

Date of Report: 28/2/2015

Code: GF15.p1 (T.R)

أسرة (ت.ر) تتكون من 8 أشخاص الأم وخمس بنات و3 أولاد (تم الامتناع عن ذكر رموز الاسماء وأعمارهم بناء على طلب الحالة). رب الأسرة: (توفي عن عمر يناهز 40 عام)، أكبر الأبناء 14 عام، وأصغرهم 4 أعوام، أما مستوى الدخل فهو الفقر المدقع المصاحب لعزة النفس والعفة.

تسكن الأسرة غرب مدينة غزة (معسكر الشاطئ للاجئين)، هذا المخيم الذي طالما شهد جراح وآلام أهالي المخيم التي خطتها الهجمات الصهيونية المتكررة على قطاع غزة.

بدأت الابنة الحاجة (ت.ر) حديثها قائلة: "معاناتنا بدأت عند مشهد والدي في نزاعه الأخير منذ 36 عام، لم يكن يعاني من أي مرض لكنه الأجل، وما يدري أي منا بأي أرض أو عمر يموت، لقد باغته ألم فجائي في صدره،... وأخذت أنفاسه بالتسارع بشدة، استجدي أُمي بصوت منتحب وقال لها: "أنفاسي نار مشتعلة، إنني أشعر بسكرات الموت..، أوصيك بيناتي خير،.. أخذنا أنا وإخواني وأخواتي بالصراخ والنحيب... كان يتألم كثيراً..، إنه ألم الفراق المزوج بخوفه الشديد على أفواه صغيرة كثيرة..، لكنه أثر الرضا بقدر الله واستودعنا الله، ثم لأُمي..".

زاد الألم... وهزعت أنا وخوفي في ظلمة الليل للاستجد بالجيران، وبالفعل نقلوه للمستشفى حيث لفظ أنفاسه الأخيرة.. وأرجعوه للبيت ميتاً محملاً على نعشه..، وقررت العائلة الممتدة أن يبقى في البيت حتى الصباح لإتمام مراسم الجنازة والدفن بعد تجمع العائلة". "جلسنا جميعاً حول النعش طيلة الليل، كانت دموعنا تصلي وتستجدي والدي كي يستيقظ من جديد، لكنه لم يستيقظ....، قامت أختي الصغرى ذات الأربع أعوام بتقبيل جبينه ووجهه مرات ومرات وهي تقول بكلمات منتحبة: "بابا لماذا لا تيقظك قبلاتي كالعادة..". "وأجهشنا جميعاً بالبكاء، أيقظت بداخلنا مشاعر الفقدان والانكسار...، وقد أشفقت في هذه اللحظات على أُمي....".

"لم تتمالك ت.ر نفسها وأجهشت بالبكاء والنحيب...، وانتقلت مشاعرها المؤلمة بالفقدان والانكسار للجميع في مجموعة التركيز..، فأجهش الجميع بالبكاء... لقد أيقظت داخل كل منا أشياء عالقة بحاجة للتركيز والاحتضان".

تقول (ت.ر): "بعد انقضاء فترة العزاء، أخذت بالبحث عن عمل وبالفعل نجحت في تعلم الخياطة، وحصلت على عمل في مصنع، وبعدها نجحت في شراء ماكينة خاصة لي وأصبحت أعمل بشكل مستقل في المنزل، في بعض الأيام كنت أنام على ماكينة الخياطة من التعب حتى أوفر قوت اليوم للأسرة، وكانت أُمي تساعدني وتساندني وترضى عني،.. وبنييت وعليت وكبر إخواني وأخواتي.. وتزوجوا، وازدهرت الحياة...، وقد كان الثمن ضياع سنوات عمري في سبيل سعادة عائلتي..".

"بعد أن مضى قطار العمر بي وأصبحت في الثالثة والثلاثين من عمري، تقدم لخطبتي زوجي الحالي الذي يكبر أمي بثلاث سنوات، وقبلت...وبدأت بعيش حياة جديدة مع عائلتي الجديدة، أصبح لي زوجي المأوى والسند، وأصبحت أنا الأم لأبنائه وبناته اليتامى، كنت أفقد شعور الأمومة، الذي لم يقدره الله لي، فأزيد من اهتمامي بأبناء زوجي، وأفرح لسعادة لهؤلاء الأيتام وهم ينادوني بأمي...ولا يشعر بفرحة اليتيم إلا من عاش شعوره..".

شاركت (ت.ر) في جلسات التركيز المنعقدة في اللجنة الشعبية لمنظمة التحرير الفلسطينية والتي تنفذها الميسرة غادة رضوان، من مركز فلسطين للصدمة النفسية، خلال الفترة (10-9-2014 حتى 12-11-2014)، حيث حظيت بالمشاركة بعشر جلسات، بواقع جلسة واحدة أسبوعياً، مما ساعدها على تغيير استجابتها في المواقف من الاحساس بالفقدان والانكسار بالعصبية الشديدة إلى حالة من السيطرة الانفعالية، حيث أصبحت تسارع لإجراء اتصال مع مشاعرها السلبية لتجزئتها، والتواصل معها، فتغير بذلك الاستجابة السلوكية باحتضان المشاعر والتقرب من نفسها ومن العائلة.

كان من ثمار ونتائج العمل مع المشاركة (أ) ما يلي:

*من خلال سلسلة جلسات التركيز استطاعت المشاركة (ت.ر) استحضار مشاعر وذكريات عالقة من سنوات طويلة كانت تشكل لها مصدر من الألم الشديد والانكسار، وقد كان لجلسة شدة الاحتياجات والمشاعر الأثر الكبير في مساعدة المتمركزة على التواصل مع مشاعر خامدة مضى عليها أكثر من عشرين عام.. وتقول (ت.ر): "لقد استحضرت مشاعر مدفونة ومكبوتة من عشرين إلى ثلاثين عام.. نفسياً ارتحت..، لقد ساعدني التركيز على إزالة أحجار كبيرة من على صدري خلال الجلسات".

ساعدت جلسات التركيز المشاركة على تخطي أزمة الفقدان على مدار خمسة وثلاثين عام والتي امتدت من يتم الأب إلى العمم والحرمان من الأبناء باستحضار مشاعر إيجابية اتجاه وجودها مع عائلة تقدرها وتقدر جهودها، مما ساعدها على التعويض بالاعتزاز بنفسها وبإنجازاتها.. فأصبح لديها القدرة على التواصل مع الذكريات الحزينة والمشاعر السلبية وتحجيمها، حيث تقول (ت.ر): "لقد كانت نفسي دائماً مشحونة بمشاعر سلبية وذكريات حزينة، وقد ساعدتني جلسات التركيز على تخفيف حدة العصبية والضغط النفسي باحتضان مشاعري والتواصل معها".

أيضاً ساعدت جلسات التركيز الجماعية (أ) على الصمود النفسي من خلال استماعها لتجارب الآخرين في مجموعة التركيز، حيث نسجت علاقات جديدة مع صديقات جديرات، كما تم تعليم مجموعة التركيز بما فيهم المشاركة (ت.ر) استخدام بعض الأساليب و المهارات التي من شأنها التخفيف من حدة الضغط النفسي، من خلال أسلوب المسافة، وتجزئة المشاعر السلبية والتواصل معها ومشاركة هذه الأساليب مع أسرهم، حيث ساعدت مشاركة مهارات التركيز بين المشاركات وأسرههم على خلق أجواء جيدة في الأسرة، تساعد على ملئ بعض أوقات الفراغ والملل واستبدالها بأوقات حيوية، تزيد من حميمية العلاقات في الأسرة، حيث تقول الأم (ت.ر): "في السابق عندما

كان أولاد زوجي يفقدون أهمهم كنت أكتفي باحتضانهم وأنا يعترضني الألم، أما الآن فلدي القدرة على مساعدتهم بمهارات التركيز وأثق في قدرتي على ذلك.

* استكمالاً للأثر البعيد لجلسات التركيز، أصبحت (ت.ر) تقوم بدور الميسر مع أبناء زوجها، وكانت تتواصل مع الميسرة غادة رضوان لإنجاح جلسات التركيز في الاستماع الجيد والمساندة لأبناء زوجها من خلال تكرار مهارات التركيز بشكل دوري، مما ساعد الأسرة على خلق أجواء جديدة كما ذكرنا سابقاً.

* في نهاية الجلسات أثنى السيدة (ت.ر) بالشكر الجزيل على ما قامت به الميسرة غادة بالتدخل لمساعدتها في فهم مشاعرها والتواصل معها والتكيف قائلة: "بالفعل أنا مرتاحة الآن، أنا الآن أشعر بالسلام والرضا عن مشاعري وذكرياتى"، وقد تمننت في نهاية برنامج الجلسات أن تصل خدمات مشروع برنامج التركيز لتعزيز الصمود النفسي والاجتماعي لكل الأسر.
* تم تزويد المشاركات بأرقام هواتف المركز في حال احتياجهم للمساعدة في أوقات لاحقة.

نهاية قصة النجاح

ميسرة ومنسقة مشروع التركيز : غادة محمود رضوان