

“ADAM: THE BOY WHO WAS AFRAID TO GO ALONE, NOW WALKS TOWARD HIS FUTURE”

Name changed to protect the right holder's identity.

A Childhood Marked by Fear

Adam* is a 15-year-old Syrian boy living in Tripoli, Lebanon. His story with **fear** began years earlier, when he was only six years old and living with his family in a village in Lebanon.

At that young age, Adam worked as a shepherd. While tending the sheep, he was exposed to **sexual harassment** by other children and witnessed other distressing situations around him. Frightened by what he was experiencing, he would try to **distance himself from these situations**, but he was too **afraid** to tell his family what was happening.

His fear extended beyond concern for himself. When his family suggested that his younger brother accompany him or take his place when Adam was tired, he consistently refused. He did not want his brother to be exposed to the same environment.



Adam also witnessed conflicts among children involving knives and other sharp objects. Over time, the experiences of those early years began to affect different parts of his daily life. He developed a **stutter** and became increasingly **fearful of going anywhere by himself**, relying on others to accompany him even for ordinary activities outside the home. He also developed a strong **fear of sharp objects**. Even going to the barber became difficult; the sight of scissors and other sharp tools made him uncomfortable, and he was afraid to go alone.

As the years passed, Adam and his family moved from the village to Tripoli, but some of the **fears connected to his childhood experiences** remained with him.

Finding the Right Support

When Adam's mother learned about the “**Enhanced Access to Essential Services for Women, Girls and Vulnerable Individuals in North Lebanon and Remote Areas**” project, implemented by **UTOPIA Association** with technical support from **UN Women** and funding from the **Women's Peace and Humanitarian Fund (WPHF)**, she saw an opportunity to seek support for difficulties her son had been carrying since childhood.

Adam began receiving **specialized psychological support** through eight **individual sessions with a psychologist**. His therapeutic support incorporated **Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)**, helping him process distressing experiences from his childhood and gradually address the fears that had continued to affect his daily life.

His **mother** was part of this process as well. Through **psychoeducation sessions** with the psychologist, she gained a better understanding of Adam's needs and learned ways to support him as he worked through his fears.



Early Signs of Change



Changes began to appear in seemingly ordinary moments that had previously felt difficult for Adam. **After his very first psychotherapy session, Adam went to the barber by himself**, something he had previously been too afraid to do. For a boy who had been afraid to go places alone and who associated the barber's sharp tools with fear, this was an important step toward **regaining a sense of safety and independence**.

Over the course of the intervention, his independence continued to grow. According to his psychologist, **Adam's stuttering decreased by approximately 70%, without speech therapy**. His fears also significantly decreased, and he became increasingly able to go places independently.

Building a Future of His Own

Today, Adam is not only moving through his daily life with greater independence; he is also beginning to think differently about his future.

After moving to Tripoli, he collected scrap metal and sold it to a local scrap-metal yard. Today, he works at a scrap-metal yard, where he is eager to learn the different aspects of the work, including repair skills. Behind that effort is a **goal of his own**: Adam hopes that one day he can have a scrap-metal business of his own.



For a young person whose fears once made it difficult to go anywhere alone, **being able to move independently, learn new skills, and imagine a future for himself represents meaningful progress**.

Moving Forward

Adam's childhood experiences remain part of his story, but they no longer have to define its direction. With specialized psychological support and a mother better equipped to support him, he is gradually building **greater confidence, independence, and a sense of possibility for what comes next**.

**Adam is a pseudonym used to protect the privacy of the right holder.*



آدم: كان يخشى الذهاب بمفرده... واليوم يشق طريقه نحو مستقبله

تم تغيير الاسم حفاظاً على هوية صاحب الحق.

حين بدأ الخوف يرافقه

آدم* فتى سوري يبلغ من العمر 15 عاماً ويعيش اليوم في طرابلس، لكن قصته مع **الخوف** بدأت قبل سنوات طويلة، حين كان في السادسة من عمره ويعيش مع عائلته في إحدى القرى اللبنانية.



في ذلك العمر الصغير، كان آدم يعمل في رعي الأغنام، وهناك تعرّض **للتحرش** من أطفال آخرين، كما شهد مواقف أخرى سببت له **الخوف** والانعزاج. كان يطول **الابتعاد والهرب** كلما وجد نفسه أمام هذه المواقف، لكنه لم يكن يجرؤ على إخبار عائلته بما كان يتعرض له.

ولم يقتصر خوف آدم على نفسه. فعندما كانت عائلته تقترح أن يرافقه شقيقه الأصغر أو أن يذهب مكانه في الأيام التي يكون فيها آدم متعباً، كان يرفض باستمرار، حرصاً منه على ألا يتعرض شقيقه للبيئة نفسها.

كما شهد آدم نزاعات بين الأطفال استخدمت فيها السكاكين وأدوات حادة أخرى. ومع الوقت، تركت تجارب تلك المرحلة أثراً على جوانب مختلفة من حياته. بدأت تظهر لديه **تأتأة في الكلام**، وأصبح **يخشى الذهاب إلى أي مكان بمفرده**، حتى في تفاصيل الحياة اليومية العادية، فكان يحتاج إلى وجود شخص يرافقه عند الخروج. كما تطور لديه **خوف شديد من الأدوات الحادة**. حتى الذهاب إلى الطلاق أصبح أمراً صعباً بالنسبة إليه، إذ كانت المقصات وغيرها من الأدوات الحادة تثير خوفه، ولم يكن يجرؤ على الذهاب بمفرده.



ومع مرور السنوات، انتقل آدم وعائلته من القرية إلى طرابلس، لكن بعض **المخاوف المرتبطة بتجارب طفولته** بقيت ترافقه.

الحصول على الدعم المناسب

حين عرفت والدته بمشروع "تعزيز الوصول إلى الخدمات الأساسية للنساء والفتيات وأفراد المجتمع في شمال لبنان والمناطق النائية"، المنفذ من قبل جمعية يوتوبيا، بدعم تقني من **هيئة الأمم المتحدة للمرأة (UN Women)** وبتنسيق من **صندوق المرأة للسلام والعمل الإنساني (WPHF)**، رأت فيه فرصة للحصول على الدعم الذي يحتاجه ابنها للتعامل مع صعوبات لزامته منذ طفولته.



بدأ آدم بتلقي دعم نفسي متخصص من خلال ثماني جلسات فردية مع المعالجة النفسية، استُخدمت خلالها أساليب علاجية شملت العلاج المعرفي السلوكي (CBT) وإزالة التحسس وإعادة المعالجة من خلال حركة العين (EMDR)، لمساعدته على معالجة التجارب الصعبة التي مرّ بها في طفولته والتعامل تدريجياً مع المخاوف التي استمرت في التأثير على حياته اليومية. ولم تكن والدته بعيدة عن هذه الرحلة. فقد شاركت بدورها في جلسات تثقيف نفسي مع المعالجة، ساعدتها على فهم احتياجات آدم بشكل أفضل والتعرف إلى الطرق الأنسب لدعمه ومساندته خلال هذه المرحلة.

من الخوف إلى الاستقلالية

وبدأ التغيير يظهر في تفاصيل يومية قد تبدو بسيطة، لكنها كانت تعني الكثير لآدم. فبعد جلسة العلاج النفسي الأولى، ذهب إلى الحلاق بمفرده، بعدما كان الخوف يمنعه سابقاً من القيام بذلك. وبالنسبة لفتى كان يخشى الذهاب إلى الأماكن بمفرده، ويرتبط الحلاق في ذهنه بالخوف من الأدوات الحادة، شكّلت هذه الخطوة مؤشراً مهماً على استعادته التدريجية لشعوره بالأمان وقدرته على الاعتماد على نفسه.

ومع استمرار الجلسات، ازدادت قدرته على الاعتماد على نفسه. وبحسب المعالجة النفسية، تراجعت التأتأة لديه بنحو 70% خلال فترة التدخل، من دون خضوعه لعلاج للنطق. كما انخفضت مخاوفه بشكل ملحوظ، وأصبح أكثر قدرة على الذهاب والتنقل بمفرده.



نحو مستقبل اختاره لنفسه

واليوم، لا ينعكس هذا التغيير على تفاصيل حياته اليومية فحسب، بل أيضاً على الطريقة التي ينظر بها آدم إلى مستقبله. بعد انتقاله إلى طرابلس، عمل آدم على جمع الحديد وبيعه لإحدى بور الحديد. واليوم، يعمل بنفسه في بورة للحديد، ويحرص على تعلم مختلف جوانب العمل والمهارات المرتبطة به، بما فيها أعمال التصليح. وخلف هذا الاهتمام بالتعلم هدف بدأ يرسمه لنفسه: أن يمتلك يوماً ما بورة حديد خاصة به.

بالنسبة لفتى كان الخوف يمنعه في السابق من الذهاب إلى أي مكان بمفرده، فإن قدرته اليوم على التنقل باستقلالية أكبر، وتعلم مهارات جديدة، والتفكير بما يريد أن يحققه في المستقبل، تمثل تحولاً مهماً في حياته.

المضي قدماً

ما عاشه آدم في طفولته سيبقى جزءاً من قصته، لكنه لم يعد بالضرورة ما يحدد مساره. فمع الدعم النفسي المتخصص، ووجود أم أصبحت أكثر قدرة على فهم احتياجاته ومساندته، يمضي آدم اليوم نحو مزيد من الثقة والاستقلالية، ونحو مستقبل بات قادراً على أن يرسم له هدفاً من اختياره.

*آدم اسم مستعار استُخدم حفاظاً على خصوصية صاحب القصة.