

الفصل الثاني

التغير في العالم

يعاني الناس، وخاصة الشباب منهم، في عالم اليوم الاكتئاب على نحو لم يسبق له مثيل. وتشير الدراسات إلى أن واحداً من بين كل عشرة بالغين يعاني من الاكتئاب في الولايات المتحدة الأمريكية، كما يعاني كثير من الناس درجات خفيفة من الاكتئاب المستمر، ويرتفع هذا العدد باطراد. ففي العقود الماضية، سجّلت الأجيال المتعاقبة زيادة في حالات الاكتئاب عن الأجيال التي سبقتها. واليوم، فإن معرفة حالات الاكتئاب غير المعلنة أو غير السريرية تماماً (أي التي لا تبدي جميع الأعراض السريرية المعروفة لتشخيص الاكتئاب) تجعل من الأرقام المعروفة أعلى بكثير (هورفيتز وويكفيلد 2005, Horwitz and Wakefield).

تعاني النساء الاكتئاب بدرجة أكبر تصل إلى الضعف تقريباً من الرجال (بليهار وأورين 1997, Blehar and Oren). وهناك أرقام مفرجة عن تعرض الأطفال والمراهقين لحالات من الاكتئاب الحاد والاكتئاب الخفيف. كان الاكتئاب نادراً ما يشاهد لدى الأطفال الصغار، وذلك في الحقبة التي سبقت القرن الواحد والعشرين، أما الآن، فقد أصبح الأطفال يعانون ويعالجون من حالات الاكتئاب منذ سن الخامسة، ولقد تضاعف استخدام الأدوية المضادة للاكتئاب بين الصغار، الذين تتراوح

أعمارهم بين الخامسة والسابعة عشرة، بمعدل ثلاث مرات منذ عام 1994 حتى عام 2002.

أنواع العلاج الشائعة للاكتئاب

إن المعالجة النفسية والأدوية المضادة للاكتئاب، والمحسنة للمزاج، هي من أكثر العلاجات الطبية شيوعاً بالنسبة للاكتئاب، ومعظم هذه الأدوية تكون مثبطة مثل بروزاك (فلوكستين) وباكسيل (باروكستين) وزولوفت (سيرترالين). وعلى كل حال، فقد وجدت الدراسات أن الأدوية المضادة للاكتئاب والمعالجة عن طريق التحدث هي علاجات ناجحة فقط بالنسبة لنصف عدد الأشخاص المصابين بالاكتئاب، أما بالنسبة لبعضهم الآخر، فإن التأثيرات الجانبية القوية للأدوية لم تكن تستحق الفوائد التي حصلوا عليها. ومما يدعو للعجب، فقد وجدت بعض الدراسات الأخرى أن مضادات الاكتئاب الشائعة لها تأثير أقوى بقليل من تأثير الأدوية التي يتم استعمالها للتحلية الصناعية (كيرتش ورفاقه Kirsch et al., 2002؛ مونكريف وكيرتش Moncrieff & Kirsch, 2005؛ مونكريف وكوهين Moncreiff & cohen, 2006؛ راز Raz, 2006).

يعتقد العديد من الناس، في ثقافة الفرقة الدوائية اليوم، أنهم يحتاجون اتباع علاج طبي للتخلص من الاكتئاب. وهناك شخص واحد، من بين كل خمسة أشخاص بالغين، في إنكلترا وفرنسا يتناول أدوية مضادة للاكتئاب. في عام 1993 تم صرف 10 ملايين وصفة طبية لمضادات الاكتئاب في المملكة المتحدة، وفي عام 2003 تضاعف العدد،

فتمت كتابة أكثر من 27 مليون وصفة طبية. ووفقاً للدراسات التي قامت بها الجمعية البريطانية للاستشارة والمعالجة النفسية فإن ثلثي البالغين في إنكلترا يعانون الاكتئاب.

تدلّ الدراسات الحديثة على أن الأدوية المضادة للاكتئاب كبروزاك وسيروكسات (paroxetine HCL) تسبب الإدمان. وقد وُجد عام 2004 أن المياه في لندن كانت ملوثة بكميات غير مقبولة من مخلفات عقار البروزاك موجودة في المجاري العامة (تاونسند 2004 Townsend).

يتم اليوم وصف الأدوية المضادة للاكتئاب للأطفال على نحو متزايد مما يدعو للتساؤل عن مدى أمان وسلامة تلك الأدوية بالنسبة للصغار (باور 2006 Bower؛ راز 2006 Raz). وقد سجلت بعض الحالات التي تم توجيه اللوم فيها للأدوية المضادة للتوتر لتحريض الميول الانتحارية لدى المراهقين والشباب (باور 2006 Bower؛ راز 2006 Raz).

ومما لا شك فيه، فإن هذه الأدوية تقوم بمساعدة العديد من الناس على تحسين شعورهم نحو الأفضل، ولكنها ليست كافية لمعالجة الأسباب الجذرية للاكتئاب، فأخذ هذه الأدوية هو بمنزلة إطفاء جهاز إنذار الحريق دون القيام بإطفاء الحريق نفسه.

لقد ثبت أن مزج المعالجة النفسية بالمعالجة الطبية هو من أكثر التداخلات فاعلية لعلاج الاكتئاب. إن العلاج عن طريق الكلام يساعد على إخراج مكنونات صدرك، والمعالجة السلوكية المعرفية (CBT cognitive behavioral therapy)، التي هي من أكثر المعالجات شيوعاً،

وقد صممت لتساعدك على إعادة بناء أفكارك ومعتقداتك، وعلى كل حال، فإن تلك المعالجة نادراً ما تتوجه لمخاطبة العواطف مباشرةً.

العلاجات الأخرى

يمكن للتمارين البدنية المنتظمة أن تساعد على تحسين المزاج مؤقتاً، ولكن ذلك التأثير لا يستمر إن لم يتم توضيح المسائل العاطفية غير المحلولة. وبالنتيجة، فإنه يمكن لتلك المسائل العاطفية أن تغوص بك إلى النقطة التي لا يمكنك فيها الاستفادة من التمارين أو تجعلك تفقد الدافع لممارسة التمرين. أيضاً هناك المعالجة بالأعشاب التي أصبحت شائعة بالرغم من أن الدراسات لم تجزم بفائدتها، وربما يقوم بعض الأطباء بوصف المعالجة بالصدمات الكهربائية للأشخاص الذين لديهم اكتئاب حاد مقاوم للمعالجة. تتم مساعدة بعض الأشخاص الذين يعانون الاكتئاب، بعلاجات وُضعت في الأصل لاستخدامات طبية أخرى، مثل الأدوية التي تستخدم لمرضى الصرع والأدوية المستخدمة لمرضى الشلل الرعاش (باركنسون).

يهتم الأشخاص الذين يعانون الاكتئاب المزمن، والأمراض التي تترافق معه، بكل تطور جديد في علاجه، فقد قضى العديد منهم حياته في متابعة أحدث العلاجات التي تقوم بتخفيف الأعراض مؤقتاً، ثم لم يلبثوا أن عادوا ليعانوا الاكتئاب مرة أخرى. وها هي «شيري»، التي عاشت تلك التجربة قبل أن تبدأ باستخدام تقنيات «هارت ماث»، تقول:

«لقد ولدت وأنا مصابة بالاكتئاب بكل معنى الكلمة، لدرجة أن صور طفولتي كانت تنطق بالحزن. كان الاكتئاب يسري في عائلتي، كان عمي يتلقى العلاج بالصدمات الكهربائية ثم ما لبث أن مات منتحراً. لم أكن أكف عن التفكير في أن هناك لعنة تطاردني. وبسبب حالتي تلك، وبسبب الجينات التي ورثتها، ومع غياب أي وسيلة لمواجهة العقبات التي تعترضني في الحياة، لم يمضِ وقت طويل حتى أخذت حالتي النفسية الحساسة بالتهور.

كنت قد بلغت السابعة من عمري حين أرسلني والدائي كي ألعب الورق مع الطبيب النفسي العجوز ذي اللحية، وهكذا بدأت طريقي في النظر إلى المشاعر والانفعالات على أنها نوع من المرض.

وعندما وصلت سن البلوغ أصبح جسدي مريضاً بسبب عواظني المريضة، وتجلّى ذلك في عدم توازن الهرمونات، واضطرابات في الأمعاء، واندفاعات جلدية، وأعراض ما قبل الطمث، وأنوراكسيا، وغيرها من المشكلات الجسدية. وفي أثناء السنوات الآتية كنت قد ترددت كثيراً على الأطباء والمحللين النفسيين ومارست التأمل ورياضة اليوغا واتبعت وسائل حمية صارمة، كما قمت باستخدام علاج الوخز بالإبر والتدليك، وقمت برحلات إلى الطبيعة وبعض الممارسات الروحية والدينية والإجراءات المختلفة التي كنت أسمعها من أي شخص. وكان بعض هذه الوسائل ينجح مدةً وجيزة، ثم لا ألبث أن أعود إلى حالتي السابقة من الضعف والانعزالية واليأس.

قبل استخدام وسائل «هارت مات» كنت في حالة ضياع، ولم أكن قادرة على مواجهة تحديات الحياة التي كانت تدل على أنني غير كاملة وغير جاهزة

أو أن العالم هو مكان عدائي وغير منصف. ولكن، مع وسائل «هارت ماث» أصبحت تحديات الحياة تعني لي شيئاً مختلفاً؛ فقد كانت بمنزلة حجر الأساس للمتعة والإنجازات التي أخذت تتزايد يوماً بعد يوم.

أصبح بإمكانني اليوم رؤية الانفعالات العاطفية، بحد ذاتها، على أنها ليست مرضاً، فكل شخص يكون عرضة لأن يتخبط في مواجهة الأحداث الصعبة إن لم تكن لديه الوسائل للتعامل معها. فمن غير تلك الوسائل سيصيبنا الاكتئاب، ومع تلك الوسائل فإن بعض الأحداث ستدفعنا إلى التطلع إلى أفق جديد مسلح بالفهم والقوة».

تزايد نسبة الإصابة بالاكتئاب

تتنبأ منظمة الصحة العالمية بأن عدد المصابين بالاكتئاب سيفوق عدد المصابين بالأمراض القلبية، وذلك بحلول عام 2020. ويخمن الخبراء أن هناك واحداً من بين ستة أشخاص ممن تجاوزوا سن الخامسة والستين في أمريكا يعاني أعراض اكتئاب خطيرة ومزمنة.

ومن المتوقع أن تستمر تلك النسبة في الزيادة إلى حد مخيف بالنسبة للأطفال والبالغين على حد سواء، وليس من العسير فهم الأسباب المؤدية لذلك. فعالمنا الحالي، الذي نعيشه، يثير التوتر والقلق على نحو كبير تجاه عدة أمور: الاستقرار الأسري، الأمان في العلاقات، الأمان في العمل، الصحة وتكاليف العناية الصحية، أسعار النفط والغاز، الديون الشخصية والقومية، الخوف من إنفلونزا الطيور والأوبئة المشابهة الأخرى، الإرهاب والحروب، الحالة السياسية، ازدياد عدد الكوارث الطبيعية، التلوث، الانحباس الحراري على الأرض، انقراض الأجناس،

وحتى الخوف على استمرارية الكون. ومن ثم، فإن هذا القلق والتوتر يمكن أن يسببا انعدام الأمل.

علاوة على ذلك هناك السرعة في التواصل بين جميع تلك الأشياء التي تحتاج من الأشخاص إلى عمليات عاطفية أسرع من تلك التي كان يتطلبها منهم الأمر سابقاً. فعندما لا يستطيع الأشخاص الإحساس بما يجري ولا يكون لديهم فهم سابق له فإنه من السهل عندها رؤية كيف يمكن لتراكم القلق والانزعاج والتوتر أن يبقي أحاسيسهم في حالة من التيقظ والانتباه الشديدين. فالهجوم المتراكمة والإجباطات والانزعاجات تنشئ بنية ثابتة في الأحاسيس، الأمر الذي ينتج عنه درجات خفيفة من الاكتئاب.

والأسئلة التي يحتاج كل شخص لإلقائها والتوقف عندها هي الآتية: إلى أي مدى يستطيع المرء أن يستمر مع تلك النسبة المتسارعة من الشك وعدم اليقين؟ ما هي النتائج الصحية والعاطفية المستمرة لذلك؟ ماذا بوسع المرء أن يفعل لجعل أحاسيسه قوية بما يكفي للاحتفاظ بالأمل وقمع الاكتئاب؟ من أجل أن يعيش المرء، وليس مجرد البقاء، فإنه يحتاج في القرن الواحد والعشرين إلى أن يسيطر على ردات الفعل العاطفية وعلى الانفعالات المبالغ فيها.

الحساسية العاطفية:

إن المشاعر بطبيعتها شديدة الحساسية، فهي تجلّي جوهر طبيعتك. ولهذا، فإنك عندما تشعر باللوم نتيجة إحساسك بشعور معين فإنك ستعلم أن تحاول كبت ذلك الشعور. ولكن، وكما قلنا سابقاً، فإن كبت

العواطف لا يعني زوالها، ومن التوهّم التفكير في أن محاولتك للسيطرة على مشاعرك بأسلوب عقلي سوف تقضي عليها، وتتخلص من تأثيرها. وحتى عندما تجد المشاعر منفذاً للتنفيس عنها فإن هذا سيشعرك بالراحة مدةً مؤقتة فقط. لا يمكن إزالة أو إلغاء المشاعر إلا بعد أن يُحل أمرها، فالمشاعر غير المحلولة تقسد اللاوعي وتؤثر في تعاملك مع ذاتك وفي كيفية ارتباطك بالحياة والآخرين.

يعاني بعض الأشخاص من الحساسية المفرطة، ولا يعرفون كيفية السيطرة على ردود أفعالهم العاطفية، فهم، بسهولة، يقعون فريسة «الاهتمام المفرط»، كالارتباط الذاتي الزائد، والقلق، والحزن، والظروف المحبطة. يتم النظر إلى الحساسية العاطفية، من قبل المجتمع، على أنها مظهر من مظاهر الضعف وخاصة لدى الرجال، وربما يكون هذا هو سبب ميل الرجال إلى دفن مشاعرهم في العمل أو إخفائها عبر استخدامهم للمنشطات كالكحول والمخدرات، وذلك عندما يشعرون بالاكتئاب. ويتجلى الاكتئاب لديهم بسرعة الانفعال، والغضب، وقلة الشجاعة. تقوم النساء باستخدام المنشطات أيضاً لإخفاء مشاعرهن، فالإكتئاب لديهن يتجلى غالباً في حالات من اليأس وقلة الحيلة. والحقيقة هي أن كلاً من الرجال والنساء لديهم حساسية عاطفية. إن الضعف الحقيقي هو حينما تقوم بدفن المشاعر والسيطرة على الأفعال وإنكار تأثيرها في حياتك واستقرارك.

إن نقص الاستقرار العاطفي لدى بعض الأشخاص يمكنه أن يهدد استمرارية العالم، ولا يمكن لأي حبة دواء سحرية أن تقوم بتأمين هذا

الاستقرار. غالباً ما تترك المشاعر المكبوتة صاحبها كسير القلب مما يسبب له الشعور بالفراغ، وبأن هناك فجوة في القلب. يستطيع المرء أن يتعلم من مآسيه ومن حزنه، ولكنه غالباً ما يقع أسير الشعور بالجرح، واللوم، والعزلة، وضياع الأمل. إن الألم يقود إلى إساءة الفهم والشعور بالكرهية وحب الانتقام. والنتيجة هي ما نراه كل صباح على صفحات الجرائد، كمحاولة شخص أو جماعة من الأشخاص سحب السيطرة أو الحكم من أشخاص آخرين من أجل تعزيز موقفهم، وذلك دون تفهم لعالم المشاعر أو للنتائج العاطفية المترتبة على ذلك.

يحتاج هذا الكوكب، بوضوح، إلى أشخاص لديهم وعي عاطفي ولديهم القدرة على تحمل المسؤولية. ومع ذلك، يمكن للمسؤولية العاطفية أن تستهوي أولئك الذين يريدون أن يتمتعوا بالحرية لفعل ما يشاؤون غير مكثرئين بالنتائج المترتبة على أنفسهم وعلى غيرهم. لقد حاول الآخرون السيطرة على انفعالاتهم وانزعاجاتهم أو إحيائاتهم، ولكنهم لم ينجحوا وتخلوا عن المحاولة. إن الأمل الحقيقي هو أن يتمكن الناس من السيطرة على تلك العواطف والقيام بتغييرها.

المسؤولية العاطفية

إن بث الجرائم المروعة والكوارث الطبيعية والهجمات الإرهابية مباشرة على شاشات التلفاز والمواقع الإلكترونية فور وقوعها له تأثير خطير وغير متوقع، فالناس، في وقتنا الراهن، يقومون بالتواصل مع تفكير الآخرين ومشاعرهم بصورة لم نشهدها من قبل على مستوى

العالم. والمقابلات التلفازية التي تجري في موقع الحدث والصور الواقعية الواضحة تجعل الناس، عبر العالم، أكثر وعياً لحقيقة أن جميع الكائنات البشرية تملك مشاعر وآمالاً ومخاوف متشابهة. ينشئ هذا التواصل الجديد تغييراً فلكياً في كيفية رؤية الأشخاص لأنفسهم وللآخرين، فهو يعدّ تحدياً لآرائهم ومعتقداتهم ومركزيتهم الذاتية. ولا أحد يعرف بالضبط إلى أين يقود هذا التواصل العالمي، ولكن كل شخص يدرك أن العوائق والتحديات لا تحصى.

وفي حين لا يكون بإمكانك السيطرة على التغييرات الحاصلة في هذا العالم فإنك تستطيع التحكم في انفعالاتك وردود فعلك العاطفية تجاه ما يحدث. فعندما تكون محبطاً في أنك تشعر بالوحدة وعدم القدرة على التواصل مع الآخرين ولهذا، ستبدأ بالتفكير في أنك لست جزءاً من كل هذا التواصل، ولكنك في الحقيقة جزء مهم؛ لأنك واحد من ملايين الأشخاص الذين لديهم المشاعر نفسها. فأنت، حينما تكون مكتئباً، تشعر غالباً باليأس وعدم القدرة على تحمل المسؤولية العاطفية، ولكنك في الحقيقة قادر على القيام بذلك تدريجياً، وهذا هو موضوع كتابنا هذا. إن كل خطوة تقوم بها هي شعاع الأمل الذي يمنحك القوة للقيام بالخطوة المقبلة.

إن المسؤولية الانفعالية هي عملية منح القوة اللازمة لفهم الأمور والقدرة على القيام بها، فأنت عبرها تمتلك الرؤية التي تحمل معنى عندك والقوة للتعامل معها. إن امتلاكك للقوة يزودك بالنية الصادقة والقيمة لتوجيه جهودك لكشف الأسباب العميقة لاكتئابك ولتغيير

حالتك العاطفية لتتعم بسلام ورضا جديدين، فالتغيير يمكّنك من بسط سيطرتك على حياتك.

تكون بعض الاحتياجات العاطفية عامة، مثل أن يتلقى الشخص عناية واهتماماً من غيره أو يقوم هو بإبداء العناية والاهتمام بالآخرين، وأن يكون لديه الأمل، وأن يشعر بالأمان. وتتطلب تلبية تلك الاحتياجات أكثر من مجرد التمتع بالصحة الجسدية أو امتلاك ثروة أو مهنة ناجحة. إنها تتطلب التمتع بالقوة الداخلية من وراء العقل. إنَّ الجواب يكمن في قوة القلب البشري.

القلب - عامل التحوّل

ليس من قبيل المصادفة أن الحضارات القديمة، من الإغريقية إلى الصينية، تنظر إلى القلب على أنه المصدر الرئيس للمشاعر والفضيلة والذكاء. ولقد اعتقدت تلك الحضارات أنه، عبر القلب فقط يمكن أن يجل الإحسان محل الجشع، والرحمة محل الأنانية، والحب محل الخوف. قامت الأديان جميعها بالتحدث عن القلب على أنه مقر الروح والمدخل إلى النفس أو الذات العليا. وعدَّ الصينيون القدماء القلب العضو الأول القادر على التأثير على الناس في توجيه عواطفهم وأخلاقهم وقدراتهم لاتخاذ القرار وتحقيق التوازن الداخلي. وكانت الأحرف الصينية القديمة لكلمات مثل «الألم» و«التفكير» و«الفكر» و«النية» و«الفضيلة» وكذلك «العطف» و«الحب» كلها تتضمن رسماً أو حرفاً يرمز للقلب.

تشير اللغات الغربية أيضاً إلى القلب إلى أنه بالإضافة لكونه عضواً فيزيائياً فهو تعبير مجازي عن الشعور والبدية ومركز لشخصية الإنسان أو لوجوده. وفي النهاية، فإن الناس، ضمن نطاق القلب، يختبرون إحساسهم بالمشاعر المختلفة، مثل الفرح، والحب، والأذى، والحزن. إن جميع اللغات مليئة بالمعاني والعبارات التي على شاكلة «لا قلب له»، «لديه قلب»، «دافئ القلب»، «يلعب بالقلوب»، «ابحث في أعماق قلبك عن الجواب»... إلخ.

في مطلع عام 1990 اكتشف العلماء أن هناك رابطاً في الحقيقة، بين وظيفة القلب الفيزيائية وبين القلب المرتبط بالشعور -وهنا يكمن الرابط المفقود بالتغيير العاطفي-. من المهم أن نفهم هذا الاكتشاف العلمي، الذي سنقوم بشرحه في الفصل الرابع، الذي يساعد في تكوين نظام «هارت ماث» وفي قيامك بتعلم التقنيات والأدوات التي ستحفز قوة التغيير وتزيد من قوة فهمك لقلبك.

سنقوم باستعادة أحاسيسك العاطفية؛ الإحساس بالأمل، والإحساس بالانتماء، والإحساس بالأمان، والإحساس بالهدف. ستكسب رؤيتك الخاصة التي ستؤكد على ما تعرفه حقيقةً في داخلك والذي تشعر به بطريقة صحيحة. إن القلب البشري لديه القدرة على الفهم والإدراك مما يساعد الناس على السرعة في التغيير والتحول. وبهذا، سيكون لديك المزيد من الوضوح كلما توغلت داخل الحياة والمزيد من القوة لتصفية أحاسيسك بسرعة أكبر. ستتعلم كيفية استخدام سرعة التغيير التي تجري على كوكبنا هذا لتخدم مصلحتك في إحداث تغيير إيجابي سريع.

✍ تأثير التغيرات الكونية عليك

قم بتدوين إجاباتك عن القضايا الآتية في دفتر الملاحظات الذي نقترح عليك الاحتفاظ به في أثناء قراءتك لهذا الكتاب، وعند نهاية الكتاب سيطلب منك مراجعة هذه القضايا ثانية.

1- دُون في قائمة كل أساليب العلاج أو الطرق التي تعودت اتباعها لمساعدتك في الخروج من حالة الاكتئاب وتحسين المزاج (مثل الأدوية، العلاج بالأعشاب، المعالجة عن طريق الكلام والفضفضة، طرق العلاج الذاتي، برامج التغذية، أو برامج التمارين الرياضية). ثم قم بكتابة تأثير كل طريقة من تلك الطرق فيك سواء أكان ذلك إيجاباً أم سلباً، وشرح سبب تركك للعلاج، إن كنت قد قمت بذلك.

2- اكتب في قائمة الأشياء التي سببت لك الشعور بعدم الثقة وعدم الأمان أو الشعور بثقل الضغوط عليك في السنوات الأخيرة.

3- أي من تلك المشاعر الخاصة بانعدام الثقة والأمان أسهمت في إحباطك وقتل الأمل لديك؟

4- اكتب في قائمة الأمور الحالية التي تسبب لك الشعور بثقل الضغوط، أو بالإحباط، أو القلق.

5- على مقياس درجات من 1 - 5، قم بتقدير عتبة انفعالاتك؛ أي مدى سرعة تأثرك وانفعالك، وقلة صبرك أو تحملك، وإحباطك، أو قلقك وانزعاجك.