

التركيب النفسى والايقاع الشخصى

بقلم أبو مريه الشافعى

التحليل النفسى

شاعت عبارة التحليل النفسى فى مختلف الأوساط والطبقات وأقبل الناس على مطالعة الكتب المطولة والمقالات المبسطة فى موضوع التحليل النفسى ، باحثين عن السر العجيب الذى يفضح به المحلل الظواهر اللاشعورية ويشرح به عمليات التبرير ويكشف به أوهام النفس ليحررها من قيود نسجتها لترتبك فيها ويخلصها من شباك وضعها لتقع فيها . وأظهر بعض الأشخاص استعداداً لفهم هذه الأسرار وذاع صيت Freud فرويد فى كل الأوساط المهتمة بالدراسات الإنسانية وتداول الناس كتبه ومحاضراته الداعية إلى طريقة جديدة فى علاج بعض الأمراض — والتف حول فرويد نفر من الأطباء والفلاسفة أقرؤا مذهبه واتجهوا إلى اللغة والتعبير ليقفوا على الداء النفسى ، ويكفينا بعد ذلك أن نطلع المريض على حقائق كانت منسية لديه ومكبوتة فى اللاشعور لنحدث تغييراً عجيباً فى سلوكه وفى شعوره .

وكثيراً ما يتساءل الناس عن هذا السر وكيف يمكن العلاج بإخراج الحالات اللاشعورية إلى المستوى الشعورى ، ويقع المحلل نفسه فى حيرة ويقول إنه لا يمكن الجواب عن هذا السؤال أو يقول هذا قانون تخضع له طبيعة النفس — يقتضى التحليل النفسى أن يعطى المريض حرية التفكير والتعبير فى شتى الموضوعات التى تطرأ على ذهنه دون أن يحدث أى توجيه ؛ فعليه أن يقضى على كل مراقبة وكل ضغط من أى نوع كان ، ويحاول أن يعتقد أنه وحده ويتناسى وجود المحلل .

وترى مدرسة فرويد أن وظيفة المحلل محصورة فى مراقبة التردد والنسيان وهفوات النطق Lapsus وغير ذلك من العلامات الدالة على تضارب بين فكرتين أو عاطفتين متعارضتين . وترى هذه المدرسة أن الآلام كلها تنشأ عن إخفاء بعض العواطف والانفعالات لأن عملية الإخفاء نفسها تعرض الشخص لهذا العراك الداخلى الذى يحدث الأزمات النفسية .

لوتأملنا عملية الكبت التي يرجع إليها فرويد الكثير من الاضطرابات النفسية لوجدناها عملية تحليل للشخصية . ويظهر انحلال الشخصية في مواقف التردد والحيرة في الاختيار بين أشياء متساوية في القيمة . وكثيراً ما يحدث التردد الطويل شللاً إرادياً يعطل كل الأفعال ، وكلما أقدم شخص على مشروع هام يحتاج إلى تفكير تظهر عليه علامات التردد في كل أفعاله اليومية .

ويضطرب السلوك أيضاً عند ما تكون لدى الشخص مشاكل كثيرة غير منبهة ويؤجل الشخص حلها وتراكم لتعمل باستمرار في نفسه وتمتص من نشاطه النفسي فتقل كمية هذا النشاط في الخارج ويترب على ذلك هبوط عام في الانتباه والنشاط النفسي — الجسمي . وقد أثبتت بعض الاكتشافات العلمية أن الذهن يعمل بكيفية مستمرة وأن حلول بعض المشاكل الدقيقة قد تظهر فجأة في اللحظة وبعضها الآخر يظهر في الأحلام وعند ما تكون المشاكل اللاشعورية كثيرة وتعمل في الخفاء للوصول إلى حل فإن آثار نقل النشاط اللازم لهذه العملية تظهر في اضطرابات جسمية ونفسية . وحالات الهبوط النفسي والجسمي ترجع كلها إلى هذا الموقف الشاذ الذي يقفه بعض الأشخاص من مشاكلهم اليومية — فتأجيلها لا يحلها بل يعقدها والفرار من مواجهتها لا يخلص من القلق المتزايد زيادة واضحة كلما تكاثرت المشاكل — وقد تظهر الآلام ولا يعرف الشخص مصدرها ظناً منه أن مشاكله المكبوتة قد تلاشت آثارها .

ووظيفة العالم أن يبرز من جديد مصدر القلق والآلام ويساعد الشخص على حل مشاكله أو التخلص منها بالتخلي عنها والرضى عن عجزه وسميت عملية البحث عن هذه المشاكل اللاشعورية بالتحليل النفسي ولا شك أن اسم التحليل ينطبق تماماً على هذه العملية ، التي تقتضي استرجاع الحالات النفسية الماضية ، ترك للشخص حرية الكلام بعد إشعاره بالطمأنينة والمشاركة الروحية وتخفيف القيود الأخلاقية التي يقوم عليها النقد واللوم . ويحاول المحلل أن يتحد اتحاداً تاماً بالمرضى بتركيز اهتمامه وانتباهه في كل ما يصدر عن المريض . ويكون هذا الموقف مشجعاً للمريض على أن يذكر كل فشل تحمله في حياته ويدعوه ذلك إلى الشكوى من ضعفه أو من صعوبة المشاكل التي واجهته في الحياة .

نظام النشاط النفسي

وليس التحليل النفسي كل شيء في العلاج النفسي فالتحليل النفسي مرحلة

أولى تطلعنا على كل ما كان يمتص النشاط النفسى فى داخل الشخص وما كان يعوقه عن مسابقة الأفعال الضرورية للتكيف فى الخارج وما كان سبباً للهبوط والقلق والحزن . لقد قيل إنه يكفى أن تصير بعض العقد اللاشعورية شعورية ليتخلص المريض من آلامه النفسية . ويحاول البعض أن يشرح هذه الحقيقة للمريض ويقتعه بسلاستها وعند ما يعبر الشخص عن حيرته وتساؤله فيقال له هذا قانون نفسى — وقد يؤثر المحلل بطريق الإيحاء فيقف عند مرحلة التحليل ويكتفى بإبراز المشاكل المكبوتة ويترك المريض يعاني مشكلة الكفاح وقد يسلك الشخص مع مشاكله نفس المسلك القديم ويحل المشاكل بالكبت والتأجيل لتعود الآلام إلى الظهور بعد مدة وجيزة من التحليل الأول . ودلت التجارب العديدة أن التحليل النفسى وحده لا يخلص الشخص من الآلام التى كانت تؤلمه — فهناك عمليات أخرى أدق من التحليل يجب على العالم النفسى وحده مباشرتها . إن النفس بطبيعتها ميالة إلى التحليل وكثيراً ما تظهر المشاكل والعقد من نفسها فى أحلام النوم أوفى أوقات الفراغ فى صورة أحلام اليقظة وكثيراً ما تظهر فجأة من نفسها دون أن يثيرها أى سبب مباشر .

أبدى شخص شكوى من ضيق وحزن وهبوط عام ينتابه بصورة دورية وصار يخشى قرب الوقت المعهود لهذه الآلام وحاول التخلص منها بكل أنواع التسلية ليفر منها ولكنه لم يفلح فى كل ذلك . وعند ما حلل تبين أن الشخص يشكو أولاً من الفراغ وأنه ثانياً حاول مرات ترجمة كتاب انجليزى The Meaning of Meaning وتألم عند ما شعر بعجزه من أول نظرة فلم يوفق فى إيجاد عنوان عربى ملائم للعنوان الانجليزى وحاول بعد ذلك أن يتعمق فى اللغة الانجليزية مدة شهر ثم انتقل إلى مشروع تعلم اللغة الإسبانية وأحضر القواميس والكتب ودرس يوماً واحداً ثم انتقل إلى مشروعات أخرى وهكذا إلى أن ظهرت آلامه واضحة واضطرب سلوكه وشلت إرادته .

فالذى حصل أن هذا الشخص كان يحضر كتبه ليدرس لغة ولا يدرس إلا يوماً واحداً ولكنه يستمر محتفظاً بنية العمل مدة شهرين أو أكثر ويأتى كل مساء ويرى الكتب على مكتبه فيشعر بالفشل والنقص والتفريط وينام بعد ذلك والغم يسيطر على نفسه ومضى مدة ستة أشهر فى هذه الحال دون أن يبت فى أمره بلبقى دائماً متعلقاً بمشروعاته . هذا ما قدمه لنا التحليل وهو المرحلة الهامة التى تحتاج إلى علم بالنفس والمنطق ، فكان علينا أن ندفع الشخص إلى حل هذه المشاكل وإنهاء بعض لمشروعات والتخلى عن البعض الآخر . ويحتاج ذلك إلى قوة إقناع ولسنا فى حاجة

إلى شرح القوانين النفسية ولكن المهم هو أن تقضى على المشروع وتقلع كل آثاره من نفس الشخص أو تدفعه إلى إتمام مشروعاته .

وهذه المرحلة الثانية هي مرحلة التركيب النفسى لأننا نجمع بين نية العمل وتصور الفعل وبين تنفيذ الفعل نفسه أو نزيل هذه النية وهذا التصور للفعل إن كان الفعل غير ممكن التنفيذ لأسباب جسمية أو نفسية أو اجتماعية .

قد يتعلق الشخص بموضوع ويحاول أن يصل إلى كل ما يحققه وتتكون لديه فكرة ثابتة تركز نشاطه حولها وينقطع عن كل الأعمال المختلفة التي تضمن نجاحه في الحياة ويكون الشخص في هذه الحالة شاعراً بخطأه ولكنه لا يجد قوة تحويل نشاطه عن الاتجاه الذى يتجهه رغم نفسه . وتختلف هذه الحالة عن الأولى لأنها حالة مشعور بها ويكون وجه الغربة في أن الشخص يقدم على الفعل الثابت بارادته وفي نفس الوقت يشكو من هذا الفعل ويراه أضعف منه - ففي هذه الحالة لا ينفع التحليل النفسى ونكون أمام مشكلة عويصة هي عكس المشكلة الأولى تقريباً إذ ينفذ الشخص فعلاً قبل أن يقف الوقت الكافى عند تصوره ليستطيع الإعراض عنه والقيام بكف الحركات المؤدية إليه . وتثير هذه المشكلة أهم موضوعات علم النفس فنكون في حاجة إلى دراسة التوازن الانفعالى لدى الشخص ، إذ أن اضطرابات الفعل ترجع في أغلب الأحيان إلى الاضطرابات العاطفية والانفعالية .

إن الإقناع المنطقى لا ينفع شيئاً في مثل هذه الحالات إذ يكون الشخص معرضاً لحالات نفسية شبيهة بحالات الطفل ونقول مع جلدشتين إنه لا يجوز أن نتكلم عن رجوع إلى حالة الطفولة وأن التحليل النفسى لا يؤدي إلى نتيجة حتى لو كان السبب صدمة انفعالية قديمة وقد ينفع التحليل لمعرفة نوع الصدمة إن لم تكن معروفة لدى الشخص ولكن أغلب الصدمات تترك أثراً واضحاً في الذاكرة ، وأثراً واضحاً في التوازن النفسى - الجسمى . فعلى العالم النفسى أن يعيد هذا التوازن ويزيل آثار الصدمة في النفس وفي الجسم .

أثر الإقناع في النشاط النفسى .

في هذه الحالة نرجع إلى التنويم المغناطيسى وتهييط النشاط النفسى التدريجى بواسطة الإقناع والتنفس . ونجعل الشخص يشعر براحة وهمية قائمة على تخفيض إيقاع التنفس بالتدريج ، إن الصدمة الانفعالية تحدث اضطراباً لأنها ترفع النشاط

دفعه واحدة ولوحظ أن إخراج الطفل من النوم بطريقة مفاجئة قد تحدث آثاراً شبيهة بآثار الصدمة الانفعالية . إننا لا نستطيع أن نتغلب على آثار هذا الاضطراب عن طريق آخر غير طريق إرجاع التوازن . وقد يكون الانحراف فى السلوك ناشئاً عن فكرة ثابتة فيكفى أن نوحى إلى الشخص فى حالة الهبوط بالتخلي عن فكرته وتوجيه فكره إلى ناحية أخرى . ويسهل علينا الهبوط النفسى تخفيض الناحية الانفعالية التى تدفع الشخص إلى التثبيت والوقوف عند الفكرة المسيطرة فيكون الشخص فى حالة سلبية تساعد على التغلب عليه وإقناعه بسهولة ليقلع عن كل ما كان متمسكاً به من قبل .

وليس الإيحاء بالأمر الضرورى لإرجاع التوازن فان الإيقاع التدريجى وحده قد يكون كافياً . ويظهر ذلك فى حالات الصرع الناشئ عن أسباب نفسية - وقد شرحت فى كتاب « التعب » عملية الصرع الذى يفهم على أساس فهمنا لتوازن النشاط النفسى . فالصرع هبوط سريع يحدث فى الغالب بعد حزن أو غم أو بعد غضب قوى وقد جعلت جلسات التنويم حالات الصرع تنخفض أو تصبح نادرة . ويفيدنا التحليل النفسى فى حالات الصرع للوصول إلى أصل الاضطراب حتى نتبين السبب الأول وهل هو جسمى أم نفسى . ولكن التحليل لا يزيل الاضطراب لأنه ككل تحليل علمى آخر يؤدى مهمة علمية وأما المهمة العملية فى علم النفس كما هى فى كل علم تقوم فى الغالب على نشاط إيجابى وعلى بناء كما هو الشأن فى التركيب ويفيدنا التحليل النفسى فى حالات الصرع وفى كل حالات الاضطرابات النفسية فى رسم طريق التركيب . والتحليل كوسيلة علمية يزودنا بنظريات تساعدنا على فهم القوانين النفسية ولا تكون لتلك النظريات قيمة علمية إلا إذا فتحت لنا طريق التركيب وإعادة التكوين الطبيعى للنفس والتكامل الضرورى لتحقيق التوافق مع الوسط الخارجى .

أثر الإيحاء فى التركيب النفسى

ويمكننا أن نفيد من ملاحظة الدكتور هـ . زبندن H. Zbinden فيما يختص بدوار البحر وأثر الإيحاء فى القضاء عليه . إن أصل الاضطراب راجع إلى اختلال التوازن فى الجسم كله . ويكون الشخص الذى لم يعرف مرض البحر من قبل معرضاً لاضطراب كبير ثم تؤثر العادة فتقلل من الاضطراب . وتظهر الصلة واضحة بين اضطراب

التوازن واضطراب الوظيفة الهضمية . ولاحظ الدكتور زبندن أن الإيحاء يقضى على مرض البحر كما أنه قادر على إظهاره دون أن يكون له سبب طبيعي ويحكى عن نفسه أنه كان نائماً وينتظر أن تسير الباخرة ليلاً واستيقظ بالليل وسمع أصواتاً أكدت له أن الباخرة أخذت في السير ف شعر بشيء من الاضطراب في التوازن تبعه قيء وآلام وكُم كانت دهشته بعد ذلك إذ علم أن الأصوات التي سمعها كانت أصوات عمليات الشحن وأن الباخرة كانت لا تزال واقفة . واستطاع بعد ذلك أن يقضى على مرض البحر بالإيحاء الذاتي كما أوقفه عند الآخرين بالإيحاء (١). نفيد من هذه الملاحظة أن اضطراب التوازن يحدث اضطراباً نفسياً واضطراباً عصبياً وأن الإيحاء قادر على إيقاف هذا الاضطراب كما أن الموسيقى والرقص حسب شهادة زبندن نفسه كانا لها أكبر الأثر في إزالة مرض البحر . فيكون للإيحاء الأثر نفسه الذي يحدثه الإيقاع والموسيقى فكلاهما قادر على إرجاع التكامل النفسى ويكون وسيلة من وسائل التركيب النفسى .

التركيب النفسى وتوازنه القوى النفسية

لاحظ العلامة ب . جانيه في كثير من المناسبات خصوصاً في كتابه «الطب النفسى» *La Médecine psychologique* أن المرض النفسى هو في أغلب الأحيان اضطراب القوى النفسية إما بالزيادة وإما بالنقص . فتارة يبذل الشخص كمية كبيرة من النشاط ويجد نفسه أمام عجز في هذه القوى فيشعر بالضعف ويلزمه التعب في مظاهر مختلفة . وتارة أخرى يكون الشخص سلبياً فلا يبذل أى مجهود وتتجمع لديه كمية من النشاط فيبحث عن طريق الظهور ويقوم الشخص بأفعال لا يريد بها ويشعر بنفسه مدفوعاً إليها دفعاً قوياً . وتراه من ناحية أخرى يخاف من بعض الأفعال ويميل إلى الراحة إلى أن تأتي موجة من النشاط توجه أفعاله إلى ناحية لم يكن يفكر فيها قط وكثيراً ما يكون للمجتمع أثر كبير في ظهور الاضطراب فيخضع الشخص لآثار أشخاص آخرين ليعيش تحت سلطتهم ويبذل الشخص مجهوداً كبيراً للتكيف ويضحي بمصالحه وحقوقه في سبيل إرضاء الآخرين . ويصرف الشخص كمية كبيرة من نشاطه في صورة توتر أو حذر أو حب أو غيرة — وكثيراً ما تكون هذه الحالات

H. Zbinden : Influence de l'Autosuggestion sur le mal de mer.

(١)

النفسية سبباً فى اضطراب نفسى — جسمى كبير ويكون من الصعب تحويل السلوك فى نفس البيئة ويتطلب التركيب النفسى عزلة مؤقتة ترجع للشخص توازن قواه النفسية . وذلك لأن الحب والغيرة والحذر والشعور بالاضطهاد تجعل الشخص دائماً فى حالة توتر وقد تثير بعض المواقف شحنات عاطفية قوية وانفعالات شديدة ويؤدى كل ذلك إلى الشعور بالتعب .

ولاحظ ب . جانيه أن أغلب طرق العلاج النفسى هى طرق الاقتصاد (Economie) لإرجاع التوازن فى القوى النفسية ومحاولة إبقاء كمية من النشاط النفسى أو ثمنيته (١) .

ويقضى التركيب النفسى تمرينات لاكتساب عادات جديدة مفيدة وطرد عادات سيئة قديمة . فكثيراً ما تنشأ العادات السيئة للمء فراغ كان يسيطر على الشخص من هذه العادات بطريقة سلبية فلا بد من خلق اتجاهات جديدة تستهلك كمية من النشاط للحصول على فوائد تولد فى الشخص الشعور بقيمته ويكون ذلك عن طريق التمرين واكتساب عادات جديدة تركب النفس تركيباً جديداً . وهذه هى الغاية البعيدة لعلم النفس وهى قدرته على تغيير فى وضع من الأوضاع النفسية من ناحية السلوك والحالات الشعورية .

هل يستطيع علم النفس أن يزيد فى نشاط شخص ويقوى انتباهه ويزيد فى سرعة الاستجابة الفكرية والحركة ويجعل الشخص ينتقل بسهولة من حالة خوف إلى حالة اطمئنان ومن حالة حزن إلى حالة فرح ؟

إن الحالات المرضية الداخلة فى نطاق علم النفس تحتاج إلى معرفة طرق التغيير ولا تكتفى بالوقوف على الحالة الراهنة — فكيف يمكننا أن نعطى للنفس تركيباً جديداً غير التركيب الذى كانت عليه ؟ وقد ظن قوم أن المرض النفسى الحقيقى لا يكون إلا فى حالة سلامة الجسم مع وجود حالات من الاضطراب فى السلوك والتفكير . واعتقد قوم أنه يمكن وجود اضطراب نفسى دون أن يكون هناك اضطراب فسيولوجى . وهذه الفكرة خاطئة لأن الاضطراب النفسى يظهر حتماً فى صورة فسيولوجية ، فيبدأ الاضطراب فى صورة شذوذ فكرى ثم ينقلب إلى اضطراب حركى ويكون المرض راجعاً إلى اضطراب فى الوظيفة الفسيولوجية العامة . ومعظم الإصابات

النفسية الناشئة عن الانفعال المفاجيء تحدث اضطرابات في الوظيفة الفسيولوجية .

يحدث الانفعال المفاجيء تعبئة سريعة للقوى والنشاط لمواجهة الموقف الجديد وحل المشكلة القائمة ، ويحدث ذلك ارتفاعاً سريعاً في النشاط النفسى ، تاركاً أثره في التوازن العام وفي طرق اتجاه النشاط في الأعصاب .

الإيقاع الشخصى

تثبت الملاحظة أن الشخص المعرض للاضطراب في نشاطه النفسى والمهدد بتفكك في تكامله النفسى يسعى دائماً إلى إخضاع إدراكه وحركاته لتأثير الإيقاع ولا يلجأ الشخص إلى أى إيقاع بل نراه يختار نوعاً من الإيقاع ويظهر ذلك أولاً بطريقة اختيارية عند العوام إذ وجدنا أغلب الناس يقبلون على رقصات يختلف إيقاعها باختلاف الأشخاص وباختلاف المناطق الإقليمية ودرجات الرق والتقدم في الحضارة . وكثيراً ما تكون هذه الحفلات ذات صبغة دينية كما أنها تكون معبرة عن شعور بالفرح أو الحزن ، وفي كلتا الحالتين يكون الإيقاع مصحوباً بشحنة وجدانية . وتحاول الطقوس الدينية أن تقضى على حالات الخوف وتساعد رقصات أفراح الـ واج على تحمل وطأة السرور الشديد كما أن رقصة الموت وحفلات الماتم تقضى على انفعال الحزن .

ويؤدى الإيقاع مهمتين : يشترك الأشخاص في حركات ظاهرة متحدة فيقضى على الشعور بالعزلة ثم يدخل الشخص في مجموعة من الناس ويربطهم بعضهم ببعض فيشعر ذلك الشخص براحة كبيرة . وعلى هذا الأساس يمكن تعليل الراحة التى يشعر بها الشخص عند أداء الصلاة جماعة . ويترك الإيقاع أثراً بيناً في نفس الشخص لأنه يدخل الحالات الشعورية المتصلة في وحدات متشابهة يستطيع الشخص إدراك وحداتها وتعرفها فيمكنه تصور الحالة الشعورية الجديدة من أول ظهورها فيندفع إلى المستقبل ويمكن الشخص أن يتخلص بذلك من الماضى المؤلم والابتعاد بسرعة عن الحاضر ويمكنه أن يعيش في مستقبل قريب فيخيل إليه أنه يخلق حاضره بنفسه .

ويختلف الأشخاص حسب سنهم وثقافتهم في ميلهم إلى درجات الإيقاع ويحاول كل منهم أن يخضع لإيقاع معين يلائم مزاجه . ونلاحظ عند كل شخص سرعة معينة تظهر بها أفعاله المختلفة فرى البعض يسرعون في الكلام ويسرعون في

المشى ويسرعون فى كل عمل يقومون به كما أنهم يسرعون فى التفكير والانتقال من حالة انفعالية إلى أخرى ؛ وهناك أشخاص يمتازون بالبطء فى كل مظاهر نشاطهم وتأيدت هذه الفكرة الاختيارية بنتائج تجريبية : كان طلاب قسم الفلسفة بكلية الآداب مقبلين على قياس التعب بطريقة الإرجوجراف حسب منهج موسو ويوتيكو وصدف أن كان المترونوم (جهاز الإيقاع) مشغولاً فى حجرة ثانية وخطر ببالنا أن نترك الشخص يسحب الثقل دون أن يخضع لإيقاع خارجى يحدده المترونوم وانداهشت إذ رأيت الشخص المحرب عليه يعطينا منحى مكوناً من خطوط متساوية ومسافات البعد بينها كانت متقاربة وموضوعة تبعاً لإيقاع معين . وعند ما أجريت التجربة على نفسى وعلى عدد كبير من الطلاب والطالبات ورجال الكلية من موظفين وأساتذة تيقنت فى نهاية الأمر أن الشخص السوى يدخل عمله فى إيقاع خاص به . ويحاول المريض ذلك أيضاً ولكن الأشخاص المعرضين لتيارات انفعالية يتغير الإيقاع لديهم فى الجلسة الواحدة ويختلف من يوم إلى آخر ويصعب الوقوف على إيقاع شخصى خاص بهم .

وصادفتنى صعوبات عديدة فى الوصول إلى تعيين الإيقاع الشخصى عند بعض الأفراد لسهولة تأثرهم بعوامل فسيولوجية حشوية ، ولذلك كنت مضطراً إلى أن أعيد التجارب فى أوقات مختلفة قبل الأكل وبعده وظهر تأثير العمليات الهضمية على الأعصاب بواسطة الأرجوجراف واتضح بطء الإيقاع وهبوطه بعد الأكل مباشرة كما أن الإيقاع يصير منتظماً بعد النوم مباشرة .

وقد عرض جاستون باشلار^(١) كل ما يتصل بآثار الإيقاع ومظاهره فى مختلف ميادين الطبيعة وخصص فى آخر الكتاب فصلاً لتحليل الإيقاع . والفكرة مستمدة من العالم الأسباني Pinhero dos Santos وقد وجدته موضحاً كثيراً من الأفكار التى وجهتها إليها بعض التجارب العلمية ولا شك أن موقف بنهرو كان نظرياً ثم نزل من التفكير النظرى إلى الاتجاه العملى والتطبيقي . وقارن باشلار بين أثر الإيقاع وأثر التحليل النفسى ولكنه وإن كان صرح بنقض التحليل النفسى لم يوضح تماماً عمل الإيقاع وطرق تأثيره كما ظهر لنا من تجاربنا فى التنويم المغناطيسى .

أثر الإيقاع في الصرع

وما وقفت عليه صدقة في تجاربي يجمع بين رأى . ب . جانيه في تقطع الفعل في سلوك المصابين بداء العصاب وخصوصاً المصابين بداء الصرع وبين رأى بنهرو في اقتراحه إخضاع السلوك للإيقاع العام .

وقال ب . جانيه إن الفعل المتقطع الذي يحدث في النوبات الصرعية هو الذي يظهر فجأة ولا يشعر به حتى الشخص القائم به وليس له بداية معروفة ولا يعرف بم ينتهي (١).

ولكن دراستنا للنشاط النفسي وضحت لنا إلى حد ما هذه الظاهرة الغريبة : فالنوبة الصرعية هي هبوط مفاجيء لدرجة النشاط النفسي الذي يهبط عادة بالتدريج في النوم مسبوقاً بحالة السأم أو التعب ، وقد يحدث السأم بتعطيل الحواس وقطع الصلة بالخارج كأن توجد أنفسنا في الظلام والسكون . وقد يحدث التعب المحلى بالتحديق البصرى فنقرأ قبل النوم لتعب المقلة وتنخفض الجفون وتوجد في حالة شبيهة بحالة النوم . كما أننا نستطيع إحداث النوم بجعل التنفس عميقاً مع الارتخاء العام في الجسم أو الإقبال على النوم الإرادى بواسطة الإحياء الخارجى أو الإحياء الذاتى وأعتقد أن كل النجاج الذى حصلت عليه في طرد النوبات العصبية بإخضاع الشخص إلى إيقاع هو في الحقيقة تعويد النشاط النفسي النزول بطريق غير مفاجيء — ولا يجوز لنا أن نستغرب من آثار النزول الفجائى لأننا نعلم كلنا ما هي آثار الارتفاع الفجائى في الانفعال المفاجيء . لقد أحدث الإيقاع أثراً واضحاً في إرجاع التوازن الانفعالى بواسطة تغيير الإيقاع تدريجياً — وتركت الانفعالات الفجائية آثاراً في شكل اضطراب اللغة والسلوك . وكثيراً أيضاً ما يظهر الاضطراب فجأة فيقف الشخص عن الكلام مدة لينفجر بعد ذلك دون سابق شعور ولا تصميم إرادة .

وأعرض حالة شخصين أوجد الانفعال المفاجيء عندهما تهبة وفي بعض الأحيان توقفا عن الحركة . فالشخص الأول (ج . ع .) كان نائماً وتصور في الحلم كلباً كان يراه الطفل دائماً بجوار المنزل . وانزعج الطفل وهونائمه واستيقظ على أثر ذلك الانزعاج ولازمته التهبة منذ ذلك الحين . وبجانب ذلك فانه لوحظ على الشخص ميلا إلى الدعة والراحة وعدم الإقبال على الحركة وبعد ما كبر وصار يتذوق الجمال

(١) نفس المرجع السابق

اشتد شغفه بالموسيقى ودفعه ولعه بها إلى تأليف قطع جديدة ولاحظ على نفسه أن التهمة قلت بكثير عما كانت عليه من قبل .

وكذلك لوحظ على طفل سمع صراخ أهله وهونائهم في ليلة فقد فيها شخص في العائلة وأحدث هذا الانزعاج اضطراباً في السلوك وخلف اضطراباً في الذهن ظهر في صورة هذيان وعند ما أخضع هذا الطفل للإيقاع فانه انتظم في كثير من مظاهر نشاطه .

إننا نستطيع أن نقول بتنظيم النشاط النفسى على أساس الإيقاع سواء كان تأثيره في الأعصاب عن طريق الإدراك أو عن طريق الفعل — وكل هذه الحالات التى يظهر فيها اضطراب الفعل في شكل تقطع اللغة أو توقف الحركة أو اضطراب الاتزان ترجع إلى انحلال الشخصية . وقد أشار ريبو إلى أساس هذا الانحلال وأسبابه (١) وحاول كرسوس أن يثبت أن اضطراب الحواس لا يمس الشخصية ولكننا إذا طبقنا هذا الكلام على الواقع المشاهد وجدناه قاصراً إذ قد يوجد نقص في الحواس مع سلامة الشخصية إذا عرف الشخص كيف يعوض النقص الموجود في حاسة ما باستخدام حاسة أخرى . ولكن المنتظر دائماً أن أى خلل في الوظائف الفسيولوجية يكون له صدى في التكوين العام للشخصية ويكتسب المريض شخصية جديدة ذات تركيب مرتجل يكونه الشخص بسرعة تحت تأثير التغيرات البيولوجية والاجتماعية ويكون الأساس البارز للشخصية المرتجلة تعويضاً فائقاً لوظيفة من الوظائف ويستغرب الناس دائماً من احتمال الشخص الإسراف في القيام بهذه الوظيفة دون أى شعور بالتعب .

نرى الشخص المحروم من لذة حيوية يسرف في الحديث عنها ويسرف في تصويرها ويبدل نشاطاً كبيراً في تحقيقها بطريقة وهمية فيكون هذا السلوك غريباً بالنسبة للشخص الذى عرف هذه اللذة وزهد فيها . وكثيراً ما يحدث فقد الشيء النفسى أو الحرمان من عادة قديمة هبوطاً وحزنًا وضعفًا في الإرادة وتظهر على الشخص أعراض الملائخوليا . ففي هذه الحالة يجب البحث عن الطريقة التى تبعد الفكرة الثابتة التى تحوم حول الحسارة والفقدان .

وحدث أن كانت سيدة تسير في الطريق مع ابنتها ولم تشعر إلا ووجدت بنتها

ميتة تحت عجلة سيارة فتكون عندها على أثر ذلك حزن وهبوط مع سيطرة حالة القلق وبعد ذلك صارت تخشى سماع قطرات الماء كما أنها تخشى رؤية أى بقعة على الحائط أو على الأرض . وهذا الاضطراب في الشعور وفي الحركة عم السلوك وأحدث هبوطاً عاماً في النشاط وانحلالاً في الشخصية . فلا شك أن تنظيم النشاط النفسى عن طريق تنظيم التوازن العصبى بالإيقاع يذهب آثار الصدمة الانفعالية ، خصوصاً وقد فشلت كل المحاولات الكيميائية عن طريق الحقن والشرب .

الإيقاع والنظام النفسى

ولا ننسى أن الانسانية اكتشفت أثر الإيقاع وتنظيم المزاج عن طريق النفس المنظم في أنواع مختلفة من الإيقاع — وظهر ذلك جيداً في عمليات الذكر التى تحتم على الأشخاص المجتمعين في حلقة واحدة أن يتنفسوا حسب إيقاع معين ، وأن يغيروا سرعة الإيقاع من حين إلى آخر . وبذلك يمكننا أن نرى في الإيقاع عاملاً أساسياً للتكامل فبالإيقاع يتم الربط بين العمليات البيولوجية والعمليات النفسية . ولا شك في أنه توجد أسس نفسية متينة للتكامل الاجتماعى . وليست اللغة ، التى تعتبر أهم ركن من أركان التكامل النفسى — الاجتماعى ، إلا إيقاعاً نفسياً جسيماً ويمكن تخيل مزاج الشخص من حركاته كما يمكننا أن نخيله من لغته ، وقد أشرت إلى اضطراب اللغة في صورة تهمة تبعاً لاضطراب في النشاط النفسى كما أن حالة الهبوط العام تكون مصحوبة ببطء في اللغة . وتربط اللغة بين الفعل الجسمى وبين الفعل ذهنى ، وإذا تأملنا عملية النطق وجدناها تقسيماً للمعنى الكلى وإدخاله في قوالب مميزة من جهة ومرتبطة من جهة أخرى . وتقسم اللغة المعنى الكلى لتجمعه وتضمن وحدة تحاول الدنوم الوحدة الطبيعية . وعرفت شاباً (ع . ح) كان يقف في أثناء حديثه ويفقد كل قدرة على التعبير ويشعر المستمع إليه بحرج إذ يتخيل حرج الشخص المتكلم وكانت طريقة الإصلاح ايجاد (ع . ح) في مناقشات مجتمع محدود أحدثت عنده تغييراً في إيقاعه الشخصى عن طريق التأثير الاجتماعى . فالشخص الذى يفكر منعزلاً يكون إيقاعه أبطأ من الشخص الذى يفكر في مجتمع . فالشخص الوحيد لا يحتاج إلى استعمال الألفاظ ويبقى تفكيره متصلاً وتكون وحداته كبيرة ولذلك يعجز الشخص عن مسايرة هذا الاتصال ويفقد المعنى ولا يجد بعد ذلك الألفاظ المعبرة فيسكت .

إن الحقيقة النفسية متصلة في حالات الانفعال ولكنها مجزأة في حالة التفكير .

إن الألفاظ الدالة على الحالات الانفعالية تقريرية عند ما نقول : الحشية أو الخوف أو الرعب أو الفرع نشير إلى درجات مختلفة من انفعال يظهره موقف معين يتجلى في شعور أو سلوك ولا تصور الألفاظ الحقيقة النفسية إلا بالقدر الذى يصور اسم اللون جزءاً من الطيف ولكن الاتصال بين الحالات النفسية موجود والتمييز بين الحالات قائم على اعتبارات نفسية مختلفة باختلاف نمو الشخص وبحسب بيئته الاجتماعية وصلته بهذه البيئة .

ويعتبر الشخص مريضاً عند ما يلاحظ عليه انفكاك وتقطع في الحالات الانفعالية ، كأن ينتقل من الحزن إلى الفرح بصورة فجائية يضحك الشخص لينقلب في ضحكه في الحين نفسه إلى بكاء كما أن الشخص الذى يظل تحت تأثير انفعال واحد مدة طويلة دون أن يحصل أى تحول ، يعتبر معتلاً ؛ فالشخص الحزين بدرجة واحدة مدة أشهر متتالية لا يعتبر سويّاً ، وقد تؤثر هذه الحالة من الثبات الانفعالي على التفكير فتتكون الفكرة الثابتة التى تظهر في صور مختلفة . إننا بعد الوقوف على الإيقاع الطبيعى للإنسان يمكننا أن نحدث تغييراً في كل سلوك الشخص عن طريق الإيقاع . إن التقريب بين الإيقاع والتحليل النفسى تقريب خاطئ لأن الإيقاع يركب ولا يحلل فالإيقاع يرجع الترابط الضرورى بين الجسم والنفس والمجتمع . لأن الإيقاع يربط الشخص بالوسط ويجعله قادراً على التكيف مع الخارج . وليست الأزمات النفسية إلا انفصالاً بين الشخص والبيئة . وبعد أن كان الفعل موجهاً اتجاهاً طبيعياً ينقلب السلوك إلى تردد ؛ والوقوف الطويل عند التردد والشك والبحث عن اتجاه الفعل هو انفصال بين التصميم والفعل . وأوضح لنا موريس رفلين في كتابه محاولة حل أعم مشكلة : الفعل والمنطق أساس التردد في الإنسان وأصله وكيف ينشأ بطريق الصدفة أو بطريق العمليات الطبيعية لتداخل الميول في وظائفها الداخلية والخارجية (١) .

وتوجد ، نتيجة لذلك ، أفعال وشبه أفعال يعتقد الشخص أنه يقوم بها بإرادته ولكنه يكون في الحقيقة موجهاً بالصدفة ويكون التردد مسيطراً عليه في كل شيء .

إن هذه الحالة تمثل بوضوح انحلال الشخصية ولا يكون العلاج إلا بالرجوع إلى التركيب النفسى والطريق المضمون لذلك هو الإيقاع فبه نستطيع أن نعيد للنشاط النفسى حركته الطبيعية التى تضمن شعوراً سويّاً وفعلًا ناجحاً .

PSYCHOSYNTHESE ET RYTHME PERSONNEL

Par

Abou Madian Chafe'i M. A.

La psychanalyse employée comme méthode thérapeutique a été jugée parfois insuffisante. La psychanalyse comme toute analyse donne un résultat scientifique et peut servir comme une phase préparatoire. Toute psychanalyse exige une psychosynthèse qui la complète.

La conception de l'intégration psychique peut indiquer un moyen pratique pour rétablir l'équilibre des forces psycho-biologiques. Les observations faites sur l'influence du rythme et ses relations avec la respiration et les divers états d'âme nous amènent à poser certaines hypothèses confirmées en partie par quelques expériences sur l'hypnotisme, et à rejeter l'hypothèse d'une psychogenèse systématique des névroses.

L'effort fourni par un sujet soumis à une mesure ergographique suit un rythme spécial qui semble exprimer le rythme personnel. Une comparaison faite par Zbinden entre les influences du rythme et de la suggestion met en relief une relation étroite entre le rythme et l'activité psychique.

Certains changements dans la conduite de quelques épileptiques obtenus par l'influence du rythme nous suggère l'idée de chercher si le rythme ne peut servir comme méthode psychothérapeutique.

Bachelard a essayé déjà de développer l'idée de Pinhero Dos Santos affirmant l'efficacité de la rythmanalyse. Essayant de trouver une influence du rythme sur l'activité psychique, l'auteur croit pouvoir rétablir l'équilibre des forces psychiques et réintégrer la personnalité.