

الكتابة في مواجهة الفقد: تدوين اليوميات وحدود التعافي

إيلي جريج* - غنوة العرب**

٣١ آب ٢٠٢٦	تاريخ الورود:
١٤ أيلول ٢٠٢٦	تاريخ الموافقة على النشر:
٢٥ أيلول ٢٠٢٦	تاريخ النشر:
جريج، إيلي، غنوة العرب. (٢٥، أيلول، ٢٠٢٦). "الكتابة في مواجهة الفقد: تدوين اليوميات وحدود التعافي". مجلة دراسات جامعية في الآداب والعلوم الإنسانية (٢٢)، ١٢٩-١٦٣. http://cresh.ul.edu.lb/?page_id=80	استشهد بهذا البحث:

الملخص

تهدف هذه المراجعة إلى دراسة العلاقة بين الفقد والحداد وكتابة اليوميات الشخصية، مع تركيز على كيفية تحول الفقد من تجربة نفسية إلى خطاب ذاتي ذي بنية أدبية. وتنتقل من إشكالية تتعلق بأثر الفقد في تحديد الهوية والزمن، وبالذور الذي قد تؤديه الكتابة اليومية في تنظيم هذه التجربة من غير إنكار لواقع الغياب. وتعتمد المراجعة منهجاً يجمع بين مراجع نفسية وأدبية صادرة بالفرنسية والانكليزية والعربية،

* طالب ماستر، الجامعة اللبنانية، قسم اللغة العربية وآدابها، لبنان، ejreij33@gmail.com

** طالبة ماستر، الجامعة اللبنانية، قسم اللغة العربية وآدابها، لبنان، ghennoa@gmail.com

ويصنّف الدّراسات وفق محاور الفقد والهويّة، والحداد، واليوميات، والكتابة التّعبيرية، والقيمة الأدبيّة للكتابة الذاتيّة.

وتُظهر نتائج المراجعة أنّ الفقد يحدث تصدّعاً في الهويّة وفي صلة الذات بالعالم، وأنّ الحداد سيرورة غير خطيّة تتردّد فيها مشاعر الحزن والذنب والحبّ والغضب والاشتياق. كما تُبيّن أنّ اليوميات تحوّل الخبرة الحميمة إلى لغة وذاكرة وشكل نصّي، وتسهم في إعادة تنظيم الخبرة والهويّة السردية. وتخلص المراجعة إلى أنّ الكتابة اليومية فاعلة في تسمية الألم واحتماله وإعادة صياغة العلاقة بالفقيد، لكنّها لا يمكن لها أن تلغي الغياب، أو أن تضمن شفاء نهائياً.

الكلمات المفتاحيّة: الفقد، الحداد، اليوميات، أدب مقارن، الكتابة العلاجية

المقدمة

تسعى هذه المراجعة إلى التأكيد على أنّ الموت حقيقة إنسانية عامّة، ولكنّ الإنسان الحديث يتعامل معه بارتياح وصمت وإنكار (كوبلر-روس، ٢٠٠٩، ص ٢)، وذلك بالرغم من أنّ المدارس في الماضي كانت تهتمّ بشرح واقعة الموت، وكان المعلّمون يؤمّن تلامذتهم إلى المقابر (هانو، ٢٠٠١، ص ٢٦٩). وتلاحظ المراجعة أنّ التبدّلات التي تطرأ على موقف الإنسان من الموت بطيئة جداً (أرييس، ١٩٧٥، ص ٣٣)، وأنّ الكتابة تجربة يفتح فيها الكاتب على العزلة والغياب والموت (بلانشو، ١٩٩٥، ص ٤٨). ولمّا كانت الفاجعة تقاوم كلّ معنى مستقرّ، فإنّها تتدخل في فعل الكتابة وتغيّر شكلها ومنطقها؛ فتستحيل في صور شذريّة (ص ٦). وتعرض المراجعة الكتب التي تدعو إلى

اليوميّات العلاجيّة والكتابة التعبيريّة، وتجعل من حبك التجربة، في سياق لغويّ منظمّ، أساساً للشّفاء (بنّيباكر وسميث، ٢٠١٦، ص ٢٩). كما تشير المراجعة إلى الدّراسات التي تنقل التّدوين إلى مساحة محرّرة بالكامل من سلطة الآخرين (هارل، ٢٠١١، ص ٣٣٣). فضلاً عن الأبحاث التي ترفض الغوص القسريّ في تذكّر الأحداث الأكثر إيلاًماً، وتجعل التّدوين عمليّة طبيعيّة ومستدامة (رايت، ٢٠٠٩، ص ٢٣٥). وبالرّغم من أنّه لا يعود إلى حضوره الأوّل، إلّا أنّ الفقيّد يظهر في اللّغة كأثر أو صورة أو ذكرى (بلانشو، ١٩٨٩، ص ٣٨).

ويتمثّل موضوع هذه المراجعة في دراسة العلاقة بين الفقد والحداد وكتابة اليوميّات الشّخصيّة. وتهتمّ، بوجه خاصّ، بكيفيّة تحوّل خبرة الفقد من واقعة وجدانيّة ونفسيّة إلى خطاب مكتوب يتّخذ شكل اليوميّات. وتتطّلق المراجعة من فرضيّة مفادها أنّ الفقد يُحدث اختلالاً في صورة المفجوع عن نفسه وعالمه. وعليه، يُفهم الحداد كمسار تعيد فيه الذات تشكيل صلتها بالغائب في الذاكرة والوعي والكلام.

وتتبع أهميّة الموضوع من كون الفقد خبرة إنسانيّة مشتركة، لكنّه يتّخذ في كلّ تجربة صورة خاصّة ولغة مختلفة. ولذلك تغدو الكتابة عن الفقد موضعاً مهمّاً لفهم كيف يتحوّل الحزن الخاصّ إلى خطاب أدبيّ ووجدانيّ ذي دلالة إنسانيّة أوسع.

ويرتبط اختيار الموضوع بالحاجة إلى تجاوز النّظرة التي تحصر اليوميّات في كونها نصّاً ثانوياً أو وثيقة خاصّة. فاليوميّات قد تكون موضعاً لتشكل الهويّة وتحوّل المشاعر إلى صور ولغة وبنى دلاليّة.

وتكمن أهميّة المراجعة، أيضاً، في أنّها ترفض الفصل الصّارم بين المنظور الأدبيّ والمنظور النّفسيّ. فنصوص الحداد تنشأ في المنطقة التي يلتقي فيها الجسد والذاكرة والخيال واللّغة. ومن هنا، يمكن تحليل

اليوميّات كمدخل لفهم كيف يُنتج الفقد شكله الخاصّ في الكتابة، وكيف تستجيب الكتابة لما يُخلفه الفقد من تشطّ وصمت.

الإشكاليّة والأسئلة الفرعيّة

تتحدّد القضية في تفسير كيف يحوّل الفقد الخبرة الوجدانيّة إلى شبكات من الصّور والرّموز والمفردات والذكريات، وإلى تشكّلات للزّمن والمكان والهويّة في اليوميّات. وتتمحور إشكاليّة هذه المراجعة حول السّؤال الآتي: إلى أيّ مدى يساعد تدوين اليوميّات الشّخصيّة في تجاوز الفقد؟ وينبثق عن الإشكاليّة الرّئيسة جملة من الأسئلة الفرعيّة:

- كيف تُعرّف الأدبيّات مفهوميّ الفقد والحداد، وما الفرق بينهما؟
- كيف يؤثّر الفقد في الهويّة وفي علاقة الذات بالذاكرة والزّمن والعالم؟
- ما الخصائص النّصيّة والزّمنيّة والوجدانيّة لليوميّات الشّخصيّة، وبأيّ معنى تختلف عن الكتابة التّعبيريّة؟
- ما حدود فاعليّة الكتابة في تجربة الحداد؟ وهل تكمن فاعليّتها في الشّفاء، أم في إتاحة العيش مع الغياب؟

وتتوقّع هذه المراجعة أن تقدّم إضافة في ثلاثة مستويات مترابطة:

- أن تسهم في تمييز المفاهيم المتقاربة التي كثيرًا ما تُستعمل بدون فصل دقيق، مثل: الفقد، والحداد، والحزن، والأسى، والسوداويّة، واليوميّات، والكتابة التّعبيريّة، والكتابة العلاجيّة. فهذا التّمييز ضروريّ لأنّه يحمي الدّراسة من تحويل كلّ حزن إلى مرض، وكلّ كتابة إلى علاج، وكلّ يوميّة إلى سيرة ذاتيّة مكتملة.
- أن تنجح في اقتراح مقارنة تداخلية تجمع بين علم نفس الحداد وفلسفة الغياب ودراصة اليوميّات. هكذا، يُدرس كيف تنتقل التّجربة المؤلمة من الجسد والذاكرة إلى اللّغة والصّورة والشّكل.

- أن تُقدّم نتيجة نقدية مبدئية، وهي أن فاعلية الكتابة تُعّاس بقدرتها على تحويل التجربة إلى ما يمكن قوله وتذكّره وتأويله.

وتتنظّم المراجعة، بعد هذه المقدمة، في خمسة محاور: تعرض أولاً للخلفية المفاهيمية والنظرية، ثم تُبيّن منهجية اختيار المراجع وتصنيفها. وتنتقل بعد ذلك إلى عرض الأدبيات وفق محاور الفقد والهوية والكتابة والقيمة الأدبية لليوميّات، ثم تناقش التقاطعات والاختلافات بين المقاربات النفسانية والأدبية. وتختتم بتحديد الفجوات البحثية والآفاق التي يمكن أن تُفتح في دراسة الفقد والكتابة واليوميّات.

أولاً: الخلفية المفاهيمية والنظرية

الفقد صدع يصيب ترتيب الذات لعالمها، ويربك لغتها وذاكرتها وعلاقتها بالزمن والأمكنة. وإذ يغيب المحبوب، لا يغيب أثره، فهو ينتقل من حضور جسديّ مباشر إلى حضور في الذاكرة واللغة والتخيّل. ومن هنا، تنتظر هذه المراجعة إلى اليوميّات على أنها مكان تُعيد فيه الذات منح الفقد شكلاً ولغة ومعنى.

- مفاهيم الفقد والحداد والهوية

يتجلّى الفقد، في سياقه الأعمّ، بصفته زوال ما كان المرء يملكه أو يتمتّع به، أو تناقص نصيبه منه عمّا كان عليه في السابق. ويتخذ الفقد بُعداً بيولوجياً حين يكون ناتجاً عن وفاة إنسان. ويكتسب، في الوقت نفسه، بُعداً وجدانياً عميقاً؛ إذ يدلّ على لوعة الأسى ومشاعر الحزن التي تعترّي الذات الإنسانية إثر وفاة شخص عزيز ذي مكانة أثيرة، أو إثر فقد مقتنى ذي قيمة معنوية. ومن منظور وظيفي، يدلّ الفقد على

الضرر أو الحرمان الذي يلحق بفرد أو ببنية مؤسسية، نتيجة غياب عنصر نافع وذي قيمة أو زوال ركيزة ذات جدوى ومكانة (سنكلير، ٢٠٠٦، ص ٨٦٥، ٨٦٦). هكذا، يشكل الفقد الحدث أو الحالة.

أما الحداد فهو الاستجابة النفسية والوجدانية والسلوكية لهذا الفقد، والمسار الذي يُعاد في تشكيل صلة الذات بغياب الآخر في الذاكرة والوعي والكلام (كريستيفا، ٢٠٠٥، ص ١٢١). وهذا ما أكدته المحللة النفسية والناقدة الفرنسية ذات الأصل البلغاري جوليا كريستيفا (Julia Kristeva 1941 -) في مقالها "ما وراء الغياب: تكريماً لبيار فيديدا" (*Au-delà de l'absence: Pour Pierre Fédida*).

ويلاحظ وجود نوعين من الاستجابة للفقد: الأول، رد فعل الهروب الذي يدفع الفرد إلى الابتعاد عن المجتمع، والارتقاء في أحضان الأماكن التي بات جثمان الفقد يشغلها، كالمقابر والمشارح (باكيه وهانوس، ٢٠٠٩، ص ٢٧)، والثاني، رد فعل الانغلاق الذي يتسم بحالة من السبات، وتبلد المشاعر (ص ٢٨). وقد ورد هذا التصنيف في كتاب "الحداد" (*Le Deuil*) للعالمة النفسية الفرنسية ماري فريديريك باكيه (Marie-Frédérique Bacqué 1959)، والمحلل النفسي الفرنسي ميشال هانو (Michel Hanus 1936-2010). ويغدو الحداد أزمة هوية وتجربة أسي. فالفقد جزء من مواقع المفجوع في العالم، ومن نظام ذكرياته، ومن تصوّره للزمن والبيت والعائلة، ما يرتب على المحزون على تحمل مسؤولية غير مألوفة، تفصل الإنسان عن ذاته، وتكشف الآخر مكانه، وتتطلب منه أن يجيب على الغياب (بلانشو، ١٩٩٥، ص ٢٦). وهذا ما ذهب إليه الكاتب الفرنسي موريس بلانشو (Maurice Blanchot 1907-2003)، في "كتابة الفاجعة" (*The writing of the disaster*). ويرى بلانشو، في "فضاء الأدب" (*The space of literature*)، أن الكاتب قد يلجأ إلى اليوميات ليحفظ صلته بالزمن اليومي وبهويته وبالأحداث العادية (بلانشو، ١٩٨٩، ص ٢٨).

ويحيل الأسي، في جوهره، إلى "معاناة عميقة تمسّ الروح، وتتجم عن ألم ما، أو خيبة، أو فقد، أو انكسار... وتالياً، يمثل الحزن حالة نفسية قد يبعثها الأسي؛ ويمثّل أيضاً النقيض المباشر للفرح والبهجة، إلا أنّ الأسي كما يراها ليتريه حالة فريدة لا نقيض لها" (ليتريه، ١٩٧١، ص ٧٧).

وعليه، يُعدّ تمييز طبيب الأعصاب النمساوي سيجموند فرويد (Sigmund Freud 1856-1939) بين الحداد والسوداوية مدخلاً لفهم الفقد، وذلك في كتابه "الحداد والسوداوية" (*Deuil et mélancolie*)، (فرويد، ٢٠١٠، ص ١٤٧).

ويضيف المحلل النفسي الألماني وتلميذ سيجموند فرويد، كارل أبراهام (Karl Abraham 1877-1925) - في دراسة شهيرة نشرها للمرة الأولى سنة ١٩٢٤ وعنوانها "موجز تاريخ تطوّر الطاقة النفسية استناداً إلى التحليل النفسي للاضطرابات العقلية" (Esquisse d'une histoire du développement de la libido) - بُعداً مهماً، إذ يعدّ السوداوية الصورة الأولى للحداد (أبراهام، ١٩٦٥، ص ١٨٣)؛ فكلّ من يسعى إلى تجاوز فقدّه يمرّ، حتماً، بحالة من السوداوية. وفي مقابل ذلك، يمرّ الحداد - وفق المحلّة النفسية والمفكّرة البريطانية ذات الأصل النمساوي ميلاني كلاين (Melanie Klein 1882-1960) في بحثها "الحداد وعلاقته بالحالات الهوسية الاكتئابية" (Mourning and its Relation to Manic-Depressive States) الذي نُشر في "المجلّة الدولية للتحليل النفسي" (*The International Journal of Psychoanalysis*) سنة ١٩٤٠ - بحركة داخلية متموجة. فالمفجوع ينتقل بين مشاعر الذنب والحزن، الاشتياق والانكفاء، الحب والغضب، الاعتماد والاستقلال. وتتطوّر كلاين من تصوّر أساسي، هو أنّ تجربة الحداد، في الرشد، تُعيد تنشيط مراحل نفسية مبكّرة مرّ بها الطفل في نموّه (كلاين، ١٩٤٠ ص ١٢٦).

وتفيد هذه المقاربة في تحليل اليوميات، لأنّ بنيتها الشذرية وغير الخطية تستوعب تردّد الحداد وعودة المشاعر وتناقضها. هكذا، تُظهر اليوميات كيف يعود الفقد في كلّ تدوينة بهيئة جديدة.

ويوسّع كتاب "عن الأسى والحداد" (*Sur le chagrin et le deuil*) - وقد اشترك في تأليفه الطبيبة الأميركية ذات الأصل السويسري إليزابيث كوبلر-روس (Elisabeth Kübler-Ross 1926-2004) والطبيب الأميركي دايفد كيسلر (David Kessler 1959 -) - أفق الحداد بمفهوم "الحداد الاستباقي" (*le deuil anticipatoire*) الذي يبدأ قبل وقوع الفقد الفعلي، حيث يمتاز الإنسان عن سائر الكائنات بوعيه بالموت الذي يبدأ منذ الطفولة عبر الصدمات غير المباشرة، ويتطوّر ليصبح عملية نفسية معقّدة عندما يصاب أحد الأقرباء بمرض (كوبلر-روس وكيسلر، ٢٠٠٩، ص ٢٠).

ويختلف الحزن الاستباقي عن الحزن التالي للفقد؛ فالأخير يركّز على الماضي، بينما الاستباقي ينظر نحو المستقبل. هذا النوع من الحزن يكون أكثر كتماناً وأقلّ تعبيراً بالكلمات، ويمرّ، خلاله، المريض وأقاربه بمراحل الحزن الخمس أو ببعض منها قبل حدوث الوفاة (ص ٢٢).

ومن هنا، يرى روس وكيسلر أنّه من الضروريّ تصحيح فهم خاطئ حول "مراحل الحزن الخمس" (*Les cinq étapes du deuil*)، فهي ليست خطوات زمنية متتالية أو صارمة، وليس هناك حزن نموذجي يسير عليه الجميع؛ لأنّ تجربة الفقد حالة فريدة قائمة بذاتها، والمراحل أدوات للتعرّف على المشاعر (ص ٢٥).

- الكتابة العلاجية، التدوين التمكيني، والكتابة الحوارية وإعادة دمج الذات

يُقصد بالكتابة العلاجية استعمال الكلمة المكتوبة في تعبير الفرد عن مشاعره وتجاربه المؤلمة، وفي تنظيمها وإعادة فهمها. ولا تعني "العلاجية" أنّ كلّ نصّ مكتوب يشفي بالضرورة، ولا أنّ الكتابة تحلّ مكان العلاج النفسي المتخصص عند الضرورة.

ويُبين كتاب "الانفتاح عبر التدوين: كيف تحسن الكتابة التعبيرية الصحة وتخفف الألم العاطفي"

(Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases)

(Emotional Pain) الذي اشترك في تأليفه عالما النفس الأميركيان جايمس ويليام بننبايكر (James W.)

(Pennebaker 1950- وجوشوا مايكل سميث (Joshua M. Smyth 1967 -)، أن كتمان السرّ عملية

دينامية نشطة تفرض بذل جهد بيولوجي. فعندما نحاول كتمان أمر ما، يتوجب علينا كف أفكارنا ومشاعرنا

وسلوكياتنا بشكل نشط، وتقييد أنفسنا بطريقة واعية، أو كبجها، أو بذل جهد بأيّ ثمن لعدم التفكير، الشعور،

أو التصرف (بننبايكر وسميث، ٢٠١٦، ص ١٠).

وتقدّم الباحثة والمعالجة النفسية شيلي هارل (Shelly P. Harell) نموذج "التدوين التمكيني" الذي يقوم على

المرونة وحرية الاختيار، وذلك في دراستها " الكتابة سبيلك إلى السلام والقوة: التدوين التمكيني كمالذ

للتعافي والنمو " (Peace and Power: Empowerment Journaling as a Pathway to Healing and)

(Growth). وتقدّم ثلاثة توجيهات، وهي: " اكتب عندما وحيثما تختار. اكتب ما تشاء وكيفما تختار. توقّف

عندما تختار؛ فلا شيء يُفرض عليك، كما أنّ الخطّ والقواعد وعلامات الترقيم والإملاء ليست مهمة".

ويجعل هذا النهج من الاختيار الحرّ للمضمون والأسلوب ووقت الكتابة عمليته الجوهرية، بما يساعد الفرد

في التحرّر ممّا يبقيه مشدوداً إلى ماضيه (هارل، ٢٠١١، ص ٣٣٣، ٣٣٤).

وتتسع الكتابة، عند هارل، لبُعد جماعيّ؛ إذ إنّ "المشاركة والاتصال" (sharing and connecting) يساعدان

في كسر العزلة النفسية التي تفرضها الصدمة. وحين تتحوّل التجربة المؤلمة إلى نصّ يمكن مشاركته،

ينتقل الفرد من موقع الضحية إلى موقع القدرة على إعادة رواية قصته (ص ٣٣٢، ٣٣٣).

ونقترح الأكاديمية والباحثة البريطانية جيني رايت (Jeannie K. Wright) نموذجًا للكتابة الحوارية يختلف عن الإفصاح المكتوب الصّارم، وذلك في مقالها "كتابة اليوميات الحوارية كعلاج ذاتي: أنا مهم" (Dialogical journal writing as 'self-therapy': 'I matter': Jane)، فدراستها لحالة امرأة تُدعى "جاين" (Jane)، على مدى عام كامل، تجعل التدوين ممارسة طبيعية ومستدامة لإدارة التوازن الوجداني (رايت، ٢٠٠٩، ص ٢٣٤، ٢٣٥).

ويقوم التكتيك على صوتين في الصفحة: صوت نابع من الجانب الأيسر للصفحة ويمثل الصوت الذي يحنو ويحضن ويتقبل ولا يقصي وهو مستوحى من الصورة الأمومية المغذية. وصوت آخر على الجانب الأيمن يطرح التساؤلات والمخاوف ومجريات اليوم. وتساعد هذه البنية في إعادة دمج الذات المتصارعة. وعليه، عندما تجبر الضحية نفسها على التوقف عن محاولة إرضاء المحيط الخارجي وتتجه للداخل، يغدو التدوين التزامًا حقيقيًا وعميقًا تجاه النفس (ص ٢٣٧ - ٢٣٩).

وتفيد هذه المقاربة في قراءة اليوميات من دون افتراض أنّ كاتبها متعافٍ أو أنّ كتابته أدت بالضرورة إلى شفاء.

ويساعد الأكاديمي والناقد الأدبي الفرنسي ميشال برو (Michel Braud 1959 -) في تقريب هذا المفهوم، في مقاله "مؤلف اليوميات الشخصية" (L'Auteur du journal intime)، حين يبين أنّ اليوميات تجعل كاتبها يختبر شعورًا بالغرابة تجاه الملاحظات التي دونها بنفسه في محطات سابقة؛ فتتحول "الأنا" الحية إلى شخصية متخيلة ينظر إليها الكاتب بنوع من التجرد، كما عبّر الفيلسوف والكاتب السويسري هنري-فريدريك أمييل (Henri-Frédéric Amiel 1821-1881) متأثرًا بالفيلسوف الهولندي باروخ سبينوزا

(Baruch Spinoza 1632-1677): "إنّ الأنا التي يريدون قراءة تاريخها عبر المتتاليات اليومية تصبح

شخصية سردية لا يتعرفون عليها (برو، ٢٠٢١، ص ١٥٧).

هكذا، نجد أنّ ما تكتبه الذات في محطة سابقة يمكن أن يبدو لها في ما بعد كأنه يخص شخصية أخرى.

ومن هنا، نرى أنّ اليوميات تكون مساحة لتكوّن الهوية السردية التي تشير إلى الطريقة التي تفهم بها

الذات نفسها وتُعرفها من خلال الحكاية التي ترويها عن تجربتها. والهوية بنية قابلة للمراجعة كلّما اعترضتها

تجربة قاطعة كالموت، وهي تتكوّن، في اليوميات، من تدوينات مؤرّخة تُسجّل الذات وهي في خضمّ

التحوّل.

ويرى موريس بلانشو، في "الكتاب الآتي" (*The book to come*)، أنّ الكاتب يريد أن يقول ذاته مباشرة،

ولكنّه يكتشف أنّ الأشكال الأدبية لا تكفي لهذه المهمة. فهو يريد أن يجعل الكتابة اتّصالاً مباشراً بالأصل،

بعيداً عن كتابة سيرة مغلقة. وعليه، عندما يُقدّم الكاتب على الحديث بصدق عن الذات، يكتشف قصور

الأدب التقليدي، وضرورة اختراع نوع آخر (بلانشو، ٢٠٠٣، ص ٤٤).

وتكمن حدود الكتابة الذاتية في أنّها لا تُعيد الميّت إلى الحياة، ولا تُنهي الحداد بالضرورة، ولا تُقدّم حقيقة

كاملة عن الذات أو عن المفقود. كما أنّها تظلّ محكومة بالانتقاء والحذف والمراجعة، وتتعلّق أخلاقياً حين

تُنشر بعد وفاة كاتبها.

وعلى هذا، ندكر بموقف فرانسوا وال (François Wahl 1925-2014) - الكاتب الفرنسي والصديق المقرب

من الكاتب والنّاقد الأدبيّ الفرنسي رولان بارت (Roland Barthes 1915-1980) - حيث أكّد، في حوار

له مع "المجلة الأدبية" (*Le Magazine Littéraire*) سنة ٢٠٠٩، أنّ بارت كان يحرص في ما ينشره،

على أن يكون النصّ قد بلغ صورته المراجعة. كما رأى فرانسوا وال أنّ "يوميات الحداد" التي دونها

السيميائي الفرنسي لم تكن معدة للنشر؛ لأن بعضها يحمل شطباً وتصحيحاً، ولأنها تتدرج في عالم الكتابة الحميمة الخاصة (وال، ٢٠٠٩، ص ٨٣).

وتعد الكتابة الشذرية شكلاً يلائم تجربة الفقد التي تُعطّل الاستمرار وتعيد الماضي في موجات غير منتظمة. وعن علاقة الشذرة بالصمت وبالتجربة التي لا يمكن تمثيلها، يقدم بلانشو الكتابة الشذرية انطلاقاً من أنها تضع القارئ في حالة من عدم اليقين، حيث لا يستطيع أن يردّ كلّ مقطع إلى نظام سابق أو نتيجة لاحقة. لذلك، تصبح الكتابة الشذرية مغامرة في اللغة والفكر معاً. ومع أنها لا تصل إلى خاتمة، فإن الشذرة تستمر عبر الفراغات والانقطاعات والصمت (بلانشو، ١٩٩٥، ص ٤٨). وعلى هذا الأساس، لا تسعى الكتابة الشذرية إلى بناء نظام شامل، ولا إلى تقديم معرفة متكاملة، ولا تضمن للقارئ طريقاً واضحاً إلى معنى نهائي.

هكذا، لا توجد وحدة أصلية ضاعت ثم جاءت الشذرات لتعيد تركيبها؛ فالكّل وهم يُفترض بعد حدوث الشذرات لا قبلها. ولهذا لا يمكن قراءة الكتاب بحثاً عن مركز واحد يعود إليه كلّ شيء.

وترى المتخصصة في دراسة اليوميات فرانسواز سيمونييه-تنان (Françoise Simonet-Tenant 1966)، في كتابها "اليوميات: جنس أدبي وكتابة يومية" (Le Journal intime – genre littéraire et écriture) (ordinaire)، أن اليوميات تتبدى في شكل شذري يتبنى نظام التقويم الزمني، وتتكون من سلسلة من المدخلات أو التدوينات المؤرخة (سيمونييه-تنان، ٢٠٠٤، ص ١٩-٢٠).

- سبب اختيار كلّ نظرية، وصلة الإطار النظري بإشكالية الدراسة

لقد قمنا باختيار الإطار النظري على أساس أن كل مرجع ينير جانباً ضرورياً من أسئلة البحث. فنحن نكتشف، مع باكيه وهانو، نوعين من الاستجابة للفقد. ونجد، مع فرويد وأبراهام وكلاين، تفسير

الحداد والسوداوية وتشكل العالم الداخلي بعد الفقد، ما يسهم في تحليل الفراغ والانكفاء والتردّد بين الحبّ والألم. ونكتشف، من خلال كريستيفا، شرح الغياب وإعادة تشكيل الصلة بالمفقود، الأمر الذي يساعد في فهم الكتابة بصفتها إبقاء للصلة من غير نفي الموت. ونلاحظ، مع كوبلر-روس وكيسلر، مفهوم الحداد الاستباقي وغير الخطّي وتحول الذات، ما يعزّز قراءة مرحلتي المرض وما بعد الموت كمسار واحد. ونجد، عبر بلانشو، معنى الشذرة والزمن والذاكرة وعزلة الكاتب، الأمر الذي يفسّر الشكل اليوميّ والفجوات وعودة المشاهد. ونكتشف، من خلال برو وسيمونيه-تتان ووال، خصائص اليوميات والذات الكاتبة ومسألة النشر، ما يسهم في تحديد نوع النصّ وفهم مسافة الكاتب من ذاته. ونكتشف، مع بنّيباكر وسميث وهارل ورايت، شرح الكتابة التعبيرية والتدوين التمكيني والحوار الدّاتي، ما يساعد في فهم كيف يحول التدوين الألم إلى تأمل ومواجهة.

ويتّضح، من هذا التركيب، أنّ المراجعة تنتقي من كلّ مقارنة ما يساعد في فهم جانب محدّد: الحداد، والذات، والزمن، والشذرة، والذاكرة، والوظيفة التحويلية للكتابة.

ويمكّن الإطار النظريّ من الإجابة عن أسئلة المراجعة على مستويات عدّة:

- المستوى النفسيّ، يفسّر كيف يحول الفقد صورة الذات وعلاقتها بالعالم.
- على المستوى النصّي، يشرح كيف تتحوّل تجربة الحداد إلى شذرات وتكرار وصور ومفاهيم.
- على المستوى العلاجيّ، يفحص كيف تغدو الكتابة وسيلة لتسمية الألم، وإعادة تنظيم الذاكرة، وإقامة صلة جديدة بالمفقود.

ولا تعني هذه الصلة أنّ الكتابة تُعدّ بشفاء نهائيّ. فقيمتها، في هذه المراجعة، تكمن في أنّها تنقل الفقد من صمت يهدّد الذات إلى نصّ يمكن أن يُقرأ ويُؤوّل ويُشارك، مع بقاء الغياب حقيقة لا تزول.

ثانياً: منهجية إعداد المراجعة

تتوزّع المراجع المعتمدة في هذه الدراسة بين اتجاهين متكاملين ومتوترّين في آن. يذهب الاتجاه الأول إلى أنّ الكتابة التعبيرية واليوميات قد تُشكّل مورداً للتّعافي النفسيّ والتّمكن وإعادة التّنظيم؛ وهو ما تُمثّله أعمال جوزف لبّس و مايتيه سنوايرت وجوليا كريستيفا وفرانسواز سيمونيه-تتان وجايمس بنّيباكر وجوشوا سميث وشيلي هارل وجيني رايت، إلى جانب التّصوّرات التّحليليّة النفسيّة عند سيجموند فرويد وكارل أبراهام وميلاني كلاين.

أمّا الاتجاه الثّاني، فلا ينفي إمكان الأثر التّحويليّ للكتابة، لكنّه يتحفّظ على اختزالها في وظيفة علاجية مضمونة؛ إذ يبيّن مورييس بلانشو أنّ الكتابة لا تضع الفاجعة تحت السّيطرة، فيما يثير فيليب لوجون وفرانسوا وال مسألة أخلاقيّة تخصّ نشر اليوميات الحميمة بعد موت صاحبها. وعليه، لا تقتض الدراسة أن تدوين اليوميات يشفي الفقد أو ينهيّه، ولكنّها تنظر إليه بصفته ممارسة لغويّة وجماليّة قد تساعد الذات على تسمية الألم وتنظيمه.

ويمتدّ النّطاق الزّمنيّ للمراجعة من سنة ١٩٤٠ إلى سنة ٢٠٢١، وتقتصر على المراجع المنشورة باللّغات العربيّة الفرنسيّة والإنكليزيّة. واستُبعدت المراجع التي لا تتّصل اتّصالاً مباشراً بالفقد أو الحداد أو اليوميات الشخصيّة.

ثالثاً: عرض الأدبيات وفق المحاور أو الاتجاهات

تُظهر الأدبيات المعتمدة أنّ الفقد ينفذ إلى تصوّر الذات لنفسها، ولعلاقتها بالزمن والمكان والآخرين. وحين تواجه الذات الغياب، تجد أنّ ما فقد هو نظام من الذكريات والعادات والمعاني التي كانت تنظم العالم اليومي. ومن هنا، تنهض اليوميات كموضع لتشكّل الهوية بعد تصدّعها، ولإعادة نظم الذاكرة، ولتحويل الحداد الخاص إلى نصّ يحمل قيمة أدبية.

وتتنظم الأدبيات، في هذه المراجعة، في ثلاثة محاور متداخلة: الفقد اضطراب في الهوية ومحفّز لكتابة اليوميات، واليوميات فضاء لإعادة تشكيل الرؤية إلى العالم، واليوميات نصّ يمتلك قيمة أدبية ونقدية.

وعليه، يخترق الفقد الذات، فتكتب، وبالكتابة تعيد النّظر إلى عالمها، ثمّ تتحوّل التدوينات إلى أثر أدبيّ قابل للقراءة والتأويل.

- الفقد اضطراب في الهوية ومحفّز لكتابة اليوميات

تتفق الأدبيات النفسية والفلسفية على أنّ الفقد يصل إلى صورة الذات عن نفسها. وفي هذا السياق، يرى كتاب "عن الأسى والحداد" أنّه عند موت شخص عزيز، يفقد المرء "أناه" القديمة؛ ذلك الشخص الذي كان عليه قبل وقوع المأساة والذي لن يعود إليه أبداً (كوبلر-روس وكيسلر، ٢٠٠٩، ص ١٠٣). ويتّصل هذا التّصوّر بما تطرحه جوليا كريستيفا في بحثها العلميّ المعنون "ما وراء الغياب: تكريماً لبيار فيديدا"؛ حيث تعدّ الحداد مساراً تسعى فيه الذات إلى إعادة تشكيل صلتها بغياب الآخر في الذاكرة والوعي والكلام (كريستيفا، ٢٠٠٥، ص ١٢١). وعليه، يكون اضطراب الهوية ناتجاً من أنّ الذات لم تعد قادرة على تصوّر نفسها وعالمها من دون الفقد، فتصبح بحاجة إلى صيغة جديدة للصّلة به.

ويعزّز موريس بلانشو هذا المنظور، في "كتابة الفاجعة"، حين يرى أنّ العلاقة بالآخر تخلخل الهوية نفسها، لأنّ الآخر يجعل الذات ترى أنّها ليست مكتفية بذاتها (بلانشو، ١٩٩٥، ص ٢٢).

وفي الاتجاه التحليلي النفسي، وبعد أن تشرح ميلاني كلاين، في بحثها "الحداد وعلاقته بالحالات الهوسية الاكتئابية"، تطوّر الموقف الاكتئابي في الطفولة، تربطه بتجربة الحداد في الرشد. فالفقد الحقيقي لشخص محبّ يُعيد تفعيل مخاوف الطفولة من فقد الموضوعات الداخلية الخيرة. وهنا، يتّضح أنّ الحداد هو، أيضًا، خوف من أن يكون العالم الداخلي قد تحطّم مع الفقد (كلاين، ١٩٤٠، ص ١٣٥). ومعنى هذا أنّ الحداد يجعل الفرد يختبر مشاعر قديمة تتّصل أيضًا بخبرات الفقد والاعتماد في الطفولة (ص ١٣٦).

ويتقاطع هذا مع تمييز سيجموند فرويد، في كتابه "الحداد والسوداوية"، بين نوعين من الحداد:

- "الحداد السوي" (Le deuil normal)، وهو استجابة نفسية وجسدية للفقد، ويتّسم بالانصراف عن المحيط الخارجي، وانحسار الأنشطة كليًا أو جزئيًا، وخلالها يبدو العالم فقيرًا وفارغًا.

- و"الحداد الاعتلالي" (Le deuil pathologique)، حيث ينضمّ إلى أعراض الحداد السابقة عنصر خامس وفارق: شعور بتهافت القيمة، إذ تبدو الذات فقيرة وفارغة (فرويد، ٢٠١٠، ص ١٤٧).

وبذلك، تتفق الدراسات، في هذا المحور، على أنّ الفقد يرتبط بذات تفقد طريقتها السابقة في السكينة في العالم. وتمتدّ فائدة هذه النتيجة إلى تحليل اليوميات؛ لأنّ ما يدوّن فيها محاولة لتعريف الذات بعد تغييرها.

وترى الكاتبة الفرنسية مايتيه سنوايرت (Maïté Snauwaert)، في بحثها "يوميات الكاتب" (Le Journal de l'écrivain)، أنّ الفقد يُنتج ضرورة الكتابة كاستجابة لتشكّل الوعي بالفناء الذاتي (سنوايرت، ٢٠١٠،

ص ٢٤).

وحين يصعب على الذات أن تستوعب الحدث أو أن تنقله في خطاب متصل، تلجأ إلى تدوين يومي وشذري يلتقط ما يبقى من الحياة بعد انكسارها. وهنا، تكون اليوميات فعلاً لإبقاء الذات في صلة بالزمن وبنفسها أكثر من كونها وسيلة لتوثيق الحدث. ويعدّ موريس بلانشو، في "الكتاب الآتي"، التقويم ملهم اليوميات، ومؤلفها، ومحرّضها، وحارسها، وأنّ التدوين يعني أن يضع المرء نفسه مؤقتاً تحت حماية زمن الحياة اليومي (بلانشو، ٢٠٠٣، ص ١٨٣).

ويتفق هذا الطرح مع فرانشواز سيمونيه - تنان، في كتابها "اليوميات: جنس أدبي وكتابة يومية"؛ إذ ترى أنّه في اليوميات تتجلى "الأنا" كأداة تعكس الأفعال، والمشاهدات، والأفكار، والمشاعر، وتحللها (سيمونيه-تنان، ٢٠٠٤، ص ١٩-٢٠).

وتلتقي هذه الدراسات مع ما يطرحه موريس بلانشو، في "كتابة الفاجعة"، حيث تُظهر الكتابة أثر الخراب في بنائها؛ فهي لا تبني كلاً مغلقاً، ولا تنتهي إلى خلاصة نهائية تضع الفاجعة تحت السيطرة. ويعبر بلانشو عن هذا التحوّل بعبارة مركزية، من خلال قوله: "عندما لا يعود هناك فرق بين أن نكتب أو ألا نكتب، تتغير الكتابة؛ فتصبح كتابة الفاجعة" (بلانشو، ١٩٩٥، ص ٦).

وتعني هذه العبارة، في الواقع، أنّ الكتابة تفقد صورتها التقليدية كفعل إرادي يملكه الكاتب ويسيطر عليه. وتتفق الدراسات، في هذا المحور، على ثلاث نقاط أنّ:

- فقد يعطل الاستمرار العادي للزمن، فتغدو الكتابة وسيلة للاتصال باليوم والذاكرة.
- التدوين لا يفترض سرداً مكتملاً، فالفقد يُنتج، في كثير من الأحيان، شذرات وتكراراً وتقطّعا.
- الكتابة لا تقدّم حلاً سريعاً، وإنّما تفتح فضاء يتيح تسمية الألم وتحمله.

- اليوميات فضاء لإعادة تشكيل الرؤية إلى العالم

تسهم اليوميات في إعادة تشكيل رؤية الكاتب إلى نفسه وإلى عالمه بعد الفقد. فالكاتبة، عند بلانشو، تحفظ أثر اليوم المكتوب وتتيح للذات أن تعيشه مرة أخرى في النصّ (بلانشو، ٢٠٠٣، ص ١٨٥). ولكن هذه الإعادة ليست استعادة لما مضى؛ فالكاتب يكتب طلباً للحضور، ثمّ يكتشف أنّ الكتابة تؤخّر هذا الحضور وتدخله في مسافة وعزلة أعمق. إنّهُ يرغب في العودة إلى ذاته، لكنّ النصّ يجعله يواجه ذاتاً أخرى وغياباً أوضح (ص ٤٢).

ويفسّر ميشال برو، في "مؤلف اليوميات الشخصية"، هذه المسافة من خلال فكرة الانفصال بين "الأنا" الملاحظة و"الأنا" الملاحظة. فالكاتب يمكن أن يقرأ ما دونه في محطة سابقة كأنّه ينظر إلى شخصية سردية لا يعرفها كلياً (برو، ٢٠٢١، ص ١٥٧). وبهذه المسافة، تتحوّل اليوميات إلى أداة لمراجعة الذات.

وتتطلب الكتابة التعبيرية، وفق طرحه بنّيباير وسميث، من الفرد أن يكتب عن أفكاره المتصلة بالصدمات والاضطرابات، بما يمكن أن يساهم في تحسين صحته النفسية والبدنية على مدى زمنيّ أطول (بنّيباير وسميث، ٢٠١٦، ص ٢٩).

هكذا نجد أنّ الكتابة العلاجية، في صورتها المقننة، تطلب من المشارك أن يكتب عن أعمق أفكاره ومشاعره خلال جلسات محدّدة وقصيرة. وهذا يختلف عن اليوميات الشخصية التي يختار صاحبها إيقاعها وموضوعها وزمنها ومدتها. لكنّ الفارق الشكلي لا يمنع وجود تقاطع وظيفي بينهما: فكلاهما يتيح للذات أن تُخرج مكنوناتها من دوائمتها الداخلية إلى فضاء اللغة.

وتوسّع شيلي هارل هذا المعنى بالحديث عن الصدمة التي تأتي كقوة قاهرة تعمل على تفكيك ثقة الفرد بنفسه وبالعالم. وغالبًا ما يلجأ الضحايا إلى آليات دفاعية مثل الانسحاب والانغلاق العاطفي لحماية أنفسهم من الألم. بيد أنّ هذا الانغلاق، بحسب التحليل النفسي للباحثة، يتحوّل إلى زنانة اختيارية تطيل أمد المعاناة، وتمنع الضحية من الخروج إلى النور (هارل، ٢٠١١، ص ٣٢٨).

وتبيّن جيني رايت أنّ التوجّه الرأسمالي والمؤسسي نحو تسليع العلاج النفسي جعل الأفراد يظنون أنّ الشفاء مستحيل دون الاستعانة بخبير خارجي، ممّا أضعف ثقة الإنسان في مرونته النفسية وقدرته الإبداعية على إدارة أزماته الداخلية عبر الورقة والقلم (رايت، ٢٠٠٩، ص ٢٣٤).

وتوصّل الباحثة، هنا، لأزمة معرفية في علم النفس الحديث. إذ يكشف النقد الموجّه، في هذه الحالة، أنّ المؤسسات الأكاديمية والعلاجية أهملت عمدًا البحث في التدوين كعلاج مستقلّ لحماية احتكار الممارسة السريرية، وهو ما تحاول دراسة رايت دحضه عبر إثبات كفاءة التدوين كبديل مكافئ للعلاج التقليدي. أمّا عن الدافع الرئيس خلف لجوء الأفراد للعلاج الذاتي المكتوب، بالاستناد إلى حالة جاين، فهو أنّ الأنظمة العلاجية التقليدية تحمل، في طبيعتها، خطرًا دفينًا وهو "عدم التوازن في القوى" (imbalance of control) واضطرار المريض إلى تطوير حالة من التبعية والاعتمادية الشديدة على المعالج النفسي. هكذا، يكسر التدوين الحوارية هذه الحلقة المفرغة؛ فهو ينقل سلطة التحكم المعرفي بالكامل إلى الضحية، ممّا يحولها من متلق سلبيّ ينتظر الدعم إلى معالج نشط يمتلك زمام المبادرة (ص ٢٣٥).

وتتفق المراجع، في هذا المحور، على أنّ الكتابة تفتح مسافة تأملية بين الذات وخبرتها، ولكنها تختلف في مدى أثرها: فبنيبايكر وسميث وهارل ورايت يركّزون على التدوين التمكيني والكتابة التحويلية؛ في حين يذكّر

بلانشو بأن المسافة التي تحدث بين الكاتب وذاته قد تجعل الغياب أشد وضوحاً. وهذا الاختلاف لا يلغي

الاتجاه العام، وإنما يغنيه: فالكتابة لا تعد بمحو الفقد، إنما تعيد صياغة العيش معه.

- اليوميات نص يمتلك قيمة أدبية ونقدية

إنّ لليوميات قيمة أدبية ولا سيما عندما تنتقل من كتابة حميمة وخاصة إلى نص منشور. فاليوميات ليست، بالضرورة، نصاً كتب ليقرأ علناً؛ وقد تكون، عند بدء تدوينها، ممارسة أخلاقية أو تأملية أو نفسية لا تستهدف النشر.

هكذا، يرى الأكاديمي والكاتب اللبناني جوزف لبس، في أطروحته "الحب والموت من منظور السيرة الذاتية بين مصر ولبنان في أدب: طه حسين-توفيق الحكيم-عائشة عبد الرحمن-مخائيل نعيمة-توفيق يوسف عواد-ليلي عسيران"، أنّ كاتب اليوميات يدون أيامه ولا يسرد حياته، ويناغي نفسه في كثير من الهدوء واليسر والرفق، ولا يتحدث إلى الناس عن نفسه. وتكون مناجاته عميقة وحيّة، من دون أفنعة اجتماعية. واليوميات، بالرغم من افتقارها إلى التماسك المنطقي والبناء الفني والتركيب والتنظيم، تمتاز "بالقدرة على متابعة المواقف وهي ساخنة لحظة بلحظة، وبصراحة من يقف أمام مرآته بدون خجل". وهي، بشكل عام، غير معدة للنشر (لبس، ٢٠٠٩، ص ٦١، ٦٢).

ويجد قارئ اليوميات نفسه في مواجهة أفكار حميمة، أو "شخصية"، وفقاً للمصطلح الذي اعتمده الأكاديمي والنّاقد الأدبي الفرنسي فيليب لوجون (Philippe Lejeune 1938-)؛ وهي أفكار دونها فرد لم يكن يقصد، بالضرورة، عند كتابة يومياته، أن يعرض نصوصه على أنظار الجمهور العام (لوجون، ١٩٧٥، ص ٣١٤).

ويُبين ميشال برو أنّ انفصال نيّة الكتابة عن قصد النّشر من أهمّ قضايا أدب اليوميات. فاليوميات الحميمة بدأت تاريخياً كممارسة تُشبه محاسبة النفس الدّينية، من دون قصد للنّشر أو الاستعراض أمام العامّة (برو، ٢٠٢١، ص ١٥٧، ١٥٨). من هنا عندما تُنشر اليوميات، تنشأ مسألة مركّبة: هل نقرأها وثيقة عن حياة كاتبها؟ أم أثراً أدبياً له بنيته ودلالاته وتاريخ نشره؟

ويضرب برو مثلاً بيوميات الرّوائي الأميركيّ جوليان غرين (Julien Green 1900-1998)؛ فالطبّعات التي نُشرت في حياته قدّمت صورة منقّحة ومنقّاة عنه، في حين كشفت اليوميات الكاملة التي صدرت بعد وفاته اهتمامات ومشاهد حذفها من نسخته المنشورة. وتضع هذه الطبّعات المختلفة القارئ أمام صورتين متناقضتين للمؤلف (ص ١٦١، ١٦٢).

ويقرب هذا من موقف فرانسوا وال الذي عارض نشر كتابي: "دفاتر الرّحلة إلى الصّين" (*Carnets du voyage en Chine*)، و"يوميات الحداد" (*Journal de deuil*). وكان الأوّل يجمع ملاحظات دونه رولان بارت خلال رحلته إلى الصّين في نيسان ١٩٧٤، في حين يضمّ الثّاني تدوينات كتبها بين ٢٦ تشرين الأوّل ١٩٧٧ و١٥ أيلول ١٩٧٩، وتصف الانهيار الحادّ للكاتب في أعقاب وفاة أمّه. ويعتقد وال أنّ بارت لم يكن يريد نشر هذه النّصوص (وال، ٢٠٠٩، ص ٨٢).

ويمثّل هذا الموقف اتّجهاً أخلاقياً يتحقّق على الانتقال السّهل من نصّ خاصّ إلى ملكيّة عامّة. أمّا الاتّجاه المقابل، فيرى في نشر اليوميات مكسباً أدبياً ونقدياً، لأنّها تفتح للقارئ طريقاً لفهم المسار الكتابي للمؤلف. وتكتسب "يوميات الحداد" أهميّة أدبيّة خاصّة لأنّ تدوينها تقاطع مع مرحلة إنجاز بارت "الغرفة المضيئة: ملاحظة في الفوتوغرافيا" (*La chambre claire: Note sur la photographie*)، وهو كتاب ينشغل، أيضاً، بالصّورة والذاكرة والفقد. وبذلك، تُقرأ اليوميات بصفتها جزءاً من مسار كتابي وفكريّ أوسع.

وعلى هذا الأساس، أذن ميشال سالزيديو (Michel Salzedo 1927-2020)، وهو الأخ غير الشقيق لرولان

بارت وصاحب الحق في إدارة مخطّاته، بنشرها بعد ثلاثين عامًا من موت بارت.

ويُظهر ميشال برو أيضًا أنّ اليوميات الحميمة قد تكتسب مكانة العمل الأدبيّ المستقلّ؛ ويعدّ تجربة الكاتب

والشاعر والمسرحيّ الفرنسيّ شارل جوليه (Charles Juliet 1934-2024) سنة ١٩٧٨ محطة مفصليّة في

هذا التحوّل، إذ صارت اليوميات، بما تحمله من اعتراف باليأس والتفكير بالانتحار، عملاً أدبيّاً قائماً بذاته

ومحلّ اعتراف لدى القراء والنقاد (برو، ٢٠٢١، ص ١٦٢).

وتتفق الدراسات، في هذا المحور، على أنّ القيمة الأدبيّة لليوميات تنبع من قدرتها على كشف ذات تكتب

وهي في حركة التكوّن. وتنشأ قيمتها، أيضًا، من توتّرها: فهي شخصيّة وقابلة للقراءة، يوميّة وذات دلالة

أدبيّة، عفويّة ومننقاة، وثيقة ونصّ فنّي في الوقت نفسه.

وتقود المحاور الثلاث السابقة إلى نتيجة مركزيّة مفادها أنّ الفقد يضرب الهوية ويربك علاقة الذات بعالمها،

فتصبح اليوميات مساحة لتسجيل هذا الارتباك ولتنظيمه معًا. وتدلّ الكتابة على أنّ الذات تجد طريقة

لتحمل غيابه في اللغة والذاكرة والزمن.

رابعًا: المناقشة النقديّة والتركيب

تكشف المراجع النفسيّة والأدبيّة والفلسفيّة التي سبق عرضها أنّ العلاقة بين الفقد والكتابة ليست علاقة

بسيطة تسير من الألم إلى الشفاء. فبعض الدراسات ينظر إلى الكتابة بصفاتها إمكانيّة للإفصاح والانفراج

وإعادة التوازن، بينما تنبّه مراجع أخرى إلى أنّ الكتابة لا تسترجع المفقود، ولا تقدر على إخضاع الفاجعة

لخلاصة نهائيّة. وعليه، لا يصحّ أن تُطرح الكتابة كعلاج مضمون، ولا أن تُنفى قيمتها لأنّها لا تُنهي

الحداد. فالأدق أن تُقرأ بصفاتها فعلاً وسيطاً: تُخرج التجربة من الكتمان إلى اللغة، وتُنظم بعض تشظيها، وتُفسح مجالاً لإعادة فهم الذات والعالم، من غير أن تلغي واقع الغياب.

- الفقد: من الحدث إلى اختلال الذات

تتفق الدراسات النفسية على أن الفقد لا يتم خارج الذات. فموت شخص محبوب يحدث تغييراً في الهوية وفي شعور الفرد بالعالم. ويشرح كوبلر-روس وكيسلر كيف تتحول المراسم الجنائزية والمعاملات الإدارية إلى بركة مقنعة لبعض المحزونين، لأنها تملأ العدم الذي يعقب الصدمة. لكن الانشغال يتحول إلى هوس يُبعد المرء عن عيش حزنه. إن ثراء "الطقوس الجنائزية" يعيد هيكلة الفراغ الذي خلفه الزاحل بشكل مؤقت (كوبلر-روس وكيسلر، ٢٠٠٩، ص ١٦٤).

ويؤصل "عن الأسى والحداد" لظاهرة أن الأطفال هم "المحزونون المنسيون" (Les endeuillés oubliés)؛ لأن الكبار ينشغلون عنهم بأحزانهم الذاتية، أو يفترضون عدم إدراكهم للموت (ص ١٩٨). وينتقل الكتاب إلى تشريح الصدمات المركبة التي تقع حينما يفقد الإنسان عدة أفراد في آن واحد أو بتتابع زمني ضيق، حيث تكون الاستجابات أكثر حدة، ويعجز العقل عن الحداد الفردي على كل شخص، فيتداخل الأسى ويتشابك (ص ٢١٢).

وفي منظور ميلاني كلاين، حين يشتد الحزن والقلق، تلجأ "الأنا" إلى دفاعات هوسية لكي تحمي نفسها من ألم الاشتياق والخوف. ومن أهم هذه الدفاعات: الشعور بالقدرة المطلقة، والإنكار، والمثالية، والسيطرة. فالخيال الهوسي يكون محاولة لإصلاح العالم الداخلي أو للسيطرة على ما يشكل تهديداً لـ "الأنا". وقد يرفع الشخص قيمة الموضوع المفقود إلى مرتبة الكمال، أو يُنكر ألم الفقد، أو يتصرف كأن الخسارة لم تقع (كلاين، ١٩٤٠، ص ١٣١).

وترى كلاين أنّ نمو الشخصية يتطلب تقريب الجوانب المتعارضة للموضوع: الحب والكراهية، الخير والشر،

الواقع والخيال. فإذا بقيت منفصلة، بقي الفرد أسير الانقسام والارتباب (ص ١٣٢).

وتفيد هذه المقارنة في تجنب اختزال الحزن كله في هيئة مرض؛ فالألم والانسحاب والعجز المؤقت عن

الانخراط في العالم قد تدخل في مسار الحداد، من غير أن تُشكّل تشخيصاً مرضياً بذاتها.

وتتفق هذه المقاربات على أنّ الفقد يضرب الاتساق السابق للذات، ولكنها تختلف في تحديد موضع هذا

الاضطراب. وبذلك، يظهر الفقد على أساس أنّه مسألة هوية وذاكرة ولغة.

– ما الذي تفعله الكتابة؟

تلخص جوليا كريستيفا، في كتابها "الشمس السوداء: الاكتئاب والسوداوية" (Soleil Noir – Dépression

et mélancolie)، تلك الخطوات التي تخصّ "عمل الحداد" (travail du deuil) أو مغالبة الحزن، في عبارة

جامعة تقول فيها: "إنّ تسمية المعاناة، وتمجيدها ومن ثمّ تشرحها إلى أدقّ عناصرها، وسيلة لاستيعاب

الحداد بلا ريب؛ للانغماس فيه تارة، ولكن أيضاً لتجاوزه والعبور نحو طور آخر أقلّ ضجيجاً" (كريستيفا،

١٩٨٧، ص ١٠٩).

وتتقاطع دراسة هارل (٢٠١١) مع دراسة رايت (٢٠٠٩) في التأكيد على البعد العلاجي للكتابة اليومية،

غير أنّ هارل تركّز على مفهوم "التمكين" (empowerment) كأحد أهداف التدوين العلاجي، وبخاصّة في

سياق الناجين من العنف الجنسي، بينما تركّز رايت على البعد الحواري في الكتابة كوسيلة للاستماع إلى

الذات وإعادة بناء السرد الشخصي. وتُظهر الدراستان أنّ اليوميات فضاء نفسي للتعبير وإعادة بناء الهوية.

وتقدّم هارل نموذجاً علاجياً مبتكراً يُدعى "الكتابة التكاملية" (Integrative Writing)، وهو مصمّم خصوصاً

للتعامل مع اللحظات الحرجة التي يعاني فيها الناجون من تدفق العواطف الجارفة، أو تسارع الأفكار، أو

الاستعداد لفقدان السيطرة النفسية. ويقوم هذا المنهج على مبدأ نفسي وفلسفي راسخ وهو "هذا أيضا سيمر"، مما يُعيد توجيه الطاقة العاطفية نحو التمكن النفسي بدلًا من الاستسلام للسلوكيات الاندفاعية أو التدمير الذاتي. وتنقسم هذه العملية إلى ثلاث مراحل متسلسلة بدقة بهدف إعادة بناء الهوية النفسية بشكل متكامل: التنفيس (release)، الإدراك (recognize)، وإعادة الضبط (reset).

هكذا، وفي ضوء مرحلة التنفيس، تبدأ العملية بدعوة الضحية لسكب الأفكار والمشاعر الكامنة على الورق دون قيود، وبأكبر قدر ممكن من التفاصيل الحية. فالهدف هو مجرد إخراج كل شيء، لإطلاقه. وفيما يتعلق بمرحلة الإدراك، تنتقد الباحثة الاكتفاء بالتطهير والوقوف عند حدّ التفرغ. إذ تتطلب هذه المرحلة غوصًا معرفيًا لفهم وظيفة هذه المشاعر الشديدة وجذورها. وغالبًا ما تكون استراتيجية التدوين القائمة على كتابة الحوار، مثل محاوراة الغضب، مفيدة جدًا خلال هذه المرحلة.

أما مرحلة إعادة الضبط، فتشهد إعادة ضبط التوازن العاطفي من خلال خلق دور للأفكار والمشاعر المؤلمة في شكل كتابة تمكينية، ما يرتبط بالنمو، والشفاء، والتحول (هارل، ٢٠١١، ص ٣٣٦ - ٣٣٩). وترى رايت أنّ الأنظمة العلاجية التقليدية تحمل، في طبيعتها، خطرًا دفينًا وهو "عدم التوازن في القوى" (imbalance of control) واضطرار المريض إلى تطوير حالة من التبعية والاعتماد الشديد على المعالج النفسي. هكذا، يكسر التدوين الحوارية هذه الحلقة المفرغة؛ فهو ينقل سلطة التحكم المعرفي بالكامل إلى الضحية، مما يحولها من متلق سلبي ينتظر الدعم إلى معالج نشط يمتلك زمام المبادرة (رايت، ٢٠٠٩، ص ٢٣٥).

وتلتقي هذه الدراسات في نقطة أساسية بأن الكتابة تعمل لأنها تجعل الحدث قابلاً للتسمية والتنظيم والمراجعة. فهي تُخرج التجربة من داخل مبهم إلى خارج لغوي يمكن النظر فيه.

- اليوميات بين الحفظ والمسافة، الفاعلية المحدودة، والعلاج

يذكر موريس بلانشو، في "الكتاب الآتي"، الكاتبة فيرجينيا وولف (Virginia Woolf 1882-1941) لبيّن أنّ الكاتب الذي يسعى إلى عمل فنّي شفاف قد يحتاج إلى اليوميات لكي يحمي نفسه من خطر الفنّ. ففي العمل الكبير تتعرّض الذات للاضمحلال، أمّا في اليوميات، فتستعيد مكانها وتتكلّم على أيامها (بلانشو، ٢٠٠٣، ص ١٨٥).

ويصل بلانشو إلى نتيجة حاسمة، وهي أنّ اليوميات ليست ملجأ بريئاً. فالكاتب يكتب لكي يُنقذ أيامه، ولكنّه يسلم خلاصه إلى الكتابة التي تغيّر اليوم الذي كان يرجو أن تحفظه (ص ١٨٦). فاليوميات تحوّل اليوم إلى كلام وذاكرة وصورة، ولا تحفظه كما هو. هكذا، تتقدّ النّدوينات اليوم من النّسيان، ولكنها تنزعه أيضاً من عفويّته الأولى.

وهنا نطرح سؤالاً دقيقاً: هل يُمكن للكاتب أن يدوّن يوميات العمل الذي يكتبه؟ أي، هل يمكن أن يُسجّل مشروعه وتردّده وأخطائه وتطوّره أثناء تكوّنه؟

يجيب بلانشو عن هذا السؤال عبر ذكر "يوميات المزورين" (*Le Journal des Faux-Monnayeurs*) للرّوائي الفرنسيّ أندريه جيد (André Gide 1869-1951)، وهي يوميات تتّصل بروايته "المزورون" (*Les Faux-Monnayeurs*). وفي هذه الحالة، يُدوّن كاتب اليوميات عن روايته، ومشروعها، وطريقة تطوّرها (ص ١٨٨).

ولكنّ السؤال الحقيقيّ يبدأ بعد ذلك: هل يستطيع هذا التّسجيل أن يقبض على تجربة العمل نفسها؟ ويُعدّ الرّوائيّ النمساويّ المجريّ فرانتس كافكا (Franz Kafka 1883-1924)، في هذا السّياق، مثلاً مهمّاً؛ لأنّ يومياته تضمّ مقاطع سردية ومشاريع قصص وبدايات منقطعة ومحاولات لم تكتمل. ويبيّن بلانشو أنّ

يوميّات كافكا لا تستقيم على الفصل بين حياته وكتابته، وتُظهر كيف تدخل القصص في اليوم، وكيف يتحوّل اليوم إلى قصص لا صلة ظاهرة بين بعضها بعضًا (ص ١٨٧).

وعلى الرغم ممّا سبق، يرى ميشال برو، في "مؤلف اليوميّات الشخصية"، أنّه ربّما كان مقدّرًا لليوميّات أن تبقى جنسًا على هامش الأدب، خارجة دومًا، وبشكل ما، عن الأدب المعترف به رسميًا، لأنّها ترتبط، في الوقت نفسه، بالوجود وبامتداد أمد الحياة، ولأنّها لا يمكن أن تُكتب إلّا على امتداد الزمن (برو، ٢٠٢١، ص ١٦٣، ١٦٤).

وتُظهر كتابة الفاجعة، عند موريس بلانشو، أنّ معنى الكتابة لا يكمن في إخضاع الفقد لنظام مغلق. فالفاجعة لا تستقرّ في ماضٍ مقفل، ولا تنتهي بخلاصة. ويشير بلانشو إلى أنّ الفاجعة تقع في نقطة يختفي فيها التّحقّق، ولا تنتمي إلى زمن يتقدّم من الحاضر إلى المستقبل (بلانشو، ١٩٩٥، ص ٢٨). ولذلك، لا تُكتب الفاجعة لاستعادة السيطرة على الحدث (ص ٦).

وهنا يظهر اختلاف مهمّ بين المنظور العلاجيّ-التّجريبيّ والمنظور الأدبيّ-الفلسفيّ. فبنّيباكر وسميث وهارل ورايت يركّزون على ما قد تُنتج الكتابة من تنفيس وتمكين وإعادة تنظيم للذّات؛ أمّا بلانشو فيركّز على ما تُظهره الكتابة من عجز اللّغة أمام الفاجعة ومن استحالة إغلاقها.

لكنّ هذا الاختلاف لا يُحتمّ الاختيار بين قولين متناقضين، أحدهما أنّ الكتابة تعالج، والآخر أنّها عاجزة. فإمكان العلاج الذي تقترحه الدّراسات النّفسيّة لا يعني إزالة الفقد، وإظهار الفاجعة لاستحالة الإغلاق لا يعني عدم جدوى الكتابة. إنّ التّدوين فاعل، ولكنّ فاعليّته تتحقّق في تحويل التّجربة إلى لغة وفي تحمّل ما يبقى منها، لا في محوها.

ويُثير ربط الكتابة بالعلاج سؤالاً منهجياً: هل الكتابة علاج في ذاتها، أم أنها ممارسة تُوفّر شروطاً مساعدة للتعامل مع الفقد؟

تشير أدبيات الكتابة التعبيرية إلى أنّ الكتابة قد تساهم في تحسين بعض المؤشرات النفسية والبدنية، خصوصاً عندما تتصل بالإفصاح عن الأفكار والمشاعر العميقة (بنّيباير وسميث، ٢٠١٦، ص ٢٩). وترى هارل أنّ الكتابة التمكينية قد تنقل الفرد من موقع العجز إلى استعادة القدرة على الاختيار، وقد تكسر المشاركة الكتابية الشعور بالعزلة والوصم (هارل، ٢٠١١، ص ٣٣٢-٣٣٤). لكنّ الكتابة العلاجية المقننة تختلف عن اليوميات الحرة. فالكتابة التعبيرية تكون، في الغالب، برنامجاً يدع المشارك إلى الكتابة عن مشاعره في مدّة قصيرة ومحدّدة؛ أمّا اليوميات فهي ممارسة مفتوحة يختار صاحبها إيقاعها وموضوعها وطولها وزمنها. ولذلك، لا يجوز النّظر إلى كلّ تدوين يوميّ بصفته علاجاً مهنيّاً، ولا إلى كلّ كتابة عن الفقد كشاهد على الشّفاء.

ويكون الوصف الأدقّ أنّ اليوميات ممارسة تأويلية، فهي تُعيد للكاتب أن يقرأ ما عاشه من جديد، وأن يُسمّي مشاعره، وأن يرى تحوّل ذاته عبر الزمن. وتأتي فاعليّتها من هذه المسافة التأويلية، لا من وعد بتصحيح الماضي أو إبطال آثاره.

تكون الكتابة فاعلة لأنها تمنح الحداد مكاناً في اللّغة. إنّها تتقلّ الفقد من الصّمت والاضطراب إلى مجال الكلمة والذاكرة والتأويل. ولكنّها تبقى فاعلية محدودة: لا تُصلح ما انكسر بالشّكل الذي كان عليه، ولا تُلغي الفجوة التي يصنعها الموت.

ومن ثم، فإنّ الموقف النقديّ الذي تنتهي إليه هذه المراجعة هو أنّ الكتابة اليومية ليست علاجاً بديلاً عن الدعم النفسيّ المتخصّص عند الحاجة، وليست وعداً بتجاوز الفقد. ولكنها ممارسة ذات قدرة على الإفصاح وإعادة ترتيب الذاكرة وإنتاج مسافة تأملية وبناء معنى ممكن للعيش مع الغياب.

خامساً: الفجوات البحثية وآفاق البحث

تُظهر الدراسات السابقة ثراء واضحاً في معالجة الفقد والحداد واليوميات والكتابة التعبيرية. فقد قدّم التحليل النفسيّ، مع فرويد وأبراهام وكلاين، تصوّرات عن الحداد والسوداوية والعالم الداخليّ؛ وأضافت كريستيفا للغياب أنّه إعادة صياغة للصّلة بالآخر؛ وبيّنت دراسات الكتابة التعبيرية عند بنّيباكر وسميث وهارل ورايت إمكانات الكتابة في التعبير والتّمكن وإعادة تنظيم التجربة. كما أسهم بلانشو ولوجون وبرو وسيمونيه-تتان ولّيس في إبراز البعد الأدبيّ والزمنيّ والأخلاقيّ لليوميات.

غير أنّ هذا الثّراء يكشف، في الوقت نفسه، عن تفرّق معرفيّ: فالمرجعيات النفسيّة تميل إلى تفسير الحداد ومساره الداخليّ، ومراجع الكتابة التعبيرية تميل إلى تقييم أثر الكتابة في الفرد، في حين تشغل دراسات اليوميات بشكل النّصّ ووضع المؤلّف وعلاقة الكتابة بالنّشر. ومن ثمّ، تبرز الحاجة إلى دراسات تجمع هذه المستويات في تحليل واحد، من غير أن تختزل الأدب في عرض نفسيّ، أو تختزل الحداد في تقنية علاجية.

ولسّد هذه الفجوات، توصي المراجعة:

- باعتماد تعريف عمليّ متعدّد الأبعاد للتّعافي في الدّراسات القادمة. ويمكن أن يُقاس التّعافي من خلال قدرة الفرد على تسمية مشاعره، وإعادة بناء صلته بالفقيد، واستئناف العيش من غير إلغاء الذّكرى، واستعادة قدرة نسبيّة على اختيار الكلام والفعل والعلاقة بالآخرين.
- بتوسيع الدّراسات نحو تحليل كتابات الحداد في سياقات عربيّة ولغويّة متعدّدة. وينبغي لهذه الدّراسات أن تسأل: كيف تتشكّل صورة الفقيد في الثّقافة العربيّة؟ وكيف تؤثر قيم العائلة والدين والذّكرى الجماعيّة في طريقة البوح وفي مشروعيّة نشر اليوميات؟ وكيف يختلف معنى الحداد والتّعافي والوفاء من ثقافة إلى أخرى؟
- بتوجيه البحث الأكاديميّ نحو العناية بالبناء الشّذريّ كخيار جماليّ ونفسيّ تفرضه صدمة الفقد. ويمكن دراسة حالات انتقال الكاتب من السرد المكتمل إلى شذرات الوجد، والبحث في ظاهرة تعامل الأدباء مع صورة الفقيد بين المثاليّة والواقعيّة، واستكشاف كيف يُقدّم الرّاحل في النّصوص المعاصرة بكامل ضعفه ورغبته في التّشبّث بالحياة، دون إسقاط رداء الدّفء الإنسانيّ عنه.
- بالدّعوة إلى أفراد مراجعات تعنتي بما يمكن أن نسمّيه بـ "أرشيف الصّمت والرّسائل". ويمكن أن يدرس الباحث بطاقات العزاء، والصّور الفوتوغرافيّة، والممتلكات الشّخصيّة للرّاحلين، بصفتها "أيقونات" تنشر الشّبكات الخياليّة الحسيّة والحركيّة لدى الكاتب، وتتحوّل من جماد خاو إلى "حجر الفلاسفة" الذي يصنع الأدب.
- هكذا، تدلّ الفجوات المستخلصة على أنّ مجال دراسة الفقد والتّدوين لا يعاني ندرة مراجع؛ إنّه يعاني، بالأحرى، تفرّق هذه المراجع بين تخصّصات متباعدة. فالحداد يُدرس نفسيّاً، واليوميات تعالج أدبيّاً، والكتابة تُبحث علاجياً، ولكنّ الحاجة ما زالت قائمة إلى رؤية تجمع هذه الأبعاد.

الخاتمة

تُبين المراجعة أنّ الفقد ينقل الذات من عالم مألوف إلى وضع جديد تغدو فيه الذكرى والفراغ والصمت والاشتياق عناصر منظّمة للحداد. وإذ تعجز اللغة المباشرة عن استيعاب الفاجعة، تلجأ الذات إلى أشكال من الكتابة، منها اليوميات، لتحويل التجربة إلى ما يمكن تسميته وتذكره ومراجعته.

وتتسم اليوميات، بخاصّة، بقدرة على احتمال هذه التجربة؛ لأنها لا تُلزم صاحبها ببناء سرديّ مكتمل أو خلاصة نهائية، وهي تسمح للفرد بإعادة قراءة خبرته، من غير أن تدّعي إعادة الماضي أو إلغاء الغياب. وتجيب المراجعة على السؤال المركزي بأنّ الكتابة اليومية لا تعني تجاوز الفقد بمعنى نسيانه أو إنهاء آثاره، ولا تصلح أن تُقدّم وصفة علاجية واحدة لجميع التجارب. ولكنها تمتلك فاعليّة حقيقية حين تسمح للذات أن تنتقل الفقد من صمت يربكها إلى لغة تستطيع من خلالها أن تسمّي الألم، وتنظّم الذكرى، وترى تحوّل هويّتها، وتعيد صياغة علاقتها بالمفقود.

إنّ الكتابة، وفق محصّلة هذه المراجعة، تجعل العيش مع الغياب ممكناً. وهي لا تستعيد الماضي كما كان، ولكنها تُنشئ له موضعاً جديداً في الذاكرة والخطاب. وبهذه المفارقة ذاتها تكمن قوّة اليوميات: فهي كتابة تمنح الوجد صوتاً وشكلاً ومعنى.

وعليه، نقضي المراجعة إلى مجموعة من الاستنتاجات، تتجلى في ما يلي:

- يُحدث الفقد تصدّعاً في الهوية وفي العلاقة بالعالم، فهو يعطل الاستمرار الحياة كما كانت في السابق، ويربك العلاقة بالذاكرة والزمن والآخرين، ويجعل الذات في حاجة إلى إعادة تعريف نفسها.

- الفقد والحداد مفهومان متمايزان؛ فالفقد هو واقعة زوال شخص أو شيء ذي قيمة، أمّا الحداد فهو الاستجابة النفسية والوجدانية والوجودية التي تُنشئها هذه الواقعة. لذلك يعالج الحداد عبر إعادة صياغة العلاقة بالفقيد.
- الحداد سيرورة غير خطية، فهو لا يتقدم في مراحل زمنية ثابتة، أو يُقاس بتراجع الألم وحده. إنه يمرّ في حركات متداخلة من الحزن والذنب والخوف والغضب والاشتياق والحب. وهذا يفسّر ميل كتابات الحداد إلى النقط والتكرار والعودة إلى الذكريات.
- اليوميات تحوّل التجربة الحميمة إلى خطاب، فهي تنقل الحزن من حالة داخلية مبهمّة إلى كلمات وتواريخ ومقاطع وصور، وبذلك تتيح للذات أن تنظر في تجربتها وأن تعيد تنظيمها وتأويلها.
- تمتلك الكتابة اليومية فاعلية تحويلية. فكتابة الأفكار والمشاعر العميقة قد تساهم في تخفيف حدّة المشاعر وتدعم النحسّ النفسي والبدني. كما قد تستعيد حرّية التدوين للفرد قدرته على الاختيار والفاعلية، ولكنّها لا تضمن انتهاء الحزن، ولا تضع الفاجعة تحت السيطرة.
- للكتابة حدود لا يجوز إغفالها. فهي لا تُعيد المفقود، ولا تمحو الألم، ولا تضمن تجاوز الحداد. إنّها تحمي أثر اليوم من الزوال، وتُبقي العلاقة بالغائب ممكنة في الذاكرة واللغة، ولكنّها لا تلغي المسافة بين الحدث وتدوينه، ولا بين المفقود وصورته المكتوبة.
- تحمل اليوميات قيمة أدبية وأخلاقية معاً؛ فهي قد تتحوّل إلى نصّ يمتلك بنية وصوتاً وزمناً وقيمة تأويلية. غير أنّ نشرها يستدعي الانتباه إلى نيّة كاتبها، خصوصاً إذا صدرت بعد وفاته.

المراجع العربية

- لبّس، جوزف (٢٠٠٩). الحب والموت من منظور السيرة الذاتية بين مصر ولبنان في أدب: طه حسين
 - توفيق الحكيم - عائشة عبد الرحمن - ميخائيل نعيمة - توفيق يوسف عواد - ليلى عسيان.
- بيروت: دار المشرق.

المراجع الأجنبية

- Abraham, K. (1965). Esquisse d'une histoire du développement de la libido fondée sur la psychanalyse des troubles mentaux. In *Œuvres complètes* (T. 2). I. Barande, Trad. Paris: Payot. (Ouvrage original publié en 1924).
- Ariès, P. (1975). *Essais sur l'histoire de la mort en Occident: Du Moyen Âge à nos jours*. Paris: Seuil.
- Bacqué, M.-F., et M. Hanus (2009). *Le Deuil* (4e éd.) Paris: Presses Universitaires de France.
- Blanchot, M. (2003). *The Book to come*, C. Mandell, Trans. Stanford: Stanford University Press. (Original work published 1959).
- _____ (1989). *The Space of Literature*, A. Smock, Trans. Lincoln: University of Nebraska Press. (Original work published 1955).
- _____ (1995). *The Writing of the disaster*, A. Smock, Trans. Lincoln: University of Nebraska Press. (Original work published 1980).

-
- Braud, M. (2021). L'Auteur du journal intime. *Theory Now: Journal of Literature, Critique, and Thought*, 4 (1), 152-165. Doi:10.30827/TNJ.v4i1.16870
 - Freud, S. (2010). *Deuil et mélancolie*, A. Weill, Trad. Paris: Payot & Rivages. (Ouvrage original publié en 1917).
 - Hanus, M. (2001). *Les Deuils dans la vie*. Belgique: Maloine.
 - Harrell, S. P. (2011). Writing your way to peace and power: Empowerment journaling as a pathway to healing and growth. In T. Bryant-Davis (Ed.), *Surviving sexual violence: A guide to recovery and empowerment* (pp. 328-348). Lanham: Rowman & Littlefield Publishers.
 - Klein, M. (1940). Mourning and its Relation to Manic-Depressive States. *The International Journal of Psychoanalysis.*, (21): 125-153.
 - Kristeva, J. (2005). Au-delà de l'absence: Pour Pierre Fédida. *Recherches en Psychanalyse.*, (3): 121-125. Doi: 10.3917/rep.003.0121
 - _____ (1987). *Soleil Noir: Dépression et mélancolie*. Paris: Gallimard.
 - Kübler-Ross, E. (2009). *On death and dying: What the dying have to teach doctors, nurses, clergy and their own families*. (40th anniversary ed.) Abingdon: Routledge.
 - Kübler-Ross E., D. Kessler (2009). *Sur le chagrin et le deuil: Trouver un sens à sa peine à travers les cinq étapes du deuil*, J. Touati, Trad. Paris: Payot. (Ouvrage original publié en 2005).
 - Lejeune, P. (1975). *Le Pacte autobiographique*. Paris: Seuil.
 - Littré, É. (1971). *Dictionnaire de la langue française*, (T. 2). Paris : Hachette.

-
- Pennebaker, J. W., J. M. Smyth (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain* (3rd edition). New York: The Guilford Press.
 - Simonet-Tenant F. (2004). *Le Journal intime – genre littéraire et écriture ordinaire*. Condet-sur-Noireau: Téraèdre.
 - Sinclair, J. (Ed.). (2006). *Collins COBUILD Advanced Learner's Dictionary* (5th ed.). Glasgow: HarperCollins.
 - Snauwaert Maïté (2010). Le Journal de l'écrivain. *Spirale*, (232), 23-25.
 - Wahl, F. (2009). Pourquoi je suis contre la publication du Journal de deuil. [Entretien réalisé par A. de Gaudemar]. *Le Magazine Littéraire*, (483), 82-85.
 - Wright, J. K. (2009). Dialogical journal writing as 'self-therapy': 'I matter'. *Counselling and Psychotherapy Research: Linking research with practice*, 9(4): 234-240.
Doi:10.1080/14733140903008430