الذكريات المؤلمة والتحرر من أسرها



◄منحنا الله نعمة التذكر لكيلا ننسى الأشياء الجميلة التي تمر في حياتنا. لكن، ذاكرتنا لا تستعيد فقط التجارب السعيدة. أحياناً، نسعى إلى التحرر من الماضي وذكرياته المؤلمة التي تقبع في أعماقنا، منتظرة اللحظة المناسبة لتنقض على حاضرنا لتدمره.

- الذاكرة الوراثية والهوية:

من الصعب أن نخفي ماضينا ونتجاهله، لأن بصماته تبقى قائمة وفاعلة، فمنه نستمد العبر والحكمة، ومن خلاله نرسم تجاربَنا في هذه الحياة. أضف إلى ذلك، أننا غالباً ما نكرمه ونستعيده من خلال بعض الطقوس التي نمارسها بفرح، مثل احتفالات أعياد الميلاد التي تُغرقنا في دوامة الذكريات وتضعنا في مواجهة الزمن. نتذكر، من خلالها، حالنا منذ عام أو عامين أو ثلاثة أعوام، ونشرع في محاسبة ذواتنا كي لا نكرر أخطاءنا الماضية.

يَعتبر المفكر الهندوسي "جيدو كريشناموتري" أنّ الإنسان هو نتاج ذاكرته وماضيه، إذ يقول: "إنّ تصرفاتنا وسلوكياتنا في الحاضر تحددها تأثيرات اللحظات والأحداث والتجارب القوية، والآثار الباقية من الماضي والتي تراكمت على مرّ الأعوام".

تعتمد هذه الآثار في جزء منها على ذاكرتنا الوراثية، المسؤولة عن تكوين الذكريات والمعاناة واللحظات الأولى للسعادة. يشرح عالم النفس هنري فايزر قائلاً: "تُمثل الذاكرة الوراثية مهد ماضينا، والركيزة الأساسية لهويتنا. نحن لا نتلقى من أهلنا المعرفة التي اكتسبوها من تجاربهم والأفراح التي شعروا بها فحسب، بل أيضاً شكوكهم ومعاناتهم وآلامهم ومخاوفهم، فننمو ونكبر تدريجياً على هذه

المعلومات المتناقضة".

- تكرار التجارب:

لكن، الماضي بالنسبة إلى البعض منا ليس سوى مجموعة من التجارب المؤلمة، التي خلّفت جروحاً عميقة يصعب الشفاء منها، كأن يتعرض للاغتصاب أو يشهد موت أحد الأقرباء أو يختبر معنى الهجر. يَعتبر سافيريو توماسيلا، محلل نفسي ومؤلف كتاب "كيف أتصالح مع ذاتي؟"، أن هذه الجروح، غالباً ما تقوّض جهود صاحبها المبذولة من أجل بناء حالة نفسية مستقرة. إذ تسبب له مشكلات سلوكية عدة تمنعه من عيش حياة منفتحة، وتغرقه في دوامة من الاكتئاب، إضافة إلى أنها تبث فيه شعوراً عميقاً بالوحدة يجرده من كامل طاقته الإيجابية".

يَعتبر الطبيب سيغموند فرويد، أن في داخل كلّ إنسان آلية معينة تدفعه إلى تكرار عيش تجارب الماضي، من خلال الأحاسيس والعاطفة الطفولية. تتحكم غريزة التقليد هذه في مقاليد علاقاتنا العاطفية ومشاعرنا، وتُرغمنا، نوعاً ما، على إعادة تكرار السيناريوهات ذاتها. استناداً إلى ذلك، قد يعاود الإنسان الذي تعرض لضرب مبرّح على يد أحد والديه، عيش هذه التجربة طيلة حياته، أو على العكس قد يتخذ موقفاً جذرياً لدرجة الهوس، يمتنع خلاله عن التعاطي مع الأطفال خوفاً من أن يؤذيهم.

- الحداد:

لكن آلية التكرار ممكن أن يوضع لها حد أو يتم تخطيها كلياً، من خلال علم النفس والعلاج النفسي. كيف؟

في البداية، يجب تحديد الصدمة العاطفية التي عاناها الإنسان. لهذا، يتولى المعالج النفسي البحث في اللاوعي والذاكرة، لاستخراج العناصر الأساسية التي تسبب له الاضطرابات. يُذكر أن هذا الغوص العميق في الذات يتم عادة عندما يكون المريض ممداً على كنبة مريحة، لأنّ هذه الوضعية الجسمية تُسهل عودة الفرد في مرحلة الطفولة، حين كان عاجزاً عن التحكم في عضلاته، ومعتمداً كلياً على والدته. في المرحلة الثانية من العلاج، لابدّ من إعلان الحداد على هذا الماضي.

وإعلان الحداد على الماضي لا يعني بالضرورة محوه أو نسيانه، وإنّما فهمه وتوجيهه وتحويله إلى عنصر حيوي، تقبله الذات. لكن، هذه العملية لا تتم بسهولة، لأن ذاكرتنا، غالباً تكون مثقلة بالندم والأحزان والآلام. هنا يأتي دور المحلل النفسي في إزالة هذا العبء والتخفيف من ثقل الذكريات، كي يتمكن كلّ مريض من اكتشاف الآلية السليمة لإجراء الإصلاحات اللازمة لانفتاحه وتحرره. الهدف من هذه العملية ألا تترك جروح الماضي أثاراً يعيشها الإنسان مستقبلاً وتتحول إلى نقطة ضعفه.

- علاقة الماضي بالجسد:

هل يمكن للتجارب الأليمة الماضية، أن تترك أثرها في جسد الإنسان الذي مرّ بها؟

يجيب جرار لولو، اختصاصي في علم الجنس، بالإيجاب، شارحاً أنّ الشخص الذي تعرض مثلاً للاغتصاب، سوف تحتفظ ذاكرته بمشاهد عن هذه التجربة المؤلمة، في حين يخبئ جسده جروحاً عميقة، تمنعه من الاستمتاع كلياً بقدراته الجسدية، وتُضعف طاقته الجنسية. ثمّة علاقة قوية بين الجسد والفكر، فما يُرفض من قِبَل أحدهما، لن يكون موضع قبول من قِبَل الثاني. هذا يعني، أنّ الإنسان الذي نجح ماضيه في تحطيم نفسيته، سوف يعاني بالتأكيد ضيقاً جسدياً.

- كيف يمكن أن يتحرر الجسد من ماضيه المؤلم؟

من أجل التحرر من الماضي، على هذا الإنسان أن يتعلم تخطي ذاته من خلال الكلام والاستيعاب والفهم. عليه أن يبدأ النظر إلى ذاته الداخلية ليخلصها من كل العواطف، التي تأسرها. لهذا يحتاج إلى شخص ثالث يبوح له بمكنوناته. في الإجمال، يؤدي علاج النفس إلى شفاء الجسد.►