

III

العجل

دخل البروفيسور جاك ر ... إلى بهو مقر البث الإذاعي الفخم ، رمى بقلق نظرة نحو الساعة المعلقة بالحائط ، إنها تشير إلى الساعة السابعة و ثلاثين دقيقة بعد الزوال . على الساعة الثامنة تماما ، يبدأ جاك ر ... في إلقاء على الهواء مباشرة في ميكروفون الإذاعة الجزء الأول من أعماله الأربعة .

لم تبقى إلا نصف ساعة !

و لكن أخذت تلك اللحظات القليلة منرجا جسديا قاسيا . شعورا لن ينجبه منه إلا اللواذ بالفرار ، يشعر بالوقت يضمحل ، يتقلص شيئا فشيئا حتى تأتي اللحظة المشؤومة .

دخل جاك إلى المصعد . أخذ مكانا في بهو الانتظار . إنها السابعة و خمسة و ثلاثون دقيقة . بدأ جاك يمسح أطراف أصابعه ... التي تتصبب عرقا ! الارتباك ... تباله تبا للارتعاش ، تبا للانفعال ... هذا الخجل للحاد ... المشل . أخذ يمنع عنه النجاح في كل أفعاله ...

07 سا و 40 د. عقارب الساعة الضخمة للإذاعة ما زالت تكمل زحفها و دون أي رحمة ، و لا أي أمل في التوقف . و تكبر عند جاك التناقضات و القلق .

يمر عليه ذهابا و إيابا موظفو الإذاعة ؛ يلقون عليه السلام تارة ، و يتكلمون معه تارة أخرى في أمور بسيطة و عادية . و لكن يسمع جاك صوته و كأنه غريب عليه : أصبح أخرس ، متوترا ، صوته و كأنه يخرج من الضباب ، كيف يكون حاله إذن أمام الميكروفون ؟ ... جلس ، و الخوف يسكن كيانه .

الساعة 07 و 50 د. قام جاك بالجلوس و النهوض العشرات من المرات . يمسح يديه اللتين أصبحتا الآن ترتعشان . خياله يشتغل بشدة ، يسبقه في الفعل و يعذبه . لم يرى أبدا من قبل جهاز الميكرو . الآلاف من المستمعين في انتظاره . إنه يراهم ، يترقبون بحماسة لكل هفوة يفعلها . يعلم جيدا أن أي عائق يعترضه حتى التنفس السريع عند المصاب "بالخجل" يلتقط من قبل تلك الآلاف من الأذان الصاغية . و شعر فوق كل هذا أنه يستحيل

عليه الارتجال إذا ما وقع في خطأ خلال أزمته المفزعة هذه، إنها الساعة 07 و 55 د . اقترب منه المنيع . أحس جاك فجأة بانقباض في صدره ، مغمص في أمعائه ، و طنين في أذنيه . اقتربت ساعة الفعل . إنها هنا شعر جاك أنه وقع في الفخ .

" سيدي ... أتبعني إذا سمعت ؟ ... " و لكن إضافة إلى الذعر الذي امتلك كيانه ، ها هو يتلقى طعنة انفعالية جديدة : فالمنيع هي امرأة ! امرأة ! و أمام النساء يفقد جاك كل محتوياته العقلية حتى في الأوقات الطبيعية ... و تبقى هذه المرأة أمامه طيلة مدة البرنامج ، سلبية ، محدقة إليه في الجهة المقابلة للميكروفون ... يصبح جاك شينا محل الانتباه . و يمكن ربما أن يعجب به ، يعجب بصوته ، و يعجب بنصه أو يعجب بجماله (لأنه يملك كل ذلك) ، لكن كل هذه الفضائل لا تعبر حتى بخاطره .

يلزمه دافع واحد و عنيف : الهروب نحو المصعد . يراوده رهب كلمح البرق ، الخروج ! الفرار ! كما حدث له في أحد الأيام ، بينما كان مدعوا لوجبة عشاء ، تصلبه و ارتكابه جعلاه يقذف بسمكه الجمبري فوق مفرش الطاولة ...

لكن خوفه الكبير من السخرية جعلته لا يبرح مكانه ، الخوف من الفشل النهائي ، لأنه يستحيل عليه بعد الآن أن يتكلم في الميكرو ... كما استحال عليه تلبية دعوة عشاء ...

الآن يشعر جاك أنه يمشي ، ثم يشعر أنه يجلس . أصبح كرجل ألي . مازالت دقيقة أخرى . و لكن لم يبق في رأسه من النص الذي حفظه عن ظهر قلب إلا بقعة سوداء . لا هروب ممكن بعد الآن . و أخذت موسيقى الجنبريك المنبعثة من مكبرات الصوت تتناقص تدريجيا حتى انتهت تماما ... ثم يبدأ دوره . لا إمكانية لأية حركة أو للوقوف لكي يضع حدا لهذا الضغط الجهنمي . و تحت الطاولة أخذ يضغط على يديه حتى أوشك على كسر عظامه .

شعر جاك أنه ألقى في بركة ماء . تحيته " مساء الخير أعزائي المستمعين " تخرج من حنجرته كقرقرة السوط . و هذه القرقعة ما هي إلا " حركات مفاجئة للحنجرة " محاولا عن طريقها تحرير بعض القليل ضغطة ، يظن أن كلماته الأولى تضيع منه ، كلما كانت خارج شعوره ...

يقوم جاك بتثبيت نظره على النص بكل تعنت و يأس ، و دون معرفة ما يقوله خلال هذا الشعور الحالك ، يقوم بقراءة نصه .
و هنا يظهر التفاعل المثالي للخجل بقوته: لا يوجد شيء ما عدا الظرف المفزع و المتمثل هنا في : الميكرو ، المستمعين ، و المنذبة . ما يشبه الأغلال الحديدية تضغط على رأسه . محاولة مرعبة تراوده : التحرك ؛ تحريك عينيه . و فجأة يرفع جاك عينيه دون تحريك رأسه . دام ذلك لمحة بصر ... لكنها كانت كافية لنقع عيناه في نظرات المنذبة ، و التي كانت تنظر إليه مبتسمة . و هذه الابتسامة يفسرها مباشرة بالتهكم ! أغلالا جديدة تضغط عليه بحدة أكبر تصبح المنذبة وحدها بالظرف المفزع ! لم يبق إلا صفحتان يقرأهما ؛ لكن أخذت يدا جاك ترتعشان أكثر ، صوته عبارة عن تنفس متقطع ؛ و فجأة اندفاعية شديدة الحدة جعلته يترك الصفحتين المتبقيتين و دون أي تسلسل يقرأ الجملة الأخيرة: " تصبحون على خير أعزائي المستمعين ! ... " و فاز الارتباك . و بعد ذلك عاوده ارتخاء بطيء ؛ مصحوب ، بغم ، و دهشة ، إتهاك ، و سكون . انتهى الأمر ، أنه يعلم و هو يخرج من المبنى محطم الخاطر ، مستحي ، أنه لن تطأ رجلاه باب الإذاعة و للأبد .

ما معنى الخجل ؟

يستحيل إعطاء تعريف للخجل . أولا ، لأن الخجول محشو بعوامل شديدة التعقيد ؛ ثم بعد ذلك فإنه يوجد أنواع عديدة من إصابات الخجل أكثر من عدد المصابين أنفسهم ... و يمكن تمييز و بشكل عام : خجل فعلي ؛ خجل ظرفي ؛ الخجل الكبير ؛ و خجل آخر يمحي تماما معالم الشخصية و الأفعال لدى المصاب به .

هنا ، تأتي الظروف المفزعة لتضاف [فهل التهديد بتلك الظروف يكون من قبل الجنس الآخر ، أو من قبل السلطة] . إذا كانت من قبل السلطة ، بأي شكل يكون ؟ ديني ؟ اجتماعي ؟ فني ؟ - هل الشخص يتألم من نوبات مفزعة ظرفية ؟ أو أن الخجل يدخل في التشكيلة العامة لملاحم الشخصية الدائمة ؟

نلاحظ مباشرة أن الفحص النفسي للخجول يجب أن يكون جد كامل و دقيق يجب البحث عن أسباب الخجل بصبر و تأتي . هل هذه الأسباب هي

منشأ عائلي ؟ اجتماعي ؟ ديني ؟ جنسي ؟ أو جسدي ؟ هل الخجل ناتج عن فرط-انفعالي أو العكس ؟

و إذا حاولنا إعطاء تعريف للخجل ، فسوف نذكر الملامح المشتركة عند جميع المصابين بالخجل : الخجل هو تركيبة عاطفية أو انفعالية ، تتجلى عند إقامة العلاقة بين الخجول و الآخرين ، هي إصابة وظيفية تتميز بعدم تكيف يمكن أن يكون ظرفيا أو مستديما .

ما هي المميزات المشتركة للخجل ؟

(1) - المميزات الفيزيولوجية :

- اضطرابات إفرازية للغدد (تعرق يمس خاصة الأطراف، نقص اللعب ، و حركات ابتلاع مفرطة) .
- تعدد شرايين الأوعية الدموية المتطرفة: و منه يحدث احمرار للوجه(و هذا الذي يؤلم للخجول)
- تقباض شرياني للأوعية الدموية المتطرفة : و منه يحدث اصفرار للوجه .

- اضطراب شديد في بعض الأحيان يمس النطق و التنفس ، تشنجات صدرية تصلب في الحبال الصوتية ينتج عنه ؛ للكلام المتقطع الفاقد "النفس الطويل " ، " التأتأة " ، تنفس متقطع ، تغير في نبرات الصوت ، يكون في بعض الأحيان الصوت غير مسموع أو غير مفهوم .

- تصلب عضلي : يحدث ارتباك في الحركات الإرادية " الخروج غير الموفق " ، السقوط ، كسر الأشياء ، فقدان توازن الجسم .
- رعشة في الأصابع .

- تقلص عضلات القلب : الإحساس " بتوقف القلب " ، نبضات غير نضامية (Extra-systole).

- بعد مرور الظرف المفزع يأتي : الإتهاك ، التصيب العرقي ، الهم و للتعاسة ، السلبية ، الإحباط و يدوم كل ذلك لمدة طويلة .

(2) - المميزات النفسية

- إنها عديدة الأنواع ، و هنا نقوم فقط بدراسة الملامح المشتركة :
- ينقلص التبصر و الحقل الشعوري بشكل كبير . يدور اهتمام الخجول بشيء واحد فقط : للظرف المفزع و لا يعرف شيئا غير ذلك ، فإنه لا

يلاحظ ولا يشاهد ما عدا ذلك . (مثل المحاضر الذي بعد إنهاء عرض محاضرتة ، يجهل تماما إذا كان قد ذكر أم لا مقطعا من نصه) - يضمحل حقل الشعور : تصبح ردود الفعل الآتية مستحيلة عليه . يشعر الخجول بشلل تام . يفقد ذكائه أو يتفاعل بسخافة . (الشيء الذي يجعلنا نحكم عليه بالحمافة رغم ذكائه الكبير) .

- بالعكس ، ينظر إلى الظرف المفزع بشراسة رهيبة . وكل شيء يثبت داخل دماغ الخجول : أدنى التفاصيل ، أقل همسة ؛ ثم يقوم باجترارها ، و تبقى تدور برأسه دوران طواحين الهواء)

- رعب مصحوب بانقباض صدري شديد ، مع الإحساس بالاختناق . هذا الرعب يمكن أن يتبع أولا يتبع بالهروب . ويمكن أن يكون ذلك الهروب بشكل جزئي (مثلا يقلص المحاضر من نصه) ، و يتبع ذلك بالذعر و الخمول . و إما أن يكون فرارا فعليا و لكن قلما يحدث ؛ و يصبح التصدي لهذه الفكرة في الفرار عاملا مقويا للرعب . فيستحيل عليه أي انصراف و يشعر الخجول بعدها (و يمكن أن يكون هذا فظيحا جدا) بالخوف تماما مثل الحيوان المحاصر . زيادة على هذا لا يجب أن ننسى : بأن ذكاء الخجول يغلق عليه وسط ضباب قائم و مثل .

- رفض موقف يعرف مسبقا أنه مفزع بالنسبة له . (رفض حضور اجتماع) - رفض تلبية دعوة عشاء .

- رفض الذهاب لقاعة المسرح - رفض الدخول إلى قاعة سينما خلال فترة الاستراحة - رفض موعد في مقهى .

- الوصول إلى الموعد بعد الشخص الذي يربطه لقاء معه ، لكي لا يضطر لمنداة الخادم قصد تقديم طلباته الخ ...)

هذا الخوف الذي يسبق الفعل يولد لدى الخجول اضطرابات فيزيائية : زكام مزيف نظرا لتمدد الأوعية الدموية ، مغص في أعلى البطن نتيجة تقلص العضلات البطنية ، الام بمنطقة القلب ناشئة عن تقلصات في عضلات القلب .

فالخجل هو عبارة عن ما يشبه جذع شجرة كبيرا نستطيع أن نفرس عليه أنواعا كثيرة من الأغصان ، و عادة ما تتمثل هذه الأغصان في عقاب

الذات ، الشعور بالذنب ، الجنسية المثلية (الكامنة أو الفعلية) Homo-sexualité و سوف نرى التفاصيل فيما بعد .

حالة إكلينيكية : بول . سي

بول هو رجل طويل القامة ، نحيف الجسم ، نليل ، مكسر الخاطر ، به تأتأة من فرط الخجل و الحياء . اكتشفت خلال جلستي الأولى معه بكل ما يجلبه يتألم فزيادة على خجله نشاهد : احساساته الو سواسية و المتمثلة في الشعور بالذنب تجاه أمه ، المتوفاة . عازب ، و هو يبلغ من العمر 27 سنة (نتصور ذلك) .

- متى بدأك الشعور بالذنب ؟

- عند وفاة أمي ، أو بعده بقليل .

- قامت أمك بتربيتك ؟

- ... كيف عرفت ذلك ؟

- كم كان سنك عندما فقدت أباك ؟

- كان عمري حينها 07 سنوات .

- ليس لك أخ أو ...

- بلى أوه بلى ! أخت ! (و بدهشة ، نشط بول فجأة) أنا ... أنا سوف

أحكي لك الآن بالضبط (يخرج من جيبه منديلا ، و ينشف عرقه) ...

أرجو أن تسمعني .

- لكن ... على ماذا ؟

- إيه ... (يضحك ، تظهر وراء ضحكته بلاهة ، لكن يتبين من خلال ما

قام به من أعمال أنه يتمتع بنكاه حاذق) .

- هل كانت أختك تكبرك سنا ؟

- نعم أكبر مني بست سنوات .

- كيف كانت أمك ؟

انتهت الجلسة . بعد وفاة أبيه ، قالت الأم مخاطبة لأبنتها :

- إنك أكبر من أخيك ، عمرك الآن اثنا عشرة سنة ، أصبحت شابة كبيرة ،

لا بد عليك أن تساعديني في تربية أخيك بول ، عزيزي هذا المدلل . " بينما

عزيزها المدلل " كان رجلا يتميز بكل القوة و الرجولة ، يمكن حتى

استعماله لتخويف جيوش العالم بأسره .

وأخذت تلك الأخت هذا الكلام بحذافيره ، رغم أنها لا تكن أي حب لأخيها .
لماذا ؟

- لأنني كنت العزيز المدلل عند أمي ، و التي طالما رغبت أن يكون لها
طفل ذكر... أوه ... كانت تحب كذلك أختي و لكن هناك فرق شاسع .

- و فضلا عن هذا كنت الابن الأخير .

- إنها تقول عني " الصغير " (يلعب بول حوضه التعتيس ، و تحمر وجنتيه)
- " الصغير " ... ! كم من مرة سمعت هذا ؛ تبا و تبا ! أضرب الحائط
حتى أحفره بقبضتي

- و أخذت أختك باسم حمايتها لك ... تثار لنفسها منك .

- بالضبط ، لم تكن حماية ، إنها عبارة عن نناية تطن في أذناي .

... و نسترسل في تاريخ حياة بول . والدته ؟ امرأة متسلطة ، سريعة
الانفعال عابسة الوجه . و مع هذا " إنها تكن حبا عظيما لأبنا ، تلبس كل
رغباته ، و تتعجب به كثيرا ، أمامه ، و أمام جميع الناس ، كذلك حتى أمام
أخته . و تشعر هذه الأخت بالنقص الذي يعظم في نفسها يوما تلو الآخر ،
و لا تقوت أية فرصة لتثار لحرمانها الدائم ، و يكون ثأرها كبيرا من أخيها .
هذا الأخير الذي أصبح يشعر هو كذلك بحرمانه من رجولته الشابة . و بما
إنها تقوم بحمايته فهي تخبر أمها و بكل أمانة لكل حركة يخطوها أو فعل
يفعله . و من البديهي أن بول لا ينتظر طويلا كي يشعر باختناق أنفاسه ...

- سيدي لم أعد أستطيع تأدية فعل بكل حرية . إذا لم تكن تلك فهي
الأخرى... أعني والدتي ... كنت أشعر أنني أصبحت مهزلة بينهما ،
فضاعة لا توصف .. في أحد الأيام ، غضبت بعنف شديد ، فقامت بضرب
أختي... لم تقل كلمة واحدة ، و ذهبت على توها تجري لأمي كي تخبرها .

- و بعد ؟

- بدأت أمي في البكاء و العويل . ثم تأتي المأساة الكبرى . إنها تفعل كل
شيء من أجلي ، تميت نفسها في العمل ، زيادة على المشاكل الكثيرة التي
تتخبط فيها و أكافئها بهذه الطريقة ! دام تلك شهرا كاملا من العتاب و
العبوس في وجهي (هل تدري : لا أسلم عليك ، لا أسامحك الخ)

- انتصرت أختي هل تتصور هذا ، وواصلت تعجرها أكثر من قبل ، و
لنا أصبحت أشمر أكثر فأكثر بالحماقة

- هل حاولت الهروب ؟
- لا ، ولكن الرغبة في ذلك لم تغادرني ... أحسن بانتزاع معنوياتي ، و
عدم القدرة على مواجهة (لوحدني) ظروف كانت يمكن أن تكون رائعة
بالنسبة لي ... وأبقى قابعا في مكاني لا أتحرك ، و أتهم نفسي بالجبن و
الكسل . كنت ذلك "الصغير " ! حتى أمي كانت تتأدبني أحيانا ، كما
تنادى صفار الدجاج " صغير - صغير - صغير ! " و أذهب إليها و
كنت أود قتلها . و أكنم غضبا كبيرا في نفسي ... كنت ذا خجل رهيب . لا
أجرا حتى على رفع نظري نحو أي أحد . و كانت تتقابل كل من أمي و
أختي على طاولة الأكل و أنا بينهما ، يحدقانني بنظرتيهما و يناولاني كل
ما أريد ، يذهبان حتى إلى تقطيع قطعة اللحم في صحنى... و لا يجدي
معهما أي كلام ...

- لم يرق أي شخص بتقديم ملاحظة لها ؟ ...
-هل تظن هذا ! يقولون ماذا ؟ مادمت في منتهى اللطف و الطيبة . و أنها
تقوم بفعل كل شيء من أجلي ؛ و لأنها تبيع قميصها الذي فوق جلدها من
أجلي !

- يا إلهي أسمح لي ، لا يحق علي قول أي شيء يضرها !
- نعم ، أنا أرى هذا .

- عندما يقوم بزيارتنا شخص غريب ، و أهم أنا بالدخول . تنظر إليّ أمي
نظرة إعجاب و تقول : ذلك الصغير ، أنه " شيء نادر " ، إنه الجميل
جدا و الذكي و أظن أنها تقول في خلجات نفسها : " أنا التي صنعتها ،
بفضل حرمانى ... " كنت الشيء الذي يشاهد ، و يقول فقط : " صباح
الخير سيدي ، صباح الخير سيدتي " كنت ذلك الذي تقول له أمي و نحن
على طاولة الأكل و أمام الغرباء : " أستقم في جلستك اجلس بأدب و
احترام ، هل شبعت ؟ هل تدرون إن صغيري هذا خجولا
جدا... (يضغط بول على قبضته) إلهي كم هذا مؤلم ... و يؤدي بأحسن
نية في الوجود ! ...

و لأنني لم أكن أفهم شيئا في تلك الوقت ! بالطبع ، كنت دائما أحاول
التمرد ! لكن كان كل تمرد ضد أمي يبوء بالفشل ، لأنها تفعل كل شيء

من أجلي ! و كان تمردي الداخلي اكثر وحشية ، يتركني ديكورا و أكثر سلبية !

رأينا جيدا هذه القصة ... خجل شديد يستقر . ثم يكبر معه تمرد قوي و سرعان ما يكبت ، و يستمر ذلك دون انقطاع . هل يحب بول أمه أو يكرهها ؟ فمن الأكيد أن يظهر كلا التفاعلين ، شعوريا أم لا .

و بتناقضهما المستمر ينشأ القلق ، الشعور بالذنب ، و التعب . رغم ذلك هناك إمكانية تزيغ الشحنة : الحقد نحو الأخت . لماذا ؟ لأنه إذا كانت الأم و بحكم القوانين الأخلاقية يمنع مسها بسوء . فإن الأخت ليست كذلك . من جانب آخر ، نجد بول مسرورا بهذه الاستفادة . بينما تفتح لبول صمامات أخرى مخففة للضغط في ما يخص تمرده نحو أمه : أحلامه الليلية . فهو يحلم كل ليلة : بنزاعات عنيفة يصطدم بها مع أمه ، و يعاتبها بعنف و دون أي تحفظ ، الشيء الذي يجعله يستحي من نفسه ، غدا صباحا ! و كبر كل ذلك مع بول حتى أصبح عمره عشرين سنة . يشعر بالخجل ، و الدهشة ، و الرعدة أمام كل موقف جديد ، و يحضر " الصغير " موت أمه . و أحس بالارتياح و في نفس الوقت بتأنيب ضميره . و هو شيء بديهي .

ارتياح لأنه يفقده لأمه ، تركت له بعدها حرية لم يكن يعرفها أبدا و لكن خجله الذي ورثه جعله لا يستطيع التمتع بها ، لأنه لا يقدر على استغلالها ، أما تأنيب الضمير فهو ناتج عن احساساته الوحشية بارتياحه ذلك لموت أمه ! و بالإضافة إلى مأساته الجديدة التي حلت به ، ها هي أخته تتزوج و تهجره ، حيث إذا كان بول يكره أخته ، فإنه اعتاد الاعتماد عليها في كل شيء ! ها هو إذن في العشرين من عمره ، وحيدا دون سند بحميه ، و لا حتى انتقاد لأفعاله . إنه يفرق في خجله ، عجزه ، و وحدته ، و الإحساس الشرس على أنه " صغير " لا يفيد في أي شيء ؛ أحرق ، غير قادر على فعل شيء ، و مستحوذ من طرف وسواس التأنيب . بقي معه بعض النقود التي تركتها له أمه ، قام باستفادها في دراسته ، حيث أختص في علوم الإشهار و ذلك لسببين اثنين :-

أن تكون له مهنة حرة، تجنبه إلى أقصى درجة من الاقتراب بالآخرين (الخبجل) ولكي يستطيع نسيان مأساته الجديدة المشحونة بالقلق الداخلي ، و تأنيب الضمير . و هو يكرر ما يلي و دون انقطاع : " لا أشعر بالحزن أنا فظيع ... " - كذلك قول الناس بشأن أمه " كانت أمك طيبة جدا ، و هبتك كل ما تريد ، أصبحنا لا نشاهد مثل هذه الخصال كل يوم ... أه ! كم كان حظك جميلا ! ... " و تمضي سنوات و هو موجود فوق فوهة بركان خامد... ينجح بول في دراسته ، و يبدأ طرق أبواب العمل . لكن لا يجب أن ننسى أن بول مصاب بخبجل كبير و مستمر مع شعوره بالقلق ، حتى أنه أصبح في منتهى العصبية ، نحيف الجسم ، و يتألم من قرحة في معدته (رُقُص في الخدمة العسكرية لهزال جسمه).

فهو يستطيع بمهارة فائقة و نكاه إضفاء لعمله قيمة مدهشة ، لكن يرسل مشاريعه عن طريق البريد ! و عن طريق البريد فقط . و لكن كلما وجد نفسه أمام إنسان آخر ، ينهار كل شيء ، و يستقر به الشلل الداخلي ، مصحوب بكل أعراض الخجل الكبير . و تضع منه فرص العمل الواحدة بعد الأخرى . و أمام كل فرصة جديدة يذهب بول و هو متيقن من فشله المسبق . هي إذن دائرة مغلقة للفشل و الإحساس بالذنب .

فلنتوقف في هذه المرحلة من حياة بول ، و الذي يوجد عنده :

- 1 - تقلص في إمكانية الفعل ، عن طريق ازواجية الفعل المشترك للأم و الأخت. رغبة الأم على الاحتفاظ بابنها : صغيرا " و لأطول مدة ممكنة .
- 2 - اشتداد الإحساس بالعجز .
- 3 - التمرد ضد الإحساس بالعجز .
- 4 - كبت للتمرد على الأم باعتبار الوازع الأخلاقي .
- 5 - تفرغ الشحنات العنيفة و المتكررة للانفعال ، و لا يوجد لهذا إلا مخرجا واحدا : الحقد الداخلي على أخته . و نلاحظ أن هذا الحقد لا يقدر على إخراج نظرنا لكون أمه موجودة دائما بالمرصاد .
- 6 - الإحساس المستمر بانتزاع محتوياته الشخصية ، يظهر بذلك الخجل و تتسع رقعته ...

- و من المهم ملاحظة ما يلي : أن كل هذه التفاعلات مستمرة ، لحظة بعد أخرى و لمدة عشر سنوات و بالتالي يوجد خطرا ظهور الإتهاك .
- 7 - وفاة الأم ، و هجرة الأخت ، و كان بول أصبح يعيش في غابة و هو منزوع السلاح .
- 8 - وسواس القلق (يكبر مع التعب) بين التفاعلين التاليين : الارتياح بالحرية و الحياء من هذا الارتياح .
- 9 - تواصل وسواس القلق يقوي من حدة الخجل و الإتهاك .
- 10 - استحالة التكيف أمام أي موقف اجتماعي عادي .
- 11 - فشل متواصل ، و دون انقطاع يقوي أحدهما الآخر .
- 12 - التأكد من الفشل .
- 13 - السكون التام ، الشعور بالذنب ، الوسواس المنهك .
- عند ملاحظتنا لحالة بول (و للأسف هي كثيرة الانتشار) نرى أن أساس خجله هو مكتسب . معناه ، نشأ ، و استمر عن طريق عدة عوامل نفسية تكندت بشكل متكرر .

متى يظهر الخجل في أغلب الأحيان ؟

- عندما يكون للشخص منذ طفولته نموذج حياتي غير طبيعي و متواصل لعلاقته الاجتماعية . حالات شائعة :
- طفل كثير الاحتضان من طرف والديه (و في اعتقادهما أنهما يحسنان صنعا) يأخذان كل القرارات بدلا من أبنهما .
 - يفقد الطفل لشجاعته ، و ذلك بسبب العيش مع الأشخاص الكبار ، أين لا تنمو لديه الأحاسيس بشكل حر (مثال يتيم يربي من طرف شخص كبير السن)
 - إحباط الطفل من العطف و الحنان .
 - إحباط الطفل لأسباب عدم التفهم (مثل طفل ذو مبادئ مثالية يعيش مع والدين يخلب عليهما الطابع المادي) .
 - طفل مقهور من طرف أحد الوالدين و الذي يخلب عليه الطابع التسلطي تراه لا يتحمل إرادة مختلفة عن إرادته .
 - يعتقد والد الطفل أنه ذو ذكاء خارق ، و يحسس أبنه بذلك بشكل متواصل ، يوجد كذلك الخجل ذو الموقع المحدد :

- " ... أصبحت اخجل من كوني أحول العينين ... "

- " ... أصبحت خجولا لأتني أحس بأن كل الناس تنظر إلى أنفي الطويل ... "

- " ... أصبحت خجولا لقصر قامتي ... "

- " ... أصبحت خجولا لأن شعري احمر اللون ... "

- " ... أصبحت خجولا لطول قامتي ... "

- " ... في القسم كل التلاميذ يهزءون من لهجتي ... استاذتي تهينني أمام اصدقائي ، و الذين يأخذون في الضحك بقهقهات عالية ... "

- " ... إذا كنت غنيا ، و املك سيارة من نوع مارسيداس ، أحلف أن لا اخجل بعدها ... "

هنا سبب الخجل يصرح به الشخص نفسه . لكن هذه الأسباب ... هل هي الأسباب الحقيقية ؟ لا .

هؤلاء الأشخاص هم حقيقية مصابون بالخجل و لكن هم يبحثون " عن المجرم " و العيب الذي يجدونه في أنفسهم يعللون به خجلهم . و نلاحظ مباشرة أن الفرد الطبيعي لا يهمله إطلاقا إذا كان أنفه طويلا ، أو كان طويل القامة أو له شعر أحمر .

كل ما نستطيع قوله ، أن قاعدة الخجل (و الذي وجب البحث عنها) تأخذ قوتها من العيوب الجسدية ، لأن هذا الإنسان يعتقد أن الناس لا ينضرون إلا لعيبه .

الخجل الذي يقع فقط لبعض الأشخاص .

مثال عن الكثير من الناس أمام البذلة العسكرية (خاصة رجال الدرك) لماذا ؟ لأن البذلة تمثل حاجزا . تستحيل المناقشة عندها أو التفاهم . البذلة التي يرتديها الآخر تعطي للمتحدث ، إحساس بالعجز والإحباط . و منه تكون الإهانة أمام الدركي ، و إما غلاظ القول ، و العدوانية (و التي تعتبر تعويضية) .

نجد نفس هذا النوع من الخجل عند الشخص الأبله . لماذا ؟ لأن البلاهة بالنسبة للإنسان الذكي تمثل ، كذلك ، حاجزا ، و جدارا . فالبلاهة تمثل استحالة للحوار . استحالة ، الشخص الذكي ، في التحدث بالكلام الذي يفهمه الشخص الأبله . الشخص الذكي و الخجول إذن يخشى البهولة

(الإهانة و الإحباط) دون أي إمكانية للرد . يؤسس تقريبا دائما على قاعدة الإحباط والإحساس بالنقص .

ميزة الخجل هي إذن كيف التعامل مع الآخرين و أمامهم .
فمن النادر أن تقع للخجول نوبة و هو في بيته (إلا إذا قام بتسبيق الفعل الذي يخشاه : يريد إلقاء خطبة أمام الجمهور في تلك الأمسية ، فهو يبقى يتألم من ارتبائه طيلة النهار)

لكن يصبح كل شيء على ما يرام عندما يكون الخجول وحده ، دون وجود ظرف مفزع في الأفق القريب .
و إذا أردنا البحث عن الخوف الرئيسي للخجول ؛ سوف نجد خوفه منصب حول التهكم و عدم التفهم .

مثال : عازف بيانو ممتاز تتنابه نوبة خجل عندما يضطر للعزف أمام شخص لا يفهم في قولتين الموسيقى ، فهو يخاف التهكم . لأن هذا الشخص الجاهل بفن الموسيقى يشعر في ذاته بالنقص ، فهو بذلك يتفاعل مع الموسيقار ليحاول إحباط معنوياته (و منه التهكم) .

مثال آخر : هذا رجل يشعر بالخجل أمام أناس أدنى منه . لماذا ؟ أيضا الخوف من التهكم . و هذه الحالة تظهر خاصة عندما يكون هؤلاء البسطاء مجتمعين فيما بينهم . رئيس مكتب مثلا أمام مجموعة من الموظفين . ماذا يحدث ؟ هؤلاء الموظفون يمثلون كتلة موحدة تشعر هي الأخرى بالنقص أمام رئيس المكتب . و إذا لم يتحدث إليهم هذا الأخير باللغة التي يفهمونها ، فإن هذا الإحساس بالنقص يحدث التهكم (الكامن أو النشيط) . أمام هذا التهكم فإن رئيس المكتب يشعر بالعجز لأن مثلا : -
نال أحسن تربية و بالتالي يصعب عليه استعمال نفس السلاح ؛

- الخوف من التحدث بكلام أكثر اعتدالا و لياقة مما يثير التهكم أكثر. إذا كان رئيس المكتب خجولا ماذا يفعل ؟

إما أن يتصلب في مكانه و إما أن يقوم بإطراء العمال؛ أو ينفجر غضبا ؛
و تبدأ تهطل عليهم العقوبات . كل هذه التفاعلات هي غير طبيعية .

لماذا يخشى الخجول من التهكم؟

أ - التهكم هو الإدلاء بكلام عكس ما يراد التصريح به تماما مصحوبا بنية في الاستهزاء أو اللوم .

ب - التهكم هو في أغلب الأحيان التصنع للجهل ؛ فهو نوع من الخبث الجارح لفظا وسلوكا ؟

ج - يجب أن نلاحظ أن التهكم يلعب في بعض الأحيان دور المنفذ المتنفس للخجل نفسه ؛ ويمكن أن يظهر كذلك عند السخط والياس . و إذا دفعت إلى أبعد حد تصبح سخرية مثلا :-

أ - إنسان يتحدث مع شخص سريع الانفعال يقول : " و بعد ... الكل يعرف كم أنت متحكم في نفسك ، ليس كذلك ؟ ... "

ب - امرأة تتكلم مع رجل خجول : " فعلا ... كنت أجهل خجلك ... ما عدا ارتباكك و احمرار وجهك ، من الذي يلاحظ خجلك ؟ ... "

نلاحظ إذن أن التهكم يقلل من قيمة الشخص المتعرض له ؛ التهكم يجعل المرء عرضة للسخرية و الإحباط . في اللحظة التي يتعرض فيها للتهكم ، الخجول يصبح شيئا في نظر الآخرين ؛ شيئا نقوم بالنظر إليه و إخراج عيوبه . و بالتالي فإن الخجول لا يستطيع التفاعل مع التهكم ، الذي يتطلب تكيفا و ردا مباشرا . كل ما يستطيع أن يتفاعل معه مباشرة هو الغضب ، الشتم أو لكلمات (عدوانية) . أو ردا يكبته عادة لأنه يشعر بالعجز .

الخجل و الانفعالية

الانفعال هو خاصية أساسية و طبيعية لكل فرد بشري . فهو يسمح بالتجاوب مع كل المؤثرات الخارجية و الداخلية . كل هذه الاستنارات يمكن أن نسميها " بالظروف الآتية "

الانفعالية هو رد فعل اساسي ، يحدث امام تغيرات ظرفية مفاجئة و آتية (مثل الخجول الذي يجد نفسه فجأة وسط مقهى ، و يجب عليه في هذه الحالة ، رد فعل مباشر - إنسان يجد نفسه يحضر صدفه إلى حادث مرور - شخص يُنبأ بخبر مؤلم .)

تترجم الانفعالية برود فعل كثيرة الامتداد: نفسية، فيزيولوجية عصبية، عضلية ، و إيمائية (لأن الإيماءات تتحكم فيها العضلات) أكرر إذن أن الانفعالية هي تفاعل اساسي؛ يمكن تمييز أربعة أصناف رئيسية" للذة ، الحزن ، الغضب و الخوف .

متى تكون الانفعالية غير طبيعية ؟

متى يحدث فرط انفعالي ؟

من البديهي أنه يظهر فرط - انفعالي عند ما تكون ردة الفعل " متجاوزة للحدود "... التفاعل إذن يكون غير متناسب مع الظرف الآتي (مثال ذلك الشخص الذي يرتعش عند رؤيته للعنكبوت - إنسان آخر يحس بالشلل من فرط الخوف حين يسمع صوتا في الظلام الخ . الفرط- الانفعالي هو إذن :

- استجابة كثيرة الشدة عند الظرف الآتي .
- استجابة كثيرة البطء عند الظرف الآتي .
- استجابة سطحية جدا ؛ هناك عدم توافق بين أحاسيس (نون تأثير عميق) وردة فعل تتجاوز كل قياس (ظاهرة الصراخ الصاخب و التي تبدو فاقدة للصدق ؛ مثلا " نوبة عصبية "

كل ردود الفعل لذوي الفرط- الانفعالي فيها غلو :

- ضحك أو بكاء مفرطان و متقطعان (تسنجات)
- الاحمرار و الاصفرار
- تعرق كبير
- مغمص في القولون
- إفراط في حركات الجفنين
- النظر غير مستقر
- حركات متقطعة (تسنجية)

لكن إذا كان الإنسان يولد بانفعالاته ، فإن الفرط- الانفعالي يمكن أن يوجد أيضا منذ الولادة . فالإنسان ذو تركيبة انفعالية . زيادة على هذا ، يمكن أن يستقر فرط-الانفعال في الإنسان على إثر " صدمة كبيرة " الوهن بعد مرض معد ، إتهاك مستمر ، تغير هرموني ؛ العادة الشهرية ، انقطاع الطمث ، البلوغ الجنسي الخ ...

بعض أنواع فرط - الانفعال يظهر بالشكل التالي :

الاندفاعية Impulsivité

الاندفاعية هي الحاجة الملحة غير قابلة للمقاومة ، تدفع الشخص لارتكاب أفعال متهورة .

يمكن أن تحدث الاندفاعية على إثر دافع تحريضي داخلي " دون أي سبب ظاهر". فيقع بذلك الإشباع للغريزة أو الرغبة أو الحاجة . ولكن يمكن حدوثها لسبب خارجي : يقع بعدها رد فعل مباشر و غير متناسب مع الظرف ...

ما هو الفرق بين الفرط - الانفعالي و الاندفاعية؟

الاندفاعية مثل الفرط - الانفعالي يشتركان فيما بينهما بالملامح الخاصة بعدم التوازن النفسي . و في العمق نجدهما يتشابهان في إفراطهما التفاعلي ... و لكن و خاصة تكون غالبا الاندفاعية مرتبطة بحب - الذات، و سرعة التأثر . فالنزوة إذن هي تفاعل نفسي - اجتماعي ، و اعتبارا للتصنيف الذي قام به فور ساك Fursac و هو تصنيف ممتاز يمكن تمييز أربعة أنواع مختلفة :-

- 1 - الاندفاعية العاطفية : مرتبطة مع سرعة الغضب و هي تخص حالات " الروع " الغيرة ، الشبقية(الإثارة الجنسية) ، الحقد .
- 2 - الاندفاعية الحركية : تحدث خارج نطاق العاطفية : عند المصابين بمرض الصرع ، العته .
- 3 - الاندفاعية- الو سواسية: يشعر الشخص أنه يدفع " بشكل لا إرادي" لكي يرتكب أفعالا تناسب وسواسه .
- 4 - اندفاعية نمطية (Stereotypie) (انظر القاموس) يمكن أن تكون الاندفاعية (و كما رأينا) ذات أشكال مختلفة : جنسية ، دموية ، إجرامية ، تدميرية ، تشردية ، للحرق ، السرقة الخ .
فلنرجع الآن إلى الخجل و الانفعالية

هل كل خجول هو سريع الانفعال ؟ ...

أو : هل كل سريع الانفعال هو خجول ؟

و تكون الإجابة عن هذا السؤال مستحيلة تقريبا . لأن كلا الظاهرتين مرتبطتان ببعضهما البعض ...

حيث، نقوم في أغلب الأحيان بإعطاء تعريف للخجل و الفرط-الانفعالي. فهل نحن على صواب أو مخطئين ؟ و نعرف أن المصاب بفرط الانفعال هو عيب لتصرفاته الانفعالية ... و في نفس الوقت هو عادة ما يكون اندفاعي ! نفس الشيء، يصبح الخجول أمام ظرفه المفزع عبدا لنفس هذه

التفاعلات ... عادة ما يعتبر الخجل على أنه ظاهرة انفعالية . و حسب هذا التصور يصبح كل انفعال عبارة عن خجل !

حيث ، إذا أخذنا بعين الاعتبار الانفعالية ، فلا يمكن أن نلصق بها الخجل ! لأنه حسب تجربتي ، الكثير من المصابين بالانفعال ليس بهم خجل فقط ! و الكثير من المصابين بالخجل ليس بهم فرط- انفعالي ! و منه يمكن استخلاص ما يلي : إذا حدث فرط- انفعالي بعد نوبة خجل يكون لهذا الانفعال أسباب أخرى و يجب التفتيش عنها .

مثال :

س ...تعتبر بالنسبة له المرأة عبارة عن ظرف مفزع جدا ، مصحوب بفرط - انفعالي شديد . هناك نسبة تسعة حظوظ على عشرة أن لا يكون هذا الفرط - الانفعالي سببه الخجل ذاته ، و لكن آثار الخوف الجنسي . إذا قمنا بمعالجة هذا الخوف ، فإن الفرط- الانفعالي يزول ، و كذلك هذا الخجل الخاص . س ... لم يكن في الحقيقية " يخجل " أمام المرأة ، و لكن عنده فرط - انفعالي عن طريق الكبت . فهذا " الضغط " ، و هذا التشنج يضيف عليه كل مظاهر الخجل .

مثال آخر :

يظهر الفحص الطبي أن ز.. يملك انفعالية طبيعية. بينما هو خجولا جدا ، كثير الارتباك مع تفاعل جد بطيء أمام التهمك النسوي ، فقط . خلال الظرف المفزع ، لا يظهر عليه أي انفعالية خاصة . فقط قليل من " الضغط" و ابتسامة مصطنعة تأتي لتكشف عن خجله .

حيث أن ز . قامت أمه بتربيته . و " احتضانه " . و بعيدا عن أي تمرد، فقد تعلق بأمه،التي تمثل بالنسبة له الحلول السهلة...بالنسبة لز... المرأة تمثل الجنس الخطير ، و الذي يخشاه أكثر من أي شيء . (لأنه يمثل إجهادا عند التكيف معه) لكن هو يدري جيدا أن هذه الوضعية ما هي إلا سخافة و طفولية. لكن وللأسف لم يستطيع الخروج من هذه الوضعية التي كانت له ملجأ و لمدة سنوات طويلة. رغبته العميقة(وهو في سن 34 سنة) هي الارتقاء في أحضان النساء ، مثل الطفل الصغير . طبع طفولي بحت إذن جعله لا يتجراً في النظر إلى امرأة خارج صورة أمه؛ الشيء الذي جعله كذلك لا يستطيع التكيف مع الظروف المختلفة . فهو يفضل الفرار

امام النساء لكي لا يجد أي مشكلة لا يقدر جانبه الطفولي على حلها . في هذه الحالة ، يمكن أن نعتقد بأن الطبع " الليمفاوي " و التعلق بالحلول المريحة و السهلة ، دون تمرد منهك ، جنبه للوقوع في الفرط- الانفعالي . يصبح رأي الآخرين سبباً أساسياً للخجل . يشعر الخجول أنه تحت التهديد الكامن ، و الذي يمكن أن يتضح فجأة (التلميذ الخجول على مقعد الدراسة يكون في حالة استنفار قصوى يتخللها الخوف و التشنج ، حتى و لو لم تطرح عليه الأسئلة ؛ يتمثل استنفاره في خشية من أن تقع نظرات الأستاذ عليه، قصد اختباره الشيء الذي يحدث في نفسه النوبة (بأتم معنى الكلمة) .

- يخشى الخجول أن يحكم عليه ، حتى و لو كان حكماً إيجابياً . لأن هذا الحكم في حد ذاته، و أمام الآخرين يجلب له الإحساس أنه أصبح (شينا) شعوراً يخشاه أكثر من أي شيء . (استحالة الرد المباشر) .
- يخشى ، كذلك أكثر ، الحكم الذي لا يكون في محله . لماذا ؟ ببساطة خوفاً من أن يكون " شينا " مستضعفاً ، و مثيراً للسخرية !
و هذا يعني ، أن قاعدة الخجل هي عبارة عن الإحساس بالنقص المحدد بشكل ما أو ليس محدد . فالخجل إذن هو أحد متغيرات الكبح .
الكبح عند الخجل .

- موظف يتجه نحو مكتب المدير ليلتمس منه الإذن بالغياب . في لحظة ترقق الباب ، شينا ما يوقف حركة يده ، و يتركها معلقة في الهواء ، مترددة فماذا حدث ؟

الظرف المتمثل " في التماس الإذن " أحدث عند الموظف ما يلي :

- ضرورة رؤية المدير
- التفاعل الحركي المتمثل في النهوض من مقعده، المشي نحو مكتب المدير

- التفاعل الحركي برفع اليد
و في لحظة أداء فعل طرق الباب ، الطاقة التي يجب أن تحدث الفعل تتوقف عن طريق الكابح النفسي (خجل ، خوف الخ)
يوجد هنا إذن كبح لفعل يتمثل في الطرق ، مع توقيف أو إلغاء هذا الفعل .

- طفل حساس يخضع فجأة للانفداعية و المتمثلة في الجري نحو أمه ليقبلها. ينهض ، يمشي ، يجري. و في اللحظة التي يصل فيها إلى أمه ، يغير اتجاهه و لا يقوم بالفعل المراد أدائه .
وقع كبح مع تحويل الفعل ، لأسباب مختلفة (خشية أن تقابل نزعة حنائه من طرف أم قاسية و متسلطة).
الكبح هو إذن توقيف الطاقة الضرورية لأداء الفعل . الفعل النفسي و الحركي ينقص أو يتوقف .

من الأكيد أن التربية - حتى و لو كانت مفهومة جيدا - تؤدي بالإنسان إلى عدد كبير من أنواع الكبح ... يجب كبح عدد كبير من الأفعال ، للرغبات أو الغرائز . و تكون الفرملة التوقف أو التحويل حسب القوانين الاجتماعية، العائلية أو الدينية .

و في العمق ، تقوم التربية بتوجيه التفاعلات ، و تكييفها دون انقطاع مع الظروف الآتية .

و بالتالي فإننا نفهم خطر التربية غير السليمة. أنواع الكبح تكثر و تتجاوز حدها القياسي؛ و كبح ينادي الآخر خلال سلسلة لا تنتهي . و بعد ذلك الكبح يصبح كبتا .

الكبح يقوم بسجن الطاقة (مثال : الارتباك يقضي على الذاكرة و بالتالي يعطي التاتاة ، و البكم التام)

راينا أن الكبح هو أساس التربية. هل هو ضروري ؟ نعم ودون أي شك ! من الأكيد أنه يوجد عند الطفل بعض السلوكيات الغريزية التي يجب أن تكبح (مثال : مص الإصبع ، اللعب بالفضلات ، الضرب ، التدمير... الخ) لكن هنا أيضا يجب أن تكون وسطية ، لكي يبقى الكبح محصورا في إطاره الطبيعي .

بماذا يكبح الخجول ؟

كلنا يعرف أنه يستحيل على الخجول القيام برد فعل مباشر ، أمام رأي الآخرين له ، خاصة لإعطاء الجواب الوحيد و الممكن : إظهار قوة العضلات أو قوة العقل .

الطاقة الضرورية في هذه الأثناء تتجمد، مع ظهور القلق، و الانفداعية . هنا إذن يوجد كبح للجواب ، توقف الطاقة اللازمة لهذا الجواب .

التعويض عند الخجل .

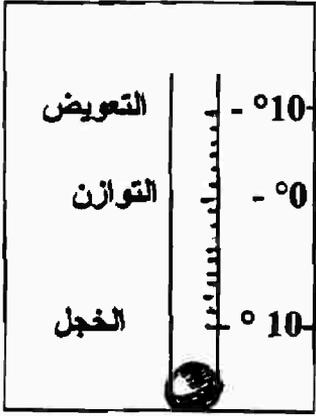
لم ندرس حتى الآن إلا الخجول " المصاب بالخجل " ، أين الكل يشاهد خجله ، و الذي يتحمل خجله ، و يتألم منه .
باختصار ، لم ندرس إلا الخجل الحقيقي ، بتفاعله المخجل أمام الظروف المفزعة . إنه الخجول بدون قناع !
لكن ... توجد دائرة شاسعة تحتضن أكبر كارنافال للخجل المقنع ، الخجل الشبح ، الخجل المتكرر ... و الخجل المتموري (مصارع الثيران)
فلنفتح الأبواب : إتهم هنا !

إذا كان الخجل يؤلم - و هو كذلك - فماذا يفعل الشخص الذي يتعذب بهذه الآلام ؟ سوف يذهب إلى البحث عن الأمن و السلام .
لكن هذا الأمن و السلام ، أين تريدون أن يعثروا عليهما ؟ هل في أنفسهم بالذات ؟ هل في هذه التربية غير المستقرة ، كثيرة الرمال ، هل في هذه الفوضى النفسية ؟ مستحيل . لأنه لا يوجد الأمن في لا أمن . و لا حتى الأمان في خوفه الذاتي .

و ماذا بعد ؟ من البديهي أنه لا بد عليه البحث عن الأمن في المحيط الخارجي . هذه الهدية لا تأتيه إلا من الخارج . سواء يبحث عن علاج مناسب لحالته النفسية . علاج يسمح له بالاعتماد على نفسه بالذات ، و بالتالي يعثر على نفسه . و إما أن يجد حلا أعرج - حلا واهيا - و الذي يستطيع أن يعطيه - كلما طال به الأمد - الأمن الوهمي .

نحصل إذن على الخجول المقنع ، ذي الوجه المركب ، بواجهة ، و اعتناء مزيف ، ترضها عليه الظروف . تصبح هذه الواجهة موضع دفاع و أمن نسبيين جدا و التي لا تمثل " الأنا " الحقيقي ... تصبح الواجهة عبارة عن أنا خارج " أنا " ، و شخصيته تصبح مزدوجة ...
يتصنع المراحة ، القسوة ، عدم الاكتراث ، الدعابة ، الاستهزاء ، التهكم ، و السخرية من الغير .

لكن شدة هذه الواجهة مرتبطة بشدة الخجل . يشبه التعويض مقياس الحرارة . إذا كانت درجة النقص تشير إلى مثلا (- 10 °) فإن التعويض يشير إلى (+ 10 °) . لكنه لا يشير أبدا إلى عدد الصفر (0 °) لأن هذه النقطة ، هي نقطة القوة و التوازن ، لا تتأتى إلا بالشفاء .



هناك واجهات بسيطة ، تظهر حسب الظروف .
لكن هناك أيضا " قلاع محصنة " صلبة كصلاية الرمال الزجاجية ، ويختبئ الخجول داخل هذه القلاع إنه الخجول " غير المرئي " ! لأن هذه القلعة توجد أمام أعين جميعا للناس ، و هي ليست بشفافة ، و لا يدركهم أحد . و يشدد أحيانا في تحصينها بالأسلاك الشائكة ، موجهها مدافعه ، في تاهب دائم للرمي بالقنابل و توجه الطلقات على أي شيء حتى

على أنرب يمر أمامه ... إنه الخجل غير الحقيقي ، و الذي لا يتناسب سلوكه مع تفاعلاته العاطفية العميقة (و المتمثلة في الخوف ، التراجع و الهروب) .

لكنه أصبح إنسانا جانرا ، متكبرا ، قاسي العواطف ، كاسرا ، يحتقر الآخرين . و اتقا من نفسه ، و لا يتردد أبدا أمام الظروف الجديدة . إنه الإنسان الذي يخشاه من أضعف منه ، و لكن يربكه من هو أعظم منه . و يعجب الناس بقلعته و يقولون : " انه قوي ! ... "

مسكين ذلك القوي ، ذو القوة المزيفة ، و التصلب المزيف ، و الاحتقار المزيف ! و لكن بعد مدة تمر عليه و هو في لعبته ، يسقط في الفخ الذي نصبه لنفسه . ألم يبذل جهدا على جهد ليتحصن في قلعته ؟ ... يعتريه قلق عظيم حين سماع صوت سقوط حجرة من قلعته ؟

الإتقان Perfectionisme

يظهر أن هذا المصطلح يعرف نفسه بنفسه : الإتقان هو الامتداد نحو الكمال . لكن أي كمال ؟ ما نوع هذا الكمال ؟ و لماذا ؟ مع العلم أن المتقن هو دائما موسوس بإتقانه (الظاهري !) . يظهر هذا الوسواس نفسه بخصائصه الغير حقيقية و العصابية ... فلنصح إذن :

هل الكمال هو الحاجة الدائمة ، و التي تأتي على شكل وسوسة تدفع بالشخص نحو البحث عن الإتيان ؟

هل هذا التعريف يعتبر صحيحا ؟ لا و إليكم الأسباب : الخجول ، المستضعف الذي أستقر عنده ذلك التعويض ، يعلم جيدا أنه يستحيل عليه الإتيان .

لأن حالة الرداءة لا تعطي إلا الرداءة .

إذا كان يستحيل عليه هذا الإتيان الحقيقي داخليا و خارجيا فبماذا يعوضه؟ بالتظاهر في الإتيان .

فلنصحح : الكمالية هي الحاجة الملحة التي تدفع بالمستضعف أن يبحث عن مظاهر الإتيان ؛ و يصحب ذلك وسوسة كثيرة الانتشار ، أو قوية و مقلقة . ها هو إذن إنسان يتعذب بنقصه ، يذهب للبحث عن حل يمكن أن لا يزيده إلا ألما ، و لكن ينقذ مظهره الخارجي ! يميل إذن إلى ما يشبه الإتيان الدائم و الكامل . و يبقى داخله يبحث دوما عن كل ما يحفظ له على مظهره .

لكن على من يعتمد في تكريس نفسه بهذا الإتيان؟ على الآخرين طبعا ! المتقن إذن يشتغل دون راحة و لا هدنة قصد أن يعترف الآخرين له بالجودة في أفعاله . يعني بهذا، الاحتفاظ بهذه الواجهة المعصومة من أي خطأ أو عيب .

إنه عمل يومي مضني ، يصحبه حديث الناس عليه ، و الذي يبقى يرن في أذنيه ... و لا تنسى أن أمنه الداخلي مرتبط به ! فالطابع الوسواسي يقفز مباشرة إلى الأنظار .

يصبح ذلك الإنسان الذي لا يوجد فيه أية شائبة، سواء في معارفه العلمية أو في موضوعيته أو هذونه، أو ثقته . فهو الذي لا يغضب أبدا ، الشهم ، العادل ، المخلص ، النزيه ، و هو الذي يحب و لا يكره ... كل هذه الصفات يجب عليه أن يحتفظ بها عن طريق واجهته اليومية و في كل لحظة ... !

كل فشل في إحدى هذه الصفات الكمالية تحدث له تصلبا و قلقا . لأن هناك خطرا اكتشاف لعبته .

يجب على المتقن إذن الظهور بمستوى أعلى من كل الذين يتعامل معهم ، أو على الأقل في درجة واحدة مع العظماء و المشهورين ! يعتبر إذن تعويضا عدوانيا . إنه عبارة عن تحدي ، لكن حذاري : يجب عليه أن يظهر دائما و باستمرار بصورته الجيدة ، دون عدوانية بارزة . إذن داخليا هناك عدوانية و تحدي ! و خارجيا لباقة هدوء و ابتسامة ...

نعرف كلنا حالة المتقن حين تكون الإصابة خفيفة ، كيف يتفاعل مع بعض الظروف الإستضعافية . مثال : إنسان ليس عنده اختصاص الشخص الذي يتحاور معه . فتراه يهز رأسه مبتسما كلما نطق ذلك المختص بعبارة أو ذكر مؤلغا ما ؛ يقول مؤكدا " نعم . نعم ... أعرفه جيدا هذا ليس غريبا عني ... " بينما هو لا يعرف شيئا - و يكون تفاعل إنسان عادي في هذه الحالة ، إما عدم اكتراث بما يتحدث به الآخر و إما أن يطرح عليه أسئلة - هنا أيضا يمكن أن يتفاعل المتقن مثلا كطرح أسئلة لا تهمه أصلا إلا حيا في التظاهر بالذكاء ، و حب الفضول .

متقن آخر أقل اضطرابا من الأول ، كاتبة على الآلة الراقنة : فرض عليها خلجها الإتقان في العمل حيث تؤديه بذكاء خارق . عرض عليها منصبا أعلى كسكرتيرة خاصة . ترفض هذا متعذرة بشتى الأسباب ؛ و ذلك لخوفها المفزع أن يكتشف عدم كفاءتها ، إذن عدم الكمال ؛ هذا الظرف الذي لا يستطيع المتقن أن يتكيف معه .

الآن ، إنسان مصاب " بالكالمية المطلقة " : المظهر الخارجي " لسيد عظيم " منتهى الكمال ، مرح ، لا يبالي بشيء . حتى و لو كان فقيرا فتراه يصرف على الآخرين ، دون انتظار مقابل . قانلا باستعلاء و عدم اكتراث : " أوه ... هذا بسيط " (يعني القول : " كما لي يفني عن كل شيء ... ") ، و إذا أمثك تذاكر لدخول المسرح أو السينما فهو يفضل بها أصدقاءه على حساب رغبته الخاصة لحضور الحفل أو الفيلم (و هذا يعني " : بهذا الشكل يعلم الآخرين بأنني أملك علاقات سامية ... و بالتالي أظهر باستعلاء أكبر ... ") يجهد نفسه كثيرا لإرضاء الآخرين ، يذهب حتى للحصول عن مناصب عمل لهم : (و يشير دائما إلى هذه الأشياء بلا مبالاة المعتادة عليها في حديثه " (هذا يعتبر لا شيء بالنسبة لي ، ليس كذلك ؟ ")

يفعل كل ما في وسعه و أكثر عندما يخص الأمر مساعدة الآخرين .
حتى أنه لا يبالي و لا يستحي إطلاقا عند طلب المساعدة ، ما دامت هذه
الأخيرة هي من أجل الآخرين. أليس له الأمن الذي يمثل دوره الحامي ؟ و
بالنسبة للذين يساعدهم ، أليست لديه اليد الطولى ؟ ... "
و عند طلب المساعدة لنفسه ، فمن البديهي ، أن يبرز إحساسه بالنقص ،
و يحكم عليه ارتبائه بالفشل الزريع . و بالتالي كل شخص اعتاد هذه
المواقف الكاملة الإتقان لا يخطر حتى على باله طلب المساعدة لنفسه
بالذات .

ما عدا ، وربما مناصب عمل متبذخة ... قد يتفضل بقبولها .
هي إذن دائرة مغلقة ... هذا العظيم إذا كان فقيرا يبقى دائما ذلك العظيم و
الفقير . كيف له أن يتجرد من كل هذا ، و أمنه يعتمد على هذا الدور ، و أن
الآخرين يعتقدون بأن هذه المظاهر هي حقيقية غير مستعارة ؟
و تؤسس قاعدة ذلك الإنسان على الشعور بالنقص و الإهانة النفسية ذات
الجذور الضاربة في الأعماق .
يصبح إذن مالك الكمالية فردا يعتمد سلوكه على الآخرين ، و تفرض
من قبل الآخرين . و بالتالي الكمالية هي تعويضات للنقص أمام الآخرين .
هو إذن تحدي (داخليا عدوانيا) موجه للآخرين .

و نحسن على ما يلي :

الخجل أمام الآخرين : و الذي يعطي ...

تحدي للآخرين : و الذي يعطي ...

الرفض للآخرين : و الذي يعطي ...

واجهة لكمال : و الذي يعطي ...

حاجته للآخرين

إذن ، نشاهد جيدا مدى قوة التناقض الذي يعيش فيه : من جهة يدفع عنه
الآخرين ، و من جهة أخرى هو في حاجة لنفس هؤلاء الآخرين ليشفوا
غليل إنمته !

و بما أن المتقن يوجد في حالة تحدي ، فهو يعتبر نفسه مستقلا . بينما
هو ليس كذلك . لأن أمنه مرتبط على آراء الآخرين . إنه يدفع عنه و بشدة
فكرة " لجماعة " على حساب الفرد المستقل (هو) ! - لكن إذا كانت

الجماعة تطلب حضوره فلا حرج في ذلك : فإنه لا يتخلص منها ، و لكن بشرط أن تبقى تمجد عظمته و كماله. زيادة على هذا، المتقن قلق من ذاته نفسها. لأنه هاهو ذا يغطس في تناقضاته تارة " ما عليه " و تارة أخرى " على ما يبدو عليه " . و عندما يكون وحيدا هؤلاء الآخرون يبقون حاضرين معه : يقوم بصنع أسلحة جديدة أو يقوم باجتزار أرائهم ...

و مثل الخجول ، المتقن يكون مكبوحا . و هذا بديهي ، كونه يفقد تلقائيته ، لأنها تمثل خطرا اكتشاف شخصيته الفعلية ... و تلقائيته الوحيدة و المراقبة تبقى تلك التي تتناسب مع واجهته : مثال الصراحة ، النزاهة ، الطيبة ، الفضيلة . يعيش صاحب الكمالية وحيدا . ليس حكمة في ذلك ، بعيد كل البعد ! و لكن خوفا أن يتقدم و يكشف أمره . إنه جاف داخليا و لا يتمكن من شفائه إلا العلاج النفسي .

* - الخص الظاهرة كما يلي : الكمالية = واجهة = أمن ذاتي ، يأتي من لا أمن. لا أمن = خجل = ألم = حلول (أن يكون في رفاهية ، و استعلاء) = مستحيل أن يكون في رفاهية لأنه خجول = التظاهر بالرفاهية = الإتيان في التظاهر بالرفاهية = لكي لا يشاهد أحد الحقيقة = المراحة = الإتيان في المراحة = الإتيان في البقاء على ما هو عليه ، في الكلام ، في المعارف ، في الاعتناء النفسي = كبح التلقائية = جفاوة = وحدة .

Agréssivité العدوانية

على باب منزل ، تعلق لائحة يقرأ عليها :

حذار ! إطلاق النار دون إنذار !

نحن في معقل ملك للعدواني !

و فجأة تعمي ابصارنا بالشظايا ، لهجمات الكلامية ، السب الشتم ، و سلسلة من الصفعات . يظرب زلزال وسط المعقل : كل شيء فيه يرتجف الأرضية ، الجدران و حتى السكان . وراء كل هذه العاصفة الهوجاء خجول - المتآمور : عدواني .

وقت استراحته : مقطب الحاجبين ، مشدود الفكين ، محكم القبضتين ، عصبية مفرطة ؛ و لكن تبدو عليه ثقة كبيرة . كل سلوكه يوحي أنه لا يخاف من أي شيء ولا من أحد. حتى أنه من الوهلة الأولى يبدو أنه لا يخاف حتى من نفسه !

وقت الفعل : - ثائر ، يصرخ ، يراوغ ، يخادع ، يهجم ، حتى على شخص لا يريد مهاجمته ، يتسلح بالقبضة و الحد ، يصرخ ، يشتم ، يرد قبل أن يكلمه أحد . يؤكد بشكل جيد الكتابة على الباب .

و دائما : - متصلب، منتفخ، متسنج . يظهر مجمدا وسط تيتانوس العقل . رغم هذا ، و الشيء الطبيعي عندما يكون أمام ظرف جديد ، يسجل الإنسان العادي وقتا للتوقف ، يسمح له مشاهدة إمكانيات ظرفية جديدة ، و بالتالي يقع بعدها التكيف . لكن هذا ليس شيئا واردا على الإطلاق عند الخجول العدواني . عندما ينظر إليه يستقيم معتدلا ثم يوجه بكل ما يملك من مدافع و يطلق النار . يندفع على كل شيء و على كل شخص ، يقرع صاخبا وسط الزوبعة التي أحدثها ؛ يجري مطاطا الرأس وسط ظروف يبدو إنها تسحقه ، ماذا نفعل تجاهه ؟ نلبس قفازات ناعمة جدا؛ نحضر له الجملة و نقوم بمصها ثم مضغها ، و نقلبها في جميع الاتجاهات ... ثم نخاطر بها و بخطى ثقيلة نتقدم منه على رؤوس الأصابع . أدنى نتوء يظهر (و الله وحده يعلم كم هو حساس) يجعله ينفجر كالصاعقة . نطاطا الرأس ، ونهرب . تتراجع زوجته إلى الوراء ، ابناؤه يرتعشون خوفا . أصدقاؤه ينفضون من حوله. نخشاه و نكرهه أحيانا ونحسده عادة على تلك القوة التي يكسبها . ونحسده على عدم خوفه من أحد؛ نخشى ردود فعله ، القاسية ، النهائية الحاسمة ، الشاتمة و المستضعفة.

يظهر عليه الضعف؟ العدواني يصرخ، يعطي الدروس بجفوة، يحتقر ، يترك سقوط الكلام الجارح و القاسي .

يتظاهر بالاستعلاء : هاهو العدواني يتلين و يصبح وديعا . أدخل مدافعه . و يصبح المعقل يحتوي على سرير وردي ... فلنكن وديعا أو يا عظيم ، لأن هذا العدواني ما هو إلا أكبر خجول ...

و نفس هذا الخجول بعد شرب ربما لبعض كؤوس خمر يقول : (أنا ؟ ... كنت رخوا و خجولا ... لكن جاء يوما قلت فيه كلفانا هيا تقاعل (...).

نظر بعدها إلى يديه مجاملا لها . و لأنه شد قبضته يومها ! و بدأ يضرب . شمالا و يمينا ، ثم من الأمام و من الخلف ، و بعدها في كل اتجاه في نفس الوقت . يضرب في كل ما يشكل له خطرا ... لكن كل شيء بالنسبة له يعتبر خطرا لأنه خجول كبير .

إذن ، شيء بسيط ، يضرب كل ما يجده أمامه ليشغل يده ، و يحمي نفسه من الخوف .

الخجول المتقنع النقي قد ولد، و ما على محيطه الاجتماعي إلا الرضوخ له . نظروا إليه . كل شيء فيه يرن خطأ . يستعمل قبيلة ثرية ، ليحفر بنرا صغيرا . صوته يرن خطأ . قبضة يده الحديدية ترن خطأ . خطواته المتقطعة ، المتصلبة ، شديدة القوى ، السريعة جدا ، ترن خطأ . ضحكته المتشنجة ، المتسلطة ، القاسية ترن خطأ ! العدوانية هو مجموعة من أجراس متصدعة داخل ناقوس مدوي ...

هكذا إذن ، يعتقد العدوانية أنه يفعل . إنه يعتقد أنه قام بأخذ القرار الهجومي لوحده . و لكن فعل كل ذلك رغما عنه . و أغلب الأحيان تلك الجهود المبذولة لتجاوز خجله و انفعالاته تتعب جهازه العصبي . و هذا الأخير يصبح مستثارا أكثر مما كان عليه و هو منهار ...

ما معنى العدوانية ؟

علمتنا البيولوجيا أن العدوانية هي صفة أساسية لكل كائن حي . هي تبرهن على أن العدوانية عند الحيوان ، كما عند الإنسان مرتبطة بالفريزة . هذه العدوانية ، بمعناها الجوهرية تسمح لمختلف الأجهزة العضوية باستعمال كل ما يوجد من حولها لتلبية حاجياتها الأساسية في الحياة . بهذا المعنى تكون العدوانية ذات طابع عادي .

صنف فرويد (Freud) في نظريته الفريزية نوعين رئيسيين للغرائز :

- أ - غريزة البقاء ؛ و تتمثل في الغريزة الجنسية .
- ب - غريزة الموت ؛ و التي تتمثل في الإندفاع العدواني ، و الميول التدميري . بالنسبة لفرويد دائما ، كل ظواهر الحياة تأتي من توافق أو تنافر هذان الغريزتان .

يقول " أنا فرويد " (Anna Freud) ما يلي (يوجد عند الطفل ، توازي أو انصهار لتلك الغريزتين . الاندفاع الجنسي يأخذ قوته من الاندفاع العدوانى ؛ و بفضلله يصل الاندفاع الجنسي إلى هدفه) .
و هكذا فإن القوة العدوانية تتجرد من طابعها المدمر ؛ و تتجه نحو الحياة (الجنس) بدلا من الاتجاه نحو الدمار (الموت) .

العدوانية عند الطفل .

ماذا يفعل الطفل ؟ يحاول تأمين حياته .
كيف ؟ بتسخير عمل غرائزه العدوانية .
ماذا تفعل الأسرة أمام ذلك ؟ إنها توجه ، و تؤدب حياة الطفل كيف ؟ عن طريق الإلزام، بوسائل القوى العدوانية كذلك. هناك إذن عدوانية(الطفل) ضد عدوانية (الأسرة) ، مع التداخل المستمر و الثابت لهذين القوتين .
إذا كان تعاملنا مع طفل طبيعي في أسرة طبيعية و متفهمة ، كل شيء يصبح على ما يرام : تراود الطفل تفاعلات بناءة .
لكن إذا كان الوالدان مفرطين :

أ - يغلب عليهما الطابع الاستبدادي أو التسلطي ، و المتشدد الطلب .
ب - يغلب عليهما الطابع الرخو ، عديما الطلب ، يتنازل لان بسرعة كبيرة لاندفاعه العدوانى ؛ فمن الطبيعي أن تكون التصرفات الطفولية غير طبيعية ، كما هو الحال عند الوالدين .
و قد أحسن (هاير Hayer) عندما أشار للتفاعلات المضادة للطفل ، و التي عادة ما تكون سببا لحدوث النقائص أو الإصابة بالعصاب .
(التشرذ ، النفاق ، الحقد الكامن ، الحقد المعلن ، تهديدات مكبوحة ، تهديدات معلنة عنها .) هنا يكون " الكبت " خطيرا جدا ، لأنه يمنع تفريغ الشحنة المحررة ، و يسبب على المدى البعيد ، اضطرابات كبيرة في الطباع .

إن ، ماذا يستطيع الطفل فعله ؟

إذا كانت الأسرة تمثل بالنسبة له خطرا ، أو حقيقة أليمة ، فنجد الطفل يلجأ نحو التصورات الخيالية ، والتي تكون له بمثابة طريقة تعويضية .
وإذا ما وجدت عنده أدنى استعداد عصبي مسبق ، فذلك للتعويضات تشكل عنده قاعدة مستقبلية لسلوك غير طبيعي .

العدوانية عند الكبار

العدوانية عند الكبار هي حالة الميول إلى الهجوم ؛ تشاهد عند الأفراد الذين تكون عندهم قابلية عدائية . و يمكن أن تكون العدوانية إما في حالة نشاط أو مكبوتة (باسم مثلا : المبادئ الأخلاقية ؛ إنسان كبير يوجد في حالة عدوانية داخلية ضد أبيه ، لكن يدفن عدوانيته باسم "الأخلاق المائعة للتهجم على الأب بأي صفة من الصفات ") .

العدوانية الموروثة

تبرز خاصة عند ذوي المزاج الاندفاعي و العنيف ؛ عند المصابين بالصرع (Epileptique) وفي بعض السلالات البشرية .
العظامي (Paranoiaque) "أنظر القاموس " يملك كذلك عدوانية موروثة و متبصرة و هو في يقظة مستمرة ، لا ييأس أبدا .

العدوانية المكتسبة

العدوانية المكتسبة تنشأ على إثر صدمات ، و الناتجة عن حالة نفسية تسببت في حدوثها صدمات كذلك .

مثال :- حالات الحساسية المفرطة ، صدمات حب الذات ، الصدمات العاطفية . تخلف كذلك الرضوض المخية ، اضطرابات الطبايع تنتج عنها في بعض الأحيان العدوانية .

قد توجد كذلك العدوانية المكتسبة عند انفصام الشخصية (أنظر القاموس) ، هلس ذهاني (Psychose-hallicinatoire) ؛ عند المصابين بالاضطهاد ، و المضطهدون لغيرهم ، حالات هذيان الغيرة (delire de jalousie) الخ ... أين مكانة صاحبنا العدوانية في كل هذا ؟

حسنا ... إن صاحبنا العدوانية يصنف وببساطة داخل الميكانيزمات التعويضية أمام الخوف ، وأمام الهروب الذي يأمر به ذلك الخوف .

أمام الخوف ؟ كل سلوكياته تدل ليس فقط على أنه لا يخاف ، و لكن على أنه لم يخف في حياته قط !

أمام الهروب ؟ إنه يهجم ، و ببساطة ، إنه ينقض ، و يندفع ، حتى قبل أن يمس أحد بسوء .

فماذا إذن ؟ ... نقع هنا في نفس اللعبة التي يصبح فيها التعب هيجان و يأخذ على أنه فعل طاقوي .

و بما أن العدوانى كثير التهيج ، يعتقد أن الفعل الذى يقوم به حقيقى ، و ارادى . يأخذ نفسه مأخذ الجد . يعتقد أن هيجانه يمثل الطاقة ؛ و التى وصل إليها بقوة عضلاته ، و شد فكيه لتجاوز خجله .

ليس منطقيًا أن يأخذ أفعاله مأخذ الجد لأنه يؤمن بها ؟ و كذلك (بينما قام جهازه العصبى بعملية التعويض دون أن يدري) ليس منطقي أن يعجب هذا العدوانى بنفسه ؟ فلنفكر إذن ! يجراً ، هو ، على تجاوز خجله ! و لوحده ! هو الذى كان يخاف من الآخرين أصبح يرهيبهم الآن ! بفضل هجماته المتواصلة ، يؤمن بالثقة فى نفسه . حتى أنه يندش بحماقة ، عندما يرى الفراغ يحيط بشخصيته .

و لكن وفى بعض الأحيان، يشعر العدوانى أن " كل هذا ليس صحيحاً .. " يشعر أن قوته هي قوة - مزيفة ، و أن طاقته ؛ المنشتة عبر الاتجاهات الأربعة ، ما هي إلا قوة كاذبة .

يشعر إذن بالتناقضات بين ما هو عليه وما يبدو عليه (مثل عند المتقن). و يولد ذلك التناقض القلق . يجب عليه إذن تعويض قلقه عن طريق تقوية عدوانيته ! هنا كذلك تولد الدائرة المغلقة . يستهلك للطاقة هدرا . يبذل جهدا على جهد ليحافظ على " ثبات " قوته ، و بعد بضعة أعوام يصل إلى الإنهاك العصبى .

يلتحق إذن بظاهرة التعب : إنهاك ، انهيار ، هيجان . الانهيار يقوي خجله البدائى ؛ الهيجان يقوي عدوانيته ... حتى الانفجار الكامل .

اللعبة المعقدة للخجل

هذه اللعبة هي فى منتهى التعقيد . لأن الخجول ليس فقط خجول . فهو يمر و حسب الظروف ، بكل المراحل التى يتركب منها الخجل . إنه خجول الآن ، تارة متقن ، و عدوانى غدا . و نعرف الجروح التى تصيب الخجول و هي كالأذى : العجز ، الاستحالة فى " الرغبة " ، استحالة التكيف الظرفى و المباشر .

و الخلاصة :-

- الخجل و فرط- الانفعال هما عادة ما يكونا متلازمين .

- عند الخجول ، يوجد دائما الاتطواء على الذات أو الإسقاط للعنيف خارج الذات .

- الخجول يجتر فشله مما يقوي في خجله .
 - طموح الخجول (عادة ما يكون ذكيا) متضارب مع خجله ؛ و منه ينشأ الكبرياء (أمنه)
 - يحدث الخجل و هذا دائما و حسب الظروف ردود فعل وقائية (البذاءة ، غلاظ القول ، و المشاكسة و تحطيم معنويات الآخرين)
 - كل واحد من هذه اللعب و لكل واحدة دورها ، تمثل بالنسبة إليه أمنه الآتي . لكن ليس هذا كل شيء !
 لأن الخجل يمكن أن يزرع فيه ظواهر أخرى جزئيا أو كليا :
 النرجسية (le narcissisme)، الشعور بالذنب، معاقبة الذات، القلق،
 الجنسية المثلية، الكبت . (انظر الفهرس)

علاج الخجل

هل يمكن شفاء الخجل ؟ نعم . هل يوجد علاج للخجل ؟ لا .
 لكن يوجد ذلك العلاج ، لذلك الخجل . و نحن نتذكر أنه ، عمليا ، يوجد أنواع كثيرة من الخجل أكثر من عدد الإصابات نفسها . و غالبا ما يكون الخجل صفيحة تغطي أنواعا مختلفة من القنوات ...
 و عند كل حالة يجب تقييم بدقة العوامل الوراثية و المكتسبة . و بما أن الخجل المكتسب هو ذو نشأة نفسية ، فإنه يتطلب علاجاً نفسياً طبعا .
 العلاج النفسي العميق، و كذلك التحليل النفسي عادة ما يكون نجاحهما باهرا .

هل يجب " ترشيده " الخجول ؟

كل خجول يعرف أنه لا ينفع معه أي نصح . الا يمضي كامل وقته في بذل جهد على جهد كي يعقل نفسه ؟ لكي يبرهن لنفسه عن السخافة العقلية " لمرضه " ؟

فهو لا يطلب إلا التخلص من نقصه طبعا ! هو يرغب في ذلك لكن لا يستطيع . و لكي يوافق بين رغبته و قدرته على الفعل ، فهو يبحث في نفسه عن كل سبل المنطق الموجودة لديه .

هذا المحامي مثلا ، خجولا بشكل رهيب ، وسيم ، غني ، نكي و محل إعجاب الغير . يقول في نفسه طيلة للنهار : " أنظر ... إنك جميل ، غني . الناس معجبون بك ، فلا داعي إذن للخجل!..." ماذا يفيد هذا؟ ولا شيء.

لأن العوامل العقلانية لا تلغي إطلاقا العوامل العاطفية. (1)
وماذا بعد ؟ ...

أكرر أن الخجل هو شيء معقد جدا ، و لا يأخذ كجملة . يجب على العلاج أن يأخذ بعين الاعتبار أولا : -

- البحث عن العقد النفسية ، الصدمات ، الإحباط ، الإهانات .
- يكون الخجول مجمدا عند أحداث سابقة ، والتي يبقى مثبتا فيها . هذه الأحداث العاضية تبقى كالمسمر مثبتا في ماضيه العاطفي .
حيث إذا كبر الخجول ، شاخ ، و تطور ، فإن جزء من عاطفته تبقى مثبتة بذلك المسمر ! بما يشبه راية صغيرة ترفرف في مؤخرة القطار...
إذن ، يتفاعل أمام ظرف أتي ... بعاطفة الأمس . البحث عن هذه الحالات الطفيلية هو شيء هام جدا .

ماذا يقصد بالطفيلية ؟

الطفيلية - و بالمعنى النفسي - هو التثبيت العاطفي أو الانفعالي على الماضي .

يقوم هذا التثبيت بمنع التطور النفسي للفرد ، عند كل ظرف يتعلق به . و يمكن للتثبيت كذلك أن يحدد جزء كبيرا من سلوك الفرد ، فهو يعمل على تقاعله ، بنفس الشكل أمام ظروف مختلفة الأنواع .

مثال : كريستيان (Christiane) عمرها ثلاثون سنة . كريستيان خجولة جدا خاصة أمام الرجال ، مما يزيدا جمالا . لأنها فعلا جميلة جدا ، و يظهر و كان عمرها ستة عشرة سنة .

ما هي العوامل الحياتية لكريستيان ؟

- أم (الأم الثانية) حقودة

(1) إلا في الحالات البسيطة التي أخذت العناية بها منذ بوي الأمر مثلا ، المؤلف المفزع عند طفل هو ضغطه في اللغة اللاتينية (خجل محدد الموقع) من الأكد أنه توجد حلول عقلانية ، لكن هنا ليست حالة خجل حقيقي.

- أب ضعيف ، يحب ابنته ... و يخشى زوجته . كريستيان و هي في حالة لا أمن تامة ، تتعلق بأبيها"و تمثل" باستمرار دور البنت الصغيرة. هذا الدور يسمح لأبيها بأن يقوم بحمايتها ، و يتركها تعتقد أنه يتوفر على قوة لا يملكها أصلا . و استمر هذا بدون انقطاع : هذا ثمن أمن كريستيان و أبيها .

تضربها أمها ، أحيانا ، و تهينها دائما ، فأصبحت كريستيان تكره النساء بصفة عامة . كبرت على هذه الحالة ، لكن واصلت لعبتها تجاه أبيها ، و امتدت لعبتها كذلك لجميع الرجال . فهي ترتدي لباس البنات الصغار ، و لها شكل طفلة صغيرة و حركات الصغار . و كل سلوكها قد تم غزوه . و في العشرين من عمرها ، فقدت والديها على إثر حادث مرور . هاهي كريستيان وحيدة ، فاقدة لقواها المعنوية ، مكبوحة ، مهانة ، محبطة ، محطمة الخاطر .

ذهبت تبحث عن الزواج ، مع مواصلة نفس اللعبة ، و التي أصبحت بالنسبة لها التفاعل الوحيد و الممكن أمام الظروف المختلفة . تتعلق بكل رجل تعرفه ، لأن هؤلاء الرجال بالنسبة لها ، يمثلون أباهها و منه أمنها . حيث و في بادئ الأمر يعجبهم هذا السلوك الطفيلي و يجدون لذة في حمايتها ، لكن سرعان ما يتراجعون : كريستيان تأخذ كل شيء ، و لا تستطيع إعطاء أي شيء ... و يتراكم عليها الفشل حتى تصل إلى سن الثلاثين . تصبح متعبة ، شديدة العصبية ، قلقة ، طفيلية ... و هاهي عمرها ثلاثون سنة و تتصرف و كأنها ذات الخامس عشرة سنة ، بسلوك واحد و مجمد... لكن ... هل كريستيان حقيقة " خجولة " ؟ - لا ! فهي مثبتة في أبيها .

و تسقط صورته على الرجال الآخرين ، و التي تطلب منهم ما تطلبه من أبيها : الحماية ، و هي تعتبر نفسها مسبقا ليست كزوجة و لكن كبنت صغيرة ...

هنا كذلك " فالخجل " ما هو إلا شاشة اصطناعية . يجب على العلاج النفسي أن يحلل شروط الحياة : العائلية ، المدرسية ، الزوجية ، الدينية الخ ، يحلل الشعور بالذنب ، و الاستحياء . و نفحص كذلك ما إذا كان الخجل ذا منشأ جنسي ناتج عن المراقبة .

الخجل و المراهقة

خلال المراهقة ، يظهر نوعا من الخجل الخاص ، نحو ممثل الجنس الآخر . فهي تشكل لدى الخجول نوعا آخر من الفزع كما تظهر كذلك عند غير المصاب بالخجل . كل الخصائص الانفعالية للمراهق هي موجهة نحو أرضية غير معروفة ومضطربة . وتشل الحركة عند الذكور كلما حضرت أمامهم أنثى . و هاهي المواد التعنيبية لكل يوم : إلقاء السلام على امرأة ... الاستئذان بالانصراف من امرأة ... العشاء بجانب امرأة ... اشتراء حاجيات من متجر تباع فيه امرأة (و الذي يؤدي عادة إلى الفرار) ... وجوب ترك مقعد جلوسه لامرأة في الحافلة (و الذي يؤدي غالبا إلى شلل حركي ، يؤخذ على أنه عديم الحياة) و مراهقنا يصاب بعد ذلك بالارتباك متصلب خشن ، بذيء مع النساء . و البنات تخفين ارتبائكهن بطريقة عدوانية تهكمية ؛ يكون الرد من طرف الذكور بالازدراء و الاحتقار .

ولكن (بالمفهوم الاجتماعي) من يملك أولوية المبادرة للتقرب الجنسي ؟ للذكور . - و لكن إذا كان الخجل يزديري و الخجل يحتقر ، و باختصار إذا كان الخوف يطول مداه ، فإن هذا يعطي نتائج جد وخيمة . يذهب من العزوبة المطولة إلى الشذوذ الجنسي مارا بالجنسية المثلية (homo-sexualité) الكامنة أو المعطنة . بالطبع مع كل العواقل الثانوية التي تجزها : من بينها فرط -الانفعال ، الإحساس بالذنب ، و معاقبة الذات الخ . و عندما تتكشف كل الميكانيزمات ، يبدأ العمل الفعلي . العمل على نزع الحصار ؛ العمل التقليعي لمختلف الإصابات ثم بعد ذلك يأتي عمل البناء أو إعادة التربية . كل ذلك يدخل ضمن العلاج النفسي الذي سوف نراه فيما بعد .

و بعد تكسير واجهة الخجول ، يبدأ المختص في علم النفس يتسلق خطوة بعد خطوة تلك المسالك الوعرة . و مرحلة حياة بعد مرحلة ، يمر عبر جميع المسالك ، و بعدها سوف يلاحظ الخجول كيف يتفاعل مع الظروف المسببة و كيف كان يجب عليه أن يتفاعل معها . رفع الحصار عن الخجول يجعله ينطلق من نقطة الصفر ؛ سوف يشاهد بشكل تلقائي كيف عليه أن يتفاعل بصفة عادية .

إعادة التهيئة تكون بصفة منسجمة ، تكسبه عادات جديدة تتناسب مع بنيته الفيزيولوجية و النفسية . عادات تدخل طبعا في جهاز ميوله نحو الهدف ، المشروط بهذه القدرات ذاتها .

و يصبح الخجول الذي كان لا يستطيع عزف إلا بعض النوطات الموسيقية ، قادرا على عزف سمفونيات بأكملها .

ليس هو ذلك الخجول الذي نعرفه و الذي يقف أمام عالم النفس ، و لكن أصبح إنسانا ولد من جديد . يتكيف تلقائيا و بشكل جيد مع كل الظروف التي تصادفه . فرحا مسرورا و كأنه لم يفرح أبدا ، يشعر بحرية كبيرة تغمر أعماقه ، يدخل الحياة الاجتماعية ، يغمره الفضول ، و يتنفس هواء جنيدا كان يجهل حتى طعمه ...

في هذه الأثناء ، يصبح ذلك الخجول الذي كان يعيش منعزلا وحيدا ، إنسانا اجتماعيا ، يأخذ مكانته بين صفوف الأفراد النشطة ، الذين لهم القدرة و الإرادة . يصبح هذا الرجل قادرا على العطاء . لأن الكرم هو الغنى ؛ و لكن ماذا تعطي ما دمت لا تملك شيئا ؟ و هذا الخجول سواء منهار ؟ أو عدواني ، ماذا يستطيع إعطائه مادام لا يملك أي شيء ؟ هروبه يعتبر دفاعا عن نفسه ، و عدوانيته هي دفاع كذلك !

و هكذا إذن الوصول إلى التوازن أصبح تقريبا فرضا في زماننا هذا المتعب ، و الذنيء ؛ الرجال الذين يريدون الفعل (و لكن لا يستطيعون أولا يجرعون) ليس من الضروري أن يعتبروا أول الأخلاق في الاكتمال و التوازن لكي يصلوا إلى الحياة الاجتماعية ... و سعادتهم الزوجية ؟