

مفاهيم ومصطلحات نفسية

بدأ علم النفس - شأنه في ذلك شأن غيره من العلوم - فرعاً من الفلسفة، ثم نما وتطور واستقل عن الفلسفة، حين عكف رواده ومؤسسوه الأوائل على بلورة نظرياته الخاصة ومناهجه في البحث، ومن ثم أصبحت له مباحثه الخاصة التي تحدد موضوعاته، وهكذا تعددت فروعه. وتوالى بعد ذلك تأسيس الأقسام العلمية التي تقوم على دراسته، وإذا كانت تلك مسلمة أساسية لا جدال فيها، فهناك مسلمة أخرى لا تقبل الشك وهي أن مباحث "علم النفس" تحتشد بالعديد من المفاهيم والمصطلحات العلمية التي تقتضى منا التعريف بها بين الحين والحين خدمة لجمهور القراء من غير المتخصصين وشباب الدارسين والباحثين. وهي مهمة أصيلة من المهام المنوطة بمجلة "علم النفس" ودورها تجاه القراء من المتخصصين وغير المتخصصين.

الصدمة النفسية

ومن ناحية أخرى، يتم تعريف مفهوم الصدمة في علم النفس تحديداً على أنها استجابة الفرد لحدث ما أو جملة من الأحداث من شأنها أنها تغمر بشكل قوي قدرات الفرد في التعامل مع الخبرة. ومن ثم تصبح هذه الاستجابة بعد ذلك جزءاً متكاملًا في رواية حياة الفرد. ونموذجياً، ينطوي الحدث الذي يفجر الصدمة على ضرب من التهديد للحياة (بما في ذلك جرح أو إصابة خطيرة أو تهديد ما للسلامة الصحية) بالنسبة لفرد أو مجموعة من الأفراد. وينتج عن هذا الحدث مشاعر خوف شديدة. شعور بالعجز. وحالة رعب أو فزع (تعريف الدليل التشخيصي الرابع)

إن استجابة الفرد الطبيعية لحدث مفرغ تقوم على نفيه من الوعي. ليس هناك من كلمات قادرة على أن تصف خبرة صدمية. فعلى المستوى الفردي والجمعي، يتم تطهير الوعي من الصدمة وإبراء الذمة منها. لقد انشقت وانفصلت. كما يقول السيكلوجيون. وتكمن المفارقة في حقيقة أن طقوس الشفاء أو التعافي لا يمكن لها أن تتم إلا إذا تم سرد الصدمة والإخبار بها. إن الصمت والسرية للمحاطين غالباً بالصدمة وبالحدث الذي يفجر الصدمة يستلزم كسرهما إن كان لعملية التعافي أن تبدأ ويتم صنع المعنى. لابد من دليل على البدء في سرد الصدمة والإخبار بها حتى يتسنى للضحية أن يجد السبيل على أن يعيش الحدث ويجد السياق الداعم الذي يمكنه من خلاله

لماذا علينا أن نتكلم عن الصدمة المسكوت عنها؟
تماماً مثلما كان يعتقد كل جيل من الأجيال السابقة بعصره. نحن الآخرون نعتقد أننا نعيش في أوقات مثيرة للاهتمام وسريعة التغير ولا يمكن التنبؤ بها في كثير من الأحيان. إن ما يجعل من جيلنا مختلف عن الأجيال السابقة هو أن بإمكاننا أن نلاحظ الوقت الواقعي ما يحدث وما يدور في العالم من خلال وسائل الإعلام والميديا المتباينة والمتعددة. وبالنسبة للبعض قد تحمل صفات الأوقات المثيرة للاهتمام وغير المتوقعة تحمل معها إحساساً بالتهديد لحياتهم (ولراحتهم) ثم يكون الانتقال بهم من هذه الوضعية إلى الشعور المتضائل بالأمان كخطوة أولى جد قصيرة. وغالباً ما تؤدي الخبرات الصادمة بالبعض من الناس إلى مشاعر عدم الأمان وعدم الثقة في الآخرين والخوف من المجهول. سواء كانت هذه الخبرات الصدمية على المستوى الفردي أو المستوى الأمي. ولا عجب إذن من أن يتم استخدام كلمتي "صدمة" و"صدمة" كثيراً في الخطاب اليومي. سواء في الميديا وأيضاً في المحادثات الخاصة. لقد تأثر العديد إما من جراء الاضطرابات السياسية أو الكوارث الطبيعية أو المأسى الشخصية أو من جراء الانكماشات والتدهورات الاقتصادية. لقد أصبحنا نستخدم مصطلح الصدمة بكثرة وفي الغالب لدرجة أنه أصبح معرضاً لخطر فقدان قوة معناه وتأثيره الدلالي (السيمانطقي).

الاجتماعي، يشيع التناقض بين المعرفة وعدم المعرفة بالأحداث الصدمية، ويشيع الحديث عنها والصمت عليها (السكوت عنها). إن ذاكرتنا الجمعية لا تبقى على الخبرة الصدمية لمدة طويلة من الوقت.

ومع ذلك، فإنه فقط عندما تصبح قصة الصدمة شهادة ودليلاً، وعندما يتحدث الآخرون عنها ويشهدون عليها، آنذاك وحسب يمكن للجرح أن يلتئم. ففي كثير من الأحيان، ما لم يستعيد ضحية الصدمة رعب الحدث في شكل سرد قصصي، فإنه يصعب على الذات المتصدعة أن يرأب صدعها (لا يمكن للذات المحطمة أن تتعافى).

ومن أجل فهم ودمج الحدث الصدمي في رواية قصة الحياة، فإن الناجي يحتاج أن يعيد بناء الخبرة وأن يجد اللغة القادرة على سردها وروايتها، حتى يتسنى فتح السبيل نحو المستقبل، وقد يحدث أن يتحقق ضرب من النمو النفسي لبعض الناجين، وإلا فإن الظل كثيف العتمة للضحية قد يبقى بشكل دائم على مدار حياة الفرد، وعلى المستوى الاجتماعي، نحن بحاجة أيضاً إلى أن نعيد بناء أحداث الماضي الصدمية وبناء ماضينا المؤلم حتى نتمكن من استعادة المستقبل. وكما تقول جوديث هيرمان (١٩٩٢) وبشكل مؤثر: «إن فهم الصدمة السيكولوجية يبدأ مع إعادة اكتشاف التاريخ».

ترجمة: د. السيد البدوي صديق

أن ينطق عن المسكوت عليه والذي لا يمكنه أن يتكلم عنه (التعبير عما لا يوصف). أن هذا الدليل هو ما يخلق علاقة وصل بين الفرد والمجتمع. بين الماضي والحاضر والمستقبل.

إن أصل كلمة "صدمة" جاء من الكلمة اليونانية التي تعني "الجرح" a wound والتي قد تكون مجازية أو حرفية. إن الألم الوجداني (العاطفي) للخبرة الصدمية غير منظم وغامر للفرد، ما يخلق بكلمات آرثر فرامك (١٩٩٥) «راوي متألم مجروح». وهذا قد يفرض غالباً إلى الأعراض السيكولوجية لاضطراب ما بعد الصدمة.

وتتضمن زملة اعراض اضطراب ما بعد الصدمة علامات إقحام وتطفل وتشنج ويقظة مفرطة ما يجعل الضحية يعيش حالة من التذبذب بين تذكر الحدث الصدمي (فلاش باك) ونسيانه (حالة من الخدر). يعيش صراعاً يكون متأصلاً في الصدمة. إن دياكتيك الصدمة لا يقتصر على أولئك الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة (الذين تكون استجاباتهم لا إرادية)، فالعديد من ضحايا الصدمة يكون لديهم في الغالب استجابات مميزة لموقفهم وحالتهم ونضالهم مع الحاجة إلى إنكار -سواء لأنفسهم أو للآخرين- ما قد حدث لهم. وأيضاً نضالهم مع الحاجة للتكلم والحديث عما قد حدث وتذكر الخبرة الصدمية. وعلى المستوى

