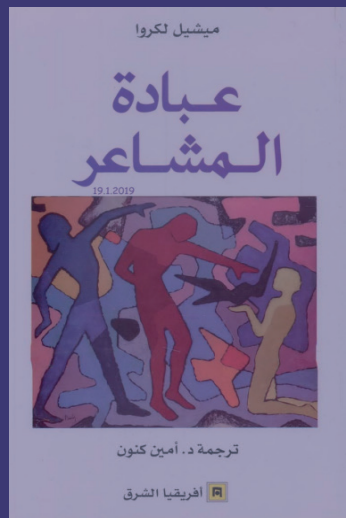




تلخيص كتاب عبادة المشاعر

تأليف: ميشيل لكروا من مواليد 1946م



إعداد

أناسي للعلوم الإنسانية

مقدمة

تشكل السينما والقصص الخيالية وألعاب الفيديو والعروض الضخمة والصور المركبة، خزاناً ضخماً للمشاعر، لقد أصبحت المشاعر أداةً للتسويق بين أيدي المتحكمين في أنشطتنا الترفيهية، الذين يستغلونها من أجل التأثير فينا بطريقة معينة، فيمزجون بين الهلع والمفاجأة، والحزن والغضب، والارتياح والتعاطف، والدموع والضحك، في لعبة من التناوب تحبس الأنفاس.

هذه العودة للمشاعر تشكل في نفس الوقت ثروة وخطرًا؛ ثروة لأنها تمتص المبالغة في العقلانية، وتمكن من تخفيف الضغط الحاصل بسبب العلوم التقنية والتنظيمات التي تطبع الحضارة، وخطرًا، لأنها: -وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الكتاب- تعطي للإحساس توجهًا أحادي الجانب.

يظهر جلياً أن الإنسان المعاصر يهتم بالمشاعر التي تتميز بالانفعالية أكثر من الأحاسيس التي لها طابع دائم، بالإضافة إلى أنه داخل ميدان المشاعر، يهمل تلك التي من الممكن أن تثير روحه ويؤثر تلك التي تحقق له أنواعاً من الإهاجات المبتدلة. إنه يفضل مشاعر الصدمة التي تدخل في خانة الصياح، على مشاعر التأمل التي تدخل في خانة التمهيد.

إنه يبحث عن مواقف تبعث فيه الأحاسيس القوية، هو بحاجة إلى ارتجاجات تهزه ونشاطات هستيرية تذهله وانطباعات غير عادية تمهره.

حياته العاطفية مبنية على الحركية، لا على الخشوع، على الفعل، لا على التأمل. في إحدى الثانويات الراقية في فرنسا، أراد بعض الأساتذة خلق ناد للشعر خاص بالتلاميذ. من بين ١٥٠٠ مراهق من أوساط ثقافية مرموقة داخل هاته المؤسسة، ثلاثة فقط هم الذين استجابوا للدعوة، لهذا انقرضت حلقة الشعراء.

في الوقت الذي تم فيه إعادة اكتشاف وتقويم المشاعر، هل المشاعر محكوم عليها بالفساد؟

عودة المشاعر: كل مشاعر العالم

"لا يزال من الممكن الانهيار في عصرنا الحالي" هذه المعلومة المُطمئنة تكررت بلا هوادة خلال العام ٢٠٠٠م، إننا نشعر بالارتياح لمعرفة أن المشاعر لا يزال لها مكان في عالمنا التقني والعقلي، كما نفرح عندما نعلم أن إكراهات الربح والتنظيم لم تخنق الإحساس.

بالتالي فهذا يعني، أنه لا تزال هناك مخلوقات حساسة، كان من الممكن أن نكون أكثر ثقة في حياتنا الشعورية لو لم تكن هذه الرسالة المتفائلة نابعة من حملة تسويقية لنموذج من منتوجات سيارات (بوجو) لأن الأمر يتعلق -وببساطة- بشعار إشهاري (إعلاني).

أضيفوا كلمة وثلاثة أرقام لتحصلوا على النسخة الأصلية: "بوجو ٢٠٦"، مازال من الممكن الانهيار في عصرنا الحالي".

مهما كانت التحفظات على ما توحى لنا التصريحات التي تملأها الاعتبارات التجارية، فإنه من الخطأ تجاهلها، فمن المعلوم أن الإشهار

(الإعلان) يشكل مرآة للروح الجماعية، والدعاية الإشهارية التي رافقت طرح سيارة بوجو ٢٠٦ في الأسواق، تعد مؤشراً معبراً، خصوصاً وأنها ليست فريدة من نوعها.

مسألة المشاعر أصبحت منذ بضعة أشهر عنصراً أساسياً في حملات التسويق، واختصاصيو الإشهار الذين يجسسون نبض المجتمع، أحسن من أي شخص آخر، فهموا أن المشاعر تشجع على البيع.



ثقافة الصورة، ثقافة المشاعر

منذ مائة وخمسين عامًا، وصف جوستاف فلوبير في روايته (التربية العاطفية) التعرجات النفسية، الوسواس، الترددات والتسويات التي تميز بطل الرواية فريدريك الذي يحترق حبا من أجل البطلة السيدة أرنو، وإذا تصورنا نسخة حديثة لرواية التربية العاطفية فإنه سيكون لها إيقاع سريع، ستصف عدم الصبر للحصول على المتعة والبحث المسعور للشخصيات عن مواقف مهيجة تنتشي بها، (الباحث عن الأحاسيس)



(sensation seeker) هو بطل عصرنا الحالي.

عندما يتضمن النقد مدحا لفيلم ما، تكون العبارة المستعملة: "إنه فيلم مفعم بالمشاعر!". تقوم مراكز الإنتاج بصياغة السيناريوهات وكأنها تشتغل على مادة أولية في مصنع، بهدف استخلاص كل عصاراتها العاطفية.

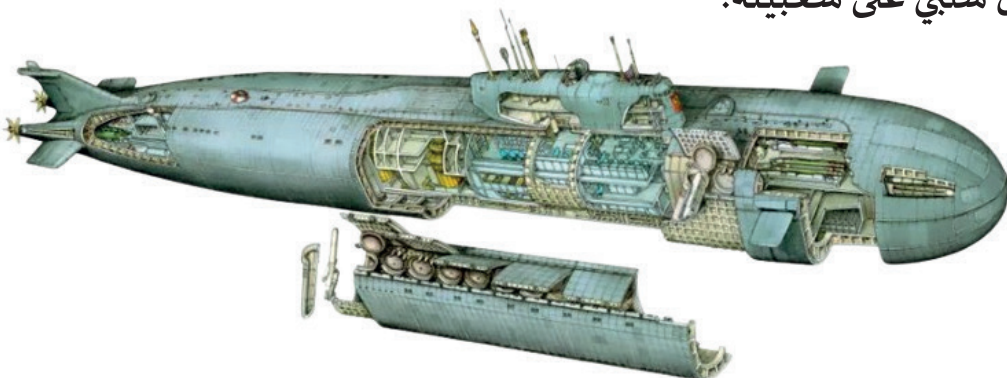
لعبة التنقل بين المشاعر تفرض نفسها، هل جعلنا المشاهد يشعر برعشة الخطر؟ إذن يجب تدفئته في الحال بشيء من الحنان، هل أضحكناه؟ إذن يجب أن نبكيه، هل ارتعد؟ إذن يمكنه أن يستمتع ومن أجل التلذذ أكثر يتم كذلك إضافة شيء من الجنس للقصاص، إدخال حالة من الحزن الجنائزي، يتم إتباعه بتلطيف للأجواء ببهجة الأطفال والقصائد الحكايات، في لعبة محكمة تركز على تسخين البارد، وإخراج المنزويين من عزلتهم، وإقناع الممتنعين في لحظات توصف بالميزة جدًا من المشاعر.

مجتمع مبالغ في المشاعر

مؤرخو المستقبل الذين سيشرعون في وصف حقبتنا التاريخية، سيخلصون إلى أنها كانت تتميز بطغيان المشاعر، لا يوجد مجال في الحياة الاجتماعية المعاصرة لا يخضع لهذه العدوى، الميولات الاجتماعية الحالية يمكن تفسيرها على أنها محاولات لتحريك الحياة العاطفية. وهكذا أقامت حركة العصر الجديد المعرفة على أساس المشاعر، بالدعوة إلى اكتشاف الجسد وسبر أغوار المحسوس والانبهار المسحور أمام لا تناهي الكون، الحركة البيئية، وهي قريبة من حركة العصر الجديد، تتغذى من جهتها بالمشاعر، الخوف من رؤية الأنظمة البيئية تتدمر، الخوف من المستقبل، الرهبة من الكوارث الأرضية، تمثل الدوافع الحقيقية وراء مواقف أنصار البيئة. الحركة البيئية يرافقها كذلك استيقاظ للشعور بالطبيعة، وفي أشكالها المتطرفة (الحركة البيئية العميقة)، هي تدعو إلى عبادة الطبيعة في إطار الطقوس الواحدة.

السياسة محكومة بالمشاعر

السياسة تخضع أيضا لعدوى المشاعر. الاعتراض المندد، الميل إلى الفضح، ردادات الفعل المتعاطفة تلعب دورا متزايدا في الحوارات العمومية. الانفعالات العاطفية تحل في بعض الأحيان محل المعايير الدقيقة والتحليل العلمي ونقاش الآراء. بتناولنا للأحداث من خلال المرآة المكبرة للمشاعر، ألا نوشك على التغاضي عن حل المشاكل، أو على الانفعال بطريقة مبالغ فيها؟ في حادثة غرق الغواصة كورسك في غشت سنة ٢٠٠٠م، احتج الرأي العام الروسي على اللامبالاة الظاهرة لفلاديمير بوتين في بداية الكارثة. في الأيام الأولى للحادثة، اعتبر الرئيس الروسي أن الأمر لا يستدعي قطع إجازته، كما أنه لم يعبر للرأي العام عن أية مشاعر. هذا الموقف اعتبر إشارة لانعدام الإحساس وأثر بشكل سلبي على شعبيته.



المشاعر، اختيار في غياب ما هو أفضل

يجب المرور الآن من الملاحظة إلى التفسير. ما هي أسباب هذا الرجوع إلى المشاعر؟ السبب الأول يكمن في عملية التعويض، فالمشاعر تشغل الفراغ الذي سببه ما كان يسمى (قاعدة الأمل).

في إطار انهيار الإيديولوجيات وضبابية الرؤى المستقبلية، اللجوء للحياة العاطفية يعد علاجاً للارتباك. لم يعد هناك مشروع ضخم بإمكانه أن يحركنا. طاقاتنا محرومة من متنفس لها في الوسط السياسي. وبما أنه يتعذر عليها الانتشار في الخارج، فإنها تتركز في المحيط الداخلي، تتخمر، ونتيجة هذا التخمر هي المشاعر.

الأجيال الرومانسية

في تاريخ فرنسا مرت حقبتان، كان فيهما الجو السائد شبيهاً بالذي نعيشه حالياً، بعد سقوط نابليون سنة ١٨١٥م، انتاب عدداً من الشباب شعور بالإحباط. ففي ظل الإمبراطورية، تمت تلبية حاجتهم للحركة، ولكن عودة السلام خذلهم. كانوا يئنون من الاكتئاب في قارة أوروبية وضعت تحت وصاية مؤتمر فيينا. في كتابه (شهادة طفل من القرن)، وصف ألفريد دي موسيه الحالة المعنوية لهذا الجيل الذي كان يجترأسه، والمقسم بين الحنين إلى جيش عظيم والممل من إعادة البناء.

شعور غامض بالضيق بدأ يتخمر في كل القلوب الشابة، لكونهم محكوم عليهم بالراحة من طرف حكام العالم، خاضعين للمتحدثين بشتى أنواعهم، للخمول والممل، كان الشباب يرى أنه سلب من الأمواج العاتية التي أعد لها سواعده.

في السنوات التي تلت هزيمة ١٨٧٠م، عاد نفس السيناريو إلى الواجهة، كانت بروسيا قد أقدمت على إلحاق هزيمة نكراء بفرنسا، وقامت بضم الألزاس وجزء من اللورين.



الفرنسيون حلموا بمحو هذا الإذلال، ولكن ولانعدام توازن القوى، كانت حرب جديدة ستؤدي إلى كارثة جديدة. وهكذا حل جو من الاستسلام المر بالبلاد. الروح العامة كان ينخرها شعور بالنقص وغضب عاجز. الثأركان حاضرا في كل الرؤوس، الجميع كان يفكر بذلك، ولكن لا أحد كان يتحدث عنه، كانت هذه هي القاعدة. نفس الأسباب التي أدت إلى نفس النتائج، فحالة العجزهاته دفعت إلى الهروب إلى الحياة الباطنية. وكمثل ما وقع بعد هزيمة و اتلرو، تم الهروب إلى الإحساس. وهكذا كانت الحياة عبارة عن "عالم حيث لا شيء عظيم يمكن فعله أو قوله، حيث أقصى ما يمكن القيام به هو الشعور والتفكير بعمق بأشياء عظيمة.

إذا سمينا (الرومانسية) الموقف الذي يتمثل في الهروب من الحقيقة بفضل إحدى إمكانيات الحس الداخلي، كالخيال والشغف وحلم اليقظة والتأمل الفني، إلخ، يكون جيل ما بعد سنة ١٨٧٠م كسالفه في إعادة البناء، رومانيا. وعصرنا كذلك الذي يبحث عن سبل الهروب إلى الإحساس، ويحاول الإفلات من عالم متصلب هن طريق الاهتزازات الداخلية، هو أيضا روماني. نحن نغرس رومانسية المشاعر.

المشاعر وعبادة النفس

ولكن يجب الذهاب ما وراء التعليل الذي يختزل المشاعر في دور تعويضي، المشاعر لا تمثل فقط وسيلة للتدراك، وعلاجا لغياب الشجاعة، وبديلا عن الفعل الذي أصبح مستحيلا. هي ليست فقط وسيلة للهروب من الاكتئاب، بمعنى الهروب من النفس. في الواقع فإن الإنسان المعاصر يرغب فيها أساسا لكونه يعتبرها كأداة لتحقيق ذاته. لقد أصبحت مركز اهتماماته، موضوع بحث في كل لحظة، لكونها تحقق نموذج الحياة الكاملة الذي يتجسد في عبادة النفس. تستمد جاذبيتها من كونها تمثل مفتاح الانفتاح الشخصي.

وبفتحها لباب الدخول في حياة غنية، أصلية وكاملة الإنسانية، فإنها تشارك في هاجس الذات، الرجوع إلى المشاعر هو بالأساس تعبير عن النزعة الفردية المعاصرة.

شبح عدم التأثر

من أجل إتمام صورة الإنسان الشعوري، يبقى أن نصف أشكال الحياة التي تتعارض معه، كأى نوع بشري سوف يصبح أكثر بروزًا إذا واجهناه بنقيضه.

هناك مرض نفسي معروف تحت اسم: "العجز عن قراءة المشاعر" alexithymia، يتسم بالامبالاة الشخص بعالمه المحيط، وكذا الأشخاص الذين فقدوا قدراتهم الشعورية، نتيجة حادث أو عملية جراحية أو جرح دماغي، وهناك حالة لشاب ثم استئصال لوزته الدماغية من أجل وضع حد لنوبات حادة من الصرع، ففقد على إثر هذه العملية كل اهتمام بالناس، كان قادرًا على القيام بأي حوار وكان تفكيره سليماً، ولكن وكما وصفه الصحفي العلمي دانييل كولمان، "كان يظهر أنه عاجز عن إبداء الأحاسيس ورصدها لدى الآخرين لدى الآخرين، هذه الحالة المرضية هي مثال صريح يرسم بدقة -عبر علاماته السريرية- النقيض بالنسبة للإنسان الشعوري الذي يحظى بالأفضلية في هذا العصر، وهكذا فقد بقيت قدرات هذا المريض اللغوية والفكرية جزئياً سليمة بينما إحساسه بالمشاعر معطل، حيث لم يكن قادراً لا على الإحساس بالمشاعر ولا على رصدها عند مخاطبه، لقد احتفظ بمكتسباته الأساسية من الثقافة: اللغة والعقل، ولكن ذكائه الشعوري كان مفقوداً.

مع عبادة المشاعر انقلب سلم القيم، حالياً نقيض الأموسنتيانس، نموذجنا المثالي، هو الإنسان الذي مع امتلاكه للعقل واللغة، هو مجرد من الإحساس؛ فتكون علاقاته في الحياة على شاكلة الصور الأولى لفيلم (جوانح العشق)، خالية من الألوان؛ كمثل الأحمق حسب الكاتب الإنجليزي شيستيرتون، فقد كل شيء إلا عقله.

بينما كان عصر الأنوار يهلع من الإنسان عديم الذكاء واللغة، بمعنى: المجرّد من المكتسبات الثقافية، فإن اللانسانية بالنسبة لنا متجسدة في صورة الإنسان المجرّد من المشاعر، بمعنى: المجرّد من الطبيعة.

حرروا مشاعركم

عبادة المشاعر هي التعبير الأقصى عن الانفرادية، وممثل قمة تقديس الأنا. بالنسبة للإنسان المعاصر، أي مشروع للانفتاح يمر حالياً عبر تجديد الإمكانيات الشعورية، لكن تحديد الهدف فقط لا يكفي، يجب كذلك الإشارة إلى وسائل الوصول إليه.

ثقافة المشاعر ستظل جامدة بعد تحديد هدفها، من دون اقتراح منهجية معينة. ماذا يفيد أن نردد على مسامع الأشخاص أنهم يملكون مؤهلات شعورية، الإنسان المعاصر لا يقبل أن ينضج إحساسه بطريقة عشوائية، لا يريد أن يستسلم للصدفة، تلزمه خطة وأدوات واستراتيجيات، لا بد أن الحضارة التقنية التي يعيش فيها تتمكن من ذلك، عبادة المشاعر ستصبح مكتملة بفضل الأدوات المتوفرة التي ستساعدنا على إثراء مشاعرنا.

الكفاح ضد القمع الاجتماعي للمشاعر هذا التحرر الشعوري هو عملية تتم على ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى هي سوسولوجية الإنسان الذي يريد تطوير حياته الشعورية سيكون مجبراً على البدء بالتحرر من الإكراهات الاجتماعية المفروضة على المشاعر، إعادة تأهيل المشاعر لا تنفصل عن الاحتجاج على المحظورات الاجتماعية؛ لأن المجتمع كان وإلى يومنا هذا، يقمع التجاوزات الشعورية ويضع أمامها عدة حواجز، فقد كان يزعم أنها تسيطر وتحد من التعبير عن الإحساس.

ليس هناك وثيقة أكثر إفادة في هذا الصدد من كتب آداب التعامل المنشورة في القرن 19. هذه الكتب وضعت قانوناً دقيقاً للآداب، كانت مهمته الأساسية هي الحد من المشاعر، فقد شكلت قواعد الآداب كما من العوائق الكابحة لها. قراءة هذه الكتب تمكن من قياس مدى الانضباط الشعوري الذي كان أجدادنا يخضعون له على مائدة الطعام، في الصالون، في الحفلات الراقصة، في الحوارات، في الأماكن العمومية، طقوس معينة، الرجل والمرأة كانا ملزمين بكبح انفعالاتهما وإخفاء مشاعرهما، كان يجب التخفيف من الابتهاج، تجنب الاستعراضات الصاخبة للفرح، إخفاء الحزن، تقليل الحماس، كبح الاندفاع نحو الإعجاب، إسكات الاشمئزاز، حجب الميولات والممقوتات، والضحك، بحساب، مجتمع الآداب كان يفرض على الأشخاص التحلي ببرودة الدم والتحكم في النفس.

المرحلة الثانية من تحرير المشاعر: لا يكفي إزاحة الضغوط الخارجية ورفع المحظورات الاجتماعية. لكي يكون الإنسان شعورياً بالكامل، يجب عليه أن **يقوم كذلك بالعمل على ذاته**، طقوس المشاعر تحرك لهذه الغاية ترسانة من الأدوات المستعارة من العلاج النفسي ومن تقنيات تطوير الشخصية وتقنيات الصحة الجيدة. العمل على الجسد يحقق الحاجة إلى البقاء في حالة جيدة والحفاظ على الصحة؛ فتقديس الجسد يفسر أولاً بالرغبة في منع الشيخوخة، ولكن هذه الأنشطة مرتبطة كذلك بتربية الإحساس؛ فهي موجهة لجعل الأشخاص يعون الإحساس الجسدي، كما يقول أخصائيو تطوير الشخصية، وبهذا يصبحون أكثر استقبالية للمشاعر، فبفضل تمارين التوضع الجسدي، التمارين البدنية الخفيفة، تمارين تمديد العضلات، الاسترخاء، نعيد اكتشاف الغلاف الجسدي، نتعلم هذا الفعل البسيط للغاية الذي هو الإحساس بالجسد الذاتي، وهكذا نستعيد القدرة على الإحساس بالمشاعر.

الإجراء الثالث لتحرير المشاعر: يدخل في إطار العلاجات النفسية، يوجد عند نقطة الانطلاق داخل كل إنسان طفل يمتلك نعمة لا تقدر بثمن: القدرة على التعبير الحر عن المشاعر، هذا الطفل يكون بالتناوب سعيداً، تقيساً، غاضباً، مشمئزاً، مرعوباً، مندهشاً؛ ويتمتع بالخصوص بميزة خاصة وهي التعبير التلقائي عن كل ما يحس به. "الأطفال ولدوا أبرياء، بدون كبث أو شعور بالذنب تجاه أحاسيسهم" كما يقول ألكسندر لوفن، ويتابع بقوله: "إنهم يعرفون حالة فريدة من نوعها من الهناء" ولكن كما في فلسفة روسو، الحرية تختفي يوماً، لتحل محلها العبودية، الطفل يطرد مبكراً من جنة التلقائية.

في هذا المجال، لكل عائلة آراؤها المسبقة الخاصة، التي تشكل ثقافة شعورية مصغرة قائمة بذاتها، هناك من تقدر الابتهاج الصاخب، وهناك من لا تتحمل أي تعبير عن الغضب، أو لا تعطي الحق في الظهور بمظهر حزين، عدا عن ذلك فإننا نتعجل بإعطاء الطفل الذي يشعر بالحزن بعض الحلويات لتكون ردة فعله الوحيدة في حالة الحزن، هي فتح ثلاجته.

بالتأكيد، ستنتهي هذه العادات بالاستقرار في الداخل، وستختبئ عميقاً في النفسية ككل معيقات وكوابح المشاعر، الطفل يبتلع دموعه، يحتوي غضبه، يكبح فرحته. للحفاظ على حب والديه.

العلاجات هل يجب أن تكون شفوية أم غير شفوية؟

العمل النفسي الذي يهدف إلى إعادة إرساء الحرية الشعورية يتمثل أولاً في الوعي بعملية الكبت التي تقدّم وصفها، وبعد ذلك سيصبح الأمر متعلقاً بمواجهة هذا الكبت وذلك بفك الشبكة الضيقة للمقاومة، ومن أجل إعطاء رؤية شاملة لعبادة المشاعر، يجب علينا الآن تناول المرحلة الثانية من العمل على الذات.

ما هي الأساليب التي تقترحها مختلف العلاجات النفسية؟

هذا السؤال ليست له أهمية أكاديمية فقط، سوف نرى أنه يعطينا كذلك إشارة ثمينة حول التوجه الحالي للإحساس.

من العلاجات المطروحة في هذا الصدد العمل في إطار تواصل شفوي مع المعالج، وفي هذا الصدد تُظهر التحليلات النفسية والعلاجات الإدراكية والعلاجات النفسية الداعمة، تقارباً لا نقاش فيه، يتخطى اختلافاتهم؛ فكلها تعمل داخل نطاق التواصل اللغوي. إنها تهدف إلى ترميم القدرة الشعورية بفضل نشاط التعبير الشفوي، الذي يقوم المريض خلاله بالسرود وتحليل أحاسيسه واستحضار ماضيه، وإذا أردنا التعبير عن أحاسيسه بالكلمات، سنقول إنه يعطي تعليقا على وجوده، يحاول بمساعدة الكلمات حل لغز عذابه، تحرير المشاعر في هاته الحالة يركز على التصوير اللغوي.

ومن العلاجات أيضاً وهو نقطة مشتركة بين عدد من المعالجين، وليست هي التعليق على المشاعر أو تحليلها، ولكن الإحساس بها بشدة قصوى، وفي هذه العلاجات، لا يتعلق الأمر بالحديث عن الأحاسيس، إنما بعيشها، كما يكتب عالم النفس إدموند شارك الذي خصها بكتاب موثق: (إنها تفضل المحسوس على المشروع).

فلنذهب إلى حصة من الطاقة الإحيائية، ندخل في قبو عمارة باريسية قديمة، حيث هناك عدد من المشاركين مجتمعين تحت قيادة المعالج. أبواب الولوج مبطنة، بحيث لا يسمع أي صوت من الخارج، على الأرض هناك أفرشة منشورة يضربها المرضى بالعصي بطريقة نشيطة، مغطون بالعرق، بوجه معوج من الغضب، يصيحون بقوة، في حالة قصوى من الهيجان. المساعدون يشجعون اندفاعهم، المعالج ينصح: (أطلق نفسك) ... (اذهب إلى نهاية أحاسيسك) ... (بالغ فيها) ... (ضخم ما تشعر به) ... الفراش ليس أداة محايدة، ولكنه أداة وسيطة، إنه يمثل أحد الأقارب، الرفيق، أو بعض الأشخاص الآخرين المكروهين، الذين نصب عليهم حقدا متراكماً منذ فترة طويلة، الغضب المكبوت ينتشر كإعصار يجتاح المريض.

العلاجات الجديدة، رمز عبادة المشاعر

ليس من اختصاصنا الحكم على القيمة العلاجية لهذه الأساليب المختلفة، أو الحكم بكون الأساليب الشعورية هي أكثر فاعلية من الأساليب الشفوية، على المختصين القيام بذلك، ليس بإمكاننا كذلك الحكم على مسألة الأخطار العلاجية التي يطرحها معارضو العلاجات الجديدة، الذين يؤكدون على أن التفريغ العنيف للمشاعر يؤدي إلى رجوع غير متحكم فيه للمكبوتات، وبالتالي إلى خلل في توازن الشخص. خطر هذه الأساليب، كما يؤكدون، هو التعرية على مواد اللاوعي بطريقة سريعة، في المقابل، ومن وجهة نظر سوسولوجية، من المثير للاهتمام ملاحظة شعبية هذه العلاجات الجسدية والشعورية. الخطوة التي تتمتع بها لدى الجمهور تؤكد نظريتنا حول عودة المشاعر، أساليب التحرير التي تتبناها، تتناسب كليا مع نموذج الإنسان الشعوري الذي صممه المجتمع، وجوها الحماسي والهائج لا يمكن له إلا أن يليق لمعاصرنا التواقين للانفعال. شره الأحاسيس القوية

في الفصول السابقة طرحنا العديد من المؤشرات التي تدل على أن معاصرنا لديهم ميول نحو الأحاسيس القوية. لقد لاحظنا في العديد من المرات أن الأشخاص والجماعات كانوا يحبون المبالغة في الحياة الشعورية لأقصى ما يمكن، حان الوقت لإجراء دراسة منهجية لهذه المؤشرات، وللتساؤل عن تقهقر الإحساس.

هل لازلنا نقوم بتوظيف المشاعر توظيفا صحيحا؟

حب الإفراط

لغة الحياة اليومية، التي هي مرآة حقيقية للأخلاق، تظهر تفضيلا للمشاعر القوية على حساب المشاعر الهادئة. كانت هناك حقب في التاريخ تقدر التعبير المجازي الذي يغرس الصور الدقيقة والقيمة، أما حقبنا فهي من النوع الذي يميل إلى المبالغة. مفردات الاستهلاك والترفيه والأخبار والإشهار تثير توترا عاطفيا مفرطا، ويظهر هذا في عبارات تترد على الدوام: (شحنات عاطفية)، (ارتعاشات مضمونة)، (سيالات من الأدرينالين)، (إنه الهذيان)، لقد صرنا نتعجب لأتفه الأسباب ونميل إلى كل ما هو (مجنون).

معاني الانفلات والمتعة حاضرة على الدوام. فمثلا لمخاطبة محبي الأماكن الخضراء الاصطناعية، وعلى غرار مجلة نوبا، سنستخدم عبارة: (متفجر بالعشب)! الكلمات التي نستعملها تخدر حياتنا العاطفية، كل شيء (يتفجر).

قدمت مجلة أسبوعية كبيرة مؤخرًا ملفًا حول رواية (البحث عن الزمن المفقود) للكاتب الفرنسي مارسيل بروست تحت هذا العنوان المثير: (بروست يتفجر)، استعمال مثل هذه التعبيرات يدل بوضوح على التوجه العام لإحساسنا، إننا نميل إلى ترك المشاعر التأملية. الأحاسيس المبعثرة أصبحت تتفوق على التأمل. سم الإفراط ينخر داخلنا. الحياة العاطفية بنفس الطريقة التي تطبق بها مبدأ الحرية (حرروا مشاعركم)، تطبق كذلك مبدأ الشدة الذي يقوم على معايير قصوى. (دائمًا المزيد من الإثارة والاهتزاز والغضب) هذا هو شعار حقبتنا.

استغلال الجغرافيا

الإنسان المعاصر يحقق حياته الشعورية بمادة من المواد المخدرة، هي (استغلال الجغرافيا)، نقصد بهذه العبارة حالة طواف العالم بهدف استخراج أقصى ما يمكن من الأحاسيس، هايدغر كان يحلم على غرار الشاعر هولدرن من قبله، برجل (يسكن العالم كشاعر).

أما طريقتنا لتعمير العالم فهي مختلفة، إننا نتصرف كباحثين عن المشاعر لا يشبعون. موافقنا لا يطبعها التأمل إنما الافتراس. نحن مستهلكون متربصون بتجارب مثيرة، غير مألوفة وضخمة، وهكذا فإن بعض الجولات السياحية في دول العالم الثالث تتضمن بعض المراحل داخل أماكن شديدة الفقر، أماكن حيث تتجمع الأوساخ والقاذورات، أو مزبلة حيث يبحث أطفال جياع عن شيء يبقئهم على قيد الحياة. في ريو دي جانيرو، هناك خرجات مقررة إلى أحياء (الفافيليا) (Les Favelas) الفقيرة من طرف منظمي الجولات السياحية.

في القاهرة، يقترح هؤلاء المنظمون السياحيون زيارة المقبرة القديمة حيث ينام الأطفال داخل القبور. (يا له من مشهد صادم!)، سيقول الزبناء وهم مفزوعون ومستمتعون في آن واحد. أما السياحة الجنسية في آسيا وأمريكا اللاتينية فماذا يمكننا القول عنها؟

العالم لا يمثل عند مغامرات الخطر سوى منجم لأحاسيس جاهزة للاستهلاك، خزان لعروض مثيرة للمشاعر القوية. استغلال الجغرافيا يحول الطبيعة إلى منبه ضخم يأمره بمغامرو الخطر: (اجعلني أهنز) كما قال فاوست متحدثًا إلى مفيستو. هذا الاختزال في منبهات والاستغلال لتوليد الأحاسيس هو تجسيد لما كان هايدغر يشجبه تحت اسم (الاقتحام من طرف التقنية).

الإثارة المنحرفة

نصل إلى المادة المخدرة الأكثر ضرراً بإحساسنا: إنها الإثارة المنحرفة. لفهم طريقة عملها، يجب إلقاء نظرة على علم الجريمة؛ فالمجرم المنحرف يحاول أن يثبت قدرته اللامحدودة بالاعتصاب والقتل، لكن قبل إتمام فعلته، هناك متعة تعني له الكثير. إنها الشبقية المتولدة عن الصدمة الشعورية التي تبديها الضحية عند فهمها أنه سيتم التضحية بها. في هذه اللحظة يحس المجرم بمتعة كبيرة حين يقرأ في عيونها تعبير المفاجأة المرعبة.

القتلة بالتسلسل بحاجة إلى الاستمتاع بالإنسانية الخفاقة والهشة لضحاياهم. يجدونه لذيذاً العرس الذي تقدمه تلك الكائنات المرتعشة كطيور خائفة. المنحرف يجني متعة لامتناهية من الغنيمة التي ينزعها من إحساس الغير بإخضاعه للقلب والجسم معا، فإنه يجبر الآخر على الإحساس بما يريد هو. تجدر الإشارة هنا أنه لهذا السبب تكفي أحيانا ردة فعل هادئة ولا مبالية لزعرته.

مشاعر الصدمة ومشاعر التأمل

حياتنا الشعورية تتدهور تحت تأثير المعالجة المخدرة والمضرة في نفس الوقت، التي تخضع لها. التهيج الشعوري الزائد، استغلال الجغرافيا والإثارة المنحرفة هي صور لانحلالنا، هي المواد التي تقتل إحساسنا ببطء ولكن بثبات، يجب الآن تدقيق التحليل بإدخال التمييز بين نوعين من المشاعر، هناك بالفعل استقطابين متباينين في الحياة الشعورية.

التهد والصرخة

لنزاقب شخصاً يتسلى في الجبال الروسية، أو في حفلة ملاهي، أو بلوحة حاسوب، يظهر في الطريقة التي يتصرف بها شيء من اللهفة، حيث أن المشاعر التي يحس بها تنزعُ منه من وقت لآخر صيحة تشبه الصرخة.

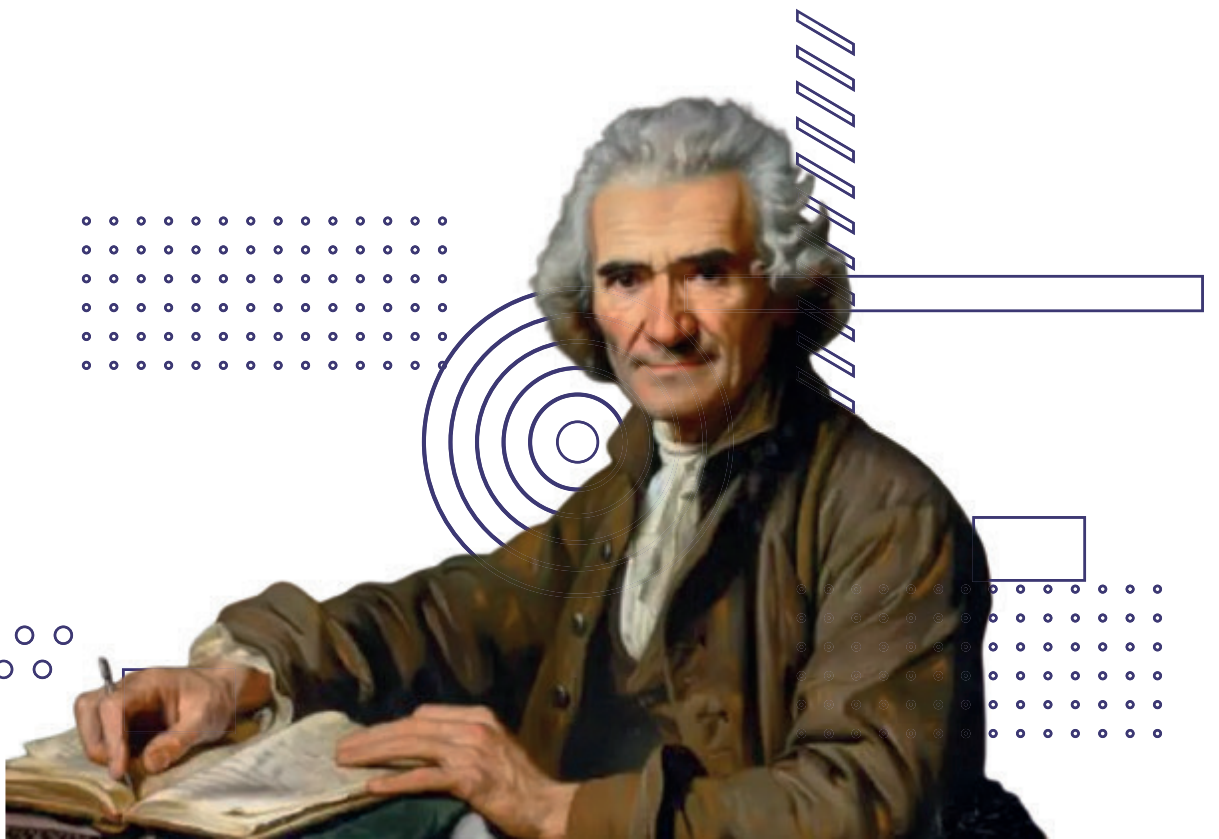
ولنعبر على العكس: شخصاً مأخوذاً بسماع عزف منفرد أو في حالة تأمل لمنظر جميل، إذا ما حصل وأظهر مشاعره، فلن يكون ذلك بإطلاق صرخة، ولكن بإطلاق تنهيدة.

هذان الشخصان يتأثران، ولكن بطريقة مختلفة، مشاعر الشخص الأول تشبه تدفقاً مفاجئاً. النوع الآخر من المشاعر يعبر عن حالة داخلية هادئة، مولوعة وشاعرية، في الحالة الأولى: المشاعر هي عبارة عن انفجار، في الحالة الثانية عبارة عن سيلان، هذان النوعان من المشاعر يتعارضان مثل تعارض الارتجاج مع الخشوع، والإحساس القوي مع الموقف التأملي.



التفاعل في الداخل

هذان النوعان من المشاعر يتميزان كذلك بالعلاقات التي تجمعهما مع الحياة الباطنية، فمساهمتهما في إغناء الأنا وفي ثقافة الروح ليست متساوية، خصوصية مشاعر الصدمة هي بقاؤها فوق السطح كاهتزاز آني دون تنمة، يسقط في الحال ما إن يبلغ ذروة قصوى، مشاعر الصدمة تشكل زينة الحياة المجنونة المهتزة والمهيجة، لكنها في النهاية قليلة العمق، على العكس من ذلك فخصوصية مشاعر الإحساس تكمن في تموضعها في الداخل على شكل طهي، وتشكيلها لمنفذ يمكن من الدخول إلى أعماق الأنا، بتفاعلها مع الحياة الباطنية تصبح مصدرا للغنى، بينما تظل مشاعر الصدمة ارتجاجا سطحيا، تغير مشاعر الإحساس الشخص بإغنائها روحه، يمكننا أن نقول عنها ما قاله روسو عن الإحساس الخالص: "الإحساس يدخل في القلب" مشاعر الإحساس تتحلل في العمق فتساهم في تأمل الشخص لذاته وتعرفه على خصوصيات نفسه، بترسيها داخل الوعي، فإنها تساعد على "التواصل مع الذات"، مشاعر الإحساس هي الضمان لحياة يقظة، بينما مشاعر الصدمة تدفعنا داخل حياة شاردة. الأولى توحدنا، الثانية تشتتنا.



تهييج زائد مع إحساس منعدم

تفضيل مشاعر الصدمة الذي قمنا بتشخيصه هو أصل الشر الذي ينخر النفسية المعاصرة ويشكل العامل الأساسي لمرضنا الجماعي؛ إنه يؤدي إلى سلسلة اختلالات تشكل (متلازمة فقدان الإحساس)، فلنطلع على أعراضه السريرية:

الميزة الأولى: هي فقدان الانتباه، حيث يكشف علم النفس عن معدلات متزايدة الارتفاع عند الأطفال والمراهقين لسلوك مميز (بقصور الانتباه وفرط الحركة). يظهر هؤلاء الأشخاص اندفاعية غير متحكم فيها، وتهييجا زائدا مصحوبا بصعوبة في تثبيت الانتباه.

الميزة المرضية الثانية هي: انتشار المشاعر السلبية في النفس الجماعية، فكثير من مشاعر الصدمة هي في الواقع من النوع السلبي: الخوف، الاشمئزاز، الغضب. لهذا فإن انتشار مشاعر الصدمة على حساب مشاعر التأمل يعزز كل ما هو قبيح، منفر، فظيع، مرعب ومنحرف.

تنمية مشاعر الصدمة في الغالب تنمية لما هو سلبي، في الثقافة الترفيهية: تشير الإحصائيات أن المراهق الذي تفرج على التلفاز منذ صغره بمعدل ثلاث ساعات يوما (وهذا يمثل مدة عادية)، تابع ٤٠,٠٠٠ جريمة قتل و ٣٠٠٠ اغتصاب جنسي؛ نظام مشاعر الصدمة يحرقنا بصور الشر.

المظهر الثالث لأزمة الإحساس هو نسيان ما هو طبيعي، حيث أن مشاعر الصدمة تكون مرفوقة بما هو اصطناعي، فيتم إعدادها وإثارها وانتزاعها بالقوة بمساعدة المنبهات، المواقف المهيجة، الإخراج المبهر، أشعة الليزر، الشاشات، الضجيج، التقنيات الخاصة. مشاعر التأمل تكتفي بنظرة طفل، بحفيف الريح بين الأشجار، بغناء طير، بقرقة نهر، بقصيدة أو بلوحة، أما بالنسبة لهواة الأحاسيس القوية، فهذه الأشياء ليس لها جاذبية؛ الرقص التلفزيوني للصور، الصور المركبة، ألعاب الفيديو، العروض الضخمة، الحفلات المجنونة، الأنشطة الصاخبة، الموسيقى الحماسية، الهذيان الجماعي، رياضات المخاطرة، كل هذا يستنزف قدرتهم على الإحساس بأشياء بسيطة. لقد أصبحت أرواحهم الملوثة بأحاسيس قوية، غير مفتوحة لجمال العالم.

الرجوع إلى الإنسان الحساس

يجدر بنا الآن أن ننتقل من تحليل الداء إلى البحث عن العلاج، كيف يمكننا تفادي هذا الانحراف في الإحساس؟ كيف يمكننا التوقف عن تعاطي مشاعر الصدمة؟ كيف يجب توجيه الحياة العاطفية لكي تساهم في ثقافة حقيقية للروح؟

باختصار، ما هو الاستعمال الصحيح للمشاعر؟ لإعادة تأهيل إحساس المريض، من اللازم تعويض ثقافة مشاعر الصدمة بمشاعر التأمل. فمن جهة، لا يمكن لتيار مشاعر التأمل أن يتشكل إلا إذا تبيننا موقفاً مستقبلاً ومنفتحاً تجاه العالم، ومن جهة أخرى، يجب علينا أن نحرص على جودة الأشياء التي نوليها اهتمامنا.

التمهل، يعلم الإحساس

الأمر يتعلق أولاً بالوقت، فأول فعل يجب القيام به لتغيير الحياة الشعورية هو إعطاء الوقت للذات وإبطاء وتيرة الحياة، يقول كارل فريد فون دوركهيم: "الأشياء تخاطبنا إذا منحناها وقتاً للإنصات"، ويضيف: "كل ما تفعلونه، افعلوه ببطء أكثر شيئاً ما"، من هنا يأتي تفوق القراءة على استهلاك الصور، المعلومة في الصورة -خصوصاً المتحركة- يتم تقديمها كاملة في دفعة واحدة، ولكونها حية وأنية، فهي بالتالي تشجع مشاعر الصدمة.

تحكي قصة شرقية أن راهباً ولصاً ورساماً وبخياً وحكيماً سافروا مجتمعين، وعند حول الليل وجدوا ملجأً داخل كهف، صاح اللص: "يا له من مخبأً جيد للخارجين عن القانون"، لاحظ البخيل أن المكان مثالي لإخفاء الكنز، تهنأ الرسام وقال: "يا له من منظر غني بالألوان والظلال على الجدران، مناسب لعمل لوحة فنية، الراهب اقترح ما يلي: "المكان ملائم للتأمل، من الممكن الاعتكاف فيه"، أما الحكيم فقد نطق بهذه الكلمات العادية: "يا له من كهف جميل".

هذه الحكاية تربوية، اللص والبخيل غرباء عن روح التأمل، ليس هناك شيء مدهش في ذلك. ولكن ماذا بخصوص أولئك الذين يمارسون الفن والروحانية؟ من يشك في كونهم غير مؤهلين للتأمل؟ بيد أن الدرس من الحوار واضح. لا الرسام ولا الراهب يفتحون على العالم لأنهم يستمرون في تصويره من خلال رغباتهم. وحده الحكيم ذو النظرة المتحررة من أي مشروع، يهتز بحماس حقيقي. هو وحده القادر على تذوق الجمال واستقباله.

خلاصة

هدف هذا الكتاب كان هو إظهار أن المجتمع أصبح مجتاحًا بحركات قوية وهو ما ينتج عنه تفعيل للحياة الشعورية. إننا نلج عصر المشاعر حيث يعلن الإنسان المعاصر: "لتهتزروحي لكل ذبذبات العالم".

ولكن، وكما رأينا، فإن هذا الرجوع للمشاعر يشكل خطرًا وثروة في آن واحد، ثروة لأنه يخفف من الإفراط في العقلانية، خطرًا، لأنه يميل إلى إعطاء إحساسنا توجهًا أحاديًا، وبالفعل فإن الإنسان المعاصر يقوم في مجال المشاعر باختيارات تفسد جودة حياته العاطفية، إنه يتخلى عن المشاعر الهادئة لصالح مشاعر الصدمة والتجارب العنيفة والارتجاجات المتراكمة مع هيجان شره، حتى أن (تحرير المشاعر) يكاد يتحول من مسألة محترمة إلى طلب غوغائي (بالمزيد من الأدرينالين).

منذ مائتين وخمسين عامًا، غادر سان بروصفاف بحيرة ليمان للذهاب إلى باريس، كانت المرة الأولى التي يكتشف فيها العاصمة. ما إن وصل حتى أحس بثقل غريب. أخذ يندب كون هذه المدينة الفريسة للإثارة، لا يعترف فيها بحقوق الإحساس، فأمسك برديشته ليكتب لجولي رسالة يمكن أن تنطبق كلمة بكلمة على مجتمعنا المعاصر: "بدأت أشعر بالخبل لكون هذه الحياة الهائجة تطمس أولئك الذين يعيشونها، وحل بي دوار شبيه بذلك الذي يحس به شخص عرضت أمام عينيه العديد من الأشياء بطريقة سريعة. قلبي لا يتعلق بأي شيء من كل الأشياء التي تشد انتباهي، ولكن كلها مجتمعة تشوش وتعطل أحاسيسي، لدرجة أنني أنسى في بعض اللحظات من أكون".

يضيف: "في كل يوم عند خروجي من مسكني، أغلق على أحاسيسي بالمفتاح، فأكون مستعدًا لتلقي أحاسيس أخرى تلائم الأشياء الطائشة التي تنتظرنني"

كمثل عاشق جولي، نحن مغمورون بمشاعر مزيفة، فنحن كذلك نغلق على أحاسيسنا بالمفتاح. لكن روسو يخبرنا أن بطله استطاع تدارك نفسه، فرفض هذا الاستبداد واستطاع أن يحرر نفسه.

ما الذي يمنعنا من القيام بنفس الشيء؟

www.anasi-c.com
t.me/Deerayah

