

ON ROMANTICIZNG THE PAIN

يوسف تكريتي

الثلاثاء 19 تموز 2016

رومنطقة الاكتئاب

المسودة الأولى

"أريد أن أصرخ وأبكي حتى توجعني رنتاي وأنفذ من الدموع. أريد أن أرمي أشياء حتى تتكسر وتضرب." انتشرت في الفترة الأخيرة كتابات مثل هذه على صفحات معيّنة كأنه نوعٌ من الأدب الجديد. مثال: Berlin Artparasties، The Artidote ... ترفق عبارات تتحدّث عن الاكتئاب والقلق، عن الحب والصدمات العاطفية، عن الرسم والكتابة. ترفق بصور وأعمال فنيّة من مختلف المصادر. ويستطيع أي شخص أن ينشر على هذه الصفحة. تستعين ببعض الكتاب العالميين أحياناً كفيرجينا وولف، سيلفيا بلاث وأنا فرانك ورسامين ك فان غوخ ودافينشي. "هدف هذه الصفحة أن ترسل صوتاً مشوشاً عبر الكتابة عن الفنّ بطريقة ممتعة، غير أكاديميّة، وبوجهات نظر غير منتشرة" Jovanny Varela-Ferreyra متوجّهة للمقابلة في مجلة Lieu الفرنسية في عام 2011. هذه الكتابات لم تكن جديدة ولكنّها منتشرة عبر التامبلر وبشكل مفتوح أكثر كالانتحار وايداء النفس مع صور مأخوذة من أفلام سوداويّة ك "requiem for dream, the double" وما شابههما. تبدأ هذه الكتابات أنواعاً مختلفة من الحوار. ولكنّها لا تخلق النوع الملائم.

إنّ هذه الصفحات ترومنطق الألم والأمراض العقلية. تنقلهم من صيغتهم الغير المقبولة إلى الرومنطيقية. "الرومنطقة" تصف الشيء بأجمل مما هو. فأصبحت كلمة الاكتئاب على سبيل المثال تستخدم بين الناس للتعبير عن حزنهم العاديّ مما تجعل المصابون يختبؤون حول هذه الكلمة. الكتابات التي تطرحها هذه الصفحات لا تتعدّى التعبير العفوي للشخص بشكل منمّق. تحتوي أكثرها على الخلط الساذج ما بين أعراض الانزعاج اليوميّة واكتئاب سيلفيا باث، فيرجينيا وولف وألبير كامو. وفي كثير من الأحيان لا يرون ضرورة الذهاب إلى المعالج. الاكتئاب هو مرض لا يعني الحزن وحسب، ولكن انخفاض في مستوى السيروتونين من الناحية الفيزيولوجية وتقسّي الاعتقادات السلبية التي تنطبع فيما بعد على التصرفات تجاه الآخرين. من هنا تطرأ مشكلة جديدة للأطباء والمعالجين: كيف يمكن التفريق بين المصاب بالاكتئاب والقلق وبين من يظن أنه حزن خفيف تمرّره قراءة مقولة جميلة؟ وفقاً "Psychology Today"، الألم كغيره من الأمراض العقلية يتأثر بما في المخزون الفكري من معتقدات سابقة. لقد تعرضت لحالة مثل هذه منذ سنتين. واجهني حزن شديد اكتفيت فيه بحضور "ما تخبّئه لنا النجوم" وسماع قصائد محمود درويش. اعتزلت الناس فيها لعشرة أيّام. حاولت الكتابة. دمّرت نفسي بما فيه الكفاية إلى أن وصلت إلى مرحلة من الاكتئاب وأفكار انتحاريّة. بالرغم من كلّ هذه العوارض إلا أنّني لم أعتبر نفسي سوى الشخصية الأساسية في روايات داستيوفكسي. وصلت إلى مرحلة لم أستطع النهوض من الفراش، الأكل أو حتى التفكير بأيّ شيء. بمساعدة من أخي، قررت الذهاب إلى معالج. ولمدة سنّة أشهر، اختفت العوارض شيئاً فشيئاً. أخذت فيها بعض الأدوية وبعض التمارين. الاكتئاب ليس حزناً جميلاً بل مرضاً موجعاً.

ON ROMANTICIZING THE PAIN

تساعد أيضاً الأعمال الفنية، التي تنشرها هذه الصفحات مرفقة بالنص، في تغيير معاني الكلمات وتعمل على رومنتقتها. تخلق جواً للقارئ فيها يتخيل معاني الكتابة على غير ما هي بالضرورة. يرسم فيها الاكتئاب وشعور الوحدة كالوقوف على تلة عالية يعلوها الضباب مستمعاً إلى أغاني "Eddie Vedder"، مرتدياً قميص أحمر مرقطاً كتياب "الهبيستر". في مقالة لـ "Dustin Illingworth" شرحت فيها كيف تؤثر صورة الكاتب/ة على قراءتنا. تنسج الصورة رابطاً ما بين النص والكاتب. ففي صورة فيرجينا وولف على روايتها "To the lighthouse" تجلس فيرجينا وتعلوها نظرة تتجه فيها إلى تحت ممّا جعلت القارئ يتنبه إلى أن ما تتكلم عنه في الرواية هو عالمها الخفي. الرسومات المبعثرة وأعمال الفن الحديث المرفقة بالكتابات تغير وقع الاكتئاب في مصطلحاتنا ومنظومتنا الدماغية.

الهدف الأساسي من هذه الصور والرسومات هي تسهيل معاني الكلمات للقارئ فالخلط بين أنواع من الفن، لفنانين مبتدئين ومحترفين، توضح الرسالة بشكل سلس كما أشارت المشرفة على صفحة "برلين أرتبرايت". ولكن على العكس، فما تلاحظ في هذه الأعمال أنّها صادمة في أكثر الأحيان وتصل إلى حدّ البشاعة. وليس بالضرورة أن كلّ ما يزج الشخص من أفكار وتعبير عليه أن يصدح حواسك كلّها.

إنّ قراءة المقولات الأدبية والنفسية لا تساعد الفرد في تخطي مشاكل النفسية. فبالرغم من تشابه الأعراض النفسية، فإنّ الأسباب تختلف. تقترح نظرية "Bibliotherapy" التي تنصّ على برنامج لقراءة بعض الروايات والكتب يتم اقتراحها من قبل المعالج، على أن قراءة كتب محدّدة تساعد على تخطي الأزمات أو التخفيف منها. تمّ استخدامها منذ عام 1916 على جريدة The Atlantic وسميت عيادة أدبية. لقد ساعدت الكثير من الجنود المصابون بالأزمات النفسية من بعد الحرب والمصابين بالقلق الاجتماعي. بدأت "The school of life" برنامجها الخاص كتب للعلاج. انتشرت في أوساط وأنحاء كثيرة في لندن، باريس وإسطنبول. النتائج ايجابية تصل الى استبعاد القراءات المبعثرة عبر هذه الصفحات والتي لا تساعد الكثير فكّل له الأسباب الخاصة لمرضه وان كانت قادرة على استبعاد بعض العوارض والأشكال.

تحاول هذه الصفحات انشاء مجتمعاً ممّن يشاركون الآلام والأمراض نفسها ولكنها تفشل. فهي تقوم بإظهار الاكتئاب على أجمل ممّا هو فيتخطى كونه مقبولاً فحسب ويصبح موضة شائعة. ولكن قد تستطيع هذه الصفحات أن تبدأ نوعاً جديداً من النصوص على أشكال الشعر النثري في حال انتقلت الكتابة من كونها اعترافات حديثة الولادة إلى كتابات ناضجة من حيث التجربة واللغة.

:Pages

Berlin ArtParasites, Overthinking, Cairomockingbird, Eccendentesiast, Agastopia,
.The Artidote, The lunatics, free., The Chronicle, Unnamed feelings