

تحقيق

دورات تدريبية لفتيات من الأمن العام
الإحتراف الوظيفي وسبل الحماية منه

الخطة التطويرية التي اعتمدها المديرية العامة للأمن العام قبل سنوات، تضمنت جانباً تثقيفياً تمثل باقامة دورات تدريبية لعسكرييها في اشراف اختصاصيين في كل المجالات العلمية. كان اخرها دورة تدريبية حول تعزيز حماية النساء المحرومات من حريتهن في اماكن الاحتجاز، والتي لا تتحقق من دون تعزيز قدرات فتيات الامن العام لحمايتهن من الاحتراق الوظيفي



الدكتورة في علم النفس سنا حمزة.

ضغوط العمل التي تواجهها فتيات الامن العام يوميا في اماكن احتجاز النساء في مراكز تابعة للمديرية العامة للأمن العام، تتحول مع الوقت الى ضغط نفسي يتفاقم، فيعبر عنه بردود فعل تكون طبيعية في اوضاع غير طبيعية.

دقة هذا الوضع تفرض على العاملين في المجالين الانساني والعسكري، الخضوع لجلسات تفرغ نفسي يتحدثون فيها عن حقائق صادمة خلقت في صاحبها مشاعر مؤلمة، لتتراكم في داخله الى حد الانهك الذي قد يهدده بالاحتراق الوظيفي.

للتفرغ النفسي تقنية خاصة به يعتمد عليها بعض المعالجين النفسيين، تحديداً مع ضحايا الصدمات والتعذيب والحروب، وهي طريقة تدخل تساعد على اخراج ردود فعل لم يعبر عنها في لحظة الحدث الصادم. اهمية هذه الجلسات هي في اكتساب تقنية خفض القلق من اجل تسهيل العودة الى العمل من دون الاحساس بالملل. الهدف منها هو الاعتناء بمقدمي الرعاية، اي فتيات الامن العام، لرفع مستوى تماسك الفريق ورعايته للحد من استنزافه عبر جعل الجو العام اكثر ايجابية.

عن هذه التجربة، تحدثت الى "الامن العام" المستشارة العيادية لعلاج وتأهيل ضحايا الصدمات والتعذيب في مركز Restart الدكتورة سنا حمزة، الحائزة جائزة Barbara chester الاولى عالميا في مجال مناهضة التعذيب.

■ خضعت 12 فتاة من الامن العام لدورات تدريبية حول تعزيز حماية النساء المحرومات من حريتهن في اماكن الاحتجاز. كمتخصصة في علم النفس يتركز عملك على علاج ضحايا الصدمات والتعذيب وتأهيلهم، ما الدور الذي قمت به في هذه الدورات؟

□ ما توليته هو جزء من مشروع كامل اشرفت عليه السفارة الكندية بالتعاون مع مركز Restart

لتأهيل ضحايا العنف والتعذيب، هدفه تمكين المرأة المستضعفة. اقتصر عملي في هذا المشروع على ما نسميه الاعتناء بمقدمي الرعاية، اي فتيات الامن العام اللواتي يعملن مع النساء في اماكن الاحتجاز في مراكز عدة تابعة للمديرية العامة للأمن العام، عبر اقامة جلسات للتفرغ النفسي نعتمد فيها على تقنيات خاصة تساعد على ذلك وتهيء له، علما ان التقنية المتبعة في هذه الجلسات هي احدي وسائل الدعم النفسي.

فمن يعمل في امكانه احتجاز الاشخاص عليه ان يتعايش مع حالات صعبة يوميا تختصر بمشاهد لامهات مع اطفال يصرخون ولا يريدون الافتراق عن امهاتهم، او لنساء عرضن انفسهن لمواقف حرجة امام اولادهن، او لآخرات متهمات بجرم معين، او لراهبات، او بريئات. واقع تضطر معه فتيات الامن العام الى القيام باشيء صعبة للغاية

للتخفيف من مأسوية هذا الوضع على النساء المحرومات من حريتهن، الامر الذي يؤدي الى ازدياد الضغوط عليهن في اثناء العمل بشكل تتحول معه هذه المشكلات الى ضغط نفسي يتفاقم مع الوقت، فيسبب ما نعتبره في علم النفس الاحترق الوظيفي. لكي نخفف بقدر ما نستطيع من هذا الاحترق، نقيم جلسات تفرغ نفسي للعاملين في اجهزة امنية، كالامن العام والجيش، علما ان هذه التقنية نعتمدها مع ضحايا الصدمات والعنف والتعذيب او ضحايا الحروب.

■ ما هي التقنية المعتمدة في هذه الجلسات؟
□ تبدأ بشرح ماهية التفرغ النفسي مع ضرورة تأمين الراحة الجسدية والنفسية بغية الوصول الى النتيجة المرجوة من هذه الجلسات. لكن على المشاركين فيها القيام بتمارين جسدية قبل البدء

المقال

للإلتقاء بأعز ما نملك

في الحرب العالمية الثانية، قام احد القادة العسكريين بمبادرة شخصية مع جنوده العائدين من المعارك، تمثلت بعقد جلسات معهم للاستماع اليهم وهم يتحدثون عما حصل معهم من احداث وعما مروا به من تجارب شخصية من خلال ما عاشوه. هكذا كانت البداية لما يعرف عنه حاليا في علم النفس بالتفرغ النفسي بعد تسميته في الحرب العالمية الثانية اسلوب مارشال. تطورت الفكرة مع الوقت، فلجأ المهتمون بضحايا الصدمات والحروب الى الاسلوب نفسه، حيث اعتمد للمرة الاولى، ما بعد تلك الحقبة، مع اشخاص مدنيين كانوا ضحايا حريق ملهى ليبي.

اسلوب مارشال كان الباب الواسع لدخول المعالجين والمحللين النفسيين مع تطور هذا العلم، خصوصا على يد اب التحليل النفسي سيغموند فرويد، الى عالم اوسع محوره مشاعر الانسان، انفعالاته، ضغوطه النفسية ومسبباتها، بحثا عن وضعية جديدة للنفس ترى الامور من خلالها بايجابية اكبر.

لا شيء في الواقع سيتغير ما بعد الخضوع لجلسات تفرغ نفسي، لا المجتمع ولا الآخر المسبب لمشكلاتنا الشخصية والمعرقل لمسيرة حياتنا. وحدها الذات البشرية ستتغير موقعها من بين المواقع الاخرى في الحياة لتكون اكثر مرونة مع الواقع الصعب. فالتركيز، في هذا العلم، على خضوع الانسان لجلسات تفرغ نفسي يكتسب اهمية كبرى من ناحية تقديم الفرصة للالتقاء بالنفس، الامر الذي اصبح من النادر حصوله مع ضغوط الحياة ومشكلاتها التي سيطرت على الفكر كليا، فلم يعد في الامكان السؤال معها عن المشاعر للاطمئنان عنها.

من الطبيعي السؤال، اي واقع سيتغير ما بعد خضوع الانسان لجلسات تفرغ نفسي، وكيف سيصبح ما بعدها مختلفا عن السابق؟ هذه الجلسات هي لمحاكاة النفس بصوت عال، للدلالة الى ما يؤلمها والى ما تعتبره نقاط ضعف فيها، لم تتمكن على الرغم من المحاولات، من التغلب عليها. ليس هذا فحسب، هي للقيام بجرعة حساب مع النفس لتشير الى اخطائها وعيوبها وعجزها وحسناتها التي لم تحسن كيفية اظهارها. هذه الجلسات هي لمحاكاة النفس على التقصير في حق ذاتها بغية خلق تموضع جديد لها على الصعيد الشخصي والاجتماعي. جلسات التفرغ النفسي تضع الانسان مباشرة امام مرآة ذاته كي يراها بتجرد ووضوح من اجل اعادة تأهيلها بعيدا من تكرار الاخطاء. من خلال هذه الجلسات يكتسب الانسان مرونة في التعاطي مع مفاجآت الحياة وصددماتها ليعض لنفسه سلم اولويات يدفعه الى تجزئة المشكلات عبر ايجاد حلول لها بالتأتمية، بدءا بالاهم ومن ثم المهم وصولا الى الاقل اهمية.

صحيح ان النفس البشرية هي اشبه بالبر، لا احد مهما كان ملتصقا بك سيعرف ما في داخلها، وما الذي وضعته الحياة فيها والى اي عمق قد وصل ذلك. في زمن الافتقار الى الاصدقاء، يصبح المعالج النفسي مع الوقت وبالتجربة الشخصية هو الصديق الذي نبوح له بأعز ما نملك، اي مشاعرنا.

دنيز مشنتاف

denise.mechantaf@gmail.com

بجلسة التفرغ النفسي، مع اختصاصية في العلاج الفيزيائي من ضمن الصحة النفسية. هذه التمارين تساعد الجسم على تفرغ الطاقة السلبية التي تتراكم مع ما تواجهه فتيات الامن العام في اماكن الاحتجاز من مواقف يغلب عليها التأثر احيانا كثيرة من باب التعاطف مع النساء المحرومات من حريتهن. هذا من جهة، اما من جهة ثانية فعليهن تطبيق القوانين الواجب تنفيذها، مع ازدياد هذه الضغوط يزداد الضغط النفسي كعامل قد يؤدي الى الاحترق الوظيفي. ما بعد الانتهاء من التمارين الجسدية التي تهيء النفس للاسترخاء، تبدأ جلسة التفرغ النفسي التي توزع على اربع مراحل: سرد الحقائق، تفرغ العواطف، التطبيق مع الواقع، والتطلع الى المستقبل. هذه الحلقات الاربعة متواصلة مع بعضها البعض، ويفرض على كل مشترك في هذه الجلسات ان يتخذ لنفسه وضعية جلوس مريحة مع ضرورة اغلاق الهواتف الخليوية باعتبارها جلسات استرخاء، ليبدأ بعدها سرد الحقائق من خلال البوح بها بصفة الانا لا بصفة نحن، لكي تشعر كل فتاة بانها تتحدث عن مشاعرها هي لا عن مشاعر المجموعة، وبحرية مطلقة، عن الاحداث المؤلمة التي عاشتها في اماكن احتجاز النساء ضمن مراكز تابعة للمديرية العامة للأمن العام، الى حد عيش الحدث مجددا بكل انفعالاته، بالبكاء او الغضب، من دون الاحساس بالخوف من اصدار الاحكام عليها، او اعتبار ان هناك جهة ستحاكمها على ما عاشته من مشاعر في اثناء العمل. ساتحدث هنا عن نفسي لا عن غيري لأن في المسألة سرية مهنية، كوني عملت لسنوات طويلة مع ضحايا الصدمات والحروب وضحايا العنف والتعذيب. هناك ما نسميه العدوى او الصدمة المعدية حيث تنتقل الاعراض التي تعاني منها الضحايا الى المعالج النفسي، كالقلق والكوابيس، خصوصا اذا استمعنا الى تفاصيل التعذيب الجنسي، فانا اعلم على توثيق هذا النوع من التعذيب مع وزارة العدل وقوى الامن الداخلي في طرابلس، في مركز التوثيق للطب الشرعي والنسفي. لذا اقول، يعيش كل العاملين في المجال الصحي - النفسي او العسكري، تحديدا مع ضحايا الصدمات او في ظروف حرجة اخرى ردود فعل ضاغطة تتفاقم الى درجة الانهك الوظيفي. لهذا السبب هم في حاجة الى التعبير بطريقة ملائمة عن حوادث مزعجة تكمن في اذهانهم. ◀



رئيس شعبة التعاون العسكري المدني في المديرية العامة للامن العام الرائد انطوان خوري.

نشاطات

الرائد خوري: تطور فني حققه الطلاب الأمن العام مع "الابواب المفتوحة"

■ اي نوع من الخيارات كانت مطروحة امام الطلاب؟
□ الخيارات امامهم كانت واسعة. مثلاً، ما عرضته الجامعات من خلال طرح برامجها ونوعية الاختصاصات العلمية التي تقدمها. في المقابل، قمنا كأمن عام بتعريف التلامذة والطلاب الى طبيعة عملنا وشروط الانتساب الى هذا الجهاز الامني، مع عرض الفرص المتاحة امامهم للتقدم في عملهم، منها اكمال دراستهم الجامعية.

■ حول اي تفاصيل تمحورت اسئلة الطلاب؟
□ بصراحة، ارتكزت هذه الاسئلة، بداية، على معرفة قيمة الرواتب الشهرية والضمانات التي تقدمها المديرية العامة للامن العام لعناصرها. كان ملفتا اهتمام الاناث اكثر من الذكور بالتوجه نحو العمل في جهاز امني، وذلك من باب الانجذاب الى ارتداء البزة العسكرية. بازدياد عدد الاناث في المديرية العامة للامن العام ازدادت الحماسة عند الفتيات للانخراط في هذه النوعية من العمل. في المقابل، لدي حرص كرئيس شعبة التعاون العسكري المدني على تواجد العنصر الانثوي في معارض "الابواب المفتوحة" كونه يعكس صورة ايجابية عنا في اذهان الناس.

■ بعد عامين من نشاطكم المتواصل ضمن "الابواب المفتوحة" هل من تطور معين سجله هذا المشروع؟
□ دائماً هناك تطور، لكن الملفت اخيراً هو ما قدمه الطلاب من عروض فنية للتعريف عن نوعية الاختصاص العلمي الذي اختاروه. من هذه الابتكارات تأليف اغنيات تحمل في مضمونها الاختصاص العلمي الذي احبوه. من ناحية ثانية، قرروا ارتداء ملابس وخوذات للتعريف عن طبيعة عملهم المستقبلي.



اهتمام الفتيات.

ما زالت شعبة التعاون العسكري المدني في المديرية العامة للامن العام تواكب كل النشاطات ضمن مشروع "الابواب المفتوحة" للقاء التلامذة والطلاب بهدف اطلاعهم على خصوصية العمل في الامن العام وشروط الانضواء فيه. اخر هذه اللقاءات دعت اليها جامعة اللوزيرة. بعد عامين من النشاط المتواصل ضمن "الابواب المفتوحة"، توقف رئيس شعبة التعاون العسكري المدني في المديرية العامة للامن العام الرائد انطوان خوري عند انجذاب العنصر الانثوي نحو العمل في جهاز امني. في المقابل، يحرص الرائد خوري على اعطاء صورة ايجابية عن الامن العام في اذهان الناس من خلال اشراك الاناث في لقاءات عنوانها التوجيه المهني.

في حوار مع "الامن العام" يتحدث الرائد انطوان خوري عن نشاطه الاخير في جامعة اللوزيرة وعن تطور احزره الطلاب اخيراً.

■ ما زالت شعبة التعاون العسكري المدني في المديرية العامة للامن العام تواصل نشاطها من خلال مشروع "الابواب المفتوحة". ما الذي تحقق اخيراً في هذا المجال؟

□ ككل سنة شاركت شعبة التعاون العسكري المدني في الامن العام في لقاءات "الابواب المفتوحة" مع تلامذة المدارس وطلاب الجامعات. اخر هذه اللقاءات تمت بدعوة من جامعة اللوزيرة للمشاركة في هذا النشاط السنوي الذي ضم حوالي 200 تلميذ وطالب وممثلين عن جامعات عدة في لبنان، من بين هذا الحضور الاكاديمي كنا المؤسسة العسكرية الوحيدة التي حرصت جامعة اللوزيرة على دعوتها للمشاركة في نشاط يحمل طابع التوجيه المهني.



من نشاط جامعة اللوزيرة.



شروع.



من الدورة التدريبية.

■ ما هي القواسم المشتركة التي وجدتها في فتيات الامن العام؟
□ ما لفتني هو تعاطفهن مع النساء في اماكن الاحتجاز، فالمرأة في الامن العام هي شخص حساس في اي موقع عسكري كانت. تحدثت الفتيات في جلسات التفريغ النفسي عن الحزن والشعور بفقدان احد افراد العائلة، خصوصاً الاب او الام، وتطرقن ايضا الى القلق على زملائهن الذكور حين يكلفون مهمات امنية، وعن احساسهن بالضعف، فكان التعاطف والدعم من كل واحدة منهن تجاه الاخرى.

■ هل اكتشفت اولوياتهن، ما هي؟
□ بصراحة، تتمتع فتيات الامن العام بولاء كبير للمهنة التي يشغلونها بهدف تحقيق الذات وارضائها من خلال هذا العمل، والسعي الى التطور وصولاً الى مراتب اعلى في المديرية العامة للامن العام. اما عن ارتداء البزة العسكرية فالمسألة تأخذ لديهن بعداً آخر هو الشعور بالحماية. من اولوياتهن ايضا تحمل مسؤولية العائلة تماماً كالرجل، من خلال اعالة الاهل والاخوة وتأمين ذاتها من دون الحاجة الى احد. في عملي مع فتيات الامن العام عشت تجربة مهمة شعرت معها بانه من غير الممكن ان تظهر البزة العسكرية ما يخبأ في النفوس من رقي وانسانية. قلت لربي ولنفسي لو حدثت لي اي مشكلة في يوم من الايام، اتمنى ان اقع بين ايدي عسكري هذا الجهاز.

د.م.

للعاملين في امكنة احتجاز الافراد هي ردود فعل طبيعية لاوضاع غير طبيعية. لذلك يستحسن ان يكون التدخل في اقرب وقت ممكن بعد حدث صادم يسبب ضغوطاً غير عادية تفوق قدرة الشخص على الاحتمال.

■ من هم الاشخاص الذين يخضعون عادة لجلسات التفريغ النفسي؟
□ هذه النوعية من الجلسات هي للعاملين في اماكن احتجاز الافراد او للعاملين مع ضحايا التعذيب، او الذين عايشوا اوضاعاً كارثية، او الموجودين في مناطق الصراعات والنزاعات المسلحة ولضحايا الصدمات ايضا. لكن يشترط في هذه الجلسات ان تكون لدى الفرد القدرة على التعبير بحرية عن تفاصيل ما حصل معه، بالتوقف ايضا عند الروائح التي اشمها في اثناء عيشه الحدث الصادم. من الضروري القول هنا، ان التفريغ النفسي الانفعالي الجماعي هو تقنية مفيدة للسماح للعاملين في مجال العمل الانساني او في مناطق النزاعات المسلحة للقيام بعملهم بطريقة افضل من ناحية زيادة فعاليتهم، عبر تقديم الدعم العاطفي لهم مع ضرورة التفهم والاصغاء اليهم جيداً لتأمين حصانتهم الداخلية وحياتهم من الاحتراق الوظيفي، مع ضرورة الحفاظ على نمط حياة عائلية متوازنة وغير مشحونة بالانفعالات والضغوط. في جلسات التفريغ النفسي الجماعي، نشهد مساندة من كل المشاركين لبعضهم بعضاً بهدف تحمل الالباء والتحرك من اجل ايجاد الحلول، ونحرص على ان تكون آخر عشر دقائق من الجلسة مخصصة لطرح الاسئلة.

■ كيف نختصر الواقع الذي تعيشه فتيات الامن العام في اماكن احتجاز النساء التابعة للمديرية العامة للامن العام؟
□ تعب متكرر مع حالات معقدة، واجبات كثيرة، التدخل في ظروف غير عادية، الاصابة بالاكئاب والتشنج، الشك وعدم الثقة، العزلة والخجل والشعور بالذنب، الانسحاب او التراجع، غضب شديد تجاه المحققين او تجاه الضحية نفسها، عدم الثقة بالنفس والشعور بعدم الامان.

■ على ماذا يتم التركيز في جلسات التفريغ النفسي للحد من الاحتراق الوظيفي؟
□ من اهداف الاعتناء بمقدمي الرعاية او الخدمة، اعني بذلك فتيات الامن العام العاملات في اماكن احتجاز النساء، رعاية الفريق للحد من استنزافه مع التركيز على ان العمل بشكل منفرد هو دائماً خيار سيء، اجتناب الازهاق، رفع مستوى تماسك الفريق، تحسين الجو العام وجعله اكثر ايجابية، تثقيف العاملين في هذا الجهاز وتحفيزهم. فالتفريغ النفسي هو طريقة تدخل تساعد على اخراج ردود الفعل بعد حدث صادم بشكل يساعد على التعبير بحرية بتطبيق تقنية تصريف الانفعال، لأن الامر مشجع باعتباره يعلم الفرد ويعزز مهاراته. من ضمن هذا التفريغ، يتم التدريب على تقنيات خفض القلق لتسهيل العودة الى العمل من دون الاحساس بالملل، وفي الوقت نفسه يساعد ذلك على التمييز بين ردود الفعل الطبيعية الحادة وغير الطبيعية لدى بعض المشاركين في جلسات التفريغ النفسي. علماً ان ردود الفعل الانفعالية