

### III

## العجل

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

لم تبقى إلا نصف ساعة !

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ما معنى الخجل؟

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

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

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

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

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

### ما هي المميزات المشتركة للخجل ؟

#### (1) - المميزات الفيزيولوجية :

- اضطرابات إفرافية للغدد ( تعرق يمس خاصة الأطراف، نقص اللعب ، و حركات ابتلاع مفرطة ) .

- تمدد شرايين الأوعية الدموية المتطرفة: و منه يحدث احمرار للوجه ( و هذا الذي يؤلم الخجول )

- انقباض شرياني للأوعية الدموية المتطرفة : و منه يحدث اصفرار للوجه .

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

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

- رعشة في الأصابع .

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

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

#### (2) - المميزات النفسية

إنها عديدة الأنواع ، و هنا نقوم فقط بدراسة الملامح المشتركة :

- ينقلص للتبصر و الحقل الشعوري بشكل كبير . يدور اهتمام الخجول بشيء واحد فقط : الظرف المفزع و لا يعرف شيئا غير ذلك ، فإنه لا

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### حالة إكلينيكية : بول . بي

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

- متى بدأت الشعور بالذنب ؟
- عند وفاة أمي ، أو بعده بقليل .
- قامت أمك بتربيتك ؟
- ... كيف عرفت ذلك ؟
- كم كان سنك عندما فقدت أباك ؟
- كان عمري حينها 07 سنوات .
- ليس لك أخ أو ...
- بلى أوه بلى ! أخت ! ( و بدهشة ، نشط بول فجأة ) أنا ... أنا سوف أحكي لك الآن بالضبط ( يخرج من جيبه منديلا ، وينشف عرقه ) ... أرجو أن تسمعني .
- لكن ... على ماذا ؟
- إيه ... ( يضحك ، تظهر وراء ضحكته بلاهة ، لكن يتبين من خلال ما قام به من أعمال أنه يتمتع بذكاء حاذق ) .
- هل كانت أختك تكبرك سنا ؟
- نعم أكبر مني بست سنوات .
- كيف كانت أمك ؟

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

- إنك أكبر من أخيك ، عمرك الآن اثنا عشرة سنة ، أصبحت شابة كبيرة ، لا بد عليك أن تساعدني في تربية أخيك بول ، عزيزي هذا الملل . " بينما عزيزها الملل " كان رجلا يتميز بكل القوة و الرجولة ، يمكن حتى استعماله لتخويف جيوش العالم بأسره .

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

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

- و فضلا عن هذا كنت الابن الأخير .

- إنها تقول عني " الصغير " ( يلعن بول حضه التعيس ، و تحمر وجنتيه )

- " الصغير " ... ! كم من مرة سمعت هذا ؛ تبا و تبا ! أضرب الحائط

حتى أحفره بقبضتي

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

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

... و نسترسل في تاريخ حياة بول . والدته ؟ امرأة متسلطة ، سريعة

الانفعال عابسة الوجه . و مع هذا " إنها تكن حبا عظيما لأبنها ، تلبى كل

رغباته ، و تتعجب به كثيرا ، أمامه ، و أمام جميع الناس ، كذلك حتى أمام

أخته . و تشعر هذه الأخت بالنقص الذي يعظم في نفسها يوما تلو الآخر ،

و لا تقوت أية فرصة لنتثار لحرمانها الدائم ، و يكون ثأرها كبيرا من أخيها .

هذا الأخير الذي أصبح يشعر هو كذلك بحرمانه من رجولته الشابة . و بما

أنها تقوم بحمايته فهي تخبر أمها و بكل أمانة لكل حركة يخطوها أو فعل

يفعله . و من البديهي أن بول لا ينتظر طويلا كي يشعر باختناق أنفاسه ...

- سيدي لم أعد أستطيع تأدية فعل بكل حرية . إذا لم تكن تلك فهي

الأخرى... أعني والدتي ... كنت أشعر أنني أصبحت مهزلة بينهما ،

فضاعة لا توصف... في أحد الأيام ، غضبت بعنف شديد ، فقامت بضرب

أختي... لم تقل كلمة واحدة ، و ذهبت على توها تجري لأمي كي تخبرها .

- و بعد ؟

- بدأت أمي في البكاء و العويل . ثم تأتي المأساة الكبرى . إنها تفعل كل

شيء من أجلني ، تميت نفسها في العمل ، زيادة على المشاكل الكثيرة التي

تتخبط فيها و أكافئها بهذه الطريقة ! دام ذلك شهرا كاملا من العتاب و

العبوس في وجهي ( هل تنري : لا أسلم عليك ، لا أسامحك الخ )

- انتصرت أختي هل تتصور هذا ، وواصلت تعجرها أكثر من قبل ، و

لنا أصبحت أشعر أكثر فأكثر بالحماسة

- هل حاولت الهروب ؟

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

- لم يقم أي شخص بتقديم ملاحظة لها ؟ ...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

و من المهم ملاحظة ما يلي : أن كل هذه التفاعلات مستمرة ، لحظة بعد أخرى و لمدة عشر سنوات و بالتالي يوجد خطرا ظهور الإتهاك .  
7 - وفاة الأم ، و هجرة الأخت ، و كأن بول أصبح يعيش في غابة و هو منزوع السلاح .

8 - وسواس القلق ( يكبر مع التعب ) بين التفاعلين التاليين : الارتياح بالحرية و الحياء من هذا الارتياح .

9 - تواصل وسواس القلق يقوي من حدة الخجل و الإتهاك .

10 - استحالة التكيف أمام أي موقف اجتماعي عادي .

11 - فشل متواصل ، و دون انقطاع يقوي أحدهما الآخر .

12 - التأكد من الفشل .

13 - السكون التام ، الشعور بالذنب ، الوسواس المنهك .

عند ملاحظتنا لحالة بول ( و للأسف هي كثيرة الانتشار ) نرى أن أساس خجله هو مكتسب . معناه ، نشأ ، و استمر عن طريق عدة عوامل نفسية تكندست بشكل متكرر .

### متى يظهر الخجل في أغلب الأحيان ؟

عندما يكون للشخص منذ طفولته نموذج حياتي غير طبيعي و متواصل لعلاقته الاجتماعية . حالات شائعة :

- طفل كثير الاحتضان من طرف والديه ( و في اعتقادهما أنهما يحسانا صنعا ) يأخذان كل القرارات بدلا من أبنهما .

- يفقد الطفل لشجاعته ، و ذلك بسبب العيش مع الأشخاص الكبار ، أين لا تنمو لديه الأحاسيس بشكل حر ( مثال يتيم يربي من طرف شخص كبير السن )

- إحباط الطفل من العطف و الحنان .

- إحباط الطفل لأسباب عدم التفهم ( مثل طفل ذو مبادئ مثالية يعيش مع والدين يغلب عليهما الطابع المادي ) .

- طفل مقهور من طرف أحد الوالدين و الذي يغلب عليه الطابع التسلطي تراه لا يتحمل إرادة مختلفة عن إرادته .

- يعتقد والد الطفل أنه ذو ذكاء خارق ، و يحسس أبنه بذلك بشكل متواصل ، يوجد كذلك الخجل ذو الموقع المحدد :

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

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

- " ... أصبحت خجولا لتقصير قامتي ... "

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

- " ... أصبحت خجولا لطول قامتي ... "

- " ... في القسم كل التلاميذ يهزعون من لهجتي ... استأذنتي تهينني أمام  
اصدقائي ، و الذين يأخذون في الضحك بتهقهات عالية ... "

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

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

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

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

### **الخجل الذي يقع فقط لبعض الأشخاص .**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### لماذا يخشى الخجول من التهكم ؟

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

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

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

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

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

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

### الخجل و الانفعالية

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

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

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

## متى تكون الانفعالية غير طبيعية ؟

### متى يحدث فرط- انفعالي ؟

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

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

كل ردود الفعل لذوي الفرط- الانفعالي فيها غلو :

- ضحك أو بكاء مفرطان و متقطعان ( تشنجات )

- الاحمرار و الاصفرار

- تعرق كبير

- مغص في القولون

- إفراط في حركات الجفنين

- النظر غير مستقر

- حركات متقطعة ( تشنجية )

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

بعض أنواع فرط - الانفعال يظهر بالشكل التالي :

### الاندفاعية Impulsivité

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

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

### ما هو الفرق بين الفرط - الانفعالي و الاندفاعية؟

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

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

**هل كل خجول هو سريع الانفعال ؟ ...**

**أو : هل كل سريع الانفعال هو خجول ؟**

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

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

التفاعلات ... عادة ما يعتبر الخجل على أنه ظاهرة انفعالية . و حسب هذا التصور يصبح كل انفعال عبارة عن خجل !  
حيث ، إذا أخذنا بعين الاعتبار الانفعالية ، فلا يمكن أن نلصق بها الخجل ! لأنه حسب تجربتي ، الكثير من المصابين بالانفعال ليس بهم خجل فقط ! و الكثير من المصابين بالخجل ليس بهم فرط- انفعالي ! و منه يمكن استخلاص ما يلي : إذا حدث فرط- انفعالي بعد نوبة خجل يكون لهذا الانفعال أسباب أخرى و يجب التنقيب عنها .

مثال :

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

مثال آخر :

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

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

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

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

### الكبح عند الخجل .

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

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

- ضرورة رؤية المدير

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

- التفاعل الحركي برفع اليد

و في لحظة أداء فعل طرق الباب ، الطاقة التي يجب أن تحدث الفعل تتوقف عن طريق الكابح النفسي (خجل ، خوف الخ)

يوجد هنا إذن كبح لفعل يتمثل في الطرق ، مع توقيف أو إلغاء هذا الفعل .

- طفل حساس يخضع فجأة للاندفاعية و المتمثلة في الجري نحو أمه ليقبلها. ينهض ، يمشي ، يجري. وفي اللحظة التي يصل فيها إلى أمه ، يغير اتجاهه و لا يقوم بالفعل المراد أدائه .  
وقع كبح مع تحويل الفعل ، لأسباب مختلفة ( خشية ان تقابل نزعة حنانه من طرف أم قاسية و متسلطة ).

الكبح هو إذن توقيف الطاقة الضرورية لأداء الفعل . الفعل النفسي و الحركي ينقص أو يتوقف .

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

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

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

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

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

### بماذا يكبح الخجول ؟

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

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

## التعويض عند الخجل .

لم ندرس حتى الآن إلا الخجول " المصاب بالخجل " ، أين الكل يشاهد خجله ، و الذي يتحمل خجله ، و يتألم منه .

باختصار ، لم ندرس إلا الخجل الحقيقي ، بتقاطعه المخجل أمام الظروف المفزعة . إنه الخجول بدون قناع !

لكن ... توجد دائرة شاسعة تحتضن أكبر كارنافال للخجل المقنع ، الخجل الشبح ، الخجل المتكرر ... و الخجل المتموري ( مصارع الثيران )

فلنفتح الأبواب : إنهم هنا !

إذا كان الخجل يؤلم - و هو كذلك - فماذا يفعل الشخص الذي يتعذب بهذه الآلام ؟ سوف يذهب إلى البحث عن الأمن و السلام .

لكن هذا الأمن و السلام ، أين تريدون أن يعثروا عليهما ؟ هل في أنفسهم بالذات ؟ هل في هذه التربية غير المستقرة ، كثيرة الرمال ، هل في هذه الفوضى النفسية ؟ مستحيل . لأنه لا يوجد الأمن في لا أمن . و لا حتى الأمان في خوفه الذاتي .

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

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

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



هناك واجهات بسيطة ، تظهر حسب الظروف .  
 لكن هناك أيضا " قلاع محصنة " صلبة كصلابة الرمال الزجاجية ،  
 ويختبئ الخجول داخل هذه القلاع إنه الخجول " غير المرئي " !  
 لأن هذه القلعة توجد أمام أعين جميعا الناس ،  
 و هي ليست بشفافة ، و لا يدركهم أحد .  
 و يشدد أحيانا في

تحصينها بالأسلاك الشائكة ، موجها مدافعه ، في تاهب دائم للرمي بالقنابل و توجه الطلقات على أي شيء حتى

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

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

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

### الإتقان Perfectionisme

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

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

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

لأن حالة الرداءة لا تعطي إلا الرداءة .

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

يفعل كل ما في وسعه و أكثر عندما يخص الأمر مساعدة الآخرين .  
حتى أنه لا يبالي و لا يستحي إطلاقا عند طلب المساعدة ، ما دامت هذه  
الأخيرة هي من أجل الآخرين. أليس له الأمن الذي يمثل دوره الحامي ؟ و  
بالنسبة للذين يساعدهم ، أليست لديه اليد الطولى ؟ ... "

و عند طلب المساعدة لنفسه ، فمن البديهي ، أن يبرز إحساسه بالنقص ،  
و يحكم عليه ارتبাকে بالفشل الذريع . و بالتالي كل شخص اعتاد هذه  
المواقف الكاملة الإلتقان لا يخطر حتى على باله طلب المساعدة لنفسه  
بالبذات .

ما عدا ، و ربما مناصب عمل متبذخة ... قد يتفضل بقبولها .  
هي إذن دائرة مغلقة ... هذا العظيم إذا كان فقيرا يبقى دائما ذلك العظيم و  
الفقير . كيف له أن يتجرد من كل هذا ، و أمنه يعتمد على هذا الدور ، و أن  
الآخرين يعتقدون بأن هذه المظاهر هي حقيقية غير مستعارة ؟  
و تؤسس قاعدة ذاك الإنسان على الشعور بالنقص و الإهانة النفسية ذات  
الجذور الضاربة في الأعماق .

يصبح إذن مالك الكمالية فردا يعتمد سلوكه على الآخرين ، و تفرض  
من قبل الآخرين . و بالتالي الكمالية هي تعويضات للنقص أمام الآخرين .  
هو إذن تحدي ( داخليا عدوانيا ) موجه للآخرين .  
و نحسن على ما يلي :

الخجل أمام الآخرين : و الذي يعطي ...  
تحدي للآخرين : و الذي يعطي ...  
الرفض للآخرين : و الذي يعطي ...  
واجهة لكمال : و الذي يعطي ...  
حاجته للآخرين

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

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

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

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

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

### العنوانية Aggressivité

على باب منزل ، تعلق لائحة يقرأ عليها :

حذار ! إطلاق النار دون إنذار !

نحن في معقل ملك للعدواني !

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ما معنى العدوانية ؟

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

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

أ - غريزة البقاء ؛ و تتمثل في الغريزة الجنسية .

ب - غريزة الموت ؛ و التي تتمثل في الاندفاع العدواني ، و الميول التدميري . بالنسبة لفرويد دائما ، كل ظواهر الحياة تأتي من توافق أو تناقض هذان الغريزتان .

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

### العدوانية عند الطفل .

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

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

### أين ، ماذا يستطيع الطفل فعله ؟

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

## العدوانية عند الكبار

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

## العدوانية الموروثة

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

## العدوانية المكتسبة

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

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

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

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

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

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

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

و بما أن العدوانية كثير التهيج ، يعتقد أن الفعل الذي يقوم به حقيقي ، و  
إرادي . يأخذ نفسه مأخذ الجد . يعتقد أن هيجانه يمثل الطاقة ؛ و التي  
وصل إليها بقوة عضلاته ، و شد فكيه لتجاوز خجله .

أليس منطقيًا أن يأخذ أفعاله مأخذ الجد لأنه يؤمن بها ؟ و كذلك ( بينما قام  
جهازه العصبي بعملية التعويض دون أن يدري ) ليس منطقي أن يعجب  
هذا العدوانية بنفسه ؟ فلنفكر إذن ! يجرا ، هو ، على تجاوز خجله ! و  
لوحده ! هو الذي كان يخاف من الآخرين أصبح يرهبهم الآن ! بفضل  
هجماته المتواصلة ، يؤمن بالثقة في نفسه . حتى أنه يندشش بحماقة ،  
عندما يرى الفراغ يحيط بشخصيته .

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

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

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

### *اللعبة المعقدة للخجل*

هذه اللعبة هي في منتهى التعقيد . لأن الخجول ليس فقط خجول . فهو  
يمر و حسب الظروف ، بكل المراحل التي يتركب منها الخجل . إنه  
خجول الآن ، تارة متقن ، و عدواني غدا . و نعرف الجروح التي تصيب  
الخجول و هي كالأتي : العجز ، الاستحالة في " الرغبة " ، استحالة  
التكيف الظرفي و المباشر .  
و الخلاصة :-

- الخجل و فرط- الانفعال هما عادة ما يكونا متلازمين .  
- عند الخجول ، يوجد دائما الاتطواء على الذات أو الإسقاط العنيف  
خارج الذات .

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

## علاج الخجل

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

### هل يجب " ترشيده " الخجول ؟

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

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

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

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

أكرر أن الخجل هو شيء معقد جدا ، و لا يأخذ كجملة . يجب على العلاج أن يأخذ بعين الاعتبار أولا : -  
- البحث عن العقد النفسية ، الصدمات ، الإحباط ، الإهانات .  
- يكون الخجول مجمدا عند أحداث سابقة ، والتي يبقى مثبتا فيها . هذه الأحداث الماضية تبقى كالمسمار مثبتا في ماضيه العاطفي .  
حيث إذا كبر الخجول ، شاخ ، و تطور ، فإن جزء من عاطفته تبقى مثبتة بذلك المسمار ! بما يشبه راية صغيرة ترفرف في مؤخرة القطار...  
إذن ، يتفاعل أمام ظرف أتى ... بعاطفة الأمس . البحث عن هذه الحالات الطفيلية هو شيء هام جدا .

**ماذا يقصد بالطفيلية ؟**

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

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

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

ما هي العوامل الحياتية لكريستيان ؟

- أم ( الأم الثانية ) حقودة

---

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

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

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

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

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

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

## الخجل و المراهقة

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

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

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

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

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

ليس هو ذلك الخجول الذي نعرفه و الذي يقف أمام عالم النفس ، و لكن أصبح إنساناً ولد من جديد . يتكيف تلقائياً و بشكل جيد مع كل الظروف التي تصادفه . فرحاً مسروراً و كأنه لم يفرح أبداً ، يشعر بحرية كبيرة تغمر أعماقه ، يدخل الحياة الاجتماعية ، يغمره الفضول ، و يتنفس هواءً جديداً كان يجهل حتى طعمه ...

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

و هكذا إذن الوصول إلى التوازن أصبح تقريباً فرضاً في زماننا هذا المتعب ، و الدنيء ؛ الرجال الذين يريدون الفعل ( و لكن لا يستطيعون أو لا يجرؤون ) ليس من الضروري أن يعتبروا أول الأخلاق في الاكتمال و التوازن لكي يصلوا إلى الحياة الاجتماعية ... و سعادتهم الزوجية ؟