العيش رغم الفقد والألم

تأليف

جوليا توجندات

المقدمة

جاء إدراكي ومعرفتي بالحزن من خبرتي الشخصية وعشرين عامًا من العمل كطبيبة نفسية تتعامل مع الأفراد والأزواج والعائلات. في حقيقة الأمر، أنا أتعامل مع الحزن معظم أيام الأسبوع حيث إن أغلبية الأفراد الذين يطلبون مشورتي يكونون في حالة صراع مع شكل أو آخر من أشكال الفقد؛ كحزنهم على فقد حبيب أو قريب أو وظيفة أو حيوان أليف. أستطيع أن أسرد العديد من الأمثلة ولكن تكمن الفكرة في أننا لا نطلب العلاج كي نتحدث عن مدى سعادتنا التي تُعتبر شيئًا مسلمًا به، لدرجة أننا نؤمن بأن السعادة هي أحد حقوقنا. وعلى النقيض من ذلك، لا نأخذ الحزن كشيء مسلم به، على الرغم من أنه الجزء المكمل للحياة اليومية. إن الحزن هو الأسلوب البدني والنفسي والوجداني للتعبير عن الألم والهم الذي يصيبنا عندما نفقد شيئًا نرتبط به بشدة. لذلك، يُعد الارتباط والحب في مقابل الفقد والحزن وجهين لعملة واحدة.

وعلى الرغم من ذلك، يبدو أنه في بعض المجتمعات، على الأقل في العصر الحالي، يجد الأفراد صعوبة في مواجهة الجانب المتعلق بالفقد والحزن، حيث إنهم لم يعتادوا العيش في ظل الألم والمرض والموت والكوارث كعهد أسلافهم الحكماء. وتجدهم على العكس يبذلون قصارى جهدهم لتجنب الحزن والتركيز على السعي وراء السعادة والمصالح المادية وتحقيق الذات. يتعامل الفرد مع الفقد والحزن على أنهما مشاعر طارئة تشذ عما هو طبيعي. ودون الخوض في الماضي، من الضروري أن يعرف المرء المزيد عن الحزن بقدر ما يعرف عن السعادة. آمل أن يساعد هذا الكتاب على جعل مفهوم الحزن طبيعيًا حتى يستطيع القارئ فهمه وتَقبُله وتدبُره عندما ينتابه، وهو الأمر المحتوم حدوثه. في حالة إهمال بعض المواقف المحزنة الشهيرة، أطلب من القارئ أن يسامحني، فليس السبب في ذلك هو الاستخفاف بدلالتها، ولكن لأن حجم الكتاب محدود. يعود الفضل في استكمال هذا الكتاب إلى الأصدقاء والزملاء والصحفيين الذين شاركوني بخبراتهم الخاصة. وأوجه شكرًا خاصًا إلى المرضى الذين تمت الاحتكاك بهم على مدار الأعوام الماضية، والذين تعلمت منهم كيفية التعامل مع الحزن.

الفصل الأول

تعريف الحزن

هناك فرق جلي بين تعبير الفرد عن حزنه وبين وسائل المجتمع ككل في التعبير عن الحزن والذي يتبدى على المستوى الاجتماعي والحضاري في طقوس كالجنائز. ويمكن أن يشعر المرء بالحزن نتيجة الفقد بدرجات متباينة من الشدة. فإذا ما وصفنا درجات الحزن على مقياس، لكانت حالات الفقد الطبيعية التي نتعامل معها عند الانتقال بين مراحل الحياة في أدنى درجات المقياس. فعند الولادة، يفارق الطفل رحم أمه إلى عالمنا المروع. ثم يخوض الطفل مرحلة الفطام، تليها مرحلة المشي والانفصال عن الأبوين وبدء الاعتماد على النفس. في أثناء ذلك، سيعاني المرء بكل تأكيد من الأمراض والحوادث وحالات الانفصال. كما سيعاني من موت الأجداد والآباء والأصدقاء حتى يصل في النهاية إلى مواجهة الموت بنفسه. وكلما كان الفرد قادرًا على التعامل مع مراحل الحياة الانتقالية، صارت لديه القوة والاستعداد والثقة التي تساعده على الصمود أمام حالات الفقد الصعبة والمباغتة في حياته.

أصعب حالات الفقد التي يتعرض لها الإنسان والتي تعتبر حدثًا طارئًا في حياته وفقًا لدرجات متباينة من الشدة. وبصفتي طبيبة نفسية، فقد عملت مع أفراد كافحوا ليتكيفوا مع إحساس الاغتراب بعد الهجرة أو انفراط عقد الأسرة نتيجة للطلاق أو تدهور الصحة البدنية والعقلية أو فقد العمل أو فقد القدرة على الإنجاب أو انهيار الأحلام والمثل. سنقوم في الكتاب بوصف ما حل بهم والوسائل التي ساعدتهم في التعامل مع أحزانهم، دون الخوض في أية تفاصيل معينة.

تحتل فاجعة موت شخص عزيز أقصى درجات مقياس الحزن. وعلى الرغم من أن موت أحد المقربين قد يسبب لنا صدمة، نجد أن هناك حالات أخرى من الموت تصيبنا بصدمات أكبر. فالموت المفاجئ والانتحار والقتل وموت طفل كلها حالات تؤثر فينا بشكل أكبر من موت جد أو جدة قد بلغا أرذل العمر. وسوف نتناول في الفصول اللاحقة بعض حالات الموت المفجعة بمزيد من التفصيل، مشيرين إلى الاستعدادات التي يمكن أن تساعد المرء في التغلب عليها.

تعتمد قدرة المرء على التعامل مع حالات الانفصال أو الموت إلى حدٍ ما على مدى ارتباطه في مراحل عمره الأولى بأبويه أو أولياء أمره. فإذا اتسمت علاقته معهم بالاستقرار والأمان، استطاع التغلب بنجاح على مواقف الانفصال التي نعاني منها جميعًا في مرحلة الطفولة، مثل الذهاب إلى المدرسة. وبعد أن يشب ستساعده تجارب الطفولة الجميلة على التحمل ومداواة أحزانه الناتجة عن حالات

المنارة للاستشارات

ww

الموت والفقد. أما إذا اتصفت هذه العلاقات بالتزعزع وشابها القلق، فقد تصبح علاقته بغيره سلبية، وسيكون من الصعب إلى حدٍ كبير الصبر على الحزن الناتج عن الانفصال أو الموت أو التغلب عليه. وسوف نتطرق للحديث عن ذلك لاحقًا عند توضيح العلاقة بين تعلق المرء بأحد الأشخاص والحزن الذي ينتابه بعد فقد هذا الشخص، وهي العلاقة التي تشكل مفهومنا الحالي للحزن.

يصاب أي إنسان بالحزن الذي يلي موت شخص عزيز لديه، على الرغم من تنوع طرق التعبير عن هذا الحزن في الثقافات المختلفة. فنظرًا لأن الحزن جزء أساسي وجوهري في حياة الإنسان، فقد تم التعبير عنه منذ زمن بعيد بوسائل عديدة، كالغناء والشعر والأدب والموسيقى والرقص والفن في كل مكان في العالم. وسوف نتناول في هذا الفصل بعض التجارب القديمة المأخوذة من الأدب والتاريخ لتصوير حزن أبوين على فقد ولدهما أو حزن الزوج على زوجته أو الصديق على صديقه أو الأخ على أخيه. وسوف نتعلم من خلال هذه القصص أن الحزن ليس له زمان أو ثقافة أو جنس أو عمر أو طبقة اجتماعية.

سيتذكر كل من فقد طفلاً له على الفور قصة أحد الملوك الذي رثى ابنه بعد موته. كان لهذا الملك الكثير من الأبناء، ولكن كان هذا الابن هو الأحب إلى قلبه. فلم يكن هناك من يتمتع بوسامة كوسامته؛ إذ لم يكن يعيبه شيء قط من رأسه إلى قدميه. ولكنه كان في الوقت نفسه خائنًا وطموحًا وغادرًا. حاول الملك أن يتبع معه أسلوب الشدة، واتباع مشورة الناصحين، ولكن كان ينتهي به الأمر دائمًا بأن يغفر له ويسامحه. حتى بعد أن كون هذا الابن جيشًا ضد أبيه، دعا الملك قواد جيشه قبل الخوض في المعركة، وتوسل إليهم قائلاً: ((تعاملوا بلطف مع ولدي إكرامًا لي)). وعندما عُلِّق الابن من شعره في أحد أغصان الأشجار واغتيل على يد بعض جنود أبيه، لم يستطع أحد إخبار الملك بذلك. أخيرًا، استجمع أحدهم شجاعته وصدمه بالخبر.

تأثر الملك بشدة، واختلى بنفسه، وانفجر في البكاء منتحبًا، فاستحال النصر مأتمًا، وخيم الحزن على الجند، وتسللوا إلى المدينة شاعرين بالعار، كجنود فروا من أرض المعركة.

تحكي إحدى القصائد الملحمية اليونانية العظيمة عن معاناة أحد الأبطال بسبب حزنه على وفاة صديقه ورفيق عمره. وقد اشتد حزن هذا البطل نظرًا لإحساسه بالذنب بعد أن سمح لصديقه بخوض المعركة ضد جنود العدو متنكرًا في سترته البرونزية وخوذته ودرعه. قاتل هذا الصديق ببسالة إلى أن قُتل وجُرد من درعه. اشتعلت المعركة لساعات حول جثته المجردة، وحاول جنود العدو التمثيل بها، ولكن حال اليونانيون دون حدوث ذلك. ولما علم هذا البطل اليوناني بموت صديقه، غمرته سحابة حزن سوداء.

جمع هذا البطل اليوناني الغبار الأسخم بين كفيه وسكبه فوق رأسه ولطخ ملامح وجهه، حتى

المنارة للاستشارات

ww

استقر الرماد الأسود على سترته التي تتميز برائحتها الزكية. ثم سقط ممدًا على الطريق الترابية يجذب شعره بيديه ويجتثه من جذوره كمارد ثائر.

قاد هذا البطل اليونانيين جميعًا بعد أن غسّلوا جثة صديقه وكفنوها بالكتاب كي يرْثوه. وقطع هذا البطل على نفسه العهد بتأجيل الجنازة حتى يعود برأس قاتل صديقه وبالدرع الذي فقده.

من أعظم الآثار الباقية التي تخلد مشاعر الحزن ضريح ((تاج محل)) في مدينة ((أجرا)) الهندية. فقد تم بناؤه على يد الإمبراطور المغولي ((شاه جهان)) ليكون ضريحًا لزوجته. كان باستطاعة الإمبراطور ((شاه)) أن يتزوج مرات عديدة، ولكنه لم يكن يحب سوى عروسه الشابة ((ممتاز محل))، بعد أن أعجبه ذكاءها وفضائلها وجمالها. فقد كانت المسلمة التقية التي تساعد الفقراء والمحتاجين. أصيب ((شاه جَهان)) بالحزن البالغ عندما ماتت زوجته عام ١٦٣١ بإنجابها ابنهما الرابع عشر، وشرع آنذاك في بناء الضريح لها. لم يبخل الشاه بأية تكاليف، وقام بتوظيف الآلاف من العمال المهرة لتشييد هذا البناء الرخامي الأبيض الذي تميز بزخارفه النادرة ومآذنه الأربع التي تم بناؤها بجوار حديقة المياه المغولية. يتسم ضريح ((تاج محل)) بقيمته الوجدانية والمعمارية. وقد وصفه الشاعر الهندي العظيم ((طاغور)) بأنه ((دمعة على خد الخلود)). وعلى غير عادة الأباطرة والملوك وقتذاك، لم يتخذ ((شاه جَهان)) زوجة أخرى، على الرغم من أنه عاش زهاء ٥٣ عامًا بعد ذلك. وفي أواخر أيامه، أسكنه ابنه في حصن يطل على ضريح زوجته. ثم دُفن إلى جوارها بعد موته.

مع مطلع القرن التاسع عشر، وقبل ظهور الطب الحديث، كان يمكن للموت أن يبيد أسرة بأكملها. لقد تكرر وصف الشاعر ((جون كيتس)) لمشاعر الحزن والألم في كتاباته نتيجة معاناته الشديدة خلال فترة حياته القصية. فبعد أن مات والده وأخوه واثنان من أعمامه، لحقتهم أمه وهو لم يتجاوز بعد الخامسة عشر من عمره. وقد كان في المدرسة الداخلية عندما مرضت أمه بالسل. كرس الابن وقته لرعاية أمه، إلى أن ماتت فعاد إلى المدرسة ليندهش معلموه وأصدقاؤه من شدة حزنه. كان أحيانًا يترك مقعده ويختبئ في الحديقة إذا غمرته مشاعر الحزن. لكن لم تنته معاناته بموت أمه. فقد مرض أخوه الأصغر الذي كان يحبه ويعتني به كثيرًا نتيجة إصابته بالسل وهو في التاسعة عشر من عمره، فكتب ((كيتس)) بعد وفاة أخيه مباشرةً قصيدةً يتساءل فيها عن الغاية من وراء الحزن.

بعد أن سردنا قصص هؤلاء، لم يبق إلا سؤال: هل برأ أحدهم من حزنه؟ الحقيقة أن هذا ما حدث بالفعل مع الملك والبطل اليوناني بعد مرور فترة الحداد. أما بالنسبة للشاعر ((كيتس))، فقد أحب إحدى الفتيات بعد موت شقيقه، وصار إنتاجه غزيرًا. ولكنه مات شابًا بعد أربع سنوات ميتة مأساوية. على وجه العموم، يتغلب معظم الناس على حزنهم. والغريب في الأمر أنهم ينجحون في ذلك لأنهم يعبرون عن هذه المشاعر. فالتعبير عن الحزن هبة تساعدنا على قهر الألم. لقد استفدت الكثير ممن تعاملت معهم قبل تأليف هذا الكتاب، وتعلمت منهم أن مشاعر الإنسان مرنة في مواجهة حالات

المنارة للاستشارات

ww

الفقد والموت. إن تنفيس المرء عن حزنه له قوة علاجية كبرى. وهو الموضوع الذي سيتم توضيحه بالتفصيل فيما بعد. ولكن هناك من يسقط في دائرة الحزن ولا يستطيع الفكاك منها. وسوف أتناول في هذا الفصل السبب وراء حدوث ذلك، والأفراد المعرضين لهذه الحالة، ووسائل العلاج.

للحزن الجماعي أثره في الشفاء. وسوف نوضح لاحقًا فائدة الجنازات بالنسبة للأسر والأصدقاء. فقد يشترك الشعب بأسره في التعبير عن حزننه، كما فعلت بريطانيا حزنًا على الأميرة ((ديانا))، وكذا الشعب الأمريكي بعد الهجمات الإرهابية في ١١ سبتمبر. وليس من المستغرب أن يعلن العالم كله حالة الحداد بعد كارثة طوفان ((تسونامي)) في نهاية عام ٢٠٠٤.

كانت حالة الحزن التي سادت العالم بعد وفاة الأميرة ((ديانا)) عام ١٩٩٧ الأغرب من نوعها. بدأت هذه الظاهرة بصورة تلقائية ومفاجئة، على الرغم من متابعة وسائل الإعلام لها. وبمجرد إعلان وفاة الأميرة، تدفقت باقات الزهور والدمي على قصر ((كينزينجتن)) في حديقة ((هايد بارك)). جاءت جموع مهيبة من الناس في صمت لتنظر إلى باقات الزهور وتقرأ الرسائل المرفقة بها، ووقفوا في صفوف طويلة من أجل التوقيع في سجل التعازي. واحتشد الناس بجميع دياناتهم وجنسياتهم في العاصمة البريطانية ليشهدوا موكب الجنازة. وقد لخصت إحدى السيدات التي جاءت من مدينة ((لنكولن)) الأمر في إحدى اللقاءات التليفزيونية عندما قالت ((جئت كي أشارك العالم حزنه)).

ولكن ما الفائدة من وراء هذا؟ أولاً، إنه رد فعل حقيقي وصادق لانتهاء حياة أميرة شابة تعيسة بشكل مأساوي. تعد هذه الحالة تعبيرًا عن مشاعر التعاطف والتضامن تجاه امرأة ضعيفة تعرضت للإساءة من قِبل أفراد العائلة المالكة الذين سقطوا بدورهم فريسة للوم والنقد لعدم إظهار مشاعرهم على الملأ. لقد سادت حالة الحزن تقديرًا للأعمال الخيرية التي قامت بها الأميرة لمساعدة التعساء والمحتاجين. وقد كانت هذه فرصة للشعب البريطاني وغيره من شعوب العالم للتنفيس عن غضبه وحزنه. قد تغيب عنا حقيقة أن موت الأميرة ((ديانا)) قد فجّر لدينا مشعر الفقد. فأحيانًا يتيح لنا الحزن الجماعي إطلاق العنان لرثاء أنفسنا.

قد تُفيض وسائل الإعلام في استغلال مشاعر الحزن. فنحن مطالبون بالتعاطف مع المكلومين إذا ظهروا في اللقاءات التليفزيونية. ويبدو أننا نميل إلى إظهار حزننا بشكل جماعي، خاصةً في حالة الكوارث العشوائية التي لا يمكن التنبؤ بها والتي تصيب عددًا كبيرًا من الأبرياء.

وقد تجلي هذا بعد انهيار برجي التجارة ومقتل ما يقرب من ٣٠٠٠ فرد في نيويورك في أحداث ١١ سبتمبر من عام ٢٠٠١، وهي كارثة قومية إذا ما قارناها بموت امرأة واحدة؛ إذ لم يشهد الشعب الأمريكي شيئًا مروعًا كهذا منذ اغتيال الرئيس ((كينيدي)) عام ١٩٦٣. إن حجم المأساة والصدمة ومشاعر الغضب جعلت الشعب الأمريكي يتكاتف مع بعضه البعض للتعبير عن حزنه في دور العبادة

المنارة للاستشارات

ww

والشوارع والميادين، وجعلت الغرباء يبكون ويتعانقون. فسادت الأمة حالة من إيثار الغير، وانطلق الناس للتبرع بالدم والوقت والجهد والمال لكل محتاج، وأنشئت برامج لدعم الأمريكيين على شبكة الإنترنت. كما جرى إعداد سجل بأسماء الناجيين، واكتظت الشبكة بآلاف القصص المأساوية تروي الحادثة. هذا بالإضافة إلى نشر نصائح عن كيفية التعبير عن الحزن على عدد من مواقع الشبكة، الأمر الذي ساعد الناجيين على تخطي أزمتهم بعد أن غمرهم تعاطف الناس ومساندتهم. وتكررت تلك الظاهرة عندما قُتل الأبرياء في تفجيرات قطاري مدريد بواسطة الإرهابيين. وهنا، اشترك ملك وملكة ((إسبانيا)) مع الشعب في التعبير عن حالة الحزن.

تعد كارثة ((تسونامي)) التي راح ضحيتها ١٥٠٠٠٠ شخص في ((آسيا)) في أواخر عام ٢٠٠٤ أقوى الكوارث التي عرفتها البشرية. فقد أثرت في العالم أجمع الصور التي عرضت على شاشات التليفزيون والتي أبرزت حجم المأساة، وقوة الطبيعة التدميرية، والموت الذي لا يفرق بين أحد، والمقابر الجماعية للمسلمين والبوذيين والمسيحيين والسياح الأثرياء والفقراء، كبيرهم وصغيرهم. تجلي ذلك في بريطانيا بالوقوف حداداً لمدة ثلاث دقائق. وأقيمت المراسم الجنائزية في جميع أنحاء المدينة، وتدفقت المعونات المادية والمعنوية لمساعدة المتضررين. كما أنشئت صناديق للكوارث تبرع فيها الأفراد بأموالهم، وتطوع الآلاف لتقديم المساعدات الإنسانية. إضافةً إلى هذا، فقد تنافست الحكومات مع بعضها البعض في مجال تقديم المساعدات. قد تكون مثل هذه المشاعر سطيحة وقصيرة الأجل، ولكن مما لا شك فيه أنها أعطت الإحساس بالتضامن المشترك بين دول العالم، وساعدتنا في التعامل مع العواطف الجياشة التي تنتج عن الأحداث المأساوية الفظيعة.

الفصل الثاني
طبيعة الحزن

إن الحزن مزيج مركب من الانفعالات البدنية والوجدانية والعقلية. فهو ليس حالة عقلية فردية، ولكنه عملية طويلة تتغير بمرور الزمن. لقد اخترت ثلاثة أفراد لوصف مشاعر الحزن التي تنتاب الأفراد، وهم: كاتب جامعي، وأرملة مات زوجها فجأة، ونحاتة تغلبت على حزنها من خلال الفن. في ضوء معلوماتي كمتخصصة في هذا المجال، وفي ضوء النظريات المعروفة، قمت بتحليل العناصر المسببة للحزن عن كثب.

كان ((كليف ستابلس لويس)) رجلاً أعزب وأستاذًا للأدب الإنجليزي في جامعة ((كامبريدج)) عندما قابل إحدى السيدات وتزوجها. استمر زواجهما فترة وجيزة اتسمت بالسعادة قبل أن تصاب الزوجة بمرض السرطان القاتل. وقد وصف الزوج هنا مشاعره الملتاعة حيال مرض زوجته، فقال:

((لم أكن أعلم أن الحزن إحساس يقترب من الإحساس بالخوف. أنا لست خائفًا، ولكن أعراض الحزن تشبه أعراض الخوف؛ إذ ينتابني الاضطراب نفسه في المعدة، والقلق نفسه والتثاؤب نفسه، ولكني لم أزل قادرًا على البلع. أحيانًا أخرى، يصيبني إحساس بعدم الاتزان أو الدوار. وأشعر أن هناك طبقة خفية تحيل بيني وبين العالم)).

يصف ((لويس)) في هذه العبارة الامتزاج بين الصدمة البدنية والعاطفية التي يعاني منها كل من يفقد عزيزًا عليه.

لقد انتابه إحساس بأن مصيبته قد سببت له حرجًا أمام الآخرين. ففي بداية الأمر، لم يعد يستطيع زيارة الأماكن التي تضم ذكرياتهما السعيدة، وأصابه الهلع عندما ضاعت ملامح زوجته من ذاكرته، وإن بقي صوتها خالدًا في قلبه. ومن هنا، بدأ الصراع بين فكرتي الموت والآخرة في عقله. وكان الوقت الذي ينقضي دون أن يفكر فيها هو أسوأ الأوقات.

يومًا وراء يوم، بدأت لوعة ((لويس)) وشدة أحزانه تنحسران ببطء، إلى أن جاء يوم كتب فيه عن التطور المفاجئ الذي طرأ عليه، فوصف حالته قائلاً إن قلبه لم يعد مترعًا بالحزن الذي كان يعاني منه على مدار أسابيع طوال. وتوصل إلى حقيقة غريبة، ألا وهي أن هدوء مشاعره مكنه من تذكر ملامحها بصورة أوضح. فثاب إلى اللّه بعد أن وجد دربًا إلى الإيمان.

تكرر هذا الأمر مع الأرملة ((ميكائيلاً)) التي قابلتها فحدثتني عن زوجها الذي مات أمام عينيها إثر

المنارة للاستشارات

ww

أزمة قلبية حادة وهو لم يزل في ريعان شبابه، فقالت:

((كان فقداني لرفيق حياتي أسوأ بكثير من الطلاق أو موت والديّ. في البداية أقعدتني الصدمة عن الحراك. كنت أتحدث وأتصرف دونما إدراك مني، وأصابتني نوبات صرع كنت أعجز خلالها عن التنفس. لم أعد أستطيع الأكل أو الشرب بسبب تقلب معدتي. أما أكثر ما أفزعني، فهي الكوابيس التي كانت تنتابني ليلاً وأستيقظ منها على صوت صراخي. داهمني المرض، وصرت ألوم نفسي على موته. اتصلت بأخي عدة مرات بما أنه يعمل طبيبًا، كما اتصلت ببعض الأصدقاء من الأطباء لمراجعة تسلسل الأحداث. لقد استغرقت وقتًا طويلاً للذهاب به إلى الطبيب، وبعد أن وصلت به، أكد لي الأطباء أنني قد فعلت كل ما بوسعي لإنقاذه. وبعد ذلك بعامين، قوي قلبي، إلا أنني شعرت بالإحباط بعد إدراكي أنني سأعيش ما تبقى من العمر دونه، دون الزوج الذي شاركته أدق تفاصيل حياتي. إن أكثر شيء أفتقده هو حضوره ونكاته. ولكن الذكريات السعيدة التي جمعتنا هي عزائي الأكبر، وهي التي تمكني من الاستمتاع بالحاضر والتوقف عن الخوف من المستقبل. لا يهم ما تمر به في حياتك من أحزان، وإنما المهم أن تعرف كيف تتعامل معها. فالحزن يُشعرك بالتواضع؛ إذ تدرك مدى تفاهتك مقارنةً بمن أحببت. أحب أن أضيف نصيحة أحد الأصدقاء حين قال لي معزيًا: ((لكل شيء ثمن، وثمن الحب هو الحزن)). كما أنني أرى أن المرء قادر على التفاعل مع هذا الإحساس والمشاركة فيه)).

أما النحاتة ((جين باركر))، فقد وصفت الحزن بأسلوب مختلف بنحتها لمجموعة رائعة من الرؤوس تحمل اسم (وجوه غير مُقَنَّعة). لقد نالت ((جين)) هي الأخرى نصيبها من الحزن. فمنذ تسع سنوات مات أحد أبنائها وزوجته الشابة عند ممارستهما لرياضة تسلق الجبال، ثم انفصلت هي وزوجها بعد زواج دام ثلاثين عامًا. وفوق ذلك، أظهرت التحاليل أنها مصابة بمرض خبيث، فكان لزامًا عليها الخضوع للعملية الجراحية وللعلاج الكيميائي. تمكنت ((جين)) في أثناء مرضها الشديد من الغوص داخل أعماق نفسها، والتعرف على وسيلة تعبر بها عن أحزانها المتراكمة، فانسحبت إلى عزلة تامة لزمت فيها الصمت، وأنشأت تنظر إلى انعكاس صورتها في المرآة يوميًا، ثم خرجت من ذلك بثمانية رؤوس صغيرة من الطين. اتسمت ستة من هذه الرؤوس صغيرة من الطين. اتسمت ستة من هذه الرؤوس بالصلع لتعبر من خلالها ((جين)) عن مراحل الحزن الست التي خاضتها. ثم تخلت بعد ذلك عن تجسيد همومها الشخصية، وتحولت إلى نحت رؤوس أخرى أكبر حجمًا من المرمر تتسم بالتجريدية والعمومية.

فالرأس الأولى تتخفى وراء شعر مستعار ووجه خالٍ من أي تعبير، وهذه الرأس الرخامية الجامدة غير الموحية حبيسة مجموعة من النقائص والعيوب. تعتقد ((جين)) أن هذه الرأس تعكس إحساسها بالصدمة والجمود والنكران. أما الرأس الثانية، فكانت صلعاء، وتمثل الألم والاحتجاج

المنارة للاستشارات

ww

والإنكار، ويتسم سطح رخامها بالخشونة، ويظهر فيه ثقب بارز، ويعبر كما تقول ((جين)) عن ((الصرخة الأولى. وهي بالنسبة لي أشد الأوقات ألمًا؛ إذ شعرت أن حزني قادر على التغلب عليّ في أية لحظة.)) يعلو وجه الرأس الثالثة تعبير الذهول التام؛ وهي تعبر عن تساؤلها عن السبب وراء اختيارها وحدها كي تتعرض لهذا العذاب. أما الرأس الرابعة الصلعاء، فتمثل الغضب الذي تشعر ((جين)) أنه كان السبب في عدم تخطيها هذه المرحلة؛ فالبشرة مخدوشة وممزقة، أما مؤخرة الرأس فمجوفة. وتصف ((جين)) هذه المرحلة قائلة: ((في هذه المرحلة فقدت صوابي ورشدي)). تتسم الرأس الخامسة بعينيها الكبيرتين العاطفيتين اللتين أثقل جفنيهما شدة الحزن، فصار صاحبها بحاجة إلى يد المساندة. لذا، فهي تقول: ((كان من الصعب تخطي هذه المرحلة؛ لأني كنت مستمتعة بالعطف والاهتمام الذي شملني به الآخرون)). ثم تبدل فيّ شيء، ولم تعد النماذج تحمل كل هذا الحزن. فالرأس السادسة منتصبة، ونظرتها مستقيمة، على الرغم من إغلاق أحد الجفنين. في هذه المرحلة، بدأت ((جين)) مجددًا محاولة التعامل مع واقعها الجديد. فحملت الرأس التالية ابتسامة صغيرة توحي بالسكينة. ((أضفت الشعر إلى آخر نماذجي لتعبر عني وأنا نائمة تحت الشمس في استرخاء بعد أن حررت كل أحزاني أخيرًا)).

تصف لنا دراسات الحالة هذه حالة الجمود التي تصيب المرء جسمانيًا، كما تدل على طبيعة الحزن المفاجئة. فمثلاً، نجد ((لويس)) يشبهه بالوادي الطويل المتعرج الذي قد تفضي أية انحناءة فيه إلى منظر طبيعي مختلف. وهكذا، يتضح الدمار الذي أحدثه الحزن في حياة الأفراد. ومع ذلك، تبدأ حدة مشاعرهم في التلاشي تدريجيًا، إلى أن يتأقلموا مع ما حدث لهم. فالإيمان الديني الذي كان يهم ((لويس)) كثيرًا قد عاد إليه بعد أن تغلب على وفاة زوجته. أما ((ميكائيلاً))، فقد تعلمت أن تعيش وحيدة الآن، ولكنها تستمد قوتها من لحظات السعادة التي عاشتها في الماضي. قام هؤلاء الثلاثة جميعهم بالتعبير عن حزنهم بطريقة إيجابية. قد يكون ذلك غريزيًا فيهم؛ إذ حاول ((لويس)) أن يتعامل مع مشاعر الحن عن طريق ترتيبها، في حين قامت ((جين باركر)) بتجسيد هذه المشاعر في منحوتاتها، أما ((ميكائيلا)) فقد تغلبت عليها بواسطة الكلام.

تتشابه ردود الأفعال السابقة فيما بينها، كما تطابق كليةً النظريات التي تتحدث عن مراحل الحزن. فقد ركزت معظم الدراسات والأبحاث على حالات الفقد؛ إذ يمثل موت أحدهم صدمة لأحبائه. ولكن قد يخوض المرء التجربة نفسها مع أشكال أخرى أكبر من الفقد تتسم بقصر فترة الحزن التي يمر بها المرء، كما تعتبر أقل حدة. كتب المحلل النفسي ((سيجموند فرويد)) عام ١٩١٥ دراسة بحثية يصوغ فيها آراءه عن الحزن. فقد أدرك مدى تعلق الإنسان بالآخر وارتباطه به، سواء كان هذا الآخر إنسانًا مثله أو بلدًا أو فكرة. كما أدرك أن الإنسان إذا فقد هذا الآخر سقط في خضم بحر المعاناة المرير، وربما انتهى به الأمر للإصابة بمرض نفسي سماه ((مالنخوليا)) أو (الحزن الشديد). كان

المنارة للاستشارات

الاعتقاد السائد حتى ذلك الوقت أن الحزن يفيد في فصل المرء عن ذكرياته مع من فقده. ولكن بعد مرور سنوات، أي في خمسينيات وستينيات القرن العشرين، أجرى أحد الأطباء النفسيين ويدعى ((بولبي)) دراسة علمية يربط فيها بين حالتي التعلق والفقد. وتعتبر هذه الدراسة الأساس الذي نعتمد عليه حاليًا ففي فهم طبيعة الحزن. وقد تأثر ((بولبي)) فيها باثنين من أشهر المتخصصين في مجال دراسة سلوك الحيوان اللذين قاما بدراسة سلوك الإوز، فاكتشفا أن فرخ الإوز يبقى على وفائه لوليفه مدى الحياة. وأوضحا أيضًا مدى ارتباط فراخ الإوز الصغيرة بأمهاتها، ومدى قلقها ولهفتها إذا ابتعدت عنهم الأمهات. شجعت مثل هذه الدراسات (((بولبي)) للقيام بمراقبة سلوك الأطفال حديثي العهد بالمشي والذين ينفصلون عن آبائهم في المستشفى، ولا يكون تواجد الآباء مع أطفالهم في تلك الفترة مستحبًا.

وخلُص من بحثه أن الأطفال يتبعون سلوكًا متوقعًا عند انفصالهم عن أمهاتهم أو أولياء أمورهم. ففي بداية الأمر، يطلب الطفل عودة أمه باكيًا ومعارضًا. بعد ذلك يهدأ الطفل، ولكن يظل باله مشغولاً وتنتابه حالة من اليأس. في آخر الأمر، يتغلب الطفل على تعلقه بأمه، فإذا أتت إليه لا يكون ملتصقًا بها كالسابق. ويظل الطفل مبتعدًا عن أمه بعد العودة إلى المنزل لفترة من الوقت، ثم يعود لتعلقه وارتباطه بها، فإذا تركته الأم للحظة واحدة أظهر قلقه وغضبه. استعان ((بولبي)) بهذه التجارب ليبين مدى قوة الرابطة بين الأم (أو ولي الأمر) والطفل، والآثار السيئة التي تنتج عن حرمان الطفل من هذه الرابطة. بمعنى آخر، بينت الدراسة أن الأطفال قادرون على التعبير عن حزنهم.

كما أوضحت الدراسة أن كسر هذه الرابطة بين البشر من شأنه أن يؤدي إلى حدوث ردود فعل انفعالية قوية. فقال ((بولبي)):

((استنادًا إلى خبرتي الذاتية، يمكنني القول إن هذه الرابطة تنشأ عن الشعور بالحب، وإن الحفاظ عليها يكون بإظهار مشاعر الحب، وإن موت عزيز يؤدي إلى التعبير عن حزن المرء عليه. وبالمثل، فإن التهديد بالفقد ينتج عنه إحساس بالقلق، في حين أن الفقد إذا وقع فعلاً أدى إلى الإصابة بالحزن. في كلتا الحالتين تصاحب المرء مشاعر الغضب)).

ثمة طبيب نفسي آخر يدعى ((كولين موراي باركس)) كان لدراساته أثر كبير في التعرف على طبيعة الحزن. وقد صاغ نظرياته الأساسية بعد دراسة سلوك مجموعة من الأرامل بعد موت أزواجهن مباشرةً. وتمخضت المقابلات التي أجراها معهن عن تحديد أربع مراحل للحزن تقترب من المراحل التي وصفها ((بولبي)). فالمرحلة الأولى هي مرحلة تلقي الصدمة التي تسودها انفعالات الإنكار وعدم التصديق. يأتي الافتقاد والحنين في المرحلة الثانية التي قد يشعر فيها المرء بالغضب والذنب، فعلاً يهدأ باله، ويفتأ يراجع ما حدث مرارًا وتكرارًا. أما المرحلة الثالثة، فتتصف بالتشويش واليأس فيعاني المرء من القلق والوحدة والخوف والعجز. يستعيد المكلوم توازنه في المرحلة الرابعة

المنارة للاستشارات

بعد تقبله الأمر. وأوضح ((باركس)) أن عناصر الحزن نفسية وجسمانية. فغالبًا ما يصاب المكلوم بانقطاع النفس وخمول الأطراف والدوار ونوبات الصرع والقلق ومشاكل في التنفس والأرق وتغيير أنماط الأكل وعدم التركيز. وهو كثيرًا ما يلجأ إلى استشارة الأطباء، كما تظهر عليه أعراض مرضية.

ثمة دراسة أخرى أجراها الأكاديميون الأمريكيون وتتناول مشكلة الحزن. تقول هذه الدراسة إن ((باركس)) قد اهتم كثيرًا بمشاعر الفقد، ولم يركز بدرجة كافية على فائدة عملية التأقلم التي يحتاجها هؤلاء للشفاء من هذه الحالة. كما تختلف هذه الدراسة مع ((باركس)) الذي يرى ضرورة الانفصال بين الفاقد والمفقود حتى يتم الشفاء. وقد اكتشف ((فرويد)) بنفسه أن تجربته الشخصية لا تتفق مع نظريته السابقة حول الانفصال؛ إذ أصيب بالحزن البالغ بعد موت ابنته وحفيده، ووجد نفسه عاجزًا عن الانفصال عن ذكرياته ومشاعره. وبذلك تكون أفضل وسيلة للشفاء هي بتمسك المرء بالذكريات، لا بالانفصال عنها.

وجد الأكاديمي الأمريكي ((ويليام وردن)) أن فكرة مراحل الحزن سلبية للغاية؛ إذ يصور الحزن عملية نشطة لا بد أن تتحقق خلالها فوائد روحية وأخلاقية ونفسية وعقلية. وتنطبق نظريته هذه على أي شكل آخر من أشكال الفقد بصفةٍ عامة، لا على حالات الموت وحسب. وقد ذكر ((وردن)) أربع مراحل، هي: قبول واقع الفقد، والمعاناة من آلام الحزن، والتكيف مع الواقع، وأخيرًا، التغلب على مشاعر الحزن هذه والمضي قدمًا في الحياة. يعترف ((وردن)) باحتمالية أن ينكر المرء الواقع، حتى إذا كان الموت متوقعًا. لذا، تهدف المرحلة الأولى إلى مواجهة واقع الموت، وذلك بإقامة الطقوس الجنائزية المعبرة عن الحزن. ويسهل التغلب على الألم في المرحلة الثانية بمساعدة الآخرين. أما مرحلة التكيف مع الواقع فيتخطاها الفرد بنفسه بأسلوب عملي؛ حيث إنها تعتمد كثيرًا على ظروفه وشخصيته. تتصف هذه المرحلة أيضًا بالألم، ويمكن أن تستغرق وقتًا طويلاً. في المرحلة الأخيرة، يسهل على المرء التغلب على أتراحه ومواصلة حياته إذا آمن أن الموت ينهي حياة ولكنه لا ينهي علاقة. قد يكون تمسك المرء بذكرياته مع الميت عملية واعية أو غير واعية تستمر وتتغير عبر الزمن. على هذا الأساس، أساند فكرة ((وردن)) التي تحثنا على التحكم بطريقة إيجابية في أحزاننا ومواصلة حياتنا. وسوف نعرض العديد من الأساليب الناجحة التي اتبعها الأفراد لتحقيق هذه المراحل.

ابتكر اثنان من علماء النفس نموذجًا للحزن يضع في الاعتبار الاختلافات المحتملة بين الرجال والنساء. فهما يعتقدان أن المرء إذا فقد إنسانًا مهمًا بالنسبة لديه، فعليه أن يتعامل مع شيئين في الوقت نفسه، وهما مرحلتي الفقد والشفاء. تركز المرحلة الأولى على الماضي، أما الثانية، فتركز على الحاضر والمستقبل. يمر الناس بكلتا الحالتين أثناء فترة الحزن. وتنشأ الصعوبات إذا قضى المرء فترة أطول في مرحلة دون مرحلة أخرى. فالرجال، على سبيل المثال، يتجنبون الحزن والألم

المنارة للاستشارات

ww

عن طريق الاستغراق في العمل أو أداء المهام العملية. أما النساء، فيستغرقن في حزنهن وتتوقف حياتهن.

على الرغم من فائدة هذه النظريات بالنسبة للمتخصصين، فتكمن المشكلة في أنها تضيف سمة التنظيم إلى مراحل التعبير عن الحزن، في حين أنها أبعد ما يكون عن ذلك بالنسبة للأفراد العاديين. فالأفراد يختلفون عن بعضهم البعض من حيث شخصياتهم وماضيهم وثقافاتهم وقدواتهم، وبالتالي يأخذ حزنهم أشكالاً متباينة وجدولاً زمنيًا مختلفًا. فقد يكون المكان معبأ برائحة الذكريات بحلوها ومرها، وقد تتقلب الحالات النفسية، ويفقد المرء تركيزه، الأمر الذي يصيب الأفراد القنوعين بالقلق. وربما يفقد الإنسان رشده إذا ابتلي بمصيبة، ويقوم بأفعال جنونية ليست من شيمه، أو يفقد السيطرة على نفسه. فبعدما ماتت أمي، تخلصت من كل ممتلكاتها وأحرقت معظمها في النار. لدرجة أنني بعت بعض الآنية الفضية التي ورثتها عنها. حاول أقاربي ردعي، ولكني لم أنصت لهم. وكانت النتيجة أنني ندمت فيما بعد لتخلصي من كل شيء يذكرني بها.

عانت ((ميكائيلا)) التي استشهدت بها من قبل من نمط حزن مقارب لما وصفه ((وردن)). ولكنني طبقت نظرية ((وردن)) على أرملة أخرى قام زوجها بالانتحار دون أن تحزن عليه على الإطلاق. فقد عانت هذه الأرملة من حالة الاكتئاب التي أصابت زوجها، واعتادت على تهديداته بالتخلص من حياته لأعوام كثيرة، فلما تلقت نبأ انتحاره لم يكن مفاجأة بالنسبة لها، وإنما شعرت بالراحة لأن روح زوجها قد استقرت أخيرًا. ومع ذلك، سأقوم بتحليل بعض المشاعر المرتبطة بالحزن التي لا يشترط أن تنتاب الجميع ولا أن تحدث بنفس التسلسل.

إن حالة الفتور التي تنتاب الفرد مجرد شعور بالانعزال أو بالجمود. وصفت ((ميكائيلا)) هذه الحالة قائلة: إنها كانت أشبه بانفصال روحها عن جسدها، فكانت تتحدث وتتصرف دون وعي. في الوقت نفسه، ظهر تأثير الصدمة على هيئة أعراض جسمانية استمرت لشهور؛ إذ لم تستطع أن تأكل أو تنام، وأصابتها نوبات الصرع وضيق التنفس. خلال هذه المرحلة، كانت تتصرف بطريقة آلية، وتقوم بأعمالها اليومية دون أن تكون على وعي كامل بما تفعله. وقد أفادتها هذه الحالة كثيرًا رغم غرابتها؛ إذ تعتبر بمثابة رد فعل طبيعي وصحي للصدمة التي تلقتها، وآلية تجنبها مؤقتًا مشاعر الألم والحزن التي قد تكون قاسية جدًا في بداية الأمر. ثم عانت ((ميكائيلا)) من مرحلة الافتقاد والحنين عندما بدأت تراجع تفاصيل موت زوجها، وراحت تلوم نفسها لعجزها عن انقاذه في الوقت المناسب.

عندما ينتابنا الحزن، تتملكنا فجأة انفعالات الغضب العارمة لموت شخص أحببناه وهجره لنا وتغيير حياتنا إلى الأبد. قد ينفس المرء عن هذا الغضب بالثورة ضد الجميع، كالأطباء المتخصصين مثلاً لمجرد كونهم طرقًا فيما حدث. فالمرء حساس للغاية في حزنه، وقد يغضب حتى من الأصدقاء

المنارة للاستشارات

ww

والأقارب إذا لم يمدوا له يد المساعدة. وقد يزداد الأمر سوءًا إذا كانت هناك وصية أو ميراث، فيشعر المرء بالإهانة التي يتلقاها من الأقارب الجشعين. وقد نتهم القدر كما في حالة ((لويس)). وقد نستاء إن لم يراع من حولنا حالة الحزن التي نعيشها.

من الضروري أن نتذكر أن الغضب عاطفة طبيعية وصحية، وأن القدرة على التعبير عنه تحمينا من الإصابة بالاكتئاب، فيقول ((بولبي)):

((الغضب ضروري للتعبير عن الحزن والتغلب عليه. فبعد أن يبذل الإنسان قصارى جهده لاستعادة الشخص المفقود يضطر أخيرًا إلى الاعتراف بالهزيمة والتكيف مع العالم بدونه)).

قد يقضي الشعور بالذنب على احترام المرء لذاته، ورغم هذا يداهمنا هذا الشعور بعد موت إنسان قريب منا مغلفًا بالغضب. ففي البداية، نغضب من أنفسنا بسبب الذنب الذي نشعر به، فنلوم أنفسنا على ما فعلناه وما لم نفعله. وقد نصب جام غضبنا على الآخرين ونحملهم مسئولية ما حدث. فعلى سبيل المثال، إذا مات شخص عزيز منعزلاً في بيته أو في المستشفى، فربما نشعر بالذنب لأننا لم نزره كثيرًا، وبالتالي، قد نلوم المستشفيات.

لا يعتبر الشعور بالذنب شعورًا سيئًا بالضرورة. ولكنه يحدد أخلاقنا. كتب ((سكوت بك)) في أحد كتبه:

((نحتاج إلى قدر معين من الشعور بالذنب كي نعيش في المجتمع، وهذا ما أطلق عليه اسم الذنب الوجودي. ولكنني مع ذلك أؤكد أن الشعور كثيرًا بالذنب يعوق وجودنا بدلاً من أن يقويه. وهذا هو الذنب العصابي (Neurotic guilt) الذي لا يستطيع الإنسان تحمله)).

إذا كنا مدركين لما نشعر تجاهه بالذنب، فربما نكون قادرين على إصلاح الأمر ولو بطريقة غير مباشرة –كالتعويض عنه أو التصالح مع أنفسنا. قد ينشأ الذنب من الإحساس بالمسئولية المفرطة التي لا تتناسب مع الحقائق أو الصورة الشاملة للموضوع. فتختلط مشاعر الحسرة والذنب التي يجدر التفريق بينها. فثمة فارق بين الحسرة على افتقار شيء والإحساس بالذنب تجاه شيء، فالإحساس بالذنب يكون أقوى.

إن التشويش والضعف مشاعر مقلقة. كما أن الصدمة القاسية التي يتلقاها الإنسان تؤثر على ذاكرته وتركيزه لعدة شهور. فقد يعجز عن مواصلة العمل واتخاذ القرارات. وهذا أمر طبيعي لابد أن يتفهمه رؤساء العمل، كما يجب أن يتصفوا بالصبر والحلم كلما أمكن ذلك. فسنجده بمرور الوقت يسترد كفاءته تدريجيًا، ولكن ما يسترده بصعوبة هو احترام الذات. إن حرمان المرء من شيء عزيز سواء كان شخصًا أو وطنًا أو أسرة أو وظيفة أو طفولة سعيدة يمكن أن يقضي على ثقته بنفسه. فقد ترتبط هويتنا وشخصيتنا بما حرمنا منه، الأمر الذي من شأنه إشعارنا بالضياع والعجز. وهذا

المنارة للاستشارات

ww

إحساس طبيعي ما دام بساط الأمان قد سُحب من أسفل أقدامنا. ولكننا نسترد إحساسنا بأنفسنا في الوقت المناسب، حتى إذا كان هذا الإحساس جديدًا ومرفوضًا.

إن الحزن هو أكثر العواطف شيوعًا وقد يكون أكثرها قبولاً. فالبكاء والحزن انفعالات طبيعية تنحسر شدتها بمرور الزمن. قد يشبه الحزن المرض، ولكنه ليس كذلك. فهو عملية طبيعية ضرورية لاستعادة المرء توازنه. قد يستغرق وقتًا، ويستلزم جرأة وشجاعة، ولكن أغلبية الأفراد ينجحون في الشفاء. سأوضح في الفصول القادمة الوسائل التي تساعد على الشفاء والتي يحتاجها كل من لا يستطيع التغلب على حزنه بشكل طبيعي.

الفصل الثالث

كيفية التعبير عن الحزن

على الرغم من تباين الأساليب التي نعبر بها عن الحزن، فالجميع متفق على الوسائل التي تساعد في التغلب عليه. أول وأهم وسيلة هي المساندة الفعالة من جانب الأسرة والأصدقاء. ففي حالة الموت، يكونون هم أول من يشارك في الطقوس الجنائزية التي تساعد المكلوم على تخطي أول مراحل التعبير عن الحزن حسب نظرية ((وردن))، ألا وهي تقبل واقع الموت.

حسب نظرية ((باركس))، فإن من يصاب بالحزن يكون أشبه بحيوان جريح في حاجة إلى الرعاية والحماية. ويعتبر الأصدقاء وأفراد الأسرة هم أكثر من يستطيع تقديم يد العون له في هذه الفترة. يمكن أن تكون المساندة عملية؛ أي بترك زمام الأمور للآخرين، على الأقل في بادئ الأمر، فيكون هناك من هو مسئول عن أمور بسيطة مثل الرد على الهاتف، أو التعامل مع الأمور المالية، أو إعداد الوجبات أو تسلية الأطفال. والأهم من ذلك أن يكون مستمعًا جيدًا؛ حيث إن الأفراد الذين يشعرون بالحزن تنتابهم رغبة عارمة في التحدث عن حالة الفقد التي يعيشونها، خاصةً في بادئ الأمر. يساعدنا الكلام على تفسير ما حدث، خاصةً إن كان مع الأصدقاء الذين يتفهمون حالة الحزن التي نمر بها أكثر من الغرباء. وهذا ما عبرت عنه ((ميكائيلاً)) حين قالت:

((لولا مساندة الأصدقاء ما استطعت تخطي هذه الفاجعة. ففي البداية، أتت العائلة والأصدقاء ليقيموا معي ويساعدوني في الرد على الهاتف وإعداد الترتيبات الأخرى. جاني بعض أصدقائي المقربين من الهنود من تلقاء أنفسهم ليجلسوا معي ويواسوني في فجيعتي. وكان ذلك مؤثرًا للغاية. وبعد أسابيع قليلة، عاد أولادي إلى بيوتهم، ولكن بقي لي أصدقاء أستطيع الاتصال بهم تليفونيًا في أي وقت كلما كنت في حاجة إليهم، وأنا أقدر كل ما فعلوه من أجلي. في هذه المرحلة التي تمتد لأكثر من عامين، ينتاب المرء إحساس بالخوف خشية الوحدة إذا توقف الهاتف عن الرنين، لذا، فإن أكبر عزاء للمرء هو أن يكون له أصدقاء على اتصال دائم به.

أجريت لقاءً مع الزوجين ((سيمون)) و ((جيني)) بعد مرور عدة سنوات على مصرع أكبر أبنائهم نتيجة حادث طائرة، وقد وصفا لي مساندة العائلة والأصدقاء لهما في تلك الفترة. شعر ((سيمون)) بالمواساة بفضل العدد الهائل من الأسر التي عانت مثله وجاءت لتشاركه حزنه. وهو يقول: ((عندما أستمع إلى الآباء الذين فقدوا أبناءهم، أشعر بشيء من التوحد معهم، كما لو أننا جسدًا واحدًا)).

المنارة للاستشارات

ww

اكتشفت ((هيلين)) بعد انتحار زوجها أصدقاءها الحقيقيين، فهي تقول:

((لقد ساعدوني على التغلب على حزني ويأسي خلال العام الأول. منذ ذلك الوقت، قطعت كل علاقة لي بذلك الفريق من الأصدقاء الذي لم يقدم لي أي عون لتخطي محنتي. وقد كان هذا القرار سهلاً. كانت الخطابات التي تأتيني من الأصدقاء هي عزائي الكبير عن موته، فكلما عددوا إنجازات زوجي ومحاسنه، تعلقت بهم أكثر. وعندما عبر بعض أصدقائه عن استيائهم لموته، تملكتني مشاعر الغضب)).

تخف حدة الحزن عندما نجد من يقف إلى جوارنا. وقد وصف أحدهم ذلك بطريقة لطيفة، فقال:

((حينما تطلعت في وجوه من حضر جنازة ابني، شعرت وكأنهم قد قاسموني حزني، مما خفف من عنف مشاعري. لقد كان هذا شعورًا غريبًا وعجيبًا)).

لقد تبين لي من المقابلات التي أجريتها ما يحتاجه المكلوم من أصدقائه. فهو يقدر تواجدهم معه في ذلك الوقت حتى لو لم يتفوهوا بالكثير. كما أن خطابات التعزية التي يقرأها مرات ومرات تريحه كثيرًا. وهو يكن كل الامتنان لمن يبقى على اتصال به في وحدته من خلال الزيارات والدعوات بعد تراجع المساندة الأولية. في أثناء فترة التردد والحيرة، ليس من المستحب عرض المساعدة شفهيًا، وإنما يفضل تقديم المساعدة بطريقة عملية أو دعوة الشخص المكلوم ففي مناسبات محددة. وسيكون من المؤلم أن يتجاهل الأصدقاء التحدث عن الشخص الميت، وإنما يجدر بهم تبادل الذكريات، خاصة في الأعياد السنوية والمناسبات الخاصة.

قامت المجتمعات منذ بداية الخلق بتطوير طقوس الحزن (بأسلوب مُفصل، كما في عصر الفراعنة) لإتاحة الفرصة أمام الأسرة والأصدقاء للتعبير عن حزنهم. ولكن مهما تنوعت هذه الطقوس بين الثقافات والديانات المختلفة، نجد أن ثمة هدفًا واحدًا يجمعها، ألا وهو التأكيد على أن الموت حق، وضرورة تكريم الميت، وإتاحة الفرصة لمشاركة الجميع في تقديم واجب العزاء، ومساعدة المكلومين في التغلب على حزنهم كي يستكملوا حياتهم. تتباين الجنائز المسيحية حسب الطوائف المختلفة، بيد أن معظم الكنائس تتسم بطقوس جنائزية محددة تتخللها الترانيم والتلاوات. لم تعد التعازي تقدم بصفة رسمية، على خلاف ما كان سائدًا في العصر الفيكتوري، وإنما صارت الجنازة تتم بمراسم عامة غير رسمية، لتمكين الأصدقاء من الحضور والمشاركة.

في الديانة اليهودية مثلاً، تتم مراسم الدفن في الجبانة نفسها، فيتلو الحاخام بعض الصلوات. بعدها يعود الجميع إلى المنزل لتناول الوضيمة[١] التي أعدها الأصدقاء. ثم يمكث أفراد الأسرة المكلومين في المنزل لمدة أسبوع لاستقبال المعزبين. وتستمر فترة الحداد الرسمي لمدة ١١ شهرًا.

[١] وجبة العزاء

المنارة للاستشارات

يقوم المسلمون بدفن موتاهم في التراب في ظل شعائر تتسم بالبساطة. ولا تزيد فترة الحداد الرسمية عن ثلاثة أيام يقوم خلالها المعزون بتقديم واجب العزاء للأسرة. لا يعني هذا أن الحزن لا يبقى في القلب سوى ثلاثة أيام، وإنما على العكس، فقد ورد عن نبي الإسلام محمد (صلى اللّه عليه وسلم) أن الدموع هي الرحمة التي يضعها اللّه في قلوب البشر، فاللّه رحيم بمن يتسم بالتعاطف. لذا، فإن البكاء على الميت آية على أن الفرد يحمل التعاطف والشفقة في قلبه.

وصف لي صديق إحدى الجنائز المسيحية التي اتسمت بخلوها من المشاعر، فقال:

((عندما مات والدي قمنا بترتيب جنازة للأسرة في أسرع وقت ممكن. فأقيمت المراسم بشكل سيء دون صلوات أو تلاوات. أو شكت أن انفجر ضحكًا مما يحدث، خاصةً أننا كنا مجبرين على ترك القاعة خلال نصف ساعة لإخلاء المكان لجنازة أخرى. فانصرفنا ولم نعد حتى لاستلام جثة أبي)).

وعندما سألته عن تصرفه إذا أتيحت له الفرصة لعقد الجنازة مرة ثانية، أجاب:

((لكنت أجلت الجنازة حتى يتاح لأكبر عدد من المعزيين الحضور، ولكنت استعنت ببعض الأقارب لمساعدتي في حمل التابوت بدلاً من المسئول عن دفن الموتى.

لما مات الكثيرون في أثناء الحربين العالميتين، وأضحت الموارد محدودة، تعلم أهالي المتوفين التحكم في حزنهم على الأقل علنًا، لأنهم كانوا مطالبين بسرعة التغلب على هذا الوضع والتكيف مع ظروف الحياة اليومية الصعبة كلما أمكن ذلك.

ساعدت المراسم الجنائزية ((ميكائيلا)) في التعامل بفاعلية مع مراحل الحزن، فهي تقول:

((وقف رجال الدين إلى جانبي، وآزروني بكل طريقة ممكنة. عندما أعود بذاكرتي إلى الوراء، أجد نفسي قد ابتكرت طقوسًا خاصة بي. كانت هناك جنازة بالطبع، ولكنها كانت قاصرة على الأسرة والأصدقاء المقربين فقط. بعث لي بعض الأصدقاء قوارير الزيت على سبيل المحبة وإحياءً لذكرى موت زوجي. بعدها بخمسة أسابيع مراسم الدفن العامة ففي إحدى الكنائس الكبرى حضرها زملاء زوجي في العمل. كل هذا جعلني أدرك مدى أهمية طقوس الدفن)).

لقد ابتكر كل من الزوجين ((سيمون)) و ((جيني)) طقوس الدفن الخاصة بهما. فيقول ((سيمون)):

((اتجهنا إلى موقع الحادث وشاهدنا حطام الطائرة وآثار الدماء، لا بهدف التأكد من موته، وإنما لأنه آخر مكان رأته عين ولدنا. لم يكن تصرفنا إلا نوعًا من المشاركة الروحانية. فجمعت بعض الحصى وفروع الأغصان المتكسرة التي تناثرت على أرض الجزيرة كتذكارات تظل في نظري أثمن كنوز العالم. ثم وضعنا حجرًا في موقع الحادث، وعقدنا جنازة صغيرة، وأمست الجزيرة مكانًا نقضي فيه عطلاتنا. فكان الذهاب إلى الجزيرة كل يوم يبعث الراحة في نفسينا)).

المنارة للاستشارات

وهكذا، نجد أن ((سيمون)) و ((جيني)) قد اكتشفا أساليب لتكريم ولدهما وتخليده في ذاكرتهما. وقد وصفت إحدى النساء الثكالى السبب وراء إنشائها جمعية لبناء شواهد الأضرحة، فقالت:

(((لقد واتتني فكرة إنشاء هذه الجمعية منذ ١٥ عامًا، وذلك بعد انتحار ابنة زوجي في السادسة والعشرين من عمرها. كان أمر إقامة نصب تذكاري لها من أصعب الأمور التي واجهت الأسرة. ورغم ذلك، كان التعاون الذي ابديناه لصانع النصف لنحت نصب فريد من نوعه تخليدًا لذكرى ابنتنا قد ساعدنا كثيرًا في التغلب على حزننا عليها)).

تعتبر زيارة القبور والاحتفال بالذكرى السنوية وإقامة الصلوات وزيارة أماكن معينة مرة أخرى طقوسًا خاصة يمكن تكرارها على مدار سنوات. وهذه الطقوس هي التي تنفس عن حزننا وتساعدنا على الشفاء.

الفصل الرابع

وسائل التعبير عن الحزن

إن المرحلة الثانية من مراحل الحزن التي حددها الأكاديمي ((وردن)) هي مرحلة التعامل مع الحزن. هذا يعني التسليم بضرورة خوض تجربة الألم، ومن ثم البحث عن سبل ناجحة للتعبير عنه. ما يلي هو تعريف الحزن من وجهة نظر الكاتب والمحلل النفسي ((روبن سكاينر)):

((يشعر المرء بالحزن عندما يتقبل حقيقة موت شخص عزيز. حينئذ، لا يحاول تجنب المعاناة التي تنتج بشكل طبيعي، وإنما ينصب اهتمامه الأكبر على الشخص المتوفى بدلاً من اهتمامه بنفسه. على المرء أن يدع نفسه للألم يتصرف فيه كيفما يشاء، ويعمل على تغييره، حتى يتلاشى الحزن شيئًا فشيئًا)).

كتبت المؤلفة ((دافني دو موريه)) في إحدى رواياتها تحثنا على مواجهة الحزن، فقالت: ((يأتي الألم إلينا بالتدريج، فتشتد وطأته ففي بعض الأوقات عن غيرها، دون سبب واضح لذلك. لذا، علينا أن نتقبل الحزن، وألا نعمل على كبته أو مقاومته)). وهي تؤكد أ، المكلوم يستطيع تدريجيًا ((اكتشاف قوة جديدة أو رؤية مختلفة تولدت عن الألم والوحدة اللتين يصعب التغلب عليهما في بادئ الأمر)).

تعتبر الكتابة إحدى طرق التعبير عن المشاعر المكبوتة. والأمثلة على ذلك كثيرة، فالكاتبة ((أليسون ورثيمر)) ألفت أهم كتبها بعد انتحار أختها. كما أن الشاعر ((بليك موريسن)) قد نظم أروع قصائده بعد موت أبيه.

أما الكتاب الذي أثر فيّ كثيرًا فهو الذي ألفته ((روث بيكارد)). ماتت هذه الصحفية الناجحة القادمة من جنوب إفريقيا إثر إصابتها بمرض السرطان وعمرها ٣٢ عامًا. وقد شاركت ((بيكاردي)) مع قرائها منذ لحظة علمها بالمرض وحتى قرب الممات أسرار مرضها والانفعالات المصاحبة له من غضب وحزن. لقد كانت صادقة مع نفسها إلى أبعد الحدود، واتسمت نكاتها بالسخرية من المرض، ولم تفقد الأمل حتى وإن لم يكن هناك مجال له. كان للأعمدة الصحفية التي تكتبها تأثير قوي على قرائها، الأمر الذي جعلهم يرسلون إليها برسائل التعاطف والنصح والتشجيع، وإن كانت الغالبية العظمى من أصحاب هذه الرسائل يشاركونها حكاياتهم الشخصية مع الحزن.

تدل هذه الخطابات على الأثر الذي تركته ((روث)) في حياة الكثيرين. فقد كتبت لها إحدى النساء بعد انتهاء جلسة علاج السرطان فقالت: ((أتمنى أن تكوني محاطة بأحبائك الذين يستطيعون مساندتك

المنارة للاستشارات

ww

ومساعدتك على كبح مشاعر الغضب واليأس، وأن يشاركك هؤلاء الأصدقاء فرحتك بعد الشفاء)). كما نصحتها قارئة أخرى بإلقاء الحجارة تنفيسًا عن غضبها. وأفصح لها أحد الأطباء الأمريكيين عن عزمه الاستعانة بكتاباتها لمساعدة طلاب كلية الطب في دراستهم. وقد أرسل يقول لها: ((لا يسعني سوى إرسال خالص شكري لك على مذكراتك وخالص أمنياتي لأسرتك. ورغم أنني لن أقابلك مطلقًا، فسأفتقدك بعد رحيلك)).

لا تعد الكتابة وسيلة للكتاب المتخصصين فقط للتعبير عن عواطفهم. فقد وجدت جميع فئات الشعب أن الكتابة تمكنهم من السيطرة على عواطفهم الهائجة، وتساعدهم على تفسير الأحداث، وتقويهم في أوقات عجزهم. وربما تشعرنا بعد ذلك بأننا قد حققنا إنجازًا حين نعود بذاكرتنا إلى الوراء ونكتشف التقدم الذي حققناه في التغلب على الحزن. احتفظت ((ميكائيلاً)) بدفتر تدون فيه الاقتباسات والأفكار التي تعمل على مواساتها. ورغم أنها فقدت التركيز والقدرة على قراءة الكتب، فقد وجدت العزاء في قراءة الشعر. وبعد مرور عامين، أضحت ((ميكائيلاً)) مستعدة لقراءة خطابات التعزية التي تلقتها في السابق، والرد على كل خطاب منها.

يمكن توجيه العواطف الأولى الجياشة التي يفجرها الحزن نحو أي نشاط إبداعي. فقد أدركت ((جين باركر)) فائدة النحت في التغلب على الحزن، ولكنها لم تعتمد على تأثير منحوتاتها على الآخرين. ثم شرعت في عرضها في عدة معارض. كان يُطلب منها دومًا إجراء حلقات نقاشية وورش عمل للأطباء والممرضين وغيرهم من المتخصصين الذين يحتكون بالمكلومين بصفة مباشرة. كما أضحت تقوم بنحت النصب التذكارية للموتى. ومن الفنانين الذين عبروا عن حزنهم عن طريق الفن الرسام السريالي البلجيكي ((رينيه ماجريت)) الذي وافته المنية عام ١٩٦٧. غرقت أمه وهو في الرابعة عشر من عمره بعد أن غطى جلبابها الأبيض وجهها فخنقها. لهذا، تكررت في لوحاته صورة المرأة التي تتخذ وضع تمثال ويغطي رأسها كفن أبيض. ليس بالضرورة أن نكون فنانين مدربين على استخدام القلم أو الألوان أو الأخشاب أو أية مادة أخرى للتعبير عن عواطفنا؛ إذ قد تجتمع مجموعة من السيدات معًا كي يحتفلن بالأحداث الحزينة والسعيدة في حياتهن عن طريق خياطة وتطريز القماش.

إن الطريقة الشائعة لمعالجة الحزن بطريقة إيجابية هي تحويل الحزن إلى وسيلة لمساعدة الآخرين. تتكون جماعات المساعدة الذاتية في الأصل من أفراد مروا بتجارب حزن مشتركة. فيستمد المكلوم القوة من مساعدة الآخرين أثناء مرورهم بإحدى مراحل الحزن، في حين يقوم غيره من المكلومين بجمع الأموال من أجل البحث الطبي وتجهيزات المستشفيات وعلاج الأمراض النادرة. فقد تم إنشاء العديد من المؤسسات الخيرية تخليدًا لذكرى شخص ما، كبعض المؤسسات البريطانية التي يتمثل دورها في تقليل حجم الخسائر التي يتكبدها الأفراد والمجتمعات نتيجة للعنف بجميع أشكاله، سواء

المنارة للاستشارات

كان في المواصلات العامة أو في المنزل أو المدارس أو الجامعات. وهناك مؤسسات أخرى تسعى إلى إلقاء الضوء على خفايا الأمراض العقلية ورعاية المصابين بها. هذا بالإضافة إلى العديد من المؤسسات الأخرى التي أنشئت في نطاق ضيق اعتمادًا على المتطوعين، وتعتمد بشكل أساسي على التبرعات التي تأتيها من المكلومين الذين فقدوا أحد أفراد العائلة ووجدوا عونًا ومساندة من هذه المؤسسات في وقت شدتهم.

أنشأ بعض الناجين من أحد حوادث القطارات جماعة مساندة، وظلوا طوال خمس سنوات يناضلون من أجل الحصول على تعويضات وزيادة دواعي الأمان في المواصلات، وصاروا يهتمون بمساعدة ضحايا الحوادث أمثالهم. وهم يرغبون أيضًا في متابعة الضغط على الحكومة لتحسين أنظمة الأمان في القطارات. وهكذا، فقد نجح هؤلاء في تحويل مأساتهم إلى مصدر قوة للآخرين.

تتمثل المرحلة الثالثة من مراحل الحزن حسب نظرية ((وردن)) في التكيف مع الواقع الجديد، وهو أمر يحتاج إلى جهد وشجاعة. يعد الزمن عنصرًا مهمًا في هذه المرحلة. فحينما نعاني ننتظر أن يتلاشى الألم سريعًا، وبالتالي، نصبح ضيقي الصدر متجاهلين للواقع طوال فترة المعاناة. ويحاول الرجال على وجه الخصوص التغلب على مشاعرهم بسرعة والعودة إلى الحياة الطبيعية. ولكي يدرك المرء مدى أهمية عنصر الزمن، عليه إمعان النظر في المدة التي يستغرقها للشفاء من كسر في القدم أو إحدى العمليات الجراحية. وعليه أيضًا تأمل تجارب الأصدقاء والأقارب المكلومين وتذكر المدة التي استغرقوها للتغلب على أحزانهم. وأذكره بأنه مهما شجعه العالم الخارجي على المضي قدمًا في الحياة، فإن إحساسه الداخلي له التأثير والمدى الخاص به في عملية الشفاء والتغلب على الحزن. قد تبدو فكرة ((السباحة مع التيار)) فكرة مبتذلة، إلا أنها تتناسب كثيرًا مع مراحل عملية الحزن. فمن المفترض أن تتلاشى أعراض الحزن تدريجيًا خلال فترة تتراوح بين ستة إلى ثمانية عشر شهرًا. وتحدثنا ((ميكائيلا)) بعد مرور عامين ونصف من تغلبها على حزنها لوفاة زوجها، فتقول: ((أعتقد أن الحزن قد سيطر عليّ بعد إدراكي أنني سأعيش ما تبقى من عمري وحيدة)). أما ((سيمون)) – الأب الذي فقد ابنه- فيعترف: ((شدة الحزن قد تلاشت، ولكن نفسي لم تزل مشبعة بحزن لا أبغي التخلص منه خشية أن أنسى ابني)).

إن أحد أهم الأشياء وأصعبها التي يقوم بها الفرد بعد مروره بتجربة موت أحد الأشخاص هو عدم اتخاذ قرارات متسرعة. فليس من الحكمة أن يتخذ الفرد القرارات المصيرية وهو في أقصى حالات الضعف البدني والعقلي؛ إذ تميل قراراته في هذه الفترة إلى التسرع والاندفاع نتيجة للخوف، فهو ليس الوقت المناسب لترك البلد أو الانتقال إلى بيت جديد أو بيع الممتلكات أو تغيير مدارس الأطفال أو البدء في علاقات جديدة. ولكن غالبًا ما يكون مجبرًا على التأقلم مع الأوضاع الجديدة، واتخاذ هذه القرارات نتيجة للضرورة المالية أو أي ضغوط أخرى.

المنارة للاستشارات

ww

فمن المستحسن أن تجري الأمور كما كانت في الماضي، كلما أمكن ذلك. وسوف أتناول بالشرح أهمية ذلك بالنسبة للأطفال فيما بعد. إن الأفعال المتكررة الروتينية تمدنا بشيء من الانضباط وتساعدنا على التركيز، فما ساعد ((جيني)) (الأم الثكلى- هو حاجتها إلى تأمين حياة طبيعية لطفليها الأخريين، فتقول: ((لم نهجر حياتنا الطبيعية، ولم ننقطع عن الاحتفال بالأعياد أو الترتيب للإجازات الصيفية. كما كان العمل شيئًا ضروريًا بالنسبة لي، ولولاه ما تخطيت محنتي)). يعتبر العمل المكان الذي نشعر فيه بأهميتنا، وهو الدافع والأمل الذي يحثنا على مغادرة الفراش في الصباح والتخلص من إحساسنا بالوحدة، وإن كان ينصح بعدم الإفراط في الالتزام بالعمل لبضعة شهور على الأقل بعد وفاة أحد المقربين إلينا، وإلا أصبح العمل إجهادًا لا دعمًا.

يصعب السيطرة على العواطف الثائرة، ولكننا نستطيع أن نساعد أنفسنا بدنيًا. فما أسهل أن يتجاهل الفرد ذاته عندما تصيبه إحدى الصدمات! فينتابه الأرق، ويشعر بالإجهاد عقليًا وجسمانيًا، وبالضياع عندما يفقد الهدف من الحياة، فينقطع عن تناول الطعام، ويهمل هندامه ولياقته البدنية. ولكن الاهتمام بالجسد يساعد على شفاء العقل. ومثال على ذلك، ((ميكائيلا)) التي شعرت أن الجهد الذي بذلته كي تعتني بنفسها قد أثمر أخيرًا، فتحدثنا قائلة:

((كان من السهل التعامل مع الجانب البدني أكثر من الوجداني، حيث إنه الشيء الوحيد الذي أحسست أنه خاضع لسيطرتي. نصحني طبيبي الخاص بتناول الأقراص المنومة؛ إذ إنني لن أتأقلم مع حزني دون النوم. ونصحني أيضًا بتناول الطعام بكميات ضئيلة على مدار اليوم طالما أني أعجز عن تناول وجبة كاملة. التزمت بأداء التمارين الرياضية بانتظام. واكتشفت أن ذلك أفادني كثيرًا؛ حيث جعلني أهتم بأمور أخرى، وألهاني عن الأفكار المحزنة وأعاد إليّ صحتي)).

قد تكون العيادات النفسية مفيدة في بعض الحالات إن كان الفرد يعيش وحيدًا أو يشعر بالحرج من فرض نفسه على أصدقائه أكثر من ذلك، فيفضل أن يلجأ إلى شخص محايد يستمع إليه. وقد أثبتت التجربة أهمية الاستشارة النفسية للأسرة قبل موت أحد أفرادها المصاب بالسرطان. ويتفق الخبراء جميعهم على ضرورة اللجوء إلى العلاج النفسي إذا أصيب المكلوم بحالة من الحزن؛ إذ قد يرغب في التحدث إلى طبيب نفسي متخصص في علاج حالات الحزن الناتجة عن وفاة أحد المقربين. كما أن ثمة مؤسسات تهتم بمساندة الأفراد الذين يفقدون أحد أطفالهم أو أصدقائهم أو المقربين غليهم أو عقب وقوع الكوارث القومية. أثبتت شبكة الإنترنت أيضًا أنها وسيلة اتصال واسعة الانتشار؛ إذ يجد المراهقون على وجه الخصوص أنه من السهل التعبير عن عواطفهم مع الغرباء في غرف الدردشة الافتراضية بدلاً من الحديث مع شخص يعرفونه.

حسب المرحلة الرابعة في نظرية ((وردن))، كيف يعرف المرء أنه قد تخطى المرحلة الانفعالية وقهر حزنه؟ يظهر الحزن بشكل فريد داخل كل فرد. وليس من الضروري أن يمر كل منا بمراحل الحزن

المنارة للاستشارات

ww

جميعها كي يتغلب على حالة الاكتئاب التي تنتابه. فهؤلاء الذين لم يُظهروا الحزن الشديد ليس من الضروري أن يتم إجبارهم على ذلك. فالمهم ليس الوسيلة التي نعبر بها عن الحزن، ولكن الأهم هو أن تساعدنا هذه الوسيلة في التغلب على حزننا. إن معظمنا يمتلك طاقات داخلية وخارجية هائلة يستطيع الاستعانة بها. لقد تحسنت صحة ((ميكائيلا)) لأن الجهد الذي بذلته لاستعادة التركيز والتفاؤل أصبح يتم بطريقة تلقائية. وأول إشارة دالة على الشفاء هي أن تكون قادرًا على المشاركة الكاملة في الحياة دون نسيان أو تجاهل الشخص أو التجربة التي كانت تعني كثيرًا بالنسبة لك. لقد صار للأبوين ((سيمون)) و ((جيني)) الآن حفيد أطلقا عليه اسم فقيدهما. وهذا ما يُشعرهما بالفرحة الغامرة، وأن كانا لا يعتبرانه محل ابنهما الراحل. وتعد هذه واحدة من السبل العديدة التي من شأنها تخليد ذكراه. أما الأرملة ((هيلين))) فقد أخبرتني أن شخصيتها لم تتغير رغم المأساة التي تعرضت لها، فتقول:

((لقد زاد استيعابي للأمر، وصارت قراراتي تتسم بمزيد من الحكمة والتروي، بعد أن شعرت بقوة من نوع ما تنبع من داخلي. أخيرًا وليس آخرًا، الحب خالد لا يموت. فأنا وزوجي الجديد نتحدث عن زوجي السابق كثيرًا. وأرى ضرورة أن يحذو الجميع حذوي)).

أما في حالة ((ميكائيلا))، فقد استمدت القوة من إيمانها بأنها قد اكتسبت الكثير في حياتها بفضل زوجها.

الفصل الخامس

الحزن المرَضي

على الرغم من أن الحزن مؤلم، فالأغلبية يستطيعون تجاوزه. وقد لا ندرك أو نعي علامات الشفاء من الحزن حين تحدث، فنعود من جديد إلى الضحك والمرح وقراءة الكتب والاستماع إلى الموسيقى دون استرجاع الذكريات المؤلمة. كما أننا لا نميل كثيرًا إلى تأمل ذواتنا، ونصبح قادرين على مساعدة الآخرين واتخاذ القرارات ووضع الخطط والتطلع إلى المستقبل والإحساس بالتفاؤل مرة أخرى. باختصار، نعود للالتحام بالحياة. إلا أن هناك بعض الأفراد ممن يصابون بما يطلق عليه الخبراء الحزن المعقد أو الشاذ.

كل منا صادف في حياته مثل هذا الشخص المكتئب. أنا شخصيًا أعرف اثنين من أصدقائي من هذه النوعية، أحدهما سيدة ترملت في سن الأربعين. وعلى الرغم من أنها تخطت مراحل الحزن، وبذلت جهدًا مضنيًا كي تكون إيجابية، فهي تبدو دائمًا في حالة اكتئاب. وبعد مرور ثلاثين عامًا، ما زالت هذه السيدة تتحدث عن موت زوجها وكأنه حدث بالأمس. أما الصديق الآخر الذي أعرفه، فهو رجل ثري وسيم عانت زوجته من المرض لعدة سنوات قبل موتها. ورغم أن السيدات تعتبره جذابًا، فقد أكد أنه لن يحب جددًا بعد أن انفطر قلبه بموت زوجته. فكل من السيدة والرجل يعيشان بيننا، ولكنهما متقوقعان على نفسيهما.

ما الإشارات الأخرى الدالة على أن شخصًا ما قد سقط أسيرًا لحالة الحزن؟ قد تمدنا الشكاوى من المرض والأعراض البدنية بالحل. ويعتبر ذلك طبيعيًا في بداية الأمر، ولكن لا يجب أن يستمر لسنوات أو حتى لشهور. في حالات عديدة، يقوم الطبيب بتحويل المرضى للأطباء النفسيين إذا لم يكن هناك سبب بدني للآلام ونوبات الصرع والإعياء، وكان هناك شك في أن يكون المرض نفسي –جسمي.

الدليل الآخر هو إدمان الشخص للمهدئات. إن رغبته في كبت عواطفه رد فعل طبيعي، ولكنه إذا أدمن تناول إحدى المواد المهدئة، سينتج عن ذلك جميع أنواع المشاكل المصاحبة. وفي الوقت نفسه، لا ينفس عن حزنه. من الصعب تناول مشكلة الإدمان لأنها غالبًا ما يتم إنكارها. إن الحادث أو الموت أو أيًا كان الموقف الذي أدى إلى إدمان المهدئات يستحيل أن يكون عذرًا للاستمرار في تعاطيها. لذا، يجب اللجوء إلى رأي الأطباء النفسيين بالنسبة لهؤلاء الذين لا يستطيعون الإقلاع عن المواد المهدئة والاعتماد على أنفسهم. وقد أخبرني أطباء علاج الإدمان أن علاج المرضى ينتج عنه ظهور العواطف

المنارة للاستشارات

ww

المكبوتة إلى السطح والتي سبق دفنها وتناسيها حزنًا وكمدًا على موت إنسان قريب. بمجرد تناول هذه العواطف، يكون العلاج حينئذ ممكنًا.

يتضح ذلك جليًا إذا مر شخص ما بمراحل الغضب والمرارة واللوم ولا يستطيع الاستمرار في الحياة. على سبيل المثال، المدير العام بإحدى الشركات الذي يطارده في المحاكم موظف ساخط عليه بعد فصله من عمله لعدم كفاءته منذ عشرة أعوام. يجدر بنا تسمية هذه الحالة بـ ((المقاضاة الموجعة)). وكما رأينا، فإنه من الطبيعي الشعور بالغضب والقدرة على التعبير عنه بعد خوض تجربة الخسارة، خاصة إذا تضمنت الإهمال أو عدم الكفاءة. ومع ذلك، فإنه من الضروري أن تتراجع مثل هذه المشاعر السلبية بعد شهور قليلة. فليس من الطبيعي إيواء الضغائن على هذا النحو بعد مرور عشرة أعوام على وقوع الحادث. في بعض الأحيان، أتعامل مع أفراد يعانون من مشاعر غاضبة مريرة لعدة أعوام كنتيجة للطلاق مثلاً. عندما تظهر مثل هذه الحالات في عيادتي، فإنني أترك قضية الطلاق جانبًا، وأركز على الأحداث الماضية حيث يكمن الجرح فيها عادةً.

إن الحزن طويل الأمد هو رد فعل عام لحالة الفقد القاسية، حيث من المتوقع أن يكتئب الإنسان في أعقاب تعرضه لحالة فقد أو لصدمة. من الطبيعي أن يبكي الفرد، وأن ينام نومًا متقطعًا، وأن يأكل بقدر كبير أو قليل، وأن يشعر بالكسل ويفقد الأمل. ولكن إذا ما طالت المدة عن ستة أشهر وصاحبها فقدان لاحترام الذات، حينئذ تكون استشارة الطبيب أمرًا ضروريًا. إن العزلة الاجتماعية هي أحد أعراض الاكتئاب. فإذا أحس الأصدقاء أو الأسرة أن شخصًا ما قد توقف عن ممارسة الأنشطة الاجتماعية أو أهمل نفسه وهندامه، عندها تدق أجراس الخطر. وقد يشعر الأفراد أحيانًا بالقهر والضعف، مما يؤدي بهم إلى التفكير في الانتحار. فشعور المرء بعدم أهمية الاستمرار في الحياة هو أحد الأسباب، وتفكيره في التخلص من حياته سبب آخر، ومن ثم، يجب اللجوء إلى الطبيب.

كما يمكن أن يكون النشاط الزائد عن الحد وغير الملائم دليلاً على الخلل الوظيفي. ونوضح مرة أخرى أنه من الطبيعي أن يستمر ذلك لفترة قصيرة، ولكن ما يقلق هو أن تطول الفترة. ولعل بعضنا قد صادف في حياته نماذج لأفراد مكلومين يصبحون مشوشين أو يملئون حياتهم بأصحاب غير دائمين أو بالعمل أو بالسفر. فهم يبذلون جهودًا فائقة لتجنب الألم والوحدة والحزن. أما بالنسبة للنموذجين اللذين يتناولان سلوكيات المكلوم والمتعافى كما سبق وأشرنا، فإن هؤلاء الأفراد يتعجلون الشفاء على حساب خوض تجربة الألم والحزن حتى النهاية. ولكن تجد هذه المشاعر متنفسًا لها في نهاية الأمر.

كما تم إيضاحه من قبل، قد يكون الشعور بالذنب رد فعل ضروري وملائم، ولكنه قد يكون عبئًا ثقيلاً يجعل الأفراد يتوقفون عن الاستمرار في الحياة. إنني أتعاطف بشكل خاص مع هؤلاء الذين يعانون مما يمكن أن نطلق عليه عقدة ((ذنب الأحياء)) (Survivors guilt). تمت مناقشة هذه الظاهرة

المنارة للاستشارات
ww

كثيرًا عند التحدث عن الأفراد الذين عاشوا في معسكرات الاعتقال التي مات ففيها أغلبيتهم. كما عانى الناجون من أحداث الحادي عشر من سبتمبر المشاعر نفسها. وقد سمعت من بعض الناجيين الذين فقدوا أسرتهم بأكملها نتيجة طوفان ((تسونامي))) يتمنون لو كانوا ماتوا معهم.

قبل أن أصبح طبيبة نفسية، أثرت في نفسي حالة ((أبسلي تشيري جيرارد))، المستكشف في منطقة القطب الجنوبي الذي عانى من عقدة ذنب الأحياء. كان يبلغ من العمر ٢٤ عامًا عندما التحق ببعثة كابتن ((سكوت)) المشؤومة المتجهة إلى القطب الجنوبي في عام ١٩١٠. في العام التالي، قام ((سكوت)) بالرحلة الأخيرة للقطب الجنوبي مع أربعة من أصدقائه بينما ظل بقية الفريق في المعسكر. مات ((سكوت)) ورفاقه في طريق العودة الذي اكتشفه من قبله النرويجي ((أمندسن))؛ إذ نفد منهم الطعام والوقود وهم على بعد ١١ ميل من آخر محطة، وكان ((تشيري)) هو المسئول عن تزويدهم بالمؤن لرحلة العودة. عثر ((تشيري)) وباقي أفراد الفريق على جثثهم التي تجمدت داخل خيمتهم، فعانى من شعور فظيع بالذنب نظرًا لعجزه عن إنقاذهم. واختلطت مشاعر الذنب بالغضب ضد ((سكوت)) الذي أدى سوء تقديره للأمور إلى موت أفضل صديقين لديه. ثم عانى بعد ذلك من الاكتئاب والتهابات القولون التقرحي لمدة أعوام، حتى وجد أخيرًا بعض الراحة نتيجة جلساته مع الطبيب النفسي الذي تفهم المحن التي عانى منها.

إن مسألة الشعور بالذنب يمكن معالجتها بعدة سبل، فالتحدث مثلاً إلى الطبيب النفسي أو رجل الدين يساعد في أن تتخذ وطأة الذنب شكلاً أوسع ومنظورًا شخصيًا أضيق. ربما تلح الحاجة إلى شخص آخر كي يوضح أن هناك قوى وعوامل أخرى مؤثرة تتعلق بالحدث الذي يظن الفرد أنه يتحمل مسئوليته بشكل كامل. وقد يرجع المتدينون الأمر برمته إلى القضاء والقدر، أو ينظرون إليه من منظور روحاني أوسع، كما يميل الأفراد الذين يشعرون بالذنب إلى تأنيب ذواتهم طيلة الوقت. لذا، وجب عليهم أن يشفقوا على أنفسهم كما يشفقون على الآخرين.

فيما يلي بعض العوامل الأخرى التي تستطيع أن تجعل الحزن أكثر تعقيدًا، كحالة الفقد المفاجئة أو غير المتوقعة، أو العنف أو الذعر، أو إذا كانت العلاقة التي تربط بين الفاقد والمفقود يسيطر عليها الصراع أو الاعتماد على الآخر بدرجة كبيرة، أو إذا أدت المشاكل العملية إلى كبت المشاعر، أو إذا جاءت في مقدمة سلسلة من حالات الفقد.

يقترب الزوجان من بعضهما البعض إذا أصيب أحدهما بمرض عضال، فيتصالحا، ويضعا معًا خططًا للمستقبل ويودع كل منهما الآخر بأسلوب مُرض لكليهما. وعندما يموت الطرف المريض لا يفاجأ الطرف الآخر بالأمر، رغم كراهيته لهذه العملية. على الجانب الآخر، إن هؤلاء الذين يعانون من الموت المفاجئ لأحد أحبائهم يظلون تحت تأثير صدمة نفسية، ويصعب عليهم تقبل حقيقة الموت، ويعانون من مشاعر تأنيب الذات واليأس ويفقدون الثقة في العالم لأنهم يؤمنون بتكرار الأحداث

المنارة للاستشارات

ww

المأساوية كثيرًا طالما أنها حدثت من قبل.

إذا حدث الموت المفاجئ في ظل ظروف رهيبة كالذي يحدث نتيجة للانتحار أو للقتل أو إثر كارثة مثل تصادم قطار، فإن الحزن الطبيعي يصاحبه اضطرابات ما بعد الصدمة. يحدث ذلك عندما تكون الصدمة قاسية، فتصبح الضحية في حالة تيقظ دائم. تظهر الأعراض في شكل نوبات صرع وهياج واكتئاب وقلق واسترجاع للأحداث وأرق وأحلام مفزعة. في الحالات الأكثر قسوة، قد يعاني ضحية الصدمة النفسية من فقد الحس العاطفي والبدني، وينفصل عن الواقع، على الرغم من ظهور اضطرابات ما بعد الصدمة في بادئ الأمر بين العسكريين، غلا أن هذا المرض قد صار الآن من الظواهر الأكثر شيوعًا. فقد سجلت الكاتبة الأمريكية ((أليس سيبولد)) في مذكراتها حادثة الاعتداء عليها بالضرب، وظلت تعاني من الأرق والاكتئاب والقلق لفترة طويلة، رغم المحاولات التي بذلتها هي وأسرتها لتخطي حالة الاكتئاب. كانت تشعر بالألم النفسي لدرجة أنها خدرت نفسها عن طريق الإدمان وزيجاتها الفاشلة. وبعد مرور بضعة أعوام، اكتشف الطبيب إصابتها باضطرابات ما بعد الصدمة، وتمكن حينذاك من مساعدتها. من الضروري استشارة طبيب متخصص إذا استمرت هذه الأعراض؛ لأنه توجد وسائل متنوعة للعلاج تتضمن العلاج بالتعريض (Exposure therapy) وبالتنويم المغناطيسي.

ربما يتصور البعض أن العلاقة السعيدة إذا انتهت سببت لأطرافها الحزن الشديد. ولكن في الواقع أثبتت الأبحاث عكس ذلك. إن العلاقات التي يسيطر عليها الصراع والقلق أو الاعتماد على الآخر هي تلك التي ينتج عنها ناجون يعانون من حزنٍ قاسٍ، فهم لا يبكون العلاقة فقط، ولكن يبكون كذلك الافتقار إلى وجود علاقة سوية. فلديهم القليل من الذكريات السعيدة، كما أن علاقات التعلق غير المستقر بأحد الأشخاص في طفولتهم ربما تضاعف من مشاعر الفقد لديهم. إن حالة الملكة ((فيكتوريا)) التي لُقبت ((بأرملة ويندسور)) هي النموذج المستشهد به دائمًا على الشخص الذي انغمس في الحزن المرضي. فبعد ٢٢ عامًا من زواجها بالأمير ((ألبرت)) ظلت ترتدي ثوب الحداد عليه ما تبقى من عمرها بعد وفاته. في ذلك الوقت، انتقدها الشعب لانعزالها عن الحياة العامة، وأثيرت الشكوك حول سلامة عقلها. لقد كانت الملكة ((فيكتوريا)) تعتمد على الأمير ((ألبرت)) كثيرًا للقيام بدورها أمام الشعب وفي تربية أطفالهما. وبعد موته، شعرت أنها عاجزة عن تولي هذه المهام بدونه. كانت الدلالة الأخرى على حزن الملكة المرضي هي إضفائها صفة المثالية على زوجها فترى أنه لم يخطئ مطلقًا. في الحقيقة ما من شخص تام الصفات، كما أن الاعتماد الكلي على الفقيد ليس استجابة طبيعية وصحية للموت.

يمكن أن تنحرف عملية الحزن نتيجة للأحداث الخارجية وضغوط العمل. فقد يؤدي كل من الموت والطلاق على وجه التحديد إلى حدوث تغيرات كبيرو في أساليب الحياة. فمثلاً، جاءني أرمل يدعي

المنارة للاستشارات

ww

((كولين)) لاستشارتي بعد مضي ١٢ عامًا على موت زوجته التي تركته مع طفليهما الصغار. فتحدث عن المشاكل التي يواجهها في علاقته مع زوجته الجديدة. وسرعان ما تحول الحديث من مشاكله مع زوجته الحالية إلى موت زوجته الأولى. فقبل حادثة الوفاة كانت أدوارهما محددة بوضوح؛ حيث كان يخرج هو للعمل ويترك زوجته لرعاية الطفلين في المنزل. انقلبت الحياة في خلال أسبوع واحد رأسًا على عقب بعد موتها؛ حيث ترك عمله وتعهد برعاية طفليه وكان يعمل بأقصى جهد لديه في المنزل بعد نومهما. واتخذ قرارًا بعدم إغضاب طفليه بالزواج مرة ثانية إلى أن يستقرا في بيوتهما الخاصة. وهو يتحدث قائلاً:

((استهلكت كل قوتي في العناية بهما، وقد زادني ذلك خبرة، ولكنه لم يتح لي الوقت للاهتمام بنفسي أو تذكر زوجتي المتوفاة، وهو أمر غريب لأن موتها دمرني)).

تعد حالة ((كولين)) مثالاً جيدًا لشخص أسكن مشاعر الحزن لديه لتتاح له فرصة التعامل مع أمور الحياة العملية والحاجة إلى تعلم مهارات جديدة. إذا لم تسنح للفرد الفرصة للشعور بالحزن والألم وقت تعرضه للصدمة، فإن هذه المشاعر تُدفن، وربما تعاود الظهور فجأة إذا تعرضه للصدمة، فإن هذه المشاعر تُدفن، وربما تعاود الظهور فجأة إذا تعرض لصدمة جديدة.

وقد تتسبب المشاكل المالية أو الصراع للحصول على التعويض أو النزاع حول الميراث في تأجيل عملية الحزن الطبيعية. وطبقًا لمعرفتي، فإن اكتشاف بعض الأسرار بعد موت صاحبها يعقد الأمر. فيؤدي إفشاء أسرار معينة إلى عدم استقرار الوضع لأنها تقضي على الأفكار المتصورة سلفًا والمتعلقة بما كانت عليه الأشياء من قبل مثل اكتشاف وجود علاقة حب قديمة أو وجود أطفال من زواج سابق. ومن الصعب تعديل صورة الشخص أو إدراك حقيقته قبل أي شيء آخر.

تشتد حدة الحزن إذا عانى الشخص من سلسلة من حالات فقد في حياته. فحينذاك، تتضاعف المشاعر. على سبيل المثال، جاء ((بن)) لاستشارتي بعد انتهاء زواج استمر أربعة أعوام. لقد أدرك أن العلاقة بينه وبين زوجته لم تكن قويمة؛ حيث أنهما أظهرا عيوبهما كلها لبعضهما البعض. ومع ذلك، اغتم أشد الغم بعد انفصالهما، وأمتنع عن الطعام والنوم والعمل. ثم تحدثنا عن حالات الفقد السابقة التي تعرض لها في حياته، أظهر أنه عانى من حالتين للفقد لم يشعر تجاههما بالحزن وقت حدوثهما؛ إذ ترك أبوه الأسرة للزواج من امرأة أخرى، وكان حينها في سن الحادية عشرة، فأصيبت أمه بمرض نفسي، وأصبح ((بن)) راعي الأسرة دون أن يترك المدرسة. ولم يكن يتحدث عن أبيه نظرًا لانزعاج أمه من تصرفه بعد أن انقطع عن زيارتهم عقب الطلاق مباشرة. وعلى الرغم من صغر سنه، لم يجد أحدًا يتحدث معه عن حزنه وفقده. أتاح له العلاج النفسي التنفيس عن حزنه بشكل استرجاعي. وأخيرًا، صار قادرًا على إخبار أمه بمعاناته كطفل، وسوّى الخلافات بينه وبين أبيه. وبالتالي نجح في الحفاظ على علاقاته بمن حوله.

المنارة للاستشارات
ww

ما الوسائل التي تساعد أولئك الذين يعجزون عن التخلص من حزنهم؟ أولاً، ربما تلهمنا بعض الأسئلة الأساسية التي نطرحها على أنفسنا الإجابة. مثلاً، هل يمنعنا الحزن من الاستمرار في حياتنا؟ هل أمسينا انعزاليين إلى هذا الحد لدرجة أننا لا نستطيع التفكير في أي شيء آخر سوى حزننا على ما فقدناه؟ هل نتجنب اتخاذ القرارات التي من شأنها أن تغير أسلوب حياتنا؟ هل يفصلنا الحزن عن الأصدقاء والأقارب؟ إذا كانت الإجابة عن كل هذه الأسئلة بالإيجاب، فإننا في حاجة إلى بذل جهد حقيقي للخروج من مستنقع اليأس ورثاء النفس. يولد البعض ولديه قوة تفاؤلية، والبعض الآخر عليه العمل على تنميتها. ولتحقيق ذلك، فلتبدأ بتحديد أهداف معينة وواقعية لإعادة الاتصال بالآخرين. لقد تعلمنا بالفعل أن مساعدة الآخرين تساعد في علاج الحزن الذي ينتاب الفرد. إن الأسلوب الآخر للانتقال من مرحلة التقوقع التامة إلى حالة الانفتاح هو الاستعانة باللّه. فقد سمعت مرارًا وتكرارًا عن لجوء الأفراد إلى اللّه في حزنهم، فاستمدوا منه القوة والعزاء. وبالتالي، يصبح نور الإيمان علاجًا للحزن.

إذا لم ترق لك هذه الأساليب، فجدير بك أن تبتكر أحد الطقوس الخاصة للتنفيس عن الحزن. إن تدفق المشاعر، إيجابية كانت أم سلبية، في خطاب إلى شخص تحبه يمكن أن يكون أسلوبًا آخر للتعبير عن هذا الحزن. ويمكنك بعد ذلك حرق الخطاب أو دفنه أو تركه عند قبر الفقيد. وقد تحتفظ به في درج حتى يمكنك أن تقرأه ثانية في الذكرى السنوية. أو يمنك تخصيص صندوق يضم المتعلقات الشخصية للشخص الراحل وبعد ذلك تدفن الصندوق أو تحتفظ به كي يكون رمزًا للتعبير عن الحزن. قد يستنفد الحزن طاقة بدنية ونفسية هائلة يمكن استغلالها في ابتكار أحد الطقوس الهادئة. يتضمن ذلك إبرام اتفاق مع النفس للاستمتاع بالحياة في مقابل وقت محدد يوميًا أو أسبوعيًا للتعبير عن الحزن. أخبرتني إحداهن أنها تكبت حزنها حتى وقت الاستحمام؛ حيث يواسيها أن ترى دموعها تتحد مع المياه.

لقد تمت الإشارة بالفعل إلى فائدة الرياضة البدنية، ولكن يجدر بنا التأكيد عليها. نتفق جميعًا على فائدة التمرينات بالنسبة للصحة البدنية. ولكن ما نجهله هو أنها مفيدة للصحة العقلية أيضًا. فكلما زادت صحة الجسم، زادت الثقة بالنفس. إن ممارسة التمرينات هي إحدى وسائل التعرف على الآخرين وعقد صداقات معهم. فهي ترفع الروح المعنوية بإبعادنا عن الأفكار السلبية. والأهم من ذلك، أن لهذه التمرينات تأثيرًا كيميائيًا وبيولوجيًا مباشرًا على العقل عن طريق تحريره من المستويات المتزايدة من الأندورفين والإنكفالين، وهي المواد الكيميائية التي تُسكن الألم وتعزز الشعور بالصحة السليمة.

في حالة فشل جميع الأساليب واستمرار الشعور بالاكتئاب، فيفضل استشارة أحد الأطباء النفسيين الذي يصف دواءً مضادًا للاكتئاب. وعلى الرغم من أن أقراص الدواء لا تزيل آلام الحزن، فهي تعمل

المنارة للاستشارات

ww

على استعادة التوازن الكيميائي في الجسم. ومع بذل مزيد من الجهد والتركيز يصبح من السهل معالجة الانفعالات. يكفيك التحدث إلى أحد الأطباء النفسيين أو رجال الدين؛ حيث إنهم يعتبرون بمثابة المكان الآمن للأفراد للتنفيس عن أحزانهم، ويقدمون المشورة خاصةً فيما يتعلق بالشعور بالذنب وتأنيب الضمير، كما يساعدونهم على الاتصال بالجمعيات المختلفة ويمدونهم بالثقة في أنفسهم التي سبق وتلاشت. هذا غير البعد الديني الذي ينمونه لديهم ويؤدي بالفعل إلى راحة البال، والأمل الذي بدونه يعجز الأفراد عن التغلب على الحزن. كما يساعد الأفراد كذلك الانضمام إلى العلاج الجماعي أو مجموعات المساعدة الذاتية. هذا بالإضافة إلى قضاء بعض الوقت في أحد المنتجعات يعتبر تجربة مفيدة. تقوم بعض المؤسسات باتباع مثل هذه الأساليب العلاجية، وتوفر الوقت والمكان اللذين يسمحان بالتأمل والمناقشة.

الفصل السادس

حالات الفقد

إن معظم الأفراد والأزواج والأسر التي تتردد على عيادتي ينتابهم حزن على فقد من نوع ما. وسأبدأ دورة الحياة من أولها، وأصف بعض حالات الفقد مثل العقم والإجهاض وولادة جنين ميت والتبني والطلاق، وهي التي تسبب الحزن في الحياة اليومية، كما سأشرح كيف يستطيع الفرد التغلب عليها.

يعتبر العقم أكبر سبب من أسباب الحزن لا يشعر به من لم يعاني منه. ترى معظم المجتمعات حول العالم من قديم الأزل أنه عندما يرتبط الزوجان، فإن النتيجة الطبيعية التي تستتبع ذلك هي إنجاب أطفال. إن الأزواج الذين يقررون بمحض إرادتهم عدم الإنجاب يتعرضون للنقد الدائم، مثل ((متى يكون لكما طفل؟)) أو ((عار عليكما إذا لم يكن لديكما أطفال، فمن سيعتني بكما عند العجز؟)). إن مثل هذه التعليقات تؤلم بشكل أكبر هؤلاء الذين يرغبون في إنجاب أبناء ولكنهم عاجزون عن ذلك.

إن الشعور بالفشل أمر مألوف. فنجد ((ماري)) امرأة عاقر تشعر أنها فشلت في مهمتها الأساسية، وأنها خيبت آمال والديها المتلهفين إلى الأحفاد. وهي تقول: ((إن عجزي عن إنجاب طفل يجعلني أشعر بالنقص يتهمني بعض ممن يجهلون معاناتي بالأنانية لأنني لا أنجب. إن جميع ممن في نفس عمري قد أنجبوا الكثير من الأطفال. وعلى الرغم من أن جانبًا مني يسعد لسعادتهن، فإن الجانب الآخر يبغضهن. وعندما أسمع عن إجهاض إحداهن لطفل، يغمرني شعور بالظلم)). قد يعاني الرجل العقيم من الإحساس بالعار والحرج والفشل. فنجد أحدهم يقول: ((أشعر بأنني المسئول الأول عن عجزي وزوجتي عن إنجاب أطفال، بيد أنها تساندني كثيرًا الآن، ولكني لا أعلم إن كانت ستلقي اللوم عليّ عندما نصير شيوخًا)).

ليس العقم بالمسألة التي يمكن مشاركتها مع الآخرين، لذلك يشعر العاقر بالعزلة. إن تقدم العلم في الآونة الأخيرة أحيا الأمل لدى من يعانون من العقم. ولكن تعتبر بعض وسائل العلاج التي تتضمن جرعات كبيرة من منشطات الهرمون مؤلمة ومكلفة ومقلقة. وأعرف بالفعل أزواجًا انفصلوا عن بعضهم البعض بعد اللجوء إلى هذه الوسائل العلاجية. فمن الممكن أن تنتهي سنوات عديدة من العلاج بالفشل الذي يعني إعادة النظر في الحياة ككل. تقول ((ماري)): ((اشتقت طويلاً إلى الأبناء، وقد أثرت هذه الرغبة كثيرًا على جميع علاقاتي التي تحطمت. ولا أعتقد أنني سأتقبل حقيقة أنني عاقر إلا عندما أصل لسن اليأس، وحينئذ سأكون حزينة على الدوام)). ما زالت ((ماري)) منفعلة وعاجزة عن التفكير في حلول أخرى. ولكني عملت بالفعل مع أزواج تقبلوا عجزهم عن

المنارة للاستشارات

ww

الإنجاب، فقاموا بتبني الأطفال، ومنهم من انصب تفكيره على عمله، ومنهم من أصبح يمثل جانبًا مهمًا في حياة أبناء الآخرين.

يعتبر تبني الأطفال مفيدًا بالنسبة للأزواج الذين يعجزون عن الإنجاب، ولكن لا يعترف أحد بالألم والفقد الناتج عن هذه التبني. في مثلث التبني سنجد أن الطفل المكفول قد فقد والديه اللذين أنجباه، وأن الوالدين الكافلين لا ينجبان، وأن الوالدين الأصليين قد فقدوا الأبناء الذين جاءا بهم إلى الدنيا. من المتوقع أن يمر الوالدن الكافلان بعدة مراحل قبل تبنيهما لطفل. فبادئ ذي بدء، هما أبوان قضيا سنوات من الإحباط والخزي في محاولة لإنجاب الأطفال، ثم يخضعان للفحص والتقييم قبل السماح لهما بتبني الأطفال.

إن الأطفال الذين تم تبنيهم وهم رُضع ولا يعرفون إلا أقل القليل عن والديهم الأصليين يمكن أن يعانوا من مشاكل الهوية، وهو أمر طبيعي إذا أدركنا أن مسار حياتهم الطبيعي قد انقطع لحظة الميلاد. إذ يعانون دائمًا من الإحساس بأنهم مختلفون. أدرك علماء النفس منذ زمن طويل أن بعض البالغين الذين تم تبنيهم يعانون من الإحساس بعدم الانتماء والخوف من الفشل والنبذ. أعتقد أن الأم الحقيقية تعاني أسوأ أنواع الحزن على الإطلاق لأنها لا تعترف بهذا الحزن. فغالبية الأمهات اللاتي تخلين عن صغارهن –خاصةً في الماضي- كن مكرهات على ذلك نظرًا لظروف حياتهن الصعبة. حتى إذا لم تصلهن أخبار عن أطفالهن مرة أخرى، فهم لا يغيبون عن بالهن مطلقًا. قد يبدو الموضوع صعبًا ومؤلمًا جدًا إذا شارت الأم فيه الآخرين، ويصبح حزنًا مكبوتًا مصحوبًا بمشاعر الذنب والندم. يحاول بعض أطفال التبني البحث عن آبائهم الحقيقيين وينجحون في العثور عليهم. وقد يحاول الأبوان الحقيقيان أيضًا العثور على أبنائهم. لقد أصبحنا في الآونة الأخيرة أكثر إدراكًا لحاجات الجميع في مثلث التبني، ونحاول إشباعها على نحو بالغ الدقة يختلف عن الماضي. ونعلم أيضًا أنه إذا تم الاعتراف بالحزن والتعامل معه، فستقوى بذلك علاقات التبني.

إذا حاولت المرأة الإنجاب ونجحت في ذلك، فسيكون الحمل آية على البهجة والتفاؤل. وبمرور الأيام، يكتسب الجنين داخل الرحم اسمًا وصفات مميزة. ويصاب الأبوان بصدمة حقيقية إذا حدث إجهاض للطفل. وما يراه الناس على أنه مجرد جنين ميت هو بالنسبة للأبوين الطفل الذي كان يجسد أحلامهما. إن ارتباط الأبوين بهذا الجنين وهو في شهره الثالث لا يختلف كثيرًا بالنسبة لهما إذا كان في شهره التاسع. في حالة حدوث إجهاض في شهور الحمل الأخيرة، يصبح للطفل هنا وجود مادي واضح، ويمثل الإجهاض بالنسبة للأبوين موت طفلهما الحبيب، على الرغم من أن الآخرين ومنهم الأطباء لا يرونه بهذا الشكل.

من الصعب البكاء على شخص مات قبل أن يولد. فلا توجد جثة لدفنها أو جنازة أو طقس ديني يخفف من حدة الحادث. لا يشعر بألم الإجهاض إلا من عانوا منه بالفعل. فمواساة الأصدقاء موجزة

المنارة للاستشارات

ww

وأحيانًا تكون باردة وفاترة لأنهم لا يشعرون بشيء داخلهم ليظهروه. وتترد التعليقات من قبيل ((تستطيعين تعويض ذلك في المرة القادمة)) و ((ربما يخفي خيرًا من ورائه)) و ((إنها إرادة اللّه)). أما بالنسبة للأبوين اللذين فقد طفلهما، فيبكيان طفلهما مر البكاء، وينتابهما إحساس بالخوف والذنب، ويسألان نفسيهما: ((هل كان هذا خطأ منا؟ هل هناك ما يعيبنا؟ هل هذه هي فرصتنا الأخيرة لإنجاب طفل؟ هل سيحدث الإجهاض مرة أخرى؟)) لذا، ينتاب الأبوين القلق والخوف مع بداية حمل جديد.

ينتاب الأبوين اللذين يفقدان أحد توأمين أو ثلاثة نتيجة الإجهاض أو عند الولادة إحساس بأن الآخرين يستخفون بحالة الفقد التي مرا بها، حيث يتجه تركيز الأسرة والأصدقاء والأطباء إلى الطفل الناجي، فيشجعون الوالدين على الاهتمام به، غير مبالين بتذكر الوالدين المستمر لفقيدهما كلما نظر إلى الطفل الناجي. إن عبارات المواساة مثل ((قد يكون من الصعب التعامل مع ثلاثة أطفال في آن واحد)) أو ((لقد حالفك الحظ وترك لك طفلاً منهم)) لا تفيد بشيء. من المستحيل أن يحزن الأبوين على موت أحد أطفالهما، وفي الوقت نفسه يفرحا بنجاة الآخر.

إن مشكلة من يموت لهم أحد توأمين أو ثلاثة هي حصول الطفل الناجي على كل الحب والاهتمام، كي يتجنب الناس الحديث عن الطفل الراحل. وفي بعض الحالات، لا يثار الحديث حول الطفل الراحل مطلقًا، وهو الأمر المؤلم جدًا بالنسبة للأبوين.

سيفيد الأبوين الحديث إلى غيرهما ممن مروا بنفس تجربتهما. كما أن الاستعانة ببعض الجمعيات يمكن أن تكون الخطوة الأولى على طريق الشفاء والتغلب على الحزن. وفي حالة اكتمال الجنين وولادته ميتًا في المستشفى، يمكن تنظيم جنازة لائقة بمساعدة العاملين بالمستشفى. وقد يفضل الزوجان تنظيم الطقوس الجنائزية بنفسيهما في بيتهما أو في أي مكان آخر، ويمكن أن يجدا الدعم من رجال الدين. إن جميع السيدات اللاتي أجهضن أطفالهن قد أطلقن أسماءً عليهم دون أن ينسوهم في ذكراهم السنوية.

هناك بعض الحالات المرضية التي ترغم بعض السيدات على الإجهاض. فيمكن معالجة هذه الحالات بأسلوب إيجابي وإبداعي، كما أوضحت لي رواية ((جو)):

((عندما اكتشفت أنني حامل شعرت بالفرحة الشديدة. ولكن سرعان ما تبددت فرحتي عندما أعلمني الطبيب بضرورة قيامي بإجهاض الجنين نظرًا لسوء حالتي الصحية. أخبرت زوجي على الفور لأن له الحق في أن يعرف هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى لأنني لم أستطع أن أعاني الآلام الناتجة عن قراري بمفردي. تناقشنا في الأمر في البداية، ثم ذهبنا معًا إلى الطبيب الذي نصحنا بضرورة الإسراع في إجراء عملية الإجهاض. لقد تغلبت على الحالة النفسية السيئة التي ألمت بي وقمت

المنارة للاستشارات

ww

بإجراء العملية. أردت أن أمحو الماضي، وأن استمر في حياتي. بعد ذلك بعدة أشهر، انصرفت إلى نوع من الخلوة، مما ساعدني على استرداد نفسي سريعًا)).

إن ولادة طفل ميت أو موته عند الولادة لهو حدث مؤلم للغاية. تعتقد ((جوليا صاموئيل)) الاستشارية في علم أمراض الأطفال والأمومة أن هناك بعض الصعوبات الخاصة التي تواجه الوالدين اللذين فقدا طفلاً لهما ففي هذه المرحلة. وهي تقول:

((تكمن الفكرة في أن الأم تشعر بطفلها داخليًا، لذا، من الصعب أن تقبل حقيقة موته. على سبيل المثال، الأم التي يتم تخديرها وتخضع لعملية قيصرية وتلد طفلاً ميتًا، تعود إلى المنزل دون أن تتذكر تفاصيل العملية؛ حيث لم ينطبع ذلك في ذاكرتها. بالنسبة لجميع الآباء الذين ينجبون طفلاً ميتًا، سيساعدهم كثيرًا أن يحتفظوا ببعض الذكريات عن أطفالهم. قد يبدو في ذلك شيء من التعذيب، ولكن سيفيدهم كثيرًا تغسيل الطفل وحمله وإطلاق اسم عليه. هذا بالإضافة إلى أن إعداد جنازة مناسبة فيه نوع من المواساة)).

تنصح ((جوليا)) الآباء بأن يحزنوا لفترة أطول مما يحتاجون إليها، لذا، تعرض عليهم بعض الاقتراحات العملية التي تساعدهم. فهي تدرك أن الرغبة في إنجاب طفل آخر قد تكون جامحة، ولكن الآباء يتخذون هذا القرار في حذر، خشية أن تحمل الأم بعد موت الطفل الراحل بثلاثة شهور، فيولد الطفل الجديد في الذكرى السنوية للطفل الراحل. يستمر ألم الذكرى السنوية كل عام، وذلك لأن الصدمة النفسية تبقى في الجسد والعقل. إن ممارسة التمرينات وتناول الطعام الصحي يعيد للمرء الشعور بالتوازن، ويُنصح أيضًا بالاسترخاء والترويح عن النفس. سيساعد الوالدين أيضًا الاحتفاظ بصندوق للذكريات أو مفكرة يومية. تعرف ((جوليا)) أن القلق الشديد سينشأ عند التفكير في الإنجاب مرة أخرى، فهي تقول: ((على الرغم من طمأنة الطبيب للأبوين بعدم احتمالية حدوث الإجهاض مرة أخرى، فإنهما لا يثقان فيما يقوله، لذا أساعدهما في اكتشاف طريقة تساندهما عند إحساسهما بالقلق بدلاً من تثبيته في قلبيهما)).

طبقًا لما تقوله ((جوليا))، فإن هناك أنواعًا أخرى من الفقد المبكر للجنين نادرًا ما يتم التعرف عليها:

((يختار بعض الآباء الإجهاض بعد اكتشاف إصابة الجنين بأحد الأمراض. وهو قرار خطير يجب على أفراد الأسرة التعايش معه ما تبقى من عمرهم. يلزم لهذا القرار اتخاذ الوقت الكافي والمعلومات المناسبة والمساندة الوجدانية التي لا تكون أحيانًا كافية)).

على الجانب الآخر، ربما يقرر الوالدان الاحتفاظ بالجنين وهما على يقين بأنه سيولد مريضًا. أو في حالة أخرى، ربما يولد الطفل مريضًا بمرض خطير لم يُشخص وهو جنين في رحم الأم. يحلم الوالدان بأن يكون لهما طفل كامل الأوصاف. فإذا أنجبا طفلاً مريضًا، يشعر الوالدان بالصدمة

المنارة للاستشارات

ww

والحزن التام، ويستغرقان وقتًا طويلاً في التكيف مع الوضع الجديد. قد تبدو ساعتها مشاعر الحزن وخيبة الأمل غير مناسبة في ظل جميع التعقيدات التي تواجههما، ومع هذا فمن الطبيعي الشعور بمثل هذه المشاعر.

أصبح التشتت الأسري سببًا شائعًا من أسباب الحزن داخل الأسر. ففي بريطانيا مثلاً، من بين كل عشر زيجات تنتهي أربع منهن بالطلاق. بدلاً من تحليل الأسباب التي تؤدي إلى زيادة نسبة الطلاق، سأقوم بالتركيز هنا على الآثار النفسية. يعتقد الزوجان أن الانفصال سيحل مشاكلهما، ولكنهما نادرًا ما يكونا مستعدين لتحمل الآثار النفسية والبدنية التي تنتج عنه. فهما يقللان من قيمة الروابط القوية التي جمعتهما ببعضهما البعض، وتتعقد جميع جوانب حياتهما. وتمزيق هذه الروابط يؤلم بشدة. ولا عجب في أن يعتبر الطلاق أسوأ العوامل –بعد الموت- التي تسبب الضغط النفسي. يكمن الاختلاف الأساسي بينهما في عنصر الاختيار، فالموت ليس خيارًا، في حين أن الطلاق قرار يتخذه أحد الزوجين على الأقل على أمل تحقيق نتيجة أفضل. تتشابه العواطف التي يعاني منها الزوجان بعد الانفصال بتلك التي تنتج عن موت شخص عزيز، وأحيانًا تؤثر في جميع أفراد الأسرة بمختلف أعمارهم. وقد ننسى أحيانًا مدى المعاناة التي يعانيها الأجداد لأن أحفادهم تم منعهم عنهم.

إن كلاً من البالغين والأطفال يعانون من تقلبات حادة في المشاعر. فعادةً ما يحدث الانفصال بعد سنوات من الخلافات والمرارة واللوم والغضب. فإذا غادر أحد الزوجين بشكل مفاجئ، أصيب الآخر بحالة صدمة ورفض، وأحس بالحزن والغضب والذنب. يمكن أن تستمر مشاعر الحيرة وعدم الاستقرار التي تتبع الانفصال من سنة إلى ثلاث سنوات. وتصبح استعادة التوازن صعبًا. أول مهمة يجب إنجازها هي الحزن على تهدم الزواج. على الرغم من فشل الكثير من الزيجات الآن، فلم يزل الناس يتزوجون عن حب وبتفاؤل وأمل معتقدين أنهم سيعيشون مع بعضهم البعض ((حتى يفرقهما الموت)). ولا عجب في أن يحزن الزوجان على ضياع غاياتهما وآمالهما وأحلامهما، كما هو الحال بالنسبة لمن حولهما الذين ساندوا زواجهما واحتفلوا به.

يتبع الانفصال أو الطلاق تغيرات جذرية تؤدي غالبًا إلى فقدان الوضع الاجتماعي. ربما يتم بيع منزل الأسرة، وإيجاد مسكن أصغر في مكان آخر، فينتقل الصغار إلى مدارس جديدة. هذا هو وقت الارتباك وعدم الاستقرار بالنسبة للجميع. ويسود الشعور بعدم السيطرة على النفس. لذا تتمثل المهمة الثانية في محاولة مراجعة الأخطاء وتقبل جانب من المسئولية، وبذلك نستفيد من الماضي.

يتم تدريجيًا وضع الحدود والروتين اليومي، ويصبح أسلوب الحياة الجديد هو الطبيعي. ولا يُنظر إلى الماضي بضيق ولكن يمكن تذكره بأكمله بعيوبه ومحاسنه. ولحدوث ذلك، لابد من وجود دعم من جانب الأسرة والأصدقاء. إن لم يفلح ذلك، فقد يفيد المرء اللجوء إلى الاستشارة النفسية. إن

المنارة للاستشارات

ww

البالغين في حاجة إلى اكتشاف أسلوب للحياة من أجل أطفالهم ومن أجل أنفسهم.

تصف الكاتبة ((آن روبنسون)) في سيرتها الذاتية فشل أول زواج لها بعد ميلاد طفلتها، فتقول:

((أحس كل منا بعدم الاتزان والشك والسخط والضياع بعد أن اختفى الحب الذي جمعنا. كان زوجي يشعر بخيبة الأمل لانقلاب حياتنا الزوجية، في حين كنت أسعى جاهدة للتحرر من سيطرة زوجي المستبد)).

في عام ١٩٧٣، حصلت ((آن)) على حق حضانة ابنتها والوصاية عليها ونجحت في أن تكون أمًا عاملة. وعندما تتذكر الماضي تعترف أنها وزوجها كانا صغيرين وقليلي الخبرة. فتقول: ((نحن فخوران بأن لنا ابنة جميلة وخفيفة الظل ومحبة وذكية)).

الفصل السابع

أنواع أخرى من حالات الفقد

للإقالة من العمل تأثير نفسي وبدني على من مر بها. فقد شعر الكثير من الرجال والسيدات الذين جاءوا إلى عيادتي بالاكتئاب بعد فصلهم إجباريًا من العمل. وهذا أمر طبيعي إن كنا نستثمر الكثير من الوقت والجهد في العمل، فهو ما يُشعرنا بالاحترام والثقة بالنفس. لذا، ففقد العمل معناه فقد جزء كبير من أنفسنا. جاء ((بيتر)) إلى عيادتي بعد أن فقد وظيفته وأخبرني قائلاً:

((اعتدت أن أبذل جهدًا خارقًا في عملي، والآن أشعر بالفشل الذريع. من الناحية المالية ومن جميع النواحي الأخرى أشعر أنني عدت إلى خانة الصفر. لقد كنت أعمل ١٦ ساعة يوميًا، مما أثر على زواجي. كانت زوجتي تساندني في بادئ الأمر، ولكن سرعان ما أصابها الضجر ولم تعد ترغب في أن تراني ضعيفًا. أشعر بالحيرة تجاه ما يجب أن أفعله في حياتي الآن)).

بعد الحديث الطويل عن عملية الحزن والوقت المستلزم للتغلب على الأحداث المؤلمة، أصبح ((بيتر)) قادرًا على تقبل المشاعر السلبية بأسلوب أفضل. إن تعامله مع حالة الاضطراب منحه فرصة لإعادة تقييم أسلوب حياته. لقد أدرك لأول مرة في حياته أنه يحب كل ما هو شاق وصارم ولكن عليه أن يدفع الثمن من صحته العقلية والبدنية.

يتفهم ((جون كريسماس)) –صاحب سنوات الخبرة العديدة في مجال التعامل مع حالات فقد الوظيفة وكيفية التغلب على ذلك- المكون الوجداني لفقد الوظيفة.

((إن معظم من جاءوا إلى مكتبي قد مروا بالمراحل التقليدية للحزن. فأولاً، الصدمة، يليها الغضب ثم السخط والرفض والفقد الكبير، ستشعر بكل ذلك إذا تصورت معنى أ، تفقد الدخل والزملاء والروتين اليومي والمكانة اليومي والمكانة في المجتمع. في البداية، حاولت أن أبقيهم على حالة الحزن والغضب لأطول فترة ممكنة، على الرغم من أنني أكون مضطرًا أحيانًا إلى تخليصهم من هذه المشاعر. بعد ذلك حاولت تعزيز ثقتهم بأنفسهم واحترامهم لذاتهم وذلك عن طريق استغلال مهاراتهم مرة أخرى. فهؤلاء في حاجة إلى استعادة السيطرة على الأحداث التي انفلتت من تحت قبضتهم. وأتمنى أن ينتهوا بمنظور جديد بالنسبة لحياتهم. وأذكرهم أنه على الرغم من كل شيء فهم لم يخسروا إلا مجرد وظيفة، والبحث عن وظيفة أخرى هو مجرد مرحلة مؤقتة)).

إذا كان فقدان الوظيفة يسبب الحزن فما بال حجم حزن الشخص الذي فقد كل شيء مرة واحدة:

المنارة للاستشارات

ww

المنزل والأسرة والممتلكات والوظيفة والوطن واللغة. يحدث ذلك للمهاجرين الذين يتم إجبارهم على ترك أوطانهم نتيجة للاضطهاد أو الحرب أو المجاعة أو الكوارث الطبيعية. إن الهجرة سمة من سمات تاريخ العالم، ولا تتخذ بالضرورة الشكل السلبي. فإذا انتقل الأفراد من مكان إلى آخر من أجل تحسين أحوال المعيشة والعمل، فإن الخسارة يمكن موازنتها بشكل كبير عن طريق المكاسب. إن أكثر الانتقالات التي تسبب الإحساس بالألم هي الانتقالات الإجبارية. أسوأ الأمثلة على ذلك تجارة العبيد في القرنين السابع عشر والثامن عشر عندما كان يتم أسر الأفارقة وإرسالهم قيد السلاسل إلى أمريكا والبحر الكاريبي كي يعملوا كعبيد في أراضي أسيادهم تحت ظروف قاسية. لا زال يتردد صدى حزنهم ويصل إلينا في صورة الأناشيد الزنجية التي يتغنون بها للتعبير عن شوقهم لوطنهم.

شهد القرن التاسع عشر هجرة مئات الآلاف من الأيرلنديين إلى أمريكا بسبب المجاعة التي نتجت عن ندرة البطاطس. كما تدفق عدد كبير من المهاجرين اليهود إلى بريطانيا بعد هروبهم من أوروبا الشرقية وروسيا بسبب حرائق الإبادة عند بداية القرن العشرين، تلاه وصول دفعة أخرى من اليهود من ألمانيا والنمسا عند نشوب الحرب العالمية الثانية. إن الحرب والمجاعة والأنظمة الطاغية في مناطق معينة من العالم لم تزل حتى الآن ترسل لاجئيها إلى أوروبا.

تتعقد عملية الحزن بالنسبة للاجئين نتيجة عدة عوامل. العامل الأول هو حجم خسارتهم؛ إذ تركوا وراءهم جميع الأشياء التي تعطيهم الإحساس بالهوية مثل أسرهم ومكانتهم في المجتمع وعملهم وحضارتهم وإنجازاتهم. فعليهم البدء من الصفر معتمدين في ذلك على مواردهم الداخلية فقط من أجل الإحساس بهويتهم. العامل الثاني هو أن عنف الصدمة التي تسبق مرحلة التعبير عن الحزن تعني أنهم ربما يمرون بجميع الأعراض العقلية والبدنية لاضطرابات ما بعد الصدمة. أما العامل الثالث، فهو أنهم لا يستطيعون الانتقال من مرحلة الحزن إلى مرحلة التغلب عليه والتأقلم مع الحياة نظرًا لإحساسهم بعدم الاستقرار. وبالتالي، يجب عليهم إنكار حزنهم أو تأجيل التعبير عنه عندما يتصارعون مع التحديات العملية في حياتهم الجديدة. فهم في حاجة إلى تعلم اللغة الإنجليزية، وتوكيل محامين، والحصول على مسكن ووظيفة. يجب أن تتركز جميع طاقاتهم على الصراع من أجل البقاء بدلاً من الإحساس بالفقد والضياع؛ لأن الحزن حينذاك يكون نوعًا من الرفاهية.

ذكر الكاتب الألماني ((دبليو جي سيبولد)) (أحد النازحين إلى إنجلترا) في كتاب له قصة حياة أربعة أشخاص تم نفيهم عن وطنهم عند نشوب الحرب العالمية الثانية. فقام بوصف الأسلوب الذي على أساسه أعادوا بناء حياتهم وأقاموا علاقات جديدة وأصبحوا ناجحين في مهنتهم التي اختاروها. قد يظن القارئ أنهم تكيفوا مع حياتهم الجديدة بصورة جيدة إلى أن يكتشف أن مشاعر الحزن المؤجلة قد عادت لتغمرهم من جديد. وصف المؤلف ((خالد الحسيني)) في أحد كتبه حزن عجوز أفغاني لاجئ في أمريكا من وجهة نظر ابنه الذي تكيف مع وضعه الجديد.

المنارة للاستشارات

ww

((لقد افتقد حقول قصب السكر ففي ((جلال أباد)) وحدائق ((باجمان))، وافتقد العمال الذين يطحنون داخل وخارج المنزل، وافتقد المشي في ممرات السوق المزدحمة وإلقاء التحية على هؤلاء ممن يعرفونه أو يعرفون والده أو جده، فهؤلاء الذين شاركوا الأسلاف حياتهم والذين تتداخل أحداثهم التاريخية معهم)).

في أثناء عملي كطبيبة نفسية، أجريت لقاءً محركًا للمشاعر مع امرأة في منتصف الأربعينيات تدعى ((مينا)). عندما تعرضت حياتهم للخطر في بلدها هربت إلى بريطانيا عام ٢٠٠١، ولم تزل إلى اليوم تبحث عن المأوى. فأمضت أربع سنوات تقريبًا من عمرها تصارع العقبات البيروقراطية والقانونية؛ إذ ليس لها سكن مستقر أو أموال وغير مصرح لها أن تعمل إلى أن يتم تحديد وضعها القانوني. اضطهدها نظام الحكم في بلدها وذلك لأنها نشطة تناضل من أجل قضية المرأة. أولاً، تم عزلها من وظيفتها كمدرسة بإحدى المدارس وزج بها في السجن. أخيرًا، عندما تم اكتشاف النشرات والكتابات التي تسعى إلى هدم نظام الحكم، فرت من بلدها تاركة وراءها زوجها وأطفالها. ونجدها تقول:

((حذوت حذو جدي، فكنت دائمًا مناضلة تقاتل بشراسة دفاعًا عن المرأة. تحملت الاضطهاد لأني كنت أؤمن أنني سأتحرر يومًا ما لأنقل ما تعلمته ولأستمر في عملي لتمكين المرأة. وصلت إلى أرض دولة متحضرة. ولكن مجيئي إلى مكان ينبذني يمزقني إربًا. فقدت هويتي، ولم أعد أتذكر الشخصية التي كنت عليها. وأشعر بالضعف، وأن أحوالي متدهورة للغاية. كنت في بلدي أتفاخر بأنشطتي على الرغم من علمي أنها ستؤثر على أسرتي. لقد فقدت الأمل في هذا المكان.

كان أسوأ شيء يحزنني هو ترك أطفالي. لقد تحررت من الأوامر التي يلقيها عليّ الآخرون، وتحررت من الطريقة التي كانوا يعاملوني بها كامرأة. ما يسعدني هو أن أعرف المرأة في بلدي يمكن أن تكون مستقلة كمثيلاتها في بريطانيا. أحيانًا أشعر بالذل، وأندهش لقدرتي على البقاء على قيد الحياة. تعلمت من جدي منذ الصغر أن المرء إذا نال قدرًا كبيرًا من التعليم، وقعت على عاتقيه مسئوليات أكبر. عندما خرجت من السجن، طلب مني جدي أن أكون قوية، أقوى من الحديد الذي يتعرض للهيب النار، علمني أننا لا نعيش الحياة من أجل البقاء وحسب، ولكن من أجل تحسين أحوالنا. يتملكني الآن شعور الغضب أكثر من شعور الحزن. عندما كنت مسجونة في بلدي كانت لدي القضية التي أؤمن بها. إن العذاب والجوع اللذين كنت أعاني منهما هناك لا يساويان شيئًا إذا ما قورنا بالحزن الذي أعاني منه في هذا السجن الأكبر والأصعب)).

أتمنى أن تنتهي قصة هذه المرأة الحزينة نهاية سعيدة. فكما أثبت التاريخ، فإن أغلبية المهاجرين إلى هذه البلاد لا يبقون فقط على قيد الحياة، ولكن تزدهر أحوالهم على الرغم من العنصرية والتحيز والعوائق التي يواجهونها. قد لا يندمج الجيل الأول بالكامل اجتماعيًا، ولكن ثمة احتمالاً

المنارة للاستشارات

ww

قويًا باندماج أبنائهم. لقد أمدونا بنماذج مضيئة تتعلق بكيفية التعامل مع الخسارة والحزن بشجاعة وإيجابية.

عادةً ما يكون الحزن وضعًا مؤقتًا. فالجميع يعاني منه ويعالجونه ويمضون في طريقهم بعد ذلك. ولكن بالنسبة لهؤلاء الذين يعيشون وهم مصابون بمرض بدني أو عقلي مزمن وخطير، على سبيل المثال وليس الحصر، الاضطراب ثنائي القطبين (Bipolar disorder) أو التصلب المنتثر (Mul-tiple sclerosis) أو داء العصبونات المحركة (Motor neurone disease)، فإن الحزن هنا هو حالة مستمرة فيما يتعلق بحالات الفقد التي تسببها الأمراض.

وصفت الرسامة ((تشارلوت جونسون ويل)) صراعها مع الشلل الرعاش، فتقول:

((عندما عرفت بمرضي لأول مرة منذ ١٦ عامًا، كانت صدمتي رهيبة لم أستوعبها في حينها. واستغرقت عامًا على الأقل إلى أن تغلبت عليها. علمت بمرضي من طبيب الأمراض العصبية الذي لم أره بعد ذلك. أخبرني بأن ما هو أهم هو ألا أقرأ أو أتحدث كثيرًا عن مرضي مع أحد. عملت بنصيحته لمدة ثلاثة أشهر بينما زاد قلقي أكثر فأكثر. فقررت بعد ذلك أن أتجاهل نصيحته وقرأت كل شيء تقع عليه يدي عن المرض، وشعرت بتحسن تجاه ذلك. إن الشعور بالفقد أمر لحظي أو جزء من الصدمة. ما تفقده هو الإحساس بالثقة الذي لم تكن تدرك أهميته قبل ذلك. على الرغم من علمنا جميعًا أن مصيرنا الكبر والموت يومًا ما، فالشيء البشع هو أن تعرف أن أمامك فترة زمنية غير محددة قبل أن تفقد القدرة على التحرك. أحيانًا يتملكني الغضب، وإذا كنت حزينة أو أبكي على شيء آخر، يقفز الشلل الرعاش إلى ذاكرتي كأغنية حزينة، ويلازم بيتي في تربص.

لم تكن آثار الشلل الرعاش ملحوظة في بداية الأمر، ولكني أعجز الآن عن التحكم في حركات جسدي، فأتعثر وأصطدم بالناس في المحلات. أصبح جسدي متصلبًا، ويمكن أن أسقط دون توقع. أصابتني أشكال عديدة من العدوى ألزمتني الفراش. واليوم بدأت أعاني صعوبة في بلع الطعام، الأمر الذي يخيفني بشدة. ولكن أسوأ شيء بالنسبة لي هو الضعف والوهن التام. بدأ عمودي الفقري يتحلل، وصرت لا أستطيع التحدث أو البلع، أو حتى الرد على الهاتف.

من أكثر الأشياء إيلامًا لي مظهري الشاذ أمام الناس. فالغرباء يظنون أنني سكيرة أو مجنونة، فيحملقون إليّ في المطاعم والشوارع. أنا لا ألومهم، فهم لا يقصدون السخرية مني، إنما هم خائفون. يخيفني أن أرى صورًا لي لأني سألاحظ تطور الشلل الرعاش على وجهي الذي يتخذ النظرة الغاضبة الثابتة نظرًا لأن العضلات عاجزة عن العمل. أضحيت أتذكر براعتي في الرقص وقيادتي لفريق الألعاب الرياضية في المدرسة بفضل لياقتي وسرعة حركتي. وعندما يحملق الناس تجاهي، كان ذلك لجاذبيتي. ثم تهاوى الجمال واللياقة. ما يصيبك بالضيق هو أن تسقط أرضًا

المنارة للاستشارات

ww

وتتخشب وتمشي بأسلوب غريب. إنني أغبط أصدقائي لجمالهم ونشاطهم. أخشى ألا أستطيع الاعتناء بأصدقائي. أخشى أن ينصرفوا عني. أخشى رؤية الناس بعد غياب طويل خشية أن يهمسوا لأنفسهم متسائلين: ((هل هذه هي حقًا الفنانة ((تشارلوت)) التي كنا نعرفها؟))

إذن، كيف أتقبل هذا الوضع؟ الشيء المدهش هو أنني على الرغم مما قلته فأنا متفائلة بالنسبة للمستقبل، ولا أنتظر الهلاك والموت، وأرفض الاستسلام. تقبلت حقيقة أنه من المحتمل أن أموت وأنا صغيرة في السن. وقد يبدو شيئًا مضحكًا وغريبًا بالنسبة للآخرين حينما أجمل نفسي، وأضع مساحيق التجميل، ولكني لا أكترث لذلك لأنني أؤمن أن على الفرد المحاولة وبذل أقصى ما في وسعه. أحاول ألا أقسو على نفسي حين أعجز عن إتمام المهام الواجب عليّ إتمامها أو أعجز عن إنهاء لوحة أو أتجاهل أصدقائي. يساندني أبنائي وأحفادي وأصدقائي، ولا أسمح لنفسي بالغرق في الأمور السلبية التي قمت للتو بوصفها، ولا أسأل: ((لماذا أنا؟)) لا أضع خططًا للمستقبل أو أتنبأ به. أعتقد أن تفاؤلي الغريب ناتج عن الاستمرار في العيش يومًا بعد يوم)).

يرى الخبراء أن ثمة أفرادًا يعجزون عن التعبير عن حزنهم علانية في المجتمع، كما يروا أنه من الصعب أيضًا على المجتمع أن يتقبل هذا الحزن. إن الأفراد المصابين بفيروس الإيدز يشعرون بهذا النوع من الحزن. فيهاجم فيروس نقص المناعة جهاز المناعة في جسم الإنسان فيعرضه للإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة. لم يتم ابتكار دواء أو لقاح لعلاج فيروس نقص المناعة الذي يقضي على الملايين من البشر سنويًا في إفريقيا وبقاع عديدة من العالم. وعلى المصابين بهذا الفيروس التكيف على العيش بمرض يهدد حياتهم وقد حدثني أحد الأطباء النفسيين بعد تعامله مع مرضى الإيدز، فقال:

((إن المرضى الذين يفدون إلى عيادتي لا يدركون أنهم يمرون بحالة من الحزن، فهم يشعرون فقط باضطراب عواطفهم كما لو كانوا قد فقدوا عقولهم. تكون الصدمة شنيعة، فيتجاهلونه ويرفضون التحدث عنه. ثم يأتي الشعور بالخوف، فيعتقدون على الفور أنهم سيرحلون عن الدنيا. يقتحم الحزن والاكتئاب حياتهم عندما يدركون أنهم لم يعودوا يتميزون باللياقة والصحة التي كانوا عليها ذات يوم. ويشعرون وكأن حريتهم قد انتزعت منهم، فيصاب أكثرهم بالاكتئاب. الشعور بالذنب هو العبء الثقيل. فينتابهم إحساس أنهم من جلبوا هذا على أنفسهم، ويقلقون من إخبار أسرتهم بالحقيقة. الشعور بالغضب مهم، فأنا أعتقد أن الغضب شعور صحي إذا لم يظهر في صورة سلوك سلبي. ولكن الغضب الناتج عن مرض الإيدز يكبحه الشعور بالعار. أو أن المصاب لا يمكنه التعبير عن سره الدفين علانية؛ إذ يحس بالدنس أو يراه الآخرون كذلك بعد أن يحكموا عليه نتيجة الخوف والجهل، الأمر الذي يدفع المريض إلى اعتزال المجتمع. يحزن جميع أفراد الأسرة، ويلوم الوالدان نفسيهما، ويعيشا بدورهما تحت مظلة الخوف من الموت)).

المنارة للاستشارات

توجد بعض الأمور الإيجابية لعلاج هذا الحزن. فأولاً، على مرضى الإيدز الحصول على المعلومات المناسبة. كما يجدر بهم أن ينتبهوا لصحتهم نظرًا لضعف جهاز المناعة. عليهم تناول الطعام بصورة جيدة، وممارسة التمرينات والتحدث مع الآخرين. وقد تفيدهم استشارة الأطباء النفسيين لعلاج حزنهم. أدرك تمامًا أنهم يستمرون في الحياة عندما يخرجون من عزلتهم، فيقيمون علاقات اجتماعية جديدة ويتخذون قرارات جديدة بالنسبة لحياتهم المستقبلية ففي إطار أسلوب حياة صحي. كم أتأثر بالقوة التي يجدها الناس لمواجهة واقعهم!))

من الحالات التي تابعتها باهتمام حالة شاب يبلغ من العمر ١٦ عامًا فقد الإيمان في أن العالم مكان آمن. فكان واقفًا على رصيف القطار عندما انتحر الشخص المجاور له بقذف نفسه أمام القطار. وعندما جاء الشاب لي طلبًا للعلاج، كان مصابًا بصدمة نفسية شديدة ويعاني من نوبات صرع وهلوسة واسترجاع للأحداث، وكان من الصعب عليه تناول الطعام أو الشراب. تراجعت الأعراض البدنية تدريجيًا. كانت صدمته في إيمانه أصعب مرحلة. بدأ يستعيد ذكرياته عن الحادث، وتذكر الكثير من التفاصيل عن ملابس الضحية وملامح وجهها. إن طفولته السعيدة المستقرة والمزدهرة جعلته ينمو ويكبر بنظرة متفائلة وإيجابية للحياة. والآن يشعر أنه معرض للأذى في أية لحظة، حيث لم يعد العالم بالنسبة له المكان الآمن. ووجد نفسه يشاهد قصصًا مرعبة في وسائل الإعلام لم يكن يلاحظها من قبل، ولم يستطع احتمال السفر عن طريق القطار. بعد شهور قليلة وبمصاحبة بعض من أصدقاء المدرسة عاد إلى استخدام القطار. على الرغم من اكتسابه لخبرة جديدة في الحياة مقابل خسارة جانب البراءة، فهو لم يستعد إحساسه بالأمان في العالم.

يشعر بعض ممن يتلقون العلاج النفسي أنهم حرموا من الاستمتاع بطفولتهم. فمن حق الأطفال أن يحميهم الكبار ويعتنوا بهم كي يستطيعوا الاستمتاع بحياة المنزل والمدرسة بشكل هادئ كلما أمكن. قد يتسم هؤلاء الأطفال بالشقاوة والسعادة والإبداع والمرح داخل محيط آمن دافئ.

الفصل الثامن

الأطفال والحزن

إن أول حالة فقد يعاني منها الطفل هي موت أحد الأجداد. يمكن أن يكون الأجداد شخصيات مهمة ومحبوبة في حياة الأحفاد، خاصةً إذا كانوا يتولون رعايتهم. يشعر الأطفال بالحزن الشديد ويدركون حزن والديهم أيضًا. لقد حضرت بعض الجنائز وجدت فيها أطفال في عمر ستة وسبعة أعوام يشاركون في الطقوس الجنائزية؛ إذ يحتاج الأطفال إلى طقوس الحداد مثلهم مثل البالغين.

يتأثر أكثر من ١٥٠٠٠٠ طفل سنويًا في بريطانيا نتيجة لتفكك الأسرة. وعلى هؤلاء الأطفال التغلب على التحديات العاطفية والبدنية الهائلة التي سيتعرضون إليها. لا يختلف رأي ((طوم)) البالغ من العمر ١٥ عامًا عن هذا كثيرًا، إذ نجده يقول:

((أعيش مع أمي طوال أيام الأسبوع وأذهب إلى أبي في نهاية الأسبوع، فقد تزوج من امرأة كانت صديقة للعائلة ولديها ابن يكبرني بعام يعيش معها في المنزل نفسه. كان من الصعب عليّ العيش على هذا المنوال في البداية. فعندما أنتقل من منزل إلى آخر، أجد مجموعة مختلفة من القواعد يصعب عليّ التكيف معها. وبذلك، اعتدت على المشاجرة مع الولد الآخر)).

ثمة مثال آخر للفتاة ((بليندا)) التي تحطمت فكرتها عن الأسرة المثالية، فهي تقول:

((تزعجني حقيقةً عملية التنقل لأني أدركت أننا لن نمارس أي شيء كأسرة ثانيةً. إنني من النوع الذي يُبقي على الأشياء كما هي. لقد شعرت بالعزلة التامة في الشقة التي انتقلنا إليها. لم أستطع زيارة أصدقائي أو أبي الذي يعيش بعيدًا عني. ولكن تم الاتفاق الآن قانونيًا على أن أقضي عطلة نهاية الأسبوع معه. كانت لدي صديقة انفصل والداها وهي الآن لا تستطيع رؤية أبيها لأنه يعيش في بلد آخر. ولي صديقة أخرى تكاد لا تعرف أباها. وعندئذٍ شعرت بأنني محظوظة)).

إذن، كيف يستطيع الوالدان المنفصلان تقديم المساعدة بشكل أفضل لأطفالهما الذين يشعرون بالحزن والارتباك؟ أولاً، عليهما أن يتسما بالوضوح بالنسبة لواقع ما يحدث، فالأطفال يحتاجون إلى معرفة ماذا سيحدث لهم بالضبط عند تفكك منزلهم وإلا ظنوا أنهم منبوذون أو مرفوضون. كما يحتاج الوالدان إلى إعادة تنظيم حياتهما بأسرع ما يمكن حتى يستطيع الأطفال بدورهم أن يستمروا في حياتهم بطريقة طبيعية. ربما يتضمن ذلك تخلي الوالدين عن رعاية البالغين أو الإخوة. يحتاج الوالدان إلى الاستماع إلى أطفالهما والمكوث معهم في حزنهم وغضبهم ريثما تزول هذه المشاعر.

المنارة للاستشارات

ww

فالحديث أسهل من الفعل؛ حيث يشعر الوالدان بالذنب لأنهما جرحا أبناءهما وهما يريدان سعادتهم. في حين يحتاج الأبناء إلى الإذن للتعبير عن الغضب الذي يشعرون به، لأنهم يمقتون أن يشعروا بهذه المشاعر حيال أبويهم.

يحتاج الوالدان إلى تخليص أبنائهما من أي إحساس بالذنب تجاه تفكك الأسرة. فما يثير الدهشة هو مدى خوف الأبناء من أن يكون سلوكهم قد سبب مشاكل بين الوالدين، وقد يواجه الأبوان صعوبة في إقناعهم بأن هذا غير صحيح. ونجد الوالدان في حاجة إلى بذل جهد كبير كي لا يستغل أي منهما الأبناء كسلاح في صراعهما. هناك اختلاف بين الطلاق المؤلم والآخر المدمر. فاستخدام الأطفال كسلاح يفضي إلى الطلاق المدمر. وأخيرًا، يحتاج البالغون إلى معرفة أن عملية التكيف والشفاء ربما تطول لأعوام. لا يعتبر الانفصال حدثًا فريدًا، ويجب على الأطفال التكيف مع التغيرات الحذرية التي تنتج عنه. فبالإضافة إلى ضرورة التكيف مع المنزل الجديد وأشكال الروتين الجديدة والأوضاع الاجتماعية والاقتصادية الجديدة، على الأطفال أيضًا التكيف مع زوجة الأب أو زوج الأم. يصل عدد بعض هؤلاء الأطفال إلى ٢,٥ مليون طفل ينتهي بهم الأمر إلى العيش في أسر تجمع أطفالاً غير أشقاء يتغلبون على مجموعة من العلاقات بهم الأمر إلى العيش في أسر تجمع أطفالاً غير أشقاء يتغلبون على مجموعة من العلاقات الجديدة التي تمثل بالنسبة لهم تحديًا عاطفيًا. الجدير بالذكر أن هؤلاء الأطفال على الرغم من أنهم يبدون تكيفًا مع هذه الأوضاع، فقد يعانون من مشاعر قوية نتيجة للفقد والقلق عندما يكبرون ويواجهون تغيرات في الحياة أو تهدم في العلاقات.

تعتبر وفاة أحد الوالدين أو ولي الأمر أو الأخ أكثر حالات الفقد قسوة يمكن أن يعاني منها الطفل. لقد أكدت على الحاجة إلى احترام الأساليب الفردية للتعبير عن الحزن، ولكن قد يساعد البالغين الاستماع إلى نصيحة أطباء النفس عند التعامل مع الأطفال المكلومين. سأقوم مرة أخرى بالتحليل استنادًا إلى نموذج ((ويليام وردن)) الذي يعتقد أن الأطفال يحتاجون إلى اجتياز مراحل الحزن نفسها كالبالغين، وقام بوضع قائمة باحتياجات الأطفال المكلومين وهي كالآتي: لابد أن تتوفر لهم المعلومات الكافية عن الموت، والتعامل مع مخاوفهم وقلقهم، وطمأنتهم بأنه لا لوم عليهم في ذلك، والاستماع إليهم، وإتاحة الفرصة أمامهم للتعبير عن مشاعرهم والمشاركة في الطقوس الجنائزية، وفي الوقت نفسه لابد أن يواصلوا حياتهم وأنشطتهم.

يُظهر الأطفال مشاعرهم بأساليب مختلفة ومتنوعة جدًا. وقد ينكرون مشاعرهم نتيجة للصدمة أو عدم التصديق. وقد يُظهرون محنتهم من خلال سلوكياتهم بدلاً من التعبير بالكلام. قد يبدون الحزن والقلق، وقد لا يُظهرون أية عواطف على الإطلاق. قد يبكي الأطفال الصغار أمام الجميع، بينما يفضل المراهقون البكاء في عزلة. قد يغضبون بشدة من الإحساس بالهجر، فتتحد مشاعر العجز والظلم والإحباط بالغضب وتتحول إلى هياج وثورة شديدين. وقد يكون الإحساس بالذنب عبئًا

المنارة للاستشارات

ww

ثقيلاً على الأطفال من جميع الأعمار.

يعتقد الأطفال الصغار قبل أن يعوا شيئًا أن الضوضاء الناتجة عن لعبهم وسوء سلوكهم من الأسباب التي قتلت أباهم أو أمهم. أما المراهقون الذين في حالة صراع دائمة مع الوالدين سعيًا وراء تحقيق قدر أكبر من الاستقلالية، فربما ينتابهم إحساس بالذنب لأنهم كانوا يتعاملون معهما بعنف وبذاءة وجرأة قبل موت أحدهما؛ إذ لم يعد بإمكانهم الاعتذار أو الاعتراف بحبهم وتقديرهم لهما. وكمثال على ذلك، أصيب أحد المراهقين بصدمة نفسية عند وفاة والده إثر نوبة قلبية بعد أن صرخ في وجهه وتمنى له الموت عندما عاقبه الأب على خطأ ارتكبه. كثيرًا ما يعبر الأطفال عن حزنهم عن طريق إظهار الإصابة بأعراض مرضية سواء كانت واقعية أو وهمية. فقد يشتكون من الصداع أو الغثيان أو الآلام الجسمانية. وقد يكون هذا بمثابة عذر للتغيب عن المدرسة. اكتشف ((وردن)) أن الأطفال المكلومين وخاصة الصبيان يتعرضون لحوادث كثيرة مثل كسر أحد الأطراف، ويرجع ذلك إلى تشتت انتباههم أو لأنهم دون وعي منهم يجازفون كثيرًا.

من الطبيعي أن يشعر الأطفال بالقلق الشديد عند موت أحد الوالدين أو ولي أمرهم، حيث إن اختفاء هذا الشخص المهم من حياتهم يزلزل عالمهم ككل، فيعتقدون أنه في حالة موت أحدهما مات الآخر بدوره. إن الأطفال المكلومين قبل سن السادسة يميلون إلى التعلق بمن حولهم. فمثلاً، بعد وفاة والد ((إيميلي)) بمرض السرطان، لم تعد تفارق والدتها فصارت تنام معها في سريرها ويحيطها جميع ألعابها. وبدأت في مص إبهامها مرة أخرى، وأبت أن تذهب إلى دار الحضانة لعدة أسابيع. يكتسب الأطفال في جميع الأعمار صفة الحزن إذا لم يتغلب أحد الوالدين على حزنه لوفاة الآخر أو أصبح قلقًا بصورة أكبر. ويمكن أن يكون المراهقون مدركين للمتاعب المالية التي سيتعرضون إليها بعد وفاة أحد الوالدين. كما أنهم يكونون في حالة قلق على أنفسهم وعلى أحد الوالدين الذي ما زال على قيد الحياة. ربما يصيبهم الخوف بصورة أكبر عن طريق الابتلاء بنوبات الصرع.

إن موت أحد الوالدين خلال سنوات تربية الطفل ليس حدثًا بسيطًا. فهو يحدث عادةً نتيجة للإصابة بمرض في آخر العمر أو نتيجة لحادث. وعندما يموت أحدهما فجأة، يصاب البالغون أنفسهم بصدمة نفسية شديدة، ثم يندفعون لحماية الأطفال من معاناة الألم نفسه، وقد يلجئون إلى اتخاذ قرار بسفر الأطفال والبقاء مع أحد الأصدقاء أو الأقارب، وتقام طقوس الجنازة دونهم. وقد نجد الأطفال يلعبون في سعادة مع أقرانهم كما لو أن شيئًا لم يحدث دون أن يشعروا بالحزن.

عند هذه اللحظة، سيفيد البالغين اتباع سلوك مخالف لذلك، فلا يحمون أطفالهم من الحزن. ويوضح أحد الأطباء النفسيين الذي أجريت معه لقاءً قائلاً:

((ينحصر عملي في أن أجعل الناس يتحدثون. يخاف البالغون من الحديث مع الأطفال معتقدين أن

المنارة للاستشارات

ww

ضرره أكثر من منفعته. لكن الأطفال يتسمون بالطيبة والمرونة والقدرة على التسامح، لذا، يكون الحديث معهم أفضل بكثير من التزام الصمت. بدلاً من السؤال عن مشاعرهم، حاول أن تطلب منهم سردها ما حدث وما يحدث الآن. فمن السهل على الأطفال أن يقوموا بالشرح بهذه الطريقة. من الضروري استمرار هذه المحادثات عبر الزمن لأن الشاب المكلوم سيشعر بالفقد بصورة أكبر خلال الانتقال عبر المراحل المهمة في حياته؛ على سبيل المثال، الانتقال من المدرسة الابتدائية إلى الثانوية أو دخول الجامعة أو حتى مرحلة الزواج)).

يعتقد ((وردن))، مع الوضع في الاعتبار القدرة المعرفية للمراحل العمرية المختلفة، أن الأطفال في حاجة إلى المرور بمراحل الحزن نفسها التي يمر بها البالغون. أولاً، هم في حاجة إلى قبول واقع الفقد، وللقيام بذلك يجب إخبارهم بدقة وبأسلوب يفهمونه أن الجد أو الأم أو الأب أو الأخ أو الأخت قد مات ولن يعود إلى الحياة مرة أخرى. عملية الشرح هذه ليست سهلة كما تبدو؛ لأن البالغين هنا لا يتفوهون بمعتقداتهم عن الموت حتى لأنفسهم. يعتبر شرح الجانب المادي للموت بسيطًا ومباشرًا، خاصةً إذا كان الأطفال قد عانوا بالفعل من موت حيوان أليف. إن تفسير ما يحدث بعد الموت هو التحدي الأكبر. فستعتمد هذه التفسيرات على معتقدات ثقافية ودينية مختلفة. فقد يختلط على بعض الأطفال مثلاً مفهوما الفردوس والجحيم.

إذا مات شخص ما على حين غفلة وكان بعيدًا عن المنزل، فيحتاج الطفل هنا معرفة الطريقة التي مات بها هذا الشخص، وذلك لأن الأطفال لديهم قدرات هائلة على التخيل يلجئون غليها إذا لم يتم إخبارهم بالحقيقة. عندما كان ابني في الخامسة من عمره، تحدث بفضول عن الموت مع والدتي (جدته). لقد أخبرته أن حجمها سيتقلص كلما كبرت في السن. وعندما بدأ ابني يحلم أحلامًا مفزعة وعرفت سبب خوفه، اكتشفت أن صورة جدته المحبوبة لازمت أحلامه، حيث تخيل أن حجمها قد تقلص لدرجة أنها صارت في حجم عود الثقاب. ولكننا تمكنا من تصحيح هذه الصورة في مخيلته. إن موت جدته بعد ذلك بعدة أعوام كان أول حالة فقد مهمة في حياته، وشعرت بالندم كثيرًا لأنني لم آخذه معي لحضور الجنازة.

إذا لم نخبر الأطفال بالحقيقة، فربما تأتيهم من ذوي النوايا السيئة. فمن الصعب الاحتفاظ بالسر حتى إذا كان الأفراد لا يقصدون به ضررًا. أسوأ حالة سمعت عنها هي حالة الطفل البالغ من العمر سبعة أعوام الذي أخبر أصدقاءه في المدرسة أن والده مات بنوبة قلبية. وكان يشعر بالفخر وهو يخبرهم لأن ذلك يجعله مختلفًا عن الآخرين. ولما استهزأ به أحد الأولاد وزعم أنه علم من أمه أن أباه قد انتحر، أصيب بصدمة. إنه يجهل معنى كلمة انتحار ولم يعد يثق بأمه بعد ذلك.

يوصي أطباء النفس الآن بضرورة حضور الصغار جدًا مراسم الجنازة بشرط تهيئتهم نفسيًا، فمن الصعب عليهم إدراك أن الجسد سيتم دفنه دون أن يتأذى، فإن حضور الأطفال بكافة أعمارهم لهذه

المنارة للاستشارات

ww

الجنازات من شأنه أن يساعدهم على تخطي ففراق أبيهم أو أمهم.

إن المرحلة الثانية حسب نظرية ((وردن)) بالنسبة للأطفال هي مساعدتهم في اختبار الألم والعواطف الجياشة التي يشعرون بها عند وفاة شخص ما. إن رد الفعل الطبيعي للبالغين هو حماية الأطفال من معايشة الحزن ومن رؤيتهم وهم في حالات حزنهم. ولكن في حقيقة الأمر سيفيد البالغين كثيرًا أن يشاركوا مشاعرهم مع الأطفال. إن الطريقة التي يتعامل بها الأطفال مع مشاعرهم مربكة. فهم يعبرون عن حزنهم وألمهم بالبكاء. ربما يجلس الطفل يبكي في ركن للحظة، ثم تراه يقطع الحديقة جريًا مع الكلب في اللحظة التالية. أما بالنسبة للمراهقين، فيرغبون في الخروج غالبًا من المنزل ليكونوا مع أصدقائهم ويمارسوا أنشطتهم المعتادة. هذا التغير في الحالات النفسية لا يجب أن يخدعنا فيصور لنا أن الأطفال قد تغلبوا على حزنهم. من الضروري جدًا بالنسبة لأحد الوالدين الذي ما زال على قيد الحياة أن يستمع إلى مخاوف أطفاله، وأن يتحدث إليهم ويحزن معهم.

قد لا يحتمل أحد الوالدين الذي ما زال على قيد الحياة والمبتلى بالحزن هذه الدرجة من ضرورة التواجد. فمثلاً، لقد تم ترك أرملة أعرفها مات عنها زوجها وهي في الأربعين من عمرها ففي مواجهة صعوبات مالية كثيرة، مما أدى إلى إسراعها في البحث عن عمل على الفور. لا تلوم ابنتاها أباهما الراحل على موته، ولكنهما تكنان حقدًا أبديًا تجاه اللأم نظرًا لأنها لم تكن متواجدة لمساندتهما وجدانيًا، وهي المشكلة التي لا حل لها. غالبًا ما يعالج الرجال أحزانهم عن طريق الانهماك في العمل مما يجعلهم في حالة انقطاع عن أطفالهم، فيشيدون بذلك سورًا من الصمت. وبعد فترة يتوقف الحديث عن الأم أو الأب الراحل. يفهم الأطفال أن ذلك ما يرغبه الوالد أو الوالدة، ويعتقد الوالد أو الوالدة أن الصمت من جانب الأطفال يعني أنهم قد استعادوا أنفسهم وتم الشفاء.

أما المرحلة الثالثة التي يواجهها الأطفال، فهي التكيف مع الحياة التي يفتقدوا فيها الشخص الراحل. تستمر هذه المرحلة لفترة من الزمن. عندما يموت أحد الوالدين أو الإخوة، فإن القوى النفسية المحركة للأسرة تتغير بشكل كبير، وقد تتغير أيضًا الظروف العملية جذريًا. قد يكون من الضروري على الأب المكلوم أو الأم المكلومة ترك منزل الأسرة والانتقال مرة أخرى إلى والديه أو والديها أو أي مكان آخر، مما يؤدي إلى حدوث تغيرات هائلة في حياة الجميع. عندها، سيكون هناك الكثير من الأشياء التي تعتمد على واجبات الأبوة أو الأمومة والتي ستقع على عاتق من بقي على قيد الحياة من الأبوين، والذي بالتالي أصبح يقوم وحده بدور مزدوج. ربما قد يعني ذلك الاستقالة من العمل أو العمل في وظيفة مختلفة أو تعلم كيفية الطبخ والتنظيف والتبضع أو الاهتمام أكثر بالأطفال. يؤدي غياب الأم عادةً إلى حدوث تغيرات عديدة في الروتين اليومي، في حين قد يتسبب غياب الأب في غياب الانضباط والتنظيم عن المنزل. وقد يؤدي ذلك إلى مشاركة الأجداد بدور فعال في تربية الأطفال مرة أخرى في الوقت الذي يبغون فيه الاستمتاع بفترة التقاعد. تبدو هذه التغيرات هائلة في

المنارة للاستشارات

ww

البداية. تتغلب الأسر أحيانًا على هذه التغيرات بشكل أفضل إذا استطاع الأطفال البقاء في المنزل نفسه والمدرسة نفسها –إذا لم تتأثر الظروف الاقتصادية- وإذا كانت هناك مساندة عملية ووجدانية من قِبل الأسرة والأصدقاء. إذا تم الإبقاء على القواعد والروتين نفسه، فسيشعر الأطفال بمزيد من الأمان. أما إذا ساد التمزق والفوضى وغياب المساندة، لفشلت الأسر في التغلب على الحزن. تقل مشاكل الأطفال المكلومين إذا حافظت الأسرة على النظام المتبع في المنزل.

قد يجد الأطفال أنفسهم مجبرين على تقبل قواعد جديدة. ويشعر الطفل الأكبر بالمسئولية تجاه من بقي من والديه أو الإخوة والأخوات الصغار. في الأسر كبيرة العدد، تقوم الابنة الكبرى بدور الأم لشقيقاتها الأصغر منها. من الأخطاء التقليدية التي يقوم بها البالغون دون قصد هي إخبار الطفل بأنه قد صار الآن رجل المنزل وعليه أن يساعد أمه، أو العكس بالنسبة للبنت. والحقيقة أن الأطفال يتحملون المسئولية سريعًا دون إعطائهم أمرًا بذلك.

إن وفاة أحد الإخوة من أصعب الأمور على بقية الأطفال. يتكرر كثيرًا وفاة أحد الأطفال وهو صغير بعد عناء طويل مع المرض. في أثناء هذه الفترة لا مفر من تركيز وقت الوالدين واهتمامهما على الطفل المريض. وهو الأمر الذي قد يؤدي إلى الشعور بالغيرة والوحدة أو عدم المساواة. يحتاج الإخوة والأخوات إلى مجال الحديث عن فقدهم لأخيهم بالقدر نفسه المتاح للوالدين.

تأثر الكاتب ((جيه إم. باري)) مؤلف رواية ((بيتر بان)) بحادث أحد إخوته. كان ((باري)) في السادسة من عمره عندما مات أخوه إثر تزلج. كان حزن أمه على فقد ابنها المفضل لديها عنيفًا، وقد وصفها ((باري)) في إحدى رواياته التي كتبها بعد ذلك بأعوام. يسرد ((باري)) في هذه الرواية كيفية تسلله إلى حجرة أمه المظلمة حيث وجدها راقدة وقد أدارت وجهها تجاه الحائط، وعندما سمعته يدخل الحجرة تحديث إليه. فيقول واصفًا تلك الواقعة:

((أعتقد أن نبرة صوتها آلمتني، لذا، لم أجب. بعدها جاءني صوتها ثانيةً مشوبًا بالقلق: ((هل هذا هو أنت؟)) اعتقدت أنها تتحدث إلى روح ابنها، فأجبت بصوت خافت وحيد ((لا لست هو، إنه أنا، ابنك الآخر)) بعدها جلستُ طويلاً على سريرها أحاول أن أجعلها تنساه)).

تعلم ((باري)) الصغير والاختيال مثل أخيه الراحل، وارتدى ملابسه، ولكن دون فائدة. ويضيف ((باري)): ((لقد عاشت تسعة وعشرين عامًا بعد رحيله، ولكني لم أستطع إجبارها على نسيان أن جزءًا منها قد مات)).

إن المرحلة الرابعة عند ((وردن)) هي تحديد أهمية الأب الراحل أو الأم الراحلة في حياة الطفل. تتحدث المعالجة النفسية ((جليندا فريدمان)) في أحد كتبها عن ((إحياء الذكرى الجماعي)). إن اجتماع الناس معًا ذكرياتهم عن شخص ميت له أثر مختلف عن رثاء هذا الشخص. يستطيع الأطفال القيام

المنارة للاستشارات

ww

بذلك بصورة دائمة إذا ساعدهم الكبار. إن الاحتفاظ بالصور الفوتوغرافية على مرأى من الطفل والاحتفال بالذكرى السنوية والاستماع إلى قصصهم من الأجداد والأصدقاء لهي أمور عادية تساعد على الشفاء أفضل من محو الذكريات جميعها. فمثلاً، كتبت جدة ولدين جميع القصص المتعلقة بأبيهما والتي تعتقد أنها ستهمهما عندما يكبران. لا يواسيها هذا الأسلوب فقط ولكن أيضًا يجعل الولدين قادرين على عقد حوار داخلي مستمر مع أبيهما عندما يشعران بالحزن تجاه بعض الأحداث أو عند الفوز بجوائز في المدرسة أو في أحلامهما. يحتاج الأطفال إلى التذكر ومتابعة حياتهم في الوقت نفسه.

متى يبدأ البالغون في القلق على الطفل الكامد؟ إذا مرت فترة من الزمن وبقي الطفل مريضًا جسمانيًا أو أضرب عن الحديث أو تصرف بأسلوب بذيء أو أحدث مشاكل في المدرسة أو أحس بالاكتئاب أو اضطراب في الأكل، عندها يجب استشارة طبيب نفساني متخصص. يتم عادةً استخدام أسلوب العلاج باللعب مع الأطفال صغيرة السن جدًا. قد نساند الجلسات الفردية مع فرد من خارج الأسرة الأطفال الأكبر سنًا ممن ليس لهم شخص بالغ مناسب يضعون ثقتهم فيه. إن الأطباء النفسيين الذين عملوا في البيئات العلاجية مع بعض الأسر قبل موت أحد الوالدين وبعده يدركون مدى أهمية هذه المحادثات. ما يواسي أيضًا الشخص المحتضر هو أن يكون قادرًا على الحديث عن الأشياء صغيرها وكبيرها التي تشكل أهمية اليوم وغدًا. يمكن أن تكون المدارس مفرًا ودعمًا هائل لبعض الأطفال، ويستطيع المعلمون مساعدة كل من الوالدين والأطفال من خلال إتاحة الفرصة لهم للحديث. ويمكن أيضًا أن يتأكدوا أن الطفل لا يتسبب في حدوث أي شغب عندما يكون حزينًا.

بإيجاز، لا يمكن حماية الأطفال من الحزن. يحزن جميع الأطفال والمراهقين حتى وإن عبروا عن حزنهم بأسلوب مختلف عن البالغين. إن الحزن عملية طويلة المدى يقيم فيها الأطفال علاقة متغيرة مع الشخص الراحل في عقولهم وحديثهم. وهم يحتاجون إلى المساعدة للاحتفاظ بالذكريات الجميلة. كما أنهم قد يتأثروا بالأساليب التي يحزن بها البالغون الذين يحيطون بهم.

الفصل التاسع
الحزن البالغ

تعد وفاة طفل أو الوفاة عن طريق الانتحار أشد أشكال الحزن قسوة، وذلك لأنهما يتضمنان أبعادًا أخرى. لقد خلقنا اللّه كآباء وأمهات مرتبطين بالأطفال ونعمل على حمايتهم؛ إذ يشعر الوالدان بأنهما مصدر حماية لأبنائهما، حتى وإن كبروا ولم يعودوا عاجزين. في القرون السابقة، عندما كانت نسبة وفيات الأطفال عالية جدًا، فإن الآباء والأمهات الذين فقدوا أطفال لهم لم يعتادوا الانغماس في الحزن. هناك رواية عذبة عن الرسول محمد (صلى اللّه عليه وسلم) الذي وضع الأساس للدين الإسلامي في القرن السابع تدل على سمته كأب حنون يحزن إذا فقد واحدًا من أبنائه. لقد مات بالفعل للرسول صلى اللّه عليه وسلم) خمسة من أبنائه الستة، عندما أنجبت له مارية القبطية ابنًا، فبلغت فرحة الرسول عنان السماء، واعتاد الناس رؤيته يحمل الطفل في جميع أنحاء المدينة. عندما مرض الطفل مرضًا خطيرًا أودى بحياته وهو في الثانية من عمره، بدأ الناس يتجمعون في دار الرسول. وعندما سأله أحد أتباعه ما إن كان يبكي، أجابه الرسول: ((إنها رحمة. إن العين تدمع والقلب يحزن ولا نقول إلا ما يرضي ربنا، وإنا لفراقك يا إبراهيم لمحزونون)). أما في عام ١٨٩٩، فقد ماتت ((جوسفين)) الابنة الكبرى والأحب إلى قلب الكاتب ((روديارد كيبلينج)) وهي في عمر السابعة. بعد ذلك بسنوات، كتب ((كيبلينج)) خطابًا أرسله إلى أب فقد ابنه قال فيه: ((يقول الناس إن مثل هذا النوع من الجروح يشفى، ولكن هذا غير حقيقي. فهذه الجروح تلتئم فقط)).

سيكون دائمًا لموت الطفل تأثير كبير على القوى النفسية المحركة للأسرة. ربما يعجز الوالدان عن تبادل الدعم الوجداني والنفسي في هذا الوقت. يمكن أن يكون الطفل قد عانى لفترة طويلة من مرض عضال أرهق الأبوين، أو مات في حادث فأصابهما بالصدمة. قد يحاول الأب نسيان المأساة والاستمرار في الحياة، أما الأم فتشعر بالحزن الشديد والاكتئاب واليأس؛ إذ كانا يعلقان أحلامهما وآمالهما وتطلعاتهما على طفلهما، ومن الصعب عليهما أن تتبخر هذه الأحلام. فيعاني كلاهما من الشعور بالذنب، وذلك لأنهما عجزا عن حماية طفلهما بوجه عام، ولأنهما عجزا عن تخفيف معاناته بوجه خاص. وربما ينتهي بهما الأمر إلى إلقاء اللوم على بعضهما البعض. لهذا، كان من الشائع انفصال الوالدين بعد موت طفل لهما، وهو الأمر الذي يضاعف حزنهما.

يعجز الوالدان عن مواساة ومساندة أي من أطفالهما الآخرين الذين يشعرون بالصدمة والفاجعة مثلهما، بالإضافة إلى الشعور بالتجاهل والإهمال. أو قد يجدون والديهم يتصرفان معهم بأسلوب مختلف نتيجة للقلق والشعور بالذنب. أعرف أسرة غرق طفل لها في حمام السباحة وهم في إجازة.

المنارة للاستشارات

ww

كان الحادث مأساويًا، فأصبح الوالدان يبالغان في حماية الطفلين الباقيين الذين تقلصت حريتهما واستقلاليتهما. وفي بعض الأحيان، يوجه الوالدان مرة ثانية الكثير جدًا من العواطف والتطلعات إلى طفل جديد.

تركز ((جيني)) بعد أ، مات ابنها في حادث طائرة على أهمية وداع المتوفى، فتقول:

((أنا لن أسامح نفسي أبدًا على عدم حضور جنازة ولدي. نصحني الجميع بعدم الحضور، ولكن ليتني اتبعت غرائزي. كنت في حاجة إلى إلقاء نظرة أخيرة عليه كي أودعه)).

ما زالت ((جيني)) تجد صعوبة في الإجابة عندما يسألها أحد عن عدد أبنائها. فإذا ذكرت أن لديها اثنين دون أن تضيف ابنها الراحل، تشعر بالحزن البالغ. وإذا أحصته وسط أخوته، تشعر بالحرج لأنها كذبت.

يخشى المكلومون من أن يظهروا للآخرين أنهم استطاعوا التغلب على حزنهم خشية أن يكون ذلك تعبيرًا عن أنهم قد نسوا الشخص المتوفى. تناول الكاتب ((هارولد كوشنر)) هذه القضية في أحد كتبه بعد موت ابنه بمرض خِلقي عضال. فهو يؤمن بأن الحياة ستكون محفوفة بالمخاطر أو ربما غير صالحة للعيش إذا لم نشعر فيها بالألم. هذا لا يعني أنه تقبل موت ابنه. ولكنه على العكس ثار غضبًا من ظلم المأساة التي أصابت أسرته بكاملها. ولكنه سرعان ما بدأ يفكر في دوره الآن بعد موت ابنه. فأدرك أنه يستطيع التخلص من الحزن دون التخلي عن الحب الذي يكنه لولده.

قد يكون التبرع بالأعضاء غير ممكن أو غير مقبول من الناحية الدينية والاجتماعية عند البعض، ولكن الوالدين اللذين يوافقا على التبرع بأعضاء ولدهما يشعران براحة كبيرة من إدراكهما بأن موت ابتهما قد ساعد آخرين على النجاة من المصير نفسه. إذ يمكن لحوالي خمسة أفراد الاستفادة من تلقي أعضاء مختلفة. ويمكن أن يكون أطباء زراعة الأعضاء بمثابة قنوات الاتصال بين الأسرة المتبرعة والأسرة المستفيدة. وقد يقوم المستفيدون بإرسال خطابات وصور ليشكروا هذه الأسر. ويمكن تنظيم لقاءات بين هذه الأسر أيضًا. لقد قرأت عن رجل يبلغ من العمر ٦٥ عامًا أجريت له عملية زرع كبد تبرع به ولد في سن الثامنة عشرة. وقد رغبت أسرة الولد في مقابلة العجوز. حينئذ أصبحوا على صداقة وطيدة، واكتسبت الأسرة جدًا بديلاً.

إن المقارنة بين مدى قسوة حالات الوفيات شيء يثير الاستياء. ولكني أعتقد أن الانتحار هو أصعب الحالات. أولاً، لأن الانتحار يحدث فجأة وبعنف. إضافةً إلى ذلك، يستغله الرأي العام والقانون؛ حيث إنه يحرك مشاعر الناس بدرجة عالية ويتخلله إيحاءات اجتماعية حرجة. إذا لم يحدث أن عانينا أنفسنا من حالة الانتحار بالأسرة، فإن معظمنا يعرف أسرًا عانت منه. تتلقى المستشفيات البريطانية ١٠٠٠٠٠ حالة سنويًا نتيجة للتسمم أو الجروح المتعمدة. وعادةً ما ترتبط محاولات الانتحار العديدة

المنارة للاستشارات

ww

بين الشباب بإدمان الكحول أو المخدرات. إن الشباب الذين يعانون من الإيذاء الجسدي أيضًا عرضة للانتحار. يمثل الشباب السجناء داخل السجون أكبر نسبة معرضة للانتحار. ترتبط نسبة الانتحار بين كبار السن ارتباطًا وثيقًا بحالات الاكتئاب والمرض والوحدة.

دائمًا ما يكون الانتحار صدمة موجعة تنتج عن الشعور بالكآبة. بل الأفراد الذين كانت لهم محاولات سابقة للانتحار أو أصيبوا باكتئاب لفترة طويلة ينتحرون في الوقت الذي تتحسن فيه صحتهم. تتفاقم الصدمة الناشئة عن الانتحار المفاجئ بسبب العنف البدني المصاحب. إذ يقتل المنتحرون أنفسهم عن طريق إطلاق النار أو الشنق أو السم أو الاختناق أو الغرق أو القفز من أعلى الكباري، فيجد المكلوم صعوبة وألمًا في التعامل مع الموت من هذه الناحية.

توضح الكاتبة ((أليسون ورثيمر)) في أحد كتبها بعض الصعوبات المتعلقة بحالات الانتحار، حيث تحمل الكلمات التي تستخدم في حالات الانتحار دلالات تتسم بالسلبية والخزي، مثل المنتحر وأسرة المنتحر وقتل النفس باليد والموت الموجه إلى النفس والانتحار. تحدثت ((ماجي)) عن ذلك قائلة: ((إن القول إن ابني قد قتل نفسه أو قضى على حياته أو انتحر هو الأصعب لدي من القول بأنه قد مات أو قُتل في حادث)). وتتفق معها ((نانسي)) التي شنق زوجها نفسه وتقول: ((بعد مرور ثمانية أعوام لا أقوى على النطق بمثل هذه الكلمات. عندما أخبر الناس أن زوجي قد مات، فإنني أتوقع منهم مزيدًا من الأسئلة المفزعة التي تتبع هذا الخبر)).

من الضروري السماح للأسر المكلومة بأن تحزن في خصوصية. في واقع الأمر، إن الشخصيات العامة كثيرًا ما تناشد على الملأ ممارسة حقها في القيام بذلك. يُسلب من أسرة المنتحر هذا الحق بصورة تلقائية لأن الشرطة ووسائل الإعلام تتدخلان منذ البداية. فمهمة ضابط الشرطة الذي يصل إلى مسرح الحادث هي جمع الدلائل الكافية لاستبعاد وقوع جريمة. على الرغم من تعاطفهم، فإن الأسئلة التي يطرحونها على أفراد الأسرة الذين يترنحون من هول الصدمة ربما تكون مرهقة كما تصفها ((ماجي)) حين تقول:

((أنا لا أتذكر ملامحهم أو أسئلتهم. كل ما أتذكره هو حضور شرطيين بعد أن قتل ابني نفسه في الجراج عن طريق ملء سيارتنا بأول أكسيد الكربون. ولكن ما أحزنني كثيرًا هو أنه أخذ الرسالة التي كتبها لنا. لقد قرأتها ولكن كانت الصدمة تحول دون استيعاب ما بها. أعتقد أنها عبارة عن قائمة بممتلكاته، ولكنها كانت آخر شيء بقي منه، كما أنها كانت مكتوبة بخط يده. عندما طلبنا استعادتها بعد صدور نتائج المعمل الجنائي، اكتشفت أنها قد ضاعت، وهو الأمر الذي اعترفت به الشرطة بعد إصرار مني. لقد كانت آخر كلمات كتبها موجهه إلينا، لذا كان من الضروري أن تبقى معنا)).

على الجانب الآخر، لم تجد ((نانسي)) شيئًا تقوله عن أفراد الشرطة سوى الطيب من الحديث. فقد

المنارة للاستشارات

ww

وجدت لديهم التعاطف والعون.

عقدت ((ورثيمر)) لقاءً مع خمسين أسرة من أسر بعض المنتحرين، فوجدت أن الشرطة أو الأصدقاء من ذوي النوايا الحسنة ينصحون الكثيرين منهم بعدم حضور الجنازة. وقد ندم هؤلاء الأشخاص على عدم الذهاب مثلهم في ذلك مثل ((جيني)). فحتى وإن كان جسد المتوفي قد تضرر فقد شعروا بعد ذلك بحرمانهم من شيء ذي قيمة لديهم وهو إلقاء النظرة الأخيرة على فقيدهم. إن أسوأ شيء تحزن عليه أسرة المنتحر هو أنه لم تتح لها فرصة وداعه. عوضًا عن ذلك، ينغمس أفراد الأسرة في تخيل الطريقة التي مات بها، فيطرحون على أنفسهم أسئلة من قبيل: هل أصابه الألم أو المعاناة؟ هل كان موته بالغرق أو الشنق أو إطلاق النار سريعًا؟ إن مثل هذه الأفكار تُعد ضربًا من التعذيب. لذا، فحضور الجنازة حتى ولو للحظات يكون بمثابة الوداع الأخير. لا يتاح للأقارب أحيانًا إمكانية الحصول على صور الجثمان التي يتم الاحتفاظ بها في سجلات المحقق الجنائي بعد ذلك. على الأصدقاء والأطباء ألا يتعجلوا تقديم النصيحة كما قد يبرأ المكلومون بشكل أفضل عند اتباع مشاعرهم. أيدت ((نانسي)) ذلك بقوة. فقد استطاعت البقاء مع جثة زوجها وحدها في المستشفى التي تم نقله إليها. بعد ذلك حضرت هي وأطفالها الجنازة؛ حيث شعرت بأن ذلك كان ضروريًا لهم جميعًا على الرغم من صدمتهم.

إن التحقيق الذي يجريه المعمل الجنائي عقب الانتحار عقبة بيروقراطية أخرى يجب التغلب عليها. فيتسبب هذا التحقيق الذي يجريه المحقق الجنائي بالأدلة القانونية في إلقاء رعب حقيقي في نفوس أفراد الأسرة المعرضين للانتقاد، حيث يشعرون أنهم محل استجواب واتهام ولوم. ومن بين الأسباب الأخرى التي تقذف في قلوب أسرة المنتحر الرعب تدخل الصحافة ووسائل الإعلام التي تجد في الانتحار قصة مثيرة جديرة بالنشر في الصحف المحلية. ففي حالات انتحار المشاهير، تحتل قصة انتحارهم العناوين الرئيسية في الصحف القومية. يحتفظ المحقق بأي خطابات كتبها المنتحر. وبعد فحصها على يد غرباء تفقد هذه الخطابات قيمتها بالنسبة للأسرة التي لا تحصل منها إلا على نسخ مصورة، هذا إن حالفهم الحظ. وبالطبع يمكن أن يحدث العكس.

في أثناء التحقيق الجنائي قد يتك الكشف عن تفاصيل مؤلمة متعلقة بالوفاة تعرفها الأسرة لأول مرة والتي من الممكن أن تسبب لهم جرحًا كبيرًا. فعلى سبيل المثال، لم تكن ((نانسي)) مستعدة نفسيًا لمضمون تقرير الطبيب الشرعي، فهي تقول: ((كانت عملية الاستماع إلى تفاصيل تقرير المعمل الجنائي وصور تشريح الجثة مفزعة جدًا)). إذا لم يتضح ما إذا كانت الوفاة انتحارًا، يصدر المحقق حينئذٍ حكمًا معلقًا. قد يكون ذلك مريحًا لبعض الأسر، ولكنه قد يترك سحابة من الشك للبعض الآخر.

إن الجنازة التي يمكن أن تكون أحد الطقوس التي تخفف من هول الصدمة في الظروف العادية،

المنارة للاستشارات

ww

غالبًا ما تصبح مشحونة بالغموض في حالات الانتحار ويتخللها الإحساس بالخجل والعار.

الانتحار من الموضوعات الحساسة التي تطرح للمناقشة نظرًا لإحساس المرء بالعار والخجل والذنب. إن أسرة المنتحر هي التي تستقبل جميع أشكال التلميحات القاسية من قبيل ((لماذا فعل بكم هذا؟)) أو ((لقد أهدر حياته)). عمومًا، يشعر الجميع بالحرج الشديد من التفوه بأي شيء من الأساس، وتجد الأسرة نفسها في وضع متناقض، فصمتهم يشير إلى تجاهلهم للمنتحر من ناحية، ومن ناحية أخرى، فالإفصاح عن حقيقة مشاعرهم يجعل التلميحات القاسية تؤذيهم في وقت معاناتهم. أخبرتني ((نانسي)) قائلة: ((لقد ازدادت حساسيتي لدرجة كبيرة. وكانت أبسط الأشياء تجعلني أبكي وأسارع في مهاجمة من حولي، على الرغم من دهشتي لما أبدوه تجاهي من تعاطف وحنان)).

لقد عملت مع العديد من الشباب الذين لجئوا إلى العلاج النفسي كي يتحدثوا عن انتحار أحد الوالدين. فربما يكون قيامه بذلك ناتجًا عن أنهم ينوون الزواج أو الإنجاب، ويخشون أن يكون الانتحار متوارثًا في الأسرة، أو من احتمال أن يرثوا الاكتئاب أو الاضطراب العقلي في جيناتهم الوراثية. تشترك جميع هذه الحالات في شيء واحد، ألا وهو الحزن المكبوت. ربما كانت هناك تفسيرات وأحاديث في البداية، ولكنها تتلاشى من الذاكرة بسبب السرية التي تحيط بعملية الانتحار. يعمل البالغون على حماية الأطفال عن طريق الكف عن الحديث عن موت أحد الوالدين. ويعمل الأطفال على تجنب طرح الأسئلة التي أدركوا أنها تؤدي إلى زيادة ألم والديهم. ينشأ بذلك الصمت التدريجي الذي لا يجرؤ أحد على انتهاكه.

بعد الجنازة، تحاول الأسرة استيعاب خسارتها الكبيرة والغامضة. يعاني الكثير من المُقدمين على الانتحار من الاضطراب العقلي، وقد تكون لهم محاولات انتحار سابقة. في هذه الحالة، لا يعتبر الموت صدمة، بل قد يسبب بعضًا من الراحة. ولكن بالنسبة للبعض الآخر، قد تقع حادثة الانتحار فجأة. وتتكرر عبارات الندم والإحساس بالذنب بعد أية حالة انتحار مفاجئة. فتلوم الأسرة نفسها ويجول في خاطر كل فرد فيها الأفكار والتساؤلات التالية: كيف لم ألاحظ الدلائل على ذلك؟ ليتني طرحت الأسئلة المناسبة! لم أكن أدرك أن للانفصال هذا التأثير. لماذا لم يلجأ إلينا لطلب المساعدة؟ كانت تبكي هذا الصباح وكنت في عجلة من أمري. لماذا لم يخبرنا أحد في المكتب أنها كانت تعاني من الضغط النفسي؟ ويستمر سيل هذه الأفكار والتساؤلات بلا انقطاع. يحاول الأقارب ربط المعطيات كي يتوصلوا إلى قصة منطقية. لقد تحدثت ((ماجي)) إلى ابنها هاتفيًا قبل الحادث بأسبوع، وسعدت بأن أموره تجري على ما يرام في العمل ومع زوجته. فعندما علمت بانتحاره قالت: ((ليته مات في حادث سيارة، فسنجد عزاءً لأنه مات سعيدًا. الآن أدركنا أنه لم يكن سعيدًا، وإنما كان محبطًا للغاية ونحن لا نعلم شيئًا عن ذلك)).

يمكن أن يكون عبء الشعور بالذنب ثقيلاً جدًا في حالة الانتحار. وقد يؤنب الأقارب والأصدقاء

المنارة للاستشارات

ww

أنفسهم لفشلهم في منع وقوعه، ويشرعون في التساؤل: ربما لم يكن هناك اهتمامًا كافيًا به وهو طفل. ليتنا لم نتشاجر كثيرًا. ربما ضربه أحدهم في المدرسة دون أن نساعده. وهكذا تشعر أسرة المنتحر بالذنب دون وجود سبب حقيقي لذلك. ففي الأساس، يسود هذا الشعور العام بالذنب لأنهم لم يقدموا للمنتحر ما يكفي لتعويضه عن حالة اليأس التي كانت تصيبه. لذلك قد تخفف رسالة الوداع التي يكتبها المنتحر قبل موته من الشعور بالذنب وذلك بتبرئة أفراد الأسرة من أي ذنب، ولكنها في الوقت نفسه قد تسبب الحيرة. على سبيل المثال، تشعر ((ماجي)) أنها لن تتغلب على إحساسها بالذنب أبدًا. أما ((نانسي))، فقد بذلت جهدًا واعيًا لتخفيف إحساسها بالذنب؛ لأنها لا تعتقد أنها تتحمل المسئولية الكاملة عن سعادة شخص بالغ مستقل.

إن الغضب والثورة من العواطف المزعجة، ولكنها طبيعية جدًا في حالة الانتحار. إن الإحساس بالرفض أو الإهمال من الآخرين يؤديان إلى الغضب والإحباط. إذ نجد ((ماجي)) تعترف: ((أنا بالفعل غاضبة. فلماذا يقدم على فعل شيء سخيف كهذا ونحن معه)). يؤدي الانتحار إلى الغضب لما يخلفه من فوضى، والغضب لتحمل المرء مسئولية إزالة هذه الفوضى، والغضب من العجز. بعد أن تخف حدة الصدمة، تصبح لأسرة المنتحر ذاتها ميول انتحارية في ظل هذا الجو الكئيب. فغالبًا ما تنتابهم الكوابيس والأحلام المزعجة. وترى ((ورثيمر)) أن بعض الأفراد يلجئون إلى الانتحار كاختيار مقبول اقتداءً بمن سلك الدرب نفسه. وعلى الجانب الآخر، لم تشعر ((نانسي)) بالغضب على الإطلاق، فتقول: ((لقد شعرت بالحزن الشديد لقيامه بذلك، ولكني لم أشعر بالغضب ولم أشعر أبدًا بالخجل)).

يمكن أن تتحد الأسرة بعد الانتحار، ويمكن أيضًا أن تتشتت. فقد شعر الكثيرون ممن عقدت معهم ((ورثيمر)) الحوار بأنهم ملامون على حادثة الانتحار بواسطة أحد أفراد الأسرة. أعرف والدين مطلقين تحسنت علاقتهما بعد انتحار ابنهما. عندما يقع حادث بشع كهذا، تبدو مشاعر الاستياء والخلافات القديمة تافهة لا أهمية لها. فيستعيد الزوجان علاقاتهما من خلال جهدهما المبذول للاستفادة من مأساتهما المشتركة. ولكني رأيت أيضًا تفكك بعض الزيجات؛ إذ لم يساند الوالدان كلاً منهما الآخر وجدانيًا لأن حزنهما كان شديدًا، وقد يدفعهما ذلك إلى الانفصال. لقد شعر أحد أصدقائي بالغضب وخيبة الأمل بسبب أسرة زوجته –التي انتحرت حين أخبرها أنه يرغب في الطلاق- حيث رفض والداها حضور الجنازة، ولم يخاطباه بعدها مرة أخرى.

إن أهم الآثار التي يخلفها الانتحار والتي يجب عدم التقليل من شأنها تقع على الأصدقاء وزملاء العمل والأطباء النفسيين. فعندما يموت أحد أقرانهم فجأة، يشعر الأصدقاء بالصدمة والحزن. وإذا كان موته نتيجة الانتحار، فإنهم يشعرون بالأسى والذنب ويسقطون في بئر من الأفكار من قبيل: ليتني تصرفت معه بصورة مختلفة، أو كنت صديقًا أفضل من ذلك. يصاب الشباب خاصةً بالصدمة إثر انتحار صديق لهم في المدرسة أو الجامعة، كما يشعر الأطباء النفسيون بالحزن. فإذا كان الطبيب

المنارة للاستشارات

ww

يعالج المنتحر من الاكتئاب أو الاضطراب العقلي، يكون للوفاة أثر كبير عليه، حيث يشعر بالمسئولية تجاه موته، وكأنه مات في عبادته. قد يحتاج الأطباء النفسيون أيضًا إلى التعبير عن مشاعرهم مع شخص ما يتفهم الأمر.

السؤال الذي يطرح نفسه هنا هو: ماذا يساعد في التخفيف من حدة الحزن؟ استمدت ((نانسي)) مثلاً القوة من مصدرين، فتقول:

((كان عليّ المضي قدمًا في حياتي من أجل الأطفال. فاقتربنا أكثر من بعضنا البعض. كانوا يشعرون بالذعر في البداية من أن شيئًا ما ربما يحدث لي. وما زلت أصاب بالهلع في حالة جهلي بمكان وجودهم على الرغم من نضجهم واستقلالهم. إن الحفاظ على وحدة الأسرة جعلني أتابع حياتي. ساعدني إيماني أيضًا على تخطي هذه الأزمة. فقد اعتدت الصلاة يوميًا، حتى أدركت تدريجيًا حكمة اللّه في الكون)).

يمكن أن يفيدك التحدث إلى صديق أو طبيب أو رجل دين تثق فيه ويتعاطف معك. تفضل أسرة المنتحر بعد انتحاره التحدث مع من عانوا من نفس محنتهم. هناك العديد من مؤسسات الدعم النفسي التي يمكن اللجوء إليها.

كما يفيدك أيضًا مقابلة طبيب نفسي محايد، على الرغم من أنه من الضروري عدم اعتبار العلاج النفسي إجباري. يساعدك الطبيب في التخفيف من حدة مشاعر الذنب. ومن التمرينات المفيدة التي أستخدمها مع من يشعر بالذنب ما يلي: فأنا أطلب منه أن يرسم دائرة على ورقة، ثم يقطعها إلى شرائح كشرائح الفطيرة حسب مدى تأثير الآخرين وأهميتهم لدى المنتحر والأحداث التي جرت في حياته. وسرعان ما يتضح أننا نعيش في ظل أنظمة معقدة تتضمن العمل والأصدقاء والعوامل الخارجية التي لا نملك السيطرة عليها. من الأمور المساعدة أيضًا هو أن تذكر نفسك بأن عملية تخطي هذه الأزمة ستستغرق وقتًا طويلاً، وستكون متقلبة للغاية، وأن الحزن سيعاود الظهور في أعياد الميلاد والمناسبات وغيرها من الأوقات غير المتوقعة.

يتضاءل الإحساس بالحزن في النهاية، ويتلاشى الشعور بالغضب والذنب، وتتوقف أسرة المنتحر عن لوم نفسها بعد التوصل إلى بعض التوضيحات التي تقتنع بها، ويشعر أفرادها أنهم قادرون على استكمال الحياة. كما يُظهرون الإحساس بالقوة، ويستغلون قيمهم الجديدة في خدمة الآخرين. إن العديد من الأسر التي عانت من تجربة انتحار ساهمت مساهمة فعالة في تحسين المفهوم العام للاكتئاب. بعد هذا الحادث، تصبح الأشياء التافهة في الحياة أقل أهمية، ويتعلم البعض تقدير الحياة والعلاقات الإنسانية بشكل أفضل، ويتحول التركيز تدريجيًا من حادث الانتحار إلى الإحاطة بحياة الشخص المنتحر كلها، متضمنة الأوقات السعيدة التي عايشها.

المنارة للاستشارات

ww

الفصل العاشر

الشيخوخة والموت

التقاعد أمر متوقع حدوثه، وهو مرحلة تحول تجلب الحزن على الرجال والسيدات من ذوي المكانة الاجتماعية المرتفعة. فهو يعني التخلي عن دور أو وضع ذي قيمة، والتوقف عن الإنتاج والابتعاد عن العلاقات الخارجية التي تعتبر محور حياة الشخص. نحن نستثمر الوقت والجهد في العمل ونعتمد على المدح الذي يحقق احترامنا لذاتنا. على الرغم من أهمية مرحلة التقاعد في حياة الفرد، فإن المدهش هو أن القليل منا يستعد نفسيًا لمواجهة ديناميكيات التغير التي تسببها هذه المرحلة بين الزوجين أو الوالدين أو الأطفال. فتوضح ((باربرا)) قائلة:

((كنا نقسم الأعمال بيننا. فقد كان زوجي يخرج للعمل كمدير لإحدى الشركات، في حين أتولى أنا مسئولية رعاية الأطفال والمنزل. استمر الوضع هكذا إلى أن تقاعد زوجي. أعلم أنه يريد فقط المساعدة، ولكنه يصاحبني أينما ذهبت، وأشعر أنه يستولي على دوري بالبيت. كان يحقق ذاته في العمل، ودونه يشعر بالضياع. لم يعد يخطط لأي شيء، ولم يعد يخرج من المنزل إلا في حالة القيام بالمهام التي أطلبها منه. وعلى الرغم من هذا التغير، فقد كنت أشتكي دائمًا لأنه يمكث وقتًا قصيرًا في المنزل، الآن أشعر بالذنب في حالة خروجي لحضور فصول اليوجا أو مقابلة أصدقائي للغداء)).

عندما يكبر الأطفال، تبدأ وطأة الاعتماد والتبعية في التحول من اعتماد الصغار على الجيل الأكبر إلى العكس. تتشابه هذه المرحلة مع المراحل الانتقالية المهمة الأخرى بالحياة من حيث إن التخطيط والاستعداد لها يسهلان عملية التكيف معها. يتضمن التقاعد أيضًا تجاوز إحدى مراحل الحياة عقليًا ووجدانيًا قبل بدء مرحلة جديدة.

من المؤكد أن ما يساعدك هو أن تحقق في نهاية فترة خدمتك شيء من التقدير المتبادل. لذلك فإن حفلات الوداع وكلمات الشكر والهدايا من الطقوس التي يجب ألا يتم التقليل من شأنها. الاحتفال في المنزل أيضًا فكرة رائعة، وكذلك الإجازات أو إعداد مأدبة طعام أو الاحتفال مع الأسرة لإعلان نهاية مرحلة وبداية مرحلة جديدة. من الضروري التخطيط لنشاطات بديلة سلفًا. إن معظم المتقاعدين الآن أكثر لياقة ومهارة وأحسن حالاً من الناحية المادية من أي جيل سابق. إن الطب الحديث ساعد على تحسين صحة الإنسان مما جعله أكثر نشاطًا وقدرة على أداء العديد من المهام بعد مرحلة تقاعده. توفر مرحلة التقاعد فرصًا رائعة أخرى في الحياة، فربما تحقق ارتباطًا أكثر بالأحفاد أو

المنارة للاستشارات

ww

توفر الفرصة للتعلم والإبداع في مجال ما مثل الرسم. إن الجامعة المفتوحة والدورات التعليمية توفر فرصًا غير مكلفة لتعلم ما لم نكن نملك الوقت ولا الفرصة لتعلمه من قبل. فقد كان لي صديق يعمل جراحًا استشاريًا، وقد أصبح يعمل بالنجارة بعد التقاعد. هذا، في حين يبذل الآخرون جهدًا لتعلم مهارات الكمبيوتر والإنترنت التي لم يعهدوها. من المشجع أن تعرف أن ((إليس بيترز)) مؤلفة القصص البوليسية والكاتبة ((ماري ويزلي)) قد أصبحت كتبهما تحتل قائمة أفضل المبيعات بعد بلوغهما سن الستين. كما توجد فرص لا نهائية أمام المتقاعدين للتطوع في المستشفيات أو فصول محو الأمية أو الأحزاب السياسية أو الجمعيات الخيرية. كما يمكن القيام بممارسة رياضة جديدة. وبالنسبة لمن يستطيعون تحمل نفقات السفر، فإن السفر يفتح أمام المرء مجالات جديدة. هناك العديد من الكتب المتخصصة في هذا الموضوع والمليئة بالمعلومات والأفكار لمساعدة الراغبين في تحقيق أقصى استفادة ممكن من هذه المرحلة الجديدة في حياتهم.

لقد شمل بحثي عن التقاعد العديد من المتزوجين وغير المتزوجين، واكتشفت التوتر الذي يصيب العلاقات والحزن الذي يسببه التقاعد عن عمل مدفوع الأجر. ورأيتهم أيضًا بالصبر والضحك والإبداع يتأقلمون مع حياتهم الجديدة، ويكتشفون أساليبًا جديدة ومثمرة ذ. تعتبر بعض النصائح التي يتم إعطاؤها للمكلومين وثيقة الصلة بمرحلة التقاعد. من الحكمة أن يتجنب المرء القيام بأي تغيير عنيف على الأقل لمدة عام. فعندما تكون مشاعر الفقد والارتباك قوية، لا يستطيع المرء مقاومة الرغبة في بيع الممتلكات والانتقال من المدينة إلى الريف أو حتى السفر للخارج. قد تجدي هذه الطريقة، ولكن يكتشف المرء افتقاده لأسرته وجيرانه وزملائه ومجتمعه بدرجة أكبر مما توقع. قد ينتهي به الأمر في الريف حيث يفتقد المكان وسائل الانتقال والراحة أو في مكان ما في الخارج حيث المناخ الجميل ولكن في ظل جهله بلغة أو ثقافة البلد الجديد. كلما تقدم بنا العمر، كلما زاد ارتباطنا بالماضي. جميعنا نصل إلى مرحلة الشيخوخة، والحقيقة اليقينية الوحيدة في الحياة هي الموت.

بعد أن تنفصل عقولنا عن أجسادنا، نفقد استقلاليتنا. يمكن أن يحدث ذلك فجأة أو تدريجيًا، فنصبح مجبرين على التوقف عن السفر والقيادة والخروج في الشتاء، ونمسي غير قادرين على الوقوف أو استخدام السلالم. تضعف لدينا حاستا السمع والإبصار وتتساقط أسناننا. تقل قدرتنا على التفكير. وإذا تعثرنا في كومة من أوراق الشجر الرطبة، فربما يصيب أطرافنا كسر. يصبح الجلد ضعيفًا، ولا تلتئم الجروح بالضعف وعدم الأمان. يشعر كبار السن بخوف أكبر لأنهم لا يملكون القوة الجسمانية للدفاع عن أنفسهم. كما أنهم معرضون للخطر بدرجة أكبر لأنهم نسًاءون. كما يخافون من نفاد أموالهم، فيتصرفون بأسلوب لا عقلاني غريب بشأن الموارد المالية. وقد يبخلون ويدخرون على الرغم من تيسر الحال، أو يكدرون أبناءهم بسبب تبذيرهم في الإنفاق.

تتسم مرحلة الشيخوخة بالوحد، وذلك لوفاة الأزواج والأصدقاء. يعيش كثير من السيدات فترة أطول

المنارة للاستشارات

ww

من الرجال، ولكن موت أحد الزوجين بعد ٤٠ أو ٥٠ سنة من الأشياء المسببة للحزن. إن كبار السن الذين يترملون في هذه المرحلة المتأخرة من حياتهم يفقدون الرغبة في العيش ويصيبهم الاكتئاب والوحدة بشكل خطير بعد أن ينتقل الأبناء إلى مكان بعيد، ويموت الأصدقاء.

لقد حاولت أن أكون واقعية عند تناول مشاكل مرحلة الشيخوخة. ولكننا نستطيع مساعدة أنفسنا في التغلب عليها بأسلوب إيجابي ونشط باستخدام مراحل التخلص من الحزن التي ذكرها ((وردن)). فأولاً، يجب التسليم بالواقع. إن قول ذلك أسهل من فعله في مجتمع يقدس الشباب والكمال والجمال والشهرة، ويهمش كبر السن. نحتاج إلى قبول ضعف أجسادنا وعقولنا والمعوقات البدنية المصاحبة. بعد تجاوز هذه المرحلة، نصبح قادرين بصورة أكبر على التأقلم مع حياتنا الجديدة. أولاً، من الضروري الاستمرار في الحركة والالتزام بنظام يومي والانشغال في أي مجال والاتصال بأكبر قدر ممكن من الناس. أظهر البحث أن كبار السن الذين يعيشون بمفردهم يستفيدون نفسيًا من تربية الحيوانات الأليفة التي تجعل لهم سببًا للحياة. إذ تتواجد الكلاب والقطط طوال اليوم وتظهر حبًا وتعلقًا بأصحابها وبالتالي تجنبهم الشعور بالوحدة واليأس. يذكر أحد الأطباء البيطرين أن كبار السن يشعرون بالكآبة الشديدة لموت حيوانهم الأليف، خاصةً إذا تبع ذلك موت أحد الزوجين. ومع ذلك، فهو يشجعهم على الحصول على حيوان آخر، ويقول: ((يقلق كبار السن من اقتناء حيوانات جديدة في هذه المرحلة المتأخرة من حياتهم، ولكنه الوقت المناسب للحصول على حيوان جديد. ولا داعي لأن يقلقوا على حيوانهم الأليف حيث يتم دائمًا إعداد الترتيبات اللازمة في حالة مرض صاحب الحيوان أو عدم قدرته على رعايته)).

أتذكر جيدًا عندما كنت صغيرةً، كنت أشفق على والديّ كانا دومًا يحضران الجنازات. اعتدت أن أضايق أمي بلا اكتراث بسبب ارتدائها نفس الفستان الكئيب القديم الذي أطلقنا عليه لقب ((رداء الجنازة)). وأنا في العاشرة من عمري، كنت أكره زيارة جدي الذي عاش سنوات عمره الأخيرة في دار للرعاية. فبالنسبة لي كطفل في العاشرة من العمر آنذاك، كان هذا المكان يعبق برائحة الموت. كان ينفد صبري عند التعامل مع جدي الذي كنت اعتقده مخبولاً تمامًا. كان يطلب منا دومًا علبًا فارغة ذات مقاسات محددة، ولا يتحدث إلا عن الكوارث التي أصابت العالم وسمعها من المذياع. يحدوني الفضول الآن لأعلم ماذا يفعل بهذه العلب.

يدرك الصغار القليل عن الحال التي يكون عليها كبير السن، حيث إنهم لا يفهمون أن الكبار يكرهون اعتمادهم المتزايد على الجيل الأصغر الذي عليه تحديد مصيرهم. في الوقت نفسه، من الصعب على الجيل الأصغر رؤية أحد الوالدين وهو يفقد قدراته وينعزل عن العالم مع اقتراب الموت. ولكننا بالطبع لا نتحدث كثيرًا عن الاحتضار والموت، على الرغم من أنه محفور في أذهان الجميع. ما زال موضوع الموت محظورًا في مجتمعنا؛ إذ نتجنب الحديث عنه بأية تفاصيل واقعية أو نختصره إلى

المنارة للاستشارات

ww

عبارات مقتضبة. فنصف الموت بأنه الانتقال إلى الحياة الأخرى أو الفناء أو حالة من النوم أو لقاء خالقنا. لقد أصبح الموت مادة للكوميديا السوداء أيضًا.

إذا تحدثنا إلى الكبار في موضوع الموت، فإننا نجازف بمعرفة مدى خوفهم من فقد وقارهم وهيبتهم ومن احتمال إحساسهم بالألم ومن فقد صوابهم وقدرتهم على التحكم في أنفسهم. وكثيرًا ما ننسى أن من يقترب من الموت يفقد عالمه بأسره، أسرته وعمله وعلاقاته وجسده وعقله، وكل شيء. إن حالات الفقد التي يمكن أن نعاني منها ففي الحياة تنضم جميعها في حالة فقد واحدة قاسية عندما نفقد الحياة. إذن، كيف لا يحزن المحتضر أو يخاف أو يغضب؟

يموت أكثر من ٦٠٠٠٠٠ فرد سنويًا في بريطانيا. فالموت هو الشيء الذي يجب أن نواجهه جميعًا، ولكن القليل منا فقط هم من يستعدون له. إن حقيقة موت ثلثي عدد السكان في بريطانيا دون كتابة الوصية تبرهن على هذا التجاهل. لا يتطرق الكثير من الأزواج لمناقشة موضوع الموت أو الشئون المالية، ربما يكون قد ترسّخ لديهم في اللاوعي أن ذلك قد يكون فألاً سيئًا. يمكننا تجنب هذا الحزن والقلق إذا أحكمنا السيطرة على الغضب وخططنا للأشياء سلفًا مع أقرب وأحب الناس إلينا. ففي بريطانيا على سبيل المثال، إذا مات شخص ما دون كتابة وصية، فسيترك عائلته تحت طائلة التعقيدات القانونية. فلن يكون هناك وصي. وشريك الحياة الذي ما زال على قيد الحياة سيكون عليه الانتظار طويلاً قبل الحصول على الميراث، وسيتم تقسيم الثروة طبقًا لصيغة صارمة قد تختلف كثيرًا عما كان يرغب فيه الشخص الراحل بالفعل. إن الخلافات الناشئة عن الوصايا شيء من قديم الأزل، ولكن الخلافات على الممتلكات التي لم تضمها الوصية يمكن أن تكون أكثر مرارة.

من خلال الحديث والتخطيط سلفًا، يمكن أن تتاح لنا فرصة التفكير في الشئون المهمة كتحديد مكان الدفن مثلاً. ويمكن للمرء أيضًا توقيع وصية يشترط فيها عدم إبقائه حيًا بواسطة الأجهزة الطبية المساعدة. ليس لهذه الوصايا شرعية قانونية في الوقت الحالي، ولكن يمكن توقيعها سلفًا بحضور شهود، وبالتالي رغبتنا فيما يتعلق بالعلاج والتدخل الطبي في المراحل الأخيرة من العمر تكون معروفة لهؤلاء ممَن يجب عليهم اتخاذ القرارات الخاصة بنا. إن مواجهة حقيقة الموت بهذه الطرق العملية تجلب راحة البال لكبير السن ولأفراد الأسرة الذين لا يجب عليهم مناقشة رغباته.

الخاتمة

الحزن هو الفطرة التي خُلق الإنسان عليها كي تساعده على التعبير عن الألم الناتج عن حالة انفصال أو موت –سواء أكانت الصدمة الناتجة عنها شديدة أم بسيطة. الحزن ليس حالة فريدة، ولكنه عملية متغيرة ودائمة. فهو المزيج المعقد من الانفعالات الوجدانية والعقلية والبدنية التي تؤثر في مختلف الأفراد بشتى الطرق. كما أوضحنا من قبل، نستطيع أن نعوق سير هذه العملية أو نساعد في اجتيازها. يمكن السماح لأنفسنا بأن ننغمس في التحديات الصعبة والمراحل الانتقالية في حياتنا، أو يمكننا الإعداد لها بشكل أفضل والمشاركة فيها على نحو أكثر إيجابية. ويمكن أيضًا أن نعزل أنفسنا عن الجميع أو نستعين بالآخرين ونستفيد من الموارد المتاحة أمامنا. ويمكننا أن نتعرف أكثر على أنفسنا في أوقات الشدة التي نتعرض لها، وفي وقت ما نستفيد من هذه المعرفة في مساعدة الآخرين. نستطيع رفض الألم أو تقلبه. نستطيع أن نكون متفاعلين مع ما يحدث حولنا أو مقدرين للأمور سلفًا. ما لا نستطيع القيام به هو أن نتظاهر أن ذلك لن يحدث لنا يومًا ما. إذا أحببنا، لا نستطيع تجنب الحزن. علينا أن نحزن قبل أن نتعافى من أثر الصدمات التي نتعرض لها ونستعيد أنفسنا. وسنتغير كلما زادت خبراتنا. فقد نصبح أكثر نضوجًا وقوة وحكمة ورحمة. وسندرك أننا تغلبنا على حزننا ومضينا قدمًا نعيد الأمل إلى الحياة وإلى أنفسنا.

عندما فكرت في تشبيه بلاغي لإيجاز التفاصيل المعقدة لعملية الحزن، تبادرت إلى ذهني صورة مركب صغير في وسط محيط شاسع. وعلى ظهر المركب يقف الربان عند الدفة مع عدد قليل من أفراد الطاقم الموثوق بهم لمساعدته. ولكي ترسو المركب على الشاطئ، عليها تجنب التيارات والطافيات الغريبة مما يتيح للربان الفرصة للتحكم ففي الحبال والجو، وهو إجراء وقائي تحسبًا لما يمكن أن يحدث في البحر، حيث الأمواج عالية والرياح عاتية والأرض بعيدة عن مرأى البصر، ولكن المسار محدد والمركب في اتجاه الهدف. ثم تقوم عاصفة تتقاذف المركب وتدفعه في كل اتجاه. إذا فقد الربان الوسائل التي تساعده الآن، فستجرفه الأمواج بعيدًا وسيفقد السيطرة على المركب. ولكن إذا حافظ على إيمانه ومال مع الرياح واعتمد على مساعدة طاقم المركب وتذكر ما تعلمه، فلن تنقلب المركب وستهدأ الرياح والأمواج في آخر الأمر. سيصاب الربان إلى حد ما ببعض الجروح والكدمات، وستحتاج المركب إلى ترميم، لكن المحصلة النهائية ستكون النجاة وبزوغ فجر يوم جديد.

الفهرس

العنوان	الصفحة
المقدمة	٢
الفصل الأول: تعريف الحزن	٣
الفصل الثاني: طبيعة الحزن	٨
الفصل الثالث: كيفية التعبير عن الحزن	١٦
الفصل الرابع: وسائل التعبير عن الحزن	٢٠
الفصل الخامس: الحزن المرَضي	٢٥
الفصل السادس: حالات الفقد	٣٢
الفصل السابع: أنواع أخرى من حالات الفقد	٣٨
الفصل الثامن: الأطفال والحزن	٤٤
الفصل التاسع: الحزن البالغ	٥١
الفصل العاشر: الشيخوخة والموت	٥٨
الخاتمة	٦٢

المنارة للاستشارات

ww