

الفوز في معركة الخيال:

إعادة تصور مساحات وممارسة التنظيم النسوي

انطباعات من المهرجان الثاني للجمهورية النسوية



URGENT
ACTION
FUND +
AFRICA

FOR WOMN'S HUMAN RIGHTS





كتابة:

ماسة أمير

شارك في الكتابة:

ندانا بوفو-تاوامبا

جين كيميتار

تحرير:

سيلينا شينا كاينجا

قائمة المحتويات

4	قائمة المصطلحات
6	مقدمة: هل نحلم بما فيه الكفاية؟
8	لماذا تركز المهرجان حول العلاجات وجلسات التعافي؟
9	ما معنى تركز التعافي في المهرجان؟
11	جلسات التعافي المقدمة في المهرجان:
11	كيف مثلوا خروجاً عن المقاربات الطبية للعافية؟
11	الامتناع عن التشخيص الطبي لتجارب الناشطات
12	التعافي في الطبيعة
13	المقاربات النسوية الحالية للممارسات "السائدة"
14	الطقوس المشتركة: كيف يبدو التعافي في صُحبة آخرين؟
15	التواصل مع أجسامنا
16	التجديد النسوي للممارسات التقليدية
16	إحياء الذاكرة الجماعية لطرق النجاة المشتركة
18	ما التالي/هي الخطوة التالية؟
19	مُلحق: جلسات التعافي المقدمة في المهرجان ووسائل الاتصال مع العلاجات

قائمة المصطلحات

التعافي

يستلزم التعافي من منظور نسوي تحدي ما نعرفه عن المقاربات المعروفة (السائدة) للعناية والعافية، والتي تُركز على فصل صحتنا الجسدية والعقلية والعاطفية عن سياقاتنا. تقوم هذه المقاربات بشكل كبير بالتشخيص الطبي لتجارب المدافعات عن حقوق النساء أو إدارة أو تقليل الأعراض النفسية بدلاً من مواجهة الأسباب الجذرية للضيق العاطفي والنفسي والروحاني. يستلزم تسييس التعافي أيضاً تحدي الاستجابات الفردية - في المقام الأول - للدعم، مثل العلاجات النفسية التي تركز على الفرد، والتي لا تستطيع بمفردها التصدي للضيق الجماعي الناتج عن أنواع الإقصاء والعنف والتهميش المستمرة.

الهدف هو فهم الصدمة كتجربة جماعية ناتجة عن بُنى مُتجذرة من الضرر تتواطأ لإنتاج حالة من الاكتئاب والاحتراق والقابلية للدخول في صراعات والأمراض الجسدية التي تعاني منها العديد من المدافعات عن حقوق النساء. يستدعي التعافي بالضرورة تسييس جروحنا عن طريق التعرف على مصادر الضيق الجماعي، وخلق مساحات تُعبر عن التغيرات التي نلهم بها، وتجديد ممارسات الشفاء التقليدية - وهي أمور راديكالية في معارضتها للمفاهيم القمعية لما يعنيه أن نكون بخير، وللمقاربات الطبية للعافية التي تُشخص شعورنا بالاعتلال.

العدالة التي تسعى للتعافي

تستند العدالة التي تسعى للتعافي إلى الاعتراف بتاريخ توارث الصدمة عبر الأجيال التي اختبرتها مجموعات محددة من الأشخاص بسبب موقعهم في هامش المجتمعات. يلعب النوع الاجتماعي، والعرق، والطبقة أدوار محددة للغاية تجعل الناشطات والنشطاء من السود والسكان الأصليين وغير الخاضعات والخاضعين للتخطيط، من ضمن مجموعات أخرى، أهداف للاعتداءات والإضرار والأذى من الجهات الفاعلة الحكومية وغير الحكومية. تعترف العدالة التي تسعى للتعافي بديناميكيات النوع الاجتماعي والعرق والطبقة المرتبطة بالصدمة المتوارثة عبر الأجيال، وتضع الشفاء في مركز نهجها للتنظيم في قضايا العدالة الاجتماعية. وفي قلب هذا النهج الراديكالي للتنظيم، تولي العدالة التي تسعى للتعافي أهمية خلق الوقت والموارد للشفاء في الإطار العالمي الذي يعزله عن العوامل السياسية والاقتصادية.

التمركز

يُشير هذا التقرير إلى مركزية التعافي داخل مساحة المهرجان، ونعني بذلك أننا نُركز أنفسنا في إطار فهم مُسبب للتعافي، بالإضافة إلى مركزية جلسات التعافي المقدمة في إطار المهرجان وفي جدول أعماله. لقد ألهمنا ما تنصحه بنا مختلف التقاليد الروحانية بأن علينا أن "نُركز أنفسنا"، وهو الأمر الذي يُشير بشكل كبير إلى التواصل مع أرواحنا، وأن نكون واعيات وحاضرات، وتشجيعنا على استرجاع أنفسنا بعد فقداننا التوازن بسبب فوضى الحياة اليومية.

ما نعنيه بالتمركز هو التواصل مع أرواح أسلافنا وتأسيس أنفسنا في التقاليد والأطر التي استُغلت وجُرمَت. نحاول أن نحافظ على التوازن داخل تعاونياتنا وحركاتنا عن طريق التركيز على الصدمات التي نحملها والتي تربطنا سويًا ونُشكلنا ونُشكل علاقاتنا مع بعضنا البعض، والعمل انطلاقاً من وجوب التعامل مع الصدمات والجراح والتعافي منها إن أردنا أن نحقق أبداً العالم المختلف الذي نحلم به.

العافية

العافية ليست وجهة وإنما هي الشعور بحالة نفسية وجسدية وروحانية جيدة، وهي مُرتبطة بشكل وثيق بالتعافي. نفهم العافية على أنها حالة تُرافق عمليات التعافي عن قُرب. تكمن العافية في عملية التعافي من الجراح والصدمات المتوارثة عبر الأجيال التي عانت منها النساء، والتعامل مع الجراح الجماعية التي غالباً ما تقودنا إلى الانخراط في المجال العام، والتساؤل عن كيف أدخلنا بُنى الضرر فينا، وإحياء مسارات التعافي المنطقية لنا.

بناء على هذا، ننظر إلى العافية على أنها رحلة تتأرجح فيها في شعورنا بالراحة والاستياء، وفقاً للموارد المتاحة لنا للقيام بهذه الأحداث والتغيرات الصعبة، وقدرتنا على خلق مساحات من الثقة نستطيع فيها مشاركة جراحنا بدون الشعور بالتهميش، ونجاحنا في مساءلة هياكل القوة داخل مساحات النشاط العام، ومعارك خيالنا للحلم بعوالم جديدة تُقاوم طرق وجود الاستعمار والرأسمالية، والتمييز على أساس القدرة. نفهم أن التعافي يقود حالة من العافية تركز على التحول، فليس الهدف تطوير آليات للتأقلم لمساعدتنا على التكيف بشكل أفضل مع القمع.

تم إضافة "*" للتأكيد على تضمين كل النساء الناشطات في مجال النهوض بحقوق النساء وتعريضها.

استخدامنا لكلمة "نساء"، بتعديل الكلمة المعتادة وإضافة "*" لها، محاولاً منا إيجاد بديل مشابه لكلمة "woman" في اللغة الإنجليزية. إن استخدام كلمة "woman" بدلاً من "women" يغير من شكل الكلمة بقصدية سياسية لتحدي الأفكار التقليدية واستبدالها حول من هن النساء ومن يستطيعن أن يسمعن أنفسهن بنساء، ولكسر الروابط بين كلمة "النساء" باللغة الإنجليزية (women) والنظام الأبوي الذي يُخضع النساء للرجال أو يعتبرهن في مرتبة أدنى من الرجال (wo-men). عن طريق إضافة "*" في الكلمة نحاول أن نشير إلى أننا نقصد إدماج كل النساء، فهي تشمل بالنسبة لنا المثليات، وثنائيات الميل الجنسي، والمتحولات جنسياً. علاوة على ذلك، تتضمن كلمة "نساء" اللا منتهى للثنائية الجنسانية.

مقدمة:

هل نحلم بما فيه الكفاية؟

استخدم المهرجان الثاني للجمهوريا النسوية "العدالة التي تسعى للتعافي" إطاراً مركزي راديكالي للتنظيم النسوي الأفريقي. يؤصل هذا الإطار تجارب الناشطات مع الاكثئاب والاحتراق والصدمة والمرض والصراع - بين أمور أخرى - في الدوافع الهيكلية للقمع، مما يوضح الترابط بين القمع المنهجي والصدمات التي اختبرتها الناشطات عبر الأجيال. يضع هذا الإطار التعافي في مركزه كنهج راديكالي للعدالة الاجتماعية والتنظيم النسوي عن طريق إظهار الطريقة التي تنعكس بها الصدمة في مساحات حركاتنا. هذا ليس تعافي طبي أو فردي أو يستند إلى ممارسات غير مُسيسة للعافية، وإنما هذا نهج للتعافي يهدف إلى تحولنا على المستوى الشخصي، وعلى مستوى مجتمعاتنا وثقافتنا ومؤسساتنا.

إن إطار العدالة التي تسعى للتعافي لا يتعلق ببساطة بغياب عنف الدولة أو تتبع أشكال هذا العنف، وإنما بوجود القيم والممارسات والعلاقات للعالم الذي نريده. يستلزم هذا ممارسة استباقية لما نريده في العالم، بما في ذلك العلاقات الصحية، وتعلم مهارات تقليل الضرر والعنف. تعترف مساحات البناء تلك بتاريخ جراحنا، وتطرح تساؤلات بخصوص هياكل القوى التي نصنعها بشكل ضمني داخل مساحاتنا التنظيمية، وتعمل على نحو فعال من أجل تخيل هياكل ومؤسسات مختلفة لتنظيم حيواتنا. يُركز هذا الإطار بشكل أساسي على التحول، وليس التأقلم بشكل أفضل مع القمع.

هذه هي الرؤية للمسيسة للتعافي التي تضعها صندوق النقد العاجل لحقوق النساء* في أفريقيا (UAF-Af-rica) في مركز المهرجان الثاني للجمهوريا النسوية باستخدام طرق متعددة بما في ذلك خلق مساحة للمدافعات عن حقوق النساء* (المدافعات) لتجربة ممارسات تقليدية للتعافي من كافة أنحاء القارة.

أثناء تنظيم المهرجان كان هناك الكثير من التفكير حول كيفية التأكيد على الدور السياسي للمعالجات وصانعات الثقافة، ومركزية التعافي لنضالنا. بدأنا هذا البحث بعد أن عبرت الناشطات باستمرار عن إيمانهن بأن التعافي فعل سياسي. نعيش في عوالم لم تُخلق للنساء*، وداخل هياكل صُنعت - عن وعي - لإبقائنا فقيرات ومعزولات ومريضات جسدياً ونفسياً وعاطفياً، ولذا تمرکز التعافي في التنظيم النسوي هو مقاومة لتلك الهياكل والعالم العدواني إلى حد كبير الذي خلقته.

هي منصة أنشأتها صندوق النقد العاجل لحقوق المرأة في أفريقيا استجابة لأنماط التحديات التي تواجه المدافعات* عن حقوق النساء* والفجوات في أنظمة الدعم الاعتيادية المقدمة لهن. تعمل المنصة على المساهمة في مسائل محددة: الحماية الشاملة، والأمان، والعافية والعناية الجماعية، والعدالة التي تسعى للتعافي، والتوثيق وإنتاج المعرفة. إن استخدام كلمة "الجمهوريا" بتغيير آخر حرف من الكلمة الأصلية مقصود لمماثلة التغيير في المصطلح بالإنجليزية "republik"، والذي يستعير من التعريف السائد للجمهورية الفكرة النظرية أنها نظام للحكم يكون فيه المواطنات هن مصدر السيادة وشرعية الحكم. أما التغيير في آخر حرف، سواء في اللغة الإنجليزية أو العربية، فهو للإشارة بأن على الرغم من استخدام روح الكلمة، إلا أن هناك احتياج سياسي لتحطيم المصطلح لأن أنظمة الحكم كما هي الآن بعيدة كل البعد عن مفاهيم النظرية، وهي هياكل أبوية وغير عادلة بشكل كبير.

سمعنا الناشطات تفكر في الكثير من الأسئلة:

كيف يمكننا التعافي من آلامنا وصدماتنا الشخصية، وتلك التي نختبرها جماعياً وعبر الأجيال؟

كيف تلتئم أرواحنا وعقولنا حتى نتواصل مع أنفسنا ومع بعضنا البعض من منطلق الأختية وليس الألم؟

كيف نخلق مساحات تضع في مركزها روح التعافي؟

إن تخيل عالم يتفق مع رؤانا للتعافي وتمركز التحرر من مختلف أشكال الصدمة والضرر، والعمل من أجل تحقيقه لا يقل عن كونه ثورة نسوية.

سوف يخلق مركزية التعافي في عملنا مساحة أكثر ليناً ننظر أبعد من المنظور التقني

- الخاص بالقوانين والسياسات وما نحتاج تحقيقه في هذا المجال -

لنسأل: ولكن، هل انتِ بخير؟

نومبوميليلو ماتاييلا، مدافعة عن حقوق النساء* من جنوب أفريقيا في المهرجان

لماذا تركز المهرجان حول المعالجات وجلسات التعافي؟

ذكرنا بحث العدالة التي تسعى للتعافي كإطار راديكالي للتنظيم النسوي - الذي نشرته صندوق النقد العاجل لحقوق المرأة في أفريقيا - أن أجسامنا ساحة للصدمات التي نحملها عبر الأجيال، إلى جانب صدماتنا الشخصية. بينما نُعلمنا هذه الصدمات كيف يعمل العالم وتمنحنا استراتيجيات البقاء التي حملتنا لأجيال، إلا إنها تظهر أيضاً في شكل القلق والمرض والصراع والاكْتئاب واستراتيجيات التكيف التي تمنعنا من الحلم والعمل من أجل تحول راديكالي لواقعنا.

أظهرت الانطباعات التي شاركتها معنا المدافعات* عن حقوق النساء* أثناء المقابلات البحثية أن التركيز على الطب الحديث فقط لتقديم الدعم للمدافعات* في مجال العافية والعناية يؤدي بطرق عديدة إلى التشخيص الطبي لتجاربهن، ولا يتطرق إلى المرض والحزن والإحباط للمتجذرين منذ عقود بسبب التعرض لهياكل العنف.

ظهر في المحادثات مع الناشطات أن جزءاً لا يتجزأ من تعافينا هو إحياء الممارسات التقليدية ومقاومة المحو المتعمد لها من مجتمعاتنا نتيجة قرون من التجريم والشيطنة. إن إحياء الممارسات التقليدية هو أيضاً فعل من أفعال المقاومة عن طريق استدعاء الذاكرة الجماعية لمعرفة كيف نجونا لأجيال باستخدام أطر ومقاربات مستقلة إلى حد كبير عن الدولة والمعايير الاستعمارية عن ما تمثله العافية والصحة. وجه الاحتياج للتفكير في مقاربات للتعافي لا تعتمد فقط على النهج الطبي ووضع أولوية لإحياء ممارسات التعافي التقليدية المهرجان للتركيز على المعالجات في مساحته وجدول أعماله أثناء الأيام الثلاثة.

ما معنى تمرکز التعافي في المهرجان؟

استقبل المهرجان سبعة وثلاثين ممارسة قدمن ٤٢ ممارسات تعافي، من بينهن الموليدات، وأخصائيات التدليك، والأخصائيات النفسيات النسويات، والمعالجات بالكريستال، والعاملات بالثقافة الصوتية، وعازفات الطبول، وممارسات اليوغا، والطبيبات، ومعالجات الفقد والمعالجات بالفن، والمعالجات اللواتي يركزن على التقاليد المتعلقة بالجسم والطاقة، من ضمن أخريات. نتج عن ذلك مساحة قدمت مقاربات متعددة الأوجه للعافية والتعافي والصدمات والروح.

قُدمت جلسات التعافي في مركز المهرجان، ولم يكن ممكناً حضور أحد الجلسات المتزامنة دون المرور على المساحة المخصصة لممارسي التعافي. كان وضع خيام المعالجات في مركز المكان رمزاً للاعتقاد بأن المعالجات وممارسات الصحة يجب أن يلعبن أدواراً أكبر في نضالاتنا من أجل التحول وفي عافيتنا. أكدت الناشطات أثناء التشاور معهن للتخطيط للمهرجان أن نظراً لثقافة النشاط في المجال العام التي تُعطي الأولوية لـ "العمل"، من الضروري أن يُصبح من الصعب للغاية تفويت مساحات المعالجين، وبهذه الطريقة يحاول المهرجان أن يُعطّل فعلياً الأنماط السائدة لما يعنيه أن نكون ناشطات، والذي عادة ما يعني التعامل مع مناقشات وممارسات العافية على أنها تشييت "مُترف" عن "العمل".

إلا أن مركزية المعالجات تجاوزت المساحة المادية لتشمل أيضاً مركزيتهن في جدول أعمال المهرجان. انتهت جلسات المهرجان "النظرية" في الساعة ١ ظهراً كل يوم، على عكس الميل إلى وضع جلسات العافية المقدمة في نهاية أيام طويلة من المناقشات والتخطيط الاستراتيجي، وبالتالي استطاعت الناشطات لبقية اليوم تجربة تقاليد التعافي من كافة أنحاء القارة.

أعجبني أن جلسات التعافي المقدمة تم وضعها في برنامج المهرجان عن عمد، لأنني أعتقد أن هذا ما يجب أن يحدث خارج سياق المهرجان. على التعافي أن يُدمج في مساحاتنا عن عمد لأن لا يمكننا أن نستمر في الحديث عنه كأنه شيء من اللطيف الحصول عليه. يجب أن يبدأ أحداً ذلك وأعتقد هذا ما شاهدناه هنا، كلنا، الـ ٥٠٠ ناشطة. البعض منا الذين لديهم القدرة على البدء في القيام بذلك يجب أن يرجعوا إلى منازلهن وأن يستمروا في دمج هذه الروح في نشاطهن النسوي.

تودويتسو تيبابي، مُعالجة من موتسوانا في المهرجان

تم الحرص على عدم اعتبار المهرجان مساحة لـ "العناية بالنفس"، وهو مفهوم فردي ساهم بشكل كبير في تسليع مفهوم العناية، الأمر الذي شجع الاستيلاء على ممارسات التعافي التقليدية وتحويلها إلى خدمات متاحة بشكل أساسي بسعر باهظ. وبالتالي لم يُقدم المهرجان جلسات للعناية بالنفس، وإنما حاول أن يعرض ما سيكون عليه حالنا إن اختبرنا ممارسات تعافي متجذرة بعمق في مفاهيم وتقاليد الأسلاف الأفارقة في مساحات نسوية جماعية.

التقي فريق التخطيط، استعداداً للمهرجان، مع المعالجات لنستند على إطار العدالة التي تسعى للتعافي. شاركنا ورقة إرشادية قصيرة مع المعالجات وشجعناهن على بدء جلساتهن بوصف ممارستهن، وأصولها الثقافية، وكيف يعتبروا أنفسهن جزء منها، أو لماذا جذبتهم هذه الأصول.



مُرس التطبيل المائي في القارة لعدة قرون، وهي فرصة لاستكشاف الطاقة الصوتية من خلال اختبار بُنيان الطبلة الأكثر تأثيراً: الطبلة المائية.

كان الهدف من وراء إجراء هذه المحادثات مع المعالجات هو إظهار الجذور الثقافية والتاريخية للممارسات التي نستخدمها. هدفنا أيضاً إلى خلق مساحة تُكرم الأجيال التي بنت هذه الممارسات في القارة عن طريق الاعتراف بالمحو المنهجي والاستيلاء على هذه الممارسات من قبل الاحتلال والرأسمالية.

نعني أيضاً بـ "التمركز" أننا نُركز أنفسنا داخل فهم سياسي للتعافي، وهو يشبه إلى حد كبير نصيحة التقاليد الروحية المختلفة بأن "نُركز أنفسنا"، وهو الأمر الذي يُشير بشكل كبير إلى التواصل مع روحنا، وأن نكون واعيات وحاضرات، وتأسيس أنفسنا جسدياً وعاطفياً. يُشجعنا التمركز على استرجاع أنفسنا بعد فقداننا التوازن بسبب فوضى الحياة اليومية. لقد ألهمتنا هذه النصيحة.

كان من الواضح في مراحل التخطيط أننا نُركز أنفسنا داخل إطار التعافي. كنا نتواصل مع أرواح أسلافنا ونُأصل أنفسنا في التقاليد والأطر التي استُولى عليها وجُرمَت. نحاول الحفاظ على التوازن في تعاونياتنا وحركاتنا بالتركيز على الصدمات التي نحملها والتي تربطنا سويةً وتُشكلنا وتُشكل علاقاتنا مع بعضنا البعض، والعمل انطلاقاً من قصدية وجوب التعامل مع الصدمات والجراح والتعافي منها إن أردنا أن نحقق أبداً العالم المختلف الذي نحلم به.

وبهذا المعنى، تمركز المهرجان في التعافي.

جلسات التعافي المقدمة في المهرجان: كيف مثلوا خروجاً عن المقاربات الطبية للعافية؟

سمعت صندوق النقد العاجل لحقوق النساء* في أفريقيا لسنوات عديدة من الناشطات عن إحباطهن من الطريقة التي يتم بها تأطير العافية إلى حد كبير: دعم فردي للناشطات للحصول على "علاج" نفسي وجسدي لأعراض مثل الاحتراق والاكتهاب والقلق ومجموعة متنوعة من الأمراض الجسدية. يتم التعامل مع الصراعات داخل المساحات النسوية إلى حد كبير أيضاً بـ "طريقة علمية" مماثلة: تعيين خبيرة في الصحة أو التخمينة المؤسسية للتفكير في خلق هياكل للتعامل مع الضرر والعنف في مساحات الحركة النسوية، والتفكير في أطر لمحاكاة القيادة العليا، ودعم احتياجات عافية وصحة أعضاء الفريق.

هذه هي بعض من الاستجابات الشائعة للصدمات الجماعية في مساحات الحركة النسوية، ولسنوات عديدة فكرت صندوق النقد العاجل لحقوق النساء* في أفريقيا في انطباع الناشطات عن هذه التدخلات، والتي على الرغم من كونها مفيدة، إلا أنها غير كافية لأن الأعراض النفسية والجسدية التي تتعايش معها الناشطات ليست أعراض فردية، وإنما تُشير إلى ضغوطات منهجية تنسجم معاً منذ أجيال لجعل حياة النساء* صعبة المعيشة. وعلى نحو مماثل، الصراعات داخل مساحات الحركة لا تتطلب فقط تدخلات من نوعية عمل الموارد البشرية، وإنما تحليل عميق لسبب انتشار النزاعات في هذه المساحات في المقام الأول، أي ما الذي نأتي به لهذه المساحات يؤدي إلى خلق النزاعات والعنف؟ إن إنشاء هياكل لا تفسح المجال لهذه النقاشات الصعبة يعني فعلياً إخفاء المشكلات الحقيقية بعيداً عن العين.

أتذكر عند وصولي هنا في اليوم الأول كنت أحمل معي الكثير من الأعباء - أعباء عائلية، أعباء تخص علاقات مع آخرين، أعباء العمل... ثم أدركت بعدما مررت على مختلف الخيام أنني تعلمت الكثير [...]. أتذكر أن بالأمس تحدثت إحداهن عن كيف نُمرر غضبنا حتى لأطفالنا بغير وعي، ولقد قمت بذلك العديد من المرات. ولذا فإن الأمر كله يتعلق بالأعباء التي كانت دائماً معي ولذا أمررها إلى كل هؤلاء الناس، ثم لاحظت أن هناك الكثير من الأشياء التي أستطيع فعلها.

ناشطة كينية في المهرجان

الامتناع عن التشخيص الطبي لتجارب النشاطات

فكرت النشاطات منذ سنوات في مساحات وتمويل لتدخلات راديكالية وطالبت بها. نشأت فكرة المهرجان من هذه النقاشات والتي قامت بتحدى الجمهورية النسوية لخلق مساحة يمكننا البناء فيها والشعور بما يمكن أن يبدو عليه الأمر إذا كان التفكير في التعافي هو ما جمعنا معاً في المساحات النسوية.

كانت المعالجات في المهرجان حريصات على ألا تُشخص احتياجات النشاطات للتعافي، وكان هناك مراعاة أن النشاطات يأتيّن بدرجات متفاوتة من الصدمات تفاقمّت بسبب جائحة كوفيد-١٩ عندما عانينا جميعاً من العُزلة، والخوف، والمرض، والقلق. أكدت المعالجات على أن التعافي ليس خط مستقيم أو يهدف للوصول إلى شيء مُعين، على عكس العناية القائمة على التشخيص الطبي. ولهذا، احترمنا حق كل شخص في المهرجان في تسمية وتحديد ما يعنيه التعافي لهم، وما الذي يسعون لتلقيه وتحقيقه من خلال تقاليد التعافي المختلفة في المكان. إن غياب النظرة التشخيصية يعني أيضاً أن النشاطات يقررن اختيار أي من جلسات التعافي المعروضة وفقاً لمشاعرهن وأفكارهن حول ما يناسب احتياجات تعافيهن أكثر.

التعافي في الطبيعة

لقد اعتدنا أن يكون "التعافي" في إطار طبي - مستشفى أو عيادة - ويقوم به ممارسات/ين لديهم/م معرفة بالجسم الإنساني نتيجة سنوات من الدراسة والممارسة. إنها المعرفة التي لا نمتلكها. وغالباً ما يكون دورنا في هذه المساحات الاستماع وتطبيق بروتوكول يُعطيه لنا هؤلاء الممارسين.

من المهم التأكيد على أن المهرجان لا يقصد التقليل من شأن الأطباء أو الطب أو تشويه صورتهم، باعتبارها ممارسة قيمة ساعدت - ولا تزال تُساعد - في إنقاذ الأرواح كل يوم. لا نتبنى أي معتقد أن الأدوية غير ضرورية، فهي تنقذ الأرواح. بل يحاول المهرجان أن يرسم صورة أكمل لما يستلزمه التعافي لا يعتمد فقط على التفسيرات الكيميائية لوجودنا. هناك قصة أشمل تأخذ في الاعتبار ذواتنا بمختلف جوانبها في رحلاتنا للتعافي - النفسي والروحاني والجماعي والعاطفي. كانت مساحة التعافي في المهرجان مُحاطة بالأشجار وتُطل على بحيرة نايفاشا الجميلة في كينيا.



عُقدت جلسات
التعافي في المهرجان
والمناقشات المفاهيمية
في خيام ملونة خارج
المباني المغلقة.

تُحاوَل المساحة وخيام جلسات التعافي المقدمة أكاليل ملونة. كانت الخيام متاخمة لبعضها البعض، بدلاً من الجلوس في غرفة معزولة. قُدمت معظم جلسات التعافي في مساحة مفتوحة حيث كان بإمكاننا سماع ورؤية بعضنا البعض، كانت المساحة صوتها عالياً، مُضجّة، مرحة، وأفريقية! إلا أن كان هناك أيضاً مساحات هادئة.

إن تجربة جلسات التعافي بهذا الشكل كانت أيضاً محاولة للشعور بما يعنيه أن تكون متجذراً في الأرض. إحدى الأفكار الهامة التي سمعناها في المقابلات البحثية مع الناشطات لبحث العدالة التي تسعى للتعافي هي أن تعافينا لا يمكن أن يحدث إن لم نرتبط بالأرض، وهي الصلة التي فقدناها نتيجة عقود من الاحتلال والرأسمالية الاستخراجية. نشأت إلى علاقة وثيقة بأرضنا. هذه العلاقة التي توصلنا حرفياً في ذاكرة الأجيال التي سبقتنا وفي طرق أسلافنا في المعرفة والعناية بأنفسنا.

هناك شيء يتعلق بالوجود في الطبيعة والقرب منها. أحببت رؤية البحيرة! هناك أشجار وحشائش وكائنات حية أخرى. هذا كل ما تحتاجه أجسامنا.

جميلة واهوم، ممارسة صحة نفسية كينية تحضر المهرجان

كانت طقوس الاستحمام إحدى طرق الاتصال بالأرض، وقد أحيت هذه الطقوس ممارسات روحانية سبقت التفاعلات الاستعمارية والتي اتسمت بتقديس المياه والتنقية. تضمنت الطقوس استخدام المياه والبخور في بحيرة نايفاشا لتنقيتنا جسدياً وروحانياً.

سنواصل [نحن الناشطات النسويات الشابات] النضال النسوي. لا نستطيع القيام بذلك مع صدماتنا... لا نستطيع أن نفعل ذلك بجراحنا.

ليز لوم، مدافعة عن حقوق النساء من الكامبيرون في المهرجان

المقاربات النسوية الحالية للممارسات "السائدة"



حلقات نقاشية عن العنف المنهجي. استرشدت المحادثات بأسئلة مواضيعية للنقاش تُركز مشاعرنا وانطباعاتنا عن العنف والإساءة والصدمات التي واجهناها في رحلاتنا كناشطات.

استضاف المهرجان ممارسات نسويات لديهن الوعي بالجذور القمعية للممارسات الحالية، بما في ذلك علم النفس. جود كلارك كانت موجودة، وهي أخصائية علم نفس إكلينيكية/سريية نسوية أفريقية. تخصص جود في الصدمات والمسارات الجماعية، وتُركز على قضايا العدالة الاجتماعية والتحول والتعافي داخل جماعاتنا. تُركز جود أيضاً على تطبيق علم نفس متحرر من الاستعمار للتعافي الجماعي عن طريق مبادرة "العافية العميقة" والتي تخلق مساحات ومسارات لتمكين النساء السوداوات لاستكشاف ما يعنيه أن تكون بعافية جيدة بشكل جوهري، والتغلب على ما يقف في طريق قوتنا وسعادتنا.

من الناحية العملية، كان هذا يعني عقد جلسات فردية حول التعافي من الصدمات بناء على فهم نسوي لجذور الصدمات في سياقات الضرر. عُقدت هذه الجلسات في الهواء الطلق، وكان يمكنهم القيام بذلك أثناء المشي عبر الأشجار المحيطة إن فضلن ذلك.

تسعى الممارسات النسويات للممارسات "السائدة" إلى تقديم تجارب بديلة وجذور تحليلية تخلق إحساساً مختلفاً عن إجراء جلسات العلاج النفسي المعتادة.

الطقوس المشتركة: كيف يبدو التعافي في صُحبة آخرين؟

حاولت جلسات التعافي تقديم أفكار وتجارب معاً تركز على إحياء ذاكرتنا الجماعية لطرق النجاة المشتركة. هدفت المعالجات إلى الحث على بناء ممارسات جماعية تربط بين تعافينا ونضالنا من أجل الحرية والتحول في مساحات الحركة الخاصة بنا. وبذلك، بنى المهرجان على إرث من الممارسات القائمة التي مُحيت عن عمد من حياتنا وذاكرتنا. كان وجود المعالجات دليل أن المساحات السياسية قد دمجت المعالجات والممارسات بدرجات مختلفة. لم نكن نخطو في مساحة لم تذهب إليها نسويات من قبل، بل كان الهدف هو توجيه التحليل إلى أن ممارسات التعافي الجماعية ضرورية للتعامل مع الصدمات والضرر عبر الأجيال.

عُقدت معظم الجلسات المقدمة في المهرجان في مجموعات، وهدفت الطبيعة الجماعية للممارسات إلى مقاومة الطبيعة الفردية للممارسات التي غالباً ما تكون متاحة للناشطات، لتوضيح أن التعافي مع الآخرين ليس مجرد مفهوم مثالي ولكنه ما كان يحدث بالفعل في العديد من التقاليد الأفريقية.

إحدى هذه الممارسات هي **حلقات النساء المقدسة** حيث تُدعى الناشطات للتناغم مع أجسامهن والبدء بالتأمل، ثم تكوين دوائن الخاص باستخدام الزيوت العطرية. تضمنت الحلقات أيضاً ممارسات مثل الاستماع دون اتباع جدول أعمال وتبادل قيادة المجموعة ومشاركة الأفكار حول قوة رواية القصص الشخصية واسترداد وإعادة اختراع الطقوس. وضعت الحلقات في المركز اشتياقنا إلى جماعة قوية تزدهر من خلال التركيز على ذواتنا الروحانية.

بعض الثقل الذي أحمله ليس ثقلي، وإنما أيضاً ثقل الناس. أحتاج إلى الاعتراف بدور الناس التي قد لا أعرفهم ولكنهم كانوا يحملون الشعلة بطريقة أو أخرى من خلال عملهم. أحد الأشياء التي أفهمها الآن [...] هو أن هناك جماعة مادية ولكن أيضاً جماعة روحانية [...] حول مصدرنا المشترك وتربطنا، وحول التاريخ والهدف المشترك.

مقابلة بحثية مع مدافعة عن حقوق الإنسان من جنوب أفريقيا لتقرير العدالة التي تسعى للتعافي.



حاولت الأخصائيات النفسيات النسويات توفير مساحات توضح معنى التخلص من الاستعمار داخل علم نفس التعافي الجمعي.

التواصل مع أجسامنا

يظهر العيش تحت ضغوط وصدمات شبه مُستمرة في شكل أعراض جسدية وعقلية، مما يعني أن الكثيرات منا لا تربط أجسامها بالفرحة، بل كمصدر للألم والمرض وحتى العار لمتجذر في التجريم المستمر لأجسام النساء، خصوصاً أجسام العاملات في الجنس، والمثليات وثنائيات الميل الجنسي والمتحولات جنسياً والنساء الكوير وثنائيات الجنس البيولوجي، والنساء من الشعوب الأصلية، والمتعايشات مع الإعاقة. لا نثق غالباً في أجسامنا لأننا نواجه مشكلات تُشعرنا بأنها "خارج السيطرة"، مثل نوبات الفزع، أو الارتجاف أو صعوبات التنفس.

أحد هذه الممارسات هي **داك (Duk)** والتي تحت تحديداً على سؤال أنفسنا: أين نُخزن الفرح في أجسامنا؟ تدعم هذه الممارسة تحول فهمنا عن أجسامنا كمساحات للفخر والفرح، لأنها تُدرك أن العمل على تفكيك الأنظمة القمعية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتحويل أنماطنا وممارساتنا باستخدام الجسم، والتفكير في كيفية التعامل مع الصدمات التي جمعها من خلال مختلف الهياكل الاجتماعية والسياسية.

تكون لدى الناشطات نموذج لكيفية مقاومة هياكل الضرر التي تدمرنا بمهاجمة أجسامنا المادية عن طريق التعامل مع نفس الأجسام كمساحات للمقاومة والفرح نتيجة الانخراط الجماعي في هذه الممارسة. تهدف هذه الممارسة إلى تفكيك الخلل الشائع الذي يؤدي إلى العمل على انتهاكات الجسم في الكثير من الأحيان دون إشراكه على الإطلاق. ارتكزت هذه الممارسة أيضاً على فهم للتحويل يتضمن إنهاء التخدر الجسدي - الذي تشعر به الكثيرات منا - والشعور بالاكتمال. يتردد صدى الانفصال الذي نشعر به تجاه أجسامنا على الانفصال الذي يمنعنا من أن نكون على علاقة ببعضنا البعض. هذا أحد أسباب الضرر في مساحات الحركة النسوية. ببساطة، نحن مديونات لأنفسنا ولبعضنا البعض بالتناغم مع أجسامنا، فلا نستطيع التحول دون تكريم أجسامنا.

أوضحت جلسات التعافي المقدمة أننا نحتاج للاسترشاد بالممارسات الجماعية التي تستطيع تحويل نتائج القمع على أجسامنا وعقولنا وقلوبنا وسلوكياتنا للتعامل مع الصدمات والعنف عبر الأجيال.

تشيببتوك بيتي، مدافعة عن حقوق النساء* من أوغندا في المهرجان.

التجديد النسوي للممارسات التقليدية

كان القصد السياسي من وراء خلق مساحة للتعافي داخل المهرجان هي مقاومة النظرة الطبية التي تُستخدم حصرياً لفهم الصعوبات الجسدية والنفسية والعاطفية التي تواجه المدافعات* عن حقوق النساء*. كانت النية تقديم بدائل متجذرة في ممارسات استخدمتها مجتمعاتنا للنجاة لأجيال.

ونُصاحِب هذا القصد السياسي وعي بأن لا يجب أن تؤخذ العديد من الممارسات التقليدية كما هي، فالعديد منها متجذر في المفاهيم الأبوية وتطبيع المغايرة الجنسية والتمييز على أساس القدرة. واجهت كافة المعالجات في المهرجان هذا التحدي وقمن جميعاً بغرس الأفكار والممارسات النسوية في الجلسات التقليدية التي قدموها.

أحد الأمثلة على ذلك كانت جلسات إرشاد أكاشيك، وهي ممارسة متجذرة في **سجلات أكاشيك** والتي يُعتقد أنها تحتوي على تاريخنا الفردي وسجلات تواصلنا مع بعضنا البعض. ممارسة أخرى هي استخدام بلورات التعافي والتي توازن الطاقة وتقلل الألم والضغط الجسدي والعاطفي. عُقدت الممارسات عادة بشكل منفصل، إلا أن المعالجة التي تقوم بجلسات إرشاد أكاشيك الفردية وبلورات التعافي في مجموعات قررت أن تقوم بهم في نفس الوقت، لأنها معاً تخلق استجابة أكمل للصدمات التي تعاني منها الناشطات.

في حين أن الممارسات لا تُركز بشكل خاص على الرّجَم إلا أن المعالجة اختارت أن تركز على ذلك إيماناً منها أن أرحامنا تمتص الصدمات التي نواجهها، مما يؤدي إلى مضاعفات مختلفة. أدى التركيز على الرحم إلى تحول منظور ممارسات التعافي من الصدمات العامة إلى التحديات التي تواجه أي شخص لديه رحم.

إحياء الذاكرة الجماعية لطرق النجاة المشتركة

إحدى الأفكار النقدية التي سمعناها من الناشطات أثناء مقابلات بحث العدالة التي تسعى للتعافي هي أهمية الحفاظ على ذاكرة الماضي حية لتوضيح أن طرقاً أخرى للحياة كانت موجودة بالفعل حتى سُرقت ومُحيت عن قصد. وكما طرح البحث:

تري بعض الناشطات أن من مصلحة أصحاب السلطة الحاليين أن ننسى هذه الحيوانات، وننسى أيضاً كيف وصلنا إلى واقعنا هذا، بحيث يترسخ الاعتقاد بأن عدم المساواة هو القاعدة. ذكرياتنا مصادر مهمة للمقاومة.

إن التركيز على الذاكرة أساسي لبقائنا ومقاومتنا لأنه يتيح طرقاً أخرى للتفكير في ما يستلزمه التعافي. ولذا من المهم تذكر أن لم يكن من المعتاد دائماً أن تكون المستشفيات هي الأماكن الوحيدة لعلاج أمراضنا. الطرق المختلفة للمعرفة والقيام بالأشياء كانت متاحة لنا قبل أن تُجرم وتُمحى من ذكرياتنا عن قصد. ولذا فعلينا التذكر وإعادة هذه الذكريات للواقع الحالي. تقاوم هذه الذكريات تسليع أجسامنا وحيواتنا ومحاولات خلق نسخة واحدة لما يعنيه "الصحة" و"الجسم الصحي"، وهو منظور ينتمي للرجل الأبيض ذو الهوية الجندرية المعيارية القادر جسدياً.

ركزت إحدى هذه الممارسات على إحياء المعرفة واستخدام الأعشاب المتعارف عليها في منطقة سينيجامبيا والطرق التي تساهم بها في تعافي أجسام النساء*. تعرفت الناشطات على الاستخدامات المختلفة للأعشاب ودعوتهم للقيام بمزيج تناسب احتياجاتهم على أفضل وجه.



استكشفت المجموعات داخل جلسات الدعم العاطفي الجماعية آثار العنف المنهجي على ذواتهن الجسدية والعاطفية، وكيف يظهر هذا العنف في سياق المجموعات.



ما هي الخطوات التالية؟

كان المهرجان فعالية تحريضية. حرضت المدافعات عن حقوق النساء صندوق النقد العاجل لحقوق النساء في أفريقيا وتحدثت لترك راحة المألوف - بدلاً من جدول أعمال الاجتماعات الممتلئة، خلق مساحات تحاول التساؤل: من أين يأتي الآلام والعنف الذي نعيش معه منذ عقود؟ كيف يمكننا محاربة الأنظمة "خارجنا" وداخلنا في آن واحد؟ لماذا لا تعمل الاستجابات الحالية للصدمة والاحتراق والصراع داخل الحركة النسوية؟ ما الذي نسيناه عن معنى التعافي وما كان يعنيه؟ ما الذي سنتوصل إليه إن اجتمعنا للتفكير في هذه الأسئلة؟

وفي المقابل، حرض المهرجان الناشطات على التفكير فيما يعنيه مركزية التعافي في مساحات التنظيم النسوية. الآن بعد أن تم التواصل مع بعض المعالجات، ما الذي نستطيع أن نفعله سوياً؟ مع اتضاح الأهمية السياسية لجلسات التعافي، كيف نُهيكل مساحاتنا بشكل مختلف؟

نجلس مع العديد من الانطباعات حول العدالة والظلم في سياقاتنا. تتضمن بعض القضايا التي تم تحديدها أثناء المهرجان، من بين أمور أخرى: إرث التمييز على أساس القدرة، والظلم البيئي والمتعلق بالأرض، ووصمة الصحة النفسية، وصدمة أنظمة العدالة الجنائية، وعواقب الصدمات العابرة للأجيال في مجتمعاتنا، والسياق التاريخي لسرقة ممارسات التعافي الخاصة بنا. هناك احتياج لمزيد من العمل لتوضيح الممارسات التي نُشير إليها في إطار العدالة التي تسعى للتعافي. ينبغي العمل أيضاً على تفكيك ما تستدعيه العدالة التي تسعى للتعافي داخل مجموعات الناشطات وكيف يمكن تسمية هذا المصطلح وتأثيره وفقاً لذلك، وهو ما تقوم به بالفعل صندوق النقد العاجل لحقوق المرأة في أفريقيا.

نعيش في عالم مُنظم حول الصدمات، وبالتالي علينا التركيز على ما يعنيه أن نعيش في مجتمع يتمحور حول التعافي، وهو الأمر الذي يمكن أن يحدث فقط باستخدام القوة الجماعية المتجذرة في الوعي الجمعي لأهمية التعافي.

أنجي يودر-ماينا، مُعالجة كينية في المهرجان

لدينا الكثير من التخييلات: نتخيل الحوارات والترابطات بين ممارسي الطب والتعافي لاستكشاف كيفية تعطيل أنظمة القمع وبناء تقاليد في دوائر الناشطات تُمحور التعافي والعافية.

نتخيل اقتصادات نسوية ترفع من قيمة تقاليدنا بهدف تحول ثقافة الناشطات والثقافة "السائدة" حول كيفية احترام ذاتنا وما يعنيه العناية بأنفسنا كمجموعات.

نتخيل تحول طُرقنا في توفير الموارد للناشطات احتراماً لعافيتنا الروحانية والجسدية والبيئية الجماعية.

يُشرفنا أن نلعب دوراً في تخيل عالم آخر: طُرق أخرى لتذكر الممارسات المجتمعية التي ساندتنا لأجيال والنهوض بها، والتي تقع في قلب الطرق الثورية لمقاومة هياكل الضرر والعنف، وطُرق أخرى للتواصل مع أنفسنا ومع بعضنا البعض.

عندما نرفض أعباء الضرر التي نحملها، ما الذي يحل محلها؟

لدينا طاقة أكثر وقدرة أكبر وقوة أعظم.

نحتاج إلى طاقة هائلة، إلا أن يُبددها الألم والخوف وقرون من احتمال الضرر والتعامل معه بطرق قمعية.

الطاقة الجديدة هي في حد ذاتها التحول.

سنُنتج هذه الطاقة الثورية. هذه هي الطاقة التي نسعى إليها. هذه معركة الخيال.

مُلحق: جلسات التعافي المقدمة في المهرجان ووسائل الاتصال مع المعالجات

1. العلاج الجماعي بالفن

المعالجة:

جوسلين يبواه-نيوتن (يا سنكوبا)

البريد الإلكتروني:

ournakedtruthsseries@gmail.com

العلاج بالفن هو شكل من أشكال العلاج النفسي الذي يستخدم الفنون البصرية لاستكشاف الذات والتعبير عنها. يُستخدم الفن في هذه الحالة لأغراض التواصل، ولتعزيز الشفاء، ولتحسين العافية العاطفية والنفسية. يتم استخدام الشفاء بالصوت والتأمل والحركة لربطنا وتوطيدنا. سنركز في هذه الجلسات على غمر أنفسنا فيما يعنيه أن نكون ضعيفات واستكشاف الصدمة من مكان الفرح والقبول. سنذهب في رحلة مع موضوعات تعافي مختلفة وستتم دعوتنا لمشاركة ما نتواصل معه أو مشاركة كلمات التوكيد والاحتفال في دائرة نقاش علاجية.

2. جلسات جماعية واعية بالصدمة Healer:

المعالجة:

جوسلين يبواه-نيوتن (يا سنكوبا)

البريد الإلكتروني:

ournakedtruthsseries@gmail.com

إن معرفة كيفية التفكير في الصدمة والتعامل معها ومعالجتها لتحويلها وتخفيفها والنمو بعدها أمر بالغ الأهمية لتحقيق الازدهار. وهذا ينطبق على عافيتنا الفردية والجماعية ودعم نشاطنا وحركاتنا. تطبق الجلسات نهجًا علاجيًا شاملاً واعيًا للصدمة لتسهيل الحوار حول عملية التعافي وشعورنا بأننا أحياء. ستتم دعوتنا لشعر بالفضول بشأن عملية الشفاء الخاصة بنا والتأمل في أسئلة مثل: ما هي الأمور التي

نشعر نحوها بالغضب؟ تركز الجلسات على مفهوم أن الصدمة هي جزء من مسار وليست المحطة الي
تعرفنا. تدعونا هذه الجلسات للفرح والاجتماع والتفكير في قصصنا وخبراتنا. تركز على التعبير الإبداعي
كطريقة لتوصيل ما بداخلنا وأن نشعر أنه تم الاستماع لنا، بما في ذلك الصوت والتأمل والعمل التنفسي
الواعي والحركة والمحادثة.

3. العلاج بالفن لتجسيد وتعزيز الفرحة: Healer:

المعالج:

بيلي بيلما

البريد الإلكتروني:

billybillima@gmail.com

أين تخزين الفرحة في جسدك؟ هل هو في نعومة يديك أم في الميلانين على بشرتك أم في ثنايا بطنك؟ ماذا
تلمسين عندما تريدين أن تشعري بالحنان؟ من خلال كتابة اليوميات، سنغمر أنفسنا في أجسادنا ونقول:
نعم، لدي ندبة في قدمي وهي جزء مني؛ نعم، لدي علامات تمدد من ولادة طفل. سواء كانت علامات
التمدد تمنحك الفرحة أم لا، سواء كانت الندبة تجعلك جميلة أم لا، في هذه الجلسات، سيتم دعوتنا للبحث،
وإيجاد، الفرحة في أجسادنا.

4. الرقص!

المعالجة:

بيلي بيلما

البريد الإلكتروني:

billybillima@gmail.com

لآلاف السنين، وفي العديد من الثقافات الأفريقية، استخدم الرقص كقوة مجتمعية وطقسية وشفائية. أول
تواصل نصنعه في حياتنا هو الذي نتحرك فيه. تعيدنا هذه الجلسات إلى جوهر استخدام الرقص وأنماط
حركاتنا للتعبير عن حياتنا العاطفية ووضع الفرحة في المركز! هناك الكثير من العنف حولنا، مثل قتل
النساء* وهجمات معاداة المثليات والعبادات جنسيا في القارة. إن مركزة الفرحة هي وسيلة لاستعادة ذواتنا
بالكامل والازدهار.

5. التوكيد الجماعي

المعالجة:

بيلي بيلما

البريد الإلكتروني:

billybillima@gmail.com

تستفيد هذه الجلسات من قوة التوكيد وتطبيقها لتحفيزنا للتحرك في جوانب مختلفة من حياتنا، والتي ستدفعنا نحو الوجود والعيش بطرق تتحدى أنماط التفكير السلبي وتؤكد وتعيد التوكيد على الإيجابية في حياتنا!

6. دوائر الحديث عن العنف المنهجي

المعالجة:

خولة كسيكسي

البريد الإلكتروني:

khawlaksiksi@gmail.com

دوائر الكلام هي أماكن آمنة حيث يتم بناء العلاقات ورعايتها وتعزيزها كجزء من رحلة الشفاء؛ حيث يتم إرساء القواعد والقيم ومشاركتها وتأكيداتها؛ حيث يمكن للناشطات التواصل فكرياً وروحياً وعاطفياً. تركز الدائرة على رفع الصوت، وتقليل المحو، وعدم تفضيل رؤية من الواقع على أخرى. يتم توجيه المحادثات من خلال تقديم أسئلة قائمة على موضوع للمناقشة، وتركيز مشاعرنا وعواطفنا حول العنف وسوء المعاملة والصدمات التي وجهناها، لتعزيز شفاء عقولنا وأجسادنا وأرواحنا. ستبدأ هذه الجلسات وتنتهي بتمارين الحركة والتنفس. ستكون هناك معالجة لتقديم الدعم العاطفي والنفسي عند الحاجة.

7. العلاج بالكريستال

المعالجة:

لمياء سمير

البريد الإلكتروني:

contact@revivewithlamia.com

التعافي بالكريستال هو شكل من أشكال العلاج وممارسة استخدام وملائمة المعادن من أجل المحاذاة والتوازن النشطين. يمكن أن توفر الأحجار الكريستالية الصحيحة رفاة شاملة للعقل والجسد والروح. يمكن للشفاء البلوري أيضاً تسخير قوة العقل بشكل فعال. يُنظر إلى الكريستال كرمز للنقاء واللذة والإيمان والكمال. ستطبق هذه الجلسات فن العلاج بالكريستال لتنشيط الطاقة من عقولنا وأجسادنا.

8. التعافي بالحرية العاطفية وحركة الجسد

المعالجة:

لمياء سمير

البريد الإلكتروني:

contact@revivewithlamia.com

تستخدم هذه الجلسات التأمل والتخيل وحركة الجسد. التأمل والتخيل كأدوات تمكين لتعزيز الوعي والوعي الذاتي وتركيز العقل. التخيل طريقة صحية لجلب الطاقة الإيجابية لعقلك وجسدك وروحك، وتوسيع قدرتك على الإبداع والاستسلام لحكمتك الداخلية. سيشجع فن حركة الجسد والغناء على انفتاح العقل، واسترخاء الجسد وتدفق الدم، مما يوفر الراحة والتحرر ويفتح القلب والرحم حيث يتم تخزين الطاقات السلبية.

9. جلسات فردية لالتقاء الأرواح على طريقة الأكاشيك

المعالج:

لمياء سمير

البريد الإلكتروني:

contact@revivewithlamia.com

تشير العديد من التقاليد و المعتقدات في العالم إلى سجلات الأكاشيك التي يعتقد أنها تحتوي على تاريخ كل روح منذ فجر الخليقة والسجلات التي تربطنا ببعضنا البعض. سجلات الأكاشيك تفاعلية بطبيعتها ولها تأثير لا يصدق على حياتنا اليومية، ومعاملتنا، ومشاعرنا، وأنظمة معتقداتنا وأشكال الواقع المحتملة التي نصورها لأنفسنا. يمكن استخدامها بطرق مختلفة، ولكن الطريقة الأكثر شيوعًا هي باستخدام حدسك، والذي يمكنك تطويره من خلال ممارسات مثل التأمل، وكتابة اليوميات، والتفكير. يمكنك بعد ذلك البدء في الوصول إلى سجلات الأكاشيك للحصول على إرشادات حول أي موضوع أو مشكلة في حياتك. في هذه الجلسات، سيتم إرشادنا ودعمنا لتعميق حدسنا وروحانيتنا وتوسيع وعينا من خلال الدخول في اتصال مع أرواحنا العليا.

10. جلسات فردية للتعافي بالحديث حول الإجهاد

المعالجة:

نتلوتلينج مابينا

البريد الإلكتروني:

ntlotleng.mabena@gmail.com

يشير مصطلح الإجهاد إلى إنهاء الحمل. الإجهاد التلقائي هو إنهاء غير مقصود للحمل. الإجهاد القسري أو الاختياري هو إنهاء متعمد للحمل بوسائل جراحية أو طبية أو بوسائل أخرى. من المرجح أن تكون الاحتياجات العاطفية للنساء* أو الأشخاص الذي ينتوون إجراء عملية إجهاد متعمد، مختلفة عن احتياجات النساء* أو الأشخاص الذين مروا بتجربة إجهاد تلقائي. ومع ذلك، فإن في كلتا الحالتين، يكون هناك مجموعة واسعة ومختلفة من المشاعر. قد تشعر بعض النساء* والأشخاص بالذنب أو العار أو الحزن أو الاكتئاب أو القلق بسبب التفكير في هذا القرار واتخاذ وتنفيذه. في الوقت نفسه، تشعر الكثير من النساء* والأشخاص بالراحة بعد الإجهاد المتعمد. تقود هذه الجلسات طيبة نسوية لديها خبرة في هذا المجال ولديها أيضًا خبرة في المراسم والطقوس التي تقدم الدعم وتساهم في شفاء النساء* اللاتي مررن بالإجهاد - سواء متعمد أو تلقائي.

11. جلسات فردية للتعافي بالحديث حول التعافي من الصدمة

المعالجة:

چود كلارك

البريد الإلكتروني:

Jude@deepwellness.co.za

تقدم هذه الجلسات علاجًا فرديًا شاملاً من حيث أنها تركز على العافية الجسدية والعقلية والعاطفية والروحية باعتبارهم جوانب أساسية لقوتنا وإنسانيتنا كنساء وكأشخاص غير الخاضعات للتخيط الجندري. تقود الجلسات أخصائية نفسية إكلينيكية وناشطة نسوية أفريقية، لديها خبرة في العمل من أجل التعافي من الصدمات مع التركيز على منظور التحرير من الاستعمار في العلاج الجماعي. ساهم هذا العمل في تكوين مجموعات العافية الراديكالية للنساء السودوات في القارة الأفريقية والشتات.

12. جلسات للتعافي بكف اليد

المعالجة:

أوخونا ملاندو

البريد الإلكتروني:

ukhona@gmail.com

العلاج بكف اليد هو الشفاء اليدوي للجسد حيث تضع الممارسة أيديها برفق على الجسم أو فوقه لتسهيل عملية العلاج. يمكن توجيه هذه الطاقة الحيوية لدعم قدرة الجسم الطبيعية على شفاء نفسه. يلعب شفاء كف اليد دورًا في تقليل القلق والألم، والبحث على الاسترخاء، وتحسين حالة التعب والمساعدة في تخفيف أعراض الاكتئاب.

13. طقس انتلومب

المعالجة:

أوخونا ملاندو

البريد الإلكتروني:

ukhona@gmail.com

يركز هذا الطقس على الاحتفال بقرع الطبول والسهر والغناء الجماعي والتشاركي والرقص في دائرة. يخلق هذا الطقس لحظة روحية حيث نبحر في الفكرة المفاهيمية لما يجعل الفضاء روحانيًا، بالنظر إلى الروابط بين اللغات الروحية التي تتميز بها الموسيقى التي تصنعها الشعوب الأفريقية بأشكالها المتعددة. سوف نخبر ما تبقى من الأرواح ونعيش داخل الآلات التي نلعبها حيث تُستخدم الموسيقى كوسيلة للاتصال بالعالم الروحي.

14. الكوكبة الأسرية الفردية والجماعية

المعالجة:

أوندينا واندي

البريد الإلكتروني:

undinewhande@googlemail.com

يعمل علاج الأبراج العائلية على علاج الصدمات عبر الأجيال في الطبيعة وفي البرية من خلال جلسات علاج فردية أو جماعية. يعمل العلاج الجماعي من خلال اجتماع لمجموعة من الغرباء مع إتاحة الفرصة لكل شخص ليكون نقطة التركيز الرئيسية لكوكبة أسرته. يلعب كل عضو في المجموعة دور الشخصيات الأسرية الواقعية ويمثل ديناميكيات الأسرة المألوفة. علاوة على ذلك، ستدعم الميسرة الناشطات لتذكر واستدعاء ممارسات التعافي الأصلية التي ينبع الكثير منها من الأرض والأسلاف وخلق اهتزازات قوية تنجذب إلى مجموعات عائلاتهم ومجتمعاتهم وأممهم.

في الجلسات الفردية، ستضع الميسرة آثار أقدام حولنا لإنشاء كوكبة. يمثل كل زوج من آثار الأقدام إما فردًا من العائلة، أو عاطفة، أو موقفًا صعبًا تتم معالجته وتنتهي الجلسة بترنيمات شفائية.

15. يوغا الكونداليني

المعالجة:

أوندينا واندي

البريد الإلكتروني:

undinewhande@googlemail.com

يوغا/يوغا الكونداليني، المعروفة أيضًا باسم "يوغا الوعي"، هي شكل من أشكال اليوغا التي تتضمن الترانيم والغناء وتمارين التنفس والأوضاع المتكررة بهدف تنشيط طاقة كونداليني أو شاكتي، وهي طاقة روحية يقال إنها تقع في قاعدة العمود الفقري. نظرًا لأن يوغا الكونداليني توظف هذه الطاقة، يُعتقد أنها تعزز وعينا وتساعدنا على تجاوز الأنا.



16. تأملات الرحم

المعالجة:

شاكير صبير رحمن

البريد الإلكتروني:

inaswomb@gmail.com

تاريخ النساء* هو تاريخ مدفون تحت آلام من فظائع مثل مطاردة الساحرات والاستعباد، حيث واجهت النساء* الاضطهاد لمجرد كونهن نساء*. تستهدف الجلسة، على وجه التحديد، صحة الرحم والصحة الإنجابية على نطاق أوسع، بما في ذلك جميع الأشخاص اللاتي لديهن أرحام. يُفهم أن الرحم هو مركز لعظم، إن لم يكن، كل التحديات التي تواجهها النساء*، بما في ذلك الاعتداء الجنسي، والعنف الجسدي، وكراهية النساء، والإجهاض التلقائي، من بين أمور أخرى. يُعتقد أن الرحم يمتص كل هذه الصدمات مما يؤدي إلى مظاهر مختلفة من المضاعفات مثل الدورة الشهرية المؤلمة. توفر ممارسة شفاء الرحم للمدافعات* وقتًا للتعافي يذكرنا بقدسية أجسادنا، والتي غالبًا ما ننساها. تهدف تأملات شفاء الرحم إلى التخلص من التوترات والصدمات من الرحم من خلال التنفس والحركات الجسدية والتدليك الذاتي واللمس. من خلال هذه الممارسات، تكون المعالجة قادرة على إزالة أي طاقة متعطلة، خاصة الجسدية والعاطفية، مما يساعد المتأمل على الاسترخاء والحصول على مساحة أكبر للنمو.

17. جلسات تبخير الرحم

المعالجة:

شاكير صبير رحمن

البريد الإلكتروني:

inaswomb@gmail.com

تبخير الرحم له تاريخ طويل في إفريقيا وفي جميع أنحاء العالم. سيتم استخدام بعض الأعشاب الأكثر شهرة المستخدمة في منطقة سينيغامبيان لفهم ما يساهم به كل عشب في شفاء الرحم. سنقوم بخلق مزيج عشبي خاص بنا، ومن خلال الملاحظات التي يتم تدوينها خلال الجلسة، يمكننا بعد ذلك إجراء تبخير الرحم في خصوصية منازلنا أو في أي مكان آخر نختاره.

18. الدائرة المقدسة للعلاجات العطرية

المعالجة:

لورانس مونياسي سيسو

البريد الإلكتروني:

hello@moniasse.com



الدوائر المقدسة للنساء* هي دليل له احتياج كبير يحتفل بالتنوع الغني في حياتهن الروحية ويقدم نصائح عملية خطوة بخطوة للاتي يرغبن في خلق مجموعة روحانية خاصة بهن والحفاظ عليها. توضح لنا الدوائر المقدسة كيف يمكننا تسخير ديناميات وقوة المجموعة لاستكشاف علاقتنا بالمقدس، وتكريم القدسية في الحياة اليومية. ستدعو جلسة الحلقة المقدسة للعلاج العطري الناشطات إلى ضبط نغمة أجسادهن، بدءاً من التأمل ثم الانتقال إلى وضع الزيوت الأساسية، وصنع الأدوية الخاصة بهن ليأخذوها معهن. ستتضمن بعض الجلسات أيضاً الاستماع إلى الجميع بدون برنامج للحديث، وبالقيادة المتناوبة، وتقديم تأملات حول قوة حكي القصص الشخصية والأفكار حول استعادة الطقوس وإعادة اختراعها. سوف تجد النساء* التي تتوقن إلى مجتمع نسائي قوي وداعم لتزدهرن فيه روحياً حكمة حيوية في هذه المساحة. ركزت منهجية الدائرة المقدسة هذه على النساء* وفي هذا المهرجان، سيتم تقديمها أيضاً إلى الأشخاص غير الخاضعات للتخييط الجندري اللاتي لا يعرفن أنفسهن كنساء*.

19. علاجات عطرية فردية

المعالجة:

لورانس مونياسي سيسو

البريد الإلكتروني:

hello@moniasse.com

تبدأ الجلسة باستشارة ومناقشة حول حالتك جسدياً وعقلياً وعاطفياً وكيفية المضي قدماً في ممارسة التعافي. يتم استخدام الزيوت الأساسية ويتم خلق مزيج لتدليك جسمك بناءً على احتياجاتك الخاصة الناشئة عن الاستشارة. يتم استخدام قرع الطبول والغناء لتعزيز الجلسة ولإعادة ضبط الجسم على المستوى الخلوي.

20. جلسات فردية للعلاج بالأعشاب (بالفرنسية فقط)

المعالجة:

أوغسطين باري

البريد الإلكتروني:

eapkant@gmail.com; eliaugustinepare@gmail.com

تتعرف الجلسة بقوة النباتات في شفاء مجموعة واسعة من الأمراض والأعراض. لكنها تركز على نبات واحد واعتلال واحد. سيتم تعريف الناشطات على نبات الغوييرة (guiera senegalensis) واستخداماته العلاجية العديدة. ستقوم أوغسطين التعريف بالنبات وتوضيح استخداماته المتنوعة، مصحوبة بجلسة شفاء تركز على تخفيف آلام الظهر.

21. جلسات فردية وجماعية للعلاج بالحديث (بالفرنسية فقط)

المعالجة:

مبينج أميناتا

البريد الإلكتروني:

mbengueaminata@gmail.com

تفهم مبينج العلاج بالحديث على أنه عمل نسوي بحث لأنه يركز على أصوات النساء كمصدر لتوجيه الشفاء والتحرر من الصدمات. يتم تقديم الجلسات بشكل فردي وللمجموعات.

22. جلسات الريكي والتركيز على الجسد الفردية

المعالجة:

جوليا ناكاشوا هانغو

البريد الإلكتروني:

juliarthango@rocketmail.com

ستكون هذه الجلسة رحلة شامانية تتضمن العلاج الصوتي مع الدق والطبل والخنشخة، والموسيقى، والغناء، وبعد ذلك، بناءً على الاحتياجات الفردية والخاصة لكل شخص، تقدم خيارات التدليك للاتي قد يحتاج إلى اللمس لتحريك الطاقة ومن خلال الريكي للاتي يحتاج للطاقة.

23. قراءة التارو والتوجيه الفردي والجماعي

المعالجة:

جوليا ناكاشوا هانغو

البريد الإلكتروني:

juliarthango@rocketmail.com

تطبق هذه الجلسة للأفراد نهج العلاج بالكلام حيث نغوص في العقل الباطن من خلال قراءة الطاقات والوصول للتردد الصحيح لكل منا. يمكن للمشاركات طرح أسئلة مباشرة على الروح والأسلاف والأحباء المتوفين أو الحصول على قراءة غيبية للماضي والحاضر والمستقبل. سيتم تقديم إرشادات حول ماذا وأين وكيف يمكنك التعامل مع ما تتعاملين معه والذي تسعى للحصول على هذا التوجيه من أجله. في جلسات المجموعة، نتعمق في الأسئلة الجماعية ونحصل على إجابات عن بعضنا البعض، وطاقاتنا الفردية والاهتمامات الجماعية. ثم تتحول الجلسة إلى مساحة للطقوس / الاحتفال الجماعي!

24. التوحد مع الأرض

المعالجة:

تودويتسو تيباب

البريد الإلكتروني:

tuduetso@nubianseed.co.bw

التوحد مع الأرض هي جلسات جماعية حول استخدامات الأعشاب المختلفة لربطنا بقوة الأعشاب والنباتات من أجل التعافي العاطفي والروحي والجسدي. تتضمن هذه الممارسة خلق علاجات، واستخدام النباتات والمكونات النباتية المشتقة من الكائنات الحية لخلق علاجات بهدف تنوير وشفاء الشخص الذي يستخدمها. تنقل هذه الممارسة العلاجية الطاقة / الروح المشتركة للتعافي. تقدم الجلسة أيضًا التدريس من خلال نقل المعرفة بالفوائد الشاملة للنباتات وخصائصها الفيزيائية والميتافيزيقية التي يمكن الاستفادة منها للتعافي الشخصي.

25. التعامل مع تجارب الولادة

المعالجة:

مريم ضيف الله (الإنجليزية والعربية)

البريد الإلكتروني:

diefallahmariam@gmail.com

فلسفة الدولا متجذرة في ممارسات العدالة الإنجابية والاجتماعية. إدراكًا للجذور التمييزية على أساس الجنس والعرق، والاستعمارية لعلوم طب النساء الحديثة، فإن وجود الدولا يعطل ديناميات السلطة الحالية بين الطبيب والمريضة ويتحدى الإفراط في إضفاء طابع طبي على الولادة. مع معرفتها بحقيقة أن تجارب الولادة مليئة بالاستخدام العنيف للسلطة، تقدم مريم الدعم للمجموعات لمعالجة الجوانب العاطفية والعقلية والجسدية لتلك التجربة.

26. جلسات استشارية فردية لمرحلة ما بعد الولادة

المعالجة:

مريم ضيف الله (الإنجليزية والعربية)

البريد الإلكتروني:

diefallahmariam@gmail.com

تركز هذه الجلسات على التعامل مع تجربة الولادة، وتتطرق للرعاية الأساسية لما بعد الولادة والإجابة على أي أسئلة قد تكون لدى المدافع* في هذا الصدد.



27. جلسات فردية للتخطيط للولادة

المعالج:

مريم ضيف الله (الإنجليزية والعربية)

البريد الإلكتروني:

diefallahmariam@gmail.com

يعد وضع خطة للولادة أمرًا ضروريًا للنساء* حتى يشعرن بالسيطرة على تجربة الولادة، نظرًا لدرجات العنف المختلفة التي تتعرض لها معظم النساء* أثناء الولادة. يستلزم الوصول إلى النقطة التي يكون فيها لدى الشخص خطة ولادة، التفكير في سيناريوهات مختلفة قد تحدث في وقت الولادة والتفكير في نوع البيئة التي نريدها، وتفضيلات إدارة الألم، وتفضيلات أوضاع الولادة، من بين العوامل الأخرى التي تجعل النساء* تتحكم في تجربتها. تزودنا الجلسة بالمعرفة التي يمكن أن تساهم في تمكيننا في مواجهة محاولات مقدمي الرعاية الصحية وموظفي المستشفيات لتجريدنا من إرادتنا أثناء الولادة.

28. جلسات فردية وجماعية حول التعامل مع تجارب الإجهاض

المعالج:

مريم ضيف الله (الإنجليزية والعربية)

البريد الإلكتروني:

diefallahmariam@gmail.com

يصعب الحصول على الإجهاض في معظم السياقات الأفريقية، بسبب عدم قانونيته في معظم البلدان. في الواقع، ما يقدر بنحو 93٪ من النساء* في سن الإنجاب في أفريقيا يعشن في بلدان ذات قوانين تقييدية للحق في الإجهاض. وهذا يعني أن تجربة الإجهاض، بالنسبة لمعظم النساء* في القارة، غير آمنة ومليئة بخطر العواقب القانونية والطبية. علاوة على ذلك، فإن الدعم العاطفي غائب إلى حد كبير، على الرغم من أهميته الشديدة قبل الإجهاض وبعده. من خلال هذه الجلسة، تقدم مريم الدعم للنساء* اللاتي خضن تجربة الإجهاض للتعامل مع المشاعر والأحاسيس التي قد يكون سببها الإجراء والسياقات المحيطة. في الجلسات الجماعية، نحكي تجاربنا مع الإجهاض (نشارك بالقدر المريح لنا)، يليها التفكير في تجاربنا بشكل جماعي، وتزويد بعضنا البعض بالدعم العاطفي.

29. إطارات العافية والقدرة على الصمود

المعالج:

أنجي يودر ماينا

البريد الإلكتروني:

angi@green-string.org



يتم استخدام نهج يركز على التعافي للحديث عن نشاطنا وتنظيماتنا وعملنا كعملية تعافٍ اجتماعي. لا ينصب التركيز على الطب الحيوي، بل على الاضطرابات الجماعية والثقافية التي يجلبها إلى حياتنا العنف والظلم وانعدام العدالة المزمّن. تفتح الجلسة مساحة للنسويات بينما نستكشف من نحن في العمل الذي نقوم به.

30. التطبيل المائي

المعالجات:

ندي سيك وفاتو درامي (الفرنسية فقط)

البريد الإلكتروني:

ndeyeseck.dialaw@gmail.com; fd1060712@gmail.com

ترافقنا المعالجات في تجربة قرع المياه في البحيرة! لقرون، تم استخدام طبلة الماء خلال احتفالات الشعوب الأفريقية الأصلية. تمثل طبلة الماء دائرة الحياة وتسمح للأشخاص الاتصال بالأرض. نظرًا لاستخدام الموسيقى أثناء الطقوس لرواية القصص، وكذلك للاستمتاع الخالص، ستتاح للمدافعا*ت فرصة لاستكشاف الطاقة الصوتية، من خلال فحص هيكل الطبل الأكثر تأثيرًا - طبلة الماء. عازفات الطبال هم من النساء اللواتي يقفن في الماء حتى الخصر، كل واحدة تلعب نمطًا إيقاعيًا مختلفًا يتحد في إيقاع متزامن معقد.

31. طقوس الاستحمام

المعالجات:

ندي سيك وفاتو درامي (الفرنسية فقط)

البريد الإلكتروني:

ndeyeseck.dialaw@gmail.com; fd1060712@gmail.com

في العديد من الممارسات السوداء الروحية التي سبقت التفاعلات الاستعمارية، كان هناك تقديس للمياه والتطهر. الماء ليس له عدو فهو يطهرنا جسديًا ويطهرنا روحياً. في العديد من الديانات التقليدية الأفريقية، يجلس الماء ويُنظر إليه كمصدر للحياة. ستشمل طقوس الاستحمام هذه استخدام الماء والبخور وستتم في بحيرة نيفاشا.

32. من القلب إلى القلب مع هوب تشيغودو: دعونا نتحدث عن العمل والعافية

المدرّبة:

هوب تشيغودو

البريد الإلكتروني:

hope.chigudu@gmail.com



Urgent Action Fund-Africa (UAF-Africa)

2nd Floor, Riara Corporate Suites,
Riara Road, Kilimani
P.O. Box 53841-00200 Nairobi Kenya
+(254) 20 2301740 (254) 20 2301740 (254)

www.uaf-africa.org

Facebook: UrgentActionFundAfrica

Twitter: @UAFAfrica

Instagram: @uafafrica

Vimeo: Urgent Action Fund-Africa

