

الفصل الثامن

التخلص من الاكتئاب القديم

يعاني الناس أنماطاً مختلفة من الاكتئاب. قد تستمر أعراض الاكتئاب المتكررة ساعات قليلة أو بضعة أيام، ولكن عند بعضهم الآخر يمكن أن يستمر الاكتئاب أسابيع، أو أشهراً، أو حتى سنوات.

الأحداث القاسية والصدمات غالباً ما تطيح بالناس وترميهم في براثن الاكتئاب. يمكن أن يحدث هذا عندما تشعر أن إحساسك بهويتك الذاتية مهدد بعمق أو ممزق. وقد تتجم الصدمات عن انكسار القلب، أو خيانة، أو انتهاك يمكن أن يدمر صورتك الشخصية أو قيمتك، مسببة عقدة محبطة ومورثة للكآبة.

الأمر التي تتعلق بالقيمة الذاتية غالباً ما تغذي الاكتئاب لأجل أطول من المعتاد سواء كان لديك صدمة عاطفية أم لا. والأفكار والمواقف المستمرة في إطلاق الأحكام على الآخرين أو لوم النفس تعزز بعضها بعضاً، حتى تصبح آلية لديك وتجرك إلى حالة من الغم. ثم قد تصاب بعقدة فكرية وعاطفية أخرى وأنت تحاول أن تتخلص من ذلك الغم وهذا كله يعمل عمل الرمال المتحركة، حابساً إياك في خضم كم من الانفعالات. وتستمر تلك الأفكار والمشاعر في التسلسل حتى حين

تفكر في الأشياء التي يفترض أن تجعلك سعيداً. وهذا كله يعود إلى الأهمية العاطفية والتقمص المفرط اللذين استثمرتهما في تلك الأفكار والمشاعر مع مرور الوقت.

كلمة «اكتئاب» تعني «تدني الروح المعنوية». إنها تصف حرفياً تردي الروح المعنوية عندما تغلق كل السبل أمامها.

عندما لا يشعر الناس بالتواصل والتوحد مع قلوبهم فإن الروح لا تستطيع أن تتدفق، وعندها يمرون بحالة من الضغط. بعضهم يشعر بالضغط حول منطقة القلب. وبعضهم يشعر أن ثقل العالم يقع على أكتافهم، وآخرون يشعرون بالضيق. إذا استمر الشعور بالضغط فإنه يتجلى بعدم توازن بيولوجي في نهاية الأمر، سواء في الجملة العصبية، أو الناقلات العصبية، أو في التوازن الهرموني.

إذا لم تحدد نوع الضغط فإنك قد تهوي إلى حالة اكتئاب مؤقتة أو طويلة الأمد. وتبين أكثر مراحل الاكتئاب شيوعاً ميلاً تدريجياً إلى مشكلات أكثر خطراً:

- تزايد حالة الغم الذهنية والعاطفية.
- نقص في حضور الروح (الروح لا تستطيع أن تتدفق).
- ضغط.
- عدم توازن بيولوجي.
- اكتئاب مؤقت أو مستمر.

طرد الاكتئاب يتطلب رفع الروح المعنوية، وأسرع طريقة لاستحضار روحك المعنوية هي عبر زيادة تماسك إيقاع القلب. إيقاع القلب يعيد رصف دماغك وجملتك العصبية مع قلبك وروحك.

التقصص الزائد الذي يقود إلى الاكتئاب

التقصص الدائم لما يحدث مع شخص آخر، أو مسألة، أو وضع سوف ينتهي حتماً إلى خيبة أمل يمكن أن تحرّك الدوامة التي ستشذك إلى أسفل. وهذا يعود لأنك تستهلك سعادتك بشيء خارج ذاتك بدلاً من مواردك وإمكانياتك الداخلية. مواردك الداخلية متوافرة لك عندما تحتاجها. ولكنك لا تستطيع أن تقول الشيء نفسه على الأشياء الخارجة عنك.

هذا ما حدث لكيلى. التي كانت تعيش حياة زوجية سعيدة هي وزوجها رجل الأعمال الناجح، حيث كان لديهما ولد جميل، وكانت حياتهم مريحة وبلا مشكلات، إلى أن اكتشفت أن زوجها كان على علاقة بامرأة أخرى. جاء ذلك بمنزلة صدمة كلية لها. عندما جابهت كيلى زوجها تركها وذهب للعيش مع صديقتها، مما سبب لها الشعور بالضياع. وبعد مدة غير طويلة سعى الزوج إلى الطلاق، وتزوج تلك المرأة. أحست كيلى أن حياتها الشخصية والزوجية قد تحطمت. وسقطت فريسة اكتئاب شديد.

إن الشخصية أو لنقل الهوية الإيجابية التي اكتسبتها من شيء ما خارج ذاتها -زواجها وافتراسها نجاح حياتها الزوجية- تحولت فجأة

إلى هوية سلبية. الهوية السلبية تقود إلى تفكير محدود ومتشائم، يعزز ويغذي استثمار الطاقة بطريقة كئيبة. التفكير السلبي والمزاج الكئيب يغذي أحدهما الآخر في حلقة لا نهاية لها. لم تستطع كيلى أن تكسر الحلقة؛ لذا فإن الحلقة ذات التغذية الراجعة والذكريات المحبطة ازدادت قوة ومثانة وتحولت إلى سوداوية تزداد سوءاً وإلى اكتئاب شديد.

عانت كيلى حتى مع العلاج الدوائي والنفسي من دورات متكررة من الكآبة. وكانت كل بضعة شهور تعاني تدهوراً حاداً في وضعها وترقد مدة ثلاثة أيام أو أربعة طريحة الفراش لا تستطيع القيام منه. وبعد أن يتراجع الاكتئاب قليلاً كانت تجرّ نفسها وتعود إلى العمل ثانية. استمرت هذه الدورة بضع سنوات. بعد ذلك وصفت لها موانع MAO* وأدوية أخرى تعمل على هرمون السيروتونين وغيره. هذه الأدوية جعلتها أقل كآبة، ولكنها لم تجعلها تشعر بمباهج الحياة. حتى إنها قالت: إن الأدوية انتزعت الإحساس من قلبها؛ لذا لم تعد ترغب في أخذها بعد ذلك.

العلاج الدوائي يمكن أن يقدم التحسن البيو-كيميائي المطلوب مدة من الوقت، وهو قد يساعد على تجديد الطاقة وعلى إعطاء الحافز للقيام بالبحث النفسي عما سبب الاكتئاب بالدرجة الأولى. لا بد من القيام بذلك العمل النفسي. فالأدوية وحدها نادراً ما تؤدي الغاية المرجوة. قد تخفف من الشعور بالتعس، ولكنها على الأغلب لن تجعلك سعيداً. السعادة الحقيقية حالة طبيعية مرنة تشعر بها عندما تحرر

* MAO أنزيم أوكسيد المونوامين: تعمل هذه الأدوية على صد هذا الأنزيم المسبب للاكتئاب - (المُعَرَّبَة).

القلب من أعباء التقمص الزائد والعقد المثبطة. ولما كان الاكتئاب أو الهمود هو عادة أوج الاستسلام لأنماط عاطفية وذهنية سلبية، فإن العمل على ما بداخلك لا يمكن تجاهله.

الأدوية لا تشفي الاكتئاب. الأدوية تعدل حالات الدماغ التي تضع قناعاً، عند بعض الناس، على أعراض الاكتئاب أو تعالجها مدة مؤقتة. تأخذ بعض هذه الأدوية دور المنشطات أو المسكنات، وبعضها الآخر يبطل الأحاسيس، ولكن لم يبرهن أي منها على قدرته على تحسين المزاج على المدى الطويل أو توضيح سبب الاكتئاب. (مونكريف وكوهن Moncrieff and Cohen, 2006).

كسر حلقة التغذية الراجعة

جرى أخيراً اختراق في مجال البحث عندما حددت د. هيلين ميبيرغ Helen Mayberg. منطقة في الدماغ، يُسميها العلماء المنطقة 25 بوصفها قناة أساسية لمرور النواقل العصبية بين مراكز التفكير في الدماغ (the frontal cortex) ومراكز العاطفة والذاكرة (the limbic system).

وقد وجدت د. ميبيرغ أن المنطقة 25 تكون ناشطة على نحو مفرط أو «حار» لدى الناس المكتئبين والحزينين، وتعمل بوصفها بوابة مفتوحة مما يسمح للانفعالات السلبية بالسيطرة على التفكير العقلي وعلى المزاج. ويظهر أن المنطقة 25 تعمل وقتاً إضافياً في أثناء محاولتها أن تلطف حلقة الاكتئاب الحادثة بين مراكز العاطفة ومراكز التفكير، أو أنها فعلياً تسبب المشكلة عبر زيادة الضغط والسماح لحلقات الاكتئاب بالهيمنة (ميبيرغ

1997 Mayberg؛ دوبس 2006 Dobbs). وقد أوضحت في دراستها أن إدخال الكترودات داخل تلك المنطقة من الدماغ لإغلاق الباب يخفف بسرعة الاكتئاب لدى ثلثي الناس المصابين بالاكتئاب الحاد (ميبيرغ 2005؛ دوبس 2006).

في بحث أوسع حول المنطقة 25 أُكتشف أنه بعدما تمر مشاعر الحزن تهدأ المنطقة 25. في الواقع أن المنطقة 25 تشغل على نحو زائد بكافة أنماط الاكتئاب وتهدأ بواسطة أي علاج ناجح. وحيث كانت تتجح الأدوية والمهدئات أو المعالجة النفسية في إزالة الاكتئاب، ولو مؤقتاً، كانت أيضاً تهدئ المنطقة 25. وعندما كانت المعالجة السلوكية المعرفية (CBT) تساعد الناس على أن يميزوا ويغيروا أو أن يتخلوا عن أنماط التفكير التي تضغط عليهم على نحو زائد وتسبب لهم الاكتئاب، لوحظ أن المنطقة 25 تهدأ أيضاً. أظهر التصوير المقطعي للدماغ حالة حرب بين الأفكار والأمزجة الكئيبة وبين محاولات المرضى في التفكير بعيداً عن تلك الأمزجة وفي تصحيح الذات. وعندما كانت تلك المحاولات تتجح، كانت المنطقة 25 ترتاح (غولدا بل ورفاقه 2004 Goldapple et al.؛ دوبس 2006).

النظرية الراهنة هي أن المنطقة 25 جزء من شبكة الإنقاذ الهرموني والعصبي للرد على التهديدات الحادة، ولكن هذه الشبكة تتآكل عندما تقدح زنادها الذكريات الضاغطة والأفكار السلبية الملحة باستمرار. وتتطور اضطرابات المزاج عندما يطرق الضغط الحاد أو المستمر على مراكز الخوف والقلق في الأم الجافية وقتاً طويلاً. تشبه المنطقة 25 مفتاح التحويل في الدارة الكهربائية. وإذا كنت تستطيع أن توقف

الدارة خارج وضعية الإنقاذ فعندئذٍ يستطيع الجسم والدماع أن يعودا إلى الوضع الطبيعي.

يؤكد هذا البحث حول المنطقة 25 ظهور نموذج شبكة عمل الدماغ والمزاج. إن العقل والعاطفة، التفكير والإحساس مرتبطان ارتباطاً غير مباشر. وبدلاً من أن يسيطر أحدهما على الآخر فإنهما ينخرطان في حوار يؤدي إما إلى تعزيز أحدهما أو إلى تغييره.

إن تقنية الاختراق Cut-Thru (المعروضة في الفصل القادم) مصممة للعمل على وقف الدارة، محولة الحوار بين الأفكار والعواطف بطريقة تجلب لك أفكاراً وبصيرة نافذة. ثم تربط هذه التقنية حلقة التغذية الراجعة الآلية ما بين العاطفة والتفكير كي تعمل لمصلحتك وتزودك بطاقة جديدة لتحويل الاكتئاب.

بالتقنية المذكورة، وبتشغيل المفتاح عبر التوليد الذاتي، ولو قليلاً لشعور إيجابي وبزيادة تماسك إيقاع القلب، تبدأ بفهم ما حولك بطريقة مختلفة. وفيما أنت تغذي التماسك الداخلي وتحرر التقمص الزائد عبر ممارسة الخطوات الصحيحة، تترسخ لديك مدارك ومشاعر جديدة تمكنك من أن تعكس استقطابية حلقة التغذية الراجعة. وهنا تملك الزخم اللازم للخروج من دوامة الغم الذي سيقودك إلى تحقيق كل ما من شأنه أن يزيد قيمة وجودك.

تظل القدرة على التوليد الذاتي لعواطف إيجابية قدرة بشرية محدودة، وذلك يعود إلى أن الناس لم يطوروها. ويرى باحثو علم النفس

الإيجابي أن العواطف الإيجابية تحرر الضغط الذي تمارسه العواطف السلبية في العقل والقلب بمنع الرؤية من منظور ضيق وردود الأفعال البيوكيميائية غير المتوازنة التي تسببها التيارات العاطفية الخفية السلبية الواعية أو اللاواعية (فريدريكسون 2000، 2001). وتوليد عاطفة إيجابية على نحو متعمد ينشئ خطوط اتصال ومسارات عصبية مختلفة بين القلب والدماغ (ماكارثي 2006) مما يوسع نطاق طريقتك الاعتيادية في التفكير، ويعزز مرونتك، ويحقق لك ذلك الرضا الذي طالما بحثت عنه (فريدريكسون 2000).

إن الرضا حالة نفسية توسع أفق نظرة الإنسان لذاته وللعالم. وقد وجد البحث في معهد رياضيات القلب أن إعادة إيقاع القلب للعمل بأسلوب أكثر تماسكاً يقوي العواطف الإيجابية اللازمة لتحقيق التغير النفسي المطلوب من أجل رؤية مجموعة أوسع من الاحتمالات المختلفة. يفتح الشعور الإيجابي باب الصلة الحدسية بقلبك -جوهر ذاتك- داعياً روحك الحقيقية للدخول.

من أجل تعزيز عاطفة إيجابية، ولا سيما عندما لا تكون قد شعرت بها منذ مدة طويلة بسبب طول معاناتك من الاكتئاب، من المهم جداً أن تفهم عالم الشعور بالاكتئاب.

فهم الغم

عندما يصفون الشعور بالاكتئاب أو الهمود كثير من الناس يقولون: إنهم «مغمّون». كثير من الناس يشعرون بالغمّة أو تبدل الإحساس، ولكنهم

لا يعرفون لماذا لأنه لا يبدو هناك شيء خاطئ. عندما تشعر بغمامة في داخلك لا تستطيع دوماً أن تعرف مصدرها، وتستغرب ما يحدث معك. والأسوأ من ذلك أن الشعور بالغمة يأتي ويغيب، وأنت تتعجب لماذا.

يروى لنا تريفور تجربته هذه:

كنت مندهشاً، وأنا أحضر إحدى الحفلات من تدهور معنوياتي، على الرغم من أنني كنت متحمساً جداً لحضورها. لقد اعتقدت أنني سأستمع هناك لأنني أحب كل واحد من الموجودين، ومع ذلك هيمنت عليّ تلك الغمامة. شعرت أنني ينبغي أن أكون أكثر سعادة. فقد كانت مبيعاتي أفضل في ذلك الأسبوع، وأظهرت الفحوص التي أجريتها أن صحتي جيدة، وكنت سعيداً لأن ابني شكل فريقاً للعبة كرة السوكر. ولكنني لم أشعر أنني في حالتي الطبيعية. وما كان مربكاً أكثر هذه السحابة من الغم والسوداوية التي تلبّستني عدة أيام دون سبب واضح. كنت أحظى بأيام عظيمة عندما تنقشع تلك الغمامة. ولكنني ويا للأسف لم أكن أعرف أبداً في أي يوم ستملكني من جديد.

تحدث مشاعر الغم والقنوط عندما يكون هناك اتصال غير كامل من جانب أو آخر في دارة ذات طرفين، سواء أكان ذلك بين عقلك وقلبك، أو بينك وبين إنسان آخر. إذا لم يتلاش الغم فإنه يبدأ بالتراكم مُحدثاً إحساساً داخلياً بالظلام أو الثقل في نظامك. يصف الناس هذا الإحساس بطرق مختلفة: الشعور بشبكة كخيوط العنكبوت في الدماغ، أو الشعور بشيء يذكرهم بعمل بطارية صدئة، أو الإحساس بوجود ما يشبه كتلة من الإسمنت فوق قلوبهم، أو مجموعة من السلاسل تلتف حول القلب.

ثمة مشكلة كبيرة مع الشعور بالغم المتراكم الذي يتعاظم مع الوقت، وهي أن المزاج يتخزن في اللاوعي ويمارس نفوذه عشوائياً عندما لا تتوقعه أو لا تريده. يستطيع الغم المخزن في اللاوعي أن يسري في الداخل ثم يطفو إلى السطح أحياناً مثل غمة ذهنية، وأحياناً أخرى عاطفية أو بدنية تؤذي وتؤلم. ومشاعر الغم القوية يمكن أن تستهلك أفكارك وانتباهك في هيئة امتصاص للذات مع كل محاولة تقوم بها لتحرير نفسك.

تحرر من اللوم

إن استخدام تقنية الاختراق Thru – Cut سوف يعطيك قدرة أكبر للتحرر من الشعور بالغم وإطفائه. أحد أهم الأشياء للتحرر هو التحرر من بحث العلة أو اللوم تجاه نفسك أو تجاه غيرك. اللوم يجعل روحك في تردّد مستمر. ومن أجل أن ترفع روحك المعنوية بنسبة أكبر عليك أن تتحمل مسؤولية كاملة تجاه طاقاتك، بغض النظر عما فعله الآخرون. عليك أن تعرف أن لديك قوة القلب اللازمة لتتخلص من إطلاق الأحكام أو القنوط أو العداة والكراهية. أنت تفعل ذلك من أجل صحتك وسلامتك على الأقل إن لم يكن لسبب آخر.

ستعيد طاقة التماسك الناتجة عن ممارسة هذه التقنية تواصلك مع مشاعر قلبية عميقة. وهي ستستحضر روحك؛ لتساعدك في تحسين رؤيتك لمسائل قد أزعجتك مدة طويلة، بحيث تستطيع أن تحرر نفسك خطوة بخطوة، مما تبقى من غم وسوداوية.

«إقفال القلب» و«الاختراق» هما تقنيتان لإعادة بناء العاطفة. وفيما أنت تمارسهما فإنك تعيد بناء عاداتك العاطفية الانفعالية وتعيد توصيل داراتك. ولهذا السبب فإن الممارسة المنتظمة والمستمرة لكنتا التقنيتين أمر مهم. ونحن نقترح ممارستهما خمس مرات في الأسبوع. تستطيع أن تمارسهما أكثر من ذلك بالطبع، ولكن ضع نصب عينيك أن تتبع برنامجاً منتظماً وأن تلتزم به مدة شهر. وهذه ليست مدة طويلة بالمقارنة مع الوقت الذي أمضيته في دوامة الاكتئاب. استخدم الأدوات الأخرى التي تعلمتها - الملاحظة والتحرر، قوة المحايدة، التماسك السريع، تنفس الموقف؛ كي تتحرر من أنماط الإزعاج أو التوتر كافة طوال النهار. وتذكر أن الالتزام بخطة الممارسة هو استثمار راجح لك؛ لما فيه من تقوية لك على الصعيدين الروحي والجسدي.

يتطلب استحضار ذكاء القلب زيادة معدل الوقت الذي تمضيه داخل قلبك (في السلام والتدفق الإيجابي) مقارنة بالوقت الذي تبتعد فيه عن قلبك (في رأسك وردود أفعالك الانفعالية). من دون ذكاء القلب فإن ذهنك غير المؤهل، وعواطفك أيضاً، سوف يجعلانك متمسكاً بالاعتقاد أن حيويتك قد تلاشت بسبب ظروف خارجية خارجة عن سيطرتك. من ذكاء القلب ستكسب نفاذ البصيرة والنية القلبية الصادقة للقيام بتغييرات حقيقية مطلوبة في مواقفك كي تحمل المسؤولية الانفعالية.

ابتعد عن التجهم

لا تحمّل الأمور أكثر مما تحتمل في أي شيء تمارسه وابتعد عن تعليق أهمية كبرى، وعن الشفقة على الذات والتجهم من أي أمور تتعامل بها

في الحياة. إن الإجابة عن كثير من الأسرار غير المحلولة في حياتك توجد تحت عباءة اكتئابك. وكلما زاد انتظام تمسكك ببرنامج ممارسة مدروس زادت القوة التي تكسبها لتفريغ البقايا الخلوية. إنك لن تقدر على التخلص من التجهم بين ليلة وضحاها، ولكنك ستكسب طاقة حرة وأنت ترى سرعة نجاح عمل تقنية الاختراق. وهذا ما سيعطيك بدوره رغبة أكبر في الاستمرار والالتزام بذلك.

تستطيع أن تقيس درجة قوة القلب التي تبنيها لنفسك، وذلك بملاحظة المسافة بين «السمع» و«الفعال»، وهذا يتمثل في الوقت، بين متى تسمع ذكاء قلبك ومتى تعمل به. تحويل الشعور بالغم المخزن في الخلايا يُغيّر إيقاع الخلايا في بنائك الخلوي محققاً تناغماً مع أعماق قلبك، معطياً إياك مزيداً من القوة والدفع لممارسة ما يمليه عليك ذكاء قلبك. افعّل ذلك وتأكد أنك ستجد سعادة أكبر.

تعلم أن تسأل قلبك أن يساعدك وأنت تمارس ذلك. تحدث إلى قلبك بوصفه زميلاً قريباً - زميلاً تستطيع أن تكون حساساً معه، لا يحاسب، ولا يتوانى عن تقديم المساعدة. كن مخلصاً ومنفتحاً على دليلك الداخلي.

ترقب أي «تجهم خلوي». التجهم أقسى من الانتحاب على أي شيء. إنه مثل نوبات غضب الأطفال الصغار عندما لا يحصلون على ما يريدون. وإذا ازدادت عندك مناسبات الوقوع في الشفقة على الذات أو نوبات الغضب الداخلي عندما لا تجري الأمور على هواك، فإن هذا يمكن أن يُعمّق بنحو مؤكّد التجهم داخل ذاكرتك الخلوية. قد تظن أنك تخلصت من الشفقة على الذات، ولكن خلاياك يمكن أن تسترجع

غضباً طفولياً بعد مدة طويلة من ظنك أنك انتهيت منه. هذا يمكن أن يقود إلى موجات تأرجح عاطفي شديد في المزاج بين أوقات النشاط والحماسة وأوقات الهمود.

الغضب الخلوي المتراكم غير الواعي هو أحد العناصر الرئيسية المسهمة في حدوث الاكتئاب المستمر، والتجهم هنا يبدو جلياً. لماذا لا نشكو ونغضب في الداخل؟ كل واحد يفعل ذلك. ولكن الاستياء والتجهم يتراكم إلى أن يسدلاً حجاباً قاتماً على رؤيتك للعالم. حتى عندما تعرف أنك مستاء وتريد أن تتوقف فإن حجم تراكم ذلك الشعور يمكن أن يجعل من الصعب عليك القيام بأي شيء تجاه ذلك. فتشرع بالشعور بالغضب والاستياء من جراء ذلك، وهذا ما يجعل الأمر يزداد سوءاً.

بعض الناس يجعلون الشعور بالشفقة جزءاً من هويتهم، فيستهلك التجهم الخلوي طاقتهم على نحو خفيف ولكن مستمر من أجسادهم، ويؤثر فيهم على المستوى الهرموني. إذا كنت تريد أن تشعر أنك في حالة أفضل باستمرار فعليك إذن أن تعرف كيف تنفق طاقتك. وعليك، قبل كل شيء، أن تعرف كيف تطرد التجهم والعبوس!

ممارسة تقنية الاختراق (Cut-Thru) ستكشف لك أنماط الحلقات المتصلة التي أوقعتك في حالة الغضب والتجهم. إنها سترشدك إلى مدى حساسية قلبك الزائدة -فتح قلبك- الذي لا بد منه لاستحضار الروح بنحو أكبر لتحقيق شفاء عاطفي. وهذا يكشف ويحرر مشاعر الحكم على الأمور والتقمص والحذر الزائد المحبوسة في داخلك. قد تظل الحياة قاسية في نظرك، ولكنها يمكن أن تكون أقسى إذا لم تعالجها.

عندما يكون الإشفاق على الذات والاستياء منها هما مشكلتك، أمضِ الوقت مع الخطوة الأولى من تقنية الاختراق (انظر الفصل 9) كي تعرف على نحو أفضل كيف تشعر في داخلك تجاه أي شيء. مارس «الملاحظة والتحرر» وكن حساس القلب تجاه نفسك دون الفرق في الشفقة على الذات. استمر في الممارسة فحسب وسوف يساعدك ذكاء قلبك.

أمضِ وقتاً مع الخطوة الثانية من الاختراق Cut-Thru متنفساً مشاعر قلبية إيجابية كالحب، أو التقدير، أو الاهتمام، أو العطف عبر القلب وشبكة الأعصاب والخلايا العصبية الموجودة في منطقة القلب؛ كي تجعل إيقاعات قلبك أكثر تماسكاً، ثم دع ذلك التماسك يشع في خلاياك.

عندما تنتهي من جلسة ممارسة الاختراق تحرك نحو ما هو آتٍ في حياتك، حتى لو كان هناك بعض الشعور المتبقي بالقنوط أو الاستياء. حدد ما تبقى لتغمره بقلبك وتابع. ومع استمرارك في ممارسة ذلك سوف تتمكن من تحرير خلاياك من الاستياء والتجهم.

ثمة شيء آخر عليك أن تراقبه في أثناء قيامك بالتحرر من الاستياء الخلوي هو الشعور الطفيف أو القوي بـ «الظلم». إن ذكريات كل ما لم يكن عادلاً معك هي واحدة من المقومات الكبيرة لحدوث الاستياء والتجهم، وهي لا بد أن تظهر على السطح؛ كي تتحرر، فاحذر ألا تقع في شباكها.

إنه لأمر مألوف فيما يتعلق بالطبيعة الإنسانية أن يعتمد الناس على رأيهم بخصوص ما هو عادل أو غير عادل بوصفه طريقة لدعم أو

إثبات ما يعتقدون أنهم يعرفونه. وفي معظم الحالات نجدهم يدعمون الأذى الذي لحق بالأنبا، ولا ينفثون على منظور آخر. لقد جعلوا من أنفسهم قضاة وهيئة محلفين وقرروا أن ما حدث لم يكن صحيحاً أو عادلاً، وحكموا على أنفسهم بالسجن دون التحقق من ذلك. وسواء كنت تشعر بأن الآخرين، أو الحياة، قد عاملوك بظلم، فإن تأثير ذلك عليك واحد. ومع توجيهك لإلقاء اللوم على شيء ما خارج ذاتك، فإنك تضع قلبك وزهنك وخلاياك في الطرف الآخر الذي يقع عليه الحكم.

لذا إذا كنت تسعى لاستعادة حريتك وسعادتك فعليك أن تتحرر من مشاعر «الظلم» أو الشعور بأن ما يحدث معك مختلف، إن ذلك كله يكون أرضاً خصبة للتجهم والاستياء. ما تحتاجه هو أن تصل إلى حالة جديدة من الحياد، بحيث تستطيع أن تفتح باب السجن لتحرر نفسك. في معظم الأحوال أنت لن تتمكن أبداً من تحقيق الفهم الأوسع الذي تتوق إليه إلا عندما تصل حقاً إلى الحياد. في هذه المرحلة ستسأل نفسك: «ماذا لو كان هناك شكل آخر أو هدف آخر لهذا غير الذي أراه؟»، وعليك أن تكون منفتحاً بما فيه الكفاية لتلقي معلومات جديدة.

عندما تصرخ مشاعرك أو تهمس «إنه ظلم!» أمضِ وقتاً أكبر مع الخطوة رقم 3 من تقنية الاختراق Cut-Thru. افترض بموضوعية كما لو أن المشكلة مشكلة شخص آخر، بحيث تستطيع أن تحقق حياداً حقيقياً. زد من درجة رأفتك بنفسك كي تنزع التقمص عن المسألة، بحيث تشعر أنها لا تدور كلها حولك. انظر إليها من منظور أكبر. وعندما تتخلص

من التتمص الزائد لها، سوف ترى الأشياء القديمة بعينين جديدتين. تصف لنا قصة لورا الدور الكبير للتخلص من الشعور بالظلم أو العدل في طرد الاكتئاب الذي أصابها.

مررت بعدة مراحل من الاكتئاب عندما كنت شابة، ولكنني تعلمت طرقاً لسد الحفرة السوداء وتحجيمها. ذلك الشعور الذي لم تكن السيطرة عليه بالأمر السهل أصبح بالتدرج شيئاً من الماضي عندي. لقد نسيت تماماً كيف كان. ثم في سن الثامنة والأربعين، فاجأني رفيق دربي سنوات طوالاً بذلك الخبر القاسي، وهو أنه سيتركني وينتقل ليعيش في مكان آخر من البلاد. قال: إن الأمر لا علاقة له بشيء شخصي، ولكنه كان يحتاج إلى التغيير وعليه أن يرحل.

كانت لورا مُدمّرة. لقد عاشا معاً حياة متواضعة جداً، والآن عليها ألا تواجه خسارة العلاقة فحسب، بل أن تواجه تناقص الموارد المالية أيضاً. قالت لورا: «ربما لم يبدُ الأمر مسألة شخصية له، ولكنه بدا شخصياً جداً لي! شعرت شعوراً مروعاً بالظلم لتلك الخسارة وشعرت باللوم والغضب لتركي محطة. كنت في منتصف العمر ووحيدة قبل كل شيء. لم يكن هذا عدلاً، هذه هي الحقيقة بلا تعقيد. شعرت بأنني موضع سخرية الحياة. كنت أرى أنني إنسانة طيبة لا تستحق من الحياة هذا النوع من المعاملة.

بعد أن غادر شريكها كان على لورا أن تنتقل من البيت الذي كانا قد استأجراه. اتخذت لنفسها غرفة عند عائلة كانت تعرفها، مما ألزمها بالسير مسافة طويلة إلى العمل.

في البداية، جعلتني صدمة التغيير العاطفية مشغولة في التكيف مع نمط الحياة الجديد، ولكن بعد مدة، ثبت عندي أنني كنت مصابة بالاكتئاب وأنه يزداد أكثر فأكثر. يصعب عليّ وصف الأمر، ولكن اكتأبي كان مثل سائل يقطر قطرة قطرة ليفسد المنطقة التي حوله، ولكنه لا يتبين لك مدى ما أفسده إلا عندما تفتح الخزانة الموجودة تحت الصنبور المتعطل، كي تبحث عن شيء ما نسيته هناك من وقت طويل.

في ذلك الوقت تعلمت لورا تقنية الاختراق ووجدت أنها قد ساعدتها في تحويلها عن ذلك الاكتئاب نحو مزيد من السلام ونحو حنو أعمق تجاه نفسها وتجاه الآخرين.

إن قيامي بهذا مدني بقوة كبيرة. حولت الخطوات إلى خطوات عملية ومواقف؛ كي أصمد طوال النهار. وهذا ما نجح معي:

الصدق في التقدير: جعلت من عاداتي أن أكون واعية لحالة الشعور السلبي وأن أتوقف وأسأل نفسي: «ما الذي أقدره الآن وفي هذه اللحظة؟». كان هناك دوماً شيء ما أعجب به وأقدره عندما كنت أسأل قلبي وغالباً ما كنت أندesh لرؤيته. المثابرة على ممارسة هذه الخطوة ليس فقط عندما كنت أقوم بممارسة تقنية الاختراق، بل في أثناء النهار كله جعلتني أخطو خطوة مهمة نحو التحرر من كآبتي والانتقال إلى حالة جديدة من الحياذ.

إعطاء الأمور قيمتها الحقيقية دون زيادة أو نقصان: صرت أحب هذه الخطوة عندما أشعر بالقلق أو المقاومة. أصبحت أشعر بالانعتاق عند التزامي بها. وهي نظرة سليمة. أعرف أنني هكذا أستطيع أن أساعد أي صديق ليرى الموقف على هذا النحو.

عيش اللحظة: ساعدني هذا الموقف على أن أتوقف عن الحزن على ما فقدته وأن أوقف التصورات المروعة التي لا تحمل أي بصيص نور والتي أظهرتها لي مخاوفي على أنها مستقبلي المصبوغ بالاكتئاب. وعندما كنت أستنهض نفسي لأكون في الحاضر وأعيش اللحظة، كل شيء كان يتحول ويصبح على ما يرام. ثم كنت أجد نفسي ألياً أدور حول تقدير نفسي ثانية.

قد يبدو هذا سهلاً، ولكن، فيما يتعلق بأي شخص اختبر الكآبة، فإن معرفة أن هناك إمكانية للتحرر من تلك الحالة بممارسة تقنيات وأدوات سهلة في الحياة اليومية هو معجزة. إنها المعجزة التي تستطيع أن تساعدنا عندما نكون «مصابين بجرح» على أن نصبح أصحاء و متماسكين من جديد وقادرين على الاستمرار لتطوير قدراتنا الكاملة بقلب ينعم بالسلام الداخلي والطمأنينة والاهتمام ثانية بالعالم من حولنا.

وضع برنامج لممارسة الاختراق (Cut- Thru)

إن وضع برنامج للاختراق سيقدم لك أسرع النتائج لإنهاء الاكتئاب القديم. ادرس ومارس الخطوات الست لتقنية «الاختراق» التي تُعرض عليك في الفصل القادم، واستفتِ قلبك؛ كي يساعدك على التعامل مع الاستياء والتجهم المتراكمين في خلاياك.

تستطيع خلاياك أن تقاوم مدة ما. ويمكن أن تشعر كما لو أن جزءاً منك يصارع نيات قلبك. وهذا يعود إلى أن داراتك مقيدة بعقد مستحكمة من الاكتئاب يمكن أن تعمل على مقاومتك، وأنت تبذل جهوداً للتغيير. تذكر أنك لست ذلك القيد الذي يقيدها. وسوف تبدأ برؤية هذا على نحو أكثر موضوعية في أثناء ممارسة تلك التقنية.

سوف ترى أن المقاومة التي كانت تأتي من مشاعر وملاحظات قديمة تتدفق على طول شبكة قديمة من الأسلاك في خلاياك. يبدو غالباً أن لعالم الخلايا عقله الخاص، وهذا ما يجعل الغم أو الارتياح يبدو شديداً أو يكون لديك مخاوف أنك ستكون «لا شيء»، من دون كل ذلك الألم واللوم والاستياء المخزن بداخلك. ابقَ ملتزماً فحسب باستخدام الأدوات، فقلبك يعرف ما الذي عليه أن يتعامل معه ويوجهه.

في الفصل القادم ستتعلم وضع برنامج تطبيقي؛ كي يساعدك على تحرير عقد التغذية الراجعة للاكتئاب مرة وإلى الأبد.

