

4

ما هي النوائب إذن؟

أحسنَت صنعاً. لقد ناضلت بشجاعة في القسمين الأولين مع الأشخاص المؤلمين، وأنت الآن في المرحلة الأخيرة النوائب. لقد اطلعت على النماذج وأنماط الشخصية، والآن جاء دور النوائب. فما هي النائبة؟

النوائب أشياء نواجهها جميعاً. لن يكون كثير منا سيكوبائيين، أو هواسيين، أو ممثلات. فنمط الشخصية لا يتكشف إلا في أواخر فترة المراهقة ويلازمنا إلى أن نرتاح في صندوق خشبي. لكن النوائب شيء مختلف. فهي الخبرات التي قد نقحم بها. إنها ما نتعرض له من فَقْدٍ، ومرض عقلي، وأحداث في الحياة ومراحل تطور وأدوار مؤلمة. هي أشياء قد تنال منا اليوم أو غداً. فهي تأتي وتذهب، وأسوأ ما فيها هو أنها تؤثر في أي منا. فإذا لم تجد نفسك في أي من أنماط الشخصية الموصوفة (لا تغالط نفسك وتقول إنك لم تفعل) فكن على أهبة الاستعداد لأنك حتماً ستجد تجربتك في الحالات القادمة.

إذا حسبت أن الأشخاص المؤمنين أشخاص آخرون لست أنت واحداً منهم أغلق الكتاب، وعد إلى دفء وأمان الشرنقة التي نسجتها بخيوط الإنكار حول نفسك. فنحن أشخاص مؤلمون أو متألمون في مرحلة من مراحل حياتنا. وأنتم أيها الشجعان تابعوا القراءة واستعرضوا على صفحات هذا الكتاب عثرات الحياة.

المكتب

أرى ألا نقف عند التلميح ونطلق مباشرة لنواجه الأشياء الصعبة. سنبدأ بالكآبة، وهي كريهة ومعقدة، ها قد حذرتكم.

دعونا أولاً نحدد ما نقصد بالكآبة. إنها مرض وليست مزاجاً. ليست حزناً أو أسى. فتلك أمور نبحثها تحت عنوان المحزون. أنا أتحدث هنا عن اضطراب عقلي محدد له مؤشرات وأعراض محددة ستجدها مدرجة أدناه. ولا تستسلم لفكرة أنها تصيب الآخرين، وإنما تذكر أن آخر الأبحاث تُظهر أن حوالي عشرين بالمئة من عامة الناس يتعرضون لكآبة سريرية في فترة من فترات حياتهم. وأعتقد أن ذلك التقدير أقل بكثير مما هو في الواقع.

لكم أن تصفوني بالتحيز والتحامل. فأنا طبيب نفسي. وكما يعتقد الجراحون أن العالم مليء بالندوب. ويعتقد أطباء الأطفال أن كل من في العالم لا يتجاوز طولهم 120 سم.

والأطباء النسائيون يرون العالم كله حوامل، يعتقد الأطباء النفسيون بدورهم أن العالم كله مصاب بالكآبة. لكنني أصر على ملاحظتي القائمة بأن الكآبة، والكآبة الجادة، تتنكر غالباً وراء ابتسامات ومظاهر توشي بأن صاحبها شخص طبيعي مثله مثل غيره. صدقوني.

اجتمعت بعدد لا يحصى من الأشخاص الذين لا يعرفون معنى هذه الكلمة. ويظنون بأن لها علاقة بأوقات اقتصادية قاسية أو ببعض الخطوط على خريطة الطقس. إنهم محظوظون. لذلك سأشير إلى المظهرين الأساسيين في الكآبة الحزن، وفقد اللذة.

الحزن هو الحزن، إحساس قاتم مطفأ يقبض الصدر، والميل إلى البكاء يشعر به الجميع في بعض الأحيان، لكن النساء فقط يستسلمن له. وماذا عن فقد السعادة؟ إنها صعوبة في الإحساس بالفرح والاستمتاع بالأمور، وكأنك مبعد عنها. وفي الوقت الذي يعيش فيه بالمرح، نجد فاقد اللذة غائباً عنها. يجد الرجال الاعتراف بذلك أسهل. فالدموع غريبة على عالمهم أما المتعة فليست كذلك. إلى جانب هذين المظهرين الأساسيين هناك قائمة طويلة من المظاهر الأخرى. تابع القراءة.

وصف حالة

أفاقت Anne من نومها ذات صباح ولم تستطع أن تتوقف عن البكاء. كانت تشعر أن هذا الأمر سيحصل. وكانت

تعرف أنها ستشعر بالتعاسة. فقد مرت بهذه الحالة قبل الآن، مرات كثيرة. مرة عندما كانت في الجامعة، فاستغرق حصولها على شهادتها خمس سنوات. ومرة أخرى قبل أن تتزوج. لأنها كانت تعرف أنها أخطأت بالموافقة على الزواج منه، وشعرت بأنها علقت في كرة ثلج ضخمة تتدحرج على منحدر نحو حطام نهائي هو يوم العرس. ومرة أخرى عقب ولادة ابنتها، حيث تعرضت لكآبة بعد الولادة تحدث بعد عشرة بالمئة من الولادات. وذلك رقم مرعب. والآن ها هي المرة الرابعة، في عمر التاسعة والعشرين. إنها تقلب أوجه فكرة ترك زوجها المزعج. وتتصور نفسها أمّاً وحيدة. وترى أمامها محاكم الطلاق والوحدة والصعاب المالية.

شعرت بأنها مجمدة في مكانها بشكل كامل. فاستقالت من عملها. ولزمت فراشها، وأسدت الستائر وأرادت أن تختبئ من العالم إلى الأبد. عاشت في حالة من البؤس، والهيّاج والفرع. لم تعد قادرة على النوم. ولا حتى على التفكير في بعض الأحيان. وشعرت بالضباب يملأ رأسها وهي تركز وتتخذ قرارات وتذكر أشياء.

كانت تكره الصباح إذ تستيقظ باكراً جداً ولا تستطيع أن تعود إلى النوم. فترقد في هدوء الصباح البارد، وتتمنى الموت. وبعد أن ترسل زوجها إلى عمله وابنتها إلى روضة الأطفال، تعود إلى فراشها. كانت تعاني من الأرق طوال الليل وتخلد إلى قيلولة طويلة مخدرة بعد الظهر. لتخلص من بعض الوقت.

وتهرب إلى مكان آخر أقل بروداً وانعزالاً. ثم تنهض قبل أن يحين الوقت لإحضار ابنتها وتحاول أن تظهر أمام زوجها بمظهر من كان ناشطاً طوال النهار كي لا يعود إلى البيت ويرأها متعبة. ذلك لأن معظم المشاعر معدية. فعندما تكون بصحبة أشخاص يمتلكهم الحزن أو الغضب أو العصبية فإنك لا تستطيع سوى أن تشعر بالحزن والغضب والعصبية أنت أيضاً.

الكآبة واحدة من السموم الثلاثة الكبيرة التي ترهق الزواج. والسमान الآخران هما؛ الكحول والخيانة.

في النهاية عرف زوجها أن لا خيار لديه سوى اللجوء إلى الطبيب النفسي. كما فعل سابقاً. وعندما وصلت آن المستشفى تذكروها فوراً فقد دخلت المستشفى مرتين قبل الآن. وبعد فيضان من الدموع ودعم عاطفي كبير إلى جانب دواء مضاد للكآبة اختير بعناية. مضت ثلاثة أسابيع وبدأ التحسن البطيء في مزاجها. لم تكن النهاية السعيدة المألوفة في حكايات الجان ولكنها بدأت تخرج ببطء من ظلمة الكهف إلى ضوء الحياة.

كانت الإجراءات مألوفة وتعطي نتيجة جيدة عادة. ستجد نفسها في أحد الأيام تتأمل جمال يوم خريفي رائع. وفي اليوم التالي علّق جون، أحد رفاقها المرضى، بأنه لم يسمعها تضحك قبل الآن. لكنها وجدت لتوها شيئاً مضحكاً. لقد وجدت بعض المتعة. كانت تقترب من حافة الصحراء.

أشار طبيبها النفسي إلى شجرة العائلة. لقد أمضت عمتها

سنوات في مستشفى للأمراض النفسية، وتلقت علاجاً بالصدمة الكهربائية. كما كانت والدتها تعالج بالأدوية المضادة للكآبة على مدى سنين كثيرة. عرف السبب إذاً. إنه في الجينات. لقد انتقلت جينة الكآبة من جيل إلى جيل إلى أن استقرت في البويضة التي أصبحت آن.

وعندما بدأت بالتحسن. أدركت ما فعله زوجها (المزعج) من أجلها. وكم بذل من اهتمام ورعاية. وفي أحد أيام الخريف المنعشة. عاد بها من المستشفى إلى المنزل لبدء حياتهما في البيت من جديد. لم يكن فارساً يرتدي دروعاً براقاً. وإنما مجرد رجل سريع الغضب يشخر وهو نائم. لكنه يحبها. وعندما استعادت عافيتها سمحت لنفسها بأن تحبه. وكانت بداية أخرى.

وصف حالة

كان جون في المستشفى مع آن. كان يتحسن بشكل جيد قبل أن تأتي. واستمتع بسماعها تضحك. هذه المرأة ذات الشعر المشوش والنظرة المذعورة. لقد بدأت الآن تمشط شعرها وعاد البريق إلى عينيها.

إنها تذكره بصورته عندما أحضرته أخته إلى المستشفى. وواجهت صعوبة كبيرة في إقناعه بالبقاء لأنه كان يعرف أن العاملين في المستشفى يريدون قتله. لقد كان مصاباً بالكآبة.

لكنه أيضاً تجاوز الحافة. ودخل حالة الذهان الاكتئابي. كان رأسه مليئاً بالأوهام. أوهام بشعة. . تشعره أن بطنه مليء بالديدان وأن قلبه قد توقف. وقال للناس إنه بلا ساقين، بالرغم من أنه يتجول، ولكن ببطء. وقد اتصل في أحد الأيام بأخته ليقول لها: «لقد مت». مراراً وتكراراً. وكما يعتقد المهوسون بأنهم أغنياء ومشهورون ومتنفذون. يعتقد المرضى بالذهان الاكتئابي بأنهم ملعونون ومرضى ومفلسون. أو حتى أمواتاً. أطلقت أخته نفيـر الهلع واتصلت بطبيبه النفسي. الذي وصل المستشفى في غمضة عين مدعورة.

وكانت فورة من الوثائق القانونية وزيارة من أحد القضاة. أودع جون المستشفى. كان مكتئباً لدرجة لم يستطع أن يعطي موافقته على العلاج الذي يحتاج، فاجتمعت مهنتا الطب والقانون واتخذ القرار اللازم. وفي اليوم التالي أخذ جون إلى غرفة تفوح منها رائحة الملاءات النظيفة المنعشة. وأعطى مخدراً عاماً. شعر أنه مترنح قليلاً واختلطت عليه الأمور عندما أفاق بعد بضعة دقائق. لقد أعطاه طبيبه النفسي نبضة كهربائية لمدة ثانيتين عبر الجانب الأيمن من جبهته، بواسطة جهاز إلكتروني. ارتعش جسمه قليلاً بهذه الصدمة الكهربائية المضبوطة بمنتهى الدقة. قد يبدو في الأمر شيء من القسوة المرعبة، تشبه «الطيران فوق عش الوقواق». لكنها مفيدة جداً. لم يزحف جون إلى حافة صحراء الكآبة. وإنما كان يحث الخطو فيها. أجريت له صدمة كهربائية ثلاث مرات في الأسبوع. وبعد

حوالي ثمانية جلسات بدأ يخرج من كهف سوداويته. تشتت أوهامه. وسمع ضحكة آن فجعلته يبتسم. ما زال الأمل موجوداً.

تلك حالة ذهان اكتئابي. هي الجحيم بعينه. لا وقت نضيعه في ترهات، فهذا أوان استخدام تلك المعالجة الجدلية التي تسمى «علاج الصدمة الكهربائية». إذا لم تكن قد استخدمتها فلك أن تعتقد أنها هراء لتغطية الخداع وأن عظمة مهنة الطب منها براء. ولكن إذا كنت تعرف ما هي وما تفعله لوقفت في الصف لتطبقها على مريض زوراني أو مصاب بكآبة استعصت على العلاج. وليس هناك من يعرف آلية عملها لكن تأثيرها أكيد.

وصف حالة

كان مايكل في المستشفى نفسه مع آن وجون. لم تستجب كآبة مايكل بشكل جيد للأدوية المضادة للكآبة، وقد جرب ثلاثة منها دون جدوى. إلى أن غادر المستشفى في أحد الأيام وقد طفح به الكيل.

في مكان غير بعيد عن المستشفى جسر طويل بعرض ستة مسارات تجتاز المركبات بواسطته نهراً هادراً، ربما تساءل السائقون العابرون عما يفعله ذاك الرجل المحني الظهر الذي يحث الخطو في ممر المشاة الضيق. توقف مايكل أعلى الجسر

دقيقة قبل أن يقفز. ظن أن شريط حياته سيمر سريعاً أمام عينيه. لكنه لم يفعل. لم يكن هناك سوى ذكرى واحدة عندما كان صغيراً يلقي بنفسه في الماء من أعلى لوح الغوص الأكثر علواً في المسبح. كم كان يشعر بالخوف. وكم هو فاقد الحس الآن. رفع ذراعيه في الهواء كما كان يفعل وهو فوق لوح الغوص كي يبهر أصدقاءه، ثم قفز في السلوان. بدا كأن زمن ارتطامه بالأرض استغرق دقائق. بعد لحظة من الألم الصارخ المفتت أصبح مايكل في عداد الموتى.

الرجال يفعلون ذلك. نحن نخفي ألماً عاطفياً. وتلك هي الكآبة المقنعة. الكآبة «الباسمة». المفاجأة التي يشعر بها الآخرون عندما ينفجر رجل في البكاء ولا يستطيع أن يكبح جماح دموعه، والمفاجأة الأكبر عندما يجدونه ميتاً.

أصيب أهل مايكل بالذهول. وتحدثوا عن مقاضاة الطبيب النفسي، والمستشفى. ثم انقلب غضبهم شعوراً بالذنب ولوم الذات. سيعيشون حزناً قاسياً طويلاً الأمد. فالناس الذين ينتحرون يعانون عذاباً شديداً يمنعهم من التفكير بالألم الذي سيخلفونه وراءهم. إنهم يريدون الخلاص من العذاب مهما كان الثمن.

تساؤلات حول الكآبة

هذه هي أوجه الكآبة. مرض رهيب وقاس. لتتوقف قليلاً

عند الكلمة الأولى. مرض، هذه هي حقيقة هذا النوع من الكآبة. إنها خلل في كيميائية الدماغ. لهذا فإن بعض، وليس جميع أنواع الكآبة، تتطلب أدوية. فكيف نعرف أي الأنواع يحتاج إلى حبوب وأيهما لا يحتاج؟ عليك بمراجعة طبيبك وسؤاله. وإذا أردت أن تلعب لعبة المريض راجع الأسئلة التالية:

- (1) هل تشعر بأنك حزين منقبض الصدر تغص بدموعك معظم الوقت؟
- (2) هل يصعب عليك الاستمتاع بما حولك أو الشعور بالسرور والانشرح لما يحيط بك معظم الوقت؟
- (3) هل تجد صعوبة في تحريض نفسك أو الشعور بالحماسة؟
- (4) هل تريد الانسحاب من الحياة الاجتماعية لأنك تجد صعوبة بالغة في مخاطبة الناس.
- (5) هل يسيطر على حياتك إحساس بالتهيج أو القلق أو الخوف؟
- (6) هل تشعر «بالضبابية» لدرجة تؤثر على تفكيرك، وتركيزك، وانتباهك، واتخاذك أي قرار كما تؤثر على ذاكرتك القريبة المدى؟
- (7) هل أنت سلبي، ومتحرر من الوهم، وعيَّاب ويائس؟ هل تعاقب نفسك كثيراً أو يسيطر عليك الإحساس بالذنب أو الفشل؟

(8) هل تأثر نومك؟ هل تنام أقل أم أكثر مما تفعل

عادة؟ وبشكل خاص هل تستيقظ في وقت مبكر

جداً من الصباح وتجد صعوبة في العودة إلى النوم؟

(9) نكرر السؤال فيما يتعلق بشهيتك للطعام. هل تأكل

أكثر (طلباً للراحة) أو أقل مما تفعل عادة؟

(10) هل هناك وقت في اليوم تشعر فيه أنك أسوأ بشكل

كبير؟ (إذا حدث ذلك. فهو يحدث عادة في

الصباح. فالأشخاص المكتئبون يشعرون بإنسانيتهم

ثانية بحلول المساء لكنهم يستيقظون في الصباح

التالي بالإحساس الرهيب نفسه).

(11) هل تطلب الموت؟

إذا أجبت عن هذه الأسئلة بنعم أكثر؛ لا يجدر بك أن

تحمل نفسك إلى الدجال المحلي. وأخطر بتلقي رسائل تنم

عن الكراهية من زملائي الأطباء النفسيين فإنني أجزم بأن هذه

كآبة سريرية، والأفضل أن يتولى علاجها الأطباء. هذا لا يعني

أن كل ما تحتاجه هو وصفة طبية تجعل الأمور أمامك وردية.

أو أن المرضى بالكآبة يجب أن يصطفوا بالدور للحصول على

بضعة فولطات عبر الجبهة. الأمر ليس بهذه السهولة.

فالأشخاص المصابون بالكآبة يحتاجون إلى تقييم كامل لكآبتهم

وكثير من الدعم العاطفي كي يتغلبوا على حالتهم.

ولا تنس أن الأدوية المضادة للكآبة لها محاذيرها.

◊ معظمها له تأثيرات جانبية والطريقة الوحيدة لمعرفة ما

إذا كنت أنت ستعاني من تلك التأثيرات الجانبية هي تجربة الدواء . فإذا كانت الآثار الجانبية لا تطاق بإمكانك ببساطة تجريب دواء آخر .

◇ جميع الأدوية المضادة للكآبة سواء . كلها تحمل نسبة ثلاثين بالمئة من الفشل . وحتى مضادات الكآبة الفائقة - الخارقة «الجديدة» مثل Prozac تفشل بنسبة ثلاثين بالمئة في أداء المهمة المطلوبة منها . هذا يعني أنك تضطر أحياناً إلى تجربة اثنين أو ثلاثة من مضادات الكآبة قبل أن تجد الدواء الذي يلائمك .

◇ جميع أدوية الكآبة لا يبدأ تأثيرها قبل مضي فترة تتراوح بين أسبوعين وستة أسابيع .

◇ ثلاثة أشياء قد تكون سيئة بالنسبة للأدوية المضادة للكآبة فهي : لا تعمل (في ثلاثين بالمئة من المحاولات) ، أو تعمل جزئياً (لكنها تترك كمأ لا يستهان به من الكآبة) ، أو أنها تؤثر بشكل جيد بعض الوقت ، ثم تتوقف عن التأثير (لدرجة أن المريض يجد نفسه يعود إلى الكآبة بالرغم من أنه يتناول حبوبه بانتظام) .

◇ عندما تؤثر هذه الأدوية فإنها تؤثر بشكل جيد جداً . وليس أمتع في مهنة الطب من مراقبة مريض يبلى من حالة كآبة عميقة .

سؤال : ما الذي يسبب الكآبة؟

جواب: هناك مجموعتان كبيرتان من العوامل . اقسمها إلى قسمين: عوامل بيولوجية بنيوية، وعوامل نفسية . العوامل البيولوجية هي أشياء مثل الجينات العفنة التي أوريثك إياها والداك . وماذا عن العوامل النفسية؟

تمرين

- (1) اقصد المكتبة القريبة .
 - (2) اطلب كتابي الأول بعنوان «فكر كما يفكر المعالج النفسي» Think Like A Shrink (كفاك ضحكاً!) .
 - (3) إذا قالوا إنه غير متوفر لديهم، عاقبهم . اختلق سبباً للزعيق . اضرب بقبضتك على طاولة البيع . أمسك أنفاسك إلى أن تصبح أزرق اللون . قل لهم أن يحضروه لك .
 - (4) والآن ابحث فيه عن القسم الذي يتحدث عن العوامل النفسية التي تسبب الكآبة .
 - (5) شكراً . فلدي عدد كبير من الأطفال وأحتاج عائدات بيع الكتاب .
- أما أولئك البخلاء الذين لن ينفقوا من غنائمهم ما يشترون به كتابي فسأدعهم يلقون نظرة سريعة على الأسباب النفسية للكآبة . معظم المرضى بالكآبة يجدون أنفسهم في حالة مستحيلة . هذا بسيط أليس كذلك؟ من أجل مزيد من التعقيد أعتقد أن هناك ثلاثة طرق تؤدي إلى الكآبة .

◇ الشدة المستحيلة .

◇ الحاجة المستحيلة .

◇ الفقد المستحيل .

أتريد أن تعرف المزيد؟ ارجع إلى المكتبة .. الآن ..

كيف نتعامل مع المصاب بالكآبة ..

تجاوزهم وتحدث إلى طبييهم . ربما كان الكلام هو الشيء الوحيد الذي يحتاجونه ولكن دع الدجال يقرر ذلك . قد يكون التنويه بالعلاج النفسي ضرورياً في بعض الأحيان . وأذكركم ثانية بأن هذا عمل الطبيب الدجال .

إياك أن تقلل من شأن الدعم الذي تقدمه للشخص المكتئب . أو الأذى الذي يمكنك أن تلحقه به .

ويفترض فيك أن تفعل ما يلي :

◇ أعط وقتاً كافياً للاستماع .

◇ خذ بيد الشخص وأمن له المساعدة المختصة الكفاء .

فالأشخاص المصابون بالكآبة حقاً لا يستطيعون اتخاذ قرارات ولا يستطيعون تحديد موعد مع طبيب ، حتى ولو كانوا واقفين أمام موظف الاستقبال . ولا بأس أن تقوم بدور الراعي في هذه الظروف .

أما ما يترتب عليك ألا تفعله فهو :

◇ لا تحاول أن تشخص الكآبة وتعالجها بنفسك لمجرد

أنك قرأت بضعة كتب عن هذا الموضوع (كهذا

الكتاب). ولأنك تحب تقديم الرعاية للآخرين.

◇ إذا لم تكن قد مررت قبل الآن بحالة كآبة حادة استغرقت زمناً طويلاً لا تفترض أن لديك أبسط فكرة عما يشعر به الشخص المصاب بالآبة. وكثيراً ما يحبط الأصدقاء والأقرباء لعجزهم عن «معالجة» كآبة المريض فيعكسون هذا الإحباط على الشخص التعيس. فيقولون «كل ما عليك أن تفعله هو أن ترفع جوربك». أو «أنك خائر القوى فحسب وتدل نفسك» فيصبح الشخص التعيس أكثر تعاسة.

◇ لا تقلل من جدية خطورة الآبة.

◇ لا تتجاهل كآبتك لأنك تعتقد أن الآبة تصيب الآخرين وليس أنت.

فكرة أخيرة. أحب أن أهب هذا القسم لطبيب نفسي كان أول من أشرف علي في المعالجة النفسية. شخص لطيف حقاً. في أحد الأيام نالت منه الآبة. فألقى بنفسه من فوق بناء شاهق. ورأيت حطام جسده في صورة في جريدة. الآبة مرض بشع وقاس، وليس بيننا من هو في منأى عنه.

المحزون

أدرجت هذا البحث بعد بحث الآبة لأن ذلك بدا لي منطقياً. فالآبة والحزن رفيقان، ولكنهما ليسا صنوان. فالحزن يتركز حول الفقد. الحزن هو عملية الحداد لفقد شخص أو

شيء. وهو جزء من الحياة مفهوم ولا يمكن تفاديه، وهو (غالباً) ما ينقضي بعد بضعة أشهر. أما الكآبة فهي خانقة ومسيطرّة ومعقدة. الحزن عملية لها بداية ووسط ونهاية. أما الكآبة فهي صحراء بلا حدود. الحزن جزء من الحال البشري. أما الكآبة فهي مرض. الحزن يوجع القلب فيما الكآبة تبلي الروح. فهل أدركت الفرق؟

الفقد

عندما تمعن النظر في الحياة تجد أننا نحن البشر نفقد أشياء باستمرار. ليس فقط مفاتيح السيارة أو الأطفال في مراكز التسوق، وإنما أشياء مهمة حقاً، كأن تفقد شبابك. سأقتبس كلمات الشاعر إليزابيث باريت براونينغ إذ قالت: «كيف أفقدك.. دعني أحصر كيف..».

- (1) أفقد حُسن عالم الرحم الدافئ عندما يقذف بي بشكل مؤلم عبر دهليز وردي نحو عالم بارد، حيث تمتص السوائل في فجوة أنفي، وأتلقى صفعاً على وجهي من قبل شخص يختبئ وراء قناع.
- (2) أفقد موقع الوليد عندما يولد أخ بعدي.
- (3) أفقد شبابي، وكل ما يحمله من نضارة ورشاقة.
- (4) أفقد براءتي إذ أكبر وأدرك أن أوجهاً من هذا العالم تشير القرف فعلاً. كالمجاعة والحرب والكرب المسوّق.

- (5) أفقد رشاقتي، بالرغم من أنها كانت عبئاً أفقدها مرة واحدة ولا أستطيع استعادتها أبداً.
- (6) أفقد أصدقائي. فمقابل كل درهم من متعة صحبتهم درهم من الألم عندما تنتهي القصة.
- (7) أفقد استقلاليتي عندما التزم مع شخص في علاقة. يبدو الأمر سيان عندما أكون غارقاً في دوامة العرس والبدء بحياة جديدة. لكنني أشعر بقيمة ما فقدت في هدوء الليل، بعد سنوات، إثر خلاف كبير صاحب. واذكر كل الذين أحبوني عندما كنت أصغر سناً.
- (8) أفقد السيطرة على أولادي عندما يصبحون مراهقين تملأ وجوههم البثور ويطلبون أن أدعهم وشأنهم.
- (9) أفقد أولئك الأولاد أنفسهم بعد بضع سنوات عندما يغادرون البيت ويحاولون أن يصبحوا كباراً. والبيت الذي كان مليئاً بالصخب يصبح خاوياً تتردد فيه أصداء الصمت.
- (10) أفقد سلطتي عندما أصل القمة في عملي، والشباب بوجوههم النضرة يسبقونني على سلم الشركة.
- (11) في هذا الوقت تقريباً أبدأ بفقد الناس إلى الأبد. يموت صديق بالسرطان وآخر في حادث سيارة. ثم يموت والداي، أحدهما بعد الآخر بفترة وجيزة جداً. ثم أضطر إلى الإذعان حفاظاً على زواجي

لأن زوجي، يسير في اتجاه مختلف ويبدو أنه
ينجرف مبتعداً.

(12) أفقد الثقة بقدرتي عند سن معينة وأصاب باليأس.

(13) أفقد صحتي.

(14) أفقد حياتي.

وصلنا إلى رقم 14، ولكنني ما زلت أعد حالات. أضف
إلى القائمة، فقد زوج جميع حاجياته ورحل في أحد الأيام.
وأضف أيضاً طفل ولكنه لم يتنفس (بما يخالف الطبيعة فالأبناء
يوارون آبائهم الثرى وليس العكس). ثم هناك الوفرة والإفلاس
والحريق الذي أتى على المنزل وأخذ معه مجموعة الصور
الفوتوغرافية. لو أن أحداً حذرنا من هذه الأشياء لما أتينا إلى
هذه الحياة أصلاً.

الحزن يطالنا جميعاً. مرة وأخرى وأخرى. هاكم وصف
حالة عن أرملة مايكل. الفقد هو، طبعاً بالموت. لكن العملية
مشابهة سواء كانت فقد عمل، أو عين، أو موقع، أو جنين.

وصف حالة

كانت سارة، زوج مايكل، تستعد لتعوده في المستشفى
عندما رن جرس الهاتف. وكان المتحدث طبيب مايكل النفسي،
يحمل إليها الخبر السيء، لقد غادر مايكل المستشفى وسار على
جسر قريب قفز من فوقه ليلقى حتفه. ظنت سارة لثانية أن هذا
مزاح ثقيل. لثانية واحدة فقط. ثم أدركت أنه الحقيقة التي

طالما خشيتها. لقد كان مرض مايكل بالكآبة يخلف لديها إحساساً دائماً بالسباحة في مياه مليئة بأسماك القرش، حيث لا تعرف متى يضرب الموت ضربته.

كانت تشعر بالفقد شبحاً قاتماً ينتظر في الزوايا المعتمة لينقض. أصيبت بالذهول دقيقة. كان الطبيب يقول شيئاً، يتمم بكلمات العزاء، ويسألها بعض الأسئلة. تلتقط منها مقاطع متباعدة لكن عالمها العقلي كان مشوشاً. ستستمر حالة الصدمة ساعات، أو ربما أياماً. في صباح الغد ستستيقظ من نوم خدر وقد تبدل إحساسها، وستأمل أن يكون الأمر مجرد حلم بشع، لكنها تعرف أنه ليس كذلك. وأتى صوت الطبيب يسأل: «هل تستطيعين أن تطلبي من أحد أن يأتي بك إلى هنا؟ سأنتظر قدومك».

وجرت اتصالات هاتفية مع المزيد من الأقرباء المذهولين، تلتها رحلة طويلة إلى مكان تفوح منه رائحة الأدوية المطهرة والحزن، ورجل أصلع يرتدي بزة يحاول أن يشرح لها ما حدث. رجال شرطة متعاطفون لكنهم مرتبكون. وأشخاص طوال القامة ناحلون يديرون ترتيبات الدفن بشكل يثير السخرية. وجوه تغسلها الدموع، وقليل من الراحة في العناق. كثير من الأشخاص الطبيين يلتفون حولها لا يعرفون ما يقولون.

جاء في التقارير أنه لم تكن هناك «ظروف مشبوهة»، ثم كانت الجنازة ورائحة البخور، وكلمات العزاء التي تكرر وتعاد.

كان الأمر كله ضبابياً. ونثر رماد مايكل على تلة تطل على البحر. كان الطقس مائلاً فلم يبق الرماد هناك طويلاً. ورأت بأم عينها رفات زوجها يعود إلى التراب. لم تكن تعرف معظم الأشخاص الموجودين. ثم انفضوا مخلفين وراءهم كوماً من الزهور والبطاقات البيضاء التي تحمل كتابات فضية. وبدأ العمل الصعب.

موجات الغضب والحزن. وإحساس بالوحدة لا يمكن التعبير عنه بكلمات. . صورته، وذكريات لها معه، ورائحة ثيابه. فجوة هائلة كبيرة في حياتها، وسرير أكبر مما يحتاجه شخص بمفرده. دموع مكتومة، فاضت ثم غارت، مثله تماماً. وعندما أصبحت بحاجة إلى وجود الناس حولها لم تجد أحداً. ضايقها أن الحياة تابعت دورتها بالرغم من أن مايكل لم يعد هناك. ومازال أصحاب المتاجر يفتحون متاجرهم. وما زال صوت الضحك يتدفق من نوافذ المقاهي المفتوحة. ألم يعرف كل هؤلاء أن مايكل مات؟

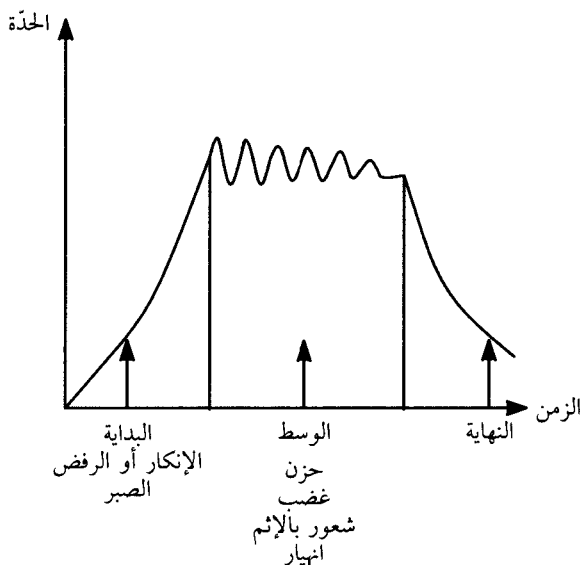
احتاجت سارة عدة أشهر لتبدأ بالتغلب على حزنها. لكنها احتاجت أربع سنوات لتشعر أن الحياة تستحق أن تعاش، وأن بإمكانها أن تتق برجل آخر يقترب منها ثانية. وكم من الوقت احتاجت سارة كي تعود إلى ما كانت تماماً. فالناس لا يستفيقون أبداً من فقد بذلك الكبير.

بعد أربعين سنة ستواجه سارة موتها هي. لقد تزوجت

ثانية ورزقت ثلاثة أولاد. وهي الآن في بيت للرعاية. وانتفاخ الرئة الذي كان يعتصرها طوال هذه السنة سيكون رفيقها في النهاية. وفي لحظة اللهاث المذعورة التي ترافق أنفاسها الأخيرة تعود بها الأفكار إلى مايكل، كما كانت تفعل طوال تلك السنين، وتأمل أن تلتقي به ثانية بعد قليل.

والآن كفكفوا دموعكم وتعالوا نلقي نظرة متفحصة على هذا الشيء الذي يسمى «الحزن». تعرفون أننا جميعاً سنواجهه دائماً، لكننا لا نحب أن نفكر في ذلك الأمر كثيراً. فقد اعتدنا أن ننأى بأنفسنا عن ما يزعجنا.

لكن، الحزن عملية معروفة المسار. كما هو موضح في الرسم أدناه.



هناك بداية، تتميز بالصدمة والذهول الذي يشل المشاعر. مهما كان استعدادك للحزن لن تتمكن من الاستعداد للحزن. حتى وأنت تعرف أن من تحبه يحتضر والأطباء يفصلون عنه أجهزة الإنعاش فإنك لا تستطيع أن تهیی نفسك لذلك النفس الأخير. فرؤية شخص في النزاع الأخير تجربة تهز الكيان بعمق. والسكينة التي تحل بالجثمان لا تبدو طبيعية. فنقول: ارقد بسلام. لنريح أنفسنا، لأن ذلك يذكرنا بأننا سنفنى وبأن عدد ضربات قلبنا يتناقص مع كل ضربة.

ثم هناك مرحلة وسط. في هذه المرحلة من الحزن أشياء كثيرة تفرض نفسها:

◇ موجات من الغضب والحزن، كما ألم بسارة. المشكلة هنا هي أن ليس هناك شخص تصب غضبك عليه عدا الأطباء، ونحن اعتدنا ذلك. لهذا يغرموننا مبالغ كبيرة بهذا الشكل لأخطائنا المهنية. ومن يمكننا أن نصب غضبنا عليه؟ الطبيعة؟ أنفسنا؛ لأننا خذلنا هذا الشخص ولم نبقه على قيد الحياة؟ كل ما سبق. فكما ترى في الخط البياني تأتي «الأمواج» بشكل كثيف وسريع في البداية ثم تخف ببطء.

◇ إحساس عميق بالوحدة، يسبب عذاباً أكبر من أي ألم جسدي.

◇ حاجة إلى فهم واستيعاب هذا الفقد، لماذا أنا؟ لماذا أسرتي؟ لماذا؟

◊ هناك دائماً إحساس بالفشل أو الذنب أو الخزي . إذا لم يجد البشر شخصاً يلقون اللائمة عليه فإنهم عادة يلقون اللائمة على أنفسهم .

فالأطفال الذين يشتمون أو تساء معاملتهم، مثلاً، يعتقدون دائماً أنهم لابد قد فعلوا شيئاً استحقوا من أجله هذه المعاملة السيئة .

ثم هناك نهاية . الخط البياني لا يعود أبداً إلى الصفر . ربما لأن الفقد الكبير فعلاً، كفقد طفل أو زوج أو وطن، شيء لا ينسى طوال العمر .

عليك أن تدرك أيضاً أن الحزن يولد أمرين آخرين :

- (1) الحزن يعم . وهذا يعني أنك عندما تعاني فقد أشياء كثيرة في آنٍ فإنها جميعاً تمتزج في كل واحد .
- (2) الحزن يتراكم ، فكل فقد تال سيضعك أمام حزن لم ينته لفقد سابق .

إليك هذا

والدك يشرف على الموت . ببطء أكيد بسبب سرطان يفت في عضده ويفيض المورفين من عينيه . إنك تتمنى له الموت كي يستريح لكنك في الوقت نفسه تتمنى لو يعيش إلى الأبد .

ثم تدهس شاحنة عابرة قطنتك الأثيرة ، وعندما تأخذ بإزالة ما تبقى من قطتك على إسفلت الشارع تنتقل أفكارك إلى

الجثمان الناحل لوالدك المسن العزيز. ستحزن على قطتك فيما بعد فأنت الآن تكاد تعجز عن إخفاء حزنك على والدك. وقد فجرته القطعة، وها هو الحزن يعم.

والآن إليك هذا

مات والدك الأسبوع الماضي. ورحل معه المورفين. ووجبات العشاء العائلية يوم الأحد. والشيكات التي تنقذك من ضائقاتك المالية. وها أنت تقف في الجنازة مضطرباً. لقد أعاد الحزن على والدك حزناً قديماً منسياً. على شقيقك اليافع الذي وجد ميتاً في سريره عندما كنت في الثامنة من عمرك. لم تكن تعرف ما هو ذلك الشعور وقتها لكنك تعرف الآن. إنه الحزن يتجمع.

إلى متى سيستمر الحزن؟ ثلاثة أو ستة أشهر يجب أن تكون كفيلة بالقضاء عليه. أما الحزن الذي يبقى حاداً لمدة تزيد على سنة فهو مرضي (باثولوجي). وهذا يعني أنه لم يعد حزناً وإنما أصبح كآبة. لم يعد حالة مزاجية وإنما أصبح مرضاً. الاثنان يتداخلان.

كيف نتعامل مع المحزون

عندما يكون شخص تعرفه في حالة حداد، كل ما يمكنك عمله هو أن تدعه يشعر أنك حزين لحزنه وأنت جاهز لأية مساعدة. أحياناً لا يمكنك أن تقول أكثر من ذلك. إذا سمعت

ما يقوله الناس لحظة الدفن لمن فقد زوجاً، تدرك أن كثيراً من الناس يتلعثمون بكلمات غير مناسبة بينما هم يحاولون تقديم تعازيهم. كأن يقولوا: «جيد أنه قد رحل سريعاً في النهاية يا عزيزتي». هذه الكلمات لا تقدم أي عزاء للأرملة، التي تشعر أنها وحيدة في العالم. فالزم الصمت واكتف بأ أن تمسك يدها وتسندها عندما تترنح.

وتذكر أن الحزن عملية لها أبعادها. فلا تحاول أن تستعجلها. . ولا تحاول أن «تصلح ما تخرّب» حتى لا تقع في خطأ جسيم.

ولا تنسوا أن الوقت الأكثر شدة بالنسبة لشخص مفجوع لا يكون على الأغلب الأسبوع الذي يلي الفقد والجنائز، عندما يأتي الناس من كل حدب وصوب وتلقى الأرملة دعم الجميع بلا استثناء. وإنما الوقت الأصعب يأتي بعد شهرين أو ثلاثة أشهر عندما ينبت العشب على القبر ويبتعد جميع الذين قدموا الدعم والعزاء. ذاك هو الوقت الأنسب لتظهر تعاطفك.

يكفي هذا القدر من حديث الحزن. فهو يثير لدي شعوراً بالغثيان. تعالوا ننتقل إلى شيء أكثر حيوية، مثل الكحول.

السكران

لنعد إلى حفل الكوكتيل. بنكاتها الساخرة، وظرفائها. تمضي وقتاً لطيفاً في الشرثرة مع شخص بهي الطلعة يغريك

بنظرته . وعندما تبدأ هرموناتك بالارتفاع يندلع نقاش في السياسة وشخص يقول عن زوج شخص آخر إنها «سمينة» وينقلب الحوار البارع بالمآحات الذكية شجاراً مزعجاً بين مجموعة من السكارى احمرت وجوههم ولوحوا بقبضاتهم .

إنه الكحول، الشراب الذي يشربه ويستطيع أن يجعل حياتنا تعيسة . عندما يجري الكحول، يؤدي إلى عنف وأطفال مذعورين ودماء على عجلة القيادة . وشابات يستيقظن بإحساس من استغل من قبل رجال غرباء ذقونهم غير حليقة وأجسادهم تعوزها النظافة يرقدون قربهن .

وصف حالة

كان شون رجل أعمال . وكان مدمناً على الكحول أيضاً بالرغم من أن معظم الناس لم يكونوا يعرفون لأنهم كانوا يعتقدون أن إدمان الكحول من شأن أمثال ستيف، ولا يليق بأشخاص يرتدون بذات رسمية كحلية وقمصاناً بيضاء ناصعة تزينها ربطات عنق حمراء . لقد كان شون «يذهب إلى الغداء» كثيراً . وتروقه فكرة أن الشركة تشتري له المشروب الكحولي . كما كان يرتاح لوجود ثلاثة للمشروبات في غرفة الاجتماعات وكان يحب «الساعة السعيدة» مساء الجمعة .

لم يكن شون ليصل إلى حالة سكر شديد في مكان العمل . بل كان ينتظر إلى أن يعود إلى منزله، ليعاقر الويسكي .

بعد أن يتأكد أن هاتفه النقال مقفل وجهاز تسجيل المكالمات يعمل. ولم يكن في المنزل سواء فقد أخذت زوجه الأطفال ورحلت منذ سنين كثيرة. ولم يشأ لها أن تدخل متاهة محاكم الطلاق متهمة إياه بالسكر فوقع على كل ما تريد من الأوراق ولم يلح في طلب رؤية الأولاد. وهو الآن في مرحلة إما أن يصحو أو أن يموت.

لجأ إلى جمعية (سكارى مجهولون) مرة أو مرتين لكنه لم يستطع أن ينصاع. ثم حاول ألا يشرب سوى الجعة الخفيفة لكنه وجد أنه يستطيع أن يشرب غالونات منها تدر البول كما في حالة الويسكي. ثم حذره الطبيب من تطور حالة حادة من التليف الكبدي. وذلك يعني أن الكبد أصيب بأذى ورعب هائلين من الإهانات السامة التي وجهها إليه خلال سنوات كثيرة لدرجة أنه تقوقع على نفسه ورفض الاستمرار في العمل.

كان أداء شون في العمل يسير بخط هابط. وكان رئيسه قد وصل نقطة الاستغناء عنه عندما انقطع عن العمل عدة أسابيع. لم تكن نوبة مرح صاخب أخرى، وإنما لأنه مات في سريره في البيت بسبب قرحة معدية تفجرت وأراقت الحموضة والدم في جوفه. حتى أن طاقم سيارة الإسعاف ذوي الأعصاب الفولاذية اشمأزوا من حالته. كان قد مات منذ ثلاثة أيام وتيبس جسده. وكانت شقته قدرة وقد غطى القيء والبراز أرض غرفة نومه.

تعريف إدمان الكحول

هذه هي أوجه إدمان الكحول. الشخص الذي يشرب بالاستمرار، مثل سيمون، الذي لا يبدو عليه السكر ولكنه يشرب لدرجة أن كبده يصبح بلون الجبن والهلع. كما يفعل الفرنسيون، فهم يشربون النبيذ مع معظم الوجبات، وهم لا يترنحون أو يتلعثمون في الكلام، لكنهم يموتون بالتليف الكبدي الكحولي. أما السكير الصاخب، مثل ستيف فغالباً ما يفسد دماغه. وتذكر أن الكحول يحتل المرتبة الثالثة بين الأسباب التي تؤدي إلى العته. ما هو العته؟ إنه ما يصيب المرء عندما يفقد عقله. ويبقى بلا فكر أو ذاكرة أو أية عمليات ذهنية، ويسيطر عليه الاضطراب والبلادة والخمول.

ثم هناك شون الذي يجسد حقيقة أن الكحوليين قد يكونون أشخاصاً مقبولين وناجحين. وليسوا بالضرورة سكارى تحت مظلات مواقف الباصات.

فكيف نحدد إدمان الكحول إذًا؟ وما المقدار الذي يعتبر كثيراً في المشروب؟

لقد حاولت جهات علمية عدة مثل منظمة الصحة العالمية، وجمعية الأطباء النفسيين الأمريكيين، والمعهد الوطني للصحة العقلية. أن تحدد القدر المطلوب والآن لدينا تعريف دان (مؤلف الكتاب) لإدمان الكحول. وهو تعريف بسيط بشكل شيطاني. هناك ثلاثة مقاييس فحسب: تفرط في الشراب، فتقع

في مشاكل، وتخرج الأمور من يدك.

(1) تفرط في الشراب. بالنسبة للرجال هذا يعني عدم تجاوز أربعين غراماً من الكحول في اليوم، ونصف ذلك للنساء (عفواً أيتها السيدات لكن العلماء هم الذين يضعون هذه القوانين ولست أنا) فكم يعادل ذلك بلغة الكؤوس؟ «الكأس التقليدي» هو رشفة من الكحول، أو كأس من النبيذ أو كأس سعة 250 مل من الجعة. اضرب هذه الكمية باثنين أو أربعة، حسب كونك ذكراً أم أنثى.

(2) تقع في المشاكل، مع زوجك، مع رئيسك في العمل، مع الشرطة، مع طبيبك، مع مدير مصرفك. إن تناول الكحول بإفراط لا يقاوم، يوقعك في المشاكل.

(3) وتخرج الأمور من يدك. تعتقد أنك تستطيع. وتقول للطبيب «ليست هناك أية مشكلة» وتغادر العيادة وتبقى في حالة جيدة في الأسبوعين الأولين. ثم تصبح راضياً عن نفسك. ثم «تنفجر» فتعود إلى السكر من جديد. لا أصدق أن أحداً قد شفي من الإدمان على الكحول قبل مضي ستة أشهر على تركه الكحول تماماً. وهذا هو الحد الأدنى ومجرد بداية. عندما تصل إلى هذه النقطة. تذكر البديهة القديمة «يوم بيوم». وهذا يعني أنك لست مضطراً

لمواجهة أمل بقائك غير مدمن ما دمت حياً، وإنما اليوم فقط. تستيقظ كل صباح وتقول: «سأبقى صاحياً اليوم» ثم تفعل الشيء نفسه في اليوم التالي والذي يليه، والذي يليه. وسرعان ما يتقدم بك العمر وما زلت محتفظاً بقواك العقلية.

أسرة السكير

أوجه كلمة إلى أولاد مدمني الكحول، أنتم فئة مضطهدة. تواجه مشاكل متشابهة:

◇ أسهل كثيراً أن يقع الوالد ثملاً في زاوية غرفة المعيشة على أن يسقط في الشارع. فعندما يسقط الوالد في الشارع تواجه الأسرة بأكملها الخزي.

◇ إدمان الوالد على الكحول يصبح أحد الأسرار العائلية «القدرة». والجيران يعرفون تماماً أنه سكير لا أمل يرجى منه، ولكن علينا الحفاظ على المظاهر لنحمي كبرياء الوالدة المتضعع.

◇ الوالد هو الذي يحدد النبرة العاطفية للأسرة وأنتم جمعاً تعملون حوله. عندما يأتي إلى البيت عليكم أن تمشوا بحذر وتؤدة حوله ريثما تتبينوا مزاجه. إذا كان سكراناً غاضباً عليكم الابتعاد عن طريقه. أما إذا كان سكراناً حزيناً فعليكم بالترويح عنه ومواساته. وإذا كان في مزاج فلسفي عليكم الجلوس والاستماع إلى

القصص والتداعيات المملة التي سمعتموها مئات
المرات من قبل .

◊ تصعب رؤية العنف على شاشة التلفزيون ولكن العنف
في غرفة المعيشة منظر مريع . يروي أولاد مدمني
الكحول قصصاً عن جلوسهم في الظلام أمام غرفة
الوالدين يستمعون إليهما يتشاجران .

◊ يفترض فيك أن تصبح أكثر انضباطاً عندما تقترب من
سن المدرسة . ولكنك تعرف معنى أن تصبح المدرسة
ملاذاً يزداد قلقك حدة عندما تعود منها إلى البيت .
وتعرف أن ذلك أمر غير طبيعي .

◊ وأخيراً أنت تعرف أنك تواطأت مع إدمان والدك . وها
أنت تذهب إلى المتجر لتشتري له بعض المشروب
تسكته به . هناك أوقات يفضل الجميع فيها أن يكون
سكراناً في الزاوية على أن يكون صاحباً يزعج الجميع
بصحوه ، مثل دب مصاب بالصداع .

كيف نتعامل مع السكير

يعتمد السكيريون اعتماداً كبيراً على ثلاثة دَفَاعَات أساسية :
الإنكار ، والعقلنة ، والإسقاط . إنهم لا يعتقدون أنهم مدمنون
على الكحول . فإذا اعترفوا بأنهم يشربون أكثر من اللازم فإنهم
يجدون دائماً شخصاً أو شيئاً يلقون باللائمة عليه . ولا يمكن

أبدأ أن يكون الخطأ خطأهم . لهذا تجدهم ماهرون أيضاً في الجغرافية . وذلك عندما تلقي باللائمة في معافرتك الخمرة على المكان الذي تعيش فيه ، فتنتقل إلى مكان آخر . ثم تبدأ بالشرب من جديد ، فتلوم ذلك المكان وتنتقل ثانية وهكذا دواليك .

إذا كنت سكيراً عليك أن تقبل أن تلك مشكلتك أنت وليس هناك من يعالجها سواك أنت . وأنصحك أن تحاول تطوير علاقة مع الفرع المحلي لجمعية سكيرون مجهولون ، فهي أفضل فرصة لديك .

وإذا كنت الشخص الذي يحبه السكير ، عليك بحضور اجتماع آلانون . فذلك نظير سكيرون مجهولون بالنسبة للأشخاص الذين تحبهم . ستسمع قصصاً كثيرة وتتعلم حياً هناك . وأفضل ما تتعلمه هو أنك لا تستطيع أن تنقذ حبيبك السكير . فهو وحده من يستطيع ذلك . وربما كان أفضل ما تستطيع أن تفعله هو أن تكف عن تخيل أن بإمكانك شفاؤه . فافعل العكس : اسحب كل دعم تقدمه له واهجره إذا لزم الأمر . فبعض المدمنين لا بد أن تسوء حالتهم قبل أن تتحسن ، فعندما يستيقظون قرب بالوعة إلى جانب الطريق في بركة من بولهم وقيئهم سيجدون الاستمرار في الإنكار صعباً . عندها يمكنك أن تمد يدك إليهم ، عندما يكونون في أزمة . ولكن قد يترتب عليك أن تخطط لتلك الأزمة أولاً .

فلا تكتفي بالجلوس مكانك والقراءة . هب واقفاً وبادر إلى التخطيط لأزمة . . .

العاقِر

ها أنت تعود إلى حفل الكوكيتيل. ولما كنت غير راغب بأن تصنف مع السكارى فأنت تحصى ما تتناوله من المشروب. المشكلة هي أنك شربت ما يربو على ستين غراماً من الكحول، وعليك أن تتوقف عن الشرب قبل أن يتركك أولادك على حافة الطريق قرب إحدى البلايع.

تفتح محادثة مع امرأة أتت الحفل مع زوجها الوسيم. ويتحول الحديث إلى الأطفال. تسألها عن عدد أطفالها. فتجيب «ليس لديّ أطفال». فتسأل «لماذا؟» ثم تعلق عن مدى مهارتها لتقدمها هذا الشوط في الحياة دون أن يثقل كاهلها طفلان مزعجان، وكم هي محظوظة لتعيش هذا النمط من الحرية وحفلات الكوكيتيل. فتجدها تنفجر باكية وتعتذر منسحبة. ويهرع السيد الوسيم وراءها. وتبقى أنت غارقاً في صدمة الذهول، ممسكاً بالعشرة غرامات التالية من شرابك تراجع الكلمات التي تفوهت بها منذ قليل. وتشعر بطعم الجلد على لسانك وتدرّك أنك بحاجة لأن تمسك عن الكلام. ويتوقف شخص يقف قربك عن الكلام فتجد نفسك وحيداً للحظة قاسية تتمنى لو أن الأرض تنشق وتبتلعك.

بعد بضعة دقائق يعود السيد الوسيم ليأخذ حقيبة زوجته ومعطفها. ويقول وهو يمرّ مسرعاً إنهما كانا على مدى سنوات يحاولان الإنجاب ولم يوفقا في ذلك. وترى في عينيه أنهما

يبعان أطراف الأرض الأربعة مقابل طفل من صلبهما. فتخفض ناظريك في خجل مضطرب.

لقد وقعت في فخ يقع فيه معظم الناس في وقت ما. لم تدرك عذاب العاقر. فرحت تقول أشياء تعتقد أنها تهون الأمر. لطيفة أو طريفة. ولكنك كنت تدس في الجرح ملحاً. فما الذي يجعل العقم مؤلماً هكذا؟ لأنه مرتبط ارتباطاً وثيقاً بواحد من سببين من أسباب الوجود: الأول هو البقاء على قيد الحياة. والثاني هو الحفاظ على بقاء الجنس البشري. والعاقر قد حكم عليه مدى الحياة بعدم المقدرة على إشباع غريزة بدائية تماماً. إنهم كمن يصاب بحكة لا يستطيع أن يهرشها. ويصعب تقدير الألم الذي يعاني منه العاقر على الأشخاص الذين لم يعانون من هذه المشكلة.

وصف حالة

لم تكن بينيلوب عاقراً، لكن زوجها دافيد كان كذلك. ولم تعرف ذلك طبعاً عندما تزوجته. وافترضت، كما يفعل الجميع أنها لن تواجه مشكلة مع زوجها في الإنجاب. كانت حياتهما منظمة حسنة التخطيط في ما يتعلق بالمسار المهني، والراتب التقاعدي، والترفيه، والأهداف بعيدة المدى، وإدارة الوقت. كان الزوجان بينيلوب ودافيد ناجحين في تلك الأمور. ثم وقفت خصيتا دافيد في الطريق، فقد كانتا عاطلتين عن العمل. كانتا تتدفقان بهرمونات كافية لتنبث الشعر على صدره

وتعطيه صوتاً جهورياً وبريقاً في عينيه عندما يرتدي ذلك الثوب المزركش. لكنها لم تكن كافية لإعطائه ما يذكر من الحيوانات المنوية. وما يتمكن من جمعه منها في «غرفة الجمع» في المخبر كان أضعف من أن يمشي على رجله أو ذيله، حسب ما تفعل تلك الحيوانات عادة.

اكتشف عجز دافيد في مجال الحيوانات المنوية بعد سنوات من الزواج بعد أن كان الزوجان قد اشتريا البيت والسيارة. ووصلا إلى موقع مرموق في العمل. وكان مدير البنك ينظر إليهما بعين الرضا. أصبحت الظروف كلها ملائمة لإنجاب طفل، مجرد وريث، وليس جيشاً من الأطفال، أو ربما زوج حمام، صبي وبنت يأتيان بذلك الترتيب، لكن ذلك لم يكن.

بعد سنة من «المحاولة» ذهبت بينيلوب لمراجعة الطبيب. ولا حاجة إلى القول إن دافيد سرعان ما ربط بالموضوع وأدخل لأول مرة إلى «غرفة الجمع». وكان سعيداً بوجود قفل على الباب يشعره بالأمان. فقد كان ينزعج من الباعة الفضوليين في قسم الألبسة الرجالية.

اكفهر وجه الطبيب عندما نقل إليه الخبر، لم يكن لديه سوى بضعة حيوانات منوية بدت وكأنها مصابة بداء النقرس. لا تكفي لإنجاب أطفال. والخبر الوحيد الجيد هو أنه لن يضطر أبداً إلى عملية قطع قناة المنى...

أسقط في يد الزوجين . فهذا لم يكن وارداً في مخططهما الكبير ، سيطر على دافيد إحساس طاع بالفشل . فها هي ورقة من المخبر تطعن برجولته . أشياء رجولية كثيرة يستطيع أداءها . . مثل رياضة الركبي ، وإرضاء امرأة ، ودق مسمار بشكل مستقيم ، وقراءة الخريطة ، وصف السيارة بشكل مواز . . أما أن يكون أباً لطفل ، فلا . .

استغرق الشفاء وقتاً طويلاً ، استطال سنيماً كثيرة : كي يسكن الحزن ، والصدمة ، وتبلد الأحاسيس ، والحيرة . ثم موجات الغضب والحزن وخيبة الأمل العميقة المكبوتة التي شعرت بها بينيلوب والإحساس بالذنب الذي سيطر على دافيد ثم العزلة . الإحساس الفائق بالعزلة .

تقسم الكائنات البشرية البالغة إلى قسمين : قسم خصب ، وقسم مجذب . القسم الخصب ليست لديه أية فكرة عن ما يتحمله القسم المجذب من الآلام . ويتداعى القسم المجذب لدعم أبناء جماعته الذين تغص بهم غرف الانتظار في عيادات العقم . يغير العُقر قنوات التلفزيون كلما عرضت إعلانات لفوط الأطفال . ويختبئون في بيوتهم يوم عيد الأم ويوم عيد الميلاد . ويشترى العقر جراء القطط والكلاب لإطفاء توقهم إلى طفل . ويحاولون إخفاء دموعهم واضطرابهم عندما يخول الناس أنفسهم حق سؤالهم متى سينجبون أطفالاً . ويقول المنجبون «بإمكانكم أن تأخذوا أحد أولادنا» . يا لهم من ظرفاء ! يحسد المنجبون الأشخاص العقر لما يتمتعون به من بحبوحة في الدخل ،

ووجبات يتناولونها في المطاعم وأسفار لما وراء البحار. أما العقر فيحسدون المنجبين على صور أطفالهم. وشراء لوازم المدرسة، وإحساسهم بكيان الأسرة، إنهم يتخلون راضين عن جميع أوجه المتعة في حياتهم، ويرضون بالعيش في كوخ على الجانب السيء من الطريق، لمجرد أن يكون لديهم طفل.

تداعيات العقم

ها قد أصبحت تعرف عذاب العقم. الأزواج العقر يعيشون عدداً من التداعيات العاطفية المتوقعة لحالتهم. وهاهي القائمة:

◇ الحزن: الحقيقة هي أن كل مرة تحيض فيها المرأة تكتشف إحساساً آخر بالفقد. لقد اجتمعت بعدد من النساء العقر راجعن أطباء أخصائيين في الأمراض النسائية وسردن عدداً لا يحصى من الأكاذيب.

◇ الغربة: فالأشخاص العقر يشعرون أنهم مختلفون. لقد همشوا خارج مسار الحضارة. إنهم يشبهوننا تماماً، ويتكلمون لغتنا، لكنهم يعيشون في منطقة هداية تجعل تواصلهم مع الآخرين ضعيفاً. يرتدون بذلات العمل الأنيقة الغالية الثمن. إنهم يحلقون خارج السرب.

◇ اجتناب الآخرين: في وقت لاحق في هذا الكتاب ستلتقي بمجموعة أخرى من الأشخاص المتألمين

الذين تعرضوا لصدمة ويفعلون أي شيء لتفادي الصدمة. العاقر يتفادى أي شيء يذكره بعقمه. هؤلاء هم الأشخاص الذين تجدهم يشترون حاجياتهم من المخازن التي تفتح طوال الليل بدل أن يذهبوا إلى المخزن أثناء النهار حيث الأمهات وأولادهن الدرج يملؤون المكان.

◊ العلاقات الزوجية الحميمة بغرض الإنجاب. إنه يبدو طبيعياً، وحميمياً وعطوفاً. شخصان يكمل أحدهما الآخر ويطرحان جيناتهما لمتزج إلى الأبد. إنه أوان ضوء الشموع والشعر وذلك الشيء الصغير المخرم. الآن أصبحت تعرف ما يفتقده العقر. إنهما يشكان في رجولتهما وأنوثتهما. .

◊ الذنب/الفشل: لا حاجة إلى شرح هذا الشعور. ◊ الكآبة: ليس الحزن فحسب. إنه حزن قاس يستمر ويستمر. مع كل دورة شهرية، مع كل محاولة فاشلة، ومع كل مداخلة جراحية مؤلمة. لا تعرف أبداً متى تستسلم. ولا متى تنتهي. لا عجب إذا كان العقر يصابون بكآبة قوية وحقيقية.

وأخيراً لا بد من كلمة عن «العقم النفسي» العقم يصيب زوجاً بين سبعة أزواج حوالي عشرين بالمئة منهم ليس لديهم سبب يمكن تشخيصه لعدم تمكنهم من الإنجاب. وقد تساءل بعض الأطباء عما إذا كان بعض المرضى يتسببون لأنفسهم

بالعقم لأنهم في لا وعيهم لا يريدون الحمل . وأعتقد أن هذه الفكرة آسرة جداً لكنها بالغة الخطورة . ويعود افتتاني بها إلى «تحولي» مع مرور السنين من الشك البالغ في النظريات «النفسية الجسمية» إلى تقبلها بشكل كبير .

في المقابل أرى أن خطورة هذه النظرية تنجم عن ميل العقر إلى إسقاط اللائمة على أنفسهم مهما يكن، من هنا فإن الأفكار العامة حول «العقم النفساني المنشأ» تسهم في زيادة تقريع الذات الذي يمارسه أولئك المساكين . وأين تقع الحقيقة في هذا النقاش؟ ليس لأحد أن يعرف، فالآراء ما زالت متفاوتة .

كيف نتعامل مع العاقر

أولاً، عليك بالحدز فيما تقول وتفعل . إذا كان أحد أصدقائك أو أحد المقربين منك غارقاً في هذه المشكلة العويصة، عليك أن تتذكر دائماً أن العُقر أشخاص بالغو الحساسية حيال هذا الموضوع . فابتعد عن النكات التي تعوزها اللياقة ودع عنك النصائح التي لم يطلبها أحد، التي توحى بالتعالي وتزيد من حدة الألم .

العقر بحاجة إلى تفهم الآخرين ومواساتهم . فإذا أرادوا الابتعاد عن الآخرين في الأعياد التي تجمع شمل الأسرة فدعهم وشأنهم . قد تمر سنوات قبل أن يجتازوا هذه المحنة . فلا تكن

لجوجاً وتشدهم إلى المناسبات الأسرية إذا لم يرغبوا بالقدوم. سيشفون بالطريقة التي تناسبهم وفي الوقت الذي يلائمهم ثم يعودون إلى ما يشبه الوضع الطبيعي. ولكن العقر بالنسبة لبعض الناس يجسد الألم الدائم الذي لا يزول.

التوأم

قد تكون الحقيقة أغرب من الخيال في بعض الأحيان. سأخبركم قصة عدد من المرضى الذين صادفتهم عندما كنت أعمل في مستشفى للطب النفسي. والحالات التي سأدرجها تصف أشخاصاً حقيقيين. لن أذكر أسماءهم الحقيقية، طبعاً، حفاظاً على الخصوصية. وخشية أن يقاضيني أيّاً منهم فأصبح لا أملك شروى نقيير.

وصف حالة

رقم (1) امرأة في عامها الثامن والعشرين كانت تحب أن تبتلع شصوص السمك. أدخلت إلى الجناح الطبي في المستشفى النفسي ليروا إن كان بإمكانها أن تمرر الشصوص أم أنها ستحتاج إلى عملية جراحية لإخراجهم.

عاشت رقم (1) سنيّاً على هذا الحال. فكلما كانت تشعر بالعوز أو بعدم القدرة على التكيف كانت تبتلع شصوص السمك. أذى ذاتي شاذ. كانت مستعدة لأي شيء مقابل أن

تكون مريضة. تستقر في سرير في نكوص طفولي يمثل العجز في أسخف أشكاله. لم تكن رقم (1) أبداً في وضع جيد حتى وهي في أفضل حالاتها. كانت اتكالية قليلاً، استفزازية قليلاً، عدوانية سلبية بعض الشيء، يمكن القول إنها كانت تشكل ألماً في الخاصرة، لحد ما.

وصف حالة

رقم (2) كانت امرأة بغیضة بالقدر نفسه. أدخلت ظاهرياً بسبب الكآبة لكنها بعد ذلك أخذت تزعج وتضايق طاقم العاملين في المستشفى وجميع المرضى الآخرين. كانت غالباً تتصف بالنكوص، والسخف، ورفع الكلفة المفرط ثم العدائية. ياله من عمل شاق.

وقد صرفت من عملها نهائياً بالرغم من أنها كانت متميزة الأداء. وقررت أنها تحب أن تكون مريضة. وبعد صرفها بفترة قصيرة أقدمت على الانتحار بأن ألقت بنفسها من على سقف المأوى الذي كانت تقيم فيه.

وصف حالة

رقم (3) كانت تعتمد إلى إيذاء نفسها، فقد سيطر عليها إحساس لا يفسر بالانفصال عن جسدها، بحيث تصبح البيئة المحيطة بها زائفة وغير مألوفة وتفقد أي إحساس بذاتها أو

هويتها، فتأخذ أداة حادة وتجرح نفسها بها. وإذا لم تجد أداة حادة كانت تكسر زجاجة أو مرآة وتستخدم زجاجها لتلك الغاية. كانت مدفوعة لأن ترى دمها يسيل. لا تسألني لماذا، لكن ذلك كان يشعرها بأنها حقيقية. لم يكن للأمر علاقة بالألم أو بقتل نفسها. وإنما كانت بحاجة لشيء يعيدها إلى أرض الواقع من تشتت الانفصال.

ظننت أنها ستكون قادرة على أن تجد شيئاً أقل إثارة تفعله عندما تتعرض لهذه النوبات المنتظمة. فعلمتها أن تحز يدها بإبرة من الإبر الصينية لكن ذلك لم يفلح، لأنه لم يتسبب في إراقة دماؤها. فاستعملت الإبرة لتخز الأوعية الدموية على ظهر يدها. وكان أمراً مريحاً.

وصف حالة

حاولت رقم (4) الانتحار بضرب رأسها بصخرة. ما أغرب ذلك! فقد تخلى عنها زوجها ولم يبق لديها ما تعيش من أجله. حملها رجال الشرطة إلى المستشفى في أواخر الليل بعد أن وجدوها تتجول في شوارع المدينة تعلو جبهتها كدمة كبيرة. فسلمت إلى المستشفى حفاظاً على سلامتها. المستشفيات النفسية ليس فيها حجرات مبطنة حقاً. لكن فيها «غرف عزل» يحتجز فيه المرضى الذين لا يمكن السيطرة عليهم. وتقيّد حركتهم بمجموعة لا يستهان بها من الأدوية المهدئة. ولما كان بعض المرضى لا يستجيبون للمداينة ولطف المعاملة، فإن

الغرفة تزود بنوافذ غير قابلة للكسر وقفل على الباب .

أمضت رقم (4) الليل في غرفة العزل تضرب الباب بقبضتها وتصرخ بأقوى ما تعطيها رثائها من عزم. ويحلول الصباح كان كل شيء قد انتهى. حيث أمكن تضميد جراحها وأصبح بالإمكان ترتيب هندامها قليلاً قبل إرسالها إلى البيت، شريطة أن تعود لتتحدث مع الطبيب النفسي وتترك الصخور في المقلع، حيث مكانها الطبيعي.

وصف حالة

رقم (5) كانت امرأة بدينة وبسيطة. لكم أن تنعتوني بشتى النعوت لكنني لا أستطيع سوى القول إنها كانت امرأة صعب أن تحبها. الأمر لا يتعلق بمظهرها فحسب وإنما بسبب المشكلة الكبيرة التي تتعلق بموقفها.

قدمت إلى المستشفى طالبة إدخالها. ولم يبد أن هناك من الأسباب ما يكفي لتبديد آلاف دولارات دافعي الضرائب بقبولها، فرفضت. وبعد ذلك اتصل أحد السائقين بالمستشفى قائلاً إن هناك امرأة بدينة يعلو وجهها العبوس ترقد في عرض الشارع أمام المستشفى وتعيق حركة السير.

وبعد بضعة دقائق وصلت الشرطة ورقم (5) في عهدها. ما العمل الآن؟ هل تعامل معاملة المرضى أم مخالف في الأنظمة؟ لم يشأ رجال الشرطة توجيه تهمة إليها فاعتبرت مريضة. كانت تعرف كيف تفرض إرادتها..

عادت الشرطة إلى المستشفى بعد ثلاثة أيام. كانت رقم (5) قد أرسلت رسالة إلى مدير مصرفها تضم ورقة قدرة خربشت عليها بخط طفولي كلمات: «ضع 100.000 دولار في الحساب رقم 1221 - 98345 - 4569 وإلا اقرأ على روحك السلام..». كانت رقم (5) مشوشة التفكير لدرجة أنها لم تكن تعرف كيف تسرق بنكاً. لقد كتبت رقم حسابها. فكانت ملاحقتها أمراً في غاية السهولة. قلب ضباط الأمن أعينهم ونصحوها بصرامة ألا تعود إلى ذلك.

وصف حالة

كانت رقم (6) امرأة جذابة، لكن ظاهرها كان يخفي غضباً ساحقاً يعذبها، وقد رافقها طوال حياتها. كانت امرأة سليطة، متقلبة الأهواء، سطحية، ساخرة حيناً آخر. وقد أتت إلى المستشفى لأنها قطعت شرايين رسغيها. ولم تفعل ذلك في خصوصية بيتها، وإنما كانت تتهلف إلى لفت الاهتمام. فوقفت في مركز ساحة مزدحمة وسط المدينة. وقطعت شرايينها. في الوقت الذي يجلس عمال المكاتب على مقاعد الحديقة ليتناولوا شطائر غدائهم. أرادت لفت الأنظار، فالتفت إليها كل الأنظار. اندفع فاعلوا الخير نحوها، وانطلقت صافرات سيارات الشرطة والإسعاف وتجمع حولها الصحفيون والعمال.

لماذا أخبركم بكل هذا؟ ما هو القاسم المشترك بين هؤلاء النسوة؟ دعونا نركز قليلاً.

جميع أولئك المرضى كانوا:

◇ من الإناث

◇ توائم

◇ لهن أخت توأم.

◇ يعانون من اضطراب شديد في الشخصية، إلى درجة الجنون تقريباً. ومعظمهن من ذلك النوع المقيت الذي يسمى اضطراب الشخصية الحدودي.

وهل كان كل هذا مجرد مصادفة؟ أشك في ذلك.

لقد شاهدت ذلك مرات كثيرة منذ جمعت هذه العصابة من المرضى. نساء مشوشات توائم ولهن شقيقة توأم. يبدو أن هذه خلطة سامة، لا أعرف لماذا. كما أنني فتشت كتب الطب العالمية علني أجد من سبقني إلى وصف ظاهرة التوائم الطيبين والتوائم السيئين هذه، بلا نتيجة. يبدو أن هذه الارتباط لم يلحظه سواي من قبل.

هذا لا يعني أن كل زوج من التوائم الإناث يحتوي شقاً غريب الأطوار. ولكن عند وجود هذا الشق الغريب الأطوار فإنها تكون غريبة الأطوار حقاً. هذا فيما تكون الشق الآخر التوأم امرأة معتدلة تماماً، لطيفة، وناضجة، و متماسكة تعيش حياة عاقلة ومستقرة. مثل ين ويانغ. في الوقت الذي تكون في شقيقتها تحلق خارج السرب.

لماذا؟ لديّ نظرياتي في هذا الشأن ولكنها صيغت بطريقة

لا تسمح بطرحها هنا. وكلها حول تطوير الإحساس بالذات. وهذه مهمة تواجهنا جميعاً إذ ننمو. ولكنها أصعب بكثير بالنسبة للتوائم. فإحساسهم بذاتهم يميّعه وجود شخص آخر يشاركهم أعياد ميلادهم وحياتهم. وهذا أمر شاق لا تطبيقه بعض التوائم من الإناث، فينمون بشكل ملتو.

لا تسألني لماذا يبدو أن الذكور لا يتأثرون به. فهم لا يتأثرون وحسب.

كيف نتعامل مع التوائم

إذا كنت توأماً (ولادة واحدة من كل ثمانين ولادة ستكون توائم). ليس عليك أن تقلق بالضرورة حيال هذه الملاحظات. فأنت تعرف مباحج وآلام التوأمة. لطيف أن تكون مختلفاً وتحصل على اهتمام إضافي بسبب توأمتك. ولكن من الأهمية بمكان بالنسبة إليك وإلى شقك التوأم أن يكون لكل منكما هوية مستقلة.

رسالة إلى الأبوين: لكم الحق أن تلبسوا التوائم ألبسة متماثلة بين وقت وآخر شريطة ألا يظهرهما كمن يؤدي مشهداً استثنائياً. هذا كل ما يتعلق بخصوصية التوأمة. لكن من الأهمية بمكان أيضاً بالنسبة لتوأمك أن يطورا إحساساً بالتفرد. لذلك فإن أفضل ما يفعله هو أن يصفقا شعرهما كل بأسلوبه ويرتديا الثياب التي تعجبهما ويكون لكل منهما خصوصية في الأصدقاء والمصالح، إلخ...

البراعة تكمن في دقة الموازنة بين السلبي والإيجابي .

الذهاني Psychotic⁽¹⁾

كلنا يعرف ما هو الذهاني . إنه قاتل يتقن استخدام الفأس ،
أليس كذلك؟

خطأ ، عفواً ، لكن معظم ضاربي الفؤوس عقلاء تماماً .
أنماط رديئة من البشر ، لكنهم ليسوا مجانين . تلك هي الطريقة
التي صورت بها هوليوود الذهاني ، والآن سأعطيكم فكرة سريعة
عن الذهاني . ما هو وكيف يؤثر في الناس . وسترى أن لا
علاقة له بأفلام الهالويين . وأنه أكثر ارتباطاً بأمراض عقلية
شديدة تسرق ممن يعانون منها سنوات من عمرهم . فالفصام
والكآبة العقلية^(*) توقع في شركها واحداً من كل 120 شخصاً

(1) Psychosis: Psychotic :الذهان حالة عقلية أو ذهنية ، شاذة أو مرضية ،
تؤلف بدورها وحدة محددة المعالم من وحدات المرض . وقد جرى
إطلاق هذه اللفظة في وقت من الأوقات بشكل عام على أية حالة أو عملية
عقلية ككل ، فالذهان هو اختلال الذهن ، بحيث تضطرب القوى العقلية
لدى المرء ويصاب هذا بعجز شامل متواصل يحول دون تبنيه للحقيقة أو
معرفته للأشياء من حوله ، يلزمه عادة اضطراب شديد الخطورة في سلوك
المرء وشخصيته .

(*) استخدم التعبير القديم «الكآبة العقلية» في هذا القسم . فهناك اتجاه جار
لإعطاء اسم جديد لهذا المرض وهو الاضطراب العاطفي الثنائي القطب .
أو BAD اختصاراً . لكنني أفضل التسمية الأولى التي تسمي الأشياء
بأسمائها .

في فترة من فترات حياتهم. لذلك يمكنني أن أخمن أن شخصاً من كل 40 شخصاً سيصاب بنوع من الذهان في فترة من فترات حياته. فانتبه، لأن ذلك الشخص قد يكون أنت أو أحد أولادك.

لنبدأ ببعض المفاهيم. الذهاني تبدو عليه أعراض ومؤشرات مميزة. كما هو الأمر مع أي مرض آخر منها:

◇ الأوهام: وهي معتقدات كاذبة لكنها راسخة. كأن تشعر بأن عملاء المخابرات المركزية يتعقبونك. متكرين بشكل عابرين عاديين. أو بأن أحداً دس لك السم أو أنك أنت وزيراً - على افتراض أنك لست وزيراً. الأشخاص الذهانيون يؤمنون إيماناً راسخاً بأوهامهم. ولا سبيل إلى إقناعهم بأنها أوهام. إذا كانت المخابرات المركزية تتعقبهم فتلك لعنة لا تستطيع أن تقنعهم بعكسها.

◇ التهيؤات: الجميع يعرف ما هي. فالأشخاص الذين يتعاطون الـ LSD يعرفونها، وكذلك الأشخاص الذين يمارسون اليوغا وذلك عندما يدخلون حالة من النشوة. كما يعرفها الأشخاص الهذيانيون عندما يصابون بحمى عالية الحرارة أو إصابة دماغية. وكذلك الأمر مع الذهانيين. لكن الذهانيين يتعرضون لتهيؤات مسموعة أكثر منها مرئية. وهذا ما يعنونه عندما يتحدثون عن (الأصوات). إنها أصوات في رؤوسهم.

تسخر منهم، وتضحك منهم، وتحدث عنهم، تأمرهم بأن يقوموا بأشياء، كأن يقتلوا أنفسهم، فمعظم التهيؤات الذهانية، كما ترون، ليست أمراً مسلياً.

◇ تشوش الأفكار: وهذا يعني أن أفكارهم تتداخل في بعضها. وطب النفس غني بالتعابير الطريفة التي تصف مدى تداخلها. تعابير مثل المماس، والاندماج المفرط، والجموح، والمواربة، وخطوة الحصان. وهذه التعابير غنية عن الشرح.

◇ القلب العاطفي: يتسم الذهانيون بتقلب المزاج بين علو وانخفاض. فإذا كنت تعاني من ذهان كآبي وهوسي فإن العلو الذي يشهده مزاجك يخترق السقف، والهبوط يخترق الأرض.

◇ تداعي سيكو اجتماعي: تبدأ حياتك كمحاسب، ثم تفقد عقلك، ثم تصبح أمين صندوق في البنك، ثم تصبح موظفاً مكتيباً في قطاع الخدمة العامة، ثم تصبح عاملاً، ثم تصبح عاطلاً عن العمل. ثم تغدو متقاعداً. هذا هو الذهاني الاجتماعي. تداع. الذهان يذيب شيئاً فشيئاً ويتدخل في شخصيتك، ومقدرتك على الارتباط بالناس وفي تنظيم حياتك، وفي طموحك وحماسك. ليس هناك كثير من الذهانيين المحلقين عالياً.

هذه تعميمات واسعة. لا تتضح لدى جميع الذهانيين. قد

يكون بعض الأشخاص محظوظين فيظهر عليهم عرض ذهاني أو اثنين ثم يشفون تماماً. ولا يمكنني أن أحدد نسبة حدوث ذلك فأنا لا أرى سوى المرضى منهم، مثل جورج وغراهام.

وصف حالة

فقد جورج عقله في بداية العشرينيات من عمره. بدأ الأمر ببطء ثم اكتسب تسارعاً إلى أن طار عن الغصن. وانتهى به الأمر إلى الجزء الخلفي من شاحنة للشرطة أقلته إلى المستشفى. فقد وجد جالساً على مقعد في محطة للقطار وهو يحدث نفسه. أو هكذا بدا. والحقيقة هي أنه كان يتحدث إلى «الأصوات». كان قذراً جداً وأشعث وقد اعتاد أن ينتعل ثلاثة أزواج من الأحذية في وقت واحد، أول زوج بالمقاس الصحيح، ينتعل فوقه زوجاً بمقاس أكبر ثم زوج من red cold-hoppers قال لرجال الشرطة إن ذلك الحذاء يمنع الكهرباء من دخول جسمه عبر قدميه، والتغلغل صاعدة في جسمه إلى أن «تلتمع» في دماغه. الأمر الذي غالباً ما كان يتكرر. قبل أن ينتعل حذاء أشبه بحذاء غوفي.

فكيف وصل ذلك النموذج العاطفي إلى تلك النهاية؟ كانت متقوقعاً في المقعد الخلفي في سيارة الدورية، يتمتم بصوت خفيض. رأس مليء بأصوات تثرثر مع بعضها البعض بكلمات غير مفهومة، تتحدث عنه. تعلق باستمرار على كل ما يفعله أو يفكر فيه. كيف أصبحت حياة هذا الإنسان فوضوية

هكذا؟

منذ أربع سنوات كان شاباً وسيماً في الثامنة عشر من العمر يتدرب على حرفة صناعة الحلويات، ويحلم بالحياة في كوخ صغير على شاطئ البحر. وفي إحدى الليالي دخن ماريغوانا في حفل وأصبح مهتاجاً ومنطوياً على نفسه. لم يخبر أحداً، لكن جرعة المخدر أطلقت الأصوات. والمخدرات لا تسبب الجنون.

ثم بدأ يرتكب أخطاء في عمله. أخطاء سخيفة بسبب ضعف التركيز. وعندما حشا دفعة من عجين الشوكولا ببوظة الموز استشاط رئيسه غضباً، ووجد جورج نفسه بلا عمل.

ثم بدأ يعاني من الأرق فاعتاد أن ينام طوال النهار ويبقى يقظاً طوال الليل. وقد لاءمه ذلك الطراز من الحياة لأنه أتاح له مشاهدة أفلام آخر الليل على شاشة التلفزيون دون أن يضطر إلى الاختلاط بالآخرين أو مجاملة أحد. فالحديث مع الناس كان في غاية الصعوبة. خاصة أنه يشعر أن ليس لديه ما يقوله. وعندها أدرك أن في دماغه فجوة. كان متأكداً من وجودها. فجوة كبيرة، أكبر من دماغه. تحتوي أشخاصاً داخلها، يحدثونه في كل الأوقات، سواء وهو نائم أو وهو صاح. وبدأت الحياة تغدو أكثر صعوبة.

كان جورج معتاداً على الحمام مرة كل يومين. ثم أصبح يستحم مرة في الأسبوع، ربما إذا أراد ذلك. وغدا مكتئباً جداً.

ثم طرد من الشقة التي كان يقسمها مع اثنين آخرين، بحجة أنه لم يعد قادراً على دفع الإيجار، في الظاهر. لكنهما أرادا إخراجَه بأي شكل. لقد أصبح عاثر الحظ. انتهى به المطاف إلى مأوى يتفق عليه من ما يدفع له من إعانة حكومية.

كانت العجوز النكدة التي تدير المأوى تعرف أن جورج كان فصامياً. وبالرغم من أنها لم تحظ بأي تدريب طبي لكنها كانت قادرة عن تمييزها عن بعد ميل. وكان المأوى يضم أربعة أو خمسة منهم. وعندما أتى فريق الأخصائيين النفسيين المحلي الجوال لزيارة الفصامين الآخرين لديها، طلبت منهم معاينة جورج. نظرة واحدة ولمدة دقيقتين كانت كافية. وسألوا جورج إن كان يرغب بتلقي العلاج ومتابعة معالجته مرضه العقلي فرفض شاكراً. لم يكن جورج راغباً بمتابعة أذاء هؤلاء الأشخاص الطفيليين ذوي السراويل الجينز والأحذية الرياضية يحشونه بأفكارهم، وشعر أنهم قد يزعمونه. فحزم حقيبته وحمل دماغه الأجوف وأصواته إلى مأوى آخر. لكن الشرطة التقطته قبل أن يبتعد كثيراً. كان رفيقه في الشقة محقين؛ فهو فعلاً مشؤوم عاثر الحظ.

وها هو الآن في مستشفى الأمراض النفسية بسقفه القرميدي الذي يمتد بغير اتساق في الضاحية على تخوم المدينة. حيث حقنوه بالأدوية ودفعوه إلى حمام ساخن أزال الأقدار عنه. لم يرق له ذلك طبعاً. بدا كل شيء كريهاً. لكن بعد بضعة أسابيع بدأ رأسه يصحو. طبعاً لم يصبح في وضع

مثالي لكنه أصبح أقل تشتاً، وأقل تشاؤماً.

المشكلة هي أنه احتفظ بأعراض الفصام «الحادة». فالحبوب تفيد في تهدئة الأصوات قليلاً والتحكم بالذهان الخيالي لحد ما. لكن الحبوب لا تفلح في جعل الفصامي قادراً على التركيز والتخطيط وإدارة شؤونه المالية والاتصال بالآخرين. أصر جورج على مغادرة المستشفى ولم يكن لدى المستشفى أية وسيلة قانونية تبرر رفض طلبه. فخرج. وتوقف عن تناول الأدوية لحظة مغادرة المستشفى، وبعد شهرين عاد. فقد عادت الفجوة في دماغه وكذلك الأصوات.

أصبح جورج حالة من حالات الفصام الحادة التي تعيش حياتها مترددة إلى المستشفى. ذلك النوع من المرضى يطلق عليه اسم مرضى «الباب الدوار» لأسباب لا حاجة إلى ذكرها.

تلك هي حكاية جورج الحزينة والمؤسفة. والآن تعالوا نستعرض حكاية أكثر حيوية: ذهان غراهام الهوسي.

وصف حالة

في أحد الأيام خلق غراهام عالياً، على نحو غير متوقع. لقد تعرض في الماضي لنوبتي كآبة إلا أنه لم يدرك عمق الكآبة التي تعرض لها. «فتحملها» إلى أن انقضت. دامت كل حالة من حالتي الكآبة حوالي ستة أشهر. أي أن سنة من سني عمره ذهب هباءً منثوراً. ولكن الآن، يعيش غراهام حالة مختلفة. إنه

سعيد ومنطلق بلا قيود لدرجة تجعله يلهث . حالة يقايضها
بعمره كله . السعادة تشع على كيانه كله . لقد أصبح غراهام
مهووساً كمن به مس .

بدأ الأمر وهو في العمل . كان يعمل في إصلاح
المحركات . وكان يتقن عمله . ويحب سيارات الـ بي أم ،
والبنزين العالي الأوكتان ، والشحم إذ يسيل من مرفقيه . وعندما
بدأت الحالة لاحظ رفاقه في العمل أنه يتحدث بسرعة ولا يعمل
كثيراً وأنه غريب الأطوار . يرسم بالشحم حروفاً هيروغليفية على
جنب شاحنة تويوتا .

ثم اختفى . وعاد ليقول إنه مضطر للذهاب إلى البيت
لملاقاة زوجته . واستغربت هي أيضاً ذلك . أما رئيسه فلم يكن
مسروراً . كانت رائحة مزعجة تفوح منه . . . فأرسله إلى بيته مع
تحذير بأن يصلح وضعه أو يطرد من عمله . وطرده في اليوم
التالي عندما تحرش بزبونة فصفعته على وجهه . وكانت تلك
القشة التي قصمت ظهر البعير؛ بالنسبة لرئيسه الذي كان يحب
غراهام لكنه لا يحب أن يفقد زبائنه . تحدث الرئيس إلى زوج
غراهام . وسألها إن كان غراهام على ما يرام ، وما رأيها بتصرفه
الأخير . تحدثت السيدة غراهام مع الطبيب الذي أتى لزيارة
الزوجين ذلك المساء .

هذا أمر لا يعنيني أيها الطبيب ، واسمح لي أن أقول إنك
رجل موهوب بالغ الأناقة . تفضل ، سأعطيك زوجتي هذه

الليلة. هنا شعر الطبيب والسيدة غراهام أن هناك خللاً بالغ الخطورة ألم بغراهام فانطلقا به إلى المستشفى في منتصف الليل. حيث الفحوص والحبوب والآثار الجانبية والشكاوى، ثم التكيف وإخراج الفوضى الهوسية من رأسه.

خلاف جورج، في الحالة السابقة، استجاب غراهام بشكل جيد. فاطلع بشكل متعمق على مرضه وأبدى حماسة لأن يبقى بحالة جيدة. حتى أنه كان يتناول دواءه بدقة. فأُي شيء أهون من صفعات على الوجه ومراجعة العيادات النفسية. كثيراً ما يشفى المصابون بذهان كآبي، فتطور مرضهم أفضل بشكل عام من المصابين بالفصام. فإذا خُيّر بين معاناة الفصام والهوس الكآبي ننصحك باختيار الهوس الكآبي.

هاتان الحالتان ضخمتان. فما كل الفصامين يتسكعون في محطات السكك الحديدية، ولا كل من أصيب بالذهان الكآبي يكتب بالشحم أحرفاً هيروغليفية. المواضيع مطروقة. وهذان هما الشكلاّن الأكثر شيوعاً من الذهان. وهناك حالات أخرى كثيرة. بعضها غريب حقاً، لكن هذا البحث لمجرد إعطاء فكرة دون أن يرضي الفضول النهم. ولا تنسوا أن ليس هناك أي رومانتيكية في الجنون. فهؤلاء هم الأشخاص الأكثر تألماً.

الفصاميون تسكنهم الأوهام و«الأصوات» والأفكار المشوشة والتقهقر السيكو - اجتماعي. من محاسب إلى متقاعد. يتعرض المصابون بالذهان الكآبي للمزيد من المكونات

المزاجية. فأوقات «السعد» قصف ومرح صاخب، وأوقات «تعيسة» يتشكى منها المريض لشعوره بالوحدة والكآبة. أنصحك أن تبعد عن الاثنين ما استطعت إلى ذلك سبيلاً.

كيف نتعامل مع الذهاني

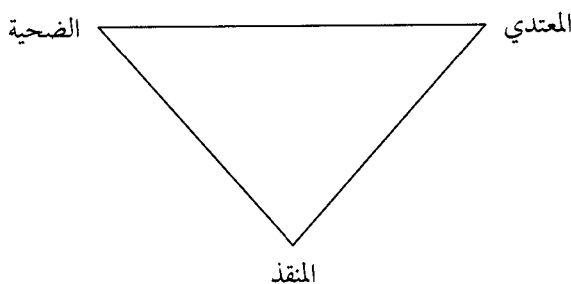
اطلب مساعدة أخصائي بالسرعة الممكنة. وخير من تلجأ إليه هو طبيب الأسرة. ولا تقلل من شأن الأسى الذي يعتصر قلوب الذهانيين. فعشرة في المئة من الفصامين يقدمون على الانتحار. حتى أن الأطباء النفسين لا يحتجون فيما إذا قلت بأن الذهان مشكلة طبية. أما العقاقير، التي نفضل نحن الأطباء أن نسميها «أدوية»، فهي حجر الأساس في معالجة الذهاني. شريطة ألا تكون عقاقير مريحة جداً، فهي أدوية ثقيلة الوطأة، مسكنة، تخلف رعشة في اليدين وجفافاً في الفم. ولكن بتعديل الجرعة وتحمل الأعراض الجانبية بعض الوقت يستطيع بعض الأشخاص الاستمرار في المعالجة. فلا تحاول معالجة الذهان بالتعاطف والزهورات.

العشيرة

لخصت الأميرة ديانا الموضوع بشكل رائع في مقابلتها التلفزيونية الشهيرة «كل ما لديك». قالت إن هناك ثلاثة أشخاص في عقد زواجها، واحد منهم زائد. هذا الفصل يتحدث عن العلاقات خارج نطاق الزواج أو بشكل أكثر وضوحاً

عن / المرأة الأخرى / سترى بعد قليل أن المرأة الأخرى / م أ /
 خليط مثالي من الشخص المزعج (امرأة غير طبيعية، تخرب
 البيوت) والمنزعج (وحيدة، بلا حول ولا قوة، كمن علق في
 فخ). هذه القصة طبعاً لا تخلو من عبرة: العلاقة العاطفية نظام
 يلحق الأذى بثلاثة أشخاص

ذلك المثلث ثانية



مضحكة هي المثلثات. أو في الأقل العلاقات الثلاثية
 تذكر في الجزء الذي يتحدث عن الضحية المحترف والمنقذ
 الإجباري أنه عندما ينتهي المطاف بثلاثة أشخاص إلى الاجتماع
 فإن العلاقة المتوقعة بينهم تكون عادة على الشكل التالي: هناك
 معتدي، وضحية ومنقذ. أبق هذه العلاقة في ذهنك. وأنت تقرأ
 مأساة ماريان العشيقة.

وصف حالة

اجتمعت ماريان بطوني في العمل. ولم تكن سكرتيرة ولم

يكن هو رجل أعمال يعاني من أزمة منتصف العمر. لقد كانت نادلاً في مقهى يحب طوني أن يرتاده ليحتسي بهدوء كوباً من الكابوتشينو ويتاح له أن يدفن رأسه في كتاب ويستمتع (بوقت مستقطع). بعد ترده على المقهى قرابة عشر مرات بدءاً بتبادلان الحديث، بالرغم من أنها لفتت انتباهه منذ أول مرة دخل فيها المقهى. وتساءل فيما بعد، عندما كانت العلاقة في أوجها، إذا كان قد قرر العودة إلى ذلك المقهى بسببها؟ وفعلاً كانت هي السبب.

كان في أواخر العقد الثالث، يتاجر بالمجوهرات. ويملك متجراً في الجوار. وقد بلغ به الملل من العمل في المتجر لدرجة أنه وظف عنده مساعدة شابة جميلة لكنها لم تحرك فيه ساكناً. ربما لأنها تتكلم طوال اليوم عن أصدقائها بطريقة تعكس خفة في العقل. حتى أنه أحياناً كان يلعن اليوم الذي وظفها فيه. لكن وجودها كان يتيح له الهرب إلى فنان الكابوتشينو وكتاب ممتع.

كانت ماريان شابة جميلة أيضاً، ونحيلة، مثل جميع مضيفات المطاعم. الرجال الذي يعملون في مطاعم يجب أن يقدموا أنواع شتى من المقبلات، لن أسترسل في هذا الموضوع لأن حديثي ليس عن ذلك.

ففي أحد الأيام التقت ماريان بطوني صدفة في نادي الرياضة المحلي. ولما كانا قد تجاذبا أطراف الحديث سابقاً في

المقهى لم يبق أي حرج في جلوسهما على مقعد محاط بالقضبان والأجراس صامتة وبخطوط جامدة عديمة المرونة.

كانت ماريان ترتدي ثياباً لامعة وضيقة. أخذ طوني يرقب جسدها النحيل محاولاً ألا يطيل النظر. بينما هي تتمايل حسب تعليمات امرأة تحمل صافرة وميكرفون. فيما كان هو يمارس رياضة الرجال بنفخ الحديد. بدا أن بينهما الكثير من الأشياء المشتركة. تجاذبا أطراف الحديث قرابة نصف ساعة.

وقد اقترب موعد حفل عيد الميلاد في النادي الرياضي، فشجعها على حضورها. كان بحاجة لاهتمامها وللتحدث بعض الوقت معها. وكانت هي تطلب المزيد فقد رآته لطيفاً، كما تقول النساء، لكنها كانت تشك بأنه متزوج. وليس في مصلحتها أن تقحم نفسها في علاقة مع شخص متزوج. أو هكذا كانت تعتقد في ذلك اليوم وهي تغادر النادي الرياضي.

وصلت ماريان متأخرة إلى حفل عيد الميلاد. وكان معها نساء أخريات.

كان طوني على وشك أن يقطع الأمل من قدومها، وعندما وجدها أمامه سرّ كثيراً.

في هذا اللقاء لم يجر أي حديث حول كونه متزوجاً. لكنها، بطريقة أو بأخرى، كانت تعرف كلفتها. وبعد ذلك اللقاء لم تعد قادرة على إبعاده عن أفكارها. لقد كان متفهماً. وتاقت لرؤيته مرة أخرى.

كان يتصل بالهاتف، ويأتي إلى المقهى كل يوم، ويرسل لها الزهور. وتوطدت العلاقة بينهما وتأكدت شكوكها حول كونه متزوجاً عندما سألته عن رقم هاتفه في البيت. كان جوابه: «الأفضل ألا تتصلي بي هناك. فأنا متزوج، حالياً على الأقل».

لم يكن رده مفاجئاً. لكنه مخيب بشكل كبير. فحاولت أن تنظر إلى الجانب المشرق من الأمر. إنها بحاجة إلى وجوده. كانت تصاب بدوار لرؤيته إذ يدخل المقهى.

قررت أن تتوخى الحذر، لربما استطاعت الاستمرار. فهو لن يشيع الفوضى في حياتها، ولن يضايقها. ولن يهدد حاجتها إلى الاستقلال. أو يربك مسارها باتكاله عليها. كانت تترتاح لطريقته في مغادرة بيتها وإغلاق الباب وراءه. فهو لم يكن بحاجة إليها، لأن لديه زوجة! زوجة. حاولت ألا تفكر في زوجه.

ثم اكتشفت أن لديه ابنتان صغيرتان، حاولت ألا تفكر بهما أيضاً.

أخذت الأمر كما هو. وبقيت ضمن الحدود. كان يتصل بها وهي لا تستطيع الاتصال به. كان اتصاليهما في ساعات معينة من أيام محددة، منتظماً مثل الساعة كانت تلحق به إلى بعض المؤتمرات، ولكن ليس تلك التي تحضرها زوجته. ودارت الأشهر سنوات وتحولت الإثارة إلى حب مريح بينهما. لكن الحب أفسده توقعها لأن يكون لها. تعلمت، بصعوبة بلغت حد

المرارة أن الكائنات البشرية لا تستطيع أن تكون حميمة عاطفياً أشهراً طوالاً دون أن تطلب وتحتاج الارتباط بعلاقة كاملة ملتزمة. عند ذلك بدأت تناكده وبدأ هو يغيرها بسلوك طريق الضلال.

كان يؤكد دائماً: «أنا تعيس في زواجي». اتضح شكل المثلث، كانت زوجه الجلابد وهو الضحية، وهي، ماريان، التي ستنقذه. ما ألطف ذلك، ولكن..

«لكنني لا أستطيع أن أترك زوجتي الآن. ليس بعد. عليك بالصبر». كانت الأسباب متوفرة دائماً. الأطفال، والوضع المالي، والحاجة لأن يطور عمله. بعد الشتاء القادم. ثم الشتاء الذي يليه. وأتت شتاءات وانقضت شتاءات وهي تتقلب في صقيع البرد والوحدة في فراشها الواسع. وتخليه مع زوجته بينما الرياح الباردة تعصف بسقفها.

مضت ست سنوات. وتفجرت بينهما كثير من المواقف المؤثرة التي أتعبتها وزادتها مرارة. وبدأت تستوعب ببطء ما لم تكن تريد أن تعرفه.. إنه لن يترك زوجته أبداً، أبداً. ففعلت ما يفعله جميع منفذي العمليات الانتحارية عندما يأتي الوقت المناسب. سحبت فتيل الانفجار في العلاقة ودمرتها. العشيقات دائماً يفعلن ذلك. بدأت تتصل بطوني في منزله. وكانت تعرف أن زوجته هناك. وهي العدو ومصدر شقائها. وصعدت ماريان من طلباتها من طوني. أريد أن أراك الآن، لأمر ضروري. ثم

بدأ طوني يرفضها. أصبح غاضباً. وقال لها إنها «مجنونة». لقد تغير. كانت العلاقة بينهما وكأنها المريض يعيش على أجهزة الإنعاش، وكان لا بد من شخص ما يقطع سبل دعم الحياة. اتصلت ماريان بزوجته. وسألته إن كانت تعرف أن زوجها على علاقة بأخرى منذ ست سنوات. ثم قطعت الاتصال وأمضت ساعات تجهش بالبكاء على صدر وسادتها.

كانت تلك الطريقة الوحيدة لتجبره على اتخاذ قرار. لكن العشيقات يعرفن أن الرهان ليس لصالحهن. فالرجال المتزوجون نادراً ما يتركون زوجاتهم وأولادهم. وعندما يفعلون فإن فرص نجاح علاقتهم الثانية معدومة.

لم تحزن ماريان لفقد طوني الوسيم القوي فحسب، بل لفقد ست سنوات من عمرها أمضتها بانتظاره. بانتظار اتصال منه. بانتظار قدومه إلى المقهى. بانتظار أن يترك زوجته. سنوات ضائعة، رفضت فيها تودد شبان صغار ملحين كانوا سيكبرون في أحد الأيام ويصبحون خلاناً طيبين لها. ربما كان بينهم زوج. يا للوقت الذي ضاع.

لا. لست في موضع الوعظ، وإنما أحاول فقط أن أطلعكم على رؤيتي، كطبيب نفسي، للعشيقات السابقات. يغلب عليهن الحزن والغضب. ويسيطر عليهن الندم على اليوم الذي سمحن فيه لرجل متزوج أن يدخل حياتهن. فالعلاقات العاطفية تسير وفق ثمان خطوات محسوبة:

◇ اللقاء: وهذا عادة يكون عفوياً أو بالصدفة. ربما من خلال عمل مشترك. والجانبان غالباً يسعى أحدهما للقاء الآخر.

◇ معرفة أحدهما بالآخر: والانجذاب العاطفي، والتقدم البطيء.

◇ التعايش المريح: لا يبدو أنها تمانع في أنه يعود إلى زوجه بعد كل لقاء سري. وطبيعة اللقاءات المسروقة توجب العاطفة وتزكي.

◇ الحاجة المتنامية: اللقاءات المتكررة. فتصبح حاجتها إليه واضحة. وتغدو مفارقتها إذ يغادرها أكثر صعوبة. فتبدأ بالضغط عليه. ويصبح ماهراً في اختلاق الأعذار. حتى أنه يضلّل نفسه أحياناً بأنه سيكون معها قريباً. لكن زوجته تحمل الورقة الأقوى: الزواج والاستقرار، وقبل هذا وذاك الأولاد.

◇ النكد: وهذا قد يستغرق سنوات.

◇ التدمير: أحد الأطراف يوقف اللعبة، التي ينجم عنها عادة نتائج عاطفية مدمرة لثلاثة أشخاص.

◇ التماثل للشفاء: ولكن هل صحيح أن الأشخاص الثلاثة المعنيين يشفون تماماً إثر هذه العلاقة؟

كيف نتعامل مع هذا الوضع

قد أبدو كالعواظ هنا إذ أقول إن العلاقات العاطفية ليست

فكرة جيدة. إلا أنها تحدث. ولكن كذلك الأمر مع الأخطاء في حياتنا. إنها تحدث أيضاً.

لذلك قل له أن يوفر على الجميع قدراً كبيراً من الأسى ويعود إلى زوجته. فهناك سينتهي به المطاف في كل الأحوال.

القاتل

الآن وقد بددت جميع أوهامكم عن العلاقة مع رجل متزوج، أرجو أن تستعدوا لمزيد من الخيبة. فهذا بحث في القاتل. خاصة القاتل العادي.

وليس القاتل المحترف بشعره الأملس الزلق والمسدس الكاتم للصوت.

هاكم أربعة أنواع من القتلة. سأستعرضهم كل بدوره. وهم:

◇ القاتل الهوليوودي

◇ القاتل المطبخي

◇ القاتل بالجملة

◇ والأسوء منهم جميعاً؛ القاتل بالتتالي.

وصف حالة

أراد «لوي» السفاح أن يعلم عصابة غابريينو باستيائه من اقتناصهم أرباحاً من ابتزاز الحماية الذي يمارسه وسط المدينة.

فقرر أن «يضرب» واحداً من كبار السفاحين وهو شخص مدّع مغرور، له وجه خلد يدعى فرانك سكارفاشيو. كان على فرانك أن يعرف أنه في خطر. وما كان له أن ينزل إلى مرآب السيارات تحت الأرض وحيداً. وكان عليه ألا يرحب بالشخص الأسود الذي كان ينتظر في الظل. ولو أنه كان يرتدي سترته الواقية من الرصاص، لكن تلك السترة ما كانت لتصد الرصاصة التي شقت رأسه.

كل هذا مضى الآن. وتحول لوي إلى جثة في الثلاجة نتيجة لفعله هذه وذلك عندما دخل رجلان دكان الحلاق عندما كان لوي حينها على الكرسي. وكل ما رآه كان اضطراب المعاطف. عندما سحبت من تحتها المسدسات، وشظايا المرأة المتطائرة ثم البوابات المزدانة باللآلئ.

هكذا قُتل «لوي» على طريقة هوليوود. التي هي شائعة في الأفلام. إلا أنها غير مألوفة في الحياة الحقيقية.

وصف حالة

ستانلي وماري كانا مدمنين على الكحول يعيشان حياة الكهوف في مكان يشبه الكهف. كنت تعرف أنهما هناك إذا هبت نسمة من جهتهما فالنظافة الشخصية لم تكن من الأمور المهمة بالنسبة إليهما.

في إحدى الليالي المظلمة، بعد مرح طويل صاحب في

المقهى القريب عاداً إلى المنزل في غروتسفيل. . . كانا يتشاجران، كعادتهما دائماً، لكن شجارهما بدأ يتحول إلى صياح عالٍ وبغيض. صاح أحدهم عليهما من نافذة شارع خلفي بأن يخفضان من صوتيهما لكن ستانلي وماري ردّا على المتكلم بعبارات مزعجة.

وصلاً إلى البيت يتضوران جوعاً. وجد ستانلي بعض الخبز البائت في المطبخ وبدأ يزدرده. ولما وجدته ماري في المطبخ يأكل الكاربوهيدرات الوحيدة الباقية دون أن يشاظرها إياها ثار حنقها، وغضبها، فصبت جام غضبها عليه من خلال شتائهما له.

وكان ستانلي أن بادلها الشتائم، فطار ما تبقى من صوابها ودفعته بعيداً، فانقض عليها وألقاها أرضاً وقد أطبق على خناقها لوقت غير محدود.

وعندما أفاق في اليوم التالي. وجد أنه تمكن بطريقة ما أن يزحف إلى سريره. كان متوعكاً، كمن خاض حرباً. وتمكن بصعوبة من الوصول إلى الحمام.

ثم راح يترنح باحثاً عن ماري. ووجدها حيث دفعها على أرض المطبخ، ميتة تماماً. لم يكن مضطراً لأن يلمسها، فقد عرف أنها ميتة من النظرة الجامدة في عينيها نصف المغمضتين ولون بشرتها المرقش. فقال «يا للعة» لقد أدرك عقله المشوش أنه يواجه مشكلة كبيرة جداً.

القتل في المطبخ شائع جداً. انتبه إلى الأوجه الكلاسيكية له. فالقاتل والضحية يعرف أحدهما الآخر. والجريمة ارتكبت في البيت، للكحول دور فيها. وكذلك الغضب واعتياد العنف. وذلك مزيج خطر.

وصف حالة

كان برنارد شخصية شاذة لا يشكو من علة محددة، وإنما مجرد أنه لم يكن يشعر بالراحة بين الناس. ولم يفلح ميله لأن يشد كتفيه بقوة. كان متهوراً في بعض الأحيان ولم يكن ودوداً فقد كان الرجل الوحيد في نادي البريدج الذي لم يستطع أن يتفق مع شخص يشاركه اللعب. كان رجلاً متفرداً مفرط الحساسية تجاه الآخرين. يحب اصطيد الذباب على ضفة النهر، أو التقاط صور لطائرة خفيفة في المطار المحلي ليضعها في إطار كما لو أنه كان يملكها ويقودها بنفسه. لكنه في الحقيقة لم يرتفع لأكثر من أعلى عجلة قيادة المركب. وهناك أيضاً كان بمفرده، كل ما فيه كان غريباً.

وعندما أصبح برنارد قاتلاً بالجملة لم يستغرب أحد ذلك. وإنما استعرضوا تاريخ حياته وتفحصوا أشياءه، وصور الطائرات. وكيف كانت بناطيله مكوية وجواربه مرتبة بأناقة حسب ألوانها. كل شيء غريب. أوماً الناس برؤوسهم بحكمة وقال أحد الأطباء النفسيين - قالت الصحيفة إنه خبير في القتل بالجملة - إن أولئك القتلة يكونون غالباً غريبين الأطوار مثل

برنارد. لم يقل إن هناك حوالي عشرين شخصاً آخرين في المدينة أغرب أطواراً من برنارد ولم يؤذوا أحداً طوال حياتهم.

الأمر الذي ميّز برنارد عن سواه كان إحساسه بالغضب. لقد أصبح يشعر بجنون الاضطهاد لأنه رفض من قبل كثيرين. وطلب منه نادي البريدج ألا يأتي بلا شريك. مما حرّمه من ارتياد النادي لأن أياً من أصدقائه القلائل (وهم مجرد معارف كما قالوا فيما بعد) لم يكن مهتماً بالبريدج. ثم طلبت إليه جميع الرودودندرون المغادرة لأنه كان يقاطع الاجتماعات باستمرار بتقديم اقتراحات يزداد مضمونها غرابة مرة إثر مرة. فعاد إلى بيته واقتلع جميع شجيرات الرودودندرون. وكانت تلك آخر مرة يرى فيها حتى يوم القتل. إلا أن برنارد لم «يخف» بل كان في منزله. يمضي يومه مكتئباً يفكر. يشتعل الغضب داخله ويغلي ويفيض. جمعية الرودودندرون، تلك كانت القشة التي قصمت ظهر البعير، راح يذرع الغرفة جيئةً وذهاباً. شرب الشراب وتابع تجواله في الغرفة. إنه يدفع نحو قدره دفعاً لا يرحم كقطار جامح بلا مكابح. وكان يعرف ما عليه أن يفعله. فحياته لم تعد تساوي شيئاً، وقد أزف وقت الرحيل. لكنه سيضطحب معه عدداً من قرناء السوء.

ولكن أي بندقية يستخدم؟ كان يملك أربعاً، كلها مزيتة جيداً وتتلأأ انتظاراً. كان ذلك مشروع حياته وسبب وجودها. إنه مرسل. هذا هو الأمر الذي رده لنفسه مراراً وتكراراً. لقد أعطي هذه البنادق كجزء من الخطة، وستكون الرسالة إلى

العالم. سيفعل ذلك ثم يعرفون. سيعرفون ما يجهلونه عن كل برنارد في هذا العالم. سيعرفون معنى الاحترام. إذا لم تستطع الحصول عليه خذ نفسك.

قال برنارد للبقال: «إذا لم تستطع الحصول عليه خذ نفسك». فسأله البقال السيء الطالع «عم تتكلم يا برنارد؟» وكانت تلك آخر كلمات قالها لقد حسم مصيره بنفسه بأن كان الخازن المتطوع لتلك الجمعية. أطلق برنارد النار عليه من مدى قريب جداً. اخترق وجهه من الأنف إلى القحف، ثم أطلق النار على مساعد البقال، ثم على امرأة تدفع عربة في الشارع الرئيسي، ثم على طفلها ليوقف تلك الجلبة الجهنمية، ثم على الشابات اللاتي اندفعن إلى شبابيك المخزن ليرين سبب الفوضى، ثم على أحد رجال الشرطة. ثم على شرطي آخر، ثم وضع سبطانة البندقية في فمه وأجفل إذا خدشت سقف حلقه. ثم ضغط على الزناد وانتهى كل شيء.

هذا هو القاتل الجماعي ليس شائعاً كثيراً. لكنه حتماً يحتل العناوين الرئيسية. شخصية غريبة انعزالية تحمل غلاً ضد شخص ما وتميل إلى جنون الاضطهاد. إلا أن الغلّ تجاه شخص ما يكبر ليشمل المجتمع برمته. ويصبح حاجة إلى عقاب الجميع. اكتئاب، ثم انفجار، ثم قتل جماعي ثم انتحار. غالباً ما يستهدف أسرة القاتل. فإذا جمعت محكمة الأحوال الشخصية إلى معركة الوصاية تجد لديك مزيجاً متفجراً.

عاش بريان طوال حياته سائقاً لسيارة أجرة وقد أسهم في المطالبة برفع التأمين لسائقي سيارات الأجرة بعد أن قتل أحد زملائه على يد مدمن مخدرات مخبول لا يتوانى عن فعل أي شيء للحصول على المال. لم يكن بريان جاهلاً بسخرية مطالبه بمزيد من الحماية من شر الركاب. فقد بلغ عدد الذين قتلهم حتى ذلك الحين ستة من ركابه. ركاب اختيروا بعناية. ممن يشيرون من على قارعة الطريق وليس الذين يطلبونه بالهاتف. كي لا يتمكن أحد من اقتفاء أثره. ولا بد أن يكون الراكب بمفرده. وألا يراه أحد يركب السيارة. من الذي يلاحظ سيارة أجرة عابرة براكب على متنها؟ كان أفضل صيد بالنسبة إليه شابات عازبات يلوحن لسيارة أجرة في شوارع خلفية رديئة السمعة في ساعات الصباح الأولى. كن يعتقدن أن وجودهن في سيارة أجرة أكثر أمناً من بقائهن في الشارع. كم كنّ مضللات!

كان يتظاهر بأنه قد تاه في شوارع وسط المدينة ثم يأخذ طريقاً مختصرة داخل الحديقة العامة في منتصف البلدة. ثم يشهر في وجههن سكيناً. وما فائدة الصراخ في هذا القفر؟ كان يضع شريطاً لاصقاً على الفم ويقيد اليدين وراء الظهر ويقود السيارة إلى مكان أكثر عزلة، أو يتجه نحو مكان خارج المدينة حتى العشاق لا يجروؤن على ارتياده، ويسير على الطريق الترابي الثالث إلى اليسار ثم يدخل الغابة بانتظار انبلاج الفجر

كان يحب أن يرى الرعب على وجوه ضحاياه. حيث كان يحلو له التفرج عليهن يصرخن بتوسلات مكبوتة كي يكف عما يفعل. كان بحاجة لرؤية خوفهن والإحساس به. فذلك يجعله يشعر بالقوة والحياة.

ويحرك شيئاً فيه. شيء عميق في نفسه يشعر أنه بارد وميت. ولكن عندما تكون له سلطة الحياة والموت على شخص ما كان يشعر بالتمام ثانية. هذه الروح التي سيزهقها ستجعله يشعر بالقوة ثانية، كأنها إكسير الحياة. ويقطر كيانهن، كما الدم على أرض باردة، تحت طعنات سكينه المحمومة. وعندما يلفظ أنفاسهن كان يمتص حياتهن داخل عروقه ويشعر «بتدفق» تلك القوة، وبأنه حي وقوي.

ثم يعود إلى ما يشبه الوضع الطبيعي. ويقرأ باهتمام أن جثة امرأة شابة أخرى وجدت متفسخة في حفرة في الغابة. وينضم إلى الحديث حول طاولة الشاي. ويتمم موافقاً إذ يقول زملاؤه إن الشرطة يجب أن تجد المجرم الذي يفعل ذلك. أي عقل مريض هو عقله القاتل الذي يتصيد ضحية تلو أخرى. عقول منحرفة كريهة. مجنونة بطريقتها الخاصة. حد مشترك بين العنف والسيطرة. أنفاسك الأخيرة مقابل إحساسهم بالسطوة. صفقة غير عادلة.

كيف نتعامل مع القاتل

لا تتعامل معه أبداً. فلديك منظمة اسمها الشرطة تقوم

عنك بهذه المهمة. وكل ما عليك هو أن تبتعد عن طريق
القاتل. لذلك :

- ◇ لا تعترض أي سَفَاح يحمل مدفع تومي.
- ◇ لا تختلط بكحوليين عصبي المزاج.
- ◇ لا تذهب إلى أي مكان برفقة رجال غرباء يحملون
سكاكين، خاصة إذا كنت تسافر متطفلاً أو إذا كنت
وحيدة.
- ◇ وقبل هذا وذاك إياك ثم إياك والانضمام إلى جميعه
رودوديندرون.

المصاب

هذا فصل يبحث في اضطراب الكرب الذي يعقب
الإصابة، وخير من يمثله المحاربون القدماء في فيتنام، وأسرى
الحرب، والناجون من حوادث السيارات، وحرائق الغابات
واضطدام القطارات، إلخ. . الأشخاص الذين يعانون من هذا
الاضطراب يعيشون عادة حالة مرعبة حيث كان ملاك الموت
يشير إليهم بإصبع من عظم.

ولعل أشد الأمور التي يعاني منها المصاب إثارة للحزن
هي أنه يعرف أكثر من اللازم. ويفقد براءته إذ يواجه نهاية عنيفة
أو يجد نفسه أمام قدر كبير من الدم والأحشاء الممزقة. فيفقد
قدرته على اللعب. وعندما تلتقي به في الحفلات التي تحب أن
تحضرها تجده عاجزاً عن حديث المجاملات. كرجل أعور بين

العميان. لقد رأى ما لا يجب أن يراه. ويعرف أشياء لا نحب أنت وأنا أن نشاهدها في أخبار التلفزيون في غرفة جلوسنا المريحة. إنه يحمل عقل شيخ في رأس فتى. وبعد أن عاش محنته يصعب عليه العودة إلى عالم الإنكار حيث نعيش أنت وأنا.

وصف حالة

لم تكن فيونا تعرف عندما سارعت بدخول سيارة أجرة ذلك الصباح البارد القاتم أنها ستعيش أفزع ست ساعات في حياتها. كانت سيارة بريان طبعاً، وكان يرسم لأن يجعلها ضحيته السابعة. وقد بدأ يرى العناوين الكبيرة في الصحف تصفه بأنه «الصبي الأسود» في إشارة محرفة إلى «الصبي السفاح»، الذي بدأ يقارن به بشكل متزايد.

كانت شابة، ولم تكن تخلو من حسن. تماماً كما تحب النساء. سيزيدها الرعب شباباً وبراءة عندما ترى سكينه. سيجعلها تقبل السكين قبل أن يطعنها بها أول طعنة. أجل، هذا هو ما سيفعله، سيهينها. وبذلك ترى مدى قوته.

وهكذا بدأ المشوار. «تاه» عن الطريق. ثم سلك «طريقاً مختصرة». السكين. الشريط اللاصق على فمها. نظرة الرعب في عينيها. نظرة السرور في عينيه. عرفت من هو. فقد قرأت الأخبار في الصحف، وعرفت الذي سيحصل لها. وكانت

تجهد لتمنع نفسها من التقيؤ. شعرت بأنها ستختنق. فناضلت لتحافظ على وعيها لأن جزءاً منها كان يحاول أن يغيب في النسيان مما يمكنه من قتلها.

لكن فيونا ما كانت لتصبح رقماً آخر. كان لديها من حدة الذهن ما يكفي لتستخدم يديها لتفتح باب السيارة بينما هو يقودها نحو المكان المنعزل التالي. سقطت خارج سيارة الأجرة وارتمت إلى الوراء، فأصيبت بكسور وسحجات مؤلمة إذ اصطدمت بإسفلت الشارع. ولحسن حظها كان على الطريق سيارة أخرى ليست بعيدة وأنقذها زوجان يبحثان عن مكان للاستراحة قبل إتمام رحلتها.

أجبرت على رؤية بريان ثانية. مرة في صف تعيين الهوية، ومرة أخرى في المحكمة. قد تكون تجربة مفيدة. فهو لم يبد كبيراً وقوياً الآن. مجرد رجل يلتمع بالزيت وقد خلفت حبوب الشباب ندباً على وجهه.

قيل إنها بطلة، وتلقت التهاني والتحيات لذلك، لكنها كانت تشعر كالميت الحي. وتذكر وجهه، وتلك السكين، التي أقضت مضجعها. كانت الصور تزدهم في رأسها وفي ذاكرتها فغدت ترتعش وتتصبب عرقاً كلما رأت سيارة أجرة. حتى أنها كانت تستيقظ في منتصف الليل وهي تصرخ. إنه الآن في أمان السجن لكنه كان يزورها دائماً في كوايسها. بتلك الابتسامة التي تنم عن الرضا الذاتي، وأنفاسه التي كادت تخرخر مترنمة بما

هو آت، رؤية دمه يدفع الأرض الباردة.

هناك أربعة أوجه للاضطراب الكربي الذي يعقب الإصابة:
♦ الأذى: الذي يكون عادة، ولكن ليس دائماً، مهدداً للحياة. أو في الأقل يسبب الصدمة برؤية جثث الآخرين، كما يحدث للأطقم العسكرية وعمال الإنقاذ. مما يثير الآن قدراً لا يستهان به من الجدل لأن الاضطراب الكربي الذي يعقب الإصابة قد أصبح يشبه عربة الموسيقى خاصة إذا كنت موظفاً مستاء تحاول أن تقاضي صاحب العمل. لقد رأيت اضطراب الكرب الذي يعقب الإصابة يتطور لدى العاملين المرهقين بالعمل، وأولئك أصحاب الضمير البالغ الحساسية والأشخاص غير المدعومين، مثل عمال الطوارئ، حتى إذا لم يكن عملهم ينطوي على خطر جسدي.

♦ الملازمة: تعود الإصابة لتلازمك. تفجرها كوايبسك وذكرياتك وأشياء في حياتك اليومية. مثل رائحة الفينيل وتكتكات عداد سيارة الأجرة. أو المحارب القديم الذي ينبطح كلما حلفت فوق رأسه طائرة مروحية.

♦ التجنب: ستفعل أي شيء يجنبك تذكر الإصابة. أنت حتماً لن ترتحل بسيارة أجرة بعد اليوم وحتى ركوب أية سيارة يجعلك نزقاً سريع الغضب، أو ربما العيش

قرب قاعدة عسكرية، أو مشاهدة أفلام قديمة عن الحرب.

◇ ردود الفعل العاطفية، وخاصة القلق. أنت تجفل لأي سبب، وتتفحص بيئتك كحارس مناوب، وتنتظر وتترقب الهجوم التالي. وقد فقدت قدرتك على اللعب، وتشعر أنك غريب عن تيار الحياة. فقد فقدت إحساسك بالمرح، ولم تعد تجد الخفة أو المرح في أي شيء. وأصبحت الحياة مسيرة جدية قاتلة.

كيف نتعامل مع المصاب

إذا انطبقت هذه المواصفات عليك، عليك بمراجعة طبيبك لمناقشة الأمر معه. فاضطراب الكرب الذي يعقب الإصابة يعتبر الاضطراب النفسي الذي قلما يشخص، وقلما يعالج. ويمكن أن تعقده مجموعة من العوامل:

◇ اضطرابات قلق أخرى بما أنها كالطيور، على أشكالها تقع.

◇ توتر العلاقات، لأن الناس لا يدركون أو قلما يدركون ما عانوه وما زالوا يعانونه.

◇ الكآبة، لأنك إذا شعرت بقلق كبير أو غضب كبير لوقت طويل، تصاب بالكآبة. ما في ذلك شك.

وما هو العلاج؟ أمسك نفسك، فلن يعجبك هذا. لأن العلاج يتركز على الحاجة إلى العودة إلى الإصابة التي سببت

الأذى. هذا لا يعني أن عليك أن تقفز إلى سيارة أجرة مع قاتل آخر مسلحاً بسكين. وإنما إذا وضعت في البيئة الصحيحة، وبقليل من الثقة بالطبيب المعالج، عليك أن تفكر مراراً وتكراراً بأذيتك. وبتخاذ بعض التقنيات المخففة للقلق يصبح التحكم بآثار الإصابة أسهل، حتى إذا لم تشف منها تماماً.

فكرة أخيرة حول هذا الموضوع، وهي أن هناك قدراً متزايداً من الاهتمام مؤخراً بعلاج هذا الوضع الذي يسمى تحجر حركة العين وإعادة العملية. ويتضمن هذا العلاج استعادة ذكريات مؤلمة عن الواقعة في الوقت الذي يقوم المعالج بتحريك إصبعه إلى الأمام والوراء عبر ساحتك البصرية فيما تتبع أنت حركة إصبعه بنظرك. يبدو هذا العلاج غريباً أليس كذلك؟ أوافقك الرأي. فأنا أرى فيه شيئاً مزعجاً، لكن أنصار هذه الطريقة يقسمون بها. إلا أنها لم تحظ بإجماع في الرأي حتى الآن.

يكفي هذا القدر من حديث الواقعة المؤلمة. وتعالوا نفكر في إصابة دائمة هادئة يحملها بعض الناس طوال حياتهم. تعالوا لنلق نظرة على البدین . .

البدین

لم يعرف تاريخ البشرية تحاملاً ضد مجموعة كبيرة كهذه من قبل معظم أبناء الجنس البشري. ما لم تكن تعيش في أحد

أرجاء العالم الثالث، حيث البدانة ترتبط بالغنى والمنصب ورباطة الجأش الحقيقية. أما بالنسبة لمن تبقى منا فالجواب هو لا، لا جازمة للسمنة. والحقيقة هي أن صفحات المجلات البراقة تتضمن ما فحواه أن النساء يجب أن يكنّ نحيلات، أما الرجال فيفترض أن يكون لهم عضلات بارزة.

هل فقدتم عقولكم أم ماذا؟

خلاصة القول هي أن بعض الأشخاص بدينون، وهذا كل ما في الأمر. ولا علاقة لهم بإعلانات عيادات تخفيف الوزن التي تنشر صوراً «قبل» و«بعد»، فهم دائماً يبدون كما كانوا «قبل» فهكذا خلقوا من لحظة تكوينهم عندما التقت جينات البدانة في الرجل بجينات البدانة في المرأة. فالبدانة شيء يحمل في جيناته وفي بنيته. هكذا كانوا دائماً وهكذا سيقون إلى أن يحشروا داخل أكفانهم، فحتى لو حدثت مجاعة دعوهم وشأنهم.

وصف حالة

في الطب يعرف الرجل القياسي باسم «قيس». قيس يزن سبعين كيلو غراماً. أما تشارلي فكان وزنه ثلاثة أضعاف ذلك. لم يشأ تشارلي أن يكون سميناً. فقد وجد نفسه كذلك. وكان يفضل لو كان نحيلاً. كان يفضل لو أنه يستطيع عبور باب الحافلة لكنه لم يكن يستطيع ذلك. حتى أنه كان يتمنى لو أنه لم يخرج إلى الحياة.

لقد سئم التعبيرات الملطفة. «كربوج»، «ملفوف القوام»، «أبو بطن كبير». وأصبح يفضل التعبير البسيط «بدين». فهو هكذا. وإذا استخدم تلك الكلمة يستطيع أن يقلب ألمه مزاحاً. كان يكتسب محبة الناس بأن يتهجم على نفسه. ويحط من قيمة ذاته. كان يروي كل نكتة عن البدينين. لكن نكاته كانت تذيب القلب شفقة.

إلا أن تشارلي كان يواجه أيضاً متاعب بسبب حجمه. وذلك عند بحثه عن ثياب بمقاس كبير. أو حين كان يتصبب عرقاً طوال الوقت (وهذا أمر منفر تماماً!). أضف إلى ذلك الخطر المحتمل من الضغط الذي تتحمله رثاه وقلبه. ستكون حياته أقصر ببضعة سنوات من أقرانه. كما أنه يبلى بالحك تحت ثنيات جلده وباحتكاك فخذه، مما يجعل الأطباء يتعاملون معه بجدية، فيقولون بصرامة: «لا بد لك بالطبع من التخلص من بعض هذا الوزن». وكأنهم يلومونه ويريدون القول «كيف سمحت لنفسك بأن تصبح هكذا؟» كان يقول لنفسه إنه لم يختَر ذلك. ويقول لنفسه إن عليه ألا يشعر بالذنب. لكن الطريقة التي ينظر الأطباء إليه بها. وفي صوتهم نبرة اشمئزاز. مثل نظرة الاشمئزاز التي يشعرها في عيون الناس في السوبر ماركت. والأطفال الذين لم يصبحوا في سن التصرف المهذب يحملقون به ويسمعهم يقولون «انظر إلى ذلك الفتى الضخم السمين» ثم يضحكون منه، كما يفعل الأطفال، بصدق بالغ القسوة.

كان في حياة تشارلي مواضيع أخرى مهمة. لا تقف عند

وقوعه على حزام خصر طويل له قفل متين، أو الوقوع على نظام غذائي مثالي. إنه عن احترام الذات، وعن شخص يرى الرجل الوحيد الذي يختبئ تحت هذه الثنيات. شخص ربما يتعلم في أحد الأيام أن يحبه.

ووجدتها أخيراً، تطبخ شرائح اللحم في مطعم محلي. لم تكن بمثابة لوحة زيتية بل كانت بحاجة إلى كثير من العناية بأسنانها. لكنها كانت تضحك من القلب وصاحبة نفس ذواقة للطعام. اعتبرها تشارلي مثالية. فتقرب منها متعثراً، واحمر وجهه عندما دعاها إلى النادي عندما تنتهي نوبتها في العمل. كانت خجولة أيضاً. في البداية، لكن شيئاً فشيئاً أحس كل واحد منهما بشيء من الراحة وأمضيا بضع ساعات تلك الليلة يتحدثان، ويضحكان، ويستمتعان بصحبة بعضهما. لم يكن للحكاية نهاية سعيدة مثل قصص الجنيات، واجتياز الحواجز نحو الغروب. وإنما شخصان بين ملايين البشر التقيا ببعضهما. أخذاً يخرجان معاً ونما الحب بينهما. كان شخصاً متزناً يكسب دخلاً جيداً. وكانت حياتها في البدء مرتبكة كانت تشعر ببعض المعاناة. إلا أن كونها زوجة تشارلي كان أفضل بكثير من حياة الفقر واليأس التي عاشتها قبله.

حاولت أن تقنعه باتباع حمية لكنه رفض. لأنه حاول جميع أنواع الحميات، بلا استثناء، فقد بدأ بالحميات السريعة التي تعد بتخفيض كميات كبيرة من الشحم خلال بضعة أيام. إلا أنه استعادها بالسرعة التي فقدتها بها. ثم حاول الحميات

البطيئة المعقولة، لكن سمته كانت تتسلل وتفرض سطوتها كلما أصبح راضياً عن نفسه. ولا يمكنك أن تحتاط ضد هجمات السمنة طوال حياتك.

وهكذا عاشا. لم تكن حياتهما سهلة. فقد كانا يقتتلان ويجرحان بعضهما بين وقت وآخر. لكنهما كانا يداويان الجراح أيضاً. كان اتفاقهما ناجحاً. كانت بحاجة إلى الأمان، وكان هو بحاجة إلى رفيق للتغلب على الوحدة. كلاهما لاجئ من الصعاب في حياته.

كيف نتعامل مع البدين

دع القصر والبدانة جانباً. فهناك أناس بدينون وحسب.. لقد كانوا أطفالاً بدينين وسيموتون بدينين، فهكذا خلقوا لا تطل النظر إليهم، ولا تضحك ضحكاً مكبوتاً.

إذا كنت أنت سميناً إليك هذا التمرين:

- (1) انظر إلى نفسك في المرأة.
- (2) قبل صورتك في المرأة.
- (3) والآن تناول قطعة حلوى دسمة وانس كل ما يتعلق بالحميات الغذائية السخيفة. واستمتع بالحياة.

المصاب بأذى دماغي

يكره جميع طلاب الطب الوقت المخصص في تدريبهم

لدراسة الجهاز العصبي . وهو فرع في الطب يختص بالدماغ والأعصاب . وهو بالغ التعقيد . كأن تكون خبيراً بموقع كل شارع وكل زقاق خلفي على خريطة العالم . كما يضع أمام عينينا مدى هشاشة مادتنا الرمادية تلك . تكفي بضعة أيام تمضيها في أجنحة المستشفى المليئة بضحايا حوادث السير وضحايا السكتة الدماغية والتخريب الحاد المستفحل لجهازهم العصبي كي تجعلك تستخدم حزام أمان وخوذة وتهتم بجمجمتك ، فهي الوحيدة التي لديك .

وستكتشف أن النسيج العصبي لا يرمم نفسه بشكل جيد ، كما تفعل معظم الأنسجة الأخرى ، فإذا قطعت نخاعك الشوكي لا تتوقع أن جراحاً حاد البصر سيخيطه ويعيده كما كان . وإذا انسد أو انفجر وعاء دموي في دماغك (كما يحدث في السكتات) فقل وداعاً لذلك الجزء من الدماغ .

وصف حالة

إليك هذه القصة الحقيقية . إنها قصة فينيس غيج .

كان فينيس غيج شخصية مشهورة في الحكايات الشعبية النفسية . ولم يستمد شهرته من اختراع اخترعه أو لأنه أصبح بروفيسوراً في مستشفى ذو شهرة عالمية . وإنما اكتسب فينيس غيج شهرته لأنه فقد فضيه الجبهيين أثناء عمله في السكك الحديدية .

كان يعمل في السكة الحديدية في فيرمونت سنة 1848، كان يفجر شحنة ليفسح الطريق أمام مد السكة، عندما طارت قطعة من المعدن واستقرت في جمجمته. في الحقيقة احترقت القطعة المعدنية خذه الأيسر وعبرت فضيه الجبهيين وخرجت من أعلى الجمجمة. ونجا بأعجوبة. استدعت تلك القطعة المعدنية من السكة الحديدية في لمح البصر عملاً استغرق من جراحي الأعصاب ساعات كثيرة. لقد فصلت فضيه الجبهيين بشكل كامل عن بقية دماغه.

المشكلة هنا هي أنك تحتاج إلى فضيك الجبهيين حاجة ماسة في الحقيقة. فهما فصان صغيران نشيطان تستخدمهما خلال ساعات يقظتك. فهنا ميكانيزية تصرفك الاجتماعي المكتسب. وهنا تضبط دوافعك. هنا تخطط للمستقبل ومن هنا تخرج التصرفات الهادفة. إنه الجزء الذي يضم عدداً كبيراً من العناصر المكونة لشخصيتك. وقد تعلمنا في الطب النفسي منذ أمد بعيد بأن «فضيك الجبهيين هما أنت».

في الأيام القاتمة في ماضي المصححات النفسية منذ قرابة ستين سنة كان هناك هوس بقطع الفصين الجبهيين للمرضى. هذا لا يعني أن الأطباء النفسيين كانوا مجانين، وإنما اكتشفوا في تلك الأيام التي سبقت الطب الحديث أن المرضى المعذبين يصبحون أهدأ بكثير إذا اقتطع الجانب الداخلي من فصيهم الجبهيين. فأخذ الأطباء البالغو الحماسة يمضون ساعات طويلة يدسون أدوات تشبه المسامير عبر الجانب الرقيق من الجمجمة

تحت الحاح مباشرة ويهزونها ثم يسحبونها. ويمضي المريض ما تبقى من حياته دون فصين جبهيين. وذلك لم يكن أمراً سيئاً إذا استطاع أن يحولك من شخص متهيج، استحواذي، معذب إلى شخص يستطيع أن يجلس بهدوء متجاهلاً الأصوات. إلا أن الأطباء ازدادوا حماسة لدرجة أن أي شخص يقترب من مستشفى للأمراض النفسية كان يغامر بأن يستأصل فصّاه الجبهيان.

لكن فصّي غيج الجبهيين لم يكشطا من الداخل برفق وإنما اقتحمت قطعة مدنية كبيرة من السكة الحديدية فصيه الجبهيين من الخارج. وبدل أن تنخفض مستويات قلقه أصبح بلا ضوابط. فاختلفت الاعتبارات الاجتماعية التي تجعلك تتصرف بلباقة وتبادل عبارات المجاملة في حفلات الكوكتيل وتمنعك من التحديق بوقاحة في الأشخاص البدينين. تعطلت تماماً.

وهكذا أمضى غيج ما تبقى من حياته يتجول حيثما يشاء ويزعج الآخرين. كان يهين الناس في وجوههم، ويمزح مزاحاً سخيلاً. إلغاء التثبيط هذا يشار إليه بالألمانية بلفظة ويتزيلسوتث، ويعني «الأحمق الجبهي» لقد تحول عامل حساس في السكك الحديدية (إذا أمكن وصف عمال السكك الحديدية بالحساسية)، إلى شخص يتجاوز كل الحدود. لقد انمست شخصيته.

ما يدفعني إلى تسجيل هذه القصة المشوقة هو أنني قرأت

عن فينيس في الصحيفة مؤخراً، لقد نبشوا عظامه لينظروا إلى جمجمته. أرادوا أن يؤكدوا أن التغيير الذي طرأ على شخصيته كان بسبب الأذى الذي لحق بالفصين الجبهيين، كما كان يعتقد طوال هذه العقود. وكانت الظنون في مكانها. ثم أعادوا عظام فينيس لترقد في سلام بعد أن تأكدت حالة طبية أخرى. لكن ذلك لم يطمئن غيج المسكين السيء الطالع المصاب بأذى دماغي.

وصف حالة

كانت نورا عجوزاً صغيرة الحجم تعيش في بيت صغير قديم في بلدة صغيرة قديمة. رفضت نورا مغادرة بيتها بالرغم من أن زوجها إيرني توفي منذ عقدين وهي الآن تشارف على الخامسة والسبعين من عمرها. كانت أسرتها قد قالت لها إنها إذا ذهبت إلى قرية للتقاعد فإنهم سيعتنون بها بشكل جيد. فقالت دعوني هنا. لقد عشت هنا أربعين سنة، ولن أغادر هذا البيت إلا داخل تابوت.

لكن نورا لم تقل لأسرتها إنها تفقد ذاكرتها. كما أنكرت الاعتراف بذلك لنفسها. نحن جميعاً نشرد أحياناً عندما ندخل غرفة وننسى لماذا دخلناها. لكن نورا كانت تفعل ذلك كثيراً. بمعدل أربع مرات في اليوم، ثم اكتشفت أن عليها أن تكتب قوائم. فحتى إذا ذهبت إلى المخزن القريب لشراء ثلاثة أشياء كانت تسجلها على ورقة. إذا تذكرت أين تركت القلم والورقة.

كانت نورا تفقد عقلها، في المراحل الأولى بعد إصابتها بداء الألزهايمر. نحن الأطباء نحلم بأن نقع على مرض جديد لنطلق اسمنا عليه. «تناذر دان». ما أجمل وقعه. إلا أن (الألزهايمر)، كائناً من يكن، أعطى اسمه لمرض بغض جداً. فهذا مرض مستفحل تموت فيه خلايا الدماغ، ونعرف الآن أننا لا نُؤَلِّدُ كما كافياً من الخلايا الجديدة لتحل محلها. بل إن الدماغ ينكمش وتعد قدراتنا العقلية عدتها للرحيل.

يبدأ المرض بالذاكرة القريبة المدى. مثل نسيان سبب دخول غرفة ما. أو لماذا أنا في السوق حاملاً سلة التسوق؟ ثم يصبح الأمر «في أي يوم نحن»؟

في هذا الوقت كانت نورا تجد راحة كبيرة في أن ذاكرتها البعيدة المدى كانت سليمة. كانت تذكر طفولتها كما لو أنها كانت البارحة. وإذا وجدتها أسرتها خارج البيت كانت تلجأ مباشرة إلى أنها تذكر أعياد ميلادهم وكيف كان تقدمهم في المدرسة. المشكلة هي أن ذلك كان منذ أربعين سنة. ونورا لم تكن تستطيع أن تذكر ما فعلته قبل أربعين دقيقة.

المرضى الذين يفقدون عقولهم يقومون بأشياء مماثلة. إنهم يجعلون حياتهم منظمة ومحسوبة. فيضعون المقص والشامبو في مكان محدد بصرامة، ويتعلمون بسرعة أنهم إذا لم يفعلوا فإنهم لن يجدوا تلك الأشياء أبداً، ويكتبون قوائم لتساعد ضعف ذاكرتهم.

شيء آخر يفعلونه هو أنهم يعمدون إلى الإنكار فيرفضون الاعتراف بأن ذاكرتهم تشكوا من أي شيء ويستطيعون دائماً ابتكار حجج جميلة تفسر نسيانهم أو اضطرابهم، ولكن شيئاً في أعماقهم يعرف أنهم يفقدون عقولهم وذاك أمر يرعبهم أيما رعب. لأن الكائنات البشرية تخشى الجنون وفقد العقل أكثر من خشيته الموت. فهذا كما نعرف جميعاً موت في الحياة.

يحاول مرضى الألزهايمر إخفاء مرضهم لأطول فترة ممكنة. ولكنهم لا يستطيعون ذلك لفترة طويلة فهو خلل قاس. وأحلام الملك كانوت King Canute لا توقف أعماله القاتلة. انتهى المطاف بنورا إلى بيت للرعاية. فقد أصبحت عاجزة عن العناية بنفسها وتولى طبيبها التحكم بالوضع. فأخرجتها أسرتها من بيت الرعاية وهي تتذمر وتتهدد بصوت عال. فقد أصبحت مشوشة وتعاني من قصور جبهى بحلول ذلك الوقت.

لقد تداعت بسرعة بعد أن أخرجت من بيتها فضحايا مرض الألزهايمر يتداعون غالباً إذ أنهم لا يستطيعون تقبل نقلهم من البيئة الوحيدة التي يستطيعون التحكم بها. في بيت الرعاية لم تستطع أن تعرف مكان المقص أو الشامبو. وبعد سبعة أشهر غدت مجرد قشرة للمرأة التي كانت. اختفى ألق الحياة، ولم تعد صورة الشابة الجميلة التي تحنو على وليدها، تحمل أي شبه بالمریضة العجوز الهزيلة المنكمشة داخل ثوب المستشفى المنقط. وبعد ثمانية أشهر ماتت. وحمل موتها إلى أسرتها الحزن والراحة في آن معاً.

ربما كان هذا أصعب ما في فقدان العقل . فأنت تعاني في النصف الأول من مرضك ، أما في النصف الثاني فأسرتك هي التي تعاني لأن الـ «أنت» الذي يعرفونه لم يعد موجوداً .

وصف حالة

عندما أخذوا جثمان نورا من بيت الرعاية كانت هناك فوضى واهتياج في الطابق السفلي في الجناح المقفول . معظمنا الآن يستعمل الأقفال لإبقاء الناس خارجاً لكن جناح الطابق السفلي كان أشبه بالسجن . حيث تستعمل الأقفال لإبقاء الناس في الداخل .

لقد ضرب هارولد شخصاً مرة أخرى . إنه يميل لأن يضرب الآخرين وقد تعب العاملون تماماً من ذلك . جالت المسؤولة بنظرها ثم نزلت إلى الطابق الأسفل لتعالج الأمر . كانت تعرف أن هارولد هو سبب المشكلة . فقد كان المريض الأكثر صعوبة .

كان هارولد بطلاً في الملاكمة . وقد أمضى حياته داخل الحلبة . لا أعرف لماذا يسمونها حلبة خاصة وأنها مربعة . كان هارولد متميزاً . وكم من حَكَم رفع يد هارولد داخل القفاز ملوحاً بنصره أمام جمهور يصفق استحساناً . حتى إلى درجة الميداليات والبطولات . غريب ذلك التراث البدائي الحيواني الذي يجعل جماعات من الكائنات البشرية تستمتع بمشاهدة

كائنات بشرية أخرى تمارس العنف ضد بعضها بعضاً. كان هارولد يكسب مالاً لقاء ما تعلمه كغلام يجوب الأزقة المعتمة.

ولكن الآن أصبح هارولد البطل، هارولد المعتوه. العته التلاكمي. اضطراب غير مألوف يصيب تلك العصبة المحدودة من الرجال الذين يضربون رؤوسهم باستمرار بقبضات الآخرين. وكيف تبدى عته هارولد؟ اهترأ فصاه الجبهيان فراح يعبر عما يريد بالطريقة الوحيدة التي يعرف: بقبضتيه.

حضرت المسؤولية مزودة بحقنة وأعيد هارولد إلى أغلاله الكيميائية.

كيف نتعامل مع ذوي الإصابات الدماغية

نذكركم بأن هذه الحالات خاصة بمهنة الطب، وبفريق كامل من المساعدين الصحيين مثل الممرضات والمعالجين والمختصين بإعادة التأهيل.

إذا كان من تحبه مصاباً بأذى دماغي فليس أمامك ما تفعله سوى الصبر. فبعد السكتات أو الإصابات الدماغية لا يمكنك أن تعرف على مدى سنتين إلى أي مدى ستكون الإصابة دائمة. بشكل عام الشباب يشفون بشكل أفضل. وبعض الأشخاص يشفون بشكل أقرب إلى المعجزة. في المقابل هناك مستتبث ثانوي كامل من أشخاص يحملون أدمغة منهكة يعيشون في بيوت الرعاية.

الحزن مباح هنا. فأَنْ تفقد دماغك يعني أَنْ تفقد عقلك، وبالتالي أَنْ تفقد روحك، وَأَنْ تفقد نفسك.

المنتَهك

لا أحد لديه أبوين مثاليين. وليس هناك من هو والد مثالي. هذا أمر متفق عليه. لكن هذا المبحث يعالج موضوع الكبار الذين أُسيئت معاملتهم عندما كانوا صغاراً. ولا أتحدث عن صياح في وجه الطفل أو نهره. وإنما أتحدث عن الإساءة بمعنى الانتهاك أي. المعاملة غير الإنسانية. تلك التي نحاول نحن الأطباء النفسيون أَنْ نتخلص من بقاياها بعد كل يوم عمل في حياتنا.

وسأركز هنا على التحرش الجنسي، لكنه قد يكون أيضاً جسدياً أو عاطفياً أو مزيجاً من الثلاثة، وهو في الحقيقة كذلك.

وصف حالة

كانت غليندا تعالج من الكآبة. ليست مجرد كآبة عارضة وإنما كانت كآبة سريرية ثقيلة الوطاء. تجعلها تستيقظ في ساعات الصباح الأولى، وتعرضها لهجمات رعب، وتنتابها أفكار انتحارية. ماكاي McCoy حقيقي.

وعندما بدأت تتحسن قررت أَنْ تتحدث إلى طبيبتها النفسية عما حدث لها عندما كانت فتاة صغيرة. كانت قد «اختبرت» طبيبتها جيداً حتى ذلك الوقت وشعرت أنها تستطيع أَنْ تثق بهذه

المرأة ذات الشعر الأشيب والنظارة المقوسة.

وفي الجلسة الثامنة روت القصة. لقد فعلها جدها. جدها الذي حظي بمحبة واحترام وتقدير الجميع حتى يوم مماته. كثيراً ما كانت غليندا تذهب لزيارة جديها. ولم تستطع والدتها أن تفهم سبباً لنزوعها المتزايد إلى الشرود وإلى ذرف الدموع. لقد تراجعت علاماتها في المدرسة وكانت تمضي معظم وقتها في الباحة بمفردها. وقد وجدت مرة أو مرتين مختبئة وراء كرسي في غرفة الجلوس، خاصة عندما يحين وقت زيارتها لجديتها. لم تفهم والددة غليندا هذا التصرف الغريب. وقررت أن هذه «مرحلة» تمر فيها. فقد كان لدى والددة غليندا ما يكفي من المتاعب. كانت تحب غليندا كثيراً، لكن والد غليندا لم يبق معها مما اضطرها إلى الذهاب للعمل في المدينة. لذلك اضطرت إلى اللجوء إلى والديها لمساعدتها في كثير من الأوقات. . فقد كانا مصدر دعم دائم.

كان الجد يصطحب غليندا إلى منزله. وهناك كان يحدث ما يحدث. وطبعاً كان يقول لغليندا ألا تخبر أحداً بالألعاب التي تلعبها معه. . وبذلك الجزء منه. يجب ألا يعرف أحد. وإلا فإنه سيحرم من رؤيتها وستفقد والدتها عملها وستضطر غليندا إلى العيش مع والدها الذي يعيش في السجن. ونزلاء السجن سيفعلون بها الشيء نفسه كل يوم، طوال اليوم. هذا هو سرنا الصغير، أليس كذلك؟ مجرد سر صغير بيننا. هذه هي طريقة تعبيرنا عن حبنا لبعضنا بعضاً.

كانت غليندا في السادسة من عمرها. لم تكن قادرة على جمع الأمور مع بعضها. حتى ولو كانت أكبر من أن تحملها كتفاها. كيف يستطيع هذا الرجل، الذي تحبه أيما حب، أن يفعل ذلك بها؟ لقد قال إن ذلك ليس خطأ. وإنما هي الطريقة التي يحبان بعضهما بها. لكنها كانت تعرف منذ أول زيارة للكوخ أن الأمر لم يكن صحيحاً أبداً. الأطفال دائماً يعرفون، لقد كان بغيضاً، مروعاً، ومؤلماً.

في أحد الأيام وجدت غليندا في باحة المدرسة مع واحد من صبيان صفها. في وضع سيئ. ذهلت المدرسة التي وجدتهما عليه. هل كانا يلعبان لعبة الطبيب والممرضة؟ الأمر أكبر من ذلك كما أنهما في سن أكبر من تلك اللعبة. لذلك أخبرت المدرسة والدة غليندا التي أجرت معها «حديثاً» تلك الليلة. هل هناك من يتحرش بغليندا؟ قالت غليندا، لا، لا أحد. فكرت بوالدها في سجنه وجميع أولئك المجرمين يلمسونها أيضاً فشعرت بالغثيان وقالت إن أحداً لم يلمسها.

بعد سنوات كثيرة حاولت إثارة الموضوع ثانية مع والدتها، ولكن عندما شعرت بمدى ضعف أمها والمتاعب الكثيرة التي تعاني منها، غيرت غليندا رأيها. لم يكن الطرح ملائماً مما جعل والدتها ترد بطريقة لا تخلو من الضيق، دون أن تدرك ما الذي تحاول ابنتها أن تقوله. فتعلمت غليندا أن تطبق حتى على هذا السر القذر الذي يلح في طلب الخروج. إلى أن جاء ذلك اليوم في الجلسة الثامنة عندما فجرته أمام طبيبتها النفسية.

وكانت الطفلة الصغيرة تقبع خائفة داخلها تنتظر حكم الطبيبة عليها بالذهاب إلى السجن حيث أرتال من الرجال يرتدون الثوب القطني الأزرق المتين. قالت الطبيبة ذات الشعر الرمادي: «يا إلهي.. الأفضل أن أسمع المزيد من هذا...»
تابعي...».

وجدت غليندا طرقاً للتأقلم مع ذلك. كانت تنفصل عن نفسها أحياناً، كي تدخل في غيبوبة بينما كان جدها يأخذها إلى منزله. أو تخرج من جسدها وتقف عند باب الكوخ تتفرج «عليهما». حتى أنها نسيت الموضوع برمته عدة سنوات. إلى أن أصبحت في الثامنة عشرة. وعندها تذكرت.

كانت تعاني من جميع المتاعب التي يعاني منها المنتهكون. بعض عناصر اضطراب الإحساس بالحدود الشخصية. ومرحلة مشوشة مع رجال نرجسيين، ومحاولة حزينة لترميم علاقتها الانتهاكية مع جدها. بأمل زائف في أن تجد جداً لطيفاً، الجد الذي أحبته. الذي أرادت استعادته، الآن على شكل سائقي شاحنات يتوقفون لالتقاطها وهي تقف على الطريق لتركب مجاناً. ولكن لم يكن من الحكمة في شيء أن تكون حيث كانت وتركب تلك السيارات مع أولئك الرجال.

كرهت نفسها بعمق مستمر لا ينتهي، وعاشت فترات طويلة من الكآبة، إلى أن كانت الجلسة الثامنة.

استغرق شفاؤها أربع سنوات من العلاج. وحتى بعد ذلك

كانت تعرف أنها ستحمل الندوب معها. وحتى بعد ذلك كان عليها أن تبذل جهداً كبيراً لتمييز بين من يستحق الثقة ومن ينتهكها. كانت عملية بطيئة لإعادة بناء الحدود التي اخترقت وتداعت.

كيف نتعامل مع المنتهك

ماذا يمكننا القول أيضاً؟ الانتهاك الجسدي مألوف بشكل مرعب ويترك أثراً مرعباً لدى الضحية. وتبعاته يتردد صداها بقسوة، كالإهانة، في حياة المنتهك. فقيمة النفس، والهوية، والحدود، والعلاقات والمزاج. . الأمور التي نعاني، أنت وأنا، الأمرين في تطويرها وتنميتها، تصبح مستحيلة بالنسبة للشخص المنتهك. وهذا ما يستغرق سنوات من المعالجة المؤلمة قبل أن نستطيع الاقتراب من تخومه.

المسافر

هذا بحث عن الذهاب والعودة. وهو مختلف عن الذهاب والبقاء بعيداً. فإذا ذهبت وبقيت بعيداً تخلف وراءك من يحزن لفراقك. عد بسرعة إلى بحث (المحزون). أما إذا كنت دائماً تعود، فالأمر يصبح أصعب بكثير بالنسبة للجميع إذا نظرت إليه من زاوية معينة. لكنه الوضع الذي كثيراً ما تواجهه معظم أسر العسكريين والعاملين في الطيران حيث يغيب الأب أياماً أو أشهراً كل مرة. إن غيابه صعب، لكنه دائماً يعود. وهذا أكثر صعوبة.

هذه قصة واقعية. لكنها ليست عن مريض خيالي إنها عن قرد، لنسمه رالف. كان موضوع دراسة أعدها طبيب نفسي أمريكي مختص في السلوك يدعى هارلو. اكتسب هارلو شهرة بمراقبة سلوك القروود.. أعتقد أنني ما كنت لأختار القروود لأكتسب شهرتي من خلالها...

بغض النظر.. كان رالف قرداً وليداً أحضره هارلو في قفص هو وأمه. يبدو أن هارلو كان سادياً بعض الشيء، إذ قرر أن يبعد رالف عن أمه في القفص ويراقب ما يفعل. هذا أيضاً ما كنت أنا لأفعله.

ظهر على رالف ثلاث مراحل متفاوتة من ردود الفعل لفقد أمه: أولاً، أخذ يقفز في القفص مذعوراً منادياً أمه المفقودة. أخذ يهز القضبان، ويكشر عن أسنانه الصغيرة، وصار يئن ويندب. كتب هارلو راضياً في مذكراته أن هذه «مرحلة الاحتجاج».

ثم رقد رالف في إحدى زوايا القفص، منكفئاً على نفسه في محاولة قردية ضعيفة للحصول على الراحة. تلك الراحة التي كان يحصل عليها من أمه التي رحلت مؤخراً. كتب هارلو باسم أن هذه «مرحلة اليأس».

ثم تابع رالف حياته. خرج من زاوية القفص وتجول حوله، محاولاً قتل الوقت والعثور على شيء يتلهى به. «مرحلة

الانصراف». كان يوماً سعيداً بالنسبة لهارلو.

ثم فكر هارلو، لماذا لا يعيد أم رالف إلى القفص؟ هنا كان يفترض أن يندفع رالف إلى أمه، ويعانقها، ويعبر عن سعادته وارتياحه، ثم يعاود دور القرد الوليد.. بالموز والبراغيث والفسق.. ولكن هل فعل رالف ذلك؟ لا. لقد اندفع نحو أمه وهاجمها. كأنه يقول لها: «كيف تجرؤين على هجري؟! هاهو القرد الصغيرة الغاضب يحاول أن يضرب أمه. هذه المرحلة لم تدم طويلاً طبعاً، لكن رالف لم يستطع أن يعود إلى شخصية القرد الوليد ثانية قبل أن يعبر عن ذلك الشعور.

والآن لنلق نظرة على أنجيلا. أنجيلا ليست قرداً إنها زوجة. وزوجها جورج الطيار.

وصف حالة

كان جورج على وشك الطيران إلى طوكيو وسيغيب قرابة أسبوعين. كان يكره أن يترك أنجيلا وولديهما لكن ذلك كان جزءاً من عمله. عشرات المرات كانا يتعانقان ويودع أحدهما الآخر. وقد قبلت أنجيلا الأمر بسهولة أكثر قبل أن ينجبا ولديهما. لكنها الآن بحاجة إلى وجود جورج في البيت. بحاجة إلى شخص يخلص الولدين من بين أيديها قبل أن يتحولوا إلى رقم في إحدى مستشفيات الأطفال.

الآن أصبحت أنجيلا تكره رحيله.. كم من السنوات

ستضطر أن تتحمل؟ وكم وداع؟ كانت أحياناً تتمنى لو أن طائرتها
747 تسقط من السماء خطاماً ملتهباً. فزوجها التالي سيعمل من
التاسعة إلى الخامسة ويعود إلى البيت كل مساء. مثل جميع
الأسر الطبيعية.

لكن الصعوبة لم تكن في الوداع. وإنما في الإحساس
المريع الذي يرافق عودته إلى البيت. الشيء نفسه دائماً.
سيكون متعباً ومنهكاً من فرق التوقيت. وقد كان مخلصاً لها
طوال هذه السنين. لذلك فإنه كان يعود إلى البيت سعيداً
ومشتاقاً، كانت مثل رالف، غاضبة كالجحيم. وبحاجة إلى يوم
أو يومين ليهدأ غضبها. كان استياؤها لذهابه وعودته المتكررين
يكمن طوال ذلك الوقت ثم ينفجر في البكاء، بكاء هادئ لا
يلحظه أحد، تنهمر دموع تجمعت من سنوات من الإحباط. ثم
يتلاقيان. كانت تحتاج عنقه ليسكن روعها. فتضع دفاعاتها
جانباً وتنسى ما كان وما سيكون. فيكون له ما يريد، وهكذا..
تمضي السنين واحدة تلو الأخرى.

كان الذهاب صعباً.. لكن العودة كانت أصعب.
هذا اليوم وفي عصرنا هذا تتعرض الأسر بشكل متزايد
للإزعاج لأن أحد أفرادها لا بد له من الابتعاد عن البيت.
بشكل منتظم ولفترات متطاولة. يجدر بالشركات الرحيمة أن
تدرك أن ذلك يؤثر بشكل سلبي على كيان الأسرة.

إذا كنت شاباً وتحلم بقيادة طائرة كبيرة عبر مساحات شاسعة من البحار، تذكر أنك ستقضي على نفسك وأسرتك باضطرابات متكررة. فالذهاب والعودة، سمة أي شخص في الجيش أو في إحدى الشركات التي تبيعها نفسك وتطالبك بأن تسجل ساعات طيران متوالية. وكذلك أي رجل مبيعات مسافر يضطر إلى السفر خارج المدينة بانتظام.

بالنسبة للمسافر لا يسعني سوى أن أقدم تعاطفي. واقترح عليك:

◇ أن تمضي أقصر فترة ممكنة بعيداً عن أسرتك.

◇ دع أسرتك تتعود حقيقة أنك قد عدت ولا تتوقع أن تعود ببساطة إلى ممارسة سلطتك كرب للعائلة أو كائناً ما كنت. وتذكر أنك قد أثبتت مراراً وتكراراً أن وجودك ليس ضرورياً.

◇ عندما تعود إلى المنزل لا تتوقع أن ثاني صوت عال تسمعه سيكون صوت الباب إذ يقفل وراءك. فكر في الأمر.

إذا كنت أنت أنجيلا في هذا السيناريو، يسمح لك ببعض الوقت للتكيف عندما يعود زوجك إلى البيت. اصبري عليه. فهذا جزء من حياته، وبالتالي هو جزء من حياتك أنت أيضاً.

الضائع

ولا أعني التائه جغرافياً. ولا أتحدث هنا عن أشخاص لا يستطيعون أن يجدوا سياراتهم في مرآب مركز التسوق. وإنما أتحدث عن الأشخاص الذين ضلوا طريقهم في الحياة، الأشخاص التائهون كيانياً في مقاصدهم، وهدفهم وهويتهم، واتجاههم. في معنى الحياة.

هناك أوقات كثيرة في حياتك كدت فيها أن تعيش أزمة كبرى. وسيترب عليك أن تفعل ثلاثة مرات، ثلاث أزمات حياتية تتلخص في:

◇ أزمة المراهقة: والسؤال الذي يطرح هنا هو «ماذا سأكون؟».

◇ أزمة منتصف العمر: والسؤال هنا هو «من أنا؟».

◇ أزمة فراش الموت: والسؤال هو: «من كنت؟»

والآن بينما أنت تهضم هذه المفاهيم الهامة جداً سأبهرك ببعض الحالات.

وصف حالة

في عمر الثامنة عشرة أدرك كريستيان كم يكره اسمه. صحيح أنه حلو وشائع، مثل كريستيان سلاتر الذائع الصيت الذي تخفق لذكره القلوب، لكن المشكلة هي أنه قرر أن يصبح فنناً. فقد قرر بعض أنداده الليبراليين المعتدلين المتطفلين على

الفن أن هذا أفضل ما يفعلونه. لما في الفن من سحر. طريقة هائلة لجذب الناس. لكن كيف يكون فناً واسمه كريستيان؟ ها هو سبب آخر يدعوه إلى كره أبويه. كونهما تافهين في منتصف العمر فرضا عليه هذا الاسم المريع.

كان كريستيان منسجماً مع الجو، أدوية تروح عن النفس، والماركة المناسبة من نظارات الشمس، والاستماع إلى الفرق الموسيقية في المقاهي. لم يكن كريستيان مهتماً بالدراسة، أو الأبوة، أو تحمل أي نوع من المسؤولية أو التخطيط للمستقبل. كان المستقبل مدى واسعاً أمامه. يعد بسنوات طويلة من الحياة. يحلم بأشياء كثيرة يستطيع أن يفعلها في حياته.

هاهو عالم كريستيان السطحي الأناني. راشد شاب، تعذبه أطيف مراهقته السخيفة والفجة أحياناً، لكنه كان يرى نفسه راشداً تماماً. لم يعد طفلاً. كما أنه يحاول أن يستغل أيام الشباب اللينة هذه بكل ما فيها من نرجسية واعتداد بالرأي. وكانت الشوكة التي تعكر على كريستيان سعادته هي والديه طبعاً. لقد أنهى دراسته الثانوية وهاهو الآن يواجه المحنة الكبرى. ماذا يفعل بحياته؟ هل يتابع دراسته؟ أم يبحث عن عمل؟ ساعات من الملل في محاضرات وامتحانات أو عذاب مقابلات العمل، تليها سنوات من الظهور بمظهر المهذب أمام رئيس ديكتاتوري؟ كان يحلم أن يتمكن من الهرب من كل هذا. أن يعيش في كوخ جانب البحر. ليمضي أيامه عائماً يستمتع بالموسيقى الشبابية ويستحم بأشعة الشمس. وأمضى ساعات

كثيرة في عراك مع والديه اللذين يحاولان أن يدفعاه «ليفعل شيئاً» بحياته .

وصف حالة

تخرج كريستوفر من الجامعة وحصل على شهادة التجارة . ثم صعد السلم الوظيفي وهاهو الآن يتربع على منصة القفز غير بعيد عن القمة ، يكسب دخلاً وفيراً ، ويعمل سبعين ساعة في الأسبوع ، وقد سجل أولاده في مدرسة خاصة مكلفة وهو على مشارف سنته الخمسين . فما الذي يشعره بهذه التعاسة ؟ لماذا لا تعطيه هذه الأهداف التي رسمها لنفسه وهو في أوائل العشرينيات أي رضا ؟ لماذا يجد نفسه يحلم بالعيش في كوخ صغير على شاطئ البحر يصطلي الأيام المشمسة وليس في ذهنه سوى صنارة صيد السمك والشخص الذي قذفه وراء الأمواج المتكسرة ؟

عندما كان في الثامنة عشر كان يعتقد أنه سيكون دائماً في بحبوحة من الوقت . لقد درس تي . اس . إيليويت في المدرسة ولا يستطيع الآن أن ينسى كلماته «سيتسع الوقت ، سيتسع الوقت» . كان صدى تلك الكلمات يتردد في أذنه ولكن لم يكن هناك أي متسع من الوقت . بدأ الوقت ينفد . لقد قطع نصف الطريق وبدأ يفكر بشكل يزداد إلحاحاً هذه الأيام بأنه سيموت في يوم ما . فكيف سيكون موته ؟ ماذا يشعر وهو يستنشق النفس الأخير ويدق قلبه للمرة الأخيرة . انتابته قشعريرة . إنه يهرم .

وقد رأى بعض رفاقه يهجرون زوجاتهم ويهربون مع نساء أصغر سناً. عندها شعر تجاههم بالاحتقار. والآن أصبح يعرف لماذا فعلوا ذلك لقد كانوا يحاولون الإحساس بالشباب ثانية. لم يستطيعوا مواجهة التجاعيد والفراغ فأضاعوا أنفسهم في الهروب.

لقد بدا الآن مخادعاً، كأنه عجل يحمل قراءات. أي معنى أصبح لحياته؟ غدت حياته قطاراً جمع عن سكوته ورقد الآن على جنبه على حافة المسار الرئيسي لحياته. فأمعن في العزلة والتفكير اليائس. قلقت زوجته لكنها لم تفلح في جعله يتكلم. فهو رجل، والرجال لا يتحدثون عن هذه الأشياء.

وصف حالة

كان كولين مصاباً بالسرطان. وكان يعرف أنه سيودي بحياته. وقد سأله طبيبه اللطيف إن كان يريد أن يعرف الحقيقة بأكملها فوراً. فأجاب كولين بالإيجاب، ثم ترنح من هول ما سمع. لقد قرر الفحص المجهرى أن كبده مصاب بالسرطان. ولم يشأ الأطباء إعطائه وصفاً دقيقاً لتطور الحالة المتوقع. قد يعيش كولين شهرين أو ربما اثني عشر شهراً. لكن يجدر به أن يستعد للاحتفال بعيد ميلاده الأخير. كما يجدر به أن «يرتب أموره». وهذا يعني أن يخبر أسرته، ومحاسبه، ومحاميه، والحنوتي.

أمضى كولين بضعة أيام يفكر ملياً في إحساسه بالاضطراب والخوف والغضب. ثم قرر أن يستغل ما تبقى له من الوقت أحسن استغلال فقد ناهز الثامنة والسبعين، وقد عاش فرصه كلها ولم يكن الموت فكرة لم تخطر له في بال. فلطالما راودته فكرة الموت منذ إصابته بتلك الكآبة الفظيعة وهو في أواخر الأربعينات. فقد تورط في تلك العلاقة الفوضوية القذرة ثم اجتهد سنين كثيرة ليقنع زوجته بأن تسامحه وتريحه من الإحساس بالذنب الذي سيطر عليه. ثم توفي شقيقه الأثير إثر نوبة قلبية. وكان كولين حامل بساط الرحمة، يحمل الرجل الذي طالما لعب معه واقتتل، إلى حفرة باردة وموحلة في باطن الأرض. ثم ماتت زوجته، بعد أن اعترفت بحبها له وهي ترقد في تلك التكية الفظيعة. وتحمل سنوات التكيف المؤلمة مع وحدته والشعور بالبرد يخز عظامه في صباحات الشتاء.

والآن حان وقت مواجهة نهايته هو. لقد تخلى عن نشأته اليهودية منذ سنوات كثيرة. وهامو الآن يستعرض شريط حياته، والأشخاص الذين أحبهم، الأشياء التي حققها والأخطاء التي ارتكبها. سامح نفسه عن هذه.. فهو يعرف أنه لم يكن شخصاً سيئاً، وإنما فوضوياً في بعض الأحيان. ووجد نفسه يفكر في الإيمان. وفي كوخ صغير على شاطئ البحر حيث يستطيع أن يعيش ويستمتع بالشمس والسلام.

هذه هي إذاً أزमत الحياة الثلاث. ولا بد لنا جميعاً من مواجهتها كلها. إلا إذا حالقنا الحظ فضربتنا الصاعقة. عندها

تحدث الأزمة الثالثة عندما تلتهم حياتك أمام عينيك قبل أن يطويك النسيان. أزمت الحياة تشبه الحزن. عمله لابد من خوضها. ولا يمكن تجاهلها أو التعجيل فيها.

وصف حالة

جميع الحالات التي أدرجت في هذا الكتاب حتى الآن كانت من نسج خيالي الخصب. والآن إليكم حالة واقعية. أعرف أنها واقعية لأنها وقعت معي. إنها قصة آرثر، الذي حفرت معه خندقاً. كان آرثر شيخاً عندها. ولا بد أنه مات الآن. لقد أمضى حياته عاملاً لدى المجلس المحلي. بشرته ملوحة تحمل ندوباً من كثرة الصدمات والجروح والتعرض المديد للشمس. عندما كان آرثر شاباً لم يكن هناك أية كريمات تقي من أشعة الشمس. لقد عمل آرثر بدأب طوال حياته. يكسب عيشه بعرق جبينه. والآن أصبح مسناً. أصلع مع قليل من الشعر الرمادي وكرش مدور من طبخ زوجه المخلصة.

كنت طالباً في كلية الطب في عمر كريستيان. أفيض بالمثالية وليس لدي أي فكرة عن المستقبل خارج إطار أن أصبح طبيباً في أحد الاختصاصات. كنت أعمل لدى المجلس في أيام «العطل» لأنني، مثل معظم طلاب الجامعة، كنت أعتمد على عظام ظهري وكان علي أن أعمل لأجمع بعض المال أعيش عليه في الفصل التالي.

في أحد الأيام أوكّل إلينا، آرثر وأنا، حفر خندق. بدأنا نتكلم. لابد أن آرثر كان يعيش أزمة الحياة الثالثة بما أنه بدأ يتحدث في مواضيع فلسفية. داخل رأس هذا الرجل الأصلع الصغير الحجم دماغ يفكر بعمق ويخترق التوافه ليصل إلى جوهر المادة. من أفواه الأطفال والشيوخ الراضين. وكان الموضوع الذي نناقشه عبر ما تحمله الرفوش من الطين هو «معنى الحياة». وليس في الأمر أي مزاح.

قال لي آرثر إن أهم ما يبحث عنه الناس في الحياة هو راحة البال. وطبعاً كان محقّقاً. تلك هي الحال. «راحة البال». عبر جميع سنوات الدراسة والتنقل بين أكاديميين متعالين يختبئون داخل الجامعات ويعتقدون أنهم يعرفون كل شيء، وجميع أولئك الأساتذة بكل ما يسبق أسماءهم من حروف، لم يعلمني أحد في فترة قصيرة من الزمن ما علمني إياه آرثر. راحة البال. تعلمتها في الفترة اللازمة لحفر خندق من هنا إلى هناك. لا تحصل عليها مما تملك وإنما من نفسك، ومن تكون، ومن يحبك.

يا لآرثر الطيب!

كيف نتعامل مع الضائع

لا يمكنك أن تفعل ما يذكر كي تحول الضائع إلى مهتد. لابد للضائع أن يجد طريقاً يخرج به من ضياعه. ونحن دائماً

نفعل . حتى إذا كان ذلك يعني أن كل واحد منا يقع من فوق
الحاجز بين وقت وآخر ، وهذه هي الروح البشرية . فانهض من
سقطتك وتابع الحياة .

5

خاتمة

الآن أصبح كل شيء بين أيديكم. حقيبة جُمعت كيفما اتفق، تحوي مزيجاً من الأشخاص المؤلمين والمتألمين. لكنك قد أدركت أن كثيراً من هؤلاء الأشخاص يتداخلون. مثل السيكوباثي (المعتل نفسياً) الذي قد يكون (كاذباً) أو ربما (قاتلاً). واللصيقة التي قد تكون ممثلة في بعض الأوقات. بطريقة خاصة أشعر أن كلاً منا يحمل شيئاً مما في أولئك الناس جميعاً. فنحن جميعاً مزعجون حيناً ومنزعجون حيناً آخر.

والآن سمعنا عن التلفزيون التفاعلي. هذا كتاب تفاعلي. أو في الأقل فرصتكم لتقولوا رأيكم في الأشخاص المؤلمين يدرج في التتمة. أعرف أن هذا الكتاب قد انتهى، لكن الناشر يلح عليّ وقد بدأت العمل، ويجدر بي أن أتابع الكتابة.

أخبروني عن الأشخاص المؤلمين والمتألمين في حياتكم، يمكنكم أن تروا العارضة التي أقمتها هنا، وأنا متشوق إلى مزيد من وصف الحالات. فأخرجوا أقلامكم وانفضوا الغبار عن معالج الكلمات. لا أعدكم بمكافآت، وإنما هي مجرد فرصة لأن تروا أشخاصكم المؤلمين منشورين على صفحات الكتاب.