

National Theatre

GREENE

IN THE
WORDS OF
SURVIVORS

غرينفيل: بكلمات ناجين وناجيات الحريق
دليل للعناية الذاتية

ما هي غرينفيل؟ بكلمات ناجين وناجيات الحريق

هي مسرحية جديدة واقعية ومؤثرة تستند إلى شهادات سكان برج غرينفيل من قلب المأساة التي حدثت فيه.

بعد مرور ستة أعوام على الحادثة، تكشف مقابلات جرت مع مجموعة من الناجين والمفجوعين أثر الأخطاء العديدة التي أدت إلى تلك الكارثة القومية.

تستكشف المسرحية بشكل مفزع ومؤثر جداً شجاعة وصمود مجتمع تعرض لسوء المعاملة، ونضالهم المستمر لتحقيق العدالة.

المسرحية مناسبة لسن ١٤ فما فوق.

لماذا نتحدث عن العناية الذاتية؟

لو شعرت أن أحداث هذه المسرحية ستؤثر على نفسك، سيساعدك هذا الدليل على العناية بذاتك خلال تواجدك في المسرح الوطني.

يشمل هذا الدليل الآتي:

١. مقدمة للعناية الذاتية وموارد أخرى
٢. مقترحات للعناية الذاتية
٣. تحذيرات عن ما يشمله محتوى العرض
٤. ملخص عن العرض
٥. المساعدة والدعم

ماذا تعني العناية الذاتية؟

يأتي مفهوم العناية الذاتية في الأصل من الحركة النسوية السوداء. والعناية الذاتية أمر هام لأنها تعني أننا نعرف بالتميز والاضطهاد اللذان نتعرض إليهما بسبب ردة فعل الآخرين اتجاه هويتنا أو التجارب التي مررنا بها. العناية الذاتية هو اختيارٌ نقوم به كوسيلة لنستمع بها إلى احتياجاتنا وللاهتمام بأنفسنا، لنتمكن من الاستمرار في عيش حياتنا بأفضل شكل ممكن، رغم الصعوبات التي نواجهها في الحياة وتأثيرها على مشاعرنا. تقول أودري لورد، النسوية السوداء ورائدة العناية الذاتية "العناية بذاتي ليست ترفاً وانغماساً ذاتياً بل هو حفاظ على نفسي، وهذا بحد ذاته فعل مهم في الحرب السياسية".

يوجد هنا المزيد من القراءات والمصادر عن العناية الذاتية

هذا الدليل مستوحاة من المجموعة المسرحية **Stories High 20** ومن **Clean Break**.

اقتراحات للعناية الذاتية

توجد هنا بعض الاقتراحات للعناية الذاتية التي يمكنك أن تقوم بها بشكل مستقل. لو شعرت بأن تأثير المسرحية سيكون صعباً عليك يمكنك تنفيذ هذه الاقتراحات قبل مشاهدة المسرحية أو بعدها.

التنفس

التنفس وسيلة رائعة لتهدئة النفس. حاول أن تأخذ نفساً يستمر ٤ ثوان، ثم احبسه لمدة ٤ ثوانٍ أخرى ثم أخرج له لمدة ٤ ثوانٍ واثم احبسه لمدة ٤ ثوانٍ مرة أخرى. كرر هذا التمرين طوال حاجتك إليه.

قم بتمارين التواصل مع الحاضر

تمارين التواصل مع الحاضر هي تمارين تقوم بها لتساعدك على الرجوع إلى "الآن" وهذا يساعدك في التخلص من التوتر. توجد عدة طرق للقيام بذلك:

ستستعمل حواسك الخمس لثُرجع نفسك بكل هدوء إلى مساحة الغرفة وإلى جسدك. قم بذكر أشياء تراها حولك. مثلاً:

- اذكر ٥ أشياء تراها
- اذكر ٤ أشياء تسمعها
- اذكر ٣ أشياء يمكنك لمسها
- اذكر رائحتين شممتها
- اذكر شيئاً واحداً يمكنك أن تتذوقه

تحدث مع أحد

لو شعرت أن المسرحية تسبب لك الحزن أو الألم قم بالتواصل مع إحدى المنظمات التي ذكرناها في دليل العناية الذاتية، لو لم تقم بذلك مسبقاً.

قبل مشاهدة المسرحية

اقرأ عن المسرحية قبل حضورها وفكر في الأمور التي قد يكون تأثيرها صعباً عليك. يوجد في الأسفل تنبيهات عن محتوى المسرحية التي قد تساعدك في ذلك.

هينئ نفسك قبل الذهاب إلى العرض. يمكنك أن تصطحب معك شخصاً تثق به وترتاح إليه. تحدث إليه عن قلقك من مشاهدة المحتوى الذي قد يكون تأثيره صعباً عليك وفكر سويًا في ما يمكنكما فعله إذا شعرت بالضيق. فمثلاً يمكنك الخروج من قاعة العرض أو يمكنك أن تسعى إلى التواصل الجسدي مع شخص ما أو تهدئة نفسك والقيام بتمارين التواصل مع الحاضر أو أية طرق أخرى تستعملها عادة لتهدئة نفسك.

ضع خطة لحضور العرض، فمثلاً يمكنك أن تحجز مقعداً في آخر صف في القاعة أو قرب باب الخروج ليعطيك ذلك بعض المساحة وحرية الحركة.

لو شعرت بأن عليك مغادرة قاعة العرض باستمرار، سيتبع المسرح سياسة الباب المفتوح خلال العرض حيث سيكون متاحاً للجمهور الخروج والدخول إلى القاعة حسب حاجتهم.

خلال مشاهدتك لعرض المسرحية

خذ استراحة

لو شعرت بحاجة لأخذ استراحة من العرض والخروج من القاعة فقم بذلك، وخذ وقتك. اخرج وجد لنفسك مكاناً تقضي فيه بعض الوقت وقم بتمارين التواصل مع الحاضر أو اخرج لاستنشاق الهواء النقي بلا عجلة.

اطلب المساعدة

لو وجدت صعوبة في تهدئة نفسك، نرجو منك أن تطلب منا المساعدة.

ابحث عن مكان فيه طبيعة

انظر من الشباك أو اخرج لتتمشى بعض الوقت إن كان باستطاعتك ذلك. تساعدنا الطبيعة على تهدئة أنفسنا وهي مفيدة لراحتنا بشكل عام.

استمع إلى الموسيقى

يمكنك الاستماع إلى الموسيقى الهادئة أو إلى موسيقى إيقاعها سريع تحثك على الرقص والحركة. اختار الموسيقى التي تشعرك بالسعادة.

الكتابة التعبيرية

اكتب أفكارك ومشاعرك على ورقة أو على هاتفك.

مصادر العناية الذاتية المتوفرة في المسرح

سياسة الباب المفتوح

يمكنك الخروج من القاعة في أي وقت خلال العرض، إن كنت بحاجة إلى ذلك. توجد شاشات في البهو يمكنك متابعة العرض عليها إن كنت تود ذلك. إذا كنت ترغب في العودة إلى قاعة العرض سيحاول طاقم الاستقبال إدخالك إلى القاعة لو كان ذلك آمناً وعملياً، لكننا لا نضمن لك ذلك.

الشاشات

لو كنت ترغب في الخروج من القاعة ومتابعة العرض في نفس الوقت، سيتم بث العرض على شاشات في البهو، حيث يمكنك مشاهدته.

المكان الهادئ

يتوفر لدينا مكان هادئ بعيد عن البهو يمكن استخدامه في كل العروض. سيتم وضع علامات في المكان، كما أن الموظفين سيكونون موجودون لمساعدتك على إيجادها، إذا احتجت إلى ذلك.

موجز عن العرض

ملاحظة: قد تفسد عليك قراءة النصوص الآتية بعض أحداث المسرحية

المشهد الأول

يعرفنا المشهد الأول بمجموعة من الناس اللذين كانوا يعيشون في برج غرينفيل. يتكلمون عن أنفسهم وبيوتهم في البرج وكيف عثروا عليها والأشياء التي كانوا يحبونها حين كانوا يعيشون هناك. ويخبروننا عن تجربتهم مع أعمال الترميم وعن قلقهم اتجاهها أذآك. تتخلل تلك القصص إشارات إلى حريق سابق حدث في منزل لاكانال وإلى مراسلات جرت لاحقاً بين لجنة برلمانية ووزراء قطاع الإسكان، حاولت فيها اللجنة اقناع وزراء متعاقبين على الوزارة بتغيير قانون البناء، لكنهم وللأسف لم ينجحوا في ذلك. كما تظهر مقاطع صغيرة عن تقديم عروض لترميم البرج يتحدث فيها عمال البناء عن التوفير في تكاليف الترميم واما يعرفونه عن قوانين البناء. ينتهي المشهد بمجموعة من الناجين من حريق غرينفيل وهم يتحدثون عما كانوا يفعلونه يوم الحريق قبل اندلاعه، وأخيراً يتم المشهد ببعض المكالمات الحقيقية مع الطوارئ على رقم ٩٩٩ يشكو فيها الناس اندلاع حريق في إحدى شقق البرج.

تنبيهات عن مؤثرات نفسية يحويها المشهد:

- مواضيع عن التمييز والتحامل والعنصرية والتمييز ضد ذوي الاحتياجات الخاصة والفساد
- الإشارة إلى أحداث مؤلمة بما في ذلك عدة وفيات تشمل وفيات أطفال

يوجد فاصل بعد المشهد الأول.

المشهد الثاني

يستكمل المشهد الثاني المكالمات التي قام بها الأشخاص مع الطوارئ على رقم ٩٩٩ ثم يرافق مجموعة من الناجين والناجيات وهم يروون تجربتهم ليلة الحريق. نستمتع إلى كيف ومتى تمكن هؤلاء من الخروج من المبنى، كما نستمتع إلى شهادة بعض رجال الإطفاء وإلى تحقيق يستجوب بعض الشركات التي صنعت المواد التي تسببت في احتراق برج غرينفيل بهذه الشدة والسرعة. ينتهي المشهد بجنازة السيدة التي كانت تسكن رقم ٧٢ في البرج وهي زوجة أحد الناجين المشاركين في العرض، ثم تظهر أسماء ضحايا الحريق على شاشات في القاعة، والذي بلغ عددهم ٧٢ ضحية.

تنبيهات عن مؤثرات نفسية يحويها المشهد:

- يحتوي المشهد الثاني على تقارير مباشرة ومصورة ومزعجة لحريق البرج ولعملية إخلاءه، تماما كما حدث يوم ١٤ يونيو/حزيران ٢٠١٧
- الإشارة إلى جثث لأشخاص كبار وصغار
- ذكر مواضيع عن الحريق والموت بما في ذلك موت الأطفال، وعن الانتحار والتمييز ضد ذوي الاحتياجات الخاصة والعدالة الاجتماعية
- تمثيل لإصابات جسدية

المشهد الثالث

المشهد الثالث عبارة عن فيلم قصير. سيطلب من بعض الجمهور الذين يجلسون في جزء معين في القاعة التحرك من مكانهم والجلوس على السجادة على الأرض وذلك لنقوم بإنزال الشاشة الكبيرة إلى الأسفل، ليتمكن الجميع من مشاهدة الفيلم. يظهر في الفيلم الأشخاص الذين كانوا يعيشون في غرينفيل، رأينا بعضهم في المسرحية والبعض الآخر جديدون علينا. يتحدثون هؤلاء عن توابع الحريق وعن متانة المجتمع الذي كونه معاً، وعمّا تعني لهم العدالة وما يمكن أن يفعله الجمهور لدعمهم. يقطع المقابلات في الفيلم مشهد يظهر فيه مجموعة من الأهالي والأطفال وهم يصنعون شيئاً معاً. في نهاية الفيلم، نكتشف أنهم كانوا يصنعون قلوباً خضراء، تلك التي يحملها الناس في المسيرات الصامتة التي تنظم كل ستة شهور للتذكير بحادثة غرينفيل. سيظهر في الفيلم مشهد للمسيرة الصامتة التي نظمت في يونيو/حزيران ٢٠٢٣، وبعد انتهاء الفيلم سنوزع القلوب الخضراء على بعض المشاهدين وسيطلب منهم الخروج من القاعة ورمي تلك القلوب في أواني متوفرة خارج المسرح. وبعد خروج تلك المجموعة من القاعة سيتم سحب الشاشة إلى الأعلى وسنرى بعدها ٧٢ ضوءاً يضيء المقاعد الفارغة في القاعة.

بعض المصادر الإضافية

هيدسبيس كالم لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من ذكريات سلبية من الماضي. أنشأت المؤسسة الوطنية للأشخاص اللذين تعرضوا للأذى في طفولتهم ناباك هذا التقرير لمساعدة الأشخاص اللذين يسترجعون ذكريات وحوادث صادمة من الماضي في هذا الرابط

www.napac.org.uk/flashbacks

<https://www.the-survivor-trust.org/Handlers/Download.ashx?IDMF=3cbb806f-2e82-44df-8207-2ee8d8567948>

كتاب عن طرق التعايش مع الصدمات النفسية باللغة الإنجليزية في هذا الرابط

https://shout.ams3.cdn.digitaloceanspaces.com/giveusashout/media/documents/coping_skills_final2022.pdf

دليل لتقديم المساعدة لنفسك ولشخص تهتم به في هذا الرابط

[/https://www.sarsas.org.uk/support-and-information/sarsas-self-help-guides](https://www.sarsas.org.uk/support-and-information/sarsas-self-help-guides)

دليل يساعدك على التعافي من الصدمات النفسية في هذاف الرابط

<https://www.thesurvivorstrust.org/understandinghealing>

مركز أنا فرويد للعناية بالصحة النفسية والعاطفية الذاتية - تم إنشاء مركز الموارد هذا في الأصل للشباب والشابات، لكنه يحتوي على نصائح واقتراحات عديدة عن العناية الذاتية التي يمكن أن يستفيد منها أي أحد، في هذا الرابط

<https://www.annafreud.org/on-my-mind/self-care>