

II

التعب و الانهيار العصبي

التعب هو بمثابة جرس إنذار . أمامه يجب على محرك الإنسان التقليل من سرعته ثم التوقف الكامل . الراحة و النوم هما احتياجات طبيعية للإنسان . و يصبحان ضروريين كلما تواصل الجهد . فالنوم هو وسيلة الإنسان للقيام بترميمات لجسمه : فعند النوم ، تتخلص الخلايا العصبية من محتوياتها السامة ، المتركمة بها خلال فترات النشاط . و نقصه ينتج عنه تسمم و بالتالي تقفد الخلايا العصبية من مخزونها الغذائي الذي هو مصدر طاقتها .

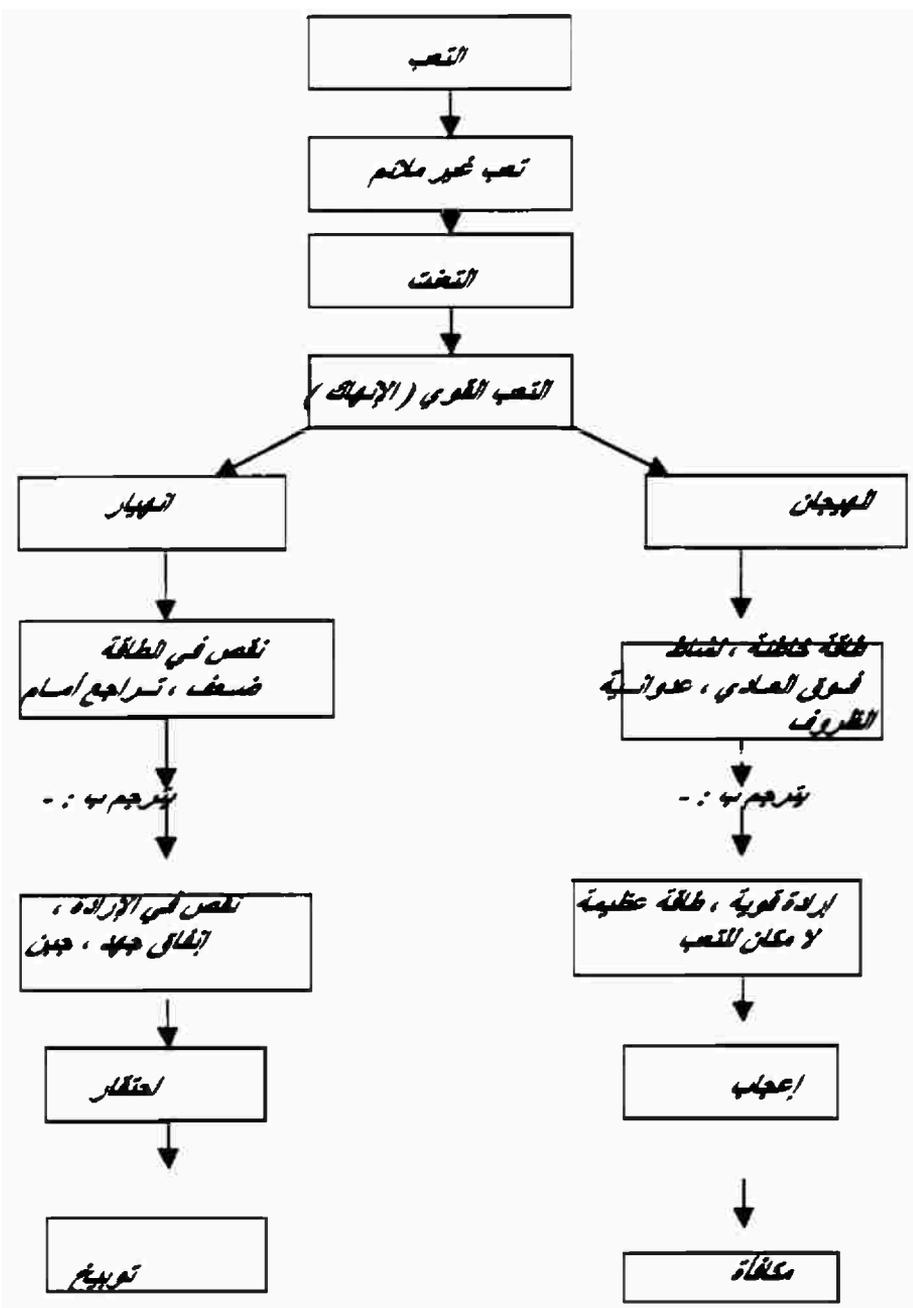
فالتعب هو ميكانيزم طبيعي ، يركن على اثره الإنسان إلى النوم ، و يجنبه تسمم خلاياه العصبية .

فبعد فترة النوم ، لا بد على الإنسان ان يجد نفسه مهياً بشكل جيد ، بالضبط كمحرك سيارة عند إعادة تشحيمه . خلاياه العصبية تعيد حيويتها . لا بد على كل إنسان أن يستيقظ في الصباح و كله نشاط و حيوية ، مرح و مبتهج لقدم يوم جديد . و لكن فلننظر من حولنا ، و سوف لا نجد شيئاً من هذا القبيل . ما يكاد يسطع نور الصباح حتى ترى جل الناس يجرون التعب جراً ، و كأنه بهم لاصقاً . فما هو سر هذه الحياة المعاصرة ؟

" ... أشعر بالتعب منذ الصباح... أحس بالقلق مع الصباح ... "

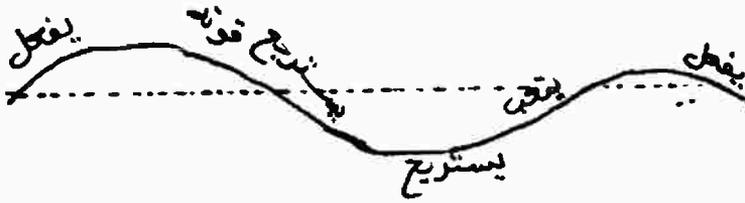
" ... في الصباح أقوم من النوم بمزاج سيئ جداً حتى أنني أبحث عن عراك و لأتفه الأسباب ... في الصباح أبذل جهداً فضيعاً لكي أنطلق ؛ و خلال الحادية عشر كل شيء يمر ... الخ "

بطبيعة الحال ، هذا التعب ليس عادياً ، لكن شكله غير الطبيعي أصبح منتشر كالعُدوى . أصبح بمثابة " موضة العصر الجديد " لا تزيه الراحة حتى و لو كانت متواصلة . نعرف جيداً أن الحياة المعاصرة بما تحتويه من مشاكل تعيق الإنسان من تانية دوره بوتيرته الطبيعية . أكثر من هذا أننا " خلقنا " التعب ؛ و هذا على أقل تقدير قد اقترفنا تقصيراً إرادياً و تحقير له . فلنشاهد إذن في الصفحة المقابلة جدولاً ملخصاً لحقبة لا تدعوا للافتخار . ماذا يراد قوله ؟ هل يحتقر الإنسان لأنه تعب ... أو يعجب به و يكافئ ... لأنه أنهك ! سخيف فلنرى هذا عن قرب :



احتقار التعب

- العصر الحديث مؤسس إذن على " شدة النشاط " ، المنافسة الشرسة ، العدوانية ، الإرادة أكثر امتدادا . نسجع عادة:
- "...إنه يثير أعصابي، بهنونه الكبير ... "
- أو كذلك ... أوه ! أنه يأخذ الوقت الكثير ... "
- " إنه يثير أعصابي ... حتى أضن أنه ليس له أعصاب ... "
- وهذا الكلام الذي يتداول كل يوم :
- هيا تغلب على تعبك ، فليس لدينا الوقت للتعب .
 - تعبت ؟ ... لكن أنت رجل نعم أم لا ؟ إذن فتغلب على تعبك .
 - تعبت ؟ و لكن لم يبق إلا القليل .
 - متعب أم لا ، فسوف أمضي إلى الأمام
 - التعب ؟ لا أعرفه ، يريد القول : " استغرب في الذين يتعبون ... فليبدلوا القليل من الجهد ... "
 - إذا كنت تشعر بالتعب أو الإتهيار ؟ انصحك بالهجوم .
 - تشعر بالإتهيار ؟ تخيلت فقط. هيا القليل من الإرادة من فضلك .
- أمام هذا التصعيد من العتاب ، ماذا عليه أن يفعل المتعب ؟
- يخاف من احتقار الناس له . يخاف من العار . يعاود في استقامة نفسه و يكمل العمل . يتجاوز بذلك كل شيء . يستعمل كل المنشطات التي تساعده على التصدي لكل الصعاب . يبذل جهدا فوق جهد . و بما أن هذا الشخص كان متعبا ، فكل جهد يقوم به يعتبر إنهاكا كبيرا . كما لو كان يجب عليه جمع أشتات عضلاته لكي يقوم بفعل بسيط جدا كفتح الباب مثلا . يثابر الشخص المتعب في عمله ، و يواصل بكل عناد لإعطاء جهدا أكثر قوة ، مما يؤدي به إلى ما فوق التعب ، ثم إلى الإنهاك . فلنراجع الجدول لنلاحظ الحالة الطبيعية للإنسان .
- هل هذه الحالة تعتبر مستقرة ؟ لا . فهو يتأرجح بين قطينين . فهو كالموجة الهانئة . يتأرجح بين السالب و الموجب . بين التفر و التحدب . فالجهد الطبيعي يتمثل كالاتي :



أ - يفعل دون هوادة : الفعل هو طبيعة الإنسان ذاتها ؛ هذا الفعل يمكن أن يكون يدويا ، عضليا ، عقليا أو كلاميا ... الخ
 ب - ينتج عن الفعل إحساس : بالتعب الطبيعي ، إنه ممتع لأنه تعب طبيعي.

ج - ينقص الفعل من وتيرته العادية، ثم يتوقف تماما. الإنسان يرتاح كليا .
 د- يستعيد حيويته ، ثم يفعل من جديد .

الإنسان العادي يمر حتما من مرحلة العمل إلى مرحلة الراحة ، ثم من الراحة إلى العمل .

و في أوسط الأمور يجب دائما احترام " جرس الإنذار " فلننظر إذن إلى ذلك الرجل الذي سبق و تحدثنا عنه :

أ - يعمل بشكل رديء لأنه "متعب"

ب - يصل إلى التعب القوي

ج - يدفع عنه التعب القوي

د - يصل إلى تعب أشد قوة

هـ - يدفعه عنه و يصل إلى الإنهاك

التأثير المباشر للإنهاك

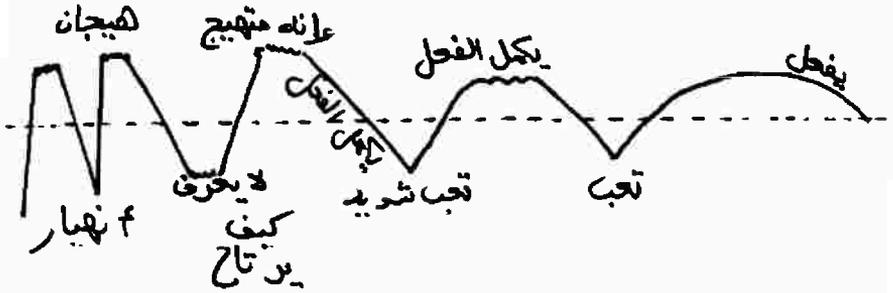
ينتج عن الإنهاك تفاعلان اثنان :

أ - الإنهيار

ب - الهيجان

يقع أحيانا الأول ، و أحيانا أخرى الثاني . لا يوجد انهيار دون هيجان ، و العكس صحيح . حتى أنها أصبحت تعتبر من مميزات المنهك ؛ فنجد

يتأرجح بين هذين القطبين . الموجة الهادئة الناتجة عن عدم الاستقرار الطبيعي للشخص، تصبح موجة شديدة الهيجان، تمس دوريا كلا القطبين .
 الشخص المرهق يصبح " كاريكاتور " الشخص المتعب طبيعيا .
 أ - النقر يتعمق و يصبح انهيارا
 ب - التحدب ، يبالغ في تأثيراته و يصبح هيجانا كما يلي :



المعروف عادة :

- يفعل
 - يصبح متعبا
 - يرتاح
 - يفعل من جديد
 - متهيج
 - يصبح مرهق
 - لا يستطيع الاستراحة
 - يتهيج ثم ينهار
- يصبح :

هي إذن سلسلة جهنمية تتواصل دون نهاية . لأن الإنهاك يشبه السم ؛
يسبب الذهول (الانهيار) هذا من جهة ، و من جهة أخرى يسبب الإثارة
(الهيجان).

من أين يجلب المتعب الاحتكار لنفسه ؟

يتلاشى عند المنهار النشاط الجسدي لأقصى درجة . فيقلل من نشاطه
بفرض اقتصادي حيوي . يشتكي من الملل و الأرق . ثم تبدأ مظاهر
الهزال الجسمي ، الاضطرابات الهضمية ، ارتعاش الأطراف ، ضعف
النظر ، اضطرابات قلبية الخ .

و ينتج عند الانهيار بشكل مباشر الصعوبة في الفعل ؛ و ذلك لعدم القدرة
على أداءه . فالطاقة ليست كافية لوحدها لتأدية العمل العادي بيسر . عند
المنهار عمل بسيط شبيه برفع الجبال .

و بالتالي من الطبيعي تراجع المنهار أمام أي ظرف يتطلب الفعل ، لأن
جهازه العصبي لا يسمح بهذا .

كل هذا يعتبر ميكانيكيا فيزيائيا بحتا .

لكن كيف ينظر المجتمع إلى مثل هذا التراجع عند الفعل ؟ فهو يزعم أن
المنهار يفقد للطاقة . و هذا منطقي . لكن هنا تقع في خطأ فادح : نعتقد أن
الإنسان سيدا للطاقة ، و أنه ينتجها متى شاء . و هذا خطأ مطلق . المجتمع
يقول إذن أنه يفقد للطاقة بسبب فقدانه " للإرادة " ... أكثر من هذا : هم
يحكمون عليه بأنه مسؤول عن فقدانه للإرادة ! دون أن يدركوا أن الإرادة
الطبيعية هي مسألة صحة و توازن.

و بدلا من القول : " فلتكن لديك إرادة " الأجدد القول : " فلتكن لديك

الصحة الفيزيائية و العصبية لتنتج تلقائيا الإرادة "

لأن الإرادة هي وببساطة عبارة عن اليسر . الإرادة تتمثل في الإعلان
التالي : " أريد فعل شيء ، و أفعله دون أدنى صعوبة ، و بيسر كبير " و
يمكن أن نلخص : كلما أردنا أداء فعل، و جب علينا استدعاء الإرادة ، فهذا
يعني أننا لا نملك الإرادة الفعلية ؛ كلما أصبح الفعل متسجنا فإن الإرادة
الحقيقية (اليسر) تغيب . كلما و جب علينا الدخول في معركة مع مشكلة ما ،
فهي التي تفوز (أي المشكلة).

الإرادة الحقيقية و السليمة يجب أن تكون مثل الأناقة؛ لا ترى .

الفعل الإرادي الحقيقي هو الاستهلاك و دون جهد من خزان الطاقة. حيث ان هاته المسألة تكون معرضة لمختلف أنواع الأخطاء حين يدخل عليها عامل الاستحقاق.

فكلما تغلب الشخص على الصعاب ، كلما نال الثناء. أليس من البساطة أن نقول: كلما امتلك الشخص الصحة و التوازن، فهو يقوم بالفعل بشكل جيد؛ و هذا يسمح له أن يدخر طاقته لاستعمالها في مجال آخر ؟ سوف أذكر كل هذا فيما بعد.

جهد المنهار

حالة الخمول تعيق المنهار عن أداء الفعل بشكل صحيح . كل جهد (تقريبا لا معنى له عند إنسان عادي) يصبح لا يطاق بالنسبة للمنهار. بديهى أن نجد شخصا رشيق الساقين يتسلق جبلا دون عناء. و معاقا يجد فشلا ذريعا .

حيث، لا بد أن ندرك بأن المنهار يبذل دون انقطاع جهودا جبارة لكي يتغلب على قصوره - لأنه يتألم و يخشى الاحتقار - رغم هذا نقول عنه أنه يرفض بذل الجهد! ... و في مجمع الكلام فإننا ننعته و بكل بساطة بالضعف العقلي ، الجبن و النخب . و يأخذ في تلقي الصفحة ثلو الأخرى و دون انقطاع ؛ و ها هو المنهار " يلعن " عدم تفهم المجتمع له . حتى أنه يتمنى - على الذين لا يفهمونه؟ أنهم يصابون بالانهيار لكي يدركوا أنه إذا كان يتردد، يترجع؛ فذلك بسبب حالته التي تفرض عليه عدم الفعل ، التردد و التراجع .

لكن كل هذا بسيط جدا حتى يقبل بسهولة . و تبدأ نتائج الاحتقار في الظهور التوبيخ ، و العقوبات . فيجد المنهار نفسه بين أشخاص يحكمون عليه و يحتقرونه ... لأنه يتمثل لأذهانهم و دون شك أن المنهار " أراد الانهيار لنفسه " !

الإنهيار و الانهيار

" ... إنك على حافة الانهيار ... "

هذا ما يسمعه الملايين من البشر ، و الطبيب يكتب الوصفات و التي تحتوي عادة على : أصناف مختلفة من المهدنات ، أو المثبرات . مقويات الأعصاب . و المنشطات العامة . النصح بالراحة ، بالتسلية و الأسفار ، و

إذا دعت الضرورة الابتعاد عن الجو العائلي و الاعتزال . ينصح كذلك بالعلاج النفسي .

زيادة على هذا ، تفحص اضطرابات الجهاز الهضمي بعناية فائقة ، و كذلك ردات فعل الأوتار العصبية ، يبحث الطبيب عن أعراض ارتفاع الضغط الدموي أو أعراض المرض السكري أو علامات الإصابات العصبية و جلطات المخ.

ماذا تعني كلمة الانهيار ؟

من قال " انهيار " قال " هبوط الضغط " . الانهيار هو انخفاض الضغط العصبي والنفسي . الانهيار هو إذن كلمة عامة . يمكن أن نعنون بها الكثير من الحالات . هذه الحالات تحمل بدورها أسماء خاصة: الوهن ، الوهن العصبي ، الوهن النفسي ، الوسواس ، انفصام الشخصية الهوس الاكتئابي . نمر إذن من البسيط إلى أكثر خطورة . سوف أدرس هذه الحالات الإنهيارية في الوقت المناسب (أنظر الفهرس)

أعراض الانهيار العصبي إذن عديدة و مختلفة . الانهيار يمكن أن يأخذ نشأته من قاعدة فز يائية بحتة (مثل الوهن العصبي) ، مع ظواهر نفسية إضافية .

فيزيائيا كذلك لنقطاع الطمث عند المرأة يمكن أن يكون سببا للانهيار . لكن لا نستطيع تعميم هذا على كل النساء ! لأن الاستعداد المسبق يلعب دورا هاما . الاستعداد المسبق يتمثل في العامل العضوي (ارتفاع الضغط الدموي ، مرض السكري) أو العامل النفساني . إذن اختفاء العادة الشهرية هو بمثابة الزر الفاتح . هي تبرز ظروفها كانت موجودة و لمدة طويلة لكن بقيت حالة ركون .

كذلك ، يمكن أن ينشأ الانهيار انطلاقا من قاعدة نفسية ، عائلية ، دينية ؛ يمكن أن تظهر على اثر مشاكل متواصلة ، الشك ، القلق ، الخوف الخ ، و الذي يعطي انخفاضا للضغط من خلال الإتهاك .

الإعراض المشتركة لمختلف حالات الانهيار

يعرف المنهار بسهولة من خلال مظهره الخارجي . يبدو عليه الحزن ، و السكون . تفاعلاته الحركية مقلصة لأقصى درجة . شحيح بحركاته ؛

عمل صغير، يضنيه . يصاب بالأرق في جل الأحيان . نحافة الجسم تكون مهمة نوعا ما .

بعد ذلك يمكن ظهور ارتعاشه التعب و كذلك ؛ صداع في الرأس ، انخفاض ضغط الدم ، الشعور بالإعياء الشديد ، التوسوس بالتعب ، استحالة التركيز و الانتباه . الصعوبة في أخذ القرار و الترددات ، حزن دون سبب مقنع، هوس، حيرة يشعر أن دماغه " مجوف ، فارغ ، بارد" ، أوجاع في الرقبة ، اضطراب النظر . و في أغلب الأحيان ينتج ما يلي :

أ - فقد الإرادة (Aboulie)

ب - السوداوية (Mélancolie)

ج - الخوف من الجنون

فقد الإرادة

نعرف جيدا مقولة أميال (Amiel): " الحب ، الحلم ، الإحساس، الحفظ ، الفهم ، أفقر على كل شيء ، أعفني فقط من كلمة (أريد)" بالنسبة للمنهار " أريد " هي ربما أكبر الصعاب التي تعترض طريقه . لكن هذا النقص يشعر به خاصة عندما يريد المرور من الفكرة إلى الفعل . يرغب فعل ذلك الشيء ، و عادة ما تكون هاته الرغبة جامحة . لكن يبقى تحقيقها حيرا على ورق .

" الرغبة في الفعل " لا تنطلق و يغلب عليها السكون . ثم تظهر رغبة جديدة . ثم تظهر أخرى . إنها تهطل عليه كالمطر الغزير .

" سوف أفعل هذا بعد قليل ، أفعل ذلك غدا ... " بينما لا بعد قليل و لا غدا تحرك الإرادة ساكنا ، قصد تحقيق الفكرة ، و نصل هنا لتشتت حقيقي للإرادة ، و تتجزأ إلى أشلاء متفرقة . و يبقى كل جزء عاجزا عن تحقيق الفعل ...

يمكن أن تكون الإصابة بفقدان الإرادة بسيطة . في هاته الحالة تنجز أفعالا لكن بشكل بطيء و صعب، مصحوبة ببذل جهد قوي . زيادة على هذا يفقد الفعل للكثير من المواظبة ، و طول النفس . و ينعدم فيه التواصل و المثابرة .

يقوم إذن فاقد الإرادة بسلسلة من الأفعال الصغيرة ، و المشتتة لأنه ليس في وسعة " اليسر " اللزوم للقيام بالأعمال المتواصلة .

و يمكن أن تكون الإصابة أخطر من ذلك ، حيث تصبح الأفعال الأساسية للحياة مستحيلة . و يغيب كل نشاط . ماذا يقوله هؤلاء الأشخاص :

- " ... لا أقدر حتى على نفض الغبار المتراكم على أرائك البيت ، رغم أنني أرغب في فعل ذلك ، فأنا استحي من زوجي رغم تفهمه لي . حتى رفع ممسحة التنظيف يتطلب مني جهدا جبارا ... لا أستطيع تحضير وجبة أكل لزوجي ، يتشتت فكري إلى منات الأفكار الصغيرة ، و عندما أحاول جمعها تبدو لي عظيمة جدا ثم أترك بعدها كل شيء على حاله ... أنني جد مستاءة لما آلت إليه حالتي ... لا أستطيع القيام بأبسط عمل منزلي . حتى عندما أريد مشط شعري أبقى مبهورة و حائرة أمام هذا الفعل . أنني أشعر بتعاسة نفسية فظيعة جدا ... "

- " ... أقف دائما حائرا مترددا ؛ تلزمني ساعة كاملة لأشتري قلما ؛ أشك كثيرا و أعلم أنني مصاب بالهوس ؛ لكن لا أملك الاختيار ، و بعد مدة أشعر بغضب جامح يغزو كياني ، و تصعد مني رعشة قوية ، و بعدها أترك كل ما بيدي و أهرب بعد أن أبدي أسبابا واهية ؛ و يمكن حتى أن أستم أو أصنع كل من وجدته أمامي من فرط الغضب و السخط ... "

- " ... أتفقد حنفية الغاز عشرات المرات قبل أن أنام ، ثم أعيد النهوض و أذهب لتفقدتها مرة أخرى . ثم أركن إلى النوم . رغم أنني أعلم أنني أحكمت أقاله لكن أعيد النهوض مرة أخرى ، و هذا يرهقني كثيرا "

كل هذا يندرج في إطار الإصابات بالانهيار " العادي " ... إذا صح التعبير . لكن الإصابات الخطيرة تكون فيها الحركة منعدمة تماما . يركن المنهار إلى السرير ، و كله احساسات نفسه تألمه كثيرا ، و عادة ما تكون شديدة . لماذا ؟ لأن عند الانهيار كل تلك الظواهر يحس بها المريض بوعي كبير . إذن يجد المنهار نفسه أمام محيط اجتماعي ، و هو في حالة استحيل عليه الفعل . إنه مجتمع متفهم ... أو غير متفهم . لكن الإمكانية الثانية هي بالطبع الأكثر انتشارا . من هنا إلى أن نصل لاتهمه " بالكسل " و " التراخي " ما هي إلا خطوة صغيرة . و نتهمه كذلك " بفقدان الإرادة " . يجب أن نفهم شيئا ، و لنعيد معا المقولة المشهورة التالية " لا

يوجد كسول ، و لكن مريض " و هو شيء في جوهره صحيح . وظيفة الإنسان في هذه الحياة هي : - الفعل و الرغبة فيه . لأن العضلات تتحكم في الفعل ، و الجهاز العصبي يدفع أليا بالرغبة . يجب كذلك أن يكون كلامهما مثل الآخر : في حالة جيدة .

فإذا أصيب شخصا (سواء صغيرا أم كبيرا) " بالكسل " يجب مباشرة البحث عن السبب . هذا الكسل ما هو إلا عرض سواء لنقص فيزيائي أو عصبي ، سواء لمعاناة نفسية أليمة يمكن أن تأتي من عدة أسباب . بعث إرادة جديدة مصحوبة بالفعل يعني به : إعطاء توازن جديد . سوف نرى ذلك في علاج الاثييار .

سويداء المزاج (Mélancolie)

تتمثل في حزن مستمر و عميق و لا شيء في الوجود يستطيع تبريره . يكون التشاؤم بصيغة شاملة ، و يمتد إلى كل شيء .

كيف تظهر السويداء ؟ كل الحركات يغلب عليها الاشمزاز ؛ الشفتان ساقطتان ، تحفر الجبهة بالتجاعيد ، نبرات الصوت تكاد لا تسمع . و نغرف هنا في أروع تعريف وضعه الدكتور ج . سياتر (J.Sutter) و هو طبيب للأمراض العقلية : " حوار ه يوافق تماما مظهره الخارجي ، بالنسبة للسودوي كل شيء هو موضع للحزن . يعظم من شأن الأحزان الأليمة ، و يتصورها في أحلك أيامها حتى الأحداث السارة ، و بحبكتة المرضية ، يضيف عليها طابعا مأساويا فظيما . و يمتد بتشؤمه إلى كل شيء ، بشكل غير منطقي و لا مدروس ؛ لا يفشل أبدا . "

التفاعل الرئيسي للسودوي هو كراهيته العيش في هذه الحياة . يصبح كل شيء لا معنى له ، حتى الأمه نفسها . فكل صباح هو ألم جديد : الاختفاء هي أمنيته الوحيدة . فهنا و بطبيعة الحال يكون " فقد الإرادة " بشكل كلي . نفس الشيء بالنسبة للعجز . لا يبقى عنده إلا لا مبالاة ضخمة .

نشاهد بعد ذلك بداية لتراكم الظواهر النفسية و بسرعة فائقة ؛ و بما انه لا يبالي فهو يعاتب نفسه على ذلك . تصرح أم سوداوية قاتلة : " لم أتمكن حتى من حب أطفالتي ؛ منذ سنة فقط كنت أحبهم حبا عظيما ... توسوست بلا مبالتي هاته ، كم تمنيت أن أحس بالألم و الحزن : حتى هاته الأحاسيس لم أقدر عليها ... "

يسكن السوداوي وسواس تغلب عليه أفكار " عدم الجدارة " نستحود عليه احساسات فظيعة يتهم فيها نفسه ، والشعور بالذنب ، و تفرير الضمير . يتهم نفسه دائما بأبشع الأشياء و تكون الامه النفسية على اوجها ، و في كثير من الأحيان جد قاسية . يصاب السودوي بكرب ثابت و ممل . يقوم بتوجيه فكره نحو الأفكار التائيبية فقط ، و يصل به الأمر إلى الاجترار الذهني إلى حد فقده تماما للحركة ، ثم بعد ذلك يرفض الأكل . يوجد كذلك إضطرابات عضوية تتمثل في : فقد الشهية ، قبض بالأمعاء شديد الحدة في بعض الأحيان ، خلل في وظائف الأوعية الدموية ، و قد تضطر في الحالات الخطيرة إلى إطعامه بشكل اصطناعي . و بما أن السودوي يغلب عليه الطابع التائيب ، فهو يبحث أحيانا في كيفية عقاب نفسه ، و يمكن أن يذهب به الأمر إلى الانتحار . هناك صنف آخر من السويداء يظهر عند الفتيات الشابات الا و هو :

القهم العصبي (Anorexie Mentale)

القهم هو فقدان الشهية المرضي . بعض الفتيات اللاتي يتراوح سنهن بين الخامسة عشر و العشرين سنة ، ينقصن من تناول الأكل عمدا ، دون أن يستطعن الاستدلال عن موقفهن بأسباب مقنعة . الامتناع هذا عن الأكل عادة ما يكون متجنرا فيهن .

يستعملن بشكل مفرط كل الأدوية المسهلة لعملية البراز ، أو يتقيان خفية و تبدأ أعراض سوء التغذية في الظهور أكثر فأكثر ، مع نقص واضح في الوزن . و في بعض الأحيان تكون النهاية هي الموت المحتوم (هنا الموت عبارة عن انتحار أراده المريض لنفسه) .

تكون هذه الظاهرة نتيجة للانفعالات العاطفية . و تلاحظ كذلك عند الرضيع مباشرة بعد الفطام أو تغيير المربية . كذلك تتميز بها النساء المتزوجات على إثر نزاعات عائلية . تجد المرأة إذن ملجأ في المرض (نتثار عن طريقه) فترفض بذلك الأكل أو تتقياه .

عند الأطفال التي تتراوح أعمارهم بين (الأربع و الخمس سنوات) ؛ يكون سبب رفضهم للأكل ازدياد أخ جديد . فالطفل يخلق مرضا ليحظى باعتراف الأبوين . عند الفتيات ؟ نلاحظ في بعض الحالات ، إحساسا غريبا بالاستحياء نتيجة البلوغ الجنسي لديهن . نتيجة للوسواس الدينية و الجنسية .

ينتج عنها الشعور بالذنب فتقوم بعدها بمعاينة نفسها من خلال جسمها .
و في بعض الحالات الأخرى يعتبر البلوغ الجنسي بمثابة "الزر الفاتح"
لاتفجارات نفسية مرضية كانت لحد الآن في حالة ركون أو مثلاً: انقطاع
الطمث عند المرأة المسنة .

في بعض الأحيان يصبح القهم العصبي طريقة للضغط موجبة للوالدين
للحصول على كامل الحب و العناية . و إما أن يكون الامتناع عن الأكل
بمثابة الثأر من الأبوين .

فزيادة على التشخيص الإكلينيكي المدقق ، يجب كذلك البحث و
التشخيص العميق لدى الأسرة . و منه نستطيع أن نكتشف مأساة عاطفية
فادحة . في هذه الحالة ينصح بالاعتزال ، و البدء المباشر للعلاج النفسي .
ملخصاً لما قيل : الكبابة تقلل من النشاط الفيزيائي و العقلي . فهي تدفع
المصاب بهذا المرض إلى فقدان الحركة الكامل (كما هو موجود عند
فقد الإرادة) . يغلب عليه الصمت . يبقى المريض مشدوها باهتا ، مجترا
لتجربته الأليمة . و في الحالات الخطيرة يصبح الانتحار شيئاً محتمل
الحدوث ، أو و بكل بساطة الامتناع عن الأكل .

وضعت الكبابة على أنها أحد أعراض الاثتبار العصبي و الذي ينتج من
جرا الإرهاق . لكن هناك أسباب أخرى يمكن أن تكون نقطة الانطلاق :

- من بينها اضطرابات في الجهاز العصبي النباتي - Systeme neuro-
Végétatif ، في المبيض ، و في الغدد الدرقية الخ..."

السبب الأول و الرئيسي هو فيزيائي بحث ؛ ثم التأثيرات العقلية تبدأ
بالظهور في ما بعد ؟

فإذا كانت الكبابة نتيجة آثار الاثتبار العصبي ؟ فالخلاصة هي نفسها كما
هو الشأن بالنسبة لفقد الإرادة ؛ يجب معالجة الاثتبار ذاته .

الخوف من الجنون

يوجد هذا الإحساس عادة عند المنهار عصيباً . إنه الوسواس بآتم معنى
الكلمة . وسواس شديد الحدة ، عنيف ، و رهيب . بالنسبة له مجرد النطق
بكلمة " جنون " أو " معتزل الأمراض العقلية " يعتبر عذاباً لا يطاق . لا
يجراً حتى على قراءة شيء في هذا المجال ، و لا حتى رؤية فيلماً يكون
موضوعه الجنون .

نعم جيدا أن المنهار يشعر " بفراغ " في دماغه ، لا يقدر على لم شمل أفكاره ، يحيط بعقله طبقة كثيفة من الضباب . فمن البديهي أن يستحوذ عليه وسواس التعب الدماغى . و كله اعتقاد أن هذا التعب يؤدي به مباشرة إلى الجنون .

ماذا يقول الكثير من المصابين بالانهيار ؟

"... نظرا لهذا الفراغ الموجود براسى ، و كل الأفكار المتناثرة به ، فسوف أجن حتما ..."

" ... تعبى ، برودة راسى ، و صداعى يقلقوننى بشكل لا يوصف ، كيف تريدنى أن أبقى على صوابى بالرغم من هاته الآلام الدائمة ..."

"... لمعالجة انهيارى ، ينصحنى الأطباء بأخذ أدوية خاصة بالأمراض العقلية ، اليس هذا دليلا واضحا على أنني مجنون ..."

قبل أي شيء يجب أن نعرف ، أن هذه التخوفات لا تمت إلى الحقيقة بصلة . فالخوف من الجنون عند المنهار تعتبر سخافة . لكن لاننسى أن كل كلمة يلتقطها تعظم و يعطى لها تفسيرات أخرى . فهم يستقبلون الإيحاء بشكل جيد ... بشرط أن يكون ذا طابع شديد . فقل للمريض أنك على وشك الجنون ، فسوف يصدقك مباشرة ! لكن إذا قلت له لا يوجد أنى حظ بأن تصاب بالجنون فلا يصدقك ! من هنا نرى أن المنهار يقوم بمساعدته في ذلك اهتمامه الكبير بصحته (توهم للمرض) يتسوس كثيرا المنهار بوظائف أعضائه الجسمية ، و بأفكار . يجعله إرهابه يقوم بملاحظة نفسه دون انقطاع ، و أنى إصابة يعطيها تفسيرات سلبية .

لماذا ؟ لأنه تنعدم عنده التفاعلات التلقائية . فهي مفقودة لكونها و ببساطة ضعيفة . الفكرة المرضية ليس لها عدو . و لكن لها صديق حميم : إنه الانهيار نفسه . و هكذا تنمو تلك الفكرة المرضية كنمو النبتة الشائكة في البيوت البلاستيكية . تنمو كالورم النفسى . فهي كالجرثيم تنمو و تمرح في جسد خال من وسائله الدفاعية، ما الذي يرعب المنهار ؟ آثار مشاعره . التي يحس بها في دماغه ، بالفراغ الذي في رأسه ، بالصداع ، النسيان ، عدم القدرة على التركيز ، استحالة إكمال عمل بدأ فيه ، بهوسه الذي يؤدي به إلى الإفراط في التردد و الشكوك الطبيعيين لاجتراره الذهني الذي لا ينقطع . لا يفصل بينه و بين الاعتقاد بالجنون إلا خطوة صغيرة ... لكن

أعيد و أكرر ، أنه رغم رعبه أو يقينه بأنه سوف يجن إلا أن الإتهيار لا يؤدي إطلاقا إلى الجنون .

أسباب الإتهيار

إذن ، الإتهيار هي كلمة شاملة ، توجد أعراضا مشتركة بين العديد من حالات الإتهيار . كل حالة منها تعتبر حالة خاصة ، و التي يجب أن يكون فيها الفحص مدققا مثل الساعاتي .

يمكن تصور وجود منات الأسباب المختلفة الأنواع ، و التي تقوم بتخفيض الضغط العصبي ! بينما يبقى هناك سبب رئيسي يتمثل في الإتهاك العصبي و العقلي !

في هذه الحالة ، البحث عن أسباب الإتهيار ، يعيدنا إلى البحث عن أسباب الإتهاك . فما هي أسباب الإتهاك ؟ و يجيبنا " لا باليس " (La Palice) : " سبب الإتهاك هي الأفعال المنهكة " . و أصاب " لا باليس " كعاقبته . يجب إذن أن نتساءل : ما هي الأفعال المنهكة ؟ و لماذا تنهك ؟ و نفكر مباشرة في الإرهاق العصبي (Surmenage)

ما معنى الإرهاق ؟

تجعلني هذه الكلمة أفكر في ذلك الطالب المسكين . فبعد حرق عدد كبير من السجائر ها هو يسبح وسط ضباب من الدخان الكثيف ، و فنجان القهوة بين يديه . فقد تم انتهاؤه من تحضير الامتحانات . دام ذلك شهرا كاملا . فقد أنك هذا الطالب . فهل سيؤدي به حتما إلى الإتهيار ؟ لماذا هذا يصاب بالإتهيار و الآخر لا ؟ فلنفرض فعلا أن هذا التحضير يمتزج معه احساسات " أخلاقية " . نفرض أن هاته الامتحانات تمثل للطالب آخر فرصة له للنجاح . فنجده يعمل بقلق مستمر ، و الذي يصبح خوفا . انه الخوف من الأب مثلا ، الخوف من الفشل في حياته المستقبلية . خوفا من احتقار الغير له الخ . شيء أكيد منه ، أنه بالإضافة إلى إرهاقه الدراسي ، تأتي عوامل انفعالية لتقوي إتهাকে ، نلاحظ إذن ، أن احتمال حدوث الإرهاق يختلف من شخص لأخر .

يحدث إرهاق عندما تستهلك طاقة أكثر مما هو ممكن . استغلال مفرط لعضو ما في الجسم (مثل المخ) يسبب إضعاف قوته . نفس الشيء تقريبا بالنسبة لسيارة . الإرهاق معناه إتلاف لرأس المال الطاقة الكامن . و

الإحساس بالتعب هو أثن منبه يمكن أن يوجد . تجاوز هذا الإحساس يعرض صاحبه إلى خطر السقوط في الإتهاك . صحيح أنه يمكن أن نتخلص من مرحلة الإتهاك ! لكن يبقى دائما إتهاك . فإذا ما تكرر أو تواصل فإنه يؤدي حتماً للإتهيار العصبي .

هناك إرهاق عندما تنقص أو تنعدم المرممات الطبيعية الكبرى للجسم (الراحة النوم) . الإرهاق إذن مرتبط بالقوة المسخرة ، وهذا ببديهي ! إرهاق = استهلاك يفوق المخزون . و مرة أخرى ، لا يجب أن ننسى ، أن التعب هو بمثابة منبه إنذاري وذلك قصد منع تسمم الخلايا العصبية . يجب إذن النظر إلى الإرهاق من جانبه الوقائي البحت . لا بد على أي فرد بشري أن يعرف مدى شدة القوة التي يمتلكها . و أنا أعلم بفضل تجربتي المتواصلة أن هذا شيء صعب للغاية . و لا يجب الاعتقاد أن العمل المنهك يفجر مباشرة الإتهيار . حتى أنه نادر الوقوع . فكل طبيب و مختص في علم النفس قد لاحظ مرارا أن الإتهيار يترصده الشخص من بعيد ، لسلسلة الأفعال التي يقوم بها ، و لا يتجسد إكلينيكيًا إلا بعد أعوام من متابعة فريسته .

حالة يومية لإرهاق مباشر

س ... موظف مثالي في الانضباط ، يجد نفسه فجأة رئيس مكتب . يقوم س... في وظيفته الجديدة بعمل متواصل وجبار ، لمدة شهرين متتابعين ، و ذلك بغية منه أن يحصل على الاحترام في منصبه الجديد . يسهر الليالي ، و يتجاوز بقدر عظيم لتعبه . و في آخر هاته المدة ظهرت عليه كل معالم الانفجار س... يسقط فاقدا لجميع قواه ، منهكا مع ظهور أعراض " الإتهيار العصبي " . إتهاك عقلي ؟ بالطبع ... إنه كان يعمل مثل ما كان عليه في وظيفته السابقة ! فماذا حدث إذن ؟ أو لا في الوظيفة الأولى كون مجموعة من العادات الروتينية . رغم أنه كان يقوم بعمل كثيف إلا أنه قلما يواجه مشاكل جديدة . يعمل بشكل آلي يجنبه التعب العقلي . و بالعكس ، ففي وظيفته الجديدة ، و جب عليه التكيف بشكل سريع لمسؤوليات تواجهه دون انقطاع ، و تتطلب منه جملة من الأعمال الذهنية . ما هي النتيجة ؟ إتهاك و إتهيار ؟ و تعتقدون أننا قلنا كل شيء ؟ ... بلا لم نقل شيئا .

س ... ترعرع في كنف عائلة ميسورة الحال . فقد حظي منذ طفولته " بالحماية " و " الاحتضان " من طرف والديه ، و كاتا يحبانه كثيرا . كل شيء يتم بمشيتتهما ، التفكير ، أخذ القرار بدلا منه ، و دخل س ... الحياة و هو معدوم " الإرادة " ... تصحبه في مسيرته مجموعة من العقد النفسية (و التي سوف نراها في ما بعد) عرض عليه منصب المسؤولية ، و قبلها ، و أرق ، حسنا . لكن قبل البدء بأي شيء س... كان غارقا (و دون أن يعلم) في القلق ، الشك ، الوسواس ، الفضل . نعم هناك إرهاب عقلي ! لكنه كان مصابا من قبل بإرهاب انفعالي . كل فعل يتطلب منه أخذ مسؤولية ما ، يكسر مباشرة من طرف عقده النفسية . و تمنعه من التكيف الآلي و إنهاء الفعل . و يبقى هذا للفعل يدور برأسه (رغم أنه فعل بسيط عند إنسان عادي) و يولد له الوسواس المختلفة مع الشكوك ، و القلق ، الهوس و الأرق . لكن و في نفس الوقت تظهر مسؤوليات جديدة بكل ما تجلبه من آثار نفسية منهكة . و هكذا دواليك .

هنا لا نستطيع حتى القول بأن س... أصيب بالإرهاب . وضعيته الجديدة كانت بمثابة الزر الفاتح ، الزر المحول . عقده النفسية الكامنة في أعماقه البعيدة تعيقه من مواجهة مسؤوليات كان غيره يقدرون عليها و بكل سهولة . هنا توجد إصابة بالانهيار تأخذ منشأها انطلاقا من قاعدة نفسية تربوية

حالة مرضية أخرى

ع ... طبيب شاب ، يصاب " بانهيار عصبي " بعد ستة أشهر من العمل . تشخيص المرض : انهيار ناتج عن الدراسة و العمل الطبي الذي يمارسه . بالطبع ، بالطبع ... لكن إذا عرفنا أن كتابة أي وصفة طبية من طرف ع ... تولد لديه سلسلة من الوسواس النفسية ، و الشكوك ، فإننا بذلك قد نفهم أكثر . أما إذا كنا نعرف أن ع ... عندما يقوم بكتابة وصفة معقدة ، فإنه يفحص كتبه و لمدة ساعات طوال ، و ينتظر بقلق شديد نتيجة تناول الدواء من طرف مريضه (يتخيل دائما أسوأ الأشياء) فإننا بذلك قد نفهم أشياء كثيرة ما هي إذن أسباب الانهيار هنا ؟ أهو العمل ؟ لا . أهى الدراسة ؟ لا . أهى كتابة وصفة ؟ لا . الوسواس ؟ لا . القلق ؟ نصف السبب . لأنه يجب معرفة لماذا هذا الفعل " كتابة وصفة " يبقى يدور ، و يقلق دماغ ع ...

يطول بنا الزمن إذا قمنا بتحليل دقيق لحالة السيد ع. لكن نستخلص شيئا: يجب فحص الانهيار من كل جوانبه . فالأسباب يمكن أن تكون ذات أمد بعيد ؛ لكنها تبقى أسبابا و لا بد من العثور عليها .

تطبيقيا ، الإرهاق الفيزيائي لا يدخل أبدا في الحسابان ما دام منعزلا . في أغلب الأحيان الإرهاق العقلي هو السبب (حالة الطالب) . سوف نشاهد فيما بعد ، كيف أن التركيز المتواصل يصبح خطرا . و كم هو مفيد بقطع عملية التركيز بفترات من التسلية . ليست هذه " نصائح " و لكن هي ضرورة حتمية للمخ .

نجد أكثر الإرهاقات خطورة هي الإرهاقات الانفعالية ، الأفكار الثابتة ، الوسواس ، فكرة واحدة تبقى تدور في الدماغ ، الإجتراح الذهني . نسمع عادة : " أترك عليك الأحزان ، الكآبة ، الأفكار السوداء ، و الاجتراح . تتعامل ضد الإحباط للفشل و الوهن " . أجد هذا الكلام لطيفا جدا ، لكن كل هذه الظواهر هي نتيجة لحالة ضعف ! فبدون شك ليست هناك أي لذة أن يجتر الشخص أفكارا سوداء أو وسواسية .

يجب إذن ، و في بادئ الأمر البحث عن الخزان الذي تتشكل فيه هذه الأفكار . و هو نور المختص في علم النفس . و لكن يجب فعله : لأن هذه الأفكار المرضية تصبح بدورها أسبابا ، تكبر شيئا فشيئا حتى تدفع بالشخص نحو الإتهاك العصبي . هذه الأفكار الو سواسية تصبح أفكارا ثابتة نستنفذ حسابها كل طاقة يملكها ذلك الشخص .

الأفعال المنهكة

إنه من الوهم إذا حاولنا أن نصنف سلوكيات الإنسان . لكن الشيء المؤكد : أن فعل أي جهد إنساني يبنى على أساس التكيف لظرف ما ، مهما كان نوعه . أكان ذلك فتح باب أو الشروع في الزواج .

هناك إذن تدرج في صعوبات التكيف . و منه في كمية الطاقة المستهلكة . فالشخص لا يحس عادة بالأفعال المنهكة . للكثير منها تبقى في الشعور التحتي (سوف نرى هذا في باب " التحليل النفسي ") . لكن أكانت في الشعور التحتي أم لا ، فإنها ليست أقل خطرا . و أعتقد أن المحيط الأسري يعتبر منبعها أكثر خصوبة لنمو الإتهاك و الانهيار (إنه قبلة موقوتة) .

المشاكل الخطيرة للتربية تلعب هنا دورا كبيرا . بعض المراقبين يحملون في كيانهم عددا لا يحصى من التكييفات المفقودة ، و كل واحدة منها مشحونة بالانفعالات . زيادة على هذا ، الحياة الأسرية يغلب عليها مشكل التكيف المتبادل و الدائم . يوجد فيها طباع مختلفة ، تفرض تكييفا مرنا و تفهم . فالصراعات لا مناص منها . لكن كل شيء يصبح على ما يرام حين يتم التخلص مباشرة من هذه النزاعات : سواء عن طريق توازن الشخص ، سواء بالحوار أو أحيانا بنوبة من الغضب . عندما يتم التخلص من هذه " الشحنة " كل شيء يصبح على ما كان عليه . لكن في معظم الأحيان تفريغ هذه الشحنة يستحيل . و هذا ما يحدث عند الأطفال نحو آبائهم . لا يتم إفراغ الشحنة (الغضب ، العقاب) ، و ذلك لسبب القوانين الأخلاقية ، التي تحدد واجبات الأطفال على آبائهم . و تمنع مثل هذه التصرفات . و هنا يقع الاجترار الذهني المشحون بالانفعالات ، و الذي يستطيع أن يصبح نواة ضخمة للتعب . (سوف نرى ذلك في الأشخاص المنهكين) . فما بالكم إذن في عدد السنين التي يتواصل و يتغذى فيها عدم التكيف الانفعالي ...

لاحظت أن التعليم الخاطى للدين يكون مهيدا للإتهاك و الإتهيار . كل شيء مرتبط بالوعظ الديني و ميوله الشخصي . العديد من المراقبين يحملون في كيانهم الكثير من الخوف و الرعب الديني قد يذهب أحيانا إلى الذعر . عادة يعطى مفهوما خاطئا في ما يخص الله على أنه شديد العقاب ، يثار لنفسه ، لا يرحم تمزج هذه الأفكار بمرحلة جنسية مضطربة عند المراهقة ... أعني بذلك الدمار الذي يصنعه الاستمنااء (انظر الفهرس) ليس جراء الاستمنااء في حد ذاته ، و لكن ما ينتج عنه من انفعالات ، و تأنيب الضمير ، أمام تربية ساء فهمها ، إختلقتها قوانين الأخلاق القاسية .

البلوغ الجسمي

أذكر ما قاله جانان Janet : أولى معالم البلوغ الجسمي عند الكثير من الأشخاص تظهر بين السن الثانية و الرابعة عشرة . و هي حقبة زمنية يضعف خلالها و بشكل كبير قوة مقاومتهم . و في نفس الوقت ، هي حقبة زمنية أين يتجه فيها كل انتباه الطفل نحو الممارسات الدينية . و أولى خطواته في هذا المجال . و يبدأ في هذا الوقت بالذات هوس المثابرة على

الصلوات ، هوس الإتقان ، الترهيب من الجحيم و (عند المبتدئين)
 وسواس هناك الحرمات . هذه الاضطرابات يمكن إذن أن تبقى محصورة
 على الجانب الديني فقط أو تستمر إلى ما لا نهاية . إذن كل تكيف هام يمكن
 أن يكون فعلا منهكا ... نفس الشيء عند القيام بفعل بسيط . السيدة س...
 تصاب بنوبة انهيار عصبي كلما رجعت من سفر تقوم به . رغم أنه فعل
 بسيط. التحضير لسفر صغير يوم خمسة عشرة يوما مصحوبا بالترددات،
 الشكوك ، التماطل ، استحالة ترتيب حقيبتها دون إعادة فكها من جديد و
 في الحين (لأن هناك دائما أشياء تنسى) ؛ أما خلال السفر ، فيحدث القلق ؛
 إنها تخشى أن تصاب بمرض و هي بعيدة عن منزلها ، تخشى عن مالها
 من للضياع ، تخاف أن يحرق منزلها ، تخاف حادث اصطدام . قالت لي :
 "لتنظر و بقلق رهيب وقوع الكارثة ، و ذلك طيلة مسافة السفر ، ترهيني
 صفارة القطار ، لا أتمالك نفسي أن أسأل جارتني عن سرعة القطار ..."
 تستغرق بعد ذلك ساعات طويلة لاختيار النزل الذي يلائمها ، و كذلك
 ساعات للقيام بحساب مصارفها ؛ و ترددات و إجترارات ، و شيئا فشيئا
 تنهك جميع قواها .

سفر بسيط يصبح إرهاقا شديدا . لأنها ليست لها القدرة على التكيف مع
 الظروف المفروضة خلال سفرها ، فعلم النفس يبحث هنا عن الأسباب
 الأولى التي نتج عنها هذا النقص.

هالة جاكلين... (Jacqueline.D)

جاكلين شابة صغيرة رائعة الجمال، عمرها حوالي ثلاثة و عشرين سنة .
 تعاني منذ طفولتها من اعوجاج في عمودها الفقري . يبدو عليها جميع
 أعراض الانهيار العصبي . زيادة على هذا ، فعند مشاهدتها لأي رجل
 قانون أو ممثل للسلطة (بما فيهم رجل الدين ، شرطي ، دركي ، حتى
 الموظف البسيط وراء شباكك) تشعر برعشة شديدة ، أو ينتابها إحساس
 بالإغماء مما يجعلها تلوذ بالفرار أمامهم . لا تجرأ بالنظر في وجه
 محدثها، و عادة ما تنهم بالنفاق من جراء ذلك . متوترة الأعصاب ،
 عدوانية ، و ذات ثقافة علمية لا حدود لها . لا يجب أن نكون أذكيا
 لمعرفة السبب :

- لكن تتمتعين بتقافة هائلة يا أنسة ... يمكن أن نعرف لماذا ؟

- (بعدوانية) ... حسنا ... تكهن أنت يا سيدي .

- بلى ، قد فعلت ذلك

- آه ؟

- ما تسميه أنت بالعاهة . أعطتك ، منذ طفولتك شعورا رهيبا بالنقص ليس كذلك ؟

- نعم سيدي (بعدوانية) . الآن أكمل قصة حياتي !

- (هدوء) : ... حسنا ... سوف إذن أعيد أمامك ، امتحاني للبيكالوريا .

- (اندهشت فجأة) : أوه ... أرجوك سيدي لا تفكر هكذا ، فطالما اجتريت حياتي ... و تألمت كثيرا .

- بالطبع ، و صلنا إذن إلى الشعور بالنقص ، أليس كذلك ؟

- نعم ... سيدي .

- فقد تألمت كثيرا من إحساسك بالحرمان ، و الاحتقار ، و نبذ كل الناس لك ، أليس كذلك ؟ و تمررت ضد حظك التemis ، و ذلك ليلا نهارا ...

- نعم سيدي ، حتى تمنى الموت أحيانا

- لكن ... شعورك بالنقص هذا جعلك تفقد أمنك كله . تتألمين من تعاسة الوحدة . يجب البحث إذن على هذا الأمن و بأي ثمن ... أين تجدينه ؟ عند

والديك ؟

- آه لا ! والداي ، إيهما يكرهانني ، فقد سمعتهما (عندما كان عمري عشر سنوات) يتخاصمان فيما بينهما . قال أبي عني (ابنتك) و كأنني أصبحت

شيئا رخيصا ، يتحدث كلا منهما عن صاحبه . و سمعت أيضا أمي تقول أنني أستحي عندما أمشي معها في الطريق ، و أستحي خاصة من شفقة

الناس عليها . لو كانت على الأقل عبقرية ؟ فهذا يعدل من الميزان !

- و يبدأ كل شيء .

- نعم سيدي

- إذن يا جاكليين ، قمتي بشد فكرك ، و لم تنبسي بكلمة واحدة . و لم تعاتبني

والديك عن حديثهما هذا ، بدأت تدرسين بأقصى درجة ، لوحدك ، و بغضب شديد . يجب أن تصبحي وحشا مفترسا بالثقافة . تفوقك الوحيد و

الممكن يكمن في الحصول على المعارف العلمية الواسعة . هناك شيء آخر

حدثيني ؟ ... بما أنك لم تكوني قوية جسميا ، هل أردت أن تتأري من
والديك عن طريق الإتهاك العقلي ؟
- نعم ... إنني أفكر في ذلك الآن ... كانت عندي هذه الفكرة ... لكن قمت
بدفعها عني ... أقول في أغلب الأحيان : (إذا مت ، سوف يفرحان
لموتي ...) .

سيدي ! إن الأشياء أكثر تعقيدا مما كنت أتصور ! ...

- ليس كذلك ، ليس كذلك يا جاكلين سوف ترين ...

- شكرا سيدي .

- هيا بنا الآن لنهبط وسط القبور . هل تتبعيني ؟

- (ضحكة) . بكل سرور .

- بدأت إذن تعملين ، في الخفاء ، صباحا و مساء دون انقطاع . كل شيء
يحفظ عن ظهر قلب ، و يصبح قوتك . إنك تشبهين المصارع ، تشعرين أنك
تراوغي أكثر فأكثر لخصمك ، و بسهولة كبيرة ، و تجعليه موضع سخرية ،
و لكل واحد دوره ، هذا ما تقولينه في خلجات نفسك . إنه سلاحك السري .

- نعم سيدي ، لكني أصبت بالإتهاك بعد سنتين كاملتين من الدراسة

- إيه نعم ... أخذت كثيرا من لولت ! بهذه الوتيرة لقد دفعتي عنك التعب
لسببين اثنين :-

أ - أردت أن تكون لك ثقافة عالية ، و باي ثمن .

ب - لكي تعاقبي والديك ، رغبتي و دون شعور أن تموتي تعباً . أهذا
صحيح ؟

- صحيح سيدي ، قل ... هل دائما عملكم معقدا هكذا ؟

- أحيانا أكثر من هذا يا جاكلين ! هيا لنكمل . إذن كنت تتهلين من المعارف
" بالمغراف الكبير " أنهكت نفسك ، كل هذا في صمت رهيب . بعد ذلك
أطلقت معلوماتك كالقنابل . أتوقع أنك أقحمت أساتذتك ، و نلت كل الجوائز .

- (ابتسامة ، و طأطأة للرأس) ... إلا جائزة الجيمانز .

- هذا سوف يأتي يا جاكلين . و أخذ أساتذك ، أصدقائك و أقاربك ينظرون
إليك بدهشة كبيرة . و فجأة لم تعودى تسمعين كلاما على عاهتك أليس كذلك .
لوه ، لا .

. اظن أنك لم تبوحى بسرّك لأحد قبل اليوم . و انتهجت أسلوبا مرحا ، و
كان كل شيء لتي بشكل طبيعي و دون جهد ؟ هل تفوّك الحقيقي كان بهذا
التمن ؟

- نعم سيدي ، وواصلت هكذا لفترة طويلة .
- لم يحاول أي شخص معرفة السر ؟ لم يجد أي أحد كل هذا ... بأنه غير
طبيعي ؟

- آه ، لا كانوا كلهم مشغوفين فخرا بنجاحاتي : تعلم أنني أصبحت
موسوعة علمية . أصبحت موضع افتخار أبي و كل المدرسة !
- إيه ! شيء جميل .

- نعم سيدي .
- بعد ذلك و خلال إنهاكك ، أتى عليك البلوغ .
- نعم ، نيهتني صديقتي لذلك .

- نيهتك على ماذا ؟

- لكن ... بكل شيء .

- و بعد

- و بعد بدأت أشياء كثيرة ... دخلت إلى تجربة جديدة . كنت منبوذة منذ
صغري ، و من طرف كل الناس . أتدري محبة الظهر . بداخلي حقد
شديد . أريد أن أكسر كل شيء ... حتى أحس بدوران في رأسي ، و يجب
علي أن أقعد ... ثم أصبحت لا أتهر في العلم و المعارف ؛ (صراخ
الغضب) لكن بقيت دائما تلك المحبة الظهر . حذاء حقيرة ! و أصبحت
فتاة شابة أصحاب الذكور ! و نبذوني كلهم أيضا ... ما عدا اثنين أو ثلاثة
كانوا يقومون بحمايتي ، و أشعر بفعلهم هذا شتما يضاف إلى حالتي . كنت
دائما مسينة إليهم لأنهم لا يفكرون أبدا في ...

- لا يفكرون في دورك كامرأة . زيادة على هذا . اظن أنك تقذفينهم
بمعلوماتك العلمية ، و كأنك تسكين عليهم ماء جامدا ؟

- أردت أن أتهر تفوقهم الرجولي .

- متى بدأت الاستمناه ؟

- (احمرت و جننا جاكين ، تقلصت عضلات يديها ، و همت بالنهوض .
لكن - مؤهلاتها العلمية أجبرتها على إعادة التعامل مع الموضوع ؛

ببرودة كبيرة ، وبعدها عاودت الجلوس ، و اردفت قائلة مباشرة) ...
عندما كان عمري خمسة عشرة سنة تقريبا .

- تأنيب الضمير ؟

- لا ليس في الحين ، أشعر بالحق . أثار من نفسي وحدي ، لأنني انتهاك
أعصابي بشكل مفرط . لكن كنت أدرس في مدرسة كاثوليكية ، في أحد
الأيام جاعنا مرشد ديني إلى المدرسة ، و خطب علينا . تكلم عن الجنس و
الجسد . كان في عمري آنذاك خمسة عشرة سنة ، هل تعلم ... ما زالت
كلماته ترن في إنناي كالصاعقة . و دون أية رحمة ... و منذ ذلك الوقت
لم أجرا على البوح بسري لأحد أبدا . و على إثر ذلك بدأت في اعترافاتي
عند الراهب عن كل ما اقترفته من انتهاك للمحرمات المقدسة .

- كان من الممكن أن يفهمك ذلك الراهب يا جاكلين !

- نعم ، سيدي ، لكن كان عمري خمسة عشرة سنة ... و بعد كل ما
اقترفته من خطايا أشعر (و بفضاعة) أن كل كياني قد دمر عن آخره ،
حتى أنني كنت أظن أنه سوف تسقط علي صاعقة من السماء في كل
خطوة أخطها . فضاعة هذا الإحساس القاسي جعلتني أعتقد أن جسدي
تبعث منه رائحة كريهة جدا ، فأبقي أرش نفسي بكميات كبيرة من العطر
. و بمجرد رؤية راهب ارتبك ... و يتيمها إلي أنني مصابة بأبشع
الأمراض الجسدية ، و اذهب لأتفحص الكتب الطبية لمدة ساعات طوال .
يتخيل إلي و أنا في الشارع (كنت كالمجنونة) أن رجال الأمن يتبعونني
بنظراتهم . و دام هذا خمس سنوات ؛ خمس سنوات يا سيدي ! و تحملت
كل ذلك وحدي ، و في حياتي اليومية والذاي لم يشكوا أبدا بشيء ، و لا
يعلمون بشيء . كان دائما يغمى علي ، و أشعر بالدوران في رأسي ، كما
أصاب بنوبات من النسيان .

- لم أجرا البوح بسري لأحد قبل اليوم... و هذا ليس صعبا كما كنت أتوقع .
و هكذا و بعد خمس سنوات من العذاب الثقبت بصديق طفولتي كان
مهاجرا مع والديه منذ مدة طويلة ... كان في منتهى اللطف ... كان طبيعيا
جدا ... فتأثرت به ... هل فهمت ؟ ... لم أقل له كل شيء لكن حدثته عن
انهياري ... فأجبرني و بكل لطف أن أفحص عندك ... و ها أنا أمامك . لم

استطع الإحساس بجسدي من شدة التعب ... لكن لم أعد ذلك الوحش الذي كنت عليه قبل أن أتكلم معك . وخاصة عندما شعرت أنك لم تحكم علي ... الآن جاكلين متزوجة وفي غاية السعادة . أهاته القصة خرافة ؟ لا بالطبع هي قصة حياة تمر بالإتسان كل يوم ، ثلاث حصص كانت كغيلة لشفانها . في بادئ الأمر الطب العام لإعادة المؤهلات العصبية لجاكلين ، وفي نفس الوقت العلاج النفسي المعمق ، لإستأصال جميع العقد النفسية ، تماما كتقاليع الضرس المسوس . هي عبارة عن عملية إزالة عشر سنوات من القلق والكبت والحدق والتشنج... العمل على استقامة جنس ساء فهمه . تعليم الارتخاء و التصاد القوي . بعد ذلك جراح ماهر يعيد استقامة العمود الفقري . كل هذا استطعنا القيام به و بمساعدة جاكلين نفسها . و فرنا بنجاح باهر . فحياة سعيدة يا جاكلين .

الإتهاك و الهيجان

قلت أن الإتهاك يسبب :

أ - الاتهيار

ب - الهيجان

يبرز في الهيجان نوعان كبيران من الأعراض :

- 1 - التفاعل أمام الظروف يكون بشكل عشوائي و غير منتظم و مبالغ فيه (تفاعل عضلي ، وابل من الكلام الخ)
 - 2 - مظهر المتهيج يعطي الاعتقاد أنه لعبة نزوته دون أن يملك المكابح اللازمة لكي يحصل التكيف المتوازن.
- المتهيج يصبح سلوكه عبارة عن سلسلة من تفرغ للشحنات المفاجئة ، و التي لا يستطيع التحكم فيها . ينعدم عنده " التحكم في النفس " . و يغيب عنده كذلك اليسر المنسجم الذي يعطي النشاط الحيوي والطبيعي . حركاته سريعة و متقطعة ، الكلام يصب كالصاعقة . تظهر عليه عراة مختلفة (عراة حركية ، عراة كلامية)؛ إيماءات الوجه المفاجئة الحدوث ، مغمص مصحوب بالأم ، تقلصات عضلية ... الخ ، وبالطبع ، كل هذا حسب درجة الهيجان .
- لا بد أن أنبه هنا : هذه التفاعلات المتهيجة غالبا ما تلتبس مع " الفانض الطاقوي " ...حيث أنه عكس ذلك تماما .

انتبهوا هنا - نعتقد غالبا أن التحكم في النفس هو عبارة عن شد الفكين لكي "نضرب" . هذا غير صحيح تماما . إذا لزم علينا بذل جهد لكي نتحكم في أنفسنا ، فهذا دليل على غياب " التحكم في النفس" : . يغيب التحكم في النفس كلما ظهر الجهد . التحكم الحقيقي يساوي اليسر . يجب أن يظهر التحكم تحت تأثير طاقة موزعة بشكل منسجم .

في هذا المعنى ، فهي تشبه الإرادة : إذا كان الفرد ملزما باستدعاء الإرادة أو التحكم في النفس فهذا يدل على فقدانها له . و إلا لماذا يقوم باستدعائهما ؟ نون أن نتوغل في تفاصيل العلوم العصبية البحتة لا بد أن نتعرف عن ميكانيزم هام ورائع للنظام العصبي الدقيق . لأنه و سوف نشاهد ، أنه من خلال هذا الميكانيزم يمكن أن نخرج بخلاصة تجمع بين التوازن ، الصحة الجيدة ، نمط الحياة اليومية ، و التربية .

نعتقد بشكل عام ، أنه عند القيام بالتفكير ، المخ كله يعمل . و هذا خطأ نعتقد كذلك أنه عند التركيز في مشكل ما، فإن كل المخ يعمل بشكل كثيف . و هذا خطأ من الأول .

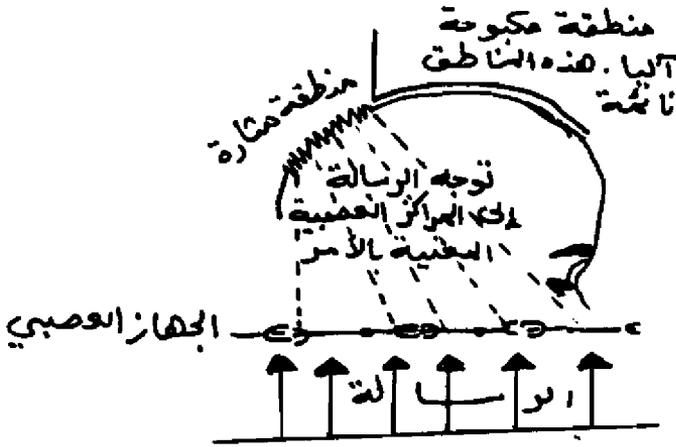
عند التركيز ، فقط جزء قليل من المخ يدخل في النشاط ، و الباقي يبقى مكبوحا ، و نائما . سوف نرى لماذا . نعرف كنا أن الشخص الذي " يركز" في قراءة أو دراسة، لا يسمع شيئا ما عدا ذلك . لا يؤثر فيه لا كلام و لا مذياع و لا حديث . و نعرف كذلك حالة الأستاذ " الغافل " (يعني المركز على مشكلته) ، و الذي لا ينتبه إلى سيارة تجري بسرعة فائقة و كادت أن تصطدم به . فإذا ذهبنا بعيدا فإنا سوف نسقط عند "الفكرة الثابتة"؛ فالشخص لا يلاحظ شيئا ما عدا فكرته . لماذا ؟

الميكانيزم الرائع

ابتداء من تلقي الجهاز العصبي " لرسالة ما " ، ينطلق مباشرة اثنان من التفاعلات :

أ - توجه الرسالة مباشرة نحو المراكز العصبية المعنية بهذا الأمر . و نشاهد هنا ظاهرة تدعى " توليد القوة Dynamogénie [توليد: Genan القوة: Dunamis]؛ هذا التوجيه يسمح باستثارة المراكز العصبية المعنية . تسمع بدورها هذه الاستثارة العصبية بتوفير القوة اللازمة للفعل الواجب تأديته .

ب - يقوم الجهاز العصبي ، في نفس الوقت ، بكبح المراكز العصبية التي لا تدخل لها في الفعل الآتي . يحدث إذن توقيف لكل سلوك لا يهمنه الفعل . إنها ظاهرة الكبح أو تثبيط (Inhibition) آتية من [حجز = inhibere] هذا الكبح أو التثبيط هو إذن حجز ، إذن نوم . أجزاء المخ التي لا تشارك في الفعل الآتي تنام . كما يلي :



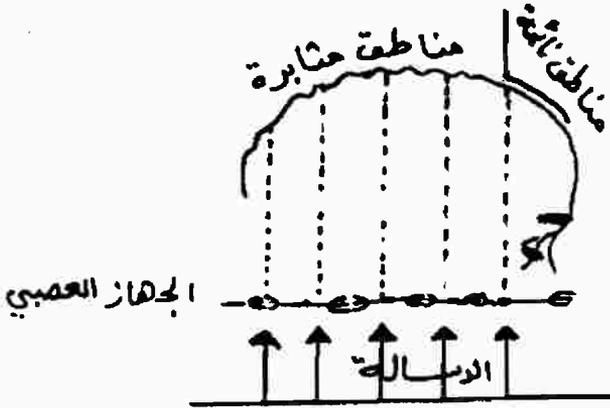
مثال :- نفترض أننا حضرنا لمحاضرة

- أ - المحاضر عبارة عن نقطة انطلاق الرسالة (سمعية ، بصرية الخ)
 - ب - يجر الجهاز العصبي هذه الرسائل نحو المراكز العصبية المعنية ج - تثار تلك المراكز العصبية ، هذه الاستثارة تصل على شكل سيالة عصبية ، فالشخص إذن يقوم بالتركيز أو الانتباه .
 - د - في نفس الوقت ، الأجزاء الباقية من المخ والتي لا تعنيها الرسائل ، تدخل في نوم. إذن ما تبقى من القشرة المخية يتوقف عن العمل (الكبح) .
- « لنحذف إذن المساعدة التالية :- استثارة بعض المراكز العصبية يصحبها مباشرة كبحاً للأجزاء المتبقية الأخرى . وسط المخ : كلما كانت المناطق المثارة صغيرة ، كلما امتدت المناطق المكبوحة ، ها

هي بعض البيانات التوضيحية تبين الشروط لأقصى مستوى لتبصر
المخ ؛ و منه الكبح (النوم) المستوى الأدنى.

حلم اليقظة *La Reverie*

في حالة أحلام اليقظة، فإن المخ لا يلتصق بأي موضوع و بشكل خاص .
فهي حالة تسبب ؛ فالشخص يكون في موضع المشاهد لأحاسيات تدور
في دماغه . فالشخص الذي يحلم لا يوجه انتباهه لأي نقطة محددة .
فالرسائل هي كثيرة العدد . إذن يكون المخ مفتوحا ، يقظا لأقصى مستوى
له ؛ للكبح إذن يوجد في أدنى مستوى له . في بعض الأحيان يعتبر حلم
اليقظة ملجأ للضعفاء ؛ بينما يوجد هناك نوعا أعلى من حلم اليقظة الا و
هو التأمل .

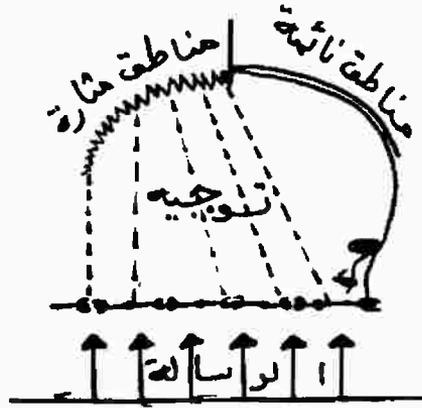


التأمل *Méditation*

التأمل يتشابه بمفهومه العصبي مع أحلام اليقظة . اعلم انه يوجد عادة
خلط بين " التأمل " و " التركيز " . حيث لا يوجد خطأ من هذا . فالتأمل
الحقيقي ، ليس التفكير (المصحوب بالجهد) في شيء محدود . بالعكس
التأمل يترك الدماغ يطوف حول موضوع عام . الشخص المتأمل يكون
سلبيا ؛ يتلقى مخه أقصى عدد من الأحاسيس . فهي إذن أحلام يقظة "
عميقة " . و نظرا " لطفو " الدماغ ، و العدد الكبير للمراكز العصبية
النشطة ، فالأفكار تدور بسهولة . فالعقل يستجيب في ما يشبه " التخمر "

الشامل للمخ ، و دون أي جهد . يمتد العقل و يبسر كبير إلى كل شيء .
 الاستقبال و للتبصر راعان .
 التامل ربما هو أعلى درجة الفكر الإنساني . تفكير متبصر ، واسع جدا ،
 ممتدا إلى أقصاه ، و يظلب عليه اليسر . الاستقبال على أقصاه بينما الكبح
 يوجد في أدنى درجة له .

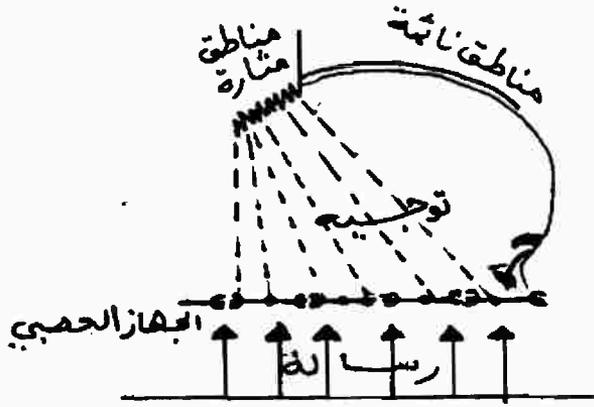
الانتباه l'Attention



انتبه يعني : أنتبه لشيء ما . هنا ، يثبت العقل على شيء ما ، على نقطة
 أو عدة نقاط محددة . (محاضرة مثلا) . الانتباه هو ما يشبه تركيز
 ضعيف الحدة . بما أن الانتباه موجه نحو نقطة محددة ، فإن الرسائل توجه
 نحو بعض المراكز العصبية فقط . كبح المراكز إذن يكون بشكل مباشر .
 يوجد بالطبع درجات مختلفة للانتباه ؛ تذهب من الانتباه المشتمت (تلميذ
 غافل) و تصل إلى الانتباه المثبت (على محاضرة تتابع باهتمام) ، و إذا
 ذهبنا بعيدا فسوف نصل إلى التركيز .

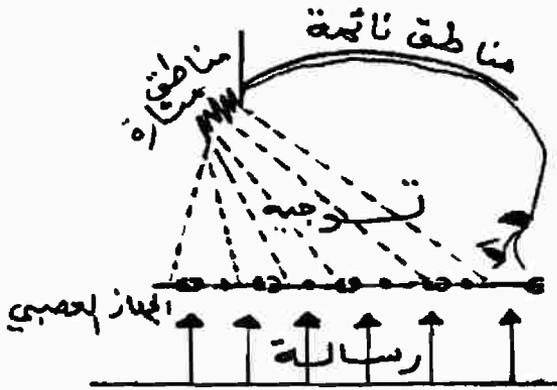
التركيز La Concentration

يتمثل التركيز في تثبيت الفكر و بجهد على نقطة واحدة . (مسألة صعبة
 مثلا) منطقة المخ المثارة هي إذن صغيرة ؛ و هذا طبيعي ، لأن الانتباه
 يثبت على نقطة واحدة (إذن رسالة واحدة) . ينتج عنه الامتداد الكبير

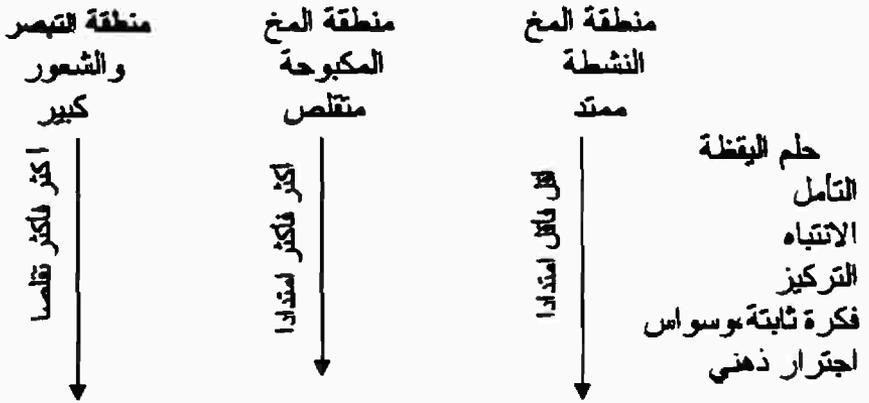


للمناطق المكبوحة . فمن خلال عملية التركيز القوية التي يكون فيها أكبر جزء من المخ في حالة خمول . مما يفسر لنا لماذا الشخص الذي يوجد في حالة تركيز لا يلاحظ شيئا من حوله . إنه لا يلاحظ شيئا لأن المراكز العصبية المكبوحة غير قادرة على استقبال أية رسالة (ضجيج ، منبعا ، كلام) . إذا ما قمنا بدفع التركيز إلى الحالات المرضية فسوف نصل إلى الفكرة الثابتة .

الفكرة الثابتة *Idée Fixe*



الفكرة الثابتة ، (مثل الوسواس ، و الاجترار الذهني الخ) هي تركيز لا ارادي و مرضي . تستقر في الشخص الواحد و لمدة طويلة . ينتج عنها استثارة لبعض المراكز العصبية و التي تعمل حتى الإتهاك . الفكرة الثابتة تمثل رسالة واحدة ، و نفس الرسالة دائما ؛ إذن ، جزء صغير من المخ فقط الذي يكون في حالة نشاط مكثف . و الباقي ينام . و نعرف أن الشخص المصاب بالفكرة الثابتة لا يستطيع ملاحظة أي شيء آخر خارج نطاق فكرته . سوف نرى هذا في ما بعد .
الخلاصة:



إذا امتد التركيز لفترة طويلة

كلنا يعلم أن التركيز هو فعل متعب . و هذا يؤدي كونه المراكز العصبية الموجودة في حالة نشاط خاضعة لاستثارة قوية . أنه ينهك إذن بسرعة . و لهذا نلاحظ الطلبة الذين يحضرون لامتحاناتهم (تركيز) يركنون فجأة إلى النوم . هل هو تعب عام ؟ لا . لكن هو إتهاك للمراكز العصبية جراء النشاط المتواصل .

كل تركيز يجب أن تتخلله فترة من التسلية . لماذا ؟ التسلية ، طبعا هي ظرف مخالف للتركيز الأصلي . فالتسلية إذن عبارة عن رسالة مغايرة . توجه نحو مراكز عصبية أخرى (كانت قائمة خلال التركيز : إذن

مكبوحة). تثار بدورها تلك المراكز العصبية ، بينما تكبح المراكز التي كانت نشطة خلال التركيز فتنام و تستريح قصد التعويض .

التركيز يمنع التبصر *lucidité*

ما معنى التبصر ؟ هو الإدراك الواضح ، و الأوسع امتدادا ؛ هو تلك اليقظة الهادئة و الممتدة نحو اتجاهات عديدة . هذا التبصر يلزم (وهذا مفهوم) توظيف عدد كبير من المراكز العصبية . الإنسان الذي يقوم بالتركيز هو إذن نقيض التبصر ... لأن ثلاثة أرباع من مخه توجد في حالة نوم .

أعلم أن التركيز هو في بعض الأحيان ضروري . لكن انظروا جيدا إلى ما يلي : متى وجب على الإنسان التركيز ؟ عندما يجد صعوبة كبيرة في فهم مسألة ما . التركيز يعني إذن جهدا كبيرا . الجهد الكبير يعني به " فقدان للتحكم " . فقدان التحكم بدوره يظهر النقص في اليسر و في سعة الفكر .

ما هي الخلاصة ؟ أيضا و مرة أخرى ، اليسر العقلي يعتبر شيئا رئيسيا . فهو يقوم بإلغاء ضرورة التركيز . يسمح بقهر و بشكل سريع كل المشاكل . مع الرؤية البعيدة لكل معطياتها (مثل التأمل) . زيادة على هذا فإن اليسر يجنب التعب لأنه يقوم بفتح حقل واسع من الشعور! إذن رسائل كثيرة يمكن أن تصل إلى المخ الموجود في حالة يقظة تامة: أين يكون التبصر ممتدا إلى ما لا نهاية ...

التشنجات العقلية

يخضع العناد، الإصرار، و تصلب الرأي إلى نفس الميكانيزم . فالعناد و الإصرار يشبهان الفكرة الثابتة. يستحوذ على هذا الشخص أفكار مطلقة ، أفكار وقاتية ، أحكام مسبقة ، تصبح مغروسة في الذهن كالمسمار . هذا العناد إذن هو عبارة عن " رسالة " وحيدة تخضع لنفس القوانين العصبية الخاصة بالتركيز و الفكرة الثابتة ... جزء صغير من المخ يعمل ؛ و جزء كبير منه ينام ... أعتقد أنه من غير الضروري التذكير بأن الإنسان العنيد يكون فاقدا لتبصره تماما . و إذا أردنا فإن العناد هو حالة تركيز لا إرادي ... دون أي نتيجة ملموسة .

من بين معارفنا يوجد أشخاص لا يعرفون إلا الشيء القليل ، و لكن يشبهون به بقوة بأسهم . بالطبع ، عندما لا نملك إلا بعض الأفكار الثابتة ، فإنه يحتقظ بها عليها ، كبعض قطع المال التي بقّت في طيات الجيب . أيضا كم عدد الأفراد المتعنتين ، لأن كيانهم " الداخلي " تدور به مشاكل عاطفية لم يتمكنوا التخلص منها ؟ و التي أصبحت ما يشبه بالسنج العقلي ؟

و شاهدون ، الكارثة العظمى أن هؤلاء العباد ينامون ، لكن و ككل للنامين ، فهم لا يدركون ماذا يفعلون ... و يدورون حول أنفسهم ، مكبوحين حول آراء - متشنجة ، مثل السنجاب في الققص . و يعتقدون أنهم متبصرون . لكن و مثل كل تعنت الذي يقوم بكبح جزء كبير من المخ ، فلا تبلغه أي رسالة أخرى . هل أفلحتم يوما في إقناع متعنت ؟ و زيادة على هذا فإن لكلمة العناد معنى شاسعا . إنسان يثبت على أحكام مسبقة هو متعنت . إنسان يعرف أشياء قليلة و يتشبث بها هو متعنت . إنسان يدور و يجول حول نفس المشكل " الداخلي " هو متعنت . إنسان منكمش داخليا هو متعنت . إنسان غير قادر على رؤية شيء آخر ما عدا " أنه " فهو متعنت .

الإسنان المتحصر

يفرض علينا دورنا كبشر أن نطرح الأسئلة و بدون انقطاع . فلنبقى دائما في حالة يقظة في ما يخص موضوع تعنتنا الممكن حدوثه ... و لنسال أنفسنا : في هذه اللحظة أ يوجد عندي تعنت ؟ حتى إذا لم أراه في الحين ؟ أ لست متعنتا لأنني متعب مما يضيق حقل شعوري ؟ أو لأنني متعنت ؟ أ لست متعنتا لأن مشكلا ما يخيفني ؟ لأن ذلك المشكل يمثل شيئا طالما قمت بكبته ؟ أ لست متعنتا لأنني متصلب بسبب خلجي ؟ لأنني عدواني ؟ لأنني أحس بالنقص ، و لا بد أن افرض نفسي ؟ أ لست متعنتا لأن فكرتي تمثل أمني الداخلي ؟ هل قمت بفحص المشكلة من جميع جوانبها ؟ هل أنا متأكد أنني لم أنظر إليها عن طريق " أناي " .

لأنه كلما تقلص امتداد التبصر ، يكون هناك خطر نشوء التعنت . و نلاحظ كم هو مهم أن نكون طلقاء من أي تشنج عقلي ، و من كل سلوك تتحكم فيه عاطفة خاطئة أو مجمدة . كم هو مهم أن نكون يقظين بصفة

مستمرة . يقظة واسعة ، هادئة ، تمتد مثل الرادار ماسحا للأفاق الشاسعة ... كم هو مهم أن نكون في يسر : يسر جسدي و يسر عقلي ؛ نمدد حقل رؤيتنا ؛ أن نتخلص من كل ما يقلص من حقل شعورنا ، و يخلق نافذة على الدماغ ، يفصله بذلك عن قدراته الإنسانية ...

كيف يكون الجهاز العصبي سببا للتهيار أو للهيجان

يمكن أن نشبه الجهاز العصبي بالحكومة . كمنسق يقوم بتوجيه الاستنارات (توليد الحركة) و النوم (الكبح) حسب احتياجات الآتية . ماذا يحدث خلال التهيار؟ هذه الحكومة التي تسمتت من جراء التعب ، تترك مرور الرسائل دون قيد أو شرط . إنها فوضى كاملة. يرتبط العمل الجيد للقشرة المخية بوجود خلايا عصبية في حالة جيدة. و يرتبط كذلك بالتوجيهات المصححة من قبل الجهاز العصبي . إذا كان هناك إتهاك فإن توزيع التوجيهات يكون غير طبيعي . في الحالة التي تهمننا ، فهناك إذن : -

أ - إما أن يتغلب الكبح بصفة غير طبيعية : و يحصل تهيار
ب - و إما تتغلب الاستنارة بصفة غير طبيعية كذلك : و يحصل الهيجان.
فعند الهيجان ، تتفاعل المراكز العصبية ، تجاه الرسائل المستقبلية بإفراط كبير : الكبح الطبيعي ينعدم . فيصبح المتهيج ليس بمقدور : قهر نزواته العديمة الفائدة . يبدو و كأن حركاته تنطلق من نابض شديد القوة عند ظروف (رسائل) لا تطلب ذلك .

زيادة على هذا ، يظهر من سلوك المتهيج أنه عديم الإرادة . لماذا ؟ لأن الإرادة الحقيقية تتطلب عملا جيدا للخلايا العصبية (اليسر) ، مرتبط بدوره بالتنسيق المنسجم لكل الجهاز العصبي . و هكذا يصبح المتهيج ليس في وسعه أن يكبح العديد من التفاعلات المستمدة من جهاز عصبي يوجد في حالة فوضى... سوف نرى في ما بعد كيف أن هذه " الفرملة " مرتبطة بعمل دماغي جيد .

المتهيج " يشعر أنه أفضل " من المنهار

عند الهيجان تزول الأفكار السوداء و يحل محلها الإحساس بالحماس و الفرح الجامح . و ينبعث منه نشاط رائع . و تزول : أحاسيس النقص، و

الضعف ، الشك و التردد . فالمتهيج لا يشك و لا يتردد إطلاقا . يصبح هو المنتصر ، واثق من نفسه . بينما إحساس شاق بالتعب الكبير يبقى أو يعظم . إذا كان المنهار يوجد في هدوء كبير (كبح) ، فإن المتهيج يكون في حالة نشاط قوي (استئارة) . لكن خمسة دقائق من بعد (أو بعد سنة) هذا للهيجان يتدحرج نحو الاتيهاار ؛ و الذي يكون أكثر شدة عندما يستهلك المتهيج جميع الطاقة التي كانت مخزنة .

المنهك (المتهيج) يجازي في بعض الأحيان

هل نظن يوما أن المنهك يمكن مكافأته ؟ ليس رغم إنهاكها ، و لكن بسببه ؟ فلنرى ذلك عن قرب ، و نتحصص الرسم البياني للصفحة (رقم 14) و نشاهد بصفة خاصة الجزء الأيسر .

المتهيج يتهيج . هذا ببديهي . بهيجانه ، بركضه ، بكلامه ، تظهر عليه ثقة بالنفس كبيرة ، يبدو مشحونا بالنشاط ، الطاقة و القوة .

ينظر إليه أفراد مجتمعه من خلال مظهره الخارجي . فهم يشاهدون الطبقة السطحية المزينة للمرطبات و لا يرون العجين نفسه . هذا أول شيء .

ثانيا : في أغلب الأحيان تقدر الطاقة و الإرادة بشكل خاطئ كما يلي :

- أفعالا كثيرة و غير منقطعة - بذل جهود جبارة - تركيز متواصل - شد في قبضة اليدين - شد الفكين - تقطيب الحاجبين - لا مجال للتعب - تطاير الكثير من الغبار - فرض النفس

إذا اعتبرنا هكذا الأشياء ، فالمتهيج يجمع كل صفات الإرادة و الطاقة ! فهو يصنف بذلك في خانة " نوي الطاقة " و " نوي الإرادة " . و لا يخطر في بالنا حتى ذلك الحطاب ، القوي و الهادئ ، لا يباليه القيام بمائة حركة بدلا من الواحدة . حيث ، هذا الذي يُكوّن المتهيج .

ناخذ المظاهر عادة بأنها الواقع و نظن أن المتهيج :

- قوي جدا ؛ حيث أنه أنهك (جراء الاستئارة المفرطة بسبب الضعف العصبي) .

- لا يتعب لأنه غير قادر على أن يستريح (استئارة) (1)

(1) المتهيج لا يستطيع الارتكان إلى الراحة ، لأن الاستئارة شديدة القوة ، و لا يصبح لغيرها عليها إلا في بداية شغلها . و هناك مغرفة : أنه في نهاية مرضه " شعر من جديد بالتعب يزول الإهك ، و يظهر التعب ، التعب الحقيقي السليم و المنع .

ما هي إذن نتائج هذه التفسيرات الخاطئة ؟
 نعجب به ، و نقوم بمكافاته ، لأننا نعتقد أنه ذو نشاط و إرادة بالغتين و
 نقول كذلك إنه يبذل جهدا فوق جهد. و لكن هو عاجز على فعل غير هذا !
 و أكرر أن ظهور الحاجة إلى الجهد يبدأ عندما ينعدم التحكم .
 عازف البيانو، سيد ملابس جهازه، يلعب و بدون جهد مقطوعة "شوبان"
 (Cbaupin) . فهو سيد في اختصاصه و يوجد في حالة يسر . فإذا ما
 ظهر التعب ، يفقد التحكم ، و اليسر . الجهد و التركيز يصبحان
 ضروريين. في هذه اللحظة، العازف لا يصبح سيدا على هذه المقطوعة و
 لكن تصبح هي سيدة عليه! العازف لا يقوم "بقهرها " بمعنى قهر نفسه ،
 لأنه يشعر أن اليسر الحقيقي أنتقد ...

المتهيج يحتقر المنهار في أغلب الأحيان

إن لم يكن هناك ما يحزن ، فقد أجد هذا مضحكا ، لأن التهيج والانهيار
 شبيهان بالمنظور العصبي . و إذا قارناهما بقطعة نقدية فلسوف نقول أنهما
 وجهان لعمله واحدة . يرتكز كل من الهيجان والانهيار على قاعدة واحدة ؛
 فقط السلوك الخارجي هو الذي يتغير .

ماذا حدث إذن ؟ يمتاز المنهار بسلوكيات تعبر بشكل بليغ عما يمكنه
 بداخله . ما يوجد بداخله يبرزه في مظهره الخارجي . إنه منهار ؛ و يبدو
 عليه الانهيار ، إذن كل شيء طبيعي : نحن نتعامل مع منهار حقيقي .
 لكن ليس كذلك عند المتهيج، بعيدا كل البعد! رغم أنه منهار فشكله
 الخارجي يوحي بعكس ذلك تماما... وقد رأينا. نعتبر عادة أنه يملك طاقة
 كبيرة . و قد شاهدت عددا كبيرا من المتهيجين يقعون في هذا الفخ ... و
 يصدقون أن كل ذلك حقيقة فعلية . ثم نسمع المنطق التالي :

" امتلاكي لهذه الطاقة الكبيرة ، و لهذا النشاط المفرط ليس عبئا و لكن
 لأنني أردت هذا لنفسني . شددت في قبضتي ، و لم أنتظر كثيرا ! " .
 الانتظار لم يكن طويلا فعلا . لأن اختلال جهازه العصبي غير ببساطة
 اتجاه " إبرة التوجيه " ؛ الكبح المفرط أصبح استثارة كذلك مفرطة ...
 حيث ، يكون المتهيج أكثر تعباً من المنهار الحقيقي . و هذا شيء طبيعي :
 المنهار (المكبوح) يقلل من أفعاله و يتماطل . بينما نرى المتهيج في

حاله ، ثرثرة يجري ، يفعل بدون انقطاع ، يضيع رأسمال طاقته و مخزنه ... كل هذا بدون حساب ، لأنه لا يعرف حالته الحقيقية و العميقة . ماذا يفعل إذن ؟ أنه يحتقر أخاه المنهار . لماذا ؟ لأنه يحكم عليه و يتهمه على أنه " غير قادر على تجاوز انهياره ، وإسماك الثور من قرونه ... " نحن نتعامل إذن مع أخوين توأمين ، يقول أحدهما للآخر : " أنا ؟ لا أشبهك أبدا " . - إنها سخافة نتأسف لها - ليس فقط لعدم وجود اللتفهم الذي يقع فيه المنهار المكبوح ؛ و لكن كذلك للعبة الخاطنة التي يقوم بها المنهار المتهيج ، و هذا بأحسن نية موجودة في هذا الكون . لكن يبقى الإتهام يترقب في يقظة ، حتى يأتي اليوم الذي يغير فيه الجهاز العصبي من جديد في " توجيه إبيرته " . يسقط المتهيج بعدها في الانهيار و قد رأيت من هذه الحالات الكثير ، كانت بداية اللتفهم و الحكمة ، و إعادة التهيئة لمباشرة الحياة .

حالة مرضية لعامل بمصنع :

نحن نوجد في مصنع ... نفترض لإنتاج الورق . هناك أمام قصاصة الورق يوجد عامل ، يعمل طيلة ثماني ساعات ، يتمثل عمله في رفع حزمات الورق (تتكون كل حزمة من النوع الكبير من خمسمائة ورقة) موجودة وراءه . يرفعها بعناء شديد ، يضعها فوق طاولة أخرى موجودة على يمينه . يضبط جيدا ألته ، يضغط على زر ، يطبع الورق ثم يقص ، و يعاود القص ، ثم يأخذ هذه القصاصات و يضعها فوق حزمات صغيرة حضرت من قبل . كل هذا إذن هو عمل عاد لعامل قصاص الورق .
لنشاهد عن قرب :

هذا العامل يقوم بعمل ثلاثة رجال . عاملنا هذا نحيف جدا ، مملوء عراة . كثير التعرق . كل سلوكه يوحي بالجهد الضخم الذي يقوم ببذله . يشرب الماء كل دقيقتين حتى يفرغ زجاجة مائه . فحصنا ملفه الطبي : وهن ، ضعف ، انهيار عصبي ، إرهاق .
زيادة عن ذلك ، لننظر الجانب المهني : نقاط استحقاق عديدة في العمل ، و العديدة الأخرى في الإنتاج ؛ مكافآت سنوية . سألت عنه المدير :

" هذا ؟ إنه ظاهرة ! لا يوجد من يعمل مثله ! إنه لا يتوقف أبدا ، صدقتي !
(و أنا صدقته !) إنه يجري كل الوقت ، و كأنه لا يتعب ! إنه ينتج كل
شيء ، إنه أحسن عامل يوجد في المصنع ! ...
سألته هو :

- عمري ثلاثة و عشرون سنة ، و عندي طفلان اثنان .
- كم كان عمرك حين تزوجت ؟
- نحو العشرين سنة
- هم ! ... لم تنتظر طويلا !
- "بضحك" ... اوه ! ... تزوجت ... لأنني كنت احب خطيبتي ،
بالطبع لكن ...
- لكن ؟ ...
- لكن أيضا لأتخلص من أسرتي .
- و هذا ما يحدث ، للأسف .
- نعم أنا اعلم يجب أن أقول لك أنني تربيته في كنف زوجة أبي .
- هل عرفت أمك .
- لا .
- كيف كان أبوك ؟
- اوه ... مستبدا ، شديد التسلط . يشعرني دوما بضعف نكائي . و
رغم هذا أعرف أنني لست أحمق . هل تجدني أنت أحمق ؟
- بالطبع لا ، يكفي أن ننظر إليك
- شكرا .
- العفو ، إذا كنت نكيا فهذا ليس ذنبك ، أليس كذلك ؟ لهذا فلا داعي
للإفتخار .
- هذا صحيح .
- هل تكمل حديثنا الآن ؟
- نعم ، أعتقد بداخلي أن أبي يحبني ، لكن هو ذو " شخصية
ضعيفة " هل فهمت ؟
- بلى فهمت ، و إلا لما كان مستبدا هكذا . و هل زوجة أبيك لا
تحبك أيضا ؟

- لا تحبيني ؟ إنها تمقتني لا تدع فرصة إلا و أهانتني ، تحاول دوما أن تحسنني أنني لست شيئا . بأنني كنت حاجزا بينها وبين أبي . لا يمر علي يوم دون أن أشعر فيه أنني مكروه و مذموم ، و لست بالمرغوب فيه إطلاقا ، أختلي بنفسي في زاوية من المنزل ، مع منعي من مغادرتها . و عشت هكذا طيلة خمسة عشرة سنة .
- يوما بعد يوم
- بالضبط يوما بعد يوم ، و هناك أيام قاسية ... قاسية جدا ...إنها لا توصف من شدة يأسى.هناك رغبة واحدة الا و هو الهروب . هل تفهمني ؟
- هل تمارس ديننا ما ؟
- لا ، بل لم أعد أمارس أية ديانة ، لكن ترعرعت في كنف البروستنتينية . ليس مضحكا ، إذا فكرت بهذا . كنت في ضيق كبير ... و كي أثار نفسي ، أقوم بسرقة قطع السكر و الحلوى ثم أمصها في مخبئي. أتذكر جيدا ما أقوله في نفسي وقتها "يكنيني هذا الذي أملك ، و أنتم لا تذكرون شيئا "
- بالضبط ، مثل آخرين يمارسون الاستمناء لنفس الأسباب
- كنت أفعلها كذلك .
- كثيرا ؟
- أوه ... تقريبا كل يوم
- مع الإحساس بتأنيب الضمير ؟ أريد أن أقول : هل كنت تشعر بالذنب ؟
- نعم و بعد ... اللعنة عليها . نعم !
- مذنب في حق من ؟ في حق دينك ؟ أو في حق أبيك ؟
- أه ... تصعب علي الإجابة ...كنت أشعر بالكرهية نحو أبي ، و لكن ...
- لكن أحسست بالذنب لكرهك له ، لأنه أبوك ، هل كنت تشعر بالذنب عند كراهيتك لزوجتي أبيك ؟
- أوه لا ، أكيد لا . أكرهها بكل كياني ! و هذا كل ما تبقى لي فعله !
- هل كنت تخاف من أبيك ؟

- نعم ... خوفا لا يغيب أبدا . كلما ظهر أمامي أشعر بمغص يقطع أمعاني . وحول المائدة أشعر دائما بالتقيؤ . و أخيرا يربكني أي صوت مفاجئ . و هذا شيء غريب ... و بقيت أحترم أبي رغما عن كل هذا ...

- صديقي ... تحتفظ دوما باحترام شخص ما ... و أنت لا تملك غيره ... و تحاول رغم هذا أن تجعله مثلك الأعلى ... هل سبق و أن أصبت بانتهيار عصبي عندما كنت تعيش مع والديك ؟

- حينها كان في عمري خمسة عشرة سنة . أمرت أن أمكث وحدي في البادية و لمدة خمسة عشر يوما . و لكن نفذت كل نقودي ، هل تشاهد ؟ فأجبرت على العمل في تلك السن .

- و بعد .

- و بعد ؟ إنه الجحيم " انهيار عصبي " ؟ هذا ما قيل ، انهيار عصبي ؟ ما هذه الحماسة ؟ هل يؤلمك شيء ؟ نعم . هل يؤلمك بطنك ؟ المعدة ؟ قال الطبيب إنها إصابة عصبية ! و بعد إنها تخيلات ! لا بد أن تقوم بأكثر جهد ، هل فهمت ؟ سوف أنزع منك أنا هذا الانتهيار ! " و " هوب " ... هيا إلى الأمام ... و كان يجب أن أكمل . لا أدري كيف استطعت فعل ذلك . هل تفهم ؟ صديقي هذا أكيد .

- أيضا سؤال آخر ، هل كنت تخاف لباك ؟

- نعم لقد قلت لك ذلك . لماذا ؟

- و الآن ، هل تخاف من مديرك ؟

- من المدير ؟ نعم هذا لا أخفيه . إنه كثير الصياح ... أشعر أنني أتعامل مع أبي ...

* كل شيء صار واضحا و محزنا لاتعدام التقهيم الإنساني . و ثمرة عدم التقهيم هذا يوجد وراء آلة للإنتاج السريع ، و تحت أعين مسؤول كثير الصراخ . عدواني و في حالة استفزاز دائمة .

ثم هناك عامل قصاص ، كثير الأفعال ، شديد الخوف ، مرتعش ، متهيج ، يعمل بقوة . دون انقطاع . يخاف أن تؤخذ عليه نظرة سيئة ، خوف مستمر من أن يطرد من منصب عمله . الخوف من الملاحظات القاسية الموجهة

إليه من طرف مسنوله. و التي يبقى يجترها طول الأيام و الليالي. يقوم العامل بعمله ، بسرعة ، بإتقان ، ثم أكثر سرعة و أكثر إتقاناً . و تدور الآلة بأقصى طاقتها . يصعد الإنتاج . و بما أن الإنتاج يترجم بنقاط لاستحقاق ، فما على القصاص إلا أن يفتح حزمة نقوده آخر كل سنة . فتسقط فيه النقاط بسهولة . و على قميصه المبلل بالخوف و الأفعال سوف يقلد أوسمة ، مكافأة سخيفة لعدم تفهم سخيـف ...

علاج الانهيار

أولا يجب البحث عن ما يلي :-

أ - طبيعة الانهيار ، أكرر أن كلمة " تهيـار " هي كلمة عامة يجب إذن إزالة القشور ليظهر الجرح .

ب - أسباب هذا الجرح : فمن هنا ينطلق العلاج يجب القيام بفحوص طبية شاملة (خاصة: عصبية ، غددية ، كلوية ، كبدية) ، ثم الفحص النفسي للبحث فيما إذا كانت هناك أسباب عقلية أحدثت الإتهاك و الانهيار . و يطبق كذلك العلاج النفسي إذا تأكد أن الانهيار الجسدي كان سببه الاضطرابات النفسية .

نعرف الآن نوعين كبيرين من الظواهر العصبية : توليد الطاقة ، و الكبح إعادة توازن هذه الآلة العصبية العجيبة هو إذن هدفنا .

لا بد أن يكون العلاج النفسي بشكل مدقق ، و هذا بديهي ، العلاج النفسي السطحي لا يفيد في شيء . كأننا نقوم بجبر ساق مكسورة مصنوعة من الخشب . لكن و انتظار لهذا العلاج العميق ؟ يجب إعطاء مباشرة المساعدة اللازمة للمنهار . و هذه المساعدة تأتي من الخارج (المختص في علم النفس أو الطبيب) من المستحيل أن يستطيع المنهار مساعدة نفسه . و ذلك لسبب تقلص إكانيته الإرادية و الشعورية ، نتيجة للفوضى التي يوجد عليها جهازه العصبي . و هو حقيقة " يريد " و لكن لا يقدر من تحقيق رغبته ، فضلا عن هذا (و هذا شيء مهم) المنهار يحمل في طياته (كاسر أشعة) يشوه كل الظروف التي تمر عليه ، المنهار يرى نفسه بصفة محرفة. المهمة الأولى للمختص في عالم النفس هي إعادة استقامتها لكي يتمكن المنهار من النظر في ذاته بعقل تام .

هذه المساعدات السطحية لا بد أن تطبق في نفس الوقت مع العلاج المعمق . لكي لا يكون هناك إتلاف للطاقة الضرورية للاستقامة العميقة .

ما هي الأسباب الرئيسية لإتلاف الطاقة ؟

- تشتت الجهود : يقال عن المنهار أنه " يعيش فوق مستواه " . و الأجدر هو أن نقول أنه يقذف برأسه عبر الأبواب و النوافذ لأنه لا يقدر فعل غير ذلك .

يتميز المنهار عادة بالضعف الدماغي ؛ و الذي يعيقه من فعل الاستنتاجات الظرفية . لا توجد عنده إرادة شاملة و متواصلة ؛ لكن عنده مجموعة من الإرادات في الرغبة ؛ يباشر في عمل أفعال كثيرة ، بينما لا يقدر على إتمامها أو التخلص منها . و منه تعب كبير ، و انعدام في المثابرة . فهو يفترق إذن إلى إرادة طبيعية لأن طاقته ليست موزعة بشكل منسجم .

و نسجل أن هذا يطبق كذلك على الهيجان . المتهيج هو منهار مثار ، القواعد المطبقة على المنهار هي صالحة كذلك عند الهيجان .

يجب أن نطلب منهم أن يستهلكوا أقل ، لكي يتمكنوا من تخزين رأسمال طاقتوي . يسايرون الحياة (مؤقتا) حسب الوسائل المتوفرة لديهم .

يجب عليهم تقليص حقل حياتهم ، يعتبر أخذ القرار بالنسبة لهم عادة إجهاد عظيم مستهلكا لطاقة كبيرة . إذن ، و لمدة من الزمن ، يحدث أن يأخذ المختص في علم النفس على عاتقه تلك القرارات بدلا منهم ؛ الشيء الذي يسمح للمصابين بالانهيار أن " يطفو " و يتجنبوا الإتهاك و التردد . يمكن أن ينتابهم الشعور " بحياة خامدة " . إنه شعور مزعج حقيقة لكن ضروري و مؤقت . بينما يسمح بأن يعطى العلاج ثماره . هل يعقل !

إعادة تسحين بطارية سيارة ، بينما كامل أضوائها مشتعلة ؟

نتكلم بكثرة عن التمرينات التي يجب أن يخضع لها المنهار . هذا شيء جميل بالطبع ، و لكن نجد نسبة تسع حالات على عشرة لا يقدر على متابعة التدريبات التدريجية ، لأن هذه الأخيرة تسخر عادة للأشخاص الأحسن - حالا أو للذين يوجدون في حالة نقاهة . و نلاحظ في علم النفس ما يلي : حين يبدأ للعلاج المعمق في إعطاء نتائجه الأولى (و هذا بعد شهر تقريبا) نجد المنهار يبدأ في الفعل و لوحده . لماذا ؟ لأنه بدأ يجمع

شمل أشتاته . إذن بدأ يهتم بما يدور حوله . و بما أنه مهتم ، فإنه يفعل . الفعل هو عبارة عن نشاط آلي ، يتعلق بالقوة المستعادة . و نلاحظ كذلك أن المنهار يبدأ في ترتيب بيته ، أن يرغب ، أن يقرر ، أن يكون له نظام ؛ أن ينهض باكرا ، أن لا يهتم أكثر فأكثر بالأشياء التي كانت تطارده في الماضي . و هذا شيء جد طبيعي .

يركز المنهار انتباهه لبعض الاضطرابات .

هنا كذلك ، تضع كمية كبيرة من الطاقة هدرا . مثلا ، بعض المنهارين يستحوذ عليهم وسواس التعب . و جرت مناقشات مطولة للبحث فيما إذا كان هذا التعب فعليا أو مبالغاً فيه . هل نطبق عليهم راحة صارمة أو نأمرهم بالنشاط ؟ أظن أن هنا السؤال ليس مهماً . فالمشكلة هي كالتالي : ما هي الأفعال المنهكة لذلك أو ذاك المنهار ؟ ما هي أسبابها ؟ هل أفعال لفعالية شخصية ؟ هل هي ناتجة عن جو عائلي ؟ هل هي ناتجة عن جو ديني ؟ الخ ...

ليس من المجدي ، مثلا ، أن نأمر بالراحة في وسط العائلة ، إذا كانت هذه الأخيرة سببا لنشوء الإتهيار يحدث كذلك و هذا في أغلب الأحيان ، أن يصبح السرير ملجأ ليهرب فيه المنهار من بعض المسؤوليات . أو أمام بعض الظروف . فإذا قمتم بنزع تلك الظروف عنه (عائلية مثلا) فسوف تشاهدونه يفعل و بشكل مباشر . كل هذا لكي نبين أنه يجب مواصلة البحث و دون هواده عن الأسباب .

هذه الاضطرابات لا وجود لها فهذا من الكذب . لأنها موجودة فعلا . فعند الإنهيار ، غدد المعدة تنقص من إفرازاتها ، فينقص بذلك النشاط العضلي الضروري لهذه الأخيرة ؛ و منه يطول كساد الأغذية وسط المعدة ، و يحصل تخمر غير طبيعي . يصبح الهضم بطيئا و غير كامل . و يشتكي المنهار دوما من سوء الهضم . ثم تقع في دائرة مغلقة :- ضعف عصبي يعطي سوء الهضم ، و سوء الهضم يقوم بترميم سيئ للطاقة المفقودة . و منه تسمم الدم ، و يعظم من بلاهة الخلايا العصبية . هنا أيضا يجب القيام بفحوص طبية مدققة . نعرف الاضطرابات الناتجة عن القصور الوظيفي للكبد . اضطراب في المزاج مع كآبة أحيانا . كوابيس بالليل اضطرابات في الجهاز الهضمي ، نزيف بسيط الخ... كذلك العجز الكلوي يمكن أن

يحدث اضطرابات نفسية (و العكس صحيح ، بما أن الاضطرابات النفسية يمكن أن تؤدي إلى التهابات كلوية ، كما سوف نراه في الطب النفسي - جسدي) بصفة عامة ، في حالات الإتهيار ، يمكن أن نعتبر أن سبع حالات على عشرة من الاضطرابات الهضمية هو سببها الإتهيار نفسه . و يزول معه ، في ما بعد . كل " تركيز " المنهار مصوب نحو أمعائه ، غذائه ، و قبضه الخ . يجب محاربة كل ذلك بقوة . عند بعض المنهارين ، ينتهي بهم الوسواس إلى التركيز على الأغذية نفسها . يصبح الشخص يخاف من تناول الأكل . و في الحالات المتطرفة يصل به الحال إلى : الإتهاك المفرط ، و التآلم من الجوع . البعض الآخر من المصابين بالتهيار يوجهون كامل تركيزهم على السننهم .

تراهم يحملون معهم مرآة صغيرة ، و يقومون بفحص السننهم مائة مرة في اليوم ، معللين ذلك " أن اللسان يعمس حالة المعدة ... " و هو اعتقاد خاطئ بشكل عام . فالطبقة البيضاء التي تغطي في بعض الأحيان سطح اللسان محصورة فقط في هذا العضو من الجسم . و كم من منهار يقوم بغسل لسانه عدة مرات في اليوم ! يفسله حتى بالماء المؤكسد : مما يؤكسد لسانه و يأخذ هذا الأخير ، طبعا لونا لا يدعو للاطمئنان إطلاقا . مما يقوي في رعبه(الخوف من السرطان أو من مرض الزهري " Syphilis " الخ ...) إذن هنا كذلك ، يجب أن تكون المساعدة في الحين و بشكل مباشر . يجب أن يقدم للمريض ملفه الطبي بكل ما يحتويه (الفحوص المختلفة ، الإشعاعات) و نقوم بالمناقشة الضرورية معه .

لا بد من مواجهته بالحقيقة في ما يخص اضطراباته الفيزيائية ؛ و مهما كان نوعها ، إيجابية أم سلبية . و عادة ما تكون سلبية . و تتمثل النتائج الأولى للعلاج النفسي المعمق في التخلص السريع من معظم الاضطرابات (الصداع ، الأرق ، الكوابيس الخ) ، و بعد هذه النتائج يقتنع المريض ، ثم نقوم بالبحث الحثيث عن الأسباب الرئيسية لتشتت الطاقة . لأن هدف علاج المنهار هو إعادة وحدة الشخص (1)

و يعني ذلك إعادة شمل الأجزاء العديدة و المتفرقة التي تجذب الشخص في كل اتجاه و تجميعها في مركز واحد . و بالتالي إعطاؤه القوة ، و

(1) عند دراستنا لعجات سوف نفهم أكثر

للوصل لهذا لا بد التخلص من الآلاف من القوى المجزأة و التي تعمل كل واحدة منها على حسابها الخاص . يبحث العلاج النفسي المعمق على أشياء أخرى كذلك .

كل انهيار نو نشأة نفسية هو عدم تكيف

كل هؤلاء المرضى تم توقيفهم ، في مكان ما ، كبحوا ، علقوا عند حواجز لم يستطيعوا اجتيازها . سوف نرى نفس الحالة في الباب القادم : الخجل . لم يقع تكيف و هذا بسبب ما ؛ حيث أن هناك تغييرا كاملا لعالم داخلي . يجب أن يتوافق الظرف الجديد مع حقل شعورهم . كل الظروف الصعبة تتطلب دائما نفس التوافق (مثل في الحياة للعائلية ، أين يجب أن يحصل فيها توافق لكل الظروف الجديدة)

لا يحصل تكيف عندما يكون تصور فيه . و ينتج هذا النقص من عدة أسباب : ضعف في الذكاء ، انعدام التفهم ، عقلية ضيقة ، انفعال سريع ، عقد نفسية موجودة من قبل ، آراء راسخة ، مشاعر وطنية و دينية خاطئة الخ .

و في هذه الحالة يمكن أن نقول : إذا لم يحصل تكيف ، يعني أن التخلص من الفعل لم يتم بعد . يبقى الشخص مثبتا عند حدث مؤلم ، و يتصرف في الوقت الحاضر بتفاعلات مرحلة قد مضت .

متى يكون التخلص من ظرف ما ؟

عندما نتفاعل مع هذا الظرف حتى يتم إدماجه في شخصيتنا العامة . و يمكن أن أشرح ذلك : هناك تكيف ، عندما يتم انحلال ظرف جديد وسط الخزان العام لشخصيتنا . و عند دراستنا (جانان Janet) سوف نفهم أهمية هذا الانحلال و هذا " الاستنتاج " الشعوري . سوف نرى كذلك أنه يمكن لبعض عدم التكيف أن يوجد خارج الشعور العام ، يعيش حياة مستقلة . يجب البحث عند المنهار عن كل الظروف التي لم يتم التخلص منها ، أينما وجدت ، ففي أبعد نقطة في الأعماق . و هذا دور علم النفس المعمق و الذي سوف نقوم بدراسته في ما بعد .

ما هي النتيجة ؟ الشخص الذي كان يوجد في حالة تشتت يصبح موحدا و أخطر بالقول : بدلا من أن نملك العشرات من الطائرات الصغيرة والتي تحلق دون كمية الوقود اللازمة لذلك ، فتسقط ، الأفضل أن تكون لدينا

طائفة كبيرة و قوية قادرة على الرجوع للقاعدة للتزود بالوقود ، ثم نحلق من جديد في مهمات أخرى .

هذا يلزم بوجود ، و مرة أخرى ، اليسر و الذي بدوره يلزم وجود التوازن العام ، يسمح بالجهد الطبيعي و المتكيف للمهمة الآتية .

لكي نتفهم : ها هو رسم بياني ، يظهر للنسب الطبيعية و غير الطبيعية الموجودة بين الفعل و التعب :

فعل متواصل ← تعب ← راحة ← فعل طبيعي

فعل متواصل ← تعب شديد (ممتع) ← راحة (مطولة) ← فعل طبيعي

فعل متواصل أو غير متواصل ← تعب (مزعج) ← بهالة (نوم عميق) ← فعل غير طبيعي

فعل متبهج ← إتهاك ← عدم القدرة على الراحة ← فعل متبهج غير طبيعي