

الزلازل النفسية الكارثية الثانية بعد زلزال الأرض



mar-selena@hotmail.com

د. هرسلينا شعبان حسن - مجلة نفسانية- دمشق (سوريا)

مجرد تداعيات.....

دون سابق إنذار في الظلام قبل فجر يوم الاثنين السادس من شهر شباط الجاري، حصل اهتزاز وبدا الشعور كأنني في أرجوحة وأنا في سريري احسبت نفسي في حلم، كل شيء يرتجف ، يرتجف السرير ، الجدران. أصوات الثريات في البيت تهتز بشدة لتصدر أصوات غريبة لم أسمعها قبلاً، كانت صدمتي الأولى من الاستيقاظ فجأة وبشكل كامل، ، دون أي بقايا نوم.

من بعد ذلك هدأت وبدأت في حالة ذهول جلست قبال الشمنيه (موقد الحطب في الجدار) الذي كان مازال فيه الجمر من المساء ، وبدأت ابحث على google عما حصل لتكون المفاجئة بالرعب الذي لم اختبره في بيتي وكنت أخاف حدوثه، قرأته على النت انه حصل مع آخرين ..

وتتالت الساعات وكثرت الاتصالات مع الاهل والأصدقاء منهم من أجاب ومنهم لم يجب ويستمر الهلع ، حتى تمركز الحدث الكارثي في كامل ساحة شعوري ..

وصف الكثيرون هذا المستوى من اليقظة الذي عشتها بأنه "خوف" ، وبأن جميع من سمعته طيلة ذلك اليوم ، البعض بكى والبعض صرخ والبعض ركض والبعض سجد والبعض مثلي تبسم في مكانه وقال يارب لطفك ..

منذ ذلك اليوم انام واحس ان عيوني مفتوحة ، رغم انني سمعت من بعض الصديقات عبارة رددتها وهي تسألني هل كانت عيونك مفتحة وانت تسمعي وتشاهدي اهتزاز ثريا بيتك ، وتكمل انا لا اعرف لما كنت مغمضة عيني وانا اسمع تساقط الفازات وبعض قطع البلور تتساقط على الأرض وانا مغمضة العينين اترقب مزيداً من السقوطات لأشياء أخرى يصلني صوت سقوطها ..

واعود الى وصفي ذلك الواقع من حولي في ذلك الفجر المرتجف والمظلم .

في نفس اللحظة التي قمت من سريري مفزوعة ، كان هناك شعور بمحاولة رؤية ما لا يمكننا رؤيته في غرفة مظلمة ، عالم مظلم ، عالم من الظلال المرتجفة. ولم يكن العالم وحده هو الذي ارتجف، بل كنت أنا من اهتز بكل كياني جسداً ونفساً، فقد اهتز الجسد بسبب الزلزال واهتز في داخلي ، هجوم مزدوج. ثم للاندفاع من السرير حافية ، والوقوف في المدخل ، والصراخ ، هذا الذي لم يحصل .

كان عليّ أن أصرخ لأنه كان هناك صوت مخنوق داخل صدري. صوت ضعيف يرتجف عندما شعرت بأن الجدران تتمايل ، لذلك بدا أن هذا الصوت يأتي من الداخل بقدر ما يأتي من الخارج. كان

دون سابق إنذار في الظلام قبل فجر يوم الاثنين السادس من شهر شباط الجاري، حصل اهتزاز وبدا الشعور كأنني في أرجوحة وأنا في سريري احسبت نفسي في حلم، كل شيء يرتجف

من بعد ذلك هدأت وبدأت في حالة ذهول جلست قبال الشمنيه (موقد الحطب في الجدار) الذي كان مازال فيه الجمر من المساء ، وبدأت ابحث على google عما حصل لتكون المفاجئة بالرعب الذي لم اختبره في بيتي وكنت أخاف حدوثه، قرأته على النت انه حصل مع آخرين

تتالت الساعات وكثرت الاتصالات مع الاهل والأصدقاء منهم من أجاب ومنهم لم يجب ويستمر الهلع ، حتى تمركز الحدث الكارثي في كامل ساحة شعوري

في نفس اللحظة التي قمت من سريري مفزوعة ، كان هناك شعور بمحاولة رؤية ما لا يمكننا رؤيته في غرفة مظلمة ، عالم مظلم ، عالم من الظلال المرتجفة

لم يكن العالم وحده هو الذي ارتجف، بل كنت أنا من اهتز

الأمر كما لو كنت أصرخ على نفسي ، من خلال نفسي .

اصرخ بأسماء بناتي ياسمين وورد الصراخ بأسماء بعضنا ربما يقوينا هذا ما ادركته فيما بعد .. شعور الوحدة الثقيل الموحش حتى في الأيام المطمئنة الجميلة ، فما بالنا وهذا الشعور في لحظات الغفلة والاحداث المرعبة المفاجئة .

الجدران التي كانت تهتز الآن توقفت ، ولكن الأرض التي اهتزت من تحت قدمي توقف الاهتزازت، ولكن ظلت ارتدادات الاهتزاز مستمرة لأيام بين وقت وآخر ، الترقب سيد الموقف وكان من الصعب الوقوف عن الترقب في ظل تتالي الاخبار حول ما حصل في تركيا وسوريا مشاهدة الانهيارات للأبنية وحطامها الذي تكس فوق سكانها ، الحياة التي انهارت في عدة مدن .

اهتزاز الجدران شبهته بحالة شخص متوتر شديد التوتر وهو في حالة هلع ، ادركت ان الجدران يمكن لها ان تكون هي متوترة أيضا، وضحكت بين نفسي عندما تذكرت العبارة الشعبية التي نردها مرات لشخص عديم الإحساس اننا نشبه بالحيط، ولكن عاهدت نفسي ان سمعت هذه العبارة لاحقا ان ارفضها حيث ان الحيط ليس جماد في ظل ارتجاج الأرض، فلها روح هي أيضا..

اعود لسرد قصتي مع الزلزال وراء كل هذا صوت في داخلي صوت آخر ، لا يمكن تصوره لا يوصف. كان صوت الزلزال نفسه ، صوت من أعماق الأرض يدخل في جسدي ان لايقين في هذه الأرض الا الله ، احسست بالضعف بضعفي كإنسانة وبضعف جميع البشر . هذا هو اليقين الذي خلصت إليه بعد اجهاد سنين ولكن في لحظة وصلت الى اليقين .

هذا ماكنت استنتجه من كل التحليلات ومن كل المشاهد من وقت اهتزاز الرعب الى الان ...

توقفت الجدران عن الاهتزاز والتوتر، لكننا كأشخاص عاشوا حدث الاهتزاز الكبير لم نفعل ذلك بعد . وهذا الامر الغريب والرهييب ، نحس كل شيء خوفا من نسيان أي جزء لم نتفقده في بيتنا في محيط علاقانا في المدينة التي نحب ..

من الطريف في تلك اللحظة التي ادركتها بعد انتهاء الاهتزاز ، انني كنت في حالة برد شديدة. جسدي كان أبرد مما يمكن أن يتحملة شخص من برد فجر شتاء شديد البرودة - كنت باردة من الصدمة. المطر والرعد والبرق في الخارج ، حيث لايمكنني الخروج وهذا زاد من احساسني بالبرودة لذلك بعد هدوء الاهتزازت كلها اول ماتوجهت صوب الدف ، صوب موقد النار في الجدار لكنني لم أستطع الحصول على الدفء. كان بإمكانني زيادة اشتعال النار، لكنني لم أفعل، ظلت على هذا الحال اجلس على اريكتي المعتادة قبالة الموقد متسمة حتى حصول الهزة الثانية مابعد الزلزال الاول ، هنا شعرت باهتزاز كرسيي الذي كنت احسبه متماسك غير متوتر. بعد ذلك وصلتي ثقافة ما يسمى "الهزات الارتدادية" ، لكنها تبدو وكأنها ، ولا تزال ، المزيد من الزلازل. في ذلك الصباح لم نكن أقوىاء أبدا ..

شعور غريب ولكأنني شعرت به ، ذهبت للنوم في عالمي المطمئن مساء، واستيقظت في عالم آخر . لقد ذهبت للنوم في عالم من الافتراضات المشتركة بيني وبين بناتي حيث هم في مدينة وأنا في مدينة أخرى عالم من الافتراضات المشتركة مع أصدقاء واحبة يتوزعون في هذا الكوكب ،عالم احسبته من سنوات عديدة ان يكون في هذا العيش الافتراضي مكون أساسي لحياة عصرية يمكن ان تعاش بشكل معقول ومريح إذا عملت بجد ، وحافظت على تركيزي بأولوياتي ، وراقبت نظامي الغذائي ، وعشت بشكل لائق ، وحاولت أن أكون واعية بمشاعري وأفكاري ، سأكون على ما يرام. وكأنني في حالة نمو دائم، لتعلم كيفية ان أكون قوية وسعيدة حتى لو كنت وحيدة..

بكل كياني جسدا ونفسا، فقد اهتز الجسد بسبب الزلزال واهتز في داخلي ، هجوم مزدوج.

كان عليّ أن أصرخ لأنه كان هناك صوت مخنوق داخل صدري. صوت ضعيف يرتجفه عندما شعرت بأن الجدران تتمايل ، لذلك بدا أن هذا الصوت يأتي من الداخل بقدر ما يأتي من الخارج

شعور الوحدة الثقيل الموحش حتى في الأيام المطمئنة الجميلة ، فما بالنا وهذا الشعور في لحظات الغفلة والاحداث المرعبة المفاجئة .

اهتزاز الجدران شبهته بحالة شخص متوتر شديد التوتر وهو في حالة هلع ، ادركت ان الجدران يمكن لها ان تكون هي متوترة أيضا

من الطريف في تلك اللحظة التي ادركتها بعد انتهاء الاهتزاز ، انني كنت في حالة برد شديدة. جسدي كان أبرد مما يمكن أن يتحملة شخص من برد فجر شتاء شديد البرودة - كنت باردة من الصدمة

المطر والرعد والبرق في الخارج ، حيث لايمكنني الخروج وهذا زاد من احساسني بالبرودة لذلك بعد هدوء الاهتزازت كلها اول ماتوجهت صوب الدفء ، صوب موقد النار في الجدار لكنني لم أستطع الحصول على الدفء،

فجر يوم الهزة المرعبة استيقظت على عالم كان ممكن ان أكون فيه وخلال لحظات تحت الأنقاض كما قضى أشخاص أصدقاء وأشخاص أعرفهم وتربطني بهم صلات علائقية مهنية وإنسانية وكما قضى فيه أيضا أشخاص غرباء لا اعرف عنهم شيئاً، في لحظة كان كل شيء منهار ، وحيث العجز يلف الجميع ، ولم يكن هناك شيء يمكنني فعله حيال ذلك. ولكن ، على عكس رؤية سفر الرؤيا ، في كارثتنا لم يكن هناك أحد يلوم أحد.

لقد تحدثت وسائل الإعلام عن "ضحايا" الزلزال ، ولكن عندما لا يكون هناك من يلوم كيف يمكن للمرء أن يكون ضحية؟ لم نتعرض للهجوم، على الرغم من أننا شعرنا بالهجوم. لقد اختبرت كما اختبر الكثيرون انه مجرد لحظة عابرة في حياة الكوكب ، بشروط الكوكب الخاصة يمكن اننا لن نكون فوق الأرض ..

وهنا نأتي الى التعلم من الدروس التي هزتنا ورجعنا واقفين الدروس اليوم مختلفة ليست دروس معنوية وحسب بل هي دروس حول الجيولوجيا..

من الدروس الجديدة التي درستها في الأيام الأخيرة من بعد كابوس زلازل سوريا بلدي وتركيا الدولة الجارة التي يقطنها الكثيرين من أبناء بلدي أيضا، هي دروس عن الجيولوجيا عن تكون بنية الأرض ، أعطيت اهتمام اكبر بدراسة ذلك كما اهتمت قبلا بدراسة بنية جهازي النفسي ، الجسد مادة كالأرض، والمعرفة القليلة ببنية الأرض أصبحت من الثقافة الملزمة لي حيث الجهل يضعف الانسان والمعرفة تحسن تكيفه وتزيد مناعته ..

فلم يعد كافياً أن نشعر بالزلزال لفهم سيكولوجية الزلازل بشكل كاف ، واستيعاب دروس الزلزال في حياتنا. نحن أيضا بحاجة إلى القليل من الجيولوجيا.

إذا تركنا الأفكار المتأتية من الأسطورة والدين ، قد يقودنا الامر الى الاعتقاد بأن الزلزال الذي يقوض "الأنا". ومع ذلك ، فإن الحديث عن "الأنا" فيما يتعلق بقوة الطبيعة الهائلة مثل الزلزال هو دخول في عالم العبث. بالطبع يقوض غرورنا كبشر. كما قوض كل شيء من حولنا أيضا ، المباني الذي نتواجد فيها، والطرق الذي نسير عليها بأقدامنا ومركباتنا .

من الأمور الأخرى التي هيمنت على تفكيري في الأيام الأخيرة بعد الحدث الكبير أيضاً، سلوك رد الفعل الدفاعي المتمثل بالسخرية وبالإنكار للظاهرة المعاشة لدى البعض حيال هذه الكارثة الطبيعية ، ولكن من الصعب التركيز على إنكار المرء الشخصي فيما يتعلق بالزلازل ، حضارتنا بأكملها في حالة إنكار ومن الأمثلة الساطعة ما ورد في جريدة "شارل ابيدو" العنصرية .

من الأمثلة المعروفة عن انكار الكوارث (في كاليفورنيا ، تم بناء مفاعل نووي عن علم على خط صدع. أليس هذا إنكار؟!

من اشكال الانكار الشخصية والهروب للأمام سلوك الإدمان وسلوك التدخين ، سلوك الفوضى .. من ردادات الفعل الأخرى التي عايشتها مع من قابلتهم وتحدثت اليهم عن بعد ممن عاشوا تجربة الهزة الكبرى للأرض من تحت واهتزاز جدران بيوتنا من ثم ، حالة الخوف من النوم والرغبة بالبقاء سهارى منتظرين مجيء زلزال جديد حتى لا يستقبلوه وهم غافلين ..

ومما سمعت ان اشخاص كثر ممن هلعوا من هول ما اختبروه مع الزلزال رفضهم أخذ أي منوم عندما طلبوا استشارة طبيب نفسي اعرفه ..

من الملاحظ خلال الأيام الماضية تزايد عدد المتصلين بي من مدينة جبلة واللادقية ، وبذلك هناك

شعور غريب ولكنني شعرت به ، ذهبت للنوم في عالمي المطمئن مساء، واستيقظت في عالم آخر

فجر يوم الهزة المرعبة استيقظت على عالم كان ممكن ان أكون فيه وخلال لحظات تحت الأنقاض كما قضى أشخاص أصدقاء وأشخاص أعرفهم وتربطني بهم صلات علائقية مهنية وإنسانية وكما قضى فيه أيضا أشخاص غرباء لا اعرف عنهم شيئاً

في لحظة كان كل شيء منهار ، وحيث العجز يلف الجميع ، ولم يكن هناك شيء يمكنني فعله حيال ذلك

لقد تحدثت وسائل الإعلام عن "ضحايا" الزلزال ، ولكن عندما لا يكون هناك من يلوم كيف يمكن للمرء أن يكون ضحية؟ لم نتعرض للهجوم، على الرغم من أننا شعرنا بالهجوم

الجسد مادة كالأرض، والمعرفة القليلة ببنية الأرض أصبحت من الثقافة الملزمة لي حيث الجهل يضعف الانسان والمعرفة تحسن تكيفه وتزيد مناعته ..

لم يعد كافياً أن نشعر بالزلزال لفهم سيكولوجية الزلازل بشكل كاف ، واستيعاب دروس الزلزال في حياتنا. نحن أيضا بحاجة إلى القليل من الجيولوجيا

من ردادات الفعل الأخرى التي عايشتها مع من قابلتهم

مؤشر على تقاوم جميع القضايا الأساسية للعلاج النفسي في بلادنا بسبب الزلازل ، وبسبب تقاوم آثار الزلازل النفسي بعد ان زلزلت الأرض ..

الذي بات واضحا لدي أن تجربة الزلازل لها تأثير متناقض يتمثل في التقليل من شأن مثل هذه الظروف، في نفس اللحظة التي تؤدي هذه الاستجابات الدفاعية إلى تقاوم تأثير ما حصل علينا .

تكنم الصعوبة في أن علم النفس ، منذ نشأته ، يستخدم الإنسان كنقطة مرجعية وحيدة. يرى علم النفس معضلاتنا تأتي من الأسرة والعلاقات وكيمياء الدماغ والروح ، لكن العمل النفسي يتوقف تأثيره على الإنسان. عندما يواجه المعالج النفسي أحداثا أكبر من الإنسان ، سواء كان معالجا بالكلام أو معالجا بالأدوية ، في هذه الحالات يتلعثم ويتلعثم ويكاد ان يحس بنفسه أنه أصبح شخصا جاهلا غبيا لا يدري كيفية التدبر في مثل هذه المفاجآت .

وهنا السؤال الجدي:

أين يمكننا إذن أن نذهب للحصول على إطار مرجعي واثق وآمن في مثل هذه الاحداث الكارثية ؟ كيف يمكننا أن نصف أنفسنا؟

نحن مخلوقات تستخدم الكلمات والمفاهيم كخرائط لخرائط السلوك البشري للتشاور في أوقات الأزمات. إن الدّعر الذي نشعر به، سواء في أعقاب الزلزال أو في احتمال حدوث زلازل في المستقبل القريب أو البعيد، هو أن الزلازل قد يجعل كلماتنا ومفاهيمنا المعتادة عديمة الفائدة. وتبدو خططنا في لحظة الحدث غير مجدية ، وآمالنا هشة ، وطموحاتنا محدودة ..

الخطط والآمال والطموحات هي الطّرق التي ننظمها اليوم للتّوجه للغد. بالطبع ، من المحتم أن نتصرف بهذه الطريقة - الغد حقيقي سيكون قادم ، وإن يأتي ، ونحن بدون أدنى مستوى من الأمل والخطّة والطموح ، سنعيش الغد بشكل فوضوي ، غير مستعدين له. الزلازل والاضطرابات تأتي أيضا ، الغد ينبئنا أنه سيكون مليء بهم. إنها حتمية ، وكما نكتشف ، أنه يكاد يكون من المستحيل التّخطيط لها بشكل مناسب. لكن هذه الأشياء بالذات - أن الاضطرابات لا مفر منها ويستحيل التّخطيط لها - قد تكون هدايا لنا. هل من الممكن ان نرى في الزلزال وغيرها من الكوارث والأزمات كهدايا ؟

لتعلم تعاليم الاضطرابات ربما نحتاج إلى تذكر أن علم النفس بدأ كفرع من فروع الفلسفة. "الفلسفة" هي كلمة خانقة هذه الأيام ، ولكن من الفلسفة تطور كل من العلم وعلم النفس. يسعى علم النفس إلى حل المشكلات. كانت الفلسفة في كثير من الأحيان أكثر تواضعا: فقد سعت إلى وصف المشكلات والتأمل فيها واستكشافها. لا توجد طريقة "لحل" الزلازل ، أو أي أحداث غير بشرية كبيرة ، لذا فإن علم النفس يتضاءل أمامها. لكن التفكير واستكشاف الآثار المترتبة على الزلازل - هذا ممكن عليه والنجاح به بنسبة كبيرة ..

علم النفس المتلعثم في أوقات الضغوط الفوق عادية؟

أنا المحللة النفسية الذي أمارس العمل العيادي من سنين وأنا المؤهلة تأهيل متقدم بمنهجية الأمدر (Emdr) للعمل على تفكيك الصدمات النفسية وتداعياتها.. عدت الى فطرتي الى ضعفي لايام حتى اتحسس خوفا أكثر واعمل على مواجهته .. المعالجين النفسيين يا سادة هم أيضا بشر ، يتألمون ويجزعون ويكون وووو..... الزلازل يجعل الجميع في هم وقلق ، في حيرة.

المعالجين النفسيين الذي قد يحاولون مساعدة من يتصل بهم او يقصد مكان عملهم ببعمل على التوافق في الزواج ، أو التصالح مع والديه ، أو التوافق مع أطفاله ، أو زيادة تركيزه في عمله ، أو التغلب

وتحدثت اليهم عن بعد ممن عاشوا تجربة الهزة الكبرى للأرض من تحت واهتزاز جدران بيوتنا من ثم ، حالة الخوف من النوم والرتبة بالبقاء سهارى منتظرين هجبيء زلزال جديد حتى لا يستقبلوه وهم جاهلين ..

هناك مؤشر على تقاوم جميع القضايا الأساسية للعلاج النفسي في بلادنا بسبب الزلازل ، وبسبب تقاوم آثار الزلازل النفسي بعد ان زلزلت الأرض ..

عندما يواجه المعالج النفسي أحداثا أكبر من الإنسان ، سواء كان معالجا بالكلام أو معالجا بالأدوية ، في هذه الحالات يتلعثم ويتلعثم ويكاد ان يحس بنفسه أنه أصبح شخصا جاهلا غبيا لا يدري كيفية التدبر في مثل هذه المفاجآت

إن الدّعر الذي نشعر به، سواء في أعقاب الزلزال أو في احتمال حدوث زلازل في المستقبل القريب أو البعيد، هو أن الزلازل قد يجعل كلماتنا ومفاهيمنا المعتادة عديمة الفائدة. وتبدو خططنا في لحظة الحدث غير مجدية ، وآمالنا هشة ، وطموحاتنا محدودة

أنا المحللة النفسية الذي أمارس العمل العيادي من سنين وأنا المؤهلة تأهيل متقدم بمنهجية الأمدر (Emdr) للعمل على تفكيك الصدمات النفسية وتداعياتها.. عدت الى فطرتي الى ضعفي لايام حتى اتحسس خوفا أكثر واعمل

على اكتنابه. هذه كلها أهداف جديرة بالاهتمام ، طالما بقيت الأرض في مكانها.

ولكن عندما تبدأ الأرض في الاهتزاز ، و تتحطم حياتنا بسبب العنف العشوائي ، يتم تعليق هذه الأهداف الجديرة بالاهتمام ، على الأقل في الوقت الحالي ، وهناك حاجة إلى شيء أقوى.

كان " آشان تشاه سوباتو" ، وهو راهب من تايلاند ، قادرا على الوصول إلى طريقة تفكير أقوى. في أحد الأيام جاء الناس إليه وسألوه: "كيف يمكنك أن تكون سعيدا في عالم من عدم الدوام ، حيث لا يمكنك حماية أحبائك من الأذى والمرض والموت؟" رفع كأسا وقال: "أعطاني أحدهم هذا الكأس ، وأنا حقا أحب هذا الزجاج. إنه يحمل الماء الخاص بي بشكل مثير للإعجاب ويتلألأ في ضوء الشمس. أنا أمسها وترن! في يوم من الأيام قد تهب عليه الرياح من على الرف ، أو قد يطرقه مرفقي من على الطاولة. أعلم أن هذا الزجاج مكسور بالفعل ، لذلك أستمتع به بشكل لا يصدق قبل ان يناله العطب.

الزجاج من حولنا مكسور بالفعل. هذه الأرض اهتزت بالفعل. لقد عشنا ذلك بالفعل. وتم إطلاق هذه الطاقة المدمرة من باطن الأرض بالفعل. للحظة احسست ان هذه الحضارة التي صل اليها الانسان انهارت بالفعل.

هذا الكتاب الرائع الذي أعمل ان أكتبه قد تم نسيانه بالفعل. هذا العمل الجيد الذي كنت قد فعلته قبلا واشعرني بالرضا قد أصبح قديما بالفعل وأفلس. مدينة جبلة، المدينة التي أحببتها وجدتها من أيام فارغة في حالة خراب ، خراب من جراء التصدعات الصغيرة والكبيرة للأبنية، ومن جراء كارثة الزلزال تكشفت النفوس المريضة من جراء هول ما حدث ، اشخاص يفتشون على أعراض ليستفيدوا منها من الأبنية التي انهارت ومازالت رائحة دماء أصحابها وربما بعض أجزاء من جسدكم مندمجة بأغراضهم وملابسهم وكل مقتنيات حياتهم ، كيف يمكن أن يصدق ان نجد اشخاص يمارسون سلوك جمع أعراض ومقتنيات من تحت الركام ...

عندي جواب وعند زملائي النفسانيين أيضا إجابة ، ما يمكننا قوله أن السلوك الشاذ موجود لا يمكن نكرانه والأزمات تظهر هذا السلوك ويظهر الشخص عار من اية حماية وأقول ربما الاحداث الخارقة التهديد تظهر السلوك الإنساني السوي والمرضي بوضوح أكبر..

بينما يتحرك الكوكب الحي مع الزلازل والبراكين والعواصف ، سيتغير كل ما نعرفه - وكما اختبرنا ، يمكن أن يحدث هذا في لحظة ، في حياتنا. إن لم يكن لأحد منا ، لأبنائنا ، أو أبناء الآخرين ، أو لهم. حتى لو تمكنت البشرية من حل جميع مشاكلها البشرية وتعلم العيش بسلام والتحكم بيئيا ، فإن الاضطرابات ستظل تحدث!

هذا لا يعني أن مخاوف علم النفس عديمة الفائدة. هذا يعني فقط أن علم النفس لا يمكن أن يجعلنا بأمان . ليس هناك احد يستطيع ، او أي فنية علاجية تستطيع القضاء على الآلام النفسية بتاتا ...

السلامة ليست إمكانية بشرية دوما . كوكبنا جميل ، لكنه ليس آمنا.. وهذا لا يعني أننا في خطر كل يوم. بل هذا يعني أن الأخطار الأساسية موجودة دائما ، مثل الموت نفسه ، عاجلا أم آجلا ، وهذه الأخطار ستتمس كل واحد منا.

إن بناء حياتنا على خيال السلامة يبدو من المفارقات الصعبة جدا ، أن نكون في خطر أكثر مما يجب أن نكون عليه. لأنه عندما يظهر الخطر الحتمي ، عندما تهتز الأرض هنا الفعل الحتمي الغير قابل للنفي ، عندما يأتي المرض هذه حتمية ، عندما ينكسر الزجاج هذه حتمية ، حينها لا يكسر مبانينا فحسب ، بل قلوبنا وعقلنا ... إذا كنا قد راهنا كثيرا على خيال الأمن.

لكن عندما تبدأ الأرض في الاهتزاز ، و تتحطم حياتنا بسبب العنف العشوائي ، يتم تعليق هذه الأهداف الجديرة بالاهتمام ، على الأقل في الوقت الحالي ، وهناك حاجة إلى شيء أقوى.

الزجاج من حولنا مكسور بالفعل. هذه الأرض اهتزت بالفعل. لقد عشنا ذلك بالفعل. وتم إطلاق هذه الطاقة المدمرة من باطن الأرض بالفعل. للحظة احسست ان هذه الحضارة التي صل اليها الانسان انهارت بالفعل.

هذا الكتاب الرائع الذي أعمل ان أكتبه قد تم نسيانه بالفعل. هذا العمل الجيد الذي كنت قد فعلته قبلا واشعرني بالرضا قد أصبح قديما بالفعل وأفلس.

مدينة جبلة، المدينة التي أحببتها وجدتها من أيام فارغة في حالة خراب ، خراب من جراء التصدعات الصغيرة والكبيرة للأبنية، ومن جراء كارثة الزلزال تكشفت النفوس المريضة من جراء هول ما حدث

أن السلوك الشاذ موجود لا يمكن نكرانه والأزمات تظهر هذا السلوك ويظهر الشخص عار من اية حماية وأقول ربما الاحداث الخارقة التهديد تظهر السلوك الإنساني السوي والمرضي بوضوح أكبر..

هذا لا يعني أن مخاوف علم النفس عديمة الفائدة. هذا يعني فقط أن علم النفس لا يمكن أن يجعلنا بأمان . ليس هناك احد يستطيع ، او أي

فنية علاجية تستطيع القضاء
على الآلام النفسية بتأنا ...

إن بقاء حياتنا على خيال
السلامة يبدو من المفارقات
الصعبة جدا ، أن نكون في
خطر أكثر مما يجب أن نكون
عليه. لأنه عندما يظهر الخطر
الحتمي ، عندما تهتز الأرض
هنا الفعل الحتمي الغير قابل
للنفي

ينبغي علينا ان نتواضع تجاه
هذه القوى ليس ذلك وحسب ،
بل يجب أن يزداد تركيزنا
حول إن وجود هذه القوى
العظيمة تحث أقدامنا ، في
الأرض كما في البحر وفي
السماء ، كحقائق لا لبس فيها

ينبغي علينا ان نتواضع تجاه
هذه القوى ليس ذلك وحسب ،
بل يجب أن يزداد تركيزنا
حول إن وجود هذه القوى
العظيمة تحث أقدامنا ، في
الأرض كما في البحر وفي
السماء ، كحقائق لا لبس فيها

حتمية الخطر ليست نهاية العالم. إنها البداية. نحن لسنا سادة زن ،ولسنا جميعنا من المتصوفين
لنستطيع التحليق فوق الحدث وترميزه ، لكننا بشر يمكننا أن نبدأ في فهم أننا جميعا أشخاص زلزاليون ،
أشخاص لا يتفاعلون فقط مع بعضهم البعض، ولكن مع قوى أكبر بكثير من أنفسنا ، أكبر بكثير حتى
من الإنسانية.

ينبغي علينا ان نتواضع تجاه هذه القوى ليس ذلك وحسب ، بل يجب أن يزداد تركيزنا حول إن وجود
هذه القوى العظيمة تحت أقدامنا ، في الأرض كما في البحر وفي السماء ، كحقائق لا لبس فيها أن
نعيش هذا اليوم ، وأن نفتح قلوبنا في هذه اللحظة ، وأن نستشرد بأعمق مشاعرنا ليس فقط في عطلا
نهاية الأسبوع ، أو في إجازتنا ، أو العام المقبل في وقت ما ، أو عندما نتقاعد ، ولكن في هذه الساعة
بالذات، ساعة حدوث الحدث الجلل الذي يردينا ارضا بكل ما نملك من قدراتنا طورناها قبل حدوثه .

كلامي هذا ليس للتضحية بالمستقبل من أجل الحاضر ، أو العيش كما لو أنه لا يوجد غد - نحن
نعرف كيف يمكن أن يؤدي ذلك إلى تدمير الذات.

لكن التركيز على الأمن في المستقبل يمكن أن يؤدي إلى جفاف القلب الذي يجعلنا نشعر بأننا لا
نعيش حقا ، ولم نعيش حقا - وهو شعور قد يكون أسوأ تدمير ذاتي للإنسان .

كأشخاص زلزاليين ، كأشخاص يعيشون في ظل البركان ، كأشخاص انضباطهم هو أن يظلوا مدركين
أننا موجودون بين قوى أكبر بكثير منا ، أكبر من الحضارة التي راكمتها البشرية ، أعنف حتى من
أحلامنا ، ليس علينا أن نتقلص في الخوف ، ولا يتعين علينا إنكار خوفنا.

يمكننا أن نقبل خوفنا من زلازل الحياة كنوع من التعلم ، يعلمنا التركيز على ما هو أكثر صدقا في
حياتنا قبل أن تنهار الجدران. إذا، في تلك اللحظات أو الأيام الأولى من التركيز حول ما حدث، رأينا أن
حياتنا ليست حقيقية كما نريدها، فهذا في حد ذاته تعليم عظيم، زلزال جيد، وصحوة لما يمكن أن تكون
عليه حياتنا.

دون سابق إنذار في الظلام كان هناك اهتزاز كبير. كل شيء ارتجف. تحطم كل شيء. وما تبقى لنا
هو نفس الشيء الذي حاولت كل الفلسفات ، كل علم النفس ، كل التعاليم ، أن تعطينا: عري قلوبنا ،
وغد مجرد من كل ما هو زائف.....

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/Doc.Marcelina.PsyEarthquake.pdf>

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقيقا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

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

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2023 1 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار الثالث عشر)

الشبكة تدخل عامها 23 من التأسيس و 20 على الويب

23 عاما من الكد... 20 عاما من المنجزات

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