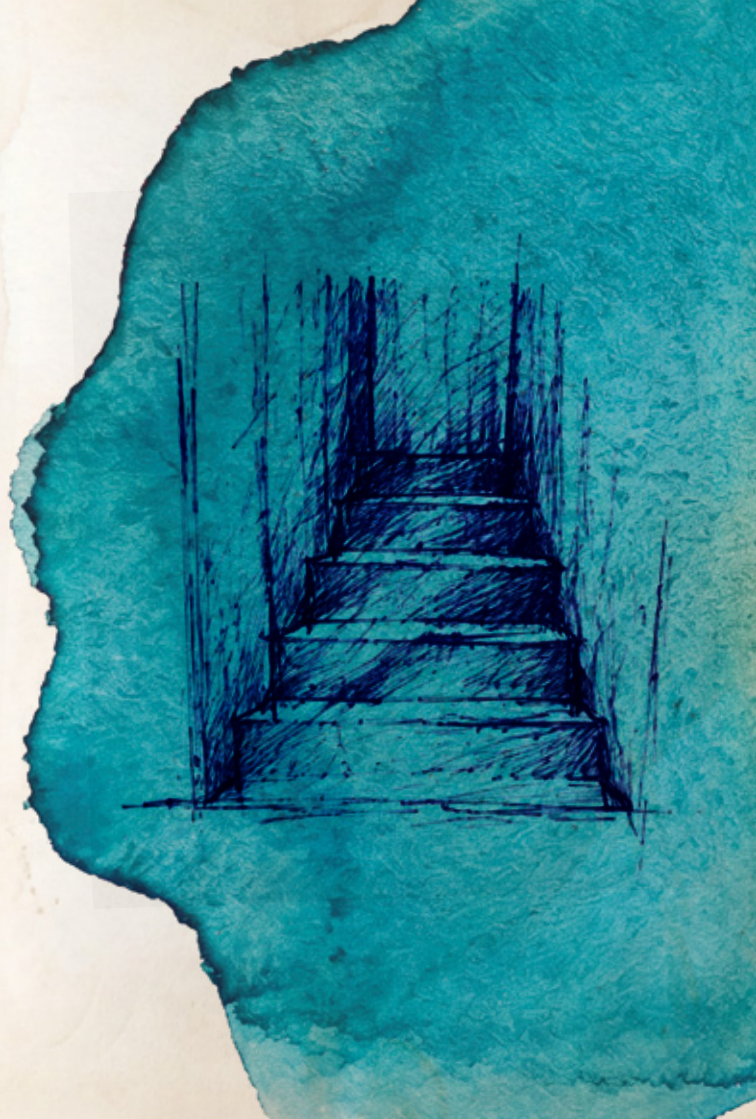


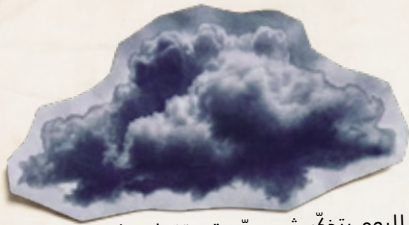


تصدعات

حكايا خلف الجدران

الجزء الأول





اليوم بتذكر شو حسيت وقتها: مثل الزاعقة.
انصدمت، ضعت... ما قدرت اتحرك. حتى ما كنت
بعرف إنو هالشي ممكن يكون موجود. كان
إحساس غريب... حزن وفرح بنفس الوقت... كنت
مبسوطة لسلمى بس زعلانة على حالي...

عنا بالبيت، لما بابا كان يرجع، كل شي كان بتغير.
أول ما كنا نسمع صوت المفاتيح بالباب، كنا أنا
وإخواني نهرب غرنا.

ممنوع نعمل أي صوت. بابا ما كان يتحمل الضجة...
ولا أولادو... ولا حدا.

كنا نضل ورا الباب، ناظرين يخلص أكل، وندعي
يطلع من البيت بأسرع وقت.

وإذا ضل، ما كنا نطوّل لنسمعو عم يسبّ ماما.



دائمًا كان يهينها ويقلل من قيمتها ويقلها نفس الحكى: إنو ما منها
فايدة، مهملة بشعة وناصحة، ما بتعرف تهتم ببيتها ولا بنفسها، كان
دائمًا يقلها «منك مرا»، وإنو رح يتركها ويرجعها عند أهلها.

وبعدين... يضربها بقوة.

كنا نسمعها عم تكي وتكتم صوتها. نحن ما كان مسموح نتدخل.

ملزوقين ببعض، خايفين، قلوبنا عم ترجف... ناظرين كل شي يخلص.

وقتها كنا مفكرين إنو العنف بين الكبار وما خضنا. اليوم بعرف إنو نحنا كمان
كنا عم نعيش العنف



كبرت بعيلة بيقولوا عنها "طبيعية". أو
على الأقل هيك كنت مفكرة.

كان عمري ١٠ سنين وقت فهمت إنو
مش كل الناس عايشين متلي.

بهيداك النهار، ولأول مرة، ماما وافقت
إني قضي وقت عند أعر صديقة إلي.
بابا ما كان يحب إني أظهر، بعكس
إخواني الشباب اللي ما كان عندهم
هالمشكلة.

بيت سلمى كان حلو، مرتب، فيه ضو...
حتى يحس فيه فرح، غير بيتنا. كان
عندها أوضة مليانة ألعاب. كنا نضحك
ونحكى بصوت عالي، وما حدا كان
يطلب منا نسكت.



بس لقا وصل بيتا، جسمي كلو تشنج. مع إنو
كان مبتسم، سلم على مرته وباس سلمى،
وهي ركضت وارتمت بحضنو.

هلق لما يسترجع الصور بعين الراشدة،
بفهم ليه كنت أنا وصغيرة هلقد هادية
ومطبعة.

كنت عم حاول كون "مثالية"، بس لحتى
خفف عن ماما.

كبرت لحالي. حاولت دير البيت، اهتم
بإخواني وبماما على قد ما فيني.

كنت قول لحالي: إذا كل شي كان
مرتب، يمكن بابا يعصب أقل... يمكن
ماما توجع أقل.

كانت طريقتي لحس إنني مسيطرة
على شي بحياتي، وعلى خوفاي، وما
كنت متنبهة لفكرة انو الصغار مش
مسؤولين عن وقف العنف عند الكبار



الجزء الثاني



اليوم، ما بقى يدي اهيم بحد. صرت كتير
دقيقة وصارمة... وبفضل كون لحالي.

كريم، خيّي الأصغر، كان عندو طريقة ثانية
لينكيف مع الوضع: كان يختفي.

بالمدرسة كانوا يقولوا عنه هادي، خجول،
مؤدب.

كان يصغر حاله لحتى يتجنب العنف بالبيت...
بس ما نجا من عنف المدرسة.

تعرض لتنمر كتير، وما حكي إلا بعد سنتين،
لما دخل المستشفى ليتعالج نفسياً.





أما ماما...

زمان كنت مفكرة إنو ماما هي المشكلة!
فى أيام ما كانت تقوم من التخت. تدخن كتير،
وتضل تطلع من الشباك كأنها بعالم تانى.
كل شي كان رمادي. عيونها فاضية... حزينة...
كأنها مش موجودة.

كانت تقول إنو الحياة بشعة.

ما كانت حنونة... ولا تهتم بشكلها. بابا ما كان يقصر
يذكرها بهالشي ويحملها مسؤولية كل شي
ضلّيت فترة طويلة مفكرة إنو لو ماما صارت أحسن،
يمكن هو يبطل يعتفها.

اليوم فهمت انو العنف كان خيار البابا.. مش مسؤولية
الماما، وصرت سمّي الأشياء باسميها: اكتاب، عنف
زوجي، صدمة، انفصال عن الواقع، وحدة.

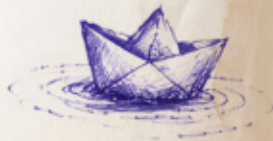
اليوم صرت أفهم إنو اللي كنت شوفه ما كان كسل ولا
إهمال منها،

الحالة اللي كانت فيها، هي نتيجة العنف مش سببو
بابا كان يحقها الذنب، وهالشي خلّاه أضعف.

ما يعرف كتير عن طفولة بابا.

بس يعرف إنو ستي كانت تنضرب من جدي، وكان
إنسان عنيف جداً... كانوا يسمّوه "مجنون الضيعة".

يمكن هالشي يساعدني هلق افهم جزء من قصته،
بس ما بقدر أبدا برّر سلوكهويلى صرت أكيدة منو
انو العنف ممكن يترك آثار مختلفة على كل شخص



لينا، أختي الصغيرة، كانت "صعبة". شخصيتها قوية!

كانت مشاغبة، بسرعة تعصب، تردّ على الكبار، وما
تسكت. كانت تقول "لا" دائماً.

على الأقل كانت تعرف تقولها.

بس كمان انضربت أكثر منّا.

كبرت والغضب جّواها، وصارت ما تتحمّل السلطة،
وهاد سبيلها مشاكل بعلاقاتها.



وآدم...

وهو صغير كان دائماً لازق بماما، ويكي كل ما تبعد عنه.

ضل يبلّل تختو لعمر 6 سنين، ويفيق من كوابيس.

فى شغلتين غيروه: معلمته بالمدرسة اللي وقفت حده وساعدته
يوثق بحاله،

وبعدها بكم سنة... انفصال أهلي.

عيلة بابا كلها غريبة ومكسورة بطريقة أو بأخرى.
عمي سليمان كان بارد وبعيد. مرته ما كانت
تطلع من البيت ولا تحكي مع حدا،
مع إنو بيقولوا إنها كانت قبل زواجها اجتماعية
ومرحقة.
عمي الثاني، طارق، مات وهو صغير... وما حدا
بيعرف كيف أو ليه.



أنا بيني وبين حالي بحس إنو انتحر.
بعده، عمي الثالث سافر عكندا... ومن وقتها اختفى.
عمتي مها عاشت تقريبًا نفس حياة أمها.

الجزء الثالث





أركض وأرتمي بحضن بابا... مثل سلمى؟
كريم، ليلى، آدم، أهلي، أهلهم، سليمان، مرته، طارق، عمتي مها، سارة،
مايا... وغيرهم كثير.

لكل اسم في قصة... وكل قصة فيها وجع.
العنف، الأذى، والسيطرة ما يأذوا بس الجسد.
يتركوا أثر على النفس، وعلى العلاقات، وعلى طريقة الإنسان كيف
يشوف حاله والعالم حوالیه.
يوصلوا للروح... يكسروا الإنسان... ويكملوا عبر الأجيال.
يخلّوا الناس أضعف، ومعرّضين يرجعوا يعيدوا نفس الدّوامه من جديد.
بس هالدائرة ممكن توقف! أوقت الجيل يقرر يسمي الاشيا ويكسر
الدائرة ويرفض العنف

هيدي الدائرة مش قدرنا...



تجوزت بكير لتهرب من العنف... بس وقعت بحياة
تعيسة مع رجل خانها وجرحها كثير.

عندها بنتين:

سارة كانت ترفض تاكل، ودخلت المستشفى أكثر
من مرة بسبب اضطرابات بالأكل.

ومايا، بنت خالتي الثانية، ركزت على دراستها
واستقلت بسرعة.

مرة قالتلي إنو عمي سليمان تحرّش فيها... وأمها
طلبت منها تسكت.

كثير بسأل حالي:

لو بابا كبر بعيلة فيها حب... بدون عنف...

كان ممكن يكون شخص ثاني؟

كان ممكن يعاملنا غير؟ يعامل ماما غير؟

كان ممكن نعيش حياة أسهل؟

كان ممكن يحبنا؟ يتبسم؟

كان ممكن... بحياة ثانية...



النهاية

يروى هذا الكتيب قصة امرأة تستعيد طفولتها
داخل عائلة بدت "طبيعية" من الخارج، لكنها
عاشت في ظل الخوف والعنف والسيطرة.
ويُظهر كيف تركت هذه البيئة أثرًا مختلفًا
على كل فرد، فاختار كل واحد طريقته الخاصة
للتكيف والبقاء.

كما يسلط الضوء على انتقال العنف والصدمة
من جيل إلى آخر، وتأثيرهما على العلاقات
والصحة النفسية والشعور بالأمان.

الهدف ليس تبرير العنف، بل فهم جذوره
وآثاره، والتأكيد أن هذه الدوامة
يمكن كسرها.

بقلم جيزيل أبي شاهين

معالجة نفسية عيادية
مستشارة أبعاد في الصحة النفسية



LE LIEN SYSTÉMIQUE

أبعاد
ab d