عرض مقدم بعنوان
الصدمة النفسية وعواقبها عبر الأجيال
7- 9 نوفمبر 2014، بيت لحم

بقلم: الفت واصف

هناك صدمات نفسية جماعية رهيبة للغاية وربما يعلم الجميع أن الشعب الفلسطيني على الأخص يعاني منها بصفة يومية بسبب الاحتلال والقهر الإسرائيلي. إن لمثل هذه الصدمات عواقب خطيرة ومؤلمة تؤثر على الأجيال الواحد تلو الآخر لذا، يجب أن يأخذها الأخصائي النفسي أو المعالج دائماً في الإعتبار مع السعي في الوقت ذاته إلى الكشف من خلالها عن الآلام التي يعاني منها كل شخص بصورة فردية، لإن لكل فرد أسرته وتجاربه الخاصة سواء إن كانت الأسرة مترابطة أو متفككة الأواصر. وكذلك التعرف على طبيعة الصدمة؛ هل الصدمة جديدة أم صدمة تردد أصداء صدمات قديمة مر بها أو عاشها الفرد في الماضي.

فلا يمكن لنا تناول الصدمات النفسية والآثار المترتبة عليها دون أن نولي الذاكرة بالاهتمام، حيث أننا نعلم بأن الصدمات النفسية لها تأثير كبير على الذاكرة والذكريات.

بالنسبة لسيجموند فرويد، فإن الأحداث التي يمر بها الفرد المختلطة بتأنيب الضمير، يتم حجبها عن طريق الكبت. حيث نجد أن ما يعيق استعادة التجارب من الذاكرة يعود في الأساس إلى وجود رغبات آثمة يشوبها الشعور بالذنب وهي بصفة خاصة تلك الرغبات الجنسية الطفولية التي تكبحها الأنا المثالية.

والآن، بفضل الدكتور والمحلل النفسي "Serge Tisseron "، توصلنا إلى معرفة أن ما يعيق الذاكرة ربما يرتبط بمواقف يشوبها الخزى أو الألم الشديد أو غير المحتمل.

قد تتخذ ردود الأفعال تجاه الصدمات النفسية أشكالاً مختلفة بل حتى متضادة وقد صّنفها في شقين:

- **الاندماجية، أو الاستدلال**

حيث يمكن للفرد عن طريق ذلك، بناء تصوراته الخاصة عن صدمته النفسية والتحّدث عنها. وعندما تتخذ الصدمة شكلاً يرتضيه، يتبلور الإدراك في ثلاثة أشكال:

1 شكل حسي حركي (الشعور بخوف، غيظ، حزن، ألخ...)

2 شكل صور (وهي الصور المختزنة في عقل الفرد أو تلك التي يصنعها خياله)

3 شكل شفاهي، وهو الشكل الذي يتطلب دائماً وجود محادث إذ لا يمكن لهذا الشكل أن يتبلور في غياب الأخير، إضافة إلى أن المصابون بالصدمات النفسية يساورهم في

بعض الأحيان شعور بخيانة الآخرين لهم، حيث يمثل عدم الإنصات لهم صدمة تماثل ما عايشوه في السابق. وفي بعض الأحيان، تحاول الأسرة التقليل من شأن الصدمة التي عاشها الفرد بالقول:"ربما كان من المحتمل أن يكون الموقف أكثر صعوبة من ذلك. فكر في المستقبل، نحن أيضاً مررنا بتجربة مريرة".

وعندما يتخذ الحدث هيئة رمز بشكل ملائم ، يتم نقله عن طريق الحكايات أو الصور المتبادلة أو الطقوس والاعياد الاحتفالية.

إن الاندماجية أو الاستدلال لا تخص فقط مجال العلاج النفسي الديناميكي، بل تظهر في عديد من الظروف الحياتية الأخرى حتى وإن كان ذلك بشكل غير واعى ولاإرادي. وتكمن فائدتها في ربط عناصر التجارب الجديدة بالآثار التي خلفتها التجارب السابقة. ويُتيح ذلك إمكانية استيعاب الشخصية للتغيرات التي تطرأ عقب خبرات سابقة. ويعتبر ذلك إثراء للفرد.

وقد أكد " Nicolas Rand " على ثلاث مراحل متتالية:

التآلف مع الفكرة الجديدة ثم تأملها من عدة جوانب وإدراكها بشكل تام. وفي النهايةً، ربطها بأفكار أخرى. وفي جميع الأحوال، يعتمد تحقيق هذه العملية على وجود شخص آخر وعلاقة إجتماعية متمثلة في العلاقة الزوجية أو الأسرية. وبفضل التعضيد الذي يتلقاه الشخص وتشجيعه على إدراك تجاربه الوجودية الجديدة، يمكنه الاندماج فيها.

- **التضمين أو التخزين**

يتم نسيان حدث ما عايشه الفرد بصورة مؤلمة للغاية عن طريق تخزين أو تضمين ذلك الحدث (بما في ذلك المشاعر التي صاحبته وصور الفاعلين الذين تضمنهم الحدث) في مكان معزول تماماً عن بقية الشخصية ولا يمكن للشخص ذاته النفاذ إليه. قد يكون الأمر متعلق بموقف أدى إلى صدمة نفسية مرتبطة بأحداث مادية (مثل حدوث إنفجار أو زلزال) أو حدث مرتبط بالعلاقات الإنسانية (فقدان شخص قريب، التعرض للإغتصاب أو الاعتداء).

وفي جميع الأحوال، ما يترتب على ذلك ليس الكبت وإنما الانشطار. هذا ما أطلق عليه المحللان "Nicolas Abraham, Maria Torok " مصطلح" الغلق داخل الذات" بمعنى تضمين الحدث داخل الذات. ويشمل ذلك التضمين جميع العناصر التي واكبت الحدث الذي عايشه الشخص، أي العناصر البصرية أو الحسية العضوية أو الحركية أو العاطفية الوجدانية. وكذلك الصور التي تمثلها الشخص عن نفسه وعن الآخرين وقت وقوع الحدث وصداها في اللاوعي.

ويمكننا أن نرى، كما أشار الدكتو"Tisseron "، أنه على عكس الكبت الذي يمحو من الذاكرة صور ذهنية مشحونة بالرغبات التي تدعو للإدانة، يتخذ هذا الشكل من النسيان هيئة التضمين وهو متعلق بأحداث وقعت بالفعل. إن الدفن النفسي لهذه الأحداث هو نتيجة لضرورة حماية النفس من الألم الذي صاحب الحدث، أو حتى من خطر التدمير النفسي الذي ألحقه الحدث بالشخص. وفي حين أن الكبت يظهر على هيئة صراع مستمر بين الرغبة والمنع. كما نجد أن دفن موقف ما يصعب الإفصاح عنه داخل النفس، يتم مرة واحدة بلا رجعة.

عندما لا تكتمل عملية الترميز للحدث، يكفي الترميز له عن طريق الاستعانة ببعض الاشكال الآخرى مثل الإيماءات والحركات التي لا يمكن ترجمتها شفاهيا بصورة واضحة. وكثيراً ما تكون تلك الذكريات الصامتة مؤلمة وبالتالي تصبح عملية نقل الحدث المؤلم غير ممكنة.

مثال: أنتابت طفل حالة صمت تام (حبسة عصابية) في أعقاب تجربة النجاة من زلزال أرضي وقد زال هذا الصمت حين شاهد الطفل لوحة لبيت مهدوم. حيث بدأ الطفل في الحديث وأخذ يروي ما عاشه من تجربة.

وقد علق الدكتور "Tisseron" بملحوظتين:

- إن الصدمة النفسية لا تترجم بالضرورة عبر مظاهر انفعالية صاخبة، إذ قد يكون من الصعب إدراك وجود صدمة في بادئ الأمر.

- يمكن إعادة تفعيل الصدمة النفسية من جديد بمجرد وجود صورة تدفع الشخص إلى السرد والتحاور.

وقد أكد "Nicolas Abraham, Maria Torok " إن الصدمات النفسية التي لم يتم تخطيها تخلق لدى هؤلاء الذين خابروها (تحدثوا عنها) أشكالاً من الوساوس بفعل أشباح من الماضي بمعنى، الحديث باستخدام جمل لشخص فقيد أو تبنى نبرات حديثه للحظات، أو حركاته وحتى انفعالاته الغاضبة. وتتخذ ردود أفعال هؤلاء الأفراد مظاهرسلوكية لا يفهمها ذويهم. وقد يحدث بشكل غير مباشر تتابع لأحداث تنقل من جيل إلى آخر: حيث يتكيف الأطفال الذين خضعوا لذلك مع سلوكيات والديهم التي لا يفهمونها بإرسائهم لسلوكيات قد تصبح راسخة وتبقى معهم طوال حياتهم.

حالة طفلة: وردت في دراسة لـ "فلورانس كاليسيس" (عالمة وطبيبة نفسية)

تأتي السيدة ب وهي امراءة شابة (33 عاماً) بمصاحبة ابنتها ج (عمرها 4 سنوات ونصف). تعيش الطفلة ج مع والدتها منذ بلوغها سن العامين وكان والداها منفصلان.

كانت السيدة ب قلقة لإنها لاحظت منذ بضعة أشهر "انتكاس" الطفلة ج إذ أنها لا تفارقها على الإطلاق وتشكو بلا مبرر كما تستخدم الرّضاعة (البزّازة) باستمرار التي كانت قد توقفت عن استخدامها منذ فترة طويلة. تبدو الطفلة خائفة في الآونة الأخيرة.
أضافت السيدة ب أنها جاءت لإستشارة الطبيبة النفسية لإن ابنتها ارتكبت حماقة صغيرة وعليه أرادت السيدة ب أن تضربها على أردافها وكان رد فعل الطفلة أنها تعامل بقسوة وتجمدت أطرافها تماماً (أجهشت الأم بالبكاء عند هذه النقطة من الرواية):

"رأيت في عينيها الفزع الذي كان يتملكني وأنا صغيرة حينما كان أخي يضربني في حجرتي. كان يستخدمني كأنني كرة ملاكمة، كنت ضحيته، ولما كان بالنسبة لأمي ربها وكان أبي دائم الغياب، فلم ينجدني أحد. جئت لطلب مساعدتكم لأني أود أن تتعلم ج الدفاع عن نفسها بشكل أفضل مني". تحتفظ هذه السيدة حتى اليوم بآثار خلفتها سنوات الفزع هذه. فهي تعاني من ذعر مفاجئ عنيف كما أن حياتها العاطفية المضطربة شهدت انفصالات متعددة إذ أنها تخاف أن تصبح لعبة في يد رجل من جديد.

نرى من خلال صورة الذعر البالغ من قبل الطفلة ما يعبر عن ألمها، فيما نرى على نحو واضح ألم الأم الدفين. إن ج لم يكن لها علم بهذا الجانب من حياة أمها ولكنها تُبين لنا عبر هذه المظاهرة (مظهرالفزع) الصدمة النفسية المتحجرة التي مازالت متمكنة وناشطة بشكل غادر لدى الأم.

وكثيراً ما يحمل الطفل في داخله ألم أو صدمة نفسية لا تخصه مباشرة ولكن يتبين لنا من خلال اعراض تلك الصدمة استمراريتها وترسخها، مما يدفع أحد الوالدين ضحية تلك الصدمة النفسية إلى استشارة طبيب نفسي.

ومن خلال لقاءات للعلاج النفسي حضرتها الأم والأبنة معاً، استطاعت الأم أن تحيل إلى نفسها حالات الذعر التي كانت تسقطها على ابنتها وهو الشيء الذي ساعد الطفلة ج على التخلص منها. واستطاعت الأم بروايتها لصدمتها في حضور الأبنة، من إعادة صياغة تلك الصدمة النفسية وبداية تكونها. وعادت الطفلة ج، بفضل مداخلات الطبيبة النفسية التي حرصت على أن تدرك الصغيرة العلاقة بين ما حدث لوالدتها وما حدث لها، أن تنمو وتترعرع في الحياة دون خوف. وقد ساهم ذلك في تحرر الأم والأبنة على حد السواء.

حالة رجل ناضج

حضر "كلود" (40 عاماً)، الذي يعمل في مجال تقنية المعلومات، لاستشارتي وطلب تحديد جلسات لتلقي العلاج النفسي. كان قد تلقى علاجاً نفسياً في السابق ولكنه ليس في حالة جيدة.

الاعراض:

لا يستطعم الحياة، يعيش بمفرده منذ عدة سنوات. كان متزوجاً وأصبح مطلقاً حينما كانت ابنته في سن الرابعة وهي الآن تبلغ من العمر السادسة عشر وفي بعض الأحيان تمضي عطلة نهاية الأسبوع معه. يستمد سعادته الوحيدة من مساعدتها في دروسها وترتيب غرفتها حتى تشعر بالراحة والطمأنينة حين تسكن عنده. ليس له صديقة ولا يشعر بالحاجة إلى ذلك. لديه شقيق يصغره سناً لا يلتقي به كثيراً.

والديه:
ينحدر والده من أصول صينية، هرب من الصين بعد أن تزوج هناك وهو صغير السن. لدى الوالد مشاكل نفسية كثيرة تم تشخيصها على أنها انفصام (شيزوفرينيا) غير أنه يعيش مع والدة "كلود" التي ساعدته ليتكيف على المعيشة في فرسا. عمل الأب في مجال صناعة الجلود.

والدته تأتي من أسرة متواضعة كان لها شقيق يعاني من مرض نفسي وأدمن الخمر ثم مات وحيداً عندما كان "كلود" في سن العشرين. ظل "كلود" مذعوراً من الموت بمفرده مثل خاله.

يرغب "كلود" في معاودتي مرة في الأسبوع. كنت أدعوه أثناء جلسات العلاج النفسي للحديث عن أسرته وعن نفسه في مرحلة الطفولة.

عندما كان طفلاً كانت تنتابه لحظات غضب لا إرادي تصل به إلى حد إلقاء طبق الحساء أرضاً. قال إن والدته لم تسعى لمعرفة أسباب غضبه، ولما عانى من مشكلات صحية في طفولته، تم إيداعه لفترة من الوقت في مستوصف للإستشفاء. واعتبر "كلود" ذلك على أنه عقوبه لما أقترفه

من ذنب وعاش بهذه الفكرة. وعندما أقترب من مرحلة المراهقة، قرر ألا يغضب أبداً وأن يتحكم في سلوكه. ومشكلته الآنية هي أنه أصبح يتحكم بصورة عامة في كل المجالات حيث لم يتمكن من الناحية العاطفية أن يفصح عن مشاعره. أما من الناحية الجسدية، فهو لا يستطيع كذلك الشعور بأي نشوة لدى اللقاء الحميم مع النساء. التحق بنادي للتدليك حيث يقوم بتدليك شخص ويقوم ذلك الشخص بدوره بتدليكه. يقول أنه لا يستمد أية لذه من هذا التدليك. يمر أسبوع تلو الآخر ومازال "كلود" يعاني من نفس حالة الاكتئاب، يشاور طبيبه الذي يصف له دواء مضاد للإكتئاب.
يساورني القلق بالنسبة له وأشعر بأنني عاجزة تجاهه. أقترح أشكال أخرى من العلاج النفسي (التنويم المغناطيسي أو الولادة من جديد rebirth) وهي أساليب يمارسها الأخصائيون النفسانيون والمحللون الذين أثق بهم تماما٠
جرب "كلود" جلسة تنويم مغناطيسي ولم يستسغها على الاطلاق، ولم يرغب في الاستمرار فيها. يود في استمرار الجلسات الأسبوعية معي.

لقد أقترب موعد العطلة الصيفية وأنا قلقة لإن "كلود" لم يقم بترتيب أي نشاط صيفي وكنت سأتغيب لمدة أربعة أسابيع. تسألت إن كان قد شرع في السفر إلى الصين للقاء أهله من ناحية الأب. لم أفاتحه في ذلك.

بعد العودة من العطلة، قال لي إنه ذهب إلى "طريق السيدات" (وهو موقع لهزيمة كبيرة في معركة استمرت لمدة شهرين بين فرنسا وألمانيا إبان الحرب العالمية الأولى وتم تقدير عدد المقاتلين الذين قتلوا في هذه الموقعة بـ 200 ألف مقاتل). أخذ "كلود" دون عجالة في التحدث مع والدته (كنت قد طلبت منه ذلك) وسألها أن تحكي له عن أهلها (أجداده).

الجلسات التالية كانت في غاية الثراء:

علم "كلود" إن جدته وشقيقها أودعا في صباهما في رعاية أسرة راعية كفيلة بعد أن تخلت الأم عنهما. وقد توفى هذا الشقيق أثناء الحرب العالمية الأولى في نفس الموقع ولم تحاول أخته (جدة "كلود") إخبار والدتها (جدة والدة "كلود") بالوفاة لإنه كان يحق لها أن تحصل على تعويض مادي في حين أنها تخلت عنهما في الصغر.

في غرفة استقبال جدة "كلود" كانت هناك صورة كبيرة لأخيها وكان ممنوعاً الحديث عن صاحب تلك الصورة أو الاستفسار عن هويته. وكان الحديث حول هذه الصورة، وفقاً لوالدة "كلود"، يؤلم الجدة. هذه هي الصدمة النفسية التي لازمت الجدة بسبب فقدانها لشقيقها الذي كانت شديدة الارتباط به لإنهما عاشا سويا طفولة حزينة وكان ذلك هو السر الذي طلبت من أبنتها عدم الافصاح عنه وعدم الاعلان عن وفاته ومن ثم لم يكن له قبر. إن حداد الجدة التي لم تتحدث وتعبر عنه كان عبئاً لا يحتمل على عاتق والدة "كلود" وشقيقها وبالتالي، انتقل هذا العبء إلى " كلود" بطريقة غير مباشرة. وقد أنتهى به الأمر إلى فهم سبب ولعه في شبابه بتصوير المباني والتماثيل التذكارية الخاصة بالموتي.

قام "كلود" بعملية استقصائية عن الأسر التي كانت تتولى رعاية أطفال مثل جدته وشقيقها. والشيء المدهش هو أنني في تلك الفترة كنت أشارك في يوم عمل بحثي يحمل عنوان "العلاج النفسي للأطفال المقيمين لدى الأسر الراعية".

وقد خففت كل هذه الأمور الكاشفة وتلك الاكتشافات من وطئة الحياة على "كلود" الذي بالتالي توقف عن تناول العاقير الطبية وقال لي أنه وجد صديقة وانه يشعر بالراحة النفسية.

المراجع:

- « L'écorce et le Noyeau » N. Abraham, M. Torok 1978
Paris, Aubier Flammarion
- « Maria Torok, les fantômes de l'inconscient » Serge Tisseron
Le Coq-Héron 2006/3 (N°186)
- « La transmission transgénérationnelle des traumatismes et de la souffrance non-dite » Florence Calicis
Thérapie Familiale 2006/3 (Vol.27) édition : Médecine & Hygiène.
- « Mémoire et création » Serge Tisseron.
- Conférence de Serge Tisseron, Musée de la résistance, de la déportation et de la guerre mondiale. 23 Janvier 2007.