

## رفضاً للغة الاعتيادية : لغة الجسد

كاثي آكر

### يوميات تمهيدية

أمارس رياضة بناء الأجسام منذ عشر سنوات، وبجدية منذ خمس تقريباً.

كنت أحاول الكتابة عن بناء الأجسام خلال السنوات القليلة الماضية.

بعد أن باءت محاولاتي بالفشل مرّة تلو الأخرى، وفور حصولي على الفرصة لكتابة هذه المقالة، وضعتُ الخطة التالية: سأستمرّ بالذهاب إلى النادي الرياضي كالعادة. بعد التمرين مباشرة، سأكتبُ وصفاً لكلّ ما سوف أختبره، وأفكر به، وأفعله. ستكون هذه اليوميات المادة الخام [من أجل كتابتي].

نسيتُ أن أكتب مراراً بعد كل تمرين. كنتُ، أو كان جزء ما منّي – ذلك الجزء من «الأنا» الذي يمارس بناء الجسم – يرفض اللغة، يرفض أيّ وصف كلامي لسيرورة بناء الأجسام.

عليّ البدء بالوصف، بالكتابة عن بناء الأجسام بالطريقة الوحيدة بوسعي: سأبدأ بتحليل هذا الرفض للغة الاعتيادية أو الكلامية، ما هو شكل العداوة القائمة ما بين بناء الأجسام واللغة الكلامية؟

## لغة غير مُتكلمة

تخيّلني أنّك في بلد أجنبيّة. تحاولين تعلّم اللغة بما أنّك ستقضين حيناً من الوقت في هذا المكان. في اللحظة التي تباشرين فيها بتعلّم اللغة، وقبل أن يصبح أيُّ شيء مفهوماً، تبدأين بنسيان لغتك. في مساحة الغرابة هذه، تجدين نفسك مجردة من اللغة.

يمكنني هنا، في هذه الجغرافية التي لا لغة لها، هذه المساحة السلبية، أن أبدأ بوصف بناء الأجسام. فأنأ أصف ذلك الذي يرفض اللغة.

استهّل إلياس كانيتي – الذي ترعرع في كنف العديد من اللغات الكلاميّة – مذكراته بسرد ذكرى. تكشف، هذه الذكرى الأولى، عن التهديد بفقدان اللغة: «ذكراي الأولى مغموسة بالأحمر. أخرجُ من باب محمولاً على ذراع عاملة، أحمرّ لون الباب الذي أمامي، وعلى يساري درج يؤدي إلى الأسفل، وهو أحمرّ أيضاً (..)». يقترب رجل مبتسم من الطفل، يمدُّ الطفل لسانه بناءً على طلب الرجل، حيث يسحب الرجل مطوأةً ويضع طرفها الحاد على اللسان الأحمر.

«..» يقول: «سنقطع الآن لسانه»

في آخر لحظةٍ [قبل قطع اللسان]، يسحب الرجل السكّين بعيداً.

وفقاً للذكرى، يتكرر هذا المشهد يومياً؛ «أراه في كثير من الأحيان»، يضيف كانيتي، «هكذا يبدأ اليوم»<sup>1</sup>.

أذهب إلى النادي الرياضي كل ثلاثة أيام من أصل أربعة. ما الذي يحدث هناك، ما هو شكل اللغة في ذلك المكان؟

الرياضيون أغبياء، كما تقول الصورة النمطيّة عنهم. أي أنّهم يفتقدون لفصاحة اللسان. تؤكّد اللغة المحكيّة التي يستخدمها ممارسو بناء الأجسام هذه الصورة. تكاد تكون اللغة الكلاميّة في النادي الرياضي خالية من المنطق، ومينيمالية، تُختزلُ إلى أرقام وبعض كلمات. «جولات» (sets)، «قرفصات» (squats)، «تكرارات» (reps). الأفعال الوحيدة هي «رفعت» أو «فشلت»، حيث لا وجود للنعوت والظروف. الجملُ هناك، إن اعتبرناها كذلك أصلاً، بسيطة.

اللغة المحكيّة هذه قريبةٌ «ألعاب اللغة» التي قدّمها فيتجينشتاين في «الكتاب البتي»<sup>2</sup>.

تظهر اللغة الكلاميّة أو اللغة التي تهدف لصباغة المعنى في النادي الرياضي، إن ظهرت على الإطلاق، فقط على مشارف فقدانها.

لكنّ تجربتي عندما أكون في النادي الرياضي هي أنّي أغطس في عالم مُركّب وثرّي.

فما الذي يحدث فعلاً عندما أمارس بناء الأجسام؟

يستغرق العبور من عالم تُعرّفه اللغة الكلامية إلى النادي الرياضي، حيث لا يُسمحُ بدخول العالم الخارجي ( وجميع لغاته ) ( النادي الرياضي، من هذا المنطلق، مساحة مقدّسة )، بضع دقائق. حقيقة ما يجري خلال هذه الدقائق هو أنني أنسى . عندما يبدأ العقل أو الفكر بالتركيز، تختفي مجموعات الأفكار الدوّارة التي أعيها ككلام .

من أجل تحليل عملية التركيز هذه، يجب أن أصف بناء الأجسام من ناحية القصد .

بناء الأجسام هو عملية، أو ربما رياضة، يبني الشخص جسده ويُشكّله بواسطتها . يتّصل هذا التشكيل على نحو دائم بنمو الكتلة العضلية .

يتمرنُ القلبُ والرئتان أثناء التدريبات الإيروبيكية والدائرية ( aerobic and circuit ) . لكن لن تنمو العضلات فعلاً بتدريباتها وتحريكها، بل بتهديمها . القاعدة العامة في بناء الأجسام هي أنّ العضلة، في حال تهديمها بشكل مدروس ومن ثمّ تزويدها بعوامل النمو المناسبة من المغذيات والراحة، ستنمو بحجم أكبر مما كانت عليه .

من أجل تهديم مناطق معيّنة من العضلات، تلك المناطق المرغوب في تضخيمها، من الضروري إجهادها بمعزل عن غيرها حتّى الوصول إلى درجة الفشل .

من الممكن اعتبار بناء الأجسام قائماً على الفشل حصرياً . يتمركز جهدُ رياضيّ بناء الأجسام على الفشل دائماً . أجهدُ كتلة عضلية على حدة، إحدى رؤوس العضلة الثلاثية ( ترايسب ) على سبيل المثال، إلى حدّ الفشل . لأحقق ذلك، أجهدُ مجموعة العضلات حدّ الشلل تقريباً .

لكن إن أجهدتُ مجموعة العضلات تلك إلى حدّ الشلل، سيتوجّب عليّ التعلّب على الفشل . بالتالي، يُدعى ما أقوم به «التكرارات السالبة»؛ إجهاد مجموعة العضلات لما بعد قدرتها على الحركة . هذا هو الأسلوب الثاني للتعامل مع الفشل .

بغض النظر عن الطريقة التي أختارها، دائماً ما أريد أن أجهدَ عضلتي، مجموعتي العضلية، حتى تفقد الحركة : أريد أن أفشل . سرعان ما أتمكّن من أن أنجز تمريناً محدداً، ثقلٌ معيّن بتكرارات معيّنة خلال فترة زمنية معيّنة، على زيادة إحدى أطراف هذه المعادلة، أوزان أو تكرارات أو شدة، حتّى أتمكّن من الوصول إلى الفشل ثانية .

أريد أن أهدم العضل ليعاود النمو بحجم أضخم، لكن يتوجب عليّ ألاّ أحطّمه لدرجة تمنع نموه ثانية . لتجنّب الإصابة، أقوم بإحماء المجموعة العضلية، ومن ثمّ أصل بها إلى درجة الفشل بحذر . أقوم بذلك عن طريق تمرين المجموعة العضلية بجولات تكرار محسوبة وفترة زمنية محسوبة كذلك . إن حاولت إيصال مجموعة عضلية إلى درجة الفشل مباشرة بحملي أثقل ما يمكنني حمله من الأوزان، فإنني أعرض نفسي لاحتمال الإصابة بأذى .

أريد أن أصدّم جسمي لينمو، لا أريد أن ألحق به الأذى .

بالتالي، دائماً ما يرتبط الفشل في عالم بناء الأجسام بالعدّ. أحسبُ أيّ الثقل سوف استخدم، ومن ثمّ أعدّ المرات التي أرفع فيها هذا الثقل، والثواني التي تفصل ما بين كل رفعة. هكذا أسيطر على شدة تمريني .

مضروب الشدّة بالقدرة على تحريك الثقل الأعلى يساوي التهديم العضلي (النمو العضلي) .

هل يمكن للمعادلة التي تجمع التهديم والبناء أن تكون معادلة للفن أيضاً؟

ترتبط ممارسة بناء الأجسام، بطبيعتها، بالفشل لأنّ بناء الأجسام، ونموّ الجسد وتشكيله، يتمّ في وجه المادي، في وجه الاتجاه الحتمي للجسد نحو الفشل الأخير، نحو الموت .

لتهديم مجموعة عضليّة، يجب أن أجهّد تلك المجموعة لأقصى سعتها، بل لما بعد ذلك . ومن أجل تحقيق ذلك، يسهّل الأمر تصوّر ذلك الجزء المعنيّ من الجسد، بل إنه من الضروري . هكذا يكون العقل أو الفكر، أثناء ممارسة بناء الأجسام، مركزاً دائماً على رقم، أو على العدّ، وغالباً على تصوّرات محددة .

قال عددٌ من رياضيين بناء أجسام أنّ بناء الأجسام شكل من أشكال التأمل .

ما الذي أقوم به عندما أمارس بناء الأجسام؟ أتصوّر وأعدّ . أقدر الثقل، أعدّ الجولات، أعدّ التكرارات، أعدّ الثواني ما بين التكرارات، أحسب الزمن ما بين الجولات، ثوانٍ ودقائق : من بداية كلّ تمرين وحتىّ نهايته، ومن أجل المحافظة على الشدّة، عليّ أن أستمّر بالعدّ .

لهذا السبب، تتقلّص لغة ممارس بناء الأجسام إلى مجموعة قليلة، بل محددة، من الكلمات، ولتكرارات رقميّة، لتصبح إحدى أبسط ألعاب اللغة .

فلنسمّ لعبة اللغة هذه لغة الجسد .

### ثراء لغة الجسد

من أجل معاينة لغة كهذه، لعبة لغويّة تقاوم اللغة الاعتياديّة، يجب أن استخدم طريقاً ملتوية عبر اللغة الاعتياديّة أو اللغة التي تميل بطبيعتها نحو خلق قواعد نحوية أو توليد المعنى .

ينطلق إلباس كانييتي، في إحدى كتبه الأخرى، بالحديث من تلك الجغرافيا الخالية من اللغة الكلاميّة، وعنها :

تُركت في داخلي مادة لزجة رائعة في لمعانها، تقاوم الكلمات ...

حُلْم : رجلٌ يتخلّى عن المعرفة بكلّ لغات العالم حتّى لا يمكنه أن يفهم ما يقوله أيّ شعب في أيّ مكان على وجه الأرض.<sup>3</sup>

تحقق حلم كانيتي بكونه في مرآكش. هنالك لغات هنا، يقول، لكنني لا أفهم أيًا منها. كلما اقتربت من الاغتراب، نحو الغرابة، نحو فهم كليهما، كلما زادت خسارتي للغتي. يحدث فقدان البسيط للغة، حين أبحر صوب جسدي، وفيه. هل جسدي أرض غريبة عنّي؟ ما هي هذه الصورة لـ «جسدي» و«أناي»؟ قلت في بداية هذا النص، لسنوات أردت أن أصف بناء الأجسام وكلّما حاولت، تهرب اللغة الاعتيادية منّي.

«الإنسان»، يقول هايدغر، «هو الأكثر غرابة»<sup>4</sup>. لماذا؟ لأنّه في كلّ مكان ينتمي إلى الوجود أو للغربة أو للفوضى، ومع ذلك في كلّ مكان، يحاول أن يحفر مساراً عبر الفوضى:

يحفر الإنسان لنفسه مساراً في كلّ مكان، يغامر في جميع عوالم الجواهر، في عوالم القوة الطاغية، وبقيامه بذلك يقصّي خارجاً من كلّ المسارات.<sup>5</sup>

يقع الجسديّ أو الماديّ تحت قيد التغيير المستمرّ وبشكل لا يمكن توقّعه: إنّه فوضويّ. تلتف هذه الفوضى حول الموت. فالموت هو من يرفض كلّ مساراتنا، كلّ معانينا.

كلّما قام أحدهم بممارسة بناء الأجسام، فإنّه يحاول باستمرار فهم الجسديّ أو السيطرة عليه في وجه هذا الموت. فليس من الغريب إذاً أن يتمركز بناء الأجسام حول الفشل.

لطالما تمّت الإشارة للتناقض ما بين المعنى والجوهر. يقول فيتجينشتاين في نهاية كتابه «رسالة منطقيّة – فلسفيّة»:

يجب أن يقبّع معنى العالم خارج العالم. كلّ شيء في العالم هو ما هو عليه، ويحدث كلّ شيء عندما يحدث. ليس هناك مكان للقيم فيه، وإن كانت موجودة، فلا قيمة لها.

فكلّ ما يحدث هو عرضيّ، وهذه هي الحال.<sup>6</sup>

إن كانت اللغة الاعتيادية أو المعاني تكمن خارج الجوهر، فما هو موقف لعبة اللغة تلك التي أسميتها لغة الجسد؟ فبناء الأجسام (لغة الجسد) يرفض اللغة الاعتيادية في حين أنّه يؤلّف لغة بحد ذاتها، طريقة لفهم الجسديّ، والذي هو الذات أيضاً في هذه الحال، والسيطرة عليه.

يمكنني الآن أن أتحدّث بشكل مباشر عن بناء الأجسام. (وكأنّ الحديث يمكنه أن يكون مباشراً أبداً).

لعبة اللغة المُسمّاة لغة الجسد ليست اعتباطيّة. عندما يقوم ممارس بناء الأجسام بالعدّ، فهو يعدّ أنفاسه.

يروى كانيتي عن شحاذي مرآكش الذين يملكون لعبة لغوية شبيهة، بل أبسط من هذه: يكرّرون ذكر اسم الله.

في اللغة الاعتيادية، المعنى موجودٌ في السياق. في حين أن دعاء الشحّاذ لا يعني شيئاً غير ما هو عليه. يحدث المستحيل في دعاء الشحّاذ (حسب ما يراه فيتجينشتاين في رسالته وهايدغير) في أنّ المعنى والنفس يصيران واحداً.

هذه هي لغة الجسد، لعلّ السبب الذي يؤدي بممارسي بناء الأجسام لوصف تجربتهم بأنّها شكل من أشكال التأمل يقبع هنا.

« فهمت الإغراء الكامن في حياة تختزل كل شيء لأبسط شكل من أشكال التكرار»<sup>7</sup>، يقول كانيتي. حياة حيث لا يوجد تناقض ما بين المعنى والجوهر. حياة من التأمل.

« فهمت حقيقة هؤلاء الشحاذين: قدّيسو التكرار... »<sup>8</sup>.

### تكرار الواحد: لحة نحو الفوضى أو الجوهر

أنا في النادي الرياضي. أباشر بالتمرن. إمّا أن أقول « ضغط الصدر المستوي » (بنش بريس)، ومن ثمّ أمشي إلى منضدة التمرين، أو أمشي إليها فحسب. ثمّ، لعلّي أتصوّر الرقم المقرون بالثقل الأوّل، وبما أنّني أبدأ عادة بنفس الثقل للإحماء، فعلى الأغلب سأضع الأثقال المناسبة في البار الحديديّ وحسب. أرفع البار عن مسنّديّه ومن ثمّ أنزل به نحو الأسفل باتجاه الجزء المنخفض من صدري، بينما أعدّ « ١ ». أتصوّر هذا البار، وأتأكد من ملاسته صدري عند النقطة الصحيحة، أعيده ألى مسنّديه. « ٢ ». أكرّر نفس الحركات بالضبط. « ٣ ». بعد اثني عشرة مرة، أعدّ ثلاثين ثانية بينما أزيد وزن أثقالي. « ١ ». تتكرر العملية ذاتها ثانية ولكنّي أتوقّف عند العدد « ١٠ » هذه المرّة... لا تنتهي هذه التكرارات إلّا عندما أنهي تمريني.

بالعدّ، يكافئ كلّ رقم شهيقاً واحداً وزفيراً واحداً. إن توقّفت عن العد أو فقدت تركيزي بأيّ شكل من الأشكال، أعرض نفسي لخطر إسقاط الثقل أو حمله بطريقة خاطئة، وبالتالي تعريض جسدي للإصابة.

في عالم التكرارات المستمرة لحد الأدنى من العناصر، في هذه المتاهة السماعيّة، من السهل أن يُضيع المرء طريقه. لكن عندما يكون الهدف الرئيس هو التكرار بدلاً من أن يكون إنتاج المعنى، يصبح أيّ مسار مثل غيره.

كلّ يوم، في النادي الرياضي، أكرّر نفس الحركات المضبوطة باستخدام نفس الأثقال ونفس التكرارات... نفس أنماط التنفس. لكن بين الفينة والأخرى، بينما أتجوّل في متاهات جسدي، أجد نفسي أمام شيء ما. شيء يمكنني أن أعرفه لأنّ المعرفة تعتمد على الاختلاف. حدّث غير متوقّع. بالرغم من أنني أكرّر حركات معيّنة خلال فترات زمنيّة محددة فحسب، لكن جسدي، لطبيعته الماديّة، ليس ثابتاً. جسدي خاضع لسيطرة التغيير والصدفة.

على سبيل المثال، مرّنتُ عضلة الصدر البارحة. من السهل عليّ عادة القيام بتمرين ضغط الصدر المستوي؛ أرفع البار، بالإضافة لستين رطل، وعلى مدى ستة تكرارات. بالأمس، وعلى غير العادة، وجدت رفع هذا الثقل صعباً عند التكرار السادس. بحثت عن سبب لذلك. النوم؟ الغذاء؟ كلاهما كانا معتادان. ضغط مهني أو عاطفي؟ ليس أكثر من المعتاد. الطقس؟ ليس سبباً كافياً. سمح لي فشلي غير المتوقّع هذا عند التكرار السادس أن أرى، وكأنّي أرى من خلال نافذة، لا تطلّ على الخارج، بل إلى داخل جسدي، إلى خبايا طرق عمله. سمح لي أن ألمح القوانين التي تحكم جسدي، تلك المعنيّة بالتغيير أو الفوضى، القوانين التي بالكاد تكون معروفة، إن كانت معروفة على الإطلاق.

بمحاولتي السيطرة على جسدي، على تشكيله، باستعمال أدوات وأساليب بناء الأجسام المحسوبة، وبآبائي هذه الأساليب، مرّة تلو الأخرى، وبفشلي في تحقيق ذلك، أتمكّن من ملاقة ذلك الذي، في النهاية، لا يمكن السيطرة عليه ومعرفته: الجسد.

تكمّن فتنة بناء الأجسام في هذا اللقاء، إن لم يكن هذا اللقاء هدفه الأساسي أصلاً. أن أجد نفسي وجها لوجه مع الفوضى، مع فشلي، أو مع شكل من أشكال الموت.

يصف كانييتي الهندسة المعماريّة لبيت تقليديّ ضمن المتاهات الجغرافيّة في مراكش؛ بطن البيوت بارد، معتم. عدد قليل من النوافذ، إن وجدت، تطلّ على الشارع. فبناء البيت كلّه، نوافذ وغيرها، موجّه نحو الداخل، نحو الفناء حيث لا يوجد غير الانفتاح للشمس.

تعكس هندسة معماريّة كهذه الجسد: عندما أختزل اللغة الكلاميّة إلى الحد الأدنى من المعنى، إلى التكرار، فإنني أغلق نوافذ الجسد الخارجيّة. يقترب المعنى من النّفس بينما أمارس بناء الأجسام، بينما أتحرك في متاهات الجسد، للقاء، وإن كان لثانية واحدة، ذلك الذي لا يمكن لوعيي أن يدركه عادة. يقول هايدغير: «إن وجود الإنسان التاريخي [هناك في العالم] يعني: الافتراض بأن يكون هو التصدّع الذي تنفجر من خلاله قوّة الوجود المهيمنة، ليزول بدوره هذا التصدّع نفسه أمام الوجود»<sup>9</sup>.

في ثقافتنا نحترق ونجُن بالرياضي؛ فإنه عامل يشتغل بالجسد. فنحن لا نزال نعيش تحت راية ديكارت. هذه الراهية هي راية النظام الأبويّ أيضاً. طالماً نستمرّ باعتبار الجسد، الذي هو معرّض لعوامل التغيير والحظ والموت، مقرّفاً وعدائياً، سنستمرّ برؤية أنفسنا كأخريين خطرين.

---

<sup>1</sup> Elias Canetti, *The Tongue Set Free*, New York: The Seabury Press, 1979, p.5.

<sup>2</sup> أشير هنا، وعلى امتداد هذه المقالة، عند استخدامي لعبارة «ألعاب اللغة» إلى النقاش الذي طرحه لودفيغ فيتجينشتاين حول الألعاب اللغويّة في الكتاب البني:

(Wittgenstein, *The Blue and Brown Books*, New York: Harper and Row, Publishers, 1960).

<sup>3</sup> Elias Canetti, *The Voices of Marrakesh*, New York: The Seabury Press, 1978, p.23.

<sup>4</sup> Martin Heidegger, *An Introduction to Metaphysics*, New York: Anchor Books, 1961, p. 125.

<sup>5</sup> Ibid., p. 127.

<sup>6</sup> Ludwig Wittgenstein, *Tractatus Logico-Philosophicus*, London: Routledge and Kegan Paul Ltd., 1972, p. 145.

<sup>7</sup> Canetti, *The Voices of Marrakesh*, p. 25.

<sup>8</sup> Ibid., p. 126.

<sup>9</sup> Heidegger, *An Introduction to Metaphysics*, p. 137.