

الخوف والأمراض العصبية

وإذا كان الخوف الطبيعي حافزاً للعمل وكفاح المخاطر، ودافعاً إلى الحذر والابتعاد عن المضار، فقد يكون سبباً في التوقف بل الشلل، وذلك عند تجسيم الأخطار تجسيماً يبعدها عن حقيقتها، وعندما يمتلئ الذهن بخوف أو مخاوف لا تستند إلى أساس ولا تقوم على الواقع، ولا توجد إلا في مخيلة صاحبها.

عندئذ تنقلب الفائدة الطبيعية إلى ضرر وإلى مرض، وتتحول القوة إلى عجز واضطراب.

فالخوف من الجوع يدفع المرء إلى مواصلة العمل ليلاً ونهاراً ليسد المرء حاجته إلى الطعام. وقد يدفع الخوف الموظف الذي يخشى فقدان وظيفته إلى العجز عن العمل والتهاون فيه.

والخوف من العواقب هو الذي يجعل بعض الناس جبناءً أو غشاشين. والطفل الذي يخشى عقاب والده يلجأ إلى الكذب. والشاب الذي يخشى التقاليد والدين والمجتمع يرتكب ما يريد سرّاً عن العيون والرقباء.

والخوف من الماضي يجعل المستقبل صفحة سوداء، والخوف من المستقبل يملأ الحاضر بالمفزعات.

والخوف الطبيعي قد يجعل الإنسان مقداماً شجاعاً، ولكنه قد يحول الشجاع إلى شخص يملأ الخوف قلبه حتى ليفزع من خياله. والأمر كذلك

في الحرب فقد يكون الباعث إليها الرغبة في العدوان، كما يكون الدافع إليها رد الاعتداء.

وكما يدفع الخوف إلى ربط أفراد الجماعة وتماسك الشعوب، فقد ينقلب إلى رهبة من القوانين العتيقة والتقاليد الفاسدة، وبذلك ينحل المجتمع ويفسد ويسير في طريق الانحلال.

جملة القول : إن الخوف قد يستبد بالمرء، ويستولى على قلبه فلا يفارقه في الليل أو في النهار، ويصبح عندئذ مرضاً، يسميه العلماء قلقاً أو هما أو وسواساً، فيؤرق المضاجع، ويؤدي إلى الاضطراب، ويفسد على المرء عمله وصحته وحياته.

فلا غرابة أن ينظر بعض العلماء إلى الخوف كأنه العامل الأساسي في سائر الاضطرابات النفسية والعصبية.

فقد رأينا أن مطلب الإنسان منذ أن خرج إلى الدنيا طفلاً رضيعاً الأيمن والحب، فإذا فقدهما اضطرب سلوكه.

والخوف كذلك هو العلة الأولى في " الكبت "، والكبت عماد الأمراض النفسانية، وعلة الكبت أن الطفل يخفي بغضه وغيرته ورغبته الجنسية وسائر ما يتعارض مع العرف والتقاليد، فتتحول هذه الرغبات المكبوتة إلى تصرفات مرضية.

ويتخذ الناس ضروباً من السلوك تختلف باختلاف أمزجتهم، وهي على تباينها في الشذوذ ترجع إلى شئ واحد هو الخوف.

وقد اختلفت مذاهب العلماء في تعليلها وفي علاجها، بل تعارضوا معارضة شديدة أدت إلى أن يسفه أحدهم رأي صاحبه. ولكن الاتجاه الحديث يأخذ بمذهب فرويد وأصحابه في التحليل النفسي، وخاصة بعد أن تقدمت مباحث التحليل وتطورت وتعديلت.

ونحن إلى هذا المذهب أميل.

الأنا الثلاثية :

ليس غرضنا تفصيل مذهب فرويد في هذه الصفحات، ولكننا نعرض لبعض أصول مذهبه، لابد من الإشارة إليها، لنفهم كيفية ظهور المخاوف المرضية التي نحن بسبيل بيانها.

يقسم فرويد شخصية المرء ثلاثة أقسام، إذا اندمجت وتعاونت لا يحس صاحبها بانحلال أو اضطراب.

هذه الأقسام هي الأنا السفلى " Id "، والأنا " Ego "، والأنا العليا " Super-ego "

فالأنا السفلى تمثل الحيوانية، هي الأنا البدائية التي تتطلب إشباع الغرائز الحيوية وأهمها الغريزة الجنسية.

والأنا فقط، هي شخصيتك الحاضرة، الواقعة، الراهنة، التي تواجه بها العالم والحقيقة.

والأنا العليا، هي الأنا الأخلاقية، التي تمثل حياة الواجب مما يفرضه المجتمع والدين والتقاليد، وهذه الأنا كما تتجه إلى وضع الحدود الأخلاقية

هي علة الحضارة والفنون المختلفة في نظر فرويد. وتنشأ الأنا العليا حول سن الخامسة عند ظهور " الرقيب " الذي يمنع بعض الغرائز الدنيا من الظهور عن الأنا السفلى، وذلك بطريق " الكبت " في اصطلاح فرويد. وهذا هو السبب في نسيان أحداث الطفولة قبل سن الخامسة نسيانا قد يكون تاما، ولكن هذه الأحداث موجودة مسطورة في صفحة الذهن، توجه صاحبها، ويمكن أن يتذكرها صاحبها بالتحليل النفساني.

يقول فرويد إن الخوف ينشأ في جانب الأنا التي تستمده - نعني الخوف - من أحد أمور ثلاثة : الأنا السفلى، أو الأنا العليا، أو من الأشياء الخارجية. ذلك أن الأنا، أو الشخصية الحاضرة في نظر فرويد، تخاف الأنا السفلى وما فيها من غرائز وبخاصة الغرائز الجنسية. وتخاف الأنا العليا، وما تأمر به من فضائل ومثل عليا.

مخاوف الطفولة الأولى :

قلنا إن ظهور الخوف الطبيعي لا بد أن يصحبه الهرب من مصدر هذا الخوف حتى يتجنب المرء الخطر. غير أن الطفل الرضيع في سنته الأولى يكون عاجزا عن التصرف بنفسه لأنه لا يقوى على الحركة، ولا يقوى على الهرب أو الجري.

وقد تعود إلى المرء هذه الحالة عندما يواجه خطرا لا يستطيع الهرب منه أو التغلب عليه، فيحس بخوف ينقلب إلى قلق. والقلق خوف مستمر. وكل قلق فهو غير طبيعي، لأن الأصل في الخوف أنه دافع إلى الهرب من الخطر من حيث إنه يبعث الطاقة اللازمة للعمل. ومع ذلك فهناك

لحظات من الحياة لا بد فيها من القلق. مثال ذلك الطالب قبل أن يعرف نتيجة الامتحان، والوالد قبل معرفة نتيجة العملية الجراحية التي تجرى على زوجته، أو الزوجة قبل أن تلد أيكون المولود ذكرا أم أنثى، أو الفتاة عند خطبتها، وبعد خطبتها وقبل دخلتها... فهذه الأحوال وأمثالها تبعث على القلق الذي نسميه "قلق الانتظار" وترقب النتيجة والتطلع إلى العواقب. وهو إلى حد ما طبيعي، ولو أنه شاذ. أما أنه شاذ فلأنه مضیعة للطاقة العصبية، وأما أنه طبيعي فلأنه يعم أغلب الناس، ولأن الطاقة الفائضة ليست في الواقع عبثا، ولكنها دليل على الحيوية، وآية على التحفز قبل الانطلاق، كالذي يقدم على إلقاء خطبة في احتفال، يبدو قلقا، حتى إذا تكلم انطلق، واستفاد من الطاقة المتجمعة.

غير أن هذا القلق قد يتجسم فيكون عائقا بدلا من أن يكون معينا، فيعجز الخطيب عن الكلام، وينسى الطالب ما حفظه عند الامتحان. أو تطيش بنا الطاقة المتجمعة فتدفع إلى أعمال غريبة، أبسطها اللعب بالأصابع أو هز الرجل أو العبث بالشارب، وما إلى ذلك من اللوازم المصاحبة للناس حين تتأملهم.

ولذلك يحسن أن يعمل الإنسان أي شيء في حالة القلق حتى يصرف الطاقة، وهذا أفضل من الانتظار بدون عمل، حتى لا يصبح القلق مزمنًا يصعب علاجه فيما بعد.

ونرجع إلى مخاوف الطفولة الأولى فنقول إنها تزول مع الزمن، ومع التقدم في السن ونمو الإدراك، حتى لا يبقى لها أثر، اللهم إلا إذا ارتبطت

بشيء ثابت تتعلق به، فيصبح الخوف مزمنًا، ويسمى باسم هذا الشيء الذي تتعلق به، كاخوف من حيوان معين، أو الظلام، أو الاختناق، أو الموت، مما سنعرض له بالتفصيل.

مثال ذلك أن طفلا صغيرا أحس باختناق في غرفته، ولكنه نسي هذه الحادثة، ثم كان في نفس وهو شاب وأوشك أن يختنق، فعاد إليه الخوف الذي مر به في الصغر، وأبدى فرعا يدل على مرض واضطراب.

وقد يكون الهم الذي يحس به الشباب، ونظرة التشاؤم التي تسود تفكيرهم، مما يرجع إلى عهد الطفولة، حين يتعرض أحدهم للمرض المستمر، أو العمليات الجراحية، أو يعيش في بيت مضطرب الأحوال تكثر فيه المنازعات بين أبيه وأمه، وما إلى ذلك من الأمور التي تذهب بالأمن، ولذلك يرى في شبابه الأخطار في كل مكان، ويشعر بالخوف من كل مسألة، ويفزع إذا أقدم على كل عمل جديد، ويكون على الجملة كثير الهموم شديد المخاوف.

وعلاج هؤلاء القوم يكون بأمور ثلاثة : التربية والتوضيح والإيحاء.

ولا نقصد بالتربية معناها العام، بل علاجا خاصا يعيد الثقة إلى النفس، كالذي يفزع من الظلام، ينام أحد معه في الغرفة حتى يشعر بالأمن. أو الذي يخاف من حشرة كالصرصار يهياً لإمساكه وتشريحه شيئا فشيئا، كما يحدث لطلبة الطب والعلوم.

ويجب أن يصحب ذلك شرح أو تعليل يتبين منه فساد فكرة الخوف. كالذي جند في الجيش وكان يفزع من أصوات المدافع والقنابل، وتبين من

التحليل أن أباه كان يخاف أصوات القنابل، وتعلم ابنه منه هذا الخوف، وكانت أمه تفرع من صوت الرعد. فلما عرف السبب ذهب عنه الخوف.

وأغلب هذه المخاوف تعالج بالإيحاء، ومن الأطباء من يجد الإيحاء ليس كافيا فليجأ إلى التنويم المغناطيسي كي يعيد إلى المريض الثقة بالنفس، ويدفع عنه هذا الخوف الموهوم.

جندي يخاف الخنادق :

حكى الأستاذ رفرز Rivers العالم النفساني هذه القصة التي تروى عنه في كتب علم النفس، وخلاصتها أن رجلا يبلغ الثلاثين من العمر كان يشكو من الصغر الخوف من الوجود في مكان ضيق. ولم يكن يحفل بذلك، ولكنه كان يشكو بعض الأحوال العصبية والجلجلة. وقد لجأ إلى محل نفساني من أتباع فرويد ليعالجه فلم يستفد أي فائدة. وفي أثناء الحرب الكبرى التحق بالجيش وكان يعمل في الجبهة ويضطر إلى حبس نفسه في الخندق. ورأى أن الإقامة في الخندق لا تطيب له فكان يمضي الليل يقظا هائما على وجهه في داخل الخندق. وعندئذ تحقق أن الأمر جد، وأنه يخاف الأماكن المغلقة. ولما ساءت حاله أرسل إلى المستشفى ليعالج من الأرق والجلجلة والأحلام المزعجة والانقباض والصداع. وقام الأستاذ رفرز بعلاجه، ونصحته بكتابة أحلامه قبل نسيانها، كما نصحه أن يتذكر جميع الحوادث المتصلة بهذه الأحلام. وبعد فترة من الزمن تذكر وهو يتأمل حلما من هذه الأحلام حادثة وقعت له وهو في الرابعة من العمر، ولم يتذكرها قبل ذلك في أثناء العلاج وهذه هي الحادثة : كان على مقربة من منزلهم

دار تاجر يبيع الأشياء القديمة (روبايكيا) وكان يعطي الطفل الذي يجلب له شيئاً ذا قيمة قرشاً. فوجد صاحبنا شيئاً، وذهب إلى دار التاجر ليعطيه له، فدق الباب، ودخل في ممر ضيق مظلم، حتى بلغ الحجرة التي يوجد فيها التاجر، فأعطاه الشيء، وأخذ القرش، وعاد في ذلك الممر الضيق المظلم وحيداً، فوجد الباب مغلقاً. ولم يستطع لقصر قامته أن يفتح الباب، وسمع في نفس الوقت نباح كلب من داخل الدار، فخاف خوفاً شديداً.

وكان من أثر تلك الحادثة أن هذا الشخص كان يخاف أن يمر أمام منزل التاجر، وأصبح يخاف الأماكن المغلقة. وقد وجد الأستاذ رفرز أن هذه الحادثة هي العلة الصحيحة في مرضه، لأنه بعد استعادته ذكرى الحادثة شفي من الداء.

العلاج بالتنويم المغناطيسي :

وهذه قصة جندي إيرلندي رواها الأستاذ مكودجل في كتابه " علم النفس الشاذ " ليستدل منها على أن ذكريات الطفولة تستمر إلى زمن الرجولة، وإليها تعزي المخاوف المرضية :

كان ذلك الجندي يبلغ من العمر الثانية والثلاثين، قوي الجسم، وأدخل المستشفى باسم الجنون بعد عشرة أيام ظل فيها غائبا عن الصواب على أثر انفجار قنابل. كان في هذه الأيام العشرة شديد الغباء، والكسل، مختلط العقل، مضطرب الحديث. وكان يخيل إليه أنه يسمع أصوات القنابل، وأن هذه الأصوات تتحدث إليه أنه يسمع أصوات القنابل، وأن هذه الأصوات تتحدث إليه مهددة إياه. وكان يشعر أن كل إنسان ضده.

ولما نومه الأستاذ مكدوجل حصل منه على هذه البيانات.

كانت حياته كلها مغامرات في مجاهل أمريكا وغيرها من أقطار العالم. ولم يكن يعرف للخوف أثرا منذ عهد الطفولة حتى أصيب بهذا الانهيار العصبي. وكان في صباه يخشى أباه السكير. واشترك في حرب البوير، وفي حصار ليدي سميث، ولكنه عندما طال أمد الحصار أصبح شديد الانقباض وأخلى سبيله من الجيش. ثم استعاد نفسه شيئا فشيئا بعد ذلك الانقباض. غير أنه ينكر وجود أي عنصر للخوف في ذلك الانقباض، ويقرر أنه حين كان مع الجيش في فرنسا لم يشعر بأي خوف. على العكس كان المعروف عنه أنه أكثر الجند استهتارا في فرقته. وقبل إصابته الأخيرة بعدة أسابيع فقدت فرقته كثيرا من رجالها، وخر صديقه صريعا بين يديه على أثر قذيفة أصابته في صدره.

وفي الليلة السابقة على انهياره العصبي اشترك مع فرقته في هجوم ليلي، وزحف رفقاؤه إلى الأمام في الظلام الدامس. ثم انفجرت قبلة على مقربة منه، فمد يده يتلمس رفيقه الموجود إلى جواره ليطمئن عليه، وإذا بيده الممتدة تتحسس في الظلام، تقع على رقبة صاحبه، وقد طاحت الرأس عنها، وتفجرت منها الدماء. ويبدو أن هذه الحادثة كان أثرها في نفسه عظيما. فهو يقول إنها ستبقى على الدوام في ذاكرته، وأنه يحلم بها كثيرا، وفي بعض الأحيان يشعر كأن الجثة لا تزال إلى جانبه.

فلما أفضى بهذه الرواية ذهبت عنه ذكرى رفيقه الذي طارت رأسه. ولكنه لا يزال يحس كأن شيئا رهيبا يوشك أن يحدث، وهو يشعر بالخوف

وينزع إلى الهرب. ليس ما يحس به من خوف محدودا، ولكنها كارثة ستقع له أو لسائر المكان. وهو لا يستطيع أن يصادق غيره من المرضى، وإذا دخل حجرة الطعام خيل إليه أنه لابد أن يصيح. ولم نفلح في إقناعه أو إرغائه بالخروج من غرفته. فإذا خرج ظل ملتصقا بالأبنية. إنه يشعر بالخلج من هذا الضعف والخوف.

قال مكدوجل : فلما رأيت عناده، ووجدت أنه لا أثر للذكرى قديمة أو شئ من الكبت لجأت إلى الإيحاء المباشر في التنويم المغناطيسي. وبعد نوم استمر نصف ساعة أوحيت إليه خلاله بالثقة والابتهاج، تحسنت حالته لمدة ثلاثة أو أربعة أيام. حتى إذا ابتعد عني عاد إلى حاله، وعادت إليه مخاوفه الغامضة، مع الأرق وفقدان الشهية. فعالجته بالتنويم خلال شهرين حتى استعاد ثقته بنفسه.

ويعلق مكدوجل على هذه الحالة بقوله : إن الإنسان ليعتقد في وجود حوادث ماضية وقعت في أثناء الطفولة، وأنها هي التي مهدت لهذا الانهيار العصبي. ومع ذلك فقد أمضى هذا المريض عدة سنوات في مغامرات أبدى فيها كثيرا من أعمال الرجولة والشجاعة.

على أن مكدوجل لا يلجأ إلى التنويم إلا إذا عجز التحليل النفساني العادي في تبديد المرض عند معرفة العقدة القديمة.

وهذه حالة أخرى ذكرها ليستدل منها على صحة العلاج بالتحليل النفساني : إنه رجل في الخامسة والخمسين من عمره كان يشكو من صغره خوفا غريبا هو أن شخصا سيهجم عليه من الخلف. فإذا كان في الشارع

نظر إلى الوراء وتلفت خلف ظهره. وإذا كان في داخل منزله فضل أن يجلس وظهره إلى الحائط. وفي سن الخامسة والخمسين ذهب إلى البلدة التي ولد فيها، وزار جاره الذي كان بقالا، ولم يزل محتفظا بمحل تجارته منذ أن كان طفلا. وكانت هذه الزيارة سببا في سوء حالته واضطرابه العصبي. وعند سؤال البقال قال لهذا الرجل : لقد كنت تذهب وتجي لشراء حاجتك أمام الدكان، وعند مرورك كنت تسرق قبضة من البندق الموضوع في الخارج. وذات يوم رأيتك قادما، فاخبتأت وراء برميل، حتى إذا وضعت يدك على البندق، قفزت عليك وسحبتك من الخلف. وعندئذ صرخت ووقعت مغشيا عليك في الطريق ". وقد تذكر صاحبنا هذه الحادثة، وزال عنه هذا الخوف بعد مدة قصيرة.

العلاج بالإيحاء :

وقرأت للطبيب إدوارد كولز كتابا بعنوان " لا تخف " نقله إلى اللغة العربية الدكتور أمير بقطر، ذهب فيه إلى أن الخوف ينشأ من هبوط الطاقة العصبية، وأن هذا الهبوط يرجع إلى التعب، وأن العلاج يقوم على أمور ثلاثة :

- ١- إعطاء الدواء اللازم لتغذية الخلايا العصبية وإعادة ما استنزف منها من الطاقة.
- ٢- الالتجاء إلى الإيحاء للقضاء على الخواطر المتواترة واستبدال غيرها بما.
- ٣- إعادة تربية المريض، وتعليمه فن الحياة وكيف يعيش في حدود طاقته، مع الراحة الكافية، واسترخاء أعضاء الجسم، والقيام بعمله بعقله لا

بوجدانه وانفعالاته.

أقول : يبدو أن جوهر العلاج عند هذا الطبيب هو الإيحاء. وقد رأينا كيف يذهب مكدوجل إلى حد استعمال التنويم المغناطيسي ليكون الإيحاء أقوى وأشد.

ولم يذكر لنا الدكتور كولز الدواء المقوي للطاقة العصبية، وذكر في كتابه أنه على استعداد أن يرسله لمن يطلبه. وهذه لعمري ليست طريقة العلماء المخلصين للعلم، بل هي طريقة "أمريكانية" من طرق الدعاية. على أن غيره من الأطباء ينصح بإعطاء بعض الأدوية المهدئة للأعصاب مثل " البروميد " أو الفيتامينات.

ومع ذلك فليس الأمر في الحقيقة راجعا إلى علة جسمانية، هي السبب في العلة النفسانية، بل الأصح هو أن الخوف هو الذي يؤدي إلى الاضطرابات الجسمانية. فالعلاج نفساني لا جسماني.

ومن جهة أخرى كيف يزعم أن المخاوف الثابتة من شئ معين ترجع إلى التعب ؟ كالخوف من الأماكن المغلقة أو المفتوحة أو الظلام أو الكلاب وما إلى ذلك. نعني أن المريض لا يشكو أي علة سوى خوفه من هذا الشئ بالذات. وقد ضربنا أمثلة فيما قبل لذلك، وسوف نسوق أمثلة أخرى في مناسبتها.

وأظن أن كلا منا يبدي خوفه من بعض الأشياء، هذا يخاف الصرصار، وهذا يخاف الثعبان، وهذا يفزع من الفأر وآخر يرتعب من الكلب، ونحن نشاهد هذه الأحوال كل يوم، وهي عامة في معظم الناس،

ولا يستقيم تعليلها بانخفاض الطاقة العصبية ولكنها ترجع إلى حوادث الطفولة.

وإذا كان الدكتور كولز قد عدل عن مذهب فرويد، فذلك لأنه لا يوافق على رد الأمراض العصبية إلى الغريزة الجنسية، وفي ذلك يقول : " إن أكثر الاعتراض على التحليل النفساني أساسه المبالغة في العناية بالمسائل الجنسية واعتبارها أهم أسباب الاضطرابات العقلية... "

ونحن كذلك لا نوافق على مذهب فرويد في صورته الأولية، وقد عدله تلامذته تعديلاً كبيراً. والأصل في المذهب أن القوة الجنسية (الليبدو Libido) كما يعبر عنها فرويد، إذا لم تنصرف في المصارف الطبيعية لها، تنقلب إلى خوف، وأن هذا الخوف الغامض يتعلق بشئ خارجي ويصبح مرضاً. وبعبارة أخرى أن الاضطرابات العصبية تنشأ من خوف الأنا من الأنا السفلى التي تطلب تحقيق رغباتها الجنسية. فالقلق يرجع إلى الخوف، والخوف رد فعل للجوع الجنسي الذي لم يشبع.

ويرى شتيكل Steckel أحد أتباع فرويد " أن الخوف عقاب يوقعه الضمير على ذنب ارتكبه المرء فيما مضى ". وقد يكون في هذا التعليل بعض الصواب.

ويذهب أدلر Adler إلى أن الخوف مستمد من " مركب النقص ". ويعلل الخوف من السقوط أنه رمز لسقوط المنزل، والنزول عن مركز الصدارة، وطلب السيطرة هو الدافع الوحيد إلى جميع تصرفات الإنسان في فلسفة أدلر.

وقد انتهى المحدثون إلى تعديل نظريات فرويد وتلاميذه، وأخذوا بمبدأ أدنى إلى الحقيقة. ذلك أنهم اعتمدوا على قول فرويد بالرغبة الجنسية الدافعة للمرء منذ الصغر، ولكنهم نقلوا الرغبة الجنسية إلى " الحب "، وقالوا إن الدافع في حياة الإنسان هو المحبة، والعلة في الاضطرابات العصبية هو فقدانها ثم التماسها. ويرجع الخوف إلى الخشية من انقطاع حبل المحبة.

وقد رأينا في مطلع هذا الكتاب أن " حاجة " الطفل الأساسية هي الحماية والأمن، ولك أن تسمي هذه الحاجة فطرة أو غريزة. فالطفل يعتمد على أمه بوجه خاص في أمور ثلاثة هي عماد بقائه : الغذاء، والتدفئة، والوقاية من الأخطار. وهذه الحاجات الثلاث " بيولوجية " إذا فقد الطفل إحداها قضى عليه. وهي نفسانية كذلك لأنه " يشعر " بهذه الحاجات حين يطلبها.

فإذا فقد الطفل اعتماده على أمه وشعر بانحلال رابطة الحب بينه وبينها، وما يترتب على ذلك من حماية ووقاية امتلاً قلبه بالخوف وخشي الوحدة والعزلة وكان ذلك أساس الاضطرابات العصبية في مستقبل حياته، إذ يفقد الثقة بالنفس لمواجهة صروف الحياة، ويسوده إحساس بالوحشة وانعدام الأمن، فلا يستطيع التغلب على العقبات، ويصبح عاجزاً عن تحمل المسؤوليات.

العلة في أنفسنا :

إذا كانت هناك مؤثرات خارجية نسميها مخاطر تؤدي إلى الشعور

بالخوف حتى يتجنب المرء هذا الخطر، فهناك مصادر للخوف تعيش معنا، إنها مخاطر التوازن والرغبات التي نحس بها. فنحن كما نخشى القنابل والأمراض نخشى كذلك عواقب أعمالنا فقد تدل على حماقة والطيش والغفلة، ونخشى ما يحط بالكرامة ويخدش الشرف، وعلى الجملة نخاف ما تدفع إليه النفس وتوسوس به، وفي ذلك قال تعالى " وما أبرئ نفسي إن النفس لأمرارة بالسوء ".

هذه المخاوف الناشئة من باطن أنفسنا، هي التي تفضي إلى القلق، ونعني به الخوف المستمر، لأن الهرب من أنفسنا مستحيل، إلا إذا قضينا على حياتنا بالانتحار. فهناك صراع خفي داخلي بين الشخصية الحاضرة، وبين دوافع الأنا السفلى، وبين الضمير أو الأنا العليا.

وقد يعلم أحدنا السر في مخاوفه الباطنة والعللة في قلقه الدائم، وعندئذ يكون العلاج سهلا يسيرا، وذلك بالقضاء على مصدر الصراع. وقد يكون السر دفيناً خفياً يبدو في صورة رمزية، بحيث يكون الخوف الظاهر قناعاً لشيء آخر أعمق.

مثال ذلك ما يقوله أصحاب التحليل النفسي من أن الخوف من الكلاب رمز للخوف من الأب الغضوب القاسي الذي كان ينهر ابنه وينهاه. وقد يكون هذا الخوف راجعاً إلى الشعور بذنب ارتكبه الابن ويستحق عليه الغضب من والده.

فنحن نرى أن الخوف باطني هو الخوف من الرغبات المكبوتة، ثم ينعكس على شيء خارجي. كالذي يخشى القذارة فيغسل يديه مرات كثيرة

ويسرف في هذا الاغتسال إلى حد الوسوسة، فإن الخوف في الواقع ليس من القذارة بل شعور بذنب ارتكبه هذا الشخص ويرغب في " تنظيف " نفسه.

وتمتاز هذه المخاوف المرضية بأمر ثلاثة : الكبت، وتفكك الشخصية، والتحريك اللاشعوري إلى العمل.

أما أنها مكتوبة فذلك لأن الخوف قديم حدث في الطفولة الأولى، ثم نسيه صاحبه، ومنعه من الظهور. ويؤدي هذا الكبت إلى تفكك الشخصية، إذ تعمل هذه الدوافع بدون شعور أعمالا تتعارض مع ما يريده صاحبها في شعوره.

والدافع الأساسي لهذه المخاوف هو خشية الأذى الذي يصيبنا، كخوف من الأماكن المفتوحة أو المغلقة أو الوحدة أو الظلام أو المرض أو الموت، كل ذلك يرجع إلى خشية الضرر الذي يقع بنا في هذه الأحوال.

الخوف الهستيرى :

فإذا كان الخوف الحاضر راجعا إلى خوف وقع في الطفولة سمي ذلك هستيريا. ذلك أن الطفل يرغب أن يكون شيئا ما، فيلفت إليه الأنظار بحركات شتى وحيل مختلفة، منها الزعم أنه خائف. فقد يذهب الطفل إلى فراشه ثم ينادي أمه أن تحضر إليه فلا تستمع لندائه، فيقول لها إنه خائف فتحضر إليه ثم ينقلب الزعم بالخوف حقيقة، ويلجأ إليه دون شعور، ويؤمن بهذا الادعاء بغير وعي.

وهذه مريضة تحكي في التحليل النفساني قصة خوفها في الطفولة

قالت :

" لقد تملكني هذا القلق لأني لا أستطيع العناية بنفسي أو اجتذاب نظر أهلي. فرأيت أن الطريقة الوحيدة التي ألفت بها الأنظار إلى نفسي هي إظهار القلق، وبذلك أذكر أهلي بوجودي، ولو أنني نسيت أنني خائفة، لأهملوني وأغفلت في زوايا النسيان. ولو بقيت في حجرة الانتظار عندك (تريد حجرة الطبيب) مدة ربع ساعة لنسيتني، لولا أنني أظهر الخوف والهلع، وبذلك ألفت الأنظار إلى وجودي. فإظهار القلق هو الشيء الوحيد الذي أعمله وإلا قضيت على نفسي. وإذا ذهب القلق من رأسي ما بقيت شيئاً من الأشياء، حقا أظل هادئة ساكنة، وهذا شيء جميل، ولكني أفضل الموت على هذه الحياة " .

هذه حالة بسيطة تبين كيف تدعي المريضة الخوف لتثبت وجودها. وإليك قصة فتاة أخرى في السادسة عشرة من عمرها كانت تخاف المرض. شعرت وهي طفلة بالإهمال لأن صحتها كانت حسنة وكان أخوها الأكبر مريضا قعيد الفراش، فتركزت عناية أهلها في أخيها. وحاولت أن تجذب إليها الأنظار بالصياح والضوضاء فلم تفد هذه الوسائل. عندئذ حاولت تجربة المرض، إذ كان ذلك هو الذي اجتذب العطف على أخيها، فنجحت هذه المحاولة. حتى إذا ادعت المرض ذات يوم، اكتشف أبوها حيلتها فأصر على تركها بمفردها، وأمر أمها بالانصراف عنها. وفكرت الطفلة وقالت في نفسها : هب أنني مرضت حقا، فإن أمي سوف ترفض المكث إلى جانبي، فعدلت عن ادعاء المرض ولم تقبل العطف من أحد، واتخذت موقف الاستقلال والاعتماد على النفس. حتى إذا كانت في سن البلوغ، تلك

السن التي تتجه فيها الطبيعة إلى طلب الاعتماد على الغير، وعلى الجنس الآخر بوجه خاص، وإلى الحاجة إلى الحب، ظهر في نفسها صراع بين رغبتها السابقة في الاستقلال والاعتماد على النفس، وبين هذه الرغبة الجديدة للحب، مما أيقظ رغبتها المكبوتة إلى الحب في عهد الطفولة الأولى. غير أنها لم تستطع طلب المحبة من والديها، إذ سبق لها التضحية بها في سبيل الاستقلال، ولم تستطع المرض، لأنها خافت من قبل المرض. ولكن الخوف من المرض هو الذي تغلب عليها، وبخاصة عند رؤيتها الفتيات الأخريات في المستشفى. وبذلك اتجهت رغبتها إلى المرض حتى تحظى بنفس العناية والعطف مما تصبو إليه نفسها.

ونحن نرى من هذه القصة عدة أمور : الأول ادعاء الخوف من المرض، والثاني ظهور هذا الادعاء في الطفولة ثم كبت الخوف، والثالث التغلب على الخوف بالشجاعة والاعتماد على النفس والضرب بمحبة الغير عرض الحائط، الرابع العودة إلى ظهور الخوف القديم إذا تهيأت الظروف لذلك.

ويتبين من البحث أن الخوف الكامن يؤدي إلى كثير من الخلال : منها الثقة بالنفس والاعتماد عليها، ومنها طلب المال والحرص عليه لأنه يؤمن المرء، ومنها الجد في العمل مع المثابرة والنشاط والكفاءة والطموح وهي خلال تؤدي إلى النجاح في الحياة، ولكن هؤلاء القوم يقومون بهذه الأعمال باذلين جهدا عظيما لا تحتمله أعصابهم مع كثير من القلق، وذلك بسبب الخوف المستقر وراء هذه الدوافع. ويحاول مثل هذا الشخص تغطية خوفه بالإكثار من العمل، والحرص على نجاحه، فلا يسكن ولا يستريح

حتى يصاب بالانهيار.

مثال ذلك موظف أصيب بالخوف من الأماكن المغلقة. وكان في طفولته رقيقا، ضعيف البنية، مريضا بالكساح، لا يلقي من أمه عطفًا لأنها كانت باردة الطبع، وكان أبوه يطمع أن يجعل منه لاعبا دوليا في كرة القدم. فلما يئس من الحصول على العون، عوّل على الاعتماد على نفسه، وكبت شعوره بالعجز، واتخذ شعاره التقدم إلى الأمام. وأصبح لذلك متوتر الأعصاب، مثقل الكاهل، يقظ الضمير، متطلعا إلى الكمال، غير أن والده كان كثير النقد لأعماله والتفريع لحييته.

وفي يوم من الأيام طلب منه رؤسائه أن يعمل شيئا مخلا بالشرف فلم يقبل، وأخذ ضميره يغالبه حتى أحس أنه يرغب في الهرب من هذا العمل والمكان. فلما انصرف عائدا إلى منزله، وركب في النفق تحت الأرض، إذا به يشعر فجأة بخوف شديد من أن يغلق عليه المكان. وهذا عود إلى خوف في الطفولة، ورمز لانغلاق شخصيته وانهايارها وأصبح من ذلك الوقت في عجلة شديدة، سريع النبض، يخشى ضعف القلب والموت في أي لحظة، ويخاف أن يغمى عليه فيصبح أضحوكة الناس. وهكذا تحطمت قيود القوة والاعتماد على النفس، وحل محلها الخوف من الأماكن المغلقة. وعلة ذلك ظهور مخاوف الطفولة التي سبق كتبتها، كما أن هذا الخوف سبيل إلى الهرب من الموقف، بل من الحياة.

وهكذا يكون ادعاء المرض، أو الخوف من المرض، طريقا للهرب من المسؤولية والحصول على العطف المفقود.

المخاوف الملحة :

في بعض الأحيان تتملك المرء فكرة أو عمل أو شعور يلح عليه ولا يستطيع عنه حالا، ويمتاز بعدة صفات، هي الإرغام والقسر والطيش.

فمن جهة الإرغام يشعر المريض بوجوب أداء هذه الأعمال. ومن جهة القسر يضطر المريض إلى عملها على الرغم من إرادته.

ومن جهة الطيش تبدو منافية للعقل، ويعرف المريض أنها غير معقولة، ولا تحقق غرضا أو تبعد خطرا كالخوف من المشي في مكان مفتوح.

ونقص عليك قصة ضابط بريطاني كان يعمل في الحرب العظمى في مصر، وكان يشكو من الخوف من الأماكن المفتوحة (أجورا فوبيا) حتى ليعجز عن عبور حديقة أو شارع أو جسر، إلا إذا كان ملتصقا بشخص ما، فكان يمسك بيد ابنه البالغ التاسعة من العمر.

وقد أصيب بهذه النوبة وهو في صحراء مصر حيث خرج ليلا من مركز القيادة إلى نادي الضباط. وكان يعبر ذلك الطريق في كل ليلة، إلا أنه شعر في تلك الليلة مع الوحدة والظلام والفضاء بفرع شديد ظل يملكه بضع سنوات. وعاد بذاكرته إلى الورا فذكر أنه وهو في السادسة من عمره جرى ذات ليلة بعيدا عن داره حتى بلغ حقلا واسعا، وذلك على أثر تأنيب والدته له بشدة. وتطلع حوله في ذلك الفضاء فامتأ رعبا، وأسرع بالعودة إلى البيت. ولقد تبين أن شعوره وهو في الصحراء يماثل تلك التجربة التي وقعت له عندما كان صبيا. وتبين في ذلك الشعور الصراع بين إرادته، وبين خوفه من العواقب، فأرغمه الخوف أن يكبح جماح

نفسه، وبلغني إرادته، ويصبح والدا طيبا مطيعا.

وأفادته هذه الذكرى، وبددت عنه الأعراض التي كان يشكو منها، غير أنه لم يشف تمام الشفاء لأن الصراع النفسي كان أعمق وأوغل في طفولته. ثم تتبع حوادث الطفولة الأولى، فتذكر كيف كانت مربيته القاسية تهدده، وبخاصة ذات يوم في مكان مهجور على شاطئ البحر، عندما ألح في الخروج من عربته، فأمسكته من رقبته، وارتبط ذلك الفرع بفضاء البحر والسماء مع الوحدة والوحشة بدون أن يستطيع طلب المعونة من أحد، إذ لم يكن معه إلا تلك المرأة البشعة الكريهة. ولما رأى أنه مضطر إلى الاعتماد على نفسه اهتاج، وأخذ يضرب ويعتدي، فلما قبضت على رقبته استسلم. وكانت أمه قد عهدت إليه أن يجز عربة فيها أخ له كسيح، فأخذ صببية الشارع يتطلعون إلى أخيه يتفرجون عليه، فطلب منهم الابتعاد عنه، فأبوا، وتعارك وإياهم دفاعا عن أخيه. فلما عاد إلى البيت، عنفته أمه لمشاجرتة، وبخاصة حين رأت ملابسه ممزقة. وثار صاحبنا لهذا الاتهام الظالم، وكان ذلك هو السبب في خروجه من البيت في تلك الليلة التي فرغ فيها من الفضاء والظلام والوحشة. وعندئذ تجدد الصراع بين إرادته الذاتية، وبين خوفه من العواقب، واضطر إلى الاستسلام وأصبح منذ ذلك الوقت وديعا طيبا. فإذا تأملنا حادثة الصحراء وجدنا الموقف مماثلا من الناحية الداخلية والخارجية. فالموقف الخارجي واحد في جميع الحالات، نعني ساحل البحر الفسيح في الطفولة، وفضاء الحقل الواسع في الصبا، والصحراء الممتدة الأطراف. وهنا نتساءل لماذا لم يبد في نفسه الخوف عند عبوره فضاء الصحراء إلا تلك الليلة فقط ؟ لابد من البحث عن علة

أخرى ساعدت حوادث الطفولة والصبا ويتخلص هذا الموقف الجديد في أنه حين عين قائد الفرقة كان هناك ضابط تحت أمره يطمع في هذا المنصب. فلما تسلم القائد عمله أدرك ظروف مساعده، ولم يرغب في جرح شعوره، وبخاصة لطيبته التي تطبع عليها منذ الصغر كما ذكرنا، فسمح لمساعدته بالقيام بالعمل الذي كان يقوم به قبل حضوره وكان يعرفه ويحسّنه. غير أن المساعد استغل طيبة القائد، وأخذ يسيطر عليه، إلى أن قدم له خطابا ليمهره بإمضائه، ولم يكن ما جاء فيه مما يوافق عليه. وقام في باطن نفسه صراع بين إرادته، وبين خوفه من عواقب رفضه. وكان خوفه من المساعد يشبه خوفه من الممرضة، ومن أمه حين كان طفلا. وفي الوقت الذي كان يعبر فيه فضاء الصحراء كانت تتنازع هذه العوامل الباطنة، أو هذا الصراع النفساني، وعندئذ تملكه الخوف من الفضاء وتسلط عليه.

ونحن نرى من النظر في هذه الحالة الإرغام والإلحاح، ثم معارضة إرادة المريض، وأخيرا عدم وجود سبب معقول للخوف من الفضاء اللهم إلا هذا السبب القديم الباطني.

وترجع العلة في ظهور هذا الخوف المرضي إلى عدة أمور :

- ١- الخوف القديم من البحر الفسيح في الطفولة الأولى.
- ٢- ميل إلى العدوان وإلى الاعتماد على الإرادة الذاتية، تعويضا عن الشعور بعدم الأمن بإزاء الممرضة والأم.
- ٣- الخوف من عواقب هذا العدوان، وقد ظهر ذلك في تهديد الممرضة له، وفي ظلمة الليل الحالكة حين جرى من البيت، ومن المتاعب التي

سوف يلقاها من مساعده إذا عارضه.

ويقال إن الخوف من الأماكن المفتوحة، هو في الحقيقة خوف من العزلة والوحدة، أو من الانفصال عن الأهل والأحباء. ويلاحظ أن الحيوان الذي ينفصل عن القطيع يبدو عليه هذا الخوف. ويخاف الإنسان إذا ضل في الغابة أو الصحراء وحيدا. ويذهب بعض العلماء إلى أن الخوف من الأماكن المفتوحة يرجع إلى وقت الولادة وانفصال الوليد عن أمه. والأرجح هو ما ذكرنا، نعني الصراع النفسي بين الإرادة الذاتية، وبين الخوف من العواقب.

أما الخوف من الأماكن المغلقة، وقد ضربنا من قبل عدة أمثلة لذلك، فهو رمز في الحقيقة لاختناق الشخصية التي تطلب الفسحة والانبساط. هذا بالطبع إلى جانب أحداث الطفولة التي نشأت مع حياة المريض. يحكى أن أحد الأمريكان كان يصاب بالخوف من الأماكن المغلقة كلما سافر إلى الجزر البريطانية، لأنها أصغر من أن تتسع لشخصيته.

وشعر أحد المرضى بهذا الضرب من الخوف ذات ليلة، فنهض من فراشه، وكسر زجاج النافذة، وعاد إلى فراشه، ونام مستريح البال. فلما أصبح الصباح وجد أنه كسر زجاج المكتبة، بدلا من النافذة التي ظلت مغلقة.

وأساس الخوف من الأماكن المغلقة الخشية من الاختناق. لأننا نستطيع الاستمرار في الحياة بدون شراب أو طعام عدة أيام، ولكننا لا نستطيع الاستمرار في الحياة بدون تنفس الهواء إلا بضع دقائق. وقد تكون

علة هذا الخوف التخدير في الطفولة لإجراء عملية جراحية، ولذلك يحسن أن تصحب الأم طفلها عند إجراء العملية. ويروى عن مريضة أنها كانت تخاف وضع أي شئ على وجهها، وتبين أن السر في ذلك يرجع إلى عهد الطفولة حين اضطربت وهي تعبت فوقعت " المخدة " على وجهها. ويروى عن أخرى أوشكت أن تختنق بسبب انغماس وجهها في ماء الحمام. وأخرى كادت أمها أن تخنقها ليلا، وهي نائمة إلى جانبها في الفراش.

الخوف من إيذاء الغير :

رأينا في المخاوف السابقة كيف يخشى المرء أن يوقع الضرر بنفسه، وهنا نجد لونا آخر من المخاوف تستولي على صاحبها وتملكه، وتستبد به، وتلح عليه، ولا يستطيع عنها حولا هي الخوف من الإضرار بالناس وإيذائهم. فقد يرى المريض دافعا لا يقاوم للقتل أو التسميم أو الخنق. والعلة في ذلك غالبا وجود دافع قديم منذ الطفولة للاعتداء، وينشأ عن الغيرة أو الكراهية، ثم يكبت هذا الدافع إما رهبة من العقاب، وإما خوفا من فقدان العطف والمحبة، وإما لرؤية أحلام مزعجة تجسم مخاوف الطفل.

ويقال إن الأم التي يشتد قلقها على طفلها خشية مرضه إنما ترغب رغبة لا شعورية في مرضه، أو موته، لأنها في صميم نفسها لا تحبه.

فهذه سيدة كانت تفخر بأنها أم مثالية، ولكنها كانت تخشى أن تترك صنوبر الغاز مفتوحا في غرفة ابنتها فيخنقها الغاز. وكان ظاهر هذا الخوف دليلا على شدة حبها لابنتها وقلقها عليها. وكانت تعود إلى الغرفة بدافع الوسوسة لتتأكد من أن صنوبر الغاز مغلق. ودخلت ذات مرة فوجدت

الصنوبر مغلقا ففتحته، مع أنها أرادت إغلاقه، فكان هذا دليلا لا شعوريا على رغبتها في التخلص من ابنتها. وتبين من التحليل النفسي أن وراء إخلاصها الظاهر رغبة في التخلص من الطفلة لأنها تقف عقبة في سبيل عملها.

وهذه سيدة أخرى كانت تخشى أن تسم طفلها مع أنها في الظاهر الأم الكاملة المخلصة. وكانت الأم في طفولتها مدللة، ولكن والدها كان يثيرها ويحقر من شأنها. وكم رغبت في قتله ولكن صغر سنها جعلها قليلة الحيلة، فكتبت ثورتها واستسلمت وأصبحت طفلة هادئة وديعة. فلما تزوجت وأنجبت طفلا، وأظهر زوجها ميلا إلى الطفل تجدد بغضها وغيرها وخوفها، ولكنها لم تستطيع إبراز ذلك لأنها كانت الأم المخلصة المثالية. وعندئذ انتقلت مشاعرها إلى الخوف من إيذاء الطفل والزوج.

ويحكى أن رجلا تملكه الخوف من طعن زوجته بسكين، واتضح من التحليل أنه أراد أن يطعن أمه في طفولته لأنها أساءت معاملة أخيه الأكبر، ولم يستطع بطبيعة الحال تنفيذ رغبته فكتبتها، فلما تزوج ورأى زوجته تسيء إلى أحد أبنائه، انتقل البغض المكبوت منذ الصغر إليها، وتحول إلى خوف من طعنها.

وتوجه رجل إلى مستشفى الأمراض العقلية بمحض إرادته وطلب من أطبائها علاجه، لأنه كلما اجتمع بالفتاة التي يحبها تملكته الرغبة في خنقها بيديه، فخاف وجرى بعيدا عنها وسلم نفسه إلى المستشفى. وكانت العلة في ذلك أنه وهو طفل صغير لم يكن يشبع من لبن أمه، فكان يخنقها بيديه

الصغيرتين ليحصل من ثديها على غذائه.

وكانت امرأة تخاف أن يقع حادث لزوجها يقضي عليه، وكانت رغبتها الباطنة هي التخلص من زوجها، إذ كانت تحب شخصا آخر متزوجا، ثم ماتت زوجته فذهب المانع الذي كان يحول بينهما. ولكن كيف تتزوج منه وهي متزوجة ؟ لقد أوحى إليها عقلها الباطن أن تظهر خوفها على زوجها، وهي في الحقيقة تود التخلص منه.

ويذهب فرويد إلى أن الخوف من قتل شخص، و طعنه بسكين، أو إيذائه بأي شكل من الأشكال، إنما يرجع إلى العلاقة الجنسية بين الطفل وأمه وأبيه في السنوات الأولى. يريد أن يقول إن كراهية الطفل لأمه أو لأبيه أو لأخيه تدفعه إلى طلب التخلص منه، وكثيرا ما يشاهد الرضيع يضرب أمه، وبخاصة إذا حرم من لبن الرضاعة، ثم يتحول البغض لا شعوريا في المناسبات التي تدعو إلى ظهوره، ويتخذ مظهر الخوف من قتل هذا الشخص.

وفي بعض الأحيان يكون الدافع من القوة بحيث يخرج إلى حيز التنفيذ، فيقتل المريض ذلك الذي يخاف من قتله.

وفي أغلب الأحيان يتوقف عن التنفيذ، ولا يتحقق هذا الخوف، والسبب في ذلك هو " الرقيب " أو الضمير.

ذلك أننا نخاف شيئا آخر من صميم أنفسنا هو الضمير.