

صلاحية "العقول والأجساد في المجتمع الكويري: الصراع" بين الاندماج والعزلة

• ليل

عندما أستحضر بعض المواقف المتعلقة بالصحة النفسية وكيفية الاعتناء بالذات، أتذكر إحساسي بعدم الانتماء إلى دوائر النشاط الكويري التي كنت جزءًا منها. فأعراض الاكتئاب وقلق ما بعد الصدمة كانت وما زالت تعيق إنتاجيتي وتفاعلي أحيانًا، كما كان الخوف من الوصم يقوّض قدرتي على مشاركة الآخرين ما يجول في ذهني من أفكار سوداوية في أوقات عصيبة. بالتالي، كنت أجد نفسي في عزلة تامةٍ وأحسّ بالذنب لعجزني عن المساهمة في الإنتاج المعرفي والفكري و/أو الإنتاج بشكل عام.

أتذكر أيضًا نوبات الاكتئاب والقلق الشديد التي كانت تُغرقني في سيلٍ من الهموم، فنتسارع أنفاسي ويخذلني عقلي ليتخيّل أسوأ السيناريوهات، كأن أشعر بأنّي عالقٌ في تلك اللحظة كأنّ الوقت توقّف إلى الأبد، أو أنني لن أستطيع المضيّ قدمًا في حياتي، أو أنني إنسانٌ فاشلٌ كُتِب له ألا يفجح في أيّ شيء. تنهار ثقفتي وأتأقلم مع فكرة أنني غير صالح/ة لشيءٍ وأنّي لست بناشط/ة حقيقي/ة وما من أحدٍ يحبني أو يكثر لأمرني.

لكن في الآونة الأخيرة، قضيتُ أغلب الوقت أحاول استكشاف ذاتي ودراسة الموضوع من منظورٍ تحليلي لا عاطفي بحت، بصرف النظر عن حالتي النفسية. ابتعدتُ قليلًا عن الساحة النضالية وبدأتُ أراقب تأثيرات المحيط وسرد النشاطات والناشطين قصصًا عن الإرهاق الشديد والحاجة الماسة للاعتناء بالذات والمرونة في التعامل، والبحث عن التواصل المثمر والصّحي، وسيطرة التوتر والقساوة في فضاءات الشغل في دوائرنا. وبدأتُ أفكر بصلاحية الأجساد والعقول وكيف أنها قد تساهم في العزوف عن المشاركة الصّحية في النشاطات.

بالفرنسية: لا أتحدث هنا عن صلاحية المواد الاستهلاكية، إنما عن التوجّه إلى فرض *Le validisme* الصلاحية "أو" شعورٍ بالإيجابية والحيوية على الأفراد الكوير إلى حدّ يتضارب مع حدود صحّتنا الجسدية والنفسية. نحن مطالباتٌ ومطالبون بأن نكون بكامل صحّتنا، فلا مجال للشعور بالاكتئاب أو القلق، ومن غير المقبول أن نمتنع عن المشاركة في المحافل الكويرية حتى ولو كان ذلك لأسبابٍ تتعلق بصحّتنا النفسية وحاجتنا للاعتناء بأنفسنا. لكن غالبًا ما أتذكر في هذا السياق كلمات الكاتبة "A Burst of Light" في كتابها عن بناء مجتمعاتٍ تعنتي بمكّوناتها بعنوان (Audre Lorde) النسوية الأميركية أودري لورد. وفيه تقول: "الرعاية بذاتي ليست انغماسًا في الذات بل هي حفاظ على الذات، وهذا فعلٌ في الحرب السياسية" *Light*.

صلاحية "العقول والأبدان هي حالةٌ جديدةٌ مفروضةٌ علينا تخلقُ فجوةً عميقةً بين مختلف فئات المجتمع الكويري، من شأنها أن تُبعد وتُقصي كلّ من لا يتمتّع بصحةٍ وسلامةٍ نفسيةٍ وفقًا للمعايير النمطية. بالتالي، تُصبح التفرقة هي السائدة بدلًا من الوحدة والتضامن داخل المجتمع الكويري. وفي حين يُفضّل معظم الأفراد الكوير المشاركة في التظاهرات الكبرى أو الحفلات التي تُفرض بالضرورة تفاعلًا اجتماعيًا نشيطًا، ومبادراتٍ للتقرب والاستلطاف، وتناول الكحول كنوع من التكيّف الاجتماعي، يظلّ البعض الآخر مترددًا بين المشاركة والعزوف، وبين الإحساس بالراحة والإحساس بالذنب لعدم القدرة على المشاركة الفاعلة.

الحالة النفسية التي يعيشها الأشخاص الكوير والمتأرجحة غالبًا بين الاكتئاب والقلق بشئى درجاته، تستدعي التوقف والتمعن فيها. فالضغظ الذي نخبره مُضاعفٌ بالمقارنة مع الأشخاص الغيريين/ات عمومًا، وتعرُّضنا لمواقف متكررة شبيهة بتلك التجارب في ماضيها من هوموفوبيا، وترانسفوبيا، وانعدام الأمان العاطفي، والوحدة والخوف من الإهمال والهجران ربمًا نتيجةً للرّفص العائلي وحتى المجتمعي، كلّها أمورٌ توظ صدماتنا. معظمنا يعاني بصمتٍ ولا نجد الأمان الكافي للبوح بكلّ ما يجول في خواترنا، وكثيرًا ما توصف أحاسيسنا وأفكارنا بالسلبية. لا تزال الصحة النفسية تُعدّ من التابوهات حتى بين الناشطات/ين الكوير واليساريات/ين، فليس من السهل فتح نقاش بشأن سلبيات فرض ثقافة صلاحية العقول والأبدان. لذا، ما زال غائبًا عن النقاش موضوعُ الاكتئاب مثلًا، وكيفية خلق مساحاتٍ تُعنى بالصحة والسلامة النفسية للناشطات/ين والكوير بشكلٍ عام، واستكشاف أدوات الرّعاية الذاتية والمجموعاتيّة وآليات الاشتغال وفق هذه المعايير.

التكتم على المعاناة النفسية، والانعزال التام عن الدوائر الصديقة والأسرة الكويرية المختارة والإحساس بانعدام الثقة حتى داخل مجتمعنا الكويري، كقيل بأن يقود الكثير منّا إلى أفكارٍ سوداويةٍ قد يصعب كبّحها، فيُقدم البعض منّا على محاولة الانتحار. كم من مرّة استقبلنا نبأ رحيل صديق/ة أو رفيق/ة تشاركنا معه/ا مشوارنا النضالي وكفاحنا وأفراحنا وأحزاننا، بالأم وحسرةٍ وانكسارٍ وصدمةٍ؟ انعدام الإحساس بالأمان، والشعور بعدم فهم الآخرين لنا، وانعدام المساواة أو اتهامنا بأننا نبالغ في ردّات فعلنا، كلّها عوامل تثير حفيظة من يعانون بصمت. عندها، لا ندري كيف نعبّر عمّا بداخلنا أو لمن نلجأ، فنضطرّ إلى مناجاة الغرباء، أو نلجأ إلى ممارساتٍ خطيرةٍ كالتطبيب الذاتي من خلال معاقرّة الكحول أو تعاطي المخدرات التي قد تؤدي بنا إلى دوامة الإدمان أحيانًا.

لا أقول هذا من باب استدرار الشفقة أو تصوير الأفراد الكوير ممن يواجهون تحدياتٍ نفسيةً كعوارض القلق أو الاكتئاب أو غيره على أنهم/م ضحايا، بل أقوله بهدف تعزيز الثقة والصدق في تقاسم المعاناة والبحث الحثيث لإيجاد الحلول. وكما ذكرتُ سابقًا، إنّ استدامة السلامة والصحة النفسية والبدنية من دون أيّ تحدياتٍ هي وهم. فمن غير المنطقي أن نتوقع من أنفسنا أن نكون بصحةٍ نفسيةٍ وجسديةٍ مثاليةٍ طيلة الوقت، إلى حدّ إلغاء من تمرّ أو يمرّ بوعكةٍ نفسيةٍ أو عاطفية. كلنا نعي أننا لسنا خبيراتٍ وخبراء في الطب النفسي، ولا يمكننا أداء دور المحلّل/ة أو الطبيب/ة النفسي/ة، لكن بوسعنا خلق مساحاتٍ آمنةٍ للتحدث عن الأمر. توفير الدعم وتشارك التجارب لن يخفّف من قسوة ما نعاناه فقط، بل يفتحان آفاقًا لتعلّم طرقٍ جديدةٍ من أجل التعافي والرّعاية الذاتية.

إذا فتحنا النقاش بشأن هذه المسألة، يمكننا أن ننقل من العزلة والعزوف إلى الظهور والمشاركة، ما يجعلنا فخورات/ين بقوتنا وحبنا لذواتنا، ويوقفنا عن جلد الذات ومعاقبته وتوبيخها. ومن شأن هذا النقاش أيضًا أن يدفعنا لنتشارك تجربة النّصالح مع الذات في كل حالاتها النفسية. فنحن لا نريد إعادة إنتاج موازين قوى شبيهة بتلك التي نحاربها في ميادين نضالاتنا التقاطعية، والتي تركز على الإقصاء والتهميش والقمع من خلال تراتبيّات التّموقع الاجتماعي أو السياسي أو العسكري أو الاقتصادي. من المعروف عن كل الثورات والحركات التحررية أنها مشوبةٌ بالنقص داخل تنظيماتها، ولا عيب في ذلك. ليس الكمال ما نبحت عنه، إنّما الهفوات والأخطاء كي نتعلّم منها كيفية بناء مجتمعٍ كويري متحرّرٍ وشاملٍ للجميع.

الاعتناء بالصحة والسلامة النفسية للأفراد الكوير هي مسألةٌ مهمةٌ لمواصلة كفاحنا. وقد لا تُفضي إلى تغييرٍ جذري في واقعنا، لكنها قد تقلّل من المخاطر التي نتعرّض لها وتساهم في تحسين ظروف وجودنا كاشخاصٍ كوير، مثليات/ين، خارج الثنائية الجندرية، عابرات/ين وملون/ات البشرية. تحريرنا لن يكتمل إلا بإشراك كافة الأشخاص الكوير بجميع فئاتهم/م، لاسيما من يواجه تحدياتٍ نفسيةٍ أو جسديةٍ.

من خلال الاعتناء بذاتنا ومجموعتنا، ننجز فعلًا سياسيًا راديكاليًا لا يقل أهميةً عن النشاطات الأخرى. فعندما نتبادل المساعدة، ونوفّر الدعم النفسي والعاطفي والمادي ونخلق مساحاتٍ مناسبةً للجميع للاحتفاء والمشاركة، يمكننا أن نبني شريحةً مجتمعيةً عريضةً تتسع لمختلف المطالب. كما أنّ توحيد الجهود والقوى في ما بيننا كمجموعاتٍ نسويةٍ كويريةٍ يُمكنه ردّ الضرر النفسي والعاطفي الناتج عن مشروع "فرّق تُسدّد" الرأسمالي الذي يُشجّع مذهب الفردانية عوضًا عن الروح الجماعية، ويحوّل بيننا وبين التضامن والحبّ كقيمٍ نستحقّ التمتع بها.

