

الفصل الأول

Useful and Useless Fears

المخاوف التي لها مبرر والمخاوف التي لا مبرر لها

- مقدمة

أولاً: أوجه الخوف (مظاهر الخوف).

ثانياً: مصادر و«أصول» الخوف.

ثالثاً: ما الذي يمكن أن يخيف؟

رابعاً: التمييز بين المخاوف التي لها مبرر والمخاوف التي لا مبرر لها.

خامساً: الخوف المتخفى أو (المستتر).

- كلمة ختامية.

الفصل الأول

المخاوف التي لها مبرر والمخاوف التي لا مبرر لها

Useful and Useless Fears

(-) مقدمة:

لو أن المخاوف التي لا مبرر لها كانت قصيرة الأمد مثل مرض الزكام الشائع أو التواء الكاحل لكان من الممكن أن نتحملها، ثم بعد ذلك ننساها، إلا أن هذه المخاوف -لسوء الحظ- عادة ما تستمر لسنوات طويلة، وغالباً ما تصاحب الإنسان طيلة حياته، وهذا هو السبب في أن هذه المخاوف وما يترتب عليها من اكتئاب، ووساوس، وأفعال قهرية، ونوبات صداع، وصعوبات جنسية وغيرها لها أهمية كبيرة لدى الجنس البشري، ولقد شهدت القرون المنصرمة تتابع لا نهاية له من أساليب العلاج: كالعلاج بالصلاة، والعلاج ببسط اليدين وقراءة الكف، والعلاج بالحلم خارج جدران المعبد، والعلاج بالتعاويز، والعلاج بالعقاير، والعلاج بالأعشاب، والعلاج بالطقوس الدينية. فضلاً عن أساليب العلاج النفسي المستمدة هذه الأيام، ومن بين هذه الأساليب يتبوأ التحليل النفسي مكانة أساسية على الرغم من ضالة النجاح الذي أحرزه في تخفيف المعاناة عن الإنسان وفي هذا الصدد يذكر «فوليه» لقد كنت لسنوات عديدة من المؤيدين لموقف التحليل النفسي، على الرغم من أنني -كباحث نفسي- اكتشفت أن نظريات «فرويد» نابضة بالحياة ولكنها غير معقولة، ولقد بدأت اتجاهي الإيجابي من واقعة حدثت عند نهاية تدريبي الطبي في مستشفى «جوهانسبرج» العام «بجنوب أفريقيا» عام ١٩٤٠م Johannesdurg General hospital كانت «هيتي Hetty فتاة مجعدة الشعر يعلو وجهها نمش، وتبلغ من العمر سبعة عشر عاماً كانت مودعة في أحد أجنحة المستشفى، فقد كانت تعاني على مدى ستة أشهر على ما يبدو من شكل من أشكال رقصة الفيتاس St. Vitus Dance، وهو مرض يصيب الجهاز العصبي ويتميز بالحركات التشنجية «الاهتزازية Jerky mivrments، لقد كانت هيتي غير طبيعية ليس فقط فيما

يتعلق بقيامها بحركات تشنجية ارتعاشية، ولكن أيضاً فيما يتعلق بحركات مؤخرتها وذراعيها ورأسها التي كانت تتلوى كحركات الثعبان، وقد تحسنت حالة الفتاة بشكل ملحوظ باستخدام أدوية مسكنة ومهدئة، ولكن بسبب الحركات الملتوية، لم يكن أطباؤها متأكدين من أن تشخيصهم كان صحيحاً.

أخبرتني «هيتي» ذات يوم أنها تحلم غالباً وكأنها تسبح في بحيرة صوب «في اتجاه» رجل على شاطئ بعيد لا تستطيع الوصول إليه، وقد اقترح المحلل النفسي الذي كتبت له تقريراً عن هذه الحالة أن أقدم لها تأويلاً واضحاً مؤداه أن لديها رغبة في رجل شاب لطيف يشبه والدها وفي اليوم التالي ذهبت إلى المستشفى وأخبرت «هيتي» أنني استطعت أن أفسر معنى هذا الحلم، وقد انصتت إلى شرحي وتأويلي، دون أن تنفوه بكلمة، وغادرت المستشفى وعبرت الممر لأقوم بإنجاز بعض الأعمال في الحجرة التالية، وبعد حوالي «١٠» عشر دقائق دخلت المريضة إلى الحجرة مندفقة وهي تصبح تعالي يادكتور لترى ماذا حدث «لهيتي» فاندفعت عائدة إلى العنبر ورأيها تنتفض في حرات مرتجفة أسوء مما كانت عليه في أى مرة سابقة وظلت كثيراً على هذه الحالة حتى غادرت المستشفى إلى مستشفى آخر بعد ذلك بأسبوعين.

وعلى الرغم من أن أثار الشرح أو التأويل كانت ضارة بالنسبة لها إلا أنها أشارت إلى أصل مرضها، لقد طرأ بالفعل تغير واضح في حالتها من خلال أساليب التحليل النفسي ومن خلال الدقائق التي أعقبت تقديم التفسير أو التأويل كان يبدو من المعقول أن مرض «هيتي» له علاقة بالثبیت (١) Fixation على أو اتجاه والدها ثم يسترسل «فولبه» قائلاً: لم أضع في اعتباري في هذا الوقت احتمال أن تلك الفتاة قد

(١) تثبيت: Fixation

بصفة عامة، التثبيت هو الانشغال المفرط بفكرة واحدة، أو هدف، أو نزعة، وفي التحليل النفسي يقصد بالتثبيت استمرار مرحلة نمو نفسي جنسي مبكرة، أو التعلق غير الملائم بموضوع نفسي جنسي مبكر، أو شكل من أشكال الإشباع، كالنشاط القمي، أو النشاط الشرجي.. وقد وجهت انتقادات عديدة لهذا التصور الفرويدى، من جانب الكثير من الباحثين في المجالين النفسي والتربوي.

تتألم من القول باحتمال أنها متعلقة ومهتمة جنسياً بوالدها، وأن هذه الأعراض العصبية^(١) Nervous Symptoms قد تزداد سوءاً عن طريق هذا التفرز «التألم» سواء كان مرجع ذلك سيكولوجياً أم بديناً.

يقول «فولبه» لقد أصبحت انظر باهتمام جديد إلى التحليل النفسي وأقرأ كتب فرويد وأسجل أحلامي وأفوم بالتداعي الحر لها من النتائج التي كانت في الغالب مخادعة، ولقد وجدت علاقات غير متوقعة بين الأسماء، والناس والصور التي تبدو معقولة كما أنها تؤيد نظرة فرويد إلى الأشياء، أضف إلى ذلك أن الخبرات الأخيرة أثارت لدى بعض الشكوك، ففي عام ١٩٤٣م تم تجنيدى في الفريق الطبي بجنوب أفريقيا South Africa Medical Corps وبعد ذلك أقمت في المستشفى العسكري في كمبرلى Kimberley، والتي استقبلت فيها من بين حالات أخرى عدد كبير من الجنود المصابين بأعصبة الحرب^(٢) War neuroses والقادمين من

(١) أعراض عصبية - Nervous Symptoms

نسبة إلى الجهاز العصبي Nervous Symptom وهو جهاز يضم المناطق العصبية، والخلايا، والمستقبلات، وهو ينسق أنشطة الكائن الحي في استجاباته للإشارات المدركة من البيئتين الداخلية والخارجية، وذلك في تنسيق آخر مع الغدد الصماء، وينقسم الجهاز العصبي من الناحية التشريحية إلى: الجهاز العصبي المركزي، والجهاز العصبي الطرفي، كما ينقسم من الناحية الوظيفية إلى جهاز عصبي بدني «سوماتي SOMATIC» يقوم بجميع الوظائف الإرادية والشعورية والحسية الحركية، وجهاز عصبي مستقل يقوم بالعمليات الإرادية والأنوماتيكية والحشوية.

(٢) عصاب الحرب - War neuroses

عصاب صادم يجعل بحدوثه خبرات زمن الحرب، ويدخل في ذلك الأحداث الكارثية كإلقاء القنابل وكذلك التعرض لفترات طويلة لظروف المعارك، وإرهاقها، والصراعات الداخلية حول القتل، أو التعبير عن الخوف، وتتضمن الأعراض القلق والتوتر المستمرين، والأحلام المزعجة، والإنهاك، والاكنتاب، والقابلية للتهدج، وفي بعض الحالات مخاوف مرضية، وأعراض تحولية، كالشلل وهستيريا انحناء الظهر «جابر وكفافي، ١٩٩٦، ج: ٨، ٤١٧٨، ويذكر الحفنى (٤٦٢: ١٩٧٨م) أن عصاب الحرب يختلف عن عصاب الصدمة الذي يقع للفرد في زمن السلم. ذلك أن عصاب الحرب ينشأ بسبب صراع مثلين من مثل الأنا الأعلى. هما المثل الأعلى العادي للفرد والمثل الأعلى الذي منحه الحرب للفرد، عندما صار جندياً، والفرد يقع فريسة الصراع لأنه يخشى فقدان المثلين معاً.

ساحات المعارك فى شمال أفريقيا وكانت أكثر طرق العلاج المفضلة فى ذلك الوقت هى التحليل التخديرى^(١) Narco- analysis الذى كان يقتضى حقن عقار أو مخدر الحقيقة Truth drug فى وريد المريض وما أن تبدأ حالة فقدان الوعى التى سببها المخدر حتى يقوم المعالج بتشجيع المريض على التحدث عن خبراته التى مر بها فى الميدان والتى من المفترض أنها أدت إلى ظهور هذا العصاب لديه، ويقوم هذا الإجراء على فكرة التحليل النفسى بأن استدعاء الذكريات إلى الشعور عملية مفيدة يقول «فولبه» لقد كنت دائماً أشعر بالارتياح وأنا استمع إلى جندى يروى لى بحويوة وفى زهو خبراته القتالية لأننى كنت استنتج من هذا أن العلاج كان فعالاً، ولكن بعد عدة أسابيع اتضح لى أنه فى حين كان التحسن إلى حد ما يطرأ على حالات كثيرة من المرضى، إلا أنه لا توجد أى علامات أو تغيرات دائمة ملحوظة، وكان ذلك مخيباً جداً للآمال بالرغم من أن التحليل التخديرى لم يكن بالضبط تحليلاً نفسياً إلا أنه جعلنى أشك فى كفاءة التحليل النفسى أيضاً.

وقد تزايد شكى عندما قرأت كتاب أ. فوجلميث A. Wahlgemuth وكان عنوانه امتحان حرج للتحليل النفسى Critical Examination of psychoanalysis وكذلك دراسة س، و. فالنتين C.W. Valentine على الأطفال منذ الميلاد وحتى سن الثامنة، ففي هذه الدراسة لم يتمكن «فالنتين» من

(١) تحليل تخديرى - Narco- analysis

شكل مختصر نسبياً من أشكال التحليل النفسى، قال به هورسلى عام ١٩٣٦م «Horsley. 1936»، حيث يحقن المريض بعقار مهدى فتسود علاقة انسجام، ووافق، وألفة مع الطبيب المعالج، مما ييسر تقصى حالة المريض، والإفصاح عن انفعالاته والكشف عن خبرات الطفولة ذات المغزى والأهمية، ويزد من استبصار المريض بالقوى اللاشعورية التى أدت إلى الأعراض التى يشكو منها، أى أن دفاعات المريض فى هذه الحالة تكون أقل فاعلية، ويكون أكثر استعداداً للتعمق فى جوانب من نفسه يتجنبها ويكون أكثر تقبلاً لإيحاءات ومقترحات المحلل النفسى «جابر وكفانى، ١٩٩٢م، ج ٥: ٢٣٣١».

أن يوجد دليلاً مؤكداً على صحة نظرية فرويد «Frurd» للنمو النفسى الجنسى لدى الأطفال صغار السن.

وقد قادنى ذلك إلى أن أضع فى اعتبارى عدة احتمالات أخرى، وكان أكثر تلك الاحتمالات وضوحاً، هو أن مخاوفنا التى لا مبرر لها والظواهر العصابية the neurotic phenomena التى تنتج عنها، ربما تكون فى الواقع استجابات متعلمة بصورة مباشرة directly learned phenomena لذلك بدأت - وأنا متسلح بمعرفة عملية التعلم كما تكشف التقاب عنها الدراسات المعملية بدأت فى دراسة الأعصبة التجريبية^(١) The experimental neuroses وعادات الخوف لدى الحيوانات التى تم وصفها فى الفصل الرابع، ويعتبر الأسلوب الذى نجحت من خلاله أخيراً فى التغلب على هذه المخاوف لدى الحيوانات بمثابة نقطة الانطلاق لأساليب العلاج الإكلينيكي فى مجال العلاج السلوكى الحديث، وهذه الأساليب، لحسن الحظ، غيرت وجهة نظر كثير من الناس الذين يعانون من المخاوف التى لا مبرر لها وكذلك الذين يعاون من عواقبها.

أولاً: أوجه الخوف، «مظاهر الخوف» The Faces Of Fear

إن الخوف بمثابة شعور يتتابنا جميعاً فى مواقف معينة فنحن نعرفه عندما يصوب «يشهر» شخص ما مسدساً نحونا، أو عندما يخبرنا قائد الطائرة التى نركبها أننا مضطرون إلى الهبوط إلى الأرض هبوطاً اضطرارياً، أو عندما تفاجئنا ضوضاء عالية

(١) عصاب تجريبى - Experimental Neurosis

العصاب التجريبى عصاب اصطناعى يتم أحداثه فى الحيوان «كلب تجارب أو شمبانزى تجارب» خلال تجارب الاشتراط، حيث يكون على الحيوان أن يميز بين الأصوات، والأشكال، أو أية مشيرات أخرى الفروق بينها طفيفة، ويعقب الفشل فى حل المشكلة أو فى التمييز عادة إيقاع العقاب بالحيوان، فيخلق هذا الموقف صراعاً داخلياً لديه ويحدث حالة من التوتر والقلق المتراكم، مما يؤدي إلى ظهور أعراض عصابية، كالسلوك النمطى المقلوب، والسلوك القهرى، والاستجابات غير المنظمة، وإظهار انفعالات مفرطة، وعدم مبالاة على المستوى الانفعالى «جابر وكفانى ١٩٩٠م، ج٣: ١٢١٦».

ونحن نسير بشارع مظلم فى الليل، أو عندما يسيير قائد السيارة بسرعة «٨٠» ثمانين ميلا فى الساعة على طريق زراعى ضيق.

ويمكن القول أن الإحساس الذى يتأبنا فى كل موقف من هذه المواقف هو دائماً الإحساس نفسه - أى الخوف، على الرغم من أنه يختلف طبقاً للسياق الذى حدث فيه من حيث الشدة وإلى حد ما فى الكيفية، فهناك مواقف مختلفة تعطى ألواناً متعددة من الإحساسات التى تقودنا إلى استخدام كلمات مختلفة لما نسيمه، دائماً فى الواقع الخوف - فالزوجة تكون قلقة ومنزعجة Worried على زوجها الذى يقود سيارة خلال عاصفة ثلجية فى الليل.

- ويشعر الإنسان بالذنب Guilty لأنه كذب على أحد أصدقائه.

- ويكون الممثل عصبياً Nervous قبل اعتلائه خشبة المسرح.

- ويكون الرجل مرتبكاً جداً Emdar assed لدرجة يصعب معها أن يخبر المرأة التى يحس نحوها بالحنو أو الحب بما يعتمل فى صدره.

- ويصبح رجل الأعمال خائفاً Fearful عندما يطأ طائرة بقدميه.

- وتكون الفتاة قلقة Anxious من نتائج الامتحان.

- وقد يخاف الطفل الظلام إلى درجة الرعب Terrified.

- ويشعر الصبى الصغير بعدم الارتياح Uneasy لأن الرجل الذى يجلس أمامه فى محطة القطار بدأ فى الضحك بطريقة غير مسؤولة «كما لو كان فاقد الوعى».

إن هذه الكلمات المختلفة توضح الفروق الحقيقية فى الخبرات الفردية، ورغم ذلك نجد أن هناك مجموعة أساسية واحدة من الأحداث الفسيولوجية داخل أجسامنا، والتى تشمل عادة على معدل سريع للنبض، وعرق راحتى اليدين وسرعة التنفس، وارتفاع ضغط الدم، وتزايد فى توتر العضلات.

وفى هذا الكتاب سوف نستعمل كلمتا «الخوف» «Fear» والقلق «anxiety» بالتبادل، أى سنستعمل إحداهما مكان الأخرى فى تطبيقها على كل هذه الخبرات.

ثانياً: مصادر «أصول» الخوف: The origins Of Fear

إن مواقف الخوف التي ذكرناها فى القائمة السابقة تكتسب كلها- بطريقة أو بأخرى- قوة إثارتها للخوف من خلال الخبرة أو التجربة، فهى مخاوف متعلمة «تم تعلمها»، ولكن من أين يأتى الخوف فى المقام الأول؟ وللإجابة عن هذا التساؤل نقول إن الخوف يظهر بصورة أصلية مصاحباً للألم، وذلك عندما يقوم أحد الوالدين أو كلاهما بضرب الطفل، فيشعر بالألم، فإذا كان الطفل فى هذه اللحظة متنبها وحذراً من الناحية الفسيولوجية، فإن مجموعة الاستجابات التى ذكرناها آنفاً، مثل العرق الذى ينبعث من راحتى اليدين، وسرعة النبض.... إلخ سوف تكون ملحوظة وستكتشف، بالتالى ربما لا يمر الطفل بخبرة الخوف لأن الألم أبطلها وألغاهها، ولكن ما يحدث فيما بعد أعنى عندما يقترب أحد والدى الطفل منه، ويرفع يده كما لو كان يود أن يضربه للمرة الثانية، فإن الطفل سوف يكشف عن النموذج الفسيولوجى نفسه ويشعر فى هذه المرة بالخوف، وبمعنى آخر، إن الاستجابات الفسيولوجية سوف تصبح مشروطة Conditioned بمنظر إشارة وحركة يدي والده أو والدته بالتهديد، ويشعر مع هذه الإشارات والحركات أنه خائف.

إن الاستجابات أو ردود الأفعال الفسيولوجية التى تنتج وتظهر نتيجة الألم لا تعتمد فقط على التعلم، إنها ردود أفعال واستجابات فطرية Innate تعمل بسرعة كجزء من النمو الجسمى لجهازنا العصبى، وهذا النموذج يمكن أيضاً أن يكتسبه الطفل دون تعلم «أى يمكن إيجاده فى الطفل دون تعلم» عن طريق بعض الخبرات الأخرى مثل:

الضوضاء العالية، السقوط من مكان مرتفع، النزاع «الشعور بالصداع».

ويمكن أيضاً أن نلاحظ أن الأطفال قد يصبحوا خائفين من الوجوه غير المألوفة عندما يلتقون بها لأول مرة أو عندما يصبحوا غير قادرين فى البداية على تمييزها عن وجوه والديهم، وهذه الخبرات بالإضافة إلى الألم، تكون المصادر الأصلية لكل أنواع المخاوف التى قد يعانى منها الأطفال، وكيفما كانت الأحداث التى نكون محاطين بها عندما يستثار أو يستدعى الخوف، مثل الأشياء، والناس، والكلمات، والأصوات،

أى شىء مرئى أو مسموع أو محسوس، أو أى شىء يضع مفاجأة أو صدمة بالنسبة للشخص، يمكن أن تصبح ملتصقة أو متعلقة بالخوف من خلال التعلم.

إن الخوف تعلم انفعالى Emotiond learning، وله من التأثير ما يجعل من هذا الشىء أو ذاك الصوت -الآن- وبمفرده يجعله قادراً على إثارة الخوف لدى الطفل، كما أن المخاوف التى تم تعلمها حديثاً أو حديثه التعلم «الاكتساب»، هى الأخرى قابلة للتعلق والالتصاق بأحداث أخرى يؤدي وجودها معاً إلى حدوث المخاوف، وبهذه الطريقة تنتشر وتتسع دائرة المخاوف من خبرة إلى أخرى، وحلقة فى أثر حلقة.

ثالثاً: ما الذى يمكن أن يخيف؟ What can bt feares ؟

يمكن القول أن أى شىء بإمكانه أن يصبح -تقريباً- محرّكاً ومثيراً للخوف، ومن بين أكثر المخاوف انتشاراً المخاوف التالية:

- الشعور بالوحدة - Being alone
- التحدث إلى جمهور من الناس - public Speaking
- رؤية الدم - Blood
- ركوب الطائرة - Flying
- رؤية الجروح المفتوحة - open wounds
- عمل «ارتكاب» أخطاء - Making mistakes
- الخوف من الذهاب إلى طبيب الأسنان - Dentists
- الفشل - Failure
- الحقن - Injections
- الاستهجان من جانب الآخرين - Disapproval
- اجتياز الاختبارات - Taking tests

- النبذ والرفض - Rejection

- البوليس «رجال الشرطة» - Police

- الناس وهم في حال غضب - Angry people

أما أقل المخاوف انتشاراً فهي كالتالى:

- الخوف من ذوى العاهات «المشوهين» - Deformed people

- الخوف من المستشفيات - Hospitals

- الخوف من الظلام^(١) - Fear of Darkness

- الخوف من الأماكن المرتفعة - Fear of Heights

- الخوف من الكلاب - Dogs

- الخوف من العناكب - Spiders

وبوسع المرء أن يلاحظ من القائمة السابقة أنه حتى المواقف التى تكون فى حد ذاتها بعيدة تماماً عن أى خطر يمكن أن تكون سبباً فى تحريك بواعث الخوف Fear triggers، فما الخطر الذى يمكن على سبيل المثال، أن نطالعه فى منظر الشمس عند الغروب؟ يقول «فولبه» لقد جاء إلى رجل ذات مرة لأنه من بين أشياء أخرى، كان يحس بقلق وضيق عميق كل يوم فى فترة ما بعد الظهر وحتى قبيل غروب الشمس، ولم يكن لديه أى فكرة عن سبب هذا الضيق، ولكن عند الفحص وجدت أن خوفه يمكن أن يرجع تاريخه لبداية قصة حب سببت له انزعاجاً وقلقاً وقد عاش هذه القصة منذ عدة أشهر مضت، وقد كان يعمل حينئذ فى معسكر للجيش بولاية أريزونا Arizona state وكان كل مساء بعد أن ينتهى من عمله تماماً يجب أن يتمشى حتى يصل إلى كابينة تليفون ليحادث محبوبته وكانت علاقتهما فى حالة توتر نظراً لأن محبوبته كانت علاقة جديدة مع رجل آخر، وأثناء هذه المكالمات التليفونية كان يجادلها، ثم يرجوها أن تعود إليه لكن دون جدوى.

(١) للمؤلف دراسة عن المخاوف المرضية من الظلام (فوبيا الظلام لدى الأطفال) انظر ملحق رقم (١)

وبينما هو يتحدث معها حديثه اليومي الطويل عبر التليفون، كانت الشمس، في حالتها الحمراء وهي تميل للغروب، فيراها وهي تغادر السماء الهائلة عبر الصحراء لأن هذه الصورة كانت بالنسبة له مشرقة جداً، فقد أصبحت محرّكة لمشاعره وأحاسيسه المضطربة، وظلت هذه المشاعر تكشف عن نفسها كل مساء عند غروب الشمس، وبخاصة إذا كان موجوداً خارج المعسكر، حتى على الرغم من أن تجربته الفاشلة مع هذه المرأة لم تعد تحظى بأهمية أو اهتمام من جانبه.

رابعاً: التمييز بين المخاوف التي لها مبرر والمخاوف التي لا مبرر لها؛ Distinguishing between useful usefless fears

يمكن أن يكون للمخاوف مبرراً عندما تستثار في ظروف وأحوال نجد فيها تهديداً حقيقياً لنا، أما المخاوف التي لا مبرر لها ولا أساس لها فهي تلك التي تستثار وتظهر في ظل ظروف وتحت شروط لا نجد فيها هذا التهديد.

ويمكن توضيح التناقض الموجود بين هذين النوعين من المخاوف عن طريق المثال التالي:

لو أنني كنت أسير خلال منتزه من المنتزهات، ثم وجدت نفسي مصادفة أمام نمر يزمر، فإن الخوف الذي سأشعر به في هذه اللحظة سيكون خوفاً معقولاً أى له مبرر، لأنه يوجد بالفعل خوف حقيقي، ولكن إذا وجدت بدلاً من النمر فأراً صغيراً ورأيتني في حالة من الرعب من هذا المخلوق غير الضار، فإن الخوف الذي سأشعر به في هذه اللحظة هو خوف لا أساس له ولا مبرر.

ومن حسن الحظ بالنسبة لنا أن معظم المخاوف التي نتعلمها معقولة ولها مبرر، فربما تحفزنا إلى رد فعل من جانبنا يكون معينا لنا، فمن اللائق والمقبول أن نخاف بلطجياً مجرماً في حالة غضب، أو سائق طائش، أو نخاف على شخص نحبه إذا علمنا أنه مصاب بمرض خطير، ونكون أيضاً على حق إذا أحسنا الخوف عند سماع أخبار عن اقتراب حدوث إعصار، أو سمعنا عن قاتل مطلق السراح، أو نحس الخوف عند شعورنا بألم في الصدر في المكان الذي نعرف أنه يشير إلى القلب أو

عندما نسمع أننا سنخسر مدخراتنا في سوق الأوراق المالية، ولو أن إنساناً كان يعيش في الجيتو Ghetto^(١) يعاني القلق لأنه لا يعرف من أين ستأتى وجبته القادمة، ولو أنه كان خائفاً أن الفئران الكبيرة التي تغزو منزله ربما تهاجم أطفاله، حينئذ فإن مخاوفه لن تكون دون مبرر، بل على العكس تكون مخاوفه واقعية حقيقية، إن مشكلته ليست بالدرجة الأولى حاجته للعلاج. هو الذى يحتاج إلى التغيير، ليست استجابته أو رد فعله تجاه الموقف، وإنما الموقف نفسه هو الذى يحتاج إلى التغيير، وبالمثل نجد أن الابنة غير المتزوجة فى أسرة متدنية لديها سبب كاف للخوف من حدوث حمل، لأن عائلتها قد تدينها أو تتبرأ منها وتكر عليها أنها أصبحت حاملاً وليست استجابتها بالخوف هى التى تحتاج للتغيير، ولكن الذى يكون بحاجة إلى التغيير هو موقفها، وفى هذه الحالة ربما يكون التغيير خلال الحفاظ على عذريتها وبقائها كأنة تنتظر الزواج الذى تباركه الأسرة.

إن هذه المخاوف معقولة لأن بعضها له أخطار حقيقية كما أن له تهديدات ضارة، إن وظيفة المخاوف ذات الجدوى أو التى لها مبرر بالمعنى الواسع لكلمة وظيفة، إنها تعمل كآلة «كوسيلة» تنبيه Asignaling device، تقودنا وترشدنا إلى وجود خطر يتعين أن نستعد له ونتعامل معه، فهى تحفزنا إلى القيام برد فعل أو القيام باستجابة تستحق منا الاهتمام، لكى نذهب للطبيب إذا شعرنا بألم فى الصدر، ولكى نعاود الرجوع إلى المنزل قبل أن تحدث العاصفة الثلجية التى توقعها خبراء الطقس، ولكى نهبط ببطء من القطار، أو لكى نتخذ أية تدابير وقائية أخرى ربما تكون مناسبة لدرء ودفع الخطر عنا، وفى أية صورة من صور النشاط الذى نبذله عند وجود سلسلة من الأخطار، نلاحظ أن الخوف يركز انتباهنا على المصادفات «الأحداث» التى تنطوى على أخطار فى أية لحظة، فالرجل الذى يتسلق الجبل ويكون طريقه على الحافة بارتفاع ألفى قدم وأسفله هوة سحيقة يأخذ حذره تماماً (١) الجيتو: حى فى مدينة يعيش فيه المعدمون من الناس.

فيرى ويتحسس مكان خطوته القادمة، وأين ستكون ويكون على وعى تام بالصخر المتفتت أو الحبل المهترىء والريح، ومواطنى قدميه على جانب الجبل، وخوفه يبقيه يقظاً لما يحتاج أن يفعله لكي لا يسقط.

إن الوظيفة التي يؤديها الخوف على المدى الطويل أيضاً هي أنه إذا كان منخفض المستوى فربما يكون مفيداً للطالب، بأن يؤدي مثلاً إلى أن يذاكر بمثابرة واجتهاد على مر الشهور والسنوات لكي ينجح في امتحاناته.

ونحن نسمى الخوف أحياناً «بالخوف الذي لا جدوى منه أو لا مبرر له» عندما يكون عقبة في طريقنا، بدلاً من أن يكون معاوناً لنا، فالخوف من ضعف الأداء الجنسي قد يدمر الحياة الجنسية للرجل، وربما يكون القلق المستشار في مكان العمل، ويكون سببه، على سبيل المثال إحساس مرضى لدى الفرد بأنه مراقب أثناء العمل، وربما يؤدي هذا الإحساس بالمراقبة إلى الأضرار بإنتاجه، وبالإحساس بالقلق في المواقف الاجتماعية قد يجردها مما بها من مرح، وقد يجعلها هذا القلق عسيرة على بعض الناس فلا يملكون مجرد الاستمرار في محادثة، وفي حالات أخرى قد يحدث تلعثما أو لجلجة أو خجلاً.

ولا يوجد في الحقيقة نشاط إنساني بمعزل عن التأثير المدمر الذي يمكن أن يحدثه القلق، فكثير من لاعبي الجولف الممتازين يكون أدائهم ضعيفاً في المنافسات المختلفة بسبب كونهم مركزاً ومحوراً للاهتمام مما يجعلهم مضطربين.

وفي ظل بعض الظروف، لا يكون مجرد وجود الخوف هو السبب في حدوث القلق أو الاضطراب، ولكن حدة هذا الخوف هي التي تقرر ما إذا كان خوف له مبرر أو خوف ليس هناك ما يبرره. فالجندي قد يكون مرعوباً من الرصاصات المتطايرة من حوله إلى درجة تؤدي إلى عدم قدرته على الدفاع عن نفسه، ويكون الخوف بالتأكيد في هذه الحالة مناسباً وملائماً بمعنى أن لا أحد سوف يلاحظ أن خوفه غير عادي Extraordinary أو غريب Bizarre، وعلى الرغم من ذلك فإن تفاقم مقدار

هذا الخوف يعد نقيصة مما يجعله يلحق الضرر بالنسبة لصاحبه ويضعه في فئة الذين يعانون الخوف الذي لا مبرر له.

ورأينا في سياقات أخرى أن معظم الناس الذين يعبرون الشارع في ساعة الذروة، سوف يشعرون بقليل من الخوف، وهم على حذر وعيونهم مفتوحة ينظرون جيداً إلى العربات المندفعة ذات اليمين وذات الشمال ويتطلعون إلى كلا الاتجاهين، ثم يعبرون الشارع مع الضوء الأخضر وهكذا دواليك.

ومستوى الخوف المنخفض والمعقول عند هؤلاء الناس يساعدهم في أن يكافحوا ويقاوموا الخطر المحتمل، ولكننا نجد من وقت لآخر شخصاً يخاف جداً لدرجة أنه أو أنها «يقف عاجزاً» «أو تقف عاجزة» تماماً عند عبور الشارع على الإطلاق أو أن يكون العبور بالنسبة له «أو لها» بمثابة لحظات عذاب.

ومثل أى شىء آخر، فإن المخاوف التى لا مبرر لها يجب أن ينظر إليها من منظور معين، فليست كلها بالضرورة تتطلب العلاج فعدد كبير جداً من المخاوف التى لا مبرر لها لا تتعارض ولا تصطدم بصفة خاصة بمعيشة الناس وحياتهم اليومية، وهذا يكون فى حالة ما إذا كانت هذه المخاوف من النوع المعتدل المقبول، وما إذا كانت هذه المخاوف تجمع بين كونها معتدلة وقليلة الحدوث فى نفس الوقت، فشخص ما قد ينتابه إحساس بالتقزز بالنسبة للعناكب أو الحشرات ذات الأجنحة، أو خوف غامض إذا رآهما أعلى السقف أو قريبا من النافذة، أو عندما يكون هذا الشخص فى بلد أجنبي، ولو أن هذا الخوف الطفيف هو النموذج الوحيد. للخوف الذى يعانيه فإنه عادة لا يحتاج أى نوع من العلاج.

خامساً: الخوف المتخفى أو «المستتر» Fear in Disguise

يمكن القول أنه بالإضافة إلى الضيق والحيرة التي يمكن أن يسببها الخوف الذي لا مبرر له بصورة مباشرة، علاوة على الخسارة والضرر الذي يمكن أن يلحق بالشخص أثناء عمله أو حياته الجنسية فضلاً عن حياته الاجتماعية، نقول إنه ربما أدى ذلك الخوف غير العادي إلى أن يكون سبباً في حدوث نتائج أخرى يمكن أن تحجب الخوف نفسه، ومن بين تلك النتائج: التفكير الوسواسي^(١) Compulsive Obsessional Thinking النظافة القهرية والأزمات الصدرية «نوبات الربو» Asthma ونوبات الصداع الشديد Tension headache والجلججة والاكئاب وكذا افتراض عدم التأكد أو ضعف اليقين الذي ينتاب شخص ما بالنسبة لدوره في هذه الحياة أو ما يسمى بالعصاب الوجودي^(٢) Existential Neurosis، وربما تتحكم هذه الأنواع من ردود الأفعال في حياة الشخص، ومع ذلك قد يكون غافلاً تماماً عن أن للخوف دور في حياته، وهكذا عندما يأتي المريض إلى المعالج فإنه لا يذكر أى شيء عن القلق «أو الخوف».

(١) التفكير الوسواسي، التفكير الاستحواذي Obsessional Thinking

نمط من التفكير المضطرب، يتميز بتردد فكرة ثابتة يعرفها المرء نفسه أنها غير معقولة، لكنه لا يستطيع استبعادها، ويوجد التفكير الوسواسي الخفيف في الخبرة النفسية السوية، لكن الفرد يستطيع تخفيفه إلى أقصى حد ممكن بالتركيز على أمور أخرى، أما الوسواس الشاذ فهي غريبة، أو مرضية في محتواها لا تتأثر بالمنطق ولا تخضع له، ويأخذ التفكير الاستحواذي شكل الوسواس العقلية، مثل الانشغال بالأفكار الميتافيزيقية «ماوراء الفرد بفكرة ارتكاب أفعال عنيفة أو بغيضة، كإيذاء نفسه، أو إيذاء شخص عزيز لديه، أو إشباع رغبات جنسية مستهجنة (الحفنى ١٩٧٨م، ج ٢: ٤٥).

(٢) العصاب الوجودي - Existential neurosis

العصاب الوجودي مصطلح مرادف لمصطلح خواء وجودي existential vacuum

والخواء الوجودي لفظ قدمه «فيكتور فرانكل، Frankl, v» ليعنى عجز عن إدراك معنى في الحياة، ويتم التعبير عن هذا العجز من خلال مشاعر الخواء أو الاغتراب، وعدم الجدوى واللاهدفية، ويذهب «فرانكل» إلى أن انعدام المعنى هو العرض الجوهرى للعرض الحديث، وهو في هذا يتفق مع الوجوديين الآخرين.

إن هؤلاء الناس الذين لا يعرفون الكثير عن العلاج السلوكي^(١) يميلون إلى الاعتقاد بأن هذه الحالات يكون أصحابها حادو الذكاء جداً أو منخفضو الذكاء بصورة ملحوظة، وهم يعتقدون كذلك أن العلاج السلوكي يمكن تطبيقه فقط على مشكلات واضحة المعالم Clear cut problems مثل المخاوف المرضية «الفوبيات» لكن الوظيفة الأساسية للعلاج السلوكي هي أن يستخرج العوامل التي تفعل فعلها في كل حالة مرضية، لذلك فإن الحالة التي تعطي تعريفاً محدداً، ليس هناك أهمية لمعرفة كيف تفشت أو كيف تطورت في المقام الأول.. وهذه بعض الأمثلة:

- ديل Dale: سيدة تبلغ من العمر ٣٩ عاماً، مطلقة، تعمل سكرتيرة في الجامعة، تعاني من صداع نصفي، وقد أصبحت متعبة للغاية من جراء ضغطه ووطأته وكانت ديل Dale تعاني أيضاً من آلام بالبطن، وهذه الأعراض تضاءلت واختفت إلى حد ما بعد أن غادرت منزلها إثر انفصالها عن زوجها منذ عامين مضياً، لكنها لم تستطع أن تفهم السبب في أنها ما زالت لديها بعض هذه الأعراض ولم تذكر شيئاً عن الخوف.

- دينيس Dennis: رجل راشد يبلغ من العمر (٤٦) عاماً، يعمل كهربائياً يشكو من أنه يستثار انفعالياً بمتنهي السهولة، وهذا يؤدي إلى إحساسه بامسك Cinstipation، ونوبات صداع، وهو يشعر أن حياته الجنسية تتأثر سلبياً بهذا التوتر الانفعالي السريع، فإذا اضطرب في المساء فإنه يستيقظ أثناء الليل وفمه جاف ويشعر بمرارة في حلقه، ولم يذكر دينيس أي شيء عن القلق «أو الخوف».

(١) العلاج السلوكي، علاج السلوك Behavior therapy

شكل من أشكال العلاج النفسي يركز على تعديل السلوك الخاطئ بدلاً من التركيز على إحداث تغييرات أساسية في الشخصية، وبدلاً من سبرغور اللاشعور أو النفاذ إلى أفكار المريض ومشاعره، فإن المعالج السلوكي يهتم باستبعاد الأعراض وتعديل الأنماط القاصرة، والمعبرة عن سوء التكيف بتطبيق فنيات التعلم الأساسية مثل التشرط التقليدي «البافلوفى»، التشرط الإجرائي، والعلاج النفيري، والكف المتبدال. «جابر وكفافي، ١٩٨٩، ج: ٣٨٧».

- إيمي Amy: سيدة ربة منزل تبلغ من العمر (٣٦) عاماً كانت متزوجة لمدة عشر سنوات وكانت هي وزوجها فى خصام دائم لأنها سريعة التأثر جداً، فزوجها يقول، وهي لا توافق على ما قاله، إنه من الصعب تماماً أن يستمر فى العيش معها.

- ليديا Lydia سيدة عمرها ٤٤ عاماً، تعمل إخصائية اجتماعية، تشكو من الأرق^(١) *Insomnia* بدأت السيدة «ليديا» تشعر بالخوف والقلق، وكان ذلك منذ نحو اثنتى عشرة سنة عندما أصيب زوجها بمرض القلب وفى خلال الأربع سنوات الأخيرة كانت تضى معظم الليل مستلقية، دون أن يملأ النوم جفنيها وتستمتع إلى تنفسه لأن والده مات وهو نائم، وفى الساعة السادسة صباحاً يغادر زوجها المنزل، وحينئذ تسقط غارقة فى النوم حتى الساعة الثامنة أو التاسعة.

(١) أرق، سهد *Insomania*

حالة عدم القدرة على النوم، وهي حالة مؤقتة، تنتج عادة عن ظروف فيزيقية أو ظروف انفعالية عابرة، وقد يكون الأرق مزمناً ناتجاً عن اضطرابات فيزيقية مستمرة، أو اضطرابات سيكولوجية «نفسية» عميقة «جابر وكفافي ١٩٩١م، ج٤: ١٧٥٣».

كما قد يكون الأرق استجابة وقتية لإثارة أو اضطراب انفعالي، وقد يكون خاصية دائمة تميز نمط نوم الفرد، وترتبط الأرق الوقتى بالحالة الفيزيقية «الجسمية» مثل التعب الشديد، أو تغيير مكان النوم، أو تغيير نوعية الأكل المعتاد، أو تناول بعض العقاقير أو الأدوية التى تؤدى إلى الأرق، ويؤدى القلق والخوف والشعور بالذنب إلى الأرق، وقد يكون الأرق عرضاً بسيطاً، لكنه قد يرتبط بحالات مرضية كالاكتئاب أو الهوس، ويرتبط داء الأرق بشدة الاضطراب الانفعالي، وبخصائص وسمات الشخصية، «الحفنى، ١٩٧٨م، ج١: ٣٩٥».

- جريجورى Gregory رجل راشد يبلغ من العمر (٤٥) عاماً يعمل مضمن
رسمى تزوج لمدة عامين فقد كان يعاني من فيتيشية جنسية^(١) Sexual fetish أى
أنه كان يستثار جنسياً فقط فى حالة ما إذا ارتدت زوجته حذاء ذو كعب عال High-
heeled shoes، علاوة على ذلك كان يمكن أن يجامع زوجته فى أى وقت ما عدا
أثناء الليل، عادة ما يصير على ربط «أو تقييد قدميها» معا وباستثناء رجليها اللتان
لا بد أن تكونا عاريتين فهو يجبر زوجته على أن تكون بملابسها كاملة، وهناك تكون
هى قد نفذت الحد الأدنى للعبة الحب، ولا حاجة بنا للقول إن كل هذا كان سببا
كافياً لحدوث توتر شديد بينهما.

- ماود Maude سيدة تبلغ من العمر «٢٢» عاماً تعمل مدرسة رقص تشكو من

(١) فيتيشية- نيمة- أثر Fetish

موضوع غير جنسى «قزاز، حذاء، منديل»، أو جزء من الجسم «قدم، خصلة من الشعر، أذن» يثير
الاهتمام الجنسى أو يؤدي إلى الإثارة الجنسية بالترابط أو بالرمز. ويتحقق الإشباع عادة بالمداعبة
والتقبيل واللعق، والفيتيشية الجنسية Sexual Fetish هى فرط التعلق الجنسى المرضى بأشياء ليس لها
علاقة بالجنس، والفيتيشية تعنى أن صاحبها يحقق الإشباع عن طريق الاحتكاك بقطعة من ملابس
المحبوب أو جزء من جسمه كالقدم أو الأذن وقد يؤدي الارتباط الشرطى بين الإشباع الجنسى
وموضوعات معينة فيتيشية، وقد يكون سببها عجز جنسى لدى الرجل أو خوف من الإذلال لدى
المرأة «جابر وكفافي ١٩٩٠م، ج٣: ١٢٨٠-١٢٨١».

الفيتيشية إذن تطلق على التعلق الجنسى الشديد الباثولوجى «المرضى» بأشياء لها علاقة بالجنس، ومن
هنا فهى إنحراف جنسى يصل فيه الفرد إلى الإشباع عن طريق الاحتكاك بموضوع حب معين، قد
يكون جزءاً من الجسم، أو قطعة من الملابس، ومعظم الموضوعات الفيتيشية هى الملابس الداخلية،
والشعر، والأحذية، والمناديل، والعطور، وبعض أجزاء الجسم كالقدم، ما يتغنى من أدوات، وقد
يحتفظ بها أو يتخلص منها بعد الفعل الجنسى.

وقد يؤدي الاشتراط المبكر بين الإشباع الجنسى وموضوعات معينة إلى فيتيشية إذا كان الشخصية
مرضية «مریضة»، ومن الأسباب النفسية للفيتيشية الشعور العميق بالعجز الجنسى «عند الرجال»
والخوف من الإذلال «عند النساء»، وقد تكون الفيتيشية سبباً فى جنون السرقة Kleptomania،
«كلبتومينيا» أو جنون الحريق Pyromania «بليرومينيا»، حيث تكون الدوافع الأساسية لهذه
الأعمال هى الإشباع الجنسى «الحفنى، ١٩٧٨م، ج١: ٣٠٧».

نوبات اكتئاب وكانت تواجه صعوبة فى حل المشكلات التى تصادفها، وهى تستاء من هؤلاء الناس الذين يوقفون فى حل مشكلاتهم بصورة أفضل، وهى لا تشكو من القلق، وهى لا تعرف أيضاً أى معنى أو سبب معقول لاكتئابها.

- تونى Tony شاب عمره «٣٠» عاماً يعمل طبيباً وهو يغضب بسرعة ويكظم غضبه فى العادة وبدلاً من أن يعبر عنه يجد نفسه يتكلم بتهكم واستهزاء وأحياناً ما يقذف الأشياء بعيداً بما فى ذلك الكتب وطفائيات السجائر وحتى جهاز التلفون.

لم يشك واحد من هؤلاء الذين ذكرناهم من القلق ولم يظهر ضيقاً من هذا القلق إلا أن هؤلاء الأفراد تاملوا للشفاء، تم علاجهم عندما تم تحديد أسباب القلق الحقيقية والمرتبطة بمشكلاتهم ارتباطاً وثيقاً وعلاجها.

لقد اختفت نوبات الصداع النصفى التى تصيب السيدة «ديل» Dale وكذلك الآلام التى تنتابها فى بطنها عندما تم التغلب على حساسيتها المفرطة Oversensitivity تجاه انتقاد الغير لتصرفاتها، كما توقف الجفاف الذى يصيب حلق السيد «دينيس» Dennis، وكذلك المرارة التى كان يستشعرها فى فمه وتوقظه وذلك عندما تخلص من ضيقه وقلقه غير المفهوم وغير الضرورى فيما يختص بكونه غير مقبل «مقبول».

وكانت السيدة «إيمى» وزوجها قادرين على تحقيق التحسن والتقدم بعد أن تلقت معاونه علاجية تساعدها فى أن تقهر وجلها أو تهيبها من خلال التدريب التوكيدى^(١) ومن خلال مساعدتها على قمع المخاوف التى تساورها عن الموت، وكذلك المخاوف التى تنتابها فى وجود مجموعات من الناس، والتى كانت بطرق معقدة إلى حد ما- ذات صلة بحساسيتها المفرطة.

كما كان الأرق الذى يصيب السيدة «ليديا» مبنياً على القلق، وقد تم التغلب عليه عن طريق تحصينها تحصيناً منهجياً وتدريبياً لإزالة حساسيتها للمناظر المتعلقة

(١) التدريب التوكيدى - Assertiveness Training

التدريب التوكيدى أسلوب من أساليب العلاج السلوكى لتحقيق التغيير فى الأنماط الانفعالية والسلوكية بتدريب المريض على أن يثق بنفسه وعلى سبيل المثال فإن المريض الهيباب سوف يخف قلقه إذا بدأ يدرك أن التعبير عن انفعالاته أمر صحى وإذا وضح له كيف يسلك على نحو فيه توكيد لذاته بدرجة أكبر فى المواقف المختلفة كأن يشكو من الخدمة السيئة، وأن يؤدب مرؤوس، أو يعبر عن التقدير، وكثيراً ما يستخدم لعب الأدوار أو التمرين السلوكى Behavioral Rehearsal لكى يعد المريض لمواقف الحياة الحقيقية.

بالموت، واستجاب «جريجورى» الذى كان يشكو من ولع جنسى للعلاج بعد مروره بخمسة عشر جلسة من التحصين التدريجى «انظر الفصل الخامس»، وقد أوضح تحليل الانفعال The emotion analysis أن توتر جريجورى وقلقه كان مبنياً على مخاوفه من الأداء الجنسى الضعيف كما تم حل مشكلات «ماود» الانفعالية عندما تم كشف النقاب عن وجلها وتهيئها، وتم ذلك عن طريق التدريب التوكيدى، بالإضافة إلى إثبات أنه لن يستمر فى نوبات الغضب حتى الجنون، علاوة على علاجه بالتحصين التدريجى كى يتخلص من ستة أنواع مختلفة من المخاوف الاجتماعية^(١) على سبيل المثال، الخوف من كونه يصل إلى المريض بعد فوات الأوان، وكل هذه الطرق المختلفة من العلاج مكنت «تونى» من التغلب عن الغضب الزائد عن الحد أو المبالغ فيه.

إن هذه الأنماط من الحالات المضطربة، تعد أمثلة نموذجية للوسائل والأساليب والفتيات التى يتم عن طريقها حل أعداد كثيرة جداً من المشكلات التى تواجه المعالجين النفسيين، فأشكال القلق المتخفية التى يحتمل أن يصاب الفرد بها، من الممكن أن يتم تناولها والتعامل معها وعلاجها إذا عرف كيف يكشف عنها، فضلاً عن أن الكشف عن العناصر أو العوامل التى تحركها وتسببها، يؤدى إلى التوصل إلى ما يتعين عليه أن يفعله مع المعلومات التى وقف عليها متى حصل على هذه المعلومات.

كلمة ختامية:

وأخيراً يمكن القول أننا سنضع فى اعتبارنا الأمثلة التى بينت بالتفصيل كيف أن الاكتئاب أو الصداع الذى يصيب الرأس، أو أية شكوى أخرى ربما يكون له صلة وثيقة بالقلق «أو الخوف» الذى لا أساس له ولا مبرر، وكيف أنه مجرد التغلب على عادة القلق The anxiety habit يكون الشخص قد وضع قدميه على الطريق الذى يؤدى إلى الشفاء أو الطريق الموصل إلى التخلص نهائياً من القلق.

(١) مخاوف اجتماعية - Social phobias

اضطراب يتسم بالقلق، ويتميز بالثابرة والإلحاح والخوف غير العقلانى من المواقف التى يتعرض فيها الشخص للفحص من قبل الآخرين. كالتحدث، وتناول الطعام، والكتابة فى أماكن عامة أو أمام جمهور، أو استخدام دورات المياه العمومية، وتجنب هذه المواقف، ويصحب هذا كله خوف مؤلم من أن يتصرف الشخص بطريقة محرجة أو مخجلة.