

الرسالة غير المرسلة



khawla.abubaker@gmail.com

أ.د. خولة أبوبكر - العلاج النفسي العائلي

يعاني بعض المتعاليين والمتعاليات من مشاعر غضب أو لوم تراكم لمدة سنوات طويلة تجاه أناس حميمين في حياتهم مثل الوالدين، الإخوة، صديقات أو أصدقاء، شركاء زواج أو شركاء حميمين سابقين من الماضي. لأسباب عديدة يتمتع الأفراد من مواجهة الآخرين بمشاعرهم هذه أو لا يمكنهم ذلك نتيجة لوفاة الآخر أو عدم إمكانية اللقاء. في مثل هذه الحالات يستفيد المتعالجون من تقنية كتابة "رسالة غير مرسلة" لتحرير أنفسهم من هذه المشاعر.

تعد تقنية "الرسالة غير المرسلة" (The Unsent Letter Technique) واحدة من الأدوات في العلاج النفسي القائم على الكتابة، حيث تمزج بين التفريغ الوجداني (Catharsis) وبين إعادة الهيكلة المعرفية.

تستند فعالية الرسالة غير المرسلة إلى "فرضية الكبت"؛ حيث يشير الباحثون إلى أن كتمان المشاعر القوية (مثل الغضب، اللوم، أو الحزن) يتطلب مجهوداً فسيولوجياً وعصبياً مستمراً يؤدي إلى زيادة التوتر وإضعاف جهاز المناعة. تعمل الكتابة هنا كألية لـ "الترجمة الرمزية"، حيث تتحول المشاعر الخام غير المنظمة إلى كلمات مفهومة مما يقلل من حدة الانفعال.

تساهم كتابة الرسالة غير المرسلة في:

- التفريغ دون عواقب: تمنح هذه الأداة "مساحة آمنة" تماماً، حيث يمكن للكاتب/ة التعبير عن أقصى درجات الغضب أو اللوم أو الكره دون الخوف من تدمير العلاقات أو تلقي رد فعل دفاعي من الطرف الآخر.

- إغلاق الدوائر المفتوحة (Closure): في حالات القطيعة، الانفصال أو الفقد، تبقى هناك حوارات غير مكتملة. الكتابة تساعد العقل الباطن على الشعور بأن الكلمات قد قيلت بالفعل، مما ينهي حالة "الاجترار الفكري".

- المواجهة الذاتية: من خلال قراءة ما تمت كتابته، يستطيع الناجي/ة من الصدمة (أو العنف الزوجي) رؤية المشاعر بوضوح كـ "موضوع خارجي"، مما يسهل عملية الفصل بين "الذات" وبين "الألم".

• تحسن ملحوظ في حالات الاكتئاب والقلق المرتبطة بالصدمات العاطفية.

يعاني بعض المتعاليين والمتعاليات من مشاعر غضب أو لوم تراكم لمدة سنوات طويلة تجاه أناس حميمين في حياتهم مثل الوالدين، الإخوة، صديقات أو أصدقاء، شركاء زواج أو شركاء حميمين سابقين من الماضي

لأسباب عديدة يتمتع الأفراد من مواجهة الآخرين بمشاعرهم هذه أو لا يمكنهم ذلك نتيجة لوفاة الآخر أو عدم إمكانية اللقاء. في مثل هذه الحالات يستفيد المتعالجون من تقنية كتابة "رسالة غير مرسلة" لتحرير أنفسهم من هذه المشاعر

تستند فعالية الرسالة غير المرسلة إلى "فرضية الكبت"؛ حيث يشير الباحثون إلى أن كتمان المشاعر القوية (مثل الغضب، اللوم، أو الحزن) يتطلب مجهوداً فسيولوجياً وعصبياً مستمراً يؤدي إلى زيادة التوتر وإضعاف جهاز المناعة

تعمل الكتابة هنا كألية لـ "الترجمة الرمزية"، حيث تتحول المشاعر الخام غير المنظمة إلى كلمات مفهومة مما يقلل من حدة الانفعال

التفريغ دون عواقب: تمنح هذه الأداة "مساحة آمنة" تماماً،

- زيادة القدرة على "التنظيم الذاتي للمشاعر" (Emotional Self-Regulation).
- هناك فوائد فيسيولوجية في الكتابة التعبيرية مثل انخفاض ضغط الدم وتحسن وظائف القلب.

كيف يتم فعليا كتابة الرسالة:

- الكتابة باليد.
- الكتابة بدون رقابة بخصوص اللغة، التعبيرات، استخدام مفردات غاضبة أو عنيفة أو مشينة وما أشبهه.
- تخصيص 15-20 دقيقة لكتابة متتابعة في مكان هادئ وبدون أي مقاطعة. بالإمكان تخصيص أكثر من فترة لمتابعة كتابة الرسالة خلال يوم أو عدة أيام.
- الكتابة المباشرة بدون تحليل أو تفسير بجمل تبدأ بـ "أنا ألومك لأنك..."؛ "أنا أكرهك بسبب..."؛
- إنهاء الرسالة بخطواتك المستقبلية "سأترك كرهى لك في هذه الرسالة و..."؛ "لن أسمح لتأثيرك السابق على حياتي أن..."؛
- هذه الرسالة ليست موجهة لكي يقرأها من تمت كتابتها له/ا، بل هي موجهة لـ "خيالك أنت عنه/ا" لكي يتحرر عقلك من القيد العاطفي الذي سببته لك تلك العلاقة السامة.
- بعد الانتهاء من كتابة الرسالة، بالإمكان الاختيار بين حرقها تماما وذر رمادها في مكان مفضل عندك أو تمزيقها لقطع صغيرة جدا ودفنها في مكان له معنى.

حيث يمكن للكاتب/ة التعبير عن أقصى درجات الغضب أو اللوم أو الكره دون الخوف من تدمير العلاقات أو تلقي رد فعل دفاعي من الطرف الآخر.

المواجهة الذاتية: من خلال قراءة ما تمت كتابته، يستطيع الناجي/ة من الصدمة (أو العنف الزوجي) رؤية المشاعر بوضوح في "موضوع خارجي"، مما يسهل عملية الفصل بين "الذات" وبين "الألم".

هذه الرسالة ليست موجهة لكي يقرأها من تمت كتابتها له/ا، بل هي موجهة لـ "خيالك أنت عنه/ا" لكي يتحرر عقلك من القيد العاطفي الذي سببته لك تلك العلاقة السامة.

رابط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/Doc.Khawla-TheUnsentMessage.pdf>

*** **

شبكة العلوم النفسية العربية

نحن تعاون عربي رقبيا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2026 لـ "شبكة العلوم النفسية العربية" (الاصدار التاسع عشر)

الشبكة تدخل عامها 26 من التأسيس و 24 على الويب

(التأسيس: 2000/01/01 - على الويب: 2003/06/13)

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBARabpsynet.pdf>

كتاب "حصار النشاط العلمي لمؤسسة العلوم النفسية العربية للعام 2024

التحميل من الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBARabpsynet-AIHassad2024.pdf>

التحميل من المتجر الإلكتروني

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_product=647&controller=product&id_lang=3

الكتاب الذهبي لشبكة العلوم النفسية العربية للعام 2025

التحميل من الموقع العلمي

<http://arabpsynet.com/Documents/eBARabpsynetGoldBook.pdf>