الفصل التاسع

الأسس التي يقوم عليها العلاج النفساني

لا شك أن فهم الطرق المتبعة الآن في العلاج النفساني على وجهها الصحيح يتوقف على معرفة الأسس العلمة التي يقوم عليها العلاج بالطرق النفسانية المختلفة – سواء أكان علاجًا لأمراض نفسية أم كان علاجًا لأمراض جثمانية.

وأول هذه الأسس وأجدرها بالتقديم هو ما بين الجسم والعقل من علاقة؛ فقد أصبح مما لا مجال للشك فيه الآن أن هناك علاقة وثيقة بين الجسم والعقل؛ أي بين الحالات الجثمانية المادية والحالات العقلية أو النفسية، وقد أدرك هذه العلاقة أرسطو وأقرها بقراط، وشرحها جالينوس، وأفاض في بيانها وشرحها فلاسفة العرب، وقفى على آثارهم الفلاسفة المحدثون، وفي مقدمتهم ديكارت، ومعنى هذه العلاقة أن الأحداث العقلية تؤثر حتمًا في الأحوال الجسمية، وبالعكس؛ أي الأحداث الجسمية تؤثر في أحوال العقل؛ فالمرض الجسماني يؤدي حتمًا إلى مرض عقلي من نوع ما، والأمراض العقلية تنشأ عنها أمراض جثمانية، وصحة الجسم بوجه عام، والمجموع العصبي بوجه خاص – تؤدي إلى سلامة العقل، كما أن صحة العقل بمعنى سلامة التفكير ومطابقته للمبادئ القويمة، والعقائد الصحيحة – تؤدي إلى سلامة الجسم وخلوه من الأمرض؛ فقديمًا قيل: «العقل السليم في الجسم السليم»، والآن يقال أيضًا: «إن الجسم السليم لا يكون

إلا مع عقل سليم».

ويقتضي المقام أن أسهب قليلًا في الاستدلال على صحة هذه النظرية، التي أصبحت الآن جزءًا لا يتجزأ من علم النفس الحديث، والحجر الأساسي من بناء علم العلاج النفساني.

ولنبدأ بذكر مجموعة من الأدلة تثبت تأثير الأحوال المادية الجسمية في سير العقل، والأعمال العقلية، ثم نَأْتِ بأدلة أخرى تثبت العكس؛ أي تدل على تأثير الأحوال العقلية في الجسم والوظائف الجثمانية.

فمن النوع الأول:

١) أن أي خلل مادي مباشر، أو ضعف، أو اضطراب في الجهاز العصبي المركزي – يتبعه خلل في العقل أو التصرفات العقلية.

٢) ما ثبت بوجه قطعي من أن الأغذية والعقاقير الطبية، والإفرازات الغدية، والمواد المخدرة – تؤثر في العقل؛ فقد دلت التجارب على أن تغيير الأغذية تغييرًا خاصًا يحدث تغييرًا كبيرًا في الأمزجة، وقد لاحظ بعض الأطباء أن إطعام القتلة المجرمين نوعًا خاصًّا من الطعام يخفف من ميلهم إلى الإجرام، وأن تناول بعض العقاقير والأدوية باستمرار يؤدي إلى تغيير محسوس في الأمزجة، وتقدم في الأخلاق، وبعد عن الإجرام، ومن النتائج التي وصل إليها الأطباء في العصر الحديث أنه من الممكن تنظيم الإفرازات الغدية، وتكميل ما فيها من نقص، ونقص ما فيها من زيادة، وذلك بحقن الدم بمواد تقوي الضعيف، أو تضعف القوي من تلك الإفرازات، وبذلك يمكن تعديل الأمزجة،

وتغييرها إلى حد كبير جدًا، ويتحقق ما تنبأ به ديكارت في القرن السادس عشر حيث قال: «إن العقل يتأثر بالأمزجة، وبالحالة التي عليها أعضاء الجسم لدرجة أنه إذا كان من الممكن أن نجد وسيلة بها نجعل الإنسان على العموم أعقل وأقدر وأعلى منزلة مما وصل إليه حتى الآن، فإني أعتقد أنه من الضروري أن نبحث عن هذه الوسيلة في عالم الطب».

٣) ما يلاحظ من التعب العقلي بعد القيام بأعمال جسمية مرهقة.

٤) ما ثبت من أن الأمراض الجثمانية الحادة، والحميات الشديدة – تتبعها أمراض عقلية، أو على الأقل ضعف عقلي حقيقي، ويرى الدكتور مُحَمَّد ولاية بك أن لكل نوع من أنواع الجنون سببين أو أكثر من أسباب ثمانية هي:

١- تناول المواد السامة.

٢- ضعف الأعضاء التي تقاوم تأثير هذه المواد السامة.

٣- عدم تناول مواد زلالية ذات قيمة غذائية عالية أو عدم هضمها.

٤- اختلال وظائف الهضم.

٥- عدم وجود كميات كافية من الفيتامين في أنسجة الجسم.

٦- قلة الأملاح المعدنية في الأنسجة.

٧- اختلال وظائف الغدد الصماء.

٨- أسباب أخرى متنوعة؛ كارتجاج المخ، وضربة الشمس، وتناول المواد

المخدرة.

٥) التجارب المتنوعة التي أجراها العلماء على بعض أفراخ الحيوان في المعامل السيكولوجية لإثبات هذه النظرية.

٦) ما يلاحظ من أن تناول طعام شهي، أو شراب لذيذ – يريح النفس، وأن الاستحمام بالماء البارد في الصيف، وبالماء الفاتر في الشتاء، سيهدئ الأعصاب، ويسر النفس.

ومما يثبت تأثير الأحوال العقلية في الأحوال الجثمانية:

١) ما يشاهد من تأثير الحالات الوجدانية والانفعالات الحادة في الجسم بوجه عام، كالاضطرابات المختلفة التي تحدث في أجهزة الجسم، وكحمرة الوجه عند الخجل وصفرته عن الوجل، والارتعاد عند الخوف، وتقوّس الظهر أو انحناء الكتف عند الحزن، والحركة والغناء عند السرور.

٢) ما لحظ من تأثير تكرار الانفعالات الحادة في صحة الجسم، وأذكر بوجه خاص الخوف؛ فكثير من الممثلين والممثلات مثلًا يعتريهم الذعر عند الظهور لأول مرة أمام الجمهور، فيغمى عليهم، أو تعتريهم نوبات عصبية، فيتلعثمون، ويضطربون اضطرابًا شديدًا، وكذلك الغضب الذي قد يودي بحياة الغضبان إذا خرج عن حدوده الطبيعية، وقد شرحنا ذلك فيما مضى شرحًا وافيًا.

٣) ما يشاهد من اضطراب الإنسان عند قيامه بعمل من الأعمال إذا فكر فيه وفي كيف يقوم به؛ فالذي يحاول ملاحظة نفسه وهو يمشي

– تضطرب حركات رجليه، والذي ينتبه إلى نفسه عند القراءة، أو الكتابة، أو الخطابة ليعرف كيف يقرأ، أو يكتب، أو يخطب – لا يجيد القراءة، ولا الكتابة، ولا الخطابة، ومن يحاول أن يلاحظ كيف ينام، أو متى ينام فقد يفارقه النوم، ويلازمه الأرق.

٤) ما دلت عليه التجارب دلالة لا تحتمل الشك من تأثير الإبهام، أو الإيحاء أو الاستهواء في الصحة الجثمانية؛ فقد أوهم بعض الأطباء شخصًا سليمًا بأنه سقيم، فشعر بالمرض، وظهرت عليه آثاره، وازداد مرضه بعد أن أخبروه أن صحته في تأثر وأن مرضه في تقدم، وما زالوا به حتى أوهموه أنه من الموت قاب قوسين أو أدنى، فأشقى عليه الموت، ولكنهم رأفة به أوهموه أن صحته أخذت في التحسن، فتحسنت صحته فعلًا، وما زالوا به يوهمونه أن صحته في تقدم إلى أن عادت إلى ما كانت عليه، فالأفكار الموحى بها من الغير، أو من النفس لها تأثير عظيم في سير المرض؛ فإذا كانت مؤيِّدة له قوَّته، وإن كانت معارضة له أضعفته، ثم ذهبت به.

تقول الدكتورة اليزابث سيفرن في كتابها «العلاج النفساني» ص٨٩ في بيان العلاقة بين الأمراض العقلية والأمراض الجثمانية:

«إن التجارب الخاصة التي قمت بها في تشخيص الأمراض العقلية قد أقنعتني بصحة قاعدة عامة هي: أن لجميع الاضطرابات التي تحدث في الوظائف العقلية – سواء منها ما كان شعوريًا وما كان غير شعوري – علاقة وثيقة باضطرابات جثمانية خاصة».

ثم مضت فوضَّحت هذه القاعدة توضيحًا تامًا، فبيَّنت أن كل عضو من أعضاء الجسم يصحب مرضه مرض نفساني؛ فقالت مثلًا: إن هناك علاقة بين مرض القلب والاضطرابات الوجدانية، وبين مرض الطحال والكسل والخمول، وبين اضطرابات المعدة والكآبة وضيق الصدر والتضجر، وبين مرض الكلية أو عجز الأمعاء عن القيام بوظيفتها والتراخي أو التباطؤ في السلوك وعقم التفكير وضيق أفقه، وبين مرض الكبد وسوء الظن وضيق الصدر والخشونة في معاملة الناس، وبين وجع الركب والتردد، وبين وجع الساق أو القدم وعدم القدرة على الابتكار، وبين الروماتزم والعناء والتراخي في تحديد الغرض من العمل والسعي نحوه.

ومهما يكن في هذه القاعدة من صحة أو خطأ في التفصيلات، فإنها تدل بوجه عام على أن هناك رابطة وثيقة بين الأمراض الجثمانية والأمراض النفسانية، أو بعبارة أخرى على أن ارتباط الجسم بالعقل ارتباط لا مرية فيه.

وهذا هو الأساس الأول من أسس علم العلاج النفساني الذي لولاه ما كان من الممكن علاج المرض الجثماني بوسائل نفسية، ولا علاج الأمراض النفسية بوسائل جثمانية.

الأساس الثاني: أن بعض حالات عقلية غير صحية تصبح عادية، فتصحبها – على مر الزمن – اضطرابات في وظائف الجسم؛ فقد يقع المرء فريسة للأوهام والخيالات والفزع لأوهى الأسباب، أو الشك، أو القلق النفسي، أو الوسوسة، أو توهم المرض بدون داع معقول، أو إدامة

التأمل الباطني أي مراقبة النفس وهي تقوم بعملها - فإذا تمكنت بعض هذه الحالات في النفس بمرور الزمن، واشتدت وطأتها، صارت أمراضًا عقلية حقيقية تنشأ عنها أمراض جثمانية، أو ضعف جثماني عام.

الأساس الثالث: أنه إذا أمكن أن يستبدل بهذه الحالات العقلية المريضة حالات عقلية صحية خفَّت وطأة الآلام والاضطرابات الجثمانية الآنفة الذكر، ولا تزال تخف حتى تزول، فكل منا يعرف ما يعتري الإنسان عند الخوف، أو الحزن، أو الغضب من اضطرابات في الأجهزة الباطنية وتغير في حال الجسم الظاهرية، ويعرف أيضًا أنه إذا تكررت هذه الانفعالات، ووقع الإنسان فريسة لها، فقد تجر وراءها أمراضًا جثمانية، فإذا استطاع المرء أن يخفف من حدة هذه الانفعالات، بضبط النفس أو أي وسيلة أخرى من وسائل ضبط الانفعالات، فإن هذه الاضطرابات تقل، وتخف وطأة الأمراض المترتبة عليها، ولا تزال تخف حتى تزول.

الأساس الرابع: أن الصدمات الانفعالية العنيفة قد تحدث في الحال خللًا ذريعًا في وظائف الجهاز العصبي تكون له آثار باقية في المراكز العصبية العليا، وقد تكون هذه الآثار أسبابًا لأمراض عصبية عقلية سيئة العاقبة.

الأساس الخامس: أن العلم بالمخاوف والرغبات أو العقد الوجدانية المكبوتة التي تنشأ عنها أمراض عقلية، وإخراجها من العقل الباطن إلى العقل الظاهر - من شأنه وحده أن يخفف من حدة تلك الأمراض، وقد يكون سببًا في زوالها.

الأساس السادس: أن الأمراض التي يثبت بالتحليل النفسي، أو بأي طريقة أخرى أنها أمراض عقلية ناشئة عن اضطرابات نفسية ينبغي أن تعالج بوسائل نفسية أيضًا؛ فليس من الحزم في شيء أن نحاول علاج مرض نشأ عن مخاوف صدمت الطفل في طفولته، أو عن وخز الضمير، أو عن تعنيف الوالدين أو المدرس له تعنيفًا شديدًا – أقول ليس من الحزم في شيء أن نعالج مثل هذه الأمراض بالعقاقير أو الأدوية المادية – نعم إن هذه قد تفيد أحيانًا، ولكن العلاج لا يتم على الوجه الأكمل إلا إذا كان من جنس المرض، فالعلاج النفساني هو العلاج المباشر الملائم للأمراض النفسانية.

ولله در ابن مسكويه حيث يقول في هذا الباب[١]:

«إن حذاق الأطباء لا يقدمون على علاج مرض جثماني إلا بعد أن يعرفوه، ويعرفوا السبب والعلة فيه، ثم يرومون مقابلته بأضداده من العلاجات، ويبتدئون من الحِمْية، والأدوية اللطيفة إلى أن ينتهوا في بعضها إلى استعمال الأغذية الكريهة والأدوية البشعة، وفي بعضها إلى القطع بالحديد والكي بالنار، ولما كانت النفس قوة إلهية غير جثمانية، وكانت مع ذلك مستعملة لمزاج خاص، ومربوطة به رباطًا طبيعيًا إلهيًا لا يفارق أحدهما الآخر إلا بمشيئة الخالق عز وجل، وجب أن نعلم أن أحدهما متعلق بصاحبه متغيّر بتغيّره، فيصح بصحته، ويمرض بمرضه، ونحن نرى ذلك مشاهدة وعيانًا بما يظهر لنا من أفعالها؛ وذلك أنا كما نجد المريض من

٩٠) كتاب تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق ص١٤٥، ١٤٦

وجهة بدنه، لا سيما إن كان سبب مرضه أحد الجزأين الشريفين أي الدماغ والقلب يتغيّر عقله ويمرض، حتى ينكر ذهنه، وفكره، وتخيله، وسائر قوى نفسه الشريفة، ويحس هو من نفسه بذلك – كذلك أيضًا نرى المريض من جهة نفسه إما بالغضب، وإما بالحزن، وإما بالعشق، وإما بالشهوات الهائجة – تتغيّر صورة بدنه حتى تضطرب، ويرتعد، ويصفر، ويحمر، ويهزل، ويسمن، ويحلقه ضروب التغيير المشاهدة بالحس، فيجب لذلك أن نتفقد مبدأ الأمراض إذا كان من نفوسنا، فإن كان مبدؤها من ذاتها، كالفكر في الأِياء الرديئة، وإجالة الرأي فيها، وكاستشعار الخوف، والخوف من الأمور العارضة والمترقبة والشهوات الهائجة قصدنا علاجها بما يخصها، وإن كان مبدؤها من المزاج (الجسم) ومن الحواس، كالخمور، الذي مبدؤه ضعف حرارة القلب مع الكسل والرفاهية، وكالعشق الذي مبدؤه النظر مع الفراغ والبطالة – قصدنا أيضًا علاجه بما يخص هذه».

وبعبارة أخرى يجب أن ننظر في سبب المرض، فإن كان نفسانيًا عالجناه علاجًا نفسانيًا، وإذا كان جثمانيًا عالجناه علاجًا جثمانيًا، وهذا القدر متفق عليه بين جميع الأطباء في العصر الحاضر، أما علاج المرض الجثماني بطريقة نفسانية، أو علاج المرض النفساني بطريقة جثمانية فمختلف فيهما؛ فالماديون يرون علاج جميع الأمراض بالأدوية والعقاقير الطبية، والروحانيون يرون علاج جميع الأمراض بالعقيدة، أو الإيحاء، وما إليها من الطرق النفسانية، ويبالغ بعضهم في ذلك، فيقرر أن الجروح والحروق واللسعات، وما يشبهها من الإصابات الجسمية البحتة – يمكن أن تعالج بوسائل روحانية، ويستدلون على ذلك بما هو مشاهد من أن بعض الحيوان تجرح، أو تحرق، أو

تكسر عظامها، ثم تبرأ من إصابتها بعد مدة من الزمن دون أن تعمل لها عمليات جراحية.

أذكر أني قابلت في صيف سنة ١٩٢٢ فريقًا من العلماء المسيحيين، فتحدثت معهم في هذا الموضوع، وقد أكدوا لي أنه لن ينتصف هذا القرن إلا وقد أصبح العلاج النفساني الطريقة المتبعة لعلاج جميع الأمراض – مهما يكن نوعها وسببها – وإني وإن كنت أرى في هذا التأكيد شيئًا من المبالغة أرى في الوقت نفسه أنَّ العلاج النفساني يسير قُدُمًا بخطى فسيحة نحو الكمال.