

## هل تعبر عن مشاعرك بالكتابة؟

2017-06-12 بي بي سي عربي

هل تساعد الكتابة عن الآلام والمشاعر المكنونة في النفوس حقا في تقوية الجهاز المناعي، الصحفية العلمية في بي بي سي، كلوديا هاموند، تبحث هذا الأمر بشيء من التفصيل، في عام 1986، توصل جيمس بينيكر، الأستاذ في علم النفس، إلى اكتشاف مدهش، حثّ جيلا من الباحثين من بعده على إجراء مئات الدراسات، إذ طلب بينيكر من الطلاب أن يكتبوا لمدة 15 دقيقة عن أكبر صدمة تعرضوا لها في حياتهم، أو أصعب وقت مروا به، إن لم يكونوا تعرضوا لصدمة من قبل.

ونصح الطلاب بأن يطلقوا العنان للأفكار الدفينة، ويعبروا عنها على الورق، حتى لو لم يكونوا قد باحوا بهذه الأفكار لأحد من قبل. وكرروا هذه الطريقة من الكتابة على مدار أربعة أيام. وبالطبع لم يكن هذا الأمر هينا.

يقول بينيكر إن طالبا واحدا تقريبا من بين 20 طالبا كان يجهش بالبكاء، لكنهم عندما كانوا يخبرون بين مواصلة الكتابة أو التوقف، كانوا دائما يختارون مواصلة الكتابة، وفي الوقت نفسه، أمضت مجموعة أخرى من الطلاب، لغرض المقارنة بهذه المجموعة، نفس العدد من الجلسات في كتابة وصف لشيء معتاد، مثل شجرة أو مكان النوم.

أوضحت دراسات أن التعبير عن المشاعر بالكتابة يقلل من عدد المرات التي يزور الناس فيها الطبي، ثم انتظر بينيكر ستة أشهر وهو يراقب عدد زيارات الطلاب، الذين خضعوا للدراسة، للمركز الطبي. وفي اليوم الذي رأى فيه النتائج، غادر المعمل، وتوجه إلى صديقه الذي كان ينتظره في السيارة، وقال له إنه توصل إلى اكتشاف عظيم.

واكتشف بينيكر أن الطلاب الذين أفصحوا عن مكنون مشاعرهم عن طريق الكتابة، انخفض عدد زياراتهم إلى الأطباء في الأشهر اللاحقة بشكل لافت للنظر.

ومنذ ذلك الحين، تحاول بعض الدراسات في علم المناعة العصبية النفسية سبر أغوار العلاقة بين ما يعرف الآن بالكتابة التعبيرية وبين كفاءة النظام المناعي، وتناولت الدراسات اللاحقة تأثير الكتابة التعبيرية على كل شيء، بدءاً من الربو، والتهاب المفاصل، ووصولاً إلى سرطان الثدي، والصداع النصفي.

وتوصلت إحدى الدراسات الصغيرة التي أجريت في ولاية كانساس الأمريكية، على مريضات سرطان الثدي، إلى أن الأعراض المزعجة التي عانين منها قد انخفضت في الأشهر اللاحقة للكتابة التعبيرية، وبالتالي انخفض أيضاً عدد مرات زيارتهن للطبيب ذات الصلة بمرض السرطان.

لم يكن الهدف من الدراسة التكهّن بمدى قابلية الورم السرطاني للانتشار على المدى الطويل، ولم يذكر معدو الدراسة أن الورم سيتأثر بعد الكتابة، لكن الدراسة قد كشفت عن تحسن في بعض الجوانب الصحية للمريضات على المدى القصير بعد الإفصاح عن مشاعرهن بالكتابة، مقارنة بالمجموعة الأخرى من المريضات اللائي كتبن عن الحقائق العامة التي تتعلق بمرض السرطان.

إلا أن تأثير الكتابة التعبيرية قد يختلف من دراسة لأخرى، فقد أجرت جون فراটারولي، من جامعة كاليفورنيا، تحليلاً إحصائياً لنتائج مجمعة من دراسات عديدة، وتوصلت إلى أن الكتابة التعبيرية تحدث أثراً في مجمل الدراسات، ولكنه أثر محدود.

وتعد الكتابة التعبيرية نوعاً من التدخل المفيد والمجاني لمساعدة المرضى. ورغم أن بعض الدراسات توصلت لنتائج مخيبة للآمال، ثمة مجالاً واحداً كانت نتائج الدراسات فيه أكثر تطابقاً، وهو مجال التئام الجروح.

ربما تكون هناك مزايا صحية في مجرد تخيل حدث أليم قد تعرضت له والكتابة عنه

وفي هذه الدراسات، أفصح بعض المتطوعين الذين تحلوا بالجرأة الكافية عن مشاعرهم بالكتابة، ثم بعد بضعة أيام جُمعت عينات دائرية من أنسجة جلدتهم في المنطقة العلوية من الذراع من الداخل تحت التخدير الموضعي. ويبلغ عمق هذه الجروح أربعة مليمترات في المعتاد، وتلتئم في

غضون أسبوعين.

وراقب الباحثون عملية التئام الجروح بين الحين والآخر، وتوصلوا إلى أن عملية الالتئام تستغرق وقتاً أقل إذا أمضى الناس بعض الوقت في كتابة ما يكتنون من مشاعر قبل أخذ العينة.

ما الذي تفعله عملية كتابة الأفكار على الورق؟ في البداية كان من المفترض أن تكون الكتابة وسيلة للتنفيس عن الهموم، لأن الناس شعروا بتحسّن بعد إخراج المشاعر المكتوبة. لكن بينيكر قرر تدقيق النظر في اللغة التي استخدمها الناس في الكتابة.

واكتشف بينيكر أن نوعية الكلمات التي استخدمها الناس قد تغيرت على مدار جلسات الكتابة الأربعة. وبالنظر إلى كتابات الأشخاص الذين التأمت جروحهم في مدة أقل من غيرهم، اكتشف بينيكر أنهم كانوا يكثرّون من استخدام كلمة "أنا" في البداية، لكن في الجلسات اللاحقة زاد استخدامهم لكلمتي "هي" أو "هو"، ما يدل على أنهم كانوا ينظرون للحدث من وجهات نظر مختلفة.

كما استخدموا كلمات مثل "لأن"، ما يشير إلى أنهم كانوا يحاولون تفسير الأمور ووضعها في سياق قصة مترابطة الأجزاء. ولهذا، يرى بينيكر أن تصنيف المشاعر وترتيبها في إطار قصة مكتوبة قد يؤثر بشكل ما على النظام المناعي.

إلا أن هناك اكتشاف آخر مثير للفضول يدل على تأثير آخر للكتابة. إذ يسهم تخيل حدث أليم وكتابة قصة عنه في تسريع التئام الجروح. ولهذا، ربما تفوق أهمية الكتابة كوسيلة لتنظيم المشاعر، أهميتها كوسيلة لحل المشكلات التي وقعت في الماضي.

وذكر أغلب الناس بعد أول يوم من الكتابة أن حالتهم النفسية ازدادت سوءاً بعدما نكأوا جراح الماضي. فهل يتسبب التوتر في إطلاق هرمونات مثل الكورتيزول، والذي يعد مفيداً على المدى القصير، وقد يعزز من قوة النظام المناعي؟ أم أن تحسّن الحالة المزاجية بعد عدة أيام من الكتابة هو الذي يفيد الجهاز المناعي؟ لا أحد يعرف الإجابة الدقيقة حتى الآن.

لكن مهما اختلفت الوسائل التي تؤثر بها الكتابة، وعلى الرغم من كثرة الأبحاث التي تثبت فعالية الكتابة التعبيرية منذ عقود عدة، فإنها لا تستخدم في العلاج السريري إلا نادرا. ولتتخيل مثلا الأثر الذي يمكن أن يحدث عندما تقدم إرشادات للمريض عن طرق الكتابة التعبيرية قبل أسابيع من الموعد المحدد لإجراء جراحة ما.

قد تحسن الكتابة من التئام الجروح بعد الإصابة، مثل فترة التعافي بعد إجراء العملية الجراحية

إلا أن ثمة دراسات قليلة للغاية أجريت على بعض المرضى الذين كانوا يتلقون علاجا من جروح حقيقية ناتجة عن عمليات جراحية، بدلا من إحداث جروح لدى طلاب أصحاء بطرق اصطناعية.

وتتفاوت فعالية الكتابة التعبيرية من شخص لآخر، بحسب مدى قدرته على الاستغراق في الكتابة. وفوق ذلك، فإن تأثير الكتابة التعبيرية قصير المدى، ولهذا ينبغي أن تتخير الوقت المناسب لتبدأ الكتابة.

إذ أن الإفصاح عن المشاعر بالكتابة لن يقوي الجهاز المناعي إلى الأبد، فإذا جرح نفس الأشخاص مرة أخرى، بعد بضعة شهور من الدراسة الأولى، لن تلتئم جروحهم في مدة أقل من غيرهم.

ويقترح بحث جديد أجري مؤخرا في نيوزيلندا أن تأثير الكتابة التعبيرية بعد الإصابة بالجروح لا يقل عن تأثيرها قبلها. وهذا يعني أن استخدام الكتابة التعبيرية قبل العمليات الجراحية لا يقتصر على التئام الجراح الناتجة عن تلك العمليات فقط، بل قد يتعداها إلى الإصابات التي نتعرض لها في حياتنا اليومية، والتي لا يمكن التنبؤ بها بالطبع.

وقد طلبت كافيتا فيدارا، الباحثة في جامعة نوتنغهام، وفريقها في نيوزيلندا، من 120 متطوعا سليما أن يكتبوا عن تجربة مؤلمة، أو كيف أمضوا اليوم السابق، وذلك قبل أو بعد أخذ عينة دائرية من الجلد من أعلى الذراع.

وخلصت الدراسة إلى أن احتمالات التئام جروح المتطوعين في المجموعة التي مارست الكتابة

التعبيرية بعد ذلك في غضون عشرة أيام فاقت بستة أضعاف احتمالات التئامها في نفس المدة لدى المتطوعين في المجموعة التي مارست الكتابة المعتادة.

لعلنا نحتاج إلى المزيد من الدراسات التي تجرى على مرضى تعرضوا لإصابات حقيقية، لكن ربما يأتي يوم ينصحنا فيه الأطباء، بعد إجراء العملية الجراحية، بأن نتبع إرشادات الكتابة التعبيرية عند العودة إلى المنزل.

وفي إحدى حلقات برنامج "هيلث تشيك" على إذاعة بي بي سي، قالت لي الباحثة كافيتا فيدارا إن أثر الكتابة التعبيرية "لا يدوم طويلا، لكنه قوي".