



## العمل على اللا-عنف مع الأفراد الذين انخرطوا بعمليات القتل/ قتلوا

### إعداد: بات باتفورد

نحن نعمل منذ مدة ست سنوات بشكل منتظم في سبعة سجون مختلفة في بلجيكا مع مجموعات من حوالي عشرة أشخاص. لقد اجتمعنا مع المجموعات مرة أو مرتين في الأسبوع، على مدى 8-10 جلسات لمدة ساعة ونصف الساعة ( مع نصف ساعة من المحادثات الخاصة التي تلي الجلسة). بالإجمال، نظمنا 20 جلسة وعملنا مع حوالي 200 محتجز، بمعظمهم من الرجال، ولكن مع بعض النساء أيضا، وكان معظم هؤلاء الأفراد موجودين في السجن منذ مدة طويلة بسبب حقائق مريعة كاشترأكهم في عمليات القتل.

### I. محتوى الفصل:

كمرحلة أولى، تعمل الميسرة على تقديم نفسها والتعريف بمؤسستها والمادة التي سوف تقدمها. خلال الجلسة الأولى، طلب من المحتجزين، التفكير بأنفسهم والتعبير بواسطة تمرين رمزي عن ذلك عبر إخبار المجموعة بعض الحقائق الواقعية عن أنفسهم ما يظهر مهاراتهم وأحاسيسهم تجاه أنفسهم (مثل الحب، والسعادة، والأمل، والانزعاج، والغضب، والندم، والكره). في معظم الأوقات، شارك المحتجزون بشكل نشط في التفكير بأنفسهم، وأخبروا جميعا أمور عن أنفسهم للمجموعة بعد ذلك. وقد كنا في نهاية كل جلسة، نعمل على تقييم الجلسة. خلال تقييم الجلسة الأولى، عبّر الجميع عن استمتاعهم بالتعرف إلى بعضهم البعض، وتقديرهم للأجواء التي تمتاز بالإصغاء الجيد والاحترام المتبادل، كما عبّروا عن رغبتهم في الاستمرار بالتفكير وباكتشاف أنفسهم.

خلال الجلسة الثانية، بدأنا باستعمال نموذج (MME)<sup>1</sup>، لإعطاء دروس نظرية حول العنف: كيف يبدأ العنف، كيف يتعامل الأفراد مع الاختلاف بطريقة تقود إلى العنف، ما هو النزاع، ما هي آليات العنف، كيف يشارك الناس في العنف وكم هو صعب الخروج من ذلك، ما هي الوسائل المختلفة للعنف، كيف يتم الحثّ على العنف، ما هي العدوانية، كيف يتعامل الناس عادة مع العدوانية (أنظر الصورة رقم 1).

إن الدروس النظرية كانت مدعومة بالكثير من الأمثلة الواقعية والتمارين المختلفة من أجل تبسيط النظرية وجعلها أقرب إلى المحتجزين وتجاربهم الخاصة. من خلال هذه التمارين، تعلم المشاركون كيفية النظر إلى موقعهم في مجال العنف والنزاع، والتعرف على كيفية وصولهم

<sup>1</sup> لمزيد من المعلومات، أنظر موقع [www.patpatfoort.be](http://www.patpatfoort.be)



للتصرف بطرق عنيفة، والتعرّف على الآليات والطرق العنيفة التي استعملها كل منهم، وإدراك نتائج أفعالهم وتصرفاتهم. هذه الجلسة كانت تحمل الكثير من الانفعالات.

" التعبير عن الغضب" و" الدفاع عن النفس" كانت أمور مهمة جدا خلال هذه الجلسة، بدل الاستكانة إلى حالة الضعف والسلبية. ناقشنا كم من المهم التعبير عن الغضب والدفاع عن النفس، وإلا، فسوف يتوجه العنف علينا، فنتأذى ونقوم باستدخال (اجتياف) الغضب ( نوجهه نحو ذاتنا) ونشعر بالسوء. كما اعتبرنا أن ذلك يجب أن يتم بطريقة مختلفة عن الأسلوب العدواني والتدميري. فمن الطبيعي أن نشعر بأننا أقوى، ولكن يجب ألا يتم ذلك على حساب الآخرين. لذلك، كان من الهام جدا التمييز بين حقيقة "الدفاع عن النفس" (وهو الأمر الصحي والايجابي) وبين الطريقة التي تحصل عادة ( الطريقة السلبية).

الجزء الثاني من الدرس النظري يتعلّق بالبدل عن العنف وهو اللا-عنف (أنظر الصورة رقم 2):<sup>2</sup> كيف يختلف ويتناقض النموذج البديل عن النموذج الأساسي للعنف، ما هي أدوات هذا النموذج، وما هي المهارات التي نحتاجها لنضعها حيز التطبيق؟ طبقنا تمارين من أجل استخدام هذه المهارات والأدوات:

- خلق قصص مختلفة حول حقائق عنيفة وحقائق غير عنيفة
- لعب أدوار حول التواصل:
  - طلب أمر ما من أحد بطريقة عدوانية وبطريقة لا-عنفية
  - إعطاء النقد بطريقة عدوانية وبطريقة بناءة
  - رفض القيام بأمر ما بطريقة عدوانية وبطريقة لا-عنفية
  - التعبير عن الغضب بطريقة عدوانية وبطريقة لا-عنفية
- تمارين الإصغاء، بالاستعانة بلوائح من الإرشادات
- تعبئة استمارات حول مواقفهم في أوضاع النزاع، وكيفية التعبير عن مشاعرهم في هذه الحالات من مناقشة ذلك
- تقديم " صندوق الخدعة" بهدف تمكين الفرد من التعرّف والتحكّم بنفسه في ظروف التوتر الشديد، ومحاولة اختبار هذه "الخدع"، مثلا تمارين التنفس العميق والاسترخاء
- اكتشاف صفات ايجابية عن أنفسنا وعن الآخرين، وتلقي وإعطاء الملاحظات الايجابية

**لقد عملنا على تطبيق لعب أدوار "واقعية" فقط خلال دورات المتابعة اللاحقة، حيث حاول المشاركون تصرفات مختلفة تجاه الآخرين، من أجل تطوير تصرف لا-عنف بديل ومعادل. على سبيل المثال، أحد المشاركين لعب دور الحارس بينما المشارك الآخر دور المحتجز الذي يشعر بالاهانة من قبل الحارس. ( وهي كانت حالة كثيرا ما كان المحتجزون يعانون منها). وجرب المحتجز عدة تصرفات لا- عنفية تجاه الحارس ( وفي حالات قد تكون عنيفة**

في هذه المرحلة، نعمل مع الصورة 2 من دون ذكر النوعين المختلفين من العدالة.<sup>2</sup>



جسدياً). بعد كل تمرين، كانت المجموعة تناقش العناصر التي باعقادهم هي عنيفة وتلك الغير عنيفة.

على رأس هذه التمارين، كان هناك طريقتين إضافيتين لممارسة اللا-عنف والمهارات الضرورية لذلك:

- أولاً، في حالة الأوقات الصعبة داخل المجموعة (بين محتجزين، بين أحد المحتجزين وباقي المجموعة، بين الميسر ومحتجز، بين الميسر والمحتجزين جميعاً). لقد استعملنا هذه الحالات من أجل وضع الدروس النظرية حيز التطبيق ومناقشة ذلك، وتقييمه في نهاية الجلسة. وكان لهذا الأمر الفائدة الكبيرة، حيث كان له أثر الإقناع، إذ جعل المشاركين يطبقون ما تعلموه ويشعرون بأنه سهل ومفيد.
- ثانياً، ما بين الجلسات المختلفة، عادة ما توزع مهام معينة على المحتجزين، كأن يقوموا بعمل ما، ليختبروا ما تعلموه (مثلاً زيارة أحد الأهالي أو الحارس). أو أن يتناقشوا حول حالة خاصة وصعبة واجهتهم، مع تحليلها والعمل عليها. هذه التمارين الإضافية كانت تساعد المشاركين في التفكير أكثر بمحتوى المادة.

ومن أجل إضافة العمق على المادة، كان يتم توزيع ملفات على كل المشاركين تحوي وثائق ومواد مكتوبة حول الجلسات بالإضافة إلى الصور والنماذج التي تبسط الفكرة، بالإضافة إلى الاستمارات وهي مواد كان المشاركون يدونون تعليقاتهم عليها وأفكارهم ونتائج النقاشات أو أفكار يملأها عليهم الميسر/ة. في نهاية الفصل/ المادة كان المحتجزون يعبرون عن مدى أهمية احتفاظهم بهذه المواد ومراجعتها من وقت لآخر.

#### (ب) ما تعلمه الناس:

تعلم المشاركون التكلم بصيغة "الأنا"، بالإضافة إلى كيفية التعامل مع مشاعرهم الخاصة (بما فيها الخيبة والإحباط والغضب المخبأ، وانعدام القوة والشعور بعدم التفهم وقلة العدل والأسى). كما تعلموا كيفية تقبل هذه المشاعر، البحث عن دوافعهم، والتعاطف، إعطاء الناس الخيارات بدل وضعهم تحت الضغط، بالإضافة إلى معرفتهم بالأشكال المختلفة من التواصل (التعبير المختلفة وأشكال التواصل غير اللفظي). لقد أصبحوا واعين كيف أن الآخرين ممكن أن يروا الأمور بشكل مختلف عنهم، دون أن يكونوا على خطأ. فممكن أن يكون لدى الناس قيم مختلفة. لقد أحبوا، وبشكل خاص، النقاش مع الجماعة، خاصة كما فعلنا وهي طريقة لم يكونوا معتادين عليها على الإطلاق: كل من المشاركين كان له رأيه/ها، وكان الجميع يستمع إليه/ها ويحترمها/ها، ولم يكن الآخرين يحاولون إقناعه/ها بالعكس. فقد عنى لهم الكثير



أن الميسر، ومنذ البداية، جعلهم يتكلمون الواحد تلو الآخر، ويصغون لبعضهم البعض دون مقاطعة بعضهم أثناء الكلام، وقد كان ذلك جديداً بالنسبة لهم. من خلال النموذج المتبع، والتمارين والنقاشات التي تمت، كانت الأمور التالية من النقاط الأساسية التي اكتشفها المشاركون:

1- ليس هناك موقعين فقط: الراجح والخاسر- الأعلى والأدنى، بل هناك **الموقع المعادل**. فليس الأمر كما كانوا معتادين: الراجح هو الأقوى والأعنف، فالبطل ليس بالضرورة من يستعمل القوة والعنف. إذا هناك نوعين من "الأبطال": "البطل" العنيف، و"البطل" غير العنيف، وان الأمر يتطلب المزيد من القوة والجرأة لكي يكون الفرد في الموقع المعادل ويبرز قوته دون استعمال العنف. فعندما لا يستعمل الفرد القوة والعدوانية، وهو قوي، فإن الأمر لا يعني أنه ضعيف وفي موقع دوني. فمن الممكن أنه يطور موقع المعادل وأن يكون قويا جداً.

2- هناك طريقة للتعبير عن الغضب والدفاع عن النفس دون استعمال القوة والعنف، أي دون إتباع الأسلوب التدميري، بل بطريقة بناءة. فهناك طرق بناءة للتعامل مع طاقة الفرد. لقد بدأ المشاركون بالتمارين على هذه الطرق لجعل هذه المبادئ أكثر عملية.

وجد هنا بعض تعليقات المحتجزين في نهاية الفصل حول ما تعلموه:

1. عندما نجد (ونوفر) الوقت لبعضنا البعض، نجد أن هناك أناس جيدين أكثر مما كنا نتوقع.
2. ترسخت قناعاتي مجدداً بأنه لدى الناس نيات حسنة.
3. من الممكن أن يكون الجميع متعادلين في المجموعة، دون، أن يكون هناك من هو في الموقع الأعلى وآخرين في الموقع الأدنى: فمن الممكن أن يكون الجميع متعادلين دون أن يجد بعض الأفراد أنهم معزولين أو متجاهلين. هكذا يعبر الجميع عن أنفسهم بحرية.
4. الأهم بالنسبة لي كان الجو في المجموعة والذي تميّز بالانفتاح والراحة.
5. لقد طوّرت علاقات جديدة، وهو أمر نادراً ما يحصل هنا في السجن.
6. الأمر الأهم بالنسبة لي كان أنني استمعت لمشاكل الآخرين.
7. هذه طريقة لا- عنفية للتعامل مع الأزمات والخروج منها.
8. تعلمت أشياء لم أسمع بها من قبل.
9. هذا التدريب سوف يكون مفيداً جداً لي في المستقبل.
10. الرسوم والصور البيانية والتوضيحية أعطتني المزيد من التبصّر.
11. فهمت كيف أن العنف والنزاعات تبدأ وكيف يمكننا التعامل معها.
12. أمور النزاعات والعدوانية أصبحت أكثر وضوحاً بالنسبة لي، حسناً، لنرى كيف سأتعامل مع هذه الأمور في المستقبل.



13. تعلمت كيف أنه من الممكن، وقد كان من الممكن، أن نلاحظ ونتعامل مع النزاع. هذا سيكون مفيداً جداً لي في حياتي.
14. تعلمت أن أنظر إلى المشاكل بطريقة مختلفة.
15. يجب أن نتعامل مع النزاعات بشكل حذر وأكثر انتباه.
16. الأهم بالنسبة لي أنه يمكننا أن نتعامل مع مشاكل العدوانية.
17. يمكن للفرد أن يتغير عندما يريد فعلاً ويكون منفتحاً ومتقبلاً للأمر.
18. أحياناً، نحن لا نعرف أنفسنا وتصرفاتنا بشكل كافٍ.
19. فهمت أكثر كيف ينظر الآخرون إلي، وهو أمر سوف يساعدني كثيراً في التعامل مع النزاعات في المستقبل.
20. نحن أحياناً لا نملك بعض المهارات، ويمكننا أن نطورها بالممارسة والتمرين.
21. أنا لم أكن أملك المهارات الضرورية للتعامل مع النزاعات.
22. فهمت أكثر كيف يتصرف الفرد عندما نضعه في موقع أدنى.
23. يجب ألا نضع الآخرين في موقع دوني.
24. عندما نستعمل العدوانية، نكون أغبياء. إذ أنها (العدوانية) لا تأتي بشيء نافع.
25. هذا التدريب جعلني أفهم أشياء عدة عن نفسي وعن الآخرين. ولكنني في الوقت نفسه ما زلت متردداً بالنسبة لبعض المبادئ والتمارين. أجد أن كل فرد لديه قدرة معينة على الاحتمال وتؤثر عليه انفعالاته. عندما تسيطر هذه الانفعالات على عقله، يمكن للمرء أن يقوم بأمر غبية.
26. الأمر الأهم الذي تعلمته هو أنه يجب أن أفكر أولاً ثم أفعل.
27. من المهم أن نتعلم كيف نسيطر على أنفسنا ونتحكم بتصرفاتنا.
28. الناس الذين يتميزون بالصبر سوف يكافأون بينما سوف يعاقب من لا يملك الصبر.
29. أعرف أكثر الآن كيف أتعامل مع آراء الآخرين.
30. يجب أن نصغي جيداً للآخرين فإن مبادئهم وأراهم ومنطقهم تستأهل إصغاءنا لهم.
31. كنت دائماً أعرف أن العدوانية والعنف لا تأتي بأية نتيجة.
32. تعلمت كيف أتعامل مع المشاكل بالكلام وليس بالعنف الجسدي.
33. الأهم هو: الكلام، الكلام، الكلام.
34. تعلمت أنه من المهم الكلام بصيغة الأنا (رسائل فيها "أنا")
35. يجب ألا نخاف أن نكون منفتحين تجاه الآخرين.
36. السجن ليس المكان الأفضل لتعلم هذه الأمور، ولكن ما تعلمناه طبعاً سوف يساعدنا في فترة احتجازنا.
37. تعلمت الكثير حول التقبل واحترام الآخرين، وتفهم الآخرين والتحكم بالنفس.
38. يجب أن نتعلم كيف نفهم ونحترم بعضنا البعض، وبهذه الطريقة نخفف من الأذى والمشاكل.
39. يجب أن يعتبر الجميع في موقع متعادل، وهو ليس الأمر الشائع في الحياة الواقعية.



40. تعلمت كيف يجب ألا يحصل الأمر: تعلمت أكثر عن نفسي وعن الآخرين، النظر إلى الآخرين، احترامهم، التحكم بالنفس، حل النزاعات عن طريق الكلام، التفكير الايجابي، وكيف أبنى عالم أفضل.

### 3) التغييرات لدى المحتجزين التي نتجت عن الفصل/ التدريب:

فيما يلي بعض الأمور التي اعتبر المحتجزون أنها تغيرت نتيجة التدريب:

1. الأمور التي اختبرتها في الماضي ما زالت تؤلمني، ولكنني تعلمت كيفية تقبلها والاستفادة منها بشكل كبير.
2. هذا التدريب قد أعطاني إرشادات ذهبية للآن وللمستقبل.
3. بالتأكيد سأستعمل " صندوق الخدعة" في المستقبل.
4. أصبحت الآن أكثر تركيزاً على المستقبل.
5. لا أريد العودة إلى السجن ولذلك سوف أتعامل بطريقة أفضل مع النزاعات والعدوانية.
6. أشعر أن بإمكانني التعامل بشكل أفضل مع العنف إذ أصبحت أكثر معرفة بأشكاله وأسبابه. سوف أستعمل ما تعلمته كل يوم للتعامل بشكل أفضل مع هذه الأمور.
7. فهمت الأخطاء التي ارتكبتها في التعامل مع هذه الأمور.
8. لقد كنت مخطئاً. أفهم الآن نفسي أكثر ويمكنني التحكم بذاتي. أفكر أكثر.
9. لم أكن أعلم أين ومتى أتعامل مع مشاكلي. تعلمت ذلك الآن.
10. بما أنني فهمت أكثر حول مواضيع العدوانية والعنف، يمكنني الآن التعامل مع هذه المواقف بشكل أفضل.
11. أعرف الآن كيف يمكنني التحكم بذاتي والعمل على ذلك.
12. أتكلم أكثر في اللحظة التي تزعجني.
13. تعلمت كيف أعتبر عن نفسي بشكل أفضل أمام الآخرين.
14. أصبحت أكثر صبراً، أفهم نفسي أكثر الآن.
15. أصبحت أفكر بنفسي أكثر وأفكر يومياً بالحالات والمواقف التي أمر بها.
16. ألاحظ أكثر كيف أتصرف في حالات الأزمات.
17. أفهم الناس بشكل أفضل الآن.
18. تعلمت أمر هام وهو كيف أنظر إلى الفرد وأتكلم معه بطريقة إيجابية بدل الطريقة السلبية.
19. أفكر الآن بطريقة إيجابية وأتجنب العنف الجسدي واللفظي.



20. أصبحت أكثر هدوءاً، أتكلم بشكل أكثر انفتاحاً مع الناس، أفهم الناس أكثر وأتكلم معهم بطريقة "متساوية".
21. هذا التدريب جعلني أفهم بأن من الضروري تفهم الآخرين وفهم تصرفاتهم.
22. أعطي اهتمام أكبر لمشاكل الناس.
23. لقد غير التدريب المشاعر السلبية التي كانت لدي تجاه الأفراد الذين أذوني في إيماني. في السابق، كنت أرى الأمور كأبيض وأسود، مثلاً، الإسلام والمسيحيين، أما الآن، فأفهم أن الأمر ليس كذلك. هذا الوضع (الطريقة المتطرفة والقطبية في تصنيف الأمور) تأتي من البروبغندا (الدعاية) التي يقوم بها بعض القادة والأفراد.
24. أبقى بعيداً عن العدوانية والعنف الآن.
25. الآن، أقبض يدي في جيبي عندما يحاول أحد استفزازي.
26. البارحة، سبب رجل لي الإهانة. في السابق، كنت لأضربه فوراً. الآن، ما فعلته هو شد قبضتي في جيبي (قالها وهو يشعر بالفخر).
27. هذا التدريب أفرحني ومدني بالجرأة.

أعتقد أن هذه اللائحة تعطي فكرة وافية حول ما يمكن أن يأتي به هذا التدريب للأفراد المحتجزين في السجن. يمكننا تلخيص اللائحة بالقول أن هذا النوع من التدريب يجعل الناس أكثر وعياً، ويفكرون أكثر بأنفسهم وتصرفاتهم، ويسمح لهم بتعديل مواقفهم باتجاهات لا- عنفية.

من المهم أن نعي بأن معظم هؤلاء الأفراد قد اختبروا أموراً صعبة جداً في حياتهم وبعضهم ما يزال (، وعرفوا القليل جداً من الحب والاحترام. الأمر النمطي أن نقول عنهم أنهم عاشوا طفولة صعبة، ولكن في كل الأحوال، هذه حقيقة. خذ مثلاً الشاب الذي يعرف جيداً أن أهله لم يكونوا يريدونه أن يولد، وكان عليه أن يستمع إلى ذلك طوال الوقت: "كان يجب ألا تولد، أنت "مشكلة" العائلة، الأمر كله خطأك،..." والذي لا يتذكر أنه شعر بالحب والتقدير طيلة حياته. خلال الجلسات (التدريب)، يشعر المحتجزين بأنهم يعاملون كبشر، يتم الإصغاء إليهم، يحترمون كما هم، بمعزل عن تصرفاتهم. هذه عادة تجريبية مميزة بالنسبة لهم. يتعلمون أن يعرفوا عالماً آخر غير الذين كانوا يعرفونه، حيث هناك علاقات مع الناس وأشكال من التصرفات لم يعتادوا عليها أو يعرفونها سابقاً، وأيضاً، هم يختبرون هذه العلاقات والتصرفات وبالتالي يعرفوا كيف تعمل وتظهر وما هي المشاعر التي تسببها.

هذا الأمر ضروري للأسباب التالية:

- ✓ أولاً، يجب ألا ننسى أن هؤلاء الأفراد سوف يخرجون من السجن يوماً ما، ومن الضروري أن يخرجوا وقد اكتسبوا معرفة جديدة تساعدهم في التعامل مع



- الغضب والعنف والعدوانية بطريقة بناءة ولا عنفية، وبالتالي بطريقة مختلفة عن تلك التي كانت لديهم قبل دخولهم السجن.
- ✓ ثانياً، يجب ألا يكون السجن "عقاب" نحاول من خلاله الانتقام منهم لما فعلوه، لأننا بذلك نستعمل نفس طريقة: "أعلى- أدنى/ أهم- أقل أهمية"، وهو مبدأ العنف الذي استعملوه في "جريماتهم أو فعلتهم العنيفة". بدلاً من ذلك، يكون الوقت الذي يمضونه في السجن وقتاً للتأمل، ولمراجعة تصرفاتهم والتفكير بحياتهم ونتائج تصرفاتهم. وقتاً ليروا كيف يمكن أن يكون الأمر مختلفاً وبالتالي نستبدل مبدأ العدالة الجزائية بمبدأ العدالة الصحية والشفافية.
- ✓ أخيراً، الكثير من هؤلاء الأفراد لديهم أطفال، ولذلك من المهم أن يعرفوا أكثر عن العلاقات الايجابية والبناءة من أجل تعليم أولادهم.

هذه الطرق الثلاث تساعد في التخفيف من العنف في مجتمعاتنا وبالتالي بناء مجتمع أكثر أمناً وعالم يتميَّز بالسلم.

لأنه الفصل، أحب أن أعبر عن تقديري العميق لمدراء السجن والحراس والعاملين الاجتماعيين في السجن الذين دعونا لهذا العمل ووفروا له الشروط الأفضل.

---

هذا النص تم تقديمه في المؤتمر 21 في المركز الدولي لأبحاث السلم (في هيئة اللا- عنف)، حول موضوع " أنماط النزاع، طرق نحو السلام"، في جامعة كالغارتي، كندا، 29 حزيران/يونيو -3 تموز/يوليو 2006

ترجمة علا عطايا