

الفصل السابع

طبيعة القلق

إن الخوف المرضي هو مشكلة حديثة بدون شك. وفقاً لنتائج البحث الذي أجري في الولايات المتحدة الأميركية United States تبين أن اضطرابات القلق هي من مشاكل السلامة العقلية الرئيسية بين النساء الأمريكيات. وكذلك يعاني الرجال أيضاً من هذه الاضطرابات ولكن ليس بنفس الدرجة، وتكون مشاكلهم الأساسية الإدمان على الكحول والأدوية المخدرة. لقد وصف الخبراء السبعينيات بعقد الكآبة كما أصبحت نوبات الذعر والضغط النفسي والاضطرابات المرتبطة بالقلق أكثر تفشيًا بشكل متزايد في الثمانينيات والتسعينيات. وقد عانى في النصف الآخر من القرن العشرين بين 20 إلى 30 مليون شخص أميركي في السنة من نوبات الذعر، الخوف المرضي واضطرابات أخرى.

ولدى الانتقال إلى القرن الحادي والعشرين، لا تظهر لسوء

الحظ أية علامات للتقليل من هذه المشاكل .

الفرق بين الخوف، القلق والخوف المرضي

من أجل معالجة القلق، يفيد في هذه الحالة معرفة طبيعته والتفريق بين المصطلحات «الخوف»، «القلق»، «الهلع المرضي». تُستخدم كلمة «الخوف» في هذه الأيام للإشارة إلى الإحساس الفزع من خطر واقع ومثال على ذلك، الاستجابة لرؤية ثور مع حلقة معلقة في أنفه وهو يهاجمك ليلاً في الطريق وهذا بالتأكيد سيسبب لآياً كان اضطراباً شديداً. وعادة ما تنحسر المخاوف الشديدة لدى زوال السبب أو اجتنابه. ومع ذلك، تُستخدم كلمة «الخوف» عموماً للإشارة إلى ظروف متضمنة لشعور مؤلم. وهكذا تتداخل استعمالات هذه الكلمة مع مصطلح «القلق». يتضمن الخوف بالأساس التقييم الذهني لحادثة أو لموقف مهدد أو خطر. بينما يتضمن القلق الاستجابة العاطفية أو الشعور البغيض الذي ينتج عندما يكون الشعور بالخوف فعالاً. وعلى الأرجح أن الشخص القلق لا يدري لماذا هو خائف، ومن الممكن أن يكون الخوف من دون توافق مع أي خطر محقق. يستعمل العديد من المؤلفين المصطلحات «الطفو الحر» أو «الاضطراب العام» لفصل الشكل المزمن للقلق عن الشكل الأكثر شدة له كما في الهلع المرضي .

يعرّف الهلع المرضي بخوف مفرط وغير واقعي بدون أي توافق مع أي خطر حقيقي في الموضع أو النشاط أو الموقف

المحدد. ويدرك الأشخاص الذين يعانون من ذلك بأن فزعهم هذا غير واقعي وبأن الأشخاص الآخرين على الأرجح لا يخافون من نفس الأشياء بشكل غير ملائم. وبسبب عدم قدرتهم على قمع هلعهم يعتبر ذلك غير عقلانياً بالرغم من محاولتهم لجعل خوفهم مطابقاً للمبادئ العقلية. يمر الشخص الذي يعاني من الخوف المرضي لدى مواجهته للموضع أو الموقف الذي يهابه برغبة قسرية لتجنب ذلك. وبما أن هذا القلق الحاد هو ردة فعل لمواضيع أو مواقف غير مؤذية عموماً، فإن الهلع المرضي هو ردات فعل غير عقلانية ومبالغ فيها.

إن الخوف طبيعي وعادي وهو استجابة أولية أساسية للبقاء. عند الشعور بأية حادثة أو موقف مهدد أو خطر، يمر الجسم بتغيرات عقلية وجسدية متنوعة، حيث يرسل المخ أمراً إلى الغدة الكظرية والتي تقوم بدورها بتحرير مادة الأدرينالين في دورة الدم مسببة عدة تغيرات نفسية في وقت واحد. إن التعليقات التالية تصف الصدمة ومشاعر الرهبة التي عانى منها بعض المسافرين القلقين:

«عند إغلاق باب الطائرة على متن آخر رحلة قمت بها، شعرت بموجة ساخنة وغثيان متبوع بتعرق في باطن اليدين بالإضافة إلى دقات قلب سريعة وشعور غامر بالاحتجاز. أردت أن أصرخ وخفت من أن أصاب بالهستيريا. لقد استنفذت قوة إرادتي لاستطيع البقاء على متن الطائرة».

«تداهمني الكوابيس لأسابيع قبل السفر. عند الإقلاع، أصاب بالذعر وأمسك بالمقعد بإحكام شديد فتصبح يداي بيضاء وتصاب بالخدر. أشعر بالتعب الجسدي، فلا أستطيع التنفس وأشعر باضطرابات في معدتي وعندما نكون محمولين في الجو أشعر وكأنني تركت معدتي على الأرض».

«راقبت بحزن عدة مرات طائرتي وهي تقلع بدوني، وقمت باختلاق الأعذار عن سبب تفويت الرحلة، أو قمت بأخذ مزيج من الكحول والعقار المسكن لأستطيع الصعود على متن الطائرة. بعد إقلاع الطائرة شعرت برعب شديد وأصبحت راكباً ثملاً وشرساً مسبباً إزعاجاً تاماً لطاقم الرحلة. شعرت بإحراج كبير وتوقفت عن الطيران في نهاية الأمر».

إن بإمكان معظم المسافرين الفزعين إذا كانوا صادقين مع أنفسهم مواجهة هذه التعليقات بكل سهولة. إن هذه الأعراض هي ردة فعل مباشرة للخطر أو التهديد وسواء كان واقعياً أو خيالياً فيإمكانه ترويع الضحية. وبمعزل عن الرهبة من الطيران، يقوم المسافرون جواً الذين يمرون بمثل هذه الصدمة بتنمية خوف من الخوف نفسه. فيتجنبون الطيران لا محالة. وعند الوصول إلى هذه المرحلة فهم حتماً بحاجة للمساعدة.

القلق المرتقب

«ما رأيك بالذهاب إلى نيويورك New York لقضاء عيد

القديس باتريك؟ «St. Patrick's Day» سأل زوج سارا Sarah في شهر يناير الفائت. لم تُرد سارا Sarah تخيب أمله فحاولت إخفاء مشاعرها الحقيقية المتعلقة بالقلق تجاه الرحلة. ولكنها استمرت بقضاء الأشهر الثلاثة المقبلة وهي تعيش رهبة يوم 17 مارس/ آذار. بشكل مماثل لعدد لا يحصى من الناس، من اللحظة التي سمعت بها عن اقتراح الرحلة والمخططات التابعة لها، كانت قلقة باستمرار ووجدت صعوبة في التصرف بشكل طبيعي ولم يكن بإمكانها النوم أو الأكل كما يجب.

هناك العديد من الأشخاص الذين تطابق حالتهم حالة سارة فهم يزعمون بأن حياتهم تصبح كابوساً أثناء قرب موعد المغادرة. ومن أحد الأعراض التي تتطور هي وضع كل شيء وطلب المساعدة فقط قبل أسبوع من الرحيل. وينتهي بهم الأمر عند الهروب من مواجهة الموقف بالشعور بخوف أكبر. إن هذا النوع من القلق الذي لا ضرورة له قبل وقت طويل من الرحلة يطلق عليه اسم القلق المتوقع. فتتوقع الشعور بعدم الراحة، الاضطراب أو الإصابة بنوبة من الهلع. وعادة ما يكون هذا القلق أسوأ بكثير من تجربة الطيران نفسها. من الممكن أن يبدأ القلق عند عدد كبير من المسافرين قبل أيام أو أسابيع وفي بعض الحالات كحالة سارة، قبل أشهر من الرحلة، ويسبب هذا الاضطراب الكثير من الكرب والألم الذي لا ضرورة له. وكذلك يجد العديد من الناس لدى وصولهم إلى المكان المقصود بأنهم غير قادرين على الاستمتاع بقضاء عطلتهم أو

التصرف على نحو لائق في اجتماع العمل بسبب القلق المتوقع بشأن رحلة العودة.

هناك بعض الناس الذين يشعرون بأن هناك خطب ما إذا لم يشعروا بالقلق ويصفون أنفسهم بالقلقين. عند السفر عن طريق الجو، يزعم هؤلاء الأشخاص بأنهم يشعرون بالتحكم عندما يقلقون حيال رحلتهم المقبلة وهكذا فهم يقومون فعلاً بشيء ما باتجاه الموقف وكأن القلق سيعمل بمثابة سحر والذي سيبدد إمكانية حدوث أي مكروه. وهذا عديم الفائدة بالطبع. مثال على هذا الاعتقاد حالة جين Jean، ضحية سابقة لذلك والتي أقرت: «أعلم بأن الأمر يبدو جنونياً، ولكن عند السفر كنت أعتقد بصحة ضرورة القلق. عندما كنت أقلق كنت أشعر بأنني مستعدة لشيء أسوأ ولن أتفاجأ إذا ما حصل شيء مروع». ثم استمرت بوصف كيف كانت تستمتع حقاً بالرحلة إلى أن أدركت بأنها لم تكن قلقة فشعرت بالذنب ولهذا قررت أن تشعر بالقلق حالاً! إن القلق هو ممارسة عديمة الجدوى وتضييع كامل للنشاط والذي لا ينجز شيئاً بتاتاً سوى تقوية الخوف بشكل أكبر.

إن المسافرين الفزعين يملكون رصيذاً من المعلومات السلبية وتفكيراً في حوادث مؤسفة سابقة. ويشعرون بأن الخوف يقوم بتطوير عالم بحد ذاته فمن الممكن أن يصابوا بالهوس لمعرفة جميع الحقائق المتعلقة بحوادث الجو ويشعرون بأنهم مجبرين على قراءة جميع التفاصيل ومشاهدة البرامج التلفزيونية عن

حوادث الطيران. إن أول سؤال يقومون بتوجيهه إلى الأصدقاء عند العودة من العطلة أو من رحلات العمل هو: «كيف كانت الرحلة؟ هل كان كل شيء على ما يرام؟ هل حصلت أية اضطرابات؟» وتكون الرحلة بحد ذاتها أو العطلة ذات أهمية ثانوية! كما يجد هؤلاء الناس وكأن الآخرين يحاولون الوصول إلى هدف معين عند إخبارهم عن رحلات مضطربة أو غير مريحة مروا بها بأنفسهم أو سمعوا عنها من أشخاص آخرين. وتكون جميع هذه المعلومات كزيت يُصب على نار خوفهم كما تبرهن صحة معتقداتهم بأنهم مصيبون بالتفكير عن الطيران كما يفعلون، إنهم يعترفون بأنه نادراً ما يخطر على بالهم بأن الملايين من الناس يحلقون في جميع أرجاء العالم في كل ثانية من اليوم، ولكن الحادثة أو الواقعة النادرة هي التي تجذب انتباههم فيتركونها لتغذي خوفهم.

استجابة المواجهة أو الهروب

عندما تكون خائفاً من موقف ما حيث تشعر بأنك مُداهم وعاجز عن الدفاع عن نفسك، أو عندما تشعر بأنك محتجز وغير قادر على الهرب، تطرأ سلسلة من التغيرات الكيميائية الحيوية عبر جسدك والتي تُعدك للتأقلم مع الوضع المهدد أو الخطر. إن عالم الفسيولوجيا الأميركي والتر ب. كانون Walter B. Cannon كان أول من وصف «استجابة المواجهة أو الهروب» والتي يتقلب فيها مدى مشاعر وانفعالات الخوف من الانزعاج

ومروراً بالاضطراب، الفزع، الخوف المتعاضم ومشاعر الارتباك، وصولاً إلى الرعب المطلق.

لقد تمكن هانس سيلبي Hans Selye أول باحث رئيسي في موضوع الضغط النفسي من تعقب ما يحدث في الجسم بشكل دقيق أثناء الاستجابة للمواجهة أو الهرب. وأظهرت نتائج اكتشافاته بأن أي مشكلة حقيقية كانت أو تخيلية بإمكانها أن تسبب الطبقة الخارجية التي تغطي نصف كرة المخ بتنبيه الهيوثالاموس المتوضع في الدماغ الأوسط وهو المفتاح الرئيسي لاستجابة الضغط النفسي. ثم يقوم الهيوثالاموس بتنشيط الجملة العصبية الودية لتطلق عدداً من التغيرات في الجسم. تحدث زيادة في معدل ضربات القلب، التنفس، شد العضلات، عمليات البناء والهدم وضغط الدم. كما تبرد أعضاء محددة والتي تتضمن اليدين والرجلين لأن الدم يوجّه وجهة جديدة بعيدة عن الأطراف. وبما أن الدم يوجّه أيضاً بعيداً عن جهاز الهضم إلى الساقين والفخذين وعضلات أكبر، فيصبح الجسم في وضع الدفاع أو الهروب من مصدر الخطر المُدرك. من الممكن أن يعاني الشخص الفزع من التعرق وانزعاج في المعدة. كما يتوسع بؤبؤ العين لتقوية البصر وكذلك يصبح السمع أكثر حدة. وبما أن الجسم يحاول التخفيف من ثقله من أجل حركة أسرع، فهناك عادة رغبة بالتبول وإفراغ المعدة. ولا يعمل أي جهاز لا ضرورة له أثناء الاستجابة للدفاع عن النفس أو الفرار، ويسبب تحويل الدم بعيداً عن جهاز الهضم انزعاجاً

في المعدة وشعوراً بالغثيان وجفافاً في الفم. وتكون كل آليات الدفاع في الجسم منبهة خلال جزء من الثانية للفرار أو مواجهة التهديد. مثال جيد على ذلك هو حالة صبي صغير كان يلعب خارج المنزل فصدته سيارة. شعرت والدته عندها بضغط شديد لدرجة أنها قامت برفع السيارة وسحب طفلها من تحتها. وهذه حالة واضحة عن ردة الفعل أو الدفاع. من أين أتت بهذه القوة؟ لقد قامت بإنجاز هذا العمل البطولي لأن جسمها كان هائجاً ومُنشطاً للقيام بذلك.

يرى العديد من الناس أنه من المفيد فهم ما يحصل داخل جسدكم عندما تقوم ردة فعل الطوارئ أو مواجهة الخطر بفعلها. ومن أجل فهم أفضل لما يحصل، لا بد من تفحص أكثر شمولاً لطبيعة القلق بالنسبة إلى التغيرات التي تطرأ داخل الجسم والبعد النفسي وكذلك ما يدور في العقل بالإضافة إلى بعد الإدراك أو البعد العقلي.

البعد الفسيولوجي

تُطلق الإحساسات الجسدية بالخوف عن طريق المخ مفسراً الوضع المحدد بأنه خطير أو مهدد. وكنتيجة لذلك، يُمرر الأدرينالين في دورة الدم والذي يسبب حدوث عدة تغيرات فزيولوجية في الوقت نفسه.

إن بعض الأعراض الفيزيولوجية الرئيسية هي:

1 - تغيرات في معدل ضربات القلب.

2 - شد عضلي .

3 - تعرق .

4 - تغيرات تنفسية .

تغيرات في معدل ضربات القلب

عندما يُحرَّر الأدرينالين في دورة الدم، تنقبض الأوعية الدموية فيزداد ضغط الدم ويسرع القلب من أجل ضخ المزيد من الدم المحمل بالأوكسجين في أنحاء الجسم . ومن الممكن أن يسبب ذلك خفقان القلب سرعة وقوة والذي يكون مخيفاً أحياناً ولكنه ليس خطيراً . كما من الممكن أن تصبح عضلات القلب متوترة وينتج عن ذلك شعور بالضيق أو ألم في الصدر .

الشد العضلي

تتطلب العضلات الطاقة من أجل أن تستجيب بسرعة . وتزود هذه الطاقة عن طريق الجلوكوز (سكر العنب) الذي يُحرَّر من الكبد ويتفاعل مع الأوكسجين الموجود في دورة الدم . ومن أجل حدوث ذلك، يلزم مزيداً من الأوكسجين في الدم فينتج عنه سرعة في التنفس . يصفه الكثير من المسافرين القلقين بـ «White Knuckle Fliers» بسبب قبضتهم الخاطئة على يد المقعد . فهم يزعمون باستمرار بأن التمسك يعطيهم شعوراً بالأمان . وبعد الرحلة يشعر العديد منهم بالآلام في عضلات ذراعيهم والتي تدوم لساعات . وكذلك تشتد عضلات أخرى

مثل فروة الرأس، الرقبة والكتفين مسببة صداع وآلام في الرقبة وفي بعض الحالات إحساس بالضغط حول الرأس.

التعرق

عند الاستعداد لعمل ما تتشنج العضلات وبالتالي تسخن فيزداد التعرق نظراً لاستهلاك طاقة أكثر، وبفعل هذا يمنع الجسم من الحرارة الزائدة.

تغيرات في التنفس

من الواضح أن التنفس هو أهم عملية في حياتنا. في كل مرة نستنشق فيها الهواء نكسب الأوكسجين ونطرح الفضلات وهو غاز ثاني أوكسيد الكربون. إن التنفس الخاطئ يقلل من التبادل لهذه الغازات جاعلاً التعامل مع الحوادث المجهدة أكثر صعوبة وهو عامل للقلق ونوبات الذعر.

إن التنفس يدل على مستوى التوتر في الجسم عندما تكون متوتراً، قلقاً أو غاضباً، فتتنفس من القسم العلوي للصدر وتمتلئ أعلى الرئتين فقط بالهواء. في مثل هذه الفترات، يصبح التنفس سريعاً، سطحياً وغير منتظم، ولأنه يحدث في أعلى الصدر فمن الممكن أن تشعر وكأنك تختنق. إن الدم الزاد المزود للعضلات يدل على أنك بحاجة لمزيد من الأوكسجين ولذلك يترتب على الرئتين العمل بجهد أكثر لتنشق كمية أكبر من الهواء. عندما يستنشق الهواء عن طريق الفم أو الأنف، يمر

عبر القصبات الهوائية متيحاً للصدر بأن يتمدد وللكتفين أن يرتفعا. وهذا ما يطلق عليه بالتنفس الصدري. عندما تكون خائفاً وتبدأ بالتنفس من صدرك، فمن الممكن أن تميل إلى التنفس عن طريق الفم وأن تفرط في ذلك، والنتيجة إطلاق غاز ثاني أكسيد الكربون الفائض بالنسبة لكمية الأوكسجين في الدم. وينتج عن ذلك إمكانية تطور أعراض متنوعة والتي تشمل ضربات قلب سريعة، دوران وخدر أو فقدان الحس في الأعضاء. إن كمية الأوكسجين المُستنشقة في التنفس الطبيعي متوازنة تماماً مع كمية ثاني أكسيد الكربون المطلقة.

إن أولئك الناس الذين لديهم قلق مرتبط بالتنفس يخافون عادة من عدم توفر هواء كافٍ لهم. فهم يقلقون دائماً إذا كانت النوافذ والأبواب مغلقة ويشعرون بانقطاع نَفْسِهِمْ. ومع ذلك، فإن المشكلة ليست في كمية الأوكسجين التي يحتاجونها وإنما في غاز ثاني أكسيد الكربون الذي يطرحونه بشكل مفرط.

يبدو واضحاً إمكانية إحساسنا بردّات فعل متنوعة لدى شعورنا بالقلق. وتمكننا ردات الفعل هذه من التأقلم مع المواقف التي نشعر بكونها مهدّدة أو خطيرة، والتي تجعلنا نواجهها أو نفر منها. وبالرغم من ذلك فلا يعاني جميع الناس من كل هذه الأعراض أو الاستجابات بنفس الوقت أو بنفس الدرجة. وفي الواقع، يكون لمعظم الأشخاص أسلوبهم الخاص بهم لأعراض الطيران والتي ستعرف عليها في الفصل القادم.

بداية القلق

يخاف العديد من الأشخاص بشكل شديد من حدوث شيء أسوأ لهم كنتيجة لإحساساتهم المريبة بالرهبة. وربما يشعرون بالارتياح عندما يعلمون بأنه مهما بلغت شدة أعراضهم المحددة للخوف، فهي غير مؤذية بتاتاً. فلن تصيبهم نوبة قلبية، سكتة، ولن يصابوا بالاختناق أو بالجنون. وإن ما يحصل عادة هو أنه عندما يبلغ الجسم مستهل الاضطراب والذي لن يدوم إلى فترة طويلة، تقوم ردة فعل الطوارئ بتهديد ذلك، ويعود الجسم عاجلاً أم آجلاً إلى طبيعته.

إن بإمكان نوبات الذعر والاضطرابات الحادة أن يكونا مرعبين كثيراً، إلا أنهما ردتان فعل طبيعية ومباشرة للمواقف المثيرة للفرع. فإذا قمت بتمرين نشيط كالركض أو لعب السكواش أو إذا كان لديك تمرين في المركز الصحي، فستعاني من إحساسات مشابهة لتلك الأعراض لانقطاع النفس، التعرق وزيادة في معدل ضربات القلب. إلا أن الإحساسات الحدية ليست سبباً للاضطراب كما هي عندما يمر بها الأشخاص في محيط مختلف كلياً. إنه من المهم استيعاب أنه مهما كانت الأحاسيس محبطة، فهي إحساسات جسدية طبيعية وسوية وليست شيئاً يُخشى منه. إن الجهاز الذي يقوم بتحفيز المواجهة أو الاستجابة لرحلة الطيران على العمل هو نفسه الذي يقوم بإنهائه. فعندما تتوقف عن إرسال إشارات طارئة إلى المخ وأن ليس هنالك حالة طارئة وأن الخطر قد زال، تعود جميع أجهزة

الجسم إلى الوضع الطبيعي من جديد وهذا ما يسمى باستجابة الاسترخاء .

البعد العقلي أو الإدراكي

عندما يُسأل الأشخاص الخائفين عن سبب رعبهم، يجيب العديد منهم بأنها فكرة كونهم مقيدين، أو عملية الإقلاع أو الاضطراب أو خوفهم من الوقوع بنوبة ذعر. إن «تزامن الأفكار» يقوم بتنشيط مثل هذه الأفكار الانفعالية للخوف لدرجة أنهم يفضلون تجنب رحلة الطيران. إن ما يهابونه هو الإحساس بالخشية ومرض الخوف، وبالتالي يقومون بتجنب الطيران. إن ما تفكر به يؤثر دائماً على ما تشعر به، وما تشعر به يؤثر على طريقة تصرفك. وتكون نقطة بدء الاستجابة للخوف في عقلك وأفكارك. إن الأفكار المربعة عن الطيران بإمكانها إشارة استجابة جسدية كما وصفت سابقاً ويربط العديد من الناس كيف تبعث فكرة الطيران على مشاعر بالرعب والرغبة وإحساس بالهلاك، وتكون هذه المشاعر شديدة جداً لدرجة أنهم يقررون عدم السفر. ويجد أولئك الناس بأن لديهم نموذج من الأفكار عن الطيران والتي تظهر بشكل تلقائي كلما برزت إمكانية الطيران. ومثال على ذلك، وصف مسافر فزع كيف اكتئب لحضور زفاف ابنته الوحيدة في أستراليا Australia ولكن فكرة السفر لـ 23 ساعة كانت صعبة جداً بالنسبة له. فقد وصف كيف جعلته فكرة الطيران يصاب بتعرق بارد وزيادة في معدل دقات

قلبه . واعترف بحزن بأن خوفه من الطيران كان أقوى من رغبته بحضور زفاف ابنته . ومن جديد، وبكل حزن فإن تزامن الأفكار قد كسب، ولكن هناك شيء ممكن فعله تجاه الخوف، هناك المساعدة لكل الناس في أي مكان .

الأفكار المدمرة

ربما يكون نافعاً لأولئك الذين يخشون الإحساس بالخوف أو حدوث نوبة ذعر معرفة أنه هناك اختلاف هام بين الذين يعانون من نوبات الذعر وأولئك الذين لا يعانون . فقد وجد الخبراء بأن الأشخاص الذين من المرجح أن يصابوا بنوبة الذعر لديهم ميل لتفسير الإحساسات الجسدية المزعجة أو غير طبيعية بأسلوب فاجع للغاية: فيرون خفقان القلب بسرعة وقوة كأعراض نوبة قلبية وشيكة، ويُنظر إلى ضيق في الصدر ونقص في التنفس كدليل على الاختناق، كما يرى الدوران كإشارة على أنهم على وشك الانهيار . أما الأشخاص الذين لا يعانون من نوبات الذعر فقد تظهر عليهم أعراض مشابهة ولكنهم لا يرونها بنفس الطريقة لأن مثل هذه الأفكار تكون مزيفة ولا تؤدي بشكل تلقائي إلى النتائج المرعبة المتصورة أصلاً ويكون كل ذلك محض خيال .

الإدراك

إن ما يحدد الاستجابة لأي موقف أو تجربة مفترضة مهما كانت هو الإدراك أو تفسير هذه الحادثة . يصف مثال جيد قدمه العالم النفسي ي . ج . بورن E. J. Bourne سائقين في أزمة سير

أثناء وقت الازدحام في مدينة كبيرة. فيصبح أحد السائقين متوتراً جداً، غاضباً ومحبطاً لدى إدراكه بأنه سيصل متأخراً إلى منزله، ولن يُفَوِّتَ فقط بداية برنامجه المفضل على شاشة التلفزيون، بل سيفوته أيضاً رؤية أطفاله قبل الذهاب إلى النوم. وعند وصوله إلى البيت يلقي اللوم على زحمة السير لأنها تسببت بتعكير مزاجه. أما المرأة في السيارة الأخرى، فهي محاطة أيضاً بنفس أزمة السير ولكنها تقبل هذا الوضع وترى ذلك كفرصة للاسترخاء وسماع الأخبار من المذيع. وبدلاً من الانزعاج، قررت تلك المرأة الاستماع إلى شريط جديد ابتاعته من أجل تحسين لغتها الفرنسية. وعند وصولها إلى البيت تكون هادئة، مسترخية وبهيئة جيدة. كم من المرات أمسيّت غاضباً من نفس الموقف؟ إن أبسط شيء يمكن فعله هو تحويل انتباهك إلى شيء مثمر. وبشكل مماثل أثناء الطيران، لا يكون تصميم الطائرة أو ضجة المحركات أو التحركات هي التي تستثير مشاعر الرهبة، وإنما إدراك هذه التجارب هو الذي يحدد ردة الفعل والمشاعر التابعة لذلك. إن الخوف يُطلق من الداخل وليست الأحداث الخارجية هي التي تبعث على الخوف، وإنما الإدراك والتفسير لهذه الإحساسات هو الذي يقرر الاستجابة الناتجة.

شعر رجل مسافر إلى لوس أنجلوس Los Angeles قبل ساعة تقريباً من الهبوط وفقاً لإحساسه بأن الطائرة قد صدمت بشيء ما، ولكن لم يأت أي تفسير من ركن الطيار. وقد شعر هذا الرجل بأذى كبير من هذه التجربة لدرجة أنه كان خائفاً من

سؤال طاقم الطائرة عما حصل . لقد كان فهمه للموضوع بأن الطائرة قد ارتطمت بشيء ما ومن ثم تابعت الطيران بدون التحري عن ذلك . أكملت الطائرة رحلتها وحطت بسلام في المكان المقصود . لقد تطورت هذه التجربة لتخرج كل جزء داخل مخيلته ، وعانى لسوء الحظ من نوبات الذعر كنتيجة لسوء إدراكه . وتطور عند هذا الرجل فيما بعد رعب من الطيران والذي دام لعدة سنوات . لو أن هذا الرجل استجمع شجاعته وسأل طاقم الرحلة عما قد حصل ، لأخذ تفسيراً عن ذلك كما أن الطاقم كان قد بحث في الأمر إلى مدى أبعد . ولدى إجراء تحقيق لاحق اكتُشف أن الصوت الذي سمعه الرجل كان من الممكن أن يكون فرقة صمام في إحدى غرف المحرك بنفس الطريقة التي يفرقع بها الصمام في وعاء الضغط المستخدم للطبخ عندما يندفع الهواء بعنف . إن لكل محرك عدد من الغرف ولذلك لم يكن هناك خطر وشيك متعلق بما سمعه . وقد كان مطمئناً تماماً لتفسير ما حدث ، ومن بعد اتباع دورة قصيرة للعلاج فهو الآن يطير من جديد بدون أي خوف غير عقلاني . إن هذا يوضح فقط ما الذي يمكن للإدراك فعله ! فإذا ذهلت من شيء ما ولم تعرف ما هو . عليك بالسؤال دائماً .

الاستجابات الملائمة وغير الملائمة للخوف

يخجل العديد من المسافرين كثيراً من الاعتراف بشعورهم بالخوف . ولكن الخوف ليس شيئاً محرّجاً ، فهو طبيعي وعادي ،

غريزي وأساسي للبقاء. إن الخوف بشكل ملائم كاستجابة إلى موقف ربما خطير أو مهدد للحياة بإمكانه إنقاذ حياتك أو أن يضمن لك تجنب إصابة خطيرة. ومثال على ذلك؛ فإنك لا تمشي بتهور في زحمة السير، ولا تقود السيارة بسرعة 60 ميلاً في الساعة حول منعطف جبلي حاد، كما تتأكد من أن جميع أنابيب الغاز في فرن المطبخ مغلقة بشكل سليم عند الانتهاء من الطهو. وهكذا تقوم باتخاذ الارتباطات لضمان سلامتك الشخصية. ومن ناحية أخرى، فإن الاستجابة لموقف لا يبرر الخوف هي غير ملائمة وبإمكانها أن تسبب الكرب والاكتئاب. مثال: إن أولئك الذين يشعرون بأن العناكب، الجسور، الأنفاق، أو السفر بالطائرة هي مواقف مهددة للحياة أو خطيرة، يعانون عادة من الخوف المفرط والذي يكون بدون أي توافق مع خطر واقع في هذه المواقف. فيفضلون تجنب مصدر خوفهم، ولكن لسوء الحظ مثل هذا التجنب بإمكانه أن يضع قيوداً على طموحاتهم ويوقع الفوضى بشكل جدي في أسلوب معيشتهم. لدى تجنبك لمصدر خوفك كرفضك للسفر بالطائرة، فإنك تحصل فقط على راحة مؤقتة من القلق وتقوم بتقوية هذا الخوف.

هناك فرق بين الاستجابة الملائمة للخوف من حادثة مهددة أو خطيرة وبين استجابة غير ملائمة لحادثة غير مؤذية. تخيل أنها الثانية صباحاً، المنزل مقفل ومحامي جميع أفراد الأسرة نائمون في فراشهم، فجأة استيقظت على صوت زجاج يتكسر وسمعت متطفلاً يدور في أرجاء المنزل في الطابق السفلي. فتمتعض على

الفور ويقوم دماغك بإطلاق إشارة الإنذار لتفعيل الاستجابة الطارئة للهرب أو المواجهة. فيبدأ قلبك بالخفقان وتنحبس أنفاسك من الخوف، وتصيب عرقاً وتتوتر عضلاتك، كما تصبح حواسك أكثر دقة فيصبح سمعك أكثر حدة ويتوسع بؤبؤ العين ليتمكنك من الرؤية بوضوح أكبر. إن كل ذلك هو استجابة طبيعية وسوية إلى موقف مهدد محتمل الحدوث. فتدرك الخطر ومن ثم تستجيب وفقاً له. إنك لا تعرف ما إذا كان المتطفل مسلحاً بمدية أو بمسدس. ويكون جسدك مدعوماً للقيام بحركة ما: إما إيقاف أسرتك والهرب إلى مكان آمن ومحكم (وهي استجابة الفرار)، أو أخذ مضرب الغولف أو قضيب النار والنزول للأسفل والقبض على المتطفل (وهذه استجابة المجابهة)، لا بد لك من فعل شيء ما، فمن المستحيل من أنك ستعود للنوم!

عند الانتهاء من حل المشكلة بنجاح، عندما تقبض الشرطة على اللص وتأخذه بعيداً، يكون تركيزك الأساسي هو الوضع الحالي. ومن المحتمل أن تسأل نفسك أسئلة: لماذا لم ينطلق صوت جهاز الإنذار؟ كيف استطاع الدخول إلى المنزل؟ ما هي الأضرار التي قام بها؟ هل قام بسرقة أي شيء؟ هل تأمين المنزل كافٍ لتغطية كل شيء؟ فقد أصبح شعورك بالخوف ذو أهمية ثانوية. لقد كانت هذه التجربة التي مررت بها استجابة ملائمة لموقف خطير من واقع الحياة وكان إدراكك لذلك بأن حياتك وحياة عائلتك في خطر وكانت استجابتك في محلها.

إن ردة فعل الخوف أو حتى الرعب على مخلوقات غير

مؤذية كالعناكب، الهرر الصغيرة، بعض النباتات، المنطاد، الجسور، الطائرات، ظلام الليل وبعض الألوان كالبنفسجي شائع جداً وتوضح حالة الاستجابة غير ملائمة للخوف من كائن غير مؤذ أو مهدد كالعنكبوت المنزلي عن طريق رجل جالس بهدوء يقرأ مجلة. فإذا وقع نظره على عنكبوت ينسج شبكته بدا يعاني من أعراض الاضطراب المشابهة لتلك التي كانت استجابة للص يفتح المنزل في الليل. وبعد ذلك، حين إبعاد العنكبوت يكون تركيزه الأساسي على خوفه: «أشعر بفزع شديد، لا أستطيع التنفس، أنا أرتعش، أنا أكره العناكب» فتركيزه الرئيسي ينصب على انزعاجه وشعوره بالخوف، بينما يأخذ العنكبوت اعتباراً ثانوياً. وهنا يتوضح كيف يصبح التركيز معكوساً!

إنه لمن المثير ملاحظة أنه بينما يملك بعض الناس تعاطف مع الأشخاص الذين يعانون من الخوف، لا يملك العديد الآخرون منهم والذين لا يعانون من اضطرابات مشابهة أدنى تعاطف معهم. ومثال على ذلك: من الممكن لهؤلاء الذين لديهم خوف شديد من الطيران الإقرار بأنهم لا يدركون كيف يخاف أصدقائهم الماء، النحل أو الأكل في المطاعم. وعلى الرغم من ذلك يتعاطفون تماماً مع الذين لديهم مرض الخوف من الطيران ويتطابقون بسهولة معهم. لقد اعترفت ضحية سابقة للخوف من الطيران بأنها لم تملك أي تعاطف مع ابنتها التي كانت تخاف العناكب ومع ذلك فكانت معجبة بحقيقة أن ابنتها لم تشعر برهبة من الطيران!