

## يعمل

السجان خلال الأسر كل جهده، من خلال ممارسات مختلفة، على بناء شخصية مهزوزة ومهزومة للأسيرات من حوله. وقد أشارت الدراسات أن أكثر الممارسات وقعاً على نفوس الأسيرات هو التحكم في ظروفهن المعيشية مثل التحكم في وقت الطعام وكميته، ظروف الاستحمام واللباس والنظافة الشخصية. هذه الممارسات تؤدي إلى انتقال الشعور بالتحكم الشخصي والسيطرة على الذات إلى جهة خارجية -عدوة- مما قد يؤدي إلى ظهور الشعور بالعجز، وبالرغم من محاولة الأسيرة مقاومة الأثر السلبي لهذه الممارسات إلا أنها غالباً ما تصبح جزءاً من شخصية الأسيرة وجزءاً من ممارستها اليومية التي ترافقها حتى بعد تحررها من الأسر. فتستمر الأسيرة بممارسة النظام الذي اعتادت عليه داخل الأسر وخارجه أيضاً، إلا أن الأمر قد يعتبر غريباً في حياتها خارج السجن، وكثيراً ما يزعج من حولها.

## تكون

هذه الممارسات عادةً عبارة عن ردود فعل على الصدمات المتكررة التي يلحقها السجان أو المحقق بالأسيرة، لكي يصل إلى الأهداف التي يريدتها من خلال التحكم بشكل كامل بحياتها النفسية. الطرق المستعملة لتحقيق هذه السيطرة مركزة على توجيه صدمات نفسية ضد الأسيرة بشكل ممنهج ومتكرر. وغالباً ما تستعمل أساليب متنوعة لتوليد الرعب والشعور بعدم القدرة تجاه الآخرين وتحطيم ذات الأسيرة.

فيتم مثلاً استعمال التهديد بالقتل أو التهديد بالتسبب بضرر قاسي للأسيرة أو لآخرين مقرين منها. أو مثل أن يحاول السجان تحطيم الاستقلالية الذاتية للأسيرة عن طريق السيطرة على جسدها بواسطة إهانة مهام الجسد الأساسية، مثل الحرمان من الأكل، الشرب، النوم، المأوى، الحركة، خصوصيات أو نظافة شخصية.

كذلك غالباً ما تخسر الأسيرة سنوات حرجة من حياتها ومراحل مهمة في تكوين الهوية الشخصية والاجتماعية، إذ أن غالبية الأسيرات يدخلن الأسر وهن في سنوات العشرين من العمر ويبقن فيه لبضع سنوات. وهكذا عندما تخرج الأسيرة من السجن تجد قريناتهن من الصبايا قد أنهين تعليمهن وكونن عائلاتهن الخاصة. أما سنوات الأسر فقد قطعت على الأسيرة هذه الفرص، لذا تشعر بأنها خسرت الكثير. في المقابل يبدأ الأهل بالضغط على الأسيرة كي تغلق هذه الفجوة، إما عن طريق الزواج السريع للأسيرات العزباوات، أو دفعها إلى التعلم أو إلى سوق العمل دون أخذ رغبتها بالحسبان. قد يزيد هذا الضغط من مرارة تجربة الأسر بسبب مواجهه الأسيرة لصعوبات جمّة إضافية في الانخراط المجدد في مجتمعتها.

## الأمور التي يعاني منها أهل الأسيرة بعد خروجها من الأسر

إن خروج الأسيرة من السجن هو من أسعد اللحظات التي تنتظرها العائلة. ولكن عادةً ما تتفاجأ العائلة بلقاء شخص آخر يختلف عن ذلك الذي انتظروه وتوقعوه سنوات طويلة مما يولد بعض التوتر في العلاقة.

### من الممكن أن ينبع هذا التوتر مما يلي:

- محاولة دائمة لحماية الأسيرة من الأسر مجدداً وحماية الأسرة من التعرض مرة أخرى لهذا الحدث.
- التعامل مع الأسيرة كما لو أنها لم تدخل السجن ولم تحصل تغييرات جديدة عليها وكانت لفترة طويلة بعيدة عنهم.
- الهاجس من الوصمة الاجتماعية للفتاة لوجود شكوك حول التعدي الجنسي خلال الأسر مما قد يعيب سمعتها الطيبة. هذا الهاجس لا ينقشع بالرغم من أن جميع التقارير والأبحاث تشير إلى عدم وجود اعتداءات جنسية على الأسيرات السياسيات الفلسطينيات.

## الأسيرة وأطفالها

تقبع بعض النساء في السجون بينما يتركن في الخارج أزواجاً وأطفالاً، ومن الواضح أن تأقلم الأسيرة للحياة بعد خروجها من الأسر يتطلب أيضاً إعادة بناء الثقة والعلاقات التي قطعت مع أطفالها.

تختلف ردود فعل الأطفال على خروج أمهاتهم من الأسر بشكل كبير وقد لا يكون هناك نمطاً واحداً نستطيع القول أنه النمط الغالب على جميع ردود أفعالهم.

عمر الطفل حين أسرت والدته والفترة الزمنية التي بقيت فيها داخل الأسر هما من العوامل الأساسية التي تُشكل ردة فعل الطفل تجاه خروج الأم. وقد نرى أطفالاً يعبرون عن فرحة غامرة حين رؤية أمهاتهم، وآخرين يبكون أكثر قلقاً أو توتراً، كما وبعضهم قد يفضلون الانعزال لأنهم يشعرون بالبلبله تغمرهم.

يجدر الذكر أيضاً أن ردة فعل الطفل قد تتبدل مع مرور المدة، فنجد طفلاً مثلاً سبق وأن تعامل مع أمه واستقبلها بفرح وهدوء يبدأ بعمل سلوكيات غير مقبولة أو يُبدي رفضاً أو غضباً بشكل مباشر أو غير مباشر تجاه والدته.

لا يمكن محو سنوات الفراق عن الأم ولا الأثر الشديد لذلك على نفسية الطفل ومن غير المنصف أن نتوقع من الطفل استقبال والدته بحفاوة وفرح والاستمرار بحياته كما لو لم تكن هناك قطيعة.

اعتاد الطفل على نمط حياة لم تكن والدته خلاله موجودة وحين خروجها من السجن يحتاج الطفل إلى إعادة برمجة نمط حياته بشكل مغاير الأمر الذي يحتاجه إلى وقت وجهد.

لذا على الاسرة إدراك أن الطفل يمر بمرحلة صعبة يحتاج فيها للدعم والتقبل من الجميع. تفهم أن جميع ردود الفعل شرعية هو أمر أساسي لمساعدة الطفل على بناء علاقة مع والدته من جديد.

تحتاج الاسيرة الأم أيضاً إلى فترة تأقلم موازية، حيث تكون أحياناً قد خسرت فترات طويلة كانت حاسمة في نمو أطفالها. قد يسبب الأمر الألم والمرارة للأسيرة كما أنها قد تتقمص أحياناً بعض السلوكيات التي اعتادت عليها في السجن من شدة وقوانين وحزم الأمر الذي يتعارض مع الاحتياجات النمائية لأطفالها. وهنا أيضاً يلعب الوقت والدعم الأسري دوراً مفصلياً في استعادة التوازن وبناء العلاقات بشكل صحي من جديد.

## الأمور التي من الممكن أن تعاني

### منها الأسيرة بعد الخروج من الأسر

- توارد أفكار وصور من فترة الأسر مما يجعل الاسيرة تشعر بالخوف والقلق بشكل مفاجئ.
- استثارة زائدة من الأصوات العالية، الإفراط في رد فعل النقر، نوبات غضب بطريقة حادة وذلك نتيجة لتذكر مشاعر تخص الأسر.
- صعوبة في النوم، كوابيس وأحلام مزعجة لها علاقة بما جرى.
- تغير بعض العادات التي كانت تمارسها الأسيرة قبل الأسر مثل التدخين أو النوم أو طريقة الأكل أو شرب المنبهات (قهوة شاي . . الخ).
- صعوبة في التركيز والانتباه مما يؤثر على قدرة الأسيرة على الدراسة. أحياناً يكثر السرحان أو الانتباه لمثيرات غير مهمة واعطائها أهمية كبيرة.
- الإحساس بأن الأسر يتكرر من جديد وذلك من خلال شعور الأسيرة بأنها كما لو تزال داخل السجن، فتقوم وهي حرة بأشياء كانت ملزمة بالقيام بها في السجن.
- عدم الاهتمام والمشاركة في فعاليات مهمة للعائلة، الشعور بالغرابة أو عدم التواصل مع الآخرين.
- عدم التعبير عن المشاعر، الإحساس بالفراغ الداخلي.
- نظرة سلبية عن المستقبل ونظرة متشائمة حول طيبة الناس المحيطين بها.
- الشعور الجسدي بالتعب أو الارهاق.
- تفضيل العزلة أو البقاء وحيدة لفترات طويلة.

## ماذا علينا أن ن فعل

يصبح دور العائلة في حياة الأسيرة أساسياً أكثر بعد الخروج من الأسر خاصة أنها مرت بتجارب صادمة متكررة خلال سنوات السجن . تكمن أهمية دور الأهل في قدرتهم على تفهم مشاعر الأسيرة من مخاوف وأحزان . كذلك فإن دعم الأهل للأسيرة عن طريق احتواء ردود فعلها واحترام رغباتها له النصيب الأكبر في راحة الاسيرة بعد الخروج من السجن . إليكم بعض النصائح :

- عدم الضغط على الأسيرة كي تُغير عاداتها مثل الإقلاع عن التدخين أو الأكل ، بل محاولة التحدث معها عن آثار هذه العادات واقتراح عادات بديلة أكثر فائدة .
- احترام خصوصية الأسيرة ورغبتها في المشاركة أو عدم المشاركة بتجاربها من فترة الأسر ، وذلك مع إشعارها الدائم بأننا كأهل مستعدون لسماعها في حال شعرت بالحاجة لذلك .
- تفهّم ردود الفعل والاستشارة السريعة لدى الأسيرة والتعامل معها بهدوء .
- إعطاء الأسيرة مساحة كي تحاول السيطرة على ذاتها وعلى البيئة المحيطة بها ، وذلك عن طريق إعطائها الخيار وعدم فرض الأشياء عليها .
- إعطاء الأسيرة مساحة من الوقت تستطيع خلاله بناء ذاتها وثقتها بذاتها من جديد .
- تشجيع الأسيرة على الانخراط في الفعاليات الاجتماعية (مثل أعراس ، مناسبات ، أعياد) دون إلزامها بها . وذلك من خلال التأكيد على رغبة الآخرين في مشاركتها وحضورها .



### المركز الفلسطيني للإرشاد

- بيت حنينا ٢٥٦٢٢٧٢-٢٠
- البلدة القديمة في القدس ٢٠٦٢٧٧٣٦٠-٢٠
- رام الله ٢٩٨٩٧٨٨-٢٠ ■ نابلس ٢٣٣٥٩٤٦-٢٠
- جنين ٢٥٠٤٠٦٠-٢٠ ■ عزون ٢٩٠٢٤٦٢-٢٠
- email: pcc@palnet.com
- www.pcc-jer.org

بالشراكة مع:



«برنامج حماية الأسيرات والمحتجزات الفلسطينيات في  
السجون الإسرائيلية مرحلة ٢»  
المشروع بدعم من الحكومة الإسبانية

يساعد ما سبق الأسيرة على التكيف بسرعة وبنجاح أكبر وتخطي هذه الفترة بوقت أقل. فما تبديه الأسيرة من ضيق بعد الأسر هو عبارة عن رد فعل طبيعي لظروف حياة غير طبيعية. وأخيراً علينا أن نتذكر دائماً أن الأسيرة هي من يحتاج حبنا، اهتمامنا ورعايتنا وعلينا تفهم احتياجاتها



المركز الفلسطيني للإرشاد

# التعامل مع الأسيرة في ما بعد الأسر

إن المصاعب السلوكية والنفسية التي تحصل مع الأسيرة، منذ دخول الجيش إلى بيتها واعتقالها منه في ساعات الفجر ونقلها مكبلية الأيدي والأرجل ومعصوبة العينين، وتعرضها للضرب أحياناً، مع تدمير محتويات البيت، والانتقال إلى التحقيق وما يتضمنه من تجارب صعبة، ثم المرور بتجربة الأسر نفسها بكل مركباتها، هي مصاعب من المتوقع أن تؤثر سلباً على سير حياة الأسيرة وأهلها بعد خروجها من الأسر.