

مكانة الألم في الحياة النفسية

بقلم

دكتور ابراهيم

ليس أبسر على المرء من أن يقول للذة « نعم » وللألم « لا » . ولكن كلمة « لا » مع ذلك ليست كافية بأن تمحو الألم من الوجود . ولئن كان البعض قد عرف الألم بأنه « تلك الحالة التي لا نريد أن نعانيها »^(١) إلا أن الألم مع ذلك « واقعة » لا سبيل إلى إنكارها ، وقد تكون لها أهميتها الكبرى في صميم الحياة النفسية . ولنا نرى من وراء هذا البحث الموجز إلى أن « ندافع » عن الألم ، كما فعل بعض الفلاسفة المحدثين من أمثال كيركجورد و-هرز وشلر وغير هؤلاء . وإنما كل ما نرى إليه هو أن نكشف عن « مكانة » الألم في صميم وجودنا الإنساني . وليس من شك في أن الألم مفروض علينا على الرغم من أنه لأن الألم « شر » ، والشر مظهر للوجود الإنساني الذي هو بطبيعته « محدود » . ولكننا جميعاً بلا جدال نحب اللذة ونكره الألم . وحتى الزاهد الذي يحتمل الألم ، إن لم يتطلبه في بعض الأحيان ، إنما ينشد الألم من حيث هو وسيلة تؤدي به إلى لذة أكمل وأبقى . وليس ثمة مخلوق لم يعلم يوماً باستتصال كل ما في الوجود من ألم ، حتى تسود العالم اللذة وحدها . ولكن هذا الحلم الجميل ليس في الحقيقة سوى ضرب من التناقض : لأن من يتترع من نفسه القدرة على التألم ، يحرم ذاته في الوقت نفسه من القدرة على التلذذ . وليس معنى هذا أن اللذة (كما زعم بعض الفلاسفة) مجرد ألم قد امتنع ، وإنما الحقيقة أن اللذة والألم حالتان مرتبطتان ولا سبيل إلى الفصل بينهما على الإطلاق ، مثلهما كمثل كفتي الميزان (كل حركة في إحدى الكفتين تستتبع بالضرورة تحرك الكفة الأخرى) . وعلى ذلك فإننا إذا أردنا أن نفصل هاتين الحالتين إحداهما

P. Guillaume: "Manuel de Psychologie." 3e. éd., 1948, p. 62.

(١)

عن الأخرى . لكنى نبقى على واحدة منهما فقط . فهناك نقضى عليهما معاً .
ولعل هذا هو السبب فى أن كل من يطلب اللذة المستمرة : إنما ينهى إلى
حالة من « الاستواء » ليست من اللذة فى شئ^(١) .
يبد أن ثمة فارقاً أساسياً بين اللذة والألم . فإن اللذة ليست فى حاجة إلى
أدلة نكشف عن قيمتها . والإنسان نفسه (كما قال يسكال) لا يشعر بأدنى
حاجة إلى برهان بنهض دليلاً على قيمة اللذة^(٢) . وأما الألم فإنه بطبيعته مفتقر
إلى دليل يكشف عن مكانته . لأن الإنسان ينفر دائماً من « غير الملائم » .
ويحاول دائماً أن يطرد « الألم » بكل قوته . ومع ذلك فإن ما ينفر منه الإنسان
قد يكون عاملاً هاماً فى تكوين شخصيته . وربما كان للألم دوره الجوهرى
فى صميم الشعور الإنسانى . وعلى كل حال فلنأخذ نلاحظ أولاً وقبل كل شئ :
أن ثمة صلة وثيقة بين الألم وبين الشعور بالذات : والواقع أن وجودنا ملتبس
بالوجود الخارجى (أعنى وجود الأشياء) - إلى أن نتألم فنشعر فى هذه اللحظة
بأن وجودنا لم يعد مختلطاً فى غمار الأشياء . فالألم هو الذى يكشف لنا وجودنا
الفردى فى حدة قاسية تميزق معها الرابطة التى كانت نوثقنا بالكون . وهكذا
يشعر المرء بذاته حيناً يدفعه الكون بقسوة . أعنى حيناً يشعر بأنه إزاء عدو
خارجى هو « الكون » . وهنا يلاحظ الفارق الكبير بين اللذة والألم . فإن
اللذة بطبيعتها « باسطة » : expansif . فى حين أن الألم من شأنه أن يردنا
إلى ذواتنا . ويحتبسنا فى وجودنا الفردى . ومعنى هذا أن الذات حيناً تستشعر
اللذة : فلإنها تستسلم لهذا الشعور . بحيث تكاد تنسى نفسها وتتخلى عن ذاتها ،
بينما هى فى حالة الألم تقع فى ذاتها وتنطوى على نفسها . ولعل هذا هو السبب
فى أننا لا نشعر قط بأننا كنا سعداء . إلا بعد أن تغارقنا تلك السعادة التى كنا
غارقين فى غمرتها . والواقع أن السعادة تخلق ضرباً من الانسجام بين الذات
والعالم الخارجى . مما يترتب عليه نسيان الذات لنفسها . وأما الألم فإنه يضعنا
على جانب ، من حيث أن كل إنسان إنما يتألم بمفرده . وعلى ذلك فإن الإنسان
يشعر بوجوده الفردى فى اللحظة التى يتألم فيها بمفرده . وهذا الوجود الذى
ينكشف له عند التألم هو فى الحقيقة وجود الذات الفردية ، من حيث هى

L. Lavelle: "Le mal et la souffrance.", 1948, p. 89.

(١)

Max Scheler: "Le sens de la souffrance.", 1946, p. 32.

(٢)

ذات خاصة فريدة في نوعها ، منفصلة عن العالم الخارجي الذي يرين عليها ويثقل وجودها . وهكذا نرى أن الألم هو مناسبة لشعور الذات بنفسها ، من حيث هي متصلة في أعماق الوجود ، حاضرة أمام العالم الخارجي . وهذا الشعور هو الذي يجعلنا نحمل إلى « الوحدة » في اللحظة التي نتألم فيها . لأننا نشعر عندئذ بانفصالنا عن الكون ، بالرغم من تأصلنا في أعماق الوجود الخارجي^(١) . والواقع أن الألم ليس من شأنه فقط أن يشعرنا بكياننا الفردي في وسط عالم يرين علينا ، وإنما هو أيضاً حافز قوي إلى الوحدة والانفصال . فالإنسان الذي يتألم يبدأ دائماً بالانعزال عن الناس . والابتعاد عن الآخرين . لأنه يشعر بأن الألم الذي يعانيه هو تجربة ذاتية لا يستطيع أحد أن يشاركه فيها . ومن هنا فإنه يشعر بأن ألمه فريد في نوعه ، شاذ في حدته ، وهذا الشعور هو الذي يدفعه إلى أن يقول هذه العبارة المألوفة : « اتركوني بمفردي » ، فإن أحداً لا يستطيع أن يتصور إلى أي حد أتألم ، كما أن أحداً لا يستطيع أن يقف على طبيعة حزني . والظاهر أن ثمة صلة وثيقة بين الألم والوحدة ، فإن الحيوان نفسه ينزع دائماً إلى الوحدة حينما يتألم . ولكن هذه الوحدة بالنسبة إلى الإنسان ذات أهمية كبرى ، لأنها السبيل إلى حياة باطنة خصبة ، كما لاحظ كيركجورد . ولسنا نريد أن نغالي في تمجيد الألم كما فعل كيركجورد حينما جعل من الألم المظهر الأول للحياة الروحية على العموم ، وإنما كل ما نحرص على تأكيده بهذا الصدد هو أن نشير إلى أهمية الألم في تكوين الشخصية ، وتحقيق حياة باطنة خصبة .

وهنا يجدر بنا أن نذكر الأهمية الكبرى التي يعلقها الفيلسوف الروسي المعاصر برديف على الألم في تكوين الشخصية . والواقع أن تحقيق الذات - في نظر برديف - لا يكاد يتفصل عن الألم والمقاساة ، وهذا هو ما يعبر عنه برديف نفسه بقوله : « إن تحقيق الشخصية هو في جوهره فعل أليم » . ومعنى هذا أن ما يكون جوهر الشخصية إنما هو الألم ، من حيث أن تحقيقنا للذات هو في الواقع صراع أليم ، كثيراً ما ينطوي على ضرب من البطولة . ولسنا نريد أن نسهب في شرح نظرية برديف ، ولكننا نكتفي بأن نقول إن هذه النظرية تربط بين الشخصية والحرية ، من حيث أن تحقيق الشخصية إنما

هو الظفر بالحرية الباطنة ، ولكن الحرية في نظر برديف حل ثقيل كثيراً ما يولد الألم والمقاساة . وهكذا ينتهي برديف إلى القول بأن مأساة الوجود الإنساني إنما تنحصر في الحرية ، والحرية في صميمها ألم ومعاناة .. حقاً إن الإنسان كثيراً ما يتنازل في سهولة ويسر عن هذه الحرية ، حتى يتجنب الألم ، ولكنه بذلك إنما يلغى مأساة الوجود الإنساني . ومعنى هذا بعبارة موجزة أن قيمة الحياة الإنسانية إنما تنحصر في تحقيقنا لذواتنا ، ولا سبيل إلى تحقيق ذواتنا دون شجاعة باطنة نتقبل معها الألم . ونحتمل كل شر ، من أجل الوصول إلى حياة خصبة تتفق مع الكرامة الإنسانية^(١).

يبد أننا لسنا في حاجة إلى الأخذ بنظرية برديف الفلسفية من أجل تقرير أهمية الألم في الحياة النفسية ، وإنما حسبت أن نعود إلى تجربتنا الذاتية من أجل تعرف قيمة الألم في تكوين شخصيتنا . ولئن كان كل منا لا يفكر عند التألم إلا في السبيل إلى طرد الألم واستبعاد أسبابه . إلا أننا حينما نعود بذكرياتنا إلى حياتنا الماضية ، فإننا ندرك أن الآلام التي عاينناها هي التي كان لها أكبر الأثر في تكوين شخصيتنا وتشكيل حياتنا النفسية . والواقع أن هذه الآلام هي التي طبعت حياتنا بطابعها الخاص ، وهي التي صبغت وجودنا الفردي بصبغة جديده خاصة . وقد تكون هذه الآلام نفسها هي المناسبة الحقيقية التي أفادتنا في تفهم حقيقة وجودنا وتحديد معنى حياتنا . وقد لا يكون من الغريب أن نجد كثيراً من الناس يخلعون على الألم في حياتهم الخاصة أهمية كبرى ، فإن الكثيرين يشعرون حقاً بأن الآلام التي عاينوها هي التي كونت معظم الجانب الشخصي من حياتهم . فالألم هو الذي يبرز الجانب الشخصي من وجودنا ، وقد يكون التطور الحقيقي الذي تعانیه الذات هو في معظمه وليد الآلام التي صهرتها وامتدت إلى أعماق أعماقها . ومعنى هذا أن التجارب الأليمة التي تعانيناها الذات ، لابد أن تندمج في صميم حياتها ، فتصبح بذلك ثروة باطنة تدخرها الذات للمستقبل وتسلح بها ضد ما يستجد من الهجمات وليس الألم في حد ذاته « خيراً » ، وإنما هو يعود على الذات بالخير حينما تتمكن من مثله . أعني حينما تستطیع أن تجعل منه أداة لتطور حياتها الباطنة ، وتنمية وجودها الخاص . وهكذا لا يصبح الألم شيئاً دخيلاً تعانیه

ونقع تحت تأثيره . بل يصبح أداة فعالة تزيد من خصب حياتنا النفسية ،
وتعمل على صفل شخصيتنا . فليس من سبيل إلى تفهم حقيقة الألم والاستفادة
منه ، إلا بأن نجعل منه تجربة ذاتية خاصة تزيد من عمق حياتنا الياضنة ،
فتكون بمثابة « تربية أخلاقية » للنفس .

والواقع أنه ما من شيء عظيم أو جليل قد تحقق في هذه الحياة الإنسانية
من دون ألم : فإن الظاهر كما يقول لاهرون إن الإنسانية - مثلها في ذلك
كمثل الأفراد - لا بد من أن تجتاز أقصى التجارب وأقصى المحن ، من أجل
الوصول إلى مرحلة أسمى من الرقي ^(١) . ولعل هذا هو السبب في أن حياة
الإنسانية مرتبطة دائماً بالمحن والآلام ، حتى أننا لنستطيع أن نقيس مدى
رقى الجماعة (كما هو الحال أيضاً بالنسبة إلى الفرد) بما عانته من محن ، وما مر
بها من تجارب . وليس من شك في أن الإنسان « البدائي » من هذه الناحية
يختلف اختلافاً كبيراً عن الإنسان « المتحضر » فإن « البدائي » لا يكاد يعرف
كل تلك الآلام المختلفة التي نجى بها الحضارة الإنسانية كلما أوغل الإنسان
في سبيل التقدم والرقى - ومن هنا فإن كثيراً من الباحثين قد لاحظوا أن الإنسان
البدائي يكاد يحيا في شبه سرور دائم ، حتى أنه ليجهل كثيراً من الآلام
الأولية التي يعانيها الإنسان المتحضر . ومعنى هذا أن المدنية تزيد من عمق
الآلام البشرية ، كما لاحظ ماكس شلر ^(٢) : لأنها في الوقت نفسه تفتح أمام
الإنسان مجالاً واسعاً لضروب كثيرة من المسرات . وليس غريباً أن يكون من
آثار الحضارة الإنسانية تزايد الآلام البشرية ، فإن من الواضح أنه كلما
تعددت أسباب الحياة ، تنوعت بالتالي آلام الإنسان . وربما كانت الإنسانية في
حاجة دائماً إلى أن تشتري حضارتها بأفدح الأثمان ، أعنى بالمحن والمصاعب والآلام !
أما بالنسبة إلى الأفراد ، فإن في استطاعتنا أن نقول مع لافيل إن القدرة
على التألم هي إلى حد ما مقياس لمدى قدرة كل موجود على التصاعد والرقى ^(٣) .
والواقع أن قدرتنا على التألم تسير جنباً إلى جنب مع مدى رغبتنا في تحقيق
مثلنا الأعلى ، ولهذا فإن الترقى الخلقى لا يكاد يتفصل مطلقاً عن الألم . ولنا

Ollé Laprunce: "Le prix de la vie", Belin, 1948 p. 186

(١)

M. Scheler: "Le sens de la souffrance," Aubier, p. 25-27.

(٢)

L. Lavelle: "Le mal et la souffrance," Plon, p. 116-118.

(٣)

هنا في مجال الآلام الحسية التي ترتبط ارتباطاً مباشراً بحاجات الجسم العضوية ، بل نحن في مجال الآلام النفسية التي ترتبط بالشعور الأخلاقي بمعناه الواسع وهنا نجد أن الألم لا يكاد ينفصل عن سائر التجارب الإنسانية ، فإن الترقى الخلقي على وجه العموم يرتبط ارتباطاً وثيقاً بما يعانيه الفرد من آلام نفسية . وربما كان في استطاعتنا أن نقول إن في حياتنا النفسية تجربة ألحمة لا شك أننا كثيراً ما نعانها ، وتلك هي التجربة التي يجاها الإنسان كل يوم حينما نجى أفعاله دون مراميه ، أعنى حينما يشعر بأن ما يمتلكه هو دون ما يريد . ولنا في حاجة إلى حس مرهف للشعور بهذه التجربة الأليمة ، وإلما حسناً أن تلقى نظرة عابرة على أفعالنا العادية ، لكني ندرك إلى أى حد يعمل الألم في صميم حياتنا النفسية . وعلى كل حال فإن كل من يشعر بأن ثمة قوة باطنة تدفعه إلى التصاعد والترقى ، لا بد من أن يعاني في الوقت نفسه هذا الألم الذي لا علة له سوى شعور المرء بأنه دون ما ينبغي بكثير .

أما إذا انتقلنا إلى المجال الخلقي فإننا نلاحظ أن الألم أداة لتنظيف كما قال أفلاطون . ولعل هذا هو السبب في أن معظم الديانات تعلق أهمية كبرى على الألم . حتى لقد ذهب كيركجورد (في تفسيره للمسيحية) إلى أن الألم هو العلامة التي تميز الإنسان المتدين^(١) . ولنا نريد أن نعرض للتراسة الألم في المجال الديني ، وإلما نجتزئ بهذه الإشارة العابرة التي تدلنا على أن الديانات قد وجدت في « الألم » (بمعناه الخلقي) جواً ملائماً للحياة الروحية . والواقع أن الديانات — من حيث هي تفسير للوجود الإنساني — قد وجدت نفسها مضطرة إلى تفهم حقيقة الألم ، باعتبار أن الألم هو المظهر الطبيعي للوجود الإنساني الذي هو في جوهره محدود . وعلى كل حال فإنه مما لا شك فيه أن الألم يدخل في تكوين الشعور الخلقي باعتباره عنصراً هاماً تقوم على دعائمه حياة الفرد الروحية . وهنا يجدر بنا أن نشير إلى نظرية لسن Le Senne بهذا الصدد وهي تلك النظرية التي تربط بين « العائق » l'obstacle و « القيمة » من حيث أن العوائق مناسبة لظهور الشعور الخلقي الذي هو في صميمه شعور بالقيمة الأخلاقية^(٢) . ونبعا لذلك فإن الألم من شأنه أن يولد في النفس

Jean Wahl: "Études Kierkegaardianes." Vrin, 1949, p. 367.

(١)

R. Le Senne: "Obstacle et Valeur." Aubier, 1936.

(٢)

تناقضاً خصباً يزيد من عمق الحياة الباطنة ، إذ تشعر الذات بتوتر حاد بين ما هو كائن وما ينبغي أن يكون ، وهذا التوتر هو في صميمه شعور بالقيمة (على حد تعبير لسن)^(١).

والواقع أن الآلام الخلقية تشغل جانباً كبيراً من حياتنا النفسية : لأننا مضطرون في كثير من الأحيان إلى أن نعود بأبصارنا إلى الماضي ، وهذا الماضي كثيراً ما يكون مبعث آلام نفسية نعانها في الحاضر . ومهما فعلنا فإننا غالباً لن نستطيع أن ننكر ماضينا أو أن نلغي وجوده . وقد تستطيع الإرادة أن تفعل الكثير ، اللهم إلا أن نمنحو من الوجود ما أوجدته . وهنا يظهر « الندم » الذي هو في الحقيقة مجرد استحضار الماضي الألم في الحاضر ، وهو ما قد يتولد في النفس تناقضاً حاداً ، وازدواجاً أليماً — أما هذا التناقض فإنه وليد حالة نفسية معقدة : لأن الضمير يشعر من ناحية بأن الأفعال التي حققها في الماضي والتي ينكرها اليوم لا يمكن بحال أن تنسج في ذاته الحاضرة لأنه لا يفرها على الإطلاق . ومن جهة أخرى فإنه لا يستطيع مطلقاً أن يطرحها خارج ذاته كأنها هي لا تمت إليه بأدى صلة ، إذ الواقع أنها ليست غريبة عنه تماماً ، بل هي داخلية في صميم وجوده ، وليست مجرد منظر خارجي يمكن أن يصرف النظر عنه . وهكذا نجد أنه بين الماضي والحاضر ، بل بين الخطأ الذي ارتكبهه والندم الذي نشعر به لارتكاب هذا الخطأ ، لا بد أن يتولد في النفس تناقض أليم هو الذي يكون في الحقيقة صمم الشعور الخلق ، أعني ما اصططلحنا على تسميته بالضمير . ومعنى هذا أن الماضي يتبعنا ويلاحقنا باستمرار ، ولكننا إذا أردنا ألا نجعل من هذا الماضي مجرد شبح يسد أمامنا الطريق ، فإن من واجبنا أن نقبله ونتمثله ، لأن الألم الذي يتولد عنه من شأنه عندئذ أن يكون أداة للتطهير والتقية^(٢).

فالألم الخلقى إذن — مثله في ذلك كمثل الألم العضوي — إنما هو دفاع نقوم به الحياة ضد سائر ضربات الشر (على حد تعبير جانكليفش Jankélévitch) ومن هنا فإنه من الأهمية بمكان أن نعمل على الاستفادة منه ، دون الخضوع له والاستسلام إليه . وليس من شك في أن القدرة على التألم

L. Lavelle: "Le moi et son destin," 1936, p. 122-24.

V. Jankélévitch: "La mauvaise conscience."

(١)

(٢) (الكتاب بأكمله)

هي أمانة طيبة ، إذ ربما كان أعضل داء هو أن تكون النفس غيرة قابلة
للتألم . وليس التألم مرضاً على الإطلاق ، بل هو بالأحرى نقاهة النفس ،
وليس ثمة خطيئة لا تستطيع الذات بعد أن عانتها ووقعت تحت طائلها ، أن
تنهى عن طريق المقاساة والتألم بهضمها وتمثلها ؛ وهو ما قد يسمح لها بأن تحول
الألم نفسه إلى مبدأ للسرور واللذة .

ذكرى إبراهيم