

مواجهة مخاوفك المرضية مع الفوبيا

يجيب هذا الفصل على الأسئلة الخمسة التالية:

- 1- ما هي الفوبيا؟
- 2- ما هي حالات الفوبيا الأكثر شيوعاً؟
- 3- ماذا يشبه شعور استجابة الفوبيا القاسية؟
- 4- كيف يسعى الذين يعانون من الفوبيا إلى الراحة؟
- 5- لماذا يفضل الذين يعانون من الفوبيا غالباً في رؤية الصورة كاملة؟

هل تعاني أنت أو شخص ما يهكم من حالات الفوبيا؟ إذا كان كذلك، هذا الكتاب من أجلك. هنا نشرح ما هي حالات الفوبيا، من أين تأتي، – وربما أكثر أهمية – ماذا يمكنك أن تفعله إزاءها.

إننا ننظر إلى حالات الفوبيا بجدية، كتهديدات ليس كثيراً إلى الحياة ذاتها (على الرغم من أنها أحياناً تكون كذلك) ولكن كعقبات أمام أسلوب الحياة. تمنع حالات الفوبيا الناس من التمتع بكثير من الأنشطة، ابتداءً من السفر للعمل أو السفر الشخصي، وحتى المشي الطبيعي، إلى مجرد ابتلاع لقيمات من وجبة شهية. والآخرين الذين يراعون شخصاً ما لديه حالة فوبيا يعانون أيضاً معه. عندما لا يستطيع الزوج العبور على القناطر أو يقود سيارته على الطرق السريعة، فإن الزوجة غالباً تبقى في البيت أيضاً أو تذهب بمفردها. عندما لا

يستطيع صديق أن يسافر بالطائرة، فإن جمع الشمل يؤجل لمدة شهور، وبعد ذلك سنوات. عندما يخاف الأب من المياه، فإن الطفل يفتقد اللعب مع والده برش المياه.

إذا كانت حلول حالات الفوبيا سهلة وواضحة، فسوف لا توجد مشكلات. أولئك الذين يتألمون تحت أعباء حالات الفوبيا يعرفون أن "الترحيب بأن تتركهم هذه الحالات وشأنهم" نادراً ما تحقق نجاحاً. وفي الحقيقة، لا أحد يبيع قرصاً من الأدوية أو يسوق أسلوباً وحيداً ليزيل معاناة أصحاب الفوبيا لكل الناس في كل الحالات.

في هذا الكتاب نقترح إجابات عديدة بالنسبة لمعضلة حالات المعاناة من الفوبيا. واحدة من هذه الإجابات أو مزيج متحد منها قد يضعك جيداً على الطريق الصحيح إلى الشفاء. نحن نؤكد مسبقاً أنه لا يوجد أسلوب وحيد يمثل "معجزة" شفاء لحظية. التغلب على إحدى حالات الفوبيا التي ابتلى بها شخص ما على مدى سنوات عديدة، تتطلب وقتاً، صبراً، ومجهوداً. في معظم الحالات، تكون المساعدة من مهني رعاية صحية مطلوبة إلى حد كبير ليعاونك على تطبيق مفاهيم واستراتيجيات الشفاء الواردة في هذا الكتاب والتي تتفق مع موقفك الفردي. وكما هو الحال مع موضوعات الحياة الأكثر تعقيداً، فإن المعرفة البسيطة عن "الفوبيا" لا تضمن بذاتها صحة نفسية. يستطيع طبيبك البشري أو المعالج النفسي أو الطبيب النفسي أو مستشار صحة عقلية آخر أن يساعدك على تحويل الأفكار الجيدة إلى حقائق حياة. نأمل بأن هذه الأفكار الجيدة تبدأ مع قراءتك لهذه الفصول.

إنك في صحبة أيدي أمينة

قد يكون بعض العزاء أنك لست وحدك في تجربتك مع الفوبيا. في الواقع الكثير من الأفراد الناجحين وذوي المكانة العالية على مدى التاريخ البشري قد عانوا إلى حد كبير من ظروف مخاوف مرضية "فوبيا" واسعة التنوع. فيما يلي قائمة قصيرة من بعض الشخصيات المرموقة، وحالات الفوبيا

التي تعرضوا لها، كما ظهرت في دورية أمريكية 2004 News and World Report:

- نابليون بونابارت – الخوف من القطط.
- الملكة إليزابيث (1) – الخوف من الورود.
- سيجموند فرويد – الخوف من نوبة القلق في مكان تجمع جماهيري، يكون من الصعب عليه الهروب.
- Howard Hughes – الخوف من الجراثيم، وقد أمضى سنوات حياته الأخيرة في حالة شلل خوفاً من أنه معزول وعاش في أماكن قذرة.
- Andre Agassi – الخوف من العنكبوت.
- Donald Trump – الخوف من المصافحة.
- John Madden, Cher وآخرون – الخوف من الطيران.

ما هي الفوبيا ؟

فوبيا، تستق من كلمة يونانية تعني "الخوف" وتعبّر عن مجموعة خاصة من حالات الرعب، القلق والذعر المرتبط بأشياء، أماكن، تجارب ومواقف محددة. كما سوف نرى خلال الفصول التالية، قائمة أنواع الفوبيا المختلفة متنوعة مع تنوع الحياة ذاتها. قد اشتملت حالات الفوبيا المؤثقة الخوف من البلع، الخوف من الأطفال الرضع، الخوف من الأشجار الطويلة، الخوف من الأشخاص قصيري القامة، الخوف من السحب السوداء. حالات الفوبيا الأكثر شيوعاً حتى الآن تتمثل في تلك التي ترتبط بالطيران، الثعابين، الحشرات، الأماكن المرتفعة، الحبس، الزحام، وظائف وهيئة الجسم شاملة المرض، الدم، والإصابة. من المحتمل أنك ليست في حاجة إلى أن تلجأ إلى الاستعانة بكتاب لمعرفة إذا ما كنت تعاني من فوبيا معينة. تجربة الفوبيا قابلة واقعياً للتذكر، وتقف شامخة كعملاق إنفعالي لافّت في ممارسات الحياة الصاعدة والهابطة يومياً. على سبيل المثال، يبدأ Calvin يومه بمجموعته العادية من المشاعر، الموضوعات، المتأخرات. إنه يهتم ويتأوه عندما يخطو

على السلم، ويشكو لنفسه بأن نظام الرجيم الغذائي الجديد لا يحقق له النتائج المرجوة. إنه يجري حديثاً قصيراً مع صديقته أثناء الإفطار ويبدى قلقه من أن العلاقة بينهما في حالة ذبول. يشغل Calvin سيارته ويشعر بالقلق لأن صوت المحرك يشير إلى أنه مقبل على فائتورة إصلاح كبيرة في المستقبل القريب.

ولكن عندما يدخل Calvin النفق الشرقي، يحدث ارتفاع إنفعالي أو الذي يختلف في شدته، أعراضه، وألامه عن إنفعالاته في حياته العادية. عندما تتوقف حركة المرور في النفق، يشعر Calvin فجأة بأنه قد غرق في مخاوفه القوبية طويلة الأجل من الأنفاق، وخاصة إحساسه بأنه وقع في مصيدة أحد الأنفاق. يبدأ عرقه يتصبب بغزارة، ومعدل نبضات قلبه تحلق إلى عنان السماء، ويستولى عليه الذعر. إنه يقبض على عجلة القيادة بشدة. فقط عندما تبدأ حركة المرور تعود إلى السير الطبيعي مرة أخرى، ويتحرر Calvin من النفق، ويعود إليه ضوء النهار، يبدأ تدريجياً في استعادة رباطة جأشه. يلفه الإجهاد، ويشعر كما لو كان قد يفقد وعيه ثم يسترده، ويقسم أن يتفادى الأنفاق مهما كلفه ذلك في المستقبل.

تصف تجربة Calvin حالة تقليدية في مجال أعراض القوبيا لأن مخاوفه الكثيفة يثيرها وجود شئ أو تجربة خاصة – النفق في هذه الحالة – وتزول المخاوف، فقط عندما يتلاشى المثير. في هذا المشهد، يمكن النظر إلى القوبيا باعتبارها الفلفل الحريف في سلاطة الحياة. ليس لديك شكوك عندما تعيش تجربتها، ألا تخلط بينها وبين حالات القلق العادية في الحياة.

الجانب المرح في القوبيا

في عصر وثقافة شديدة الحساسية لمعظم أشكال الأمراض الذهنية والانفعالية، من المثير للسخرية أن نستمر في اكتشاف حالات القوبيا – بالطبع حالات قوبيا آخرين – إلى حد ما مرحلة ومسلية. من الطبيعي ألا نسخر من حالات ضعف الآخرين البدني أو الانفعالي؛ اللورد Byron كان أعرج القدم، ونستون تشرشل التلعثم في الكلام، جون كينيدي مشكلات في الظهر، هؤلاء القادة لم يكونوا مطلقاً عرضة للسخرية. ومع ذلك، عندما يتعلق الأمر بحالات

الفوبيا يبدو أننا كثافة نشعر بالمتعة عندما نحكي قصصاً عن مخاوف الآخرين التي تبدو ضخمة جداً. يوجد جزء منا، كثافة أيضاً، يبدو أنه يحب أن يسمع عن أولئك الذين يخافون من العنكبوت، والذين يرتعدون من المياه أو يرهبون الجراثيم على أيديهم. مثل هذه القصص دخيلة إلى حد كبير – بمعنى أنها على خلاف تجاربنا الذاتية – لا تستميلنا.

في نفس الوقت تزيد هذه القصص من إحساسنا الذي يرتفع بمكانة علاقاتنا بكل من Fred, Mable and John. نحن نشعر بأننا على درجة أعلى لأننا لا نعاني من هذه الأنواع من الفوبيا. نحن ندعم مكانتنا بوضع علامة مميزة على كل من Fred, Mable and John، في أذهاننا تشير إلى مخاوفهم الخاصة، ومن ثم، عندما نتذكر هؤلاء الأفراد، لا يكون أبداً بدون تذكر بعض الأفكار حول مشكلاتهم مع الفوبيا. إننا نقلل من شأن الآخرين – ولو على سبيل الفكاهة – بتصويرهم إلى الأبد وقد وقعوا في مصيدة الفوبيا.

إننا نجد بعض حالات الفوبيا ساخرة بصورة غير عادية ومباشرة، وفي الواقع، إلى حد أننا لا نستطيع أن نتخيل لماذا لا يتفجر كل من Fred, Mable and John ضاحكاً من مخاوفهم الذاتية. على سبيل المثال، خذ Fred. إنه عينة لهيئة بناء العضلات، حيث تتراكم لديه العضلات فوق العضلات، ولكنه يمكن أن يتحول إلى بركة من العرق الذي ينهمر من جسده المرتعش عندما يرى عنكبوتاً صغيراً غير سام يزحف فوق مكتبه.

غير معقول؟ ليس عن Fred. وما هي الرسالة الأساسية بالنسبة لأي سخرية أو تسلية نجدها فيما يبدو مخاوف غريبة من الآخرين: إن مخاوفهم تبدو حقيقية بالنسبة لهم كما هو الحال مع القدم الأعرج، التلعثم في الكلام، أو مشكلات الظهر. تجبر ثقافة السخرية الذين يعانون من الفوبيا على أن يخفوا معضلاتهم، في لحظة ملحمة الفوبيا هروباً من التعليقات السلبية، وأصابع السخرية التي تشير إليهم من الآخرين. في الحقيقة، لا يوجد ما هو مضحك حول حالات الفوبيا بالنسبة لأولئك الذين يعانون منها.

كيف يسعى أصحاب المعاناة من الفوبيا إلى الراحة من هذا العناء

لك أن تتخيل ما كان يجري في عالم Calvin في النفق الشرقي عندما عرف تماماً أنه يعاني من فوبيا الأنفاق. في الواقع، ليس Calvin شاذاً عن النسبة الكبيرة من الذين يعانون الفوبيا، والذين يحاولون التغلب على مخاوفهم بوضع أنفسهم مرة ومرة في المواقف المخيفة. إنهم قد يدركون أن عليهم أن يعبروا قنطرة أو يقودوا سياراتهم عبر أحد الأنفاق لكي يذهبوا إلى أعمالهم. ولكن النص المكتوب والذي يؤدي هنا يمثل شيئاً ما كهذا: "أكون أحمقاً لو قبلت المرور عبر ذلك النفق. يمر آلاف الناس سالمين عبر النفق يومياً. سوف لا أسمح لمخاوفي المضحكة أن تسلبني أفضل ما لدي. إنني أستطيع القيادة خلال هذا النفق وبثقة مثل أي فرد آخر. عليّ فقط أن أجبر نفسي للقيام بذلك."

تساعد فكرة إجبار النفس على التغلب على حالات الفوبيا على تفسير لماذا الكثير من أصحاب المعاناة ينتهون غالباً إلى نفس الظروف التي تمثل بالنسبة لهم الرعب الأكبر - مواجهة الكلب ونباحه المتواصل، الجلوس على مقاعد سيارة مزدحمة، العوم في مياه عميقة، وهكذا. إنهم يدفعون أنفسهم إلى تكرار مخاوفهم المرضية (الفوبيا) على أمل (أحياناً يكون أملاً مضللاً) أن المعاناة المتكررة سوف تجلب في النهاية الراحة. على الرغم من أن بعض الناس يتغلبون بالفعل على الفوبيا بهذه الطريقة، يكتشف آخرون كثيرون أن لمس الفرن الساخن يؤدي في المرة المائة بنفس الرخع مع المرة الأولى، وكل المزيد كذلك، مع تزايد الإصابة (في حالات الفوبيا، الإصابات هنا نفسية) مما يجعل الألم أكثر سوءاً.

بعض أصحاب المعاناة من الفوبيا يذهبون سريعاً إلى أطبانهم للفحص والعلاج. في الغالب الأعم، يفشل المريض أن يحكي لطبيبه في هذه الدقائق القليلة من النصيحة الطبية قصته كاملة مع ملحمة الفوبيا، أحياناً بسبب الإرتباك، وأحياناً نتيجة نقص إدراك الانحراف عن المسار الطبيعي، وواقعة الفوبيا المرعبة. على سبيل المثال، المريض الذي يتحرر حديثاً من ملحمة الفوبيا قد يخبر طبيبه بأن "أحياناً ضربات قلبي تتسابق وأشعر بأنني أبتل عرقاً". بدلاً من سرد ظروف النفق كاملة، توقف حركة المرور، وبداية الذعر.

مع النوايا الحسنة للطبيب المعالج، فإنه قد يعطي المريض اختباراً بدنياً شاملاً وفي النطق ، بهدف التأكيد "إنك سليم تماماً".

آلاف من حالات أصحاب المعاناة خرجوا من مثل هذه الزيارات للطبيب، وهم فقط أكثر ارتباكاً من ذي قبل عند تجربتهم التالية مع الفوبيا: بفرض أن قلبي سليم، ولكن لماذا تتسابق ضرباته مرة أخرى عندما أدخل النفق؟ لماذا أشعر بدوران في رأسي؟ يسعى كثير من هؤلاء الناس إلى المزيد من الاختبارات الطبية، الآراء الثابتة، وتشخيص متقدم، على أمل اكتشاف "أين يوجد الخطأ في داخلي".

أولئك الذين يسربون قصتهم مع الفوبيا بوضوح إلى أطبائهم، قد يواجهون أيضاً عقبات. قد يدرك طبيبهم أن الفوبيا تمثل السبب المحتمل لأعراض المريض؛ ولكن الطبيب قد لا يكون مستعداً لتحمل استهلاك الوقت، ويناقش حديثاً موجهاً لعلاج المشكلة. يضاف إلى ذلك، الظروف المالية الضاغطة، قد لا يفكر في إرسال المريض بسرعة إلى أخصائي صحة ذهنية للمساعدة. وإذا طلب المريض ذلك، قد يفشل الطبيب في اقتراح أسماء أو إجراء تحويلات محددة. واقعياً، الكثير من مرضى الفوبيا مرتبكون ومحبطون من مواقفهم، وليس لديهم القوة أو مصادر البيانات للتعرف على اختصاصي صحة ذهنية من أنفسهم.

تحاول مجموعة أخرى من أصحاب المعاناة أن تجد طريقها إلى العلاج الذاتي، ومن ثم الراحة عن طريق اللجوء إلى الكحوليات أو المخدرات أو هما معاً * . على سبيل المثال، المدير العام الذي يخشى التحدث إلى الجمهور، ويحصل على شجاعته التي يدعيها من خلال كأسين "ويسكي" قبل حديثه الكبير ويتخلص من أسفه بعد الحديث بمزيد من الكحوليات (وداوني بالتي كانت هي الداء). والمصمم الداخلي الذي يهرب القناطر يهدأ نفسه بقرص Ativan من صيدلية عبر الإنترنت في كندا بعد أن رفض طبيبه أن يجدد له الروشتة.

* هذه المواد محرمة طبقاً للشريعة الإسلامية، بالإضافة إلى أضرارها النفسية والبدنية والاقتصادية التي تفوق كثيراً أعراض الفوبيا. كما أن العلاج الذاتي مصطلح يشرح استخدام الناس للمخدرات والكحوليات لعلاج أنفسهم بأنفسهم دون استشارة أو إشراف طبي، والانخراط في سلوك الانحلال. (المترجم)

الأخطار الواضحة من مواد الإدمان في هذه الحالات تتعدى أية مخاطر بدنية من ردود أفعال حالات الفوبيا. أخيراً، تعالج النسبة الأكبر من أصحاب معاناة الفوبيا أمراضهم ذاتياً عن طريق تفادي الشيء أو التجربة المخيفة. يترك Calvin عمله بحثاً عن وظيفة أخرى بحيث سوف لا تجبره مطلقاً على الدخول في نفق. أولئك الذين يخشون من الكلاب يبيعون منازلهم لكي يجدوا شققاً في مكان تمنع تربية الكلاب. أولئك الذين يخشون الثعابين أو حشرات معينة يتحركون مئات أو آلاف الأميال إلى مناطق خالية من مسببات الفوبيا. في هذه العملية، يكتشف هؤلاء الناس أولاً، أنه من الصعب تفادي مثيرات الفوبيا تماماً؛ ثانياً، أن إغلاق باب أحد أنواع الفوبيا من خلال الهروب، قد يفتح ببساطة باباً آخر لفوبيا جديدة. على سبيل المثال، السيدة التي تذهب للإقامة في سان فرانسيسكو لكي تتفادي العواصف الرعدية (هذه الولاية تتعرض للقليل جداً منه) قد تجد نفسها، وقد بدأت تخاف من ظواهر طبيعية أخرى مثل الضباب الذي يحجب الرؤية (يوجد بكثرة في سان فرانسيسكو). من النادر أن تكون الحاجة النفسية لعلاج شخص ما، من نوع ما من الفوبيا متمثلة في الهروب فقط.

حالات الفوبيا والارتباك الاجتماعي

نسبة كبيرة من المعاناة المرافقة لمخاوف الفوبيا تأتي ليس من الذعر الفعلي من الفطريات المنتشرة على البرتقالة، أو اللغات التي تنزلق هنا وهناك من الثعبان، أو من المسافة بين الدور الخامس والشارع، ولكن مما سوف يفكر فيه الآخرون. استناداً إلى رغبتنا في الموافقة والحاجات الاجتماعية العامة، قد نذهب إلى بعيد جداً لإخفاء استجاباتنا نحو حالات الفوبيا، أو نتفادى المواقف التي نشعر أنها قد تضعنا في ردود الأفعال هذه. على سبيل المثال، سمسار عقارات تجارية الذي يخشى الارتفاعات قد يقاوم بقوة أحاسيسه من الذعر عندما يعرض على العميل جناح مكتب في الأدوار العليا مع بلكونة معلقة تطل على المدينة. قد يتفادى هذه المواقف كلية، على حساب المزايا المالية، وإرباك رئيسه وعماله.

الخوف مما سوف يفكر فيه الآخرون يمثل في حد ذاته شكلاً محتملاً من الفوبيا يمكن أن يكتف الإحساس المقترن بأحداث ملحمة الفوبيا. يصبح القلق حول ردود أفعال الآخرين عبارة عن ضغط بالنسبة للشخص الذي يعاني من أحداث الفوبيا. إنه أحد الأشياء التي تمر بها Linda مدرسة الحضانة عندما تقف خارج بيت الثعابين حيث تأخذ أطفال فصلها الدراسي في رحلة ميدانية إلى حديقة الحيوانات، مع التفسير "إنني فقط أكره الثعابين". ولكنه شيء آخر تماماً عندما تحاول أن تخفي خوفها من الثعابين، تحت الافتراض بأن تلاميذها وأولياء أمورهم سوف يقللون من شأنها بعض الشيء، عندما تبدو أنها غير قادرة على الانتقال من قفص - إلى - قفص، ومن كهف - إلى - كهف في جولة حول بيت الثعابين.

ترجع صورة الصراع الذي تعاني منه Linda إلى الخوف، ليس فقط من الثعابين ولكن من الارتباك الاجتماعي أيضاً. تبدأ في العرق عندما تقترب من مدخل بيت الزواحف المظلم والبارد. إنها تشعر بحالة من عدم الاستقرار غريبة، وبدوار في الرأس عندما يظهر الثعبان الأول في مستوى الرؤية. تستولى عليها أحاسيس الذعر، بينما تحاول أن تستمر في حديثها حول عجائب الثعابين، تشعر طول الوقت بأنها في حاجة ماسة إلى قوة خارقة تدفعها خارج بيت الثعابين. إنها قلقة بأن عدم ارتياحها البدني والإحساس المتنامي من الرعب قد يكون ظاهراً لأولئك المحيطين بها. أخيراً تبذل عرقاً وضعفاً من حروبها الإنفعالية، تتعثر عند خروجها من بيت الزواحف، وتقسم في صمت ألا تعود إلى ذلك مرة أخرى ولن تقود رحلة ميدانية أبداً إلى حديقة الحيوان.

كيف يمكن تعديل مسار ضغوط أفعال الآخرين؟ أن تكون أميناً مع الآخرين حول ما يمكنك وما لا يمكنك أن تفعله، له بالتأكيد ميزة عامة. يمكن تخفيف القلق الاجتماعي عندما يعرف الآخرون ويقبلون محدثاتك. أيضاً، قبول الذات لمثل هذه الحدود يمثل خطوة في اتجاه السلام الداخلي.

ولكن يجب أن يصحب النصيحة تحذير أو ملاحظة مهمة، لقبول أو اعتراف المرء بحدوده المدركة. إنه من الأمور الخادعة بسهولة التأكيد بأن أولئك الذي يعانون من أعراض الفوبيا يجب أن يعلنوا ببساطة إعاقاتهم إلى

الآخرين. في مواقف كثيرة لا يريد أصحاب المعاناة أن يستسلموا إلى حالاتهم من الفوبيا. إنهم يجدون الآخرين يتمتعون بالمرح في نشاط معين، وهم يريدون أن يشعروا بالمتعة من نفس النشاط أيضاً. يضاف إلى ذلك أنهم يعرفون أن الملاءمة والسرور من الآخرين تتأثر مباشرة بمشكلات فوبيا الآخرين. يكره الزوج Bob أن يحبط زوجته بعدم الاشتراك في رحلة بحرية سنوية إلى الأسكا، لأنه يعاني من خوف مزمن من ركوبه البحر. في هذه الحالة، يتصارع حب Bob لزوجته مباشرة مع تكيفه لحالاته مع الفوبيا. قد يريد جزء منه أن يعترض على فكرة الرحلة بالكامل، ولكن الجزء الآخر سوف يجب أن يرى زوجته ممتعة بوقت حياتها في الرحلة البحرية المتوقعة.

يعرف Bob أيضاً من خبرته الشخصية أن أعراض الفوبيا غالباً ترتفع وتهبط بكثافة، مع تجريد صاحب المعاناة في "الأيام الجيدة والأيام السيئة". لهذا السبب تجد الكثير من أصحاب المعاناة أنفسهم يأخذون فرصة في تجارب الحياة التي قد تبدو مخاوفهم. إنهم ينتهون إلى صراعات الفوبيا، ليس بسبب إنهم لم يكونوا مدركين إلى حد كبير توقع وتفادي هذه المواقف، ولكن لأنهم (أ) لم يكونوا إيجابيين بأن حالاتهم مع الفوبيا سوف تحدث، وفي تلك الحالة، يمكنهم التمتع بالنشاط المتاح، (ب) إنهم لم يرغبوا في إحباط آخرين، الذين اعتمدوا على مرافقتهم و/أو مشاركتهم.

لذلك، نحن نجد Bob لليوم الثالث في عرض البحر، وفي وسط موجة من موجات تراجيديا الفوبيا المعذبة. إنه يستلقي على مائدة فحص في الحجرة الطبية الملحقة بالباخرة في حالة عجز شبه كامل نتيجة التوتر العصبي والقلق. إنه مضطرب جداً، ليس فقط بسبب أعراض فوبيا البحر المعتادة في رحلات البحر، ولكن إحساسه المमित أيضاً نتيجة فشله في مساعدة زوجته على التمتع بحلم حياتها في قضاء أجازة سعيدة. إنها قد تجلس بجواره، وتربت على يده لطمأنته، ولكن في أعماقه يشعر بالأسى (على الرغم من أنها أخبرته بعدم شعورها بخيبة الأمل). يذكره هذا الكرب الذي يعيشه بأن "أنا لا أستطيع مقاومة هذا الشيء. لقد كانت محاولتي غبية. لقد كان علي أن أتفادى وجودي في عرض البحر بأي تكلفة".

تكلفة معاناة الفوبيا اجتماعياً حقيقية ومعقدة. المبالغة في تبسيط تأثير فوبيا الشخص على الآخرين ("لا تقلق، سوف يفهم الآخرون") يمكن أن يكون لها نتائج عكسية عندما يواجه صاحب المعاناة مواقف يتعرض فيها الآخرون المهتمون لديه إلى خيبة الأمل والإضطراب، ويستولى عليهم أنفسهم الرعب، وهم يرون صديقاً أو قريباً أو عزيزاً لديهم وقد افترسته فجأة دوامة تراجيديا الفوبيا. يصبح التبسيط السابق "استسلم للفوبيا التي تتعرض لها والتي تهدد إنجازاتك." وعلى الرغم من التجربة المؤلمة، والارتباك الاجتماعي الذي ينشأ نتيجة معاناة الفوبيا، قد تتحول أحياناً إلى ترياق صحي وقوي يتمثل في الاستغراق في الذات الذي يخرج من الإحساس بمحيط مسببات الفوبيا. تصبح هذه وصفة طبية لأي شخص يسعى إلى التحرر - ولو إلى حد ما في بعض المواقف - من أنواع الفوبيا التي تلازمهم.

حالات الفوبيا وسيناريو تخيل الحالة الأكثر سوءاً

Jefferson مصرفي في منتصف العمر يخبر اختصاصي علاجه النفسي بخوفه الذي يزداد سوءاً من البرق:

"إنه يبدو سخيلاً ومثيراً، أعرف ذلك، ولكنني بدأت أتفادى رحلات العمل إلى أي موقع حيث تحدث نمطياً العواصف الرعدية. إذا كنت في البيت، أو في فندق أثناء عاصفة ممطرة، لا أستطيع مجرد الخروج لأخذ تاكسي. لا يمكنني حصر عدد الاجتماعات الخاصة بعلمي التي لم أحضرها في الدقيقة الأخيرة بسبب خوفاً من البرق. إنني أخلق أعذاراً واهية، عادة تتعلق بحالات الصراع المؤلم، أو مرض قريب مفاجئ. ولكن النتيجة النهائية أن حياتي أصابها زلزال يدمر مكوناتها."

بالطبع، يعرف Jefferson، أن إمكانية أن يصدمه البرق أقل بصورة لا نهائية من احتمال، دعنا أن نقول، الموت في حادث سيارة.

في جوهر فوبيا Jefferson - ومع التوسع، حالات فوبيا أخرى - أدراك ذلك الذي يعاني من سيناريوهات متخيلة أكثر سوءاً. إعطاء من يعاني

الفرصة للتعبير عن السيناريو الخاص به بالتفصيل يمكن أن يعطي استشاري الصحة الذهنية، وذلك الذي يعاني نفسه بصيرة نفاذة إلى الطبيعة والإخماد النهائي للفوبيا التي تحت الدراسة.

ما الذي يخشاه Jefferson بالضبط. في ذهنه، ما هو الأسوأ الذي سوف يحدث إذا لم يتفادى بصورة شاملة كل الظروف حتى الهامشية المرتبطة بالبرق؟ يشرح Jefferson:

"أتصور شيئاً ما مثل هذا باعتباره السيناريو الذي يمثل الحالة الأسوأ بالنسبة لي: أعرف أن السحب السوداء تتجمع، ولكنني أنتهز فرصة وأخرج لشراء صحيفة أو ركوب تاكسي. أمشي بسرعة خطوات قليلة ولم يحدث شيئاً. ولكن فقط قبل أن أصل أماناً إلى داخل تاكسي أو إلى بيتي أو فندقتي، أصدم بشحنة كهربائية قوية بصورة لا تصدق تجحظ معها عيناوي وترتعش كل أعضاء جسمي الداخلية. أتصور نفسي أنفذ حكماً بالإعدام في الكرسي الكهربائي، والدخان يتصاعد من أذني وفمي. لا أموت في الحال، ولكنني أستلقي هناك على الأرض دون أن يساعدني أحد، شاعراً بأن قلبي في نبضاته الأخيرة. في نوبة احتضار الموت، أخذت أفكر كيف عرفت أن هذا سوف يحدث، وكيف لا ينبغي أن أخطر، يجب أن آخذ جانب الحيلة والأمان. كان البرق فقط في إنتظار أن يصطادني، وقد أعطيته الفرصة. الآن قد دفعت الثمن، وسوف لا أخوض التجربة الثانية مطلقاً. وصلت زوجتي إلى أقصى ما يمكن أن تتحمله زوجة بسبب عدم حرصي بدرجة كافية.

بدون المبالغة في تحليل فوبيا Jefferson، فإنه من الواضح أن يخاف أكثر مما تعنيه ظاهرة البرق المادية. أنه يربط بين البرق وبين أي عقاب أو هجوم شديد ومؤلم الذي "يأتي من السماء" دون إنذار، وبدون ندم. هنا الطفل الخائف الذي يختبئ خوفاً من لكمة ليس لها تفسير من والده المشحون غضباً.

يعتقد Jefferson أن هناك مأساة فظيعة، مؤلمة ومفاجئة كقدر محتوم في حياته. يتمثل سيناريو حياته الأكثر سوءاً في وقوع هذا الاعتقاد رمزياً في شكل البرق، ولكن أكثر واقعية في شكل بعض الأحداث المدمرة مثل مرض

تنتهي به حياته، انفصال مع زوجته غير متوقع، كارثة مالية، أو موت عزيز لديه. يخشى Jefferson إلى حد الرعب مما لا يستطيع السيطرة عليه. في نفس الوقت يدرك أن الحياة مع توقع حدوث كارثة دقيقة بدقيقة ليست حياة بالمرّة.

موضوع حالات مخاوفنا المرضية (الفوبيا) سواء كانت البرق أو الفراشات المضية يمكن أن نخبرنا الكثير عن ما نعانيه من قلق عميق وأكثر أهمية، عندما ننظر إليها باعتبارها رموز تمثلها ومضات البرق الخاطفة، في حالتنا هذه. كما يقترح فيما بعد في هذا الكتاب، يستطيع أصحاب معاناة الفوبيا أن يتعلموا الكثير عن طبيعة مخاوفهم إذا احتفظ هو أو هي ببومية أو دوّن توصيفات، ليس فقط المخاوف ذاتها، ولكن أيضاً الأفكار والانطباعات المحيطة التي تصاحب هذه المخاوف.

سماع الجزء من القصة الذي تود أن تتخطاه

يعتقد الكثير من أصحاب معاناة الفوبيا أنهم عرضوا موقفهم كاملاً مسبقاً عند رؤيتهم مهني الرعاية الصحية، أو بالنسبة لذلك الموضوع، عندما يقرأون كتاباً عن حالات الفوبيا. إن لديهم نظريتهم التي تحدد من أين جاءت مخاوفهم المرضية (الفوبيا)، خطتهم الذاتية للتعامل معها أو تكهنهم الذاتي أيضاً للشفاء النهائي. اقتحام ذلك العالم الذي لا يوجد في جدرانه أي ثقب حتى للهواء، ومعك معلومات قيمة جديدة يمكن أن يكون صعباً جداً.

على سبيل المثال، ذلك الذي يعاني من إحدى حالات الفوبيا، والذي متأكد من أن مخاوفه المرضية إخفاق في الشخصية أو علامة على عدم الاستقرار الانفعالي، قد يكون اهتمامهم قليلاً في فصول هذا الكتاب التي تتعامل مع الأساس المادي لكثير من حالات الفوبيا. إن الشخص الذي يعيش حالات فوبيا مثل "الخروف الأسود" أو القطة السوداء معتقداً أن أباه ذوي شخصيات كاملة الإتران الانفعالي، قد لا يريد أن يتعلم في الفصل الثاني حول طبيعة الوراثة لكثير من أنواع الفوبيا العامة. الشخص الذي يسخر من مخاوفه المرضية قد لا يريد أن يقرأ الفصل السادس الذي يتناول الروابط المتكررة بين معاناة الفوبيا وحالات الاضطراب الكنبية. وبالتأكيد، الشخص الذي ينن ويتأوه حول مخاوفه

المرضية (الفوبيا) إلى كل من سوف ينصت إليه قد لا يريد أن يقرأ الفصل الثالث حول شئون الحب الرقيقة التي تلازمنا غالباً مع حالات الفوبيا التي تفسد نظام حياتنا.

يجب أن يفترض كل من يعاني من أي نوع من أنواع الفوبيا في البداية أنه (أو أنها) لا يرى جزءاً مهماً من الصورة. كما هو الحال مع أي اضطراب عصبي وظيفي، تتضمن الفوبيا بالتعريف إدراكاً مشوشاً لما يراه الآخرون كحقيقة عامة. الشخص الذي يرى كل كلب على أنه تهديد بالموت عليه أن يفتح إلى المعلومات التي تتحدى، وفي النهاية تنفج تلك الروية عن العالم. ومن ثم، نحث أولئك الذين ابتلوا بالفوبيا ليعطوا اهتماماً خاصاً في تلك الأجزاء الدقيقة من الكتاب التي يعتقدون أنها لا يمكن تطبيقها في الحال. في الواقع، يمكن أن يقول القارئ: "أعرف أنه لدي ميول لرؤية الأشياء من خلال مصفاة الفوبيا. لكي أهرب من هذه الرؤية المشوشة، يجب أن أكون منفتح الذهن حول الأفكار والإدراكات الجديدة، وأساليب العلاج. إذا كانت أفكار القديمة عن هذه الأشياء كافية، أكون قد شفيت بالفعل من الفوبيا الخاصة بي."

التلخيص الشامل والنظرة إلى المستقبل

الفوبيا عبارة عن استجابات خوف غير رشيدة، مختلة وظيفياً وغير معاونة. حالات الفوبيا المختلفة التي قد تم تحديدها وتصنيفها تقس مدى الخبرة والتخيل البشري. بسبب الأعراض المادية غير السارة التي تصاحب هذه الاستجابات، فإن تقادي هذه الأشياء، الأنشطة أو المواقف المخيفة نتيجة طبيعية. سواء كانت نوعاً متفرداً كفوبيا محددة تنطلق من التفاعل الاجتماعي من الفوبيا الاجتماعية التي ترى في شكل خوف من اختلالات التكيف وتقادي رعب الأماكن الخلاء (خوف وتقادي الأماكن أو المواقف حيث يعتقد الفرد أنها قد تسبب أعراض قلق التي يمكن أن تؤدي إلى اضطراب، عجز، أو بعض الكوارث الأخرى)، أو تنطلق من اضطراب قلق أساسي، يمكن أن تكون حالات الفوبيا أي شيء، ابتداء من الإنزعاج المعتدل وحتى الدخول في معاشة تجربة مربكة ومؤلمة بعمق. وفي بعض الحالات قد يكون لها تأثيراً مدمراً على المسار المهني للشخص، علاقاته، وجودة حياته. من بين الحالات الأكثر

درامية: الاكتئاب، إدمان الكحوليات، تعاطي المخدرات، الطلاق، والانتحار تلك التي تنتج من الفوبيا غير المعالجة، وما يحيط بها من ظروف قلق لافتة.

ولكن الظواهر الأكثر شيوعاً وغالباً غير مدركة لقدرتها على التخفي: الزواج الذي لم يعد سعيداً بالمرّة بسبب مخاوف واضطرابات الزوجين؛ المسار الوظيفي الذي يصبح راكداً ويتقهقر بسبب عقبات ترتبط بحالات الفوبيا؛ الشخصية المرعوبة، الجبانة التي تركز على مخاوفها، بدلاً من فرص البهجة والوجدان. إذا لم تعالج حالات الفوبيا قد تحاصر حياتنا، وغالباً تخفض تقديرنا لذواتنا، وتضعف ثقتنا في أنفسنا. بالإضافة إلى ذلك، لأننا لا نعيش في فراغ، يمكن أن تؤثر اختلالاتنا الوظيفية الناتجة عن الفوبيا على كل من حولنا: الأسرة، الأصدقاء، وزملاء العمل. هذا التأثير المدمر على الآخرين يمثل "باقي القصة" والذي نادراً ما يذكره الذين يعانون من الفوبيا، حيث يركزون فقط على مخاوفهم الذاتية. إنهم يثرثرون حول كيف يعانون، ولكنهم في معظم الحالات تراهم صامتين حول المعاناة التي يجلبونها إلى الآخرين.

تحمل مسؤولية حالات الفوبيا التي تسد طريقنا إلى الحياة الآمنة المبهجة، يعتبر نوعاً من التفضل والحنان الذي يحسن حياة الآخرين الذين يهتمون بنا. يسمح لنا التحرر من الفوبيا بتعديل مسار التركيز إلى الخارج، ومعايشة بهجة الحياة. سوف يعلمك هذا الكتاب طرقاً متنوعة لفهم وتناول نظامك العصبي للتخلص من استجابة مخاوفك المرتبطة بحالة الفوبيا التي تعانيها، وأن ترى العالم من منظور جديد. إنها رحلة إلى مكان السلام الداخلي - في الواقع، منطقة خالية من حالات الفوبيا.