



یقین و مقاومت

آغوش یاریگر همبودها

کارلوس مارتین بریستاین

فرانچسکو ریه‌را

یقین و مقاومت

آغوش یاریگر همبودها

کارلوس مارتین بریستاین و فرانچسک ریه‌را

ترجمه شکوفه محمدی شیرمحله

Carlos Martin Beristain
Francesc Riera
AFIRMACIÓN Y RESISTENCIA
“La comunidad como apoyo”
Virus Editorial, 1993

یقین و مقاومت
آغوش یاریگر همبودها
کارلوس مارتین بریستاین و فرانچسک ریه‌را
ترجمه شکوفه محمدی شیرمحلّه
انتشارات اندیشه و پیکار
ژانویه ۲۰۲۶ = دی ماه ۱۴۰۴

Andeesheh va Peykar Publications

post@peykar.org
www.peykar.org

Frankfurter Sparkasse 1822
IBAN: DE92 5005 0201 0323 8131 00
SWIFT-BIC HELADEF1822

تقدیم به یاد آنانی که در کشتارهای ددمنشانه‌ی

جمهوری اسلامی در خون خفته‌اند، زخمی‌ها،

زندانی‌ها و خانواده‌های داغدار این سال‌ها

فهرست

سخنی با خوانندگان	۹
آموزه هایی از جنوب	۱۱
پیشگفتار چاپ فارسی	۱۳
پیشگفتار	۱۷
مقدمه: چرایی این کتاب	۲۱
مخاطبان این کتاب	۲۳
چگونگی استفاده از این کتاب	۲۳
بخش اول	۲۵
فصل اول: اهداف سرکوب سیاسی	۲۷
۱. گسیختن بافت جمعی و همبستگی	۲۸
۲. کنترل دشمن داخلی	۲۹
۳. ایجاد ترس در مردم	۳۰
۴. جا انداختن مصونیت	۳۱
۵. تغییر دادن مردم	۳۳
پیشنهادهای روش مند	۳۵
فصل دوم: شرایط چالش برانگیز و تجارب آسیب زای سیاسی	۴۰
۱. چیستی شرایط بحرانی و وقایع تروماتیک سیاسی	۴۱
۲. جنبه ی شخصی و جنبه ی اجتماعی	۴۲
۳. سلامت روانی مسئله ای اجتماعی است	۴۵
پیشنهادهای روش مند	۴۷
فصل سوم: مقاومت در شرایط بحرانی سیاسی	۴۹
۱. داشتن ایدئولوژی یا باوری راسخ	۵۰
۲. از دست ندادن «کنترل» وضعیت	۵۲
۳. آگاهی از شیوه ها و استراتژی های مورد استفاده ی قدرت	۵۳
۴. حفظ استقلال	۵۶
۵. یقین به واقعیتی دیگر	۵۸
۶. پیشنهادهای روش مند	۶۰
فصل چهارم: مقابله با ترس در موقعیت های چالش برانگیز	۶۶
۱. اجزا و عواقب ترس	۶۷

۶۹	۲. ترس بهمثابه ی حافظ امنیت یا نیروی بازدارنده
۷۰	۳. مقابله با ترس در موقعیت های بحرانی
۷۵	پیشنادهای روش مند
۸۳	بخش دوم

۸۴	فصل پنجم: پیامدهای سرکوب سیاسی و اثر آن بر افراد و محیطشان...
۸۵	۱. تأثیر مستقیم سرکوب
۸۷	۲. زوال شرایط زندگی
۸۸	۳. انزوای اجتماعی
۱۸۹	۴. آزار و اذیت و تعقیب
۸۹	۵. ایجاد وقفه در برنامه ی زندگی و پروژه ی سیاسی
۹۰	۶. نتیجه گیری
۹۲	پیشنادهای روش مند

۹۵	فصل ششم: زیر سؤال بردن هویت
۹۶	۱. هویت چیست؟
۹۶	۲. هویت فردی و اجتماعی
۹۸	۳. تلاش سرکوب برای درهم شکستن هویت
۹۹	۴. حمله به هویت
۱۰۲	پیشنادهای روش مند

۱۰۵	فصل هفتم: چالش های ناشی از وقایع تروماتیک
۱۰۶	۱. لزوم بازیافتن تعادل
۱۰۸	۲. مرگ، فقدان
۱۰۹	۳. احساس گناه
۱۱۱	۴. تله ها، موقعیت های متناقض
۱۱۲	۵. موقعیت سردرگمی
۱۱۴	پیشنادهای روش مند

۱۱۸	فصل هشتم: تروما و پذیرش آن در زندگی: شیوه های واکنش
۱۲۰	۱. زندگی آن طور که قبلاً بود: « شرایط عادی »
۱۲۳	۲. وقتی وقایع گذشته طاقت فرسا هستند: « ناممکن بودن »
۱۲۵	۳. پذیرش
۱۲۷	پیشنادهای روش مند

بخش سوم..... ۱۳۳

فصل نهم: روند یاری رسانی ۱۳۴

روند یاری رسانی ۱۳۵

۱. پذیرش گذشته به عنوان بخشی از زندگی ۱۳۶

۲. بازیابی نقش فعال اجتماعی ۱۳۹

۳. بازسازی پیوندها و مشاهدات گروه ۱۴۱

۴. چند توصیه ی کاربردی ۱۴۴

پیشنهادهای روش مند ۱۴۷

فصل دهم: روابط یاریگرانه ۱۵۲

۱. ماهیت روابط یاریگرانه ۱۵۳

۲. برخی مشکلات روابط یاریگرانه ۱۵۳

۳. رابطه ای بر پایه ی اعتماد ۱۵۴

۴. ساختن روابط یاریگرانه ۱۵۵

۵. توصیه هایی کاربردی برای برقراری روابط یاریگرانه ۱۵۷

پیشنهادهای روش مند ۱۶۱

فصل یازدهم: گروه در مقام یاریگر ۱۶۸

۱. مشخصات گروه یاری رسانی ۱۷۰

۲. امکاناتی که گروه دارد ۱۷۱

۳. منابع و ابزارهای گروه ۱۷۵

۴. ساختن گروه: پیشرفت در حمایت متقابل ۱۷۸

۵. چند توصیه ی کاربردی برای حمایت متقابل ۱۷۹

پیشنهادهای روش مند ۱۸۲

ضمیمه: چگونه گروه یاری رسانی تشکیل دهیم ۱۸۶

(پیشنهاد کار روانی اجتماعی) ۱۸۶

مسائل روش مند ۱۹۰

سخنی با خوانندگان

با احترام فراوان به شجاعت مردم ایران، خیزش‌ها و قیام‌های گذشته را دنبال کرده و با درد، واکنش وحشیانه دولت را در قالب حمله به معترضان، دستگیری‌های دسته‌جمعی، شکنجه، ناپدید سازی، زندان و اعدام، مشاهده نموده‌ایم.

این واکنش، تجارب پیشین مبارزان را از آمریکای لاتین تا آفریقا، از آسیا تا اروپا، تایید می‌کند: وقتی قدرتمندان دولت منافع اقتصادی یا سیاسی خود را در خطر ببینند و بخواهند از شرایط حاکم دفاع کنند، به ابزارهای شناخته شده متوسل می‌شوند تا جامعه را کنترل کرده و قدرت خودشان را حفظ کنند.

سرکوب دولتی به دنبال نابودی، به وحشت انداختن و فلج کردن همه کسانی است که شورش می‌کنند، خواستار آزادی‌ها و حقوق اولیه هستند یا شرایط حاکم را زیر سوال می‌برند.

ضرب و شتم‌ها، گلوله‌ها، آزارها و تحقیرها بر جسم و روح افراد بی‌شماری تأثیر گذاشته و زخم‌های عمیقی را در سطوح فردی و جمعی بر جای گذاشته است.

به همین دلیل، اندیشیدن به شیوه‌های درمانی بسیار ضروری است. درمانی که هدف آن بازیابی توان مبارزه است، حس کردن دوباره امید به جهانی بهتر و تبیین مجدد افکار، اعمال و احساسات طبق اراده‌ی خویش. درمانی که دختران، پسران، زنان و مردان را از احساس گناه و شرم نسبت به آنچه شکنجه‌گران‌شان با آنها کرده‌اند رها کند. درمانی که راه را هموار می‌کند تا بشود دوباره همراه با دیگران به جلو نگاه کرد.

این نوع شفا تنها می‌تواند در چارچوب روابط انسانی صورت گیرد. همبودها به عنوان فضاهای گردهم‌آیی همبسته‌ی انسان‌ها، منابع و امکاناتی را در اختیار افراد می‌گذارد تا افراد متقابلاً به یکدیگر قوت قلب بدهند، دستان هم را بگیرند و در کنار یکدیگر رشد کنند. همبستگی و حمایت از سوی جامعه باعث می‌شود بتوانیم دوباره سرپا بایستیم، نیرو بگیریم و شفا یابیم.

افرادی که از تحقیرها، تهدیدها و دغلکاری‌های زندان‌رهای یافته‌اند، نیازمند شبکه‌ای متراکم هستند که آنها را در آغوش گرفته، به سخنانشان گوش بسپارد و به آنها نشان بدهد که درکشان می‌کند. خانواده‌هایی که پسر، دختر، برادر و خواهر خود را از دست داده‌اند، به فرصت‌هایی نیاز دارند تا غم و اندوه خود را در قالب کلمات بیان کنند و آن را به اشتراک

بگذارند، یکدیگر را تسلی دهند و راه‌هایی برای رهایی از ناامیدی بیابند. کتاب کارلوس مارتین بریستاین و فرانچسکو ریه را که زاده‌ی تجربیات سرکوب دولتی در آمریکای لاتین است، راه‌ها، روش‌ها و رویکردهایی را برای توقف تخریب از طریق فرآیندهای جمعی نشان می‌دهد. به امید اینکه این کتاب در شرایط کنونی در ایران نیز به توسعه شیوه‌هایی برای تقویت مقاومت در برابر تمام اشکال سرکوب دولتی کمک کند.

فلیسیتاس ترویه

آوریل ۲۰۲۳

آموزه‌هایی از جنوب

نخستین چاپ این کتاب بین تعداد زیادی از گروه‌های حقوق بشر و جنبش‌های مردمی آمریکای لاتین و برخی گروه‌های همبستگی در اروپا و ایالات متحد آمریکا پخش شد. استقبالی که از این کتاب به عمل آمد و استفاده از آن در موارد مختلف به صورت ابزاری برای مقابله با سرکوب، علت وجودی این چاپ دوم است.

در دهه‌های اخیر، در تمام دنیا شاهد رشد نظامیگری و شیوه‌های سرکوبی بوده‌ایم که همراه آن می‌آید، هم در درگیری‌های متمرکز و هم در جنگ‌ها. اکنون شاهد روند در حال رشد جابه‌جایی اجباری جمعیت و پناهجویانی هستیم که مجبورند با تأثیرات و مشکلاتی که سرکوب در کشورهایشان بر جا گذاشته دست‌وپنجه نرم کنند، و در کشورهای مقصد نیز با پدیده‌هایی چون تبعیض و نژادپرستی، که به نوبه‌ی خود یکی از شیوه‌های سرکوب سیاسی است.

سرکوب در ساختار خود حکومت‌ها نیز رخ می‌دهد، در جوامعی که خود را دموکراتیک می‌نامند، خصوصاً در عملکرد دستگاه‌های پلیسی و نظامی و در زندان‌ها. برای مثال، در ده سال اخیر در حکومت اسپانیا شکایت‌های پرشماری از سرکوب آزادی بیان، آزادی اندیشه، شرایط زندان‌ها و بدرفتاری با دستگیرشدگان و زندانیان شده که برخی از آنها حتی از طریق ارگان‌های بین‌المللی صورت پذیرفته است. با این حال، عملاً در تمام این موارد عاملان از مجازات مصون مانده‌اند. حکومت‌ها تا زمانی به حقوق بشر علاقه نشان می‌دهند که در مورد کشورهای دیگر مطرح شود و در صحنه‌ی نمایش سیاسی برایشان سودآور باشد.

از طرف دیگر، روش‌های پنهان کردن و توجیه سرکوب در جوامع ما از آنچه عموماً تصور می‌شود بیشتر است. رسیدگی نکردن به شکایات، کتمان اطلاعات، انجام ندادن تحقیقات، توجیه «با ما یا آنها»، توجیه اطاعت از مافوق، ایدئولوژی‌های اقتدارگرا یا بی‌اعتنایی به تناسب بین اهداف و وسایل نیل به آنها، حی‌وحاضر و در حال رخ دادن است.

پشت شهادت‌نامه‌ها و آمار گزارش‌های حقوق بشری، هم تجربیات آسیب‌زا نهفته است و هم شیوه‌های فردی و جمعی مقابله با آنها: سازوکارهایی برای تقویت روانی افراد، حمایت جمعی و سازماندهی در جهت درک این تجربیات و کنشگری فعالانه‌ی اجتماعی.

این کتاب بر پایه‌ی یک انتخاب نوشته شده است: انتخاب گوش فرادادن به مردم. و یک هدف دارد: افزایش قدرت کنشگری مردم. شاید همه‌ی ما بتوانیم از سازوکارها و تجربیاتی که در اینجا از آن صحبت می‌شود خیلی چیزها بیاموزیم.

پیشگفتار چاپ فارسی

این کتاب، *یقین و مقاومت: آغوش یاریگر همبدها*، از تجربیات کار و همراهی روانی-اجتماعی دو کشور و ملت خواهر، السالوادور و گواتمالا، زاده شد؛ جایی که جنگ در سال‌های ۸۹-۹۰ جمعیت غیرنظامی را هدف قرار داد. هم‌زمان با نوشته شدن آن، شکنجه، دستگیری و ناپدیدسازی‌های قهری ادامه داشت: این کتاب نه بعد از پایان سرکوب، بلکه در بحبوحه‌ی اضطراب دفاع از زندگی نوشته، و به عنوان شیوه‌ای از درک جمعی و حمایت متقابل در مواجهه با ترس و تأثیر خشونت بر افراد، گروه‌ها و ذهنیت‌ها متولد شد. اولین یادداشت‌های مکتوبی که بعدها *یقین و مقاومت* را شکل داد، به دوست ما پائولا، پزشکی که در حین رسیدگی به بیماران در اواسط جنگ در السالوادور بازداشت و تحقیر شده بود، کمک کرد تا پس از آزادی آنچه را تجربه کرده بود پردازش کند. در شرایطی که نمی‌توانست با افراد دیگر صحبت کند، او با خواندن این یادداشت‌ها و نوشتن درباره‌ی آنچه بر او رفته بود خود را درمان کرد.

درک روش‌های سرکوب سیاسی و جنگ بخشی از روند فعال‌سازی اشکال مقاومت است که شامل مراقبت از یکدیگر، حمایت روانی-اجتماعی و تقویت جمعی است. تأملات و روش‌هایی که در این کتاب گردآوری شده بخشی از چیزی بود که به ما کمک کرد تا زنده بمانیم. این روش‌ها زاینده‌ی تمرین و تأمل جمعی است، دست در دست سایر مردمانی که از جنگ رنج برده‌اند (مانند خلق‌های کلمبیا یا بوسنی) و نیز آنها که در مبارزه با نژادپرستی در اروپا یا خشونت در کشورهای مختلف آفریقایی گام برداشته‌اند. تجارب آسیب‌زایی که در اینجا مورد بحث قرار می‌گیرند دلیل سیاسی دارند و برای مواجهه با آنها هم فضای اجتماعی مورد نیاز است، و هم تقویت فرایندهای فردی و سازمانی.

چاپ اول این کتاب حتی نتوانست نام *یقین و مقاومت* بگیرد و «سلامت روانی: جامعه به عنوان پشتیبان» نامیده شد، زیرا برای عبور از ایست‌های بازرسی نظامی، حتی وقتی کتاب در یک کیف بود، عنوانش باید بی‌خطر جلوه می‌کرد. پس از آن، این کتاب در میان مردم یا گروه‌هایی که به دنبال ابزاری برای دفاع از زندگی غیرخشونت‌آمیز بودند، دست‌به‌دست گشته و مبارزات بسیاری را همراهی کرده است.

وقتی پیشنهاد چاپ فارسی به من رسید، از اینکه این کتاب بتواند در میان مردمان عزیز دیگری، به زبانی دیگر که به همین اندازه عزت دارد گام بردارد، بسیار خوشحال شدم. ما با رنج، سرکوب و شجاعت مردم ایران که سال‌هاست برای دفاع از آزادی‌ای که از آنها دریغ شده به خیابان‌ها می‌روند، از دور آشناییم؛ و نیز با این واقعیت که اعدام و زندان مجازات وحشت‌آفرین هر آن‌کسی است که جرأت مبارزه به خود بدهد. تعمیم بسیاری از این اشکال خشونت در نقاط مختلف جهان تلاشی است برای کشتن امید به تعیین آنچه غیرقابل تحمل است، امیدی که کنش‌های دگرگون‌کننده را رقم می‌زند.

این اساس آگاهی از حقوق بشر است که در گوشه و کنار جهان می‌تپد. با اینکه در بسیاری از مکان‌ها، مبارزات و کشورها ممکن است مردم احساس تنهایی کنند، در به‌کارگیری این کتاب پیامی نیز وجود دارد: ما به شما اهمیت می‌دهیم، و این تجربه‌ی ماست که می‌خواهیم با شما به اشتراک بگذاریم. همان‌طور که جان برگر شاعر می‌گوید، درد را نمی‌توان تقسیم کرد، اما تلاش برای سهیم شدن در درد را می‌توان به اشتراک گذاشت و از این کنش، مقاومت زاییده می‌شود. زمانی که در کلمبیا با جوامعی کار می‌کردیم که در میانه‌ی جنگ اعلام مقاومت کرده بودند و در بحبوحه‌ی درگیری مسلحانه از مدنیت خود دفاع می‌کردند، لوئیس ادواردو، یکی از رهبران جامعه‌ی صلح سن‌خوزه آپارتادو، گفت: «من دیده‌ام که کاری را که ما می‌خواهیم در کلمبیا انجام دهیم مردمان دیگر قبلاً انجام داده‌اند، مردم گواتمالا یا السالوادور در میانه‌ی جنگ. اما گاهی اوقات مردم فکر می‌کنند که این کار را نمی‌توان انجام داد، فکر می‌کنند که ما دیوانه‌ایم.»

مواجهه با پیامدهای سرکوب و خشونت و مبارزه با عوامل آن، دو پایی است که این کتاب با آن گام برمی‌دارد: دو خواهر جدانشدنی. همچنین، جان بخشیدن دوباره به اشکال مقاومتی که در طول راه آموخته‌ایم، که از طریق نافرمانی از فرمان سکوت یا بی‌تفاوتی می‌گذرد. ترجمه و چاپ فارسی *یقین و مقاومت: آغوش یاریگر همبودها* نه تنها کلمات این کتاب، بلکه جان و نیرویی را نیز که در آنها نهفته ترجمه می‌کند.

با آغوش گرم
کارلوس مارتین بریستاین

پیشگفتار

زندگی مردمان آمریکای لاتین تحت رژیم‌های دیکتاتوری موقعیت‌های آسیب‌زایی برایشان به وجود آورده که هنوز بر آنها فائق نیامده‌اند. شکنجه، کشتار و سرکوب نظام‌مند داغی است بر زندگی آنها.

گفته می‌شود که امروزه تمام کشورهای آمریکای لاتین حکومت‌های دموکراتیک دارند. برای بررسی حقیقت این گفته کافی است نگاهی به وضع زندگی مردمان گواتمالا، هندوراس، السالوادور، کلمبیا و پرو بیندازیم که واضح‌ترین نمونه‌ها هستند.

به همین دلیل است که دستاوردها، پژوهش‌ها و آگاه‌سازی جمعی همبدها در مقابله با سرکوب را مهم می‌دانم، یعنی همان چیزهایی که این کتاب کارلوس و فرانچسک خاطرنشان می‌کند، کتابی که درباره‌ی عواقب سرکوب سیاسی و ارتباط آن با سلامت روانی بحثی عمیق را مطرح می‌کند. این مشکلات تنها گریبان‌گیر قربانیان مستقیم سرکوب و خانواده‌هایشان نیست: تمام مردم از سرکوب رنج می‌برند. ترس‌ها، «تو دخالت نکن»‌ها، بی‌تفاوتی، همدستی‌های آشکار و پنهان، سیاست‌های امتیازی، هویت و رفتار، خیانت. همان‌طور که این کتاب به‌خوبی نشان می‌دهد، هدف سازوکارهای سرکوب محدود و مشروط کردن مردم و متزلزل کردن ارزش‌های آنها در جهت پیش بردن اهداف و پروژه‌ها از طریق سلطه و ایجاد وحشت است. یعنی گسیختن بافت جمعی و همبستگی سازمان‌های مردمی.

این سرکوب با اهداف سیاسی تحمیلی در ارتباط است، سیاستی مانند دکترین امنیت ملی که در پنتاگون، در «مدرسه‌ی قاره‌ی آمریکا»^۱ در پاناما و

۱. School of the Americas که اکنون Western Hemisphere Institute for Security Cooperation نام دارد، یک نهاد نظامی آمریکایی است که از سال ۱۹۴۶ با نام‌های مختلف در آمریکای لاتین فعال بوده است. بسیاری از نظامیان و نیروهای پلیسی و امنیتی

در آکادمی‌های نظامی ایالات متحد آمریکا که نظامیان آمریکای لاتین در آن آموزش می‌بینند شکل گرفت. اینها ابزاری بود برای تحمیل کنترل اجتماعی و سرکوب در خدمت منافع انحصاری عظیم سیاسی، اقتصادی و نظامی.

این سازوکارهای سرکوبگرانه کنشی روانی را دامن می‌زند که نتیجه‌ی آن ایجاد احساس گناه در مردم در قبال شرایط موجود است و نیز تلقین لزوم اینکه نظامیان «نظم» را برقرار کنند و به شورش‌ها و هرج و مرج‌های اجتماعی پایان دهند. امروزه هدف این سازوکارها این است که هرگونه مخالفت با سیستم آشوبگری یا در ارتباط با قاچاق مواد مخدر شناخته شود.

قصد این کتاب این است که بر آگاهی ما تأثیر بگذارد و پتانسیل‌های روانی گروه‌های مردمی و سازمان‌های اجتماعی و قابلیت‌هایشان در مقابله با سرکوب را نمایان کند. برای این امر، باید از سازوکارهای روانی‌ای که انسان‌ها و جوامع را مشروط می‌کنند پرده برداشت.

چطور می‌توان در شرایط دشوار بر ترس غلبه کرد و توانایی مقاومت روحی و روانی را افزایش داد؟ بسیاری از ما با چنین موقعیت‌های دشواری مواجه بوده‌ایم: آسیب‌پذیری، وضعیت آماده‌باش، احساس ناتوانی فردی، حس کردن شکنندگی واقعیت در برابر شک و تردید، و با وجود همه‌ی اینها، مقاومت، همبستگی، حفظ هویت و شخصیت خود، هویتی که سیستم می‌خواهد هر طور شده (با شکنجه و ایجاد ترس) آن را در هم بشکند و کاری کند که قربانی راهی جز همکاری نداشته باشد. در زندان، کسانی بودند که بیش از آنچه می‌دانستند می‌گفتند و درنهایت با شکنجه‌گران همذات‌پنداری می‌کردند، هویت و شخصیتشان را از دست می‌دادند و به ابزاری بدل می‌شدند برای سلطه، برای پیش بردن اعمال سرکوبگرانه.

کارلوس و فرانچسکو به کنه این مسئله می‌پردازند و هویت فردی و اجتماعی را به‌دقت مورد بررسی قرار می‌دهند، چه هنگامی که درهم

می‌شکند و چه آن هنگام که پابرجا می‌ماند و همچون کلامی آزاده در برابر خشونت مقاومت می‌کند. فکر می‌کنم که در نظر داشتن این جنبه بسیار مهم است. وقتی در سطح فردی یا اجتماعی شروع به پذیرفتن زبان سلطه و خشونت جسمی و روانی می‌کنیم، سازوکارها و ارزش‌ها دستخوش تغییر و حتی معکوس می‌شوند، آزادی خود را از دست می‌دهند و به ارزش‌هایی بدل می‌شوند که به زنجیر کشیده شده و زندانی سیستم هستند.

سرگذشت فردی اشخاص کنار یکدیگر قرار می‌گیرد و مادام که خلق‌ها گام برمی‌دارند، کلیتی را تشکیل می‌دهد. کسانی که این وقایع آسیب‌زا را از سر گذرانده‌اند، حتی اگر بخواهند نمی‌توانند فراموششان کنند. این تجربیات، چه در سطح فردی و چه در سطح اجتماعی، چیزهایی هستند که لازم است آنها را هدایت کنیم، به آنها محتوا ببخشیم و پرده از آنها برداریم تا بتوانیم خودمان را از نو بسازیم. و این مرتبط است با بازیافتن و معنای هویت. یا ارزش‌های شکست‌خورده، ارزشی را که تسلیم می‌شود و تحت سلطه قرار می‌گیرد از آن خود می‌کنیم، یا نبرد برای زندگی را، پیکار کلمات آزاده را. و این همان چیزی است که در این کتاب بازیافتن، سهیم شدن، درک کردن، مشارکت، از سر گرفتن نقش حیاتی و اجتماعی و قابلیت همبستگی نامیده شده است.

تقویت روندهای یاری‌رسانی، بازسازی بافت اجتماعی و خانوادگی، عواطف، حافظه‌ی تاریخی، کمک روان‌شناختی و درک معنای همبود، راهی پیچیده، دشوار و دردناک است. ناپدیدشدگان قهری غایب‌اند اما همیشه در خانواده‌ها و جامعه حضور دارند.

کمک به شرح و درک تجربیات و مواجهه با شرایط تروماتیک در زمینه‌ی فردی، اجتماعی و سیاسی برای به دست آوردن مجدد سلامت روانی و روحی خلق‌ها لازم است. اینکه چنین اتفاقات ناگواری دوباره در زندگی مردم تکرار نشود هم به همین بستگی دارد. این کتاب قدمی است در جهت جمع‌آوری تلاش‌هایی که این امکان را فراهم می‌آورد.

آدولفو پرس اسکيوال

بوئنوس آیرس، ۷ مه ۱۹۹۱

مقدمه

چرایی این کتاب

این ایده‌ها، تأملات و پیشنهادهایی که اکنون به صورت کتاب به شما معرفی می‌کنیم، در حکم نوعی کتابچه‌ی راهنماست برای تمام افرادی که از اهمیت مقابله با سرکوب سیاسی در جهت تخریب، چه در سطح فردی و چه در سطح جمعی، آگاهند؛ چه این آگاهی حاصل اعتقادشان باشد چه نتیجه‌ی نیازشان، یا آن‌طور که اغلب اتفاق می‌افتد، هر دو با هم.

این کتاب کوششی است برای در اختیار گذاشتن مواد اولیه پیش‌کسانی که با هم‌بودها، یا از درون خود هم‌بودها، کار می‌کنند و در پی بدیل‌های عملی و ایجاد همبستگی در مقابله با سرکوب سیاسی‌اند: یعنی منبعی از ایده‌ها و تأملات برای افرادی که با گروه‌ها کار می‌کنند؛ یاری برای آن کس که پس از خواندن کتاب بخواهد یا احتیاج داشته باشد آن را در عمل بیازماید؛ و مرجعی مفید که جمع‌ها و هم‌بودها شاید از طریق آن بتوانند تجربیاتشان را با یکدیگر سهیم شوند و با هم کار کنند.

قصد ما به هیچ‌وجه خلق یک اثر دانشگاهی در زمینه‌ی روان‌شناسی و روان‌پزشکی نبوده است. تلاش کرده‌ایم با همان لحنی بنویسیم که مردمی که با آنها کار کرده‌ایم با ما حرف می‌زدند، مردمی که اجازه دادند شهادتشان را بشنویم و در جمع‌آوری برخی تجربیاتی که در اینجا آمده مشارکت داشته‌اند. این کتاب چکیده‌ای است از متون بسیاری که خوانده و از آنها خیلی چیزها آموخته‌ایم، به علاوه‌ی خلاصه‌ای از گواهی‌ها، شهادت‌نامه‌ها و سرگذشت‌های مردمان کشورهای آمریکای لاتین، از کلک‌تیوهای مختلف، که مبارزه کرده و راه‌ها و شیوه‌های گوناگونی را به ما آموخته‌اند، تجربیاتشان را

در اختیارمان گذاشته‌اند و با فعالیت‌های سازنده‌شان نفسی تازه در ما دمیده‌اند.

اما این کتاب بیش از هر چیز اثر جمعی بسیاری از مردمان گواتمالا و السالوادور است که در سال‌های اخیر به خلق آن کمک کرده‌اند. مردمی که نه تنها شوق و امیدی را که راهنمای ما بوده به ما داده‌اند، بلکه تجربیاتشان از آن‌همه رنج و مبارزه را نیز با ما سهیم شده‌اند. شهادت‌ها، ایده‌ها و پیشنهادهایشان پایه و اساس کار ما بوده است تا بتوانیم رشته‌ای از کارگاه‌های آموزشی را برگزار و تجربه کسب کنیم و سپس این کتاب را بنویسیم تا ابزاری باشد در راهی که می‌رویم.

از این رو، این کتاب بر پایه‌ی تجربه‌ی کار در آمریکای مرکزی، در گواتمالا و السالوادور که دو کشور بسیار متفاوت هستند، نوشته شده است؛ کشورهایی که در وضعیت جنگی، گیریم جنگی فرسایشی، به سر می‌برند. اما در عین حال، کتاب به تجربیاتی تکیه می‌کند که در تمام آمریکای لاتین در زمینه‌ی مقاومت و همبستگی به دست آمده است، آن‌هم تحت دولت‌ها و حکومت‌های دیکتاتوری که از سرکوب به شکل ابزاری وحشیانه برای تثبیت الگوهای سلطه‌ی اجتماعی-اقتصادی و نظامی استفاده کرده‌اند.

در بسیاری از این کشورها، در موقعیت‌های تغییر رژیم سیاسی روندهایی آغاز شده که مصونیت مسئولان آن‌همه تجاوز و جنایت از مجازات را بیشتر می‌کند. در حال حاضر در آمریکای مرکزی نیز چنین روندهایی در حال شکل‌گیری است، گرچه نطفه‌ی این‌گونه روندها به شکلی از همان آغاز سرکوب بسته می‌شود. در چنین شرایطی، این کتاب تلاشی است برای تقویت فعالیت جمعی، همبستگی، اعتراض، همدستی نکردن با عوامل سرکوب و جستجوی حقیقت، به‌رغم پنهان‌کاری حکومت و فرمان‌برداری‌ای که سرکوبگران قصد دارند بر تمام جامعه تحمیل کنند. بر این باوریم که صلح و عدالت اجتماعی تنها بر این پایه می‌تواند استوار شود.

مخاطبان این کتاب

این کتاب تمام افرادی را مورد خطاب قرار می‌دهد که در زمینه‌ی سلامت روانی جمعی و آموزش مردمی با گروه‌های حقوق بشر، کلیساها، تشکل‌های زنان، سندیکاها، همبوندها و دیگر نهادهای سازماندهی مردمی کار می‌کنند؛ جمع‌هایی که هدف سرکوب سیاسی‌اند و در نتیجه از عواقب آن رنج می‌برند.

چگونگی استفاده از این کتاب

خواندن فردی این کتاب از آن‌رو می‌تواند مفید باشد که بسیاری از مشکلاتی را که اشخاص در شرایط سرکوب سیاسی با آن مواجه می‌شوند توضیح می‌دهد. بدین ترتیب، فرد می‌تواند به تدریج از این مشکلات و راهکارهای مقابله با آنها آگاهی حاصل کند.

ما بر این باوریم که شهادت‌هایی که اینجا جمع‌آوری کرده‌ایم تنها مثال‌هایی برای تزیین محتوای کتاب نیستند، بلکه اکثراً تجارب افراد و جمع‌هایی هستند که می‌توان از آنها آموخت.

از طرف دیگر، این کتاب به شیوه‌ای نوشته شده که بتوان از آن برای تسهیل کار با گروه‌ها بهره برد. به همین دلیل هر فصل دو بخش دارد: یک بخش تشریحی همراه با شهادت افراد، و یک بخش دیگر شامل پیشنهادهایی برای کار با گروه درباره‌ی موضوعات و جنبه‌هایی که در هر فصل بررسی می‌شود. اکثر این پیشنهادها عملی، فعالیت‌هایی هستند که طبق تجربه‌ی ما برای برگزاری کارگاه‌های آموزشی درباره‌ی این موضوعات مفید بوده‌اند.

بنابراین، این پیشنهادها کاری «آزمایشگاهی» نیستند، یعنی در فضاهای دور از واقعیت مطرح نشده‌اند. برعکس، شیوه‌هایی هستند برای گشودن فضاهایی برای ابراز خود و ایجاد همبستگی به منظور کمک به افراد و جمع‌ها در مقابله با سرکوب. فضاهایی که قرار است به گروه‌ها و مردمان کمک کنند تا خود را تقویت و بازسازی کنند و قهرمانان سرگذشت خود باشند.

بخش اول

بخش اول این کتاب به جنبه‌های کلی سرکوب سیاسی می‌پردازد. دو فصل نخست اهداف سرکوب سیاسی را تبیین می‌کند و به بررسی تنگناها و شرایط بحرانی ناشی از سرکوب سیاسی و تجربیات آسیب‌زایی می‌پردازد که چنین سرکوبی در افراد، گروه‌ها و همبودها ایجاد می‌کند.

دو فصل بعد، دربرگیرنده‌ی مهم‌ترین نکاتی است که بنا بر تجربه‌ی بسیاری افراد و گروه‌ها، برای مواجهه با تنگناها و شرایط بحرانی و ترس ناشی از سرکوب کارآمد و مفید بوده است.

بر این باوریم که خواندن این بخش‌ها می‌تواند به درک اینکه سرکوب سیاسی چگونه عمل می‌کند و چه سازوکارهایی را مورد استفاده قرار می‌دهد کمک کند. به‌علاوه، معتقدیم که می‌تواند برخی نکات کلیدی را ارائه کند و به تأمل درباره‌ی روش‌های مقابله با شرایط پرتنش و هراس‌انگیزی که از سرکوب منتج می‌شود، چه به نحو فردی و چه در سطح جمعی و همبودی، کمک کند.

دیگر هیچ کس

باید در تمام جبهه‌های آزادی پیکار کرد
وقتی نازی‌ها سراغ کمونیست‌ها رفتند، من قسر در رفتم، چون کمونیست
نبودم
وقتی سوسیال دموکرات‌ها را زندانی کردند چیزی نگفتم، زیرا سوسیال
دموکرات نبودم
وقتی نوبت کاتولیک‌ها رسید، اعتراضی نکردم چون کاتولیک نبودم
وقتی یهودیان را با خود بردند، از جایم تکان نخوردم زیرا یهودی نبودم
وقتی سراغ خود من آمدند، دیگر هیچ کس نمانده بود که اعتراضی بکند
مارتین نيمو

فصل اول

اهداف سرکوب سیاسی

وقتی درباره‌ی سرکوب سیاسی خبری می‌شنویم، در اطرافمان آن را مشاهده می‌کنیم یا دچار تبعات آن می‌شویم، اولین چیزی که بر ذهنمان غلبه می‌کند وحشت از قتل‌ها، شکنجه‌ها، و ناپدیدسازی‌های قهری است. مواجهه با شرایطی چنین وحشتناک در اکثر موارد ما را به این فکر وامی‌دارد که شاید عاملان آن افراد دیوانه‌ای هستند که از سرکوب لذت می‌برند، یا قدرت‌هایی‌اند که شهوت اعمال خشونت دارند.

شاید یکی از اهداف سرکوب سیاسی، علاوه بر فلج کردن انسان‌ها بر اثر ترس، این باشد که مردم از اهداف آن آگاه نشوند تا بدین طریق برای دفاع از خود امکانات کمتری در اختیار داشته باشند.

در این فصل بر آنیم که درست برعکس عمل کنیم، یعنی اهداف سرکوب را بشناسیم و جای آن را در واقعیت خودمان تعیین کنیم تا بدین وسیله راهی پیدا کنیم برای مفهوم بخشیدن به چیزهایی که در اطرافمان اتفاق می‌افتد. به این طریق می‌توانیم سازوکارهای سرکوب را هم بشناسیم و به برخی روش‌های مقابله با آن بیندیشیم.

سیستم

شکنجه‌گر یک کارمند است. دیکتاتور یک کارمند است. بوروکرات‌های مسلحی که اگر به وظایفشان خوب عمل نکنند کارشان را از دست می‌دهند. همین است و جز این نیست. آنها هیولاهایی عجیب و غریب نیستند. نباید چنین عظمتی را پیشکش‌شان کنیم.

ادواردو گالئانو

۱. گسیختن بافت جمعی و همبستگی

قدرت غالب به اطاعت افراد نیاز دارد تا بتواند اهدافی را بر آنها تحمیل و امکان پیش بردن روندی استثماری را فراهم کند: یعنی بتواند توسط اقلیت‌های غالب همچنان از بیشتر دارایی‌ها و ثروت‌ها استفاده کند، به نحوی که کسی نظم موجود را بر هم نزنند.

هرگاه مردم روندهایی را برای سازماندهی ایجاد می‌کنند تا به نیازهای فردی یا جمعی‌شان پاسخ دهند (برای باز پس گرفتن یک قطعه زمین تا در آن مسکنی بسازند، برای سازماندهی در جهت دفاع از حقوق بشر، اینکه گروهی از همسایه‌ها خواهان آب برای همگان باشند، اینکه یک گروه اتبکی خواهان احقاق حقوق قومی و فردی خود باشد و غیره)، نوعی بافت اجتماعی همبسته ایجاد می‌شود. این بافت اجتماعی همبسته مفهوم قدرت را زیر سؤال می‌برد و به‌علاوه لزوم توزیع ثروت به‌گونه‌ای دیگر و مشارکت در مدیریت سیاسی را آشکار می‌سازد.

هدف سرکوب سیاسی درهم شکستن اعتقادات شخصی هریک از ماست وقتی این اعتقادات مغایر با قدرت مستقر است، و همچنین گسیختن روندهای اتحاد و تجربیات جمعی افرادی که نیازها و آرمان‌های واحدی دارند و می‌خواهند از طریق روندی مشترک آنها را عملی کنند. قدرت مستقر برای درهم شکستن عقاید مخالف افراد و تفرقه‌افکنی و گسستن جمع‌ها و همبودها از هیچ کاری دریغ نمی‌کند.

مفهوم «جنگ فرسایشی» («...برای به دست آوردن دل و ذهن مردم») و «جنگ کثیف» («...برای حفظ نظم، هر تعداد آرژانتینی که لازم باشد باید بمیرد»، ژنرال ویدلا) در همین راستا به کار گرفته می‌شود. این جنگ‌ها از چهارچوب جنگ‌های به‌اصطلاح متعارف خارج می‌شوند، و در آنها از همه‌ی ترفندهای ممکن، از همه‌ی منابع و جمعیت کشور استفاده می‌شود و همه را درگیر می‌کند. بدین ترتیب به جنگ‌های روانی تمام‌عیاری بدل می‌شوند که در آنها تمام عوامل مهم هستند و نمی‌توان تصور کرد این یا آن عامل بر این درگیری تأثیر نمی‌گذارد؛ و اگر چنین گمان کنیم، مشکل را بسیار دست‌کم گرفته‌ایم.

سیستم

برنامه‌ی نابودی: از بین بردن کامل هر آنچه روییده، ریشه‌کن کردن هر گیاه زنده‌ای تا دانه‌ی آخر، ریختن آب‌نمک روی زمین. سپس، کشتن یاد و خاطره‌ی گیاه، به سلطه درآوردن وجدان و ضمیر آدم‌ها، حذف آن و خالی کردنشان از گذشته، از میان بردن کامل تمام شواهدی که نشان می‌دهد در این مکان روزی جز سکوت، زندان و گور چیز دیگری هم وجود داشته است. به یاد آوردن ممنوع!

ادواردو گالئانو

۲. کنترل دشمن داخلی

دولت‌ها و دستگاه‌های مسلح حکومت بر این باورند که مهم‌ترین «دشمن»ی که باید در مقابل آن از خود دفاع کنند دشمن داخلی است؛ و از لحاظ نظری این دشمن داخلی یعنی گروه‌های انقلابی و شورشی. قدرت غالب خود این گروه‌ها را برانداز، خشن، مجرمین تروریست، دشمنان میهن و دموکراسی و غیره خواهد خواند. اما در عمل، مفهوم دشمن داخلی به تمام گروه‌هایی تعمیم پیدا می‌کند که مخالف رژیم‌اند یا ممکن است در آینده مخالف آن باشند. بدین ترتیب، تمام افرادی که به گروه‌های مدافع حقوق بشر، ائتلاف‌های سیاسی، سندیکاها، کلیساها یا همبوندها تعلق دارند به هدفی برای سرکوب تبدیل می‌شوند.

هیچ مرز مادی‌ای میان این دو ناحیه وجود ندارد: مرز میان دوست و دشمن در سینه‌ی خود ملت است، در خود یک روستا یا حتی در یک خانواده. اکثراً مرزی است ایدئولوژیک و غیرمادی. با وجود این، ضروری است مشخص کنیم که آیا می‌خواهیم با قطعیت سراغ دشمن برویم و مغلوبش کنیم؟

ر. ترینکیر، ۱۹۶۴

بنابراین استفاده از برچسب‌هایی مانند «برانداز» یا «کمونیست» همچون علامتی عمل می‌کند که هدف آن لازم جلوه دادن یا دست‌کم توجیه سرکوب این افراد و گروه‌ها در سطح اجتماعی است. همیشه از واژه‌هایی استفاده

می‌شود که لحنی تحقیرآمیز دارند («خیل سرخ‌ها»، «خدانشناس‌ها» و غیره) و در کنارشان کارزارهای تبلیغاتی هم به راه می‌افتد. بسیاری اوقات، واژه‌ی «بومی» یا «جهان‌سومی» مترادفی برای عقب‌مانده معرفی می‌شود تا اعمال وحشیانه‌ی «سفیدپوستان باهوش و متمدن شمال» علیه آنها کمتر وحشتناک به نظر برسد.

به‌علاوه همه‌ی ما جملاتی از قبیل «اگر دستگیرشان کرده‌اند لابد علتی دارد» یا «حتماً یک کاری کرده بوده‌اند» را شنیده‌ایم. این جملات که قدرت مستقر آنها را تقویت و منتشر می‌کند، نه‌تنها وضعیت موجود را توجیه می‌کنند، بلکه سرکوب‌شدگان را گناهکار جلوه می‌دهد و در عین حال پیامی را مخابره می‌کند: «اگر از جایمان تکان نخوریم، کاری به کارمان ندارند.»

۳. ایجاد ترس در مردم

سرکوب فقط بر دستگیرشده‌ها و کشته‌ها و افرادی که مورد تجاوز قرار گرفته‌اند اثر نمی‌گذارد؛ خانواده‌ها، جمع‌ها و همبودهایی را هم که این افراد در آن زندگی می‌کنند و بسیاری اوقات با آنها ارزش‌ها و شیوه‌های عملی مشترک دارند هدف قرار می‌دهد.

مقصود این است که ترس و وحشت را حاکم سازند تا تمام جمع یا همبود آنها بدانند که سرنوشتی مشابه ممکن است در انتظار خود آنها هم باشد. گاهی این کار آشکارا انجام می‌شود، برای مثال شکنجه کردن کسی جلو چشم خانواده یا همبودش. در موارد دیگر، سرکوب آن‌قدر عریان نیست اما همچنان درهم‌شکننده است، مثلاً وقتی هزاران نفر مورد ناپدیدسازی قهری قرار گرفته‌اند و همه می‌دانند که ممکن است خودشان نفر بعدی باشند.

زخم ذهنی بر زخم جسمی ارجحیت دارد، زیرا طول می‌کشد تا خودش را نشان دهد.

این دو وضعیت بخشی از یک استراتژی‌اند که هدف آن ایجاد وحشت در مردم است. بدین طریق ترس در جامعه پخش می‌شود، مردم بی‌اعتماد می‌شوند و اغلب احساس می‌کنند فلج شده‌اند یا نمی‌توانند در فعالیت‌های گروه یا همبودشان شرکت کنند. این‌گونه است که ترس به یکی از بزرگ‌ترین سازوکارهای کنترل سیاسی بدل می‌شود.

۴. جا انداختن مصونیت

بر اساس فرهنگ لغت، مصونیت از مجازات این واقعیت است که عملی که مستحق مجازات است بدون مجازات بماند. در این صورت، مصونیت از مجازات این اعتقاد را فرض می‌کند که هیچ‌چیز و هیچ‌کس نمی‌تواند تحولات وقایع تعیین‌شده توسط قدرت را مخدوش کند و هیچ‌چیز و هیچ‌کس برای این‌همه جنایات و تخلفات درخواست پاسخگویی نخواهد کرد. نتیجه‌ی این‌همه جا انداختن این امر است که قدرت مستقر سلطه‌ی کامل دارد و مردم برای زنده ماندن چاره‌ای جز سازگاری و همکاری با آن ندارند.

به این منظور، مسئولیت همه‌ی اتفاقات در هزارتوی نظام کاملاً گم می‌شود: شکنجه‌گر احساس مسئولیت نمی‌کند چون تنها دارد از فرمان اطاعت می‌کند؛ رئیس او هم مسئولیتی احساس نمی‌کند چون دستور از بالا می‌رسد؛ نفر بالایی او هم همین‌طور و این تا آخرین حلقه‌ی زنجیر ادامه پیدا می‌کند. عموماً در آخرین حلقه، به یک جمع مدیریتی برمی‌خوریم که همیشه به هزار و یک بهانه از خودشان سلب مسئولیت می‌کنند. وقتی به این حلقه‌ی آخر می‌رسیم، هرگز پاسخی پیدا نمی‌کنیم. در این لحظه است که سؤال‌ها شروع می‌شود: چرا از دستور اطاعت کردیم؟ چرا سکوت کردیم؟

برای جا انداختن مصونیت، سعی در این است که فضایی اجتماعی ایجاد شود که شکنجه و ناپدیدسازی قهری را به‌جای پاسخ‌هایی غیرطبیعی اما لازم توجیه کند. بنا به گفته‌ی نظامیان آرژانتین، آنها مجبور بودند با «وحشی‌گری‌های چپ افراطی و هرج و مرج پرونیست‌ها» مقابله کنند، و بعدها با گفتن اینکه «شاید زیاده‌روی شد اما لازم بود» سعی کردند کارشان

را توجیه کنند. پیام‌هایی که برخی دولت‌ها تولید کرده‌اند، از نوع «همه‌ی ما مقصر وضعیت کشور هستیم»، به پنهان کردن واقعیت و حفظ مصونیت کمک می‌کنند.

این تدبیر سرپوش گذاشتن بر مسئولیت‌ها با تعمیم دادن آن به تمام مردم بسیار مورد استفاده واقع شد. در یکی از تبلیغات حکومتی، به وضع اقتصادی کشور اشاره و شهروندی نشان داده می‌شد که بر پیشانی‌اش مُهر «مقصر» خورده بود... یکی دیگر از همین تبلیغات خطاب به پدر و مادرها و خانواده‌ها می‌گفت: «شما فرزندان را چطور تربیت کردید؟ آیا می‌دانید فرزندان در این لحظه دارد چکار می‌کند؟»

د. گوردون ول. ادلمن، آرژانتین ۱۹۸۶

با چنین پیش‌زمینه‌ای، قانون «نقطه‌ی پایان»^۱ که پس از سال‌ها دیکتاتوری نظامی در برخی کشورها به تصویب رسیده است، فقط بیانگر روندی است که از سال‌ها پیش ریشه دوانده بوده. همه‌ی اینها ریشه در شیوه‌های پرشمار توجیه سرکوب دارد. اما مصونیت تنها به معنای اجرا نشدن مطلق تحقیقات یا همدستی حکومت در این‌همه تجاوز و جنایت نیست؛ بلکه علاوه بر آن نوعی استراتژی است برای از بین بردن این قطعیت که تمام مردم قادرند سرنوشتشان را خودشان رقم بزنند.

دادرسی هیئت نظامی آرژانتین، ۱۹۸۵

وقتی نخستین حکم عفو در دادگاه صادر شد من آنجا بودم. با دادستان اشتراسه‌را کلی بحث کرده بودم تا اجازه دهند روسری‌ام را سرم کنم چون نمی‌گذاشتند، می‌گفتند این یک اکسیون سیاسی نیست. اما من روسری‌ام را می‌آوردم و سرم می‌کردم و اشتراسه‌را می‌آمد و مجبورم می‌کرد درش بیاورم، اما تا می‌رفت دوباره سرم می‌کردم... وقتی یکی از روسری‌هایم را می‌گرفتند، چون چندتایی را در دامنم پنهان کرده بودم، یکی دیگر را درمی‌آوردم و سرم می‌کردم. خلاصه اینکه، بله، دعوا سر این بود که چرا

۱. قانون نقطه‌ی پایان در سال ۱۹۸۶ در آرژانتین تصویب شد. هدف آن پایان بخشیدن به روندهای قضایی علیه افرادی بود که به دست داشتن در ناپدیدسازی‌های قهری متهم شده بودند. - م.

روستری سرم است. من می‌گفتم: این همه آدم اینجا کلاه سرش گذاشته، چرا کلاه آنها را از سرشان در نمی‌آورد؟ پلیس‌ها هم سرشان کلاه بود. نه، مشکل روستری سفید من بود. من بهش گفتم: دکتر اشتراسه‌را، مسئله این است که این روستری سفید، تنها حکم مجازات در این دادگاه خواهد بود.^۱

ابه بونافینی (رهبر مادران میدان ماه مه)

۵. تغییر دادن مردم

در وهله‌ی آخر، حکومت برای رسیدن به اهدافش احتیاج دارد مردم را به همکاران خود تبدیل کند تا تنها توده‌ای بی‌شکل از آنها به‌جا بماند که معیارهای مشخصی برای خود ندارد. لازمه‌ی جنگ روانی‌ای که سرکوب سیاسی را همراهی می‌کند تحمیل نوعی گفتمان، شیوه‌ی زندگی و نوع تفکر است برای اینکه مردم شرایط موجود را بپذیرند.

نشر پیام‌هایی مانند «جنایتکاران تروریست»، «سیاست همیشه بد است»، یا موعظه‌های فرقه‌های مذهبی درباره‌ی لزوم رنج کشیدن در این دنیا برای رفتن به بهشت، فقط گام‌هایی مقدماتی هستند برای برداشتن قدم‌های بعدی: جداسازی گروه‌های اجتماعی، اتنیکی، مذهبی، یا رد کردن گزارش همسایه به پلیس، اگر فلان کار را کرد، به این بهانه که «همکاری با امنیت عمومی لازم است».

بدین ترتیب آن کنترلی که در نظام‌های کهن از بالا به پایین بود، حالتی افقی پیدا می‌کند. حالا دیگر نگهبانی که سرکوب و کنترل می‌کند تنها بازوی مسلح حکومت نیست، بلکه سعی در این است که خود همسایه‌ها و شهروندان این کنترل را اعمال کنند و تبدیل به «جاسوسان» و «گوش و چشم» و همکاران نظام شوند، یعنی در آن واحد قربانی و همدست سرکوب سیاسی و موافق با تمام روند مصونیت.

یکی دیگر از شیوه‌های این دگرگونی، وارد کردن صدمات جبران‌ناپذیر به افراد و گروه‌هاست. برای مثال، شکنجه نه تنها مقاومت جسمی فرد را محک

۱. پوشیدن روستری سفید یکی از وجوه مشخصه‌ی مادران میدان ماه بود که دادخواه فرزندان ناپدیدشده‌شان بودند. - م.

می‌زند، بلکه قابلیت‌های مبارزاتی و شخصی او در مورد قطعیت نظراتش را نیز به مبارزه می‌طلبد و او را به قاضی اعمال خود بدل می‌کند («شکست خوردم، به هیچ دردی نمی‌خورم»، «اگر عضو سندیکا نشده بودم این بلا سر خواهرم نمی‌آمد» و غیره).

ما خودمان همه‌چیز را می‌دانیم، اما تو با دهان خودت هر چیزی را که می‌خواهیم به ما خواهی گفت. به‌علاوه قانعت خواهیم کرد که «اشتباه» کرده‌ای و تا زمانی که در انظار عمومی اعلام نکنی که «سازمان» را ترک کرده‌ای و از اشتباهات پشیمانی از اینجا بیرون نخواهی رفت. فکر کرده بودی شماها را می‌آوریم اینجا که فقط ازتان اعتراف بگیریم؟ اذیت نکن، خاسینتو! از اینجا خوب قانع و مطمئن بیرون می‌روی.

شهادت هربرت آناپا، مدیر هماهنگی

کمیسیون حقوق بشر السالوادور، مه ۱۹۸۶

پیشنهادهای روش‌مند

در این فصل ابتدا درباره‌ی سرکوب سیاسی و اهداف مختلف آن صحبت کردیم که خلاصه‌ی آن بدین قرار است: گسیختن بافت جمعی و همبستگی، کنترل دشمن داخلی، ایجاد ترس در مردم، جا انداختن مقوله‌ی مصونیت و تبدیل کردن مردم به همدست.

همچنین مشاهده کردیم که مهم است افراد و جمع‌ها این اهداف و سازوکارهایی را که در سرکوب سیاسی مورد استفاده قرار می‌گیرد بشناسند تا بتوانیم:

- از سردرگمی‌ای که دستگاه سرکوب سعی در تحمیل آن دارد بیرون بیاییم؛
- اتفاقات و شرایط مختلفی را که در اطرافمان رخ می‌دهد درک و معنا کنیم؛
- راجع به رفتارهای اجتماعی مختلف در مقابله با سرکوب بحث و گفت‌وگو کنیم و آنها را بشناسیم.

برای کمک به افراد و گروه‌ها در جهت آگاهی یافتن از این واقعیت روش‌های مختلفی وجود دارد. در ادامه و برای مطرح کردن این موضوع در جمع، چند پیشنهاد روش‌مند ارائه می‌دهیم.

الف. تأمل درباره‌ی اهداف سرکوب

تأمل در مورد این مسئله را می‌توان با تعریف کردن اتفاقات و موقعیت‌های سرکوب‌گرانه‌ای شروع کرد که جمع مشاهده کرده یا درباره‌اش شنیده است. این تجربیات روی تخته‌سیاه نوشته می‌شوند و درباره‌ی اهدافی که سرکوب دنبال می‌کند تأمل صورت می‌گیرد.

این تأمل و نتیجه‌گیری‌های جمع را می‌توان بعداً با توضیحی راجع به پنج هدفی که در این فصل نام بردیم تکمیل کرد و از محتوای این فصل می‌توان به‌صورت طرحی کلی استفاده کرد. به این طریق می‌توان یک جمع‌بندی

نهایی انجام داد که تجربیات مختلفی را که اعضای گروه ارائه می‌دهند در بر داشته باشد و به آنها معنا ببخشد.

ب. تحلیل نمودهای این اهداف

شیوه‌ی دیگر کار با گروه درباره‌ی این مسائل این است که ابتدا پنج هدف نامبرده را به اختصار توضیح دهیم و پس از آن که خوب فهمیده شدند، با گروه درباره‌ی موارد زیر کار کنیم:

- اینکه کدامیک از این اهداف در واقعیت زندگی ما اهمیت بیشتری دارند.
- اینکه چنین اهدافی در زندگی مردم کشور، همبودها و جمع‌ها چگونه نمود پیدا می‌کنند.

این تأمل می‌تواند به گروه کمک کند تا بسیاری از مسائلی را که در زندگی روزمره اتفاق می‌افتد و شاید در ظاهر با سرکوب مرتبط نیست در بستر درست خود شناسایی و درک کنند.

مهم‌ترین اهداف	نمودها
گسیختن بافت جمعی و همبستگی	[بی‌اعتمادی میان همسایه‌ها، گزارش دادن‌شان به پلیس،...]
ایجاد ترس در مردم	[ترس از رفتن به یک جلسه‌ی جمعی یا رویداد اجتماعی،...]

پ. شیوه‌های پاسخگویی

اما افراد و گروه‌ها با موقعیت‌هایی را که تا اینجا درباره‌شان صحبت کردیم منفعلانه مواجه نمی‌شوند. در مقابل سرکوب، واکنش‌ها و شیوه‌های مختلف پاسخ اجتماعی مدام در حال شکل‌گیری است.

امکان دیگر برای کار با گروه، تحلیل واکنش‌های غالب در جمع یا واکنش‌های گروه‌های مختلف مورد توجه مردم (سازمان‌ها، همبودها، کلیساها، رسانه‌ها و غیره) است.

واکنش‌های متفاوت در برابر سرکوب سیاسی

وحشت‌زدگی لحظه‌ای

عادت کردن، بی تفاوتی

ترس (فلج شدن، بازداشتن خود از انجام کار، احساس ناتوانی)

جبرگرایی (اینکه هیچ کاری نمی‌توان انجام داد)

تجاهل («راستش من از این چیزها سر در نمی‌آورم...»)

جهل

همدستی

دفاع فعالانه از سرکوب (لزوم سرکوب)

مبارزه

...

برای بحث درباره‌ی این واکنش‌ها می‌توانیم بررسییم:

- واکنش‌های غالب کدام‌ها هستند؟

- گروه‌ها و بخش‌های اجتماعی مختلف چه واکنشی دارند؟

- وضعیت ما چگونه است؟

- آیا برای تغییر واکنش‌های منفی می‌توانیم کاری انجام دهیم؟

...

ت. شایعه

شایعه پدیده‌ای است ارتباطی متعلق به گروه‌های بزرگ یا همبودها، بر پایه‌ی انتقال شفاهی یک پیام که در همین چهارچوب تغییر شکل هم می‌دهد، و شیوه‌ای است برای به دست آوردن اطلاعات راجع به چیزی یا کسی که به‌طور مستقیم از آن آگاهی نداریم.

در شرایط سرکوب سیاسی، این اطلاعات می‌تواند برای انجام اقدامات پیشگیرانه در برابر موقعیت‌ها و افرادی که ماهیت آنها چندان روشن نیست اهمیت داشته باشد. اما شایعه می‌تواند یک سازوکار دیگر برای سرکوب هم باشد و از این جهت به درد قدرت غالب می‌خورد، چراکه باعث می‌شود مردم خودشان یکدیگر را کنترل کنند و به رفقای خود بی‌اعتماد شوند.

...آنچه باید بفهمی این است که راه چاره‌ای نداری و اگر همکاری نکنی، به هر حال «سازمان»ات تو را می‌کشد، چون آنها اشتباهات این‌چنینی را برنمی‌تابند...

ا.ج. آنایا، السالوادور، ۱۹۸۶

اگر شایعه پایه‌ی واقعی نداشته و قابل تأیید نباشد، می‌تواند موجب تخریب یا به حاشیه رانده شدن فردی شود، آن‌هم فقط به این دلیل که «فلانی گفته که...». یکی از تمرین‌ها برای کار کردن روی مشکل شایعه می‌تواند این باشد:

عکسی را آماده می‌کنیم (تصویری که در روزنامه یا مجله‌ای منتشر شده باشد) که الیمان‌های کافی داشته باشد (آدم‌های مختلف، اشیا و غیره). شش داوطلب از گروه انتخاب می‌کنیم و از آنها می‌خواهیم خارج از سالنی که گروه در آن جمع شده بمانند. آن‌وقت از یکی از این شش نفر می‌خواهیم وارد سالن شود. عکس را به این شخص نشان می‌دهیم و به او می‌گوییم سعی کند محتوای آن را به بهترین وجه ممکن انتقال دهد. برای این کار، به او وقت کافی می‌دهیم تا خودش را آماده کند. سپس عکس را از او می‌گیریم و یکی دیگر از افرادی را که بیرون مانده صدا می‌زنیم. فردی که عکس را دیده باید برای این شخص دوم تصویر را شرح دهد و راجع به اشخاص و موقعیت‌هایشان در عکس و دیگر جزئیات صحبت کند. وقتی این شخص پیام را درک کرد، نفر بعدی را صدا می‌کنیم و همین‌طور ادامه می‌دهیم تا نوبت نفر آخر برسد. این نفر آخر باید آنچه را متوجه شده برای گروه شرح دهد (گروه در ابتدا عکس را دیده و شاهد تمام این روند بوده است). در آخر نتیجه را ارزیابی می‌کنیم.

از جمله‌ی اهداف شایعه از بین بردن اعتبار «دشمن» و گیر انداختن مردمی است که مستعد همکاری با قدرت غالب در گره کوری از اشتباهات و بی‌اعتمادی‌ها هستند. شیوه‌ها و قابلیت‌های شایعه‌پراکنی از یک طرف در کنار اعلامیه‌های تبلیغاتی صریح قرار می‌گیرد و از طرف دیگر فعالیت‌های جاسوسان و «گوش‌ها»ی مزدور مأمورین امنیتی و مأمورین شایعه‌پراکنی را تقویت می‌کند.

انجمن ترویج و دفاع از حقوق مردم (CODEPU)،

شیلی ۱۹۸۹

فصل دوم

شرایط چالش برانگیز و تجارب آسیب‌زای سیاسی

مرد زندانی که به پسرش نگاه می‌کند

...

فسقلی من، گرچه خردسالی

بر آنم که حقیقت را به تو بگویم

تا از یادش نبری

پس بر تو پوشیده نباشد که به من شوک الکتریکی دادند

و چیزی نمانده بود کلیه‌هایم را بترکانند

تمام این جراحات‌ها، ورم‌ها و زخم‌هایی

که چشمانِ گرد تو

با بهت به آنها می‌نگرند

ضرباتی بسیار سخت است

چکمه‌ها بر صورت

دردی آن‌چنان گران که یارای نهفتم نیست

رنجی بس سهمگین که پاک‌شدنی نیست.

ماریو بندتی

۱. چپستی شرایط بحرانی و وقایع تروماتیک سیاسی

منظور از شرایط بحرانی موقعیت‌هایی است که در بستر جنگ و سرکوب سیاسی شکل می‌گیرند. چنین شرایطی بحرانی است زیرا تنش بسیاری ایجاد می‌کند و موقعیت‌های بسیار وخیمی را به مردم تحمیل می‌کند، گرچه ممکن است این موقعیت‌ها بر اثر استمرار کم‌کم به امری «عادی» بدل شوند.

واژه‌ی تروما در لغت به معنای زخم است. در روان‌شناسی، تروما به پیشامدها یا مواجهه‌هایی اطلاق می‌شود که اثری دائمی بر فرد برجای می‌گذارد. اینجا از این واژه در معنای روانی-اجتماعی‌اش استفاده می‌کنیم که تأکید آن بر کیفیت دیالکتیک (فردی-اجتماعی) زخمی است که معلول مواجهه‌ی بلندمدت با جنگ است.

ایگناسیو مارتین بارو، السالوادور ۱۹۸۸

وقایعی که می‌توان آنها را تروماتیک نامید عبارت‌اند از: ناپدید شدن قهری اعضای خانواده و دوستان، دستگیری و شکنجه، تهدید مداوم به مرگ و مانند اینها. این پیشامدها هم در هنگام رخ دادن اهمیت دارند و هم از این جهت که عموماً داغی بر خانواده، شخص یا گروه و در جامعه به‌جا می‌گذارند.

پیشامدهای دیگری که می‌توان آن‌ها را تروماتیک نامید بلایای ترس‌آور طبیعی و خارج از اختیار انسان‌هاست. بلایای طبیعی علت تجربه‌های تلخ بسیاری مانند از دست دادن خانواده، خسارت‌های مالی و غیره، و البته ترس هستند. در بسیاری از کشورها، بلایای طبیعی به اقشار نابروگردار جامعه صدمه‌ی بیشتری می‌زند چراکه آنان در فقر و در مناطق حاشیه‌ای زندگی می‌کنند و به همین دلیل سرپا شدن مجدد برایشان بسیار دشوارتر است. می‌توانیم مشاهده کنیم که میان این دو دسته از وقایع شباهت‌ها و تفاوت‌هایی وجود دارد.

وقایع تروماتیک سیاسی	بلایای طبیعی
○ عمدی	○ پیش‌بینی ناپذیر
○ شکنجه، قتل، تهدید، کشتار، ناپدیدسازی قهری...	○ زلزله، سیل
○ مقطعی و مداوم	○ مقطعی
○ فرودستان، گروه‌های سازمان‌یافته، سندیکاها، کلیساها...	○ فرودستان و زحمتکشان محل‌های فقیر
○ ترس از سرکوب و انزوای قربانیان	○ بی‌پناهی بعد از حادثه، کمبود کمک‌رسانی
○ مصونیت از مجازات	○ فساد و پارتی‌بازی

۲. جنبه‌ی شخصی و جنبه‌ی اجتماعی

بنابراین، وقایع تروماتیک سیاسی سه ویژگی دارند:

عمدی بودن و سیاسی بودن

این بدان معناست که سرکوب هدف مشخصی را دنبال می‌کند: ایجاد ترس و وحشت، از بین بردن، کنترل کردن، درهم شکستن... اما درعین حال، به دلیل سیاسی بودن این وقایع، مردم بر پایه‌ی انگیزه‌ها و آرمان‌هایشان خود به آنها معنا می‌بخشند.

برای مثال، وقتی خلقی در حال سرکوب شدن است، به بسیاری از دریافت‌هایش از این وقایع معنا و مفهوم مبارزاتی می‌بخشد. فردی هم که شکنجه شده می‌تواند بهبود یابد و بنا بر باورهایش و به لطف همبستگی اطرافیانش به آنچه بر او گذشته معنا ببخشد.

پیوند ناگسستنی میان شخص و جامعه

درگیر شدن در این وقایع در عین فردی بودن اجتماعی نیز هستند زیرا بر جمعیتی اثر می‌گذارند که نقش‌آفرین روند تاریخی معینی است. برای مثال، یک فرد یا جمع سازمان‌یافته ممکن است به دلیل تعلقش به مبارزه یا گروه اجتماعی خاصی هدف سرکوب قرار بگیرد. این جمع باید با چنین شرایطی دست‌وپنجه نرم کند، اما تک‌تک اعضای آن نیز باید منفرداً با وسایلی که در اختیار دارند با شرایط مقابله کنند.

احتمال ادامه‌ی رنج از سرکوب

عواقب جدی این دسته از وقایع و گسترش آنها به هم‌بودها و جمع‌ها وضعیت پرتنش ادامه‌داری ایجاد می‌کند که مردم مجبورند در آن زندگی کنند. زیستن در چنین شرایط پرتنشی عواقب بسیاری دارد، چه در سطح فردی و چه در سطح خانوادگی و اجتماعی. برای مثال، ترس هم بر خود فرد اثر می‌گذارد و هم خانواده، گروه، جامعه و تمام کسانی را که باید برای مواجهه با این ترس به‌نوعی واکنش نشان دهند.

کیفیت و کمیت زخم یا صدمه به حال و دریافت خاص هر فرد بستگی دارد که مشروط به وضعیت اجتماعی، میزان دخیل بودن در بحران، و ویژگی‌ها و پیشینه‌ی فردی اوست. حتی برای بعضی اشخاص، شرایط جنگی و رنج حاصل از آن موقعیتی فراهم می‌آورد تا رشد کنند و انسان‌تر شوند. نقش مردم‌دوستانه‌ای که اسقف اعظم سن سالوادور، شهید اُسکار آرنولفو رومرو، ایفا کرد گواهی است بر اینکه فردی مثل او هرچه با تعقیب و آزار و حمله‌های بیشتری مواجه می‌شد، انسانیتش بیشتر رشد می‌کرد. پدر روحانی رومرو سرشناس‌ترین فرد از بین بسیاری دیگر از مردمان سالوادور است که جنگ این موقعیت را برایشان فراهم آورده تا فضایل انسانی بی‌نظیری همچون ایثار و عشق و همبستگی را در خود پیوروراندند. ایگناسیو مارتین بارو

در بستر جنگ فرسایشی، درگیر شدن در وقایع تروماتیک به پیشامدهایی عمومی و همه‌شمول بدل می‌شوند که هرروز در اطرافمان برای همه‌ی ما رخ می‌دهد یا ممکن است رخ دهد. تشخیص دادن این مواجهه‌ها و درک عواقبشان، شیوه‌ای است برای انگشت گذاشتن بر آنها در سرگذشت فردی و جمعی ما.

این کار به ما کمک می‌کند تا از شرایط آگاه شویم و سرگذشت‌های فردی را تعمیم دهیم و به امری اجتماعی بدل کنیم. آنگاه گروه یا خانواده می‌تواند علاوه بر ایجاد آگاهی، در جهت یاری‌رسانی روانی - اجتماعی نیز مفید واقع شود، زیرا همین‌جاست که در پرتو آرمان‌های مشترک، همبستگی لازم برای درهم شکستن فردگرایی متولد می‌شود؛ فردگرایی‌ای که منزوی‌مان می‌کند و نیز موجب انزوا و به حاشیه رانده شدن افرادی می‌شود که بیش از همه نیازمند همبستگی‌اند.

...هدف بخش اعظم روان‌شناسی نظامی این است که بتواند احساس مردم را نسبت به جنبه‌های خاصی از جنگ و عملیات نظامی عوض کند.
پ. واتسون، ۱۹۸۲

استراتژی جنگ فرسایشی از تفرقه‌افکنی، جداسازی و فردگرایی به‌جای سلاح استفاده می‌کند. افراد مشخصی مورد سرکوب واقع می‌شوند و ممکن است به‌طور خاص صدمه ببینند («فردی که فرزندش را از دست داده»، «زنی که به او تجاوز شده» و غیره)، اما به این دلیل سرکوب می‌شوند که بخشی از یک جمع هستند، جمعی که روند تاریخی خود را با شیوه‌ی زندگی، احساس، مبارزه و تفکرش می‌سازد.

با این حال، این مجموعه مواجهه‌های خشن در سطح فردی و جمعی، که قدرت زیادی در «فلج کردن همگانی» دارد، عموماً فقط به‌صورت واقعی‌تی خصوصی وجود دارد یا صرفاً تعداد اندکی از گروه‌ها آن را تشخیص می‌دهند. به عبارت دیگر، به‌صورت یک واقعیت اجتماعی شناخته‌شده وجود ندارد.

در چنین شرایطی، افراد اغلب مواجهه‌های تروماتیک‌شان را از دیگران پنهان می‌کنند، چراکه می‌ترسند انگشت‌نمای همسایگان شوند یا به این دلیل که مشکلاتشان با دیگران فرق می‌کند به حاشیه رانده شوند. بدین ترتیب، فرد ممکن است آنچه را بر سرش آورده‌اند لکه‌ی ننگی در زندگی شخصی‌اش بداند.

۳. سلامت روانی مسئله‌ای اجتماعی است

بنابراین مهم است که:

در سطح سیاسی، موارد ظلم و خشونت را خاطر نشان کنیم و مورد اعتراض یا کیفرخواست قرار دهیم. مواردی که هدف آن «قربانی‌سازی» افراد و همبودهایی است که از سرکوب رنج می‌برند.

اما نباید افرادی را که چنین تجربیاتی دارند قربانی بدانیم، بلکه باید کاری کنیم که احترام ما نسبت به ایشان کمکی باشد برای آنکه خودشان خود را منزوی نکنند.

با گذشت زمان، احترام دوباره نسبت به خودم، ارزشمندترین چیزم شد. برونو بتلهایم

با کسی مثل «قربانی» رفتار کردن یعنی اینکه او را به خود محتاج کنیم، سعی کنیم بیش از حد حمایتش کنیم، استقلال او را محدود کنیم، یا او را به چشم «بیمار» یا فردی ببینیم که برچسب خاصی برایشان گذاشته‌اند است («شکنجه‌شده»، «خانواده‌ی ناپدیدشده‌ی قهری» و غیره).

بنابراین مسئله نفی مشکلاتی که وقایع تروماتیک ایجاد می‌کند نیست، زیرا این مشکلات در بسیاری موارد وجود دارد. این طبیعی است که کسی که تلفنی تهدیدش می‌کنند از ترس نتواند بخوابد یا کابوس ببیند؛ یا کسی که شکنجه شده احساس اضطراب یا خفقان و غیره داشته باشد.

علاوه بر این، مواجه شدن با وقایع تروماتیک باعث می‌شود که افراد در دوره‌هایی نسبت به برخی مسائل حساس شوند و از این هم می‌توان درس

گرفت. موقعیت‌های بحرانی ارزش‌های افراد را خدشه‌دار می‌کند و آنها را وامی‌دارد وجود خود را زیر سؤال ببرند. تنها راه غلبه کردن بر احساس درهم‌شکستگی، روبه‌رو شدن با این موقعیت‌ها از دیدگاهی سازنده است. این پارادوکس، دردهای عمیق و امیدهای آمریکای لاتین را به‌خوبی توضیح می‌دهد.

نکته این است که افراد را کنشگر محسوب کنیم، یعنی افرادی که این توانایی را دارند که روابط اجتماعی و ذهنیت خود را تغییر بدهند و وقتی واقعه‌ی تروماتیک وحشیانه‌ای از سر می‌گذرانند به حمایت بیشتری احتیاج دارند تا به زندگی ادامه بدهند و مبارزه را از سر بگیرند.

دیکتاتوری نظامی در آرژانتین تلاش کرد مادرانی را که دادخواه فرزندان ناپدیدشده‌شان بودند «دیوانه» جلوه دهد تا بدین ترتیب از دیگران جدا و منزوی‌شان کند. بین برخی اقشار مردم می‌شد جملاتی از این دست شنید: «خب دیگه، بیچاره، با این بلایی که به سرش آمده، حتماً به کمک روان‌شناس احتیاج دارد»؛ «من گاهی توی روزنامه‌ها عکس‌شان را می‌بینم، بیچاره‌ها خیلی عصبی به نظر می‌رسند»...

د. کوردون، آرژانتین ۱۹۸۶

اگر وقایع تروماتیک جنبه‌ای روانی-اجتماعی داشته باشند، پس باید از سلامت روانی نیز در مقام مسئله‌ای اجتماعی حرف بزنیم.

رفتار سالم یا عادی، واقعیت را نفی نمی‌کند بلکه درصدد تغییر آن برمی‌آید.

زیگموند فروید

پیشنهادهای روش‌مند

فصل دوم درباره‌ی موقعیت‌های بحرانی و وقایع تروماتیکی است که در بستر جنگ و سرکوب سیاسی رخ می‌دهد. در این فصل دیدیم که در چنین موقعیت‌های پرتنش که جان انسان‌ها را در معرض خطر قرار می‌دهند، مسائل فردی و اجتماعی با یکدیگر ارتباطی بسیار تنگاتنگ دارند. همچنین مشاهده کردیم که عواقب سرکوب نه‌تنها دامن‌گیر افراد می‌شود بلکه خانواده‌ها و هم‌مب‌وها را نیز درگیر می‌کند.

این تأملات می‌تواند به اشخاص کمک کند تا در مورد افکار و احساساتی که سرکوب به ما تحمیل می‌کند آگاهی بیابند، آنها را تشخیص دهند و در گروه خود راجع به برخی از این حالات به بحث بپردازند، حالاتی که اغلب شخصی‌اند و در خلوت خود دچارشان می‌شویم.

الف. در میان گذاشتن تجربه‌ها

یکی از روش‌های این کار، یادداشت کردن موقعیت‌هایی است که اعضای گروه با آنها مواجه بوده‌اند و سپس، تحلیل حالات یا اثراتی که این موقعیت‌ها در سطح فردی و جمعی به جا گذاشته‌اند. مهم است که شرایط و اعتماد لازم برای این کار در گروه وجود داشته باشد. اگر گروه بزرگ است، بهتر است افراد را به گروه‌های کوچک‌تر پنج تا شش نفری تقسیم کنیم. برای این کار، جدول زیر را پیشنهاد می‌کنیم:

موقعیت‌های بحرانی یا وقایع تروماتیکی که افراد یا گروه با آنها مواجه شده‌اند	عواقب و آثار آن در سطح...
	... فردی ... خانوادگی ... گروهی ... اجتماعی

ب. از مواجهه تا روند

برای اینکه در گروه راجع به این موضوع بحث کنیم که سرکوب سیاسی چگونه افراد را در مقام بخشی از روندی تاریخی یا اجتماعی تحت تأثیر قرار می‌دهد، لازم است برخی موقعیت‌ها و رویدادهای شخصی مرتبط با سرکوب را [که اعضای گروه با آنها مواجه شده‌اند] گردآوری و سعی کنیم پس از تعمیم موقعیت‌ها از فرد به جمع، علل آنها را بررسی کنیم.

مواجهه‌ها و اتفاقات شخصی

...چرا چنین چیزی رخ داد؟

...آیا افراد دیگری هم با چنین موقعیت‌هایی مواجه شده‌اند؟

...چرا؟

پ. نقاشی

برای آغاز کار با گروه درباره‌ی این موضوع، می‌توانیم پیشنهاد کنیم که هر فرد چیزی را که می‌خواهد به گروه بگوید یا یکی از موقعیت‌هایی را که با آن روبه‌رو شده روی کاغذی نقاشی کند. پس از آنکه هرکس نقاشی‌اش را کشید، می‌توان آنها را یکی‌یکی به گروه نشان داد. سپس می‌توان تمام نقاشی‌ها را روی دیوار چسباند تا از این طریق راهی برای در میان گذاشتن تجربیات فراهم شود و بدین ترتیب از تجارب فردی عبور کرد و به تجارب گروهی پرداخت.

فصل سوم

مقاومت در شرایط بحرانی سیاسی

اطمینان

پس از چهار ساعت شکنجه، آپاچی و آن دو مأمور دیگر یک سطل آب سرد به زندانی پاشیدند تا به هوش بیاید. آنگاه به او گفتند: «کنل دستور داده به تو بگوییم که می‌خواهد به تو شانس زنده ماندن بدهد. اگر حدس بزنی کدامیک از ما یک چشم شیشه‌ای دارد، از شکنجه کردن دست برمی‌داریم.» زندانی نگاهی به چهره‌ی جلادانش انداخت، بعد یکی از آنها را نشان داد و گفت: «چشم او. چشم راستش شیشه‌ای است.» شکنجه‌گران تعجب‌زده به او گفتند: «خب، جانت را نجات دادی. اما چطور توانستی درست حدس بزنی؟ همه‌ی رفقای دیگر اشتباه کردند، چون این چشم شیشه‌ای آمریکایی است، یعنی بی‌عیب و نقص است.» زندانی در حالی که حس می‌کرد دارد دوباره از هوش می‌رود پاسخ داد: «خیلی راحت. تنها چشمی بود که با نفرت نگاهم نمی‌کرد.»

روکه دالتون

همان‌طور که پیش‌ازاین دیدیم، موقعیت‌های بحرانی سرکوب و جنگ عواقبی را بر ما تحمیل می‌کند که آنها را مواجهه‌های تروماتیک نامیده‌ایم. در مواجهه با چنین واقعیت‌هایی، ما انسان‌ها نیاز داریم توانایی‌ها و قدرتمان را جمع کنیم تا فعال بمانیم و نگذاریم ترس ما را فلج کند. همچنین باید بتوانیم هویت فردی و نیز هویتمان در جایگاه عضو یک گروه و جمع، یا در مقام مبارز را حفظ کنیم.

به همین دلیل، در دو فصل آینده سعی می‌کنیم ایده‌ها و تجارب افراد و گروه‌هایی را که در شرایط بحرانی زندگی کرده‌اند ارائه کنیم و از میان آنها مسائلی را که برای حفظ تمامیت هویت افراد کلیدی بوده خاطر نشان کنیم. می‌دانیم که تنها راه فائق آمدن بر این شرایط تغییر دادن جامعه است، اما اینکه برای مقابله با سرکوب سازوکارهایی در اختیار داشته باشیم نیز ضروری است. بر این باوریم که این مسائل کلیدی منابعی هستند که می‌توانند به افراد و گروه‌ها برای مقابله با شرایط بحرانی کمک کنند، چه از دیدگاه فردی و چه از دیدگاه جمعی.

۱. داشتن ایدئولوژی یا باوری راسخ

موقعیت‌های بحرانی اشخاص را در شرایطی بسیار گیج‌کننده قرار می‌دهد. واقعاً دارد چه اتفاقی می‌افتد؟ چرا دارد اتفاق می‌افتد؟ چرا باید برای من رخ دهد؟ معنی این همه چیست؟ اینها چیزهایی است که اغلب از خود پرسیده‌ایم. ناتوانایی در معنا و مفهوم بخشیدن به آنچه بر ما می‌رود باعث می‌شود که در موقعیت‌های بحرانی آسیب‌پذیرتر باشیم (اما چرا مرا دستگیر کرده‌اند؟ نمی‌دانم چرا باید این همه تنش را تحمل کنیم؟).

در هنگام دستگیری و در زندان، مقاومت کسانی که ایدئولوژی‌ای ندارند که با آن بتوانند موقعیتشان را درک و تحلیل کنند از بقیه کمتر است. آدم‌هایی که بخشی از یک توده‌ی بی‌تفاوت و ساکت بوده‌اند، توده‌ای که خیلی وقت‌ها به طبقه‌ی حاکم نزدیک بوده، کسانی که هرگز در هیچ موضوعی دخالت نکرده‌اند و از هیچ چیز سر در نمی‌آورند، افرادی هستند که در چنین شرایطی به آسانی فرومی‌ریزند.

داشتن یک ایدئولوژی و باورهای راسخ در چنین موقعیت‌هایی هم به معنا بخشیدن به رویدادها کمک می‌کند و هم به حفظ هویتمان به عنوان فرد و مبارز، و همچنین به اتخاذ موضعی کنشگرانه و همبسته با دیگران (حفظ قوانین و ارزش‌های گروه مرجع، اینکه کسی را داشته باشیم که برایش مبارزه کنیم و به خاطرش زنده بمانیم و مانند اینها).

- ...خب اگر نخواهی علناً اعلام کنی که دست از کار می‌کشی خیلی ناجور میشه؛ ما تمام اطلاعات را لازم داریم. در عوض، همان‌طور که گفتم، از حمایت ما برخوردار خواهی بود و اگر نخواهی تو و خانواده‌ات را می‌فرستیم خارج از کشور تا این فرصت را داشته باشی که زندگی جدیدی شروع کنی...

- ببینید، رک بهتان بگویم، از لحاظ وجدانی آمادگی ندارم کاری را که از من می‌خواهید انجام بدهم. یک چیزی در یک جایی از وجودم هست که نمی‌گذارد.

- ببین من کاملاً احساسات را درک می‌کنم. اما اولش این‌طوری است، بعدها درست می‌شود...

- فکر می‌کنید کار ساده‌ای است که فقط برای نجات خودم از این موقعیت باعث بشوم مشتی آدم بی‌گناه را دستگیر کنید؟ نه آقا جان، نمی‌توانم. واقعاً نمی‌توانم.

شهادت هربرت آتایا، ۱۹۸۶

با وجود این، وقتی از لزوم داشتن یک ایدئولوژی یا باورهای راسخ حرف می‌زنیم، نباید استواری در عقیده را با تعصب اشتباه بگیریم. باورهای متعصبانه به‌جای اینکه عاملی برای محافظت از افراد باشند، هنگام تفسیر واقعیت برای آنها مشکلات جدیدی ایجاد می‌کند: به‌جای اینکه به آنها کمک کند تا آنچه را دارد رخ می‌دهد بفهمند، دست‌وبالشان را می‌بندد.

موضع‌گیری‌های انعطاف‌ناپذیر خیلی وقت‌ها موجب افزایش حس ناامنی می‌شود، چراکه ما را وامی‌دارد به شیوه‌ای از پیش تعیین شده رفتار کنیم؛ چون می‌ترسیم اگر چنین نکنیم کسانی که خودی هستند تحقیرمان کنند.

بنا بر تجربه‌ی بسیاری از افراد و در سخت‌ترین لحظات، حفظ اساسی‌ترین اعتقادات به‌یکباره به مرکز مقاومت تبدیل شده است.

۲. از دست ندادن «کنترل» وضعیت

در وضعیت‌های بحرانی سرکوب، قدرت غالب سعی دارد توانایی دفاع کردن را از افراد و گروه‌ها سلب کند، مردم را وادار کند کاری را که نمی‌خواهند انجام بدهند و قدرت تصمیم‌گیری را از آنها بگیرد. علاوه‌براین، قدرت غالب می‌کوشد مردم را مجبور کند رفتارهای خاصی انجام دهند و زنده ماندن آنها را به همین مشروط می‌کند.

پیش‌ازاین مشاهده کردیم که هدف نهایی سرکوب تغییر دادن مردم و تبدیل کردنشان به همدستان قدرت غالب است. در مقابل چنین هدفی، بسیاری از شهادت‌ها نشان می‌دهند که تلاش اشخاص برای تثبیت هویت فردی خود، حتی در شرایط سرکوب بسیار سخت، نوعی مقاومت در برابر موقعیت‌های بحرانی بوده است.

در متن زیر، برخی مثال‌ها را ارائه می‌دهیم که از تجارب برونو بتلهایم در اردوگاه‌های کار اجباری نازی‌ها برگرفته‌ایم:

شکنبه قابلیت تفکر را در من خدشه‌دار نمی‌کند، انگیزه‌هایم و نظرم درباره‌ی مسائل را نیز تغییر نمی‌دهد....

نظامیان از آنچه من تصور می‌کردم خیلی کم‌هوش‌ترند و این در طولانی مدت موجب رضایت من خواهد شد. راه‌های مقاومت را پیدا خواهم کرد. مرا مجبور می‌کنند کارهایی را انجام بدهم، اما نمی‌توانند شخصیت مرا عوض کنند.

برونو بتلهایم

در شرایط بحرانی، مهم است آگاهی و هوشیاری خود را حفظ کنیم تا تشخیص دهیم چه چیزهایی را می‌توانیم کنترل کنیم و چه چیزهایی را نمی‌توانیم. کشف این‌گونه فضاهای کنشگری (کوتاه نیامدن در فلان مورد، برداشتن قدم اول در برخی مسائل، پیش‌بینی بعضی رویدادها و غیره) هم برای جلو بردن فعالیت‌ها اهمیت دارد و هم باعث می‌شود فکر نکنیم که می‌توانیم همه‌چیز را «کنترل» کنیم.

آن قدر سؤال‌های بی معنی پرسیدند که خودشان خسته شدند و از پرسیدن دست کشیدند. بازجو همین‌طور می‌نویسد و می‌نویسد و دیگر نمی‌داند آیا اینها را واقعاً من گفته‌ام یا نه. برقراری چنین ارتباطی با آنها به این معناست که آدم می‌فهمد تا چه حد واقعیت برایشان تغییر شکل داده، و مسئولین بخش «اطلاعات» کارشان را بد انجام داده و به بازجویان تعلیم نداده‌اند که چگونه در یک موقعیت خاص عنان را به دست بگیرند: وقتی حس می‌کنند «گیر افتاده‌اند» از مکانیسم‌های دفاع شخصی استفاده می‌کنند. وقتی به موقعیتی برمی‌خورند که برخلاف انتظارشان است دست به دامن چنین مکانیسم‌هایی می‌شوند: توجیه می‌کنند، تهمت می‌زنند، طفره می‌روند، صدایشان را بلند می‌کنند، می‌خندند، با نفرت نگاه می‌کنند، آدم را مجبور می‌کنند حرکات سخت فیزیکی انجام بدهد، و در نهایت آن قدر می‌زنند تا خسته شوند...

هربرت آنایا، السالوادور، ۱۹۸۶

۳. آگاهی از شیوه‌ها و استراتژی‌های مورد استفاده‌ی قدرت

در موقعیت‌های بحرانی قدرت غالب از شیوه‌هایی استفاده می‌کند که هدف آنها سلب کردن کامل کنترل شرایط از افراد است تا بدین ترتیب بتوان آنها را کاملاً زیر سیطره نگه داشت: هدف تکنیک‌های شکنجه این است که زندانی قادر نباشد با هیچ‌یک از روش‌های معمول از خودش دفاع کند؛ تکنیک‌های جنگ روانی سعی در ایجاد ترسی جمعی دارد تا مردم را فلج کند؛ تکنیک بسیار رایج «پاس دادن» که در مورد دستگیرشدگان استفاده می‌شود و در آن هیچ‌کدام از نهادهای ارتش یا پلیس مسئولیت دستگیری را به عهده نمی‌گیرد، سعی دارد مردم را در حالتی از سردرگمی فروبرد که بسیار تضعیف‌کننده است (نه فقط به این دلیل که آدم باید مدام از یک پاسگاه به پاسگاه دیگر برود و تحقیر و توهین را تحمل کند، بلکه همچنین به این سبب که در معرض دروغ، امیدهای واهی و گم‌گشتگی قرار می‌گیرد و این موجب می‌شود انواع و اقسام شک و شبهه‌ها در ذهن افراد رخنه کند).

در چنین شرایطی، عدم قطعیت از خود دستگیری آزادهنده‌تر می‌شود. بنابراین شناختن این روش‌ها به کاهش سردرگمی و افزایش قابلیت کنشگری کمک می‌کند.

... پس از اینکه در جستجوی دخترم به همه‌ی پاسگاه‌ها سر زدم، پس از اینکه در سردخانه‌ها دنبالش گشتم و نیافتمش، شروع کردم به شک کردن به او: من بیچاره! حتماً با مردی فرار کرده و مرا ترک کرده است! چه فکر بدی بود... چند ماه بعد جسد شکنجه‌شده‌اش را در کوه‌های پوئرتا دل دیابلو پیدا کردیم. چه بلاها که سرش نیاورده بودند...

شهادت مادری از السالوادور، ۱۹۸۴

در اکثر موارد دستگیری، به افراد چشم‌بند زده می‌شود تا سردرگم شوند و هیچ نشانی‌ای برای ارجاع نداشته باشند و بدین ترتیب بتوان آنها را کنترل کرد. عموماً در کشورهایی که در آنها جنگی در جریان است یا سرکوب سیاسی گسترده وجود دارد، برای بسیاری از افراد بستن چشم‌ها یا تنها ماندن در اتاق تاریک دشوار است. آگاهی داشتن از این «تکنیک» و حتی «امتحان کردن» بستن چشم‌ها برای تمرین، می‌تواند به ما در مواجهه با چنین موقعیتی کمک کند.

بسیاری از افرادی که مورد شکنجه واقع شده‌اند می‌گویند که یکی از بدترین حس‌هایی که تجربه کرده‌اند افتادن به دام بازی شکنجه‌گر «خوب» و شکنجه‌گر «بد» بوده است. شکنجه‌گر «بد» وحشی و خشن است و شکنجه‌گر «خوب» پس از یک بازجویی سخت پیدایش می‌شود، خوش‌رفتار است و خودش را آدمی جا می‌زند که می‌خواهد به زندانی کمک کند. هردو آنها بخشی از یک سبک شکنجه هستند و آگاهی از این امر برای از دست ندادن کنترل موقعیت بسیار اهمیت دارد.

یکی دیگر از تکنیک‌های مورد استفاده‌ی بازجویان که هدف آن بهره‌کشی از نیاز به جلب رضایت است، طرح سؤال‌های پشت سرهم همراه با دادو فریاد و به مدت‌های طولانی است؛ سؤال‌هایی که فرد دستگیرشده

جوابشان را نمی‌داند: جزئیات سلاح‌های استراتژیک یا جلسات فوق سری که شخص در آنها شرکت نداشته و غیره.

... بسیاری از دستگیرشدگان می‌گفتند وقتی بالاخره از آنها سؤالی می‌شد که می‌توانستند پاسخش را بدهند، حس فوق‌العاده‌ی رهایی را تجربه می‌کردند.

پ. واتسون، ۱۹۸۲

این یکی از واضح‌ترین مثال‌هایی است که نشان می‌دهد بازجو چگونه با موقعیت بازی می‌کند تا در فرد دستگیرشده احساس یأس ایجاد کند، طوری که تنها راه احساس راحتی برای زندانی «جلب رضایت» بازجو باشد.

با مدارک شناسایی تمام خانواده‌ام آمدند و گفتند همه‌شان را دستگیر کرده‌ایم. من حرفشان را باور نکردم چون می‌دانستم که برای سردرگم کردن بازداشتی‌ها دروغ می‌گویند. بعداً خبردار شدم که وقتی خانواده‌ام به جستجوی من آمده بود، مدارک شناسایی‌شان را گرفته و بعد به من نشان داده‌اند.

ماریو، السالوادور، ۱۹۸۵

مثال دیگر انزو است. منزوی کردن افراد یکی از تکنیک‌هایی است که در خلال دستگیری از آن استفاده می‌شود و هدفش افزایش اضطراب و پریشانی است تا فرد در واقعیت دستگیری غرق شود و مکانیسم‌های دفاعی‌اش را از دست بدهد. بازه‌های زمانی تنها ماندن میان بازجویی‌ها، اغلب بسیار تضعیف‌کننده‌اند و تحمل آنها حتی از جلسه‌ی بازجویی هم دشوارتر است (گاهی این مدت زمان انزوا همراه است با شنیدن فریادهای اشخاص دیگر، صداهای عجیب و غریب و غیره). برخی از دستگیرشدگان تا مدت‌ها پس از آزادی هنوز صداهای فریادهایی را که در بازه‌های زمانی انزوا شنیده‌اند به یاد می‌آورند و از آن رنج می‌کشند؛ گاهی هم گیج می‌شوند و فکر می‌کنند دچار توهم شده‌اند.

در بعضی موقعیت‌های دیگر، گروه است که باید با چنین مشکلاتی دست‌وپنجه نرم کند. برای مثال، استراتژی ایجاد ترس سعی دارد افراد را از

یکدیگر جدا و منزوی و ارتباط میان آنان را قطع کند. یکی از سازوکارهای مهم مقاومت در چنین شرایطی این است که افراد دربارهی ترس‌هایشان با یکدیگر صحبت کنند و تجاربشان را با یکدیگر در میان بگذارند تا بدین ترتیب بر جداافتادگی غلبه کنند.

بنابراین، همان‌طور که مشاهده کردیم، مهم است که شیوه‌ها و استراتژی‌های مورد استفاده‌ی قدرت را، که هدفشان شکستن مقاومت اشخاص و گروه‌هاست، بشناسیم تا شیوه‌هایی برای استقامت پیدا کنیم (حمایت از یکدیگر، در میان گذاشتن تجربیات، تنش‌زدایی از خود در موقعیت‌های پرتنش، پیش‌بینی شرایط...) و خودمان را آماده کنیم (آگاهی از شیوه‌های رفتاری در خلال دستگیری، تمرین بستن چشم‌ها و غیره).

۴. حفظ استقلال

ویژگی شرایط بحرانی کلافه‌کننده بودن آن است و این بر تمام جنبه‌های زندگی تأثیر می‌گذارد.

در زندان، هدف تسلط بر تمام جنبه‌های زندگی زندانیان است. در «دهکده‌های نمونه»^۱ هم اتفاق مشابهی می‌افتد: از یک طرف، سیستم انضباطی آهنین و کنترل نظامی و از طرف دیگر، ترکیبی از افرادی که از مناطق مختلفی می‌آیند و زبان و فرهنگ متفاوتی دارند، موجب می‌شود که برقراری ارتباط بین این افراد ممکن نباشد و بدین ترتیب می‌توان بی‌اعتمادی را راحت‌تر میان آنها ترویج داد؛ بی‌اعتمادی‌ای که نیروی محرکه‌ی فردگرایی است، زیرا فرهنگ مشترکی وجود ندارد که نقش عامل حمایتگر را ایفا کند. در دهه‌ی هشتاد میلادی، در مورد زندانیان سیاسی اروگونه مقررات بسیار سخت‌گیرانه‌ای اجرا می‌شد و فقط انجام فعالیت‌های بسیار محدودی را به

۱. دهکده‌هایی که در دهه‌ی هفتاد و هشتاد میلادی ارتش در کشورهایی چون گواتمالا می‌ساخت تا ساکنان روستاهای تحت سلطه‌ی نظامیان به آنجا کوچانده شوند. افرادی که مجبور به زندگی در این روستاها می‌شدند تحت نظارت دائم نیروهای نظامی و محروم از هرگونه خدمات اساسی بودند. به همین دلیل بسیاری از آنها بر اثر بیماری و گرسنگی جان خود را از دست دادند. - م.

آنها اجازه می‌دادند. یکی از این فعالیت‌های مجاز دوخت و دوز بود، بنابراین زندانیان لباس‌هایشان را پاره می‌کردند تا کاری داشته باشند و بتوانند فعال بمانند.

اساس شکنجه نیز تحمیل کامل قدرت کارمندان حکومتی بر فرد دستگیر شده است. مثال دیگر ایجاد رعب و وحشت است. شیوع گسترده‌ی ترس بر جامعه باعث تثبیت یأس و انفعال کامل می‌شود («هیچ کاری نمی‌شود کرد»، «غیرممکن است، بهتر است ولش کنیم»...). وقتی چنین حالتی رخ می‌دهد، مانند آنچه در اردوگاه‌های کار اجباری نازی‌ها اتفاق می‌افتاد، مشاهده می‌کنیم که برای انتقال دادن هزاران یهودی از اردوگاه‌های کار به اردوگاه‌های مرگ حضور تنها عده‌ی اندکی سرباز کفایت می‌کند.

هدف موقعیت‌های بحرانی سلطه‌ی کامل بر افراد و گروه‌ها و از بین بردن استقلال و خودمختاری آنهاست. برای مثال، ترس از آنچه ممکن است اتفاق بیفتد مردم را مجبور می‌کند مقدار زیادی از انرژی‌شان را صرف اجتناب از خطرهای واقعی و فرضی کنند و بدین ترتیب ممکن است توانایی تصمیم‌گیری در موارد دیگر را از دست بدهند.

خودمختاری و قابلیت کنشگری مستقل از قدرت غالب اگر به عمل در نیاید از کار می‌افتد. ایجادکنندگان موقعیت‌های بحرانی سعی در تحمیل شرایطی دارند که مستقل رفتار کردن در آنها ناممکن باشد.

در چنین شرایطی، حفظ کنشگری مستقل اهمیت بسیاری دارد چراکه باعث می‌شود بتوانیم با وجود فضای کلافه‌کننده‌ای که موقعیت‌های بحرانی آن را تحمیل می‌کند، اختیار جنبه‌های مهم زندگی‌مان را از دست ندهیم. برخی از کارهایی که به این منظور می‌شود کرد عبارت‌اند از اینکه فرد به اراده‌ی خود کاری انجام دهد یا دست از کار بکشد؛ مدیریت زمان و فعالیت بر اساس تصمیم خود و نه طبق آنچه زندان حکم می‌کند؛ انجام فعالیت‌های شخصی در موقعیت‌های پرتنش، حتی برای چند لحظه، و مانند اینها.

... تو حیوانی نه انسان، و با تو مثل حیوان رفتار خواهیم کرد چون فقط این‌طوری حالت می‌شود...

...نه، نه دیوانه‌ام نه حیوان، حالم خوب است، حس خوبی دارم. یکی از مکانیسم‌های دفاعی‌ام این است که ذهنم را کاملاً خالی کنم و به هیچ چیز، مطلقاً هیچ چیز، فکر نکنم جز به نقطه‌ای معلق در فضا، نقطه‌ای نامعلوم...

هربرت آنایا، ۱۹۸۶

۵. یقین به واقعیتی دیگر

قدرت غالب سعی در مشخص کردن حدود واقعیت دارد؛ نه فقط حدود آنچه اجازه داریم بگوییم یا انجام بدهیم، بلکه همچنین حدود آنچه اجازه داریم به آن فکر کنیم. وقتی فردی دستگیر یا زندانی می‌شود، سعی می‌کند ارتباطش با واقعیت دنیای خارج را قطع کنند و توان مقاومت از او گرفته شود (مثلاً به او می‌گویند که تنه‌است، که آن بیرون هیچ‌کس برای او کاری نمی‌کند و غیره). سعی در این است که فرد دستگیرشده باور کند که دستگیری و شکنجه «تنها واقعیت» موجود است.

خوشش می‌آمد چنین جملاتی را مدام به من تلقین کند: سکوت کردن هیچ فایده‌ای برایت ندارد؛ همه‌ی حقیقت را به من خواهی گفت.
من پرسیدم: خب حالا این حقیقت چی هست؟
-تنها حقیقت برای تو این است که اینجا و در چنگ مایی! برای تو تنها حقیقت موجود همین است.

هربرت آنایا، ۱۹۸۶

در مواجهه با چنین موقعیتی، مهم است که وجود واقعیت دیگری را به یقین تأیید کنیم.

عصبانیتی حساب شده در پاسخش بود، دست‌کم برداشت من این بود. درحالی‌که انگشتانش را به نشانه‌ی ناآرامی تکان می‌داد (و شاید این ناآرامی هم برنامه‌ریزی شده بود)، جلو چشمانم تصاویری شکل گرفت، تصاویری که انگار نقاشی‌هایی بر دیواره‌ی یک غار بودند: تصویر هزاران انسان گرسنه و پابره‌نه، در میان ناله‌های میلیون‌ها کودک یتیم، با چشمانی پر از اشک، اشکی که گلوله‌ها و بمب‌های «ساخت آمریکا» بر جا گذاشته

بود. مغزم تکرار می کرد: واقعیت این است! و این مردک احمق می خواهد با یک قیاس واهی این واقعیت را تغییر دهد! و آنگاه این جامعه بی سواد، این جمع رو به مرگ بر اثر سوء تغذیه، آنها که از انگل و اسهال جان داده بودند، با همتی قوی تر صدای اعتراضشان را بلند می کردند. دست از سرم بردار، ای شیخ بیداد، ای مدافع آنچه قابل دفاع نیست!

هربرت آنایا، ۱۹۸۶

اما سرکوب سعی در نفی واقعیت در سطح اجتماعی نیز دارد. به این منظور، قدرت غالب همواره روایتی رسمی از واقعیت ارائه می کند و از تمام ابزارهایی که دارد استفاده می کند تا این واقعیت از لحاظ اجتماعی مورد قبول واقع شود. رسانه های جمعی در اغلب موارد، سخنگویان این نسخه از واقعیت هستند و البته و منطقاً، تمام تبلیغات حکومتی، گروه های در قدرت و غیره نیز همین کار را می کنند.

برای مثال، روایت رسمی درباره ی شکنجه همیشه و در همه جا یکی است: شکنجه وجود ندارد، کسانی که می خواهند نهادهای حکومتی را بدنام کنند این حرف ها را از خودشان درآورده اند. روایت رسمی درباره ی ناپدیدشدگان قهری هم سکوت است، یعنی طوری با این واقعیت رفتار می شود که انگار وجود ندارد، و در نتیجه برای چیزی که وجود ندارد نباید دنبال مقصر گشت.

برای مقاومت و مبارزه در چنین شرایطی، لازم است به وجود واقعیت دیگری یقین داشته باشیم. فعالیت گروه های سازمان یافته ای که مسئولیت سیاستمداران در ناپدیدسازی قهری، شکنجه، قتل و غیره را افشا و محکوم می کنند، شیوه ای جمعی برای مقاومت است که سعی در تأیید واقعیت دیگری دارد.

نمونه ی تلاش ها و مبارزات گروه هایی چون مادران میدان مه، حمایت متقابل، کمیسیون حقوق بشر و غیره، و از طرف دیگر تعقیب و آزارشان به دست قدرت غالب، به خودی خود نشان می دهد که واقعیت دیگری وجود دارد. تنها یقین داشتن به این واقعیت دیگر است که مقاومت و مبارزه برای تغییر را ممکن می سازد.

پیشنهادهای روش‌مند

در این فصل درباره‌ی برخی از مسائلی صحبت کردیم که می‌تواند به ما کمک کند تا در موقعیت‌های بحرانی پرتنش (تهدید مداوم، دستگیری، شکنجه، ...) از لحاظ روحی و روانی کمتر ضربه بخوریم. جنبه‌هایی که اینجا جمع‌آوری کردیم، از میان شهادت افرادی انتخاب شده که با چنین موقعیت‌هایی مواجه شده‌اند و این نکات برایشان سودمند بوده است: داشتن یک ایدئولوژی و فلسفه‌ی زندگی استوار، آگاهی از شیوه‌ها و استراتژی‌های مورد استفاده‌ی قدرت، حفظ «کنترل» موقعیت، حفظ استقلال و خودمختاری و یقین به وجود واقعیتی دیگر... چه در مقام فرد و چه در مقام جمع.

در ادامه، چند پیشنهاد روش‌مند برای کار با گروه ارائه می‌دهیم.

الف. در میان گذاشتن تجربیات

اینکه اعضای گروه تجاربشان را در موقع دستگیری و در دیگر شرایط بحرانی (تفتیش، تعقیب و آزار و غیره) با یکدیگر در میان بگذارند و به تحلیل عواملی بپردازند که به آنها در دفاع از خود در مقابل سرکوب کمک کرده، می‌تواند برای گروه بسیار مفید باشد.

برخی از ایده‌هایی که ممکن است مطرح شوند عبارت‌اند از: اطمینان به اینکه برای عدالت مبارزه می‌کنیم، آگاهی از حق و حقوق خود (برای مثال در برابر این ادعا که نظارت و گشت پلیس اجباری است و غیره)، جستجوی راه‌حل در گروه، فکر کردن به دوستان یا به چیزهای دیگر برای اینکه موقعیتی که در آن هستیم به تنها واقعیت ممکن بدل نشود و مانند اینها.

می‌توان فهرستی از این ایده‌ها تهیه کرد و سپس با استفاده از سؤالات زیر به بحث درباره‌ی آنها پرداخت:

- چرا این ایده یا رفتار سودمند واقع شد؟
- این ایده‌ها چه عناصر مشترکی دارند؟
- چه شیوه‌های مفید دیگری برای واکنش یا رفتار در چنین موقعیت‌هایی می‌توان متصور شد؟

ب. شرایط دستگیری

یکی از افرادی که می‌داند دستگیری چگونه اتفاق می‌افتد و روند آن چگونه است، می‌تواند تمام شرایط و وقایع حول و حوش آن را برای گروه شرح دهد (هم آنچه معمولاً در رابطه با نیروهای امنیتی رخ می‌دهد، و هم کارهایی را که رفقا، علاوه بر اعتراض و محکوم کردن این رویداد، می‌توانند برای آزاد شدن فرد انجام دهند).

این کار می‌تواند به مردم کمک کند خود را آماده کنند تا اگر دستگیری اتفاق افتاد، ابزارهای بیشتری برای مقاومت داشته باشند. به علاوه می‌تواند به تقویت همبستگی اعضای گروه کمک کند و به آنها اطمینان بدهد که در برابر خطرهای سرکوب تنها نیستند.

بحث درباره‌ی این مسائل را می‌توان با اظهارنظر راجع به ابزارهایی تکمیل کرد که به افراد در مواجهه‌ی بهتر با این موقعیت‌ها کمک می‌کنند. به این منظور، می‌توان از روش الف «در میان گذاشتن تجربیات» استفاده کرد و یا پنج موردی را که در قسمت اول این فصل نام بردیم و هدف آنها افزایش قابلیت مقاومت است توضیح داد.

پ. اظهارنظر درباره‌ی یک شهادت

متنی که در زیر می‌خوانید، برگرفته از شهادت هربرت آنایا است. او مدیر هماهنگی کمیسئون غیردولتی حقوق بشر السالوادور بود و یک سال بعد از این شهادت به قتل رسید. او این شهادت را در زندان ماریونا درباره‌ی دستگیری، بازجویی و شکنجه خود نوشت. این متن قسمت‌هایی از روایت او را در بر می‌گیرد که از آنها به عنوان مثال در این فصل استفاده نکرده‌ایم.

می‌توان این شهادت را خواند و بعد راجع به آن صحبت کرد. برای این کار می‌توانیم به ترتیب زیر عمل کنیم:

- خواندن متن.
- بیرون کشیدن و اظهارنظر درباره‌ی مهم‌ترین مسائلی که به او در تجربه‌ی دستگیری‌اش کمک کرد.

- مقایسه با تجربیات خود اعضای گروه (از دستگیری یا دیگر موقعیت‌های بحرانی).
- مرتبط کردن تمام این مسائل با پنج نکته‌ای که در این فصل توضیح دادیم، سپس نتیجه‌گیری و ارائه‌ی پیشنهادهای نهایی با توجه به ویژگی‌های سرکوب سیاسی در هر کشور.

اظهارنظر درباره‌ی یک شهادت

- نگاه کن، این یارو می‌گه حرف نمی‌زنه، چون قراره بکشیمش. نگران نباش، خاسینتو!

با کف دست بر پیشانی‌اش می‌کوبد و لبخند می‌زند، انگار بخواهد به من بگوید که اشتباه بزرگی مرتکب شده‌ام. با این حال و به‌رغم آن‌همه تشویش خوشحال بودم، مطمئن بودم که آن بیرون از وضع من خبر دارند. این را مدام برای خودم تکرار می‌کردم تا با این فکر که ممکن است چنین نباشد بجنگم.

- همکاری کردن با ما تنها گزینه‌ای است که داری. لباس‌ها رو دربیار! به ساعتش نگاه کردم... سه‌ونیم. لابد سه‌ونیم بعد از ظهر است (هیچ وقت نباید وقتی که را ساعت اینها نشان می‌دهد جدی گرفت چون مخصوصاً ساعت را دستکاری می‌کنند تا بازداشتی را گیج کنند).

- تو زیادی ایدئولوژی زده‌ای، خاسینتو! کمونیست‌ها خوب مخت را زده‌اند.

من برایشان درباره‌ی موضوعات مختلف حرف می‌زدم، از نظریه‌هایی درباره‌ی منشأ انسان می‌گفتم، از تاریخ قاره آمریکا، از دوران کودکی فقرا و غیره. اگر بخواهم همه را اسم ببرم حالا حالاها تمام نمی‌شود... آخرش باز جوها پیش رئیس‌شان از من شکایت کردند.

- تو چرت و پرت می‌گی تا وقت ما رو تلف کنی. دیگه از دستت خسته شدیم. تو آدم نیستی، حیوونی. و از حالا به بعد مثل حیوون باهات رفتار می‌کنیم.

یعنی واقعاً دیوانه‌ام؟ صدالبته که نیستم! حالم خوب است. فقط میلیون‌ها فکر اینجا حضور دارند، افکاری که برای حقیقت مبارزه می‌کنند؛ آن‌قدر آنها را فراخوانده‌ام که از راه دور آمده‌اند تا اینجا با ما باشند. به خودم می‌گویم: نباید نگران باشی، این همه اتفاقات مختلف را

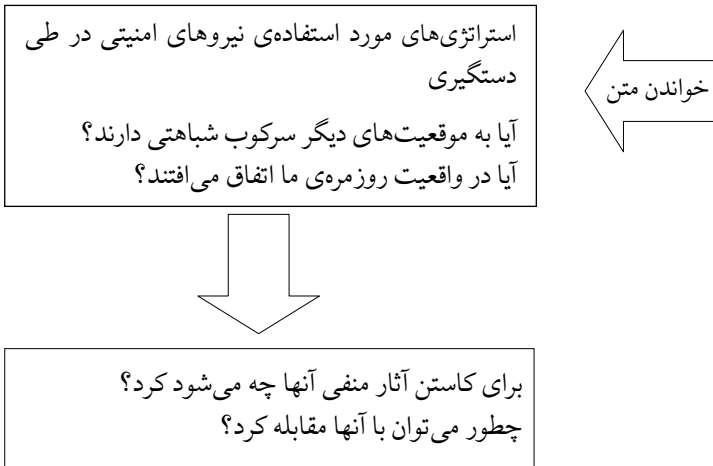
پشت سر گذاشته‌ایم... این وضعیت فعلی هم نه اولی است و نه آخری خواهد بود. مقابله با «آنها» به نقطه‌ای می‌رسد که دیگر همکاری نکردن فقط یک پیروزی کوچک است. نه چیزی برای پنهان کردن داشتیم، و نه حرفی برای گفتن؛ هیچ انگیزه‌ای برای حرف زدن نبود. می‌خواهم به کسانی که دستگیرم کرده‌اند چیزی بگویم: از آنها ممنونم که به من در پالایش مفهومی که از مبارزه دارم کمک کردند؛ حقیقتاً شکنجه ابعاد واقعی شجاعت، عدالت و صلح را عیان می‌کند. باید یک موضوع برایشان روشن شود: تهدیدها، فشارها، ضرب و شتم‌ها و خلاصه این تنفر، انعکاس ننگ پرچم بی‌منطقی است که زیرش رفته‌اید و خیلی بهتر از این لباس‌های فرمی که با افتخار بر تن می‌کنید، بدنتان را می‌پوشاند...

هربرت آتایا، ۱۹۸۶

ت. خواندن «کتابچه‌ی راهنمای بازجویی» که در کشورهای مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد

در این متن دوم، تعدادی از جزوه‌های مورد استفاده‌ی نهادهای پلیسی و نظامی مختلف را خلاصه کرده‌ایم. اینها نمونه‌های روشنی هستند از نظام‌هایی که برای بازی دادن روانی افراد دستگیرشده و درهم‌شکستن مقاومت آنها به کار می‌روند. روخوانی و صحبت درباره‌ی این متن می‌تواند برای تحلیل استراتژی‌هایی که سرکوبگران از آن استفاده می‌کنند مفید واقع شود؛ استراتژی‌هایی که درست نقطه‌ی مقابل پنج نکته‌ی کلیدی استقامت هستند که پیش از این توضیح دادیم: زیر سؤال بردن باورها و ایدئولوژی فرد بازداشتی، قرار دادن او در موقعیتی که اختیار خود را از دست بدهد، از بین بردن استقلال و سلب قدرت تصمیم‌گیری از او و رساندن او به این نتیجه که واقعیت دستگیر شدن تنها واقعیت ممکن و قطعی است.

این تمرین می‌تواند بخش دومی هم داشته باشد؛ می‌توان پس از روخوانی متن، درباره‌ی این بحث کرد که چه نوع واکنش‌هایی ممکن است برای استقامت و محدود کردن آثار منفی دستگیری سودمند باشد.



خواندن یک «کتابچه‌ی راهنمای بازجویی»^۱

۱. ساختار فضا باید طوری باشد که هرگونه حمایت روانی از فرد بازداشتی سلب شود. اتاق بازجویی باید فاقد هرگونه محرک حسی باشد (بدون تزئینات و با حداقل مبلمان). فردی را که بازجویی می‌شود باید روی یک صندلی ناراحت نشاند. اجازه‌ی سیگار کشیدن هم نداشته باشد.

۲. قدرت نهفته‌ی کارمندی که بازجویی را انجام می‌دهد باید باظرافت به نفع خود او به کار گرفته شود. اکثر مردم نوعی «حدومرز جسمی» دارند، یعنی ناحیه‌ای که دوست ندارند کسی به آن وارد شود؛ عموماً این ناحیه دایره‌ای است به شعاع هفتاد سانتی‌متر تا یک متر گرداگرد افراد. بدین ترتیب، به‌جای بازجویی رودررو، بازجوی مدرن می‌تواند سؤال‌هایش را در حالی پرسد که در فاصله‌ی کمی پشت سر فرد نشسته یا ایستاده بدون اینکه او بتواند ببیندش.

۱. خلاصه‌ی جزوه‌ی پلیس، تهیه‌شده توسط ا. ا. اینباو و ج. ا. راید، بر اساس کتاب بازجویی کیفری، به نقل از آ. و. در کتاب منابع روانی، نیویورک، انتشارات بانتام بوکس، ۱۹۷۳؛ و کتاب جنگ، فرد و نابودی: استفاده‌ی نظامی از علم روان‌پزشکی نوشته‌ی پ. واتسون، مک‌زیک، نشر نونبا ایمخن، ۱۹۸۲، صص ۱۹۰-۱۹۱.

۳. وقتی فرد مورد بازجویی به علت سرگردانی روانی دچار سردرگمی شده باشد، کارمند می‌تواند وانمود کند که نسبت به جرم ارتكابی یقین کامل دارد (گرچه چنین یقینی اصلاً وجود نداشته باشد) و حتی به شهادت‌های دروغین استناد کند.

۴. اگر نتیجه نداد، بازجو جایگزین می‌شود. بازجوی اول به جای دیگری فرستاده می‌شود و فرد بسیار متفاوتی جای او را می‌گیرد: فردی چرب‌زبان. بدین ترتیب دو نفر می‌توانند در بازجویی با یکدیگر همکاری کنند: یکی از آنها باید متکبر و تهاجمی باشد و دیگری به دفاع از متهم برخیزد. کارمندی که رفتار دوستانه دارد باید به فرد مورد بازجویی اطمینان خاطر دهد که چنانچه با او درباره‌ی موضوع مورد نظر آزادانه صحبت کند، بازجوی خشن را برای تنبیه به مقامات مربوطه تحویل خواهد داد.

۵. اگر دو نفر با هم دستگیر شده‌اند، می‌توان از یکی علیه دیگری استفاده کرد. بازجو می‌تواند تمام تقصیر را گردن نفر دیگر بیندازد تا اطمینان فرد بازجویی‌شونده را جلب کند.

فصل چهارم

مقابله با ترس در موقعیت‌های چالش‌برانگیز

تلفن زنگ می‌زند. از جایم می‌پریم. ساعت را نگاه می‌کنم. نه‌ونیم شب. گوشی را بردارم یا نه؟ برمی‌دارم. فرمانده خوزه روچی است، از «اتحاد ضد کمونیستی آرژانتین».

- بی‌همه‌چیزها! همه‌تان را می‌کشیم!
جواب می‌دهم: ساعت کار ما برای دریافت تهدید از شش تا هشت است، آقا.

گوشی را می‌گذارم و به خودم تبریک می‌گویم. به خودم افتخار می‌کنم. اما می‌خواهم بلند شوم و نمی‌توانم. پاهایم سست و بی‌حس شده. سعی می‌کنم سیگاری روشن کنم.

ادواردو گالتانو

احتمالاً همه‌ی ما ترس را احساس کرده‌ایم و معنی آن را می‌دانیم. ما در مواجهه با برخی موقعیت‌ها احساس ترس می‌کنیم. مثلاً:

- ترس از اینکه ممکن است هر لحظه دستگیر شوی.
- ترس از رودرویی با مأمورین پلیس، گردان‌ها و غیره.
- ترس گروهی از اینکه در حین جلسه پلیس سر برسد.
- ترس از اینکه یکی از رفقا تو را لو بدهد، ترس از خیانت.

وجه اشتراک این موقعیت‌ها، احساس هراس، ناامنی و اضطراب است. در موقعیت‌های بحرانی سیاسی که در فصل‌های گذشته مورد بررسی قرار دادیم، چیزهای زیادی به افراد تحمیل می‌شود که ایجاد ترس و اضطراب می‌کند. این ترس ممکن است:

- ترس از ناشناخته باشد، از اینکه اتفاقی بیفتد که از ماهیت آن آگاهی دقیقی نداریم.
- ترس از آنچه می‌شناسیم باشد، از یک تهدید خاص (تهدید به دستگیری یا مرگ)، از نیروهای امنیتی و غیره.

این دو نوع ترس درواقع با یکدیگر مخلوط هستند: از یک طرف، فضای بسته‌ی اجتماعی، اطلاعات نادرست و نامعلوم بودن شرایط موجب ترویج ترس از «ناشناخته» می‌شود؛ و از طرف دیگر، تبلیغات حکومتی، تهدید و مواجهه‌ی پیاپی با سرکوب، ترسی ایجاد می‌کند که ناشی از اطمینان از جدی بودن خطر است. ترس نوع اول سرگشتگی و بلا تکلیفی بسیار زیادی ایجاد می‌کند و دست‌وپنجه نرم کردن با آن دشوارتر است. به‌طورکلی، هر قدر تهدید واضح‌تر باشد، تشخیص و مقابله با آن آسان‌تر است.

۱. اجزا و عواقب ترس

در این قسمت، به تحلیل اجزای مختلف ترس می‌پردازیم و سپس درباره‌ی عواقب آن صحبت می‌کنیم. اینجا چهار مورد هست که تشخیصشان برایمان

مهم‌تر است و همه در هنگام احساس ترس بروز می‌کنند و می‌توان آنها را اجزای ترس نامید.

احساس آسیب‌پذیری: این احساس که به راحتی می‌توانند به ما صدمه بزنند.

حالت «آماده‌باش»: احساس تنش از بابت آنچه ممکن است اتفاق بیفتد و ما را وامی‌دارد مدام در «حالت دفاعی» باشیم.

عجز فردی: این احساس که هیچ کاری نمی‌شود کرد و درمورد آنچه رخ می‌دهد هیچ اختیاری از خود نداریم.

به هم ریختن معنای واقعیت: اینکه نمی‌دانیم خطری که همچون تهدیدی نامشخص در کمین ما نشسته دقیقاً کجاست، حدودمرز آنچه واقعاً دارد روی می‌دهد کدام است و ماهیت واقعی آن چیست.

به تمام این دلایل، احساس ترس‌های مختلف عواقبی دارد که می‌توان به ترتیب زیر خلاصه‌شان کرد:

- تشخیص ریسک: ترس به ما کمک می‌کند تشخیص بدهیم تا کجا می‌توانیم جلو برویم و بین آنچه خطرناک است و آنچه خطری در بر ندارد تفاوت قائل شویم.

- واکنش‌های جسمی: مثلاً تپش قلب، احساس خفگی، احساس اینکه چیزی از معده به طرف بالا می‌آید، نفس نفس زدن و غیره که همگی هنگام وحشت‌زدگی کاملاً عادی هستند.

- خیال‌پردازی: ترس احساسی است که بر اساس آن سایر دریافت‌هایمان از جهان پیرامون مورد ارزیابی قرار می‌گیرند، و مانند فیلتری عمل می‌کند که موجب می‌شود همه چیز را طور دیگری ببینیم.

- رشد هراس: گاهی ترس تبدیل به گره کوری می‌شود که ما در آن گیر می‌کنیم، وضعیتی که مدام ابعاد بزرگ‌تری می‌یابد، زیرا اگر با ترسمان مواجه نشویم پیوسته از خودش تغذیه می‌کند و بزرگ‌تر می‌شود.

- بر هم زدن نظم رفتاری: گاهی ترس باعث می‌شود رفتارهای نسنجیده از ما سر بزنند و بی‌آنکه فکر کنیم کاری را انجام بدهیم، چراکه کنترل موقعیت از دست ما خارج می‌شود.

۲. ترس به مثابه‌ی حافظ امنیت یا نیروی بازدارنده

با این حال، ترس همیشه چیز منفی و بدی نیست. همان‌طور که در شهادت زیر مشاهده می‌کنید، ترس نوعی مکانیسم دفاعی است که به ما اجازه می‌دهد در موقعیت‌های تهدیدآمیز محتاطانه رفتار کنیم.

ترس از سرکوب به مثابه مکانیسم ایمنی

ترس همیشه وجود دارد؛ ما انسان‌ها ترس و وحشت را می‌بینیم و نامش را احتیاط می‌گذاریم... می‌دانیم که دشمن قدرتمند است، می‌دانیم افراد بسیاری را ناپدید کرده‌اند، و ما نمی‌خواهیم پیش از آنکه وقش برسد ناپدید شویم. بعضی‌ها می‌گویند: «این طرف ترسوست»، اما آن دیگرانی که ترسو نبودند دیگر زنده نیستند... مهم این است که از ترس استفاده‌ی مطلوب بکنیم و به این فکر کنیم که چه کار دیگری می‌شود کرد. آن‌وقت ترس باعث می‌شود آدم خوب فکر کند و بداند چه زمانی باید عقب‌نشینی کند و کی پیش برود، کی کاری را انجام بدهد و کی ندهد... در غیر این صورت، اگر ترسی وجود نداشت، مبارزه خیلی وقت پیش شکست خورده بود. مبارزه به علت ترس شکست نمی‌خورد، بلکه با کمک آن پیروز می‌شود، زیرا ترس به انسان قابلیت‌های تاکتیکی می‌دهد، توانایی این را که بگوید: «ببینید، نمی‌شود از اینجا جلوتر برویم».

(از شهادت سندیکالیست اهل السالوادور).

ریواس و دیگران، ۱۹۸۶.

اما در عین حال ترس می‌تواند موجب فلج‌شدگی، وسواس و حتی احساس گناه شود. اینجا مثال‌هایی می‌آوریم که می‌توان درباره‌شان بحث و تکمیلشان کرد:

فلج‌شدگی

- اجتناب از شرکت کردن در فعالیت‌های گروه

- در خانه ماندن برای جلوگیری از مشکلات
- فلج شدن در مواجهه با یک موقعیت خشونت بار
- ...

وسواس

- وسواس فکری و تصور اینکه کسی ما را تعقیب می کند
- مظنون شدن به رفقای خود به دلایل بی اهمیت یا سوء تفاهم
- ...

احساس گناه

- اینکه خود را ترسو بدانیم یا احساس گناه کنیم از بابت اینکه از چیزی می ترسیم
- احساس گناه از اینکه چرا فلان کار را انجام ندادیم
- ...

۳. مقابله با ترس در موقعیت های بحرانی

اینکه هریک از اعضای گروه درباره ترس هایی که احساس کرده صحبت کند، کمک می کند تا ببینیم هراس چگونه بر زندگی مان تأثیر می گذارد و شیوه های مختلف مقابله با آن کدام اند. در اینجا به چند راه حل برای مقابله با ترس اشاره می کنیم:

الف. حفظ کنشگری

اگر به هر دلیلی دچار اضطراب شویم و برای مواجه شدن با این حس اقدامی نکنیم، احتمال دارد که اضطراب ما مدام بیشتر شود و مجبور شویم برای غلبه بر آن انرژی بیشتری صرف کنیم.

مهم است کنشگری خود را حفظ کنیم و برای مواجهه با موقعیت های اضطراب آفرین اقدام کنیم تا تشویش بر ما غلبه نکند. در غیر این صورت، هر بار انرژی حیاتی بیشتری از دست خواهیم داد، هرچه بیشتر احساس ناتوانی خواهیم کرد و فلج خواهیم شد.

برای مواجهه با اضطراب دو شیوه وجود دارد:

- مواجهه‌ی مستقیم با موقعیت‌های اضطراب‌آفرین. گرچه بسیاری اوقات نمی‌توان این موقعیت‌ها را حذف کرد، اما امکان ایجاد تغییر در آنها وجود دارد (احتیاط کردن، کنار گذاشتن عادت‌ها و رفتارهای خطرناک و غیره).

- مواجه شدن با عواقب [این موقعیت‌ها] و تلاش در حفظ کنترل شرایط و اجتناب از رفتارهای نسنجیده (اینکه آرامشمان را حفظ کنیم و به خودمان بگوییم: «خب، دستپاچه‌ام اما سعی می‌کنم این کار را انجام بدهم تا ببینم چه می‌شود، نباید کنترلم را از دست بدهم...»، و غیره).

باید از ترس خوب استفاده کنیم؛ ترسیدن چیز خوبی است اما نباید آن را به دیگران انتقال دهیم. بسیاری اوقات وقتی حس ناامنی شدت می‌گیرد و یا خودمان را در خطر می‌بینیم، خشکمان می‌زند یا واکنش نادرستی از ما سر می‌زند. مهم است که مردم این را بدانند: وقتی آدم در چنین شرایطی است، تغییر می‌کند، دچار تنش می‌شود و هر مشکل کوچکی به نظرش بزرگ و لاینحل می‌رسد.

مانوئل، گواتمالا، ۱۹۹۲.

ب. کار کردن روی ترس‌ها

پرداختن به ترس دست‌کم از چهار جنبه:

- تشخیص آن. تشخیص ترس و آگاهی از اینکه احساس ترس می‌کنیم نخستین گام برای کار کردن روی ترس است: چه احساسی داریم؟ چه فکر می‌کنم؟
- تحلیل آن. برای ارزیابی خطرهای پایه و اساس واقعی‌شان (برای مثال خطرهایی که رفتن به یک تظاهرات ممکن است در بر داشته باشد، یا خطر مورد حمله قرار گرفتن همبودمان).
- در میان گذاشتن آن با دیگران. در میان گذاشتن احساس‌هایمان با دیگران رفقا، آگاه کردن آنها و رها شدن از این تصور اشتباه که فقط ما هستیم که می‌ترسیم. مشاهده‌ی اینکه احساسات هر یک از ما چه وجوه مشترکی با

احساسات دیگران دارد و آیا می‌توان گفت تجارب گروهی مشترک هستند یا نه (برای مثال، به رسمیت شناختن خطرهای ترس‌ها همراه با دیگر افراد گروه، رها شدن از تنش‌های روی هم انباشته شده و غیره).

- تجزیه‌ی آن. با این هدف که بفهمیم از چه عناصری تشکیل شده است (برای مثال: ناآگاهی از اینکه هنگام حمله یا دستگیری باید چه کار کنیم، احساس ناامنی هنگام تنهایی و غیره) و ببینیم برای مقابله با آن چه می‌شود کرد (برای مثال، در نظر داشتن برخی مقررات امنیتی، توافق بر سر اینکه اگر دستگیری اتفاق افتاد هر فرد باید چه کار کند، اجتناب از برخی خطرهای غیرضروری و غیره).

تشخیص، تحلیل، در میان گذاشتن و تجزیه‌ی ترس تنها شیوه‌ی نسبی دیدن موقعیت‌ها، پذیرفتن خطرهای واقعی و موجود، در نظر داشتن آنها و مراقبت از خود است؛ بدون آنکه ترس همه‌چیز را تحت شعاع قرار دهد.

وقتی فردی را به مرگ تهدید می‌کنند، حال او به هم می‌ریزد و احتیاج به یاری دارد، چون به خودش می‌گوید: چه اتفاقی قرار است برایم بیفتد؟ حالا چه کار کنم؟ لازم است به او کمک کنیم، شرایط سیاسی را برایش توضیح دهیم، ببینیم فرار کردن لازم است یا نه و بعد ببینیم چه می‌شود کرد. مانوئل، گواتمالا ۱۹۹۲

پ. اجتناب از موضع‌گیری‌های متعصبانه

اغلب اوقات در مواجهه با ترس سه موضع‌گیری اتفاق می‌افتد:

- ترس را انکار می‌کنیم تا خود را تأیید کنیم و احساس بهتری داشته باشیم («من و ترس؟ چه حرف‌ها!»، «غیرممکن است، من نباید بترسم»)، «منطقی نیست که شخصی مثل من بترسد»...
- سعی می‌کنیم ترس‌مان را پنهان کنیم تا دیگران نگران نشوند یا راجع به ما بد فکر نکنند («طوری نیست، همه‌چیز روبه‌راه است»...).
- وانمود می‌کنیم ترس وجود ندارد و از موضوعات یا موقعیت‌هایی که ممکن است در ما ایجاد ترس کنند می‌گریزیم («بهتر است راجع بهش

حرف نزنیم، مهم نیست»، «بگذاریمش برای بعد، الآن وقت نداریم»...).

اما انکار احساس ترس مشکلی را حل نمی‌کند. باید ماهیت آن را درک کنیم و ترس را نیز به چشم جزئی از روند زندگی مان ببینیم. این امر گاهی می‌تواند انتظاراتی را که فرد از خودش دارد (مثلاً «آدم مبارز که نمی‌ترسد») منعطف‌تر کند و آنها را با شرایط واقعی وفق دهد («می‌ترسم چون این موقعیت خطرناک است، اما این بدان معنا نیست که مبارز خوبی نیستم»).

تنها با اجتناب از موضع‌گیری‌های خشک است که می‌توانیم خودمان را مورد انتقاد قرار دهیم، انتقادی که ویرانگر نباشد و موجب فروپاشی افراد نشود.

نمونه‌ی دیگر برای رهایی از تعصب، به رسمیت شناختن ترس و دوری از روش‌های مختلف بی‌اعتبارسازی است (احساس ترس کردن به معنای «ترسو» بودن نیست!). تنها با در نظر داشتن این امر است که می‌توانیم دور باطل انکار احساسات را بشکنیم و از تعصب فزاینده در افراد و گروه‌ها جلوگیری کنیم.

ت. در میان گذاشتن احساس‌ها

ترسیدن احساس‌ها و هیجانات بسیاری را برمی‌انگیزد. این احساسات و هیجان‌ها صرفاً وجود دارند و نمی‌توان آنها را منفی ارزیابی کرد، چراکه این آغاز منفی نگریستن به تمام احساس‌های مرتبط با ترس و پیش‌داوری نسبت به افرادی است که دچار چنین احساساتی می‌شوند.

بنابراین، مسئله فقط تحلیل پایه و اساس «واقعی» ترس نیست. فقدان دلایل «منطقی» برای احساس‌ها و هیجاناتی که داریم، بدین معنا نیست که آنها نمی‌توانند زندگی ما را تحت سلطه بگیرند و در ما تناقض ایجاد کنند.

به همین علت، ضروری است با احساس‌ها و هیجاناتی که داریم در یک سطح عمیق عاطفی مواجه شویم، آنها را با یکدیگر در میان بگذاریم و با توجه به معنای مبارزه و انگیزه‌های فردی و گروهی مان برای شرکت در آن، به

این احساس‌ها و هیجانات پردازیم. نکته‌ی مهم، شناسایی و در میان گذاشتن احساس ترس در چهارچوب معنای مبارزه است.

در میان گذاشتن ترس‌ها، دریافت‌ها و واکنش‌هایمان با یکدیگر، برایمان مفید بود. کمک می‌کرد تا حدودی از تنش‌ها، هراس‌ها و ضعف‌هایمان رها شویم. اینکه در گروه یکدیگر را در جهت به انجام رساندن کار مشترکمان یاری و حمایت کنیم بسیار مهم بود.

خوان، گواتمالا، ۱۹۸۹

ث. ترویج همبستگی

پیش از این مشاهده کردیم که شرایط بحرانی موقعیت‌های بسیار پرتنشی را بر افراد و گروه‌ها تحمیل می‌کند. در چنین موقعیت‌هایی، همبستگی اهمیت زیادی دارد.

گروه که معمولاً باید برای افراد فضایی امن و پذیرنده باشد، ممکن است تحت تأثیر ترس و بی‌اعتمادی نسبت به رفقا قرار گیرد.

اشخاص نه به تنهایی، بلکه به صورت گروهی با این شرایط بحرانی درگیر می‌شوند. گروه می‌تواند با تحکیم ایدئولوژی برای مقابله با چنین شرایطی بسیار مفید واقع شود. اما در عین حال، می‌تواند فضایی برای حمایت و یاری متقابل باشد، فضایی برای اینکه متقابلاً به یکدیگر قوت قلب بدهیم، در مهار واکنش‌های نسنجیده به یکدیگر کمک کنیم، تجربیاتمان را به اشتراک بگذاریم و با یاری یکدیگر به دنبال راه‌حلی برای مشکلات بگردیم.

وقتی مادران میدان مه به این نتیجه رسیدند که مادر همه‌ی مبارزان هستند، فضایی مشترک را کشف کردند و ایده‌هایی مشترک برای نزدیک شدن به مادران دیگر به ذهنشان خطور کرد. با فتح کردن میدانی که در آن برای فرزندان‌شان دادخواهی می‌کردند، آن مکان تبدیل به فضایی شد برای کسانی که ناپدید شدن قهری اعضای خانواده‌شان را پنهان نگه‌داشته بودند. گوش فرادادن به مردم در میدان به معنای حمایت از دیگرانی بود که مضطرب بودند.

ال. ادلمن، آرژانتین ۱۹۸۶

پیشنهادهای روش‌مند

مقابله با ترس یکی از مهم‌ترین مسائل در موقعیت‌های بحرانی جنگ و سرکوب سیاسی است. در این فصل به آنچه می‌تواند به ما در مقابله با ترس کمک کنند پرداختیم و نکته‌هایی را در مورد هر یک مشخص کردیم: حفظ کنشگری، کار کردن روی ترس‌ها، اجتناب از موضع‌گیری‌های متعصبانه، در میان گذاشتن احساس‌ها و ترویج همبستگی در گروه. در ادامه، روش‌هایی را برای کار کردن روی ترس در یک گروه یا کارگاه آموزشی پیشنهاد می‌کنیم.

الف. دويدن به طرف ديوار

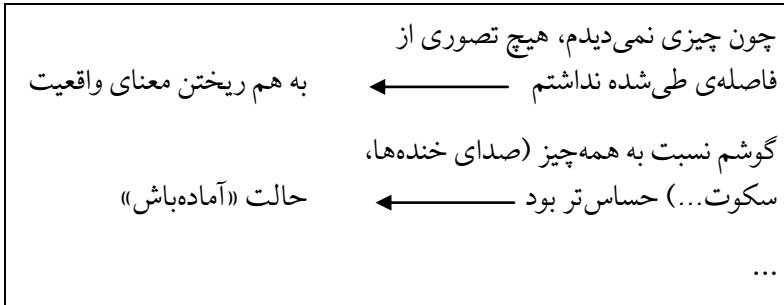
این تمرین که بر پایه‌ی یک بازی طراحی شده، می‌تواند برای آغاز بحث درباره‌ی ترس مفید واقع شود.

تمرین از این قرار است که یک نفر داوطلب با چشمان بسته یا با چشم‌بند در مسیری مستقیم، فاصله‌ای در حدود بیست متر یا بیشتر را بدود. سایر اعضای گروه در پایان مسیر، که شخص داوطلب آن را پیش از دويدن دیده است، می‌ایستند و کار آنها متوقف کردن دونده است. به داوطلب می‌گوییم که باید بدود بی‌آنکه نگران این باشد چه موقع توقف کند، چون وقتی به انتهای مسیر برسد دیگر اعضای گروه او را متوقف خواهند کرد تا صدمه نیند.

پس از آنکه یک نفر این تمرین را انجام داد، افراد داوطلب دیگری همین کار را تکرار می‌کنند و بدین ترتیب هر بار کسانی که دونده را متوقف می‌کنند نیز تغییر می‌کنند. این تمرین را تا زمانی ادامه می‌دهیم که تمام افراد داوطلب در آن شرکت کرده باشند. نباید افرادی را که تمایل ندارند مجبور به این تمرین کنیم.

سپس نوبت به ارزیابی می‌رسد و باید زمان قابل توجهی را به آن اختصاص دهیم. در این مرحله به تشخیص مسائلی می‌پردازیم که در اعضای گروه ترس ایجاد کرده و احساس‌ها و هیجاناتی را که هریک از اشخاص دست داده مورد بررسی قرار می‌دهیم. در ادامه می‌توان فهرستی از این احساس‌ها تهیه کرد و آنها را با چهار جزء ترس که در این فصل مطرح

کردیم مرتبط ساخت: حس آسیب‌پذیری، حالت آماده‌باش، عجز فردی و به هم ریختن معنای واقعیت.



ب. انداختن خود از پشت

از این تمرین هم مثل بازی قبلی می‌توان برای شروع بحث درباره‌ی ترس استفاده کرد. یک نفر پشت به گروه می‌ایستد و گروهی متشکل از پنج تا شش نفر در فاصله‌ی یک متر تا یک متر و نیم از این فرد قرار می‌گیرد.

بازی در سکوت انجام می‌شود. شخص داوطلب هر وقت آماده بود، باید با چشم بسته در حالی که بازوانش را به پیکرش چسبانده و بدون خم کردن بدنش، خودش را به عقب به طرف گروه بیندازد. گروه باید با حفظ شرایط امنیتی او را بگیرد طوری که صدمه نبیند. در عین حال نباید فرد را در همان ابتدا که خودش را می‌اندازد گرفت، چون در این صورت حس افتادن به او دست نخواهد داد.

سپس می‌توان از داوطلبان دیگری خواست همین کار را به نوبت تکرار کنند تا تمام افرادی که مایل‌اند در این تمرین شرکت کنند.

سپس نوبت ارزیابی است. در این مرحله اعضای گروه دریافت‌ها و احساس‌هایی را که در خلال بازی داشته‌اند با یکدیگر در میان می‌گذارند. برای مثال: احساس عجیبی در معده، آگاهی از اینکه گروه آنجاست اما این تصور که ممکن است مرا نگیرند و غیره.

مهم است که مدت زمان کافی را به بیان و معنا بخشیدن به این احساس‌ها اختصاص دهیم (برای مثال بینیم که با اینکه فرد به رفقاییش اعتماد دارد، چگونه حس «بی‌اعتمادی» در گروه شکل می‌گیرد). سپس

می‌توان این احساس‌ها را با موقعیت‌های مواجهه با ترس در زندگی واقعی مرتبط ساخت.

پ. در میان گذاشتن تجربه‌ها

گام دوم می‌تواند در میان گذاشتن تجربه‌ها یا صحبت درباره‌ی موقعیت‌هایی در زندگی واقعی باشد که ترس ایجاد می‌کنند؛ آنگاه میان این موقعیت‌ها و احساس‌ها و هیجاناتی که در بازی‌های قبل برای اعضای گروه به وجود آمده، ارتباط برقرار می‌کنیم. یکی از شیوه‌های انجام این کار می‌تواند به‌صورت زیر باشد:

- توصیف موقعیت‌هایی که ایجاد ترس می‌کنند؛
- تحلیل بعضی از عواقب این موقعیت‌ها برای افراد و گروه؛
- مرتبط کردن آنها با احساس‌هایی که افراد در حین بازی داشته‌اند و با چهار جزء ترس که پیش از این نام بردیم (حس آسیب‌پذیری، حالت آماده‌باش، عجز فردی و به هم ریختن معنای واقعیت) یا با پنج مورد عواقبی که به آنها اشاره کردیم (تشخیص ریسک، واکنش‌های جسمی، خیال‌پردازی، رشد هراس و برهم زدن نظم رفتاری). این شیوه‌ی تحلیل می‌تواند به ما کمک کند تا ببینیم ترس در هر فرد و در خود گروه چگونه متبلور می‌شود. بدین ترتیب، می‌توانیم اجزای مختلف ترس را بررسی و در ادامه درباره‌ی اینکه چگونه می‌توان با آنها مقابله کرد صحبت کنیم.

ت. استراتژی‌هایی برای مقابله با ترس

امکان دیگر، در میان گذاشتن تجربه‌های مثبت در مورد شیوه‌های گوناگون مقابله با ترس است. می‌توان در گروه درباره‌ی موقعیت‌هایی صحبت کرد که در آن انجام دادن این یا آن کار مثبت و سودمند بوده است؛ مثلاً شیوه‌های غلبه بر انفعال و غیره. این تجربه‌ها می‌توانند متعلق به افراد یا گروه باشند.

می‌توان این استراتژی‌های مختلف برای مقابله با ترس را در گروه مورد تحلیل قرار داد و دید چرا مثبت بوده‌اند. بر پایه‌ی این بحث گروهی می‌شود به تدریج قواعدی کلی یا رفتارهای سودمند در مقابل ترس معین کرد. در انتها

می‌توان نتایج این بحث را با پنج موردی که در این فصل برای مقابله با ترس نام بردیم (حفظ کنشگری، کار کردن روی ترس‌ها، اجتناب از موضع‌گیری‌های متعصبانه، در میان گذاشتن احساس‌ها و ترویج همبستگی) مقایسه یا تکمیل کرد.

ث. تکنیک ریسک

کاربرد این تکنیک بیان، تحلیل و مشاهده‌ی این نکته است که چگونه می‌توان به شکل گروهی با ترس در موقعیتی خاص مقابله کرد. این تکنیک بر این پایه استوار است که وقتی از احساسات منفی آگاه می‌شویم، ابرازشان می‌کنیم و آنها را با دیگران در میان می‌گذاریم، می‌توانیم از آنها رها شویم. با ابراز احساس ترس و هراس در گروه، از میزان تشی که ترس در افراد ایجاد می‌کند کاسته و راهی برای پذیرفتن شرایط باز می‌شود. از تکنیک ریسک هم می‌توانیم برای تحلیل ترس‌های گروهی که باید فعالیت خاصی را به انجام برساند (مثلاً برگزاری یک تظاهرات در خیابان) استفاده کنیم و هم برای تحلیل کلی‌تر آن دست از موقعیت‌های زندگی روزمره که در ما ترس به وجود می‌آورند و ما را فلج می‌کنند.

بخش اول: توصیف خطرات و ترس‌ها

۱. موقعیت را به‌وضوح شرح می‌دهیم و از گروه می‌خواهیم فقط بر روی آن جنبه‌های ناخوشایندی تمرکز کند که در آنها ترس ایجاد می‌کند. باید سعی کنیم فضایی آکنده از اعتماد و درک متقابل به وجود آوریم تا حرف زدن از ترس‌ها در آرامش ممکن باشد.
۲. اعضای گروه ترس‌هایشان را ابراز می‌کنند و همه را بی‌آنکه واقعی بودن‌شان را زیر سؤال ببریم، روی یک تخته‌سیاه یادداشتشان می‌کنیم. اگر یک ترس میان چند نفر مشترک بود، در کنارش تعداد افراد را هم یادداشت می‌کنیم.

بخش دوم: تحلیل

۱. از گروه دعوت می‌کنیم به بحث درباره‌ی موارد یادداشت‌شده و تحلیل آنها بپردازد؛ بحثی آزاد راجع به واقعی بودن و پایه و اساس خطرها و

ترس‌ها. در تمام این مدت فردی که بحث را مدیریت می‌کند، باید از بیان نظر شخصی خود بپرهیزد و در عوض تلاش کند تا جوانب مختلف یک خطر خاص به اندازه‌ی کافی روشن شود تا حدی که رویکرد گروه نسبت به آن تغییر کند.

۲. اگر گروه ترسی را غیرواقعی یا مهارشدنی ارزیابی کرد، آن مورد را روی تخته‌سیاه خط می‌زنیم. طبیعی است که اعضای گروه با ابراز ترس‌هایشان از آنها رها شوند و با گوش فرادادن به رفقای‌شان همگی به دیدگاه واقع‌گرایانه‌تری نسبت به واقعیت دست یابند.

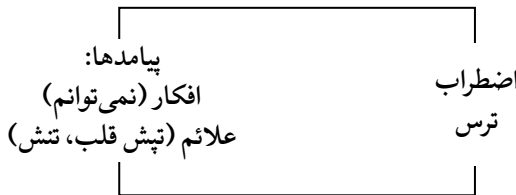
بخش سوم: پذیرش خطرهای واقعی

۱. تنها ترس‌هایی روی تخته به‌جا می‌ماند که همه‌ی گروه درباره‌ی واقعی بودنشان توافق دارد.

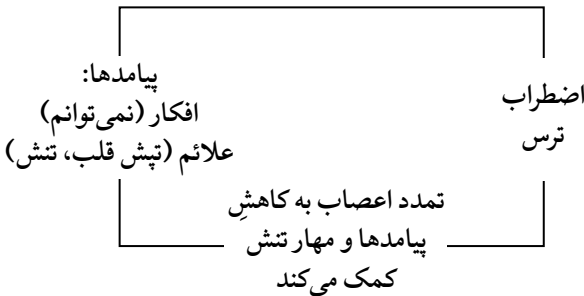
۲. فردی که مدیریت تمرین را بر عهده دارد از اعضای گروه دعوت می‌کند تا به اقداماتی بیندیشند که می‌تواند خطرهای موجود را تعدیل کند یا از بین ببرد، و به دلایلی فکر کنند که گروه را به پذیرفتن عواقب ممکن ناشی از این خطرها سوق می‌دهد. هر عملی خطری در پی دارد؛ مهم این است بدانیم آیا این عمل خاص ارزش خطر کردن دارد یا خیر.

ج. تمدد اعصاب

مواجهه‌ی پیوسته‌ی با موقعیت‌های پرتنش، مثلاً شرایط ترس و وحشت، فکرها (نمی‌توانم خودم را کنترل کنم، حتماً حسابی مضطرب می‌شوم، کاری نمی‌توانم بکنم...) و علائم (تپش قلب، تنفس سریع، گرفتگی عضلانی...) خاص خود را تولید می‌کند. این فکرها و علائمی که در نتیجه‌ی ترس ایجاد می‌شود به‌نوبه‌ی خود اضطراب به وجود می‌آورد و میزان تنش را افزایش می‌دهد و بدین ترتیب دور باطلی به وجود می‌آید که از خودش تغذیه می‌کند (پیش از این تحت عنوان «رشد هراس» در این باره صحبت کردیم).



یکی از راه‌های مهار تنش ناشی از ترس این است که یاد بگیریم خودمان را آرام کنیم. بدین طریق می‌توان به‌طور غیرمستقیم برخی از پیامدهای تنش را که در قسمتِ چپ شکل زیر قرار داده‌ایم (تپش قلب، تنفس سریع و سطحی، لرزش، خشک شدن عضلات، ناراحتی‌های گوارشی، احساس عجز و غیره) کاهش داد.



گروه می‌تواند روشی ساده را برای استراحت و تمدد اعصاب یاد بگیرد، روشی که بتوان آن را در هر مکان و موقعیت پرتنش به کار برد. یکی از این روش‌ها کنترل تنفس است، یعنی تمرکز کردن روی دم و بازدم، با استفاده از ماهیچه‌ی دیافراگم (وقتی هوا را به درون می‌کشیم، شکم بزرگ می‌شود و وقتی هوا را بیرون می‌دهیم، کوچک). پس از انجام ده یا بیست تنفس به این صورت، فرد احساس آرامش بیشتری می‌کند و می‌تواند بقیه بدنش را نیز در حالت استراحت قرار دهد. فرد می‌تواند با چشمان بسته به موقعیت‌های خوشایند بیندیشد (یک منظره، آدم‌هایی که دوست دارد...) یا به تصویری ثابت فکر کند (یک شیء، یک شماره، یک رنگ...) که به او کمک می‌کند از موقعیت دشواری که در آن قرار دارد کمی فاصله بگیرد.

به‌علاوه می‌توانیم برای تمدد اعصاب به گفتگویی درونی بپردازیم و به خودمان بگوییم: «سعی می‌کنم خودم را آرام کنم زیرا می‌توانم موقعیت‌های خطرناک را پیش‌بینی کنم، حالا آهسته نفس می‌کشم و به چیز خوشایندی فکر می‌کنم، می‌توانم...»

بخش دوم

بخش دوم این کتاب به بررسی مشکلات و پیامدهای سرکوب می‌پردازد، از چالش‌هایی سخن می‌گوید که مواجهه‌های تروماتیک برای افراد، خانواده‌ها و همبودها پیش می‌آورد و نیز به روش‌های مختلف مقابله با این چالش‌ها و مشکلات اشاره کند.

بدین ترتیب، این بخش تلاشی است برای پرداختن به عمق موقعیت‌هایی که سرکوب به مردم تحمیل می‌کند: اینکه سرکوب سیاسی چطور افراد و گروه‌ها را شرطی می‌کند، چرا به ابداع شیوه‌های عملکرد نوین روی می‌آوریم، به چه دلیل احساس‌ها و افکاری در ما شکل می‌گیرد که تصورش را نمی‌کردیم و مانند اینها.

درک تمام این پیامدها و مشکلات بسیار مهم است زیرا (همان‌طور که در بخش سوم این کتاب مشاهده خواهیم کرد) به واسطه‌ی آن می‌توانیم به راهکارهایی برای یاری رساندن به دیگران و کمک کردن به خودمان در مواجهه با این موقعیت‌ها بیندیشیم.

بر این باوریم که خواندن چهارفصلی که در ادامه می‌آید می‌تواند برای موارد زیر مفید واقع شود:

۱. درک مشکلات ناشی از سرکوب و توان معنا بخشیدن به بسیاری حالات (اینکه چرا حالمان بد است، چرا رویدادهای خاصی در پیرامون ما رخ می‌دهد و غیره).

۲. فهم مسائلی که برای مقابله با عواقب سرکوب لازم است.

ما معتقدیم که کنشگری جمعی، محور اصلی همبستگی در مواجهه با سرکوب است.

فصل پنجم

پیامدهای سرکوب سیاسی و اثر آن بر افراد و محیطشان

قصیده‌ای برای صلح

نمی‌دانم منادیان صلح با قیل و قال فلزی آشتی‌شان تا به کجا خواهند رفت
اما حالا برخی کارگزاران بیمه، مردم را در برابر صلح بیمه می‌کنند
و هستند کسانی که برای آنهایی که نخواهند به صلح تن دهند حکم زندان
درخواست می‌کنند
منادیان صلح وقتی نشانه می‌گیرند، بی‌شک هدفشان از تیراندازی برقراری
صلح است
و گاهی حتی با یک تیر دو نشان را به صلح می‌رسانند
البته همیشه آدم کله‌شقی پیدا می‌شود که اجازه نخواهد داد از پشت او را به
صلح برسانند
یا احمقی که در مقابل برقراری تدریجی صلح با شعله‌ی کم مقاومت کند
در واقع، کشور ما چنان خاص و ویژه است که در آن
کسی که منادیان صلح را به صلح برساند، منادی حقیقی صلح خواهد
بود.

ماریو بندتی

شرایطی که تا اینجا مورد بررسی قرار دادیم، به طور کلی پیامدها و مشکلاتی را در بر دارد که هم افراد و هم خانواده‌ها، گروه‌ها و همبوندها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برای صحبت درباره‌ی این مشکلات، پنج بخش را در نظر گرفته‌ایم. اما هدف ما بیش از توصیف پیامدهای سرکوب، تأمل بر پایه‌ی این پنج نکته است تا بتوانیم موقعیت‌هایی را که مردم مجبورند با آن مواجه شوند بهتر درک کنیم.

۱. تأثیر مستقیم سرکوب

ناپدیدسازی قهری، شکنجه و تعقیب و آزار سیاسی به طور مستقیم بر افراد، خانواده‌ها و همبوندها اثر می‌گذارد. این تأثیر مستقیم، علاوه بر عواقب روحی و روانی ممکن است صدمات جسمی و تخریب گروه، خانواده و دیگر جمع‌ها را نیز در بر داشته باشد.

در برخی موارد، دوست یا عضوی از خانواده را از دست می‌دهیم یا اتفاق‌های دیگری برایمان می‌افتد (مانند شکنجه‌ی فردی که دستگیر شده) که بعید نیست آثارش به جا بماند. اگر همبودی مورد حمله قرار بگیرد، به صورت گروهی با پیامدهای سرکوب مواجه می‌شود (مثلاً در صورت وقوع کشتار در یک روستا، علاوه بر به قتل رسیدن ساکنان و اعضای این همبود، بعضی افراد به علت ترس یا محض احتیاط مجبور به فرار می‌شوند و برخی دیگر مجبورند روستایشان را ترک کنند زیرا خاطره‌ی کشتار آزارشان می‌دهد یا برای گذران زندگی چاره‌ای جز رفتن به مکانی دیگر ندارند). خانواده‌ای که یکی از اعضای آن ناپدید شده دچار شوک عظیمی می‌شود، زخمی که هرگز التیام نمی‌یابد.

... بعضی روزها در آرامش بیدار می‌شوم و فقط از خدا می‌خواهم پسر مرا در پناه خودش حفظ کند. می‌دانید، آخر خیلی دردناک است که آدم نداند آیا فرزندش غذا خورده؟ خوب می‌خوابد؟ لباس کافی بر تنش هست؟ نکند دارند می‌زنندش؟ این سخت‌ترین اتفاقی است که ممکن است برای کسی بیفتد...

گاهی لازم است این افراد روندی را طی کنند تا بتوانند دوباره خودشان را با زندگی و مبارزه‌ای که پیش از این انجام می‌دادند وفق دهند. سرکوب همچنین ممکن است باعث شود افراد به خودشان شک کنند («...فکر می‌کنم کاری که می‌کردم ارزشش را نداشت»، «فکر می‌کنم دیگر به درد هیچ کاری نمی‌خورم»).

می‌دانی، من همیشه مرد بسیار فعالی بوده‌ام، همه‌ی عمرم. وقتی از زندان بیرون آمدم آدم دیگری بودم، کارم را ساخته بودند. اما حالا دوباره میل به زندگی به من بازگشته، میل به مبارزه برای کشورم.

سندیکالیست شیلیایی، ۱۹۸۴

اما از طرف دیگر، اشخاص و گروه‌ها هم منفعلانه با این موقعیت‌ها مواجه نمی‌شوند: می‌کوشند به آنها معنا بخشند و کشگری خود را حفظ کنند. برای مثال، فردی که شکنجه شده باید از آن پس با خاطرات شکنجه‌شدن زندگی کند و با برخی عواقب آن مواجه شود. اما خانواده‌ها نیز از دستگیری و شکنجه‌ی اعضای خود متأثر می‌شوند. هر شخصی به شیوه‌ی خود با این شرایط مواجه می‌شود و چه در سطح فردی و چه در سطح گروهی با آن مقابله می‌کند.

بین، وقتی حال میگل رو به بهبود گذاشت، حال من به تدریج بدتر شد، انگار نوعی فرمول ریاضی باشد. هرچه از میزان افسردگی و زودرنجی او کاسته می‌شد، من به طرز وحشتناکی افسرده‌تر و زودرنج‌تر می‌شدم... این طبیعی است، می‌دانی؟ زیرا سال‌ها سعی می‌کنی خودت را قوی نشان بدهی و همه‌ی وزن خانه و زندگی را به دوش می‌کشی، سعی می‌کنی او را درک کنی و به بچه‌هایت می‌گویی: «باید پدرتان را درک کنید، اگر این‌طور رفتار می‌کند به خاطر این است که شکنجه شده...». اما آخرش خودت منفجر می‌شوی.

روسانورا، شیلی، ۱۹۸۴

۲. زوال شرایط زندگی

برخی عواقب دیگر از زوال شرایط زندگی ناشی می‌شود. جنبه‌ی اقتصادی-اجتماعی این عواقب در وضعیت شغلی نمود می‌یابد. در مواردی که فرد موفق به حفظ کار خود می‌شود، ممکن است بازدهی‌اش مانند گذشته نباشد و در نتیجه اعتبار و مقامش را از دست بدهد. در موارد دیگر، از دست دادن کار حتمی است، چه به علت اخراج شدن و چه به دلیل اینکه فرد مجبور است مخفی شود یا به تبعید برود. تمام این عوامل باعث می‌شود که مردم منبع درآمدشان را از دست بدهند و به‌علاوه احساس کنند طرد و کنار گذاشته شده‌اند. آنگاه برای ادامه‌ی حیات مجبور می‌شوند دنبال کار دیگری بگردند که عموماً بی‌ثبات‌تر از شغل قبلی‌شان و مستلزم وفق دادن خود با شرایط جدید است و خود این روند زندگی را دشوارتر می‌کند.

با سه فرزندم که در آن موقع خیلی کوچک بودند تنها ماندم. خیلی به‌زحمت بزرگشان کردم. نمی‌توانستم شکمشان را سیر کنم. باید تنهایشان می‌گذاشتم تا بروم سر کار و این خیلی مضطربم می‌کرد: تمام روز بیرون بودم و طفلکی‌ها تنها می‌ماندند. برایشان چیزی برای خوردن می‌گذاشتم. هرچه داشتم برای آنها بود. اما خودم کم‌کم بیمار شدم، دچار یأس شدم و اعصابم حساسی به هم ریخت. مرا در بیمارستان روانی بستری کردند و بچه‌ها را به پرورشگاه فرستادند. خیلی زجر کشیدم، از تنهایی فراوان، و اینکه کسی را نداشتم تا از او مراقبت کنم. خیلی تنها بودم. همه‌چیز خیلی سخت بود.

خوانا، شیلی ۱۹۸۵

گاهی از دست دادن سلامتی هم به این عواقب اضافه می‌شود. نه فقط به علت صدمات جسمی فرد (مثلاً بر اثر شکنجه) یا بی‌ثباتی روانی، بلکه همچنین به دلیل تلاش برای فراموش کردن گذشته که ممکن است به اعتماد به الکل یا مواد مخدر بینجامد. در مواردی هم ممکن است شخص از هسته‌ی تشکیلاتی‌اش که به او امتیازات اجتماعی (برای مثال، خدمات درمانی) می‌داده است دور شود. تمام این عوامل در حکم زوال شرایط زندگی و ناشی از سرکوب است.

۳. انزوای اجتماعی

وقتی از سرکوب سیاسی صحبت می‌کردیم، دیدیم که هدف آن نه فقط افرادی که مستقیماً مورد سرکوب قرار می‌گیرند، بلکه تحت تأثیر قرار دادن جامعه است. یکی از شیوه‌های دستیابی به این هدف برانگیختن نوعی ترس و بی‌اعتنایی در جامعه در قبال کسانی است که مورد سرکوب واقع شده‌اند. این ترس و بی‌اعتنایی ممکن است موجب واکنش اطرافیان و خانواده‌ی دستگیر شده‌ها یا ناپدیدشدگان شود، که اغلب به صورت فرورفتن در خود و به حاشیه راندن یا منزوی کردن قربانی است. در موارد دیگر، شاهد دور شدن رفقا از یکدیگر بوده‌ایم، چه از روی ترس از به دردرس افتادن در صورت کمک کردن به رفیق سرکوب شده و چه به علت اینکه نمی‌دانند چگونه می‌توانند او را یاری کنند.

... در جامعه، مردم و همسایه‌ها، همه از من روی گردان شده‌اند. می‌بینم که از روی ترس سعی می‌کنند با من ارتباط نگیرند. حتی خواهر و برادرهایم هم مرا طرد می‌کنند. گاهی دلم می‌خواهد خودم را بکشم.
سسلیا، گواتمالا ۱۹۸۹

بنابراین در شرایطی این‌چنینی حفظ روابط معمول با همسایه‌ها دشوار است و حتی ممکن است اعضای خانواده، رفقای نزدیک و دوستان هم حال فرد را درک نکنند و پس بزنند.

در مقابل این واکنش خصمانه، افراد یا مجبورند تلاش کنند در موقعیتی قرار بگیرند که حس امنیت بیشتری به آنها بدهد (دور شدن از رفقا، حبس کردن خود در خانه و مانند اینها) یا برعکس، با تقویت و تحکیم شیوه‌های همبستگی که سرکوبگران سعی در از بین بردن آن دارند بر انزوا غلبه کنند.

با اینکه قبلاً همه‌ی خانواده در مسائل خانوادگی مشارکت می‌کرد، در نتیجه‌ی دستگیر شدن لوس، اعضای فامیل از هم فاصله گرفتند؛ نه به این معنا که خانواده از هم پشاید، بلکه در آن دودستگی پدید آمد: دسته‌ای فکر می‌کردند که اشخاصی مثل لوس برای جامعه اهمیت دارند و دسته‌ی دیگر معتقد بودند که انفاقی است که افتاده، باید آن را پشت سر گذاشت و زندگی را ادامه داد...

پدرو، گواتمالا، ۱۹۸۹

۴. آزار و اذیت و تعقیب

سرکوب به شکنجه یا ناپدیدسازی قهری ختم نمی‌شود، بلکه بسیاری اوقات تازه با آن شروع می‌شود. به‌طورکلی فردی که دستگیر و آزاد شده در خطر دستگیری مجدد قرار دارد. از نظر قدرت حاکم، اعضای خانواده‌ی شخصی که ناپدید شده یا به قتل رسیده «مشکوک» اند و در بسیاری موارد مورد تعقیب و اذیت و آزار قرار می‌گیرند. برخوردن به خانواده‌هایی که تمام اعضای آن کشته شده یا مورد شکنجه و ناپدیدسازی قهری واقع شده‌اند، امری است که به‌وفور اتفاق می‌افتد. بنابراین، اشخاص و خانواده‌ها ناچارند با این تعقیب و آزار و اذیت فزاینده نیز روبه‌رو شوند، که خودش به امری ادامه‌دار بدل می‌شود و آثار سرکوب را طولانی‌تر می‌کند. به‌علاوه، ترس از تعقیب و آزار نیز به چالشی تبدیل می‌شود که باید با آن نیز مقابله کرد.

... سه روز آدم‌های مختلف مدام تلفن می‌زدند که حال پسرم خیلی وخیم است، از من می‌خواستند پنج هزار کتسال^۱ دست‌وپا کنم و می‌گفتند عجله کن وگرنه پسرت برای همیشه سربه‌نیست می‌شود. این سه روز انگار ابدیتی بود پر از اضطراب. نمی‌خوابیدیم، بعضی‌هایمان روی زمین و بعضی روی تخت‌ها می‌نشستیم و منتظر تماس می‌شدیم، چون هر لحظه ممکن بود تلفن زنگ بزند...

روسانا، گواتمالا ۱۹۸۹

۵. ایجاد وقفه در برنامه‌ی زندگی و پروژه‌ی سیاسی

از دست دادن عزیزان، برهم ریختن ساختار خانواده، انزوای اجتماعی یا تغییرات سیاسی حاصل از سرکوب ممکن است در برنامه‌هایی که افراد برای آینده‌شان داشته‌اند وقفه بیندازند. برای مثال، ممکن است رفیقمان احساس کند دیگر توان انجام برخی کارها را ندارد یا از دیگری که او را درک نمی‌کنند فاصله بگیرد.

در موارد ناپدیدسازی قهری، در برنامه‌ی زندگی فرد با شریک زندگی یا خانواده‌اش وقفه می‌افتد. در موارد دیگر، برای مثال پس از «آزاد» شدن بعد از دستگیری، شخص ممکن است متوجه شود که برنامه‌ی زندگی و پروژه‌ی سیاسی‌اش دچار وقفه شده و از نو ساختن یا تنظیم آن دشوار است. در چنین موقعیت‌هایی، اراده‌ی فرد برای ادامه دادن و همچنین حمایت متقابل اعضای گروه می‌تواند پایه‌ای برای بازسازی این پروژه‌ها باشد.

...فرزندنام همه خیلی خوب‌اند، اما این دو تا (که ناپدید شده‌اند) نمونه‌اند. شوهرم از بابت آنچه اتفاق افتاده مرا مقصر می‌دانست چون من معتمد این بچه‌ها بودم و برای هرچیزی که لازم داشتند یا هر مشکلی که پیدا می‌کردند، سراغ من می‌آمدند. چیزی نمانده بود از هم طلاق بگیریم. در آخر به این نتیجه رسیدیم که این اتفاق محصول شرایط فعلی کشور است...

فلیسا، گواتمالا، ۱۹۸۹

یکی از مخرب‌ترین اهداف سرکوب سیاسی ایجاد ازهم‌گسیختگی‌هایی از این دست است. اما در عوض مردم سعی می‌کنند برنامه‌ی زندگی و کنشگری سیاسی‌شان را از نو تنظیم کنند و این امر در مقابله با عواقب سرکوب به چالشی بزرگ بدل می‌شود.

۶. نتیجه‌گیری

پنج موردی که در این فصل به آنها اشاره کردیم باعث می‌شود به افراد، گروه‌ها و خانواده‌هایی بربخوریم که مدام «حالشان بد است». گاهی هم در خانواده یا گروه‌ها برقراری ارتباط با یکدیگر مشکل اصلی است. در بسیاری موارد اتفاق می‌افتد که اشخاص نمی‌توانند بخوابند، روی کارشان تمرکز کنند یا دچار ترس و اضطراب می‌شوند. گاهی هم اعضای خانواده یا نزدیکان دچار سردرگمی می‌شوند و از آنجاکه شرایط را درک نمی‌کنند، می‌کوشند به شیوه‌ای تحمیلی یا متناقض به فرد کمک کنند («کاری که باید بکنی این است که سه هفته در رختخواب بمانی»، «این قرص‌ها را بخور، برای من خیلی مؤثر بود» و الی آخر).

تمام اینها «علائم» یا نموده‌های آثار ناشی از سرکوب هستند: چه بر اثر سرکوب مستقیم و چه در نتیجه‌ی زوال شرایط زندگی، آزار و اذیت و تعقیب، وقفه در برنامه‌ی زندگی و پروژه‌ی سیاسی و غیره. همان‌طور که در ابتدای این فصل گفتیم، آگاهی از این عواقب و آثار برای درک مشکلات ناشی از سرکوب اهمیت دارد. اما هم‌زمان، مهم است آنها را بفهمیم تا اهمیت همبستگی و یاری جمعی را در مقابله با این عواقب دریابیم: برای غلبه بر انزوا، برای حفاظت از خود در برابر تعقیب و آزار، برای یاری‌رسانی و بهبود شرایط زندگی و بازسازی پیوندهای خانوادگی و پروژه‌های سیاسی.

پیشنهادهای روش‌مند

ما پی آمده‌ها و آثار مخرب سرکوب سیاسی را در پنج جنبه خلاصه کردیم. این پنج جنبه بخشی از یک کل هستند، زیرا در واقعیت همجوار هم هستند و متقابلاً یکدیگر را تقویت می‌کنند. با این حال ترجیح دادیم هریک را جداگانه و به شکل بخش‌هایی از تجربه‌ی افراد و گروه‌هایی که مورد سرکوب‌اند برجسته کنیم.

بر این باوریم که بیان این عواقب و آثار می‌تواند برای درک نیازهای افراد، خانواده‌ها و گروه‌ها مفید باشد: نیاز به غلبه کردن بر انزوا، محافظت از خود در برابر تعقیب و آزار، همکاری برای بهبود شرایط زندگی، بازسازی پیوندهای خانوادگی و سیاسی و حمایت متقابل از یکدیگر.

در ادامه برای بحث درباره‌ی این عواقب و نیازها و کار کردن روی آنها در گروه پیشنهادهایی را ارائه می‌دهیم. می‌توانیم در کار با گروه به ترتیب از تمام این پیشنهادها استفاده کنیم:

با در میان گذاشتن تجربیات (الف) شروع کنیم؛ سپس به تحلیل مشکلات (ب) بپردازیم؛ در آخر شیوه‌های تقویت گروه و همبودها (پ) را مورد ارزیابی قرار دهیم.

الف. در میان گذاشتن تجربیات

می‌توان گروه‌های کوچک ۶ تا ۸ نفره تشکیل داد تا افراد بتوانند در فضایی امن و آکنده از اعتماد، مشکلات و آثار سرکوب سیاسی را بنا بر مشاهدات شخصی‌شان با یکدیگر در میان بگذارند. سپس می‌توان با مطرح کردن سؤالاتی از این دست این تجربه‌ها را مقایسه و تحلیل کرد:

- چه تجربیاتی داشته‌اید؟
- برای مواجهه با این عواقب به صورت فردی یا گروهی به چه نیاز داریم؟
- هرکدام از ما چه کاری می‌تواند در این جهت بکند؟
- گروه چه کاری می‌تواند بکند؟

پیامدها و آثار

...

...

...

پس از در میان گذاشتن این تجربیات و نیازها می‌توان آنها را با مواردی که در این فصل نام بردیم مقایسه و تکمیل کرد.

ب. تحلیل مشکلات

امکان دیگر، در نظر گرفتن برخی از مشکلات اعضای گروه برای مرتبط ساختن آنها با عواقب و آثار سرکوب است. بدین ترتیب افراد می‌توانند میان بسیاری از موقعیت‌های اطرافشان و مشکلات کلی‌تری که در گروه یا همبود با آنها مواجهند ارتباط برقرار کنند.

برخی مشکلات که در این مرحله می‌توان به آنها پرداخت عبارت‌اند از: احساس افسردگی، «حال بد» بی‌آنکه دلیلش را بدانیم، احساس ترس یا اضطراب مدام، احساس تنهایی یا مشکل برقراری ارتباط با اعضای خانواده یا گروه، و مانند اینها.

پس از اینکه تعدادی از مشکلات مطرح شد، سعی می‌کنیم ببینیم چه وجوه مشترکی دارند و آیا از پیامدهای سرکوب هستند یا خیر. بدین طریق، گروه به افراد کمک می‌کند تجاربشان را مشخص و در فضایی حاکی از اعتماد بیان کنند، به مشکلاتی که اشخاص و گروه با آن مواجه هستند از دیدگاهی کلی‌تر بنگرند و به اهمیت حمایت متقابل از یکدیگر در رویارویی با سرکوب پی ببرند.

پ. تحکیم گروه و همبود

بنابراین، تقویت گروه و همبود به چالشی بزرگ برای مقابله با سرکوب و عواقب آن بدل می‌شود. در این مورد، بحث گروه می‌تواند بر این موضوع متمرکز شود که گروه یا همبود به منظور چاره‌اندیشی برای این مشکلات چه کارهایی برای تقویت بافت جمعی و همبسته چه کارهایی می‌تواند انجام دهد.

به این منظور می‌توان در مورد هر یک از نکاتی که در این فصل خاطرنشان کردیم پیشنهادهایی مطرح کرد که در آخر حکم پاسخ‌های مورد توافق گروه در این زمینه‌ها را داشته باشند. این کار گروه را در موضعی فعال

قرار می‌دهد، نه تنها در مقابل عواقب وقایع تلخی که از سر گذرانده، بلکه همچنین در برابر آنچه ممکن است در آینده اتفاق بیفتد. برای این مرحله می‌توانیم از چنین طرحی استفاده کنیم:

برای موارد زیر چه کار می‌شود کرد؟

- * کاهش تأثیر سرکوب و حمایت از یکدیگر در برابر آن
- * بهبود شرایط زندگی
- * حفاظت از خود در مقابل تعقیب و آزار
- * بازسازی و تحکیم پیوندهای خانوادگی و گروهی
- * بازسازی پروژه‌ی سیاسی

فصل ششم

زیر سؤال بردن هویت

خواستند هویتمان را از ما بگیرند، هویت انسانی مان را، مایی که مردان و زنان ذرت هستیم، زنان و مردان گواتمالا. فدراسیون ملی سندیکاهای کارکنان دولت گواتمالا (FENASTEG)

میوه‌هایمان را چیدند
شاخه‌هایمان را بریدند
تنه‌هایمان را سوزاندند
اما نتوانستند ریشه‌هایمان را بخشکانند
کمیته‌ی اتحاد دهقانان (CUC)

۱. هویت چیست؟

هویت چیزی است که همه‌ی ما داریم؛ همان تصویر و مفهومی است که از خودمان داریم. می‌توان گفت هویت پاسخی است به سؤال «من کیستم؟». هر شخصی آگاهانه یا ناخودآگاه، تصویری از خودش، کیفیت‌های وجودی‌اش، قابلیت‌ها و خصایلش دارد. هویت چیزی است که ساخته می‌شود. ما با هویت به دنیا نمی‌آییم، بلکه در طول سالیان زندگی مان آن را می‌سازیم. هر فردی این تصویر از خود را می‌سازد، اما این کار را نه به تنهایی بلکه در همراهی با دیگران (خانواده، گروه، همبود و غیره) انجام می‌دهد. به همین دلیل می‌گوییم که هویت به تدریج ساخته می‌شود و یک روند است. روندی اکولوژیک، چراکه در تعامل با محیط‌زیست (اقتصادی، اجتماعی، خانوادگی و غیره) به انجام می‌رسد. همان‌طور که در طبیعت، یک درخت یا گیاه بوته‌ی ذرت نه به تنهایی بلکه در کنار دیگر درختان و گیاهان روند رشد خود را طی می‌کند، ما انسان‌ها نیز خودمان را در محیطی جمعی و خانوادگی می‌سازیم. هویت نتیجه‌ی این ساختن است، تصویر یا عکسی است که از خودمان داریم.

۲. هویت فردی و اجتماعی

- گرچه هر شخصی یک هویت واحد دارد اما می‌توان گفت که هویت دارای دو بخش است:
- از طرفی، هویت فردی. هر انسانی زندگی و مجموعه‌ای از خصلت‌های مختص به خود دارد: از رنگ موهایش گرفته تا خلق و خو، جنسیت، سلیقه، سن و غیره. برای مثال، ماریا و خوان انسان‌هایی یگانه و دارای هویت فردی هستند.
 - از طرف دیگر، ما هویت اجتماعی هم داریم: عضو یک یا چند گروهیم، مجموعه‌ای از عقاید اجتماعی و سیاسی داریم، بخشی از یک مبارزه هستیم و غیره. ماریا و خوان ممکن است از اعضای جمعی مذهبی، یک همبود یا یک سندیکا باشند و این هویت اجتماعی آنها را تشکیل می‌دهد.

بدین ترتیب می‌توان گفت که هویت به ما کمک می‌کند امنیت عاطفی داشته باشیم و از طریق آگاهی یافتن از موقعیت‌هایی که با آنها مواجه می‌شویم و نقushman در آنها، قابلیت کنشگری‌مان را حفظ کنیم؛ یعنی هم خودمان باشیم و هم به گروه یا همبودی احساس تعلق کنیم. بنابراین، هویت هر انسانی مجموعه‌ای است از هویت‌های فردی و اجتماعی او.

اجتماعی

فردی

هویت

هر انسانی برای زیستن نیاز به داشتن تصویری مثبت از خود دارد و تنها در این صورت می‌تواند رشد کند، با دیگران ارتباط برقرار کند و موجب رشد آنان شود. یکی از اهداف سرکوب سیاسی درهم شکستن این هویت است تا گروه را از هم بپاشد و افرادی را که عضو آن هستند تخریب کند.

وقتی آدم را به زندان منتقل می‌کنند، با خودت خیال می‌کنی که حالا دست‌کم مدتی راحت می‌گذارند... اما زندانبانان کارشان را بلدند و تا جایی که از دستشان بریاید آزارت می‌دهند... اجازه می‌خواهم به دستشویی بروم، قربان!... اجازه بدهید سرپا بایستم، قربان!... اجازه، اجازه، اجازه... صبح‌ها بیدارمان می‌کردند و باید می‌رفتیم در حیاط به‌صاف می‌شدیم تا بشمرندمان؛ و خودمان هم باید خودمان را می‌شمریم و اگر اشتباه می‌کردیم، بهایش سنگین بود: مشت افسر مربوطه یا تحقیر شدن یا تحقیر کردن خود جلورفاقت... تحقیر کردنی که تحقیر همه بود چون رفقا می‌بایست خشمشان را کنار می‌گذاشتند و می‌خندیدند...

مارکوس، اروگوئه، ۱۹۸۳

شرایط سرکوب و جنگ بسیاری افراد را وامی‌دارد تا بسیاری از عادت‌هایشان را تغییر دهند یا حتی تصویری را که از جسمشان دارند برای گریز از سرکوب عوض کنند. این موجب می‌شود که افراد در شرایط بحرانی مجبور باشند برای حفظ هویتشان تلاش بیشتری بکنند، چراکه باید نه یکی بلکه چندین تصویر از خود را در آن واحد و به صورتی منسجم بپذیرند.

۳. تلاش سرکوب برای درهم شکستن هویت

هدف سرکوب سیاسی نه تنها کنترل مردم و ایجاد رعب و وحشت در آنها، بلکه همچنین زیر سؤال بردن و درهم شکستن هویتشان است. برای مثال، هدف از شکنجه علاوه بر بیرون کشیدن اطلاعات، واداشتن فرد دستگیر شده به همکاری است تا بدین ترتیب تصویری را که او از خودش دارد تخریب کند (یعنی مثلاً با خودش فکر کند: «دیگر به درد هیچ کاری نمی خورم...»). هدف از تجاوز و آزار جنسی نیز درهم شکستن تصویری است که فرد از خودش دارد تا احساس کند «کثیف» و «درهم شکسته» شده و بر وجودش «لکه‌ی ننگی» افتاده است. بنابراین، هدف زیر سؤال بردن هویت است.

مثال دیگر ترس است. قدرت غالب سعی در ایجاد رعب و وحشت سلطه بر جامعه از این طریق دارد، اما درعین حال، ترس تجربه‌ای است که ما را با خودمان مواجه می‌کند. بسیاری اوقات احساس کردن ترس ما را دچار بحران می‌سازد، چراکه با خودمان فکر می‌کنیم یک «مبارز واقعی» نباید بترسد. این گونه است که وقتی ترس روی می‌نماید، تصویری که فرد از خودش دارد خراب می‌شود («شکست خوردم...»).

نمونه‌ی دیگری از ترفندهای سرکوبگران سیاسی برای درهم شکستن هویت افراد کشتار خشونت‌بار و ناپدیدسازی قهری است. برای مثال، در چنین شرایطی به‌وفور اتفاق می‌افتد که اعضای خانوادگی فرد به قتل رسیده یا ناپدید شده احساس کنند که دیگر آن آدم‌های همیشگی نیستند یا نمی‌توانند زندگی‌شان را دوباره بسازند. در چنین موقعیت‌هایی تصویری که افراد از خودشان دارند خدشه‌دار می‌شود و در نتیجه هویتشان زیر سؤال می‌رود.

وقتی از زندان آزاد شدم، حالم بد بود، خیلی بد. دیگر از نظر اجتماعی یک آدم معمولی نبودم. می‌فهمی؟ نمی‌توانستم با مردم ارتباط برقرار کنم، به هیچ چیز علاقه نداشتم، عصبی، مضطرب و زودرنج بودم. از همه دوری می‌کردم. این انزوا از درون زندان شروع شده بود. درست پس از شکنجه. شکنجه مرا در هم شکست. وقتی از زندان بیرون آمدم، مردی بودم که کارش را ساخته بودند.

بدین ترتیب مشاهده می‌کنیم که سرکوب به این دلیل متوجه افراد می‌شود که آنها عضوی از یک جمع و بخشی از یک روند تاریخی مشخص هستند. با وجود این، افراد مجبورند برای مقابله با بسیاری از این موقعیت‌ها از قابلیت‌های فردی‌شان بهره بگیرند (برای مثال، ترس احساسی است که گریبانگیر فرد هم می‌شود، یا طی دستگیری، فرد باید کاردانی‌های شخصی خودش را برای رویارویی با شرایط به کار گیرد، و غیره).

از این طریق، تلاش سرکوبگران ایجاد شکافی عمیق میان جنبه‌های فردی و جمعی است که چنان‌که پیش از این مشاهده کردیم، دو بخش شکل‌دهنده‌ی هویت هستند. برای مثال، شکنجه شخص را وامی‌دارد بین نجات دادن هویت فردی (یعنی نجات پیدا کردن با لو دادن دیگران) و هویت اجتماعی‌اش (مقاومت و لو ندادن، اما قرار گرفتن در خطر نابودی در مقام فرد) یکی را «انتخاب کند». این حق انتخابی دروغین است چراکه در هر دو گزینه هدف شکنجه درهم شکستن هویت فرد دستگیر شده است.

استراتژی ترس سعی در خودمحور کردن افراد دارد تا از مشارکت خودداری کنند. وقتی این اتفاق می‌افتد، شخص اعتقادات اجتماعی خود را زیر سؤال می‌برد و هویتش را به‌عنوان بخشی از یک جمع یا خلق از دست می‌دهد.

۴. حمله به هویت

مواجهه‌های تروماتیک ناشی از جنگ و سرکوب بر همه‌ی انسان‌ها تأثیر یکسانی ندارد. برای مثال، گاهی فردی که شکنجه یا ربوده شده از این واقعه صدمه می‌بیند اما سعی می‌کند شخصیتش در مقام مبارز را حفظ کند و در این جهت مکانیسم‌هایی دفاعی را در پیش می‌گیرد (سعی در محافظت از خود و ادامه دادن به لطف مسکوت گذاشتن آنچه اتفاق افتاده، سرکوب احساساتش و غیره).

اما در موارد دیگری، تأثیر سرکوب بر فرد عمیق‌تر است و او را بیشتر تخریب می‌کند. مثلاً وقتی مکانیسم‌های دفاعی شخص به هر دلیلی کارایی

خود را از دست می‌دهند چنین اتفاقی می‌افتد. فرد تسلطش را بر زندگی خود از دست می‌دهد و دستخوش رویدادهای اطرافش می‌شود.

سرکوب موجب می‌شود انسان‌ها شرایط بسیار سختی (شکنجه، قتل، ناپدیدسازی...) را از سر بگذرانند، پس باید بتوانیم این پشامدها را به‌عنوان بخشی از زندگی‌مان بپذیریم تا این حسرت که «پیش از این اوضاع طور دیگری بود» فلج‌مان نکند. وقتی فرد به گذشته‌اش «آویزان» می‌شود ممکن است نتواند برای پذیرش آنچه اتفاق افتاده، برای بازسازی خودش و از نو ساختن هویتش راهی بیابد.

اما وقایع تروماتیک ممکن است حتی موجب درهم شکستن کامل فرد نیز بشوند تا جایی که ارزش‌ها و باورهایش را از دست بدهد و در نتیجه هویت فردی و گروهی‌اش را هم گم کند. همان‌طور که مشاهده کردیم، هدف سرکوب هم همین است.

بحران هویت یکی از وخیم‌ترین عواقب شکنجه است. بدون شک هدف شکنجه‌گران نیز همین تخریب هویت است. بدین ترتیب، مهم‌ترین نکته کمک کردن به فرد برای بازیافتن خویش و به دست آوردن دوباره اعتماد به نفس و تبیین مجدد هدف زندگی‌اش است تا بتواند دوباره خودش باشد.

آلبرتو دوارته، شیلی، ۱۹۸۵

هویت ممکن است چه از نظر فردی و چه اجتماعی در هم بشکند. از نظر فردی، برای مثال وقتی کسی مورد تجاوز قرار گرفته و احساس حقارت می‌کند.

فر	دی	اجتماعی
----	----	---------

گرچه در همان لحظات تأثیرش را حس نکردم اما بعد از اینکه مدتی گذشت، شش ماه یا یک سال بعد، آثار بسیار خشونت‌بارش به‌صورت یک خاطره آشکار شد. این‌طور نبود که به‌طور سیستماتیک از برقرار کردن

فصل ششم: زیر سؤال بردن هویت ۱۰۱

رابطه‌ی جنسی با کسانی که دوست داشتیم بیزار شوم، اما بدون شک اثر زیادی بر روی روابط جنسی‌ام گذاشت، انگار بدنم سکس را پس بزند. در این باره خیلی کم حرف زده‌ام چون معمولاً آدم از این موضوعات با کسی صحبت نمی‌کند. نمی‌دانم، ممکن است تصورم اشتباه باشد، اما فکر می‌کنم مردی که با او در رابطه هستی نیز به دلیل اینکه مورد تجاوز قرار گرفته‌ای ممکن است احساس انزجار کند...

آنابل، شیلی، ۱۹۷۹

از جنبه‌ی اجتماعی، درهم‌شکستن هویت ممکن است برای مثال زمانی اتفاق بیفتد که کسی احساس ترس می‌کند و این با تصویر «مبارز واقعی» که شخص از خودش ساخته‌ است منتهی ندارد.

من دیگر نمی‌توانم به کشورم بازگردم، زیرا وقتی احساس ترس کردم از کشور رفتم و دیگر حق ندارم بازگردم؛ به‌علاوه فکر نمی‌کنم که گروه مرا دوباره بپذیرد.

مانوئل، تبعیدی اهل آمریکای مرکزی، ۱۹۹۰

فردی	اجتماعی
------	---------

بنابراین می‌توانیم تصور کنیم که هویت افراد مانند هسته‌ی هرکدام از سلول‌هایی است که در کنار سلول‌های دیگر آن بافت اجتماعی را تشکیل می‌دهند که همه‌ی ما عضوش هستیم (خانواده، گروه و غیره). اگر یکی از این سلول‌ها هویتش (هسته‌اش) را از دست بدهد، تمام بافت اجتماعی تحت تأثیر قرار می‌گیرد و هم خود فرد و هم گروه ممکن است قابلیت کنشگری و تغییر را از دست بدهند.

بنابراین، می‌توان مشاهده کرد که مفهوم هویت برای توضیح سازوکارهای مورد استفاده‌ی سرکوبگران و برای فهم بسیاری از آثار سرکوب‌مفهوم‌ی کلیدی است. اما درعین حال به ما می‌فهماند که گروه و کنشگری جمعی پایه و اساس همبستگی در برابر سرکوب است.

پیشنهادهای روش‌مند

در بخش بالا توضیح دادیم که سرکوب چگونه سعی در تخریب افراد و زیر سؤال بردن ژرف‌ترین جنبه‌های وجودی آنان، یعنی هویتشان، را دارد. هویتی که مجموعه‌ای از ویژگی‌ها، ارزش‌ها و باورهایی است که در بین افراد مشترک است. در ادامه، برخی پیشنهادهای روش‌مند برای پرداختن به این جنبه‌ها در گروه را ارائه می‌دهیم.

الف. بازی معرفی

بازی‌ها و تکنیک‌های مختلف معرفی می‌تواند به گروه کمک کند تا علاوه بر به دست آوردن شناخت بهتری از خود، راجع به مسئله‌ی هویت نیز صحبت کند. حال که در توضیح هویت آن را تصویری دانسته‌ایم که هر فرد از خودش دارد، می‌توانیم از اعضای گروه بخواهیم که «عکس» خودشان را به یکدیگر نشان دهند. این کار را می‌توان به ترتیب زیر انجام داد:

- هر کس می‌تواند یک یا چند نقاشی از تصویری که از خود دارد بکشد. همچنین می‌توان از افراد خواست تا شیئی را که برایشان مهم است و آن را با هویت خود در ارتباط می‌دانند (به‌عنوان فرد، عضوی از گروه، بخشی از یک خلق، یک مبارزه و غیره) با خود بیاورند.
- هر کس با استفاده از این نقاشی‌ها یا اشیا خودش را به گروه معرفی می‌کند و معنی هریک از این اشیا یا نقاشی‌ها را توضیح می‌دهد.
- سپس می‌توان به‌صورت گروهی به جمع‌بندی مواردی پرداخت که هویت ما را تشکیل می‌دهند: تعلق به یک گروه یا خانواده، باورهای شخصی، سیاسی، مذهبی، تصویری که از خودمان داریم و غیره.

ب. تحلیل مشاهدات

می‌توان برخی از مشاهدات افراد را که با زیر سؤال بردن هویت مرتبط هستند با گروه در میان گذاشت و تحلیل کرد. یکی از شیوه‌های انجام این کار طرح پرسش راجع به مشاهدات و موقعیت‌های مرتبط با سرکوب است، موقعیت‌هایی که در آنها فرد احساس کرده به او تجاوز و حمله شده یا

شخصیتش «در هم شکسته» است. برای مثال، اینکه با او مثل حیوان رفتار کرده، تحقیرش کرده یا مبارز بودن او را زیر سؤال برده باشند.

برای این منظور، لازم است که اعتماد کافی بین افراد وجود داشته و گروه بیش از ۶ تا ۸ عضو نداشته باشد. چنانچه گروه بزرگ‌تر از این باشد، بهتر است افراد را به گروه‌های کوچک‌تر تقسیم کنیم.

آنگاه می‌توان درمورد این مسئله تأمل کرد که این موقعیت‌ها چگونه سعی دارند فرد را در هم بشکنند و اینکه این درهم‌شکستگی هدف واقعی سرکوب است.

سپس می‌توانیم درباره‌ی برخی از تأملات این فصل راجع به اینکه سرکوب چگونه سعی در شکستن هویت فردی و اجتماعی دارد، صحبت کنیم.

پ. روخوانی و اظهارنظر درباره‌ی یک شهادت

درک این مطلب بسیار مهم است: هدف واقعی شکنجه از هم دریدن شخصیت قربانی است نه بازجویی از او. شیوه‌های مورد استفاده‌ی شکنجه‌گران با دقت بسیار برای دستیابی به این هدف طراحی شده‌اند. برای مثال به قربانیان گفته می‌شود که پس از جلسات شکنجه با الکتروود توان جنسی خود را از دست خواهند داد، یا پس از روزها ضربه خوردن از ناحیه‌ی سر دیوانه خواهند شد یا ضرب‌وشتم‌ها به کلیه‌هایشان صدمه‌ای جبران‌ناپذیر وارد خواهد آورد. بدین ترتیب اضطراب و نگرانی از صدمات جبران‌ناپذیر به درد جسمی حاصل از شکنجه اضافه می‌شود. به قربانیان می‌گویند که پس از شکنجه دیگر هرگز آن آدم قبلی نخواهند بود و این ماجرای دردناک کارشان را خواهد ساخت. برخی افراد ممکن است این حرف‌ها را باور کنند چراکه متوجه نیستند که این هم یکی از شیوه‌های شکنجه است، دامی که شکنجه‌گران برای رسیدن به هدفشان گسترده‌اند.

اینکه کمپ گنفکه، دانمارک ۱۹۸۴

این متن می‌گوید که هدف واقعی شکنجه زیر سؤال بردن هویت است.

می‌توان متن را با صدای بلند خواند و بعد در گروه راجع به آن حرف زد. مهم است که ایده‌هایی را که به ذهن اعضای گروه می‌رسد یادداشت کنیم تا در آخر بتوانیم آنها را جمع‌بندی کنیم. این روخوانی می‌تواند تحلیل مشاهدات خود گروه را (که در بخش ب از آن صحبت کردیم) تسهیل کند.

ت. پناه‌جویی و هویت

بسیاری اوقات سرکوب موجب جابه‌جایی اجباری مردم و پناهنده شدنشان به کشورهای دیگر می‌شود. وقتی مدت‌زمان زیادی از تبعید می‌گذرد، موقعیت پناهندگان ممکن است به بحران‌های هویتی جدید بینجامد («دیگر نمی‌دانم چه کسی هستم»)، خصوصاً در بین جوانان. در چنین شرایطی، هویت جدید چندان فرهنگی است.

بنابراین باید به اشخاص کمک کنیم تا بی‌آنکه مراجع تاریخی خود را گم کنند یا منکر تغییرات رخ داده بشوند، عناصر این هویت جدید را بیابند. برای یاری گروه برای بحث درباره‌ی این چالش‌ها تکنیک‌های مختلفی وجود دارد، اما خوب است سه مرحله‌ی زیر را در نظر بگیریم:

- بازسازی حافظه‌ی جمعی در مورد وضعیت کشور مبدأ، خاطرات و ارزش‌هایش. مشاهده‌ی اینکه گروه با کدام‌یک از آنها هم‌ذات‌پنداری می‌کند.
- تحلیل گروهی آنچه در مدت تبعید یا پناهندگی آموخته‌اند، ارزیابی این آموزه‌ها و تحلیل نقادانه‌ی آنها.
- تأمل درباره‌ی اینکه چگونه می‌توانیم عناصر هر دو موقعیت را به‌عنوان بخشی از هویتمان بپذیریم؛ برای مثال، در همبودهایمان چه فضایی برای تلاش‌های خلاقانه‌ی جوانان وجود دارد یا برای ابراز آنها به‌طور جمعی چه فعالیت‌هایی می‌توان انجام داد (بازی، موسیقی و غیره).

فصل هفتم

چالش‌های ناشی از وقایع تروماتیک

...پنج فرزند دارم

پنج راه گشاده

پنج جوانی

پنج شکوفایی.

و گرچه درد پنج زخم

و تهدید پنج مرگ بر دوشم است

زندگی ام

هرروز می‌بالد.

آلایده فوپا

تا اینجا راجع به نتایج و آثار سرکوب سیاسی صحبت کردیم. در فصل ششم توضیح دادیم که هدف اصلی سرکوب سیاسی زیر سؤال بردن و درهم شکستن هویت افراد است. اما مواجهه با وقایع تروماتیک پیامدهایی هم دارد که می‌کشیم در این فصل به تحلیلشان بپردازیم.

می‌خواهیم این چالش‌ها را به صورت موقعیت‌هایی بررسی کنیم که به دلیل ویژگی نمودهای سرکوب، باید به طور خاص با آنها مواجهه شد. بنابراین هدف ما توصیف کلی این موقعیت‌ها نیست.

همان‌طور که پیش از این گفتیم، ما همواره بر این باوریم که افراد کنشگرند و قادرند ذهنیت خود را تغییر دهند؛ بدین ترتیب، گرچه اینجا به توصیف مجموعه‌ی این چالش‌ها می‌پردازیم، باید در نظر داشت که افراد، گروه‌ها و همبودهای مختلف به شیوه‌های مختلفی با این چالش‌ها مقابله می‌کنند.

در این فصل درباره‌ی پیامدها و چالش‌ها سخن می‌گوییم و در فصل هشتم به بررسی شیوه‌های پاسخگویی به آنها خواهیم پرداخت.

۱. لزوم بازیافتن تعادل

خاطرات تروماتیک منتج از جنگ و سرکوب سیاسی تعادل شخصی و جمعی را (در سطح خانواده، گروه و همبود) به شدت برهم می‌زند.

هنگامی که ناپدیدسازی قهری، کشتار، شکنجه و غیره اتفاق می‌افتد، نخستین واکنش، بسته به اینکه کدام اتفاق افتاده باشد، شکایت کیفری، تلاش برای آزاد کردن فرد یا سازوکارهای مختلف دفاعی و هشدار است.

شخص متأثر از سرکوب در ابتدا احتیاج دارد نیرویش را جمع کند تا بتواند برای دفاع از خود واکنشی سریع نشان دهد: باید برای پاسخ دادن به حمله در حالت آماده‌باش بماند. برای مثال: در هنگام دستگیری، فرد باید هوشیار باشد، سعی کند وا ندهد و با وجود دشواری‌ها قوی بماند تا از خودش محافظت کند و با وضع بهتری از این موقعیت بیرون بیاید. بنابراین، فرد سعی می‌کند با نشان دادن واکنشی فوری تعادلش را حفظ کند.

سپس، با گذشت زمان، عدم تعادل منتج از واقعه‌ی تروماتیک (از هم گسستن خانواده، مشکلات شخصی و غیره) واکنشی از نوع دیگر لازم می‌آورد، واکنشی که دیگر فوری، سریع و دفاعی نیست. آنگاه، مسئله پذیرفتن چنین وقایعی به‌عنوان بخشی از زندگی فردی و گروهی و جا دادن آن در سرگذشت هرکدام از ماست، بی‌آنکه این موجب تخریب یا فلج شدنمان شود. نمی‌توانیم آن را از زندگی‌مان بیرون کنیم، انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است. بنابراین، باید تلاش کنیم تعادل‌مان را بازیابیم تا از درهم شکستگی که قدرت حاکم می‌خواهد از طریق سرکوب بر ما اعمال کند جلوگیری کنیم. چنان‌که گفتیم، پیشامدهای تروماتیک تأثیر یکسانی بر تمام افراد ندارد، در نتیجه نیازهای افراد نیز برای به دست آوردن مجدد تعادل با یکدیگر متفاوت است. پس در مقابل تأثیر سرکوب، افراد و گروه‌ها سعی می‌کنند تعادلشان را از نو بسازند: نه یک تعادل ساکن، مانند ترازویی که از جایش تکان نمی‌خورد، بلکه تعادلی مانند تعادل دوچرخه‌ای که نمی‌افتد و به جلو رفتن ادامه می‌دهد.

این تعادل گاهی به دست می‌آید ولی خیلی اوقات هم شکننده است، تنها مدت مشخصی دوام می‌آورد، یا فقط تا زمانی که فرد فعال است ادامه دارد. در متن زیر چند مثال در این مورد می‌یابیم.

خانواده‌ی فرد ناپدیدشده ابتدا کیفرخواست تنظیم می‌کند، کارهای اداری مربوطه را انجام می‌دهد، برای یافتن آن فرد با نهادهای مختلف تماس می‌گیرد و غیره. اما ممکن است بعداً احساس تنهایی، افسردگی و ناتوانی به سراغش بیاید.

...

فردی که شکنجه‌شده ممکن است پس از آزادی با استقبال و تشویق گروهش مواجه شود، اما کمی بعد، وقتی شور و شوق اولیه فروکش کرد، ممکن است برای صحبت کردن یا فعالیت فضایی نیابد...

بنابراین، وقتی از تعادل صحبت می‌کنیم، منظورمان یک چیز ساکن نیست بلکه از روندی سخن می‌گوییم که در آن افراد و یا گروه‌های متأثر از سرکوب باید در مواجهه با وقایع تروماتیک و در حمایت از یکدیگر برای

پذیرش آنها به تعادلی پویا دست یابند. اگر ماجرای تروماتیک به عنوان بخشی از زندگی پذیرفته نشود (یعنی اگر آن را با دیگران در میان نگذاریم، تحلیلش نکنیم، مفهومش را درنیابیم و غیره) تعادل به دست آمده فاقد شالوده‌ی لازم برای از نو بنا کردن برنامه زندگی و پروژه‌های سیاسی خواهد بود.

۲. مرگ، فقدان

ناپدید شدن قهری و کشته شدن رفقا و اعضای خانواده و نیز شکنجه، ما را با مرگ روبه‌رو می‌کند؛ مرگ‌هایی که قدرت حاکم مسبب آنهاست و آنها را به نمایش هم می‌گذارد. این مرگ‌ها و فقدان‌ها، هم بر اشخاص و هم بر خانواده و گروه‌شان تأثیرات بسیار عمیقی می‌گذارند و مقابله با آنها دشوار است.

لازم بود دور هم جمع شویم، اشک بریزیم، احساس عجز کنیم و در نهایت تصمیم بگیریم به نبش قبر اجساد نه بگوییم. اگر نبش قبر مردگان را می‌پذیرفتیم، مردگانی که می‌گفتند در درگیری‌ها کشته شده‌اند، اگر قبول می‌کردیم که سرنوشت آنها این بوده بی‌آنکه به ما بگویند چه کسی آنها را کشته، بی‌آنکه بدانیم چه کسی آنها را ربوده و ناپدید کرده، بی‌آنکه کسی توضیحی به ما بدهد، مثل این بود که دوباره آنها را به قتل رسانده‌ایم.

مادران میدان مه، ۱۹۸۸

شدت این تأثیرات بسیار زیاد است، نه تنها به این علت که این مرگ‌های نامعلوم موجب فقدان می‌شود، بلکه همچنین به دلیل به وجود آمدن سه موقعیت خاص:

۱. از یک طرف، قدرت حاکم هرگز قتل یا ناپدیدسازی قهری را به عنوان واقعیت نخواهد پذیرفت و سعی خواهد کرد این رویدادها را تحریف کند و طور دیگری جلوه دهد: نفی‌شان کند، مسئولیتشان را به گردن گروه‌های دیگر بیندازد، بگوید که حاصل اشتباه مقطعی فرد مشخصی بوده‌اند یا آنچه برای قربانیان اتفاق افتاده تقصیر خودشان بوده است.

۲. در مورد ناپدیدسازی قهری، اعضای خانواده و دوستان نیز باید با واقعیتی تیره و ابهامی دائمی دست‌وپنجه نرم کنند، چراکه نمی‌دانند

فصل هفتم: چالش‌های منتج از تجربیات تروماتیک ۱۰۹

ماجرا چگونه اتفاق افتاده و رفیق یا فرزند ناپدیدشده‌شان کجاست. این زخمِ همواره باز و خونین باعث می‌شود که پیامدها و صدمات ناشی از ناپدیدسازی قهری بسیار شدیدتر باشد.

۳. دست‌آخر، قدرت حاکم اجازه نمی‌دهد که در جامعه برای به رسمیت شناخته شدن عمومی این مرگ‌ها فضایی وجود داشته باشد: برای برگزاری مراسم خاک‌سپاری دشواری ایجاد می‌کند؛ امکان ابراز درد به شکل جمعی را از افراد می‌گیرد و غیره.

هیچ دردی بدتر از این نیست که فرزند آدم ناپدید شده باشد... برای اینکه آن شخص بتواند از بحران افسردگی بیرون بیاید، خانواده‌اش باید به او خیلی زیاد محبت می‌کرد...

جَنّت، مادری اهل السالوادور، ۱۹۸۶

در این موارد هدف قدرت حاکم بی‌ارزش جلوه دادن کشته‌شدگان و ناپدیدگشتگان است تا حتی عزت‌نفس افراد را هم از ایشان بگیرد و دردی را که خودش ایجاد کرده مسکوت بگذارد.

۳. احساس گناه

چرا من زنده ماندم و دیگران نه؟

اگر فلان کار را کرده بودم شاید...

تقصیر من بود چون...

باید برای جبران اشتباهم هر کاری می‌توانم بکنم...

این جملات نمونه‌هایی هستند از بروز احساس گناه. یکی از اهداف موقعیت‌های تروماتیکی که گفتیم قدرت حاکم ایجاد می‌کند، به وجود آوردن احساس گناه در مردم است. اما در بسیاری موارد نیز افراد تلاش می‌کنند با رفتارها و اعمال خود به این وقایع مفهومی عمیق‌تر ببخشند.

از اینکه پسر من را طوری تربیت کردم که دلش برای دیگران بتپد احساس گناه می‌کنم. اگر او را این‌گونه تربیت نکرده بودم، الآن کنارم بود.

استر، مادری اهل آرژانتین، ۱۹۸۳

این دو مسئله باعث می‌شود که مردم بدون دلیل احساس گناه کنند، احساسی که هیچ پایه و اساس منطقی ندارد. گاهی احساس گناه فقط بر اثر اتفاقی که در گذشته افتاده به ما دست نمی‌دهد، بلکه بی‌آنکه خودمان متوجه باشیم درون ما خانه می‌کند (احساس اینکه مسئولیت خاصی بر عهده داریم، گویی باید اشتباهی را جبران کنیم).

ایجاد احساس گناه یکی از اهداف قدرت حاکم نیز هست. پیش از این مشاهده کردیم که یکی از ترفندهای سرکوب گناهکار معرفی کردن قربانیان است («حتماً یک کاری کرده بودند»، «آشوبگر بودند»...).

هنگامی که احساس گناه وجود دارد، انکار آن یا گفتن جملاتی مانند «دلیلی ندارد نگران باشی» مشکلی را حل نمی‌کند. نکته اینجاست که به افراد کمک کنیم تا این احساس را ابراز کنند و عمیق‌تر به آن بنگرند؛ و نیز آنها را یاری کنیم تا به این آگاهی دست پیدا کنند که این احساس گناه را قدرت حاکم در آنها ایجاد کرده است.

گاهی این روند نه تنها به شکل فردی بلکه به‌طور جمعی نیز انجام می‌شود: برای مثال، دادخواست‌های گروه‌های مدافع حقوق بشر یا خانواده‌های ناپدیدشدگان، بیان جمعی‌رهایی است چراکه مقصران اصلی را که در قدرت هستند به همگان نشان می‌دهد.

...این دولت تلاش کرد به‌صورت جمعی به ما احساس گناه القا کند: «همه‌ی ما مسئولیم، همه‌ی ما مقصریم». نخیر، این‌طور نیست. مردم نه مسئول‌اند و نه مقصر. اگر مردم می‌ترسیدند به این دلیل بود که حکومت دیکتاتوری ترس و وحشت را در وجودشان کاشته بود. مسئولیت بر گردن آنهایی است که قوانین «اطاعت واجب» و «نقطه‌ی پایان» را به کرسی نشاندند.

مادران میدان مه، ۱۹۸۸

۱. قانون «اطاعت واجب» که در سال ۱۹۸۷ در آرژانتین درمورد ناپدیدسازی قهری وضع شد و طبق این قانون تمام نظامیانی را که درجه‌شان کمتر از سرهنگی بود و در ناپدیدسازی‌ها دست داشتند از مجازات مصون می‌کرد با این توجیه که اطاعت فرمان و انجام وظیفه می‌کرده‌اند. - م.

۴. تله‌ها، موقعیت‌های متناقض

وقایع تروماتیک افراد را در موقعیت‌های بسیار دشواری قرار می‌دهد که در آن نمی‌توانند تصمیم بگیرند؛ گویی در تله‌ای افتاده‌اند و نمی‌توانند از آن رها شوند. در متن زیر به برخی از این تله‌ها اشاره شده است.

شخصی که شکنجه شده گاهی با موقعیتی روبه‌رو می‌شود که در آن اگر بخواهد پیش خودش و پیش دیگران تصویر خوبی از خویش داشته باشد، باید به‌دروغ منکر تأثیر مخربی بشود که شکنجه بر او گذاشته؛ و چنانچه این تأثیر را به رسمیت بشناسد، باید با تخریب تصویر خویش نزد خودش و دیگران مواجه شود.

زنی که همسرش کشته شده باید رنج از دست دادن عزیزش را متحمل شود، اما از طرف دیگر باید قوی باشد و خانواده‌اش را تسلی دهد، بنابراین نمی‌تواند دردش را ابراز کند زیرا نمی‌خواهد دیگران را ناراحت کند.

در موارد دیگر، فرد لزوم سروسامان دادن دوباره به زندگی‌اش را احساس می‌کند تا از تخریب خویش جلوگیری کند، اما از طرف دیگر این نیت او ممکن است از بیرون خیانت به حساب بیاید. وقتی شخصی که شکنجه شده به تعطیلات می‌رود یا بیش‌ازپیش به خوش‌گذرانی می‌پردازد، رفتارش ممکن است نشانه‌ای از عدم وفاداری به مبارزه تعبیر شود. مثال دیگر، مورد همسر فردی ناپدیدشده است که پس از مدتی، زوجی دیگر برمی‌گزیند و این تصمیم او ممکن است از نظر دیگران به معنی بی‌وفایی به فرد ناپدید شده باشد.

اینها نمونه‌هایی از موقعیت‌های «تله‌مانند» است. تمام آنها و بسیاری مثال‌های مشابه دیگر یک وجه مشترک دارند: این تصور که حق انتخابی وجود دارد غلط است، زیرا هر تصمیمی که اتخاذ شود همیشه اشتباه، مضر و مخرب خواهد بود. تنها راه نیفتادن در این دام‌ها و بیرون آمدن از «تله» عوض کردن شرایط و ضوابط این نوع موقعیت‌هاست. برای این منظور باید:

- نخست از تله بودن این موقعیت‌ها آگاه باشیم؛
- در وهله‌ی دوم، درک کنیم که اگر مشکل را به نحو دیگری مطرح کنیم، تضادهای فرضی موجود چندان هم واقعیت نخواهد داشت.

- و دست آخر، بدانیم که بین ابراز درد و رنج شخصی و تسلی دادن دیگران تضادی وجود ندارد. می توان صدمات ناشی از شکنجه را به رسمیت شناخت بی آنکه تصویری که از خویش داریم پیش خودمان یا دیگران تخریب شود.

۵. موقعیت سردرگمی

وقتی از ترس صحبت می کردیم، دیدیم که ترس و وحشت چگونه برای افراد معنای واقعیت را دگرگون می کند. به طرز مشابهی، شرایط تروماتیک نیز موجب ایجاد سردرگمی بسیار می شود و به وفور به سؤالاتی مانند اینها برمی خوریم: آیا آنچه روی داده واقعیت دارد؟ طی دستگیری واقعاً چه اتفاقی افتاد؟ آیا بهتر نبود خودم را به دردسر نمی انداختم؟ نکند اشتباه کرده باشم؟...

... ماه های متوالی پریشان و مضطرب بودم چراکه در خاطراتم از زمان دستگیری، مار بزرگی حضور داشت و نمی دانستم که آیا واقعی بوده یا آن را تخیل کرده ام. تنها موقعی توانستم از این حس پریشانی رها شوم که با زنی که هم سلولی ام بود صحبت کردم و او به من پاسخ داد که مار بزرگی در سلول بوده و او توجهی به آن نمی کرده است.

... فریادهای مردم مدام در گوشم بود و نمی دانستم آیا واقعاً آنها را شنیده ام یا دارم دیوانه می شوم. وقتی آزادم کردند، پژواک فریادها همچنان در سرم بود تا اینکه یک روز، وقتی با رفیقی که همراه با ما دستگیر شده بود حرف می زدم، به من گفت که او نیز فریادها را شنیده بوده است. از آن پس دیگر نشنیدمشان...

روت، زن آمریکایی، السالوادور، ۱۹۸۹

به علاوه دیدیم که برای در میان گذاشتن، بیان و ابراز بسیاری از این مسائل، فضای اجتماعی مناسبی وجود ندارد و به همین علت افراد عموماً با این افکار و احساسات به تنهایی دست و پنجه نرم می کنند؛ و اینکه بسیاری اوقات همسایه ها، دوستان و غیره آنها را طرد می کنند. در چنین موقعیتی، سردرگمی افزایش می یابد و مرز بین تخیل و واقعیت گم می شود.

در موارد دیگر، شرایط تروماتیک موجب می‌شود که معنی بعضی چیزها برای مردم تغییر کند. برای مثال، فردی که دستگیر و شکنجه شده ممکن است بعدها نسبت به اعتماد میان افراد یا برخی رفتارها که حال به نظرش تهدیدآمیز می‌رسد حساسیت بیشتری نشان بدهد.

به تمام این دلایل، مهم است به افراد برای غلبه بر سردرگمی کمک کنیم تا بتوانند این تغییرات را درک کنند و واقعیت را مجموعه‌ای از موقعیت‌های گنگ و تهدیدآمیز نبینند، بلکه آن را به چشم مبنایی ببینند که می‌تواند ایشان را در کنشگری فردی و جمعی هدایت کند.

پیشنهادهای روش‌مند

در این فصل مشاهده کردیم که در اغلب موارد، وقایع تروماتیک (در بستر جنگ یا سرکوب سیاسی) چالش‌هایی را در بر دارند که افراد و گروه‌ها باید به نحوی با آن مواجه شوند. این چالش‌ها را در پنج مورد خلاصه کردیم: لزوم بازیافتن تعادل با در نظر داشتن شرایطی که با آن مواجه بوده‌ایم؛ مواجه شدن با مرگ و فقدان حاصل از سرکوب؛ مقابله با احساس گناهی که به‌وفور ایجاد می‌شود؛ آگاهی یافتن نسبت به موقعیت‌های متناقض (تله‌ها) منتج از سرکوب که به بن‌بست منتهی می‌شود؛ و رهایی از سردرگمی‌ای که ممکن است دچارش شده باشیم. در ادامه پیشنهادهایی را برای کار کردن گروهی روی این موضوعات ارائه می‌دهیم.

الف. در میان گذاشتن احساسات و تجارب

محیط امن گروه می‌تواند به افراد در ابراز احساسات و وقایعی که ممکن است بر اثر دستگیری، ناپدیدسازی قهری، تعقیب و آزار و غیره از سر گذرانده باشند کمک کند. شهادت دادن باعث می‌شود دردها و رنج‌هایمان را با اشخاص دیگری که تجارب مشابهی داشته‌اند در میان بگذاریم؛ همچنین اجازه می‌دهد وقایع تروماتیک را با در نظر داشتن شرایط اجتماعی و شخصی حول آنها بهتر درک کنیم.

بدین ترتیب، گروه می‌تواند فضایی باشد برای به رسمیت شناختن و تعمیم دادن این احساسات؛ و نیز برای تحلیل ریشه‌های آن و روش‌هایی که برای پاسخگویی به چالش‌های حاضر وجود دارد. یکی از شیوه‌های بررسی این مشکلات می‌تواند به قرار زیر باشد:

- جمع‌آوری برخی از تجربیات تقریباً مشترک اعضای گروه.
- پس از گوش دادن به این تجربیات، می‌توانیم ببینیم چه وجوه مشترکی دارند و سعی کنیم مشکلات و تجارب را به‌صورت جمعی بررسی کنیم (یعنی گذر کردن از مشکل من یا آنچه برای من اتفاق افتاده به سمت تجارب ما به‌عنوان گروه).

- سپس می‌توانیم از اعضای گروه درباره‌ی پنج چالشی که در این فصل مطرح کردیم سؤالاتی بکنیم:
 - آیا پس از این وقایع دوباره تعادل خود را به دست آوردید؟ این تعادل بر چه پایه‌ای استوار بود؟
 - چگونه با مرگ، فقدان و غیره مواجه شدید؟ آیا فضای کافی برای ابراز احساسات داشتید؟ از شما حمایت و با شما همدلی شد؟ به چه طریق؟
 - آیا احساس گناه داشته‌اید؟ چگونه با این احساس مقابله کردید؟
 - آیا به دام یکی از موقعیت‌های «تله‌مانند» افتاده‌اید؟ توانستید از آنها خلاص شوید؟ چگونه؟
 - آیا دچار سردرگمی شده‌اید؟ برای رهایی از آن چه کرده‌اید یا چه می‌شود کرد؟

ب. روایت یک داستان

در اینجا هدف روایت داستانی است که برخی از احساسات و شرایطی را که در این فصل ذکر کردیم در بر بگیرد. گروه می‌تواند با یک موقعیت ابتدایی آغاز کند؛ برای مثال: «پدر خانواده‌ای دستگیر شد...» یا «یکی از اعضای خانواده‌ی ما ریا ناپدید شد...» یا هر موقعیت دیگری که برای گروه آشنا باشد و بتوان روی آن کار کرد.

سپس یکی از اعضای گروه بخش دیگری از این داستان را می‌نویسد یا با صدای بلند تعریف می‌کند و نفر بعدی آن را ادامه می‌دهد، سپس نفر بعد و الی آخر. بدین ترتیب داستانی روایت می‌شود که هر یک از اعضای گروه بخشی از آن را ساخته تا کامل شود.

سپس گروه می‌تواند به تحلیل این داستان و عناصر و مشکلات مختلفی بپردازد که آن را تشکیل می‌دهد. برای این بحث می‌توان از آن طرح کلی که در این فصل ارائه دادیم استفاده کرد تا روندی منظم دنبال شود. یکی از شیوه‌های انجام این کار طرح پرسش‌های زیر است:

- کدام یک از احساسات یا وقایع این داستان به نظر شما مهم‌تر است؟

- این احساسات و دریافت‌ها از چه ناشی شده است؟ افراد به چه نحوی با آنها مواجه شده و مقابله کرده‌اند؟

پس از این بحث می‌توانیم پنج چالشی را که در این فصل مطرح شد توضیح دهیم و بعد درباره‌ی آنها با گروه صحبت کنیم: چالش‌هایی که ذکر شد (احساس گناه، سردرگمی، فقدان و غیره) در این داستان حضور دارند؟ برای مقابله با آنها به‌صورت جمعی و سازنده چه می‌شود کرد؟

پ. تحلیل یک مشکل

اگر گروه وقایعی جمعی را پشت سر گذاشته که مدتی از آن گذشته است، می‌توانیم هر واقعه را بنا بر پنج چالشی که پیش از این مطرح کردیم تحلیل کنیم (مثلاً تفتیش، دستگیری تمام اعضای گروه، یک برهه‌ی اجتماعی بسیار خشن و غیره).

موقعیت	- آیا با این چالش‌ها مواجه شدیم؟
مشکل	- این چالش‌ها به چه شکل‌هایی بروز کرد؟
	- چطور با این موقعیت‌ها مقابله کردیم؟

در اغلب موارد گروه، فضا و امکان در میان گذاشتن این احساسات را ندارد، به همین دلیل این تمرین می‌تواند برای حمایت متقابل در چنین موقعیتی و برای به اشتراک گذاشتن احساسات مشابه فضایی ایجاد کند. بدین ترتیب گروه می‌تواند به تک‌تک افراد در بیان تجارب، توضیح شرایط و تحلیل عمیق معنای آنها کمک کند. اعضای گروه با به اشتراک گذاشتن تجربیات جمعی‌شان به‌علاوه می‌توانند به راه‌حل‌های احتمالی برسند و یکدیگر را در مقابله با مشکلات یاری کنند.

ت. نشخوار فکری

در بسیاری از موارد سرکوب موجب می‌شود افکار تکرارشونده‌ای به ذهن خطور کند و این باعث می‌شود که مردم دائماً نگران باشند و نتوانند استراحت کنند، حتی وقتی نمی‌خواهند به این موضوعات فکر کنند.

برای اجتناب از این امر، مهم است افکار و احساساتمان را با دیگران در میان گذاشته و به آنها معنا بخشیم. به هر صورت وقتی چنین چیزهایی رخ می‌دهد نباید خودمان را به طوفان افکار منفی بسپاریم (مثلاً فکر کنیم که هیچ کاری نمی‌شود کرد یا با وسواس روی اتفاقی که برایمان افتاده تمرکز کنیم).

در گروهی که اعضایش همه با شرایط مشابهی مواجه بوده‌اند، می‌توانیم ابتدا این افکار را با یکدیگر در میان بگذاریم و بعد همه با هم به دنبال افکار مثبتی بگردیم که بتوان به کمک آنها با این «نشخوار فکری» مقابله کرد. برای مثال، می‌توانیم از هر یک از اعضای گروه بخواهیم سه چیز پیشنهاد کند که می‌توان برای مقابله با این افکار منفی به آنها اندیشید. سپس می‌توانیم در گروه راجع به اینکه کدام‌ها مفیدتر هستند بحث کنیم. بدین ترتیب، گروه می‌تواند به افراد کمک کند با چنین افکاری مقابله کنند، موقعیت‌ها را بهتر ارزیابی و کنشگری خود را بیشتر حفظ کند.

فصل هشتم

تروما و پذیرش آن در زندگی: شیوه‌های واکنش

آری، سخن گفتن از این‌همه، گاه دشوار است. اما مهم‌ترین چیز زیستن با مشکلات با دیدی مثبت است. چون به گمان من وقتی طعم جهنم را چشیده باشی، از بهشت بیشتر لذت می‌بری.

میگل لی

پیش از این دیدیم که وقتی درگیر وضعیتی تروماتیک سیاسی می‌شویم، لازم است آن را به‌صورت بخشی از زندگی‌مان بپذیریم. نمی‌توانیم از سرگذشت شخصی‌مان بخشی را حذف کنیم. شخصی که شکنجه شده ممکن است بخواهد این واقعه را فراموش یا به‌گونه‌ای زندگی کند که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده، اما نمی‌شود: ما ناگزیریم این اتفاقات را بخشی از زندگی و پروژه‌ی سیاسی‌مان بدانیم و بپذیریم.

بسیاری از اوقات، شرایط بحرانی این پذیرش را دشوار می‌سازد (ممکن است در خانواده‌ی مجالی برای صحبت کردن از این وقایع وجود نداشته باشد، یا بر اثر سرکوب مجبور به فرار باشیم و فرصتی برای فکر کردن به آنها دست ندهد و غیره). در موارد دیگر هم ممکن است تلاش‌های فرد یا گروه برای روبه‌رو شدن با این وقایع (ناپدید شدن یکی از اعضای خانواده، شکنجه، ترس...) نتیجه‌بخش نباشد و در جهت انکار واقعه و احساس‌های ناشی از آن تلاش شود زیرا بسیار توان‌فرسا و آزارنده‌اند.

یک روی بد شکنجه شدن مشکلات روانی بعدش است: آه که داغ آن تا چه اندازه با من است! آنچه بر سر من آوردند، آنچه دیدم... همواره همراه من است؛ رهایم نمی‌کند و نمی‌توانم به آن به‌صورت انتزاعی فکر کنم. ضربیه‌ی روانی‌ای که به من وارد آوردند این‌گونه است.

خوزه، شیلی، ۱۹۸۱

در این فصل راجع به اشکال واکنش صحبت می‌کنیم زیرا مسئله تنها در نظر داشتن آثار ابتدایی ناشی از وضعیت تروماتیک نیست (یعنی آنچه بیشترین صدمات را وارد آورده است: ترس، تنهایی، از دست دادن عزیزان و غیره)، بلکه عواقب دائمی آن هم هست: آنچه به شکل خاطره یا ترومایی تکرارشونده باقی می‌ماند و در مواجهه با آن واکنش‌های مختلفی شکل می‌گیرد.

بدین ترتیب، در روند پذیرش وقایع تروماتیک با سه وضعیت احتمالی روبه‌رو هستیم که می‌توان هرکدام از آنها را در یک یا دو کلمه خلاصه کرد: «شرایط عادی»، «ناممکن بودن» و «پذیرش».

۱. زندگی آن طور که قبلاً بود: «شرایط عادی»

ویژگی موقعیت نخست تلاش در انکار و پس زدن این واقعیت است که آنچه بر ما گذشته بر ما اثر گذاشته است («...چیزیم نیست...!») و این به معنای انکار خود واقعه است («اتفاق خاصی نیفتاده، همه چیز روبه راهه...»). چنین برخوردی اغلب منجر به چیزی می شود که ما آن را «خصوصی کردن آسیب» می نامیم؛ یعنی اینکه به تنهایی با احساس ها و افکارمان سر کنیم و به خودمان و دیگران فرصت لازم برای پذیرش آنها را ندهیم (درد و رنج در خودمان می ماند و بروز دادن و در میان گذاشتن آن با دیگران بسیار دشوار است).

آن اوایل پدر و احساساتش را اصلاً بروز نمی داد. وقتی راجع به اتفاقی که برایش افتاده بود حرف می زد مثل این بود که دارد درباره ی شخص دیگری صحبت می کند. وقتی از خودش حرف می زد تنها به مبارزه ی متعهدانه اش اشاره می کرد...

جی. بارودی، ۱۹۸۲

شرایط سرکوب اجتماعی و لزوم ادامه دادن به مبارزه خیلی وقت ها ممکن است موجب شود که فرد فکر کند بهتر است گذشته را به فراموشی بسپارد و آثار آن را انکار کند تا بتواند همچنان پیش برود.

بدین ترتیب، نه به ضمیر خود آگاهمان اجازه ی دسترسی به خاطرات تروماتیک را می دهیم و نه به دیگران؛ و برای پنهان کردن مجموعه ی احساسات و افکاری که از تروما ناشی شده، تمام تلاشمان را می کنیم.

با وجود این، هنگامی که صدمه جدی باشد، انکار حس و حالمان و اینکه وانمود کنیم شرایط عادی است چندان مؤثر نیست. با گذشت زمان انرژی بسیاری صرف انکار و سرکوب احساسات می شود و انرژی و نیروی فرد برای بازسازی خود و معنا بخشیدن به آنچه از سر گذرانده روزه روز کاهش می یابد.

بدین ترتیب شخص وارد دور باطلی می‌شود که در آن انکار هر حالت درونی به نفی حالات دیگر می‌انجامد و هر تلاش برای سرکوب احساس‌ها انرژی و نیروی بیشتری را هدر می‌دهد.

اینکه انسان خود را قوی نشان دهد در برخی موارد شاید مفید باشد، مثلاً وقتی لازم است بلافاصله به یک موقعیت تهدیدآمیز پاسخ دهیم (زیر شکنجه آدم باید تا حداکثر ممکن حالت دفاعی‌اش را حفظ کند، یا پس از یک حمله، با قوت هرچه تمام‌تر برای ارائه‌ی کیفرخواست و غیره دست‌به‌کار شود)، اما بعدها تبدیل به مشکل می‌شود.

نه، خجالت نمی‌کشیدم... به خاطر خانواده‌ام نمی‌خواستم به کسی چیزی بگویم، نمی‌خواستم نگران‌شان کنم، نمی‌خواستم دلشان برایم بسوزد. فکر می‌کنم دوست ندارم کسی درباره‌ی من بگوید: دلم به حال این بیچاره می‌سوزد که فلان اتفاق برایش افتاد. این مرا حسایی از کوره درمی‌برد...
آرتورو، شیلی، ۱۹۸۴

برای انکار و سرکوب واقعه‌ی تروماتیک برخی مکانیسم‌های دفاعی فعال می‌شود. مکانیسم‌های دفاعی به‌خودی‌خود منفی نیست چون اشخاص می‌کوشند خودشان را به‌وسیله‌ی آن در فضاهاى اجتماعى بسته و مملو از سرکوب سرپا نگه‌دارند. با وجود این، با گذشت زمان، این مکانیسم‌های دفاعی انرژی زیادی از افراد می‌گیرد و آنها را تضعیف می‌کند. بدین ترتیب، به‌جای اینکه به او کمک کند تا به جلو گام بردارد، تبدیل به مشکلی می‌شود که او را مدام ضعیف‌تر می‌کند.

بسیاری از این مکانیسم‌ها فرد را به انزوا می‌کشاند و موجب می‌شود از دیگران فاصله بگیرد (نخواهد با جوانان دیگر رابطه داشته باشد زیرا او را به یاد رفقای کشته‌شده‌اش می‌اندازند، نخواهد از اخبار مطلع شود تا خاطرات گذشته‌اش زنده نشوند و غیره). این رفتارها روابط عاطفی و پیوندهای اجتماعی را که برای بازسازی برنامه‌ی زندگی و پروژه‌ی سیاسی بسیار ضروری‌اند دشوار می‌سازد.

اشکال واکنش فردی:

- انکار: هیچ اتفاقی نیفتاده...
- وانمود کردن: طوری رفتار می‌شود انگار هیچ اتفاقی نیفتاده...
- مخفی‌کاری عمدی: برای مثال، سرهم کردن داستانی که به واقعیت هیچ ربطی ندارد.
- توجیه‌های نادرست: حق ندارم بترسم، باید قوی باشم و آنچه را حس می‌کنم را فراموش کنم...
- امتناع: اجتناب از بودن با دیگران برخی موقعیت‌ها...
- سرکوب احساسات
- تلاش برای فکر نکردن...

اما به‌کارگیری این مکانیسم‌ها تنها مختص به افراد نیست. خانواده و گروه رفقای آنها نیز ممکن است از آنها استفاده کنند. گروه ممکن است به‌وسیله‌ی این مکانیسم‌ها هم به واقعه‌ای جمعی (مثلاً حمله به پایگاه یک سندیکا) واکنش نشان دهد و هم به آنچه بر سر یکی از افراد گروه آمده است (دستگیری و شکنجه یکی از رفقا). برخی از این مکانیسم‌های دفاعی که ممکن است به شکل گروهی به کار گرفته شوند عبارت‌اند از:

اشکال واکنش گروهی:

- زندگی ادامه دارد: بدون لحظه‌ای درنگ برای اجتناب از مکالمات «خطرناک» یا برای حذف فرصت اندیشیدن...
- امپراتوری سکوت: موقعیت‌هایی که در آن از موضوعی خاص حرفی به میان نمی‌آید چراکه اعضای گروه ترجیح می‌دهند به آن نپردازند (برای مثال ناپدید شدن یکی از اعضای خانواده). بدین ترتیب موقعیتی به وجود می‌آید که در آن نوعی «توافق» بر سر حرف نزدن وجود دارد.
- وانمود کردن: طوری رفتار می‌شود که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده؛ در حالی که هرکدام از افراد به‌شخصه از موقعیت موجود آگاه است.

- نسبت دادن همه‌چیز به یکی از اعضای گروه که از بقیه ضعیف‌تر پنداشته می‌شود، به‌عنوان تنها کسی که تحت تأثیر قرار گرفته («ما هیچ مشکلی نداریم، فقط خوزه حالش بد است...»).

این مکانیسم‌ها تلاش‌هایی هستند از جانب گروه برای حفظ «شرایط عادی»، برای وانمود کردن اینکه هیچ اتفاقی نیفتاده است. با گذشت زمان، این مکانیسم‌ها گروه را انعطاف‌ناپذیر می‌کند. وقتی گروه انعطاف خود را از دست می‌دهد، ساختار و روابطی بین اعضای گروه شکل می‌گیرد که پرداختن به مشکلات را دشوارتر می‌سازد.

علاوه بر این انعطاف نداشتن گروه موجب افزایش تنش می‌شود که گاهی ابراز نمی‌شود اما باعث می‌شود که افراد نسبت به مسائل کم‌اهمیت، حساسیت بیش‌ازاندازه و واکنش‌های افراطی نشان دهند.

بعد از بمب‌گذاری، همه‌مان خیلی عصبی بودیم. در هر قدم، برای هر تصمیم‌گیری، بر سر مسائل پیش‌پاافتاده با هم بحث و دعوا می‌کردیم... تا اینکه یک روز دیگر طاقتمان طاق شد و نشستیم و درباره‌ی آنچه اتفاق افتاده بود صحبت کردیم.

ماریا، السالوادور، ۱۹۸۷

نداشتن انعطاف باعث می‌شود افراد احساس کنند از آنها حمایت نمی‌شود، و گروه به‌جای اینکه منبع انرژی باشد، موجب تحلیل رفتن نیروی اشخاص می‌شود.

۲. وقتی وقایع گذشته طاقت‌فرسا هستند: «ناممکن بودن»

دومین موقعیت وقتی ایجاد می‌شود که واقعه‌ی تروماتیک برای فرد آن‌چنان طاقت‌فرسا بوده که احساس می‌کند امکان ندارد بتواند به زندگی ادامه دهد («دیگر هیچ کاری نمی‌شود کرد...، آنها دخل مرا آوردند...»). فرد یقین می‌کند که نمی‌تواند با آنچه از سر گذرانده کنار بیاید و امکان ندارد بتواند زندگی‌اش را دوباره بسازد؛ و این باور موجب تضعیف او می‌شود.

بله، احساس تنهایی می‌کنم... دلم می‌خواهد بمیرم... گاهی حس می‌کنم تلاش‌هایی که برای کمک به من می‌کنند ارزشش را ندارد... به‌علاوه کسان دیگری هم هستند که رنج می‌کشند و من اینجا دارم همه‌چیز را خراب می‌کنم.

پدرو، شیلی، ۱۹۸۶

بسیاری اوقات، چنین وضعیتی وقتی ایجاد می‌شود که تلاش فرد برای بهبود بارها با شکست مواجه شده باشد. ممکن است او فرصت لازم را برای سرپا شدن را نیافته باشد و احساس درهم‌شکستگی کند.

آنها مرا آدم حساب نمی‌کنند. نمی‌فهمند که حالم خوب نیست و این مرا به‌شدت خشمگین و از آنها بیزار می‌کند. احساس می‌کنم درکم نمی‌کنند، انگار تمام مدت درصدد باشند مرا از هم بدرند... منی که پیش از این برای همه هرچه از دستم برمی‌آمد انجام می‌دادم...

رونالد، گواتمالا ۱۹۸۵

گاهی هم تلاش برای کنار آمدن با ماجرای تروماتیک زمانی صورت گرفته که سطح انرژی فرد پایین بوده و به همین علت او به این باور رسیده است که همه‌ی تلاش‌های دیگرش نیز ناموفق خواهد بود. در متن زیر به برخی از موقعیت‌های معمول اشاره می‌کنیم:

- وابستگی بیشتر به دیگران: «من دیگر آن‌قدر که جا داشته رنج کشیده‌ام... حالا باید از من مراقبت کنی.»
- ازهم پاشیدن فرد: غذا نخوردن، مراقبت نکردن از خود، فکر کردن به خودکشی، و حتی از دست دادن معنای واقعیت.
- دفاع کردن از خود در مقابل همه‌کس و همه‌چیز: ماندن در خانه، فلج شدن چه به‌صورت فردی و چه درمقام عضو گروه، کنار کشیدن خود وقتی مشکلی پیش می‌آید («این دیگر به من مربوط نیست، نمی‌خواهم در این باره چیزی بدانم...»).

ماه‌ها گذشت و هیچ کار جدیدی نمی‌توانستیم بکنیم. هر پیشنهادی ما را به یاد آنهایی می‌انداخت که حالا دیگر نبودند، هر گوشه از محل سازمان

خاطره‌ای بود که باعث دلسردی مان می‌شد و فلج‌مان می‌کرد. همه‌اش می‌گفتم «قبلاً...» اما به خودمان فرصت لازم را برای صحبت کردن و پیش رفتن نمی‌دادیم.

سسلیا، السالوادور ۱۹۹۰

۳. پذیرش

موقعیت سوم را پذیرش نامیده‌ایم. پذیرش به معنای بازسازی زندگی و هویت چه در سطح فردی و چه در سطح گروهی، با در نظر داشتن و انکار نکردن واقعیهی تروماتیک است (شکنجه، تعقیب و آزار، ناپدیدسازی قهری...).

به‌طورکلی، روبه‌رو شدن با آنچه اتفاق افتاده و درک معنای آن (برای مثال درک عواقب دستگیری و شکنجه برای فرد و خانواده‌اش) مؤثرتر از این است که وانمود کنیم همه‌چیز روبه‌راه است انگار که هیچ اتفاقی نیفتاده. در میان گذاشتن احساسات با دیگران، ارزیابی موقعیت فعلی برای تصور آینده و گاهی تأمل در مورد اینکه این ماجرا چگونه موجب رشد ما شده، می‌تواند برای تسهیل پذیرش سودمند باشد.

فکر می‌کنم که این روند برای من به معنای پذیرفتن تدریجی زندگی‌ام در اینجا بوده است تا دیگر در گذشته زندگی نکنم... من گذشته‌ام را انکار نمی‌کنم، اما توانسته‌ام بار آن را از دوشم بردارم... یک‌جورهایی متوجه عدم تعهدم نسبت به واقعیت زندگی و شخص خودم شده‌ام... از زخم فاصله گرفته‌ام، اما حالا می‌خواهم تجاربمان را با هم در میان بگذاریم. فکر می‌کنم این تنها راه برای ساختن یک برنامه‌ی زندگی مشترک است.

سالوادور، تبعیدی شیلیایی، ۱۹۸۶

یکی از شرط‌های لازم برای اینکه زندگی کردن با مواجهه‌های تروماتیک ممکن شود، پذیرفتن آن همان‌طور که در واقعیت اتفاق افتاده و تحلیل ماهیت آن است.

مسئله‌ی دوم «اجتماعی کردن» تجربه است (درک آن، در میان گذاشتن آن، مشارکت...). بدین ترتیب امکان موارد زیر فراهم می‌شود:

- پذیرش تجربه و درک معنای آن
- بیرون آمدن از نقش قربانی
- به دست آوردن مجدد نقش فردی و اجتماعی

بنابراین پذیرشی که از آن صحبت می‌کنیم، فقط یک روند شخصی نیست، بلکه روندی گروهی، خانوادگی و جمعی نیز هست؛ روندی مبنی بر همیاری.

تا اینجا در این کتاب از مفهوم کلی همبود صحبت کرده‌ایم، به معنای نهاد یا مکانی که مجموعه‌ای از افراد و خانواده‌ها، گروه‌های کاری و غیره در آن همزیستی می‌کنند. اما اکنون می‌خواهیم بر مفهوم خاصی از همبود تأکید کنیم: گروهی از افراد که تجربیاتشان را با یکدیگر در میان می‌گذارند و با یکدیگر احساس همبستگی دارند. بنابراین، همبود دارای یک بُعد عاطفی است که بر پایه‌ی روابط انسانی، شناخت و یاری یکدیگر شکل گرفته است. برای اینکه پذیرش وقایع تروماتیک ممکن شود، همبود می‌تواند به افراد در جهت بازسازی روابط انسانی کمک کند. این می‌تواند به معنای یاری اجتماعی (تنها نگذاشتن افراد)، مادی (برای بهبود کیفیت زندگی)، عاطفی (ایجاد فضایی مناسب برای در میان گذاشتن احساسات عمیق) و حمایت سیاسی (بخشیدن معنای ایدئولوژیک و انسانی به همدلی‌ها) باشد.

اگر ما در این مبارزه هستیم به این دلیل است که — همان‌طور که همیشه می‌گوییم — فرزندانمان ما را به دنیا آورده‌اند. به دلیل اینکه آنها در هر آکسیون، در هر مکان حاضرند. ما مادرها جنبشی هستیم که به زنجیری می‌ماند و هر مادر حلقه‌ای است از این زنجیر. پس نمی‌گذاریم هیچ‌کس از پا بیفتد تا زنجیر از هم نگسلد.

مادران میدان مه، ۱۹۸۸

پیشنهادهای روش‌مند

در این فصل به تحلیل سه موقعیتی پرداختیم که عموماً در روند پذیرش یا نپذیرفتن وقایع تروماتیک (ناپدیدسازی، شکنجه و غیره) در زندگی افراد و گروه‌ها روی می‌نماید. این سه موقعیت را با سه کلیدواژه نام‌گذاری کردیم: شرایط عادی، ناممکن بودن و پذیرش.

سعی کردیم ویژگی هر یک از این موقعیت‌ها را با ذکر برخی واکنش‌های عینی‌تر یا شکل‌های پاسخگویی مشخص کنیم: شکل‌های انکار آنچه رخ داده، پنهان کردن آن و وانمود کردن اینکه وجود ندارد؛ شکل‌های وابستگی یا رها کردن خود و «منجمد ماندن» در گذشته؛ و شکل‌های پذیرش، حمایت و به دست آوردن مجدد کنشگری اجتماعی و سیاسی.

پیشنهادهای روش‌مندی که در ادامه می‌آید، سعی در ارائه مثال و تسهیل بحث و گفتگو راجع به این اشکال مختلف پاسخگویی دارد. به‌علاوه، این پیشنهادها می‌تواند برای ابراز و تحلیل موقعیت‌هایی که هرکس با آنها درگیر شده به اعضای گروه کمک کند.

الف. روخوانی یک سرگذشت و بحث درباره‌ی آن

همیشه آگاه بودم که هیچ‌چیز مال من نیست و به من تعلق ندارد. دوست داشتم سخت‌ترین کارها را انجام بدهم. متوجه کار رفقایم، مشکلات و ناآگاهی‌شان بودم و به نظرم مهم می‌رسید که به آنها سفارش کنم کتاب بخوانند و آگاه شوند. در آن سال‌ها این کار بسیار سنگین و دشوار بود. کار سختی که ثمره‌هایی ناچیز داشت.

هر وقت با تو حرف می‌زدم، این ترس در ذهنم بود که باید همه‌چیز را فراموش کنم؛ تمام چیزهای خوب و بد را از خاطر ببرم. این در من یأس ایجاد می‌کرد چون دلم می‌خواست آنچه خودم نداشتم به فرزندانم بدهم: مهربانی و آموزش. آن‌قدر از خودم مایه گذاشتم، آن‌قدر در جهت زندگی انسانی در جامعه تلاش کردم که خودم را یادم رفت. یک‌بار رفیقی به من گفت: می‌دانی مشکل تو کجاست؟ که فراموش کرده‌ای که تو هم آدمی. به کمک احتیاج داشتم. فکر می‌کردم که زندگی‌ام را خودم ساختم و خیلی قانع بودم... فکر می‌کنم در بعضی چیزها اشتباه کردم، در رابطه عاطفی‌ام

با فرزندانم. تصمیم گرفته‌ام زندگی کنم؛ هر کاری می‌کردم برای خودم بود. حالا احتیاج دارم مراقب بچه‌هایم باشم و درست رفتار کنم.
خوسفینا، شیلی، ۱۹۸۹

ب. در میان گذاشتن و تحلیل واکنش‌ها
امکان دیگر پرداختن به سرگذشت اعضای خود گروه است (چه سرگذشت فردی چه جمعی).

در این صورت می‌توان بحث را به سمت شکل‌های واکنش شخصی یا گروهی هدایت کرد. برای این کار می‌توانیم از واکنش‌های مختلفی که درباره‌شان صحبت کردیم جدولی تهیه کنیم، و ببینیم در زندگی ما کدام‌ها بیشتر اتفاق افتاده، و هر فرد، گروه یا خانواده‌ای از کدام‌ها استفاده کرده است. در ابتدای کار با گروه می‌توان نخست تمام شکل‌های نامبرده در این فصل را مرور کرد.

جدولی که اینجا پیشنهاد می‌کنیم، دو ستون دارد که هر یک از آنها دسته‌ای از اشکال واکنش را شامل می‌شود. آنهایی که در ستون ۱ آمده، واکنش‌هایی هستند که در وهله‌ی اول به نظر منفی می‌رسند؛ و آنهایی که در ستون ۲ قرار دارند، برای روند پذیرش مثبت‌تر هستند. باید در نظر داشته باشیم که تفاوت بین این دو دسته همیشه روشن و واضح نیست.

برای تسهیل بحث درباره‌ی واکنش‌های هر فرد، می‌توان مراحل زیر را رعایت کرد تا در کار با گروه روند منظمی پیش گرفته شود:

۱. در میان گذاشتن وقایعی که ویژگی‌های مشابه دارند، یا دریافت‌هایی که افراد مختلف در مواجهه با یک رویداد مشابه داشته‌اند.

۲. تحلیل اشکال مختلف واکنش:

- به چه اشکالی واکنش نشان داده‌ایم؟ کدامیک از اشکال واکنش را

بیشتر در اطرافمان مشاهده می‌کنیم؟

- چرا این‌گونه واکنش نشان می‌دهیم و نه به شکل دیگری؟

- چه واکنش‌های دیگری ممکن است؟

- ...

۲ • به رسمیت شناختن و حمایت • ابراز احساسات در شرایط بحرانی • فضای جمعی برای در میان گذاشتن تجربیات • معنا بخشیدن و تأیید باورها • ...	۱ • انکار • وانمود کردن • مخفی‌کاری عمدی • توجیه‌های نادرست • مطلق‌گرایی / عدم انعطاف • ایدئولوژیک • اصرار بر پیش‌داوری‌ها • بیش‌فعالی (به‌صورت شیوه‌ای برای امتناع) • امپراتوری سکوت • عدم انعطاف گروه • افزایش رفتارهای تهاجمی • منجمد ماندن در گذشته • انداختن بار به دوش یکی از اعضا • انزوا
---	--

کدام‌ها رایج‌ترند؟

چرا؟

گزینه‌های دیگر کدام‌اند؟

چه می‌شود کرد؟

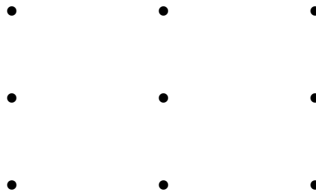
پ. نقطه‌بازی

این تمرین می‌تواند از این بابت مفید باشد که مشاهده کنیم چگونه در بسیاری از موارد، کوشش‌هایی که برای حل یک مشکل انجام می‌دهیم (چاره‌جویی برای پیامدهای سرکوب یا هرکدام از چالش‌هایی که در فصل‌های ۶ و ۷ مورد بحث قرار دادیم) شکست می‌خورد و درنهایت خودمان را در دور باطلی از تلاش‌های ناموفق گیر می‌اندازیم. به‌طورکلی در

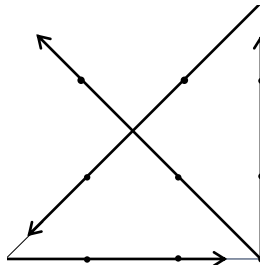
این بازی هرچه بیشتر بر راه حل مورد نظرمان پافشاری کنیم، هوشیاری و قابلیت کمتری برای تغییر خواهیم داشت.

این نکته می تواند به ما کمک کند تا درباره ی تلاش هایمان در جهت مقابله با عواقب روانی و اجتماعی سرکوب فکر کنیم و ببینیم واکنش های فردی یا گروهی مان تا چه اندازه مفیدند.

تمرین از این قرار است که سعی کنیم تمام نقاطی را که در تصویر می بینیم با چهار خط ممند به هم وصل کنیم بدون اینکه دستانمان را از روی کاغذ برداریم. مهم است که وقتی نقطه ها را به شرکت کنندگان نشان می دهیم نگوئیم که یک شکل چهارگوش است تا خلاقیتشان را محدود نکنیم.



اگر فکر کنیم خطوط نمی تواند از حدود یک مربع فرضی خارج شود، تمام تلاش هایمان برای حل تمرین بیهوده خواهد بود. تنها با بیرون آمدن از این «حدود» است که می توانیم راه حل مسئله را بیابیم. این نگرش را می توان به بحث درباره ی مکانیسم های واکنش به وقایع تروماتیک تعمیم داد.



آنگاه می توان دید که بسیاری از مکانیسم ها به پذیرش وقایع تروماتیک در زندگی کمک نمی کند و باید دنبال گزینه های دیگری گشت. وقتی تمام چاره جویی هایمان مبتنی بر طرز فکر ثابتی باشد (مثلاً در این بازی، این طرز

فکر که خط‌ها نباید از سرحدات یک چهارگوش بیرون بزنند)، راه خروجی را پیدا نمی‌کنیم و احساس بی‌ثبات بر ما غلبه می‌کند. تنها وقتی سعی می‌کنیم مشکل را از دیدگاه دیگری حل کنیم امکان یافتن راه‌حل بارز می‌شود. درواقع این امر را می‌توان با روند پذیرش وقایع تروماتیک مقایسه کرد.

ت. در میان گذاشتن رؤیاها

افرادی که با سرکوب مواجه بوده‌اند ممکن است خیلی وقت‌ها شب‌ها خواب این مشکلات را ببینند یا نتوانند خوب بخوابند چراکه خاطرات یا تصاویری از سرکوب به ذهنشان می‌آید.

رؤیاها نوعی بیان افکار و احساسات و شیوه‌ای برای استراحت هستند، اما درعین حال ممکن است مشکل‌آفرین و موجب نگرانی بیشتر فرد شوند. برای مواجهه با این مشکل به صورت گروهی، می‌توانیم پیشنهاد کنیم که هر یک از افراد یکی از خواب‌هایش را که به سرکوب مربوط می‌شود برای اعضای گروه تعریف کند. برای این منظور لازم است شرایط زیر را رعایت کنیم:

۱. اجازه بدهیم افراد رؤیایشان را کامل تعریف کنند و وسط حرفشان نپریم.

۲. خواب را طوری تعریف کنیم که انگار داستانی است که آغاز و پایان مشخصی دارد (برای مثال: دیشب خواب دیدم که... و خوابم این طور تمام شد که...).

۳. پس از پایان، به دیگران توضیح دهیم که چرا چنین خوابی دیده‌ایم و برای ما چه معنایی دارد.

سپس می‌توان گفت‌وگویی گروهی شکل داد تا از تفسیرهای بسته اجتناب شود. در هر حال هدف این است که بتوانیم رؤیاهایمان را بهتر درک کنیم، اجازه ندهیم بر ما اثر بدی بگذارند و به آنها معنایی جمعی ببخشیم.

بخش سوم

«یاری»، کلیدواژه‌ی این بخش سوم است: روند یاری‌رسانی، روابط یاریگرانه و گروه در مقام یاریگر.

در فصل مربوط به روند یاری‌رسانی به شیوه‌های کمک کردن به خودمان و دیگران می‌پردازیم: یاری در جهت پذیرش وقایع تروماتیک به‌عنوان بخشی از زندگی، به دست آوردن مجدد کنشگری اجتماعی و بازسازی پیوندهای خانوادگی و گروهی.

در فصل پس از آن، راجع به یاریگری در مقام رفتار و کنش صحبت می‌کنیم و نقش آن را در روابط بین افراد، تسهیل روند پذیرش و بهبود معاشرت افراد و گروه بررسی می‌کنیم. بر این باوریم که برقراری ارتباطی سالم پایه‌ی این رابطه‌ی یاریگرانه است.

فصل «گروه در مقام یاریگر» هم فصل آخر است و هم جنبه‌های مختلفی را که در این کتاب مورد توجه قرار داده‌ایم جمع‌بندی می‌کند. هدف سرکوب سیاسی از هم گسیختن بافت جمعی و همبسته و از بین بردن شکل‌های مختلف سازماندهی و هم‌زیستی برآمده از این بافت است. شاید به همین دلیل، حمایت متقابل نه‌تنها کلید بقای جمعی، بلکه شالوده‌ی تغییر اجتماعی نیز هست.

فصل نهم

روند یاری رسانی

هفت سالی بود که یک قدم هم نمی توانستم بردارم.
به سراغ آن پزشک بزرگ که رفتم
از من پرسید: «چرا عضا به دست داری؟»
گفتم: «چلاقم چون.»
گفت: «تعجبی ندارد.
سعی کن راه بروی. همین چوب‌های بی مصرف‌اند که نمی گذارند راه
بروی.»
جرت داشته باش و راه برو، حتی شده چهار دست و پا برو!»
با قهقهه‌ای هیولانوار
عصاهای زیبایم را از من گرفت
بر پشتم شکستشان،
و همچنان که می خندید
به آتش افکندشان.
حالا دیگر خوب شده‌ام. راه می روم.
همان قهقهه درمانم کرد.
فقط گاهی، وقتی عصایی می بینم
چند ساعتی سخت تر قدم بر می دارم.
برتولت برشت

روند یاری‌رسانی

منظور از «روند یاری‌رسانی»، برداشتن گام‌ها و در نظر داشتن جنبه‌هایی است که برای بیان، در میان گذاشتن و مواجهه‌شدن با مشکلات ناشی از سرکوب لازم است.

همان‌طور که پیش از این گفتیم، بسیاری از این وقایع تروماتیک موجب زیر سؤال رفتن اساسی هویت می‌شود و چالش‌هایی ایجاد می‌کند که فرد باید به‌نوعی با آنها مقابله کند.

بنابراین می‌توانیم از «روند یاری‌رسانی» صحبت کنیم، زیرا اطرافیان فرد سرکوب‌شده نیز مستقیم یا غیرمستقیم، از عواقب آن رنج می‌برند.

بنابراین اهداف روند یاری‌رسانی عبارت‌اند از:

- تسهیل آگاهی از بحران‌ها و شرایطی که پشت سر گذاشته‌ایم و مکانیسم‌هایی که برای مواجهه‌شدن با آنها به کار گرفته‌ایم (چه اتفاقی برایمان افتاده و چگونه با آن مواجه شده‌ایم).
- فراهم آوردن امکان بازگشت به زندگی اجتماعی با دیدگاهی انتقادی که در آن نه «قربانی» بلکه قهرمان زندگی و پروژه‌ی سیاسی خود باشیم («دوباره خودم را پیدا کرده‌ام، با دیگران ارتباط برقرار می‌کنم و برای کنشگری ایده‌ها و دلایل محکمی دارم»).

وقتی بافت اجتماعی که همه‌ی ما بخشی از آن هستیم دچار گسیختگی می‌شود، مهم است که همگی به ترمیم آن کمک کنیم. اگر یکی از همسایه‌ها شکنجه شده، نمی‌توانیم اجازه دهیم که این موقعیت او را از پا در بیاورد و به دلیل اعتیاد به الکل یا از دست دادن کارش و مسائلی از این دست، مهار زندگی‌اش را از دست بدهد. به همین ترتیب نمی‌توان اجازه داد که خانواده‌ای که یکی از اعضای آن ناپدید شده امکانات و ابزارهای امرارمعاش خود را از دست بدهد. همچنین نباید به دوستانی که تحت تعقیب و آزار قرار گرفته‌اند و مستقیم یا غیرمستقیم از ما درخواست یاری دارند، بی‌توجه باشیم.

ما از «روند» یاری‌رسانی صحبت می‌کنیم، زیرا این کاری نیست که یک‌شبه انجام شود. «روند» به این معناست که برای گام برداشتن و پذیرش آنچه از سر گذرانده‌ایم وقت لازم است. این لزوماً به معنای بازگشت به شرایط قبلی نیست، زیرا ممکن است بسیاری چیزها عوض شده باشد: مهم این است که دوباره استقلال خود را به دست بیاوریم و بتوانیم برای خودمان تصمیم بگیریم. پس این روند یاری‌رسانی مانند راهی است که باید پیمود و در طول آن، موقعیت‌ها و مشکلاتی که فرد و اطرافیان او باید با آنها مواجه شوند مورد بررسی قرار می‌گیرد. روند یاری‌رسانی سه هدف مشخص دارد که همچون شاخه‌های یک درخت به یک تنه‌ی واحد متصل هستند. این سه هدف عبارت‌اند از: پذیرش تجربه به‌عنوان بخشی از زندگی، به دست آوردن مجدد نقش فعال اجتماعی و بازسازی پیوندها و تجارب گروه.

۱. پذیرش گذشته به‌عنوان بخشی از زندگی

تا اینجا مشاهده کردیم که در بسیاری از موارد افراد و گروه‌ها برای ابراز و هضم بحران‌هایی که از سر گذرانده‌اند دچار مشکل می‌شوند؛ به‌علاوه دیدیم که چگونه صدمات واردشده «خصوصی» می‌شود (فرد باید به‌تنهایی با آنها دست‌وپنجه نرم کند) و اشخاص ممکن است دچار احساس تنهایی شوند و فکر کنند نمی‌توانند حرف بزنند زیرا کسی حال آنها را نمی‌فهمد و از آنها حمایت نمی‌کند.

برای معنا بخشیدن به تمام وقایع گذشته، باید آنها را با افراد معتمدان در میان گذاشته و تحلیلشان کنیم.

چند باری مرا پیش دکتری بردند که اصلاً نمی‌شناختمش. با او حرف نزدیم چون نمی‌توانستم همه‌چیز را برای کسی که نمی‌شناختم توضیح دهم. یکی از نخستین افرادی که با او حرف زدم یکی از رفقای سندیکا بود که همیشه برای صحبت‌هایم گوشی شنوا داشت؛ اما وقتی با او صحبت کردم، از واقعه چند ماهی گذشته بود.

بنابراین، پذیرش دربرگیرنده‌ی سه چیز است که مکمل یکدیگرند؛ در ادامه سعی می‌کنیم توضیحشان بدهیم.

گشودن فضایی برای سبک شدن

این یعنی ایجاد فرصتی برای در میان گذاشتن احساس‌هایی که اغلب انکار یا پنهان شده‌اند، تا بار عاطفی‌ای که بر دوش فرد است سبک‌تر شود. مسئله همچنین بر سر معنا بخشیدن به احساسات و وقایع بر پایه‌ی باورها و خصایل ویژه‌ی خود فرد است. در اینجا باید چالش‌هایی را هم که در مواجهه‌شدن با پیامدها و صدمه‌های ناشی از سرکوب وجود دارد در نظر داشت (خداشه‌دار شدن هویت، احساس گناه، موقعیت‌های تله، فقدان...).

مهم این است که چه در روابط شخصی و چه در گروه‌های حمایت متقابل، به افراد کمک کنیم تا علاوه بر ابراز و به رسمیت شناختن این دریافت‌ها برای آنها معنا و مفهومی بیابند. فرد تنها زمانی که به این دریافت‌ها و احساسات معنا بخشیده باشد می‌تواند یاد بگیرد چگونه با آنها مواجه شود و بر عجز حاصل از آن‌همه خسران و صدمه فائق آید.

در یکی از گردهم‌آیی‌های گروه، اولین، زنی ۴۸ ساله، از احساس گناه بسیار دردناکی صحبت می‌کند که نسبت به فرزند ناپدیدشده‌اش دارد. احساساتی که دائماً به سراغ او می‌آید و با تصویر پسرش همراه است که هنگام ربوده شدن دارد التماس می‌کند؛ و نیز خاطره‌ی اینکه خود او چگونه بر اثر اضطراب فلج شده بود و نتوانست هیچ کاری بکند. او می‌گوید که صدای التماس کردن فرزندش مدام در گوشش می‌پیچد و او را در احساس گناه غرق می‌کند. فلورنسیا، یکی دیگر از اعضای گروه، می‌گوید که درواقع اولین باید بپذیرد که به هر حال نمی‌توانست جلوی این اتفاق را بگیرد. خودش را مثال می‌زند که هنگامی که سراغ پسرش آمدند، بسیار مقاومت کرده و حتی نگذاشته که به فرزندش دست‌بند بزنند، اما با این حال، پسرش را برده‌اند و دیگر هرگز خبری از او نشده است. در جلسه‌ی بعدی، اولین که بسیار احساساتی شده، می‌گوید از جلسه‌ی پیش تاکنون برای اولین بار احساس کرده باری از دوشش برداشته شده است.

دیانا ر. کوردون، آرژانتین، ۱۹۸۶

ایجاد رابطه‌ای بر پایه‌ی اعتماد

ایجاد رابطه‌ای بر پایه‌ی اعتماد متقابل برای صحبت کردن درباره‌ی آنچه در حال روی دادن است و شیوه‌های برخورد هر یک از ما با آن. این فضای آکنده از اعتماد می‌تواند به تعیین جایگاه وقایع در زندگی فرد کمک کند.

بسیاری اوقات سرکوب، احساسی شبیه شکستگی ایجاد می‌کند که بیرون آمدن از آن ممکن است بسیار دشوار باشد. در چنین وضعی، شریک شدن در درد و رنج افراد و مهار احساس وحشت، می‌تواند به آنها کمک کند تا در موقعیت ضعف درهم نشکنند.

برای یاری‌رسانی در این جهت، مهم است آنچه اتفاق افتاده و پیامدهایش را در چهارچوب زمانی و مکانی خودش درک کنیم. اما باید در نظر داشته باشیم که در بستر جنگ فرسایشی که از آن سخن گفته‌ایم، چنین وقایعی اغلب تکرار می‌شود و به همین دلیل مرتبط کردن آنها به یک زمان مشخص دشوار است.

- می‌دانی این همه ترس و وحشت از کجا می‌آید؟
- فکر می‌کنم این موقعیت‌ها را به نحوی با ماجراهای دوران زندان مربوط می‌کنم... مثل وقتی که با آن فهرست کذایی می‌آمدند تا آدم‌ها را از سلول‌هایشان بیرون بکشند... و می‌دانستیم که دیگر این افراد را نخواهیم دید... هر بار که به‌ناچار با مأموری رودرو می‌شوم انگار دوباره شکنجه‌ام می‌دهند؛ فکر کنم مرا یاد زمانی می‌اندازد که در انفرادی نگه‌ام می‌داشتند؛ وقتی که در را باز می‌کردند و من نمی‌دانستم آیا این بار مرا با خودشان می‌برند یا نه.
- اگر درست فهمیده باشم، موقعیت‌هایی در زندگی روزمره، تو را دوباره به آن موقعیت‌های دردناک می‌کشاند.
- بله. از خودم می‌پرسم این وضع قرار است تا کی ادامه داشته باشد. وقتی کسی با صدای بلند با من حرف می‌زند ویران می‌شوم.

پدرو، شیلی، ۱۹۸۶

درک و تغییر موقعیت‌ها

سومین مسئله‌ای که می‌تواند به پذیرش واقعه‌ای کمک کند، عمیق شدن در عواقب آن است (تا چه حد روی ما تأثیر گذاشته، چه چیزهایی را حالا جور دیگری می‌بینیم و غیره): درک مشکلات و ریشه‌ی احساس‌ها، ترس‌ها و غیره، و نیز به رسمیت شناختن تغییراتی که در ما ایجاد کرده‌اند و کمک به ریختن طرح یک زندگی جدید و از نو ساختن تعهدات اجتماعی و روابطمان با دیگران.

پس از دستگیری که چند ماه را با ترس از فضاهای بسته گذراندم، از ترس احساس فلج بودن کردم. به تدریج متوجه شدم که اگر از این حالت بیرون بیایم مجبورم دوباره در فعالیت‌ها شرکت کنم، و این دوباره مرا دچار ترس از فضاهای بسته می‌کرد. متوجه شدم که ترس دست‌وبالم را می‌بندد و این همان چیزی است که آنها می‌خواهند: اینکه شیوه‌هایی را که برای ابراز خودت داری از تو بگیرند. الآن حالم خوب است و میل به زندگی و فعالیت در من شعله می‌کشد... دارم کار خودم را انجام می‌دهم و این کار با تعهدی که به دیگران دارم مرتبط است.

خوان، آرژانتین، ۱۹۸۴

پس چنان‌که می‌بینیم پذیرش واقعه‌ی تروماتیک به‌عنوان بخشی از زندگی به این معنا نیست که فرصت‌هایی مقطعی برای «سبک شدن» بار احساساتِ انباشته شده داشته باشیم یا بخواهیم شکل اتفاقاتی را که رخ داده بازسازی کنیم (توضیح دادن رویدادها به نحوی که گویی داریم داستانی را بازگو می‌کنیم)؛ صحبت از روندی است که در آن باید دریافت‌هایمان را با دیگران در میان بگذاریم، هضمشان کنیم و وضعیت‌هایی را که از آنها ناشی شده تغییر دهیم.

۲. بازیابی نقش فعال اجتماعی

به این ترتیب پذیرشی که از آن حرف می‌زنیم روندی صرفاً شخصی نیست، بلکه گروهی، خانوادگی و اجتماعی نیز هست. به همین دلیل، بازیابی نقش فعال اجتماعی به معنای سه چیزی است که در ادامه شرح خواهیم داد.

تحلیل و درک واقعیت

این به معنای ارائه‌ی ابزارهایی برای در میان گذاشتن دریافت‌ها، تحلیل و درک واقعیت و بررسی بدیل‌های موجود آن است. تحمل سرکوب در بسیاری مواقع موجب سردرگمی و تحریف معنای واقعیت می‌شود. به همین دلیل، برای به دست آوردن مجدد نقش فعال اجتماعی مهم است قابلیت‌های تحلیل‌گری و درک واقعیت را در خودمان بازسازی کنیم. تنها از این طریق است که می‌توانیم در جهت بازگشت به جامعه گام برداریم.

در گروه‌مان با مادرهای دیگر بحث می‌کردیم که درباره‌ی تغییراتی که در خانواده‌ها به وجود آمده و راجع به موقعیت‌های جدید به فرزندان و کودکان دیگر خانواده‌ها چه بگوییم؛ مثلاً راجع به چاپ «سند نهایی»^۱ در مورد ناپدیدشدگان یا آغاز اعتبار قانون عفو^۲ی که شورای نظامیان وضع کرده بود.

ل. ادلمن، آرژانتین، ۱۹۸۶

ترویج کنش‌های فعالانه

ترویج کنش‌های فعالانه برای تحکیم و برقراری پیوندها با گروه، رفقا، همکاران و غیره مهم است. این امر می‌تواند بازگشت واقع‌گرایانه به گروه، کار و مبارزه را تسهیل کند. اما نباید فرد را مجبور کنیم وارد روندی شود که آمادگی‌اش را ندارد، بلکه باید به او کمک کنیم تا بتواند در این روند راحت‌تر پیش برود.

۱ و ۲. در سال ۱۹۸۳ دولت دیکتاتوری نظامی آرژانتین فرمانی محرمانه مبنی بر نابود کردن تمام اسناد مربوط به بازداشت، شکنجه، قتل و ناپدیدسازی‌های قهری صادر کرد و درعین حال، دستور انتشار «سند نهایی شورای نظامیان در مورد مبارزه با آشوب و تروریسم» را داد که قصیده‌ای در ستایش عملکرد قهرمانانه‌ی نظامیان از ابتدای به قدرت رسیدنشان با کودتای ۱۹۷۶ بود. در سپتامبر همان سال، سردمداران دولت دیکتاتوری نظامی آرژانتین قانونی وضع کردند که به «قانون عفو خود» مشهور شد و هدف آن مبرا ساختن دولت‌مردان از تمام جرائمی بود که امکان داشت در دادگاه دموکراتیک به آن متهم شوند. - م.

- راستش، برای اینکه خودم را وقف چیزی کنم آماده نیستم... برای مبارزه آماده نیستم، یعنی می‌خواهم اول حالم خوب بشود (...). متوجه شده‌ام که نیازمندم... دندان‌هایم خراب شده و بیماری تاندونیت دارم، به همچنین گرفتاری‌های قضایی (...). به‌سختی می‌توانم منظورم را به دیگران بفهمانم... آنها نمی‌پذیرند که چنین رفتاری از من سر بزند؛ گفتند مایوسشان کرده‌ام.

- و این تو را خشمگین می‌کند؟ اینکه تو را درک نکنند؟

- مشکل اینجاست که من خودم را مجبور می‌کنم خیلی کارها بکنم؛ حقیقتش این است. اما دیگر توان ادامه دادن ندارم.

پدرو، شیلی ۱۹۸۶

بهبود شرایط زندگی

نکته در همراهی کردن فرد در تمام این روند است به‌گونه‌ای که از دیدگاه جمعی به بهبود موقعیت فردی یا اجتماعی - اقتصادی او کمک کند (نیازهای مالی، انزوا و کناره‌گیری از دیگران...).

برای این امر باید تا حد امکان شرایط امنیتی و کمبود منابع را در نظر داشت. به همین دلیل تقویت آن دست از روندهای حمایت متقابل در خانواده و گروه‌ها که با شرایط واقعی ما سازگارترند، و نیز خودسازمان‌دهی (تشکیل یک تعاونی و غیره) اهمیت بسیاری دارد.

۳. بازسازی پیوندها و مشاهدات گروه

در این مورد اصولاً دو حالت ممکن است پیش آمده باشد: اینکه واقعه‌ای تروماتیک مستقیماً بر گروهی اثر گذاشته باشد (خانواده‌ی فردی که ناپدید شده، سندیکایی که مورد حمله‌ی تروریستی قرار گرفته)؛ یا اینکه تعقیب و آزار، شکنجه و غیره متوجه یک فرد شده و این امر جمع‌ها و گروه‌های او را نیز تحت الشعاع قرار داده باشد (وقتی یک فرد سازمانی شکنجه می‌شود، این فقط مشکل خود او نیست بلکه در سطح سازمان و خانواده‌اش نیز مشکلاتی ایجاد می‌کند). بنابراین، پذیرش این وقایع و بازسازی پیوندهای گروهی که

ممکن است بر اثر چنین وقایعی صدمه دیده باشد، در هر دو مورد ضروری است. این روند سه بُعد دارد که در ادامه به تحلیل آنها می‌پردازیم.

تسهیل ابراز احساس‌ها

وقتی کسی بازداشت می‌شود، نه فقط خود او بلکه همسر و فرزندانش نیز دغدغه‌ها و احساس‌هایی در مورد چنین واقعه‌ای دارند. اگر این احساس‌ها و دغدغه‌ها را با یکدیگر در میان بگذاریم، می‌توانیم در کنار یکدیگر بهتر با مشکلات مواجه شویم. خیلی وقت‌ها سعی می‌کنیم فرزندان یا پدران و مادران مسن را در مشکلات دخیل نکنیم («آنها نمی‌توانند درک کنند») تا به خیال خود از آنها مراقبت و از پیچیده شدن شرایط جلوگیری کنیم. با وجود این، واقعه‌ی تروماتیک بر همه اثر می‌گذارد و هر کس به شیوه‌ی خودش به آن واکنش نشان می‌دهد.

حس تحسین دخترک نسبت به پدرش و آنچه از سر گذرانده بود روز به روز بیشتر شد. می‌دانست که او دو یا سه بار دستگیر و به‌سختی شکنجه شده، به‌گونه‌ای که علاوه بر عواقب دیگر، صدمات جسمی جبران‌ناپذیری به او وارد آمده است. در حالی که پدر زخم‌خورده و در سکوت خودش را در دنیایی وحشتناک حبس کرده بود، دخترش او را بی‌حدو حصر ستایش می‌کرد و از ارزش آنچه به بچه‌هایش آموخته بود سخن می‌گفت. رنج او را حس می‌کرد، اما این موضوعی نبود که بتوان درباره‌اش صحبت کرد. کمی بعد، دخترک با پدرش حرف زد. این مکالمه پدر را آرام کرد و اضطراب و کابوس‌هایش کاهش یافت.

۱. لیرا و د. بکر، شیلی، ۱۹۸۹

به رسمیت شناختن مشکلات

این به معنای تشخیص مشکلات، تغییرات، بحران‌ها و رفتارهایی است که هر یک از افراد در پیش گرفته است. تنها از این طریق می‌توان متوجه شد که سرکوب چگونه روابط بین افراد در گروه یا خانواده را تحت تأثیر قرار داده است. مهم است به این نتیجه برسیم که این تغییرات و بحران‌ها از بیرون به ما تحمیل شده و مسئولیت آن مستقیماً بر دوش اعضای گروه نیست.

پس از آن سرکوب شدید، در گروه نوعی شکاف ایجاد شد: بعضی‌ها در زندان بودند، بعضی در تبعید و برخی دیگر در خانه. همه‌ی اینها باعث سوءتفاهم‌ها و موقعیت‌هایی شد که همه را ناراحت کرد، مخصوصاً که از هم دور بودیم و نمی‌توانستیم راجع به بعضی چیزها با هم صحبت کنیم. سعی می‌کردیم تقصیر را گردن خودمان یا دیگر اعضای گروه بیندازیم، بی‌آنکه متوجه باشیم که تنها مقصر این بحران‌ها سرکوب‌گران هستند.

استر، السالوادور، ۱۹۹۰

ایجاد محیطی مشترک

پس گروه می‌تواند تجربیاتش را در مکان یا محیطی مشترک درک و تحلیل کند؛ جایی که در آن می‌توان با یکدیگر صحبت کرد، احساس‌ها را در میان گذاشت و در صورت لزوم به دنبال بدیل گشت.

تنها بدین گونه است که خانواده امکان مواجه شدن با ناپدیدسازی قهری یکی از اعضایش را خواهد داشت، یا گروه سندیکایی خواهد توانست به مشکلات ناشی از دستگیری یکی از فرماندهانش بپردازد. بدین ترتیب، می‌توان سطوح مختلف ماجرای تروماتیک را (شخصی، خانوادگی، گروهی، اجتماعی) مشخص کرد و پذیرفت.

لوئیس به نیاز خودش به ادرار کردن توجه نشان نمی‌داد: «فراموش می‌کنم به توالت بروم.»

اول به او گفتیم پدر و مادرش زندانی شده‌اند؛ بعد گفتیم به مسافرت رفته‌اند؛ هر چیزی جز اینکه ناپدید شده‌اند. ولی ما در خانه راجع به این موضوع حرف می‌زدیم و بچه می‌شنید. دست‌آخر، مادر بزرگ شیوهی مناسب را برای صحبت کردن با او پیدا کرد و ربوده و ناپدید شدن پدر و مادر را برایش توضیح داد.

لوئیس چند بار تکرار کرد: «آها! پس نه زندانی هستند و نه رفته‌اند سفر! ناپدید شده‌اند!» پس از آن مکالمه، بی‌اختیاری ادرارش بلافاصله قطع شد. خودش می‌گفت: «حالا دیگر همیشه یادم است، از بازی دست می‌کشم و به توالت می‌روم. به همین راحتی.»

دیانا ر. کوردون، آرژانتین، ۱۹۸۶

۴. چند توصیه‌ی کاربردی

در ادامه چند توصیه‌ی کاربردی آمده که هدف آنها تسهیل بازگشت به جامعه، استقبال و حمایت روانی و اجتماعی از افرادی است که به علت سرکوب سیاسی دچار حالات تروماتیک شده‌اند.

۱. اقدام سریع. منتظر نشویم که علائم بیماری و دیگر آثار واقعه خودشان را نشان بدهند. فکر نکنیم که شاید قضیه بر فرد تأثیری نداشته، حالش خوب است یا موضوع آن‌قدرها هم برایش جدی نبوده. بلافاصله و در حین پیش بردن رویه‌ی کیفرخواست سیاسی، باید آغوشمان را به روی او باز کنیم. البته ممکن است آنچه اتفاق افتاده ما اطرافیان را طوری تحت تأثیر قرار داده باشد که نتوانیم یا نخواهیم با آن مواجه شویم. در چنین شرایطی بهتر است راجع به آن صحبت و بلافاصله اقدام کنیم، زیرا در غیر این صورت، ممکن است با گذشت زمان مشکلات جدیدی به صدمات اولیه اضافه شود. گاهی تحمیل سکوت بر خود و دیگران در درازمدت به بزرگ‌ترین مانع برای پیشروی بدل می‌شود.

۲. تنظیم شکایت سیاسی در مورد آنچه اتفاق افتاده. کیفرخواست چیزی است که ریشه در ضدیت عملی ما با قدرت عامل سرکوب دارد؛ سرکوبی که قدرت حاکم درصدد مخفی کردن آن است. شکایت قانونی به آشکار شدن واقعیت کمک می‌کند، اما قدرت حاکم همواره اشخاص را تهدید می‌کند که اگر شکایت کنند، عواقب شدیدی متوجه آنها خواهد شد. به همین دلیل ممکن است در بسیاری موارد مردم از تنظیم کیفرخواست بترسند. از طرف دیگر، شهادت دادن به این معناست که رنجی که متحمل شده‌ایم بیهوده نبوده است. وقتی کسی شهادت می‌دهد، تمام آنچه روی داده دوباره در مقابل چشمانش جان می‌گیرد و این تجربه‌ای بسیار دشوار است. به همین علت، مهم است که فضایی آکنده از اعتماد ایجاد کنیم و فعالانه به شهادت‌ها گوش بسپاریم تا فرد احساس کند از او حمایت می‌شود.

۳. آغوش گشودن روی فرد نه تنها از دیدگاه سیاسی بلکه همچنین از لحاظ انسانی. پذیرش مهربانانه‌ی او همراه با رفتاری حمایت‌گرانه. فکر کردن

به اینکه ممکن است آنچه برایش اتفاق افتاده بدترین رویداد زندگی‌اش بوده باشد. این استقبال نباید تنها منحصر به لحظات نخستین باشد و باید در مواجهه‌شدن با موقعیت‌های جدیدی که ممکن است بعدها روی بنماید نیز اعمال شود.

در مورد زندانی شدن، توصیه‌های کاربردی، اطلاعات اساسی و امکان بازگشت به گروه مفید و لازم هستند... تمام اینها برای اجتناب از شوک حاصل از ورود به زندان و مواجهه با آن مفید است. شکل‌گیری کمون‌ها در زندان همواره عنصری برای دفاع از خود و در عین حال برای بقا و همبستگی بوده است. در روند یاری‌رسانی به افرادی که زندانی یا شکنجه شده‌اند یا یکی از نزدیکان، دوستان یا اعضای خانواده‌شان را از دست داده‌اند، ارائه‌ی حمایت عاطفی (بدون حس دلسوزی و ترحم) بسیار اهمیت دارد، چراکه به افراد کمک می‌کند هویت شخصی خود را حفظ کنند و آنچه را برایشان اتفاق افتاده طبق مشاهدات خود و نه بر اساس تفسیر ما از آن درک کنند. حمایت فعالانه از بازگشت فرد به جامعه هم برای خود شخص مفید است و هم در سطح اجتماعی به منزوی نشدن او کمک می‌کند.

۴. جلوگیری از اینکه فرد در موضعی پس‌رونده با وابستگی بیش‌ازحد قرار بگیرد (در چاله‌ای که واقعی‌تر و ممتدتر برایش کنده بماند و مدام به دیگران محتاج باشد). گاهی فرد توان رویارویی با عواقب تروماییش را ندارد، استقلالش را از دست می‌دهد، تصمیم نمی‌گیرد و مشارکت نمی‌کند... اگر اطرافیان فرد طوری با او رفتار کنند که انگار پدر و مادرش هستند، یعنی درباره‌ی همه چیز تصمیم بگیرند و همه چیز را حل و فصل کنند بی‌آنکه خود وی را در نظر داشته باشند، وابستگی فرد و انفعال او بیشتر می‌شود.

۵. اجتناب از برچسب زدن به شخصی که دچار مشکل است. این بدان معناست که نباید او را «بیمار» یا «ناتوان» بخوانیم. چنین اشتباهی، گاه به شکل نالازمی به بستری شدن یا دوره‌های روان‌درمانی می‌انجامد که کمکی به روند بازگشت فرد به جامعه نمی‌کند. مهم این است که به فرد کمک کنیم

تا همواره میدان عمل لازم را داشته باشد و نقش فردی و اجتماعی‌اش را در مقام عضوی از گروه، جمع یا همبود بازیابی کند.

۶. ایجاد فضایی برای در میان گذاشتن سرگذشتان و وقایعی که شخصاً یا در کنار رفقایمان از سر گذرانده‌ایم، و تقویت همبستگی با حمایت متقابل از یکدیگر.

۷. پرهیز از برخوردهای انتقادی شدید که موجب بی‌اعتمادی و انزوای برخی اعضای گروه می‌شود. چنین برخوردهایی هم برای فرد و هم برای گروه بسیار تضعیف‌کننده است. حفظ امنیت البته لازم است اما لزومی ندارد که با استقبال گرم و خوشایند از افراد در تضاد باشد. انعطاف نداشتن گروه پس از دستگیری یا زندان چنین استقبالی را ناممکن می‌سازد و به مشکل بی‌اعتمادی و عدم ارتباط روزافزون که برای کل گروه بسیار مخرب است دامن می‌زند.

۸. برای هضم آنچه روی داده و درک معنای آن وقت لازم است. این مشکلی نیست که بلافاصله یا طبق برنامه‌ریزی ما در زمانی معین حل شود. در این روند باید به مدت زمانی که هر فرد احتیاج دارد احترام بگذاریم.

یکی از اشتباه‌های فاحش... این است که موقعیت را بلافاصله و صرفاً سیاسی کنیم. این نوعی تحریف و انکار حالات ناشی از سرکوب است (وقتی فرد به نوع دیگری از کمک احتیاج دارد، نمی‌توانیم به او بگوییم: «رفیق از امروز باید مثل قبل کار کنی! ایدئولوژی ما اجازه نمی‌دهد به فکر خودمان باشیم!»...). هدف در هر حال کمک به بازگشت فرد به جامعه از موضعی فعالانه است تا بتواند دوباره تعهدات خود را بپذیرد، بی‌آنکه آن را وظیفه‌ای واجب‌تر از تمام چیزهای دیگر بداند.

پیشنهادهای روش‌مند

در این فصل به روند یاری‌رسانی پرداختیم. چنان که دیدیم، حمایت‌گری در جهت مواجهه با عواقب روانی و اجتماعی سرکوب سیاسی سه جنبه دارد:

– پذیرش تجربه به‌عنوان بخشی از زندگی

– بازیابی نقش فعال اجتماعی

– بازسازی پیوندها و تجارب گروه یا خانواده

در این فصل نهم سعی کردیم توضیح دهیم که هر یک از این سه ستون یاری‌رسانی چه معنایی دارد و در آخر برای تسهیل پذیرش و حمایت روانی و اجتماعی چند توصیه‌ی کاربردی ارائه دادیم. پیشنهادهای روش‌مندی که در ادامه می‌آید می‌تواند برای پرداختن به این موضوعات به شکل گروهی مفید واقع شود.

الف. در میان گذاشتن تجربیات

یک امکان در میان گذاشتن تجربیات یاری‌گری است. برای این کار، پس از اینکه گروه اعلام آمادگی کرد، می‌توانیم سؤالاتی مانند اینها را مطرح کنیم:

در چه موقعیت‌ها و به چه شیوه‌هایی از دیگران حمایت کرده‌اید؟ این حمایت چگونه انجام شده است؟ خانواده یا دیگران را چگونه یاری کرده‌اید؟

در میان گذاشتن مشاهدات مربوط به همبستگی هم می‌تواند برای رسیدن به یک جمع‌بندی کلی درباره‌ی روند یاری‌رسانی بر پایه‌ی سه هدفی که پیش از این ذکر کردیم مفید واقع شود. طرح زیر مثالی است از این تمرین.

مشاهدات

...

پذیرش تجربه به‌عنوان بخشی از زندگی

بازیابی نقش فعال اجتماعی

بازسازی پیوندها و مشاهدات گروه یا خانواده

ب. تمرین مربع‌ها

برای گفت‌وگوی گروهی راجع به سومین هدف روند یاری‌رسانی، یعنی بازسازی پیوندها و مشاهدات گروه، این تمرین ممکن است مفید باشد. منظور از بازسازی این است که هر یک از اعضای گروه به مشاهده‌اش معنا ببخشد (در این بازی، مشاهده‌ی قرار دادن تکه‌های یک مربع در جای خود مدنظر است). اما این روند هم فردی و هم جمعی است. وابستگی متقابل افراد و گروه یا اعضای خانواده به یکدیگر در این بازی نیز مشهود است زیرا تمام افراد برای درست کردن مربعشان به دیگران محتاج‌اند. این بازی باید با گروه‌های پنج تا شش نفره انجام شود.

ابتدا با مقوا مربع‌هایی به تعداد شرکت‌کنندگان درست می‌کنیم. سپس هر مربع را طوری می‌بریم که به سه قسمت تقسیم شود. آنگاه تمام تکه‌ها را با هم مخلوط می‌کنیم. به هر نفر به‌طور تصادفی سه تکه می‌دهیم که با هم جور نخواهند بود. بازی از این قرار است که هر کس باید سعی کند یک مربع کامل درست کند و برای این کار باید تکه‌ها را یک‌به‌یک با اشخاص دیگر رد و بدل کند. وقتی همه‌ی افراد مربشان را درست کردند، می‌توانیم سراغ ارزیابی برویم.

مقررات بازی:

۱. شرکت‌کنندگان نباید با یکدیگر حرف بزنند، نه با کلمات و نه با ایما و اشاره.

۲. شرکت‌کنندگان می‌توانند قطعاتشان را به دیگری بدهند، اما نمی‌توانند قطعات دیگران را بردارند. همچنین نباید قطعاتشان را وسط میز قرار دهند تا هرکس خواست آن را بردارد. باید خودشان آنها را مستقیماً به دیگری بدهند. رعایت مقررات بازی بسیار مهم است، خصوصاً اینکه نباید تکه‌های دیگران را برداریم و تنها می‌توانیم از قطعاتی که دیگران داوطلبانه به ما می‌دهند استفاده کنیم. چنانچه ساختن شکل هندسی مربع برای گروه سخت باشد، می‌توان از اشکال دیگری استفاده کرد (تصویر یا نقشی از یک خانه، درخت و غیره).

ارزیابی:

وقتی همه مربع‌هایشان را تمام کردند، همه‌ی اعضای گروه گرد هم می‌آیند و سپس با کمک ناظران، به بررسی تفاوت‌های کار فردی و گروهی می‌پردازند و دریافت‌هایشان از این بازی را ارزیابی می‌کنند. خوب است این دریافت‌ها با تجارب زندگی روزمره مقایسه شود.

در ارزیابی می‌توان راجع به مشکلاتی که در طول بازی پیش آمده بحث کرد و دید این دشواری‌ها با مشکلات موجود بر سر راه بازسازی پیوندها و مشاهدات گروه در موارد سرکوب سیاسی (بازداشت، حمله، ناپدیدسازی قهری و غیره) چه رابطه‌ای دارد.

پ. اظهارنظر درباره‌ی یک روایت

چند ماه پیش همسر ماریا را ناپدید کردند. روزهای اول خیلی نگران بود، چون فکر می‌کرد همسرش او را ترک کرده. تا اینکه به او گفتند که مردانی سرتاپا مسلح همسرش را با خود برده‌اند. ماریا همه‌جا دنبال همسرش گشت؛ در دهکده‌ها پرس‌وجو کرد، از نیروهای امنیتی پرسید و به گروه‌های مدافع بشر کیفرخواست داد. ماریا سه کودک دارد و سعی می‌کند آنها متوجه نشوند که حالش خوب نیست. فقط وقتی تنها می‌شود گریه می‌کند. از وقتی که همسرش را ناپدید کردند، مسئولیت‌هایی را که در جمع داشته کنار گذاشته. در این باره به خانواده‌اش هم تقریباً چیزی نگفته... شماها که دوستش هستید، چطور می‌توانید به او کمک کنید؟

پس از شنیدن یا خواندن این روایت (یا شرح هر مورد واقعی دیگری که کسی بشناسد یا بر سر خودش آمده باشد)، گروه می‌تواند درباره‌ی اشکال متفاوت حمایت از ماریا بحث کند. سپس می‌توان ایده‌ها و پیشنهادها را با سه هدفی که در این فصل ذکر کردیم مرتبط کرد: پذیرش واقعیه به‌عنوان بخشی از زندگی، بازیابی نقش فعال اجتماعی و بازسازی پیوندها و مشاهدات گروه.

ت. دشواری‌های در میان گذاشتن دردها

برای درک بهتر حال افرادی که با شرایط تروماتیک سیاسی مواجه شده‌اند، می‌توانیم در گروه راجع به دشواری‌هایی که برای در میان گذاشتن دردهای عمیقمان با دیگران (رفقا، دوستان، خانواده...) داریم صحبت کنیم. پس از اینکه تعدادی از این دشواری‌ها گفته شد (مثلاً ترس از اینکه دیگران مرا درک نکنند... شاید به نظرشان بی‌اهمیت برسد... نکند به آنها فشار بیاید...) می‌توان در گروه راجع به شیوه‌های مختلف غلبه کردن بر این دشواری‌ها سخن گفت. این کار را می‌توان به دو طریق انجام داد، که مکمل یکدیگرند:

اینکه ببینیم اعضای گروه در موقعیت‌های مختلف چگونه بر این دشواری‌ها فائق آمده‌اند؛

یا تصور کنیم چه راهکارهای دیگری وجود دارد که تا به حال امتحان نکرده‌ایم.

از این بحث درباره‌ی چگونگی غلبه بر مشکلاتی که برای در میان گذاشتن وقایع تروماتیک داریم و کمک به دیگران برای فائق آمدن بر آن‌ها نتایجی گرفت (برای مثال، مهم این است که چه رفتاری داشته باشیم، چگونه به طرف مقابل نشان دهیم او را درک می‌کنیم و غیره).

ث. خاطره‌ی جمعی

برای کمک کردن به افراد در جهت مواجهه‌ی بهتر با مرگ عزیزانشان بر اثر سرکوب سیاسی، و بخشیدن معنایی جمعی به این روند، می‌توانیم به گروه پیشنهاد کنیم یاد و خاطره‌ای جمعی از او بسازد.

این کار را می‌توان به این ترتیب انجام داد: ابتدا هر کس سعی می‌کند خاطره‌ی فردِ درگذشته را بازسازی کند: او که بود، او را چگونه به یاد می‌آوردند، چه چیزهایی دوست داشت، چه کارهایی می‌کرد، به چه چیزهایی اعتقاد داشت. سپس می‌توان به صورت جمعی این خاطره را بازسازی کرد: چه وجوه مشترکی با او داشتیم، برای چه مبارزه می‌کردیم، به ما چه یاد داد، از او چه آموختیم و تمام این اتفاقات چه معنایی دارد. بدین ترتیب، سعی

خواهیم کرد یاد و خاطره‌ی او را زنده نموده و آن را در روند فردی و جمعی‌مان بگنجانیم.

ممکن است در این روند از مشکلاتی که بر اثر این مرگ پیش آمده نیز صحبت شود (مشکل بازسازی زندگی‌مان پس از این فقدان، بی‌اهمیت جلوه کردن مسائل، روابط جدید و غیره) و آنگاه اعضای گروه می‌توانند برای یافتن راه‌حل برای این مشکلات یکدیگر را یاری کنند.

فصل دهم

روابط یاریگرانه

اگر تنهایی تو
و تنهایی من
یکی شود
تنهایی بزرگ‌تری شکل می‌گیرد
که تنهایی هر یک از ما را
کوچک‌تر می‌کند
اگر این تنهایی بزرگ
به تنهایی‌های بزرگ دیگر
پیوندد
تنهایی عظیمی شکل می‌گیرد
و این گونه، تنهایی‌های فردی
بازهم کوچک‌تر می‌شود
پس
اگر تنهایی با پیوستن
کوچک می‌شود
بیایید تنهایی‌مان را کوچک کنیم
بیایید به هم پیوندیم!
اسکار گونزالس

۱. ماهیت روابط یاریگرانه

تنها زمانی می‌توان تجربیات را ابراز و بررسی کرد و با دیگران به اشتراک گذاشت که در روابط بین افراد و در گروه، فضایی برای ارتباط برقرار کردن با دیگران وجود داشته باشد. به همین دلیل منظور از یاری، برخوردی پدران/مادرانه نیست، بلکه یاری رساندن در جهت آگاهی و حمایت عاطفی، مالی و اجتماعی متقابل مدنظر است. ابزار لازم برای پیش بردن روند یاری‌رسانی، برقراری رابطه‌ای درست و سالم با افراد است.

بعدها، ما به تدریج از هم دور شدیم. مثل وقتی که توله‌ی حیوانات را از مادرشان جدا می‌کنند. در ابتدا، چهار بار در روز آنها را پیش مادر می‌برند تا شیر بخورند. کمی بعد، سه بار در روز. و همین‌طور کم‌کم تعداد دفعات را کاهش می‌دهند تا کاملاً از هم جدایشان کنند. آنها می‌خواستند ما هر شب همراهی‌شان کنیم و ما وقت نداشتیم؛ البته درست هم نبود زیرا به ما عادت می‌کردند. پس کار مشابهی انجام دادیم تا بالاخره توان روحی‌شان را به دست آوردند. این بسیار سودمند واقع شد.

مانوئل، گواتمالا، ۱۹۹۲

۲. برخی مشکلات روابط یاریگرانه

پایه‌ی روابط یاریگرانه برقراری ارتباط درست است. اما برای اینکه چنین ارتباطی برقرار شود باید بر مشکلاتی غلبه کرد. برخی از این مشکلات عبارت‌اند از:

- ترس فردی که رنج می‌کشد، از اینکه به دیگران فشار بیاورد («چطور به این رفیق بگویم که چه می‌کشم... شاید زیاد از حد نگران شود... او مشکلات خودش را دارد...»).

- شوک ابتدایی. در دقایق نخست (در زمان دستگیری، ناپدیدسازی و غیره) شخص ممکن است به دلیل بلایی که بر سرش آمده شوکه شده باشد و نزدیک شدن و صحبت کردن با او درباره‌ی آنچه روی داده بسیار دشوار است.

- ترس از درک نشدن («آیا این رفیق مرا درک خواهد کرد؟...») یا تحقیر شدن نزد دیگران («نکند فکر کند که ترسو هستم یا به درد مبارزه نمی خورم!...»).

- تردید در مورد اینکه آیا برای صحبت درباره‌ی احساسات و افکار موقعیت مناسب است یا هنوز وقتش نرسیده («آیا زمان و مکان مناسب برای حرف زدن فرارسیده؟»).

اینها برخی از سؤالاتی هستند که اغلب افرادی که دچار حالات تروماتیک ناشی از سرکوب شده‌اند، از خودشان می‌پرسند. تنها زمانی که به این پرسش‌ها به شیوه‌ای درست پاسخ داده شود، می‌توان رابطه‌ای با فرد برقرار کرد که به او در جهت نزدیک شدن به آنچه از سر گذرانده و بازسازی هویت، پیوندها، روابط و نقش اجتماعی فعالش کمک کند.

۳. رابطه‌ای بر پایه‌ی اعتماد

بنابراین، رابطه‌ی یاریگرانه چیزی است که ساخته می‌شود تا به ایجاد حال و هوایی کمک کند که در آن فرد چه از جنبه‌ی سیاسی و چه انسانی درک و پذیرفته شود. به این منظور، مهم این است که مشکلات موجود را معلول سرکوب سیاسی بدانیم و آنها را مشکلات شخصی و خصوصی نبینیم. تنها با چنین دیدگاه اجتماعی‌ای است که می‌توان توانایی اعتماد کردن به دیگران را احیا کرد.

به‌طورکلی، برای افرادی که دچار وقایع تروماتیک شده‌اند، اعتماد کردن بسیار دشوار است (برای مثال، در حین شکنجه زندانی «یاد می‌گیرد» به تمام حرکات و اعمال شکنجه‌گر بی‌اعتماد باشد، زیرا باید از خودش در برابر او دفاع کند. وقتی شخص «آزاد» می‌شود، در بسیاری موقعیت‌ها نمی‌تواند به‌سادگی به دیگران اعتماد کند. به‌علاوه، بسیار رایج است که احساس کند دیگران او را مورد حمله قرار می‌دهند، همان‌طور که شکنجه‌گران این کار را می‌کردند).

پس اعتماد در رابطه در حقیقت اعتمادی دو یا سه‌گانه است: اعتماد شخصی در مقام دوست یا فردی نزدیک؛ اعتماد ایدئولوژیک در مقام رفیق یا هم‌رزم؛ و گاهی، اعتماد حرفه‌ای، در مورد وکلا، پزشکان، روان‌شناسان و غیره. دو گونه‌ی نخست برای ایجاد حال‌وهوایی برای برقراری ارتباط اساسی است؛ حال‌وهوایی که امکان مواجهه با وقایع دردناک و بازسازی هویتی را که بر اثر سرکوب خدشه‌دار شده فراهم آورد.

۴. ساختن روابط یاریگرانه

وقتی سعی می‌کنیم به دیگری کمک کنیم و با او رابطه‌ای بر پایه‌ی اعتماد برقرار کنیم، مهم است این دو نکته را رعایت کنیم:

- به او به چشم انسان نگاه کنیم و وی را تنها در چهارچوب وقایعی که برایمان شرح می‌دهد معنی نکنیم. هدف «به عهده گرفتن» درد و رنج و حالات طرف مقابل و شریک شدن در آن است، نه اینکه صرفاً از آن باخبر شویم یا آن را بفهمیم: یعنی فرد را درک کنیم، نه اینکه تنها به احساس‌ها و سرگذشتش گوش دهیم.
- دادن حس امنیت به رابطه، و وفاداری به فرد و به منافع مشترکمان.

خود من هم با موقعیت‌های پراضطراب مواجه بوده‌ام و وقتی رفیقی را در رنج می‌بینم درکش می‌کنم. خودم را موظف می‌دانم کمکش کنم، زیرا اگر من این کار را نکنم، چه کس دیگری می‌کند؟

- به نظرم می‌رسد انگار احساس آزادی نمی‌کنی.
- مجبور شدم برخی رفقا را ترک کنم... مثلاً برادرم را... در این لحظه باید خودم را فقط وقف یک نفر کنم.

- به نظرم می‌آید حس می‌کنی که مجبوری. یعنی احساس می‌کنی باید کاری را انجام بدهی بی‌آنکه خودت واقعاً بخواهی. تصور می‌کنم برایت خیلی سخت باشد...

- مضطربم می‌کند.

- و تبعات هم دارد... به نظر من تبعاتش همین رنج، اضطراب و بی‌قراری توست، پدرو...

- درست است! اما فکر می‌کنم روزی دوباره احساس خواهیم کرد که همه چیز معنایی دارد.

پدرو، شیلی، ۱۹۸۶

اما ساختن رابطه هم یک روند است. اعتماد در طول زمان ساخته و به بوت‌های آزمایش گذاشته می‌شود. بدین ترتیب مراحل طی می‌شود برای نزدیک کردن ما به واقع، به ترتیبی که به شکل زیر می‌توان خلاصه کرد:

۱. در آغاز ساختن (یا بازسازی) این رابطه، مهم این است که از مشکلاتی شروع کنیم که فرد می‌خواهد توضیح بدهد و با ما در میان بگذارد، یعنی با روشن‌ترین نیازهای او. پس از شروع به پرداختن به برخی مشکلات، یا حمایت کردن از شخص در برخی موقعیت‌ها، هر دو نفر متوجه اعتمادی خواهند شد که در حال ساخته شدن در رابطه است.

۲. برقراری تدریجی (یا برقراری مجدد) یک رابطه‌ی امن. اینجا نکته‌ی مهم این است که در ابتدا به آنچه ممکن است مکانیسم‌های دفاعی یا آشکال انکار رویداد به نظر برسد اشاره‌ای نکنیم؛ زیرا اگر آنها را خاطرنشان کنیم، ممکن است فرد خودش موضع دفاعی بگیرد. باید در نظر داشته باشیم که در این مرحله هنوز از امنیت رابطه اطمینان حاصل نشده (برای مثال، در این برهه گفتن اینکه «فکر می‌کنم مشکل تو این است که نمی‌خواهی با پیامدهای دستگیری و شکنجه‌ات مواجه شوی...» ممکن است برای طرف مقابل تهدیدآمیز یا طردکننده به نظر برسد و در نتیجه فرد خصمانه یا به سردی پاسخ دهد).

۳. در روند ساختن یک رابطه‌ی امن بر پایه‌ی اعتماد، ممکن است فرد سعی کند رفیقی را که قصد کمک «آزمایش» کند. دلیل این آزمودن عموماً بی‌اعتمادی نیست؛ علتش بیشتر این است که فرد سر یک دوراهی قرار گرفته: از یک طرف، امکان حمایت شدن را پیش رو می‌بیند، امکان داشتن مجالی برای حرف زدن... اما از طرف دیگر، می‌ترسد مورد قضاوت و انتقاد قرار گیرد و اکنون که سعی در بازسازی خود دارد، این امر دوباره باعث تزلزل او می‌شود.

۴. تنها زمانی که این گام‌ها برداشته شده باشد می‌توان گفت که مجالی برای ابراز و در میان گذاشتن احساسات، تحلیل مکانیسم‌های دفاعی و واکنش‌ها وجود دارد و امکان مواجهه با واقعه (به زبان آوردن، تفسیر واقع‌گرایانه و تعمیم دادن آن) فراهم آمده است.



۵. توصیه‌هایی کاربردی برای برقراری روابط یاریگرانه

۱. کنار گذاشتن پیش‌داوری. پیش‌داوری‌ها عقاید از پیش تعیین و تحریف شده‌ای‌اند که درباره‌ی طرف مقابلمان داریم. هدف ما ارزش‌گذاری و نقدهای شخصی نیست («به نظر من خوب نیست که چنین احساسی داشته باشی...»); به علاوه، وقتی فرد از شرایطی که از سر گذرانده صحبت می‌کند، نباید با تعجب واکنش نشان دهیم («جدی؟ باورم نمی‌شود!»). پرداختن به

همه‌ی موقعیت‌هایی که پیش می‌آید حتی اگر ربطی به مسائل امنیتی نداشته باشد (نگوییم: «بین، نمی‌خواهم در این باره حرف بزنم...»).

«می‌فهمم چرا چنین احساسی داری... فکر نکن به نظرم عجیب است. خود من هم با موقعیت‌های مشابه این مواجه شده‌ام...».

چنین برخوردی به فرد در ابراز احساس‌هایش کمک می‌کند زیرا احساس می‌کند مورد قضاوت قرار نمی‌گیرد و با احترام با او رفتار می‌شود.

۲. اجتناب از هم‌ذات‌پنداری افراطی با دیگری. منظور این نیست که تمام مشکلات او را به دوش بکشیم، مانند او رنج ببریم و درهم بشکنیم و در نتیجه نتوانیم کاری انجام دهیم. «عهده‌دار» مشکلات فرد دیگری شدن به معنای سهم شدن در آن، گاهی اشک ریختن همراه او، و بعد داشتن قابلیت فاصله گرفتن از موقعیت برای یاری رساندن به اوست.

این قابلیت فاصله گرفتن «به‌اندازه‌ی لازم» شبیه وقتی است که در داستانی غرق می‌شویم و با تمام وجود آن را احساس می‌کنیم و حتی اشک می‌ریزیم... اما همچنین می‌توانیم از آن فاصله بگیریم. موضوع بر سر درک دیگری است در عین توانایی برای فاصله گرفتن در حد متناسب.

۳. مقابله با هراس. فردی که سعی در یاری‌رسانی دارد، ممکن است از تجربه‌ی دیگری دچار هراس شده یا احساس فشار کند. به همین دلیل مهم است با ترس‌های خودمان مواجه شویم و بکوشیم آن وحشتی را که شنیدن سرگذشت دیگران ممکن است در ما ایجاد کند مهار کنیم.

هراس از آثار دیدن از شنیدن سرگذشت دیگران بسیار عادی و رایج است. لازم است برای رهایی از این ترس به خودمان فرصت بدهیم و در روابطمان با دیگران همواره این نقش را بازی نکنیم.

۴. حفظ موضع فعالانه در روند یاری‌رسانی بسیار پرمعناست. حمایت کردن «منفعلانه»، یعنی پذیرا شدن افراد دیگر بدون هیچ‌گونه واکنشی، مدنظر نیست. باید شرایطی را هم که خودمان تحمل کرده‌ایم با دیگران در میان بگذاریم و با سرگذشت آنها مقایسه کنیم و از دیدگاه اجتماعی و

سیاسی، رفتاری کنشگرانه در پیش بگیریم: پیوندی اجتماعی برقرار کنیم که به تحلیل موقعیت‌ها کمک کند.

این موضع‌گیری فعالانه باید به طرف مقابل کمک کند تا:

- احساس‌هایش را بپذیرد («همین‌طور است، حالا می‌پذیرم که...»);
- این احساس‌ها را توضیح دهد («این احساس را دارم زیرا اتفاقی که افتاد این بود که...»);

- و به نگرشی جامع‌تر راجع به وقایع برسد («علت این رویداد، شرایطی است که در حال حاضر داریم با آن مواجهیم... می‌توانیم همراه با رفقا برای بهبود شرایط کاری بکنیم...»).

۵. در هر صورت، رابطه‌ی یاریگرانه باید کاری کند که فرد نقش‌آفرین اصلی روند خودش باشد. قرار نیست راه‌حلی برای مشکلات به وی تحمیل کنیم («باید این کار را بکنی چون من به تو می‌گویم...»); راه‌حل‌ها باید حاصل تحلیل و تصمیم‌گیری خود فرد باشد.

خود فرد است که باید با یاری خانواده و گروه به آنچه از سر گذرانده معنا ببخشد و برنامه‌ی زندگی‌اش را بازسازی کند. این کار را نمی‌توان از بیرون انجام داد، اما می‌توان از بیرون از آن حمایت کرد.

۶. کمک به فرد تا وقایعی را که از سر گذرانده در مجموعه‌ی زندگی، خانواده و گروهش معنی کند. در میان گذاشتن تجربه‌ها. نمایاندن دامن‌های تأثیرگذاری مشکلات و پیشنهاد کردن تغییرات رفتاری. راهنمایی فرد برای حل مشکلات معین. تنها زمانی که رابطه‌ی خوبی بر اساس اطمینان ساخته شده باشد می‌توان فرد را به شیوه‌ای درست و سازنده مورد نقد قرار داد.

گاهی راهنمایی و ارائه‌ی برخی پیشنهادها برای حل مشکلات و مسائل معین اهمیت خاصی دارد (چطور کیفرخواست تنظیم کنیم، برای انجام فلان روند به کدام اداره مراجعه کنیم و غیره).

۷. هدف ساختن رابطه‌ای متقابل است نه موعظه‌گری اخلاقی و سیاسی. نباید ما هم نقش «بازجو»ی فرد را ایفا کنیم یا از حالات و حرف‌هایش

تفسیرهای عجولانه بکنیم. بدین ترتیب، رابطه‌ی فردی به میدانی برای مواجهه با مشکلات و فکر کردن به راه‌حل‌ها و حمایت از آنها می‌شود. یعنی یک رابطه‌ی یاریگرانه بر مبنای همبستگی.

پیشنهادهای روش‌مند

در این فصل دهم سعی کردیم به مسائلی بپردازیم که به برقراری روابط یاریگرانه بر پایه‌ی اعتماد میان افراد کمک می‌کند. برخی از مشکلات رایج را مورد بررسی قرار دادیم و از موانعی سخن گفتیم که برای ساختن رابطه‌ی مملو از اعتماد باید پشت سر گذاشت: رابطه‌ای که پرداختن به وقایع گذشته و در میان گذاشتن آن را ممکن سازد.

در کنار این پیشنهادهای روش‌مند، تمرین‌هایی ارائه شده برای کار کردن روی برقراری ارتباط، گوش کردن و اعتماد که شالوده‌ی روابط یاریگرانه است.

الف. تمرین گوش کردن فعالانه

چگونگی رفتار ما در حین گوش دادن برای شکل‌گیری مراوده‌ی خوب اهمیت زیادی دارد. وقتی دو نفر به هم گوش می‌دهند و احساس می‌کنند حرفشان شنیده می‌شود، با راحتی بیشتری می‌توانند دروینشان را با یکدیگر در میان بگذارند و در مواجهه با مشکلاتی که هر یک دچار آن است از یکدیگر حمایت کنند. برای بحث درباره‌ی این مسائل و به عمل درآوردن آنها، می‌توانیم تمرین زیر را به گروه پیشنهاد کنیم.

از همه‌ی اعضای گروه دعوت می‌کنیم گروه‌های دونفره تشکیل بدهند. به مدت چهار تا پنج دقیقه یک نفر از هر جفت برای دیگری از احساس‌ها و دریافت‌هایی که درمورد موضوع یا بر اثر واقعه‌ای داشته تعریف می‌کند (برای مثال احساس ترس). مهم است موضوع از پیش مشخص شده باشد به نحوی که پیامدهای عاطفی زیادی نداشته باشد، زیرا وقت برای انجام این تمرین محدود است. اگر موضوع باعث شود افراد زیاد از حد از لحاظ احساسی درگیر شوند ممکن است محدودیت وقت باری بر دوش آنها بگذارد.

در این تمرین مهم‌ترین چیز نه موضوع صحبت بلکه رفتار ما هنگام گوش دادن است. فردی که گوش می‌کند نباید چیزی بگوید یا حرف دیگری را قطع کند؛ باید در همه حال نشان دهد (با برخورد و رفتارهایش) که دارد به

سخنان فرد مقابلش گوش می‌کند. پس از چهار یا پنج دقیقه، نقش‌ها عوض می‌شود و فردی که تاکنون گوش می‌داده حالا برای دیگری واقعه‌ی مشابهی را تعریف می‌کند. مهم است که دریافت‌هایی که به این شکل در میان گذاشته می‌شوند، مربوط به مسائل مشابه باشند.

وقتی صحبت‌های نفر دوم هم تمام شد، نوبت ارزیابی است.

- ابتدا هر جفت دریافت‌هایشان را ارزیابی می‌کنند: چه احساسی داشته‌اند، آیا فکر می‌کنند حرفشان شنیده شده یا نه، با چه مشکلاتی روبه‌رو شده‌اند و غیره.

- سپس هر یک از جفت‌ها ارزیابی‌اش را با گروه در میان می‌گذارد تا بحثی کلی راجع به رویکرد درست در گوش دادن مطرح شود.

با اینکه یکی از مقررات این تمرین این است که وقتی گوش می‌دهیم نباید حرف بزنیم، برای کار کردن بیشتر روی رویکرد و زبان بدن موقع گوش دادن، می‌توان هنگام ارزیابی به این نکته اشاره کرد که گوش دادن نباید همیشه این‌گونه باشد، بلکه می‌توانیم گاه سؤالی بپرسیم، از تجربه‌ی خود صحبت کنیم و به دیگری نشان دهیم که حرفش را می‌فهمیم.

ب. تحلیل یک مشکل ارتباطی

این تمرین در این جهت مفید است که در گروه مطرح کنیم که برقراری ارتباط پدیده‌ای پویا بر مبنای وابستگی متقابل است. آنچه یک شخص فکر می‌کند یا انجام می‌دهد، بر دیگری تأثیر می‌گذارد و برعکس. اگر مراوده خوب باشد، موقعیتی به وجود می‌آید که در آن افراد یکدیگر را می‌فهمند. اما در برخی موارد نیز سوءتفاهم پیش می‌آید؛ مانند موردی که اینجا بررسی خواهیم کرد.

مثال زیر مراوده‌ای است میان راثول و پابلو که نشان می‌دهد هردو بی‌آنکه صحبت کنند با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند. در جریان این «مکالمه» دو سوءتفاهم جدی رخ می‌دهد. اولی از طرف راثول که نمی‌فهمد پابلو به این دلیل خودش را آرام نشان می‌دهد که به او کمک کند (شماره‌ی ۲). دومی از طرف پابلو که متوجه نمی‌شود که آرام بودن او باعث می‌شود حال راثول مدام

بدتر بشود (شماره‌ی ۳). این موجب می‌شود که از مورد ۴ به بعد، رائل و پابلو به‌طور کامل دچار بدفهمی یکدیگر شده و نتوانند آنچه را می‌خواهند به یکدیگر انتقال دهند.

- | پابلو | رائول |
|--|---|
| ۱. رائل مضطرب است. | ۱. مضطربم. |
| ۲. بهتر است برای اینکه به او کمک کنم، خودم را آرام نشان دهم و فقط به حرفش گوش کنم. | ۲. پابلو خیلی آرام است، انگار این مسئله برایش هیچ اهمیتی ندارد. |
| ۳. دارد عصبی‌تر می‌شود. بهتر است خودم را آرام‌تر نشان بدهم. | ۳. اگر پابلو نگران من بود و می‌خواست کمکم کند، علاقه‌ی بیشتری نشان می‌داد و این قدر خونسرد برخورد نمی‌کرد. |
| ۴. مرا متهم می‌کند به اینکه می‌خواهم عصبانی‌اش کنم. | ۴. پابلو می‌داند که رفتارش ناراحت‌کننده می‌کند. |
| ۵. اما من که فقط دارم سعی می‌کنم به او کمک کنم! | ۵. پابلو می‌داند که رفتارش مرا ناراحت می‌کند، پس به این دلیل به این رفتار ادامه می‌دهد که می‌خواهد مخصوصاً اذیتم کند. |
| ۶. بدون شک دارد چیزهایی به من نسبت می‌دهد که نادرست است. | ۶. چقدر بدجنس و مردم‌آزار است! دارد از ناراحتی من لذت می‌برد! |
| آر. دی. لینگ و اچ. فیلیپسون، درک متقابل میان افراد، مک‌زیک ۱۹۷۴ | |
- برای بحث درباره‌ی این مورد می‌توانیم سؤال‌های زیر را در گروه مطرح کنیم:

- نخستین سوء تفاهم کجا اتفاق می‌افتد؟ دومی چگونه؟
- پس از شماره‌ی ۴ چه موقعیتی روی می‌دهد؟
- برای اینکه رائل و پابلو بتوانند یکدیگر را درک کنند چه کار می‌توانند انجام دهند؟ (موضوع این نیست که دنبال مقصر بگردیم؛ هدف این است که متوجه تأثیر متقابلی بشویم که این دو نفر بر یکدیگر

می‌گذارند و ببینیم چگونه گاهی موقعیت‌هایی پیش می‌آید که موجب سد شدن کامل مراوده می‌شود).

- آیا بین ما و رفقایمان هم موقعیت‌های مشابه اتفاق افتاده است؟
- چطور می‌توانیم بر این بدفهمی‌ها غلبه و به یکدیگر کمک کنیم؟

پ. عصا کش

این بازی به مسئله‌ی اعتماد می‌پردازد و می‌تواند برای تجربه و کار با گروه در مورد برخی موقعیت‌های رایج در روابط یاریگرانه مفید واقع شود.

در ابتدا، اعضا را به گروه‌های دوفره تقسیم می‌کنیم. در هر جفت، یک نفر نقش نابینا را بازی می‌کند و دیگری عصا کش او خواهد بود، یعنی او را از اینجا به آنجا هدایت خواهد کرد. فردی که نقش نابینا را دارد باید در حین بازی چشمانش را بسته نگه‌دارد یا چشم‌بند بزند. شخصی هم که نقش عصا کش را دارد کنار او می‌ایستد تا فرد نابینا یکی از دست‌هایش را روی شانه‌ی او بگذارد.

وقتی همه‌ی جفت‌ها آماده شدند، می‌توان بازی را شروع کرد. بازی در سکوت انجام می‌شود و هدف دادن حس اعتماد به فرد «نابینا»ست، نه مسابقه‌ی عبور از موانع. در هنگام راه رفتن فرد نابینا می‌توان او را از وجود برخی اشیاء یا مکان‌ها با خبر کرد، اما چشمانش باید همچنان بسته بماند. می‌توان بازی را ۷ تا ۱۰ دقیقه ادامه داد. بعد نقش‌ها عوض می‌شود: شخصی که نقش نابینا را داشته عصا کش می‌شود و برعکس.

پس از پایان بازی، زمانی را به ارزیابی اختصاص می‌دهیم. ابتدا بین هر جفت و سپس در تمام گروه. مهم این است که در این ارزیابی به همه فرصت بدهیم آنچه را احساس و دریافت کرده‌اند بازگو کنند. سپس، تمام گروه می‌تواند درباره‌ی روابط یاریگرانه به شیوه‌ای منظم تأمل کند. در این راستا می‌توانیم:

- ابتدا نوبت حرف زدن را به شرکت‌کنندگان بدهیم و دریافت‌هایشان را روی تخته‌سیاه یا کاغذ یادداشت کنیم. این یادداشت‌ها در انتها برای تأملی کلی‌تر به گروه کمک خواهد کرد.

- سپس می‌توان بر عناصری متمرکز شد که میان تمام این دریافت‌ها مشترک است، و نیز بر مهم‌ترین جنبه‌های آنها. برای مثال، لزوم وفق دادن خود با ریتم فرد نابینا، درک متفاوتی که از مکان و از امنیت داریم وقتی چشمانمان بسته است، مسائلی که موجب افزایش اعتماد می‌شود یا بی‌اعتمادی ایجاد می‌کند، و غیره.

- در آخر، تمام اینها را می‌توانیم به موقعیت‌هایی مرتبط کنیم که در آن قصد کمک به افرادی را داشته‌ایم که دچار آسیب‌های ناشی از سرکوب شده‌اند، یا وقتی کسی سعی کرده به خود ما کمک کند. بدین ترتیب، گروه می‌تواند درباره‌ی اعمالی که به بهبود روابط یاریگرانه کمک می‌کند به نوعی نتیجه‌گیری برسد. این نتایج را می‌توان با توصیه‌های کاربردی که در آخر این فصل ارائه دادیم مقایسه و تکمیلشان کرد.

ت. نقش بازی کردن یا درام اجتماعی

از طریق نقش بازی کردن یا درام اجتماعی می‌توان موقعیت‌ها و روندهای ارتباطی‌ای را که در شرایط معینی رخ می‌دهد مشاهده کرد. برای مثال، موقعیتی که در آن فردی که دستگیر شده بوده به گروه سندیکایی‌اش باز می‌گردد و با یکی از رفقاییش درباره‌ی این واقعه حرف می‌زند (می‌توان هر موقعیتی دیگری را که برای گروه جالب باشد انتخاب کرد).

این تکنیک‌ها شیوه‌ای هستند برای درک موقعیتی مشخص، نه تنها با ذهن، بلکه با جسم و احساس‌ها. بدین ترتیب می‌توانیم نقش‌های مختلف را از نزدیک درک کنیم (آنچه را که خودمان و دیگران در موقعیت‌های مختلف فکر و احساس می‌کنیم). این بازی فرصت خوبی فراهم می‌کند برای تجربه کردن و به بحث گذاشتن برخوردها و شیوه‌های مختلف رویکرد به مشکلات ارتباطی میان اشخاص.

منظور از نقش بازی کردن این است که شرکت‌کنندگان باید موقعیتی را تصور کنند و هر یک نقشی را در آن به عهده بگیرند. اما جزئیات آنچه در این موقعیت اتفاق می‌افتد از پیش تعیین نمی‌شود و محصول تعامل خلاقانه‌ی افراد در روند بازی است.

منظور از درام اجتماعی نیز در اینجا مشاهده‌ی داستان یا موقعیتی است که قبلاً درباره‌ی آن بحث شده و مورد توافق گروه قرار گرفته است. بدین ترتیب، روایتی بر صحنه می‌رود که نمایش‌نامه‌ای تقریباً مشخص دارد. این تکنیک‌های مشاهده را می‌توانیم به هر یک از این دو صورت استفاده کنیم. پیشنهادی که در زیر ارائه می‌دهیم، نقش بازی کردن را مدنظر دارد. مهم است مراقب باشیم که بازی واقع‌گرایانه باشد و از خندیدن اجتناب کنیم. اگر لازم باشد، گرداننده با گفتن کلمه‌ی «کافی است» و همزمان دست زدن، بازی را متوقف خواهد کرد.

ابتدا یک سناریو تعیین می‌کنیم. برای مثال: «نورما رفیقی است که چند هفته پیش دستگیر و سپس آزاد شد. در مدت دستگیری‌اش مورد آزار قرار گرفت و وقتی به خانه‌اش بازگشت تصمیم گرفت همان آدم همیشگی باشد و به زندگی عادی‌اش ادامه دهد. اما هرازگاهی، افسرده می‌شود و هنوز درباره‌ی آنچه رخ داده با کسی صحبت نکرده است. نورما و یکی از هم‌گروهی‌هایش در دفتری هستند و دارند کارهایی را انجام می‌دهند. رفیق نورما متوجه حال بد او می‌شود و از او سؤال می‌کند که...».

سپس دو نفر برای ایفای نقش انتخاب می‌شوند. به آنها فرصت داده می‌شود تا آماده بشوند و «در نقش فرو بروند».

چند ناظر انتخاب می‌شود که در طول بازی به این موارد توجه خواهند کرد: رفتار شخصیت‌ها، واکنش‌های هر یک، مهم‌ترین لحظات داستان و غیره (می‌توان یک یا دو ناظر برای هر یک از دو بازیگر انتخاب کرد).

پس از اینکه بازیگران و ناظران آماده شدند، علامت شروع بازی داده می‌شود. در طول بازی، گرداننده باید حواسش به مشکلات احتمالی باشد (مثلاً اگر بازی بیش از حد غیرواقعی باشد، یا حال یکی از نقش‌آفرینان بد شود و غیره). پس از ۸ تا ۱۰ دقیقه، گرداننده پایان بازی را اعلام می‌کند.

سپس نوبت ارزیابی می‌رسد که باید به آن وقت کافی اختصاص داد. ابتدا گرداننده یا یکی از ناظران می‌تواند توصیفی کلی وقایع بازی ارائه دهد: توصیف اتفاقات با رعایت ترتیب زمانی و بدون دخالت احساسات. سپس نقش‌آفرینان از دریافت‌ها و احساسی که در طول بازی داشته‌اند می‌گویند.

در ادامه، ناظران می‌توانند ارزیابی خود را از هر یک از نقش‌ها (و نه از نقش آفرینان) ارائه دهند: مهم نیست که بازیگران خوب بازی کرده‌اند یا نه؛ مهم این است که بدانیم از آنچه دیده و احساس کرده‌ایم چه آموخته‌ایم. در آخر می‌توان با گروه راجع به روابط یاریگرانه به‌طور کلی صحبت کرد.

فصل یازدهم

گروه در مقام یاریگر

آنچه به تدریج در گفت‌وگو با آدم‌های مختلف کشف کردیم بسیار مهم بود؛ خصوصاً این احساس که همه مثل هم هستیم. حس مثل هم بودن. مادران میدان‌مه

تحمل سرکوب سیاسی بر افراد تأثیر می‌گذارد، افرادی که عضو یک گروه یا یک همبود و بخشی از یک مبارزه هستند. پس عمل یاری‌رسانی نیز باید گروهی و جمعی باشد.

پیش از این مشاهده کردیم که پذیرش خاطرات تروماتیک به عنوان بخشی از زندگی روندی خصوصی نیست (یعنی چیزی نیست که فرد به تنهایی و جدا از دیگران انجام دهد) و مستلزم بازگشت به اجتماع، بازسازی روابط، دریافت‌ها و پیوندهای عاطفی با دیگران (گروه، خانواده، همبود...) است.

در شرایط جنگ فرسایشی بسیاری از افراد مجبورند با سرکوب مواجه شوند و به همین علت، فقط حمایت متقابل می‌تواند راه‌حل‌های کلیدی برای بقای جمعی را در اختیارمان بگذارد و به مبارزه و ایدئولوژی‌های آزادی‌بخش کمک کند.

وقتی از گروه به عنوان یاریگر صحبت می‌کنیم، منظورمان هم خانواده است و هم گروه‌های سازمان‌یافته‌ای که در آنها هماهنگی ایدئولوژیک وجود دارد و باید فضایی آکنده از اعتماد و درک متقابل نیز باشند؛ اما به علاوه، گروه‌هایی مدنظرمان است که افرادی آنها را تشکیل می‌دهند که مواجهه‌های تروماتیک مشابهی داشته‌اند.

گروه ما به این دلیل به وجود آمد که در ارگان‌های دیگر احساس نزدیکی نمی‌کردیم: همیشه یک میز کار یا عنصر بوروکراتیک دیگری در میان بود. اما در «میدان» همه‌مان برابر بودیم. پاسخ همه‌ی ما به پرسش‌هایی از قبیل «چه بر سر آمد؟» و «چطور اتفاق افتاد؟» یکسان بود: بچه‌های همه‌مان را برده بودند، بر سر همه‌مان یک بلا آمده بود و همگی به مکان‌هایی یکسان مراجعه کرده بودیم. بین ما هیچ تفاوتی نبود و هیچ فاصله‌ای وجود نداشت. به همین دلیل بود که احساس خوبی داشتیم، و به همین علت بود که «میدان» ما را در کنار یکدیگر جمع کرد و گروهمان تثبیت شد.

مادران میدان مه

۱- مشخصات گروه یاری‌رسانی

گروه باید بر پایه‌ی احترام متقابل همه‌ی اعضای آن به یکدیگر تشکیل شود و شالوده‌ی آن رعایت اصول برابری، پذیرش و درک دیگری باشد.

برابری: بدین معناست که نباید افراد را طبق نقشی که در گروه دارند در نظر گرفت (رئیس سندیکا، مدیر گروه، رهبر همبود...)، بلکه باید به آنها به چشم افرادی نگاه کرد که همگی انسان و عضو یک گروه یا جمع هستند.

پذیرش: به معنای احترام گذاشتن به افراد، سخنان، احساسات و سرگذشت آنهاست، حتی اگر با آنها موافق نباشیم یا مسائل را طور دیگری ببینیم. افراد باید در گروه جایی داشته باشند و به‌عنوان عضو فعال گروه پذیرفته شوند.

درک: یعنی فهمیدن معنای آنچه فرد با ما در میان می‌گذارد. برای این کار مهم است خودمان را به‌جای دیگری بگذاریم (تا بفهمیم چه احساسی دارد، در چه حالی است و غیره) و در همه حال در نظر داشته باشیم چه اتفاقی افتاده و این فرد چه جور آدمی است.

برای اینکه گروه بتواند یاریگر باشد، نباید رابطه‌ای «پدرسالارانه» و از بالا به پایین بین اعضایش وجود داشته باشد. هدف این نیست که چند نفر فکر کنند، تصمیم بگیرند و عمل کنند و دیگران دنباله‌رو آنها و پیشنهادهایشان باشند، هدف ایجاد رابطه‌ای است که مشوق عمل متقابل باشد، یعنی تعاملی که در آن تبادل نظر وجود داشته باشد تا تجربیات و دانسته‌های هر شخص در دسترس همگان قرار گیرد و همه از آن بهره بگیرند.

...متوجه شدم که تنها نیستم و آنچه برای من اتفاق افتاده برای رفقا در صنف‌های دیگر نیز رخ داده است. در عین حال فهمیدم که آنها برای مشکلاتی که به نظر من لاینحل می‌رسید راه‌حل‌هایی یافته‌اند. به‌علاوه، متوجه شدم که برخی راه‌حل‌هایی که من کشف کرده بودم نیز به درد دیگران می‌خورد.

رامون، السالوادور، ۱۹۸۹

گروه زمانی می تواند یاریگر باشد که حال و هوای اعتماد و پذیرش ایجاد شود و در آن افراد بتوانند به اشکال زیر به یکدیگر کمک کنند:

- با تبادل نظرها، پیشنهادها و راه حل ها. در مواقعی که افراد احساس سردرگمی می کنند، تبادل نظر با دیگرانی که ممکن است وقایع مشابهی را پشت سر گذاشته باشند می تواند موجب یافتن شیوه ها و راه حل های جدید شود.
- با ردوبدل کردن احساسات و اطلاعات. ممکن است کسی راجع به وقایعی که در شرف رخ دادن است به ما اطلاعاتی بدهد، اندوه و سوگش را با ما در میان بگذارد، یا از مکانی که در آن زندانی بوده ایم و شکنجه شده ایم نشانه ای به ما بدهد.
- با مقایسه کردن تجارب و برخوردها. برای مثال، در مورد ارائه کیفرخواست یا پرداختن به این موضوع در خانواده و با همسایه ها.
- ایجاد و تقویت روابط بین افراد. چه در مقام دوست و چه در سطح سازمانی.

۲. امکاناتی که گروه دارد

گروه می تواند جایی برای گسترش اعتماد و پذیرش، تقویت ایدئولوژیک، ابراز احساس ها و همبستگی باشد.

مادام که چنین حال و هوایی در گروه وجود داشته باشد، قابلیت حمایت متقابل که محور مرکزی کنشگری جمعی است ساخته و تحکیم می شود. این امکانات چیزی خارج از تعاملات درون گروه نیست، بلکه موقعی به وجود می آید که گروه فعال می شود و احساس می کنیم گروه پرجنب و جوش و پربار است.

جایی برای اعتماد و پذیرش

وجود بی اعتمادی در گروه کنار گذاشتن مکانیسم های دفاعی را ناممکن می سازد، همان مکانیسم هایی که فعالشان کرده ایم تا خاطرات تروماتیک سرکوب ویرانمان نکند. اگر بی اعتمادی ادامه دار شود، حضور در گروه برای

افراد بسیار تضعیف‌کننده می‌شود، درحالی‌که درواقع گروه قرار است مرجع اصلی افراد برای یاری گرفتن باشد. به همین دلیل حذف عواملی که موجب بی‌اعتمادی در گروه می‌شوند بسیار مهم است و به تقویت خود گروه نیز کمک می‌کند.

از طرف دیگر، ممکن است اعضای گروه بترسند از اینکه حال و درونیات یا به خیال خود «بدبختی» هایشان را با دیگران در میان بگذارند. این ترس‌ها را باید کم‌کم پشت سر بگذاریم تا بتوانیم برخی از نقاط زندگی‌مان را که معمولاً از همه می‌پوشانیم با دیگران در میان بگذاریم. بنابراین، مهم این است که گروه در مقابل افراد موانع عبورناپذیر ایجاد نکند تا آنها هم بتوانند دیوارهای دفاعی‌شان را پایین بریزند و در محیطی امن با موقعیت‌هایی که مواجهه با سرکوب برایشان به وجود آورده روبه‌رو شوند.

جایی برای تقویت ایدئولوژیک

یکی از اهداف سرکوب صدمه زدن به باورها و قابلیت‌های مبارزه در افراد و گروه‌هاست. همان‌طور که در فصل‌های اول این کتاب دیدیم، داشتن یک ایدئولوژی و باورهای راسخ یکی از مسائل اساسی برای به سلامت گذشتن از موقعیت‌های بحرانی است. بنابراین، گروه می‌تواند بر این جنبه‌ها تأکید و به اشخاص در تقویت ایدئولوژی‌شان کمک کند؛ هرچند شاید لازم باشد این کار را به شیوه‌ای متفاوت با گذشته انجام دهد: هدف معنا بخشیدن به خاطرات سرکوب و پذیرفتن آنها به‌عنوان بخشی از تعهد فردی و جمعی است.

ممکن است در بسیاری موارد راجع به واقعیت‌های اجتماعی و سیاسی ابهام وجود داشته باشد. فردی که شکنجه شده، مورد تعقیب و آزار قرار گرفته یا یکی از اعضای خانواده‌اش ناپدید شده، علاوه بر احساس خسران و وحشت، ممکن است دچار سردرگمی نیز بشود. پیش از این مشاهده کردیم که یکی دیگر از اهداف سرکوب ایجاد سردرگمی در اشخاص است تا بدین طریق آنها را فلج کند. اینجاست که فرد ممکن است به همه‌چیز شک کند: به خودش و به باورهایش. و این سردرگمی ممکن است توانایی فرد در تحلیل واقعیت‌های اجتماعی را نیز خدشه‌دار کند. با تحلیل گروهی و در کنار هم

قرار دادن و مقایسه‌ی تجارب افراد، گروه می‌تواند به غلبه کردن بر این سردرگمی کمک کند.

جایی برای ابراز احساس‌ها

علاوه بر این می‌شود گروه جایی باشد برای ابراز عواطف و احساس‌هایی که فرد دارد. برای تسهیل ابراز احساس‌ها و «بیرون ریختن» درونیات شخصی افراد، مهم است نکات زیر را در نظر داشته باشیم:

- حرف‌های دیگران را داوری نکنیم (مثلاً نگوییم: «این احساس احمقانه است»). فعالانه و با احترام به دیگران گوش بسپاریم.
- در گروه زمانی را به صحبت کردن درباره‌ی این مسائل اختصاص دهیم (اینکه فکر کنیم صحبت کردن درباره‌ی حمله‌ای که به مقرر گروه شده مهم نیست یا می‌توان این کار را به روزهای دیگر موکول کرد، به معنای ایجاد نکردن چنین فرصتی است). گاهی بهتر است زمانی را در گروه به ابراز احساس‌ها و صحبت کردن درباره‌ی چنین مسائلی اختصاص دهیم تا بتوانیم بهتر کار کنیم.
- اگر بر سر راه ابراز احساس‌ها مانعی هست، انکار آن و وانمود کردن به اینکه هیچ مشکلی وجود ندارد بی‌فایده است. به علاوه برای گروه هم بدتر است چراکه حال و هوایی فرساینده به وجود می‌آورد، و شیوه‌ی کار انعطاف‌ناپذیری که قابلیت‌های بسیار محدودی دارد.
- برای اینکه گروه جایی برای ابراز احساسات باشد، نباید سرگذشت افراد را با یکدیگر مقایسه کنیم (مثلاً نباید گفت: «تو کمتر از من رنج کشیده‌ای...»). باید ارزش سرگذشت هر یک از افراد را به عنوان عضوی از گروه به رسمیت بشناسیم.

جایی برای همبستگی

این بدان معناست که گروه جایی برای شناخت و اجتماعی کردن تجربیات است. منظور از اجتماعی کردن تجربیات در میان گذاشتن آنها با جمع است و اینکه سعی کنیم نه فقط تجارب بلکه روند دگرگونی آن را نیز در کنار یکدیگر زندگی کنیم. مادران میدان‌مه آن را با گفتن «ما آمده‌ایم تا مادری را

اجتماعی کنیم» به عنوان شیوه‌ای برای در میان گذاشتن تجاربشان در مورد ناپدیدسازی قهری و صدمات ناشی از آن، و تعهدی که در قبال فرزندان ناپدیدشده‌شان پذیرفته‌اند بیان می‌کنند.

همبستگی به معنای حمایت عاطفی برای ساختن روابط یاریگرانه و آموختن از یکدیگر نیز هست. اما معنای همبستگی فقط حال و هوای گروه نیست بلکه وظایف اجتماعی آن را هم شامل می‌شود: کمک به حل مشکلات، ارائه‌ی راهکارهایی برای رها شدن از عجز سیاسی که یکی از اهداف سرکوبگران است.

وقتی گروهی که درباره‌ی آن صحبت می‌کنیم گروهی سازمان‌یافته است (سندیکا، کلکتیو زنان و غیره...)، مهم است زمان و فرصت لازم را به خود بدهیم. منظور نه ایجاد فرصت‌های مجزا، بلکه وارد کردن این جنبه‌ها به زندگی روزمره‌ی گروه است. گروه باید کار خودش را پیش ببرد (برای مثال، آماده کردن یک کارزار یا راه‌پیمایی، تحکیم صنف‌ها، سازماندهی زنان و غیره)، اما درعین حال جایی را نیز برای صحبت کردن درباره‌ی مشکلات و درونیات هر یک از اعضایش در نظر بگیرد (مثلاً اینکه هر یک از اعضا اخیراً هنگام تفتیش چه حالی داشته‌اند، یا درباره‌ی ترس و رنج حاصل از ناپدید شدن یکی از رفقا). بدین طریق، گروه می‌تواند واقعاً جایی برای همبستگی باشد.

همبستگی در جایگاه کنش سیاسی

در برخی از کشورهای آمریکای لاتین زنان در سازماندهی خود به صورت گروه‌های حمایت متقابل پیشقدم بوده‌اند (مادران میدان مه در آرژانتین؛ گروه حمایت متقابل [GAM] و هیئت هماهنگی ملی بیوه‌های گواتمالا [CONAVIGUA] در گواتمالا؛ کمیته‌ی مادران زندانیان و ناپدیدشدگان قهری در السالوادور). جستجوی فرزندان و خانواده‌های ناپدیدشده آنها را به سمت ایجاد محلی برای همبستگی و به اشتراک گذاشتن تجربیاتشان سوق داده است. همان‌ها بوده‌اند که در بسیاری از موارد به خیابان‌ها رفته و میدان را برای همگان باز کرده‌اند؛ میدانی سیاسی که به ضرب اسلحه و سرکوب بسته شده بود.

۳. منابع و ابزارهای گروه

چنان که دیدیم، گروه برای حمایت از اعضایش یک منبع اساسی دارد که همانا روند خود گروه است. یک گروه بسیار بیشتر از مجموعه‌ای از افراد است. فعال‌سازی ارتباطات و روند گروه سرچشمه‌ی حمایت برای اعضای آن است.

برای ارائه‌ی این حمایت، گروه شش منبع یا ابزار در اختیار دارد. مهم این است که گروه روی این قابلیت‌های خود کار کند تا بتواند حمایتی متقابل، همه‌جانبه و مؤثر ارائه دهد. این منابع و ابزارها عبارت‌اند از:

ظرفیت پشتیبانی متقابل

افراد می‌توانند در گروه به یکدیگر قوت قلب بدهند تا بدین ترتیب انرژی لازم برای پشتیبانی و ادامه‌ی کار به وجود بیاید. وقتی سطح انرژی کسی پایین می‌آید، افراد دیگر می‌توانند به او نیرو ببخشند. خود این فرد هم در موارد دیگر می‌تواند از دیگران حمایت و پشتیبانی کند. در این تبادل هم افراد و هم گروه قوی‌تر می‌شوند.

در نخستین جلسه، اولینا دربارهی احساس گناهش حرف زد از این بابت که در لحظه‌ی ناپدید شدن پسرش فلج شده و نتوانسته کاری انجام دهد. فلورنسیا، یکی دیگر از اعضای گروه، گفت که اولینا باید بپذیرد که به هر حال نمی‌توانسته جلوی این اتفاق را بگیرد، و تعریف کرد که خودش چگونه مقاومت کرده و این مقاومت بیهوده بوده است. (...) در جلسه‌ی بعد، فلورنسیا گفت که هر شب گریه می‌کند زیرا با رفتن پسرش از کشور مخالفت کرده بوده، با این استدلال که اعضای خانواده باید در کنار یکدیگر و متحد باقی بمانند و گفته از آنجا که فرزندش هیچ کار بدی نکرده، برایش اتفاقی نخواهد افتاد و خانواده از او حفاظت خواهد کرد.

کوردون و ادلمن، آرژانتین، ۱۹۸۶

مهار واکنش‌های نسنجیده

وقتی از مهار کردن حرف می‌زنیم، منظورمان تأدیب یا امر و نهی نیست. آنچه مورد نظر است «تعديل» واکنش‌های نسنجیده‌ای است که ممکن است در گروه مشاهده شود. گروه در حکم مأمن است و می‌تواند به اعضایش

کمک کند تا واکنش‌هایی که درباره‌شان خوب فکر نکرده‌اند اختیار را از آنان بگیرد و در احساس‌های ابرازنشده‌شان غرق نشوند.

در گروه سعی می‌کنیم که درد و رنج، اضطراب و ترس سرریز نکند تا در آن غرق نشویم. تلاش می‌کنیم به تمام این واکنش‌ها و دردها به نحوی جهت دهیم که گروه بتواند بر آنها غلبه کند و به کارش ادامه دهد.

لوییس، السالوادور، ۱۹۹۰

به رسمیت شناختن احساس‌ها

گروه می‌تواند جایی باشد برای ابراز و در میان گذاشتن احساس‌هایی که تاکنون پنهان مانده یا انکار شده‌اند (مثلاً از روی شرم، زیرا فکری یا احساسی داشته‌ایم که از لحاظ اجتماعی قبح دارد یا با معیارهای ارزشی خودمان نمی‌خواند).

پس از اینکه اولین گفت که بعد از صحبت کردن درباره‌ی مشکلش (احساس گناه به علت اینکه وقتی پسرش را می‌ربودند کاری نکرده) احساس سبکی کرده است، کارملا گفت احساس گناه می‌کند که چرا به دخترش پیشنهاد کرده بوده از کشور برود، بی‌آنکه دلایل او برای ماندن را آن‌طور که باید و شاید درک کند.

کوردون و ادلمن، آرژانتین، ۱۹۸۶

دادن جنبه‌ی عمومی به مشاهدات

دادن جنبه‌ی عمومی به مشاهدات و احساسات بدین معناست که در نظر بگیریم دیگران نیز موقعیت‌های مشابهی را پشت سر می‌گذارند. این کار نمی‌گذارد فرد خودش را منزوی کند و با صدماتی که به او وارد آمده به شکل خصوصی مواجه شود. عمومی کردن تجربیات همچنین می‌تواند موجب از بین رفتن تصویری شود که فرد از خودش ساخته و به سبب آن خود را منحرف و متفاوت از دیگران می‌بیند.

دختر ماریا و یکی از عروس‌هایش ناپدید شده‌اند. او در چند جلسه از مشکلاتی گفته که در رابطه با برادرش پیدا کرده، برادری که بسیار با او صمیمی بوده است. از سرد شدن این رابطه بسیار ناراحت است زیرا برادرش ممنوع کرده که در خانه‌اش راجع به خواهرزاده‌ی ناپدیدشده

صحبت شود. ماریا با این مسئله بسیار مشکل دارد. وقتی ماریا این قضیه را مطرح می کند، چند زن دیگر نیز از موقعیت هایی مشابه صحبت می کنند. کوردون و ادلمن، آرژانتین، ۱۹۸۶

تقویت قدرت جمعی

گروه قدرت دارد. در اینجا منظورمان از قدرت رابطه‌ی سلطه جویانه میان افراد نیست، روند کنش اجتماعی است که مشارکت افراد، گروه ها و همبودها را تقویت می کند تا اختیار زندگی خود را به دست گیرند. مجموعه‌ی توانمندی های فردی و قدرت کنشگری حاصل از گروه، قابلیت بیشتری برای مداخله در مشکلات گروه و جامعه ایجاد می کند.

بزرگ ترین دستاورد کیفی کار GAM این است که این گروه روند تبیین ایدئولوژیک ناپدیدسازی قهری در گواتمالا را آغاز کرده و به صدای وجدان جامعه ای بدل شده که سال ها است در برابر تجاوز به حقوق بشر سکوت کرده است، و امروز از این همه کشتار خسته و کلافه شده و نیازی فوری به ساختن بدیلی اجتماعی برای ترویج، حفاظت و دفاع از زندگی دارد.

اتحادیه‌ی خانواده‌های بازداشتیان ناپدید شده‌ی آمریکای مرکزی (ACAFADE)، گواتمالا، ۱۹۹۰

پیشبرد راه حل ها

تصمیمات و راه حل هایی که در گروه پیشنهاد و به بحث گذاشته می شوند بهتر مورد قبول واقع می شوند و افراد راحت تر آنها را عملی می کنند. بدین طریق، اشخاص می توانند به این بحث ها و تصمیمات جمعی تکیه کنند و راه حل هایی برای مشکلات شخصی، خانوادگی و اجتماعی بیابند.

وقتی توانستیم دوباره گروه را از نو بسازیم، آن قدر اتفاقات مختلف برایمان افتاده بود که تصمیم گرفتیم هفته ای دو ساعت را به صحبت کردن در باره‌ی مسائل غیرکاری اختصاص دهیم. با گذشت زمان متوجه شدیم که در حین این جلسات ایده های جدید بسیاری مطرح می شود که می توانیم در کنش سیاسی و در زندگی مان از آنها استفاده کنیم.

استر، السالوادور، ۱۹۹۰

۴. ساختن گروه: پیشرفت در حمایت متقابل

مردم پتانسیل بسیار عظیم و قابلیت زیادی برای یاری‌رسانی دارند که گروه می‌تواند آن را تقویت کند. این قابلیت حمایت متقابل باید به تدریج در گروه ساخته شود.

چنان که مشاهده کردیم، زمانی که افراد به یاری نیاز دارند، در سخت‌ترین شرایط نیز خودشان را سازماندهی می‌کنند (در میدان‌ها، در راهروهای مراکز اداری و مذهبی و غیره) و این گاهی به یک جنبش اجتماعی واقعی بدل می‌شود (GAM، مادران میدان مه، اعتصاب غذا در بولیوی...). مسئله رد کردن کمک‌هایی که ممکن است از جانب دیگران برسد نیست، اما باید دید در این لحظات خاص ما خودمان چگونه می‌توانیم خود را سازماندهی کنیم. نباید دست روی دست گذاشت و منتظر کمک دیگران شد: ما خودمان این قدرت و قابلیت را داریم که به یاری یکدیگر بشتاییم. بدین ترتیب، حمایت متقابل و کنش سیاسی با یکدیگر همراه هستند.

GAM به خانواده‌های ناپدیدشدگان که دچار فقر شدید هستند کمک مادی کرده است:

- خوراک (غلات اساسی)

- خدمات درمانی

- بورسیه‌های تحصیلی برای فرزندان ناپدیدشدگان

- شغل در تعاونی بافندگی GAM

ACAFADE، گواتمالا، ۱۹۹۰

گروه پتانسیل ایجاد «ما» را دارد. وقتی چند نفر با یکدیگر هم‌ذات‌پنداری می‌کنند، پیوندهای گروهی موجب می‌شود که پتانسیل عظیمی برای حمایت متقابل و تغییر اجتماعی به وجود بیاید (عبور از من و مشکل من، و پرداختن به ما و مشکلات ما).

همه‌ی ما مادران، به خاطر فرزندانمان به‌طور جمعی کار، دادخواهی و مبارزه می‌کنیم. آنها فرزندان همه‌ی ما هستند. دیگر هیچ‌کس به خیابان نمی‌رود تا فقط برای فرزند خودش دادخواهی کند.

مادران میدان مه، ۱۹۸۶

۵. چند توصیه‌ی کاربردی برای حمایت متقابل

۱. برای جلوگیری از سوءتفاهم و دشواری برقراری ارتباط، باید مشکلات و مسائلی را که فرد و گروه دچارش شده‌اند توضیح داد. بهتر است همه با هم درباره‌ی مشکلات و دشواری‌ها صحبت کنیم. این کار گرچه ممکن است گاهی دردناک باشد، از اینکه وانمود کنیم مشکلی وجود ندارد بهتر است زیرا در غیر این صورت، اعضای گروه باید پنهانی و به تنهایی با این مسائل دست‌وپنجه نرم کنند. در میان گذاشتن تجربیات برای گروه مفیدتر و رضایت‌بخش‌تر است.

کار گروه بسیار مشکل شده بود. تصمیم گرفتیم در این باره صحبت کنیم. چیزهایی که به تکرار مطرح می‌شد عناصری مشترک داشت: خستگی، اینکه در گروه مجالی به ابراز و تحقق نیازهایمان نمی‌دادیم، اولویت دادن همیشگی به انجام وظایف... تصمیم گرفتیم راجع به همه‌ی اینها حرف بزنیم و متعهد شدیم این روند را ادامه دهیم، هرچند دردناک باشد (و بود)...

۲. بررسی این مسائل به قصد حل و فصل آنها. هدف این نیست که مشکلات را مثل سیب‌زمینی داغ دست‌به‌دست بچرخانیم. باید آنها را به نحوی در میان بگذاریم که همه بتوانند درباره‌شان صحبت کنند و تجارب و دیدگاه‌هایشان را در مورد آنها بیان نمایند.

...دایره‌وار دور هم نشسته بودیم و هرکس به نوبت و بدون در نظر داشتن وقت، درک خودش را از مشکل مورد نظر از تمامی جنبه‌ها مطرح می‌کرد: علل و عواقبش، اثری که روی هر فرد و روی گروه گذاشته بود...

۳. زمانی را به بحث در مورد نحوه‌ی زندگی هریک و بازسازی تجربه‌ی گروه با هم، پذیرش و حمایت از یکدیگر اختصاص دهید. اگر این فضا فراهم نشود و همیشه اولویت‌های دیگری وجود داشته باشد، این خطر وجود دارد که قابلیت کار گروهی و حمایت متقابل مدام کاهش یابد.

... سعی می‌کردیم زمان لازم را به این کار اختصاص دهیم؛ در این مورد، سه جلسه در روزهای مختلف داشتیم که هرکدام سه ساعت طول کشید. نوشتن خلاصه‌ای از تمام نکاتی که مطرح می‌شد روی تخته‌سیاه، به بازبینی و پیگیری آنها کمک می‌کرد...

۴. داشتن دیدگاهی سازنده و جمعی درباره‌ی لزوم بهبود حمایت متقابل. فکر کردن راجع به آنچه می‌توان انجام داد، راهکارهایی که می‌توان در پیش گرفت و بازسازی تعهد به همبستگی گروهی.

... پس از تحلیل مشکلات، به طرح آزادانه‌ی ایده‌هایی پرداختیم راجع به اینکه دوست داریم گروه، شیوه‌ی کاری، حال‌وهوا و مقرش و غیره چگونه باشد. آخرین مرحله در میان گذاشتن پیشنهادهایی بود در جهت به تحقق پیوستن این رؤیاهای...

۵. پس از یک یا چند مواجهه‌ی تروماتیک، ممکن است بعضی چیزها تغییر کرده باشد — نه تنها برای افراد، بلکه برای گروه نیز. این بدان معناست که گروه باید یاد بگیرد چگونه در موقعیت جدید خود را بازشناسد و در گذشته‌ی خود گیر نکند («قبلاً فلان کار را انجام می‌دادیم، قبلاً همه‌چیز بهتر بود...»). گروهی که قهرمان داستان خودش است، باید بتواند انتظارات خود را نسبت به موقعیت جدیدش بازتعریف کند.

... مثل این بود که طنابی را در ارتفاعی بگذاریم و بخواهیم از رویش بپریم. اما از آنجا که توانش را نداشتیم، پریدن از روی این طناب هر بار به نظرم دشوارتر می‌رسید. متوجه شدیم که خیلی از مسائل در کشور تغییر کرده، امکانات و حوزه‌ی کاری‌مان و خود ما نیز تغییر کرده بودیم. تازه وقتی به این درک رسیدیم، توانستیم در راه بیرون آمدن از این عجز گام برداریم...

۶. تصمیم‌گیری درباره‌ی اینکه قرار است به چه شکل و شیوه‌ای کار کنیم. این امر موجب می‌شود که همگان بتوانند مشارکت کنند، تجربیاتشان را با دیگران در میان بگذارند و گروه از بحث درباره‌ی مشکلات فردی خسته نشود و به بن‌بست برنخورد، چراکه راه از پیش مشخص شده است.

...پیش از شروع، بر سر شیوه‌ی کار با هم توافق کردیم. این به همه‌ی ما حس امنیت داد و موجب شد بحث‌ها روند مشخصی را طی کند و به توافق و نتیجه برسیم...

۷. اختصاص دادن فضایی در گروه برای اینکه تمام افراد بتوانند صحبت و ابراز وجود کنند و به رسمیت شناخته شوند. قائل شدن حق درد کشیدن برای افراد: بدین ترتیب، هر فرد معنای وقایعی را که از سرش گذشته به گروه ارائه می‌دهد. این‌گونه است که می‌توانیم همه با هم معنایی گروهی به آنها ببخشیم و این امکان را فراهم کنیم که این ماجراها به عنوان بخشی از زندگی پذیرفته شوند، بتوانیم پیوندها و روابطمان را از نو بسازیم و دوباره نقشی فعالانه در جامعه به عهده بگیریم.

...همه‌چیز با حداکثر صداقت ممکن انجام شد و نتایج خوبی داد: همه آرام‌تر و قوی‌تر بودند و ارتباطات و کارهای گروهی به‌طور محسوسی بهتر شد؛ البته مسلم است که همه‌ی مشکلات را نمی‌توان به یکباره حل کرد.
اوا، السالوادور، ۱۹۹۰

پیشنهادهای روش‌مند

در بخش‌های مختلف این کتاب، خصوصاً در فصل یازدهم، به موضوع حمایت متقابل و کنش جمعی در مقام یکی از پایه‌های همبستگی در برابر سرکوب پرداختیم.

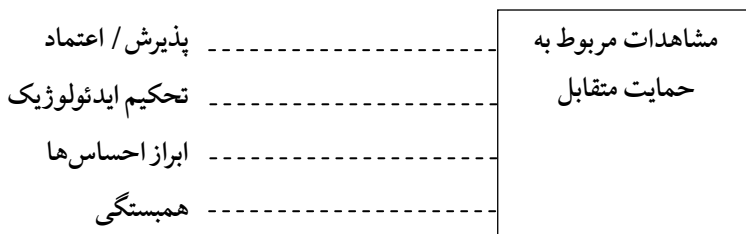
در این فصل دیدیم که گروه برای اینکه جایی برای حمایت متقابل باشد، باید ابراز احساسات را تسهیل کند و به تحکیم ایدئولوژی، ترویج اعتماد، پذیرش و همبستگی میان اعضایش کمر ببندد.

بر این باوریم که گروه ظرفیت و پتانسیل عظیمی برای حمایت‌گری دارد و باید به شیوه‌های مختلف به این پتانسیل فعلیت بخشید: با قوت قلب دادن به یکدیگر، مهار واکنش‌های نسنجیده، به رسمیت شناختن احساس‌ها و در میان گذاشتن تجربیات، تقویت قدرت جمعی گروه و حمایت از یکدیگر در جهت یافتن راه‌حل برای مشکلات.

پیشنهادهای روش‌مندی که در ادامه می‌آید می‌تواند برای کار کردن روی این شیوه‌های مختلف حمایت متقابل به گروه کمک کند. اکثر پیشنهادها روش‌مند دیگری که در فصل‌های دیگر کتاب مطرح کردیم نیز می‌توانند به‌منظور پرداختن به موضوع حمایت متقابل در گروه مورد استفاده قرار گیرند.

الف. در میان گذاشتن تجربیات

هر یک از افراد می‌تواند یکی از مشاهداتی را که در زمینه‌ی حمایت متقابل داشته (در خانواده، گروه یا همبودش) تعریف کند. سپس می‌توان ویژگی‌ها یا نکات مشترک این شیوه‌های حمایت متقابل را مشخص و آنها را با مسائلی که در این فصل مطرح شد مقایسه کرد (فضای اعتماد و پذیرش، تحکیم ایدئولوژیک، ابراز احساس‌ها و همبستگی میان اعضا).

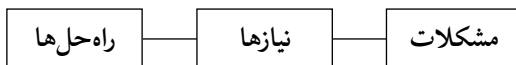


ب. تحلیل نیازهای حمایت جویان

شیوهی دیگر برای کار گروهی در زمینهی حمایت متقابل، جلو رفتن بر پایهی نیازهاست. این کار را می توان به روش زیر انجام داد:

- در ابتدا، بیان مشکلاتی که سرکوب برای افراد، خانواده ها و گروه ها به وجود می آورد: برای مثال انزوای اجتماعی، ترس و غیره.
- توجه به اینکه این مشکلات چه نیازهایی را ایجاد می کند و فرد یا گروه در چه زمینه هایی احتیاج به حمایت دارد: حمایت عاطفی، نیاز به انجام فعالیت های جمعی، حل مشکلات و غیره.

گام بعدی تشخیص کارهایی است که می توان برای برآوردن این نیازها انجام داد: مثلاً سازماندهی فعالیت های مختلف، همراهی کردن خانواده ها، حمایت از افراد در رویه های اداری، پذیرنده بودن نسبت به نیازهای دیگران و غیره.



پ. منابع و ابزارهای گروه

منابع یا نقاط قوت گروه که در این فصل به آنها اشاره کردیم عبارت اند از: قوت قلب دادن به یکدیگر، مهار واکنش های نسنجیده، به رسمیت شناختن احساس ها و دادن جنبه ی عمومی به مشاهدات، تقویت قدرت جمعی و حمایت از یکدیگر برای پیش بردن راه حل ها.

برای آغاز گفت وگو می توان از افراد خواست مشاهدات شخصی شان در مورد حمایت متقابل در گروه را بیان کنند. از گروه می خواهیم به جای موقعیت های کلی، بر رویدادهای مشخص تمرکز کند. بر این اساس سعی می کنیم با گروه راجع به شباهت ها و تفاوت های این مشاهدات بحث کنیم و

به نتایجی کلی برسیم. برای تکمیل این روند می‌توان به شش منبع یا ابزاری که پیش از این توضیح دادیم اشاره و جمع‌بندی‌های گروه را در قالب این شش نقطه‌ی قوت تحلیل کرد.

بدین ترتیب، تمام اعضای گروه می‌توانند از اشکال مشخص حمایت متقابل آگاهی پیدا کنند. چنانچه نوع گروه این اجازه را به ما بدهد، می‌توانیم در مرحله‌ی بعد درباره‌ی این بحث کنیم که برای افزایش و تقویت این منابع چه کارهایی می‌شود کرد.

ت. بازی‌های همکاری

می‌توان از برخی بازی‌ها یا روش‌های همکاری برای پرداختن گروهی به موضوع حمایت متقابل استفاده کرد. نمونه‌ی یکی از بازی‌ها از این قرار است:

اعضا را به گروه‌های دوفره تقسیم می‌کنیم و در صورت امکان افراد همقد و هم‌وزن را با یکدیگر جفت می‌کنیم. افراد روی زمین در برابر رفیق هم‌گروهشان طوری می‌نشینند که پنجه‌های پایشان با یکدیگر در تماس باشد. سپس دست‌های یکدیگر را می‌گیرند و سعی می‌کنند هر دو با هم بلند شوند و بعد دوباره به همان حالت اول می‌نشینند؛ اما مهم این است که به هیچ‌وجه نباید دست یکدیگر را رها کنند. این بازی که با هماهنگی و تعادل سروکار دارد می‌تواند برای مطرح کردن بعضی از مسائل مربوط به حمایت متقابل سودمند واقع شود: لزوم اعتماد و یافتن ضرباهنگ مشترک، قوت دادن متقابل به یکدیگر و غیره.

این بازی را همچنین می‌توان در حالتی انجام داد که افراد دو به دو پشت به یکدیگر نشسته‌اند، بازوان یکدیگر را گرفته‌اند و سعی می‌کنند هم‌زمان برخیزند و بنشینند.

سپس می‌توان هر یک از این دو حالت بازی را با گروه‌های ۴ تا ۶ نفره نیز انجام داد.

تعداد و تنوع بازی‌های همکاری از این دست بسیار است. بازی‌هایی که می‌تواند برای آغاز بحث درباره‌ی حمایت متقابل در گروه سودمند باشد.

ث. اظهارنظر درباره‌ی شهادتی در مورد حمایت متقابل

دو بعد از نیمه‌شب بود که افرادی مسلح به خانه ریختند تا همه‌جا را بگردند. اولش به‌خوبی و با آرامش با این اتفاق برخورد کردیم، اما کمی بعد این ماجرا موجب بروز اضطراب و افزایش تنش میان اعضای گروه شد. حمایت متقابلمان از یکدیگر و اختصاص دادن زمان لازم برای اینکه همه احساس‌هایشان را ابراز و هضم کنند به کاستن ترس بسیار کمک کرد. مشخصاً سه بار برای پرداختن به این موضوع دور هم جمع شدیم: (۱) بلافاصله پس از اینکه نظامیان رفتند. ساعت ۳ بعد از نیمه‌شب چای و قهوه درست کردیم و دور میز نشستیم تا پیش از اینکه سعی کنیم بخوابیم با یکدیگر صحبت کنیم. درد دل کردیم، خندیدیم، از ترسی که احساس کرده بودیم حرف زدیم و از اینکه شانس آورده بودیم و چه خوب که خطر از بیخ گوشمان رد شده. (۲) صبح روز بعد، راجع به مسائل عملی و کاربردی صحبت کردیم، به تحلیل معنا و عواقب احتمالی این «بازدید» و اقدامات لازم در این مورد پرداختیم، تقسیم کار کردیم تا یک گروه به اطلاع‌رسانی و گروه دیگر به دادن شهادت مشغول شود، الی آخر. (۳) همان شب جلسه‌ای را منحصراً به ابراز ترس‌ها، نگرانی‌ها و احساس‌هایمان اختصاص دادیم. دور هم نشستیم و نوبتی حرف زدیم. جدا کردن این جلسه از کارهای دیگرمان کار خوبی بود، زیرا به این ترتیب زمان و فرصت لازم را برای تحلیل و هضم تجربیات شخصی به خودمان دادیم.

مارسلا، السالوادور، ۱۹۸۹

می‌توانیم این شهادت را با هم بخوانیم و بعد درباره‌ی آن نظر دهیم. برای این کار می‌توان به این پرسش‌ها پاسخ داد: ارزیابی شما درباره‌ی این حمایت اعضای گروه از یکدیگر چیست؟ این حمایت متقابل چگونه انجام شد؟ فکر می‌کنید برای افراد و گروه مفید بود؟ چرا؟

بر اساس این پرسش و پاسخ‌ها گروه می‌تواند در مورد حمایت متقابل به جمع‌بندی‌هایی کلی برسد. این نتایج را می‌توانیم با توصیه‌های کاربردی که در قسمت آخر این فصل مطرح شد مقایسه کنیم.

ضمیمه

چگونه گروه یاری‌رسانی تشکیل دهیم (پیشنهاد کار روانی - اجتماعی)

در این ضمیمه درباره‌ی چگونگی کار با گروه‌های یاری‌رسانی پیشنهادی ارائه می‌دهیم. در اینجا منظور ما گروه‌هایی است که به‌منظور حمایت متقابل برای مواجهه با عواقب سرکوب شکل می‌گیرد.

در مورد کار گروهی در شرایط سرکوب سیاسی تجربه‌های بسیاری وجود دارد که از دیدگاهی جمعی به یاری‌رسانی پرداخته‌اند (شناخته‌شده‌ترین آنها «گروه‌های راهنمایی» است بر اساس تجربیات مادران میدان مه، و نیز «گروه‌های مداخله» که نهاد یاری اجتماعی کلیساهای مسیحیان شیلی [FASIC] آنها را تشکیل داد). با اینکه این تجربیات در شرایط مختلفی متولد شده و شیوه‌های کاری متفاوتی داشته‌اند، بر این باوریم که عناصر مشترکی دارند و در اینجا می‌خواهیم درباره‌ی این مشترکات صحبت کنیم.

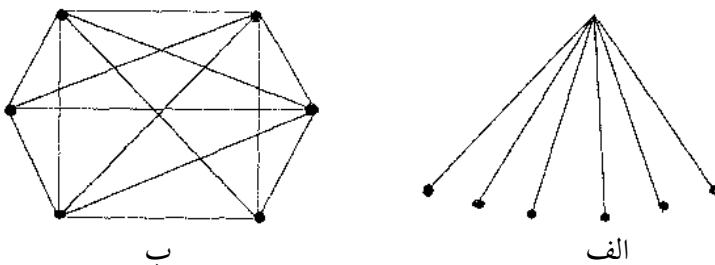
در بستر رویدادهای آمریکای مرکزی نیز تجربیات پرشماری در مورد کارگاه‌های حقوق بشری، مروجان سلامت روانی و غیره وجود دارد که به برخی از همین موضوعات می‌پردازند. این گروه‌ها، علاوه بر موضوعات و جنبه‌هایی که مورد بررسی قرار می‌دهند، می‌توانند موجب توسعه‌ی بُعدی از حمایت متقابل شوند که همانا یاری‌رسانی در جهت مواجهه با عواقب سرکوب سیاسی است.

پیشنهادهایی که در این ضمیمه ارائه می‌شود مجموعه‌ای است از کاربردی‌ترین راهنمایی‌ها برای تشکیل گروهی با این ویژگی‌ها، با توجه به توضیحاتی که در فصل یازدهم این کتاب آوردیم.

آغاز

در بسیاری موارد، گروه ممکن است به ابتکار شخصی تشکیل شود که قدم جلو می‌گذارد و به دیگران پیشنهاد می‌کند که گروهی با چنین مشخصاتی تشکیل دهند. بنابراین در ابتدای کار بهتر است خود این شخص نقش سردسته‌ی گروه را به عهده بگیرد.

در ابتدا، گروه به راهنمایی چنین فردی نیاز دارد و نقش او باید در نخستین جلسات مشخص شود. در این جلسات نخستین، به دلیل جدید بودن گروه و سؤالاتی که ممکن است در این مقطع اولیه پیش بیاید، سردسته معمولاً مرکز توجه است. در بسیاری موارد، همین فرد است که فرصت گرد آمدن را برای گروه فراهم می‌کند، نخستین پیشنهادها را ارائه می‌کند و حتی برخی افراد را دعوت به شرکت در گروه می‌کند. بنابراین، سردسته باید این موقعیت نخستین را درک و به تدریج به گروه کمک کند تا به جای او بر خودش متمرکز شود و از روابط شکل «الف» به روابط شکل «ب» برسد.



در اینجا باید خاطرنشان کنیم که سوای اینکه نقطه‌ی شروع (یعنی موقعیت اولیه‌ی گروه از نظر انگیزه‌ها، نگرانی‌ها و غیره) چه موضوعی است، هدف اصلی فعال‌سازی گروه و تقویت قابلیت‌های اعضای آن برای حمایت متقابل از یکدیگر است.

این قابلیت حمایت متقابل در وهله‌ی اول نتیجه‌ی احساس «شباهت» است (یعنی داشتن مشکلات و نیازهای مشابه در موقعیت پرتنش حاصل از سرکوب سیاسی). به علاوه، وقتی اعضای گروه هنوز کم‌تعدادند، امکان ایجاد اعتماد و امنیت وجود دارد و گروه به خود وقت کافی اختصاص

می‌دهد، ایجاد پیوندهای لازم و هویتی برای گروه (گذر از «من» و رسیدن به «ما») آسان‌تر است.

اهداف گروه

اعضای گروه باید اهداف مشترک داشته باشند. این اهداف را گاهی سردسته به جای نقطه‌ی آغاز مطرح می‌کند («فکر می‌کنم مهم است این گروه را تشکیل دهیم تا در کنار یکدیگر بتوانیم...»). به هر حال این اهداف باید متعلق به گروه باشد و نه سردسته؛ به همین دلیل پس از اینکه این اهداف اولیه موجب گرد هم آوردن افراد و ایجاد انگیزه در آنان شد، گروه باید آنها را بازبینی و بر اساس پیشنهادهای همگان تکمیل کند.

مهم این است که اهداف واقع‌گرایانه و به نیازهای گروه مرتبط باشد. برخی از این نیازها عبارت‌اند از: آماده شدن برای موقعیتی بحرانی، پذیرش و هضم وقایع گذشته، حل و فصل مشکلات شخصی و خانوادگی، غلبه بر انزوا یا افزایش قابلیت کنش اجتماعی.

چگونه گروه را معرفی کنیم؟

برای اینکه از افراد دعوت کنیم گروه تشکیل بدهند یا در گروه شرکت کنند، باید به شیوه‌ای عمل کنیم که آنها واقعاً امکان تصمیم‌گیری داشته باشند. هدف این نیست که به هر قیمتی آنها را قانع کنیم و بگوییم «به نفع» خودشان است که شرکت کنند. موضوع قانع کردن نیست، انگیزه دادن است. نخستین گام می‌تواند این باشد که با حداکثر وضوح ممکن درباره‌ی فواید گروه و آنچه قرار است در چهارچوب آن انجام شود صحبت کنیم. احتمال دارد افراد از یک‌سو علاقه‌مند باشند و از سوی دیگر بترسند یا شرکت در گروه به نظرشان بی‌معنی برسد: «مشکل من بیشتر شخصی است»، «وقتی حتی نمی‌توانم خودم را جمع‌وجور کنم چگونه می‌توانم به دیگران کمک کنم؟»...

سردسته باید این احساسات را درک کند. برخورد مثبت می‌تواند در ابراز و توضیح چنین احساساتی به افراد کمک کند (به‌جای اینکه بگوییم: «ای بابا، نگران نباش!»). در هنگام ارائه‌ی پیشنهاد تشکیل گروه مهم است

روی قدرت و ابزارهای افراد در یاری‌رسانی به خود و دیگران تأکید کنیم و به تصمیمات و اختیار آنها احترام بگذاریم. همچنین مهم است نقش فعالانه‌ی ایشان را برایشان روشن کنیم (این است تفاوت «بینیم می‌توانیم به شما کمک کنیم یا نه» با «شما تجربیات بسیاری داشته‌اید و آن قدر مبارزه کرده‌اید که بدون شک حرف‌های زیادی برای گفتن دارید و می‌توانید به دیگران کمک کنید»...).

آماده کردن گروه

وقتی قصد داریم گروهی با این مشخصات تشکیل دهیم، سردسته یا افرادی که جلودار این شکل‌گیری هستند باید علاوه بر اهداف گروه، سه موضوع دیگر را نیز به‌وضوح مشخص کنند:

- چگونگی برقراری تماس با افرادی که ممکن است بخواهند در گروه شرکت کنند.
- چگونگی سازماندهی اولیه (مکان، زمان و غیره).
- اینکه خود شرکت‌کنندگان می‌توانند با افراد دیگری هم تماس بگیرند یا نه (برای مثال در مواردی که این افراد بخشی از یک جنبش یا گروه اجتماعی یا دوستان و آشنایان ما باشند).

چگونگی تشکیل گروه

چنان که گفتیم، سردسته یا هر کسی که پیشنهاد کار را آماده می‌کند، باید از خود پرسد نیازها، تنش‌ها، تجربیات، رفتارها و ترس‌هایی که ممکن است در گروه بروز کند کدام است، تا بدین ترتیب بتواند گروه را بهتر هدایت کند. در جلسه‌ی اول همه‌ی اعضای گروه باید راجع به اهداف و شیوه‌ی کار گروه به توافق برسند. بدین طریق می‌توان بر رفتارهای «دفاعی» ای که ممکن است در ابتدا بروز کند غلبه کرد. به این ترتیب می‌توان از ابتدا حال‌وهوایی سازنده و بدون تنش ایجاد کرد که مشارکت فعالانه‌ی همگان را تسهیل کند. همان‌طور که قبلاً اشاره کردیم، وجود مشکلات و نیازهای مشترک، یا احساس «برابری» با دیگران، به این دلیل اهمیت دارد که قابلیت حمایت متقابل از آن زاده می‌شود. اما در عین حال مهم است که در گروه افرادی

وجود داشته باشند که بتوانند نقش «الگو» را برای دیگران ایفا کنند یا با برخی از مشکلات بهتر از دیگر اعضای گروه مواجه شده باشند. بدین ترتیب گروه در عین برابری عناصری برای مقایسه خواهد داشت و این امر به پیشرفت آن کمک خواهد کرد. البته ممکن است در موقعیت‌های مختلف افراد مختلفی «الگو» باشند (مثلاً ممکن است بعضی‌ها با مشکلات مشخصی بهتر مقابله کرده باشند، در خانواده با برخورد مثبت‌تری مواجه شده باشند یا کمتر دچار افسردگی بشوند و غیره). مهم وجود چنین امکانی در گروه است نه اینکه یک «انسان کامل» وجود داشته باشد.

مسائل روش‌مند

با توجه به شرایط سرکوب و ویژگی‌های خاص روند یاری‌رسانی، ایجاد رابطه‌ای امن و مملو از اعتماد بین اعضای گروه بسیار مهم است. به این منظور گروه باید یا ساختاری ثابت داشته باشد (با اعضای ثابت در تمام جلسات) یا ساختاری نیمه‌ثابت (همه‌ی اعضا نه در همه‌ی جلسات بلکه در اکثر آنها شرکت می‌کنند). به این ترتیب می‌توان پویایی و ادامه‌دار بودن روند گروهی را تضمین کرد.

تعداد شرکت‌کنندگان می‌تواند متغیر باشد، اما پیشنهاد می‌کنیم هر گروه شامل ۶ تا ۱۰ نفر عضو باشد. مدت‌زمان جلسات بین یک ساعت و نیم تا دو ساعت است و می‌توان ۴ تا ۱۶ جلسه برگزار کرد؛ البته خود گروه است که باید تصمیم بگیرد تا کجا می‌خواهد ادامه دهد. گاهی اتفاق می‌افتد که گروهی با شکل این‌چنینی تبدیل به یک گروه سازمان‌یافته یا گروه دوستی می‌شود و به کار خود ادامه می‌دهد.

برای تسهیل پیشرفت، مشارکت و برقراری ارتباط گروهی، در جلسات گروه می‌توان از تکنیک‌های مختلف پویایی گروهی، انواع بازی‌ها و غیره استفاده کرد. بدین ترتیب، گروه می‌تواند علاوه بر جایی برای صحبت کردن راجع به تجربیات، سرچشمه‌ی تجارب جدید نیز باشد.

بسته به ویژگی‌های گروه، مشارکت خانواده‌ی افراد مهم است (برای مثال در مورد اشخاصی که شکنجه شده‌اند). در موارد دیگر هم ممکن است گروه خود متشکل از خانواده‌ها باشد (مثلاً در گروه‌های حمایت متقابل در جنبش‌های خانواده‌ی ناپدیدشدگان قهری).

همان‌طور که پیش از این گفتیم، منابع و ابزار گروه نمودی اجتماعی نیز دارد (قدرت جمعی و یافتن راه‌حل). به همین دلیل مهم است که تجربه‌ی گروه بتواند به افراد خارج از آن نیز منتقل شود، شده حتی در حد ارائه‌ی شهادت‌نامه‌های اجتماعی. یکی از روش‌های انجام این کار، نوشتن و جمع‌آوری شهادت‌نامه‌هایی است که به‌صورت بخشی از روند تاریخی خود گروه ارائه می‌شود و می‌توان از طریق آن به صدماتی که در سطح اجتماعی ایجاد شده معنایی جمعی بخشید. شیوه‌های دیگر، شرکت در اکسیون‌های اعتراضی، شکایت قانونی، یا مبارزه با شرایط حاصل از سرکوب است.

گرداننده‌ی گروه

با توجه به اینکه هدف اصلی فعال‌سازی قابلیت‌های حمایت متقابل در گروه است، نقش گرداننده در جلسات و تحرکات گروهی، ارائه‌ی پیشنهاد، اطلاع‌رسانی، آغاز کردن، حمایت و تسهیل روند گروه در لحظات مختلف است.

حفظ تعادل نقش گرداننده گاه دشوار است، چراکه او نباید بیش از حد لازم فعالیت کند تا خود گروه بتواند نقش‌آفرین و سرچشمه‌ی اصلی یاری باشد.

گرداننده ممکن است شخصی باشد که تجربه‌ی مشابهی در مورد سرکوب داشته، یا مددکار یا کارشناس بهداشت روان باشد که با مشکلات آشناست و در کار جمعی تا حدودی تجربه دارد. به هر حال، گرداننده نباید فردی «ناآشنا» با گروه باشد. او باید در رفتارش نسبت به گروه مداراگر و از نظر انسانی و اجتماعی صمیمی باشد.

در برخی موارد ممکن است لازم باشد که شخص دیگری به سردسته کمک کند تا او متوجه نیازهای گروه بشود و برای تحقق آنها از گروه حمایت

کند، خصوصاً وقتی مشکلات ناشی از سرکوب ویرانگر بوده‌اند (ناپدید سازی قهری...). چنانچه قرار باشد دو نفر در جلسات گروه حضور پیدا کنند، نقش هر یک از آنها باید کاملاً مشخص باشد تا ابهامی ایجاد نشود. در موارد دیگر، این امکان وجود دارد که این دو نفر به نوبت نقش هدایت و حمایت از کار گروهی را بر عهده بگیرند.

جلسه اول

توجه ویژه به جلسه اول از این رو مفید است که لحظات آغازین گروه برای بقیه‌ی روند آن بسیار اهمیت دارد.

آنچه در جلسه اول انجام می‌شود عبارت است از:

- معرفی کوتاه اما واضح سردسته
- معرفی هر یک از اعضای گروه از زبان خودشان
- توضیح اهداف پیشنهادی گروه و سعی در رسیدن به توافقی اولیه در مورد این اهداف
- معلوم کردن مشکلات و نیازهایی که اعضای گروه احساس می‌کنند
- بررسی اینکه اهداف گروه تا چه اندازه پاسخگوی نیازهای آن است و در صورت لزوم، تبیین دوباره‌ی اهداف.

در جلسه اول، قابلیت سردسته در گوش فرادادن، و رفتارهای احترام‌آمیز وی در جهت درک مشکلات می‌تواند برای برقراری جوی مملو از اعتماد مفید واقع شود. همین رفتارها به علاوه به تعیین هنجارهای رفتاری گروه نیز کمک می‌کند (دادن زمان لازم به هر فرد برای صحبت کردن، احترام به تجربیات دیگران و غیره).

جلسات بعدی

پس از جلسه اول گروه می‌تواند به دو صورت کار کند. امکان اول، آغاز کار بر پایه‌ی تجارب شخصی است؛ یعنی افراد به نوبت تجربیات خود را با گروه در میان می‌گذارند. بدین ترتیب تمرکز کار گروه بر

مشکلاتی است که در آن مطرح می‌شود و سعی بر یاری‌رسانی به تک‌تک افراد بسته به شرایطی است که داشته‌اند.

امکان دیگر، طرح موضوعاتی برای بحث یا حوزه‌های تجربی‌ای است که برای تمام اعضای گروه اهمیت زیادی داشته باشد. هنگام بحث در مورد این موضوعات، هر فردی مشکلات و تجربیات خود را در مورد موضوعی مشخص مطرح می‌کند و از دیگران می‌آموزد (مثلاً اینکه باید به بچه‌های توی خانه چه بگوییم، چگونه روابطمان را با رفقا بازسازی کنیم و غیره). به‌طورکلی و با توجه به نیازها و ویژگی‌های گروه، این شیوه‌ی کاری دوم به نظر مناسب‌تر است.

مهم است در روند گروه از منزوی شدن افراد یا برجسته کردن نقش آنها اجتناب کنیم (افرادی که همیشه حرف می‌زنند، آنها که سکوت می‌کنند...). چنانچه بعضی موقعیت‌ها به دلیل تأثیر احساسی شدیدشان یا به علت دشواری هدایت گروه برای پرداختن به موضوعی معین موجب نگرانی سردسته می‌شود، او باید از آغاز این نگرانی را با اعضای گروه در میان بگذارد تا خود آنها تصمیم بگیرند می‌خواهند چه کنند.

جمع‌بندی و ارزیابی گروه

این امر به ویژگی‌های گروه حمایت متقابل بستگی دارد. گاهی ممکن است گروه پس از اتمام روند یاری‌رسانی همچنان به کار خود ادامه دهد یا به گروهی سازمان‌یافته با اهداف اجتماعی بدل شود. در موارد دیگر، گروه دیگر به این شکل به فعالیت خود ادامه نمی‌دهد، گرچه اعضای آن همچنان با یکدیگر در تماس‌اند، با یکدیگر کار می‌کنند یا به جنبشی بزرگ‌تر می‌پیوندند.

مهم است که با دستیابی تدریجی گروه به اهدافش، درباره‌ی پایان این کار گروهی نیز صحبت شود. بدین ترتیب، جمع‌بندی و ارزیابی گروه به‌صورت ناگهانی اتفاق نمی‌افتد، بلکه روندی است که خود گروه آن را شکل می‌دهد.

با نزدیک شدن به لحظه‌ی پایان، علاوه بر ارزیابی درجه‌ی حمایت‌گری، تغییرات ایجادشده و چگونگی پیشرفت گروه، می‌توان این پرسش را مطرح کرد که قدم بعدی چیست. بدین طریق، گروه یاری‌رسانی به پروژه‌ای انسانی و اجتماعی بدل می‌شود.



Portada: Variación sobre Paul Klee

مواجهه با پیامدهای سرکوب و خشونت و مبارزه با عوامل آن، دو پایی است که این کتاب با آن گام برمی دارد: دو خواهر جدانشدنی. همچنین، جان بخشیدن دوباره به اشکال مقاومتی که در طول راه آموخته ایم، که از طریق نافرمانی از فرمان سکوت یا بی تفاوتی می گذرد. ترجمه و چاپ فارسی **یقین و مقاومت: آغوش یاریگر همبودها** نه تنها کلمات این کتاب، بلکه جان و نیرویی را نیز که در آنها نهفته ترجمه می کند.