أوراق 11
فلسطينيّة

بين عُنفَيْن:

المجتمع الفلسطينيّ بين الحرب وسياسات الإخراس

قراءة سيكولوجيّة

ملف الحرب على قطاع غزّة (2)

إيناس عودة-حاجّ

تشرين الأوّل، 2023

مدى الكرمل
علم النفس التحرّري
Liberation Psychology

أوراق فلسطينيّة 11
تشرين الأوّل، 2023

ملف الحرب على قطاع غزة (2)

بين عُنفَيْن: المجتمع الفلسطينيّ بين الحرب وسياسات الإخراس

قراءة سيكولوجيّة

إيناس عودة-حاجّ
معالجة نفسيّة، ومركّزة برنامج علم النفس التحرريّ في مدى الكرمل

هيئة التحرير: د. عرين هوّاري، د. مهنّد مصطفى، إيناس خطيب
التدقيق اللغويّ: حنّا نور حاجّ
مسؤولة النشر والانتاج: إيناس خطيب

العنوان: همغينيم 90 حيفا
البريد الإلكتروني: mada@mada-research.org
رقم الهاتف: 04-8552035

على مدار عقود، يعيش الفلسطينيّون تحدّيات سيكولوجيّة يوميّة ليست سهلة، ولا سيّما مَن هم مواطنون في إسرائيل. فمن ناحية، هم جزء من الشعب الفلسطينيّ لهم جذور وتاريخ وذاكرة وارتباط بالأرض والمكان يعود إلى مئات السنين، ومن الناحية الأخرى فُرِضت عليهم المواطَنة في دولة قامت بعد نكبة شعبهم وتمارس القمع على من تبقّى في أرضه، وتعيش في حالة صراع مستمرّ مع الشعب الذي ينتمون إليه. تزداد هذه التحدّيات وتتضاعف في حالات التصعيد والأزمات السياسيّة، حتّى بلغت في هذه الأيّام أقصى الدرجات التي اختبرها الفلسطينيّون في إسرائيل منذ النكبة. المحاولات العنيفة والمستمرّة من قِبل الدولة للترهيب والملاحقة والإخراس، التي لم تقتصر على مؤسَّساتها بل امتدّت لتشمل أماكنَ العمل والأكاديميا والمجتمع المهَيْمِن فيها، إضافة إلى تجارب الماضي الحاضرة دومًا في أذهاننا وفي وعينا وذاكرتنا الجمعيّة، تثير فينا شعورًا من الخوف الفرديّ والمجتمعيّ، وتعيد إحياء مستويات متعدّدة للصدمة المستمرّة التي عشناها ونعيشها منذ النكبة، ممّا يزيد شعورنا بالخوف والقلق والترقُّب والعجز على المدى القصير. بَيْدَ أنّه من الممكن كذلك الانتباه إلى الآثار النفسيّة العميقة التي قد تخلّفها سياسات كَمّ الأفواه والملاحَقة على المدى البعيد. من هذه الآثار -على سبيل المثال- الاكتئاب والقلق الشديد والتوتُّر الدائم والشعور المستمرّ بالتهديد وعدم الأمان. فقد وجدت الأبحاث أنّ أعراض الصدمة الجمعيّة تتوارثها الأجيال وتزداد حدّتها عند كبتها ومنع الحديث عنها ومشارَكتها.[1]

شكّلت الأحداث الأخيرة وتشكّل نوعًا من الصدمة تسبّب لنا في ضائقة نفسيّة. فمنّا مَن تَعَرّض إلى الأحداث الصادمة مباشرة، في حين تعرّض معظمنا إلى الصدمة الثانويّة وغير المباشرة من خلال ما نشاهده ونسمعه على شبكات التواصل وشاشات التلفزيون، فضلًا عن التهديد الحقيقيّ بالمسّ بنا لمجرّد كوننا أبناء الشعب الفلسطينيّ. الأحداث الكبيرة الضاغطة وغير المتوقَّعة تزعزع مسار حياتنا الاعتياديّ كما تزعزع معتقداتنا الأساسيّة عن العالَم من حولنا، وعن ذاتنا وقدرتنا على السيطرة وحماية أنفسنا ومَن نحبّ. وفي أوقات الشدائد، يبحث الفرد عن شخص يثق به يعتبره مَصْدر دعم واهتمام وعناية (Caregiver)، وفي المعتاد تكون العائلة هي هذا المصدر. أمّا في الحالة الجمعيّة، فإنّ المجتمع والمركز السياسيّ (هيئات سياسيّة ومجتمعيّة) هما مصدر الاهتمام والعناية للناس، حيث يعطي المجتمع أفراده شعورًا بالانتماء والتمكين،[2] وفقدان هذه المشاعر يفاقم شعور الناس بالخوف والوَحدة وانعدام الأمان لأنّه ليس ثمّة مَن يهتمّ بهم ويدافع عنهم ويدفع عنهم الأخطار الحقيقيّة والمتخيَّلة، الحاضرة منها والمستقبليّة كذلك.

تعيد الأحداث الأخيرة إلى الواجهة جدليّة الحقّ والقوّة؛ إذ يفرض القويّ سيطرته لإخراس كلّ الأصوات المنتقدة له، ويحاول أن يفرض للأحداث رؤية مقطعيّة منزوعة السياق والتاريخ. ولطالما استعملت الأنظمة الاستعماريّة وقت الحرب تلك الرؤية في محاولة منها لنزع الإنسانيّة عن خصومها لتبرير وشَرْعنة ممارسات مخالفة للقانون الدوليّ والإنسانيّ. في المقابل، من المهمّ، بل من الواجب، عدمُ التغاضي عن السياق الكولونياليّ الاستيطانيّ كإطار للتحليل؛ إذ تُصدِّر إسرائيل للعالم رواية واحدة مُفادُها أنّ هنالك "حيوانات بشريّة" قرّرت شنّ هجوم على أُناس لمجرّد أنّهم يهود، وأنّ الحرب الجارية هي بين العالَم "المتنوّر الحضاريّ" وَ "العالَم المتخلّف الظلاميّ". ومع رفضنا الأخلاقي للمسّ بالمدنيّين العُزّل وبالأطفال، فإنّ المؤكَّد هو أنّ تلك التقسيمة التي تقسم العالم إلى أخيار وأشرار تعكس رؤية كولونياليّة بنيويّة عنيفة، وتمحو تاريخًا طويلًا من الاحتلال والقتل والحصار والتدمير بكلّ ما لذلك من آثار نفسيّة مدمّرة.

1. Abu el Hija, Adnan. (2018). **Intergenerational transmission of parental Nakba related trauma experiences among the Palestinians living in Israel** [Doctoral dissertation, University of Konstanz]; Mazor, Aviva, Gampel, Yolanda, Enright, Robert D., & Orenstein, Ruth. (1990). Holocaust survivors: Coping with post-traumatic memories in childhood and 40 years later. **Journal of Traumatic Stress**, 3(1). Pp. 1-14.

2. Muldoon, Orla T., Haslam, S. Alexandra, Haslam, Catherine, Cruwys, Tegan, Kearns, Michelle, & Jetten, Jolanda. (2019). The social psychology of responses to trauma: Social identity pathways associated with divergent traumatic responses. **European Review of Social Psychology**, 30(1). Pp. 311-348.

يحدّد هذا التقسيم مَن هو صاحب المعاناة الإنسانيّة المشروعة، وكذلك يحدّد أيّ الأرواح تُعتبر ذات قيمة وتستحقّ الحزن عليها، وأيّة أرواح لا تُحتسب، بل هي غير مرئيّة للعالم أصلًا وبالتالي تصبح غير مستحِقّة لأيّ نوع من الحزن عليها أو الحداد لدى فقدانها.[3] يرافق هذا التوجُّهَ احتكارٌ للمعاناة ولمفهوم الضحيّة حيث يدخل القويّ في نوع من الضحويّة التنافسيّة التي ترى أنّ مجموعته تعرّضت للألم والأذيّة أكثر من المجموعة الأخرى، ويستعملها كأداة دفاع سيكولوجيّة لتبرير ممارسات عنيفة ضدّ مجموعة أخرى في أوقات التهديد العالية.[4] يوظَّف هذا التوجُّه لشَرْعنة البطش بكلّ من لا ينتمي إلى مجموعته، ولكسب تعاطف دوليّ مع معاناته أوّلًا ومع ممارساته ثانيًا.[5] لا تشعر الضحيّة المتنافسة إلّا بآلامها هي مع انغلاق وتغييب ونزع الشرعيّة عن أيّ آلام أو معاناة أخرى، حيث لا يُعتبر البطش بالإنسان الآخَر من خارج مجتمعها الأخلاقيّ معاناةً.[6]

لا يخفى على أحد أنّ كلّ فلسطينيّ، في أيّ مكان، عانى ويعاني -بوعي أو بغير وعي- نوعًا من فقدان الشعور بالأمان المرتبط بفقدان البيت إبّان النكبة والتهجير. البيت بما يمثّله من الحسّ الأوّليّ والفطريّ بالأمان هو منطلَق وأساس كينونتنا وتركيبتنا النفسيّة. يُشكّل البيت فسحة تساعد الذات على التطوُّر، ويعكس هُويّة الفرد وانتماءه إلى المكان. يحتوي البيت على نمط الحياة الذي عاشه، وعلى تاريخه وذكرياته بالإضافة إلى مخطّطاته وأحلامه وتطلُّعاته للمستقبل.[7] يزداد شعور انعدام الأمان ويتفاقم في الأنظمة الاستعماريّة من خلال عمل منظومة القمع المستمرّ والمنهجيّ على تفكيك المجتمع وتذريره، أي تحويله إلى مجموعة من الأفراد (/الذرّات) المعزولين بلا أيّ رابط سياسيّ أو وطنيّ جمعيّ. وقد دخل المجتمع الفلسطينيّ في إسرائيل إلى هذه الأزمة الأخيرة وهو -أصلًا- في حالة من فقدان الأمان، ومن التفكُّك المجتمعيّ، ويعاني من تقدير ذاتيّ مجتمعيّ متدنٍّ بسبب أوضاع الجريمة المتفشّية. كلّ تلك الأمور مجتمعةً تترك في نفوس الناس مشاعر من الضعف والعجز والدونيّة، وتُفاقِم الشعور بانعدام الأمان، وبالعزلة، وبالخوف الفرديّ والجمعيّ، وتزداد حدّة هذه المشاعر في أوقات الأزمات الشديدة.

من المهمّ التشديد أنّ هذه المشاعر كلّها طبيعيّة، وهي ردّ فعل طبيعيّ على حدث غير طبيعيّ. ويرى علم النفس التحرُّريّ أنّه من الضروريّ التعامل مع هذه المشاعر عن طريق تحويلها إلى نوع من السلوك الفاعل الذي يوظّف الطاقات التي تثيرها الشدائد نحو العطاء والمساعدة، وعن طريقه يشعر الناس بقيمة ذاتيّة ويعطيهم معنى لحياتهم في أيّام من الانكفاء والكبت والخوف، ممّا يساعد على تجاوز المحنة والضائقة بقَدْر من الحصانة النفسيّة. بَيْدَ أنّ الرقابة المستمرّة على كلّ كلمة وكلّ نشاط وكلّ نفَس يخرج من أيّ فلسطينيّ في الداخل ويُعتبَر خارج ما تسمح به منظومة الهيمنة التي تفرضها غريزة الانتقام وتغييب التفكير العقلانيّ، تجبر الناس على كبت المشاعر والصمت واللا-فعل، وهو ما يُدِخلهم في دائرة العجز والاكتئاب لا يقْوَوْن على كسرها والخروج منها. وقد كانت وسائل التواصل الاجتماعيّ حتّى الآن بمثابة فعل تحدٍّ للتجزئة والشرذمة التي فرضها الاحتلال، وكانت في وقت الأزمات مَخرجًا -ولو افتراضيًّا- من دائرة العجز واللا-فعل ولو من باب "أضعف الإيمان" بالكلام والموقف، خصوصًا حين يَضيق الحيّز عن الحراكات على أرض الواقع.

3. Butler, Judith. (2016). **Frames of war: When is life grievable?** Verso Books.

4. Shnabel, Nurit, Halabi, Samer, & Noor, Masi. (2013). Overcoming competitive victimhood and facilitating forgiveness through re-categorization into a common victim or perpetrator identity. **Journal of Experimental Social Psychology**, 49(5). Pp. 867-877.

5. Bar-Tal, Daniel, Chernyak-Hai, Lily, Schori, Noa, & Gundar, Ayelet. (2009). A sense of self-perceived collective victimhood in intractable conflicts. **International review of the Red Cross**, 91(874). Pp. 229-258.

6. صايغ، روز ماري. (2014). استبعاد النكبة الفلسطينيّة من دراسات نوع الصدمة. **مجلّة الدراسات الفلسطينيّة**، العدد 99. ص 44-56.

7. غنادري – نصر، صفاء؛ وَشيمي، منى. (2022). لذات الفلسطينيّة والنكبة - بين السلب والاعتراف في السياق الجمعيّ - الفرديّ – العلاجيّ. قاطعات مجلّة نفسيّة سياسيّة وثقافيّة، العدد 4.

يُعَدّ التعاضد والتكافل المجتمعيّ من أهمّ آليّات الدعم والمسانَدة لتخطّي الأزمات. وتُظهر الدراسات أنّ تكيُّف الناس مع أوضاع الحرب الضاغطة تتأثّر بعوامل مثل مدى التعرُّض المباشر لعنف الصراع ومدى منالِيّة موارد مساعِدة خلال الحرب وبعدها.[8] عندما تغيب مصادر مركزيّة للدعم، ويفقد المجتمع مركزيّته وصِفتَهُ الجامعةَ، يشعر الفرد منّا أنّه وحيد لا يوجد مَن يسانده أو يؤازره. في ظلّ هذه الظروف تحديدًا، مهمّ أن يدعم بعضنا بعضًا -وإنْ كأفراد في دائرتنا الصغيرة-، وأن نتبادل الحديث، وأن نَكون معًا، وأن نتساعد -عائلةً وجيرانًا وأصدقاءَ-. فبحسب ألفريد أدلر، السلوك الفرديّ المتراكم يُنتج نوعًا من العَقْد الاجتماعيّ أو من شعور الاهتمام المجتمعيّ (Social interest) المهمّ للمسانَدة والمؤازرة، وهذا بدَوْره يُسهم في تحسين الصحّة النفسيّة للأفراد.[9] كما أنّ مشارَكة أفكارنا ومشاعرنا مع أشخاص قريبين وموضع ثقة يخفّف من شعورنا بالوَحدة والعزلة، ويساعد على تقاسم العبء والثقل العاطفيّ. من المهمّ أن يوفّر الاختصاصيّون/ات والعاملون/ات في الصحّة النفسيّة هذا الحيّز الآمن في تدخُّلاتهم العلاجيّة، وهو حيّز تشارُكيّ يحتاجه المعالِج والمعالَج كلاهما لمعالجة تخبُّطاتهم ومشاعرهم بكونهم أبناء نفس المجتمع. وقوفنا معًا يمكّننا من رفض الاقتلاعِ المزدوج الذي يريدون فرضه علينا في الداخل: اقتلاعِنا من الهُويّة الجماعيّة، واقتلاعِنا من تجربتنا ومشاعرنا الإنسانيّة. إزاء ما اختبرناه وما شاهدناه على مدار عقود من تهجير وقتل ودمار وظلم، وهو ما كان من شأنه أن يسلبنا كلّ مقوِّمات الإنسانيّة، ما زلنا نصرّ على الحفاظ على ما تبقّى فينا من قِيَم ومن حسّ إنسانيّ يؤكّد ويقوّي بوصلتنا نحو التشبُّث بالحياة والحرّيّة، ويمكّننا من التعاطف مع كلّ ضحيّة دون أن نغفل عن التمييز بين الظالم والمظلوم، ودون أن نحاول خلق توازنات (توازنات لا وجود لها أصلًا) بين من لديه القدرة على إكرام أحيائه وأمواته، ومَن لا يجد وقتًا (ولا متّسعًا) للصدمة والحزن ولدفن موتاه بكرامة!

8. Atallah, Devin G. (2017). A community-based qualitative study of intergenerational resilience with Palestinian refugee families facing structural violence and historical trauma. **Transcultural psychiatry**, 54(3). Pp. 357-383.

9. Ansbacher, Heinz L. (1991). The concept of social interest. **Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice**, 47(1). Pp. 28-46.

مدى الكرمل
المركز العربي للدراسات
الاجتماعية التطبيقية