

كحل: مجلّة لأبحاث الجسد والجندر  
مجلّد ٦، عدد ٢ (خريف ٢٠٢٠)

هي الأخرى: عن بنات الأمّهات المسيئات، والصمت حيال الصدمة المتناقلة عبر  
الأجيال في العائلات الهندية

شهرزاد سيوبهان

تعرفتُ مؤخرًا على التعبير الكوري "هان"، خلال نقاش مع صديقة آسيوية أميركية حول طفولتنا المتخبطة في الخصاص مع أهالينا. لأتني معالجة نفسية، أدرك أنّ تعرّض الطفل المبكر للسعي إلى إحقاق توازن صعب في علاقة حبّ مشروط ينتج لديه/ا ارتباطًا عاطفيًا مشوّشًا في العلاقات الحميمة. أنا وصديقتي عانينا للحفاظ على علاقات صحيّة، ونجونا من عنف الشريك. كان علينا التعامل مع غياب الأب ومع أمّهات "صعبات" جمعتنا وإيّاهن علاقات مضطربة. كلتانا مُعالجتان نفسيّتان، وبهذا فإننا مُعالجتان جريحتان. في أحاديثنا اتفقنا كذلك على أن اللغة الإنجليزية التي نعتمدها في العلاج العيادي، عاجزة بل حتى مؤذية أحيانًا. لكن، لا يمكن تجنّب ذلك، خاصةً عندما نتكلّم عن الصدمات العائلية، بصفتنا طفلات من غير البيض أو من إثنيات مُختلطة. بإمكاننا التفكير في تكهّنات لا تحصى، لكن احتشاد الخسائر الجسدية والنفسية المجهّلة والمموّهة والمتدلّية منّا كأشلاء شبح، يهدّد بإغراق حدود التماسك في ذواتنا.

بينما كنا نستعيد حكايات علاقاتنا العاطفية السابقة، محقّقات بذلك النبوءة الدولوزية عن التكرار والقمع، تمتثّ كلمة "هان" بشكل تلقائي. كلمة أحادية المقطع تشغل تفكيرها في الفترة الأخيرة، كخيوط منسوج من معالم عاطفية لهويّتها نصف الكورية. "هان" كما تفسّر لها تمثّل بطرق مختلفة ومجمّعة الألم والمرارة. إنها تتناوب مع نوع خاصّ جدًّا من الأمل الذي لا يطفو بل يترسّب – يتزهد أيضًا. قد تعني الحداد والتفريح. لكن أيضًا العجز وانعدام الرضا. حذرتني أن هذه الكلمة غير قابلة للترجمة، مثل كلمة "saudade"، التي يستحيل اختصار معناها بمفرده واحدة.

تمامًا كتلك العلاقة التي تجمعنا بوالدتي.

لا أعلم تمامًا إن كان لكلمة "هان" مثيلًا في لغة الأوردو أو الهندية – اللغات التي يتواصل من خلالها عقلي ولساني اجتماعيًا – بعيداً عن اللغة الإنجليزية. ذكرني وصفها ببيت شعر دينيس ليفرتوف الخالد، في قصيدة "كلمات الافتتاح":

كن، محبوبًا، العالم بخطر

العالم الذي حاولتُ أن "أكون" فيه مع أمّي كان محبوبًا ولكن مُهدّدًا. هذا التناقض على الأرجح نتج من اضطراب تمثّل أمّي جوهره. على مرّ السنين، حاولتُ فهم تعقيدات وجودها في حياتي، دورها في كوني شُخصت بالاكنتاب في بداية سنين مُراهقتي وما تبعها، المسار الطويل والوعر لعلاقة الأم بابنتها في الأسرة الهندية. حاولتُ أيضًا، بين وقت وآخر، قطع حبل الصرّة تمامًا فقط لأصبح مخلصتها الدائمة.

أخشى الكلام بصيغة الـ"نحن". يخيفني التجرؤ على التعميم حتى عندما تكون نيّتي الكشف عن طبقات من العلاقات المستبحة التي لا تعرف الجود الشخصية والأذى والاضطهاد الذي تتشاركه كثرات من النساء الجنوب آسيويات مثلي. ولكنّي أخشى أيضًا أن يكون مصطلح "الجنوب آسيويات" محدودًا ولا يعكس اتساع مظلة التقاطعات والهرميات المفروضة عليّ والتي شكّلتني. حتى أنّي لست واثقةً من أنّه بإمكانني نظم امتداد

هويتي الاجتماعية كـ"جنوب آسيوية"، علماً أن كل ما أعرفه عن أمي يستبعد بعناية كل أصولي الرومية – النصف المنسي من سلسلة هويتي.

أخاف لأنني لا أتحدث عن هويات مصنفة بدقة. فأنا نصف رومية ونصف هندية. أنا المُقيمة في الهوامش ضمن الهوامش. أنا الذي يعرّفني الهروب؛ طوّرت في داخلي نظماً للهروب لأضمن البقاء على قيد الحياة.

لطرفي شجرة عائلتي تاريخ قهر لا يرحم. أعرف الآن أن الرعب يتجمد في المادة الجينية لوجودنا المطلق. أتحدث بلغة مستعمري. مثل ضوء الغسق الأخير الذي ينحرف عبر أجنحة الطائر الطنان هي توليفة طيفي، لا تُرى إلا عند منعطفات محددة وحتى حينها، لا بد أن يكون ما تبقى مني محجوباً لأكشف ماضياً ضبابياً.

يرافق صوت الكاتبة الفلسطينية الأميركية سُهير حمد ليالي الألم العنيد – "العطب نسيج" (٢٠٠٨).

أمي تحبّ الحياكة. كانت أسعد فترات طفولتي معها عندما نقوم بنشاط: الحياكة أو فنّ قصّ وتشكيل الورق أو تحليق الطائرات الورقية. طالما أننا كنا بعيدتين عن حالة السكون، كُنّا متوائمتين وفي أمان. أمّا القلق فكان جليس الظلام المتجمّد لغرفتنا الصغيرة في منزل جدّي، وكان في أيام أخرى دمعة تلو دمعة تلو الأخرى.. تنهمر على وسادتي و نحن نصف نائمات. في ليالي أخرى، كان غضبها بعداً وهي مُستلقية تماماً بقربي. كبرتُ معتقدةً أن التغيير وعدم الاستقرار أبقياي آمنةً ومحبوبة، وأمنتُ بحاجتي للانشغال الدائم، العمل الدائم.. الهروب الدائم. فالهروب كان ملجأً.

أحياناً عندما ينسكب الماضي عبر ثقب انتكاسية ما، أفكرُ بأيام كانت تختفي خلالها في بلدةٍ قريبةٍ للسيّاح مع زوجها الذي كانت تواعده حينها. كنتُ أرفض مغادرة فيء شجرة الحنّاء المتدلّية فوق رواقنا. كان جدّي وجدّي يَعدّاني بأنّها ستعود عندما أستيقظ في الصباح. في كلّ مرّة كانت تذهب فيها من دون أن تخبرني، كان قلبي يهوي عميقاً في أبشع كابوس خوف قد يعيشه طفل – إنّها لن تعود. أحد والدي سيختفي للأبد. مرسة النجاة الوحيدة ستغرق دون أيّ أثر.

كانت تعود. أحياناً مع هدايا – قبعة طفل صغيرة، أو تلك العصابات التي يضعها عازفو الفرق الموسيقية أو بعض أقلام خشب الصندل البرّاقة. أحياناً، كنتُ أغضب وأهرب منها خلال نشاطات النهار، كحلقات الدخان البعيدة المتصاعدة من عود البخور. كان وجودها بأسره علامة استفهام متجمّدة في الزمن. كنتُ أخرج ملدوعةً بالصقيع في كلّ مرّة حاولت أن أحلّ فيها ألغاز مزاجها المُتقلّب. كانت ألغازاً تتخطى مستوى وعبي كطفلة في السابعة. بالرغم من سنّي الصغيرة، كُنْتُ قد بدأت أدرك النسيج الممزق لأصولنا العرقية والطبقية والجنسية.

وأخيراً أنت "سين"، بعد أن تخلّصت من هوس تفتيش كلّ خزانة في منزلها عدّة مرّات قبل أن تنام. نسجّل عادةً عدد الأيام منذ "الانتكاسة" الأخيرة. جاءت لتلقّي العلاج لأنها كانت متأكّدة أنّ هناك من يتجسس عليها في الشقة المجاورة. وبعد فترة وجيزة، اقتنعت أن الجميع في المبنى يتجسس عليها. حاولنا عبر عدّة جلسات تحديد عمق مخاوفها. أربكني ذلك لأنّي ظننت حينها وكأنّها أرادت لأحد أن يتجسس عليها فقط لتكون "مرئية". كنت شاهدة متعاطفة. أمّا هي، فكانت مرتابة بشكل خاص من الخزائن. أجرينا تقييمًا عياديًا وتشخيصات عدّة لنعرف إذا كانت تعاني من الفصام، لكن لم يكن الأمر كذلك باستثناء قلق حادّ وعلامات اضطراب ما بعد الصدمة. بعدما عبرت بسلام من تلك الانتكاسة، جلست متوتّرة ترتجف في صمت شبه تام، بينما كانت تروي عن طفولتها المثقلة بإساءة والدتها، التي شخّصت لاحقًا بمرض الفصام الارتياحي. تذكّرت فترات العنف الجسديّ التي تخلّلتها صنع وتناول الحلوى المفضّلة لديها؛ تأرجح مضطرب بين الألم والاهتمام. لم يرد أبوها الهنديّ المتحدّر من الطبقة العليا إشهار "جنون" أمّها، كي لا يعرف أحد من خارج العائلة ما يجري داخل تلك الجدران الأربعة. بينما اعتبر جدّها أن عملية ولادتها كانت السبب في "تلبّسها". لم تكن وحوش "سين" تحت السرير لأنها غالبًا ما كانت تختبئ هناك، هربًا ممّا قد تفعله بها أمّها في وضوح النهار. أحيانًا كانت تختبئ في الخزائن لتُسحب من هناك من شعرها. لم تعد "سين" طفلة. إنها مرتبة ذكية شابة. ليست لديها علامات الفصام، بيد أن احتمال انتقاله إليها عبر جيناتها لا يزال يؤرّقنا. لقد استغرقنا عدة سنوات من العلاج لجعلها تتصالح مع الحقائق المتناقضة، وهي أنّه بمقدار ما كانت أمّها ضحية لظروفها، كانت أيضًا عنيقة ضد طفلة عاجزة. استغرق الأمر بضع اكتشافات للتوصل إلى حقيقة بأن صدمتها ليست شخصية وحسب، بل إنها أيضًا عابرة بين الأجيال، وأن أمّها كانت عاجزة بقدر ما كانت مؤذية، وأنه لا بأس أن تشناق وحتى تنوق إلى تلك اللحاحات من الذاكرة، التي تظهر فيها أمّها كراقصة رشيقة، أو والدة محبّة تقوم بتزيين شعرها في عطلات نهاية الأسبوع، ولا بأس في أن تكون هذه الصورة لأمّها بشعة أحيانًا، لكن هذا لا يخليها من المسؤولية تمامًا.

X

اعتبرت مارشا م. لينيهان (١٩٩٣)، الطبيبة النفسية الأميركية التي ابتكرت العلاج السلوكي الجدليّ – والذي يُعتبر الشكل الأكثر فعالية للتدخلّ العلاجيّ لمرض اضطراب الشخصية الحديّة – أن هناك خمسة توجيهات تشكّل أجزاء المنحنى العلاجي، كنت أرى أمّي تصارع غالبًا توجيه "تحملّ الإحساس بالضيق"، فقد كان مقدار تحملّها وإدارتها للضيق مشوّشًا.

الضيق كلمة ثقيلة عندما تكون في الحادية والعشرين من عمرك، ومن طبقة متخلّفة وأمّ عازبة في الهند ومنبوذة داخليًا وخارجيًا. هذا كان عمر أمّي عندما حملتني في أحشائها.

الضيق هو رد الفعل على الإهمال وتلطّيح السمعة وتحطيم أقصى طموحاتك لأنك لوحدك تمامًا. الأجنبي الذي تروّجّه وتركّك من دون أثر يدلّ على عودته.. التخلّي عنك أثناء حملك الأول ودخول المستشفى وحدك عندما تخرج ماء الرأس. خلال البحث عن تاريخ كلمة الضيق، وجدت لها جذورًا متعددة: الفرنسية القديمة destrecier (الكبح، التقيد، أن تكون في ضائقة، بلاء) – الفرنسية الحديثة détresse – اللاتينية في العصور الوسطى districtiare / dstringere (الانسحاب إلى الأسفل، التمدّد).

فالكلمة مركبة من dis ("بعيداً") + stringere ("أن يشدّ، يضغط").

أي رسم خطوط حول الشخص، وعبره، وعبر شخصيته. تعجّ الميثولوجيا الهندية برسوم لخطوط حول النساء لحمايتهن، ولكن في الحقيقة وبعد التدقيق هذه مجرد أدوات تأمرية لأسرهنّ، وتحويل الأمر لشكل من أشكال الفتح الذكوري. في بحثه الرائع "ملاحظات حول الصنعة" (٢٠١٧) يسجّل الروائي أنوش إيراني كيف أنّ حركة الحكاية يجب أن تُدار نحو الشفاء وليس الخلاص. لكن الشفاء ليس مألوفاً في هذه الحالة، فالنساء الملوّات عليهن تحمل أعباء خلاص الجميع.

شخص أمّي كان دائماً فريسة للتجريد من الإنسانية. كانت رياضية متفانية لكنها لم تتمكن من الظهور في جولة الاختيار للألعاب الوطنية، لأنها لم تحصل على شهادة الطبقة الاجتماعية (التي انتمت إليها) في الوقت المحدد، ولأن والدها عارض مشاركتها. لم يكن محافظاً، إنّما أراد حماية ابنته من الإذلال المرتقب على يد مسؤولي اختيار الرياضات والمنتمين للطبقة العليا. كان جمال أمّي جمالاً خالصاً، فباتت تعادل ملكيةً يحاول رجال الطبقة العليا اقتناءها. وفي النهاية، أذعنت لتلك المحاولات، لتعاني فيما بعد من العنف من قبل زوجها – رجل من الطبقة الاجتماعية العليا، اقتلع طفولتي ثم دفنها في مكبّ الصدمة الجسدية والعاطفية. المكبّ الذي تكدّست فيه أيضاً صدمات أمّي، التي تصرّفت وكأنها تعاني من متلازمة ستوكهولم، فنقبّلت واستسلمت لوحشيتته. أمّي التي كانت بوصلة ترشدني وسوطاً يجلدني طوال طفولتي ومراهقتي.

عندما أنظر إليها الآن، أستطيع حشد كل التعاطف نتيجة العمل الذي كسر ظهرها وجعل وجودها فتياً اشتعل وذوى. ومع ذلك، أثناء معاناتي من معايير التشخيص والتكهنات الرديئة ولعبة الأخذ والرد العنيفة مدى الحياة مع اكتئابي واضطراب المناعة الذاتية، لم يسعني إلا أن أصبّ جام غضبي على عدم قدرتها على حمايتي أو حماية نفسها.

تعيش أمّي مع مرضٍ غير مُشخّص يظهر بشكل اضطراب الشخصية الحدية، ويترافق مع علامات الاضطراب ثنائي القطب. مرضها غير مشخّص لمجرد غياب الورقة الرسمية التي تثبت ذلك. أعمل يومياً في مجال إعادة التأهيل العلاجي وأنا مدربة على اكتشاف موجات المدّ والجزر في السلوك البشري. تتسجم حالتها مع التصنيفات النفسية العيادية، ولكن عندما أفكر في ذلك لا أعرف ما قد يعنيه بالنسبة إليها أو إذا كانت توافق عليه أصلاً. نتحدث كثيراً عن الضيق والاضطراب العاطفي عندما نفكر في طيف "اضطرابات المزاج" التي تشمل الاضطراب ثنائي القطب الأول والثاني. إن كلمة اضطراب في حدّ ذاتها هي نقطة خلاف بالنسبة لي، لأنها فشلت في دمج الأطراف المختلفة للسببية بشكل كامل، واكتفت بمعالجة كلّ منها على نحو فردي بشكل كبير. تتراكم عملية محو الوقائع الاجتماعية الثقافية. يمكننا علاجها كما عولجتُ أنا في السابق لكن هل سيكون هذا كافياً لها في أن تدرك السُميّة التي وجهتها نحوي خلال حياتي بهدف نفي وإثبات وجودي؟ هل سيكون هذا كافياً لأغفر لها؟

كانت أثناء النقاشات المحترمة، عندما تغلب نوبات غضبها الخفي عدوانيتها السلبية، تنفجر ألمًا وتعترف بالضرر الذي ألحقته بي، وبأنه لم يجدر بها أن تطلب منّي الصمت حيال تعرّضي للاعتداء من قبل زوجها. أتأرجح معها أثناء صعودها وهبوطها إلى الأعماق السحيقة لشخص الضحية الذي فيها ولحاجتها العارمة للتأكيد بأنها كانت تعنّفني. أشكّ في أنها تمقتني لكوني أذكّرها بوالدي. الرجل الذي لم يُغفر له فعليًا. تصرخ غضبًا لتخبر عن أكثر الفترات المرّوعة في حياتها حين قاست من أجل البقاء على قيد الحياة، عندما كانت تتخلّى عن لذّتها الحقيقية، فنجان شايتها الوحيد من أجل حصّة الحليب المخصص لي كطفلة. تلموني على كلّ شيء وفجأة يرن الهاتف لتردّ بصوت عادي جدًّا، وكأنّ هذه النوبة التي سبقت رنين الهاتف كانت ضربًا من الخيال.

X

### القطط

التقيت و"بي" ضمن مجموعة لقراءة الشعر. لاحقًا، أسرّت لي أنها كانت شاعرة نمت موهبتها بشكل متأخر، ولكن كتاباتها اقتصرت على حساب "تمبلر" مغلق. كانت قد بدأت علاجًا قبل بضعة أشهر من ذلك اللقاء، لأنها كانت تقارع ضغط فصلٍ مرهقٍ في مدرسة الطب. لطالما أذهلني وضوحها بشأن دوراتها الاكتئابية. كانت رزينة ولكن ليست من دون مشاعر، على الرغم من أن نوبان الجليد تجاه الإفصاح الكامل استغرق عدة أشهر. في أحلك أحوالها، روت كيف كانت متفوّقة في امتحاناتها في الصف الخامس ابتدائي، وكيف قدّمت شهادتها لأُمّها، وكيف صدمها رد فعل أمّها الأول – "أهذه ضربة حظ؟ أو ثقة أنك لم تغشّي؟"، تلك كانت صفة الشكّ القاسية عوضًا عن الاحتفال والتقبّل. ترعرعت "بي" في منزل لعائلةٍ ليبراليةٍ مُسلمةٍ في الهند وكانت محكومةً بمشينة أمّها. تألّقت "بي" من خلال انتصاراتها الأكاديمية، لتجد لاحقًا أنّ كل إنجاز يتحول إلى هدف متحرّك، ولم تكن أمّها راضية عن إنجازاتها. عانت "بي" من القدرة على رؤية الجدوى في الأمور المعتادة والمألوفة من عناصر حياتها الأساسية التي لا تركز على توقّعات أمّها. تبنّي ورعاية القطط كان العمل الأول الذي لم تقمّ الوجود فيه بمقياس "الانتاجية". تدّعي أن القطط علّمتها كيف تعثر على شطّ الأمان، دون النضال لأجل العثور على أي قيمة. "بي" الآن في أواسط عشرينياتها، وبينما تترك بلدًا يربط هويتها الاجتماعية بالعنف الطائفي، إلى آخر يترتب عليها فيه أن تكون غريبةً وأن تتقدّم نحو تحقيق أهدافها المهنية، مازالت "بي" تعاني من أجل فهم ما الذي شكّل ميل أمّها الديكتاتوري. إنها تعزف عن نسب ذلك إلى التأثيرات الواضحة للدين أو التقسيم الطبقي الاجتماعي، على الرغم من أنها تعترف بوجودها. لقد اختارت لأن تترك تلك العقدة في إطارها الذي بدا متحرّجًا. لا أضغط عليها من أجل تغيير ذلك. حتى الآن.

في كتابها "الصدمة والتعافي" (١٩٩٢)، تشير جوديث هيرمان بوضوح: "لا بُدّ أن تكون الناجية هي المؤلّفة والحكم على شفائها الخاص".

X

هذه بعض الحقائق المدعّمة بالأبحاث حول النساء عامّة، والنساء الهنديّات على وجه التحديد وانتشار حالات أمراض الصحة العقلية بينهنّ.

1. واحدة من بين سبع نساء في الهند أُصيبت باضطرابات نفسية بحدّية مُتفاوتة في عام ٢٠١٧. تضاعفت نسبة الاضطرابات العقلية مقابل إجمالي الأمراض في الهند منذ عام ١٩٩٠ تقريباً. (فاكرام وآخرون. ٢٠٠٦)

2. لوحظ إصابة النساء أكثر باضطرابات الاكتئاب: وذلك بالنسبة للإصابات الحالية (إناث ٣,٠٪، ذكور ٢,٤٪) وإصابات مدى الحياة (إناث ٥,٧٪، ذكور ٤,٨٪) للاضطرابات العصبية والمتعلقة بالتوتّر. (المرجع نفسه).

3. تصل نسبة الاضطرابات الاكتئابية إلى قرابة الـ ٤١٪ من الإعاقة بسبب الاضطرابات العصبية والنفسية لدى النساء، بالمقارنة مع ٢٩,٣٪ لدى الرجال في الهند. (مالهوترا، المرجع السابق. ٢٠١٥).

4. يتراوح معدل انتشار العنف ضد المرأة مدى الحياة من ١٦٪ إلى ٥٠٪. (المرجع السابق)

5. خمس نساء على الأقلّ يُعانين من الاغتصاب أو محاولة الاغتصاب في حياتهنّ. (مراكز الوقاية والحد من الأمراض CDC، ٢٠١٠)

أمّي أكثر من مجرد إحصائيات. أنا أكثر من مجرد إحصائيات. مرضاي أكثر من مجرد إحصائيات. ولكن غالباً ضمن نظام الرعاية الصحية العقلية في هذا البلد، فإننا لسنا حتى أرقاماً، ولسنا حتى تلك النقطة التي بلا وجه أو اسم على الرسم البياني. نعيش في فراغ ونموت في فراغ أيضاً.

هذا الإفراط في تبسيط نظام الصحة العقلية يخذلنا، نحن اللواتي نحمل صدمة أن نكون بنات أمهاتنا، لأنه نظام يتجاهل عمق الأبعاد الاجتماعية الثقافية لمعاننا. لسْتُ امتداداً لأمّي ولكنها مطبوعة في كلّ مكان من عالمي، بطريقة لا تقبل الجدل ومن خلال بصمة دائمة. الكثيرات من النساء اللواتي تعرّضن لسوء معاملة الأم، يعانين في فهم أنماط سلوكهنّ بالمقارنة مع سلوك أمهاتهنّ. لهذا الألم إيقاع مستمر. تفشل تصنيفات معيّنة في إطار الطب النفسي، خاصة الاضطرابات الشخصية، في مراعاة المفردات الثقافية للعزلة. هذا ما أشعر به عندما أنظر إلى تاريخي المشترك مع أمّي – سلسلة من الرسومات الوحيدة المرسومة على صفحات متتابعة من دفتر ملاحظات. رسومات تتحرك عندما يبدأ أحدهم بقلب الصفحات بسرعة، كلّما أمعنّت النظر، دبّت فيها الحياة أكثر. كما عبّرت إحدى مريضاتي بشكل مختصر قائلة – "أريدُ أن أتواجد في مكان خارج قنّ الدجاج المليء باللوم والغضب حيث أمّي وأنا". يُنظر إلى حالاتنا على أنّها مظاهر إخفاقات شخصيّة، بينما في الحقيقة نحمل عبء الكثير من الأجيال على كاهلنا، والتي تبدو للآخرين كأطيان في أحسن الأحوال أو كأشباح في أسوأها. ما نحتاجه هو التفريغ عن تجاربنا المشتركة، بحيث ندرك أننا لسنا محتجّزات في وجع قلب طفولتنا. ما نريده

هي الأخرى

٢٥٥

هو أن نعلم بأن الغفران فعل ناقص، الأفعال هي تلك التي يمكننا إعادة بنائها في خضمّ تمكّنا من لغة التعبير عن وتقييم الألم والأذى، وهي لغة غير متجدّرة دائماً في علم الأمراض.



- India State-Level Disease Burden Initiative Mental Disorders Collaborators. "The burden of mental disorders across the states of India: the Global Burden of Disease Study 1990–2017." *The Lancet*, February 2020. [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(19\)30475-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(19)30475-4/fulltext)
- Irani, Anosh. "Notes on Craft." *Granta*. December 2017.
- Levertov, Denise. "Opening Words." *The Collected Poems of Denise Levertov*. New Directions, 2013.
- Linehan, Marsha M. *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press, 1993.
- Hammad, Suheir. "(wind) break (her)." *breaking poems*. Cypher Books, 2008.
- Herman, Judith. *Trauma and Recovery*. Basic Books, 1992.
- Malhotra, Savita, and Shah, Ruchita. "Women and mental health in India: An overview." *Indian Journal of Psychiatry*, 57(2): 205-211. 2015. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4539863/>
- National Center for Injury Prevention and Control, and Division of Violence Prevention. "National intimate partner and sexual violence survey." *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*, 2010. [https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/NISVS\\_Report2010-a.pdf](https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/NISVS_Report2010-a.pdf)
- Patel, Vikram; Kirkwood, Betty; Pednekar, Sulochana; Weiss, Helen; and Mabey, Helen. "Risk factors for common mental disorders in women: Population based longitudinal study." *British Journal of Psychiatry*, 2006. [http://www.sangath.in/wp-content/uploads/2015/08/risk\\_factors\\_for\\_common\\_mental\\_disorders.pdf](http://www.sangath.in/wp-content/uploads/2015/08/risk_factors_for_common_mental_disorders.pdf)