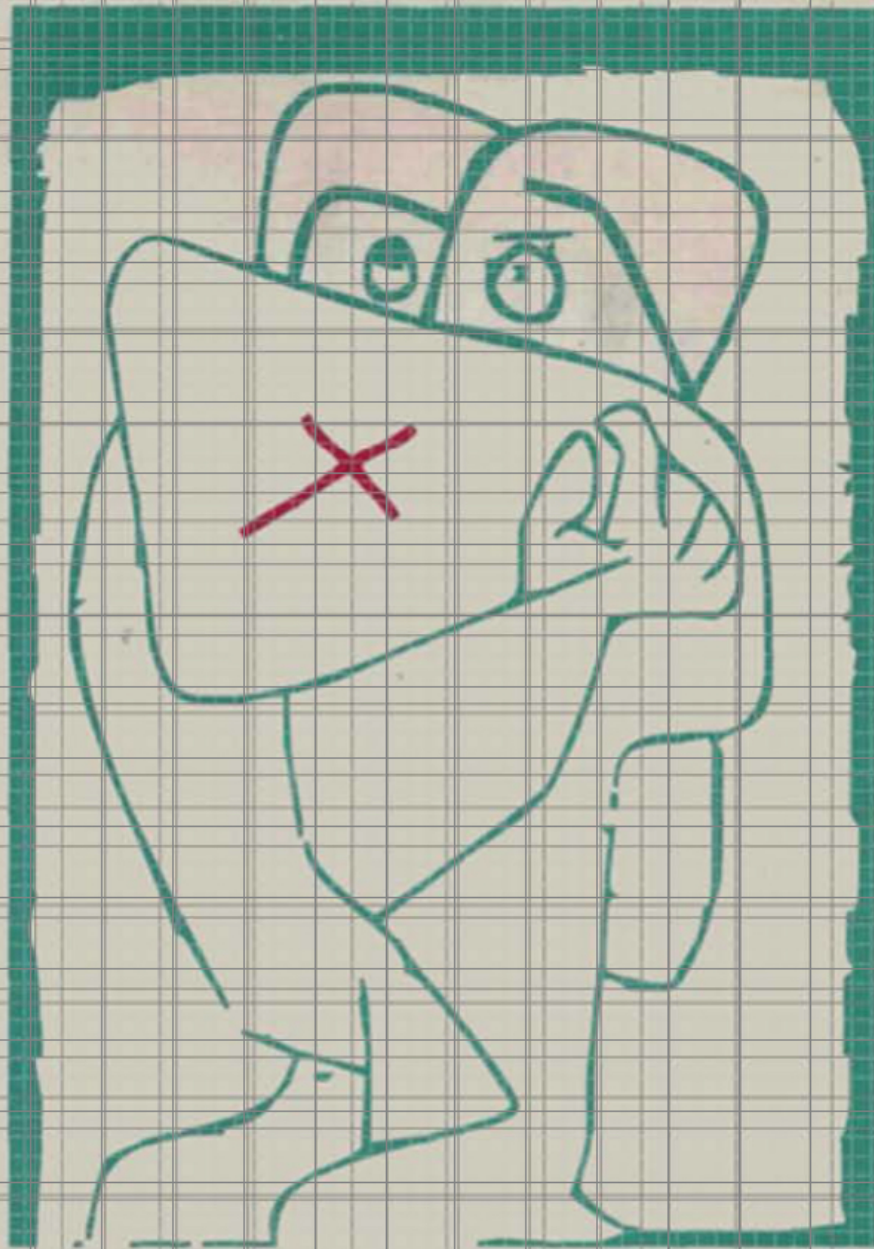


فصل یازدهم



## یقین و مقاومت

کارلوس مارتین بریستاین و فرانچسکو ریبرا

ترجمه آیدا رستمی  
(یعنی همه ما...)

# یقین و مقاومت آغوش یاریگر همبودها

نوشته

کارلوس مارتین بریستاین  
فرانچسک ریه‌را

ترجمه

آیدا رستمی  
(یعنی همه ما...)

فصل یازدهم

## فصل یازدهم

### گروه به عنوان یاریگر

آنچه در طی مکالمات مان با آدم‌های مختلف به تدریج کشف کردیم، بسیار مهم بود؛ خصوصاً این احساس که همه مثل هم هستیم. حس مثل هم بودن. مادران میدان مه

## فصل یازدهم

### گروه به عنوان یاریگر

۱. مشخصات گروه یاری‌رسانی
۲. فضاهایی که گروه در اختیار دارد
۳. منابع و ابزارهای گروه
۴. ساختن گروه: پیشرفت در حمایت متقابل
۵. چند اندرز کاربردی برای حمایت متقابل

### پیشنهادات روش‌شناختی

- الف. در میان گذاشتن تجربیات
- ب. تحلیل نیازهای حمایت‌جویان
- پ. منابع و ابزارهای گروه
- ت. بازی‌های همکاری
- ث. اظهار نظر راجع به یک تجربه‌ی حمایت متقابل

## فصل یازدهم

### گروه به عنوان یاریگر

تجارب سرکوب سیاسی بر روی افراد تأثیر می‌گذارد، افرادی که به نوبه‌ی خود عضو یک گروه و یا یک همبود و بخشی از یک مبارزه هستند. پس، عمل یاری‌رسانی نیز باید گروهی و جمعی باشد.

پیش از این مشاهده کردیم که پذیرش تجارب تروماتیک به عنوان بخشی از زندگی، یک روند خصوصی نبوده (یعنی توسط یک فرد به تنهایی و جدای از دیگران انجام نمی‌گیرد) و مستلزم بازگشت به اجتماع، بازسازی روابط، تجارب و پیوندهای عاطفی با دیگران (گروه، خانواده، همبود...) است.

در بستر جنگ فرسایشی بسیاری از افراد مجبورند با تجربه‌ی سرکوب مواجه شوند و به همین علت، تنها حمایت متقابل است که می‌تواند راه‌حل‌های کلیدی در جهت بقاء جمعی را در اختیارمان بگذارد و به مبارزه و ایدئولوژی‌های آزادی‌بخش کمک کند.

وقتی از گروه به عنوان یاریگر صحبت می‌کنیم، منظورمان هم خانواده است و هم گروه‌های سازمان یافته که در آنها هماهنگی ایدئولوژیک وجود دارد و باید فضایی آکنده از اعتماد و درک متقابل نیز باشند؛ اما به علاوه، گروه‌هایی مد نظرمان است که بعد از تجربه‌های تروماتیک توسط افرادی تشکیل می‌شود که تجارب مشابه داشته‌اند.

گروه ما به وجود آمد زیرا در ارگان‌های دیگر احساس نزدیکی نمی‌کردیم: همیشه یک میزکار یا عنصر بوروکراتیک دیگری در میان بود. اما در میدان، همه‌مان برابر بودیم. در پاسخ به پرسش‌هایی از قبیل «چه بر سرت آمد؟» و «چطور اتفاق افتاد؟» همه‌ی ما یکسان بودیم: بچه‌های همه‌مان را برده بودند، بر سر همه‌مان یک بلا آمده بود و همگی به مکان‌هایی یکسان مراجعه کرده بودیم. بین ما هیچ تفاوتی نبود و هیچ فاصله‌ای وجود نداشت. به همین دلیل بود که احساس خوبی داشتیم، به همین علت بود که میدان، ما را در کنار یکدیگر جمع کرد و گروه‌مان تثبیت شد.

مادران میدان مه

## ۱ - مشخصات گروه یاری‌رسانی

گروه باید بر پایه‌ی احترام همه‌ی اعضای آن به یکدیگر تشکیل شده و شالوده‌ی آن رعایت اصول برابری، پذیرش و درک دیگری باشد.

**برابری:** بدین معناست که نباید افراد را طبق نقشی که در گروه دارند در نظر گرفت (رئیس سندیکا، مدیر گروه، رهبر همبود...)، بلکه باید به آنها مانند افرادی نگاه کرد که همگی انسان و عضو یک گروه یا جمع هستند.

**پذیرش:** به معنای احترام گذاشتن به افراد، سخنان، احساسات و تجارب آنهاست، حتی اگر با آنها موافق نباشیم یا مسائل را طور دیگری ببینیم. افراد باید در گروه جایی داشته باشند و به عنوان عضو فعالی از آن پذیرفته شوند.

**درک:** یعنی فهمیدن معنای آنچه فرد با ما در میان می‌گذارد. برای این کار مهم است خودمان را به جای دیگری بگذاریم (تا بفهمیم چه احساسی دارد، در چه حالی است و غیره) و در همه حال در نظر داشته باشیم چه اتفاقی افتاده و این فرد چه جور آدمی است.

برای اینکه گروه بتواند یاریگر باشد، نباید رابطه‌ای از بالا به پایین یا پدران/مادرانه بین اعضایش وجود داشته باشد. هدف این نیست که چند نفر فکر کنند، تصمیم بگیرند و عمل کنند و دیگران دنباله‌روی آنها و پیشنهاداتشان باشند، هدف ایجاد رابطه‌ای است که عمل متقابل را تقویت کند، یعنی بازخورد داشته باشد، تا تجربیات و دانسته‌های هر شخص در دسترس همگان قرار گیرد و بتواند برای همه مفید واقع شود.

... متوجه شدم که تنها نیستم و آنچه برای من اتفاق افتاده، برای رفقا در صنف‌های دیگر نیز رخ داده است؛ در عین حال فهمیدم که آنها برای مشکلاتی که به نظر من لاینحل می‌رسید، راه‌حلی یافته‌اند. به علاوه، متوجه شدم که برخی راه‌حلی‌هایی که من کشف کرده بودم نیز به درد دیگران می‌خورد.

رامون، ال‌سالوادور، ۱۹۸۹

گروه زمانی می‌تواند یاریگر باشد که جو اعتماد و پذیرش فراهم شود، جوی که در آن افراد بتوانند به اشکال زیر به یکدیگر کمک کنند:

- با تبادل عقاید، پیشنهادات و راه‌حل‌ها. در زمان‌هایی که افراد احساس سردرگمی دارند، تبادل نظر با دیگرانی که ممکن است تجربیات مشابهی را پشت سر گذاشته باشند، می‌تواند موجب یافتن شیوه‌ها و راه‌حل‌های جدید شود.
- با رد و بدل کردن احساسات و اطلاعات. ممکن است کسی راجع به وقایعی که در شرف رخ دادن است به ما اطلاعاتی بدهد، اندوه و زاری‌اش را با ما سهیم شود، یا از مکانی که در آن زندانی بوده‌ایم و شکنجه شده‌ایم نشانه‌ای به ما بدهد.
- با مقایسه کردن تجارب و برخوردها. برای مثال، در رابطه با ارائه‌ی کیفرخواست یا پرداختن به این موضوع در خانواده و با همسایه‌ها.
- ایجاد و تقویت روابط بین افراد. چه به عنوان دوست و چه در سطح سازمانی.

## ۲. فضاهایی که گروه در اختیار دارد

گروه می‌تواند فضایی برای توسعه‌ی اعتماد و پذیرش، تقویت ایدئولوژیک، ابراز احساسات و همبستگی باشد. مادامی که چنین فضایی در گروه وجود داشته باشد، قابلیت حمایت متقابل، که محور مرکزی کنش‌گری جمعی است، ساخته و تحکیم می‌شود. این فضاها در حاشیه‌ی شیوه‌های عملکرد گروه قرار ندارند، بلکه مادامی که گروه فعال‌تر شده و تجربه‌ای زنده و غنی را به عنوان روند خویش در پیش بگیرد، به وجود می‌آیند.

### فضایی برای اعتماد و پذیرش

عدم اعتماد در گروه امکان حذف مکانیسم‌های دفاعی را از بین می‌برد، همان مکانیسم‌هایی که فعال‌شان کرده‌ایم تا تجربه‌ی تروماتیک سرکوب ویران‌مان نکند. چنانچه بی‌اعتمادی ادامه پیدا کند، گروه، که می‌بایست در واقع منبع اصلی یاری برای فرد باشد، به تجربه‌ای بسیار تضعیف‌کننده بدل می‌شود. به همین دلیل حذف عناصری که موجب عدم اعتماد در گروه می‌شود بسیار مهم بوده و به تقویت خود گروه نیز کمک می‌کند.

از طرف دیگر، ممکن است اعضای گروه از به اشتراک گذاشتن تجربیات یا آنچه بدبختی‌های خویش می‌دانند، بترسند. این ترس‌ها را باید کم‌کم پشت سر بگذاریم تا بتوانیم برخی از فضاها را زندگی خود را، که معمولاً با هیچ کس سهیم نمی‌شویم، با دیگران به اشتراک بگذاریم.

بنابراین، مهم این است که گروه در مقابل افراد موانع عبورناپذیر ایجاد نکند تا آنها بتوانند به نوبه‌ی خود دیوارهای دفاعی‌شان را پایین ریخته و در محیطی امن با موقعیت‌هایی که تجربیات ناشی از سرکوب برایشان به وجود آورده مواجه شوند.

### **فضایی برای تقویت ایدئولوژیک**

یکی از اهداف سرکوب صدمه زدن به باورها و قابلیت‌های مبارزه در افراد و گروه‌هاست. همانطور که در فصول اول این کتاب ملاحظه کردیم، داشتن یک ایدئولوژی و باورهای راسخ یکی از مسائل اساسی برای به سلامت گذشتن از موقعیت‌های چالش برانگیز است. بنابراین، گروه می‌تواند بر این جنبه‌ها تاکید و به اشخاص در تقویت ایدئولوژی‌شان کمک کند؛ البته شاید می‌بایست این کار را به شیوه‌ای متفاوت با گذشته انجام دهد: هدف معنا بخشیدن به تجربیات سرکوب و پذیرفتن آنها به عنوان بخشی از تعهد فردی و جمعی است.

ممکن است در بسیاری موارد راجع به واقعیت اجتماعی و سیاسی حس ابهام وجود داشته باشد. فردی که شکنجه شده، مورد تعقیب و آزار قرار گرفته یا یکی از اعضای خانواده‌اش ناپدید شده، علاوه بر احساس خسران و وحشت، ممکن است دچار سردرگمی نیز بشود. پیش از این مشاهده کردیم که یکی دیگر از اهداف سرکوب ایجاد سردرگمی در اشخاص است تا بدین طریق آنها را فلج کند؛ فرد ممکن است به همه چیز شک کند: به خودش و به باورهایش. این سردرگمی می‌تواند قابلیت او برای تحلیل واقعیت اجتماعی را نیز خدشه‌دار کند. با یک تحلیل گروهی و در کنار هم قرار دادن و مقایسه‌ی تجارب افراد، گروه می‌تواند به غلبه کردن بر این سردرگمی کمک کند.

### **فضایی برای ابراز احساسات**

گروه به علاوه می‌تواند فضایی باشد برای ابراز عواطف و احساساتی که فرد تجربه می‌کند. برای تسهیل ابراز احساسات و «بیرون ریختن» تجربیاتی که هر فرد به صورت شخصی دارد، مهم است نکات زیر را در نظر داشته باشیم:

- آنچه دیگران ابراز می‌کنند را مورد داوری قرار ندهیم (مثلاً نگوییم: «این احساس احمقانه است.»). فعالانه و با احترام به دیگران گوش بسپاریم.
- در گروه فضایی را به صحبت کردن درباره‌ی این مسائل اختصاص دهیم (اینکه فکر کنیم صحبت کردن درباره‌ی حمله‌ای که به مقرر گروه شده مهم نیست یا می‌توان این کار را به روزهای دیگر موکول کرد، به معنای ایجاد نکردن چنین فضایی است). گاهی بهتر است فضایی را در گروه به ابراز احساسات و صحبت کردن درباره‌ی چنین مسائلی اختصاص دهیم تا بتوانیم بهتر کار کنیم.
- اگر بر سر راه ابراز احساسات مانعی هست، انکار آن و وانمود کردن به اینکه هیچ مشکلی وجود ندارد، بی‌فایده است. به علاوه برای گروه هم بدتر است چرا که به تجربه‌ای فرسایشی بدل شده، شیوه‌ی کاری انعطاف‌ناپذیر و با قابلیت‌های بسیار محدود را رقم می‌زند.
- برای اینکه گروه، فضایی باشد برای ابراز احساسات، نباید ارزش تجربیات افراد را با یکدیگر مقایسه کنیم (مثلاً نباید گفت: «تو کمتر از من رنج کشیده‌ای...»). باید ارزش تجربیات هر یک از افراد را به عنوان عضوی از گروه به رسمیت بشناسیم.

### فضایی برای همبستگی

این بدان معناست که گروه فضایی است برای تشخیص و اجتماعی کردن تجربیات. منظور از اجتماعی کردن تجربیات به اشتراک گذاشتن آنها با جمع است و اینکه سعی کنیم نه فقط تجارب بلکه روند آنها را نیز در کنار یکدیگر زندگی کنیم. مادران میدان‌مه در این باره می‌گویند: «ما مادر بودن را اجتماعی کردیم» و منظورشان شیوه‌ای است که برای به اشتراک گذاشتن تجاربشان از ناپدیدسازی قهری و صدمات حاصل از آن انتخاب کرده‌اند و تعهداتی که به‌طور جمعی در رابطه با فرزندان ناپدیدشده‌شان پذیرفته‌اند.

همبستگی به معنای حمایت عاطفی برای ساختن روابط یاریگرانه و آموختن از یکدیگر نیز هست. اما همبستگی تنها فضایی در داخل گروه نیست بلکه دربرگیرنده‌ی وظایف اجتماعی آن نیز هست: کمک به حل مشکلات، ارائه‌ی راهکارهایی برای رهاشدن از عجز سیاسی که یکی از اهداف سرکوبگران است.



وقتی گروهی که درباره‌ی آن صحبت می‌کنیم یک گروه سازمان یافته است (سندیکا، کلکتیو، زنان و غیره...)، مهم است زمان و فضای لازم را به خود بدهیم. منظور نه ایجاد فضاهایی مجزا، بلکه وارد کردن این جنبه‌ها به زندگی روزمره‌ی گروه است. گروه باید کار خودش را پیش ببرد (برای مثال، آماده کردن یک کارزار یا راه‌پیمایی، تحکیم صنف‌ها، سازماندهی زنان و غیره)، اما درعین‌حال فضایی را نیز برای صحبت کردن درباره‌ی مشکلات و تجربیات هر یک از اعضایش در نظر بگیرد (مثلاً اینکه هر یک از اعضا در آخرین بازرسی چه تجربه‌ای داشته، یا درباره‌ی تجارب ترس و رنج حاصل از ناپدید شدن یکی از رفقا). بدین طریق، گروه می‌تواند یک فضای واقعی برای همبستگی باشد.

### تجربه‌ی همبستگی به عنوان یک کنش سیاسی

در تجربه‌ی برخی از کشورهای آمریکای لاتین این زنان بوده‌اند که شروع به سازماندهی خود در گروه‌های حمایت متقابل کرده‌اند (مادران میدان مه در آرژانتین، گروه حمایت متقابل (GAM) و هیأت هماهنگی ملی بیوه‌های گواتمالا (CONAVIGUA) در گواتمالا، کمیته مادران زندانیان و ناپدیدشدگان قهری در ال‌سالوادور). جستجوی فرزندان و خانواده‌های ناپدیدشده‌شان آنها را به سمت ایجاد فضایی برای همبستگی و به اشتراک گذاشتن تجربیات‌شان سوق داده است. همان‌ها بوده‌اند که در بسیاری از موارد به خیابان‌ها رفته و شروع به گشودن فضایی برای همگان کرده‌اند؛ فضایی سیاسی که با اسلحه و سرکوب بسته شده بود.

### ۳. منابع و ابزارهای گروه

همانطور که مشاهده کردیم، گروه برای حمایت از اعضایش، یک منبع اساسی دارد که همانا روند خود گروه است. یک گروه بسیار بیشتر از مجموعه‌ای از افراد است. فعال‌سازی ارتباطات و روند گروه سرچشمه‌ی حمایت برای اعضای آن است.

برای ارائه‌ی این حمایت، گروه شش منبع یا ابزار در اختیار دارد. مهم این است که گروه روی این قابلیت‌های خود کار کند تا بتواند حمایتی متقابل، همه‌جانبه و مؤثر ارائه دهد. این منابع و ابزارها عبارتند از:

## ظرفیت پشتیبانی متقابل

افراد می‌توانند در گروه به یکدیگر قوت قلب بدهند تا بدین ترتیب انرژی لازم برای پشتیبانی و ادامه‌ی کار به وجود بیاید. وقتی سطح انرژی کسی پایین می‌آید، افراد دیگر می‌توانند به او نیرو ببخشند. خود این فرد هم در موارد دیگر می‌تواند از دیگران حمایت و پشتیبانی کند. در این تبادل هم افراد و هم گروه قوی‌تر می‌شوند.

در نخستین جلسه، اولینا درباره‌ی احساس گناهش حرف زد چراکه در لحظه‌ی ناپدید شدن پسرش فلج شده و نتوانسته بود کاری انجام دهد. فلورنسیا، یکی دیگر از اعضای گروه، گفت که اولینا باید بپذیرد که به هر حال نمی‌توانسته جلوی این اتفاق را بگیرد، و تعریف کرد که خودش چگونه مقاومت کرده و این مقاومت بیهوده بوده است. (...) در جلسه‌ی بعد، فلورنسیا گفت که هر شب گریه می‌کند زیرا با رفتن پسرش از کشور مخالفت کرده بوده، با این استدلال که اعضای خانواده باید در کنار یکدیگر و متحد باقی بمانند و گفته از آنجا که فرزندش هیچ کار بدی نکرده، برایش اتفاقی نخواهد افتاد و خانواده از او حفاظت خواهد کرد.

کوردون و ادلمن، آرژانتین، ۱۹۸۶

## کنترل واکنش‌های نسنجیده

وقتی از کنترل حرف می‌زنیم، منظورمان انضباط یا امر و نهی نیست؛ آنچه مورد نظر است «تعدیل» واکنش‌های نسنجیده‌ای است که ممکن است در گروه مشاهده شود. گروه به عنوان یک فضای حفاظت شده، می‌تواند به اعضایش کمک کند تا دستخوش واکنش‌هایی که درباره‌شان خوب فکر نکرده‌اند نگردیده و در احساسات ابراز نشده‌شان غرق نشوند.

در گروه سعی می‌کنیم که درد و رنج، اضطراب و ترس سرریز نکند تا در آن غرق نشویم. تلاش می‌کنیم به تمام این واکنش‌ها و دردها به نحوی جهت دهیم که گروه بتواند بر آنها غلبه کرده و به کارش ادامه دهد.

لوییس، ال‌سالوادور، ۱۹۹۰

## به رسمیت شناختن احساسات

گروه می‌تواند فضایی باشد برای ابراز و درمیان گذاشتن احساساتی که پنهان مانده یا انکار شده بوده‌اند (برای مثال، از روی شرم، زیرا چیزی فکر یا احساس کرده‌ایم که از لحاظ اجتماعی قبیح دارد یا با معیارهای ارزشی خودمان نمی‌خواند).

پس از اینکه اولین گفت‌وگو بعد از صحبت کردن درباره‌ی مشکلش (احساس گناه به علت اینکه وقتی پسرش را می‌ربودند کاری نکرده بود) احساس سبکی کرده است، کارملا گفت احساس گناه می‌کند که چرا به دخترش پیشنهاد کرده بوده از کشور برود، بی‌آنکه دلایل او برای ماندن را آنطور که باید و شاید درک کند.

کوردون و ادلمن، آرژانتین، ۱۹۸۶

## دادن جنبه‌ی عمومی به تجربیات

دادن جنبه‌ی عمومی به تجربیات و احساسات بدین معناست که مشاهده کنیم دیگران نیز موقعیت‌های مشابهی را پشت سر می‌گذارند. این امر می‌تواند از اینکه فرد خودش را منزوی کرده و صدماتی که به او وارد آمده را به شکل خصوصی تجربه کند، جلوگیری نماید. عمومی کردن تجربیات به علاوه می‌تواند موجب از بین رفتن تصویری شود که فرد از خودش ساخته و در آن خود را منحرف و متفاوت از دیگران می‌بیند.

دختر ماریا و یکی از عروس‌هایش ناپدید شده‌اند. در چند تا از جلسات او از مشکلاتی سخن گفته که در رابطه با برادرش پیدا کرده است، برادری که بسیار با او صمیمی بوده. از سرد شدن این رابطه بسیار ناراحت است زیرا برادرش ممنوع کرده که در خانه‌اش راجع به خواهرزاده‌ی ناپدیدشده صحبت شود. ماریا با این مسئله بسیار مشکل دارد. وقتی ماریا این قضیه را مطرح می‌کند، چند زن دیگر نیز از موقعیت‌هایی مشابه صحبت می‌کنند.

کوردون و ادلمن، آرژانتین، ۱۹۸۶

## توسعه‌ی قدرت جمعی

گروه دارای قدرت است. در اینجا منظورمان از قدرت یک رابطه‌ی سلطه‌جویانه میان افراد نیست؛ قدرت، یک روند کنش اجتماعی است که مشارکت افراد، گروه‌ها و همبودها را تقویت می‌کند تا کنترل زندگی خود را به دست گیرند.

مجموعه‌ی توانمندی‌های فردی و قدرت کنش‌گری حاصل از گروه قابلیت بیشتری را برای مداخله در مشکلات گروه و جامعه ایجاد می‌کند.

بزرگترین دستاورد کیفی کار GAM این است که این گروه روند تبیین ایدئولوژیک ناپدیدسازی قهری در گواتمالا را آغاز نموده و به صدای وجدان جامعه‌ای بدل شده است که سال‌ها بود در برابر تجاوز به حقوق بشر سکوت می‌کرد و امروز از این همه کشتار خسته و کلافه شده و نیازی اضطراری به ساختن بدیلی اجتماعی برای ترویج، حفاظت و دفاع از زندگی دارد. اتحادیه‌ی خانواده‌های بازداشتیان ناپدیدشده‌ی آمریکای مرکزی (ACAFADE)، گواتمالا، ۱۹۹۰

## پیشبرد راه‌حل‌ها

تصمیمات و راه‌حل‌هایی که در گروه پیشنهاد و به بحث گذاشته می‌شوند بهتر مورد قبول واقع شده و راحت‌تر مورد استفاده‌ی افراد قرار می‌گیرند. بدین طریق، اشخاص می‌توانند به این بحث‌ها و تصمیمات جمعی تکیه کرده و راه‌حل‌هایی را برای مشکلات شخصی، خانوادگی و اجتماعی بیابند.

وقتی توانستیم دوباره گروه را از نو بسازیم، آنقدر اتفاقات مختلف برایمان افتاده بود که تصمیم گرفتیم هفته‌ای دو ساعت را به صحبت کردن درباره‌ی مسائل غیرکاری اختصاص دهیم. با گذشت زمان متوجه شدیم که در حین این جلسات ایده‌های جدید بسیاری مطرح می‌شود که می‌توانیم در کنش سیاسی و در زندگی‌مان از آنها استفاده کنیم.

استر، ال سالوادور، ۱۹۹۰

#### ۴. ساختن گروه: پیشرفت در حمایت متقابل

مردم پتانسیل بسیار عظیم و قابلیت زیادی برای یاری رسانی دارند و گروه می‌تواند آنها را تقویت کند. این قابلیت حمایت متقابل باید به تدریج در گروه ساخته شود.

همانطور که مشاهده کردیم، زمانی که افراد به یاری نیاز دارند، در سخت‌ترین شرایط نیز خودشان را سازماندهی می‌کنند (در میدان‌ها، در راهروهای مراکز اداری و مذهبی و غیره) و این گاهی به یک جنبش اجتماعی واقعی بدل می‌شود (GAM، مادران میدان مه، اعتصاب غذا در بولیوی...). مسئله رد کردن کمک‌هایی که ممکن است از جانب دیگران برسد نیست، اما باید دید در این لحظات خاص ما خودمان چطور می‌توانیم خود را سازماندهی کنیم. نباید دست روی دست گذاشت و منتظر کمک دیگران شد: ما خودمان این قدرت و قابلیت را داریم که به یاری یکدیگر بشتابیم. بدین ترتیب، فضای حمایت متقابل و کنش سیاسی با یکدیگر همراه هستند.

GAM به خانواده‌های ناپدیدشدگان که در شرایط فقر شدید زندگی می‌کنند، کمک مادی کرده

است:

- خوراک (غلات اساسی)
- خدمات درمانی
- بورسیه‌های تحصیلی برای فرزندان ناپدیدشدگان
- شغلی در تعاونی بافندگی GAM

ACAFADE، گواتمالا، ۱۹۹۰

گروه پتانسیل ایجاد «ما» را دارد. وقتی چند نفر با یکدیگر هم‌ذات‌پنداری می‌کنند، پیوندهای گروهی موجب می‌شود که پتانسیل عظیمی برای حمایت متقابل و تغییر اجتماعی به وجود بیاید (عبور از من و مشکل من، و پرداختن به ما و مشکلات ما).

همه‌ی ما مادران، برای فرزندان به‌طور جمعی کار، دادخواهی و مبارزه می‌کنیم. آنها فرزندان همه‌ی ما هستند. دیگر هیچ‌کس به خیابان نمی‌رود تا فقط برای فرزند خودش دادخواهی کند.

مادران میدان مه، ۱۹۸۶

## ۵. چند اندرز کاربردی برای حمایت متقابل

۱. برای جلوگیری از سوءتفاهم و دشواری برقراری ارتباط، باید مشکلات و مسائلی را که فرد و گروه دچارش شده‌اند توضیح داد. بهتر است همه با هم درباره‌ی مشکلات و دشواری‌ها صحبت کنیم؛ گرچه این ممکن است گاهی دردناک باشد، از اینکه وانمود کنیم مشکلی وجود ندارد بهتر است زیرا در غیر اینصورت، اعضای گروه باید پنهانی و به تنهایی با این مسائل دست و پنجه نرم کنند. در میان گذاشتن تجربیات برای گروه مفیدتر و رضایت‌بخش‌تر است.

کار گروه بسیار مشکل شده بود، تصمیم گرفتیم در این باره صحبت کنیم. چیزهایی که به تکرار مطرح می‌شد عناصری مشترک داشت: خستگی، عدم اختصاص فضایی در گروه به نیازهای مان، اولویت دادن همیشگی به انجام وظایف... تصمیم گرفتیم راجع به همه‌ی اینها حرف بزنیم و متعهد شدیم این روند را ادامه دهیم، هرچند دردناک باشد (و بود...).

۲. بررسی این مسائل در راستای حل و فصل آنها. هدف این نیست که مشکلات را دست به دست بچرخانیم انگار یک سیب‌زمینی داغ باشد؛ باید آنها را به نحوی به اشتراک بگذاریم که همه بتوانند درباره‌شان صحبت و تجارب و نقطه‌نظرهایشان را در رابطه با آنها بیان کنند.

دور هم به شکل یک دایره نشسته بودیم و هرکس به نوبت و بدون در نظر داشتن وقت، درک خودش را از مشکل مورد نظر از تمامی جنبه‌ها مطرح می‌کرد: علل و عواقبش، اثری که روی هر فرد و روی گروه گذاشته بود...

۳. اختصاص دادن زمان کافی برای صحبت درباره‌ی اینکه هر یک از افراد چه تجربه‌ای در رابطه با مشکل مورد نظر داشته، و سپس بازسازی گروهی این تجارب با رفتاری پذیرنده و حمایت‌گر میان اعضای گروه. اگر چنین فضایی وجود نداشته باشد و همواره مسائل دیگری در اولویت قرار بگیرد، این خطر وجود دارد که قابلیت کار گروهی و حمایت متقابل مدام کاهش بیابد.

سعی می‌کردیم زمان لازم را به این کار اختصاص دهیم؛ در این مورد، سه جلسه در روزهای مختلف داشتیم که هرکدام سه ساعت طول کشید. یادداشت برداشتن روی تخته سیاه از تمام نکاتی که مطرح می‌شد، به بازبینی و پیگیری آنها کمک می‌کرد.

۴. داشتن دیدگاهی سازنده و جمعی درباره‌ی لزوم بهبود حمایت متقابل. فکر کردن راجع به آنچه می‌توان انجام داد، راهکارهایی که می‌توان در پیش گرفت و بازسازی تعهد به همبستگی گروهی.

پس از تحلیل مشکلات، به طرح آزادانه‌ی ایده‌هایی پرداختیم راجع به اینکه دوست داریم گروه، شیوه‌ی کاری، فضا و مقرش و غیره چگونه باشد. آخرین مرحله در میان گذاشتن ایده‌هایی بود در جهت به تحقق پیوستن این رویاها.

۵. پس از یک یا یک‌سری تجربه‌ی تروماتیک، ممکن است بعضی چیزها تغییر کرده باشد، نه تنها برای افراد، بلکه برای گروه نیز. این بدان معناست که گروه باید یاد بگیرد چگونه در موقعیت جدید خود را باز بشناسد و در گذشته‌ی خود گیر نکند («قبلاً فلان کار را انجام می‌دادیم، قبلاً همه چیز بهتر بود...»). گروهی که قهرمان داستان خودش است، باید بتواند انتظارات خود را نسبت به موقعیت جدیدش بازتعریف کند.

مثل این بود که طنابی را در ارتفاعی قرار داده بودیم و می‌بایست از رویش بپریم. اما از آنجا که توانش را نداشتیم، پریدن از روی این طناب هر بار به نظرم دشوارتر می‌رسید. متوجه شدیم که خیلی از مسائل در کشور

تغییر کرده، امکانات و حوزه‌ی کاری‌مان و خود ما نیز تغییر کرده بودیم. تازه، وقتی به این درک رسیدیم، توانستیم در راه بیرون آمدن از این عجز گام برداریم.

۶. تصمیم‌گیری راجع به اینکه قرار است به چه شکل و شیوه‌ای کار کنیم. این امر موجب می‌شود که همگان بتوانند مشارکت کرده، تجربیات‌شان را با دیگران به اشتراک بگذارند و گروه به علت بحث درباره‌ی مشکلات فردی خسته نشود و به بن‌بست برنخورد، چرا که راه از پیش مشخص شده است.

پیش از شروع، بر سر شیوه‌ی کار با هم توافق کردیم. این به همه ما حس امنیت داد و موجب شد بحث‌ها روند مشخصی را طی کند و به توافق و نتیجه برسیم.

۷. اختصاص دادن فضایی در گروه برای اینکه تمام افراد بتوانند صحبت کرده، خودشان را ابراز نمایند و معتبر شناخته شوند. قائل شدن حق تجربه‌ی درد برای افراد: بدین ترتیب، هر فرد معنای تجربیاتی را که از سرش گذشته به گروه ارائه می‌دهد. اینگونه است که می‌توانیم همه با هم معنایی گروهی به آنها ببخشیم و این امکان را فراهم کنیم که این تجربیات به عنوان بخشی از زندگی پذیرفته شوند، بتوانیم پیوندها و روابطمان را از نو بسازیم و دوباره نقشی فعالانه در جامعه به عهده بگیریم.

همه چیز با حداکثر صداقت ممکن انجام شد و نتایج خوبی داد: همه آرام‌تر و قوی‌تر بودند و ارتباطات و کارهای گروهی به طور محسوسی بهتر شد؛ البته مسلم است که همه‌ی مشکلات را نمی‌توان به یک‌باره حل کرد...

اوا، ال‌سالوادور، ۱۹۹۰



## فصل یازدهم

### پیشنهادات روش‌شناختی

در بخش‌های مختلف این کتاب، خصوصاً در فصل یازدهم، به موضوع حمایت متقابل و کنش جمعی به عنوان یکی از پایه‌های همبستگی علیه سرکوب پرداختیم.

در این فصل ملاحظه کردیم که برای اینکه گروه فضایی برای حمایت متقابل باشد، باید ابراز احساسات را تسهیل نموده و به تحکیم ایدئولوژی، ترویج اعتماد، پذیرش و همبستگی میان اعضایش کمر ببندد.

بر این باوریم که گروه ظرفیت و پتانسیل عظیمی برای حمایت‌گری دارد و باید به شیوه‌های مختلف به این پتانسیل فعلیت بخشید: با قوت قلب دادن به یکدیگر، کنترل واکنش‌های نسنجیده، به رسمیت شناختن احساسات و در میان گذاشتن تجربیات، توسعه‌ی قدرت جمعی به عنوان گروه و حمایت از یکدیگر در جهت یافتن راه‌حل برای مشکلات.

پیشنهادات روش‌شناختی‌ای که در ادامه می‌آید می‌تواند برای کار کردن روی این شیوه‌های مختلف برای حمایت متقابل به گروه کمک کند. اکثر پیشنهادات روش‌شناختی دیگری که در فصل‌های دیگر کتاب مطرح کردیم نیز می‌توانند به منظور پرداختن به موضوع حمایت متقابل در گروه مورد استفاده قرار گیرند.

### الف در میان گذاشتن تجربیات

هر یک از افراد می‌تواند یکی از تجربیاتی را که در رابطه با حمایت متقابل داشته (در خانواده، گروه یا همبودش) تعریف کند. سپس می‌توان ویژگی‌ها یا نکات مشترک این شیوه‌های حمایت متقابل را بیرون کشید و آنها را با مسائلی که در این فصل مطرح شد مقایسه کرد (فضای اعتماد و پذیرش، تحکیم ایدئولوژیک، ابراز احساسات و همبستگی میان اعضا).

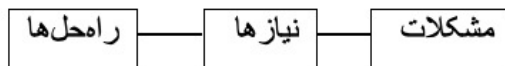


### ب. تحلیل نیازهای حمایت جویان

شیوهی دیگر برای کار گروهی در رابطه با حمایت متقابل، جلو رفتن بر پایه‌ی نیازهاست. این کار را می‌توان به طریق زیر انجام داد:

- آغاز کردن با طرح مشکلاتی که سرکوب برای افراد، خانواده‌ها و گروه‌ها به وجود می‌آورد: برای مثال، انزوای اجتماعی، ترس و غیره.
- توجه به اینکه این مشکلات چه نیازهایی را ایجاد می‌کند و فرد یا گروه در چه زمینه‌هایی احتیاج به حمایت دارند: حمایت عاطفی، نیاز به انجام فعالیت‌های جمعی، حل مشکلات و غیره.

گام بعدی تشخیص کارهایی است که می‌توان برای پاسخگویی به این نیازها انجام داد: برای مثال، سازماندهی فعالیت‌های مختلف، همراهی کردن خانواده‌ها، حمایت از افراد در رویه‌های اداری، پذیرنده بودن نسبت به نیازهای دیگران و غیره.



### پ. منابع و ابزارهای گروه

منابع یا نقاط قوت گروه که در این فصل به آنها اشاره کردیم عبارتند از: قوت قلب دادن به یکدیگر، کنترل واکنش‌های نسنجیده، به رسمیت شناختن احساسات و عمومیت بخشیدن به تجربیات، توسعه‌ی قدرت جمعی و حمایت از یکدیگر برای پیش بردن راه‌حل‌ها.

برای آغاز مکالمه می‌توان از افراد خواست تجارب شخصی‌شان در رابطه با حمایت متقابل در گروه را به اشتراک بگذارند. از گروه می‌خواهیم به جای موقعیت‌های کلی، بر رویدادهای مشخص تمرکز کند. بر این اساس سعی می‌کنیم با گروه راجع به شباهت‌ها و تفاوت‌های این تجربیات معین بحث کرده و به نتایج کلی دست پیدا کنیم. برای تکمیل این روند می‌توان به شش منبع یا ابزاری که پیش از این توضیح دادیم اشاره کرده و جمع‌بندی‌های گروه را در قالب این شش نقطه‌ی قوت تحلیل کرد.

بدین ترتیب، تمام اعضای گروه می‌توانند از اشکال مشخص حمایت متقابل آگاهی پیدا کنند. چنانچه نوع گروه این اجازه را به ما بدهد، می‌توانیم در مرحله بعدی درباره‌ی این بحث کنیم که برای افزایش و توسعه‌ی این منابع چه کارهایی می‌شود انجام داد.

### **ت. بازی‌های همکاری**

می‌توان از برخی بازی‌ها یا روش‌های همکاری برای پرداختن گروهی به موضوع حمایت متقابل استفاده کرد. یکی از امکان‌ها، بازی زیر است:

اعضا را به گروه‌های دو نفره تقسیم می‌کنیم؛ در صورت امکان افراد هم‌قد و هم‌وزن را با یکدیگر جفت می‌کنیم. افراد روی زمین در برابر رفیق همگروه‌شان طوری می‌نشینند که پنجه‌های پایشان با یکدیگر در تماس قرار بگیرد. دستان یکدیگر را می‌گیرند و سعی می‌کنند هر دو با هم برپاخیزند؛ پس از اینکه بلند شدند، دوباره به همان حالت اول می‌نشینند؛ مهم این است که نباید به هیچ وجه دست یکدیگر را رها کنند. این بازی که با هماهنگی و تعادل سر و کار دارد می‌تواند برای مطرح کردن بعضی از مسائل مربوط به حمایت متقابل سودمند واقع شود: لزوم اعتماد و یافتن یک ریتم مشترک، قوت دادن متقابل به یکدیگر و غیره.

این بازی را همچنین می‌توان در حالتی انجام داد که افراد دو به دو پشت به یکدیگر نشسته‌اند، بازوان یکدیگر را گرفته‌اند و سعی می‌کنند همزمان برخیزند و بنشینند.

سپس می‌توان هر یک از این دو حالت بازی را با گروه‌های ۴ تا ۶ نفره نیز انجام داد.

تعداد و تنوع بازی‌های همکاری از این دست بسیار است. بازی‌هایی که می‌تواند برای آغاز بحث درباره‌ی حمایت متقابل در گروه سودمند باشد.

### ث. اظهارنظر راجع به یک تجربه‌ی حمایت متقابل

ساعت دو بعد از نیمه شب بود که افرادی مسلح به خانه ریختند تا همه جا را بگردند. وقتی این اتفاق افتاد، به خوبی و با آرامش با آن برخورد کردیم اما کمی بعد موجب بروز اضطراب و افزایش تنش میان اعضای گروه شد. حمایت متقابل مان از یکدیگر و اختصاص دادن زمان لازم برای اینکه همه احساساتشان را ابراز و هضم کنند، به کاستن ترس بسیار کمک کرد. مشخصاً سه بار برای پرداختن به این موضوع دور هم جمع شدیم: (۱) بلافاصله پس از اینکه نظامیان رفتند، ساعت ۳ بعد از نیمه شب، چای و قهوه درست کردیم و دور میز نشستیم تا پیش از اینکه سعی کنیم بخوابیم با یکدیگر صحبت کنیم. درد دل کردیم، خندیدیم، از احساس ترسی که تجربه کرده بودیم حرف زدیم و از اینکه شانس آورده بودیم و چه خوب که خطر از بیخ گوشمان رد شده بود. (۲) صبح روز بعد، راجع به مسائل عملی و کاربردی صحبت کردیم، به تحلیل معنا و عواقب احتمالی این «بازدید» و اقدامات لازم در این رابطه پرداختیم، تقسیم کار کردیم تا یک گروه به اطلاع‌رسانی و گروه دیگر به دادن شهادت مشغول شود، الی آخر. (۳) همان شب جلسه‌ای را منحصرأً به ابراز کردن ترس‌ها، نگرانی‌ها و احساسات مان اختصاص دادیم. دور هم نشستیم و نوبتی حرف زدیم؛ جدا کردن این جلسه از کارهای دیگرمان، کار خوبی بود، زیرا اینگونه برای تحلیل و هضم تجربیات شخصی زمان و فضای لازم را به خودمان دادیم.

مارسلا، ال سالوادور، ۱۹۸۹

می‌توانیم این شهادت را با هم بخوانیم و بعد درباره‌ی آن نظر دهیم. برای این کار می‌توان به این پرسش‌ها پاسخ داد: حمایتی که اعضای گروه از یکدیگر کردند را چگونه ارزیابی می‌کنید؟ این حمایت متقابل چگونه انجام شد؟ فکر می‌کنید برای افراد و گروه مفید بود؟ چرا؟ بر اساس این پرسش و پاسخ‌ها گروه می‌تواند در رابطه با حمایت متقابل به جمع‌بندی‌هایی کلی برسد. این نتایج را می‌توانیم با اندرزهای کاربردی‌ای که در قسمت آخر این فصل مطرح شد مقایسه کنیم.