

أوجه عديدة من
اضطراب ما بعد الصدمة

رو ستوخر، سوزان
أوجه عديدة من اضطراب ما بعد الصدمة (هل اضطراب ما بعد الصدمة أحكم السيطرة على
حياتك؟) / سوزان رو ستوخر؛ ترجمة: محمد غالب بركات؛ مراجعة: حسام الدين محمود
عزب. - القاهرة: نيو بوك للنشر والتوزيع / ط ١ / القاهرة: ٢٠١٩ م.

٢٠٨ ص؛ ١٧ × ٢٤ سم

تدمك: ٤-٤٠-٦٥١٩-٩٧٧-٩٧٨

رقم الإيداع: ٢٠١٨/٢٠١٩٤

٢- الصدمة

١- الاضطرابات النفسية

ب- عزب؛ حسام الدين محمود (مراجع)

أ- بركات؛ محمد غالب (مترجم)

١٥٧٧

ج- العنوان

دار النشر: نيو بوك للنشر والتوزيع

عنوان الكتاب: أوجه عديدة من اضطراب ما بعد الصدمة

المؤلف: سوزان رو ستوخر

ترجمة: د. محمد غالب بركات

رقم الطبعة: الأولى

تاريخ الطبع: ٢٠١٩

جميع حقوق الملكية الأدبية والفنية محفوظة للناشر



ويحظر طبع، أو تصوير، أو ترجمة، أو إعادة تنضيد للكتاب كاملاً أو جزئياً، أو تسجيله على أشرطة
كاسيت، أو إدخاله على الكمبيوتر، أو برمجته على أسطوانات ضوئية، إلا بموافقة الناشر الخطية الموثقة

نيو بوك

٦ عمارات الدفاع الوطني - حدائق القبة - القاهرة

ت: ٠١٠٩٢٦٧٣٢٧٤

newbooknb@gmail.com

سوزان روستوخر

أوجه عديدة من

اضطراب ما بعد الصدمة

هل اضطراب ما بعد الصدمة أحكم السيطرة على حياتك؟

ترجمة

د. محمد غالب بركات

مراجعة

أ.د. حسام الدين محمود عزب

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي
جامعة عين شمس



2019

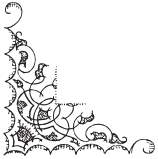


الإهداء

إلى روح أبي ..

التي تنبض في روعي وتمنحها الأمل..

آه من رجفة القلب حين تتداعى القلوب بالحديث وتعجز الكلمات عن
بلوغ مراميها.



هذا الكتاب ترجمة لكتاب:

Many Faces of Post - traumatic Stress Disorder

Does Post Traumatic Stress Disorder Have a Grip On Your Life?

Susan Rau Stocker

Independent Marriage and

Family Therapist

Published by: Holy Macro! Books, Box 82, Uniontown OH 44685, USA
First Printing: June 2010. Printed in USA

الفهرس

الموضوع	الصفحة
الإهداء	7
تصدير الطبعة العربية	9
مقدمة المترجم	11
مقدمة المؤلفة	21
(بريندا) العنف الأسري	25
(ماري) الضعف وشدة التأثير	37
(فيكي) زنا المحارم والطقوس المسيئة	47
(آلان) إساءة الأشقاء وإهمال الوالدين	63
(روجر) النرجسية الوالدية	73
(أوليفيا) الاعتداء الجسدي والعنف الأسري	89
(تيد) الحرب في فيتنام	105
(ماجي) زنا المحارم وكراهية الأم	123
(وليام) التبني والحرب في العراق	137
(جوي) الإهمال والإساءة مجهولة المصدر	147
(كاري) الاغتصاب	165
(سوزان) اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة الثانوي	179
قائمة المؤشرات المحتملة لاضطراب ضغوط ما بعد الصدمة	195
ملاحظات المعالجين	199
المؤلفة في سطور	203
المترجم في سطور	205

تصدير الطبعة العربية

يعتبر اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة من أهم آثار الأزمات والأحداث الصدمية، ويصيب الكثير من الأشخاص الذين تعرضوا لحوادث، أو حروب، أو عنف أسري، أو مشاهدة أحداث مفاجئة. وعلى الرغم من أن هذا الاضطراب كان معروفًا قبل إصدار الدليل التشخيصي والإحصائي الأول للاضطرابات العقلية عام 1952م، والثاني عام 1968م (DSM - II) إلا أنه لم يتم تضمينه إلا في الدليل التشخيصي الثالث (DSM - III) عام 1980م.

إن تشخيص اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى شخص ما يعني أن هذا الشخص قد مرّ بخبرة تحتوي على تهديد لحياته، أو لحياة شخص آخر، وأن هذا الشخص استجاب للحدث بخوف شديد وعجز أو هلع. وتجدر الإشارة إلى أن زملة أعراض الاضطراب قد تتمثل في الإنكار والتخدر الانفعالي إذا كانت الضغوط ممتدة الأثر، هذا التخدر الانفعالي قد يُعمم على أماكن ومواقع أخرى من حياة الشخص. وغالبًا ما تكون الأعراض على شكل انغمار في الأفكار الملتصقة بالصدمة والتكرار القسري لها، هذه الأفكار تقتحم عقله بإجبار التكرار وتأخذ شكل صور بصرية تتواتر في ذهنه كوميض محملاً بأحداث الصدمة، فتنتقل الصور المكبوتة إلى بؤرة الوعي، وكلما استمرت في اقتحام وعي الشخص تواترت معها انفعالات الذنب والحزن والغضب، هنا قد يلجأ البعض إلى أنماط مختلفة من السلوك الهروبي مثل تعاطي المخدرات والكحوليات، أو العقاقير المخدرة، وسرعان ما يدور الشخص بين دوامة التخدر من الواقع عن طريق التعاطي، وبين خبراته المعاشة في الانغمار المستتار من الصدمة الذي يتكرر قسرًا ارتباطًا بتواتر المثيرات الشرطية، إلى أن يصل الشخص إلى مرحلة الاعتماد على المخدر من حيث هو أسلوب دفاعي وهروبي لإبقاء الأفكار المقتحمة داخل اللاشعور وخارج بؤرة الوعي.

والكتاب الذي بين أيدينا عبارة عن مجموعة من دراسات الحالة من واقع عمل المؤلف في مجال العلاج والإرشاد الأسري على مدار عشرين عامًا، عاشت خلالها مع عملائها وشاركتهم جراحهم وآلامهم وأحزانهم، عرضت المؤلف إحدى عشرة دراسة حالة وختمت بالثانية عشرة وتحمل اسمها (سوزان)، لتبين لنا أن معظم المعالجين يدفعون ثمن عملهم مع تلك الحالات، وأن الثمن الذي يدفعه المعالج عبارة عن اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة الثانوي، ثم ختمت كتابها ببعض من ملاحظات المعالجين.

هذا الكتاب وإن قلت صفحاته فقد كثرت أفكاره وتعددت مزاياه، ولقد وفق المترجم الدكتور محمد غالب في ترجمة الكتاب ترجمة دقيقة بأسلوب واضح سلس، علاوة على أنه لم يكتفِ بالترجمة فقط ولكنه حقق كثيرًا من المصطلحات العلمية في هامش الكتاب شارحًا ومحللاً، كما أنه قدم للكتاب عن ماهية اضطراب الضغوط التالية للصدمة وتعريفه من واقع الدليل التشخيصي والإحصائي، وكيفية التشخيص من خلال التصنيف العالمي العاشر للاضطرابات النفسية والسلوكية، ثم عرج على الوقاية والعلاج مشيرًا إلى طرق مختلفة أتت بنتائج طيبة في هذا المجال مثل: العلاج السلوكي المعرفي، والعلاج النفسي التحليلي، والسيكودراما، والعلاج النفسي الديني، وأنه يمكن الدمج بين أساليب علاجية مختلفة حسب طبيعة الحالة، وطبيعة الخبرة الصادمة التي تعرض لها الشخص.

وختامًا فإن الكتاب يهيء للقارئ العربي آفاقًا جديدة بحثًا عن إجابات لمشكلات مزمنة نواجهها، حري بنا أن نلتمس لها حلولًا بعيدًا عن تهويمات تدغدغ الوجدان وتبقينا خارج الزمان.

كل الشكر والتقدير للمترجم على ما بذل من جهد في ترجمة كتاب يسد فراغًا في المكتبة العربية.

أ. د. حسام الدين محمود عزب

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي

رئيس مركز الإرشاد النفسي الأسبق بجامعة عين شمس

مقدمة المترجم

منذ أن عاش الإنسان على سطح الأرض وهو يتعرض لكوارث وأزمات وضغوط، هذه الكوارث بعضها طبيعي مثل الزلازل والبراكين والفيضانات، والبعض الآخر من صنع الإنسان مثل القتل والتعذيب والأسر والخطف والاعتصاب... إلخ، بالإضافة إلى أن الإنسان يواجه في حياته اليومية ضغوطاً نفسية متعددة، هذه الضغوط تشكل له تهديداً يفشل في السيطرة عليه، وينتج عنه اضطرابات نفسية متعددة.

والثابت علمياً أن نوع الأزمة التي يصنعها الإنسان تفوق بمضاعفاتها كثيراً الظروف الطبيعية التي لا شأن للإنسان فيها من حيث تأثيرها المدمر على الجماعات والأفراد، بينما الكوارث الطبيعية قد تترك بعض الآثار الإيجابية كالتعاون، ونجدة الآخرين، والتبرع بالأموال، وإغاثة المتضررين (محمد نجيب الصبوة، 2000)، وذلك على الرغم من أن الكارثة الجماعية أقسى من الكارثة الشخصية؛ لأنها بمثابة تهديد لاستمرار النوع وإبادته.

ويُعد اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة من أهم النواتج والآثار النفسية السلبية التي يمكن أن تجمع كل أشكال العُصاب، والعوامل المسببة لهذا الاضطراب تتبعها آثار سلبية قد تظهر في حينها، أو تظهر بعد مرور عدة أشهر وقد تستمر هذه الآثار لفترات زمنية غير محددة، وعادة ما ينجم عن هذا الموقف قدر متفاوت من الدرجة من الذلة أو المهانة أو احتقار الإنسان لنفسه، ولا يكون ذلك لذنب اقترفه، بل يكون نتيجة قسر أو قهر أو إكراه، إذ لا يكون له دخل فيما حدث (عادل عبد الله، 2010: 280).

لقد تمت الإشارة إلى اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة Post-traumatic stress disorder (PTSD) في الدليل التشخيصي والإحصائي الثالث DSM-III ثم ظهر الإصدار الثالث المعدل

ليصف الاضطراب بأنه: «أي حادثة تكون خارج إستجابة مدى الخبرة المعتادة للفرد، وتسبب له الكرب النفسي، وتكون استجابة الضحية فيه تتسم بالخوف الشديد والرعب والشعور بالعجز». ثم كان الإصدار الرابع DSM - IV ليؤكد على ضرورة التمييز بين اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، واضطراب الضغط الحاد Acute Stress Disorder حيث يستخدم مصطلح اضطراب الضغط الحاد ASD لوصف الحالة التي يكون فيها تماثل سريع للشفاء من ضغط الحادث الصادم، بينما يستخدم مصطلح اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة PTSD إذا كان الشفاء من الضغط بطيء.

ويقدم الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع تعريفاً لاضطراب الضغوط التالية للصدمة على أنه: «فترة من فئات اضطرابات القلق، حيث يعقب تعرض الفرد لحادث ضاغط نفسي أو جسمي غير عادي في بعض الأحيان بعد التعرض له مباشرة، وفي أحيان أخرى ليس قبل ثلاثة أشهر أو أكثر بعد التعرض لتلك الضغوط». أي أن الاضطراب يتوقف على شدة الصدمة، وفي هذه الحالة قد يلجأ الشخص إلى استخدام آليات دفاعية مثل التجنب، والإنكار، وتبديل المشاعر، والانسحاب من الحياة الاجتماعية، وهذا يؤكد على أن الفرد قد أصيب باضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، أما إذا استطاع الفرد أن يتكيف مع الأحداث، ويتوافق نفسياً واجتماعياً فلا ينتج عن الصدمة اضطراب.

كما يرجع الفضل في اكتشاف هذا الاضطراب إلى الحرب الفيتنامية في سبعينات القرن الماضي، فقد كشفت الدراسات النفسية عن وجود نصف مليون محارب أمريكي يعانون من هذا الاضطراب بعد مرور خمسة عشر عاماً على انتهاء الحرب. وتوصلت الدراسات إلى أن أكثر من (25 %) من سكان يوغسلافيا الذين شهدوا الحرب العرقية يعانون من الصدمات النفسية، كما بينت إحدى الدراسات التي أجريت على البوسنيين اللاجئين إلى أمريكا فراراً من الحرب أن (65 %) منهم عانوا من هذا الاضطراب (سوسن شاكر، 2011). وعن صدمات الحروب أكدت بعض الدراسات أن الأعراض التي ظهرت على المحاربين الأمريكيين في فيتنام تمثلت في اضطراب الضغوط، والاكتئاب، وإدمان الكحول، والغضب والحزن الشديد. وعند دراسة الجنود الإسرائيليين الذين حاربوا في لبنان بين عام 1983 و 1986 بينت النتائج وجود أعراض قلق واكتئاب، وخدر نفسي، وشعور بالذنب (ويلسون ورافاييل، في: نجوى اليحفوفي، 2011).

وتجدر الإشارة إلى أن «ابن سينا» هو أول من درس العُصاب الصدمي بطريقة علمية تجريبية، فقد قام بربط حمل وذئب في غرفة واحدة دون أن يستطيع أحد منهما أن يصل للآخر، وكانت النتيجة هزال الحمل وضموره ومن ثم موته بالرغم من إعطائه نفس كمية الغذاء التي كان يستهلكها حمل آخر يعيش في ظروف طبيعية. بهذه التجربة سجل «ابن سينا» عدة سباقات في آن واحد: فهو من أرسى المبدأ التجريبي، ومبدأ إعادة إنتاج الوضعية المرضية بالتجربة، ومبدأ علم النفس الحيواني، ومبدأ السيكو سوماتيك، خاصة مبدأ أثر العصاب الصدمي الذي يمكنه أن يؤدي إلى الموت خوفاً (الحواجري، 2003).

إن التعرض لحادث ضاغط لا يحدث نفس التأثير لدى جميع الأفراد، فعوامل الخطورة تلعب دوراً في العمل على زيادة احتمالية وجود اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة بعد التعرض للأحداث الصادمة، فالعديد من الخصائص الشخصية تلعب دوراً هاماً في تطور الاضطراب مثل جنس الفرد، فالإناث عموماً أكثر معاناة من الذكور، أيضاً عُمر الفرد له دور في ذلك، حيث يرتفع الاضطراب بين الأطفال الأكبر سناً مقارنة بالأطفال الأصغر، أيضاً وجود تاريخ من الأحداث الصدمية التي تعرض لها الفرد في مرحلة الطفولة مثل التحرش والاعتداءات الجنسية، كما أن التاريخ العائلي المرضي يؤثر في تطور الاضطراب مثل وجود تاريخ لمرض نفسي لدى أحد أفراد العائلة، علاوة على البيئة الأسرية التي تتصف بالكبت، والتفكك الأسري، وانفصال الأبوين، وتدني المستوى الاقتصادي، وسوء التنشئة الاجتماعية، وقصور الدعم الاجتماعي.

ويوضح دافي (Graham Davey) (2016، 376) أن هناك عاملاً نفسياً نوعياً هاماً في قابلية تعرض الأفراد لاضطراب ضغوط ما بعد الصدمة. وهو إطار وعي عقلي يطلق عليه «الهزيمة العقلية» Mental defeat والذي من خلاله يرى الفرد نفسه كضحية، ويعمل على تشغيل جميع المعلومات الخاصة بالصدمة سلبياً، ويرى نفسه غير قادر على الفعل بنشاط. إن أصحاب هذا الاضطراب يضعون في ذكرياتهم المزيد من التفاصيل، ويكثرزون من ذكر الموت والخوف، وعدم المساندة والذعر. وعلى العكس من ذلك فإن الذكريات العادية لديهم كانت تتصف بمزيد من ذكر الانفعالات الثانوية مثل الغضب والإحساس بالذنب، وهذه النتائج تتسق مع النظرة التي تشير إلى أن الذكريات المرتبطة السابقة هي سبب المعلومات الحسية والاستجابة المخزونة في الذاكرة الحسية.

والصورة المرضية لاضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة ليست متنوعة بشكل مُضن فحسب، بل هي مُشتتة أيضًا، إننا لا نلاحظ أعراض الاضطراب على الأشخاص، وإنما هم يعانون داخليًا، وكثيرون منهم لا يُعبّرون عمّا يدور بداخلهم لأنهم لا يتوقعون التفهم من قبل الآخرين وخاصة على المدى البعيد، فالأمر يشبه إستجابة الحزن، حيث يشارك الآخرون الشخص الحزين حزنه لفترة قصيرة، وبعد ذلك عليه أن يتعامل بمفرده مع حزنه، كما أن عليه أن يتهاusk بسرعة حتى لا يرهق الآخرين معه.

أعراض الاضطراب

تختلف الأعراض باختلاف الأفراد غير أن هناك بعض الأعراض المشتركة التي تظهر عند الأشخاص الذين تعرضوا لحوادث صادمة مثل: اضطرابات النوم والتي تكون على شكل أرق و كوابيس مفرعة، والقابلية السريعة للإثارة والتوتر، وأيضًا الانسحاب الاجتماعي. وبعد أن تقل استجابة الصدمة الأولى يحدث فقدان لمتعة الحياة والاهتمامات والنشاطات، ويتكرر الشعور بالحدث وكأنه يتكرر مجددًا، وأحيانًا تحدث الإثارة لأي سبب خارجي مهما يبدو تافهًا، أو من خلال التخيل، وعندئذ يكون السلوك التجنبي والعزلة.

ويتطور الأمر إلى الجمود العاطفي الذي يمكن ملاحظته من خلال عدم المشاركة الحياتية، علاوة على وجود أفكار قهرية، واضطرابات الانتباه والتركيز، وكثير من الأعراض التي يمكن تفسيرها سيكوسوماتيًا مثل آلام العمود الفقري والمفاصل، والصداع المستمر.

تشخيص الاضطراب

يوجد وصف مُفصل للمحكات التشخيصية لاضطراب ضغوط ما بعد الصدمة في الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس، DSM - V ومن قبله الإصدار الرابع المعدل DSM - IV - TR والإصدار الرابع DSM - IV وسنقتصر هنا على المحكات التشخيصية الواردة في التصنيف العالمي العاشر للاضطرابات النفسية ICD - 10.

التصنيف العالمي العاشر للاضطرابات النفسية والسلوكية Classification of Mental and Behavioral Disorders صادر عن منظمة الصحة العالمية. ومن خلال النسخة العربية للمكتب الإقليمي لشرق المتوسط ورد اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة PTSD ضمن الفئة (F43) الخاصة بالتفاعل للكرب الشديد واضطرابات التأقلم Reaction to severe stress and adjustment disorders والتي تشمل خمسة أنواع هي:

□ (F43.0) رد الفعل الناتج عن الضغط الحاد Acut stress reaction

□ (F43.1) إضطراب ضغوط ما بعد الصدمة PTSD

□ (F43.2) اضطرابات التوافق Adjustment disorders

□ (F43.3) تفاعلات أخرى نحو الضغط الحاد Other reactons to severe stress

□ (F43.4) التفاعل للضغط الحاد غير المحدد Unspecified

ويوضح التصنيف أن الأعراض النموذجية تتضمن نوبات متكررة من الصدمة من خلال ذكريات احتمالية، وأحلام وكوابيس، تحدث على خلفية مستمرة من التبدل في المشاعر، والانفصال عن الآخرين، وعدم استجابة للعالم المحيط، وزهد بالدينا، وتجنب النشاطات والحالات التي تذكر بالصدمة، وعادة ما يكون هناك خوف وتجنب لرموز تذكر الشخص بالصدمة الأصلية، كما توجد عادة حالة من زيادة نشاط الجهاز العصبي المستقل مع فرط اليقظة، وزيادة الأرق والجفول (الخضة). ويشيع تصاحب القلق والاكتئاب مع الأعراض والعلامات المذكورة، كما أن التفكير بالانتحار ليس بنادر، وقد تزداد الحالة تعقيداً باللجوء إلى استخدام العقاقير، أو الإفراط في تناول الكحول.

ولا تشخص هذه الحالة إلا إذا توفر دليل على حدوثها خلال ستة شهور من وقوع الصدمة، بشرط أن تكون المظاهر الكلينيكية نموذجية، ولا يحتمل التعرف على تشخيص بديل للاضطراب مثل: وسواس قهري أو اكتئاب. أما إذا أخذت الحالة مساراً مزمنًا عبر سنوات كثيرة وتتحول إلى تغير دائم بالشخصية فيجب تصنيفها ضمن العصاب الصدمي traumatic neurosis. (انظر: F62.0 من نفس الإصدار).

الوقاية والعلاج

إن معالجة أحداث الحياة الضاغطة لا تعني التخلص منها، أو تجنبها، أو استبعادها من حياتنا، فلكل منا نصيبه من هذه الأحداث اليومية بدرجات متفاوتة، ووجودها لا يعني أننا مرضى بقدر ما يعني أننا نعيش ونتفاعل مع الحياة ونحقق طموحات معينة، وخلال ذلك وبسببه تحدث أمور متوقعة أو غير متوقعة، ومن ثم فإن علاج أحداث الحياة الضاغطة لا يتم بالتخلص منها، وإنما بالتعايش الإيجابي معها، ومعالجة نتائجها السلبية.

ويجب أن يكون التركيز على تقليل الآثار السلبية الناجمة عما يتعرض له الأفراد حين يرون بأزمات أو كوارث، ومساعدتهم على إعادة القدرة على التكيف مع الأوضاع التي يرون بها أو مروا بها فعلاً. ويكون ذلك عن طريق مساعدة الأفراد على فهم الحدث الضاغط بشكل أفضل وتزويدهم بأساليب التكيف مع هذه الضغوط عن طريق المشاركة الوجدانية، والمساعدة على التنفيس الانفعالي، ومساعدتهم على إعادة تنظيم أفكارهم حتى يتم التخفيف التدريجي من الآثار السلبية للحدث.

وتجدر الإشارة إلى أن البحوث في مجال علم الصدمة النفسية Psychotraumatology كان تركيزها في البداية على الصدمات الناتجة عن الحروب، ثم اتسع المجال البحثي ليشمل ضحايا العنف الجسدي، والجنسي، والحوادث، والإرهاب، والسجن والتعذيب، والكوارث الطبيعية والصناعية، فكان لزاماً تنوع الطرق العلاجية وفق حاجات ضحايا الصدمات، وحسب نوع وشدة الاضطراب التالي للصدمة، والأساليب العلاجية كثيرة ومتنوعة وما يتناسب منها مع مريض قد لا يتناسب مع آخر.

ومن الطرق العلاجية التي أتت بنتائج طيبة في هذا المجال كان العلاج السلوكي المعرفي، والعلاج النفسي التحليلي القائم على سبر أغوار النفس، والسيكودراما، والعلاج النفسي الديني، وبعض الاستراتيجيات مثل التخيل الموجه، والعلاج بالمواجهة Exposure وغيرها كثير، ويمكن الدمج بين أساليب علاجية مختلفة حسب طبيعة الحالة الفردية، وطبيعة الخبرة الصادمة التي تعرض لها الشخص.

وفي هذا الكتاب تهتم المؤلفة بالجانب الروحي⁽¹⁾ لما له من القوة بمكان في هذا الصدد، وأن أبنيتنا النفسية هي بناء متعدد الأجيال أسس على تراث الآباء والأجداد، حيث القيم والمعتقدات السليمة والقوية التي تعتمد على الانضباط والشجاعة، وتوفر الأمن والأمان. ويتوافق ذلك مع قول «هنري لنك»: أن «الإيمان هو الحل الحاسم السريع لمشكلات المجتمع، فيؤمن كل فرد بواجباته، ويؤمن المجتمع بقيمه ومقدساته، ويتوج ذلك كله الإيمان بالله، يحدد علاقات الأفراد بعضهم البعض الآخر، وعلاقاتهم بالمجتمع على أساس من الثقة والأمل، فالدين هو القوة الوحيدة التي يمكنها أن تعين الإنسان على حل المشكلات النفسية التي لا مفر منها» (هنري لنك، د. ت: 32 - 33)، وقد احتلت سيكولوجية الدين Religion Psychology مكانة مهمة لدى كثير من علماء النفس والصحة النفسية، وظهرت العديد من الدراسات والبحوث التي تناولت أثر الدين في تحقيق التوافق والصحة النفسية لدى الأفراد.

إن التوليف بين الجوهر الروحاني والتفكير العقلاني هو باب الولوج إلى المدينة الفاضلة عند فروم⁽²⁾ Froom وعندما يوصل لطريقة الحياة المبنية على احترام الوجود الإنساني يلجأ إلى أمثلة من التوراة والإنجيل وتعاليم بوذا، فنجدته يقول: من أجل الوصول إلى أسمى درجات النضج الإنساني يعلمنا «بوذا» أنه لا يجب أن نشتهي ملكية شيء، ومن تعاليم «المسيح» أن الذي يريد أن يخلص حياته يفقدها، وأما الذي يفقد حياته في سبيلها فإنه يخلصها، فماذا ينفع

(1) إن حركة العلاج النفسي التي تنادي بضرورة تفعيل الدين والقيم الروحية والأخلاقية لم تدعوا إلى تبني هذا الاتجاه من أجل التنكر للإنجازات التي حققتها حركة العلاج النفسي الحديث، ولكنها أرادت لفت النظر إلى إهمال متعمد للدين والقيم والروحانيات خاصة بعد تناقص معدلات الشفاء بين المرضى الذين تعرضوا لأساليب علاجية حديثة.

(2) محلل نفسي ومفكر وفيلسوف أمريكي من أصل ألماني، ولد في فرانكفورت عام 1900، حصل على الدكتوراه عام 1922 وفي عام 1933 انتقل إلى الولايات المتحدة الأمريكية حيث عمل محاضراً في معهد شيكاغو للتحليل النفسي. ينظر إلى العقيدة الدينية على أنها متأصلة الجذور في طبيعة الإنسان، وتقوم بوظيفة العلاج الاجتماعي المتمثل في التعويض أو الجزاء وتحرير الحواس من التنافر، وتقنذ الإنسان من الوحدة التي لا تحتمل. وهو بصفة عامة إنساني النزعة، عميق النظرة، تدور كتاباته حول إحساس الإنسان بالغربة والاعتراب والعزلة والوحدة. أهم مؤلفاته: الهروب من الحرية (1941)، والإنسان من أجل نفسه (1947)، وثورة الأمل (1968)، وأزمة التحليل النفسي (1973). (راجع: موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ص 943، والمعجم العلمي للمعتقدات الدينية، ص 240).

الإنسان لو ربح العالم كله وفقد نفسه أو خسرها؟. وهذه هي الديانات التي يعرفها فقط، في حين أن كل ما كشفه من سوءات المجتمع، وكل ما نادى به من اتباع طريق الرشاد موجود في القرآن الكريم الذي دعا الناس أن يسلكوا طريق الحياة الطيبة ويؤثرون على أنفسهم، ودعا الإنسان إلى استخدام عقله وحواسه وبصيرته.

وتراثنا يحتوي على قصص كثيرة مملوءة بالعبر، ولعل أشهرها ذلك الفرعون الذي قتل كل أطفال مملكته إمتثالاً لقول أحد العرافين له بأن طفلاً سيهدد ملكه ﴿إِنْ فِرْعَوْنَ عَلَا فِي الْأَرْضِ وَجَعَلْ أَهْلَهَا شِيْعًا يَسْتَضِعُّ طَائِفَةً مِنْهُمْ يُدَّبِحُ أَبْنَاءَهُمْ وَيَسْتَحْيِ نِسَاءَهُمْ﴾⁽¹⁾ صدمات نفسية في أعز ما لدى الإنسان. كما يوجد مثال آخر على اغتصاب الممتلكات تجده في ذلك الملك القرصان الذي يستولى على السفن من أصحابها ﴿وَكَانَ وَرَاءَهُمْ مَلِكٌ يَأْخُذُ كُلَّ سَفِينَةٍ غَصْبًا﴾⁽²⁾ ثم صورة جليلة للعنف الأسري ﴿أَقْتُلُوا يُوسُفَ أَوْ اطْرَحُوهُ أَرْضًا﴾⁽³⁾ وغير ذلك كثير مما يشعر الفرد بجماعية المعاشية الصدمية، وأنه ليس وحيداً فيها.

وهنا يظهر أثر التضرع إلى الله واللجوء إليه: ﴿وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا إِلَىٰ أُمَمٍ مِّن قَبْلِكَ فَآخَذْنَاهُمْ بِالْبَأْسَاءِ وَالضَّرَاءِ لَعَلَّهُمْ يَضُرَّعُونَ﴾⁽⁴⁾ أي لعلمهم يدعوون الله ويتضرعون إليه ويخشعون. ويؤكد ربنا سبحانه وتعالى على أثر الدعاء فيقول: ﴿إِذْ تَسْتَغِيثُونَ رَبَّكُمْ فَاسْتَجَبَ لَكُمْ﴾⁽⁵⁾ فالأحداث الصدمية خطيرة ومربكة وتتسم بقوتها وشدتها وتطرفها، لذا كان اللجوء إلى القوي المتين بإخلاص العبادة والدعاء بكشف ما في الشخص من ضرر، وبذلك يحدث استقرار للحالة ويستطيع الفرد أن يتحكم بنفسه وباستجاباته الانفعالية، وأن يخرج من حالة اليأس بالبعد عن تذكر الأحداث المُرهِقة والانشغال بالتضرع إلى الله.

ولا بد من الإشارة إلى أهمية تمارين الاسترخاء، وتقنيات التخيل الموجه، والتنفس العميق، أيضاً إعادة المواجهة بالخبرة الصادمة بهدف تجنب المخاوف المتمركزة حول

(1) سورة القصص: 4.

(2) سورة الكهف: 79.

(3) سورة يوسف: 9.

(4) سورة الأنعام: 42.

(5) سورة الأنفال: 9.

الصدمة، علاوة على إعادة بناء المركبات الانفعالية والمعرفية للخبرة الصادمة ودمجها في تاريخ الحياة الشخصي في محاولة للتخفيف من المعاناة والوصول إلى حالة من السلام الداخلي للشخص.

دكتور

محمد غالب علي حسن بركات

دكتوراه الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية جامعة عين شمس

مقدمة المؤلفة

خلال عشرون عامًا من عملي في مجال العلاج والإرشاد الأسري والزواجي، تعلمت الكثير عن اضطراب الضغوط التالية للصدمة Post - Traumatic Stress Disorder (PTSD). لقد تعلمت ما تعلمته لا إرادياً من خلال العمل مع حالات أصبحت من الضحايا بعد نجاتهم من أحداث وقعت لهم رغماً عنهم.

يدور هذا الكتاب حول دراسات حالة case studies لبعض العملاء clients⁽¹⁾ ومعرفة اللوحة الكلينيكية لهم، وكانت كل الملامح أو اللوحات الخاصة بالعملاء تُمكنني من رسم صورة تخيلية، كما تضافرت مختلف القصص من حيث التعريف والتفاصيل المروية من هؤلاء العملاء الذين تميزوا بالشجاعة، ولقد تيقنت أنهم قد نجوا من الصدمة إلى اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، إنها صدمة خارج النطاق الطبيعي للحياة اليومية بكل ما تحمله من جراح وآلام، وهو ما أدى إلى مشاركتي العملاء في معاناتهم، وأحزانهم، وقلقهم وضعفهم، وشدة قهرهم. لقد تمكنت من تكوين الصورة كاملة من خلال تجميع كل الأعراض معاً.

هذا الكتاب هو محاولة مِنِّي للمشاركة مع كل فرد من العملاء أعطى ما لديه بكل سخاء، حيث سمحوا لي أن أتعلم معهم ومنهم وبسببهم. فكانت واحدة من أفضل الطرق للحصول على معنى meaning في الصدمة من خلال الصدمات التي تعرضوا لها، هذا ما فعلته «بيتي رولنز» Betty Rollins في تجربتها مع مرض السرطان Cancer حيث قالت: كنت أبكي بشدة في بداية معرفتي بمرضي.

(1) مفردتها عميل Client وهو لفظ يطلق على الفرد الذي يطلب - هو أو أسرته - خدمة من الخدمات الفنية في مجال العلوم الإنسانية لكي يتغلب على بعض المشكلات المتعلقة به من الناحية الاجتماعية أو النفسية أو الطبية أو المهنية.

كما كتب «فيكتور فرانكل»⁽¹⁾ Viktor Frankel (1905 - 1997) الإنسان يبحث عن معنى⁽²⁾ على أقل تقدير في جزء منه لإيجاد التعاطف لنفسه ولغيره، ومساعدتنا لكي نتعلم من تجاربه المؤلمة في «أوشفيتز»⁽³⁾ Auschwitz.

دعني أعرض لك أيها القارئ لاضطرابات ما بعد الصدمة بنفس الطريقة التي قدمت لها كثيراً: قصة واحدة في كل مرة. أعتقد أنك - أيضاً - سوف تأتي لرؤية العديد من الحالات المختلفة لاضطرابات ما بعد الصدمة، وخاصة إذا رجعت إلى الخلف بنظرك، وتحديدًا في منتصف غلاف هذا الكتاب (هل اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة أحكم السيطرة على حياتك؟)، ويحدوني الأمل في أنك سوف تصل إلى الفهم والتقدير والتعاطف الكبير مدى الحياة مع الآثار العديدة للصدمة سواء كانت تلك الصدمة لك شخصياً أو لغيرك.

ومن الأشياء المهمة التعايش مع ما لا يمكن رده. لقد حضرت ورشة عمل workshop استمرت أسبوعاً، حيث كان يدور موضوعها عن الموت Death وعلى أقل تقدير كان نصف المشاركون يعانون من مرض عضال Terminally ill وبقينا من الذين طيبة عملهم

(1) فيكتور فرانكل Viktor Frankel (1905 - 1997) أستاذ بجامعة فيينا وزعيم المدرسة النمساوية الثالثة في العلاج النفسي (المدرسة الأولى هي مدرسة فرويد والثانية هي مدرسة أدلر)، حدد معلماً جديداً من معالير العلاج النفسي هو العلاج بالمعنى، وهو يقوم على أساس أن الإنسان إذا وجد في حياته معنى أو هدف فإن وجوده له أهمية، وأن حياته تستحق أن تعاش، وهو ما أكد عليه فرانكل في كتابه: الإنسان يبحث عن المعنى، وقد نشره في أواخر الخمسينات، وتحدث فيه عن قصة حبسه في السجن وتعذيبه في معسكرات الاعتقال. يتميز فرانكل بعدم رفضه لنظريات من سبقوه، فهو لا يرفض نظرية فرويد القائمة على الجنس والعدوان، ولا يرفض السعي للسيطرة والقوة كما يعرض أدلر في نظرياته، وينادي بأن الإنسان إذا وجد معنى في حياته في أي جانب من جوانب حياته فإن ذلك يكون هدفاً يسعى إليه، حتى أنه يجد معنى في الموت، إذ يموت المرء سعيداً من أجل معنى ديني أو روحاني أو وطني (راجع الإنسان يبحث عن المعنى، لفيكتور فرانكل، ترجمة طلعت منصور).

(2) انظر: الإنسان يبحث عن المعنى، لفيكتور فرانكل، ترجمة وتحقيق: طلعت منصور، مكتبة الأنجلو المصرية، 2011.

(3) من أكبر معسكرات الاعتقال النازية، يتكون من (3) معسكرات رئيسية، (45) معسكر فرعي، حيث كان معسكر اعتقال وإبادة أثناء الحرب العالمية الثانية.

مع المحتضرين في المستشفيات أو الموقى، ولقد كانت أحد الرسائل المدوية لنا، فقد حاول كل واحد منا تقليل حالة الحزن الخاصة به، وأنه لا يهم إذا كان الفيل elephant يقف على إصبع قدمك أو على قدمك كله، وبعبارة أخرى: لا تقارن ألمك أو صدمتك بألم شخص آخر أو صدمته، الصدمة هي الصدمة. إلترزم بذلك Honor it

ومن الجدير بالذكر أن الجانب الروحي له من القوة بمكان في هذا الصدد، فالكتاب المقدس⁽¹⁾ له صفة طيبة في بناء منازلنا على الصخر وليس الرمال، وإنك لتجد أن الطفل ليس لديه سوى قصر من الرمال يشيده على الشاطئ تدمره أقل العواصف بسهولة، ومع ذلك فمن النادر أن يتحمل الكبار الصدمة أيضًا. إن أبنتنا النفسية هي بناء متعدد الأجيال أسس على تراث الآباء والأجداد، حيث القيم والمعتقدات السليمة والقوية التي تعتمد على الانضباط والشجاعة، وتوفر الأمن والأمان.⁽²⁾

إن ثقافتنا والجماعة الاجتماعية - غالبًا - ما تتبنى كيف يجب أن تكون الأبنية النفسية، وكيف تقدم نفسها إلى العالم، فعند استخدام بعض الصور النمطية لهذا البناء فإنه من الضروري أن يكون في أماكن مترامية الأطراف حيث الهدوء والسكينة، نظيفًا لأعلى درجة، ثم نزوده بما هو مهم لنا: كتب، موسيقى، أثاث فاخر، أحدث التقنيات، ملابس جميلة، أطفال، حيوانات أليفة، وتناول الوجبات في الحديقة. يمكنك الحصول على الفكرة ثم الاحتفاظ بها،

(1) الكتاب المقدس Bible من الكلمة الإغريقية Biblia وتعني كتب. وهو عبارة عن مجموعة من الأسفار تشكل معًا الكتب المقدسة بالنسبة للمسيحيين، ويشكل الجزء الأول من الكتاب - العهد القديم - كتابًا مقدسًا بالنسبة لليهود. ويتألف الكتاب المقدس من 77 سفرًا (إذا أدرجنا فيها أسفار الأبوكريفا)، واللغات الأصلية للكتاب المقدس هي: العبرية والآرامية (بدرجة محدودة) وأيضًا الإغريقية الهيلينية (اللهجة الرئيسة فيها، أي اليونانية). ولم يتم اللجوء إلى تقسيم الكتاب المقدس إلى فصول إلا في القرن الثالث عشر على يد الكاردينال ستيفن لانجتون، في حين أدخل تقسيم الفصول إلى آيات وترقيم هذه الأخيرة على يد الطابع الفرنسي روبرت في القرن السادس عشر (انظر: المعجم العلمي للمعتقدات الدينية، تعريب وتحرير، سعد الفيشاوي).

(2) قارن ذلك برأي غالبية المعالجين المسلمين - إلا قليلًا - حيث أهملوا تمامًا الاستفادة من النصوص الإسلامية في الإرشاد والعلاج النفسي وتقويم الذات، بل إن البعض يقاوم هذا الاتجاه ويسخر منه، يأتي هذا في الوقت الذي يظهر علماء أوروبيون رغبة جلية في توظيف القيم الدينية في العلاج والإرشاد النفسي لأن العلم محايد ويريد الحقيقة أينما تكون.

أو الخروج بها إلى حيز التنفيذ، المحظوظون أصحاب المواهب ستكون بيوتهم قوية أكثر بكثير من الآخرين، وأكثر صلابة عند الصدمة.

أكتفي بهذه المقدمة حيث إنني على موعد مع حالة بريندا.

بريندا والعنف الأسري

بريندا

قصتها

وصلت إلى مكتب مساعدة الضحايا في وقت مبكر من أحد الأيام سيدة تصحب طفل يبلغ من العمر أربع سنوات، وبطريقة ما عرفت الطريق إلينا، وبمجرد أن أغلقت الباب بدأت في بكاء هستيري. كان الطفل والأم يتعرضان للضرب وسوء المعاملة، حيث يبدو على جزء من وجهها أثر كدمات واحمرار، شعرها أشقر لم يكن مهندماً، ملابسها متواضعة. بدا الطفل فزعاً، حيث وضع رأسه في حضن أمه وبكى حتى شعرت أنا بالبكاء.

بدا خوفها على أولادها شديداً، وخاصة طفلتها التي في الصف الرابع. قالت أن زوجها بدأ مؤخراً في إساءة معاملتها، حتى أنها تخيلت أنها تستحق تلك المعاملة. لقد فعل كل شيء بالمعنى الفعلي للكلمة، أفقدها كل ما تملك حتى أنها لا تستطيع الحصول على منزل، أو حتى الحصول على وجبة طعام جيدة.

شعرت وكأني جديدة على العمل كطبيب نفسي، بينما كانت هي وكأنها تعودت دائماً أن تقوم بدور العميل، بدا الأمر مختلطاً بالنسبة لي في البداية حتى روت قصتها بنفسها. لم تكن امرأة يمكنك التودد إليها، أو تصل إلى مشاعرها الدافئة، تبدو وكأنها لا تعرف شيئاً عن المجاملات الاجتماعية، كتقدير الآخرين، وأدب الحديث، وغير ذلك، ليس لديها اهتمام بأي شخص آخر سوى نفسها وأطفالها. لقد بدت لي وكأنها هوت إلى حفرة عميقة بلا قاع. ما الذي يمكن أن نفعله لطمئنة قلب هذه المرأة ومنحها بعض الأمل؟

في غضون ستة أسابيع أعتقد أننا كنا نعمل بشكل جيد، حيث انتقلت خارج المنزل لتعيش في ملجأ خاص بالنساء اللاتي يتعرضن للعنف. وخلال هذه الفترة ظهر عليها بعض

الاهتمامات مثل: ارتداء الملابس المناسبة، وبدا شعرها مرتباً نظيفاً، وأكدت أن طفلها كان سعيداً في الملجأ، بل وظهر عليه تحسن في الصحة العامة، وأصبح يمتلك حقيبة مملوءة باللعب يحملها معه باستمرار. تم إشراك «بريندا» في برنامج لإعادة تدريب ربات البيوت، وبعد الانتهاء من البرنامج ستكون المساعدة للحصول على مسكن ووظيفة، فالقانون يسمح بذلك، وهذه المساعدات سوف تُمكنها من الابتعاد عن علاقتها المسيئة، ونأمل في الحصول على بعض الدعم للطفل.

من الواضح أنها فقدت احترامها لذاتها تحت ضغط المعاملة السيئة من زوجها. فهي ليس لها سيارة خاصة، ولا عائلة في المحيط السكني لها، ولا تمتلك المال الذي يمكنها من الذهاب لعائلتها. زوجها يعمل سائق شاحنة لمسافات طويلة، كان يجعلها تعمل في محل للبقالة، وعندما غادر في رحلة من رحلاته تركها وحيدة لا تمتلك شيئاً سوى تنك سيارة فارغاً (خردة)، وترك لها عشرون جنيهاً للإنفاق طيلة الأسبوع، ومع ذلك فهي ترى أن ذلك أفضل بكثير من وجوده معها وممارسة أسلوب القبضة الحديدية ضدها، فقد اعتاد في السنوات العشر الأخيرة أن يضرها بحذائه، حتى فقدت احترامها لذاتها أمام طفلها ذو الأربع سنوات.

كانت «بريندا» تعاني من الكدمات والكسور، إستمعت إليها وهي تسج قصصها المؤلمة حول أسباب إصابتها، وكسر ذراع ابنها، وليس أقسى على النفس من أنها لا تجد من يصدقها، ففي كل مرة كانت تذهب للأطباء للمعالجة من كدمات أو كسور تروي قصتها دون أن تجد من يصدقها، وفي آخر زيارة للطبيب كانت تعاني من خلع الكتف، وكسر في الأنف، ومع ذلك كل ما صنعه الطبيب حيالها أنه استمع لقصتها وهو يعالجها.

لقد كانت تعرف أنها بحاجة لأن تترك منزل زوجها، ولكنها لا تفعل، حتى أنها أذهلني تماماً عندما فعلت ذلك، عملنا معاً على إيجاد حل للحصول على نفقات تكفي للمعيشة لها ولطفلها، ولكن كان لابد من العمل، كانت تعيش في رُعب من تلك الخطوة، ولكنها استطاعت أن تفعل ذلك. كنت على يقين من أن إضحاكي لمشكلة هذه السيدة وابنها لمجلس خدمات الطفولة (CSB) Children's Services Board سوف يأتي بشماره حتى لا يصاب الطفل بأذى مرة أخرى. وذات يوم حضر زوجها إلى مجلس خدمات الطفولة ليصحبها إلى المنزل هي والطفل، ولكنها فضلت البقاء بعيداً عنه.

لمدة عشرة أسابيع لم تتغيب عن موعد جلسة علاجية، ثم اختفت فجأة، كنت شديدة القلق عليها، وبعد عدة أسابيع أخبرني أن زوجها دعاها إلى بداية جديدة معها ومع الأطفال، واعتذر عما سبق فاستجابت؛ لأنها تعتقد أن ذلك هو الصواب، ورجعت العائلة إلى المنزل لبداية حياة جديدة أتمنى أن تكون رائعة.

المؤشرات المرضية

العنف الأسري هو أحد الأسباب التي تؤدي إلى اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة (PTSD)، وعادة ما يكون الرجل المسيء قد وقع ضحية للإساءة في مرحلة الطفولة، وأن سوء المعاملة التي تعرض لها في مرحلة الطفولة كانت من امرأة، هذه الصدمات التي تعرض لها في مرحلة الطفولة قد تكون في شكل إساءة جسدية، أو جنسية، أو انفعالية، أو نفسية، أو إهمال.

تذكر أننا لا نتحدث عن الانضباط discipline ولكن نتحدث عن سوء المعاملة، فعندما يكون الأطفال منضبطين فهم يعرفون ما يفعلون، حتى وإن كان الانضباط قاسياً فإنهم يستطيعون التفريق بينه وبين سوء المعاملة، فالقصة المسيئة عادة تبدأ من وقت الفعل المسيء، بينما الانضباط يرتبط بشيء يفعله الطفل، كالطفل الذي يعاقبه والده بوقوفه ووجهه للحائط لأنه لم يعطه قبلة الصباح مثلاً، بينما سوء المعاملة يرتبط بشيء لم يفعله الطفل.

وعادة ما يكون العنف الأسري من داخل الأسرة، ولكن ليس دائماً الرجل هو المسيء، فقد تكون المرأة هي المسيئة، وإن كان في الغالب الأعم تكون المرأة هي ضحية الإساءة للعنف الأسري، فالرجال يميلون إلى ذلك، وتميل النساء إلى التكيف مع الأحداث، وهذه ليست قاعدة أساسية، ويمكن التحقق من ذلك بالنظر في العلاقات بين الجنس الواحد لرؤية الاستثناءات، ومع ذلك فالتعميمات والصور النمطية لا تصنع نفسها، بل تتطور من تكرار الأمثلة، ولذلك كانت «بريندا» ضحية للعنف الأسري، وعلى الأرجح أن زوجها كان ضحية اعتداء جنسي في مرحلة الطفولة، وبعد الزواج أخذ دور الجاني، وأخذت هي دور الضحية، ومن الجدير بالذكر أن الجاني لا يكون بدون ضحية، والضحية لا تكون بدون جاني.

ومن ثم فهناك دور لطرف ثالث، ألا وهو الشاهد. أحياناً يكون الشهود أبرياء كما في حالة أطفال «بريندا»، وأحياناً يكون الشهود متواطئون كما في حالة شهود الأسرة الكبار، هذا هو السيناريو المتكرر، ويكون رد الفعل الشائع هو تواطؤ الزوجة أو الأم أو الأخ... الخ، ويكون التواطؤ بالصمت، أو ادعاء عدم المعرفة، وهذا هو الواقع في ظل أحداث تقع قد تكون رهيبية ومع ذلك تمر مرور الكرام وكأن شيئاً لم يحدث، على الرغم من أنه شيء غير أخلاقي ولا يمكن قبوله. نحن نستطيع المعرفة إذا كنا نريد ذلك.

إن من أوجه القصور النهائية التي تصاحب الإساءة والإهمال للطفل، وخاصة إذا كانت الإساءة مُتَجَذِّرة في مرحلة الطفولة هو ما يُعرف بالدورة cycle أو دورة الإساءة cycle of abuse وهي عبارة عن علاقة بين تعرض الفرد للإساءة كطفل وممارسة الإساءة تجاه الآخرين كراشد، أي أن ضحايا الإساءة يصبحون من ممارسي الإساءة، هذه العلاقة الارتباطية قوية إلى الحد الذي يصعب كسرها، ولذلك على مر السنين كنت أقول لمن استطاع أن يكسر هذه العلاقة: تهانينا Congratulations

الفقرات السابقة تعتبر مقدمة ضرورية حول كيفية ضعف وانهيار النظم الأسرية، وأن اضطرابات ما بعد الصدمة نتيجة طبيعية ومتكررة لذلك، والآن نقف سوياً على إشارات بريندا:

جاءت «بريندا» محملة بمؤشرات اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، فكل حكاياتها كانت عبارة عن حجر الزاوية في اضطرابات ما بعد الصدمة، وفي الوقت الذي نجد فيه بعض الناجين من الصدمة غير قادرين على التكيف مع من حولهم، بالرغم من أن الضحايا غالباً ما يكون لديهم أفكار عظيمة، فهذا هي «بريندا» تقدم لنا فكرتها الرائعة، وهي أن تكون عادلة fair مع المسيء لها، وتمنحه الفرصة للتحدث مع الأطفال، وإن كنت أرى أنها تخطت العدل إلى الإحسان.

كثيراً ما أتخيل أن الضحية تبدو وكأنها تتصارع مع ثعبان، وتتمنى أن تشعر بعدم ضرره وأنه ضعيف لا يقدر على لدغ أو خنق، ثم أرى الضحية صفر اليدين، فكثيراً من الثعابين سواء كانت من الزواحف أو البشر تفتقر جيناتهم للعدل والإنصاف.

والسؤال يطرح نفسه: لماذا ضحايا الإساءة يتفاعلون بهذه الطريقة؟ يبدو أنه أمر غير مفهوم. عندما يكون لديك القدرة على اللدغ والخنق في كل حياتك، فإن كل ما تعرفه هو الملدوغ والمخنوق، فكل ما اكتسبناه من خبرات حياتية يكون مألوفاً لنا مع الوقت، فإذا اعتاد شخص أن يأكل ثلاث وجبات يومياً فإن أجهزة جسده تعتاد على ذلك.

وعلى الجانب الآخر قيل أننا أغبياء، أو غير كفاء، أو مجانين، وأن تصرفاتنا سوف تكون حيال كل الأشياء متوقفة على جذب الناس الذين يستطيعون أن يعاملونا كما نعتقد أنه يجب أن يكون. إن المسيء يكمل مسيرته في الاعتداء وكأنها رسالة يؤديها، وفي مرحلة ما تكون الرسالة داخلية، والشخص المعتدى عليه يجب أن يعتاد ذلك. الرسالة تكمن في داخلنا.

لذلك وجدت «بريندا» نفسها متقبلة لوضعها - بعد أن تزوجت - ما كان قد كبر واستفحل معه حب السيطرة وسوء المعاملة، وعندما حاولت الخروج من دائرة السيطرة والإساءة وجدت أنها لا تستطيع أن تفعل، لقد اعتادت على تدني احترام الذات، والسلبية، حتى أصبح وضعاً طبيعياً لها، فوجدت نفسها تتراجع إلى الحق - من وجهة نظرها - إلى أن تعيش ضحية.

الآن أصبح السبب مفهومًا، على الأقل بالنسبة لي، إنه القلق ⁽¹⁾ Anxiety، فعندما تصبح الأمور على غير طبيعتها يكون القلق نتيجة طبيعية لذلك، فكان طبيعياً أن تتوحد «بريندا» مع سيطرة زوجها وسوء معاملته لها، حتى أنها أصبحت تنتظر الإساءة التالية للتخلص من قلقها، فينطبق عليها المثل القائل: «وقوع البلاء ولا انتظاره» حيث إنه في الانتظار يزداد التوتر والقلق، إنها الطريقة الوحيدة لخفض حدة القلق، أن تعود إلى وضعها الطبيعي.

(1) القلق (Anxiety) حالة من الخوف والتوتر تصيب الفرد. والترجمة الدقيقة لها هي الحصر، وقد ترجمها هكذا أحمد عزت راجح مؤتسماً بالتعبير القرآني (حصرت صدورهم). ويرى «فرويد» أن للحصر مصدرًا مزدوجًا، فهو إما أن يكون نتيجة لعامل صدمي، أو أنه علامة على أن عاملاً صدمياً من هذا النوع يوشك أن يقع مرة أخرى. والحصر أنواع منه ما هو هستيري، ومنه ما هو عصبي، وما هو نفسي.

هل هذا يعني أن «بريندا» اعتادت على السيطرة والإساءة؟

قطعاً وبالتأكيد لا، بيد أن تعرضها للإساءة والسيطرة أنقذها من القلق الناتج عن توقع تعرضها للإساءة. إنها تنتظر الإساءة⁽¹⁾، هل سيحدث ذلك عندما يقترب من الباب؟ هل سيكون قبل العشاء أم بعده عندما يُفاجئ بعدم وجود حلوى بعد العشاء؟ أم أن ذلك سيقع حتماً عندما يسمع ضجيج الطفل الصغير أثناء مشاهدة التلفزيون؟ قبل الذهاب إلى الفراش أم بعده عندما لا تستجيب بسرعة تُرضي احتياجه الجنسي؟

عندما ننتظر شيئاً نخشى أن يحدث فإن الانتظار والقلق يجعلنا في حالة من فرط التيقظ Hyper - vigilance علينا أن نفحص باستمرار بيئتنا لنتبين من أين تأتي الإساءة.

لا يمكن أبداً أن تتحول أجهزة الرادارية لاتجاه آخر، يتعين علينا أن نظل في حالة استعداد كامل حتى نتمكن من الصمود أمام الهجوم، وبعبارة أخرى يجب أن نستعد كيميائياً، وفزيائياً، وعاطفياً، وسلوكياً، وفكرياً. لا يمكن أبداً أن نصل إلى الاسترخاء قبل حدوث الإساءة. هذا مثلاً عاماً.

أنت تعرف جيداً حقيقة شعورك بعد التقية، بداية من مرحلة الغثيان، وبداية الشعور بالألم، واضطرابات المعدة، ثم خروجك مسرعاً إلى دورة المياه، ثم ترقبك لحالتك أثناء الانتظار إلى أن يحدث التقية، كلها لحظات توتر وقلق. رأسك تبدو ساخنة، ظهرك وكتفك منعقدة، ومعدتك تعصر، واللعاب يملأ فمك، وضربات قلبك تتسارع. أنت الآن في حالة استعداد لأي هجوم قبيح قادم، وعندما يأتي تحمد الله على ذلك، وتحصل على الاسترخاء قليلاً، ويكون جسدك منبسطاً، وعندما تغتسل وتخلص من عرقك تشعر وكأنك انتصرت في جولة أمام محمد علي كلاي.

إن مثال التقية هذا هو ما يحدث عند الحصول على الإساءة، تذكر أنه يمكنك الاسترخاء فقط عندما تنتهي من عملية التقية، وبعدها تحصل على استراحة، عندئذٍ يمكنك أن تأخذ نفساً عميقاً، وبالمثل يتم تقليل نسبة القلق عندما تأتي الإساءة؛ لأنها تتيح لك بعض السلام إلى أن تأتي الإساءة القادمة.

(1) يقول الإمام علي رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: إِذَا هَبْتَ أَمْرًا فَمَقَّعْ فِيهِ، فَإِنْ شَدَّ تَوَقُّيهِ أَعْظَمَ مِنَ الْوُقُوعِ فِيهِ.

لقد أطلقت «بريندا» النار على قدمها لتتمكن من الاستسلام وتعود لحياتها الطبيعية والمألوفة لها، ألا وهي التعرض للإساءة. إنها حالة من الاستمرارية للقلق لا يمكن تحملها.

الخطوات العلاجية

كانت «بريندا» شجاعة جداً عندما تحدث كل قواعد السيطرة وإساءة المعاملة كما تقول، وقد تم لها ذلك في خطوات هي:

الخطوة الأولى: الكتمان:

نعم، الصمت وكتمان الأمر يجعلها ضحية جيدة كالموظف الذي يكتُم سر عمله، فلا يجوز على الإطلاق أن تبوح الضحية بسر تعرضها للسيطرة وإساءة المعاملة، والأطفال أول من يتعلمون هذه القاعدة بسرعة؛ لأنهم يخشون أن يوجه إليهم اتهام بأنهم متواطئون في ذلك الأمر، كما أنهم يتوقعون رسائل مضادة من المشكو إليهم مثل: «إنك تكذب» أو «كيف يمكنك أن تقول ذلك على عمك أو خالك أو ...» أو «ماذا فعلت لتستحق ذلك؟» ومن هنا يتم انخراط الأطفال في مؤامرة الصمت والكتمان.

لقد كتمت «بريندا» سرها لسنوات خوفاً على أطفالها أكثر من خوفها على نفسها حتى وجدت مكاناً آمناً: مكتب مساعدة الضحايا، وهو أحد الأماكن الكثيرة الآمنة مثل: غرف الطوارئ، والكنائس، والمعابد اليهودية، وكي أمل أن ينضم لهذه المؤسسات كل المدارس، وأقسام الشرطة، والمحاكم، وأن يكون كل ما على الضحية فعله أن يذهب إلى هذه الأماكن ويقول: من فضلكم ساعدوني، أنا ضحية.

الخطوة الثانية: المشاركة في العلاج:

تحدثت أنا وبريندا أثناء العلاج عن ماهية سوء المعاملة، ففي كثير من الأحيان نكون بحاجة إلى تسمية الأشياء بمسمياتها، وفي ذلك يقول معلمي «فيل» Phil «إذا استطعت تسمية الشيء بمسماه يمكنك فهمه وترويضه». لقد تحدثنا عن مشاعر بريندا، ومخاوفها، وضعفها، وقوتها، وخياراتها. في البداية بدت راغبة في العلاج، وتدرجياً بدأت تستكشف بعض قواها

الداخلية التي جعلتها تبدو قادرة على اتخاذ بعض الإجراءات لمساعدة نفسها، ومساعدة أطفالها.

الخطوة الثالثة: الخروج من دائرة الإساءة:

استطاعت «بريندا» أن تخرج نفسها من هذه الدائرة عندما ذهبت إلى ملجأ النساء المعرضات للإساءة، وبدأت في العمل الجاد على إعادة بناء حياتها، وساعدها في ذلك مجموعة من الأخصائيين الاجتماعيين، والمعالجين، ورجال الدين، والمتطوعين في هذه الملاجئ، وهم يعرفون جيداً الخطوات اللازمة للعمل مع مثل هذه الحالات من خلال مجموعة من الأنشطة، وجلسات العلاج الجماعي، وتقديم العديد من وسائل الدعم. شاركت في هذه الأنشطة لعدة أسابيع، ثم عاد إليها قلقها القديم وخوفها على أولادها فاختارت حياتها الأولى.

لا يمكن أبداً أن ألومها، فتلک هويتنا التي تشكّلت ووصلت إلى حد الاعتقاد، أنا أفهم ذلك جيداً، ويكاد يكون من المستحيل إعادة كتابة سيناريو حياتنا - جيداً كان أو سيئاً - بطريقة أخرى، وإذا لم ننجح في إعادة كتابته فمن غير المرجح أن يحدث تغيير في اثني عشر أسبوعاً، أو حتى اثني عشر سنة. وقد تبين ذلك في حالة بريندا من خلال سرد قصتها، وكان من حكمة الزوج أن يخفف من حدة سلوكه العنيف بعد أن استطاعت هي أن تكسر صمتها، حيث من الممكن في حالة استمراره في الاعتداء عليها دون انقطاع أن تتوصل هي إلى شيء أكثر من كسر الصمت، كأن تهجره نهائياً مثلاً.

قصتي مع الحالة

الدرس الأول الذي تعلمته من خلال ممارستي لمهنة الطب النفسي كطبيبة ناشئة: عدم إلقاء اللوم على العميل أو مدحه. فالإنسان غالباً يسعى لإحداث تغييرات مفيدة لحياته، ومن ثم فإنني سعيدة أن أسير في هذا الاتجاه مع عملائي، على الرغم من أنه ليس لي دور في انتصار أو هزيمة، إنه لشيء رائع أن تتعلم التواضع في بداية حياتك المهنية، وسوف ترى على صفحات هذا الكتاب أن دورة الإساءة، والإدمان، والإعاقة غير الكاملة، أكبر من مهارة أي طبيب، - الطبيب النفسي فقط - بالإضافة إلى شجاعة العميل وعقده العزم وتفتح ذهنه، وقبل كل

ذلك رحمة الله، والإيمان والرجاء، كلها وسائل تؤدي إلى صمود أثر بصمات نقشت في وقت مبكر على رمال متحركة أمام رياح عاتية.

الدرس الثاني الذي تعلمته من بريندا هو أنها علمتني التوقع والتنبؤ والتراجع. ومن منا يتعلم الدرس كاملاً في بداية الطريق؟ الحصول على أي شيء جيد يتم بالممارسة، والدروس التي نحاول معرفتها ونؤكد عليها هنا تأكيد الذات الملائم، وقوة الأنا، والتوازن بين الذات والآخر، والثقة، ثم يكون العفو والتسامح من أكثر الأشياء تحدياً، والأهم من ذلك هو التسامح مع النفس.

وكان الدرس الثالث الذي تعلمته في وقتي القصير معها هو التمييز بين القوة power والسيطرة control حيث كان زوجها مسيطراً عليها سيطرة تامة بشكل لا يصدق، وقد بات واضحاً أكثر وأكثر أن الأشخاص المسيطرين بمرور الزمن يشعرون بالعجز وضعف التحكم في الأشخاص الذين تحت سيطرتهم.

القوة هي القدرة على ضبط النفس، والسيطرة هي القدرة على إجبار الآخرين على تنفيذ إرادتنا. لقد استطاع زوج بريندا السيطرة عليها عن طريق ترويعها باستمرار، ومهمتنا هي تمكين الشخص من التخلص من سيطرة الآخر حتى يعمل جاهداً في إطلاق العنان لقوته الداخلية حتى يستطيع أن يتخلى عن تحكم الآخر به وسيطرته عليه.

القرار الحازم هو القاعدة الأولى في توكيد الذات Assertiveness لا داعي للتبرير والتوضيح والدفاع، ويؤسفني أن أقول أنني لا أذكر أين قرأت ذلك، ولو كنت أذكر لأرجعت الفضل لصاحبه، ومع ذلك إسمحو لي أن أقول إنها حقاً قاعدة رائعة تبدو من خلال المثال التالي:

أين كنت؟

كنت في محل البقالة (شرح).

إضطرت للذهاب لشراء الحليب (تبرير).

حسناً، لا يمكنك أن تساعدني، لذلك سوف ... (دفاع).

والإجابات الحازمة بشكل مناسب على الأسئلة هي:

أين كنت؟

لماذا تسأل؟

هل تحتاج إلى شيء؟

أنا هنا الآن.

أو: هل تستطيع وضع هذا الحليب بعيداً (هذا ليس سؤالاً).

أتذكر امرأة واحدة كتبت اسمها تحت هذه القاعدة، لقد تطلعت في ذلك وتساءلت: حينئذٍ ما أنا بصدد الحديث عنه؟ صدقوني إذا كان كل ما تفعلونه هو تفسير وتبرير ودفاع، وكنتم على قدر كبير من الهدوء فهذا يعتبر قدر كبير من القوة.

ماري

الضعف وشدة التأثير

ماري

قصتها

يقترب عمرها من الثلاثين، شعرها بُني اللون، ينسدل على وجهها وعينيها، تضع على عينيها نظارة بنية اللون، ترتدي قميص بُني، وبنطلون بُني، وحذاء بُني، وجوارب بُنية، وظلت هكذا طيلة إحدى عشر جلسة ضمن مجموعة مكونة من إثني عشر شخصًا. تبدو في مظهرها وكأنها تريد الكمال والإتقان، وفي صمتها كأنها تريد التخفي.

المجموعة بكاملها جزء من مشروع بحث تابع لكلية التمريض جامعة ميدويست Midwest قسم الإرشاد، وقد تم اختياري لمساعدة المجموعة وهم من طلبة الدراسات العليا، فكانت بدايتي معهم بمقدمة نظرية عن اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، وقد كانت بمثابة معمودية النار⁽¹⁾. تم ترتيب المجموعة بحيث يقوم كل فرد مشارك بنهاية كل أسبوع برواية قصته، وعلى الأعضاء الآخرين الاستماع، والتشجيع، وتقديم الدعم، والمساعدة على طرح الأفكار والعصف الذهني.

كانت القصص صعبة على الأسماع بشكل لا يُصدق. إحدى هذه القصص روتها امرأة عن نفسها، حيث قالت: أن والدها يجعلها تمارس البغاء، بعد أن جعلها تتعاطى المخدرات أولاً إلى أن اعتادت على التعاطي، ثم كان يؤخر عنها العقار ولا يقدمه لها إلا في مقابل ممارسة الجنس مع أي شخص يصطحبه إلى المنزل، لم يكن ذلك مرة أو مرتين وإنما كان يفعل ذلك باستمرار. «جون» أيضًا كان يشاهد أمه وهي تُغتصب من والده أو من أي شخص آخر يلتقيه الأب في الشارع ويأتي به إلى المنزل.

(1) إشارة إلى رفض الخلاص؛ لأن التعميد يكون بالماء إيذانًا بدخول المولود في الدين المسيحي، ويستخدم أيضًا مع الكبار بغمس الشخص في الماء لتعميده إيذانًا بالتزامه بعد أن كان تاركًا لبعض الشعائر.

وقالت أخرى وهي تروي قصتها أنها لاقت من زوجها ألواناً من العنف والتعذيب، وكانت مثل «بريندا» تكذب على الأطباء عندما تذهب لقسم الطوارئ بالمستشفى، وذكرت أنها قالت الحقيقة مرة واحدة في إحدى المستشفيات وكأن حديثها كان يبدو سلساً مشوقاً للآخرين، إن هوس زوجها جعلها من مرئدي الوحدة النفسية. في إحدى تفاصيل قصتها تقول أنها أُجبرت على تنظيف الحمام كاملاً بالكلوروكس وفرشاة الأسنان، لتعطي لنا بعض المؤشرات والدلائل عن سوء ما تشعر به.

وكانت القصة الثالثة لامرأة وشقيقتها التي تشاركها في غرفة النوم، فتقول: كان سريري في أحد جوانب الغرفة، وسرير أختي في الجانب الآخر، وأمي نائمة في الطابق السفلي، وسمعت خطوات تقترب ببطء في منتصف الغرفة، فقبعت تحت غطاء أسترق النظر وأدعو الله أن ينجيني، ووقع اختيار أبي على أختي لكي يغتصبها، وكلما فعلها بعد ذلك كانت تتلوى في صمت، وكنت أنا أشعر بالذنب تجاه معاناتها بعد أن دعوت الله بأنانية أن ينجيني واستجاب لي - حسب فهمها الطفولي⁽¹⁾.

كانت قصة «ماري» تختلف اختلافاً جذرياً عن هذه القصص، حيث يكمن سر عذابها مع شقيقتها الأكبر. لم يسبق له أن لمسها بيده، أو تحدث إليها، ولكن من بعد أن بلغت إحدى عشرة عاماً كان يلاعبها هو وأصدقاؤه، وكان شقيقتها قد استغل خلو المنزل من الأهل وقام بثقب أبواب الغرف والجدران، ولم تكن تعرف أن شقيقتها وأصدقاؤه يتلصصون عليها من خلال تلك الثقوب، وعندما علمت بذلك أبلغت أمها، فتعرضت للصفع على وجهها لتجروها على أخيها بهذا الكلام، فقالت لأبيها، فكان رده أن عليها ألا تفعل أي شيء يجعله يتلصص عليها إذا كانت تريد ذلك بالفعل.

استمر ذلك ثماني سنوات، أي نحو ثلاثة آلاف يوم، كانت «ماري» تشعر كأنها في عرض

(1) تسمى مشاعر الذنب في هذه الحالة بعقدة الذنب لدى الشخص الناجي، وهي تحدث عندما يكتشف الناجون أن ذكريات الحادث تسيطر على عقولهم، ويعتقد هؤلاء بأنه كان بإمكانهم أو كان عليهم أن يفعلوا شيئاً لمنع المأساة، وربما يعتقد الأشخاص الذين يتعاملون مع هذه المشاعر أنهم قد ظفروا بفرص طيبة على حساب آخرين، كما قد يظنون أنهم من خلال محاولة إنقاذ حياتهم تعمدوا إلحاق الأذى بالآخرين، وفي النهاية ربما تطلق عقدة ذنب الشخص الناجي الرغبة لديه في الانتحار.

مستمر للجمهور، تشعر بتلصصهم عليها في كل وقت، وهي تتناول وعاء من الفشار، وهي تشاهد التلفزيون، وهي تقرأ كتابًا، تأخذ حمامًا، تغير ملابسها، تنظر إلى نفسها في المرآة، في كل لحظة تمر عليها تشعر أن أحدًا يشاهدها، وأحيانًا كانت تعرف تمام المعرفة أن أخيها يتلصص عليها، على حين أنها تكون متأكدة تمامًا بعدم مراقبته لها عند عزوفه عن ذلك، ولكن معظم الوقت لم تكن على يقين بذلك، وعدم اليقين قابل للتنبؤ.

المؤشرات المرضية

من الصعب التعرف على الإشارات المرضية لماري، فلديها الكثير وجميعها تتشابه مع بعضها البعض، منها: الحذر الشديد، تدني احترام الذات، عدم القدرة على التفاعل والتواصل مع الآخرين، عدم وجود احتكاك بصري، مترددة، تتمتع في الكلام، تبدو يائسة، لديها بلادة، تفتقر إلى الحيوية، لا تثق في نفسها أو الآخرين، لديها شعور بالاضطهاد، وربما كان أصعب أعراضها افتقارها للاهتمام بأي شخص أو أي شيء، إنها لا تنظر إلى أي شخص، ولا تتحدث إلى أحد، لم تقل مرحبًا لأي أحد أبدًا، إنها تتعامل ببساطة من خلال أشخاص آخرين دون المشاركة في أي علاقات اجتماعية.

ولذلك شغلت وظيفة عاملة نظافة بأدنى حد للأجور مما يعني أنها لم تكن أبدًا قادرة على الاستقلال والتحرر، أو الإقامة وحدها بعيدًا عن أسرته، فظلت محكوم عليها أن تعيش في المنزل دون أن يكون لها أي خصوصية، ظلت تحت رحمة الأم التي تصفعها، والأب الذي يلقي اللوم، ومع أو بدون شقيق بعد أن ذهب لتأدية الخدمة العسكرية، كان اليأس صديقها الأكثر ولاء، شعرت أنه تمسك بها تمامًا وإلى الأبد، كان والدها شهاسًا⁽¹⁾ في كنيسة، وكان يُصر على حضورها للكنيسة.

(1) الشهاس Deacon مشتقة من الكلمة اليونانية diakonos التي تعني خادم. وكانت هذه الكلمة في القرنين الثاني والثالث من الميلاد تعني من يعمل تحت إشراف الأسقف، والذي يتولى مسؤولية إدارة الشؤون الاقتصادية للطائفة المسيحية. وفي مرحلة لاحقة أصبحت تعني درجة كنسية وخاصة درجة من يساعد القسيس عند إقامته للصلاة أو عند تأديته للطقوس الدينية. (انظر: المعجم العلمي للمعتقدات الدينية، ص 163).

قال لها الأب باقتضاب إذا كنتي تريدين العيش في المنزل فلا بد من حضور الدروس الدينية ثلاث مرات في الأسبوع، فاختارت الدروس التي تحضرها عن الغضب والانتقام والتوبة، وكان قد تم تذكيرها أن الله يرانا ويرى أفعالنا، فكانت تشعر بالاطمئنان وخاصة عندما حفظت كتاب المحاسبة الإلهية، حتى وصلت إلى حد الاعتقاد بأن هذه الدنيا غير مأمونة، لذلك كان الآتي في حياتها أشد.

كان هذاء الاضطهاد⁽¹⁾ امتداداً طبيعياً لصراعاتها مدى الحياة، وكانت غير قادرة على الثقة بأحد إلى أبسط الحدود، لم يكن لديها ثقة بالنفس، ولا تعتقد أنها قادرة على أي شيء آخر سوى تدمير ذاتها نفسياً، حتى أنها شعرت بأنها لا تصلح للحياة ولا حتى الموت.

الخطوات العلاجية

في الأسبوع العاشر جاءت «ماري» مرتدية توك في شعرها، لم تكن متناسبة، ولكننا قلنا لها جميعاً أن ذلك شيء جميل وجيد، قالت أنها بدت كذلك لأننا استطعنا أن نراها أخيراً بوجه جميل، وكانت هذه قفزة هائلة للإيمان بذاتها، فأظهرت نفسها للمجموعة، وإن كان قد تم ذلك ببطء شديد، وكان سلاحاً أخرجت رأسها من بيتها، ولكن لا بأس. في الأسبوع الحادي عشر روت «ماري» قصتها على الرغم من أنها توقعت تعثرها، وقالت أنها لا تريد أن تبدو صغيرة أو مهمشة.

هؤلاء الناجين من الصدمات الأخرى لم يستطيعوا أن يتخيلوا أن أحداً يُعاني فرط الحذر واليقظ ليلاً نهاراً طيلة ثماني سنوات، فكان على المجموعة كلها تشجيعها بكل الطرق. تحدثوا عن المنازل ذات الأسعار المناسبة، وبرامج إعادة التأهيل، والجماعات الموجودة التي من شأنها توفير دعم طويل الأجل، قدموا لها الاقتراحات حول المساعدة الذاتية، وتقدير الذات، وهي تصغى، ثم قالت أنها تريد أن تتحدث في مكبر الصوت ثم بكت، ثم ضحكت.

(1) أحد أنواع الهذاء، يرى فيه المريض نفسه موضوعاً للاضطهاد من جانب الآخرين، فالناس تكيد له وتريد الإيقاع به، وتقف في طريقه، وتتعمد الإضرار به. وغالباً ما يصاحب هذاء الاضطهاد نوع آخر هو هذاء العظمة، وبالتالي فالمريض يضطهده الآخرون غير أنه لعظمته ورغبة منهم في احتلال مكانته.

الخطوة الثالثة أساسية جداً، نأمل أن تكون رُسمت على أشياء لم تكن معروفة لديها من قبل مثل: روح الفريق والتراحم بينهم، والتي لم تكن «ماري» يوماً تستطيع الحصول عليهما، في الواقع لقد استطاعت أن تستوعب تعاطفنا، وأفكارنا، واهتمامنا، وحضورنا، ومشاعرنا الدافئة. قالت: أنها بدت تلك الليلة على ما هي عليه بمساعدتنا، وأنها اكتشفت أنها تستحق الحياة. في الأسبوع الثاني عشر، وهو الأسبوع الأخير للمجموعة، كانت قد كشفت عن نفسها جسدياً، من خلال إظهار وجهها، وعاطفياً من خلال سرد قصتها، ظهرت وقد سحبت شعرها من على وجهها الجميل، وإن كانت لا تزال ترتدي سروالها البني، وحذاءها البني، وجواربها البنية، ونظارتها البنية أيضاً، إلا أنها ارتدت قميصاً وردياً.

ثمة ملاحظة: هي أنني قادرة على استقبال أي شخص أثناء كتابتي لهذا الكتاب، فأنا بطبيعة الحال أسطر صفحاته أثناء عملي ووقت مقابلاتي لعملائي. الليلة الماضية كنت أتحدث مع امرأة في الثلاثين من عمرها، حيث جاءت إلى مكنتي بسرعة وجلست تتنهد وقالت: «آه». السلام. أستطيع الاسترخاء تماماً هنا. سألتها عن منزلها، وما إذا لم يكن هناك في منزلها مكاناً يمكنها الاسترخاء فيه؟ قالت: فراشي فقط. بيتها خالي تماماً من أي شيء، لا يوجد شيء للجلوس عليه، ولا أي شيء من أثاثات المنزل المعروفة. تشعر أنها يجب أن تكون مستعدة في كل لحظة على المغادرة، على الجري والفرار، إنها دائماً ترتدي حذاء تنس، وتحمل معها حقيبة واحدة فقط. إذا اقترب منها أي شخص، أو حاول إزعاجها فهي في حالة استعداد دائم لتترك حقيبتها وتجري، إنها تبدو كرياضية محترفة، وتعرف أنها تفوق معظم الناس في الجري.

هنا والآن، أنا لا أعتقد أن لديها أي قدرة على استقبال أو تلقي أي شيء، لا تستطيع أن ترفق بنفسها، لا تشعر بالآمان في أي مكان في العالم، دائماً في حالة تيقظ لوقوع مخاطر لها، مما جعلها لا تتوقف عن الحيلة والحذر ولا يهدأ لها بال إلا عندما تستغرق في النوم، ظلت بذلك في حالة انشغال دائم بتوقع الخطر والألم، وقالت أنها غير قادرة على أن تعيش بسلام وتتمتع بالحياة، إنها غير قادرة حتى على تزيين منزلها وطلاء حوائطه، لا تستطيع أن تشبع رغبات زوجها في شراء أثاث مريح للمنزل، إنها حتى غير قادرة على تلقي الحب، بعد أن تم

عقد قرانها هي وزوجها منذ خمس سنوات ولم يتم الزواج بعد. في جميع الأحوال هي لم تتمكن من استقبال أي شيء.

قصتي مع الحالة

قصة «ماري» قد تبدو اختياراً غريباً، ولكنها تقدم لنا درساً قيماً للغاية عن اضطراب ما بعد الصدمة وما فيه من تباين، إذ ليس كل الصدمات بنفس الحجم، وليس كل الناجين من الصدمات يتأثرون بالتساوي، أو بطرق مماثلة، فالذي يجعل أثر الصدمة متغيراً من شخص إلى آخر هو طريقة تلقي الصدمة وتخزينها في جسد الضحية. فعلى سبيل المثال قدامى المحاربين العائدون من الحرب، إذا كان لديهم قبل الحرب حياة هادئة إلى حد ما، وعلاقات أسرية حميمة، فهم أقل عرضة للإصابة باضطراب ما بعد الصدمة من أولئك الذين أصيبوا بصدمات أليمة في الطفولة، وذلك لأن الصدمة تنمو على الصدمة، فتوفر الصدمة الأولى تربة خصبة لتجذر وانتشار الخبرات الصادمة الجديدة ل يتم تخزينها، والصدمات المتلاحقة للشخص الناجي منها تتجمع وتعمق داخله مسببة له ضرراً كبيراً.

لقد جعلت عائلة «ماري» حياتها صعبة جداً، ووجهت لها ضربات موجعة ودون رحمة في الوقت الذي لم يكن لها أي دعم من داخل الأسرة أو خارجها، ولم تجد حتى من يتعاطف معها، كما أن فكرة أسرتها عن الله أنه إله منتقم ومُعاقب، حرّمها من وجود أي مرونة في حياتها أو عون، لقد ولدت في حياة مليئة بالعزلة، وكانت هي عاجزة عن أن ترقى فوقها، أو تفصل نفسها عن ذلك. الدرس المبكر الذي تعلمته هو أنني حملت معي من هذا اللون البني طفل/امرأة مكسورة، وأنه لا يمكننا معرفة ما إذا كانت الصدمات المخزونة داخل إنسان واحد قد أسست على أثر الوراثة أم البيئة، فإذا كنا مبرمجين كيميائياً للقلق والاكتئاب، وإذا كان لدينا اختلالات هرمونية، أو أي شيء داخل في تكويننا مما يجعلنا أكثر هشاشة، فنحن على الأكثر ترجيحاً معرضون للإصابة. يبدو أن آخرين من بيننا قد تم برمجتهم على مرونة إضافية.

على سبيل المثال: صديقة طفولتي «كارين» التي خسرت طفولتها ومرحلة مراهقتها، وصمدت بطريقة مذهلة، وعلى الرغم من مرور أكثر من ثلاثين عامًا، وزوجها من أكثر الناس إيجابية ومرح وتفاؤل، إلا أنها تدهشني عندما تتصرف بمرونة عالية في مواقف، وبمنتهى القسوة في مواقف أخرى، في الوقت الذي يتمتع فيه آخرون تحت أعباء أخف بكثير. إنها لغز بالنسبة لي. نحن لم نُخلق جميعًا متساوون في القدرات، وغير متساوون في الصمود أمام أحداث الحياة، كما أنني أدرك تمامًا عدم الحكم على الآخرين وفقًا لمعايير «كارين»، ولو حدث لتعرضنا جميعًا للفشل.

فيكي

زنا المحارم والطقوس المسيئة

فيكي

«أنا مجنون حتى لا أكون مجنوناً»

(إيلون جيننجز)

قصتها

نحن ندعوها بـ «فيكي» أشار عليها شخص ما عن طريق شخص آخر بالمجيء إليّ. كنت طبيبتها لبضع سنوات فقط، ولم أكن مؤهلة تمامًا، وغير مدربة تدريبًا كافيًا، وبالجملّة لم أكن مستعدة لفيكي.

كانت «فيكي» امرأة جميلة في منتصف الثلاثينات من عمرها، متزوجة ولديها ثلاثة أطفال، أحبوها كثيرًا، وهو جزء من الحياة الشخصية الطبيعية، حصلت على صورة للعائلة التي لم تكن متماشكة قط، كل شخص في الأسرة مستقل بحياته، وكل فرد من الأسرة له الأشياء الخاصة به، كانت «فيكي» شخصية اجتماعية من خلال تعليمها، وكانت تعاني من اضطراب تعدد الشخصية، وبالنسبة للأشخاص الذين ينفون اضطراب تعدد الشخصية، لم يتعاملوا مع شخصًا يُعالج من هذا الاضطراب. عندما كنت في الثانية والعشرين من عمري أمضيت وقتًا طويلًا مع اثنتين من النساء المصابات بذلك الاضطراب.

كان والد فيكي طبيبًا، وكان يصطحبها معه إلى مكتبه بشكل متقطع عندما يتأكد من عدم وجود آخرين هناك، وهناك يغتصبها، والدتها كانت أكثر انتظامًا في إجبارها هي وشقيقها على ممارسة الجنس معها، وكانت تجبرهم على شرب دم حيضها أثناء عاداتها الشهرية،

ودائمًا ما كانت تقول الأم لفيكي: لابد أن يُفعل بك ذلك لأنك فتاة سيئة. وفي أوقات أخرى من الشهر توجد طقوس أخرى يؤدونها، تقوم الأم أثناء هذه الطقوس بتقييد كلاً من فيكي وأخيها بالحبال والسلاسل، ويتم وضعهم في زوايا المنزل وتتحرش بهم وهي تردد مجموعة من التلاوات الشيطانية بصوت عالٍ.

نشأت «فيكي» في أسرة ثرية، وكانت تقطن في أحد الأحياء الثرية جداً، إنتحرت شقيقها وهو في السابعة من عمره، بعد أن تناول جرعة من المخدرات، - وأنت تعرف أيها القاريء كيف يحصل أبناء الأغنياء على المخدرات - وبمرور الوقت تعلمت «فيكي» أن تنأى بنفسها، هذا الانفصال موهبة تحتاج إلى المعرفة، حيث يلجأ إليه بعض الناس للحفاظ على أرواحهم وعقولهم. وهذا يعني في مفهوم الشخص العادي الانفصال عن الجسد حتى لا يشعر بما يحدث حوله. بعض الضحايا ينكمش في زاوية، والبعض الآخر ينكفي على ذاته، وبعضهم تطفو مشكلته على السطح، هؤلاء لا يعرفون كيفية الانفصال، وعلينا أن نشكر الله كل ليلة على أننا لم نكن في موقف يحتم علينا أن نتعلم ذلك. بمرور الوقت وعندما بلغت «فيكي» التاسعة كانت قد ابتكرت عددًا كبيرًا من الأدوات الداخلية تساعد على الصمود أمام ما لا يطاق ولا يمكن تصويره.

كان «جو» شاب كبير وقوي البنية قادر على تحمل التعذيب، «سارة» ذهبت إلى المدرسة، و«راحيل» أعدت الطعام المطلوب إعداد، والذي لم يكن كثيرًا؛ لأن رائحة الدم فيه تزكم الأنوف، وطعمه يفسد أي شهية، ثم كان هناك «أليسون» الذي ذهب مع والدها إلى المكتب ليلعب دور الطبيب، و«جين» الخجولة جدًا وشديدة الاحترام، فتفاعلت معها أم فيكي يوميًا بعد يوم بعيدًا عن طقوسها المعتادة.

نشأة «فيكي» جعلتها زوجة تابعة subservient وخانعة submissive لزوج يعتني بها وبأطفالها، أما الأطفال فتقوم حياتهم على الرحمة والرأفة بصورة رائعة، كان الأمر متاحا أمام فيكي لتلعب معظم الأدوار، وقالت أنها شعرت بارتياح أكثر عندما لعبت دور أمها، وشعرت أنها ستكون الأكثر حضورًا في تجسيد تلك الشخصية.

كان هناك إحدى وثلاثون شخصًا من المساعدين في كل شيء، وسارت الأمور على

ما يرام عندما قام كل شخص بالدور المسند إليه، ولكن كان هناك العديد من المشاحنات، فقد كان «جو» غاضباً لأنه لم يعد بحاجة إلى دور الرجل القوي القادر على تحمل التعذيب، وكان «أليسون» الذي ذهب إلى عيادة الأب معروفاً بالوقاحة، أما بعض الناس الجدد فكانوا يتسابقون على قيادة السيارة له كمظهر اجتماعي بارع.

قد يبدو ذلك ضرباً من الجنون، ولكن ما أذهلني حقاً عندما التقيتها أول مرة، وبدأت تروي قصتها، هو أن هذه المرأة كانت تُسرَد وهي على بينة من بعض ما طرأ عليها، والتي سعت إليه اختياراً حفاظاً على حياتها. كانت قد اضطرت لفقد قواها العقلية لتحفظ نفسها. وعندما أفكر فيها وفي إبداعها الذي أذهلني أجدها أكثر شخصية مبدعة ممن التقيتهم من قبل وحتى يومنا هذا.

لقد اعتدت على المرحلة التمهيدية في عملي العلاجي، حيث يتطلع العميل إلى المعالج ليقرر ما إذا كان هذا الشخص يمكن الوثوق به أم لا. العديد من الواحد وثلاثين شخصاً السابق ذكرهم جاءوا ليتحققوا مني، في البداية دُهِشت من أساليبهم المختلفة، يرتدون ملابس مختلفة، وتعبيرات وجوههم مختلفة، وكذلك تسريحات الشعر، وطرق الحديث، كل شيء يبدو مختلفاً. كانت الأفكار تتسارع في رأسي، وهذا ما كانت تخشاه بالطبع، لا يمكن أن أكون المعالج الأول في هذه العملية العلاجية، فقلت لها أن تذهب إلى مكان آخر. هل سمعت عن مصطلح «اندفاع الحمقى» Fools rush، لم أكن مندفعة بقدر علمي بعدم تحملي.

كنت لا أزال أجلس، وكذلك المساعدين الذين تفحصوني، والبعض من غير القادرين على تحمل أي شيء علاجي، وأحد الفتيات الصغيرات المستعبدات بشدة كانت معي، وهي على ما يبدو المفضلة للجميع، هي أرادتني وأنا بطبيعة الحال قبلت بصفة مؤقتة جداً.

قصتها جاءت متقطعة مع فيضانات من قطرات الدموع، الفتيات الصغيرات في أمس الحاجة لما سيتم عقده، واحد أو أكثر أراد وضع وسادة على ركبتي ليضع رأسه على الوسادة ويبدأ في اجترار الكذب، أحياناً يمكن للمرء أن يمسك يدي، وفي بعض الأحيان واحدة من الصغار تريد تشبيك أصابع يديها بأصابعي، كل هذه السلوكيات إحساس طبيعي جداً لما

يريدون أن يشعوروا به من اطمئنان، وقد أخبرني حدسي أن هذا الاطمئنان المادي ضروري مهما بدى غير عادياً مع الحذر بموجب قواعد المسافة العلاجية، لم يحدث من قبل في أي وقت مضى منذ بداية عملي أن يضع العميل رأسه في حضني ويشبك أصابعه بيدي. لقد أصبح هذا أداة علاجية، على الرغم من وجود الحدود المناسبة بيني وبين فيكي.

الأطفال الذين تعرضوا للإنتهاك إنتهكت معهم الحدود - أعني القواعد المقبولة - وهو نتيجة طبيعية لما تعرضوا له، فكسرت الحدود الجسدية والاجتماعية والعاطفية، وبعدت مسافة التخاطب. على سبيل المثال: في أحد الأيام عندما كنت أقوم بالتدريس، إلتقيت بامرأة مرة واحدة في حفلة، ثم وجدتها جاءت إليّ مندفعة في القاعة لتقول لي: هل تقبليني صديقة؟ قلت لها حسناً. والشاهد من هذا المثال هو عدم وجود حدود. أضف إلى ذلك تلك العميلة التي يعمل والدها بالقانون، وكان الأب يتحرش بابنته بأن يضع يده أسفل ملابسها الداخلية، وهي الطفلة التي تبلغ من العمر خمس سنوات. لا حدود NO BOUNDARIES لدي عميلة أخرى من الذين نشأوا في منزل لا يعرف أي خصوصية لأفرادها، حيث الأبواب مفتوحة على الدوام، باب الحمام، باب غرفة النوم، لم يكن لديها خصوصية في غرفة نومها، ولا خصوصية في الحمام، وكذلك أخيها. لا حدود. الحدود متاحة فقط في الكتب. إنه موضوع معقد بشكل لا يصدق، وكأن الثقافة، والاجتماعيات، والعرقيات، والنوع، و... أصبحت عناوين فرعية.

بدأت العمل مع فيكي على أساس من الثقة والقدرة على التنبؤ. بدت كارهة للدقيقة التي تأخرتها، على الرغم من أن ذلك مبكراً بالنسبة لي. وجدتها لا تستطيع تحمل مشاعر الرفض rejection feelings ولا التخلي عنها، لذلك حاولت بكل الطرق أن أجعلها تستوعب ما أقوله، أما أنا كمعالج فقد كنت كالثي تعيش التجربة باستمرار. مرة أخرى أنا حدسي يعرف هذا ويفهمه جيداً، وتذكرت أنه يجب عليّ أن أشعر ببركة الله في أنني كنت المعالج ولم أكن من الناجين من تلك الصدمات. تحدثت فيكي وتحدثت أنا، ولعبت أدوار عديدة مثل: قراءة وكتابة القصص، وبعض الأعمال الفنية الأخرى، ومن خلال العمل الفني كانت فيكي قادرة على متابعة التقدم الذي أحرزناه.

المؤشرات المرضية

لقد سلطت الضوء فعلياً على عدد من الأعراض الأكثر وضوحاً لدى فيكي، فقد كانت حدودها الظاهرة محدودة جداً، وكان من المستحيل الحصول على معلومات من خلال الأصدقاء والمعارف. وفي أثناء العلاج ساعدت ضعف الحدود لديها على التحدث بحرية، ووضع أهداف تتعلق بالحدود بشكل عام، وتلك نقطة إيجابية بل ومثالية نأمل تفعيلها في العلاج، إذ استخدام جميع المعلومات التي يتم جمعها بمثابة خارطة طريق لكل من الطرفين: العميل والطبيب.

كانت فيكي تعاني من فرط اليقظة، فهي دائماً في حالة تأهب قصوى، في حالة مسح دائم للبيئة، تسمع وتشاهد وتلاحظ الناس والأصوات والسلوكيات، وتميز حتى الرسائل التي قد تكون مخفية عنها، ولكن النماذج التفسيرية لها كانت سلبية جداً، حتى أنها ترى باستمرار الرسائل الحميدة على أنها حرجة ومدينة، فإذا عبس شخص ما، تقول أنها واثقة من أنها فعلت شيئاً غير مقبول، وإذا رحل شخص ما، يكون قد تخلى عنها، ومهما بينت المعلومات أو الطرق الأخرى من تفسيرات إلا أنها تأخذ كل شيء بمحمل شخصي وتفسره على أنه سلبي ومهين لها.

أرادت فيكي أن تعرف كل شيء عني وعن حياتي، وهذا ما نسميه بالرمال المتحركة للمعالجين الذين يقضون ثمانية أو عشرة ساعات يومياً يستمعون إلى أشخاص يتحدثون عن حياتهم، أجدني أستخدم كلمة معلمي «فيل» في هذا الصدد إذ يقول: «كل المعالجين يعانون من الحرمان» - لذلك يجب أن نحترس إذا سُئلنا عن حياتنا الخاصة من إطلاق العنان لأنفسنا في الحديث - كنت إذاً تغيب عن موعد أسبوعي، تقول: أنها واثقة من أنني تخليت عنها ورفضتها، أو أن أكون قُتلت. فالعثور على ملاذ آمن في حياتها العاصفة يسبب لها المزيد من القلق في عدم وجوده، إعتادت على عدم وجود أي مكان تضع فيه رأسها - إذا جاز التعبير - لم تكن معتادة على مكان آمن، حيث يستمع إليها شخص ما باهتمام، غير ناقد لها، ولا مُصدراً أحكام، ونذكر مرة أخرى أن نموذجها السلبي في التفسير جعلها تعتقد أنها لا تستحق سوى هذا. وذلك لن يكون لسبب أو لآخر.

في كل مرة كانت تأتي تستمر في الاسترخاء الفعلي لمدة نصف ساعة، ثم تشارك لمدة خمسة عشرة دقيقة في الحديث عن نفسها، ولكن ليس من خلال قلقها، وليس أيضًا من خلال الثقة، فذلك مثل المسكنات في مرحلة العلاج.

أعراض أخرى يجب ذكرها عن خوف «فيكي»، كانت خائفة من كل شيء، فالطرق السريعة والطرق الخلفية على حد سواء مرعبة بالنسبة لها، وإذا كانت في الطابق العلوي فإن المبنى سوف ينهار، أما إذا كانت في الطابق السفلي فإن السقف سوف يسقط عليها، وإذا كانت تركب سفينة فإنها سوف تغرق، وإذا كانت تركب طائرة فإنها سوف تتحطم، الماء مُسمم، والطعام به مبيد حشري. كل ذلك مفهومًا تمامًا ولا يتنافى مع العقل إذا ما قارنته بما تعلمته في مرحلة الطفولة، وأنت تتعلم قواعد الأمن والأمان، والحيلة والحذر، في المنزل والمدرسة، ويكون ذلك مرضي إذا خرجنا من دائرة الطفولة وكنا في مرحلة الرشد.

الخطوات العلاجية

لحسن الحظ أن «فيكي» كانت مستبصرة بحالتها، ولديها إصرار على العلاج، لقد اعترفت أنها لو استمرت في وضع الإساءة لكان ما زال والديها يسيطرون عليها، كان هدفنا استعادة السيطرة والتحكم، وتمكينها من السيطرة على حياتها الخاصة.

ماذا يمكنني أن أفعل لتنمية شعور الأمان لنفسي؟

البقاء في الوقت الحاضر.

شرب كوب من الماء.

القيام ببعض التمارين الرياضية.

عمل قائمة بالمهام.

إنشاء مشروع.

القيام بوضع خطة لدرس حول السلامة.

النظافة.

دعوة صديق.

الجلوس على كرسي هزاز.

خطوتنا الأولى الواضحة والصعبة في حالة فيكي محاولة كسب ثقتها، وهذا يتطلب الحذر carefulness، والمراقبة الذاتية self-monitoring وهو أمر غير مألوف بالنسبة لي في العلاج أو في الحياة عموماً، حاولت أن أتحرك في العمل معها ببطء، وحاولت أن أنبهاها إلى أنني كنت أعمل مع طفل مصاب، وكثيراً ما فكرت فيه، كنت قد رأيته في غرفة الطوارئ ليلة واحدة، ورأيتة يعتدي على كل من جاء إلى غرفته بالسب واللعن والتهديد، ثم يبكي لأمه ويقول: أمي أمي وهو يبكي ويتنهد. لم أنس ذلك أبداً؛ لأنه أصبح مصور داخل عقلي تماماً. ما الذي يمكن أن يفعل الخوف والرعب بالنسبة لنا؟

أصبحت فيكي بالخوف والهلع، لدرجة جعلتها تنظر إلى أي شيء علاجي يقدم لها، أو أي خطوة من خطوات العلاج على أنها أفعال مسيئة لها، وأذكر واقعة قد حدثت لي شخصياً تفسر ذلك: فقد سبق أن قام اثنان من العملاء - كل على حدا - بالاعتداء علي بالضرب، على الرغم من أنني كنت حذرة جداً خشية على نفسي وعلى عميلي أيضاً؛ لأنني أعلم قسوة الشعور بالذنب للتعامل بعد الاعتداء على مُعالجه. روت «فيكي» قصتها وهي تفحص وتدقق باستمرار معي لرؤية ما إذا كنت أستطيع الحصول على ثقتها أم لا، وكنت أطمئننها باستمرار، وأقول لها أنها صمدت أمام أي شيء سبب لها معاناة، وبالتالي تستطيع الصمود أمام جلسة استماع.

مثل أي كاتب جيد يتعامل مع أحرف كثيرة جداً، وضعت السؤال الذي يجب طرحه بداية: ما الذي يجب القيام به من جانبي ومن جانب فيكي أيضاً؟ فكان لابد من التخلص من الأدوات التي كونتها فيكي لنفسها في دائرتها الداخلية؛ لأن هذه الأدوات الداخلية التي بدأت معها باعتبارها تقدم لها دعماً هي في الحقيقة تساعدها على المقاومة⁽¹⁾ أثناء الجلسات، فكان

(1) المقاومة Resistance أي شيء يعوق سير عملية التحليل، وهي قوة مضادة للعلاج. ومن أهم مظاهر المقاومة الكلام بصوت غير مسموع، أو الصمت الطويل، أو البطء، النسيان، الميل إلى النوم، تصحيح ما يقول.

لزاماً علينا كسر حدة المقاومة والقضاء عليها، ولفت نظر العميل إليها. ويجب أن أذكر أن مهمة العميل لا تقتصر على مجرد الذهاب إلى الطبيب المعالج، ثم يتحدث عن مشكلاته لكي يحلها له المعالج، بل إنه مسؤول في العملية العلاجية مثل المعالج، وعليه مسؤوليات يجب القيام بها. فمثلاً أحد هذه الأدوات الداخلية التي كانت تستعين بها كان مسؤولاً عن شدة يقظتها طوال الليل، ومع بداية الشروق يبدأ التعب وتدخل في نوم عميق، ومن الآثار السلبية لذلك أنها لم تحضر امتحان آخر العام في إحدى المرات.

تذكر فيكي أن أحد الأشخاص أخذ السيارة ولم يعيدها لمدة ثلاثة أيام، وهي فترة كافية لاعتبار السيارة في عداد المفقودين، ومع ذلك قالت أنها لا تتذكر هذه الكتلة الزمنية. قد لا يصدق أحدكم ذلك، أكاد أسمع تفكيرك وأنت تنكر التصديق بنسيان ثلاثة أيام كاملة بما تحويه من حدث مهم كهذا، ولكنني أذكرُك بأن الإساءة والاعتداء التي تعرضت لهما فيكي - أيضاً - لا تصدق، وبالتالي فإن ما ينتج عنها من سلوكيات وردود أفعال سيكون بلا شك غير قابل للتصديق، أعتقد - أيضاً - أنك تتساءل وكيف أعرف أن ذلك صحيحاً؟ لم ولن أفعل، بل ولا أستطيع حتى الحلم بشيء من هذا القبيل، فهل تستطيع أنت؟ وسواء كان ذلك صحيحاً أو غير واقعي فإن هذا ما اعتقدت هي أنه حدث، فكان لزاماً علينا أن نعتبره طرف الخيط الذي يجب أن نلتقته إذا أردنا أن نبدأ. المكان الوحيد الذي يمكن أن نبدأ منه الرحلة هو ما نحن فيه الآن.

كانت فيكي تمتاز بأنها تعرف ما ينبغي القيام به ذهنياً، وكان عليها التعليم والتدريب لإزالة ما يعوق طريق علاجها، أما معرفة ما كان يجب عليها أن تفعل فليس قضيتنا هنا، القضية هنا هي تحويل معرفتها الفكرية إلى قوة عاطفية تستطيع أن توجد الثقة في الآخرين، ومن خلال ذلك نسير صوب الهدف المطلوب. لم يكن هناك قطعة تعليمية معينة من الضروري أن أبدأ بها، بل كان التحدي مع فيكي في الحصول على الحكم من عقلها her brain إلى أسفل قناتها الهضمية gut.

منذ فترة طويلة نقلت عن إحدى الناشطات النسويات مقولة: أطول مسافة في العالم هي من الرأس إلى الأمعاء. من البديهي أن نطمح لمعرفة شيء ما، ولكن لا بد أن نفهم ما نعرفه

حتى تتمكن من استخدام المعرفة في تحويل حياتنا. أنا وفيكي قمنا بالتركيز على الحصول على ما عرفت من داخل رأسها وحتى نخاعها العظمي bone marrow وهذا يعني أنها اضطرت إلى تعلم أن تثق في نفسها.

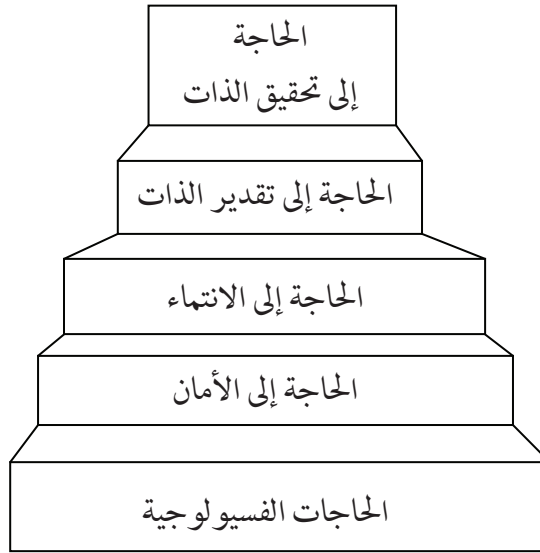
لقد استطعنا أن نعثر على طريقتين رئيسين في تلك الإجراءات هما: التركيز، والاستخدام الصحيح للعقل، لأن الأفراد يأتون إلينا جسداً وعقلاً يطلبون العلاج، كما أن القدرة على توقع الأحداث وتوجيه الحركة هي المبدأ المحوري الذي تتركز حوله وظيفة العقل، وكلما تقبلنا هذا المبدأ بسرعة سنتمكن من فهم الطريقة التي يتحكم بها العقل في الجسد.

حفظت «فيكي» تلك الأسس، ومن الواضح أن التحدي الرئيسي كان واحداً، وهو من شأنه أن يجعل جميع الاختلافات سبباً في تقدمها المحرز، وكانت هذه بداية تعليمي أن أ طرح متعلقاتي بعيداً أثناء الجلسات، فقد كنت أرثدي سلسلة فضيعة عادية بها قلادة، كنا نتحدث اليوم عن هذا، وخطر لي أنني لم يكن لدي معلومات كافية عن مرحلة طفولتها، وأي شيء من هذه المرحلة نتمكن من معرفته سوف يكون توضيحاً لكثير من الحاضر. أخذت القلادة ووضعتها حول عنقها، وقد اكتشفت أنها وضعتها تحت ملابسها بحيث تلامس بشرتها، وقالت أنها تريد أن تشعر بها وتذكرني. وهو ما يعني تذكر الحاضر.

المعالج والعلاج يجب أن يكونا مصدرًا للأمن، أي علاج وأي معالج لا يتحقق الأمن بالتساوي بينهما يجب وقفه، لا تبقى في أي موقف علاجي إذا كنت لا تشعر بالأمان، فإذا لم تكن الطريقة العلاجية آمنة فلا علاج، ويمكنك أن ترجع إلى هرم الاحتياجات لإبراهيم ماسلو⁽¹⁾ Abraham Maslow (1908 - 1970) لتؤكد فقط من مدى أهمية الاحتياج للأمن:

(1) عالم نفس أمريكي، حصل على مؤهلاته العلمية من جامعة ويسكونسن. يعتبر ماسلو مع كارل روجرز أهم عالين ممن قاموا بتكوين اتجاه جديد في علم النفس يعرف بعلم النفس الإنساني، كقوة ثالثة في علم النفس المنتشر بأمريكا تقف ما بين التحليل النفسي والسلوكية. تتسم رؤيته للحياة النفسية للإنسان بقدر كبير من التفاؤل والإيجابية، وأهم ما يعرف به نظريته الخاصة في التنظيم الهرمي للحاجات. أهم كتبه: مبادئ علم نفس الشواذ بالاشتراك مع ميتلمان (1941)، والدافع والشخصية (1954)، ونحو سيكولوجية الكينونة (1962)، والأديان والقيم وذروة الخبرات الشعورية (1964).

هرم ماسلو للاحتياجات:



عندما نقرأ هرم «ماسلو» للاحتياجات، نجد أنه وضع في قاعدة الهرم الحاجات الفسيولوجية Physiological needs، كالطعام والشراب والجنس، ثم تأتي الحاجة إلى الأمن والمأوى الآمن. ويجب أن يتحقق الإشباع الكافي لهذه الحاجات في المقام الأول؛ لأنها تحقق للإنسان القدرة على البقاء على قيد الحياة. أحياناً تكون مساحة الأمان محدودة جداً، ويتضح هذا المعنى عندما نحتاج لشخص ما عندما نبكي، ويصبح سريرنا أكثر الأماكن أمناً، وهذا يُذكرني بالمرأة التي تحدثت عنها في السطور السابقة التي قالت أنها لا تسترخي إلا في سريرها، فعلى الرغم من أنها في منتصف الثلاثينات من عمرها، إلا أن هذا هو المكان الوحيد التي تشعر فيه بالآمان.

وبعد الحصول على الأمان تأتي الحاجة إلى الحب والانتماء Love and Belongingness، ثم الحاجة إلى تقدير الذات Self-esteem، ويؤكد «ماسلو» وعدد من الباحثين على أن هذه الكُتل الأربع ضرورية في تأسيس بناء الإنسان، وحصوله على النمو السليم لتحقيق ذاته، وبدون أي من هذه الأربعة لا يمكن أن نكون أشخاص مكتملين، لا يمكن أن نكتشف

ما لدينا من تفرد، وأن نعي الهدف من حياتنا. إذا كان هذا المفهوم جديد بالنسبة لك فأنا أدعوك للقراءة عن هرم «ماسلو».⁽¹⁾

هل حصلت على احتياجاتك الفسيولوجية؟ هل تشعر بالآمان؟ أين ومع من؟ وشعورك بالانتماء هل هو لأفراد أم لجماعات؟ مع الأسرة أم مع الأصدقاء؟ في بعض الأحيان لا يحدث ذلك لبعض الناس إلا مع الحيوانات، فالحيوانات قد تكون أفضل بكثير من البشر عندما يعطوك الحب غير المشروط. هذا هو الأساس الذي ننمو عليه ويتشكل جوهرياً. هل علمت الآن لماذا يجب أن تكون العملية العلاجية مصدرًا للأمن؟

هذه الخلفية أعطت «فيكي» دفعة جديدة من الاهتمام والوعي، سألته أن تصرف الانتباه إلى الملابس التي كانت ترتديها، وشنطة يدها التي تحملها، وساعة يدها، هذه هي كل الأشياء التي يمكن أن تخص امرأة راشدة. التركيز ولو لثانية واحدة على أي من هذه الأشياء يُدَكِّرُها بأنها لم تُعد طفلة ضعيفة لا تستطيع أن تمنع وقوعها تحت سيطرة الكبار. تركيز اهتمامها وهي تقود السيارة، وهي تقوم بتقطيع الطماطم، عندما تكون جالسة في الفصل، كل ذلك من شأنه أن يساعدها على قضاء المزيد من الوقت في الوقت الحاضر، أي أن التركيز يجب أن يكون هنا والآن. قلت لها ونحن نضحك سويًا أنها بالتأكيد كانت تهرب كلما دعت الحاجة إلى الذهاب لطبيب الأسنان، وكم يمر الوقت ثقيلًا وكبيرًا وأنت مستسلم لشخص ما يحفر في فمك، حاولت التركيز على الفكاهة؛ لأنه من الأشياء المميّزة معنويًا أننا لا نحصل على الفكاهة كلها أمكن ذلك.

الآن لدينا انفراج حقيقي، وأشياء مفيدة جدًا تم اكتشافها من خلال العمل الفني⁽²⁾، جاءت «فيكي» في أحد الأيام ومعها صورة أعطتها لي، أرادت مني أن أفهم حقيقة شعورها تجاه هذه الشخصيات المؤرقة لها باستمرار، كانت الصورة يهيمن عليها مجموعة من الأشكال

(1) انظر إلى عدل عمر بن الخطاب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عندما يوصي عماله على الأقاليم بأن يوفرُوا للناس ما يشبع حاجاتهم كبارًا كانوا أم صغارًا، فيقول لهؤلاء العمال (الولاء): «... وأشبعوا الناس في بيوتهم، وأطعموا عيالهم» (طبقات ابن سعد، ج3، ص 201). ويقول في موضع آخر: «لا تضربوا الناس فتذلّوهم، ولا تحرموهم فتكفروهم».

(2) يقول «فرويد» أن الفن بعد الأحلام هو الطريق المعترف به إلى الأعماق.

الداكنة، الألوان السائدة كانت: الأسود، والبني، والأزرق الداكن للغاية، في أحد الأماكن على الورقة يوجد شخص صغير وله عيون واضحة تمامًا، هذا الشخص شكله غير مميز، مجرد لون رمادي وشيء من الأبيض والأسود⁽¹⁾. ويجب أن تعلم أن كل وحدة مرسومة تستثير في المفحوص إرتباطات شعورية ولا شعورية وتحت شعورية.

أصبح العمل الفني وسيلة لفهم كينونتها، وساعدها على التحرك من حالة الاغتراب والقلق والتمركز حول ذاتها إلى حالة أخرى تمامًا تسودها الرغبة في التعلم والنمو والإقبال على الحياة والشعور بالتوازن والأمن الداخلي. لقد تذكرت كلمة معلمي «فيل» Phil «إذا استطعت تسمية الشيء بمسماه يمكنك فهمه وترويضه»، حسنًا، وإذا كنت تستطيع رؤيته تستطيع أن تفهمه أيضًا. علماء النفس يستخدمون الرسم خاصة بالنسبة للأشخاص الرياضيين والفنانين. يرسم نفسك .. إفعل ذلك مهما كان، المهم أن تفعله. كانت «فيكي» تمتلك الفراسة والحكمة لكي تفعل ذلك لنفسها، وكان الرسم رسالة بصرية وحوار بيني وبينها، تعبر بيدها عما في عقلها، وتُخرج ما بداخلها لتراه وأراه.

كنت أركز معها على استخدام النصف الأيمن من المخ right brain لأن ما نريد القيام به من خلال العلاج هو تجاوز المنطق قدر الإمكان.

جُئنا عانى من الجراح النفسية، حتى أن الدكتور إدوارد تيك Edward Tick وهو خبير في اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة، يكثر من استخدام مصطلح «الطفل الداخلي» inner child دلالة على رفاهية الحس، ويقول: نحن نعاني من جرح أنفسنا. وأنا أعتقد أنه صائب تمامًا. كتابه الحرب والروح قراءة قيمة عن المحاربين القدماء والناجين، وهي قراءة لا تقدر بثمن للمعالجين، والمرشدين، والأخصائيين الاجتماعيين.

(1) أحد أنواع العلاج هو العلاج النفسي بالفن Art Psychotherapy وهو عبارة عن تعبير فني بالرسم للتعبير عن الخبرات المستترة والمكبوتة المسببة للاضطرابات السلوكية. يقوم العلاج التحليلي باستخدام الفن على أساس التنفيس عن اللاشعور عن طريق ميكانيزم الإسقاط في عملية التعبير الفني، وتستند عملية العلاج الفني على أساس تقدير الأفكار والمشاعر الأساسية في اللاشعور يعبر عنها في صور أكثر مما يعبر عنها في كلمات، ويكون الاتصال بين المعالج والمريض اتصالاً بالرمز.

هذه هي الصورة الأولى من ثمان صور قدمتهم «فيكي» على فترة طويلة من الزمن، ولكل رسم تاريخه الذي نشأ عنه، وهو تاريخ دينامي منظم في مجال. الصورة الثانية كانت لي، وقد بدت الصورة شبه كاملة، اليدان، القدمان، العينان، الابتسامة، غير أنني وجدت جزءاً صغيراً في الصورة غير مكتمل، ومع ذلك فقد تجاوزت تماماً أدواتها الداخلية التي كونتها من قبل، وبدأت هذه المكونات تتلاشى شيئاً فشيئاً. الصورة الأخيرة التي رسمتها «فيكي» تشكلت تماماً، كانت الصورة تحتوي على شخصين: أنا وهي، في وضع الوقوف ويضع كل منا يده على كتف الآخر.

كنت أتمنى أن تنتهي قصتها مع هذه الصورة التي تدل على شفاءها، ولكن لم يحدث ذلك، كانت الفترة التي اكتسبت فيها ثقفتها في نفسها وفي الآخرين أقل بكثير من الفترة التي اكتسبت فيها عدم الثقة، فكان رد فعلها تجاه حياتها العائلية القديمة التي شعرت فيه بالخيانة وخيبة الأمل يجعلها تتنبأ بصورة سلبية لذاتها، لذلك غادرت.

قصتي مع الحالة

ابتعدت فيكي جسدياً، ولكنها لم تبتعد عن عقلي وقلبي، كانت واحدة من أعظم المعلمين في حياتي، لقد علمتني بعضاً من أهم الدروس التي تعلمتها عن العلاج والحياة أكثر من أي وقت مضى في حياتي:

□ التآني وأخذ الوقت الكافي في العملية العلاجية يمكن الاعتماد عليه ويجعلني قادرة على التنبؤ.

□ التوقف بصفة مؤقتة عن عدم تصديق العميل.

□ الاحتفاظ بالتوقعات المنخفضة، والآمال الكبيرة.

□ علينا أن نزرع حتى لو علمنا أن الحصاد سيكون قليلاً.

□ العمل على وجود حدود ملائمة باستمرار.

□ لا تأخذ عملك للمنزل، إنته من عملك في مكان العمل؛ لأن كثير من المعالجين يتعاملون مع عملهم على أنه مهمة، عاطفة، عطاء.

□ لا تتعلق عاطفياً بالعميل .. فالناس يأتون إلى حياتنا ويذهبون، وكل علاقة لابد لها من عمر افتراضي، دعمهم يأتون ويرحلون، نحن نلتقي بأناس مختلفون في مناطق مختلفة عبر الرحلة، وبنفس الطريقة يلتقون بنا، ونادراً ما يعرفون ماذا قدموا لنا، ونادراً ما نعرف ماذا قدمنا لهم. فقط ثق في عزيمة الإنسان في تفاعله مع الحياة.

□ الحب هو أعظم أداة علاجية، وأنا لا أقصد الحب الرومانسي، بل الحب الذي يعيش بقلب مفتوح، الحب الذي يُقدَّر ويحترم كل الحياة، الحب الذي يكون سبباً في التفاهم، والإبداع، ووجود النوايا الحسنة لجميع الناس، الحب غير المشروط بقلب متصل بالله⁽¹⁾ يجعلنا أن نطمح لحياة أفضل. علمتني «فيكي» أن أظل في الحب دائماً وباستمرار.

(1) روى البخاري في صحيحه عن أنس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: «ثَلَاثٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ وَجَدَ حُلَاوَةَ الْإِيمَانِ: أَنْ يَكُونَ اللَّهُ وَرَسُولَهُ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِمَّا سِوَاهُمَا، وَأَنْ يُحِبَّ الْمَرْءَ لَا يُحِبُّهُ إِلَّا لِلَّهِ، وَأَنْ يَكْرَهُ أَنْ يَعُودَ فِي الْكُفْرِ كَمَا يَكْرَهُ أَنْ يَقْذَفَ فِي النَّارِ». وليس في الوجود من هو أجدر من الله تعالى بأن يُحِبَّ، فهو صاحب الفضل والإحسان الذي خلق الإنسان ولَمْ يَكُنْ شَيْئاً مذكوراً. إن أساس محبة الله تعالى هو الشعور بفضله ونعمته وإحسانه ورحمته، والإحساس بجماله وكماله. فمن كان يحب الإحسان فالله هو واهبه وصاحبه، ومن كان يحب الجمال فالله هو مصدره، ومن كان يحب الكمال فلا كمال في الحقيقة إلا كماله، ومن كان يحب ذاته فالله هو خالقه. وفي دعائه ﷺ يقول: «اللهم ارزقني حبك وحب من أحبك وحب ما يقربني إلى حبك، واجعل حبك أحب إلي من الماء البارد». (انظر: الهبات لأحمد بن عطاء الله السكندري، دراسة وتحقيق محمد غالب بركات، 2014، دار الآفاق العربية).

آلان

إساءة الأشقاء وإهمال الوالدين

آلان

قصته

نشأ «آلان» فقيرًا، فقيرًا بكل ما تحتويه الكلمة من معان، تربيته الثاني في أسرة تتكون من ستة أطفال يعملون باليومية، وأمه ربة منزل. لا يوجد في المنزل ما يكفي من أي شيء، لا يوجد غذاء كافياً، ولا أسرة⁽¹⁾ كافية، ولا حتى رقابة أسرية كافية. لا توجد محادثات كافية، ولا اهتماماً كافياً، ولا يوجد ما يكفي من الحب.. لم يكن هناك حب أصلاً، ولكن يوجد الجنس، والعنف، والفوضى chaos والإيذاء victimization والقسوة، والقذارة، والإهمال، ولا يوجد مجالاً للحب.

تستطيع أن تتعرف على الأسرة بسهولة إن أردت ذلك، من بين أفرادها اثنان من البلطجية Bullies، وآخران من الضحايا Victims، الأب والأخ الأكبر من الرجال طوال القامة، عبوثين، الأم وآلان أقصر قليلاً، وقد عُوْضُوا عن الغضب والكرهية بنظرات مكتملة الحزن.

الأخ الأكبر لآلان يمارس عليه مهارات الملاكمة، ونادراً ما يتوقف حتى يخرج مغلوباً، ثم يحمله على كتفه ويصعد به للطابق العلوي ويلقيه بكل إهانة على السرير المشترك بينهما، وكثيراً ما شكى ذلك لأمه، وكان الرد هو المطالبة بالسكوت. عندما يكون أخو آلان البلطجي متساعجاً معه يأمره بممارسة الجنس الفموي oral sex معه، أو يمارس معه اللواط sodomize كان آلان أمام خياران: إما الإساءة الجنسية أو الإساءة الجسدية حتى فقدان الوعي.

أزمات أخرى تفشت في أسرة «آلان»، فعندما كان في الثامنة من عمره إذ بجرس الهاتف يرن، وعندما أجاب سمع صوت سيدة تريد التحدث إلى أبيه، وبعد أن أجاب الأب السيدة خرج من المنزل وغاب عنه مدة ثلاث سنوات، وألقت العائلة اللوم على «آلان»، لقد كانوا

(1) جمع سرير.

ثلاث سنوات من الفقر المدقع، عملت الأم في وظيفة في الفترة من الساعة الثالثة وحتى الحادية عشرة، أما البلطجي فكان دائماً في الشارع منكباً على المخدرات.

جاء الأب بعد غياب دام ثلاث سنوات، وابتليت الأم بمجموعة من الأمراض جعلتها طريحة الفراش، وكان الطهي والغسيل والتنظيف من نصيب آلان. يقول: كنت أفعل ذلك بدون مقابل، ومع ذلك أتلقي اللوم والنقد باستمرار.

تبقى ثلاث ذكريات إيجابية فقط من طفولة آلان: أمسيات، أسبوعين أو ثلاثة، أو كلما أمكنه التسلسل بعيداً إلى مسار السكك الحديدية، ويقفز من خلال الباب المفتوح لسيارة الشحن لكي ينام في أمان على صندوق خشبي موضوعاً فوق عجلات، أو يجلس بجانب مسار السكك الحديدية يشاهد الحركة البطيئة للقطار وهو يعود في الاتجاه المعاكس، إن معظم الناس يطلقون على ذلك: الاتجاه للمنزل، بينما يقول «آلان» ببساطة: العودة في الاتجاه الآخر.

أما الذكرى الإيجابية الثانية التي يتذكرها ضمن ذكرياته الإيجابية القليلة فهي والدته أحد أصدقائه المقربين، إنها تعرف بطريقة ما شيئاً مما كان يحدث له، وتعلم أيضاً كم كان هذا خيفاً ومروغاً، ولذلك عرضت عليه مكاناً على الأرض أسفل شرفة منزلهم، ووضعت له فرشاً قديماً ووسادة، لقد كان يذهب إلى هناك بشكل متقطع للحصول على بعض الحلوى، أو ربما بقايا من طعام العشاء. لم تتحدث السيدة عن ذلك ولو بكلمة لأحد، لقد وفرت له المأوى في بساطة وصمت.

عندما رأيت «آلان» كعميل، كانت هذه السيدة في دار للمسنين تعاني من مرض السرطان، وكان «آلان» يزورها كثيراً وبانتظام.

بينما كانت الذكرى الأكثر انتشاراً في حياة آلان هي المدرسة، كان رائعاً في الرياضيات والعلوم والموسيقى والفن والكتابة والقراءة، واستمر على ذلك اثني عشرة عاماً إلى أن تخرج متفوقاً، فحصل على منحة تعليمية جامعية بالمجان، فاختار كلية الحقوق؛ لأنه كان يعتقد أن أعظم قوة من أجل التغيير ونشر العدالة هي النظام القضائي.

إستطاع أن يتزوج من حبيبته التي أحبها في المرحلة الثانوية، وفتح مكتب خاص مع عدد قليل من الزملاء في بلده، وأنجب ابنتين جميلتين وابن وسيم، ثم قام هو وزوجته بشراء

منزل كبير وحوله قطعة أرض كبيرة خالية .. كان مجتهدًا في عمله يذهب إلى المحكمة مع عملائه لأي مشكلة قانونية من أي نوع.

المؤشرات المرضية

كان آلان شخصًا راشدًا يتمتع بحب الجميع، كان حكيماً، ورحيماً، خفيف الظل، رقيق في كلماته دون توقف، باختصار الجميع يحبونه، ولكن لا أحد يعرفه، ولا أحد يثق به، لا زوجته، ولا عائلته، ولا زملائه في العمل، ولا موكله، الجميع على مسافة منه. أقام حياته بحيث لا يمكن لأحد أن يضره، ولكن بطبيعة الحال وعلى أي حال عندما تحاول منع الناس من الإقدام على إيذائك، لا يستطيع أحد مساعدتك.

أعطى من وقته وجهده وخبرته الكثير، كان يظل إلى وقت متأخر مع موكله، حتى يتأكد من أن الجميع حصل على ما يحتاجه ويرضيه، وواظب على ذلك لكي يظل في أعلى تقدير، لا يمكن لأحد أن يكون غير راضٍ وهو معه، أو ينتقده بشكل من الأشكال، كان يعمل بدون كلل حتى يمنع أي رأي سلبي يمكن أن يوجه إليه، حتى اعتبر أفضل محام في المدينة .. تستطيع أن تحصل على منزل الذي اغتصب منك، أو تحصل على أطفالك بعيداً عن المشاكل، أو مقاضاة الطبيب الذي لم يؤدي مهام عمله على الوجه الصحيح معك، أو تقوم بإثبات صحة الوصية على جدتك المسنة... الخ، إذا وجدت المشكلة إذهب إلى آلان وستجد عنده الحل القانوني لمشكلتك.

ظل يعمل ويعمل حتى استطاع أن يحقق كل شيء، كان يعيش الحلم الأمريكي، وهو أن يصبح من الأغنياء، ومع ذلك لم يكن سعيداً، بل كان يشعر بفراغ داخلي ناتج عن الإهمال والإساءة في مرحلة الطفولة، وكان أول الأعراض الخارجية التي ظهرت عليه اضطراب الغذاء Disorder of Eating حاول ملء الفراغ الذي تأصل بداخله عن طريق نقص الغذاء، فنقص وزنه بشكل ملحوظ، حتى اضطر لإطلاق لحيته كي يخفي بعض البروزات العظمية في وجهه، اعتنى بنفسه بشكل متزايد كنوع من إخفاء الأعراض، ومع ذلك كان يبدو عليه العرض واضحاً.

ثم حدث بعد ذلك أن طلق زوجته، وقد بدا هذا الطلاق لفترة من الوقت أنه خطوة جديدة لاحترام الذات، وتوفير بعض الأمن والسلام، وفي المقابل كان النقص في الوزن ملحوظاً، فما كان منه إلا أنه قام بشراء ملابس جديدة مصممة خصيصاً له، وقص شعره على أحدث القصات، واستعمل مبيض الأسنان، كان يشعر أنه هو المسؤول عن حياته الخاصة، وقال أنه كرس نفسه لأولاده عازماً على أن يكون أفضل أب.

لقد لعب دوراً لأول مرة يلعبه في حياته، وهو دور الأب والأم لأطفاله، وكان بارعاً في ذلك. كان «آلان» مثلي الجنس⁽¹⁾ homosexual ولكن ليس باستمرار، إنها معضلة في حياته كمحام، كما أنها معضلة للأطباء، أو المعلمين، أو أي شخص يمكن أن نتعامل معه ونسمح له أن يتعامل مع أطفالنا. احتفظ «آلان» بحياته الجنسية وجعلها منفصلة تماماً عن أسرته وأطفاله، وأصدقائه.. إنه يشعر بالقلق دون توقف من أن يعرف أحد سره، فقد كان يمارس علاقاته الجنسية في شوارع مظلمة من مدن أخرى، كان يعيش حياة سرية تماماً، هذه الحياة كلفته تراجع احترامه لذاته.

ترى هل كان صادقاً مع نفسه حول ميوله الجنسية؟ بالطبع لا، لقد رأى أن يعيش حياة مليئة بالخجل والأسرار.

قال أنه قادراً على الاسترخاء والشعور بالأمان فقط عندما يرقد في السرير مع شخص آخر بعد ممارسة الجنس، ثم يستريح بوضع رأسه على صدر الرجل الآخر (يذكرنا هذا بقول أحد الناجين من الصدمة أنه يستطيع الاسترخاء بعد الصدمة. ربما هذا هو الوقت الوحيد الذي يمكن فيه الاسترخاء لآلان بعد إعادة خلق الصدمة من نفس الجنس).

إحدى عميلاته شابة جذابة قاضته أمام المحكمة، واتهم بأنه على علاقة غير مشروعة بهذه الفتاة. ووفقاً لهذه الادعاءات قال أنه انتهك العلاقة بين المحامي والعميل عندما بدأ علاقة جنسية

(1) يطلق مصطلح الجنسية المثلية على العلاقات التي تتخذ فيها الليبدو موضوعاً خارجياً من نفس الجنس، فينتج الذكر لثله، والأنثى مثيلتها. وقد تكون الجنسية المثلية كامنة في المستوى اللاشعوري، وقد تتخذ طابعاً تفعيلياً فتكون انحرافاً صريحاً عن السواء، ويطلق عليها بين الذكور اللوطية Sodomism وقد يكون الفرد فيها لواطاً Active أو مأبوناً Passive.

مع المحامي الخصم، الذي يعتبر انتهاك أخلاقي لأنه ينطوي على علاقة مزدوجة واحتمالات استغلال السلطة. ويجب أن نعرف أولاً وقبل كل شيء أن آلان كان مسيئاً لاستخدام السلطة، وغير موثوق فيه لمن عرفوه. ثانياً: أتصور أن ادعاء الفتاة سخييف للغاية وخاصة بعد أن عرفنا أنه مثلي الجنس، وأنه لا يمكن أن يكون في وضع اتصال جنسي مع الإناث.

بعد عدة أشهر قال لي «آلان» أنه في الحقيقة كان على علاقة بالفتاة التي قاضته، وأن حياته الجنسية مرتبكة تماماً، وقد حان الوقت لفهم ما هو فيه من ارتباك تام لحياته الجنسية، وذكر أنه تعرض لاعتداءات جنسية وحشية من نفس الجنس، وكان هذا بمثابة صدمة مروعة نتج عنها انعدام الأمن، وتشوش في الميول الجنسية، لتكون واحدة من أكثر الموروثات المؤدية لاضطراب ما بعد الصدمة.

الشعور بالذنب⁽¹⁾ والعار من المزاعم التي تجعل الأزمة تتفاقم داخل آلان، وتزيد من قلقه، وتعمق اكتتابه، لقد تراجع وانكسر أمام التمثال الذي صنعه لنفسه من الاحترام والتقدير بعد أن ظل يعمل بجهد ليصل إلى ما وصل إليه، ولكنه كان يعيش في دائرة مفرغة، حتى أنه أطلق النار على قدمه ذات مرة، هذه الدوامة التي لا يستطيع وقفها بدت وكأنها مثل قطارات الشحن الذي كان يراها في طفولته، كان مغلقاً على نفسه في محاولة منه لتقليص ممارساته الخاصة، فكان يقوم بذلك في مكتب صغير، أو في غرفة الشخص الآخر. يبدو أنه غير قادر على فهم أن موكله يتبعونه أينما ذهب، وأخيراً استطاع الحصول على وظيفة مستشار قانوني من خلال منزله في مدينة أخرى. إن اضطرابه جعله يشعر وكأنه يتيمًا طول حياته، ربما يعمل مع بعض اليتامى ويساعد الأطفال المتخلي عنهم ليحرر نفسه من طفولته المشيطة.

تم بيع المنزل الكبير، وتصفية بعض أعماله، ومثل هذه القرارات والتحرركات في التوقيت الحاطيء من الطبيعي أن تزيد المعاناة والشعور بالهزيمة. إنه لا يزال شاباً لم يتجاوز الأربعين.

(1) الشعور بالذنب Guilt Feeling إحساس الفرد بالضيق، وتأنيب الضمير، والتعاسة نتيجة قناعته بارتكاب إثم يستحق عليه العقاب. وغالباً ما يصاحب هذا الشعور رغبة في عقاب الذات حتى يتم تكفير الفرد عن ذنبه، وقد يكون مصدر الإحساس شعورياً، كما قد يكون لا شعورياً (كما هو عند المرضى النفسيين)، وقد يصل الشعور بالذنب وما يصاحبه من آلام وأحاسيس بالتعاسة حدًا يجعل معه الحياة لا تطاق.

أمل أن أعرف خطواته اللاحقة، فأنا أعرف الخطوات المبكرة للشفاء بشرط أن يحاول هو بمصداقية وإصرار.

الخطوات العلاجية

كان «آلان» في منتهى الحذر من أي دواء، ربما لأن شقيقه كان مدمناً للمخدرات، في محاولة منه كان يأخذ نصف جرعة العلاج معتقداً أن ذلك قد يساعده بعض الشيء. لا شيء يبدو على وجود اكتئاب، وتناول الدواء كثيراً قد يؤدي إلى وجود آثار جانبية مثل: تشنجات لإرادية، وارتعاش في العينين. إن عدم قدرة بعض الناجين من الصدمات على تحمل الدواء أمر غير مريح هو الآخر.

ميراث قاسٍ من الصدمات التي تعرض لها. أعتقد أن الأمر كذلك من خلال قرائتي وعملي؛ لأن الصدمة الأولى كما تحدثت عنها سابقاً تجعل الجسم في حالة من فرط اليقظة، وتسبب تغير في كيمياء الجسم، وبالتالي مشاكل مع الأدوية، فضلاً عن مشاكل المعدة والأمعاء، مثل التهاب القولون، ومتلازمة القولون العصبي، وكذلك أمراض الأعصاب، والمناعة، وآلام العضلات الليفية، ومتلازمة التعب المزمن... إلخ.

عندما يتم احتفاظ الجسم بفرط التنبيه يكون متوتراً لفترات طويلة من الوقت، بل ومن شأنه تحطيم كل آليات العمل، ومثال ذلك السيارة التي تعمل كل الوقت فلا بد وأن يحدث بها أعطال ميكانيكية، بخلاف السيارة التي تتوقف عن العمل كل ليلة لساعات من الراحة تتراوح من ثمان إلى عشر ساعات. ومع ذلك فقد حاول مع الدواء، تناول كل أنواع العلاج المضادة للاكتئاب الموجودة في السوق، وعدد غير قليل من الأدوية المضادة للقلق، وكان ذلك في محاولاته الأولى لإغاثة نفسه.

كان يشعر بالقلق دائماً من التقدير، وأن العلاج سيستمر لبضعة أشهر، وبدا غير قادر على تحمل تخفيف الجوانب الانفعالية والعقلية، وكان ينتظر أن يتم ذلك عن طريق العلاج المقدم له. انضم «آلان» إلى مجموعة الدعم وهي من الرجال فقط، ومكث نشطاً بها مدة بقاءه، كان هذا واضحاً ويبدو أنها خطوة من أكثر الخيارات المفيدة له، ومع ذلك ظل يعاني

من مشكلة الثقة، كان هناك عدد من الرجال في المجموعة التي مع مرور الوقت، وإمكانية التنبؤ، تجعلنا نقول أنهم بالفعل أصدقاء حقيقيون، إنهم يقرأون الكتب، ويكتبون الشعر، وناقشوا التحديات ومعالجتها.

تولى «آلان» دروس الموسيقى حيث كانت تعطيه قدرة كبيرة على تهدئة نفسه، كان الانضباط والتركيز، والفخر بموهبته غير المطورة، بمثابة تغذية لروحه. مشاركتة في دهان منزله جعله مسرورًا بموهبته الفنية على الرغم من عدم تطورها، إختار الألوان بثقة، وسمح لنفسه بتجريب الألوان في صورة نماذج على الحائط. كان عليه أن يبيع المنزل، ولكن لا يستطيع أحد أن يسلبه الرضا بعد أن أبدع في وجود ملاذ لفرحته.

بعد أن استطاع أن يحيط نفسه بأناس يهتم بهم حقًا، أخذت حياته تتجه للهبوط، فقد أغلق نفسه عن المزيد والمزيد من أصدقائه، ولكن مرة أخرى كان قد أثبت لنفسه أنه قادر على أكثر من مجرد التعارف. قدم بعضًا من الكتابة، وبعضًا من النشرات، وبعضًا من الهدايا، إشتراك في ورش عمل، وقدم عروض تقديمية، ومارس السفر على أوسع نطاق، وكل هذا متعلق بمهنته، كل هذه الأمور تساعد في بناء مستودع من الثقة بالنفس والاعتماد على الذات. إن حياة «آلان» انهارت ولم يكن ذلك بسبب الحقيقة، ولكن لأنه لم يحاول بكل قواه أن يحتفظ بها معًا.

قصتي مع الحالة

كان اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة بالنسب له مروعًا وفقًا لمعايير أي شخص آخر، طفولته، سوء نظامه الصحي، مرونته في مرحلة الرشد، إنتهائه لأسرة ذات بنيان قوي، وعمال يدويين، أسرة هشّة، وكان هو مرئًا، مفكرًا تجريديًا، كان الفنان العبقرى غريب الأطوار حقًا. آلان مثل آخرين كثيرين من الناجين من الصدمات، كان بارعًا جدًا في التصنع، على الرغم من أنه يتطلع لأن يكون طبيعيًا، كان لديه مهارات اجتماعية ملائمة، ويمكنه قراءة الإشارات اللفظية وغير اللفظية بدقة، كان رائعًا مع أطفاله، ومع عملائه من جميع الأعمار والأعراق، الناس اعتبرته موهوبًا وبالفعل كان.

كان «آلان» قادرًا على ملء فراغه الداخلي، ومع ذلك لا شيء حققه علاجياً، في يوم من الأيام سيقدم عرضاً من خلال ورقة أعدها مسبقاً لأقرانه، لم تكن نجاحاته المتلاحقة ترضيه، ولا تكسبه الثقة، أو تساعد على تغيير رأيه في طفولته القديمة، ظلت طفولته تلاحقه وهو راشد، لا شيء يشغله سوى الحاجة والحزن المطبوعين داخل أعماقه، لم يتمكن من تغيير الصورة الذاتية له، عدم الانسجام يسيطر على حياته، فتجد التنافر بين تعليمه وحكمته وخبرته المهنية، وفقره المبكر ومرحلة الرشد، كلها تحديات، مكث في المرأة التي رأى من خلالها نفسه وهي عاجزة، طفل مهممل وبلا حب.

هذا التنافر كان سبباً فيما أصبح عليه مقارنة بما كان يعتقد عن نفسه في الماضي، إن حالة «آلان» بمثابة عصا القياس التي يمكنني استخدامها لتحذير جميع الناجين الآخرين، أعتقد أن التفاوت عنده كان كبيراً جداً، كانت المسافة بين ما حققه وما بدأ منه محيرة للعقل. لقد تخيلت أنه لو كان فناناً، أو موسيقاراً، ربما كان اضطرابه أقل إعاقة. الدرس الكبير الذي علمنيه هو درس في فيلمي المفضل: ما رأيك في بوب. خطوات طفل. خطوات طفل. خطوات طفل.

إذا ما كُسر ساق أحدها فإنه سيعيش طريح الفراش فترة من الزمن، ثم بمرور الوقت يتبدل حاله من وضع الاسترخاء في السرير إلى وضع الجلوس وقدمه يتدلى على جانب السرير، ثم تكون المرحلة التالية المشي على عُكازين، ثم يترك العُكازين ليستند إلى عصا، ثم يتركه ليسير ببطء وعناية، إلى أن يعود للمشي الطبيعي، ثم يبدأ في توسيع خطواته، ثم يكون الجري في مكان محدود، ثم الجري لمسافات طويلة. تلك هي الفكرة.. خطوات طفل.

عندما يكون لدينا خبرة بجرح نفسي نحتاج بالتأكيد لخطوات طفل في التعامل معه. عندي حالياً ثلاثة عملاء يعانون من اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، من الذين نجوا من الصدمات، متوسط الفترة الزمنية لهم في العلاج خمسة عشر عاماً، التعافي من إصابة نفسية عملية حساسة وبطيئة. أعتقد أن إرث «آلان» النفسي كان كبيراً ويحتاج إلى التحلي بالصبر والإيمان والقبول.

على المستوى الشخصي كانت جدتي خياطة، ساعدتها صلاتها وصفاتها النفسية على الشفاء بعد انتحار جدي، وأعتقد أنه سيكون مُرضياً لها أن تعرف أن أعمالها في التطريز معلقة على جدران مكثبي في المنزل.

روجر

الترجسية الوالدية

روجر

قصته

كان والده رجل أعمال مليونير، ووالدته تعمل في مجال الفنون الجميلة، لم يتعرض للتحرش من قبل، ولم يُعتدى عليه بالضرب، ولم يعذبه أحد، ولكن بدلاً من هذه الأساليب المُسيئة وجهت له إساءات لفظية وعقلية وعاطفية، عاملوه كما لو كان أحمقاً، انتقدوا الطريقة التي يتطلع بها لكل شيء، سخروا من الطريقة التي يسير بها في حياته، سخروا من أي طريق يختاره، ويرون أن جهوده غير مُجدية وليس منها فائدة. ليس له أصدقاء، ولا يشترك في مجموعات رياضية، لديه صعوبة للاشتراك في سلة، أو الاشتراك في نادي، دائم القلق بخصوص السلوك الاجتماعي السليم، معظم حكاياته عن تجاهل والديه لحقيقة أنه يحتاج لرعاية طبية، حتى أنه أثناء دراسته الجامعية كان يذهب للعيادة المجانية.

هذه العزلة تسببت في تدمير مهاراته الاجتماعية، حيث لم يستمع إليه أحد في أي وقت مضى، حتى أنه يتحدث بصوت صاخب عندما لا يحصل على فرصة للتحدث.. لم يتعلم كيفية الاستماع؛ لأن أحداً لم يتحدث معه من قبل، لقد انقطع عن الحديث مع الناس حتى إذا جاءت الفرصة للحديث تحدث عن الكثير وبإسهاب في وقت واحد، لم يتعلم كيف يسأل، ببساطة هو لا يعرف شيئاً عن الحياة المجتمعية، ولا العمل الجماعي، ولا الترابط مع الآخرين، يعاني من الوحدة وعدم الشعبية الاجتماعية، وعدم اللياقة، ورفض الجماعة له.

«روجر» ترك دراسته الجامعية وعمل عامل لحام welder ولكنه لم يتمكن من الانضمام إلى نقابة، لم يكن يعرف كيف ينزل على رأي الأغلبية، ولذلك لم يتمكن من حياة مستقرة آمنة مالياً، أصبح الكفاح مستمر ليس من الناحية المالية فقط، بل أيضاً من كونه يشغل

وظيفة، فكان بعيد كل البعد عن فكرة الموظف المثالي، ليس لديه فكرة عن كيفية المزاح مع رجال آخرين، كان متأكدًا دون أي تجربة أن رفاقه لا يحبونه.

ومع ذلك كان مبهرجًا في مظهره العام، يرتدي قمصان لا تصلح سوى مع ركوب الخيل، حذائه من النوع اللامع باستمرار، يبدو للوهلة الأولى أنه مثير، نظره دائماً لأسفل، هذا ما اعتقدته زوجته عندما التقت به. هي نفسها نشأت مع أب صارم، وعندما بدأ التحدث معها بعد معاناة شديدة ظن أنها فتاة ليست صارمة، وتلك رؤيته لأنه لم يكن يتفاعل مع الناس بالقدر الذي يمكنه من الحكم عليهم، ولأنه لم يتعرف على غيرها فلم يكن لها أي منافس، وكانت هذه هي المرة الأولى التي يشعر فيها أن شخص ما يهتم به ويريد مشاركتة في الحياة.

زوجته تدعى «فرانسي» تعمل في التمريض، وكانت تتسم بهوس السيطرة على الآخرين، وتتحكم في «روجر»، متى يعمل ومتى لا يذهب للعمل، فعندما تكون حاملاً، تجده الوظيفة، وتجعله يذهب للعمل، وعندما تضع مولودها تأمره بالبقاء في المنزل لرعاية الأطفال والقيام بشئون المنزل، ووجد «روجر» ضالته المنشودة في البقاء في المنزل، لا يتضرر من صياح الأطفال، يستطيع التعامل معهم وتلبية احتياجاتهم من تغيير الحفاضات إلى إعداد طعامهم، وقال أنه يرى النجاح لأول مرة في حياته.

مع مرور الوقت تعبت «فرانسي» من كونها العائلة للأسرة، وعندما دخلوا في مجال الإرشاد النفسي كانت أولى القصص المذكورة أنها تتذكر مشاجرة حول كيفية عمل سندويشات للأطفال، فهي ترى أنه لم يقم بصنعها بشكل صحيح، تقول أنا لا أتذكر الآن الخطأ الذي ارتكبه، ولكن أتذكر شعوري بالتعاطف الكبير تجاهه، وأضافت أنه ارتكب خطأً كثيرة، وبصفة عامة هو لا يعمل بما فيه الكفاية، لا يطهو الطعام الكافي للأسرة، لم يقم بتنظيف السجاد كما ينبغي على الرغم من استخدامه للمكنسة الكهربائية، وتذكر له مرة واحدة أخذته الجراءة واستعمل منظم صناعي لإزالة أثر صلصة البيتزا من الفرن، وبعبارة أخرى كان «روجر» يعيش متأثرًا بخبرته مع والديه، لقد اعتادت على رؤيته عندما يكون غاضبًا بأن يضع إبهامه مع السبابة على شكل حرف L فوق جبهته، ويقول مكرراً: فاشل فاشل فاشل. بالطبع كانت لديه مشكلة مرتبطة بتجربة حياته السابقة مع والديه.

عندما وصل الأطفال إلى سن المدرسة، وانتظموا في مدار سهم خسر «روجر» علاقته بهم، كانت مواقفه في منتهى السلبية وتشير بالإدانة إلى أبويه وأثرهما في تربيته، حيث اعتاد على الاعتماد على الكبار بصورة آلية، كان يستيقظ مع الأسرة صباحاً، وعندما تذهب زوجته للعمل وأطفاله للمدرسة يعود للفراش مرة أخرى، وعندما تعود «فرانسي» من العمل لا تجده أتم أي عمل في المنزل، كانت تصرخ فيه بصوت عالٍ من أنه أصبح عالة على الأسرة. هو بالفعل أصبح عالة ودخل في نوبة عميقة من الاكتئاب⁽¹⁾ depression

و كانت الذروة في أحد ليالٍ رأس السنة الجديدة عندما تلقى الأطفال دعوة إلى منزل أحد الجيران، وخرجت «فرانسي» مع أحد الأصدقاء، وعندما عادت إلى المنزل وجدت «روجر» مستلقياً على سريريه فاقداً للوعي، لقد حاول الانتحار بتعاطيه مجموعة من حبوب منع الحمل، وبعد أن تم إنقاذه بعمل غسيل للمعدة وعاد من المستشفى إلى المنزل فضلت «فرانسي» البقاء هي وأطفالها مع عائلتها، وأصبحت الحياة بينهما مزيداً من الهجر، والرفض، والإهمال، والفشل، إيذاناً بانتهاء الحياة الزوجية بينهما. وبعد محاولة «روجر» الانتحار كانت نقطة كبيرة للتحويل في حياته إذ بدأ يتردد على جلسات العلاج الفردي بنفسه.

المؤشرات المرضية

يعاني «روجر» من الاكتئاب، والأعراض تبين ذلك، فهو لم يغادر سريريه لعدة أيام (إنطواء)، ولم يأكل، ولم يستحم، ولا يعطي لنفسه فترة استراحة من التفكير السلبي الثقيل، ولديه حساسية نفسية وميل إلى البكاء. وكانت بداية العلاج أن بدأنا العمل والتركيز معه على المفاهيم الانهزامية، والصورة السلبية للذات.

(1) حالة من الحزن الشديد المستمر تنتج عن الظروف المحزنة الأليمة، وتعبر عن شيء مفقود، وإن كان المريض لا يعي المصدر الحقيقي لحزنه. ويعتبر مرض الاكتئاب من الذهان الوظيفي، ويقوم المبدأ النفسي القائل بأن النية تساوي الفعل بدور كبير في تغذية الإحساس بوخز الضمير وتأنيبه ويجعل الحياة جحيماً لا يطاق، ومن هنا كان انتحار المريض كبيراً. وحالات الاكتئاب لا تصيب الوظائف الذهنية باضطراب خطير، ولا يتخلف عنها تدهور عقلي غالباً. (انظر موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ص 187، والصحة النفسية والعلاج النفسي لحامد زهران، ص 514).

الإدراك Perception هو الطريق الأوحـد لكل منا للنظر إلى أنفسنا ولكي نفهم الواقع، فإن «روجر» أو أي شخص آخر مكتئب يرى الأحداث على ما هو عليه، وليست كما هي عليها. فالطفل يحب النظر في ذاته وفي من يحبهم ويتسائل: ما هو الخطأ الذي ارتكبه لكي لا يحبه الآخرون؟ إن ذلك يسبب له مشكلة لأنه يعرف أنه لم يسيء إليهم، وبالتالي يظل الطفل يكره نفسه لأنه يعلم بوجود خللاً جوهرياً معه، إنه يتوقع عدم محبة الناس له، لذلك عندما يلتقي أي شخص فـلسان حاله يقول: أنا أعلم أنك لا تحبني، وتجد منه تجهم وعبوس، ولا تجد ابتسامة أو حتى إماءة، هو يعرف بالفعل أنك لا تحبه، فلماذا يحبك هو؟

كل ذلك ما هو إلا قراءة عقلية مشتركة لاضطراب ما بعد الصدمة للناجين. ولكن ماذا تكون النتيجة بعد قراءة عقلية إيجابية؟ نعتبر أنفسنا محبوبين وعلى كفاءة جيدة معظم الوقت ونواجه العالم بثقة عالية وطاقة. هناك أغنية بعنوان: أنا والمـلك، تتحدث كلماتها عن هذه الظاهرة، تقول: أنا وابنها على وشك الهبوط في أرض «سيام» وكل شيء يبدو غريباً وخيفاً، إعتقد أنك شجاعاً ستجد نفسك تتحلى بالشجاعة. أو بعبارة أخرى: كن جميلاً ترى الوجود جميلاً. إن هذا ليس تزييفاً بل هو إنشاء نبوءة لتحقيقها ذاتياً، وكل التنبؤات يمكن تحقيقها ذاتياً، ولكن يجب أن يكون الإنشاء أو الإبداع هنا إيجابياً حتى يمكن الاستفادة منه، وهذا يتطلب تغيير تصوراتنا للحياة، والبعض الآخر، وأنفسنا.

قد تبدو عملية صعبة للغاية، فالأطفال والكبار المصابين بصدمات نفسية رسخ في ذهنهم أن العالم مكان خطير، وتحدث به أمور سيئة، ولا يرون الناس إلا من منظور القسوة والجنون، ولكن ما يحدث هو استنتاج من خلال تجارب ماضية حُكم بها على العالم كله، وعادة ما نفترض أن أحداث حياتنا تصور بدقة، وهذا الافتراض يتطلب قبول أنفسنا للنجاة من ضغوط ما بعد الصدمة. الإحصائيات تقول أن نسبة 10 % من السكان يعانون من اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، ومع ذلك فهذه نسبة ليست ثابتة في العالم على طول الوقت، فإن كنا لا نرى أي بهجة للمستقبل فهذا لا يعني عدم وجودها. مرة أخرى علينا أن نعمل على إنشاء النبوءة الإيجابية، وهذه العملية تبدأ مع تغيير تصوراتنا لأن الإدراك هو الواقع.

الآن أنا أسمع تفكيرك، كما فعل ويفعل «روجر» أحياناً، وهذا هو مجرد إتخاذ وضع

لنفسي حتى يتم هدوءها بصفة مؤقتة. كل شخص يحصل على التهذئة أحياناً، ولكن لا أحد يحصل عليها كل الوقت، أحد الأشياء التي أدت إلى تصور «روجر» عن الطلاق هي وضوح الاختلاف بين الطرق التي يصف بها طلاقه، والطريقة التي أصفها أنا، فأنا أقول: هو غادر أو ترك، أو ربما أضع كلمة ليس في مكانها، وربما أقول: أنا مطلقة، معترفة بذلك ببعض المسؤولية في الانفصال، دون إلقاء اللوم كاملاً على الطرف الآخر. ومع ذلك دائماً ما يصف «روجر» طلاقه بنفس الطريقة فيقول: «أنا تعرضت للاغتصاب»، فهو يصف طلاقه من زوجته وكأنه تم اغتصابه. إن المستمع العادي لا يدرك أن هذا هو الطلاق بين شخصين راشدين عن رضا تام، «روجر» هو أحد هؤلاء الناس الذين يقولون: إذا لم أكن سيئ الحظ فلا حظ لي.

يتبين سوء الحظ لروجر من خلال بعض الأمور التي تحدث له في حياته مثل رفض صرف الشيك من البنك لسبب أو آخر، أو عندما يقوم بصيانة وإعمار المنزل مرة أخرى فتكون تكلفته أكثر من ثمنه الأصلي، وهكذا، هو يتوقع أن هذه الأمور تحدث له فقط. يعتقد أنه وحده الذي يمر بعثرات الحياة، والتجارب السلبية، وكأن سحابة سوداء تخيم فوق رأسه. هذه الرؤية تساعد على استجلاب المزيد من الإدراك السلبي، إن حساسيته بالغلة للإحباط، فتراه يستشعر كل خيبة أمل كأنها جرح نفسي.

على النقيض من حالة روجر أعرف صديقة الطفولة «كارين» التي عاشت مع أب مسيء، عديم الإحساس، غير داعم لها في أي مجال، وزوج غير متواصل اجتماعياً، علاوة على فقدانها طفلاً، ومع ذلك فهي ترى أنها تعيش حياة سعيدة.

كانت أكثر الأعراض صعوبة واستمراراً إستحواذ فكرة الانتحار عليه، فقد كان دائم التفكير في الانتحار، وهدد بالانتحار كثيراً طول فترة العلاج، هذه التهديدات كثيراً ما خطط لها عن طريق تناول الحبوب، أو بشفرات الحلاقة، ويرتكز تفكيره في الانتحار على إتهام الذات، والشعور بالذنب تجاه زوجته السابقة أو أولاده.

عندما يوجد شخص تحت سلطة وتصرف شخص آخر، فإن سلبيته تجعله يلجأ إلى البكاء، ومع كثرة الضغوط فإن ذلك يؤدي به إلى الانتحار، هذا السلوك ليس عاماً وإنما

يظهر بشدة في حالات الاكتئاب، إذ يكون الاكتئاب شكلاً من أشكال الانسحاب، فيؤدي إلى وجود عدوان مكبوت لا يتجه للخارج بفعل الأنا الأعلى⁽¹⁾ (الضمير)، ويتجه نحو الذات فتكون محاولة الانتحار، وهذا ما خطط له «روجر» دائماً.. خطط «روجر» هذه تذكرني بكلمات ألقاها جدي على جدي وهم في طريقهما للمستشفى، حيث أبلغها أنه سيموت بعد ثلاثة أيام، وقال لها: حظاً سعيداً. كان تهور «روجر» عرض آخر دليل على تمرده، كان رد فعله باستمرار الاندفاع قبل أن يفكر فيما يجب أن يفعله، ويظهر ذلك عندما يضايقه شخص ما، أو يحاول أحدهم التقليل من شأنه، أو... إلخ. حتى أن أحد أبنائه عندما طالبه بالرجوع إليهم فقد أعصابه وهو يحادثه.

لقد بالغ «روجر» في رد فعله باستمرار، وجاءت ردود أفعاله هذه من أعماقه نتيجة لقصور شديد في الشخصية، فعندما يتعرض للنقد أو الهجوم من شخص آخر - مهما كان هذا النقد خفيفاً - فإن رد فعله لا يتناسب مع الموقف لا في الرد ولا التوقيت. كان خبيراً في أخذ كل الأشياء بمحمل شخصي، فعلى سبيل المثال لا الحصر: إذا تأخرت عليه أنا كطبيبة، يكون تفسيره بأنني لم أريد رؤيته، على الرغم من أنني فقط أقوم بإلغاء الجلسة في حالة أن أكون مريضة، إذا قدم رئيسه أي اقتراحات أو توجيهات من أي نوع، فإنه يتوهم أن ذلك موجه له فقط، كما أنه يرى استهداف سيارته بالوقوف خارج الجراج العمومي لأنه لم يسدد قيمة الاشتراك.

كان «روجر» غير مسؤول مالياً، فعندما يكون في متجر من أرقى المتاجر لشراء سلع من أجود المنتجات الخاصة بأعياد الميلاد، أو الأعياد عموماً، فإنه يتصرف كإنسان بدائي. الأطفال كانوا يحتاجون إليه أكثر من أي شيء حتى لو كانوا بالفعل في احتياج لهذا الشيء، المنزل تم تزيينه حتى يكاد يكون أجمل منزل في الحي، لقد كان يأتي بأشياء عديدة غير مناسبة، فمثلاً اشترى لنفسه لوحات قديمة، ونموذج سفينة، هذه الأشياء لم تكن ضرورية لأولاده، فالفتيات يردن الدمى، والأولاد يريدون الشخصيات الكرتونية.

(1) هو الصورة المثالية للأنا، أو الضمير، أو المعيار القيمي لما ينبغي أن يكون عليه السلوك الإنساني، والأنا الأعلى إحدى مكونات الجهاز النفسي عند فرويد، وتنزع نحو المثل العليا وتتجه نحو الكمال.

الأعراض الأخرى لروجر كانت نتيجة طبيعية للتوتر والضغط طيلة خمسون عامًا، فهو يكاد يكون محطم جسديًا، إذ لديه ارتفاع في ضغط الدم، وارتفاع في الكوليسترول والسكر، وآلام شديدة بالظهر (اللومباجو) أدت إلى وجود آلام في الفخذ والساق والركبة والقدم.

الخطوات العلاجية

خطوة واحدة معه كانت سببًا لإحالاته لطبيبًا نفسيًا، هذه الخطوة قوبلت مع الطابع الشخصي المعتاد لروجر، وتمحور في سؤاله: هل تعتقد أنني مجنون؟ لقد بينت سابقًا أن الأطباء النفسيين مدربون لفهم كيمياء المخ brain chemistry وأنهم أفضل الأطباء لوصف الدواء، وفي الواقع عدد قليل جدًا من المرضى يراهم الأطباء في مرحلة الجنون، لذا لا بد من التعاون بين الطبيب المعالج والطبيب النفسي، حتى يتثنى للفريق المعالج توفير أنسب الأدوية التي تتناسب مع الحالة.

إممثل «روجر» للعلاج بعد إحجام، وذهب إلى الطبيب النفسي الذي بدأ معه العلاج على الفور، وكانت أولى المحاولات العلاجية بتعاطي عقار إفكسور Effexor وهو من المثبطات التي تساعد على إعادة امتصاص النورأدرينالين Nor Adrenaline والسيروتونين Serotonin وهو عمومًا مضاد للاكتئاب، لقد لاحظت أن أكثر شخص يحتاج إلى مضاد للاكتئاب هو روجر، على الرغم من وجود آثار جانبية للدواء⁽¹⁾، قام الطبيب النفسي بتصميم مضاد للاكتئاب ومضاد للقلق لروجر بشكل مذهل حيث أبدع في اختيار المجموعات الدوائية، والتي بالفعل ظهرت نتائجها في خلال ستة أشهر فقط، على الرغم من استمرار معظم الناس على مضادات الاكتئاب لعشر سنوات كاملة.

لم يكن مستغربًا صعوبة الحصول على دواء فعال ويكون مقبولا بالنسبة لروجر. لقد تحدثنا سابقًا عن الآثار طويلة الأجل للتوتر والضغط على الجسد والعقل للناجين من الصدمات

(1) من الآثار الجانبية للعقار أنه يؤدي إلى الشعور بالغثيان في الأيام الأولى من بداية العلاج، كما قد يزيد الوزن قليلًا عند البعض، وعند التعاطي بجرعات كبيرة يؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم، وعندما يتم التوقف عنه لا بد وأن يكون التوقف بشكل تدريجي.

ويعانون من اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، فالعديد من الأدوية ليس لها تأثير فعّال، أو تؤثر بشكل مختلف للذين يعانون من اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، بسبب الطريقة التي تعمل بها كيمياء الجسد وتختلف من شخص إلى آخر، وتجعل البعض غير قادر على الشفاء من نوبات فرط اليقظة. الطبيب النفسي لروجر على سبيل المثال في محاولة لإخراجه من سريره، وصف له عقار ريتالين Ritalin كأحد المنبهات للجهاز العصبي، وبالنسبة للأشخاص الذين لا يعانون من اضطراب نقص الانتباه attention deficit disorder فإن العقار مناسب تمامًا لهم ويكون فعّال أسرع من غيره، ومع ذلك لم يكن له أي تأثير على روجر، وقد فاجأ الجميع بعدم تأثيره على الإطلاق، وهذا درس لن ننساه في أن اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة يؤدي إلى تغير في كيمياء العقل والجسم.

بدأ العلاج مع اكتاب «روجر» بتحديد وفهم التصورات والمفاهيم المتغيرة، كان التركيز على العمل على تغيير صورته السلبية عن ذاته، حديثه السلبي عن ذاته، وإسقاطاته على الآخرين، والعمل على إعادة البناء المعرفي. كانت إحدى الطرق التي استمرت لستة أشهر أن كتبت بطاقات فلاش وأعطيتها لروجر يقرأها يوميًا صباحًا قبل أن يفعل أي شيء، ومساءً قبل النوم، في محاولة لمساعدته للخروج من السرير كل يوم، والتركيز على تغيير توقعاته السلبية إلى توقعات أكثر تفاؤلاً. وهذه نماذج لبعض الرسائل على البطاقات والتي تعدت المائة كارت:

- الإدراك هو الواقع.
- ماذا تعلمت من هذا؟
- لا أقارن بين نفسي وأي شخص آخر.
- لا أحد يستطيع أن يعاملني بحماقة دون تعاون مني.
- عندما لا يستجيب لندائي شخص أعود للتفتيش في نفسي لمعرفة السبب.
- لدي مستوى أخلاقي عالٍ ومسؤول عن سلوكي.
- الحكمة في داخل رأسي وقلبي.

□ أنا شخص جيد.

□ أنا أستحق السعادة.

□ الأطفال علموني كل ما أحتاج معرفته عن السعادة والفرح.

هذه البطاقات تختلف عن الإقرارات التأكيدية؛ لأن التأكيدات تكون مكتوبة وفقاً لمبادئ توجيهية مختلفة تعمل على توجيه رسائل إيجابية للعقل. والتأكيدات طريقة مفيدة لسحب أنفسنا من حالة الركود، والضعينة التي نتصورها لأنفسنا. هذه التصورات كانت متباينة جداً في حالة «روجر»، وبعيدة كل البعد عن واقعه، كان علينا أن نبدأ من منزله، ونبدأ بالتوكيدات التي تحتوي على صيغ وعبارات نموذجية مثل: «أنا شخص جميل»، «أنا أستمتع بالحياة»، «أجد نفسي الأفضل في كل موقف»، كان روجر غير مستعد لتلك البداية لذلك صممنا الكروت بطريقة خاصة لتكون مستساغة له.

قدر كبير من العلاج بُذل مع «روجر»، قد يبدو للمشاهد العادي أنه غير مُجدي و سطحي، ولم يكن «روجر» نموذجاً للوضع الطبيعي، فهو لا يعرف ما هي العلاقة الطبيعية بين الطفل والأم مثلاً، ولم يكن له صديق، وكان مرتبكاً أمام المحاولات المبذولة سواء منه أو من الآخرين، كانت لديه حدود تختلف في شدة صرامتها، مما لا يسمح لأحد بالاقتراب منه، حتى وصل الأمر لخوف الناس من الاحتكاك به، لذلك ركزنا الحديث طول السنوات الماضية عن تعريف ما هو الطبيعي، وكثيراً ما تمنيت وضع كتاب عن العادي أو الطبيعي في حياتنا، وإن اختلف ذلك من مكان إلى آخر لاختلاف الثقافات، فالأشخاص الذين نشأوا في الإساءة والإهمال والنقد والإدانة والحرمان الكلي، أو الإباحية الكاملة، يتقدمون في العمر ولا تكون لديهم أي أفكار واسعة ومرنة عن الأرضية التي تشكل ما هو عادي، ولكن أين هي الحدود؟ لم يكن توجيه الطفل أو توبيخه ضار له على حد سواء.

أحد الأشياء التي تحدثت عنها مع روجر ضرورة التمييز بين الموافقة على الطفل كشخص، والموافقة على سلوكه، فالطفل لابد أن يعرف قيمة نفسه، ولكن عليه أن يعرف أيضاً أنه ليس بالضروري أن كل ما يفعله مقبول، أذكر أصدقاء يقولون عن رجل كان يجلس في المقعد المباشر لهم لسماع الموسيقى السيمفونية، وكان يصدر ضجيجاً أثناء الحفل،

هذا الشخص قد يكون مقبولاً كإنسان، ولكن سلوكه جعل أصدقائي ينمو لديهم كره للموسيقى السيمفونية.

أذكر كتاب «روبرت فولجهم» هل أنا بالفعل بحاجة لكي أعرف ما تعلمته في رياض الأطفال؟ هذا الكتاب قد يكون واحداً من أفضل الكتب التي صدرت للحديث عن الأوضاع الطبيعية، إنه يتحدث عن أساسيات السلوك البشري الرائع، ولكن «روجر» كان يفتقد الكثير من الأساسيات التي تعلمها معظمنا في فترات النمو من أسرنا ووالدينا، وكما قلت سابقاً عن «روجر» أنه يتحدث كثيراً ويأسهب في وقت واحد، ومقاطعاً الآخرين، ولا يراعي آداب الحديث، حيث مرضى الاكتئاب مثبتون على المرحلة الفمية⁽¹⁾، ويتطلبون إشباعات فمية غير عادية تبدو في الأكل والحديث. هذا السلوك يصعب على الناس تصنيفه على أنه طبيعي. يمكنك أن تكون فاسداً وتبدو طبيعياً في عالمنا هذا طالما أنك تعرف كيف تتصرف في حدود المعدل الطبيعي.

انشغل روجر بالكتابة في العديد من المجلات في تلك السنوات المبكرة، وأخذ ينتقل من قصة إلى قصة، وكلها ممزوجة بالألم والأحزان، ثم بدأ باستخدام مجلته لالتقاط مشاعره وسلوكاته، حتى تمكن من التحدث عنها، وكان ذلك في منتهى الحساسية ويبدو أشد قسوة، لقد سطر في كلماته أنه تعرض لسوء المعاملة. مع هذا التحليل الذاتي أخذ خطوة أخرى لمساعدة نفسه على التعافي من اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، حيث أشهر إفلاسه، وأعطى نفسه إنطلاقة مالية جديدة، وقال أنه جاء لفهم كيف كان مسرفاً في انفعالاته، كما كان مسرفاً في طعامه، إنه يعمل محاولاً السيطرة على كلا من الإسراف في الطعام، والإسراف في الانفعالات.

(1) إحدى مراحل النمو النفسي عند فرويد، تمتد من لحظة الميلاد وطوال السنة الأولى، وفيها يكون المحور الرئيسي للتعامل مع العالم هو الفم، والحاجة الجسمية الأساسية في هذه المرحلة هي الحاجة للغذاء، حيث يجد الطفل في ذلك لذة وامتعة، كما أن التثبيت Fixation على المرحلة الفمية يؤدي إلى مظاهر الانحراف واختيار الموضوعات التي تحقق الإشباع.

قصتي مع الحالة

كانت تهديدات روجر بالانتحار تقل طول فترة العلاج بالتدريج، فتجده يقول: «أنا ذاهب بعيداً عن نفسي»، وأنا أرد عليه: «لا يستطيع أحد أن يذهب بعيداً عن نفسه»، كنت أضغط عليه من جانب شعوره بالذنب في محاولة مني لمنعه من قتل نفسه، فكنت أذكره بأطفاله وأنه اختار أن يكون أباً وله أطفال، فلما تحرّمهم من عطف الأب طالما تستطيع ذلك؟ وكنت أتركه يختار. حدثته عن جدي الذي قتل نفسه وعن النتائج التي حلّت على الأسرة جيل وراء جيل بسبب فعله، وبين الحين والحين كان يكرر قوله: «أريد أن أذهب بعيداً عن نفسي»، ويكون ردي: «لا يمكنك ذلك» لا يمكنك ترك أطفالك مع هذا الإرث الفظيع، كان الأمر يتكرر في جولات بيني وبينه.

وجدته يوماً عاقداً العزم على الانتحار في اليوم التالي لعيد الشكر، فأخبرته أنني حصلت له على ميعاد مع طبيب باطني يوم السبت بعد عيد الشكر مباشرة، واستطعت أن أنتزع منه الموافقة على الانتظار قبل الشروع في الانتحار بيوماً واحداً، هذا الطبيب المدهش قضى معه ساعتين بعد ظهر يوم السبت، وخلال هذه الفترة لم أسمع كلمة من روجر عن الانتحار، نظر الطبيب في وجهه برؤية جديدة، وبدأ معه العلاج الفيزيائي، ومناقشاً للقضايا العقلية التي قدمها روجر، أمضى معه الطبيب مدة عامين بدا خلالها دؤباً لا يكل، والتقدم في حالة روجر يكاد لا يصدق، لقد أصبح لديه أمل لأول مرة في حياته.

أنا وروجر أمضينا عقداً ونصف من الزمن في علاقة علاجية بين عميل ومعالج. تعلمت منه الصبر أكثر من أي عميل آخر، كان يأتي صاخباً وأنا كل ما أستطيع القيام به أن أحافظ على فمي مغلقاً، كان يشكو بغضب أولئك الذين آذوه وجرحوا نرجسيته⁽¹⁾، إنه مقتنع تماماً أنه الشخص الوحيد في العالم الذي تلقى أسوأ معاملة، هدد بترك العلاج وعدم الرجوع مرة أخرى إذا أنا تحدثت عن الأمر من الذين يتضورون جوعاً، هددني شخصياً بالعمل على سحب ترخيص عيادتي وذلك من خلال مكالمة تليفونية في منتصف الليل، وفي يوم آخر أخبرني أنه

(1) مشتق من إسم أحد الأشخاص (نرجس)، والنرجسية هي حب الذات.

حكم عليه بالسجن مدى الحياة. وبعد كل هذه السنوات أعتقد أننا وصلنا إلى مرحلة أن يثق كل منا في الآخر، ومن المدهش أنني أحياناً أثق به أكثر مما يثق هو بي.

العرض الأخير لروجر كان شخصي جداً بالنسبة لي حتى أنني وضعتُه ضمن دروسي المستفادة، ألا وهو كراهيته لله. حيث نشأ بعيداً عن أي انتهاء ديني، لم يكن له أي علاقة بالدين خلال سنوات دراسته، حتى أن وصل إلى المرحلة الجامعية وجد ضالته المنشودة، عرف الطريق إلى الكنيسة، وهناك التقى بـ «فرانسي» وأصبح كلاهما يواظب على الشعائر حسب المذهب الكاثوليكي⁽¹⁾، ويعتبر روجر نفسه تابعاً مخلصاً، لأنه يواظب على القداس⁽²⁾ بانتظام. ومع الطلاق والدمار الذي لحق به إعتقد أن الله يعاقبه، وأنه لا يعيره اهتماماً و... إلخ، ربما كان أكثر المواضيع حديثاً مع روجر كانت عن الله أكثر من أي شيء آخر.

كان مفهوم حرية الإرادة مفهوماً جديداً لروجر، وهو أحد المفاهيم القديمة المحببة إليّ في الكاثوليكية، أذكر أنني تعلمت ذلك من التعاليم المسيحية، ومن أفواه القسس⁽³⁾، ومن خلال انتهائي وانتمائه للكاثوليكية كان الحوار بيننا مستمراً عن الله.

(1) من الكلمة اليونانية Ktholikos التي تعني «عالمي» أحد فروع المسيحية الرئيسة مع الأرثوذكسية والبروتستانتية. وقد تشكلت كحركة ذات طابع عقائدي خاص وكنيسة خاصة عام 1504م. وتعتبر أكبر الكنائس المسيحية في العالم، وتدعي أنها أم الكنائس ومعلمتهن، يزعم أن مؤسسها بطرس الرسول، وتتمثل في عدة كنائس تتبع كنيسة روما وتعترف بسيادة بابا روما عليها، وسميت بالكنيسة الغربية أو اللاتينية لامتداد نفوذها إلى الغرب اللاتيني خاصة. (انظر: الفرق والمذاهب في الرسالات الثلاث، ص 98).

(2) الإسم المستخدم في الطقوس الدينية في الكنيسة الكاثوليكية الرومانية. ويشمل القداس قراءة الصلوات والتراتيل والتراتيم وينتهي بطقس القربان المقدس. ووفقاً لدستور الطقوس الدينية الذي أصدره مجلس الفاتيكان الثاني (1962 - 1965) أدخل عدد من التجديدات: فقد سمح بإقامة القداس باللغة الوطنية، واتخذ قرار بإعادة الصلوات لكل الطائفة، ومنح البابا إذناً خاصاً كما أصدر الأساقفة قراراً بالسماح للعامّة بتناول الخبز والنبيد، وصدرت التوصيات بإدخال عناصر من الموسيقى الشعبية (المعجم العلمي للمعتقدات الدينية، ص 374).

(3) جمع قس. لقب من ألقاب رجال الدين المسيحي، وفي عدة طوائف دينية (ليس من بينها الإسلام). وفي المقام الأول يقوم القس أو الكاهن بالمراسم الدينية، كما يقدم النصيح والإرشاد الديني. ومن الديانات التي تسير على نظام الكهنوت، البوذية والهندوسية، والديانة اليابانية القديمة (الشنّتو) والطاوية والنصرانية بطوائفها الإنجيلية، والأرثوذكسية الشرقية والمارونية، والكاثوليكية، واللوثرية الاسكندنافية وفيها =

آخر مرة رأيت فيها روجر كان يحدثني عن أحد أولاده عن مناقشته في ما إذا كان يرغب في الانتماء للكنيسة الكاثوليكية أم لا. إستمع روجر إلى ولده باهتمام وصبر، وعرفه أنه عندما كان في مرحلة المراهقة كان يتعجب من أن الله يترك الأمور السيئة أن تحدث، ثم بدأ الحوار معه عن الإرادة الحرة، وبعد أيام من التفكير تم اتخاذ القرار للمضي قدمًا في التأكيد على حرية الاختيار الجديد، وكان روجر سعيد بذلك، لقد تعامل مع الموقف الصعب بشيء من اللباقة والدبلوماسية، وبالعجب. إنني أشعر بالمتعة من هذه الخطوة وإن بدت خطوة طفولية. وعلى الرغم من ذلك أكاد أوقن أنني وروجر سوف نلتقي مرة أخرى لنعاود من جديد.

= يستخدم المصطلح القس أو الكاهن. وفي العصور القديمة كان لليهودية طبقة من القساوسة على رأسهم كبير القساوسة. ويقتصر الكهنوت في بعض الديانات على عائلات بعينها أو طبقات. وفي ديانات أخرى تستخدم الأحلام أو الإشارات الأخرى في اختيار القساوسة أو الكهان. وتحرم كثير من الديانات الكهنوت على النساء. وفي معظم الأحوال على الشخص الذي يرغب في اعتناق الكهنوت أن يدرسه قبل الدخول فيه. (انظر: الفرق والمذاهب في الرسالات الثلاث).

أوليفيا

الاعتداء الجسدي والعنف الأسري

أوليفيا

قصتها

هي صديقة لزميل يعمل أخصائي نفسي في مكتب مساعدة الضحايا. وصلت إلى المكتب بصفة طارئة، بعد أن أخبرنا زميلنا في العمل عمًا إذا كان يمكن لأحد في المكتب أن يرى «أوليفيا» في أسرع وقت ممكن. لن أنسى أبدًا أولى كلماتها لي في بداية المقابلة، حيث قالت: «أعتقد أنني مجنونة»، لم أكن قد رأيت أي شخص في حالة كاملة من القلق كهذه، كان جسدها يهتز بعنف، حاولت أن أمسك يدها ولكنها كانت ترتعد بشدة، وضعت يدي على ساقيها فوجدتها ترتعد بطريقة لا إرادية، تحركت بمقعدي في اتجاهها حتى لامست ركبتني بركبتيها وأمسكتها في محاولة مني لتثبيتها قدر الإمكان، حاولت الحديث فبكت واشتد بكائها وعرق جبينها.

أكدت لها أنها ليست مجنونة ولكنها في حالة قلق شديدة، وأوضحت لها أن أهل الخبرة يقولون أن الأشخاص المجانين لا يعرفون أنهم مجانين، وإذا كنتي تعتقدين أن بكِ جنون فإن ذلك ليس صحيحًا؛ لأنه لو كان صحيحًا فإنك لا تدري كين ذلك، وسواء كانت هذه الحجة ذات تأثير عليها أو لا فإن رعشات هداث تدريجيًا، وأصبحت كما لو كانت في شكل نوبات على فترات متباعدة.

من المفارقات التي لاحظتها في الزيارة الأولى أن والد «أوليفيا» هو الذي حضر معها على الرغم من أنني أعلم أنه أساء لها ولوالدتها وأشقائها الأكبر سنًا، وذلك من خلال روايتها لتاريخ حالتها، وطبعي أننا لم نتحدث في اليوم الأول عن أسباب تلك الهجمة الشرسة من القلق، ولكننا تحدثنا ببساطة عن مهارات المواجهة والتعرف عليها وتحديدها.

«أوليفيا» عبارة عن مجموعة من الإمكانيات غير المحققة، فهي امرأة جميلة، وشعرها أنيق، وبشرتها لا تشوبها شائبة، ممشوقة القوام، خطواتها راقصة، ومع ذلك ليس لديها أي

فكرة عن ذلك، ولم تتاح لها الفرصة لتدرك هذه الإمكانيات. ربما لو ولدت في أسرة أخرى لكانت أستاذة في أحد الفنون، أو العلوم الإنسانية. إنها تتساوى مع والدي من حيث أنها أكثر الناس صدقًا بالمقارنة بكل من قابلتهم من قبل في حياتي. بدأت تتعلم تدريجيًا وتتقبل أنها تعاني من مشكلة نفسية (سوف نعود إلى قدرة أوليفيا النفسية في وقت لاحق)، كان الدعم الأسري المقدم لها يساوي صفرًا للبحث عن أي فرصة لتحقيق إمكانياتها.

إحدى قصصها عن طفولتها كانت حول إرسالها ومعها دميته القديمة إلى منطقة مجاورة لإحضار طعام يوزع على الفقراء، ثم تأتي به إلى المنزل لكي تقوم الأم بإطعام أطفالها، تذكر «أوليفيا» جيدًا كيف كانوا يقومون بتكسير بعض الأثاث لاستعماله في المدفأة أثناء فصل الشتاء. إنها مثل كثير من الأطفال الذين يتعرضون للإهمال وسوء المعاملة من الآخرين، فلا تجد من يهتم بها ويعتني بها حال شكواها من أسنانها، وأول مرة ذهبت فيها إلى طبيب الأسنان كانت بعد أن استطاعت الحصول على المال من خلال عملها في صيدلية بعد انتهاء اليوم الدراسي.

يبدو هذا الموفقًا من قصة «آلان» أيضًا، ولكن هذا العوز المادي الذي عاشته الأسرة في أثناء غياب الأب أفضل بكثير من الإساءات الجسدية والاعتداءات المتكررة التي ملأت حياتهم وعقولهم في حضوره. تقول أوليفيا: كان أبي أحد سبعة أشقاء في عائلته، وكان نحيل الجسد، شهد قدرًا كبيرًا من الغضب والحقد المكبوت من والده، وتعرض كثيرًا للعنف الجسدي، وقال أنه تعلم تلك القسوة من والده عندما كان يشاهده وهو يعامل والدته وإخوته بمنتهى القسوة. تراكمت هذه الصور في ذهن الصبي الذي أصبح والدًا لأوليفيا فيما بعد.

يبدو أن القسوة تمتد في هذه العائلة لأجيال قديمة وهو ما بينته المعلومات حول أجدادها، فعندما كانت جدتها حاملًا سُرّت بذلك، حيث كانت المرة الوحيدة التي كفت يد زوجها عنها جسديًا وجنسيًا. بالطبع كان الجد لديه سببًا عمليًا لكف يده عن زوجته حفاظًا على حملها؛ لأنه كان في احتياج المولود للعمل في المزرعة حال كبره.

ليس من المستغرب إذاً على الوالد الذي يفكر في عمل أولاده في العمل الحر بهذه الطريقة أن تجده قليل الإنفاق عليهم، وربما كان بخيلًا جدًا. بعد أن أنجبت الجدة أكثر من طفل أخذهم الجد للعمل في جمع النفايات عند دكتور الوحدة الصحية، وكان الطفل السابع هو

والد أوليفيا. كان من الواضح تمامًا أن الأمور لا تسير على ما يرام، فعندما وضعت الجدة مولودها وضعته بالقرب من المدفأة أثناء إحماؤها، وكل ما فعله الجد حيالها أن ربت على يدها وطلب منها أن تستريح وغادر الغرفة. أعمام أوليفيا قالوا لوالدها أنهم سمعوا أمهم تصرخ وتتأوه وتنتحب، وفي نهاية المطاف يظل كل شيء على ما هو عليه. منعهم والدهم من دخول الغرفة، وفي الصباح عندما عاد الجد لغرفة النوم وجد الطفل يصرخ بشدة، بينما الجدة ثابتة في مكانها لا تتحرك، كانت قد غادرت الحياة، فما كان عليه إلا أن دعا الأولاد ليقولوا للأم وداعًا، ثم أرسلهم لحفر القبر.

يقال أن الجد حاول فعليًا العثور على بديل للأم للسيطرة على هذه الغوغاء، ولكن لأحد كان على استعداد لتحمل سبعة ربائب (أطفال الزوج من زوجة أخرى) بما في ذلك طفل هزيل يعاني من سوء تغذية، ناهيك عن تحمل الجد الذي سبقته سمعته في جميع أنحاء المدينة. استخلصت أوليفيا كل هذا من أبيها الذي يتفاخر بهذه الحكايات كلها استشهد بها وهو يحاكيهم، في حين أنه كان يبكي بشدة ويرثي ذاته عندما يكون مخمورًا.

من هذه البداية وعندما وصل والد أوليفيا لمرحلة الرشد أصبح رجلًا غاضبًا وهائجًا وغنيًا باستمرار، حتى الفترة التي قضها في الخدمة العسكرية لم تجعله يلين قط. أصبح فيما بعد سائق شاحنة لمسافات طويلة، وقد طالبتة الشركة بتفريغ الشاحنة بنفسه بعد أن لمسوا فيه العنف الظاهر في سلوكه حيث كان يعامل الأطفال الذين يعملون في تفريغ الشاحنة بكثير من الوحشية. إثنان من الأشقاء الأكبر سنًا غادروا المنزل لمجرد أنهم استطاعوا ذلك، وقبل أن تنتهي أوليفيا من المرحلة الثانوية أصبحت شقيقتها الكبرى حاملًا، ثم تزوجت، ثم غادرت المنزل، شقيقها الأكبر استطاع أن يزيف أوراقه وحصل على وظيفة في البحرية وأصبح ميكانيكي غواصة. في مرة من المرات النادرة أوضح لأوليفيا أنه يشعر بالأمان وهو على الغواصة، فر بنفسه تاركًا أوليفيا في سن التاسعة وحدها مع أم ليست لها أي صلاحية في المنزل، وأب في منتهى السيطرة والإساءة.

تستدعي «أوليفيا» ذكريات الطفولة المزعجة وكأنها لقطات مصورة، لديها لقطات لا تمثل لها معنى كبير، ولكنها ترى كل ومضة من هذه اللقطات واضحة تمامًا في عقلها، تذكر جيدًا أنها كانت تزحف ببطء وصمت بجانب الأريكة التي ينام والدها عليها، وإذا أحس بها

يلطمها على رأسها بيده، وعندما كانت تجلس في المقعد الخلفي للسيارة كانت تشاهد والدها يقود السيارة بسرعة كبيرة، مخرباً أي شيء في طريقه، يصطدم بصناديق القمامة، ويضرب صناديق البريد من جانبها. الآن كراشدة تعرف أن والدتها كانت تحاول حمايتها وهي تعتنقها خوفاً عليها من الحوادث. يخيم عليها صورة لامرأة شرقية تبسم في وجهها أثناء تقديم والدها لها، تذكر دخولها السيارة بحجة الذهاب لشراء آيس كريم، وينتهي بها الأمر في المستشفى لإجراء جراحة لاستئصال اللوزتين بدلاً من ذلك، إنها تتذكر حتى الطبيب الذي أجرى لها استئصال اللوزتين وهو يرتدي القناع فوق فمه وأنفه، ويظهر منه حاجبان عريضان.

لديها ذاكرة أخرى عن الآيس كريم، حيث تذكر أنها ووالدتها واثنان من الأكبر منها سناً كانوا بالسيارة مع والدها وهي تعلم أنهم ذاهبون لشراء الآيس كريم، ولاحظت أن والدتها تقول شيئاً لو والدها، وهي لا تسمع ما يدور، ولكن يبدو من الحديث أنها تنتقد طريقة قيادة السيارة، فكانت النتيجة أن ضغط الأب بشدة على فرامل السيارة واستدار عائداً للمنزل. هذه الصور الذهنية تأتي دون سابق إنذار كلقطات أمام عقلها، وتقودها إلى الجنون. ما كل هذه الأشياء؟ إنها تريد أن تعرف ماذا يعني ذلك؟ ولماذا لا تتوقف عنه؟ وماذا يمكنها أن تفعل؟ لذا تتسائل دائماً هل أنا مجنونة؟ أوليفيا لديها من ألبوم الذكريات ما يؤرقها في اليقظة والنوم.

عن إحدى ذكرياتها المزعجة تقول كنت في الحادية عشرة تقريباً، وكان والدها ووالدتها في إحدى المعارك غير المتوازنة، حيث كان والدها غاضباً أكثر من المعتاد، فضرب والدتها بكثير من اللكمات، وهي تراقب ذلك في خوف شديد، حدث ذلك داخل الحمام والباب مغلقاً، وأخيراً فتح والدها الباب واتجه خارج المنزل، وأسرعت هي لتجد أمها ملقاة على الأرض فاقدة الوعي، تذكر أوليفيا ذلك اليوم العصيب وهي تسحب أمها على الأرض حتى وصلت بها إلى غرفة النوم، وبطريقة ما استطاعت أن تضعها فوق السرير، كانت أمها لا تتحرك ولا تصدر أي صوت حتى ظنت أنها ماتت.

استطاعت أن تضمّد جروح أمها وترعاها، وكأنها لم تكن ابنة الإحدى عشرة عاماً، ثم أمضت الليل كله جالسة خلف الباب وتمسك بيدها سكيناً كبيراً، مصممة على عدم السماح له بإيذاء أمها مرة أخرى.

كان الاقتتال سيئاً للغاية كلما حدثت مشكلة، وكانت شقيقة أوليفيا الكبرى تأتي لتضطجبعها إلى منزلها لتقضي معها عطلة نهاية الأسبوع، حتى أن شقيقتها خصصت لها غرفة في منزلها. تقول «أوليفيا» أنها كانت تستيقظ في كثير من الأحيان لتجد أخيها غير الشقيق يقف في الغرفة صامتاً، وعندما تسأله عن سبب وقوفه هكذا كان يتعلل بأنه يطمئن عليها فقط ويخرج، وفي إحدى الليالي استيقظت على احتكاك يده بفخذها، ومحاولة نزع ملابسها الداخلية، صرخت وأسرعت خارج المنزل في منتصف الليل، حافية القدمين، ترتدي بيجامة مخصصة للنوم. وعلى الرغم من أنها روت القصة وهي غاضبة، إلا أن أسرتها رأت أنها كانت تحلم حلمًا سيئًا، وأنها معتادة على ذلك، وأن لديها حساسية مفرطة في طريقة رد فعلها. وكان شيئاً لم يحدث. وتجدر الإشارة إلى أن هذا يحدث كثيراً لجميع الأطفال ضحايا اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، ولا أحد يعيرهم اهتماماً، وهو ما يزيد الطين بلة.

أخيراً أوليفيا ووالديها اتفقوا على العيش سوياً بدون خوف وبدون عنف، وعلى الرغم من ذلك فإن الاعتداءات المتكررة تركت أثراً سيئاً في نفس والدتها، فقد كانت تتعرض لسوء المعاملة والإساءة الجسدية بشكل لا يصدق إلى أن أصابها مرض السرطان. إهتمت بها أوليفيا وقامت على رعايتها لمدة ثلاث سنوات حتى قتلها المرض، خلال هذه الفترة تخرجت أوليفيا من المدرسة الثانوية، وكان عليها أن تختار بين منزل الأب المسيء، ومنزل شقيقتها وتعرضها للتحرش من قبل أخيها غير الشقيق، فاخترت لنفسها طريقاً جديداً، وأكملت في مجال التكنولوجيا الطبية من خلال المدرسة الثانوية المهنية، ثم استطاعت أن تحصل على وظيفة دائمة في عيادة طبيب نساء وتوليد، ووجدت لنفسها شقة بسعر مناسب بالمدينة، كانت تحاول الهروب من دائرة الفقر المعروفة باسم الفقراء العاملين.

تزوجت أوليفيا مرة واحدة، وكان زوجها يحترمها لدرجة أنه قال لها أن احترامه وحبها لها أكبر من أي شيء حتى لقاءهما الحميم، كان يعمل موسيقياً بشكل مؤقت في الأفراح، لم يكن أي منا يتصور أنه مثلي الجنس gay، وبعد ثلاث سنوات من المشكلات الزوجية وبضعة آلاف من الدولارات في صورة ديون، طلبت منه الطلاق، لم تكن «أوليفيا» صادقة على أكمل وجه، ربما تكون قادرة على تحمل طبيعة مزيفة من عدم الزواج. بمفردها مرة أخرى أكثر من أي وقت مضى منذ ذلك الحين، لقد تأرجحت بين فترات كبيرة من الرضا والاطمئنان،

وفترات أخرى من الاضطراب العاطفي والشعور بالوحدة الرهيبة كما تبلورت أعراضها وحاولنا التعامل معها.

المؤشرات المرضية

القلق هو الاضطراب الأساسي الذي تعاني منه أوليفيا، وقد ثبت أنه نقطة التحول التي أدت إلى أن تلجأ إلى الإرشاد النفسي. لقد كان من الصعب جدًا أن تشعر بالأمن والراحة في أي وقت، عانت في طفولتها المبكرة من آلام شديدة ومزمنة، أدت إلى شعورها بالضيق والحصص مع أي مشادة كلامية فيظهر عليها التوتر والعصبية، فإذا تعرضت لأي شيء يدعو للقلق إنتابتها الهواجس حول هذا الشيء، وإذا لم يكن لديها شيء يدعو للقلق تشعر أنها فاقدة لشيء ما، وتصبح في حالة شديدة من فرط التيقظ.

إنها تصف ما يحدث لها وكيف يحدث بشكل غير متوقع في كلمات مكتوبة فتقول: ذهبت لتناول الفطور مع صديق، كنا نجلس ونأكل ونحدث في أي شيء. قلت: أريد أن أتناول كثيرًا من القهوة، أشعر بتوتر شديد. وعندما وصلنا إلى موقف السيارات وقال لي وداعًا، شعرت بدفعة تسري في جسدي كله، وحلقي أصبح ضيقًا جدًا، ورعشة تسري في يدي وساقِي، وعندما وصلت للسيارة شعرت بالضعف، وجسدي يتصبب منه العرق. عندما بدأت في قيادة السيارة شعرت بالخوف، بعدها توقفت لشراء سجائر، وعندما وصلت لباب المتجر شعرت بدفعة أخرى تتخلل جسدي، ولا أعلم ما الذي يجري في تفكيري، ما الذي يخيفني من الباب؟ ثم حدث لي شيئًا آخر عندما وقفت على الخط وبقيت كذلك لبرهة، لقد شعرت بدفعة أخرى.

وعلى الرغم من حالة الخوف والهلع⁽¹⁾ Panic والارتعاش التي أبدو عليها إلا أنني أدر كـ

(1) الهلع لغة الفزع والجزع، والهلع الضجور الذي لا يبصر على خير ولا شر (العين للفراهيدي) والتفسير بناء على التعريف اللغوي أن الهلع حالة نفسية تصيب المرء بحيث لا يقوى على الصبر سواء في الخير أو الشر، ويتصرف بغير الحق في كليهما. ونوبات الهلع تصاحب اضطرابات نفسية عديدة لذلك وضعت معايير مستقلة لنوبة الهلع في الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع والخامس الصادر عن الجمعية الأمريكية لعلم النفس.

أن هذه الدفعة تحدث لي رغماً عني وكأنها تأتي من تلقاء نفسها، فالأبواب لا تؤذي أحداً. عدت إلى البيت، وعندما ذهبت إلى الحمام شعرت بالإغماء، إستطعت أن أذهب إلى سريري وارتميت عليه وشعرت بأن تفكيري مشوش ومختلط ومُجزأ غير مكتمل. أشعر وكأن قصاصات من محادثات تدور داخل رأسي، إعتدلت في وضع الجلوس وأنا خائفة، شعرت أن جدران الغرفة تبتعد وتقترب والأمر كله يبدو مشوشاً بالنسبة لي. نظرت إلى الساعة وأدركت أن تصوري للوقت أيضاً يبدو مشوشاً، ربما أمضيت في هذه الحالة ساعة وربما عشر دقائق، لا أعلم، يبدو الأمر مختلط هل أنا في حالة عصبية أم ثملة، أشعر أنني ثملة.

نمت لمدة ساعتين واستيقظت على الشعور بعصبية شديدة ورعشة تسري في جسدي، ظللت على هذه الحالة ساعة أخرى أو نحو ذلك، وبعدها استعدت عافيتي مرة أخرى، هذه الحالة وإن انتهت في الوقت الحالي إلا أنها عاودتني كثيراً في وقت لاحق، الآن لا أشعر بالرعب ولا بالجنون، بل أميل إلى الفكاهة قليلاً، ربما يكون ذلك بعض من أعراض متلازمة سكارليت أو هارا (Scarlett O'Hara Syndrome)⁽¹⁾.

من واقع كتابة «أوليفيا» يمكنك أن تقول بوضوح أن إحساسها بالمرح والفكاهة ليست واحدة من الأشياء التي فقدتها أمام اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة. لقد كان وصفها لحالتها المختلطة بين السكر والحالة العصبية بليغاً عندما رجحت أنها تشعر أنها ثملة، بل استطاعت أن تحقق قفزة في الإدراك الحسي وتخرج نفسها من إطار الضحية إلى إطار المراقب.

أعود خطوة واحدة إلى الوراء وألتقط طرف الخيط من لحظة وصفها لحالتها لكي أتعامل مع أعراضها، فمن المنطقي أن نتحدث عنها هنا بدلاً من أن نعود إليها في وقت لاحق. هذا التبديل شيء داخلي: بين كونها مشاركة أو ضحية، مشاعر داخلية أم إحساسات خارجية، أحد الناجين من الصدمات أم مراقبة لحالتها، نستطيع بذلك أن نعزز جهدنا ونتحرك بمرونة من التركيز على الحالة العاطفية إلى التفكير في اتجاه واحد.

البحوث والدراسات في علم الأعصاب بينت بالفعل ما يحدث داخل الدماغ. فعلى المستوى التشريحي يتم تقسيم الدماغ إلى ثلاثة أجزاء: الدماغ الأمامي، ويتضمن عدة فصوص من

(1) متلازمة تشير إلى عدم القدرة على التغيير والابتكار.

القشرة المخية التي تتحكم في الوظائف العليا، والدماغ المتوسط والدماغ الخلفي وهما مسؤولان عن الوظائف اللاشعورية.

ومهما كانت أجزاء ومسارات المخ التي نستخدمها تبدو كثيرة إلا أن العلم كل يوم يزودنا باكتشافات جديدة، وعمومًا هذا هو الجهاز الذي يعطينا القدرة على الكلام والتفكير والأحكام الخلقية والحركات والذكريات،... إلخ، فعندما يصاب الطفل بصدمة فإن جزء من الدماغ يسمح بالاستجابة الفورية ودون تردد، وإنك لتجد رد الفعل سريعًا دون تفكير في كثير مما يحدث للإنسان، تلك هي وظيفة الجهاز العصبي المسيطر على كل أجهزة الجسم الإرادية واللاإرادية لتلبية حاجات الفرد الداخلية والخارجية، فتقوم الخلايا العصبية باستقبال المثيرات الداخلية والخارجية وتوصلها للمخ، ثم ترسل الأوامر للاستجابة لهذه المؤثرات دون تردد، ليس هناك وقت للتفكير، في الواقع إن الدماغ لا ينخرط في أي جزء من التفكير في حالة رد الفعل، بل إنه يستجيب مباشرة، وغالبًا إستجابة تكون غير مناسبة، ولكن هناك عدد قليل من الاستجابات تكون مناسبة، مثل الاستجابة عند تعرضه للضرب أو الاغتصاب، وبذلك يتعلم الأطفال الذين يتعرضون لصدمة كيف يكون التصرف والرد دون التفكير في أفعالهم أو ردود أفعالهم؛ لأن المسيئين بكل صراحة لا يميلون للتفاوض.

الحرارة العالية والقلق كانا أبرز وأصعب أعراض أوليفيا، ومرة أخرى كان وصفها مؤثر جدًا، فهي تقول: كنت أتمنى أن أستيظ اليوم بمشاعر وأحاسيس أفضل، ولكن لم يحدث، حاولت أن أبدو مشغولة بالتنظيف ثم بالقراءة، ولكنني أشعر بعدم القدرة على التخلص من مشاعري السلبية، فأنا أبلغ من العمر (36) عامًا، وأعلم أنه ليس بالعمر الكبير للدرجة التي تقلقني، ولكن الأمور لم تكن كما كنت أتوقع منذ خمسة عشر عامًا، كنت أعتقد بأنني سوف أكون في مكان آخر، كما اعتقدت أن أموري المالية ستكون أفضل من ذلك، وظننت أنني سوف أكون متزوجة ولي طفلان مثل أي شخص، ولكنني دائمًا أشعر بالتشاؤم⁽¹⁾ وأرى كل الأمور تنذر بالشر، أخاف مما هو قادم ولا أرى أي تفسير لذلك.

(1) التشاؤم Pessimism توقع سلبى للأحداث القادمة يجعل الفرد ينتظر توقع الشر والفشل.

أريد أن أكون سعيدة، أريد أن أكون متفائلة⁽¹⁾ optimistic، أريد التمتع بالأشياء، ولكن لا يمكنني أن أتخلص من هذه المشاعر. لم أعد أفهم نفسي وهذا شيء يرعيني، أحاول أن يكون تصرفي كما اعتدت عليه، ظناً أنني إذا فعلت ذلك سوف أعود عليه، ولكن كل شيء في أعماقي من الداخل قد تغير تماماً، أشعر بالخوف، أخشى أنني سأموت قريباً في مكان ما. أنا أعرف أن هذا لا يزيدني إحساساً، فأنا مازلت صغيرة إلى حد ما، وصحتي إلى وقت قريب كانت جيدة جداً. أنا فقط خائفة، وليس لدي الكثير من الوقت لكي أغادر، أليس هذا جنون؟ إنه ليس له معنى بالنسبة لي، أنا لا أريد أن أموت، ولا أعرف ما هو خطأي. ما كنت أعتقد في مثل هذه الأفكار المجنونة، ربما أنا في طريقي للجنون، ومع ذلك فعلت ذلك بهدوء ودون أن يلاحظه أحد.

كثير من الأمور تبدو لي كلها قرأت ما كتبه أوليفيا حتى بعد مرور أكثر من ثمانية عشر عاماً، إحساسها بالخسارة، والحزن، والأسف، شعورها بأنها تختلف عن الآخرين، شعورها بالجنون لأن لديها إستجابات وردود أفعال لا معنى لها عند غير المصابين بصدمات نفسية، إلتباسها حول ماهية اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، وكيف أنه يؤثر على العديد من جوانب حياتها، مخاوفها الكثيرة والمستمرة من الأشياء المظلمة التي تلوح في الأفق ولا يمكن تفسيرها، إعتقادها بأن الجميع بعيداً عنها جعلها تظن أن لا أحد يشعر بها حتى لو ماتت.

حالتها النفسية في حالة إنذار مستمر مما أدى إلى إجهاد جسدها وعقلها، وتغيير كيميا الجسد لديها، ومن المتوقع أن يكون لها مشكلات جسدية تعاني منها أيضاً يوم بعد يوم، وهو ما يُعرف بالأمراض السيکوسوماتيك⁽²⁾، فقد كانت تعاني من مشكلات خطيرة في الغدة الدرقية، أيضاً كانت تعاني من مشكلات في الجهاز الهضمي، إنها تتذكر وهي طفلة صغيرة كيف كانت تعاني من آلام في المعدة، وكيف كانت تبكي من شدة الألم، وتذكر أمها وهي تربت عليها وتأرجحها في محاولة ل تهدئتها، وتهمس لها: إن ذلك من الجوع فقط وسوف يزول.

(1) التفاؤل Optimism نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل.

(2) سيکوسوماتيك Psychosomatic أي النفسجسمي وهو وصف للعرض المرضي الذي يظهر أثره في البناء التشريحي للجسم عندما تكون مسبباته نفسية. وبالتالي فإن العلاج الطبي وحده للمرض النفسجسمي لا يفلح في شفاء المريض، ولابد من اقتران العلاج النفسي به حتى يعالج السبب الأصلي للمرض.

نتج عن ذلك مقابلتها مع رجل مهم للغاية في حياتها، ألا وهو طبيب الرعاية الأولية، رجل عطوف وقوي، ويبدو مثيلاً للاهتمام في كل شيء تقريباً. وهذا مثال آخر لي في الطريقة التي يتناولها البعض لاضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، غالباً ما يواجهون الناس بشكل مدهش وجيد، وفي نفس الوقت يريدون أن يتركوا العالم مبكراً لفضاعة ما يلاقونه من سوء معاملة البشر معهم.

من الأعراض الأخرى الهامة التي يجب أن أشير إليها: تفكك الشخصية⁽¹⁾. بدا ذلك واضحاً في لحظات تصويرها للأحداث، إنها تذكر رؤيتها لنفسها وهي تزحف، وترى نفسها وهي تُدفع إلى أسفل المقعد الخلفي للسيارة، كما أنها ترى نفسها في لقطات أخرى، في أثناء ذلك ترى نفسها في صورة أخرى خارج جسدها، عندما حدثت هذه الأمور في وقتها الحقيقي توارت في اللا شعور. هذه هي إحدى الخصائص التي يجب عليك أن تتذكرها من قصة «فيكي». توفر الموسوعة الحرة ويكيبيديا Wikipedia تفسيراً واضحاً للتفكك وكيف يمكن أن يكون استجابة للصدمة، وربما يسمح للعقل أن ينأى بنفسه عن الخبرات التي تحتاج إلى معالجة نفسية أكثر من اللازم في ذلك الوقت. ولضخامة ما تقتضيه الحقيقة تخلص في النهاية إلى تقديم مُعالَى فيه في نوبات فصامية⁽²⁾ تميل إلى أن تكون مزعجة للغاية.

الخطوات العلاجية

إمتلك أوليفيا العديد من الخطوات العلاجية المفيدة التي تتميز بالإبداع وسعة الحيلة. ولكن في رأيي أن كل هذه الخطوات أقدمت عليها ويديها مقيدتين خلف ظهرها، فمنذ اليوم

(1) التفكك Dissociation هو أحد الأساليب الدفاعية، ويتجلى في الميل إلى الفصل أو التفرقة أو التقسيم. ففي بعض الحالات المرضية سواء العقلية أو النفسية يحدث انقسام يتفاوت تحديداً في الوظائف النفسية، فإن اشتد المرض فقدت الشخصية وحدتها، ويظهر ذلك في فقدان الذاكرة، أو تعدد الشخصية في بعض الحالات النفسية والعقلية.

(2) الفصام Schizophrenia هو اضطراب في الأفكار والقدرات المعرفية للمريض، والذي يصل إلى درجة تمنع أو تقلل إلى حد كبير من قدرة المريض على الحكم على الأمور أو الاتصال بالواقع، مما يؤدي إلى عدم توافق بين الأفكار والمشاعر والسلوك، وهذا يختلف عما هو شائع بين عامة الناس من أن الفصام يعني إدراج الشخصية الذي يُطلق عليه الآن اضطراب الهوية الانفصالي.

الأول الذي رأيتها فيه وحتى وقت قريب وهي ترفض العلاج تمامًا وبشدة. ظللنا على هذا الحال فترة من الزمن في محاولة لإقناعها بأن تتعاطى علاجها حتى توقفت تمامًا عن مجادلتها، ومما شجعني على ذلك تأرجح فعالية الدواء مع من يعانون من اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، وردود فعل الدواء على كيمياء الجسم والمخ، وجب عليّ أن أعترف على مضض أنها ربما كانت على حق في المُضي قدمًا بدون دواء، كانت عنيدة للغاية، ولا ترغب في أي وسائل أخرى، لا أعتقد أن الأدوية المضادة للقلق، ومضادات الاكتئاب ستكون مفيدة وحدها في حالتها، ولكن ربما نحصل على نتائج أفضل إذا قُرن العلاج بهذه العقاقير مع الجلسات الإرشادية.

استمرت «أوليفيا» في العلاج ودون انقطاع لأكثر من ثمانية عشر عامًا، وأعتقد أنني رأيتها ثمان وأربعين أسبوعًا في السنة، حاولت خلالها مع كل المقترحات المقدمة إليها باستثناء ملحوظ للدواء (العقاقير)، أيضًا قراءة كميات من الكتب الموصى بها، والمجلات التي تهتم بالأفكار والذكريات، وحالات التردد والشكوك، مارست الرسم، وبعض تمارين اليوجا للاسترخاء والتأمل، إشتريت في مجموعات وورش العمل، وتحدثت نفسها لتذهب بعيدًا مع صديقاتها ليلاً، إنها مثل كثيرين آخرين حاولت أن تساعد في شفاء نفسها بأشياء عديدة ومختلفة.

مؤخرًا قالت أنها تعتقد أن شيئًا واحدًا قد ساعدها على الشفاء، وهو على النقيض من طريقتي في العمل معها والتي تركز على أسلوب الممارس العام، فهي سوف تسألني: هل تعتقدني أنني مجنونة؟ وأنا سأرد بكل تأكيد: قطعًا لا. أعتقد أن هذا الرد على نحو يعبر عن السخرية، حتى إذا كنت كذلك. أنا أفكر جيدًا في إرسالها للمكتبة للحصول على كتاب يتحدث عن الإبداعات اليومية. أود أن أقترح عليها أن تعمل في محل لبيع الزهور، أو تهتم بزراعة حديقة. من خلال عملي مع اثنين من الخبراء في مجال الرعاية الصحية إستطعنا أن نشعرها بأنها أقل جنونًا.

قصتي مع الحالة

أتذكر قبل نحو ثلاث سنوات عندما اقتحمت «أوليفيا» مكتبي وصرخت في وجهي وهي تقول أنا غاضبة منك، وقد تبين لي السبب مؤخرًا وهو أنني أقنعها بأنها ليست مجنونة.

العائلة التي لا تهتم بالطفل وخاصة عندما يخبرهم أن شخصاً يتحرش به أثناء نومه، إنها عائلة مجنونة. إن غضب أوليفيا كان أسهل بكثير عندما لم تجد مني تصرفاً ملموساً حيال ذلك، وعندما أخبرتها أنني اقترحت ما يمكنني القيام به ابتسمت بلطف. منذ ذلك الحين اعتزلت وظيفتها الأولى والوحيدة والتي كانت تعمل بها اليوم كاملاً، واستطاعت أن تجد وظيفة أخرى جزء من اليوم ولكنها شيقة وأكثر أمناً. إنها لا تزال تكافح من أجل تحسين أوضاعها المالية. أتذكر مرة أنها سمعت من خلال الراديو أن أحد المتاجر تبيع الأغذية مقابل إثنان دولار للوحدة فذهبت واشترت عشرة منها وأعطتها للملجأ.

لديها عدد قليل من الأصدقاء الجيدين بالإضافة إلى اثنين من مقدمي الخدمات الصحية، وقد أزال الحدود بعض الشيء مع المخلصين لها ولعائلتها. إستمرت في القراءة بنهم، ومشاهدة التلفزيون، وإطعام الحيوانات في الغابة التي تقع خلف منزلها، وكل ما تتضمنه حياتها أنها تعيش بسلام. لا يزال لديها بعض القلق، ولكنها تراه بشكل مختلف، ولديها بعض الاكتئاب ولكنها - أيضاً - تراه بشكل مختلف، تتعامل مع ذلك بأقل جدية، إنها تعلم أن هذه الحالات سوف تذهب كما جاءت ولكن ليست بصفة نهائية.

كنت قد أجريت عليها اختبار الصحة النفسية عام 1992، وقد أشارت النتائج أنها ترفض التعاون في العلاج، كانت دفاعية للغاية عندما نتحدث عن الموضوعات النفسية، بيئة التوافق مع التغيرات البيئية، تبدو خاضعة، وهو ما أدى إلى عجزها، بل من المرجح لها أن تعيش مع أحد الرجال المسيئين الساديين، لأنها ترى نفسها ضحية وشهيدة، وبصفة عامة إنها تمر بمرحلة إنكار وقمع. يسرني أن أقول أنه بعد مرور سبعة عشر عاماً لم تنطبق عليها أي من بنود الاختبار بشكل صحيح وكل هذه النتائج بدون عقاقير دوائية. أنا غالباً أحفز العملاء في عيد الغطاس، وأجعلهم يخطوا خطوة كبيرة في اتجاه التحسن خلال هذا الشهر، وقد أثبتت أوليفيا شجاعة مذهلة عندما ذكرت أنها تمتلك قدرات نفسية ونريد استغلالها.

أولئك الذين يجدون أنفسهم في موقف الصدمة مرة واحدة عادة ما يتطلعون بقلق شديد إلى علامات الخطر التي تشير إلى أن الصدمة على وشك أن تحدث مرة أخرى. هذا الوسواس

يبحث عن آلية للتعامل، وهو شكل وقائي من هُذاء البارانويا⁽¹⁾ paranoia. لم يظهر القمر في تلك الليلة، هل أستطيع أن أرى القمر؟ كانت السماء تمطر، هل هي تمطر؟ أستطيع أن أشم رائحة البنزين، فهل أستطيع أن أشمها الآن؟ كانت هناك أصوات منتشرة جعلتني أعتقد أن نمر يطاردني، ماذا أسمع الآن؟ الآن تتعدد الأمور أكثر من ذلك قليلاً، وتكون نتيجة تلك العملية برمتها: فرط التيقظ، أولئك الذين تعرضوا للصدمة بشكل متكرر، أو ربما صُدموا بطرق مختلفة، وتعلموا البحث عن كل شيء، كأجهزة الرادار التي تقوم بمسح المنطقة باستمرار، ضحايا الصدمات ممتازون في ذلك، وغالبًا ما يعتادون على ذلك وتصبح جزء من طبيعتهم، بل وتصبح عادة ثابتة، بل أسلوبًا للحياة.

لقد اضطرت أن تتعلم أن تكون يقظة بشكل قهري⁽²⁾ compulsively وهو ما يجعلها تتوقع أشياء قد يُقدّم عليها أناس آخرون قبل أن يبدأوا بها تجاهها. هؤلاء الناجين من الصدمات يستطيعون أن يشموا رائحة الخطر، يمكنهم أن يشعروا بالغضب المكبوت عند الآخرين، يستطيعون قراءة الناس، وتعتمد حياتهم على ذلك.

أتذكر المرأة التي علمتني ذلك، عندما عملت في مكتب مساعدة الضحايا، كانت وظيفتي الإشراف على برنامج الزيارة التي تحكم به المحكمة عندما توجد إدعاءات بأن الطفل غير آمن مع أحد الوالدين أو الجدين. تقابلت مع الوالدين أحيانًا، ومع الأوصياء على الطفل أو الأطفال أحيانًا أخرى، كنت أقوم بجمع البيانات، ومعرفة مخاوف أحد الوالدين وأسبابها، ثم مقابلة الوالد/الوالدة الذي يخضع لشرح القواعد، ويقيم مستوى الخطر تحت إشراف والدين الطفل والمشرف.

أيضًا كان معنا بعض طلاب الجامعات قسم الإرشاد للتدريب، لاحظت أن إحداهن

(1) مرض عقلي من فئة الذهان، يتميز بوجود هُذاء منظم وثابت مع احتفاظ الشخصية عادة بإمكانياتها العقلية دون تدهور ناتج عن استمرار فترة المرض، وفي أغلب الحالات توجد لدى المريض هلاوس سمعية وبصرية تؤيد هُذائه وتساندها.

(2) القهر Compulsion مصطلح مشتق من الأصل اليوناني لكلمة إرغام، ومن ثم فهو دفعة داخلية يصعب مقاومتها، وكأن القهر بقدر ما هو داخلي بقدر ما فيه من إلزام وإرغام وإن لم يكن الإرغام لازمًا في المستوى الشعوري خارج إطار الوسواس القهري وهو ما يحدث في إجبار التكرار.

كانت تقاريرها أكثر تفصيلاً وبها مزيد من المعلومات ذات صلة بالموضوع، كما أنها التقطت إشارات وإيماءات دون بقية الفريق وأنا منهم، وبطبيعة الحال سوف نفتقدها بعد انتهاء فترة تدريبها، فبدأت أطلب منها الحضور، كانت تأتي إلينا أحد المسنات وهي جدة تأتي لزيارة أحفادها، وعندما رأتها طالبة من المتدربات وتدعى «بارب» تراجعت للوراء في رعب وخرجت بسرعة، وقد عللت ذلك بأن الجدة بلغت السبعين وشعرها أبيض تماماً ولا تصلح لمراعاة الأطفال، وفي وقت لاحق قالت لي: هل أنتي نفسانية؟ فقلت لها: أعتقد ذلك. فهزت كتفيها في تعجب. أعتقد أن البعض منا استطاع أن يعبر هذه المرحلة بعد التدريب الكافي، لذا أقول إن الناجين من اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لديهم القدرة على قراءة ما بين السطور.

تيد

الحرب في فيتنام

تيد

قصته

«تيد» أستاذ جامعي له شعبية كبيرة. يتم اختياره أفضل أستاذ في الكلية في مسابقة تقام كل عامين، دائماً تجد صفوفه ممتلئة عن آخرها، متدرج مع طلابه بدقة متناهية، تجده دائماً مشرقاً ومرحاً مملوء بالنشاط والحيوية، وعلى المستوى الرياضي كان عداء، تزوج وعاش سعيداً مع زوجته وأطفاله، يمكنك أن تقول أن حياته تبدو جيدة، ولكن الواقع كان مختلفاً إلى حدٍ ما.

عندما يأتي من كليته إلى بيته يصعد إلى مكتبه في الغرفة العلوية دون أن يلقي التحية على زوجته، لا يتحدث إلى أطفاله أو يتفاعل معهم، لم يتناول معهم وجبة العشاء، لم يعرض عليهم المساعدة في دروسهم أو حتى الخروج خارج المنزل، وكأنه يمتلك غرفة نوم في المنزل فقط، لم يجلس معهم مرة واحدة لمشاهدة برنامج تليفزيوني أو أحد الأفلام، عندما يذهب الجميع للنوم ينزل هو للمطبخ ويقوم بإعداد بعض الساندويشات ومشروباً، ثم يتناول وجبة على انفراد، وبعد ذلك يمتد بجسده على أرضية غرفة المعيشة لينام. يستيقظ قبل أي شخص في المنزل، ويأخذ حماماً، ثم يأخذ كتبه ويذهب إلى الجامعة ليكون في مكتبه الساعة السادسة مسكاً بأحد كتبه ويقرأ، كان مُحِبّاً بل عاشقاً للعلم، عقله أصبح مُكدّساً بالقصص والحقائق العلمية والنظريات والإحصاءات، حتى أن الأساتذة الآخرون تخلفوا عنه وسبقهم بكثير.

أما العطلة الأسبوعية فهي مختلفة تماماً لديه، إذ يقضيها في تهذيب الحشائش في الحديقة، وتطهير البالوعات، ثم يقوم بتنظيف حمام السباحة. وفي فصل الشتاء يهتم بجرف الجليد وجمع الحطب ورصه في فلتر الفرن، ويكون ذلك على وجه التحديد في ليلة اليوم الأخير من الشهر.

هذه الأنشطة ظل يقوم بها وبدقة طوال فترة معاشته لأسرته، فعلى سبيل المثال: إذا كانت زوجته وأطفاله يريدون شيئاً خلال عطلة نهاية الأسبوع يؤديه لهم، إلا إذا كان مشغولاً بعمل، فإن عمله مقدم في هذه الحالة، في بعض الأحيان كان الأطفال يذهبون إلى معسكرات للترفيه واللعب، وعندما ينتهون يكون هو جالساً في سيارته ينتظرهم. يرى «تيد» أنه بذلك يحب زوجته وأطفاله، وأنه يفعل كل ما في وسعه لتوفير سبل الراحة والحماية لهم.

كانت زوجته وحيدة، فهي وحيدة أمها التي تعيش مع رجل غير أبيها، كان بارعاً في تنفيذ كل طلباتها، وعلى الرغم من أن الأم كانت امرأة شابة فقد كانت مصابة بمرض السرطان، ولها ساق صناعية، عانت الأم على أثر ذلك من تدني احترام الذات مما أبقاها أسيرة في بيتها.

تؤكد زوجة «تيد» أنها عوملت باهتمام وتدليل، وأن هذا لم يمنعها من واجباتها المنزلية التي كانت تعرفها جيداً وتقوم عليها، في أحد الأيام عندما غادر الجميع المنزل جلست وحدها تشرب القهوة وتدخن حيث كانت مكتئبة بشدة، وهذا هو السر في حياتها.. لكل شخص سر في حياته، «تيد» أيضاً كان له سر في حياته، فقد كان مُدمنًا على الماريجوانا⁽¹⁾، كان يُدخن الماريجوانا عندما يستيقظ بعد الفجر، وعندما ينتهي من تمرين الجري بعد الظهر. عندما يعود إلى بيته ويصعد إلى حجرته العلوية وعندما يستلقي على الأرض يلجأ إلى مادته الإدمانية حتى يستطيع الحصول على الاسترخاء الكافي.

عمل «تيد» في التدريب المهني في فيتنام، وكان ضابط قائد لثمانية عشر شهراً، وعندما أصيب أجريت له عملية جراحية وحصل على النجمة البرونزية. ذكريات الماضي كانت تطارده باستمرار كالكواييس، ووجد نفسه غير قادر على الثقة في أي شخص آخر، غير قادر على التحدث أو الاستماع إلى أي شخص آخر، لا يستطيع أن يحب أو يعانق أو يرتبط بأحد، كان كبقايا رجل، ولكن كيف استطاع أن يواصل؟ ذلك هو اللغز.

(1) مادة تستخرج من نبات الكاناباس (القنب الهندي)، يمكن تدخينها كالتبغ، تحتوي على مادة كيميائية تعرف بالاختصار THC والتي يرجع إليها غالبية التأثيرات الفسيولوجية مثل سرعة التنفس، وزيادة ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، واحمرار العين... الخ. والماريجوانا هي نفسها التي تلقب بالبانجو في مصر، وهي مادة مهلوسة يستمر تأثيرها من ساعتين إلى أربع ساعات. تحتوي على مادة القطران التي تسبب السرطانات بكل أنواعها.

عندما علمت زوجته بخبره طلبت منه أن يُعالج، وألا يكون العلاج تابع لإدارة المحاربين القدامى كما حاول من قبل. وعندما جائني رأيتني أكتسب خبرة من معلم رائع على الرغم من أنه لم يكن في نيته أن يعلمني شيئاً، إنه لا يريد المساعدة إلا في ثوبها الحقيقي، لقد كان يعرف تماماً وبدقة أن هناك عدد قليل من المرشدين المدنيين الذين يعرفون كيف يساعدونه، وكان هذا بالتأكيد ينطبق عليّ وقد حاولت وفعلت.

لنحو ثمان سنوات كنت في محاولات مع المحامي قبل وقوع الطلاق، وبالفعل بدأ «تيد» في بذل المزيد من الجهد مع زوجته وأولاده، فقد يكون هناك محادثة فعلية إذا تمت المقابلة مرتان أسبوعياً. وجد «تيد» بعض الأنشطة التي يمكن أن يشارك فيها زوجته، فمثلاً: هي تستمتع بالمشي إلى مطعم داخل الحي لتناول العشاء، فشاركها في ذلك، بدأ يمازح أطفاله عبر البريد الإلكتروني، هذه الأمور فتحت قدراً مقبولاً من التفاعل وجعلته يستمتع بالتعرف عليهم، تقدمت الأمور ببطء وعناء حتى حدث ما لم يكن في الحسبان.

ألقي القبض عليه وهو يشتري الحشيش المخدر من أحد طلابه، ومع ذلك تعاونت معه الشرطة بشكل لا يُصدق بعد أن كانت عازمة على اتخاذ الإجراءات القانونية، إلا أنه اضطر إلى أن يستقيل من وظيفته، وذهب بنفسه إلى وحدة الطب النفسي داخل مستشفى في إحدى البلدان المجاورة، هذه المستشفى تقدم برنامج جديد ومشهور لمركز علاج المخدرات لاضطراب ضغوط ما بعد الصدمة. بدا وكأنه فقد كل شيء، وتلك هي الحقيقة، وبطريقة جديدة أصبح على وشك إعادة تشكيل نفسه من جديد ليكون مستقراً ويضمّد جراحه.

كانت هذه نقطة تحول لتيد عندما علم أن الوقت قد حان لإجراء تغيير مهم في حياته، استمر خمس وعشرون عاماً في العلاج مرّ خلالها بفترات توقف فيها عن العلاج، سواء في برامج قدامى المحاربين أو ممارسات خاصة. كان يرى أولاده وزوجته يضيعون من يده في الوقت الذي يضيع هو داخل نفسه أكثر وأكثر، والآن عائلته على وشك الابتعاد عنه. هذه الدفاعات شُيدت بشكل جيد وعلينا أن نسعى لتفكيكها.

المؤشرات المرضية

كانت العزلة⁽¹⁾ Isolation من أهم الميكانيزمات الدفاعية لتيد، فهو لا يثق بنفسه ولكنه على يقين أن جدرانه لا تحذله بأي شكل من الأشكال. يمتلك من المعلومات والكياسة ما يساعده على البقاء خلف درع دفاعي محكم، فطالما أنه يستخدم جزء من عقله لتخزين المعلومات فهو على ما يرام، كان يهتم بالقراءة، والتعلم، وإعطاء التوجيهات، وحل الكلمات المتقاطعة، والسودوكو، ولكن - لا قدر الله - أن تتوقع بأن يشارك في علاقة حميمة متبادلة، أو يطلب شيئاً شخصياً فلا. كانت العزلة هي الطريقة التي يعالج بها خوفه الكبير من انهياره، عندما تهاجمه الكوابيس يبدأ بالانتحاب ثم يصرخ بصوت عال، يلحظ بأنه يخفق شخص تحذاه من قبل، أو رجل قادم إليه ليلكمه، أو فتاه حاولت التحدث معه عاطفياً.

أذكر في إحدى المرات التي جاء «تيد» فيها للعلاج، وانتظرت منه أن يقول شيئاً، إنتظرت لمدة ساعة كاملة ولم ينطق أي منا بكلمة واحدة، هذه الفترة الزمنية من الصمت أكثر بكثير من المعتاد، فقد تكون بداية الحديث صعبة للعميل، وأحياناً يمر الوقت عصيباً لينطق بكلمة، ولكن لا يكون الصمت هكذا. ومع ذلك فكلي أمل أن يكون ذلك جزء من طريق العلاج.

كان في عزلة عن أولئك الذين عاش معهم وأحبهم، بالطبع هي عزلة مدمرة له ولعائلته أيضاً، حتى أنه يخشى نفسه وردود أفعاله. إن ما قام به في فيتنام كان يشعره بالرعب، ويجعله في غاية الاشمئزاز مما رآه وسمعه وشعر به، لقد كان واثقاً من أنه إذا ترك دفاعاته بأي شكل من الأشكال سيعود إلى هناك بعقله مرة أخرى، وانتبه إلى تذكره لأيام كان يشارك فيها زوجته الفراش ونفسه تتوق لها وهي تبادله نفس الشعور.

لر تصادف مرة أن احتضن أحد أطفاله بين ذراعيه عند النوم، أو نام أحدهم على ذراعه،

(1) ميكانيزم دفاعي يقوم على عزل الوجدانات (الشحنات الانفعالية) عن الأفكار المتصلة بها (التجربة الكريهة) وقطع الروابط بين المركبات النفسية، أو بين مخلفات حياة الفرد نفسه، فتبقى الفكرة بذلك في الشعور معزولة عن وجدانها الذي قد يرتبط بموضوع آخر يصبح هو الموضوع المؤلر، وإن كانت تربطه بالموضوع الأصلي صلة لا تخفى على بصيرة المحلل النفسي.

لأنه لم يكن واثقاً من نفسه وما قد يفعله، هذه الإجراءات التي كان يهدف من ورائها الحفاظ على أسرته والاطمئنان أنهم في مأمن منه جعلتهم يخشونه، ومن المحزن أن خدماته الباسلة ومرؤته لبلاده أفسدت فرصته لخدمة زوجته وأولاده بأي طريقة مجدية.

بالكاد استطعنا خفض حدة الخوف والرعب الذي يعاني منه «تيد» نتيجة تعاويه الحشيش المخدر، قد يكون من صحيح القول أن تدخينه للحشيش يسمح له أن يتنفس دون سبر الأعماق مثل قطار لنقل البضائع، ودون الشعور أنه مضطرب إلى استمرار التفوق على أحد. قُدِّم له على التوالي كمضاد طبيعي للاكتئاب، كان كافياً بالنسبة له لكي يستطيع المشي أو الجري أو الركض لبضعة أميال حتى أصبح عداء.

لسوء الحظ كان إدمان «تيد» لكل من المخدرات والجري سريعاً، وبصفة عامة نحن نعتبر ممارسة ذلك بأي شكل إدماناً حميداً بغض النظر عن مدى السلوك القهري أو كمية الاستهلاك، ربما تكون مدمناً لأنك تجد نفسك مضطراً للقيام بذلك بشكل منتظم ولفترة محددة من الوقت، وقد تشعر أنك مريض وغير قادر على التركيز إذا لم تفعل ذلك، وإذا لم يكن ذلك يسبب ضرراً حقيقياً فإنه أشبه ما يكون بالعادة⁽¹⁾ habit.

كان «تيد» يستخدم كمية المخدرات بشكل متواتر، وهو ما يؤكّد الإدمان الضار له، علاوة على التكلفة الخيالية التي تضر به وبأسرته، فالمخدر يخفض من القلق ولكن عندما ينتهي مفعوله يعود القلق على مستوى أعلى، وكلما استخدمته بكمية أكثر كنت بحاجة إلى استخدام كمية أكبر وجرعات أكثر. المخدرات أيضاً تقتل الطموح والقدرة على الانطلاق، فعندما كان يعود من الجامعة إلى بيته لم تكن لديه طاقة باقية لنفسه أو لأسرته أو لمجتمعه.

تم بناء الإدمان عند «تيد» واستمراره تماماً كما فعل مع تدخين السجائر، إنه يدخن سواء كان النيكوتين أو الماريجوانا في محاولة منه للتهذئة، والتخدير، وتحويل أفكاره بعيداً عما هو فيه، وفي الواقع فإن الجري أحدث معه نفس الشيء. السجائر والحشيش والجري كلها

(1) سلوك مكتسب يقويه التكرار والممارسة، ويضعفه الإهمال وعدم الممارسة وعدم التعزيز. ويقصد به المستويات الدنيا من الأداء وخاصة في مجال السلوكيات المادية مثل عاداتنا اليومية.

ساعدت «تيد» لأن يفقد عقله، أو على الأقل الاستمرار في الذاكرة، إن مقولة: «إفقد عقلك للحفاظ على سلامة عقلك» تكاد تنطبق تمامًا عليه.

عندما أصيب في فيتنام عاش الأثر الجسدي بشكل مستمر، جراحة وراء جراحة في ظهره وساقيه، كان في مستشفى «فا» في الثمانية عشر شهرًا الأولى، ثم عاد للولايات المتحدة فكان العلاج الجسدي والنفسى بشكل موسع حتى استطاع المشي دون أن يعرج، وأن يعمل في المجتمع بفاعلية.

لم يبق سوى الأثر، الأثر فقط مثل كل شيء آخر في جسده: ذكرياته، إحساسه، قلقه، لا يمكن أن تكون أشياء هادئة، بل يشوبها الضيق والتذمر. عندما التقيت «تيد» بعد عشرين عامًا كان يعاني من آلام الكتف والرقبة، لم تكن آلام أساسية من أثر الإصابات، ولكنها بعض آلام متبقية، كان صلب الرقبة ويحمل ثقل العالم على كتفيه.

في كتابه الحرب والروح يحكي «إدوارد تيك» Edward Tick قصة جندي، وبين أنه في أكثر اللحظات المخيفة والمروعة في حياته كانت روحه تفر وتهرب، تركض لتتقذ نفسها، كانت تنفصل نفسه عن جسده. يقول دكتور «تيك» أن الجندي كانت روحه هناك بجانبه حقًا، ولكنه رفض العودة إلى الداخل مرة أخرى، وقد قال «تيد» نفس الشيء، لقد ذهبت روحه ولم تعد مرئية له، لم تعد جزء منه. ماهي الروح إذا؟ هو يشعر أنه خسر روحه، ولذلك خسر علاقته بالله وقدرته على الاتصال به أكثر من أي وقت مضى، أصبح بلا روح وملحدًا، لذلك كان يشعر أنه فارغًا وأنه يسير في طريق موته.

الخطوات العلاجية

قد يكون من المستحيل أن نقول ما هي الخطوة الأولى لتيد. كان عميقًا في الإنكار⁽¹⁾، تعلم أن يدرك نفسه أنه أحد الناجين الذين يعانون من اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة،

(1) ميكانيزم دفاعي يبدأ منذ الطفولة المبكرة. فالأنا عند الطفل يرفض أن يكون على وعي بواقع غير لاد ويدير له ظهوره بإنكاره. والإنكار لا شعوري لتجنب الواقع المؤلم أو المسبب للقلق، وذلك برفض إدراكه أو مواجهته، ويبدو الفرد شأنه شأن النعام يدفن رأسه في الرمال، وهي حيلة تعبر بوضوح عن الهروبية.

وربما كان ذلك هو التحدي الأول. كان من الجيل الذي يعتقد أنهم قادرون على الذهاب إلى الحرب والعودة إلى الوطن وبكامل حياتهم السابقة، إلا أن حياتهم السابقة لا تتناسب مع ما حدث. لقد عرف أنه كان مختلفًا وشعر أنه لا ينتمي إلى هؤلاء الذين حملوا أعباء إضافية بعد أن صار بطلًا في الحرب، هذه البطولة هي اعتبار شريحة كبيرة من السكان في الولايات المتحدة. ماذا استفدنا من الحرب العالمية الثانية، ومن الحرب الكورية؟ إن من حق الرجال والنساء الذين عادوا من هذه الحروب أن يحصلوا على أسمى آيات الاحترام والوفاء، وهذا لم يحدث. هذا هو الحال دائماً مع التغيرات المتدرجة والكبيرة في الوعي المجتمعي، ولم يكن متوقعًا ذلك، وبالتالي لم يكن مريحًا على الإطلاق.

وبناءً على ذلك خرج الناس إلى الشوارع والميادين للتظاهر والاحتجاج لتصحيح هذا الخلل، وكانت مرحلة أولى للقدرة على التمييز بين دعم الحرب بصفة عامة، ودعم قواتنا بصفة خاصة، ولكن للأسف فقد عانى جيل كامل من الجنود بسبب عدم تعاطفنا معهم وعمى أبصارنا عنهم.

استمر «تيد» في العلاج ما يقرب من عشرين عامًا متأرجحًا بين الاستمرار والتوقف عن طريق جمعية قدامى المحاربين قبل أن يتجه للعلاج على نفقته الخاصة. كنت قد رأيت زوجته كعميل، وبسرعة أدركت أنني لم أستطيع أن أحرز أي تقدم معه من خلالها حتى يأتي هو للعلاج، وعندما أخبرته بذلك قال أنه لا يمكن أن يكون سببًا في ضرر بأي شيء.

كانت زوجته قد تابعت حالته وهو يغيب عن الحياة في معظم الأحيان وبشكل متكرر، وعلمت أنه لا يمكن الاعتماد عليه بأي شكل من الأشكال سواء لها أو للأطفال. أبدى موافقته سريعًا وذهب بعيدًا، ذهب إلى داخل ذاته.. نعم، ولكن لماذا كان واضحًا لهذه الدرجة؟ وكيف يمكن تغيير آلية التكيف إلى شيء قد يكون أكثر صعوبة؟.

تيد وزوجته وضعوا نموذجًا قويًا لا يتزعزع، هو يذهب بعيدًا مع نفسه، وهي تغضب بشدة ولا تتحدث معه، ولا تمارس معه علاقة حميمة، وتتظاهر بعدم وجوده وكأنه لا وجود له، وهو يذهب إلى أبعد من ذلك داخل نفسه. غضبها، وخزيه ساعدا في خلق نوع من الاكتفاء الذاتي، فكلما كانت أكثر غضبًا كان هو أكثر تراجعًا وانحسارًا، وكلما كان هو أكثر انحسارًا كانت هي أكثر غضبًا ورفضًا.

ساعدتني خلفيتي النظرية عن نظرية الأنظمة⁽¹⁾ systems theory أن أوضح لتيد وزوجته ما هو نموذج الدعم الذاتي السلبي، ولماذا نحن بحاجة إلى تحطيمه، وكان كلاهما متفهماً إلى درجة التألق بما فيه الكفاية، ويكفي أن تعرف أيها القارئ أننا كنا كمن يقاتل شيئاً كبيراً. عندما نأى تيد بجانبه كانت زوجته بحاجة للبقاء، وعندما كانت غاضبة بشدة وتلقي باللوم في برود شديد، كان هو يحتاج إلى البقاء في الحاضر. كان عليهم التوقف عن تلك الاستجابات وردود الأفعال للحفاظ على ذواتهم كأبسط الأمور .. كما يقولون في مدمني الكحول المجهولين: «فعل الشيء الصحيح التالي»، كان لابد من استمرار الحب بينهما حتى إذا اعتقد طرف منهم أنه قد انتهى أظهره الطرف الآخر، وهذا هو التحدي الكبير. كان على الجميع أن يعطي أكثر من أي وقت مضى لإنجاز هذه المهمة الصعبة للغاية، معجزة يمكن أن تتحقق ولكن بالوعي.

مما يحسب لتيد أنه كان على استعداد للمشاركة في العلاج، بدأنا الحديث عن طفولته، وهو ما يعني أننا أرسينا أرضية العمل، لأن حجر الزاوية هو تجارب الطفولة السلبية، ومن المهم للناجين الذين يعانون من اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة تعقب الضغوط وتفايدها قدر الإمكان لأنها تؤدي إلى الانتكاسة. التعاطف والتفاهم من الأشياء التي لا تقدر بثمن على النفس، وتأتي أهميتها في الطفولة مع إدراك الطفل أنه لا حول له ولا قوة، وكونه ضحية. بدأ تيد يتذكر عندما كان صغيراً كيف كان يمزح، ويسخر، وكيف كان يشعر أنه «أقل من»، و «أضعف من»، و «غير قادر على» وذلك في إطار ذهابه إلى الحرب.

بدأ العلاج بتسجيل الأحداث اليومية عن طريق الرسم والحديث، ذهنياً وعاطفياً على حدٍ سواء، إعترف أنه يشعر أنه يختلف عن معظم الناس، إعترف أنه يشعر بالقلق في كل وقت وأن ذهنه لا يعرف التوقف أبداً، إعترف أنه يتألم باستمرار جسدياً وعاطفياً، إعترف

(1) نظرية الأنظمة هي حقل متشعب ومرتبطة بعدة مجالات علمية تدرس العلاقات بين الأنظمة ككل. قدم لودويج فون برتلانفي Ludwig Von Bertalanfy عالماً أحياء ألماني الفكرة المبدئية عام 1937 كفرع جديد من المعرفة مخصص لصياغة الأساسيات التي تطبق على النظم بصفة عامة أيًا كانت طبيعة مكوناتها أو علاقاتها أو قواها بين بعضها البعض. إتمدت النظرية على مبادئ الفيزياء والبيولوجيا، ثم تطورت لتضم أفرع أخرى مثل الفلسفة وعلم الاجتماع والعلاج النفسي.

أنه يشعر بالعجز⁽¹⁾ Helplessness عندما تواجهه زوجته أو أطفاله أو أي شخص آخر، أو يسأله أحد لماذا فعل ما فعل أو شعر بما شعر، ويكون في موقف دفاعي.

لطالما عرفته كعميل (أصبحنا منذ ذلك الحين زملاء) أستطيع أن أسأله: كيف حال روحك؟ كنت أحاول الوصول دائماً إلى جزء فيه مفعم بالعاطفة ومنه أبداً. بعد قراءة الحرب والروح «لإدوارد تيك» أنا وتيد أدر كنا أن روحه أيضاً تفر إلى فيتنام، ولكن لم تبقى روحه بجانبه كما فعل الجندي في القصة، إحتجبت روحه خارج الأفق خلف ظهره، إنها أيضاً تر كض من مشاعر الرعب المدقع، الآن هو يعرف تلك اللحظة التي تفر فيها روحه وكتب قصيدة عنها.

لها عيون حمراء متوهجة

في قيلولة قصيرة تسعى للتسكير

تشاهد جانب الحرب

كان هو المسؤول الذي أعطى الأمر بضرب القرية بالنبال، وقبل يوم واحد كانت هناك سيدة مُسننة في قرية «هوتش»⁽²⁾ hooch وفي ذلك المساء تعثر العدو في الكمين الذي أُعد له، وكانت القرية قد أُمر بتدميرها، وعندما عاد تيد ورجاله إلى القرية كانت هذه السيدة هي أول من رأوها.. عيناها الحمراء وتان المتوهجتان طاردت نومه على مدى السنوات الثلاثين التالية، وكانت هناك لحظات أخرى من الرعب لا تطاق، هناك وصف آخر في «هايكو» Haiku : صواريخ تنفجر، وكأنها لصقت على سرير المستشفى، والعقل لا يفعل ذلك أبداً مرة أخرى.

إن عبارة «خائف»، و«تشوهات» لاحظت أنها متشابهة أكثر من أي وقت مضى،

(1) أحد مظاهر الاستجابة التي تميز بعض الأفراد عند تعرضهم لموقف صادم أو مهدد أو مرعب بحيث تكون مثيرات الموقف من الشدة والكثافة والتهديد بصورة لا يقوى «أنا» الفرد لحشد دفاعاته لوضع حل لهذا الموقف الضاغظ فيستشعر الفرد العجز في الموقف، وقد يصاحبه دفاعات أخرى هروبية أو استعطافية أو تدمير للذات نفسها.

(2) قرية كورية أو فيتنامية في اصطلاح الجنود الأمريكيين.

في بعض الأحيان نكون خائفين من ذكائنا، وأحياناً يكون الخوف حتى الموت، ولكن في أي وقت نكون مرعوبين؟ أعتقد عندما نكون في حالة صدمة. ماذا يحدث في أجسامنا إذا أغلقت دوائر قصيرة في نظامنا الكهربائي؟ إذاً نكون في تجربة حقيقية للاقتراب من الموت، إلا إذا كنا قطعاً نستطيع أن نستخدم واحدة من أرواحنا السبع. الإرهاب يصبح صدمة وتكون النتيجة الخوف، والخوف يؤدي إلى الندوب والتشوهات النفسية، كلاهما يتسبب في إغلاقنا.

تجربة أخيرة لمريضة أخرى تقدم لنا نظرة ثاقبة لتفكك أو انفصال «تيد». التجربة عبارة عن محاولة للتعامل مع رعب قديم، حيث كانت قد أغلقت على نفسها منذ عدة سنوات سابقة، وأثناء العلاج حاولنا الوصول إلى تلك الذكريات البعيدة التي تبدو وكأنها نات، في نقاط بسيطة، لم نتعرف على شيء من حياتها الحاضرة، بما في ذلك ابنتها التي كانت في غرفة الانتظار، لم يكن لديها أي فكرة عما كانت عليه. نقلت إلى المستشفى وطُبق عليها كل اختبار يمكن تخيله، كانت الساعات تمر ببطء مع ابنتها التي تشعر بالرعب وهي تشاهد وتصلي ثم تعود ليسكن جسدها. تبدو وكأنها مسحورة لا تتذكر شيئاً عن تلك الفترة الزمنية التي خضعت فيها للاختبارات وكأنها في عداد المفقودين.

في مثل هذه الحالات أقدر بشدة العقل الواعي واللاواعي، فإذا لم نكن نعي شيئاً أعتقد أنه من الأفضل عدم النبش عنه، فقد تمت برحمة كيائنا الداخلي كله وكأننا وضعنا عليه طبقة من الماكياج للتجميل من أجل البقاء، وأي شيء يمكننا القيام به لتعطيل البقاء، مثل: تذكر الأشياء المروعة جداً، فإن تذكرنا سوف يضعنا في وضع غير مستقر، بعض الأشياء لا يفترض أن نتذكرها، أو نسعى لتذكرها، هذا ما فهمته ويجب أن أعترف أنني كنت مخطئة في حالة تيد.

عقب إلقاء القبض على «تيد» استخدمت وحدة الطب النفسي معه أسلوب العلاج بالغمر immersion therapy وعلى المستوى الشخصي أنا أعتقد أن هذا خطير من الناحية النظرية، فكما أوضحنا سابقاً يبدأ أسلوب الغمر بمثيرات أكثر إثارة للحساسية، ويتم وضع المريض أمام الأمر الواقع في الخبر دفعة واحدة، وهذا يثير التوتر ويرفع القلق، ويظل هكذا حتى

يزول التوتر وينخفض القلق، إن غمر الشخص يعني العودة إلى صدمته لتبدأ في الظهور من جديد بكل مخاطرها، وبالمناسبة لدي نفس المشكلة مع التنويم المغناطيسي⁽¹⁾.

أنا لست متأكدة من أن علينا أن نحاول خداع العقل اللاواعي unconscious mind ليقول لنا أشياء رفضها العقل الواعي conscious mind وقضى عليها، وبعد التحذيرات حول المخاطر فإن بروتوكولات العلاج محفوفة بالمخاطر، دعوني أقول لكم كيف عمل هذا الأسلوب مع تيد.

تلقي «تيد» تعليمات بأن يتحدث عن تفاصيل دقيقة كانت مرعبة له، وتجارب مؤلمة تعرض لها في فيتنام، تحدث لمدة ساعتين، ثم ذهب إلى المنزل ومعه أشرطة مسجل عليها بصوته للاستماع إلى هذه التجارب في الصباح وبعد الظهر وفي المساء، وفي غضون أسبوع فقدت قوتها عليه.

ثم بدأ حضور اجتماعات زمالة المدمنين المجهولين، وفي غضون شهور أحرز تقدماً ليتخطى كونه من المشاركين ليصبح قائداً، أيضاً حضر مع مجموعة المحاربين القدامى في فيتنام، وأصبح يشارك في ورش عمل، وكتابة الشعر، كان يتطوع عشرين ساعة في الأسبوع للمستشفى النفسي الذي أعطاه الفرصة لاستعادة حياته. لقد أصبح أكثر سعادة عما كنت قد رأيته في أي وقت مضى، لقد عمل على إعادة ابتكار نفسه، وإعادة إبداع هدفه في الحياة، إنه مشغول كل يوم مع المشاريع الهادفة والأنشطة التطوعية، أصبح كما لو كان زميلاً للمرشدين النفسيين، هو يساعدني في التعريف باضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لمجتمع قدامى المحاربين، وأنا أساعده ليصبح جزءاً من مؤسسة الصحة النفسية.

(1) التنويم المغناطيسي Hypnosis كلمة مشتقة من هيبنوس Hypnos إله النوم عند اليونانيين. والتنويم المغناطيسي ظاهرة إيحائية يقوم فيها المنوم (المعالج) باصطناع حالة تنويمية لمريض، وتقوم مزيتها الثابتة على نقصان في درجة الوعي مما يتيح للظواهر النفسية أن تتحقق أثناء التنويم. ولقد اعتبر «جان لرميت» أن النوم الطبيعي والنوم المغناطيسي ليسا حالتين متعارضتين، بل هما درجتان لأصل فسيولوجي واحد قاعدته النوم بميكانيزماته الفسيولوجية مما تتلاشى معه التعبيرات الشعورية وتنمحي الفعالية الإرادية التي تميز حالة اليقظة.

قصتي مع الحالة

في أوقات سابقة قابلت كل أعضاء أسرة «تيد» كعملاء أستقي منهم المعلومات، فما وجدت منهم إلا أن كل فرد منهم موهوب و كله عزيمة وإصراراً على أن يكون عضواً ساطعاً في المجتمع، الأبناء مثل والديهم على درجة عالية من التعليم، كل منهم يحمل شهادة جامعية واحدة على الأقل، كلهم رحماء فيما بينهم، كل واحد منهم تطرق إلى التغيير بطريقة أو بأخرى عن طريق اضطراب «تيد»، إنه لشيء رائع وجدير بالملاحظة أن يستخدم هؤلاء الأبناء خبرات والدهم في توجيه وتعميق حياتهم، ربما لأنهم غفروا له وحملوا على عاتقهم عملية شفائه، وهذه العملية مشتركة بين أبناء المحاربين القدامى.

تختلف قصة زوجته عن بقية أفراد الأسرة، إنها لا تزال أكثر المجروحين، لقد أصبحت منطوية على ذاتها، تعاني من رهاب الأماكن الواسعة⁽¹⁾ Agoraphobia، لا تهتم بأي شيء سوى أطفالها، وذلك بعد أن أيقنت هي وعائلتها أن زوجها لا فائدة منه، إنها تشعر بالخيانة من جانب زوجها، تشعر أنها تزوجت من شخص آخر يختلف تماماً عن زوجها الذي عاد من فيتنام.

الأسرة كمجموعة ترى أن اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة شأن عائلي، وأن الأسرة عندما يعاني أحد أعضائها فإن الجميع عليه أن يصطف للتصدي لتلك المعاناه بالتدريج، ويبدو أن أولاد تيد كانوا نماذج لذلك، مثل كثير من أبناء المحاربين القدامى الجرحى، كانوا قادرين على الصفح والقبول، الزوجة أيضاً كانت نموذجية في ذلك مثل كثير من زوجات المحاربين القدامى، ومع ذلك كانت هي الأكثر تأثراً؛ لأن خيانتها لها تركت جرحاً عميقاً داخلها.

هؤلاء النساء اللاتي تزوجن من جنود أعجبهم بهم حمايتهم للناس، ثم وجدوا أنفسهم في حياة صعبة ويتحملن مسؤولية هذه الحياة، مثل زوجة تيد عندما لاحظت أنه يعيش في غربة

(1) رهاب الأماكن المفتوحة أو المزدحمة Agoraphobia نوع من القلق يظهر في سن متأخر من المراهقة مع احتمال حدوثه في المراحل العمرية الأخرى، وهو خوف مرضي Phobia دائم من الأماكن الواسعة أو المزدحمة أو المرتفعة، هذا الخوف لا يستند إلى أساس واقعي، ولا يمكن السيطرة عليه أو ضبطه.

منعزلاً داخل غرفته العلوية أو داخل القبو، شخص غريب ليس لديه عواطف، مُحطم جسديًا ونفسيًا، يبدو كأنه مشغولاً مع أرواح الأموات، ليته ما تزوج.

«تيد» مثل كثير من المحاربين القدامى أحب ويحب زوجته، والمشكلة ليست في مشاعره أو أن هذه المشاعر تغيرت أم لا، بل إن جراحه جعلت من المتعذر عليه أن يكون معها طبيعيًا، وكانت حائلًا بينه وبينها، فمن الصعب جدًا على شخص خرب ودمر ما حوله أن لا يكون قلقًا. أتذكر منذ عشرين عامًا كنت قد سألتها لماذا لم تفعل ذلك منذ أن أتى إلى البيت من فيتنام بعد أن ترك الخدمة العسكرية و كان غير قادر على احتضانها من بداية عودته، فأجابت أنها لا خيار لها في ذلك. إنها شعرت وتشعر إلى يومنا هذا أن لديه خيارات حول الطريقة التي عانى بها من اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، والتي جعلت عائلته تعاني، أعتقد أن الصحة النفسية المجتمعية كانت سببًا في إخفاق كل منهم، أعتقد أيضًا أن الاختيار يجعلنا نحصل على كثير من الحكمة.

إن رد فعل زوجة تيد من اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة يظهر في جانب مؤثر جدًا لا يمكنك رؤيته. لا أحد يستطيع أن يرى اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، ولا أحد يستطيع معرفة من الذي لديه اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، فالمرضى بهذا الاضطراب يعانون في صمت وخفية.

عديد من الأمراض النفسية ليست مرئية، مثل اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، على عكس الساق المكسورة، أو الآثار المترتبة على مرض عضو من أعضاء الجسد، ولذلك هي أمور تعتبر من قوة الإرادة والانضباط .. على سبيل المثال يعتقد كثير من الناس أنهم لن يصابوا بالاكتئاب، إنهم فقط يريدون سحب أنفسهم كمن يخلع حذائه بسهولة، ولا يعانون من القلق، إنهم فقط يأخذون نفسًا عميقًا ويبدأون في تهدئة أنفسهم بالاسترخاء، ليس لديهم مشكلات بغض النظر عما حدث في طفولتهم، أو ما حدث لهم في العراق، أو أثناء إعصار كاترينا، أو أي شيء آخر. إنهم أقوياء، على العكس من الناس الذين يتأثرون بقضايا الصحة النفسية فهم ضعفاء.

بهذا المنطلق كيف يكون موقف غير المستنير وغير المطلع؟ إن السائق الجيد

لا يتعرض للحوادث، والناس الطيبون لا تنتهي حياتهم بالطلاق، ويوم بعد يوم نمضي مع أحكامنا وإدانتنا، فالذين يعانون من السمعة جميعهم يعانون من النهم، والفقراء يعانون من الكسل، وغير المهذبين يعانون من السذاجة. المثال الآخر لهذه السيدة التي أصيبت باكتئاب ما بعد الولادة postpartum depression زوجها يقول لها كيف يمكن أن تصابي بالاكتئاب؟ لديك طفل جديد، قلتي أنك تريدينه. ولذلك فإن رغبتها في وجود هذا الطفل كان من المفترض أن تكون أقوى من أي تغيرات كيميائية أو هرمونية داخل جسمها وعقلها. ولكنها كانت ضعيفة، فقد اعترفت بأنها شعرت بشيء مختلف عما يجب أن تشعر به. كان «تيد» ضعيفاً عندما عاد من فيتنام باضطراب ضغوط ما بعد الصدمة.

كانت زوجة تيد ضعيفة عندما فعلت ما فعلت. نحن ببساطة حقيقية لا نستطيع أن نحكم على أي من هذا أو ذاك، لا نستطيع أن نقول لو كنت مكانه لفعلت كذا وكذا، أو لفعلت ذلك بطريقة مختلفة، أنت لن تكون. ومن يدري لو كنت مكان أحدهم كيف سيكون مصيرك؟ نحن نولد مزودون ببعض المواد الكيميائية، وننشأ ونمو في بيئة معينة تدفعنا للأمام أو تؤدي بنا للانسحاب، ونفكر ونعتقد في بعض الأشياء المختلفة وبطرق مختلفة، فإذا كنا لا نعرف ولا نفهم هذه الطبيعة فلا نستطيع أن نحكم.

ذكريات:

كانت فترة طويلة، ما يقرب من أربعين عاماً.

ليالٍ مظلمة تليها أيام أكثر قتامة.

جاك، توم، هنري، بيل، جون. الكل ذهب.

وجوههم محفورة في ذهني إلى الأبد.

جاك، إنتهت حياته بانفجار لغم أرضي.

توم، نفس الشيء قبل أيام في دورية قرب المبيت.

هنري وبيل، راحوا ضحية نيران صديقة.

جون قتل على الفور بقذيفة في قلبه.

كان الزحف عبر حقول الأرز.

لقد كانت فترة طويلة.

النساء البائسات جرحى برصاص بلا عيون أثناء القتال بالنار.

أُحرق الأطفال وتفحموا من أثر النبالر بطريقة تفوق الخيال.

بكل الأسف لا تزال مشاهد القتال تتجول في العقل إلى الأبد.

ماجي

زنا المحارم وكراهية الأم

ماجي

قصتها

بدأت قصة «ماجي» معي قبل سنوات من لقاءها، حيث كان والدها طالبًا عندي عندما كنت أقوم بالتدريس في جامعة الغرب الأوسط. تذكرت أنه كان شخصية محبوبة، كان «آدم» من هذا النوع الذي يحبه كل أستاذ في طلابه، هو رجل أعمال ناجح، ويدرس في الكلية للتعليم والحصول على درجة علمية، لم يسبق له أن تخلف عن موعد محاضرة، يحافظ على مواعيده ويهتم بما يقوم به على أكمل وجه، له صداقات مختلفة، الجميع يحبونه وهو يحب الجميع، ويحظى باحترام الكبير والصغير، في كثير من الأحيان يأتي إلى قاعة المحاضرات ومعه بسكويت أو ساندويش يتناوله بين المحاضرات حتى لا يضيع وقته بين المطاعم كبقية رجال الأعمال.

عندما تنتهي المحاضرة كان «آدم» يأتي إلى مكتبي ومعه كوبين من القهوة، وأي شيء لي أخذه لعائلتي، وعادة ما يكون بعض الطعام اللذيذ، أو تذكرة لأي مكان، سينما أو مسرح أو... يتحدث لبضع دقائق ثم يكف عن الحديث ويتأهب للانصراف، لم يتجاوز في ترحيبه أي حدود. لم أكن أعلم خلال هذه الزيارات أن «آدم» لم يكن سعيدًا في زواجه على الرغم من أن له ابنتان يعشقهما، الفتاة الكبيرة كانت بمثابة الطفلة الذهبية له، أما الصغيرة منذ كانت طفلة وهي تكره أن يمسه أحد وتغلظ أي شخص يحاول أن يحملها. تبادلنا الأفكار قليلًا حول كيفية مساعدة هذه الطفلة، وبعد ذلك اختفى «آدم» من حياتي ببطء.

بعد أن انتقلت بشكل كامل من التدريس إلى العلاج تلقيت مكالمات هاتفية منه، أكملت «ماجي» عامها الثامن عشر، ويتساءل «آدم» إذا كنت أستطيع أن أراها كعميلة؟ كانت

مرتبكة بخصوص ما يجب أن تفعله بعد المرحلة الثانوية، كما أنها هربت من المنزل وأقامت مع عائلة صديقتها، وقد استعان بي «آدم» للمساعدة في عودتها للمنزل.

لقد قمت بهذه المقدمة عن «ماجي» لأنني أريد أن تشاركوني شكوكي حول مجيئها إلى مكتبي لتروي قصتها، لقد ربطت موافقتها على الحضور إلي مكتبي بأن يكون لديها سيارة يشتريها لها والدها ويكون مسؤولاً عن تزويدها بالوقود، ووافق الأب وجاء بها يقود السيارة حفاظاً عليها. كانت «ماجي» فتاة صلبة، رشيقة، شقراء، عيناها زرقاوتان، نحيفة بشكل ملفت للنظر، لا تستعمل الماكياج، لا تبتسم، كانت ضئيلة داخل ملابسها.

الوعد الأول أنها انتزعت مني ردًا على تهديدها بأنها سوف تتوقف عن الحضور في حالة أن أخبرت والدها بأي شيء يدور بيننا، وقد أكدت لها طالما أنها لا تخطط لقتل نفسها أو أي شخص آخر فإن أي شيء ستقوله سيكون سرًا بيننا، وأن الحفاظ على سرية معلومات العملاء من صميم عملي.

استغرقت «ماجي» بضعة أسابيع لإجراء بضعة اختبارات قبل أن تحظى بثقتي حتى نبدأ العمل. بداية حدثني عن «بربارا» شقيقتها الكبرى والفتاة الذهبية، حيث كانت تدرس في كلية مرموقة في الساحل الشرقي، وكانت من المتفوقين في المدرسة الثانوية، بينما «ماجي» حصلت على إحدى الدبلومات الثانوية، فهي تقول أنها بالكاد كانت تحضر المدرسة، وقالت مازحة أن «بربارا» توأمها الجيد، وأنها هي التوأم الشرير، على الرغم من أنهم لم يكن من التوائم.

تحدثت عن والدتها، وكيف كانت تكرهها وتنتقدها، وأنها كانت تتمنى لو لم تولد، بل وترى أنها ستكون عاهرة في المستقبل، وتحذر أي رجل يأتي إلى المنزل راغبًا في الزواج منها، أمها تكرهها. لا تستطيع «ماجي» أن تتذكر أي لحظات سعيدة. ثم تحدثنا عن جدتها الرائعة المحبة لها، وعن والدها ووالدتها وجدها الرجل المسن السيء، وقالت أنه كان يحاول باستمرار تقبيلها من فمها ووضع لسانه في فمها، تذكرت احتضانه لها وشعورها بقضييه يحتك بها، كل شخص في الغرفة كان يتصرف مثل الكل عندما تنساب دموعها على وجهها، وجدتها كانت تجلب لها كعكة حتى تتوقف عن البكاء، ولا أحد يفكر أن ينتزعها من حضن جدها.

كانت ماجى تعشق جدتها، وفي كل مرة كانت تذهب لزيارتها كان عليها أن تفكر في حيلة تخدع بها جدها لكي لا يتعرض لها، ولحسن الحظ كانت تضيف في كل مرة ما هو جديد في خداعها، حتى أنها لا تذكر الأشياء التي حاولها معها، لئلا يكون لديها أي فكرة عن مدى نجاحها قبل أن تصبح ماهرة في التخلص منه، وأضافت أن شقيقتها «بربارا» لئلا يكون لها علاقة من أي نوع مع الأجداد، حتى أن هذا الأمر أزعج والدها، فكانت هذه فرصة لماجى لكي تسلط الضوء على نفسها حال استسلامها وذهابها لرؤيتهم.

لقد كانت «ماجى» واحدة من مجموعة صغيرة من العملاء الذين قابلتهم على مر السنين لا يتحملون الجلوس لمدة ساعة علاجية، تجلس لفترة من الوقت ثم تهب واقفة لتتجول في المكان ثم تعود لتجلس مرة أخرى، سألتها إذا كانت تعتقد أنها تعاني من القلق؟ فأجابت: بكل تأكيد، وأفادت أنها تتعاطى مضاد للقلق زاناكس Xanax. ذكرت أن لهم معارف ولكن ليس لها أصدقاء، إحتفلت مع عديد من الأشخاص المختلفة فقط لتناول الحشيش والبيرة، تحدثنا حول تعاطيها الحشيش وهي لم تبلغ السن القانوني لذلك، وأصرت على أنهم جميعاً كانوا حريصين، حتى لو ألقى القبض عليهم فإن آباءهم جميعاً يعرفون كل شيء، بل وكان أبائهم يشتركون لهم البيرة.

سألتها: هل والدك يشتري لك البيرة؟ أجابت: بالتأكيد. وأخيراً قالت لي دعينا نتحدث عن والدي. والدي أساء لي جنسياً بقدر ما أستطيع أن أتذكر من المرات، حتى أنه مستمر في اغتصابي إلى يومنا هذا، ثم يسأل لماذا لا أعيش في المنزل! قالت كل هذه الكلمات ونبرة صوتها تخلو من أي عاطفة. لقد شاهدت هذا الانفصام من قبل ولكن ليس كما هو الحال مع هذه الشخصية، فهو لم يسبق له مثيل، كان الجاني رجل أحترمه وأقدره، نتعاقن عندما نلتقي ونضحك سوياً، كنت أشعر أنه شخص مناسب تماماً كصديق، حتى أنني أطمئنت على أطفالي معه، كنت أعتقد أنني أعرفه جيداً، وكنت أتساءل: هل من الممكن أن يكون هناك أشخاص آخرون يمكننا الوثوق بهم مثل هذا الرجل؟.

ليس شرطاً للذين يعشقون ممارسة الجنس مع الأطفال أن يكون الطفل أو الطفلة جميلة وجذابة، المهم هو كيف يجذب فريسته، وكذلك الحال بالنسبة للذين يسيئون معاملة

الأطفال. لقد قرأت عن الأب الذي تسلق الدرج لغرفة إحدى بناته التي تعمل شماسة في الكنيسة deacon ليغتصبها، قرأت كل ما يتعلق بإساءة الكهنة والوزراء لذويهم تقريباً، إلا أن الصدمة تأتي عندما يكون ذلك الشخص هو ما نعتبره غطاء الآمان لنا.

عندما أجلس أمام «ماجي» وأحدق فيها بنظري من الممكن أن يمر وقتاً طويلاً دون أن يرسل عقلي أي إشارات كلامية لفمي، ثم أتذكر قائلة لها: حتى أنا مخيفة لك يا ماجي؟ أعلم أن الأمر فظيع ومستهجن وأتأسف لذلك، ولكن كلي أمل أن تعرفي أن أي شيء فعلتيه قبل ذلك ليس لك ذنب فيه، وهذا هو أهم شيء بل وكل شيء بالنسبة لماجي. هو كبيراً وأنتي كنتي لا تزالين صغيرة وتخشين عقاب الكبار. لقد انتظر ذلك الوغد حتى وصلت إلى الثمانية عشر من عمرها ليأتي بها للعلاج، ولر يفكر في إرسالها لأي مركز من مراكز خدمات الأطفال قبل ذلك، والآن بعد أن وصلت لهذا السن أصبح الأمر باختيارها هي.

«ماجي» سوف تحتاج إلى مقاضاة هذا الرجل الذي أساء لها جنسياً في كل حياتها بمساعدة وتواطؤ أم دنيئة كانت تكرهها. ولسبب غير معروف استبعدت أختها من تلك الإساءة الجنسية التي تعرضت لها «ماجي» من أبيها، وتحرش جدها وإهمال جدتها، حتى أن تضافر وإهمال الكل بدا وكأنه خطة محكمة ضدها.

مكثت «ماجي» خارج المنزل وكانت تأتي للعلاج الديني، وبسخرية أعربت عن تقديرها لدور «آدم» في دفعها لتخرج ما بداخلها. التحقت «ماجي» في وظيفة ومع ذلك كانت تشعر أنها تسبح في بحيرة من الأسمنت يعيق حركتها وتحاول هي أن تحافظ على رأسها عالية. بعد ذلك توفيت جدتها، وعلى ما يبدو أن هذه الوفاة كانت انطلاقة لها، حيث أعلنت بعد ذلك أنها التحقت بالجيش، كانت تغادر لتمهد في إعداد المخيم، تقول: كنت أشعر بالسعادة والرعب مناصفة. لقد كرهت السلطة لأنها ترى أن الزعماء في كل موقع مجموعة من الحمقى، إنها لاتزال نحيفة لدرجة مؤلمة، فتاة صغيرة ضعيفة بشكل مؤلر، لر أكن متأكدة ولا أثق في أن جيش الولايات المتحدة سيوفر لها الحماية.

تبادلنا الرسائل أنا وماجي خلال عامين كانت فيها بعيدة، كنت أشجعها وأدعمها في كل شيء يمكن أن أقوله، ثم كانت العودة، عادت مرة أخرى إلى راتب والدها ولكنها لر تعد

إلى سريرته، ثم وجدت وظيفة في دار للرعاية. تقول لي هذه الأخبار وتريد أن تحدد موعداً قريباً لمقابلتي لأنها مستعدة لبدء العلاج حقاً، بدا الأمر وكأنها تحولت أخيراً من زاويتها التي قبعَت فيها، وربما يكون ظهر بعض الضوء والأمل في مستقبلها، تخيلت لفترة وجيزة أنها قد تكون نقطة تحول حقيقي لماجى، وأنها وجدت الفرصة لإعادة اكتشاف ذاتها، ويكون ذلك بداية الشفاء، وسرعان ما اكتشفت أن الأمر لم يكن كذلك.

المؤشرات المرضية

عانت «ماجى» من أسوأ أعراض القلق، عقلها يبدو وكأنه لم يستقر ببدنها، تندفع المادة الكيميائية داخل هذه الفتاة الضعيفة فتدب الفوضى في تركيزها، كنت أتساءل إن كانت تعاني من اضطراب نقص الانتباه⁽¹⁾ attention deficit disorder وهل سيسمح الوقت من التحقق من ذلك، كانت «ماجى» امرأة شابة تبدو مشرقة ولا توحى أبداً أنها بطيئة الانتباه، تنتظر دائماً الكوارث المحتمل حدوثها، وهذا هو الدرس الذي تعلمته بسبب والديها.

تأقلمت بشكل رئيسي مع عقار زاناكس (مضاد للقلق) بشكل خاص لتهدئة النفس، وعندما سألتها عن الكمية التي تتناولها من العقار قالت: ملليجرام واحد. وهذه الكمية تعتبر كبيرة؛ لأن الكمية المعتادة لكثير من الناس هي 0.25 أو 0.50 ملليجرام، وأحياناً قطع الحبوب نصفين أو أرباع. أدمنت⁽²⁾ addicted ماجى عقار الزاناكس بعد أن وصفه لها أكثر من طبيب ووجدته متوفراً في أكثر الصيدليات، فواظبت عليه حتى أنها تتعاطى العقار بشكل يومي، فأصبحت تشتري جرعات زائدة خوفاً من نفاده

-
- (1) اضطراب يتميز بالنشاط المفرط والاندفاع، وعدم القدرة على التركيز على مهمة واحدة لأي فترة من الزمن، أي انتباه قصير المدى، وأحياناً فرط النشاط الذي يؤدي إلى مشكلات سلوكية مختلفة.
- (2) الإدمان حالة نفسية وعضوية تنتج من تفاعل الفرد مع العقار، ومن نتائجها ظهور خصائص تتسم بأنماط سلوكية مختلفة تشمل دائماً الرغبة الملحة في تعاطي العقار بصورة مستمرة وزيادة الجرعة بصورة متزايدة لتعود الجسم على العقار والاعتماد النفسي والعضوي عليه. والتعود على العقار يزيد الرغبة في الاستمرار على تعاطيه لما يسببه من شعور بالراحة وتجنب الشعور بالقلق والألم، ويحدث تعود للجسم بحيث تظهر على المدمن اضطرابات عضوية ونفسية شديدة عند امتناعه عن تناول العقار.

وعدم الحصول عليه، إنها تبذل قصارى جهدها وتفعل ما في وسعها للحصول على العقار بجرعات زائدة، والعقار متوفر في الشارع وثنه معروف إما المال أو الجنس، وماجي تدفع كلاهما.

كانت مدمنة على الأدرينالين adrenalin أيضًا لأنها ببساطة لا يمكنها الحصول على ما يكفي للتهدة النفسية. جزء آخر من حياتها وهو المجون والاشترار في حفلات عشوائية والذهاب مع شباب مختلفة منازلهم على الرغم من عدم معرفتهم مسبقًا حتى أنها كانت على وشك الإجبار للمشاركة في تصوير أفلام إباحية منزلية، إنها تسعى باستمرار للمخاطر، وتسعى إلى كل ما هو جديد مهما بدا خطرًا وصعبًا، ففي كثير من الأحيان كانت تقود سيارتها وهي تحت تأثير الكحول، وحسب معلوماتي أنها فقدت ثلاث سيارات من أثر الحوادث التي تتعرض لها أثناء قيادتها وهي ثمة، والحمد لله أنها لم تؤذي أي شخص وهي تبحث عن الإثارة القهرية الطائشة.

لم يكن لها صديق أو صديقة في أي وقت من حياتها، بدت وكأنها لا تهتم إذا كانت مارست الجنس مع رجل أو امرأة أو عدة رجال في آن واحد، أو مزجت بين كل ذلك، لديها ارتباك حول خيارات نشاطها الجنسي ولم يكن لديها ضبط للنفس حول تجاربها، كانت أول تجربة إجهاض abortion لها وهي في الخامسة عشر من عمرها، والثانية كانت وهي في العشرين، آخر مرة سمعت منها قالت أنها سوف تحصل على نتائج اختبار الإيدز (1) AIDS الأسبوع المقبل. لم أعرف ما أظهرته نتيجة الاختبار، وهي لم تخبرني.

(1) الإيدز، أو متلازمة نقص المناعة المكتسبة، هو مرض يصيب الجهاز المناعي البشري ويسببه فيروس نقص المناعة البشرية فيروس إتش أي في (HIV) وتؤدي الإصابة بهذه الحالة المرضية إلى التقليل من فاعلية الجهاز المناعي للإنسان بشكل تدريجي ليترك المصابين به عرضة للإصابة بأنواع من العدوى وينتقل فيروس نقص المناعة إلى المصاب عن طريق حدوث اتصال مباشر بين غشاء مخاطي أو مجرى الدم وبين سائل جسدي يحتوي على هذا الفيروس مثل: الدم أو السائل المنوي للرجل أو السائل المهبل للأنتى من ثم، يمكن أن ينتقل هذا الفيروس من خلال الاتصال الجنسي غير الآمن سواء الشرجي أو المهبلي أو الفموي، أو من خلال عملية نقل الدم، أو من خلال إبر الحقن الملوثة بهذا الفيروس، أو يمكن أن ينتقل من الأم إلى جنينها خلال مرحلة الحمل أو الولادة أو الرضاعة أو من خلال أي عملية تعرض لأى من السوائل الجسدية سالفة الذكر.

كرهت حياتها وكرهت نفسها، ولا تبالي لأنها وجدت رعاية قليلة للغاية، إنسحبت بعيداً عن الناس الذين حاولوا مساعدتها، تركت وظائف تُعد من الوظائف الواعدة، هجرت كل الأشخاص القريبين منها للغاية. أما أنا فخطوت معها ببطء شديد، وأخيراً غادرت ولم تعد ولكن ليس باختيارها.

الخطوات العلاجية

حاولت «ماجى» بعض الشيء، ولكنه لم يكن بالكثير كما رأيت من عديد من العملاء، ثم رحلت. إذا لم نكتشف كيف ننأى بأنفسنا عن الناس الذين يضرّونا عاطفياً عن طريق وضع حدود والتمكن من السيطرة على أنفسنا، فإن أفضل شيء يمكن القيام به هو أن ننأى بأنفسنا جسدياً، نبتعد، نبتعد عن الحي، نبتعد عن المدينة، نبتعد عن الدولة كلها إذا لزم الأمر، وماجى لا تعرف إلى أين تذهب، ولا يوجد معها أحد يشجعها على الذهاب أو يذهب معها، ولذلك ذهبت للتجنيد في الجيش، في محاولة للذهاب بعيداً.

عندما ألتقي بعميل جديد لأول مرة دائماً أقوم برسم تخطيطي لتاريخ العائلة له حتى يكون عندي صورة أصلية لعائلة العميل تحتوي على تاريخ الآباء والأجداد، والحالة الاجتماعية، وحالات الطلاق والإجهاض والانتحار كتاريخ طبي للعائلة من أجل تقييم المخاطر ومدى تطور المرض، وأهتم بتاريخ الآباء والأجداد للزوجين، وأشقاء العميل، وكثيراً ما أجد هذا الأخ في ولاية كاليفورنيا، والأخ الآخر يعيش في ولاية لويزيانا مثلاً، والأخت مستقرة في ويسكونسن، وموكلني هنا مع والديه، وتستمتع العائلة بمجرد اتصال هاتفي مساء يوم الأحد من كل أسبوع، هذا البعد بين أفراد العائلة له تأثير سلبي، وإن كنت أعلم بوجود أضرار ترتبط بالعمل والدراسة وغير ذلك. ترى ماذا ستفعل إذا كنت أنت أحد المسؤولين عن الأسرة؟

كانت أمي أحد المسؤولين عن أسرتها، أخذت والدتها وشقيقتها إلى منزلها، واتجه أشقائها إلى ولاية كاليفورنيا، وبالتالي عندما يأتي هؤلاء إلى المنزل يكون الجميع في استقبالهم، وتهتم أمي بطهي الطعام، وتسند مهمة شراء الطعام وإخراج القمامة إلى والدي، وعلى الرغم من

أن أُمِّي كانت متعلقة بهم إلا أن أبي وأُمِّي كانا مستائين. وجود مثل هذه العلاقات في أسرتي مكنتني من فهم أشخاص آخرين في نفس المواقف، كما أن حُسن الضيافة يعمل على تحريك العواطف بإيجابية (يرجى تفهم أن الذين لا يتحركون في هذا الاتجاه لم يفعلوا خطأً، وليسوا أقل شأنًا من الناحية الأخلاقية، إنهم ببساطة يحددون أولوياتهم الخاصة ويعيشون بطريقة مختلفة).

لم تكن «ماجي» من النوع المسؤول، للأسف هي تملصت من الأمر، عادت إلى المراوغة، تركت ورائها سُمِّية مستترة، بينما ذهبت لتعود أكثر سُمِّية.. الانتقال كانت فكرة جديدة بالنسبة لها، إنها ببساطة عاجزة عن ذلك، ليس لديها مهارات للتكيف سوى القدرة على التحمل، ولا تستطيع تهدئة نفسها إلا بالزناكس، كنا نعمل سويًا ولكن ببطء شديد وتأخر أشد.

حاولت «ماجي» التعامل مع إدمانها بأن تصل لأقل كمية من التعاطي، وعلى الرغم من إدراكها بأنها مدمنة إلا أنها رفضت أن تنضم لزمالة المدمنين المجهولين، أو الخوض في إعادة التأهيل، فقط توقفت عن تناول العقاقير وذهبت للتجنيد في الجيش، استمرت لمدة ستة أشهر، وعندما وجدت أن حياتها أصبحت صعبة للغاية، استبدلت التمارين الرياضية التي من شأنها تقوية الجسد بوظيفة مكتبية تقضي فيها معظم الوقت معتمدة على يدها في الكتابة فقط، فعادت لتواجه القلق من جديد وعدم القدرة على التركيز، رجعت إلى تجربتها الحقيقية، وبطريقة ما أنهت مدتها وخرجت قدوة حسنة، في حين أنها مدمنة للعقاقير، ولا أعرف كيف تم ذلك.

هي حاولت العلاج، وبطبيعة الحال لم تتعلم كيف تشق بي إلى حد ما، وإن كنت أثبت وجودي معها مع مرور الوقت. ساعدت كتابة الرسائل بيننا كثيرًا عندما لم يكن في استطاعتي عمل أي شيء حيالها لبعدها المكاني، فقدمت لها الدعم والرعاية بقدر استطاعتي، لذا أعتقد أنها قد تعود للعلاج.. أنا غير مقتنعة بأنه كان بإمكانني تقديم المساعدة أكثر من ذلك. وفي نهاية المطاف سقطت «ماجي» في معضلة، حيث كان عليها أن تختار بين أن تكون سيئة أو غبية، سيئة أو غير متعاونة، سيئة أو غير قادرة، سيئة أو عاجزة.

أعتقد أن هذا هو السبب لدى كثير من الأطفال في المدرسة «أن يتصف بالسوء»، فمن الأفضل الاعتراف بأنهم لا يستطيعون القراءة، لا يستطيعون تهدئة عقولهم بما فيه الكفاية للتفكير، أو لا يستطيعون أن يجتازوا اختباراً، ربما لأن حروف الكلمات غير واضحة، وربما قد تكون الحروف موضوعة بشكل عكسي، أو أن الصفحة تحتوي على كلمات لا معنى لها في رؤوسهم، ماذا يحدث لو أن طفلاً اعترف بشيء من هذا القبيل؟ أتمنى أن لا يؤدي البوح بما يُحك في الصدر إلى الاتهام بالسوء. عندي اختيار آخر وهو أن أعترف بأنني أُصبت وشُوهت ولا أستطيع المُضي بين المتحضرين أو من هم أرقى مني وكأني واحد منهم، لذا اخترت أن أكون سيئاً، أنا فتاة سيئة، ماذا تستطيع أن تفعل حيال ذلك؟ أكاد أسمع «ماجى» تثرثر بهذه الكلمات.

قصتي مع الحالة

قررت أن يتضمن كتابي هذا قصة «ماجى» لأن قصتها تمثل منحنى تعليمي بالنسبة لي. أفكارنا ناحتها تذكرني مراراً وتكراراً بأن الأمور ليست على ما يبدو، فالجنة لا يتميزون بنظرة معينة أو رائحة معينة، فقد يكون الجاني من أفضل أو أقرب الناس لديكم، قد يكون أحد الأصدقاء، أو الزوج، أو جارك، أو المدرب في النادي، أو مدرس التربية الرياضية، أو حتى الطبيب المعالج، أو... إلخ. وأنا أعترف أنني لا أستطيع أن أعتمد على حدسي الخاص، أو تعليمي، أو قوة ملاحظتي، فهل أشتهه في كل فرد من الناس يجب ابنتي؟ بالطبع لا نستطيع أن نقول ذلك، فنحن نتعامل مع الشخص الحسن وغيره، حتى أثناء المرور في الشارع وتبسم البعض لنا بلطف، أو حتى بشكل مغري، لا يمكن أن نعرف هؤلاء المسيئون، وهذا هو أحد أعظم هموم الحياة. هؤلاء الذين تعرضوا للإساءة وهم أطفال هم من يُطلق عليهم الآن المعرضون لتجارب الطفولة السيئة. يبدو أن الأمور ليست على ما يبدو.

إن دراسات تجارب الطفولة المسيئة متوفرة على شبكة الإنترنت على موقع <http://www.acestudy.org> هذه الدراسات ترسم نشأة هؤلاء الأطفال مع أي من الأسر التي بها اختلالات من قبيل: تعاطي المخدرات، انفصال الوالدين بالطلاق، أمراض نفسية وعقلية، سلوك إجرامي، ضرب الأمهات. هؤلاء الأطفال الذين عانوا من الإساءة الجسدية أو الجنسية

أو العاطفية، أو الإهمال البدني، أدرجوا في مجموعة الأطفال الذين عانوا من تجارب الطفولة المسيئة، مثل هذه التجارب تنبئ بمشكلات خطيرة مثل: محاولات الانتحار، الاكتئاب، أو أن يصبح الشخص من ضحايا العنف أو العنف الأسري، التدخين وأمراض الرئة، تعاطي المخدرات، الإصابة بأمراض القلب، فيروس نقص المناعة البشرية، أمراض المراهقين كالأمراض التناسلية، وخطورة السلوك الجنسي، وإساءة استخدام الكحول، وعدم الاستقرار في العلاقات، وانعدام المأوى.

تعرضت ماجي لكل شيء، وعانت بشدة بسبب ذلك، حتى أنها صارت عنوانًا لتجارب الطفولة المسيئة. عندما أفكر في «ماجى» أشعر بالتوتر، وما يمنحني الشعور بالسلام الداخلي سوى سكون وصفاء الصلاة. كلما تذكرت أنني لم أستطع مساعدتها أصابني الإحباط والشعور بالعجز، لا أستطيع تحمل الشعور بعدم استطاعتي تغيير ما حدث لها، لا يمكن أن أغفر لوالدها ما تسبب فيه، وكرهت والدتها لخيانتها لنا جميعًا كأمهات وجبت علينا حماية الأبناء داخل الرحم وخارجه، ولذلك كان من الصعب أن أحصل على الهدوء عند التفكير في ماجي.

يا الله: إمنحني السكينة

وامنحني الرضا لتقبل الأشياء التي لا يمكنني تغييرها

وامنحني الشجاعة والحكمة والمعرفة لتغيير الأشياء التي بمقدركي تغييرها

لقد عرفت من تعاليم البوذية أن الظلم موجود، ويجب أن أفتح قلبي وعقلي للسماح بتدفق الأمور وجعلها تمر بقدرها. لا مجال للانغلاق في هذه الحالة، ولا توجد طريقة للسماح بالذهاب إطلاقًا لأن هناك أسئلة لم يتم الرد عليها ولا جدال في إجاباتها. عندما بلغت «ماجى» ثلاث وعشرون عامًا وهي في طريقها للعمل في التمريض المنزلي صباح أحد الأيام، كانت تسير بخطى بطيئة حيث كانت تحت تأثير عقار «الزاناكس» فصدمتها سيارة كبيرة لجمع القمامة وقتلتها على الفور. لم تكن تدري أنها ستموت في ذلك الصباح، واستبعدت الشرطة أن يكون انتحارًا، وقيدته حادث سير. كيف لنا أن نقبل بأن هذه الطفلة لم يكن لديها الفرصة في الحياة؟ كيف يمكننا قبول ما لا نستطيع تغييره؟

أعتقد أن الإجابة بالنسبة لي تطورت ببطء، وهي أن أكرم «ماجى» بقدر ما أستطيع في كل شخص آخر يدخل في حيز وجودي، أن أهدي لها كل جهودي في صمت، أهديها وعيي وإيماني؛ لأنها لم تأخذ فرصتها في الحياة، وأنا أحاول باستمرار أن ألزم نفسي بمساعدة ماجى الجديدة، سواء تمثلت في الفتيات أو السيدات، في الشباب أو الرجال الذين يأتون بعد تعرضهم للعنف ويشعرون بالجنون، بذلك فقط أستطيع الحصول على كثير من الهدوء، بل ويمكنني استدعاء ذلك في أي يوم من الأيام.

وليام

التبني والحرب في العراق

وليام

قصته

كثيراً ما يتساءل الزعماء الروحيين من مختلف الطوائف إذا كان علينا أن نختار والدينا .. ربما، ويقترحون اختيار الآباء والأمهات الذين يقومون على رعايتنا، أو يمثلوا تحدياً لنا، أو حتى يعاقبونا إذا كنا بحاجة إلى هذا العقاب. النظرية أن اختيار الآباء والأمهات يتوقف على ما يتم تقديمه من قبلهم تجاهنا سواء سلباً أو إيجاباً مما تحتاجه نفوسنا فعلياً حتى ننمو ونتطور ونتقدم. أنا لا أعني ولا أقترح صحة أو عدم صحة هذا الكلام، ولكن عندما تقابل شخصاً مثل «وليام» فإنك تتساءل بكل تأكيد عن مدى فعالية الكلام السابق.

يبلغ «وليام» من العمر ستة عشر عاماً، أقام علاقة جنسية عابرة مع فتاة جميلة ذات شعر أحمر من أصل أفريقي تبلغ من العمر ثلاثة وعشرون عاماً وطالبة في كلية الحقوق، قُدِّر لها أن أصبحت حاملاً، ومع ذلك لم تخبره بحملها معتبرة أن جينيتها مجرد طفل ستعرضه للتبني مجرد ولادته، وقد رأى صاحب الستة عشر عاماً ضرورة الاعتراف بالطفل حفاظاً على شكلها العام، وضعت طفلها وأطلقت عليه إسم «روبرت»، مصاباً بانحناء في الساقين واعوجاج في القدمين، وطلبت في أوراق التبني أن تتكفله أسرة تمكّنه من الالتحاق بالتعليم الجامعي.

قامت إحداهن بتبني «روبرت» وأخذته من المستشفى إلى منزلها وأعدت له مكاناً في المنزل، وكانت تصطحبه معها في كل مكان حتى عندما كانت تذهب لصالة البولينج، وقامت بعرضه على طبيب متخصص يدعى «جوستين» لعلاج مشكلات الساقين والقدمين، الذي بدأ بالعلاج الطبيعي لمدة أربعة أشهر ثم دخل في مرحلة العمليات الجراحية.

لقد تبين لي أن «وليام» ذاته نشأ في أسرة قامت بتبنيه، وكان أبويه بالتبني من البيض الليبراليين

ويعملون أساتذة في الجامعات، ولديهم ولدين من نسلهما، لونهم أبيض وعيونهم زرقاء، بينما كان «وليام» أسمر اللون، وعيونه سوداء. لم يتصورا أن لون بشرة «وليام» سيحدث مشكلة لهم أو لوليام ذاته، ومع مرور الزمن ظهرت المشكلات العنصرية بين وليام وأخويه.

ظهرت المشكلات بين وليام وأخويه، وفي الوقت الذي يتسم فيه إخوته بالهدوء والحذر كان هو مندفعاً، وبينما هم يتبعون القواعد والنظام كان «وليام» لا يهتم بذلك. في أحد الأيام كان الوالدان في الجامعة، فهرب «وليام» وهو في الصف الخامس من المدرسة ومعه مجموعة من أصدقائه البنين والبنات وجاء بهم إلى المنزل وأقام أول حفلة في ليلة شتوية.

زاد استعداداه للمخاطرة والمغامرة ببلوغه الخامسة عشر من عمره بعدما وقع في حب فتاة قوقازية من نفس سنه، ولم يسمح والديها بهذه العلاقة، وقد رأى «وليام» أن ذلك بسبب اختلاط عرقه، وبدأ رحلة من الأثر لمعرفة أصله والمكان الذي ينتمي إليه.

عندما يكون مع أصدقائه السود يطلقون عليه العم «توم»، وعندما يكون مع أصدقائه البيض يطلقون عليه «زنجي»، ويطلقون على أصدقائه السود عشاق الزنجي. وعلى الرغم من أن كل الذين عرفوه كفرد أحبوه، وكان متفوقاً حتى أن ترتيبه الرابع بين الطلاب المتفوقين، ويتمتع بمواهب بشكل لا يصدق، إلا أنه لم يكن له مكاناً في المجتمع في فترة منتصف الثمانينات. كان يحلم باليوم الذي يعثر فيه على أمه الحقيقية، وعندما بلغ الثمانية عشر من عمره ترك دراسته الجامعية وتزوج من فتاة بيضاء، كان يشاهد في رعب هو وزوجته الجديدة ما يحدث للأزواج الأخرى المختلطة في الحي الذي يسكنون فيه.

قبل الزواج كان يعمل عمل إضافي بجانب عمله في مجال القانون، كان يعمل في المخدرات والكحول، وبعد الزواج أصبح يعمل عملاً واحداً، اتفقا هو وزوجته بعدما تركوا الكلية على عودتها للدراسة أولاً للحصول على الدرجة العلمية، ثم يبدأ هو بعدها، وخلال خمسة عشر عاماً من زواجهما كانت تسد أقساط قروض لزوم مصاريف التعليم، وبالتالي فإن دوره في التعليم لم يأتي أبداً.

في إحدى محاولاته العديدة لدعم أسرته مالياً قرر أن يلتحق بصفوف الاحتياط في الجيش، وبعد فترة وجيزة تم إرساله إلى العراق، وهناك عاش مع صدمات طفولته، تبلورت

على السطح أشياء كثيرة منها عدم مناسبة المكان، وعدم قبوله من الآخرين، وتعرضه للحب والمخاطرة والمغامرة، كان يشاهد انفجار القنابل من حوله فيظل حذرًا متيقظًا. أُرسِل إلى هذا المكان بعد تدريبه تدريبًا كافيًا على استخدام سلاحه الناري، ولكن الإمدادات غير كافية وليس له الحق في طلب إمدادات، أرسلت له عائلته وأصدقائه مجموعة من احتياجاته مجموعة تلو الأخرى بداية من الملابس الصوفية الطويلة وحتى الملابس الداخلية، وأغطية للحماية من البراغيث.

يصف «وليام» تجربته في العراق بمثابة نقطة تحول، إلا أنه لم يكن متحققًا من ذلك لفترة من الوقت. عاد إلى بيته بعدما أصيب بضمور في أعصاب جانبه الأيمن مما تسبب له في ألَم مزمن، ثم بدأ في خوض المشكلات مع زوجته التي كانت تعارض إلتحاقه بالجيش أصلاً، ثم لجأ إلى الكحول الذي ساعده على التخلص من صوت القنابل العالق بذاكرته، وتخدير بعض الأَلَم المزمن.

الآن وليام أب يدير منزله ويهتم بأطفاله بعد أن انفصل عن زوجته، يشرب البيرة الخالية من الكحول، يعمل في وظيفته بالكلية، ويخطط ليكون مستشاراً للأطباء البيطريين، وهو أكثر سعادة مما كان عليه من قبل منذ الطفولة المبكرة، كل تفكيره وما يشغل باله على التوالي تركيزه على دوره كأب، ومهنته المستقبلية.

المؤشرات المرضية

منذ أن كان «وليام» طفلاً صغيراً لم يستطع أن ينام مثل كل الأطفال، لقد كانت أمه توقظه من ثمان إلى عشرة مرات في الليلة، كانت تضعه أسفل سريره وتتركه نائماً على ظهره حتى يستغرق في النوم، واستمر هذا الوضع حتى بلغ من العمر أربعة عشر شهراً، في ذلك الوقت توصلت الأم إلى طبيب الأطفال أن يعطي أحدهما (الأم أو وليام) دواء حتى يتمكن من النوم خلال الليل بعد أن أصيب الطفل بسعال شديد، وعلى مدى ليلتين مع شراب الكوداين codeine استطاع الطفل أن ينام، ولكن طوال حياته عند تعرضه لأدنى درجات الإجهاد فإنه يعيش في حالة من الأرق واليقظة الشديدة.

وكما هو الحال في معظم الأطفال فإن قلق و ليام يشبه النشاط الزائد وزيادة الأدرينالين، فعندما كانت أمه تبحث عن بعض التقارير المفقودة عن حالته وجدته جالساً أعلى السلابة ينظر إليها مبتسماً. في أحد الأيام بعد ما بلغ من العمر أربعة عشر عاماً إنتهز فرصة عدم وجود أفراد الأسرة بالمنزل وأخذ سيارة العائلة ليلهو بها مع أصدقائه، وكان نجماً لكل أعضاء فريقه حيث قام بحركات في منتهى الصعوبة بالسيارة.

في الثامنة عشر من عمره كان ضمن أعضاء فريق كرة القدم بالجامعة- ولكنه قرر الزواج بدلاً من لعب الكرة، كانت لديه ميول جنسية مبكرة، كما شرب الكحول في كثير من الأحيان في وقت مبكر من حياته، وله محاولة مع كل مادة عرضت عليه، أدمن التدخين لوقت طويل مع الكحول، وكان يتوقف عن التعاطي لفترة زمنية لا يستعمل أي شيء اعتاد عليه حتى يندفع الأدرينالين بهدف الحد من قلقه.

تعرف على بعض الطرق للإدمان على الأدرينالين

لا يريد تذكر شيء

دائماً متأخر عن كل شيء

له تجربة في تعاطي المخدرات

يستهلك كميات كبيرة من الكحول

يسعى إلى الاشتراك في السلوكيات الخطرة

بعد عودته من الحرب في العراق بعدة شهور ظهرت عليه أعراض العزلة، كان يستيقظ صباحاً ليذهب إلى عمله ثم يعود إلى بيته ليقتضي وقته داخل غرفته. إن حالته تشبه حالة «تيد» أليس كذلك؟ لقد تجنب زوجته وأطفاله وكذلك عائلته وأصدقائه، بالقطع كان يعاني من ضعف إرادة أدى إلى انهياره وفشله في التكيف مع الحياة.

توفرت جميع أعراض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة عنده، ومن المؤكد أن ذلك أزعجه كثيراً، حيث يكون في حالة يقظة مستمرة يفكر ويحلل ويخطط وينتقد ذاته

باستمرار، ولديه صعوبة في التركيز، وعندما لا يستطيع التركيز على شيء فإنه يستحوذ عليه بشكل قهري.

الخطوات العلاجية

حاول «وليام» تحمل المسؤولية ولو عن غير قصد ولكنه استمر في تحمل مسؤولية الآخرين، وهو بذلك أعطى لنفسه مفتاح العلاج. عندما كان في مرحلة الطفولة كان قائداً سواء في الكشافة أو العمل الاجتماعي أو في مجال الفن أو الرياضة، وصل إلى هذه المكانة بالجهد والعمل، وعندما ترك الكلية كان مسؤولاً عن امرأة وطفلها، ومجموعة أخرى من الأطفال، كان على قدر المسؤولية في جميع مجالات حياته.

هذه المسؤولية أفادته كثيراً سواء في دوره كأب، أو كشماس في الكنيسة، أو في عمله، أو كمدرّب بيسبول. في الواقع إن «وليام» وضع نفسه في دوامة من الإنشغال القهري compulsive busyness ولكنه أيضاً حدد أهدافه وعرف مسؤولياته، وكثيراً ما حاسب نفسه من أجل رفاهية وسلامة الآخرين، كما حافظ على أمنه الشخصي قدر الإمكان. لقد كان قائداً في أشياء كثيرة، والقائد يحتاج إلى قدوة يحتذي بها.

يقول مداعباً: دائماً كان الخوف حافز قوي بالنسبة لي، ويعطي مثلاً من تجربته للإقلاع عن الكحول وكم كانت تجربة شاقة ومؤلمة؛ لأنه امتنع عن تناول الكحول وعن كل منتجاته، وبعد أن أتم ذلك بشكل جيد قرر أن يتبع نفس الطريقة ليمتنع عن التدخين، وبذلك تحمل ألم الدواء واستطاع أن يتخلص من أول شيتين من مواد الإدمان.

كان «وليام» يميل إلى التفكير في مسألة العرق من حيث الأبيض والأسود والتي من المؤكد كانت تسبب له بعض المشكلات، ولكن عندما استطاع أن يترك إدماناته استطاع أيضاً أن يترك هذا التفكير وراء ظهره، لقد قرر ببساطة عدم الإدمان على أي شيء.

أثناء هذا التحول في حياته فكر جيداً في العلاج الفيزيائي مُعللاً أن بعض التقنيات العلاجية البسيطة مثل بعض الحبوب المسكنة قد تكون فعالة في تخدير الألم المزمن دون أن تؤثر على عقله وروحه. عندما وضع الألم تحت السيطرة عن طريق الدواء إتجه لممارسة

رياضة الجري، وبالطبع فإن شخص مثله لا يبدأ بالمشي، وهو الآن مشترك في سباق الماراثون. يقول «كارل يونج»: إن أعظم نقاط القوة لدينا هي أكبر نقاط الضعف لدينا. ونستنتج من ذلك أن أعظم نقاط الضعف لدينا هي أعظم نقاط القوة لدينا أيضًا.

الخطوة الأساسية في كل الخطوات السابقة هي التي اتخذها وليام بعد مغادرته لمستشفى والتر ريد Walter Reed عندما بحث عن مركز الاستشارات التابع لإدارة المحاربين القدامى وأصبح عميلًا لديه، وقد كان تردده على مستشاره النفسي في المركز طيلة خمس سنوات له تأثير كبير في حياته، استطاع خلالها الحديث عن كثير من مخاوفه مما جعله يدرك قيمة ذاته وحلمه الذي يسعى إلى تحقيقه.

في إحدى الجامعات المحلية عثر وليام على برنامج قدامى المحاربين الذي يستند إلى نموذج الفصائل، فكانت مجموعة من الجنود السابقين يأتون إلى الكلية معًا ويساعد بعضهم بعضًا لتحقيق النجاح في المواد الدراسية، ويشجعون بعضهم البعض في حياتهم الشخصية أيضًا، وتجدد الإشارة إلى أن هذه ليست جماعة ذات هيكل تنظيمي، ولكنهم مجموعة من الأشخاص يدعمون ويساندون بعضهم البعض بشكل طبيعي تمامًا. ولذلك كان عزم وليام وهو في الثلاثينات من عمره على أن يكون طالبًا جامعيًا ليكون عضوًا مسؤولًا ومنتجًا في المجتمع مستخدمًا مهاراته وخبراته لمساعدة نفسه أولاً ومساعدة الآخرين ثانيًا.

لم يرضى لنفسه المشاركة في المجموعة (AA) أو المجموعة (NA) أو مجموعة الجنود، ولكنه اختار طريقه معتمدًا على نفسه، وكما مر بنا خلال دراسات الحالة بين دفتي هذا الكتاب أن هذه الحالات لم تكن مقاسًا واحدًا، وإنما الاختلاف والتنوع، أذكر أنني قرأت في مكان ما أن أفضل علاج لاضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة عندما يصبح الشخص الناجي من الصدمة نفسه هو مؤلف قصته، عندما يكون بمثابة المقاتل العام الذي يعمل على إعادة ترميم وتشطيط منزله النفسي من جديد. كل واحد منا يجب أن ينتقي ويختار الأدوات وخطوات الشفاء المتاحة في القائمة، ومعظم الحديث يكون عن المزاج العام لدينا، وعن مشكلتنا، وعندما نجد أنفسنا في احتياج أدوات وخطوات لا تتوفر لدينا فنحن إذاً في حاجة إلى ابتكارها.

إختار وليام أدواته وخطواته وقد شملت عمله التطوعي لتدريب أطفاله في الفرق الرياضية، كما ترشح للعمل بوظيفة عامة، أصبح مشغولاً باستمرار وخاضع للمسائلة من خلال الكنيسة والعمل والمدرسة، متصل دائماً بصفحته على الفيس بوك، وبريده الإلكتروني، يمارس التدريبات الرياضية للحد من القلق والحفاظ على صحته ولياقته البدنية، ناهيك عن صورته أمام نفسه. نحن نعلم جميعاً أن الشفاء من اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لا يكون سريعاً، ولكن الأمر يحتاج إلى فترة أطول ومزيد من الوعي عن الاضطراب وأعراضه، وكيفية التعامل مع تلك الأعراض عند تكرارها.

قصتي مع الحالة

قصة وليام واحدة من القصص الكثيرة التي نتعلم من خلالها، فقد حاول خلال حياته استخدام أكبر التحديات التي تواجهه بثبات، مثل عدم القدرة على إغلاق عقله عند التحقق من شيء ما، ولا يسمح لنفسه بالهزيمة النفسية أبداً، إهتم - أيضاً - بعمل الأنشطة مع أولاده، ومن خلالها عمل على إعادة ترسيخ بعض الأشياء التي أتلفتها الحرب مثل اللعب والسرور والبراءة والأمان، كان يمارس الألعاب الرياضية مع أبنائه في الحي الذي يعيشون فيه في المناسبات المخصصة لذلك، ويمارس ألعاب الفيديو جيم، وباختصار قضى كثيراً من الوقت بعيداً عن العمل ومع أطفاله وهو ما يعتبره مسكناً لتعبه النفسي.

إهتم بالقواعد الرياضية وكان يشعر بالفرح كثيراً بإنجازه الشخصي عندما يحرز فريقه نصراً، فهو جزء من نجاح الفريق، كما أن الخسارة أيضاً سبباً من أسباب الشفاء لأنها ليست خسارة الحياة، بل توجد فرصاً أخرى في العام المقبل والذي يليه وهكذا.

على الرغم من أن الطلاق يعتبر عقبة في حياته إلا أنه اعتبره تحدياً جديداً، وهو بذلك على النقيض تماماً من حالة «روجر» الذي وصف طلاقه وكأنه تعرض للإغتصاب، أو تم تكميم فمه، أو أن رأسه ارتطمت في حائط خرساني. على العكس من ذلك نجد أن وليام رأى أن الطلاق فرصة للخلاص من زواج بلا حب، ويرى أنها خطوة كان يستحيل عليه أن يبادر بها، وبعد تفكير ليس بكثير وجد أنه سعيد بأن زوجته تعرفت على شخص آخر، لأن ذلك كان دافعاً لحصوله على المنزل والأطفال وأيضاً دعم للأطفال.

مثل العديد من الناجين من اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، كانت المرونة سمة شخصية لديه، وقد تبين من بحوثه الجينية أنه يتمتع بمعدل ذكاء مرتفع للغاية، وقد يكون ذلك سبباً في كونه مشرقاً دائماً، وعلى الرغم من أنه عانى من العنصرية إلا أنه تمتع بقدر كبير من الدعم الأسري في طفولته من حيث الرحلات العائلية، وممارسة الأنشطة، ولم شمل الأسرة وقضاء أوقات مع الأجداد. هذا الإحساس المشترك بين الأجيال أعطاه شعوراً بالانتماء، وكان سبباً في تكوين شخصية خاصة ساعدته على التعافي من تجاربه القاسية في حرب العراق.

إننا وقدامى المحاربين بعد حرب فيتنام نستطيع أن نتقدم بالشكر للأطباء البيطريين لتحملهم العبء الأكبر في إرباك أمريكا وإربا كنا جميعاً، حاولنا أن نفرق بين كراهية الحرب وعدم احترام أولئك الجنود، لقد كان يتم دعم القوات الأمريكية أثناء حرب فيتنام بوضع لافتات في الطرق ونشر المصققات على الحوائط والسيارات، ونحن بوسعنا أن نؤكد أن ذلك ساعد قدامى المحاربين على الشفاء إلى حد ما بشكل أسرع من عدم وجود ذلك الدعم أثناء عودتهم إلى منازلهم، ولكن ما زاد الطين بلة هو ما ورد على ألسنة الجنود المقاتلين من علاج الأطباء البيطريين لهم في فيتنام. إن قدامى المحاربين في العراق مثل وليام لم يتعرضوا على الأقل لمثل هذه المعاملة.

أثناء كتابتي لهذه السطور كان وليام يعمل بجهد، فالحياة بالنسبة له عمل بجنون كما هي الحال دائماً، إنه يرى الحياة بشكل مختلف، حيث العمل الجاد طريقة جديدة لعلاج نفسه، تحديه للمدرسة، ومسؤوليته عن أبنائه واهتمامه بمستقبلهم، وحياته الواقعية، كل ذلك جعله مستبصراً بحالته كأحد الناجين من اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة قبل الحرب، وكأحد الناجين من نفس الاضطراب بسبب الحرب، إنه أحد الناجين في كلتا الحالتين، ورجل عازم على أن يعيش مستقبلاً متحرراً من اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، فضلاً عن أمور أخرى.

جوي

الإهمال والإساءة مجهولتا المصدر

جوي

قصتها

يا لعنة السماء! ستنطبق السماء على الأرض. لم أستطع أن أتمالك أنفاسي عندما كنت بالمتجر، فرأسي يدور بما ينبغي أن أفعله وما لا يجب أن أفعله، كنت على مقربة من استعراض ميكي .. لماذا هذا الاستعراض هنا؟ هل من المفترض أن أضع منديلاً على رأسي؟ أضعه؟ لا أضعه؟ لقد تجنبت فعل هذا. الآن رحلت إلى دار البقاء! هل سأخرج؟ هل سأدخل؟ فقط تماذيت في المشاهدة، فهل ذلك خطيئة؟.

كان هذا هو المدخل الأول من يوميات «جوي»، ولعلك تلاحظ فيه عدم شعورها بالمتعة، بل على العكس فهي تشعر بالكثير من الخوف. إسمها «جوي» (بمعنى المتعة) ولكنه إسم ينافي الواقع الذي تعيشه، حيث سخرية أبيها وهو يصرخ دائماً قائلاً: إئتني إلى هنا يا جوي، ثم يسألها عن سبب وجود مياه على رخامة المطبخ، ويطلب منها تخفيفها.

تقول أن كل من حولها يميناً ويساراً ومن فوقها وتحتها، وحتى أفضل الأصدقاء والأشقاء، والجيران، والأم، وحتى الناس اللطيفة معها، والأكبر منها سنًا، الجميع يتساءلون: لماذا تستمرين في عمل الأشياء الخطأ؟ وهي تسأل: لماذا يلاحظ الناس أخطائي؟

تحتل «جوي» المرتبة الرابعة بين تسعة أطفال، أربعة يصغرونها يتمتعون بالجمال والذكاء، وأربعة يكبرونها يتمتعون بالوسامة ورياضيين، بينما هي سائحة في الخيال كزهرة البنفسج المنكمشة. كانت هامسة بطبيعتها وسط أسرة متصلة الرأي وعنيدة، ولديهم نزعة فردية، ويتسم أفرادها بالصوت العالي.

وتسرد «جوي» قائلة أنها تعد نفسها لترى أي نجاح قادم في تعلمها للقواعد التي يتم إخبارها بها ولكن في لحظة مفرطة ورعب تام، فأى شخص من الممكن أن يكون مثل اللغم

الذي ينفجر في أي وقت. ومن هذه القواعد: كوني لطيفة للغاية، عطوفة، ودودة، متعاونة، متفائلة، وافقي على أمور ما عندما لا تريدي أن توافقي عليها فينبغي عليك استخدام مهارة قراءة عقل الآخرين، افترض أن الشخص الآخر متضايق ومنزعج منك فماذا تفعلين.

لقد تعلمت أن تكون خائفة لدرجة الذعر طيلة الوقت، وكفتاة صغيرة كانت لا تشعر بالآمان إلا عندما تكون جدتها بجوارها، وفي أحد أعياد الكريسماس كانت قد بلغت الخامسة من عمرها، أخبرها أحد أفراد أسرتها أن جدتها مريضة بالمستشفى، ذهبت لتزور جدتها ووقفت عند نهاية السرير الذي ترقد عليه، ورأتها مبتسمة ومرتدية قميصًا أزرقًا وتبدو في أوج جمالها، تقول: كنت حينئذٍ مبتهجة وابتسم كل منا للآخر وكان يبدو على جدتي السعادة البالغة.

بعد ذلك علمت «جوي» أن أخت جدتها زارتها بالمستشفى، وعندما كانت تنظر من شرفة الغرفة وعاودت النظر لأختها وجدتها توفيت، هنا قررت «جوي» أن تنتبه لهذا الموقف بقدر استطاعتها، وأدركت أنه عندما ينظر الإنسان من النافذة يموت من يحبهم.

انتقلت عائلة «جوي» إلى مكان آخر عندما كانت في الصف الثالث، وقد التحقت بمدرسة كاثوليك، حيث تذكر المرة الأولى التي سألتها الراهبة: ما هو ناتج 9 من 15؟ ولم تعرف «جوي» الإجابة لأنها لم تكن تعلمت عملية الطرح بعد، وسألتها الراهبة مرة أخرى: ما هو ناتج 9 من 15؟ فسألتها «جوي»: أتعنين 15 من 9؟ واستمرت الراهبة غاضبة: ما هو ناتج 9 من 15؟

وفي الصف الخامس بدأ الشعور بالمكيدة من قبل الآخرين، فكانت توجه لها أسئلة من قبيل: لماذا شعرك غير ممشط؟ لماذا لا تهتم بك أمك؟ ألم يكن لديك بناطيل جينز زرقاء؟ فساتين فقط؟ أحذية برقبة؟ لم يعد أي شخص يرتدي هذا النوع من الأحذية!. وتذكرت «جوي» طرحها أرضًا وتوجيه اللكمات لها، ومنادتها بالكلب القبيح، وتذكرت عندما كانوا في صالة الألعاب الرياضية، وعندما يجتارون المتسابقين كانت هي وفتاة أخرى آخر المتسابقات، وتترك مع صديقتها حتى آخر السباق، أيضًا تذكرت وقوفها بجانب الراهبة أثناء السباق حتى تشعر بالأمان، وهنا أدرك الأطفال أن بإمكانهم

الاستمرار في تهكماتهم المهينة لها أثناء انشغال الراهبة بالحديث مع صديقتها، ومن هنا أحست «جوي» بعدم الأمان.

تذكر أيضًا شعورها بالاكتئاب قبل الصف السادس عندما حاولت الانتحار بنزع غطاء زجاجة مزيل ملمع الأظافر، وعندما كانت على أهبة الاستعداد لشربه أوقفها شيء ما. كتبت ما أقدمت عليه في ورقة وقدمتها للمعلمة، فقامت المعلمة بقراءة ذلك على تلاميذ الفصل بصوت عالٍ، وادّعت أنها مجرد قصة فقط. تذكرت أيضًا عندما أفضت لأمها بشعورها الأليم وما كانت تفكر في الإقدام عليه، واستطردت بأن أمها كانت تحمل سلة الغسيل عندما تمالكت هي واعترفت لأمها، ولكن أمها كشرت بوجهها واستمرت في مشيها.

توفي والدها عندما كانت في السابعة عشر من عمرها، وعن هذا الموقف تقول أحسست أن العالم انقلب رأسًا على عقب، بل وكأننا لم نكن في هذا العالم من قبل. أصبحت «جوي» تقود السيارة لتوصيل أخواتها اللاتي يصغرنها إلى أنشطتهم، بينما الأم لا تستطيع القيادة بل كانت تستقل العربة التي تجرها الجياد عند ذهابها للمحلات، أو الكنيسة، أو مكتب الأمن الاجتماعي (للحصول على معاشهم) وإلى أي مكان آخر ضروري.

لقد كان يُسمح لها بالذهاب لكليتها فقط عندما يوجد شخص آخر مناسب للقيادة. ذهبت «جوي» إلى أخصائي الإرشاد النفسي بالكلية، وقالت له مباشرة: إنني أحتاج للمساعدة. ومن ذلك الحين أصبحت تحت رعاية الأخصائي النفسي، وتم تشخيص حالتها على أنها اكتئاب، واضطراب محدود بالشخصية ربما يكون اضطراب هستيري.

أتمت شهادتها الجامعية وعملت بالتدريس في مدرسة إعدادية لعدد من السنوات، وذات يوم واجهها مجموعة من الشباب أقوياء البنية وأوسعوها ضربًا، ومنذ ذلك الوقت لم تعمل لمرضها وشُخصت حالتها بأنها تعاني من «الفيبروماالجيا» (إلتهاب في العضلات)، والقولون العصبي، والارتجاع الحمضي.

أثناء هذه الفترة المرضية عانت من نشاطها ليلاً، فكانت تمكث لوقت متأخر حتى الفجر، وتنام طيلة النهار، ولم تتذوق طعم الراحة لدرجة نسيانها وجبات الطعام، ولم تبدل

ملابسها، وإذا أرادت أن تذهب إلى أي مكان تريده يكون ذلك في وقت متأخر من الليل. لم يكن لها سوى نجاحات قليلة في حياتها، ولم تستمتع إلا قليلاً، ومن مذكراتها:

يا مالك السموات .. يا خالق .. يا مُنعم: أقبل إليّ.

أعلم أنه لا يمكن ذلك، ولكن انظر إليّ برحمتك، فهناك شخص قد مات.

كيف لي أن أترك الرعب يسيطر عليّ؟

إرحم هؤلاء الذين يتألمون.

لقد مر الوقت وسأخلد إلى النوم.

ولكنني سرعان ما أنام.

أنا لا أعلم الغيب ولا الحكمة من تقديرك.

الخير يكون شر، والشر دائماً شر.

لقد مات أبي فلا تتركني وحدي حتى لا أصاب بسوء.

المؤشرات المرضية

وصل القلق والحذر لمستوى كبير عند «جوي»، وبدأت في حماية نفسها منذ وقت مبكر من الهجوم الذي كثيراً ما اشتكت وتألّت وصرخت منه، ولكن الشيء الذي أذهلها هو عدم اهتمام أشقائها بنقد أبيها اللاذع لها، كما لم يشعروا بالحرمان تجاه الأم مثلها، لقد كانت تهتز وترتعش عندما يزار أبيها، وهي الوحيدة التي كانت تتوسل وتنزف عندما تذهب أمها لمكان ما، فهي لا تشعر بالأمان مع أبيها ولا أمها ولا في المنزل ولا في المدرسة، واعتادت أن تنسى أشياء كثيرة حتى تشعر بالأمان، وكلما تقدمت في العمر كثرت الأشياء التي تحتاج إلى نسيانها حتى تهرب من كل مصادر القلق.

لقد اتفق كل من في المنزل أن «جوي» تختلف عمّا قبل، لذلك أصبحت كبش الفداء الذي يلقي عليه اللوم دائماً، فكانت تتلقى هذا اللوم برضا تام، ولم تستطع علاج الأخطاء التي

ثُلام عليها، فإذا حاولت مدح شيء ما فعلته يُطلب منها أن تتوقف عن تبجحها، وإذا تقبلت اللوم على شيء فعلته يخبرونها بأنهم لم يتوقعوا شيء منها سوى ذلك. بدأ التعامل معه بهذا الشكل مبكراً حتى أنها لا تستطيع تذكر أي شيء سوى أنها سيئة.

بدت عصبية في كل شيء تفعله، فهي ترتعد وتهتز وتتحدث سريعاً وبصوت عالٍ، ولا تمكث وقتاً في أي موضوع أو مهمة تقوم بها. لقد ابتكرت «فيرجينيا ساتير» Virginia Satir مصطلح لمن هم في حالة «جوي» على مستوى العالم ألا وهو «المشوشين» Distracters وهم الذين لا يستطيع أن تحصل منهم على إجابة مباشرة؛ لأن ذلك يشعرهم بالحرج، إنهم يترددون كالبكم ويبدون ضعاف الشخصية وكأنهم مجانين.

ربما يسأل شخص ما «هل السماء تُمطر؟»، فتجد أن الشخص المشوش يتحدث نصف ساعة ولا يُخبرك تماماً إذا كانت السماء تُمطر أم لا، وينتهي الحديث معه بأن مدام «شميدت» Schmidt كان لديها كوفية خضراء، و كلب بدين، في الوقت الذي ليس لديك فيه أي فكرة من هي مدام شميدت، ولا يهتمك من تكون. لقد كانت «جوي» تعتمد معاندة نفسها، فعندما كان يتوود لها شخص ما تدفعه بعيداً عنها؛ لأنها تعتقد أنه من المفروض أن لا يوجد شخص يحبها. وتناست أي علاج من شأنه مساعدتها، وعندما يظهر معالج ما ويحصل على ثقته كان يفوتها تاريخ ومواعيد الجلسات وتتوقف عن الرد على المكالمات التليفونية.

بالإضافة إلى شخصية «جوي» المشوشة أصبحت مُهرجة لدرجة أنها في جلسات العلاج النفسي كانت تثرثر بلا توقف لتتجنب الحديث عن آلامها، أما عن علاقتها بالأصدقاء والعلاقات الأسرية فكانت تقوم ببعض الأعمال المعتادة بشكل كوميدي، وكل من حولها يضحكون غير مدركون ما حدث لها، كان يبدو عليها المرح، ولكنها تعلمت أن أفضل طريقة للدفاع عن نفسها هي الإساءة المضحكة للغير، وبالطبع لا يمكن أن تكون الإساءة عدوانية أو جارحة، ولكي تمنع تلك الإساءة عن الآخرين جعلت من نفسها أضحوة لهم.

هناك عدد من التشخيصات لحالتها بخصوص صحتها العقلية والبدنية، وأعراضها غير الطبيعية التي جعلتها تعتقد أنها مختلفة وشاذة وغير عادية وربما مجنونة، وأدى عدم قدرة أي

طبيب باطني أو نفسي في اكتشاف ما أصابها ليتضاعف عُصابها وذهانها، وتتعجب هي قائلة: كم أنا مشوشة.

خطواتها العلاجية

طلبتُ من جوي شيء ما أطلبه دائماً من أي عميل، أن تدخل على الإنترنت وتختبر نفسها على اختبار The Myers/Briggs Personality Inventory إختبار مايرز/برجز لتحديد الشخصية. والأمر بسيط للغاية، سوف تكتب في خانة البحث Myers / Briggs وهو اختبار مجاني قام بتأليفه «هيومان تر كس» Humane trics وهو مكون من (72) سؤال، ويقدم استمارة تحتوي على أربعة أحرف ذو رقم يشير لكل حرف.

هذا الاختبار يقسم الناس إلى ستة عشر نمطاً من أنماط الشخصية، ويساعد بقدر كبير في العلاج النفسي الفردي، ولا يصلح للعلاج النفسي الجماعي، أما عن الحروف والأرقام فإنها تتوافق مع كل متغير وتُخبرنا بنوع شخصيتنا.

كلنا نعي تماماً بأننا ما نحن عليه الآن، وهذا شيء جيد، ومن الضروري أن نعرف أنه لا يوجد نوع من أنواع الشخصية سيء وغير ضروري في العالم، فتوصيف الشخصية والأمزجة جزء حيوي من الوعي بالذات. إن اختبار مايرز/برجز هو أفضل اختبار والأكثر استخداماً في مجال علم النفس على الإنترنت، ويقدر عدد الذين يستخدمونه سنوياً بـ (2) مليون، أما إذا بحثت عن كتب تتحدث عن الاختبار فإنك ستجد (1850000) إختيار بحث، والكتاب الذي تعلمت منه كان لديفيد كيرسي David Keirsey وعنوانه: من فضلك إفهمني Please Understand me أستعين به لتفسير الأمزجة ونوع الشخصية على مدار أكثر من عشرين عاماً من عملي كطبيب نفسي.

إتصل بالإنترنت واكتب في صندوق البحث: Myers / Briggs وهو اختبار مجاني من تأليف هيومان تر كس، وستحصل على استمارة مطبوعة بنوع شخصيتك.

بعدما تقوم بالاختبار ستجد نفسك مع أربعة حروف. إذا كان حرفك الثاني (S) ستجد إما (J) أو (P) هو الحرف الرابع، وهذا يعني أن حالتك المزاجية (SJ) أي لديك القدرة على

الحكم على الأشياء، (Sensor/Judger) أي حسي/ حازم. أو (SP) وهو يعني أنك على وعي بإدراك الأمور، (Sensor/Perceiver) أي حسي/ مرن. أما إذا كان الحرف الثاني هو (N) ستجد حرفك الثالث (T) أو (F) وهذا يعني أن شخصيتك (NF) أي أنك حساس بالبدية/ بالحدس، (Intuitive/Feeler) أو تكون شخصيتك (NT) أي أنك مفكر بالحدس/ البدية (Intuitive/Thinker).

هؤلاء هم الطباع الأربعة: NT, SP, SJ, NF وستحدث عن هذه الأنواع الأربعة؛ لأن أحدهما سوف يكشف عن الحالة المزاجية عند جوي والذي سيساعد في علاجها النفسي.

الشخصية (SJs):

هؤلاء مسؤولون ويحافظون على دوران العالم، ويتبعون القواعد والنظم، ويفعلون ما يجب فعله، ويفهمون العالم من خلال حواسهم، فإذا لم يروا ويسمعوا ويتذوقوا ويلمسوا ويشموا ويشعروا بالعالم، أي يشعروا بالإحساس الحركي وليس الانفعالي أو العاطفي، لا يظهر لهم العالم حينئذٍ، وهذا هو تأثير (S)، بينما نجد تأثير (J) يظهر عندهم في كونهم مخططين ومنظمين ويحبون أن ينجزوا الأشياء بطريقة تناسقية ومتناسكة ومتتابعة.

وتمثل شخصية كل من «جورج واشنطن» George Washington ودويت أيزنهاور Dwight Eisenhower مثالاً للشخصية (SJs)، وعلى الجانب الآخر نجد أفضل مثالين من الحيوانات لتمثيل الـ (SJ) هما: السنجاب الذي يُخطط من أجل الشتاء بتخزينه للبندق، وكذلك حيوان القندس الذي يثابر أثناء شق طريقه في كتل الأشجار وفروعها ليبنى بيته المنيع، ويمثل نحو (38 %) من سكان العالم شخصية (SJs).

إن الأشخاص الذين لديهم حس وحكم على الأشياء عادة ما يكونوا حريصين وليسوا عاطفيين، فهم يتميزون بالإحساس وليس التعاطف بوجه عام، علاوة على أن نقاط القوة تتمثل لديهم في الولاء والثقة الأمنية، بينما تتمثل أحد نقاط ضعفهم في حكمهم إستيائهم من هؤلاء الذين ليس لديهم إخلاص ولا يتحملون المسؤولية.

الشخصية (SPs).

يمثلون الحياة والطاقة للعالم، فهؤلاء ولدوا ليلعبوا أدوارهم، مغامرون ويحبون الطرق غير المألوفة. هذه الشخصية تمثل القطب المعاكس لشخصية (SJs) فلو احتاجوا إلى شخص يقوم بعمل شاق في حياتهم اليومية فهم يعملون معه، إن تأثير (S) هو الإحساس في شخصية (SJ) لتلك الشخصية (SPs) تدرك العالم من خلال حواسها، وتتميز بالواقعية أيضًا مثل (SJ) ولكن (SPs) تعرف الواقعية بشكل مختلف، حيث تقرر عادة حقيقة المشكلة، فمثلاً إذا قاموا بترتيب الفراش، أو غسيل الأطباق فهم يعادون نفس العمل في الغد، لذلك لا داعي للقلق بشأن ذلك، فهي تأكل ونشرب ونمرح.

إن حرف (P) في (SP) يعني الإدراك، فالمدرك عندما يقترن بالإحساس يكون متهور وتلقائي، ويميل إلى المغامرة، وهنا لا يوجد تفكير عقلائي سوى الأضواء والكاميرا والعمل، وخير أمثلة لهذه الشخصية «جون كيندي» John F. Kennedy وأرنست هيمنجواي Ernest Hemmingway فهما على عكس شخصية (SJs) الذين يتبعون القواعد، فهم من ينتهكوا القواعد، بل لا تطبق عليهم القواعد أصلاً. ويمثل الثعلب أفضل مثال لشخصية (SPs) فهو مكار ومبدع، علاوة على أنه مكروه، وأصحاب هذه الشخصية أيضًا غالبًا ما يكونوا فنانيين وموسيقيين وبارعين في استخدام أيديهم (مهاراة)، ولذلك يستعان بهم وقت الحاجة، بينما الجانب السلبي في طباعهم هو نقص المسؤولية، ويلاحظ ذلك في دفع الفواتير، والذهاب للعمل. لا تكن متعاس.

يمثل (75 %) من العالم الإحساس في تلك الشخصية ونصف هؤلاء شخصية (SJs) والنصف الآخر (SPs)، وترى تلك الشخصية العالم وكل شيء فيه إما أبيض أو أسود، صح أو خطأ، ولا يوجد بينهم بدائل، هم كما يكونوا.. هكذا نخبروننا.

الشخصية (NTs):

على الجانب الآخر نجد (NT) تمثل ربع سكان العالم فقط، وهم الذين يعيشون في عالم رمادي، فالطبع والمزاج (N) ليس أبيض أو أسود، هؤلاء هم الحدسيون/البديهيون (الذين

يدر كون بالحدس)، هم المفكرون غير الموضوعيون، يميلون لأسئلة الاختيار من متعدد، ومزيد من المساحة للتفلسف، فضلاً عن المفكرين الموضوعيين أصحاب الحس والإدراك فهم يتبعون الأسئلة من نوع صح وخطأ، حقيقي أم غير حقيقي.

(NTs) هم العقل المدبر للعالم، فهم المفكرين والمحللين ومهندسي الأفكار، إنهم يفكرون خارج إطار الصندوق، ويدفعون العالم للأمام، هم الذين يصممون قطارات جديدة بدون قضبان.

عندما تقتزن البديهة بالتفكير نجد أن (12 %) من السكان يفكرون خارج الصندوق، فهم ينظرون للأشياء بالطرق التي يفعلونها بها، ويروا طرقاً أخرى لفعلها، ويتخللوا الأشياء التي لم تظهر من قبل، ويبتكروا الأشياء الجديدة والمختلفة، ولذلك يُطلق عليهم مهندسا الأفكار. إن البومة هي الحيوان الذي يجسد (NT) والتي لها قدرة على أن ترى الكثير مما لا نراه. إن شخصية (NTs) متحفظين وباردين عاطفياً، وغالباً متكبرين، أو على الأقل نراهم كمتكبرين بسبب المجاملات الاجتماعية التي لا قيمة لها عندهم، ومن أمثلة هذه الشخصية أينشتاين Einstein وديكارت Descartes فلولاً هؤلاء المفكرين لظل العالم ساكناً، فهم مسؤولون عن تقدم الجنس البشري.

الشخصية (NFs):

(NFs) هم قلب العالم، فلولاً تعاطفهم ودفئهم لأصبح العالم قاسياً وبارداً، فهم يجلبون الإيمان والأمل والخير للجميع

والآن وصلنا لآخر نسبة (12 %) من السكان (NFs)، لو أضفنا تلك النسبة لما سبق للتأكد أنهم (100 %) إما أن تكون شخصية (SJ) والتي هي أيضاً (T) أو (NT) والتي هي أيضاً (J)، وإذا لم تهتم أيها القارئ بإضافة أرقام النسب وفي هذه الحالة تكون من شخصية (SPs)، وإذا لم تريد أن تجرح مشاعري في حالة جمعهم وأن تقول أنني مخطئة ففي هذه الحالة تكون شخصية (NFs) وهذه هي الشخصية التي حددها اختبار مايرز/بريجمز لشخصية «جوي»، هذه معلومات جوهرية لتفهم كيف أصيبت «جوي» بالصدمة في طفولتها التي لا

يتحملها أو يقبلها أي شخص سواها، إن شخصية جوي تنتمي للنوع (INFP) وهذه الشخصية توجد في كل مائة شخص مرة واحدة.

سنتحدث عن (NF) أولاً حتى ننهي مناقشتنا عن الطباع أو الأمزجة الأربعة، ثم نتحدث عن شخصية «جوي» وكيف تسبب هذا النوع من الشخصية في جرحها.

نسبة (12 %) من العالم شخصيتهم (NFs) وهم قلب العالم، يشعروا ما بخارج الصندوق، على عكس شخصية (NTs) الذين يفكرون خارج الصندوق، وأفضل مثالين لتلك الشخصية هم «غاندي» Gandhi وروزفلت Roosevelt، ولو أن هناك رئيس دولة في التاريخ الحديث ذو شخصية (NF) سيكون «جيمي كارتر» Carter مبتكر «مسكن للبشرية» Habitat for Humanity، والحائز على جائزة نوبل. (NFs يكون في القمة في حالة السلام) ويخبرنا خبراء التاريخ أن تلك الشخصية صاحبها يكون رئيس غير مؤثر، فشخصية (NFs) مثالي ومتعاطف ويرى الإمكانية والقدرة في أناس لم تتوافر فيهم القدرات ولا الإمكانيات، فهم حالمين وليسوا واقعيين، في حين تعتمد وظيفة رئيس الولايات المتحدة الأمريكية على الواقعية والإدراك والقدرة على اتخاذ قرارات صعبة وسريعة ومصيرية في حالة مسألة حياة أو موت.

(NFs) هم أطفال مرهفي الحس، فعند غياب أستاذهم عن المدرسة يقلقوا حتى المرض، كما أنهم أصدقاء أجدادهم، ويريدون الإعجاب والمحبة من الآخرين لأنهم يقدمون ذلك. والحيوان الذي يمثل تلك الشخصية هو الدولفين، فهو من الحيوانات الحاملة للمهارة. وهذه الشخصية تعظ وتستشير بالإيمان والأمل والخير؛ لأنهم يعتقدون أن كل شخص يستحق الاهتمام، فهم من فسروا أن المجرم مّر بطفولة تعيسة. وتنادي هذه الشخصية بأنهم لا بد أن يكونوا أصدقاء للبيئة لحماية العالم وحفاظاً على أطفالهم، إنها شخصية انبثق منها تلك المجموعات التي تنادي بصنع الحب وليس الحرب. فإذا كان لديك صديق ذو شخصية (NFs) ستجده دائماً يقف بجانبك؛ لأنهم يتفانون في مساعدة الآخرين بدافع الحب وليس بدافع المسؤولية.. أما الشخص المتهم الساخر وكذلك الشخص الواقعي فإنهم يعتقدون أن تلك الشخصية سهل خداعها على اعتبار أن صاحبها ساذج.

بالطبع كانت «جوي» أحد هؤلاء الأطفال رقيقى الفؤاد، والذين يطلق عليهم عادة مفرطى الحساسية، ولو تم حماية هؤلاء الأطفال وإبعادهم عن القسوة وغلاظ القلوب في سن مبكر، لكبر هؤلاء كزهرة الأوركيد orchid وهي إحدى النباتات المزهرة التي لا تقهر، لذلك يجب أن ينالوا الحنان والتدليل في مرحلة مبكرة من طفولتهم.

إن شخصيات (SJs) يجب أن يتعلوا كيفية اللعب والمرح، بينما شخصيات (NTs) يجب تعليمهم كيف يكونوا مسؤولون، وكيفية تحمل المسؤولية، علاوة على أنهم يجب أن يتعلموا بعض الدروس عن الرحمة والتواصل الاجتماعي. وعندما لا يتعلم كلا من (SJs) و (NTs) دروسهم مبكرًا فإنهم يصبحوا ذواتهم في الكبر، بينما (SPs) يتعلموا دروسهم من المجتمع، حيث الحاجة إلى الاستقرار، أما أطفال (NF) فيحتاجون أقصى درجات الحنان والتفهم من قبل الوالدين، ويجب حمايتهم أثناء فترة نموهم، وعندما يتم ذلك يصبحوا كبارًا مشبوبين بالعاطفة، ومناضلين من أجل قضايا وأشخاص، علاوة على أنهم يكونوا أعضاء في مجتمع يتعاملون معه بمرونة.

تعتبر «جوي» نموذجًا لشخصية (NF) غير الناضجة التي تتأثر بالنقد، ومن الممكن أن تصطدم بحياتها، فأبيها كان ذو انتقاد لاذع وصوت عالٍ (بدافع السيطرة)، بينما كانت أمها تقهرها وتهملها، بالإضافة إلى معاملة أشقائها السيئة، حتى الراهبات أخفضوا روحها المعنوية، وكذلك الأطفال المتهورين كسروا قلبها بقسوتهم. لقد تعلمت أن الناس تموت لو نظرت بعيدًا عنهم، حتى لو كانت تلك النظرة من النافذة (كما تصورت في حالة موت جدتها)، وعلمت أن لا أمان في أي مكان أو زمان أو مع أي شخص.

خطواتها العلاجية

بالإضافة إلى اختبار مايرز/بريجز الذي غالبًا ما أشير إليه، قامت «جوي» بأعمال مختلفة ومتعددة في مرحلة العلاج النفسي، فمثلاً قامت بأعمال فنية، وكتابة الشعر، وأعمال صحفية كبيرة، هذه الأعمال التي قامت بها المسؤول عنها النصف الأيمن من المخ (المسؤول عن الابتكار)، فإذا كانت الصدمة تكشف لنا أشياء لا يسمح العقل المدرك

بملاحظتها، فإن المعلومات الناتجة عن النصف الأيمن من المخ لا ندر كها ولا تظهر إلينا إلا بهذه الأعمال.

تعاطت «جوي» علاجات مختلفة ومتعددة لحالتها البدنية والعقلية، ولكنها لم تحقق الهدف المنشود، وربما لم تكن هذه العلاجات مناسبة لها. وكان اقتراحي لجوي أن شفاؤها من ضغط ما بعد الصدمة سوف يساعدها أكثر من أي شيء آخر، وعرفت أنها لا يوجد أثر للإصابة بالصدمة، وأنها لم تسبب الصدمة لنفسها، وكان ذلك يمثل لها ارتياحاً. ومن الضروري أن نعمل باستمرار على هذه النقطة مع الأشخاص الذين تم شفاؤهم من الإساءة، وسوف يتضح لهم ذلك بالتدريج؛ لأنهم يتفاعلون مع ما يقدم لهم بشرط أن يعرفوا كيف يتم ذلك. كما أن إلقاء اللوم على أنفسهم يجعلهم في حالة صدمة دائمة ولا ينسون من أساء إليهم.

لوم نفسي على صدمة وإساءة يجعلني في حالة صدمة دائماً، ويجعل المسيئين بداخلي دوماً

كانت «جوي» فاقدة لتوازنها أثناء الليل ولا تستطيع أن تخلد إلى النوم معظم الليالي، لديها خوف شديد من الليل والظلام ولم يكن السبب معروفاً، إنها تتذكر عندما كانت طفلة صغيرة وتزحف خلسة إلى فراش أخواتها لكي تستطيع النوم. لم نصل سويًا للسبب وربما لا نصل أبداً، ولكني كمعالج أأمل أن تستعيد زهرة الأوركيد قوتها بشكل كاف حتى تستطيع أن تغلق عينيها في الظلام.

أيضاً لم تأكل جوي سوى الطعام الجاهز، وتتناول الكافيين والسكر على وجه الخصوص. لقد جاءت للعلاج مرتدية البيجامة، وفي أوقات أخرى كانت تأتي غير ممسطة الشعر، ولا تضع بعض من مساحيق التجميل، ولكن من فضلك تفهم هذه السيدة جيداً، فهي نظيفة وجميلة ومرحة، هي ببساطة لم تعرف كيف تعتني بنفسها. من حين لآخر أطلب من عملائي أن يجدوا صورة لهم أثناء طفولتهم ويضعونها على الترسية لينظروا إليها أغلب الوقت، وأطلب منهم أن يهتموا بأنفسهم كما يهتموا بطفل صغير. فعلت «جوي» هذا، وكانت النتائج محبطة فأخذت وقت طويل للغاية لتهتم بنفسها حتى في الأشياء الأساسية كتناول الطعام والنوم وارتداء زي مناسب للطقس.

إكتسبت «جوي» كثير من المعان بعد قراءتها لقصة بعنوان: الحرب والروح The War and the Soul والنسبة لحالة «جوي» وعميلة أخرى تشبه حالتها كان الكتاب السابق مؤلفه Ed Tick فتُح جديد لتلك الحالتين، فهذا الكتاب كُتب من أجل المحاربين العسكريين، حيث من السهل إصابتهم بانفجار القنابل، ومن ثم إصابتهم بالصدمة. إننا نرسل الرجال والنساء للخدمة العسكرية في سن الثامنة عشر، ولكن الحرب في بيوت الأطفال تبدأ في وقت مبكر عن ذلك.

سنطلق على عميلة أخرى إسم نانسي، وقد تعرضت للتحرش الجنسي من قبل أخيها، وعندما أخبرت أسرتها لم يصدقها أحد، بل عوقبت لاختلاق هذه الأشياء، ثم مات أخيها في حادث سيارة، وانتشرت صورته في جميع أرجاء المنزل، مثل الصور التي تكون على الأضرحة، إحدى أخواتها لم تعد تذهب للمنزل مطلقاً، أما هي فأصبحت بحالة من القِيء كلما تواجدت داخل المنزل، مما أثر على الفتيات الأربع خلال السنوات التالية، ولم يستطع الأب أن يقول أبسط الكلمات وهي: (أنا آسف)، فأخيها بطل ولا يستطيع أحد أن يعارض تلك الحقيقة.

وبينما كانت ذكريات الإساءة في طفولة نانسي محددة، كانت ذكريات جوي غامضة. فهي تتذكر جيداً عندما كان جدها يشرب الخمر كثيراً ويُطلب منها أن تقيم معه أثناء شربه، حتى أصبحت مسؤولة عنه أثناء صعوده على السلم لتوصيله لحجرة نومه، وتذكر أيضاً أحد جيرانها عندما كانت في طفولتها البكرة حيث كانت تقشعر منه حتى أنها تفرد يديها بشكل مستقيم لتحمي نفسها منه، وهنا توقفت ذكرياتها ولم نعرف المزيد. لا توجد مشكلة، فإننا لا نحتاج إلى حقائق، وهذا لم يكن سعيًا للعدالة بقدر ما هو إعطاء للرحمة، وبدأت «جوي» تفهم أن الرحمة تحتاج أن تستعيد وعيها. وإليك أيها القاريء جزء من أحدث ما كتبت جوي:

هاهي محاولتي المتواضعة

سأبوح بكل ما بداخلي

بسرعة للغاية

بسهولة للغاية

أثق ثقة كاملة

وبدون تحفظ أو انعكاس
 متجاهلة صوتي الضئيل
 لا توجد حماية بداخلي
 أعرف أنني ضعيفة
 وأتبعثر مثل بذور طائر عجوز
 هنا وهناك
 في عالم لا يعي ولا يدرك
 لقد جعلت بوابات فيضاني مفتوحة
 وأتسائل لماذا لم تسير أي صديقة مع التيار
 أتصور أنها لا تستطيع السباحة
 أليس كذلك؟ لا.
 أله تحاول مساعدتي
 لو كان لدي هدف كامل.. لا لا
 نسيت أن أنقذ قلبي مرة أخرى
 إنني أكرر نفس النموذج السيء بطريقة أخرى
 فمن الطيبة منك أن تؤذيني
 ومن اللطف منك ألا تحبني
 ومن الكوميديا ألا تهتم بي
 ومن المقبول أن أكون مصدر ضيق لك

فأنا أتضايق عند تذكري للناس
 وأسبح ضد التيار وألعنهم
 على أي حال
 من يحتاجه .. من يحتاجها؟
 نسيت أن أنقذ نفسي كنفسي
 وكابينة في العباد
 وكشخصية جيدة
 وكشخص يستحق التقدير:
 كاتب، كوميدي، صديق
 رفعت حقائب وزن 10 رطل بنفسي اليوم
 هذا أفضل صديق
 ليس مستحيلاً أن تفعله بمفردك
 أرى أنني قوية بشكل كاف
 حتى لو شد عضلي
 فأنا ما زلت هنا
 يوجد الدعاء والغد
 والآن
 ما زلت أهمس ما بداخلي
 حينئذٍ أدركت الورقة لأكتب

قصتي مع الحالة

من المستحيل ألا تحب «جوي»، فهي إنسانة عطوفة، ومرحة، ومجاملة، ولكنها محبطة جداً، ولديها نزعة لتكون مشتتة وأن تخرج عن الإطار الصحيح، كانت نزعة تبعث على الضيق لأي شخص لا يعرف لما هي كذلك، لذلك لِرأتضايق منها. حقاً تحتاج جوي لحماية نفسها، إنها من الحالات التي حتماً سأقول لها وبشكل مؤثر كما لو كنت على فراش الموت: هل تثقي بي؟ على الرغم من تفهمي بأن عدم الثقة لِر يكن لشأني، ولكن ما يكسر قلبي كمعالج أن تُعامل الأطفال بشكل يمنعهم من الثقة بالآخرين. لقد جُرحت وأصيبت جوي في طفولتها، وكانت غير مؤهلة للصراع مع الحياة، وكنت أنا ملتزمة للغاية باستمرار التعامل معها بالرفقة وأساليب التربية التي حُرمت منها كطفلة، وأن أساعدها أن تجد نفسها حتى أبنني برعم قوي ومرن في زهرة الأوركيد لكي يمكنها أن تتورد وتثمر وتهب العالم هداياها الرائعة الكثيرة من الحب والفكاهة. أقول لو كنت كلب ضال أقترح عليك أن تذهب لمنزل جوي، فهي لن تستطيع أن تقاوم عينيك الصغيرتين البريئتين.

ڪاري الاغتصاب

كاري

قصتها

بدأت «كاري» مثل كل الفتيات الأمريكيات. هذا هو اعتقادي الأول عنها عندما رأيتهما في غرفة الانتظار، ولكنها تبدو وكأنها متجمدة في مقعدها، أخذت يدها وتوجهت بها إلى مكثبي، جلست مثل الروبوت.. تبدو كالغزال تحت إضاءة المصابيح العلوية، لم يتحدث أيًا منا لفترة، قلت لها: إبدأي الحديث وقتما تريدي، قولي أي شيء يأتي إلى ذهنك.

قالت: قررت أن أخذ أجازة مع صديق، رجل يدعى «مارك»، إلتقينا تقريبًا قبل عام ونصف العام، كان يخاطبني فقط بقوله مرحبًا. كنت قد انتهيت للتو من علاقة طويلة الأمد مع «باتريك»، لذلك أردت وبشدة أن أقضي أجازة في أتلانتا ورؤية أفضل صديقة لي، أماندا.

تقول: وصلنا بعد ظهر يوم السبت، وكانت وجبات الغداء مُعدة جنبًا إلى جنب، بعد ذلك عدنا أنا ومارك إلى غرفة الفندق، حيث كان الجو ممطرًا ولدينا وقت كبير قبل تناول العشاء. كنا نعيش في الجانب الغربي من هذا البلد المتميز بالبرودة مجموعة من الأصدقاء واثنين من الأزواج ومارك وأنا، ثم التقينا بمجموعة من الأصدقاء الرجال أحدهم يدعى «بيت»، في خلال ثوان معدودة دار حديثًا وديًا صغيرًا، أستطيع أن أذكره وهو يسألني بطريقة يحاول بها إثارة إعجابي ما إذا كان يستطيع أن يحصل على سيارة فيراري أو لامبورجيني، فسألته ماذا يعمل؟ فقال أنه يعمل في شركة هواتف.

قضينا الوقت أنا وأماندا وجيس نضحك سويًا ونرقص معًا كل ليلة، وفي إحدى الليالي كنا جميعًا مخمورين لدرجة عدم استطاعة أحدها قيادة السيارة، فقررنا أن نستقل سيارة أجرة تعود بنا إلى المجمع السكني، أتذكر أنني سقطت وأنا نائمة في كابينه السيارة واستيقظت على

مشاجرة حول دفع الأجرة، كنت قلقة من التعامل مع «مارك» والذهاب مرة أخرى إلى غرفة الفندق معه وهو بهذه الحالة، فأخذتني أماندا إلى شقتها وبمجرد الوصول ارتمت على الأريكة ونمت نومًا عميقًا.

أراد «مارك» أن يُشعِرني بالندم فأخذ سيارة أجرة عائداً إلى الفندق وتركني هناك، وجاءت «أماندا» تظمن عليّ ووضعت فرشاً نظيفاً على سريرها، وقام صديقها باصطحابي إلى غرفتها، ثم تركوني وذهبوا إلى غرفته سوياً.

شيء آخر، شعرت وأنا نصف متيقظة أن شخصاً ما ينزع عني ملابس، ولم أستطيع أن أتحرّك، لم أتمكن حتى من فتح عياني، أعلم أنه كان ينبغي أن أفعل شيئاً، لكنني لم أستطع، كنت أشعر وكأن جسدي في حالة صدمة، وعندما عدت إلى وعيي إستشعرت وكأن شخصاً ما بداخلي.

قلت لماذا يفعل ذلك بي ويحصل شخص ما على ما يريد مني، وينتهاز الفرصة وأنا في هذه الحالة التي كنت عليها؟ أتذكر بكائي وتفكيري في الحالة التي كنت عليها وأني لم أقاوم ولم أفعل شيئاً. ولكن أين كنت أنا؟ وأين كانت ملابسني؟ لقد كان كيس نقودي مع هاتفي، ما الذي أستطيع أن أقوله؟ أشعر بالإحراج جداً من حالة السكر التي كنت فيها، واضطرت إلى الانتظار.. وبعد بضع ساعات ذهبت خلالها في النوم استيقظت لأتذكر ما حدث وأدخل في نوبة بكاء مستمر حتى أنني بدأت أشعر بحالة من الهلع، وأسأل نفسي ماذا حدث؟ وهل أصبت بأذى؟ هل تألمت؟

من الذي فعل هذا بي؟ كان باب غرفة نوم جيس مغلقاً، أريد أن أطلب منهم الملابس والمساعدة ولكنني أشعر بالإحراج، طرقت على الباب بهدوء، وانتظرت أن يفتح لي أحدهم وأنا في قلق شديد والدموع تنهمر على وجهي، وكانت دهشتي عندما فتح الباب، سألتني عما يبكيه فسألته عما حدث لي الليلة الماضية؟ كان يتفحص ويحدق في وجهي، وكأني لمحت ملابسني وكيس نقودي لثواني معدودة، ثم هرع إلى الجانب الآخر من الغرفة منادياً على أماندا. أنا لا أتذكر ما قلته لها، ولكنني على يقين بأنني قلت لها بصوت يملأه الخوف أنني لست متأكدة مما حدث.

أستطيع أن أسترجع أمرين: أحدهما الاستيقاظ على شخص ما ينزع ملابسي، وتفكيرى بأن لا شيء يدعو للقلق! أحد الأشخاص ينزع عني ملابسي ولم يحدث مني أي مقاومة، لم أكن أستطيع السيطرة على جسدي، والأمر الآخر هو شعوري بأن شخص آخر بداخلي، إنه شعور غير مريح على الإطلاق، وأعترف أنني بحاجة إلى مساعدة شخص آخر ليساعدني على التخلص من هذا الشعور. كيف يُمكن أن يفعل ذلك بي؟ لم أستطع تصور أن شخصاً ما يعتقد أنني أردت ذلك، وأني لم أكن أقوى على الحركة.

لا أستطيع أن أصدق ذلك.. أعتقد أن عقلي وجسدي في حالة صدمة. جلست أنا وأماندا وصديقها نفكر سوياً، قلت لقد رجع «مارك» إلى الفندق في سيارة أجرة، وأذكر شعوراً غير مريح تماماً إنتابني للعودة معه إلى الفندق، كنت أعلم أنه شرب كثيراً، ولم أكن أريد أن أضع نفسي في موقف سيء. سارت «أماندا» لأبعد من شقتها وصولاً إلى «بيت» وهي تقول ماذا فعلت لها؟ أو شيء من هذا القبيل، سألتها «أماندا» إذا كان قد مارس الجنس معي؟ فقال: إذا هي قالت لفعلت. فقالت له سوف نذهب إلى المستشفى وهناك سنعرف الحقيقة.

وفي الطريق إلى المستشفى أمسكت «أماندا» بيدي وبكينا طوال الطريق، وبينما كنا ننتظر في المستشفى تحدثت «أماندا» إلى «مارك» وأخبرته أن شيئاً سيئاً حدث لي، وتساءل: مع بيت؟ وأصرّت أن تعرف لماذا قال ذلك؟ فقال عندما نمت الليلة الماضية في السيارة كان «بيت» يتحرك زاحفاً من جانبي حتى أنه فرك ساقي مرتين.

مشينا مرة أخرى إلى قاعة الكشف وبدأت الممرضة تسألني أسئلة كثيرة، سألتني إذا كنت أوجه اتهام إلى شخص معين؟ وأخبرتها بأني غير متأكدة، وربما لم يحدث شيء، كل ما أستطيع قوله أنني شعرت أن شخص ما مارس الجنس معي. كل ما أتمناه أن تقول لي الممرضة أن كل هذا مجرد حلم مزعج، وأثناء الفحص كان الخبر الصادم عندما صاحبت الممرضة قائلة: مازال بداخلك كمية كبيرة من السائل المنوي. كدت أن أسقط مغشياً عليّ، وأخذت في الصياح أنا وأماندا من هول ما سمعنا، سأظل أردد أن ما حدث كان حقيقي، لا أستطيع تصديق أن العلاقات الحميمة الخاصة قد شوهت للأبد.

كان ضباط الشرطة والمتطوعين من قسم أزمات الاغتصاب يواسون كاري ويقدمون

لها الدعم النفسي، وعندما وصلت أماندا إلى المجمع السكني وجدت الصديقات يقفن خارج المجمع في انتظارها، الفتيات تحدثن إليها في حمام السباحة، والرجال قاموا بحجز رحلة العودة بالطيران إلى منزلها، وتحدث إليها صديق أماندا مقدماً لها نصائح خاصة بالطبيب المعالج، وقال لها أنها ليست مسؤولة عما جرى لها، جميع أصدقائها قالوا للمحقق أن «كاري» ليست من الفتيات اللاتي يُقمن علاقة جنسية مع رجل قبل فترة طويلة الأمد وعلاقة حميمة وعميقة. عندما هبطت بها الطائرة وجدت والدها في انتظارها حاملاً باقة من الزهور، والدموع تملأ عينيه، وعن هذا المشهد تقول كاري: المرة الوحيدة التي رأيت أبي يبكي فيها يوم جنازة والدته، كما أنها لم تذكر له أنه قام بشراء زهور فيما مضى لأي شخص حتى أمها.

المؤشرات المرضية

العرض الرئيس لكاري هو الشعور بالذنب. فهي تعترف أنها ارتكبت بعض الأخطاء، وتقول ما كان ينبغي لي أن أسافر مع شخص غريب عني، لأنه إن لم يقع لي مكروه منه فقد يقع من غيره، وما كان ينبغي لي أن أفرط في الشراب وأضع نفسي في موقف سيء.

كل ما ذكرته صحيح وأتفق معها فيه، ولكن ما حدث هو إغتصاب Rabe وهو عمل إجرامي، وبغض النظر عما نقوم به سواء كنا نرقص في الشارع، أو نضطجع على مقعد في حديقة، فلا نستحق أن نكون ضحية للجريمة، فلا يعني كونك تحمل محفظة نقودك أنك متواطئ في فقدانها إذا فُقدت أو سُرقت منك، كما لا يعني امتلاكك لمنزل أنك توافق على تدميره أو سرقة إذا حدث ذلك، ودائماً يكون التحذير من السلوك البشري، ليس لديك شيء تفعله عما يجري في المكان غير المناسب في الوقت غير المناسب مع الشخص غير المناسب، فالمجرمين لا يرتدون شارات تميزهم، ولا يقول أحدهم أنه واحد من الأشرار.

أذكر أنني رأيت مرة صورة رجل كان قد اختطف وقتل عدداً من الفتيات الصغيرات، وكان يرتدي سترة (جاكت) بها رسوم متعرجة وقميص أبيض ورابطة عنق، يبدو لطيفاً جداً بالنظر إليه، ظلت أطلع وأحدق في صورته، وودت لو أتحدث إليه، فهو يبدو طبيعي تماماً وكأنه وضع في مكان غير مناسب في وقت غير مناسب، هذا الحادث جعله شخص

معادي للمجتمع. الناس غالبًا يلوموا أنفسهم، أو يلقوا باللوم بعضهم على بعض عند تعرضهم للحوادث، وتعدد الأسباب: هذا يسير بسرعة كبيرة، وهذا كان منشغلًا بالراديو... إلخ، إذن فلماذا تسمى هذه الوقائع بالحوادث؟ وتأتي الإجابة لأنها غير مقصودة، فطالما الفعل غير مقصود أو مع سبق الإصرار فيسمى حادثًا.

شعرت كاري بالخوف، وبدى خوفها في مغادرة شقتها سيرًا على الأقدام دون أن تستقل سيارتها، كرهت الخروج في وقت الظلام، لا تستطيع الذهاب وحدها إلى مركز تجاري للتسوق أو حتى محل للبقالة، لا تستطيع أن تنام نومًا عميقًا، كل صوت يحدث يوقظها مذعورة، يرتعش جسدها وكأن شيئًا سيئًا كان على وشك الحدوث. لم يكن لديها أحلام سيئة، أو ذكريات عن الماضي، ولكن ما الذي حدث مؤخرًا؟ كيف استطاع الرجل أن ينزع عنها بنطالها الجينز؟ ولماذا لم تستطيع أن تتحرك؟

الطبيب في المستشفى طلب تحليل صورة دم لفحص نوعية العقاقير في دم كاري، وخاصة النوع الذي يجعلها وكأنها متجمدة لا تقوى على الحركة، وبالفعل تبين أن شخص ما (بيت أو غيره) وضع شيء في إحدى مشروبات كاري، وفي الوقت الذي نقول أن خوفها غير مبرر ولا يوجد تفسير له نجد أن نتائج التحليل قد اختفت من المستشفى، فهل استطاع «بيت» أن يحصل عليها ويدمرها؟ على الرغم من سخافة ما يحدث إلا أنها الحقيقة لقد اختفت نتائج التحليل من المستشفى.

انسحبت «كاري» من الحياة، من التزاماتها الأسرية، ومن عملها، وتابعت الذهاب إلى الكنيسة كل يوم أحد، تتناول العشاء في منزل جدها، وتذهب للتسوق مع أمها، لم تشرب على الإطلاق لمدة عام تقريبًا. وها هي تعود مرة أخرى، تقول أنها سوف تقابل شخص ما في مكان ما، وستذهب في سيارتها الخاصة وتقودها بنفسها. استطاعت أن تغض الطرف عن كل شيء يسبب لها قلقًا وكثير من التخمينات الثانوية، هل هذا هو الشيء الصحيح الذي ينبغي عمله؟ وماذا لو كان «بيت» لا يقصد ذلك حقًا أو أنه يأسف لما جرى؟ وماذا لو أن الاتهام الموجه إليه أدى لهدم حياته؟ وربما فقد وظيفته، وأُطلق عليه لقب ذئب بشري. ماذا لو أحييت القضية إلى المحكمة، واضطرت إلى أن تروي قصتها أمام هيئة المحلفين؟ ماذا لو أنهم

أطلقوا حكمهم عليها بأنها فتاة سيئة. في كل مرة كانت تظهر أدلة جديدة حول الإجراءات الجنائية كان القلق يرتفع حدته عند كاري.

الخطوات العلاجية

قبل أن تأتي كاري إلى مكنتي بأسبوعين تقريباً كنت قد ذهبت إلى ورشة عمل ليليريوس نابارستيك Belleruth Naparstek عن نوبات الهلع، واضطراب الضغط الحاد، واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، وهي تعتقد أن الخيال⁽¹⁾ الموجه أداة قوية في شفاء اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، وتقترح من خلال أبحاثها أن الصدمة يتم تخزينها في الجسم، وأن الصدمة ليست شيء يحدث لنا إدراكياً، وبالتالي فالحديث العلاجي والعلاج المعرفي ليس فعال تماماً (أنا لا أوافق على هذا الرأي، وإن كنت أعترف أنه يأتي بنتائج بطيئة).

كما أنها تركز على الرموز والمجاز وتوصي بها على أنها أكثر أماناً، وأكثر طريقة فعالة للعمل مع الناجين من الصدمات، نحن بحاجة إلى استخدام تقنيات الجانب الأيمن من المخ⁽²⁾ الذي يهتم بالصور والخيال، وليس من المنطقي استخدام تقنيات الجانب الأيسر الذي يهتم باللغة والمنطق، (مع التأكيد على التكامل بينهما) فالتخيل يأخذنا في حالة من التغيير إلى ما وراء الزمن، ويعطينا نهج متعدد الحواس. لقد عرفنا منذ وقت طويل أن أعراض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة يتم تخزينها في الحواس مثل رائحة ما بعد الحلاقة، وصوت الاحتراق الناتج من شاحنات النقل، فيشعر الشخص بشيء من العشوائية مثل الشعيرات، فإذا تم تخزين الصدمة في الحواس فلا بد من الخلاص منها عن طريق الحواس أيضاً.

(1) الخيال Imagination هو القدرة العقلية النشطة على تكوين الصور والتصورات الجديدة، ويشير إلى عمليات الدمج والتركيب، وإعادة تركيب الذاكرة الخاصة بالخبرات الماضية، ويمكن أن يهتم الخيال باستعادة الماضي، أو عمل خطط خاصة بالمستقبل، أو يركز على الحاضر فقط، أو يتوجه مستعيناً بكل ذلك إلى المستقبل.

(2) بينت الدراسات أن المخ الإنساني ينقسم إلى نصفين كرويين: أيمن وأيسر، وأن النصف الأيمن يهتم بالصور والرموز والأحلام والخيال والإيقاع والانفعالات، بينما يهتم النصف الأيسر بالمنطق والرياضيات والقراءة والكتابة واللغة والتحليل.

تذكرني نابارستيك Naparstek بعالم النفس الشهير كارل يونج⁽¹⁾ Carl Jung الذي افترض أن الإنسان تدفعه قوى نفسية وخيالات إنبثقت من التاريخ التطوري للإنسان، ذلك الذي يحتوي على شعور وراثي ممتلئ بجوانب روحية عميقة، وتفسيرات للنضال الإنساني من أجل بلوغ الاكتمال النفسي، وهو ما أطلق عليه اللاشعور الجمعي، وهو يوجد لدينا جميعاً ورثناه عن البشرية التي انتهت إلينا تطورها الحالي، وهو الذي يوحد بين التكوين النفسي لنا كبشر، هذا اللاشعور الجمعي يحتوي على صور بدائية يطلق عليها إسم نماذج أولية، وهي عبارة عن أفكار وذكريات فطرية، ويرى «يونغ» أن الأساطير تعبيرات أساسية عن النفس البشرية، وبالتالي فالأساطير والتدين يمثلان أرض خصبة للشفاء. أي أن «نابارستيك» تتفق مع المفهوم اليونجي (نسبة إلى يونج) أننا بحاجة غير عادية إلى مكان مكرس للعبادة وممارسة بعض الطقوس، وهنا ينشغل الشخص بعالمه الداخلي، ويستغرق في التأمل، ويجعل من ثرائه الداخلي بؤرة اهتمامه الذاتي حتى نستطيع التخلص من تسلط الذكريات الصدمية القديمة المحشوة بداخلنا، ونندمج ونبدع من جديد.

وكما قلنا من قبل أن البحوث والبيانات العلمية والفيزيائية والفسولوجية قدمت شرحاً وافياً لما يحدث في الدماغ والجسم عموماً، وأنصح بالقراءة والتعلم حول هذا الموضوع للقارئ المهتم، أما بالنسبة للكثيرين منا فإنه يكفي أن نعرف أن الأشياء تتغير واقعياً في أدمغتنا وأجسادنا عندما نتعرض للصدمات، وعلينا أن نعكس مسارات هذه التغيرات البيولوجية والفيزيائية، وخلق مسارات جديدة لفهم الحياة وقدرتنا على التعامل معها.

وتشير بعض الدراسات الحديثة إلى أن بعض الأدوية عندما تُعطى لضحية الصدمة بعد

(1) ولد عام 1875 في مدينة كيسويل في سويسرا. كان والده قسيساً وأستاذاً في فقه اللغة، وكان هو طفلاً وحيداً بيد أنه كان تلميذاً متميزاً شديد الولع بالقراءة في الدين والفلسفة، إتجه إلى دراسة الطب، ثم واصل دراسته حتى حصل على الدكتوراه في الطب النفسي من جامعة زيورخ 1902. بدأ اتصاله بفرويد بعد قراءته لكتاب تفسير الأحلام له، وكان فرويد يؤمن بقدرات يونج العقلية والتصورية، ومن فرط إعجابه به لقبه بالوريث والإبن الأكبر. إنشق على فرويد مكوناً منحى جديد في علم النفس أطلق عليه إسم علم النفس التحليلي. توفي عام 1961 تاركاً إسهاماته مثل: في علم النفس التحليلي 1928، والأنماط النفسية 1933، وتكامل الشخصية 1939.

وصوله إلى غرفة الطوارئ يمكن أن يوقف تخزين المخ للصدمة، ونستطيع أن نقطع طبيًا الاستجابة للصدمة، وهي تطورات رائعة في المجال الطبي. ولأني على اطلاع بالأفكار الحديثة لـ «ناباراستيك» يبدو أن «كاري» هي المرشح المحتمل، سألتها إذا كانت على استعداد لمحاولة الدخول في بعض الخيال الموجّه⁽¹⁾ وأوضحت تصوري لما قد يكون مفيدًا من هذه الطريقة بالنسبة لها، ومن ثم أصبحت استراتيجية التخيّل الموجه هي الخطوة الأولى لمساعدة كاري على الشفاء من صدمتها.

في كل مقابلاتي معها كنت أترك لها المجال لتتحدث عمّا تشعر به، وعن مخاوفها، وعن محاولاتها في الرعاية الذاتية، وحديثها مع النفس، وفي الدقائق الخمسة عشر الأخيرة وضعت قطع موسيقية هادئة للاسترخاء وقرأت لها نصوص عن تمارين التخيّل الموجه. فكانت تقول أنها تشعر بالاسترخاء والأمن، وخلال الجلسات كانت تشعر أنها في واقع آخر يحاكي الواقع الحقيقي.

كانت كاري تقرأ وكلما انتهت من موضوع تبدأ في غيره مباشرة. إقترحت عليها أن تكتب كل شيء حدث لها بالتفصيل دون أن يكون هناك حكم على ما تكتب، واستمرت هذه الطريقة لعدة أسابيع⁽²⁾، قالت أنها لم تكن تحاول تذكر أجزاء معينة لأنها ليست بحاجة إلى تخزينها في ذاكرتها. كنت أنصحها بأن تكتب ولا تنظر ماذا تكتب إلا إذا كانت تريد شيئًا ما، وبعد أن أتمت كتاباتها تحت عنوان: الصدمة، قالت أنها لم تنظر فيها مرة أخرى، وسلمت لي يومياتها دون الحاجة إلى إعادة النظر في تسلسل الأحداث.

(1) استخدام الكلمات والموسيقى لاستحضار سناريوهات خيالية إيجابية في موضوع يهدف لإحداث بعض التأثير المفيد. وهو مصطلح يشير إلى مجموعة واسعة من التقنيات منها: التصور البسيط، والاقتراح المباشر باستخدام الصور، والمجاز، ورواية القصص، وتفسير الأحلام، والرسم، والخيال النشط مع تقنيات الاسترخاء، حيث يتم استحضار عناصر اللاشعور لتبدو وكأنها صور يمكنها التواصل مع العقل الواعي.

(2) تجدر الإشارة إلى أن سيادة أحد نصفي المخ على الآخر نسبية وليست مطلقة، وفي هذه الحالة تم استخدام القراءة (النصف الأيسر)، ثم الكتابة (النصف الأيسر أيضًا)، ولكن الكتابة هنا من الأعمال الأدبية التي تعتمد على اللغة (نصف أيسر)، وعلى الصور الخيالية (نصف أيمن)، وبذلك يحدث تكامل إبداعي بين نشاط نصفي المخ.

هناك عددًا من الأمور لم تشعر كاري بالأمان معها في شقتها، لذلك إهتمت بالجانب الأمني جيدًا من حيث غلق الباب والتأكد من ذلك وتغيير نظام الفتح كل فترة، بل إن والدها كان يضع لها قفل كبير على باب غرفتها حتى تشعر بالاطمئنان وتستطيع النوم، واصطحبت معها قِط طوال الوقت. كل هذه الأشياء بمثابة عُكازين يستخدمها فقط من كُسرت ساقه للمساعدة على المشي، ولذلك فهي تُستخدم لفترة من الوقت كبداية ثم يتم الاستغناء عنها بالتدريج.

والآن لقد أصبحت أكثر إدراكًا لكثير من المناطق المحيطة بها، وبعيدًا عن مكان العمل أو المتجر فلا تخرج إلا في وضوح النهار أو مع شخص آخر، وأعطاهها صديق عبوة اسبراي تحملها معها باستمرار للدفاع عن نفسها وقت الحاجة، وبعد أن كانت تمتنع عن الإجابة على بعض الأسئلة الأمنية لأنها تخرج حيائها فإنها الآن على استعداد تام للإجابة على أي أسئلة أمنية مهما كانت مُخرجة طالما أن ذلك يعني الحفاظ عليها آمنة.

وأخيرًا هي مصممة على استخدام خبرتها لمساعدة الآخرين، وتأمل في عقد ندوات للفتيات حول السلامة والحفاظ على أنفسهن والوقاية من اعتداء الآخرين، بل وتبذل كل ما في وسعها لكي تفيد الآخرين، وبعد أن شجعته أذنت لي باستخدام مقالاتها حرقًا. إنها المرونة والإشراق يجتمعان في امرأة شابة تقوم بكل ما تستطيع للتحويل من كونها ضحية الأمس إلى منقذة اليوم.

قصتي مع الحالة

كنت أتمنى لو أن كل حالات الصدمات تكون نهايتها مثل حالة كاري، لقد كانت على استعداد تام للشفاء من صدمتها، ربما ساعد على ذلك عدم تعرضها لصدمات في مرحلة الطفولة المبكرة، بالإضافة إلى انتمائها إلى أسرة يشيع فيها الحب والصلابة عبر أجيالها، ولديها خلفية إيمانية، وعلى قدر كبير من تقدير الذات، ولها كثير من الأصدقاء، وتشعر بالرضا عن نفسها جسديًا وعقليًا واجتماعيًا.

وإنك لترى عند وقوع الصدمة كان لكاري أصدقاء داعمين إحتشدوا حولها، ضباط الشرطة، العاملون بالمستشفى، العاملون بمكتب أزمة الاغتصاب، الجميع عاملها باحترام

وعدم الحكم عليها بسوء أخلاق أو شيء من هذا القبيل، لم يلقي أحد اللوم عليها لكونها ضحية. لذا كانت صدمتها لتخرجها إلى عالم الخبرات والتجارب طوال حياتها، وكلما كانت الأسيرة بالمواصفات السابق ذكرها لأسرة كاري كانت فرص الشفاء أسرع وأكمل.

بعد ذلك تعرفت كاري على شخص بادلها الحب، واكتشفت أنها لم تملك الجراءة لتحدثه عن صدمتها واختارت التهرب منه، وعندما أصر على معرفة السبب أخبرته بما حدث لها، فما كان منه إلا أنه وعدّها بأنها ستكون آمنة معه وأنه سيتكفل بحمايتها بكل وسيلة ممكنة، وللمرة الثانية منذ الحادث الأليم ترى الرجل الذي غالباً لا يبكي، يبكي معها وعليها. فهل تذكر قارئ الكريم من هو الباكي الأول؟

هي الآن تشعر بالاستقرار والسعادة، أما أنا فأتمنى لكل دراسات الحالة أن تنتهي على هذا النحو، لكنني أعود وأؤكد لكي تنتهي الحالة بهذه الطريقة فلا بد أن تكون البداية بنفس الطريقة. تقول كاري أنها ستظل دائماً تأتي للعلاج لأنها تحب هذا المكان الذي تشعر فيه بالآمان، وعندما تتحدث فإن حديثها يلقى بالقبول، لقد أدركت أهمية أن يكون لها أذن صاغية وقلب يتسع لمخاوفها ومشكلاتها وأحلامها. هي الآن تبحث عن وظيفة تتلائم مع قدراتها، وأنا أعتقد أنها لا تتأسى مما حدث لها لأن هذه التجربة علمتها الكثير، وساعدتها على أن تؤمن بنفسها وتكتشف مرونتها الإيجابية، هذه المعرفة الجديدة ومهارات التأقلم التي اكتسبتها كانت دائماً مصدر قوتها فكانت فتاة مدهشة حين أتت للعلاج، والآن هي مدهشة بعد أن أتمته.

تعليق واحد إضافي عن حالة كاري كمثال للناجين من حالات الاغتصاب أو زنا المحارم أو أي نوع آخر من الإساءة الجنسية، هو أن الجسد قادر على تخزين الذكريات وهو ما يسمى بذاكرة الأنسجة tissue memory أو ذاكرة الجسد Body memory هذه الذكريات تتسم بالأثر في جزء أو أجزاء من الجسد يظهر عند تذكر الصدمة الماضية، وإذا كانت الذكريات المكبوتة في صورة إساءة جنسية فإن الجسد يحتفظ بها وتسترد من خلال الأحاسيس الجسدية، فالجسد يخزن بداخله مشاعر الأثر والسرور، ولذلك فهو لا يفرق بين لمسة المغتصب ولمسة الحبيب المخلص، هذه قضية أساسية لأي من الرجل أو المرأة في حالة التعرض للإساءة الجنسية.

في كثير من الأحيان أسأل المترددين على مكتبي وأتحدث معهم عن الاحتياطات التي يمكن اتخاذها حيال ذكريات الماضي، وملخص ما حصلت عليه هو:

□ التأكد من أن الشخص المحب للضحية يعرفه أو يعرفها تمام المعرفة (الثقة).

□ التحدث معه أو معها.

□ لا داعي لأي خطوة مفاجئة.

□ لا مجال للخداع.

□ على الناجين من الإساءة التدريب على اللمس.

□ الاشتراك في المحادثات والتواصل البصري.

هذه الأمور تبث الطمأنينة في قلوب الناجين من الصدمة وإشعارهم أنهم بآمان، وهو أمر ضروري للغاية.

قضيت مع «كاري» كثير من الوقت في الحديث حول عدة أمور لعل من أهمها ما إذا كانت ترغب في تبادل الحب مع شخص ما مرة أخرى، وعن ذاكرة الأنسجة وعلاقتها بالذكريات الماضية، واقرحت عليها أن تعمل عقلها دائماً وتحافظ على ذلك، وأن تعيش حاضرها، وأن تكون متيقظة لما يدور حولها، تحدثنا أيضاً حول عدة أمور قد تصيب العديد من الناجين من الاعتداء الجنسي مثل: أحياناً تكون هناك جوانب سارة متعلقة بالإتصال الجنسي، وأن الذنب غالباً يكون ساحقاً، وكيف يمكن التمتع بذلك، وما هو خطأي في ذلك؟ إن جسدك لا يستطيع معرفة الفرق. إن جسدك يعرف كيف يتصرف، إنها طريقة وحيدة التي يتصرف بها وهي الطريقة الفزيائية، الجسد لا يعمل بطريقة عاطفية ولا يأخذ قرار أخلاقي عند الاستمتاع بعنف الممارسة، وعلى الرغم من احتقار الحدث بعد ذلك إلا أن ذلك هو رد الفعل للجسد فيزيائياً، يحدث هذا على مستوى الوعي ومن الممكن تذكر بعض المتعة من شيء قد يكون مروّعاً، إنه لمن المفيد معرفة ذلك للناجين لكي يتمكن من أن تمنع مشكلات يمكن أن تنمو وتتفاقم إذا تركت دون معرفتها.

سوزان

اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة الثانوي

سوزان

قصتها

هذه هي آخر دراسة حالة، وسوف تكون تحت إسم واحد على الرغم من أنها تجمع لعدد كبير من القصص المختلفة. هذه القصص مشتركة في التشخيص diagnosis: اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة الثانوي، وهو اضطراب يحدث لأشخاص شاهدوا آخرين يعانون من اضطراب الضغوط التالية للصدمة بشكل متكرر، وفي فترات زمنية متقاربة، إنهم يشاهدون ويسمعون عن صدمات تلو الأخرى.

هناك الملايين من البشر يتمتعون بصحة نفسية جيدة، هؤلاء هم من وهبوا حياتهم للعمل في وظائف تهدف إلى خدمة الآخرين، منهم ضباط الشرطة، ورجال الإطفاء، والأطباء، والممرضين والممرضات، ورجال الدين، والمعلمين، والأخصائيين الاجتماعيين، وموظفي الإصلاحات... إلخ.

البعض من هؤلاء يعاني من اضطراب الضغوط التالية للصدمة الثانوي، فما هو الاختلاف بينهم؟ ولماذا أصيب البعض والبعض الآخر لا؟ من الواضح الجلي وجود عدد من الفروق الرئيسية، أولها: الأمزجة، وهي التي تهيئنا لامتنعاص الصدمات، كما ذكرنا من قبل في حالة «جوي» والتي كانت شخصيتها (NF) على مقياس مايرز بريجز، وهي شخصية لديها قدر كبير على امتنعاص الصدمات، فالبعض لديه إحساس عالٍ ويتأثر بالآلام الآخرين حتى البكاء، وهذا ما يطلق عليه بالتقمص العاطفي، وهذه قوة كبيرة لدينا وضعف كبير في نفس الوقت. أكاد أن أجزم أن ثلثي أو ثلاثة أرباع المعالجين ينتمون إلى الشخصية (NF).

وثانيها: أن القابلية للإصابة باضطراب الضغوط التالية للصدمة تأتي من التعرض لصدمة في أي وقت من حياتنا، وتتراكم الصدمات فوق بعضها، وخاصة إذا كانت الصدمة الأولى

في مرحلة الطفولة، فهي تجعلنا أكثر احتمالاً لاستيعاب الحوادث التالية بوصفها صدمات، والتشبيه الطبي لمثل هذا هو أن الشخص الذي أصيب بالجذري المائي لديه قابلية للإصابة بمرض القوباء الجلدي. قد يبدو هذا غير منطقيًا ولكن الكثير منا مولع بهذا .. فليبق الوضع كما هو عليه.

وثالث العوامل المهيئة هو طبيعة الصدمة، أو درجة تعرضنا لها. أتذكر إحدى زميلاتي وهي تحدثني عن شيء شاهدته في غرفة الطوارئ، كانت حالة ولادة عادية، ولكن الأمر اختلف وتحولت إلى ولادة متعثرة .. لقد وصفت زميلتي الأمر بتفصيل مخيف بدا منه طباعة الحدث على عقلها وفي قلبها. هذه المأساة ترسخت داخل ذاكرتها وستظل تلاحقها دائماً، لذلك نقول أن بشاعة الصدمة أو درجتها عاملاً من العوامل بكل تأكيد.

ورابعاً الحالة الذهنية وقت وقوع الصدمة. فمن الطبيعي أن ينخفض مستوى التأثر بالصدمة كلما كان الشخص يعمل بشكل يومي في هذا المجال، مثل رجل الشرطة، أو من يعمل في قسم الطوارئ داخل المستشفى. خذ مثلاً جاكى كينيدي⁽¹⁾ Jackie Kennedy التي كانت تتمتع في هدوء بر كوب سيارة مكشوفة ويحيط بها عدد من رجال البوليس السري، والشمس تشرق زاهية على ملابسها الوردية، ثم حدثت الصدمة من حيث لا تدري لتغير حياتها.

إن ما يحدث بعد الصدمة مباشرة عنصرًا هامًا أيضًا .. عملت مع ضابط شرطة أطلق عليه النار مرات عديدة، عندما وصله مكالمة تليفونية عن حالة عنف أسري وذهب إلى مكان الحادث قام الشخص بتصويب مسدسه تجاه زوجته كرهينة، فتم استدعاء فريق سوات⁽²⁾ SWAT ووصل مع الفريق خبير التدخل لحل الأزمات وكانت وظيفته التخفيف من حدة

(1) جاكى كينيدي أو جاكلين كينيدي هي زوجة جون كينيدي رئيس الولايات المتحدة الخامس والثلاثون، والسيدة الأولى للولايات المتحدة في فترة رئاسته من (1961) وحتى اغتياله في (1963). في 22 نوفمبر 1963 كانت ترافق زوجها في موكب سيارات في مدينة دالاس بولاية تكساس حيث تم اغتياله، وبعد جنازته اختفت مع أطفالها عن الأنظار إلى أن تزوجت مرة أخرى عام 1968.

(2) مختصر يعني الأسلحة والتكتيكات الخاصة. والفريق عبارة عن مجموعة من ضباط الشرطة المدربين تدريباً عالياً، حيث يكون تعاملهم مع المجرمين الخطرين كما في عمليات السطو، وتحرير الرهائن.

الخوف من رجال الشرطة، وفي مثل هذه الحالات يكون التعامل معهم باحترام مكسباً كبيراً. تذكر حالة كاري مرة أخرى وكيف كان أصدقائها دعماً لها.

إحدى الطرق الصينية في التعذيب هي التعذيب بالماء، لها تأثير صادم على العديد من المعالجين، حيث يتعرض الشخص لتساقط الماء باستمرار.. قطرات قليلة من الماء وحدها لن تؤدي إلى إغراقك ولكن تساقط القطرات باستمرار يؤدي إلى اضطراب الضغوط التالية للصدمة.

إسمحو لي أن أقدم لكم مثالاً لما يمكن أن يسمع الطبيب المعالج في يوم واحد.

في الساعة الأولى: أحد الشباب وهو طالب جامعي يفقد أحد الوالدين والجدين معاً وهو في حالة يأس تام.

في الساعة الثانية: سيدة في الثلاثين من عمرها تنجو من اعتداء جنسي، وفي نفس الأسبوع فقدت سيارتها، وطُردت من منزل أقارب لها كانت تعيش معهم، أي أنها طردت من منزلها وليس معها وسيلة نقل.

في الساعة الثالثة: سيدة في الخمسينات من عمرها تزوجت أحد الأثرياء منذ ثلاثون عاماً، رجل أعمال ناجح، تصادف أنه أدمن الكوكايين، فقررت أن تتعلم إطلاق النار وتنضم إلى المقاومة الوطنية.

في الساعة الرابعة: سيدة في الأربعينات من عمرها، قدر لها النجاة من مرض السرطان، لم تعمل مطلقاً لأن زوجها أرادها ربة منزل وتهتم بتربية الأطفال، بعد ثلاثون عاماً من الزواج قرر الزوج الابتعاد عن المنزل والتوقف عن دفع الفواتير، ورهن المنزل، وإعلان إفلاسه.

في الساعة الخامسة: طالب في المدرسة الثانوية، حدث انفصال بين والديه، يقول: أبي على علاقة بسيدة لديها أطفال وهو لم يطلق أمي بعد، ترك المنزل وأمي لا تستطيع تحمل نفقاتنا، ولا نمتلك سيارة، ونحن أربعة أطفال أنا خامسهم وأكبرهم في الخامسة عشر من عمري.

في الساعة السادسة: رجل في الأربعين من عمره، زوجته على علاقة بزميلها في العمل، وبالتالي فقدت وظيفتها، الرجل يحب زوجته ولكنه في حيرة من ثلاث سنوات من الخيانة الزوجية والأكاذيب.

في الساعة السابعة: إثنان توفر لديهما الحب منذ المرحلة الثانوية، وبعد اثني عشر عامًا تم إعادة الاتصال مرة أخرى وسرعان ما تزوجوا، وبعد الزواج مباشرة ترك عمله ولازم المنزل لتتسع دائرة اهتمامه بتصوير الأفلام الإباحية حتى يصل إلى الإدمان بعد أن وصل استخدامه لثمان ساعات يوميًا.

في الساعة الثامنة: يصل أحد أفراد الأسر المختلطة (أحد الوالدين أسود والآخر أبيض) لبدء العلاج، والعائلة تضم أمه المصابة بحالة خرف dementia وابنه في المرحلة الثانوية وصديقه الحامل، والتقارير المبدئية تشير إلى مرض القلق.

إذا كان لدى أحد أصدقائك مشكلة واحدة مما سبق ستذهب إلى بيتك والصداع يحطم رأسك، ولكنهم يأتوا إلينا واحدًا تلو الآخر، وخلال ذلك كله تشعر وكأنك طبيب في غرفة طوارئ يشاهد امرأة أخذت جرعة زائدة من التايلينول (Tylenol) (مسكن للألم) ولا تملك شيء يمكنك القيام به، أو ضابط شرطة في مكان حادث تصادم وأحد الضحايا في النزع الأخير، وهو لا يملك من الأمر شيئًا، أو رجل إطفاء حاملاً جثة هامة صغيرة وجدها في السرير وهو يُخلي أحد المنازل المحترقة.

ثمّة يأس شديد يجعلك تشعر بالعجز.. كيف يمكن للمرء أن يقف موقف المتفرج وهو يشاهد مواقف مرعبة في الحياة؟ كيف يمكن للمرء أن يزيل أثر إهمال المدخن؟ كيف يمكن للمرء الجلوس والاستماع إلى هذه القصص من أصحابها وهم ينفثون عمًا بهم دون أن يتعاطف معهم ويحتضنهم؟ حسنًا.. إن معظم المعالجين يفعلون ذلك بشكل جيد جدًا، ولكن هذا لا يعني أنه لا يدفع الثمن، إن الثمن الذي يدفعه المعالج عبارة عن اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة الثانوي.

مؤشراتنا المرضية

القلق، والاكتئاب، والتشاؤم، واللامبالاة، وتعاطي المخدرات والكحول، والتسوق القهري، وإدمان القمار، وإفراط الطعام (النهم)، والاستغراق في مشاهدة التلفزيون، والتطرف الديني، وقيادة السيارات بسرعة عالية، والإدمان على ألعاب الكمبيوتر، والعزلة،

وإدمان القراءة، والإفراط في ممارسة التمارين الرياضية، وتعاطي الفيتامينات باستمرار، واستخدام مستحضرات التجميل باستمرار، واستخدام كريمات لإخفاء آثار الشيخوخة، كل ذلك على سبيل المثال لا الحصر لأعراض اضطراب الضغوط التالية للصدمة الثانوي.

باختصار المعالجون يداوون أنفسهم بكل الطرق التي يستخدمها الآخرون في مداواة أنفسهم. إن ذلك لا يعطيهم أسباباً وجيهة، أو يوفر لديهم نوايا حسنة لوجود اختلافاً ولو بسيطاً بينهم وبين الآخرين، فإمكانية وقوع المعالج في إحدى العادات السيئة، أو إدمانه حقيقة واقعة.. الحياة خطيرة بالنسبة لنا جميعاً، ولمن يشاهدون الألم، الحياة خطيرة بشكل مؤلر كما هو الحال تماماً لمن يعاني الألم بشكل فعلي.

الحياة خطيرة بشكل مؤلر بالنسبة لأولئك الذين يعيشون بالألم والألم حوهم من كل الجهات

القلق هو أحد أكثر الأعراض انتشاراً لاضطراب الضغوط التالية للصدمة الثانوي، يبدو أن كيميا أدمغتنا تروض نفسها على القليل من الصدمات والهزات من خلال سماعنا عن الصدمات كل يوم. إنني أشعر أحياناً بأن نفسي تعرف ما هو آت وتستعد له، تستعد كما لو أنني أستطيع ذلك، ثم يكون التخمين بعد ذلك. هل يجب علي أن أقول ذلك؟ هل أفتقد ما كان يحاول العميل قوله؟ على الرغم من أن بعض المعالجين بسبب قلقهم يحصلون على إجابات أكيدة من العميل ثم يبدأ في اتخاذ القرارات بعد ذلك بدلاً من تقديم الاحتمالات، والبعض الآخر منا يكون غير متأكد تماماً، وقلقلنا يبطئ من خطواتنا وكأننا أقل عرضة لارتكاب الأخطاء إذا تحررنا بشكل أسرع.

القلق وخبرات المعالج أمر مفهوم. أحياناً يأتي شخص وعلى امتداد ساعة كاملة يقدم لنا جانب واحد من مشكلته، ويتوقع منا الإرشاد والنصح في مشكلات مثل الانفصال عن الوالدين، وترك منزل الزوجية لعقود، وتغيير الوظائف، أو وضع كبار السن في دار لرعاية المسنين. وعملاء يأتون لرؤيتنا عندما يجدون أنفسهم مضطربين في خضم الحياة، وهناك عميل غير متأكد من الطريقة التي تم تحويله بها، إنه يرغب في بعض التوجيه الموضوعي، وفي كثير من الأحيان بعض التوجيه الروحي والأخلاقي. في كل مرة كنت ألتقي فيها بالعميل كنت

أسأله حول ما يعتقد في أنه على الطريق الصحيح السريع ومن ثم أقترح له السير في هذا الطريق. فهل نحن ندرّبنا على هذا؟ نعم، بقدر ما يمكن لأحد أن يستطيع الحصول على التدريب، يمكنك تدريب المعلم، أو الطبيب، أو المعالج، ولكن معظمنا يولدون لأدوار بعينها، نعرف عنها بشكل حدسي، ويكون التدريب ببساطة لثقل المعارف، ومع ذلك لا شيء ينفي القلق.

أستطيع أن أشعر بقلقي عندما يكون في أسوأ حالاته. إنه يوقظني من النوم لأجد نفسي أعيد محادثة أجريتها مع شخص، أو أتمرّن على محادثة ستكون قريباً، قلقي يكون سيئاً أيضاً عندما أفقد مفرداتي اللغوية، أو أجد نفسي جائعة بعدما أكلت وشبعت. هذه قرائن تؤكد لي أنني لا أولي اهتماماً لنفسي، لا أكون هنا والآن، ثمة مؤشّر آخر يشعرني بالقلق وهو حاجتي لتقدير أجوبة. في حالاتي الأكثر هدوءاً أكتفي بالاستماع إلى العميل، وفي حالة قلقي أشعر أنني بحاجة لإصلاح الأمور.

عندما أبدأ في الشعور بالاكتئاب تصبح حياتي غير منظمة، تتراكم الأشياء على مكتبي، وإذا حاولت الكتابة يكون خطي غير واضح، وأترك أجندتي الخاصة ولا أعاد حملها، ولا تعامل مع فريق العمل بكفاءة، أظل حبيسة مكتبي، وأغلق باب منزلي على نفسي وأبتعد عن الناس. عندما يطلب مني الأصدقاء أن أتفاعل معهم في بعض الأشياء أرفض تماماً، ويكون انزعالي أكثر في عطلة نهاية الأسبوع، الزملاء يقولون لي أنهم يجدون أنفسهم غير قادرين على القيام بأعمالهم أو متابعة هواياتهم المحببة إليهم عندما يشعرون بالاكتئاب، أكاد أوقن أن الإكتئاب والإبداع (ليس الجنون والإبداع، هذه قضية مختلفة) يتم التبادل بينهم على الرغم من أنني لا أتذكر قرأت عن هذا في أي كتاب وفي أي وقت.

أنا أتحدث عن العادي عندما يكون الناس في حالة استقرار ذهني ولا يعانون من نوبات اكتئاب ولا حتى حالة إبداع، فعندما نمضي بشكل مبدع وخلق يتراجع الاكتئاب، وعندما نعاني من الاكتئاب لا نجد للإبداع مكاناً.

الإبداع والاكتئاب لا يجتمعان

وأنا أكتب هذا الكتاب أشعر أنني أقوم بشيء مبدع، وأجد نفسي في منتهى النشاط ولا أشعر بالاكتئاب على الإطلاق، ومع ذلك فانا أتعاطى مضاد للاكتئاب يومياً، قلت لطبيب

الرعاية الصحية الأولية ذات يوم ماذا يمكنني أن أقدم لعملتي إذا كنت أشعر بالإرهاق، فلم يجبني على سؤالي وكتب لي على دواء.

من وقت لآخر أأخذ قرارًا بأنني لن أتعاطى مضادات الاكتئاب لأنني لم أعد أحتاج إليها ولكن دون جدوى، لحسن حظي أن لي ابنة - تهتم بدراسة القانون - عندما أتوقف عن تناول دواء «سيليكسا»⁽¹⁾ Celexa لمدة تقل عن أسبوع تقول لي: هل لا زلت تأخذين دوائك؟ لأنك باختصار لست على ما يرام في الأيام الأخيرة. وكثيرًا ما اتساءل عما إذا كنت بحاجة للدواء حقًا أم لا، وهذا شيء من أشياء أخرى يمكن ملاحظتها عند التوقف عن تناول الدواء، واعلم أنك لن تكون قادر على معرفة كثير من الفروق بخصوص حالتك المزاجية شأنك في ذلك شأن الناس من حولك، لذا فأنت في حاجة إلى أحد أفراد أسرته أو صديق ثقة يمكنك الاعتماد عليه لمراقبة تصرفاتك وإخبارك وقت اللزوم.

عندما تجد نفسك لا تبالي بأشياء كثيرة مثل العمل مثلاً، ولا تشعر بأن مجهوداتك محل تقدير، أو جديرة بالاهتمام، فمن المحتمل أنك تعاني من اضطراب الضغوط التالية للصدمة، إن الانسحاب من الأنشطة المفضلة، والتخلي عن ممارسة برنامجك اليومي، كأن تمتنع عن العزف على البيانو بعدما كنت تمارس ذلك عدة مرات أسبوعياً، على سبيل المثال، كل هذه مؤشرات يجب أن تؤخذ على محمل الجد.

لقد سمعت من كثير ممن يعانون من اضطراب الضغوط التالية للصدمة يتحدثون عن عدم إدراك مقدار ما يتناولون من شرب الكحوليات، أو عدد علب السجائر التي يدخنونها، ذلك لأن إحدى علامات الضغوط التالية للصدمة لا تكون متواجدة فعلياً في الحياة من خلال تلك القصص، نحن نعيش في اللاوعي عندما يصبح العالم الحقيقي واعياً أكثر من اللازم، تلك إشارة على أن الوقت قد حان لإجراء بعض التغيرات في نمط الحياة.

إن التغيرات السلوكية مثل زيادة معدل تناول الوجبات الخفيفة، والرغبة في استخدام مفرط للملح أو الزيت في الطعام، أو الانسحاب من أي نشاط تعودت عليه في حياتك كلها علامات تحذيرية، أي نوع من سلوك العزلة، والانسحاب من المجموعة، أو المناسبات

(1) دواء يستخدم في علاج حالات الاكتئاب، والوسواس القهري، والرهاب الاجتماعي، والهلع.

العائلية كلها إشارات على متاعب، دعونا نكون واقعيين، نحن جميعاً نمضي بفترات نعمل فيها على إعادة تنظيم وإعادة ترتيب أولويات حياتنا، قد يبدو ذلك مختلفاً ولكن يمكنك أن تشعر بالفرق داخلياً، ففي بعض الوقت تكون السيطرة لك، والبعض الآخر تكون عليك.

آخر تلك الأعراض هو الاهتمام الزائد بالشكل العام مثل استعمال كريمات لفرد التجاعيد في مرحلة الشيخوخة، وممارسة التمارين الرياضية على الأجهزة الحديثة، وابتداع نظام غذائي حديث، أو أي نوع آخر يشير إلى الإستهلاك التجاري، وبالتالي فأنت لست على ما يرام، فالمراد هو أن تنفق أموالك بالطريقة التي تراد لك، وتشترى ما يباع لك، ثم أنت ترى أن أي ربح يحصلونه منك هو مجرد مصادفة، وعموماً السقوط في ذلك سواء اعتبرته أمراً خطيراً كالجراحة التجميلية، أو أمراً تافهاً كاستعمال كريم للبشرة، هو مؤشر آخر من رد فعل الصدمة، وهذا يشير إلى أنك لا تشعر بأنك على ما يرام .. بداخلك شيء يحتاج إلى تغيير، لماذا نبدأ دائماً من الخارج عندما تلح علينا رغبة التغيير؟ أحياناً نتطلع في غرفة الانتظار الخاصة بالعلاج إلى كل ما هو جميل، سيدة رقيقة، زميل وسيم .. الإفتتان بالكمال الخارجي ليس دليلاً على الهدوء النفسي.

خطواتنا العلاجية

الأدوية مفيدة جداً في اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة الثانوي؛ لأن جذوره ليست عميقة إلى مرحلة الطفولة، ولم يصل إلى حد الاشتباك في معركة اضطراب ما بعد الصدمة، وتكون الإستفادة بشكل جيد للغاية من الأدوية المضادة للإكتئاب، وخاصة تلك الأدوية التي تتضمن عنصراً القلق والإكتئاب، إن الطبيب النفسي قادراً على إرشادك إلى الدواء الذي يتناسب مع حالتك. إذا كان لديك إلتهاب في الشعب الهوائية، أو الجيوب الأنفية، فالأمر أقل خطورة من الإلتهاب الرئوي .. تذكر أنه ليس من المهم إذا كان الفيل يقف على أصابع قدمك أو على القدم كله، فالأمر سواء، أنت في صدمة.

فالعلاج مفيد جداً وخاصة إذا مارسنا ما ننصح به الآخرون، المرشدين النفسيين يقدمون عدد غير قليل من التدريبات التي تكون في شكل مجموعة دعم، أو مجموعة علاجية، والشائع

هو تشكيل مجموعة من شخصين من المعالجين تكون أعمارهم متماثلة وأمزجتهم أيضًا، قد تجتمع المجموعة مرة واحدة في الشهر ويكون حديثهم عمّا يدور في عقولهم، وما هو ثقيلًا على صدورهم، بداية من الأمور الشخصية إلى القضايا العامة، فهناك عدد كبير من المعالجين يخضع للعلاج كعميل.

كما أن الإبداع يساعد بكل تأكيد في علاج اضطراب الضغوط التالية للصدمة الثانوي، في إحدى التدريبات العملية على سبيل المثال، تكون الفريق من عشرين من المعالجين لعبوا أدوارهم على النحو التالي: أربعة فنانيين، واثنين من الطهاة المحترفين، ومهندس ديكور، ومهندس كهرباء، واثنان من الكتاب، واثنان لرعاية الحديقة، وهذه المجموعة من النساء، يكملهم مجموعة الرجال يشاركون النساء فيها سبق بالإضافة إلى ممارسة تمارين اليوجا، وفنون الدفاع عن النفس، ثم تشترك المجموعة كاملة في رياضة المشي والجري، وقد اجتمعت المجموعة لممارسة التدريب في مزرعة أحد الرجال كعضو في الفريق وهي تقع على إحدى البحيرات وبها مجموعة من الخيول.

علاوة على أن العديد من المعالجين يستخدمون ممارسات روحية مثل العزف على البيانو، والتأمل، وقراءة النصوص الدينية، والزملاء يعدون أماكن خاصة للقاء الجماعات الروحية لممارسة التأمل، وشعائر الصلاة، والقراءة، ومن الجدير بالذكر أن تلك الممارسات الروحية لا تأتي بثمارها ما لم يكن المتدرب صاحب خلفية إيمانية، وله هدف في الحياة، هذه الممارسات الروحية ليست سوى إيماننا نمارسها بطرق مختلفة ونلزم أنفسنا بها.

قصتي

هذا الكتاب برمته هو بكل تأكيد قصتي، وما مر بك من دراسات حالة يمثل جزءًا حيويًا من منهجي لفهم اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، لقد سبق وأن قلت على صفحات هذا الكتاب وأكرر أنني لست خبيرة باضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة. هذه القصص، وتلك الإشارات، والخطوات، ونقاط التحول، والفرصيات، والأمثال، هي ما وجدتتها، وصيغت على مر السنين لمساعدتي، ومع أولئك أقضي أيامي. فإذا كانت عونًا لك بأي حال

من الأحوال فذلك يسعدني، وإذا لم يكن فأنا أأسف لذلك. العلاج ليس مقاسًا واحدًا يناسب الجميع، فهناك عملاء مختلفون يترددون على أطباء مختلفين أيضًا، وهؤلاء المعالجين يستندون إلى نظريات وتقنيات علاجية مختلفة.

وعلى الرغم من ذلك هناك بعض الملاحظات أود أن أضيفها قبل أن تنتهي هذه القصة:

أولها: تشجيعكم على استعمال الدواء إذا كنت ترى أنت أو طبيبك أنه مفيد، وما يعتقدته كثير من الناس أن الأدوية المضادة للإكتئاب ما هي إلا مخدرات، وأنها تسبب هلاوس، أبعد ما يكون عن الحقيقة، فالأدوية المستخدمة هي (SSRI) selective serotonin re - uptake inhibitors مثبطات إنتقائية لإعادة امتصاص السيروتونين.

في عقولنا (من بين أمور أخرى) السيروتونين⁽¹⁾ serotonin والدوبامين⁽²⁾ dopamine والنورإبينفرين⁽³⁾ norepinephrine (النورادرينالين)، وأول ما يفعله الطبيب بشكل تلقائي هو محاولة ضبط مستوى السيروتونين، و (SSRI) وظيفته الحفاظ على السيروتونين في عقولنا، فعندما نكون تحت ضغط لمدة تقترب من ثلاثة أسابيع فإن مستويات السيروتونين لدينا تنخفض، وكذلك عندما نتوقع مزيدًا من الضغوط. إن أجسادنا تتمتع بقدرة كبيرة على امتصاص السيروتونين من عقولنا، وتفريغ عقولنا من هذه المادة الكيميائية. إن السيروتونين في عقولنا يعمل مثل ممتص الصدمات في السيارة، أو الجدران العازلة في المنزل.

نحن بمنأى عن أسوأ الصدمات إلى أدنى حد ممكن عن طريق طبقة واقية من السيروتونين،

(1) أحد الناقلات العصبية تم اكتشافه أواخر أربعينات القرن التاسع عشر، يلعب دورًا هامًا في تنظيم مزاج الإنسان، وله علاقة بالسلوك الجنسي، والسلوك العدواني، ومعاورة المخدرات... إلخ. يوجد في الدم في الصفائح الدموية، والجهاز الهضمي، والجهاز العصبي.

(2) أحد المجموعات الكيميائية التي تسمى ناقلات عصبية، تتفاعل في الدماغ لتؤثر على كثير من الأحاسيس والسلوك بما في ذلك الإنتباه والتوجيه وتحريك الجسم، ويلعب دورًا رئيسًا في الإحساس بالمتعة والسعادة والإدمان.

(3) هرمون تفرزه الغدة الكظرية، يعمل على تحضير الجسم للمجهود، أو التوتر في حالة الخوف والإثارة، وهرمون الأدرينالين يكون إفرازه استجابة لأي نوع من أنواع الإنفعال أو الضغط النفسي، كالخوف أو الغضب، ويفرز أيضًا لنقص السكر، وعادة ما يفرز الهرمونان معًا.

و (SSRI) مثبطات لإعادة امتصاص السيروتونين، إنه يحافظ على السيروتونين من نقله إلى أجسادنا، ويحافظ على المواد الكيميائية الطبيعية في عقولنا، في الواقع إنه يغلق مخرج الهروب.

يقول معظم الأطباء النفسيين أن (85 %) من الناس عندما يبدأون في تعاطي مضادات الاكتئاب يتوقفون عن الدواء في وقت مبكر جداً، في حين تشير تقديرات العديد من الخبراء إلى أن معظم الأدوية ينبغي أن تؤخذ لمدة تتراوح بين عامين إلى خمسة أعوام، وبعض الناس ربما يحتاج إلى تناول دواء معين لبقية حياتهم. إذا كنت تعيش في فصول مناخية واضحة، الشتاء فيها يكون أكثر برودة وبياضاً، فإن محاولة الابتعاد عن الأدوية المضادة للاكتئاب ستكون في فصل الربيع، عندما تكون الشمس ساطعة وزاهية، والأيام يطول نهارها عن ليلاً، وبالتالي فنحن لدينا طبيعة تعمل في صالحنا وتدعم جهودنا.

إذا كنا بحاجة إلى الأدوية المضادة للاكتئاب ولم نتناولها فإن الأمر يزداد سوءاً، العقل يشبه وعاء زجاجي به ماء، والماء هو مادة السيروتونين في عقولنا، وتطفو أعشاب صغيرة على سطح الماء، هذه هي النواقل العصبية neurotransmitters في عقولنا، هذه النواقل بحاجة إلى الاتصال والتواصل مع بعضها البعض، لقد بات واضحاً وجود كميات كبيرة من المياه (السيروتونين) في وعائنا (العقل)، وكميات كبيرة من الأعشاب (النواقل العصبية).

إن حركة النواقل العصبية تحافظ على تدفق الأفكار وعمليات التفكير التي تحدث في أذهاننا، وكلما شعرنا بالضغط فإن مستوى الماء (السيروتونين) ينخفض في وعائنا، وتتعثّر الأعشاب على جانب الوعاء (النواقل)، وبالتالي تتعثّر أفكارنا، وإلى الآن لم أرى أفكار أي شخص تتعثّر بطريقة إيجابية فيقول بشكل متكرر «أنا موهوب»، أو «أنا شخص جيد»، بل على العكس تماماً نجد أعشابنا دائماً عالقة في السلبية، «أتساءل عما إذا كان دفع الرهن العقاري»، «أراهن أنه لم يدفع»، «إن عدم مسؤوليته تدفعا إلى الإفلاس»، «أراهن على وجود بطاقة على الباب»، «هل تأتي الشرطة وتجعلك تغادر المنزل وتترك كل شيء»، «وماذا عن مصاغ والدي»، الأفكار عالقة تماماً في السلبية وتُدار بعيداً عن قطار الفكر.

أتذكر أنني عملت مع زوجين إستخدما هذه الطريقة في التمسك ببعضهم البعض، ففي إحدى جلسائنا تشدق الزوج في كلامه، فما كان من الزوجة إلا أنها لكمته في ضلوعه وقالت له إن أعشابك عالقة، في الحقيقة من الصعب عدم الضحك، أو الابتسام على أقل تقدير عندما يقول شخص ما لك أعشابك عالقة. إن العقاقير المضادة للإكتئاب تفصل تثبيت الأعشاب للحفاظ على المستوى اللازم من الماء في الوعاء الزجاجي. كانت هذه محاولة توضيحية لطبيب نفسي.

ثانياً: أود الإشارة إلى أن عقولنا وأجسادنا وحدة واحدة، فإذا كنت تواجه مشكلات في المعدة أو الأمعاء راجع طبيبك، ولكن عليك أن تتذكر أن كل الأومبيرازول الموجود في العالم لن يكون فعال إذا واصلت التفكير والاعتقاد والإدراك بطرق تجعلك في حالة دائمة من التوتر، وبالمثل ذهابك للطبيب النفسي أو طبيب الباطنة، أي شيء يساعد أجسادنا يساعد عقولنا، وأي شيء يدعم صحتنا النفسية يعزز أجسادنا أيضاً.

كثير من الناس يأتون للعلاج ولديهم عدم ثقة في النفس لأنهم لم يحصلوا على إجابات من الأطباء حول أمراضهم، الألم على وجه الخصوص من الأعراض التي يصعب تحديد ماهيتها، ومن المشكلات النفسية ما تظهر أعراضها كما في الأعراض الجسدية مثل الشعور بالذنب، والخجل، والإستياء، لأن هناك شيئاً يتجلى كما في الأعراض الجسدية، وهذا لا يعني التوقف عند الأسباب المادية فقط، فالقلق على سبيل المثال لا يعني وجود سبب عقلي فقط. أتحدى أن تكون مصاباً بالقولون العصبي دون أن تكون مصاباً بالقلق، مثال آخر، إرتخاء الصمام التاجي (الميترالي) يدل على وجود علاقة بين قضايا الصحة النفسية والجسدية، إن وجود خلل في صمام القلب يمكن أن يؤدي إلى الإعياء، والخفقان، وصداع نصفي، وألم في الصدر، وهو ما يُشعر بالقلق أيضاً. فهل أنت قلق لوجود مشكلة لديك في القلب؟ أم أن وجود مشكلة في القلب جعلتك قلق؟ في أغلب الأحوال تكون الإجابة كلاهما.

ثالثاً: يجب أن تكون مكاتب الأطباء والمعالجين آمنة حتى تستطيع أن تتحدث بحرية تامة عن كل تجاربك، لقد رأيت إحدى العميلات تأتي للعيادة لسنوات ولا تستطيع أن تقول لطبيبها أن عملية الجماع تؤلمها، فبعض الأشياء يكون من الإحراج الحديث عنها حقاً، وفي هذه الحالة من الممكن تدوين المشكلة وتسليمها مكتوبة للطبيب.

إبحث بنفسك عن الطبيب والمعالج الذي يمكنك الوثوق بهما، تحدث معه شفاهة وراسله عبر الإيميل، تلك هي أسرع الطرق للحصول على الإرشادات، ولكن تذكر أن هذا الشخص يجب أن يكون مصدر ثقة بالنسبة لك وليس لصديقك أو عمك أو ميكانيكي السيارات الذي رشحه لك، فالطبيب أو المعالج يجب أن يرضيك أنت.

رابعاً: أخشى أن أكون قد جعلت اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة تبدو وكأنها تشبه إدمان الكحول. عليك أن تكون دائماً في حالة من التعافي، نعم، أعتقد أن ذلك أفضل، ومع ذلك فإن مدمني الكحول الذين يتوقفون عن الشرب وينخراطون في برنامج الحياة، يعيشون حياة هادئة وعلاقاتهم آمنة، وبالمثل فإن الناجين من ضغوط ما بعد الصدمة سوف يحدث لهم فرقاً كبيراً في نوعية حياتهم المتبقية. قد لا نثق بسهولة في الآخرين، وقد نضطر إلى أن نتحقق من شكو كنا وأحكامنا المسبقة، ولكن هل يختلف ذلك من شخص لآخر؟ نحن البشر لدينا خصائص فردية كثيرة، فربما تعاني من اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة باستمرار، ولكن المهم هو الانتقال من كونك ضحية إلى ناجي، فمن الذكاء أن تلعب بما ربحته، والنقطة الفاصلة في كثير من الأحيان هي الوصول إلى صديق أو معالج موضع ثقة وأن تطلب منه بعض المساعدة.

خامساً: بعض الملاحظات العامة لكل شخص من الناجين من اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة:

- كن لطيفاً مع نفسك.
- ثق في حدثك وغرائذك.
- احتفظ بأمورك لنفسك بعيداً عن الآخرين.
- إبحث عن الخير كل يوم.
- إمتن لذاتك باستمرار.
- شارك في العلاقات المتبادلة فقط.
- تعلم أن تحب في صمت وتغلب على قلبك.

وأخيراً، اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة يعد تفسيراً وليس عذراً أو تبريراً، والأمر يعود إليك، تستطيع أن تجعل كل شيء من حولك إيجابياً، وتستطيع العكس، والاضطراب لا يستثنى من ذلك، فأنت تظلم نفسك بشكل صارخ إذا وضعت نفسك في موضع الضحية بعد الصدمة إذ أنك ناجي من الصدمة.

أنت تقرأ هذا الكتاب وأنا على يقين أنه ليس سوى أحد الأمور التي تقوم بها لمساعدة نفسك على الشفاء. حافظ على صحتك النفسية، لأنه لا يستطيع فعل ذلك أحد غيرك، أنت تستطيع أن تقرر أن هذه الحياة التي تعيشها يجب أن تعاش على أكمل وجه، ولا أحد غيرك، لا الزوج العنيف، ولا الأخ المتلصص، ولا الأب المتحرش، ولا الأم العنيفة أو المهملة، ولا الأخ المتحرش جنسياً، ولا المخدرات ولا الكحوليات، ولا أمزجتنا، ولا اعتمادنا على الآخرين، ولا وضعنا كأقليات، ولا الحياة العملية المليئة بالتحديات، ولا إستنزاف وكسر القلب.. لا شيء، لا شيء، لا شيء قادر على أن يبقيك في وضع الضحية طالما تريد أنت أن تكون أحد الناجين، لذلك، إذا كنت تعاني من اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة فماذا أنت فاعل حيال ذلك؟.

قائمة المؤشرات المحتملة لاضطراب ضغوط ما بعد الصدمة

- ☐ أصبت نفسك بجروح عمداً من قبل؟
- ☐ لديك قلق من الخروج لأي مكان؟
- ☐ تصاب بالهلع عندما لا تعلم أين الخطأ؟
- ☐ تشعر وكأن عقلك غير مستقر على الإطلاق؟
- ☐ تعاني من اضطرابات الأكل؟ إفراط في تناول الطعام؟ الشعور بالتخمة؟
- ☐ تعاني من القولون العصبي؟
- ☐ تعاني من فيبروميالغيا⁽¹⁾ أو متلازمة التعب المزمن؟
- ☐ لديك مشاعر مختلفة غير متناسبة؟
- ☐ تشعر وكأنك لا تنتمي لذاتك؟
- ☐ تدخن لكي تشعر بالهدوء؟
- ☐ تشرب خمور للنسيان؟
- ☐ تتعاطى المخدرات لكي تشعر بالتخدير؟

(1) متلازمة الألم العضلي، مرض يشبه متلازمة التعب المزمن، وهو عبارة عن آلام في العضلات والعظام، وقد تكون أسبابه عضوية أو نفسية. ومن أهم أسبابه النفسية: الصدمة النفسية. وتتميز أعراضه بالتعب الشديد، وألم بالمفاصل، وصعوبة في التوازن والمشي.

- عند مواجهة المشكلات لا تثق في أي شخص؟
- تنسى مساحات واسعة من طفولتك؟
- لديك أب مُسيء أو يتخلى عنك؟
- تشعر باستحالة إرضاء أمك عند حدوث مشكلة بينكما؟
- يتعاطى الوالدان أو أحدهما الكحول؟
- توجد حالات انتحار في العائلة؟
- عانيت من حرمان الرعاية الطبية في مرحلة الطفولة؟
- تعاني من مشكلات التحكم من قبل شخص آخر؟
- تشعر بالكمال؟
- تتمنى لو كنت ميتًا؟
- تشعر بعدم وجود معنى للحياة؟
- ليس لديك رغبة في اللعب؟ أو تترك شعرك ينمو دون تقصيره؟ أو تبدو سخيًا؟
- لا تثق في أصدقائك؟
- ليس لديك أصدقاء؟
- لا مكان للجنس في حياتك؟
- أسرتك متصدعة وأفرادها لا يتحدثون إلى بعضهم؟
- ترتدي ملابس واسعة لإخفاء جسدك؟
- ترتدي ملابس ضيقة لتتباهى بجسدك؟
- تكره حياتك؟

☐ تعتقد أنك خاسر؟

☐ تتصرف بسلبية أو بطرق عدوانية بشكل متكرر؟

☐ تشعر بعدم معرفتك لأشياء كثيرة؟

☐ تشعر بتشوش أو خلط في الميول الجنسية؟

☐ لا تستطيع أن تقول لا؟

☐ لا تستطيع اتخاذ قرارات؟

هذه هي القائمة الأكثر شيوعاً بين المعالجين؛ لأنها نتيجة اثنين وعشرين عاماً من الملاحظة والتجربة ومع ذلك فهي ليست شاملة ولا حاسمة لتشخيص اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة.

بعض من ملاحظات المعالجين

ليس من السهل العمل مع الناجين من الصدمات وخاصة عندما يكون العميل مازال في مرحلة الضحية، وتبدو الصعوبة أكثر عندما يكون لدينا عميل ممن يسمع عن الضغط الشديد. أنا أتذكر العمل مع العميل الذي تعثر، لقد كان ناجحًا في شركة تنفيذية كبيرة، وروى الكذب على والده وهو في سن الرابعة، وقال أن والده قذف به صارخًا أنت لست إبني. وبعد خمسون عامًا بدى له ألم الشعور بالذنب واضحًا وبكى.

بالإضافة إلى كون ذلك مفاجئًا فإن علاج ما بعد الصدمة مع الناجين هو اختبار للإيمان. قصص الاغتصاب، والتحرش الجنسي، والتعذيب على أيدي الأب، والجد الذي يبدو كريماً، والعم المفضل، والشقيق الأكبر سنًا، وصديق العائلة الثقة، والمسؤول عن الفريق في الكشف، ذلك أسوأ ما في الموضوع، أقصد قرب الجاني من الضحية، ولكن هناك شيئًا أسوأ من ذلك وهو التواطؤ مع الجاني: الأم الصامتة، الجدة الصماء، العمة التي تبدو وكأنها عميت، وقائد الكشف أو المعلم المشتبه فيهم، ولكن لا نريد أن نصنع مشكلة، أو ندمر سمعة أي شخص.

دعونا نفترض أن الجاني هو الأب، ففي هذه الحالة يكون صمت الأم بعد علمها بما حدث يعطي مؤشرًا بالموافقة، هذا الأمر يبدو واضحًا ومع ذلك فهو ليس صحيحًا بصفة دائمة، وبفرض أن الأم لا تعلم شيئًا، والأب منشغلًا بذاته، فيظل في عقل الطفل تحذيرات الأم: أتذكر عندما كنت تكذب في كذا وكذا.. أنا أمك وأعرفك جيدًا.. أنا أمتلك عينان خلف رأسي. فالأم لا تتوقف عن مثل هذه الكلمات. دعونا ننظر في الجانب الروحي والعاطفي والفكري، والنتائج المادية.

العديد من رجال الدين يشيرون إلى أن تصورنا عن الله محدود بتصورنا عن والدنا،

إذ أن حب ودفء الآباء يمكننا من تصور محبة الله، إذ أن والدينا هم الضابط أو المرجعية، والمتبوع لكتاب الله يجد فيه المحاسبة على كل شيء، فالله يرى كل شيء وعالم بكل شيء، وهو دائماً معنا، وقدرته غير محدودة، ولا ينبغي أن يكون هناك تحدي على الإطلاق لقدرة الله بالإيذاء للغير، ولذلك نحن لدينا مشكلة روحية عميقة.

على المستوى العاطفي الأطفال هم أحب المحبين إلينا، ولذلك أنا أنصح بقراءة قصيدة «إذا كان الطفل» تأليف «أماندا كارتر» Amanda Carter ويمكنك الحصول على القصيدة بالبحث على الإنترنت بإسم المؤلفة، ومن كلماتها البليغة تقول: «إن الأطفال يصبحون ما عانوا منه»، وكما تقول فإن الأطفال الذين تربوا على العداة يتعلمون القتال في الكبر، والذين تربوا في جو من الأمن يتعلمون الإيمان، والأطفال الذين ينشأون في السلبية والآلام يصبحون من المعتدين والمخربين، ويعتدون على الحيوانات. باختصار إذا كنت لا تستطيع أن تثق بأهلك أو أهلك فكيف تثق فيمن دونها؟ وإذا كنت لا تستطيع أن تثق بأحد فكيف يمكنك التواصل مع الآخرين؟ وإذا لم تستطع التواصل مع أي شخص فإنك تعيش وحيداً وكأنك في حبس انفرادي مع قلب جريح.

وعلى المستوى العقلي سيظهر دور المدرسة في نقيضين: الأول: لماذا تهتم؟ سيكون الانتصار الوحيد للمدرسة مع هذه الفئة بالاهتمام، لأن الأطفال الذين يتعرضون للإساءة من المحتمل إصابتهم بالقلق أو الاكتئاب والعيش في عزلة، مما يجعل الأمور أكثر سوءاً، وتبدو تصرفات هؤلاء الأطفال مختلفة عما يجب أن تكون، وربما يشوبها العداة. وعلى النقيض من ذلك فإن العواقب الفكرية في المدرسة تبدو أنها الأفضل، فالمدرسة هي المكان الذي تتألق فيه هذه الحالات، حيث تنتشر الصدمات النفسية للأطفال، وفي كثير من الأحيان تكون المدرسة غير متوازنة في كثير من جوانب التنمية، وهذا هو الجانب السلبي للمدرسة، لذلك يجب أن يكون لدينا جوانب روحية وعاطفية للأطفال الذين يعانون من التقزم، والمنعزلون في الزوايا، ويتناولون طعامهم وحدهم، والذين يفضلون البقاء في معامل الكيمياء بعد المدرسة لتعلم صنع القنابل الأنبوية. وليس من الذكاء أو الحكمة ترك هؤلاء الأطفال في قوالب بعيداً عن الجوانب الروحية والعاطفية.

أما على مستوى المظهر العام فالأمر يبدو واضحاً لدى الفتيات المراهقات اللاتي يرتدين ملابس الراهبات أو الفاسقات، والصبية الذين يهتمون بوجود الوشم على أجسادهم، ومنهم من يرتدي ملابسه كاملة سوداء ويصبغون شعورهم باللون البرتقالي، يبدو هؤلاء أنهم مختلفون، وعلى الرغم أنهم لا يتميزون بالهجومية إلا أنهم ينكرون أفعالاً قد تكون طبيعية جداً كأن يقول لهم شخص ما: مرحباً، فيكون مشتبه فيه بالنسبة لهم، لماذا يقول لهم مرحباً؟ وماذا يريد حقاً؟ إذا كنت أنت المعالج الذي يعمل مع هؤلاء الأطفال تستطيع أن ترى هذه الأشياء بسهولة، وفي حالة العمل مع الكبار يمكنك أن تراهم في مستويات مختلفة من الأداء في محاولة للتعويض عن طفولتهم ومراهقتهم والتي رسخت في عقولهم وقلوبهم دروس من الإقصاء exclusion والعزلة isolation إن خوف الأطفال مثل ذعر القطط الصغيرة بغض النظر عن حجم الجسم وآليات التصدي المتعلمة التي قد تصل إلى الصفر في كثير من الأحيان، لذلك أنصح الزميل المعالج بترك ذاتيته على باب مكتبه قبل الدخول.

لا بد من العثور على مجموعة الدعم واستخدامها، وانتبه لنفسك ولنظامك الخاص بعلامات التحذير التي تشير إلى طغيانك وأنت تحتاج إلى إعادة توازن، وإعادة ترتيب أولويات حياتك، وتذكر إذا كنت لا تستطيع أن تساعد نفسك فكيف تساعد الآخرين؟ وإذا كنت لا ترتدي قناع الأكسجين الخاص بك فكيف تستطيع أن تساعد الآخرين؟

وصيتي بالأحفاد وخصوصاً الصغار منهم، فأنا أشاهد مع أحفادي برنامج «إيلمو» Elmo الكارتوني، وأقوم ببناء مسارات القطار المعقدة معهم، وألعب معهم وأروي لهم القصص. إذا لم يكن في متناول يدك أن تقوم بمثل هذه الأشياء فلا بد من الحصول على بعضها، إنهم يذكروني دائماً بأننا جئنا إلى العالم بقدر كبير من البراءة وتعطش للمحبة، وأن نكون أشخاص محبوبين، فإذا لم يكن لدينا القدرة الفطرية فيجب علينا أن نحصل عليها للعودة إلى المسار الصحيح لأنفسنا ولمن نقضي معهم أيامنا، هذه القدرة موجودة داخلنا، إنها القدرة على الضحك والابتسام والتمتع، كل ما علينا أن نحفر بداخلنا، نحفر بعمق وبرفق واحترام للذات، قد تواجهنا طبقات من السخافة أو روايب من الحُبث، فلا ضير أحفر وواصل الحفر حتى تحصل على كنز الكمال المدفون بداخلك.

المؤلفة في سطور

أستاذة جامعية سابقة لعشرين عامًا في مجال الإرشاد والعلاج الأسري والزواجي، تعيش في ولاية أوهايو بالقرب من أبنائها الثلاثة وأسرها، قضت حياتها في القراءة والكتابة والإستماع والتحدث، تهتم بالقراءة والكتابة بشكل مستمر حول الخطط، وملاحظة الحالات، والقصص، والمجلات، تهوى السفر بشكل مكثف، وأتيح لها القليل من المنح الدراسية. هذا الكتاب هو مؤلفها الأول في الإرشاد النفسي.

المترجم في سطور

حاصل على درجة الدكتوراه في فلسفة التربية تخصص: الصحة النفسية والإرشاد النفسي. كلية التربية، جامعة عين شمس.

حاصل على درجة الماجستير في فلسفة التربية تخصص: الصحة النفسية. كلية التربية، جامعة عين شمس.

الإسهامات العلمية

- سيكولوجية البلطجة: رؤية علاجية. القاهرة: دار نيو بوك للنشر والتوزيع (2017).
- قراءة نفسية في الأمثال الشعبية. القاهرة: دار الآفاق العربية (2016).
- فعالية تعديل السلوك في علاج سلوكيات البلطجة لدى عينة من المراهقين. مجلة الإرشاد النفسي، عدد 40، ج2، ديسمبر 2014، مركز الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس.
- إدمان القمار. القاهرة: دار الآفاق العربية (2014).
- تحقيق مخطوط الهبات لابن عطاء الله السكندري. القاهرة: دار الآفاق العربية (2014).
- قلق الموت في ظل الإرهاب الصهيوني: فلسطين نموذجاً. دراسة نفسية تاريخية. القاهرة: دار الآفاق العربية (2011).
- الفرق والمذاهب في الرسائل الثلاث: دراسة مقارنة. القاهرة: دار الآفاق العربية (2011).

- تحقيق مخطوط الكلمات المائة للإمام علي رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ القاهرة: دار الآفاق العربية (2009).
- تحقيق مخطوط إثبات نبوة النبي ﷺ لأبي الحسن الزيدي. القاهرة: دار الآفاق العربية (2009).
- تحقيق مخطوط ثمرات العلوم للتوحيدي. دمشق: دار نينوى للطباعة والنشر (2009).
- العلاج بالمعنى (في) نبيل حافظ: العلاج النفسي بين النظرية والتطبيق. كلية التربية، جامعة عين شمس (2007).

مراجع الترجمة

- أحمد الحواجري (2003). الدليل العربي والمرشد للتعامل مع مشكلات الطلبة في الظروف الصادمة ووقت الأزمات. غزة: دائرة التربية والتعليم، وكالة هيئة الأمم المتحدة للإغاثة والتشغيل.
- أحمد بن عطاء الله السكندري (تحقيق) محمد غالب بركات (2014). الهبات. القاهرة: دار الآفاق العربية.
- جراهام دافي (2016). علم النفس المرضي. (ترجمة) فيصل الزراد ومحمد سليط. المملكة الأردنية الهاشمية: دار الفكر.
- سعد الفيشاوي (2007). المعجم العلمي للمعتقدات الدينية (تعريب وتحرير). القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- سوسن شاكر مجيد (2011). اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة التي يعاني منها أعضاء هيئة التدريس في الجامعات العراقية: دراسة ميدانية. مجلة الفتح، عدد 47، ص 303 - 339.
- عادل عبد الله محمد (2010). مدخل إلى اضطراب التوحد والاضطرابات السلوكية والانفعالية. القاهرة: دار الرشاد.
- فرج عبد القادر طه، وشاكر عطية قنديل، وحسين عبد القادر محمد، ومصطفى كامل عبد الفتاح (2009). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمد غالب بركات (2011). الفرق والمذاهب في الرسائل الثلاث: دراسة مقارنة. القاهرة: دار الآفاق العربية.
- محمد نجيب الصبوة (2000). مراجعة نظرية - نقدية لأثر الصدمات النفسية. الثقافة النفسية المتخصصة، 44 (11): ص 79 - 117.

- نجوى اليحفوفي (2011). الأحداث الصدمية وعلاقتها باضطراب الضغوط التالية للصدمة والاكتئاب والتدين لدى الطلاب الجامعيين اللبنانيين. الهيئة المصرية العامة للكتاب، مجلة علم النفس، العددان 88/ 89، ص ص 6 - 30.
- هنري لنك (ترجمة) ثروت عكاشة (ب.ت). العودة إلى الإيمان. (ط2). القاهرة: دار المعارف.