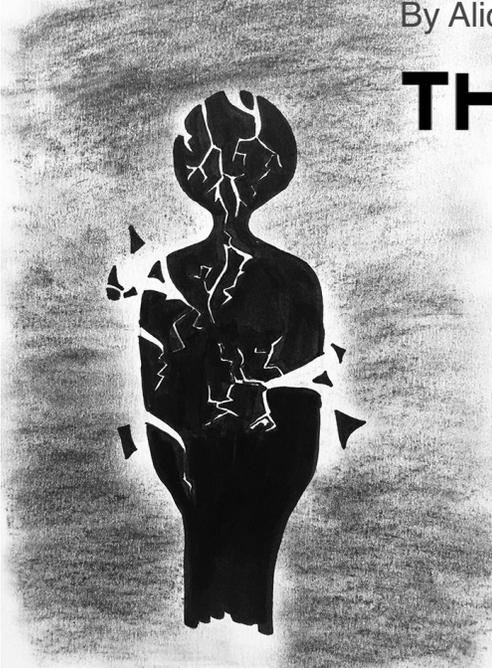


كيف يساعدني الرسم على التعبير عن الشعور بالوحدة والغربة
And Alienation I Feel

By Alice Farion

ترجمة عبد الحليم خليلي
سلسلة عدلني

THE ART OF AUTISM



اسمي أليس فارينون Alice Farion

انا فرنسية وانتقلت الى لندن وعمرى ثمانية عشر سنة لدراسة الادب المقارن والسويدية في جامعة لندن
تشخيصي باضطراب طيف التوحد في شهر افريل ٢٠٢٠ وانا في سن العشرين وقد سبق ان اخبرني طبيبي بانى مصابة
بالتوحد عندما كنت في سن الثانية عشر.

انا مهتمة بالتاريخ واللغات والخيول. انا ايضا عضوة في فريق سباحة بجامعة لندن وفي سن مبكر انجذبت لرسم
ومازلت ارسم باستعمال الاقلام.

كيف يساعدني الرسم على التعبير عن الشعور بالوحدة والغربة And Alienation I Feel

By Alice Farion

ترجمة عبد الحليم خليلي
سلسلة عدلني



Walk and the Willow
المشي والصفاف

كنت البجى لرسم الاشجار كلما احسست اني لست على مايرام . هدوء وثبات الاشجار يسحرني وتلك الهالة من الهدوء كانت تجعلني دائما ارسم الاشجار . كنت ارسم الأشجار في دفاتر ملاحظاتي واملى جدران غرفة نومي بغابة من الأشجار السوداء والبيضاء . الرسم وجهتي لتفريغ كل التوترات و لتجنب الاستثارة وكل خط رسمته ساعدني في التغلب على المعاناة العاطفية والقلق . مع الوقت بدا تشكل ملامح لشخصية صغيرة تتجول بين الاشجار وتجلس لتستريح بينها . واصبحت هذه الشخصية هي الميزة المركزية لكل رسوماتي .

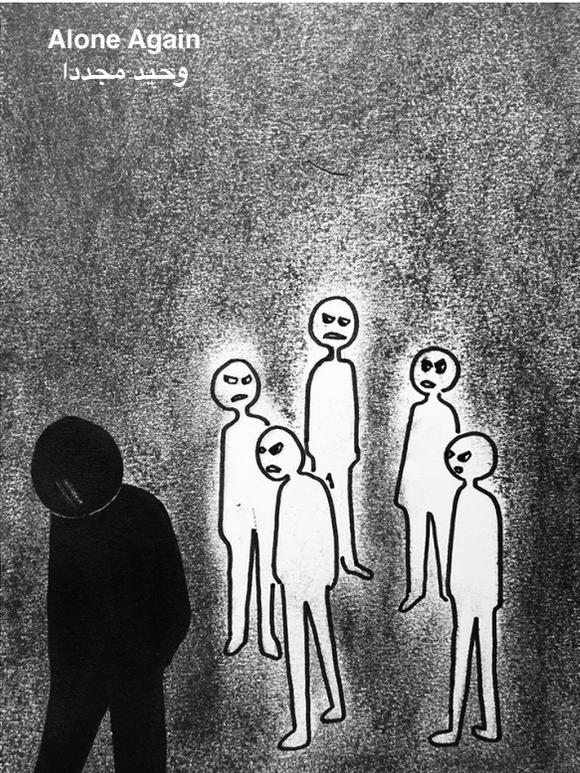
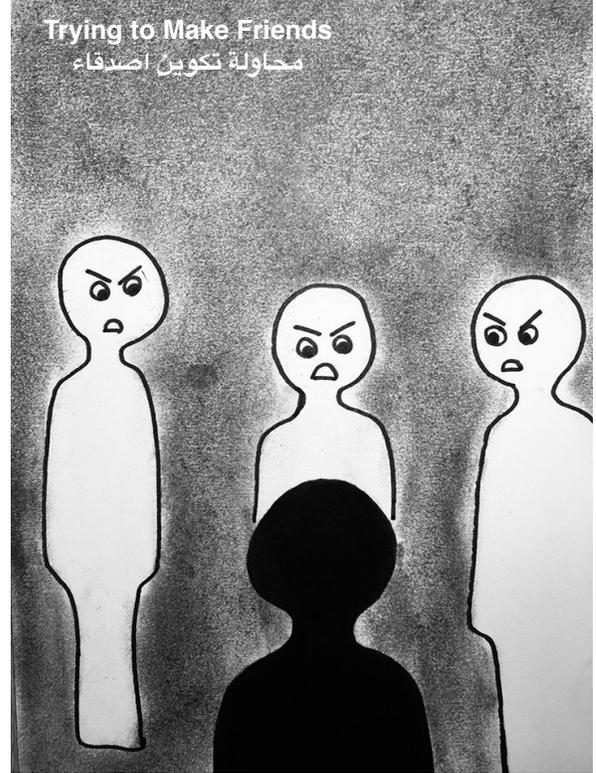
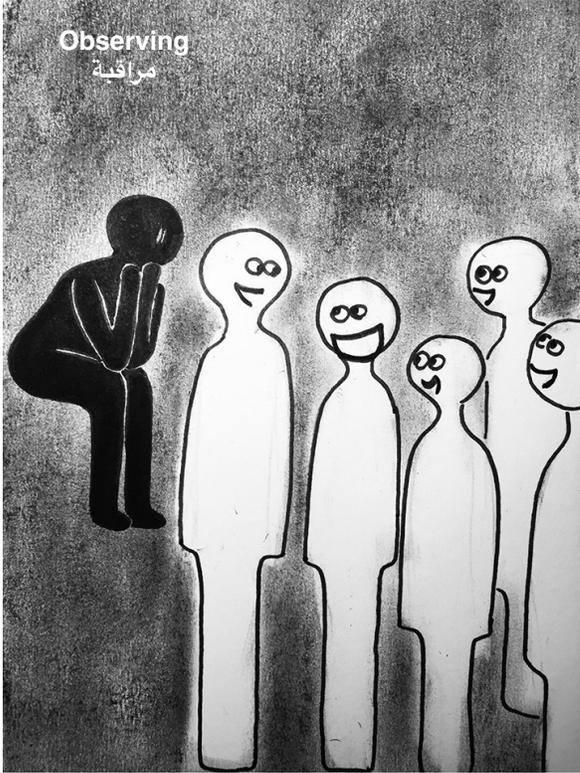
استخدمت قليل من الجمالية البسيطة لتمثيل حياتي اليومية خلال سنوات الدراسة المتوسطة والثانوية . الشخصيات أحادية اللون والمشاهد المستقيمة الأمامية وغياب التفاصيل ترمز للحظات معينة من حياتي وتتركز على العواطف والمشاعر واستغرق مني شهر لتتبلور الشخصية الرئيسية لرسوماتي بعيون رائعة مراقبة للعالم .

غياب الفم في الشخصية يعكس غياب الصوت وعدم قدرتي على التعبير عن مشاعر الاحباط العميق بداخلي . حاولت إظهار شعوري بالوحدة المطلقة التي تستمر حتى عندما أكون محاطة بالناس لأنني كنت صامته بسبب الاختلافات غير مرئي بيني وبين من هم حولي . لقد حاولت دائماً التواصل مع زملائي والتفاعل معهم ولكن كان دائماً الاحساس بانه هناك شيء خطأ . دائماً هناك شيء خطأ . تفاعلي باستخدام الاطراء سيزعج الناس او مزحة من شأنها أن تخلق صمتاً او حقيقة ممتعة تخرجهم ، او إجابة حقيقية على سؤال تسبب ضجرا و غضب وغيرها من المواقف .

كيف يساعدني الرسم على التعبير عن الشعور بالوحدة والغربة And Alienation I Feel

By Alice Farion

ترجمة عبد الحليم خليلي
سلسلة عدلني



أرسم أشياء لم أفكر أبداً في إخبار الآخرين بها لأنني لم أكن أعلم أنني يجب أن أخبرهم. عبر الرسم أظهر حجم الرعب الذي كنت أشعر به كل صباح عندما اذهب إلى المدرسة وأنا أعلم أنني سأعرض لتنمر لساعات وكذلك أظهر إحساسي بالمسافة التي تبعدني عن الآخرين في كل محاولة لتكوين صداقات معهم والألم ناتج عن إخفاء عواطفني والذعر الناتج عن الإرهاق الحسي وتأثر من استعمالات وسائل التواصل الاجتماعي كأدوات لتنمر

How Drawing Helps Me Express The Loneliness And Alienation I Feel

By Alice Farion

كيف يساعدني الرسم على التعبير عن الشعور بالوحدة والغربة

ترجمة عبد الحليم خليلي
سلسلة عدلني



من بين الرسومات السعيدة التي تعكس الشعور العميق بالراحة تلك التي تمكنت من اقناع امي بعدم اخذي إلى المدرسة وتركي أضي يومي مع كلبى ، صديقي المفضل .

Coming Back From School
العودة من المدرسة



Skiping School
غياب عن المدرسة



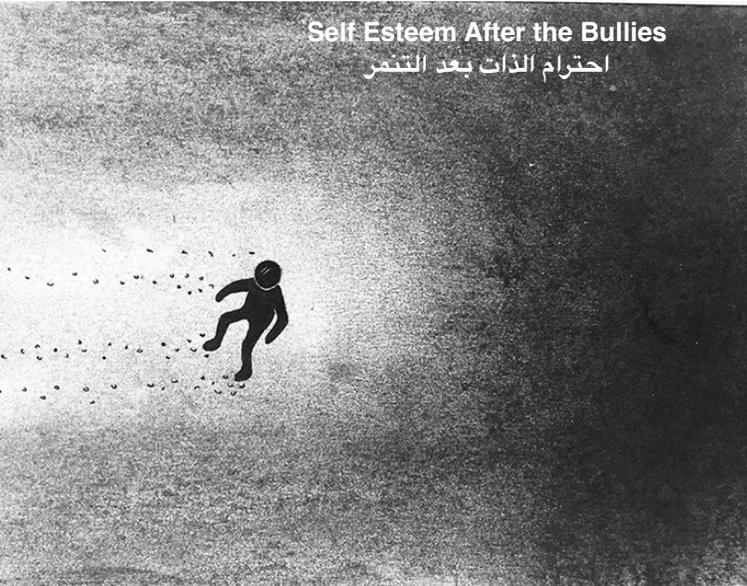
كيف يساعدني الرسم على التعبير عن الشعور بالوحدة والغربة And Alienation I Feel

By Alice Farion

ترجمة عبد الحليم خليلي
سلسلة عدلني



عبر الرسم احاول شرح كيف أن التنمر كان سبب لتدمير
البطء لتقديرى لذاتي ولشعوري بالفخر الذي كنت
اشعر به ، وسببا لصراع المستمر لكراهي لذاتي. التنمر لا
يتوقف تأثيره بمجرد ترك المدرسة بل ان تأثيره يبقى ملازم
للحياة اليومية للاطفال والبالغين المصابين بالتوحد
كالوزن الذي يجب أن تحمله طوال حياتك. إنه الخوف
الذي يبقى معي في كل مرة أقابل فيها أشخاصا جدا ، ولا
سيما الأطفال. ربما يبدو سخيفاً - وانا في سن 20 عاماً لا
ازال اخاف من الأطفال والمراهقين بسبب ما عشته من
تنمر. التنمر هو بداية لصراع طويل.



كيف يساعدني الرسم على التعبير عن الشعور بالوحدة والغربة And Alienation I Feel

By Alice Farion

ترجمة عبد الحليم خليبي
سلسلة عدلني



يساعدني الرسم في ايجاد صوتي وكذلك توجيه كل مشاعري ومعاناتي إلى الهدوء و التامل وهذا يدفعني لفهم اكثر كيف كان شعوري ولماذا شعرت بتلك الاحاسيس وفهم الشعوري الغريب بالذنب لكوني لست "عادية" والشعور المؤلم الذي يطاردني لكوني المشكلة أكثر من كوني شخصاً. والأهم من ذلك رسوماتي تساعد أصدقائي وعائتي على فهم أنه على الرغم من أنني "أبدو طبيعياً" و "أبدو على مايرام"، فأنا مصابة بالتوحد واني في كهاج مستمر مع ما يبدو طبيعياً وسهلاً للآخرين. التوحد ليس مسألة مظهر، بل انه اضطراب نمائي عصبي يغير طريقة عمل دماغك وطريقة فهمك وتفاعلك مع العالم. انا اجيد اخفاء ما احس به عبر ارتداء "القناع" وتم تشخيصي بالتوحد في سن العشرين بعد خمسة عشر سنة من صراع مع التنمر ومشاكل اخرى في المدرسة والجامعة.

التخفي بالقناع يسهل شرحه عبر الرسومات عوض الكلمات. دراستي للداب قد علمتي، أن الكلمات ليست قوية بما يكفي للتعبير بشكل كامل عما تريد أن تقوله، وأن المعنى يمكن في بعض الأحيان نقله بشكل كامل من خلال الاستعارات والصور. عندما يتعلق الأمر بالعواطف، فإن التواصل مع الرسومات أسهل من الكلمات. من الصعب شرح الارهاق الحسي الناتج عن الحمل الزائد الحسي في الكلمات للأشخاص الذين لم يختبروه أبداً.

باستخدام قلبي لا أشعر أن علي تبرير نفسي ويمكنني الكشف عبر رسومات عن كل ما أخفيه خلف القناع. لكن عملية الإخفاء اثرت فيا مع الوقت وحرمت نفسي من الاحساس باي عاطفة او التصرف طبيعياً ودائماً افكر مرتين قبل اتخاذ اي قرار وحرص على تعلم كل الحيل لتخفي والتوافق مع من حولي والاحتفاظ بكل شيء بداخله حتى لم اعد باستطاعتي تحمله بعد الآن.

يساعدني الرسم على كسر خرافة "أنت لا تبدو مصاباً بالتوحد = أنت لست مصاباً بالتوحد" وليس كل الإعاقات واضحة. الرسم يساعدني على إظهار الفرق ما أعب عنه وما أشعره بالفعل، في أعماقي لأن التوحد هو اختلاف داخلي ليس له علاقة بالجنس أو العمر أو العرق أو المظهر.