّ قويًا من أشكال الاحتجاج، حيث يؤكّد الأفراد على استقلالهم على عوالمهم الداخليّة، ويختارون عدم الكشف عن قيمهم الداخليّة أو تعديلها لمجرد الحصول على موافقة خارجيّة. وعلى ضوء ذلك، يصبح الصمت بمثابة درع؛ وذلك اختيارًا واع للحفاظ على البقاء، وعلى سلامة الإنسان النفسيّة والثقافيّة حيال الضغوط التي -بخلاف ذلك- قد تطالبه بالامتثال، وربما فقدان الذات.

من منظور علم النفس التحرُّريّ، في الإمكان فهم الصمت على أنّه استجابة نفسيّة ترمي إلى التكيّف مع ضغوط الهويّات المتصارعة والمواقف المعقّدة. يجد الفلسطينيون في الداخل أنفسهم عالقين بين تضامنهم الطبيعيّ مع أشقائهم في غزّة وضغوط الحياة اليوميّة التي تفرضها الدولة الإسرائيليّة، ممّا يولّد حالة من القلق والانقسام الداخليّ. ينبغي فهم كيفية فرض سياسات الدولة الإسرائيليّة والضغوط المجتمعيّة والصدمات التاريخيّة هويّة خارجيّة (الذات الزائفة) على فلسطينيّ الداخل، ممّا يبعدهم عن هويّتهم الفلسطينيّة الأصليّة. من خلال تعزيز هذا الوعي، يمكن للأفراد البدء في استعادة ذواتهم الحقيقيّة، مع الاعتراف بأنّ صمتهم أو امتثالهم في مواجهة هذه الضغوط هو شكل من أشكال البقاء، وليس انعكاسًا حقيقيًا لهويّتهم أو قيمهم؛ أي إنّ الاعتراف بالتأثير النفسيّ للعيش في ظلّ الاستعمار والتمييز والعمل على مقاومة تذويت (أو استدخال) الدونيّة أو الخضوع هو أمر ضروريّ. الشفاء من هذا الضرر النفسيّ يتطلّب خلق مساحات للتعبير العاطفيّ، سواء أكان ذلك من خلال العلاج النفسيّ، أو الجوار الجماعيّ، أو المبادرات المجتمعيّة. وقد تجلّت هذه الديناميكيّة -في ما تجلّت- في الاستجابة للحملات الإغاثيّة؛ إذ إنّ الالتفّاف الشعبيّ، والحاجة الملحّة لدى فلسطينيّ الداخل إلى المبادرة والفعل، يجسّدان الذات الفلسطينيّة الحقيقيّة.

13. Fraiberg, Selma; Adelson, Edna & Shapiro, Vivian. (1975). Ghosts in the Nursery: A Psychoanalytic Approach to the Problems of Impaired Infant-Mother Relationships. *Journal of American Academy of Child Psychiatry*, 14 (3). Pp. 387-421.

14. Winnicott. (1971).

على الصعيد النفسي، يؤدي الصمت إلى قمع المشاعر والاستجابات الطبيعية تجاه الأحداث الجارية، وهو ما يتسبب في نشوء حالة من الانفصال العاطفي والنفسي. ويعكس هذا الانفصال، إلى جانب مشاعر الفقد والخوف والاعتراب، الإرث النفسي للصدمة العابرة للأجيال، التي بدأت منذ النكبة وتعززت بفعل القمع والواقع الاستعماري المستمر.

الصدمة كموروث نفسي

تُعرّف الصدمة النفسية بأنها استجابة عاطفية لحدث شديد أو مهدد للحياة، نحو: الحوادث؛ الاعتداءات؛ الكوارث الطبيعية... قد تشمل آثار الصدمة مشاعر الفزع، والقلق، والاكتئاب، مع تأثيرات طويلة الأمد على الصحة النفسية والجسدية. يمكن أن يكون لتجربة الصدمة آثار طويلة الأمد، ولا يقتصر هذا التأثير على من شهد الحدث، بل تنتقل الصدمة أيضًا عبر الأجيال، وغالبًا ما تكون هذه الصدمات هي التي تتكوّن في سياق اجتماعي سياسي، وتؤكّد على التأثير الجماعي للقمع النظامي بدلًا من النهج الفردي، وعلى ظهور الصدمات من العنف البنيوي والتاريخ الاستعماري، والتي غالبًا ما تؤثر على المجتمعات بدلًا من الأفراد فقط.¹⁵

أفادت العديد من الدراسات السريرية أنّ مجموعة واسعة من الأعراض العاطفية والنفسية تنتقل بين الأجيال. قد تشمل هذه الأعراض ضعف القدرة الوالدية، والحزن المزمن، والخوف الدائم من الخطر، وقلق الانفصال، والحدود غير الواضحة، والعجز عن التواصل، وفقدان الثقة بالعالم.¹⁶

إبان النكبة، منعت السلطات الإسرائيلية النازحين من العودة إلى ديارهم وصارت أراضيهم وممتلكاتهم من خلال قوانين شتى، وخاصة تعليمات الطوارئ بشأن قانون أملاك الغائبين لعام 1950. ووفقًا للقانون الإسرائيلي، يُعدّ هؤلاء المهجّرون الفلسطينيون في إسرائيل "غائبين"، رغم بقائهم في وطنهم، لأنهم تركوا قراهم الأصلية، بصرف النظر عن الظروف التي دفعتهم لتركها. وعلى الرغم من أنّ المهجّرين فُرضت عليهم الجنسية الإسرائيلية وفقًا لقانون المواطنة (1952)، فقد مُنعوا على نحو مُمنهج من العودة إلى ديارهم وأراضيهم واستعادة ممتلكاتهم.¹⁷ هذه الأحداث المفصلية في حياة فلسطينيي الداخل شكّلت واقعا قاسيا وتجارب مؤلمة من الهزيمة والنزوح وعدم اليقين. على العكس من التعريف الغربي في كتب تصنيف الطب النفسي، والذي يشير إلى حدث صادم بحد ذاته له بداية ونهاية محدّدتان، فإنّ الصدمة المستمرة تشير إلى المواقف التي يكون فيها التهديد والأذى الذي يلحق بالشخص مطوّلاً ومرتبّطًا ببيئته الاجتماعية والسياسية. أظهرت القصص المتناقلة أنّ وجه الصدمة في السياق الفلسطيني لا يمكن أن يتضمّن مرحلة "ما بعد"، إذ إنّ المجتمع بأكمله متورّط في واقع مليء بالصدمة.¹⁸

15. Comas-Díaz, L. & Torres Rivera, E. (2021). *Liberation psychology: Theory, method, practice, and social justice* (Cultural, Racial, and Ethnic Psychology Series). Washington D.C.: American Psychological Association.

16. Barocas, Harvey A. & Barocas, Carol B. (1979). Wounds of the fathers: The next generation of Holocaust victims. *International Review of Psycho-Analysis*, 6 (3). Pp. 331–340.

17. Sabbagh-Khoury, Areej. (2011). "The Internally Displaced Palestinians in Israel". In Nadim N., Rouhana & Areej, Sabbagh-Khoury. (Eds.). *The Palestinians in Israel*. Haifa: Mada al-Carmel. Pp. 26-46.

18. زئيف، آفي. (2012). الصدمة العنيدة. مفتاح، 5. ص.ص. 55-73. (بالعبرية)

تتسلَّل تأثيرات الصدمة عبر الأجيال من خلال آليات متعدِّدة ومعقَّدة. تتجلَّى هذه الآليات في التأثير العميق على تربية الأطفال ووظائف الأسرة، وتتشابك مع مشاعر الانفصال والاعتراب عن العائلة الممتدَّة، كما تمتدُّ لتشمل الربط بين الأمراض الجسديَّة والنفسيَّة للوالدين. يتغلغل هذا التأثير في نسيج العلاقات، وخاصَّةً في مسألة التعلُّق بمقدِّمي الرعاية، وتتفاقم مع ما يُعرَف بالصدمة المتبادلة، حيث يعاين الأطفال الآثار المستمرَّة التي خلَّفتها الصدمة الأصليَّة التي عانى منها أحد الوالديْن أو أفراد العائلة، بالإضافة إلى التعرُّض المتكرَّر لمستويات مرتفعة من التوتُّر والصدمات، كالقصد المتكرَّر والخسائر المتلاحقة -على سبيل المثال-. وإن بقيت قصص الأجداد الصادمة حبيسة الصمت ولم تصل إلى مسامع هؤلاء الأطفال، فإنَّ آثار الصدمات الماضية تكون حاضرة وتظهر في شكل عنف مجتمعيّ، وتفكُّك أُسريّ، واضطرابات نفسيَّة، وموت مبكر، وصحَّة منهكة.¹⁹

هذه الصدمات التاريخيَّة، التي لم تُعالج ولم تُستوعب استيعابًا كاملًا بسبب سياسات الإسكات والملاحقات والتضييق مثل الحكم العسكريّ، تبقى في الذاكرة الجماعيَّة للعائلة والمجتمع، وتُتوارث عبر الأجيال كما لو أنَّها ميراث نفسيّ يتجلَّى في سلوكيات الأفراد ومواقفهم تجاه العالم. في كتاب "الأشباح في الحضانة"، تستكشف سيلما فريبيرج كيف يمكن أن تلاحق الصدمات والألم العاطفيّ غير المحلول من ماضي الوالدين العلاقة مع أطفالهم، حيث ترمز "الأشباح" إلى القضايا العاطفيَّة غير المحسومة التي يحملها الوالد أو الوالدة من طفولتهما الخاصَّة، والتي تؤثِّر على نحو غير واع على تعاملهم مع أبنائهم. هذه "الأشباح" قد تظهر على هيئة إهمال عاطفيّ، أو حماية مفرطة، أو سلوكيات قاسية في التربية، وإن كانت تبيِّتة الوالدين هي الحبِّ والرعاية.²⁰ انتقال الصدمة يحدث على نحو خفيّ ودقيق؛ إذ قد يتفاعل الآباء مع احتياجات أطفالهم بعواطف متجدِّرة في ماضيهم المؤلم، أحيانًا بالخوف أو بالرفض أو بالغضب. هذا النموذج من الصدمة بين الأجيال يتردَّد صداه في سياقات أكبر، مثل التاريخ الاستعماريّ أو السياسيّ، حيث يمكن أن تنتقل عبر الأجيال التجارب الجماعيَّة للصدمات (كالنكبة -على سبيل المثال). إنَّ ما عايشه فلسطينيُّو الأراضي المحتلة عام 1948 المهجَّرون خلال النكبة لم يُمخَّ، بل استمرَّ حضوره من خلال الجسد والنفس، ومن خلال الأعراض الجسديَّة والنفسيَّة المستعصية التي تحمل في طياتها شهادة حيَّة على ما جرى لها خلال النكبة؛ فالنكبة -على الرغم من كونها حدثًا مفصليًّا في التقويم الفلسطيّنيّ- تركت أثرًا في شتى مجالات الحياة، إلَّا أنَّ دراساتها، حتَّى يومنا هذا، اقتصرت على جوانبها الاجتماعيَّة والتاريخيَّة، وثمة القليل من الدراسات التي عالجت آثار النكبة على الصحَّة النفسيَّة.²¹ في دراسة أعدّها عدنان أبو الهيجا، يكشف الدارس وجود علاقة مؤكَّدة وواضحة بين تعرُّض الأهل لصدمة وتفشِّي الأعراض النفسيَّة عند الجيلين الثاني والثالث. في هذه الدراسة، فُحصت الفروق النفسيَّة بين الجيلين الثاني والثالث للأشخاص المهجَّرين وغير المهجَّرين، وأظهرت النتائج أنَّ الذين ورثوا قصَّة التشريد والقتل من آبائهم عانوا من مشكلات نفسيَّة تُفوق غيرهم ممَّن لم يخوضوا هذا الإرث الثقيل؛ فقد كانت الشكاوى

19. De Maio, J. A.; Zubrick, S. R.; Silburn, S. R.; Lawrence, D. M.; Mitrou, F. G.; Dalby, R. B.; Blair, E. M.; Griffin, J.; Milroy, H.; & Cox, A. (2005). *The Western Australian Aboriginal Child Health Survey: Measuring the Social and Emotional Wellbeing of Aboriginal Children and Intergenerational Effects of Forced Separation*. Perth: Curtin University of Technology and Telethon Institute for Child Health Research.

20. Frainberg S.; Adelson, E. & Shapiro, V. (1975). (See footnote: 14).

21. Ghnadre-Naser, Sfaa. & Somer, Eli. (2016, December). The Wound is Still Open: The Nakba Experience among Internally Displaced Palestinians in Israel. *International Journal of Migration, Health and Social Care*, 12 (4). Pp. 238-251.

النفسية (نحو: القلق؛ الاكتئاب؛ الحساسية المفرطة؛ العدوانية...) أكثر شيوعًا بين هؤلاء الأفراد. هذه الأجيال تحمل آثار صدمة النكبة، رغم أنها لم تعيش الحدث الأصلي.²²

يشير مصطلح "الصدمة الجماعية" إلى ردود الفعل النفسية لحدث صادم يؤثر على مجتمع بأكمله؛ فهو لا يعكس حقيقةً تاريخيةً فحسب، أو تذكّر حدثٍ مروّع وقع لمجموعة من الناس، بل يشير إلى أنّ المأساة ممثلة في الذاكرة الجماعية للمجموعة، ومثل جميع أشكال الذاكرة، فإنها لا تشمل إعادة إنتاج الأحداث فحسب، بل تشمل أيضًا إعادة بناء مستمرة للصدمة في محاولة لفهمها. وتختلف الذاكرة الجماعية الخاصة بالصدمة عن الذاكرة الفردية، لأنّ الذاكرة الجماعية تستمر بعد حياة الناجين المباشرين من الأحداث، ويتذكّرها الأعضاء الذين ينتمون إلى المجموعة نفسها الذين قد يكونون بعيدين كلّ البعد عن الأحداث الصادمة في الزمان والمكان. وقد تتذكّر هذه الأجيال اللاحقة من الناجين من الصدمات (الذين لم يشهدوا الأحداث الفعلية) الأحداث على نحوٍ مختلف عن الناجين المباشرين، ومن ثمّ قد يتخذ بناء هذه الأحداث الماضية أشكالًا وأنماطًا مختلفة من جيل إلى جيل. إنّ مثل هذه الذاكرة الجماعية لكارثة عانى منها أسلاف مجموعة ما في الماضي قد تؤدي إلى نشوء ديناميكية صدمة مختارة تنسج الصلة بين الصدمة والذاكرة والأمن الوجودي.²³

الكثير من سيرورات العلاج الجسدية أو النفسية تتجاهل العوامل السياسية للصحة التي تؤدي إلى المعاناة الاجتماعية، وبسبب هذا الافتقار إلى السياق لا تُعالج أسباب المعاناة الجذرية، ولا تُقدّم أساليب العلاج المناسبة. ويؤدي هذا النهج بسهولة فائقة إلى تصنيف المعاناة الاجتماعية على أنها اضطراب، وبالتالي إلى الإفراط في تشخيص الفلسطينيين واعتبارهم مضطربين نفسيًا. وفي الوقت نفسه، تصبح حقيقة معاناة الفلسطينيين من العوامل السياسية للصحة غامضة، ويجري خلط في إدراك ردود الفعل الطبيعية تجاه الظلم الاجتماعي، إذ تُدرّك على أنها اضطرابات.²⁴

هذا التحليل يعزّز الفهم العميق للعلاقة بين الماضي والحاضر في تشكيل التركيبة النفسية الفردية والمجتمعية. فكلّ محاولة لفهم ما يحدث اليوم تستدعي نبش الماضي بما قد تحمله طبيّاته من صدمة جماعية لشعب عانى ويعاني تحت وقع الاستعمار المستمرّ.

تتجلّى الصدمة المتوارثة كنوع من الحنين إلى الذات، لكن تلك الذات المفقودة بفعل الطرد والعنف والتهجير تصبح ذاتًا مشوّشة، تسكن بين الحنين والرفض، بين الصمت والبوح، بين النسيان والذاكرة.

يرى وينيكوت أنّ الصدمات العميقة تؤدي إلى انقطاع في استمرارية الهوية الشخصية، إذ يشعر الفرد أنّ جزءًا من ماضيه قد فُقد أو تعرّض للتشويه، ممّا يولّد حالة من الاضطراب الداخلي والبحث المستمرّ عن تجربة مفقودة لم يجر استيعابها استيعابًا كاملًا. في مواجهة تلك الصدمات، يسعى الفرد على نحوٍ غير واعٍ إلى بناء تمثيل داخليّ متكامل لتلك الخسارة، وهو ما يُعيد إليه الشعور بالاستمرارية الداخلية أو استمرارية الهوية. في ظلّ الاستعمار، هذا الانقطاع في الهوية يتعرّز بفعل القمع والإقصاء، ممّا يخلق لدى المستعمر شعورًا بأنّ جزءًا من ماضيه وهويّته قد ضاع ولم يُؤخذ

22. Abu el Hija, Adnan. (2018). *Intergenerational transmission of parental nakba related trauma experiences among the Palestinians living in Israel*. Germany: Konstanz University.

23. Volkan, Vamik D. (2001). Transgenerational Transmissions and Chosen Traumas: An Aspect of Large-Group Identity. *Group Analysis*, 34 (1). Pp. 79-97.

24. Rabaia, Yoke; Nguyen-Gillham, Viet & Giacaman, Rita. (2010). "Do victims of violence need psychodynamic treatment?". *Intervention*, 8 (2). Pp. 143-145.

بعين الاعتبار.²⁵ يبرز هذا على نحو واضح في العلاقة المعقَّدة بين الصدمة الجماعية المتمثلة في النكبة وما تلاها من أحداث استعمارية، والحاجة إلى استعادة الذات.

إِذَا، كَيْفَ نَسْتَعِيدُ ذَاتَنَا الْفِلَسْطِينِيَّةَ؟

في كتاب "المستعمر والمستعمَر"، يعرض ألبرت ميمي تحليلاً نفسياً واجتماعياً للعلاقة الاستعمارية، مسلطاً الضوء على أثر الاستعمار العميق على الفرد المستعمر. يرى ميمي أنّ الاستعمار ليس مجرد هيمنة عسكرية أو اقتصادية، بل هو عملية تدمير لهوية المستعمر النفسية والثقافية. هذا الاغتراب الداخلي الذي يفرضه الاستعمار يولّد لدى الفرد المستعمر شعوراً بالدونية والتبعية، وهو ما يعزّز فقدانه لذاته وسيطرته على مصيره، وبالتالي تصبح استعادة الذات تحت الاستعمار عملية معقَّدة تتطلب وعياً دقيقاً بطبيعة الاستعمار النفسية وتأثيراته العميقة على الأفراد والجماعات.²⁶ يواجه الشعب الفلسطيني استعماراً طويل الأمد يسعى إلى نزع هويته الثقافية والوطنية. هذا الاستعمار الممتد لا يقتصر على الأرض، بل يتسلّل إلى كل جوانب الحياة، ممّا يخلق حالة من فقدان النفسي الفردي والجماعي. يرى ميمي أنّ الخطوة الأولى في مقاومة هذا الاستعمار تكمن في فهمه وتحليله نفسياً، إذ يبدأ المستعمر بإعادة تعريف نفسه والتخلّص من الشعور بالدونية الذي فرضه المستعمر.²⁷

استعادة الذات والسيطرة عليها في مواجهة محاولات المستعمر لانتزاع الهوية الفردية والجماعية هي معركة نفسية عميقة، كما يصفها فرانتز فانون.²⁸ في سياق الاستعمار، يسعى المستعمر إلى تفكيك هوية المستعمر الذاتية عبر زرع الخوف والعزلة، ليُبقي الفرد منفصلاً عن جماعته، ومنفصلاً عن ذاته الأصلية. يرى فانون أنّ هذا التفكيك ليس مجرد عملية سياسية أو اجتماعية، بل هو هجوم على النفس، حيث يُحرّم المستعمر من الشعور بالانتماء والتواصل مع مجتمعه، ويصبح مسلوباً من القدرة على أن يكون "ذاتاً" حرة وقادرة على الفعل. ومع ذلك، يؤكّد فانون أنّ استعادة الذات تأتي من خلال الاعتراف بالواقع الاستعماري وتحدي الخوف الممنهج. إنّها عملية تحرُّر تبدأ من الداخل، حيث يعيد المستعمر بناء هويته من خلال رفض الصور المفروضة عليه، واستعادة علاقته بالمجتمع والذاكرة الجماعية، فيمنحه ذلك قوّة جديدة للتصدّي للهيمنة والاستبداد.²⁹ في هذه المعركة من أجل استعادة الذات، تجري إعادة تعريف الوكالة الفردية لا كقدرة على الفعل فحسب، وإنّما كذلك كقدرة على التعريف الذاتي، حيث يكون التمرّد فعلاً ضرورياً للحفاظ على الوجود الإنساني الكامل في مواجهة محاولات الاستعمار لطمس الكينونة وجعلها صدى خافتاً للخوف والعزلة.

يمرّ الفلسطينيون، خلال مسيرتهم نحو التحرُّر، في عملية شاقّة لاستعادة الذات؛ إذ يشكّل فهم الآثار النفسية للاستعمار جزءاً لا يتجزأ من نضالهم المستمر لاستعادة الكرامة والهوية. إنّ استعادة الذات في هذا السياق تعني التحرُّر من الإحساس بالعجز ورفض الرؤية الاستعمارية التي حاولت أن ترسم

25. Winnicott. (1971).

26. Memmi, Albert. (2013). *The Colonizer and the Colonized*. UK: Earthscan Publications Ltd.

27. Ibid.

28. Fanon, Frantz. (1963). *The Wretched of the Earth*. New York: Grove Press.

29. Ibid.

ملاحظتهم. بذا، تصبح عمليّة التحرّر النفسيّ جزءًا من المقاومة الفلسطينيّة، وفيها يسعى الأفراد والجماعات إلى تحرير ذواتهم من قيود الاستعمار، وإعادة بناء هويتهم الوطنيّة والثقافيّة كشعب له تاريخه وحقوقه المشروعة.

الوعيّ بالظلم، والمشاركة في الكفاح الجماعيّ، من شأنهما أن يؤدّيا إلى استعادة السيطرة على المصيرين الشخصي والجماعيّ، مع التركيز على أنّ التحرّر ليس مجرد فعل مادّيّ، بل هو كذلك -وربما في الأساس- عمليّة نفسيّة لتحرير العقل من الاستعمار.

في هذه المسيرة، يمكن اعتبار يوم الأرض أوّل حدث وطنيّ منظمّ جماعيًّا يرمي إلى مقاومة هذه العمليّة الأيديولوجيّة الصهيونيّة المتمثّلة في سلب السكّان الأصليين للأرض وفصلهم ثقافيًّا عنها. وقد أسّس هذا اليوم تقويماً ثابتاً، يجري إحياءه كلّ عام، كنوع من إعادة التشديد سياسيّاً وثقافيًّا على مركزيّة عنصر الأرض في النفسيّة الفلسطينيّة الجماعيّة. ولكن جوهر هذا اليوم يتجاوز كونه "يومًا وطنيًّا"؛ فهو يبتغي إحياء ذكرى المخاطر المباشرة التي يفرضها التطهير العرقيّ على بقاء الفلسطينيين كشعب.³⁰

قد يلجأ المستعمر إلى الصمت أحياناً كآليّة للبقاء على قيد الحياة، في حين يمكن أن يتحوّل هذا الصمت لاحقاً إلى شكل من أشكال المقاومة، وذلك حين يصبح الوعي بالظلم جزءاً من التجربة اليوميّة من خلال التعلّم والنقد والمطالبّة بالحقوق الأساسيّة التي تعمل الدولة على تجريدها باستمرار، إلى جانب قراءة التاريخ والإلمام به وبناء حاضنة اجتماعيّة تستحضر التجربة الجماعيّة للنكبة وتذكرها في سياقها التاريخي والحاضر؛ إذ يمكن اعتبار الذاكرة الجماعيّة سجلاً دقيقاً للتاريخ، بل إنّها تُبنى من قبل أعضاء المجموعة الذين يعملون كـ "مؤرّخين عاديّين"³¹ في محاولة لحقن المعنى في التاريخ وتوفير ماضٍ صالح للاستخدام يخدم وظيفة مهمّة في الحاضر. وتتمثّل إحدى الوظائف الأساسيّة للذاكرة الجماعيّة في خلق الهوية الاجتماعيّة والحفاظ عليها. يزودنا التاريخ بروايات تخبرنا من نحن، ومن أين أتينا، وإلى أين يجب أن نذهب. إنّهُ يحدّد مساراً يساعد في بناء جوهر هويّة المجموعة.³² ففي حين يحافظ عامّة الناس على تجاربهم ونكباتهم راسخة باقية غير منسيّة في تاريخ البشريّة بواسطة سلوكيّات التذكّر والتناقل والحكايات الشفويّة بكميّة هائلة، يسهم المثقّفون الفلسطينيون بواسطة الإبداع والكتابة في بناء ماضي الشعب الفلسطينيّ الفريد في نوعه. من بين هؤلاء وليد الخالدي الذي أظهر تفاصيل حياة الفلسطينيين الماضية بنحو خمسمئة صورة عنها في كتابه "قبل الشتات".³³

بهذا الشكل يكون استحضار الصمت في طرق أخرى تتيح التعبير والغضب والانتفاض. استحضار الذاكرة؛ الإنتاج المعرفي؛ البقاء كفعل؛ تعزيز رؤيا العودة؛ وإنتاج ثقافة وفنّ -كلّ تلك هي موروثات فعليّة منذ النكبة تبني الحصانة النفسيّة وتحوّل الفعل الصامت إلى فعلٍ مقاومٍ ومهمّ.

30. Nakhleh, Khalil. (2011). Yawm al-Ard (Land Day). In Nadim N., Rouhana & Areej, Sabbagh-Khoury. (Eds.). *The Palestinians in Israel: Readings in History, Politics and Society*. Haifa: Mada al-Carmel. Pp. 83-89.

31. Klein, Olivier. (2013). "The Lay Historian: How Ordinary People Think about History". In R., Cabecinhas & L., Abadia (Eds.). *Narratives and Social Memory: Theoretical and Methodological Approaches*. Braga: University of Minho, Communication and Society Research Centre. Pp. 25-45.

32. Liu, James H. & Hilton, Denis J. (2005). How the past weighs on the present: Social representations of history and their role in identity politics. *Br. J. Soc. Psychol.*, 44. Pp. 537-556.

33. الخالدي، وليد. (1984). *قبل الشتات: التاريخ المصوّر للشعب الفلسطينيّ 1876-1948*. بيروت: مؤسسة الدراسات الفلسطينيّة.

يعكس المصطلح "الحصانة النفسية" قدرة الفرد والمجتمع على تجاوز الصدمات والمعاناة وبناء هُويّات جديدة، على الرغم من المحاولات المستمّرة لطمسها في السياق الفلسطيني. في الإمكان فَهْمُ الحصانة النفسية على أنّها استجابة نفسية طويلة الأمد للنكبة وتداعياتها؛ إذ تتحوّل الذاكرة الجماعية إلى أدوات لمقاومة المحو والتهميش وتحديّ حالة المنفى النفسية. يشير إدوارد سعيد إلى مفهوم "المنفى" لا كحالة جغرافية فحسب، بل كحالة نفسية كذلك تجري خلالها إعادة صياغة الهوية على أساس التهجير والإقصاء، وتشكّل آليات التأقلم النفسي لمواجهة تلك التحديات.³⁴

استحضار النكبة في الأدب، وفي الفنون عامّة، وفي التاريخ الشفويّ، أدوات قويّة لتحويل الصمت إلى فعل. تُعزّز هذه الممارّسات الحصانة النفسية لدى الفرد والجماعة عبْر الحفاظ على الهوية والانتماء، وكذلك تعمل على تقوية الشعور بالمصير المشترك. بالإضافة إلى ذلك، من المهمّ تمكين الأفراد والجماعات من فَهْم واقعهم الخاصّ عبْر التعليم النقديّ الذي يفضح الظلم ويعزّز الفعل الجماعيّ كوسيلة لمواجهة الهيمنة على نحو ما يدعو فريري.³⁵

لا يمكن للمستعمّر أن يبدأ رحلة التحرُّر إلا عندما يفهم أنّ القلق الذي يعيشه هو نتيجة مباشرة للقمع. يجب أن يبدأ في إعادة بناء وعيه الذاتيّ، ليتحرّر من القيود النفسية التي وضعتها أنظمة الهيمنة. على الفرد أن يستعيد ذكرى الأحداث الصعبة ويعالجها، في حالات الصدمات الجماعية على نحو خاصّ، ولكن الأمر نفسه ينطبق على الصدمات الفردية. من المهمّ بناء عمل بصريّ أو لفظيّ كتمثيل يدلّ على الخسارة، وذلك لضمان الحفاظ على ذاكرة الخسارة بصورة مستقرّة ومتماسكة بطريقة مستمّرة، ممّا يساهم في تجربة الاستمرارية³⁶ ويخلق داخل النفس فهماً متجدّداً ووعياً، وبالطبع مساحةً للجِدَاد على ما حدث.

الجِدَاد كأداة للتحرُّر

تُعرّف حالة الجِدَاد بأنّها الاستجابة العاطفية المعقّدة لفقدان قد يكون مادّيّاً كفقدان شخص عزيز، أو رمزيّاً يشمل فقدان مرحلة عمريّة، أو صحّة، أو علاقة، أو حلم. تتضمّن هذه التجربة سلسلة من المشاعر المتداخلة، كالحزن والغضب والشعور بالذنب واليأس، على سبيل المثال، إلى جانب تأثيرات قد تمسّ الوظائف الجسدية والمعرفية للشخص. إنّ الجِدَاد يمثّل تجربة نفسية عميقة وضرورية تنبع من الوعي بالفقدان، سواء أكان الفقد متعلّقاً بالموت الشخصيّ أم بموت الآخرين أم بأيّ فقد رمزيّ له معنّى عميق في حياة الفرد.³⁷

لا يقتصر الجِدَاد على الاستجابة لفقدان شخص عزيز، بل هو كذلك نتيجة للإدراك الوجوديّ لفناء الحياة. يتناول اليوم الجِدَاد من منظور وجوديّ، به يرى أنّ الجِدَاد هو عملية تصالح مع عدم ديمومة

34. Said, Edward W. (1999). *After the Last Sky: Palestinian Lives*. New York: Columbia University Press.

35. Freire, Paulo. (2009). From: *Pedagogy of the Oppressed. Race/Ethnicity: Multidisciplinary Global Contexts*, 2 (2). Pp. 163-174.

36. Caruth, Cathy. (2016). *Unclaimed Experience: Trauma, Narrative, and History*. Baltimore & London: JHU Press.

37. Kubler-Ross, Elisabeth. & Kessler, David. (2005). *On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss*. NY: Simon and Schuster.

الحياة. ويقترح أنه من خلال الجِدَاد يمكن للأشخاص تحقيق فَهْم أعمق لأنفسهم ولمكانهم في العالم، وربما استخدامه كفرصة للنمو الشخصي والتحوّل. يصبح الجِدَاد، في هذا السياق، وسيلة لمواجهة قلق الموت والعيش على نحو أكثر أصالة.³⁸

الجِدَاد ليس لحظة ألم أو ضعف فحسب، بل هو كذلك فعل قوّة وجزء أساسي من عمليّة التحرُّر. في السياق الفلسطينيّ، الجِدَاد هو التعبير الصادق عن الجراح التي تحملها الأجيال على مرّ العقود. هو الاعتراف بالخسائر، بالأرض المسلوبة، بالعائلات الممزّقة، وبالذكريات التي ضاعت أو تحطّمت. لكن هو كذلك فعل مقاومة؛ فالجِدَاد يعني أنّ الفلسطينيين لم ينسوا، ولم يرضخوا لمحاولات طمس هويّتهم وتجاربهم.

في لحظات الجِدَاد، نتواصل مع ما فقدناه، لكننا كذلك نعيد بناء أنفسنا. نعيش الحزن لأنّه جزء من إنسانيتنا، ولا يمكن لأيّ أمة أن تتحرّر حقًا دون مواجهة جروحها والتعبير عن حزنها. الجِدَاد هو مساحة للتأمّل، للتعامل مع الألم الداخليّ الذي خلفه الاستعمار والاقْتلاع. إنّهُ طريق نحو التحرُّر النفسيّ، من خلاله يتحوّل الحزن إلى قوّة، والألم إلى تصميم على استعادة الأرض والكرامة. وفي هذا النوع من عمليّات المعالجة الذهنيّة، يبني الإنسان لنفسه تمثيلًا داخليًا متكاملًا لخسارة الماضي. وبهذه الطريقة أيضًا "يعيد" إلى نفسه تجربة الاستمراريّة الداخليّة، أو تجربة استمراريّة الهويّة، التي قطعتها الصدمة وتركته مضطربًا وفي سعي دائم وراء شيء مهمّ ضاع، ولكن لم يؤخّذ بعين الاعتبار أو لم يفهم.

ليس الأمل خيارًا لنا كفلسطينيين دون مواجهة الفقد، على نحو ما يرى ديفين عطا الله وهشام عورتاني إذ يقولان: "لهذا السبب، بدلًا من أن نخوض معركة الأمل، نخوض معركة الحزن. حزننا يساعدنا في النضال ضدّ العنف الاستعماريّ وكلّ الروابط بين الدول العسكريّة التي تجعل الإبادة الجماعيّة ممكنة في هذه اللحظة، من خلال تذكيرنا بكلّ ما نحبت وكلّ ما فقدناه. نتذكّر الجمال في كلّ ما سُرق منا، في كلّ بيوتنا وأراضينا المحبوبة، وفي الأرواح والمجتمعات. عندما نجد الشجاعة للحزن كفلسطينيين، نتجنّب تحوّلنا الوحشيّ إلى قلب مليء بالعنف. بعد تحمّل كلّ هذا العنف، الشيء الوحيد الذي يحمي كرامتنا وكمالنا هو حبنا وحزننا المناهض للاستعمار".³⁹ عندما نبكي، نعترف بقوّتنا على مواجهة الألم بدلًا من إنكاره. حين نعيش الجِدَاد، نصبح أكثر قدرة على التحرُّر من القيود النفسيّة التي تفرضها سنوات القهر. الجِدَاد هو بداية، وليس نهاية؛ هو خطوة نحو الشفاء والتحرُّر الكامل، وذلك أنّه يمنحنا الفرصة للتصالح مع ماضينا وبناء مستقبل جديد.

في السياق الفلسطينيّ، يتجاوز الجِدَاد كونه عمليّة شخصيّة ليصبح أداة جماعيّة قويّة للتحرُّر. فهو لا يتعلّق بالحزن على الخسائر الفرديّة فحسب، بل يتعلّق كذلك باستعادة تاريخ مشترك، وهويّة، ومقاومة ضدّ القمع المستمرّ. يمكن للجِدَاد أن يكون فعلًا سياسيًا - على نحو ما تشير جوديث بتلر - يؤكّد على قيمة الحياة والمعاناة الجماعيّة التي جرى خوضها.⁴⁰ تصبح ممارسات يوميّة مثل الطقوس الجنائزيّة، الاحتفالات التذكريّة، والأدب الفلسطينيّ، منصّات للتعبير عن الحزن على الأرض، والشعب، والتراث المسلوب. على سبيل المثال، في الإمكان قراءة جنازة شيرين أبو

38. Yalom, Irvin D. (2008). Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death. *The Humanistic Psychologist*, 36 (3-4). Pp. 283-297.

39. Atallah, Devin G. & Awartani, Hisham. (2024). Embodying Homeland: Palestinian Grief and the Perseverance of Beauty in a Time of Genocide. *Journal of Palestine Studies*, 53 (1). Pp. 137-145. (p.140).

40. Butler, Judith. (2016). *Frames of War: When is Life Grievable?*. London: Verso Books.

عاقلة بوصفها تمثيلاً لمفهوم العمل من خلال الجِداد، حيث يجري تحويل الحزن إلى فعل جماعيٍّ للمقاومة والتحدّي. يشير الحشد الجماهيريّ والمواجهات مع قوَّات الاحتلال خلال جنازة أبو عاقلة إلى أنّ الجِداد الجماعيّ هو شكل من أشكال التحدّي النفسيّ والاجتماعيّ، وهو ما ينسجم مع أفكار فرانز فانون بشأن استعادة الذات في ظلّ الاستعمار.⁴¹ هذا الفعل العلنيّ للحزن يعمل على مقاومة محاولات المحو التي يسعى الاستعمار إلى فرضها على الهويّة الفلسطينيّة. وفي هذا قال فرانز فانون إنّ الاعتراف بالألم هو الخطوة الأولى نحو تفكيك الاستعمار واستعادة الذات من الهويّة المفروضة من قبل المستعمر.⁴² الجِداد في السياق الفلسطينيّ، إذًا، ليس علامة ضعف، بل هو فعلٌ تحدّيّ، فعلٌ يرفض النسيان ويستمرّ في تأكيد وجود وضمود الشعب الفلسطينيّ.

إنّ الدولة تقمع أعمال الجِداد والتعبير العلنيّ عن الحزن كوسيلة للسيطرة. وهي تتعامل مع الجِداد، وخاصّة في شكله الجماعيّ، باعتباره عملاً تخريبياً سياسياً يؤكّد الهويّة الفلسطينيّة والاستمراريّة التاريخيّة، ويتحدّى سرديّات الدولة للسلطة والسيطرة. ومن خلال منع الجِداد، تبتغي الدولة محو الذاكرة الجماعيّة وقمع التعبير السياسيّ، إذ يمكن للأفعال العلنيّة للحزن أن تحشد المجتمعات وتولّد التضامن، فتشغل الدولة دور المراقبة والتخويف، ممّا يخلق بيئة يتردّد فيها الأفراد في الانخراط في الجِداد الجماعيّ.⁴³

يقول إبراهيم نصر الله في روايته "أعراس آمنة": "إنّ عشنا، سأذكّرك أنّنا سنبيكي كثيرًا بعد أن نتحرّرا، سنبيكي كلّ أولئك الذين كنّا مضطّرين أن نزرعد في جنازاتهم، سنبيكي كما نشاء، ونفرح كما نشاء، وليس حسب المواعيد التي يحددها هذا الذي يُطلق النار عليهم وعلينا الآن. فنحن لسنا أبطالاً، لا، لقد فكّرت طويلًا في هذا، وقلت لنفسي نحن لسنا أبطالاً، ولكننا مضطّرون أن نكون كذلك".⁴⁴

وبالفعل، نحن لسنا أبطالاً، علينا أن نبكي، أن نحزن، أن نُعلن الجِداد وأن نواجه فقداننا كجماعة حتّى نتحرّر.

يمكن أن يتأتّى ذلك من خلال خلق مساحات بديلة للحزن قد تكون خاصّة، حيث يمكن للأفراد والمجتمعات الحزن جماعيًّا دون مراقبة أو تدخّل من الدولة، إضافة إلى توثيق وحفظ قصص الخسارة والمعاناة التي تُمكننا من الاستمرار في مقاومة محاولات المحو من خلال تذكُّر وتكريم أولئك الذين فقدوا أحبّاءهم، إضافة إلى المشاركة والحديث ضمن بناء مجموعات متقاربة وحميمة تتشارك الحزن والألم وتكلّم بانفتاح وأمان، إلى جانب البناء المعرفيّ القائم على الملاءمة الثقافيّة التي تتيح للعلاج النفسيّ أن يكون شاملاً للسياق السياسيّ في غرف العلاج الشخصيّة.

41. Fanon, Frantz. (1963). Ibid.

42. Ibid.

43. Shalhoub-Kevorkian, Nadra. (2015). *Security Theology, Surveillance and the Politics of Fear*. Cambridge: Cambridge University Press.

44. نصر الله، إبراهيم. (2009). *أعراس آمنة - رواية*. بيروت: الدار العربيّة للعلوم ناشرون. ص.ص. 98-99.

خاتمة

في الختام، يمثّل هذا النصّ قراءة في رحلة من الصدمة نحو التحرُّر، رحلة يعايشها الفلسطينيون في الداخل بين إرث النكبة المستمرّ ومتطلّبات البقاء ضمن سياق استعماريّ قائم. تتجلى في هذه الرحلة قوى المقاومة والصمود من خلال إعادة تعريف الهوية الثقافية والسياسية، والتحرُّر من قيود الذات الزائفة، وإحياء الذكريات التي تجسّد الهوية الفلسطينية المستمرة. استعادة الذات من خلال الجِدَاد والصمت الواعي تتحدّى محاولات الاستعمار أن يمحو، وتجعل من الحزن فعلاً مقاومًا يوحد المجتمع ويعزّز الحصانة النفسية. تحرير النفس هنا ليس مجرد تَخَلُّ عن الألم، بل هو تحويل له إلى قوّة ووسيلة لعيش الكرامة الأصيلة.

وتبقى ثمة حاجة إلى مزيد من الحوار بشأن آليات الدعم النفسيّ وسبل التمكين الجماعيّ لتعميق هذا المسار، وتحقيق التحرُّر النفسيّ الذي يسهم في مقاومة الاستعمار بجوانبه النفسية والمادية.

