

## الفصل الثاني

### كيف يتطور الأشخاص مخاوفهم التي لا مبرر لها؟

- مقدمة

أولاً: المخاوف التي يسببها حدث وحيد

ثانياً: المخاوف التي تتطور من أحداث متعددة

ثالثاً: المخاوف التي تتطور بفعل الصراع

رابعاً: القلق القائم على المعلومات الخاطئة

خامساً: الخوف والذاكرة

سادساً: كيف تتسع دائرة الخوف؟

(-) كلمة ختامية.



## الفصل الثاني

### كيف يتطور الأشخاص مخاوفهم التي لا مبرر لها؟

(-) مقدمة:

قد يولد الخوف الذي لا مبرر له في لحظة من خبرة وحيدة أو قد يتطور على مدار الوقت على أساس تسلسل كامل من الأحداث، ويصبح الخوف الذي لا مبرر له مرتبطاً بموقف معين عندما يستثار هذا الخوف في هذا الموقف إما بشكل مباشر أو من خلال الصراع أو كنتيجة للمعلومات الخاطئة عن هذا الموقف أو سوء فهم لطبيعة الموقف.

وهكذا يمكن القول أن أى شخص يمكن أن يتطور خوفاً غير مبرر فمثل هذا الخوف لا يعنى أن الشخص أدنى منزلة أو سىء الخلق أو غير مستقر نفسياً، ولكن المخاوف تصبح أكثر ميلاً لأن تتطور لدى نوعين من الأشخاص:

النوع الأول: هو الشخص شديد الانفعالية، فهو فى الموقف المخيف يشعر بالقلق الشديد ومن ثم فقط يرتبط القلق الزائد لديه بهذا الموقف.

والنوع الثانى هو الفرد الذى مر بخبرة مخيفة سابقاً «فى سنوات باكورة من عمره»، ومن ثم أصبح أكثر عرضة لتطور مخاوف حادة لاحقة تنشأ من خبرات مشابهة، ولكن على النقيض من الاعتقاد السائد، ليس من الضرورى أن تقع الأحداث المهمة فى الطفولة المبكرة، فقد تقع هذه الأحداث فى أى مرحلة عمرية وقد تظهر فعلياً فى أى مكان وفى أى زمان وقد ترتبط بأى شىء تقريباً.. ولا تتأثر حساسية الشخص بذكائه أو نشاطه البدنى أو قدرته.

### أولاً: المخاوف التي يسببها حدث وحيد

#### Fears Caused by a single Event

كثيراً ما تتطور عادة الخوف الذي لا مبرر له على أسس خبرة خوف وحيدة عارمة، وترتبط بعض الأمثلة الأكثر شهرة بظهور أعصاب الحرب<sup>(1)</sup>، ففي الحياة العسكرية

على سبيل المثال، تخيل جندياً ينبطح وسط كتيبته فى حقل الذرة ويطلق الرصاص من بندقيته الآلية، وفجأة تخرج أحشاء زميل له أمام عينيه بعد اختراق رصاصة لجسده فيصرخ من الألم ثم تفيض روحه فى دقائق، يسود الرعب بين الجنود ولا تستطيع صفوفهم مقاومة الدافع الشديد للهرب، حينئذ يتضح أن الخوف الذى يشعر به الجندى قد أصبح مرتبطاً بكل عناصر تلك البيئة بما فيها من مشاهد وأصوات وعقب ميدان المعركة.

فإذا واجه الجندى هذه الأشياء فيما بعد سواء فى الواقع أو من خلال الكلمات والصور فإنه يشعر بالخوف، فإذا ظهر صوت البندقية الآلية بصورة خاصة فى اللحظة الحاسمة فإن هذا الصوت يميل لأن يصبح محرراً خاصة لشعور الخوف، ويمكن للأصوات المشابهة مثل صوت الدراجة البخارية وهى تتسلق التل أن تستحث الخوف أيضاً، ولكن بدرجة أقل وذلك بفعل التعميم «انظر الفصل الثالث».

فأياً كان الشيء الأقوى تأثيراً على هذا الشخص وقت استثارة الخوف وأياً كان

#### (١) عصاب الحرب War neuroses

عصاب صادم يعجل بحدوثه خبرات زمن الحرب، ويدخل فى 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 للتهديج، وفى بعض الحالات مخاوف مرضية، وأعراض تحولية، كالتشلل وهستيريا انحناء الظهر «جابر وكفانى، ١٩٩٦م، ج٨: ٤١٨٧»

كما يرتبط بعصاب الحرب مصطلح آخر هو تعب الحرب أو تعب القتال Comlat Fatgue، وهى حالة من الإنهاك على المستويين الجسمى والنفسى تحدنها ضغط المعركة وقلقها، وأما هستيريا إنحناء الظهر Comptacormia فهى عرض هستيرى أو تحولى ينحنى فيه الظهر إلى الأمام بشكل حاد، وغالباً ما يصاحب هذا العرض الأساسى ارتعاشات وألم فى المنطقة القطنية «أسفل الظهر»، والعنة الجنسية، وتلاحظ هذه الهستيريا أكثر ما تلاحظ عند الجنود، وأما صدمة القذائف Shell shock فهو انهيار عصبي نتيجة التعرض لأحوال الحرب، والمصطلح استحدث خلال الحرب العالمية الأولى، ويطلق عليه الآن عصاب المعركة Comlat newtosis أو عصاب الحرب War neuroses أو إنهاك وتعب القتال، ويتم هذا الاضطراب بأعراض مثل الارتجاف والتشلل والخلط، وقد عزي الاضطراب أساساً إلى نرف فى المخ غير خطير، أو إلى ارتجاج مخي يرجع إلى تفجر القنابل، وقذائف المدافع، وأنه لا يتضمن أية عوامل سيكولوجية «نفسية».

محور انتباهه فى هذا الوقت، فإن هذا الشيء سوف تصبح له الصلة الأقوى بالخوف، ففى المثال السابق، كان هذا المؤثر هو صوت البندقية الآلية، أما منظر الدماء وهطول الأمطار وصوت الصراخ ورائحة المتفجرات فكانت أقل ارتباطاً بالخوف لأنها لم تحدث كمحور للانتباه فى الوقت الحاسم. وفى الحياة المدنية أيضاً كثيراً ما تحدث المخاوف بسبب حدث وحيد.. وهذه أمثلة لهذا النوع من المخاوف:

- شارون Sharon فتاة تقود سيارتها إلى سوبر ماركت ثم تتوقف عند الإشارة الحمراء، وعندما تصبح الإشارة خضراء فإنها تسير نحو التقاطع وفى هذه اللحظة تصدمها شاحنة كسرت الإشارة الحمراء على الطريق الذى كانت تعبره عند التقاطع، لم تحدث لشارون أية إصابة خطيرة، ولكنها شعرت بالذعر لحظة رؤيتها للشاحنة وهى تقترب من جدار سيارتها قبيل اصطدامها بلحظات، ومنذ تلك اللحظة أصبح لديها خوف من الشاحنات والسيارات النقل وهى تقترب من سيارتها، لم يكن لديها خوف من السيارات المحيطة، ولكن عند الدوران لليسار، بحيث تقترب من السيارات وهى تسير على الجانب الأيمن من الطريق فإنها تصبح شديدة القلق حتى إذا كانت السيارة المتقربة على بعد ميل.

- «جيمس» James شاب فى الثانية والثلاثين من عمره أتى للعلاج من الخوف العارم من السفر بالسيارة أو حتى مجرد ركوبها، بدأ «جيمس» بسرد حدث وحيد وقع له منذ أربع سنوات مضت، فلقد توقف بسيارته الفولكس فى الإشارة الحمراء بأحد شوارع المدينة، وفجأة صدمته سيارة من الخلف ودفعته للأمام مما أدى إلى اصطدام رأسه بالزجاج الأمامى للسيارة مما أدى إلى حدوث جرح صغير فى رأسه وهذه كانت هى الإصابة الوحيدة، لم يفقد «جيمس» الوعى على إثرها وإنما انتابته نوبة من الذعر وسيطر عليه شعور أنه كاد يموت، فقد قال «لقد كنت على وشك أن أموت» وأصبح الخوف مرتبطاً بوجوده داخل سيارته وامتد إلى السيارات الأخرى، لم يستطع خلال الأربع سنوات الماضية ركوب سيارة دون الشعور بقلق شديد ناهيك عن تأثر قدرته على القيادة بهذا الحادث الوحيد.

- «هنرى - Henry» رجل فى الأربعين من عمره كان عضواً بنادى لاستكشاف الكهوف، وخلال رحلة لى لغز أحد الكهوف وفى أثناء نزوله تحت الأرض وابتعاده عن رفاقه هبت رياح أطفأت مصباحه ولم يكن معه أعواد ثقاب لإشعاله مرة أخرى فانتابه شعور أنه سوف يظل حياً فى هذا القبو للأبد، كان هنرى مذعوراً، ومنذ ذلك الحين أصبح لديه خوف ليس فقط من الكهوف إنما أيضاً من أى موقف يكون فيه محاصراً، كأن يكون على سبيل المثال مسافراً بالطائرة أو قائداً لسيارته فى أحد الأنفاق أو راكباً للقطار أو حتى نائماً على فراش ضيق المساحة.

كما أن التحدث العلنى Speaking in pullic يعد أحد أكثر المخاوف شيوعاً، أو بالأحرى أو يكون الشخص مركز الانتباه The center of attention، وكثيراً ما ينشأ هذا الخوف من حدث وحيد.

«أودرى - Audrey» فتاة فى الحادية والعشرين من عمرها تصف لنا كيف بدأ لديها الخوف عندما كانت طفلة فى الثانية عشرة من عمرها، كانت «أودرى» تقف أمام زملائها فى الفصل، وتقرأ من كتاب التاريخ فأخطأت فى نطق إحدى الكلمات، حينها ضج الفصل بالضحك وشعرت «أودرى» بالإهانة الشديدة. ومنذ ذلك الحين تطور لديها الخوف من التحدث أمام الفصل وكانت تشعر بالقلق الشديد إذا وضعت فى هذا الموقف، ومنذ ذلك الحين أيضاً تطور لديها الخوف من المواقف الاجتماعية وبالأخص عندما يطلب منها سرد قصة أو القيام بفعل آخر يجذب الانتباه لها.

وقد تحدث بعض المخاوف الحادة جداً والتي تجعل المرء عاجزاً تماماً من خبرة وحيدة.

- «ستانلى - Stanley» رجل فى الثانية والخمسين من عمره يعمل مستشاراً صناعياً، والذي كان ينتابه خوف من الابتعاد عن منزله منذ أن كان فى السادسة والثلاثين من عمره «تعرف هذه الحالة بالخوف من الأماكن العامة»، ولذلك هيا «ستانلى» سكنة بحيث يبعد مسافة قصيرة جداً عن مكان عمله، ولكن حتى هذه المسافة القصيرة لا يستطيع أن يسيرها دون أن يشعر بالقلق الشديد، ولقد تأثر عمله أيضاً بهذا الخوف.

يقول «فولبه» فى تعليقه على هذه الحالة:

ولكن تكشف أسرار قصته عندما علمنا أن زوجته التى كان يحبها بشدة قد توفيت

منذ عشرين عاماً بعد صراع مع مرض سرطان الرئة، ولقد شهد لحظة اختناقها حتى الموت، وبالتدريج تغلب «ستانلى» على الصدمة من هذه التجربة وبعد عام تقريباً دخل فى علاقات نسائية، وبعدها بثلاث سنوات بدأت مشكلته، ففى هذا التوقيت كانت له صديقة ثابتة كان يقضى معها المساء فى شقته، وفى إحدى الليالى وبعد ممارسة الجنس معها بدأت صديقه فى التنفس بصعوبة والشعور بالاختناق مما ذكره بزوجته السابقة لحظة وفاتها، شعر «ستانلى» بالقلق الزائد وأخبر صديقه بأن عليه أن يوصلها إلى منزلها فى الحال، وفى السيارة بدأ «ستانلى» يلاحظ أنه يعانى هو الآخر من صعوبة فى التنفس وساءت حالته إلى أن شعر بالاختناق والذعر، أوقف «ستانلى» التاكسى لصديقه ثم عاد مسرعاً إلى منزله فى الحال.

وبعد هذه التجربة بدأ لديه الخوف من الابتعاد عن المنزل، وتولدت فيما بعد مجموعة من المخاوف المصاحبة مثل الخوف من فقدان ثباته الذهنى والخوف من التجمعات أو الحفلات أو الأماكن المزدحمة والخوف من الأماكن غير المألوفة والخوف من أن يكون بمفرده فى السيارة والخوف من الحيوانات الميتة.

## ثانياً: المخاوف التى تتطور من أحداث متعددة؛ Fears Developing from Multiple Events

هناك مخاوف لا مبرر لها شائعة أيضاً، والتى قد نمت قوتها تدريجياً نتيجة لاستشارات الخوف فى مواقف عديدة متشابهة فى الأساس.

فى حالة «ستانلى» ظهر الخوف من الأماكن العامة لديه من موقف وحيد، ولكن هذا النوع من الخوف يتطور أحياناً بشكل تدريجى، وهذه بعض الأمثلة التى تؤيد ذلك. «جويس - Joyce» سيدة فى الثلاثين من عمرها بدأت لديها أول نفحة من القلق من موقف نتج عنه خوف طفيف لا مبرر له، ولكنه كان بداية لتراكم تدريجى، فلقد مرت بتجربة مشابهة لتجربة «ستانلى»، حيث ربطت العصاب الذى يتبناها بنفحة القلق التى وقعت لها أثناء القيادة عندما فقدت الوعى جزئياً على الطريق السريع فانحرفت عن طريق السير وتوقفت بسيارتها على جانب الطريق، استمر لديها الدوار والشعور بالإغماء حوالى ثلاثين دقيقة وفى أثناء ذلك وبعدها شعرت بالقلق

الشديد، استأنفت «جويس» القيادة عندما تلاشت هذه الأحاسيس، وخلال نصف ساعة هي زمن السير حتى منزلها تلاشى لديها القلق تدريجياً.

تعمدت «جويس» أن تتجنب القيادة لمدة أسبوع، ولكنها الآن أثناء القيادة تصبح عصبية عندما تكون بمفردها أو عندما تتذكر التجربة التي ألمت بها أو عندما تنتابها أية أحاسيس على الإطلاق توحى بالإغماء، وفي كل مرة تنتابها هذه الهواجس أثناء القيادة يرتفع مستوى القلق، ولقد ازداد القلق أكثر وأكثر عندما حدثت إغماءتان أخريان في الواقع، وبعد أسابيع قليلة، بدأت «جويس» في إدراك أنها كانت تنتابها نوبات القلق دون سبب واضح وفي مواقف مختلفة كأن تكون في المصعد أو وسط الزحام أو في المولات الكبرى، والعنصر المشترك الذي لاحظته بين هذه الخبرات في هذه المواقف هو أنها جميعها كانت تعطى شعوراً بالعزلة أو الانفصال.

وفي بعض الحالات، يكون هناك دليل واضح على وجود خبرة حسية أو أكثر من خبرة ربما تكون قد وقعت من قبل منذ فترة طويلة وربما في مرحلة الطفولة المبكرة.

– «تشارلز» Charles رجل في الثامنة والخمسين من عمره، يعمل مصمم أزياء كان ينتابه شعور بأنه يضل طريقه في أى مكان غير مألوف، بدأ هذا الشعور لديه عندما كان طفلاً ثم ازدادت حالته سوءاً فجأة فيما بعد، فعندما كان في السادسة من عمره كان يعيش في مدينة نيويورك وذات مرة اصطحب صديقه يوم العطلة إلى محطة القطار، وفي أثناء عودته للمنزل ضل طريقه، وارتبك، وبدأ في البكاء أنقذه شرطى في النهاية، وبعد ذلك عندما كان في الثانية عشرة من عمره ذهب إلى مشاهدة احتفال رأس السنة بأحد الميادين وانتابه شعور شديد بأنه ضل طريقه بجانب شعوره بعدم القدرة على الهرب.

ويقول فولبه في تعليقه على هذه الحالة:

ومنذ ذلك الحين أصبح «تشارلز» يشعر بالتوتر في الأماكن غير المألوفة ووسط الزحام، ولكن قلقة لم يكن بالقوة الكافية لعرقلة مسار حياته، ولقد تغير كل ذلك عندما ذهب لرحلة عمل إلى لندن، وكان ذلك قبل أن يأتى لزيارتي بشهر، فبعد حوالى ساعة من مكوثه فى مدخل الفندق مع أشخاص لم يكن يعرفهم من قبل انتابه

شعور عارم بأنه ضل طريقه، نظر «تشارلز» حوله وأدرك أن المكان والأشخاص كانوا غير مألوفين تماماً بالنسبة له، أراد «تشارلز» أن يهرب، ولكنه تحمل وخرج من الفندق، وبعد حوالي عشر دقائق تلاشى القلق وعاد «تشارلز» إلى الوفد المرافق له، ولكنه ظل متوتراً حتى آخر الرحلة. ومنذ ذلك الوقت أصبح يتنابه الشعور بالذعر نفسه عند ذهابه لأي مكان غريب عليه.

وبالمثل فإن الخوف من التحدث العلني أمام الآخرين أو خوف الشخص من أن يكون محور الانتباه قد يتراكم تدريجياً وليس من الضروري أن يحدث من موقف وحيد، وهناك أمثلة في مواقف الحجرة الدراسية المربكة وجميعها تسبب مستوى عال من الخوف، ولكن الحساسية المسبقة أو خبرة الخوف المبكرة التي تجعل الشخص أكثر عرضة لخبرة مماثلة فيما بعد ليس من الضروري أن تحدث في الطفولة المبكرة.

«أرلين - Arline» سيدة في الخامسة والثلاثين من عمرها تعمل ممرضة تسجيل كان لديها في العام الماضي خوف حاد من التحدث العلني حتى وسط مجموعة صغيرة، بدأ جزء طفيف من هذا الخوف لديها عندما كانت في التاسعة من عمرها، فلقد كان والدها هو مدير مدرستها والذي كان دائماً ما يظهرها أمام الكبار كي تتلو الشعر أو تنشده، وذات مرة وفي أثناء تلاوتها للشعر أمام لجنة المدرسة نسيت أبيات القصيدة وسادت الهمهمة بين الحضور، ارتبكت «أرلين» وأخطأت في كلمات القصيدة وشعرت بالخرج الشديد، ولكنها تماسكت حتى انتهاء الموقف، وبعدها أصبح لديها خوف مستمر من الأداء العلني أمام الآخرين. ولم تطلب «أرلين» العلاج نظراً لأن الخوف لديها لم يكن حاداً.

وفي تعليق «فوليه» على هذه الحالة، يقول:

وقبل أن تأتي لزيارتي بحوالي عام كانت بصحبة زوجها رجل الأعمال في مؤتمر بإحدى المدن البعيدة، كانت «أرلين» مترددة في الذهاب معه لأنها تخشى أن تكون محور الانتباه هناك، وبرغم طمأنته لها بأن ذلك لن يحدث إلا أنه حدث، مما أدى إلى استشارة قدر هائل من القلق لديها، وبعدها أصبحت «أرلين» خائفة من التحدث العلني حتى وسط مجموعة صغيرة أو حتى التحدث في الهاتف، وبما أنها كانت

تحتاج كثيراً إلى تقديم التقارير إلى الأطباء والممرضين بالمستشفى التي كانت تعمل بها فإن هذا الموقف بالنسبة لها كان عصياً ومخيفاً.

وهكذا يمكن القول أن العديد من المخاوف الاجتماعية مثل الخوف من النقد أو عدم القبول أو ارتكاب الأخطاء تتطور عبر سلسلة طويلة من الخبرات المربكة، والمثال الشائع هو التوبيخ المتكرر للطفل من الوالد الذي لا يرضيه شيئاً، ومن المدهش جداً أن الطفل الذي مر بخبرات من هذا النوع يصبح خائفاً ليس فقط من هذا الوالد وإنما أيضاً من رموز السلطة وربما من نطاق كبير من الناس، وترتبط درجة القلق التي يمر بها مختلف الأشخاص بمدى تماثلها أو تشابههم مع ذلك الوالد في ضوء عوامل مثل العمر والتسلط وصفات الوجه والجسم والحركات والتصرف، كثيراً ما تكمن مثل هذه الخبرات خلف الخجل العام للشخص وجبنه وعدم ثقته بنفسه.

## ثالثاً: المخاوف التي تتطور بفعل الصراع<sup>(١)</sup> Fears Developing From conflict

كلنا يعرف أن الاضطرار إلى اتخاذ قرار صعب يمكن أن يؤدي إلى قدر كبير من التوتر الانفعالي.

فالقرارات أو الصراعات في الحياة اليومية عادة ما لا يدوم أثرها السيء لأنها سرعان ما يتم حلها، فقد لا يعرف الشخص هل يبيع أسهمه في البورصة أو ينتظر؟ وهل يزور أقاربه في العطلة أم لا؟ ومن هم هؤلاء الأقارب؟ وما هي أنسب ماركة سيارة يمكنه شراؤها؟ وقد يشعر بالتوتر إلى حد ما عندما يحاول البت في مثل هذه الأمور، ولكنه لا يصبح مذعوراً، وقد يحدث القدر الأكبر من التوتر الحاد نتيجة للصراعات التي تستمر طويلاً والتي تتدخل في أوجه الحياة الكبرى للشخص مثل اختيار المهنة.

### (١) صراع - Conflict

يقصد به في الطب النفسي تضارب قوى انفعالية، أو دافعية كالدوافع والنزعات الغريزية والرغبات، وهذه القوى متعارضة وغير متسقة.

ويقصد به في التحليل النفسي نزاع وكفاح يحدث بين القوى الشعورية والقوى اللاشعورية، وخاصة بين الهو والأنا والأنا الأعلى، وقد يكون مصدراً أساسياً للأعصاب «جابر وكفافي، ١٩٨٩م، ج ٢: ٧١٢».

فإذا كانت الدوافع المتنافسة قوية وفي الوقت نفسه متكافئة ومتوازية، حينئذ قد يعجز الشخص عن اتخاذ القرار.

توجد أكثر الصراعات من هذا النوع شيوعاً لدى بعض السيدات اللاتي تفرض عليهن علاقات لا يرغبن فيها، فيمر هؤلاء النساء بخبرة مستوى متزايد من القلق المستمر الذي يأتي من مصادر عدة، وقد يصبح القلق متصلاً بمواقف أخرى مثل الابتعاد عن المنزل.

#### رابعاً: القلق القائم على المعلومات الخاطئة Fears Based on Misinformation

كلنا نشأنا على إدراك ما هو صحيح وما هو خطأ، وكثيراً ما علمنا ذونا ومعلمونا عن مخاطر مختلف الأشياء مثل الكلاب المسعورة، ولدغة النحلة، والركوب مع شخص غريب، وعبور الطريق وغيرها، فنشأنا على أن نعتبر كل هذه الأشياء خطيرة وأضحنا استجابتنا الانفعالية لها هي الخوف بدرجات مختلفة، وبعد أن تعلمنا ما معنى أن يكون شيئاً خطيراً، فقد نسمع من شخص ما مثلاً أن الضفادع خطيرة، فإذا صدقناه تنضم إذن الضفادع إلى قائمة الأشياء التي نعتقد أن نستجيب لها باعتبارها خطيرة، حينئذ نخاف من الضفادع ونحاول تجنبها حتى وإن كانت غير ضارة.

ويدل «فولبه» على صحة ما ذهب إليه، بالأمثلة العديدة التالية:

- «شارلوت» طالبة جامعية في الحادية والعشرين من عمرها تعاني من نطاق واسع من المخاوف الاجتماعية، فهي غير قادرة على الصمود في أي موقف عملي، فهي دائماً وأبداً تشعر بالذنب والميل للاعتذار، وكثيراً ما يتتابها الشعور بالاكئاب، وعلى مدار العامين الماضيين اعتادت «شارلوت» نزع رموشها وحاجبيها، وقالت إن هذا النشاط ينفس قليلاً عن شعورها البائس، ولقد نشأت مخاوفها الاجتماعية وما نتج عنها من عادة شاذة نتيجة للمعلومات التي كانت تزودها بها مربيتها عندما كانت في الرابعة من عمرها، فعندما كانت تشاغب كانت مربيتها تهددها بتحويلها إلى رغيف خبز وهذا كان يخيف الطفلة، وعندما تزوجت المربية وغادرت المنزل أخيراً أخبرت

«شارلوت» بأنها كانت تفعل ذلك لأن الأطفال الذين كانت تعتنى بهم كانوا أشراراً، وهذه العبارة هي التي سببت عادة الشعور بالذنب لدى «شارلوت».

بالطريقة نفسها يطور الأشخاص المخاوف من ممارسة العادة السرية لأنهم أخبروا بأنها سوف تؤذى صحتهم، والعديد من السيدات الشابات تخفن الاستشارة الجنسية لأن أمهاتهن أخبرنهن بأنها شيء مقزز وقميء أو لأنهن قد استخلصن من الدروس الدينية أن الشعور بالاستشارة الجنسية من الرجال دون أزواجهن هو «خطيئة أخلاقية» تؤدى إلى اللعنة الأبدية.

وقد تنتقل أيضاً المخاوف القائمة على المعلومات الخاطئة بواسطة شخص آخر دون استخدام الكلمات.

يقول «فولبه»: لقد رأيت ذات مرة سيدة تخاف من الحشرات وقد أخبرتني أن أختيها أيضاً لديهما الخوف نفسه، وكلهن رأين أمهن تستجيب مذعورة لأي حشرة من أى نوع مما أدى إلى استنتاجهما الخاطيء أن جميع الحشرات خطيرة.

- «ليزا» ليزا معلمة فنون جميلة فى الخامسة والثلاثين من عمرها، كانت تعاني بشدة لأكثر من عشر سنوات، كانت خلالها تداوم على العلاج بجلسات التحليل النفسى، كانت ليزا تشعر باكتئاب مستمر وكانت تعاني من نوبات غضب متكررة تلك النوبات التي كانت عنيفة فى بعض الأحيان، وعلى الرغم من أنها لم تحصل أبداً إلى مرحلة الذروة أثناء العلاقة الجنسية إلا أنها كانت قادرة على ممارسة العادة السرية حتى الذروة من خلال حركة إحكام ضم فخذيها بشدة فى غياب زوجها، كان يثبطها بشدة وصف معالجتها لها بأنها غير قادرة على الأداء الوظيفى الجنسى الطبيعى بسبب عمق تأصل مشكلاتها، وقبولها لهذه المعلومة كان يعنى شعورها بالدونية المستمرة مقارنة بغيرها من النساء.

يقول «فولبه»: وفى أثناء جلساتي القليلة الأولى معها اتضح لى أن هذه الفكرة كانت مصدر اكتئابها، وبالإضافة إلى ذلك، كان سبب مشكلاتها الجنسية هو خوفها من الثقة فى الآخرين، وهو خوف نشأ من الطريقة التي كان يتصرف بها والدها تجاهها،

فلقد كان كثيراً ما يصدر تصرفات غير متوقعة من وراء ظهرها. على سبيل المثال، عندما كانت في الثانية عشرة من عمرها كان عندها كلب صغير تحبه بشدة، وفي يوم من الأيام وفي أثناء وجودها بالمدرسة قرر والدها أنه لا يحب هذا الكلب وقتله. والآن أصبحت عدم قدرها على الوثوق بالآخرين هي أساس مشكلاتها الجنسية، فوصولها إلى الذروة في وجود شخص آخر قد يكون نوعاً من الانصراف عن ذلك الشخص وهو موقف لا يمكنها أن تجازف وتعرض نفسها له.

وبمجرد أن اتضح لها أن صعوباتها كانت قائمة على الخوف الذي يمكن التغلب عليه، وأنه بمقدورها أن تتغلب عليه بالفعل، تلاشى تصورهما للدونية المستمرة وشعرت في الحال بالراحة النفسية العميقة، فتلاشى الاكتئاب لديها ولم يعد، ولقد كانت متعاونة تماماً في الخطوات التالية التي كانت تحتاجها للتغلب على الخوف من الوثوق بالآخرين والوصول إلى مرحلة الذروة أثناء العلاقة الجنسية، والآن استمر شفاؤها لمدة تسع سنوات.

### خامساً: الخوف والذاكرة: Fear and Memory

أوضحت الصفحات السابقة - بما لا يدع مجالاً للشك - أن الخوف حالة انفعالية لوجود مثير خطير أو ضار، وأن الخوف خبرة ذاتية داخلية قوامها هياج شديد، ورغبة في الهرب أو الهجوم، كما يتسم باستجابات سيمثاوية مختلفة، وأن هناك تمييز بين الخوف والقلق على أساسين هما:

الأول: أن الخوف يعالج باعتباره متضمناً لأشياء، ووقائع محددة، بينما يعتبر القلق حالة انفعالية أكثر عمومية.

الثاني: أن الخوف رد فعل لخطر راهن، بينما القلق رد فعل لخطر متوقع، أو متخيل. وأما الذاكرة، فهي القدرة على إحياء الخبرة الماضية، وهي قدرة قائمة على أساس عمليات عقلية منها التعلم، والجسم الكلي للخبرة المتذكرة، وتشمل أيضاً استدعاء خبرة ماضية معينة.

يقول «فولبه» لقد وجدت بالاستقصاء المدقق أن الأحداث المرتبطة ببداية الخوف

يتذكرها الأشخاص في أكثر من ٧٥٪ من الحالات، وذلك على الرغم من التأكيد بصفة مستمرة على ما يخالف ذلك، فيشيع مثل هذا التذكر بصورة خاصة عندما يبدأ الخوف من حدث وحيد.

ولكن من المدهش أنه في أحيان كثيرة- وعلى الرغم من بقاء الخوف في الذاكرة- أن ذاكرة الحدث الرئيسي-الذي كان سبباً في حدوث الخوف- تختفى، وهذا يحدث بشكل طبيعي عندما يبدأ الخوف مبكراً جداً في حياة الإنسان، كما في الحالة الشهيرة لألبرت الصغير<sup>(١)</sup> الذي طور خوفاً من الأشياء ذات الشعر أو ذات الفرو، عندما كان في الحادية عشرة من عمره، ولكن هذا الخوف يمكن أن يحدث أيضاً بعد ذلك

---

#### (١) حالة ألبرت الصغير Case of little Albert

#### أو ألبرت والفأر الأبيض Allert and the white rat

وهي تجربة مشهورة أجراها «جون واطسون» السلوكي المشهور، حيث كان يعتقد من تجاربه على الأطفال الذين لم تفسدهم البيئة، أن هناك ثلاثة ردود أفعال انفعالية منذ الميلاد هي:

- الخوف الذي ينتجه السقوط، والأصوات العالية.

- والغضب الذي تستثيره القيود على الحركة.

- والحب الذي يظهر كاستجابة للربت.

وكل الانفعالات الأخرى مشتقات من ردود الفعل الثلاث السابقة، ولكي يثبت «واطسون» صحة ما ذهب إليه، أجرى عام «١٩٢٠م» تجربة أدخل فيها الطفل «ألبرت» إلى معمله، وأطلعته على الفئران البيضاء، والحيوانات الأخرى ذات الفراء، ولقد كان «ألبرت» مسروراً إلى حد كبير، لكن «واطسون» أخذ يجري على الطفل تجارب في إظهار الفأر الأبيض خلال إحداث ضوضاء عالية، وكانت النتيجة أن «ألبرت» صار يخشى الفأر الأبيض، حتى مع عدم ظهور الضوضاء، وبعد أن عزز «واطسون» استجابة الخوف عند «ألبرت» أخذ يطفئ هذه الاستجابة، بأن أخذ يقدم الطعام لألبرت، وخلال عملية إلتهام الطعام، أخذ يظهر الفأر من بعيد وتدرجياً، ومع مرور الوقت، اقترب الفأر حتى صار معه على المائدة نفسها، ولم يعد «ألبرت» يخشى الفأر ولا الحيوانات ذات الفراء، واستنتج «واطسون» أن الانفعالات يمكن تعلمها بالتجربة، وأنها شيء يصحب التجربة، وأن الموقف يستدعي السلوك الظاهر «القابل للملاحظة والقياس»، وأن السلوك يصنع التغيير الداخلي والانفعالات.

بكثير عندما تكون الذاكرة طويلة الأمد<sup>(١)</sup> قد ترسخت جيداً، فتنتمي عادة الخوف إلى الجهاز العصبي المركزي الأكثر بدائية من الجهاز الذي يخدم عادات التفكير أو الذاكرة، ومن ثم قد يتلاشى التذكر. ولكن يبقى الخوف المتعلم من هذا الموقف، فعادة ما يكون من المدهش بل والمفيد أحياناً معرفة متى وكيف بدأ الخوف، إلا أنه ليس بالأهمية نفسها تكوين صورة واضحة ودقيقة عن محررات الخوف ومثيراته، كما يوجد الآن بغض النظر عن مسبباته الأصلية، وسوف تناقش هذه الفكرة بتفصيل أكثر في الفصل العاشر.

### سادساً: كيف تتسع دائرة الخوف؟ How fear Spreads؟

فيما سبق رأينا كيف يمكن أن تؤدي المعلومات التي تضيف أشياء جديدة إلى التصنيف العقلي للمخاطر لدى الفرد إلى زيادة نطاق المخاوف، وأنه عندما يستثار الخوف بشكل مباشر في سياق معين، فإن الأشياء التي تكون حاضرة في الوقت نفسه قد تصبح متصلة بالخوف، وهنا تعمل هذه الأشياء المهابة الخوف حديثاً كناقلات توسع دائرة الخوف حتى يشمل أوجها أخرى من البيئة، على سبيل المثال، «نانسى» Nancy التي تثير سيدة عمرها ثلاثة وثلاثين عاماً تخاف من الزحام لدرجة أنها تذهب إلى السينما في الصباح عندما لا يكون هناك الكثير من الحضور، وفي أحد الأيام في فترة الظهيرة فجأة ازدحمت دار العرض بطلبة المدارس مما أدى إلى إصابتها بالذعر، وأصبحت بعد ذلك لا تخشى فقط الزحام، ولكنها أيضاً تخشى دور العرض والمطاعم والكنايس وأي مبنى عام حتى وإن كان فارغاً.

وفيما يلي إحدى الحالات التي تتسع فيها دائرة الخوف بطرق عديدة مختلفة. «جينى» Jenny سيدة عمرها ثلاثة وثلاثين عاماً كانت كثيراً ما تتلقى نقداً لاذعاً من زوجها لدرجة أنها بدأت تكره عودته إلى المنزل من العمل، لم تكن تعبر مشاعرها

---

(١) ذاكرة طويلة الأمد - Long-term memory

تذكر المعلومات التي تم تعلمها لفترة طويلة من الزمان، والقدرة على ممارسة مهارة، واسترجاع وقائع، وإعادة إنتاج أسماء، وأعداد بعد فترة طويلة من تعلمها في الأصل. ويعزى هذا التذكر إلى بقاء معدل النسيان، وإلى نظام تخزين مستمر للتعلم.

انتباها، ولكنها كانت تجتهد فى التطوير من نفسها لإيقاف سبل الانتقادات، وكانت «جيني» تصبح أكثر توتراً بشكل تدريجى عندما يقترب وقت عودته إلى المنزل، وازداد وعيها بالأعراض الجسمية التى كانت تنتابها، فقد كانت تشعر بسرعة ضربات القلب ودوار الرأس والاقتراب من حافة الإغماء وعرق اليدين، ولكنها لم تفكر أبداً فى ربط هذه الأحاسيس وتلك المشاعر بزوجها، كانت الأعراض تخيفها ولم تفلح معها علاجات الأطباء، وبدأت «جيني» تعتقد أنها على وشك أن تنهار.

وعندما غادر الزوج المنزل إلى رحلة عمل مدتها أسبوع ذهبت «جيني» لتقضى الوقت بمنزل والديها، وقبيل نهاية الأسبوع بقليل ذهبت لزيارة صديقة لها كانت تعاني من «انهيار عصبي»<sup>(١)</sup> كانت صديقتها تبدو مجهددة وشاحبة، فكرت «جيني» هل هذه نفس الأعراض التى كانت تمر بها، وسيطرت عليها هذه الفكرة واجتاحها القلق العميق وظلت على هذه الحال خلال اليومين الأخيرين لمكوئها فى منزل والديها.

وعندما عادت إلى منزلها بدأت حالتها فى التحسن فى الحال، ولكنها لم تستطع زيارة منزل والديها مرة أخرى لأنه كان يحرك الخوف الشديد لديها.

ولذلك اتسعت دائرة الخوف لدى «جيني» فاستجابة الخوف لانتقادات زوجها قد أدت إلى ظهور الأعراض التى كانت تتضمن دوار الرأس، وهذه الأعراض بدورها أدت إلى زيادة القلق لديها والذى ازداد أكثر عندما زارت صديقتها، حينئذ ربطت بين دوار الرأس وفكرة حدوث «الانهيار العصبي».

ولقد أدى انشغالها بهذه الفكرة إلى حدوث مستوى مرتفع ومستمر من القلق عندما تذهب إلى منزل والديها، وكانت الحلقة الأخيرة فى هذا التسلسل هو خوفها من زيارة منزل والديها بسبب القلق الذى ارتبط به.

---

(١) انهيار عصبي: Nervous break down

حالة عصبية «حالة مرضية نفسية» أو حالة ذهانية «حالة مرضية عقلية تستوجب إدخال المريض بها المستشفى».

وتذكر بعض المعاجم أنه لفظ شائع - وليس مصطلحاً - وأنه يطلق على الاضطراب العقلى أياً كان نوعه، سواء كان عصبياً أو ذهنياً يحتاج الفرد فجأة، ويحدث ضيقاً حاداً، وغماً شديداً، ومحنة تستوجب الرعاية الصحية فى مستشفى.

## (-) كلمة ختامية:

من خلال الأمثلة السابقة جميعها يتضح أن الفرد يجد نفسه يستجيب بالخوف في ظل ظروف معينة، على سبيل المثال في السيارة أو بعيداً عن المنزل، أو أثناء تفكيره في فكرة معينة أو مروره بأحاسيس جسمية عضوية أو وجوده أمام مجموعة من الأشخاص وهكذا، ومن ثم حينما يجد الفرد نفسه في هذه الظروف فإنه يشعر باستجابة الخوف نفسها، أى بعبارة أخرى تتطور لدى الفرد استجابة خوف اعتيادية أو عادة خوف، وسوف نبحث العادات وبالأخص عادات الخوف في الفصل التالى: ما هى وكيف تعمل؟