

# الفقدان الغامض

تعلّم العيش مع لوعة معلقة

تأليف

د. بولين بوس

ترجمة

فريق من المختصين النفسيين

مراجعة وتقديم

د. مطاع بركات

ALMultaKa  
PUBLISHING

د. بولين بوس

# الفقدان الغامض

تعلم العيش مع لوعة مُعلَّقة

مراجعة وتقديم

د. مطاع بركات

العنوان الأصلي للكتاب

## Ambiguous loss

Learning to Live with  
Unresolved Grief

**Pauline Boss**

HARVARD UNIVERSITY PRESS  
Cambridge, Massachusetts  
London, England

1999

Copyright © 1999 by the President and Fellows of Harvard  
College All rights reserved

# الفقدان الغامض

تعلم العيش مع لوعة مُعلّقة

تأليف

د. بولين بوس

الترجمة

فريق من المختصين النفسيين

مراجعة وتقديم

د. مطاع بركات

**ALMultaka**  
PUBLISHING

العنوان: الفقدان الغامض: تعلم العيش مع لوعة معلقة  
تأليف: الدكتور بولين بوس  
الترجمة: فريق من المختصين النفسيين  
مراجعة وتقديم: د. مطاع بركات  
الطبعة: الأولى 2022 م  
ردمك - ISBN : 978-625-8479-13-3  
تصنيف ديوي: 150  
القياس: 13.5X20 سم  
عدد الصفحات: 262 ص  
الإخراج الطباعي: المكتب الفني للملتقى للنشر

**ALMULTAKA**  
PUBLISHING

+90 539 344 4762  
www.al-multaka.com  
info@al-multaka.com

جميع الحقوق محفوظة للملتقى للنشر ©

يمنع نسخ هذا الكتاب أو جزء منه بكل طرق الطبع والتصوير والترجمة والتسجيل المرئي والمسموع والحاسوبي وغيرها من الحقوق إلا بإذن خطي من الناشر

الذراء الواردة في الكتاب تعبر عن وجهة نظر الكاتب، ولا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر

**ALMULTAKA**  
BASIM - YAYIN - DAĞITIM  
SERTİFİKA NO: 41271

Baskı - Cilt: **Print24** where ideas are printed Matbaa Ltd. Şti.  
Şahintepe Mah. 133378 Nolu Sk. HHHH HHHH No: 5 G Şahinbey / Gaziantep

AL MULTAKA YAYINCILIK  ÜYESİDİR  
TBYM  
TÜRKİYE BASKI VE  
YAYINCILIK MEKANI

## مقدمة مُحرّر الترجمة العربية

بعض المفاهيم في علم النفس هي مفاهيم حديثة، من حيث التسميات على الأقل، لكنها قد تطلّ خبرات سماها الإنسان وتعامل معها منذ بدء الخليقة.

الغياب غير المفهوم، وغير المحسوم، للأحباب، هو بمثابة الجرح العاطفي المفتوح الذي لا يتوقف عن النزف، وقد كان في عصور ما قبل وسائل التواصل من الأشياء التي تحدث كثيرًا لعدم قدرة الغائب على طمأنة أحبابه عنه.

لقد كانت أخبار قوافل الحجاج (التي يسمونها في الشام مَحْمَل الحجاج)، أو الرحلات التجارية تأتي إلى البلاد متأخرة عدة شهور تبعًا للقدرة على التنقل البطيء وشحّ وسائل التواصل التي كانت آنذاك هي الأمر السائد والطبيعي. ومع ذلك فإننا لم نجد مصطلحًا بالعربية يوازي مصطلح Ambiguous Loss الفقدان الغامض الذي هو موضوع هذا الكتاب.

لقد عايشت بحكم كوني في سورية منذ طفولتي مقولة (لا

يعرف الذبابُ الأزرقُ له طريقًا).. وهو التهديد الذي نسمعه متداولاً بإخفاء شخص ما بحيث لا يَعثرَ عليه حتى الذبابُ المتخصص في البحث عن الجثث. (في مصر يقولون أن الدَّبَّانَ الأزرق مش حيعرف له طريق). لم يكن الأمر من باب المجاز أبداً، فقد عشنا في ظل أنظمة سياسية تُخفي أثر من لا ترضى عنه إن أرادت، بلا حسيب ولا رقيب. وهكذا اختفى بعض من معارفي وأقاربي بنفس الطريقة. لا زلت أذكر كيف أنَّ أهلَ المُختفي كانوا لا يستطيعون الحديث علناً عن الموضوع، وتمر سنين تلو سنين. الزوجةُ الشابةُ تنتظر زوجها سنوات، والسؤال المُلح الذي لا يتركها: هل سيعود؟ هل هو حي؟ ولا يتجرأ أهله (أو أهلها) حتى على أن يسألوا عنه بشكل رسمي. لا أحد يعرف كم هو عدد المختفين قسرياً في سجون الأنظمة، لكن لكل من هؤلاء أسرةً وأصدقاء وجيران، سيبقى السؤال عن مصيره يتردد في البال بين حين وآخر، إن وُردَ ذِكرُ اسمه فسرعان ما تسمع الدعاء الشهير (الله يفك أسرهِ). هو في الوعي العام أسيرٌ وليس سجيناً.

في عملي العيادي في مدينة دمشق، (2001 إلى 2011) لم يكن من النادر أن يراجعني أشخاص من أهالي المُغيَّبين قسرياً مجهولي

المصير. يبدأ الحديث عادة كأى استشارة نفسية عما يعاني منه الشخص، وغالبًا ما يحتاج الأمر عدة جلسات حتى يستطيع زائري أن يذكر من بين همومه (ذلك الغائب الحاضر). زارني أبناء شبابٍ اختفى والدُهم منذ أن كانوا صغارًا، وزارني نساءٌ مترملات مع وقف التنفيذ، أي أنهن لا يملكن حقوق زوجات ولا حقوق أرامل، ليس هناك شهادة وفاة، وبالتالي لا يستطعن إثبات أي شيء. إن كان للزوج الغائب ملكية العقار الذي يسكنونه فإنهم لا يستطيعون التصرف في غيابه، فإن استطاعوا تجنّب الحديث عن جرحهم فإن الضرورات تُعيد فتح الجرح من جديد كلما فكروا ببيع البيت، وكلما دفعوا ضرائب عن البيت باسم مالكة الغائب. لا تنتهي قائمة الألوان التي يمكن أن يتلوّن بها هذا الجرح العصبي على الانغلاق، ولكن أكثرها بقاءً في ذاكرتي كانت حالة المرأة التي زوّجت لشقيق زوجها الغائب منذ أحداث الثمانينات بناء على رأي أهله وأهلها.. وأنجبت منه طفلًا تربّى مع إخوته وأولاد عمه.. ثم عاد الغائب فجأة ليجد أخاه وزوجته متزوجين. كل هذا غيض من فيض للأسف.

نظريات العلاج الأسري الغربية لم تتطرق في حدود علمي في ذلك الوقت إلى مثل هذه الإشكالات، وكان عليّ أن أجتهد لخدمة



هؤلاء الناس بطرائق مختلفة. للتعامل مع المسائل المعلقة من نوع المشاعر التي لا يمكن أن تنجلي كنت أبحث عادة عن الأنسب لاستخدامه للتعامل مع المشاعر المختلطة والعصية على التسمية، مشاعر الخذلان والتخلي والذنب، واللوعة والخيانة، والشوق، والغضب.. مشاعر كثيرة ووقائع لا تقل عنها تعقيداً تجعل حدود الأسرة عصية على التعريف وأحياناً تضع جميع أفراد الأسرة في واقع نفسي واجتماعي يَصْعَبُ البوحُ به أو فهمُ المحيطين له. يُصنّفُ هذا ضمن نظرية الجشثالت مثلاً على أنه من (المسائل غير المنتهية Unfinished business) والتي إن بقيت مفتوحة فإنها تستهلك طاقة الشخص النفسية وتؤدي به إلى معاناة مشكلات نفسية متنوعة. قد يقول قائلٌ بأن هذه المسائل هي مسائل قانونية وسياسية صرفة، وواقع الحال أنها أيضاً مسائلٌ أسريةٌ ولها جانبها النفسي بالطبع، ولئن وُجِدَتْ بعضُ الجمعيات التي تحاول خدمة الأسر من الناحية القانونية أو السياسية فيندر أن تجد مقاربة نفسية لمثل هذه المشكلات من حيث طريقة الفهم وتعريف المشكلة واقتراحات تقديم العون النفسي المتخصص.

بعد اندلاع الثورة السورية وما تلاها من حرب في عام 2011

ازداد عدد حالات الغياب القسري بشكل كبير، يختفي الناس بالاعتقال أو بالاختطاف لجهة مجهولة تمامًا، أو في طريق الهجرة غير الشرعية فرارًا من الحرب برًا أو بحرًا. يصعب الوصول إلى أرقام دقيقة عن عدد المُغَيَّبِينَ، غير أن التقديرات تشير إلى أن أعداد الأفراد الذين تأثروا بفقدان غامض لأحد أفراد أسرهم في سورية وحدها قد صار بالملايين، وبعض التقديرات يصل إلى ربع عددِ سكّان سورية. صارت المشكلة أكثر انتشارًا في العمل العيادي النفسي، ولئن كان هناك حديث واسع عن التعامل النفسي مع ضحايا التعذيب أو سوء المعاملة المديدة وإنشاء المراكز الخاصة للتعامل معهم وإعادة تأهيلهم، فإن الحديث عن تقديم العون لذوي المُغَيَّبِينَ قسرًا ما يزال في حدوده الدنيا، رغم العدد الهائل للفاقدين لأحبابهم على كل أطراف الحرب. مما يضع على قائمة مهام المختصين النفسيين والاجتماعيين أعباء كبيرة بغض النظر عن توجههم السياسي أو موقعهم الجغرافي.

ولو شئنا البحث عن بقية الفئات العريضة التي طالها الفقدان الغامض فلا شك أن اللاجئين والمهجرين هم أيضًا مشمولون بالفقدان الغامض لأحبابهم وأملاكهم، وأوطانهم التي لا تزال

موجودة لكنها بعيدة المنال، فقدان عاداتهم ونمط حياتهم القديم، وعلاقاتهم ووضعيتهم الاجتماعية التي تربوا عليها، ليعيشوا في ظل ظروف مختلفة وغريبة ويطلب منهم الاندماج في لغة جديدة، وقوانين رسمية واجتماعية جديدة لم يألفوها ولم تألفهم. حُلْمُ العودة والحنين، وصعوبة اتخاذ القرارات بعيدة المدى، أين سيقضون حياتهم، وكيف يحافظون على هويتهم وهوية أولادهم.

حين وقع بيدي أول مرة فصل كتبه بولين بوس عن الفقدان الغامض، شعرت بأني قد تأخرت كثيراً في الاطلاع على الموضوع، ثم تابعت أعمالها لأجد أن للفقدان الغامض أشكالا أخرى كثيرة شائعة كذلك في البيئة العربية وغير ناجمة عن الحروب، كالغياب النفسي التدريجي للأشخاص المصابين بالخرف، أو الأطفال المصابين باضطراب التوحد، أو حالات الطلاق التعسفي، أو قطع العلاقة الزوجية السرية التي لا تستطيع المرأة أن تسأل حتى عن سبب قطعها، خوفاً من الاستنكار الاجتماعي لزوجها السري، ناهيك عن انعدام التعاطف معها في وضعها الراهن الذي تجترُّ حزنه وحدها، تخبئُ حزنها فيأبى إلا أن يظهر على شكل يعرفه الناس ظاهراً بالاكئاب، أو بالأمراض السيكوسوماتية.

وانطلاقاً من شعوري بضرورة إشهار الجانب النفسي لمعاناة ذوي فقدان الغامض باللغة العربية في بداية رئاستي لمجلس إدارة الجمعية السورية للصحة النفسية (سمح)، قمتُ بتشكيل مجموعة المتطوعين للترجمة في هذا الموضوع، ضمن أنشطة اللجنة العلمية لسمح، ثم بدأت بترجمة بعض المقالات العلمية المنتشرة في المجالات الاختصاصية، وقمنا بعمل ندوة مخصصة للحديث عن جوانب هذا الموضوع المهم، ويمكن للقارئ المهتم أن يجد تسجيلاً لهذه الندوة عبر اليوتيوب بعنوان: (الندوة العلمية حول فقدان الغامض وآثاره على الفرد والأسرة). ثم اخترتُ ترجمة هذا الكتاب من بين كتب المؤلفة بولين بوس رغم ما أعرفه عن أن تاريخه (نسبياً قديماً)، وما ذاك إلا لأنني رأيت فيه مرشداً جيداً للأشخاص والأسر المصابين بالفقدان الغامض لأحبائهم، وهم اليوم كثر للأسف في البلدان العربية عامة، وعلى الخصوص في دول ذاقت ويلات الحروب كفلسطين والكويت والعراق، واليمن، وليبيا، وسورية. لا يعني هذا أنهم غير موجودين في البلدان العربية الأخرى لكن نسب الانتشار أقل بكثير، وسياق فقدان مختلف تماماً. إن القراءة والاطلاع هي وسيلة للتثقيف النفسي والتوعية بالمشكلات، وهي اليوم جزء أساسي من حوامل تقديم

العون النفسي. معرفة المشكلة، وتسميتها، يمكن أن يشجّع صاحبها على أن يبحث عن العون الاختصاصي. مشكلة مثل الفقدان الغامض تحتاج عملاً متعدد الأطراف، العلاج النفسي من جهة، ثم العلاج الأسري والاجتماعي الذي يعتمد على استعادة الصلات الاجتماعية واستخدام الطاقة الهائلة الكامنة فيها. ومن المهم جدًا أن يعرف أصحاب المشكلة أنهم ليسوا مرضى.. وأن الخلل ليس فيهم. الوضع الذي يعيشونه هو غير طبيعي، ويختلف عن معظم الصدمات النفسية الأليمة بأنه يستمر سنوات طويلة يراوح بحثًا عن الدليل واليقين، كالباحث في معظم الحالات عن سراب. أمل في أن يساعد هذا الكتاب الأفراد والأسر لمعرفة معنى ما يحدث لهم، وهذا رغم أهميته لا يغني عن العون الاختصاصي والعون الاجتماعي أيضًا.

أتقدّم بخالص الشكر والتقدير لجهود فريق الترجمة الذي تعاون على إخراج الطبعة العربية للكتاب بسرعة قياسية دون الإخلال بمعيار الدقة والتروي. لقد كان التعاون بين أعضاء الفريق واضحًا في كل جنبات الكتاب، فلكل فصل مترجم، ومراجع، ومدقق لغوي، قبل المراجعة العامة. الشكر لكل من الزميلات والزملاء الأكارم خالد خضر من مصر، ولونة دنان ونجلاء شنيّر من

فلسطين، والبقية من سورية ومعظمهم مبعثرون في أنحاء العالم، د. حسين موسى الطيب النفسي، خولة أبو سعدة، رهنف الخيمي، فخر عبد الحي، الذين شرفوني بالعمل تطوَّعاً معي بجد وإخلاص في ترجمة هذا الكتاب، ويطيب لي أن أشير إلى أن عملنا معاً هو في الواقع رغبة في إيجاد دليل جديد أننا (لم نفقد بعضنا).. وأمل لنا في العمل التعاوني الجماعي للمضي قدماً في مشروع نشر الوعي بالفقدان الغامض. كنا نعمل جميعاً بتروٍ وتأنٍ في ترجمة المصطلحات التي يمكن أن تؤثر للغاية في طريقة تلقي القارئ للمفهوم، وبالتالي قد تحرّفه عن المعنى المقصود. ولهذا فقد قمنا بإدراج الأصل الإنجليزي لبعض من هذه المصطلحات، لأننا على ثقة بأن هنالك من سيقوم بترجمة مختلفة لها إلى العربية، وبالتالي يبقى المرجع في المصطلح هو الأصل الإنجليزي. قمنا بعد المداورات باعتماد ترجمتين استخدمناهما بما يناسب السياق لكلمة grief فهي أحياناً (الحزن) وهي (اللوعة) في سياقات أخرى. إن المختصين النفسيين العرب ما زالوا مختلفين بشكل يتسع ولا يضيق للأسف على أبسط مصطلحات علم النفس والصحة النفسية، مثل عدم التفريق بين صحة نفسية وعقلية، أو كلمات مثل

مرحلة ما قبل التعليم الجامعي قد صاروا يألّفونها ويستخدمونها كما هي باللغة الإنجليزية، في حين لا يفهمونها عندما ترد على ألسنة المختصين النفسيين أو في كتبهم باللغة العربية بما لها من ترجمات متنوعة ومختلفة تمامًا.

من جهة أخرى وجدنا في مزايا الكتاب أنه مليء بالقصص والأمثلة التي تحتوي على أسماء آتية من ثقافات مختلفة، وقد يكون وقعها غريبًا بعض الشيء على القارئ العربي، وارتأينا أن نميز أسماء الأشخاص بكتابتها بخط أثقل (عريض)، كما جعلنا الشواهد النصية بالخط المائل تمييزًا لها عن بقية النص في الكتاب.

الشكر الجزيل للبروفيسورة بولين بوس Pauline Boss، فقد اشتعل حماسها حين راسلناها من أجل الحصول على حقوق ترجمة الكتاب، وما بخلت علينا بجهدها واهتمامها لنوصل نتاج عملها المديد الثري علميًا وإنسانيًا إلى عالمنا العربي، والتي لن يقتصر تعاوننا معها على ترجمة الكتاب، بل نأمل في أن نتابع العمل للاستفادة من تجاربها وخبراتها الطويلة والغنية لنقل طريقتها في العلاج إلى المختصين النفسيين في سورية وربما أيضًا في الوطن العربي.

الشكر موصول أيضًا إلى مساعدة البروفسورة بوس، الدكتورة كارول موليجان Carol Mulligan، وكذلك للسيدة إيميلي تشارلين Amelie Cherlin اللتين كان لهما معنا جهود طيبة في المراسلات الإدارية مع دار النشر العريقة في هارفارد.

د. مطاع بركات

دكتوراه في علم النفس

تخصص الصحة النفسية

أستاذ مشارك سابقًا في جامعة دمشق

أستاذ محاضر حاليًا في جامعة نيكولاس كوبرنيك

تورون - بولندا

20 أكتوبر 2021





## شكر وتقدير للعمل الجماعي الهادف

هذه الطبعة العربية من كتاب فقدان الغامض هي نتاج لجهود جماعي لفريق الترجمة (الأسماء حسب الترتيب الأبجدي)

د. حسين موسى، درس الطب البشري في جامعة دمشق وتخصص في الطب النفسي. عمل على تقييم ومتابعة الحالات النفسية لأفراد الأسر في المناطق المتضررة والأطفال فاقدى الرعاية الأسرية بسورية. شارك بإعداد وترجمة عدة أوراق علمية في الطب النفسي.

خالد خضر، ماجستير في علم النفس المعرفي من كلية الآداب جامعة القاهرة. مدرب في الدعم النفسي الاجتماعي في الكوارث والأزمات لدى جهات محلية ودولية في مصر ولبنان وتركيا وغيرها، له عدة ترجمات إلى العربية كان أحدثها «مقاومة الأطفال للعلاج النفسي» من تأليف د. كريشو. طالب دكتوراه بجامعة اولداغ بتركيا.

خولة أبو سعدة، ماجستير في الصحة النفسية للأطفال والمراهقين من جامعة دمشق، عملت في مجال التعليم للفئات العمرية المختلفة، ومدربة مسرح تفاعلي للأطفال واليافعين في القرى السورية النائية ومدارس وكالة الاغاثة الأونروا، وللفتيات الجانحات، وهي

تعمل منذ 2009 وحتى الآن مع مؤسسات دولية تنموية وثقافية  
 رهنف الخيمي: بكالوريوس علم نفس، جامعة بيروت العربية.  
 طالبة ماجستير في علم الأعصاب الإدراكي، بجامعة سكوفده Skövde  
 University / Sweden. تسعى لفهم الصدمات النفسية وطرق التعامل  
 معها. عملت لدى منظمات محلية ودولية في بلدان متنوعة ضمن  
 الارشاد والدعم النفسي والتدريب وحماية الطفل منذ 2012.

فخر عدنان عبد الحفي: مجازة في الإرشاد النفسي، ماجستير في  
 الصحة النفسية من جامعة دمشق. تحمل عدة شهادات تدريجية  
 لدورات دولية شاركت بها في سوريا ولبنان. تعمل في المجال  
 الإنساني منذ ستة عشر عاما. عملت مع منظمات محلية ودولية  
 معالجة ومدربة على العلاج السردي للناجين من الصدمات.

لونة دنّان: مجازة في الإرشاد النفسي جامعة دمشق، ماجستير في  
 إدارة نظم المعلومات من الأكاديمية العربية للعلوم المالية والمصرفية،  
 دمشق. سبعة عشر عامًا من الخبرة في مجال الدعم النفسي - الاجتماعي  
 للأسر والأطفال، شغلت مناصب عدة في منظمات دولية ومنظمات  
 الأمم المتحدة، عملت كأخصائية ومرشدة نفسية في مدارس سورية  
 والإمارات والولايات المتحدة الأمريكية.

مطاع بركات: دكتوراه في الصحة النفسية. بولندا. أستاذ مشارك سابقاً في كلية التربية قسم الإرشاد النفسي جامعة دمشق. أستاذ محاضر في جامعة كوبرنيكوس. تورون. بولندا. مجاز في المعالجة النفسية بالكلام. ألمانيا. العلاج الجشثالتي بولندا. وغيرها.

نجلاء شنير: ماجستير صحة نفسية قسم الإرشاد النفسي من جامعة دمشق. عملت بالاستشارة الطلابية لمدة عشر سنوات. شاركت في المنهج المعتمد للدعم النفسي الاجتماعي في منظمة إسعاف أولي. تعمل مع عدد من المنظمات المحلية والدولية في مجال الإرشاد والدعم النفسي والتدريب منذ 2012. تعمل حالياً مع عدد من المنظمات التركية والسورية في اسطنبول.



## مقدمة المؤلف للطبعة العربية

October 18, 2021

By Pauline Boss, PhD

كمؤلفة لكتاب الفقدان الغامض، يشرفني

جدًا أن أكتب هذه المقدمة للترجمة

العربية. يسأل الناس من أين جاءت فكرة

الفقدان الغامض.

على الأرجح، لقد نشأت من طفولتي. ولدتُ في عائلة مهاجرة

حيث تم فصل كبار السن عن وطنهم، فصلهم عنه المحيط، والكساد

الاقتصادي، والحرب العالمية الثانية. عندما كنت طفلة، شهدت

حزنهم المستمر، وبعد ذلك، في الجامعة، وصفتُه بأنه «فقدان غامض».

أثناء تخصصي بدراسة العلاج الأسري، لاحظت أن النوع الأكثر

إرهاقًا من الفقدانات لا تزال غير واضحة ودون حل. عدم معرفة مكان

أحد أفراد الأسرة، أو ما إذا كان حيًّا أو ميتًا. كان هذا ما أسميته «الفقدان

الغامض». (انظر الموقع [www.ambiguousloss.com](http://www.ambiguousloss.com) لأهم

الأدبيات حول الموضوع).

من أمثلة الفقدان الجسدي الغامض اختفاء حبيب بسبب

الهجرة، أو الاختطاف، أو التلاشي في البحر، وعدم وجود جثة لدفنها، إلخ. وتأتي أمثلة الفقدان النفسي الغامض نتيجة الخرف، أو المرض العقلي البليغ، الإدمان، أو فقدان الشعور بالأمان والطمأنينة، عدم القدرة على وضع خطط مستقبلية، أو الذهاب إلى المدرسة. وسواء كانت هذه الحالات قسرية أو إرادية، فإن استمرار الغموض يسبب الحزن المجمعّد. عدم معرفتك فيما إذا كان فقدانك دائماً، سيعني أنه لن يكون في إمكانك أن تتقبل الخسارة. يلي ذلك في كثير من الأحيان الحزن لفتراتٍ طويلة، والقلق، والاكتئاب، واضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، والآلام الجسدية ذات المنشأ النفسي. وخلافاً لحالة الموت اليقيني، لا يوجد في الفقدان الغامض دليلٌ واضح على الخسارة الدائمة ولهذا فقد يتم تجميد أولئك الفاقدين في وضع معلق، في انتظار اليقين.

واليوم، ومع اختفاء العديد من أفراد الأسرة، يظل الفقدان الغامض مصدرًا رئيسيًا للمعاناة بالنسبة للأفراد والأسر والمجتمعات. دون حقائق ويقين حول كون المفقود حيًا أو ميتًا، أو إمكانية إعادة لمّ الشمل، فإن هذا الفقدان هو أبعد ما يتوقعه المرء في أسرته، وغالبًا ما يكون صادمًا عبر أجيال متعددة.

في كتابي الذي سيصدر في عام 2022، بعنوان أسطورة الختام The Myth of Closure، كتبتُ أن فقدان الجسدي والنفسي الغامض يمكن أن يصيب أيضًا مجتمعات بكاملها على المستويين المحلي والعالمي. هناك خسائر مادية في الوظائف أو اختفاء الأشخاص أو سوء معاملة المحرومين والضعفاء. فقدان النفس الغامض هنا هو فقدان الشعور بالأمان على الصعيد الوطني، وفقدان المرء هويته أو وضعه الاجتماعي، وفقدان المساواة العرقية والعدالة بين الجنسين، أو فقدان الثقة في العالم كمكان عادل. كما حاولتُ تقييم هذه الخسائر في المجتمع الذي يحيط بي (بوس، 2022)، وسوف تتعرف لدى قراءتك «أسطورة الختام» بشكل دقيق الفقدانات الغامضة التي توجد في عائلتك، والمجتمع، أو البلد الذي تنتمي إليه.

بمجرد أن يكون لديك اسمٌ لما تعانیه، فأنت أكثر قدرة على التعامل معه. بدلاً من التفكير الثنائي في المطلق (إما/أو)، يمكنك أن تتعلم الاحتفاظ بفكرتين متعارضتين في ذهنك في نفس الوقت - «هو غالبًا ميت، ولكن هذا ليس أكيدًا.. ربما لا يكون قدمات، هو غائبٌ ولا يزال هنا في قلبي وعقلي، أنا في نفس الوقت مزيج من الحزن والمضي قُدماً في حياتي بدون الشخص المفقود». وسواء



كانت هناك إمكانية للمّ الشمل أم لا، فإن ما يساعد على خفض المعاناة هو تحويل تصورات المرء وطرق تفكيره بشأن الفقدان الغامض إلى طريقة تفكير أقل ثنائية. بدلاً من التفكير «إما / أو» (إما أن أراهم مرة أخرى، أو لا أستطيع البقاء على قيد الحياة)، حاول التفكير في أنه يمكنك الاحتفاظ بهما معاً في قلبك وعقلك. والمضي قدماً في الحياة بطريقة تكرّمهم. مثل هذا التفكير المزدوج يساعدنا على العيش بشكل جيد رغم الفقدان الغامض. لا تنتظر الفقدان ليصبح واضحاً، وبدل ذلك، تحرك لإحداث التغييرات اللازمة لإعادة تنظيم حياتك من أجل أداء أفضل، فردياً وأسرياً.

قلبي مع كل من يعاني من الحزن الذي لا ينتهي من الفقدان الغامض. ومع ذلك، وأنا أعلم أنه يمكنك المضي قدماً من خلال تعلم التفكير بشكل أقل حدية وثنائية. وهذا يتطلب المرونة. مثل شتلة شجرة تجيد الانحناء في عاصفة، نحن أيضاً يجب أن تكون لدينا مرونة الانحناء للقوى التي لا يمكننا تغييرها. لزيادة المرونة، اتبع هذه الإرشادات: أولاً، ابحث عن معنى للفقدان. حتى إن لم تستطع إيجاد معنى له، فهذا هو أيضاً معنى. ثانياً، طور مهارة تعزز لديك الشعور بالسيطرة والإتقان بحيث يمكنك العيش مع الأسئلة

التي ليس لها جواب حاسم. ثالثاً، اعمل على تحديث هويتك بعد حدث فقدان الغامض (أما تزال متزوجاً، أما تزال أحد الوالدين)؟ رابعاً، تعرّف إلى الحيرة والتناقض في المشاعر المختلطة لديك، توفك إلى العثور على الشخص المفقود حياً، وبنفس الوقت أنك تتمنى أن يتم حل اللغز ولو بالعثور على رفاتة. مثل هذا التناقض غالباً ما يؤدي إلى إشعال الشعور بالذنب. خامساً، راجع نوعية تعلقك بالشخص المفقود. تذكّره، وامض إلى الأمام مع الحياة في طرق جديدة. أخيراً، تخيل شيئاً جديداً للأمل به - ربما هدف جديد في الحياة يكرّم الشخص المفقود. ستجد تفاصيل حول كل من هذه المبادئ التوجيهية الستة في كتابي (وهم الختام).

من خلال أربعة عقود من العمل في جميع أنحاء العالم مع عائلات المفقودين، تعلّمت أن الناس أكثر مرونة مما نعتقد. ما يجب تجنبه هو الجمود - فقط في انتظار لم الشمل أو عودة الأشخاص المفقودين. بدلاً من ذلك، اكتشف طريقة جديدة للعيش بدون الأشخاص المفقودين - وتذكّرهم أيضاً. بدل الأمل في العودة، اجعل الأمل في شيء جديد، عدّل مسار الحياة. اجتمع مع الذين لديهم خسائر غامضة مشابهة للحصول على الدعم،

فالروابط الاجتماعية تساعدنا في تخفيف الحزن المستمر. (من أجل تفاصيل حول التدخل، انظر بوس، 2006، 2011، 2022).

وفي النهاية، عندما لا يكون للمشكلة حل، تصبح المرونة أفضل أمل لنا. لعلّ قوتك ومرونتك تدفعك إلى الأمام لتتعلم أن تعيش مع الفقدان الغامض. وفي الوقت نفسه، قد تعمل المجتمعات أيضًا على منع هذه الفقدانات المؤلمة.

د. بولين بوس

Pauline Boss Ph.D.

أستاذ فخري

قسم العلوم الاجتماعية للأسرة

كلية التربية والتنمية البشرية

جامعة مينيسوتا

سانت بول، MN 55108

الولايات المتحدة الأمريكية

[www.ambiguousloss.com](http://www.ambiguousloss.com)

## مراجع للاستزادة:

- Boss, P. (2006). Loss, trauma, and resilience: Therapeutic work with ambiguous loss. W. W. Norton.
- Boss, P. (2011). Loving someone who has dementia: How to find hope while coping with stress and grief. Jossey-Bass .
- Boss, P. (2016). The context and process of theory development: The story of ambiguous loss. Journal of Family Theory & Review,8, 268-286.
- Boss, P. (2022). The myth of closure: Ambiguous loss in a time of pandemic and change. W. W. Norton. (In press)



نشأتُ في مجتمعٍ مهاجرٍ وسط غرب  
الولايات المتحدة، كل من فيه أتى من  
مكانٍ آخر.

كان الآباء والأجداد قد عبروا المحيط الأطلسي في أوائل  
القرن العشرين لحياةٍ أفضل في الوديان الخصبة في جنوب  
ويسكونسن. لكنها لم تكن الأفضل، لأن أوتار العلاقات بينهم وبين  
أفراد أسرهم الأحياء في وطنهم الأم سويسرا قد قُطعت. على الأقل  
تبادلنا الرسائل إلى أن قامت الحرب العالمية الثانية، رسائل فيها  
الحلو والمر، ودائمًا ما كانت تنتهي بأسطر مثل «هل سنلتقي مرةً  
أخرى يا ترى؟» أتذكر أن والدي كان مهمومًا لعدة أيام بعد تلقيه  
رسالةً من والدته أو أخيه. أما جدتي لأمي فقد أضناها الشوق لأمها  
بعد عودة الأم إلى وطنها. كانت تعلم أنهما لن تلتقيا ثانيةً بسبب  
الفقر ومن ثم منع السفر بسبب الحرب العالمية الثانية. أصبح  
الحنين للوطن Homesickness جزءًا أساسيًا من ثقافة عائلتي. لم

أكن أعرف حقًا من كان جزءًا من أسرتنا ومن كان خارجها - أو أين كان الوطن حقًا. هل كان البلد القديم أم الجديد؟ هل هؤلاء الأشخاص الذين لم أرهم أو أقابلهم من قبل هم حقًا عائلتي؟ لم أكن أعرفهم، ولكنني كنت أدرك تمامًا أن والدي وجدتي عرفوهم. في كثيرٍ من الأحيان بدت أفكارهم مشتتة. فقدانهم لأفراد أسرهم المقربين لم يُحل، ومن عاشوا معهم أيضًا عانوا من غموض الغياب والحضور Ambiguity of absence and presence.

ما كنت أعتقد في طفولتي أنه يُمثّل عائلة والتون<sup>(1)</sup> التي تعيش في مزرعةٍ في جنوب ولاية ويسكنسن كان مختلفًا عن صورة العائلة التي رسمها أبي أو جدتي لأمي. كانت العائلة بتصورهم تتضمن أشخاصًا لم ألتق بهم قط - أقارب ما وراء المحيط الأطلسي موجودون في ذكرياتهم هم فقط. ولأن جزءًا مما اعتقدوا أنه «عائلة» كان بعيد المنال، ولأننا عشنا في مجتمعٍ كان عدد المهاجرين فيه كبيرًا، كان الحنين إلى الوطن يُعدُّ طبيعيًا. الشوق إلى أفراد العائلة البعيدين كان شائعًا جدًّا مما جعلني أشعر بالفضول في سنٍ مبكرةٍ

(1) والتون Walton هو كنية الكاتبة الاساسي وبعد الزواج يلحق اسمها بكنية زوجها.

حيال هذا الفقدان غير المسمى unnamed loss والكآبة melancholy التي لا تفارقنا، التي كانت تحيط بي من كل جانب. سمعت والدي عدة مرات يقول بلكنته الثقيلة للشباب الأجانب الذين يطلبون مشورته «لا تباعد عن وطنك أكثر من ثلاثة أشهر وإلا لن تعرف أين هو الوطن بعد ذلك» وكنت أتساءل عما كان يعنيه.

لأكثر من أربعين عامًا، كانت جذوري ضاربةً في ذلك المجتمع المهاجر، القرية التي وُلدت فيها، ثم تردي على جامعة ويسكونسن في ماديسون، القريبة من قريتي عندما صرت طالبة هناك، وبعد ذلك، أستاذة جامعية. وأخيرًا بعدما اجتشت جذوري، فهمت كلام والدي، رغم أن انتقالي إلى المدينتين التوأم مينيابوليس وسان باول لا يقارن بانتقاله، أصبت أنا الأخرى في حيرةٍ من أمري حول أين الوطن. لم أفكر كثيرًا في أهلي وأصدقائي وحسب، لكنني أيضًا رفضت بيع منزلي هناك واحتفظت به مفروشا - كما لو كنت سأعود في أية لحظة. ولكن بمرور الوقت، أدركت أن المدينة الكبيرة تتيح لي المغامرة والإثارة. باشرت في البحث عن منزلٍ جديد - سيارةٍ صغيرةٍ وعِليّةٍ وأصدقاء جدد. كان أولادي يحضرون لزيارتي خلال عطلاتهم من الكلية والعمل، وكنت أهاتف أختي ووالدي



مرآة. مع مثل هذه الفرص للزيارات، لم يدم الحنين إلى الوطن طويلاً. اتضح لي المكان الذي أردت أن أكون فيه على الرغم من أن كل أفراد عائلتي في مكان آخر.

كانت بعض الهواجس تتابني حول ما فقدته بمغادرة مسقط رأسي، لكن ذلك لم يُقيدني. كان ذلك أسهل بالنسبة لي مما كان عليه الوضع لأسلافي لأن روابطي الأسرية المباشرة لم تنقطع بسبب الفقر والحرب العالمية كحالهم. ولكن الانتقال من القرية إلى متروبوليس كان صدمة. وفي لحظات ضعفي، كانت عائلتي حاضرةً لأجلي. ذات يوم وجدت أمام صندوق البريد طردًا ثقيلًا ملفوفًا بورق بني، مربوطًا بحبل سميكٍ ومختومًا بكمية هائلة من الطوابع البريدية، كان صندوق أحذية مليئًا بالبطاها التي استنبتها أبي في المنزل، وكتبت أمي «أعدّي بعض الحساء، سيجعلك تشعرين وكأنك في منزلك»، وهو ما حدث بالفعل.

إن الأسرة الموجودة في أذهان الناس أهم من تلك المسجلة في دفتر العائلة، خاصةً بتزايد انفصال الأسر وتنقل أفراد الأسرة بسبب مطالب العمل والبطالة، أو التفكك الاسري، أو الحرب، أو ببساطة بسبب اختياراتهم الخاصة. إن تجربة الهجرة توفر رؤية خاصة عن

الكيفية التي يتعلم بها الناس التخلي عما كانوا عليه لاغتنام كل جديد. توضح الروايات الشخصية الإرث الحلو/ المر عن الغموض حول الحضور والغياب النفسي للعائلات المهاجرة وخاصةً عندما لا تتوافق العائلة النفسية مع العائلة الموجودة جسديًا. فإذا لم يقيم الناس بحل فقدان الغامض - غير المكتمل أو غير المؤكد - المورث بسبب اجتثاثهم من جذورهم، وتحقيق بعض الانسجام congruence بين عائلاتهم النفسية والجسدية، فإن إرث اللوعة المجمّدة frozen grief قد يؤثر على ذريتهم لأجيالٍ قادمة، ويتراكم عند حدوث فقدانات عادية (تحدث حتمًا)<sup>(1)</sup>. هذا هو إرث الهجرة والاعتراب الذي يكمن في جذور العديد من المشكلات الشخصية والعائلية.

بصفتي باحثة ومعالجة أسرية، عملت مع أكثر من أربعة آلاف أسرة، وأنا مقتنعة بأن العائلات هي كيانات نفسية كما هي جسدية، وما أبحث عنه هو درجة معينة من الانسجام بين البنى المادية والبنى النفسية للأسرة، فمن دون إدراك من يُعتقد أنه غائب أو حاضر، في

(1) هنا يقتصر مصطلح «الفقدان الغامض» على العلاقات الشخصية. يتحدث الأطباء النفسيون عن التناقض ambivalence ويتحدث علماء الاجتماع عن نفاذية الحدود boundary permeability وتشوش أو التباسه role confusion، ولكن لا شيء من هذا المصطلحات تُعبّر عما أعنيه بالفقدان الغامض.

كلا الحالتين، قد لا يؤدي الأطفال والراشدون وظائفهم بالشكل الأمثل. فبدون معرفة مَنْ مِنَ الأسرة مكرّس لهم بشكلٍ روتيني وكامل، سيصعب على الناس أداء وظائفهم بشكلٍ طبيعي.

عمومًا، أنا أستخدم كلمة «أسرة» بشكلٍ فضفاض، ومع ذلك فإن معايير صارمة، فعندما أقول أسرة، أنا أعني تلك المجموعة من الأشخاص المقربين الذين يمكن الاعتماد عليهم على مر الزمان للراحة والرعاية والدعم والمعيشة والتقارب العاطفي. يمكن أن تكون الأسرة أشخاصًا نشأنا معهم - تُسمى الأسرة الأصلية - أو يمكن أن تكون الأشخاص الذين نختارهم ونحن راشدون - وتسمى الأسرة المُختارة. وقد تشمل هذه الأخيرة ذريةً بيولوجيةً أو غير بيولوجية أو قد لا تشمل ذريةً أساسًا، بدلًا من ذلك، قد نكون «خالّة» أو «عمة» لأبناء الأقارب أو الأصدقاء، أو زوج أم أو زوجة أب لطفل. تؤكد هذه النظرة للأسرة على معيار التواجد النفسي والجسدي أكثر من الارتباط البيولوجي.

ليس من الواضح دائمًا ممّن تتكون الأسرة، حتى أسرتنا نحن. إن تكوين الأسرة دائم التغيير في أذهان أفرادها بسبب ما يحدث من تغييراتٍ وخسائر وإضافات. وغالبًا لا تكون الأسرة الحقيقية واضحةً

لمن هم خارجها، ولكن من المهم أن يعرف المعالجون المتخصصون الذين يعملون مع الأزواج والأسر من يعتبر داخل وخارج الأسرة. عندما يتعرض الناس لفقدانٍ غامضٍ يسبب لهم الارتباك والضيق النفسي، تصبح الأسرة النفسية مهمةً بشكلٍ خاصٍ للتخفيف من الألم. ومع ذلك يجب أن يكون هناك بعض التوافق بين الوجود النفسي والجسدي حتى تؤدي الأسر دورها بشكلٍ جيد.

على الرغم من أن الأدبيات العيادية لم تتحدث عن فقدان الغامض، إلا أن هذه الظاهرة كانت شاغلاً دائماً للأوبرا والأدب والمسرح. ففي هذه الأنواع من الفنون تتم زخرفة أشكال الفقد الذي يبقى غامضاً وغير مؤكد. على سبيل المثال بينيلوبي زوجة هوميروس تنتظر زوجها المفقود، والد آرثر ميلر في مسرحية «كل أبنائي All My Sons» يصرّ على أن ابنه مازال على قيد الحياة رغم مرور فترةٍ طويلةٍ منذ وفاته بسبب حادثٍ مميتٍ لتحطم طائرة. نحن نضفي على ما لا نفهمه شيئاً من الرومانسية ونستمع بقصص انتظار زوجة أوديسيوس وم.فراشة بوتشيني. إن تلك المواقف العصية على الفهم هي ذاتها التي تثير اللاوعي لدى الناس. أما بالنسبة لمن يعاني من غموض الانتظار والشك فهو أبعد ما يكون عن الرومانسية. يتسبب فقدان الغامض

على الدوام بضغطةٍ نفسي وكثيرًا ما يكون مؤلمًا. والمعلومات المنسوبة لأدبيات العلاج النفسي ليست بعيدةً عن الفنون الأدبية. وإذا استثنينا الفنانين، فربما يكون سبب قلة الكتابة عن الفقدان الغامض هو أنه شائع جدًا في حياة الناس. من المؤكد أن هذه الظاهرة ليست جديدة، ولكن وصفها بشكلٍ صريحٍ وعلى أسسٍ من البحث والمراقبة السريرية هو الجديد.

من بين كل أنواع الفقد التي تحدث في العلاقات الشخصية، يعتبر الفقدان الغامض هو الأكثر تدميرًا لأنه يبقى غير واضحٍ أو محدد. هناك ترنيمة أطفال إنجليزية قديمة يحفها ألم الغموض:

بينما كنت أصعد الدرج،

التقيت برجل لم يكن هناك.

لم يكن هناك اليوم أيضًا.

أوه، كم أتمنى أن يرحل بعيدًا.

هنا نرى عبثية الشك في غياب شخص أو حضوره، فالناس تواقون إلى اليقين. حتى المعرفة المؤكدة بالموت هي موضع ترحابٍ أكثر من استمرار الشك.

تخليوا امرأةً عجوزًا في البوسنة تعانق جمجمةً تعتقد أنها

لابنها، بناءً على دليلٍ ضعيفٍ، حيث تم العثور على فردة حذاءٍ مألوف الشكل قرب مكان الجمجمة<sup>(1)</sup>. هذه المرأة تعاني من حالةٍ فريدةٍ من أنواع فقدان الذي يستعصي فيه الوصول إلى ختام closure، بحيث يمكن وصف أو تحديد حالة الشخص المحبوب بوصفه (موجود) أو (غير موجود) إلى أجل غير مسمى. لا يمكن للمرء أن يعرف يقينًا ما إذا كان الشخص المحبوب ميتًا أم على قيد الحياة، يعاني سكرات الموت أم يتعافى، غائبًا أم حاضرًا. ليس هناك فقط نقصٌ في المعلومات فيما يتعلق بمكان وجود الشخص، بل لا يوجد أي نوعٍ من التأكيد الرسمي أو المجتمعي على فقدان أي شيء، ليس هناك شهادة وفاة، ولا مجلس عزاء، ولا جنازة، ولا جثة، لا شيء لدفنه. اللايقين يجعل من فقدان الغامض الأكثر إيلاّمًا من بين جميع أنواع الفقد، مما يؤدي إلى أعراضٍ ليست فقط

(1) يحكي لنا المهاجرون الفلسطينيون أنه عند تهجيرهم من قراهم في عام 1948 من هول ما كان يجري ركضت سيدةٌ إلى بيتها لتتقدّ طفلها الرضيع من القصف والهدم والمجازر فحملت بدلًا منه وسادةً وولت هاربة. عندما وصلوا إلى مكانٍ آمنٍ اكتشفت أنها حملت وسادةً بدلًا من رضيعها. وبقيت تحمل الوسادة وتجول بها على أنها طفلها الرضيع ترضعها وتعنتي بها ولا تسمح لأحدٍ بالاقتراب منها. (حاشية المترجم).

مؤلمة، ولكن غالبًا ما يتم تجاهلها أو تشخيصها بشكل خاطئ. افتح أي صحيفةٍ وستجد غالبًا قصةً عن هذا النوع الفريد من الفقد - تحطم طائرةٍ في مستنقع فلوريدا تاركةً الأسر مدمرةً لأن أجساد أحبائهم لا يمكن العثور عليها، أو أمٌ علقت شرائط صفراء لابنها الذي اختفى في ظروفٍ غامضةٍ منذ أكثر من عقدٍ من الزمان، أو ابن طيارٍ سقطت طائرة والده في مكانٍ ما في جنوب شرق آسيا ما زال يأمل أن يخرج أبوه من الغابة حيًّا يومًا ما. الفقدان الغامض ناتجٌ أساسيٌّ عن الحرب والعنف، لكنه موجود ويعمل خلسة في الحياة اليومية. رفاقٌ يغادرون، أبناءٌ يرحلون، زملاءٌ يُفصلون من العمل، آباء وأمّهات يشيخون وينسون. نادرًا ما يتم إشباع نهمنا إلى اليقين المطلق absolute certainty حتى في العلاقات التي نعتقد أنها دائمة ويمكن التنبؤ بها.

يمكن للفقدان الغامض أن يسبب مشاكل شخصية وعائلية، ليس بسبب عيوبٍ أو مشكلاتٍ نفسية عند أولئك الذين يعانون من الفقد، ولكن بسبب مواقف خارجةٍ عن إرادتهم أو قيودٍ خارجيةٍ تمنع عمليات التكيف والحزن. إن العلاج القائم على الاعتراف بغموض الفقدان يطلق العنان للناس ليفهموا ويتكيفوا ويمضوا

قدماً بعد الفقد، حتى لو استمر الغموض. الفرضية النظرية الأساسية التي يستند إليها العلاج: كلما زاد الغموض المحيط بفقدان الفرد، تعذرت السيطرة عليه وازداد الاكتئاب والقلق والصراع الأسري.

إن تصور الأحياء على أنهم حاضرون عندما يكونون غائبين جسدياً، أو أنهم غائبون عندما يكونون حاضرين جسدياً، يمكن أن يُشعر الناس بالعجز وبالتالي يصبحون أكثر عُرضةً للاكتئاب والقلق والنزاعات العلائقية<sup>(1)</sup>. كيف يفعل الفقدان الغامض هذا؟ أولاً، لأن هذا الفقدان مُحيرٌ، والناس مرتبكون وعاجزون. هم لا يعرفون كيف يفهمون الموقف، فهم لا يستطيعون حل المشكلة لأنهم لا يعرفون ما إذا كانت المشكلة (الفقدان) نهائيةً أم مؤقتة. إذا استمر اللايقين، فعالباً ما تلجأ الأسر لأحد طرفي النقيض، إما التصرف كما لو كان الشخص قد رحل نهائياً، أو إنكار أن أي شيء قد تغير، وكلاهما غير شافٍ. ثانياً، الشك يمنع الناس من التكيف مع

---

(1) في وقت مبكر من عام 1970 وجد الدكتور آرون لازار Aaron Lazare أن اللوعة المتعلقة كانت غالباً المساهم الأساسي في ضائقة المرضى الذين يطلبون خدمات الصحة النفسية. وهو يناقش بإيجاز الشكوك حول الفقدان والصعوبات التي تليه. انظر المراجع في:

A. Lazare, "The difference between sadness and depression," *Medical Insight*, 2 (1970): 23–31; and A. Lazare, *Outpatient Psychiatry: Diagnosis and Treatment*, 2nd ed. (Baltimore: Williams & Wilkins, 1989), pp. 381–397. See also K. J. Doka, ed., *Disenfranchised Grief* (New York: Lexington Books, 1989).



غموض فقدانهم وإعادة تنظيم أدوار وقواعد علاقتهم مع أحبائهم، مما يؤدي إلى تجمّد العلاقة الزوجية أو الأسرية. إن لم يقوموا بعملية إقصاء الشخص المفقود جسدياً أو نفسياً، فهم سيتمسكون بالأمل في عودة الأمور إلى ما كانت عليه. ثالثاً، يُحرّم الناس من الطقوس التي عادةً ما تدعم فقداناً واضحاً. مثل الجنائز بعد حدوث حالة وفاة في العائلة. تندر الطقوس الداعمة، هذا إن وجدت، للأشخاص الذين يعانون من فقدان غامض. ما يقاسونه يعتبر غير مثبتٍ لمحيطهم المجتمعي، فقلما يُصدّق ما يكابدونه ويشعرون به. رابعاً، إن عبثية الفقدان الغامض تُذكر الناس أن الحياة ليست عادلةً وعقلانيةً دائماً، وبالتالي، هؤلاء الذين يشهدونه يميلون إلى الانسحاب بدلاً من إعطاء الدعم الذي يقدمونه عادة في حالة الوفاة. أخيراً، لأن الفقدان الغامض هو فقدانٌ مستمر. يخبرني أولئك الذين عاشوه أنهم استنزفوا جسدياً وانفعاليًا من حالة اللاتيقين العنيد.

مع هذا النوع الخاص من الفقدان، فإن الغموض ينتج أيضاً إما بسبب نقص المعلومات حول الفقدان أو بسبب تضارب التصورات حول أفراد الأسرة الذين يعتبرهم الناس غائبين أو حاضرين في دائرتهم المقربة. على سبيل المثال، أبناء الجنود الذين يعتبرون في عداد المفقودين، ليس لديهم معلوماتٌ عن مكان وجود آبائهم ولا

يعرفون إن كانوا قد ماتوا أم مازالوا على قيد الحياة، بينما الأبناء في الأسرة التي عانت من الطلاق قد يعرفون مكان آبائهم، بل حتى إنهم يقابلونهم، ومع ذلك يختلفون مع أمهاتهم حول ما إن كانوا ما يزالون جزءاً من الأسرة أم لا.

هناك نوعان أساسيان من الفقدان الغامض، في النوع الأول، يُنظر أفراد العائلة إلى المفقودين على أنهم غائبون جسدياً لكنهم حاضرون نفسياً، لأنه من غير الواضح ما إذا كانوا أحياءً أو أمواتاً. يتمثل هذا النوع من الفقدان بشكله المأساوي في قصص الجنود المفقودين والأطفال المختطفين. وبشكله اليومي يشمل الفقدان الحاصل داخل أسرٍ تمر بحالة طلاق والأسر الحاضنة لغير أطفالها البيولوجيين، حيث يُنظر إلى الوالد أو الطفل على أنه غائب أو مفقود.

في النوع الثاني من الفقدان الغامض، يُنظر إلى الشخص كحاضرٍ جسدياً ولكن غائب نفسياً. أوضح الأمثلة على هذا النوع هم الأشخاص المصابون بمرض ألزهايمر والإدمان والأمراض العقلية المزمنة الأخرى. ويمكن أن يحدث أيضاً عندما يعاني الشخص من إصابة خطيرة في الرأس، في البداية يصاب بغيوبة ثم يستيقظ كشخص مختلف. ويندرج أيضاً تحت هذا النوع بعض

المواقف اليومية، مثل الأشخاص المُفْرِطِينَ بانشغالهم بعملهم أو باهتمامات خارجية أخرى.

في الفصول القادمة سوف تتم مناقشة كلا النوعين من الفقدان الغامض وتأثيراتهما وكيف يمكن للناس العيش معه، ولكن أولاً، يجب أن يكون مفهوم الفقدان الغامض وردود الفعل تجاهه أكثر وضوحًا وتمييزًا عن الفقدان العادي.

في كلا النوعين من الفقدان الغامض، يتوجَّبُ على من يعانون منه أن يتعاملوا مع شيء مختلف تمامًا عن الفقدان الواضح. والفقدان العادي الأوضح هو الموت، وهو حدثٌ منظمٌ رسميًا يشمل شهادة وفاة ومراسم جنازة وطقوس دفن وقبراً أو نثر الرماد. في حالة الموت، يُجمع الكل على حدوث فقدانٍ دائم، وأن الحداد يمكن أن يبدأ. الغالبية العظمى من الناس يتعاملون مع مثل هذا الفقدان بما يمكن أن نسميه الحزن العادي. *normal grieving* وهو الشكل الطبيعي للحزن، كما ذكر فرويد في عام 1917 في «الحداد والاكئاب» (*Mourning and Melancholia*)، فإن هدف التعافي من الحزن الطبيعي هو التخلي عن الروابط مع المحبوب وفي النهاية الاستمرار في علاقةٍ جديدة. هذه هي المهمة الشاقة للحداد، ولكنها

عمليةٌ كُتِبَ لها أن تصل إلى نهاية. من هذا المنظور، يُتوقع من الأشخاص الذين يتمتعون بصحةٍ عاطفيةٍ جيدة حل مشكلة فقدان والانتقال إلى علاقات جديدة - والقيام بذلك بسرعةٍ نسبيًا.

لكن قلةً من الناس يتفاعلون مع فقدان الواضح بما دعاه فرويد «الكآبة المرضية» وما يسميه المعالجون اليوم الكآبة Melancholia أو اللوعة المعقدة complicated grieving، والذي يبقى الشخص عالقًا فيه ومنشغلًا بموضوع الفقد. ومن الأمثلة على ذلك رفض الأرملة تناول الطعام، ونوبات غضب الطفل اليتيم، والسلوك الانعزالي عند الأرملة.

أما في حالة فقدان الغامض، يمكن أن تكون الكآبة، أو اللوعة المعقدة، رد فعلٍ طبيعي لموقفٍ معقد - مثل البحث المتواصل في ساحة المعركة من قِبَل أم الجندي المفقود، أو نوبات غضب الطفل المتبنى (أو المحتَضَن) عندما يُستبعد عن الوالدين البيولوجيين تمامًا، كآبة الزوجة وانسحابها لأن زوجها يعاني من إصابةٍ مخيئةٍ ولم يعد كما كان. إن استعصاء حل مثل هذه القصص من فقدان الغامض يرجع إلى عوامل خارجية، وليس إلى عيوبٍ في الشخصية. والقوة الخارجية التي تجمّد اللوعة أو الحزن هي اللايقين وغموض فقدان.

عندما يسعى الأشخاص الذين يعانون من فقدان غامضٍ إلى العلاج ويتم تقييمهم بالطريقة التقليدية، غالبًا ما يبدو أن لديهم خللاً وظيفيًا، ويُظهرون أعراضًا يمكن تشخيصها بسهولةٍ مثل القلق والاكتئاب والأمراض الجسدية. السؤال الذي يجب أن يضيفه المعالجون والأطباء إلى مخزونهم التشخيصي هو: هل يعاني المريض / المريضة من أي فقدانٍ غامضٍ أدى إلى عجزه/ عجزها؟، حتى عند الأصحاء، فإن اللايقين المتعلق بهذا النوع من الفقدان يمكن أن يسحب الطاقة ويعيق النشاط.

بالتأكيد بالنسبة لأولئك الذين يعانون من فقدانٍ غامضٍ لا ينبغي أن يلوموا أنفسهم - أو غيرهم من أفراد الأسرة - على لوعتهم المجمدة. ولا ينبغي للأطباء أن يقتصروا في تقييمهم على الديناميكيات الداخلية للمريض. على عكس الموت المحقق، قد لا يسمح الفقدان الغامض للناس أبدًا أن يصلوا إلى الانفصال الضروري للوصول إلى الخاتمة الطبيعية. فكما يُعقد الغموض الفقدان، فهو يُعقد عملية الحداد. لا يمكن للناس أن يبدأوا بطقوس الحزن لأن الوضع غير محدد بعد، فهو فقدان، لكنه ليس فقدانًا يقينًا. يُجمد الارتباك عملية الحزن ويهوي الناس من الأمل إلى اليأس ثم يعود الأمل وهكذا دواليك. وغالبًا ما

يبدأ الاكتئاب والقلق والأمراض الجسدية. بدايةً تؤثر هذه الأعراض على الأفراد، ولكنها يمكن أن تشيع لتؤثر على الأسرة بأكملها، عندما يتم تجاهلهم، أو في أسوأ الحالات، التخلي عنهم. يمكن لأفراد الأسرة أن ينشغلوا بالفقدان لدرجة أنهم ينسحبون تدريجيًا من علاقاتهم فيما بينهم. وتتحول الأسرة إلى منظومةٍ خاوية. بالطبع يحدث هذا السيناريو بدرجاتٍ متفاوتة الشدة، اعتمادًا على الأسرة وطبيعة الفقدان. وكى نرى كيف يمكن للفقدان الغامض أن يؤثر على الأسرة المعاصرة، ستأمل في مشاكل السيد والسيدة جونسون، الذين على الرغم من أنهما ليسا عاجزين إلا أن التباعد بينهما أصبح في تزايد.

اتصل بي السيد جونسون، وهو مسؤولٌ تنفيذيٌّ في شركةٍ كبيرة، ليرى ما إذا كان بإمكانه إحضار زوجته للعلاج. كانت السيدة جونسون تتابع علاجًا دوائيًا لدى طبيبٍ نفسيٍّ من أجل اكتئابها وقد أوصى بالعلاج الأسري أيضًا. عندما وصل الزوجان في زيارتهما الأولى، كان الوضع كما لو أن غريبين في الغرفة. لم يتفاعلا أبدًا مع بعضهما البعض، ولكن تفاعلهما كان يتم من خلالي فقط. وكلاهما عبّرا عن مشاعر من الارتباك حول زواجهما والتي «لا يمكن حلها». قالت السيدة جونسون «زواجنا هو واجهةٌ خارجية - لم يعد فيه دفء»، واتضح أنها

تشعر بالوحدة منذ سنوات. كان السيد جونسون خارج المدينة معظم الوقت أو يمضي ساعاتٍ طويلة في المكتب، لم تعرف قط متى سيعود أو إن كان سيعود إلى المنزل. وعندما يعود إلى المنزل «يكون مشغولاً جداً، لا يتحدث عن أي شيء ولا يسأل عن حياتي أو عن الأطفال وعندما أبادره بالحديث لا يبدو مهتماً». قبل حوالي عام، واجهته حول غيابه فانفجر قائلاً «عملي مُجزٍ أكثر من علاقتنا، أفضل أن أكون مسافراً!» دمرها ذلك الحديث، تزايد اكتئابها وبالكاد تمضي يومها. لديهما ابنان انتقلا حديثاً للمدرسة الثانوية، وأصبح احتياجهما لها أقل، يلتقون لفترةٍ وجيزة في المطبخ قبل أن يختفي كلٌ منهما في غرفته الخاصة المجهزة بتلفازٍ وكمبيوترٍ وهاتف. بالإضافة إلى ذلك، وبعد بعض الاسئلة، كشفت السيدة جونسون أن والدتها أيضاً كانت «تبتعد عنها» لأنها كانت «تهوي نحو الخرف».

كانت عائلة جونسون مشبعةً بالفقدان الغامض. رغم أن الزوج والزوجة لم يستطيعا أن يُسميا ما يمران به والذي يكمن وراء أعراض الاكتئاب والذي كان واضحاً لدى السيدة جونسون، إن الفقدان الغامض كان يلهو بمكر مع الجميع في هذه الأسرة، وكانت العلاقة الزوجية خاويةً كما الأسرة.

لتخفيف الاكتئاب لدى السيدة جونسون، يجب أن يتغير النظام (أبناؤها كانوا مستعدين، لم يكن الزوج كذلك، ووالدها لا تستطيع)، أو سيتعين عليها التغيير وتعلم قبول الغموض المحيط بها. ولكن الأفضل، كان الحل الوسط. كانت بحاجة لأن تُوضح لنفسها من الذي فقدته بلا رجعة - وتحزن عليه - ومن هو موجودٌ لأجلها في هذه العلاقات التي قد تتضمن تحديًا وتحفيزًا وبدايةً جديدةً أو إعادة بناء. أصبحت هذه العملية أساس علاجنا الزوجي والأسري، والذي استخدمتُ فيه المعرفة التي اكتسبتها على مر السنين حول الآثار المدمرة للفقدان الغامض.

### دراسة الفقدان الغامض

إن البحث الذي مكّني من التعرف على ظاهرة الفقدان الغامض تم إجراؤه مع أسر الطيارين الذين أُعلن أنهم في عداد المفقودين أثناء القتال في فيتنام وكمبوديا. كان ذلك في عام 1974 وكنت أتعاون مع العاملين في مركز دراسات أسرى الحرب في معهد أبحاث الصحة البحرية الأمريكية في سان دييغو. قابلنا زوجات الطيارين المفقودين في منازلهن، وكنَّ السبب في باكورة اطلاعي



على مدى قوة الغموض في تعقيد الفقدان. حاولت أن أحدد كيفية تخفيف التوتر على الرغم من الغموض الذي كان عليهن التعايش معه (الممتد لمدى الحياة في العديد من الحالات). لم يقتصر الأمر على نقص المعلومات فحسب، إذ لم يوجد أي إثبات رسمي يشير إلى أن شيئاً ما قد فُقد. أُجريت مقابلاتٍ مع سبعٍ وأربعين أسرةً لجنود في عداد المفقودين، في كاليفورنيا وهاواي وأوروبا، أظهرت المقابلات أن حفاظ الزوجة على الحضور النفسي لزوجها بينما هو غائبٌ جسدياً يؤثر سلباً عليها وعلى أسرتها. فعندما احتفظت بالحضور النفسي لزوجها المفقود من أجل الدعم العاطفي والمساعدة في اتخاذ القرارات، ارتفعت درجة الخلاف في الأسرة وانخفض مستوى الفاعلية.

على سبيل المثال في إحدى الأسر، لم يكن تأديب الأطفال المشاغبين موجوداً لأن الأم كانت دائماً تقول «انتظر حتى يعود والدك إلى المنزل». وفي حالةٍ أخرى تؤجل الزوجة القرارات المالية لأن زوجها كان هو من يتخذها. وبشكلٍ عام، تحسّنت الصحة الانفعالية للزوجة عند توقف البحث عن دليلٍ على عودة زوجها ومن خلال الانخراط في علاقاتٍ جديدة. هذه الدراسة أظهرت أن

حضور أحد أفراد الأسرة قابل للقياس نفسيًا، إن لم يكن حسيًا، وكانت أول برهانٍ على أن فقدان الغامض مؤلم ويؤدي إلى أعراض الاكتئاب. كما كانت مؤشرًا على أن الحضور أو الغياب الجسدي لا يرويان القصة الكاملة حول من هو داخل أو خارج حياة الناس، لأن هناك عائلةً نفسية أيضًا. هذه النتائج وتلك التي توصلت إليها دراسات أخرى، دعمت الطرح القائل بأن فقدان الغامض هو أصعب فقدان يواجهه الناس، وأن هذا الغياب والحضور النفسي كما الجسدي من الظواهر الموجودة في العائلات.

في يومنا هذا<sup>(1)</sup>، هناك أكثر من ألفي أسرةٍ ماتزال تتساءل عن مكان وجود أحبائها بعد حرب فيتنام وحدها. من حين لآخر عندما يكون المناخ السياسي مناسبًا، يُسمح بإرسال بقايا رفات الجنود المفقودين إلى منازلهم - سنُّ أو شذرة عظم. ولكن حتى مع تأكيد خبراء الطب الشرعي، لا تعرف الأسر على وجه اليقين ما إذا كان جزء الجسم ينتمي بالفعل إلى أحد أفراد الأسرة المفقودين أو إذا كان هذا الشخص ميتًا حقًا، لأن مثل هذه الأجزاء الصغيرة من الممكن أن تُؤخذ من الأحياء. إنه انتظارٌ مُنهك، ومع ذلك تتقبل

(1) أي في عام إصدار هذا الكتاب 1999 (حاشية المترجم).

معظم العائلات ما تحصل عليه أخيراً لدفنه، خاتمةً رمزيةً أفضل من لا شيء على الإطلاق. وآخرون يرفضون الاعتقاد بأن قضيتهم قد اختتمت ويستمرون بالضغط على المسؤولين هنا (أي في أمريكا) وفي فيتنام من أجل مواصلة البحث.

في عام 1987، واختبار نظريتي على المزيد من المواقف اليومية من الفقدان الجسدي في العائلات، قمت بمسح شمل 140 من الأمهات والآباء في منتصف العمر والذين غادر أبناءهم اليافعون المنزل للتو<sup>(1)</sup>، كانت الأسر أساساً من الطبقة المتوسطة من الأمريكيين من أصول أوروبية. تكون مغادرة المنزل لدى هذه الطبقة من الناس أكثر ضبابية من كونها انتقالاً واضحاً، لوجود يافعين أكبر سنّاً يراوحوون بين داخل وخارج الأسرة. لقد وجدت أنه كلما زادت درجة إحساس الآباء باليافع الغائب على أنه ما يزال حاضراً، زادت معاناة الوالدين. تحديداً التفكير كثيراً بالأبناء والاشتياق لهم والتساؤل عن مكانهم وماذا كانوا يفعلون وتمني عودتهم إلى المنزل، ووجود صعوبة في تقبل أنهم كبروا يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسلبية الوالدية، والمرض، والقلق والاكئاب. وعلى الرغم من أن انشغالهم بالفقدان قد يتناقض مع الوقت، وردّ عن

(1) P. Boss, D. Pearce-McCall, and J. S. Greenberg, "Normative loss in mid-life families: Rural, urban, and gender differences," *Family Relations*, 36 (1987): 437–443.

الآباء أكثر من الأمهات ظهور اكتئابٍ وأرقٍ وأعراضٍ جسديةٍ مثل آلام الظهر والصداع واضطرابات المعدة، مما يشير إلى أن «متلازمة العش الفراغ» تؤثر على الآباء أكثر من الأمهات. في الواقع، الأمهات في هذه الدراسة في الغالب كنّ ربّات بيوت أو موظفات بدوام جزئي، ومعظمهن كنّ سعيداتٍ لأنّ أبناءهن قد غادروا المنزل، بينما عبّر الآباء عن أسفهم لعدم قضاء المزيد من الوقت مع أبنائهم. كان الآباء مشغولين نفسياً بالابن الغائب أكثر من الأمهات. من أجل تقليص فقدان المرتبط بمغادرة الابن/ة للمنزل، يجب على الآباء تغيير تصوراتهم عن ابن/ة. بمجرد أن يكبر، يجب عليهم مراجعة توصيف الأسرة. فالطفل الذي كان مُعتمداً عليهما أصبح الآن شاباً راشداً وتجب معاملته على هذا النحو. إن العلاقات مع الأبناء الذين يكبرون هي أمثلةٌ ممتازة عن التحديات المستمرة التي تواجه الآباء لتغيير تصوراتهم عنهم داخل وخارج الأسرة. هذا مهمٌ خاصةً خلال أوقات الانتقال من مرحلةٍ إلى أخرى، كذهاب الأطفال إلى المدرسة، أو عندما يحصلون على عمل، أو عند وقوعهم في الحب، أو عند الزواج، أو إنجاب الأطفال، وفي نهاية المطاف تقديم العناية لأولئك الذين اعتنوا بهم يوماً ما.

من عام 1986 إلى عام 1991، قمت بتوسيع نطاق بحثي ليشمل الأسر التي تتعامل مع الغياب النفسي للأحباء المُقَرَّبِينَ. درستُ سبعين أسرةً لمرضى ألزهايمر، وجميعهم تقريباً من منطقة الغرب الأوسط الأعلى في الولايات المتحدة. لم يكن هناك علاقةٌ بين خرف المريض وبين درجة أعراض الاكتئاب لدى مقدمي الرعاية. بالأحرى، كانت الدرجة التي يرى بها مقدمو الرعاية أحبائهم المرضى على أنهم «غائبون» أو «حاضرون» هي التي تنبأت بقوة أعراضهم الاكتئابية، حتى أن هذا الارتباط كان أقوى بعد مرور ثلاث سنوات على زيارتي الأولية للأسر<sup>(1)</sup>. تمامًا كما هو الحال مع بحث أسر الجنود المفقودين، وجدت أن من كان أحبائهم «حاضرين، ولكن ليسوا حاضرين» كانوا بالفعل أشدَّ ضيقاً distressed من أولئك الذين عانوا من فقدانٍ عادي.

الأسر التي تتعامل مع أمراضٍ نفسيةٍ مزمنةٍ أخرى، مثل الإدمان على المخدرات أو الكحول تعاني كذلك من الفقدان الغامض بسبب

(1) قمت بتقييم أعراض الاكتئاب باستخدام مقياس Zung Self-Rating

Depression ومقياس the Geriatric Depression. أنظر المراجع في

J. Yessavage and T. Brink, "The development and validation of a geriatric depression screening scale," Journal of Psychiatric Research, 17 (1) (1983): 37- 49.

الغياب النفسي. حيث إن فردًا من الأسرة (المريض) حاضرٌ بجسده وليس بعقله. وكما هو الحال مع الخرف، يتعلم أفراد الأسرة «المشي على البيض»<sup>(1)</sup> لأنهم لا يعرفون أبدًا ما إذا كان أحبائهم سيتصرفون بهذه الطريقة أو تلك - وكأن الدكتور جيكل والسيد هايد أحد أفراد الأسرة<sup>(2)</sup>. سيكون الوضع أكثر إرهاقًا للأسر التي يعاني أحد أفرادها من مرضٍ عضال، حيث إنه في هذه الأيام يمكن تأجيل الموت عن طريق التكنولوجيا لدرجة أن بعض الأسر تكون قد ذرفت كل ما لديها من دموع قبل الجنازة.

وفي مثالٍ لا يقل واقعيةً، ولكنه أكثر دقة، حول فقدان الناتج عن الغياب النفسي والذي كثيرًا ما أراه لدى المتزوجين خلال عملي، يحدث عندما يكون لدى أحد الزوجين علاقةٌ غراميةٌ، لكن الأكثر شيوعًا هذه الأيام، عندما يكون أحد الزوجين مشغولًا في

(1) المقصود أنهم يكونون حذرين ومتأهبين (المترجم).

(2) هي رواية شهيرة للمؤلف الإسكتلندي روبرت ستيفنسون. تدور حول ممتهن للقانون من لندن اسمه جابريل يحقق في واقعة غريبة بين صديقه القديم الدكتور هنري جيكل والشرير إدوارد هايد ثم يكتشف أنهما نفس الشخص. وأصبحت جملة «جيكل وهايد» في العامية تشير إلى الأشخاص ذوي الطبيعة المزدوجة. (حاشية المترجم).

العمل خارج المنزل، تصبح العلاقة مُهدّدة بسبب الحضور الجزئي لذلك الشخص. مهما كان السبب، إن الفقدان الغامض الذي يسببه الغياب النفسي هو ذاته الذي يسببه الغياب الجسدي، إنه الجاني الذي يسبب ضيق الأزواج والأسر في مواقف متنوعة.

### الاختلافات الثقافية

عندما تعمقت في دراسة الفقدان النفسي والجسدي، بدأت أتساءل فيما إذا كانت نتائجي وتفسيراتي في دراساتي عن مقدمي الرعاية لمرضى ألزهايمر يمكن أن تختلف من عرق لآخر. كنت مهتمةً بالأسر التي لا يشغلها السيطرة على المرض، واستجابتها للفقدان الغامض. لذلك بدأت في مقابلة بعض نساء الأنيشيناب<sup>(1)</sup> في شمال مينيسوتا اللاتي عشن في عائلات كان فيها إحدى كبيرات السن مصابةً بالخرف. وخلال جلستنا الدائرية المعطرة ببخور الميرمية الجميل، استمعت إلى قصصهن. علمتُ أن هؤلاء النساء الأمريكيات الأصليات يتأقلمن مع الغياب النفسي للوالدة الخرفة من خلال الجمع بين السيطرة على الموقف والقبول الروحي

(1) أحد شعوب السكان الأصليين في القارة الأمريكية. (المترجم).

للمرض. تولت نساء الأنيشيناابي المسؤولية، بحرصهن على متابعة الوالدين لدى الأطباء المناسبين وتناول أدويتهم، لكن في ذات الوقت، قبلن التحدي الذي فرضته الطبيعة. لقد أدركن أن مرض كبار السن هو جزءٌ من دورة الطبيعة من الولادة وحتى الموت. قالت إحدى النساء «أنا مؤمنة بأن الأمور تسير على ما هي عليه لأن ذلك مقدرٌ لها. وهو ما يحدث الآن. مقدرٌ لأمي أن تكون على ما هي عليه، وكل أمرٍ سيءٍ يحدث، لا يهمني ما هو، سينجم عنه الخير إن أمعنا النظر». في مثالٍ آخر، «نحن فقدنا الأم التي كنا نعرفها، لكن (بالنسبة لي) أنظر إليها الآن على أنها هي الطفلة وأنا الأم... لقد عزيت نفسي بأمي لأن المرأة التي عرفتها لم تعد موجودة بعد الآن». سعت المرأة للانسجام مع الطبيعة بدلاً من السيطرة عليها، إن صبرهن وروح دعابتهن، وتساهلهن مع الغموض فتح طريقاً جديداً لتفكيرهن. تعلمت منهن أن الفقدان الغامض يمكن أن لا يكون مُدمراً.<sup>(1)</sup>

(1) تم تمويل هذا البحث النوعي من قبل جامعة مينيسوتا مجلس الجامعة

للشيخوخة

The University of Minnesota All-University Council on Aging,  
1992-1993, P.Boss, principal investigator, "Caregiver Well-Being in



كانت نساء الأنيشينابي قادراتٍ على التعامل مع المرض المُضني لأنهن يعتقدن أن الحياة غامضةٌ ويجب أن يتقبلنها ويسلمن لها عن طيب خاطر. هذا الاعتقاد يتمثل بوضوحٍ في صلاة الأنيشينابي الصباحية: «أنا أخطو إلى اليوم، أخطو إلى نفسي، أخطو إلى الغموض». كانت النساء مرتاحاتٍ لعدم معرفة ما ينتظر أحبائهم المرضى أو ما ينتظرهن كمقدمات رعاية. لكن هذا ليس هو الحال مع معظم المتعالجين. كمعالجةٍ أسريةٍ في مدينةٍ مليئةٍ بالكليات والجامعات، كثيرًا ما أقابل أشخاصًا اعتادوا على الوصول إلى المعلومات، عندما يواجهون مشكلة يريدون حلها للمضي قدمًا، يقلقهم الغموض. بالطبع أقابل أيضًا سكان مدنٍ لديهم معتقداتٌ روحية، مثل نساء الأنيشينابي في المحمية، وهم يميلون إلى البقاء مرنين على الرغم من تجربتهم مع الفقدان الغامض. على الرغم من أن هناك حاجةً إلى المزيد من الأبحاث، يشير هذا البحث إلى أن تقبلنا للغموض يرتبط بمعتقداتنا الروحية وقيمنا الثقافية، ليس بشخصيتنا وحسب. من أي مصدرٍ كانت تلك

. «رفاهية مقدم الرعاية في Native American Families with Dementia

العائلات الأمريكية الأصلية مع مرض الخرف». أنظر

P. Boss, L. Kaplan, and M. Gordon, "Accepting the circle of life," Center for Urban and Regional Affairs Reporter, 25,3 (1995): 7-11.

المعتقدات والقيم، فهي تُعين في تسكين حاجتنا إلى إيجاد حلولٍ حاسمةٍ عند التعامل مع مرضٍ لا شفاء له أو فقدانٍ غير واضح. دون هذه المرونة، يواجه الناس مواقف خارجةً عن سيطرتهم، وغالبًا ما يتعرضون للانحيار.

إن وجود طقوسٍ خاصةٍ بالفقدان الغامض هو مؤشرٌ على تساهل الثقافة مع الغموض. هناك قليلٌ من هذه الطقوس في الولايات المتحدة، فقد ظهرت مؤخرًا بطاقات<sup>(1)</sup> تعبّر عن الدعم للأشخاص الذين يعانون تجربةً شائعةً كالانفصال عن الشريك. كما انتشر حديثًا في المستشفيات الاعتراف بالإجهاض وموت الأطفال كفقْدانٍ حقيقيٍّ يبرر الحزن. كان عدم الاعتراف بفقدان الأطفال حديثي الولادة فيما مضى منطقيًا لأن معدل وفيات الرضع كان عاليًا جدًا. في معظم الثقافات، يُشجّع الأمهات والآباء على تأجيل الارتباط بالرضيع حتى يتم التأكد من أن الطفل سيعيش. في حين أن هذا المُعتقد كان يعتبر منطقيًا آنذاك، فمن المعيب أن نتوقع من نساء اليوم أن يتصرفن وكأن شيئًا لم يكن عندما يجهضن أو يلدن طفلًا ميتًا.

(1) تبادل البطاقات في المناسبات المختلفة شائعٌ جدًا في الثقافة الأمريكية. لكل مناسبة بطاقة خاصة تحمل عبارات متعلقة بها. الشائع هو بطاقات المناسبات العامة كالتهنئة بأعياد الميلاد وعيد الشكر والزواج أو بطاقات تعزية. (المترجم).

إن التيار السائد في الولايات المتحدة، ينحو إلى أنه يمكن السيطرة والتحكم في سير العالم. نعتقد أننا يمكن أن نتحكم في مصائرنا لأننا نفترض أن العالم مكانٌ عادلٌ ومنطقيٌّ حيث تتناسب النتيجة مع الجهد المبذول فالناس الجيدون الذين يعملون بجد تصيبيهم أشياء جيدة - وعلى العكس من ذلك، تحدث لنا الأشياء السيئة إن ارتكبنا خطأً أو فشلنا في بذل الجهد الكافي. هذه الفلسفة تؤدي إلى قدرٍ كبيرٍ من التوتر عندما يواجه الناس مشكلةً عصيةً على الحل كالفقدان الغامض.

يجب علينا أولاً أن نفهم كيف يتقبل الآخرون الغموض لنساعدهم في التغلب على الفقدان. يجب على أفراد العائلة والجيران والمعالجين أن يتحاوروا أثناء محاولتهم للتوصل إلى فهم كيفية استجابتهم لغموضٍ لا مفر منه، مع الأخذ بعين الاعتبار من هو داخل أو خارج حياة الأطفال والراشدين الذين عانوا من فقدان. هناك حاجةٌ حقيقيةٌ لتواصلٍ حتى على المستوى الفردي للزوجين، لأن أيًا منهما قد يكون لديه معتقداتٌ ونشأةٌ مختلفةٌ عن الآخر، وبالتأكيد سيكون قد مر بتجارِبٍ مختلفة. ولهذا قد تختلف استجابة الزوج والزوجة عندما يُفقد طفل. في العائلة التي تضم

أفرادًا من أجيالٍ وأجناسٍ مختلفة، غالبًا ما يختلفون في تفسيرهم للفقْدان الغامض. ويبقى الهدف هو تحقيق درجةٍ معيَنةٍ من التقارب. إذا لم يحاول الأزواج أو أفراد العائلة أن يتعلموا كيف يفهمون الغموض المحيط بفقْدانهم، سيكونون عاجزين عن اتخاذ القرارات اللازمة للحياة اليومية، وستصبح إدارة الحياة الأسرية صعبةً إن لم تكن مستحيلة.

أتذكر قصة زوجين وتقبُّلهما للغموض، هذه القصة أعتبرها بمثابة درسٍ لأمثالنا، نحن الذين نشأنا لنكون مكتفين ذاتيًا ومسيطرين ومستقلين. كانت طفلتهم تحتضر، ومع ذلك فقد تعلمتا تقبُّل ما تأتي به الحياة. بدلًا من التمسك بالخطة التي حلما بها لابتئهما ولنفسيهما، ودون إلقاء اللوم على أنفسهما أو على أحدهما الآخر، قبلتا قصر حياتها، وركّزا على ما يحظيان به معها، كانا كذلك مُكرّسين لها بالكامل إلى يوم وفاتها. كثيرٌ من الناس قادرون على قبول ما يواجهون من فقْدانٍ غير مثبتٍ في نهاية المطاف.

## منظور الضغط النفسي الأسري

الفقدان الغامض هو أكثر فقدانٍ ضاغِطٍ يمكن أن يواجهه الناس. ليس فقط لأنه يُشوش الأسرة بتقليص عدد أعضائها الفعّالين ومطالبة شخصٍ آخر بالحلول مكانه، لكن الغموض والشك، يُربك ديناميكيات أو أنظمة الأسرة باستثنائية فريدة، ويجبر الناس على التشكيك بأسرتهم وعن دورهم فيها. «هل أنا متزوجة أم لا منذ أن فقدت زوجي منذ عقود؟»، «كيف يجب أن أجيّب عن عدد الأطفال الذين أنجبتهم بما أني تخلّيت عن أحدهم للتبني؟»، «هل ما زلنا زوجين رغم أن زوجي مصابٌ بالخرف ولم يعد يعرفني؟». غالبًا ما يُخبرني المتعالجون أنهم يفضّلون الوضوح بدلًا من الغموض أو الشك بهوياتهم وأدوارهم وعلاقاتهم. إنهم يتوقون للوضوح الذي يجب أن تكون به قواعد حياة الأسرة وطقوسها. العجز الذي يختبره الأزواج والأسر نتيجة الغموض تم تلخيصه بإيجازٍ في عرضٍ جديدٍ على مسرحٍ كوميديٍّ في مينيابوليس يُروّج له باسم «كلنا مُجهدون بلا مكان للفرار». في الواقع، يمكن للفقدان الغامض أن يجمّد الناس في أماكنهم، مما يجعلهم غير قادرين على المضيّ قدمًا في حياتهم.

غالبًا ما تُترك الأسر شديدة التوتر التي تعاني من فقدانٍ غامض تشقّ طريقها في التعامل مع فقدان بنفسها، لأن أشكال الدعم الاجتماعي والطقوس الخاصة بالفقد معنيّة فقط بالفقدان الواضح الذي لا لبس فيه وهو الموت. يكافح الزوجان أو الأسرة وحدهم لمواجهة الواقع حول ما فقدوه وما تبقى لديهم. وفي خضم هذا الاضطراب النفسي، يتوجب عليهم إعادة تنظيم أسرهم أو زواجهم وإدارة حياتهم اليومية بطريقةٍ جديدة، وتطول القائمة.

إنّ منظور الضغوط الأسرية الذي بحثت عنه وأتبناه الآن في جلسات العلاج الخاصة بي يقدم نموذجًا وقائيًا لمساعدة هذه الأسر لأن تتعلم إدارة حياتها على الرغم من فقدان الغامض. هناك عدة افتراضاتٍ توجه هذا النهج.

أولاً، الإجهاد والضغط الذي يسببه التغيير - أو التهديد بالتغيير - في تكوين الأسرة. يمكن لهذا التغيير أن يكون عاديًا أو كارثيًا. في كلتا الحالتين، معظم الأفراد والأسر يمكن أن يسيطروا على هذا الضغط، أو حتى التعافي من الأزمة في حال زُودوا بمعلوماتٍ كافيةٍ حول وضعهم للمضيّ قُدماً في عملية التأقلم. والتدخل الدوائي هنا ليس ضروريًا أو متاحًا دائمًا. حتى الأسر القوية تحتاج إلى مساعدة

للتحكم في الضغط عندما يكون الفقدان الغامض نتيجة مرض مزمن أو إعاقة. وعلى المعالجين المختصين إعلام الأسر أن العلة تكمن أحياناً في الموقف وليس في الأسرة. ببساطة يمكن أن يكون تكييفهم غير فعال - وهو تقييمٌ بعيدٌ كل البعد عن تشخيص الأسرة بأنها تعاني خللاً ما. عندما أقوم بتوسيع رؤيتي التشخيصية لتقييم القلق والاكئاب أو الأعراض الجسدية الناتجة عن فقدانٍ غامضٍ خارجيٍّ خلال محاولة تحديد أسباب كرب الأسرة، أواجه مقاومةً أقل وحماسة أكبر ليتعلموا كيف يمكنهم أن يتعايشوا معاً بسهولةٍ رغم صعوبة وضعهم. لا أقصد بأي حالٍ من الأحوال أن يتجاهل الأطباء عوامل الشخصية واضطراباتها أو الظروف الطبية الأخرى، بدلاً من ذلك، هدفي هو توسيع مخزون التقييم والتدخل ليشمل ما يجري في البيئة الخارجية للأفراد المضطربين والأسر المنكوبة.

ثانياً، أفترض أن استمرار الضيق ليس جيداً لأي شخصٍ أو أسرة، ولكن على الرغم من الغموض المستمر، لدى الناس القدرة على التعافي والازدهار من خلال تعلم التحكم بالضغط النفسي. إن توجيهي لتعليم الأسرة التحكم بالضغط النفسي انتقائي ويشمل التثقيف النفسي والتجريبي والعمل الهيكلي. يتم إعطاء الأسر معلوماتٍ وفرصةً لقضاء

بعض الوقت مع أسرٍ أخرى تواجه مواقف مماثلة، وإرشادات حول كيفية إعادة تنظيم أسرهم. عندما تُحال لي أسرٌ لديها مريضٌ نفسيٌّ مزمنٌ، أحاول مساعدتهم على تعلم إدارة ضغوط العيش مع غموض الغياب والحضور التي تأتي مع أمراضٍ مثل الخرف والفصام أو الاضطرابات ثنائية القطب. أتذكر بوضوحٍ إحدى هذه الأسر.

كانت ماري تعاني من نوبة هوس وكانت في غاية الانفعال لأنها اضطرت إلى دخول المستشفى حفاظاً على سلامتها. كان هذا دخولها الثاني للمستشفى وكانت ابتهاها اليافعتان شديدي الحزن. قبل أن ألتقي بأسرتها كتب الطبيب النفسي المسؤول عن حالتها في المستشفى ملاحظة سريعة لي: «الانفعال الذي تعبر عنه هذه الأسرة خارج عن المألوف. يحتاج الأطفال إلى تجاهل أو عزل أنفسهم عن بعض أعراض ماري فوراً إن كانوا ينوون البقاء بخير. لقد أصبحنا عاجزين. تقولان أشياء مثل «لا أستطيع تحمل هذا بعد الآن» و«لقد حاولت أن أقلل من ترديدي لقول» «حسناً، لقد جُنْتُ»، «لقد أدخلت إلى المستشفى وستسير الأمور على ما يرام»، «هي تتحسن كل يوم»، «كما تعلم، يمكنك أن تعيش هذا هو الوضع»، «يمكنك تجاوز هذا».

على الرغم من أن محنة الفتاتين كانت مفهومة، إلا أنها لم تكن



تساعدهما أو تساعد ماري. كان يجب أن ينخفض مستوى التوتر لديهن. في الأسابيع التي تلت ذلك، تحدثت الفتاتان عن اضطراب أمهن (وجدتهن)، ما الذي يمكنهن القيام به لتقليل فرصة إصابتهما به، وكيف يمكنهما تحسين أنماط تواصلهما الأسري. تدربت ماري وابتاها كمجموعةٍ على أن يكنَّ أقل انتقادًا وأكثر إيجابية، وناقشن قلق الفتاتين من عدم تناول ماري أدويتها وخوفهما مما يمكن أن يحدث في المستقبل. تحدثنا عن مخاوف الفتاتين من الإصابة بالمرض الذي أصاب أمهما وجدتهما، ووضعنا خططًا واضحة لما يجب فعله في حال أصبحت الأم - أو أي منهما - مكتئبةً أو شديدة الابتهاج (المقصود نوبة الهياج الهوسية) مستقبلاً. إن معرفة كيفية التحكم بالغموض الخاص بالمرض ساعد في تخفيف الضغط عن هذه العائلة.

الافتراض الثالث الذي أطره عند العمل مع الأسر التي تعاني من فقدانٍ غامض هو أنه ينبغي تبادل المعلومات معهم، حتى لو كانت المعلومة عبارة «لا أعلم ما النتيجة». في كثير من الأحيان، يفترض المعالجون والأطباء أن الأخصائيين المدربين فقط من يمكنهم فهم الأمور التقنية المتعلقة بمرضٍ أو حادث فقدان، وأن هذه الأمور لا تُعرض لعامة الناس. حجب المعلومات يدل على

عدم احترام الأسر، فليس من النادر أن يكون فيهم أحباء قادرين و متحمّسون لقراءة أبحاث كهذه. يحتاج الأطباء إلى إدراك أنهم من خلال مشاركة المعرفة يمكنون الأسرة من السيطرة على وضعها حتى في حالة وجود غموض.

رابعاً، أفترض أن فقدان الغامض يمكن أن يسبب صدمة. وبهذه الحال، فإن أعراض اللوعة المعلقة تشبه أعراض اضطراب الشدة ما بعد الصدمة (PTSD). اضطراب الشدة ما بعد الصدمة هو اضطرابٌ ناجمٌ عن الأحداث الضاغطة نفسياً والتي تكون خارج نطاق الخبرة الإنسانية المعتادة. هي أحداثٌ لم يتم حلها، وبالتالي تعاش التجربة باستمرار، حتى بعد سنواتٍ من الحدث الأصلي. فقدان الغامض هو أيضاً حدثٌ نفسيٌّ مؤلّمٌ خارج نطاق الخبرة الإنسانية المعتادة تماماً مثل الأحداث التي تسبب اضطراب الشدة ما بعد الصدمة، كما أنه حدثٌ صادمٌ ويفتقد للوضوح. لكن مع فقدان الغامض، تستمر الصدمة (الغموض) في التواجد في الحاضر، إنها لا تأتي «بعد» شيء. فقدان الغامض هو نموذجٌ صادمٌ ويصيب بالعجز طويل الأمد، وليس حدثاً انتهى وتستعاد ذكراه لاحقاً.

تشابه نتائج اضطراب الشدة ما بعد الصدمة، إن لم تتطابق،

مع نتائج فقدانٍ غامضٍ طويل الأجل. كلاهما يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب والقلق والخدر النفسي والأحلام المزعجة والشعور بالذنب. ما يتفرد به الفقدان الغامض هو كون الصدمة تستمر وتتواصل فيما تصفه الأسر بركوب الأفعوانية<sup>(1)</sup>، والتي يراوحن خلالها بين الأمل واليأس. أحد الأحياء مفقودًا، ثم يعود، ثم يُفقد ثانيةً. أو أحد أفراد الأسرة يعاني سكرات الموت، ثم يتحسن، ثم يعود المريض مرة أخرى بكامل قوته. ترتفع الآمال وتتحطم عدة مرات مما يجعل الناس غير قادرين على التفاعل نفسيًا مرةً أخرى. تمامًا كما ترقد الحيوانات في ألقاصها وتتوقف عن محاولة تجنب الألم في بدايات التجارب على الصدمات الكهربائية العشوائية. فالناس الذين يعانون من صدمةٍ غير مفهومة يشعرون بالعجز ويتوقفون عن التفاعل.

على الرغم من أن التركيز على إدارة ضغوط الأسرة لا يستبعد إمكانية العلاجات الفردية والجماعية، فإن منهجيتي تركز على

(1) قطار الموت أو الأفعوانية هي نموذج مصغر لسكة حديدية، مرتفعة عن الأرض، وملتوية صعودًا وهبوطًا يركبها الناس للتسلية والترفيه وهي توجد عادةً في مدينة الملاهي بغرض التسلية. (المترجم).

تشجيع الأزواج والعائلات على التحدث معًا وتبادل المعلومات وتصوراتهم ومشاعرهم، وفي النهاية، أن يتوصلوا إلى إجماعٍ حول كيفية الاحتفاء بالجزء الذي لا يزال حاضرًا والحداد على الجزء الذي فُقد من أحبائهم. من خلال رواية قصتهم لشخصٍ يستمع إليهم ويساعدهم على الفهم، تتلقى الأسر التأييد الذي يحتاجونه للمضي قدمًا في عملية الحزن. بغض النظر عن معتقداتهم أو قيمهم أو تفضيلاتهم النظرية، بالتدخّل الصحيح يمكن للناس أن يتعلموا أن يكونوا بخير على الرغم من معاناة فقدان الغامض.



« الغائبون، حاضرون دائماً »

كارول شيلدز، من مذكرات الحجر

(1) Carol Shields, The stone Diaries

عندما زرت النصب التذكري لحرب فيتنام في العاصمة واشنطن في أحد أيام الربيع وجدت نفسي محاطةً بحشدٍ هادئٍ من طلاب المدارس والسياح وأقارب مازالوا حزانى. كنت مهتمّةً بأسماء الجنود المفقودين ومن هم في عداد المفقودين، على العكس من أسرى الحرب الذين إما عادوا إلى منازلهم أو من قتلوا، ما يزال هؤلاء الرجال مجهولي المصير، أسرهم التي تجهل إن كانوا على قيد الحياة أم أنهم قضوا نحبهم، تحمل نوعاً خاصاً من الألم.

(1) كارول شيلدز كاتبة وشاعرة أمريكية-كندية، رواية مذكرات الحجر تدور حول حياة «دايزى غودويل» بدءاً بمرحلة الطفولة، مروراً بالزواج، الترميل، وزواجها الثاني، انتهاء بمرحلة الأمومة والشيخوخة (حاشية المترجم).

بينما كنت أمشي بهدوء مارةً بتلك الأسماء اللامتناهية للمفقودين لفتني وجود شريط شعرٍ أزرقٍ وعلبة سجائرٍ ومذكرةٍ مدونةٍ بخط اليد على الأرض تحت اسم أحد الرجال المفقودين كُتِبَ فيها « لن يمرَّ عليّ يومٌ دون أن أفكر فيك ».

يحتاج معظم الناس إلى خبرةٍ ملموسةٍ كرؤية جثة المتوفى لأنها تجعل الفقدان يقينياً. لا تحظى أسر المفقودين ببرهانٍ قاطعٍ على الموت كهذا، مما يجعلهم يواجهون تحدياتٍ أكبرٍ في تغيير قناعاتهم عن الحضور والغياب. حتى بالنسبة لأهالي الجنود الذين نُقِشت أسماءهم على أنهم في عداد المفقودين لا يعتبر نُصب فيتنام هذا دليلاً قاطعاً على موتهم.

لقد عانت عينةُ أسر الجنود المفقودين التي درستُها صعوبةً في الوصول إلى خاتمةٍ لاستفحال الشك واستمراره. ويزيد الطين بلة أنه بين حين وآخر تظهر تقاريرٌ تدَّعي بأن بعض الرجال المفقودين ما زالوا على قيد الحياة، كان مثل هذه التقارير كافياً لإلهاب جرح اللوعة الذي كاد يندمل. يصعب على هذه العائلات إتمام مراحل حدادهم طالما أن فقدانهم بهذا الغموض. وَجَدْتُ من خلال بحثي أن زوجات الرجال المفقودين استطعن الحفاظ على فاعلية أسرهن، إنما كان ذلك على

حساب عواطفهن وانفعالاتهن. خلال عملي كنت أصب اهتمامي على تصوراتٍ ومفاهيم الزوجات عن الغموض المحيط بفقدانهن. كيف يفسرنه ويتأقلمن معه ويمضين قدماً رغم كل ذلك؟

أجريت في كاليفورنيا مقابلةً مع زوجة طيارٍ مفقود، بعد مرور عدة سنواتٍ منذ إسقاط طائرته في جنوب شرق آسيا، كنا للتو قد أتمنا استبياناً طويلاً، وكنت أهمُّ بالمغادرة عندما أخبرتني تلك المرأة شيئاً لن أنساه ما حييت. كانت ترشدني إلى الباب، وكدت ألاّ ألقى بالآ لما تقوله، ظناً مني أني جمعت منها كل ما يلزمني من معلوماتٍ لإتمام بحثي. قالت أن زوجها قد عاد مرتين بعد إسقاط طائرته ليتحدث معها. وأن المرة الأولى التي زارها فيها كانت في الشارع مقابل منزلها. أخبرها أن تبيع البيت وتستبدله ببيتٍ أكبر ليتناسب حجمه مع احتياج أبنائهما الذين يكبرون وليكون موقعه في منطقةٍ تعليميةٍ أفضل. وطلب منها بيع السيارة الحالية واستبدالها بأخرى أكبر حجماً تتناسب مع احتياجات أبنائهم لمساحةٍ أكبر لهم ولأشياءهم بما أنهم شارفوا على مرحلة المراهقة. على الرغم من أنها لم تتخذ قراراتٍ كهذه سابقاً إلا أنها نفذت كل ما طلبه منها بحذافيره. وبعد مرور عامٍ آخر ذكرت السيدة أن زوجها زارها ثانية،



هذه المرة في غرفة نومها. مادحًا إياها ومعبّرًا عن فخره بها وحبها لها، وأنه الآن سيودعها. قالت: «حينها أدركت أنه قد مات حقًا».

أدهشتني قصة هذه السيدة ليس لما قالته وحسب، بل لشدة قناعتها أن تلك الزيارات حدثت بالفعل. لأكون عالمةً اجتماعيةً تدرت على أن أسجل البيانات والحقائق الموضوعية حصراً، بالنسبة لصاحب نظرية التفاعل الرمزي وليام اسحاق توماس W. I. Thomas، إن إدراك السيدة لقصتها أنها حقيقية يجعلها حقيقة بالنتيجة<sup>(1)</sup>. ذلك أن محادثتها مع زوجها المفقود أراحتها وطمأنتها ومكثتها من اتخاذ القرارات الضرورية والتغييرات التي ما كان لها أن تقوم بها لولاها. لقد كان حضوره الرمزي بمثابة مُوجِّهٍ والأهم من ذلك أنه كان عونًا لها على التكيف مع دورها الجديد كأمٍ وحيدةٍ وربةٍ أسرة.

بعد فترةٍ، أخبرتني هذه السيدة أنها نشأت في محمية هندية حيث اعتادوا، في حالة الموت المفاجئ، على إبقاء الشخص المتوفى «حاضرًا» لفترة من الوقت لتخفيف حدة الفقد على الأهل والأصدقاء. كان حرصها على الحضور الرمزي لزوجها المفقود درسًا لي. على الرغم من أن قصتها لم تكن متطابقةً مع متطلبات

(1) Thomas W. I. and Znaniecki F., The Polish Peasant in Europe and America, 5 vols. (Boston: Badger, 1918–1920)

بحثي في ذلك الوقت لأن البيانات لم تكن واقعية، إلا أنني استطعت أن أرى في تجربتها التي كانت واقعيةً بالنسبة لها قد حسنت من أدائها، وأثرت إيجاباً على صحة أطفالها النفسية. لقد أثرت بي قصتها وغيّرت طريقة تفكيري وتطبيقي للأبحاث جذرياً.

وبينما استطاعت زوجة الطيار المفقود أن تتكيف مع الفقدان الغامض في أسرتها، يفتقد كثيرٌ من الناس لذلك. إذ تبقى لوعتهم مُعلّقة ولا يُمكنهم المضيّ قدماً. في بعض الأحيان تتأثر مجتمعات بأكملها بمثل هذا الفقدان. في عام 1958 اختفى إيمري ناجي Imre Nagy، رئيس وزراء هنغاريا المحبوب. شاع أنه قد تم اغتياله، الأمر الذي تم إنكاره رسمياً حيث لم يكن قد عُثر عليه بعد. في 1989 عثر على جثمانه وأقيمت تكريماً له جنازةً عامة. وجاء الناس ليعبروا عن لوعتهم في عرضٍ مهيب اختتم حالة الفقدان الغامض التي مر بها الشعب.

حتى على المستوى الشعبي، يتطلب التعافي قدرًا من الوضوح. يحدث هذا فقط عندما تعود الأمور إلى نصابها - كأن تُسلّم الجثة، ويُقام العزاء، ويُصادق المجتمع بالأغلبية على الحزن، عندها يمكن للأفراد طي صفحة الفقدان. لكن في كثير من الأحيان تكون الأدلة التي تثبت الموت مبهمة.

من عام 1975 إلى عام 1979، وحتى أزيح نظام الخمير الحمر بزعامة بول بوت من السلطة، تم اعتقال وتعذيب وقتل أكثر من أربعة عشر ألف سجين كمبودي. وكما فعل النازيون، احتفظ الخمير الحمر بقائمة الموتى، لكن قائمة الخمير الحمر كانت مصورة<sup>(1)</sup>. ويمكن اليوم لأقارب المفقودين من الأسر أن يقطعوا الشك باليقين من خلال هذا السجل المروع المسمى (حقول القتل The Killing Fields) فصور الأشخاص الخائفين قبل إعدامهم هي شهادة وفاتهم الوحيدة. قد تكون هذه السجلات مفيدةً لبعض الشيء للأسر لأنها تؤكد الموت، على أنها كما سجلات النازيين عن ضحايا الهولوكوست، لم تخفف هول ما حدث.

ترافق حالات الاختفاء الغامض غالبًا مع الحرب والصراع السياسي. إن الأمريكيين الأصليين، واليهود، والروس، والهمونغ،

(1) See The Killing Fields, ed C. Riley and D. Niven (Santa Fe, N. M. Twin Palms Publishers, 1996).

قُتل ربع السكان الكمبوديين في ظل نظام الخمير الحمر. كتبت سيث ميدانز في نيويورك تايمز (25 ماي 1997): كمبوديا لا تزال تعاني، شعب غير مستقر وأمة فيها 8 ملايين مصابًا باضطراب ما بعد الصدمة، عمليًا لقد فقد كل شخص كمبودي واحدًا من أفراد أسرته بسبب إرهاب نظام الخمير الحمر، كثير من الأمهات والأخوة شاهدوا ذويهم يموتون تحت التعذيب وانتشر العنف المنزلي والجرائم في الشوارع ووحشية جهاز الشرطة.

والكمبوديين، والتبتيين، والبوسنيين، والروانديين يشتركون جميعهم بتاريخ أليم من الاجتثاث من الجذور أقرب ما يكون للإبادة الجماعية. أثناء الصراع في رواندا، انفصلت إمريثا، العاملة في مجال الرعاية الصحية، عن زوجها وأطفالها، وبعد مضي عامين ونصف على لجوئها، وجدت أطفالها، لكن قلقها استمر. تقول: «أنتظر أخبار زوجي أريد فقط أن أعرف ما إذا كان حيًا أم ميتًا»<sup>(1)</sup>. مثل هذه القصص باتت شائعة، والحاجة لوداع أولئك الذين اختفوا في ظروف غامضة تلازم أهلهم لأجيال لاحقة.

لا يخلو الإرث الأمريكي من فقدان الغامض إذ إن له أيضًا تاريخًا اجتماعيًا أليمًا - حيث تم اجتثاث الأفارقة من أوطانهم وجلبوا بالقوة إلى شواطئ الولايات المتحدة وتم بيعهم دون اكتراثٍ للحفاظ على علاقاتهم الزوجية أو الأسرية. في رواية الكس هايلي «الجذور»، نرى النضال المستمر للزوج والزوجة وأطفالهما للبقاء معًا - معنويًا إن لم يكن جسديًا. وبإمعان النظر في هذا التاريخ من المرونة في مواجهة فقدان الغامض المؤلم، فلا عجب أن العائلات الأمريكية الأفريقية المعاصرة أكثر مرونةً في تعيين حدود الأسرة من العائلات ذات الأصول الأوروبية.

(1) Minneapolis Star Tribune, March 30, 1997, p. A14.

عند العمل مع أشخاص يعانون من فقدانٍ مُعلّق، يجدر بالمعالجين الأسريين والباحثين ألا يسموهم بالمرض لمجرد مقاومتهم لتشكيل روابط جديدة وإعادة هيكلة الأسرة. إذ قد تكون آليات التكيف عندهم معتلة، وهذا بعيدٌ كل البعد عن قولنا أن الفرد أو الأسرة ذاتها معتلة. ففي غياب الوضوح، يجنح الأفراد للتشبث بالوضع الراهن، لأنهم على صعيدٍ ما، يأملون أن الشخص المفقود سيعود يوماً ما. حتى المجتمع والكنيسة والأطباء المتخصصون غالباً ما يسهمون دون قصد في تجميد اللوعة لأنهم ليسوا معتادين على تقديم الدعم ما لم يكن هناك فقدانٌ موثق. عندما يغلب الغموض على الصورة، تُترك الأسر بلا مُعين. كما هو الحال مع زوجة الطيار المفقود، يُترك الأفراد ليشقوا طريقهم للخروج من هذا الغموض بمفردهم.

تقع العديد من حالات الوداع الغامضة في الحياة الأسرية اليومية خارج الفئات التقليدية للفقدان، ولكنها تسبب الضيق كذلك. تكثر هذه الحالات بالغياب المرتبط بالطلاق والتبني والهجرة والالتزام المفرط بالعمل.

يوفر الطلاق مثلاً، أرضيةً خصبةً للتشويش بشأن غياب أو

حضور الوالد غير المُحتضِن. تُعدُّ الصورة العائلية، رمزاً شائعاً لمن ينتمي ومن لا ينتمي للأسرة، غالباً ما توثق التخطيط داخل الأسرة بعد الطلاق أو الزواج. يُطلب من المصورين المحترفين باضطرادٍ حذف صورة الشريك المطلِّق من الصور العائلية، ومن ثم يطلب منهم الأبناءً بعد سنوات إعادة الوالد الغائب إلى الصورة مرةً أخرى. يلتقط مصورو حفلات الزفاف الآن ضعف عدد الصور المعتاد في حفلات الزفاف لأن العروسين غالباً ما يُطالبان بصورٍ منفصلةٍ مع والديهما المطلِّقين وشركائهم الجدد.

إن الطلاق، الذي أصبح شائعاً الآن، يمكن فهمه وإدارته بشكل أفضل من قبل جميع المعنيين إذا تم النظر إليه على أنه حالة فقدانٍ غامض. لقد فقدُ شيءٌ ما، ولكن شيئاً ما لا يزال موجوداً، انتهى الزواج، لكن الأبوة والأمومة مستمرة (يأمل المرء أن تستمر علاقة الأجداد من كلا الطرفين كذلك). إن تحديد ما تم فقده والحزن عليه مع تحديد الروابط الباقية في حياتهم يعتبر نهجاً أكثر صحةً من إخبار الأطفال وحسب أن «ماما وبابا لا يحبان بعضهما، لكنهما سيحبانكم للأبد» يبدو أنه يصعب على الأطفال أن يضعوا ثقتهم في هذه العبارة. هم يدركون أنهم فقدوا شيئاً ما، يمكننا أن

نوافقهم على ذلك مع التأكيد على ما لم يتغير في الأسرة. كما أن كلاً من الأطفال والكبار يرتاحون لمعرفة اسم الخبرة التي يمرون بها. لا تكمن المشكلة في الطلاق في حد ذاته - في الواقع، بالنسبة للعديد من الأسر ليس للطلاق آثارٌ ضارة - بل فيما يرافق الطلاق من غموض وفقدانٍ مُعلّق. غالبًا ما يكون الفقدان المرتبط بالطلاق، أصعب من الفقدان الناتج عن الموت لأن الأول غير واضحٍ بطبيعته. تتيح فكرة الفقدان الغامض للأطفال والكبار طريقةً لفهم وضعهم وتعلم كيفية العيش بفعالية مع خبرة الطلاق.

بالنسبة لي، لقد رفضت في البداية ما صرّح به المعالج الأسري كارل ويتكر **Carl Whitaker** الذي قال: «لا يمكنك أبدًا الطلاق!». لكن بعد سنوات أدركت أن ويتكر كان على حق، وذلك عندما اشتركت أنا وزوجي السابق في استضافة عشاء زفاف ابننا، وعندما اتصل ليخبرني بوفاة صديقٍ مشتركٍ بيننا، وعندما اصطحب كلانا شريكه الجديد إلى حفلات العشاء التي كانت تقيمها ابنتنا في العطلات وإلى حفلات أعياد ميلاد أحفادنا. إن العلاقات القديمة لا تختفي ببساطة، إنهم يتواجدون في حياتنا حتى ولو في صورةٍ عائليةٍ مُعدّلة .

يتطلب تعلم التعايش مع غموض الطلاق والزواج مجدداً مجموعةً جديدةً من المهارات. المهارة الأولى هي مراجعة تصورنا لمن نعتبرهم أفراداً أَسْرَتنا ومن لا نعتبرهم منها. لتحديد ذلك يمكننا أن نسأل أنفسنا من سندعو إلى احتفالاتنا العائلية الخاصة أو الاحتفالات التقليدية مثل حفلات الزفاف، أو التخرج، أو المعمودية، أو أعياد الميلاد. تكشف قوائم المدعوين هذه سريعاً عمّن نعتبرهم «أهلنا» أو «أَسْرَتنا» وكذلك من نستبعده من الأسرة. في أيامنا هذه غالباً ما تشتمل هذه القوائم على أسماء الآباء أو الأمهات المطلقين وأزواجهم الجدد.

كل هذا يحتاج إلى مهارة ثانية، وهي القدرة على التخلي عن الحاجة إلى تعريفٍ مُطلقٍ ودقيقٍ للأسرة. هذا ليس بالأمر السهل لأن المعتقدات والقيم المرتبطة بالأسرة تتفاوت بشكل كبير بين الناس والمناطق. يفيدنا في أن ندرك أننا فعلياً أكثر مرونة مما نعتقد، فقد نربي ابن أختنا، ونودّع أبناءنا عندما يصلون إلى سن الرشد، ونتعاون كأباء وأمهات حتى بعد الطلاق، أو نعتني بالأحفاد. وبدلاً من إضعاف الأسرة، فإن هذه الليونة في تكوين الأسرة تعزز المناعة والمرونة النفسية. أخيراً، تتطلب عملية الاستمرار والتغيير هذه



إعادة التفكير بشكلٍ دوري فيمن هو فردٌ من الأسرة، لا سيما خلال الفترات الانتقالية، كالحالات التي يدخل فيها أفرادٌ إلى الأسرة عن طريق الزواج أو الزواج للمرة الثانية أو الولادة، ويخرجون منها عند الانفصال أو الطلاق أو الوفاة. الدخول والخروج الغامض المرتبط بالطلاق والزواج ثانية هو دائماً سبب للتوتر.

هذا يعني أنه يجب على المرء أن يتخلى عن مفهوم أحادية الزواج لينجح الطلاق والزواج مجدداً لأن الزواج الأول لا ينتهي بمجرد الزواج الثاني. إنه جزء أبدي من نسيج حياة المرء. كما هو الحال مع شهادة الوفاة، لا يمكن لفعل الطلاق أن يمحو تجربة الزواج، سواء كانت جيدة أو سيئة. إن ما يبقى في العلاقات اللاحقة هو أكثر من مجرد ذكرى. في حالة الطلاق، على عكس الموت، غالباً ما يكون الشريك السابق حاضراً جسدياً، خاصةً إن كان هناك أطفال يشتركان في تربيتهما. تعد القدرة على التعايش مع الغموض الملازم لهذه المواقف هي من الأسرار الرئيسية لنجاح الزواج ثانيةً. في عملي السريري، قابلت ديبرا، التي تم الطلاق بينها وبين جون منذ أكثر من عامين لكنها لم تكن قادرةً على البدء بحياة جديدة، لأنها لا تزال تشعر بأنها متزوجة وتحت سيطرة طليقتها.

قالت: «زوجي طلقني، لكنه يستمر في العودة إلى حياتي. عندما يأخذ الأطفال أو يعيدهم، يريد أن يدخل ويتحدث، حتى إنه يطلب فنجانًا من القهوة، والأسوأ أنه يفتح الخزانة ويقوم بإعدادها لنفسه. حتى الأطفال يعتقدون أن هذا غريب. إنه يقودني للجنون! كيف يمكنني أن أنساه في حين أنه يعود؟»

قلت لها «لا يمكنك ذلك، يربطك به ثلاثة أطفال وعلاقة استمرت عشرين عامًا لا يمكنك أن تنسي ذلك ولا يجب عليك أن تنسي لكن يمكنك تعديل العلاقة». تحدثنا عن وضع حدودٍ للعلاقة الزوجية التي انتهت بينما تستمر العلاقة الوالدية. عدم الحاجة لإقضاء جون من حياتها كليًا خفف من توتر ديبيرا. أرادت منه أن يشارك أبناءه حياتهم، فقد كان أبا صالحًا وكانت هي بحاجةٍ إلى مساعدته. لكنها احتاجت وقتًا أطول لتعرف كيف تنفصل عن الزواج. لم تكن معتادة على وضع حدودٍ لـجون في منزلٍ تشاركه لفترةٍ طويلة، كان يصعب عليها إبعاده عما أصبح الآن منزلها وخزانتها. بمرور الوقت، رافق عددٌ من الأشخاص ديبيرا لحضور جلساتها معي - والدتها وأخواتها وزوجها السابق وزوجته الحالية (التي جاءت في الغالب كمستمعٍ وكنت أشك أنها جاءت لتتأكد من أنني لم أكن أهدف إلى الإصلاح بينهما). في النهاية، توصلت ديبيرا

إلى تمييز نفسها وعائلتها بوضوح أكبر، فعلى سبيل المثال أنها طلبت من جون ألا يدخل إلى المنزل ما لم تتم دعوته. بدا جون منزعًا، لكنني لاحظتُ أن زوجته الحالية أيدت هذه الفكرة بشدة وخففت من استيائه. كما بدت ديبيرا سعيدة. لن يخرج جون من حياتها كليًا، لكن اتضح لها متى يجب أن يكون في حياتها ومتى خارجها، ما الذي انتهى وما المستمر. هذا النوع من إعادة رسم الأسرة في حالات الطلاق والزواج ثانيةً هو الذي يمنح فرصة أكبر للسلام والانسجام. ليس من المُحتم أن تكون الأسر التي فيها حالة طلاقٍ «أسرةً مفككة»، يمكن ببساطة أن تكون نموذجًا مُعدلاً عن الأسرة الأصلية. فعند فسخ عقد الزواج لا ينتهي كل شيء.

ولكن، يصعب على بعض الأشخاص تحمل غموض من هو داخل أو خارج أسرهم بعد الطلاق. لأولئك، توجد هناك «حلولٌ» ظاهرية. كما ذكرنا، يمكن الآن لفنيي التصوير الفوتوغرافي المحترفين تغيير تاريخ العلاقة الزوجية للناس من خلال «محو» أولئك الذين لم يعد مرغوبًا بوجودهم في حفل زفاف أو صورة عائلية. يبدو أن الصور القديمة تزج كثيرين لدرجة أنهم على استعداد لدفع أثمانٍ باهظة لتعديلها.

يعبرُ أفراد الأسر التي تعاني من طلاق والتي ما يزال التواصل

بينهم مستمرًا عن الضيق نفسه الذي يرافق الغموض. إذ إن الأسرة تبقى نفسها لكن هيكليّة مختلفة. على سبيل المثال، طالما أن الصورة للعائلة «القديمة» ضروريّة جدًا للأطفال، فلماذا لا نشجعهم على عمل كولاج<sup>(1)</sup> يشمل كل الأشخاص الذين يعتبرونهم من الأسرة؟ سيكون هذا أصدق من المظاهر المصطنعة لأشخاص لا يريحهم التواجد معًا في نفس الغرفة. إن الصور والكولاج هي مجرد رموز، إلا أن على أفراد الأسرة في النهاية تغيير تصوراتهم عنن يشكّل الأسرة. فإذا أراد الأقارب البقاء على تواصل مع أولئك الذين كانوا يُعتبرون أفرادًا من الأسرة، فلم لا؟ قد لا تبدو رؤيتهم للأسرة حقيقية للآخرين، لكنها حقيقية بالنسبة لهم.

الفقدان دون خاتمة قد يكون حدثًا يوميًا في حالة التبني. على الرغم من أن الأم الوالدة تكون أكثر وعيًا بالانفصال الفعلي من المولود الذي يتم التخلي عنه للتبني، فإن كليهما يتأثران بالفقدان الغامض. قد يتساءل الطفل عن مكان الأم؟ هل هي على ما يرام؟ أو كيف تبدو؟

(1) الكولاج هو تقنية فنية مبدؤها يقوم على تجميع صور مختلفة وإصاقها معًا في عمل فني واحد.

قد تكون إحدى الطرق لتحديد مدى تحمل الغموض من قبل الآباء بالتبني هي استقصاء ما إذا كانوا قد اختاروا التبني المفتوح أو المغلق. عندما تكون ملفات التبني مفتوحة طوعاً وتكون جميع الأطراف معروفة لبعضها البعض، يبدو أن الأسرة المتبنية تصبح قادرة على تحمل الغموض وقادرة على التفكير في الأم الوالدة، بل ومشاركتها حياتهم. أما في حالات التبني المغلق، حيث يتم حجب الملفات، يبدو أن الآباء والامهات بالتبني يفضلون الوضوح الذي يأتي بانعدام التواصل مع الأم الوالدة. وبغض النظر عن نوع التبني المختار، فإن الباحثين يرون أن الأم الوالدة حاضرة فكرياً ونفسياً في ذهن كل من الأم بالتبني والطفل المُتبني<sup>(1)</sup>. فالأسرة النفسية تعتبر حقيقية للمتأثرين بالتبني أيضاً.

عملت في ممارستي الخاصة مع أشخاص تم تبنيهم، يعانون من غموض عدم معرفة هوية أو مكان وجود الأب والأم البيولوجيين. وغالباً ما تزداد حاجتهم إلى المعرفة عندما يفكرون في تكوين أسرهم الخاصة. مع نظرة أكثر مرونة للأسرة، فإن بحثهم عن حل لهذا اللغز لا يؤدي بالضرورة إلى تآكل علاقتهم مع والديهم بالتبني. حتى عندما يتم العثور على الوالدين البيولوجيين، يبقى

(1) Fravel, D. L., Grotevant, H. D., Boss, P. G., & McRoy, R. G. (2000). Adoption openness and the psychological presence of birthmothers in adoptive families. Manuscript submitted for publication.

الوالدان بالتبني هما الوالدان الفعليان. يقول العديد من الأطفال المُتبّنين، «لقد كانوا هناك لأجلي في منتصف الليل». إن الحضور المادي في حياة الطفل يحدد الوالد/ة في عينيه أكثر من علم الوراثة. أخبرني قليلٌ من الأشخاص المُتبّنين أنه، بالنظر إلى الماضي، لعله كان من الأفضل عدم المعرفة، لكن الكثيرين يواصلون المجازفة بالبحث عن أصولهم البيولوجية. إذ يعتبرون المعرفة ضروريةً لحل فقدانهم، حتى لو قادهم البحث إلى نتائج أقل مما يرجون.

قد يسبب التصرف على أن الانتماء لعائلة التبني انتماءً قطعي ضغطاً أكبر من الاعتراف الصريح بأن الأسرة لها حدودٌ غامضة - بعض الأشخاص متواجدين كل الوقت، والبعض لفتراتٍ قصيرة، والبعض الآخر خارجها دومًا. على عكس الغموض الخفي، فإن المرونة الواضحة ليست مؤذيةً في علاقات أسر التبني إذا تم الاعتراف بها علنًا من قبل الجميع، بما في ذلك الأبناء.

لعل التشوه الأكثر شيوعًا في تصور المرء للأسرة ينشأ من الهجرة. حدثت موجة هجرةٍ من القارة الأوروبية وأيرلندا في القرن التاسع عشر، وبلغت ذروتها في عام 1909 حيث مر 1.2 مليون مهاجر عبر بوابات جزيرة إليس إلى الولايات المتحدة في ذلك العام

وحده. وإلى اليوم، ماتزال أمريكا أمّة من المهاجرين، على الرغم من أن الرحال تُشدُّ إليها غالبًا من المكسيك وأمريكا اللاتينية وآسيا. مع وجود قيودٍ أقل على السفر، يتنقل الناس في جميع أنحاء العالم. حتى داخل الولايات المتحدة، تنتقل العائلات باستمرار، من الريف إلى المدينة، من الشرق إلى الغرب، ومن الشمال إلى الجنوب، ويعودون ثانية. وفي عالمٍ يتم فيه تهجير الناس باستمرار، يظل إرث الفقدان الغامض متواجداً بقوة.

تشارك أسرتي مع العديد غيرها، في وسط غرب أمريكا، بهذا الإرث الناجم عن حركة الهجرة الهائلة التي امتدت من منتصف القرن التاسع عشر إلى مطلع القرن العشرين. هاجرت العائلات النرويجية والألمانية والفنلندية والأيرلندية والسويسرية لتستقر هنا. كانت مغادرة أوطانهم مؤلمة، لأنه كان من غير المرجح أن يعودوا ثانية. كان الوداع صعباً خاصةً للنساء. حالما بدأت عائلاتهن تضرب جذورها في أمريكا وبدأن يشعرون بالاستقرار، تخبرنا المذكرات التاريخية أن العديد من أزواج المهاجرات أصروا على الذهاب إلى أقصى الغرب لسهول داكوتا أو نبراسكا أو كاليفورنيا، وذلك من أجل الحصول على المزيد من الأراضي أو من أجل الذهب. وبينما كان الرجال يتبعون شوقهم

للمغامرة، فإن التهجير والوداع المتكرر ظهر جُلُّ أثره على النساء المهاجرات اللواتي انقطعت صلاتهن بأسرهن.

كتب هاملين جارلاندر في قصصه عن التخوم المتوسطة بين الغرب الأوسط والحدود أقصى الغرب، عن مشهد تهجير والدته القسري مجددًا لأن والده كان يتوق للانتقال إلى الغرب: «توافدت النساء واحدةً تلو الأخرى، طوفنَّها بأذرعهن المكتنزة المتعبة، وقبلنَّها بشفاهِ مرتعشة ومضين يكتمن لوعتهن. كان مشهدًا مؤلمًا لي، فهربتُ منه إلى الحقول، متسائلًا بمرارة، "لِمَ كتبت علينا هذه المعاناة؟ لم كتب على أمي أن تُسلب من أعز صديقاتها وتجبر على الانتقال إلى أرضٍ غريبة؟"<sup>(1)</sup>.

يصف جارلاندر كيف أن والده والرجال الآخريين يحبون أن يرددوا دائمًا في العطلات العائلية أغنية لا تعجب والدته والنساء الأخريات كانت كلماتها تقول: «ابتهجوا أيها الإخوة ونحن نذهب للجبل غربًا» يصف جارلاندر مشهد الغناء: «كلما ردد الأغنية أشرق وجه والدي بنور المستكشف الرائد. بدت تلك الكلمات له كأفضل الأشعار، كل هذا يعني الأمل والخير في الحياة الأمريكية. لكن على وجه والدي الجميل حُفرت ملامح الحزن وذبلت عيناها فهذه

(1) H. Garland, A Son of the Middle Border (New York: Grosset & Dunlap with Macmillan, 1917), p. 238.



الأغنية بالنسبة لها لا تعني منزلاً جديداً بقدر ما تعني فقدانها لجميع أصدقائها وأقاربها هذه الأغنية تعني الحرمان والمعاناة والوحدة واللوعة».(1)

ازدياد حالات الوداع المؤلم للعديد من النساء المهاجرات على حدود الغرب الأوسط، جعلهن يستسلمن ببساطة. تؤكد الوثائق التاريخية من الملجأ القديم في مدينة سانت بيتر St Peter، مينيسوتا، أن هذا المكان أصبح ملاذاً لبعض النساء اللاتي لم يستطعن مواجهة عملية التهجير مجدداً(2).

حتى عندما استقرت النساء المهاجرات من الغرب الأوسط في مكان واحد، كانت صلاتهن المقطوعة مع عائلاتهم في الوطن مؤلمة. اجتاحتهم الشعور بالوحدة، افتقدن أمهاتهن وأخواتهن

(1)Ibid., p. 63 .

كان جارلاندر من أوائل من عالج قضايا نساء الحدود المهاجرات إذ أسند له دور مساعدة والدته ووجدته عندما كان صغيراً صار على دراية بتجربة النساء على حدود الغرب الأوسط .

(2) The Great Charity: Minnesota's First Mental Hospital at St. Peter, Minn (selfpublished, 1991).

وجد W.D.Erikson أثناء دراسته للفترة من 1866 إلى 1991، بمحض الصدفة أن جدته كانت واحدة من تلك النسوة اللاتي أمضين حياتهن هناك، النساء اللاتي طلبن اللجوء في مستشفى الأمراض العقلية.

خاصةً في أوقات الولادة أو المرض.

يكتب صحفي مهتمٌ بالتاريخ الشفوي من ولاية ويسكنسن:  
 تروي إحدى الأسر كيف عانى الأب والأم من مرض الكوليرا  
 خلال الوباء [عام 1853]. كانت الزوجة ضعيفةً لدرجة أنها لم تكن  
 قادرةً على المشي ولم يكن الزوج قادرًا على النهوض من فراشه،  
 وكان مصابًا بالحمى. أخبر زوجته أنه إذا حصل على شربة ماء،  
 لربما يتعافى. كان منزلهم يبعد ما بين ثلاثة أرباع إلى ميل واحد من  
 نهر شوغر الذي يحصلون منه على المياه. لم يكن هناك من يجلب  
 الماء لذلك أخذت الزوجة دلوًا صغيرًا وحملت به بأسنانها، وزحفت  
 بشكلٍ مؤلمٍ وببطءٍ إلى الجدول، شقّت طريقها عبر العشب الطويل،  
 وغصون الأشجار والنباتات، غمست الدلو في الماء وحملت به بنفس  
 الطريقة، ونجا زوجها<sup>(1)</sup>.

قلما يتواجد أحدٌ لتقديم المساعدة للنساء المهاجرات. فقد  
 كان الجيران متباعدين، والأهل بعيدون في بلادهم. تحملت النساء  
 المهاجرات عزلةً مؤلمةً كانت خارج نطاق التجربة الإنسانية  
 العادية، بعد إبعادهن جسديًا عن أمهاتهن وأخواتهن اللاتي عادةً ما  
 يتواجدن من أجلهن.

(1) M. B. Theiler, New Glarus' First Hundred Years (Madison, Wis.: Campus Publishing Co., 1946), pp. 34–35.

كما أثر الوداع الغامض الناجم عن الهجرة على الأمهات اللاتي تُركن بمغادرة بناتهن وأبنائهن إلى الولايات المتحدة. أنا - امرأة كنت كثيرًا ما أراها تعمل في حديقته وأنا في طريقي إلى المدرسة في سن المراهقة - تحتفظ بالرسائل التي تلقتها من والدتها في سويسرا. كانت تلك الرسائل تعكس حزن معرفتها بأنها لن ترى ابنتها وأبناءها ثانية، أولئك الحاضرين في ذهنها على الدوام.

في 2 ديسمبر 1926، كتبت والدة أنا هذه الرسالة.

عزيزتي أنا، شكرًا لك على المال والصورة العائلية الجميلة التي أرسلتها إلينا. أطفالك يبدوون أيقينين بملاسمهم الجميلة. لكنك يا عزيزتي، تبدين هزيلة للغاية. يبدو أنك عانيت الكثير.. لا أشبع من النظر إلى صورتك، مع أنني أبكي كلما فعلت ذلك. أعياني الشوق لأمبروز و كارل في أمريكا وأعلم أنني لن أرى أيًا منهم في هذا العالم مرة أخرى<sup>(1)</sup>.

لعل الأيرلنديين كانوا أكثر صراحةً في مواجهة وداعهم الغامض. عندما غادر أبناؤهم إلى أمريكا، كانت مغادرتهم بمثابة جنازات. وبهذه الطريقة، فإن طقوس الوداع التي يقرها المجتمع قد

(1) G Jacobsen-Marty, Two for America (Blanchardville, Wis.: Ski Printers, Inc., 1986).

تساعد الأسر على إيجاد الخاتمة بتنفيذ رمزي للوداع، فهم يعلمون أنهم قد لا يرون أبناءهم ثانية. تُروى هذه القصة في مخطوط قديم: «كانت كجنازة كبيرة.. والفراق الأخير.. كانت رؤيته محزنة بالفعل... كان الآباء والأمهات حزاني، كما لو أن الراحلين قد ماتوا حقاً.. من الأفضل ألا تكون هناك إذا كنت تريد أن تريح نفسك<sup>(1)</sup>»

تلك الفقدانات الغامضة تابعت إحداثها للوعة أثناء عمليات الهجرة الجماعية الهائلة عبر المحيط الأطلسي إلى الولايات المتحدة قبل قرن. أثناء الاستماع إلى الروايات الشفوية في جزيرة إليس، سمعتُ نفس الألم الذي وصفته امرأةً سويسرية الأصل لَمَّا كانت طفلةً رأت والدها وهو يرحل إلى أمريكا بينما كان عليها هي وإخوتها وأمها البقاء: «مازال بإمكانني رؤية نفسي مع أخي وأختي، نقف ملوحين، أمي تبكي إنها إحدى الذكريات التي تبقى فيك كصورة ثابتة. كما أننا كنا نبكي. وبالمناسبة كانت والدتي تقول بأنها تخاف ألا يعود وأن يبتلعه المحيط - لأن أمريكا بعيدة جدًا. وهذا ما كان عليه شعورها - أنها لن تراه مجددًا»<sup>(2)</sup>.

(1) Irish Folklore Department, manuscript 1411, University College, Dublin, Ireland.

(2) Ellis Island Oral History Project, "Interview with B SmithSchneider," Ellis Island Immigration Museum (1986).

كانت جدتي لأبي، صوفي جروسنباخر، مثلاً على أمٍ تُرِكَت. تكشف رسائلها العديدة عن طول معاناتها مع الفقدان الغامض الذي طالما عانته لكونها مقربةً من والدي عاطفياً ومتباعدين جسدياً. كانت تبدأ دائماً بعبارة «أعزائي» وتنتهي بعبارة «حفظك الله دائماً، أمك». كانت تكتب رسالة كل شهر تقريباً، غالباً ما تنتهي بعبارة: «كم يسعدني أن أرددش معك قليلاً. لو كان بإمكانني أن أكون معك اليوم فقط». لكن بعد ذلك بدأت الحرب العالمية الثانية، وكانت القنابل قريبةً بشكلٍ خطيرٍ من منزلها على الحدود السويسرية، بالقرب من مدينة بازل كتبت: «أعزائي: استطعت أخيراً كتابة بضعة أسطر. كنت حزينةً اليوم، لافتقادي الشديد لأحبائي البعيدين». كتبتُ عن الفترات الصعبة اقتصادياً والخوف من الحرب، وانتهت بقولها: «أفكر فيك كل يوم. لديك الآن فتاتان كبيرتان [تعني أنا وأختي] أتمنى أن أتمكن من رؤيتهما».

في عام 1943، عندما كان البريد متقطعاً بسبب الحرب، كانت تتساءل ما إذا كانت رسائلها قد وصلت وتتوق إلى كلمةٍ من ابنها في أمريكا: «كيف حالك هناك؟ أتمنى أن كل شيءٍ بخير. يسألني جميع إخوتك وأخواتك إن كان لدي أي أخبارٍ منك. نعم، جميعنا نتوق إلى

رسالةٍ منك وإلى معرفة أحوالك. بعد هذا الصمت الطويل، نتوق لأن نسمع منك. حتى لو لم تكن الكتابة ممكنة، فأنا معك طوال الوقت وأنت في بالي. أنا أكيدةٌ من أن لديك الآن ولدين كبيرين [تعني إخوتي]. أتمنى أن أتمكن من رؤيتهما شخصياً. كثيراً ما أخرج الصور من الدرج فقط لألقي عليها نظرةً. أكتب لي حالما تستطيع».

بعد الحرب، كان تبادل الرسائل أكثر انتظاماً. «كيف تُسعدنا هكذا!، برسائلك التي نحب جميعاً قراءتها... على الرغم من أنني لا أستطيع فعل أي شيءٍ من أجلك بعد الآن، إلا أنني أفكر فيك كل يوم، وأدعو لكم أن تبقوا جميعاً بصحةٍ جيدة. سأهني دردشتنا الآن لا تلقِ بالاً إلى أخطائي أشعر أن أفكاري أصبحت أضعف من أن أكتب رسائل [صوفي كانت تبلغ حينذاك تسعة وسبعين عاماً]

أصبح من الممكن بعد الحرب إجراء مكالمةٍ هاتفيةٍ عبر المحيط الأطلسي، لذلك في عيد ميلادها الثمانين، أجرى والدي مكالمته الأولى والوحيدة لوالدته أتذكر الحدث بوضوحٍ تمكنت أنا وأختي من قول «مرحباً جدتي» (باللغة الفنلندية) كانت تلك هي الكلمات الوحيدة التي قلتها لها، وكانت تلك هي المرة الوحيدة التي أسمع فيها صوتها.

تأخرت جدتي لتكتب بعد تلك المكالمة الهاتفية لأن صحتها كانت متدهورة:

أريد أن أشكرك على السعادة العظيمة التي جلبتها لي في يوم مولدي، نعم يا بول، الشعور الذي اعتراني عندما سمعت صوتك، لا يمكن وصفه بالكلمات شعرت وكأنك كنت تقف بيننا عندما سمعت صوتك وكم أسعدني سماع «مرحبًا، جدتي» من ابنتيك حتى أنني سمعتهما تضحكان، ثم جاءت زوجتك فيرينيلي إلى الهاتف. كنت آمل أن تطول دردشتنا لأنها كانت غايةً في اللطف. كانت لحظةً مهمةً لنا جميعًا. فجميع أعزائك هنا نهضوا من على الطاولة واقتربوا من الهاتف ليسمعوا صوتك، ولو لكلمةٍ أو كلمتين. هذا اليوم الذي لن يُنسى. نأمل جميعًا أن تكون معنا في لقاء عائلتنا القادم، وآمل أن يكون ذلك قريبًا، لأنني لا أعرف متى سيكون يومي الأخير<sup>(1)</sup>.

كُتبت تلك الرسالة في عام 1945. بينما أبي المثقل بديون العمل والمزرعة، ما يزال غير قادرٍ على العودة. في عام 1948 كتبت والديته: «أود أن أسمع موسيقاك وأغانيك وأن أكون بينكم جميعًا. سأكون هناك بروحي. أخبرني فريتز من مدينة بازل أن لديك الكثير

(1) P. Boss, "The experience of immigration for the mother left behind: The use of qualitative feminist strategies to analyze letters from my Swiss grandmother to my father," Families on the Move: Migration, Immigration, Emigration and Mobility, special issue of Marriage and Family Review, 19 (3/4) (1993): 365–378.

من الأشغال ولا يمكنك العودة بعد. أفهم أن مزرعة كمرعنتك تتطلب الكثير من العمل كنت أرغب في رؤيتك، لكنني سأحتمل ومازلت آمل في لمّ شملنا».

أخيرًا، في خريف عام 1949، عندما ساءت صحتها، حجز والدي مقعدًا على متن سفينة إلى أوروبا كان يعلم أن والدته متمسكةٌ بالحياة إلى أن تتمكن من رؤيته مرة أخرى. لم يكن هناك من المال ما يكفي إلا لمقعدٍ واحد، لذلك ذهب بمفرده بينما كانت والدتي تدير المزرعة وشؤون المنزل استغرقت زيارة والدي إلى سويسرا ستة أسابيع. قالت والدته إن رغبتها قد تحققت وإنها الآن ستموت مطمئنة.

توفيت بعد بضعة أشهر، ولكن قبل ذلك بقليل، وصلت رسالةٌ أخيرةٌ لوالدي. هذه المرة كتبها حفيدٌ في المنزل: «كم أسعدتها رسالتك، يبهجها أنكم جميعًا بصحة جيدة، وترسل لكم أطيب تمنياتها».

وصل إعلان وفاة صوفي، كما هي العادة السويسرية، في ظرف ذي حوافٍ سوداء عرف والدي ما كان فيه دون أن يفتحه وكانت لوعته بليغة. كما هو الحال مع العديد من المهاجرين، كان الحداد معقدًا لأنه لا يمكن أن يكون مع أسرته في الوطن أثناء الجنازة



والدفن أو من أجل اللوعة والتأبين الجماعي بانقطاعه عن كل طقوس الحداد، شعر بالعزلة والوحدة. أذكر أنه رغم محاولتنا أن نخفف عنه قليلاً إلا أننا لم نكن أبداً جزءاً فعالاً من حياة والدته باستثناء تلك المكالمة الهاتفية الوحيدة.

قد تفسر رغبتنا في حرية التنقل وربما المغامرة - أو حاجتنا الاقتصادية - سبب انتشار الفقدان الغامض إلى يومنا هذا. يتراكم ثقل الوداع الغامض المرتبط بالتهجير فوق ثقل الفقدان الغامض الناجم عن التغيرات المتوقعة - الأطفال يكبرون ويتركون المنزل والآباء والأمهات يكبرون ويضعفون - بالإضافة إلى الفقدان غير المتوقع الناتج عن الطلاق أو الأسر أو الاختفاء.

هذا الفقدان الجزئي يؤثر بقوة على حياتنا. إما أن نستسلم له أو أن نتغلب عليه ونمضي قدماً مثل زوجة الطيار المفقود، أو يمكننا التكيف والتحمل، كما فعلت صوفي جروسناخر.

إن قدرتنا في التغلب على الفقدان الغامض الناجم عن الهجرة يتأثر بإرثنا الشخصي والثقافي. ووفقاً لسلمان أختار ( Salman Akhtar)، الطبيب النفسي والمحلل من فيلادلفيا، فإن العديد من

العوامل يمكن أن تؤثر على النتائج النفسية للهجرة<sup>(1)</sup>. من بين العوامل التي تؤثر على تكيف المهاجرين مع موطنهم الجديد: الانتقال المستمر، هل انتقلوا بمحض إرادتهم أم لا، إمكانية العودة إلى الوطن للزيارة، والعمر، والتفاؤل، والترحاب بهم في بلدهم الجديد، والتشابه في وظيفتهم بين البلد الجديد ووطنهم الأصلي. الأساس في هذه العوامل هي القدرة على الحفاظ على التواصل مع البلد القديم بينما يتم ترسيخ الجذور في البلد الجديد.

بغض النظر عن سبب فقدان المعلق - الهجرة، أو الحرب، أو الطلاق أو الزواج مرة أخرى أو التبني - إلا أن الأعراض قد تكون مؤلمة. فالقلق والاكتئاب والأمراض الجسدية والخلافات الأسرية غالبًا ما تصيب أولئك الذين لا يتأقلمون ولا يمضون قُدماً في حياتهم. وبدون خاتمةٍ من أي نوع، سيبقى الغائب حاضرًا.

(1) S Akhtar, "A third individuation: Immigration, identity, and the psychoanalytic process," Journal of the American Psychoanalytic Association, 43 (4) (1995): 1051-1084



« يدلّ وجه المصاب بمرض ألزهايمر  
على الغياب فقط، إنه قناعٌ بالمعنى الحرفي»

John Bayley, "Elegy for Iris,"  
New Yorker (July 27, 1998)

يمكن للغياب النفسي أن يكون مدمراً كما هو الغياب الجسدي.  
في هذا النوع من فقدان الغامض يكون الشخص العزيز موجوداً معنا  
بجسده، لكن عقله أو عقلها ليس كذلك. تعتبر إصابات الدماغ  
والسكتة الدماغية ومرض ألزهايمر السبب الرئيسي في هذا النوع من  
الفقدان، وخاصةً ألزهايمر فهو شائعٌ جداً، حيث يصيب أسرةً من كل  
ثلاث في الولايات المتحدة. وصفها المخرج السينمائي ماريندوف  
بإيجاز: «ضحاياء ألزهايمر لا يتعافون أبداً ولا يكفون عن التقهقر.  
يتشبثون بأوهى الخيوط التي تربطهم بما كانوا عليه، فالمعلم يحاول  
أن يحل أحجية طفل، والحرفي يلعب بالألعابٍ تذكره بأدواته. نُسيّت كل  
الإنجازات وضاعت وجوه الأحباب. تبدو كأنها أيامٌ فارغة قبل

الموت. لعل ألزهايمر أشدُّ الأمراضِ قسوةً.»<sup>(1)</sup> كما هو قاسٍ على المرضى، هو قاسٍ على أسرهم أيضًا. مع داء ألزهايمر، كلما ازداد الشك حول حالة غياب وحضور المريض كأحد أفراد الأسرة، زادت أعراض الاكتئاب لدى بقية أفرادها<sup>(2)</sup>.

خلال بحثي حول مرضى ألزهايمر ركزت على خبرة الأسر التي تعيش مع المرض. طلبت منهم تحديدًا وصف الأحداث الضاغطة التي يواجهونها. كانت الأسرُ تُفاجأ، فقد اعتادوا أن يُسألوا كيف يُبلي المريض وحسب. أخبرتني آن، وهي معالجةٌ أسريةٌ وابنةٌ لمريضة ألزهايمر، عن الألم الذي عانته عندما أدركت أن والدتها لم تعد تعرفها. نقلت آن والدتها إلى دارٍ لرعاية المسنين بسبب خطورة مرضها العقلي. كانت تزورها كثيرًا رغم أن المكان يبعد ساعةً بالسيارة ذهابًا وإيابًا. حين وصلت في أحد الأيام لدار الرعاية لاحظت أن والدتها كانت تنادي كل النساء الشقراوات «آن» مُعتقدةً أنهن جميعًا ابنتها. كانت آن محطمة «أمي لم تعد تعرفني. لماذا مازلت آتي لأراها؟». ثم استنتجت أن أنها تأتي من أجل نفسها.

(1) Losing It All (HBO Production, Time-Warner Productions, Inc., 1991). Documentary ~Im was written, edited, and produced by M. Meirendorf. P. Boss was a consultant.

(2) Losing It All (HBO Production, Time-Warner Productions, Inc., 1991). Documentary ~Im was written, edited, and produced by M. Meirendorf. P. Boss was a consultant.

«أحياناً أضع رأسي في حجرها وأمرر يدها على شعري، كما اعتادت أن تفعل».

هذا المشهد المؤثر يذكرني بفيلمٍ وثائقيٍ يعرض «الحياة مع ويس»، مريضٌ آخر مصابٌ بالزهايمر وزوجته لين. تم تشخيص إصابة ويس بالمرض وهو في الأربعينيات من عمره، كما حال والده وأخته من قبله. أثناء إجراء الفحوص له في المستشفى، لم يعرف ويس في أي سنةٍ هو أو حتى اسم الرئيس. وحين سُئل في أي يومٍ نحن، أجاب: «نحن في الظهيرة على ما أعتقد». كان ويس طياراً في البحرية، بعد ذلك أصبح ربان طائرة في الطيران المدني، وناشطاً مجتمعياً ورجل أعمالٍ ناجح. أما الآن، فإنه يتلفت حوله حائراً أين هو، مع انه في الحديقة المجاورة لمنزله.

حين تم تشخيص حالة ويس الصحية عاد أوامر ابنه من جامعته. ووصف الحال قائلاً: «الزهايمر أخذ منه حياته، ما أحبّه، مطاره، سلبه عائلته، وجرده من كل ما لديه وكل ما أمضى حياته في بنائه، كان والدًا جيدًا، لديه معايير أخلاقية عاليةً حقًا، علّمنا ألا نكذب أو نغش أو نسرق... احترامه لما كان عليه ومن كان. كان ينحني ليساعدنا ونحن أطفال. كان يحاول دومًا أن يفعل أفضل ما

يمكن لأجلنا... والدي كان مُحبًا للرياضة... لم أخض قط مرحلة تمرّدٍ أكره فيها والدي. لقد أحببته كثيرًا وما زلت أحبه». ولكن بعد ذلك يغير أوامر مجرى الحديث ويتحدث عن وضع أبيه مع المرض الحالي: «لا يمكنك التواصل معه. إنه موجود جسديًا، ولكنه غائب نفسيًا. بالنسبة لي، هذا ليس والدي. والدي توفي منذ حوالي خمس أو ست سنوات».

وصفت الزوجة لين خبرتها مع الفقدان قائلة: «من الصعب مشاهدة زوجي وهو غير قادرٍ على فعل الأشياء. لا يستطيع إنجاز أي شيء». «إنها تُكلّف ويس بمهامٍ بسيطةٍ للقيام بها أثناء تواجدهما في المطبخ، ولكن حتى تجفيف الأطباق يُمثّل تحديًا بالنسبة له. عندما يغادر زوجها الغرفة، تشرد لين. ثم تقول بتردد: «أحيانًا - بين الحين والآخر، أنظر أو أفكر - إنه يبتعد عني. وأنا لا أريده أن يرحل!» [تصمت لبرهة] «لكن.. لا يمكنني الإسهاب في الحديث عن ذلك أيضًا، وإلا سأكتب طول الوقت. إذن عليّ أن أشعر بسعادة للتواجد معه فقط».

وفي مشهد لاحق أعادت لين زوجها إلى الغرفة، وسألته: «هل تتذكر ما هو اليوم؟». «أجاب بتردد: «أممم، لا». «ردت وهي تربت على الأريكة وكأنها تطلب منه الجلوس بجانبها: «اليوم هو ذكرى زواجنا»،

وتابعت: «لقد حصلت على بطاقةٍ من أומר وكيم». صممت برهةً ثم قرأت: «أتمنى أن تكون ذكراك السنوية هي مناسبةٌ لتذكري فيها كل الأوقات السعيدة المليئة بالضحك، الأوقات الشاعرية التي يذفئها الحب». ارتجف صوتها، نظرت إلى زوجها المريض وقالت بهدوء: «اليوم نكون قد أتممنا عامنا الثلاثين كزوجين». ضحك وقال: «واو!» لفت ذراعها حوله قائلة: «أنا أحبك». لم يبادلها عناقها، ضحك فقط وكرر بعدها: «أنا أحبك أيضًا»<sup>(1)</sup>.

عاش كلٌ من آن ولين وأומר في دائرة الغموض الرمادية، تلك التي ينزلق فيها الشخص المحبوب رويدًا رويدًا. ديلا أيضًا كانت تمر بتجربةٍ مشابهة، لكن في حالتها كان الخرف مصحوبًا بالعنف. عاشت هي وزوجها في مزرعةٍ منعزلةٍ في شمال داكوتا<sup>(2)</sup> حيث اعتادت حل مشاكلها بنفسها، لكن زوجها تسبب لها بالكثير من المتاعب مما اضطرها في النهاية إلى طلب المساعدة من مجموعة دعم مرضى ألزهايمر في المقاطعة. حين قابلتها خلال الاجتماع قالت: «هو غاضبٌ دائمًا ولا أعلم مم!»، «في إحدى الليالي - كانت

(1) Losing It All.

(2) داكوتا الشمالية North Dakota هي ولاية تقع في الوسط الغربي من الولايات المتحدة الأمريكية. (حاشية المترجم).



درجة الحرارة ثلاثين تحت الصفر - أفاق وخرج من المنزل. في الساحة الأمامية صرخ في وجهي قائلاً: «سأقول وداعاً لك، هنا» استدار ولم يلتفت إلى الوراء أبداً». لعلمها أنه يمكن أن يتجمد حتى الموت بسرعة في مثل هذه الليلة شديدة البرودة، أسرعت إلى الهاتف للاتصال بمديرية الشرطة وشقيقتها لطلب المساعدة وتمكنوا من إيجاداه في الوقت المناسب.

قالت ديلا في الاجتماع: «كان كثير التجوال، كم تعقبناه أنا والجارات في حقول الذرة. لاحقاً شعرت بالقلق - ماذا لو خرجت إلى حقل الذرة وسقطت، ماذا سيحدث بعد ذلك؟» كان الجميع يسألون نفس السؤال.

أوضحت ديلا أن هذه المرحلة من مرض زوجها كانت الأصعب بالنسبة لها، حين كان قادراً على المشي وكان أقوى منها. «ذات مرة استخدمت معي قبضة نيلسون<sup>(1)</sup>، آلمتني حقاً. لكن عندما هدأت هدأ هو أيضاً، وأفلتني من قبضته». شعر كل من في المجموعة بالارتياح لما سمعوا أن زوج ديلا لم يعد عنيفاً، لكنهم ما زالوا قلقين لكونها وحيدة معه.

(1) حاشية المترجم: قبضة مصارعة يتم فيها دفع ذراع واحدة تحت الذراع المقابلة للخصم ووضع اليد على الجزء الخلفي من رقبة الخصم.

الصعوبات التي عانت منها آن ولين وأومر وديلا كانت مزعجة أيضاً لليديا وعائلتها. حيث كنت أقوم بإجراء مقابلة مع عائلة يهودية مكونة من ثلاثة أجيال، كان الجد المسن الذي سأسميه سول مصاباً بمرض ألزهايمر في مرحلة متقدمة. كانت العائلة في حالة صراع لأن ليديا، زوجة سول التي تجاوزت السبعين من عمرها، كانت على وشك نقل زوجها إلى دار لرعاية المسنين والذهاب إلى فلوريدا للراحة مع أختها. اعتقد معظم الأبناء الراشدين في الأسرة أن الأمور يجب أن تبقى كما كانت دائماً - يجب على أمي إبقاء أبي في المنزل والاستمرار في الاعتناء به هناك. لكن الزوجة المسنة وأختها - والمثير للدهشة الحفيد المراهق - أدركوا أن الأعمال اللامتتهية أصبحت أكثر من استطاعة ليديا. كانوا وحدهم على استعدادٍ للتغيير. تجادلت الأجيال الثلاثة أثناء وجودي بحددة لعدة ساعات، غرستُ خلالها فكرة أنه من الجيد لأفراد الأسرة الذين يعانون من فقدانٍ غامض أن تتفاوت آراؤهم حول غياب أو حضور أحد الأحياء. ببساطة، احتاج أفراد العائلة إلى التحدث فيما بينهم، لسماع تصورات بعضهم البعض، وهذا ما فعلوه. كانت الساعة تقترب من الظهر، وجاء أحدهم من المطبخ ليقدم الطعام. دوى

صوتٌ قويٌّ من آخر الغرفة، حيث كان شقيق المريض المسن جالسًا هدهوء: «لن يكون هناك حدادٌ يهوديٌّ هنا! أخي لا يزال على قيد الحياة!» هذه العبارة تفرّقت المجموعة. لكنني كنت راضية، فسويًا تمكنت الأسرة من إيضاح بعض الغموض. ما يزال سول موجودًا. شرعت ليديا في خططها لنقله إلى منزل الرعاية، ثم أخذت مع أختها إجازة كانت تحتاجها بشدة. أثناء غيابها تناوب أبناءها وأحفادها على زيارة سول. وبفضل العم جيك أصبح واضحًا للجميع أن الوفاة لم تحدث.

تقتصر الشعائر الدينية للحداد على الفقدان، على حدوث الموت. وهناك القليل جدًا من الشعائر التي تريحنا عندما يرحل أربابنا جزئيًا. وتترك الأسر لتكتشف بمفردها كيفية التأقلم. في الثقافة التي تصر على حل المشكلات، قد يُفسَّر الموت الوشيك على أنه عجز. ومع ذلك، من المتوقع أن يستمر أفراد الأسرة في رعاية شخصٍ عزيزٍ فقد بغموض حتى النهاية. رغم أن السؤال حول من يحدد «النهاية» ليس واضحًا تمامًا، لا سيما عندما تتعارض الإجراءات المثالية مع النيات الراهنة أو مع تناقض آراء أفراد الأسرة.

قلّة من الناس سواء كانوا مختصين أو أفراد أسرةٍ يمكنهم تحمل

البقاء لفترةٍ طويلةٍ في وضعٍ خارجٍ عن سيطرتهم. حيث يكون الضغط لا يحتمل. مع استمرار الغموض تتزايد الصراعات، ليس بين أفراد الأسرة وحسب، ولكن أيضًا بين الأسرة والأطباء. حتى العاملون في مجال الرعاية الصحية ليسوا أكيدين دائمًا من كيفية الاستجابة للأسر التي تكافح من أجل التكيف مع فقدانٍ غامض. وهنا يكون التواصل شديد الأهمية، حتى حين نقول لأفراد عائلة: «لا أعرف ماذا سيحدث» كردًّا على أسئلتهم حول المستقبل فهذا أفضل من الصمت. إذا كان على العائلات أن تعتنى بأحبائها المصابين بأمراضٍ مزمنة في ظلِّ قلة الإجابات، فهم بحاجةٍ إلى المساعدة لتنمية مهارة تصنيف المشاعر التي تصاحب عمل تقديم الرعاية في سياق الغموض. إنهم بحاجةٍ إلى معرفة آثار اللوعة المُعلَّقة عليهم كأفرادٍ للأسرة. في ممارستي السريرية، غالبًا ما أقابل متعالجين يعانون من الاكتئاب ومشاكل في العلاقات، ولكن عندما يطلبون موعدًا، نادرًا ما يذكرون فقدان والغموض كسبب للاستشارة. حالة هيلين توضَّح هذا الوصف بشكل نموذجي، حيث تواصلت بسبب مشاعر اللوعة واليأس التي لا تبارحها، والتي كانت تؤثر على عملها كطبيبة جراحة. بدأت هذه المشاعر تعثرها بدءًا من العام الفائت حين تركها شريكها بعد عشر سنوات. كان أيضًا زميلها

في العمل. قرب نهاية الجلسة الأولى سألتها: «هل يمكنك التفكير في فقدانات أخرى خبرتها في حياتك - تلك الفقدانات الكبيرة التي مازلت تتذكرينها؟» استفسرت: «لم؟ وهل لها أثر؟» أجبتها: «ربما لا».

عادت هيلين بعد أسبوع مع قائمة بفقداناتها، بدأت القراءة بترو كما لو كانت تقرأ قائمة مشتريات: «واحد: انفصال كبير أثناء دراستي في كلية الطب. أحضر شريكي عشيقته إلى المنزل، واضطرت إلى طردهما. لقد كان فقداناً كبيراً بالنسبة لي حيث إنني كنت مهتمةً به واعتقدت أنه يبادلني المشاعر. ثانياً: والدتي مصابةٌ بداء ألزهايمر. لقد مرت خمس سنوات منذ آخر مرةٍ عرفتني بها. ثالثاً: لقد فقدت بعض الأصدقاء الجيدين بعد معاناةٍ طويلةٍ مع مرض الإيدز. رابعاً: أخي، هو وأنا ما عدنا نتواصل - إنه يشرب الكحول كثيراً. كنا مقرّبين فيما مضى لكنه لم يعد الصبي اللطيف الذي كنت أعرفه. خمسة [تغير صوتها وتباطأ]: حبي لعشر سنواتٍ الذي فتحت له قلبي.

كانت هيلين هادئة. يبدو أنها فوجئت أيضاً بطول قائمتها وتصاعدها. ثم سألتني: لماذا كان الفقدان الأخير هو الذي «قصمني». تحدثنا عن المثل «القشة التي قصمت ظهر البعير»

وفكرة أن الفقدانات المُعلَّقة يمكن أن تتراكم. اقترحتُ: «للتعافي من فقدان الأخير، قد تضطرين لإعادة النظر في تلك التي جاءت قبله، فكلهم جزءٌ من خبراتك».

تحدثنا عن فقدان والغموض وكيف يختلطان معًا ويجعلان من الصعب على الشخص المضي قدمًا. لم تفكر هيلين في الأمر بهذه الطريقة من قبل. لم يحظ أيُّ شخصٍ في قائمتها بانفصالٍ واضح، كل شيءٍ قد فُقد تدريجيًا. مع هذا التراكم من فقدان الغامض (لم تسمع بهذا المصطلح من قبل)، لا عجب أن مشاعر الرفض لديها قد امتزجت بمشاعر الضعف. اعتادت هيلين كطبيبة أن تكون مسيطرةً على الوضع الراهن، لقد تسببت الفقدانات الغامضة التي عانت منها في الشعور بالعجز واليأس.

في جلستنا الثالثة معًا، تحدثت أنا وهيلين عما فقدته إلى الأبد وما لا يزال موجودًا بعد الانفصال في علاقتها الأخيرة. ما الذي يمكن استرجاعه وما هو مُحال؟ على الرغم من انتهاء الجانب الحميم للعلاقة، أصبح من الواضح أن علاقتهما المهنية - وربما صداقتهما - قد تستمر. بدى أن فكرة «لم يضع كل شيء»، أعطتها بعض الأمل، شيئًا لتتمسك به. للمرة الأولى، رأيت تحسن مزاج هيلين.

في الجلسة الرابعة التي قابلت فيها هيلين، تحدثنا عن كيف يمكنها حماية حدودها في حال كانت العلاقة المُعدَّلة ممكنة، وفي حال كان لدى شريكها السابق توقعات مختلفة. اتضح لاحقاً، أن كلا الطرفين أراد الحفاظ على شراكتها المهنية، لذلك كان هناك حافزٌ للاحتفاظ ببعض ما كان لديهما معاً. بعد مناقشة الفكرة، بدا جلياً أن هيلين يمكنها مواصلة شراكتها المهنية مع حبيبها السابق كزميل رغم أن علاقتهما الحميمة قد انتهت.

في الجلسة الأخيرة التي رأيت فيها هيلين، تحدثنا عن أسرتها والفقدانات الغامضة العديدة التي تعيشها. لقد أحسنت صنعاً فيما أحدثته من تغيير بعد أن أدركت الفرص المتاحة بالتوازي مع إدراكها للأذى الذي سيحدث بسبب الانفصال. قالت إنها عندما فقدت والدتها بسبب داء ألزهايمر تجلّى لها أمرٌ ما. «كان والدي هو هدية أُمِّي لي بعد أن تدهورت حالتها إلى الخرف الشديد!» أوضحت: «خلال نشأتي، كان يعمل دائماً ويغادر باستمرار. أما الآن، فهدفه الوحيد هو رعاية والدي. تسنى لنا أخيراً أنا وهو أن نتعرّف على بعضنا البعض. أعلم الآن أنني محبوبةٌ من كليهما». غادرت هيلين محملة بشعورٍ من الأمل والتفاؤل. وكان آخر

ما سمعتهُ منها أن علاقتها المهنية مع حبيبها السابق لم تنقطع. ويذكرني هذا بإحدى بديهيّات السيرك القديمة «الطلاق ليس سبباً للتوقف عن العمل».

هدفنا جميعاً أن نحافظ على هدوئنا وسط الغموض، رغم أنها ليست مهمةً سهلة. كانت عائلة سيويل نموذجيةً في قدرتها على التكيف مع ظرفٍ صعب. لم أرَ عائلةً مثلهم من قبل، فالأم روث التي كانت موسيقيةً قد اشتد عليها مرض ألزهايمر آنذاك، لكنها كانت مبتهجة. تعاون أبناؤها الثلاثة، وجميعهم فنانون، لرعايتها بطريقةٍ خاصة. كتب توم في كتابٍ عن والدته:

اتفق طبييها وأطباء آخرون أنها مصابةٌ بمرض ألزهايمر. لسنواتٍ وجدتُ شيئاً من الطرافة في أننا كلنا كنا نراقب عقلية والدتنا تتغير. لقد كانت ولعدة سنوات القوة المهيمنة في أسرنا. كانت المرأة التي أنجبت ثلاثة صبيانٍ وربتهم مع والدي (الرجل الخجول المتواضع). المرأة التي جمعت الدمى والتحف، ودرّست العزف على البيانو لسنواتٍ عديدة. بدأت رويداً تصبح طفولية، وغالباً ما تسأل عن مكان والدتها ووالدها، ومتى سيعودان. كان هذا التغيير صعباً علينا جميعاً. على أي حال، الآن، أحتفل بأوقاتي مع أمي، وأعتبرها أوقاتاً ذهبية. أمل أن



أصبح مثلها أكثر. إنها بكلّيَّتِها هنا والآن، أصبحت تقريباً سعيدةً بشكل دائم، ودودة، ومبهجةٌ للجميع، ودائمًا ما تكون مهتمةً بالآخرين. نادرًا ما تأكل شيئًا دون أن تقدمه أولاً لمن تكون معه. تحب أمي الموسيقى وترقص كثيرًا، خاصةً عندما يعزف ستيف اسطوانات «هوغوي كارمايكل»<sup>(1)</sup> أو «أرت تاتوم»<sup>(2)</sup>. تضحك على أي شيء، مما يجعل التواجد حولها ممتعًا.

حين نُخبرها بأن أصدقاءها ينتظرونها، ترتدي معطفها بكل سرور وتغادر المنزل في الصباح (حوالي خمسة أيام في الأسبوع) مع سائق المترو الذي يأخذها إلى ما تسميه «وظيفتها». وظيفتها في «Alter-care» وهي دار رعايةٍ نهائيةٍ استثنائيةٍ لكبار السن مثل أمي. إنه مكانٌ رائعٌ بالنسبة لها. تديره امرأتان أُعتبرُهُما قديستين.

بسبب Alter-care تمكّنا أنا وإخوتي من إبقاء أمي في منزلها محاطةً بأشياءها المألوفة. إنه تحدٍ كبير لنا جميعًا، وبالأخص لأخي

(1) حاشية المترجم: «هوغوي كارمايكل» Hoagie Carmichael مغني وكاتب أغاني وموسيقي وممثل ومحامي أمريكي، كان موهوبًا ومبدعًا في موسيقى الجاز لأغاني البوب في النصف الأول من القرن العشرين.

(2) حاشية المترجم: أرت تاتوم (Art Tatum) 1909 - 1956 م. هو عازف بيانو، وعازف جاز، وموسيقي أمريكي.

الأكبر دون فقد نذر نفسه للمهمة. وقتي مع أمي مليء بالرقص والضحك ولعب الكرة والأكل والمزاح. أجد نفسي متلقياً للحب الكامل غير المشروط الحلو مثل العسل. لا أعرف إلى متى سيستمر كل هذا. لست متأكداً كيف ستتغير. لكن في الوقت الحالي أشعر أنني في حضور كائنٍ نوراني هو أمي.<sup>(1)</sup>

ربما لأنهم مبدعون، لم تقم هذه الأسرة بمقاومة التغيير لفترةٍ طويلة. بدلاً من ذلك، استمتعوا بطريقة والدتهم الجديدة وتعلموا منها. كانوا سعداء عندما لخصت حالتها ذات صباح بقولها، «أنا لست خيالية»<sup>(2)</sup>.

كان نهج عائلة سيويل تجاه فقدان الغامض فريداً من نوعه حيث إن الاخوة اتفقوا على أن والدتهم ما تزال حاضرة حتى من الناحية النفسية. لقد سمعوا كلماتها الآن كلغة فريدة ورأوا أفعالها الطفولية ساحرة. حتى في حالة الخرف، كانت كلماتها منطقيةً لدرجة ما: «أنا خارج البساط» أو «الغيوم قادمة، إنها تنسى الأشياء». سمع ابنها توم كلماتها كنوعٍ من الشعر الحديث (الحر):

توم: ما الذي تفكرين به حين تنظرين إلي؟

(1) T. Sewell, Mom's Quotes (self-published, 1991)

(2) T. Sewell, I Am Not Fictional (video in production).

الأم: أحبك.. كثيراً. ربما لديك 3 أو 6، لا أعلم.

توم: 3 أو 6 ماذا؟

الأم: سلام، لا أعلم.

ما هو رقمك، عزيزي؟

توم: هل تقصدين اسمي؟

الأم: نعم. بماذا أناديك؟ أناديك بماذا؟

توم: توم.

الأم: أين والدك [زوجها]؟

توم: لقد توفي منذ 5 سنوات.

الأم: أوه، خسارة، لم يعد موجود

سعيدة أننا قابلنا والدك قبل وفاته.

من أنت؟

توم: أنا توم. من أنت؟

الأم: لا شيء

توم: لا شيء؟

الأم: لا يوجد شيء هنا. أعتقد أنني هنا، ولكنني

لست كذلك.

ألا تقبل أمك وطفلتك الصغيرة ليلاً؟ حسناً أريدك

أن تقبلني الآن.

أوه، يا سيد، هل يمكنك مساعدتي؟ إن كان  
بإمكانك فسأخبر والداي، وأطفالي، بأنك سيد  
ذكي.

لماذا تركونا؟ نحن مجرد أطفال.  
أعتقد أنهم أخذوا الأشياء ورحلوا.  
توم: من؟

الأم: أبي وأمي

فيما كنت أراقب هؤلاء الرجال في منزلهم وهم يرعون والدتهم  
فكرت في قول ريلكه<sup>(1)</sup>: «... تحلّ بالصبر تجاه كل ما هو معلق في  
قلبك وحاول أن تحب الأسئلة بحد ذاتها كخرفٍ مقفلة وكتبٍ مكتوبةٍ  
بلغةٍ غريبةٍ جداً... المغزى هو، أن تعيش كل شيء. عش الأسئلة الآن.  
وتدريجياً دون أن تلاحظ ذلك، ستعيش الإجابة يوماً ما»<sup>(2)</sup>.

كانت روث بالفعل في غرفةٍ مقفلة وتتحدث بلغةٍ غريبة، لكن  
أبناءها تقبلوا أسئلتها كما تقبلوا افتقارهم إلى الأجوبة. لم يصبهم  
العجز بسبب حالة أمهم العقلية. أذكر يوم دعوني إلى منزلهم يوماً

(1) رينيه كارل ريلكه (4 ديسمبر 1875 - 29 ديسمبر 1926)، شاعر

وروائي نمساوي.

(2) R. M. Rilke, trans. S. Mitchell, Letters to a Young Poet (New York: Random House, 1984).

لحفلٍ في موسم الأعياد. وصلت متأخرةً، وكان الحفل قد ابتدأ. صعدت إلى الطابق العلوي لأعلق معطفي وُصدمت لرؤية غرفة نوم روث فارغة. هل ماتت، تساءلت، نزلت بحذر وأنا أتساءل ماذا أقول. لكن لدهشتي، كانت هناك في غرفة المعيشة، بثوب سهرة برّاق، محاطةً بمجموعةٍ من الأصدقاء الفنانين والجيران، جميعهم يغنون ويضحكون. كلما كاد كوب الشراب في يد روث أن ينقلب كان شخصٌ ما يمد يده ويعدله لها. تبادل الناس معها أطراف الحديث، لم يُلقِ أحدهم بالألّ لكلماتها الفوضوية. فكرتُ في جميع الحفلات التي حضرتها وكانت المحادثات فيها بلا معنى رغم أن لا أحد يعاني من مرض ألزهايمر.

كان هدفي البحثي دائماً هو تعلّم كيفية خفض مستوى التوتر لدى أفراد الأسرة الذين يعتنون بأفراد من الأسرة غائبين نفسياً وحاضرين جسدياً. كشفت لي عائلة سيويل، طريقةً أكثر إيجابية لكل من المريض والعائلة للتعايش مع الفقدان الغامض. لقد تجاهلوا التقاليد وتابعوا الجزء المبهج من حياتهم معاً، لم يتحدثوا عنها كمأساة. ربما ساعدتهم حسهم الفني على التكيف مع التغيير في أسرته. لم يروا والدتهم على أنها «رحلت»: هم تعلّموا ببساطة أن يغيروا باستمرار وجهات نظرهم

يومًا تلو الآخر، اعتمادًا على ما يتسبب به مرضها. حتى أنهم كانوا قادرين على الاستمتاع بوجودها بينهم بطريقة مختلفة. من المؤكد أن مرضى ألزهايمر ليسوا جميعًا مبتهجين، لكن المرونة والإبداع غير العاديين لدى عائلة سيويل يمكن أن يكون بمثابة مصدر إلهام لكل من يواجهون مثل هذا الفقدان.

لا ينتج الفقدان الغامض عن الأمراض العقلية المزمنة فحسب، بل ينتج أيضًا عن الوداعات الغامضة في الحياة اليومية. من الأمثلة الشائعة جدًا الانشغال بالعمل. عندما يكون الأشخاص الذين يُهموننا مُستحوذين بعملهم باستمرار، فإنهم فعليًا ليسوا «موجودين» بالنسبة لنا.

بعد أن اجتهد فيل مع زوجته مارج في علاج الأزواج، بدأ فيل يعود إلى المنزل في وقتٍ مبكر، معتقدًا أن هذا من شأنه أن يصلح شكوى زوجته من غيابه المتكرر. ولكن هذا لم يحدث، فقد استمر التوتر. على حد تعبير مارج، كان لا يزال «في المكتب. دماغه دائمًا في حقيقته!» وافقها فيل: «أنا في المنزل، لكنني أشعر أنني ما زلت غارقًا بأمر ما، يحيطني كغلافٍ بلاستيكي. ما زلت في العمل حتى عندما أكون في المنزل».

كان فيل حاضرًا جسديًا لكنه غائبٌ نفسيًا. لعله كان من الأفضل أن يبقى في مكتبه، لأن غيابَه أصبح الآن أكثر إرهابًا لزوجته وأطفاله مما لو بقي متواريًا عن الأنظار. إن وجود الأب جسديًا فقط في المنزل لا يضمن سواء الأسرة.

ينتظر أطفال اليوم عودة الآباء والأمهات على حدٍ سواء إلى المنزل من أيام العمل الطويلة. لكن غالبًا ما يكون الآباء مهمشين في أسرهم أكثر من الأمهات حتى عندما يكونون في المنزل، فهم يقضون معظم وقتهم في غرفة المكتب أو المرآب، أو ممارسة رياضة أو هواية، أو التركيز حصريًا على العمل أو ألعاب الكمبيوتر أو التلفاز. أسرنا ليست سويةً بالضرورة فقط لأننا نعيش معًا في نفس المنزل.

التحدي الذي يواجه الأسر - وبالنسبة إلى مارج وفيل - هو الحفاظ على الروابط النفسية والبدنية على حدٍ سواء. للعديد من الأسر كان هذا يحدث على مائدة العشاء المسائية على الأقل، ولكن غالبًا ما يتم استبدال هذه الطقوس بتناول الوجبات الخفيفة أو الأكل فرادى، حتى عندما يكون الجميع في المنزل. وهذا مقلق، ما لم يكن هناك بعض الوقت المخصص للالتقاء نفسيًا وانفعاليًا ومعرفيًا، وإلا فإن الأسرة النفسية معرضة للزوال. بانعدام الوقت للحديث

والضحك والجدل ومشاركة القصص وإظهار المودة، فنحن مجرد مجموعةٍ من الأشخاص الذين يتشاركون نفس الثلاثة.

الغياب النفسي هو ظاهرة لدى الأسر المهاجرة أيضًا، ويؤثر بشكلٍ خاص على الأطفال الصغار. غالبًا ما يشعر آباؤهم وأجدادهم المهاجرون بالحنين إلى الوطن والكآبة، وينشغلون بأجائهم البعيدين. في مثل هذه الحالات، قد يكونون غائبين انفعاليًا عن الأطفال.

إذن يمكن أن يحدث كلا النوعين من فقدان الغامض (النفسي والجسدي) لدى الأسر المهاجرة لدى أجيالٍ مختلفة في آنٍ معًا. شهدت عائلتي هذا الإرث المزدوج من خلال جدي لأمي، إليزابيث، التي جاءت في عام 1909 طواعية إلى الولايات المتحدة ولكنها مُنعت من العودة إلى سويسرا لزيارة والدتها بسبب الظروف الاقتصادية القاسية خلال فترة الكساد وبسبب استحالة السفر عبر المحيط الأطلسي. خلال الحرب العالمية الثانية. لم تتكيف بأي شكل كان مع الحياة في أمريكا. حُرمت إليزابيث جسديًا من والدتها وإخوتها وأصدقائها وجبال الألب التي أحببتها كثيرًا، ولم تتكيف أبدًا مع محيطها الجديد. كانت والدتي تقول: «كان عقلها دائمًا في سويسرا». لعل فرويد سيصنف حنينها المزمّن إلى الوطن بأنه



«كآبة». مهما كانت التسمية، فإن انشغال جدي بفقدانها الفيزيائي خلق فقداناً نفسياً لابنتها، فيرينا (التي ستصبح أُمي فيما بعد). عندما سألتُ والدتي كيف تعاملت مع الموقف، أخبرتني هذه القصة:

لم أستطع التواصل معها بتاتاً. عندما كنت أعود إلى المنزل من المدرسة - كنت في الصف الثالث أو الرابع - كانت أُمي تقف بجانب نافذة الباب، بلا حراك، وتصوب نظرها دائماً إلى الشرق. بلهجتها، قالت إنها كانت تصوب نظرها إلى «وطنها الأم». أطباق الإفطار لا تزال على الطاولة، والأسرة غير مرتبة، ولا شيء جاهز للعشاء. وكنت أعرف حينها أن سلوكها غريب، ولا يشبه باقي الأمهات.

تتابع والدتي: كلما كنت أتقدم في السن كلما كانت أُمي تبتعد عنا أكثر، عقلها في سويسرا، وجسدها معنا، وإذا حاولت إعادتها إلينا، كانت تغضب بشدة، علينا نحن أطفالها، وعليّ أنا تحديداً.. ذات مرة عندما كنت في العاشرة من عمري، هددت بقتل نفسها، لذلك لم أزعجها ثانيةً عندما تكون على هذا الحال. في النهاية، كانت تذهب وتستلقي. اعتدنا أن تكون مريضة، لذا فقد مضيت قدماً وقلت بالأعمال المنزلية واعتنيت بإخوتي.

بلا شك كانت أسباب كآبة إليزابيث وسوداويتها متعددة، إلا

أن حرمانها من تواجد والدتها وأخواتها بقرها عندما كانت في حاجة إلى دعمهم زاد من معاناتها. أصبحت خارج دورها المفترض ولم تكن حاضرةً نفسياً مع ابنتها. فكان على ابنتها الشابة فيرينا أن تعتمد على نفسها.

وفي شاهد آخر، كتبت الروائية ويلا كاثر عن الفتيات المهاجرات اللاتي غادرن المنزل في سن مبكرة للعمل كـ «فتيات مستأجرات» في منازل الآخرين<sup>(1)</sup>

عندما أنهيت الصف الثامن، ذهبت للعمل لدى امرأة أخرى بصفتي «مساعدةً بالأجرة». لقد علمتني الطبخ والحفاظ على منزلٍ نظيف. لم تكن تعاملني كأمة، لكنها على الأقل كانت تحادثني وعلمتني بعض الأمور. رأيت هناك أن الحياة الأسرية يمكن أن تكون مختلفة عما في بيتنا. عندما صرْتُ في الثامنة عشرة من عمري، تزوجتُ مهاجرًا سويسريًا من مزرعةٍ مجاورة. كان طيبًا معي. لقد عشت حياةً أفضل بعد أن تزوجت ومحوت خبرتي السابقة. أنظر إلى الأمر بهذه الطريقة. لم يكن خطأ والدتي التي لم تعد على العيش في هذا البلد إطلاقًا. كانت مرتبطةً بزوجٍ وأطفال بلا مالٍ خاصٍ بها،

(1) Willa Cather, My Ántonia (Boston: Houghton Mif\_in Co., 1918), p. 127.

كانت عالقة. لم تستطع العودة، ولم تستطع المضي قدماً.

كما هو حال إليزابيث وفيرينا، يتوجب على الآباء والأمهات المهاجرين وأطفالهم في كثير من الأحيان البحث عن طرقهم الخاصة للتعامل مع فقدانٍ غامضٍ. لا يُسمى مثلُ هذا الفقدان من قبل الأطباء أو رجال الدين أو رجال القانون، وعادةً لا يدرك الأصدقاء والأقارب وجود هذه الظاهرة. إن الدمار الناجم عن اللوعة المُعلَّقة يزداد حدةً حين لا ينتبه إليه أحد. يقول الجيران أشياء مثل، «ما هذا المزاج الذي تعيش فيه؟ أنتَ محظوظ لوجودك هنا»، «لديك زوجك وأولادك، لماذا قد تحتاجين أيَّ شخصٍ آخر؟» يجب أن تكون ممتناً لأن والدتك على قيد الحياة على الأقل - ولو هناك بعيداً». ويستمر هذا النوع من الأحاديث. لا يفهم الآخرون الفقدان الجزئي بسهولة، وبالتالي فهو أكثر إرباكاً لمن يعانون منه.

غالبًا ما يصف الأطباء مضادات الاكتئاب للمرضى الذين يعانون من أعراض اللوعة المُعلَّقة. لكن الدواء، على الرغم من كونه مفيداً بالتأكيد في كثيرٍ من الحالات، قد لا يكون كافياً لمساعدة أفراد الأسرة الذين يجب أن يعيشوا مع فقدانٍ غامض. إذا كان المعالجون المحترفون سيساعدون الناس على استئناف حياةٍ

صحيةً ومنتجة، فعليهم الاستماع إلى قصصهم، والاستفسار عن ذلك الضغط النفسي الذي يعانون منه، وليس التركيز فقط على الأعراض الواضحة – أو على حامل الأعراض وحده. من المؤكد أن التقييمات الروتينية من قبل الأطباء المدربين ضروريةً عندما تظهر لدى الأشخاص أعراضٌ جسديةٌ أو نفسية، ولكن تقييمات حياتهم الأسرية يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار. الأسرة هي المحيط الأقرب لنا، أي أن كلّ الفقدانات التي تحدث فيها مهمة. واضحة كانت أو غامضة. فهي تساعد في إيجاد الطريقة الأفضل لمساعدة من يكافحون لتجاوز آلامهم.

ALMULHAN  
PUBLISHING



«حتى الشخص العادي، يشعر أحياناً وكأن  
هناك روحين داخله»

J Eugen Bleuler, Textbook of Psychiatry

يتخبط الأشخاص الذين يعانون من فقدان الغامض بين أفكارٍ  
ومشاعر متضاربة. يخشون موت أحد أفراد الأسرة الذي يعاني من  
مرضٍ عضال، أو مَنْ فقد في ظروفٍ غامضةٍ منذ مدةٍ طويلة، وفي الوقت  
ذاته يتطلعون إلى خاتمةٍ ونهايةٍ لانتظارهم. حتى أنهم قد يغضبون ممن  
يحبونه لأنه يبقئهم في حالةٍ من التذبذب، إلى أن يستنزفهم شعورهم  
بالذنب لوجود مثل هذه الأفكار. ويصبح التوتر الناجم عن المشاعر  
المتضاربة قاسياً لدرجة أنه يجمد حياتهم، خاصةً عندما ينكر أفراد  
الأسرة الاعتراف باللوعة المُعلّقة. فلا هم قادرون على اتخاذ القرارات  
ولا التصرف ولا ترك الأمور والتسليم.

لأكثر من قرن، كان مفهوم التناقض محورياً في علم النفس  
والطب النفسي فهو يركز بشكلٍ أساسي على الدوافع المتناقضة في

النفس الإنسانية<sup>(1)</sup>. ويدل مفهوم التناقض بشكل عام على التعارض بين المشاعر الإيجابية والسلبية تجاه شخصٍ أو مجموعة أفكار. يتوقف جوهر حل التناقض على مساعدة الفرد في التعرف على مشاعره المتناقضة. ولكن المشكلة من وجهة نظرٍ نفسيةٍ تكمن في أنه في أي علاقة يصل بعض المشاعر بسهولةٍ إلى وعي الفرد أكثر من غيرها.

أما علم الاجتماع فهو يقدم وجهة نظرٍ مختلفة<sup>(2)</sup>. ينتج التناقض تبعاً لهذا المنظور عن خلط العناصر المعرفية (مثل التعريفات الاجتماعية للأدوار والمكانة الاجتماعية)، والانفعالية (التي تشمل التَّكْيُف والسلوك المكتسب)، وبالتالي يمكن للتناقض أن ينتج عن الغموض المتمثل في عدم إدراك من هم الأشخاص

(1)A. Lazare, *Outpatient Psychiatry: Diagnosis and Treatment*, 2nd ed. (Baltimore: Williams & Wilkins, 1989), pp. 389, 393; L. A. King and R. A. Emmons, "Psychological, physical, and interpersonal correlates of emotional expressiveness, convict, and control," *European Journal of Personality*, 5 (1991): 131–150.

(2)- M. Robert and E. Barber, "Sociological ambivalence," in *Sociological Ambivalence and Other Essays* (New York: The Free Press, 1976), pp. 1–31. See also A. Weigert, *Mixed Emotions: Certain Steps*

toward Understanding Ambivalence (Albany: State University of New York Press, 1991); McLain and A. Weigert, "Toward a phenomenological sociology of family," in W. R. Burr, R. Hill, F. I. Nye, and I. L. Reiss, eds., *Contemporary Theories about the Family*, vol. 2 (New York: The Free Press, 1979), pp. 160–205. For more recent work, see K. Luescher and K. Pillemer, "Intergenerational ambivalence: A new approach to the study of parent-child relations in later life," *Journal of Marriage and the Family*, vol. 60 (1998), pp. 413–425.

الذين تضمّمهم ترقية ما يُفترض بأنه الأسرة. وغالبًا ما تكون الدوافع المتناقضة الموجودة داخل النفس الإنسانية نتيجةً لهذا الغموض.

تشتد حدة التناقض عادةً بسبب ظرف من خارج الأسرة، كأن لا تتمكن الجهات الرسمية من العثور على شخصٍ مفقود أو يعجز الأطباء المختصون عن إيجاد تشخيصٍ محددٍ أو علاجٍ لمرضىٍ عضال. فلا يستطيع المُحبّون فهمَ الموقف وبسبب الغموض تدفعهم انفعالاتهم في اتجاهاتٍ متعاكسة، كالحب والكراهية لنفس الشخص، القبول والرفض لدورهم في الرعاية، أو تأكيد فقدان وإنكاره. غالبًا ما يشعر الناس أن عليهم إخفاء انفعالاتهم، والتحكم في مشاعرهم العدائية لأن الأعراف الاجتماعية تُملي عليهم أن الشعور بالغضب غير مناسب ولن يؤدي إلا إلى مزيدٍ من الضرر للشخص المفقود أو العجوز الخرف أو الطفل المصاب بغيوبة. هذا مأزقٌ، وخاصةً بالنسبة للنساء اللاتي يقعن في أغلب الأحيان في أدوار تقديم الرعاية أو الانتظار.

تتفاقم المشاعر المختلطة عندما يقتضي الفراق فقدانًا لا يعوض. حين يكون هناك احتمالٌ ألا نرى أحبابنا مرةً أخرى، نحمي أنفسنا من احتمال فقدان ذلك الشخص بأن نصبح متناقضين،



كالحفاظ على مسافة بيننا وبين الشريك، وافتعال مشاجرة مع أحد الوالدين، أو إقصاء أخٍ موجودٍ جسديًا. ترقُّبُ الفقدان يجعلنا نشبث بأحبائنا وندفعهم بعيدًا عنا. نحن لا نريدهم أن يغادروا وفي نفس الوقت نريد أن ينتهي الوداع.

أخبرتني عدةٌ من زوجات الطيارين العسكريين المكلفين بمهماتٍ خطيرةٍ في فيتنام أنه غالبًا ما تنتهي أيام إجازة الاستجمام في هاواي أو بانكوك نهايةً سيئةً. يتشاجر الزوجان أو ينسحب أحدهما ويجلس بمفرده أو ببساطة يمضي وقته في التحديق بالفراغ «وكأننا افترقنا حتى قبل مغادرته»، هذا ما قالته إحداهن ثم غرقت في تأنيب ضميرها.

أرى ما يشابه ذلك لدى من هم على وشك أن يودعوا أحياءهم في مواقف أقل حرجًا، مثل رحيل الابن أو الابنة للالتحاق بالجامعة<sup>(1)</sup>. هذا أيضًا فقدانٌ غامض. في كل خريفٍ يعاني كثير من الآباء والأمهات من التناقض فيما يتعلق بهذا الانتقال. هم سعداء

(1) في الولايات المتحدة الأمريكية معظم الطلاب يلتحقون بجامعة في مدن وولاياتٍ بعيدةٍ عن أهلهم وأحيانًا لا تسمح لهم ظروفهم بلقائهم إلا بعد الانتهاء من الدراسة. (حاشية المترجم).

وحزاني في الوقت ذاته لرؤية أبنائهم يغادرون المنزل. أحياناً يفتعل الآباء شجاراً مع أبنائهم لحظة رحيلهم لعل ذلك يُهَوِّنُ الفراق. فقدان الوشيك يؤدي إلى تناقض الأفكار والمشاعر حتى في المواقف اليومية.

رغم أن مثل هذه المشاعر المتضاربة طبيعية في العلاقات الإنسانية، إلا أنها يمكن أن تكون مدمرةً عندما يكون مكان وجود أحد أحبائنا غامضاً لسنوات. لتأمل في قصة عرضتها وسائل الإعلام عن أم تخلت عن طفلها. كانت في أربعينيات القرن العشرين، قد أحبَّت بحاراً قُتل قبل أن يتزوجها، أنجبت المرأة صبيّاً تخلت عنه للتبني. بعد نصف قرنٍ، اعترفت في المقابلة التلفزيونية بأنها كانت تفكر في الطفل كل يومٍ خلال السنوات الخمسين الماضية. سألتها المذيع: «هل تندمين على قرار التخلي عن طفلك؟». أجابت السيدة «أوه... لدي مشاعر متناقضة حول ذلك»، وتشرح أن مشاعرها المختلطة تنبع من خوفها مما كان سيفعله المجتمع بابنها. «في تلك الحقبة كان المجتمع ينبذ الطفل من أمٍ غير متزوجة، كان الطفل سيعيش في وصمةٍ طوال حياته» وأردفت «لذا أنا سعيدةٌ بحصوله على فرصةٍ للحياة ضمن أسرةٍ

طبيعية»، وأضافت دون تردد «لم أتوقف مطلقاً عن التفكير به». كان تفكيرها الاجتراري بطفلها مؤشراً على التناقض، وتمت تغذية التناقض هنا من الأعراف الاجتماعية، لا بسبب خللٍ نفسي. من خلال بحثها المستمر لمدة سنواتٍ عبر الانترنت، وجدت ابنتها أخيراً والذي كان مصادفةً يبحث عنها أيضاً. بعد جمع شملهما، قالت «عندما تتخلى عن طفلك للتبني، تصبح وكأن الصفحات الأولى من حياتك فُقدت، أما الآن بعد أن وجدت الصفحات الناقصة من قصة حياتي، وصلت إلى الخاتمة»<sup>(1)</sup>.

بعد أن كانت واضحة، تتعقد الحدود بين الزوجين أو بين أفراد الأسرة بسبب الفقدان الغامض، مما يدفع الناس للتشكيك في أعز علاقاتهم، ويصبح ملتبساً مَنْ هو فعلياً في الأسرة ومن خارجها. يختلط الخوف والغضب بالارتباك. بصفتي مُعالِجةً أُسريةً كثيراً ما أسمع أسئلةً مثل: «هل ما زلت أماً؟»، «هل لي زوجٌ أم لا؟»، «هل أنا حقاً متزوج؟» حتى ضمن الأسر التي لا تعاني فقداً غامضاً، لا يوجد إجماعٌ ثابتٌ حول الأشخاص الذين تضمهم الأسرة. اطلب فقط من كل فردٍ في أسرتك أن يرسم دائرةً تمثل حدود الأسرة، ثم

(1) Good Morning America (American Broadcasting Company, May 10, 1997).

اطلب منهم أن يرسموا داخل تلك الدائرة من يعتقدون أنه فردٌ من الأسرة مشيرين إلى الأفراد الذين يعتقدون أنهم أقرب إلى بعضهم، قد يفاجئك التباين. إن تحديد من هو داخل الأسرة أو خارجها هو أمرٌ فردي. وحين لا يكون هناك صراعٌ داخل الأسرة أو بين الزوجين فيمكنهم عادة أن يتوصلوا إلى اتفاقٍ حول من تضم دائرتهم الداخلية. تختلف المفاهيم بشكلٍ كبيرٍ من عائلة إلى أخرى ومن مجتمعٍ إلى آخر (على سبيل المثال، في العائلات التي مرت بأكثر من زيجةٍ مقابل العائلات التي مرت بزواجٍ واحد)<sup>(1)</sup>. ولكن ما دام هناك بعض التفاهم بين أفراد الأسرة، يمكن للناس في كثيرٍ من الأحيان تجنب الآثار المدمرة للفقدان الغامض.

تتعدد وجهات النظر حول هذه الحدود داخل الأسرة، ولكن بعضها يعلو على الآخر. في حين أن الابن/ة قد يرى كلا الوالدين داخل الأسرة. قد يختلف الوالدان بشدةٍ ويرى كلٌ منهما الآخر خارج الأسرة بالذات إن كانا متشاجرين. ويمكن أن يحدث هذا

---

(1) في المجتمعات التي يوجد فيها تعدد للزوجات يظهر هذا الأمر بشكل واضح، وكذلك في حالات السكن ضمن نطاق الأسرة الممتدة الشائع كثيرًا في بدايات الزواج في مجتمعنا الشرقي.

سواءً كانا متزوجين أو مطلّقين أو في زواجٍ ثانٍ أو بلا زواج. في هذه الحالات وعلى سبيل المثال إن حضر أحد الوالدين حفل ميلاد الابن/ة لن يكون الآخر موجودًا. مثل هؤلاء الأبناء/ البنات سيضطرون للقيام بجولاتٍ جنونيةٍ إلى منازلٍ متعددة، لأن الوالدين لا يستطيعان تقبُّل وجود بعضهما لبعض ساعات. في النهاية يصبح الابن/ة متناقضًا حول رؤية أحد الوالدين لأن التوتر عال جدًا. الابن/ة محاصرٌ بين الوالدين المتحاربين، وغير قادرٍ على الإتيان بحركة. لا يتوجب دائمًا الاتفاق على الحدود الأسرية، ولكن إن استمرت هذه الاختلافات الشديدة في المفاهيم، فسيؤدي الغموض بالتالي إلى حدوث تناقضٍ يقود إلى علاقاتٍ مضطربة.

اسأل أفرادًا يتمون لأسرةٍ فيها أطفال من زواجٍ ثانٍ وتشمل «أطفاله» و«أطفالها» و«أطفالهما»، وسيزداد الأمر تعقيدًا بإضافة النسائب والأصهار والأجداد المتعددين. ليس من المستغرب في مثل هذه الحالات أن ينظر أفراد الأسرة إلى حدود الأسرة بشكلٍ مختلف. في حالة الزواج الثاني ووجود شريكٍ جديد، قد يعتبر الطفل أن الأب أو الأم (الذي لم يحصل على الوصاية) مفقودًا، فقدانًا غامضًا. تسويات الطلاق التي قد تفصل بين الإخوة أو الأخوات تشكل فقدانًا. يمكن أن

يؤدي الغموض (بخصوص من المتواجد بالنسبة لهم) إلى التناقض. هل هذا أخي أم مجرد ابن زوجة أبي؟ هل هي أمي أم مجرد زوجة أبي؟ هل زوج أمي الجديد هو والدي أم زوجها فقط؟ لا شيء واضح، لذلك تظل المشاعر متناقضة.

قد يُتلفُ التناقض نسيج الأسرة حتى دون طلاق، وتكون العواقب خطيرة أحياناً. أُحيلتُ إليّ أسرة لفتاة تبلغ الخامسة عشرة، وكانت مهمتي أن أُعدَّ الأسرة لعودة ابنتهم إلى المنزل، حيث كانت تقيم في مؤسسة رعاية للعلاج بعد أن أضرت النار في سرير والدتها مرتين. كانوا جميعهم متوترين بشأن عودتها للمنزل باستثناء والدها. علاقة الأم والأب مليئة بالصراع والانتقاد، حيث كانا من ثقافتين مختلفتين، هو من اليونان وهي من الغرب الأوسط للولايات المتحدة. توقعاتهما حول الزواج والعلاقات الأسرية كانت مختلفة لدرجة كبيرة. هو يؤمن بالنظام الأبوي، ويريد أن يكون الأمر النهائي حتى في غيابه المتكرر، وهي تتوق لوجوده رغم قدرتها على إدارة منزلها وشؤون أطفالها أثناء غيابه. قال أحد الأبناء: «قلمًا تمضي أمي وقتًا سعيدًا» ووافقت الأم. ذكر الأب أنه عندما لا يكون لديه عملٌ أو مشاركةٌ في أحد المؤتمرات المهنية، فهو يحب قضاء وقته

في زيارة إخوته الذين يعيشون في نفس البلدة. تنهدت زوجته: «أنا كلي للأسرة، ولكن أيَّة أسرة؟ بينما هو مع عائلته، أنا محاصرةٌ في المنزل، وقلما آخذ استراحةً من الأطفال». سألتها: «ماذا تودين أن تفعلي إن استطاع الأطفال الاعتناء بأنفسهم لفترةٍ وجيزة؟» أجابت فوراً «سأطير من الفرح لو قال لي: هيا لنقض إجازة نهاية الأسبوع معاً». تجاهل زوجها ما سمعه، وعلّق مناقصاً نفسه: «أريد أن تكون أسرتي معي دائماً عندما أكون في المنزل، أن نكون كلنا معاً، أشعر بالسعادة عندما نكون كلنا معاً». سألتها عما إذا كان يتمنى أن تكون هذه الأسرة أشبه بأسرته التي فقدتها عندما جاء إلى الولايات المتحدة. ولأول مرةٍ لمعت عيناه بالدموع، إلا أنه استجمع نفسه وقال: «هناك كان والدي هو القانون»<sup>(1)</sup>.

لم تكن الابنة مُشعلة الحرائق الجانِب المقلق الوحيد في هذه الأسرة، كانت هناك علاماتٌ أخرى على وجود مشكلةٍ خطيرة، كان الابن الأكبر ينعر أمه عندما لا تنفذ له ما يطلب. لم يدعم الأب زوجته بتأديب الابن ولم يطلب منه الكف عن هذا السلوك. شعرت الأم بالخوف وبأنها وحيدة لا أحد يدعمها، خاصةً وأن ابنتها على

(1) أي كان هو الحاكم في العائلة (حاشية المترجم).

وشك أن تعود، أراد الأب أن تكون ابنته في المنزل، لأنه يعتقد أنه السلطة المطلقة.

ولصعوبة الحالة، طلبت المساعدة من زميلٍ معالج، كما استشرت كارل ويتكر في جامعة ويسكنسن فتمتم قائلاً «عقدة إكترا»<sup>(1)</sup>، «أحرص على النظر إلى الصورة كاملة»، اعتقد ويتكر أن السياق المنظومي الشمولي هو مفتاح حل المشكلات الفردية.

عندما وصلت الأسرة للجلسة التالية، فوجئتُ وزميلي المعالج بأن الابنة كانت معهم. لقد أعيدت إلى منزلها في زيارةٍ تجريبيةٍ رغم مخاوف الأم. مع كل هذا الخطر المباشر، تساءلتُ كيف يمكنني تبرير قضاء الجلسة في استكشاف الرغبات اللاواعية والرموز الجنسية مع إكترا الصغيرة. وبينما كنا نتحدث كشفت البنت عن معلومةٍ جوهريّة، حيث ذكرت صدفةً شيئاً ما عن «حريقها الأول». اعتقدتُ أنها تقصد المرة الأولى التي أحرقت فيها سرير أمها. لكنها أجابت بالنفي قائلة: «عنيّت الحريق الأول، ذاك الذي

(1)A. M. Freedman, H. I. Kaplan, and B. J. Sadock, Modern Synopsis of Comprehensive Textbook of Psychiatry (Baltimore: Williams & Wilkins, 1972), p. 105.

إن عقدة إكترا هي النسخة الأثوية من عقدة أوديب، فبالإضافة إلى حسد القضيب، تُحمل والدتها مسؤولية عفتها، ولا تسامحها أبداً، وتعبر عن ذلك من خلال شعور عميق بالخسارة والجرح.



حدث في المخيم الصيفي، عندما اشتعلت ملابسني. بينما كنت أشوي شيئاً، التقطت ملابسني النار. كنت أشوي شيئاً حول نار المخيم. وأصبت بحروقٍ في أنحاء جسدي».

أخذتُ نَفْسًا عميقًا. لم يذكر أحدٌ شيئاً عن ذاك الحريق من قبل. لم يكن في أيٍّ من التقارير التي تلقيتها من المؤسسة. قمت بالاتصال والسؤال فيما إذا كان أحد معالجيها على علمٍ بهذا الحريق، أجابوني بـ «لا». تسبب هذا الحدث بصدمةٍ أَلقت الأسرة في حالةٍ من الاضطراب كادت أن تفوتني لأن التركيز كان على نفسية الفتاة وليس على تجربتها أو تجربة أسرتها ككل.

أمضينا أسابيع نتحدث عن هذا الحدث الصادم، ولكن كان هناك شيءٌ غير الحريق، بدا أن آلام الأسرة تتركز حول فقدان الغامض. عبّرت الأم عن مشاعر غضبٍ قديمٍ تجاه زوجها بسبب غيابه في مؤتمرٍ خلال الأيام الأولى العصبية عندما كانت ابنته في المستشفى تعاني حروقاً من الدرجة الثالثة. احتاجته هناك، وفي اليوم الذي كان لابد من إزالة الجلد المحترق وهي تجربةٌ مؤلمةٌ للغاية، اتصل الأب وقال إنه لا يستطيع الحضور إلى المنزل، لذا كان على الأم مرافقة عذاب ابنتهما وحيدةً. لم تسامح زوجها أبداً لأنه لم يكن

هناك لأجلِها ولأجلِ ابنته في مثل هذا الوقت العصيب .

هناك عديد من الأساليب التي قد يستخدمها المعالج مع هذه الأسرة، ولكن ما هو واضحٌ هو: أن الحريق الأول لم يكن خطأ أي فردٍ من أفراد الأسرة. ومع ذلك، فإن الألم في هذه الأسرة أكبر من الصدمة الناتجة عن إصابة ابنتهم بحرقٍ من الدرجة الثالثة. عموماً هناك الشكّ وآلام الهجر لم يكن الوالدان حاضرين لبعضهما البعض أو لأطفالهما. على الرغم من تعقيد المشاكل لدى هذه العائلة، إلا أن للفقدان الغامض الحصّة الأكبر من آلامهم. لم يكن الأب حاضراً جسدياً من أجل زوجته وأولاده، وحتى عند عودته للمنزل يكون مستبدّاً مما يبقيه بعيداً عنهم. أضف إلى ذلك غيابه النفسي بانشغاله المفرط بعائلته الأصلية، والتناقض الذي يشعر به حول تواجده مع زوجته وأطفاله. كان يفتقدُ وطنه وعائلته، إلا أنه عبّر عن مشاعر غضبٍ مُعلّقٍ تجاه والده المستبد، الذي يصعبُ التواصل معه. تمركز الفقدان الغامض لدى زوجته عن زوجها من رجلٍ غائبٍ غالباً جسدياً ودائم الغياب نفسياً. ينبع الفقدان الغامض لدى الأبناء من الغياب النفسي للأب حتى عند وجوده في المنزل، وغياب الأم المشغلة دوماً بعدم وجود زوجها. أخيراً كانت الأسرة كلها مشتتة، لم يُعدّ بمقدورهم التحدث والتفاعل

بحرية فيما بينهم دون تهديد بالإساءة أو الهجر. لم يكن منهم من يدعّم الآخر. كان الوالدان كما الأبناء متناقضين حول القرب والبعد والحب والكرهية والتعبير عن الغضب أو إخفائه إلى أن ينفجر بطرق مؤذية.

عادة ما يُظهر الأطفال والآباء مشاعر متضاربة حول الغياب والحضور بطرق أقل إيذاءً. من الطبيعي أن يكون لدينا مشاعر متضاربة حول الأشياء، كأن يرغب الأهل في إبقاء أبنائهم قريبين ويودّوهم أن يحلّقوا بعيداً في آنٍ معاً، كما الأبناء يريدون المغادرة ويرغبون في البقاء أيضاً. ندرك هذه الحالات المتناقضة في معظم الأحيان، وتحدث عنها. حتى أننا نؤلف عنها طرائف ونكات. وفي كثير من الأحيان، ينقذنا التواصل من المشاعر المتناقضة التي تنتج عن الغموض.

رغم ذلك قد لا نرغب في الوصول للإجابة الواضحة حول غياب أو وجود شخص نحبه، حينئذٍ يتزايد الغموض. خذ على سبيل المثال مسرحية السيدة فراشة<sup>(1)</sup>، حيث حافظ غاليمارد، وهو

(1) لنأخذ قصة السيدة/ فراشة M. Butterfly " "، تَقَصُّد المؤلفُ بالحرف "M"

عدم تحديد جنس المغني وفقاً للكاتب، اعتبر غاليمارد نفسه شخصية ذكورية في «مدام باتر فلاي» ومحبوبته على أنها أنثى، لكنه يدرك في النهاية أن محبوبته ذكر وليس أنثى. هذا هو السبب في أن عنوان هذه المسرحية هو "م. فراشة" ف M اختصار Madame ولكنه حقيقةً قصد بها Mr.

دبلوماسي فرنسي يعيش في الصين، على علاقة حبّ لمدة خمسة وعشرين عامًا مع مغنية أوبرا، يُفترض أنها امرأة<sup>(1)</sup>. كان في مقدوره التحقق من جنسها، فهي قد عرضت عليه التعريّ أمامه لإشباع فضوله لكنّه رفض، لأنه لا يريد حقًا معرفة الحقيقة. تناقضه حول ميوله الجنسية شكّل غموضًا مريحًا حول جنس م. فراشة وجعل الغموض أساسًا لعلاقتهما. فبالنسبة لرجل لا يقبل فكرة أنه قد يحبّ رجلًا آخر، يكون الجهل أسلم من المعرفة.

في المسرحية، المستندة إلى قصة واقعية، كانت الحقائق متوفرة، ولكن غير مرغوبٍ بها في اللاوعي. في كل مرة يخالج غاليمارد الشك، كانت م. فراشة تغمض عينيها وكأنها تقول: «أنا خجولة (كما هن نساء الصين) ولكن إذا أصرت، فسأستلقي عارية على مرأى منك، لأنني أحبك كثيرًا». كان هذا يضعه بين خيارين أحلاهما مرّ، وكان عليه أن يتراجع دومًا. حتى أن م. فراشة قدّمت طفلًا إلى غاليمارد وصدّق بأنه طفله. وسواء تم الحفاظ على العلاقة مدةً طويلةً بسبب الميول الجنسية المثلية الكامنة لدى غاليمارد، أو بسبب التمثيل المُتقن لـ م. فراشة فقد بدا جليًا أن غاليمارد لم يأخذ الحقائق بعين الاعتبار بينما كان الاثنان يعيشان معًا لعقدين ونيف.

(1) D. H. Hwang. M. Butterfly (New York: Plume, 1989).

ورغم أني لم أرَ ثنائياتٍ بهذا التناقض الحادّ كما في ثنائية غاليمارد وم. فراشة يصادف أن أقابل أزواجًا وأسراً يعانون من مشاعر متضاربة بسبب الغياب أو الحضور المقنّع لأحد أفراد الأسرة. يخالغ هذه الأسر الشك حول حالة أحد الأحباء، لكن هذا الشك لا يخالغ الآخرين (من خارج الأسرة). من السهل على الغرباء أن يقولوا «افتح عينيك! لا ينبغي لوالدك القيادة بعد الآن، هو لا يعرف حتى إلى أين يذهب». «والدتك لم تعد مسنة وتنسى وحسب، بل أصيبت بالخرف، عليها ألا تستخدم الموقد مطلقاً». «توقف عن البحث العبثي، والدك في عداد المفقودين ولن يتم العثور عليه». ليس من السهل سماع مثل هذه الجمل، لأنها تعني أن الفقدان لا يعوّض. إن تفضيلنا لبقاء التناقض بدل مواجهة (وحل) اللوعة مفهومٌ لأنه يحافظ على الوضع الراهن على الأقل ويحررنا من الشعور بالذنب. لا يوجد من يُلام لأننا لم نفقد شيئاً بعد<sup>(1)</sup>.

هناك أيضًا تقلباتٌ معاصرةٌ تؤثر على التفاعل بين التناقض والغموض. التطور التكنولوجي الطبي يحقق تقدماً في تشخيص

---

(1) لوم الذات هو قضية مركزية للتعامل مع التناقض. ومع ذلك فإن التساؤل الذي لم يتم الإجابة عليه، هو كيفية معالجة لوم الذات عندما يكون الفقدان غامضاً، ومجهول السبب.

الأمراض وفي التعرف على أولئك الذين سيصابون بمرضٍ ما، لذا على الناس أن يقرروا ما الذي يريدون معرفته. على سبيل المثال، تتوفر الفحوصات الطبية لأمراضٍ خطيرةٍ مثل سرطان الثدي، سرطان البروستاتا، فيروس نقص المناعة / الإيدز، مرض ضمور الجهاز العصبي<sup>(1)</sup>، مرض هنتنغتون أو مرض ألزهايمر. على الرغم من أن الاختبار يمكن أن يحدد بوضوح أولئك المصابين بمرضٍ ما أو قد يصابون به. يرفض كثيرون الاختبارات لأنهم مترددون في معرفة النتائج. يفضلون الغموض على معرفة مستقبلهم. يتيح لهم الجهل أملاً في تفادي مرضٍ عضال. لكن لاختيار المجهول ثمن. لتأمل في قصة ابنٍ لمصابٍ بمرض هنتنغتون، يرفض الخضوع للفحص على الرغم من أن احتمال إصابته بمرض والده هو خمسون في المئة. رغم الصعوبات، فهو يرفض الزواج أو الإنجاب، تناقضه حول معرفة وضعه يمنعه من تطوير علاقةٍ وثيقةٍ أو الإقدام على أي التزامٍ شخصي. وفي النهاية استسلمت صديقته وتخلت عنه. رغم أنه حمى نفسه من معاناةٍ محتملةٍ إلا أنه خسر فرصة أن يكون سعيداً.

(1) ويسمى أيضاً التصلب العضلي الجانبي، شكل من أمراض الأعصاب الحركية سريع التأثير بسبب ضمور الأعصاب الحركية.، من أشهر المصابين به عالم الفيزياء الشهير ستيفن هوكينج (حاشية المترجم).

ومع ذلك في معظم حالات الفقدان الغامض، يسعى الأشخاص بدأبٍ للحصول على معلوماتٍ لفهم وضعهم، إلا أن المعلومات تكون غير متوفرة. لقد قابلت أسر جنودٍ مفقودين، وأصدقاء مرضى إيدز أو ألزهايمر، وآباء أطفالٍ مفقودين يسعون يائسين للحصول على أية معلومةٍ تتعلق بأحبائهم. إنهم لا يقاومون الواقع، لكن الحقائق غير متوفرة. في مثل هذه الحالات يغذي الغموض التناقض. لا يعرف الناس فيما إذا كان عليهم التصرف كمتزوجين أو عزّاب، أن يتعلقوا بالأمل أو يتخلوا عنه، أن يكرهوا أو يحبوا الشخص المفقود، المغادرة أو البقاء، الاستسلام أو الانتظار. غالبًا ما يكون أفراد أسر مرضى ألزهايمر غاضبين وحزاني: هم غاضبون من متطلبات تقديم الرعاية، وحزاني لأنهم يفقدون أحد أحبائهم. عدم القدرة على إجراء حديثٍ واحدٍ مع شخصٍ أمضينا معه حياةً من الحوارات المفعمة بالمعاني قد يؤدي بنا إلى ازدواجيةٍ في أحسن الأحوال. وكلما ماطل الأشخاص في اتخاذ قرارات التغيير فإن هذه التناقضات تُجمّدهم في أماكنهم.

كان هذا هو الحال مع الزوجين اللذين كانا يمضيان كلَّ شتاءٍ

لهما في فلوريدا<sup>(1)</sup>. سُئلت الزوجة عن أكثر أحداث العام الماضي إيلاًماً فيما يتعلق بألزهايمر الذي أصاب زوجها، فوصفت السيدة بيل رحلة عودتهما في الربيع من فلوريدا. كان السيد بيل يقود سيارته مرتبكاً وتائهاً أثناء سفرهما عبر شيكاغو. ورغم وضوح خوفها مما خاضته، إلا أن السيدة بيل صرحت أن زوجها هو من سيقود سيارته في رحلتهم القادمة إلى فلوريدا. وعندما سألتها لم؟ تجلّت مشاعرها المختلطة. أجابت إنها لا تعرف كيف تخبر زوجها أنه لن يتمكن من القيادة بعد الآن، لكنها لاحظت بعد ذلك أنها لم تقد السيارة بنفسها في رحلاتٍ طويلةٍ ولم تكن متأكدةً من قدرتها على القيام بذلك. وبدلاً من تحسين مهاراتها في القيادة ظلت مشاعر السيدة بيل متناقضة، بل ودعمت فكرة قيام زوجها بالقيادة، وإبقاء الوضع الخطر على ما هو عليه.

إن العيش مع مزيجٍ من الغموض والتناقض يمكن أن يؤدي إلى مشاكل، ولكنه لا يفرضها. بمجرد أن ناقشتُ أفراد الأسرة عن الموقف وعمّا يمكن أن يعنيه استلام السيد بيل لعجلة القيادة، أدرك

(1) تعد ولاية فلوريدا من الولايات الدافئة في الشتاء يسافر إليها أحياناً من يعيشون في الولايات الشمالية الباردة جداً في الشتاء لقضاء هذا الفصل من السنة.



الجميع أن عليها هي قيادة السيارة للسلامة. عرضت ابنتها أن تعطىها دروسًا تذكيرية في القيادة على الطرق السريعة وتدربت في أيام الأحد عندما تكون حركة المرور خفيفة. وجدت السيدة بيل البالغة من العمر أربعة وستين عامًا أنها تستطيع القيادة بشكل جيد. استعانت بمساعدة نادٍ للسيارات لتحديد طريقها، وعادت هي وزوجها إلى فلوريدا مرةً أخرى، ولكن هذه المرة، كانت هي السائق. بفضل دعم أبنائها، لم تعد مُتناقضةً تجاه دورها الجديد.

سماع هذه القصة، يذكرني بكيف يحل الأشخاص المتممون إلى مجتمعاتٍ أقلَّ أبوية مثل هذه المشاكل. يحكي السكان الأصليون لكندا (من الهنود الحمر) العديد من القصص عن الأطفال وغياب الوالدين. في هذه القصص غياب الوالد ليس مُدمرًا كما نتصور لأنه في معظم الحالات يتولى الأجداد تربية الأبناء عند رحيل الوالدين. كما تؤدي الخالات والأخوال والعمات والأعمام دور الوالدين عند الحاجة. لعله إن تمكنا أن نكون أكثر مرونةً تجاه الأدوار العائلية ومن تضم الأسرة، سيتناقص التناقض تجاه الأحياء الغائبين - الحاضرين جزئيًا.

ولعل أحد أكثر الأمثلة إيضاحًا لمرونة الحدود الأسرية، هو

فيلم ستيفن سبيلبيرغ Steven Spielberg: إي - تي<sup>(1)</sup>: القادم من خارج الأرض، وهو في متناول الصغار والكبار. في هذا الفيلم يلتقي الطفل الوحيد إليوت البالغ عشر سنوات بكائن فضائي لطيف. تتطور صداقة عميقة بينهما، مما يعوض إليوت عن غياب أبيه وانشغال أمه الزائد. على الرغم من العلاقة القوية بين إليوت وإي تي إلا أن هذا الأخير يشاق لبيته. يبدأ التناقض لدى إليوت عندما يعلم أن إي تي قد يموت إن لم يعد إلى قومه. يود له بالطبع أن يعيش، لكن لا يسعه فراقه.. قال إليوت لإي تي «يمكننا أن نكبر معًا ولن أسمح لأحد أن يؤذيك»، لكن إي تي يتنفس بصعوبة، إنه يشارف على الموت، يتوقف تنفسه، لكن يتم إنعاشه، يتغلب إليوت على مشاعره المتناقضة ويهب إلى المبادرة فينطلق بـ إي تي إلى المكان الذي سيستقل منه السفينة الفضائية. يقول إي تي «بيتي». يعرف إليوت أن هذا يعني الوداع، لكنه يعلم أيضًا أن هذه الطريقة الوحيدة للحفاظ على حياة إي تي. عندما يحين وقت الرحيل، يدعو إي تي إليوت، بلوعة «تعال»، فيجيبه إليوت: «ابق»، بمعنى أنه لن يستطيع المغادرة. يتنهد كلاهما. يطول عناقهما وتصدر عن إي تي أصوات خرخرة ودودة. ينظران إلى بعضهما، ويقول إليوت «ابق

(1) S.SpielbergET: TheExtra -Terrestrial,UniversalCity Studios,1982.

معي». ثم يحدث شيءٌ مميز. يضع إي تي إصبعه المضيء على جبين إليوت ويقول له: «سأكون هنا». يفترقان، ويمشي إي تي ببطءٍ إلى سفينة الفضاء. ويغلق الباب. لقد رحل جسدياً، لكن إليوت سعيدٌ وحزينٌ في آن معاً. رغم أنه فقدَ حضورَ إي تي الجسدي، لكنه اكتشف أن تجربة التواصل غيرته، وأن إي تي سيقمى حاضراً في باله إلى الأبد.

في يومنا هذا يستخدم باحثون في طب نفس الأطفال فيلم إي تي كمحفزٍ إيحائي انفعالي لدراسة التغيرات في معدل ضربات القلب، معدل التنفس، ورد الفعل الانفعالي للأطفال المصابين بالربو<sup>(1)</sup>. حيث يأمل الباحثون في تحديد العلاقة بين ديناميكيات الأسرة الضاغطة والخلاف الوالدي، وبين الوظائف الانفعالية والفيزيولوجية للأطفال. من المثير للاهتمام أن نعرف أن سيبلبرغ قال إن قصة إي تي عششت في رأسه لعقود، ربما دون وعي، خيالٌ طفولي عن صديقٍ مميزٍ ينقذ صبياً صغيراً من لوعته على طلاق والديه. لا شك أن فيلم إي تي هو مثالٌ مجازيٌّ على الألم الانفعالي الناجم عن تجارب الفقدان الغامض المختلطة مع التناقض.

(1) B. D. Miller and B. L. Wood, "Childhood asthma in interaction with family, school and peer systems: A developmental model for primary care," *Journal of Asthma*, 28 (1991): 405-414; B. D. Miller and B. L. Wood, "Influence of specific emotional states on autonomic reactivity and pulmonary function in asthmatic children," *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36:5 (1997): 669-677.

مما لا شك فيه أن هناك صلةً بين فقدان الغامض والتناقض من جهة، وبين استجابة الطفل إليوت المصاب بالربو لمشهد الوداع في فيلم إي تي. عبر الأطفال المصابون بالربو عن سعادتهم وحزنهم في آنٍ معاً لدى رحيل إي تي مثل إليوت. أما فيزيولوجياً فقد ظهر خللٌ في عمل الجهاز العصبي اللاإرادي على شكل هيجانٍ انفعالي، بالإضافة إلى ظهور تشبّع بالأوكسجين لدى الأطفال، وهو انعكاسٌ يدلنا بشكل غير مباشرٍ على أن وظيفة الرئة اضطرت هي الأخرى أثناء مشهد الوداع. يعزو الباحثون هذه النتائج إلى المشاعر المختلطة والمتضاربة. وكما برهنت الأبحاث فإن الارتباط بين فقدان الغامض والتناقض وردود الفعل الفيزيولوجية، قد يفتح أعيننا على طرقٍ للوقاية والعلاج للأطفال الذين يعانون من أمراضٍ جسديةٍ متأثرةٍ بالضغوط النفسية.

إن التركيز على الجانب النفسي والذاتي فقط لا يؤدي دائماً إلى إزاحة التناقض، حتى أن ذلك قد يجعل الأشخاص يشعرون كما لو أن أعراضهم هي خطأهم. وبينما يتوقف النهج التقليدي لحل التناقض على مساعدة الأشخاص في التعرف على الجانبين المتناقضين من مشاعرهم، يجب في رأيي أخذ الظروف الخارجية

بعين الاعتبار عندما تلوح مشاعر متناقضةٌ بسبب الفقدان الغامض. الوضع المثالي هو زوال التناقض، كالعثور على الطفل المفقود، أو أن تُغَيَّبَ رحمة الموت الشريك الذي يعاني من مرضٍ عضالٍ أليم، أو يتم تحديد مكان رفات الجندي وتكريمه. إلا أن هذا الوضوح ليس ممكنًا دائمًا. في حالة الإخفاق، يجب أن يتم الاعتراف بالفقدان الغامض وتصنيفه على أنه المسؤول عن تناقض المشاعر. المعرفة بأن تضارب المشاعر طبيعيٌّ في ظل ظروفٍ كهذه، ومعرفة أن ما حدث ليس ذنبهم، يقلل من معاناة الأشخاص للعلاج أو التدخلات التي تهدف إلى مساعدتهم في إدراك مشاعرهم على نطاقٍ واسع.

كانت سارة، زوجة جون، في المراحل المتقدمة من داء ألزهايمر عندما ذهبتُ أنا ومساعدتي في البحث لمقابلتهم في منزلهم ببلدة صغيرة في منطقة وسط غرب الولايات المتحدة.

كانت مستلقيةً على سرير مشفى في غرفة المعيشة، ملتفةً على نفسها بوضعية جنينية، وكانت رافعة هوير<sup>(1)</sup> بجوار السرير لتسهيل مهمة رفعها وتقليبها. ولأن سارة لم تعد قادرةً على ابتلاع الطعام دون اختناق، كان جون قد اتخذ للتو قرارًا صعبًا بتغذيتها من خلال أنبوب. أتيت لهذين الزوجين وفي ذهني افتراض مسبق، وهو: نموذج السكة الأفغوانية<sup>(2)</sup> للضغوطات الأسرية. من المؤكد أن هذا الرجل قد واجه أزمة فظيعة مؤخرًا، حين أُجبر على الاختيار بين

(1) رافعة هوير: أداة تساعد المرضى، لاسيما المسنين، على الوقوف والحركة (حاشية المترجم).

(2) سكة حديدية في مدينة الملاهي، ترتفع ثم تهبط ثم ترتفع مجددًا وهكذا.

ترك زوجته المصابة تموت جوعاً أو السماح بإدخال أنبوبٍ في بطنها لتغذيتها، وبالتالي إطالة حياتها لأجلٍ غير مسمى. سألت جون إن كانت هذه أسوأ مرحلةٍ في صراع أسرته مع ألزهايمر. وافترضت أنه سيجيب بـ «نعم». لكن تحدت إجابته ما كتبته أنا وغيري عن ضغوطات وأزمات الأسرة<sup>(1)</sup>.

قال جون إن فقدانه لزوجته كان يتطور تبعاً، وأن عدم قدرتها على ابتلاع الطعام كانت مجرد أزمةٍ واحدةٍ في سلسلة أزماتٍ عديدةٍ أثناء مرضها. سألته: «ما هي الأزمات الأخرى؟». أخذ قلمي وقال: «دعيني أريك هنا». رسم جون ما يشبه درجاً متجهاً إلى الأسفل، وعنون كل درجةٍ بأزمةٍ جديدة. قال إنه في كل خطوةٍ إلى الأسفل، كان يشعر بالارتباك، ولوهلةٍ لم يكن يعرف ما يجب فعله للسيطرة على الوضع.

في الجزء العلوي من الدرج المرسوم، حدد جون الأزمة الأولى وقال: «لقد تاهت في منزلها». كان مذعوراً حينها لم يعرف

(1) P. Boss, Family Stress Management (Newbury Park, Calif.: Sage Publications, 1988, rev. ed. 1999). This work was based on the earlier work of the family stress theorist and sociologist Reuben Hill.

العمل المذكور أعلاه قد تم على أساس الأعمال السابقة للمنظر في مجال الضغوط الأسرية عالم الاجتماع روبين هيل.

ماذا يفعل. لكنه استجمع شجاعته بعد فترة، وأخذ سارة إلى الطبيب. جاء التشخيص بما يخشاه، احتمال داء ألزهايمر. قال: «لكن الآن بعد أن عرفنا ما نواجه. توليت إدارة شؤون المنزل وواصلنا المضي قدماً».

لاحت الأزمة الثانية عندما أدرك جون أن سارة لم يعد بإمكانها القيام برحلاتٍ معه. كان السفر هو أهم ما يميز حياتهما معاً، لذلك كانت هذه خسارةً كبيرةً له. اختلطت مشاعر الحزن بشعور الوقوع في الحبس ومع مرور الوقت، تكيف جون مع فكرة أن زوجته لن تسافر معه مرةً أخرى، فقام بتعديل فكرته عن السفر ليصبح رحلاتٍ نهائيةٍ يذهب خلالها وحده للصيد أو لعب الغولف.

ثم حدثت أزمةٌ تاليةٌ بمجرد تعافيه من أزمة الحرمان من السفر. كتب جون: على الدرجة الثالثة من رسمه: «سارة تتجول في الليل». لم يعد يحصل على قسط كافٍ من النوم بسبب نشاطها الليلي، كان يبحث باستمرارٍ عن سارة ويحاول إعادتها إلى الفراش. تمت السيطرة على هذه الأزمة أيضاً في النهاية، لكن هذه المرة بمساعدةٍ طبيةٍ ودوائيةٍ لسارة. كان في انتظاره خلال رحلته الانفعالية مزيداً من الانحدارات وارتفاعاتٍ أقل. الدرجة الرابعة



التي وصفها جون بـ «السلس البولّي»، «لقد صدمني ذلك حقاً»، الخامسة «ذات الرئة»، «كادت سارة أن تموت»، السادسة «لم تعد تعرفني»، والسابعة «أنبوب التغذية». أوضح جون: «هذه [الأخيرة] هي الأصعب، لأننا نعلم أنها المرحلة الأخيرة قبل الموت». في الواقع كانت الأزمة التي يمر بها جون عندما ذهبت لزيارته، هي آخر انحدارٍ في سلسلةٍ طويلةٍ من الانحدارات والارتفاعات. أشار في النهاية إلى الدرجة الأخيرة وقال: «هذه ستكون الموت». «لم نصل إلى هناك بعد». بعد خمس سنوات من إجراء هذه المحادثة مع جون، كانت سارة ما تزال على قيد الحياة.

ردود الأفعال المشابهة لردود جون مهمةٌ كونها تُظهر أن حتى مقدمي الرعاية الأصحاء يجدون صعوبةً في الاستمرار بالسيطرة على حياتهم في مواجهة فقدانٍ غامضٍ طويل الأمد. لا يؤدي افتقار الفرد للسيطرة على حياته إلى زيادة تخيله للعجز فحسب، بل يؤدي إلى عجزٍ حقيقي، ويؤدي بالنسبة للكثيرين إلى الاكتئاب. ولكن يمكننا التعلم من أشخاصٍ مثل جون أن التعامل مع مرضٍ مثل داء ألزهايمر ليس مدمراً بالضرورة. واجه جون كل أزمةٍ، واتخذ قراراتٍ للسيطرة عليها، وأخذ قسطاً من الراحة والاستجمام خلال الفترات التي عمّها الهدوء،

وتقبل باستمرار المساعدة من جيرانه ومجتمعه.

مقدمو الرعاية أمثال جون غالبًا ما يجدون أنهم قادرون على إدارة الضغوطات اليومية الناجمة عن الاعتناء بأحبائهم ذوي الحالة الغامضة من خلال الارتباط بشيءٍ مستقرٍ في حياتهم. كانت بالنسبة لـجون لعبة الغولف كل خميس والكنيسة يوم الأحد. يمكن بالنسبة للآخرين أن يكون نوعًا آخر من الدعم الاجتماعي أو الروحي، أو قد يكون الأصدقاء الذين يساعدون أو يستمعون. ولكن لا يمكن أن تحدث ارتباطات ذات مغزى إن لم يُقَرَّ أفراد المجتمع بأن فقدان الغامض يمثل فقدانًا صادمًا. كان جون محظوظًا لأن جيرانه كانوا يدركون ما كان يمر به. أدركوا خلال زيارة منزله أن زوجته كانت تنهار على مراحل. كانوا يعلمون أنه بحاجةٍ للحفاظ على الصداقات والأنشطة خارج المنزل، وأن قيامه بهذه الأمور لا يدل على عدم إخلاصه لزوجته.

للأسف، ليست كل المجتمعات حسنة التفهم لما يتعلق باحتياجات مقدم الرعاية. يكون رد الفعل الشائع غالبًا هو الانتقاد أو الابتعاد عن يحتاجون إلى المساعدة. يُدركنا فقدان الآخرين بضعفنا، وذلك يمكن أن يدعو للقلق. ماذا لو وجدنا أنفسنا في موقع

جون؟ أو في موقع زوجته؟ هل يمكننا التعامل مع مثل هذا الضغط؟ قد ينسحب الجيران والأصدقاء بدلاً من ذلك، لأن مستوى المساعدة المطلوب مرتفعٌ للغاية بحيث لا يمكن تحمله عندما يستمر الفقدان الغامض لفترةٍ طويلة.

من المهم أن ندرك أن التقلبات الضاغطة التي يواجهها جون، ستؤثر بدرجات متفاوتة على معظمنا في وقتٍ ما. لكن على الرغم من ذلك من الممكن أن نجد الراحة وأن نتعامل مع الموقف في نهاية المطاف، وبالرغم من احتمالية حدوث انحدارٍ آخر (فترة مؤقتة أخرى من الشعور بالعجز) لكنها في النهاية تتضاءل. إن التجارب التي يمر بها الإنسان ليست حتمية أو متوقعة، لكننا نتعلم الصبر أثناء هذه الرحلات الانفعالية التي لا مفر منها، بدعمٍ ورعايةٍ من أفراد الأسرة والأصدقاء والجيران، بالإضافة إلى الراحة التي يستمدوها بعضنا من المعتقدات الروحية.

يكون الإنكار أحد مضاعفات هذه الرحلة المؤلمة. يرفض أحياناً الأحباء الذين يواجهون خطر الفقدان رؤية ما يراه الآخرون، وسماع ما يسمعه الآخرون، والاعتراف بالواقع المؤلم. غالباً ما يُعتبر الإنكار آليةً دفاعية، ولذلك من السهل معرفة سبب رغبة

الأشخاص الذين يتعاملون مع الغموض في حماية أنفسهم من التفكير بالأسوأ. من المفهوم كيف يحافظ بعض الأشخاص على تفاؤلهم (على سبيل المثال) عند عدم معرفتهم إذا كان أحد أفراد أسرته المصنّف في عداد المفقودين، قد مات حقًا، أو عدم معرفتهم فيما إذا كان الموت مصير من تم تشخيصه بمرض عضال. فالأمل من سمات التفاؤل، ويمكن أن يخدم غرضًا مفيدًا عندما يكون هناك فقدانٌ غامض. كان هذا هو الحال مع عائلة كلاين. لفت زميلٌ لي انتباهي إلى إعلانٍ في عدد (12 تشرين الثاني 1989) من صحيفة مينابولس ستار تريبون Minneapolis Star Tribune:

كين وديفيد ودان كلاين، مفقودون منذ 10 تشرين الثاني 1951. ما زلنا ننتظر منكم اتصالاً... أمكم وأبوكم. [يتتهي الإعلان برقمي هاتف].

حددنا موعدًا وسافرنا إلى مدينة موتتي شلو Monticello في ولاية مينيسوتا Minnesota لمقابلة هذين الزوجين، وأخبرانا بقصتهما<sup>(1)</sup>. في عام 1951، اختفى ثلاثة من أولادهم الأربعة، تتراوح أعمارهم بين 4 و6 سنوات، من ملعبٍ بالقرب من منزلهم

(1) D. Fravel and P. Boss, "An in-depth interview with the parents of missing children," in J. Gilgun, K. Daly, G. Handel, eds., *Qualitative Methods in Family Research* (Newbury Park, Calif.: Sage Publications, 1992), pp. 126–145.

حيث كانوا يلعبون عادةً. (توقف الرابع لإصلاح رباط حذائه، وعندما وصل إلى الحديقة، كان إخوته قد اختفوا). تم العثور لاحقاً على قبعتين من قبعاتهم الصوفية في نهر ميسيسيبي. في الأسابيع المؤلمة التي أعقبت اختفاء أولادهما، ظل بيتي وكيني كلاين يأملان أن يكون كل هذا كابوساً سينتهي عما قريب. وشرحت لنا بيتي الحال بقولها: «في كل مرة تبطئ فيها سيارةً مارةً، أو نسمع صوت انطباقٍ لبابٍ ليلاً... نخالهم أولادنا عادوا إلى المنزل... كان ذلك صعباً جداً... لا تعلم كم من الدموع ذرفنا... كنت أجلس هناك على الدرجة الأخيرة، وأبكي وكأن قلبي ينكسر... وكثيراً ما كنت أقول: آه، هل تعرف ما كسرُ القلب، هذا هو حال قلبي».

ما يزال الزوجان كلاين بعد أكثر من أربعين سنةً ينشران إعلاناتٍ للأولاد المفقودين للعودة إلى المنزل. قد يسمي بعض المعالجين ذلك «بناء الوهم» ويشجعون مثل هذا السلوك الوقائي الذاتي، لأن الأحكام المفرطة في التفاؤل حيال فرص النجاح - فرص العثور على الأحياء المفقودين على سبيل المثال - تميل إلى تعزيز تكيف الأسرة مع الفقدان، ولا تؤذيها.<sup>(1)</sup> لكن في الواقع، قد لا تكون آمال الزوجين كلاين أوهاماً، ففي 10 تشرين الأول 1996 أفاد

(1) S. Fisher and R. L. Fisher, *The Psychology of Adaptation to Absurdity* (Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates, 1993), p. 183.

مراسل صحفي محلي أن سائق شاحنة من أريزونا اتصل وادّعى أنه ديفيد، أحد أبناء الزوجين كلاين المفقودين. أخبر الرجل الزوجين كلاين بأشياء كانا يعتقدان أن أفراد العائلة فقط من يعرفونها، وأخبرهما أنه سيزورهما في الصيف التالي. انتعشت آمالهما، لكن الرجل لم يأت. وقال الابن المتبق لمراسل الصحيفة: «لقد انتعشت آمالنا جميعًا لفترة، لكننا لم نعد نندفع كثيرًا».

يتجه معظمنا للحفاظ على استمرار علاقتنا بالشخص، لا التخلي عنه. ما إن نرتبط، نقاوم الانفصال والاستسلام لرحيله، وهذا يجعل الإنكار استجابةً مفهومةً عندما يختفي من نخبه في ظروف غامضة. إن واقع التقارير والمشاهدات بين الحين والآخر يعزز الأمل ويبقيه حيًا في حالة عائلة كلاين وحالات العديد من العائلات التي فقدت أحياءها. ما أراه في عائلة كلاين هو تعبيرٌ عن التفاؤل المفعم بالأمل، وليس نكرانًا لا واعيًا.

حتى العائلات التي عانت فقدانًا تدريجيًا؛ تشبث بالأمل كوسيلةٍ للدفاع ضد الألم. أتذكر أنني قرأت السيرة الذاتية لامرأة مصابة بسرطانٍ متفاقمٍ في مرحلةٍ متقدمة، أنكرت ابتئها خطورة مرض والدتها. تصف الكاتبة محادثةً مع ابنتها التي كانت تقاوم حتى

ذلك الحين حقيقة أن والدتها كانت تحتضر. توضح كلماتهما صعوبة التخلي عن الأمل:

أسأل ابنتي: «هل أنت الآن أكثر استعدادًا لموتي؟». تجيب الابنة بثبات «مستعدة أكثر من ذي قبل؟». خلال فترة مرضي كبرت من سن السادسة عشرة إلى العشرين... تقول: «مستعدة»، وتختتم: «إنها كلمة فظة. لنقل إن الفكرة أصبحت مألوفة». ثم نبكي معاً<sup>(1)</sup>.

انتقلت الابنة من حالة الإنكار إلى المرغم على الرضى، وهي عمليةٌ صحيحةٌ من الحزن واللوعة يمكن أن تبدأ فقط عندما يقل الغموض. في هذه الحالة، ساعدت الأم في توضيح حالتها، فوصفت بنفسها ما هو على وشك الحدوث - أي موتها. يمثل هذا الوضوح، يتآكل الإنكار وينتقل الأمل إلى رغباتٍ أكثر واقعية. لم تعد الابنة تتمنى شفاء والدتها، بل تتمنى لها أن تموت دون ألم.

أحياناً، لا نحظى بوقتٍ كافٍ للوداع. كانت أختي إيلي دائمة التزيّن بالألوان الزاهية الجميلة، والعطور الفواحة والمجوهرات الكبيرة. كانت أكبر مني بستين، وحين ضايقني الأطفال في أيامي الأولى في المدرسة كانت هي من وقفت لهم بالمرصاد. تشاركنا غرفة

(1) C. Middlebrook, Seeing the Crab (New York: Basic Books, 1996), p. 211.

نوم في بيت ريفي ضيق لثمانية عشر عامًا إلى أن تخرَّجت من الثانوية وانتقلت إلى كلية المعلمين. في تلك الفترة، كنت أستمع إلى البث الإذاعي من شيكاغو في وقت متأخر من الليل بينما كانت نائمة، وكنت أتخيل هروبي إلى المدينة الكبيرة. لكن إلي لم تهتم أبدًا بالمدن، وعاشت حياتها كلها بالقرب من مسقط رأسنا في ويسكنسن Wisconsin. أصبحت معلمة رئيسية في المدرسة الثانوية المحلية، وحظيت باحترام كبير من قبل الأجيال العديدة التي درَّستها. كان المفرد الوحيد لها من حدود الحياة في البلدة الصغيرة هو الجولة الصيفية السنوية التي قادتها إلى أوروبا. لقد وجدت مخرجها بدهاء.

فيما لم يكن رحيلي لطيفًا. شققت طريقي راحلةً بواقعة طلاق، ورحلت إلى الأبد. ولكن بغض النظر عن المكان، كنا نتهاتف أنا وهي أسبوعيًا وكذلك في أيام العطلات النادرة عندما لا نكون معًا. وكنا نرعى بعضنا البعض خلال أوقات الحمل والولادة وتربية الأطفال، وكثيرًا ما كان أطفالنا يندمجون معًا كعائلة واحدة كبيرة. كنا نهتم بأسر بعضنا البعض حتى تجد كل واحدة الوقت لتحقيق أهدافها - التي كانت في الغالب نيل الشهادات الجامعية. لم يخطر ببالي أبدًا أننا لن نكبر معًا.



كانت مكالمتي الأخيرة مع أختي من روما، حيث كنت أحضر مؤتمراً عن العلاج الأسري. اتصلت ابنتي لتخبرني أن إيلي مريضة، لكن لا داعي للقلق. هاتفتها على كل حال. قلت: «سمعت أنك في المستشفى مصابةً بذات الرئة. كيف حالك؟». صممت. ثم قالت بهدوء: «أصبت بسرطان الرئة». جمدت، توقفت أنفاسي: «أوه، لا!» ناشدتها: «لا يعقل هذا. أنتِ لا تدخينين. أنتِ لم تمرضي حتى. منذ شهر فقط كنا نتجول في الجبال، وقد سبقتي!». صممت. ثم قالت بعزم: «سأحاول أن أهزم هذا الشيء». تمسكتُ بهذا الأمل. «سأعود إلى المنزل مباشرةً. سأراك يوم الأحد».

دفنا أختي بعد خمسة أسابيع بثوبٍ أحمرٍ قانٍ ومجوهراتها الرائعة.

خلال أقل من ستة أسابيع اشتد مرض أختي، وكانت الأسرة تخوض رحلةً مأساويةً من التحسنات والانتكاسات. ذات يومٍ كانت بحالٍ أفضل، لكنها في اليوم التالي لم تستطع التنفس، ثم قال الأطباء إن العلاج الكيميائي فعّالٌ، ثم قالوا إن السرطان انتشر في بطانة قلبها، ثم وصلت بعض الأخبار الجيدة من المختبر حول ارتفاع مستويات الأكسجين في دمها. وبعد ذلك، أثناء جلوسها على

كرسيّ خلال ظهيرة يومٍ خريفيّ وهي تشاهد برنامج أوبرا Oprah، ماتت. دَمَرْنَا ذلك، كنا لا نزال نُنكِرُ خطورة إصابتها بالسرطان، ولم نقل وداعًا أبدًا.

قد يكون الإنكار في بعض الأحيان صحيًّا عندما يساعد العائلات في الحفاظ على تفاؤلهم، إلا أنه ضارٌّ عندما يضعف الناس أو يجعلهم عاجزين. يتخذ الإنكار في مثل هذه الحالات شكلين شديدي التناقض، وكلاهما مقلق. من ناحية، ينكر الناس الفقدان أو احتمالها، ويتصرفون وكأن شيئًا لم يكن. تصر العروس المستقبلية التي تعاني والدتها من مرض كلوي في مراحلها الأخيرة على أن والدتها، التي «لا تبدو» مريضة، يمكنها خياطة ستة فساتين لوصيفات العروس بالإضافة إلى ثوب الزفاف. يقول ابن رجلٍ يبلغ من العمر سبعين عامًا أصيب بداء ألزهايمر أن والده ينسى فقط، وأنه لا يوجد سبب يمنعه من التوقف عن قيادة السيارة. تقول امرأة هجرها زوجها قبل خمس سنوات أنها مسألة وقت فقط ليستعيد رشده ويعود. إن الأشخاص الذين ينكرون وجود مشكلةٍ ما ليسوا مستعدين لسماع الحقيقة لأسباب مختلفة. يدافعون عن أنفسهم من خلال تفضيل البقاء في الوضع الراهن بشكلٍ لا واعٍ، فالأشياء تبقى

على ماهي عليه، لا شيء سيتغير. من ناحية أخرى، يتصرف الناس كما لو أن أحبائهم قد رحلوا تمامًا عن حياتهم يتم تجاهل الشخص المصاب بالإيدز أو السرطان كما لو أنه قد مات فعلاً، ولا تتم زيارته أو لمسه بعد ذلك. تطرد عائلة ابنها المصاب بالفصام أو الكحولي من المنزل، وتتوقع منه أن يتدبر أمره بنفسه. يقول رجل يعاني والده من داء الزهايمر: «أتعامل مع أبي بودّ طالما أنني أتعامل معه كقطعة أثاث ولا أرتطم به». امرأة تركها شريكها تخبر أطفالها أن والدهم قد مات. من الواضح أن هؤلاء الأشخاص يجدون الراحة في التفكير الحاسم وينقطعون تمامًا عن شخصٍ محبوبٍ ما زال على قيد الحياة لتجنب الشعور بالفقدان. لكن عجزهم على قبول علاقتهم الجديدة مع أحد أفراد الأسرة المريض أو الغائب يمنعهم من قضاء معظم الوقت الذي يقضونه عادةً مع أحبائهم، أو من الحفاظ على صلات جزئية (كما في الطلاق) يمكن أن تكون لمصلحة أطفالهم وأحفادهم.

على الرغم من ذلك، وعلى المدى القصير قد لا تسبب ردود الأفعال الحاسمة خللاً وظيفياً. فالإصابة بالصدمة يحمي الجسم مؤقتاً بعد الإصابة بفاجعة من خلال ما نسميه رد الفعل الصدمي،

ويوفر الإنكار مهلةً مؤقتةً حيال الواقع النفسي القاسي للفقدان المحتمل. وهو أيضًا طريقةً لتخفيف الكرب الذي ينجم حتمًا عن الغياب أو الوجود الغامض. لكن الإنكار في حدوده المتطرفة يصبح مشكلةً عندما يمنع أفراد الأسرة من المضي قدمًا في حياتهم. إنه أيضًا مشكلةً عندما يُلغى وجود الشخص الذي ما يزال موجودًا. أخيرًا، يمثل الإنكار مشكلةً عندما يُعيق الخيارات والاختيارات الإبداعية التي تؤدي للتكيف مع الفقدانات الغامضة غير المؤكدة. هذا التكيف يركز في كثير من الأحيان على الطقوس الأسرية.

انخرطت عائلة سميث في العلاج وهي تشكو بغضبٍ من أن الأب المريض بداء باركنسون لم يعد قادرًا على طهي عشاءه المعتاد في ليالي الأحد دون إحداث فوضى في المطبخ والطعام. تمكن أفراد الأسرة بمشاركة المريض من إيجاد طريقةٍ جديدةٍ بمتطلباتٍ أقل للقاء المسائي مع أبيهم يوم الأحد بحيث يقوم الأب بإعداد الفشار والتفاح. لكن كان عليهم في البداية تجاوز إنكارهم، وأن يتقبلوا حقيقة أن داء باركنسون أصبح أيضًا جزءًا من الأسرة. لم يعد الأب الذي اعتادوه، لكنه ما زال موجودًا. مجرد قبولهم لهذه الحقيقة، مكّنهم من تعديل طقوس العشاء المميز ليلة الأحد الذي يعني

الكثير بالنسبة لهم. كان هناك أمل، فهم لم يفقدوا كل شيء. هذه العائلة وأشخاص مثل بيتي وكيني كلاين ربما يكونون أفضل المعلمين لكيفية العيش بمرونة مع الغموض بدلاً من أقصى درجات الإنكار. لم يعودوا ينكرون فقدانهم، ولم يتوقفوا عن العمل والأمل من أجل نتيجة إيجابية. في نفس الوقت لديهم فكرتان متعارضتان في أذهانهم. بالنسبة لعائلة كلاين، كان الزوجان يفكران في أن الأبناء ربما لا يزالون على قيد الحياة في مكان ما - ويدركان أنهم قد ماتوا على الأرجح. قالت السيدة كلاين بعد اختفاء أبنائها أنها ستركز على الابن الوحيد المتبقي لها في المنزل، وعلى أولئك الذين سيأتون (فقدت كانت حاملاً). هذا المنهج في التعامل مع الغموض قد يسميه الأكاديميون التفكير الجدلي، وقد يسميه الآخرون براغماتية الغرب الأوسط، لكن السيدة كلاين وصفته هكذا:

«أعتقد أن هذا ما ساعدنا أيضًا، هو أننا كنا ندرك أن ابنا المتبقي بحاجة... وكنت حاملاً بطفل، والطفل بحاجة إلينا. وكما تعلم، لا يمكنك أن تضع جراحك في المقدمة. عليك أن تضعها خلفاً وتمضي في الحياة. وهذا لا يعني أنك ستنسى الأبناء

المفقودين ... هذا يعني فقط أنك تهتم بما يحدث اليوم»<sup>(1)</sup>.  
لقد مر حتى الآن سبعة وأربعون عامًا على اختفاء الصبية  
الثلاثة، لكن ترقب عودتهم مستمر. ورغم أن الاحتمالات ضئيلة،  
يبقى بصيص أمل أن ابناً واحداً على الأقل ما زال على قيد الحياة في  
مكان ما. ومع ذلك، فإن أمل الزوجين كلاين يضبطه الواقع. تشرح  
السيدة كلاين:

لا أعرف إن كنت مستعدة لهم (الأبناء المفقودون)  
[تضحك]. تفهمين قصدي. إن دخلت غرفة وقالوا: «حسنًا، ها هو  
ذا ابنك»، لن أكون مستعدة لذلك ... لأنني رغم اعتقادي أن ذلك  
ممکن، إلا أن احتمال حدوثه ضئيل جدًا، تعرفين، قد تحدث هذه  
الفرصة الضئيلة. [تضحك]. ربما أقول حينها: «حسنًا، أحتاج إلى  
دليل صغير» ... كما تعلمين.. أعتقد أن الطريقة الأكثر أمانًا  
للحصول على الدليل هي إجراء فحص مخبري للدم ... أعتقد أنه  
سيكون أفضل طريقة. فهو مضمونٌ إلى حد ما، ليس مضمونًا  
تمامًا... لكنه الأقرب إلى حدٍ ما<sup>(2)</sup>.

وجد الزوجان كلاين طريقةً لتحقيق التوازن بين الانتظار  
والوداع، في حين أن الكثير ممن عانوا من فقدانٍ غامضةً لا

(1) Fravel and Boss, "An in-depth interview," p. 140.

(2) Fravel and Boss, "An in-depth interview," p. 136.

يستطيعون التكيّف مع وضعهم الجديد. يصعب في كثيرٍ من الأحيان الاعتراف بالفقدان التدريجي. على سبيل المثال، عندما تراجع صحة أحد أفراد الأسرة شيئاً فشيئاً يسهل إغفال التزايد التدريجي للفقدان. وتصبح الأدلة المبكرة أكثر وضوحاً يوماً بعد يوم، فالزوج الذي يعاني من داء الزهايمر سيُسقط الأشياء أكثر من ذي قبل، أو يرتطم بالأشياء المحيطة، أو ينسى ما قاله أو يكرره. سينفصل الزوجان تدريجياً في حالة نُفور، فيعود أحد الزوجين إلى المنزل في وقتٍ متأخرٍ كل ليلة، ثم لا يحدث شيءٌ إطلافاً. في كلتا الحالتين قد يتوقف الأزواج والزوجات عن الحوار معاً، ويتوقفون عن الاحتفال بالأعياد معاً، ويتوقفون عن التلامس والحميمية، ويطورون حياةً منفصلةً عن بعضهما، ويتوقفون عن التفاعل بشكل كامل في نهاية المطاف، فتموت العلاقة.

التفكير الحاسم absolute thinking له ثمنٌ باهظ. في أيّ من طرفي الطيف - إقصاء شخصٍ ما باكراً أو التصرف كما لو أن شيئاً لم يتغير - سيؤدي الإنكار في النهاية إلى مزيد من اللوعةٍ وليس أقل، للأزواج والأسر التي تواجه فقداناً غامضاً. إنه يضعفهم ويفرقهم. وهكذا لكل شخصٍ تفسيره الخاص حيال من هو غائب ومن هو

حاضر. لقد رأيت حالاتٍ يقاوم فيها الناس بشدّة قبول التغيير بحالتهم الأسرية، لدرجة أنهم يصبحون غير قادرين على أداء مهامهم اليومية. أخبرني يافعٌ متمردٌ هذه القصة: «انفصل أبي وأمي منذ سنوات، لكن أُمّي لا تزال تتوقع من أبي أن يعود. أُمّي ليس لديها أصدقاء مقربون، والأسوأ من ذلك أنها لا تتخذ أي قراراتٍ دون محاولة الاتصال بأبي لمعرفة ما يجب أن تفعله ... ثم يدخلان في شجارٍ حادٍ آخر. تغلق الهاتف وتبكي، ثم تسألني ما الذي ينبغي أن تفعله. ما الذي يمكنني قوله؟ هي فقط لا تريد أن تواجه حقيقة رحيل أبي عنها».

إن الإنكار من قبل فردٍ واحدٍ أو أكثر من أفراد الأسرة يعطل أحياناً تقديم الرعاية حينما يكون المريض وأفراد الأسرة الآخرين بحاجة إلى الدعم. توضّح أسرة أندرسن هذه النقطة<sup>(1)</sup>. اجتمع جيلان لإجراء مقابلةٍ مع مساعدي في البحث (كنت أنا خلف الكاميرا). عاش الزوجان أندرسن في منزل الأسرة. جاءت بيث بسيارتها من منزلها الذي يبعد ما يقارب ميلاً واحداً عن منزل الأسرة. وكان ديف المطلق حديثاً، قد انتقل مؤخراً إلى منزل والديه وكان قد

(1) P. Boss and D. Riggs, The Family and Alzheimer's Disease: Ambiguous Loss (Minneapolis: University of Minnesota Media Productions, 1987).



التحق بالدراسات العليا. أما ماري وبيل، ابنٌ وابنةٌ راشدان آخران فكانا يعيشان في مدنٍ بعيدة، ونادراً ما كانا يأتیان إلى المنزل. كان لديهم جميعاً تصوراتٌ مختلفةٌ حيال خرف الأب، وغيابه أو وجوده. دام الخلافٌ بينهم طوال المقابلة. كانت بيث والأم تعتقدان أن الأب مصابٌ بالخرف، بينما كان ديف يعتقد ببساطةٍ أن النساء يبالغن في علامات الشيخوخة الطبيعية. نفى ديف وجود أي خللٍ لدى الأب، رغم التشخيص المحتمل بداء ألزهايمر. قال لهم: «لقد كان أبي دومًا كثير النسيان. لا أريدكم أن تعاملوه كطفلٍ رضيع، يجب أن تحافظوا على نشاط دماغه. لا ينبغي أن تفكروا عنه. أنتم تدللونه». ردت بيث أن عودة ديف إلى المنزل هو ما زاد على والدتها من أعبائها. قالت له ساخرةً: «أنت الشخص الذي يتم تدليله».

واصلت الأسرة الحديث بعد إخراج الأب المريض من الغرفة، وتفاقم الصراع بين أفرادها. وبّخت الأم ديف على إنكاره المستمر، كانت هي وابنتها غاضبتين منه لأنه لم يساعدهما في رعاية الأب. كان ديف بالمقابل غاضبًا منهما لإفراطهما في حماية والده. ازداد التوتر عندما حاولت بيث جعل شقيقها يرى التغير الذي طرأ على والدهما، وأخبرته أن والده ارتدى في أحد الأيام فردة حذاء

تنس في إحدى قدميه وفردة حذاء رسمي في القدم الأخرى. قالت: «لطالما كان دقيقاً دوماً في ملبسه». رفعت السيدة أُنْدِرْسِن صوتها بعد أن نفذ صبرها «عليك مواجهة ذلك يا فتى. هذا وضعٌ طويلُ الأمدِ وعلينا قبوله». قاوم ديف: «لا أقبل ذلك! إذا كان لدى أحدٍ مشكلةٌ فعليك السعي، لا أن تكتفي بالقول فقط إنه مصابٌ بهذا المرض وتستسلمين. بل تذهبين إلى مايو كلينيك<sup>(1)</sup> Mayo Clinic، وتدفعينه للقيام بالتمارين وتحسين نظامه الغذائي. تعتقدن أنك تساعدينه، ولكنك فقط تدفعينه لأن يصبح أضعف!».

استمر خلاف العائلة بشدة، ولكن بعد ذلك تغير المزاج فجأة. اعترف ديف بهدوء: «أعلم أنه مصاب (بهذا المرض)»، لكنه اعترض على الاستسلام مبكراً، «قد يكون هناك علاج». خففت بيث من حدتها بعد تنازل أخيها وأخبرته أنهم بحاجة إليه معهم «ليس لدفع أبي لأن يكون ضعيفاً، ولكن لمساعدتنا في رعايته». هدأ ديف وُبَّحَّ صوته: «من الصعب رؤية والدك، تعرفين...» هدأ قليلاً ثم قال: «أعرف أن هناك خللاً ما».

(1) مايو كلينيك هي منظمة أمريكية غير ربحية ومركز تعليمي طبي يركز على الرعاية الطبية المتكاملة والتعليم والبحث (حاشية المترجم).

قالت بيث بعد صمت «هذا مثيرٌ للاهتمام. لم أسمعك تقول ذلك من قبل». «حسنًا، من الواضح أن هناك خللاً ما»، قال ذلك ثم أجهد بالبكاء وهو يغطي وجهه، وتابع: «أعني... ماذا عليّ أن أفعل، هل أترك دراستي العليا حتى أتمكن من تغيير حفاظاته؟» ردت بيث: «لا أعتقد أننا نطلب ذلك». أكمل ديف: «أريد فقط أن أجد ما أساعده من خلاله على تجاوز الأمر، حتى لا يتوجب علينا تغيير كل شيء... أو الطريقة التي كانت تسير وفقها حياتنا حتى الآن. أنا أمقت ذلك... لماذا لا نتابع حياتنا كما كنا دائماً؟». نفذ صبر بيث مقاطعةً: «حسنًا، لقد حدث تغيير!».

يوضح هذا النقاش الأسري أقصى درجات الإنكار، وكذلك عملية التغيير التي يمكن أن تحدث عندما يعاني أفراد الأسرة معًا. نفى ديف أن هناك أي خلل. تصرفت الأم وبيث كما لو أن الأب قد رحل فعلاً، ولم يتركاه يعبر عن نفسه. وابتعد آخرون (ماري وبيث) لتجنب الألم. اختلفت الأسرة حول وضع الأب كغائبٍ أو حاضر، وبالتالي لم يتمكنوا من العمل متحدين خلال هذا الوقت العصيب. قال المعالج لديف: «لقد كنت تحاول الصمود وعدم قبول التغيير». وتوجه قائلاً للسيدة أندرسون وبيث: «لقد كنتم تحاولان السيطرة

والعمل بجد والتحرر». إن التعاطف الوجداني empathy مع وجهات النظر المختلفة يهدئ الأسرة ويقطع المشاحنات. إنه الوقت المناسب لإنهاء المقابلة. ولكن بعد ذلك في اللحظات الأخيرة، توجه ديف إلى المعالج وسأله بهدوء: «هل هذا ما يحصل دومًا... هل تصبح الأمور أسوأ دومًا؟».

بدأت هذه الأسرة فعلاً بالوصول لفهم مشتركٍ لما يُفقدُ بسبب الزهايمر، ولإدراك ما تعنيه هذه التجربة لكل فردٍ من أفراد الأسرة على حدة. وحين أبدوا استعدادًا للإنصات والإصغاء، فإن تصوراتهم تغيرت<sup>(1)</sup>.

عندما أتعامل مع الأسر التي تعاني من فقدانٍ غامضٍ طويل الأمد، يكون هديّ الأساسيّ هو توفير مكانٍ لهم للجلوس والتحدث معًا. يُعرف هذا في علم النفس التقليدي بتوفير بيئة احتضانٍ آمنة. أقوم بالإضافة إلى ذلك بمنح الأسرة أكبر قدرٍ ممكنٍ من المعلومات حول نوع الفقدان الذي يواجهونه من أجل تقليل الإنكار، وتمكينهم من البدء في اتخاذ بعض الخيارات والقرارات. بالنسبة لمعظم الأزواج أو الأسر، يساعد هذا النوع من العلاج -

---

(1) P. Boss and D. Riggs, The Family and Alzheimer's Disease: Ambiguous Loss (Minneapolis: University of Minnesota Media Productions, 1987).

الذي يُطلَق عليه غالبًا التثقيف النفسي - على كسر الجمود في عملية التكيّف coping .

يجدر الاعتراف بأن هذا المنهج يفترض أن لدى أفراد الأسرة درجة عالية من الأداء المعرفي والعاطفي، لكن هذه هي وجهة نظري تحديدًا. تمتلك معظم الأسر، وإن لم يكن جميعها، القدرة على التكيّف أكثر مما يعتقد المعالجون المحترفون. لذلك من الضروري أن نسأل كل شخصٍ معنيٍّ عما يحدث في الأسرة. هل هناك أي لبسٍ حول من هو داخل أو خارج العلاقة الزوجية أو الأسرية؟ هل هناك فقدانات مازالت غامضة؟ ماذا يعني هذا لكلٍ منهم؟ بمجرد أن يتعرّف أفراد الأسرة على الفقدانات الغامضة في حياتهم ويصفوها، يدركون أن عدم قدرتهم على المضي قدمًا ليس خطأهم، ويصبحون أقل استخدامًا للإنكار كآلية تكيف coping mechanism وأكثر قدرةً على اتخاذ قراراتٍ هامة. يستعيدون بعض السيطرة على حيواتهم، ويعاودون المضي قدمًا.

ختامًا، لا ينبغي تجنب الإنكار أو الترويح له، فهو استجابةٌ معقدةٌ يمكن أن تكون فعّالةً أو غير فعّالة. أصبح واضحًا بالنسبة لي دون تدخلٍ من التحليل أو العلاج، أن الأشخاص العاديين يمكن

أن يصبّحوا أكثر وعيًّا باستجاباتهم الخاصة، ويمكنهم في كثير من الأحيان تقييم ما إذا كانوا أصحاء أم مُدَمَّرين. وهذا ضروري إن كان عليهم العيش مع فقدان غامض. وبدلاً من وصف إنكارهم بأنه مرضي، يمكن للمعالجين الأسريين مساعدتهم في الحصول على معلوماتٍ حول الحالة التي يواجهونها - سواء كان ذلك ناجماً عن مرضٍ مضمّنٍ أو فقدانٍ آخر - كطريقةٍ للتكيّف مع التقلّبات بين تحسّنٍ وانتكاس، ثم كل الانتكاسات في نهاية المطاف. إنه مزيج من التفاؤل والتفكير الواقعي الذي يتيح للناس المضي قدماً رغم فقدان الغامض، لكنهم يحتاجون أولاً إلى تفهّمٍ ودعمٍ من مجتمعهم الخاص، ومن مجتمع الاختصاصيين.



«يا هيرالد، لم أعد أعرف إن كنت ستعود يوماً، مكثت هناك منتظرةً لخمس سنواتٍ، إلى أن استيقظت يوماً لأقرر أنك قد مت. حتى لو لم تمت حقاً، فأنت قد متَّ بالنسبة لي، حملك لم يعد يثقلني، قتلتك في قلبي، دفتك ونعيتك ثم لملمت بقلياي ومضيت لأبدأ حياةً أنت لست فيها».

أوغست ويلسون من مسرحية عودة ورحيل  
جوتيرنر.

### August Wilson: Joe Turner's Come and Gone

لا يمكن لأفراد الأسرة التي تعاني فقداً مؤلماً الاستمرار في إنكار التغيير الذي حدث. فمع الوقت، سيواجهون ضغطاً من الأقارب والأصدقاء أو من الظروف المحيطة لتحديد مصير الشخص المفقود كيفما كان.

لذلك تقوم الأسرة بترجيح أقوى الفرضيات بناءً على المعلومات المتاحة لديها على أنها النتيجة المحتملة للفقدان



الغامض. فهل من المحتمل عودة أخ أو ابن هو في عداد المفقودين في فيتنام منذ عشرين سنة؟ هل سيموت الأب الذي تم تشخيصه بورم غير قابل للاستئصال؟ وهل لقاء الطفل المتبنى بأمه وأبيه البيولوجيين يصب في مصلحته؟ وهل سيعود الأب المفقود يوماً؟ كل مما سبق هو مثال عما أسميه مجازفة الأسرة.

الحكم على أمر كهذا، مجازفة! للتأمل في الأسرة التي جازفت بتوقع وفاة الأب. ستكون النتيجة أنهم سيقصونه من فعاليتهم وكأنه قد مات بالفعل. فإذا ما تجاوز محتته ولم يمت، يجب على الأسرة إجراء تعديلات لتقبل عودته من جديد. حتى عندما تكون النهاية سعيدة، فإن عدم استقرار نظام الأسرة مرهق، فتارةً يكون هذا الشخص موجوداً وتارةً يختفي، ليعود مجدداً. وعلى النقيض من ذلك، إذا اعتبرت الأسرة أن الأب سيعيش، دون أي تحضيرات للفقدان أو التغيير، ثم مات، فسيكون عليهم أن يقوموا بتعديلات لتقبل رحيله. وبغض النظر عن التأرجح في القرار المُتخذ إلا أنه من الأفضل للأسرة دوماً أن تتخذ قراراً مدروساً من أن تبقى معلقة بين جنة ونار. تُعتبر مجازفة الأسرة هذه طريقة لإنهاء دوامة المشاعر الناجمة عن الفقدان الغامض.

لكن مجازفة الأسرة قد تؤتي أكلها أحياناً مثلما حدث في

حكاية السيدة لندا، فقد كانت تزور زوجها الشاب المصاب بغيوبة في دار الرعاية كل يوم لمدة خمس سنوات. بعد أن سقط عن جواده وتهشم رأسه. كانت تُحدثه قائلة «اضغط على يدي إن كنت تسمعني»، على الرغم من أن الأطباء لم يعطوها بصيص أمل باستيقاظه. كانت تحدثه كل يوم عن أولادهما وتحكي له عن تفاصيل الحياة في القرية. وأخيرًا في أحد الأيام نالت جزاء صبرها حين ضغط على يدها، ثم عاد تدريجيًا إلى طبيعته ورجع إلى بيته. لا تنتهي مجازفات الأسرة هكذا عادةً، ولا يمتلك معظم الناس القوة والعزيمة للانتظار بصبرٍ لمدةٍ طويلة. فهذه القصص عن معجزات الشفاء التي نقرأ عنها في الصحف والمجلات تمنح الأمل لمن ينتظرون أن تعود الحياة لمجاريها، عوضًا عن أن يتأقلموا مع الواقع الذي تغير. لقد أصابت السيدة لندا في رهانها على هدف بعيد الاحتمال، لكن في العادة لا تحظى حكايات الفقدان الغامض بنهاية سعيدة كهذه.

إن أي قرار تتخذه الأسرة يمكن أن يتضح أنه خاطئ فيما بعد، ولذا ترفض بعض الأسر المخاطرة باتخاذ القرار خوفًا من الوقوع في هذا الخطأ. حدث هذا للأسف مع أسرة ماتيو الذي كان جنديًا في عداد المفقودين، فبعد سنواتٍ من البحث قررت الأسرة أن تعلن وفاته، وطلبوا من السلطة الرسمية تغيير حالته من خانة (المفقودين)

إلى خاينة من (قتل في المعركة). بناءً على ذلك ألحق اسمه المكتوب على نصب حرب فيتنام بإشارة الصليب دلالةً على وفاته. وبعد ستة وعشرين عامًا ظهر ماتيو في مكتب الضمان الاجتماعي في ولاية جورجيا، عندما كان يتقدم بطلب للحصول على إعانات. تبين فيما بعد أنه بعدما انتهى من مهمته في فيتنام عام 1970 لم يصل إلى بيته في جورجيا. لقد وجدته بعض الأشخاص يتجول على غير هدى في كاليفورنيا وساعده، وقد عاش معهم لمدة ستة وعشرين عامًا. للأسف، مازال الصليب ملحقًا باسمه على النصب التذكاري ولكن تم تصحيح الملفات الرسمية لتوضح أنه قد (تم العثور عليه)<sup>(1)</sup>. وعلى الرغم من ضآلة احتمال أن يعود أي من الجنود المفقودين، فإن الأسر تشبث عادةً بمثل هذه القصص بينما تعي في ذات الوقت أن الاحتمالات شبه معدومة.

في حالاتٍ أخرى، تبقى الأسر تتساءل فيما إذا كانت قد

(1) السجلات عن ماتيو سابوغ (واشنطن، العاصمة، نُصّب في فيتنام التذكاري، خدمات المُنتزَه الوطني). وفقًا للحارس الذي تحدّثُ معه ففي التقارير الصادرة عن الصُحفِ تمت تَهجِيَةُ اسم السَيِّدِ سابوغ الأول بشكلٍ خاطئٍ حيث كُتِبَ (ماتيووس). على جدارِ النُصْبِ تمت تَهجِيَةُ اسمِهِ ماتيو سابوغ. وعلى الرغم من أنه قد تمّ تسجيلُ أسماءِ بعضِ الجنودِ على جدارِ النُصْبِ بالخطأ على أنهم ماتوا. فإن الوحيدَ المُسجَّلَ الذي لم تعلمُ أسرتهُ بأنه حي هو ماتيو سابوغ.

اتخذت القرار الصحيح، لا سيما عندما يستمر المرض أو الانتظار لفتراتٍ طويلةٍ. كما هي حكاية أبي من تكساس قرر بمساعدة ابنتيه الراشدين أن يعتنوا بزوجته في المنزل. كانت زوجته تعاني في مرحلةٍ متقدمةٍ من مرض ألزهايمر، بالإضافة إلى مشاكلٍ في بلع الطعام والتهابٍ رئوي. لم يكن الأب مستعداً لفقدانها، ولكنه اعترف قائلاً «أشعر بالأسى تجاه ابنتي اللتين تخلتا عن حياتهما. ولولا هذا الوضع لكانت ابنتي الكبرى قد تزوجت». أما ابنته الصغرى فقد تخلت عن متابعة دراستها للمساعدة في المنزل<sup>(1)</sup> ولم يبق لها أي صديقٍ، فكان قلقها على أبيها يوازي قلقها على أمها «أنا قلقةٌ حول تمكنه من تجاوز هذه الحالة وهل سيستطيع أن يجد سبباً للاستمرار في الحياة». المجازفة هي أنه بتأجيل هاتين الشابتين لكل شيءٍ من أجل العناية بوالدهما الموشكة على الموت سيفوتهما قطار الحياة. يأمل والدهما أن تستطيع ابنته الالتحاق بركب الحياة والتأقلم وأن تعود حياتهما الاجتماعية إلى مجراها بعد انتهاء مهمتهما في العناية

(1) خسارة الكل (انتاج شبكة أنش بي أو، شركة تايم وارنر للإنتاج عام 1991)

كتبه وحرره وأنتجه م. ميريندورف

Losing It All (HBO Production, Time-Warner Productions, Inc., 1991), written, edited, and produced by M. Meirendorf.

بأهمها، ولكن يبقى القلق مخيمًا عليه.

المجازفة في المواقف المحسومة مسبقًا بناء على مجرد شعورنا بالتفاؤل أو الشاؤم أمرٌ شائك. أما عندما تكون احتمالات النتيجة الإيجابية عاليةً، فيجب تشجيع الأسرة على التمسك بالأمل والإيمان بأن الخسائر ستعوض. في عام 1980، استخدم المعالجون معلوماتٍ حصلوا عليها من المقابلات مع عائلات أسرى الحرب والمفقودين لتصميم مبادئ توجيهية للعمل مع أسر الرهائن الأمريكيين في إيران<sup>(1)</sup>. بناءً على الاعتقاد السائد أنه سيتم استعادة الرهائن بأمانٍ من إيران، نُصحت أسرهم بمتابعة الحياة كما لو أن أحياءهم المفقودين ما زالوا حاضرين بينهم لدرجة شراء الهدايا لهم في أعياد الميلاد والمناسبات، وتسجيل جميع الاحتفالات العائلية صوتًا وصورة ليستطيعوا أن يطلعوا عليها بعد عودتهم، وحتى التفكير بهم وكأنهم ما زالوا موجودين، بحيث يتم إعادة دمج الرهائن في الحياة الأسرية بسلاسةٍ عند عودتهم. حافظت الأسر مجازيًا على هامشٍ من المرونة للحد من الخسائر لكل المعنيين بالأمر، وتابعوا

(1) C. R. Figley, ed., Mobilization, Part I: The Iranian Crisis. Final Report of the Task Force on Families of Catastrophe (West LaFayette, Ind.: Purdue University Family Research Institute Press, 1980).

حياتهم كما لو أن أحياءهم سيعودون. نجحت المجازفة في 20 كانون الثاني 1981، حين رجع جميع الأمريكيين إلى منازلهم بأمان بعد أن قضاوا 444 يومًا كرهائن في طهران<sup>(1)</sup>.

ولكن عندما يكون احتمال الشفاء ضعيفًا كما هو الحال مع مرض ألزهايمر والسرطان المزمن وداء هنتغتون، ستكون المجازفة في كلا الحالتين غير منطقية، سواءً التعامل مع فقدان على أنه قد تم فعلاً أو التصرف وكأن شيئاً لم يكن. في مثل هذه الحالات يكون التسليم التدريجي هو النهج الأصح. قد تُفقد بعض سمات الفقد للأبد بينما تبقى سمات أخرى منه حاضرةً وبشدة، مهمة الأسرة هي أن تبقى متيقظةً للتمييز بين ما فقد وبين ما لا زال حاضرًا. فليس هناك فائدة للمريض ولا أحيائه ألا يعيشوا أيامهم الباقية معًا بكل زخم وأن يستمر الوصال طالما هو ممكن قبل الوداع الأخير.

بالنسبة لأبناء المرضى المصابين بالزهايمر المبكر والأمراض الموروثة الأخرى فهم يعيشون مع الفكرة المؤرقة لاحتمال الإصابة بمرض والديهم. فهذا هو الابن الأصغر لطيارٍ أصيب بالزهايمر في سن

---

(1) للاطلاع على سجلاتهم يمكنكم الدخول على الموقع:

<http://www.net4tv.com/color/80/iranhost.htm>

الأربعين يقول «احتمال عدم إصابتي ضعيف لا يمر يومٌ من حياتي دون أن أفكر بالأمر. كيف سأقوم بتأسيس أسرة؟ وهل سأرضى لزوجتي أن تمر بما تمر به أمي الآن؟ هل سيكون لي أطفال؟ هل أتزوج؟». بينما ابنة عمته الشابة التي تخلت عن دراستها لتعتني بأبها بدت أكثر إيجابية حين قالت: «سوف أرضى بما تقسمه لي الحياة، ولكن ماذا لو أحببت شخصًا ما حبًا حقيقيًا؟ لا أتخيل أنني سأتخلى حقًا عن كل هذه الأشياء (الحب، الزوج، الأطفال، الأسرة)»<sup>(1)</sup>.

هناك أشخاصٌ يكبلهم الألم لدرجة عدم الرغبة في خوض أية مجازفة. أذكر هنا قصة شاب كان والده طيارًا حين كان بصحة جيدة. بعد أن أصيب الأب بالخرف مرّ الابن بوقتٍ عصيب. وتشرح أمه وضعه قائلة «هو لا يستطيع التحمّل، ما يحدث يؤلمه كثيرًا، حتى ولو بمجرد التلميح إلى أمورٍ كالتأمين والوصية. رؤيته لعمته وإدراكه الداخلي لما ينتظرنا، ما سيحدث لو والده حتمًا، وربما له أو لأحد إخوته وابنة عمته، يزعجه كثيرًا». وبينما كان يراقب والده الذي مازال قادرًا على تناول طعامه والمشى. قال الشاب لابنة عمته «لا أطيق أن أبقى هنا، لا أستطيع أن أراه يوميًا إن أصبح وضعه بسوء وضع أمك. مزقتني هذا، كنا أنا وأبي مقربين، كم يمزقتني أن

(1)Losing It All (HBO Production, Time-Warner Productions, Inc., 1991).

أرى هذا ولا أطيع التحمّل»<sup>(1)</sup>. وقد لفت انتباهي أن الشاب يخلط بين أزمنة الأفعال فهو يخلط بين الماضي والحاضر، وهي دلالة شائعة على الحيرة حول حالة أحد الأحباء الذي ما يزال حاضراً ولكنه غائبٌ جزئياً.

تؤثر مجازفة الأسرة أيضاً على الفريق الطبي الذي يعتني بالمريض، وقد تصب أسرة المريض جام غضبها على الأطباء الذين يحبطون محاولات الأسرة البطولية، في حين أن المريض مصابٌ بالزهايمر وقد وصل إلى مراحل متأخرة من المرض ويعاني من التهاب الرئة للمرة الثانية. تصف زوجة ويس انزعاجها قائلة: «هكذا هم الأطباء، أي شيء لا ينقذ حياة مريض لا يستحق وقتهم.. حتى لو لم يكن هناك أمل فإنه ما يزال حياً بالنسبة لنا نحن أهلهم». تصر بعض الأسر على متابعة العلاج للحفاظ على حياة أحبائهم رغم درايتهم أن المرض قاتل. ببساطة هم ليسوا على استعدادٍ للوداع الأخير. عبرت زوجة ويس عن إحباطها: «يغضبني كثيراً أننا مكتوفوا الأيدي. يبدو أن الأطباء لا يباليون. يشعرون أن الحالة ميؤوسٌ منها فيستسلمون»<sup>(2)</sup> تحتضن زوجها الخرف، وهي تعلم

(1) المرجع السابق.

(2) المرجع السابق.



أنها ستضطر قريباً لاتخاذ قراراتٍ مصيريةٍ تجاهه. لكن في الوقت الحالي، تشعر بالراحة لكونها قريبةً منه، هذا الرجل ما يزال زوجها ولكنه ليس نفس الرجل الذي تزوجته.

بالنسبة لأسر المُعَيَّنِينَ نفسياً أو جسدياً، فإن عملية التخلي التدريجي عمليةٌ عسيرةٌ، خاصةً أنها يجب أن تنبع من قناعتهم الشخصية. ومثلما تدرك زوجة ويس أنها هي وحدها المجبرة على أن تتخذ القرارات في مسألة حياة أو موت زوجها وليس الطاقم الطبي، فكذلك زوجات الجنود المفقودين يدركن أنه ليس هناك أحدٌ سواهن قادرٌ على تبيان حالة أزواجهن إن كانوا أحياء أم أموات. فقد كانت مجازفةً فعليةً عندما طلبت الزوجة تغيير حالة زوجها رسمياً من «مفقود» إلى «قتيل في المعركة» لأن فرضية وجوده حياً في مكانٍ ما وعودته لمنزله فجأة ما يزال قائماً. لا بد أن اتخاذ القرار بمراسلة السلطات لطلب تغيير حالة زوجها كان في غاية الصعوبة ولا يختلف عما يمر به أفراد أسرة مريض ألزهايمر عندما يقررون إيقاف أجهزة الإنعاش والجهود الجبارة المُتبعة للحفاظ على حياة أحبائهم.

كتب عالم الاجتماع إرفينج جوفمان Erving Goffman أنه

في حالة الوفاة يقوم الطبيب الشرعي عادة بتوثيق الواقعة، وليس فرداً من أفراد الأسرة. فلا ينبغي أن نتوقع من الأسرة أداء هذا الدور بسهولة<sup>(1)</sup>. لم يأخذ جوفمان بعين الاعتبار المأزق الذي تقع فيه الأسرة في مواجهة فقدان الغامض، عندما يُطلب منهم بإصرار اتخاذ قرارٍ حول حياة أحبائهم أو موتهم. كثيرون يمكن أن يروا أن هذه المهمة تفوق قدرة البشر على الاستيعاب، وبالنسبة للبعض هي مجازفةٌ يخوضونها لكي يمضوا بحياتهم إلى الأمام.

وتبدو لنا أشكالٌ غامضةٌ أخرى من مجازفات الأُسَر تتمثل في التغيرات العادية في الحياة الأسرية. فعندما يكبر الأبناء ويرحلون عن المنزل فإن حالتهم ما بين حاضرٍ وغائبٍ عن الأسرة غالباً ما تكون محيرة. وأفضل ما يمكن فعله في هذا الوضع هو تحديد حالة أبنائهم فيما إذا كانوا يسكنون معهم أم أنهم لم يعودوا كذلك. مثلما حصل لهذا الأب الذي رحل ابنه عن البيت وغادر ليتابع دراسته الجامعية في مدينة أخرى، لكن الابن كان يعود ليقضي معظم وقته في بيت أهله:

---

(1) E. Goffman, Frame Analysis (New York: Harper and Row, 1974). يقول جوفمان إن الموت حدث له إطار، وبالتالي لا يُتوقع من الأفراد اتخاذ قرار بشأن وضع أحد أفراد الأسرة داخل أو خارج إطار الحياة بمعنى اتخاذ قرار أن كان ميتاً أو على قيد الحياة. أعتقد أن جوفمان كان مخطئاً بهذا.

منذ شهر أيلول/ سبتمبر ونحن تائهون في حالةٍ من التذبذب بين كونه انتقل أو كونه سيتنقل، يدُّ في الجنة ويدُّ في النار. هو هنا الآن ولكنه لن يبقى، وعندما يذهب لن يرحل بعيداً. لم يكن أحدٌ ممن يعيشون في البيت مستعداً لهذا<sup>(1)</sup>. كنا قد تهيأنا لانخفاضٍ في فواتير الطعام وارتفاعٍ في فواتير الاتصالات، كنا قد تحضرنا لكرسي فارغ في عيد الشكر ولقاءٍ منزلي حارٍ في عيد الميلاد. تحضرنا لما لم يحدث. مازلنا نحاول التأقلم، مازلنا نحاول أن نكتشف القواعد والتوقعات فالقواعد القديمة لم تعد تجدي والجديدة ستسري لوهلة. هل سنراقب مواعيد عودته متأخراً؟ هل سيشتري ثيابه بنفسه؟ وماذا عن الأعمال المنزلية؟ هو لم يعد مقيماً ولكنه ليس ضيفاً هو هنا في مرحلة انتقالية. كم ستستمر؟ لا شيء محسومٌ بالنسبة لنا أو له. هو هنا وليس هنا، نراه ولا نراه وقريباً لن نراه. نقول: سيغادر، سيغادر، ثم ها قد غادر. يسألنا الناس كيف

(1) حاشية المترجم: يحدث مثل هذا أحياناً حينما تغادر الفتاة بيت أهلها مع زوجها، لكنها تكثر من زيارتهم خلال الفترة الأولى برفقة زوجها أحياناً لدرجة أنهم يكادون أن يعيشوا في بيت أهلها ويغادرونه فقط للنوم في بيتهم. تُعامل العروس لفترة على أنها ضيفة وسرعان ما يصبح الوضع محيراً لزوجها (الذي يأتي معها تقديراً لشوقها لأهلها) ولأهلها الذين يشعرون بالحرج أيضاً بوجود العروسين في بيتهم لوقت طويل.

حال ابنك ألا تفتقده وهم يعتقدون أنه ليس هنا. ويأتي جوابنا «ليس بعد»<sup>(1)</sup>

في هذه المرحلة، لن يجدي التصنّع بأن ابننا غير موجود، ولن يجدي التصنّع بأن شيئاً لم يكن كما لو أنه مازال في المدرسة الثانوية. هذه الاختيارات حدّيةٌ جدّاً. بدلاً من ذلك يجب أن يُنظر إلى وجوده على أنه بين بين: الشاب ما يزال مقيماً معنا، ولكن بطريقةٍ جديدة، تستدعي تجديد القواعد والأدوار. حس الأب الفكاهي يساعده على التأقلم بشكل جيد مع حالة التذبذب التي يعيشها ابنه بين حاضرٍ وغائبٍ عن الأسرة.

ولعل المجازفة الكبرى للأسرة ليست التحرر من التواجد الجسدي للأبناء ولكن التحرر منهم نفسياً. من الصعب التمييز متى نحرر الأبناء الذين رعيناهم. أبنائنا كالفراشات سيُسحقون لو أمسكنا بهم بقوة. نعاني من الصراع الداخلي ما بين أننا نريدهم مستقلّين، ولكن في ذات الوقت نريدهم قريبين منا. من المرهق إيجاد نقطة التوازن الدقيقة بين التمسك وإطلاقهم أحراراً، لكنها مع ذلك تجعل العلاقات الأسرية الصحية ممكنة. لتأمل في قصة إيلين.

(1) J. Powers, Boston Globe Magazine, March 10, 1996, p. 5.

لقد زارتنى إيلين وزوجها لأنها تعاني من الاكتئاب. وقد أحالهما الطبيب النفسى إليّ ليخضعاً للعلاج الزوجى والأسرى. وتحدثنا عما يجري فى حياتها الزوجية والأسرية، وقد أخبرتنى أن قلقها ينبع من فكرة أنها لم تعد أمًا صالحة، فتململ زوجها فريد فى كرسيه وتمتم بكلمات غير مفهومة. سألتها عن أبنائهما، فتبين أن لديهما ابناً فى الثانية والعشرين وابنة فى العشرين وما يزالان يقيمان معهما فى نفس البيت قالت إيلين «إنهما يتذمران من كل شيء أعمله لهما، وجباتهما وغسيلهما وكل شيء». ثم أردفت «استشاطت ابنتى غضباً يوم أمس لأننى قمت بِكَيِّ قميصها بشكلٍ خاطئ، كان يعجبهما عادةً ما أفعله لهما، أما الآن فمهما فعلت لهما فعبثاً».

وبعد عدة جلسات بحضور أفراد الأسرة، خاضت إيلين أولى مجازفاتها عندما طلبت من أبنائها الراشدين بأن يهتم كل منهم بغسيله وكى ملابسه. هى لم تمنع أن تطهو فالطهو لاثنين كالطهو لأربعة ولكن إن لم يعجبهما الطعام فعلى كل منهما تحضير وجبته الخاصة أو الخروج لتناول وجبة جاهزة بدلاً من التذمر.

كانت تخشى انزعاج أبنائها من استقلاليتها المستحدثة، ولكن المفارقة أنهما حين اعتادا على ذلك، اعترفا بأنهما أعجبا بها لأنها لم

تعد خانعة كـ«مسحة للأقدام». ومع الزمن تغيرت ديناميكيات الأسرة والزوجين ووجدت إيلين ضالتها. مازال الابن والابنة يعيشان في المنزل ولكنهما أصبحا يلبيان معظم حاجتهما الخاصة بنفسيهما. بينما عملت إيلين وفريد على ترميم زواجهما الذي استنزف بسبب غيابهما، غيابه بسبب عمله وغيابها بسبب الأبناء. خفت حدة اكتئاب إيلين تدريجيًا وفتحت عينيها على إمكانيات استقلالية ابنها وابتتها بينما هما ما يزالان يسكنان في ذات المنزل.

في علاقات الأسر التقليدية من الطبيعي أن تخشى الأمهات الإقدام على مجازفةٍ كالتي أقدمت عليها إيلين. فمن المتوقع من الأمهات أن يعتنين بأبنائهن وبناتهن، ولكن لا أحد يُعلمهن متى عليهن التوقف، ومتى عليهن قلب الأدوار. فعندما يبقى الأبناء أو عندما يعودون للمنزل تخشى الأمهات أنهن لم يقمن بواجباتهن على أكمل وجه إن لم يلين كل احتياجات فلذات أكبادهن، وتعزز الأعراف الاجتماعية هذا الخوف عادة. لقد جازفت إيلين عندما غيرت شكل علاقة الأم بأبنائها من علاقة رعاية إلى علاقة مساواة. ودون أن تنفي حبها لهما أصرت أنه يجب على ابنها وابتتها أن يعتنيا بنفسيهما من الآن فصاعدًا. راهنت إيلين أنهما باقيان على حبهما لها

فقط لشخصها وليس بسبب خدمتها لهما. الجميل في هذا المثال أن مجازفة إيلين آت أكلها. بل إنهما أصبحا أقرب إليها عاطفياً، فالأمر إذاً لا يتعلق بغسل الثياب. بعد ذلك كرست هي وزوجها وقتاً مشتركاً لإنعاش أنشطة استمتعا بها معاً في بداية حياتهما، كالصيد والرقص والسفر.

بالنسبة لمن يجرؤ على اتخاذ أولى خطواته نحو تغيير العلاقات فإنه أمام قرار تحفّته المخاطر. ومع أن رغبة التغيير تبدأ عادة عند شخص واحد، إلا أن الأنماط الجديدة يجب أن تمارس في المنزل وفي الحياة الواقعية مع الأشخاص الأقرب إلينا وألا تقتصر على وقت جلسات العلاج. من الطبيعي أن يكون التقدم بطيئاً، خطوتان للأمام وخطوة للخلف. فالهدف هو التصالح مع الحلول التي لا تأتي بطرفة عين. قد لا تكون مسألة من هو داخل الأسرة ومن هو خارجها وكيف يدخلون ويخرجون في منتهى الوضوح، ولكن إن تمكّنا من قبول التغيير، سيمكننا أن نتعلم كيف نتعايش مع الغموض.

تتحلى الأسر التي تنجح في التغيير بمرونة، بدلاً من التصلب برأي واحد جامد لحل مشكلة الفقدان الغامض، يستمع أفراد

الأسرة لبعضهم البعض ويحافظون على الاحترام لآراء أحبائهم. هم يهاجمون المشكلة وليس بعضهم البعض. وكما فعلت إيلين وزوجها فهما رفضا أن يتساهلا مع ما يُطلق عليه آلان واتس **Alan Watts** «أمان اليأس المألوف». لقد سئما من الوضع الراهن وسعيا للتغيير من خلال التواصل وكسر عزلتهما والتفاعل مع الآخرين في أسرتهما ومجتمعهما والتحدث والاختلاف والمساومة. وهذا تماما ما أشار إليه جورج هربرت ميد **George Herbert Mead** إن رغبتنا في تغيير المفاهيم داخل الأسرة فنحن بحاجة إلى أشخاص آخرين ليكونوا «مرآتنا»<sup>(1)</sup>. باستقراء ردود أفعال الآخرين -مظهرهم وكلماتهم وعواطفهم ولمساتهم - سنكون قادرين على بناء حقائق جديدة. حتى بالنسبة لأفراد الأسرة الغارقين في الحزن والمقاومين للتغيير ما إن يتواصلوا مع الآخرين حتى تظهر عليهم قابلية أكبر لتقبل التغييرات في العلاقة مع زوج أو والدٍ مريض أو مع ابن غائب. الحياة الأسرية مشابهةٌ لحياة أي كائن حي، فهي قائمةٌ على النمو والتغيير المستمر. والموضوع ليس في الحصول على الإجابة

(1) كان جورج هيربيرت ميد رائداً في العلاقات بين الناس في علم النفس

الاجتماعي. العودة إلى كتابات ج.ه. ميد عن علم النفس الاجتماعي:

G. H. Mead, *On Social Psychology: Selected Papers*, ed. Anselm Strauss (Chicago: University of Chicago Press, 1934).



الصحيحة - فمع الفقدان الغامض قد لا يكون هناك إجابة أصلاً. وفي غياب الحل المثالي يجب أن نجازف في صياغة أفضل حل ممكن في الوقت الراهن وأن نكون متيقنين أن عمليات التعديل لن تتوقف طالما نحن على قيد الحياة. قد يبدو الفقدان الغامض أمراً معلقاً أو ميؤوساً منه ولكننا سنبقى نمتلك القدرة على التغيير.

بالمحصلة، ليس للطبيب أو المعالج النفسي القدرة على وصف طريقة للتغلب على الخسائر المحجفة التي تصيب الناس. لكن الثقافات والمجتمعات والجيران والمجموعات الدينية والأسر هي من يقوم بذلك. ونظرًا لأن الأشخاص الذين يشكلون أسراً معاً غالباً ما ينحدرون من خلفيات اجتماعية مختلفة، فقد تكون لديهم خواطر مختلفة حول كيف ومتى يُقدّمون على المجازفة. أحد المؤشرات على هذه الاختلافات بين الأزواج هو لغتهم. على سبيل المثال كلمة «فرصة»، ليس لها وجود في اللغة العبرية. فعند التحدث عن شيء من قبيل «الفرصة» يلجؤون إلى كلمة «مخاطرة».<sup>(1)</sup> في إيطاليا والمكسيك، تستخدم كلمة «القَدَر» بكثرة. أما النساء الهنديات من أمريكا الشمالية اللاتي تحدثن إليهن في شمال مينيسوتا وكيبك فقد تحدثن عن «الانسجام مع الطبيعة» و«القبول الروحي» ولم أسمعهن يستخدمن مصطلح «مرض

(1) S. Tamaro, Follow Your Heart (New York: Doubleday, 1994), p. 56.

كارثي». لم يعتبرن الخرف الذي يعاني منه المسن الذي عاش حياة حافلة على أنه فشل. بل على العكس رأين أن تدهور المسنين يكمل دائرة الحياة التي يجب الاحتفاء بها وقبولها. بالتالي لم يحتجن إلى المجازفة باتخاذ القرار الصعب أو ما يسمى مجازفة الأسرة.

مع ذلك، عندما تتعارض الثقافات، كما يحدث غالبًا في حالات الهجرة، فإن فهم الأسرة للغياب والحضور وتعريفهم للأسرة يصبح تحديًا. قصة ليان شائعة في بلد يضم الكثير من المهاجرين. إنها امرأة أمريكية آسيوية حامل بطفلها الأول. أوصاها طبيب التوليد في سياتل بتناول حمض الفوليك وفيتامينات متعددة واتباع نظام غذائي غني بالكالسيوم. كانت والدتها تتصل بها أسبوعيًا من تايوان لتخبرها عن العلاجات الشعبية التي عليها تناولها وما عليها أن تأكل. ولرغبتها بالحصول على طفل صحيح البنية كانت ليان محتارة بين القديم والحديث، فقررت أن تقلل من المخاطر من خلال احترام رغبات والدتها واتباعها لنصيحة الطبيب في آنٍ معا.

بعد ولادة الطفل، اكتشفت ليان أنها بحاجة إلى استذكار بعض الطقوس والعادات الاحتفالية في عائلتها حتى تتمكن مشاركتها مع طفلها الجديد وزوجها. قالت إن هذا سيمنعها شعورًا كما لو أن

بعض أفراد أسرتها الممتدة حاضرون. عندما غادرت ليان تايوان لتصبح أمريكية، كانت رغبتها أن تنفصل عن أسرتها الممتدة وعن عاداتهم. ولكن عندما أصبحت أمًا، وجدت أن فقدان الروابط الأسرية كان أمرًا صعبًا جدًا وقالت: «الكتب وأغاني الأطفال والهدايا كلها غريبةٌ هنا». لذلك فقد استمرت في استخدام الأغاني والقصص التي نقلتها إليها والدتها عندما كانت طفلة، لكنها أضافت لمخزونها ميكسي ماوس ورموزًا أمريكية أخرى. عندما كبر طفلها، قامت هي وزوجها بدمج مظاهر عيد الميلاد والشجرة والديك رومي والألعاب مع الاحتفالات الكبرى بعيد رأس السنة الصينية. هذا التآلف ضروري للعديد من العائلات الأمريكية ذات الجذور الثقافية المختلفة.

مثلما هو الحال عند إيلين وجون وعديد من الأشخاص الذين أقدموا على المجازفة الأسرية، فقد خاطرت ليان كذلك بتغيير أفكارها حول الأسرة والعادات من أجل التكيف مع الوضع الجديد. لم تكن على استعدادٍ للتخلي عن الزخم الثقافي لموطنها الأصلي، ولكنها لم تكن راغبة أيضًا بتربية طفلها بعيدًا عن الثقافة الأمريكية التي ولد فيها. التسوية التي توصلت إليها هي أن تتيح

لأسرتها الماضي قُدمًا في الحياة، مدركة أنها قادرةٌ على التمسك ببعض من تقاليد أسرتها ومزجها مع التقاليد الجديدة. تمكّنت ليان من أن تدمج فكرتين متناقضتين، مُحافضةً على والدتها حاضرةً وغائبة في آن معًا. وهذه هي غاية من يعانون من فقدان الغامض.





في اللغة اليونانية كلمة «أزمة»  
تعني نقطة تحوّل.

هذا هو حال فقدان الغامض. يصل معظم الأفراد الذين يعانون من فقدان الغامض في مرحلة ما إلى القاع، ثم يُعدّلون توقعاتهم حول حالة فرد الأسرة الغائب جسديًا أو نفسيًا عاجلاً أو آجلاً. قد تظهر معلومةٌ جديدةٌ أو يملُّ أحدهم من الوضع الراهن ويقرر التغيير<sup>(1)</sup>. ولأن التغيير قد يحطم قواعد الأسرة وتقاليدها، سيتأثر به كل من في نطاق الأسرة. بالنسبة لمن آثروا التغيير فقد تجاوزوا عجزهم، ومع انحسار حالة التردد والإنكار يصبح بقية أفراد الأسرة أكثر تقبلاً لكون فقدان الغامض باقياً وسيدوم. ويبدأون بتقييم خياراتهم واتخاذ قراراتهم والشروع بمبادرات، وهذه نقطة التحوّل.

(1) D. Reiss, The Family's Reconstruction of Reality (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1981)

كانت نقطة التحوّل بالنسبة للعديد من زوجات الجنود المفقودين في فيتنام حين كسرن صمتهن على عكس توصيات السلطة العسكرية. وذلك حين خالفن الأوامر واعتصمن أثناء محادثات السلام في باريس، حيث التقى مسؤولون من الولايات المتحدة الأمريكية وفيتنام الشمالية بعد توقف القتال، لقد طلب منهن التزام الصمت بشأن اختفاء أزواجهن، مما زاد من شعورهن بالعجز والضعف. لكن بعضهن جازفن، واعتصمن أثناء محادثات السلام وتحدثن جهراً عن الرجال المفقودين. إن المبادرة بفعل ما، حتى لو خالف الأوامر، أفضل من الانتظار دون فعل أي شيء.

يفرض علينا الفقدان الغامض شعوراً بالعجز. فهو يقوّض إحساسنا بالسيطرة ويدمر إيماننا بالعالم كمكانٍ عادلٍ ومنظمٍ ومرن. وإن أردنا أن نتعلم التأقلم مع حيرتنا هذه، علينا أن ندرك أنه حتى في غياب التحديات التي يفرضها علينا الغموض يبقى العالم مَحطّاً لاختلاف الآراء. في عام 1989 حين أشار المفكر الأمريكي وليام. ف. باكلي **William F. Buckley** للأُم تيريزا إلى إحصائيةٍ مقلقةٍ عن الزيادة السكانية أجابته: «إنها في يد الله»<sup>(1)</sup>. تبسّم باكلي بتهكمٍ وسألها: «هل أنت متأكدة؟». هاتان

(1) William F. Buckley's interview with Mother Teresa (PBS, July 13, 1989).

الشخصيتان تمثلان طرفي النقيض في كيفية معالجتنا للمسائل. يُعتبر باكلي نموذجًا للعديد منا ممن يؤمنون بالسيطرة على الطبيعة، بينما تُظهر الأم تيريزا تسليماً روحانياً نادراً. كلتا الرؤيتين ضروريتان لتعلم العيش مع فقدان الغامض.

والمفارقة هنا أننا إذا أردنا تجاوز الأزمة والتأقلم مع فقدان الغامض، فعلينا أن نُخفف أولاً من نَهْمنا للسيطرة. حين يوجد غموضٌ بشأن غياب أو حضور أحد الأحياء، فينبغي علينا أن نتخلى عن محاولة العثور على الحل الأمثل لاستعادة شعورنا بالسيطرة. يجب أن نعيد صياغة علاقتنا بالشخص المفقود. والأهم من ذلك، يجب أن ندرك أن الارتباك الذي نمر به يُعزى إلى الغموض، وليس إلى شيء فعلناه - أو أهملنا فعله. بمجرد أن نعرف مصدر عجزنا، نكون قد تحررنا لنبدأ عملية التأقلم. نقوم بتقييم الموقف، ونبدأ في مراجعة تصوراتنا عن الموجودين في الأسرة وعلى أي أساس، ونعيد بناء الأدوار والقواعد والتقاليد في الأسرة تدريجياً، يمنحنا هذا شعوراً أكبر بسيطرتنا على الرغم من استمرار الغموض.

زوجةٌ مسنةٌ لرجلٍ مصابٍ بمرحلة متقدمةٍ من مرض ألزهايمر حضرت إلى مقابلةٍ بحثيةٍ وهي مضطربة. قالت إن زوجها يطلب



ممارسة الجنس معها طوال الوقت، وأردفت بأن هذا يحزنها لأنه لم يعد يعرف حتى من تكون. حين قابلتها بعد بضعة أشهر، بدت المرأة هادئة. سألتها: «ما الذي تغير؟». فأخبرتني أنه في يومٍ من الأيام خطرت لها فكرةٌ مفاجئةٌ حلّت مشكلتها. دخلتُ غرفة النوم وخلعتُ خاتم زواجها ووضعتُه في صندوق مجوهراتها. قالت إنها عرفت بعد ذلك كيف توجه سلوك زوجها. لم تعد تنظر إليه على أنه زوجها، ولكنها ببساطةٍ نظرت إليه كشخصٍ تحبه وتهتم به. تمامًا كما فعلت مع أطفالها منذ سنوات، لقد تمكّنت من رسم الحدود، فنقلته إلى غرفة نومٍ منفصلة ووجهت روتينه اليومي. انخفض مستوى التوتر لكلٍ من المريض ومن تقوم على رعايته. في اليوم الذي مات فيه زوجها بعد عامين، ذهبت إلى صندوق مجوهراتها وأخذت خاتم زواجها ولبسته في إصبعها وقالت: «أنا الآن أرملةٌ حقًا، لم أعد مجرد أرملةٍ مع وقف التنفيذ».

وصلت هذه المرأة إلى نقطة تحولها واستعادت السيطرة بمجرد أن تمكنت من وصف الغموض - على حد تعبيرها، كانت «أرملةً مع وقف التنفيذ». إن تعريفها ما فقدته (زوجها) وما بقي لديها (إنسان تهتم لأمره) مكّنها من السيطرة على الموقف. من خلال ما فعلته، أصبحت

مؤقتاً غير متزوجة، وحوكّت دورها من زوجة إلى راعية. مع هذه النقلة الإدراكية، لم تعد تشعر بالإرهاق والعجز.

وجدتُ خلال عملي العيادي مع العائلات التي تقوم برعاية أفرادٍ مصابين بالخرف وأمراض عقلية مزمنةٍ أخرى، أن تحفيز الأفراد على التغيير يتم من خلال أشياءٍ مختلفة. يبدو أن البصيرة تساعد الأشخاص الذين اعتادوا شيئاً من السيطرة على حياتهم، فهم يريدون فهم السبب «لماذا؟»، لإدراك المعنى الأعمق للتجربة نفسها قبل أن يجازفوا بفعل شيءٍ مختلف. أما بالنسبة للآخرين، فإن البصيرة يتم اكتسابها عن طريق التجربة، وليس الإدراك. بالنسبة لهم، ينطبق عليهم قول المعالج الأسري كارل ويتكر عندما قال: «أنت تعرف ماهية الشيء فقط بعد تجاوزه». يخوض الناس غمار التجربة قبل تمكنهم من فهمها. ما هو جليٌّ بالنسبة لي هو أننا كمعالجين يجب أن نكون أكثر حساسيةً للفروق الفردية في طرق فهم الموقف وذلك إن رغبتنا في تجنب توليد المقاومة وعدم التعاون الذي ننسبه أحياناً إلى الأشخاص الذين نحاول مساعدتهم.

بالنسبة لبعض الناس السيطرة على حياتهم تعني التحكم فيما هو داخلي كالتصورات والمشاعر والعواطف أو الذكريات، بينما

تعني بالنسبة للآخرين التحكم فيما هو خارجي كالأشخاص والموافق أو البيئة. عندما يكون أحد الأحياء غائباً أو حاضراً جزئياً، فإن قلة هم من يمكن أن يعرفوا فوراً ماذا سيفعلون بمواجهة ذلك، إذ أن على من يعانون أن يجدوا حلولهم الخاصة، كالمرأة المسنة التي خلعت خاتم زواجها.

الخطوة الأولى التي يجب على معالج الأسرة اتخاذها لمساعدة الناس على التعامل مع حيرتهم والوصول إلى نقطة التحول الخاصة بهم هي تسمية ما يواجهونه على أنه فقدان غامض. في ممارستي الخاصة كثيراً ما أشهد تنهيدات ارتياح من أشخاص يُعزّيهم معرفة أن ما يشعرون به له مُسمى، وأنهم ليسوا الوحيدين الذين يمرّون بهذا النوع من الألم. يرتاحون عندما يعلمون أن ما يشعرون به ليس خطأهم، وأنه يمكن السيطرة على ضغوطهم، حتى لو استمر الغموض.

مع ذلك، يجب أن يتغير شيء ما. أُخبرُ أفراد الأسرة أنه في حين أن مشاعر الارتباك طبيعية مع الفقدان الغامض، إلا إن سوء التكيف مع هذا الفقدان يمكن أن يسبب مشاكل أسرية. قد يُسرفُ الأشخاص في الشرب، أو يبالغون في زيادة أو نقصان الأكل والنوم.

أو قد يصبحون عنيفين في محاولةٍ يائسةٍ للسيطرة على موقفٍ يحدُّ من سيطرتهم. رغم ذلك، فبمجرد تعريف مشكلة سوء التكيف، يمكنهم تعلّم طرقٍ أكثر فاعليةً للتعامل مع فقدانهم الغامض. حالما يفهمون «لماذا» هم عالقون، وأنهم ليسوا السبب، فإنهم غالبًا ما يصبحون أكثر استعدادًا للتغيير. في هذه المرحلة، أقترح عقد اجتماعاتٍ أسرية<sup>(1)</sup>.

بالنسبة للاجتماعات الأسرية الأولى المكونة من أربع إلى ست اجتماعات، أجمّع في البداية كل من يُعتبر فردًا من «الأسرة» في غرفةٍ واحدةٍ معًا. يعتبر مزج الذكور والإناث من أجيالٍ مختلفةٍ مثاليًا فهُم غالبًا ما يُعبّرون عن وجهات نظرٍ مختلفة، وفي غاية الأهمية. غالبًا ما يتم شمل أفراد الأسرة المسافرين عن طريق مهاافتهم باستخدام مكبرات الصوت. وأطمح لأن تصبح هذه

---

(1) كانت الاجتماعات الأسرية تستخدم كتدخلٍ علاجي في مستشفى إدارة المحاربين القدامى في ولاية مينيابوليس كجزء من أبحاث المعهد الوطني للشيخوخة عن مقدمي الرعاية لمرضى ألزهايمر. كما أنني أستخدم الاجتماعات الأسرية في عيادتي الخاصة مع أسر المرضى المصابين بأمراض نفسية مزمنة. بالنسبة لدائرة العلاج الأسري تعتبر هذه الطريقة النفس-تربوية منهجًا يدمج ما بين التقاليد التجريبية والسردية الرمزية.

الاجتماعات الأسرية حدثًا منتظمًا بمجرد أن أتوقف عن العمل معهم. لاحظ / ي أنه يتم استخدام كلمة «اجتماع» بدلًا من «علاج». أتجنب المصطلح الأخير لأنه في حالات الفقدان الغامض تكون العلة في الظروف وليس في الأسرة ذاتها.

هذي في العمل مع الأسرة هو أن يدرك جميع أفرادها جميعًا اختلاف تفسيراتهم لتجربة الفقدان الغامض، وتحديد ما إذا كان هناك قدرٌ من الاتفاق حول رؤيتهم للوضع. إذا كان هناك خلافٌ فحجٌ في تصوراتهم حول ما إذا كان فرد الأسرة المعني غائبًا أو حاضرًا، فإن مهمتي الرئيسة في الجلسة الأولى هي التأكيد على أن الاختلاف في وجهات النظر طبيعي عندما يكون هناك فقدانٌ غامضٌ في الأسرة. كما أشدد على أهمية الاستماع واحترام تصورات بعضنا البعض من أجل الحفاظ على علاقاتٍ وثيقةٍ في خضم مرحلة الغموض.

عندما تجتمع الأسرة ويتحاور أفرادها معًا في الجلسات القليلة القادمة، تحدث صراعاتٌ وخلافاتٌ دومًا، وغالبًا ما يكون هناك ميلٌ إلى الرغبة في التوقف. أشجع أفراد الأسرة على الاستمرار، لأن هذه هي فرصتهم لتعلم كيفية التفاوض وحل المشكلات معًا على الرغم من فقدانهم الغامض المؤلم. لا يحدث التأقلم أبدًا من فراغ،

يمكن للأحباء والأصدقاء أن يكونوا مرآة تعكس تصورات وسلوكيات بعضهم البعض، فمن خلال الحوار المستمر يتضح للجميع ما فُقد للأبد - وما هو غير ذلك. لقد تحرروا من حالة الجمود وصار بإمكانهم المضي في الحداد.

إن اللقاء والحوار يسمحان بتبادل المعلومات الضرورية بين أفراد الأسرة الأصحاء، ولكن ماذا عن المريض؟ في حالات المرض المزمن، يصاب فرد الأسرة المريض بالحيرة والضيق. يقول المرضى الميؤوس من شفائهم إنهم يعلمون أنهم ينهارون ويتساءلون عما إذا كانوا ما يزالون موضع تقدير، أو ما زالوا جزءاً من الأسرة. هم أيضاً يشعرون بالذنب والعار نتيجة عدم قدرتهم على أن يكونوا حاضرين بشكل كامل.

لذا أعتقد أنه من المهم إشراك المريض على الأقل في بعض الاجتماعات الأسرية. حتى مريض ألزهايمر يمكنه رصد تصرفات الأسرة إن كانوا يعتبرونه قد مات بالفعل، وهؤلاء المرضى أيضاً بحاجة إلى فرصة للتعبير عن أنفسهم. أحد المرضى، الذي وصفته أسرته (في حضوره) بأنه بارعٌ بالهراء ليس إلا، احتج وقال لنا إنه واثقٌ من أن زوجته تخطط للطلاق منه. قالت زوجته أنه علينا ألا

نصغي إليه لأنه لم يعد يدرك ما يقول. لكنها في الواقع كانت تخطط لأن تُودعه في دارٍ للرعاية.

أفرادُ هذه الأسرة، التي عانت من مشاكل الإدمان بالإضافة إلى ألزهايمر، استغلوا الاجتماعات لاستجلاء ما إذا كان المريض يُعتبر فردًا من أفراد الأسرة أم لا، لأجلهم ولأجله. وقد اتضح في هذه الحالة أنه لم يعد فردًا من الأسرة. حيث إن أبناءه كانوا منشغلين، أما زوجته فكانت تسعى لتحررها لتواصل المقامرة. ورغم عدم وقوع الطلاق، إلا أن انفصاله عن الأسرة كان حقيقة. لا يزال المريض على قيد الحياة، ولأن حالته مستقرة فهو يساعد المرضى الآخرين في دار الرعاية التي أصبح الآن يسميها المنزل.

أشجع أفراد الأسرة أثناء الاجتماعات على جمع أكبر قدرٍ ممكنٍ من المعلومات عن مواصفات فقدانهم الغامض. أدفعهم ليكافحوا ويصروا على حصولهم على مؤلفاتٍ متخصصة، ففي أيامنا هذه لدى كل أسرةٍ تقريبًا فردٌ يمكنه شرح المعلومات التخصصية للبقية. يمكن للأسر التي تتعايش مع مرضٍ ما العثور على المجالات العلمية في المكتبات ومراسلة المتخصصين لطلب المشورة، والتواصل مع أسرٍ لديها تجاربٌ مماثلة. يمكن للعائلات

التي تتعامل مع فقدانٍ جسديٍّ محسوس الاتصال بالشرطة والبحث على الإنترنت وتوظيف محققين وبناء صلاتٍ مع من يعانون فقدًا مماثلًا والنضال لتغيير القوانين. فإذا ما تعلق الموضوع بجنديٍّ اختفى، سيسافر أحباؤه إلى أماكن بعيدة وبينون النصب التذكارية ويزورون المتاحف والمقابر أو يترددون على المواقع التي دارت بها المعارك. فالبحث عن المعلومات يخفف من ضغوط الغموض. بمجرد استنفاد فرص البحث يصبح عدم توفر المزيد من المعلومات معلومةً بحد ذاتها تساعد الأشخاص على الوصول لاستنتاج: «لقد فعلنا كل ما في وسعنا».

من المهم أيضًا لأفراد الأسرة الذين يحضرون الاجتماعات أن يتعلموا التعرّف على مشاعرهم - الغضب والألم والحزن واللوعة والخزي والذنب والفرح والراحة أو الرعب. غالبًا ما تؤثر القواعد والعادات المتبعة في الأسر الأصلية وكذلك المجتمع المحيط على المشاعر المُتقبَّلة لكلٍ من الرجال والنساء والفتيات والفتيان، وكيف يمكنهم الإفصاح عن هذه المشاعر. بعض الناس يُصلّون، والبعض يشربون أو يخدّرون أنفسهم، يتواصل آخرون مع الأصدقاء أو العائلة للراحة والدعم، فيما يستمر آخرون بالبحث من



خلال التكنولوجيا ويستخدمون الإنترنت للحصول على المعلومات وتلقي المساعدة. في الاجتماعات الأسرية أساعد الجميع في التعبير عن مشاعرهم بطرق بناءة، وأطلب منهم التسامح مع الفوارق بينهم.

من وجهة نظري ننجح بتحقيق ذلك بالتجريب. فأطلب من أفراد الأسرة أن يرووا قصصاً عن كيفية احتفالهم بالعطلات الخاصة والطقوس العائلية، قصصاً حول كيفية تغيّر حياتهم منذ الفقدان الغامض، قصصاً عن كيفية استمرارهم في الحياة وتغلّبهم على الصعوبات. أشجعهم على الرجوع إلى الصور ومقاطع الفيديو والتذكارات والرسائل واليوميات بالإضافة إلى الرموز الأخرى للشخص الغائب. حينها يبدأ أفراد الأسرة في التعرّف على ما فقده والحزن عليه جماعياً وباستخدام السرد، وفي ذات الوقت تتضح سمات أحبائهم التي ماتزال باقية. ثمة مكاشفات مفاجئة أو خلافات مريرة تبرز أثناء محادثتنا، التي غالباً ما يقوم أفراد الأسرة مع التدريب بحلّها. فإن لم يقدرها على حلها، أسألهم إن كانوا يرغبون بالتحوّل إلى العلاج الأسري التقليدي لحل مشاكل بعينها. في حالة الأسرة التي أقصت مريض الزهايمر، لم يكونوا على

استعدادٍ لذلك ولم يرغبوا بطلب العلاج لمشاكل الإدمان لديهم. كان التغيير بالنسبة لهم مرعباً للغاية، عوضاً عن ذلك قاموا بإقضاء المريض عن أسرهم.

الاجتماعات الأسرية أداة مفيدة للتعامل مع فقدان الغامض الحالي والمستقبلي. أشجع الأسر على جعل مثل هذه الاجتماعات جزءاً من حياتهم، لأنه مع تقدّم الأشخاص في السن والتغيرات التي تطرأ على أحوالهم الصحية، تظهر أسئلةٌ حول من المسؤول، ومن يقوم بأي دور، وما هي القواعد التي يجب تغييرها، وكيف يجب أن تكون الطقوس والاحتفالات الأسرية وتكييفها على الدوام. إعادة الهيكلة المستمرة ضروريةٌ لأي أسرة لتعمل وتعيش مع مرور الوقت، لكنها تزداد أهميةً خصوصاً تحت الضغط الإضافي للفقدان الغامض.

بصفتي معالجةً تتعامل مع اللوعة المعلقة « unresolved grief»، أتجنب إخبار الناس أن هناك طريقةً واحدةً «صحيحةً» للتكيف مع الحيرة. ما يمكن أن أراه طريقةً تكيفٍ إشكالية قد لا تراه الأسرة هكذا، خاصة إذا كانت معتقداتهم ونشأتهم الاجتماعية ودور كل جيل وكل جنس والقيم الثقافية لا ترى بأساً بهذه الطريقة. ستم

مقاومة التغيير في بعض العائلات حتى يتم الاستماع إلى آرائهم دون إصدار أحكام.<sup>(1)</sup> بالتأكيد يجب أن أتدخل إن كان أحد أفراد الأسرة في خطر، لكن مهمتي الأساسية هي الاستماع والتدريب والتحفيز أو السؤال، وتذكير نفسي بعدم إعاقة عملية العصف الذهني التي ستمهد للأسرة الوصول إلى نقطة التحول.

عندما كنت أعمل مع الأسر التي تعتنى بمرضى ألزهايمر، كان أحد أفراد فريقي يطرح سؤالاً وبعدها يتولى أفراد الأسرة المهمة، ويصبح كل واحدٍ منهم مرآةً وصدىً لصوت الآخر. في بعض الأحيان، يُطلب من رجال الدين، أو المعلمين أو الجيران أو الأصدقاء الانضمام إلى الاجتماع العائلي، لأنه غالبًا ما يكون مفيدًا رؤية كيف ينظر المجتمع المحيط إلى الفقدان الغامض. وليتسع النقاش أكثر، قد تلتقي بعض العائلات مع آخرين يعانون من فقدانٍ مماثلٍ ليتعلموا منهم كيف تأقلموا.

(1) See R. V. Speck and C. L. Attneave, Family Networks (New York: Pantheon, 1973). (p. 62).

كتبت كارولين أتنيف معالجة اسرية من سكان أمريكا الأصليين: «كل ثقافة تحتوي على كل القيم الممكنة. لا تكمن التناقضات بين الأضداد ولكن بين التفضيلات والألويات».

بينما أعمل مع العائلات التي بدأت للتو التعامل مع فقدان الغامض، أحاول تعزيز أي سلوكيات تدعم النشاط البدني والتفاعل مع الآخرين، لأن سلوكيات التأقلم النشط تعتبر عملية أكثر من السلوكيات الانسحابية. ولكن حتى الانسحابية تكون جزءاً ضرورياً من عملية الشفاء في بعض الأحيان. يحتاج أفراد الأسرة إلى التواصل مع بعضهم البعض بشأن فقدانهم، لكنهم بحاجة أيضاً إلى الراحة - أو الهروب - بين الفينة والأخرى من أجل تحمّل فقدان الغامض طويل الأمد. الراحة ضرورية ولا ينبغي لأحد أن يشعر بالذنب لأخذها. فإن أراد الناس تجنب الإصابة بالاكئاب أو الحزن بعد فتراتٍ طويلةٍ من الاهتمام باحتياجات أحبائهم، فيجب عليهم تعلّم كيفية الاعتناء بأنفسهم. في مثل هذه الحالات، أوصي أفراد الأسرة القيام بشيء، أي شيء، لينشطوا مجدداً، جسدياً واجتماعياً. كما أشجع العائلات على استخدام الفكاهة كألية للتكيف. الفكاهة هي استجابةٌ تكيفيةٌ مهمةٌ للشدائد. ومع ذلك، يجد البعض أنه من المفضّل أن يكون فكاهياً أو يمزح في حضور الأفراد أو الأسر المفجوعة. يصعب حتماً إدراك ما قد يكون هزلياً في فقدانٍ غامضٍ مأساوي وكارثي. رغم ذلك، تعد الفكاهة أداة قوية في التعامل مع

الأشخاص، وذات آثارٍ علاجية مؤكّدة.

إن التواجد معاً والضحك، حتى لو لبضع دقائق أمرٌ صحي. في كثير من الأحيان في الاجتماعات العائلية، سيروي الأشخاص قصصاً مضحكة عن ميلهم لتسوية الغموض عن طريق إقصاء أحبائهم قبل الأوان أو بإنكار وجود أي مشكلة. بالترويح عن أنفسهم، فإنهم يخففون من التوتر عن المجموعة بأكملها. في حين أن رواياتهم غالباً ما تكون ذات حدين، فإن الضحك يحقق التوازن لمهمتهم الشاقة في التأقلم والحداد رغم الغموض. فإذا استطعنا أن نسخرَ من نزوعنا إلى الحلول المطلقة، يمكننا حينها البدء في الاسترخاء ورؤية الخيارات الأخرى.

أظهر بحثي مع العائلات التي تواجه خرف أحد أعضائها أن السيطرة على الوضع والتسليم الروحاني أو الرضا به كلاهما ذو فاعلية مع العائلات التي ترعى مرضى ألزهايمر، لأنها تعيش مع الفقدان الغامض من خلال المرض. في الواقع، أولئك الذين يعتمدون على فرض السيطرة على الأوضاع فقط، يبدو لديهم مقدار أكبر من الاكتئاب والقلق، وهذا ينطبق أيضاً على أنواع أخرى من الفقدان الغامض. أتذكر كلمات جدي صوفي التي كررت باستمرار

في رسائلها إلى والدي استخدامها لكل من السيطرة والتسليم والرضا. عندما تعجز عن حل مشكلةٍ كانت تكتب: «ثق دائماً بالله». لكنها كانت تصوغ شعراً عن السيطرة: «تعلم كيف تبني موقداً في المنزل<sup>(1)</sup>. ابقِ شامخاً مهما واجهتَ من أخطارٍ في طريقك». استمدت قوتها في التأقلم مع الحياة من مزيجٍ من الروحانية والسيطرة، كما كان الحال مع نساء سكان شمال القارة الأمريكية الأصليين اللاتي قابلتهن في مينيسوتا. تعلمت من هؤلاء النسوة أيضاً أن المرض العضال يكون أخف وطأةً عندما يُنسب إلى الدورة الطبيعية للحياة بدلاً من الانهيار. يكمن سر التأقلم مع ألم فقدان الغامض في تجنب الشعور بالعجز، بغض النظر عن الثقافة أو المعتقدات الشخصية. نتوصل إلى ذلك من خلال تغيير ما نستطيع وتقبُّل ما لا نستطيع.

يَحْضُرني هنا أُنِي شاهدت فيلماً روسياً عن امرأةٍ عجوزٍ طريحة الفراش ومصابةٍ بالشلل باستثناء إصبعٍ واحدٍ مربوطٍ بخيطٍ يؤدي إلى جرسٍ مرتفع. كلما كانت تحرك إصبعها الصغير، كان يتردد

(1) كناية عن التأقلم في المكان المتوفر (المرجم).

صدي الجرس في جميع أنحاء المنزل. على الرغم من عجز هذه المريضة إلا أنها كانت تتحكم في مصير الأسرة بأكملها، كانوا كلهم رهن جرسها. لكي تعيش الأسر مع الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة في المنزل، يجب على المريض والأسرة على حد سواء تحقيق التوازن بين السيطرة والتسليم والرضا. عندها فقط سيتمكنون من تجاوز ألم الغموض طويل الأمد.

ALMultaqa  
PUBLISHING

«الفقدان بحد ذاته لم يكن، ولا يجب أن يكون، ولا يمكن أن يكون النهاية. بل يجب أن يكون له معنىً ومغزىً، ولكن استنتاج العبرة منه أشبه ما يكون بتسليق جدارٍ عملاق. هل هو هنا حتى أتجاوزه وحسب؟»

سوزانا تمارو، اتبع قلبك

Susanna Tamaro, Follow Your Heart

الخطوة الأخيرة والأصعب في التكيف مع الفقدان هي في فهمه وإعطائه معنى. أما في حالة الفقدان الغامض ومحاولة فهمه، فالحال أصعب من الفقدان المعتاد (المتمثل في الموت) لأن اللوعة (على ما قد نكون فقدناه لكننا لسنا أكيدين) تبقى معلقة دون حل. إن لم نستطع فهم الغموض، فلا شيء سيغير. سنصبر وحسب.

إن الحفاظ على الأمل في مواجهة الغموض الممتد يتطلب



جهدًا مستمرًا ويذكرني بأسطورة<sup>(1)</sup> سيسيفوس، حيث حكمت الآلهة عليه بعذابٍ أبدي: أن يُدحرج صخرةً كبيرةً إلى أعلى قمة جبل، وعندما يصل منهكًا إلى القمة، تتدحرج الصخرة عائدةً إلى الأسفل، ويكون على سيسيفوس أن يبدأ مشواره من جديد. وحسب اعتقاد الآلهة لم يكن هناك عقوبةٌ أفزع من عملٍ بلا أمل.

تبدو هذه القصة مأساويةً فقط لأن سيسيفوس يدرك أنه لا أمل في نجاحه، لاستحالة حل المشكلة التي يواجهها. هذا العمل المتواصل هو بالضبط ما يواجهه من يعانون من الفقدان الغامض. مثل تلك المرأة المسنة التي ترعى وتهتم بزوجها الذي لم يعد يتذكرها، والأم التي تواصل بحثها عن طفلها المفقود، وأخت الجندي المفقود التي تضغط بلا هوادة على الحكومة لمواصلة البحث عنه، والأصدقاء الذين يعملون على مدار الساعة لرعاية مريضٍ إيدز على وشك الموت. ومع ذلك، على العكس من

(1) سيزيف أو سيسيفوس كان أحد أكثر الشخصيات مكرًا بحسب الميثولوجيا الإغريقية، حيث استطاع أن يخدع إله الموت ثاناتوس مما أغضب كبير الآلهة زيوس، فعاقبه بأن يحمل صخرة من أسفل الجبل إلى أعلاه، فإذا وصل القمة تدحرجت إلى الوادي، فيعود إلى رفعها إلى القمة، ويظل هكذا إلى الأبد، فأصبح رمزًا للعذاب الأبدي.

سيسيفوس، بإمكان من يعانون من اللوعة المُعلّقة أن يتمسكوا بالأمل. هدف الأسر هو إيجاد الطريق للتغيير على الرغم من استمرار الغموض. هذه مفارقةٌ أخرى - تغيير وضعٍ لن يتغير.

ولكن يُكتب النجاح للعديد من الأشخاص. خلال عملي البحثي والعيادي عديدٌ منهم كانوا قادرين على رؤية شيءٍ من الأمل في فقدهم الغامض. لم يتغير الوضع، ولكن تغيّر أملهم. عندما لا يختفي المرض، يبحث الناس عن الأمل بطرقٍ أخرى كأن يبذلوا قصارى جهدهم لمواجهة المرض أو في مساعدة الآخرين الذين يعانون من الألم نفسه أو في إيجاد سبلٍ لحماية الآخرين من أن يمروا بتجربةٍ مشابهة. براءةٍ مذهشة يبت الناس الأمل فيما يبدو أنه وضعٌ مأساوي. يضغط آباء الأطفال المفقودين على المُشرّعين وينجحون في تغيير القوانين لتكون أكثر حمايةً للأطفال. إنهم يُنشئون شبكات تواصل إلكترونية يمكن من خلالها تداول صور الأطفال المفقودين محلياً وعالمياً. يعمل أفراد أسر المرضى نفسياً أو جسدياً على تغيير القوانين وتشكيل جماعات ضغط تؤثر على السياسات المتبعة في مجال الرعاية الصحية، ومقدار الأموال التي تخصصها الحكومة للإنفاق على الأبحاث في مجال الأمراض

المستعصية. يستغل الناس نفوذهم وخبرتهم لإجراء تغييرات، لا تغيير مأساة فقدانهم، ولكن لمساعدة الآخرين الذين قد يعانون من فقدانٍ مماثلٍ في المستقبل. وإن كان ظلم العالم قد تسبب في فقدانهم الغامض، فإنهم مصرون على التوصل للعبارة من هذا الغموض من خلال تقليل أخطار فقدانٍ مشابهٍ قد يصيب آخرين.

من خلال أبحاثي وملاحظاتي العيادية بالإضافة إلى أبحاث الآخرين، وجدت أن العديد من العوامل تؤثر على كيفية توصل الأسر للعبارة من الفقدان الغامض. العامل الأول هو الأسرة الممتدة والخبرات الاجتماعية المبكرة. الأسرة هي المكان الأول الذي نتعلم فيه القواعد والأدوار والطقوس لفهم الفقدان. أثناء عملي مع الأزواج والأسر أستفسر عن كيفية استجابة أسرهم للفقدان. هل سُمح لهم بالتعبير عن مشاعر اللوعة؟ هل من المتوقع أن تقوم النساء والفتيات فقط برعاية الضعفاء والمحتضرين؟ هل من المتوقع أن يحافظ الرجال والفتيان على وقارهم؟ هل حدث أن تغيرت الطقوس والاحتفالات العائلية ولماذا؟ أي فردٍ من الأسرة عُرِف عنه قدرته على تحمل غموض لمشكلةٍ ما؟ ما الذي سمح لذلك الشخص بتحمل الغموض برأيهم شخصيته، أو جنسه أو عمره أو خبرته في الحياة أو معتقداته

الدينية؟ تساعدني هذه الأسئلة على تكوين انطباعٍ عن الكيفية التي تعلم بها الناس التعامل مع المواقف المبهمة.

نظرًا لأن طقوس الأسرة في المناسبات غالبًا تكشف الكثير عن الأسرة، فإنني أرى هذه الأحداث كمصادر لأدلةٍ على تقبُّل الأسرة للغموض. أسأل الأزواج والأسر عن مناسباتهم الخاصة كاحتفالات الأعياد وطقوس الميلاد والبلوغ والزواج والوفاة وكذلك احتفالات الإنجاز مثل التخرج ومراسم التكريم الأخرى لأتمكن من تحديد أعضاء العائلة أسأل عمن دُعي ومن لم يدعَ إلى هذه المناسبات؟ كما أسأل عمن يؤدي أيًا من الأدوار وكذلك أسأل عن القواعد الضمنية والصريحة لتغيير الطقوس والاحتفالات العائلية. إن تركيز الحوارات الأسرية على مثل هذه الأحداث التي لا تنسى مفيدٌ خاصةً لأنه يساعدهم على إيجاد معنى لفقدانهم الغامض.

تلتقي عائلة أولسون دائمًا في عيد الشكر<sup>(1)</sup> الواقع في شهر

---

(1) عيد الشكر: Thanksgiving إجازة وطنية في الولايات المتحدة وكندا، لشكر النعم والشكر على حصاد العام الذي أشرف على نهايته بهتم الأمريكيون بتزيين منازلهم احتفالاً بعيد الشكر، ويقومون بإعداد العشاء الذي يجب أن يحتوي على طبق رئيسي من الديك الرومي.

نوفمبر من كل سنة وذلك في منزل الأسرة. تجتمع أجيالاً ثلاثة حول المائدة الكبيرة المزينة بالمأكولات والخزف الموروث. كان السيد أولسون الأب والجد المحبوب يجلس على رأس الطاولة. وما ان يُقدّم الديك الرومي على طبقٍ كبيرٍ من المطبخ يبدأ الحفل. تجلس العائلة وتتجه كل الأنظار للسيد أولسون وهو يستعد لتقطيع الديك الرومي الذي يبلغ وزنه عشرين رطلاً. كانوا جميعاً يحبون هذه اللحظة. لكن هذا العام كان هناك خطبٌ ما. كان السيد أولسون يُحدث فوضى وهو يحاول تقطيع الديك الرومي. انزلق الطير فجأةً من الطبق إلى مفرش المائدة ومن ثم حطَّ على الأرض. ساد الصمت، كان أول من تحدثت هي السيدة أولسون التي أعربت عن قلقها بشأن البقع على السجادة وعلى مفرش المائدة التراثي. لكن الجميع شعروا بالحرَج الشديد بمن فيهم السيد أولسون لأنه لم يعد بإمكانه أداء طقوس هذا العيد كما اعتاد بإتقانٍ ووقار. كان جميعهم يعلمون أن الأطباء قد شخّصوا السيد أولسون بمرض ألزهايمر ولكن نظرًا لأن التشخيص لم يكن مُثبتًا فقد نفوا إمكانية حدوثه. لكنهم رأوا جميعًا ضعفَ قدراته في عيد الشكر وكان عليهم قبول أنه يتغير. في العام التالي اقترحت السيدة أولسون أن يُلغوا عشاء عيد

الشكر العائلي ليحفظوا ماء وجه الأسرة والجدّ من الحرج بسبب عدم تمكّنه من تقطيع الديك الرومي.

هذا النمط من إلغاء الاحتفال بدلاً من تغيير شكله هو رد فعلٍ شائعٌ في العائلات التي تعاني من فقدانٍ غامض. ما إن تبدأ هذه الأسر بالتواصل في الجلسات الأسرية، حتى يطالب بعض أفرادها، وهم عادةً الأصغر سنًا، باستئناف ممارسة التقاليد. ثم أطلب منهم أن يفكروا في كيفية استئناف الاحتفال بطريقةٍ مختلفةٍ (مثلًا بالنسبة لهذه الأسرة لمنع الحرج) ولكن دون فقدان معنى المناسبة. هل يمكن لشخصٍ آخر أن ينوب عن الجدّ؟ هل يمكن للجدّة أن تجلس على رأس المائدة وتقطع الديك الرومي؟ هل يمكن للابن الأكبر أو الابنة الكبرى القيام بهذا الدور؟ في عائلة أولسون لم يرغب أحد في إبعاد هذا الرجل العزيز عن مكانه على رأس المائدة. ثم توصل أحدهم إلى فكرةٍ مختلفة: «لنترك كلّ شيء كما هو عليه الآن بالضبط لكن لنغيّر شيئًا واحدًا. يمكن لشخصٍ ما أن يُقطع الديك الرومي في المطبخ ثم يُحضّره ويضعه أمام الجدّ الذي سيقم جالسًا على رأس المائدة. أولئك الجالسون بقربه يمكنهم المساعدة في التقديم». فكرةٌ بسيطةٌ، لكنها ذات معنىٍ بليغ.

لم تعتد هذه الأسرة على العفوية والمرونة فلم تفكر مسبقاً في التكيف والتغيير. كانوا يميلون بدايةً لإلغاء العشاء وطقوسه بسبب تدهور صحة كبيرهم.

كانت نقلتهم الأولى في تبني اقتراح تسليم الجد ديكاروميا مقطعاً سلفاً، ولكن مع ازدياد درجة الخرف ومرونة الأدوار بين الجنسين ترأست السيدة أولسون زوجته مائدة عيد الشكر بما أنها أصبحت الآن كبيرة العائلة. جلس الجدُّ إلى جانبها وهو الآن أكثر استرخاءً مما كان عليه عندما كان يحاول أداء دورٍ لم يعد مُمكنًا منه. من الواضح أنه لا يتعين وقف الاحتفالات والطقوس العائلية لمجرد وجود فقدان غامض ولكن يجب على الأشخاص المعنيين اكتشاف ما يعنيه فقداهم لهم قبل أن يتمكنوا من تغيير تقاليدهم العائلية.

غالبًا ما يجد الأشخاص، الذين يمكنهم قبول موقفٍ ما دون الحاجة إلى فرض سيطرتهم، أنه من الأسهل أن يكونوا عفويين ومرنين بشأن تغيير الأنماط والتقاليد الموجودة. لكن عملي علّمتني أن الجميع بغض النظر عن أعمارهم يمكنهم التغيير إذا أرادوا ذلك، وأنهم يشعرون بالارتياح عندما يعلمون أنه يمكنهم تعديل التقاليد العائلية المحببة بدلاً من التخلي عنها تمامًا.

العائلات التي تحاول صنع معنى للفقدان الغامض تتأثر أيضًا بروحانياتها. في المقابلات البحثية وفي عملي العيادي كثيرًا ما يخبرني الناس أنهم يجدون السلام والقوة في معتقداتهم الروحية. قابلت ابنة وابنة راشدين ينتميان لأسرة واحدة وحضرا لجلسة أسرية لأنهما كانا يخشيان أن إجهاد والدتهما التي بلغت الثمانين من شأنه أن يقتلها قبل وفاة والدهما الذي يعاني من الخرف أيضًا. كان كل منهما مديرًا تنفيذيًا في مؤسسة كبيرة. كانا قلقين ويتحدثان بسرعة ويواصلان النظر إلى والدتهما ثم إلى ساعاتهما.

جلست الأم بهدوء في هذه الأثناء. لم تكن تبدُ بائسةً فيما بدا ذلك على أبنائها. قال الابن «أمي، علينا أن نفعل شيئًا. لا بد أنك شديدة الإجهاد مع كل العمل الذي تقومين به لرعاية أبي». أجابت: «لكنني لست كذلك». «لدي الله يعينني ويحميني أثناء قيامي بالعمل». بدت ابنتها ضجرة «ولكن يا أمي، يجب أن تكوني مُجهدَة!»

ما رأيته كان ابنين راشدين مشحونين بالقلق والتوتر، وأمًا مسنة راضيةً بقسمتها. في الواقع كان حملها ثقیلاً، لكنها لم تدركه على هذا النحو. بدا أن الوضع كان له أثرٌ أكبرُ على ابنتها وابتها الذين لم يساعدا في تقديم الرعاية.



شاركتهم ما لاحظته أثناء حديثي معهم. بالنسبة للاجتماعات القليلة التالية اقترب الابن والابنة من إدراك أن ما يسبب تزايد قلقهما هو تقصيرهما في المساهمة الأسرية آنذاك. تحدثنا عن كيف يمكن أن يتحول عمل والدتهما إلى مجهودٍ جماعي، حتى في خضم زحمة حياتهما المهنية. وتحدثنا مع والدتهما حول ما يمكنهما فعله للمساعدة. تولى أحدهما مسؤولية المعاملات الورقية التي كانت كثيرة، وتولت الأخرى مسؤولية البحث عن استراحةٍ أو مركز رعايةٍ يومي حتى تحظى والدتهما بإجازةٍ لها مرةً عصر كل أسبوعٍ على الأقل. وأخيرًا، ما كان من شأنه أن يضحكهما قليلًا هو حقيقة أن التوتر كان مشكلتهما أكثر من كونه مشكلةً والدتهما. ابتسمت المرأة المسنة بدهاءٍ قائلة: «أعلم أن الله يُعينني، لكنني أحب أن تساعدوني أيضًا».

أما نساء الأنيشيناب Anishinabe<sup>(1)</sup> في شمال ولاية مينيسوتا فقد رجعن إلى الروحانية في تقبلهن خرف إحدى المسنات. قالت روبي: «لقد تربيت على أن لكل شيءٍ سببًا، وكون عمتي مريضة، لا بد من حكمةٍ إلهيةٍ لمرضها. إنها الطريقة الوحيدة التي يمكنني أن

---

(1) أنيشيناب (Anishinabe) اسم محلي يطلق على مجموعة من السكان الأصليين لكندا والولايات المتحدة.

أفسر بها هذا» قالت امرأةٌ أخرى: «ما أعتقدُه هو أن الله لا يصيبك بأكثر من استطاعتك، وأعتقد أن كلَّ حدثٍ يقعُ بطريقةٍ تؤدي إلى أنني كلما أقوم بشيءٍ يقودني إلى آخر. إنني أراقب أُمِّي تقريباً (كما أفعَل مع أطفالي وأحفادي). إنها مثل القصة القديمة التي يروونها، تزحف إلى هذا العالم ثم تزحف خارجاً منه». مع ألزهايمر اكتملت دورةُ الحياة<sup>(1)</sup>، كما أوضّحت امرأةٌ ثالثة: «جاءت أُمِّي إلى الحياة كطفلةٍ صغيرة، إنها مثل دورةٍ كاملة وهي في حالة الانحدار الآن والعودة إلى نقطة البداية، إنها ترجع طفلةً صغيرةً مرةً أخرى». على الرغم من أن الناس الذين يعانون من الفقدان الغامض لهم معتقداتٌ شديدة التباين حول القيم الروحية والله، فإن ما يوحدُهم هو قدرتهم على إيجاد المغزى من حالة الغموض كما هي.

يؤثر عاملٌ آخر على كيفية فهم الناس للفقدان الغامض وهو طريقة تفكيرهم. هل هم متفائلون أم متشائمون؟ قالت الزوجة التي تقدم الرعاية لزوجها المسن الذي يعاني من السلس البولِي «إنه ينتقم

(1) دائرة الحياة المذكورة في الاسلام وكما ذكر في القرآن الكريم «اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً ۖ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ» [الرّوم/54]. المترجم.

مني عن كل مرة جعلته يغضب! سيقتلني!» لقد فسرت هذه الزوجة واجباتها في تقديم الرعاية بأسوأ تفسير يمكن أن يكون، بينما قالت امرأةٌ أخرى تمر بوضعٍ مشابه، «لقد أتحت لي فرصةٌ أخيرةٌ لأظهر مدى حبي لزوجي، أعلم أنني أستطيع ذلك» ليس من المستغرب بتفسيرها الأكثر تفاقلاً أن أعراض الاكتئاب لدى المرأة الثانية كانت أقل وأن صحتها كانت أفضل من صحة المرأة الأولى. احتاجت مقدمتا الرعاية هاتان طرقاً مختلفة تماماً للتدخل والدعم نتيجة أسلوبيهما في رؤية الموقف. يرى المتفائل الجرة نصفَ ممثلةٍ ويرى المتشائم أنها نصفُ فارغة.

يسمي عالم النفس مارتن سليجمان Martin Seligman مثل هذا التفاؤل والتشاؤم «عادات التفكير». ويوضح أن المتشائمين «يميلون إلى الاعتقاد بأن الأحداث السيئة ستستمر لفترةٍ طويلة، وسوف تقوض كل ما يفعلونه وأنهم السبب. المتفائلون الذين يواجهون نفس تجارب الحياة القاسية. يميلون إلى الاعتقاد بأن الهزيمة هي مجرد نكسةٍ مؤقتة، وأن أسبابها مرتبطةٌ بهذه الحالة المحددة» يعتقد المتفائلون أن عدم القدرة على حل مشكلةٍ ما هو نتيجةٌ لظروفٍ خارجيةٍ أو سوء الحظ وليس من صنع أيديهم.

فالأشخاص الذين يميلون إلى التفكير المتفائل وفقاً لسليجمان لا تزعجهم الهزيمة. عندما يواجهون موقفاً سيئاً، فإنهم ببساطة يرونه تحدياً ويحاولون بجِدٍّ أكبر.

طالما هناك تفاؤلاً وأمل، فإن الاستمرار في العمل على إصلاح علاقةٍ مع شخصٍ يحتضر ببطء يمكن أن يكون شكلاً من أشكال الانتصار، كما يمكن للاستمرار في العمل على إصلاح علاقةٍ مع طليقٍ يتعاون في تربية الأطفال، أو السماح للأبناء بالعودة إلى المنزل بعد مغادرتهم، مع العلم أنهم سيغادرون مرة أخرى، أو الاستمرار في البحث عن والدٍ أو طفلٍ مفقود. هذا ما يفعله البشر نستمر في دفع الصخرة إلى أعلى التل. فإن فعلنا ذلك بتفاؤل، لا ضير في المثابرة. أخيراً، تؤثر نظرة الناس لكيفية سير الحياة في فهم المغزى من فقدان الغامض. إن النظر إلى العالم بشكل منطقي، كمكانٍ عادلٍ ومنصفٍ، يمكن أن يعترض سبيلَ تحمُّلِ فقدان الغامض. يشعر الأشخاص الذين يتطلعون إلى العالم بهذه الطريقة أننا نحصل على ما نستحقه. أي إذا عملنا بجِدِّ وتحليناً بالأخلاق، فسنكون ناجحين وسعداء. ومع ذلك، فإن الوجه الآخر لهذا الرأي زاخراً بالافتراضات واللوم: إذا كان الناس يعانون من مشاكل، فهذا ذنبهم. لا بد أنهم أو

أسرهم غير أكفاء أو كسالى أو فاسدون وبالتالي فهم يتلقون العقاب العادل. تكمن المشكلة في هذه النظرة إلى العالم بأن الأشياء السيئة تحدث أيضًا للطيبين. الأمراض النفسية والجسدية والكوارث الطبيعية ليست ذنب أحد. ومع ذلك يمكن أن تؤدي مثل هذه الأحداث الخارجية إلى خسائر فادحة في الأسر ونادرًا ما يكون إلقاء اللوم مفيدًا.

إذا طرحنا السؤال الجوهري، «لماذا حدث هذا؟» يجب أن نكون مستعدين للنظر إلى أبعد من المعادلات المثالية للسبب والنتيجة وتعلم التعايش مع اللاحقين. لا يمكننا أن نعرف يقينًا سبب حدوث الأشياء السيئة للأشخاص الطيبين. لكننا نعلم أن ليس كل ما يحدث بالضرورة هو نتيجة لأفعالنا. تَعَلَّمْنَا لـصَرفِ ذَهَننا عَن التَّفكِيرِ بِالسَّببِ وَالنَتِيجَةِ صَعْبٌ لِأَنَّ مَعْظَمنا تَربِينا عَلى النَظَرِ إِلى العالَمِ كَمكانِ منطَقي: فَقدتِ الأُم عَقلها لِأَنَّها لَم تَأكُل جِيدًا، اِختُطِفَ الصَبي لِأَنَّ والديه تَركاه يَذهب إِلى المَمتَجرِ، يَشربُ الزَوج لِأَنَّ زَوجته تَزعَجه وَتَندَمر. أَسَمعُ مِثلَ هَذه الآراءِ المَتماوَزيَةِ طَوالِ الوَقتِ في مَمارَستِي، وَهي نَاجِئَةٌ عَن الحَاجةِ المَتماَصلَةِ إِلى العُثورِ عَلى الخَطَأِ. يَشبِثُ النَاسُ بِالرأْيِ القائلِ بِأَنَّ العالَمَ عادِلٌ دائِمًا لِأَنه

إن لم يكن كذلك فلا سبيل لهم للتحكم في عشوائية خسائرهم. وهذه فكرةٌ مخيفةٌ للكثيرين.

في فيلم **One Thousand Acres** لجين سمايلي **Jane Smiley**، تمثل شخصيةُ روز الإيمان بعالمٍ عادلٍ في محادثةٍ مع أختها: «أنا أعرف ما أقول يا جيني، لأنني فكرت به لفترةٍ طويلة. فكرتُ به في المستشفى بعد العملية. كما تعلمين، أُمِّي تحتضر، وأبي وبيتر سيُكيران لثيمان، كان عليَّ إبعادُ الفتيات ثم فقدان جزءٍ من جسدي فوق كل ذلك. ومع كل هذا إن لم تكن هناك بعض المبادئ في هذا العالم، فماذا هناك؟ لا بد أن يكون هناك شيءٌ ما، نظامٌ وحقٌّ وعدلٌ، بحق الله».

إن الحاجة إلى إلقاء اللوم هي أمر شائع لدى الأشخاص الذين يواجهون خسارةً أو أي تجربةٍ صادمةٍ أخرى. أخبرني جنديٌّ كان أسير حربٍ أنه استغرق وقتاً طويلاً لفهم الحكمة من أسره. طلبت منه أن يشرح لي، قال إنه بدايةً اعتقد أن ذلك كان خطأه، وأنه لم يركض بالسرعة الكافية للحاق بالمروحية وأنه لم يتمتع باللياقة الكافية. ولكن بعد مكوثه في الأسر لبعض الوقت تحول اللوم. سألته: «لمن؟» قال: «للسياسيين». غضبه لم يعد يتجه بعمق إلى

نفسه ولكنه أرجعه الآن إلى سببٍ خارجي، فتغير المغزى من اعتقاله، وبالتالي ساعده وعائلته على التعافي من المحنة.

أولئك الذين لا يلومون أنفسهم أو الآخرين غالبًا ما ينسبون ما حدث إلى سوء الحظ، هذا أسلوبٌ فعّالٌ للتعامل مع الفقدان الغامض أكثر من لوم الذات. بل إن عزو الغموض المحيط بالفقدان إلى العشوائية هو في حد ذاته طريقةٌ لفهمها. لقد فعلنا كل شيءٍ بشكلٍ صحيح، لكنه حدث. علمنا بأننا لا نستطيع دائمًا معرفة سبب حدوث الأشياء هي إجابةٌ في حد ذاتها.

تحديد ما إذا كان الفقدان الغامض ناجمًا عن قوةٍ خارجية وليس ذنب أحدهم هو بؤسٌ مُحرِّرٌ في آنٍ معًا. لن يُحل الفقدان بالنتيجة، لكن الكثير من الناس سيصبحون قادرين على فهم المغزى من مأساتهم. لتتذكر قصة بيتي وكيني كلاين، الذين اختفى أبناؤهما الثلاثة. كان افتراضهم الأوّلي هو أنهما ربما كانا والدين سيئين. ولكن عندما حملت بيتي لاحقًا مرةً أخرى، فسرت إنجازهما لمزيد من الأطفال بعد ذلك على أنه تأكيدٌ من الله عن كونهما والدين صالحين: «لقد كان يعيد لنا الأطفال لا يستبدل الثلاثة الذين فقدوا، لأنه لا يمكن أن يحل أحدٌ مكانهم، ولكن ليثبت لنا بطريقةٍ ما كما

اعتقدت أننا كنا والدين صالحين». حتى أنها توصلت إلى الاعتقاد بأن خسارتها تحمل بعض المعاني للآباء الآخرين: «حسنًا اعتقد، ربما ستنظر الأمهات الأخريات إلى أطفالهن ويحسّنهم أقرب من قبل، كما تعلمين، بسبب ما حدث. أنا متأكدة أن الكثير من الأهالي حضنوا أطفالهم بين أذرعهم، كما تعلمين، عندما حدث ذلك لأطفالنا. أنا متأكدة أنهم فعلوا ذلك». عندما استمعت بإعجابٍ لهذه المرأة في منزلها المشمس، ذكّرتني بقول كارل يونج: «فهم المغزى يجعلنا نتحمل الكثير من الأشياء - ربما كل شيء».

عَلَّةُ لوم الذات هو أنه يمنعنا من المضي قُدُمًا في حياتنا. إن لم نسامح أنفسنا أو الآخرين فإننا نَعْلُقُ في اجترار الماضي، لأننا لم نحصل على خاتمة، لا يمكننا أن نحزن. تجري الآن في جنوب إفريقيا التجربة الاجتماعية الأكبر لخفض اللوم من أجل التعافي في أعقاب فقدان الغامض.

بعد عقودٍ من الإرهاب، لا يوجد توثيق في جنوب إفريقيا للعديد من الضحايا الذين فُقدوا في النضال من أجل الحرية. سُكِلت



لجنة الحقيقة والمصالحة في جنوب أفريقيا<sup>(1)</sup> من قبل الحكومة الجديدة برئاسة الرئيس نيلسون مانديلا. ترأس اللجنة المطران توتو **Desmond Tutu** الذي وجه دعوةً غير مسبوقٍ للشهادة العامة مقابل العفو عن معظم الجناة وإعطاء الحقائق لمعظم أسر الضحايا. وسار الأمر على هذا النحو: أمّ تحكي قصتها عن ابنها المفقود، ثم يشرح الجاني كيف ومتى وأين عذب وقتل ابنها. بتجميع الحقائق معًا تحصل على قصة أكثر تكاملًا عما حدث وعما إذا كان ابنها قد مات بالفعل. بافتراض أن عملية الاعتراف والتسامح فعّالة، يراهن المسؤولون أن الاعتراف العلني للجاني وسرد الضحية لقصة ابنها المفقود سوف يؤدي للمصالحة بين الأعداء والشفاء المجتمعي في نهاية المطاف. لكن أود أن أضيف أن العملية فعّالة أيضًا لأنها توفر

(1) عوضًا عن العدالة العقابية وتقديم الجناة إلى المحاكم، اعتمدت اللجنة تصور العفو المشروط أو الجزئي كسبيل لتحقيق العدالة؛ وأتاحت لهم فرصة الاعتراف بأخطائهم، وطلب الصفح ممن ألحقوا بهم الأذى، وتلقت حوالي 8 آلاف طلب للعفو آنذاك. ويعتقد كثير من المراقبين أن التجربة الجنوب إفريقية نجحت؛ لأنها لم تتهرب من ماضيها بل واجهته، مستخلصة منه الدروس والعبر في الممارسة السياسية، وفي الخطاب السياسي الرسمي؛ فصارت أكثر لجان الحقيقة والمصالحة شهرة؛ لأنها حققت إلى حد كبير أهدافها في خلق مجتمع قادر على تجاوز مرارات الماضي الدموي، والتعافي من آثارها.

للعائلات أكبر قدرٍ ممكنٍ من المعلومات حول أحبائهم المفقودين. بالطبع ليس هناك ما يضمن أن يكون الجناة صادقين في اعترافاتهم، باعتبار أن ثواب العفو عن العقوبة مغرٍ. ربما يمكن لشعب جنوب إفريقيا (وأي بلدٍ آخر اختفى فيه الناس دون برهانٍ على الموت) أن يتصالحوا مع فقدانهم الغامض على الرغم من أنهم يعرفون أن الحل لن يكون كاملاً. أفكر في كثير من الأطفال المفقودين في هذا العالم وكيف أن المعلومات الواضحة، حتى لو أتت من الجاني، ستساعد الكثير من أسرهم في رسم خاتمةٍ للفقدان المدمر. إن التيقن مما حدث لطفلٍ مفقودٍ، سواءً كان ذلك الطفل على قيد الحياة أم لا، وإن مات أين وفاته، أمرٌ يستحق منح العفو بالنسبة للعديد من الآباء. بالنسبة للكثيرين، فإن المعلومات التي تُثبت الفقدان قيِّمة أكثر من الانتقام. وبالتالي يجب أن نراقب تجربة جنوب إفريقيا عن كثب لأنها إذا نجحت يمكن أن توفر طريقةً فريدةً لحلّ غموض الفقدان على نطاقٍ وطني بعد الكوارث الكبرى مثل الحروب.

لطالما كان سرد القصص وسيلةً لفهم مغزى الفقدان. نشأ العديد من مواطني جنوب إفريقيا وهم يسمعون القصص القبليّة القديمة التي غالبًا ما كانت تدور حول الضحايا والجناة والتسامح. كما حكى الأمريكيون الأصليون قصصهم ليتعافوا. إن الإحياء

الحالي للتحليل السردى هو مجرد شهادةٍ أخرى على فائدة سرد القصص لفهم ما قد فقدناه. ربما يجب على أولئك الذين تدرّبوا منّا على التقاليد الإيجابية أن يستمعوا بعناية أكبر لقصص الناس لكي يدركوا الأسئلة والإجابات الجديدة والأهم من ذلك كله المعاني الجديدة التي توصلت إليها العائلات التي تعيش حالة فقدانٍ عصبيّ الحل. حين نقوم بذلك نجد كلنا معنىً وسط الفوضى.

تخبرني الأسر أن القصص القديمة المليئة بالطقوس والرموز والاستعارات مفيدةٌ في كفاهم لفهم الفقدان الغامض. رأت إحدى الأسر لمريض ألزهايمر أن تصوراتهم المتباينة تتشابه مع حكاية راشومون<sup>(1)</sup> للكاتب الياباني أكو تاغاوا Akutagawa في عشرينيات القرن الماضي. في تلك القصة، يروي شهودُ جريمةٍ وقعت في بستانٍ

(1) تأثير راشومون يشبه ما يحدث في حالات الفقدان الغامض والتفسيرات الشخصية لأفراد الأسرة عن الفقدان فهو يصف موقفاً يسرد فيه الأفراد رواياتٍ مختلفةً بشكل كبير عن نفس الحدث ولكن يمكن تصديقها بنفس القدر. هو تعبيرٌ يُستخدم غالباً لإبراز عدم موثوقية شهود العيان. يحدث تأثير راشومون عادة حين توفر شرطين محددين. الأول: لا يوجد دليل للتحقق مما حدث بالفعل. والثاني: هناك ضغوط للبتّ في الأمر. غالباً ما تنشأ الضغوط من قبل شخصيةٍ مرجعية تحاول تحديد الحقيقة القطعية. الأهمية الدائمة لقصة راشومون بوجود قيمة في احتضان الغموض.

رواياتٍ متضاربةً عما حدث. وكما هو الحال مع شهود اليوم فإن قصصهم غير متطابقة. لكلٍ منهم تصوراتٌ مختلفةٌ عما حدث ويؤمن كلٌ منهم أن قصته هي الحقيقة. تُذكرُ هذه الحكاية الأسر بأن غياب أو وجود أحد الأحياء أمرٌ نسبي. ويتعلمون أن الاختلافات في التفسيرات ستقع بين أفراد الأسرة وأنه ليس من الضروري السعي وراء تناسقٍ تامٍ في فهمهم للفقدان.

ظهرت قصة أخرى عندما كنت أجري مقابلاتٍ مع زوجات الطيارين المفقودين. أشار عديد من النساء إلى رواية الأمير الصغير للكاتب أنطوان دو سانت إكزوبيري Antoine de Saint-Exupéry. قلن إنها ساعدتهن على فهم اختفاء أزواجهن. لم أقرأ الكتاب قبل ذلك ظناً مني أنه للأطفال، لكنني سارعت لقراءته بعد حديث النساء عنه. واتضح لي فوراً الفائدة من القصة. لم يكن الأمير الصغير طياراً هُزم وحسب، ولكن القصة تعج بالمعاني حول غموض الغياب والوجود فضلاً عن العواقب الحقيقية للأمور.

يُعلّم الأمير الثعلب أن الاستئناس مهمٌ جداً في الحياة، ويؤكد ضرورة بناء الصداقات. في البداية، يقاوم الثعلب استئناس الأمير له لكنه يستسلم بعد ذلك وهو مدركٌ لحجم المغامرة:

إن استأنستني فسيكون كما لو أن الشمس أشرقت في حياتي. سأميز صوت خطاك التي ستكون مختلفة عن خطى الآخرين. خطى الآخرين ستدفعني للاختباء تحت الأرض. بينما ستناديني خطاك من جحري وكأنها ألعان. ثم انظر أترى حقول القمح هناك تحت؟ أنا لا أكل الخبز ولا فائدة ترحى لي من القمح. وليس هناك ما تبوح به حقول القمح لي للأسف. لكن شعرك الذهبي ذاك. فكّر كم هو رائع أن تستأنسني! سنابل القمح الذهبية تلك ستدكرني بك، وكم سيُتَمِنني حفيفُ السنابل.

الاستثناس أو العلاقات المتينة تجعلنا عرضةً للفقدان لكن المجازفة تستحق العناء. في كل مرة ننظر فيها مجازياً إلى حقول القمح أو النجوم نتذكر أحبائنا، هو أو هي يكونون معنا في تلك اللحظة. حين حان وقت رحيل الأمير الصغير عنه، وكان الثعلب يعلم أن لحظة لفراق قادمةٌ لا محالة، قال الثعلب للأمير «لقد أسديت معروفاً لسنابل القمح في الحقول»<sup>(1)</sup> مع الفقدان الغامض

(1) حاشية المترجم: في القصة رفض الأمير بداية استثناس الثعلب تحسباً للحظة الفراق ولكن الثعلب ألح عليه. وعندما حانت لحظة الرحيل حزن الثعلب، فعاتبه الأمير وأخبره أنه لم يستفد شيئاً من هذه العلاقة. طمأنه الثعلب بأنه أسدى معروفاً لسنابل القمح التي كانت لا تعني له شيئاً في السابق وأصبحت الآن تذكّره بصديقه العزيز.

من الضروري أن نكافح لفهم حتى ما هو غير منطقي.

إن عملية الفهم ومن ثم الماضي قدمًا عندما يكون شخصٌ نجه مفقودًا جسديًا أو نفسيًا هو أمرٌ في غاية الصعوبة. تساعد القصص بعض الأشخاص في فهم وضعهم. تسمح لنا الاستعارات والرموز بتجاوز الوضع الراهن وإيجاد معنى لفقداننا أكثر من الإجابات العلمية الدقيقة. في كثيرٍ من الأحيان عندما نخطو خارج المربع فإن شيئًا ما لم نستطع فهمه يصبح منطقيًا فجأة.

يجب علينا كمعالجين أسريين وأطباء مختصين أن ننصت إلى أفراد الأسرة وهم يخبروننا بما يعنيه فقدان الغامض لهم لأن قصصهم ستختلف باختلاف الثقافة والجنس والعرق والتوجه الجنسي وحتى العمر. في رواياتهم ستوجد الأدلة حول مصدر محتهم وبالتالي مغزاها: هل يزعجهم عدم فهمهم لما يحدث؟ أو لأنه من الجنون أن يكون الشخص أبا لوالديه؟ أم أنهم تعساء لأنهم يشعرون بالعجز والذنب؟ من خلال الاستماع إلى قصصهم، لن نتوصل لفهم ما يمرون به وحسب، بل تقديرًا حقيقيًا لقدرتهم على الصمود وحتى تجاوز الضغط الذي تمارسه عليهم قوى خارجية.

يجب أن يؤمن الناس أنهم يستطيعون رفع الصخرة إلى الجبل

مرة واحدة وإلى الأبد، أو أن جهودهم في تقديم الرعاية (رعاية شخص غائبٍ وجدانياً أو في انتظار عودة شخصٍ مفقودٍ إلى المنزل) قد لا يكون لها أي معنى. أولئك الذين ينتظرون بلا نهاية للحصول على أخبارٍ عن شخصٍ مفقود، لن يكون انتظارُهم سدىً إن كَمَحُوا الأمل والتفاؤل في نضالهم. بل إنهم قادرون على إيجاد معنىٍ في خضم الغموض بسبب قدرتهم على البقاء متفائلين ومبدعين ومرنين.



في المقطع الأخير وقبيل نهاية السيمفونية، تهدأ آلات الكمان، وتنخطف الأبصار إلى الخلف، حيث تتكرر كما لو في الظل البعيد الشاحب بضع نوتات يعزفها التشيللو. التشيللو يرئم بخشوع مقاطع قصيرة وبطيئة مما كان في بداية المقطع الأول للسيمفونية كلها، كما لو كانت هذه النوتات إرهاصات الاستعداد للبداية من جديد.. وحينها بتباعدٍ وتخافتٍ هادئٍ يختفي التشيللو كما لو كان صوتًا لآخرٍ زفير. اعتدتُ أن أستمع لهذه اللحظات البديعة الخاشعة المُشجِّعة: سنعود، ما زلنا هنا.. استمروا.. استمروا.

**Lewis Thomas** أفكار آخر الليل حول استماعي لسيمفونية

ماهلر Mahler التاسعة.

لقد أدرك الشعراء منذ الأزل أن الغموض مصدرٌ للقلق، وأنه في ذات الوقت مدعاةٌ للانبهار والشغف. إنه يمَسُّ نفوسنا لأننا نعلم أنه لا شيء أكيدٌ في العلاقات الإنسانية. ريلكه Rilke، ينصح شاعرًا شابًا بأن (يحب الأسئلة لذاتها)، في حين أن كيتس Keats يصف ما



أسماءه (الإمكانية السالبة)، واليوم تخبرنا أليس والكر **Alice walker** بأن علينا أن نخطط، لكن ليس على أساس أن الأشياء ستجري كما نخططه لها ... لا تتوقع شيئاً واترك الأشياء ببساطة للمفاجآت<sup>(1)</sup>. الشيء المشترك الذي يوحد هؤلاء الشعراء عبر الأماكن والأزمنة هو أن الغموض لا ينبغي أن يكون مدمراً لنا.

إن مجرد إدراكنا بأن شخصاً نهتم لأمره حقاً هو مجهول المصير لهو أمر مأساوي. لكن، في نفس الوقت فإن الفقدان الغامض رغم التوتر العالي الذي يولده فينا، يمكنه أن يأتي ببعض النفع أيضاً. في ظل الارتباك وفقدان أي أرضٍ صلبةٍ نستند إليها تكمن عادةً فرصٌ لابتداع طرقٍ جديدةٍ في الحياة، وفي اتخاذ أهدافٍ وإمكانياتٍ للنمو. عائلة بوليلانك تعرضت على مدى ثماني سنواتٍ لاحتضارٍ طويلٍ لرب الأسرة على أثر إصابته بمرض

(1) The Letters of John Keats, ed. M. B. Forman, 4th ed. (London: Oxford, 1952), p. 71.

يعرف كيتس «الإمكانية السلبية» على أنها تلك الحالة التي كون الفرد فيها قادراً على أن يعيش في عدم التأكد، الغموض، والشكوك من دون أي بحث لاهت عن الوقائع والأسباب. انظر أيضاً

A. Walker, Anything We Love Can Be Saved (New York: Random House, 1997).

التصلب الجانبي الضموري Lou Gehrig's disease، حيث أصيب بالشلل المنتشر تدريجياً إلى أن وصل به الأمر أنه لم يعد قادراً على أية حركةٍ إراديةٍ باستثناء إطباق وفتح جفون عينيه. في بداية تطور المرض، قام الوالدان معاً بحماسٍ بتعليم أطفالهما كيف يعيشون على أكمل وجه الوقت المتبقي لهم معاً. كانوا يتحدثون كأسرة حول التغيرات المرّضية التي تحدثُ للأب، ويناضلون معاً ليحاولوا فهم ما يعنيه ذلك التّغير. وبمساعدة الأصدقاء والأقارب كانوا يوسّعون الحدود الضيقة لحياتهم المشتركة بأن يأخذوا رون (الأب) إلى العالم الخارجي على كرسيه المتحرك، الذي تم تجهيزه بمنفسة، لحضور حفلةٍ موسيقية، أو إلى شاطئ البحر، أو حتى إلى قمة يوسميت Yosemite ليرى الجبال التي كان قد سبق له أن تسلقها. صار أفراد الأسرة خبراء في العيش مع الغموض القادم، على الرغم من أن المرض كان مميتاً، وسيروته لا يمكن التنبؤ بها. وبعد سنوات، أخبرتني إيلين بوليلانك، التي صارت معالجةً أيضاً، بأن أصعب الدروس التي تعلمتها خلال معاشتها مرض زوجها هو أن عليها أن تكفّ عن توقّع تفسيراتٍ منطقيةٍ للأشياء غير القابلة للتفسير؛ أن تدع الأمور تمضي دون محاولة

ضبط ما لا يمكن ضبطه؛ أن تشهد معاناة الآخرين وتبقى حاضرًا قريهم، وتفعل فقط ما يمكن عمله. لم يسبق لها أبدًا قبل ذلك أن نظرت إلى نفسها كشخصٍ يحتاج المساعدة لكنها أخذت بعين الاعتبار أنها على حد قولها «لولا هذه المساعدة التي تعلمت أن أطلبها والتي تلقيتها بسخاء، لما كنتُ أبدًا سأستطيع أن أتعلم كيف أعيش مع كل هذه الشدائد والمحن»<sup>(1)</sup>.

بعد بعض الوقت والخبرة مع الغموض، صار أفراد الأسرة أقدر على اكتشاف المساحات المجهولة في عدة مجالاتٍ أخرى في الحياة - صاروا قادرين على أن يأخذوا فرصهم للنمو المهني؛ أن يسافروا إلى بلادٍ جديدةٍ مجهولةٍ بالنسبة إليهم، بل وحتى أن يتزوجوا، مع كل ما يحمله هذا من غموض. صاروا قادرين على أن يتحملوا المغامرة لأنهم تعلموا أن يعيشوا مع حالة اللايقين.

الفقدان الغامض يمكن أن يحمل معه آثارًا مدمرة، ويمكن له أن يقود إلى آثارٍ صادمةٍ للغاية. ولكن مع الدعم المناسب والصمود فإن بعض الناس ينتفعون من هذه الخبرة ليتعلموا كيف يعيشون في هذه الظروف الصعبة في حياتهم، وكيف يوازنون بين

(1) E. Pulleyblank and T. Valva, My Symptom Is Stillness: An ALS Story (Berkeley, Calif.: East BayMedia Center, 1991); E. Pulleyblank, "Hard lessons," The Family Therapy Networker (Jan./Feb. 1996), pp. 42-49, and personal communication, Sept. 1998.

قدرتهم على الحزن والحداد على ما فقدوه وبين إدراكهم لما يبقى  
ممكناً أمامهم.

يمكن للغموض أن يجعل الناس أقل اعتماداً على وهم الثبات  
والاستقرار، وأكثر تقبلاً للعفوية والتغيير. الوصول إلى هذه النقطة  
قد يبدو مخيفاً، وخاصةً بالنسبة لهؤلاء الذين اعتادوا على أن يكونوا  
في دائرة الفعل. الأمر الأساسي في حالات فقدان الغامض هو أن  
ترك الأمور تسير، وأن نغامر بالتقدم إلى الأمام حتى عندما لا ندري  
بدقةٍ إلى أين نحن ذاهبون إننا في هذه الحالة نتحرك كي لا نبقى  
مجمّدين في مكاننا، أو أن نرتاح لحالة اللافعل؛ وأن نقوم في هذه  
الحالة بما من شأنه أن يحسّن نوعية حياتنا قدماً.

الفقدان، والغموض، كلاهما عناصر أساسية في الخبرات  
البشرية التي يعيشها كل الناس، ولهذا فإنه لا عجب بأن يجتمعاً معاً  
على صورة فقدان غامض. غياب اليقين يحتوي ما يميزه عن  
الفقدان الاعتيادي، لأن ذلك الأخير خالٍ من أي أملٍ في نهاياتٍ  
إيجابية. فيكتور فرانكل في صراعه للاحتفاظ بحياته في المعسكرات  
النازية، سمى هذا (التفاؤل التراجيدي)<sup>(1)</sup>. بعضُ المسنين الذين

(1) V. Frankl, Man's Search for Meaning (New York: Touchstone, 1984).  
هذا الكتاب مترجم إلى العربية: فيكتور فرانكل. 1984. الإنسان يبحث عن  
المعنى. دار القلم.

قابلتهم سموا ذلك «المسطرة الفضية». جيلدا رادنر **Gilda Radner**، الكوميديّة المعروفة سمّت ذلك «الغموض اللذيذ».

رادنر ذات التسع وثلاثين عامًا، كانت تصارع سرطان المبيض المنتشر لديها، وكانت تأمل بأنها ستنتهي تأليف كتابها الذي توثق فيه معاناتها مع المرض بخبر انتصارها عليه، ولكن بدل ذلك فقد أنهت كتابها بتحيةٍ إلى الغموض: «لقد تعلمت الآن وبالطريقة الصعبة، أن بعض أبيات الشعر تأتي مكسورة القافية، وأن بعض القصص ليس لها بدايةٌ أو نهايةٌ واضحة.. مثل حياتي، هذا الكتاب يدور حول ما لا نعلم، ما ينبغي تغييره، وأن نأخذ لحظة الحياة الحاضرة لنصنع منها أفضل ما يمكننا صنعه، دون أن ندرى مسبقًا ما سيحدث لاحقًا. الغموض اللذيذ... ربما لا أكون قادرةً أبدًا على أن أضبط خوفي ورعبي، لكنّ تعلمتُ أن أضبطَ طريقة حياتي التي أعيشها كل يوم»<sup>(1)</sup>. توفيت رادنر في 1986.

(1) G. Radner, It's Always Something (New York: Avon Books, 1989), pp. 267-268.

في الصفحة 267-268 من هذا الكتاب تم تسمية الغموض اللذيذ، كمصطلح درج استخدامه في مجموعات الدعم التي تقودها جوانا بول Joanna Bull لمرضى السرطان في مركز صحي في سانتا مونيكا.

يجاهد أفراد الأسرة غالبًا مع الغموض أكثر مما يفعل الشخص المريض نفسه، لأنهم سيقون بعد رحيل المريض، وعليهم أن يجدوا معنى لفقدانهم له. وبالتدرّج، سيعثرون على بعض المعنى لما اكتسبوه أيضًا من القدرة على صنع القرارات والتكيف مع التحديات. إنهم غالبًا سيبدلون الجهد أيضًا بشكلٍ هادفٍ لإعطاء معنى لفقدانهم المأساوي. زوج رادنر، الممثل جين وايلدر **Gene Wilder** أسس ناديًا في مدينة نيويورك أسماه باسم زوجته الراحلة، وجعل نشاطه يتركز على تقديم المساعدة والدعم الاجتماعي لمرضى السرطان وعائلاتهم.

العديد من أزواج وأقارب المرضى، مثل وايلدر، يجدون معلوماتٍ ودعمًا لتلبية احتياجاتهم العاجلة عن طريق المشاركة في مجموعاتٍ من أناسٍ يواجهون أيضًا فقدانًا شبيهًا. لكنّ مجموعاتٍ دعمٍ (الأقران) هذه ليست المصدر الوحيد للتفاؤل. طرق التكيف سوف تختلف من شخصٍ لآخر. البعض يجد الأمل في الدين، وآخرون في الفن، وهناك أيضًا من يقول بأن الكهنة ورجال الدين على تنوعهم، وحتى الفنانون، هم دعاةٌ إلى الوهم الذي يعظنا دائمًا

بمقولة «الأمل في المستقبل»<sup>(1)</sup>. والمهم هو أن المعالجين النفسيين، والأصدقاء، وأفراد المجتمع المحيط، يدركون أن الأشخاص الذين يعانون من الفقدان الغامض سيجدون طرقهم الخاصة والمتفردة للتكيف ضمن هذا التناقض الصارخ بين حضور المحبوب وغيابه. مهمتنا هي أن ندعم جهودهم ليجدوا المعنى في فقدانهم، طالما كانت هذه الجهود آمنة بالطبع، وبغض النظر عما يمكن أن تقود إليه هذه الجهود.

يمكننا أن نتعلم التكيف مع اللايقين بأن نوجه انتباهنا إلى التناقضات اليومية في حياة الأسرة المعاصرة، كغيرها من التناقضات الكبرى الناجمة عن الأمراض الكارثية أو الأحداث الصادمة. إذا أصبحنا مرتاحين في مواجهة الغموض الذي يواجهنا في أيام حياتنا المعتادة، فإن هذا سيهيئنا لمواجهة حالات غموضٍ أشد. كثيرون منا على سبيل المثال يتعاملون مع الغموض والتناقض المتزايد في تلك المساحة الحرجة الفاصلة بين الوالدية والقيادية. في الموازنة بين مطالب العمل وحقوق الأسرة، الوالدة/ة حاضرة/ة وغائب/ة

(1)- S. Fisher and R. L. Fisher, *The Psychology of Adaptation to Absurdity* (Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates, 1993), p. 183. See also D. Brissett and C. Edgley, *Life as Theater* (Chicago: Aldine Pub. Co., 1975), p. 107.

بالنسبة للأطفال. في أوقات المناسبات الأسرية الهامة، يمكن لهذا الارتباك أن يكون مصدرًا ملموسًا للضغط والتوتر.

عضوة الكونجرس الأمريكية باتريشيا شرودر **Patricia**

**Schroeder**، التي كانت ترعى طفلها أثناء خدمتها في مجلس النواب الأمريكي، بيّنت كيف أنها استطاعت أن تقلب الغموض السلبي إلى إيجابي، وذلك عبر مزج متطلبات حياتها الخاصة كأم مع حياتها العامة كنائب في الكونجرس، بمناسبة حفل عيد ميلاد طفلها. وصفتُ هذا قائلة: «تسعى المؤسسة في انتقاء قاداتها إلى اختيار الناس الذين ليس لهم حياةٌ خاصّةٌ، ولا يعرفون معنى العمل المتوافق مع الالتزامات الأسرية». ولهذا خاطبت باتريشيا رئيس مجلس النواب قائلةً: «يمكنك أن تمدد وقت عملنا لوقت متأخر، لكنني سوف أحجز غرفة السفارة الخاصة بك، ويمكنك أن تخبر شرطة العاصمة بقدوم أحد المهرجين وعشرة من الأطفال في سن الخامسة، ليتركوهم يمرون إلى مبنى المجلس». ووافق رئيس المجلس، وأقيم احتفال عيد ميلاد ابنها ذي الخمس سنوات في غرفة السفارة الخاصة برئاسة المجلس. وهكذا، فعلى الرغم من الفوضى التي تتصف بها حياة السياسيين من حيث أوقات عملهم،



فإن هذه الأم قد قامت بتحويل الغموض فيما يخص حضورها وغيباتها، بشكلٍ أفاد أطفالها، وفي نفس الوقت لم يؤثر على متطلبات عملها. لم يتم التضحية بالطقوس الأسرية بسبب متطلبات العمل. تم تغيير مكان الاحتفال، لكنه أقيم وحضرته هي أيضًا. لقد تم التعامل بشكلٍ مبتكرٍ في هذه الحالة مع الغموض، لينقلب إلى خبرةٍ إيجابيةٍ للجميع<sup>(1)</sup>.

الآباء والأمهات المشغولون والمضطرون إلى الغياب ليسوا وحدهم فقط مصدر الفقدان الغامض في الحياة اليومية. إن التكنولوجيا المتطورة اليوم قادرةٌ على أن تطيل في حياة المصابين بالأذيات الدماغية؛ وهي، أي التكنولوجيا، تعقدُّ أمور الولادة لتزيد من أعداد الوالدينَ المجهولين أو (والدي الظل Shadow-parents) نتيجة التلقيح الاصطناعي، أو الأمهات المضيفات. الأسرُ الحاضنة أو المتبنيةٌ للأطفال هي الأخرى في تزايد، والأسرةُ الممتدة والشوقُ إليها في أوساط المهاجرين الجدد أو الأسر المتنقلة عبر البلاد لأسبابٍ اقتصادية، وهي كلها حالات تزايد أكثر فأكثر في أسر الطبقة المتوسطة، مع عمل الأبوين خارج المنزل

(1) R. Toner, New York Times, Feb. 9, 1996, section A, p. 24, column 1.

لساعاتٍ طويلةٍ، ومع الأبناء الراشدين الذين لا يغادرون منازل أهاليهم أبداً.

أحياناً يمكن أن يكون انتشار الغموض في الحياة المعاصرة ممتعاً بشكل ما، ويصل حتى إلى حياة الناس الروحية. في مقبرة يوكوهاما تشو في مدينة طوكيو يوجد مجسمٌ لكاهن بوذي له عينا روباتٍ (إنسان آلي) ملتمةٌ وفمٌ يتحرك منشداً ترانيم السوترا كل صباحٍ من أجل أرواح الذين ماتوا منذ مدةٍ قريبة. السؤال هو: هل الكاهن حاضرٌ أم غائبٌ<sup>(1)</sup>؟

وكما أن شوقنا إلى اليقين هو أمرٌ طبيعي، فإن من الطبيعي كذلك ألا نجد هذا اليقين الكامل أبداً. وكما أن التكنولوجيا تتزايد قدرتها على تقليد أو تصوير الحياة أو حتى تمديدها، ومع تزايد المشكلات الأسرية، وكما الإيقاع اليومي للعمل والحياة الأسرية مستمرٌ في إرباك مفهومي الحضور والغياب، فإن ظاهرة فقدان الغامض في الأسر ستتزايد بشكلٍ كبير، لتجعلها أكثر حيوية لدرجة أننا نتعلم أن نعيشها بشكلٍ إيجابي قدر الإمكان رغم قوة الضغط

---

(1) ومثل هذا يمكن أن يقال عن الأذان المسجل أو صوت تلاوة القرآن لأشخاص توفوا منذ زمن. (حاشية المترجم).

الناجم عن عدم المعرفة. في النهاية، ليست حاجتنا هي الوضوح الكامل، بل هي الحاجة إلى الاعتراف بالفقدان الغامض.

على بعض المستويات نتصارع مع التناقض الكامن في الروابط الإنسانية: الغياب كنوعٍ من الحضور، والحضور كنوعٍ من الغياب. يتوقع اليوم للناس أن يصادفوا أكثر فأكثر موقفاً يتطلب منهم العناية بشخصٍ محبوبٍ يُحتَضَرُ أمامهم ببطء. وسيكون على آخرين أن يعتنوا بأنفسهم حينما يكون أفرادُ الأسرة غائبين أو لا يمكن الوصول إليهم بسبب زلزال، فيضان، بركان، حريق كبير، أو هجوم حيوان مفترس، وحيث لا يمكن أن يتم العثور على مكان وجود أجساد المفقودين على وجه اليقين. تكون اللوعةُ أو الحدادُ في بعض الحالات غير قابلةٍ للانقضاء بالطريقة الاعتيادية، وإن لم نواجه الخسارةَ يقيناً فإن الأماكن المألوفة ستبقى مشتاقةً للأحباء، الذين غابوا لسببٍ ما، ولا يمكن الوصول إليهم، وسيبقى الشوق إليهم يمنعنا من أن نحركَ حياتنا قدماً إلى الأمام.

وهكذا أكون أكملت الدائرة. إن عملي كباحثةٍ وكمعالجةٍ أسريةٍ هو مساعدة الأفراد والأزواج والعائلات لكي يتعاملوا مع الضغط النفسي الناجم عن حالة الفقدان الغامض. وحينما أفعل

ذلك فإن عليَّ الحرص على ألا أُسقطَ هذا (أعكس هذا) على أسرتي. أبدأ في أن أرى خبراتي الخاصة في ضوءٍ مختلفٍ (بشكل أوضح). في منتصف صيف 1990، عدت إلى موطني في جنوب ولاية ويسكونسن، لأكون إلى جانب والدي المحتضر. كان جسده ببساطة بالياً، في حين كان ذهنه متقدماً وحاضراً كما عهدته. كنا معتادين على أن نُجري نقاشاتٍ جميلةً معاً، وهكذا استمر الأمر حتى في المستشفى الآن. تحدثنا عن انهيار جدار برلين، وموضوعاتٍ أخرى من الأخبار المتداولة في تلك الفترة، مثل مظاهرات حرق الأعلام، وتحدثنا عن الموت. أخبرني بأنه قد عاش حياةً طيبةً، وأنه مستعدٌ للموت. طلب مني أن أعطني بأمي وألا أنساه. طلبان كان من الصعب أن يقدم المرء وعداً بشأهما.

وبما أن الممرضة قالت بأن حالة والدي كانت مستقرةً تلك الليلة، غادرت المستشفى للاستراحة، متيقنةً بأن لدينا بعض الوقت. قضيت الليلة في منزل والدي المرتب، متدثرةً بشرشف (غطاء السرير) حاكتهُ جدتي اليزابيث بيديها، آلاف الغرز والقطب صنعَها بسنانير الحياكة. شكّل التطريز مجموعةً منتشرةً من الزهور والأوراق في حياكةٍ دقيقةٍ وغنيةٍ لتتوج عملها اليدوي الدؤوب،

النشاطُ العلاجيُّ الذي تمَّ نصحتها به لتتغلب على شوقها للوطن. نصحتها بذلك طبيبٌ حكيمٌ من أهل موطنها الأصلي. كان هذا الطبيب قد رأى مئات المهاجرين السويسريين في مغرتهم، يعانون من أمراضٍ جسديةٍ واكتئاب، مما دفعه إلى تشكيل مجموعةٍ مما نسميه اليوم مجموعاتٍ للتثقيف النفسي<sup>(1)</sup> لهم لكثرتهم. ولقد أعطى هذا المشروع الجديد بالنسبة لجدتي ما تملأ به أيامها. لم تكن فقط مجرد براعتها في الحياكة. لقد كانت تشعرُ بأن هذه الغرز تربطها بموطنها في سويسرا، حيث عملت في صباها في معملِ خياطة. وفيما كنت أستلقي تحت هذا الغطاء الذي يرمز إلى علاج جدتي لحينها إلى الوطن، وفقدانها الغامض له، فقد دقَّتْ جسدي في هذه الليالي القلقة التي كانت بانتظار وفاة والدي.

استمر والدي على قيد الحياة بضع شهور أخرى، لكنه كان عملياً طيلة هذه الفترة في حالة احتضار. قال لي: (يمكن أن أموت في أي لحظة. هذه هي الحياة في مثل عمري). لكنه أضاف قائلاً بشيءٍ من الوميض في عينيه: (هل رأيتِ الطبيبة الرشيقة التي تعنتني بي؟ إن مجرد النظر إلى قوامها يجعلني أشعر أنني أفضل). تبسّمتُ

(1)- J. Schindler, How to Live 365 Days a Year (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, Inc., 1954).

أنا أيضًا. ها هو من جديد ذلك الأب الذي أعرفه، الفنان الذي تهوى عيونُهُ الجمالَ دائمًا.

توقف قلبُ والدي في الأيام الأخيرة من أكتوبر ذلك العام قبيل عيد ميلاده الثامن والسبعين. كان موتهُ يقع ضمن ما يسميه خبراء الحزن «معياريًا» أي أنه قد حدث في سن متأخرة، وأنه كان موتًا متوقعًا. لن أنسى الشهور الأخيرة من احتضاره. كان هنا - كنت أستطيع أن ألمسه، لكنه كان من الواضح أنه يَغيب ويُفارق. أتذكرها كظلال رمادية. لا شيء كان واضحًا. عرفتُ حينذاك أن هنالك قدرًا من الغموض حتى في حالة الموت المتوقع الذي يأتي في وقته. ولأول مرة شعرت شخصيًا بالجانب الإيجابي من فقدان الغامض - رافقني فترةٌ ليقول لي وداعًا. مثل هذه الميزة لا تأتي مع كل حالة وفاة.

الإشكالية بالنسبة لكل منا في مواقف الغموض هي في استحضار الوضوح<sup>(1)</sup>. حين نفشل في ذلك، وهو ما يحصل في معظم الحالات، فإن السؤال الحاسم هو كيف يمكننا أن نعيش مع فقدان الغامض. لكل منا ستكون هنالك إجابة مختلفة. لكن.. الإجابات هي أقل أهميةً هنا من الأسئلة.

(1) حاشية المترجم: أول استيضاح يخطر على البال والألسنة بعد فقدان ما، هو (كيف حدث هذا)؟



منذ عام 1974، كنت معالجة ومدربة في مجال الزواج والأسرة، وأجريت بحوثاً ممولة ومدعومة في جامعتين معروفتين بدعمهما لهذه النزعة التجريبية - جامعة ويسكنسن ماديسون وجامعة مينيسوتا. وكان لقضائي عامًا في العمل ضمن مركز Judge Baker Children's Center الذي يعتني قانونيًا بالأطفال في بوسطن أثره الكبير في إحياء اهتمامي بالتحليل السردي وقيمة الاستماع إلى قصص الناس. في العام الدراسي 1996 كنت أستاذًا زائرًا في علم النفس في قسم الطب النفسي، كلية الطب بجامعة هارفارد، وفي مركز بيكر القضائي للأطفال. أنا مدينة بشدة لـ **Stuart Hauser**، رئيس المركز وأستاذ الطب النفسي في كلية الطب بجامعة هارفارد، لجعل تلك السنة - وبالتالي هذا الكتاب - ممكنًا. وأشكر أيضًا زملائي في المركز، وفي كامبريدج الذين قدّموا رؤى جديدة. والشكر موصول أيضًا إلى المعهد الوطني للمتدربين في مرحلة ما بعد الدكتوراه الذين ساعدوا في تحفيز تفكيرتي الخاص أثناء مناقشة أبحاثهم الأسرية.



وجودي في كامبريدج خلال السنة التي قضيتها في مركز قضاء الأطفال قدّم لي الفرصة التي كنت بحاجة إليها لكتابة هذا الكتاب. ولم يكن الانتقال إلى هناك ممكناً لولا الدعم السخي من مؤسسة بوش في شكل جائزة بوش للتفرّغ.

وخلال صيف عام 1996، زرت أيضا جامعة ماك غيل McGill University في مونتريال، حيث استمعت إلى سيمينار المعالجين Cree and Inuit وطلاب الدراسات العليا. ومكّني هذا من الحصول على تعليقاتهم المفيدة على نظرية الفقدان الغامض، أشكر كذلك Laurence Kirmayer، مدير شعبة الطب النفسي عبر الثقافات وأستاذ الطب النفسي في جامعة McGill University، وكذلك Herta Guttman، الطبيبة النفسية الرئيسية لمستشفى فيكتوريا الملكي وأستاذة الطب النفسي في جامعة McGill.

يمتد البحث والعمل السريري الذي يستند إليه هذا الكتاب إلى السنوات من 1973 إلى الوقت الحاضر. أنا ممتنة للغاية لأولئك الذين قدّموا الدعم المبكر لاختبار فكرة نشأت عن ملاحظاتي السريرية، وأنا أعني الآن صلتها بتجربتي الشخصية. وقد تم تقديم الدعم المالي للبحوث المتعلقة بالفقدان الغامض الناجمة عن

الغياب البدني من عدة جهات مثل معهد البحوث الصحية البحرية الأمريكية، ومركز دراسات أسرى الحرب (فرع الأسرة)، في سان دييغو؛ وكلية الدراسات العليا بجامعة ويسكونسن - ماديسون؛ ومركز الأبحاث التجريبية بجامعة ويسكونسن؛ وانضم إليهم منذ عام 1981، مركز الأبحاث التجريبية بجامعة مينيسوتا وقسم العلوم الاجتماعية والأسرة.

كما تم تمويل بحثي عن فقدان الغامض الناجم من الغياب النفسي من عام 1986 إلى عام 1991 من قبل المعهد الوطني للشيخوخة، ومنحة المشروع رقم 01-06309-POI-AG-1، والمشروع رقم 5: «التأثير النفسي والاجتماعي للخرف على الأسرة ومقدم الرعاية لمرضى مرض ألزهايمر»، والذي كنت الباحث الرئيسي فيه؛ ومركز البحوث التجريبية بجامعة مينيسوتا؛ وقسم العلوم الاجتماعية للأسرة؛ وكلية الدراسات العليا بجامعة مينيسوتا. وقد أجري هذا البحث بالتعاون مع مستشفى إدارة المحاربين القدماء في مينيا بوليس.

تم تمويل المشروع البحثي بعنوان «رفاهية مقدمي الرعاية في الأسر الأميركية الأصلية المصابة بالخرف» من قبل مجلس جامعة



حيث لا تزال تشارك بنشاط في حياة العائلة، والأصدقاء، والكنيسة، والمجتمع. عندما أذهب لزيارتها، أرى لوحات والدي على كل جدار، وإبرة جدتي في كل غرفة، وصور أختي، الحديثة جداً، على كل طاولة. هذه تذكيرات بالغايبين في عائلتي. ولكن من خلال هذه الرموز من وجودهم، فإنني أعيش أنا وأطفالي وأحفادي، تجربة شعور بالفخر والاستقرار على الرغم من التغيير.

وأخيراً، أشكر زوجي Dudley Riggs، الذي عرف من تجربته الخاصة كيف يدعمني حينما كنت أكتب، وفعل ذلك دون غموض.



## فهرس المحتويات

- 5..... مقدمة مُحَرَّر الترجمة العربية
- 17..... شكر وتقدير للعمل الجماعي الهادف
- 21..... مقدمة المؤلفة للطبعة العربية
- 27..... مراجع للاستزادة:
- 29..... اللوعة المجدّدة
- 47..... دراسة فقدان الغامض
- 54..... الاختلافات الثقافية
- 60..... منظور الضغط النفسي الأسري
- 69..... الراحلون بلا وداع
- 99..... الوداع بلا رحيل
- 125..... مشاعر متناقضة
- 149..... تقلّبات (حبّة فوق وحبّة تحت)
- 175..... مجازفة الأسرة
- 197..... نقطة التحوّل
- 215..... اكتشاف المعنى من وراء الغموض
- 239..... نعمة الشك (اللايقين)
- 255..... شكر وتقدير

اللوعة المعلمة. هذا هو ما نمر به حين لا يمكننا أن نعرف حقاً ما فقدناه ، وهذا هو ما سلّطت باولين بوس الضوء عليه بهدف المساعدة في تخفيف ألم. في المفقدان الغامض يفتح حساب من نوع خاص لمشار أصيلة وإنسانية مؤلمة حول الالاميين. الذي يفرضه علينا غياب حبيب في ظروف متنوعة في حالات العموض. كالطلاق، أو الإدمان، أو المرض النفسي، أو العقلي المزمن، أو الهجرة، أو الاختلاف. لقد قامت بوس صاحبة الكتاب بتناول الموضوع بأسلوب مسط وظلي قدر الإمكان رغم أنه موضوع معقد للغاية لئلا يصعب أن يكون الإنسان عالقاً بين الأمل الذي لا يأتي واليأس الذي لا يستسلم. انطلاقاً من أبحاثها الأكاديمية وتجربتها السريرية تقترح بوس استراتيجيات يمكنها أن تساعد في تخفيف المعاناة وتفكّم فهماً أصلي وأوسع انطلاقاً من قصص الناس الكثرين الذين عملت معهم. وخاصة من نحب منهم في إيجاد طرق فعّالة تمكّنهم من المضي قدماً في الحياة.

يحتوي هذا الكتاب على استعراض بليغ لأثار المفقدان الغامض، وكيف يتكّف المصابون به مع أشد أنواع المفقدان تدميراً لحياة الإنسان. مقارنة بوس تتركز على تشجيع الأسر الفاقدة لكبي يتحدث أفرادها إلى بعضهم البعض، وأن يحصلوا على الإجماع حول مظاهر الحزن والحداد التي يمرون بها على م فقدوه، وكيفية الحفاظ، بل والاحتفاء بما تبقى.

إن قصصها البسيطة عن عائلات نجحت في مواجهة المفقدان الغامض، تحتوي على دروس غنية وعميقة للجميع. دروس مجانية تبدأ عن تعقيد المصطلحات الاختصاصية.

#### Kirkus reviews.

من خلال الجمع بين مواهبها كعالجة أسرة مديرة، وكباحثة أكاديمية مبدعة، تربنا باولين بوس بحذافة وبلاغة تنوع وتعقيد الطرائف التي يستطيع بها البشر أن يتكّفوا مع المفقادات التي لا مفر منها في حياة الأسرة المعاصرة. إنه لكتاب يحتوي الكثير من الحكمة ويبدو لي أنه سيصبح من الأدبيات الأساسية المفيدة للجميع

كونستانس آرون

مؤلفة كتاب الطلاق الجيد

Constance R. Ahrons,  
author of the Good divorce.

باولين بوس هي أستاذة في قسم العلوم الاجتماعية والأسرة في جامعة مينيسوتا، وهي الرئيس السابق للمجلس الوطني للعائلات الأسرية، ومعالجة نفسية في عيادتها الخاصة أيضاً

## AMBIGUOUS LOSS

Book by Pauline Boss



Printed by  
Print 21  
www.print21.com

ALMultaka  
PUBLISHING

www.ahmultaka.com  
info@ahmultaka.com  
+90 539 344 4762



ALMultaka Publishing  
f b t