



کتابچه درمان آسیب دیدگی

کارولین یودر



کتابچه درمان آسیب دیدگی

کارولین یودر



توانا
TAVANA

آموزشکده آنلاین
برای جامعه مدنی ایران

e-collaborative

for civic education



آموزشکده آنلاین
برای جامعه مدنی ایران

<http://www.tavaana.org>

پروژه

e-collaborative
for civic education

<http://www.eciviced.org>

کتابچه درمان آسیب دیدگی

نویسنده: کارولین یودر (Carolyn Yoder)

ترجمه: سیاوش صفوی (Siavash Safavi)

© E-Collaborative for Civic Education 2018

e-collaborative for civic education

ECCE (E-Collaborative Civic Education) یک سازمان غیرانتفاعی در ایالات متحده آمریکا، تحت 501c3 است که از فن آوری اطلاعات و ارتباطات برای آموزش و ارتقای سطح شهروندی و زندگی سیاسی دموکراتیک استفاده می کند.

ما به عنوان بنیانگذاران و مدیران این سازمان اشتیاق عمیق مشترکی داریم که شکل دهنده ایده های جوامع باز است. همچنین برای ما، شهروند، دانش شهروندی، مسئولیت و وظیفه شهروندی یک فرد در محافظت از جامعه سیاسی دموکراتیک پایه و اساس کار است؛ همان طور که حقوق عام بشر که هر شهروندی باید از آن ها برخوردار باشد، اساسی و بنیادی هستند. ECCE دموکراسی را تنها نظام سیاسی قادر به تأمین طیف کاملی از آزادی های شهروندی و سیاسی برای تک تک شهروندان و امنیت برابری و عدالت می داند. ما دموکراسی را مجموعه ای از ارزش ها، نهادها و فرایندها می دانیم که مبشر صلح، توسعه، تحمل و مدارا، تکثیرگرایی و جوامعی شایسته سالار است که به کرامت انسانی و دستاوردهای انسانی ارجح می گذارند.

ما پروژه اصلی ECCE یعنی «آموزشکده توانا: آموزشکده مجازی برای جامعه مدنی ایران» را در سال ۲۰۱۰ تأسیس کردیم. آموزشکده توانا در ارایه منابع و آموزش در دنیای مجازی در ایران، یک نهاد پیشرو است. توانا با ارایه دوره های آموزشی زنده در حین حفظ امنیت و با ناشناس ماندن دانشجویان، به یک جامعه آموزشی قابل اعتماد برای دانشجویان در سراسر کشور تبدیل شده است. این دروس در موضوعاتی متنوع مانند نهادهای دموکراتیک، امنیت دیجیتال، حقوق زنان، و بنویسی، جدایی دین و دولت و توانایی های رهبری ارایه می شوند. آموزشکده توانا آموزش زنده دروس و سمینارهای مجازی را با برنامه هایی مثل مطالعات موردی در جنبش های اجتماعی و گذارهای دموکراتیک، مصاحبه با فعالان و روشنفکران، دستورالعمل های خودآموز، کتابخانه مطالب توصیفی، ابزارهای کمکی و راهنمایی برای آموزشگران ایرانی و حمایت مداوم و ارایه مشاوره آموزشی برای دانشجویان تکمیل کرده است.

تلاش ما برای توسعه توانایی های آموزشکده توانا متوجه گردآوردن بهترین متفکران ایرانی و صداها حذف شده است. به همین ترتیب، به دنبال انتشار و ارتقای آثار مکتوب روشنفکران ایرانی هستیم که ایده های آنان در جمهوری اسلامی ممنوع شده است.

یکی از نقاط تمرکز تلاش توانا، ترجمه متون کلاسیک دموکراسی و مقالات معاصر در این باره و نیز ترجمه آثار مرتبط با جامعه مدنی، حقوق بشر، حاکمیت قانون، روزنامه نگاری، کنشگری و فن آوری اطلاعات و ارتباطات است. امید ما این است که این متون بتواند سهمی در غنای فردی هموطنان ایرانی و بساختن نهادهای دموکراتیک و جامعه ای باز در ایران داشته باشد. سپاسگزار بازتاب نظرات و پیشنهادهای شما

مریم معمارصادقی

اکبر عطری

M. Memar Sadeghi

Akbar Attari

فهرست

۱۵	قدردانی
۱۷	۱. مقدمه
۱۷	آسیب روحی و خشونت ارتباط درونی دارند.
۱۸	آسیب روحی به عنوان نشانه نیاز به تغییر و تحول
۱۸	درباره این کتاب
۲۱	۲. تعریف آسیب روحی: دلایل و انواع
۲۳	آسیب روحی مداوم و ساختاری
۲۴	آسیب روحی جمعی یا اجتماعی
۲۵	آسیب روحی تاریخی منتقل شده در میان نسل‌ها
۲۵	آسیب روحی درجه دوم
۲۶	آسیب روحی ناشی از مشارکت
۲۶	جمع‌بندی
۲۹	۳. واکنش‌های متداول به وقایع دردناک
۳۰	نمودار ۱: چرخه نجات یافته/قربانی
۳۱	آسیب روحی بر ما تأثیرات روانی می‌گذارد

- ۳۶ آسیب‌های روحی معانی را در هم می‌شکنند
 ۳۷ آسیب روحی نیاز به وجود می‌آورد
 ۳۹ آسیب روحی مداوم
 ۳۹ آسیب روحی در گروه‌های بزرگ

۴. تداوم چرخه‌ها: آسیب روحی درمان نشده

- ۴۴ مشکلات تشخیص تعریف آسیب روحی درمان نشده تحت چارچوب PTSD
 ۴۵ بازسازی رفتار و وقایع جرقه‌زننده
 ۴۷ کارکرد ضعیف
 ۴۷ عزاداری ناتمام
 ۵۱ نمودار ۲: چرخه بازمانده/قربانی و چرخه دشمن/متجاوز
 ۵۳ روایت‌های خیر علیه شر
 ۵۳ روایت‌های خشونت توجه‌پذیر
 ۵۴ نقش رهبران
 ۵۶ چرخه‌های فرانسلی

۵. شکستن چرخه‌ها: حرکت در مسیر درمان و امنیت

- ۵۸ سابقه این الگو
 ۵۹ نمودار ۳: شکستن چرخه‌ها: سفر به درمان و امنیت
 ۶۰ امنیت: رهاشدن
 ۶۴ امنیت: نقش رهبران
 ۶۵ به رسمیت شناختن: عزاداری، غصه‌خوردن برای داستان خودمان و نام‌بردن از ترس‌ها
 ۶۶ به رسمیت شناختن: تصدیق این که «دیگری» هم داستانی دارد
 ۶۸ ارتباط مجدد: تشخیص وابستگی متقابل، ریسک‌پذیری
 ۷۱ ارتباط مجدد: انتخاب مسیری به سوی بخشش
 ۷۳ ارتباط مجدد: عدالت‌جویی
 ۷۵ روش‌های عدالت‌درمانگر
 ۷۷ ارتباط مجدد: امکان آشتی

**۶. چه می‌شد اگر؟
 ۱۱ سپتامبر و شکستن چرخه‌ها**

۷. پس چطور باید زندگی کنیم؟

- ۸۳ ۱. خود را به عنوان رهبر به رسمیت بشناسیم
- ۸۴ ۲. اجتماعات مذهبی خود را به چالش بکشیم تا سعی کنند خود را با آرمان‌های
والای‌شان تطبیق بدهند
- ۸۴ ۳. جلوگیری از آسیب از طریق یادگیری صلح‌پراکنی
- ۸۵ ۴. تلاش در سطوح فردی و اجتماعی/ساختاری
- ۸۶ ۵. آگاه شوید
- ۸۷ ۶. به خاطر بسپارید که ما تنها نیستیم
- ۸۹ **پیوست: عناصر کلیدی در شکستن چرخه**
- ۹۱ **منابع**
- ۱۰۳ **درباره نویسنده**

عناوین این مجموعه

- کتابچه عدالت تقویتی، نوشته هاوارد ذهر
- کتابچه صلح‌سازی استراتژیک، نوشته لیزا شیرچ
- کتابچه مذاکرات استراتژیک، نوشته جین سمینار داکرتی
- کتابچه فرآیندهای چرخه‌ای، نوشته کای پرانس
- کتابچه عکاسی تفکربرانگیز، نوشته هاوارد ذهر
- کتابچه رشته‌های تقویتی برای مدارس، نوشته لورین استاتس من امستاتس و جودی اچ. مالت
- کتابچه درمان آسیب‌دیدگی، نوشته کارولین یودر
- کتابچه عدالت انجیلی، نوشته کریس مارشال

«وقتی خشونت ضربه می‌زند و امنیت اجتماع به خطر می‌افتد.»

کارلین یودر

«ستاره» یک اقدام مشترک از سوی خدمات جهانی کلیسا و مرکز عدالت و صلح‌سازی دانشگاه منونایت شرقی است.

جدول صفحه ۴۶ (نمونه‌های بازسازی رفتاری) و نمودار صفحه ۸۴ (مدل ستاره) کی‌رایت مرکز عدالت و صلح‌سازی دانشگاه منونایت شرقی است و در این جا با اجازه مرکز استفاده شده است. تصاویر صفحه ۳۱ و ۳۶ (بخش‌های مغز انسان) را لی اشلمان طراحی کرده است.

عکس روی جلد: هاوارد زهر | طراحی: دان جی. رنک | کتابچه درمان آسیب‌دیدگی

تمام حقوق محفوظ است. منتشر شده در ایالات متحده آمریکا.
بازتولید هیچ بخشی از این کتاب بدون اجازه به هیچ شکلی ممکن نیست مگر به صورت نقل قول‌های کوتاه در مقالات انتقادی.

قدردانی

انتشار این کتاب کوچک به این دلیل امکان‌پذیر شد که افراد بسیاری بخش‌هایی از خودشان را تقدیم کردند تا اثری بزرگ‌تر از مجموع قطعات‌اش خلق کنند. جنس جنر، که مدیریت مرکز عدالت و صلح‌سازی در دانشگاه منونیت شرقی را به عهده دارد، به درخواست ریک آگزیبرگر، از خدمات جهانی کلیسا، در روزهای پس از ۱۱ سپتامبر این ایده را برای برنامه «ستاره» (استراتژی‌های آگاهی از آسیب‌دیدگی و بازسازی) مطرح کرد. سپس کارکنان مرکز عدالت و صلح‌سازی تجربه، خرد، نظریه‌ها و تخصص‌های آموزشی خود را در طراحی و هدایت تعلیمات ستاره در اختیار او قرار دادند. در فراز و نشیب‌های این فرآیند، باور آنان به هدف ستاره و منافع عمومی آن بر فردگرایی غلبه کرد.

با تشکر از کارکنان مرکز عدالت و صلح‌سازی، جین داکرتی (امنیت انسانی و صلح‌سازی)، بری هارت (درمان آسیب‌دیدگی و صلح‌سازی)، ورنون جانتری (صلح‌سازی)، ران کریویل (صلح‌سازی)، لیزا شرچ (صلح‌سازی)، نسی گود سایدن (درمان آسیب‌دیدگی) و هاوارد زهر (عدالت تقویتی) برای کمک‌ها و حمایت‌های مداوم‌شان. افراد دیگری هم به محتوای ستاره افزودند؛ از جمله ایلین زوک بارج، وسنا هارت، جنس جنر، امی پاتر، املا پولجک-شانک و صدها همکار دیگر ستاره. در طول این مدت من افتخار خدمت به عنوان رهبر این ارکستر را داشتم: هماهنگ کردن متون حوزه‌های مختلف، افزودن تجربه خودم در درمان آسیب‌دیدگی و نورویبولوژی،

در نظر گرفتن واکنش مخاطب و لذت بردن از وسعت گرفتن و نوازش این موسیقی. با تشکر از کارکنان ستاره مانند شارون فورت، کتی اسمیت و رابرت یاتسی برای خدمات پشتیبانی؛ هاوارد ذهر و جین داکرتی برای نقد و همکاری در بخش‌های عدالت و صلح‌سازی و لام کازمن، ماری میچل و جین هندلی برای هدیه کردن داستان‌های شخصی خود.

همچنین تشکر از هاوارد ذهر و کتاب‌های خوب برای تشویق و کمک‌های ویرایشی و خدمات جهانی کلیسا برای حمایت‌های چندلایه‌ای که به راه‌اندازی و اجرای ستاره کمک کرد.

تشکر ویژه از شوهرم ریک، بابت حمایت‌اش از قبیل مراقبت از بزه‌ها و بسیاری کارهای دیگرش در منزل در دورانی که من به نوشتن کتاب مشغول بودم.

۱. مقدمه

چگونه می‌توانیم به صورت موثری خطر تروریسم را هدف قرار دهیم؟
 چه اموری به ایجاد امنیت درازمدت کمک می‌کند؟
 چرخه قربانیت و خشونت چگونه متوقف می‌شود؟
 و آسیب‌دیدگی چه ربطی به این‌ها دارد؟

قرن پیشین شاید از نظر تعداد قربانیان خشونت یکی از
 مرگ‌بارترین قرون تاریخ بشر باشد. در ابتدای هزاره
 جدید صدها منازعه در سراسر کره زمین در جریان
 است اما در حالی که خانواده جهانی از هم‌پاشیده ما برای
 یافتن پاسخ تقلا می‌کند درباره ارتباط میان آسیب، امنیت و خشونت حرف‌چندانی زده
 نمی‌شود.

سیاست‌مداران، مذاکره‌کنندگان، صلح‌سازان و عموم مردم معمولاً فکر می‌کنند
 درمان آسیب‌دیدگی یک امر ملایم و گرم و نرم است که ارتباط چندانی با سیاست
 واقعی ندارد و نقشی در کاهش خشونت بازی نمی‌کند اما آسیب‌دیدگی و خشونت
 ارتباط مستقیمی با یکدیگر دارند؛ خشونت به آسیب منجر می‌شود و آسیب درمان‌نشده
 نیز می‌تواند به خشونت و ازدست‌رفتن امنیت منجر شود.

آسیب‌دیدگی، روان ما را تحت تاثیر قرار می‌دهد که شامل توانایی ما برای تفکر

عمیق و بی‌تعصب می‌شود. مطالعه جان گاتمن روی زوج‌ها و نشانه‌های شکست یا موفقیت ازدواج نشان می‌دهد وقتی ضربان قلب ما حتی ۱۰ ضربه بالاتر از حد عادی می‌رود، بخش منطقی مغز ما شروع به کم‌کاری می‌کند. [۱] سپس سخنان، رفتار و واکنش‌های ما از بخش پایین‌تر مغزمان سرچشمه می‌گیرد که محل غریزه‌های غیرارادی ما برای بقا است.

اگر این تغییرات روانی حتی هنگام اختلاف بر سر این که چه کسی باید آشپزخانه را تمیز کند اتفاق می‌افتد، پس هنگامی که بحث سیاسی بالا می‌گیرد، تروریست‌ها حمله می‌کنند یا مذاکره‌کنندگان بر سر مناطق مورد اختلاف به بحث می‌پردازند چه اتفاقی می‌افتد؟ درک آسیب روحی-روانی، عاطفی، ذهنی و معنوی می‌تواند طیفی گسترده از پدیده‌ها را - از جمله احساس عدم امنیت، ازدست‌دادن هویت فرهنگی، نژادپرستی یا ملی‌گرایی افراطی و به طور کلی خشونت - توضیح دهد.

آسیب روحی به عنوان نشانه نیاز به تغییر و تحول

اما آسیب روحی یک وجه دیگر نیز دارد. ایده اصلی و چالش این کتابچه این است که وقایع آسیب‌زننده روحی می‌توانند بهترین ویژگی‌های روحیه انسانی و خانواده جهانی را بیدار کنند. با این حال این روند خود به خود اتفاق نمی‌افتد؛ لازم‌اش این است که ما تاریخ خود و تاریخ دشمنان را به رسمیت بشناسیم، صادقانه به دنبال دلایل ریشه‌ای آن باشیم و تاکید خود را از امنیت ملی به امنیت انسانی تغییر دهیم. در مرحله بنیادین باید به عمیق‌ترین امور روحی پرداخت و از شریف‌ترین آرمان‌ها، ایمان، امید و استقامت روحی انسان کمک گرفت.

درباره این کتاب

در وقایع پس از ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱، مرکز عدالت و صلح‌سازی در دانشگاه منونایت و خدمات جهانی کلیسا، که یک سازمان حمایت و توسعه متشکل از ۳۸ گروه مذهبی است، با یکدیگر همکاری کردند تا رهبران مذهبی و جامعه مدنی را برای برخورد با موارد آسیب روحی، بهتر آماده کنند. یکی از نتایج این همکاری برنامه «ستاره» بود که رهبران جنبش‌های مردمی در مناطق متلاطم در ایالات متحده و سراسر دنیا را برای سمینارهایی تجربی و آکادمیک دور هم جمع می‌کند.

ستاره، مفاهیمی از حوزه‌های مختلف را، که به طور سنتی معجزا هستند، با یکدیگر

تلفیق می‌کند: تراماتولوژی (شامل نورویبولوژی)، امنیت انسانی، عدالت تقویتی، تحول نمازعه، صلح‌سازی و ایمان/معنویات. آنچه تمامی این‌ها را به هم گره می‌زند یک الگوی سه‌قسمتی است به نام مسیر درمان آسیب: شکستن چرخه قربانی‌بودن و خشونت.

ما این الگو را از کارهای مرکز مطالعات استراتژیک بین‌المللی در واشینگتن اقتباس کردیم که دیوید استیل، اولگا باچارووا، بری هارت و دیگران بر اساس آن کارگاه‌هایی را در اواخر دهه نود در یوگسلاوی سابق

هدایت کرده بودند. ما مدیون کارهای پیش‌گامانه آنان هستیم. [۲]

واضح است که این روش از الگوی طبی و سنتی سلامت روانی، که بر آسیب فردی تمرکز دارد، فراتر می‌رود. برعکس، تمرکز اصلی این الگو بر اجتماعات و جوامعی است که در چرخه قربانی‌بودن و/یا خشونت اسیر شده‌اند؛ هرچند که بسیاری از مفاهیم آن به سادگی قابل تعمیم و استفاده برای افراد است. در واقع روش ستاره بر اساس کمک به افراد برای درک و بهبودی یافتن [از خسارات] وقایع آسیب‌زننده بنا شده است که در عین حال به ایجاد پاسخ‌های اجتماعی و ساختاری به دلایل و عواقب خشونت کمک می‌کند. این روش به جست‌وجوی چگونگی اندیشیدن به وقایع آسیب‌زننده روحی مانند تروریسم و پاسخ‌گویی به آن‌ها می‌پردازد تا جوامع گرفتار چرخه خشونت چشم در برابر چشم نشوند یا خود را به صورت قربانی همیشگی نبینند.

اگرچه مفاهیمی که این‌جا بررسی می‌شوند را می‌توان به طیف گسترده‌ای از وقایع آسیب‌زننده روحی تعمیم داد، ستاره ابتدا در واکنش به یک اقدام تروریستی به وجود آمد. بعدها این الگو برای تعمیم به بلایای طبیعی مانند سونامی سال ۲۰۰۴ و طوفان کاترینا در سال ۲۰۰۵ استفاده شد.

واژه «تروریسم» اغلب بیش از حد مورد استفاده قرار می‌گیرد اما طبق نظر کانینگهام [۳] تروریسم از چهار عنصر کلیدی تشکیل می‌شود:

- ۱- شامل اقدامی می‌شود که در آن خشونت یا زور به عنوان تهدید یا ابزار استفاده می‌شود؛
- ۲- در درجه اول یک امر سیاسی است؛
- ۳- قصد آن ایجاد ترس و وحشت است؛
- ۴- هدف آن ایجاد تاثیرات روانی و واکنش است.

وقتی از تروریسم صحبت می‌کنیم بی‌طرفی از بین می‌رود. به این دلیل که اعمال تروریستی واکنشی احساسی در قربانیان و اجتماع آنان و کسانی که با آنان هم‌دردی می‌کنند به وجود می‌آورد که ریشه در آسیب روحی دارد.

این کتاب حاوی پاسخ نیست بلکه حاوی اطلاعات، ایده‌ها، نظریات و سوالاتی است که از تجربیات ما برخاسته‌اند. این پرسش که «چگونه باید در مسیر امنیت انسانی در این دوران متلاطم حرکت کنیم بدون این که به خشونت یا آسیب‌های دنیا بیفزاییم» موضوعی مهم است که پاسخی قطعی ندارد. پرسش درباره امنیت در چنین دوران پرتلاطمی گاه به نظر ساده‌لوحانه می‌رسد اما تغییر با من، با تو و با ما آغاز می‌شود؛ وقتی که با هم به کاوش، مشاهده، شنیدن، دعا، تجربه و یادگیری می‌پردازیم.

۲. تعریف آسیب روحی: دلایل و انواع

آرامش دوران رشد لام کازماس، در شمال اوگاندا، در سال ۱۹۸۶ از بین رفت؛ زمانی که شورشیان شروع به دستبردزدن به گله‌ها و حمله به شهروندان بی‌سلاح کردند. در سال‌های بعد روستاها غارت شدند، غلات سوزانده شدند و مردان و زنان به قتل رسیدند. حملات شبانه حتی پسر بچه‌های هفت‌ساله را به کودکان سرباز و دختر بچه‌ها را به «همسران» شورشیان تبدیل کرد. روستایان وحشت‌زده به مراکز شهری سرازیر شدند و در آن‌جا در اردوگاه‌های شلوغی، که برای افراد بی‌خانمان بنا شده بود، به زندگی خود ادامه دادند؛ در حالی که از حداقل امکانات بی‌بهره بودند.

در ۱۱ سپتامبر ۲۰۱۱ هنگامی که ماری میچل در دفتر خود در کالیفرنیا مشغول کار بود یکی از همسایگان‌اش به او گفت که تلویزیون را روشن کند. وقتی او شعله‌ور شدن و سقوط برج‌های تجارت جهانی را تماشا کرد از صندلی خود به زمین افتاد. برادر ۴۶ساله او یک آتش‌نشان در جنوب منهتن بود. او می‌دانست که پال آن‌جا خواهد رفت.

جناح برای حمایت از خانواده خود ساعت‌های بسیاری در روز به عنوان درشکه‌چی در خیابان‌های شلوغ داکا، پایتخت بنگلادش، کار می‌کند. او در گرمای فصل خشک و در باران‌های موسمی سیل‌آسا پدال می‌زند و مسافران

خود را به مقصد می‌رساند. جناح در سلامت، بیماری، سیری و گرسنگی کار می‌کند. دو تن از شش فرزند او بر اثر بیماری‌های اسهالی جان خود را از دست داده‌اند. او از فرستادن باقی کودکان‌اش به مدرسه ناامید شده است؛ نمی‌تواند خرج کتاب‌ها و یونیفرم را بدهد. جناح دیگر به آینده فکر نمی‌کند.

تاسیم همسر و دو فرزندش را در سونامی جنوب‌شرقی آسیا در سال ۲۰۰۴ از دست داد؛ همان سونامی محل کسب او را نیز نابود کرد و به خانه‌اش آسیب سنگینی رساند. قوانین جدید دولت سریلانکا که مردم را از خانه‌سازی در نزدیکی دریا بر حذر می‌دارد موجب شده است او نتواند کسب و کار خود، که اجاره‌دادن ویلا به مهمانان بود، را بازسازی و خانه‌اش را ترمیم کند و در نتیجه او را در تعلیق نگه داشته است. [۴]

چهار داستان بالا کاملاً با یکدیگر متفاوت هستند [۵] اما همه آن‌ها به درجه‌ای از واکنش ناشی از آسیب روحی برای فرد و اجتماع او منجر می‌شوند. در مکالمه عادی عبارت آسیب روحی برای واکنش به هر امری استفاده می‌شود: از یک روز پُراسترس تا قتل بی‌رحمانه. قطعاً استرس و آسیب روحی هم در فرد و هم در گروه تأثیرات فیزیکی، احساسی، شناختی، رفتاری و معنوی می‌گذارد اما وقایع آسیب‌زننده روحی با استرس عادی، در میزان شدت و مدت آن، تفاوت دارد.

وقایع آسیب‌زننده روحی:

شامل تهدید به جان یا بدن می‌شوند؛

حس وحشت و ناامیدی ایجاد می‌کنند؛

فراتر از توانایی فرد یا گروه برای تحمل آن یا پاسخگویی به آن هستند؛

منجر به حس عدم کنترل می‌شوند؛

حس معنادار بودن زندگی را برای فرد و گروه به چالش می‌کشند.

برای تشخیص این که آیا یک موقعیت فراتر از توانایی ما است، مشاهده وقایع به تنهایی کافی نیست. آنچه ممکن است برای یک فرد یا گروهی از مردم فقط استرس‌زا باشد، بر اساس مجموعه شرایط موجود ممکن است برای دیگری هم آسیب روحی به همراه بیاورد. این شرایط شامل سن، سابقه قبلی، میزان آمادگی، اهمیت و معنایی که به واقعه داده می‌شود، مدت زمان آن، کیفیت حمایت اجتماعی موجود، آگاهی درباره نحوه برخورد با آسیب روحی، ساختار ژنتیکی و داشتن تمرکز معنوی می‌شود. در نتیجه واکنش‌های ناشی از آسیب روحی باید به رسمیت شناخته شوند و این که آن واقعه از دید دیگران چگونه است، اهمیتی ندارد.

آسیب‌های روحی در بستری مشخص و یک موقعیت اجتماعی، با تعاملات فعالانه بین افراد و جامعه پیرامون آنان اتفاق می‌افتد. [۶] شرایط اجتماعی و معانی یک تجربه فردی گاه موجب یا یکی از موجبات آسیب روحی است.

مثلا کادزو مبتلا به ایدز است که از شوهرش به او منتقل شده است. شوهر او سال قبل درگذشت. او و دو پسرش با مادر بیوه‌اش زندگی می‌کنند و از نظر مالی به فامیل خود وابسته هستند. موقعیت کادزو تحت تاثیر دیدگاه خانواده، جامعه و کشور او نسبت به ایدز است و همچنین تحت تاثیر منابع در دسترس برای جلوگیری و مداوا و حقوق مالکیت ایده، قیمت دارو و شرکت‌های داروسازی بین‌المللی. مورد آخر نیز تحت تاثیر قراردادهای تجاری بین‌المللی است. به همین صورت آسیب‌های روحی لام و جناح را نیز فضای اجتماعی که در آن زندگی می‌کنند ایجاد کرده است.

آسیب روحی مداوم و ساختاری

همه آسیب‌های روحی در یک واقعه تکان‌دهنده، که خارج از حیطه تجربه انسان است، ریشه ندارند؛ مانند گردباد، یک تصادف یا حتی مرگ برادر مری در ساختمان تجارت جهانی. زندگی در شرایط آزاردهنده

آسیب می‌تواند بر اثر
وقایع یا شرایط ممتد
ایجاد شود.

یا شرایط ناامن طولانی و مداوم می‌تواند به آسیب روحی منجر شود. در مورد لام شرایط جنگ داخلی و در مورد جناح تلاش برای بقا جزء این شرایط هستند. شرایطی مانند سرقت مسلحانه، تجاوز و گروه‌های تبهکار که در زمانی نادر بوده است، اکنون تبدیل به شرایط عادی دنیای آنان شده است. این موضوع

که احتمال مرگ یا مجروح شدن در مناطق خطرناک - که ساکنان آن‌ها در تهدید دائمی تروریسم به سر می‌برند - امری عادی است، چیزی از آسیب روحی آن‌ها کم نمی‌کند. خشونت و فقر دائمی و سیستم‌هایی که در آن‌ها نیازهای بنیادین مردم مانند حق درمان برآورده نمی‌شود را «خشونت ساختاری» می‌گویند که یکی از عوامل آسیب روحی است. اغلب این آسیب‌های روحی ساختاری مورد توجه قرار نمی‌گیرند تا زمانی که مثلاً طوفان کاترینا به طرز فجیعی شرایط موجود را افشا می‌کند.

در ادبیات آسیب روحی اصطلاح مشخصی برای این تجربه زندگی در شرایط سخت و تحت آسیب روحی وجود ندارد. بلکه از آن با عنوان آسیب جمعی، آسیب مداوم، آسیب مزمن، تصاعد تریبی یا مجموع آسیب‌ها یاد شده است. بهترین توصیف را مارتا کابرا، که در برنامه مداوای آسیب روحی در نیکاراگوئه کار می‌کند، در ارتباط با جامعه خود ارائه کرده است؛ وقتی که آن را با چندین زخم، چندین آسیب روحی و چندین عزاداری پس از چندین دهه جنگ داخلی توصیف می‌کند. [۷] اثرات روانی، روحی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی این شرایط دشوار دائمی می‌تواند نه فقط بر فرد، بر کل جامعه تاثیر جدی داشته باشد. [۸]

آسیب روحی جمعی یا اجتماعی

زمانی که یک واقعه یا مجموعه‌ای از وقایع دردناک بر گروه بزرگی از مردم تاثیر می‌گذارد، ما آن را آسیب روحی اجتماعی یا جمعی می‌خوانیم. آسیب روحی می‌تواند از طریق تجربه مستقیم باشد یا از طریق مشاهده مثلاً تلویزیون یا حتی شنیدن اخباری درباره وقایع دردناک. یک تجربه دردناک جمعی، چه به صورت مستقیم چه غیرمستقیم، می‌تواند موجب ترس و وحشت، ناامیدی یا خشم شود. چنین وقایعی صرفاً تجربیات شخصی نیستند اما می‌توانند در سطح ملی و منطقه‌ای تاثیر گذار باشند و منجر به آسیب روحی اجتماعی شوند.

برخی از آن‌ها مختص فرهنگ یا اجتماع خاصی هستند. به عنوان مثال «۱۱ سپتامبر» همیشه تصاویر حملات به نیویورک و واشینگتن در سال ۲۰۰۱ را به ذهن شهروندان آمریکایی و بسیاری دیگر می‌آورد اما در کشور شیلی یازده سپتامبر یادآور خاطره دردناک سرنگونی دولت سالوادور آلنده در سال ۱۹۷۳ با حمایت آمریکا است. همچنین

آسیب‌های درمان‌نشده
نه فقط به قربانی، که به
خانواده و نسل‌های آینده
نیز آسیب می‌زنند.

برای بسیاری از مردم در آمریکای مرکزی، یازده سپتامبر یادآور چاقو خوردن میرنا مک، انسان‌شناس گواتمالایی، است که موارد نقض حقوق بشر را ثبت می‌کرد. درون یک جامعه، زیر گروه‌های فرهنگی - بسته به نزدیکی شان به خطر یا ارتباطشان با قربانیان واقعه - ممکن است تجربیات متفاوتی از یک واقعه داشته باشند.

آسیب روحی تاریخی منتقل شده در میان نسل‌ها

آسیب روحی تاریخی «زخم‌های عاطفی و روانی اندوخته در طول حیات و منتقل شده از نسل‌های قبل هستند که از آسیب روحی شدید گروهی سرچشمه می‌گیرد.» [۹] برده‌داری، استعمار و سرکوب یا نسل‌کشی یک فرقه یا گروه مذهبی مثال‌هایی از آن هستند. «واقعه» یا موقعیت مورد نظر در گذشته اتفاق افتاده است اما آثار آن اندوخته می‌شود و می‌توان آن آثار را در رفتار و اعمال افراد و گروه‌های نسل بعدی مشاهده کرد. انتقال این آسیب‌های روحی به نسل بعد می‌تواند حتی بدون این که نسل بعد، از آن داستان دردناک آگاه باشد یا فقط کلیاتی سطحی از آن را بداند نیز اتفاق بیفتد. در مورد وقایعی که برای شان هیچ گاه سوگواری و عزاداری صورت نگرفته است معمولاً یک «توطئه سکوت» وجود دارد.

آسیب‌های روحی فرهنگی وقتی ایجاد می‌شود که تلاش‌هایی برای محو کردن بخشی از یک فرهنگ یا گروه یا تمامی آن صورت گرفته باشد. این امر برای بسیاری از ساکنان اولیه مناطق در سراسر دنیا اتفاق افتاده است.

آسیب روحی درجه دوم

آسیب روحی درجه دوم یا آسیب روحی با واسطه به تاثیراتی اطلاق می‌شود که بر امداد رسانیان، پرستاران، پزشکان و سایر کسانی که در فجایع بزرگ فعال هستند و به طور مستقیم به قربانیان رسیدگی می‌کنند، وارد می‌شود. بسیاری از روزنامه‌نگارانی که شهادت‌های قربانیان آپاراتاید را در کمیسیون صلح و آشتی در آفریقای جنوبی پوشش می‌دادند گزارش کرده‌اند علی‌رغم این که به آن‌ها توضیح داده شده بود چگونه از آسیب روحی شخصی جلوگیری کنند، کماکان از آسیب روحی رنج برده‌اند. تاثیرات آسیب روحی درجه دو مشابه آثاری است که قربانیان و بازماندگان سوانح تجربه کرده‌اند.

آسیب روحی ناشی از مشارکت

یکی دیگر از دلایل آسیب روحی که به ندرت به آن توجه می‌شود مشارکت فعال در آسیب‌رساندن به دیگران، چه در حال خدمت یا خارج از حیطه قانون (مانند فعالیت‌های مجرمانه)، است. تحقیقات ریچل مک‌نیر، روان‌شناس، نشان می‌دهد تاثیرات صدمه‌زننده روحی ناشی از آسیب‌رساندن به دیگران، چه به عمد چه غیرعمد، می‌تواند به اندازه تجربه قربانیان یا نجات‌یافتگان آن آسیب تاثیرگذار باشد؛ یا حتی شدیدتر. [۱۰]

موضوعاتی که مک‌نیر مطرح می‌کند می‌تواند برای اجتماعات، گروه‌ها و ملت‌ها از اهمیتی ویژه برخوردار باشد. تاثیرات عاطفی و روحی برای گروه‌ها یا ملت‌هایی که اقدام به اعمالی چون هولوکاست، نسل‌کشی، بمب‌گذاری انتحاری، ترورهای به دستور حکومت یا جنگ‌های پیش‌گیرانه می‌کنند، چه خواهد بود؟

جمع‌بندی

وقایع و وضعیت‌های دردناک فراتر از توانایی ما برای تحمل و واکنش به خطرات هستند. در زیر متداول‌ترین وقایع دردناک و استرس‌زا را ذکر کرده‌ایم:

- آزار یا حمله: فیزیکی، عاطفی و جنسی (از جمله تجاوز)؛
- تصادفات؛
- صدمه‌رساندن عمدی به دیگران: مجرمان، شکنجه‌گران، تروریست‌ها - که شامل ترورهای مورد تایید حکومت نیز می‌شود-، مسئولان اعدام و نظامیان؛
- سیاست‌های اقتصادی و فقر؛
- بی‌خانمانی و پناهندگی؛
- بلایای ساخت انسان: نشت مواد شیمیایی و شکسته شدن سدها؛
- زندگی تحت اشغال خارجی یا در شرایط بندگی یا بردگی؛
- خشونت گسترده: حملات، قتل‌عام‌ها، نسل‌کشی‌ها و جنگ‌ها؛
- بلایای طبیعی: طوفان، زلزله، گردباد و سونامی؛
- بی‌توجهی به آنان که نمی‌توانند از خود مراقبت کنند؛
- بیماری‌های جدی، مسری و اپیدمی مانند ایدز و تروریسم بیولوژیک؛
- خشونت ساختاری: ساختار اجتماعی و نهادهایی که مردم را از حقوق خود محروم و توانایی برآورده کردن نیازهای اولیه را از آنان می‌گیرند؛

- ازدست‌دادن ناگهانی عزیزان، جایگاه قدرت، هویت، اموال، خانه و منطقه؛
 - تغییر ناگهانی قوانین، انتظارات یا هنجارها: انقلاب اجتماعی؛
 - فرآیندهای درمانی، دندان‌پزشکی و جراحی که شامل زایمان‌های سخت نیز می‌شود؛
 - شکنجه؛
 - مشاهده مرگ یا مجروحیت.
- به طور خلاصه دلایل مختلف و انواع بسیاری از آسیب‌دیدگی روحی وجود دارد. اکنون به نحوه برخورد انسان با وقایع دردناک به عنوان فرد و جامعه می‌پردازیم.

۳. واکنش‌های متداول به وقایع دردناک

لام کازموس آن روز را به خوبی به یاد می‌آورد: سوم اکتبر سال ۱۹۸۶.

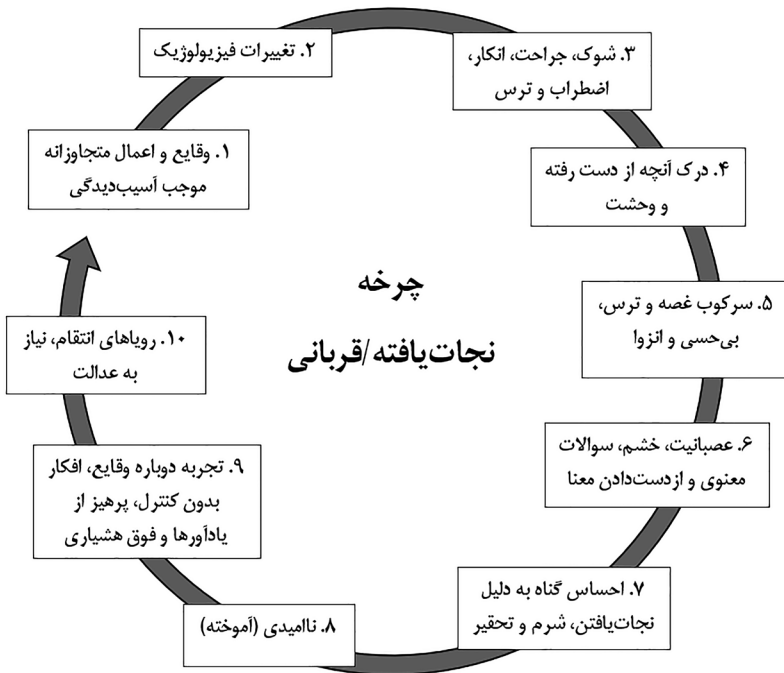
من در گولو زندگی می‌کردم و آن روز صبح سوار اتوبوس شدم تا به کامپالا (پایتخت) مسافرت کنم. من نزدیک به وسط اتوبوس نشسته بودم و زمانی که به فاصله ۱۶ کیلومتری شهر رسیدیم مقداری معذب شدم؛ چون شورشیان هفته گذشته در آن‌جا به یک کامیون حمله کرده بودند. بعد من عده‌ای را در لباس نظامی دیدم که کنار خیابان ایستاده و تفنگ‌های‌شان را نشانه رفته بودند. بسیار ترسیده بودم. به راننده گفتم: «توقف نکن! توقف نکن!». صدای گلوله‌ها و فریادهای باقی مسافران را شنیدم. نمی‌توانستم از فریادزدن «توقف نکن» دست بردارم.

راننده به موتور فشار بیش‌تری آورد و با سرعت به مسیر ادامه داد. من فقط چند چیز را به خاطر می‌آورم: همه جا خونین بود، مردم فریاد می‌زدند، صورت مردی که فک‌اش ضربه خورده بود و مردی که پاهای‌اش ضربه خورده بود. من آن‌قدر وحشت کرده بودم که نمی‌دانستم آیا خودم هم آسیب دیده‌ام یا نه. بچه‌ها هم بودند. برخی از آن‌ها زیر صندلی‌ها رفته بودند. عجیب بود؛ آن‌ها گریه یا سروصدایی نکردند.

وقتی به شهر بعدی رسیدیم، که پنجاه کیلومتر از آن محل فاصله داشت، راننده

توقف کرد. من بدنم را واریسی کردم و متوجه شدم زخمی ندارم. آن‌ها که زخمی شده بودند به بیمارستان منتقل شدند. هیچ کس نمرد اما مردی که پای‌های اش گلوله خورده بود هر دو پای‌اش را از دست داد. ما اتوبوس را بازرسی کردیم و درست بالای چرخ‌ها چند سوراخ گلوله پیدا کردیم. خدا را شکر که نتوانستند لاستیک‌ها را سوراخ کنند. بعد متوجه شدیم که شلوار راننده خونین است؛ او گلوله خورده بود اما هیچ دردی حس نکرده بود.

نمودار ۱: چرخه نجات یافته/قربانی

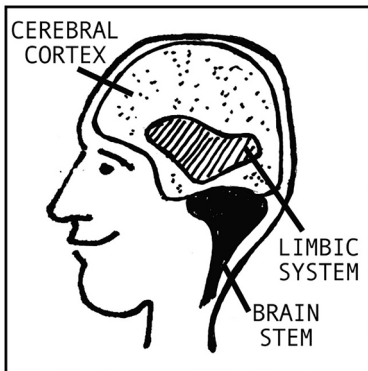


بر اساس مدلی از اولگا باشارووا © در سال ۱۹۸۸، از کتاب بخشودن و آشتی از انتشارات بنیاد تمپلتون پرس. با اجازه از این عکس استفاده کردیم. این اقتباس از مدل باشارووا © را دانشگاه منونایت شرقی، مرکز عدالت و ایجاد صلح، در سال ۲۰۰۲ استفاده کرده است.

برای درک این امر که آسیب روحی، خشونت و امنیت با هم ارتباط تنگاتنگ دارند ما در سرتاسر کتاب از سه نمودار مرتبط استفاده کرده‌ایم که در کنار هم الگویی را شکل می‌دهند که به آن «فرآیند درمان آسیب روحی: شکستن چرخه قربانی‌بودن و خشونت» می‌گوییم. اولین آن‌ها چرخه نجات‌یافته/قربانی است که نشان‌دهنده واکنش‌های طبیعی و عمومی به آسیب‌های روحی در زمانی است که خشونت، حس امنیت ما را از بین می‌برد. شماره داخل پرانتز در سراسر متن اشاره به شماره نمودار دارد. توجه داشته باشید که اگرچه واکنش‌ها در این چرخه به ترتیب عددگذاری شده است، در زندگی واقعی آن‌ها لزوماً یکی یکی یا به ترتیب اتفاق نمی‌افتد.

آسیب روحی بر ما تاثیرات روانی می‌گذارد

مغز ما در نحوه واکنش ما به آسیب روحی نقشی کلیدی دارد (نمودار: ۱ و ۲). سه بخش بزرگ و مستقل مغز به این ترتیب است:



- غشای مغزی (Cerebral Cortex):
بخش منطق و تفکر مغز؛
- سیستم لیمبیک (Limbic System):
بخش عاطفی مغز، حافظه و احساسات؛
حاوی آمیگ‌دالا است که «اولین زنگ خطر» محسوب می‌شود که هنگام وحشت به کار می‌افتد؛
- ساقه مغز (Brain Stem): بخش غریزی مغز ما که واکنش‌های خودکار شامل عکس‌العمل‌های دفاعی، فرار

یا در جای خود خشک‌شدن را کنترل می‌کند. این بخش هیچ درکی از زمان خطی ندارد و همه چیز برای آن در زمان حال اتفاق می‌افتد.

سیستم لیمبیک و ساقه مغزی گاه مغز پایینی خوانده می‌شود و غشای مغزی به مغز بالایی گفته می‌شود.

در شرایط عادی اطلاعات وارده اول به غشای مغزی یا مغز منطقی ما هدایت می‌شود،

سپس به مغز پایینی راه پیدا می‌کند اما در شرایط بحرانی، مانند زمانی که لام تفنگ‌هایی را دید که به سمت اتوبوس نشانه رفته بودند، اطلاعات وارده مرکز تفکر مغز را دور می‌زند و مستقیماً به آمیگ‌دالا می‌رود که ترس را ثبت می‌کنند.

زنگ هشدار اولیه در سیستم لیمبیک مغز بلافاصله منجر به آزاد شدن انواع هورمون‌ها و مواد شیمیایی استرس‌زا در بدن می‌شود. این امر موجب فعال شدن واکنش مبارزه/فرار در ساقه مغزی می‌شود و بدن را در وضعیت فوق‌هشیار قرار می‌دهد تا جان ما را نجات دهد. [۱۱] ضربان قلب، تنفس و متابولیسم سریع‌تر می‌شود. خون به ماهیچه‌ها و سایر نقاط بدن هجوم می‌برد تا قدرت و انرژی بیشتری تولید کند. کارکردهایی که برای بقا ضروری نیست مانند گوارش متوقف می‌شود. آن‌هایی که برای زنده ماندن ضروری است مانند دید چشم قوی‌تر می‌شود.

جدا کردن و فاصله گرفتن از آنچه در حال وقوع است از ما در برابر کل تاثیرات عاطفی یا درد فیزیکی در آن لحظه محافظت می‌کند. زمان تغییر می‌کند؛ وقایع به صورت آهسته تری اتفاق می‌افتد یا سرعت می‌گیرد. برخی از مردم یک احساس آرامش و فاصله را تجربه می‌کنند.

خاطرات به روش معمول بررسی و ذخیره نمی‌شوند؛ آن‌ها تکه تکه می‌شوند و از یک سو بعداً تصاویری تکان‌دهنده ایجاد می‌کنند و از سوی دیگر به طور متناقض موجب ناتوانی در به یادآوری مابقی آن خاطره می‌شوند. بخش‌هایی از مغز که گفتار را کنترل می‌کند از کار می‌افتد و اصطلاح معروف «بند آمدن زبان از وحشت» را به وجود می‌آورد. هشیاری در واکنش به خطر برای فرار یا مبارزه برای بقا به وجود می‌آید. این امر یک چرخه طبیعی روانی را تکمیل می‌کند. اگر چرخه تکمیل شود ما احساس آسودگی یا حتی پیروزی و شادی می‌کنیم؛ بدن آرام می‌شود و به وضعیت استراحت باز می‌گردد؛ اگر چه زمانی که فرار یا مبارزه غیرممکن باشد - مانند وقتی که لام در اتوبوس گیر کرده بود - یا زمانی که ترکیب وحشت و ناامیدی بیش از حد تحمل فرد است، بدن ممکن است در واکنش منجمد شود. ما توان تفکر، حرکت یا

منجمد شدن، انرژی
مهلک ناشی از آسیب
را درون سیستم عصبی
گیر می‌اندازد.

حرف زدن را نخواهیم داشت. وقتی که انرژی طوفانی مبارزه یا فرار هنوز سیستم عصبی بدن را در حالت فوق‌هشیار نگاه داشته است، خشک شدن مانند فشار دادن پدال گاز اتومبیل است؛ در حالی که پای دیگرمان را روی ترمز فشار می‌دهیم.

منجمد شدن انرژی شدید آسیب روحی را در سیستم عصبی بدن حبس می‌کند. اگر این انرژی در چند روز یا چند هفته آینده خارج یا رام نشود، این باور وجود دارد که محبوس شدن انرژی واکنش‌های آسیب روحی، نه خود واقعه را در آینده به وجود می‌آورد. [۱۲]

لام ادامه می‌دهد:

آن عده از ما که زخمی نشده بودند به مسیر سه‌ساعته تا کامپالا ادامه دادند. چیز زیادی از آن سفر به خاطر ندارم غیر از این که در اواخر آن یکی از لاستیک‌ها با صدایی بلند ترکید که شبیه به صدای تفنگ بود. همه جیغ کشیدند و روی زمین زیر صندلی‌ها پنهان شدند. حس بدی بود. بعدها وقتی به خانواده‌ام گفتم چه اتفاقی افتاده بود، بدنم می‌لرزید و نفس نفس می‌زد. تا حدود سه ماه بعد از آن کابوس‌اش را می‌دیدم و خیلی به آن فکر می‌کردم با وجود این که سعی داشتم این کار را نکنم. تمام این سال‌های بعد از آن هنوز وقتی از آن منطقه می‌گذرم احساس ترس می‌کنم.

پژوهشگران مغز به ما می‌گویند عصب‌هایی که با هم به راه می‌افتند با هم گره می‌خورند. عصب‌ها سلول‌های ویژه‌ای در سیستم عصبی هستند که پیام‌ها را از طریق یک فرآیند الکتریکی/شیمیایی منتقل می‌کنند. هرچه تجربه قوی‌تر باشد، عصب‌ها به همدیگر نزدیک‌تر خواهند بود.

بعدها صداها، تصاویر، بوها یا حتی حرکت‌هایی شبیه به آسیب اولیه که تجربه می‌کنیم، می‌توانند منجر به بازگشت واضح آن خاطرات دردناک شوند. به این‌ها خاطرات سرزده می‌گویند (نمودار: ۹). واکنش ما به گونه‌ای خواهد بود که انگار آن واقعه دوباره در حال وقوع است.

در نتیجه نجات‌یافتگان سعی می‌کنند از چنین شرایطی پرهیز کنند تا دوباره آن خاطرات برای‌شان مرور نشود. این امر ممکن است موجب شود آنان از زندگی عادی کناره‌گیری کنند.

برای مسافران اتوبوس لام احساس وحشت با صدای تفنگ، بو و منظره خون و ناله‌های زخمیان گره خورده بود. صدای ترکیدن لاستیک درجا خاطرات آن حمله را یادآوری کرد. عرق کردن و لرزش‌هایی که لام تجربه کرد، واکنش‌هایی طبیعی به

آسیب‌های فیزیکی هستند. آن‌ها ناشی از انرژی طوفان‌مانندی هستند که در درون فرد منجمد شده‌اند و کماکان افکار و خاطرات آن واقعه به حجم آن طوفان می‌افزایند. وقتی به نجات‌یافتگان برای رها کردن این انرژی کمک می‌شود بسیاری از واکنش‌های آسیب‌روحي مانند کابوس و فلش‌بک از میان می‌روند یا به حداقل می‌رسند. [۱۳] اما مغز منطقی و بالایی ما گاه مانع از گوش دادن به بدن‌مان می‌شود. ما نگرانیم این احساسات خارج از حد تحمل و این لرزش‌ها به این معنی باشد که ما در حال دیوانه‌شدن یا به‌هم‌ریختن هستیم. پس تلاش می‌کنیم تا «خودمان را جمع‌وجور کنیم». در نتیجه این واکنش‌های طبیعی و درمانی را در کنار احساس غم و وحشت‌مان سرکوب می‌کنیم (نمودار: ۵).

انرژی شدید آسیب‌دیدگی برجای‌مانده از فوق‌هشیاری می‌تواند خود را به صورت خشم و عصبانیت نسبت به هر چیز یا هر کس که نزدیک‌تر است نشان بدهد: گروه نجات که به اندازه کافی سریع نبودند، دکتری که باید بیشتر تلاش می‌کرد، سازمان بلاپای طبیعی که باید کمک بیشتری می‌رساند، همسری که به اندازه کافی هم‌دردی نمی‌کند یا قومیت گروه متجاوز (نمودار: ۶). این خشم ممکن است موجه باشد یا نباشد اما شدت آن معمولاً بیش از حد است.

مری واقعه‌ای را توصیف می‌کند که کمی پس از مراسم یادبود برادرش، حدود دو ماه پس از مرگ او، اتفاق افتاد:

من احساس لرز داشتم، پس به پارک رفتم تا قدم بزنم. مردی با دو سگ آن‌جا بود و من از او خواستم تا به آن‌ها قلاده بزند. او به من گفت که من باید به خودم قلاده بزنم. چنان عصبانی شدم که می‌خواستم با ماشینم از روی او رد شوم یا با غرش موتور او را بترسانم. من حقیقتاً با ماشین به سمت او حرکت کردم و از کنارش رد شدم. واقعا می‌توانستم او را زیر بگیرم. نمی‌دانم چه چیزی در من بود اما می‌خواستم موتور ماشینم برایم غرش کند. می‌خواستم تمام دنیا را زیر بگیرم و این مرد در مرکز آن قرار داشت؛ اما حتی تمام دنیا هم کافی نبود. می‌خواستم در فضا و کهکشان و خلاء غرش کنم.

در زبان عامیانه می‌گوییم مری «قاطی کرده است». این حرف از نظر روان‌شناسانه درست است. آن چیزی که مری «قاطی کرده» است ارتباطش با بخش منطقی مغزش است.

ما برای زندگی به عنوان انسان‌هایی با هوش عاطفی، نیاز داریم تمام بخش‌های مغزمان با همدیگر همکاری کنند. قشر اوربیتوفرائنتال، که در منطقه پشت چشمان ما قرار دارد، وظیفه مرتبط کردن و هماهنگی سه بخش اصلی مغز را بر عهده دارد: غشای مغزی (مغز منطقی)، سیستم لیمبیک (مغز عاطفی) و ساقه مغزی (مغز غریزی). [۱۴] این قشر در میان سایر وظایف به ما اجازه می‌دهد احساسات را نظم بدهیم، علائم ارتباطی غیر کلامی را درک کنیم، از محیط اطراف مان اطلاعات بگیریم، اطلاعات دریافت شده را پیش از عمل بررسی کنیم، منعطف باشیم، با دیگران هم‌دردی کنیم و با محبت و اخلاق با دیگران رفتار کنیم. [۱۵]

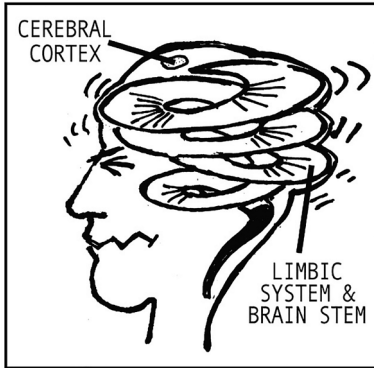
اما دانشمندان اعصاب معتقدند آسیب روحی فعالیت قشر اوربیتوفرائنتال را مختل می‌کند که ما را تحت تاثیر و کنترل آنچه دانیال سیگل، متخصص نورویولوژی، «حالت پایینی» (مغز پایینی) می‌خواند قرار می‌دهد. [در این شرایط] تفکر منطقی رها شده می‌شود. بدون این هماهنگی ما احساساتی قوی، واکنش‌هایی غیرارادی و پاسخ‌های تکراری و خشکی را تجربه می‌کنیم. توانایی ما برای خودآگاهی به رفتارمان و در نظر گرفتن دیدگاه فرد یا گروه دیگر ضعیف می‌شود. [۱۶]

در داستان مری قشر اوربیتوفرائنتال او در جریان این خاطره فعال شده است:

بعد یک صدای ضعیفی گفت: «مری! ماشین را بر گردان! به خانه برو!» من هنوز می‌لرزیدم اما دور زدم و به خانه رفتم. به خودم گفتم: «من به مراقبه نیاز دارم.»

روند خشم عقب می‌نشیند و او می‌تواند انتخاب کند که یا مرد را زیر بگیرد یا دور بزند. او تصمیم گرفت به آن صدای ضعیف گوش دهد و دور بزند. با توجه به شدت واکنش‌های آسیب روحی، درک این موضوع که چرا ما کنترل خود را از دست می‌دهیم، آسان است. به سادگی می‌توان درک کرد که چرا ما احساسات خود را سرکوب می‌کنیم (نمودار: ۵) و به سمت بی‌حسی عاطفی و انکار آنچه اتفاق افتاده است و تاثیرات آن بر خود حرکت می‌کنیم. ابتدا ممکن است این امر یک دفاع خوب به نظر برسد؛ زیرا جلوی حس ناتوانی ما را می‌گیرد اما اگر این روند ادامه پیدا کند می‌تواند تاثیری منفی بر روابط و توانایی ما برای زندگی کردن به بهترین نحو، بگذارد.

آسیب‌های روحی معانی را در هم می‌شکنند



وقایع دردناک دنیایی را که می‌شناسیم در هم می‌شکنند و ما را بی‌نظم، ناتوان و با حس جداافتادگی از دیگران و زندگی، تنها می‌گذارند. پاسخ ما ممکن است خشم، نگرانی، افسردگی و پرسیدن سوالاتی باشد که هم شخصی و هم جهان‌شمول است؛ مانند این که چرا ما، خدا کجا بود و معنی زندگی چیست (نمودار: ۶).

مری تجربه خود را این‌گونه توصیف می‌کند:

خشم، توصیف‌ناشدنی بود. ربطی به تروریست‌ها نداشت بلکه هدف‌اش تمام سیستم بود و این که ما به عنوان نژاد بشر به کجا رفته‌ایم. من از خودم عصبانی بودم. چون علی‌رغم تمام دعاها و مراقبه‌هایی که انجام دادم باز هم این‌گونه از خود واکنش نشان دادم. در سطحی غیرمنطقی از خود پرسیدم: «اگر این واقعا چیزی است که من هستم آیا زندگی من تا کنون ارزشی داشته است؟» احساسات من مانند موج سرازیر می‌شدند اما برای مدت‌ها حس می‌کردم هر لحظه امکان دارد کنترل اعصاب خود را از دست بدهم.

عمق احساسات، افکار و واکنش‌ها می‌تواند ترسناک یا حتی فراتر از حد تحمل باشد. از دست دادن عزیزان، خانه، شغل، اجتماع، جایگاه و امنیت می‌تواند ما را مجبور کند هویت مرکزی خود را زیر سوال ببریم. وقتی ما احساس خارج از کنترل بودن یا «بی‌معنویت» بودن می‌کنیم معمولا غم، درد و سوالات‌مان را (نمودار: ۴، ۵، ۷ و ۸) سرکوب می‌کنیم. احساس شرم، سرزنش خود و حقارت احساسات متدوالی هستند. همچنین احساس گناه از این که ما نجات پیدا کردیم و بقیه مردند (نمودار: ۸).

اگرچه این امری منطقی نیست ممکن است ما باور داشته باشیم که باید می‌توانستیم از آن واقعه جلوگیری کنیم یا اگر افراد بهتری بودیم اکنون این‌قدر احساس بدی نداشتیم.

در این جا تا اندازه‌ای حس شرف مطرح است. ما از آنچه برای مان اتفاق افتاده است احساس شرم می‌کنیم و اگر نتوانیم واکنش‌های عادی ناشی از آسیب روحی را درک کنیم، از واکنشی که نشان دادیم شرم‌منده خواهیم بود. هرچه واقعیت چیزهایی که از دست دادیم بیش‌تر از مرحله شوک و انکار عبور می‌کند، ما بیش‌تر حس می‌کنیم که هر لحظه امکان دارد دیوانه شویم.

ما موجوداتی معنی‌ساز هستیم و بیش‌تر هویت و امنیت خود را در معنایی که به دنیا می‌دهیم پیدا می‌کنیم. این معنایی اغلب در داستان‌های زندگی مان ریشه دارند. وقتی واقعه دردناک دنیای ما را در هم می‌شکند معنایی ما و داستان‌های ما از هم گسسته می‌شوند: این حمله به فرضیات ما - یا معنایی و داستان‌های ما - در واقع بخشی از دلیل ایجاد آسیب روحی است. در نتیجه ما به دنبال روش‌هایی می‌گردیم تا آنچه اتفاق افتاد را توضیح دهیم و داستان‌های خود را همچون راهی برای بازسازی حس معنی و هویت مان بازگو می‌کنیم.

آسیب روحی نیاز به وجود می‌آورد

همان‌طور که از این عنوان پیداست مردمی که به آسیب روحی دچار شده‌اند نیازمند این هستند که بدانند و درک کنند چه اتفاقی افتاد. آنان اغلب مشتاق اطلاعات هستند اما ممکن است به فرصتی نیاز داشته باشند تا داستان خود را تعریف کنند. آسیب روحی غالباً نیاز به بازگویی داستان زندگی را در ما به وجود می‌آورد.

با این حال فوری‌ترین نیاز برای نجات‌یافتگان یک واقعه دردناک غالباً نیاز به امنیت و آرامش است؛ فیزیکی، عاطفی و روحی. ما می‌خواهیم بدانیم اقداماتی در حال انجام هستند تا از وقوع مجدد آنچه اتفاق افتاد جلوگیری کنند. ما همچنین پاسخ می‌خواهیم؛ نه فقط به این دلیل که پاسخ‌ها معنادار هستند، چون آن‌ها اغلب یک حس نظم و در نتیجه امنیت را به دنبال دارند. مثلاً اگر ما بدانیم چه کسی چه کاری را انجام داد و چرا، ممکن است باعث شود زندگی کمی پیشینی‌شدنی‌تر به نظر برسد. همان‌طور که خواهیم دید وقتی ما پاسخ‌های خوبی نداریم اغلب به پاسخ‌های ساده و غیردقیق پناه می‌بریم تا به ما معنی و امنیت بدهند.

موقعیت‌های دردناک غالباً به ما این حس را می‌دهد که با ما ناعادلانه رفتار شده و ما قربانی شده‌ایم (نمودار: ۱۰). کار با قربانیان جرائم، برخی از موارد نیاز به عدالت را در افرادی که این حس بی‌عدالتی را تجربه کرده‌اند، نشان می‌دهد. [۱۷]

نیاز به عدالت در قربانیان

- امنیت؛
- اطلاعات و پاسخ‌ها؛
- داستان‌گویی/حقیقت‌گویی؛
- تقویت؛
- اثبات بی‌گناهی؛
- غرامت.

یکی از مهم‌ترین نیازهای افرادی که احساس قربانی بودن می‌کنند، نیاز به اثبات بی‌گناهی است. به نظر می‌رسد همه ما نیازی بنیادین برای توازن و بده‌بستان داریم. این امر همان قدر درباره هدیه‌دادن و هدیه‌گرفتن صدق می‌کند که درباره تصحیح اشتباهات.

بخشی از این مربوط به توازن اخلاقی می‌شود: ما می‌خواهیم بدانیم که مقصر نبوده‌ایم و شخص دیگری مسئولیت را پذیرفته است. بخشی از آن مربوط به کنار گذاشتن شرم و تحقیری است که معمولاً همراه قربانی شدن می‌آید و امید به این که آن را با حس شرف و احترام جایگزین کنیم. گاه می‌توان این نیاز را با عذرخواهی و پرداخت غرامت برآورده کرد. حتی اگر به هیچ وجه نتوان ضررهای وارده را جبران کرد ممکن است نیاز به کلمات یا غرامت نمادین باشد.

نیاز دیگری که وجود دارد نیاز به تقویت است. آسیب روحی حس قدرت و کنترل را از ما می‌گیرد و ما را با شرم و حقارت تنها می‌گذارد. این باید با حس عزت و قدرت فردی یا استقلال جایگزین شود.

تجربه عدالت، چه مستقیم یا نمادین، اغلب نقش مهمی در فرآیند درمانی افراد آسیب‌دیده بازی می‌کند. وقتی نیاز به عدالت برآورده نشود رویاهای انتقام‌جویانه امری متداول است.

همان‌طور که در فصل قبل اشاره شد وقایع دردناک مانند طوفان کاترینا می‌تواند بی‌عدالتی و خشونت ساختاری را، که از قبل وجود داشته است، آشکار و بزرگ‌نمایی کند. از دل وقایع دردناک باید عدالت برخیزد و با آنچه از قبل وجود داشته است ترکیب شود.

**آسیب روحی می‌تواند
اجتماع را تضعیف یا
تقویت کند.**

آسیب روحی مداوم

ویژگی‌هایی که در ماه‌های پس از یک واقعه دردناک ممکن است ناسالم به نظر برسد، در شرایط آسیب دائمی می‌تواند نشانه‌های تطبیق و عادت کردن به آسیب‌های دائمی باشد که برای بقا ضرورت دارد. [۱۸] به عنوان مثال هشیاری بیش از حد برای زنده ماندن در محله‌های پر از جرم، نقاط تحت اشغال نظامی یا هنگام گشت‌زدن در مناطق جنگی، برای زنده ماندن ضروری است. بی‌حسی عاطفی و انکار کمک می‌کند ناامیدی وضعیت مورد توجه قرار نگیرد تا بزرگسالان بتوانند به محل کار بروند و کودکان در آن شرایط وحشتناک به مدرسه بروند.

این گونه وفق دادن‌ها ممکن است «عادی» باشند ولی در درازمدت سالم نیستند. واکنش‌های ناشی از استرس درازمدت شامل این موارد می‌شود: تغییر در نحوه تفکرمان درباره خود، درک ما از کسانی که به ما آسیب رسانده‌اند، رابطه ما با دیگران، توانایی ما برای نظم دادن به عواطف‌مان و سیستم معانی ما.

جودیت لوئیس هرمان می‌گوید آنان که یک آسیب روحی را تجربه می‌کنند اغلب این احساس را دارند که ممکن است در حال از دست دادن عقل‌شان باشند اما آنان که از آسیب درازمدت رنج می‌برند اغلب حس می‌کنند خودشان را از دست داده‌اند. [۱۹] این امر عواقبی جدی بر سلامت مردم، استقامت بافت‌های اجتماعی یک جامعه، موفقیت طرح‌های توسعه و امید نسل‌های آینده به دنبال دارد. [۲۰]

در برخی شرایط آسیب مداوم از آن‌جا که مردم به کمک یکدیگر می‌آیند یک حس اجتماعی قدرت‌مند به وجود می‌آید. همان‌طور که بخش بعدی نشان می‌دهد مخالف آن نیز ممکن است اتفاق بیفتد: فشار ناشی از شرایط اقتصادی، سیاسی و اجتماعی بی‌ثبات اعتماد بین مردم را از بین می‌برد. مردم ممکن است نسبت به یکدیگر مظنون یا متخاصم شوند؛ به‌ویژه نسبت به افرادی که متفاوت هستند. گاه سیاست‌مداران عمداً وضعیتی به وجود می‌آورند که اعتماد را از بین می‌برد. با افزایش عدم امنیت و تهدید شدن هویت‌ها، ممکن است مردم به دسته‌ها یا اجتماعات محدود مذهبی، قومی یا فامیلی پناه ببرند.

آسیب روحی در گروه‌های بزرگ

آسیب‌های روحی در گروه‌های بزرگ، که مستقیماً بر کل گروه یا اجتماع تاثیر می‌گذارند،

شامل بلایای طبیعی، حوادثی که انسان‌ها موجب بروزشان هستند و اعمالی که عمداً موجب صدمه‌زدن می‌شوند یا ترکیبی از آن‌ها می‌شوند. طوفان کاترینا و سونامی سال ۲۰۰۴ نمونه‌هایی از این دست هستند. وامیک ولکان چندین دهه به بررسی درگیری‌های اجتماعی-سیاسی گروه‌های بزرگ و مطالعه تاثیرهای آسیب‌های روحی گروه‌های بزرگ بر حال و آینده جوامع در نقاط مختلف دنیا پرداخته است.

ولکان شوکه‌شدن، آشوب، احساس گناه نجات‌یافته‌گان، مشغولیت ذهنی با تصاویر مرگ و نابودی که عموماً ماه‌ها یا حتی سال‌ها ادامه دارند را از واکنش‌های متدوال به بلایای طبیعی ذکر کرده است. بازماندگان یک حس مشترک نگرانی را تجربه می‌کنند که ناشی از اعتماد از دست‌رفته آنان به «مادر طبیعت» است. پس از یک دوره سوگواری بازسازی انجام می‌شود. [۲۱] طبیعتاً شدت و ماهیت این بلایا بر مدت زمان این روند تاثیر دارد. تراژدی‌های عظیمی مانند سونامی ۲۰۰۴ یا طوفان کاترینا اثراتی درازمدت خواهند داشت.

در بلایایی که به دلیل نواقص انسانی ایجاد می‌شوند - مانند نشت مواد رادیواکتیو در چرنوبیل، فروریختن یک ساختمان بدساخت یا فروریختن موج‌شکن‌های نیواورلئان - غالباً تقصیر بر گردن گروه کوچکی از افراد، یک شرکت یا سازمان‌های دولتی می‌افتد. اگرچه

دیگران نیز بخشی از تقصیر را بر عهده دارند و طمع یا بی‌توجهی نیز ممکن است نقشی داشته باشد، این امر برای ما اهمیت زیادی دارد که کسی عمداً قصد آسیب‌رسانی نداشته است. غرامت‌های مالی می‌تواند به افرادی که آسیب دیده‌اند حس اثبات بی‌گناهی بدهد. [۲۲] به نظر ولکان دشوارترین آسیب‌های روحی آن‌ها هستند که عمداً به دست دیگران ایجاد شده‌اند. [۲۳] بی‌رحمی آسیب حساب‌شده تاثیر شدیدی بر ما می‌گذارد. در نتیجه این امر به یک سری از واکنش‌های پیشینی‌شدنی قربانیان منجر می‌شود که می‌تواند چرخه خشونت را آغاز کند. واکنش‌های ما وحشت، خشم، ناامیدی، احساس حقارت، تقویت هویت گروهی و میل به اثبات بی‌گناهی است. ما نیاز به عدالت داریم و زمانی که به نیاز ما به عدالت بی‌توجهی شود، ممکن است به انتقام روی بیاوریم. بدون تجربه عدالت، اقدامات آسیب‌زننده عمدی اغلب به «آسیب روحی انتخابی» تبدیل می‌شوند؛ یعنی یک واقعه دردناک مشترک که به انتخاب ما در طول نسل‌ها زنده نگاه داشته شده است و به بخشی کلیدی از هویت گروهی تبدیل شده است. ویژگی آسیب‌های

**گذشته نمرده است،
حتی نگذشته است.**
- ویلیام فاکنر

روحي انتخابی، احساسی و سواس گونه به مورد ظلم قرار گرفتن از سوی «دیگری» و حس
محق بودن است. [۲۴]
این تاثیرات موخر آسیب روحي ما را به بخش بعدی می‌رساند: چرخه آسیب روحي
درمان نشده.

۴. تداوم چرخه‌ها: آسیب روحی درمان نشده

«دردی که متحول نمی‌شود منتقل می‌شود.»

ریچارد رور

وقتی خشونت آسیب - چه ناشی از تروریسم و چه سونامی - امنیت ما را در هم می‌شکند، بر سر یک دوراهی قرار می‌گیریم. ما می‌توانیم فرآیند تبدیل رنج به چیزی پرمعنی‌تر و سازنده را آغاز کنیم که [این] هدیه‌ای به دنیا است. در فصل ۵ بر این موضوع تمرکز می‌شود.

اما در این فصل ما راهی دیگر را، که بسیاری در آن گام می‌گذارند، بررسی می‌کنیم؛ جایی که واکنش‌های عادی آسیب روحی تبدیل به چرخه‌ای مخرب از حس قربانی‌بودن یا خشونت می‌شود. نتایج این انتخاب را می‌توان روزانه در رسانه‌ها و داستان‌های افراد و گروه‌ها

درباره بیماری یا مرگ، ازدست‌دادن عزیز، خیانت، دعوا یا جنگ مشاهده کرد. موضوع آن‌ها رنج، بی‌عدالتی، ترس، ناامیدی، ناتوانی، شرم، احساس حقارت، خشم، انتقام‌جویی و نفرت است.

فرد لاسکین این روایت‌های مکرر را «داستان‌های گلایه‌آمیز» می‌نامد. [۲۵] افراد و گروه‌هایی که داستان‌های گلایه‌آمیزشان تغییری نمی‌کند در واقع گیر کرده‌اند. واکنش‌های طبیعی و متداول به آسیب روحی، که در فصل قبل مورد بحث قرار گرفت،

باقی مانده است و تبدیل به چرخه‌های مخرب قربانیت و خشونت شده است. با استفاده از چرخه دشمن/متخاصم در صفحه ۵۱ (نمودار ۲)، ما به بررسی این چرخه‌های آسیب روحی درمان‌نشده افراد و گروه‌های بزرگ خواهیم پرداخت؛ از جمله برخی عوامل پیچیده تاثیرگذار بر آن‌ها. سپس خواهیم دید که چگونه این امر می‌تواند افراد رنج‌دیده را به سمت آغاز چرخه‌های مرگ‌بار تلافی خشونت بکشاند که عواقب‌شان ماه‌ها، سال‌ها و حتی قرن‌ها ادامه پیدا می‌کند. اما ابتدا کمی درباره تعریف متداول آسیب درمان‌نشده صحبت می‌کنیم: اختلال استرس ناشی از واقعه دردناک (PTSD).

مشکلات تشخیص تعریف آسیب روحی درمان‌نشده تحت چارچوب PTSD
متخصصان درمانی یا روانی اختلال استرس ناشی از سانحه (PTSD) را زمانی برای افراد تشخیص می‌دهند که عوارض آسیب روحی بیش از یک ماه ادامه پیدا کند. این عوارض شامل این موارد هستند: تجربه ذهنی مجدد و مکرر سانحه، بی‌حسی در کلیت واکنش‌ها و نشانه‌های افزایش تحریک‌شدگی. [۲۶]

فواید این تشخیص و عرصه استفاده از آن کماکان مورد بحث است؛ به‌ویژه در سوانح در سطوح وسیع، آسیب‌های روحی مداوم و جوامع غیرغربی. این امر به طور عمومی پذیرفته شده است که درصد کوچکی از جمعیت واکنش‌های شدید خواهد داشت و به درمان ذهنی نیاز پیدا خواهد کرد اما برخی معتقدند گسترش عرصه این تشخیص موجب مشکل‌یابی در واکنش‌های طبیعی به وقایع دردناک می‌شود. البته این خطر نیز وجود دارد که اگر PTSD معیار سنجش آسیب روحی باشد، ممکن است واکنش‌های مربوط به آسیب روحی در جوامع دست‌کم گرفته شود و بی‌اهمیت تلقی شود.

همان‌طور که پیش‌تر دیدیم آسیب‌ها بر بدن، ذهن و روان انسان تاثیر می‌گذارند. در میانه یک وضعیت دردناک مداوم یا پس از یک واقعه دردناک، افراد و گروه‌ها ممکن است «عادی» به نظر برسند و علائم آسیب روحی کمی از خود نشان دهند یا اصلاً علائمی بروز ندهند.

انسان‌ها به شدت مقاوم هستند و بسیاری واقعا راهی برای وفق‌دادن خود با شرایط پیدا خواهند کرد. اما اگر واقعه دردناک مورد بازنگری قرار نگیرد یا ادامه پیدا کند، بسیاری از مردم یک احساس کمرختی منجمد پیدا خواهند کرد یا یک بیش‌فعالی درونی یا تغییر وضع بین این دو حالت. «شواهد» آن، عدم وجود واکنش‌های پس از سانحه یا توانایی

انجام فعالیت‌های ابتدایی مانند رفتن به مدرسه یا محل کار نیست؛ کیفیت رابطه و رفتار میان افراد، اجتماعات و جوامع در ماه‌ها، سال‌ها و قرن‌های پس از آن واقعه است. ما باید به این موضوع توجه کنیم که تجربه مجدد آسیب روحی چگونه خود را در رفتارهای افراد، گروه‌ها و جوامع نشان می‌دهد تا بتوانیم کلیت ضربه وارد شده ناشی از وقایع یا دوران‌های خاص را درک کنیم.

بازسازی رفتار و وقایع جرقه‌زننده

بازسازی‌های رفتاری - که انرژی آسیب روحی درمان‌نشده را علیه خود شخص (خودآزاری) یا دیگران (دیگرآزاری) به کار می‌گیرد - از نشانه‌های معضل و آسیب روحی درمان‌نشده است [۲۷] (نگاه کنید به: صفحه ۴۶، جدول نمونه‌های بازسازی رفتاری). این علائم نگران‌کننده معمولاً (ناخودآگاهانه) در نزدیکی سالگرد وقایع دردناک شدت پیدا می‌کنند. به طور متناقض، بازسازی‌های رفتاری تلاش‌هایی برای برطرف کردن تأثیرات آسیب روحی هستند. بازسازی‌های رفتاری یکی از مشکلات بزرگ سلامتی عمومی هستند و نشان می‌دهند افراد و گروه‌ها به کمک روانی و روحی نیاز دارند.

تأثیرات آسیب روحی درمان‌نشده را غالباً اوقاتی می‌توان دید که یک واقعه کوچک - یک بو، اشاره، لحن صدا، موقعیت گروهی یا یک نماد - می‌تواند کلیدزننده یک واکنش شدید یا به یادآورنده یک خاطره خودآگاه یا ناخودآگاه باشد که ما را به حالت فعالیت مغز پایینی سوق می‌دهد. هرچه آسیب برای مدت بیش‌تری درمان نشود، امکان بیش‌تری وجود دارد که مسیر اعصابی که «با هم راه می‌افتند و با هم گره می‌خورند» قدرت‌مندتر شود و این رفتار به واکنش طبیعی ما تبدیل شود.

نمونه‌های بازسازی رفتاری

<p style="text-align: center;">خودآزاری</p> <p style="text-align: center;">(به کارگیری انرژی آسیب روحی علیه خود)</p> <ul style="list-style-type: none"> • مصرف مواد مضر • پرخوری یا کم‌خوری • وارد کردن آسیب فیزیکی به خود • افسردگی • نگرانی • پرکاری • بیماری فیزیکی • خودکشی 	<p style="text-align: center;">دیگرآزاری</p> <p style="text-align: center;">(به کارگیری انرژی آسیب روحی علیه دیگران)</p> <ul style="list-style-type: none"> • همسرآزاری • کودک‌آزاری • فعالیت‌های تبهکارانه • رفتار پرخطر • رفتار تهاجمی • درگیری‌های مداوم • جنگ
<p>دیگر علائم مشکلات در فرد یا اجتماع:</p> <ul style="list-style-type: none"> • بی‌تفاوتی (نسبت به زندگی مدنی، سیاست یا توسعه؛ کم‌کاری) • ارتباطات ضعیف (سکوت یا فروخوردن حقیقت) • عدم هم‌دردی یا عدم تحمل تفاوت‌ها • دوقطبی فکر کردن؛ یا این یا آن • عدم اعتماد • تخریب محیط • میزان بالای فعالیت‌های جنسی غیرمعمول یا روسپی‌گری • میزان بالای مصرف دارو 	

وقتی ما در وضعیت فوق‌هوشیاری ناشی از آسیب روحی درمان‌نشده به سر می‌بریم، مغز منطقی ما می‌تواند غیرمنطقی شود و حتی به رفتارهای دوستانه دیگران یا گروه‌ها معنای «تهدید» بدهد.

کارکرد ضعیف

همان‌طور که دیده‌ایم آسیب روحی، فعالیت‌های قشر اوربیتوفران‌تال را - که به ما کمک می‌کند افرادی متفکر و از نظر عاطفی هوشمند باشیم - مختل می‌کند. تحقیقات نورویبولوژی بیش‌تر روی افراد تمرکز دارند تا گروه‌ها و جوامع. با وجود این، تعریف‌های ما را تا کابرا و وامیک ولکان از جوامعی که با آسیب روحی وسیع و مداوم درگیر هستند هر دو شباهت بسیار زیادی با توصیف افرادی دارد که کارآیی ضعیفی دارند.

در فصل سه دیدیم که این کارکردها کنترل عواطف را در بر می‌گیرند؛ از قبیل واکنش‌های ترس در بخش لیمبیک مغز، انعطاف‌داشتن، حس هم‌دردی برای رنج دیگران، خودآگاهی و رفتار اخلاقی. کابرا پس از چندین دهه درگیری در نیکاراگوئه می‌بیند توانایی حمل‌ونقل و مسافرت و توانایی انعطاف و تحمل کردن پایین آمده است و اعتماد بین مردم از بین رفته است. او همچنین شاهد بی‌تفاوتی، انزوای، رفتار تهاجمی، بیماری‌های مزمن جسمی، افزایش خشونت خانگی و خودکشی و ناتوانی در نگاه کردن به تاریخ از دیدگاه دیگران بود. [۲۸]

ولکان مشاهده کرده است جوامعی که از آسیب روحی شدید و درگیری رنج می‌برند معمولاً آنچه جان مک «غرور قربانی بودن» نامیده است را از خود بروز می‌دهند [۲۹] که همان ناتوانی در گذشتن از رنج خود برای هم‌دردی با رنج دیگران است. در نتیجه احساس گناه کمی برای ارتکاب خشونت انتقام‌جویانه و مسئولیت‌نپذیرفتن در قبال قربانیان و رنجی که اعمال خود فرد ایجاد کرده است، وجود دارد. [۳۰]

عزاداری ناتمام

عزاداری و غصه‌خوردن سالم برای درمان آسیب روحی امری کلیدی محسوب می‌شود؛ چه برای آسیب‌های فردی، چه تاثیرات تروریسم و چه بلایای طبیعی. عزاداری به ما اجازه می‌دهد از بی‌تحریکی، کرختی یا سرکوب عواطف، که در ابتدا از ما در برابر درد تحمل‌ناشدنی محافظت کرده بود، عبور کنیم و رها شویم.

عزاداری و غصه‌خوردن بدن، ذهن، مغز و روح ما را از انجماد در می‌آورد تا بتوانیم خلاقانه فکر کنیم، چیزها را به طور کامل احساس کنیم و مجدداً به جلو حرکت کنیم. با این حال عزاداری به طور مستمر به دلایل مختلف به تعویق می‌افتد.

غصه‌خوردن و عزاداری سالم در درمان آسیب روحی کلیدی هستند.

اول این که شدت احساساتی که پس از عبور از بی‌حسی و انکار به ما هجوم می‌آورند ممکن است بیش از حد تحمل و حتی مانند مرگ به نظر برسند. این احساسات از تحقیر تا خشم، ترس و ناامیدی تغییر می‌کنند. پس آسیب روحی کماکان سرکوب می‌شود چون ما می‌خواهیم قوی باشیم و «از آن بگذریم» و جلو برویم اما خشم غالباً درست زیر خاکسترها شعله‌ور است. مطالعات مغزی نشان می‌دهد خشم و عصبانیت جلوی توانایی غصه‌خوردن را می‌گیرد که این امر فرآیند عزاداری را پیچیده‌تر می‌کند.

دوم: ما نمی‌توانیم عزاداری چیزی را بکنیم که به رسمیت نشناخته‌ایم. شاید «طرف ما» باخته باشد یا آبروی‌اش رفته باشد. شاید ما «برده‌ایم» اما می‌ترسیم عزاداری برای باخت‌های مان به گونه‌ای به این معنی باشد که «دیگری» توانسته است علیه ما موفقیتی کسب کند. گاه دانستن حقیقت درباره آنچه اتفاق افتاده است می‌تواند آخرین ذره‌های امید را نیز خاموش کند. [۳۱]

سوم: به رسمیت شناختن، تمرین حقیقت‌گویی است و در نتیجه ممکن است نظم عمومی، اقتصادی یا سیاسی را تهدید کند؛ مثلاً خانواده‌ها دائماً مشکل اعتیاد اعضای خانواده را کم‌اهمیت نشان می‌دهند یا علیه عضوی که مشکل اعتیاد یکی از اعضا را افشا می‌کند متحد می‌شوند؛ چون می‌ترسند نظم دنیای‌شان بر هم بریزد. در سطح ملی افرادی که تلاش می‌کنند فجایع، وقایع یا سیاست‌های شرم‌آور را افشا کنند لقب وطن‌فروش می‌گیرند؛ حتی بدتر ممکن است بی‌اعتبار شوند، مجبور به سکوت شوند یا به قتل برسند.

چهارم: در برخی شرایط امکان آگاهی از آنچه اتفاق افتاده است وجود ندارد؛ مانند جرائم حل‌نشده، اسیر یا مفقود شدن سربازان هنگام خدمت، خودکشی‌ها یا زندانیانی که در خفا نگهداری می‌شوند. چنین شرایطی منجر به ایجاد وضعیتی می‌شود که پالین باس به آن «عزاداری مبهم» یا «غم منجمد» برای عزیزان و جامعه در ابعاد بزرگ‌تر می‌گوید. [۳۲] حتی اگر بازماندگان بخواهند از حقیقت آگاه شوند، پذیرفتن آن فقط طی مراحل و فازها اتفاق می‌افتد؛ همچنان که اطلاعات بیش‌تری در دسترس قرار می‌گیرد.

پنجم: اگر وقایع دردناک کماکان در حال وقوع و تداوم باشند نیز عزاداری و غصه‌خوردن را به تعویق می‌اندازند؛ مانند بخش‌هایی از خاورمیانه یا غرب آفریقا. تمرکز روی بقا است و نگرانی برای امنیت روزمره بر همه چیز الویت دارد.

ششم: اگر بدن عزیز از دست‌رفته را در اختیار نداشته باشیم یا [بیکر] عضوی از خانواده را در یک گور دسته‌جمعی ببینیم، مانند سونامی سال ۲۰۰۴ که دفن اجساد بدون برگزاری مراسم مذهبی و فرهنگی انجام شده بود، این امر عزاداری را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

مری داستان خود را تعریف می‌کند:

به محض این که آن‌ها دوباره به هواپیماها اجازه پرواز دادند من به نیویورک برگشتم. ما در این باره بحث کردیم که در صورت پیدانکردن اجساد چه باید کرد. من این موضوع را برای خود این‌گونه توجیه کردم که انگار جسد برادرم سوزانده شده است و مشکلی با سوزاندن جسد ندارم. اما با این حال [این مسئله] بر من تاثیر گذاشت. هیچ جسد یا قبری بر جای نمانده بود. احتمالاً بزرگ‌ترین سختی‌هایی که مردم در سراسر جهان با آن روبرو می‌شوند زمانی است که عزیزی بسیار دور از خانه فوت می‌کند، دفن دسته‌جمعی انجام می‌شود یا هیچ بقایایی [از اجساد] وجود ندارد.

فارغ از دلایل عزاداری ناتمام، غم منجمد ناشی از آن موجب تعویق درمان می‌شود و باعث می‌شود جمعیت بیش‌تر به رفتار تحت کنترل مغز پایینی تمایل داشته باشند.

موانع سوگواری

- ترس از عدم توانایی تحمل
- ناتوانی از رویارویی با آنچه اتفاق افتاده است
- تهدید نظم موجود
- حقیقت، یافتنی نیست
- آسیب در حال تداوم
- ناتوانی از اجرای مراسم عادی

ترس عادی می‌تواند به وحشت و پارانویا تبدیل شود، همچنین درد به ناامیدی، عصبانیت به خشم و احساس حقارت و شرم به میل شدید برای اثبات بی‌گناهی. تلاش برای عدالت متناسب می‌تواند با تلافی و انتقام اشتباه گرفته شود. این الگوها و سرخوردگی‌ها در صورتی که نیاز به عدالت - که در فصل سه توضیح داده شد - برآورده نشود ممکن است شدت پیدا کنند. حتی ترسناک‌تر از آن این است که ما به روایت‌هایی که ما را از قربانی/نجات‌یافته به متجاوز تبدیل می‌کند، تمایل بیش‌تری داریم.

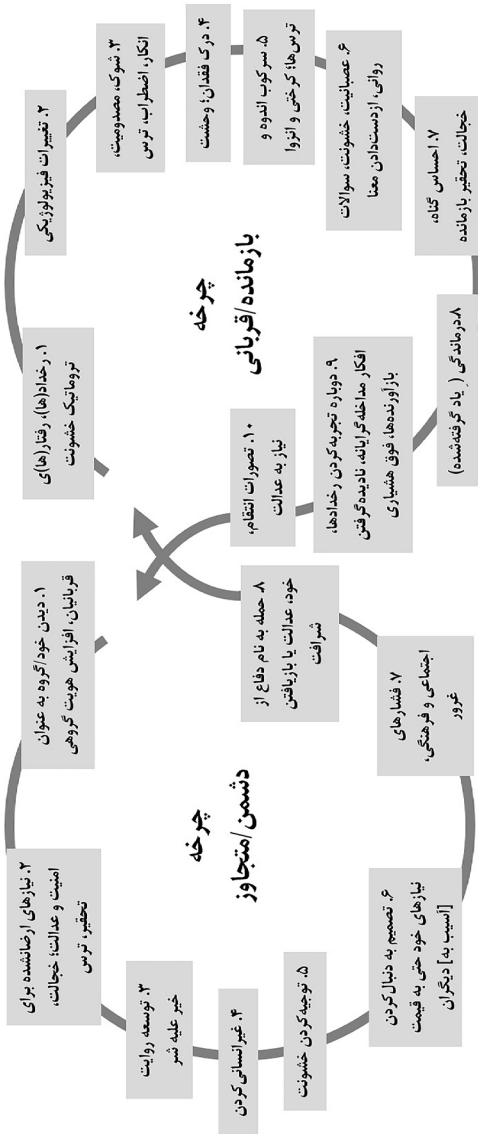
چرخه دشمن/متجاوز [۳۳]

وقتی سانحه دنیای ما را در هم می‌شکند، به دنبال راه‌هایی برای توضیح آنچه اتفاق افتاده است می‌گردیم. ما داستان‌ها و روایت‌هایی را تعریف می‌کنیم تا به وقایع معنی ببخشیم. معمولاً تحت فشار تهدید، ترس، غم و نیازهای برآورده‌نشده ناخودآگاه به روایت‌های آشنا چنگ می‌زنیم و بدون دقت آن‌ها را دنبال می‌کنیم. در ادامه دو الگوی روایتی که در این شرایط عموماً به آن‌ها پناه می‌بریم، می‌آید:

روایت‌های متداول:

- خیر علیه شر
- خشونت توجیه‌شدنی

نمودار ۲: چرخه بازمانده/قربانی و چرخه دشمن/متجاوز



بر اساس مدلی از اولگا باشارووا © در سال ۱۹۸۸، از کتاب بخشودن و آشتی از انتشارات بنیاد تمپتون پرس. با اجازه از این عکس استفاده کردیم. این اقتباس از مدل باشارووا © را دانشگاه منوایت شرقی، مرکز عدالت و ایجاد صلح، در سال ۲۰۰۲ استفاده کرده است.

آن‌ها در آن زمان منطقی و حتی شرافت‌مندانه به نظر می‌رسند. بالاخره آن‌ها مسیرهای عصبی آشنایی هستند اگرچه دومین بخش این الگو، چرخه دشمن/متجاوز در صفحه قبل (نمودار ۲)، نشان می‌دهد که چگونه این سناریوهای معنی‌بخش می‌توانند به چرخه‌های مرگبار خشونت منجر شوند که خانواده‌ها، اجتماعات و ملت‌ها را برای نسل‌ها تحت تاثیر قرار دهند.

این بخش از الگو یک واکنش غیرعادی است. اگرچه در اولین نگاه ممکن است این‌طور به نظر برسد که این واکنش بیش‌تر به موقعیت‌هایی مانند حمله تروریستی مربوط می‌شود، برای کسانی که بلايای طبیعی یا خشونت ساختاری را تجربه کرده‌اند نیز اتفاق می‌افتد. (به داستان جین هندلی در صفحه ۶۱ نگاه کنید.)

اگرچه چرخه دشمن/متجاوز پیشروی پیشینی شدنی تری نسبت به چرخه قربانی/نجات یافته دارد، وضعیت‌های کمی، کاملاً خطی هستند. مانند قبل، شماره‌های هر موضوع [در نمودار] برای تسهیل رجوع به منبع در توضیحات آینده است. این مفاهیم در اصل برای درگیری‌های گروه‌های بزرگ به کار برده می‌شد و بر این موضوع در ادامه بحث تمرکز خواهد شد. با این حال آن‌ها همچنین می‌توانند برای افراد نیز استفاده شوند؛ مانند درگیری‌های یک طلاق دشوار.

چرخه دشمن/متجاوز یک واکنش ناگزیر به وقایع دردناک نیست بلکه امری بسیار متداول است. در واقع ولکان از این واکنش‌ها به عنوان «مراسم روانشناسی گروه‌های بزرگ» یاد می‌کند که جایی وارد بازی می‌شوند که درگیری‌ها، تخاصم یا جنگ قومی، ملی یا مذهبی در حال وقوع باشد. [۳۴]

این چرخه هنگامی به راه می‌افتد که درمان صورت نگرفته باشد و گروه‌ها خود را قربانیانی ببینند که در حق‌شان بدی شده است (نمودار: شماره ۱). احساس قربانی بودن ممکن است به دلیل وقایع تاریخی باشد؛ مانند آسیب‌های انتخابی، یا به دلیل بحرانی تازه که غرور و هویت گروهی را از طریق تهدید یا حمله غافلگیرانه زخمی کرده است. فارغ از دلایل آن هرچه امنیت یک گروه بیش‌تر تهدید شود یا در هم بشکند، اعضای آن به هویت گروهی خود سخت‌تر چنگ می‌زنند (نمودار: شماره ۲). پس یک حس «ما علیه آن‌ها» به وجود می‌آید یا عمیق‌تر می‌شود و به صورت نمادهای وطن‌دوستانه یا درون‌گروهی مانند پرچم‌ها، سرودها، لباس‌ها، غذاها و غیره خود را بروز می‌دهد.

روایت‌های خیر علیه شر

در شرایط فوق‌هشیار، گروه‌ها اغلب بدون تفکر روایت‌های خیر علیه شر را بر می‌گزینند تا احساس برائت کنند و همچنین توضیح دهند که چه اتفاقی افتاد (نمودار: شماره ۳). این امر به طرف «خیر» اجازه می‌دهد تمام ویژگی‌های نامطلوب خود را به دشمن نسبت دهد که اکنون از هر گونه مروت انسانی عاری شده است. [۳۶] نسبت‌دادن پلیدی به دیگری باعث می‌شود که کسی به ضعف‌های طرف «خوب» از قبیل نقش آنان در این درگیری و مشکلات یا معضلات درونی اجتماع خود توجه نکند. در واقع «دیگری» به گوسفند قربانی تبدیل می‌شود.

رهبران، رسانه‌ها و شهروندان ناخودآگاه می‌توانند روایت خیر علیه شر را آن‌قدر پیش ببرند که این روایت حیات جداگانه‌ای پیدا کند. چنین داستان‌هایی ممکن است به آسیب‌های انتخابی تبدیل شوند که یک گروه هویت جمعی خود را حول آن شکل می‌دهد. وقتی یک روایت آسیب‌انتخابی در یک فرهنگ ریشه بدواند حذف آن دشوار می‌شود. در چنین شرایطی حقیقت اولین قربانی خواهد بود. واقعیت‌ها پیچانده می‌شوند، انگیزه‌ها زیبا جلوه داده می‌شوند و قهرمانان و اشرار خلق می‌شوند. به چالش کشیدن روایت نیز خیانت محسوب می‌شود.

وقتی یک گروه یا ملت روایت خیر علیه شر را می‌پذیرد، پلید نشان‌دادن و سپس انسانیت‌زدایی از دیگری به سادگی در ادامه آن اتفاق خواهد افتاد (نمودار: شماره ۴). عناوینی مانند «تروریست»، «محور شرارت» یا «کافر» با مفاهیمی چون «غیرانسان»، «دیوانه»، «حیوان» و «وحشی» در هم آمیخته‌اند. وقتی که «دیگری» انسانیت‌زدایی و شیطانی محسوب می‌شود، دیگر معیارهای اخلاقی حامی قداست حیات شامل او نمی‌شوند. در نتیجه یک تحلیل خطرناک ساده با راه حلی به همان اندازه ساده محبوبیت پیدا می‌کند: اگر مشکل از انسان‌ها یا گروه‌های پلید است، پس راه حل این است که ما خود را از آنان جدا کنیم، به نحوی از شر آنان خلاص شویم یا حتی آنان را بکشیم.

روایت‌های خشونت توجیه‌پذیر

دومین الگوی روایتی همان روایت باستانی خشونت توجیه‌پذیر است: باید برای غلبه بر خشونت از خشونت استفاده کرد (نمودار: شماره ۵). به نظر می‌رسد خشونت این قدرت را دارد که به ما احساس امنیت بدهد، ما را آزاد نگاه دارد و احساس غرور و افتخار را به ما بازگرداند. [۳۷] لام در داستان‌اش می‌گوید:

احساس «آسیب انتخابی» تمامی اجتماعات و قبایل را در بر گرفته است. آنان اقدامات انتقام‌جویانه خود را به دلیل قربانی‌بودن خود توجیه می‌کنند و شهروندان هم‌وطن خود را «دیگری» می‌دانند که سزاوار رنج‌شان هستند. به عنوان مثال بسیاری از مردم حس می‌کردند تاکتیک نظامی سوزندان زمین روش توجیه‌پذیری بود؛ زیرا «ما هم از دست آنان رنج کشیده‌ایم». تمام سکنه شمالی، برچسب «آینا-نیا (Anyanya)» خورده بودند؛ یعنی قاتلانی که سزاوار کشته شدن هستند. بسیاری از مردم بی‌گناه به بی‌رحمانه‌ترین شکلی به قتل رسیدند و با لاستیک به دور گردن‌شان سوزانده شدند. [۳۸]

همان‌طور که گیل بیلی و بقیه پیشنهاد کرده‌اند روایت خشونت توجیه‌پذیر می‌تواند در آینده نیز به کار گرفته شود تا خشونت علیه «دیگری» را توجیه کند. این امر می‌تواند نسبت به گذشته نیز اعمال شود تا شرایط کنونی را توضیح دهد و توجیه کند. [۳۹]

نقش رهبران

تهدید و امنیت موضوعاتی واقعی هستند که گروه‌ها و ملت‌ها باید به آن توجه کنند. اما وقتی رهبران و شهروندان مانند هم فوق‌هشیار هستند و عواطف بسیار شدید است، تشخیص میزان واقعی تهدید دشوار می‌شود (نمودار: شماره ۶ و ۷). اگرچه این امر ممکن است عمدی یا آگاهانه نباشد، «رهبران شرور»، به قول وولکان، [۴۰] نگرانی و ترس را به این طرق افزایش می‌دهند:

- بزرگ‌نمایی خطرات؛
- مبهم کردن واقعیت و توهم؛
- یادآوری مکرر خطرات بالقوه نامشخص و نزدیک؛
- دست‌کاری کردن از طریق مخفی کردن، تحریف یا اشتباه جلوه‌دادن حقایق، اهداف و شرایط؛
- توهین‌های شخصی؛
- دیدگاه‌های مخالف را وطن‌فروشانه یا خائنانه لقب‌دادن؛
- انسانیت‌زدایی با استفاده از دوگانه‌های «ما/آن‌ها» و «خیر/شر».

در موقعیت‌های دردناک، وقتی از واکنش و تمایل گروه به پیروی از چنین رهبرانی صحبت می‌کنیم، درک انسان به اندازه حقیقت دارای اهمیت است. هرچه خطر درک‌شده بزرگ‌تر باشد، حس هویت یا ناسیونالیسم گروهی بزرگ‌تر می‌شود و این احتمال بیش‌تر می‌شود که مرگ برای هدف یا کشور پذیرفتنی‌تر از این شود که آن هویت از دست برود. همچنین هرچه خطر درک‌شده بزرگ‌تر باشد میزان «خودپسندی قربانی» نیز افزایش پیدا می‌کند؛ یعنی این قدر بر رنج خود تمرکز کنیم و از آن کور شده باشیم که نتوانیم درد و رنجی که برای دیگران به وجود می‌آوریم را ببینیم. [۴۱]

لوتیز دایموند، از بینانگذاران موسسه مولتی‌ترک دیپلماسی (Mutli Track Diplomacy)، آن را این‌گونه توصیف می‌کند:

من دیده‌ام که رهبران سیاسی در سراسر جهان از وحشت برای بازی دادن مردم استفاده می‌کنند. این یک تاکتیک متدوال است. یکی از آن تاکتیک‌هایی که تضمین می‌کند آنانی که در قدرت هستند در قدرت بمانند. این روش با پایین‌ترین سطح خود آگاهی انسان بازی می‌کند تا مردم را به صورت هیپنوتیزم‌شده در ابری از وحشت نگاه دارد و به آنان حس ناتوانی بدهد، تا از این از طریق دموکراسی را تضعیف و از تکامل جامعه و روحیه انسانی جلوگیری کنند. [۴۲]

افراد، گروه‌ها و ملت‌های آسیب‌دیده این روایت‌های باستانی را به گونه‌ای تکرار می‌کنند که انگار به خواب فرورفته‌اند و از اتفاقاتی که در حال وقوع است هیچ اطلاعی ندارند. فارغ از این که ما این پدیده را زندگی ناخودآگاه، فعالیت مغز پائینی، انکار جمعی، ماهیت پائینی، بازسازی سانحه، گناه یا تفکر گروهی بخوانیم، نتیجه پایانی یکی است: حمله علیه «دیگری» تحت عنوان دفاع از خود، امنیت، شرف یا آزادی توجیه می‌شود (نمودار: شماره ۸).

اما امنیتی که ما مشتاق‌اش هستیم، برای آن می‌جنگیم و می‌میریم به ندرت نتیجه درازمدت دارد. خشونت، حتی در چارچوب یک جنگ موجه یا مقدس، در مسیر خود، مردم و جوامعی آسیب‌دیده، تحقیرشده، فوق‌هشیار، خشمگین، ترسیده و غصه‌دار بر جای می‌گذارد. همچنین گروه‌های بیش‌تری با حس هویت تشدیدشده به وجود می‌آورد که روایت‌های خیر و شر خود را دارند و

تصورات غالباً به اندازه حقیقت اهمیت دارد.

همچنین نیاز به عدالت و احساس برائت. نیز جنگ چرخه‌های قربانی/نجات یافته بیش‌تری را آغاز می‌کند که می‌توانند به چرخه‌های تازه خشونت دشمن/متجاوز تبدیل شوند.

به این ترتیب یک داستان بده بستان جدید مانند آن‌ها که هر روز در اخبار می‌بینیم آغاز می‌شود. لام می‌گوید:
خشونت به عنوان پاسخی به موضوعات سیاسی، که نیاز به گفت‌وگو و درک داشتند، نهادینه شده است.

چرخه‌های فرانسلی

برخلاف ضرب‌الامثل معروف، زمان تمام زخم‌ها را درمان نمی‌کند. آسیب‌های درمان‌نشده از نسلی به نسل بعد در خانواده‌ها، جوامع و ملت‌ها منتقل می‌شود. [این آسیب‌ها] از طریق افسردگی، نگرانی و تاثیرات اعتیاد و آزار همسر و کودک، موجب خودآزاری می‌شود، بر خانواده، اجتماع و سیستم‌های جامعه تأثیر می‌گذارد و از طریق فرآیندی که توضیح دادیم موجب دیگرآزاری نیز می‌شود.

نسل‌های بعدی آسیب این رفتارهای خودآزارانه و دیگرآزارانه نسل قبل را، که ناشی از غم منجمد شده است، با خود حمل می‌کنند. به علاوه ممکن است به آنان «وظایف مشترکی» داده شود؛ مانند غصه‌داری مداوم برای شکست اجدادی، لمس کردن حس قربانی‌بودن آنان، تلاش برای عدالت یا انتقام گرفتن. مخرج مشترک تمامی این وظایف این است که خاطرات گروه بزرگ را زنده نگاه دارد. عموماً نسل بعدی به طور موثری از پس این وظایف بر نمی‌آیند. پس آن‌ها باز به نسلی دیگر منتقل می‌شوند و گاه شکل‌شان تغییر می‌کند. [۴۳]

چگونه افراد و گروه‌ها می‌توانند از گرفتار شدن در چرخه قربانی‌بودن و خشونت در دوران‌های عدم امنیت خودداری کنند؟ چگونه رهبران، که خود به همراه شهروندان‌شان از آسیب روحی رنج می‌برند، می‌توانند امنیت کوتاه‌مدت و بلندمدت را تضمین کنند بدون این‌که چرخه بده بستان یا خشونت را به راه بیندازند؟

در فصل بعد ما نقشه‌ای را بررسی می‌کنیم که نشان‌دهنده افرادی است که در قعر پرتگاه بودند و اکنون در حال پیدا کردن راه خروج هستند. این راهی است که نه انفعال در برابر خطر را تشویق می‌کند و نه از خشونت به عنوان ابزار امنیت‌پشیمانی می‌کند.

۵. شکستن چرخه‌ها: حرکت در مسیر درمان و امنیت

اگر اتفاق وحشتناکی برای شما یا یکی از عزیزان‌تان بیفتد نفرت، سرخوردگی و میل به انتقام و اکنش‌هایی قابل درک و طبیعی هستند. مشکل این است که ... آن‌ها دشمنان ما را نابود نمی‌کنند بلکه ما را نابود می‌کنند. ما باید راهی پیدا کنیم تا این زهر را به رسمیت بشناسیم و از آن بگذریم. این مسیری است که باید در آن سفر کنیم.

اف.آر. مایکل لپسلی، اس.اس.ام. [۴۴]

بخش سوم الگوی شکستن چرخه‌ها (نمودار ۳)، که در صفحه ۵۹ نشان داده شده است، درباره یافتن امنیت از طریق درمان آسیب روحی و تحول روابط است. این بر اساس یک پارادوکس انقلابی بنا شده است: این که وقتی ما برای امنیت همسایگان خود، چه دوست و چه دشمن، یکسان تلاش می‌کنیم، در واقع خودمان نیز از امنیت بیش‌تری برخوردار

می‌شویم. ایده‌هایی که این‌جا ارائه می‌شوند نه بی‌نقص هستند و نه تکمیل شده‌اند؛ این‌ها فقط بخشی از تلاش برای یافتن روشی حیات‌بخش در پاسخ به خشونت و آسیب روحی هستند.

یک تضاد: ما وقتی از امنیت بیش‌تری برخوردار می‌شویم که امنیت دوستان و دشمنان‌مان را تقویت کنیم.

برای عبور از واکنش‌های مبارزه، فرار یا منجمد شدن باید به درمان بدن، ذهن و روح توجه کرد. مارتا کابرا

از نیاز برای «بازسازی معنوی و موثر» برای افراد، اجتماعات و جوامعی که خشونت را تجربه کرده‌اند سخن می‌گوید. پیترو لومین از استقامت، خلاقیت، روحیه همکاری و حس موفقیتی که افراد درمان‌شده احساس می‌کنند، صحبت می‌کند. پائولا گات لائو و دیگران به اهمیت درمان روان اجتماعی اشاره می‌کنند؛ فعالیت‌های حمایتی اجتماعی و روان‌پزشکی که به جوامع کمک می‌کند تا پس از یک درگیری به روش‌های سالم و باثبات به کارکرد خود ادامه دهند. [۴۵]

ما در ستاره شاهد عطشی برای پیدا کردن روش‌های پاسخگویی به تهدیدات هستیم که بر حمله به گروه‌های دیگر تکیه نکند. ما معتقدیم حتی اگر بخش کوچکی از منابعی مالی و فکری که اکنون خرج آماده‌سازی برای دفاع از طریق جنگ می‌شود، به درمان آسیب‌های اجتماعی و تعلیم حرکت‌های مردمی و دولتی برای پاسخ‌گویی به خطرات به روش‌های غیرخشن اختصاص داده شود، از امنیت بیش‌تری برخوردار خواهیم شد.

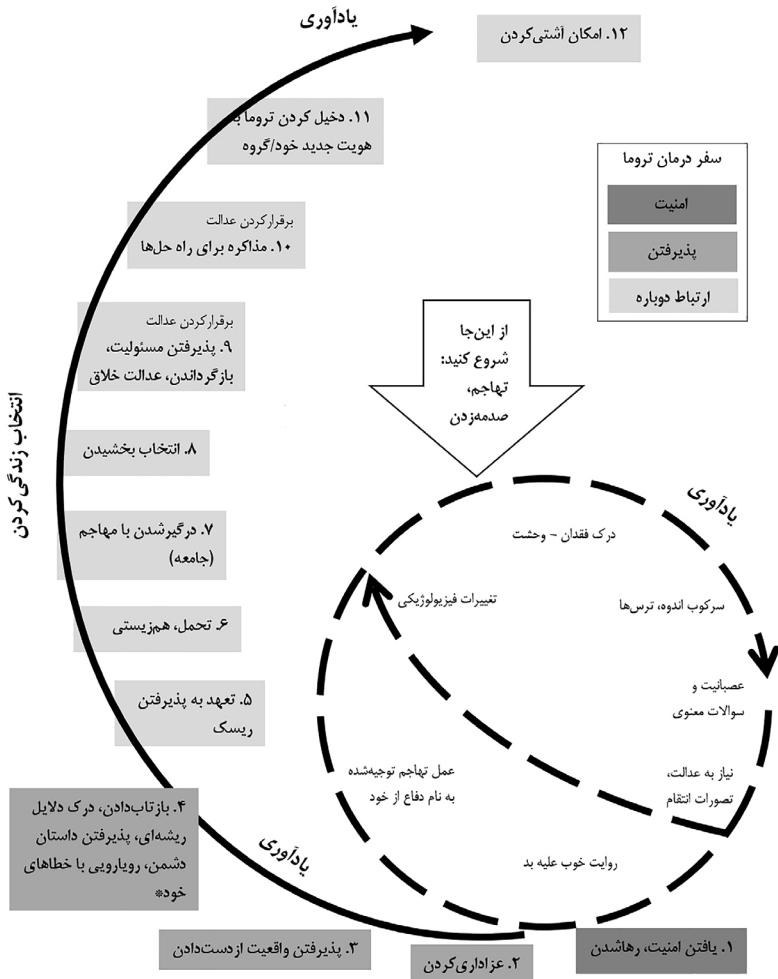
سابقه این الگو

پیش از خواندن بخش بعدی پیشنهاد می‌کنم نمودار شکستن چرخه‌ها (نمودار ۳) در صفحه بعد را بررسی کنید. چرخه درونی ترکیب مختصری از چرخه‌های قربانی‌بودن و دیگرآزاری است. خطوط شکسته به این معنی است که می‌توان هر زمان این چرخه‌ها را شکست و از آن‌ها خارج شد.

مانند باقی بخش‌های الگو این نمودار دوبعدی پیچیدگی‌های پویای تلاش برای امنیت دائم و درمان آسیب روحی را نشان نمی‌دهد. همچنین بحثی که در ادامه می‌آید ممکن است از فرد به جمع جهش داشته باشد. دلیل‌اش این است که امر فردی اغلب جمعی یا اجتماعی است و برعکس.

«نقاط» روی چرخه بیرونی معدود هستند، اما مجدداً نه به این دلیل که این فرآیند خطی است بلکه به دلیل سادگی ارجاع‌دادن است. شکل حلزونی آن نیز استعاره‌ای است: فرآیند ممکن است ماه‌ها، سال‌ها یا حتی دهه‌ها به طول بینجامد.

نمودار ۳: شکستن چرخه‌ها: سفر به درمان و امنیت



سفر درمان تروما: شکستن چرخه‌ها

* این شامل همه موارد نمی‌شود. مثل سوءاستفاده جنسی از کودکان و جایی که کسانی که واقعه دردناکی برای‌شان رخ داده است هیچ‌گونه مسئولیتی در قبال رخداد ندارند.

توضیح جزئی تمام دوازده نقطه فراتر از توان این کتاب است اما تمام آن‌ها تحت سه سرفصل کلی قرار می‌گیرند که درباره آن‌ها بحث خواهد شد: امنیت، به رسمیت شناختن و ارتباط مجدد. [۴۶] کتاب‌های دیگر این مجموعه به بررسی جزئی‌تر بخش‌های این چرخه خواهند پرداخت. [۴۷]

این بخش از الگو در اصل برای توصیف فرآیند درمان در واکنش به خشونت‌های انجام‌شده به دست بشر طراحی شده بود. اما تعدادی از این نقاط به بلایای طبیعی و کنار آمدن با موضوع عدالت، که اغلب به همراه آن‌ها می‌آید، تعمیم‌پذیر است.

امنیت: رهاشدن (نمودار: شماره ۱)

امنیت برای درمان آسیب روحی امری بنیادین است. این بهترین پادزهر برای تهدید و وحشت است. [۴۸] طبیعتاً اغلب گفته می‌شود که امنیت یکی از پیش‌نیازهای درمان است. اما بسیاری از موقعیت‌های درگیری و خشونت مداوم در دنیای ما به سوالی دوار ختم می‌شود: اگر برای درمان نیازمند برقراری صلح و امنیت هستیم و اگر آسیب درمان‌نشده به چرخه قربانیت و خشونت کمک می‌کند، آیا می‌توان بدون درمان به صلح رسید؟ آیا می‌توان بدون صلح به درمان رسید؟

همه ما افرادی را می‌شناسیم که با وجود عدم امنیت به موفقیت رسیده‌اند. ویکتور فرانکل حتی در اردوگاه کار اجباری آزادی درونی را تجربه می‌کرد. [۴۹] در سال ۱۹۹۹ لام کوزماس به ریاست انجمن صلح رهبران مذهبی آکولوی رسید که یک سازمان متشکل از رهبران مسلمان و مسیحی بود که متعهد به صلح‌سازی در این مناطق کماکان خطرناک بودند. بسیاری دیگر نیز وجود دارند که داستان‌های‌شان تا این اندازه شناخته‌شده نیست اما علی‌رغم آسیب روحی، خطر یا دلایلی برای تلافی‌جویی توانسته‌اند راهی برای زندگی به عنوان یک انسان دلسوز پیدا کنند. همچنین اجتماعاتی که ممکن بود واکنش تنفرآمیز و خشن از خود بروز دهند نشان داده‌اند توانایی زندگی بدون خشونت را دارند.

پس از طوفان کاترینا

من خانه‌ام، اجتماع‌ام و همه چیزم را در نتیجه طوفان کاترینا از دست دادم. اکنون در ممفیس پیش خواهرم زندگی می‌کنم. من هم مانند بسیاری دیگر نمی‌دانم که باید چه کنم. ما همه برای بقا تلاش می‌کنیم: غذا و لباس و سازمان مدیریت شرایط بحرانی و کوپن غذا.

ابتدا من از نحوه مدیریت این بلای طبیعی توسط دولت مرکزی بسیار عصبانی بودم. از هیچ فرد مشخصی عصبانی نبودم اما تمام مدت به این فکر می‌کردم که چه بلایی بر سر آن‌هایی که در شهر ماندند آمده است؛ آن‌ها که بیش از همه آسیب‌پذیر بودند. پیش از طوفان بسیاری از مردم در شرایط مرگ تدریجی زندگی می‌کردند. اما آیا می‌توانی تصور کنی که تنها ماندن بدون غذا و آب و دارو در کثافت و تماشای مرگ دیگران، در حالی که فکر می‌کنی آن‌ها نمی‌دانند یا برای‌شان مهم نیست، چقدر تحقیرآمیز و خجالت‌آور است؟ انسانیت‌زدایی در این جاییش از حد به نظر می‌رسید.

بعد از آن موضوع محیط زیست مطرح می‌شود. من مردمی را می‌شناختم که برای نجات تالاب‌ها و تقویت موج‌شکن‌ها تلاش بسیاری کرده بودند اما شنیده بودند که در سال‌های اخیر از بودجه آب و فاضلاب، که باید برای تقویت موج‌شکن‌ها خرج می‌شد، سوءاستفاده شده است.

روزها طول کشید تا متوجه شدم من در حال قراردادن آنچه اتفاق افتاد در چارچوب «ما علیه آن‌ها» هستم و به دیدگاه متمایل به خشونت سقوط کرده‌ام. البته من می‌خواستم افراد مسئول مجازات شوند اما می‌دانستم که رفتار من فقط به مشکل اضافه می‌کند.

پس از کنار گذاشتن این قضاوت‌ها، شروع به درک این کردم که این یک فرصت بود تا من/ما تسلیم قدرت به دولت و سیستم را متوقف کنیم و دوباره از یکدیگر، به عنوان اعضای یک اجتماع انسانی، مراقبت کنیم. من آنچه از دست دادم، فرزندانم که از خانواده دور افتادند یا این چالش که برخی می‌خواهند نیاورلثان را به اجتماعی از طبقه متوسط سفیدپوست تبدیل کنند، را کم‌اهمیت جلوه ندادم. با این حال، این یک فرصت برای شهروندان عادی بود که قدم پیش بگذارند و در آن شرایط ماهیت خود را نشان بدهند.

وقتی پیدا کردن مقصر را کنار گذاشتم، بیش تر به وضعیت آرامش درونی رسیدم. عزاداری می تواند جایگزین عصبانیت شود و بازسازی می تواند جای عزاداری را بگیرد.

جین هندلی

چه چیزی فشار واکنش مبارزه، فرار یا انجماد را در این افراد و اجتماعات کاهش می دهد و اجازه می دهد در میانه تهدید و عدم امنیت، درمان عمیق اتفاق بیفتد؟ چه چیزی از نظر روان شناسانه آنان را از مغز پایینی، که تنها غریزه آن حفظ بقای خود است، خلاص می کند؟

در کارگاه های صلح سازی در یوگسلاوی سابق، مشارکت کنندگان به بازنگری زمانی پرداختند که در معرض تهدید قرار گرفته بودند و با منطق متداول «حق داشتند» تلافی کنند. جالب این که مسلمانان، مسیحیان و افرادی که دین نداشتند تجربیات مشابهی را تعریف کردند: «تردیدهای کوچک مخفیانه» درباره درستی عملی که قصد انجام اش را داشتند به ذهن شان رسیده بود. وقتی تصمیم گرفتند که این «صدای کماکان ضعیف» را دنبال کنند و انتقام نگیرند، متوجه حقیقت عمیقی شدند: این که بزرگ ترین پلیدی مرگ نیست؛ بدترین پلیدی خیانت کردن به روح خود از طریق گوش ندادن به آن صدای درونی است. در نتیجه آنان دریافتند که ترس شان از مرگ را از دست داده اند و حس ارتباط جالب توجهی را با «منبع آن قدرت معنوی» تجربه کردند. آنان به این نتیجه رسیدند که ما با «رفتار نیک علی رغم خطرات» است که به عنوان انسان رشد و عروج می کنیم. [۵۰]

این تجربیات به توانایی روحیه انسان برای آغاز فرآیند درمان و رفتاری فراتر از نیازهای اولیه بقا اشاره دارند؛ حتی وقتی که امنیت فیزیکی کاملاً تضمین نشده باشد. شاید قالب خرد سنتی درباره امنیت را باید کمی تغییر داد:

- چه میزانی از امنیت؟
- چه نوع امنیتی؟

آیا توازن روانی، اجتماعی، عاطفی و روحی می تواند بدون امنیت کامل فیزیکی، یک فضای امن یا حتی فضای درونی ایجاد کند که فرآیند درمان بتواند در آن آغاز شود؟

آیا دانستن ارزش‌ها و آرمان‌های مان و آنچه حاضریم برای‌اش از جان خود بگذریم [۵۱] می‌تواند به ما قدرتی درونی بدهند تا از ترس عبور کنیم؟ آیا «رفتار نیک علی‌رغم خطرات» کلید شکستن، جلوگیری و فراتر رفتن از چرخه‌های قربانیت و خشونت است که امنیت درازمدت ما را تضعیف می‌کنند؟ آیا چنین رفتارهایی «دشمن» را غافلگیر می‌کند و سوراخی در زره آنان و ما به وجود می‌آورد؟ اگر این‌طور است چگونه باید این توانایی را هم برای فرد و هم برای جوامع پرورش دهیم و تبلیغ کنیم؟ [۵۲]

برخی از معیارهایی که به پرورش چنین دیدگاهی کمک می‌کند:

- یادگیری جایگزین‌های معتبر عدم خشونت و عدم انفعال در برابر تهدید؛
- حمایت اجتماعی از درون و بیرون وضعیت دردناک؛
- ایمان راسخ یا تمرین معنوی؛
- رهبران مثبت؛
- تمایل جدی به عبور از قربانیت یا خشونت؛
- درک چرخه آسیب و ایده‌های شکستن آن و آزاد شدن از آن؛
- به‌کارگیری تکنیک‌های ذهنی و فیزیکی برای مقابله با اثرات تحریک بیش از حد.

هربرت بنسون، پزشک فارغ‌التحصیل هاروارد، چندین دهه به تحقیق درباره راه‌های ایجاد واکنش‌های آرام‌بخش در بدن پرداخته است که واکنش‌های خودکاری را که تحت کنترل مغز پائینی است، آرام می‌کند. این «فعالیت‌ها» شامل تمرین مکرر، دعای مکرر، مراقبه، یوگا، تصاویر هدایت‌شده، تمرکز و آرامش پیشرفته عضلات می‌شوند. [۵۳] فعالیت‌های دیگری که برای مردم مفید واقع شده‌اند شامل ورزش، ماساژ، طبل‌زدن، آواز خواندن، خاطره‌نویسی، هنر و رقص می‌شوند.

استر هاردن، معلم داوطلب در شمال اوگاندا، گزارش داده است:

من از فوتبال به عنوان پاسخی برای وحشت استفاده می‌کنم ... همچنان که از روی تپه‌های لانه موریه‌ها و چاله‌ها و گیاهان جست‌وخیز می‌کنیم تا بتوانیم گل بزنیم، احساس انسان‌عادی را داشتن بسیار ساده‌تر می‌شود. سربازان کماکان در کنار زمین هستند و هلیکوپترها بر فراز سرمان پرواز می‌کنند اما در مدت زمان شادی و فریاد پس از به ثمر رساندن گل، شانه‌ها از زیر فشار در می‌آیند و لبخندها هوای غروب را روشن می‌کنند. [۵۴]

امنیت: نقش رهبران

در شرایط بحران نحوه تفسیر وقایع، چارچوب‌دادن به روایت و پاسخ‌گویی به نیازها توسط رهبران اجتماعی و ملی می‌تواند یا وضعیت را بحرانی‌تر کند یا میزانی از منطق و آرامش را در دوران سختی به همراه داشته باشد. رهبران مثبت برای مردم خود نقش «قشر اوریتو فرانتال کمکی» را ایفا می‌کنند. یعنی به آنان کمک می‌کنند آرام شوند تا بتوانند فراتر از واکنش‌های ناگهانی بیندیشند. آنان هدایت را در مسیر خروج از بحران انتخاب می‌کنند که نه خشونت‌آمیز باشد و نه منفعلانه. این کمک بسته به شرایط می‌تواند از طریق مشاوران، رهبران مذهبی و سیاسی یا افرادی که در آسیب‌روحي و صلح‌سازی تخصص دارند انجام گیرد.

در تضاد با ویژگی‌های «رهبران شرور»، که در فصل ۴ ذکر شد، تحقیقات ولکان ویژگی‌های زیر را برای رهبران مثبت یا «رهبران ترمیم‌کننده» برشمرده است. [۵۵] چنین رهبرانی به مردم خود کمک می‌کنند تا:

- توهم را از واقعیت و گذشته را از حال تمییز دهند؛
- خطرات واقع‌بینانه را ارزیابی کنند و با آن‌ها روبرو شوند و مشکلات را حل کنند؛
- از انسانیت گروه‌های دشمن آگاه شوند؛
- تنش تناقض را حفظ کنند؛
- رابطه با خانواده، قوم و سایر گروه‌هایی که به ارتباط مجدد با واقعیت کمک می‌کنند را مجدداً برقرار کنند؛
- برای آزادی بیان ارزش قائل باشند و آنچه اخلاقی است را در نظر بگیرند.

اما چه اتفاقی می‌افتد وقتی که خود رهبران دچار آسیب‌روحي می‌شوند یا به دام کوتاه‌فکری‌های قومی یا ملی می‌افتند؟ در این شرایط آنان نیز می‌توانند از مشاوره با افراد یا گروه‌هایی که خارج از حیطه تاثیرات آن واقعه در دناک هستند، بهره‌مند شوند تا بتوانند در برابر خطر به واکنش‌هایی فراتر از مبارزه، فرار یا منجمد شدن فکر کنند.

در آسیب‌های سطح گسترده، که حتی رهبران ملی را تحت تاثیر قرار می‌دهد، متحدان کشورهای آسیب‌دیده یا سازمان‌هایی مانند ناتو، اتحادیه آفریقا (AU)، انجمن کشورهای جنوب شرقی آسیا (ASEAN)، سازمان ایالت‌های آمریکا (OAS) یا سازمان ملل (UN) می‌توانند چنین نقشی را برعهده بگیرند.

به رسمیت شناختن: عزاداری، غصه‌خوردن برای داستان خودمان و نام‌بردن از ترس‌ها (نمودار: شماره ۲ و ۳)

عزاداری و غصه‌خوردن برای درمان و شکستن چرخه‌ها ضروری است. پذیرفتن و تعریف داستان خشتی‌کننده انزوا، سکوت، ترس، شرم، یا وحشت «ذکرناشدنی» است. این امر موجب آب‌شدن غصه‌های یخ‌زده می‌شود. بر سر این که ذکر چه مقدار از جزئیات برای درمان نیاز است و آیا غرق‌شدن بیش از حد در خاطرات یا تجربیات ضروری است یا مضر، اختلاف نظر وجود دارد؛ اما توافق وجود دارد که داستان‌گویی باید ترکیبی از وقایع و عواطف باشد.

جدویت هرمن بر این امر تاکید دارد که باید پله‌پله به مرور وقایع پرداخت تا آن خاطرات و احساسات بتوانند ما را دوباره در حالت تحریک بیش از حد فرو ببرند. [۵۶] لوبین برای توصیف نوسان میان آزادکردن انرژی مسدودشده در بدن و احساسات همراه آن و استفاده از هوش‌مان برای جلوگیری از پیشروی سریع و فراتر از حد توانمان، از اصطلاح «مذاکره مجدد» استفاده می‌کند. [۵۷] او رهنمودهایی عملی و ظریف برای نحوه داستان‌گویی دارد که آسیب روحی را افزایش نمی‌دهد. [۵۸] بسیاری از فرهنگ‌های سنتی مراسم و آیین‌هایی داشته‌اند که اجازه وقوع چنین فرآیندی را در اجتماع می‌دادند. می‌توان از شیوه‌های گوناگونی برای ابراز آن استفاده کرد: هنر، موسیقی، رقص، تئاتر، نویسندگی، دعا، مراقبه، آیین‌های فرهنگی و مراسم پاک‌سازی. تکنیک‌های کار روی بدن و انرژی مانند ماساژ و غیره می‌توانند در سطح اجتماعی به کار گرفته یا آموخته شوند. کاهش حساسیت تحرک چشم و پردازش مجدد (EMDR)، [۵۹] مشاوره حوزه تفکر (TFT) [۶۰] و تجربیات جسمی [۶۱] را نیز می‌توان به کار گرفت. یادواره‌ها می‌توانند محلی را برای عزاداری ارائه کنند که بروز نمادین احساسات ناشی از از دست دادن عزیزان است و همچنین این حس آرامش‌دهنده که عزیزان‌مان فراموش نخواهند شد.

وقتی تمامی داستان به رسمیت شناخته شد و برای‌اش عزاداری شد - شجاعت، قهرمانی، ایثار، رنج، وحشت، استقامت، خیانت، تحقیر، ضعف‌ها، جنایات و احساس گناه - سپس احساس شرم و حقارت را می‌توان به کنار انداخت، بخشش را جست‌وجو کرد، شجاعت را تکریم کرد و بازتکرار وقایع را پایان داد.

به رسمیت شناختن،
راهی برای رشد پس
از آسیب باز می‌کند.

مارتا کابرا مشاهده کرده است که وقتی مردم‌اش شروع به بازسازی، صحبت و بازیابی و ازسرگرفتن تاریخچه ملی و فردی‌شان کردند تغییری بنیادین اتفاق افتاد. علی‌رغم تمام آنچه واقع شده بود، آنان در آنچه از سر گذرانده بودند و به آنچه که تبدیل شده بودند معنی و اهمیت یافتند. این امر به آنان کمک کرد که به صورتی مثبت پیش بروند. [۶۲]

پذیرفتن وقایع و عزاداری و سوگواری ناشی از آن به مادر پذیرش این امر که زندگی هیچ‌گاه مثل قبل نخواهد بود کمک می‌کند. اگرچه رویارویی با احتمال «شرایط عادی جدید» می‌تواند ترس‌های بسیاری درباره آینده با خود به همراه داشته باشد؛ ترس‌هایی که باید شناسایی شوند و به طور واقع‌بینانه‌ای با آنها روبرو شویم. در غیر این صورت افراد یا گروه‌ها در شرایطی باقی خواهند ماند که به راحتی پذیرای جرقه‌ای خواهند بود تا آنان را به چرخه‌های قربانی یا مهاجم بازگرداند. روبروشدن با گذشته، واقعیت زمان حال و چالش‌های آینده راه را برای رشد پس از آسیب روحی باز می‌کند.

به رسمیت شناختن: تصدیق این که «دیگری» هم داستانی دارد (نمودار: شماره ۴) فریاد همگانی «چرا من؟» یا «چرا ما؟» بازتاب عطش ما برای پیدا کردن دلیل و معنایی برای وقایع دشوار زندگی است اما معمولاً پرسیدن مکرر این سوالات، که اغلب بی‌پاسخ هستند، می‌تواند باعث درج‌زدن ما شود. این سوالات به همراه ترس‌های سرکوب‌شده شدیدترین خشم را نسبت به هر چیز و هر کسی که ارتباطی با مقصران دارد برمی‌انگیزاند. [۶۳] برای بازسازی توانایی تفکر منطقی، باید سوال را به «چرا آنان؟» تغییر داد. چرا آنان این کار را کردند و چرا آنان با ما این کار را کردند؟ [۶۴] این کار راه را برای جست‌وجوی دلایل ریشه‌ای و به رسمیت شناختن این که طرف دیگر یا دشمن هم داستانی دارد، باز می‌کند.

به سوالات «چرا آنان؟» نمی‌توان پاسخ‌های کلی داد. کشیش مایکل لپسلی - که وقتی در آفریقای جنوبی برای پایان‌دادن به آپارتاید فعالیت می‌کرد بر اثر نامه‌ای بمب‌گذاری شده که برای او پست شده بود هر دو دست و بینایی یکی از چشمان‌اش را از دست داد - سه سوال مشخص پرسیده است که معتقد است افراد و گروه‌ها باید برای پایان‌دادن به خشونت و آغاز درمان به آن‌ها فکر کنند: [۶۵]

- چه بر سر من/ما آمد؟
- من/ما با دیگران چه کردیم؟

• من/ما در انجام چه کاری قصور کردیم؟

(این سوالات در بعضی موقعیت‌ها مناسب نیستند: مثلا درباره کودک آزاری یا نسل‌کشی. اما حتی بزرگ‌سالانی که در مسیر درمان آسیب‌هایی هستند که در دوران کودکی خود دیده‌اند، ممکن است این سوالات را در بازبینی انتخاب‌هایی که به عنوان یک بزرگ‌سال در واکنش به آن آزارها انجام می‌دهند، مفید بدانند.)

بررسی جدی این سوالات نیازمند تمایل برای به‌چالش کشیدن بنیادی‌ترین باورهای ما درباره خودمان است. این امر به آگاهی از تاریخ ما و تاریخ دیگری (دشمن) نیاز دارد. ممکن است مجبور شویم دهه‌ها یا حتی قرن‌ها از تاریخ را بررسی کنیم تا بتوانیم وقایع کنونی را درک کنیم. شاید هیچ‌گاه آن را کاملا درک نکنیم.

تلاش برای درک دلیل ریشه‌ای وقایع به معنای چشم‌پوشی یا بخشیدن آنچه اتفاق افتاده نیست. پس از یازده سپتامبر سوالات «چرا ما؟» به زودی با «چرا آنان از ما متفرند؟» ترکیب شد. این فریادی برای پیدا کردن پاسخ بود، نه موافقت با حمله.

نگاه کردن به تاریخ کسانی که به ما آسیب می‌رسانند همیشه آسان و راحت نیست. گاه نتیجه‌ای که می‌گیریم این خواهد بود که دشمن ما این عمل را از سر خشم، ترس و حتی ناامیدی به دلیل قربانی شدن یا بدی دیدن - گاه از سوی ما یا گروه ما - انجام داده است. این حقیقت به هیچ وجه فجایی که آنان انجام می‌دهند را توجیه نمی‌کند. آنان مسئول روشی هستند که برای واکنش به این وقایع تاریخی انتخاب کردند؛ همان‌طور که ما مسئول رفتار خود و واکنش‌هایی هستیم که در زمان تهدید امنیت‌مان یا در زمان مورد حمله و آسیب قرار گرفتن، از خود بروز می‌دهیم. اما یادگیری تاریخ چشم ما را به بستر زمان حال و پیچیدگی‌های زندگی باز می‌کند. ما را آگاه می‌کند که قربانی یا متجاوز نام گرفتن افراد بستگی به مقطعی از تاریخ، که مطالعه می‌کنیم، دارد و این که داستان را به طرفداری از کدام طرف می‌خوانیم. این امر باعث می‌شود بتوانیم دورویی و رفتارهای غلط مردم خودمان را آزادانه به رسمیت بشناسیم. [۶۰]

مری داستان خود را بازگو می‌کند:

به خودم گفتم: «مری! تو واقعا عصبانی هستی.» خشمی سلولی، فیزیکی و خام داشتم. بعد دریافتم که این همان سطح از خشم است که آن تروریست‌ها را به کوبیدن هواپیماها به برج‌ها کشاند؛ ناامید و مستاصل برای تغییر شرایط. عجب!

فهمیدم که باید این سفر پس از یازده سپتامبر را تا آخر ادامه دهم. واقعا باید تا می توانستم درباره جزئیاتی که این وضعیت را به وجود آورد و آنچه که آن قدر برای آنان دردناک بود که این کار را بهترین راه برای اعلام نیازهای خود دیدند، می فهمیدم. هنوز کارم تمام نشده است.

**متجاوزان امروز اغلب
قربانیان دیروز هستند.**
- اولگا باشارووا [۶۷]

بررسی سوالات پدر لپسلی درون ما، به عنوان افراد یا گروه‌ها، فضایی به وجود می آورد که بتوانیم در آن سایه خود، ضعف‌ها و کوتاهی‌هایمان را ببینیم. این امر ما را با تعصبات و تبعیضات خود رودررو می کند، فرآیند انسانیت بخشی به دشمن انسانیت زدایی شده را آغاز می کند و روایت‌های ساده‌انگارانه و دو قطبی خیر علیه شر را در هم می شکند.

این فرآیند می تواند ماه‌ها یا سال‌ها طول بکشد اما همچنان که ما درباره دیگران بیش تر یاد می گیریم، خشم و نفرت کم کم جای خود را به درک و حتی دلسوزی می دهد؛ یک حس آشنایی و تواضع [۶۸] ما ممکن است در خودمان توانایی ریسک پذیری بیش تری را برای اتخاذ اقدامات و سیاست‌هایی پیدا کنیم که شاید کمی قبل تر تصورناپذیر بود.

ارتباط مجدد: تشخیص وابستگی متقابل، ریسک پذیری (نمودار: شماره ۵-۷)
با درک تاریخ از این امر آگاه می شویم که ما، به عنوان انسان‌ها و ملت‌ها، نسبت به یکدیگر ارتباط و وابستگی متقابل داریم. این آگاهی به همراه خود حس پذیرش ریسک برقراری ارتباط با دیگری را به همراه می آورد. افراد، اجتماعات یا گروه‌ها باید تصمیم بگیرند که حاضر به پذیرش چه سطحی از ریسک هستند. تعهد به ریسک به معنای تعهد به قراردادن خود در معرض خطر یا در یک وضعیت آزاردهنده نیست. زمانی که دشمنان سابق با یکدیگر ملاقات می کنند ممکن است احساسات عمیقی جرقه بخورد و موجب هجوم خاطرات و احساسات قدیمی شود.

بسل وان در کولک، محقق آسیب روحی، می گوید که اگرچه مطالعاتی بر گروه‌های متخاصم صورت نگرفته است، او معتقد است فعالیت‌های فیزیکی مانند گوی گونگ و یوگا می توانند به سازنده بودن ارتباط آنان کمک کند. [۶۹] پاتریشیا ماتز کین، مدرس تمرین‌های ذهنی-بدنی مانند ماساژ، تای چی، آواز، طب سوزنی و غیره است که موجب واکنش‌های آرام بخش می شوند. او آن‌ها را به روستایی‌ها، متخصص‌ها، زندانیان سیاسی،

کارگران بهداشت و گروه‌هایی در مناطق جنگی در بسیاری نقاط دنیا آموزش داده است. [۷۰] این تمرینات بدن را آرام و به مغز کمک می‌کند که توازن خود را حفظ کند. این که این ارتباط با دیگری چگونه اتفاق می‌افتد بستگی به موقعیت دارد. وقتی آسیب شخصی باشد ملاقات می‌تواند تک به تک یا با حضور شخص سوم صورت بگیرد. در برخی فرهنگ‌ها گفت‌وگو از طریق واسطه‌ها یا روندهای اجتماعی صورت می‌گیرد. در سطح اجتماعی، کمیسیون حقیقت و آشتی در آفریقای جنوبی راهی پیدا کرد تا قربانیان بتوانند «حقیقت» خود را بیان کنند و در جلسات عمومی پاسخی برای سوالات پیدا کنند. قربانیان در برخی موارد می‌توانستند به شهادت عاملان جرایم گوش دهند. اگرچه فقط در چند مورد خاص اجازه ملاقات بین دو طرف داده شد، این جلسات پاسخ‌گوی نیازهایی مهم بودند و به انسانیت‌بخشی به «دیگری» کمک کردند. در شرایط تخصصی، شهروندان عادی می‌توانند به روش‌های گوناگونی با طرف مقابل ملاقات کنند. برخی برنامه‌ها جوانان دو طرف را دور هم جمع می‌کند تا در یک پروژه با همدیگر همکاری کنند. یک هتل کوهستانی در روستای کاکس (Caux) در سوئیس از جنگ جهانی دوم به بعد محل غیررسمی ملاقات دشمنان بوده است. یک کلاس خیاطی برای زنان دو طرف درگیری در سودان شکل گرفت. سال ۲۰۰۴ در بروکلین نیویورک یک معلم و کلاس‌اش نامه‌نگاری اینترنتی را با یک معلم عراقی و شاگردانش در فلوجه آغاز کردند که در آن زمان تحت بمباران آمریکا بود.

گاه ملاقات با متجاوز غیرممکن است. پس از یازده سپتامبر هواپیماربایان کشته شدند و ملاقات با سایر اعضای القاعده ممکن نبود. پس تعدادی از مردمی که اعضای خانواده خود را از دست دادند گروهی را به نام «خانواده‌های ۱۱ سپتامبر برای فرادهای صلح‌آمیز» تأسیس کردند. [۷۱] برخی از آنان به افغانستان سفر کردند و برخی به عراق رفتند تا رنج خود را با غیرنظامیان آن‌جا، که عضوی از خانواده خود را در جنگ با ترور از دست داده بودند، در میان بگذارند. آنان به فعالیت گروهی خود در راستای تبلیغ عدم‌خسونت، درک متقابل و برقراری ارتباط در شرایط تخصصی ادامه می‌دهند.

وقتی آسیبی از سوی همسایگان وارد می‌شود، به‌ویژه سخت می‌شود که از یک مرحله سطحی فراتر رفت یا به مراتبی از امنیت و آرامش رسید. این یک فرآیند طولانی است که آگاهی از تاریخچه دو طرف، درخواست کمک از گروه سوم و درک این که چگونه خاطره فردی و جمعی با ترکیبی از حقایق و تصورات شکل می‌گیرد، به آن کمک می‌کند. [۷۳] هدف از ملاقات با هم ایجاد درک متقابل است، نه استفاده از رنج

خود به عنوان سلاحی علیه یکدیگر. [۷۴]

آسیب‌دیدگان می‌گویند: «دوباره هرگز». آنان هر کاری می‌کنند تا خود و گروه‌شان را در امنیت نگاه دارند. آسیب‌دیدگان هوشمند [۷۲] می‌گویند: «دوباره هیچوقت؛ نه برای من، نه برای ما و نه برای هیچ کس دیگر». آنان تلاش می‌کنند دنیا را برای همگان مکانی امن‌تر کنند.

همان‌طور که دیده‌ایم، وقتی تصمیم می‌گیریم با روش‌های جدیدی رفتار کنیم، مغز ما مسیرهای عصبی جدیدی را شکل می‌دهد. ملاقات‌های سالم در تضاد با حس ناتوانی و ناامیدی ناشی از وقایع دردناک هستند. آن‌ها ناقض راه‌های معمول واکنش به جرقه‌های استرس‌زا هستند که احساسات را کنترل و ارتباط را تضعیف می‌کنند. [۷۵] پاداش آن‌ها نیز لمس‌شدنی است. وقتی افراد با یکدیگر رودررو می‌شوند اتفاق بزرگی می‌افتد. کشیش کنت نیوول از ایرلند شمالی می‌گوید: «ما در ملاقات با یکدیگر درمی‌یابیم همه عضوی از یک خانواده هستیم که به نحوی از هم متلاشی شده است». [۷۶]

از چنین ملاقات‌هایی ممکن است یک حس مشترک مسئولیت برخیزد که به آینده شکل جدیدی بدهد و هم‌نوایی را در سطح فردی، اجتماعی، عاطفی، جامعه و معنوی دوباره برقرار کند. با کمک بخشندگی، ایده‌های خلاق شروع به جاری شدن می‌کنند. ما احساس استقامت بیش‌تری می‌کنیم و دیگران نیز به این فرآیند وارد می‌شوند. احساسات ما که قبلاً ما را به پایین می‌کشیدند، اکنون ما را بالا می‌برند. [۷۷]

لام می‌گوید:

بله، هنوز شورشیانی در پشت بوته‌ها مخفی هستند و منطقه کماکان ناامن است. آنان به تازگی به یکی از کشیش‌های ما شیخون زدند و سه نفر کشته شدند. همچنین به تازگی انگلستان زنی را قطع کردند. اما برخی از آنان از پشت بوته‌ها بیرون آمدند ... و آنان در حال بازگشت به اجتماع هستند. آن شورشیان، دشمنان

سابق هستند اما من باره‌ران‌شان ملاقات می‌کنم و به آنان در پروژه‌های درآمدزا و سازمان‌دهی و حسابداری یاری می‌رسانم. یک روز رئیس گروه پیش من آمد و گفت: «شنیده‌ام که تو کار گروه‌هایی برای صلح در اجتماع به راه انداخته‌ای. فکر می‌کنی ما به کار گروهی برای صلح نیاز نداریم؟» پس من برای آنان هم کار گروه به راه می‌اندازم. ما بر روابط انسانی تمرکز می‌کنیم. این به روند بازگشت‌شان به اجتماع کمک می‌کند.

ارتباط مجدد: انتخاب مسیری به سوی بخشش (نمودار: شماره ۸)
 برای برخی پس از یک واقعه یا بدکاری عظیم و پلید، بخشش یک کلمه توهین‌آمیز محسوب می‌شود. در واقع اگر بخشش به معنای فراموش کردن یا دنبال‌نکردن عدالت‌خواهی باشد، تلاش برای آن می‌تواند بیش‌تر آسیب‌زننده باشد تا مفید فایده. اگر بخشش به جای یک امید احتمالی، به عنوان یک وظیفه دینی یا اخلاقی تجربه شود نیز می‌تواند بیش‌تر مانند یک بار مسئولیت باشد تا یک هدیه.

بخشش به معنی فراموش کردن یا دنبال‌نکردن عدالت نیست.

هنگامی که خشونت در حال تداوم است یا حس درد کماکان وجود دارد ولی به رسمیت شناخته نشده است و به آن احترام گذاشته نمی‌شود، بخشش به‌ویژه دشوارتر است. اما وقتی که شخص شاهد تلخی‌هایی بوده که افراد یا گروه‌ها را می‌بلعد و آنان را در چرخه‌های قربانیت و خشونت بی‌هدف می‌چرخاند یا خودش آن را تجربه کرده است، واضح می‌شود که انسان حتی در برابر رنج بسیار، به اهدافی والاتر از مجازات و انتقام نیاز دارد. [۷۸] بخشش راه فراری از بار سرخوردگی ایجاد می‌کند. این به معنی دنبال‌نکردن عدالت نیست، بلکه به معنی رها کردن چرخه‌های انتقام و تلافی است تا به نحوی به جست‌وجوی عدالت باشیم که هم برای قربانیان و هم برای متجاوزان سازنده باشد و شاید زمینه را برای آشتی فراهم کند.

با وجود این، اگر ما کار سخت انسانیت‌بخشی به دیگری را از طریق به رسمیت شناختن داستان‌شان انجام داده باشیم، بخشش معنی جدیدی پیدا می‌کند و شاید یک فرآیند یک‌طرفه ساده نباشد. همان‌طور که دیده‌ایم تعیین «قربانی» و «متجاوز» اغلب بستگی به بخش و ویژه‌ای از تاریخ دارد که ما در حال بررسی آن هستیم. در نتیجه، اقدامات دوطرفه به رسمیت شناختن، پشیمانی، ابراز ندامت و بخشش در بسیاری از موارد مناسب

هستند. به عنوان مثال رهبران مذهبی هر دو طرف در بریتانیا و ایرلند ابراز پشیمانی کرده و از طرف مقابل درخواست بخشش کرده‌اند. [۷۹]

با همه این‌ها، انتخاب مسیر بخشش می‌تواند دشوار باشد. برخی چیزها را هیچ‌گاه نمی‌توان بازسازی یا بی‌اثر کرد. توانایی ادامه فرآیند هدیه‌ای از سوی خداست. از این رو عناصری از بخشندگی و راز در آن نهفته است که به یک دین یا گروه محدود نمی‌شود. بخشش فرآیندی است که با به رسمیت شناخته شدن درد ما توسط دیگران، به ویژه «دشمن»، آسان‌تر می‌شود. با این حال اگر ما شروط بخشش خود را به واکنش افرادی که به ما آسیب زده‌اند گره بزنیم، برای همیشه تحت تسلط آنان باقی خواهیم ماند. فارغ از واکنش و پاسخ آنان، این ما هستیم که باید تصمیم بگیریم که در مسیر بخشش حرکت کنیم یا خیر.

در امر بخشش عوامل فردی، بین فردی و اجتماعی به شکل‌های پیچیده‌ای در هم گره خورده‌اند. معنی و چگونگی انجام آن در یک گروه یا سطح اجتماعی/ملی به ویژه چالش برانگیز است. دونالد شرایور بخشش در بستر سیاسی را این‌گونه توصیف کرده است: «اقدامی که حقیقت اخلاقی، شکیبایی، هم‌دردی و تعهد به ترمیم روابط ترک خورده انسانی را به هم وصل می‌کند.» [۸۱]

مرکز وودستاک، در دانشگاه جورج تاون، مجموعه‌ای از جلساتی را برگزار کرده است که در آن‌ها نحوه بخشش در سطوح ملی بررسی شده است. مشارکت کنندگان توافق کردند که فرهنگ بخشش باید از طریق اقداماتی در سطوح فردی، فرهنگی و سیاسی بنا شود.

بخشش حقیقی در اجتماع به دست می‌آید ... این در واقع تاریخ است که به صورت بخشندگی مشکلات خود را حل می‌کند و فقط از طریق حقیقت می‌توان به آن دست یافت. اما حقیقت صرفاً به معنی آگاهی نیست؛ به رسمیت شناختن است. [همچنین] کنار آمدن با شرایط است و بسیار زحمت دارد.
- هانا آرنه [۸۰]

رهبران ملی/اجتماعی که در جایگاه قدرت نمادین هستند می‌توانند نقشی حیاتی در پیش‌بردن اجتماع در جهت بخشش و ایجاد فضایی باز برای آشتی آینده ایفا می‌کنند. [۸۲] کمیسیون‌های حقیقت و آشتی که در سیرالئون، السالوادور، آفریقای جنوبی و نقاط

دیگر شکل گرفتند، گام‌های مهمی در این مسیر هستند. بخشش همچنین ممکن است شامل غرامت باشد. وقتی آگاه می‌شویم که چگونه دیگران را آزار داده‌ایم، باید نیاز مسئولیت‌پذیری خود را دریابیم و تا آن‌جا که در توان داریم به ترمیم آسیب بپردازیم. در این حالت ما آماده‌ایم تا در آینده‌ای متفاوت از گذشته زندگی کنیم. این هم مسئولیتی فردی و هم جمعی است.

ارتباط مجدد: عدالت‌جویی (نمودار: شماره ۹-۱۰)

در یک دنیای بی‌نقص، عدالت این‌گونه آغاز می‌شود: متجاوزان (فرد، گروه یا دولت) به گناه خود اعتراف می‌کنند، رسماً عذرخواهی می‌کنند، پیشنهاد جبران خسارت می‌کنند و تضمین می‌کنند که آن وقایع دیگر اتفاق نیفتند.

اما نه دنیای ما بی‌نقص است و نه عدالت و نه انتظارات قربانیان همیشه واضح و واقع‌بینانه است. اغلب یک تصور ناگفته وجود دارد که عدالت حس شرایط عادی را باز می‌گرداند و درد را از بین می‌برد. گاه این تصور درست است اما اغلب این‌گونه نمی‌شود. گاه عدالت باید یک حس مبهم از آنچه برحق است را بازسازی کند بدون این‌که به افرادی که آسیب دیده‌اند کمک کند تا درمان شوند یا از چرخه‌ها بیرون بیایند. کسی گفته است: «مبارزه برای عدالت می‌تواند افراد را زشت کند؛ به این معنی که انگیزه شما در مبارزه برای عدالت می‌تواند به زشتی چیزی باشد که در حال مبارزه با آن هستید.» [۸۳] این بدان معنی نیست که افراد و گروه‌ها نباید به دنبال عدالت باشند بلکه به رسمیت شناختن این امر است که نیازهایی که آسیب و خشونت ایجاد می‌کنند پیچیده هستند و برای درمانی که سیستم قضایی می‌تواند فراهم کند محدودیت‌هایی وجود دارد. در بهترین حالت، عدالت به خیر عمومی خدمت و در برقراری نظم کمک می‌کند اما به تنهایی نمی‌تواند درمان کند.

رویکرد متداول امروزی برای دستیابی به عدالت در دنیا، رویکرد سیستم قضایی و عدالت کیفری است که در سیستم‌های ملی و دادگاه‌های بین‌المللی تعریف می‌شود. این روش دستیابی به عدالت معمولاً حول سه سوال سازماندهی می‌شود:

۱- کدام قانون شکسته شده است؟

۲- چه کسی آن را شکسته است؟

۳- قانون‌شکن سزاوار چیست؟

قانون‌شکن معمولاً سزاوار نوعی از مجازات است.

سیستم عدالت کیفری معمولاً نقش مهمی برای شناسایی بدکاران و برائت از بدکاری بر عهده دارد. در بهترین شرایط این سیستم طراحی شده است تا از حقوق بشر دفاع کند و روندی منظم برای دستیابی به عدالت فراهم کند. این سیستم نقش مهمی بر عهده دارد اما متأسفانه اغلب کار خاصی برای پاسخ به نیازهای قربانیان یا کمک به فرآیند درمان نمی‌کند. از آنجا که تمرکز آن بر این موضوع است که بدکاران به سزای عمل‌شان برسند غالباً تأثیر خاصی بر تشویق متجاوزان به درک آنچه کرده‌اند یا پذیرش مسئولیت برای اعمال‌شان ندارد و گاه سبک دشمنانه آن بیش‌تر موجب تشدید درگیری و عمیق‌تر شدن زخم‌های جامعه می‌شود تا درمان آن.

برای پاسخ‌گویی به نیازهایی که این سیستم عدالت کیفری پاسخ‌گویی‌شان نیست، یک مفهوم و جنبش عدالت بازسازنده در سراسر دنیا به سرعت در حال گسترش است. عدالت بازسازنده بر آسیب انجام‌شده تمرکز دارد و درکی نیازمحور از عدالت ارائه می‌کند که پاسخ‌گوی نیازها و وظایف تمام افراد درگیر است. عدالت بازسازنده حول این سوالات هدایت‌کننده سازماندهی شده است: [۸۴]

- چه کسی آسیب دیده است؟
- نیازهای‌اش چیست؟
- این‌ها وظیفه کیست؟
- دلایل آن چیست؟
- چه کسی از این شرایط نفع می‌برد؟
- چه فرآیندی می‌تواند تمام افراد درگیر را شامل شود تا نیازها و وظایف را بر عهده بگیرند و راه حلی پیدا کنند؟

پرسش «چه کسی آسیب دیده است؟» این موضوع را به رسمیت می‌شناسد که قربانیان باید در مرکز توجه باشند اما همچنین این آسیب از قربانیان مستقیم فراتر می‌رود؛ خانواده، دوستان، اجتماع و کلیت جامعه می‌توانند آسیب ببینند. متجاوز هم ممکن است در میان افراد آسیب‌دیده باشد که این مجدداً پیچیدگی عناوین «قربانی» و «متجاوز» را نشان می‌دهد.

عدالت بازسازنده همچنین بر مسئولیت‌پذیری - مانند وظایفی که بر اثر عمل آسیب‌زننده به وجود می‌آیند - و بر اهمیت تلاش تا حد ممکن برای ترمیم اثرات آن

آسیب تمرکز دارد. همچنین سعی دارد افرادی را که از آن واقعه آسیب دیده‌اند در پیدا کردن راه حلی برای آن مشارکت دهد. [۸۵] در برخی شرایط ممکن است ملاقاتی بین قربانیان و متجاوزان صورت گیرد.

روش‌های عدالت درمانگر

- عدالت بازسازنده
- عدالت متحول‌کننده
- عدالت خلاق

وقتی عمل یا اعمال آسیب‌زننده ناشی از رابطه ناسالم یا ساختارهای اجتماعی و سیاسی باشد، جست‌وجو برای عدالت نیازمند این است که ما از اعمال فردی به اعمال سیستمی نگاه بیندازیم. عدالت متحول‌کننده می‌پرسد:

- چه شرایط و ساختارهایی اجازه چنین کاری را دادند یا آن را تشویق کردند؟
- چه شباهت‌های ساختاری بین این عمل و اعمال و وقایع مشابه وجود دارند؟
- چه روش‌هایی باید برای تغییر این ساختارها و شرایط اتخاذ شود تا احتمال وقوع آن‌ها را در آینده پایین بیاورد؟

راه حل شامل تلاش برای تغییر سیستم‌های بزرگ‌تر سیاسی و اجتماعی می‌شود تا از وقوع مجدد آسیب جلوگیری شود. [۸۶]

مفهوم عدالت بازسازنده و عدالت متحول‌کننده در نوشته‌های رابرت جوزف درباره عدالت آشتی‌دهنده دیده می‌شوند که برای رسیدگی و حل و فصل مسئله ضبط زمین‌های اقوام اولیه و بی‌عدالتی‌های دیگر استفاده شده است.

جوزف عدالت آشتی‌دهنده را این‌گونه توصیف می‌کند: «یک مفهوم، آرمان، فرآیند و استراتژی حل اختلاف برای غلبه بر سیاست‌های انکار و حل مناسب برخی ...

چالش‌ها، معضلات و تنش‌های پس از توافق.» [۸۷]

عدالت دوران‌گذار راهی برای کمک به جوامعی است که حکومت‌های سرکوب‌گر یا درگیری‌های مسلحانه

وقتی تلاش‌ها برای
دستیابی به عدالت
شکست می‌خورند
برخی به دنبال عدالت
خلاق می‌روند.

را از سر گذرانده‌اند تا بتوانند راه‌هایی برای پاسخ‌گو کردن آنانی که مسئول جنایات گذشته یا نقض حقوق بشر هستند پیدا کنند. عدالت دوران گذار ممکن است شامل واکنش‌های قضایی و غیرقضایی باشد؛ مانند محاکمه افراد مقصر، پرداخت غرامت به قربانیان خشونت حکومتی، راه‌اندازی گروه‌های حقیقت‌یاب درباره بدرفتاری‌های گذشته و اصلاح نهادهایی مانند پلیس و دادگاه‌ها. در نتیجه می‌تواند هم بازسازنده و هم مجازات‌کننده باشد.

فارغ از هر روشی که در پیش گرفته شود، تلاش‌های صادقانه برای دستیابی به عدالت ممکن است نتیجه ندهند. متجاوزان ممکن است هیچ‌گاه دستگیر نشوند یا دستیابی به آنان غیرممکن باشد. دادگاه‌ها و کمیسیون‌های حقیقت‌یاب همه را راضی نخواهد کرد. اگر آسیب را گروه‌های خلاف کار سازماندهی شده یا دولت وارد کرده باشد، ممکن است از مجازات معاف شوند. گاه نمی‌توان چیزها را «درست کرد».

هیچ پاسخ ساده‌ای وجود ندارد. حتی شاید هیچ پاسخی وجود نداشته باشد. اما برخی راه‌فعالانه و پیشگیرانه‌ای را در پیش گرفته‌اند که ویلما در کسن آن را عدالت خلاق می‌نامد. [۸۸] این ممکن است از طریق اقدامات نمادین میسر شود؛ مانند مراسم یادبودی که اجتماع محل سکونت ویلما به یاد دختر به قتل رسیده او برگزار کرد.

یا ممکن است بتوان انرژی ناشی از عدالت محقق‌نشده را به تلاش برای جلوگیری از وقوع مجدد چنین اتفاقی منتقل کرد. مثلاً مادری که فرزندش را یک راننده مست کشته بود انجمن «مادران علیه رانندگی در حال مستی» (MADD) را تاسیس کرد. «خانواده‌های ۱۱ سپتامبر برای آینده‌ای صلح‌آمیز» هیچ‌گاه به عدالت سنتی که راضی‌شان کند نخواهند رسید اما آنان از این

در بهترین شرایط،
عدالت به گذشته
رسیدگی می‌کند تا
ما بتوانیم به سمت
آینده حرکت کنیم.

موضوع خشونت هستند که برای حرکت در مسیر دنیایی تلاش می‌کنند که در آن نفرت و انتقام حرف آخر را نخواهد زد. نجات‌یافتگان از شکنجه «اتحاد بین‌المللی لغو شکنجه و حمایت از نجات‌یافتگان» (TASSC) را شکل داده‌اند و انرژی خود را در مسیر پایان دادن به شکنجه مصرف می‌کنند؛ از طریق آموزش، لابی‌کردن با دولت‌ها و تشکیل گروه‌های حمایتی برای قربانیان شکنجه.

تلاش برای رسیدن به عدالت رسمی می‌تواند ادامه پیدا کند اما از طریق عدالت خلاق، انرژی، آینده و توانایی‌های فرد را بی‌عدالتی دردناک یا احکام قضایی به گروگان

نخواهد گرفت.

در بهترین شرایط عدالت به گذشته می‌پردازد و اوضاع را تا آن‌جا که ممکن است درست می‌کند تا ما بتوانیم به سمت آینده حرکت کنیم. این ممکن است راه را برای برنامه‌ریزی‌های مشترک با دشمنان گذشته باز کند. پروژه‌هایی مانند نوشتن تاریخچه‌ای مشترک می‌تواند آغاز خوبی باشد. یکی از اهداف اولیه، تضمین امنیت و شرف انسانی برای همه است. این در صورتی ممکن خواهد بود که هر دو طرف به این سوال پاسخ دهند که «چه چیزی می‌تواند سیستمی سیاسی و فرهنگی بسازد که عمیق‌ترین نیازهای دشمن (سابق) را برآورده کند؟» [۸۹]

ارتباط مجدد: امکان آشتی (نمودار: شماره ۱۰ - ۱۱)

آشتی یک واقعه یا چیزی که در یک لحظه مشخص اتفاق می‌افتد نیست بلکه نتیجه کار سخت و بخشندگی ناشی از مسیر درمانی است که توصیف کردیم. دستیابی به «حداکثر عدالت ممکن» [۹۰] و بخشش از کلیدهای حیاتی آن هستند اما به تنهایی آشتی را تضمین نمی‌کنند. هنگامی که آشتی اتفاق می‌افتد می‌توان آن را در تحول نگرش‌ها، باورها و رفتارها با دشمنان و متجاوزان سابق دید. آسیب روحی و رنج نه فراموش می‌شوند و نه توجیه، بلکه بهتر درک می‌شوند و در یک هویت فردی یا گروهی جدید هضم می‌شوند. یک حس امنیت و سلامت جایگزین ترس می‌شود.
مری می‌گوید:

این حس از بین نمی‌رود؛ تمام نشده است. این به نوعی یک آغاز است. می‌توانم صادقانه بگویم که یک «هدیه» است. این یک ندای ذاتی از عمیق‌ترین اعماقی است که به آن خدا می‌گوئیم تا واقعا درک کنیم چه چیزی مهم است، حقیقت چیست و زندگی چیست؛ نه فقط برای درک کردن بلکه به نحوی که شیوه زندگی من را تغییر دهد. یک حس پاک و دست‌نخورده که دیگر نمی‌توانم انکارش کنم.

تبدیل آسیب به امید برای آینده از طریق شکستن چرخه‌های قربانیت و خشونت راه درازی است و شامل کار کردن روی ابعادی چندگانه می‌شود: معنوی، عاطفی، فکری و فیزیکی؛ این در سطح اجتماعی و همچنین در سطح فردی است.

در فصل گذشته ما به برخی دلایل و نمودهای آسیب نگاه کردیم و راه‌هایی برای شکستن و آزاد شدن از آسیب‌های تجربه‌شده را پیشنهاد کردیم. در فصل بعدی به راه‌های متفاوتی که در گذشته ممکن بود ما را با وقایع دردناک روبرو کند نگاهی می‌اندازیم. بعد چند راه آماده‌شدن برای وقایع دردناکی که ممکن است در آینده اتفاق بیفتند را پیشنهاد می‌کنیم.

۶. چه می‌شد اگر؟ ۱۱ سپتامبر و شکستن چرخه‌ها

وقتی دختر کوچکی بودم، با خواهرانم «خاله‌بازی» می‌کردیم. عروسک‌های مان فرزندان مان بودند، شوهران مان تخیلی بودند و یک روایت کلامی مشخص داشتیم. داستان این‌گونه پیش می‌رفت که یکی از ما جایی وارد می‌شد که دیگری روایت‌اش را تمام کرده بود و ما با عروسک‌های مان آن وقایع تخیلی را اجرا می‌کردیم. گاه داستان به مسیری می‌رفت که هیچکدام مان دوست نداشتیم. پس یکی از ما می‌گفت: «بیاید این را پاک کنیم.» گاه مدتی برای مذاکره بازی را متوقف می‌کردیم اما معمولاً بدون به هم خوردن ریتم، روایت به جایی عقب‌تر در داستان باز می‌گشت و ما پایان متفاوتی را بازی می‌کردیم.

کاش زندگی به همین سادگی بود. افسوس که جادوی «آن را پاک کن» متعلق به دوران کودکی است. آرزوهای واهی و «چه می‌شد اگر»ها اگر برای انتقاد، شکوه یا باقی ماندن در گذشته باشند، فقط باعث درج‌زدن ما می‌شوند. اما «چه می‌شد اگر» همچنین می‌تواند به ما کمک کند که آینده و حتی حال متفاوتی را تصور کنیم. پس بیاید به یازده سپتامبر ۲۰۰۱ بازگردیم و پرسیم چه می‌شد اگر؟ [۹۱]

چه می‌شد اگر در روزهای تلخ پس از یازده سپتامبر رهبران ایالات متحده، فرمانداران، شهرداران، روحانیون و متخصصان سلامت احساس خشم، سردرگمی، حقارت، وحشت و نیاز ما به عدالت و احساس برائت ما را به عنوان واکنشی متداول به

آسیب روحی عادی سازی کرده بودند؟ چه می شد اگر آنان به وضوح می گفتند اگرچه این واکنش های مغز پایینی طبیعی هستند، نباید بر واکنش ما تاثیر بگذارند؟

چه می شد اگر این اعمال پلید عنوان جرم می گرفتند و نه اعلان جنگ؟ چه می شد اگر ما از جامعه جهانی، که با ما هم دردی می کرد، خواسته بودیم با ما همکاری کند تا شبکه های تروریستی را از کار بیندازیم، عدالت را درباره آنان اجرا کنیم و سیستم های حمایتی مالی تغذیه کننده آنان را قطع کنیم؟ [۹۲]

چه می شد اگر رهبران ما می دانستند واکنش های آسیب زده آنان به حمله ای که تحت حکومت آنان صورت گرفت می تواند بر توانایی تصمیم گیری و قضاوت آنان تاثیر بگذارد؟ چه می شد اگر آنان بزرگی خود را در تواضع نشان می دادند و از متحدان مان برای برنامه ریزی یک پاسخ مناسب کمک می خواستند؟

چه می شد اگر ما را تشویق می کردند که در حق همسایگان مهاجر مسلمانان محبت کنیم؟ چه می شد اگر شهرها شهروندان شان را تشویق می کردند تا انرژی ناشی از این آسیب را در برنامه هایی مانند کوهنوردی، رقص، مسابقات فوتبال، تنیس و گلف، قدم زدن، مسابقه و شستن ماشین برای جمع آوری کمک مالی برای قربانیان خشونت در سراسر جهان صرف کنند؟

چه می شد اگر یک روز عزاداری عمومی اعلام می شد تا در کنار هم در سکوت بایستیم و دعا یا مراقبه کنیم تا بتوانیم به راهنمایی ها و خردهایی گوش کنیم که واکنشی نامتداول را در پاسخ به اقدام نامتداول کوبیدن هواپیما به ساختمانها پیشنهاد می کردند؟ [۹۳] چه می شد اگر بقیه دنیا نیز در این امر با ما همراه می شد؟ چه می شد اگر در پاسخ به سوال «چرا آنان از ما متنفرند؟» دولت ما از دانشگاهها، روزنامه نگاران، شبکه های تلویزیونی، فیلم سازان و هنرمندان دعوت می کرد تا برنامه هایی برای کمک به درک ما از تاریخ مربوطه تهیه کنند؟ چه می شد اگر با مردم عادی و رهبران خاورمیانه و دیگر نقاط درباره زندگی روزمره شان مصاحبه می کردند؛ این که حس می کنند ایالات متحده چگونه بر زندگی آنان تاثیر مثبت و منفی گذاشته است و این که فکر می کنند چه چیزی به یازده سپتامبر منجر شد؟ چه می شد اگر ما در مطالعه و توضیح دلایل ریشه ای متوجه می شدیم برای زمانی طولانی، مردم در سراسر جهان تنها از بخشندگی ایالات متحده سود نبرده اند و برخی از آنان به دلیل سیاست های ما آسیب دیده یا کشته شده اند؟ آیا چنین

کشفی به ما اجازه می‌داد روایت خیر علیه شر و خشونت توجیه‌پذیر را به عنوان راه حل‌هایی ساده‌انگارانه و خطرناک رد کنیم؟

چه می‌شد اگر با تشویق و حمایت رهبران مان، شهروندان عادی - از جمله ۸۲ درصد شهروندانی که هیچ‌گاه از کشور خارج نشده‌اند - در کار گروه‌ها، مسافرت‌های جابجایی و سمینارهایی شرکت می‌کردند تا یاد بگیرند زندگی شهروندان آمریکا چگونه با زندگی شهروندان سایر نقاط دنیا گره خورده است.

چه می‌شد اگر ما به یکدیگر می‌گفتیم: «ما متأسفیم. دیگر هیچ وقت نباید این سیاست‌ها یا اقدامات تروریستی اتفاق بیفتند؛ برای ما، شما یا هر کس دیگری.»

چه می‌شد اگر از جنبش‌های مردمی گرفته تا بالاترین سطوح دولت، ما به رسیدگی به نیازها و رفع اشتباهات اقتصادی و سیاسی دنیا می‌پرداختیم؟

چه می‌شد اگر حتی ذره‌ای از پولی که برای جنگ با تروریسم خرج شد صرف خرید تجهیزات برای کلینیک‌ها، مدارس و مراکز آموزش شغلی در کشور ما و سراسر جهان می‌شد؟

چه می‌شود اگر جنگ تروریسم را متوقف نکنند؟

چه می‌شود اگر هنوز برای گام گذاشتن در مسیری دیگر دیر نشده باشد؟

۷. پس چطور باید زندگی کنیم؟

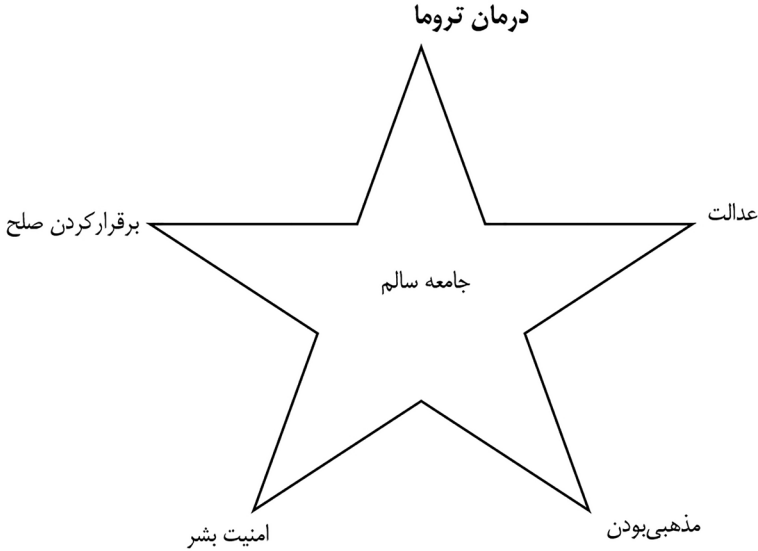
زمین کره بسیار کوچکی است و ما خیلی کوتاه‌تر از آن که بخواهیم به چیزی جز تلاش برای صلح فکر کنیم، روی آن هستیم.

کولمن مک‌کارتی [۹۴]

اگر بخواهیم دنیایی بهتر برای فرزندانمان بر جای بگذاریم این پرسش پیش روی مان قرار دارد: «پس چطور باید زندگی کنیم؟» شش پیشنهاد در ادامه ذکر شده است:

۱. خود را به عنوان رهبر به رسمیت بشناسیم
 هر کدام از ما یک سپهر تاثیرگذاری دارد؛ ممکن است این به کوچکی یک خانواده یا به بزرگی یک ملت باشد. ما می‌توانیم گفت‌وگو با دیگران را درباره آسیب روحی آغاز کنیم و به آنان درباره چرخه‌های بده بستان قربانی و خشونت، که آسیب روحی تولید و امنیت را تضعیف می‌کند، آموزش دهیم. ما می‌توانیم علیه سیاست‌هایی که چنین چرخه‌هایی را در جوامع و ملت ما به راه می‌اندازند فریاد بزنیم.
 شکلی که در صفحه بعد آمده است (مدل ستاره) از یکی از سمینارهای ستاره به دست آمده است. این شناسایی‌کننده نقاط ورودی برای آغاز گفت‌وگو است؛ بسته به تمرکز یا میزان پذیرایی اجتماعی یا گروهی که در آن فعالیت می‌کنیم. ما ممکن است کار خود را با آسیب روحی، صلح‌سازی، عدالت، امنیت انسان یا معنویت آغاز کنیم. فارغ از این که نقطه آغازین ما چه باشد، اگر هدف ما ساختن جوامع امن و سالم باشد، گفت‌وگو و بحث خودبه‌خود به تمامی نقاط ستاره خواهد رسید.

مدل ستاره



۲. اجتماعات مذهبی خود را به چالش بکشیم تا سعی کنند خود را با آرمان‌های والای‌شان تطبیق بدهند

در دنیایی که جهان‌بینی‌ها و ارزش‌ها با هم تلاقی می‌کنند رهبران مذهبی و مردم باایمان نقشی کلیدی برای ایفا دارند. آنان می‌توانند از فراسوی ادیان مختلف با یکدیگر آشنا شوند تا به مبارزه با شایعات مذهبی و تهاجمی پردازند. اما فراتر از آن مردم باایمان وظیفه دارند افرادی که درون دین خودمان به موعظه نفرت می‌پردازند یا از متون مذهبی برای تایید جنایات، تبعیض و تجاوز استفاده می‌کنند را به چالش بکشند. [۹۵]

۳. جلوگیری از آسیب از طریق یادگیری صلح‌پراکنی

تلاش برای صلح در واقع جلوگیری از آسیب روحی محسوب می‌شود ولی این کافی نیست که بگوییم ما علیه خشونت و جنگ هستیم و بعد منفعلانه در جای خود بنشینیم؛ ما باید جایگزین‌های معتبر را - که واکنش‌های درازمدت بدون خشونت در برابر درگیری‌ها و واکنش‌های کوتاه‌مدت در دوران بحران را تبلیغ می‌کنند - یاد بگیریم و بتوانیم آن‌ها

را به خوبی در فضای عمومی بیان کنیم. این یعنی مطالعه چگونگی صلح‌پراکنی با همان شدتی که ما اکنون به مطالعه برای جنگ‌افروزی مشغول هستیم. [۹۶]

واکنش‌های عدم خشونت در برابر درگیری‌ها یا تهدیدات نیازمند تمرین و پیش‌بینی و آمادگی برای سناریوهای مختلف است. به عنوان مثال:

- وقتی فعالان در اوکراین مشکوک شدند که ممکن است در انتخابات سال ۲۰۰۴ تقلب شود، یک استراتژی بدون خشونت طراحی کردند تا نتایج را به چالش بکشند. آنان از پیش به جمع‌آوری چادر، بطری‌های آب، پتو و سایر نیازمندی‌های اساسی پرداختند که در تظاهرات گسترده ضروری است.
- در مقدمات اشغال عراق توسط ایالات متحده در سال ۲۰۰۳، اجتماع سوجورنرز در واشینگتن دی.سی یک برنامه ده‌بخشی در مورد چگونگی سرنگونی بدون خشونت صدام حسین تهیه کردند. آنان از کلیساها خواستند این برنامه را به بولتن‌های خود اضافه کنند، آن را در وبسایت خود منتشر کردند و در برنامه‌های عمومی درباره آن صحبت کردند. واضح است که آنان موفق نشدند جنگ را متوقف کنند اما این برنامه آگاهی شهروندان عادی را از این موضوع بالا برد که در شرایط سخت جایگزین‌های معتبری برای تفکر «همه یا هیچ» وجود دارد.
- هر روزه بیشتر و بیشتر شاهد این هستیم که گروه‌هایی که می‌توانستند به خشونت دست بزنند از «نیروی قوی‌تر» استفاده می‌کنند؛ [۹۷] اقدامات بدون خشونت برای ایجاد تغییرات اجتماعی، دفاع اجتماعی یا مداخله نیروهای سوم است؛ [۹۸] مانند هزاران صرب که تلاش‌های بی‌خشونت‌شان در سال ۲۰۰۰ به سرنگونی میلوسوویچ دیکتاتور انجامید، اجتماعی که با اشغال کردن محل همیشگی موادفروش در محله از خیابان‌های خود در برابر قاچاق مواد مخدر دفاع می‌کنند یا جمعی از مردم عادی که در روزهای پایانی دیکتاتوری مارکوس در فیلیپین در میان دو گروه که قصد درگیری با یکدیگر داشتند قرار گرفتند. [۹۹]

۴. تلاش در سطوح فردی و اجتماعی/ساختاری

درمان و صلح باید در هر دو سطح فردی و اجتماعی اتفاق بیفتد. در سطح فردی وقتی به مذاکره مجدد درباره آسیب‌های روحی در زندگی خود می‌پردازیم و درمان را تجربه می‌کنیم می‌توانیم به عنوان درمانگر با آگاهی از نقاط ضعف و قوت خود به میان مردم دنیا برویم.

اما اگر بر این باور باشیم که تنها کار مفید در دنیا تغییر فردی تمام دیدگاه‌ها و قلوب افراد است، این ریسک وجود دارد که میلیون‌ها انسانی که در حال حاضر در رنج هستند را نادیده بگیریم. تصور کنید که شما پدر یا مادری در یک اردوگاه پناهندگان هستید که فرزند خود را در آغوش گرفته‌اید و شخصی به شما می‌گوید که تغییر فقط زمانی خواهد آمد که تمامی کسانی که در ایجاد رنج‌های شما نقش داشته‌اند قانع شوند، نرم شوند و در قلب خود دچار تحول شوند.

مارتین لوتر کینگ گفت که قانون نمی‌تواند کاری کند که یک نفر او را دوست داشته باشد اما می‌تواند جلوی کشته شدن او به دست آن شخص را بگیرد. امور فردی و اجتماعی/ساختاری به هم پیوسته‌اند. کار روی یکی از آن‌ها کافی نیست. هر دو تلاش‌هایی معنوی و عملی هستند و هر دو باید مورد احترام قرار بگیرند و همزمان پیش بروند.

۵. آگاه شوید

اگرچه این مهم است که مردم همه جا آگاه باشند، این بخش بیش تر مختص شهروندان ایالات متحده است.

یکی از مجریان بی.بی.سی در لندن یک بار از همکارش در واشینگتن پرسید که چرا بسیاری از مردم در آمریکا از سیاست‌هایی حمایت می‌کنند که دنیا از آن‌ها وحشت دارد و فکر می‌کند ناآگاهانه است. خبرنگار پاسخ داد: «چون ایالات متحده به طرز خطرناکی در انزوا قرار دارد.» [۱۰۰]

انزوا؟ در دوران دسترسی بی‌سابقه به اخبار و اطلاعات در سراسر جهان؟ اما واقعیت این است که بسیاری از رسانه‌های خبری بزرگ ایالات متحده بیش تر جنبه سرگرمی و نظر دارند تا محتوا. اخبار جهانی در مقایسه با باقی دموکراسی‌های غربی پوشش بسیار کم‌تری پیدا می‌کند. به عنوان مثال اخبار و دیدگاه‌های سی.ان.ان بین‌المللی را با سی.ان.ان آمریکا مقایسه کنید. داستان‌هایی که با روایت محبوب ایالات متحده خوب و نیکوکار هماهنگی ندارند برچسب «چپ» و «لیبرال» می‌خورند یا اصلاً گزارش نمی‌شوند. انتقادات آن سوی آب‌ها از کشور ما به عنوان «حسودی» مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرد. تعجبی ندارد که پس از یازده سپتامبر بزرگ‌ترین سوال این بود که «چرا آن‌ها از ما متنفرند؟». مشارکت کنندگان بین‌المللی در پروژه ستاره به طور مداوم این احساس را مطرح کرده‌اند که باید بتوانند در انتخابات آمریکا رای بدهند. چرا؟ چون سیاست‌های کشورشان، آسیب روحی‌شان و آینده‌شان به شدت به تأثیرات سیاست خارجی آمریکا گره خورده است. اما

بسیاری از شهروندان ایالات متحده از دانستن این که چه سیاست‌هایی در سراسر دنیا به اسم آنان اعمال می‌شود وحشت خواهند کرد؛ فارغ از این که کدام حزب در کاخ سفید باشد. اطلاعات به معنی قدرت است. یک دموکراسی موفق بر شهروندان آگاه خود تکیه می‌کند. خبرنگار بی.بی.سی راست می‌گوید. با این که شنیدن‌اش سخت است، بسیاری از ما در ایالات متحده به انتخاب خود در انزوا قرار داریم.

۶. به خاطر بسپارید که ما تنها نیستیم

شکستن چرخه‌های مخرب از طریق رفتار درست علی‌رغم تهدیدات موجود، یک رفتار معنوی بسیار عمیق است. این یک سفر به تنهایی نیست؛ ما باید با اجتماعات افراد هم‌فکر در ارتباط باشیم در حالی که به روش‌های جدیدی رفتار می‌کنیم، گوش می‌دهیم و یاد می‌گیریم. ما با هم می‌توانیم قوت لازم را برای سفر طولانی از منبع حیات به دست آوریم؛ منبعی که به ما وعده داده است روشنایی بر تاریکی پیروز می‌شود، ما تنها قدم نخواهیم زد و صلحی فراتر از ترس‌های ما به ما قوت خواهد داد تا به روش‌های درمان و حیات‌بخش زندگی کنیم.

پس از امروز چگونه زندگی کنیم؟

پیوست: عناصر کلیدی در شکستن چرخه

۱- حس امنیت مهم است. وقتی امنیت فیزیکی ممکن نباشد، فاکتورهای دیگری می‌توانند

جایگزین آن شوند. مانند:

- تصمیم به رفتار درست علی‌رغم خطرات؛
- توازن معنوی و روانی؛
- حمایت دیگران؛
- رهبران اندیشمند.

۲- به رسمیت شناختن می‌تواند بنیان رشد پس از آسیب باشد.

به رسمیت شناختن در ارتباط با خودمان شامل این موارد است:

- عزاداری و غصه‌خوردن؛
- تعریف کردن داستان؛
- تمرین «تغییر مسیر» انرژی ناشی از آسیب روحی؛
- نام‌بردن از ترس‌ها؛
- ابراز شرم و همچنین افتخار، ضعف‌ها و قوت‌ها.

به رسمیت شناختن در ارتباط با دیگران شامل این موارد است:

- کاوش برای درک دلایل (پاسخ به پرسش «چرا آنان؟»)
- تلاش برای مشاهده خودمان به آن شکلی که دیگری ما را می‌بینند؛
- مقاومت در برابر تمایل به انسانیت‌زدایی و تفسیح دیگری.

۳- پله بعدی تلاش برای ارتباط مجدد با خود و دیگران است که شامل این مراحل می‌شود:

- حس ارتباط درونی میان همه انسان‌ها؛
- آمادگی برای پذیرش ریسک ارتباط با «دیگری»؛
- احتمال بخشش؛
- جست‌وجو برای عدالتی که بازسازی‌کننده و درمان‌گر است؛
- پذیرای آشتی احتمالی بودن.

منابع

- ۱- رجوع کنید به چرا ازدواج‌ها موفق می‌شوند یا شکست می‌خورند، نیویورک: سایمون و شوتر، ۱۹۹۴، صص ۷۷-۱۷۶.
- ۲- الگوی اصلی در اولگا باشارووا ارائه شده است، «اجرای سیاست خط دوم» در بخشودگی و آشتی، ریموند جی هلمیک و رادنی ال پیترسون، رادنر: بنیاد تمپلتون پرس، ۲۰۰۱.
- ۳- رجوع کنید به ویلیام جی کانینگهام، تعاریف تروریسم و تیپولوژی، در تروریسم: مفاهیم، دلایل و حل اختلاف، صفحه ۹، دانشگاه جورج میسون. رجوع کنید به: http://www.au.af.mil/au/awc/awcgate/dtra/terrorism_concepts.pdf.
- ۴- رجوع کنید به جان لنکستر، در سریلانکا، یک برزخ آزار دهنده: قوانین به نجات یافتگان سونامی اجازه نمی‌دهند که زندگی خود را از نو بسازند، واشینگتن پست، ۸ مارچ ۲۰۰۵، صفحه ۱.
- ۵- مردم و داستان‌هایی که در سراسر کتاب استفاده شده‌اند واقعی هستند. به غیر از جیناح و کادزو که ترکیبی از افرادی هستند که در بنگلادش و کنیا می‌شناسم.
- ۶- رجوع کنید به درک سامرفیلد، بررسی واکنش انسان به جنگ و فجایع، در فراتر از آسیب روحی: پویایی‌شناسی فرهنگی و اجتماعی، رولف جی. کبلر، چارلز

- آر. فیگلی و برتولد پی. آر. جرسونز، نیویورک: پلنیوم پرس، ۱۹۹۵، صص ۱۹-۲۰.
- ۷- رجوع کنید به: زندگی و ادامه بقا در کشوری با چندین زخم» در:
<http://www.uni-klu.ac.at/~hstockha/neu/html/cabreracruz.htm>
- ۸- رجوع کنید به درک سامرفیلد، بررسی واکنش انسانی، صفحه ۱۲.
- ۹- برای نقل قول‌های ماریا اسب زرد شجاع دل، رجوع کنید به ادنا استاینمن، محقق می‌گوید ساکنان اولیه آمریکا از آسیب روحی تاریخی رنج می‌برند، یونایتد متودیست نیوز سرویس، ۲۷ جولای ۲۰۰۵. در:
- <http://umns.umc.org>
- ۱۰- رجوع کنید به استرس آسیب ناشی از آماده سازی: عواقب روان شناسانه کشتن، وستپورت، پریگر پابلیشر، ۲۰۰۲، مکنیر از اصطلاح «استرس آسیب ناشی از آماده سازی» استفاده می‌کند. من ترجیح می‌دهم آن را «استرس آسیب ناشی از مشارکت» بنامم؛ به‌ویژه برای آسیب‌هایی که هنگام خدمت ایجاد می‌شوند.
- ۱۱- یک مطالعه در دانشگاه کالیفرنیا در لس‌آنجلس بر این باور است که زنان در واکنش به استرس هورمون آکسیتوکین تولید می‌کنند. این موجب ایجاد واکنش «پرستاری و دوستی» می‌شود که واکنش مبارزه یا فرار را خنثی می‌کند در حالی که او از فرزندانش مراقبت می‌کند و به سوی زنان دیگر بازمی‌گردد. رجوع کنید به: اس. ای. تیلور، *Female Responses to Stress: Tendand Befriend, Not Fight or Flight*، در *Psychological Review*، شماره ۳، سال ۲۰۰۰، صص ۲۹-۴۱.
- ۱۲- رجوع کنید به پیتز آلون و آن فردریک، بیدار کردن بیر، درمان آسیب: ظرفیت درونی تبدیل تجربیات فراتر از حد توان. برکلی: نورث آتلانتیک بوکس، ۱۹۹۷، صص ۱۹-۳۹.
- ۱۳- همان.
- ۱۴- رجوع کنید به: دانیل جی سیگال، مغز در کف دستان شما، در سایکوترایی نیویورکر ۲۶، سپتامبر/اکتبر ۲۰۰۲، صفحه ۳۳.
- ۱۵- سیگال این را در درمان آسیب: الصافی‌ها، ذهن، بدن، و مغز، به عنوان «یک

نورویولوژی بینافردي از روانشناسي» تعريف کرده است.

Marion F. Solomon and Daniel J. Siegel (New York: W.W. Norton and Co., 2003) p. 22. See also Siegel and Mary Hartzell, *Parenting From the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can*

Help You Raise Children Who Thrive (New York: Penguin, 2003) p.174.

۱۶- همان.

۱۷- هاوارد زهر، عروج: تفکرات قربانیان جرم، اینتر کورس، پنسیلوانیا: کتاب‌های خوب، ۲۰۰۱، صص ۱۸۶ - ۱۹۷.

۱۸- رجوع کنید به: کبلر، فیگلی و جرسونز، در پایان فراتر از آسیب، صفحه ۳۰۲.

۱۹- رجوع کنید به: آسیب و درمان، نیویورک: بیسیک بوکس، ۱۹۹۲، صفحه ۱۵۸.

۲۰- نگاه کنید به کابرا در:

<http://www.uni-klu.ac.at/~hstockha/neu/html/cabreracruz.htm>.

۲۱- رجوع کنید به: آموزش کمک به جمعیت آسیب دیده، موسسه صلح ایالات متحده، گزارش ویژه ۷۹۷:

www.usip.org/pubs/specialreports/sr79.html.

۲۲- همان.

۲۳- همان.

۲۴- همان. همچنین رجوع کنید به: وامیک وولکان، اعتماد کورکورانه: گروه‌های بزرگ و رهبران‌شان در دوران بحران و وحشت، شارلوتسویل، پیچ استون پابلیشینگ، ۲۰۰۴.

۲۵- رجوع کنید به: بخشش برای همیشه، سان فرانسیسکو: هاپر کالینز، ۲۰۰۲.

۲۶- نگاه کنید به:

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th ed. (Washington DC: American Psychiatric Association, 1994).

۲۷- رجوع کنید به: لوین، بیدار کردن بیر، صفحه ۱۷۶.

۲۸- نگاه کنید به کابرا در:

<http://www.uni-klu.ac.at/~hstockha/neu/html/cabreracruz.htm>

۲۹- نگاه کنید به:

See Vamik Volkan in the *Foreword to Cyprus: War and Adaptation: Psychoanalytic History of Two Ethnic Groups in Conflict* (Charlottesville, VA: University of Virginia Press, 1979), pp ix-xxi.

۳۰- همان.

۳۱- رجوع کنید به: کلی کاف، زن استخوانی: تحقیقات یک انسان شناس برای پیدا کردن حقیقت در گورهای دسته‌جمعی در روآندا، بوسنی، کرواسی، و کوزوو، نیویورک: رندوم، ۲۰۰۴. کاف از گروهی لابی‌کننده برای خانواده‌های مفقودان کرواسی صحبت می‌کند که علیه نبش یک قبر دسته‌جمعی در یک منطقه تظاهرات کردند. آنان نگران بودند که بدن عزیزان‌شان کشف شود و می‌خواستند امیدشان را زنده نگاه دارند.

۳۲- رجوع کنید به: از دست دادن مبهم: یادگیری چگونگی زندگی با غم حل نشده، کمبریج، هاروارد یونیورسیتی پرس، ۱۹۹۹.

۳۳- بحث و نمودار چرخه دشمن/متجاوز درباره نظریه سیستم دشمن، نظریه نیاز انسان و نوشته‌های وامیک وولکان، جوزف مانتویل، والتر وینک، جان ای مک، اولگا باشارووا و دیگران هستند.

۳۴- رجوع کنید به: شرایط پس از آسیب: فراتر از آسیب فردی در جوامعی که دچار درگیری‌های قومی هستند، در درمان روان اجتماعی: راهنمایی برای مدرسان، وائولا گاتلاو و گوردون تامپسون، کمبریج، موسسه مطالعات منابع و امنیت، ۲۰۰۳، صفحه ۸۱.

۳۵- رجوع کنید به: بخشش در حل اختلاف: واقعیت و عملگرایی، تجربه ایرلند شمالی، مقاله در مرکز مذهبی وودستاک در دانشگاه جورجتاون ارائه شد، ۱۸ ژوئن ۱۹۹۷، صفحه ۵۴.

- ۳۶- رجوع کنید به: باشارووا، اجرای دیپلماسی خط دوم، صفحه ۲۹۳.
- ۳۷- رجوع کنید به: والتر وینک، قدرت‌های موجود: مذهب برای هزاره جدید، نیویورک: گالیه، ۱۹۹۸، صفحه ۹۱.
- ۳۸- رجوع کنید به: لام اورین کازماس، شکستن چرخه خشونت، در کمیسیون مرکزی منونایت، مجله دفتر صلح ۳۴، آوریل و ژوئن ۲۰۰۴.
- ۳۹- رجوع کنید به: پرده‌برداری از خشونت: انسانیت بر سر دوراهی، نیویورک: کراس رود، ۱۹۹۵.
- ۴۰- از وولکن در «اعتماد کورکورانه: اعمال رهبران در شرایط بحرانی و صلح» توسط بتی بوکر نقل قول شده است.
Richmond Dispatch, October 4, 2004, p E. See also Vamik Volkan, *Blind Trust: Large Groups and Their Leaders in Times of Crisis and Terror* (Charlottesville, VA: Pitchstone Publishing, 2004).
- ۴۱- همان.
- ۴۲- نگاه کنید به:
<http://www.imtd.org>.
- ۴۳- نگاه کنید به: ولکان، *Post Traumatic States*.
- ۴۴- از موعظه‌ای که در کلیسای سنت جان الهی در نیویورک اجرا شد، ۵ مه ۲۰۰۲.
 نگاه کنید به:
<http://www.healingofmemoires.co.za>.
- ۴۵- رجوع کنید به: گاتلاو و تامپسون، درمان روانی اجتماع.
- ۴۶- جودیت لویس هرمان در آسیب و درمان از طبقه‌بندی‌های امنیت، یا آوری، عزاداری و تماس مجدد استفاده می‌کند. گاتلاو و تامپسون در درمان روان اجتماعی از طبقه‌بندی‌های امنیت، به رسمیت شناختن و تماس مجدد استفاده می‌کنند.
- ۴۷- نگاه کنید به:

Howard Zehr, *The Little Book of Restorative Justice* (Intercourse, PA: Good Books, 2002) and Lisa Schirch, *The Little Book of Strategic Peacebuilding* (Intercourse, PA: Good Books, 2004).

۴۸- مطالعه‌ای بر یوگسلاوی سابق نشان می‌دهد که یک فضای امن فیزیکی و روانی برای بازسازی ارتباطات قدیمی اجتماعی و ملاقات افراد جدید بیش از هر گونه مداخله روان‌شناسانه یا مشاوره مفید بود. رجوع کنید به: گاتلاو و تامپسون، درمان روان اجتماعی، صفحه ۱۴.

۴۹- رجوع کنید به: انسان در جست‌وجوی معنا، نیویورک: کتاب‌های جیبی، ۱۹۹۷.

۵۰- رجوع کنید به: باشارووا، اعمال دیپلماسی خط دوم، صص ۲۹۶-۲۹۵.

۵۱- گاه دلایلی که به خاطرشان حاضر به مردن هستیم همان‌ها هستند که بقیه به خاطرشان حاضر به کشتن هستند. این‌جا ما درباره آمادگی برای مردن اما نکشتن برای یک هدف صحبت می‌کنیم.

۵۲- مری اندرسون و همکارانش در کولابوریتو دولوپمنت آسوسییتس

(www.cdanic.com) به مطالعه موارد تحقیقی از اجتماعی مشغول‌اند که

جلوی خشونت را در شرایطی که معمولاً موجب خشونت می‌شود می‌گیرد.

مارشال والاس در این باره در گلوبال فیوچر نوشته است، فصل اول، ۲۰۰۵:

www.globalfutureonline.org

۵۳- رجوع کنید به: هربرت بنسون و میریام کلیپر، واکنش‌های آرام‌بخش، نیویورک:

هارپر تورچ، ۱۹۷۶.

۵۴- نگاه کنید به:

“Night Commuters and Soccer in Soroti” in Mennonite Central Committee Peace Office Newsletter 34 (April-June 2004).

۵۵- سخن ولکان:

Volkan quoted in “Blind Trust . . . Leader’s Actions” p E. See also Volkan, *Blind Trust: Large Groups and Their Leaders*.

- ۵۶- نگاه کنید به:
Trauma and Recovery, p. 176.
- ۵۷- نگاه کنید به:
Waking the Tiger, p 188.
- ۵۸- نگاه کنید به:
 “Emotional First Aid,” <http://www.traumahealing.com>.
- ۵۹- نگاه کنید به:
www.emdr.com.
- ۶۰- نگاه کنید به:
www.thoughtfield.com.
- ۶۱- نگاه کنید به:
www.traumahealing.com.
- ۶۲- نگاه کنید به:
<http://www.uni-klu.ac.at/~hstockha/neu/html/cabreracruz.htm>.
- ۶۳- رجوع کنید به: بخشش در حل اختلاف: واقعیت و عمل‌گرایی، تجربه بوسنی، مقاله در مرکز مذهبی وودستاک در دانشگاه جورج‌تاون ارائه شد، ۱۸ ژوئن ۱۹۹۷، صفحه ۹۰.
- ۶۴- رجوع کنید به: باشارووا، اعمال دیپلماسی خط دوم، صفحه ۲۹۹.
- ۶۵- نگاه کنید به:
 Michael Lapsley sermon, www.healingofmemoires.co.za.
- ۶۶- رجوع کنید به: بخشش در حل اختلاف: واقعیت و عمل‌گرایی، تجربه بوسنی، صفحه ۸۲.
- ۶۷- همان.
- ۶۸- رجوع کنید به: باشارووا، اعمال دیپلماسی خط دوم، صفحه ۳۰۰.
- ۶۹- مصاحبه تلفنی با بسل آ. وان در وولک، ۲۳ فوریه ۲۰۰۵.

۷۰- نگاه کنید به:

Patricia Mathes Cane, *Trauma Healing and Transformation: Awakening a New Heart with Body, Mind, Spirit Practices* (Watsonville, CA: Capacitar, Inc., 2000).

۷۱- نگاه کنید به:

www.peacefultomorrow.org.

۲۷- «آسیب‌دیده هوشمند» اصطلاحی است که توسط بری هارت از مرکز عدالت و صلح‌سازی دانشگاه منونایت شرقی به وجود آمده است تا نشان‌دهنده خردی باشد که از درمان آسیب و تحول به وجود می‌آید.

۷۳- رجوع کنید به: بخشش در حل اختلاف: واقعیت و عمل‌گرایی، تجربه ایرلند شمالی، صفحه ۵۴.

۷۴- برای ساختاربندی چنین ملاقات‌هایی رجوع کنید به گاتلاو و تامپسون، درمان روان اجتماعی.

۷۵- نگاه کنید به:

Bessel A. van der Kolk, "Traumatic Stress Disorder and the Nature of Trauma" in *Healing Trauma: Attachment, Mind, Body, and Brain*, eds. Solomon and Siegel, p.188.

۷۶- نگاه کنید به:

"Forgiveness in Conflict Resolution: The Northern Ireland Experience," p. 69.

۷۷- نگاه کنید به:

Levine, *Waking the Tiger*, p. 194.

۷۸- نگاه کنید به:

Botcharova, "Implementation of Track Two Diplomacy" pp 90-92.

۷۹- نگاه کنید به:

“Forgiveness in Conflict Resolution: The Northern Ireland Experience,” pp 5-6.

۸۰- همان،

p. ۲۸.

۸۱- همان،

p. ۲.

۸۲- همان،

p.۸۳.

۸۳- نسبت داده شده است به برتولت برشت و نقل قول شده است از کاری در بخشش در حل اختلاف: واقعیت و عمل‌گرایی، تجربه ایرلند شمالی، صفحه ۲۸.

۸۴- برای اطلاعات بیش‌تر رجوع کنید به: ذهر، عدالت بازسازنده.

۸۵- همان.

۸۶- اقتباس شده از ذهر، عدالت بازسازنده، و برداشته شده از تمرینی طراحی شده توسط دیوید دیک که خود از کریس فریمن برداشته است.

۸۷- نگاه کنید به:

“Denial, Acknowledgment, and Peacebuilding through Reconciliatory Justice,” Te Matahauriki Research Institute at: <http://lianz.waikato.ac.nz/publications-working.htm>.

۸۸- پس از این که دختر ویلما به قتل رسید او شروع به کار به عنوان حامی قربانیان کرد. رجوع کنید به: ذهر، عروج.

۸۹- رجوع کنید به: بخشش در حل اختلاف: واقعیت و عمل‌گرایی، تجربه ایرلند شمالی، صفحه ۸۲.

۹۰- نگاه کنید به:

Miroslov Volf, “Forgiveness, Reconciliation, and Justice,” in *Forgiveness and Reconciliation*, p.39.

۹۱- با تشکر از والتر وینک که مجموعه‌ای از سوالات «چه می‌شد اگر» درباره وقایع دشوار زندگی و استفاده از عدم خشونت پرسیده است. رجوع کنید به: بخش ۸ در قدرت‌های موجود.

۹۲- نگاه کنید به:

Jayne Seminare Docherty and Lisa Schirch of Eastern Mennonite University's Conflict Transformation Center, "A Long-Term Strategy for American Security" available at: www.emu.edu/ctp.

این مقاله در پاییز ۲۰۰۱ در پاسخ به سوال «پس صلح‌سازان باید چه کاری درباره یازده سپتامبر بکنند؟» نوشته شد. شامل استراتژی‌های کوتاه‌مدت، میان‌مدت (ده‌ساله) و درازمدت (پنجاه‌ساله) است.

۹۳- به مدت ۹ ماه در سال ۱۹۳۰، موهانداس گاندی به مراقبه پرداخت تا مرحله بعدی جنبش استقلال هندوستان را برنامه‌ریزی کند. تصویر راهپیمایی نمک در یکی از دوره‌های دعا و مراقبه به او رسید.
نگاه کنید به:

Ken Butigan, "Spiritual Practice in the Time of War," in *The Wolf*, the newsletter of *Pace e Bene*, Fall 2004. See www.paceegne.org.

۹۴- نگاه کنید به:

I'd Rather Teach Peace (New York: Orbis Books, 2002).

۹۵- نگاه کنید به:

Joseph G. Bock, *Sharpening Conflict Management: Religious Leadership and the Double-Edged Sword* (Westport, CN: Praeger Press, 2001) p. 97.

۹۶- برای تمرینات و منابع رجوع کنید به: لیسا شیرچ، مطالعات گزیده در صلح‌سازی استراتژیک.

۹۷- نگاه کنید به:

Peter Ackerman and Jack Duvall, *A Force More Powerful: A Century of Nonviolent Conflict* (New York: St. Martin's Press, ۲۰۰۰).

یا ویدیویی به همان اسم که نوشته و تهیه شده توسط استیو یورک، محصول کمپانی یورک و زیمرمن و وتا واشینگتن دی.سی.

۹۸- نگاه کنید به:

“Pushing Our Thinking About People Power: How the Differences Among Applications of Nonviolent Action Make Better Strategies Possible,” by George Lakey in *ZNet*, April and May 2002. See www.zmag.org

۹۹- کولمن مکارتی کلاسی تفکربرانگیز درباره عدم خشونت، صلح‌طلبی و مدیریت‌درگیری نوشته است که بیش از بیست سال است در دبیرستان‌ها آن را تدریس می‌کند. رجوع کنید به: من ترجیح می‌دهم صلح درس بدهم: مقالاتی در زمینه عدم خشونت، نیوجرسی: انتشارات دانشگاه راتگرز، ۱۹۹۴.

۱۰۰- در برنامه ساعت جدید شبکه بی.بی.سی، ۳ نوامبر ۲۰۰۴.

درباره نویسنده

کارولین یودر مدیر استراتژی‌های آگاهی از آسیب روحی و استقامت (ستاره) است که برنامه‌ای مشترک میان مرکز عدالت و صلح‌سازی دانشگاه منونایت شرقی و خدمات جهانی کلیسا است. او و خانواده‌اش در خاورمیانه، شرق و جنوب آفریقا، آسیا، کارائیب و ایالات متحده زندگی و کار کرده‌اند. تجربیات او شامل طیف گسترده‌ای از خدمات آسیبی از قبیل استرس دسته دوم و تحلیل رفتن دلسوزی در میان پرستاران و نجات‌یافتگان جنگ و شکنجه در داخل و خارج کشور است.

او مشاور رسمی خانواده و ازدواج، مشاور رسمی شغلی و مشاور رسمی ملی است. او مدرک کارشناسی ارشد در رشته زبان‌شناسی از دانشگاه پیتسبرگ دارد و یک مدرک کارشناسی ارشد از دانشگاه بین‌المللی سان‌دیگو در رشته مشاوره روان‌شناسی دریافت کرده است. او و شوهرش ریک، والدین کاترین، جسیکا و سارا هستند.

