

QUIERO VIVIR SIN VIOLENCIA



أريد العيش بدون عنف
© لهذه الطبعة: م.أ.م. معهد أراغون للمرأة (IAM) حرره
م.أ.م. معهد أراغون للمرأة
© كتاب النصوص: فانيسا بيلسا صورو
© رسم: خوسيفا كراسكو.
التصميم الجرافيكي: خوسيفا كراسكو

الفهرس:

02	مقدمة.
03	مشاعر متعارضة.
04	ذكريات العيش مع العنف.
05	تطبيع العنف.
05	دور الطفل/ة الجيدة.
06	الشكوى ومغادرة المنزل.
06	دار الرعاية.
08	الترقب والقلق عند الزيارات.
09	أعراض العنف الجنسي عند القاصرين.
10	زيارات مع والدي.
11	الانسداد العاطفي.
11	الغضب المكبوت.
12	مزيج من المشاعر غير المعلنة.
14	زيارة إلى الطبيب الشرعي.
15	قلة الحدود. التلاعب.
19	الطبية النفسية.
20	الاستماع للآخرين يساعد.
20	حصص. تنبيهات.
20	التعلم العاطفي.
20	البوح بالخطأ.
21	حياة جديدة.



تدعوا العديد من المنظمات الدولية كاليونيسف (UNICEF) أو أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة إلى ضرورة سهر المؤسسات على ضمان نمو الأطفال في بيئات آمنة خالية من العنف، وكذا ضمان الوصول إلى التعليم المتساوي والتمتع بالحقوق التي يجب أن يتمتع بها الأولاد والبنات بصفتهم أطفالاً.

ضمان طفولة سعيدة خالية من العنف ضروري لتكوين مواطنين يحترمون ويضمنون الحقوق والحريات، ويستوعبون أن مكافحة العنف الجنساني ضرورة ديمقراطية، ليس فقط بالنسبة للمرأة، بل للمجتمع بأكمله.

يعد تعزيز مساحات المساواة الخالية من العنف ضد المرأة أمراً ضرورياً للتنمية الصحيحة والضرورية للأولاد و البنات. يعتبر تطوير بيئة وقائية والرعاية حقا أساسية للأطفال.

يعتبر العنف ضد المرأة انتهاكاً لحقوقها الإنسانية واعتداءً على حياتها وحريتها. وكثيراً ما يستخدم المعتدون بناتهم وأبنائهم كأداة لمواصلة إلحاق الأذى بالأمهات، والمضي بهذا الوضع إلى أقصى درجاته، أي القتل. ومنذ اعتبار البنات والأبناء ضحايا مباشرين للعنف الجنساني، فقد قُتل 29 قاصراً على يد والدهم انتقاماً من أمهم، مما أدى إلى ترسيخ العنف ضدها.

ومنزلهم وأصدقائه وصديقاتهم، المدرسة، العائلة...، للبقاء في ملجأ، كونهم الأكثر تضرراً و معاناة بسبب التغييرات المفاجئة.

تهدف **"أريد العيش بدون عنف"** أن تكون أداة مفيدة لأولئك المهنيين الذين يعملون في مجال العنف الجنساني ومع القاصرين بشكل عام، لأنه من الصعب جدًا على الأولاد البنات الذين يعانون من هذا النوع من المواقف في المنزل التعبير عن التجارب والعواطف التي يمرون بها، والشعور بالانسداد في معظم الحالات والخوف من رواية قصتهم بسبب انتقام محتمل.

ويمكن استخدام هذه القصة كأسلوب عمل يساعدهم على التعبير عن مشاعرهم وعواطفهم، ومن ثم يمكنهم إدارتها بطريقة أكثر ملاءمة ودمجها في قصتهم الذاتية.

من أجلهم، من أجل طفولة خالية من العنف.

استوحيت قصة **"أريد العيش بدون عنف"** من قصص وتجارب أولاد وبنات النساء ضحايا العنف الجنساني.

جاءت بهدف تسليط الضوء على القاصرين الذين يعيشون في منازلهم مع هذا النوع من العنف، والذين يُنسون أحيانًا تسعى إلى إيصال أهمية التجارب العاطفية أثناء الانفصال عن الوالدين وبعد خروج المعتدي من نواة الأسرة، مبينة أنه في معظم الحالات، لا ينتهي العنف بعد هذا الانفصال، بل يتحول، حيث تستمر ممارسة العنف من خلالهم بهدف الاستمرار في إيذاء الأم.

تتناول هذه القصة مختلف المراحل التي يمر بها القاصرون، سواء على المستوى الظرفي أو العاطفي.

ضمن التنوع الكبير في المواقف التي يمكن أن تنشأ، أردنا أن نشير بشكل خاص إلى هؤلاء الأولاد والبنات الذين يتخلون عن بيئتهم بأكملها

فانيسا بيلسا صورو

أخصائية نفسية مصلحة رعاية القاصرين م.أ.م

Página 1.

مرحبا!

أنا اسمي أنا وعمري 9 سنوات.

هذا أخي الصغير مرتين، عمره 5 سنوات.

هذه قصتنا عندما انفصل والداي وكيف تغيرت حياتنا.

كنت أعلم من بعض زملائي في المدرسة أن هناك بعض الآباء ينفصلون.

لكن لم أكن أتصور أن يحدث لي هذا.

Página 2.

شعرت بالغرابة عندما أخبرتنا به أمي، كنت حزينة وفي نفس الوقت مرتاحة. أتذكر أن أخي مرتين كان يبكي.

أبي لم يكن يعامل أمي جيدا، كان يقول أشياء قبيحة وكنت أتألم عندما أسمعها.

لكن مع الوقت اعتدت عليها.

في بعض الأحيان كنت أتمنى لو أتحول إلى هولك و يتوقفان عن الشجار عندما يرياني ضحمة.

عندما كنت أقف أنا وأخي بينهما كان أبي يصرخ فينا ويخيفنا.

كانت تطلب منا أمي المغادرة واللعب في غرفتنا... لكنني لم أكن أستطيع التوقف عن التفكير بها.

كنت أنا ومارتين نغطي آذاننا ونغني حتى نبتعد عن الخوف ولانسمعهما.

لقد تعلمنا أن نعيش هكذا . اعتدنا على ذلك. تعلمنا أن نرى كل ذلك عاديا، لكن الآن أعلم أنه **لم** يكن كذلك. يسمى ذلك **بالعنف** وليس جيدا لأحد.

كنت أحاول التصرف بشكل جيد والقيام بواجباتي، وأكون مطيعة حتى أتجنب غضب أبي، و لكن لم يكن ذلك كافيا.

تغير كل شي عندما قررت أمي **التبليغ** عن أبي لمعاملته السيئة لها.

في ذلك اليوم غادرنا المنزل وأخذتنا أمي إلى بيت كبير به أمهات وأبناء آخرون مروا بنفس ما مررنا به نحن. في البداية كنت خائفة وحزينة.

تركنا منزلنا وأصدقائنا ومدرستنا... أخبرتنا أمي أن ذلك سيكون مؤقتا.

عندما يكون هناك عنف في المنزل فمن الأحسن المغادرة، حتى وإن اقتضى ذلك تقبل التغييرات.
كان هناك أطفال بقوا في البيت والأب هو الذي غادره. آخرون ذهبوا مع الأم إلى بيت الأجداد وآخرون غادروا مع أمهم إلى بيت مستأجر.

قالت لنا الأخضائية النفسية أن بيتنا هو مع الأشخاص الذين نحبهم وبقاؤنا معا يجعل الأمور على ما يرام.

كان لنا غرفة وأشياء للعب والرسم، كانوا يعاملوننا جيدا. على الرغم من ذلك كنت أرى أمي تبكي كثيرا.
أخي كان يريد العودة إلى المنزل وكنت حزينة لأنني لم أكن أعرف كيف أساعدهما.
بعد أيام أخبرتنا أمي أننا سوف سنبدأ في لقاء أبي وسنمكث معه طيلة نهاية الأسبوع.
شعرت بغصة في حلقي وأردت البكاء.

وماذا لو كان أبي غاضبا منا؟ وماذا لو لم يعد يحبنا؟ وماذا لو إلتقى بأمي وأذاها؟

في الليل عند الذهاب إلى الفراش تتبادر إلى ذهني تلك الأفكار. ولم أكن أعلم كيف أتخلص منها.

كان الذهاب إلى فراش أمي لتقص علي حكاية يساعدي على طرد مخاوفي.

Página 8.

في أول يوم مع أبي كان أخي يبكي لأنه لم يرد الابتعاد عن أمي.

تظاهرت بالشجاعة وأخبرته أننا سنكون بخير بالرغم من... أنني كنت أشعر بصداع في الرأس وألم في البطن.

اصطحبنا أبي ولم أفهم لماذا لم يستطع المجيء لأخذنا من البيت. كان مسرورا جدا

قدم لنا الكثير من القبلات واشترى لنا الهدايا. استمتعنا كثيرا...

لم يعجبني أن يطرح علي ذلك الكم من الأسئلة حول أمي... لم أكن أعلم بماذا أجيب!!

Página 9.

عند عودتنا لم أرد إخبار أمي، وقلت لها أن كل شيء على ما يرام!

مارتين كما يتصرف بشكل سيئ بعض الأيام. أظن أنه كان يود أن يقول لنا شيئا لكن لم يعرف كيف.

Página 10.

أنا أيضا يحدث لي ذلك في بعض الأحيان، أشعر بالرغبة بالصراخ وكسر أشياء أو أغضب ولا أعلم لماذا.

أشعر بالذنب بعد ذلك لأنني قلت شيئاً قبيحاً لأخي أو أمي، لكنني لا أعرف التوقف عندما يحدث ذلك.

هل حدث لكم ذلك من قبل؟

Página 11.

أحياناً عندما أكون في المدرسة الجديدة لا أستطيع التركيز. أجد صعوبة في التعرف على أصدقاء جدد، لا أرغب في الحديث مع أحد.

أريد العودة إلى المنزل... لكن في نفس الوقت لا أريد وأشعر بالرغبة في البكاء.

حتى تأتي أمي لاصطحابنا وأحاول جاهدة أن لا تراني حزينة ولأنني أريدها أن تكون أكثر سعادة.

Página 12.

في أحد الأيام أخذتني أمي لأتحدث مع فتاة لطيفة جداً في مكان يسمى المحكمة.

طرحت علي الكثير من الأسئلة حول أمي وأبي، لكنني لم أجرؤ على قول أي شيء سيئ عن أبي... ماذا لو أخبرته؟ هل سيغضب مني ومن مارتين؟

ظننت أنه من الأحسن إخبارها بالأشياء الجيدة فقط.

بدأت الزيارات مع أبي تعجبني أكثر، كان بمقدورنا أنا ومارتين اللعب ومشاهدة التلفاز حتى وقت متأخر، ولم نكن ندرس إلا قليلاً، وكان هو يشتري لنا ونأكل ما نريد...

الأمر السيئ كان عندما استمر أبي في قول أشياء سيئة عن أمي. لم تكن موجودة هناك!
لم أكن أفهم شيئاً، لكنني شعرت بالسوء.

كان مارتين يطلب رؤية أبي أكثر لأنه كان يقول إنه مملٌ جداً الذهاب إلى النوم مبكراً، وعدم القدرة على اللعب إذا لم تقم بواجبك المنزلي.

أو عدم القدرة على تناول الكثير من الحلويات وكان يصرخ بأن الأمر أكثر متعة مع أبي
لقد فكرت كذلك ذات مرة ولكن لا أعلم... في نفس الوقت كنت أتذكر كل ما فعلته أمي من أجلنا ثم أنسى.

في أحد الأيام، أخبرتنا أمي أنها ستأخذنا لنتحدث إلى شخص سيساعدنا على الشعور بالتحسن ويمكننا أن نخبره بكل ما يقلقنا.

قلت في نفسي إنني لا أريد أن أخبر أسراري لشخص غريب.

عندما ذهبنا أدركت أن هناك أولاد وبنات آخرين يعانون من نفس الوضع وأنهم يشعرون بنفس الشعور الذي نشعر به.

Página 16.

قالوا أشياء مثل أنهم أحيانًا كانوا يحبون أباهم وفي أحيان أخرى كانوا يكرهونه.

كانوا خائفين من إخبار أبيهم بأشياء عن أمهم وشعروا بالسوء عندما تحدث أحدهم بشكل سيء عن الآخر.

كانوا يشعرون بالأسف على أبيهم لأنه قال أنه لم يتبق لديه مال لشراء أغراضهم.

كانوا لا يشتكون في بعض الأحيان من أشياء خوفا من أن يغضب الأب من الأم.

قلت إنه كلما ذهبت مع والدي شعرت بالحزن أو الخوف من ترك أمي وحدها لأنني لم أكن أعرف ما إذا كانت ستكون بخير أم لا.

سعدت لتمكني من التعبير عما كنت أشعر به!

Página 17.

كنت أشعر براحة أكبر كلما ذهبنا للتحدث مع الطبيبة النفسية. أخيرًا، هنالك شخص فهم ما كان يحدث لي دون الحاجة إلى قول ذلك.

كانت تحتفظ لي بالأسرار التي لم أرغب في إخبار أمي أو أصدقائي بها وساعدتني في حل مشاكلي.

أخبرتنا أنه عندما نتوقف عن رؤية بعضنا البعض ويحدث شيء ما يجعلنا نشعر بالسوء أو يزعجنا أو نعتقد أن ذلك ليس صحيحًا، ينبغي علينا أن نخبر أمهاتنا، ومدرسينا، وطبيبنا، وأحد أفراد أسرتنا، إلخ.

Página 18.

تعلمت أنني لست الشخص الذي يجب أن يعتني بأمي أو أخي عند الزيارة مع أبي. يجب أن أعتني بدراستي، وواجباتي المدرسية وأصدقائي واللعب. أستطيع أن أساعد في المنزل، وقبل كل شيء أنا طفلة!

اكتشفنا أن الأسرار، إذا احتفظت بها لفترة طويلة، تسبب لك آلام في البطن، وصداعًا، وأحيانًا تجعلك تتقيأ.

تذكرت عندما تقيأ مارتين دون أن يمرض. أعلم الآن أن السبب في ذلك هو أننا لا نقول ما لا يعجبنا ونحمله في أذهاننا لفترة طويلة.

Página 19.

لقد علمونا أننا لسنا مسؤولين عن الشجارات في المنزل، وأنه عندما يغضب أبي ويصبح مزاجه مثل الوحش، فإن ذلك ليس لأننا تصرفنا بشكل سيئ أو لم نطع أو لم نأكل...

افتكرت أنه لم يكن خطأ أمي أيضًا، وربما كان على أبي أيضًا الذهاب إلى مكان مثلنا حيث يعلمونه كيف يكون أكثر هدوءًا وألا يغضب كثيرًا.

والآن... ها نحن هنا، في منزل جديد، مع أصدقاء جدد، ومدرسة جديدة، وحيوان أليف جديد! تعلمت أن الأشياء التي تجعلك حزينًا أو غاضبًا، أو التغييرات التي تخيفنا كثيرًا، ستتحسن وتصبح فرصًا للحصول على حياة أكثر سعادة، عندما يمر الوقت وتتلقى المساعدة.

ضمان طفولة سعيدة خالية من العنف ضروري لتكوين مواطنين يحترمون ويضمنون الحقوق والحريات، ويستوعبون أن مكافحة العنف الجنساني ضرورة ديمقراطية، ليس فقط بالنسبة للمرأة، بل للمجتمع بأكمله."
