

”كتاب أنيق... قصص مشوّقة في التحليل النفسي“
نيويورك

ستيفن غروز

اختبار الحياة

كيف نجد أنفسنا ومتى نخسرها



ترجمة: محمد ابراهيم الجندي

مكتبة



ستيفن غروز

اختبار الحياة

كيف نجد أنفسنا ومتى نخسرها

الكتاب: اختبار الحياة، كيف نجد أنفسنا ومتى نخسرها

تأليف: ستيفن غروز

ترجمة: محمد إبراهيم الجندي

عدد الصفحات: 208 صفحة

الترقيم الدولي: 0 - 251 - 472 - 614 - 978

الطبعة الأولى: 2024

مكتبة

t.me/soramnqraa

هذه ترجمة مرخصة لكتاب

THE EXAMINED LIFE

HOW WE LOSE AND FIND OURSELVES by Stephen Grosz

Copyright © Stephen Grosz 2013

الناشر

دار التنوير

لبنان: بيروت - الرملة البيضاء - بناية بنك لبنان والخليج - الطابق الثاني

هاتف: 009611797434

بريد إلكتروني: darattanweer@gmail.com

تونس: 16 الهادي خفشة - عمارة شهرزاد - المنزه 1 - تونس

هاتف وفاكس: 0021670315690

بريد إلكتروني: tunis@dar - altanweer.com

موقع إلكتروني: www.daraltanweer.net

www.daraltanweer.com

ستيفن غروز

مكتبة

t.me/soramnqraa

اختبار الحياة

كيف نجد أنفسنا ومتى نخسرها

ترجمة

محمد إبراهيم الجندي



المحتويات

7	إهداء
11	تمهيد
13	البدايات
15	كيف يمكن أن تستحوذ علينا قصة لا يمكن روايتها
24	عن الضحك
31	كيف يمكن أن يتسبب الشاء في فقدان الثقة
35	هبة الألم
39	منزل آمن
47	الأكاذيب
49	عن الأسرار
53	عن عدم الارتباط
63	الرغبة في الجهل
70	عن الحميمة
74	كلما زاد الشعور بالذنب، زاد لوم الآخرين
79	الحُب
81	في المنزل
88	كيف يمكن لجنون الشك أن يخفف المعاناة ويمنع كارثة
92	عن استعادة المشاعر المفقودة
96	لماذا يحسد الآباء أبناءهم

100	عن الرغبة في المستحيل
104	عن الكراهية
111	كيف يعيقنا الحنين إلى الحب عن الحب
119	التغيير
121	كيف يمكن أن يتسبب الخوف من الخسارة
125	كيف تمنع السلبية استسلامنا للحب
129	عن فقدان محفظة
134	تغيير في الأسرة
139	لماذا نتخبط من أزمة إلى أخرى
143	عن معنى أن تكون مملاً
147	عن الحداد على المستقبل
153	كيف يمكن أن يمنعنا الغضب من الحزن
161	عن معنى أن تكون مريضاً
172	العودة
180	عن تحمّل الموت
187	الرحيل
189	عبر الصمت
195	عن النهايات
200	عن الاستيقاظ من حلم
205	شكر وتقدير

إهداء

إلى نيكولا، كلارا وصامويل

نحن نتلقى النعم ونخسرها، وينبغي علينا أن نحاول الوصول
إلى الامتنان، وبهذا الامتنان نعتنق بقلوبٍ راضيةٍ مطمئنةٍ ما
يتبقى من الحياة بعد كل ما فقدناه.

- أندريه دوبوس الثاني،

كتاب «أوعية مكسورة» *Broken Vessels*

تمهيد مكتبة

t.me/soramnqraa

على مدار الخمسة والعشرين عامًا الماضية، كنت أعمل محللاً نفسيًا. عالجت مرضى في مستشفيات الطب النفسي، وعيادات العلاج النفسي والعلاج النفسي الشرعي، ووحدات علاج الأطفال والمراهقين، وفي عيادتي الخاصة. كنت ألتقي أطفالاً ومراهقين وبالغين بغرض تقديم الاستشارات، والإحالات، ومرة واحدة أسبوعيًا بغرض العلاج النفسي. إلا أن معظم عملي كان في التحليل النفسي مع البالغين؛ حيث ألتقي شخصًا واحدًا لمدة خمسين دقيقة، أربع أو خمس مرات أسبوعيًا، على مدار سنوات عدة. أمضيت أكثر من خمسين ألف ساعة مع المرضى؛ ومادة هذا العمل هي جوهر هذا الكتاب.

في ما يلي عزيزي القارئ، ستجد حكايات مستمدة من ممارسات الحياة اليومية. تلك الحكايات حقيقية، ولكنني غيرتُ كافة التفاصيل التي قد تشي بهوية أصحابها حفاظًا على السرية والخصوصية.

في وقت أو آخر، يشعر معظمنا بأنه واقع في فخ أشياء يفكر فيها أو يفعلها، أسير لدوافع أو اختيارات حمقاء؛ غارق في التعاسة أو الخوف؛ سجين لتاريخه وماضيه. نشعر بأننا غير قادرين على المضي قدمًا، وبرغم ذلك، نعتقد بأنه لا بد أن ثمة سبيلًا للتقدم. قال لي أحد المرضى ذات مرة ببراءة تامة: «أريد أن أتغير، لكن ليس إذا كان هذا يعني التغير». ولما كان صميم عملي هو مساعدة الناس على التغير، فإن هذا هو موضوع الكتاب. ولما كان التغير والخسارة وثيقتي الصلة ببعضهما البعض - حيث لا يمكن أن يكون ثمة تغيير من دون خسارة - فإن فكرة الخسارة تتردد كثيرًا في هذا الكتاب.

تصف الفيلسوفة سايمون ويل كيف تعلّم سجينان في زنزانتين متجاورتين - على مدار فترة طويلة جدًا من الزمن - التحدّث مع بعضهما البعض من خلال النقر على الجدار الفاصل بينهما. كتبت تقول: «الجدار هو الشيء الذي يفصل بينهما، ولكنه أيضًا وسيلة اتصالهما. إن كل انفصال هو اتصال».

هذا الكتاب يتحدّث عن هذا الجدار؛ عن رغبتنا في التحدّث، في أن نفهم، وأن يفهمنا الآخرون؛ ويتحدّث أيضًا عن الإنصات إلى بعضنا البعض؛ ليس فقط إلى الكلمات، وإنما إلى فجوات الصمت بين الكلمات. إن ما أصفه هنا ليس عملية سحرية من نوع ما؛ وإنما هو شيء يمثل جزءًا من حياتنا اليومية؛ ننقر عليه وننصت إليه.

البدایات

كيف يمكن أن تستحوذ علينا

قصة لا يمكن روايتها

أريد أن أروي لكم قصة عن مريض تسبب لي في الشعور بالصدمة. في بدايات عملي في مجال التحليل النفسي، استأجرت غرفة استشارات صغيرة في هامبستيد، وكانت تقع في شارع واسع محفوف بالأشجار يسمّى شارع فيتزجونز. كانت الغرفة على مقربة من عدد كبير من عيادات التحليل النفسي الشهيرة، وتقع على بعد دقائق قليلة سيرًا على الأقدام من متحف فرويد. وفي الطرف الجنوبي من شارع فيتزجونز، انتصب تمثال برونزي كبير لفرويد.

كانت غرفة الاستشارات الخاصة بي هادئة ورقيقة الحال. كان هناك مكتب يكفي بالكاد لكتابة الملاحظات وإعداد الفواتير الشهرية، ولكن لم تكن هناك أرفف تحمل الكتب أو الملفات؛ فلم تكن الغرفة مخصصة للقراءة أو البحث. وكما هي الحال في معظم غرف الاستشارات، لم تكن الأريكة عبارة عن أريكة بالفعل، بل كانت سريرًا مفردًا صلبًا ذا غطاء داكن. عند رأس السرير كانت هناك وسادة محشوة، وفوق الوسادة منديل أبيض من الكتان كنت أقوم بتغييره لكل مريض جديد. كانت المحللة النفسية الزميلة التي أجرتني الغرفة قد علّقت لوحة واحدة من الفن الشعبي الأفريقي على أحد جدران الغرفة قبل سنوات عدّة مضت، وكانت لا تزال تستخدم الغرفة في الصباح، بينما أستخدمها أنا في فترة ما بعد الظهر. ولهذا السبب كان هناك تعادل في التقشّف بيننا. كنت أعمل بدوام جزئي في عيادة بورتمان، وهي خدمة طب شرعي للمرضى

الخارجيين. وبوجه عام، كان المرضى الذين يُحالون إلى عيادة بورتمان هم ممن خالفوا القانون؛ وارتكب بعضهم جرائم عنف أو جرائم جنسية. رأيت مرضى من جميع الأعمار، وكتبت بعض التقارير للمحكمة. وفي الوقت نفسه، كنت أحاول بناء عيادتي الخاصة. كانت خطتي هي حجز فترات الصباح للعمل في عيادة بورتمان؛ وفي فترة ما بعد الظهر، كنت آمل أن أرى مرضى عيادتي الخاصة ممن يعانون من مشكلات أقل حدة أو أقل إلحاحًا.

وما حدث بعد ذلك هو أن أوائل مرضى عيادتي الخاصة كانوا شديدي الإلحاح والاحتياج هم أيضًا. وباستعادة الماضي، أدرك الآن العديد من الأسباب وراء صعوبة هذه الحالات الأولى. أحد هذه الأسباب كان قلة خبرتي الشخصية. أعتقد بأن الأمر يستغرق بعض الوقت - استغرق مني أنا بعض الوقت على الأقل - لكي ندرك مدى اختلاف الناس عن بعضهم البعض. وربما لم يكن من المفيد كثيرًا أن تلقيت عددًا من الحالات من كبار الأطباء النفسيين والمحللين النفسيين الذين حاولوا مساعدتي في بداية عملي في عيادتي الخاصة. غالبًا ما يحيل الأطباء إلى المحللين المبتدئين المرضى الذين لا يرغبون في التعامل معهم بأنفسهم، أو الذين لا يجدون لهم موضعًا في جدول مواعيدهم. وهكذا وجدت نفسي أعاني في التعامل مع:

الآنسة «أ»: طالبة جامعية تبلغ من العمر عشرين عامًا. وعلى الرغم من أن المحلل النفسي الذي قام بتقييمها، وصف الآنسة «أ» بأنها «تعاني من نوبات لا يمكن السيطرة عليها، من البكاء والاكتئاب ومشاعر النقص الحادة»، فقد كانت تبدو شابة مرحة، وكانت تصرّ على أنها لا تحتاج إلى علاج. لكن مع مرور الوقت، علمت أنها مصابة بالهيام، وتقوم بجرح نفسها على نحو منتظم وبشكل قهري. ولأنها كانت تحضر الجلسات على نحو متقطع، فقد توقّف معالجان آخران عن رؤيتها من قبل.

البروفيسور «ب»: باحث في مجال العلوم يبلغ من العمر أربعين عامًا، متزوج ولديه طفلان. كان قد اتهم مؤخرًا بسرقة عمل منافس له. كان نائب

مدير الجامعة قد قام بإحالة الأمر إلى لجنة الانضباط. وإذا تمت إدانته - وقد أخبرني البروفيسور «ب» أنهم سيجدونه مداناً على الأرجح - فقد يعطونه فرصة الاستقالة مع التكتّم على الأمر. وقد وصف له طبيبه بعض مضادات الاكتئاب وطلب مني القيام بدور التحليل النفسي. وكان البروفيسور «ب» يتأرجح بشدّة بين حالات انتصار محموم - مثل السخرية من زملائه في اللجنة التأديبية - وبين الاكتئاب التام.

السيدة «ج»: كانت تمتلك وتدير مطعمًا صغيرًا بالشاركة مع زوجها؛ وهي أم لثلاثة أطفال. طلبت المساعدة لأنها كانت تعاني من القلق ونوبات الهلع. في لقائنا الأول، قالت لي إنها «تجد صعوبة في التواصل معي بصدق»، وبعد عدة أشهر من العلاج، أخبرتني أنها كانت في علاقة جنسية محرّمة مع مربية أطفالها، وهي امرأة عملت لدى الأسرة طيلة السنوات السبع الماضية، جاءت بعد وقت قصير من ولادة الطفل الأول للسيدة «ج». وفي ذلك الوقت - وبمخالفة اتفاقها مع زوجها - كانت السيدة «ج» تحاول سرّاً الحمل لأنها لا تستطيع تحمّل فكرة فقدان مربية الأطفال.

أحد مرضاي الأوائل الآخرين شاب اسمه بيتر. كان يخضع للعلاج في مستشفى نفسي كبير بالقرب من عيادتي. قبل ثلاثة أشهر من لقائي به، اختبأ بيتر في خزانة إحدى الكنائس المحلية، وهناك حاول الانتحار عن طريق تناول جرعة زائدة من أدوية عدة متنوعة ثم جرح معصميه؛ كما أنه طعن نفسه في رقبته وصدره وذراعيه بسكين صغير. اكتشفت إحدى عاملات النظافة وجوده في الخزانة؛ وعلى الرغم من فزعها، احتجزته بينما كانا في انتظار سيارة الإسعاف. سألتها عاملة النظافة: «من فعل هذا؟ أخبرني، من فعل بك هذا؟».

سألتني استشارية الطب النفسي في المستشفى إذا كنت أستطيع رؤية بيتر خمس مرات أسبوعيًا من أجل التحليل النفسي. كانت تعتقد بأن العلاج النفسي اليومي، إلى جانب لقائه الأسبوعي معها، هو أفضل فرصة لبيتر للتعافي، والعودة إلى منزله، وخطيبته، وعمله.

كان بيتر في السابعة والعشرين من عمره ويعمل مهندسًا إنشائيًا. وقبل

إيداعه المستشفى، كان قد اشترى هو وخطيبته شقة بغرفة نوم واحدة خارج لندن. كانت لديه بعض الصعوبات في العمل ويشعر بالقلق الشديد بشأن المال؛ لكن لم يبدو لي أن شيئاً من هذا يفسر اعتدائه العنيف على نفسه. كان جزءاً من مهمتي إذاً هو العمل مع بيتر على تحديد أسباب محاولة الانتحار؛ فإذا لم نتمكن من فهم الدوافع التي حثته على محاولة الانتحار، فسيكون لدينا كل الحق في الاعتقاد بأن ذلك سيحدث مرة أخرى.

كان بيتر طويلاً ونحيفاً، لكنه يبدو كما يبدو مظهر بعض الأشخاص المصابين بالاكتئاب: كتفان منحنيان للأمام، ورأس متدل للأسفل. وكانت سلوكياته تشير إلى الاكتئاب أيضاً؛ إذ كان يتحدث بتردد، ولا يتواصل بصرياً إلا قليلاً، وبمجرد أن يستلقي على الأريكة لم يكن يتحرك قط.

كان يحضر جميع جلساته، ولم يكن يتأخر أبداً. وبعد عدة أشهر، غادر المستشفى وتمكن من العودة إلى حياته من جديد. لكن على نحو متزايد أثناء جلساتنا، كنت أشعر بأنه يختفي في مكان ما في عقله لم أستطع معرفته، ناهيك عن فهمه. سألته في إحدى الجلسات: «لقد صمت لفترة طويلة؛ هل يمكنك أن تخبرني بما كنت تفكر فيه؟».

أجاب قائلاً: «عطلة قضيتها في ديفون؛ حين كنت طفلاً». وأعقب ذلك فترة صمت طويلة. سألته إن كان يستطيع أن يخبرني بالمزيد. أجاب قائلاً إنه لم يكن يفكر في شيء محدد، وإنما يفكر فقط في أن يكون بمفرده.

راودتني فكرة أنه يريد الابتعاد عني، يريد عطلة من التحليل النفسي، وأخبرته بذلك، فأجابني: «محتمل».

بدا الأمر وكأن بيتر يحاول حماية نفسه من تدخلتي، كما لو كان يمثل لأعراف وتقاليد جلسات التحليل - كأن يحضر الجلسات في موعده المحدد ويجب عن أسئلتني، على سبيل المثال - ولكن بطريقة تمنع قيام أي تواصل له معنى بيننا. بدا أنه لا يؤمن كثيراً بجذوى حديثنا.

لكنني علمت بعد ذلك أن بيتر لديه سوابق في تكوين علاقات الصداقة

ثم الانقلاب على أصدقائه. وفي حياته المهنية أيضًا، كان يؤدي عمله بهدوء، ثم فجأة يتشاجر مع رئيسه ويستقيل. حدث هذا مرات عدة. حاولت استخدام هذه المعلومات لأوضح لبيتر أنه على ما يبدو يتأرجح بين وضعين نفسيين؛ إما الإذعان وإما تفجير كل شيء. بدا أنه يتفق معي، لكنني لم أشعر قط بأن هذه الفكرة ذات أهمية كبيرة بالنسبة له. وسرعان ما لجأ إلى ذلك النمط معي في جلسات التحليل؛ فقد انتقل بيتر من التجاوب معي إلى السخرية مني. وبعد أسبوع صاحب للغاية، توقّف بيتر عن حضور جلسات التحليل. كتبت إليه رسالة أقترح عليه فيها أن يتحدث معي بشأن قراره بإنهاء علاجه، لكنني لم ألتق ردًا.

اتصلت بالطبيبة النفسية التي كانت تعالجه في المستشفى، فأخبرتني أن بيتر توقف عن زيارتها أيضًا.

وبعد مرور شهرين، وصلتني رسالة من خطيبة بيتر تخبرني أنه انتحر. أوضحت لي في الرسالة أنه خلال الشهر السابق لوفاته، كان انزعاجه وانعزاله يزدادان باضطراب. كانت الأسرة قد أقامت جنازة في محرقة جثث غرب لندن في الأسبوع السابق. وكتبت الخطيبة أيضًا أنها كانت ممتنة لمحاولاتي في مساعدته. أرسلت إليها رسالة تعزية، ثم أبلغت الطبيبة النفسية المعالجة في المستشفى.

كنت أعرف أن حالة بيتر عالية الخطورة، وعندما وافقت على علاجه، التمسست مساعدة مشرف على العلاج، وهو محلّل نفسي متمرّس كان قد كتب كتابًا عن الانتحار. أوضح لي المشرف مرارًا وتكرارًا الطرق العديدة التي يبدو من خلالها أن بيتر يرى أن الموت هو الكمال. ذهبْتُ لرؤية المشرف مرة أخرى بعد خبر الانتحار، وأنا قلق أن أكون قد أخطأت في شيء في تعاملتي معه. حاول أن يطمئنني، قائلاً: «من يعلم؟ ربما كان من منعه من الانتحار خلال العام الماضي كله هو جلسات التحليل التي كان يحضرها معك». ومع ذلك، أزعجني موت بيتر كثيرًا. بالطبع كنت أعلم أننا جميعًا لدينا القدرة على التصرف بطرق مدمرة للذات، ولكن كان لدي

إيمان بأن الرغبة في الحياة أقوى؛ أما الآن، فقد بدأت أشعر بمدى هشاشة تلك الرغبة. جعلني انتحار بيتر أشعر بأن المعركة بين قوى الحياة وقوى الموت متوازنة كثيرًا.

وبعد ستة أشهر، تلقيت رسالة على جهاز الرد على المكالمات. سمعت أصواتًا لا لبس فيها تدل على أنه هاتف عمومي - مثل صوت العملات المعدنية التي يُغذى بها الهاتف - ثم صوت بيتر يقول: «هذا أنا. أنا لست ميتًا. كنت أتساءل عمّا إذا كان بإمكانني المجيء والتحدث معك. لديّ رقم الهاتف القديم نفسه».

في اللحظة التي سمعت فيها صوت بيتر، شعرت بالدوار والارتباك. أقنعت نفسي للحظة بأن جهاز الرد الآلي فيه خلل ما، وأنني أستمع إلى رسالة قديمة جدًا من بيتر لم يتم محوها. لكن بعد ذلك ضحكت؛ ضحكت بدافع الغضب منه، وبدافع الارتياح لأنه لم يمت؛ وضحكت من شدة الصدمة.

وفي ذلك المساء، عندما كتبت إلى استشاري الطب النفسي لأخبره أن بيتر لم يمت، فعلت ما يفعله كثيرون من الناس عندما يكونون غاضبين: ألقىت مزحة. كتبت أقول له: «ما لم تكن هناك هواتف عمومية في الجحيم، لا يزال بيتر على قيد الحياة. لقد ترك رسالة على جهاز الرد الآلي الخاص بي في وقت سابق اليوم، يطلب فيها موعدًا».

جاء بيتر لرؤيتي في الأسبوع التالي. وبطريقة واضحة مباشرة، قال لي إنه هو، وليس خطيبته، من كتب ليبلغني بوفاته؛ كما أنه اعترض أيضًا على رسالة التعزية التي أرسلتها. قال لي: «لقد كانت مؤثرة».

قال مشرفي عن ذلك: «أوه، هذا مثير للاهتمام. من المدهش أن هذا لا يحدث كثيرًا. عندما تفكر في كل هؤلاء المراهقين الذين يقولون 'ستأسف عندما أقتل نفسي'؛ ستظن أن المزيد منهم سيحاولون التظاهر بذلك». قررت أنا والمشرف أنني ينبغي ألا أوافق على عودة بيتر للعلاج معي مرة أخرى إلا إذا شعرت بأنه مستعد حقًا للالتزام جاد.

وبعد عدة لقاءات، اتفقت أنا وبيتر على استئناف الجلسات. وفي نهاية المطاف، تبين أن اختفائه وعودته كانا أمرين مفيدتين، لأنه أوضح شيئاً لم نفهمه من قبل قط، وهو: حاجة بيتر إلى أن يصدّم الآخرين.

في الجلسات التي تلت ذلك، راح يتضح ببطء أن بيتر كان يستمتع بالانزعاج الذي يسببه للآخرين عندما يترك عمله فجأة، أو ينهي علاقة صداقة. لقد أفسد جلسات التحليل النفسي مرتين؛ مرة عندما توقف عن المجيء للجلسات، ومرة أخرى عندما زيف انتحاره. في المرحلة الأولى من عملية التحليل النفسي لبيتر، لم أدرك مدى تعلق بيتر بالرغبة في إزعاج الآخرين بعنف. لكن لماذا؟

انفصل والدا بيتر عندما كان في الثانية من عمره، وتزوجت والدته مرة أخرى بعد فترة وجيزة من الطلاق. وخلال هذه المرحلة الثانية من التحليل النفسي، بحث بيتر عن والده البيولوجي وتحدّث بصراحة مع والدته. اكتشف أن والدته كانت على علاقة عاطفية مع الرجل الذي أصبح زوج أمه، وأن كلاً من والده ووالدته كانا يشربان الكحوليات بكثافة. واكتشف كذلك أن أول عامين من حياته كانا مختلفين تماماً عن القصة التي كانت قد رُويت له. اعترف كل من والده ووالدته بأنهما لم يستطيعا التكيف مع وجوده، وكانا عنيفين معه عندما كان طفلاً رضيعاً.

أخبرني بيتر أن والده لم يتذكر الكثير؛ تذكر فقط أنه كان وقتاً فظيئاً كثيراً. بائساً، وزواجاً تعيساً. قال لي بيتر: «بكت أُمي، وظلت تكرر الاعتذارات. لقد كانت في العشرين فقط من عمرها عندما وُلِدْتُ، ولم يكن هناك من يساعدها. قالت لي إنها كانت تشعر أحياناً بأنها ستفقد صوابها».

استمد بيتر بعض الراحة والسكينة من اعترافها؛ فلطالما كان يشعر بالخوف في حياته. وقال لي إنه من الجيد أن يعرف أنه كان ثمة سبب لخوفه. بالنسبة لطفل صغير، يعتبر العنف تجربة مرعبة ومفزعة ولا يمكن السيطرة عليها؛ ويمكن لأثارها العاطفية أن تستمر مدى الحياة. تصبح

الصدمة داخلية؛ وهذا ما يسيطر علينا في غياب تعاطف الآخرين. لماذا إذاً ينقلب بيتر على أولئك المقرَّبين منه؟

أوضحت سلوكيات بيتر أنه لا يستطيع أن يسمح لنفسه بالشعور بالضعف. كان الاعتماد على آخرين بالنسبة له أمرًا خطيرًا. ويمكن تلخيص قصة بيتر على النحو التالي: «أنا المعتدي الذي يسبب الصدمات النفسية للآخرين، وليس الطفل الجريح». لكن بيتر شعر أيضًا بأنه ملزم بالانقلاب على نفسه. فعندما اعتدى على نفسه في الكنيسة، جسّد هذه القصة نفسها. وكما قال لي، «قلت لنفسِي: أيها الطفل الباكي الصغير المثير للشفقة. يمكنني أن أفعل بك هذا ولا يمكنك منعي».

أعتقد بأننا جميعًا نحاول فهم حياتنا من خلال سرد قصصنا، لكن بيتر كان أسيرًا لقصة لا يمكنه سردها. ولما لم تكن لديه الكلمات المناسبة لرواية قصته، فقد عبّر عن نفسه بوسيلة أخرى. وبمرور الوقت، علمت أن سلوك بيتر كان هو اللغة التي يتحدّث بها معي. روى بيتر قصته بأن جعلني أشعر بما يعيشه هو، بالغضب، والارتباك، والصدمة، وهي المشاعر التي لا بد أنه شعر بها عندما كان طفلًا.

تقول الكاتبة كارين بليكسن: «كل الأحزان يمكن تحملها إذا استطعت صوغها في قصة أو رويت قصة عنها». لكن ماذا لو لم يستطع المرء رواية قصة عن أحزانه؟ ماذا لو كانت القصة هي التي ترويه؟

لقد علمتني التجربة أن طفولتنا تترك فينا قصصًا كهذه؛ قصص لم نجد قط طريقة للتعبير عنها، لأن أحدًا لم يساعدنا على إيجاد الكلمات المناسبة لروايتها. وعندما لا نتمكن من إيجاد طريقة لرواية قصتنا، نقوم قصتنا نفسها بروايتنا؛ فنحلم بهذه القصص، ونُصاب بأعراض مرضية، أو نجد أنفسنا نتصرف بطرق لا نفهمها.

بعد عامين من ترك بيتر رسالته على جهاز الرد الآلي الخاص بي، اتفقنا على إيقاف جلسات التحليل النفسي. كنت أشعر بأنه لا يزال هناك بعض العمل الذي ينبغي عليّ القيام به معه، لكنه شعر أن الوقت قد حان للتوقف.

حدث كل ذلك منذ سنوات عديدة، ومنذ ذلك الحين لم يطلب بيتر أن يلتقي بي مرة أخرى، لكنني التقيته مصادفة مؤخرًا في السينما. رأى أحدنا الآخر في الردهة. قال بيتر شيئًا ما للسيدة التي كان يقف معها ثم سارا باتجاهي. مدّ لي يده مصافحًا، ثم عزّفني على زوجته.

عن الضحك

الاثنين، اليوم الأول بعد عطلة عيد الفصح؛ كان الطقس دافئًا ومشرقًا. فتحت النوافذ في غرفة الاستشارات قليلًا ثم خرجت لرؤية آخر مريض لي في فترة الصباح. وقفت ليلي بمجرد أن سمعني، وقالت: «إنه لمن المريح للغاية أن أعود إلى هنا. لقد قضيت وقتًا عصيبًا في المنزل».

كانت ليلي قد عادت للتو من رحلة إلى نيويورك لزيارة والديها بصحبة ابنتها أليس البالغة من العمر تسعة أشهر. كانت الرحلة من لندن إلى نيويورك فظيعة. وبعد أن شقّت ليلي طريقها عبر مطار نيويورك مع أليس وجميع متعلقاتهما، وجدت والدتها تقف في الخارج على الرصيف. قالت لي ليلي: «عانقتني أمي بطريقتها المعتادة؛ إذ تغمض عينيها وتربت على ظهري كما لو أنني مصابة بالبراغيث».

فتحت الأم باب السيارة فقفز منها مونتي؛ كلبها «الجولدن ريتريفر» الذي يسيل لعابه ويبلغ وزنه 50 رطلاً. قالت ليلي: «لقد دفع أنفه في سروالي، وهو أمر محرج نوعًا ما. وكنت أتساءل لماذا أحضرت أمي كلبًا إلى المطار؛ إنها لا تملك عربة ستيشن واغن كبيرة. قالت أمي: 'ظننت أن هذه ستكون طريقة جيدة لتعريف أحدكما بالآخر'. وهكذا جلست أليس في مقعد السيارة الخاص بها في الخلف، وأنا إلى جوارها، ومونتي في المقدمة، إلى جوار أمي وكأنه يحرسنا».

وطوال مدة الزيارة، لم يُظهر أي من والدي ليلي اهتمامًا كبيرًا بما يجري في حياتها. كانا يتركان جهازَي التلفزيون لديهما مفتوحين، ويأكلان وجبات مكتظة على منضدة المطبخ. وكان والدها غالبًا ما يأكل وجهاز الكمبيوتر المحمول مفتوحًا إلى جوار الطبق الذي يأكل منه.

قالت لي ليلي: «في الليلة الأخيرة لزيارتي، وبعد شرب ثلاث كؤوس من النبيذ، قلت لوالديّ إنني عندما أعود إلى لندن، سأرسل لكما ألف صورة لأليس. عليك أن تفهم؛ إن لديهما صورًا في كل غرفة من غرف المنزل. توجد مجموعة كاملة من الصور على البيانو الكبير، ولكن لا توجد صورة واحدة لحفيدتهما الأولى بأي مكان في المنزل».

وأردفت ليلي: «ردّت أمي قائلة: 'يا إلهي، ألم تريها؟ إنها الصورة المفضلة لديّ!'». ودخلت غرفة النوم، وراحت تنقب في الخزانة، وأخرجت صورة لأليس، وابتسمت وهي تقول: «أوه، كم أحب تلك الصورة». ثم قال أبي: «أوه، كم أحب تلك الصورة». ثم قلت أنا: «أوه، أحب تلك الصورة أيضًا». لكنني كنت أقول في نفسي: «ما هذا بحق الجحيم؟ هل كانت تظن أن عينيّ تبثان أشعة إكس لأرى ما في داخل الخزانة؟».

كتمتُ ضحكة كادت تفلت مني. هدأت ليلي لبضع لحظات، ثم أردفت: «في الليلة الأخيرة لي هناك، راودني حلم غريب. بل لقد كان كابوسًا في الواقع. كان ما حدث مزعج لي، لكنني لم أشعر بالضيق».

في الحلم، كانت ليلي وسط مجموعة من الناس يقفون بجانب بحيرة. رأت فتاة صغيرة تسبح نحو قارب خشبي؛ كانت الفتاة تكافح بصعوبة لكنها استطاعت الوصول إلى القارب وسحب نفسها لأعلى. كان هناك وميض برق ودويّ رعد. كانت الفتاة في خطر، لكنّ أحدًا لم يكن يهتم؛ أين كانت والدة الفتاة الصغيرة، وأين والدها؟ طلبت ليلي من والديّ الفتاة الاعتناء بأليس وسبحت نحو الفتاة. كانت البحيرة مظلمة والأمواج متلاطمة، وكان من الصعب إبقاء رأس الفتاة فوق الماء أثناء العودة. وعندما عادا إلى الشاطئ، رفعت ليلي الفتاة من الماء، ثم رأت أن والديها كانا يقفان بمفردهما؛ ولم تكن أليس في أي مكان.

كانت ليلي على يقين من أن الجزء الأخير -لم تكن أليس في أي مكان- لا بد أنه يتعلق بالصورة المخفية في الخزانة. لكن ماذا عن بقية الحلم؟

سألتها: «هل يذكرك الحلم بأي شيء؟».

قالت إنه ذكرها بالبحيرة التي كانت تقع بالقرب من مدرستها الداخلية القديمة. ففي الخريف من كل عام، كان الفتية الأكبر سنًا يلقون بواحد أو اثنين من الطلاب الجدد في البحيرة. كان الفتية يميلون إلى اختيار أكثر الأولاد غرورًا وأكثر الفتيات جمالًا. وفي تلك الأسابيع الأولى في المدرسة الداخلية -عندما كان الحنين إلى البيت في ذروته- شعرت بالسرور نوعًا ما لأنهم اختاروها.

وفي الأسابيع التي تلت ذلك، زارتها بعض الفتيات الأكبر سنًا في مسكنها، وسخرن منها وتحديّنها بشأن ممارسة الجنس، وحاولن إقناعها بزيارة أحد الفتية الكبار في غرفته. كانت ليلي في الرابعة عشرة من عمرها ولم تكن حتى قد قبلت أي فتى من قبل.

في إحدى الأمسيات، بعد العشاء، أخذتها إحدى الفتيات الأكبر سنًا إلى دورات المياه وعلمتها كيف تتظاهر بأنها مريضة عن طريق إدخال أصابعها في حلقها. قالت لها الفتاة: «الأمر أشبه بمص القضيب؛ فقط افتحي فمك وأدخله».

أصبحت المدرسة الداخلية تسبب ضغطًا متزايدًا على أعصاب ليلي، وكانت هي تواسي نفسها بفكرة أنها ذكية وستبلي بلاءً حسنًا، وأنها خلال العام أو العامين المقبلين سيكون لها صديق، وتقع في الحب؛ وكل شيء سيكون على ما يرام. لكن الأمر لم يكن يسير على هذا النحو. واجهت ليلي صعوبة في الأكل والنوم. لم تكن تفوت أي فصل دراسي قط، لكنها شعرت أن اضطرابها واهتياج أعصابها يتزايد باستمرار. قالت لي: «لم أصب بالاكئاب؛ لقد كنت فقط أتحرك بسرعة أكبر وأكبر. ثم بدا وكأن العجلات تنفصل عن الحافلة من فرط السرعة؛ لم أستطع إبقاء رأسي فوق الماء».

قلت لها: «إذا الفتاة التي في الحلم هي أنت».

ردت قائلة: «لكن إذا كنت أنا هي، فكيف يمكنني الاعتناء باليس؟».

أجبتها: «ربما كان هذا هو ما يدور حوله الحلم».

اعترفت ليلي بأنها كانت تجد صعوبة في التركيز على رعاية أليس عندما كانت مع والديها. فخلال فترة إقامتها هناك، عانت من انتكاسة؛ إذ شعرت بأنها أقل شبهاً بذاتها الناضجة، أقل شبهاً بالأم التي كانت عليها بالنسبة لابنتها. قالت لي: «أتعلم، كان الأمر أشبه بالشخص المخطوف الذي ينسى العالم الخارجي ويبدأ في التفكير مثل خطافه؟ متلازمة استوكهولم⁽¹⁾».

خطر لي أن ليلي كانت تعيد صوغ زيارتها لمنزل والديها في صورة سلسلة من المقاطع الهزلية؛ فعند كل منعطف في قصتها، وتحديدًا في اللحظة التي كنت أتوقع فيها منها أن تقول لي إنها شعرت بالأذى أو الانزعاج، كنت أجدها تلقي عبارة ختامية ساخرة؛ مثل «كما لو أنني مصابة بالبراغيث»؛ و«هل كانت تظن بأن عينيّ تبثان أشعة إكس لأرى ما في داخل الخزانة؟». مكتبة سر من قرأ

من الرصيف خارج العيادة، وعبر النافذة المفتوحة، جاءت أصوات أطفال يصيحون ويقهقهون وهم في طريقهم إلى ملعب قريب. وبينما كنت أنا وليلي ننتظر مرور الأطفال، وجدت نفسي أفكر في عبارة ختامية ساخرة⁽²⁾ punchline؛ إن عنف هذه العبارة واضح وجلي. هل الكلمة

(1) متلازمة استوكهولم Stockholm syndrome: ظاهرة نفسية تصيب الفرد عندما يتعاطف أو يتعاون مع من أساء إليه، أو يُظهر بعض علامات الولاء له. تسمى أيضًا برابطة الأسر أو الخطف. هذه المشاعر تعتبر بشكل عام غير منطقية ولا عقلانية في ضوء الخطر والمجازفة اللتين تتحملهما الضحية، إذ إن الضحية تفهم، بشكل خاطئ، عدم الإساءة من قبل المعتدي على أنه إحسانًا ورحمة.

أطلق على هذه الحالة اسم «متلازمة استوكهولم» نسبة إلى حادثة وقعت في استوكهولم في السويد، حيث سطا مجموعة من اللصوص على مصرفٍ هناك العام 1973، واتخذوا بعضًا من موظفي المصرف رهائن لمدة ستة أيام، وخلال تلك الفترة بدأ الرهائن يرتبطون عاطفيًا بالجناة، وقاموا بالدفاع عنهم بعد إطلاق سراحهم. (كافة الهوامش من وضع المترجم)

(2) عبارة ختامية ساخرة punchline: هي العبارة الأخيرة من القصة أو النكتة، وهي التي تفسّر معنى القصة كلها أو تنطوي على مفارقة غريبة وتناقض يثير الضحك.

الإنجليزية مأخوذة من عرض الدمى «بانش وجودي»⁽¹⁾ Punch and Judy؟ قبل بضعة أشهر من ذلك الوقت، مباشرة قبل عيد الميلاد، كان أحد المتاجر المحلية قد استأجر بعض الممثلين لأداء عرض دمى بانش وجودي، ووقفت أنا وأولادي وشاهدنا العرض: خرجت جودي تاركة السيد بانش في المنزل لرعاية الطفل. وكما هو الحال دائماً، نسي السيد بانش الفوضوي الطفل، وجلس عليه، بل وقام بعضه في النهاية. عادت جودي، وجلبت العصا وبدأت تضربه. كنت أتجمد من البرد وأردت العودة إلى المنزل، لكن أطفالنا كانوا منبهرين بالعرض؛ لذا بقينا حتى النهاية.

قلت لليلى: «إحدى مشكلات مزاحك هي أنه يمكننا أن نشعر وكأننا تحدثنا عن شيء يزعجك - مثل وصولك إلى المطار، والاحتفاظ بصورة أليس في خزانة الملابس - وقد تحدثنا بالفعل عن ذلك، لكننا لم نتعامل معه حقاً».

ردت: «إذا لم أضحك على تصرفاتهم، فسأظل غاضبة معظم الوقت». قلت: «نكاتك عدوانية، إنها تشعرك بالانتقام، فتشعرين حينها بتحسن طفيف. يبدو أن روح دعابتك تؤدّي الغرض منها: فأنت لا تتألمين كثيراً بعد ذلك. لكن يبدو أيضاً أنك تفقدين الدافع لفهم الموقف على نحو أفضل».

أجابت: «نكاتي تنزع فتيل غضبي، لكنها تسكّن هذا الغضب فقط إلى الحد الذي يسمح لي بتقبّل سلوك والديّ. وأتوقّف عن التفكير في الأمر». قلت: «بالضبط».

سكتت ليلى قليلاً ثم قالت إنها ليست على يقين. لقد فكرت في الموقف مع والديها؛ لقد كان كابوساً. لكن لم يكن هناك شيء يمكن فعله.

(1) «بانش وجودي» Punch and Judy: مسلسل دمى إنجليزي تراثي كوميدي يضم السيد بانش وزوجته جودي.

ذكرتني كلمة كابوس بحلمها. قلت لها إن الشيء الذي قالته قبل أن تحكي لي الحلم كان صادمًا، إذ قالت: «لقد كان كابوسًا في الواقع. كان ما حدث مزعجٌ لي، لكنني لم أشعر بالضيق».

رددتُ: «ربما كان الهدف من الحلم هو طمأنة نفسك إلى أنه يمكن أن تكوني في كابوس، ولكنك لا تشعرين بذلك. ليس فقط أن تُبقي رأسك فوق الماء، بل تخدّرين إحساسك تجاه عدم اكتراث والديك».

سألتني: «هل يمكنك أن تتخيل ماذا سيحدث إذا لم أخدّر إحساسي بهذه الطريقة؟». ثم تابعت: «إذا عرف والداي ما كنت أفكر فيه، فستكون هذه هي نهاية ما تبقى من علاقتنا. إنني لا أمتلك مهارة مناقشة الأشياء التي تزعجني معهما. وستسير الأمور على نحو بغیض. ستكر والدتي أنها كانت تقوم بأي تصرف عدواني؛ ستقول لي: 'إنها مجرد صورة يا عزيزتي'». وانخفض صوتها وهي تضيف: «هذا الأمر يفلح يا سيد غروز؛ إنه يفلح حقًا».

في وقت مبكر من تحليل ليلي النفسي، لاحظتُ أن صوتها يرتفع في نهاية كل عبارة تقولها، حتى إذا لم تكن تطرح سؤالًا. وكان هذا التغيير في طبقة الصوت يضغط عليّ لأتحدث. في ذلك الوقت، اكتشفنا أن هذا كان يحدث لأن صمتي يجعلها تشعر بعدم الارتياح. كانت تريد مني أن أتحدث لكي تعرف من خلال صوتي ما إذا كنت أوافقها الرأي أم لا.

أخبرت ليلي أنني أعتقد بأنها تريدني أن أضحك لأسباب مماثلة؛ فضحكي سيعني أننا متفقان؛ وأنا الأخير، وأن والديها هما الأشرار. ضحكي يخلصها من الشعور بالذنب، فلا يعود عليها أن تشعر بالسوء حيال السخرية من والديها.

قالت لي إنها شعرت بالارتياح عندما ضحكتُ، ثم صمتت. صمت كلانا ولم ينطق بكلمة لبعض الوقت. بدأت حينها أفترض أن ليلي نظرت في ساعة يدها وقرّرت الاكتفاء بهذا القدر اليوم؛ حيث لم يكن متبقياً من وقتها سوى لحظات قليلة. شعرت وكأنها غادرت الغرفة.

ثم قالت: «كنت أذكّر الانهيار العصبي الذي أصابني في المدرسة الداخلية، وتجربة الاتصال بالمنزل في منتصف الليل من هاتف عمومي خلف المسكن، والحشرات تطنّ حول ضوء المصباح الفلوري. كنت أبكي على نحو هستيري وأنا أقول: هل يمكنني العودة إلى المنزل أرجوك، هل يمكنني العودة إلى المنزل أرجوك؟»، وأنا أتلقّى الرد الصادم: «لا، لا يمكنك العودة إلى المنزل». وبعد ذلك، مع تفاقم الأمور وتحولها من سيئ إلى أسوأ، أجبرت نفسي على البقاء؛ لكن شيئاً ما قد تغيّر في داخلي. كانت تجربة الانهيار العصبي بمثابة محرقة، وكان ما احترق فيها هو الإيمان بمشاعري.

وبينما كنت أنصت لتلك الذكرى، كنت أنصت في الوقت نفسه لحلمها أيضاً: كانت الفتاة في خطر، لكن أحداً لم يكن يهتم؛ أين كانت والدّة الفتاة الصغيرة، أين والدها؟

وتابعت: «وحتى الآن، من الصعب جدّاً بالنسبة لي أن أثق بمشاعري؛ لكن عندما تضحك، يعني ذلك لي أنك تصدّق مشاعري. عندما تضحك، أعلم أنك ترى الأشياء بالطريقة التي أراها بها بالضبط؛ أعلم أنك لم تكن لتقول لي لا، وكنت ستسمح لي بالعودة إلى المنزل».

كيف يمكن أن يتسبب الشناء

في فقدان الثقة

عند وصولي إلى الفصل الدراسي في الحضانة لاصطحاب ابنتي، سمعت موظفة الحضانة تقول لها: «لقد رسمت أجمل شجرة. أحسنت!». وبعد أيام قليلة، أشارت إلى رسمة أخرى من رسومات ابنتي وعلقت: «واو، أنت فنانة بارعة حقًا!».

وفي كلتا المناسبتين، وجدت نفسي في حيرة من أمري. كيف يمكنني أن أشرح لموظفة الحضانة أنني أفضل ألا تقوم بالشناء على ابنتي؟ في الوقت الحاضر، صرنا نغدق الشناء على أطفالنا؛ فثمة اعتقاد شائع بأن الشناء، والثقة بالذات، والأداء الدراسي، تزيد وتقل معًا. غير أن الأبحاث الحديثة تشير إلى خلاف ذلك؛ فخلال العقد الماضي، توصل عدد من الدراسات حول تقدير الذات إلى نتيجة مفادها أن الشناء على الطفل بوصفه «ذكيًا» أو «بارعًا» قد لا يساعده في تحسين أدائه المدرسي. بل في الواقع، قد يتسبب في تدهور الأداء. غالبًا ما يستجيب الطفل للشناء بالتوقف عن محاولة تحسين أدائه؛ لماذا ترسم صورة جديدة إذا كنت قد رسمت «أفضل» صورة بالفعل؟ أو قد يكرّر الطفل ببساطة العمل نفسه الذي قام به من قبل من دون سعي لتحسينه؛ فلماذا ترسم صورة جديدة، أو بطريقة جديدة، إذا كانت الطريقة القديمة تحظى دائمًا بالشناء؟

في دراسة، صارت الآن شهيرة، أجريت العام 1998 على أطفال تتراوح أعمارهم بين العاشرة والحادية عشرة، طلب عالما النفس كارول دويك وكلوديا مولر من 128 طفلًا حل مجموعة من المسائل الرياضية. وبعد

الانتهاء من المجموعة الأولى من المسائل البسيطة، أثنى الباحثان على كل طفل بعبارات واحدة فقط. البعض تلقى الثناء على ذكائه: «لقد أبلت بلاءً حسنًا، كم أنت ذكي»؛ والبعض الآخر تلقى الثناء على جهده الشاق: «لقد أبلت بلاءً حسنًا، لا بد أنك بذلت جهدًا كبيرًا». ثم طلب الباحثان من الأطفال أن يجربوا حل مجموعة من المسائل الأكثر صعوبة. ولقد كانت النتائج مفاجئة ومذهلة. أظهر الطلاب الذين تلقوا الثناء على جهدهم الكبير استعدادًا أكبر لتجربة أساليب جديدة. كما أظهروا مزيدًا من المرونة وميلًا إلى عزو إخفاقاتهم إلى نقص الجهد المبذول، وليس إلى قلة الذكاء. أما الأطفال الذين تلقوا الثناء من أجل ذكائهم فقد كانوا أكثر قلقًا بشأن الفشل، وكانوا يميلون إلى اختيار المهمات التي تؤكد ما يعرفونه بالفعل، وأظهروا قدرًا أقل من المثابرة عندما زادت صعوبة المسائل. وفي نهاية المطاف، اختفت النشوة الناتجة عن تلقي الثناء بعبارات «كم أنت ذكي»، وحل محلها زيادة في القلق، وانخفاض تقدير الذات، والتحفيز، والأداء. وعندما طلب الباحثان من الأطفال أن يكتبوا لزملائهم في مدرسة أخرى حكاية تجربتهم، كذب بعض الأطفال «الأذكاء»، وذكروا أنهم حققوا درجات أكبر من تلك التي أحرزوها بالفعل. وباختصار، كل ما يتطلبه الأمر لهدم ثقة هؤلاء الصغار بأنفسهم، وجعلهم غير سعداء لدرجة أن يجدوا أنفسهم مضطرين للكذب، كان عبارة ثناء واحدة لا أكثر.

لماذا إذا نُصِرَ على إغداق الثناء على أطفالنا؟

نحن نفعل ذلك جزئيًا لكي نثبت أننا مختلفون عن آبائنا. في كتاب إنجاب الأطفال *Making Babies* - وهو عبارة عن مجموعة من المقالات عن الأمومة - تقول آن إنرايت: «في الأيام الخوالي - كما نطلق على فترة السبعينيات في أيرلندا - كانت الأمهات يذمن أطفالهن تلقائيًا... فقد تقول أم: 'إنها قردة'، أو تقول: 'ملاك في الشارع، وشيطان في البيت'، أو حتى العبارة المفضلة لدي: 'سأموت مبكرًا بسببها'. كان ذلك كله جزءًا من النشأة في بلد يُعَدُّ فيه الثناء من أي نوع من المحرمات». وبالطبع، لم

يكن الحال كذلك في أيرلندا وحدها. مؤخرًا، قالت لي إحدى ساكنات لندن ممن هنّ في منتصف العمر: «كانت أُمِّي تطلق عليّ أسماء ما كنت لأنادي أطفالي بها أبدًا، مثل: المزعجة، والقيحة، والمتباهية. وبعد مرور أربعين سنة، كم أود أن أصبح في وجه أُمِّي: وما الأمر المريع في التباهي بعض الشيء؟».

والآن، أينما وُجد أطفال صغار - في الملعب المحلي، في ستاربكس، وفي الحضانة - سوف تسمع عبارات الثناء الموسيقية في الخلفية: «فتي شاطر»، «فتاة شاطرة»، «أنت الأفضل». وقد يؤدي الثناء على أطفالنا وإظهار الإعجاب بهم إلى رفع تقديرنا لذاتنا مؤقتًا من خلال التلميح لمن هم حولنا بأننا آباء رائعون ولدينا أطفال مبهرّون؛ لكن هذا لا يفيد كثيرًا إحساس الطفل بذاته. إننا بمحاولاتنا المستميتة أن نكون مختلفين عن آبائنا نفعل في الواقع الشيء نفسه الذي كانوا يفعلونه؛ فنحن نشي عليهم ثناءً فارغًا بالطريقة نفسها التي كان الجيل السابق يلقي بها انتقاداته الطائشة الرعناء. إننا إذا أثينا على أطفالنا لتجنب التفكير فيهم وفي عالمهم، وما يشعرون به، فإن الثناء - مثل النقد تمامًا - هو في نهاية المطاف مجرد تعبير عن اللامبالاة وعدم الاكتراث.

وهذا يعيدنا إلى المشكلة الأصلية: إذا كان الثناء لا يبني ثقة الطفل، فما الذي يبنّيها؟

بعد فترة وجيزة من حصولي على مؤهل العمل كمحلل نفسي، ناقشت كل هذه الأمور مع امرأة تبلغ من العمر ثمانين عامًا تدعى شارلوت ستيغلitis - وهي والدة الاقتصادي الفائز بجائزة نوبل جوزيف ستيغلitis - والتي كانت تقوم بتدريس القراءة العلاجية في شمال غربي إنديانا طيلة سنوات عدّة. قالت لي شارلوت: «إنني لا أثني على طفل صغير لقيامه بما ينبغي أن يكون قادرًا على القيام به؛ وإنما أثني عليه حين يفعل شيئًا صعبًا حقًا؛ مثل مشاركة أعباءه مع الآخرين أو التحلي بالصبر عندما يكون مستفزًا. أعتقد أيضًا بأنه من المهم أن أقول 'شكرًا'. فعندما

أُتأخر على طفل في إعداد وجبة خفيفة له بينما هو جائع، أو أتوانى عن مساعدته في وقت حاجته ويكون صبورًا، أشكره على ذلك. لكنني ما كنت لأثني على طفل لأنه يلعب أو يقرأ». من دون مكافآت كبرى، ولا عقوبات صارمة، ينصبّ تركيز شارلوت على ما يفعله الطفل وكيف يفعله.

رأيت شارلوت ذات مرة مع صبي يبلغ من العمر أربع سنوات، وكان يرسم. عندما توقف الطفل ونظر إليها -ربما متوقعًا أن تثني عليه- ابتسمت وقالت له: «هناك الكثير من اللون الأزرق في صورتك». ورد عليها: «إنها بحيرة بالقرب من منزل جدتي؛ وهناك جسر أيضًا»، ثم التقط قلم تلوين بني اللون وأردف: «سوف أريك». تحدثت إلى الطفل على مهل، ولكن الأهم من ذلك أنها كانت متببهة، ومنصتة، وحاضرة باهتمام.

الحضور هو ما يبني ثقة الطفل لأنه يجعله يعرف أنه يستحق التفكير فيه. ومن دون ذلك، قد يعتقد الطفل بأن أفعاله هي مجرد وسيلة لكسب الشناء، وليس غاية في حد ذاتها. وأتّى لنا أن نتوقع أن يكون الطفل متببها إذا لم نكن نحن متببين له؟

الحضور بانتباه واهتمام، سواء مع الأطفال، أو الأصدقاء، أو حتى مع النفس، هو دائمًا جهد شاق. لكن أليس هذا الانتباه، وهذا الشعور بأن شخصًا ما يحاول التفكير فينا، هو شيء نرغب فيه أكثر مما نرغب في تلقي الشناء؟

هبة الألم

ذات يوم، في أوائل شهر يونيو، اتصل بي السيد «ن» لأنه قبل عدة أسابيع، كان ابنه مات البالغ من العمر واحدًا وعشرين عامًا قد وجّه مسدسًا فارغًا في وجه ضابط شرطة كان يحاول اعتقاله بتهمة ممارسة سلوك مخالف للقانون. كان مات حينها قد خرج بكفالة بسبب التهديد باستخدام سلاح خطير، وكان مستمرًا في التصرف بطيش وتهوّر. في انتهاك لشروط الإفراج عنه، كان يبقى خارج المنزل حتى وقت متأخر من الليل ويشرب الكحوليات، وأحيانًا لا يعود إلى المنزل لعدة أيام متتالية، ويتورّط بمشاجرات. بدأ والداه -اللذان يعمل كلاهما مدرسًا- في قبول حقيقة أن مات سيدخل السجن على الأرجح.

كان والداه مات قد تبنيه حين كان عمره عامين. أخبرني والد مات بما كان يعرفه عن حياة مات المبكرة: بعد ولادته بفترة وجيزة، غادر مات ووالدته البالغة من العمر سبعة عشر عامًا منزل والديها، وانتقلا في البداية إلى مأوى للطوارئ، ثم راحا يتنقلان من مكان إلى آخر. كانت والدته -التي تتعاطى المخدرات- عاجزة عن رعاية طفلها. دخل مات -الذي كان يعاني من سوء التغذية والمرض- دار رعاية حين كان عمره عامًا واحدًا، ثم قضى بعض الوقت في عدة دور رعاية مختلفة قبل أن يتبناه السيد «ن» وزوجته. ومنذ البداية، أثبت مات أنه طفل عنيد صعب المراس، ونتيجة لذلك، قرر والداه عدم تبني أطفال آخرين.

بعد عدة أيام من ذلك، جاء مات لحضور استشارة معي. جلس في مقعد مواجه لي، وبدأ الحديث بصراحة تامة عن بعض المشكلات التي واجهها. أخبرني عن رجلين، أخوين، كانا يعيشان في الحي الذي يقطن

فيه ويحاولان النيل منه؛ كان هذان الشخصان خطرَين وقد طعنا شخصًا يعرفه. كان وضع مات منذرًا بالخطر، لكن أثناء حديثه، بدأت ألاحظ أنني لم أشعر بقلق بالغ. لم يكن يبدو أن ثمة أي فجوات غامضة أو شيء ينبغي توضيحه في كلماته. كان حديثه مفعماً بالطاقة والحماسة والوضوح. لكنني وجدت صعوبة في متابعة قصته بانتباه. لقد كان انتباهي يتشتت بسهولة بسبب أصوات السيارات خارج غرفة الاستشارات الخاصة بي، ووجدت نفسي أفكر في بعض المهمات الروتينية التي كنت أرغب في القيام بها في وقت الغداء. في الواقع، كانت كل محاولة قمت بها لتركيز تفكيري في قصة مات، ولتدوين ملاحظات حول بعض كلماته، تبدو في غاية الصعوبة.

هذا النوع من الفجوات بين ما يقوله الشخص وما يجعلك تشعر به ليس أمرًا نادرًا؛ فُكر في ذلك الصديق الذي يتصل بك حين تكون حزينًا، ويتحدث إليك بطريقة داعمة ومشجعة، لكنه يتركك وأنت في حالة أسوأ مما كنت عليه. كانت المسافة بين كلمات مات والمشاعر التي أثارها بداخلي هائلة. كان يصف حياة مخيفة، لكنني لم أشعر بالخوف عليه؛ بل شعرت بأنني منفصل عنه على نحو غير معهود.

وفي محاولة لفهم عدم اكتراثي بمات والوضع الذي هو فيه، تخيلت سلسلة من المشاهد التي لعله عاشها في الأشهر الأولى من طفولته. رأيت طفلًا صغيرًا يبكي -أنا جائع، أطعميني؛ أنا مبتل، غيّري لي ملابس؛ أنا خائف، احضيني- ولكنه يتعرض للتجاهل من جانب والدته متبلدة الإحساس. كانت لدي فكرة مفادها أن إحدى نتائج التجارب المبكرة التي عاشها مات ربما كانت أنه لم يعرف كيف يجعل شخصًا ما يشعر بالقلق عليه أو يهتم به، لأنه لم يتعلم هذا من والدته. وبدا لي أنه لم يكتسب قط مهارة مهمة نحتاجها جميعًا: القدرة على جعل شخص آخر قلقًا علينا.

ما الذي شعر به مات؟ لقد بدا هو أيضًا غير مكترث بموقفه. فعندما سألته عن شعوره حيال اعتقاله من قبل الشرطة، أجاب: «لا بأس. لماذا

تسأل؟». فحاولت مرة أخرى قائلاً: «إنك لا تبدو قلقًا للغاية على نفسك. كان يمكن أن تتعرض لإطلاق النار». هزّ مات كتفيه.

بدأت أدرك أن مات لا يعبر عن مشاعره الشخصية؛ فخلال محادثتنا التي استمرت ساعتين، بدا أنه إما يسمع توصيفي لمشاعره ويستخدمها، أو يستنتج ما يجب أن يشعر به من سلوكيات الآخرين. على سبيل المثال، قال إنه لا يعرف لماذا صوّب مسدسه إلى ضابط الشرطة. قلت له إنه ربما كان غاضبًا، فردّ قائلاً: «نعم، لقد كنت غاضبًا». سألته: «ما الذي شعرت به حين كنت غاضبًا؟»، أجابني: «كما تعلم، لقد كان رجال الشرطة يستشيطون غضبًا. وكان والدائي يستشيطان غضبًا. الجميع كانوا يستشيطون غضبًا مني». سألته: «لكن ما الذي شعرت به أنت؟»، فأجاب: «لقد كانوا جميعًا يصيحون في وجهي بشدة».

عادة، إن ما يجلب أي مريض محتمل إلى جلسة استشارة نفسية هو الضغط الناتج عن معاناته الحالية. لكن في هذه الحالة، كان والد مات، وليس مات نفسه، هو من اتصل لحجز موعد جلسة التحليل النفسي. لقد تعلم مات في سن مبكرة للغاية أن يमित مشاعره وألا يثق بأولئك الذين يعرضون عليه المساعدة. ولم يكن الأمر مختلفًا معي. لم يشعر مات بألم عاطفي كافٍ للتغلب على شكوكه وتقبّل عرضي بأن نلتقي مرة أخرى.

اكتشف الطبيب بول براند في العام 1946 أثناء عمله في مصحة للجذام أن تشوهات الجذام لم تكن جزءًا أساسيًا أصيلاً من المرض، وإنما هي نتيجة للتدمير التدريجي الذي تحدثه العدوى والإصابة، والذي يحدث لأن المريض لا يستطيع الشعور بالأمل. وفي العام 1972، كتب يقول: «لو كانت لديّ هبة واحدة يمكن أن أهبها لمرضى الجذام، فستكون هبة الشعور بالألم». لقد كان مات يعاني من جذام نفسي نوعًا ما؛ وطالما كان غير قادر على الشعور بألمه العاطفي، فهو دائمًا عرضة لخطر إيذاء نفسه أذى مستديمًا، وربما قاتلاً.

بعد أن غادر مات مكتبي وقبل أن أكتب ملاحظاتي، فعلت ما أفعله

أحياناً بعد استشارة صعبة ومعقدة ومؤثرة؛ تمشيت قليلاً لشراء كوب من القهوة ثم عدت إلى غرفة الاستشارات للخروج من الحالة التي كنت فيها بالقراءة عما يقوله الناس عن هذه الحالة على شبكة الإنترنت. وإليكم حقيقة الأمر: إن كل واحد منا بداخله جزء من مات؛ ففي وقت ما من أوقات حياتنا، نحاول جميعاً إسكات المشاعر المؤلمة. ولكن عندما ننجح في عدم الشعور بأي شيء، فإننا بذلك نفقد الوسيلة الوحيدة التي نمتلكها لمعرفة ما يؤلمنا ولماذا يؤلمنا.

منزل آمن

قال لي: «انتظر، لقد نسيت وضع لافتة عدم الإزعاج على الباب». سمعت مريضتي ذاك يضع سماعة الهاتف من يده، ويعبر الغرفة، ويفتح الباب ثم يغلقه. وبعد ذلك سمعت الصوت المكتوم لسيره عائداً إلى الهاتف، وتخلت غرفته في الفندق. حسبت الوقت عنده؛ إنها السادسة إلا ربعا مساءً في بروكسل.

أمسك بسماعة الهاتف مرة أخرى، وقال: «آسف جداً. كان ينبغي أن أفعل ذلك قبل أن أتصل بك. لقد كنت أفكر في شيء ما». سمعته يأخذ رشفة من فنجان شاي أو قهوة، ثم يضع الكوب في طبق الفنجان.

سألني قائلاً: «هل تعرف ما هو المنزل الآمن؟»، ثم أخبرني أنه كان قد شاهد مقطعا على قناة «بي بي سي» عن الأمريكيين الذين يبنون غرفا آمنة أو منازل آمنة فاخرة. قال لي: «يمكنك أن تتخيل النعمة الساخرة المعادية لأمريكا في عبارة: 'انظر ما الذي ينفق هؤلاء الأمريكيون المعاتيه أموالهم عليه الآن'. غير أن تأثير ذلك المقطع عليّ كان على العكس تماما مما قصده منتجوه. لقد تأثرت به بشدة».

كان قد صدمه بشدة مشهد معين من ذلك المقطع؛ أب وابنه المراهق يجلسان على الأرض في غرفة نوم الأب. يعرض الأب على ابنه بعض الأشياء التي يحتفظ بها في صندوق من الكرتون تحت السرير: جهاز لتنقية المياه، راديو متعدد الموجات يعمل بطاقة ذاتية، وبكرة من خيط صيد السمك. ثم يقول لابنه إنه بعد نهاية العالم، لن يكون هناك أي متاجر يمكن شراء السمك منها.

شعر مريضى بأنه يتفق فى الرأى مع هذا الرجل؛ فذلك الأب ىنفق كل مدخراته فى محاولة لحماية أسرته. كل ما ىريده هو أن ىشعر بالأمان. قال لى: «هذا أمر جنونى؛ لكنى أتفهمه»، ثم أخبرنى أنه قلق من كونه ىشبه ذلك الأب؛ حيث ىستعد دائماً لوقوع كارثة ما.

سمعته يأخذ رشفة أخرى من كوب الشاى أو القهوة قبل أن ىقول: «إننى مجنون مثله تماماً، ودائماً ما أفكر فى منزلى الآمن فى فرنسا. لم أخبرك عن ذلك المنزل من قبل قط».

أول شىء أراد منى أن أعرفه عن منزله هو أنه لىس منزلاً فخماً؛ لىس قصرًا منيفاً، وإنما منزل مزرعة حقيقى، محاط بالحقول والغابات. إنه منزل ىحمل طابع الصمت العمى الذى ىغلّف غابات اسكتلندا؛ على العكس تماماً مما ىجده فى لندن. لا ضوءاء ولا إزعاج؛ ولىس مضطراً لرؤية المنازل الكبيرة لجيرانه كما هو الحال فى لندن.

وفى الواقع، كان قد تلقى رسالة من المجلس قبل عدة أسابيع تفىد طلب جيرانه فى لندن الحصول على تصريح لتطوير مبانيهم السكنىة المبتدلة بالفعل والكبيرة. لم ىستطع التفكير فى الأمر من فرط غضبه. وبالطبع كان عليه أن ىكتب إلى المجلس للاعتراض على تطوير تلك المبانى. قال لى: «لكننى لم أستطع. كان على زوجتى أن تفعل ذلك. فكرت بمنزلى فى فرنسا؛ وكان هذا ما هدأ من غضبى».

ثمة أوقات تغادر زوجته غرفة الفندق - كما حدث قبل محادثته الهاتفىة لى منذ بضع دقائق - قبل أن ىحىن وقت بدء جلسته معى؛ لحظات ىكون فىها بمفرده، وىتخىل نفسه فى منزله فى فرنسا. قال لى: «لم ىحىن وقت الاتصال بعد، هناك مساحة من الزمن، فجوة ما، والشىء التالى بعد ذلك هو أننى أسرح بخیالى؛ أضع وسط هندستى المعمارية الجنونىة». سألته عما ىعنىه بكلمة «جنونىة».

قال إن ما ىجعلها جنونىة هو قىامه بالتغىیر والتبدىل المستمر وإعادة التشىكل. إنه ىفكر فى إعادة تصمىم الدىكور وإعادة البناء؛ إضافة غرف،

وأبواب، ونوافذ. «كيف سيكون المنظر إذا غيّرت شكل هذه الغرفة، أو تم هدمه وإعادة بنائه، أو نقله إلى أعلى ذلك التل القريب؟ كثيرًا ما أفكر بهذه الطريقة، ثم أقوم بالمساومة مع نفسي».

أخبرني أنه من الصعب جدًا عليه أن يتحدث عن كل هذا؛ أصعب بكثير من الحديث عن اكتئابه أو عن نوبات الهلع التي تتناوب. إنه لا يشعر بالدهشة لأنه يخبرني عن ذلك المنزل خلال جلسة عبر الهاتف؛ فالأمر أسهل بهذه الطريقة وأقل إحراجًا.

في ذلك المساء، على سبيل المثال، بعد أن غادرت زوجته آنا، وأثناء انتظاره بدء جلستنا، تخيل أن يقايض كل شيء يملكه لكي ينشئ ذلك المنزل على أكمل وجه ممكن. كان سيتخلى عن منزله في لندن وجميع ممتلكاته الأخرى، ومنصبه في الحكومة أيضًا على الأرجح، لكن ما سيحصل عليه في المقابل هو دخل قيمته خمسمائة جنيه استرليني أسبوعيًا، إضافة إلى المنزل بالشكل الذي يريده أن يكون عليه بالضبط.

ليس الهدف من هذه المساومات هو امتلاك شيء فاخر، بل العكس تمامًا؛ إلى حدٍّ أن أصدقاءه سوف يتعجبون ويتساءلون لماذا اكتفى بهذا المنزل البسيط في الريف الفرنسي المهجور. لماذا تخلى عن كل ما لديه من راحة ورفاهية؟ قال لي: «سنعيش حياة عادية، ومتواضعة، ولا يمكن أن نُحسد عليها على الإطلاق».

سمعتة يأخذ رشفة أخرى من فنجان الشاي أو القهوة.

ثم قال: «إنه منزلي الآمن». حين يكون عالقًا في اجتماع عمل لا جدوى من ورائه، أو في فندق سيئ بمفرده، أو كان في لندن وخرجت آنا من أجل التسوق مثلاً، يلوذ هو بخياله ويتخيل نفسه في منزله في فرنسا، أو يفكر في بعض التعديلات المحتملة.

قلت له إن الشعور بالانفصال أو البعد عن آنا يبدو أنه يجعله يشعر بالقلق والغضب؛ الانفصال يزعجه. ربما كان يفكر في منزله في فرنسا من أجل استعادة توازنه في غياب آنا.

سمعتَه يأخذ رشفة أخرى ويعيد الفنجان إلى الطبق، ثم قال: «ظننتك ستقول إنني أفكر في منزلي في فرنسا عندما أجد الواقع لا يطاق. لكن نعم، الانفصال عن أنا يزعجني».

قال لي إنه بعد انتهاء الدراسة في أكسفورد، ولكن قبل الذهاب إلى هارفارد، أمضى هو وأنا الصيف في إيطاليا. وحتى ذلك الحين، كان قد ذهب إلى باريس بضع مرات قليلة. لقد جعله التنقل من بلدة إلى بلدة يشعر بالقلق الدائم. لم يستطع التخلص من الشعور المزعج بأنه سيفقد أنا بطريقة ما، وأنه سوف يلتفت ذات مرة ليجدها قد رحلت عنه. وفي كل صباح، قبل أن يتركا النزل الذي كانا يقيمان فيه، كان يجعلها تقطع له وعدًا بأنهما إذا افترقا سوف تشق طريقها على الفور إلى وسط المدينة، إلى سُلم الكاتدرائية. كان هذا هو مكان لقائهما الأول. قال لي: «حين أتخيل المنزل في فرنسا، أتخيل أنا جالسة تنتظرني في غرفة الجلوس؛ هذا شبيه بالكاتدرائية، مكان لقائنا الأول».

سمعتَه يتحرّك في أنحاء الغرفة، ثم قال: «لا تقلق يا سيد جروز، إنني أصبّ لنفسي المزيد من الشاي، أنا لست في دورة المياه».

قال لي إنه في بعض الأيام يظلّ يفكر باستمرار في المنزل: يتخيل لون طلاء مختلفاً في هذه الغرفة، أو مدخل أكبر في تلك الغرفة. يرسم مخططات الأرضيات، أو المناظر الداخلية. قال لي إنه اليوم، أثناء اجتماع عمل، رسم منظراً للممر المؤدي من الباب الأمامي إلى المطبخ. ولو أنني سألتَه عما يوجد في المخزن لأمكنه أن يخبرني بكل عنصر فوق كل رف. لكنه يفكر معظم الوقت في الغرف، وإعادة بنائها، وفي تناسب أبعادها مع بعضها. قال لي إنه لأمر غريب أنه يعرف ذلك المنزل أكثر مما يعرف منزله في لندن.

قال لي إن ذلك المنزل لا بد أن يكون مَهْرَبًا من عالم الواقع. لا بد أن يكون منزله في فرنسا وثيق الصلة بمكان تخيُّله حين كان طفلاً. لقد كان يزدري شجارات والديه وهما مخمورين، ويزدري نوبات غضب والدته،

ومزاجها العنيف. قال لي: «لقد كنت دائماً أفرُّ إلى قراءة كتاب، أو إلى حلم يقظة، في محاولة للابتعاد عن ضجيج شجاراتهما. ستقول لي على الأرجح إنني كنت أحاول الابتعاد عن ضجيج شجاراتهما وكراهيتي لهما؛ وسيكون هذا صحيحاً».

ثم أخبرني أنه يشعر بالحرَج والخزي لأنه لا يستطيع الجلوس في غرفة فندق لبضع دقائق قليلة بمفرده مثل أي شخص عادي. وقال لي إنه لا يفهم هذا الأمر. وأضاف: «أخشى أن تقوِّض هندستي المعمارية الخيالية إحساسي بالواقع».

قلت له: «ربما يحدث هذا». ثم أردفت: «لكن يمكن أن تساعدك تلك الهندسة المعمارية الخيالية في الحفاظ على إحساسك بالواقع. إنك لا تفكر في منزل فرنسا طوال الوقت. يبدو أنه شيء تفعله عندما تكون وحيداً، أو خائفاً، أو غاضباً».

ردّ: «هذا تفسير مترقّق للغاية لما أحاول أن أصفه لك، لكنني لست على يقين من صحته. إنه لا يفسر قيامي باستمرار بإعادة تصميم المنزل، أو تلك المقايضات الغريبة من قبيل: 'سأتخلّى عن كل شيء إذا كان بإمكانني فقط امتلاك'... أيّا يكن».

قلت له إنه لا يفسر المقايضات حقاً. ثم أردفت: «تلك المقايضات تبدو أشبه بما قد يفعله طفل خائف».

سمعتة يتحرّك مرة أخرى، ربما كان يقف.

قال لي إن هناك قصة لجيمس جويس، ويظن أنه كتبها في روايته «دبلنرز» *Dubliners*. قال إنه قرأها خلال سنته الأولى في الجامعة، لكنه لم يقرأها مرة أخرى منذ ذلك الحين؛ كانت الخاتمة مزعجة للغاية. في نهاية القصة، يعود الأب -الذي كان يشرب الخمر- إلى المنزل ويكتشف أن زوجته ذهبت إلى الكنيسة وأن ابنه ترك نار الموقد تخدم. وهكذا سيضطر الأب إلى انتظار العشاء، ويحاول الطفل الصغير تهدئته. قال الطفل لوالده إنه سيعدّ له العشاء، لكن الأب لم يكن ليرضيه ذلك أو يهدئ

من غضبه. أحضر عصا تستخدم في المساعدة على المشي، وشمر عن ساعديه، ثم بدأ بضرب الطفل الصغير. ليس ثمة مفرّ لذلك الصغير. ظل الأب المخمور يضرب الصغير مرارًا وتكرارًا. هناك دم. بدأ الصبي الصغير يتوسل، ثم تحول التوسل إلى مساومة: «لا تضربني يا أبي، لا تضربني وسأتلو لك السلام الملائكي. سأتلو لك السلام الملائكي يا أبي إذا لم تضربني».

كان هذا هو ما يشعر به مريض حين كانت أمه تصفعه وتلكمه: «لا تضربيني يا أمي، سأكون مطيعًا، سأكون طفلًا مطيعًا يا أمي». قال لي إنه حين كان هذا لا يفصح: «كنت أتضرع إلى الله: 'اجعلها تتوقف عن ضربي يا إلهي، اجعلها تتوقف عن ضربي. سأكون صالحًا. سأفعل أي شيء من أجلك، كل شيء، إذا جعلتني في مأمن منها. أتضرع إليك يا إلهي، أتضرع إليك'».

سمعت صوت أنفاسه. راودني شعور بأنه يحاول ألا يبكي. ثم جاء صوته: «سيد غروز؟».

أجبت: «أجل؟».

قال: «منزلي له باب سحري».

قلت: «باب سحري؟».

قبل عام من ذلك الحديث، كان على متن طائرة في رحلة طويلة تتوقف قليلًا في هونج كونج. وبعد ساعة من مغادرة هونج كونج، كان ثمة دوي شديد، ثم صوت الرياح تتدفق عبر مقصورة الركاب. أُطْلِقَت أَقْنَعَةُ الأوكسجين، وانخفضت الطائرة بسرعة من ارتفاع 30 ألف قدم. أيقن أنه على وشك الموت. قال لي: «ظننت بأنه إذا كان بإمكانني فقط النهوض وفتح باب قمرة القيادة، فسأجد نفسي في منزلي. يمكن أن أكون في المنزل بأمان. كنت على وشك نزع قناع الأوكسجين وفك حزام المقعد عندما استقرت الطائرة على الأرض».

في قطار أنفاق متوقّف، أو في ازدحام مروري؛ يمكنه النهوض وفتح

الباب ليجد نفسه في منزله. كثير من تفكيره متعلق بذلك الباب السحري؛ ما الذي يجب عليه التخلي عنه من أجل امتلاك ذلك الباب؟ قال: «إنه أمر جنوني، أليس كذلك؟».

قلت له لا أظن أنه جنوني؛ فأني صبي صغير يتعرض للكم والضرب سيتخلى عن أي شيء مقابل باب سحري.

قال: «إنني لا أفكر كثيرًا في مرحلة طفولتي. وحين أفعل ذلك، لا أتذكر الكثير عنها. تبدو لي وكأنها كانت منذ زمن بعيد جدًا، تبدو لي ميتة. أقول لنفسي إن هذه كانت طفولتي؛ وليست هي طفولتي. إنها ليست حيّة بداخلي».

توقف كلانا عن الكلام. وبعد دقيقة أو نحو ذلك، شعرت بالقلق فجأة من أن يكون الاتصال قد انقطع.

سمعته يقول: «لا زلت هنا». ثم صمت للحظة، وأردف: «بحسب ساعة يدي، انتهى وقتنا تقريبًا. لا أريد أن أقول المزيد الآن. لديّ غداً حفل شراب يجب أن أحضره، لذا سأضطر للتوقف قبل الموعد بخمس عشرة دقيقة، آسف للغاية».

قلت: «أشكرك أنك أخبرتني».

قال: «سيد غروز؟».

قلت: «أجل؟».

قال: «إنني لا أملك حقًا منزلًا في فرنسا. أنت تعرف ذلك بالتأكيد، أليس كذلك؟».

مكتبة

t.me/soramnqraa

الأكاذيب

عن الأسرار

رسالة طبيبه المعالج وصفته بأنه كاذب بشكل مرّضي؛ وسألني عما إذا كنت أستطيع إجراء تقييم له، أو ربما معالجته نفسيًا. جاء فيليب لإجراء مقابلة معي في شهر أبريل قبل بضع سنوات مضت. قرر طبيبه إحالته لي بعد أن التقى زوجة فيليب بالصدفة في مكتبة محلية. أمسكت بيده وهي تحاول منع دموعها من الانحدار. تساءلت الزوجة عما إذا كان من المناسب أن يناقشا خيارات العلاج المتبقية لسرطان الرئة الذي أصيب به فيليب.

أثناء لقائه الأول بي، قام فيليب (الذي كان يتمتع بصحة ممتازة، كما أخبرني طبيبه العام) بذكر بعض الأكاذيب التي ردّدها مؤخرًا. في إحدى حملات جمع التبرعات المدرسية، أخبر المعلمة التي تدرّس ابنته الموسيقى أنه ابن ملحن مشهور؛ ورجل معروف على نطاق واسع بأنه غير متزوج ومثلي الجنس. وقبل ذلك بقليل، كان قد أخبر والد زوجته، وهو صحفي رياضي، أنه قد اختير ذات مرة كلاعب احتياطي في فريق الرماية للرجال في المملكة المتحدة. وكانت أول كذبة يتذكرها هي كذبة رواها لأحد زملائه في الصف. فعندما كان فيليب في الحادية عشرة أو الثانية عشرة من عمره، أصر على أنه تم تجنيده من قبل جهاز المخابرات البريطاني MI5 للتدرب كعميل سري. قال لي إن مدير المدرسة عاتبه قائلاً: «إذا كنت ستكذب، فعلى الأقل، اكذب على نحو أفضل من ذلك». كان المدير على حق تمامًا؛ فقد كان فيليب كاذبًا فاشلاً على نحو مروع. فبينما بدت كل كذباته مصمّمة لإبهار المستمعين، فقد كانت أيضًا مبالغًا فيها إلى حد غير معقول؛ ومحفوفة بمخاطر شديدة. قلت له: «لا يبدو أنك تشعر بالقلق من أن يظن الناس أنك كاذب».

هزّ كتفيه بلا مبالاة.

قال لي إن مستمعيه نادرًا ما كانوا يواجهونه. لم تواجهه زوجته بشأن شفائه الإعجازي من السرطان، تمامًا كما بدت مصدّقة لخبر إصابته به. لا شك أن آخرين، مثل والد زوجته، كانوا أكثر تشكّكًا، لكنهم أيضًا التزموا الصمت. وعندما سألته عن تأثير كذبه على حياته المهنية - وقد كان يعمل كمنتج تلفزيوني - أخبرني أن الجميع في مجال عمله يكذبون، وقال: «تلك إحدى المهارات المطلوبة في مجالنا».

استنتجت أن فيليب لم يكن يتعاطف مع الأشخاص الذين كذب عليهم؛ وفي غالب الأحوال، لم يبدو أنه يهتم لأمرهم على الإطلاق. أقصد بهذا أنه لم يكن يهتم حتى الأسبوع الذي سبق الأسبوع الذي جاءني فيه. كانت ابنته البالغة من العمر سبع سنوات قد طلبت مساعدته في إنهاء واجباتها المدرسية في اللغة الفرنسية؛ حيث كان يخبرها دائمًا أنه يتقن الفرنسية بطلاقة. والآن، بدلًا من أن يعترف لها بأنه لا يتحدث الفرنسية على الإطلاق، أخبرها أنه لا يستطيع تذكر أسماء حيوانات المزرعة في كتاب التمارين الخاص بها. التزمت الفتاة الصمت وأشاحت بنظرها بعيدًا؛ وأدرك هو أنها عرفت أنه يكذب عليها.

طيلة جلسة الاستشارة، أدهشتني كثيرًا صراحة فيليب. لكنني أدركت أنه إذا كان سيحاول أن يكون نفسه معي؛ إذا كان سيعبّر عن كل ما في نفسه أثناء جلساتنا، فإنه سيكذب عليّ في مرحلة ما. وهذا ما حدث بعدها بوقت قصير؛ فبعد شهر من العلاج، توقّف عن دفع الفواتير. قال لي إنه أضاع دفتر شيكاته، لكنه سيصفّي حسابه معي بمجرد العثور عليه. وفي الشهر التالي، قال إنه تبرع براتبه الشهري لمتحف فرويد.

بعد أكثر من خمسة أشهر من الحكايات الكاذبة، كان عليّ أن أبلغه أننا سنتوقف في نهاية ذلك الشهر ما لم يسدّد ديونه. وبينما كان على وشك مغادرة ما كان سيصبح جلستنا الأخيرة، أخذ شيكًا من جيبه وسلمه لي. شعرت بالارتياح لتلقّي أجري، لكنني لم أكن على يقين بشأن ما حدث

بيننا خلال الأشهر السابقة. كان فيليب يروي أكاذيب صارخة على نحو متزايد، وأنا، كان يقل اهتمامي بجلساتنا على نحو متزايد كذلك؛ وأصير أكثر تحفظاً عندما أتحدث. لقد أدركت أنه كان خبيراً في تقييد مستمعه بالأعراف الاجتماعية التي تفرض علينا الاستماع إلى الأكاذيب بصمت مهذب. لكن لماذا؟ ما الغرض النفسي المحتمل الذي يمكن أن يحققه سلوكه هذا؟

تعمّقنا في البحث عن إجابة لهذا السؤال طيلة العام التالي من علاجه. استكشفنا فكرة أن يكون كذبه وسيلة للسيطرة على الآخرين، أو للتعويض عن شعور بالنقص. تحدثنا عن والديه؛ كان والده جرّاحاً ووالدته معلمة مدرسة حتى وافتها المنية قبل عيد ميلاده الثاني عشر مباشرة.

وبعد ذلك، ذات يوم، حكى لي فيليب ذكرى من الطفولة بدت تافهة للغاية بحيث لم يذكرها حتى ذلك الحين. منذ أن كان في الثالثة من عمره، كان يتشارك غرفة النوم مع شقيقه التوأمين اللذين كانا ينامان في سريري أطفال بالقرب منه. كان يستيقظ أحياناً في منتصف الليل على أصوات أناس يصيحون أثناء مغادرتهم الحانة الموجودة على الجانب الآخر من الطريق. كان كثيراً ما يشعر بالحاجة إلى التبول، وكان يعلم أنه يجب عليه أن ينهض ويقطع ردهة المنزل، لكنه يبقى في الفراش لا يحرك ساكناً.

قال لي فيليب: «اعتدت على تبلييل فراشي حين كنت طفلاً». حكى لي كيف كان يكوّم بيجامة نومه المبللة ويدفعها بين أغطية الفراش، ثم يجدها في موعد نومه في اليوم التالي موضوعة تحت وسادته، مغسولة ومطوية بعناية. لم يناقش الأمر مع والدته قط، وعلى حدّ علمه، لم تخبر هي أي شخص على الإطلاق - ولا حتى والده - بشأن تبلييله فراشه. قال لي: «كان سيستشيط غضباً مني إن عرف بذلك. وأظن بأن أمي اعتقدت أنني سأتجاوز ذلك مع الوقت. وقد تجاوزه بالفعل، بعد أن ماتت».

لم يتذكّر فيليب أنه كان يقضي أي وقت بمفرده مع والدته؛ طفيلة أكثر فترات طفولته، كانت مشغولة برعاية أخويه التوأمين. لم تراوده أي ذكرى

بشأن التحدث معها بمفرده؛ فقد كان أحد أخويه أو والده -أو أيًا كان- موجودًا دائمًا ولا سبيل له للتحدث معها وحدهما. تحول تبليله لفراشه وصمتها عن ذلك تدريجيًا إلى حوار صامت بينهما؛ أو شيء يتشاركان فيه وحدهما. وعندما ماتت، انقطع ذلك الحوار فجأة. ومن ثم بدأ فيليب في ارتجال نسخة أخرى من الحوار بينهما. صار يقول أكاذيب من شأنها أن تُحدث فوضى، ومن ثم يأمل أن يصمت مستمعه ليصبح شريكًا له في عالم سري ما؛ تمامًا كما كانت والدته بالنسبة إليه.

لم يكن كذب فيليب هجومًا على حميمية العلاقات؛ على الرغم من أنه كان يصنع ذلك الأثر في بعض الأحيان؛ بل كان الكذب هو طريقته للحفاظ على المودة بالشكل الذي كان يعرفه، أي طريقته للتمسك بوالدته.

عن عدم الارتباط

اتصل بي مايكل د. هاتفياً لترتيب موعد استشارة. قال لي: «كنت أذهب لجلسات تحليل نفسي مع الدكتور ه.».

لدى الوسط المهني الذي أنتمي إليه سياسة تقضي بأن يقوم كل محلل نفسي باختيار آخر يتولى إنهاء عمله -أي يتولى رعاية مرضاه والتخلص بعناية من أي ملاحظات أو مراسلات سرية كانت قائمة بين الطبيب ومرضاه- عندما تحدث وفاة مفاجئة. وكنت قد وافقت على الاهتمام بشؤون الدكتور ه. ومرضاه، لكن حين وافته المنية، لم يكن الأمر مفاجئاً له. لقد كان يعلم أنه يحتضر بسبب سرطان الرئة، وفي الأشهر التي سبقت وفاته، أنهى أعماله بنفسه. وقبل أسابيع قليلة من وفاته، قال لي: «لقد استقر مرضاي، ويفترض ألا يأتيك أيٌّ منهم». لذا، عندما اتصل بي مايكل د. بعد عامين تقريباً من وفاة الدكتور ه..، شعرت بالدهشة بقدر ما.

اتفقنا على موعد للقاء، وكنت على وشك وضع سماعة الهاتف حين قال: «أنت لا تتذكّرنِي، أليس كذلك؟».

قلت: «معذرة».

قال: «ليس عليك أن تتذكّرنِي بالطبع»؛ ثم أخبرني أننا التقينا من قبل، منذ ما يقرب من عشرين عاماً؛ وكان حينها في السابعة والعشرين من عمره. ثم أردف قائلاً: «لم يكن لديك مواعيد شاغرة، وقد أحلتني إلى الدكتور ه.».

بينما كان يتحدث، بدأت أتذكّر لقاءنا. لقد التقينا في جلسة استشارة قبل يوم زفافه مباشرة. لم أستطع تذكّر وجهه، لكن كانت لدي صورة له وهو يرتدي سروال جينز وتي شيرت وحذاء تنس، وأنه كان ثمة ما يوحي

بالخجل والقلق والصيبانية في مظهره. ما تذكّرت أنه كان الطريقة التي دخل بها غرفتي، وهو يمسك بورقة واحدة مسطّرة. قال حين جلس: «لقد دوّنت بعض الملاحظات». وبدأ أن الورقة قد طُويت وبُسِطت عدة مرات.

كان ينظر في ورقته بين الحين والآخر، حيث كان قد دوّن فيها عدة أسئلة يرغب في طرحها عليّ، من قبيل: «هل أتركها تحتفظ بخاتم الخطوبة؟»، «هل أخبر أصدقائي المقرّبين أن لديّ شكوكًا بشأن ميولي الجنسية؟»، «يجب أن أقدم للضيوف تفسيرًا ما، لا أريد أن أكذب؛ فماذا أقول للناس؟»، «هل يجب أن أتصل بالجميع بنفسي، أم يمكن أن تقوم أمي وأبي بذلك نيابة عني؟».

بتذكّر ما حدث حينها، لم أستطع أن أتذكّر كيف تعاملت مع هذه الأسئلة. لقد أخبرته أنني أعتقد بأنه قلق أكثر مما ينبغي، وأن كتابة هذه الأسئلة ساعدته على تقليل شعوره بالارتباك وزيادة شعوره بالأمان. وعلى مدار الساعتين اللتين تحدّثت معه فيهما، لم يترك تلك الورقة قط.

وبالتدريج، ومع الوقت، تغيّرت نظرتي لتلك الورقة. ربما كانت حقيقة أنه يمسك بها بإحكام شديد، لكن فكرة كونها مثل جدار قائم بيننا بدأت تذوي وتتضاءل أكثر فأكثر، لتتحول أكثر وأكثر إلى ما يشبه دمية بالية ممزّقة لا بد من الاحتفاظ بها دائمًا وفي كل مكان. وفي نهاية جلسة الاستشارة، وبينما كان يرتدي معطفه، وجدت نفسي -مثل والد حريص على ألا ينسى طفله لعبة محبّبة لديه- أسأله ما إذا كان تذكّر أخذ الورقة معه.

قلت له على الهاتف: «نعم، أتذكّر الآن». وأخبرته أنني أتطلع لرؤيته مرة أخرى. ودّعته ووضعت سماعة الهاتف.

وبعد أن أحضرت الملاحظات التي كنت قد كتبتها عن تقييمي لمايكل، جلست على مكتبي وبدأت في القراءة، وأكدت لي صفحات الملاحظات بشكل أو بآخر ما تذكّرت أنه.

كان قد ألغى زفافه قبل يومين فقط من مجيئه لرؤيتي. وكان كل شيء قد حدث فجأة. في نهاية الأسبوع السابق للزفاف، حضر هو وخطيبته، كبير،

حفل زفاف أحد أصدقائهما. وأثناء قيادة السيارة في طريق عودته إلى لندن، أصبح مقتنعًا أنه في مرحلة ما، بعد إنجاب أطفال، سوف يستيقظ ذات يوم ويكتشف أنه مثلي الجنس. وحين غفت كليز قليلًا في مقعد الراكب، وجد نفسه يكرر بينه وبين نفسه بصمت: «أنا لست مثليًا، أنا لست مثليًا، أنا لست مثليًا». وبعد ليلة طويلة جافاه فيها النوم، أخبر كليز أنه لا يستطيع الزواج بها، فهو لا يعرف من يكون، أو ماذا يريد، وربما كان مثليًا.

سألته لماذا يظن أنه مثلي؟ هل يمارس الجنس مع رجل؟ أجبني بالنفي. هل سبق له أن مارس الجنس مع رجل إذاً، أو كانت لديه تخيلات حول ممارسة الجنس مع الرجال؟ أجب بالنفي مجددًا. وعندما سأله عن خطيبته، أخبرني أنه على علاقة بكليز منذ ثلاث سنوات وأنهما انتقلا للعيش معًا مؤخرًا. نعم، لقد كانا يمارسان الجنس معًا بانتظام، أربع أو خمس مرات أسبوعيًا. سأله: «هل تجد نفسك تفكر في الرجال بينما تمارس الجنس مع كليز؟». ومرة أخرى أجب بالنفي.

قلت له: «معذرة. لست أفهم. لماذا إذاً تعتقد بأنك مثلي الجنس؟». سألني: «إذا أنت لا تعتقد أنني مثلي؟». قلت: «إنني أحاول أن أفهم لماذا تعتقد بأنك مثلي». قال: «أخشى أن أكتشف أنني مثلي؛ بعد أن أكون قد أنجبت أطفالاً؛ فالأطفال مسؤولية كبيرة».

سألته: «هل أنت قلق من احتمال إحساسك بمشاعر جنسية تجاه أطفالك؟».

أجاب: «كلا، على الإطلاق».

من خلال الملاحظات المدونة، بدا لي واضحًا أننا خضنا في هذا الأمر كثيرًا لبعض الوقت. بدا حينها أن مايكل يعاني من قلق عميق تجاه نفسه؛ وهو أمر كان مقتنعًا بأن له علاقة بميوله الجنسية، لكنني لم أتمكن من تكوين فكرة واضحة عما كان يقلقه. كان قد أخبرني أنه بدأ علاقاته العاطفية متأخرًا، وأن كليز كانت حبيبته الأولى والوحيدة. وقد أخبرني

ذات مرة أنه يجد شغفها تجاهه محرّجاً، لكنه لم يستطع أن يوضح لي أكثر من ذلك. ورغم أن كل شيء قاله لي مايكل كان يحمل دلالة محتملة، فإنني لم أستطع أن أدرك ما كان يقصده حين قال إنه قلق بشأن ميوله الجنسية.

سجلت ضمن ملاحظاتي فكرة أنه كان يبدو غير قادر على تحمل الخسارة التي ينطوي عليها الزواج. لم أكن أقصد بهذا خسارة كونه طفلاً فحسب، وإنما أيضاً خسارة بعض المزايا التي كانت متاحة أمامه ولكنها ستغلق عند الزواج. كذلك صدمني عدم نضجه؛ فقد كان مرأهاً تماماً في ما يتعلق بافتقاره إلى التعاطف. لم يبدُ عليه أنه يتفهم الألم الذي تسبب فيه لخطيئته؛ فقد كان واضحاً من سرده للحوادث أنها كانت في حالة صدمة كبيرة.

أخبرني أن والدَيه وأصدقاءه جميعهم يعتقدون بأن كليز كانت فتاة رائعة؛ ذكية ودافئة. وكان يوافقهم الرأي. كانوا على قناعة بأنه سيفقدها إذا لم يتقدم للزواج منها. وجد نفسه يقول لها إنه يريد الزواج منها وإنجاب أطفال، لقد تقدّم للزواج منها بالفعل، ووجدنا معاً منزلاً وكانا يخططان لحفل زفافهما. وقد فعل كل هذه الأشياء لأنه كان يظن بأن هذا ما يجب عليه فعله، وما يجب أن يرغب في فعله، ولكن ها هو قبل عدة أسابيع من زفافه يشعر بأنه لا يستطيع المضي قدماً في أمر الزواج.

أردت أن أقترح أن إلغاء الزفاف أمر يتطلب شجاعة، لكنه ألغى الزواج في ما يبدو بغير تفكير، تماماً كما كان يمضي فيه بغير تفكير. كذلك لم تكن مسألة ميوله الجنسية صحيحة تماماً أيضاً؛ حتى إنني كنت أظن أن هذا كان العذر الوحيد الذي يعتقد بأن المحيطين به سيقبلونه.

كان من الواضح أنه في أمسّ الحاجة لإيقاف الزفاف، لكنه لم يستطع أن يقول السبب الحقيقي، ولم أستطع أنا التوصل إليه. خلصت في ملاحظاتي إلى أنه يوشك على الانهيار والدخول في حالة من الاكتئاب وأنه يحتاج إلى مساعدة فورية. يحتاج إلى طبيب نفسي مخضرم يمكنه مساعدته على فهم أسباب اكتتابه على نحو أفضل، ويمكنه أن يفهم مخاوفه الكامنة بشكل أوضح.

وكانت ثمة نقطة أخرى في ملاحظاتي، وربما كانت هي السبب وراء عدم تعرّفي على صوته عبر الهاتف؛ فقد شعرت بأني لم أستطع التواصل معه بشكل جيد.

خلال جلسات الاستشارة، ينبغي عليّ جمع المعلومات اللازمة عن المريض - قصة حياته، وتاريخ مشكلته - ولكن الشيء الأكثر أهمية هو أن يغادر المريض اللقاء الأول وهو يشعر بأن المعالج قد أنصت إليه جيداً. في نهاية الجلسة الأولى، يجب أن يشعر المريض بأنه عبّر عما جاء ليقوله، وما يحتاج لأن يقوله، وأن المعالج قد أنصت لما يقوله وتدبّره بعناية. وفي جميع جلسات الاستشارة تقريباً، تكون ثمة لحظة يحدث فيها المطلوب، ويشعر فيها كلا الطرفين بأن ثمة تفاهماً قد حدث. وعندما يحدث ذلك، وهو أمر يمكن أن يحدث في أي لحظة من وقت الجلسة، يكون لدى المريض والمحلل النفسي شعور بأن جلسة الاستشارة قد انتهت، وأن الشيء المطلوب قد تحقّق؛ لكن هذا لم يحدث مع مايكل.

لقد كان لديّ بعض الأفكار، وقد طرحتها عليه، لكن في النهاية شعرت بأن شيئاً من هذا لم يُحدث الأثر المرغوب. وعندما حان وقت انتهاء الجلسة، شعرت بشعور غامض بالهزيمة. واسيت نفسي حينها بفكرة أن مايكل لم يكن مهتماً بأن ينصت إليه أحد بقدر اهتمامه باستخلاص شيء ما مني؛ لقد أراد إنهاء خطوبته وبدا أنه يريد مني أن أقدم له تصريحاً بهذا. شعرت بأنه كان يريد مني أن أقول له شيئاً يعود به إلى خطيئته ووالديه؛ شيء أشبه بتقرير من طبيب يُعفيه من الزفاف، إلى الأبد.

والوثيقة الأخرى الوحيدة التي وجدتها في الملف كانت عبارة عن نسخة ضوئية من تقرير سردت فيه ما حدث في جلسة الاستشارة وأحلت به مايكل إلى دكتور هـ. كتبت في ذلك التقرير أقول: «من يدري؟ لعله بحاجة فقط إلى العثور على الشخص المناسب».

وبينما كنت جالساً على مكتبي، أغلقت الملف، وتساءلت بيني وبين نفسي: ترى ماذا حدث لمايكل خلال تلك السنوات؟ أترأه تزوج وأنجب

أطفالاً؟ ما الذي منعه من الزواج من كليز؟ أعدت الملف إلى الخزانة وأغلقت مكتبي تلك الليلة.

وبعد بضعة أيام -وكما خططنا- وصل مايكل في الموعد الذي اتفقنا عليه. خلع سترته وجلس على الكرسي. وبينما كان ينظر في أرجاء الغرفة، وجدت نفسي أنظر إلى يده اليسرى لأرى ما إذا كان يضع خاتم زواج بإصبعه؛ ولم يكن ثمة شيء هناك. قال لي: «كلانا صار لديه المزيد من الشعر الأبيض».

غشينا الصمت لبرهة قصيرة، ثم سأله قائلاً: «كيف يمكنني مساعدتك؟».

جلس في سكون ثم قال لي: «أحد الأشياء التي اكتشفتها أنا ودكتور هـ. هو أن التحليل النفسي لا يمكن أن يساعدني حقاً. ولكي أكون صادقاً معك، فقد كانت جلسات التحليل النفسي مع الدكتور هـ. فاشلة إلى حد كبير؛ لكن هذا الفشل كان يستحق العناء لذاته».

قلت له إنني لست على يقين من أنني أفهم مقصده.

بدا للحظة وكأنه منخرط في تأمل شيء لا يراه أحد غيره، ثم قال: «هل تعرف قصة كافكا مع فيليس باور؟ لقد ظل كافكا طيلة خمس سنوات غارقاً في غرام باور وشديد الارتباط بها، وكان أحياناً يرسل لها عدة رسائل يوميًا. كانت تعيش في برلين، وكان هو يعيش في براغ؛ لم تكن المسافة بينهما كبيرة للغاية حتى بمعايير زمانهما، لكن خلال سنوات خطبتهما الخمس، لم يلتقيا سوى عشر مرات فحسب، ولم تكن مدة لقاءهما تزيد غالباً عن ساعة أو ساعتين». ثم شرح لي أنني لو قرأت رسائل كافكا، فستجلى لي بكل وضوح أنه كان عادة مضطرباً شارد الذهن؛ دائم القلق بشأن الأماكن التي تزورها فيليس، والأشخاص الذين تلتقيهم، والطعام الذي تأكله، والثياب التي ترتديها. كان كافكا يريد ردوداً فورية على رسائله، وكان يستشيط غضباً عندما لا يتلقى تلك الردود. وقد تقدّم للزواج منها مرتين وألغى الزواج مرتين أيضاً؛ ولم يتم زفافهما قط. وقد اعتبر مايكل أن

انفصال كافكا عن باور كان أمرًا لا يُحتمل بالنسبة إليه؛ غير أن «الشيء الوحيد الأكثر إزعاجًا من انفصاله عنها هو وجودها معه».

ثم أضاف: «لقد دخل كافكا في مثل هذا النوع من العلاقات مرارًا وتكرارًا. في عصرنا هذا، قد نقول إنه ربما كان مصابًا بالفصام، أو يعاني من حالة بسيطة من حالات متلازمة أسبرجر⁽¹⁾، لكن هذه الكلمات لا تعبر مطلقًا عن جوهر المشكلة. لقد كان أكثر إنسان يتجنبه، هو نفسه أكثر إنسان كان يعتمد عليه، وأكثر إنسان يريده».

واستطرد مايكل: «هذه هي قصتي؛ مع كليز ومع الدكتور هـ.؛ فمع مرور الوقت، كلما زاد اعتمادي على الدكتور هـ.، زاد شعوري باحتياجي إلى مساعدته، وزادت رغبتي في تجاهل حضور الجلسات وإنهاء التحليل النفسي تمامًا».

ثم أخبرني أنه عندما بدأ جلسات التحليل مع الدكتور هـ.، كان مكتئبًا؛ خجلًا من الطريقة التي ألغى بها حفل الزفاف، ومحرجًا من الأشياء التي قالها للناس. وحينها توقّف عن الزمالة البحثية في الرياضيات وحصل على وظيفة في مصرف؛ حيث كان يعمل على وضع النماذج الحاسوبية. وبعد نحو ستة أشهر، كان قد وجد شقة جديدة، وبدأ يستمتع بوظيفته. قال لي: «شعرت بتحسّن ضئيل. فلما كانت جلسات العلاج تمضي على نحو جيد جدًّا في البداية، فقد استغرق الأمر بعض الوقت قبل أن يدرك أي منا بعض الأشياء الواضحة؛ مثل احتياجي إلى التحكم في المسافة بيننا. عادة

(1) متلازمة أسبرجر Asperger syndrome: أحد الاضطرابات النمائية الشاملة، وتُصنف ضمن اضطرابات طيف التوحد. قد يتأخر اكتشافها أحيانًا. يتميز المصاب بأنماط سلوكية غريبة أو استخدام لغة غير نمطية في الحديث، وقد يوصف بأنه نشيط لكنه غريب، أو لطيف لكنه انطوائي، أو ذكي ودقيق الملاحظة لكنه مهووس، أو لا يستطيع التعبير عن ذاته. السبب في هذا كله أن متلازمة أسبرجر تسبب القلق وصعوبة التواصل الاجتماعي، رغم تميّز المصابين بها بالذكاء الشديد ودقة الملاحظة.

ما يتقارب الناس أكثر فأكثر بمرور الوقت. لكنني لا أستطيع أن أفعل هذا. يبدو أن ثقتي بالناس لا تتعمق أبدًا؛ لا تتعمق كثيرًا على أي حال».

أصبح الموقف واضحًا بعد انفصال آخر عن حبيبة أخرى. كان مايكل على علاقة بامرأة أخرى تعيش في نيويورك؛ وكان الجزء الأكبر من العلاقة عبر الهاتف. ففي كل يوم من أيام الأسبوع، عندما كانت تعود حبيبته تلك من عملها إلى المنزل، وقبل أن يأوي مايكل إلى فراشه بقليل، كان يتصل بها. كانا يريان أحدهما الآخر مرة كل ثلاثة أشهر. قال لي مايكل: «كانت ترى أنه يجب أن يلتقي أحدهما بالآخر بوتيرة أكبر؛ وكنت أعتقد ذلك أيضًا. أليس هذا ما يفترض أن يحدث على أي حال؟ إلا أنني لم أستطع أن أفعل ذلك. تحدّثنا عن خوفي من القرب والحميمية، وخوفي من الالتزام، وخوفي من أن أصبح أبا. وعندما عرضت عليّ أن تنتقل لتقيم معي في شقتي، شعرت بالفزع؛ فقد كان الأمر أشبه بما حدث مع كليز. لم أستطع أن أفعل ذلك، وانفصلنا».

ثم أضاف بعد قليل: «أعتقد بأن الدكتور هـ. وجد صعوبة في أن يصدق أنني أكون أكثر سعادة حقًا حين أكون بمفردي؛ فقد وجدت أنا نفسي صعوبة في ذلك في بداية الأمر. وكما كانت الحال معه تمامًا، كنت أعتقد بأن لديّ عقبة نفسية ما تمنعني من الرغبة في المودة والحميمية».

سألته عما إذا كان هو والدكتور هـ. قد توصلًا إلى أي استنتاجات بشأن أسباب شعوره بهذا.

أجابني: «يمكنني أن أخبرك بالعديد من الأشياء المختلفة، لكن الحقيقة هي أنني حين أكون مرتبطًا بشخص آخر، أشعر بأنني أذوي، أموت؛ وأنني أفقد عقلي».

وبينما كان يتحدث، كان شعوري بالانزعاج يتزايد. أدركت أن فكري أثناء جلسة الاستشارة الأولى القديمة -وهي أنه يريد مني أن أكتب له تقريرًا مَرْضِيًا يعفيه من استكمال زفافه، إلى الأبد- كانت صحيحة، لكنني تجاهلتها تمامًا واستعصت عنها بذلك التعليق المازح الذي كتبه إلى

دكتور هـ. والذي قلت فيه: «لعله بحاجة فقط إلى العثور على الشخص المناسب».

وتمامًا كما لو كان يقرأ أفكارى، قال مايكل: «كثيرون من الناس، لا سيما المحللون النفسيون، يفترضون أنه لا يمكن إيجاد السعادة إلا مع شريك ترتبط به؛ لكننا لسنا جميعًا نصلح للارتباط والعلاقات». سألته: «هل تشعر بأنني أخطأت في الحكم عليك، وأسأت فهم الأمور في استشارتنا الأولى؟».

قال: «لقد كنت تحاول معرفة الخطأ الذي حدث بيني وبين كليز. لقد خرجت من عندك معتقدًا أنك في حيرة من أمرك، لكنك حسن النية. يعتقد معظم الناس بأنني خجول، وأني قلق، أو لديّ تدنٍّ في تقدير الذات. أنت لم تكن تعتقد ذلك، لكنك اعتقدت بأن العلاج سيساعدني بالارتباط والدخول في علاقة؛ وكان هذا خطأ».

مال إلى الأمام، وأضاف: «لا تشعر بالسوء لذلك، إنه خطأ يرتكبه الجميع ولا أزال أنا نفسي أرتكبه تجاه نفسي. لكن الأمر هو أن القواعد تتغير في اللحظة التي أشعر فيها أنني وجدت المسافة الصحيحة بيني وبين الآخرين، وأشعر بأن الشخص الآخر أقرب مما ينبغي».

وأردف: «الحب لا يمكن أن يغيّر مشكلتي، لأن الحب يُشعّرنى بالتهديد. هذا هو الشيء الذي جعلني أنهار قبل زفافي. المشكلة هي أن أتلقى الحب من شخص ما، لأن الحب مطلب؛ عندما يحبك أحدهم، يريد منك المزيد منك».

قلت له: «أهذا هو الشيء الذي تعتقد بأنني لم أدركه؛ وأن المحللين النفسيين لا يدركونه؟».

أجاب: «نعم، لكن الأمر استغرق مني وقتًا طويلاً لأدرك ما هو مناسب لي أيضًا - من أكون - وأتقبل ذلك».

سمعت أصوات المارة على الرصيف خارج نافذة غرفتي؛ فقلت له: «لست على يقين أنني أفهم ما تريده مني. كيف يمكنني مساعدتك؟».

فأجاب: «إنني أفتقد دكتور هـ. أفتقد محادثاتي معه. لقد ساعدني في إيجاد الكلمات المناسبة لوصف ما أشعر به؛ وأن أخبرك بهذا الآن يجعلني أشعر بتحسن، وبقدر أقل من الوحدة. لا أستطيع الشعور بالمودة والقرب، لكن يمكنني أن أشعر بالوحدة. أود أن آتي لرؤيتك عندما أحتاج إلى ذلك». انتظرت لسماع ما إذا كان هناك شيء آخر يريد ماكل قوله لي. سألني: «هل يمكنني فعل ذلك؟ هل سيكون ذلك مقبولا منك؟». وهذا ما رتبناه.

الرغبة في الجهل

لطالما كنت أشك بأن زوج مريضتي في علاقة غرامية غير مشروعة، لكنني بالطبع لم أكن أعرف هذا يقينًا.

بعد ثلاث سنوات من التأهل لممارسة مهنة التحليل النفسي، وحين كنت في التاسعة والثلاثين من عمري، كانت لدي عميلة سادعوها هنا فرانثيسكا. جاءت فرانثيسكا لرؤيتي بتوصية من طبيبها المعالج، حيث كانت تعاني من اكتئاب ما بعد الولادة. وعلى مدار العام التالي من جلسات التحليل النفسي، بدأ اكتئابها يخفت ويزول رويدًا رويدًا، غير أن خلافاتها مع زوجها -التي كانت تعود في الغالب إلى عدم قدرتهما على التفكير كزوجين- تسببت لها في التعاسة وجعلتها في حالة من الضيق والاضطراب.

إنني لا أعرف إلا ما يخبرني به مرضاي، ومع ذلك فخلال أول عامين من جلسات التحليل النفسي مع فرانثيسكا، لم أستطع منع نفسي من الاعتقاد بأن زوجها، هنري، كان يخونها. بدايةً، كان لدى هنري عددًا من العلاقات غير المشروعة خلال فترة زواجه الأولى؛ وكان قد ترك زوجته وابنه البالغ من العمر عشر سنوات من أجل الزواج من فرانثيسكا. وبعد ذلك، كان هناك عدد من التفاصيل الصغيرة التي تبدو غير ذات أهمية، ولكنها دقت أجراس الإنذار في عقلي. فكل يوم بعد أن ينتهي هنري من عمله، كان يذهب إلى النادي الصحي ليمارس السباحة لبعض الوقت، ولكن في مناسبتين، ذهبت فرانثيسكا إلى النادي الصحي على أمل أن تجده هناك، إلا أنه لم يكن متواجدًا. ثم كانت هناك أيضًا تلك المكالمات الهاتفية الغريبة؛ مكالمات في أوقات غير معتادة، ومكالمات عاجلة لا بد

من الرد عليها في غرفة أخرى، ومكالمات كانت تجعل هنري يترك كل شيء يفعلُه ليخرج من المنزل لمدة ساعتين أو ثلاث ساعات. في إحدى الجلسات، ذكرت لي فرانسيسكا، ببراءة تامة، أنها اتصلت بمكتب هنري، وأن أحد زملائه رد على الهاتف. قالت لي: «وضع يده على ميكروفون الهاتف، لكنني سمعته يصيح بصوت مرتفع: 'أيها الداعر، المكالمة لك'».

انتظرتها لتكمل حديثها، وحين لم تتحدث، سألتها عما كان يعنيه هذا بالنسبة إليها.

أجابت: «لا شيء؛ فكرت أنه نوع من أنواع الدعابة. دعابة صبيانية. التزمتُ الصمت».

فأضافت: «ربما كانت حتى مجاملة من نوع ما».

سألتها: «ألا يتتابك أي قدر من الفضول عن السبب الذي يجعل زميلًا له يدعو بـ 'الداعر'؟».

أجابت: «كلا، لست أشعر بالفضول؛ فجميعهم يتكلمون بهذه الطريقة». روت لي فرانسيسكا حكايات جعلتني أشعر بالقلق من أجلها. ومع مرور الوقت، وجلسة وراء جلسة، أصابتنني قلة فضولها وعدم رغبتها في المعرفة بخيبة أمل متزايدة. لم أستطع أن أصدق أنها لا ترغب في التحقق مما إذا كان هنري قد استخدم أغراض السباحة الخاصة به أم لا، أو في أن تفتش في محفظته بحثًا عن فواتير غير اعتيادية. إنها لم تكن سلبية فحسب؛ بل بدا لي أنها تبذل جهدًا لتحافظ على جهلها بما يحدث. حاولتُ بعدة طرق مختلفة أن أثير معها هذه المسألة، لكنني لم أكن على يقين من المدى الذي يمكنني أن أصل إليه في الضغط عليها.

كنت أجد صعوبة في النوم في بضع ليالٍ؛ فكنت أنهض من فراشي وأشرب كوبًا من الماء، وأعود إلى الفراش وأرقد فيه من دون نوم، ثم أغط في النوم لبضع ساعات قليلة عند الفجر. كنت غاضبًا بسبب شيء حدث في حياتي أنا الشخصية؛ ونتيجة لذلك، كانت ثمة أوقات ظننت فيها

بأنني ربما كنت أدخل بعضًا من مشكلاتي الشخصية في جلسات التحليل النفسي لفرانثيسكا. قبل بداية جلسات علاج فرانثيسكا مباشرة، كنت قد مررت بفترة عصيبة مع حبيتي آنذاك. كانت هناك مكالمات هاتفية أيضًا؛ وفي أكثر من مرة، أجبته على مكالمته من هاتف منزلنا، ولكن المتصل أغلق الخط. وحين كنت مسافرًا في إحدى عطلات نهاية الأسبوع لحضور مؤتمر عن التحليل النفسي في كوبنهاجن، اتصلت بالمنزل في وقت متأخر ليلاً يوم السبت، ولكن حبيتي تلك لم تجب على الهاتف. وعندما عدت إلى المنزل، قالت لي إنها شعرت بتوعل صباح يوم السبت، فنزعت فيشة الهاتف وراحت في غفوة من النوم ثم نسيت أن تضع الفيشة مرة أخرى حين استيقظت. قالت لي: «أنا آسفة، لم أتذكر وضعها إلا يوم الأحد». وبعد شهر من ذلك، انفصلنا وتركت ذلك المنزل إلى سكن آخر؛ وحين أفرغت حقائبي من الملابس وقمت بتعليقها في خزانة المسكن الجديد، انتبهت لوجود قميص رجالي لم أكن أنا صاحبه. وحين كنت أستلقي في فراشي ليلاً وأنا أفكر كيف تعرّضت للخداع، لم أكن أستطيع النوم. وبعد بضعة أسابيع من محادثتنا بشأن كُنية «الداعر»، سمعت فرانثيسكا تنبيهًا بوصول رسالة نصية على هاتفها المحمول. التقطت الهاتف من على مائدة طعام المطبخ وقرأت نص الرسالة: xxx. لم يكن من خصال هنري مطلقًا أن يرسل لها قبلة؛ فما بالك بثلاث. ثم سرعان ما أدركت أن الهاتف ليس هاتفها وإنما هاتف هنري؛ فقد كان لديهما هاتفان محمولان متماثلان. سألت فرانثيسكا هنري عما عساه يرسل له قبلة؛ فأجابها بأنها رسالة أرسلت بطريق الخطأ على الأرجح، أو أن أحد رفاقه في العمل يمازحه مزاحًا قدرًا؛ وأنه لم يتعرف على رقم المرسل. سألتها: «هل أُلقيت نظرة على الرسائل النصية الأخرى؟ أو على سجل المكالمات؟».

ردّت: «كلا، لقد ظننت أنني فعلت ما طلبت مني فعله؛ لقد سألته عن الأمر وهو فسّر لي. كنت أظن بأن هذا سيسرك مني».

خفق قلبي بقوة حينها؛ فقد صار واضحًا الآن أكثر فأكثر أن فرانسيسكا تشعر بأنها مضطرة لأن تحكي لي قصصًا تدفعني إلى الاعتقاد بأن هنري خائن، ولكن حينما أحاول أن أناقش معها احتمال أنه ربما كان في علاقة جنسية غير مشروعة مع امرأة أخرى، فإنها تتحول فجأة إلى امرأة بلهاء. بدا لي أن الأمر برمته غير منطقي، إلا أن فرانسيسكا كانت تشعر بارتياح شديد إزاء هذا التناقض إلى درجة أنني بدأت أعتقد بأن الأمر له مغزى أعمق لديها؛ لكن ما هو يا ترى؟

ظللنا نعود لمناقشة تلك المشكلة على مدار بضعة أشهر. فكرت بالطبع في احتمال أن يكون تفهّمي المفرط لموقفها وتعاطفي الزائد معه، قد أدّى بي إلى إساءة تقدير وضعها كله، وأني ربما كنت أرى الخيانة التي تعرضتُ أنا لها منعكسة في زواجها؛ لكن هذا أيضًا لم يكن منطقيًا بالنسبة إليّ؛ فهي لم تكن تخلق تصرفات هنري من عدم. هل كان ينبغي أن أشعر أنا بمخاوفها نيابة عنها لكيلا تشعر هي بها؟ ربما كانت تحاول أن تقودني إلى التفكير فيها باعتبارها ضحية أو منبوذة؛ لكن لماذا قد تفعل هذا؟ ناقشنا علاقتها بوالديها، وقد كانت تلك العلاقة أشبه باللغز بالنسبة إليّ؛ إذ بدت علاقة رسمية وباردة وكانوا متباعدين عن بعضهم البعض. كان والدها منشغلًا على الدوام بمشروعه الصغير لإطارات الصور، وكان يعمل ساعات طوال. وقد لاحظت أيضًا أنه برغم أن والدتها تعيش على مقربة منها، فإنها تكاد لا تزورها أبدًا؛ ولم يكن لديها اهتمام يُذكر بحفידتها لوتي.

لذا عندما طلبت والدة فرانسيسكا منها مقابلتها لتناول الغداء معًا على نفقتها، ظنت هي أن والدتها لديها شيئًا مهمًا تخبرها به؛ ربما كان بشأن المال، أو بعض المخاوف، أو إصابتها بالسرطان؟ وبدلًا من ذلك، أخبرتها والدتها أنه طيلة أكثر من ثلاثين عامًا، كان والدها في علاقة غير شرعية مع شريكته في المشروع، واسمها جون. كان والدا فرانسيسكا يحاولان تجاوز الأزمة، وكان والدها يبيع حصته في المشروع؛ وكانا يحاولان أيضًا

إخراج جون وزوجها من حياتهما الشخصية. لكن أمها كانت لا تزال غير متيقنة مما كانت ترغب حقاً في أن تفعله.

سألت فرانثيسكا كيف اكتشفت أمها أمر تلك العلاقة.

أجابت: «لم تكتشفها. لقد أخبرها زوج جون؛ إذ كان يعرف بالأمر منذ سنوات. لقد قال لأمي شيئاً ما وهو يفترض أنها تعرف أيضاً».

لم تستغرب فرانثيسكا على الإطلاق الخبر الذي ساقته إليها أمها؛ بل تداعى إلى ذاكرتها عدد من اللحظات التي رأت فيها والدها مع جون يتصرفان بطريقة توحى بأنهما عاشقان. قالت لي إنها ذات يوم بعد انتهاء موعد المدرسة - حين كانت في الخامسة عشرة أو السادسة عشرة من عمرها - مرت على متجر أبيها من دون تخطيط مسبق لذلك. وعندما نظرت من النافذة قبل أن تدخل المتجر، رأت الاثنين معاً في مساحة العرض الخالية وهما يميلان على طاولة ما هناك، ويكاد رأساهما يتلامسان وهما ينظران إلى إحدى الصور. ثم رأت والدها يضع ذراعه حول وسط جون. وبعد لحظات، رفع والدها رأسه، والتقت عيناه بعيني فرانثيسكا فشحب وجهه وتراجع للوراء بحدة. وحين تمالك نفسه، قفز نحو الباب الأمامي للمتجر، وبذراعه الممتدة على طولها وصوت مرتفع أكثر مما ينبغي، دعاها للدخول.

حين سمعتُ عن علاقة والد فرانثيسكا الآثمة، ظننتُ أنها قد تساعد في تفسير عمى فرانثيسكا عن رؤية سلوكيات هنري؛ وأنها - لسبب غير معلوم بعد - قد تزوجت نسخة من أبيها، واضطلعت بدور أمها. وبعد أيام قليلة، وبعد حكاية أخرى من حكايات فرانثيسكا عن خداعات هنري - إذ قضى الليل كله خارج البيت مع «أحد العملاء» على حد قوله - شرحتُ لها مدى تشابه علاقتها الزوجية مع هنري بعلاقة والديها معاً. فقلت لها: «يبدو أن هنري قد وجد زوجة تغلق عينيها عن أي دليل تراه على الخيانة؛ تماماً مثل أمها».

ردت فرانثيسكا: «لكنني لست مثل أمي. لقد أخبرتها؛ أخبرتها عن

تلك المرة التي رأيتهما فيها معًا في المتجر. وكم من مرة سألتها، ألا يقلقها أن أبي وجون دائمًا ما يقضيان الوقت معًا؟ ودائمًا كانت تجيبني: 'كلا، إنهما شريكان في العمل لا أكثر'. لقد كنت أعرف أن شيئًا ما يحدث بينهما، لكن رغم أنني قلت ذلك لأمي مرارًا، فإنها لم تقتنع قط.

بدا لي أن فرانشيكا لا تكرر ببساطة دور أمها بوصفها الزوجة التي تتعرض للخيانة؛ بل إنها تضعني أيضًا في الوضع الذي كانت هي فيه حين كانت طفلة. هل كانت تنقل لي -بغير وعي، وبغير قصد- الشعور بخيبة الأمل والعزلة الذي شعرت به ذات مرة في حياتها؟

قالت لي فرانشيكا: «على مستوى ما، لا بد أن أُمي شعرت بالأمر، لكن لم يكن بمقدورها أن تسمح لنفسها بأن تعرف. كان عالمها بأسره لينهار مُحطَّمًا؛ كانت ستفقد أسرتها وبيتها؛ وكانت ستصاب بانهايار عصبي لو أنها لم تكن في حالة إنكار». لكن بالمثل، كانت ثمة عواقب أيضًا لحل الإنكار الذي اختارته أمها.

لقد تقبّلت والدّة فرانشيكا روايات زوجها للحوادث وتجاهلت روايات ابنتها؛ وبعدم الاستجابة لما كانت ابنتها تحاول أن تخبرها به، خلقت مسافة شاسعة في العلاقة بينهما.

في بداية العام الثالث من خضوع فرانشيكا لجلسات التحليل النفسي، كانت الشركة التي يعمل بها هنري قد قررت إرساله للعمل في باريس لمدة عام. كان قد رتب لركوب قطار «يوروستار» السريع في الصباح الباكر يوم الاثنين، قضاء أسبوع العمل في شقة الشركة في باريس، ثم العودة إلى لندن مساء الجمعة. لكن منذ أن انتقل هنري إلى باريس، ظل هناك لعدة أسابيع متتالية من دون أن يعود في العطلة الأسبوعية؛ فلم يحضر عيد ميلاد ابنته لوتي في شهر يناير، وفوّت عطلة عيد الحب في شهر فبراير. وفي شهر مارس، قرروا أن فرانشيكا ولوتي سيقضيان إجازة عيد الفصح معه في شقة باريس. وفي جلستنا الأولى بعد إجازة عيد الفصح، حكّت لي فرانشيكا عن تلك الزيارة.

قالت: «مساء يوم الجمعة، وصلنا إلى محطة الشمال 'Gare du Nord'. كان هنري ينتظرنا هناك. استقللنا سيارة أجرة إلى شقته في حي 'ماريه'، وتناولنا العشاء جميعًا، وأشعرني هذا بالارتياح؛ لقد صرنا أسرة مرة أخرى. وضعنا لوتي في فراشها لتنام، ثم ذهبنا إلى المطبخ لتنظيفه وشرب كأس من النبيذ معًا».

وأردفت: «فتحتُ غسالة الأطباق، وأدركتُ في التو أن ثمة شيئًا ليس على ما يرام، لكن لبرهة، لم أدرك بالضبط ما هذا الشيء».

«بعد ذلك، بدا لي كل شيء واضحًا جليًا: المحادثات الهاتفية بصوت خافت، وكُنْية «الداعر»، وعدم حضور عيد ميلاد لوتي. كان الأمر بالنسبة لي أشبه بألعاب التجسس؛ فدائمًا ما تكون هناك مرحلة تكون قد حللت فيها شفرة عدد كافٍ من الحروف التي تحملها الرسالة - لا تكون قد توصلت إلى حل شفرة جميع الحروف - لكن الرسالة برمتها تصبح واضحة تمامًا فجأة. كان الأمر شبيهًا بذلك؛ ولم أكن بحاجة إلى أي معلومات إضافية. ففي غسالة الأطباق، وجدت فنجانَي قهوة، وطبقين صغيرين لوجبتي إفطار، وسكينَي تقطيع للزبدة، وكوبين، وملعقتين صغيرتين، وجميعها حيث يجب أن تكون بالضبط؛ وليست ملقاة في كل اتجاه على النحو الذي يلقي به هنري الأغراض دائمًا. بدا لي الأمر وكأن الأخرى قد تركت لي رسالة مقصودة».

واختتمت حديثها: «قلت له: 'من وضع الأغراض في غسالة الأطباق؟ - أخبرني، من وضع الأغراض في غسالة الأطباق؟'».

عن الحميمية

عندما اتصل بي جوشوا ب. بعد أقل من عام على انتهاء جلسات التحليل النفسي معه، شعرت بالانزعاج. سألني: «هل لديك أي وقت متاح للقاء خلال هذا الأسبوع؟».

مرّ عليّ في العيادة بعد بضع ساعات قليلة. قال وهو يجول بناظره في الغرفة: «لديك ستائر جديدة»، ثم جلس وقال: «أنا شخص أحرق؛ أحرق تمامًا. إنني في موقف بشع للغاية، ولست أدري كيف أخرج منه». سألته: «ماذا حدث؟».

أجابني: «أوه، لا تقلق؛ كل شيء على ما يرام بشأن إيما والرضيع الصغير. إنهما بخير حال». أخذ رشفة ماء من زجاجة جلبها معه، ثم قال: «لكنني أقابل تلك الفتاة منذ فترة». قالها ونظر إليّ في محاولة لمعرفة رد فعلي على ما قاله، ثم سألني: «هل أنت مندهش لذلك؟». سألته: «لَمْ لا تحدثني عن الأمر؟».

كان جوشوا يواعد فتاة تدعى أليسون، وهي عاهرة تبلغ من العمر اثنتين وعشرين سنة تعرّف عليها من خلال الإنترنت. وعلى مدار الأشهر القليلة الماضية، كان يلتقي بها عدة مرات أسبوعيًا؛ ويتصل بها أو يرسلها برسائل نصية كل يوم. كان يحاول مساعدتها على تغيير شكل حياتها، وقد اشترى لها جهاز كمبيوتر محمولًا، واصطحبها في جولات لشراء بعض الملابس قبل موعد مقابلة عمل حديثة معها.

قال لي: «في الأسبوع الماضي، حاولت إنهاء الأمر معها. كان اتفاقنا هو أن أساعدها لكن بشرط أن تتوقف عن العمل بالدعارة. بعد ذلك اكتشفت أنها لم تتوقف؛ لذا ألغيت الاتفاق. لكنها اتصلت بي في اليوم التالي وقالت

لي إنها تفتقدني وإنها بحاجة لرؤيتي. أذعنت لها. أنا لست أحمق؛ وأعلم أنني سأخسر كل شيء إن لم أكف عن ذلك، لكنني لا أستطيع التوقف». بينما كان جوشوا يتحدث، كنت أفكر في التوقيت الذي اختاره لمقابلة تلك الفتاة. لقد رُزق هو وزوجته، إيما، للتو بمولود ذكر. هل التجأ إلى عاهرة لأنه يرغب في الفصل بين الحب والجنس؟ هل كان يحاول حماية إيما من شهوات يظن بأنها قدرة أو خاطئة؟ بدأت أشرح تلك الأفكار لجوشوا، لكنه قاطعني قائلاً: «كلا، أنا وإيما لا زلنا نمارس الجنس معاً؛ ولم أمارس الجنس قط مع أليسون». قلت له: «مهلاً، لست أفهم ما تقول».

قال مفسراً: «في المرة الأولى التي قابلت فيها أليسون، ذهبت من أجل ممارسة الجنس. دفعت لها المقابل، ثم قالت لي إنها أخطأت، وإنها قد حجزت الموعد مرتين؛ وسألتني عما إذا كنت أمانع في الانتظار عند زاوية المقهى القريب لمدة ساعة. انتظرتها معتقداً أنها لن تأتي قط في الموعد، ولكنها جاءت». ثم أخبرني جوشوا أنهما تحدثا لوقت طويل، وأنها كانت رائعة، واستثنائية بحق. عرضت عليه أن ترد له أمواله، ولكنه قال لها أن تحتفظ بها، ثم التقيا مرة أخرى في اليوم التالي وواصلوا حديثهما. سألته: «ألم تمارسا الجنس على الإطلاق؟».

أجاب: «إنها تُقبلني حين ألتقيها وحين أهم بالرحيل. هي تحب التلامس الجسدي كثيراً - تلمسني أثناء حديثها، وتتشابك أيدينا في بعض الأحيان - لكننا لم نمارس الجنس معاً قط».

سألته: «لكن هل تدفع لها حين تلتقي بها؟». قال: «إنني أعطيها مالاً، لكنني لا أدفع لها. أبتاع لها الأشياء التي تحتاجها، وأعطيها مالاً من أجل والدتها المريضة؛ إنني أحاول مساعدتها. لوهلة، ظننت أنني سأمارس الجنس معها وإن لم أدفع لها مقابل ذلك، لكنني الآن أعتقد بأن هذا أيضاً سيكون خاطئاً. إنني أمل أن تترك مهنة

الدعارة، وأن أكون أنا السبب وراء انطلاقها في هذا العالم بطريقة صحيحة، وأن تحبني من أجل ما فعلته من أجلها».

على مر السنين، رأيت العديد من الرجال المرضى يصبحون مهووسين بالعاهرات؛ حيث إن طبيعة التفاهم السريع في التجربة -تجنب الاتكالية وكذلك تجنب الحميمة العاطفية- تجعل الجنس أكثر أمانًا. وبالطبع فإن طبيعة الدعارة هي أنها معاملة مالية، وهذا من شأنه أن يطلق العنان للأفكار الجنسية الخيالية. لكن في حالة جوشوا، كانت أليسون تعني شيئًا مختلفًا. قلت له: «أنصت لما تقول. إنك تقول: 'أكون أنا السبب وراء انطلاقها في هذا العالم بطريقة صحيحة'؟ 'وأن تحبني من أجل ما فعلته من أجلها'. يبدو حديثك كحديث أم تتحدث عن طفلها الصغير».

ارتشف جوشوا رشفة أخرى من زجاجة الماء، ثم ردّ: «إذا أنا أفعل هذا كله لأنني أود لو أنني كنت أمًا أنا أيضًا؟ هل يحتمل أيضًا أنني أحقد على زوجتي؟».

لم أنبس ببنت شفة. قد يكون صحيحًا أنه يحقد على زوجته، بسبب علاقتها بابهما؛ يمكن أن يفسّر هذا شيئًا من علاقته مع أليسون، لا سيما شعوره بالأمومة وعدم ممارسة الجنس معها. لكن بدا من المحتمل أيضًا أن يكون سلوكه نابعًا من الحقد على ابنه الصغير؛ فبمحاويلته إغواء أليسون للابتعاد عن الدعارة، ربما كان يحاول سلب الرجال إحدى النساء؛ ربما لأنه شعر بأن ابنه سلب منه زوجته. ثم سألته: «هل طرقت أبواب العاهرات من قبل؟».

أجاب: «كلا، مطلقًا»، ثم أخبرني أنه وإيما معًا منذ ثماني سنوات، وأنه لم يخنها من قبل قط، إلى أن حدث هذا الأمر. بعدها قال لي: «هل أخبرتك أنها تنادي الطفل بالكُنية التي اعتادت أن تناديني بها؟».

قلت له: «أنت تقول لي إنك دائمًا كنت مخلصًا لإيما، لكن ما أراه أن شيئًا ما قد تغير. أعتقد بأنك تخون زوجتك لأنك تشعر بأنك تعرضت للخيانة».

مالَ جوشوا بجسده للأمام، وقال: «هل تذكر العطلة التي أخذناها أنا وإيما منذ عامين أثناء الإجازة الصيفية؟ لقد استأجرنا ذلك الكوخ البديع المطل على البحر طيلة شهر كامل تقريبًا. لم يكن ثمة تليفزيون أو اتصال بالإنترنت. كان أحدهم يأتينا مرتين أسبوعيًا بالسّمك الطازج في شاحنة صغيرة؛ وكنت أطهو لكيلنا الطعام كل ليلة. أحببت إيما الأطفال الصغار في الكوخ المجاور لنا، وهنا حدث ما حدث. لقد أرادت أن تنجب أطفالًا، ومن ثم أردنا معًا أن ننجب الأطفال؛ وأظن أن هذا ما يفترض بنا جميعًا أن نريده، أليس كذلك؟».

أجبتة: «لكن ربما عندما وافقت أنت على إنجاب طفل، لم تكن تعلم بالضبط ما الذي سيجعلك هذا تشعر به».

قال: «لم أكن أعلم أنه سيجعلني أشعر بكل هذه الوحدة».

لقد كان جوشوا وحيدًا إذًا. وربما كان ما هو أكثر من ذلك؛ فقد كان يغار بسبب الحميمية التي جمعت بين زوجته وابنه. ولما لم يستطع أن يتصور وسيلة ينضم بها إليهما، لم يستطع أن يجد له مكانًا كوالد للطفل؛ وقد شعر بهذا العجز بينما كانت زوجته تبتعد عنه. وهكذا تبين أن ما زعم في البداية أنه حماقة لم يكن في الحقيقة سوى محاولة للانتقام.

كلما زاد الشعور بالذنب، زاد لوم الآخرين

على متن طائرة متجهة من نيويورك إلى سان فرانسيسكو، جلست على مقعدي، ووجدت أنني أجلس في صف واحد مع امرأة جذابة جميلة متأنقة. كانت تجلس إلى جوار النافذة، وأنا إلى جوار الممر، والمقعد الأوسط بيننا فارغ لا يجلس فيه أحد. قلت لها إنني سأنتقل من مقعدي طوعية حتى يتمكن ولداها -الجالسان في الصف التالي وراءنا- من الجلوس إلى جوارها. ضحكت وهي تقول لي إنه يبدو من الواضح أنه ليس لدي أولاد في سن المراهقة؛ ثم أردفت قائلة: «إنهما يفضلان أن يجلسا في مكان بعيد عني».

سألني بعض الأسئلة؛ وسألتها بعض الأسئلة. سألتها إذا كانت في رحلة للاستمتاع بإجازة؛ فأجابت بالنفي، وقالت إنها في طريقها لزيارة أمها. عدلت من وضع القلادة على رقبتها، وأردفت: «ستكون هذه أول مرة أرى فيها أُمي منذ ست عشرة سنة؛ ومنذ أن أخرجني والداي من حياتهما». تركت عبارتها لدي الأثر الذي ظننت أنها أرادت أن تتركه؛ فأردت أن أعرف ماذا حدث.

أخبرتني أبي أنها منذ ثماني عشرة سنة التقت شاباً يدعى باتريك. كانا يدرسان الطب معاً. وعلى الرغم من أنها يهودية وهو كاثوليكي، فإنها كانت تظن حينها بأن والديها سيقبلان به زوجاً لها في نهاية المطاف. قالت لي: «لم تكن عائلتي متشددة دينياً على الإطلاق؛ وكان باتريك شخصاً استثنائياً بحق».

والد أبي، الذي كان هو أيضاً طبيياً، غضب غضباً شديداً إزاء فكرة أن يكون لدى ابنته حبيب أشقر؛ وكانت له تعليقات عنصرية بشعة بشأن

باتريك. وعندما تمت خطبة أبي وباتريك، قال لها أبوها إنها إن أصرت على ما تريد بالفعل وتزوجته، فإنه سيقطع كل علاقة له بها، وقال إنه سيدخل في فترة حداد «شيفعا»⁽¹⁾ وفقاً للشريعة اليهودية.

قالت لي أبي: «لست أدري ما إذا كان قد دخل في فترة الحداد تلك بالفعل أم لا، لكن منذ يوم زواجي من باتريك، توقفت عن التحدث إليّ». وكما هي العادة، سارت أمها على هدى أبيها. وطيلة سنوات عديدة، ظلت أبي ترسل بطاقات معايدة في أعياد ميلاد أفراد الأسرة، وهدايا عيد الأنوار⁽²⁾ إلى والديها، ولكن بعد ميلاد طفلها الأول، وحين لم يرد والديها على الرسالة التي أخبرتهما فيها بميلاد طفلها، توقفت عن مراسلتها.

كانت ثمة أوقات - لا سيما خلال سنوات زواجها الأولى - ظنت فيها أنها ستصاب بالجنون؛ فمتى تشاجرت مع باتريك، وجدت نفسها تفكر بأنها كان يجب أن تتزوج من شخص أكثر شبهاً بها، شخص يهودي؛ ربما كان والدها محقاً. تحدّثت مع معالج نفسي عن كل هذا، لكن هذا لم يفدها حقاً. قالت لي: «لم نستطع أن نفهم ما حدث: هل كان والدي يشعر بالغيرة من باتريك؟ هل كان يغار مني؟ لم يكن سلوكه منطقياً على الإطلاق».

أردفت قائلة: «بعد ذلك، وعلى نحو مفاجئ، تلقيت منذ بضعة أشهر مكالمة هاتفية من أمي تخبرني فيها أنها وأبي سيطلقان. اكتشفت أُمي أنه كان على علاقة مع موظفة الاستقبال لديه، وتدعى كاثرين، وكانت تعمل لدى أبي طيلة خمس وعشرين سنة. كان من الجليّ أنها كانت على علاقة بأبي

(1) شيفعا: هي فترة الحداد في اليهودية وتستمر لمدة أسبوع بعد الدفن يناقش فيها الأفراد خسارتهم ويتقبلون التعازي).

(2) عيد الأنوار أو حانوكا: عيد يهودي يحتفل به اليهود لمدة 8 أيام ابتداء من الخامس والعشرين من شهر كيسليف إلى الثاني أو الثالث من شهر تبت بحسب التقويم العبري، ويتراوح موعده بحسب التقويم الميلادي بين الأسبوع الأخير من شهر نوفمبر والأسبوع الأخير من شهر ديسمبر.

منذ تخرجتُ أنا من المدرسة العليا. ويا للمفاجأة؛ كانت كاثي كاثوليكية، وشقراء الشعر أيضًا.

ثم أضافت أبي: «حينها أدركت الأمر: كلما زاد الشعور بالذنب، زاد لوم الآخرين».

يُطلق المحللون النفسيون على هذا اسم «الانفصام»؛ وهو استراتيجية لا واعية تهدف إلى إبقائنا جاهلين بمشاعر داخل أنفسنا لا يمكننا تحمّلها. إننا نرغب عادة في أن نرى أنفسنا أناسًا صالحين، ونسقط تلك الجوانب من أنفسنا التي نجد أنها مدعاة للخزي والعار على أناس آخرين أو جماعات أخرى من الناس.

«الانفصام» هو إحدى طرق التخلص من معرفة الذات. فعندما قاطع والد أبي ابنته، كان يحاول مقاطعة تلك الجوانب البغيضة من نفسه التي لا يستطيع تحمّلها. وعلى المدى القصير، يمنحنا هذا بعض الراحة، من قبيل: «أنا لست سيئًا، أنت السيئ». لكننا حين ننكر جزءًا من أنفسنا ونسقطه على شخص آخر، نعتبر أن تلك الجوانب السلبية خارجة عن نطاق سيطرتنا. وفي أقصى أشكاله تطرفًا، يجعل الانفصام العالم مكانًا مزعجًا، بل وخطيرًا؛ فبدلاً من أن ينظر والد أبي إلى عيوبه على أنها عيوبه هو، فقد رأى أنها -وكأنه يراها للمرة الأولى- عيوب لدى ابنته وليست لديه هو نفسه.

تخيّل المأزق الذي أوقع نفسه فيه: لقد كان مما لا يحتمل بالنسبة إليه أن يرى نفسه قد وقع في حب شخص ليس على دينه، ولما رأى تلك المشكلة نفسها لدى ابنته أبي، فقد الوعي بها في نفسه، فواصل علاقته مع كاثي، ولكن لأنه يفتقر إلى التجربة الداخلية التي يرى من خلالها مشاعره وأفعاله، فقد أفضل وسيلة لديه لفهم نفسه أو فهم ابنته.

تعجبني عبارة أبي: كلما زاد الشعور بالذنب، زاد لوم الآخرين؛ فهي أكثر دلالة من مصطلح التحليل النفسي. إن مصطلح «الانفصام» أرهف

وأقل ديناميكية؛ وهو يشير إلى شيئين منفصلين ومتشعبين. أما مقولة أبي فهي تجسد حقيقة أن الذنب واللوم مرتبطين ومتلازمين. ومنذ أن سمعت قصة أبي، كلما سمعت عن سياسي يتشدق بمبدأ «قيم الأسرة» يتم فضح علاقاته السرية، أو أحد المدافعين المتحمسين القائلين بأن «المثلية خطيئة» يتم فضح علاقته بآخر ذكر في علاقة سرية، أسترجع مقولة أبي: كلما زاد الشعور بالذنب، زاد لوم الآخرين.

الحُبُّ

في المنزل

كانت المرة الأولى التي رأيت فيها البروفيسور جيمس ر. في صباح يوم «الهاالوين». كان أطفال لا يزالون يرتدون بيجامات النوم، وقد أخبروني أنه بينما كنت في الطابق السفلي في العمل، كانوا يصنعون كعكة شوكلاتة مع أمهم، ويزينونها بأشباح من السكر المثلج.

خفت أصوات زوجتي وهي تزيل آخر أدوات الإفطار، والنعمة الأولى للبيانو الذي تتدرب عليه ابنتي، بينما كنت أنزل السلم متجهًا نحو غرفة الاستشارات الخاصة بي، وأغلق الباب خلفي. أضأت الأنوار وضبطت منظم الحرارة ووضعت الصحيفة في غرفة الانتظار. كانت الساعة بين التاسعة والعاشر صباحًا.

حين اتصل بي البروفيسور جيمس لترتيب موعد للتقييم النفسي، لم يبدُ في صوته ما يوحي بالقلق الشديد؛ وكان تخميني أنه لن يأتي مبكرًا عن مواعده، والأرجح أنه سيأتي في الموعد بالضبط. جلست في مقعدي، ونظرت مرة أخرى إلى اسمه وعنوانه في مذكراتي، وأغمضت عيني. من الصعب أن أصف مشاعري في اللحظات التي تسبق مباشرة جلسة استشارة؛ ذلك المزيج من الترقب، والفضول، والاضطراب الغامض غير معروف المصدر.

بعد التاسعة بنحو دقيقتين أو ثلاث دقائق، رن جرس الباب، وكان الرجل الواقف على عتبة بابي أطول وأقوى مما كان يوحي به صوته حين حادثني عبر الهاتف. استفسر قائلاً: «السيد غروز؟».

وبعد أن استقر على المقعد المقابل لي، سألته: «كيف يمكنني مساعدتك؟».

قال لي إنه ليس على يقين أنني أستطيع مساعدته؛ وليس على يقين أن أحداً يستطيع ذلك. ثم بدأ يخبرني عن نفسه. كان يبلغ من العمر إحدى وسبعين سنة؛ وحتى يوم تقاعده كان أستاذاً في مستشفى جامعي كبير بلندن. لقد أبلى بلاء حسناً على المستوى المهني، لكنه لم يكن يعلم لماذا. أخبرني أنه بسبب تحدّثه ببطء، كثيراً ما ظن الناس أنه ألعوي. قال لي معلقاً على ذلك: «أنا لست ذكياً على نحو استثنائي».

حدثني عن زواجه الذي دام أربعة وأربعين عاماً من إيزابيل، التي كانت طبيبة أسرة، وحدثني عن أطفالهما؛ فتاتان ثم صبيان من بعدهما. تزوجت الفتاتان وأنجبتا أطفالاً بدورهن، ولم يتزوج الصبيان، ولكنهما كانا مستقرّين جيّداً في حياتهما المهنية. قال لي: «لقد كانت رحلة طويلة، وعصيبة في بعض الأحيان، لكن ليست لديّ مخاوف حقيقية بشأن أي من تلك الأوقات».

توقف برهة، ثم أضاف: «أنا وإيزابيل لم نلتق بمعالج زوجي سوى مرة واحدة فقط، ثم ارتأت المعالجة أنها ستكون فكرة جيدة أن آتي لرؤيتك. قالت لي إنك قادر على مساعدتي في إيجاد معالج. لكني لا أعرف ما الذي قالته لك عني».

أخبرته بما قالته المعالجة الزوجية؛ وبأنها تعتقد بأنه من الأفضل أن يخبرني عن نفسه.

وقبل أن أتمكن من قول المزيد، أضاف: «هل قالت لك إنني مثلي الجنس؟».

قال لي إن القصة ببساطة كالتالي: عندما تزوج من إيزابيل، وضع ميوله الجنسية داخل صندوق محكم الغلق. ومن ثم، منذ عامين -وبعد وفاة والده مباشرة- «أخرجها مرة أخرى إلى النور». كان في زيارة إلى نيويورك لرؤية ابنته وعائلتها، ووجد نفسه في ساونا في وسط مانهاتن. قال لي: «للمرة الأولى في حياتي، شعرت بنفسي».

كانت علاقته بالرجل الذي التقى به في الساونا قصيرة الأمد، ولكن كان

لديه صديقان آخران منذ ذلك الحين. ثم أردف: «من الواضح أنني لست شابًا يافعًا، لذا فقد كان عليّ أن أتعرف على الفياجرا. لكن الأمر لا يتعلق بممارسة الجنس فحسب؛ فأنا أعلم أنه أمر مهم بالنسبة لي». سألته عما إذا كان يخبرني أنه لم يمارس الجنس مع رجل قط قبل ذلك الحين.

أجاب قائلاً: «هذا صحيح». كان ينجذب جنسيًا إلى الرجال طيلة حياته. وافترض أنه عندما يلتحق بالجامعة سيلتقي بالرجل الذي يريده وينتهي الأمر هنا، لكن ذلك لم يحدث قط. قال لي: «كان هناك بعض الأشخاص الشجعان الذين يعلنون صراحة أنهم مثليون، لكنني لم أكن واحدًا من هؤلاء».

مالٌ للأمام في مقعده، وأخبرني أنه وزوجته كانا يدرسان في كلية الطب معًا -وعلق قائلاً إنها «كانت آنذاك، ولا تزال حتى الآن، أفضل صديقة لي»- وبعد التخرج تزوّجا. نعم، لقد حاول فتح هذا الموضوع مع إيزابيل في مناسبات عديدة على مر السنين، لكن هذه المحاولات لم تُحقق أي نجاح يذكر على الإطلاق.

وقبل بضعة أشهر، أخبرها عن الرجل الذي يواعدده، وبالطبع كانت في غاية الاستياء، لكنها كانت متفهمة. مرت عدة أسابيع مروعة قبل أن يتفقا على زيارة معالج زوجي. لم يكن يعرف ماذا يفعل؛ فقد أراد البقاء في الحياة التي بناها مع إيزابيل، لكنه لم يكن يعرف كيف يفعل ذلك. قال لي: «لهذا السبب أنا هنا».

في بعض الأيام، كان مقتنعًا بضرورة بيع منزلهما الكبير وشراء منزلين صغيرين، أحدهما له والآخر لإيزابيل، حتى يتمكن كل منهما من عيش حياته بالطريقة التي يريدها. لكن في أيام أخرى، كان يعتقد بأن المشكلة أكثر عمقًا من ذلك؛ مشكلة تتعلق بالحميمية. أخبرني ذات مرة: «لديّ شعور مفزع بأنني أستطيع أن أختار أن أكون مع رجل، ثم سرعان ما أكتشفت أنني لا أستطيع أن أكون بالقرب منه أيضًا».

سألته عما يقصده.

أخبرني أن إيزابيل تجيد التعامل مع الناس، أما هو فلا. قال إنه لا يعرف حقًا كيف استطاعت التعامل معه طيلة هذه السنوات؛ وكانت لديهما مزحة عائلية مفادها أنه يكون في أفضل أحواله حين يتعامل مع المرضى الخاضعين للتخدير. قال لي معلقًا على ذلك: «أنا أخرق بعض الشيء؛ وبعض الناس يعجبهم هذا، والبعض الآخر لا. يبدو أنني دائمًا ما أقول الشيء الذي لا يجب قوله؛ الشيء الذي يفكر فيه الجميع ولكن لا أحد يريد قوله».

حاولت عدم إظهار ردة فعلي على هذا، لكنني أعتقد بأنه أحس بما فهمته من كلامه؛ وهو أنه يستطيع أن يقول الشيء الذي لا يجب قوله عن الآخرين، ولكن ليس عن نفسه. هل كان يتعمد إحراج الآخرين لكيلا يشعر هو بالحرج؟ وبينما كنت أفكر في هذا، سألني قائلاً: «كيف يمكن للعلاج النفسي أن يساعد في حل تلك المشكلة؟». أخبرته أنني لست على يقين بعد من الطريقة التي يمكن للعلاج النفسي أن يساعده بها.

أخبرني أنه كان يحب التوصل إلى قرار ومن ثم يتصرف بناءً عليه؛ لكنه الآن لا يستطيع أن يقرر ما يجب فعله. لم يكن أحد قط يرى أنه شخص حائر، ولكنه الآن كذلك. إنه يشعر أحياناً في أوقات مختلفة أن كلاً من البقاء مع إيزابيل أو الرحيل يمكن، في أوقات مختلفة، أن يكونا الشيء الصحيح الذي ينبغي فعله. لم يكن أبناؤه يعرفون أنه مثلي، ولم يكن يرغب أن يعرفوا. لم يكن يريد هم أن يكرهوه، وأن تتشوه صورته عندهم. قلت له إنني فهمت أنه يقصد أن يقول إنه لا يريد فعل أي شيء يندم عليه لاحقاً.

أخبرني أن هذا ما يقصده بالفعل، ثم قال: «أشعر أحياناً بأن الرحيل هو الصواب. لم أشعر قط أنني نفسي تماماً مع إيزابيل». بعد ذلك حكى لي عن ظهيرة أحد أيام الأحاد التي أمضاها مستلقياً بين ذراعي صديقه،

وقال: «كنا في غرفة النوم نستمع إلى أسطوانة موسيقية. وعندما انتهت الموسيقى، استمر هو في احتضاني. استلقينا هناك معظم فترة الظهيرة، إلى أن أردت النهوض. لم أعرف شيئاً كهذا من قبل قط».

قلت متسائلاً: «وأنت لا ترغب في التخلي عن ذلك؟».

قال: «بالضبط؛ لا أظن أنني أستطيع التخلي عن ذلك».

سألته: «ولماذا حدث هذا الآن؟».

قال إنه ليس على يقين من أسباب ذلك؛ ربما كان له علاقة بموضعه هو وإيزابيل في حياة بعضهما البعض. فمذ أن تخرج في كلية الطب، أمضى معظم أوقات حياته في رعاية الآخرين. وواحدًا تلو الآخر، أصيب والدا إيزابيل، ثم والديه، بالمرض، وكانوا بحاجة لمساعدتهما، ثم ماتوا: سرطان الثدي، سرطان القولون، أمراض القلب، وسرطان البنكرياس. عاشت ابنته الكبرى طفولة صعبة؛ إذ كانت تعاني من صعوبة القراءة، ولم تكن على وفاق مع معلمها قط، وتم القبض عليها وهي تسرق من المتاجر. لكن كل هذا كان في الماضي؛ فقد رحل والداه وصار أبناؤه الآن بخير حال. قال لي: «قد يبدو ذلك أنانية نوعاً ما، لكنني الآن أريد أن أشعر بأن شخصاً ما يحبني، وليس فقط يهتم بي بدافع الواجب فحسب».

بقينا صامتين لبضع دقائق.

قال لي: «أعلم أن هذا أمر فظيع، لكنني شعرت بالارتياح عندما مات والدي. لقد كان رجلاً بشعاً». فعلى الرغم من أن والده كان يحظى باحترام بالغ في المجتمع؛ إذ كان طبيباً ممارساً عاماً ومستشاراً محلياً، فقد كان التعايش معه مستحيلاً. لقد كان محترفاً في فعل الخير والإصلاح، وكان الجميع يعتقد بأنه رجل رائع؛ لكن كانت كثيرًا ما تتابه نوبات غضب مفاجئة. قال لي جيمس: «كان يتعافى بسرعة من تلك النوبات، لكنني كنت أستمر في الارتجاف من الداخل لوقت طويل بعدها. كنا نرى تلك النوبات في مراحل تصاعدها، لكن لم تكن ثمة وسيلة لتهدئته قبلها».

لكن الأسوأ كان أمراً آخر -كيف لي أن أصفه؟- هو قلة اهتمام والده

به. قال لي: «أكثر ما أذكره به هو غيابه وعدم تواجده معنا؛ أتذكر أنه كان يذهب إلى عيادته قبل أن أغادر إلى المدرسة. كان من الواضح أنني كنت بالنسبة إليه -بطريقة ما- عبئًا ثقيلًا لا يحتمله. كنت أشعر بأنه لا يطيق صبرًا على الابتعاد عني».

وبينما كان يتحدث، كنت أسترجع تلك الذكرى التي حكى لي عنها، ذكرى استمتاعه باحتضان رجل آخر له -صديقه الساكن الذي كان هادئًا بين ذراعيه- واحتضانه هو لصديقه لأي مدة يشاء. وسألته عما إذا كان يعتقد بأن جزءًا من قوة الشعور باحتضان رجل آخر له يتمثل في أنه يزيل مشاعره بالرفض والألم الذي عانى منه بسبب والده.

أجاب قائلاً: «أشعر بأن والدي نظر في أعماق نفسي ولم يرق له ما رآه. أما ظهيرة ذلك اليوم، فقد شعرت بعكس ذلك تمامًا؛ شعرت كأني في موطني».

صمت كلانا لبرهة من الوقت، ثم قال: «أعتقد بأن قصتي ليست مألوفة على الإطلاق؛ فلا يمكن أن يكون ثمة الكثير من الرجال الذين يأتون إليك وقد تغيرت ميولهم على هذا النحو في عمر مثل عمري هذا. لكن ذلك هو الواقع»، وأومأ إيماءة خفيفة رافعًا كفيه لأعلى، وهو يكرّر: «ذلك هو الواقع».

جلسنا معًا لفترة طويلة، من دون أن ينبس أحدهما ببنت شفة، وفكرت في رحلة زواجه؛ تخيلت ما يشبه مجموعة متتالية من الصور، هو وزوجته في كلية الطب، حفل زفافهما، ولادة أطفالهما، ووفاة والديهما، والسنوات التي قضياها معًا. رأيت الدورة السنوية لحفلات أعياد الميلاد والأعياد الدينية. فكرت في البروفيسور جيمس ر. وزوجته كطالين؛ كم كان كثيرًا ما يحمله لهما المستقبل ليتعلماه، وكم كان كثيرًا ما لم يكن بمقدورهما التنبؤ به في المستقبل.

بعد ذلك، ربما بسبب بعض الضجيج البعيد القادم من الطابق العلوي -ربما كان صوت البيانو أو أصوات أطفاله- فكرت في زوجتي وأطفالي،

وتخيلت مجموعة مماثلة من الصور من حياتنا؛ حوادث الولادة، والوفاة.
تُرى، ما الذي ينتظرنا؟

تنهد البروفيسور جيمس ر. وسألته عما كان يفكر فيه خلال ذلك الصمت.

قال: «كنت أفكر أنه إذا استطاعت زوجتي العيش معي على ما أنا عليه، فأنا أريد أن أبقى معها وأستمر في رؤية صديقي. إذا كانت تستطيع أن تفعل هذا، فهذا ما أريده».

توقفنا عن جلسات التحليل بعد ذلك بوقت قصير، وكما كنا قد اتفقنا، أحلت البروفيسور إلى معالج نفسي أكنُّ التقدير لعمله، وكانت غرفته الاستشارية بالقرب من منزل البروفيسور جيمس. لم أراه مرة أخرى لكنني وجدت نفسي أفكر في جلساتي الاستشارية معه من وقت لآخر؛ ولم أكن على يقين أنني أعرف السبب.

وبعد عامين من ذلك، كنت أجلس في مقهى محلي في انتظار زوجتي. وبينما كنت ألقي نظرة خاطفة على نسخة من صحيفة «التايمز» كان أحدهم قد تركها على الطاولة، لفت انتباهي اسم البروفيسور جيمس ر. وصورته وسط إعلانات الوفاة. كان ثمة سرد لمسيرة مهنية مميزة، إلى جانب تعازي وإشادات من أصدقاء وزملاء. واختتم النعي بعبارة تقول إن زوجته كانت معه حين وافته المنية بهدوء وسكينة في المنزل.

كيف يمكن لجنون الشك أن يخفف المعاناة ويمنع كارثة

عادت أماندا ب. -وهي امرأة عزباء تبلغ من العمر ثمانية وعشرين عامًا- إلى لندن بعد رحلة عمل إلى أمريكا. كانت في نيويورك لمدة عشرة أيام، وتعيش وحدها. وضعت حقيبتها على عتبة باب بيتها، وبينما كانت تدير مفتاح الباب في القفل، استحوذت عليها فكرة.

قالت لي: «راودتني تلك الفكرة الخيالية؛ رأيتها وكأنني أشاهد فيلمًا سينمائيًا: إدارة المفتاح في القفل تنشط مفجرًا ما، وتنفجر الشقة بأكملها، وينخلع الباب من مفاصله ليرتطم بي فيقتلني على الفور. تخيلت أن إرهابيين كانوا في شقتي وأعدّوا بعناية قبلة لقتلي. لماذا يراودني مثل هذا الوهم الجنوني؟».

خذ، على سبيل المثال، هذه التخيلات المرعبة: امرأة تمشي في الشارع، تبتسم بينها وبين نفسها؛ سيمون إ. وهو مهندس معماري جذاب وحسن المظهر، يقنع نفسه بأنها تضحك على ملابسه. أو مثلاً لارا ج. التي طلب منها رئيسها الحضور إلى مكتبه في نهاية يوم العمل. ونظرًا لأنهما لم يتحدثا معًا منذ عدة أسابيع، فإن لارا تصبح على يقين أنه سيفصلها من العمل. وبدلاً من ذلك، تُصاب بالذهول عندما يقدّم لها ترقية وزيادة في الراتب. وهناك جورج ن. الذي يخشى أحياناً أنه في أثناء الاستحمام سيجد ستارة الحمام تُسحب للخلف ليتعرض للقتل. قال لي: «على غرار

ما يحدث في فيلم بسايكو ⁽¹⁾ Psycho للمخرج هيتشكوك. قلبي يخفق بعنف. للحظة، يراودني ذلك الذعر الرهيب إزاء الشعور بأنني لست وحدي في الشقة؛ وأن شخصًا ما قد جاء لقتلي».

معظمنا، إن لم يكن جميعنا، راودته مثل هذه التخيلات غير العقلانية في وقت ما أو آخر؛ إلا أننا نادرًا ما نبوح بها، ولا حتى للأزواج أو الأصدقاء المقربين. إننا نجد أنه من الصعب، إن لم يكن من المستحيل، أن نتحدث عنها؛ فنحن لا نعرف ما الذي تلمح به هذه التخيلات أو تبوح به عنا. هل هي علامة على أننا على وشك الانهيار؟ أو الإصابة بجنون مؤقت؟ هناك العديد من النظريات النفسية التي تشرح الأسباب التي تجعل تخيلات جنون الشك جزءًا من الحياة العقلية الطبيعية للبشر. تقول إحدى النظريات إن جنون الشك يتيح لنا تخلص أنفسنا من مشاعر عدوانية بعينها. يتم إسقاط الغضب بلا وعي: «أنا لا أرغب في إيذائه، أما هو فيرغب في إيذائي». وتقول نظرية أخرى إن جنون الشك يسمح لنا بإنكار مشاعرنا الجنسية غير المرغوب فيها: «أنا لا أحبه، أنا أكرهه وهو يكرهني». ومن المحتمل جدًا أن ينطبق كلا هذين الوصفين بالفعل، لكن لا يبدو أن أيًا منهما كافٍ تمامًا للتفسير.

يمكن لأي شخص أن يصاب بجنون الشك -أي أن يراوده وهم غير عقلاني بأنه يتعرض للخيانة، أو السخرية، أو الاستغلال، أو الإيذاء- ولكن احتمالات التعرض لجنون الشك تزداد كثيرًا إذا كنا نشعر بعدم الأمان والانعزال عن الآخرين والوحدة. ففي المقام الأول، أو هام جنون الشك هي استجابة للشعور بأننا نعامل بلا مبالاة وعدم اكتراث. وبعبارة أخرى، أو هام جنون الشك مزعجة، لكنها بمثابة وسيلة دفاعية؛

(1) «بسايكو» أو «مضطرب عقليًا» Psycho: فيلم رعب نفسي أمريكي أنتج العام 1960 من إنتاج وإخراج ألفريد هيتشكوك. رُشح لأربع جوائز أوسكار. يعتبر من أكثر أفلام الرعب تأثيرًا.

إذ إنها تحميننا من حالة شعورية أكثر كارثية؛ وهي الشعور بأن لا أحد معني بأمرنا، ولا أحد يهتم. إن فكرة أن «فلاناً قد خانني» تحميننا من الفكرة الأكثر إيلاماً، وهي أنه «لا أحد يفكر بي». وهذا أحد الأسباب التي تجعل الجنود عادة يعانون من جنون الشك.

خلال الحرب العالمية الأولى، صار الجنود البريطانيون في الخنادق على قناعة بأن المزارعين الفرنسيين الذين استمروا في حرق حقولهم خلف الخطوط البريطانية يوجهون المدفعية الألمانية سرّاً نحو البريطانيين. وفي كتابه الذي حمل عنوان الحرب العظمى والذاكرة الحديثة *The Great War and Modern Memory*، وثّق مؤلف الكتاب، بول فوسيل، القناعة واسعة الانتشار لدى الجنود بأن المزارعين يوجهون البنادق والمدافع الألمانية نحو المواقع البريطانية. كتب فوسيل: «في كلتا الحربين، كان ثمة اعتقاد واسع الانتشار، ولكنه لم يثبت قط -على حد علمي- بأن الفرنسيين، أو البلجيكيين، أو الألزاسيين، الذين يعيشون خلف خطوط المواجهة يبعثون بإشارات سرية إلى المدفعية الألمانية البعيدة بوسائل متقنة ودقيقة بشكل مذهل». كان الجنود يرون رموزاً مرعبة في الحركات العشوائية لطاحونة هواء، أو عند رؤية رجلٍ يسير مع بقرتين في أحد الحقول، أو في ثوب مغسول من الكتان ومعلق على حبل. وقد تبين أن الشعور بالخيانة أقل إيلاماً من الشعور بالهجر والنسيان.

مع التقدم في العمر، تقل احتمالات الإصابة باضطراب نفسي خطير، غير أن احتمالات التعرض لجنون الشك تزداد. أثناء عملي في المستشفى، سمعت رجالاً ونساءً مسنين يشكون بعبارات من قبيل: «المرضات هنا يحاولن تسميمي»؛ «لم أضيّع نظارتي، بل من الواضح أن ابنتي سرقتها»؛ «أنت لا تصدقني، لكنني أؤكد لك: غرفتي مليئة بأجهزة التنصت، إنهم يقرأون منشوراتي»؛ «من فضلك اصطحبيني إلى المنزل، أنا لست آمنة هنا». ولا شك أن كبار السن يتعرضون في بعض الأحيان للإساءة والخداع من قبل أفراد الأسرة، وكذلك يتعرضون لسوء المعاملة من قبل مقدّمي

الرعاية، لذا من المهم الإنصات بعناية لمخاوفهم. لكن في غالب الأحيان -وكما هي حال الجنود في الخنادق- يواجه المستنون الموت حين يشعرون بالهجر والنسيان. نساء ورجال كانوا ذات يوم يتمتعون بالجاذبية والأهمية يجدون أنفسهم يتعرضون للنبذ والتجاهل على نحو متزايد. ومن واقع تجربتي، فإن أوهام جنون الشك غالبًا ما تكون استجابة لتجاهل العالم لأولئك الذين يعانون من تلك الأوهام؛ فالمصاب بجنون الشك يعرف على الأقل أن ثمة شخصًا ما يفكر فيه.

طلبتُ من أماندا ب. أن تخبرني بالمزيد حول عودتها إلى المنزل قادمة من نيويورك. قالت: «أنا أحب شقتي، لكن العودة إلى المنزل بعد رحلة في الخارج هي إحدى تلك اللحظات التي أكره فيها حقًا كوني عزباء. أفتح باب الشقة لأجد أتربة تراكت على مدار عشرة أيام على السجادة، وأجد اللاجة فارغة، والمنزل باردًا. لم يبق أحد بالطهو طوال تلك الفترة، لذا فإن رائحة المكان توحى بأنه مهجور؛ إنه أمر محبط». ثم توقفت قليلًا قبل أن تضيف: «الأمر مناقض تمامًا لما كان عليه الحال حين كنت طفلة عائدة من المدرسة إلى البيت. كانت أمي أو جدتي -أو كليهما- هناك تصنع لي كوبًا من الشاي. دائمًا كان ثمة شخص ما ينتظرني».

أثناء حديثها، صار من الواضح أنّ وهم جنون الشك اللحظي الذي راود أماندا ب. -المتمثل في إدارة مفتاح باب شقتها في القفل وتعرضها للتفجير على يد بعض الإرهابيين- لم يكن جنونيًا على الإطلاق كما وصفته. لقد أخافتها تلك الفكرة الخيالية لدقيقة أو نحو ذلك، لكن هذا الخوف أنقذها في نهاية المطاف من الشعور بالوحدة. إن فكرة أن «شخصًا ما يريد قتلي» أعطتها شعورًا بأنها مكروهة؛ لكن ليست منبوذة. لقد كانت موجودة في عقل ذلك الإرهابي الذي حاول قتلها. لقد حماها جنون الشك من الشعور الكارثي بالهجر وعدم الاكتراث بوجودها.

عن استعادة المشاعر المفقودة

حين كانت إيما ف. في السادسة من عمرها، وقعت في حب معلمتها في الصف الثاني، الأنسة كينج. كانت الأنسة كينج تضع قرطين دائريين لامعين، وطلاء أظافر أحمر برّاقاً، وكانت تشترك مع إيما في افتنانها بالحفريات. ذات مرة، قالت إيما للأنسة كينج إنها كانت تعيد قراءة رواية شبكة شارلوت *Charlotte's Web* من جديد، فضغطت الأنسة كينج على يد إيما برقة حانية؛ إذ كانت الرواية من الروايات المفضلة لديها أيضاً.

قبل إفطار يوم السبت الأخير من العام الدراسي، جلست إيما إلى طاولة المطبخ لإعداد بطاقة شكر موجهة للأنسة كينج. رسمت صورة لصدفة متحجرة في المقدمة، ثم فتحت البطاقة وكتبت: «عزيزتي الأنسة كينج، أنت أفضل معلمة على الإطلاق. أشكرك أنك كنت معلمتي. سأفتقدك في العام القادم. أحبك أكثر من أي شخص، حتى أُمي. مع حبي. إيما. (XXXXXX)».

وعندما جلس والدها إلى الطاولة، عرضت عليه إيما البطاقة. قال لها: «لا يمكنك أن تقولي إنك تحبين الأنسة كينج أكثر مما تحبين أُمك. هذا ليس صحيحاً». التقطت إيما ممحاة وردية اللون من حافظة أقلامها وبدأت في محو الجملة الأخيرة من رسالتها. أوقفها والدها قائلاً: «لا يزال باستطاعتي قراءة ما كتبتِه. أنت بحاجة إلى عمل بطاقة جديدة». وبسبب هذا -ولأنه لم يرغب في بقاء أي أثر لكلماتها- أدركت إيما أنها فعلت شيئاً خاطئاً بحق.

سرعان ما نسيت إيما بطاقتها وحوارها مع والدها؛ لكنها تذكّرت كل هذا بعد ثلاثٍ وعشرين سنة خلال جلسة التحليل النفسي معي.

في ذلك الصباح، كانت إيما متأخرة مرة أخرى عن موعدها مع حبيبها مارك لتناول القهوة. وبعد وصولها بفترة وجيزة، انخرط في جدال حاد بشأن علاقتها بصديقتها فيبي. أصرّ مارك على أنه ليس من المنطقي أن تستمر إيما في رؤية صديقتها؛ حيث إن فيبي دائماً كانت تجعلها تشعر بمشاعر سيئة تجاه نفسها.

قالت لي لاحقاً: «إنه لا يفهم سبب حبي لها؛ ويقول إنني دائماً أكون في حالة من الاكتئاب والإحباط بعد أن أقابلها».

سألتها: «وهل هذا صحيح؟».

أجابت: «مارك يقول إن هذا ما يحدث».

أوضحت: «أنا لا أسأل عما يعتقد مارك أنك تشعرين به؛ وإنما أحاول أن أكتشف معك ما تشعرين به».

ردّت: «لا بد أنه على حق؛ فلماذا يكذب؟».

وحينها، عندما لم أرّد عليها على الفور، تذكّرت إيما الآنسة كينج.

كنت أعالج إيما منذ ما يقرب العام حينذاك. كانت قد جاءت لمقابلتي للمرة الأولى لأنها أصيبت بالاكتئاب الحاد بعد أن بدأت في دراسات الدكتوراه. كان طبيها النفسي قد وصف لها بعض مضادات الاكتئاب، ثم طلب مني أن أراها بعد أن قالت له إنها تتوق إلى التحدث إلى شخص ما مبررة ذلك بعبارة: «لكي أقترح الجدار الذي يمنعني من عيش حياتي».

في جلساتنا الأولى، وصفت لي إيما طفولتها بأنها كانت طبيعية وسعيدة. لكن ببطء، على مدار الأشهر التالية، بدأت تطفو على السطح حكاية أخرى. كثيراً ما كان والد إيما غائباً بسبب عمله؛ وكانت والدتها تعاني من الشعور بعدم الأمان وعدم الثقة بنفسها. وكثيراً ما كان والداها يتشاجران. وقبل ولادة أخت إيما مباشرة، أرسلت إيما إلى جدتها في اسكتلندا، ومكثت هناك لمدة ستة أو سبعة أشهر. وصفت إيما من دون أي عاطفة عودتها إلى والديها وأختها الرضيعة، وكيف كانت تشتاق إلى جدتها وتبكي فراقها في الليل، وعلقت قائلة لي: «لدى والدي تلك القصة

الطريقة التي تقول إنني عندما عدت إلى المنزل، كنت أُصر على أن أنادي أُمي باسم 'السيدة'؛ وأنني لم أكن أدعوها 'أُمي'.

كان أفضل ما توصلت إليه من استنتاجات هو أن احترام والديّ إيما لذاتهما، وتوازنهما العاطفي، كانا يعتمدان على سلوكيات إيما وإنجازاتها. بدا لي أن الحوادث التي وقعت في بداية حياة إيما والتي تسبب عادةً في القلق عند الأطفال - مثل أول يوم في الحضانة، أو نسيان الأبوين للطفل ليبقى منتظرًا خارج المدرسة في وقت المغادرة، أو فقده في متجر كبير متعدد الأقسام لبعض الوقت - لم تزعجها على الإطلاق. كان ظني بأن إيما تخشى أن يتم إبعادها عن والديها مرة أخرى إذا سمحت لنفسها بأن تشعر بمشاعرها بحرية. وعلى الرغم من أن مهارة إيما في التوافق مع رغبات والديها لم تمنع تطوير قدراتها الفكرية الكبيرة، فإنها أوقفت نموها العاطفي.

عندما طلب منها المشرف على رسالة الدكتوراه التي تعمل عليها إيما أن تختار بين مجالين مختلفين من مجالات البحث، وأن تخبره بالمجال الذي ترغب في دراسته ولماذا؛ تعرضت إيما للانهايار. فحين اضطرت إلى اختيار اتجاه معين، لم يكن لديها بوصلة توجهها، فشعرت بالضياع. في هدوء غرفة الاستشارات، سألتني إيما: «لماذا تعتقد بأنني أتذكر بطاقة الأنسة كينج الآن؟».

فسألتها بدوري: «لماذا في رأيك؟».

قالت: «لست أدري. لقد كانت المحادثة مع والدي شبيهة بالمحادثة مع مارك؛ كلاهما كان يخبرني عن حقيقة ما أشعر به، أو ما يجب أن أشعر به».

شرحت لي كيف أنها لا تفهم كيف يعرف الناس ما يشعرون به حقًا. وقالت: «إنني لا أعرف حقيقة ما أشعر به في أغلب الأوقات. إنني أعرف أولاً على ما يجب أن أشعر به ثم أتصرف بناءً على ذلك».

بدأت أوضح لها أنها تعرف بالفعل أين يجب أن تبحث: في ذكرياتها

وأحلامها وأفعالها. لقد استعادت ذكرى حديثها مع والدها بينما كنا نتحدث عن مشاحتها مع مارك؛ إذ بدا لها أن الحديثين متشابهان. وحين أخبرتني أنها تأخرت مرة أخرى على لقاء مارك، كانت تلمح لي ولنفسها على حد سواء أنها غير متحمسة لرؤيته. لكن بينما كنت أحاول شرح أفكاري، أجهشت إيما بالبكاء.

قالت وسط نشيج بكائها: «آنسة كينج. آنسة كينج».

أخبرتني إيما لاحقاً أنها لا تعرف لماذا أصابها تذكر صباح ذلك اليوم في المطبخ مع أبيها بغضب شديد، وحالة عاطفية مفرطة للغاية. قالت لي: «أمي تكره رثاء الذات»؛ فقلت لها إنني لا أظن هذا رثاء للذات، وإنما هو حزن. وبدا لي أنها تبكي على الذات التي فقدتها، تبكي حزناً على الفتاة الصغيرة التي لم يُسمح لها أن تشعر بمشاعرها.

لماذا يحسد الآباء أبناءهم

منذ بضع سنوات، كان لديّ مريضة سادعوها هنا أميرة. عندما كانت في سن السابعة والعشرين، تعرضت أميرة لحادث سيارة خطير؛ إذ انزلت السيارة التي كانت تقودها لترطم بالسور الفاصل على الطريق السريع «إم 1». لم تصب في الحادث بأي إصابات جسدية، ولكنها كانت محطمة عاطفيًا.

وبعد عامين على وقوع الحادث، كانت أميرة قد بدأت في محاولة جمع شتات حياتها مرة أخرى، لكنها كانت تجد صعوبة متزايدة في أن تخبر والدتها بشأن تحسن أوضاعها. قالت لي أميرة: «لا أستطيع تحمل عبارة 'ما شاء الله' التي ترددها على الدوام. وعبرة 'ما شاء الله' تعني أن ما يحدث هو إرادة الله؛ وأمي تردّد تلك العبارة متى حدث لي أي شيء طيب، وتقول إنها لإبعاد 'العين الشريرة' - أي لحمايتي من حسد الناس - وهذا يكاد يصيبني بالجنون».

حكّت لي أميرة عن محادثة مع والدتها حول الترتيبات التي تقوم بها هي وخطيبها لقضاء شهر العسل بعد الزواج. قالت لي: «أخبرتها أننا قررنا الذهاب إلى باريس؛ فردت قائلة: 'ما شاء الله'. ثم أخبرتها عن الفندق الذي اخترناه للإقامة؛ فقالت أيضًا: 'ما شاء الله'. حاولت أن أخبرها عن الجناح الذي سننزل به وعن خططنا؛ ودائمًا يكون ردها: 'ما شاء الله، ما شاء الله، ما شاء الله'، فشعرت بأنني أريد أن ألقي بهاتفني المحمول خارج النافذة من شدة الغضب. إن سعادتي ليست فقط في إرادة الله؛ وإنما تعتمد جزئيًا على إنجازاتي الشخصية».

بدا لي أن رغبة والدّة أميرة في حماية ابنتها من حسد الآخرين متجذرة

في مشاعر الحسد الكامنة لديها هي ذاتها. اندهشت أميرة في البداية من هذه الفكرة، ولكن عندما فكرت في الأمر مليًا، تبين لها أن والدتها ربما كانت تفتقد ذكريات من الماضي. كانت والدة أميرة قد أخبرتها ذات مرة أن أحد أسعد أوقات حياتها كان خلال العام الأول من زواجها، عندما كانت تعيش مع والد أميرة في فرنسا. وأقرت أميرة قائلة: «لا يمكن أن يكون الأمر هينًا عليها؛ فأنا أتطلع إلى الزواج وإنجاب الأطفال قريبًا، وهي أرملة فقدت زوجها، وتستعيد ماضيها معه». وفي وقت لاحق، كانت أميرة تتساءل عما إذا كانت بليدة الشعور غير مكتثرة بمشاعر والدتها، أو ربما تكون قد حاولت من دون قصد أن تجعل والدتها تغار منها.

إننا كثيرًا ما نحسد أطفالنا على ما لديهم من نعم؛ مثل قوتهم الجسدية والعقلية المتنامية، وعلى حيويتهم، وبهجتهم، وما لديهم من وسائل الراحة المادية. لكن الأهم من كل ذلك أننا نحسدهم على إمكاناتهم ومستقبلهم. ذات مرة، حكى لي روبرت ب.، وهو موظف حكومي يبلغ من العمر خمسة وخمسين عامًا، حلمًا كان قد حلم به فقال: «كنت فوق جبل، وكان جدّاي المتوفيين على أعلى قمة الجبل، فوق السحاب. كانا يستريحان في كوخ خشبي صغير، ينتظران والديّ الموجودين تحت القمة بقليل. وكنت أنا أسفل المكان الذي يوجد فيه والديّ، أما أبنائي فكانوا عند سفح الجبل وقد غادروا للتو معسكرنا الأساسي. اختبأت خلف صخرة وتجاوزني أبنائي؛ وعندما عدت إلى المسار ورأيتهم أعلى مني، شعرت ببهجة عظيمة».

يُعبّر حلم روبرت -ضمن أشياء أخرى- عن رأيه في رحلة الحياة من لحظة الميلاد إلى ساعة الموت، من المهد (المعسكر الأساسي) إلى اللحد (الكوخ الخشبي الصغير). كذلك يعبر حلمه عن رغبته اللاواعية في الخروج من مجرى الزمن، وإبدال موضعه مع أبنائه، حتى يتسنى له أن يكون أمامه مستقبل أطول مما لدى أبنائه.

في غالب الأحيان، يكون الحسد الذي تحدّث عنه هنا كامنًا في

اللاوعي: خفيًا، عصيًا على الاستقصاء أو الإثبات. إننا نلمح طرفًا منه في أحلامنا، ولكن أيضًا في بعض زلاتنا وأخطائنا. كانت إحدى الأمهات التي أعرفها، وكانت قد نشأت في فقر مدقع، متحمسة للغاية لشراء تنورة من الصوف لابتنتها من ماركة «برادا» الشهيرة، لكن بعد بضع ساعات فحسب، كانت قد وضعت التنورة بطريق الخطأ في الغسالة، مما أدى إلى إتلافها. غالبًا ما يأتي الحسد متخفيًا في صورة تقويم: أبٌ يحط من شأن ابنه المتحمس بكلمات من قبيل «وقح» أو «لعوب» أو «غير ناضج»، أو أم تتذمر من جحود ابنتها: «أنت لا تعرفين كم أنت محظوظة»، «لم أحظ قط بكذا وكذا مثل ما لديك». عندما نحسد أبناءنا فإننا نخدع أنفسنا؛ نحن نزديريهم ونحط من قيمتهم ونشني على أنفسنا ونرفع من قيمتها.

ليس بالضرورة أن تكون والدًا لكي تشعر بهذا الحسد؛ فيمكن لمدرّب رياضي أن يحسد مَنْ يدرّبهم، ويمكن لمعلم أن يحسد تلاميذه، وسيكون من الظلم عدم تضمين أنه يمكن للمحلل النفسي أن يحسد مرضاه؛ ففي بعض الأحيان، يكون مرضانا أكثر منا شبابًا وإشراقًا ونجاحًا ماليًا. وليس من الغريب أن يتمكن المحلل النفسي من مساعدة المريض في حل مشكلة كان المحلل نفسه يعاني منها في حياته ويحاول حلها من دون جدوى. ويمكن لأي «والد» أن يصاب بهذا الشكل من أشكال الحسد.

والسؤال المهم هو: هل يمكن أن نخلص أنفسنا من هذا الحسد من خلال الوصول إلى قبول أنفسنا وزماننا حتى يتسنى لنا أن نتمتع بملذات ونجاحات أبنائنا؟ لأن حسد أحد الأبناء -في أقصى حالاته تطرفًا- هو محنة نفسية كبيرة، ويمكن أن يجعلنا نفقد كلاً من توازننا الذهني والابن الذي نحسده معًا.

منذ عشر سنوات مضت، أُحيل إليّ ستانلي ب. وهو أرمل يبلغ من العمر سبعة وسبعين عامًا ولديه أربعة أبناء، من قبل طبيب العائلة. كان يضع قيودًا متزايدة على أنشطته الاجتماعية؛ وسرعان ما أدركت أنه بهذه الطريقة يتجنب مشاعر الحسد على الآخرين. لم يكن يسافر ولم يكن يتواصل

اجتماعيًا إلا مع أولئك الذين يزدريهم ويحتقرهم؛ مثل الأشخاص الذين كان يوظفهم للقيام بمهمات غريبة. لم يكن يشعر بالارتياح مع أبنائه؛ إذ كان يشكو لكل واحد منهم من الآخرين، أو من أزواجهم أو زوجاتهم، أو يشكو بسبب هدايا عيد ميلاده التي يقدمونها له، أو بسبب وتيرة تكرار مكالماتهم الهاتفية له. وقد تسبب سلوك ستانلي في انسحاب أبنائه تدريجيًا من حياته؛ ولم يؤدِّ ذلك سوى لتأكيد إحساسه بأنهم أنانيون.

في أحد الأيام، حكى لي ستانلي عن زيارة ابنته، التي اعتادت أن تُحضر زوجها وأطفالها معها لرؤيته عدة مرات كل عام، لكنها صارت الآن تأتي بمفردها، مرة واحدة على الأكثر سنويًا. وبينما كان يخبرني عن توديعه لها، وهو يمسك بيدها في مقهى بالمطار، انهمرت الدموع من عينيه. لقد تذكر وقتًا كانت فيه صغيرة، وكان يقف خارج باب غرفة نومها بينما كانت تحاول قراءة كتاب قصة السيدة تيجي وينكل - *The Tale of Mrs. Tiggy-Winkle* على مسامع دميته. لكن هذه الذكرى، ومشاعر الحزن الرقيق التي شعر بها، سرعان ما تلاشت لتحل محلها قائمة طويلة من الشكاوى؛ بشأن قصر مدة زيارتها، ورخص هدية فراقهما. ومن ثم فقدتها مرة أخرى. لم يكن لدى ما بقي من مشاعر الحب لابنته أي فرصة للصمود أمام القصة الكبرى التي كتبتها مشاعر الحسد لديه.

عن الرغبة في المستحيل

طوت مريضتي -وهي خبيرة مهنية في منتصف العمر تُدعى ربيكا- معطفها على ظهر أحد المقاعد، ثم استقرت على الأريكة. ظلت صامته بعد ذلك لمدة خمس دقائق، ثم قالت: «سأضطر للحديث اليوم عن الجنس». كان ذلك يوم اثنين. وكانت ربيكا قد بدأت تزورني في العام السابق، بعد وقت قصير من وفاة أختها الكبرى. لقد فاجأتها شدة شعورها بالفقد والقلق حينذاك، ثم تضاءلت هذه المشاعر، لكنها صارت بعد ذلك أكثر وعيًا بفكرة الموت. قالت لي: «أنا لا أعيش حياتي بأكبر قدر ممكن من الاكتمال. لكنني لست على يقين مما أود أن تكون عليه حياتي». بدت علاقتها بزوجها أفضل، لكنها كانت تشعر بالقلق أحياناً إزاء فكرة أن تكون قد اتخذت القرار الخاطئ.

قضت ربيكا وزوجها توم الليلة السابقة في تناول السوشي وبعض الشمبانيا وسماع بعض الأسطوانات الموسيقية، ثم ذهبا للاستحمام معاً وقضيا وقتاً طويلاً في ممارسة الجنس. قالت لي: «حظيت بهزة جماع رائعة». في المعتاد، كان هذا من شأنه أن يضمن لها نومًا هانئاً طوال الليل؛ لكنها بدلاً من ذلك استيقظت في الرابعة والنصف صباحاً، ولما لم تستطع العودة إلى النوم مرة أخرى، قررت ممارسة العادة السرية. وبعدها بفترة وجيزة، غطت في النوم وراودها ما أطلقت عليه اسم «حلم جنسي».

خلال جلستنا، حاولت أن تتذكر الحلم؛ فقالت: «كان ثمة رجل، ربما حبيب قديم من أيام الجامعة، كان يضغط بجسده على جسدي. أمسك بـ... كلا، بل كان يربت على خصري. لا أتذكر الكثير، ولكن أذكر فقط أنه كان يريدني». ثم استيقظت وهي تشعر بالحرمان.

قالت: «لا بد أن يعتقد المرء أن ممارسة الجنس أو العادة السرية كافيان؛ ما الذي يحدث معي؟».

تحدثنا عن الأيام التي سبقت حُلُمها ذاك. في ليلة السبت، كانت قد أقامت حفلًا في أحد المطاعم احتفالًا بعيد ميلادها الخمسين. كان والداها قد جاءا من اسكتلندا، وساعدت ابنتها، جورجيا وآني، في ترتيب حفل العشاء واختارتا قائمة الطعام. وكان من المفترض أن يحضر ابنها الأصغر، أوليفر، إلى حفل العشاء قادمًا من جامعته في ساسكس، لكنه لم يحضر. قضى زوج ريبيكا جزءًا كبيرًا من الأمسية خارج المطعم في محاولة الاتصال بابنهما أوليفر على هاتفه المحمول. قالت ريبيكا معلقة على ذلك: «تركنا مكانه على الطاولة خاويًا طوال المساء. لم أكن أعرف ما إذا ينبغي أن أشعر بالقلق أم بالغضب».

استطاعت ريبيكا أخيرًا التواصل مع أوليفر بعد ظهر اليوم التالي، وأخبرها أن شيئًا طارئًا قد حدث في اللحظات الأخيرة، وأن بطارية هاتفه قد فرغت، لذا لم يستطع الاتصال. افترضت ريبيكا أنه قرر ببساطة قضاء مساء السبت مع أصدقائه؛ وعُلِّقت على ذلك قائلة لي: «بصراحة، أعتقد بأنه لم يكن يبالي».

أما بالنسبة لزوج ريبيكا، فقد بدا أن ليلة حفل عيد الميلاد في المطعم تؤكد على مشاعر الاغتراب بينه وبين ابنه. قالت لي ريبيكا: «توم يقول إنه ينتظر وقوع كارثة ما؛ مثل أن نجد رجال الشرطة يقفون بباب منزلنا». تذكرت ريبيكا جراءة أوليفر وعناده حين كان طفلًا. قالت لي إنه ذات مرة، حين كان صغيرًا جدًّا، تسلَّل من المنزل بينما كانت تجهز له الحمام. لم تكن قد أعطته كوب آيس كريم بعد تناول الشاي، لذا عبر طريقًا مزدحمًا نحو كشك الجرائد ليشتري واحدًا لنفسه.

وبينما كنت أنصت إلى ريبيكا، بدأت أفكر في أن سلوكها الجنسي ربما كان آلية دفاعية، رد فعل إزاء مشاعر الحزن والغضب والقلق التي أثارها ابنها لديها. ظننت -كما ظنَّت هي أيضًا- أنها تستخدم الجنس كمضاد

للاكتئاب؛ كوسيلة للتخلص مؤقتًا من مشاعر الخواء والخوف وإحلال محلها شعور بالإنارة الناتجة عن كونها امرأة مرغوبة. وأشارت ريبيكا كذلك إلى أن الجنس ساعد أيضًا في التخلص من أفكار مزعجة، مثل تلك الفكرة التي زرعتها توم في رأسها حول تهوّر أوليفر الذي قد يؤدي يومًا ما إلى ظهور الشرطة على باب منزلهم.

لكن هذه الافتراضات لم تكن صحيحة تمامًا؛ فبينما بدا سلوكها الجنسي آنذاك لكلينا وسيلة للدفاع عن نفسها ضد مشاعر معينة، فإنه لم يبد لها كذلك في حينه؛ وإنما شعرت طوال تلك الليلة أنها تبحث عن شيء ما. جاءت العادة السرية بعد ممارسة الجنس، ثم جاء الحلم الجنسي بعد ممارسة العادة السرية لأنه كان ثمة شيء ما تريده، وليس شيئًا تريد الابتعاد عنه. لقد نهضت من فراشها وهي تشعر بالحرمان وليس بالاكئاب. لكن لماذا؟

ما الذي كانت تريده؟

فجأة، تحركت على الأريكة، وقد وثبت ذكرى إلى عقلها.

بدأت تخبرني عن يوم مشمس قضته ذات مرة في الحديقة مع أوليفر ووالدتها. كان أوليفر في الثالثة من عمره في ذلك الوقت. كانوا جميعًا يجلسون على بطانية وهم يشاهدون الأطفال الأكبر سنًا مع ذويهم يطّرون الطائرات الورقية. كانت ريبيكا تُري والدتها بطاقة عيد الأم التي صنعها لها أوليفر في الحضانة. على مقدمة البطاقة، كان أوليفر قد لَوَّن بعناية قطارًا بخاريًا. وفي داخل البطاقة، وهو الجزء الذي كان واضحًا أن أوليفر بذل فيه الجهد الأكبر، رسم صفيين طويلين من علامات × الدالة على القبلات. مال أوليفر عليها، وعانقها من الخلف، ثم راح يتملص ليصل إلى حجرها. سألتها والدتها: «لماذا تسمحين له باستخدامك وكأنك جدار تسلق؟».

فوجئت ريبيكا بالسؤال؛ فلم يكن قد جال ببالها قط أنه لا ينبغي له ذلك. توقفت قليلًا عن الكلام، ثم قالت لي: «كان أوليفر يلامسني دائمًا. لم يكن يحتمل غيابي عن نظره. وإذا كنت أتحدث على الهاتف أو أتحدث

مع شخص آخر، كان يفعل هذا الشيء لجذب انتباهي، كان يربت على خصري ويقول: 'مامي، مامي، مامي'، ويظل يرددها مرارًا وتكرارًا....».

وعلى الفور، سمع كلانا تلك الكلمات - «كان يربت على خصري» - وتذكر كلانا الحلم الذي حكته لي: «كان يربت على خصري... كان يريدني»، وأدرك كلانا أن الحلم لم يكن به حبيب قديم. وحينها سألتني: «إن حلمي بشأن أوليفر وبشأني، أليس كذلك؟».

لاذ كلانا بالصمت.

قالت بعدها: «إنني أفقد طفلي الصغير».

كانت ربيكا تتوق لشيء مستحيل: كانت تتوق لذلك الوقت الذي يمسكها فيه ابنها البالغ من العمر ثلاث سنوات، ويتسلق جسدها، ويقبلها، ويداعبها، ويحبها. كانت تتوق لطلبات أوليفر الملحة لكي توليه انتباهها - مامي، مامي، مامي - تتوق للشعور بيده وهي تلامس خصرها، والشعور بأنه يحتاج إليها مرة أخرى.

عن الكراهية

بدأت جيسيكا ب. جلستها الصباحية يوم الاثنين بإخباري عن عطلة نهاية الأسبوع التي قضتها. كانت هي وزوجها، بول، قد تركا ابنتهما البالغة من العمر أربع سنوات مع والديها، وذهبا إلى كامبريدج لتقديم عرض للفوز بمشروع معماري. اقترح بول عليها أن يمكثا الليلة هناك، وكان عميلهما - وهو كلية جامعية - قد قام بترتيب إقامتهما في مبنى تاريخي. قالت لي جيسيكا: «مبنى من العصور الوسطى، مؤطر بالخشب، ويحتوي على تلك المدفأة الأصلية الرائعة. كان مريحًا للغاية».

كان العرض الذي قدمه قد سار على ما يرام وأراد بول الاحتفال؛ فأعدّ عشاءً رومانسيًا لشخصين وأشعل نارًا. استحمّت جيسيكا، ثم خرجت لتجد بول يرتدي سترة من الكشمير كانت قد اشترتها له في عيد الميلاد. قالت لي معلقة على ذلك: «بدا لي حَبّوبًا». تناولوا العشاء معًا متضامنين أمام نار المدفأة. قالت جيسيكا: «كان ذلك رائعًا. كنت أعلم أن بول يريد ممارسة الجنس، لكنني لم أكن أرغب في ذلك. ليت كانت لديّ الرغبة، لكنني لم أكن راغبة. لم يغضب مني؛ إنه حلو ورقيق حقًا».

أزعجني شيء ما في الطريقة التي قالت بها عبارة «حلو ورقيق». قلت لها: «هل تلاحظين الكلمات التي تستخدمينها؟ 'حَبّوبًا'، 'متضامنين'، 'حلو'؛ تلك كلمات قد نستخدمها للحديث عن طفل، وليس عن رجل يرغب في ممارسة الجنس».

قالت: «حلو، هي الكلمة التي أخطب بها بول؛ هل تريد مني أن أستخدم كلمات أخرى؟».

أجبتها بالنفي وقلت إنني أريدها أن تستخدم كلماتها هي؛ لكنني أعتقد بأن كلماتها تدل على أنها صارت عازفة عن ممارسة الجنس مع بول.

قالت: «ربما». في الأسبوع الماضي، في ساحة انتظار السيارات في السوبرماركت، رأيت رجلاً كانت معجبة به أيام الجامعة. لم يتوعدا، ولم تكن تعرفه جيداً، لكن ها هو هناك، يساعد طفلين صغيرين على الخروج من السيارة. كان لا يزال رياضياً طويل القامة؛ وعندما رأيته جيسيكاً الآن مع طفليه، وجدته أكثر جاذبية من ذي قبل. ومنذ تلك اللحظة في ساحة انتظار السيارات، تخيلت جيسيكاً ما سيكون عليه الأمر إذا كانت معه في علاقة جنسية. ثم صمتت.

كانت قد أخبرتني سابقاً أن بول يمارس التمارين الرياضية جيداً ويعتني بنفسه؛ وأنها تظن أنه لا يزال جذاباً، لكنها لا تشعر بالانجذاب نحوه. قلت: «ما أحاول فهمه هو لماذا أصبحت تصفين بول الآن بأنه حلو وراقي؛ في حين تصفين ذلك الرجل الذي كان في ساحة انتظار السيارات بأنه 'رياضي طويل القامة'».

لم تستطع أن تفسّر ذلك. تذكرت جيسيكاً استقبال بول في مطار هيثرو قبل عدة أسابيع. كان مسافراً في زيارة ميدانية لمدة يومين وكانت قد اشتاقت إليه. وأثناء عودتهما إلى البيت في سيارة أجرة، جذبته ليقرب منها وبدأت في تقبيله، ولكن عندما ردّ بقبلة، سمعت نفسها تخبر بول أنه يجب عليه أن يزيل حزام الأمان. قالت له: «إنها أنا»، ثم قالت: «لقد أحبطتني».

تذكرت حين كانا يتوعدان في البداية. قالت لي إنه في رحلة بسيارة الأجرة من مطعم في «ويست إند» إلى شقة بول «لم يكن أحداً يبعد يديه عن جسد الآخر». لكن فترة المواعدة جعلتها حادة وعصبية، ومن عدة زوايا، كانت واحدة من أكثر فترات القلق في حياتها. كانت هناك أيام كانت مقتنعة فيها بأن بول يبحث عن شخص أكثر جاذبية وأكثر نجاحاً. هل كان ينتظر ظهور أخرى في حياته؟ لطالما كانت تكره عدم اليقين.

وبينما كنت أنصت إليها، تذكرت لقائي الأول بها. كان طيبها قد أحالها إليّ قبل عدة أشهر، وقال إنها غارقة في محاولة تحقيق التوازن بين العمل والأسرة، ورعاية والديها المسنين. وخلال ذلك اللقاء الأول، أخبرتني

أنها لا تفهم لماذا صارت علاقتها الزوجية باردة إلى هذا الحد؛ فهي وبول بالكاد يمارسان الجنس.

كانت مشكلتها شائعة للغاية، وتناولها المحللون النفسيون طيلة مائة عام. وقد وصف فرويد هذا المأزق بأنه يحل في المرتبة الثانية بعد القلق مباشرة في التسبب بالبؤس لمرضاه. وكتب يقول: «حين يحبون لا يشتهون، وحين يشتهون لا يمكنهم أن يحبوا». وهناك العديد من الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى تطور هذه المعضلة لدى المرء، وهناك العديد من الحلول لها أيضًا. لقد تصرفت جيسिका على غرار المرضى الذين وصفهم فرويد، لكن بعد ثلاثة أشهر من التحليل النفسي، لم أعرف السبب وراء ذلك. بدا لي أن محاولة التحدث معها بهذا الشأن لا جدوى منها؛ وقد شعرت بأنني لن أصل إلى شيء.

ترددت في تكرار أفكارى، أو محاولة فتح مواضيع قديمة، فالتزمت الصمت حتى نهاية جلستها، حين جمعت أغراضها ورحلت. وعلى غير العادة، فوتت جيسिका جلستها في اليوم التالي، تركت رسالة صوتية على الهاتف تقول فيها إنها لن تكون موجودة طوال هذا الأسبوع وإنها ستشرح لي عندما تراني في المرة القادمة.

وفي يوم الاثنين التالي، وصلت متأخرة. اتضح أنها وبول لم يفوزا بمشروع كامبريدج. أخبرتني أن الأسبوع بأكمله كان مزدحمًا للغاية، إلى درجة أنه لم يكن لديها الوقت للتفكير في الأمر أو حضور الجلسات. كانت هي وبول يعولان ماليًا على الفوز بذلك المشروع؛ إذ كان مشروعًا ضخمًا بالنسبة لشركتهما، وكانت تعتقد بأن تصميمهما هو الأفضل. قالت لي: «لقد كنت محبطة للغاية».

قلت: «يدهشني أنك لم تفكري في الاتصال بي حين كنت تشعرين بكل هذا الإحباط».

قالت ضاحكة: «لم أكن أعرف أنك تحتاج إليّ بكل هذا القدر. ألم يجلب لك مرضاك الآخرون ما يكفي من المشكلات؟».

بينما كنت أستمع إليها، جالت بخاطري فكرة أنها تريد أن تشعر بأنها أم مشغولة، وأنني - كما هو حال زوجها أيضًا - لست أكثر من طفل آخر لحوح كثير الطلبات. أخبرتها بذلك وذكّرتها بشيء كانت قد أخبرتني به في وقت سابق بفخر واضح: إن وزنها نادرًا ما يزيد؛ وأنها تستطيع التحكم في جوعها. لقد أسرت إليّ أن عدم تناول الطعام يجعلها تشعر بالارتياح أكثر قليلًا، لا سيما حين ينقض الآخرون على الطعام بنهم.

قالت: «تلك هي أنا فحسب. هل تريدني أن أكون مثل معظم الناس وأن أتناول الطعام على سبيل المواساة عندما أكون محبطة؟».

قلت لها إنني كنت أطرح السؤال في ضوء حديثنا عن الجنس الأسبوع الماضي؛ وأنني كنت أتساءل عما إذا كان تجاهل جوعها الجنسي يساعدها على الشعور بقليل من التحسن، أو يعطيها دفعة معنوية.

أزعج سؤالي جيسيكا إلى حد أنها رحلت من دون أن تقول وداعًا. وفي اليوم التالي، عادت وأخبرتني أنه على الرغم من أن كلامي ربما كان وجيهاً من ناحية ما، فإنه لا يفسّر سبب توقّفها هي وبول عن ممارسة الجنس.

سألتها عما إذا كانت تتذكر ما حدث؛ هل كان ثمة شيء محدّد ربما يكون قد دفعها للابتعاد عن بول؟

قالت ربما كان ثمة شيء بعد ولادة ابنتهما فيبي، ثم أردفت: «أظن أن هذا طبيعي. لقد كنت محرومة تمامًا من النوم، ولبن الثدي يتسرب، وشعرت بأنني إن لم أستطع النوم لليلة أخرى واحدة فقد أصاب بالجنون. كان الجنس هو آخر شيء أريده».

تذكّرت جيسيكا ليلة معينة. لم تكن فيبي تأكل الأطعمة الصلبة بعد؛ لا بد أنها لم تكن قد تجاوزت ستة أشهر، وكانت جيسيكا لا تزال ترضعها رضاعة طبيعية، وتحاول أن تجعلها تنام وفق جدول زمني معين، بحيث تنام طوال الليل. كانت قد أطعمتها في الساعة العاشرة ووضعتها في فراشها. وفي منتصف الليل تقريبًا، بدأت فيبي في البكاء. ظنت جيسيكا

أنها ستعود إلى النوم بهز السرير قليلاً، وظل بول يهز السرير لفترة طويلة، لكن فيبي لم تهدأ، وكان بول مقتنعاً بأنها بحاجة إلى مزيد من اللبن. نشب شجار عنيف بين جيسिका وبول؛ فهي تشعر بأنه لا يدعمها في محاولة جعل فيبي تتبع جدولاً منتظماً للنوم، وأنه يقوّض جهودها. أما هو فقال لها إنها إذا لم تُرضع فيبي فسوف يأتي ببعض اللبن من مجمد الثلاجة ويطعمها بنفسه، وكان هذا ما فعله. وقد اتضح أنه كان على حق؛ فلسبب ما، كانت فيبي لا تزال جائعة. قالت لي جيسिका: «ظننت أنها يمكن أن تهدئ نفسها وتستقر في النوم».

بعدها زادت تلك الليلة سوءاً. غطت فيبي في نوم عميق، وعادت جيسिका وبول إلى الفراش، وبدأت جيسिका في البكاء. توقعت أن يضمها بول بذراعيه، لكنه انقلب وأدار ظهره لها. قالت لي جيسिका: «سألته لماذا لم يحتضني؛ فقال: 'ظننت أنه ينبغي عليك تهدئة نفسك'. بقيت مستيقظة طوال الليل، وأنا في شدة الغضب من فيبي وبول كليهما. كرهت الاثنين معاً».

تنهدت جيسिका ثم قالت لي إنها قبل الحمل كانت دائماً ما تتخيل أنها ستعرف ما يجب أن تفعله بالضبط. كانت تعتقد بأنها ستكون أمّاً جيدة، أفضل من والدتها بكل تأكيد، وأفضل من معظم صديقاتها؛ وأن إنجاب طفل سوف يعزز علاقتها مع بول.

قلت لها: «كنت تأملين أن إنجاب طفل سينسبك تعاسة طفولتك». قالت: «ظننت أنني سأحظى بنوع من الحب مع طفلي لم أكن أعرفه من قبل. دفء مشترك، وتفاهم. وقد حدث هذا بالفعل؛ لكنني لم أكن أعرف أن طفلاً صغيراً يمكن أن يجعلني أيضاً أشعر بكل هذا الغضب».

عندما كانت فيبي تأبى أن تنام، أو عندما عضّت طفلة أخرى ذات مرة في حفرة رمل، كانت جيسिका تجد نفسها غاضبة غضباً شديداً. وكان بكاء فيبي شديد الإزعاج؛ إذ تقول جيسिका عن ذلك: «كان بكاءها أشبه بالعواء، وفي كل مرة كانت تعوي فيها، كان الأمر يبدو لي وكأنها تقول إنني أم بشعة. لم أكن أفعل أي شيء؛ لم أكن أمسكها أو أهزها، لكنني

أعتقد بأنه كان يمكن أن أفعل ذلك. كان الأمر مرّوعاً». ثم انتقلت جيسिका إلى الأريكة، وأردفت: «دائمًا ما كنت أظن أنني شخص لطيف، إلى أن أنجبت طفلي».

وفي الأوقات التي كانت تشعر فيها بالسوء تجاه نفسها، كانت تريد من بول أن يدعمها، أن يطمئنها إلى أنها أم جيدة. وعندما كان تفكير بول يختلف عن تفكيرها، لم تكن تحتمل ذلك. وبدا لها أنه ينتقدها أيضًا. وباستعادة الماضي الآن، أدركت جيسिका أنها دائمًا ما كانت تستعيد مشاعر المحبة والود تجاه فيبي بسرعة، ولكن هذا لم يكن يحدث مع بول. أخبرتها أنها ربما كانت تستغل بول. فإذا كان بول هو المشكلة، فسيظل بمقدورها اعتبار نفسها أمًا جيدة وفيبي طفلة جيدة.

وعلى نحو غير متوقّع، انتصبت جيسिका جالسة على الأريكة. لقد تذكرت شيئًا آخر. ذات يوم، في مطبخ منزلهم، كانت تتناول الشاي مع صديقة لها، وسحب بول كرسيًا نحو الطاولة. وبينما كان يفعل ذلك، مدت فيبي -التي كانت تجلس في حجر جيسिका- ذراعها لتمسك بكوب أمها فأوقعته على الأرض، وتحطم. قالت لي جيسिका: «صرخت في بول، ووصفته بالأحمق، فانفجرت صديقتي ضاحكة. كنت أظن حقًا بأن الطريقة التي جلس بها بول إلى الطاولة هي التي تسببت في كسر فيبي لكوبي المفضل».

قلت لها: «كان دافعك الأول هو إلقاء اللوم على بول، أن توجهي كرهك نحوه؛ لكيلا تكرهي فيبي. سيكون من الصعب أن تشتهي بول جنسيًا إذا كنت تجددين أنه من المفيد أن تكرهيه».

وحين رفعت جيسिका يديها إلى وجهها، أصدرت صوتًا لم أستطع تمييزه في البداية؛ فلم أكن قد سمعتها تبكي من قبل قط.

وفي نهاية الجلسة، بينما كانت جيسिका تنهض واقفة لتغادر، تذكرت نفاذ صبري بسبب كلمة «حلو». لم تكن كلمة «حلو» علامة على المودة أو الحب؛ بل كانت كراهية مغطاة بالسكر.

ثمة شيء آخر جدير بأن أضيفه هنا. فبعد بضعة أسابيع قليلة، وبينما هما في العمل، رأت جيسيكا بول يستعد لعرض تقديمي لأحد العملاء مع مساعدته، التي كانت مهندسة معمارية متدربة بارعة وجميلة. لم تكن جيسيكا قد رأتها معًا من قبل قط، ولكن الآن، بينما هي تشاهدتهما من شرفة مكتبها، وتراهما في قاعة الاجتماعات، وترى الطريقة التي يلمس بها أحدهما الآخر حين يتحدثان، والطريقة التي يضحكان بها على شيء قاله بول؛ صارت حقًا تريد بول وتشتهي علاقة معه.

كيف يعيقنا الحنين إلى الحب عن الحب

ماري ن. وهي ربة منزل تبلغ من العمر ستة وأربعين عامًا وأم لثلاثة أطفال، أودعت المستشفى وهي في حالة هوس جنوني. قبل انهيارها العصبي مباشرة، كانت ماري قد حضرت مع زوجها حفلًا أقيم في حديقة أحد الجيران، والتقى رجلًا يدعى آلان، وهو محام توفيت زوجته مؤخرًا. في وقت ما خلال الأمسية، دارت محادثة بين ماري وآلان في المطبخ. تحدثا بصراحة عن حزنه على وفاة زوجته وحزنها على وفاة أختها مؤخرًا بسبب السرطان. اقترح عليها أن تأتي لتناول الغداء في منزله يوم الجمعة التالي. وفي يوم الجمعة، وصلت ماري إلى عتبة باب منزله ومعها باقة من زهور الفاوانيا وزجاجة من نبيذ «سانسير»، وعربة نقل تحتوي على جميع ملابسها وممتلكاتها، بما في ذلك بعض قطع الأثاث الكبيرة. رحب آلان بماري وقبل هداياها؛ ولم يبدأ في إدراك نيتها بالكامل إلا بعد أن رأى عمال النقل. وعندما رفض السماح لها بالدخول، دخلت ماري في نوبة ثورة عارمة وهياج وهي تبكي وتمزق ملابسها. اتصل آلان بزوجها، الذي اتصل بدوره بطبيب الأسرة.

بعد أربعة أشهر من انفصاله عن زوجته، كان آيزاك د. -وهو جراح يبلغ من العمر أربعين عامًا- يحضر مؤتمرًا في أمريكا. وأثناء جلوسه في بار في مطار كينيدي، التقى بطبيبة أسنان شابة تبلغ من العمر تسعة وعشرين عامًا وتدعى آنا. تجاذبا أطراف الحديث لمدة ساعة ثم ذهب كلٌّ في طريقه. وعند عودته إلى لندن، استخدم آيزاك شبكة الإنترنت لتعقب مكان آنا. وبعد يومين، كان يحمل باقة كبيرة من الزهور وقلادة من اللؤلؤ وهو يذهب إلى عيادة طب الأسنان في بوينس آيرس. اتصلت آنا بوالدها وخطبتها

على الفور؛ وجاء كلاهما إلى العيادة وحاولا إقناع آيزاك بالرحيل. لم يقبل آيزاك بالرحيل أخيراً من المكان إلا بعد أن وصلت الشرطة وتم تهديده بالاعتقال. وبعد أسبوع واحد من ذلك، وبينما هو جالس في مكتبي، أخبرني آيزاك أنه دائماً ما كان يُعجب بالفتيات، لكن هذه المرة كانت مختلفة، لقد وقع في الحب بحق. وقد وافق على المجيء لزيارتي فقط لأن طبيبه أصر على ذلك. كان مستعداً لمناقشة مشاعر الرفض لديه، لكنه لم يكن يرى أن ثمة خطأ في سلوكه؛ فقد قال لي: «أنا مجرد رجل رومانسي عتيق الطراز».

لقد مرّ معظمنا بحالة من حالات الحنين للحب في وقت أو آخر، وعانى من ويلاتها ولهيبها بدرجة أو بأخرى. في الحالات الشديدة، يمكن أن يؤدي الحنين للحب إلى سلوكيات وسواسية مضطربة (مثل مطاردة الحبيب خلسة) أو الهوس الجنسي. عندما يصيبنا الحنين للحب، نشعر بأن حدودنا العاطفية - أي الحواجز القائمة بيننا وبين الحبيب الذي نشتهيهِ - قد تلاشت. نشعر بشوق جسدي ثقيل، ونشعر بالوجع؛ ونؤمن تماماً بأننا في حالة حب.

يعتقد العديدون من المحللين النفسيين أن الحنين للحب هو شكل من أشكال الانتكاس، لأننا حين نتوق إلى التقارب الشديد مع الحبيب، نكون مثل أطفال يتوقون إلى عناق أمهاتهم. ولهذا السبب فإننا نكون أكثر عرضة لخطر التعرض للحنين وللحب حين نتعرض لحالة فقد أو يأس، أو حين نكون في حالة وحدة وانعزال؛ لذا فإنه ليس من الغريب على الإطلاق أن نقع في الحب خلال الفصل الدراسي الأول في الجامعة، على سبيل المثال. لكن هل هذه المشاعر مشاعر حب حقاً؟

قالت لي الشاعرة ويندي كوب ذات مرة: «أقول أحياناً - لكن ليس بجدية تامة - إن الافتتان هو الجزء المثير في البداية؛ أما الحب الحقيقي فهو الشيء الممل الذي يأتي لاحقاً. والأشخاص المصابون بحالة الحنين للحب يؤجلون اختبار أوهامهم في مقابل الواقع». لكن بالنظر إلى الآلام

الرهبة التي يمكن أن يسببها الحنين للحب - فقدان الحرية الذهنية، وعدم الرضا عن الذات، والأوجاع المبرحة - لماذا يؤجل بعض الناس مواجهة الواقع لأوقات طويلة للغاية؟

كثيرًا ما يكون السبب هو أن مواجهة الواقع تعني تقبّل الوحدة. وعلى الرغم من أن الوحدة قد تكون مفيدة - إذ تحفّزنا على مقابلة شخص جديد، على سبيل المثال - فإن الخوف من الوحدة يمكن أن يكون بمثابة فخ، حيث توقعنا في شرك مشاعر الحزن لفترات طويلة ممتدة. في أسوأ حالات الحنين إلى الحب، يصبح ذلك الحنين عادة ذهنية، أو طريقة تفكير في العالم لا تختلف تمامًا عن جنون الشك.

منذ سنوات عديدة مضت، كان لديّ مريضة اسمها هيلين ب. - وهي صحافية مستقلة تبلغ من العمر سبعة وثلاثين عامًا. طيلة تسع سنوات، كانت هيلين على علاقة غير شرعية مع زميل متزوج يدعى روبرت. وبعد أن شعرت بالحنين إلى الحب، لم تعد تستطيع التفكير في روبرت بطريقة عقلانية. فطيلة سنوات، ظل روبرت يحث بوعوده لها. كان يقترح عليها الذهاب في عطلة معًا، لكنه كان يصطحب زوجته بدلًا منها. وكان قد تعهد لها بالانفصال عن زوجته حين يلتحق أصغر أبنائه بالجامعة؛ لكن هذا الحدث قد تحقّق ولم يتخذ روبرت أي خطوة. وبعد ثلاثة أشهر من بدء هيلين جلسات التحليل النفسي، أخبرها روبرت أنه وقع في حب امرأة جديدة وأنه سترك زوجته من أجلها. لم ترفض هيلين هذه المعلومات أو تنكرها، لكنها بدت غير قادرة على فهم تبعاتها؛ فقد قالت لي إنها «تستطيع أن ترى ما وراء ذلك» لتصل إلى «معرفة حقيقة ما يحدث».

قالت لي بلهجة المنتصر: «دائمًا ما كان أصدقاؤني يقولون إن روبرت لن يترك زوجته أبدًا، لكنهم كانوا مخطئين؛ فهذا هو ذا ستركها». ثم قالت لي إنها «مبتهجة»؛ إذ تعتقد بأن حبيبة روبرت الجديدة «لن تستطيع التعامل معه أبدًا»، لذا سيعود إليها في نهاية المطاف. كان هذا احتمالًا بالطبع، لكن بدا لي أن هيلين تعتقد بأنه يقين حتمي، وترفض الإقرار بما هو واضح: لقد

وقع روبرت في حب امرأة أخرى. وكما هي الحال مع المصابين بجنون الشك، فإن من يعانون من الحنين للحب بارعون في جمع المعلومات، لكن المرء سرعان ما يرى نية غير واعية في ملاحظاتهم، وهي أن كل معلومة جديدة يجمعونها تؤكد لهم أوهامهم.

بعد مرور العام الأول من جلسات التحليل النفسي مع هيلين، وجدت أنني لم أستطع مساعدتها على التفكير بطريقة مختلفة. لقد ذكّرني بأصحاب نظريات المؤامرة الذين يعتقدون بأن الأمير فيليب قتل الأميرة ديانا، أو أن المخابرات المركزية الأمريكية هي من خططت لهجمات الحادي عشر من سبتمبر؛ فمهما وضعتُ بين يديها من أدلة، فإن يقينها يظل ثابتًا لا يتزعزع. وعندما حاولت أن أوضح لها أنه مهما فعل روبرت فإن مشاعرها تجاهه يبدو أنها لا تتغير، غضبت وقالت لي بسخط: «أليس هذا هو معنى الحب الحقيقي؟».

عندما أقوم بتدريس أحد أساليب العلاج النفسي، غالبًا ما أدرج رواية «ترنيمة عيد الميلاد» *A Christmas Carol*⁽¹⁾ للكاتب تشارلز ديكنز في قائمة القراءة؛ لأنني أعتقد بأن تلك قصة عن تحول نفسي استثنائي، وأن ديكنز يعلمنا من خلال روايته شيئًا أساسيًا حول كيفية تغير الناس.

في حكاية ديكنز - كما سيتذكر القارئ الإنجليزي على الأرجح - يزور ثلاثة أشباح سكروج البخيل. يُعيد شبح عيد الميلاد الماضي سكروج إلى طفولته، إلى مجموعة من لحظات التعاسة: تخلي والده عنه وتركه في مدرسة داخلية، موت أخته الصغيرة، وقراره برفض الارتباط بخطيبته من أجل التفرغ لجمع المال. ويظهر شبح عيد الميلاد الحاضر لسكروج رحمة وسماحة عائلة كراتشيت الفقيرة، التي يحتضر أصغر أفرادها، تيم الصغير؛ كنتيجة مباشرة لرفض سكروج دفع أجر لائق لبوب كراتشيت.

(1) «ترنيمة عيد الميلاد» *A Christmas Carol*: رواية قصيرة للكاتب الإنجليزي الكبير تشارلز ديكنز.

وعندما يُريه شبح عيد الميلاد المستقبل قبره المهمل المهجور، يحدث التحول أخيراً السكروج.

لا يتغير سكروج لأنه خائف؛ وإنما يتغير لأنه منزعج مُعَذَّب. إننا قد نخاف من زيادة الوزن، لكن هذا وحده لن يجعلنا نغير نظامنا الغذائي على الأرجح. أما الانزعاج فأمره مختلف. إنه يجعلنا نشعر ببعض الحقائق عن العالم، وبعض المعلومات التي نحاول تجنبها، ويجعلنا ندركها، ونعيشها. وما هي المعلومات التي نحاول سكروج تجنبها؟

سكروج لا يريد أن يفكر في موت والدته، أو وفاة أخته، أو فقدان خطيبته؛ فهو لا يستطيع تحمّل فكرة أن الحب ينتهي. يخبرنا ديكنز أنه قبل النوم، يأكل سكروج بمفرده، ويقرأ دفتره المصرفي؛ دفتر الأستاذ لعمليات الإيداع والسحب والفوائد المدفوعة. أعتقد بأن هذا يعني أن سكروج يقضي أمسياته في محاولة مواساة نفسه؛ فبينما يقرأ في دفتر إيداعاته المصرفية، فكأنه يقول لنفسه: «أترى؟ ما من خسائر، فقط مكاسب».

يتغير سكروج في نهاية المطاف لأن الأشباح تفضح له وهم إمكانية عيش الحياة بلا خسارة. إنها تبطلُ وهمه من خلال إزعاجه بالخسائر التي تعرّض لها بالفعل في الماضي، والخسائر التي يتكبدها حالياً بعض من هم حوله، والخسارة الحتمية الأخيرة لممتلكاته وحياته نفسها.

وتعلمنا قصة ديكنز درساً آخر: لا يستطيع سكروج إعادة ماضيه، ولا يمكنه أن يكون على يقين مما سيأتي به المستقبل. وعندما يستيقظ صباح يوم عيد الميلاد وهو يفكر بطريقة جديدة، يدرك أن بإمكانه تغيير حاضره؛ فالتغيير لا يمكن أن يحدث إلا في الحاضر. وهذا أمر مهم لأن محاولة تغيير الماضي يمكن أن تجعلنا نشعر بالعجز والاكتئاب.

غير أن حكاية ديكنز تشير إلى حقيقة أخرى أبعد وأكثر قتامة وغير متوقّعة هي أن التغيير لا يأتي أحياناً لأننا شرّعنا في الإصلاح من أنفسنا، أو إصلاح علاقتنا بالأحياء؛ وإنما قد يحدث أكبر تغيير في أنفسنا أحياناً عندما نصلح علاقتنا بالمفقودين، والمنسين، والموتى. وبينما يحزن سكروج

على أولئك الذين أحبههم ولكنه أخرجهم من عقله، يبدأ في استعادة العالم الذي كان قد فقده؛ ويعود إلى الحياة.

لذا، إذا أطلعني مريض، بغير قصد، على ما يزعجه - أي الفكرة التي يعرفها لكنه يرفض التفكير فيها - فإن مهمتي هي أن أكون مثل أحد أشباح ديكنز: إبقاء المريض في المشهد، من أجل السماح لذلك المشهد بأن يقوم بدوره.

في أحد أيام الاثنين، خلال السنة الثانية لهيلين في جلسات التحليل النفسي، أخبرتني أنها التقت مصادفة في معرض فني بمحررة صحافية كانت تعرفها من قبل. وبقدر ما كانت تتذكر، كانت تلك المحررة - وهي امرأة في الخمسينات من عمرها - تبدو متألفة لا عيب فيها؛ شعر مثالي وأظافر مثالية وبشرة نضرة متوهجة. قالت لي هيلين: «كان لديها ملابس ومجوهرات رائعة. حينذاك كان يمكنها أن تنفق الكثير من الوقت والمال على العناية بنفسها لأنه ليس لديها عائلة». لطالما كانت هيلين معجبة بهذه المرأة، لكن في المرة الأخيرة التي رأتها فيها صدفة، كانت محاطة بشباب أصغر سنًا، وبدت متعبة. وبينما كانت هيلين تهتم بالرحيل، وقعت عيناها على تلك المرأة عند البار. قالت لي هيلين: «كانت صاخبة للغاية، وتحاول بكد شديد التقرب من أحدهم، وتقف على مقربة شديدة من ذلك الشاب؛ كان الأمر محرّجًا».

سألت هيلين ما إذا كانت تريد مني أن أطمئنها إلى أن الحال لن ينتهي بها مثلما انتهى بالمحررة.

قالت: «سأمت إذا صرت كذلك؛ فكرة أن يؤول بي الحال إلى ذلك؟ بلا زوج؟ بلا عائلة؟ أجعل من نفسي أضحوكة في معرض فني عصري؟». وتوقفت هيلين عن الكلام لبضع دقائق، ثم غيرت الموضوع.

قلت: «أعتقد بأنك أخبرتني بقصة تلك المحررة لأنك تخشين أن تكوني قد لمحت مستقبلك فيها».

في الأشهر التالية، كنت أعود بهيلين من وقت لآخر إلى ذلك المساء

في المعرض. صار ذلك «المشهد في الحانة» نوعاً من اختصار الكلام بيننا، يمثل إنكار هيلين لفكرة مرور الوقت، ورغبتها في تخليد الحاضر. أشياء كثيرة أحدثت تغييراً لدى هيلين منذ ذلك الحين؛ لكنني أعتقد بأن هذه الصورة لما يمكن أن تكون عليه كانت أحد هذه الأشياء. فبقدر ما عرفت هيلين، فقد كانت تؤرقها فكرة أنه منذ لقاء روبرت - قبل عشر سنوات تقريباً - تجمّد عندها الزمن. كانت تشاهد حياة من حولها وهي تتغير، كانت صديقاتها يتزوجن وينجبن أطفالاً، بينما كانت حياتها عالقة في مكانها بلا تغيير. لكن تركيزها كان دائماً على روبرت؛ فعند حضورها حفل زفاف إحدى صديقاتها، كانت تتساءل بينها وبين نفسها: «لماذا لا يرتبط بي؟ ما العيب في؟».

ثم بدأ شيء ما يتغير. فذات يوم، حكّت لي هيلين عن مناسبة الاحتفال بمولود إحدى صديقاتها. كان الضيوف جميعاً من النساء، صديقاتها من أيام الجامعة. وبدلاً من الحديث عما إذا كانت هي وروبرت سينجبان طفلاً أم لا، تحدثن عن صديقاتها؛ عن قربهن واهتمامهن الحقيقي ببعضهن البعض. كانت ترى أن علاقة المودة بينهن قد تعمّقت وسوف تستمر في التعمق أكثر وأكثر.

وذات ليلة، بعد فترة وجيزة من ذلك، وأثناء تناول مجموعة الصديقات نفسها للعشاء، رأت نفسها من خلال أعينهن؛ بوصفها امرأة تحب بشغف شخصاً لم يكن حقيقياً وكان منفصلاً عن الأشخاص الذين يهتمون بها بحق. لقد كانت كثيراً ما تفكر في أن الأوهام التي تعيشها مع روبرت ربما تحرمها من الزواج وإنجاب الأطفال، لكنها أدركت للمرة الأولى أنها تحرمها من حب صديقاتها. قالت لي بعد ذلك: «لقد مرضت من الحزن وأنا أفكر في ما فقدته». وأثناء تناول الحلوى، رن هاتفها المحمول؛ ورأت أنه روبرت، فلم ترد على مكالمته، ثم عادت لتكون مع صديقاتها.

التغيير

كيف يمكن أن يتسبب الخوف من الخسارة

في خسارة كل شيء

عندما اصطدمت الطائرة الأولى بالبرج الشمالي من برجى مركز التجارة العالمية، كانت ماريسا بانيجروسو في الطابق الثامن والتسعين من البرج الجنوبي، تتحدث إلى اثنتين من زميلاتها في العمل. شعرت ماريسا بالانفجار بالقدر نفسه الذي سمعته به. ثم ضربت عاصفة من الهواء الساخن وجهها، كما لو أن باب فرن قد انفتح أمام وجهها للتو. اجتاحت المكان موجة عارمة من القلق. لم تتوقف ماريسا بانيجروسو لإيقاف تشغيل جهاز الكمبيوتر الخاص بها، ولا حتى لالتقاط حقيبتها؛ بل اندفعت مباشرة نحو أقرب مخرج طوارئ وغادرت المبنى.

لم تغادر المرأتان اللتان كانت تتحدث إليهما، ومن بينهما زميلتها التي كانت تشاركها مقصورتها في العمل. قالت ماريسا لاحقاً في مقابلة مع الإذاعة الوطنية العامة الأمريكية: «أذكر أنني غادرت، وهي لم تلحق بي. رأيتها تتحدث على الهاتف. والمرأة الأخرى كذلك؛ كان الأمر نفسه. كانت تقف قبالي وتتحدث على الهاتف أيضاً، ولم ترغب في المغادرة». في واقع الأمر، تجاهل العديد من الناس في مقر عمل ماريسا بانيجروسو إنذار الحريق الذي انطلق، وتجاهلوا كذلك ما رأوه يحدث للبرج الشمالي على بُعد 131 قدماً فحسب. بل إن بعضهم ذهب لحضور اجتماع ما. عادت إحدى صديقات ماريسا -وهي امرأة تدعى تاميша فريمان- إلى مكتبها بعد أن كانت قد نزلت عدة طبقات من السلالم. قالت لها: «يجب أن أعود لأخذ صور طفلي الرضيع»، لكنها لم تخرج من هناك قط بعدها.

تقول ماريسا: «توفيت المرأتان اللتان بقيتا تتحدثان على الهاتف، وكذلك أولئك الذين ذهبوا للحضور الاجتماع».

في مقر شركة ماريسا بانيجروسو، كما هو الحال في العديد من الشركات الأخرى في مركز التجارة العالمية، لم يشعر الناس بالذعر أو بالعجلة للمغادرة. قالت ماريسا: «لقد صدمني ذلك باعتباره أمرًا غريبًا جدًا. لقد قلت لصديقتي: 'لماذا يقف الجميع بلا حراك هكذا؟'».

لكن ما صدم ماريسا بانيجروسو بوصفه أمرًا غريبًا هو في الواقع القاعدة التي تسير بها الأمور؛ فقد أظهرت الأبحاث أنه عندما يدق جرس إنذار الحريق، لا يتحرك الناس على الفور؛ بل يتحدثون مع بعضهم البعض أولاً، ويحاولون فهم ما يحدث. إنهم يقفون في مكانهم فحسب.

لا بد أن هذا أمر واضح لأي شخص شارك يومًا في تدريب على الإخلاء بسبب حريق. فبدلاً من مغادرة المبنى، الناس ينتظرون. ينتظرون المزيد من الإشارات؛ مثل رائحة الدخان، أو توجيهًا من شخص يثقون به. لكن ثمة أدلة أيضًا على أنه حتى في ظل وجود المزيد من المعلومات، يظل كثيرون منا عازفين عن الحركة. ففي العام 1985، لقي ستة وخمسون شخصًا مصرعهم عندما اندلعت النيران في مدرجات ملعب «فالي باراد» لكرة القدم في برادفورد. وقد أظهر الفحص الدقيق للقطات التلفزيونية المصورة لاحقًا أن المشجعين لم يستجيبوا على الفور واستمروا في مشاهدة كل من الحريق والمباراة، وفشلوا في التحرك نحو المخارج. وقد أظهرت الأبحاث، مرارًا وتكرارًا، أننا عندما نتحرك، فإننا نتبع العادات القديمة؛ فنحن لا نثق في مخارج الطوارئ، نحاول دائمًا الخروج من الغرفة عبر الباب نفسه الذي دخلنا منه. وقد أظهر الطب الشرعي، من خلال إعادة بناء المشهد، بعد اندلاع حريق في مطعم مشهور في نادي «بيفرلي هيلز سوبر كلوب» بولاية كنتاكي أن العديد من ضحايا الحريق حاولوا دفع فواتيرهم قبل المغادرة، وماتوا في صف الانتظار.

بعد خمسة وعشرين عامًا من العمل كمحلل نفسي، لا أستطيع أن أقول

إن هذا يدهشني؛ فنحن نقاوم التغيير. إن إلزام أنفسنا بتغيير بسيط، وإن كان واضحًا بلا أدنى شك أنه تغيير يصب في مصلحتنا، لهو أمر غالبًا ما يكون مخيفًا بقدر أكبر من تجاهل موقف خطير.

إننا نُخلص بشدة لرؤيتنا الخاصة للعالم، لقصتنا الشخصية؛ ونحب أن نعرف ما هي القصة الجديدة التي سندلف إليها قبل الخروج من القصة القديمة. نحن لا نريد مخرجًا إذا لم نكن نعرف بالضبط إلى أين سيقودنا، حتى في حالات الطوارئ؛ أو ربما بصفة خاصة في حالات الطوارئ. وأسارع هنا لأضيف أن هذا الأمر ينطبق علينا جميعًا، سواء أكان مرضى أو محللين نفسانيين.

لقد فكرتُ في ماريسا بانيجروسو عددًا لا يحصى من المرات منذ سمعت قصتها في المرة الأولى. أجدني أتخيل وجهها؛ وأرى شاشة جهاز الكمبيوتر المفتوحة، والنوافذ الكبيرة؛ أشم روائح الصباح من عطور وقهوة، ومن ثم؛ الاصطدام الأول. أراها تندفع نحو مخرج الطوارئ وتغادر؛ وأرى زملاءها يقفون بلا حراك؛ أرى تاميثا فريمان تغادر، ثم تعود بعد بضع دقائق لالتقاط صور رضيعها. أرى نفسي هناك، في البرج الجنوبي، وأتساءل، ماذا كنت سأفعل أنا لو أنني كنت هناك؟

أود أن أظن أنني كنت سأغادر مع ماريسا بانيجروسو، لكنني لست على يقين أنني كنت سأفعل. ربما كنت سأقول لنفسي إن «أسوأ ما يمكن أن يحدث قد حدث»؛ أو كنت سأشعر بالقلق تجاه سخافة الموقف إذا عُدت في اليوم التالي إلى العمل لأجد أن الآخرين جميعًا واصلوا العمل على نحو طبيعي؛ أو ربما قال لي أحدهم: «مهلاً، لا تذهب. لقد اصطدمت الطائرة بالبرج الشمالي؛ لا بد أن البرج الجنوبي هو أكثر الأماكن أمنًا في نيويورك الآن»؛ فأبقى في مكاني.

إننا نتردد في مواجهة التغيير، لأن التغيير خسارة. لكننا إن لم نتقبل بعض الخسارة - في حالة تاميثا، خسارة صور طفلها الرضيع - فمن الممكن أن نخسر كل شيء.

تأمل على سبيل المثال حالة مارك إ. البالغ من العمر أربعة وثلاثين عامًا، الذي اكتشف للتو ورمًا في خصيتيه، لكنه لم يرغب في زيارة طبيبه إلا بعد انتهاء إجازته في اليونان. وبدلاً من الذهاب إلى الموعد الذي حجزته له زوجته مع الطبيب، أصر على إنجاز بعض المهمات التافهة - مثل شراء بعض كريمات تسمير البشرة وبعض التيشيرتات للأطفال من متجر «بيبي جاب». قال لها: «أنا عليّ يقين أنه أمر تافه. سأذهب للطبيب عندما نعود». أو حالة جوليت ب. مثلاً؛ وهي امرأة تبلغ من العمر ستة وثلاثين عامًا، وقد ظلت مخطوبة طيلة سبع سنوات لرجل دائماً ما تكون له علاقات مع نساء أخريات، كما أنه يمارس الجنس مع العاهرات، وتنضح تصرفاته كلها بالتنمر مع زبائنه وزملائه في العمل. تقول جوليت: «لا يمكنني تركه. أين أذهب؟ وماذا سأفعل؟».

بالنسبة إلى مارك وجوليت، جرس الإنذار يدق. كلاهما قلق بشأن أوضاعه؛ وكلاهما يريد التغيير. فإذا لم يكن الأمر كذلك، فلماذا يلجآن إلى محلل نفسي؟ لكنهما يقفان في مكانيهما، ينتظران؛ ما الذي ينتظرانه؟

مكتبة

t.me/soramnqraa

كيف تمنع السلبية استسلامنا للحب

كان من المفترض أن تذهب سارة ل. مع حبيبها في عطلة نهاية الأسبوع، لكنها قررت في اللحظات الأخيرة البقاء مع صديقاتها ومشاهدة التلفزيون. اندهشت صديقاتها ورحن يحثّنها على إعادة التفكير في الأمر. قلن لها: «لقد كنت تقضين وقتًا رائعًا مع أليكس من قبل». لكن سارة لم تتزحزح عن موقفها، وقالت لهنّ: «لا أشعر بأنني أريد ذلك».

بدأت سارة -التي كانت جذابة، وذكية، وناجحة- جلسات التحليل النفسي لأنها شعرت بأنها عالقة؛ ففي الخامسة والثلاثين من عمرها، كانت مستعدة للزواج وتأمل في تكوين أسرة. وعلى مدار السنوات القليلة الماضية، قابلت بضعة رجال اعتبرتهم «واعدين»، لكن لم تدم أيّ من علاقاتها طويلًا. شعرت سارة بأنها ربما كانت تفعل شيئًا يفسد فرصها في الزواج، لكنها لا تعرف بالضبط ما هو هذا الشيء.

سألتها: «لماذا لم تذهبي مع أليكس؟»، فأجابت بلا اقتناع: «إنه متحمّس أكثر مما ينبغي. يمكنني فقط أن أخبرك بما قلته له؛ قلت له: 'أفضل ألا أذهب'».

أجفلتني عبارة سارة؛ إذ بدت لي مألوفة، لكنني لم أتذكر في البداية أين سمعتها من قبل. ثم تذكّرت. إنها العبارة المفضلة لدى شخصية من الأدب: «بارتليي النساخ»، وهو الشخصية الشهيرة في قصة هيرمان ملفيل القصيرة، التي نشرت للمرة الأولى العام 1853. يتّسم بطل قصة ملفيل بالغرابة الشديدة إلى درجة أنه من الصعب أن نعرف بالضبط ماذا أراد ملفيل أن يفهم القراء.

يروي القصة محامٍ لديه مكتب في وول ستريت، ويعيّن للعمل فيه كاتبًا

قانونيًا يُدعى بارتلبي. يعمل بارتلبي في مكتب صغير مختفٍ خلف حاجز، ونافذته الوحيدة تطل على جدار من القرميد. وعلى نحو متزايد، يستجيب بارتلبي لطلبات المحامي المعقولة تمامًا بعبارة «أفضّل ألا أفعل»، لينتهي به الحال إلى عدم القيام بأي عمل على الإطلاق. وبينما يعمل الموظفون الآخرون، ويأكلون، ويشربون، يظل بارتلبي يحدّق من نافذته. لم يكن يغادر المكتب أبدًا وصار وجوده فيه مستحيلًا لدرجة أن المحامي يضطر إلى نقل مكتبه إلى مكان آخر. وعندما لا يستطيع المستأجرون الجدد لمكتبه القديم التخلص من بارتلبي المزعج، يعود المحامي ويحاول مرة أخرى مساعدته. يقول المحامي:

«قلت له بأكبر قدر أمكنني اصطناعه من اللطف في ظل هذه الظروف المستفزة: 'بارتلبي، هلا عُدت معي إلى المنزل الآن، ليس إلى المكتب، وإنما إلى مسكني، وتبقى هناك إلى أن نتمكن من التوصل إلى ترتيب مناسب لإقامتك في الوقت المناسب لذلك؟ تعال، لنذهب الآن، على الفور'».

رد قائلاً: «كلا، في الوقت الحالي أفضّل عدم إجراء أي تغيير على الإطلاق».

ذهب المحامي غاضبًا ساخطًا، وجاءت الشرطة لتأخذ بارتلبي إلى مجمع الزنازين، الشهير باسم «المقابر». وعندما يزوره المحامي، يرفض بارتلبي التحدّث إليه أو الرد على توسّلات المحامي بأن يأكل شيئًا. وعندما يعود المحامي بعد عدة أيام لزيارته، يجده متكومًا على نفسه في مواجهة قاعدة جدار السجن، ميتًا.

السلبية، أو الحالة الذهنية التي تقول: «أفضّل ألا أفعل»، هي رغبتنا في الابتعاد عن العالم، ورفض الرغبات الطبيعية. في القصة، يستدير بارتلبي، مرارًا وتكرارًا، ليواجه «جدار القرميد»، أو «الجدار الميت»، أو «الجدار الخاوي»، أو «جدار السجن»؛ وجدير بالذكر أن العنوان الفرعي لقصة «بارتلبي النساخ» هو «قصة عن وول ستريت». إنه محاط بالطعام - حتى إن

ملفيل أطلق على زملائه الثلاثة في القصة أسماء إنجليزية معناها: «ديك»، و«زنجيل»، و«مخلب الكركند» - لكنه يرفض تناول الطعام على الرغم من ذلك، ويموت جوعاً في النهاية.

قام المحامي بمحاولات عديدة لإقناع بارتلبي بالتراجع عن انسحابه من العالم، لكن يتبين لنا أن تقديم يد العون ليس بهذه السهولة. بل في الواقع، تُلمح القصة من طرف خفي إلى حقيقة كئيبة وهي أن مساعدة المحامي هي التي تسببت في تدهور حال بارتلبي.

إنني أقرأ قصة «بارتلبي النساخ» باعتبارها تصويرًا للصراع المستمر في قلب عالمنا الداخلي؛ ففي داخل كل واحد منا، ثمة محام، وثمة بارتلبي. لدينا جميعًا صوت مبتهج يقول لنا: «لنبدأ الآن، على الفور»، وصوت آخر معارض سلبي يرد قائلاً: «أفضل ألا أفعل». وعندما نكون فريسة في قبضة السلبية، نفقد رغبتنا في التواصل البشري. نصبح مثل بارتلبي ونحوّل المقرّبين منا إلى محامين. وبغير وعي منا، نجر الآخرين إلى عرض قضيتنا علينا والدفاع عنها أمامنا.

وكمثال على ذلك، تأمل حالة فتاة مراهقة تعاني من فقدان الشهية وأمها. يمكننا سماع صوت بارتلبي في رفض الفتاة لتناول الطعام؛ ويمكننا سماع صوت المحامي في توسلات أمها العصبية. وكما هي الحال مع بارتلبي، يبدو أن الفتاة الفاقدة للشهية لا تشعر بأدنى قلق إزاء تدهور حالتها الصحية. لقد وجدَ القلق -الذي يُفترض أن يكون هو دافعها للتغيير- سبيله إلى والدتها. ربما كنا نسمع حينها شخصين يتحدثان، لكنهما لا يُجريان حوارًا في الواقع؛ إذ يتم التعبير عن الصراع الداخلي للابنة على لسان شخصين مختلفين. ومن واقع خبرتي، إذا استمر هذا الوضع؛ إذا استمر الاثنان في لعب دوريّ بارتلبي والمحامي، فسيصلان إلى نتيجة مماثلة.

عندما أخبرتني سارة أنها قررت عدم الذهاب مع أليكس، شعرت أنا أيضًا بإغراء محاولة إقناعها. فمثل الجميع، يتورط المحللون النفسيون أيضًا في لعب دور المحامي؛ إلا أن دورنا الحقيقي بدلاً من ذلك هو

محاولة طرح سؤال مفيد. إن سلاحنا ضد السلبية ليس هو الإقناع، وإنما هو الفهم. لماذا هذا الرفض؟ ولماذا الآن؟ إن أليكس لم يرتكب خطأ؛ بل في الواقع، على مدار الوقت الذي قضته سارة في التعرف عليه، أثبت أليكس أنه شخص ودود يراعي مشاعر الآخرين وجدير بالثقة. لقد كان التغيير مطلوب منها هي.

لقد أرادت سارة بوعي أن تقابل شخصاً ما وتقع في الحب، لكن على مستوى اللاوعي، كانت هناك قصة أخرى. فعند هذا المستوى الأعمق، كان الحب يعني فقدان نفسها، وعملها، وصديقاتها؛ كان يعني بالنسبة لها إفراغها من نفسها، وإهمالها، وامتلاكها. وتدرجياً، من خلال تذكر بعض خسائرها المؤلمة السابقة، إلى جانب اليأس العميق الذي عانته عند نهاية علاقة الحب الأولى، بدأنا في فهم اعتراضات سارة. كانت سارة سلبية بشكل لا إرادي لأن الاستسلام العاطفي والتعلق كانا يمثلان لها خسارة، وليس مكسباً. كانت سلبيتها بمثابة استجابة مضادة لمشاعرها الإيجابية والعاطفية تجاه أليكس؛ كانت استجابة لاحتمالية الوقوع في الحب.

عن فقدان محفظة

بدأ دانيال ك. مؤخرًا جلسته بإخباري بهذه القصة.

كان في المنزل بعد ظهر اليوم السابق عندما اتصل به مدير مكتبه حاملًا له خبرًا سارًا؛ فقد فاز في مسابقة معمارية كبرى لتصميم متحف للثقافة في مدينة تشنغدو بالصين. فوصفه أصغر المهندسين المعماريين الذين ضمتهم القائمة القصيرة للمرشحين وأقْلهم شهرة، لم يكن دانيال يتوقع الفوز. قال له مدير مكتبه: «سنستمتع كثيرًا، وسنجنى الكثير من المال». شعر دانيال بنشوة كبيرة - إذ كان يعتقد بأن هذا المشروع هو الطفرة التي كان ينتظرها هو وشركته الصغيرة - وقام مع زوجته على الفور بالترتيب للاحتفال في مطعم في منطقة «ويست إند» الراقية في لندن.

قرر دانيال أن يستقل مترو الأنفاق. قال لي: «بعد أن جلست، أخرجت محفظتي ووضعت تذكرتي بداخلها. وبعد ذلك - وهذا هو الشيء الذي لا أفهمه - وضعت المحفظة على المقعد المجاور لي. كانت تراودني فكرة تقول: 'ليس من الحصافة أن تضعها هناك. إذا وضعتها هناك، فسوف تفقدها'. وعند أول محطة للمترو، أدركت أنني ركبت القطار الخطأ فقفزت منه بسرعة. وعندما أغلقت الأبواب تذكرت محفظتي. لكن الأوان كان قد فات؛ لقد تركتها على المقعد. ركضت نحو حارس أمن، واتصل هو بالمحطة التالية، وفحص أحدهم العربة في المحطة التالية، لكن محفظتي كانت قد اختفت. شعرت بشعور فظيع؛ فظيع حقًا».

توقف دانيال لبرهة، ثم استطرد: «ألغيت بطاقتي الائتمانية، واندفعت إلى المطعم. كنت متأخرًا وبالطبع كان على زوجتي أن تدفع. وأدى فقدان

المحفظة إلى تعكير مزاجي؛ كنت أشعر بشعور بشع. وشعرت بأنني أنا من فعلت كل هذا بنفسني؛ لكن لماذا؟».

صمت للحظات ثم أضاف: «وبينما كنا نغادر المطعم، تلقيت رسالة نصية تقول: 'وجدت محفظتك. اتصل بي لأتمكن من إعادتها إليك'. قد تظن أنني شعرت بالارتياح حينها، أليس كذلك؟ لقد عثر أحدهم على محفظتي؛ كل شيء على ما يرام إذاً. لكنني لم أشعر بالارتياح على الإطلاق. بل في الواقع، أعتقد بأنني شعرت بمزيد من السوء. كنت محبطاً للغاية. شعرت بأنني أهدرت متعة الفوز بالمسابقة».

تنهد وأردف: «بعد ذلك، خارج المطعم، فعلت شيئاً مجنوناً آخر. بمجرد أن انتهيت من قراءة الرسالة النصية، وجدت نفسي أفحص جيوبي مرة أخرى لأرى ما إذا كنت سأجد المحفظة. كنت أعلم أنها مع شخص آخر الآن، ومع ذلك لم أستطع منع نفسي من البحث عنها».

بينما كنت أستمع إلى دانيال، كان ما أدهشني -ولعله أدهشك أنت أيضاً عزيزي القارئ- هو الطريقة التي تعاقبت بها الخسائر واحدة تلو الأخرى. لقد أضاع دانيال محفظته؛ ولكن بعد أن ضاع هو نفسه في طريق خاطئ (بركوب القطار الخطأ). فقد منطقه السليم المعتاد (وضع محفظته على المقعد وليس في جيبه)؛ وخسر أمسية جميلة (مناسبة تدليل زوجته)، وبعد ذلك، بعد العثور على محفظته، تناسى حقيقة العثور عليها، ووجد نفسه يبحث عنها في جيوبه. غير أن أكبر خسارة لمريضني هذا كانت خسارة عاطفية؛ فخلال كل ما حدث، فقد شعوره بالسعادة، شعورٌ كان يجب أن يكون مصاحباً لنجاحه. وفي غضون ساعات، تحول من كونه فائزاً إلى الشعور بأنه خاسر فاشل.

قال بنجامين فرانكلين ذات مرة: «لطالما دمر النجاح كثيراً من الرجال». هذا صحيح إلى حد ما، لكن ما لم يذكره فرانكلين هو أننا كثيراً ما نجلب الدمار لأنفسنا بأنفسنا.

عاش الروائي الأمريكي ويليام ستايرون⁽¹⁾ هذه المشكلة؛ ففي مذكراته ظلام مرئي *Darkness Visible*، وصف وصوله إلى باريس قادمًا من نيويورك لتلقي الجائزة العالمية المرموقة التي تحمل اسم «تشيно ديل دوكا» Cino Del Duca، وهي جائزة تُمنح سنويًا لعالم أو فنان بارز. بدأت حالة ستايرون تتدهور قبل أربعة أشهر من حفل توزيع الجوائز، بعد أن قيل له إنه فاز بالجائزة. وقد كتب عن ذلك يقول: «لو كنت أستطيع التنبؤ بحالتي الذهنية مع اقتراب موعد تسلّم الجائزة، لما كنت قبلتها على الإطلاق». لقد تحول يوم انتصاره إلى كابوس؛ إذ يقول: «ظلمات الكآبة تتراحم عليّ، شعور بالرهبة والاعتراب، وقبل كل ذلك، قلق خانق».

حضر ستايرون حفل توزيع الجوائز، لكنه بعد ذلك أبلغ الممؤلة الخيرية للحفل، مدام ديل دوكا، فجأة، أنه قرر عدم حضور المأدبة الرسمية التي كانت تخطط لإقامتها على شرفه بعد مراسم توزيع الجوائز -والتي كانت جزءًا من مهرجان ذلك اليوم، والذي كان قد أعلن عنه قبلها بعدة أشهر- ليتمكن من مقابلة صديق له. وبعد ذلك، حين صدمه رد فعلها وشعر بالهلع هو نفسه من سلوكه، اعتذر لمساعدة مدام ديل دوكا، قائلاً: «أنا مريض»، ثم أردف بالفرنسية قائلاً: «لديّ مشكلة نفسية». وفي النهاية، بقي ستايرون لحضور المأدبة، ليكتشف في منتصف تناول الطعام أنه فقد الشيك الذي كان قد تلقاه بقيمة خمسة وعشرين ألف دولار أمريكي، وفقد معه توازنه العاطفي. كانت آلامه الداخلية تشتته، ولم يستطع تناول الطعام أو الكلام؛ لقد دفعه نجاحه إلى حافة الانتحار.

بالنسبة للمحللين النفسيين، تُعد مشكلة ستايرون مشكلة مألوفة: فهناك العديد من الرجال والنساء الذين يعملون بكد واجتهاد لتحقيق هدف

(1) ويليام ستايرون: روائي وكاتب مقالات أمريكي، فاز بجوائز أدبية كبرى عن أعماله. عانى من نوبة اكتئاب حادة العام 1985، وعندما استعاد عافيته، كتب مذكراته «ظلام مرئي»، وهو العمل الذي اشتهر به خلال العقدين الأخيرين من حياته.

ما، وتحقيق النجاح، ثم فجأة، ينهارون وبصورة كارثية. فما هي القوى اللاواعية التي تجعلنا ندمر أنفسنا -ولو بأبسط الطرق أحياناً- حين نكون قد حققنا النجاح؟

في البداية، قد نصل إلى حالة الانهيار إذا كنا لا نستطيع أن نرى أن الفوز يعني الخسارة أيضاً.

قبل ثلاث سنوات، كان لديّ مريض اسمه آدم ر.، وهو مدرّس، أصبح مضطرباً للغاية ثم مكتئباً إلى حد خطير بعد تعيينه مديراً لمدرسة مرموقة؛ وهي وظيفة دائماً كان يطمح إليها، ولكنها كانت تتطلب منه الانتقال إلى بلدة أخرى. في لقائنا الأول، أخبرني عن ماضيه؛ إذ شعر بالألم مماثل بعد شراء أول شقة امتلكها، ثم شعر بالألم نفسه مرة أخرى بعد زفافه. قال لي: «كنت أريد أن أصبح مديراً للمدرسة، لكنني لم أتخيل أبداً ما كنت سأشعر به تجاه الانتقال من البلدة. إن حياتي كلها هنا». وكما هي حال الكثيرين منا، فوجئ آدم تماماً بالخسارة التي ينطوي عليها الفوز.

لكن من خلال عملي معه، أدركنا، أنا وآدم أن الانتقال من البلدة لم يكن وحده هو ما جعله يشعر بالاكتئاب. لقد كان أيضاً يعتقد، من دون وعي منه، أن كل إنجاز من إنجازاته يسلب والده شيئاً ما. قال لي آدم: «أشعر بالسوء لأنني سأكون مدير مدرسة في الوقت الذي يستعد فيه والذي للتقاعد». أوضحت له أن الأمرين لا علاقة لهما ببعضهما على الإطلاق، فردّ قائلاً: «أعلم ذلك، لكنني أشعر بأن هذه عدوانية بطريقة ما. للمرة الأولى، سأجني ما لا أكثر مما يجني والدي».

وفي حالة دانيال، كان شعوره الحدسي الأول -مثلما حدثت أنا أيضاً- هو أنه ظن أن فقدان محفظته يشير إلى دافع مماثل لتدمير نجاحه بنفسه. وهو أيضاً كان قلقاً بشأن مدى تأثير نجاحه على الآخرين. قال لي: «حين قال لي مدير أعمالني: 'سنستمتع كثيراً، وسنجنّي الكثير من المال'، جعلني ذلك أشعر بالغثيان. شعرت بقدر من الاحتيال. هل أنا حقاً أفضل من

المهندسين المعماريين التسعة الآخرين الموجودين في القائمة القصيرة؟ لا أظن ذلك، وهم أيضًا لن يظنوا ذلك».

لقد فزع دانيال من ازدراء زملائه له. ربما كان مساء فقدان محفظته وسيلة العودة إلى الشعور مرة أخرى أنه غريب مثل زملائه؛ وسيلة يقول بها لزملائه المهندسين: «أنا لا أستمتع، بل فقدت أموالي؛ لا شيء لديّ تحسدونني عليه». لم يكن يريد أن يكون أحد المتسابقين الآخرين الخاسرين، لكن هذا كان أكثر ألفة، وأكثر أمانًا من أن يكون هو الفائز.

لكن لماذا ظل يبحث عن محفظته بعد أن علم أنه قد عُثِرَ عليها؟ كان المشروع الذي فاز به دانيال سيتطلب منه بالطبع قضاء وقت طويل في تشغده، وهو كان يكره البقاء بعيدًا عن المنزل. قال لي إن الأسبوع الذي أمضاه في الصين أثناء إجراء المقابلة الشخصية كان مروّعًا. كان الفندق الذي أقام فيه «مظلمًا وكثيبًا». وأثناء وجوده هناك، وجد أنه لا يستطيع النوم إلا إذا أضاء الأنوار. وأثناء حديثه، تكوّنت لديّ صورة ذهنية لصبي صغير يضيء الأنوار في الليل، ليس لأنه يريد أن يتمكن من العثور على والديه، ولكن لأنه يخشى أن ينساه والداه - أو يفقدانه - في الظلام.

ثم قال فجأة: «ذا كافيرنز أوف كروك». كان يشير إلى قصة للدكتور سويس التي لطالما أرعبته حين كان طفلًا صغيرًا. ثم تلا جزءًا منها على مسامعي: «وأنت محظوظ جدًا، جدًا، لأنك لست فردة جورب يسار تُرَكَتْ مهملة بطريق الخطأ في 'كافيرنز أوف كروك'! اشكر الله على كل الأشياء التي لم تكنها! اشكر الله لأنك لست مجرد شيء نسيه أحدهم».

هل يمكن أن تكون تلك الحركة الصغيرة - التريت على جيوبه بحثًا عن محفظة يعرف أنها ليست موجودة - هي وسيلة لإلهاء نفسه عن فكرة أخرى أكثر إزعاجًا: إنه هو نفسه على وشك أن يضيع؟ ربما كان البحث عن محفظته وسيلة لتهدئة هذا القلق تحديدًا؛ فأن تكون في وضع من فقد شيئًا خير لك من أن تكون شيئًا نسيه أحدهم.

تغيير في الأسرة

منذ نحو عشرين عامًا مضت، كان لدي مريضة تُدعى إميلي. كانت إميلي تبلغ من العمر عشر سنوات، وقد أحضرها والداها إلى العيادة التي كنت أعمل فيها لأنها كانت قد بدأت تتعرض لـ«حوادث». كانت تبذل فراشها في الليل، وذات يوم حاولت أن تتخلص من سروال متسخ في مرحاض المدرسة، مما تسبب في انسداده وتدفق المياه القذرة منه.

كانت إميلي طفلة وسطى؛ فقد كان لديها شقيق أكبر اسمه غرانت، يبلغ من العمر اثنتي عشرة سنة، وأخ رضيع حديث الولادة. قبل أن ألتقي إميلي، التقيت بوالديها لمعرفة المزيد عن الأسرة. أخبراني أن إميلي كانت بالنسبة لهما بمثابة لغز غامض. ففي حين كان غرانت طالبًا نموذجيًا، لم تكن إميلي كذلك. قالت والدتها إن إميلي «لم تكن ذكية للغاية، وكانت خرقاء بحق؛ إذ كانت دائمًا ما تُحدث فوضى على الطاولة». وعندما قلت لها إن إميلي أظهرت ذكاء أعلى من المتوسط في اختبارات العيادة وأن مهاراتها الحركية كانت طبيعية، نظر والداها إلى بعضهما البعض بدهشة. قال والد إميلي: «كنا نتوقع منك أن تخبرنا أنها تعاني من عسر القراءة أو شيء من هذا القبيل». ثم مال إلى الأمام وأضاف: «نريدها فقط أن تكون سعيدة. لا يهم إذا لم يكن أداؤها جيدًا كأداء أخيها». واتفقنا على أن أرى إميلي كل صباح قبل موعد المدرسة، وعلى أنني سألتقي والديها من دون أن تكون هي معهما مرة واحدة شهريًا.

بعد بضعة أيام، أحضرها والداها وشقيقها إلى العيادة. كان الأب والابن يرتديان ملابس أنيقة؛ والداها يرتدي حلة رسمية، وشقيقها يرتدي

بزة مدرسية. أما إميلي فقد كانت غير مهذمة؛ شعرها غير ممشط، وأنفها يسيل. جلست وهي تؤرجح ساقها وتنظر للأسفل، في حجرها.

خلال جلستنا الأولى، رسمت إميلي صورة لأسرتها. وبعد أن انتهت، أشرتُ إلى أنها لم ترسم شقيقها الرضيع الجديد، زاك. التقطت القلم مرة أخرى وأضافت زاك إلى الصورة؛ ولكنها رسمته بطريقة تجعله يبدو أكبر منها. فكرتُ في أنها ليست منزعة من زاك، لكنها كانت منزعة لأنها لم تعد الطفلة الصغرى، وأخبرتها بذلك. أخبرتني بعد ذلك أنه منذ ولادة أخيها الصغير، لم يعد أحد يبالي بقضاء بعض الوقت معها حين تذهب إلى الحمام. قالت لي: «كانت أُمي تضع لي معجون الأسنان على الفرشاة، لكنها تقول إنني أصبحت فتاة كبيرة الآن ويجب أن أفعل ذلك بنفسِي».

وطيلة ما تبقى من وقت الجلسة الأولى، تحدّثنا عن جميع التغيرات التي طرأت على حياة إميلي منذ ولادة زاك؛ كيف أن أمها كانت تبقى في الفراش مع زاك في الصباح، ووالدها يجهّز وجبة الإفطار ويصطحبها إلى المدرسة؛ وكيف أنه كان عليها أن تقرأ لنفسها قصة ما قبل النوم. وبينما كانت الجلسة تقترب من نهايتها، شعرت برغبة في إخبارها بأنها ربما كانت تبلل فراشها وتلوّث نفسها لأنها ترغب في أن تجد من يحمّمها ويغيّر لها ملابسها مثل أخيها الرضيع. لكنني لم أخبرها بذلك. شعرت بأن كلماتي قد تشعّرها بالخزي، وهي لم تطرح هذا الموضوع على كل حال. قرّرت أن نتحدّث عن هذا الأمر حين تثيره هي بنفسها.

وبعد مرور شهر، وخلال لقائي التالي مع والديها، أخبراني أن إميلي -بحسب ما بدا لهما- قد توقّفت عن التعرض لـ «الحوادث» بعد جلستي الأولى معها. كانا ممتّنين لي، لكنهما اعتقدا بأنه من الأفضل إيقاف العلاج. كنت أخالفهما الرأي وأخبرتهما أننا لم نفهم بعد لماذا كان سلوك إميلي فوضويًا إلى هذا الحد، ولم نفهم سبب سوء أدائها في المدرسة. غير أن والديها أصرا على رأيهما، وتوقّفت إميلي عن حضور الجلسات معي.

وبعد أربعة أيام فحسب، اتصل بي ليسألا عما إذا كنت مستعدًا لاستئناف الجلسات مع إميلي؛ إذ بدأت في التعرض لـ «الحوادث» مرة أخرى. خلال العام الذي قضته في العلاج، كانت ثمة ثلاث مناسبات تعرّضت فيها إميلي لـ «حادث» ما؛ وفي كل مرة كان ذلك يحدث بعد أن يخبرها والداها مباشرة أنهما يعتقدان بأن العلاج يجب أن يتوقف. لا أعتقد بأن هذه الحوادث كانت متعمّدة، بل بدت لي استجابة لا إرادية؛ طريقة إميلي لمحاولة منع توقف محادثاتها معي.

بعد المناسبة الثالثة، حضرت إميلي جلستها معي ورسمت رسمة. بدأت برسم منزل قديم طويل. وكما هو بيت الدمية، رسمت المنزل بحيث يمكن رؤية ما في داخل الغرف. وبعد ذلك رسمت شاحنة ودراجة نارية متوقفتين أمام المنزل. كانت الشاحنة مليئة بالجنود. وبينما كانت ترسم صليبيًا معقوفًا على جانب الشاحنة، قالت لي: «هؤلاء هم النازيون». ثم رسمت شخصين، وقالت: «نحن هنا؛ نختبئ في العليّة، نحن بأمان».

في الواقع، لقد التقيت بها في غرفة علاج صغيرة، في أعلى منزل على الطراز الفيكتوري كان هو مقر «مركز آنا فرويد». أوضحت إميلي أن والدها أخبرها أن آنا فرويد ووالديها فروا من النازيين وجاؤوا للعيش في إنجلترا. قالت لي إنها تعرف كل شيء عن آنا فرويد؛ لقد قرأوا أجزاء من كتابها في المدرسة. كانت تعرف أن آنا فرويد تلقت هدية من والديها بمناسبة عيد ميلادها الثالث عشر وكانت عبارة عن مفكرة يومية، وأنها أودعت مفكرتها كل شيء - أكثر أفكارها ومشاعرها خصوصية - وأن مفكرتها كانت مصدر السلوى والدعم لها. وبينما كانت تتحدّث، عادت إميلي إلى الصفحة الأولى من دفتر الرسم الخاص بها، وهناك، أسفل الموضوع الذي كتبت فيه اسمها، كتبت عبارة تقول: «من كان يظن بأن كل هذا يمكن أن يدور بداخل روح فتاة صغيرة؟»، وبينما كانت تكتب، قالت لي: «كتبت آنا فرويد هذه الكلمات في مفكرتها».

وعلى مدار العام التالي كله، استمرت جلساتي مع إميلي. وبينما كانت ترسم الصور، كنا نناقش أفكارها ومشاعرها؛ بشأن المدرسة، والمنزل، والعالم. ظننت أن حديث إميلي عن قصص آنا فرويد وآن فرانك تخبرني شيئاً ما عن شعورها تجاه جلساتنا، وأن دفاتر رسوماتها -والجلسات نفسها- تمثل مفكرة يومياتها؛ تمثل لها السلوى والدعم.

وفي نهاية ذلك العام، اتفقت أنا والذا إميلي على أن العلاج يمكن أن ينتهي: فقد كانت تؤدي على نحو أفضل في المدرسة، وبدأت هي نفسها بحال أفضل. لكن التغيير الأكثر إثارة للدهشة كان شيئاً لم أتمكن من رؤيته؛ كان يجب أن يريني إياه شخص آخر.

بينما كنت أقف في غرفة الانتظار، بعد عام من أولى جلساتنا، وقبل أسابيع قليلة من توقف علاجها، كانت إميلي تغادر العيادة مع والدتها وشقيقها. قالت موظفة الاستقبال في العيادة: «أحب تسريحة شعر إميلي الآن». وافقتها الرأي؛ فسألتني: «ما رأيك في ما حدث لبقية أفراد الأسرة؟». قلت لها إنني لست أفهم ما تعنيه بالضبط. مكتبة سر من قرأ

قالت لي إنه خلال العام الماضي، لاحظت أنه مع تحسن إميلي، صار باقي أفراد أسرتها أكثر شعناً وأقل اهتماماً بأناقتهم وهندامهم. واستطردت قائلة: «يحدث هذا كثيراً هنا. مع تحسن الأطفال، تتغير أوضاع أفراد أسرهم أيضاً». جعلتني ملاحظة موظفة الاستقبال أعيد التفكير في حالة إميلي بأكملها. كان شعوري هو أن عملي مع إميلي ساعدها في تكوين صورة أوضح عن نفسها -عن قدراتها وما تستطيع تحقيقه- على نحو مستقل عن توقعات والديها المتدنية بشأنها. لقد صارت أكثر قدرة على مقاومة الدور الذي أسند إليها بغير وعي. ولكنني الآن أدركت أن والدي إميلي، من دون أن يعرفا ذلك، أو يرغباً فيه بوعي، جعلاً منها هي المشكلة لكي يهربوا من التعامل مع مشكلاتهما هما نفسيهما. وعندما تغيرت إميلي، كان يجب على أسرتها أن تتغير بدورها.

وقبل أسبوع واحد من جلستي النهائية مع إميلي، التقيت بوالديها اللقاء الأخير. وقرب نهاية ذلك اللقاء، تحدّثا عن نفسيهما، وتبين أن الأمور قد ساءت جدًّا بينهما في الأشهر الأخيرة؛ فهل اعتقدتُ بأن العلاج الزوجي يمكن أن يساعدهما؟

لماذا نتخبط من أزمة إلى أخرى

عندما جاءت إليزابيث م. لرؤيتي في المرة الأولى، كانت في السادسة والستين من عمرها، وكانت قد فقدت زوجها مؤخرًا بسبب سرطان البنكرياس.

تأخرت كثيرًا عن موعد جلستها الأولى لأنها جرحت أصبعها وهي تلتقط قطعة من الزجاج المكسور قبل مغادرتها المنزل مباشرة. كانت تضغط على مكبس وعاء القهوة حين سقط الوعاء وتحطم. سألتني: «لقد توقف النزيف، لكن هل تظن أنه يجب أن أذهب إلى طبيبي؟».

وعندما رأيتهما في الأسبوع التالي، أخبرتني أنها فقدت للتو حقيبة يدها، والتي كانت تحتوي على هاتفها المحمول، ومحفظتها، ومفاتيحها، ثم سألتني: «هل يجب أن أستبدل جميع الأقفال؟». وفي الأسبوع التالي، كانت قد سكبت بعض النيذ الأحمر بطريق الخطأ على أريكة فاتحة اللون لصديقة لها، مما أدى إلى إتلافها. سألتني: «كيف يمكنني إصلاح هذا؟». وأسبوع بعد أسبوع، وشهر بعد شهر، كانت إليزابيث تبدأ كل جلسة بسرد آخر محنة تعرّضت لها وطلب نصيحتي بشأنها.

عملت معها، وكنا نفكر مليًا في خياراتها، لكنني كثيرًا ما كنت أشعر بأنني أكثر شبهاً برجل إطفاء يحاول إقناع القطط الصغيرة بالخروج من الأشجار التي تلتهمها النيران مني بمحلل نفسي. وخلال تلك الجلسات الأولى، لم تحك لي إليزابيث عن حلم قط، ولم تتحدّث عن مشاعرها؛ إذ لم يكن ثمة وقت لذلك، فقد كانت هناك دائمًا مشكلة جديدة تتطلب اهتمامًا عاجلاً. كنت أفكر قائلاً لنفسي: «يا لحظها العاسر!»، أو «عندما نعالج هذا الموضوع، ستبدأ جلسات التحليل النفسي الحقيقية». وبعد

أشهر عديدة، جال بخاطري أخيراً أن هذه الكوارث لن تنتهي أبداً؛ أن هذا التخط من أزمة إلى أخرى كان هو جوهر تحليلها النفسي، وأنه يجب أن أفهم طبيعته، إذا كنت أريد أن أفهمها هي.

بعد حوالي ستة أشهر، اعترفت لي إليزابيث بأن أول شيء تشعر به في الصباح هو «قلق خانق كئيب». كانت تستيقظ فزعة، بل ترتجف من الخوف أحياناً، إلى أن تتذكر مشكلة ما، أو موقفاً عاجلاً يتطلب منها أن تنهض من فراشها لتواجه يومها. ثمة طرق عديدة للتحايل على مشاعر القلق والاكتئاب. فمن المألوف، على سبيل المثال، القيام بهذا التحايل عن طريق التخيلات الجنسية، أو مخاوف تؤهم المرض. وقد استخدمت إليزابيث الكوارث التي تقع فيها لتهدة نفسها؛ فقد كانت بمثابة مهدئ لها. كما أنه من المألوف استخدام بعض الكوارث العامة، أو كارثة شخصية لشخص آخر -والصحف مليئة بكلا هذين النوعين- كوسيلة يلهي بها المرء نفسه عن دوافعه المدمرة. ولم يمض وقت طويل قبل أن ألاحظ هذه النزعة لدى إليزابيث. فعندما أخبرني إليزابيث أنها نسيت تماماً غداء عيد ميلاد أختها -حين قالت لي: «كنت قد سجلته في مفكرة يومياتي. لا أعلم ماذا حدث. لقد سقط تماماً من ذهني»، قلت لها إنها ربما كانت غاضبة من أختها بسبب حادثة معينة ربما وقعت مؤخراً، وشعرت هي بأن أختها وبختها بسببها بشدة.

قالت: «إذاً فإن ما تقوله هو أنني تعمّدت نسيان عيد ميلادها». قلت: «لا أعتقد بأن هذا قد حدث بوعي؛ لكنه يفسر سبب نسيانك. العين بالعين».

قالت: «لست أدري». كانت هادئة. ثم قالت وهي تدور ببصرها في جميع أنحاء الغرفة: «سأضطر إلى أن أحضر لك بعض المصاييح الموفرة للطاقة. عليك حقاً أن تبدأ في التفكير أكثر بشأن الاحتباس الحراري».

في عام 1956، أشار المحلل النفسي دونالد وينيكوت في مقال حول الشعور اللاواعي بالذنب، إلى أن المريض المصاب بالاكتئاب السوداوي

قد يعترف على نحو غير عقلاني بمسؤوليته عن كارثة لا دخل له بها على الإطلاق. كتب وينيكوت يقول: «المرض هو محاولة لفعل المستحيل. يدعي المريض بعشبة سخيفة مسؤوليته عن وقوع كارثة عامة، لكنه بذلك يتجنب الوصول إلى قدرته الشخصية على التدمير. وبعبارة أخرى، قد نحاول أحياناً تحمل المسؤولية عن كارثة كبرى من أجل تجنب المسؤولية عن سلوكنا المدمر».

بدأت أفهم أن سؤال إليزابيث المتكرر كثيراً: «كيف يمكنني إصلاح هذا؟»، يخفي كارثة تعلم أنه لا يمكنها إصلاحها.

في العام الأخير من حياته، كان زوج إليزابيث يعلم أنه يحتضر. صار فرعه يزداد مع الوقت ولم يكن يحتمل أن يكون بمفرده. وكلما احتاج أكثر لأن تبقى إليزابيث معه في المنزل، شعرت هي بمزيد من رهاب الأماكن المغلقة. قالت لي: «تلقيت العديد من عروض المساعدة؛ فلم أعد بحاجة إلى الخروج إلى المتاجر كثيراً كما كنت أفعل من قبل. ومن الواضح أن أصدقائي كانوا سيتفهمون الأمر لو أنني ألغيت وجبة غداء معهم بين الحين والآخر. لكنني لم أفعل».

لقد قالت لنفسها إن الخروج يساعدها في الحفاظ على توازنها النفسي، وأنها ستكون أكثر قدرة على رعاية زوجها إذا منحت نفسها هذه الفترات القصيرة من الراحة. لكن كانت هناك تغيرات أخرى في مشاعرها أيضاً: فقد وجدت صعوبة متزايدة في لمس زوجها، فما بالك بممارسة الجنس معه. وبسبب خوفها من وفاة زوجها، وتذكرها أنها أيضاً ستموت، وبسبب غضبها لأنها ستواجه الموت يوماً ما بمفردها بعد وفاته، وجدت نفسها ترفض زوجها نفسه في شهوره الأخيرة على قيد الحياة.

بعد عام من جلسات التحليل مع إليزابيث، بدأت تتحدث معي عن الأشهر الأخيرة المؤلمة لزوجها. وللمرة الأولى، تذكرت حلماً، وروته لي قائلة: «لقد مات زوجي، لكنه يتصل بي في المنزل. كم أنا مستريحة لأنه أخيراً يتصل بي. أذهب للرد على الهاتف، لكنني لا أجده في مكانه

المعتاد. يمكنني سماع رنينه، لكنني لا أجده. أرفع الوسائد عن الأريكة بحثًا عنه، ثم أسحب الكتب من على الأرفف، لكنني لا أجده أيضًا. أصاب بحالة اضطراب جنوني. أحاول خلع ألواح الأرضية بيديّ العاريتين، فتتكسر أظافري. وعندما أستيقظ، أجد نفسي أجهش بالبكاء».

وبينما كانت إليزابيث تروي حلمها، كانت تبكي. كانت قد بكت كثيرًا من قبل بسبب كارثة حلت بها، لكن هذه كانت المرة الأولى التي أسمع فيها بكاءها لأنها آذت شخصًا أحبها، وكانت تحبه.

في أعقاب وقوع كارثة كبرى، عادةً ما يعلن السياسيون والصحافيون العبارة الشهيرة: «هذا يغيّر كل شيء». يمكن للكوارث أن تتسبب في تغييرات كبرى؛ فحتى مراقب يرى ما حدث عن بُعد من دون أن يتعرّض لأي أذى يمكن أن يجد في نفسه تعاطفًا لم يكن لديه من قبل، أو يصاب بفزع لم يشعر به من قبل. إن السياق السياسي الذي نعيش فيه يمكن أن يتغير، وهو يتغير بالفعل؛ لكننا نستطيع في بعض الأحيان استغلال كارثة ما لمنع حدوث تغيير داخلي. وكما هي الحال مع إليزابيث، يمكننا تحمل مسؤولية وقوع كارثة ما لمنع أنفسنا من الشعور والتفكير؛ ولتجنب تحمل المسؤولية عن أفعالنا المدمّرة الداخلية.

عن معنى أن تكون مملاً

كان غراهام س. شخصاً مملاً. ذات ليلة، قالت له حبيبته المتخصصة في الاقتصاد والتي تعمل في المدينة، إنه مملّ. كانا قد حضرا للتو حفل عشاء، وقد رآته خلاله مراراً وتكراراً يُصيب الشخص الذي يتحدث معه بالملل الشديد. سألته قائلة: «ألا يمكنك أن تعرف حين يُصاب شخص ما بالضجر الشديد؟»، ثم انفصلت عنه.

وبعد بضعة أسابيع، استدعاه الشريك الأول في شركة القانون التي يعمل بها إلى مكتبه، وأخبره أن عمله جيد، وأنه يقدر الساعات الطويلة التي يقضيها في العمل، لكنه حذره من أن العملاء لا يستلطفونه، وأنه إذا أراد أن يكون شريكاً في المكتب، فيجب أن يشعر العملاء بالمودّة والإخلاص؛ يجب أن يرغبوا في الاتصال به ليحدثوه عن مشكلاتهم. حينها رأى غراهام المستقبل الذي كان يتخيله يتسرب من بين يديه؛ لذا، جاء إليّ قلقاً ومكتئباً. خلال الأشهر القليلة الأولى من جلسات التحليل مع غراهام، أضجرتني أنا أيضاً. ومع مرور الوقت وتوالي الجلسات، وجدت أن جلساته تزداد مللاً إلى حد قاتل. قبل كل جلسة معه، كنت أتناول كوباً من القهوة وأرش الماء البارد على وجهي، لكن هذا لم يكن يساعدني حقاً: فالملل ليس نعاساً. بالنسبة لي، الملل هو رد فعل جسدي أقرب إلى الغثيان. كنت أشعر بأنني بخير في الجلسات التي تسبق جلسة غراهام والتي تليها، ولكنني أشعر بالخدر أكثر فأكثر خلال ساعته. لم أكن على يقين تماماً من السبب وراء ذلك. لقد كان غراهام يستمع إلى أفكاره ويردّ بأفكاره؛ كان يطرح أسئلة ويطلب إيضاحات؛ كان ممتناً لجهدي ومقدراً لعملي؛ بل إنه قال لي إنه يتحسن. ومع ذلك كله، كنت أشعر بأن الأمر كله خواء أجوف. كنا نتحدث عنه، لكنني نادراً ما شعرت بأنه يتحدث معي.

وكان ثمة لغز آخر: كان ينبغي لحياة غراهام الشخصية أن تثير اهتمامي؛ فقد كان والداه وأجداده يعملون في صناعة السينما، وكان عمل غراهام نفسه كمحام يتضمن عددًا من القضايا المعقدة والمثيرة للاهتمام. كانت حياته مثيرة للاهتمام، ولكنه -لسبب ما- لم يستطع أن يجعل نفسه مثيّرًا للاهتمام الآخرين.

يمكن أن يكون الملل أداة مفيدة للمحلل النفسي؛ فقد يكون علامة على أن المريض يتجنب موضوعًا معينًا؛ وأنه لا يستطيع التحدث مباشرة عن شيء حميمي أو محرج. أو قد يعني أن المريض والمحلل النفسي قد صارا عالقين؛ فالمريض يعود مرارًا وتكرارًا إلى رغبة أو شكوى يعجز المحلل النفسي عن التعامل معها. وقد يشعر الشخص الممل بالحسد، وقد يقتل المحادثة -يعيقها أو يعطلها بالملل- لأنه لا يتحمل سماع فكرة مفيدة أو مثيرة من شخص آخر. أو ربما كان المريض الممل يتظاهر بأنه ممل؛ فتمامًا كما تفعل بعض الحيوانات في الغابة حين تتظاهر بالموت لكي تتمكن من البقاء على قيد الحياة، فإن بعض الناس ينغلقون على أنفسهم ببساطة عندما يشعرون بالخوف. كما أنه صحيح أيضًا أن المحلل النفسي والمريض يتواطآن أحيانًا من دون وعي منهما لتجفيف الجو بينهما لأنهما يخشيان أن تضطرب الأمور عاطفيًا بينهما أكثر مما ينبغي، أو تصبح مثيرة أكثر مما ينبغي. (منذ بضع سنوات مضت، وجدت أن جلساتي مع مريضة شابة جميلة صارت مملة على نحو متزايد مع الوقت. ولو كان لي أن أخمن السبب وراء ذلك، لقلت إننا كنا نتجنب على نحو لا واعي أن ندلع بيننا شرارة ما).

لكنني لم أستطع أن أفهم ما كان يحدث في جلسات غراهام. صحيح أنه كان يميل إلى تجنب الالتزام والخلاف. لم أشعر قط أنه ملتزم أو متحمس تمامًا للنجاح في ممارسة القانون، فعلى سبيل المثال، تصوّرت أنه ربما كان يحاول ببساطة إرضاء والديه. كان قريبًا من والديه، ولا يزال يقضي معظم إجازاته معهما. لكن عندما حاولت فحص مسألة عدم وجود

خلافات في محيط أسرته، ضحك وسألني: «أهذا كل شيء إذا؟ أنا مكتئب لأنني لا أستطيع أن أغضب من والدي؟».

ذات يوم، أخبرني غراهام أنه ذهب لتناول شراب مع زميل عمل يُدعى ريتشارد. كانا قد رتبا للتسكع لبضع ساعات، ولكن بعد خمس وأربعين دقيقة فقط، تذكر ريتشارد فجأة مهمة عاجلة عليه إنجازها، ورحل. ظننت أن غراهام يخبرني بالقصة لأنه يعلم أن ريتشارد قد شعر بالملل، لذا سألته: «هل تشعر في بعض الأحيان أنك تُضجر الآخرين؟».

أجاب: «ألاحظ عندما يكف الناس عن الإنصات، أو يشيخون بأبصارهم، إذا كان هذا هو ما تسأل عنه».

سألته: «هل أشاح ريتشارد ببصره؟».

أجاب: «نعم، لقد أشاح ببصره، لكنه لم يكن ضجراً».

سألته: «كيف تعرف أنه لم يكن ضجراً؟».

ردّ: «لأنني لم أكن مملاً».

قلت: «لذا فقد تابعت ما كنت تقول حينها».

أجاب: «نعم، تابعت».

بدأت أشك في أن ثمة شيئاً عدوانياً في استعدادة لإصابته محدّثه بالملل؛ فعلى كل حال، لقد اعترف بأنه يلاحظ عندما يكف مستمعه عن الإنصات إليه. لماذا يستمر إذا؟

كان غراهام قد أخبرني ذات مرة عن أيام الآحاد في منزل والديه. فبقدر ما كان يتذكر، كان والداه يستضيفان أجداده وأصدقاء مختلفين لتناول طعام الغداء يوم الأحد. وقد اعترف لي بأنه كان يجد مناسبات الغداء تلك مؤلمة له. قال لي: «غرفة مليئة بالبالغين، جميعهم يتحدثون ويضحكون معاً؛ لا أذكر أبداً أنهما دعيا أسرة لديها أطفال في مثل سنّي». تخيلت الشعور بالوحدة الذي ربما يكون غراهام قد شعر به. لعله كان يعيد خلق شعور بالملل ظل يحمله معه منذ تلك الأيام لدى مستمعيه؛ ربما كانت رتابته وبلادته شكلاً من أشكال اليأس.

بعد بضعة أشهر من جلسات التحليل، تذكر غراهام حلمًا. في الحلم، كان يقف خارج المنزل الذي نشأ فيه. أراد الدخول لكنه لم يستطع. كقاعدة عامة، دائمًا أحاول التركيز على محتوى الحلم، لقضاء بعض الوقت في تفريغ المحتوى مع المريض، محاولاً فهم تداعياته. وقد استغرق غراهام وقتًا طويلًا للغاية في حكاية حلمه لي. وصف المنزل وتاريخه، ثم وصف لي بالتفصيل مشاعره تجاه الغرف المختلفة وديكورها. وخلال جلسة تالية بعد بضعة أيام، أمضى وقتًا طويلًا للغاية في وصف حادثة بسيطة نسبيًا تعود إلى أيام طفولته. وقد صدمني أنه كان يُسكتني. لقد أدرك أنني سأعتبر الأحلام والذكريات مهمة، وأني لن أقاطعه، لذا فقد أخذ وقته في البقاء مع تلك القصص لأطول فترة ممكنة.

لقد كان غراهام مملًا كوسيلة ليكون عدوانيًا؛ كانت تلك طريقته للتحكم في الآخرين واستبعادهم: طريقته ليكون مرئيًا، لكن من دون أن يرى. كما كانت هذه الطريق تخدم غرضًا آخر؛ فخاصة في سياق جلسات التحليل النفسي، كان كونه مملًا يحميه من الاضطرار للعيش في الوقت الحاضر، ومن الاضطرار للاعتراف بما يحدث في الغرفة.

وعندما حاولت التحدث معه عما كان يحدث في حياته، كان ردّه هو النظر إلى الماضي، متجنبًا ما يشعر به أو يفكر فيه الآن. في مسرحية «نهاية اللعبة» *Endgame*⁽¹⁾ للكاتب المسرحي صامويل بيكيت، يقول "هام": «لم أكن هناك قط. كنت غائبًا دائمًا. حدث كل شيء من دوني». لقد كانت انعطافات غراهام المطوّلة نحو الماضي بمثابة ملاذ من الحاضر. فمرارًا وتكرارًا، ومن دون أن يعرف ذلك، كان يرفض أن يسمح للحاضر بأن يكون مهمًا.

(1) صامويل باركلي بيكيت *Samuel Beckett*: كاتب مسرحي أيرلندي، وناقد أدبي وشاعر. كان الكاتب الأهم في الأسلوب الأدبي الذي يطلق عليه «مسرح العبث». أهم أعماله وأكثرها شهرة هي مسرحية «في انتظار غودو». أما مسرحية «نهاية اللعبة»، فهي مسرحية من فصل واحد وتضم أربع شخصيات. فاز بيكيت بجائزة نوبل في الأدب العام 1969.

عن الحداد على المستقبل

«مرحبًا. هذه الرسالة موجهة إلى ستيفن غروز. اسمي جنيفر ت. حصلت على اسمك من دكتور و. في سان فرانسيسكو. أنا من هناك. كنت أتساءل فقط إن كان لديك وقت، وإن كنت تقبل مرضى جدًّا؟ أو إن كنت تستطيع مساعدتي في العثور على معالج آخر؟».

تأخرت جنيفر عشر دقائق عن موعدها. كانت آسفة لذلك، فقد حدث أمر عاجل في المدرسة، وكان عليها أن تتحدث مع معلمة أخرى قبل أن تغادر المدرسة. وبعد أن استقرت جالسةً في المقعد المقابل لي، قالت إنها أرادت زيارة معالج نفسي لأن والدها توفي مؤخرًا. قبل أربعة أشهر، توقف على جانب الطريق السريع لمساعدة زوجين شابين تعطلت سيارتهما في الحارة الوسطى. وبينما كان واقفًا على جانب الطريق، وهو يشير إلى الزوجين ليقيا في مكانهما، صدمته شاحنة انحرفت في محاولة لتجنب الاصطدام بالسيارة المعطلة. توفي في سيارة الإسعاف وهو في طريقه إلى المستشفى، وكان في الثانية والستين من عمره.

قالت جنيفر إنها كانت مقرّبة للغاية من والدها. كان والداها قد انفصلا بالطلاق حين كانت في سن المراهقة، وتزوجت والدتها مرة أخرى. لقد كانت طفلة وحيدة. وعلى الرغم من أن والدها كان يعيش في كاليفورنيا، إلا أنهما كانا يتراسلان ويتحدثان كثيرًا. وبوصفها من النوع الذي ييكر في الاستيقاظ، فقد كانت تحب الاتصال بأبيها عندما تستيقظ بينما تقوم هي بإعداد القهوة، بينما يجهّز هو فراشه ويستعد للنوم. قالت لي: «الشيء الذي لا أفهمه هو أنني أشعر بهدوء غريب. أنا لست غاضبة بالقدر الذي ظننت أنني أتصوره».

أخبرتني أنها لم تبكِ منذ يوم الجنازة. وفي الليلة الماضية، بينما كانت تشاهد فيلمًا على أسطوانة فيديو مدمجة مع شريكها، دان، بدأت بالبكاء. قالت لي: «وضع دان ذراعه حولي. لقد ظن أنني كنت أفكر في أبي؛ لكنني لم أكن أفكر فيه، لقد كنت أبكي بسبب الفيلم. في الواقع، أتذكر أنني كنت أفكر بيني وبين نفسي في أنه يجب أن أخبر والدي عن ذلك الفيلم. كان ليعجبه حقًا».

وأضافت قائلة: «أشعر فقط بأننا في فترة فاصلة بين مكالماتنا الهاتفية؛ بعيدًا عن مكتبه ولا يمكنه إرسال رسالة بريد إلكتروني الآن؛ لم يعد من العمل إلى المنزل بعد؛ إنه على الشاطئ ولا يمكنه استقبال مكالماتي. لا أشعر بأنه مات. لا أزال أتخيل وجوده معي عندما نتزوج أنا ودان، وعندما ننجب أطفالنا».

للحظة، ظننت أنه فاتني شيء ما. وبينما كنت على وشك سؤالها عما إذا كانت ستتزوج قريبًا، أخبرتني أن الشيء الآخر الذي تود التحدث عنه هو دان.

لقد كان في الثامنة والثلاثين من عمره، وأكبر منها بأربع سنوات؛ وهو متخصص في الاقتصاد ويعمل في القطاع المالي. لم تقل قط الأعمال المصرفية؛ فالجميع يكره المصرفيين. في الأصل، كانت خطتهما هي العمل في لندن لمدة عام أو عامين ثم السفر؛ وبعد ذلك، وحين يكونان مستعدين، ينجبان بعض الأطفال. لكنهما كانا يعيشان في لندن منذ ما يقرب من أربع سنوات، وكانت هي ترغب في إنجاب أطفال، منذ فترة طويلة.

قالت لي إن دان لم يكن يعارض إنجاب الأطفال، لكنه فقط لم يكن يشعر بأن هذا هو التوقيت الأمثل. وثمة شيء آخر. قالت: «الأسبوع الماضي، خرجنا لتناول الغداء، وكانت هناك أسرة إلى جانبنا، وطفلان صغيران. طلب دان من النادل تغيير المائدة. إنه يكره الفوضى. أخشى أنه قد لا يكون أبًا صالحًا».

سألتهما عما إذا كانت لديهما خطة للزواج؛ وهل حددا موعدًا؟
أوضحت أن دان لا يحب الضغط على الإطلاق. لم يكن يرى المغزى
من الزواج. قالت: «يقول إنه يختارني في كل يوم، فلماذا يجب أن نتزوج؟».
كانت قد طلبت منه عدة مرات خلال علاقتهما بعض الالتزام، وفكرة
عمًا يسيران إليه. منذ عام سبق، أخبرها أنه سيفكر في الزواج، لكن يجب
عليها التوقيع على اتفاق ما قبل الزواج. صُدمت حينها، وبدأ أن مجرد
الفكرة قد سلبتها كل رغبة وحماسة للزواج وأحبطتها بشدة. قالت لي إنها
توقفت عن طلب ما تريد، وصارت تحاول القبول بما لديها.

سألته: «أنت لا تعتقد أنه سيكون أبًا جيدًا، أليس كذلك؟».

سألته بدوري: «ما رأيك أنت؟».

أجابت: «يمكنه أن يتغير، أليس كذلك؟».

سألته: «ما الذي يجعلك تعتقدين بأنه يريد أن يتغير؟».

صمتت برهة، ثم قالت إنها اقترحت على دان أن يذهب لزيارة مستشار
علاقات زوجية، لكنه رفض الالتزام بشيء كهذا قبل أن تستقر أموره في
العمل. لقد صار يسافر كثيرًا للعمل في الآونة الأخيرة.

سألته عما إذا كانت تشاق إليه عندما يكون مسافرًا.

أجابت قائلة إنها كانت تشاق إليه، لكنها بدأت مؤخرًا تتخيل حياتها
من دونه إذا انفصلا.

سألته: «ماذا تخيلت؟».

أجابت: «أتخيل أنني قلقة عليه. تخيلت أنني عدت إلى الولايات
المتحدة، واتصلت به للاطمئنان عليه. إنه رجل صالح، لكنه لا يزال فتي
من عدة جوانب. إنه يحتاج لمن يعتني به».
لذت بالصمت.

فاستطردت: «هل تعتقد بأنني أعامله كما لو كان طفلي؟ هل هذا هو
السبب في أنني أقبل الأشياء على حالها، ولا أضغط عليه لإنجاب طفل
يكون ابنًا حقيقيًا لي؟».

قلت لها إنني لا أعرف بعد. ثم أضفت أنني مندهش من عدم غضبها إزاء تغيير دان رأيه، وخذلانها بشأن إنجاب الأطفال. أخبرتني أنها لم تشعر بالغضب وحسب. ثم قالت: «أعلم أنه ينبغي أن أشعر بالغضب - صديقاتي يخبرنني إنهن كنّ سيغضبْنَ - لكنني لا أستطيع. الأمر لا يزعجني كثيرًا. أو هو لا يزعجني بالقدر الذي أعرف أنه يجب أن يزعجني».

صمت كلانا لمدة دقيقة أو نحو ذلك، ثم طلبت منها أن تخبرني المزيد عن نفسها. أين نشأت؟ كيف كانت أحوال والدتها؟ طوال النصف ساعة التالية أو نحو ذلك، أخبرتني جنيفر بأشياء كثيرة عن أسرتها وطفولتها. قالت لي إن والدها ووالدتها تنقلا بين عدة وظائف مختلفة في سان فرانسيسكو وضواحيها. عملت والدتها في متجر كبير ثم افتتحت متجر ملابس خاصًا بها. في بعض الأحيان، كان المال متوافرًا، وفي أحيان أخرى، كان يبدو أن كل ما لدينا من مال يختفي. عندما كانت في العاشرة من عمرها، كانوا يعيشون في منزل كبير على الطراز الفيكتوري ثم - فجأة - انتقلوا إلى شقة مكوّنة من غرفتي نوم تفوح منها رائحة الأكريليك. أخبرتني أن عائلتها لم تكن تعيش حياة اجتماعية منتظمة؛ ويبدو أن أمها وأباها لم يكن لديهما أي أصدقاء، ولم يكن أحد يأتي لتناول العشاء معهما. كانت الموائد الإضافية توضع في غرفة الطعام ومفارش المائدة الكتانية البيضاء تُغسل وتُكوى وتُفرش على المائدة مرتين سنويًا، مرة في عيد الشكر ومرة لمناسبة عيد الميلاد، لاستضافة عائلة والدتها. كانت هي وأمها تبدآن في التحضير لهاتين المناسبتين قبلها بأيام عديدة، وكان دائمًا يكون هناك الكثير من الطعام، وكانت المحادثات - وكم كانت قليلة - كلها تدور حول الطعام.

كانت أسرة دان من بوسطن. لم تكن أسرة ثرية ثراءً كبيرًا، لكنهم كانوا يعيشون حياة مختلفة. كان والده طبيبًا، ووالدته تعمل في مكتب عمدة المدينة. لديهم مطبخ كبير ويبدو أنه دائمًا ما كان هناك أشخاص

يتحدثون حول المائدة. أحب والداه إقامة الحفلات، وكانت جنيفر تحب البقاء هناك. كانت تشعر وكأنها في المنزل، وتحظى بالرعاية. كانت تفكر أنها عندما تتزوج هي ودان، سيكون منزلهما كذلك أيضًا. تخيلت أنهما سيعيشان في مكان قريب. قالت لي: «كان والداه سيصيران جدّين رائعين». وبينما كانت تتحدث، فكرت في التشابه بين موقفها مع والدها وموقفها مع دان؛ فقد مات والدها، وبدأت علاقتها بدان ميتة أيضًا. وفي ما يتعلق بكلّ الموقفين، كانت هي -على حد تعبيرها- هادئة على نحو غريب، وغير منزوعة. لماذا لم تكن حزينة على وفاة والدها، أو على موت علاقتها بدان؟

حاولتُ أن أشرح ما كنت أفكر فيه لجنيفر؛ فقلت لها: «يبدو لي أنك عالقة للغاية في المستقبل -حضور والدك حفل زفافك؛ وامتلاك منزل بالقرب من منزل والدَي دان- إلى درجة أنك لا تشعرين بالضيق حيال حياتك الآن، في الحاضر».

أومأت برأسها وهي تنظر نحوي مبتسمة، فظننت أنها توافقني الرأي بالطريقة التي توافق بها دان؛ وأنها لا تفهم ما قلته لها، فهي ليست قلقة على نفسها. قلت لها: «لا يبدو أنك قلقة. يمكن أن تظلي عالقة في هذا الوضع لفترة طويلة جدًا جدًا».

قالت: «إِذَا أنت تقول إن دان لن يتغير».

نظرت إلى المرأة الشابة الجالسة أمامي، وتخيلت ابنتي مكانها، بعد سنوات من الآن، حين تكون في عمر جنيفر، عالقة في علاقة هادمة لا حياة فيها؛ ما الذي أود أن يقوله لها أحد زملائي في التحليل النفسي لو كانت جالسة أمامه هكذا؟ ما الذي يمكن أن يقوله ويساعدها بحق؟

كنت سأود أن يقول لها أحدهم إنه في بعض الأحيان، يتعين علينا أن نحزن على المستقبل، وأن العديد من الأزواج الشبان لديهم مستقبل بأكثر مما لديهم حاضر. إن الانفصال لا يعني التخلي عن حاضرهم فحسب، ولكن عن المستقبل الذي كانوا يحلمون به أيضًا. إن الرحيل عن علاقة،

وبدء حياة جديدة، ومقابلة الشخص المناسب، والزواج وإنجاب طفل، هي أشياء قد تستغرق وقتًا طويلاً؛ أطول بكثير مما قد تتخيله. قد يكون عليها أن تعاني بعض الألم لتصل إلى ما تريد في النهاية. لكن مواجهة الواقع، وإن كانت مروعة، دائماً ما تكون أفضل من العكس. كنت سأود من زميلي المحلل النفسي أن يقول لابنتي إنها إذا أرادت ذلك، فإنه سيحاول مساعدتها؛ سيواجه كل ذلك معها.

قلت كل هذا لجنيفر؛ فأومأت برأسها مرة أخرى، وقالت إنها شعرت بالضيق مما قلته للتو، لكنها سعيدة لأنني قلته. وكانت لا تزال تبكي وهي تغادر الجلسة.

إن المحللين النفسيين مغرمون بالإشارة إلى أن الماضي لا يزال حيًا في الحاضر؛ لكن المستقبل حي في الحاضر أيضاً. المستقبل ليس مكاناً نتوجه إليه، وإنما هو فكرة في أذهاننا الآن. إنه شيء نصنعه، وبدوره يصنعنا. المستقبل خيال يُشكله حاضرننا.

كيف يمكن أن يمنعنا الغضب من الحزن

بعد سنوات عدة من تأهلي للعمل كمحلل نفسي، كان لديّ مريض يُدعى توماس. كان توماس في التاسعة من عمره، وقد طُرد للتو من مدرسته.

قبل بضعة أشهر من لقائي به للمرة الأولى، كانت المربية في مدرسة توماس قد وجدت آثار ضربات بالحزام على ذراعيه وساقيه، كما وجدت كدمات وعلامات أظافر أعلى ذراعيه؛ إصابات متوازية على كلتا الذراعين تشير إلى أنه قد تم الإمساك به وهزّه بعنف. أخبر توماس المربية أن والدته ضربته؛ وأنه يريد الانتحار. استُدعيت الأخصائية الاجتماعية. وعند استقصاء الأمر، أخبرت والدته توماس الأخصائية الاجتماعية أنها كانت في غاية الاضطراب حينها؛ وأن توماس لا يطيعها قط؛ وأنه من المستحيل التعامل معه. لم تكن تعرف ماذا تفعل. قالت لها: «كان كل شيء سيكون على ما يرام، فقط لو حاول توماس أن يكون مطيعًا».

طلبت السلطة المحلية من معلمة توماس إعداد تقرير عنه. وصفته المعلمة في التقرير بأنه «مشتّت» و«يعيش في عالم خاص به». كتبت تقول إنه كان يتجول في حجرة الدراسة أثناء الدروس، وأنه يقاوم أي تواصل بصري، وأنه كان قد بدأ في وصف خيالات عنيفة لمعلميه وزملائه في الفصل، كثيرًا وبكل بساطة.

أخبر توماس الأخصائية الاجتماعية التي التقت بأسرته أنه يريد قتل والدته؛ حيث قال لها: «أشقّ جسدها بسكين كبير، وأخرج كل أمعائها، ثم أضعها على منضدة تعذيب حتى تنفسخ جميع مفاصلها». كما أخبر الطبيب النفسي للأطفال أنه يريد قتل فتاة صغيرة في فصله. قال له: «أود

فصل رأسها عن جسدها». وفي اليوم التالي، أحضر توماس سكين مطبخ كبيرًا إلى المدرسة قائلاً: «لأريها». طرد من المدرسة على الفور، وتم تسجيله بدلًا من ذلك في فصول وحدة الطب النفسي للأطفال، التي كنت أعمل فيها.

عُرض توماس على عدد من الأطباء: العديد من الأطباء النفسيين للأطفال، ومعالج نفسي، وطبيب نفس تربوي، وطبيب أطفال. اتفق الجميع على أنه يعاني من التوحد عالي الأداء high-functioning autism⁽¹⁾ أو متلازمة أسبرجر. واعتقد أحد الأطباء النفسيين بأن توماس ربما كان يعاني أيضًا من متلازمة توريت⁽²⁾ Tourette's syndrome، أو اضطراب ما قبل الفصام. ووصفه آخر بأنه يعاني من «سمات الهوس والذهان». وصف الطبيب النفسي المسؤول عن علاج توماس علاجًا دوائيًا وأوصى بأن يخضع للتحليل النفسي خمس مرات أسبوعيًا.

التقيت توماس في غرفة استشارات صغيرة تقع قبالة صف الفصول الدراسية بوحدة الطب النفسي. كان هناك حوض ودولاب فيه ثماني خزانات؛ واحدة لكل طفل يتلقى العلاج في تلك الغرفة. كانت خزانة توماس مزودة بالأدوات القياسية المعتادة: ورق، وأقلام ذات حبر قابل للإزالة، وخيط، وشريط لاصق، وطين لدن، ومجموعة من الدمى القماشية الصغيرة، والعديد من الحيوانات البلاستيكية الصغيرة. الفكرة هي أن يكون لعب الأطفال مشابهًا للتداعي الحر للأفكار لدى للبالغين،

(1) التوحد عالي الأداء high-functioning autism: يعرف اختصارًا باسم HFA، هو مصطلح يطلق على الأشخاص المصابين بالتوحد والذين يُعتبرون «أعلى أداء» من المصابين الآخرين بمرض التوحد.

(2) متلازمة توريت Tourette's syndrome: اضطراب يشتمل على أداء حركات تكرارية لا إرادية أو إصدار أصوات غير مرغوب بها بصورة لا يمكن السيطرة عليها بسهولة، مثل الرمش بشكل متكرر، أو رفع الكتفين، أو إصدار أصوات غير معتادة أو كلمات مسيئة.

وأن هذه الإمدادات يمكن أن تساعد الطفل على التعبير عن المشاعر التي قد لا يكون قادرًا على التعبير عنها بالكلمات.

خلال جلستي الأولى مع توماس، أخبرني أنه يريد قتل أحد أساتذته، ثم أخبرني أنه يريد قتلي. ظننت أنه لا يقصد ما يقوله، وأنه يحاول فقط أن يكون مزعجًا. وعندما حاولت التحدث معه عما كان يشعر به، رد بأن ذهب إلى خزانته وأخذ أدواته، ومزق الأوراق، وحاول كسر الأقلام، ودهس الدمى القماشية، ثم ألقي كل شيء في الحوض وفتح الصنبور. أخبرته أنني أعتقد بأنه يحاول أن يظهر لي مدى غضبه، وكيف أنّ مشاعره متشابكة وفوضوية. طلب مني الذهاب إلى الحمام. انتظرت خارج الباب مباشرة. سمعت صوت المرحاض، والماء يجري في الحوض، ثم سمعت صوت زجاج يتكسر. لقد حطم توماس نافذة صغيرة فوق الحوض بيده اليمنى؛ ففجرح معصمه وتدفقت الدماء بغزارة. كان في حالة صدمة، ومع ذلك كان يصيح قائلاً: «لقد تعرضت لإطلاق النار، لقد تعرضت لإطلاق النار. لقد تعرضت لإطلاق النار في الشرق الأوسط».

كان من الصعب بالنسبة لي فهم ما حدث للتو. لقد كان توماس يرتعد، لكن ردّ فعله بدا وكأنه أداء تمثيلي.

التقينا في اليوم التالي، وعلى الرغم من أنه كان أكثر هدوءًا، فقد بدا أنه لا يزال مصممًا على إزعاجي. أمضى معظم وقت الجلسة يناديني بأسماء من قبيل «ذات النهود الكبيرة» و«السحاقية السمينة»؛ وهي عبارات قال لي إنها تزعج معلماته من النساء. وفي الأسبوع التالي، رسم صلبانًا معقوفة على الجدران وقطع أثاث، وكان يمشي بخطوات عسكرية في أرجاء الغرفة، ونعتني باليهودي القذر، وكان يصيح بتحية النصر النازية: «يحيا النصر، يحيا النصر».

وبعد بضعة أسابيع، بدأ يرسم مجموعة من الرسومات. كانت تلك الصور، التي كان يرسمها في عجالة خلال دقيقة أو اثنتين، تظهره يقف فوق جسدي وهو يمسك بساطور تقطيع لحم في يده، ويمزقني أشلاءً.

وفي بعض الأيام، كان يرسم بعد ذلك مشهداً آخر: صورة له جالساً على طاولة وهو يضع منديلاً حول رقبته ويأكل أجزاء من جسدي.

وعلى الرغم من أن هذه الجلسات كانت مزعجة لي، فإنني لم أتفاعل كثيراً مع هجماته المتنوعة؛ لقد كانت تصرفاته، نعم، لكن بطريقة ما لم أشعر أبداً بأنها شخصية. وشيئاً فشيئاً، صار توماس يخبرني عن حياته. بعد شهرين من العلاج، أفاد معلموه أن سلوكه في الفصل تحسّن؛ فقد تمكن من استخدام غرفة العلاج كمكان للتخلص من الغضب والاضطراب.

ثم بدأ توماس يبصق في وجهي. كان يقول: «أنا لا أقوم بإيماءات وقحة، أليس كذلك؟». ويشير لي بإصبعه الوسطى. كان يستخدم عبارات مثل: «أنا لا أركل الباب، أليس كذلك؟»، «أنا لا أقفز على الأريكة، أليس كذلك؟»، «أنا لا أبصق عليك، أليس كذلك؟».

وفي أحد الأيام، كنا نجلس على منضدة منخفضة في غرفة العلاج، قال لي توماس إنه يفتقد أصدقاءه. لقد رأى ذات مرة صديقه المقرّب من أيام المدرسة، واسمه أوليفر، في السوبر ماركت، ولكن أوليفر لم يعد مسموحاً له بالتحدّث إليه. بدا صوته حزينا، وعندما قلت له إنّ صوته حزين بصق في وجهي على الفور مرتين، ثم ركض نحو الأريكة وبدأ يقفز عليها. أخبرته أن كلماتي عندما قلت له "إن صوته بدا حزينا" أزعجته، وأنه بصق في وجهي لكي يخرج الأذى من نفسه.

طوال جلسات العلاج مع توماس، حاولت أن أصف له سلوكه بكلمات أظن بأنه يستطيع فهمها واستخدامها؛ أخبرته أن بصقه كان وسيلة للتخلّص مني قبل أن أتخلص منه؛ وسيلة للتحكم في العلاقة بيننا. وصفت بصقه بأنه اعتراف بالذنب، ومحاولة منه لاستفزازي لكي أعاقبه. وفي مرة أخرى، أخبرته أنني أعتقد بأنه يريدني أن أغضب منه لكي يعرف يقيناً أنه الشخص الوحيد الذي يشغل ذهني. وبدا لي أن هذه التفسيرات، وغيرها، لم يكن لها سوى أثر ضئيل للغاية عنده، إن كان لها أثر من الأساس. وطوال العام والنصف عام التاليين، ظل توماس يبصق في وجهي في كل جلسة.

وعلى الرغم من أنني كنت ألتقى إشرافاً أسبوعياً وأحضر ندوة إكلينيكية منتظمة للأطباء والمحللين النفسيين الذين يتعاملون مع الأطفال -الذين كانوا جميعاً متفهمين ومفيدين لي في جلساتي مع توماس- فقد وصلت إلى نقطة انهيار. بدأت أشعر بالخوف من الغضب الذي كنت أشعر به بعد كل اعتداء من اعتداءاته. لم يكن الأمر هو أنني أشعر بأنني لا أحقق أي نتيجة تذكر فحسب، بل لقد بدأت أفقد الثقة في ما كنت أفعله.

اتصلت بزميلتي الدكتورة س.؛ التي كانت تمارس التحليل النفسي مع الأطفال والبالغين طيلة أكثر من خمسين عاماً. وفي إحدى الأمسيات الممطرة، غادرت مكنتي في هامبستيد وتوجهت إلى منزل الدكتورة س. على الجانب الآخر من المدينة. وعندما استقر بي المقام على مقعد مقابل لها، بدأت أخرج ملفات حالة توماس.

قالت لي: «ضع ملاحظاتك جانباً. فقط حدثني عنه».

وعلى مدار النصف ساعة التالية، أخبرتها بقصة توماس. حاولت أن أصف الأجواء بيننا، وما كنت أشعر بأنه يحدث. أنصت إليّ وطرحت عدداً من الأسئلة حول ولادته وطفولته المبكرة، ووالديه وأخواته البنات الصغيرات، وتشخيصه النفسي وتقارير المدرسة. ثم سألتني: «ما الذي تشعر به عندما يبصق عليك؟».

أجبت: «بالغضب. باليأس أيضاً؛ لكن بالغضب أكثر، وبالذنب بسبب شعوري بالغضب».

قالت: «هناك عدد من الأطفال في وحدة الطب النفسي يبصقون؛ فهل يترك الأمر التأثير نفسه عليك دائماً؟».

أجبت: «كلا»، ثم حكيت لها عن طفل في السادسة من عمره مصاب بالتوحد، وقبل بضعة أسابيع قليلة، كنت أنا وهو نمرّر الكرة بيننا ذهاباً وإياباً في الملعب؛ فانتابته حماسة شديدة، وهرع نحوي للتحدث معي، وبدلاً من ذلك بصق عليّ. ثم أردفت قائلاً: «لم يجعلني هذا أشعر بالغضب. بل

على العكس من ذلك، أردت أن أطمئنه إلى أنه لم يرتكب أي خطأ؛ أردت أن أضع ذراعي حوله».

صممت الدكتور س. للحظة، ثم قالت: «أتساءل عما إذا كان لديك توقع ما بشأن تحكم توماس في بصفه. ربما كان يستطيع التحكم به، وربما كان لا يستطيع؛ لكن لأنك تعتقد أنه يستطيع التحكم في بصفه، فإنك تغضب عندما لا يتحكم فيه. يمكن أن تفكر في فكرة أنه يحتاج منك ومن الآخرين -والدته ومعلميه- أن يكون لديكم هذا التوقع. يحتاج منكم أن تغضبوا منه».

وكانت الدكتورة س. على حق. مخاطبته لي بالسحاقية البدينة، واليهودي القذر، والإشارة بإصبعه الوسطى، وركل الباب؛ كلها محاولات مضنية من توماس لإيجاد شيء يجعلني أشعر بالغضب. استغرق الأمر منه ثلاثة أشهر، لكنه في النهاية وجد الشيء الذي كان يزعجني: البصق؛ ثم ظل يفعل ذلك مرارًا وتكرارًا بلا توقف.

سألتها: «لكن لماذا نحن عالقون عند هذه المرحلة؟».

أجابت: «فكر في المأزق. أنت تعلم أننا عندما نصل إلى طريق مسدود، عادةً ما يكون ذلك لأن المأزق ذاته يحقق غاية ما لكل من المريض والمحلل النفسي. فكر في ذلك المأزق على أنه عقبة تشاركتما معًا في صنعها. ما الغاية التي يحققها لك هذا المأزق؟».

حملنا كوب قهوتي إلى المطبخ، ثم شكرتها وغادرت. وفي طريق عودتي إلى المنزل، كان سؤالها يؤرقني ولا يفارق ذهني.

في اليوم التالي، أحضرت توماس من فصله، وركض أمامي إلى غرفة العلاج، وهو يصيح: «مُحطَم، مُحطَم، مُحطَم!». وعندما وصلنا إلى الباب، استدار نحوي ونظر إليّ قائلاً: «حسنًا، هل لديك أي شيء تقوله عن ذلك؟». وقبل أن أتمكن من الإجابة، بصق في وجهي.

دخلنا الغرفة، وقلت له: «عندما تبصق في وجهي، أنت تريدني أن أغضب، لأنني إذا غضبت منك، فإن هذا سيكون معناه أنني أعتقد أنه

يمكنك أن تكون مختلفًا عما أنت عليه. إذا غضبت منك، فسيعني هذا أنني لا أزال أو من أنه بمقدورنا إصلاح ما تحطم».

لاذ بالصمت لبرهة، فسألتها: «هل يمكنك أن تخبرني ما الذي تحطم؟». قال: «دماغي هو المُحطَّم، أيها الأحمق».

ثم سار نحو المقعد الصغير الذي كنت أجلس عليه، وأردف: «دماغي لا يعمل، ليس مثل أدمغة الآخرين».

جلس إلى جانبي على المنضدة الواطئة، وحكى لي أنه كان ينظر من نافذة الحافلة وهو في طريقه إلى وحدة الطب النفسي في ذلك الصباح. في كل مكان، كان هناك أطفال يرتدون الزي المدرسي، ويحملون حقائب كتبهم، وأدواتهم الرياضية، وكرات قدم. استطاع تمييز العديد من الأولاد والبنات الذين كانوا معه في مدرسته القديمة. كانوا يكبرون، ويفعلون أشياء جديدة. ثم قال لي: «ليس لدي حقيبة كتب، ولا أجيد لعب كرة القدم. أرتكب أفعالاً صبيانية حمقاء في المدرسة. هل أخبرتك أن أخواتي البنات يتدربن على حفظ جداول الضرب مع بعضهن البعض؟ إنهن أصغر مني، لكنهن يستطعن فعل كل الأشياء التي لا أستطيع فعلها، لأن أدمغتهن تعمل. أما دماغي فهو مُحطَّم».

ثم نظر في عيني، وقال: «إنه أمر محزن حقًا. أليس هذا محزنًا بحق؟». أجبت: «بلى، إنه محزن بحق».

ثم ساد الغرفة سكون مهيب.

وبعد يومين، بصق في وجهي مرة أخرى، ثم لم يعد يفعلها بعد ذلك قط.

عندما أتأمل في ما حدث آنذاك، أجد أنه من الواضح الآن أنني أنا وتوماس قد وصلنا إلى ذلك المأزق لأن أيًا منا لم يستطع تحمل فكرة أنه كان محطَّمًا إلى حد لا يمكن إصلاحه. و فقط عندما تمكن كلانا من الشعور بالحزن، واليأس لأننا لم نتمكن من إصلاح ما تحطم، لم تعد هناك غاية يحققها له البصق، وتمكّنا من المضي قدمًا في رحلة العلاج.

صار توماس الآن رجلاً بالغاً، وهو يعيش في الريف مع إحدى شقيقاته، ويعمل في مكتب بريد بشركة صغيرة.

يتصل بي توماس عدة مرات سنوياً؛ عادة حين يكون طبيبه النفسي الحالي مسافراً، ويبادرني بالسؤال عما إذا كنت أتذكر متى بدأت معه جلسات التحليل النفسي. أجيبه بأنني أتذكر. وحينها يخبرني بالتوقيت المحدد بالضبط، وباليوم، وبتاريخ جلستنا الأولى. ثم يسألني ما إذا كنت أتذكر متى انتهت جلسات التحليل، فأرد عليه أيضاً بأنني أتذكر، فيخبرني بالتوقيت المحدد، وباليوم، وبتاريخ جلستنا الأخيرة. يقول لي إن ذلك كان منذ وقت طويل مضى، ويقول: «لكنه كان وقتاً مهماً». أحياناً يخبرني عن شيء حدث معه مؤخراً، لكنه في أكثر الأحيان يرغب في التحدث عن شيء حدث له حين كان صبيّاً. وبعد ذلك، قبل أن ينهي المكالمة مباشرة، دائماً ما يسألني: «هل تفكر بي، هل تتذكر ما تحدثنا عنه؟»، ودائماً أجيبه: «نعم، أتذكر».

عن معنى أن تكون مريضاً

اتصل بي توم ليخبرني أنه سيلتقي في الساعة الحادية عشرة بمنتج إذاعي في الحي الذي أسكن فيه، وأنا نستطيع تناول الغداء معاً بعد اجتماعه هذا. سألني: «لَمْ لا نذهب إلى المطعم الإيطالي القريب منك؟».

قبل سنوات خمس، عندما شعر توم بأنه يغرق في الاكتئاب، طلب مني أن أُرشح له أحد المحللين النفسيين؛ وقد أوصيته حينها بالدكتورة إ.، وهي سيدة تدرّبتُ معها وأُكِّن الإعجاب لعملها. تمتد صداقتي بتوم لعشرين عاماً تقريباً، وكثيراً ما نلتقي، مرةً أسبوعياً على الأقل. لكن على مدار السنوات الخمس الماضية، لم يذكر توم أي شيء عن تجربته مع التحليل النفسي قط، ولم أسأله أنا شيئاً احتراماً لخصوصيته.

التقينا للغداء وتحدثنا عن برنامجه الإذاعي القادم؛ وعندما أخذ النادل أطباقنا وأحضر لنا القهوة، كان زحام وقت الغداء قد تبدّد، وصار المكان خاوياً. استدار توم نحوي وقال: «صحيح أنك لم تكذب عليّ، لكنك لم تخبرني بما يمكنني أن أتوقعه».

أجبت قائلاً: «لست أدري ما الذي تقصده».

قال: «التحليل النفسي. ظللتُ لوقتٍ طويل لا أفهم ما يجري في هذا التحليل. كانت الدكتورة إ. شديدة التركيز على...»، وخفت صوته حتى انقطع.

سألته: «كانت شديدة التركيز على ما تفكر فيه؟».

أجاب: «ولا حتى هذا؛ لقد بدا أن ذلك هو المغزى من التحليل النفسي،

لكنها قضت الكثير جداً من الوقت على كل التفاصيل الدقيقة بشأن أمور بدا لي أنها لا تتعلق على الإطلاق بما أفكر فيه». قلت له: «لا أفهم».

فأردف: «أنا على يقين من أنك تفهم، لكنني سأذكر لك مثلاً». تفحصت يوم فنجانه لبرهة ثم تابع حديثه: «حسناً، أصل إلى مكتبها وأقرع الجرس، وهي لديها نظام تنبيه داخلي برنين الجرس. فماذا أفعل لو أنها لم تفتح لي الباب فوراً؟ هل أقرع الجرس مرةً أخرى؟ هل سترى أنني مزعج إن فعلت هذا؟ بعد ذلك، تفتح الباب. مكتبها في الطابق الرابع، وسأكون مضطراً إلى استخدام المصعد. أنا عن نفسي أفضل صعود السلم، لكنني إن فعلت فسأصل إليها متعرّفاً؛ ولهذا أستقل المصعد».

أردف قائلاً: «غير أنّ ركوب المصعد يطرح مشكلة؛ فأنا لا أريد أن يعرف أي شخص بزيارتي لمحلّة نفسية، وأنا شديد القلق بشأن هذا. أصعد إلى الدور الرابع وأصل إلى باب مكتبها على أية حال. لديها على الباب قفل يمكن المرضى من الدخول بأنفسهم بعد الضغط على توليفة معينة من الأرقام، وأنا أتعثّر أحياناً في التعامل مع القفل وأدخل توليفة خاطئة. أتراها تنصت؟ أتفكر قائلة لنفسها: 'يا له من أخرق!'».

وأضاف: «أدخل غرفة الانتظار قبل موعدي بخمس دقائق؛ فهل أبدأ في قراءة شيء ما؟ لقد أخبرتني مرةً أنه من المثير للاهتمام أنني بدأت في القراءة رغم أنّ جلستي كانت ستبدأ بعد بضع دقائق. ربما عليّ إذاً ألا أقرأ. وماذا أفعل إن دخل شخص آخر إلى غرفة الانتظار؟ هل أبتسم؟ ماذا أفعل إن رأيت زميلها في المكتب؟ هل أحییّه؟ أئمة قاعدة ينبغي أن أتبعها بشأن هذه الأمور؟».

«تأخّرت دقيقةً على مجيئها إلى غرفة الانتظار لتدعوني إلى بدء الجلسة؛ والآن صارت الدقيقة اثنتين. هل نسيّتي؟ ها هي تدخل إلى غرفة الانتظار. هل أنظر إليها أم لا؟ الآن أتبعها إلى غرفة الاستشارة، فهل أنظر

حولي في أرجاء الغرفة، أم ينبغي ألا أفعل؟ ما الذي أرغب في رؤيته؟ هل أحاول تجنب رؤية شيء ما؟».

«صرتُ الآن على الأريكة. هل أستلقي حقًا وأضع حذائي الرطب المتسخ على أريكتها اللطيفة النظيفة، أم أخلع حذائي؟ أيخلع المرضى أحذيتهم في المعتاد أم لا؟ لست أدري. إن خلعتُ حذائي بينما الآخرون لا يفعلون ذلك في المعتاد، فسأبدو غريبًا؛ لكنني إن لم أفعل وكان غالبية الناس يفعلون ذلك فسأبدو قذرًا. أقرر أنني أفضل أن أبدو غريبًا على أن أبدو قذرًا؛ فأخلع الحذاء».

«أستلقي أخيرًا على الأريكة بعد أن أكون قد مررتُ بكل ذلك: مناقشة كاملة أشعر فيها بأنَّ ثمة مَنْ يعاتبني، وعاتبْتُ أنا فيها نفسي؛ ملحمة طويلة من الشك والضيق قد جرت قبل أن ينطق أيُّ منا بكلمة واحدة». ارتشف توم فنجان قهوته.

ثم تابع قائلاً: «استغرق الأمر وقتًا طويلًا للغاية -ربما سستان- لكي أتمكن من البوح صراحةً بكل تلك المناقشات التي تدور في رأسي، فمن منا قد يرغب في أن يعرف شخص آخر مدى ضآلة ما يشغل باله؟ لكنَّ الدكتورة إ. ظلت تعود إلى مناقشة مثل هذه الأمور، وتشجعني على مناقشتها. مَنْ يصدِّق أننا قضينا أسابيع في مناقشة أمر الحذاء! لم أكن أتوقع ذلك».

سألته: «وما الذي كنت تتوقَّعه؟».

قال: «ظننتُ بأنني سأستلقي على الأريكة وأغوص في الماضي، فنكتشف صدمةً دفينَةً تفضُّها هي لي بطريقة أنيقة، أو أننا سنناقش عقدة أوديب الكامنة في أعماقي، أو ربما نناقش حلمًا رأيته بشأن قضيب أبي. لقد تحدَّثنا في نهاية المطاف بالطبع عن أسرتي وماضيٍّ، هي من صنعت تلك الصلات، لكن ما أدهشني هو مقدار الوقت الذي أنفقته في بناء هذه الصورة لما كان يدور في ذهني. وساعةً تلو ساعة، ويومًا تلو يوم، وأسبوعًا

تلو أسبوع، صارت تدرك الطريقة التي أفكر بها. ولم تكن تلك هي ما كنت أظنه».

«اتضح لي ببطءٍ أنني كنت أشعر بأنني قد أوَّنب في أي لحظة خلال هذه الرحلة من بابها حتى الأريكة. فلو أنني لم أكن أعتقد بأنَّ شخصًا ما سينتقدي لما صار لهذه الأمور أي أهمية، أليس كذلك؟ ما المشكلة في أن أقرع الجرس مرةً أخرى أم لا؟ وماذا لو أنني تعثرت في فتح الباب؟ وأي بأس في أن أضع حذائي على أريكتها؟».

«تبين أنَّ الكثير من الأمور التي كنت أقوم بها -مثل خلع حذائي- إنما كنت أفعلها لكيلا أعطيها أي سبب للومي. كنت أعتقد بأنها شخص سيكتني بشدة إن اتسخت أريكتها بسببي. ومن هذا الشخص الذي كان سيغضب مني بشدة؟ والدائي؟ أنا نفسي؟ لم يكن هي بالتأكيد؛ فلم تكن لتعباً إطلاقاً إن بقيت منتعلاً حذائي أو خلعتة».

«بعد ذلك، صار الأمر جلياً تماماً وبدرجة مؤلمة؛ لم أكن أفكر بهذه الطريقة حين أذهب لجلستي مع المحللة النفسية فحسب، بل كانت القواعد التي أتبعها في تفاعلاتي اليومية غريبة للغاية ومحبطة. إن أرسلتُ لشخص ما بريداً إلكترونياً على سبيل المثال، ولم يجبني فوراً، فإنني أشعر بالتوبيخ. وإذا جاء الرد فاتراً بعض الشيء، فأنا المعلوم؛ ثم إنَّ معظم العبارات الختامية مثل: 'أطيب التحيات'، و'أطيب الأمنيات'، تبدو لي نوعاً من الرفض».

«إنني أتعامل مع جميع الأمور بشكل شخصي. أركب قطار الأنفاق وأتمكن من الجلوس، فأعد ذلك نصراً. أركب قطار الأنفاق ولا أتمكن من الجلوس، فأعد ذلك هزيمة. أتمكن من العثور على مكان لسيارتي في المرأب، فأعد ذلك نصراً؛ وإذا لم أتمكن من العثور على مكان، أعد ذلك هزيمة. إذا جاء رجل الصيانة فوراً، فذلك نصر. وإذا لم يحضر حالاً وبقي شيء من القاذورات في مرحاضني، فإنني أعد ذلك هزيمة. هذه اللحظات

الضئيلة للغاية، هي المقياس الذي أحدد به مدى تقدّمي في نضال الحياة اليومية. إنّ تفكيري في ما يجري لحظة بلحظة سخيّف تمامًا على الدوام». قلتُ له: «لكنه ليس سخيّفًا».

«بلى، أنت محق. إنه ليس كذلك؛ لأنه يوجد نمط بالطبع لهذه الأفكار التافهة. لقد كنت أتصرف بناءً على افتراض مفاده أنّ الناس لَوّامون في الأساس؛ ولأنّ هذا الافتراض كان متأصلاً في تفكيري بشأن كل شيء تقريباً، شعرت بأنني محاصر. كل تلك اللحظات لم تكن طريقتي في التفكير بشأن حياتي فحسب، بل كانت هي حياتي ذاتها».

أطرق توم ناظرًا إلى فنجانهِ ثم قال: «هل ترغب في فنجان آخر من القهوة؟».

أومأْتُ له بالموافقة.

نادينا على النادل وطلبنا منه قهوتنا، ثم واصل توم حديثه قائلاً: «شيئاً فشيئاً، صار من الجليّ أنّ الأمر لا يتعلق باللوم فحسب، بل بشيء أكبر. لقد كنتُ أظن بأنني بنيت حياتي على الرغبة في أن أعيش حياة طيبة، لكنني اكتشفت أنّ ما كنت أريده فعلاً هو أن أكون نظيفاً؛ ذلك واضح تماماً في أمر وضع حذائي على الأريكة. لا شك في أنّ هذا سيبدو جنونياً لأي شخص آخر، لكنني كنت قد بدأت في رؤية شيء يبدو منطقياً بالنسبة إليّ».

وأضاف: «تبيّن أنه لا توجد صدمة كبيرة تكمن وراء شعوري بالاكتهاب والعزلة، بل تدقيقي الدائم وتعديلي من نفسي كي أكون ملائماً للآخرين. لقد كان دافعي الأول في التحليل النفسي هو السؤال: ما الذي تريده الدكتور؟ ولم يكن كل هذا الهراء بشأن الحذاء سوى محاولة مني لتلبية ما تريده. لكن مَنْ يدري ما يرغب فيه الآخرون؟ إنّ كل ما نفكر فيه بشأن رغبات الآخرين ليس سوى افتراض؛ افتراض فحسب».

وتابع توم: «كم أحب أن أظن أنني نافذ البصيرة، لكن الحقيقة أنني أصيب أحياناً وأخطئ في أحيان أخرى. والسؤال الحقيقي هو ما إذا كنّا

حبيسي افتراضاتنا أم لا؛ فأنا لم أكن واعيًا بأنني كنت أشعر بأنّ البشر في جوهرهم عيّابون، ولم أكن أدرك أنّ فكرتي عن أي شخص، هي أنه شخص يريد أن يؤنبني. كنت أظن أنّ تلك هي طبيعة الأشخاص فحسب، لكن تبين أنني مخطئ».

مال توم في كرسيه إلى الوراء ثم أردف: «كان للدكتورة إ. رؤية أخرى لم أتوقعها. ليست هذه الرؤية صحيحة على الدوام، لكنها صحيحة في حالتني؛ وهي أنك إذا كنت تخاف جدًا من النقد، فأنت نفسك شخص نزاع إلى النقد. ولا عجب بالطبع أنني أميل إلى النقد بالفعل. لقد أدركت أنني حين لا أجد عيبًا في نفسي، أنشغل بعيوب الآخرين. لن أضجرك بالألف عيب وعيب التي وجدتها في تنسيق مكتب الدكتورة إ.، ولا في الدكتورة إ. نفسها؛ فأنت تستطيع تخيل ذلك».

مال توم إلى الأمام ووضع يديه على الطاولة، وسألني: «أعرف كلمة صيود؟».

هزرت رأسي نافيًا.

حمل فنجان قهوته وقال: «ولا أنا أيضًا كنت أعرفها، لكنها كلمة رائعة تصف الشخص البارع في الملاحظة وتصيّد الكثير من الأخطاء التافهة: عيّاب وصعب الإرضاء. ألا يبدو هذا الوصف ملائمًا لشخص تعرفه؟». ثم وضع فنجانه على الطاولة وأضاف: «لا بد أنني كنت كابوس أي محلل نفسي». قاطعته: «على الإطلاق؛ أعتقد بأنك فعلت ما كان ينبغي عليك فعله تمامًا. لقد ذهبت إليها وأخبرتها بما كنت تشعر به. لا أعتقد أنها كانت تجد مشقة كبيرة في قضاء ساعة معك يوميًا».

ردّ توم: «أشكرك، لكن هذا هراء».

قلتُ: «كلا، ليس هراءً. الكابوس هو المريض الذي لا يخبرك بما يدور في ذهنه؛ ربما يتناول الكحول سرًّا أو يضرب طفله، لكنه لا يستطيع أن يخبرك بذلك، أو هو لا يخبرك فحسب».

علّق: «الإحجام عن القول ليس من مشاكلي».

قلت: «لست كذلك، لأنك رجل صادق».

أردف: «لم أكن أريد أن تفشل تجربتي في التحليل النفسي».

قلت: «لكن بعض الأشخاص يريدون ذلك. تخيل مرافقاً على وشك أن يُطرَد من المدرسة، وهو يقضي جلسته صامتاً تماماً أسبوعاً بعد أسبوع. سيفعل المحلل النفسي كل الأمور الصائبة، ويخبر الصبي بتعليقات وتأويلات صحيحة عن السبب وراء امتناعه عن الكلام. وبالرغم من ذلك، لن يتفاعل الصبي في الجلسة، ربما يحتاج إلى أن يفشل المعالج النفسي كي يشعر أنّ ثمة شخصاً آخر أقل فائدة منه».

أوماً توم وعقّب: «أنا لست كذلك، لكنني قد أكون سلبياً للغاية في بعض الأحيان».

أضفت: «وهي تدرّبت على مراعاة سلبيتك وقد فعلت. تخيل مشكلتك وقد زادت حدّتها قليلاً؛ أي إنّ المريض الآن سلبي للغاية. هذا المريض حساس للغاية حتى إنه يشعر بأن كل تعليق من المحلل النفسي - مهما كانت صحته ونبرته اللطيفة - هو هجوم عليه، وحتى صمت المحلل يشعره بأنه لوم؛ أو ربما لا يفتأ يتفحص الغرفة ليكتشف الأشياء التي يهتم المحلل بها: زهور مثلاً أو صور على الجدار، أو كتب، ولا يتوقف عن الاستهزاء بها يوماً بعد يوم. ذلك هو المريض الصعب».

سألني توم: «وماذا تفعل عندما يكون لديك مثل هذا النوع من المرضى؟».

«قد أجعل جلسته صباحاً في بداية اليوم».

تساءل: «حقاً؟».

«نعم، أنا أنصح طلابي ألا يقبلوا عددًا كبيراً من هؤلاء المرضى وأن يقابلوهم صباحاً، حين يكون احتمال استشارة غضبهم أقل».

سأل توم: «لكن أليس من المستحيل ألا تأخذ الأمور على محمل شخصي؟».

أجبت: «أنا أنزعج بالطبع، لكنني أرجو أن أجد السبب وراء رغبة المريض في إزعاجي؛ فمهمتي هي أن أنصت ثم أتحقق مما سمعته بناءً على استجاباتي العاطفية. ذاك المراهق على سبيل المثال أغضب محلله النفسي، ولأنه شعر بالإخفاق، فقد فهم أن الصبي كان يحتاج منه أن يخفق». أوما توم برأسه، فتابعْتُ: «لقد طرحت انتقاداتك على الدكتورة إ.، وفكرت هي فيها معك. ما قد يكون مقلقًا فعلاً هو عندما يحتاج المريض إلى أن يضع محلله النفسي في مكانة رفيعة للغاية، ويوافق المحلل على هذا. المحللون أيضًا يعانون من القلق، وعادةً ما يكون قلقهم بشأن قدرتهم على التعامل مع ما يطرحه المريض عليهم؛ ولا بد أن أي محلل قد تواطأ مع مريضه في وقت أو آخر، لكي يحول دون دخول مشاعر مريضه الأكثر اضطرابًا، سواء أكانت غضبًا أم جنونًا، إلى غرفة الاستشارات. لا يبدو أن ذلك حدث كثيرًا مع الدكتورة إ.».

لبشنا صامتين لبرهة، ثم استطردت: «لكنني لم أستطع أن أحدد مما قلته إن كان التحليل النفسي قد ساعدك أم لا».

أجاب: «هذا ما أناقشه مع الدكتورة إ. في جلساتنا في الوقت الحالي، لأنني أعتقد بأنه حان وقت التوقف. إذا كنت تسألني عما إذا كنت قد تغيرت جوهريًا أم لا، فأنا لا أعرف. لا أستطيع أن أحدد فعلاً، لكنني أعتقد بأنني صرت أقل انتقادًا لنفسني. وأنا متأكد من أنني أصبحت أكثر وعيًا». سألته: «هل تعني أنك أصبحت أكثر وعيًا بأنك كنت سجين طريقة تفكيرك؟».

ردَّ: «صرْتُ أكثر وعيًا بما يجري في الخلفية، وهذا يمنحني درجة من القدرة على الاختيار. عندما أجد أنني أشعر بالألم أو الاكتئاب، يمكنني

محاولة تفكيك هذا الشعور، ومن ثمَّ يمكنني أن أعرف ما إذا كنت أنا مَنْ أفعل ذلك بنفسِي، أم إنَّ شيئًا خارجيًا يفعله. هذا يعطيني مخرجًا».

انتظرت أن يكمل فأردف: «ما أتعس حظ المرء إن لم يكن لديه أي اختيار؛ إذ يبقى عالقًا في دوامة اللوم وتقريع الذات! فتلك هي طريقة تفكيرك -كينونتك- وهي متجذرة فيك بعمق حتى إنك لا تستطيع التشكيك فيها، بل لا تستطيع معرفتها أصلًا. إنك تعيشها فحسب، لكنَّ امتلاك القدرة على الاختيار أمر يمنحك حرية كبيرة للغاية».

تابع توم بنظره النادل بينما كان يتجه إلى واجهة المطعم، وقال: «سأخبرك بشيء حدث معي. قبل بضعة أسابيع، كنت مستقلقيًا في فراشي، وجين في الطابق السفلي تعدُّ لنا الشاي. وفي أثناء ذلك، تناهى إلى سمعي صوت الأولاد وهم في غرفهم يلعبون بسيوفهم الضوئية. كان صباحًا مثاليًا ليوم العطلة. مددتُ يدي وشغَّلت الراديو على المحطة الثالثة. سمعتُ لحظات أخيرة من معزوفة موسيقية، ثم أتى صوت المذيع يقول: «بدلاً من برنامجنا المقرر، سننث برنامجًا للمؤرِّخ والمقدِّم...» وعندئذٍ قلت لنفسِي: «تَبَّ! مَنْ خبيرك اللعين هذا؟». وبينما أهُمُّ بإغلاق الراديو، سمعت المذيع ينطق باسمي. كانوا يعيدون إذاعة برنامج كنت قد أعدته قبل سنوات. انفجرتُ في الضحك بالطبع. كانت لحظة سيريالية للغاية».

وأكمل توم: «مَنْ يدري ما حملهم على إذاعة برنامج قديم لي؟ أعتقد بأنَّهم وجدوا خدشًا بالأسطوانة التي كان يُفترض بهم إذاعتها. فيمَ يهم ذلك على أي حال؟ ما أقصده أنني لا زلت أنزعج من جميع الأمور التي أواجهها في الحياة، واقعية كانت أو غير واقعية. لا زلت أرغب في أن أكون الخبير الوحيد في مجالي، وثمة جزء مني يرغب في الاعتقاد بأنني إذا بقيت لطيفًا ونظيفًا وعملتُ باجتهاد وحققت نجاحًا كبيرًا، فإنَّ ذلك سيحميني من الاكتئاب والقلق».

وتابع: «غير أنَّ ما اختلف الآن أنه قد صارت لديَّ في ذاكرتي مجموعة

من المهارات والتفاعلات التي تبادلتها مع محللتي النفسية والتي يمكنني أن أستدعيها وأستخدمها لكي أفهم مخرجي من لحظة مؤلمة. أنا الآن أقل شعورًا بالوحدة».

وضع النادل فاتورة الحساب بيننا على الطاولة، وقال توم: «سأدفع أنا؛ فأنت من دفعت في المرة الأخيرة».

كنت لا أزال أفكر في السبب وراء عدم حديثنا عن خبرته في التحليل النفسي من قبل، فسألته عن ذلك.

قال: «لم أتحدث عن تحليلي النفسي معك من قبل لأنني لم أكن أعرف كيف يمكنني أن أفعل ذلك. كيف يمكنني مثلاً أن أخبر أي شخص -حتى أنت- عن ذلك العبث بشأن الحذاء من دون أن أجعله يفكر أنني أهدر وقتي ومالي؟ لم أكن واثقاً أن أحداً سيرى القضية الأكبر».

سيرنا إلى الخارج بينما كان كل منا يغلق أزرار معطفه، ثم وضع توم ذراعه حولي وعانقني، وأنا أيضاً عانقته.

وقفنا لبرهة على الرصيف، وأشار توم بيده إلى التل باتجاه مكتب البريد والمحلات، وسأل: «هل ستصعد أم تنزل؟».

قلتُ إنني سأنزل عائداً إلى المكتب، وصعد توم. شاهدته وهو يصعد التل ليستقل قطار الأنفاق عائداً إلى المنزل. وبينما كنت أقف هناك أدركتُ أنَّ ثمة شعوراً جلياً ينتابني الآن؛ شعوراً بالاضطراب يغمرني أحياناً بعد أن يغادر أحد مرضاي غرفة الاستشارة، وأحس بأننا لم نناقش حقاً جوهر موضوع الجلسة، بل بعض الأمور المتعلقة به فحسب. أشعر حينها بأنني خذلت مريضتي وخذلت نفسي، وأرغب في إعادة الساعة السابقة وبدء تلك الجلسة التي انتهت للتو من جديد. لم يكن توم مريضتي بالطبع، ولم يكن لقاءنا جلسة تحليل نفسي، بل كنا صديقين قديمين نتناول الغداء معاً. وعلى الرغم من ذلك، فقد ضايقني أنَّ أياً منَّا لم يتحدث مباشرة عن «القضية الأكبر»؛ ولم يستخدم أيُّ منَّا كلمة الحب.

كنت لا أزال أفكر في محادثتنا حتى بعدما غاب توم عن ناظري: توم
وتفاصيله الدقيقة - رائحة عرقه والطين في حذائه - ما أبعد نظرة توم لنفسه
عن نظرتي أنا إلى هذا الرجل المهدّب المتحضّر. فكّرتُ في خوفه أنه إذا
عرفه أحد أو رآه بالطريقة التي يعتقد هو أنها تعكس حقيقته فعلاً، فإنه
سيراه قذراً محطماً. وإذا كان قذراً ومحطماً؛ فأنى له إذا أن يُحب أو يُحب؟

مكتبة

t.me/soramnqraa

العودة

بمناسبة عيد ميلاد أبي الثمانين، أهديته أنا وزوجتي رحلةً إلى المجر. نظمنا الرحلة لتبدأ من بودابست وتنتهي بجبال كارباتي، مرورًا بجميع المعالم المهمة في طفولة أبي: المنزل الذي وُلِد فيه، مدرسته، ومزرعة جده وجدته والريف المحيط بها.

ومن خلال موقع إلكتروني لعلم الأنساب، تواصلتُ مع شخص يُدعى أليكس دوناي، وهو مرشد سياحي من مدينة ليفب بأوكرانيا، اشتهر بقدرته على تتبع القرى التي صارت طي النسيان منذ زمن بعيد. ولمّا كان أليكس نصف محقّق ونصف مترجم، فكثيرًا ما كان يعمل مع أبناء الأشخاص الذين هُجّروا بسبب الحرب العالمية الثانية. وبينما حاولت أنا وزوجتي تحديد الأماكن التي تذكّرها أبي على خريطة حديثة - إذ كانت أسماء الأماكن قد تغيّرت مع تغيّر الحدود الدولية - كنت أبادل رسائل البريد الإلكتروني مع أليكس لنضع مخطط رحلتنا. وبناءً على التفاصيل القليلة التي أخبرني بها أبي عن القرية التي نشأ فيها، اتفقتُ أنا وأليكس على أنّ البداية الأفضل لرحلتنا على الأرجح هي مدينة موكاشيفو.

وصلنا إلى فندق لانجر في مدينة موكاشيفو عصر أحد الأيام في نهاية شهر مايو. تقع موكاشيفو الآن في أوكرانيا، وهي تبعد مائتي ميل تقريبًا عن بودابست. كان الهواء ساخنًا ومحمّلًا بالغبار، وثمة بائع وقف في زاوية بالقرب من الفندق يبيع سلاسل عيش الغراب المجفّف والكرز الأصفر. وعلى الرغم من ازدحام الشوارع، بدا أننا النزلاء الوحيدون في الفندق.

اقترح أبي أن نضع أمتعتنا في الغرف ونذهب للتنزه. تبعناه إلى وسط المدينة أولًا ثم أخذنا إلى عدد من الشوارع الجانبية. كان يتحرّك بهدوء

من دون أن يتحدث؛ ولمّا شعرتُ بألفته مع المكان، تركته يقودنا حيثما أراد. وبينما كنا ننتظر لعبور أحد الشوارع، أخبرنا أبي أنه منذ سن الرابعة عشرة وحتى الثامنة عشرة، كان يقطن على مدار الأسبوع هنا في موكاشيفو في منزل أرملة تُدعى آنا ترايكمان، كي يتمكن من الذهاب إلى المدرسة. كانت آنا تعيش في منزل يقع قبالة كنيسة كاثوليكية، وكان أبي يعيش بمنزلها في غرفة على شكل حرف L تقع خلف المطبخ مكشوفةً لتيارات الهواء يشاركه فيها ابن عمه يوجين، وقد أنجز معظم واجباته المدرسية جالسًا على السرير. تذكّر أنه كان يستطيع هو ويوجين رؤية برج مدبّب لإحدى القلاع. كان يذهب إلى مدرسة قريبة، مدرسة ثانوية روسية، وفي كل جمعة يستقل الحافلة عائداً إلى بلدته.

وبينما كانت الشمس تغرب، وصلنا إلى ميدان صغير بالقرب من النهر، وقادنا أبي إلى منزل من طابق واحد يقع قبالة كنيسة. وبجوار المنزل توجد بوابة تؤدّي إلى فناء تقف فيه سيدة مسّنة تروي نباتات الطماطم. تحدث أليكس إليها بالأوكرانية، وفهمت من حديثهما أنها لا تعرف أي شيء لا عن السيدة ترايكمان ولا عن أي من مالكي المنزل السابقين، لكنها دعتنا إلى الدخول والتجول فيه. أمسكت زوجتي بيدي.

فتح أليكس بابًا خشبيًا يوجد في جانب البيت وخطا ثلاثتنا إلى الداخل. كنا نقف في غرفة على شكل حرف L لا تزيد مساحتها كثيرًا على حجرة المؤونة، وهي مساحة باردة ورطبة توجد خلف المطبخ وتُستخدم للتخزين. كنا نقف هناك وقد حنينا رؤوسنا وشغلنا معظم المكان. للحظة شعرت بالوحدة التي أحس بها أبي لا محالة وهو ينام بعيدًا عن والديه. سألته عما إذا كان يعرف مصير السيدة ترايكمان؛ فقال: «معسكر أوشفيتز؛ أعتقد بأنها قُتلت يوم وصولها». جال أبي ببصره في الغرفة ثم قال: «كلا، لا أعتقد أنّ هذا هو المنزل».

أنا أيضًا نظرت حولي مجددًا: الغرفة على شكل حرف L ومن نافذتها

الصغيرة رأيت القلعة. بدأتُ أتحدث لكن أبي قال: «لنذهب الآن. أريد العودة إلى الفندق».

خطأ أبي إلى الخارج وتبعته.

سألته: «هل أنت بخير؟».

أجاب: «أجل، بخير، ليس هذا هو المنزل فقط».

سألته: «هل تعتقد بأنه المنزل المجاور؟».

قال: «كلا، لنعد إلى الفندق فحسب».

قلت له: «هل أنت متأكد؟ يمكننا أن نطلب من أليكس أن يسأل

الجيران».

قال: «كلا، لا عليك. لنذهب فقط».

كنت قد فكرتُ بالطبع، في أثناء تخطيطي للرحلة، بشأن ما قد يشعر به أبي عند عودته إلى العالم الذي غادره في التاسعة عشرة من عمره. وحين ناقشت معه مخطط الرحلة قبل بضعة شهور، أخبرني بأنه متحمس للغاية، ومتلهف لرؤية الأماكن التي خططنا لزيارتها، لكنني كنت أعرف أن هذه الرحلة لن تكون سهلة. بدأتُ بوضع ذراعي حول كتفيه، وأردت أن أقول شيئاً؛ أردت أن أؤكد على ما شعرتُ بأنّ كلانا يعرف أنه صحيح. قلت له: «لكنك كنت واثقاً يا أبي، لقد قدتنا إلى هنا مباشرة».

ابتعد عني وقال: «سأنتظر بالخارج».

شكرتُ السيدة بالإنجليزية، وترجم أليكس كلماتي. وعندما انتهينا من إلقاء تحية الوداع وأغلقتنا البوابة خلفنا، كان أبي يعبر الميدان في طريق عودته إلى وسط المدينة. وبينما كنت أتبعه بنظري وهو يختفي في شارع جانبي، نظرت زوجتي إليّ وسألتني: «هل والدك على ما يرام؟».

أجبتها متسائلاً: «لماذا لا يرغب في التذكّر؟».

سألتني: «ماذا تعني؟».

أجبتها: «هذا هو المنزل، لكنني أعتقد بأنه أقنع نفسه بغير ذلك، وهو لا

يرغب في مناقشة الأمر».

في الصباح التالي، تحررنا بالسيارة إلى قرية صغيرة اسمها ماكاروفو، تقع على بعد أحد عشر ميلًا إلى الجنوب، وهي القرية التي ولد فيها أبي. وبينما اقتربنا، راح يشير إلى المنازل التي كان يسكنها في ما سبق أولاد الأعمام والجدود وجدود الجدود، وإلى الأرض الفارغة التي انتصب عليها الكنيس من قبل. أشار أبي إلى مبنى من الطوب أغلقت أبوابه ونوافذه بألواح من الخشب يقع في مفترق طرق هادئ، وقال: «هذا متجر أكرمان. كانت أمي تشتري بقالتنا من هنا».

طلب أبي من أليكس الانعطاف يمينًا، ثم قال لي: «منزل جدتك قريب للغاية من هنا». مررنا بعدة بيوت ثم طلب أبي من أليكس أن يتوقف. كنا نقف أمام منزل غير قانوني ذي سقف منخفض، حيث أخبرنا أبي أنه كان يعيش في هذا المنزل مع والديه وإخوته وأخواته. تركنا أليكس في السيارة وذهب ليتحدث مع بعض الأشخاص الذين كانوا يقفون على جانب الطريق. خرج زوج مسنٍّ وزوجته من المنزل الذي وُلد فيه أبي، وتحدث إليهما أليكس لدقائق ثم أشار إلينا بالانضمام إليه. دُعيّا إلى دخول المنزل واستكشافه وقد فعلنا، لكن على مدار نصف الساعة التي قضيناها هناك، لم تظهر على أبي أي علامة تدل أنه تعرّف على أي شيء فيه. وبينما كنا نسير عائدين إلى السيارة، استدار أبي نحوي وقال: «أعتقد أنه منزل آخر حتمًا». قلت: «لنسر إذاً في الطريق ونلقي نظرة على المنازل الأخرى».

قال: «كلا، لا بأس، لنواصل المسير فحسب». انضمت إلينا زوجتي فأخبرتها أن أبي ليس متيقنًا من أن هذا هو منزل جدتي. وردّ أبي لها: «الأمر هو أنني لا أعتقد بأن هذا هو المنزل». فردّت زوجتي: «لنسأل الجيران، ربما يعرف أحدهم شيئًا. سأنادي أليكس».

غير أن أبي قال: «كلا، لا أحب ذلك؛ أريد الرحيل». قلت: «لقد قطعنا مسافةً طويلةً يا أبي، ونحن لسنا مضطرين إلى التحرك بالسيارة الآن».

قال: «كلا، كلا، لا بأس. لنذهب فحسب».

تحركنا بعد ذلك بالسيارة وقطعنا الأميال التسعة التي تفصلنا عن نهروفو، وهي عبارة عن مجموعة من ثلاث مزارع أو أربع، لكي نرى المزرعة التي كانت ملكًا لجده جدي ذات يوم. قبل سنوات عديدة، أخبرتني أمي أنَّ أبي ترك في رعاية جده وجدته حين كان في الثالثة، حتى تستطيع أمه الاعتناء بإخوته الأصغر. كان أبي يتشارك غرفة النوم مع جده المتدين والصارم، وقد عاش مع جده وجدته على فترات متقطعة خلال الجزء الأكبر من طفولته. تحدّث أليكس إلى سيدة كانت تعيش الآن هناك، وقد سمحت لنا بالتجول في الأرجاء. أشار أبي إلى المنزل القديم ومباني المزرعة واسطبلات الخيول. مشرفًا بنظره على المزرعة من على تل، أخبرنا أبي بأن المزرعة كان فيها طاحونة من قبل. فقال أليكس: «حسنًا، إنها لا تزال موجودة على الطريق أمامنا مباشرة».

قال أبي: «كلا، كانت الطاحونة أكبر من ذلك بكثير. لا يمكن أن تكون تلك هي».

سرنا جميعًا باتجاه المبنى، وعبر نافذة مغبرة رأينا حجر الرحي المستدير. بدا جليًا لنا جميعًا، باستثناء أبي، أنَّ هذه هي الطاحونة، وأنَّ هذه السنوات المائة لم تغير الكثير. قلتُ لأبي: «أعتقد بأن كل ما في الأمر أنَّ الأشياء التي بدت لنا كبيرة ونحن أطفال، تبدو لنا أصغر ونحن كبار. أنا على يقين أنها هي الطاحونة نفسها».

غير أنَّ أبي قال: «لقد تأخر الوقت؛ وأرى أنه يجدر بنا العودة».

دخلنا جميعًا إلى السيارة، وفي طريق العودة إلى الفندق لم ينبس أحدنا ببنت شفة سوى أليكس الذي استأذنا في تشغيل الراديو.

كان من المفترض أن نقضي الصباح التالي في متجّع بجبال كارباتي التي اعتادت أسرته أن تزورها كل صيف، لكنني بدأت أتساءل: ما الجدوى؟ ها نحن قد وصلنا إلى كل نقطة خططنا لها في رحلتنا، لكنَّ المحادثة التي كنت أرجو أن أجريها مع أبي لم تكن تحدث.

بينما كنا نتناول البيرة في تلك الليلة، اعتذرت لأليكس عما بدر من أبي من عدم تقدير للمجهود الذي بذله. استمع أليكس إليّ وكان يومئ برأسه في أثناء حديثي، ثم أخبرني عن عميلة أخرى لديه من بوينس آيرس، لم تكن قربتها تتألف سوى من عشرات البيوت القابعة على الحدود بين بولندا وروسيا. أخبرني أنّ النازيين دمروا قربتها أولاً، ثم نهب السوفييت كل ما تبقى منها؛ حتى حجارة الرصف التي كانت تغطي الطرق القديمة، أخذوها.

كانت هذه السيدة قد تواصلت مع أليكس، وقد عاداً معاً إلى موطنها. قال: «الشيء الوحيد الذي تبقى من قربتها هو سندية كبيرة كانت توجد في الميدان». ثم تابع قائلاً إنه في السنة التالية، عادت السيدة مع أختها، ثم عادت في سنوات تالية مع إحدى صديقاتها، ثم عادت مع أبنائها، وبعد ذلك مع أحفادها. وفي كل عام، يسير أليكس مع عميلته في حقل موحل لمسافة نصف ميل، ليصلاً إلى مكان القرية، ثم يخطوان بين شوارعها ومنازلها بدءاً من السندية. حكى لي أنّ هذه السيدة كانت تسير وتقول: «ها هنا كان منزل جدتي، وها هنا كان الكنيس، وكان بيتي هنا». وضع أليكس كوبه وأردف: «لم يكن هناك أي شيء على الإطلاق، لكنها كانت ترى كل شيء. ومع والدك، كل شيء موجود، لكنه لا يرى أي شيء». ثم نظر إليّ وقال: «كل إنسان يتعامل مع مثل هذا الموقف بطريقة مختلفة».

في المطار، رأي أبي وأنا أناول أليكس مظروفاً؛ فسألني وهو يهز رأسه: «هل أعطيته إكرامية؟ ما هذا الجنون! لماذا عساك تعطيه مزيداً من المال؟». شعرت بغضب الأيام السابقة يتصاعد في نفسي مجدداً؛ فقلت له: «لقد وجد كل ما طلبته منه يا أبي. لم يكن بوسعك أن يفعل أكثر من ذلك لأجلنا». لاحقاً، عندما عدتُ إلى لندن، وعدتُ إلى عملي في التحليل النفسي، خطر لي أنّ تذكر والدي، وإنكاره لهذا التذكر، ربما يعبر عن حقيقة نفسية بسيطة: من دون الأشخاص الذين أحبّهم، لم تعد الأماكن التي زارها هي

نفسها الأماكن التي كان يعرفها. غير أنَّ الأهم من ذلك أنني صرت أشعر بعدم الارتياح تجاه الهدية التي قدمتها لأبي، وأنَّ هذا الشعور كان يزداد لديّ. كثيرًا ما كنت أناقش مع مرضاي أنَّ الهدية قد تكون وسيلة للسيطرة، أو ربما حتى شكلاً من أشكال القسوة؛ فهل هذا ما كنت أفعله؟ ماذا كنت أريد منه حين دعوته إلى هذه الرحلة؟

جعلتني هذه الرحلة أدرك أيضًا أنَّ الهولوكوست حرمت والدي من الفرصة في التفكير بشأن طفولته. لقد انتزع من بيته ليعيش في مزرعة جده وجدته أولاً، ثم أرسل إلى المدرسة. وقد تجلّى لي بوضوح لم أعده من قبل قط، أنه قد شعر حتمًا بأنه مهمَل، وأنَّ الهولوكوست قد غطت على الصعوبات التي تعرّض لها في بداية حياته. فلأنه نجا من الإبادة، لم يعد بإمكانه أن يقول عن طفولته وشبابه سوى: «كنت محظوظًا».

وبعد قرابة عام من رحلتنا، صادفت مقالًا يتحدث عن رحلات ركوب الخيل في اسكتلندا؛ فقصصت المقال لأرسله إلى أختي، مشيرًا إلى أنه قد يثير اهتمامها. لقد كانت تهوى ركوب الخيل في صغرها، وكان أبي يأخذها لركوب الخيل كل عطلة في اسطنبول قريب. ثمة صورة فوتوغرافية في مكان ما التقطتها أُمي لهما: أختي في الثانية عشرة من عمرها، وهي تبتسم بينما تشاهد أبي وهو يضع اللجام لأحد الخيول. تذكرتُ أنني سألت أبي ذات يوم كيف تأتّى له أن يعرف هذا القدر الكبير عن الخيول؟ وبدأ هو يخبرني أنه قضى وقتًا طويلًا مع الخيول في صباه حين كان يعيش في مزرعة جدوده. وعندما سألته عما إذا كان قد امتلك حصانًا قط، غير الموضوع فجأة؛ تمامًا مثلما حدث حين ابتعد عني في أول ليلة قضيناها في موكاشيفو.

وبطبيعة الحال، قادتني هذه الذكريات إلى التفكير مجددًا بشأن الطريقة التي اخترت أن أعيش حياتي بها: أن أجلس بمفردي مع شخص آخر وأنا أفكر وأحاول أن أكون حاضرًا. في غالب الأحيان، يكون مرضاي ملتزمين بالتعاون معي بقدر المستطاع.

وفي بعض الأحيان، أفعل مثل أليكس، أعود بمرضاي إلى المكان الذي

بدأوا منه، مستعينًا بأي علامات إرشادية متبقية. أنا أيضًا أساعدهم على أن يجوبوا طريقًا غير مرئي لكنه واضح. أحيانًا أشعر بأنني مرشد سياحي: جزء مني محقق وجزء مني مترجم. إنَّ أليكس على حق: كلُّ يتعامل مع الأمر بطريقة مختلفة.

لكنَّ القصة لم تنتهِ هنا؛ فبعد ثمانية أشهر من رحلتنا، ولِدَت ابنتي، كلارا. وذات يوم، حين كانت كلارا في الخامسة من عمرها، سمعني وأنا أتحدث على الهاتف. كان أبي يخبرني حينها بأنَّ ابنة عم لي، وهي سيدة عرفتھا طوال حياتي، قد ماتت.

هذه السيدة، توبي، واسمها الحقيقي تيريزا غروز، هي ابنة عمي. كان جدها وجد أبي أخوان. وُلِدَت توبي وتربت في مزرعة نهروفو. هاجر أبي إلى أمريكا عام 1940، لكن توبي وعائلتها، ظلوا في المزرعة. وفي أبريل عام 1944، أخذ النازيون كل مَنْ كانوا يعيشون في المزرعة؛ أرسلوهم أولاً إلى مصنع الطوب في موكاشيفو، حيث قضوا أيامًا عديدة من دون طعام ولا ماء، ثم نُقِلُوا في عربات الماشية إلى معسكر أوشفيتز. وفور وصولهم، أخذت توبي وأختها هيلين ويوجين - زميل أبي في الغرفة أيام المدرسة - وحُلِقَت رؤوسهم ووُشِمَت ذراع كل منهم برقم. اسْتُخِذَ ثلاثتهم في العمل، أما بقية عائلة أبي، وجميع مَنْ كان يعرفهم تقريبًا، قد أُرْسِلُوا إلى غرف الغاز.

على الهاتف، تحدّثت مع أبي عن حياة توبي. كان هو وتوبي يلعبان معًا في المزرعة. قال إنه يتذكر أنها كانت طفلة سعيدة، لكنها لم تتكيف مع الحياة في أمريكا. قال إنها عاشت في هذا البلد أكثر من ستين عامًا لكنه لم يصبح وطنها قط.

أغلقت الهاتف مع الدي، وظهرت ابنتي على الباب، ثم سألتني عما سمعته. وفي ردي على أسئلة طفلي، عن أوشفيتز وعن النازيين، وجدتُ أنني أواجه صعوبة في العثور على الكلمات المناسبة. حينها رأيتُ في نفسي ذلك الدافع لإبعاد مثل هذه الأحوال عن أبنائي، وأدركت أنه كان لدى والدي أيضًا الدافع نفسه.

عن تحمّل الموت

وضعت مريضتي، لوسي ن. -وهي عالمة شابة- معطفها وشالها على الأريكة، وجلست على الكرسي المقابل لي، ثم قالت: «لا أريد أن أستلقي على الأريكة اليوم. لا أرغب في العلاج».

ثم نظرت إليّ مباشرة وتابعت: «لا تقلق؛ لم أتوقف عن تناول الطعام. لقد تناولت العشاء ليلة أمس، وتناولت الإفطار في هذا الصباح أيضًا. أنا فقط أريد أن أخبرك بما حدث».

كانت هذه الجلسة في التاسعة من صباح يوم جمعة. بعد منتصف الليلة السابقة بوقت قليل، كانت لوسي قد ذهبت لتنام على الأريكة في غرفة المعيشة بمنزل والديها، وغفت أمها على الأريكة الأخرى. وفي غرفة نوم والديها، كانت هناك ممرضة تمكث مع أبيها. بعد بضع ساعات، في الرابعة والنصف تقريبًا، شعرت لوسي بأمها تميل عليها وقد وضعت يدها على الوسادة وهمست: «علينا الدخول إلى الغرفة الآن».

في غرفة النوم، كانت الممرضة قد أُنارت جميع الأضواء. جلست أمها على كرسي، وتوجهت لوسي إلى الجانب الآخر من السرير وجلست بجوار أبيها. كان رأسه مائلًا إلى الوراء، وفمه مفتوحًا على اتساعه، وتنفسه ضعيفًا للغاية. تحسّست لوسي جبينه وخدّه، ثم أمسكت بيده.

وعندما شهق والد لوسي شهقة غريبة، تلفظت أمها بشيء وأحدثت ضوضاء، قالت لوسي إنه أشبه بـ«آخ». وتابعت لوسي قائلة: «ربما كان هذا الصوت تعبيرًا عن المفاجأة لا التقرّز، لكنه أزعجني؛ حتى طريقة إمساكها ليده أزعجتني. لم تكن تمسك بها، بل تربت عليها بأناملها بلطف وهي تقول: 'لا بأس، لا بأس'. أردتُ أن أخبرها بأن تتوقف، لكنني لم أفعل، وإنما حاولت التركيز على أبي فحسب».

أردفت لوسي: «قالت لنا الممرضة إنه يحتضر؛ فاستلقيتُ على السرير بجواره. وضعتُ رأسي بجوار رأسه على الوسادة، ويدي وضعتها على صدره، وأسندتُ جبيني على جانب وجهه. كانت لحيته خشنة وذكرني بطفولتي حين كان يقبلني في الصباح. كنت أتذكر هذا عندما شعرت بيد أمي على كتفي، تهزني وتدعوني للنهوض. لم أكن أرغب في النهوض لكنني فعلت ذلك على الفور؛ لم أرغب في إحراجها أمام الممرضة».

وتابعتُ: «فتح عينيه للحظة قصيرة بينما كنت أجلس. نظر إلى السقف مباشرةً. لا أعتقد أنه رأى أي شيء. بعد ذلك أغلق عينيه ورحل».

غادرت الممرضة الغرفة وتبعها الأم؛ لكنها أطلت برأسها من الباب بعد لحظات وأخبرت لوسي أنها تريدھا. قالت لوسي مفسرة: «كانت ترغب في التحدث إليَّ بشأن ما سنفعله. أخبرتها بأنني أحتاج إلى قضاء بضع دقائق مع أبي بمفردي».

كانت الشمس قد بدأت في الشروق؛ فأغلقت لوسي الأضواء وفتحت الستائر، لتكون الغرفة مثلما يحبها أبوها، ثم جلست على السرير. قالت لي: «بعد ذلك تحدثت إليه فحسب».

أخبرته بأنني أشعر بالارتياح لأنه تخلص من الألم وصار الآن في سلام. قالت لي: «أخبرته أنني أحبه، وأنني آسفة لأي ألم ربما أكون قد تسببت فيه له. أخبرته بأنه سيكون معي على الدوام، ثم قبّلت».

قالت إنه لم تكن قد مرت سوى بضع دقائق، لكنّها شعرت بشفتيه باردتين. وجلست صامتة معه.

بعدها، ذهبت لوسي إلى المطبخ وأعدت إبريقًا من الشاي، ثم اتصلت بأخيها وأعمامها. وحين انتهت من تلك المكالمات، خرجت من المنزل -كي لا تسمعها أمها- واتصلت بي لتخبرني بأنّ أباه قد مات، ولتسألني عما إذا كانت لدي ساعة إضافية للقائها في الصباح. بعد ذلك جلست في المطبخ. كانت تشعر بالإرهاق، لكنها لم ترغب في النوم.

خلال الأيام القليلة الماضية، حين كان أبوها يحتضر، كثيرًا ما كانت

لوسي تشعر بأنها على وشك الانفجار في وجه أمها؛ كانت تشعر بالضغينة تتراكم في داخلها. قالت لي: «أخشى أن أحتد عليها. صحيح أنها كانت مهملة في الاعتناء بي وفي الاعتناء بأبي، لكنَّ إخبارها بذلك لن يجدي الآن شيئاً».

نظرت لوسي في ساعتها ثم قالت: «أعرف أنَّ وقتنا انتهى، لكن هل يمكنني إخبارك بشيء أخير؟».

قلت: «بالطبع. تفضلي».

قالت: «لقد حلمت بشيء وأخاف أن أنساه. أعتقد أنني كنت أحلم به حين أيقظتني أُمي».

في الحلم، كانت لوسي تستقل قطاراً مع رضيع. كانت تعرف أنه ليس رضيعها؛ فأتى يكون كذلك؟ غير أنه لم يكن يوجد أي شخص آخر يعتني به، وكان الرضيع جائعاً. قرَّبته من صدرها ووجدت أنَّ به حليباً يرضع منه؛ فهدأ ونام. وحينها، أدركت لوسي أنَّ هذا الرضيع هو والدها. لم تكن تعرف كيف تأتى لها أن تعرف، لكنه أبوها من دون شك. قالت لوسي إنها لم تجد ذلك مزعجاً.

وتابعت: «ليست لدي أدنى فكرة عما يعبر عنه هذا الحلم. غريب جداً وأمر الرضيع».

سألتها: «وكيف ذلك؟».

أجابت: «إنني لم أحلم برضيع على هذا النحو قبل ذلك قط. كان شعوري في هذا الحلم مختلفاً».

كان متعهد الجنازات سيأتي في العاشرة والنصف، وكان على لوسي أن تعود إلى شقتها قبل ذلك لتغير ثيابها؛ فقالت: «ربما سنتحدث عن الحلم في الأسبوع القادم».

غير أننا لم نتحدث عن الحلم في الأسبوع التالي؛ إذ كانت لوسي مرتبكة ومشغولةً بالكثير من الأحداث: تنظيم جنازة والدها، واختيار شخص ليكتب نعيه، والتكيف مع سلوكيات أمها بعد الجنازة. وفي الأسبوع الذي

يليه، ناقشنا أمر وصية والدها. كانت لوسي تحاول تسوية هذه المشكلات في جلساتها: ناقش فيها حياة والدها والأشهر التي سبقت موته -أكان ثمة شيء آخر بإمكانها أن تفعله؟- وكانت تحاول أيضًا أن تتخيل السنوات القادمة التي ستقضيها من دونه.

كانت تخميناتي الأولى بشأن الحلم مرتبطة بالأسباب التي دفعت لوسي لزيارتي في المقام الأول. كانت لوسي قد أحييت إليّ قبل عامين، حين كانت في السابعة والعشرين من عمرها، بسبب إصابتها بنوبة جديدة عنيفة من اضطراب فقدان الشهية العصبي الذي كانت تعاني منه في مراهقتها. أدخلت لوسي إلى المستشفى وهي في السادسة عشرة وكانت على وشك الموت. في جلستنا الأولى، بدت شاردة وضعيفة وهزيلة ومنهكة. كان وزنها قد انخفض بشدة، وتوقفت دورتها الشهرية تمامًا. كانت شاحبة أيضًا وشعرها باهتًا. وبالرغم من أنه كان لديها في هذه الفترة حبيب وقطة، فقد بدا أن مشروعاتها البحثي لدرجة ما بعد الدكتوراه هو اهتمامها الوحيد؛ وحتى في هذا النطاق، كانت تواجه صعوبة الشك في الذات. قالت لي: «كان يجدر بي أن أتوقف عند درجة الماجستير؛ إذ كنت سأعمل حينها مع شخص آخر، أنفذ تجاربه من دون الحاجة إلى تطوير أفكار للأبحاث بنفسى. أنا غير قادرة على التوصل إلى أفكار أصيلة».

وكانت صورتها عن جسدها من الداخل قاحلة بالقدر نفسه أيضًا؛ فكثيرًا ما كانت تشعر بأنها غير قادرة على تغذية نفسها والاعتناء بها. ولم تكن فكرة إنجاب طفل تخطر ببالها أصلًا.

ورغم ذلك، فعلى مدار الأشهر الثلاثة الأخيرة من حياة والدها، والتي كانت تعتني به خلالها، بدا أن صحتها تتحسن؛ وربما كان ذلك لأنها كانت تطهو له وتطعمه. كان اعتناؤها بجسده يجعلها أكثر وعيًا بجسدها واهتمامًا به. على أي حال، شعرتُ بعض الشيء أن حلم لوسي بإرضاع طفل لينام علامة على الانزعاج والخوف. لقد ظلت تواجه صعوبات مع والديها لسنوات طويلة، وكانت تهاجمهما خلال جلساتنا، إن لم تهاجم نفسها.

كانت تتصرف في بعض الأحيان كما لو كان عليها أن تقتل والديها لتصبح هي ذاتها الحقيقية. أول ما خطر لي عن الحلم أنه انبثق على الأرجح من شعور لا واع بوجود شيء قاتل بداخلها، ولو أنها استطاعت أن تطعمه لوالدها سيسأغه على الموت. غير أنني كنت مخطئًا تمامًا.

بعد أربعة شهور من أول مرة حكّت لي فيها لوسي الحلم، دخلت إلى غرفة الاستشارات، وأخبرتني بأنها حامل. جلست على الأريكة وأخبرتني أنها اشترت اختبار الحمل، وبعد أن أجرتة، راحت تشاهد ظهور الخط الأزرق تدريجيًا وهي لا تصدق نفسها. كانت في غاية السعادة.

لم تكن هي وحبيبها يستخدمان وسائل منع الحمل لأنها كانت مقتنعة بأنها لن تحمل أصلًا بسبب عدم انتظام دورتها الشهرية. تساءلت وهي تضحك: «كيف أمكن أن يحدث هذا؟ أنا أعرف بالطبع أنّ المشيج الذكري والمشيح الأنثوي قد امتزجا لإنتاج اللاقحة، لكنني أتساءل عن كيف أمكن أن أحمل 'أنا'. ربما هذا هو ما كان يشير إليه الحلم». سألتها: «حلم؟».

أجابت: «الحلم! الحلم الذي أتاني ليلة وفاة أبي». تحدثنا مجددًا عن أيام أبيها الأخيرة؛ لم يعد آنذاك قادرًا على التحدث، وكان عليها أن تغيّر ملابسه الداخلية المخصصة لكبار السن باستمرار. وفي بعض الليالي، لأنه يكون خائفًا، كانت تجلس معه حتى شروق الشمس. وبالرغم من أننا لم نكن قد تحدثنا عن الحلم بعد، زعمت لوسي أنها تعرف تأويلي له.

فسألتها: «وما تأويلي؟».

قالت: «إنني تعلمت بعد الاعتناء بأبي أنني أستطيع رعاية رضيع. صحيح أنك لم تقل ذلك، لكنني توقعت أنك ستقول: 'أمك ليست في الحلم؛ فالحلم عنك أنت. يمكنك أن تكوني أمًا، لأنك اكتشفت أنك لست مضطرة لأن تكوني مثل أمك'. وكنتُ أعتقد بأنّ القطار يمثل تسلسلاً جديدًا من الأفكار. كان الحلم مباشرًا جدًا على أية حال».

صممت لوسي لبرهة ثم حكّت عن زميلة لها لم تُوفّق في أن تحمل حتى مع إجراء الإخصاب في المختبر. وبعد أن وافقت إحدى وكالات التبني على طلبها، حمّلت. قالت لي لوسي: «كانت تحتاج إلى شخصٍ يخبرها بأنها ستكون أمًا جيدة. وليس حلمي ببعيدٍ عن حالتها؛ كنت أبيع لنفسي أن أحمل، ألا تعتقد ذلك؟».

قلت: «لم تكن هذه هي رؤيتي للحلم آنذاك، لكنني أعتقد بأنك محقة». بدا لي أيضًا أن لوسي وجدت صوتها؛ وجدت طريقة للتعبير عن مشاعرها بكلماتها الخاصة وأسلوبها، وليس ذلك معي فحسب، بل على الرغم مني أيضًا.

وطيلة ما بقي من وقت الجلسة، تحدّثت لوسي عن خططها هي وحبيبها: قالت إنهما سيحوّلان غرفة المكتب إلى غرفة للطفل، وحين يحصل حبيبها على علاوةٍ في راتبه، سيتمكنان من العيش في مكان أكبر. وبينما كنت أستمع إلى لوسي، رحّت أ تخيلها مع طفل رضيع. رأيتهما بعين خيالي وهي تجلس في الحديقة مع رضيعها، ثم وهي تسير معه إلى المدرسة بعد سنوات. شعرتُ بأنها كانت على حق؛ لقد تغيرت، وahan وقت البدء في إنهاء عملنا معًا في التحليل النفسي.

الرحيل

عبر الصمت

كان أنطوني م. قد بدأ في زيارتي منذ ثلاثة أشهر، حين ذهب، بعد مناقشات عدة، ليجري اختبار فحص الإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة لدى البشر. بعدها ببضعة أيام، جلس على الأريكة وراح ينتحب؛ إذ عرف وهو في التاسعة والعشرين من عمره أنه مصاب بفيروس نقص المناعة المكتسبة لدى البشر. كان ذلك عام 1989، ولم يكن يوجد علاج لهذا المرض.

رفض طبيبه الموجود في لندن أن يخبره بالفترة التي يمكن أن يتوقع أن يعيشها؛ فسأل عن ذلك طبيباً من أصدقائه القدامى يقيم في سان فرانسيسكو. أخبره هذا الصديق أنه وفقاً لحالة جهازه المناعي، من المتوقع أن يعيش لسنتين، وربما يأمل في أربع.

في الأسابيع اللاحقة لظهور نتائج تحاليله، حكى لي عن العديد من الأحلام التي كان يراها: طائرات تسقط من السماء، وأعاصير تبتلع الأرض. وذات مرة، حكى لي أنه حلم بأن الجميع مصاب بفيروس نقص المناعة المكتسبة. كان ما فهمناه من هذا الحلم هو أنه إذا كان الجميع مصابين بهذا الفيروس، فلا أحد مصاب به في واقع الأمر. كان أنطوني يشعر بالعزلة، وبالخوف، وبالوحدة.

خلال هذه الفترة، استمر أنطوني في الحديث عن حياته ومشاعره، لكن تسلسل كلماته صار أبطأ وأبطأ إلى أن غرق في الصمت ذات يوم. كان يأتي أحياناً ويتحدث معي عن العمل، أو الأسرة، أو عن علاقة ما، أو عن موعد مع طبيب، ثم يصمت. وفي أيام أخرى، كان يستلقي على الأريكة ويظل صامتاً على مدار الجلسة بأكملها. وفي نهاية واحدة من هذه الجلسات قال: «أنا فقط أشعر بأنني حزين للغاية».

من الصعب عليّ أن أصف المشاعر التي كانت تغلب على هذه الجلسات؛ كان الصمت المهيب والثقل يخيمان على غرفة الاستشارات. لم يكن هذا الصمت مما يبقي المرء خاملاً على الإطلاق، بل إنه جعلني أكثر انتباهاً. كنت أجلس منتصباً على حافة المقعد. ثمة نوع من الصمت يشيع فيه القلق، ذلك النوع الذي يجلس فيه المريض بذراعين طوى إحداهما على الأخرى، وعينين مفتوحتين، رافضاً أن يتحدث. وثمة نوع آخر من الصمت يشيع فيه عدم الارتياح، مثل ذلك الذي يعقب الإفصاح عن شيء حميم أو تفاصيل جنسية. غير أنّ صمت أنطوني كان مختلفاً تماماً؛ فهو لم يكن يقاوم الكلام، ولا كان خجلاً من نفسه. في الظروف المعتادة، أحياناً أسأل المريض، إن ظل صامتاً لبعض الوقت، عما يفكر فيه أو يشعر به، وقد فعلت ذلك مع أنطوني مرةً أو مرتين، لكنني سرعان ما أدركت أنّ حديثي كان تطفلاً وإزعاجاً.

وبينما كنت أجلس مع أنطوني يوماً بعد يوم، كان صمته يغدو أعمق فأعمق. وذات يوم، استلقى ساكناً للغاية، وكان تنفسه بطيئاً ومنظماً، فراح في نوم عميق. كان محرّجاً بعض الشيء حين استيقظ، وقال: «أعتقد بأنني مرهق للغاية. كم بقيت نائماً؟». لكنه سرعان ما صار ينام بعد ذلك لمدة عشر دقائق أو خمس عشرة دقيقة كل جلسة، وعادةً ما كان ينام طوال الجلسة بأكملها مرةً في الأسبوع وأحياناً مرتين. أخبرني أنه لم يكن يشعر في هذا الوقت بأنه نائم، بل الأمر أشبه بالإغماء، أشبه بتأثير التخدير العام. لم يكن متأكداً قط من طول المدة التي نام خلالها.

أول ما خطر ببالي بشأن سبب نومه في الجلسات، هو أنه يشعر بقلق شديد يمنعه من النوم في منزله ليلاً. وهو يشعر بالأمان معي، لأنني سأحرسه في أثناء نومه.

كان يحلم أحياناً وهو نائم على الأريكة. ذات مرة بعد تسعة شهور من التحليل النفسي، استلقى أنطوني على الأريكة على جانبه، وذهب بنظره إلى المكتبة الموجودة مقابله في الغرفة، وأغلق عينيه ونام.

وعندما استيقظ بعدها بعشرين دقيقة، أخبرني أنه حلم بأنه كان يطالع كتابًا طبيًا. كان الكتاب يضم صورة فوتوغرافية لجنين داخل أمه. وبالرغم من أن الصورة كانت في الكتاب، فقد كانت تتحرك. شاهد أنطوني الدم يمر بين الأم وطفلها عبر الحبل السري. كان التعليق الوارد تحت الصورة يقول: «هذا الطفل مصاب بالعدوى من خلال دم أمه، لأنها مصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة لدى البشر». هبت ريح فقلبت صفحات الكتاب، مثلما يحدث في الأفلام حين تُطَيَّر الريح صفحات التقويم، واستيقظ أنطوني بعد ذلك.

بناءً علي ما كنت أعرفه عن أنطوني، وما أعرفه عن الإحالة: كيف أننا جميعًا نشكل أحدا الآخر وفقًا للأنماط التي اختبرناها في بداية حياتنا، فقد فهمت هذا الحلم على أنه تعبير عن رغبته في أن يكون قريبًا مني مع الحفاظ على مسافة بيننا في الوقت ذاته. كان يرغب في أن يشعر بأنني أحتويه، لكنه كان يخشى أن أسممه. توصلنا إلى أنه كان خائفًا من أن كلماتي قد تؤذيه وتمرضه، مثل ذلك الجنين الذي أصيب بالعدوى من أمه. قال لي: «أخشى أننا إذا تحدثنا عن الأمر أو حتى فكرنا فيه، فسوف أمرض».

ظننت أنني فهمت ما كان يحدث في جلسات التحليل النفسي مع أنطوني، وكتبته عنه محاضرة، لكن بعد نشر المحاضرة في الدورية العالمية للتحليل النفسي *International Journal of Psychoanalysis*، بدأت أشعر بعدم الارتياح بشأن ما كتبت. كان أنطوني لا يزال ينام في الجلسات، وبدأ أن تأويلاتي لم تترك إلا أثرًا طفيفًا. وجدت أنني أشعر بالمزيد والمزيد من الضياع في صمته.

بعد الجلوس مع المرضى لآلاف وآلاف الساعات، تطورت لدي ساعة داخلية تنبهني لمرور خمسين دقيقة على الجلسة، لكن هذه الساعة الداخلية تعطلت مع أنطوني. كنت على وشك أن أخبره في إحدى الجلسات أن الوقت قد انتهى، وعندما نظرتُ في ساعتِي اكتشفت أنه لم تمر سوى بضع دقائق. ورغم أنني لم أخبره بذلك حينها، فقد دارت في ذهني فكرة أنه كان

يرغب في إيقاف الوقت، أن يبقى إلى الأبد في الحاضر، حيث لا يعاني من المرض ودنوّ الموت.

وبعد ثلاث سنوات من التحليل النفسي، انهار الجهاز المناعي لأنطوني. وعلى مدار فترة من الوقت، ظل عدد خلايا CD4 لديه أقل من المستوى الطبيعي (من 500 إلى 1500 خلية في كل ملليمتر مكعب من الدم)، لكنه انخفض فجأة من 175 إلى 43. وحين يبلغ عدد خلايا CD4 لدى شخص مصاب بفيروس نقص المناعة المكتسبة لدى البشر أقل من 200، فإنه يُشخّص بالإصابة بمرض الإيدز. صحيحٌ أنّ أنطوني كان يبدو بحالة جيدة، لكنّ احتمال إصابته بالالتهاب الرئوي بالمتكيسة الجؤجؤية أو بعدوى أخرى قاتلة، كان يزداد يوميًا بعد يوم.

بعد أيام قليلة من معرفتي بنبأ الانخفاض الحاد في عدد خلايا CD4 لدى أنطوني، دُعيت لحضور مؤتمر إكلينيكي في الخارج، وقررتُ عرض حالة أنطوني في هذا المؤتمر. كنت أرغب في ذلك لأنني شعرت بأنّ طبيعة العلاج التي أنقذها مع أنطوني غير مألوفة في حالته؛ فغالبًا ما يتلقى المرضى المصابون بفيروس نقص المناعة المكتسبة لدى البشر، أنواع العلاج النفسي التي تركز على المشورة والطمأنة، لكنّ أنطوني كان يسمى ذلك بـ «بالحديث المعسول». قال إنه غالبًا ما يجد الواقعية أكثر طمأنةً من أي حديث معسول، وإن كانت مؤلمة للغاية. على أي حال، كنت مقتنعًا بأنّ المحللين النفسيين سيرون المزيد والمزيد من مثل هؤلاء المرضى. وفي إحدى فترات الراحة، أتى إليّ محلل نفسي أمريكي مرموق وقال: «بعضُ منا كان يتحدث بعد محاضرتك، وأريد أن أسألك: لم تهدر وقتك مع هذا المريض؟ سوف يموت على أي حال، فلم لا تساعد شخصًا لديه مستقبل يتطلّع إليه؟».

صدمني سؤاله وأغضبني؛ شعرتُ بأنه سؤال قاس. فقد بدا جليًا لأنطوني ولي أنّ التحليل النفسي قد ساعده في التغلب على قلقه واكتنابه، مما ساعده على الاستفادة من أطبائه بصورة أفضل. ثم إنّ التحليل النفسي

قد ساعده أيضًا على التعايش بصورة أفضل مع المجهول؛ أو مثلما كان يقول: «عش حياة جيدة بينما تستطيع ذلك، ومت مئة جيدة عندما تضطر إلى ذلك».

وبالرغم من ذلك، لم يفارقني سؤال المحلل النفسي الأمريكي، وجعلني أدرك كم أصبحت أحاول حماية مريضتي.

بعد ذلك ببضعة أسابيع، سألتني أنطوني عما إذا كنت سأتابع علاجه حين يُحتجز في المستشفى في نهاية المطاف أم لا؛ وأخبرته أنني سأتي كل يوم لنعقد جلستنا، وستستمر جلساتنا بالمعدل الذي تسير به الآن: خمسة أيام أسبوعيًا.

سألتني: «ماذا لو أن المستشفى لم يسمح لك؟».

أجبت: «لا أعتقد أن أحدًا يستطيع أن يمنعني، خلال ساعات الزيارة، عن زيارتك والجلوس معك والتحدث إليك».

قال: «ربما سيسمحون لنا بالجلوس في غرفة مغلقة، وإلا يمكننا أن نكتفي بإسدال الستائر من حولنا والتحدث، أليس كذلك؟».

قلت: «أنت تريد أن تعرف ما إذا كنت سأبقى معك ما دمت تحتاج إليّ أم لا، وأنا أؤكد لك أنني سأبقى معك».

أجاب بأنه يعرف أنني سأظل بجواره، ثم بكى.

تمكنا بعد هذه المحادثة من صوغ رغبة أنطوني في كلمات. أخبرني أنه يفضل الانتحار قرب النهاية على أن يشعر بأن المرض قد انتصر. كان يرغب في ألا يموت خائفًا أو وحيدًا، ويرغب في تجنب الألم بقدر الإمكان. لم يكن يرغب في أن يموت في حالة من الذعر أو الاضطهاد، وإنما في أن يكون قادرًا على أن يعيش موته.

يرى أنطوني أنه محظوظ؛ فها هي اثنان وعشرون عامًا قد مرت على أول مرة التقيته فيها، وصار الحمل الفيروسي غير ملحوظ لديه، وكذلك صار عدد خلايا CD4 في النطاق الطبيعي. صار أنطوني بصحة جيدة لأنه لم يعد يخشى أن يصبح مرضه واقعًا إذا فكر فيه أو تحدّث عنه، وصار

مبادرًا في القيام بإجراءات الرعاية الطبية، وجاءت العقاقير المناسبة في الوقت المناسب أيضًا. يفكر أنطوني بينه وبين نفسه بينما يتناول جرعته اليومية من الحبوب قائلاً: «فلتأخذ هذه الضربة أيها اللعين».

لم نزل نلتقي أنا وأنطوني، لكن وتيرة جلساتنا صارت أقل؛ وهو لا يزال يغفو أحيانًا لبضع دقائق في الجلسة - وإن كان ذلك نادرًا للغاية - وعادةً ما يكون ذلك في يوم إجراء فحص أو تسلم نتيجته، أو بعد سماعه نبأ موت قريب أو صديق. وعندما يحدث ذلك الآن، فإنه يكون علامة لكلينا تذكّرنا بأنّ الموت أقرب إلينا مما نرغب في تصديقه.

إنني أعتقد الآن أنّ صمت أنطوني كان يعبر عن أمور مختلفة في أوقات مختلفة: الحزن، والرغبة في أن يقترب مني مع البقاء منفصلاً في الوقت ذاته، والرغبة في إيقاف الزمن. أخبرني أنطوني أيضًا أنه كان يشعر بأنّ هذه الفترات من الصمت كانت تساعد على التعافي؛ إذ كان يجدها فرصة للانتكاس من أجل تلقي الرعاية. لقد كان الهدوء الآخذ في التعمق علامة على ثقة أنطوني الآخذة في التعمق. وربما كان صمته أيضًا وسيلة للتدرب على موته، لكن الأهم من كل شيء، أنه كان شيئًا عشناه معًا. ومن خلال هذا الصمت، وجد أنطوني سهولة أكبر في تحمّل فكرة موته، لأنه شعر بأنه حي في عقل شخص آخر.

عن النهايات

تخبرني سجلاتي بأنّ جلستي الأولى مع أليس ب. كانت في شهر يونيو عام 1988. بدأت أليس لقاءنا بقولها: «لم أشعر بأنني نفسي منذ سنوات، ولست أدري كيف يمكنني أن أتخلص من هذا». أخبرتني ببعض التفاصيل عن أسرتها؛ كانت هي وزوجها يرغبان في توفير حياة طيبة لابنتيهما، وقد أبلت الابنتان بلاءً حسنًا هذا العام، إذ كانت صغراهما ستحصل على درجة في الطب من جامعة أكسفورد. وقرب نهاية جلستنا، اعتدلت أليس في مقعدها وأخبرتني أنّ طفلتهما الثالث، جاك، كان قد مات فجأة قبل تسعة عشر عامًا، وهو لم يبلغ من العمر سوى ثلاثة أشهر. قالت أليس: «حدث هذا في يوم الجمعة الموافق للسابع والعشرين من يونيو عام 1969، وبعد أن تناولنا الغداء مباشرة. كنت قد أطعمتُ جاك وأعددت له لقيلولته، وحين عدتُ وجدته ميتًا».

استمعتُ إلى أليس بينما كانت تحدثني حينها عن فقرة من كتاب حزن مرثي *A Grief Observed* للمؤلف س. س. كارول، والذي كان يعبر فيها عن أسفه لأن ذكرى زوجته المتوفاة تتسرب منه شيئًا فشيئًا. قالت أليس: «إنّ لويس يصف الأمر وكأن ندفًا من الثلج تتساقط على ذكراها إلى أن يختفي شكل هذه الذكرى، لكنني لا أجده كذلك؛ فأنا أتذكر كل شيء عن جاك: رائحة بشرته وابتسامته وكل شيء».

قالت بينما هي ساكنة تمامًا: «قبل بضعة أيام، كنت في المطبخ أعدّ الإفطار بينما أستمع إلى الراديو، وأذيع ذلك النبأ المريع عن هؤلاء الأطفال الذين قُتلوا في حادث القارب، فقلت لنفسي: 'جاك بأمان من الغرق'. فمثل هذه الأفكار تدور في ذهني دائمًا: جاك بمأمن من السائقين

السكرارى. لن يُصاب جاك بالسرطان أبدًا أو بنوبة قلبية؛ طفلي بأمان. ذلك جنون! لا ينبغي بي أن أفكر بهذه الطريقة».

قبل ستة أشهر، طلب إدموند ك. زيارتي للمشورة النفسية. كان إدموند في التاسعة والعشرين من عمره، وكان قد بلغ بالفعل منصب مدير إحدى المنظمات الدولية للمعونة الإنسانية. وعلى مدار السنوات الخمس السابقة، كان قد زار بالفعل ما يزيد على ثلاثين دولة، مشرفًا على أعمال الإغاثة في أفغانستان والسودان والعراق. أخبرني إدموند أنه يتناول مضادات الاكتئاب منذ كان في التاسعة عشرة من عمره، وقال لي: «لا ينبغي أن أكون مضطرًا لتناول مضادات الاكتئاب؛ لكنني كلما توقفت عن تناولها، أعود إلى ما كنت عليه في التاسعة عشرة: غاضبًا من أبي لأنه قتل نفسه. هذا في غاية الغباء، كان ينبغي أن أتوصل إلى نهاية لهذا الأمر قبل سنوات».

كل من أليس ب. وإدموند ك. يعالجان أسى الفقدان؛ كل منهما بطريقته، لكن ما يجمعهما أنهما يختبران درجة أكبر من المعاناة لأنهما أسيران لفكرة النهاية.

إنهما يختبران درجة أكبر من المعاناة لأنهما يتوقعان أن يحرزا تقدمًا وأن يتمكنوا من تخطي مراحل معينة من أسى الفقد، وحين لا يتمكنان من فعل ذلك يشعران بأنهما يرتكبان خطأ ما، أو أنّ ثمة خطأ ما بهما، على نحو أدق. أليس وإدموند يعانيان مرتين، مرةً من أسى الفقد، ومرة أخرى من جبروت الواجبات: «كان يجب أن أتغلب على هذا»؛ «لا يجب أن أكون غاضبًا إلى هذه الدرجة»؛ «كان يجب أن أتخطى الأمر بوصولي إلى هذه المرحلة»، إلى آخر ذلك. لا يتبقى إذاً مجال كبير لاستكشاف المشاعر أو فهمها. إنّ هذه الطريقة في العيش تؤدي إلى كره الذات واليأس والاكتئاب. إنّ مفهوم النهاية، بمعنى الانتهاء من الأسى، يعود بجذوره إلى عمل إлизаيث كوبلر روس. ففي ستينيات القرن العشرين، حددت إлизаيث خمس مراحل نفسية يختبرها المرضى المصابون بأمراض عضال، وآخر

مرحلة منها هي التقبّل. قبل خمسة وعشرين عامًا تقريبًا، بدأت كوبلر روس وغيرها من المستشارين النفسيين المتخصّصين في التعامل مع الحداد، باستخدام هذه المراحل النفسية نفسها لوصف الخبرات التي يشعر بها كل من المحتضرين ومن يشعرون بالأسى عليهم.

لطالما اعتقدت بأنّ كوبلر روس مخطئة في أنّ «المراحل النفسية» التي يمرّ بها المحتضر هي ذاتها التي يمر بها من يشعر بالأسى عليه. إنها مختلفة تمامًا في الحالتين؛ فثمة نهاية لمن يموت، ولا نهاية لمن يختبر أسى الفقد؛ إذ يستمر في الحياة وستظل احتمالية شعوره بأسى الفقد قائمة على الدوام طوال حياته.

كل منّا يختبر الحداد بطريقة مختلفة، لكننا نستطيع القول بصفة عامة، إنّ مشاعر الصدمة والخوف التي يثيرها الموت لدينا في البداية، تتضاءل بالفعل مع الوقت. ومن خلال عملية الحداد، نشعر بالتحسّن تدريجيًا، وإن كان ثمة قدر من الألم يبقى في القلب. يزداد الأمر صعوبة على وجه التحديد في العطلات ومناسبات الذكرى السنوية؛ إذ يمكن للحزن أن ينحسر ثم يتدفّق فجأة من جديد ومن دون سابق إنذار. إنّ تجربة كفقد طفل أو فقد قريب بالانتحار، وغيرها الكثير من تجارب الفقدان، يمكن أن تتسبب في حزن مستمر، وهو ما يحدث بالفعل.

ومع ذلك، فإن النهايات هي ما تعدّ به مهنة الاستشارات النفسية عادةً. وقد انبثق من «أدبيات التعافي» نوع فرعي آخذ في الازدهار يُعرّف باسم «أدبيات الأسى»، نذكر منه هذه المؤلفات الحديثة على سبيل المثال: في حضرة الأسى: مساعدة أفراد الأسرة على التعامل مع مشكلات الموت

والاحتضار والحداد *In the Presence of Grief: Helping Family*

Members Resolve Death, Dying, and Bereavement Issues

وخطوات الأسى: خطوات لإعادة التنظيم وإعادة البناء والتجديد بعد

أي خسارة في الحياة *Grief Steps: Steps to Regroup, Rebuild and*

Renew After Any Life Loss، ودليل التعافي من الأسى *The Grief*

Recovery Handbook. وهذا الكتاب الأخير من توصيات منصة «أمازون»، ومن ضمن التعليقات التي قرأتها عليه: «بصفتي مشرفاً لإحدى مجموعات التعامل مع الأسى، فإنّ هذا هو الكتاب الوحيد الذي أوصي به المشاركين في مجموعاتي. إنه كتاب رائع!». وثمة تعليق آخر أيضاً ورد فيه: «أضف هذا الكتاب إلى عدة أدوات الأسى الخاصة بك». لعلك تدرك الآن الصورة التي أحاول وصفها لك: إنّ الأسى الذي تشعر به هو شيء يمكن إصلاحه. بإمكانك أن تتعافى وتتمكن من الوصول إلى النهاية.

النهايات، من واقع خبرتي، هي تصورات خيالية للغاية من تصورات الحداد؛ إنها توهمنا بأننا نستطيع أن نحب ونفقد ونعاني، ثم نستطيع بعد ذلك أن نقوم بشيء ينهي حزننا إلى الأبد. نحن نرغب في تصديق أننا نستطيع بلوغ النهاية لأنّها قد تفاجئنا وتربكنّا، حتى بعد سنوات من تجربة الفقد التي عشناها.

في يوم الجمعة الموافق الخامس عشر من نوفمبر العام 2008، اندلع حريق في الأجرّاج التي تكسو التلال والأخاديد التي تعلو مونتيستيو في ولاية كاليفورنيا، مما أدى إلى إصابة أكثر من عشرين شخصاً وتدمير 210 منازل، وكان أحد هذه المنازل هو منزل أختي. ورغم أنها نجت من الإصابة هي وزوجها، فقد فقدّا كل شيء عدا الملابس التي كانا يرتديانها. كنا نتحدث على الهاتف بعد شهر من الحريق، وراحت أختي تحدثني عن تآزر أفراد المجتمع معاً بعد الحريق: كانت المطاعم تتبرع بوجبات مجانية لمن فقدوا شيئاً في الحريق. وحكت لي أيضاً عن عملية تلقّي المساعدات الفيدرالية، وأنواع القروض المتاحة، وعن مدى تعاون أحد الموظفين الحكوميين معها في استكمال طلب لها.

أخبرت أختي أنني معجب بمهارتها العملية، وبقدرتها على التماسك والتعامل مع ما يحدث حولها.

غير أنها أخبرتني بعد ذلك أنها ذهبت لزيارة عرّاف. أدهشني ذلك للغاية، لكن ما أدهشني أكثر هو رد فعلي. فعندما أخبرتني

أختي أنها تحدثت مع أمّنا، التي كانت قد ماتت قبل ما يزيد على عشرين عامًا، اغرورقت عيناها بالدموع وسمعت نفسي أسألها: «وماذا قالت أمّنا؟».

وبعد أن انتهينا من محادثتنا، خطر ببالي أننا نلجأ إلى العرّافين حين نحتاج إلى موتانا، ولا نستطيع أن نقبل نهائية الموت. نرغب حينها في الاعتقاد بأنّ العرّاف يستطيع أن يجلب موتانا إلى عالم الأحياء. في النهايات أيضًا شيء من التضليل: إنه الأمل الكاذب في أن نتمكن من قتل حزننا الحي.

مكتبة

t.me/soramnqraa

عن الاستيقاظ من حلم

قبل بضع سنوات، وقبل عيد الميلاد مباشرة، أُدخِلَ ابني ذو السنوات الأربع إلى المستشفى. كان مصابًا بعدوى التهاب الهلّل المحيط بالمحجر في الجلد المحيط بعينه اليمنى، مما أدّى إلى احمرار جفنه بشده وتورمه حتى أغلق عينه. كان الأطباء قلقين من احتمال انتقال العدوى إلى العصب البصري ثم إلى دماغه؛ فكان يُعالج بحقن البنيسيلين عبر الوريد مع مراقبته على مدار الساعة. وعلى مدار سبعة أيام، مكثتُ معه أنا وزوجتي، وألّفنا الحياة في جناح الأطفال: جرعات الدواء التي يتلقاها طفلنا بانتظام، ونوبات التمريض التي تستمر لاثنتي عشرة ساعة، والجولات الصباحية للأطباء. وزادت الشوارع المظمورة بالثلوج من إحساسنا بالعزلة.

وفي ليلته الأولى بعد العودة إلى المنزل، رفض ابني تناول المضادات الحيوية. كنت أنا وزوجتي نتبادل الأدوار في التوسل إليه ونحن ممتلئان بالدموع والغضب، وذلك كله بلا جدوى. وأخيرًا، أخبرته بقصة عني حين مرضت وكان لا بد من استئصال لوزتيّ، لكنني جريْتُ هربًا من ممرضتين عندما أتتا لأخذي إلى غرفة العمليات. قلت له: «لم أكن أرغب في الذهاب فحسب». فكر ابني في هذه القصة، ثم وافق بعدها على تناول الدواء. وحين حان وقت النوم، بعد أن قُرئت القصص وأطفئت الأنوار، طلب مني أن أحكي له قصة فراري من الممرضتين مجددًا.

في تلك الليلة، استفتقتُ فرعًا من حلم بدأ يتلاشى فور أن استيقظت. في الحلم رأيتُ صورة لنفسي وأنا أحاول الإمساك بسحليّة خضراء بلون العشب كانت قد استهدفت بقعةً داكنة بين صخرتين فاخفتت في الأرض. بدا الحلم وكأنه ذكرى، كما لو كان صورة فوتوغرافية قديمة. ربما كان شيئًا

حدث لي بالفعل وأنا صبي. ظننتُ بأنَّ الحلم ربما كان متعلقًا بمرض ابني، لكن كيف؟ بعد ذلك، تذكرتُ شيئًا آخر من الحلم، الحروف الأربعة: S و I و d و A.

مكثتُ لبعض اللحظات في الظلام محاولاً تذكر الحلم، لكنني لم أتذكر أي شيء آخر؛ ولمَّا يئستُ من ذلك نهضتُ من الفراش وذهبت إلى المطبخ وملأتُ لنفسي كوبًا من الماء. كانت ساعة الفرن الرقمية الخضراء تشير إلى الساعة 25: 1. أخذت كوب الماء واتجهت إلى غرفة المعيشة، وجلست هناك في الصمت المطبق الذي لم يقطعه في بعض الأحيان سوى صوت تغيير السرعات في إحدى الحافلات التي تعمل طوال الليل، وكان الصوت آتياً من التل القريب.

ولأنني محلل نفسي، فأنا أشعر بالانزعاج عندما أعجز عن تذكر حلم ما؛ ذلك غير عقلاني بالطبع، لكن عدم قدرتي على تذكر أحد الأحلام يشعرني بالإحراج وبأنني مُدَّع بعض الشيء. كنت أقول لنفسي أحياناً: «أنت إذاً تتشددُ أمام الآخرين بما لا تفعله». في تلك الليلة، فعلتُ ما ينصح به المحللون النفسيون مرضاهم حين يحاولون تذكر تفاصيل حلم ما، وهو أنني سمحت لعقلي بالتداعي الحر؛ أي أنني سمحت لأي فكرة لديّ بأن تطفو إلى السطح مهما كانت مخجلة أو غير منطقية.

كان أول ما خطر على بالي قصيدة إسبانية. أكان مؤلفها بيدرو ساليناس؟ كنت أعرف أنَّ ما أتذكره غير دقيق لكنني تذكرت منها: «نسيْتُ اسمك؛ حروفه الآن تتحرك من دون ترابط، لا يعرف بعضها بعضاً / يُعاد ترتيبها فتتشكل إعلانات على الحافلات، وعلى المغلفات تشكّل أسماء أخرى / الآن، أنت في مكان ما؛ لكنك أجزاء متناثرة؛ مُفَتَّتْ محال».

وسرعان ما ميّزت الحروف الأربعة: SIDA بالإسبانية، هي AIDS (الإيدز بالإنجليزية)؛ هي الحروف الأربعة نفسها بترتيب مختلف، مثل تلك الحروف التي تتحدث عنها القصيدة.

تذكرتُ شاباً زارني من عامين بإحالةٍ من طبيب أسرته لأنه كان مصاباً

بفيروس نقص المناعة ويرفض العلاج من الالتهاب الرئوي. كان الهدف من الإحالة هو أن أحاول إيجاد طريقة لإقناعه بالاستماع لنصيحة والديه وطبيبه.

في لقائنا الأول، أخبرني الشاب أنه وُلِد وتربى في كورنول، في قرية هناك على حافة «السحلية». قال: «ثمة شبه جزيرة يُطلَق عليها لقب 'السحلية'، وهي آخر نقطة في بريطانيا باتجاه الجنوب؛ لقد شوهد الأسطول الإسباني للمرة الأولى من الحقل المجاور لمنزل والدي». كنا نتحدث عن مرضه، لكن عدم اكترائه لنفسه أقلقني. بذلتُ كل ما في وسعي لكي أنفذ إليه؛ تحدثنا عن خوفه من الموت، واقتُرحتُ أنَّ وسيلته الدفاعية هي إنكار مرضه ومن ثمَّ رفض العلاج. غادر غير مقتنع بحاجته إلى المساعدة، لكنه وعد بأن يأتي غدًا لجلسة أخرى.

تأخر على موعدنا، وحين وصل أخبرني بأنه أدرك أنني على حق، وأنه يحتاج إلى الاعتناء بنفسه. غير أنه بدلًا من قبول العلاج، قرَّر أنَّ أفضل ما يمكن عمله هو أن يأخذ عطلة. كان قد ربَّت بالفعل لرحلة لقضاء كرنفال ماردي جراس Mardi Gras في مدينة ريو؛ فما المانع من أن يذهب قبل موعد الكرنفال؟

في الخريف التالي، عرفتُ من طبيبه أنه مات، لكنه لم يمت من الالتهاب الرئوي، بل من عدوى الدوسنتاريا.

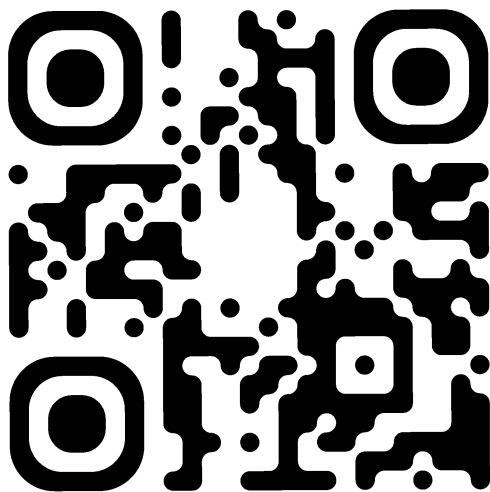
في الخارج، مرَّت حافلة أخرى من حافلات الليل. هاتان الجلستان، اللتان بدتا غير بعيدتين للغاية، مضى عليهما خمسة وعشرون عامًا على الأقل. لم يكن الشاب قد تجاوز السادسة والعشرين حين مات، والأرجح أنَّ والديه لا يزالان على قيد الحياة. تخيلتُ منزلهما المطل على البحر والحقل القابع بجواره وقد غطتهما الثلوج. تخيلتهما مثلما قد يكونان عليه الآن: يغلفان الهدايا ويستمعان إلى الإذاعة بينما يتذكران ولدهما الجميل يفتح الهدايا في صباح عيد الميلاد وهو لم يزل في ملابس النوم.

أتمنى لو أنني تمكَّنتُ من إقناعه بتناول الدواء ودخول المستشفى

والسماح لأطبائه بعلاجه. غير أنني لم أتمكن من النفاذ إليه، مثلما لم أتمكن من الوصول إلى السحلية في حلمي.

لم أكن أعرف الكلمات التي كانت ستقنعه بالبقاء حينها، ولا أعرفها الآن أيضًا على الأرجح. نظرتُ إلى الأعلى فرأيتُ انعكاسي في النافذة السوداء الكبيرة؛ وراودني مجددًا شعور قلة الحيلة الذي شعرت به في الليلة السابقة: شعوري اللحظي بالعجز عند رفض ابني لتناول الدواء وخوفي من اختفائه في الأرض كما السحلية.

الآن، كثيرون جدًّا من المرضى الذين رأيتهم حين كنت شابًا قد توقفوا عن التحليل النفسي أو ماتوا، لكنني في بعض الأحيان -عند الاستيقاظ من حلم مثلاً- أجد أنني أحاول الوصول إليهم وأرغب في قول شيء إضافي آخر لهم.



سجل في مكتبة

اضغط الصفحة

SCAN QR

شكر وتقدير

أتقدم بخالص الشكر والمحبة إلى زوجتي، نيكولا، التي أغدقت عليَّ من وقتها وتفهمها؛ لذا فأنا أهدي إليها هذا الكتاب، هي والشخصين الآخرين اللذين جعلاه ممكنًا، طفلينا: كلارا وصامويل.

كل من كارين بيسر، وويندي كوب، وديفيد آرونوفيتش، وجون لار، قد قرأوا هذه القصص مرةً تلو الأخرى على مدار كتابتي لها؛ وما كنت لأتمكن من تأليف هذا الكتاب لولا نصائحهم.

جزيل الشكر أيضًا إلى الأصدقاء وأفراد العائلة الذين قدموا المساعدة والتشجيع، ومنهم: كريستوفر بولاس، ومايكل بريرلي، ودونالد كامبل، وآن واي كوكسون، وأليكس دوناي، ووالديَّ: أنيتا وبرنارد، وأخي ميك، وأختي جاكيلين، وفرانيسيس كولمان جروس، وجاك جروس، وديفيد هاريسون، وسارا جونز، وجوليا كريتمان، وستيفن ليمان، وكارول سابريسكي، وجوفري لوكهيرست، وجانيس لوكهيرست، ولاخلان ماكينون، وبول مايرزبيرج، ومايكل ميتشل، وآلان مونتيفيوريه، وكاثرين أودارد، وبينني بيلزر، وسيليا ريد، وجون سكولار، ومايكل سكولار، وأنجيلا سكولار، وجوناثان شيلدون، وستيوارت شيلدون، وكلايف سينكلير، وراماسوامي سودارشان، وكاثرين فينر، وبتينا فون زويل.

ساعد أيضًا في إعداد هذا الكتاب كل من: إليزابيث برادشو، ومولي ماكدونالد، وسيان بوتمان، وشارون شمير؛ وأنا أشكرهم جميعًا على اقتراحاتهم ودعاباتهم.

وإلى المحللين النفسيين التالية أسماءهم، أدين بشكر خاص: أماديو ليميتاني، وآن ماري سانلر، وهانا سيغال، وإيغنيس سودريه. إنني ممتن لهم

بشدة، هم وزملائي وطلابي في معهد التحليل النفسي، ووحدة التحليل النفسي في جامعة لندن كوليدج، وزملائي أيضًا في عيادة بورتمان، ومركز آنا فرويد، ومستشفى رويال فري، ووحدة غلوستر هاوس في عيادة تافستوك كلينيك.

خالص الشكر أيضًا إلى وكيلي، ديفيد ميلر، الذي كان مشجعًا للغاية وداعمًا هو وزملاؤه في روجرز، وكولريدج آند وايت، وأذكر منهم على وجه التحديد: ستيفن إدواردز، وأليكس جودوين، ومارجريت هالتون، ولورانس لالويوه، وزوي نيلسون، وبيتر روبينسون، وإلينور سيمسون، وبيتر شتراوس. أتقدم بالشكر أيضًا إلى ميلاني جاكسون في نيويورك.

كما أنني أدين بالكثير جدًا لناشري ومحررتي في دار تشاتو آند ويندوس، كلارا فارمر. أشكرها هي وباريزا إبراهيمي على ما قدمتهما خلال تحرير هذا الكتاب ونشره من عناية وابتكار. أشكر أيضًا جميع العاملين في دار نشر تشاتو لأنهم جعلوا التعاون معهم ممتعًا للغاية، لا سيما ديفيد ميلنر، وستيفن باركر، وسو أماراديفاكارا. جزيل الشكر أيضًا إلى الناشرين الآخرين الذين اشتركوا في هذا المشروع؛ ويأتي في مقدمتهم: ماريا جوارنسكي لي من دار نشر و. و. نورتون في نيويورك، وأن كولينز من دار نشر راندوم هاوس في تورنتو بكندا، ومارتن ديفيد وإرنا ستال من دار كونتاكت أتلانز بهولندا، ونينا سيلم وبيتر سيلم من دار س. فيشر فيرلاج في فرانكفورت، وفرانشسكو أنزيمو من دار أرنولدو موندادوري إيديتوري في ميلان، وميجل أجويلار من دار راندوم هاوس موندادوري س. إ. في برشلونة، وخورخي زاهار في البرازيل، وأنا باتاكي من دار س. باتاكيس بابليكيشينز في أثينا.

ظهرت أجزاء من هذا الكتاب في مجلة «فاينانشال تايمز ويك إندي»؛ ومن ثم فأننا أتقدم بالشكر إلى كل من: كارولين دانيال، وأليس فيشبيرن، وسو ماتياس، وأنابيل رايت.

وأخيرًا، أود أن أشكر كل أولئك الذين لا أستطيع شكرهم بالاسم: مرضاي.

ستيفن غروز

اختبار الحياة

"لقد علمتني التجربة أننا عندما لا نتمكن من رواية قصتنا، نفرق في الأحزان ونجد أنفسنا نتصرف بطرق لا نفهمها..."

كمحلل نفسي يتقي ستيفن غروز قصصًا وأحلامًا قاسية معظم الأحيان لمرضاه من أجل تتبع مسار رحلة التعاون والمجهود المشترك بين المعالج والمريض أثناء اكتشافهما للمشاعر الخفية خلف السلوك الظاهر.

يحاول غروز مساعدة مرضاه، ومساعدتنا أيضًا، على التغير بالخروج من فخ تلك الأشياء التي نفكر فيها أو نفعلها، ومن أسر الدوافع والاختبارات الحمقاء، ومن الغرق في التعاسة والخوف، وعلى التحرر من تاريخنا وماضيها من خلال رواية قصصنا. ويؤكد أن "كل الأحزان يمكن تحملها إذا استطعت صوغها في قصة أو رويت قصة عنها".

يدعونا غروز إلى الإنصات إلى بعضنا البعض؛ ليس فقط إلى الكلمات، وإنما إلى فجوات الصمت بين الكلمات والبحث عن إجابات لأسئلة ترهقنا وتزعجنا كثيرًا حول الحب، والخسارة، والآباء، والأطفال، والعمل والتغير؛ ولأسئلة وجودية كبرى حول من نحن ولماذا نفعل ما نفعله.

"جمع غروز هذه القصص ببراعة شديدة بحيث تُقرأ مثل قطع من الخيال عارية ومضيئة... أسرة تمامًا".

روبرت كولينز، صنداي تايمز
"كتاب ثاقب ومكتوب بشكل جميل... يُقرأ مثل مزيج من تشيخوف وأوليفر ساكس. كتاب يؤثر بشدة".

ميثيكيو كاكوتان - نيويورك تايمز
"... اختيار ملهم سيجد طريقه ليس فقط إلى مجموعات علم النفس، إنما إلى قلوب وحياة القراء".

ميدويست بوك ريفيو

مكتبة
t.me/soramnqraa

daraltanweer.com

