

مكانة الألم في الحياة النفسية

بقلم

زكريا إبراهيم

ليس أبسر على المرء من أن يقول للذة « نعم » وللألم « لا » ، ولكن كلمة « لا » مع ذلك ليست كقيلة بأن تمحو الألم من الوجود . ولئن كان البعض قد عرف الألم بأنه « تلك الحالة التي لا نريد أن نعانينا »^(١) إلا أن الألم مع ذلك « واقعة » لا سبيل إلى إنكارها ، وقد تكون لها أهميتها الكبرى في صميم الحياة النفسية . ولسنا نرمي من وراء هذا البحث الموجز إلى أن « ندافع » عن الألم ، كما فعل بعض الفلاسفة المحدثين من أمثال كيركجورد ويسبرز وشر وغير هؤلاء ، وإنما كل ما نرمي إليه هو أن نكشف عن « مكانة » الألم في صميم وجودنا الإنساني . وليس من شك في أن الألم مفروض علينا على الرغم منّا ، 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 يحلم يوماً باستئصال 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." 5e. éd., 1948, p. 62.

(١)

عن الأخرى . لكنى نبتى على واحدة منهما فقط ، فهناك نقضى عليهما معاً .
ولعل هذا هو السبب فى أن كل من يتطلب 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 تكشف عن قيمتها ، والإنسان نفسه (كما قال پسكال) لا يشعر بأدنى
حاجة إلى برهان ينهض 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 فإننا 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 تتمزق معها الرابطة التى كانت توثقنا 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 ، ويحبسنا فى وجودنا الفردى . ومعنى هذا أن الذات حينما تستشعر
اللذة ، فإنها 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 تفارقنا 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. 83.

(١)

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

(٢)

ذات خاصة فريدة في نوعها ، منفصلة عن العالم الخارجى الذى يرين عايتها ويثقل وجودها . وهكذا نرى أن الألم هو مناسبة لشعور الذات بنفسها ، من حيث هى متصلة فى أعماق الوجود ، حاضرة أمام العالم الخارجى . وهذا الشعور هو الذى يجعلنا نميل إلى « الوحدة » فى اللحظة التى نتألم فيها . لأننا نشعر عندئذ بانفصالنا عن الكون ، بالرغم من تأصلنا فى أعماق الوجود الخارجى^(١) . والواقع أن الألم ليس من شأنه فقط أن يشعرنا بكياننا الفردى فى وسط عالم يرين علينا ، وإنما هو أيضاً حافز قوى إلى الوحدة والانفصال . فالإنسان الذى يتألم يبدأ دائماً بالانعزال عن الناس . والابتعاد عن الآخرين ، لأنه يشعر بأن الألم الذى يعاينه هو تجربة ذاتية لا يستطيع أحد أن يشاركه فيها . ومن هنا فإنه يشعر بأن ألمه فريد فى نوعه ، شاذ فى حدته ، وهذا الشعور هو الذى يدفعه إلى أن يقول هذه العبارة المألوفة : « اتركوا بمفردى ، فإن أحداً لا يستطيع أن يتصور إلى أى حد أتألم ، كما أن أحداً لا يستطيع أن يقف على طبيعة حزنى » . والظاهر أن ثمة صلة وثيقة بين الألم والوحدة ، فإن الحيوان نفسه يترع 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 نغالى فى 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 فى تكوين الشخصية ، وتحقيق حياة باطنة خصبة .

وهنا يجدر بنا أن نذكر الأهمية الكبرى التى يعلقها الفيلسوف الروسى المعاصر برديف على الألم فى تكوين الشخصية . والواقع أن تحقيق الذات — فى نظر برديف — لا يكاد يتفصل عن الألم والمقاساة ، وهذا هو ما يعبر عنه برديف نفسه بقوله : « إن تحقيق الشخصية هو فى جوهره فعل أليم » . ومعنى هذا أن ما يكون جوهر الشخصية إنما هو الألم ، من حيث أن تحقيقنا لذواتنا هو فى الواقع صراع أليم ، كثيراً ما ينطوى على ضرب من البطولة . ولسنا نريد أن نسهب فى شرح نظرية برديف ، ولكننا نكتفى 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 ينتهى برديف إلى القول بأن مأساة الوجود الإنسانى 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 الإنسانى . ومعنى هذا عبارة 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 حسبنا 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 التى عانىها هي التى كان لها أكبر الأثر في تكوين شخصيتنا وتشكيل حياتنا النفسية . والواقع أن هذه الآلام هي التى طبعت حياتنا بطابعها الخاص ، وهى التى صبغت وجودنا الفردى بصبغة جدية خاصة . وقد تكون هذه الآلام نفسها هي المناسبة الحقيقية التى 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 الكثرين يشعرون حقاً بأن الآلام التى عانوها هي التى كونت معظم الجانب الشخصى من حياتهم . فالألم هو الذى يبرز الجانب الشخصى من وجودنا ، وقد يكون التطور الحقيقى الذى تعانیه الذات هو في معظمه وليد الآلام التى صهرتها وامتدت إلى أعماق أعماقها . ومعنى هذا أن التجارب الأليمة التى تعانيتها الذات ، لا بد أن تندمج في صميم حياتها ، فتصبح بذلك ثروة باطنة تدخرها الذات للمستقبل وتتسلح بها ضد ما يستجد من الهجمات وليس الألم في حد ذاته « خيراً » ، وإنما هو يعود على الذات بالخير حينما تتمكن من تمثله ، أعنى حينما تستطيع 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 صقل شخصيتنا . فليس من سبيل إلى تفهم حقيقة الألم والاستفادة منه ، إلا بأن نجعل منه تجربة ذاتية خاصة تزيد من عمق حياتنا الباطنة ، 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 لاپرون إن الإنسانية — مثلها في ذلك كمثل الأفراد — لا بد من أن تجتاز أقسى 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 رقي 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 تجيء بها الحضارة الإنسانية كلما أوغل الإنسان في سبيل التقدم والرقي — 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 شارب^(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 والترقي^(٣) . والواقع أن قدرتنا على التألم تسير جنباً إلى جنب مع مدى رغبتنا في تحقيق مثلنا الأعلى ، ولهذا فإن الترقى الخلقى لا يكاد ينفصل مطلقاً عن الألم . ولسنا

Ollé Laprun: "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 الخلقى على وجه العموم يرتبط ارتباطاً وثيقاً بما يعانيه الفرد من آلام نفسية . وربما كان في استطاعتنا أن نقول إن في حياتنا النفسية تجربة أليمة لا شك أننا كثيراً ما نعانينا ، وتلك هي التجربة التي يحياها الإنسان كل يوم حينما تجيء أفعاله دون مراميه ، أعنى حينما يشعر بأن ما يمتلكه هو دون ما يريده ، ولسنا في حاجة إلى حس مرهف للشعور بهذه التجربة الأليمة ، وإنما حسبنا أن نلقي نظرة عابرة على أفعالنا العادية ، لكي ندرك إلى أي 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 الخلقى فلنأخذ 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) . ولسنا نريد أن نعرض لدراسة الألم في المجال الديني ، وإنما نجتزئ بهذه الإشارة العابرة التي تدلنا على أن الديانات قد وجدت في « الألم » (بمعناه الخلقى) 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 الخلقى 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 الخلقى الذي هو في صميمه شعور بالقيمة الأخلاقية^(٢) . وتبعاً لذلك فإن الألم من شأنه أن يولد في النفس

Jean Wahl: "Etudes 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 نعانينا في الحاضر . ومهما فعلنا فإننا غالباً لن نستطيع أن ننكر ماضينا أو أن نلغي وجوده . وقد تستطيع الإرادة أن تفعل الكثير : اللهم إلا أن تمحو من الوجود ما أوجده . وهنا يظهر « الندم » الذي هو في الحقيقة مجرد استحضار الماضي الألم في الحاضر ، وهو ما قد يولد 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 تندرج في ذاته الحاضرة لأنه لا يقرها على الإطلاق ، ومن جهة أخرى فإنه لا يستطيع مطلقاً أن يطرحها خارج ذاته كأنما هي لا تمت إليه بأدنى 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 صميم الشعور الخلق ، أعني ما اصططحنا 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 نتقبله ونتمثله ، لأن الألم الذي يتولد عنه من شأنه عندئذ أن يكون أداة للتطهير والتنقية^(٢).

فالألم الخلقى إذن — مثله في ذلك كمثل الألم العضوى — إنما هو دفاع تقوم به الحياة ضد سائر ضربات الشر (على حد تعبير جانكلفتش - Janklé-vitch) 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 غير 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