

الفصل العاشر

الاكتئاب.. و اليأس الإنساني

آمن «سيليجمان» Seligman ،الذي كان يشغل رئاسة جمعية علم النفس الأمريكية ومعاونوه منذ السبعينيات من القرن المنصرم، بأن الاكتئاب استجابة نتعلّمها، عندما نجد أنفسنا نتعامل مع المواقف التي تُهدّد أمننا وطمأنينتنا، والتي لا مهرب أو مفر منها، ولتحقيق هذه النظرية صمم صندوقاً تجريبياً قسّمه إلي جزأين، يسمح للكائن (استخدم الكلاب لذلك) بالهروب إلي هذا القسم أو ذاك، عندما يجد تهديداً (صدمة كهربائية، أو أصواتاً حادة) في القسم الذي هو فيه. وصندوق «سيليجمان» صنع بحيث كان يسمح للكلب بأن يهرب من الجزء المكهرب إلي الجزء الآمن.

وفي تجارب أخري كان الصندوق يُصنع من المعدن، حيث كانت تصدر منه أصواتاً منفرة ، كمحاولة لخلق مواقف تجريبية منفرة لها نفس الأثر المنفر والمُهدّد للتيار الكهربائي.

وكانت استجابات الكلاب في هذه السلسلة من التجارب يلخص، علي نحوٍ جيدٍ، كثيراً من الحقائق المعاصرة في وصف الاكتئاب وأساليب علاجه سلوكياً، واجتماعياً. فغالبية الكلاب تُدرّب جيداً علي الهروب بالقفز إلي الجزء المأمون من الصندوق، عندما كان يتم إنذارها بوقوع التهديد المتمثل في الأصوات الحادة، أو قرب انبعاث

التيار الكهربائي. وتجنّب الأذى في مثل هذه المواقف يُمثّل استجابة طبيعية، انطبقت علي غالبية الكلاب، إلّا مجموعة درّبها « سيليجمان » علي الشعور باليأس، بأنّ كان يوثقها في القسم المُكهرب أو المُعرّض للضوضاء بحيث لا تستطيع الهروب إلي القسم الآمن من الصندوق، عندما تتعرّض للتهديد التجريبي عدداً متوالياً من المرّات. وكان بذلك يُدرّب الحيوان علي اكتساب اليأس، والعجز عن السيطرة علي البيئة بالطريقة التي اعتادها من قبل.

وأطلق « سيليجمان » علي هذه المجموعة: « المجموعة اليأسية ». وقد رصد ملاحظاته علي سلوك الحيوان في مثل هذه الموقف من اليأس المكتسب، فكشف عن كثير من الحقائق المهمة في فهم الاضطراب النفسي، وعلاجه. فقد لاحظ «سيليجمان»، مثلاً، أنّ الكلاب كانت في البداية تستجيب بالنباح، والسلوك المنزعج، والمتسم بعلامات الأنين والألم، والحركة الشديدة. وهي أعراض مشابهة للمعاناة التي تُصيب المرضى في حالات القلق المرضي، والخوف. ومع استمرار التهديد، والعجز عن الهروب كانت الكلاب تنتقل من حالة إلي حالةٍ وصفت بالاستسلام، واليأس. فكانت تتداعي في الصندوق مستسلمة للتهديد، ولأي عدد إضافي من الصدمات الكهربائية من قبل المُجرب. ولم تستجب بالهروب للجانب الآمن من الصندوق حتي بعد أن فك المُجرب عنها قيودها: لقد اكتسبت حالة من اليأس، والخمود، والاستسلام للقدر المؤلم، والعجز عن الهروب حتي ولو كانت مصادره متاحة وممكنة. ويرى «سيليجمان»

أنَّ هذه الأعراض تصف نفس السلوك في حالات الاكتئاب في السلوك الإنساني، وأنها تصلح كنموذج لتفسير الاكتئاب في شكله الإكلينيكي والإنساني علي السواء.

● هل اليأس من صنع الإنسان ؟

«سيليجمان» يضرب لنا مثلاً لحالة أسير حرب أمريكي، حيث تحسنت حالته، وبدأت عليه علامات الصحة والتوافق حتى وهو في الأسر، عندما أبلغه الفيتناميون أنهم سيفكون أسره لتعاونه معهم، وحددوا لذلك تاريخاً معيناً. وكلما كان هذا التاريخ يقترب، كانت روحه المعنوية تزداد ارتفاعاً. ولكن الصدمة كانت شديدة للغاية عندما تبين له في الموعد المحدد لفك أسره أن هذا الوعد لم يكن سوى خدعة كبرى، ولم تكن هناك أي نية لإطلاق سراحه. عندئذ أخذت حالته في التدهور، وبدأت معنوياته تتداعي، وتملكته حالة شديدة من حالات الاكتئاب، عزف خلالها علي تناول الطعام والنوم، إلي أن مات بعد فترة قصيرة في الأسر. صحيح أن خدعة إطلاق سراحه لم تكن في شدة الصدمات الكهربائية التي تعرّضت لها كلاب «سيليجمان» اليأسية، ولكنها كانت - من الناحية النفسية - كافية لأن تُصيب هذا الأسير بحالةٍ من اليأس الشديد الذي أودي به إلي الموت في النهاية.

والتشابه بين الحالة الاكتئابية عند الإنسان، وعند الحيوان في تجارب اليأس المكتسبة السابقة كبير حقاً. فكما في حالات الاكتئاب الإنساني نجد أن سلوك الحيوان في التجارب السابقة،

يتحوّل لسلوك يتصف بعدد من المظاهر القريبة من الاكتئاب
الإنساني، والتي نذكر منها التالي:

١. السلبية والاستسلام في مواجهة الضغوط المهدّدة، وهما
من خصائص السلوك الإنساني الاكتئابي. فالمعروف
أن الاكتئاب الإنساني يتسم بقلّة النشاط الحركي
والاجتماعي. ويعتقد «سيلجمان» أن اكتساب هذه
الخاصية لدى الحيوان شبيه أيضاً بطريقة اكتسابها عند
الإنسان، فالسلبية والاستسلام للصدّات الكهربائية في
التجارب المعملية، يحدثان عندما يجد الحيوان أنّه لا
توجد صلة بين ما يقوم به من سلوك، وما يؤدي إليه
هذا السلوك من عائد أو مردود.

٢. علي مستوي التغيّرات العضوية، يُصاب الحيوان بفقدان
الوزن والهزال، ويفقد الرّغبة في الأكل والشراب، وهذا
شبيه بأعراض الاكتئاب لدى الإنسان، والذي نعرف أنّه
يتّسم بفقدان الرّغبة الجنسيّة، واضطرابات الوزن، والهزال.

٣. أظهرت نتائج الفحص الكيميائي للكلاب وهي في
حالات يأسها المكتسب أن مستوي مادة « النوربينيفرين »
Norepinepheine في المخ تتناقص تناقصاً حاداً. ومن
المعروف عن هذه المادة أنّها تُخفّف من الاكتئاب عندما
تُعطي بوصفها عقاراً طبيّاً للإنسان.

٤ . انخفاض درجة العدوانية التي ظهرت في تجارب اليأس المكتسب، يتسق مع أعراض الاكتئاب الإنساني، لدرجة أنّ نظرية التحليل النفسي جعلت من خاصية لوم الذات سبباً رئيساً من أسباب الاكتئاب الإنساني. وفسرت لوم الذات علي أنه نتاج، وتحول عملية العجز عن التعبير عن الغضب والعدوان إلي الذات. صحيح أن انخفاض العدوان قد لا يكون بكامله، إلا أنّ هذه الخاصية تمثل أحد الأعراض الرئيسة للاكتئاب، ويتسق وجودها مع نتائج تجارب اليأس المكتسب.

٥ . بيّنت تجارب اليأس المكتسب أنّ الحيوانات تعجز عن تذكر أو استعادة أنواع السلوك التي تعلّمتها وتدرّبت عليها في السّابق، وكان من شأنها أن تُساعدها علي الهروب من الموقف المنفر، وتجنّب الألم. وكأنّها أصبحت تدرك أنّه لم يعد لديها رصيد سلوكي يُساعدها علي الخروج من أزمتها، بالرغم من وجود هذا السلوك ضمن رصيدها السّابق. وهذه إحدى الخصائص التي تُميّز المكتّبين، والتي جعلت أحد العلماء يري أن من أهم الجوانب المميزة للمكتّبين هي تعبيرهم الدائم عن فشلهم، حتي إن كان أدأؤهم متفوقاً ولا يعكس الفشل.

● الاكتئاب.. والتشاؤم، وتوقع الفشل :

من خلال نتائج بعض التجارب التي أُجريت علي مجموعة من الطلاب المرتفعون والمنخفضون في الاكتئاب بناء علي درجاتهم علي مقياس الاكتئاب، تبين أن المكتئب يبقي مكتئباً حتي بالرغم من إنجازاته الشخصية، وأن تلك الإنجازات والمهارات لا تكفي وحدها لتحريره من الاكتئاب.

وهي نتيجة تؤيدها بالفعل الملاحظات الإكلينيكية لسلوك المكتئبين التي تُبين أن نسبة التشاؤم وتوقع الفشل تتزايد لدي المكتئب حتي إن كانت إنجازاته، ونجاحاته الفعلية تفوق غيره بكثير. ويضيف ذلك تأكيدات ايجابية في مصلحة نظرية اليأس المكتسب الذي يتصف به سلوك المكتئبين، يؤدي إلي صبغ إدراكنا للواقع وتلوينه بلونٍ قاتم، سواء كان لذلك ما يبرره أم لا.

● هل يمكن اكتساب الأمل ؟

«سيليجمان» لم يكتف بالوقوف عند مستوي الظروف التي تؤدي بنا إلي هذه الحالة من اليأس، بل قدّم بعض الملاحظات عن العلاج والشفاء من حالة اليأس المكتسب. فقد كان العلاج بالنسبة لكلابه هو ألاّ يكتفي بفك قيودها، وفتح المجال أمامها للهروب لبيئة آمنة، بل كان يُعلّمها ويدربها علي تكوين استجابة مُعارضة لليأس المكتسب، أي الأمل المكتسب. ولتدريبها علي اكتساب الأمل، كان

يجرّها عنوة من البيئة المُهدّدة إلى الجزء الآمن من الصندوق. لقد استعادت الكلاب الأمل في الهروب والتحكّم في مصيرها عندما تكرّر ذلك الإجراء عدداً من المرّات. ومن هذه النتيجة الأخيرة، نستخلص نصيحة مهمة نوجهها للممارسين ولآباء وأصدقاء المُصابين بالاكْتئاب، بالألّا يكتفي الواحد منهم بتوجيه النصيحة للمكتّاب بالتغيير، وتوجيهه لممارسات النشاطات السّارة، والبُعد عن النكد والتهديدات، بل وأن يقوم الواحد منهم بدور أكثر ايجابية لتحقيق أي مكاسب علاجية لدي المريض، بالمساهمة معهم في الخطة العلاجية، وحثهم الدائم علي ممارسة الاستجابات العلاجية عدداً من المرّات، حتي يكتسب المريض الخصائص الملائمة والمُشجعة علي التغيير الإيجابي واستعادة الأمل في الشفاء.

● افتقاد التدعيم وسيادة مبدأ اليأس :

تبنى «ليفينسون» Lewinsohn مفهوماً سماه: «افتقاد التدعيم Reduction in Reinforcement» الذي أصبح من المفاهيم الرئسية في تفسير الاكْتئاب وشرحه حالما يتوقف الشخص عن ممارسة نشاطاته المعتادة التي كانت تلقي التدعيم من قبل (بسبب فقدان موضوع الحُبِّ، أو فقدان أي مجال من مجالات النشاط الاجتماعي أو المهني). بمّا في ذلك، مثلاً: الموت أو الطلاق أو فقدان العمل، بحيث تصبح أنماط السلوك الجديدة هي المصدر الرئيس للتدعيم. بعبارةٍ أخرى، فإن الرثاء الخارجي والعطف

التي يلقاها المكتئب، تتحوّل إلي مصدر رئيس من مصادر تطور الاكتئاب، وتدعيمة أكثر فأكثر.

ويمكننا أن نوضح المساهمات الرئيسة في تفسير الاكتئاب وفق نظرية التعلّم الاجتماعي، علي النحو التالي:

١. يؤدي الشعور بالاكتئاب، وما يُصاحبه من الأعراض السريرية، كالتعب إلي خفض مستوي الطاقة والنشاط، وبذلك تقلّ مصادر التدعيم.

٢. يؤدي انخفاض مستوي التدعيم بدوره إلي خفض النشاط أكثر فأكثر، وبالتالي تنخفض فرص التدعيم أكثر فأكثر.

٣. تتوقف كمية التدعيم الإيجابي التي يلقاها الفرد علي ثلاثة مصادر، هي:

• التدعيمات الممكنة نتيجة لخصائص ومميزات شخصية أو جسميّة في الفرد، مثل: العُمَر، مستوي جاذبيته للأخرين، انتماءاته القومية أو الجنسية.

• التدعيمات التي يمكن أن تتاح له نتيجة للوضع البيئي له، كأن ينشأ في أسرة متيسرة، بدلاً من أن ينشأ في بيئة فقيرة، أو ينشأ في بيئة مُهدّدة للأمن والحريّة كمؤسسة أو سجن أو معتقل.. إلخ.

• التددعيمات الممكنة نتيجة لرصيده السلوكي بما في ذلك مهاراته الاجتماعية، ومهنته. فالشخص الذي يتقن مهارات متنوعة في التفاعل الإيجابي مع الآخرين، ويحتل في نفس الوقت وضعا مهنياً أو عملاً يحقق رضاه، يكون أقل عرضة للاضطراب النفسي والاكْتئاب من الشخص المتصلب، والعاجز عن تكوين مجال مهني يحقق رضاه.

ولقد تبين بالفعل أن مستوى النشاط لديّ المكتّبين يقلّ عن غيرهم، وأن هناك علاقة مطردة بين زيادة الاكْتئاب، والتباعد الاجتماعي، وخفض مستوى الفعل والحركة.

كذلك تبين أن المكتّبين يتفاعلون بأعداد أقلّ من الناس بالمقارنة بغير المكتّبين، وأن مستوى نشاطهم اللفظي كما يتمثّل في حجم الكلام، وطول الجملة، وطريقة النطق كلّها تتأثّر بالحالة الاكْتئابية.

ولهذا فإن تجارب ودراسات « ليفينسون » وزملاؤه حققت نجاحاً ملحوظاً في تطوير أساليب من العلاج السلوكي للاكْتئاب، تعتمد أساساً على التدعيم الإيجابي للنشاط البناء والمهارات الاجتماعية، مع التدعيم السلبي للسلوك الاكْتئابي. كذلك تبين أن الاكْتئاب يتزايد في كثير من الحالات والتغيّرات البيئية السلبية كالهجرة والطلاق، وموت الأعماء، والتقاعد عن العمل، أي المواقف والتغيّرات التي ينتج عنها فقدان رئيس لوحد أو لمجموعة من

مصادر التدعيم، ممَّا يؤكِّد وجهة النظر هذه، ويضيف إلي مصداقيتها العلمية.

ولعلَّ من المفيد أن نلاحظ هنا أنَّ المدخل الذي تبنته نظرية التعلُّم والاكْتساب، يختلف نسبياً عمَّا تبناه نظرية التحليل النفسي. لكن بالرغم من الاختلافات العميقة بين نظريتي التحليل النفسي والتعلُّم فإن هناك تشابهات مُتعدِّدة في تفسير كلِّ منهما لمفهوم الاكْتساب. فوجهة النظر الفرويدية التي تري أنَّ الاكْتساب ما هو إلَّا نتيجة لفقدان الحُبِّ في المراحل المبكرة من العُمُر، يمكن صياغتها وفق مدرسة التعلُّم، بأن افتقاد التدعيم والاهتمام نتيجة الموت، أو فقدان مَنْ نُحِبُّ يحرمننا مصدراً هائلاً من مصادر الدعم النفسي والمعنوي، ممَّا يجعلنا مستهدفين لليأس والاكْتساب، بلّ ويعرضنا أيضاً للتهديد والألم المستمر الذي يكفي في حدِّ ذاته إلي خلق اليأس.

والفرق بين نظريتي التعلُّم والتحليل النفسي فيما يتعلَّق بهذه النقطة أنَّ نظرية التعلُّم لا تحصر فقدان في موت موضوع الحُبِّ فحسب، بل تراه يمتدّ ليشمل فقدان أي موضوع سواء كان شخصاً أو مجالاً من مجالات النشاط المهني والاجتماعي. ولهذا تري نظرية التعلُّم أنَّ الاكْتساب ما هو نتيجة مباشرة لخسارة شخص أو مهنة أو علاقة اجتماعية، كانت من قبل مصدراً ثرياً من مصادر الاهتمام التدعيم. فضلاً عن هذا تري نظرية التعلُّم، أنَّ الاكْتساب

يمكن أن يحدث في أي فترة زمنية، ولا يقتصر ظهوره علي فقدان موضوعات الحبّ في المراحل المبكرة من العمر فقط، كما زعمت بعض نظريات التحليل النفسي.

ولا يخفي ما كان لنظرية التعلُّم من آثار عميقة في تبلور جانبيين رئيسيين من جوانب فهم الاكتئاب: تشخيصاً وعلاجاً. فمن جهة، بدأت الأنظار تتجه إلي دراسة ما يُسمي بالضغوط الاجتماعية النفسية، بصفتها من العوامل الرئيسة المساهمة في اكتساب السلوك الاكتئابي. ومن جهةٍ أخرى، ساعدت علي تبلور إحدى أهم الثورات في العلاج النفسي للاضطراب النفسي والعقلية بما فيها الاكتئاب، ونعني هنا ما يُسمي بحركة العلاج السلوكي مُتعدّد المحاور، التي طوّرت كثيراً من الأساليب والفتيات العلاجية للتعامل مع الضغوط، وأزمات الحياة.

