

تطبيق النهج النفسي- الاجتماعي
على حماية المدافعين عن حقوق الإنسان



مقدمة

يؤدي المدافعون عن حقوق الإنسان أعمالهم في سياقات يقع فيها العنف بعدة أشكال. الأمر الذي يؤثر حتماً على المدافعين عن حقوق الإنسان عاطفياً على الصعيد الشخصي و العام كليهما، بما يسببه من خطورة أو تهديد، وما ينجم عنه من خوف أو ضيق.

ينبغي أن تؤمن طرق التدخل لمساعدة المدافعين عن حقوق الإنسان الرعاية النفسية الاجتماعية للأفراد والمجموعات. هذا يعني- بالإضافة إلى عدد من العناصر الأخرى - الحرص الجاد على مراعاة مبدأ "منع الضرر" فيما نقدمه من إجراءات للتدخل. من الضروري أن يبقى ميسرو هذه الإجراءات على استعداد للتعرف على أعراض الضغوط النفسية والعاطفية الفردية والجماعية، وأن يتمتعوا بمهارات المرافقة النفسية الاجتماعية حتى يتمكنوا من توفير استجابة كافية بما يتناسب ونوعية الوضع.

في هذا الدليل نوضح بإيجاز ما نعنيه بالنهج النفسي الاجتماعي، وعناصره الرئيسية، وأهم تداعياته على حماية المدافعين عن حقوق الإنسان.





1. ماهو النهج النفسي الاجتماعي؟

نحن وبالإشارة إلى اجناسيو مارتن بارو [Ignacio Martin Baró] - مرجعاً- نعرّف النهج النفسي الاجتماعي كعدسة نسلط من خلالها الضوء على أثر السياقات الاجتماعية والسياسية على السلامة العاطفية للبشر بدلاً عن تشخيص ومرضنة الاستجابات المتعلقة بوضع صادم ما، تلك الاستجابات تُرجع إلى سياقها، وتعتبر جزءاً من السياق الاجتماعي والسياسي الذي تنشأ فيه.

يقوم النهج النفسي الاجتماعي المقترح في هذا الدليل على:

- عدم التطبيع مع العنف، والتوقف عن مرضنة ما ينتج حياله من ردات فعل اجتماعية وسياسية.
- التوعية بضرورة المطالبة بأوضاع أفضل وضمان حقوق الإنسان بهدف خلق سياق يسمح بصحة نفسية أفضل.
- مناقشة مختلف الأبعاد التي تسمح بأوضاع أفضل للصحة النفسية، مثل الظروف العاطفية، والجسمانية، والذهنية والروحية والاقتصادية، على نحو شامل.



عوضاً عن التأسيس لمقاربة فردية، والتي تعنى بالسلامة الشخصية والرعاية الذاتية حصراً، نحتاج إلى التركيز على السياق الجمعي والظرفي. فنتصور المقاربة النفسية الاجتماعية عدسة من خلالها:

*نحدد، ونحلل ونواجه شتى آثار العنف السياسي الاجتماعي على الفرد والمجتمع

*فهم الصيغ الفريدة التي يتبعها الناس في التأقلم، والمرونة، والتركيز على التأهيل والاستقلالية بدلاً عن وجود مرض، أو إعادة انتاج الضحايا على المستوى الفردي أو الجمعي



2. المبادئ والمعايير الأساسية للمرافقة النفسية الاجتماعية

مقاربة "منع الضرر" الأخلاقية: الوقاية من احتمالات وقوع الخطر وتخفيفها في جميع تدخلاتنا.

أهمية السياق: نحن نحلل ردات الفعل، والآثار الناتجة وفقاً للسياق الذي تحدث فيه.

ليست معالجة نفسية: على الرغم من أن المرافقة النفسية الاجتماعية تهدف للتصدي لآثار وتبعات الأحداث الصادمة، وربما اتخذت طابعاً علاجياً أو مساعداً على الشفاء، إلا إنها ليست مرافقة مرضية.

الاحترام، المسؤولية والتحكم: ينبغي تنفيذ عملية المرافقة باحترام عميق تجاه استقلالية الأفراد والمنظمات ويمتد هذا الاحترام إلى ما تقدمه هذه الأطراف من وقت وإمكانيات وقرارات. من الضروري تجنب جميع مظاهر الإكراه أو التلقين أو الترتيبية في العلاقة.

تجنب إعادة إيذاء الضحايا: من المهم أن توفر عملية المرافقة الدعم والتمكين، وأن تخلو من خطاب العجز أو استحالة رفع الضرر.

تعزيز التكامل: نحن نرسخ للتفكير متعدد التخصصات للوضع، ومشاركة المعلومات، والمقترحات والتصورات المختلفة من مختلف المجالات ذات الصلة.

الاعتماد على "الاستجابة المرنة": نحن نعطي الناس الوقت لتغيير الأوضاع الصادمة، وتنمية آليات التأقلم الخاصة بهم.

الانحياز الأخلاقي: نحن نتخذ موقفاً أخلاقياً من تحليل السياق، وندعم الشخص للمطالبة بحقوقه بدلاً عن الاكتفاء بالتنقيب في الأعماق عن تفسير لما يتعرض له من معاناة.

هدف التغيير: استصحاباً للمبدأ السابق المتعلق بالانحياز: نحن نتطلع إلى

تغيير الواقع: عبر الالتزام بزيادة مستوى كفاءة حقوق الإنسان والدفاع عنها.



3. الآثار النفسية الاجتماعية للعنف: ماذا نعني بتلك العبارة؟

الآثار النفسية الاجتماعية للعنف الاجتماعي السياسي تشكل جملة من الضغوط النفسية، والشعور بالفقد، والأذى، والتغيرات التي يعانيها الأفراد والمنظمات والمجتمع نتيجة لذلك العنف. وتشيع في سياق الدفاع عن حقوق الإنسان حالات الصدمة والضغط.



الصدمة

الصدمة تجربة تشكل تهديداً لسلامة الفرد الجسدية أو النفسية. وهي ترتبط مع شيوخ الفوضى والارتباك أثناء الحدث المعني، وتجزؤ الذاكرة، غياب الشعور بالمعنى، والذعر، والتناقض الوجداني أو الدهول.

وقد يتعرض المدافعون للإصابة بـ "صدمة ثانوية، أو غير مباشرة" عندما يسمعون، أو يشاهدون أو يقرأون عن أحداث صادمة وقعت لآخرين.

تحدث الصدمة غير المباشرة بسبب تأثر المساعد عميقاً بتجربة الضحايا الذين يعمل معهم. يسمع المدافعون قصصاً مزعجة بانتظام، ويواجهون حالات من العنف والفقر والنكبات. وعليه فإن الصدمة الثانوية ملازمة للعمل في مجال حقوق الإنسان.

ونحن نستخدم مفردة **الإسقاط النفسي** فيما يتعلق بالصدمة غير المباشرة للإشارة إلى الأثر الذي تتركه قصة الضحية في تجربة الشخص المرافق الخاصة أو مشكلاته. على سبيل المثال قد يستدعي الحديث عن الاغتصاب أو الحزن على فقد شخص عزيز المستمع إلى تذكر ما مرّ تجربته الشخصية مع الاستغلال أو الفقد.



الضغط

الضغط هو استجابة عادية لتحدي جسماني أو عاطفي، ويحدث عندما يختل توازن متطلبات وضع ما مقارنة بالموارد المتاحة للتكيف معه.

وقد يكون الضغط النفسي حاداً (عندما يحدث بسبب مواقف خطيرة، أو تهديدات، أو اعتداءات) أو تراكمياً (عندما يطرأ بسبب عوامل يومية كفقير البيئة العملية، والإفراط في العمل، وغيرها).

إجهاد التعاطف وهو أحد أنواع الضغط النفسي التي تشيع في أوساط المناصرين. وهو عبارة عن إرهاق عاطفي يحدث نتيجة لمرافقة أشخاص يمرّون بتجارب قاسية.

وهناك أيضاً **الإنهاك**، وهو من تداعيات الأوضاع الضاغطة، ويتميز بحالة الانطفاء الجسدي، والعاطفي والذهني. ومن أعراضه: الإرهاق، والشعور بالعجز، واليأس، والخواء العاطفي، أو اكتساب مواقف سلبية حيال العمل، والحياة، والناس.



4. عوامل الخطورة التي يواجهها المدافعون الحقوقيون



الدور المضاعف: يعمل المدافعون الحقوقيون مع الضحايا الآخرين ويقدمون لهم الدعم، ولكن في الوقت ذاته قد يكونوا هم أنفسهم من ضحايا الاعتداءات.

ضغط العمل الزائد، والمسؤولية المفرطة: نميل إلى الشعور بالذنب عندما نرغب في الراحة، أو الاهتمام باحتياجاتنا الخاصة، مما يؤدي إلى متلازمة البطة أو البطل الخارق.

الحساسية العالية تجاه الظلم: الحساسية المرتفعة-يزيد من حدتها الشعور بالعجز الناجم عن ظاهرة الإفلات من العقاب- مما يؤدي لليأس.

ضبابية المكانة والسمعة المجتمعية: في بعض المجتمعات يعتبر المدافعون عن حقوق الإنسان أناساً يتسمون بالشجاعة والالتزام، وفي أوساط أخرى يرتبط نشاطهم بالأعمال التخريبية.

العلاقات العائلية الهشة والمضطربة: عادة ما يختار المدافع ألا يشرك عائلته في أنشطته ليجنبهم، ويجنبهم القلق، ويقيهم من المخاطر. يؤدي هذا الأمر إلى تباعد عاطفي، بل وجسدي أحياناً

ديناميكيات السلطة داخل المنظمات: في حالات عديدة، تفرز منظمات الدفاع عن حقوق الإنسان أنماطاً مؤذية من صراع القوى، وربما كانت ذات الأنماط التي تحاول تغييرها خارج المنظمة. فينتج عن هذا الصراع قدر كبير من التوتر، مما يقوّض هيكلها المصمم كمساحة آمنة.



5. أثر الخوف على الأمن والسلامة

التمييز بين الخوف والمخاطرة

الحياة والقرارات الأمنية

ما الخوف إلا آلية للحماية في مواجهة الخطر، تساعدنا على اكتشاف التهديدات التي تعترضنا، واتخاذ قرارات أفضل حول كيفية حماية أنفسنا. وقد تمكن الكثير من الناس من النجاة بفضل الخوف.

إلا إن الخوف قد يعزل أيضاً، ويشلّ، ويمتد إلى جميع مناحي حياة الفرد. الخوف هو الاستراتيجية الأكثر فعالية للسيطرة الاجتماعية: وذلك باستغلاله وتوظيفه لحل النظام الاجتماعي وتفكيكه.

من المهم التمييز بين الخوف والمخاطرة

ينطوي الخوف على قلقٍ من اعتداء محتمل. المخاطرة هي احتمال أن يحدث الاعتداء، وهذا الاحتمال يعتمد على عدة عناصر يتحتم تحليلها معاً: السياق، والفاعلون، والضحايا المحتملون، والقدرات، والأحداث السابقة، إلخ.



يمكن الشعور بالخوف بلا مخاطرة، والعكس صحيح!

من المهم للغاية معرفة المخاطر واستراتيجيات الحماية الممكنة للوعي بمخاوف المدافع المتعلقة بوضعه الخاص. وسنحتاج أيضاً إلى تقييم مدى جدوى استمرار أنشطة الدفاع عن الحقوق دون تجاوز الحد المقبول من المخاطرة.

ولضمان ذلك، نعتمد على تحليل مخاطر موضوعي، يأخذ في الحسبان سير حياة الأفراد والمنظمات وحاجاتهم، ويضع الناس أنفسهم في قلب استراتيجيات الحماية.

يرفض المدافعون في كثير من الحالات الاعتراف بالخوف، يحسبونه علامة على الضعف، أو عدم التزام، أو جبناً. إلا إنّ الخوف شعور قوي جداً قد يشوّه الواقع، إما بالمبالغة، أو بالشلل، أو الإنكار، أو التبسيط، أو تعطيل القدرة على النظرة الواسعة لجميع احتمالات المخاطر.

من الضروري التمييز بين الواقع والإسقاط الناتج عن الخوف. علينا محاولة تحقيق التوازن العاطفي الذي لا يستخف بالمخاطرة، ولكن لا يجعل الشخص مرتبكاً عند الخوف، أو عاجزاً عن التصرف.



6. اكتشاف المرونة وتعزيزها: عوامل التكيف

ينبغي أن نركّز مقاربتنا لعمليات المرافقة على اكتشاف موارد الأفراد والمجموعات وتقويتها. ولفهم أشكال التأقلم والمرونة عند الناس، من الضروري أن نركّز على إعادة التأهيل والاستقلالية، بدلاً عن التركيز على وجود علة مرضية ما أو إيذاء الضحايا أو المجتمع مجدداً.

"التأقلم" يشير إلى ردات الفعل التي تُستفز في مواجهة الأذى، أو استجابة لآثار تجربة عنف أو رعب.

عندما نتحدث عن "التأقلم" نشير إلى الاستجابات والآليات التي يستدعيها الأشخاص في مواجهة الرعب والتجارب القاسية.

بوعي أو بدونه يطور الناس آليات للتكيف تسمح لهم بتعديل الاضطرابات التي أفرزتها تجاربهم القاسية بهدف استعادة التوازن الصحي

يظهر الناس أنواعاً من استجابات التأقلم وفقاً لحاجاتهم الشخصية والاجتماعية.

المرونة هي القدرة على توظيف الآليات التي تساعد

الفرد المدافع عن حقوق الإنسان، أو المجموعة المدافعة

عن حقوق الإنسان على تجنب الانهيار في مواجهة الشدائد.

من جانب آخر نحن نتحدث عن "المرونة" بصفتها القدرة على تجاوز الظروف القاسية، والضائقة، والمؤلمة، التي تحفز آليات التكيف عند الأفراد والجماعات كليهما.

ولا تنحصر المرونة في القدرة على مجابهة آثار العنف، أو التعامل مع أعراض ما بعد الصدمة، ولكنها تعزيز شامل للأفراد والمجتمعات ليتحلوا بالإبداع والمبادرة في

مواجهة هذه الأوضاع.

7. الرعاية الشخصية

من المهم وضع استراتيجيات للرعاية عند التعامل مع حالات العنف السياسي المرهقة، والعديد من التحديات المستمرة، لتفادي آثار المعاناة، أو تخفيفها والتعافي منها، ولتوفير مساحات تدعم قدرات التأقلم والمرونة. الالتزام بالرعاية كمحور مركزي، والتشجيع المستمر لتبني فلسفة للرعاية تسري في جميع ممارسات المنظمة وعلاقاتها وتقاليدنا.

ماهي "الرعاية الذاتية"؟

الرعاية الذاتية تشير إلى تحديد وتنفيذ جميع الأنشطة التي تُشبع مختلف نواحي تكاملنا، وتساعدنا على الراحة، والاعتزال، والتغذية، أو تقوية أنفسنا. لا توجد صيغ قياسية للرعاية الذاتية. على كل شخص إيجاد الطرق التي تناسبه للتأقلم، والتي قد تختلف من وقت لآخر. الاهتمام بأنفسنا يبدأ من القدرة على تحديد حاجتنا، وإدراك أننا لا نقدم الدعم فقط، بل نحتاج أن نتلقى الدعم بطريقة متوازنة لكل من الفرد والمجتمع.

للإنتباه عند الحديث عن الرعاية

إدراك أنّ العمل في سياقات العنف السياسي له تبعاته وآثاره على حياة البشر، حتى إن استخدمت أدوات الرعاية استخداماً مثالياً.

الذات ينبغي ألا تُفرض فرضاً، بل يجب أن تكون متجذرة في التأمل النقدي لدى الفرد والمجتمع كليهما، حيث توجد فكرة شائعة مفادها إنّنا برعاية أنفسنا نستطيع تحسين مقاومة الاعتداء بالعنف، وتحسين العمل على الدفاع عن الحقوق، وتمييز حالات الخطر والحماية بسهولة أكبر.

هناك جدل حول مفردة الرعاية الذاتية، لأنها تشدد على الفرد بمعزلٍ عن المجتمع، أو البيئة، وتعطي انطباعاً بأنّ الفرد وحده المسؤول عن رعاية نفسه، وتوجيه اللوم بالتالي على من من الضروري أيضاً عندما نتحدث عن الرعاية الذاتية، يعجزون عن الوفاء بتلك المسؤولية أن نضع في الحسبان أن سلامة الفرد لا تعتمد فقط على العوامل أو القرارات الشخصية. تتطلب المقاربة النفسية الاجتماعية استراتيجيات شاملة تتناول شتى الأبعاد (شخصية، جمعية، ومنهجية).



8. الرعاية العامة

استراتيجيات رعاية الفريق/الرعاية المؤسسية

يتعين على منظمات حقوق الإنسان أن تضع في الحسبان إن الاهتمام بالديناميات الداخلية جزء من بنود العمل، لأنها ركيزة أساسية أيضاً للشعور بموضوعية تصرفاتنا، واتساقنا الداخلي، والقدرة على العمل.

الرعاية الجماعية والتنظيمية

لا بد من أن تكون الرعاية جهداً جمعياً، وليس فردياً فقط. وهذا يعني أن على المنظمات تأسيس ثقافة تنظيمية تحتضن ديناميات الدعم البنيوي والمتبادل. بما في ذلك تقييم علائق القوى، وصنع القرارات الفردية والجمعية التي تراعي مصلحة الجميع. وتشتمل هذه الثقافة أيضاً على مدى مناقشة ما يختبره أعضاء المنظمة من مخاطر ومعاونة ومخاوف على مستوى جمعي. فمن المهم التحقق من مدى الترويج لقصص التضحية ومواقفها، سواءً أكانت هناك نزعة للإفراط في العمل، أو أنماط سامية في علاقات القوى.

التحديات والقيود على الرعاية المؤسسية

إنَّ الرعاية التنظيمية هي دينامية مستمرة وتحدي قائم ولا تخلو من الصعوبات والقيود. من التحديات الشائعة التي تواجه تنفيذ الاستراتيجيات والتدابير النفسية نجد:

حتى تكون الرعاية التنظيمية فعالة لا بد من أن:

- تغير السياق والصراعات الداخلية، والقيود المتعلقة بشؤون الأفراد أو الموارد المالية، و تطبيع العنف، مقاومة التغيير، والمشاعر الطارئة مثل الخوف أو الشعور بالذنب.
- ضيق الوقت أثناء فترات العمل، وحجم العمل الزائد الذي يصعب معه وضع الأدوات النفسية الاجتماعية ضمن الأولويات. إذ تقل وتيرة تطبيقها تحديداً عندما تكون الحاجة إليها أشد إلحاحاً.
- قد لا يشارك الأفراد في المنظمة الدرجة ذاتها من الأهمية فيما يتعلق بالمقارنة، وقد تنشأ توترات مع من يحاولون وضعها ضمن الأولويات.
- الجوانب التي تدفع الناس لتحمل تبعات الضغط أو الخوف بدلاً عن الحديث عنه مثل الاعتقاد بأن تلقي الدعم يدل على الضعف.
- سرعة معدل تغيير فرق العمل، والذي يسهل معه فقدان الذاكرة التاريخية للأدوات المتاحة والمعرفة بها.



9. إدماج نهج نفسي اجتماعي في أعمال الحماية هو:

تحديد أثر السياق: يتعرض المدافعون في سياقات العنف الاجتماعي السياسي إلى مستوى عالٍ من الضغط الذي توازيه تبعات عاطفية فردية أو جماعية تلقي بظلالها على إدارة الأمن والسلامة.

فهم النطاق الواسع من الآثار النفسية الاجتماعية للعنف على الأفراد والجماعات: كن مستعداً لمناقشة المشكلات الشخصية، ولاحظ طريقة تعامل كل فرد مع التهديد والمخاطرة، وافهم كيف يؤثر ذلك على حياة كل منهم.

تضمين مبدأ "منع الضرر" كأحد المبادئ الموجهة في عملنا: كن واعياً بإحتمال تكرار الحلقات الصادمة أو القاسية لدى بعض الأشخاص المشاركين. إذ أنّ تقليل هذه المخاطر للحد الأدنى من الأهمية بمكان.

معرفة العلاقة بين الأثر العاطفي والسلامة: ضع في الحسبان أهمية المشاعر والخبرات السابقة عند تطوير خطط الحماية.

فهم إن الرعاية والحماية لا تتجزآن: ينبغي أن تشمل استراتيجيات الحماية الوقاية من الإنهاك، والعناية اليومية، والسلامة الجسدية، والعاطفية، والمادية، والروحية، ولا سيما عقب أوقات الأزمات ضمن المجموعة.

وضع ما يلزم من ظروف الفرد والمجتمع لتنفيذ التدابير والبروتوكولات في الحسبان: قد تبدو خطة الحماية مثالية على الورق، ولكنها تصبح أقل نفعاً إن لم تتوفر المسؤولية الجماعية، أو شحّت الموارد.

ملاحظة ديناميات العلاقات، والتشبيك مع المنظمات الأخرى: مدى تماسك أو تفكك التحالفات يعتمد جزئياً على آليات التواصل، وأنواع القيادة، وأساليب العمل المشترك، هي المناحي التي ركزت عليها المقاربة النفسية الاجتماعية في عملها لدعم الترابط الجماعي والشبكات.



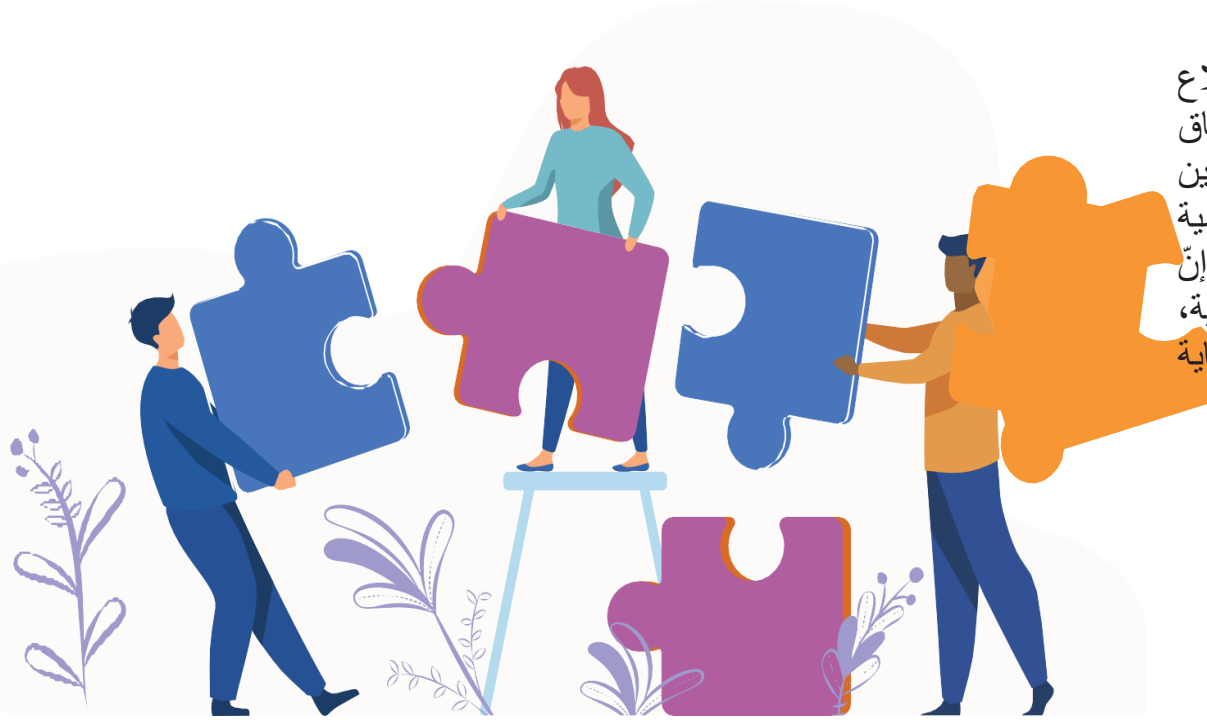
الخلاصة

لكل منظمة أو مجموعة تعمل من أجل الدفاع عن حقوق الإنسان عالمها الخاص من الأحداث التاريخية، والأهداف، والنضالات، والتقاليد، والأساليب القيادية، والمعاناة من العنف، ووجهات النظر تجاه العالم، والذي لا يتكرر ولا يشبه غيره. عند تضمين المقاربة النفسية - الاجتماعية في العمل لحماية المدافعين عن حقوق الإنسان فليس ثمة صفة تصلح للجميع، أو صيغة جاهزة مسبقاً.

تحتاج كل منظمة إلى نوع معين يناسبها من المصاحبة، له وتيرته، وأهدافه ومقاربتة، اعتماداً على السياق الاجتماعي السياسي. ممارسة المصاحبة النفسية- الاجتماعية لا تتسم بالجمود، ولا تتبع "أجندة" لها. بل تتطور وفقاً لواقع راسخ يطرأ من مساحات المشاركة مثل ورش العمل، أو عمليات المصاحبة.

المباديء والمفاهيم المفسرة في هذا الدليل تشكل أساساً لتضمين تصور نفسي-اجتماعي جديد في هذه العمليات. إلا إن المنظمات أو جماعات المدافعين هي المنوط بها وضع اهتماماتها، وأولوياتها، وقدراتها في المحك، لرسم خارطة طريق تلائم احتياجاتها.

يتعين على أولئك الذين يعملون على تيسير هذه العمليات الاضطلاع بدور تضمين هذا المنظور النفس-اجتماعي والاهتمام بأثر السياق الاجتماعي والسياسي على السلامة العاطفية للأفراد والجماعات الذين نرافقهم. بينما نلتزم دائماً بمبدأ "منع الضرر"، علينا أيضاً وضع أهمية للمشاعر والتجارب السابقة عند تطوير خطط الحماية. نحن ندرك إن الرعاية والحماية أمران لا يتجزآن، ونفهم إن السلامة الجسدية، والعاطفية، والمادية والروحية هي جزء من استراتيجيات حماية المدافعين عن حقوق الإنسان والجماعات.



الحماية الدولية، 11 شارع دي لا ينير، بروكسل B-1060، بجليكا.
ISBN: 978-2-930539-92-8 EAN: 9782930539928

مؤسسة أوك، مؤسسة فورد، صندوق سيجريد راويزنغ (SRT) والوكالة الدولية السويدية للتعاون والتنمية (SIDA)

هيلينا مانريك
Helena Manrique

سارة باستور، زينيدي رودريغيز، ميريديث فيت
Sara Pastor, Zenaide Rodrigues, Meredith Veit

#astrocreativa

مركز الخليج لحقوق الإنسان (GCHR)



ما لم يذكر خلاف ذلك، هذا العمل مرخص بموجب

www.creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/

الناشر

بدعم من

البحث الأصلي والمحتوى

تنسيق ومراجعة وتحرير

التصميم الايضاحي

الترجمة إلى اللغة

العربية

المشاع الإبداعي