باب العلاج بالقراءة

الطرق العملية للتحليل الذاتى

ملخصة عن كتاب Self Analysis , K. Horney حلّل نفسك

بقلم الدكتور صبرى جرجس
طبيب بمستشفى الأمراض العقلية بالعباسية

التحليل المنتظم للنفس :

يختلف التحليل المنتظم للنفس عن التحليل العرضى باتصاله ومتابعته للمشكلات . وأهم دوافع التحليل المنتظم رغبة الشخص الأكيدة فى فهم نفسه وفى السيطرة على كل ما يعوق تقدمه . وتحقيق هذه الرغبة يقتضى أمانة قاسية مع النفس ، كما يحتاج إلى القدرة على هذه الأمانة لا مجرد إرادتها . وكل عقبة يتغلب عليها الشخص، وكل مقاومة يحطمها تعنى زيادة تقدمه فى فهم نفسه .

وقد يحار الشخص فى كيفية البدء ، أو يبدأ بحماس متصنّع فيركز كل اهتمامه على الأحلام يحللها . ولا شك فى أن الأحلام يصح أن تكون نقطة البدء ، فإنها سبيل هام لمعرفة النفس ، ولكنها مصدر من مصادر كثيرة . ومن المهم أن نذكر عند تحليل الأحلام أمرين : — الأمر الأول أن الأحلام ليست صورة فوتغرافية جامدة للمشاعر أو الآراء ولكنها إفصاح عن نزعات ورغبات ، ووسيلة لحل بعض الصراعات ، فإذا حدث وتصادمت نزعتان متعارضتان قويتان فإن الحكم الناتج يكون حلماً قلقياً . والأمر الثانى أن الحلم لا يمكن أن يفهم إلاّ إذا استطعنا أن نربطه بالمنبّه الحقيقى الذى أثاره . فليس يكفى مثلا أن نرى فى الحلم بعض النزعات المهينة أو الدوافع الانتقامية عموماً ، ولكن ينبغى أن نعرف دائماً ما هو المنبه الذى كان الحلم استجابة له .

وهناك طريقة أخرى لتحليل النفس غير التركيز على الأحلام ، فإن دافع الشخص إلى مواجهة نفسه إنما يصدر عن إدراكه أن سعادته أو كفايته إنما تعطلها عوامل مثل الاكتئاب أو التعب المستمر أو الإمساك المزمن أو الخجل أو الأرق أو عدم القدرة على التركيز أو ما شابه ذلك . فإذا واجه الإنسان هذه العوامل بهجوم خاطف دون أن يعرف كثيراً عن بناء شخصيته فإنه لن يفيد كثيراً ، وقد يرجع باللوم وقتئذ على التحليل . ولكن التحليل غير ملوم فى ذلك ، فإن أى عارض هو النتيجة الأخيرة لطائفة من القوى المتشابكة المتفاعلة المعقدة ، ولا بدّ من فهم هذه القوى ، أى من فهم النفس ، قبل الإلمام بطبيعة العوامل المعطِّلة ومعرفة كيفية عملها .

ومن الممكن دراسة هـذه الاضطرابات بطريق مباشر إلى حد ما من ملاحظة تأرجحاتها ، فليس بينها ما لا يشتد حينا ويضعف حينا آخر ، وقد ينزع الإنسان فى أول الأمر إلى الظن بأن هذه التأرجحات جزء من طبيعة الاضطراب نفسه ، ولكن الملاحظة الدقيقة تكشف له أن هذه التأرجحات تتأثر بعوامل خاصة . وسوف يزيد هذا الكشف من حدة ملاحظته ، وسوف يساعده على الخطو تدريجاً نحو فهم نفسه .

على أن تحليل النفس لكى يكون ناجحاً ينبغى ألاّ يقصر على مواقف خاصة ، وإنما ينبغى أن تنتهز فيه كل فرصة لملاحظة الذات . وسيدهش المرء حينما يرى أنه ثار لغير سبب ظاهر ، أو عجز عن الحزم برأيه ، أو كان مهاجماً دون أن يقصد إلى ذلك ، أو فقد شهيته لغير علة ، أو رغب عن الرد على خطاب أو شعر بالخوف فجأة وهو منفرد ، أو أصيب بكابوس ، أو شعر بأن كرامته أهينت ، أو غير ذلك من الأمثلة التى لا حصر لها ، والتى يصح أن يعد أى منها مدخلا إلى النفس .

هذه الملاحظات ، مع الارتباطات والأسئلة التى تتعلق بها ، هى المادة الخام التى يقوم عليها التحليل . وليس من الضرورى فى تحليل النفس أن يكون الإنسان دقيقاً فى المحافظة على موعد التحليل كما هو الحال إذا أجرى التحليل بواسطة محلل . فإن النظام ليس غاية فى ذاته بقدر ما هو وسيلة للمداومة والتغلب على المقاومة . كما أنه ليس من المحتم أن يستمر تحليل النفس متصلا بغير انقطاع ، فإن انصراف المرء

إلى حل مشكلة أو انضمامه إلى لون من النشاط الجماعى ، أو استغراقه فى بعض الصعوبات الخارجية أو العلاقات الجديدة ، كل هذه وأمثالها هى خيرات من صميم الحياة تفوق فى أهميتها التحليل ، ولعلها تساهم أيضاً فى تقدمه .

ولا تختلف طريقة تحليل النفس عن طريقة التحليل الذى يقوم به المحلل اختلافاً كبيراً . فكلا الطريقتين تقوم على الترابط الحرّ . وبعض الناس يؤثرون الحديث على الكتابة والعكس جائز . وللكتابة بعض ميزات منها أن الإنسان غير خليق أن يضل فى الكتابة كما يجوز أن يضل فى الحديث ، وهو لا يترك خاطراً يرد له أثناء الكتابة دون تدوينه . كما أن المذكرات المكتوبة يمكن الرجوع إليها ، فيرى المرء عند الإعادة دلالة قد تكون فاتته فيما سبق . وأهم عيوب الكتابة أن الفكر أسرع من اليد . وليست الكتابة مرادفة لليوميات ، فإن المرء عند كتابة اليوميات لا ينسى احتمال اطلاع الغير عليها يوماً ما إذا قدر لها أن تنشر ، وهذا ينقص من قيمتها كثيراً كأداة للتحليل .

التحليل النفسى المنتظم لحالة اعتماد مرضى على الغير :

لا يمكن لأى وصف مهما طال ودقّ أن يعطى فكرة وافية عن كل ما تتضمنه العمليات المختلفة التى يمر بها الفرد فى طريقه إلى فهم نفسه . ومن ثم فمن الخير ، بدلا من الاسترسال فى الشرح النظرى ، أن نذكر حالة إيضاحية هى حالة امرأة كانت تعتمد اعتماداً مَرَضياً على رجل . وهذه مشكلة كثيرة الانتشار فى حضارتنا لأسباب متعددة (على أن مشكلة الاعتماد المرضى ليس مشكلة نسائية ولكنها مشكلة عامة تتمثل فى اعتماد شخص على آخر اعتماداً لا مبرر له ، وهو اعتماد يختفى وراء أسماء كثيرة منها « الحب » و « الولاء » و « الوفاء » الخ) .

هذا الاعتماد كثير الانتشار ، لأنه حلّ سهل لكثير من المشقات والمشكلات التى تصادف الناس فى حياتهم ، ولكن ثمنه الفادح أنه يعوق النضج والاستقلال ، ثم لا يؤدى بعد إلاّ إلى سعادة وهمية كاذبة .

والحالة التى سنعرض لها الآن هى حالة المريضة كلير التى أشرنا إليها قبلا

فبعد شهور من محاولات غير مثمرة لتحليل النفس استيقظت كلير فى الساعة الخامسة فى صباح أحد الأيام وهى تشعر بضيق شديد لأن كاتباً وعدها بمقال للمجلة التى ترأس تحريرها وأخلف وعده . ولكنها أدركت أن هذا السبب وحده لا يكفى لتبرير ضيقها فأخذت تبحث عن السبب الحقيقى . ولم يكن من العسير عليها أن تهتدى إلى ذلك السبب : كان السبب عدم الوفاء أيضاً ، ولكن فى أمر أقرب إلى قلبها من كتابة مقال . كان صديقها « بيتر » وهو معطل عن العمل ، قد وعدها بقضاء عطلة آخر الأسبوع معها دون أن يفى . ولم يكن فى وعده صريحاً ، ولكنه احتاط بقوله إنه سيحاول جهده ، وتلك سجيته دائماً : أن يثير الأمل ثم يتبعه بالخيبة . وقد أدركت كلير أن الهدف الحقيقى لحنقها هو « بيتر » لا الكاتب . ولكنها لم تستطع أن ترى أن رغبتها الحقيقية إذ ذاك إنما كانت فى الانفصال عن « بيتر » ، لأنها لم تكن تستطيع ذلك الانفصال ، لشدة اعتمادها اللاشعورى عليه . ثم انتهى الأمر بأن عزت سرعة زوال الحنق الذى شعرت به نحوه بحبها له .

واستغرقت كلير بعد ذلك فى النوم فرأت حلما . كانت فى مدينة غريبة عليها يتكلم أهلها بلغة لاتفهمها ، وقد ضلت الطريق وشعرت بذلك شعوراً واضحاً ، وكانت قد تركت ما معها من نقود فى متاعها الذى خلفته بالمحطة ، ثم رأت نفسها بعد ذلك فى مهرجان (مايشبه « المولد ») ، وكانت تشعر وكأن ماترى غير حقيقى ، ولكنها مع ذلك رأت موائد للميسر وعرضاً هزلياً . ورأت نفسها تمتطى لعبة من الألعاب التى تدور ، وكانت سرعتها تزداد حتى شعرت بالخوف ولكنها لم تستطع أن تقفز منها ، ثم رأت نفسها بعد ذلك يدفعها الموج . واستيقظت بشعور هو مزيج من الهجران والحَصَر (القلق) . والتفسير الحقيقى للحلم كان ينبغى أن يكون « أنى ضللت و بيتر خيب أملى ، وحياتى كلعبة دائرة لا أستطيع الخلاص منها ، ولا سبيل أمامى إلا أن أمضى فيما أنا فيه ، ولكن المضى خطر » . ولكنها لم تكن فى طور من التحليل تستطيع معه أن تواجه هذا التفسير ، ومن ثم قلة جدواه فى مساعدتها على فهم نفسها . وهذا يوضح كيف تعمل المقاومة على أن تعمى المريض دون رؤية الحقائق التى تؤدى به إلى فهم نفسه فهماً حقيقياً .

على أن كلير استطاعت أثناء التحليل بعد ذلك أن تستعيد بعض خيالاتها فى أحلام اليقظة ، فذكرت أنها كانت ترى رجلا عظيما ذا ذكاء وحكمة ونباهة وثروة يتقدم إليها مقدراً مواهبها الدفينة ، وباذلا جهده لكى يكشف عنها و يعمل على إنمائها . وساعدتها بعض الخواطر التى وردت أثناء عملية التارابط أن تصل إلى أن ذلك الرجل كان بمثابة المخلص والحامى لها ، فأدركت أنها كانت تتوق ، لا إلى الحب وحسب ، بل إلى الحماية أيضاً . وكان هـذا الاستبصار (insight) تقدما هاما فى خطوها نحو فهم نفسها .

و بعد أسابيع ستة أدركت كشفاً ثانياً ، والحادثة التى أوصلتها إليه هى أنها تلقت هدية غير منتظرة من بيتر ، فشعرت بسرور غامر لذلك ، ولكنها سرعان ماأحست التعب والبرود والانهباط ، وكان الانهباط عقب حديث جرى بينها و بين بيتر أخذت هى فيه جانب الاهتمام بتدبير الخطط لعطلة الصيف بينما بقى هو على برودة ، قائلا إنه لايحب أن يضع خطة ما .

وفى صباح اليوم التالى تذكرت كلير جانباً من حلم رأت فيه طائراً كبيراً يمضى مبتعداً عنها ، وكان الطائر بهيج اللون رشيق الحركة ، ولكنه أخذ يصغر رويداً حتى اختفى . وقد استيقظت وهى تشعر بالقلق والإحساس بالسقوط ، وتبين لها من خواطر التداعى أن الحلم يعبر عن خوفها من فقد بيتر . ثم استطاعت على ضوء هذا الاستبصار الجديد أن ترى المعنى لعدد لايحصى من خبراتها الانفعالية فى علاقتها ببيتر ، مما يتصل بكثير من الحوادث التافهة التى لاتخلو منها العلاقة بين اثنين من الناس .

كان استبصار كلير بهذا الخوف خطوة جديدة إلى الأمام فى التحليل . ولكنه لم يكن يؤهلها بعد إلى إدراك أن ما كانت تحسبه حباً عميقاً لم يكن فى الواقع إلا نوعا من الاعتماد العصابى . وقدأخذت تراجع بعض الحوادث وما يتصل بها من ارتباطات فأدركت أنها فى علاقتها كانت مستقبلة وحسب ، كانت تنتظر الأخذ وتراه حقاً لها ، ولكنها لم تكن تفكر فى العطاء ، وتعده واجباً عليها .

مضت علاقتها ببيتر لبضعة أسابيع بعد ذلك على كثير من الهدوء ، إلى أن كانت ذات

مساء حين كانا يؤهبان لقضاء عطلة الصيف معاً ، فمضى يراوغ مما أثارها إلى حد كبير. ولكنه بدلا من العمل على تهدئتها و إرضائها أخذ يؤنبها ويعنفها تعنيفاً شديداً على هذه الثورة التى لم يكن لها فى رأيه مايبررها محاولا كعادته أن يضعها فى جانب الخطأ وأن يضع نفسه فى جانب الصواب ، وذلك بأسلوب يتبدى فيه المن بالكرم والسماحة .

هنا استطاعت كلير أن ترى ثورتها على ضوء جديد ، أنها لم تكن صادرة عن شعورها بخيبة الأمل بقدر ما كانت منبعثة عن برودة إزاءها وقلة اكتراثه بمشاعرها . وهنا بدأت تعانى شعوراً داخلياً يدعوها إلى الانفصال عن بيتر ، وعلى الرغم من أن ذلك الاستبصار لم يمهد لها نحو السعادة التى كانت ترتقب فإنه أمدها بكثير من الراحة ، إذ شعرت أنه بمثابة تلاشى ذلك السحر المتسلط عليها .

وتابعت كلير طريق استبصارها ، فعجبت كيف احتاجت رؤيتها لبيتر على وجهه الصحيح إلى كل هذا الوقت الطويل ، فإنها مابدأت ترى فيه هـذه السمات ، حتى بدت لها من البروز والوضوح بحيث لايمكن إغفالها إلا لمن يتعمد الإغضاء عنها . وعلى الرغم من أنها كانت تدرك منذ زمن طويل قلة احتفاله بالوفاء بوعوده لها ، فإن الرجع الذى كان يثيره ذلك فى نفسها قبلا كان رجعاً انفعالياً يتبدى فى الغضب منه ، أما الآن فقد تبلور **ذلك الرجع فى رأى** ، فى **حكم** وكان من الطبيعى أن تعجز عن ذلك الاستبصار طالما أنها كانت فى اعتمادها المطلق عليه تتوقع منه توقعاً أعمى أن يحقق لها مطالبها جميعاً . أما الآن ، وقد أصبحت العلاقة بينهما تقوم على الأخذ والعطاء ، فإنها أصبحت أكثر قدرة على مواجهة الموقف على حقيقته .

ومما ساعد كلير على التقدم فى استبصارها أنها كانت تبدأ بنفسها أولا عند البحث عن الأسباب الخفية لما كان يصادفها من مشكلات ، ثم كانت بعد ذلك تنتقل إلى بيتر لترى نصيبه فيها . وهذا منهج سليم ، فالتحليل لايقف عند فهم المرء نفسه ولكنه يتضمن أيضاً فهم الغير ، وخاصة أولئك الذين يتصلون بحياته اتصالا مباشراً . وإنما الخير أن يبدأ المرء بنفسه .

على أن كلير برغم ذلك المدى الذى أدركته فى الاستبصار لم تكن مستطيعة بعد

أن تتحرر تماماً من علاقتها ببيتر ، إذ كانت تشعر بالشقاء وهو بعيد عنها ، ويغمرها إيناسه وهو معها . كما أنها لم تكن تستطيع الانفصال عنه والانفراد بشأنها . ومن ثم ظلت العلاقة بينهما قائمة زمناً آخر .

وبعد ثلاثة أسابيع استيقظت كلير واسم صديقتها مارجريت بروكس على شفتيها . وقد عجبت لذلك فإنها لم تكن رأتها منذ سنوات . وكانت مرجريت متزوجة ومعتمدة اعتماداً كلياً على زوجها الذى كان يخدعها ويهينها ويعاملها بقسوة بالغة . وكثيراً ما كانت كلير تعجب من اعتماد صديقتها على زوجها إلى هذا المدى وتشعر باحتقار لها لتفريطها فى كرامتها وكبريائها . ومع ذلك فقد كانت تشير عليها بالاحتفاظ بزوجها أو بمحاولة استرجاعه إذا بدا منه ماينذر بالانفصال عنها . وكان ما أزعج كلير فى هذا الاستبصار الجديد شدة المشابهة بينها وبين مارجريت ، فإنها قبل الآن لم تر نفسها قط فى صورة المعتمدة بكليتها على الغير . وقادتها المشابهة إلى أن ترى كيف أهدرت كرامتها وكبرياءها فى تعلقها برجل لم يكن يعنى بها حقاً ، كما كان خالياً من أية قيمة حقيقية تدعو إلى التعلق به . ولبضعة أيام بعد ذلك مضت فى حياتها كمن أصيب بذهول ، ولم يمنحها هذا الاستبصار الراحة المنشودة ، بل جعلها أشد شعوراً بالألم من القيود التى تغلها ، وعلى ضوء هذه القيود راجعت علاقاتها جميعاً ، بأمها وبزوجها وبصديقها الأول وببيتر ، ورأت كيف كان اعتمادها عليهم ، وكيف أفسد هذا الاعتماد من علاقاتها بالناس ، فحفزها ذلك إلى أن تتخذ منه موقفاً حاسماً .

ولكن هذا الموقف الحاسم لم يكن الانفصال ، فقد استطاعت أن تقنع نفسها بأن علاقتها ببيتر لم تكن من نواح تستحق الإبقاء والإنماء ، ومن ثم فقد بذلت كثيراً من الجهد فى احترام حاجة بيتر إلى الابتعاد ، وأخذت تعالج أمورها الخاصة بشىء من الاستقلال . . .

كان هذا الكشف خطوة تقدمية هامة فى التحليل (لأنه كشف عن نزعة عصابية ثانية ، أما الخطوة الهامة الأولى فكانت اكتشاف نزعة التواضع القهرى) ، وقد رأت فيه كيف يؤثر على حياتها الغرامية . ولكنها لم تستطع أن ترى كيف كان

يؤثر على حياتها عموماً . وكما يحدث كثيراً فى أشباه هذه الحالات أضلها خداع الذات بعض الوقت ، إذ تركت نفسها تتبع الفكرة القائلة بأن فهم المشكلة يتضمن حلها ، وهى فكرة خاطئة . ومن ثم كان الاتجاه الذى اتخذته فى علاقتها ببيتر بمثابة التوفيق أو « الحل المتوسط » ، ومعنى هذا أنها كانت على استعداد لتعديل النزعة العُصابية بعض الشىء ، ولكنها لم تكن على استعداد بعد للتنازل عنها نهائياً .

و بعد بضعة أسابيع ذاعت عنها بعض مقالات السوء ، فلم يضايقها ذلك شعورياً ، ولكنه أدى إلى حلم رأت فيه برجاً عالياً فى صحراء شاسعة ، وعلى قمة البرج بسطة صغيرة دون حاجز ، وقد وقف شخص على حافتها . . . وقد استيقظت من الحلم وهى تشعر بقلق خفيف .

وقد أدركت من هذا الحلم أن مقالات السوء أزعجتها إلى حد ما وقوت من شعورها بالحاجة إلى الحماية . ثم استطاعت عن طريق التداعى أن تفسر الحلم بأن الإشاعات التى ذاعت حولها جعلتها تشعر بشىء من الهوان والمذلة ، فتوسلت إلى الاحتماء من هذا الشعور بمظهر العجرفة . أما ذلك الموقف المتعالى الذى وضعت نفسها فيه فقد أزعجها ، إذ لم تكن مطمئنة إلى قدرتها على البقاء فيه بمفردها ، دون سند أو حماية من أحد . وقد ألقى هذا الاستبصار ضوءاً جديداً على حالتها ، إذ جعلها ترى نواحٍ جديدة من القيود التى تربطها ببيتر .

على أن هذا الاستبصار لم يساعد كلير على إدراك السبب فى حاجتها الانفعالية إلى السند . فقد كانت تلك الجوانب من شخصيتها الممثلة فى العجرفة واحتقار الغير والرغبة فى التفوق ما تزال مكبوتة بحيث لا يصل إليها الاستبصار إلا وميضاً . على أنها فى هذا الشوط كانت تعتقد أنها تستطيع أن تكيف علاقتها ببيتر تكييفاً أحسن ولكنها سرعان ما صادفت حادثاً وصل بمشكلاتها إلى القمة ، فقد انتهى إليها أن بيتر على علاقة بامرأة أخرى ، ثم جاءتها منه كلمة يقول فيها إنه من الخير لهما أن يفترقا وكان التفاعل الأول لهذه الصدمة مزيجاً من مواجهة الحقيقة وخداع الذات ، وجانب الحقيقة فيها هو أنه لو جاءتها هذه الصدمة قبل بضعة شهور لأصابتها بأذى كبير ،

أما خداع الذات فلم تبد آثاره إلا بعد بضعة أيام بعد أن زالت آثار الصدمة الأولى ، إذ وجدت نفسها إذ ذاك فى حالة يأس قاتل عاودتها معها فكرة الانتحار مراراً ، وإن لم تصل قط إلى العزم الأكيد وقد أدركت أنها تلعب حول الفكرة دون أن تأخذها مأخذاً جدياً فعملت على أن تواجه المشكلة مواجهة صريحة بأن تقرر بصفة قاطعة: أتريد الحياة أم الموت . ولم يكن عندها من شك فى أنها تريد الحياة والسبيل الوحيد لحياتها بعد ذاك أن تتحرر من تعلقها ببيتر أولا ومن الشعور بانهيار حياتها لفقده ، ثم تتغلب بعد ذلك تغلباً نهائياً على مشكلة الاعتماد القهرى على الغير .

وما ان اتضحت المشكلة فى ذهنها على هذا النحو حتى قام حولها كفاح بالغ العنف ، وقد رأت فى تلك الأثناء أن حاجتها إلى التعلق بالغير لها مثل قوة الإدمان عند مدمنى المخدرات ، ولم يكن أمامها إلا أحد طريقين ، أن تظل أبداً عند هذا الاعتماد على الغير فتبحث عن صديق جديد ، أو تتحرر منه نهائياً . وحاولت أن تزن الحياة بغير صديق فما رأتها بكل ما فيها من جوانب الغنم الأخرى تساوى شيئاً . وأخيراً كادت تغلبها الفكرة بعجزها عن إحداث أى تغيير ذى بال فى شخصيتها .

ولكن خاطراً عابراً على كثير من السهولة واليسر استطاع أن يحول اتجاهها تحويلا حسناً ، ذلك أنها ذكرت حكمة قديمة مؤداها أن عبارة « لا أستطيع تعنى لا أريد » فأخذت تراجع حياتها على ضوء هذه الفكرة ، ورأت كيف أنها فى اعتمادها المطلق على الغير كانت كأنما تحيا فى سجن ، وكيف أنها فى غضها من قيمة أى شىء خارج هذه العلاقة ، كانت تبتعد عن نفسها وعن العالم أجمع . وقد أفادها هذا الاستبصار بما أمدها من تشجيع وأشاع فيها من عزم على السعى لحل مشكلتها الكبرى .

وقد قصدنا من ذكر هذه الخطوات بشىء من التفصيل إلى إيضاح ما للنزعات العصابية من قوة وعمق لا يجعلان الكشف عنها والتغلب عليها جهداً يسيراً وتحصيلا سهلا . ووسائل النفس فى خداع صاحبها دون رؤية الحقائق متعددة ، ولكن من أكثر هذه الوسائل ذيوعاً وأقواها أثراً إبهام المرء نفسه بعد كل خطوة فى الاستبصار أنه وصل إلى فهم نفسه وحل عقدها .

فعملية التحليل عملية تقدمية تبدأ من الجهل التام بوجود مشكلة مع المحاولات اللاشعورية العنيفة لإنكارها إلى الكشف عنها كشفاً تاماً و إدراك مدى قوتها وعنفها . وقد وصلت كلير إلى ذلك حين أدركت أن مشكلتها فى الاعتماد القهرى هى بمثابة الورم السرطانى الخبيث الذى لا يمكن أن تحصره المسكنات (وهى هنا المصالحات Compromises) فى دائرة محدودة ، فلا سبيل إلى معالجته إلا بالاستئصال التام .

وطبيعى أنه من العسير على المرء أن يواجه مشكلاته بهذه الطريقة الحاسمة ، ولكنها الطريقة الوحيدة للشفاء . ونحن نرى فى حالة كلير أن خواطر الانتحار زالت عنها تماماً حين وصلت إلى ذلك المدى من الاستبصار ، ولكنها مع ذلك ظلت معلقة بين رغبتها فى الشفاء وعزمها على حل مشكلة الاعتماد ، و بين العوامل اللاشعورية الخفية التى كانت ما تزال تعوقها دون الوصول إلى حل نهائى .

ومن ثم فقد تميزت الأسابيع التالية بفترات سريعة التعاقب بين الارتفاع والهبوط ، فترات كانت ترى علاقتها ببيتر وكأنها من ذكريات الماضى السحيق ، وفترات أخرى كانت تشعر فيها بحنين جارف إليه. وأعادتها ارتباطات الطفولة إلى ما كانت تلقى من إهمال أمها لأمرها ، و إلى ما كانت تشعر به من الخيبة حين كانت تنتظر عبثاً شيئاً من العطف والحنان ، وقادها ذلك إلى ما كانت تشعر به من رغبة الوقوع فى ضيق شديد ، علّ أن يكون معه العطف المرتقب ، و إلى ما كان يغمرها إذ ذاك من الشعور بالتعاسة ، وهو شعور كانت تدرك فيما بعد مدى ما فيه من مبالغة و إسراف .

وبذا رأت حياتها صورة واحدة متكررة فى جميع مراحلها على الرغم من اختلاف الأشخاص فى كل مرحلة : الشعور بتعاسه مسرفة غامرة ، وانتظار العون والعزاء والتشجيع ممن يكون بطل حياتها إذ ذاك .

وكانت موشكة أن تصل من هذا إلى استبصار أعمق بعوامل اعتمادها القهرى لولا أنها أخذت تحاج نفسها قائلة « وما قيمة الصداقة إذن إن لم يجدها المرء فى ساعات الشدة والضيق ، ثم هل من المعقول أن يأتيها العون لمجرد أنها تتوقعه » .

على أن غير المعقول فيما نعرف لا ينفى الوجود ، بل لعله يدعو إلى البحث عما

يخفى وراءه . وقد أدركت كلير بعد البحث أنها كانت فعلا تحت أثر الاعتقاد بأنها تستطيع أن تستحضر العون عن طريق الشعور بالتعاسة . ثم استطاعت فى خلال الشهر التالى أن ترى بالتفصيل ما كان من أثر هذا الاعتقاد عليها : كيف جعلها ترى الكوارث الجسام فيما كان يصادفها من حوادث صغار فترتمى عجزاً عن مقابلتها، ثم كيف أصبح إيمانها بالعون المنتظر نوعاً من العقيدة الدينية الخاصة ، لها ما للدين من أثر مشجع .

ووصلت كلير أيضاً إلى استبصار عميق بمدى ما أفقدها اعتمادها على الغير من قدرة فى الاعتماد على النفس ، إذ ما حاجتها إلى الاعتماد على النفس إذا كانت تستطيع أن تجد عند الغير الإرشاد والتنبيه والنصح والعون والحماية والإحساس بقيمتها .

وقد رفع عنها هذا الاستبصار كثيراً من القيود التى كانت تغلها ، وأحدث تغييراً محسوساً فى الأهداف التى تضعها للحياة ، فقد كانت دائماً تود « فى الشعور » أن تنعم بالاستقلال ، ولكنها فى الواقع كانت تلجأ إلى الغير كلما صادفتها مشقة . أما الآن فقد أصبحت قدرتها على مواجهة الحياة مظهراً نشطاً حياً .

و بعد تحليل « العقيدة الدينية الخاصة » استطاعت أن تواجه ثورتها على العزلة والانفراد باستبصار جيد ، فقد كانت من قبل تشعر بالشقاء والعجز عند الانفراد ، وقد زاد هذا الشعور حدة ، إلى حين ، بعد انقطاع علاقتها ببيتر ، مما جعلها تطلب الصداقة أيا كانت وتشعر بالحسد لكل من ينعم بصداقة وثيقة . وقد أدركت أن هذا الشعور وما يصاحبه من الخواطر هو من قبيل النزعات القهرية ، فقد كانت تستطيع الوحدة وتحتملها إذا كانت باختيارها ، أما الوحدة المفروضة عليها فكانت تشعرها بالمذلة والنبذ فالمشكلة عندها إذن لم تكن عجزاً شاملا دون الانفراد والوحدة بقدر ما كانت إفصاحاً عن حساسيتها إزاء الإهمال

ولما ربطت هذا الاستبصار بما كانت تعرف من أن القيم التى تضعها لنفسها إنما كانت تتقرر بما يرى الغير فيها ، أدركت أن مجرد الإغضاء عنها كان يترجم لديها بالأهمال والنبذ . وقد ربطت ذلك ببعض ذكريات الطفولة والمراهقة فى البيت والمدرسة

وفى علاقتها بأمها وأخيها وتربياتها فزاد ذلك من وضوح هذه النقطة لديها وأدركت أن الوحدة كانت تثير عندها الشعور بأنها كم مهمل ، وأن هذا الشعور هو الدافع الحقيقى لرغبتها القهرية فى البقاء على صلة وثيقة برجل . وقد كان تمسكها ببيتر على الرغم من تعدد إهماله لها محاولة منها لإرضاء رغبتها فى احترام الذات ، ولكنها لم تستطع إذ ذاك أن ترى أن تلك المحاولة لتجنب المذلة إنما كانت فى الواقع تنطوى على جرح جديد لكبريائها ، فلما أدركت ذلك فقدت علاقتها بالرجال هذه الصفة القهرية ، واستطاعت أن تمارس الوحدة دون ضيق ، بل وان تنعم بها فى بعض الأحيان .

* * *

لاشك فى أن الحالات الشديدة فى العصاب تحتاج إلى خبرة الإخصائيين ، ولكن الدرجات الخفيفة يمكن أن تنتفع من تحليل الذات . فالحياة كفاح ودأب ، نمو ونضوج والتحليل من الوسائل التى تعين على ذلك ، ولكنه لا يغنى عن الدوافع الداخلية اللازمة لتحقيق أى هدف .

يظهر قريباً

مشكلة السلوك السيكوپاتى

بحث فى أصول الصحة العقلية الاجتماعية

للدكتور صبرى جرجس

M. B., M. A.

الطبيب بمستشفى الأمراض العقلية بالعباسية

دراسة علمية عملية لمشكلات السلوك المنحرف

عند المراهقين والشبان عرض ونقد وتوجيه