

الفصل الرابع



المنظور الصحي والإكلينيكي

Health and Clinical Perspectives

(إيرنست هيمنجوي Ernest Hemingway، ١٩٨٦، ص٩٧)
 (ديك فرانسيس من كتاب بولت Dick Francis, Bolt).
 (بابلو بيكاسو Bablo Picasso مقتبس عن كاو، ١٩٩١، ص١٦).

"السعادة من أندر الأشياء التي أعرفها عند الأذكاء"
 "تلدذ بنكهة الصراع. هذه هي الطريق"
 "كل تصرف إبداعي هو قبل كل شيء تصرف تدميري"

Advanced Organizer

The Mad Genius Controversy

Affective Disorders

Emotional Creativity

Suicide

"Writers Die Young"

"The Price of Greatness"

Immune System Efficiency

Stress

Anxiety

Aggression and Crime

Psychosis

Schizophrenia

Special Populations

ADHD-Attention Deficit Hyperactive Disorder

Physical Impairments

Adaptability

Self-Actualization

المنظم المتقدم

جدلية العبقرى المجنون

الاضطرابات الوجدانية

الإبداع العاطفي

الانتحار

"الأدباء والكتاب يموتون مبكرًا"

"ثمن العظمة"

فعالية نظم المناعة

التوتر

القلق

العدوان والجريمة

الذهان

الفصام

مجتمعات خاصة

اضطرابات نقص الانتباه وفرط النشاط ADHD

الإعاقات الجسدية

التكيف

تحقيق الذات

obeikandi.com

مقدمة

INTRODUCTION

يسهل علينا رؤية مزايا الإبداع؛ فهو، مثلاً، مسؤول عن كثير مما يحدث في حياتنا اليومية. (هل استمعت للموسيقى اليوم في السيارة أو على الستيريو (أو على الحاسوب أو في المصعد؟) هل أعجبك رسم معين على حاسوبك، أو إعلان في مجلة؟ وهل استمعت بعرض تلفزيوني معين؟ أو لبست بعض الملابس الأنيقة، أو حتى سررت بتبادل النكات والطرائف مع صديق؟). ويقف الإبداع وراء كثير من تطورنا الثقافي وتقدمنا التكنولوجي. وهذه كلها أمور ممتعة، فهي تعطي الحياة مصداقية وموثوقية تلقائية. فقد تلتصق صفة معينة أو وصمة اجتماعية معينة بكل سلوك أصيل.

لكن الأمر الأكثر خطورة هو القلق بشأن الإبداع والصحة، ذلك أن كثيراً من المبدعين المشهورين عانوا من المرض بمختلف أنواعه؛ من الأمراض النفسية ومن الأمراض البدنية. وسناقش في هذا الفصل جميع العلاقات المحتملة بين الإبداع وكل من الصحة النفسية والصحة البدنية. وكما سنرى، فإن العبارات المتنوعة التي تتصل بالموهبة والإبداع ترتبط بطرق شتى كذلك بمجموعة متشعبة من الأمراض والمشكلات. ومع ذلك سوف نرى أيضاً أن الجهود الإبداعية يمكن أن تسهم في الصحة الايجابية، حيث بإمكان الإبداع أن يساعد الفرد على الاحتفاظ بصحة نفسية وبدنية معاً.

وسيجيب هذا الفصل عن الأسئلة التالية: هل يؤدي الإبداع إلى صحة عقلية إيجابية؟ هل له صلة بالصحة البدنية الايجابية؟ هل يختلف الإبداع حسب المجالات المختلفة (مثلاً: الشعر، وكتابة الرواية، والتمثيل)؟ هل الصحة سبب الإبداع، أم أن الإبداع هو سبب الصحة؟ هل يؤثر الإبداع في الصحة؟ أم تؤثر الصحة في الإبداع؟ ما علاقة التوتر بالقلق؟ إن أول سؤال سنتناوله بالبحث هنا هو أقدم هذه الأسئلة، ويدعى جدلية "العبقري المجنون". فهل كل المبدعين مجرد عدد قليل من الفقااعات التي تطفو على سطح الماء؟

الاضطرابات الوجدانية

AFFECTIVE DISORDERS

تتركز معظم البحوث في مجالي الإبداع والأمراض النفسية على الاضطرابات النفسية. ولأن الوجدان يعني حالة عاطفية، فإن الاضطرابات الوجدانية تتضمن حالات الكآبة، وهذه الاضطرابات ثنائية القطب، وهي تتصف بالتقلب المزاجي حيث تكون الكآبة في طرف، ويكون المسّ أو الجنون في أقصى الطرف الآخر. ويعرف المسّ أو الهوس في إطار التيه والعُجْب من جانب، والطاقة من جانب آخر. وهناك أنواع مختلفة من الاضطرابات ثنائية القطب تختلف من حيث الدرجة والاتجاه، وطول الأمد. إنها اضطرابات خطيرة، لأن الكآبة تنبئ بالانتحار. ومن الطبيعي أننا جميعاً نعاني من بعض أشكال الكآبة من وقت لآخر، وعندما تصبح هذه الكآبة مزمنة وحادة فإنها تؤدي إلى التفكير بالانتحار.

لقد أبلغت أنديرسن (Andreasen, 1997) عن نسب عالية من الانتحار (ونزعة نحو الاضطرابات ثنائية القطب) في أوساط الكتاب والأدباء. ووجدت تعزيزاً خاصاً للاضطرابات ثنائية وثلاثية القطب التي تتصف بمستويات كينينية فرعية من الكآبة، وتقلّب المزاج. كما ظهرت نتائج مشابهة في دراسات جاميسون (Jamison, 1997) التي أجريت على مجموعة من الكتاب. إن فكرة المستويات الكينينية الفرعية مهمة جداً، وسوف نعود إليها مراراً في هذا الفصل (انظر أيضاً (Schudberg, 2001)).

المربع ٤:١

العبقري المجنون

The Mad Genius

خضعت العلاقة بين اضطرابات المزاج والإبداع للملاحظة والمشاهدة منذ زمن طويل (Becker, 1978; Becker, 2000-2001; Goertzel & Goertzel, 1962). وتناول كثير من الباحثين "جدلية العبقري المجنون نظراً لوجود مشكلات وأمراض محتملة ولأن هناك أمثلة كثيرة من المبدعين الأصحاء. إن الجدل حول ذلك قديم، كما يظهر في الاقتباسات الآتية:

- "كل الذين برزوا في الفلسفة والسياسة، والشعر والفن كانوا ينزعون نحو السوداوية" - أرسطو.
- "يكاد الأذكاء العظام أن يتحالفوا مع الجنون، ولا يفصلهما سوى خط رفيع" - جون درايدن، مسرحي بريطاني (١٨٣١-١٩٠٠).
- "لا يخلو عبقري هذ من لمسة جنون" - سينيكا ٥ ق.م - ٦٥ م.
- "كل شيء عظيم في هذا العالم يأتي من العصبيين. هم وحدهم الذين أوجدوا الأديان، وكتبوا أروع المؤلفات الموسيقية" - مارسيل بروست (١٩٦١).
- "المجنون، والعاثق، والشاعر كلهم من صنع الخيال" - وليم شكسبير - حلم ليلة صيف.
- "إن التهيج الإرادي الذي يصحب مرض المس قد يطلق العنان تحت ظروف معينة لقوى تكون من دونه مقيدة بكل أنماط التمتع. وتحديداً، قد يستسلم الإبداع للفني للتخيلات المؤقتة، أو الأمزجة، وبخاصة للنشاط الشعري، وذلك من خلال تسهيل التعبير اللغوي، ومعايشة معزز معين" - اميل كرايلين، ١٩٢١ - ١٩٧٦، ص١٧، مقتبس عن ويزبيرغ وديمي - قيد النشر).

وقد قارن لودفيغ (Ludwig, 1995, p. 138) بين مجالات إبداعية مختلفة، فوجد أن الكآبة أعلى ما تكون عند الشعراء (٧٧٪)، ولكنها أيضاً شائعة بين كتاب الروايات الخيالية (٥٩٪) والفنانين (٥٠٪)، والكتاب غير الروائيين (٤٧٪)، والمؤلفين والموسيقيين (٤٦٪). أما أفراد الجيش الذين شملهم البحث الاستكشافي، فلم يعانون من الكآبة قط.

كيف يمكن للعمليات الوجدانية أن تؤثر في الجهود الإبداعية؟ دعنا ننظر أولاً، في الطاقة البدنية. فعندما يشعر الناس بالكآبة، لا يكون لديهم طاقة كبيرة، ولكن إن كان لديهم تقلب مزاجي ومعاناة من المس، فيكون عندهم عندئذ طاقة عظيمة، وعُجَب وتيه، وغالباً إنتاجية عالية. ولربما كان التقلب هو الشيء الهام، وليس المزاج في حد ذاته، فلعل شخصاً ما يعاني من اضطراب ثنائي القطب يملك أحياناً من الطاقة، وينتج قدرًا عظيمًا من العمل. فإن كان كاتبًا، مثلاً، فلربما كتب ألف صفحة في أسبوع واحد. لكن المزاج يتقلب وتلقي الكآبة بظلالها، وعندها لو أن ذلك الشخص ألقى نظرة أخرى على تلك الصفحات الألف، لربما لم يسر بها، لأن من الصعب أن يسر المرء عندما لا يكون سعيداً، ولربما ألقى ذلك الكُتِيب ٩٩٩ صفحة منها في سلة المهملات. ولكن ربما بدت له بضع عبارات جيدة، حتى وإن كان تحت وطأة الكآبة. وإذا ما تقلب مزاجه ثانية، فقد يمر بمرحلة منتجة أخرى، تتبعها مرحلة نقد أخرى، وبمرور الوقت قد ينتج قصيدة أو مخطوطاً بحجم كتاب مقبول وبأعلى المعايير، حتى وإن كان في خضم الكآبة والنقد الشخصي، أي كما لو كان ذلك الشخص يحرق كتاباته بنفسه.

إن الجهود الإبداعية قد توفر حالة من التنفيس "Catharsis" ومن المحتمل أن الكآبة (أو أي اضطراب نفسي) تخف إذا بقي المرء مشغولاً، وهذا صحيح لاسيما إذا كان يصعب عليه مواجهة الاضطراب بغير ذلك (Jones et al. 1997). وقد توفر الجهود الإبداعية للشخص الكُتِيب منفذاً للهروب أو الاسترخاء.

فروق المجال في الأمراض النفسية

Domain Differences in Psychopathology

تتجلى الفروق في المجالات التي يناقشها أدب الإبداع، مثلاً، (Baer, 1998; Piucker, 2000) في دراسات الأمراض النفسية. وقد لوحظت هذه الفروق منذ زمن بعيد (أفلاطون وأرسطو). ويعرض ويتكور وويتكور (Wittikower & Wittikoerer) في الفصل الخامس، تاريخاً مفصلاً عن أمراض الكآبة البشرية "homo melancholicus"، كما يعرض لودفيغ (Ludwig, 1995) فروق المجالات بشكل واضح وموضوعي في دراسته الأرشيفية المستفيضة.

الوجدان والمزاج

AFFECT AND MOOD

وتظهر دراسات المزاج تقاسير أخرى محتملة، (مثل دراسة أيزن ورفاقه، ١٩٩٥؛ كاوفمان - فوزبيرغ، ١٩٩٧) التي أجريت على أفراد لا يعانون من الاضطرابات ولكنهم يعانون من تقلب المزاج، بل إنهم يستغلون المزاج فعلاً (هوب وكيل، ١٩٩٠، وكاوفمان وويبيرغ، ١٩٩٧). وتدل هذه الدراسات على أن نزعات معالجة المعلومات تتأثر بالمزاج، وتبين أن بإمكان المزاج السلبي أو المزاج الإيجابي أن يسهل الحل الإبداعي للمشكلات، ولكن ذلك يعتمد بدرجة كبيرة على المهمة قيد التنفيذ: إذ إن بعض المهام تستفيد من الأمزجة السلبية، وبعضها يستفيد من الأمزجة الإيجابية. وقد فسّر كاوفمان (Kaufman, 2003) هذا على أساس متطلبات المهمة، حيث قال إن بعض المهام "أكثر حساسية" من غيرها.

ويبدو أن هناك تقديراً أفضل للمزاج الإيجابي (مثلاً، فورغاس، ٢٠٠٠؛ هيرت، ١٩٩٩؛ أيزن وبارون، ١٩٩١). وقد اقتبسنا من مراجعة هيرت للأدب المتعلق بالموضوع قوله: "لقد تبين أن الأشخاص في حالات المزاج الإيجابي يكونون في سلسلة من المهام أكثر إبداعاً من غيرهم في الحالات الأخرى، وهكذا يظهر أن تأثير المزاج (الإيجابي) على الإبداع كان قوياً بشكل ملحوظ، لاسيما فيما يتعلق بالطريقة المستخدمة في إحداث المزاج وسلسلة المهام الإبداعية التي تمّ قياسها" (ص ٢٤١-٢٤٢). ولكن أي المهام تلك التي تستفيد من المزاج الإيجابي؟ هناك العديد منها مثل اختبار التداعيات البعيدة "Remote Associates Test" (انظر الفصل التاسع)، ومشكلات التبصر (استرادا ورفاقه، ١٩٩٤؛ وغرين ونويس، ١٩٨٨؛ أيزن ورفاقه، ١٩٨٧؛ أ؛ ١٩٨٧ ب). وتشمل المزايا المفترضة للمزاج الإيجابي أيضاً التفكير الشمولي، وحدود المفهومية الفضفاضة، وتداعيات الكلمات الأصلية، والتصنيف الأوسع للمعلومات، وتدخلات فكرية أكثر من ذلك (انظر باودن، ١٩٩٤؛ جاميسون، ١٩٩٣؛ سكلبرغ، ١٩٩٠، ٢٠٠١) وسلسلة أوسع من الخيارات، وزيادة عدد التداعيات التصورية التخيلية. وتدفع كل هذه العوامل باتجاه زيادة احتمال العثور على فكرة أصيلة. وهناك أيضاً بعض المؤشرات على أن الوجدان السلبي يمكن أن يؤدي إلى حالة من المرونة تظهر واضحة عندما يحتاج الشخص إلى التحول من نمط تفكيري إلى نمط آخر.

وقد أورد كاوفمان (٢٠٠٣) تقارير عديدة حول المزايا الغامضة للمزاج الإيجابي (مثلاً، جاوزرفيتش، ١٩٨٩؛ ويزبيرغ، ١٩٩٤) ولكنه، لأسباب مفهومة، أكد أهمية دراساته التجريبية الخاصة بهذا المجال. فمثلاً، أورد كاوفمان وويبيرغ (١٩٩٧) تجربتين فشل فيهما المزاج الإيجابي في تسهيل التبصر (مشكلة السكين، ومشكلة هاتراك (Hatrak)). بل إن أداء الأفراد الذين كانوا في حالة مزاج إيجابي كان، في حقيقة الأمر، هو الأسوأ، حيث تفوّق عليهم الأفراد المشاركون في ظروف تجارب المزاج المعاكس، أو المتضبط أو حتى السلبي. وفي دراسة لاحقة، كشف كاوفمان وويبيرغ (٢٠٠٢) عن وجود تفاعل، تباين فيه تأثير المزاج بتباين عامل الزمن الذي استعمل في تنفيذ المهام، حيث كان المزاج الإيجابي مفيداً في الوقت المبكر للتجربة،

ولكن بعد أن أنشأ الأفراد عددًا من الأفكار، بدأ المزاج السلبي في وضع أفضل. وفسّر كاوفمان (٢٠٠٢) ذلك بقوله: "لقد أحرز المشاركون ذوو المزاج الإيجابي درجات أعلى في عملية الإنتاج المبكر، بينما تفوق عليهم ذوو المزاج المحايد والسلبي في الإنتاج المتأخر. ويبدو أن حالة المزاج الإيجابي في الحقيقة، تنتج استجابة ذات ميل أو انحدار عميق وغير إبداعي، بينما كانت حالات المزاج السلبي والحياضي أقرب إلى انحدار الترابط مع المستوى الذي وصفه ميدنك (Mednick, 1962) بأنه "صفة مميزة للمبدعين" (ص١٣٣).

المربع ٢:٤

التشابه الجزئي والاضطرابات النفسية

Fractals and Psychological Disturbance

استخدم لودفيغ (١٩٩٨) الهندسة (الفراكتالية) "Fractal"، ولاسيما مفهوم مشابهة الذات، "Self-similarity"، لتوضيح الفروق بين إبداع الفنانين وإبداع العلماء من خلال مقارنة المجالين على مستويات مختلفة. وهذا هو، طبعًا، مفتاح التشابه الجزئي، حيث يتحدد التشابه عبر كل مستوى من مستويات التحليل. لذلك أقدم لودفيغ على تغيير مستويات التحليل من خلال فحصها أولاً على المستوى العام، ثم بعد ذلك أجرى تحليلات أكثر تحديدًا، فقارن بين الطرق التي استخدمت في كل مستوى. كانت بياناته أرسيفية، لكنها كانت تمثل أكثر من ١١٠٠ شخص متميز. وخلص إلى القول بأن "العلاقة القائمة ليست بين المرض العقلي وبين التعبير الإبداعي في حد ذاته، بل بين المرض العقلي وبين صور معينة من التعبير الإبداعي. وإذا استخدمنا استعارة التجزئة "Fractal"، فسنجد أننا عندما نركز على المهنة من داخلها، فإن النماذج ذاتها التي تكون ظاهرة للعيان على المستوى العام من التحليل تنزع أيضًا لأن توجد على مستويات أدنى وأدق من التحليل. والنموذج السائد هو أنه كلما اعتمدت مهنة محددة بشكل كبير على أنماط رياضية، وطبيعية رسمية وموضوعية من التعبير الإبداعي وحل المشكلات، انخفضت درجة انتشار المرض العقلي بين أصحاب هذه المهنة، وكلما اعتمدت المهنة بشكل كبير على العناصر العاطفية، والرؤى الشخصية، والصور الذاتية للتعبير الإبداعي، ارتفعت درجة انتشار المرض العقلي" (ص١٠٠).

ويكون الوجدان أحيانًا مفتاحًا للذاكرة والتداعيات التي هي نفسها مرتبطة بالعواطف. وقد يكون هذا التأثير عامًا، بحسب بورز ورفاقه (١٩٨١)، بحيث أن الحالات الوجدانية تفعل كل شيء في الذاكرة له علاقة بذلك الانفعال العام. وكما يقول "رص" و"شافير" (Russ and Schafer - قيد النشر)، قد توجد بعض الموضوعات العاطفية في النزوات والخيال الجامح، والتداعيات، والذاكرة، لذلك فإن عاطفة معينة واحدة قد تفعل عددًا كبيرًا من الاحتمالات أو تدفع بها إلى المقدمة.

وهناك تفسير آخر ينطلق من التحليل النفسي لأثر المزاج، ويمكن تبسيطه بالقول إنه إذا لم يصدّ الشخص مشاعره أو يقمعها، فإنه يصبح معرضًا للتداعيات الإبداعية. وكما يقول "رص" و"شافير": "إن من شأن غياب قمع الأفكار أو اعتراض سبيل تكوينها، وكبت الذكريات والتداعيات أن يسهّل حدوث تداعيات واسعة في عدد من المجالات". وقد أضاف غوتز ولوبارت (Gotz & Lubart, 2000)، أن الأشياء العاطفية في طبيعتها أو "المثقلة بالعاطفة" تنزع لأن تحدث نوعًا معينًا من التفكير التباعدي.

ثم بحث "رص" و"شافير" تأثير المزاج من خلال دراسة الخيال الجامح (الفانتازيا) الذي يظهر في ألعاب أطفال الصغار الأول والثاني الابتدائيين. وقد قوّمت العواطف والانفعالات التي ظهرت في أثناء اللعب من خلال تصوير الأطفال وهم يلعبون بالدمى حيث طلب من الأطفال أن يتخيلوا أنهم هم الدمى، ثم قيّمت الأشرطة المسجلة من حيث تكرار العاطفة أو التعبير الانفعالي وتنوع أنماط الانفعال. وقد وُظف الباحثان أيضًا اختبار التفكير التباعدي القائم على الاستعمالات البديلة (انظر الفصل الثاني)، بحيث استخدمت أربعة مثيرات مثقلة بالانفعال، وأربعة مثيرات أخرى محايدة، فوجدوا أن الطلاقة

ترتبط ارتباطًا دالًا إحصائيًا بمقدار الوجدان أو الانفعال في الذاكرة، لكن الأصلة لم تكن كذلك. وعندما ضبط مستوى الذكاء إحصائيًا، لم تظهر للعاطفة علاقة دالة إحصائيًا بالطلاقة مع أن هذه العلاقة وجدت بينهما قبل ضبط مستوى الذكاء. ووجد أيضًا أن هناك ارتباطًا هامًا بين العاطفة السلبية والأصلة قبل أخذ مستوى الذكاء بالحسبان وبعده. وعلى غير ما هو متوقع، فإن العلاقة بين الانفعال واللعب والتفكير التباعدي لم تكن أقوى عندما استقبل الأطفال المشيرات المشحونة بالانفعال. هذا وقد استخدم "بوتشر" و "نيس" (Butcher & Niec, 2005) طريقة مشابهة، ولكنهما حصلوا على نتائج مختلفة، فقد وجدوا أن هناك علاقة بين الانفعال السلبي في اللعب، وبين تقدير الآباء لدرجة إبداع أبنائهم.

التبدل العاطفي (الأيكسيثيميا) Alexithemia

الأيكسيثيميا تعني العاطفة المنخفضة، وتحديدًا تعني غياب الرغبة في التعبير عن العواطف. وبحسب فاكس ورفاقه (Fuchs et al. - قيد النشر)، فإن "الأطفال الذين يعانون من "الأيكسيثيميا" يتصفون أحيانًا بأوصاف معينة؛ فيكونون، مثلاً، واقعيين، أو مفكرين جامدين، أو يحبون التراكيب والبنى، أو أن عواطفهم متدنية، وأنهم أقل قابلية للبهجة وجموح الخيال". وألمح هوب وكيل (1990) إلى أن "الأيكسيثيميا" التي وجدها عند المرضى تعيق التفكير الإبداعي، وكان أولئك المرضى يعانون من أعراض الرتق أو الالتقاء مع الآخرين Commissurotomies الذي عرضناه في الفصل الثالث. إن الأيكسيثيميا بالتأكيد تنتزع النشوة من الجهود الإبداعية وتقتل الشعور بلحظة الرضا (خبرة وجدتها)، كما أنها تقوض الاهتمام الذاتي الذي يحفز كثيرًا من الجهود الإبداعية.

المربع ٣:٤

الإبداع العاطفي

Emotional Creativity

يمكن تعريف الإبداع العاطفي بأنه "مقدرة الفرد على الشعور بعواطفه والتعبير عنها بصدق، وبأساليب فريدة وفعالة تستجيب لمتطلبات المواقف الشخصية أو البيئية ... كما أنه يعني قدرة الشخص لأن يكون مبدعًا في المجال العاطفي... ويشمل التنفيذ الفعّال لعاطفة محددة موجودة سلفًا، وهي العاطفة المستقاة من الثقافة. ولكنه يشمل أيضًا، في مستويات أكثر تعقيدًا، تعديل عاطفة محددة وتحويرها حتى تقي بحاجات الفرد أو الجماعة بشكل أفضل. ويشمل الإبداع العاطفي، في أعلى المستويات، تطوير صورة جديدة من العواطف تقوم على حدوث تحوّل في المعتقدات والقواعد التي تكوّن هذه العواطف" (Averill, 1999a, p. 334). وقد ألمح أفيرل إلى وجود تفاعل بين الإبداع العاطفي والإبداع المعرفي، فقال "يقع الإبداع على الحد الفاصل بين المعرفة والعاطفة" (ص7٦٥). ويبدو أن هناك احتمالين: أولهما أن العملية الإبداعية قد تتنوع بتنوع العاطفة، وثانيهما أن العواطف ذاتها قد تكون نتاج عملية إبداعية (Gutbezahl & Averill, 1996).

لقد كان مفهوم الإبداع العاطفي، بشكل أو بآخر، امتدادًا طبيعيًا لنظريات الذكاء العاطفي السابقة كنظرية غولمان؛ وسالوفي وماير (Goleman, 1995; Salovey & Mayer, 1990). وكما يختلف الإبداع عن الذكاء، فإن الإبداع العاطفي يختلف كذلك عن الذكاء العاطفي. وقد عرفَ فاكس "ورفاقه (قيد النشر) الذكاء العاطفي بأنه "ميل الشخص ورغبته في الانتباه لمشاعره الخاصة وإدراكها وتقييمها، وأن يفعل الشيء نفسه بالنسبة لمشاعره نحو الآخرين، كأن يكون قادرًا على أن يسمي المشاعر والعواطف المختلفة المتقاربة (كالحب، والميل) ويميز بينها، وأن يتخذ قرارات ملائمة حتى يتكيف مع المواقف الشخصية والبيئية، ويحس بالعواطف ويعبر عنها بدقة، وينظمها بغرض الارتقاء بنموه الشخصي". أما الإبداع العاطفي، فيعني التقييم الشخصي للأحداث، والحكم على المعلومات المهمة بالنسبة له شخصيًا ومن ثمّ التفاعل معها".

الانتحار SUICIDE

تؤدي الكآبة إلى ما هو أكثر من الوهن؛ فقد تكون مميتة أحياناً. وهي في حد ذاتها لا تقتل الناس، ولكن لها تداعيات سيئة تتمثل في إزدياد احتمالات الانتحار حين يكون المرء مكتئباً. ويرى علماء النفس أن الكآبة مؤشر على الانتحار (وهذا صحيح بالنسبة للكآبة الكلينيكية، وليس الحالة المزاجية اليومية).

وهناك مؤشر على أن الانتحار يكثر في أوساط الجماعات المبدعة. ففي دراسة مستقيضة أجراها لودفيغ (١٩٩٥)، ص (١٤٨) كانت حالات الانتحار هي الأكثر شيوعاً بين الشعراء (٢٠٪) ثم الموسيقيين ولكن بنصف النسبة تقريباً (٩٪). ولم تذكر دراسته وقوع حالات انتحار في أوساط المهندسين المعماريين، أو المكتشفين أو المؤلفين الموسيقيين أو الشخصيات الاجتماعية أو العامة، ولكن معظم حالات الانتحار وقعت بين الفنانين الذين كانت أعمارهم دون الثلاثين. وفي عينة لودفيغ الكلية التي تكونت من حوالي ١٠٠٠ فنان، حاول ١١٪ منهم الانتحار، ونجح ٤، ٤٪ فقط في ذلك. ونحن لا ننكر بأن هذه كانت دراسة أرشيفية اشترك فيها مبدعون كبار، ولذلك يجب أن تؤخذ تعميماتها بحذر. ويوضح جدول ١:٤ وسائل الانتحار في عينة لودفيغ. أما جدول ٢:٤ فيورد أسماء بعض المشاهير الذين أنهوا حياتهم بأيديهم.

المربع ٤:٤

معدلات الموت والانتحار

Suicide and Death Rates

يعد الانتحار أحد أكثر أسباب الموت شيوعاً، إنه أكثر شيوعاً من مرض الإيدز وجرائم القتل وحتى من تصلّب الشرايين. وهو مسؤول عن ١٢ حالة من كل ١٠٠ ألف حالة وفاة تقريباً. إن امراض القلب هي الأكثر انتشاراً (حوالي ٢٩٦ من كل ١٠٠ ألف حالة وفاة)، يلي ذلك الأورام الخبيثة (٢٠٠)، ثم أمراض الأوعية المخية (٥٩)، فالحوادث (٣٨)، فالانفلونزا، وفقر الدم (٣٠)، فالسكري (١٩)، أما الانتحار فيأتي في المرتبة الثامنة، مع أنه يتباين من مجموعة عمرية إلى أخرى. ومع أن متوسط الأعمار في ارتفاع، إلا أن معدل الانتحار أيضاً في ارتفاع، حيث وجد مكتب تعداد السكان في الولايات المتحدة زيادة ١٠٠٪ ما بين ١٩٥٠م و١٩٨٨م.

وقد عرضت منظمة الصحة العالمية الصورة على النحو التالي: (وكالة رويترز، ١٢ مايو ٢٠٠٢) "قتل السيارات من البشر أربعة أضعاف ما تقتله الحروب. ويتجر عدد كبير جداً من الناس أكثر مما يقتلون". كما لوحظ أن عُشر أعداد الموتى في العالم عام ٢٠٠٠ م كان بسبب الإصابة بجروح (عرضية كانت أم مقصودة)، ويأتي على رأس القائمة حوادث الطرق التي تسببت في وفاة ١,٢٦ مليون إنسان، ثم تلا ذلك الانتحار (٨١٥ ألف إنسان)، وبعد ذلك العنف المتبادل بين الناس (٥٢٠ ألفاً). أما الحروب والنزاعات فجاءت في المرتبة السادسة (٣١٠ آلاف). وقد وجدت منظمة الصحة العالمية أن لمستويات الدخل والعمر والجنس والمنطقة الجغرافية دوراً في توزيع حوادث الإصابات القاتلة، وبخاصة حوادث الطرق حيث كان الرجال ثلاثة أضعاف النساء. وقد كانت معدلات الوفيات بسبب حوادث الطرق والحروق والغرق مرتفعة جداً في أفريقيا وآسيا، وبلغ عدد حالات القتل ثلاثة أضعاف حالات الانتحار في أفريقيا والأمريكيتين. لكن معدلات الانتحار في جنوب شرق آسيا وأوروبا كانت أكثر من ضعفي معدلات القتل، لذلك نقول إن الانتحار ليس أمراً استثنائياً، بل هو أمر عادي تماماً.

التحيز الذي شوّه الاحصائيات المتعلقة بالانتحار والإبداع Biases Distorting Statistics About Suicide & Creativity

هناك بعض التحيز الذي قد يشوّه إحصاءاتنا عن الانتحار والإبداع. أولاً، قد يكون الانتحار "معلومة بارزة" يسهل تذكرها. وقد يصعب تذكر حالات انتحار الأفراد المغمورين، ولكن، هناك أمثلة كثيرة مغايرة. مثلاً: المبدعون الذين لم ينتحروا أو حتى لم يحاولوا الانتحار. فإن كان المنتحر مشهوراً كان انتحاره خبراً مهماً للصحافة. ومن المبحر أننا لا نتذكر إلا التفاصيل الموضوعية والمعلومة الممثلة، فنذكر ونحاكم منطقياً ما هو بارز للعيان. ويمكن اعتبار أسباب الموت من هذا النوع، وإن وُجد ليس أو غموض في الوفاة، فإن تقرير المحقق الرسمي لا يحدد بالضبط حالة الانتحار.

يرتبط الانتحار باتجاهات معينة ونزعات معرفية، وبالكآبة أيضاً. فالمبدعون يكونون عادة متفتحي العقول حتى بالنسبة للانتحار، فهم على الأقل، أقل ميلاً لإصدار الأحكام من أقرانهم (دومينو، ١٩٨٢). وقد توجي اتجاهاتهم بتقبل الانتحار لمجرد أن عقولهم متفتحة. وتمثل هذه الاحتمالية مشكلة في الأسباب الخفية (انظر المربع ٥:٤).

وقد أجريت دراسات أخرى على عينات من الفنانين غير البارزين، فقد درس أورباتش ورفاقه (Orbach et al. 1990) أشخاصاً في عيادة خارجية وفي غرفة طوارئ نفسية واستخدموا مهمة حل المشكلات لكل عينة، وهي مهمة لا تتطلب أصالة في حد ذاتها، لكن الإبداع غالباً ما يشمل حل المشكلات. وقد دلت النتائج على أن الأشخاص الذين فكروا في الانتحار يميلون لحل المشكلات بحلول تنقصها البراعة، ويميلون إلى اجتناب الحل وتقاديه. وكانت هناك إشارات تدل على الإنكالية، حيث أن الذين فكروا في الانتحار كانوا يتطلعون إلى الآخرين من أجل تزويدهم بحلول لمشكلاتهم.

كما وجد ليستر (Lester, 1993) أن النساء مرشحات لمحاولة الانتحار أكثر من الرجال، ولكن حظوظهن في النجاح في ذلك كانت أقل، أي أن الوفيات بسبب الانتحار كانت أقل بين النساء اللواتي شملتهن الدراسة (انظر أيضاً ليستر، ١٩٩٩). وقد أشار ليستر إلى مسألة العلاقات بين المبدعين الذين فكروا بالانتحار، واقترح أنه قد يكون للترتيب الولادي صلة بالموضوع، خصوصاً وإن التفكير بالانسحاب من الحياة كان أكثر احتمالاً عند الشخص الأول أو الأوسط في الأسرة. وقد شملت عيناته مبدعين بارزين، وأناساً عاديين (مثلاً: دوروتي باركر Dorothy Parker وفيرجينيا وولف Virginia Woolf).

جدول ١:٤: ثمن العظمة: أساليب الانتحار بين ١٠٠٠ شخصية بارزة

أول أكسيد الكربون	(٢)	الفرق (٤)
السموم	(٣)	إطلاق النار (٦)
الشنق	(٧)	جرعات زائدة من المخدرات (١٨)
القفز عن الجسور	(١)	
فرن غاز	(١)	
قطع الرسغ	(١)	

جدول ٢:٤ الانتحار بين عينات الإبداع

جون بيريمان	ايرنست هيمنجوي
سيلثيا بلاث	مارلين مونرو
هارت كرين	آن سكستون
فيرجينيا وولف	دوروتي باركر
آلان تيورنغ	جيمي هيندركس
مارك روتكو	جانيس غوبلن
جاك لندن	ترومان كابوت

هذا، ويوحى البحث العلمي بسخرية بسيطة مفادها أن المكتئبين واقعيون في تفكيرهم، وأن الأشخاص غير المكتئبين غير واقعيين. وقد فسر ميلر وبورتر (Miller & Porter, 1988) ذلك بقولهما: "إن المكتئبين في هذه الدراسات هم الذين أظهروا عقلانية ودقة. لقد كانوا أكثر واقعية، وكان غير المكتئبين هم الذين بدا عليهم وهم السيطرة والانضباط، وما يمكن ان يسمّى "التحيز المتفائل" (اقتبس هينزن، ١٩٩٤ ص ٧٣). ولربما يفشل وهم السيطرة عندما يفكر الشخص بالانتحار، أو ربما يتيح له هذا الوهم فرصة التفكير الواقعي. ولكن بعض الأشخاص لديهم نزعة في أن يكونوا صارمين وغير مرتين. وقد وجد "مراز" و"رنكو" (Mraz & Runco, 1994) أن الصرامة وعدم المرونة أمران مهمّان في التنبؤ بالتفكير في الانتحار.

وقد استخدم الباحثان منحى متعدد البدائل ودرسا الكآبة، وعدداً من مهارات حل المشكلات المختلفة. كما استخدم أيضاً اختبارات مختلفة للتفكير التباعدي (انظر الفصل التاسع)، ومن ثمّ تفحصا ستة مؤشرات تنبؤية معرفية مختلفة، إضافة إلى حالة اليأس والاستسلام، التي تنم عن التفكير في الانتحار. لكن أدق التنبؤات أخذت في الحسبان حالة عدم المرونة أيضاً. وهذا يعني أن التفكير في الانتحار يكون متوقفاً عندما تزداد طلاقة الشخص في توليد عدد كبير من المشكلات، ولكنه لا يكون، في الوقت ذاته، مرناً في حلها.

لقد ساعد تجمع هذه الميول التفكيرية فعلاً في التنبؤ بالانتحار، إلى جانب التنبؤ الذي اعتمد على مقاييس الكآبة فقط. ويتضمن التنبؤ تفاعلاً إحصائياً بين الطلاقة والجمود؛ مما يعني أنه لا بدّ من وجود هذين الشئيين معاً لتكوين صورة دقيقة حول التفكير بالانتحار. ويعني الجمود في هذا السياق أن الشخص يرى حلولاً قليلة ومتشابهة للمشكلة الواحدة، وهذا يناقض الشخص المرن الذي يرى سلسلة عريضة من الحلول المتشعبة. ويبدو من المعقول أن يصاب الشخص بالكآبة ويصل إلى محاولة الانتحار إذا ظن أن لديه عدداً كبيراً من المشكلات، وأنماطاً قليلة من الحلول. دعنا نتذكر هنا الفرق بين محاولة الانتحار، والتفكير في الانتحار، إذ أن التفكير في الانتحار يعني أن الشخص يفكر في موضوع الانتحار، وليس هناك ما يضمن أنه سينفذ هذه الفكرة. فكثير من الناس يفكرون في الانتحار - وقد يعتبر هذا أمراً عادياً، لكن ما يطلق أطباء العيادات النفسية هو عندما يفكر ذلك الشخص ملياً في الانتحار، ويطور خطة محكمة لتنفيذه.

لقد وجد "سكوت" و"كلم" (Schott & Clum, 1987) أن للتصلب وعدم المرونة علاقة بالتفكير الانتحاري. وقد أضافا التوتر إلى هذين العاملين، ولكنهما على العكس مما فعل "مراز" و"رنكو" (١٩٩٤) يعتقدان أن التفكير في الانتحار أكثر صلة بالكآبة واليأس والوجدان من النزعات التفكيرية (انظر أيضاً سكوت وكلم، ١٩٨٢). ويعكس اختلاف النتائج، بطبيعة الحال، أساليب التحليل المختلفة المستخدمة. إذ لم يسبق لأحد أن قام باختبار التفاعلات بين المؤشرات التنبؤية سوى "مراز" و"رنكو". وهنا تبدو أهمية هذه النقطة وهي أن التفاعلات تكون دالة على ما يحدث فعلاً أكثر من "النتائج الرئيسية" البسيطة، ومن التنبؤات المستقاة من النزعات الفردية العاطفية والمعرفية. ومن الواضح أن هناك فرقاً بين استخدام عبارة توليد

المشكلة، وحل المشكلة. وسوف نشرح مسألة توليد المشكلة في الفصل التاسع، ولكن قبل أن نغادر موضوع الانتحار لا بد لنا من مناقشة قضية الإبداع وطول العمر؛ فطول العمر، كالانتحار؛ يحظى باهتمام الباحثين.

المربع ٥:٤

مشكلة العوامل السببية الخفية

The Problem of Hidden Causal Factors

عندما يحدث ارتباط تلازمي بين شيئين، فغالبًا ما يكون لذلك سبب خفي. وهذه هي مشكلة المتغير الثالث، أو مشكلة المتغيرات السببية الخفية، التي تدعى المتغيرات الثالثة عندما يكون هناك متغير تبيؤي واحد، أو ربما مجموعة من المؤشرات التنبؤية، ومتغير معياري واحد (أو مجموعة معايير)، ويكون هدف البحث تحديد ارتباط أحد هذين المتغيرين بالآخر. وتدعى هذه المؤشرات أحيانًا المتغيرات المستقلة، والمتغيرات المعتمدة على المعيار. وبالطبع، فإن هذا كله يعتمد على تصميم التجربة. وما يهمنا هنا هو محاولة اكتشاف العلاقة السببية. ما الذي يسبب الذهان؟ وما الذي يسبب الكآبة؟ إن الارتباطات التلازمية تساعدنا في معالجة هذه الأسئلة، لاسيما إذا كان الارتباط موجودًا، والمتطلبات الأخرى قد تحققت (مثلًا: الأسباب ينبغي أن تسبق النتائج. ولكن كثيرًا ما تكون هناك متغيرات خفية ربما ذات صلة سببية بموضوع الاهتمام، سواء أكان ذلك الأمراض النفسية أم الإبداع. فيمكن لمتغير (أ) أن يرتبط تلازمياً مع المتغير (ب)، ولكن لا يسببه. وقد يعتمد متغير (ب) على متغير (ج). والعلاقة ما بين (أ) و(ب) قد تعكس العلاقات الخفية بين متغيري (أ) و(ب) مع المتغير (ج). إنها فعلاً تمثيلية حقيقية.

طول العمر

Longevity

يقتل الكُتَّاب والأدباء أنفسهم أحيانًا؛ بعضهم ينتحر بسرعة، وبعضهم، بوعي أو من دون وعي، يفعل ذلك ببطء من خلال تدمير صحتهم الشخصية، الأمر الذي يؤدي إلى النتيجة ذاتها، على المدى البعيد على الأقل.

وتشير الأدلة من دراسة أرشيفية أخرى إلى أن "الكتَّاب يموتون في عمر مبكر" (كاون، ١٩٩١). وفي الواقع يتوفى الأدباء في عمرٍ لعله الأقصر في أعمار أصحاب المهن الأخرى. فني عينة كاون (١٩٩١)، بلغ متوسط أعمار الأدباء ٧، ٦١ عامًا، وجاء بعدهم في الترتيب الرسامون الكاريكاتيريون (٩، ٦٧ عامًا)، ثم تلاهم الموسيقيون (٩، ٦٨ عامًا)، فالمهندسون المعماريون (٤، ٦٩ عامًا).

ويمثل المؤلفون الموسيقيون، والراقصون، والمغنون، وقائدو الفرق الموسيقية، والرسامون والمصورون المجالات الإبداعية المختلفة في هذه العينات، وهم الفئات التي يتوقع لها أن تعيش فترة عمرية أطول. إن لهذا الموت المبكر أسبابًا عديدة، أحدها أن الكتابة مهنة صعبة، وتسبب التوتر، وهي كثيرًا ما تؤجل المتعة، وتتطلب العمل المنعزل. ولكن قد يكون في ذلك بعض الإرادة والرغبة، علمًا بأن الكتابة ترتبط أيضًا بنمط مقولب غير صحي. فقد يظن الإنسان أنه حتى ينظر إليه كأديب، لا بد أن يتوافق مع هذا النمط، فيدخن، ويتناول المسكرات بنهم. وقد وصف "كاون" أسلوب حياة الأدباء بأنه: "أسوأ ما يناسب الصحة الجيدة" (ص ٢٨٨). ولعل هذا النمط قد تغير مؤخرًا، ولكنه كان سائدًا على الأقل في عصر "ف. سكوت فيتزجيرالد"، كما أن الأدباء قد يتأثرون بالنقد، وقلة الاقبال على شراء منتجاتهم. لنتذكر هنا أن "أربا" (Arba, 1997) استشهد بقول أديب مشهور: "الكتابة سهلة بالتأكيد. ما عليك إلا أن تجلس أمام آلة طباعة وتفتح شريانًا من شرايينك (أربا، ١٩٩٧). ولنتذكر أيضًا قول "جون تشيفر" John Cheever إن ما يثير قلقه هو طبيعة الشخصية الجامحة لكتاباتة (روتبرغ، ١٩٩٧).

وتعمّم الاحتمالات المختلفة هنا الصعوبات التي تطوي عليها عملية تحديد اتجاهات الأثر في دراسة العلاقة بين الإبداع والصحة، فهل يمكن لمهنة الكتابة أن تسبب الموت المبكر؟ فإن كان الأمر كذلك فإن العمل الإبداعي هو السبب، ومتوسط الأعمار القصير هو النتيجة. ومع ذلك، فمن المحتمل أن تكون الصحة عاملاً عرضياً، أو مجرد مؤثر من المؤثرات. ولربما كان هناك شيء آخر يتعلق بالصحة المعتلة هو الذي يدفع الناس للكتابة. وأوضح ما يكون ذلك في حالة الاضطراب النفسي كالإكتئاب، لأن الإكتئاب يمكن أن يحفز الشخص للبحث عن وسيلة تمكنه من مقارعة شياطينه وطردهم.

ويمكن قول الشيء نفسه عن المشكلات البدنية، فهي أيضاً تستطيع توجيه الشخص المعلوم نحو الكتابة بدلاً من الرياضة، مثلاً، أو أي مهنة أخرى تتطلب أداءً عاماً مرهقاً. ونذكر هنا أنه رغم كثرة الأدباء الذين يموتون مبكراً، فإن كثيراً من الأشخاص المبدعين يعيشون حياة طويلة (لينداوار، ١٩٩١). ويرى سايمنتون (Simonton, 1983, 1985) أن الإنسان قد يبلغ الشهرة والتميز ويعيش عمراً طويلاً، إذا بدأ العمل في سن مبكر، وإذا عمل على أساس منتظم من يوم لآخر ومن سنة لأخرى. وجاءت هذه التوصيات في بحث سايمنتون (١٩٩٠، ١٩٩٩) التاريخي القياسي الذي سناقشه في الفصل السابع، وهي بالتأكيد توصيات تصف كثيراً من مشاهير المبدعين (مثل بيكاسو وبياجيه).

ومن بين أكثر اتجاهات الأثر المختلفة (التي ذكرت آنفاً) احتمالاً هي التي تكون فيها الموهبة الإبداعية العامل السببي، والصحة المعلولة هي النتيجة. وهذا أمر معقول، لأن هناك مؤشرات على أن الكتابة تسهم أيضاً في بناء الصحة الإيجابية (Pennebaker et al. 1997) وهذا بالطبع يسمح بتسهيل اتجاه الأثر ذاته. فلماذا نجد إذن نتيجتين متناقضتين - صحة إيجابية أو صحة سلبية؟ لعل ذلك يرجع إلى نوع الكتابة حيث إن أدلة بنبيكر ورفاقه بشأن مزايا الكتابة تسمح بالكتابة المعبرة كلياً عن الذات، وهو ما أطلقوا عليه "كشف الذات". وعليه فإن نمط الكتابة التي تتيح للفرد فرصة التعبير عن ذاته، قد يكون عاملاً مساعداً؛ بينما قد لا تتوافر للأنماط الأخرى هذه المزايا. فإن كان الأمر كذلك فإن القول المأثور "اكتب عمّا تعرف" يكتسب أهمية كبيرة. لكن بنبيكر ورفاقه (١٩٩٧) لم تكن لديهم بيانات عن متوسط الأعمار، وشملت مؤشراتهم عن الصحة الإيجابية كفاءة نظام المناعة. إنه بحث رائع، إذا علمنا أن معاييرهم أخذت من اختبارات الدم، ولا شيء أكثر موضوعية من ذلك. أما الدراسات الأقدم، فقد توصلت إلى النتيجة ذاتها بشأن الإبداع والمناعة (مثلاً: إيرنمان، ١٩٩٧)، لكنها قدرت المناعة من خلال تقارير ذاتية لا تتمتع بموضوعية كافية (مثلاً: كم مرة تمرض في السنة؟).

المربع ٦:٤

التعبير الذاتي والصحة

Self-Expression and Health

تشير نظريات إبداعية عديدة إلى أن من أفضل الأشياء التي يستطيع الإنسان أن يقوم بها للمحافظة على صحته هو أن يجد فرصاً للتعبير الذاتي، وقد ألمحت إلى هذا المفهوم البحوث الخاصة بكشف الذات ونظام المناعة، على سبيل المثال، وكذلك البحوث في مجال تحقيق الذات، التي سناقشها فيما بعد. وتتوافق العلاقة بين التعبير الذاتي والصحة تماماً مع نتائج البحوث التي أجريت خارج الأدب الإبداعي. فعلى سبيل المثال، ادعى آيزنك (١٩٨٨) أن التعبير الذاتي يلعب دوراً بارزاً في تحديد نوع الصحة. ووصف بإسهاب الشخصية القابلة للوقوع فريسة للسرطان، الأمر الذي يعدّ حتمياً عند الشخص الذي لا يعبر عن عواطفه. وهذا يشبه الشخص القابل للإصابة بمرض الشريان التاجي، مع أن المسلكين - بطبيعة الحال - السببي والصحي يختلفان؛ إذ أن أولهما يسبب السرطان، وثانيهما يسبب مرض القلب. وبعد عرض بيانات استقها من دراسة طويلة استمرت ١٥ عاماً، وبعد أن خلص إلى أن للشخصية أثراً مهماً على الصحة البدنية، بما في ذلك السرطان، أورد آيزنك اسم طبيب مشهور عاش في عام ١٩٠٦ هو "سير وليام أوسلر" Sir William Osler الذي قال إن "الشيء الأكثر أهمية في غالب الأحيان هو: من هو الشخص الذي يحمل المرض؟ وليس ما المرض الذي يحمله الشخص؟" (آيزنك، ١٩٩٧، ص ٢٧٧).

التوتر STRESS

قد يسهم التعبير الذاتي وكشف الذات في الحفاظ على الصحة الجيدة، حيث يسمحان بحدوث عملية التنفيس "release"؛ إذ يستطيع الناس عندها التنفيس عن أنفسهم وتفرغ ما في صدورهم. وتوجد طرق أخرى لمعالجة المشكلات النفسية، ولكن يظل هناك شيء واحد محدد ومؤكد وهو أنه يجب معالجة المشكلات بطريقة أو بأخرى. وقد تبرز المشكلات الصحية إذا كان الكائن لا يتكيف بأي شكل من الأشكال. وفي الحقيقة، إن الفشل في التكيف يؤدي إلى التوتر الذي بدوره يعرف بأنه فشل في التكيف أو التعايش (ساييل، ١٩٨٨). وهذا أمر مهم بطبيعة الحال، لأنه يوحي بضرورة إتباع أساليب معينة لتحسين الصحة. ومع تسليمنا بضرورة تجنب التعميم، فلعل التوجه الأسلم هو افتراض حدوث حالة من عدم التكيف مع كل شخص يعاني من التوتر. وفي العادة، لا تؤدي المستويات المنخفضة من التوتر إلى مشكلات، ولكن حتى المقادير المعتدلة منه يمكن أن تؤثر على علاقاتنا الاجتماعية ووظائفنا الفكرية، واستقرارنا العاطفي، وبالتالي على صحتنا العامة. وقد يكون للتوتر أيضًا صلة بالقدرة الإبداعية والأداء الإبداعي.

وقد وجد نيكول ولونج (Nicol & Long, 1996) ما يدعم هذا المنظور في عينة من هواة الموسيقى حيث ارتبطت المستويات العليا من الإبداع بمستويات منخفضة من التوتر. ومن اللافت للنظر أن هذه النتيجة لم تصدق على العينات التي عولجت بالموسيقى، ولكنهما وصفا التفكير الإبداعي بأنه مصدر من مصادر التكيف.

وكما هو الحال في أدب الإبداع والصحة، فإن هناك علاقة معقدة بين التوتر والإبداع، مع أن وجهات النظر في هذا الصدد متعارضة. فقد اعتقد سكوت (Scott, 1985) أن الإبداع يرتبط بالتوتر، وأن المبدعين يتعرضون للتوتر أكثر من سواهم، وقال، أولاً: إن المبدعين يقعون إما فوق المعيار أو القاعدة النموذجية التي يقبلها المجتمع، وإما خارجها، بينما يتعامل المجتمع مع الأشخاص غير المتمثلين كمصدر تهديد للبحث عن سلامة العقل، وثانياً، يقدم المجتمع لكل الناس طريقة نموذجية ومنظمة للحياة من خلال حزمة التوقعات والقوانين التي صممت للمحافظة على الاستقرار وتقليص مدى التغيير. ويقبل كثير من الناس هذه الأساليب التوجيهية النموذجية دون نقاش، لأنها توفر لهم الاستقرار وتقبل الآخرين. ولكن المبدعين الموهوبين لا يتبنون هذا الخيار إذا أردوا أن يطلقوا لمواهبهم العنان (ص ص ٢٤٠-٢٤١).

ويتفق هذا التفسير مع نتائج البحث في مجال الخسارة النفسية، والوسم الذي يلصق بالمبدع أحياناً (روبنسن ورنكو، ١٩٩٢). كما أن هذا التفسير يتفق مع إحدى السمات الجوهرية للإبداع (انظر الفصل التاسع)، وهي الحساسية التي تجعل المبدعين أكثر تعرضاً لردود الفعل التوتيرية، إضافة إلى أنها تشدهم نحو الخبرات الإبداعية، وتفسر هذه الخبرات.

وهناك نظرة أخرى، تصور الإبداع كوسيط معرفي (كارسون ورنكو، ١٩٩٩) فمثلاً، قد يتوسط الإبداع على نحو يجعل تفسير الشخص للخبرات مختلفاً عن الخبرة الفعلية. وقد يبدو هذا غريباً، لكن كتابات كثيرة تؤكد أن التوتر المدرك حسياً ليس كالخبرة الموضوعية الفعلية، وهذا هو في الحقيقة تعريف التوتر، أي تفسير الخبرة. أما الإدراك الحسي فيختلف دائماً عن الخبرة الفعلية، مع أن ذلك الاختلاف لا يكون كبيراً في كل الأحوال، وهذه عملية معالجة للمعلومات من الأعلى - إلى الأسفل، أي أن التوقعات والافتراضات توجه الفكر، بدلاً من أن يكون الفكر مجرد ردة فعل للخبرة الفعلية. وهذا يوضح سبب التفسيرات المتباينة للخبرات عند الناس، فقد يمرّ شخصان بالخبرة ذاتها، ولكن كلاً منهما يتوصل إلى تفسير مختلف لها. وعليه، فلا يوجد مؤثرات بيئية؛ إذ أن الأحداث والمشاهدات ليست سوى مؤثرات محتملة، لأن كثيراً من ردود الفعل والانفعال تحدث من الأعلى - إلى الأسفل، ويعتمد ذلك على الشخص نفسه. فالتوتر إذن هو مسألة تفسير للخبرة. ويفيد هذا الخط

من التفكير في تفسير منظور ربط الإبداع بأمراض واضطرابات معينة؛ كما يوضح في الوقت نفسه، كيف يمكن ربطه بأنماط معينة من الصحة. وسوف نعود لهذا الموضوع لاحقًا في هذا الفصل.

لقد اعتقد رنكو (فيد النشر) أن العمليات المعرفية التي تتوسط بين الحوادث الموضوعية وتفسير التوتر تتبع من النظريات البنائية للمعرفة، كنظرية بياجيه (١٩٧٠، ١٩٨١). وقد تحقق كارسون ورنكو (١٩٩٩) من هذه المقولة باستخدام اختبارات التفكير التباعدي والتوتر، حيث استخدمنا لقياس التوتر مقياس الحوادث الموضوعية ومقاييس "المشاحنات أو المشاجرات".

أمثلة للحوادث: سلم التوتر والمشاجرات

Examples of Events: Scale of Stress and Hassles

التوتر عبارة عن ردة فعل، أو هو فشل في التكيف، ويقاس أحياناً من خلال فحص التاريخ الشخصي، أو من خلال سؤال الشخص عن عدد المؤثرات التي أحسَّ بها مؤخرًا. وينظر أحياناً إلى التوتر كحدث يومي، فيقاس بسؤال الشخص عن المضايقات والمشاجرات الصغيرة كازدحام السير، والضجيج الذي تتسبب به أعمال البناء خارج النافذة، والمقاطعات المتكررة، وانقطاع التيار في أثناء استخدام الحاسوب - فكل هذه الأمور قد تسبب المضايقة وربما تتقود إلى بعض المشاجرات.

القلق

ANXIETY

يشير القلق إلى وجود خطأ ما في بيئة الإنسان (ماي، ١٩٧٥). ويستطيع القلق بالتأكيد أن يؤثر في التفكير الإبداعي والأداء الإبداعي. انظر وصف سالفيدار (Salvidar, 1992) للشاعرة سيلفا بلات Sylvia Plath: "وخوفها من قدرتها التخيلية التي ترى أنها مزيلة للقدرة قد يكون مدمرًا أكثر من كونه موجهًا لها نحو الإبداع" (ص ١١٧). انظر أيضًا وجهة نظر باتريك وايت (Patrick White, 1912-1990) الحائز على جائزة نوبل للأدب، إذ يقول: "إن نفسي المبدعة، المجمدة في السكون بسبب سنوات الحرب، قد بدأت تتشط... و(أنا) بدأت أكتب الرواية التي عنوانها قصة العمه، لا أستطيع القول إنها تدفقت على الورق بعد سنوات عجاف؛ ولكنها كانت أشبه بمادة غريبة تمزقت إلى أشلاء" (١٩٨١، ص ١٢٧).

إن هذا يوازي مشاعر الكاتب جون تشيفر John Cheever الفائز بالجائزة نفسها (Rothenberg, 1990)، الذي وصف معاناته من القلق الشديد بسبب استبصاراته الإبداعية، فقد كان الإبداع بالنسبة له سببًا للمشكلات، بدل أن تثير المشكلات إبداعه. وبعد مقابلات مطوّلة مع تشيفر، أوضح روتنبرغ (١٩٩٠) "أن العملية الإبداعية... تشمل الكشف التدريجي عن عمليات اللاوعي... حيث ينكب المبدع على نشاط يؤدي به للاكتشاف ومعرفة ذاته بطريقة جوهرية... وتكون هذه العملية الكاشفة عادة مشحونة بقدر كبير من القلق عندما تتكشف طياتها. كما أن القلق والتوتر يبرزان من القيام بأداء عالي المستوى في الإنجاز الإبداعي الذي يتطلب براعة كافية (ص ١٩٧ - ١٩٦). كما طرح روتنبرغ وجهة نظره القائلة بأن "العمليات الإبداعية تستمد من الوظائف الصحية (ولكنها) مع ذلك تولد صراخًا وتوترًا ذهنيين. وعلاوة على التوتر الذهني الذي تسببه هذه الصيغ التفكيرية العابرة للمنطق "translogical"، فإن القلق يتولد لأن هذه الصيغ تعمل أيضًا على كشف مادة اللاوعي خلال مجريات العملية الإبداعية" (١٩٩٠، ص ١٨٧). ولتوضيح ذلك اعتبر روتنبرغ التفكير المخادع "Janusian" (نسبة إلى يانوس إله الأبواب والبوابات والبيدات والنهايات في الأساطير الإغريقية) أو التفكير المكاني المتجانس "homospacial" من العمليات العابرة للمنطق.

التفكير العابر للمنطق والإبداع Translogical Thinking and Creativity

وصف روتبرغ (١٩٩٠) نوعين من التفكير الإبداعي، وكلاهما عابر للمنطق. فالتفكير المخادع (ذو الوجهين) يجمع بين النقاوض والمتضادات بأساليب جديدة وإبداعية. فمثلاً، يمكن أن يكون الضوء موجة أو جسيماً، مع أنهما غير متجانسين. وكذلك، تتحدث الوجودية عن قبولها للفتاء "mortality" وأيضاً عن التمتع بالنشوة والسرور فيما يملكه الإنسان على هذه الأرض. أما في حالة التفكير المكاني - المتجانس، فيقوم الشخص بدمج صورتين معاً في منتج واحد جديد وخلاق. إنه دمج مكاني بالمعنى الحرفي للكلمة: إنهما صورتان مختلفتان، ولكنهما تحتلان مكاناً مرثياً واحداً. وقد عالج روتبرغ موضوع التفكير المكاني المتجانس مستخدماً أجهزة عرض خاصة.

لقد وردت أفكار مماثلة في عينات مختارة أقل حجماً. فقد وجد كارلسون (Carlsson, 2002)، على سبيل المثال، في بعض العينات التي بحثها أن الأشخاص الأكثر إبداعاً يعترفهم قدر من القلق أشد من الأشخاص الأقل إبداعاً. ومن الممتع أن تجد أن الأشخاص الأكثر قدرة على الإبداع العالي استخدموا آليات دفاعية أكثر من الأشخاص الأقل قدرة. ولكن أفراد المجموعتين كانوا مرنين في استخدام هذه الاستراتيجيات. وهذه الرؤية هي التي كشف عنها بحث سميث ورفاقه (Smith et al. (1990)، أي علاقة الإبداع مع نوع معين من القلق وهو تحديداً قلق الاختبار "Test anxiety".

الكلفة النفسية للإبداع Psychic Costs of Creativity

إن للإبداع في بعض الأحيان كلفة نفسية (روبنسون ورنكو، ١٩٩٢). فالأشياء الخلاقة هي في النتيجة أصيلة، وقد تكون غير عادية أو غير تقليدية. وقد يعتبرها البعض أشياء مختلفة أو حتى غريبة. وهذه الأشياء تعني أن الشخص يستطيع أن يتصرف بطريقة إبداعية، ولكن قد يكون لذلك عدة أثمان، بما في ذلك الثمن النفسي (العاطفي).

وقد طور سميث وأمير (Smith & Amner, 1997) طريقة لدراسة عمليات اللاوعي، وأطلقا عليها مصطلح "نشوء المدرك الحسي" "percept-genesis" حيث يقوم تفسير الخبرة على أساس شخصي. ومع أن هذه العملية ليست ظاهرة للعيان بشكل تام، إلا أنها تمكننا من رؤية العمل في الظروف الصحيحة. وتتيح لنا طريقة "سميث" فرصة التعرف على الفروق الفردية في العمليات التي نستغلها في تكوين التفسيرات، أي في "نشوء المدرك الحسي". ولتبسيط ذلك نقول إن المبدعين قد تتوافر لديهم ميزة المواد المخزنة في مستوى ما قبل الوعي.

تناول الكحول وتعاطي المخدرات ALCOHOLISM AND DRUG ABUSE

كثيراً ما يقارن الباحثون التوتر والقلق بالكحول والمخدرات الأخرى. فقد جد لودفيغ (١٩٩٥، ص١٣٣) في دراسته الأرشيفية التي ذكرناها أنفاً، أن ٦٠٪ من العاملين في المسرح كانوا يتناولون الكحول، تلاهم الكُتاب الروائيون، فالموسيقيون (٤١٪، ٤٠٪ على التوالي). ولكن ذلك التعاطي كان نادراً في الجيش وبين العاملين في العلوم الطبيعية، والعلوم الاجتماعية أو النشاط الاجتماعي (حوالي ١٠٪ لكل منها). كذلك وجد لودفيغ (١٩٩٥، ص١٣٥) معدلات محزنة من تعاطي المخدرات، كان

أكثرها شيوعاً بين الموسيقيين (٢٦٪)، تلاهم العاملون في المسرح، فالروائيون، فالشعراء (٢٤٪، ١٩٪ على التوالي). ويبدو ظاهرياً أن المكتشفين، والرياضيين، وأفراد الجيش لم يتعاطوا المخدرات قط (أو أن هذا لم يرد في البيانات الشخصية). أما غودوين (Goodwin, 1989)، فقد وجد أن الكُتّاب على وجه الخصوص ميّالون إلى تناول الكحول، بينما وجد "نوبل" ورفاقه (Noble et al. 1993) بعض الأدلة على وجود أساس جيني وراثي لتعاطيها.

وهنا يأتي دور البحث التجريبي ليكمل المشاهدات والدراسات الأرشيفية المتعلقة بالمبدعين البارزين. فعلى سبيل المثال، بحث "غوستافسن" و"نورلاندر" (Norlander & Gustafson, 1998) في المراحل المختلفة من العملية الإبداعية، وكيف تتأثر كل مرحلة بتعاطي الكحول، فوجدا أن التعاطي يرتبط بمرحلة الحضانة، ولكنهما أيضاً وجدا أصالة عالية المستوى فقط في مرحلة الاستبصار "illumination" من العملية الإبداعية. ويبدو أن تعاطي الكحول يمنع حدوث المرونة في أثناء هذه المرحلة. كما يبدو أن لذلك علاقة بضعف مرحلة التحقق، وهي المرحلة الأخيرة من مراحل العملية الإبداعية (غوستافسن ونورلاندر، ١٩٩٧). لكن المهم أن هذين الباحثين اعتمدا معايير عالية الدقة في دراسة الكحول، حيث استخدمتا معيار واحد ملتر من الكحول (١٠٠٪ كحول خالص) لكل كيلو غرام من وزن الجسم.

مراحل العملية الإبداعية

Phases in the Creative Process

يعتمد كثير من البحوث المتعلقة بتأثير الكحول على تصوّر والاس (Wallace, 1926) للعملية الإبداعية التي تبدأ بمرحلة الإعداد، ثم تنتقل إلى مراحل الحضانة، فالاستبصار، فالتحقق "Verification". ومع أن هذا النموذج قديم جداً، إلا أنه ينسجم مع كثير من نتائج البحوث المعاصرة حول العملية الإبداعية (زنكو، ٢٠٠١).

وقد جرّب سفينسن ورفاقه (Svenssen et al.) (قيد النشر) الكحول على مجموعتين تجريبيتين في محاولة منهم لاستكناه ما يحدث في العملية الأولية والعملية الثانوية. جاءت نتائج تقريرهم مدهشة حيث تبين أن المجموعة التي تناولت الكحول تميل إلى استخدام العملية الثانوية أكثر من العملية الأولية. ولذلك تباؤا بأن تعاطي الكحول يسهّل حدوث العملية الأولية، ولكنه يمنع حدوث العملية الثانوية ("نورلاندر" و"غوستافسن"، ١٩٩٦، ١٩٩٧، ١٩٩٨). وربما تفسر لنا هذه النتيجة المدهشة المفهوم الخاطئ الشائع الذي يصور الكحول على أنها تحرر تفكيرنا، وبالتالي تحسن من إبداعنا. إن التفكير في أثناء نشوة السكر قد يكون فعلاً أكثر أصالة، ولكنه قد يكون أيضاً غير حقيقي وربما يكون تافهاً، أما الاستبصارات الإبداعية فأصلية وجديرة بالاهتمام. وربما يكون حكم السكارى على تفكيرهم الذاتي ضعيفاً، فقد يتكون لديهم فعلاً فكرة غريبة، وبالتالي أصلية، فيحيونها لأنها أصيلة، ولكنهم لا يلتفتون إلى مدى تافهتها.

العمليات الأولية والثانوية

Primary and Secondary Processes

تعد معرفة العملية الأولية خبرة حلم الحياة لدى كثيرين من الناس. وتتميز بتتابع متدفق وغير منظم من الصور التي قد تبعد أو تتعرف عن سياقها العادي، وقد تنطوي على محتوى مثقل بالعاطفة، وبخاصة "الجنس والعدوان" (Helson, 1999, p. 361). وتمكس العملية الأولية النزوة والشهوة الجنسية والأفكار والمشاعر المنفلته. أما العملية الثانوية فهي "هادفة وعقلانية وتسير وفقاً للضوابط التقليدية" (هيلسن، ١٩٩٩، ص ٢٦١)، كما أنها واقعية وعملية وتستند إلى الحقائق والوقائع الفعلية.

هناك عدد من العوامل ذات الصلة بهذا الموضوع؛ إذ تعرف "سفينسن" ورفاقه (قيد النشر) على بعض منها، فقالوا: "وفي الختام، يمكن ربط تفكير المرحلة الأولية بمستويات الإثارة العالية والمتدنية كليهما، وبالمستوى المتدني لنشاط الفص الأمامي من الدماغ، وحالة التحرر من الكف المعرفي "disinhibition"... إن بإمكان بعض الحالات العاطفية، كالمدون، أن تولد مستوى عاليًا من الإثارة... وأن تكف عمل الوظائف التنفيذية... وقد تبين كذلك أن الجرعات الكبيرة من الكحول تنتج نشاطًا أضعف في مقدمة قشرة الدماغ الأمامية... الأمر الذي يؤدي إلى تقليص الوظائف التنفيذية". إن الصلة بين الكحول وتدفق الدم أمر معروف، فإذا حدث التناقص في تدفق الدم في مقدمة قشرة الدماغ الأمامية، فقد يؤدي ذلك إلى إثارة مشاكل في عملية (الكف) المعرفي ("مارتينديل"، ١٩٩٩). لكن المشكلات التي تنشأ عن العملية الثانوية ليست دائمًا موثقة في البحث المتعلق بتناول الكحول. حيث إنها تختفي أحيانًا بسبب الأعمال التعويضية التي يقوم بها الشخص ("سفينسن" ورفاقه - قيد النشر). ويمكن أن نلاحظ هذا الطراز من التعويض عندما يبذل شخص ما جهدًا إضافيًا في التركيز على أشياء معينة كالمشي أو الكلام، لا لشيء إلا لأنه يعرف أنه ثمل.

العملية الأولية والعملية الثانوية

PRIMARY AND SECONDARY PROCESS

لعلك لاحظت أن دراسات الإبداع والصحة المختلفة قد تناولت المعرفة الناجمة عن العملية الأولية، بما في ذلك دراسات الكحول والقلق. فما هي هذه العملية الأولية؟ وكيف تختلف عن العملية الثانوية؟ وما الدور الذي تضطلع به كل منهما في مجال الإبداع؟

إن العملية الأولية عملية رابطة، وغير قامعة أو كابته. إنها دافعة، وشهوانية، ومتحررة وتخلو من الرقابة. أما العملية الثانوية فواقعية وعملية، وتتعلق من الحقيقة والواقع. وتسهم كلتا العمليتين في الجهود الإبداعية، لكن المبدعين قادرين على التحول من إحداها إلى الأخرى، إلا أن بعض العمليات التفكيرية تتطلب تدخلًا من إحداها أكثر مما تتطلب من الأخرى. لننتقل هنا فكرة المراحل التي وُظفت في البحث المتعلق بالكحول ("سفينسن" ورفاقه - قيد النشر)، حيث تبين أن كل مرحلة تستخدم نسبة خاصة بها من العملية الأولية أو الثانوية. فعلى سبيل المثال، قد يكون الإحياء عملية أولية، وقد تكون المعالجة والتحقق عملية ثانوية (كارترز، ١٩٧٧). وقد اعتبر "أريتي" (Arieti, 1976) وهوب وكيل (Hoppe and Kyle, 1990) العمل الإبداعي الفعلي نتاج "دمج سحري" يحدث عندما تمتزج العمليتان الأولية والثانوية معًا وتتعاونان، فينتج عن ذلك تبصر إبداعي. ومن المحتمل أن كلتا العمليتين يمكن استخدامهما بالتعاقب، أي تحدث واحدة، ثم تحدث الأخرى. ولكن الإبداع يضمّ العمليتين كليهما بطريقة الدمج والتزامن.

وقد أوضح "مارتينديل" و"ديلي" (Martindale & Dailey, 1996) أن العملية الأولية تتصل بتباعد تداعي الكلمات Word association remoteness، وبتقديرات الحكام لمستوى الإبداع في القصص التي كتبها أفراد العينة. كما تتعلق أيضًا بالدرجات التي تمّ تحصيلها على اختبار التفكير التباعدي (أي الاستعمالات)، وكذلك بالعمل الفني والمقالات التي تصف ذلك العمل الفني (مارتينديل ورفاقه، ١٩٨٥).

ويعتمد الأشخاص الأقل إبداعًا أساسًا على العملية الثانوية (مارتينديل، ١٩٩٩)؛ فقد يكتبون (أي يجمعون) العملية الأولية بشكل فعّال لأنها شهوانية وغير منضبطة، وبالتالي قد يفوتهم كثير من الأفكار الإبداعية. ولكن البديل ربما كان أسوأ، لأنه قد يكون مرضًا نفسيًا. فكثيرًا ما نعرفُ الذهان، على سبيل المثال، اعتمادًا على انقطاع صلة الشخص بالواقع، حيث لا يستخدم العملية الثانوية.

والعملية الأولية لا تختص بأشخاص معينين، فكل منا لديه إمكانية استخدامها. وأحياناً تدخل في البحث العلمي من أجل دراسة أثر المتغيرات على التفكير الإبداعي. فمثلاً، طلب "سفينسن" ورفاقه (قيد النشر) من مجموعة من الأفراد مشاهدة فيلم علمي درامي، وطلب من مجموعة أخرى مشاهدة فيلم حيادي، وطلبوا من كلتا المجموعتين أن تكتبا فهمها الخاص لنهاية الفيلم. وتم بعد ذلك، تحليل محتوى كتاباتهم باستخدام قاموس التخيل الانحداري (Regressive Imagery Dictionary-RID): الأمر الذي مكّن هؤلاء الباحثين من تحديد محتوى كل من العملية الأولية والعملية الثانوية في النهاية المكتوبة للفيلم. وقد أظهر تحليل الفيلم الدرامي، كما هو متوقع، نهاية تضمنت مقداراً أكبر من العملية الأولية.

المربع ٤: ٧

مفاهيم فرويد التي استخدمت في دراسات الإبداع

Freudian Concepts Used in Studies of Creativity

هناك مفارقة لطيفة في اعتراف فرويد بأنه "يتعذر بلوغ طبيعة الانجاز الإبداعي من خلال التحليل النفسي". وحتى "قبل حدوث الإبداع، يجب أن يلقى المحلل النفسي سلاحه" (انظر غاردنر، ١٩٩٢، ص ٢٤). لم يكتب فرويد عن الإبداع إلا نادراً، مع أنه كرّس وقتاً وجهداً كبيرين لدراسة الفن، والفطنة، والفكاهة. وتكمن المفارقة هنا في أن كثيراً من أفكاره، إضافة إلى العملية الأولية والثانوية، تُستخدم في دراسات الإبداع.

لقد كتب فرويد عن الشعر والفن، وخلص إلى أن التسامي كثيراً ما يكون حافزاً للعمل الإبداعي. وهذا التسامي يحدث عندما يجد المبدع تعبيراً مقبولاً اجتماعياً لحاجاته ورغباته غير الواعية.

إن التنفيس "Catharsis" قد يساعد في التخفيف من التوتر النفسي، وقد ميز "سيكزنتميهالي" (Csikzentmihalyi, 1988) بين الأصالة التنفيسية، وهي عمل فني يثير عدم الرضى في تلك اللحظة، وبين الأصالة المزيلة للعقدة النفسية، التي تستخدم الرمزية، وربما تعيد ترتيب الخبرة المرضية المكيوتة لكي تتجح في إزالة التوتر.

ويتضح أثر نظرية فرويد في فرضية كرس (Kirs, 1950): "التراجع في خدمة الأنا". ويحصل هذا التراجع ببساطة عندما يستدعي المبدع دوافعه الفريزية واللواعية، ويستخدمها كمصدر للمعلومات. ولأن هذا النمط من المعلومات غير موجه نحو الحقيقة والواقع، فإن بإمكانه أن يوقر منظوراً تلقائياً فريداً، وبالتالي يقود الشخص نحو التبصر الإبداعي. وهذا بطبيعة الحال سيف ذو حدين، إذ قد يتسنى للشخص الوصول بسهولة لتلك المعلومة، ولكن، في الوقت نفسه، يمكن لتلك المعلومة أن تثير لديه القلق والاضطراب (Rothenberg, 1990).

وقد طبق "تشوماسيرو" (Chumaceiro, 1996) نظرية فرويد على الشعر الذي هو حقل إبداعي بلا ريب. وربط كثيرين غيره نظرية التحليل النفسي بالفنون (مثلاً: فاين، ١٩٩٥، الفصل العاشر). وبطبيعة الحال بقيت المقولة ذاتها وهي أن الفن إبداعي بلا ريب. كما طبق "نايدرلاند" (Niederland, 1973) منظور التحليل النفسي على الإبداع، ولا سيما على الشبخوخة. ولعل ذلك كان أحد أكثر تطبيقات منظور التحليل النفسي ملاءمة من حيث التوقيت في ضوء التوجهات السكانية في الولايات المتحدة، وما يدعى "شبخوخة أميركا" (مثلاً: Preston, 1984).

لقد قام "دودك" و "فيرولت" (Dudek & Verreault, 1989) بدراسة التفكير في العملية الأولية والإبداع لدى الأطفال. وكانا مهتمين بشكل خاص بتحويلات العملية الأولية، كالتحول الذي يمكن أن ينتج عن التراجع في خدمة الأنا أو الذات (كرس، ١٩٥٢). ويرى هذان الباحثان أن هذه العملية تحدث عندما تكون المصادر، أو المواد الخام الأولية، أو الإنتاج الإبداعي عواطف دافعة غير محوّلة وغير ناضجة. إن محتويات هذه العواطف مغلفة في النظام العصبي المركزي الذي يتكون من تمثيلات الخبرات اليومية المحسوسة، التي تبرز رمزياً على صورة التأمل في العملية الأولية. وتشكّل هذه العملية نمطاً من التفكير القياسي "analogical" المشحون بالدافعية والموجه نحو اللذة والسرور. وتتسم العملية الأولية بالكثافة، والرمزية، والتناقض، وما إلى ذلك - إنها صور من التفكير الذي لا يحفل بالواقع والحقيقة، من أجل أن يحوّل المشاعر الأولية إلى

صور رمزية مقبولة اجتماعياً. تستدعي "الأنا" في هذه العملية تشكيلة من آليات التفكير وصوره التي تستلزم عمليات التفكير الثانوية الموجهة نحو الواقعية" (ص ٦٥). وقد وجد "فيريولت" و "دودك" أن الأطفال الذين أحرزوا درجات عالية على اختبار "تورانس" للتفكير الإبداعي أظهروا مقداراً أكبر من عمليات التفكير الأولية، وتراجعاً أكبر في خدمة الأنا.

وقد استحدثت أساليب لتقييم التحولات التي تحدث بين العمليات الأولية والثانوية، استخدم فيها مقاييس إسقاطية مثل اختبارات تداعي الكلمات. فقد استخدم وايلد (Wild, 1965)، مثلاً، اختبار تداعي الكلمات، إلى جانب مهمة تصنيف الأشياء، فوجد عدداً كبيراً من التحولات (من العملية الأولية إلى الثانوية وبالعكس) بين أفراد عينة من طلاب الفنون.

كما تناول "تافت" (Taft, 1971)، القضية ذاتها تقريباً؛ إلا أنه استخدم مصطلح "خضوع الأنا" ego permissiveness، الذي يحدث عندما يكون الشخص قادراً على السماح لمادة العملية الأولية بالتأثير على الفكر والتصرف. كما وصف "تافت" ما أسماه "الإبداع الساخن" "hot creativity" الذي يتضمن الإبداع قبل الوعي وليس الإبداع اللاواعي، لأنه يكون على اتصال جزئي مع نشاط الأنا الوعي ومنفتحاً عليه. أما العمليات الأولية، فتشمل التسلية الناجمة عن الأفكار غير العادية، وإهمال المبادئ المنطقية، والتعبير عن المادة التي تبقى عادة تحت السيطرة بسبب ترابطها مع الدوافع المكبوتة كالعدوان، والجنس، أو حتى مجرد العواطف القوية" (ص ٣٤٥-٣٤٦). وبالمقابل، فإن الإبداع البارد "Cold creativity" يتضمن "عمليات تفكير ثانوية ترتبط عن كثب بالمادة التقليدية المعتادة... وهي تقوم على أساس من واقعية البيئية، ويتحكم بها المنطق" (ص ٣٤٦). وهذا أمر مهم، لاسيما عند ربط العمليات الثانوية بالتقاليد. وكما لاحظنا في الفصل الثاني فإن التقاليد تلعب دوراً بارزاً في عملية التنشئة، وهي تتناقض مع بعض أشكال التفكير الإبداعي الخلاق.

المربع ٤:٨

التراجع في خدمة الأنا

Regression in the Service of the Ego

إن أحد أكثر أمثلة أفكار التحليل النفسي شهرة هي النظرية التي تقول بأن الأيداع يتضمن تراجعاً في خدمة الأنا (كرس، ١٩٥٢). وهذا التراجع يتم في مرحلتين: الإلهام والتطوير. أما مرحلة الإلهام فتشمل التفات (الأنا) للواعي لاستدعاء نزوة الخيال الجامح والأفكار الخلاقة. وأما مرحلة التطوير فتشمل قيام الأنا بتعديل هذه الأفكار. (ويبدو أن مرحلة الإلهام تسير في موازاة مفهوم الحضانة، وقد تكون مسؤولة عن خبرة "وجدتها"، ويعتقد أن للتراجع في خدمة الأنا وظيفة تكيفية، ولو بصورة مؤقتة. وكما قد يخطر على بالك، فإنه بسبب طبيعة هذه العملية اللاواعية، فإنه لا يوجد دعم تجريبي كاف لهذه العملية. ويرى "نوب" (Noppe, 1996) أن التراجع في خدمة الأنا هو نمط من الأساليب المعرفية، حيث أن المبدعين يستثيرون اللاوعي، فيعترضون، بذلك، سبيل القيود العقلانية على الأفكار الجديدة. كما قارن "نوب" هذا أيضاً مع التقدم في خدمة الأنا الذي يمكن وصفه بأنه تحرك "عبر مجموعة من الاستراتيجيات المنظمة واللاعقلانية من أجل تمرير الاتصال، واختراق القيود" (ص ٦٧٩).

وهناك نظرة أخرى للعمليات الأولية والثانوية تتضمن تحولاً تدريجياً من إحدى العمليتين إلى الأخرى؛ حيث أن بعض صور الفنون قد تبدأ بالعملية الأولية، ثم تستخدم العمليات الثانوية تدريجياً (Noy, 1969). فقد يبدأ العمل الفني بقضايا شخصية وشهوانية صرفة، ولكنه ما يفتأ أن يصبح تدريجياً أكثر واقعية وأكثر قابلية للتفسير الموسع. وتتساق هذه النظرة مع الأفكار التي طرحت آنفاً، أي أن المراحل المختلفة تستخدم نسباً مختلفة من العملية الأولية والعملية الثانوية (كاتز، ١٩٧٧؛ سفينسن ورفاقه - قيد النشر).

وقد وصف "مارتينديل" (١٩٩٩) من جانبه تأثير العمليات الأولية والثانوية بمستوى استثارة الشخص، الذي يدعم عادة العملية الثانوية (بخلاف حالة صحوة الذهن المعتادة التي نعرفها في حياتنا اليومية). أما العملية الأولية فترتبط غالبًا بمستويات الاستثارة الدنيا، وبالمستويات العليا أحيانًا. وهذا يفسر وجود نزعة للجروح نحو النزوة والخيال الجامح عند حدوث النشاط الفيزيائي عالي المستوى (إيونغ ورفاقه، ١٩٨٢). كما أنه قد يزيد من مستويات الإثارة، وبالتالي قد يجعل إثارة العملية الأولية أكثر احتمالاً. ودافع آيزنك" (١٩٩٧) عن فكرته القائلة بأن التفكير النمطي (هو بالتأكيد غير إبداعي) يرتبط بالاستثارة المرتفعة، ونتائج التفكير الإبداعي التي تنشأ عن الاستثارة المتدنية.

وهناك بعض الظروف المادية، كالنشاط الذي ذكرناه أعلاه، قد تحدد مستويات الإثارة. ولكن هناك تفسيرات سببية أساسية أخرى. فقد أشار "مارتينديل" (١٩٩٩) إلى نشاط قشرة الدماغ، بمعنى أن النظام العصبي هو الذي يسبب مستويات الإثارة والتفكير الإبداعي. ثم شرح كيف يمكن للمستويات المتدنية من نشاط قشرة الدماغ أن تسهل الإلهام الإبداعي. لاحظ أن علينا تجنب التعميم على كل الأنشطة الإبداعية (ومراحل العملية الإبداعية). والأهم من ذلك إشارة "مارتينديل" إلى نشاط فص الجبهة الأمامي (ص ١٤٩). وهذه الإشارة هامة، لأن نتائج البحوث والنظريات قد تغيرت مؤخرًا، بحيث أصبح الاعتقاد أن الفصوص الأمامية هي الأكثر ارتباطًا بالعمل الإبداعي (وبذلك تكون هذه البحوث والنظريات قد أقلعت عن تركيزها السابق على دور ما عرف بنشاط الدماغ الأيمن).

وتقول نظرية "مارتينديل" (١٩٩٩) إن فصوص الجبهة الأمامية تستطيع أن تكبت الأفكار المخيفة أو غير المقبولة. فهي مسؤولة عن الكفّ المعرفي الذي يمكن أن يرشح عنه أنماط من التبصر الإبداعي أو التباعدي أو الغريب. وعليه فإن نشاط الفصوص الأمامية السفلى يدل على كف أدنى، وإبداع أعلى. وقد استخدم "مارتينديل" تخطيط أمواج الدماغ EEG لدعم نظريته. وقد وصفنا هذا البحث وغيره من البحوث التي استخدمت EEG والتي تناولت الإثارة، ونشاط قشرة الدماغ الأمامية في الفصل الثالث.

الكف المعرفي

Cognitive Inhibition

يمكن تعريف كف المعرفة بأنه تقليص في الوظيفة التنفيذية (سفينسن ورفاقه- قيد النشر). وهذا يعني أن الشخص يكون أقل نشاطًا في مراقبة أفكاره، ويتوقع أن يقل اتخاذه للقرارات وبخاصة مدى ملاءمة أفكاره. ومهما كان المستوى، فإن هذا الشخص سينكر بطريقة أقل تقييدًا، وأكثر إبداعًا.

إن جزءًا كبيرًا من البحث في مجال العملية الأولية هو بحث استنتاجي استدلال، وبعضه مقنع تمامًا (مثلًا: مارتينديل، ١٩٧٥)، ولكن لا بد من الاستنتاج أن هناك عملية أولية، لأنها تظهر في اللغة وفي الأفعال، لكننا لا نلاحظها في حد ذاتها، فنحن نرى آثارها فحسب. يضاف إلى ذلك، أنه حتى وإن كانت العملية الأولية مرتبطة ارتباطًا قويًا بالأصالة والأفكار غير المكبوتة، فلا بد لنا أن نتذكر أن الإبداع ينطوي على أكثر من مجرد الأصالة؛ فالأمور الإبداعية أصيلة وفعالة في الوقت ذاته. وهذا يعني أن كلتا العمليتين، الأولية والثانوية، مفيدتان للإبداع الذي هو ثمرة ذلك الدمج السحري، أو على الأقل ثمرة لعملية تحوّل فعالة من العملية الأولية إلى العملية الثانوية، أو العكس. إن هذا التحوّل الفعال قد يكون مؤشرًا على التوازن بين العمليتين- التوازن الذي يميز كل جانب من جوانب الإبداع تقريبًا (رنكو، ٢٠٠١) ساكاموتو ورنكو، ١٩٩٦).

التوازن والعمل الأمثل لأجل الإبداع

Balance and Optimal Functioning for Creativity

هناك على ما يبدو عدد كبير من الجوانب الإبداعية التي تتطلب رفع مستواها إلى الدرجة المثلى حيث أن هناك توازنًا بين التفكير التباعدي والتفكير التقاربي وبين العمليات الأولية والثانوية، وبين عدم الامتثال/ والتوافق، وبين التقليد والخروج على المألوف، وبين الاستقلال والتعاون – وهذه بعض الأمثلة فقط.

وقد قام برنتكي (prentky, 2000- 2001) "بمراجعة أبحاث عديدة حول الجوانب المعرفية للإبداع، ومن ثمّ وصف نموذجه العصبي المعرفي، الذي يفترض أن حدوث درجة انحراف مثلي عن النماذج العادية لمعالجة المعلومات أمر ضروري للعمل الإبداعي. ويمكن أن يحدث هذا الانحراف باتجاه توسيع الوعي من خلال تفحصه بشكل كامل، أو في اتجاه تضيق مجال الوعي، والتركز المفرط على التفاصيل".

الذهان والذهانية

PSYCHOSIS AND PSYCHOTICISM

مع أن أكثر القضايا الصحية شيوعاً في أدب الإبداع ربما تكون تلك التي تنطوي على اضطرابات عاطفية، إلا أن هناك اهتماماً متنامياً بعلاقة الإبداع بالذهان، وانفصام الشخصية. و أود أن أؤكد هنا أن من غير الواقعي أن نصل بين الاضطرابات المختلفة، لأن هناك تداخلاً مهمّاً بين هذين الاضطرابين، مثلاً، رغم أنه، حتى وقت قريب، كان يعتقد أنهما متمايزان؛ إذ كان ينظر حينئذٍ إلى "انفصام الشخصية" كاضطراب "بدائي" ينطوي على الثبات على أنماط من الخبرة، تسيطر عليها غريزة سابقة أو عاطفة سابقة، أو التراجع عنها. وغالباً ما تخلو أنماط هذه الخبرة من القدرة على الوعي بالذات، أو من الإحساس بالتمييز بين الذات والعالم" (1 p. 2001-2000, Sass & Schuldberg). أما في الوقت الحالي، فإن الموقف الأكثر صواباً هو الاعتراف بوجود تداخل، كما نلمح ذلك في الأفكار المتعلقة بما يسمى طيف انفصام الشخصية" (سكليبيرغ وساس، ٢٠٠٠-٢٠٠١)، ومن خلال النموذج متعدد الأبعاد للاضطرابات العاطفية الانفصامية (Cox & Leon, 1999). وقد رصدت علاقة ترايبطية بين الإبداع وكلٍ من النزعات الانفصامية (أنماط الانفصام)، والميل للانفصام، وما يُسمّى باضطرابات المزاج (كالاضطرابات ثنائية القطب). ووصف "ليون" و"كوكس" (١٩٩٩) هذا النموذج بالقول إن "الذهان يشمل مدى واسعاً يربط بين انفصام الشخصية والاكتئاب، كما يشمل الاضطرابات ثنائية القطب. أما البحث عن الذهان فهو يتناول مجموعة من أعراض انفصامية أو صفات للشخصية. ولذلك فإن مفهوم الميل للذهان يمكن أن يحل محل مفهوم النزوع للانفصام، الذي يمثل بدوره حالات من الذهان يتعدى اكتشافها سريريّاً" (ص٢٦).

ولا بد لنا، مرة أخرى، من الاعتراف بالفروق بين المجالات في هذا الصدد. فقد وجد "لودفيغ" (١٩٩٥، ص١٤١) في دراسته الأرشيفية صوراً من الذهان شبيهه بالانفصام تضم "الهوس الوردي" "Florid mania" لدى بعض الأفراد العاملين في المسرح (١٧٪) والهندسة المعمارية (١٢٪) والشعراء (١٣٪)، والروائيين (١١٪). أما الرياضيون والمكتشفون فكانوا على الطرف الآخر من الطيف: ففي هذه المجموعات لم تظهر أعراض الذهان الشبيه بالانفصام. لكن هذه الأرقام لا تسر المشكلات التي تظهر لدى عينة "لودفيغ"، لأن كثيراً منهم كانوا يعانون من مشكلات مركبة. فقد كان ٥٩٪ من العينة يعانون في الحقيقة من أكثر من اضطراب، بينما أشار تشخيصهم إلى أن لديهم اضطراباً واحداً.

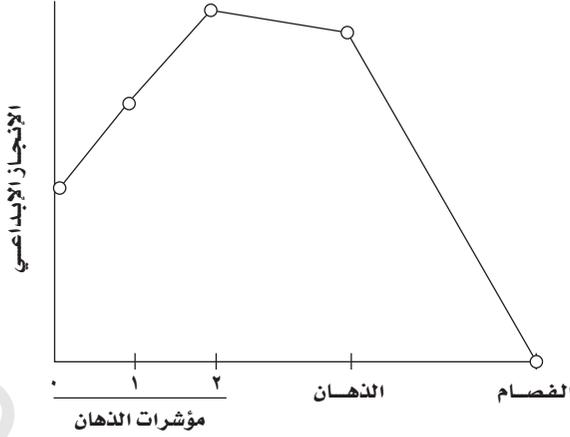
ولعل الأهم من ذلك هو الفرق بين الاضطرابات الظاهرة والقدرة الوراثية الكامنة المسببة لها (أي بين الأنماط الظاهرية والأنماط الوراثية). دعنا ننظر هنا في أبحاث كيني ورفاقه (Kinney et al. 2000-2001) بشأن الأشخاص المتبئين الذين يعانون من أعراض الانفصام، وبالتالي يعانون من قابلية وراثية للتعرض لانفصام الشخصية. هؤلاء يتمتعون " بإنجاز إبداعي كئي عالي المستوى في مجال وظائفهم وأعمالهم أو هواياتهم " - أكبر من إنجاز أفراد المجموعات الضابطة. وعليه فقد اقترح كيني ورفاقه بأن الأوهام المتكررة و " التفكير الخرافي " ونماذج الكلام غير العادي كانت من بين أكثر الأسباب توقعًا، للدلالة على الانفصام والقدرة الإبداعية الكامنة. وخلصوا إلى القول بأن " الجينات التي تمنح قابلية متزايدة للاضطرابات النفسية الرئيسية، مثل انفصام الشخصية، قد يكون لها أيضًا جانب إيجابي، كما في حالة الاضطرابات ثنائية القطب... أي أنه، إذا ما توافرت بيئة مثلى، فإن هذه المورثات يمكن ربطها بالأنماط العامة المفيدة شخصيًا واجتماعيًا، مثل العمل الإبداعي المعزز. وبالمقارنة مع مزية متغير الزيجوت الذي منحه الله تعالى لحاملي جين الخلية المنجلية، فقد تكون هناك مزية تعويضية لصالح جين رئيس أو جينات تسبب انفصام الشخصية. ويساعد هذا على الاحتفاظ بالجين المزعوم أو الجينات السائدة في المجتمع، بالرغم من تدني خصوبة الانفصاميين أنفسهم... ولهذا فإن النشاط المعزز قد يمثل نوعًا واحدًا من المزايا التعويضية " (ص ٢٣).

ومن الممتع أن تبدو المزية الإبداعية التي تثبت عن الانفصام أكثر وضوحًا في نشاط الهوايات، والانجازات أيضًا. وهذا يتناقض تمامًا مع المزية الإبداعية للاضطرابات ثنائية القطب التي تظهر جلية في الانجازات المهنية الفعلية. وقد فسّر كيني ورفاقه (٢٠٠٠ - ٢٠٠١) هذا الأمر على أساس المزاج، ولاسيما احتمال أن يكون الأشخاص الذين يعانون من الاضطرابات ثنائية القطب هم الأفضل اجتماعيًا والأكثر تنافسًا، فهم يكونون مندفعين وطموحين وظيفيًا، بينما قد ينزع الذين يعانون من طيف الانفصام إلى قلق اجتماعي أكثر، وهم في وضع اجتماعي أفضل لتحقيق قدراتهم الإبداعية الكامنة في مجالات أقل تنافسًا، وفي مجالات الهوايات الشخصية " (ص ٢٤).

وقد أورد "لودفيغ" (١٩٩٥) مزايا اضطرابات معينة بقوله: " لدى تحصي للسير الذاتية المختلفة، وجدت أدلة على أن ١٦٥ شخصية على الأقل ممن كانوا يعانون من اضطراب عاطفي أظهروا تحسنًا في نشاطهم الإبداعي في مرحلة ما من حياتهم، وذلك استجابة للاضطرابات العاطفية. وتضمن هذا التحسن إنتاجية أفضل، وتغلبًا على العقبات الكتابية، وتوليد أفكار جديدة، وإلهامًا أو أداء أفضل " (ص ١١٦). وقد أشار لودفيغ إلى المزايا والفوائد العرضية التي توجد في الكحول والهوس الجنوني تحديدًا.

أما آيسنك (٢٠٠٣)، فكان شأنه شأن كيني ورفاقه (٢٠٠٠ - ٢٠٠١)، إذ أكد على الأساس البيولوجي للأمراض النفسية، فأوضح أن قدرات جينية معينة تثير ميلًا لدى بعض الأشخاص نحو نوع من الكف المعرفي الخاص، يعرف بالفكر الشمولي، الذي يمكن أن يؤدي إلى الذهان ويتجلى في حالة الذهانية. إن الذهان مرض عاطفي، أما الذهانية فليست كذلك. وفي الحقيقة، إن هذه النزعة الشمولية الفاعلة قد تسهل التفكير الإبداعي. وقد تتبأ آيسنك (٢٠٠٣، ص ١٠٩) أيضًا بأن الروبامين يلعب دورًا رئيسًا في عملية النقل العصبي التي تسبب هذه النزعة، وهو تتبؤ حظي بالدعم والتأييد من البحث العلمي. وقد بحثنا هذه الظاهرة بشيء من التفصيل في الفصل الثالث.

إن نتائج البحث الحديث الذي أجراه "بيترسون" ورفاقه (Peterson et al. 2003) تدعم هذه النظرية في تفسير الذهان. فقد جدد هؤلاء الباحثون قولهم بأن النظم العصبية لدى المبدعين أكثر انفتاحًا على المثبرات البيئية ممن هم أقل إبداعًا. ويوفر هذا النمط من الانفتاح للمبدع معلومات أكثر، وربما سلسلة أكبر من الخيارات والتداعيات، ويوزده بخبرات ذاتية أغنى.



الشكل ١:٤: قد يكون للإنجاز الإبداعي مؤشر واحد أو مؤشران على الأرجح، ولكن ذلك لا يكون للفصام المتطرف (كينزي ورهافه ٢٠٠٠-٢٠٠١؛ ساس وسكلبرغ ٢٠٠٠-٢٠٠١)

أما البحث المتعلق بالشخصية والبحث الإجرائي فقد ربط الخبرة الفنية، والحساسية، والانفتاح على الخبرة بالتفكير الإبداعي (ابشتين- قيد النشر؛ ماكري، ١٩٨٧؛ والاس، ١٩٩٣). ويتناغم الانفتاح على الخبرة المنطلق من قاعدة بيولوجية مع المستويات الدنيا من الكف الكامن الذي اكتشف في دراسات كثيرة عن المبدعين (آيسنك ١٩٩٧، ٢٠٠٣). وقد أيد آيسنك نفسه احتمالية الأساس الجيني في سلالات يظهر فيها غالباً وجود أقارب ذهانيين بين عائلات المبدعين، وأورد دراسات تجريبية على أفراد ذهانيين لدعم نظريته. إن الذهانيين يظهرون تفكيراً أصيلاً تماماً، لكنه أصيل إلى الحد الذي يجعله غير واقعي، وبالتالي غير إبداعي.

الزينية والتفكير الشمولي والإبداع

Zen, Overinclusive Thinking, and Creativity

يسمح التفكير الشمولي الفاعل للشخص أن يتجاوز البنى المعرفية، وأن يفكر دون تصنيف، وهناك توازٍ ممتع مع "الزينية" "Zen" في هذا الاتجاه (الزينية اعتقاد بوذي يرى أن الإلهام يتأتى من التأمل والحدس، وليس من خلال الكتب المقدسة) التي تدعو إلى أن يقبل الأشخاص الخبرات كما هي، دون أن يحاولوا تصنيفها. ولا شك أن هذا يتيح فرصة لشبكة عريضة من التدايعات والترابطات والتفكير التباعدي. وهنا نجد صلة بطروحات لانغز (Langes, 1989) بشأن التنبيه والوعي، حيث وصف أساليب تعزيز الحالة العقلية المرغوبة والإبداع.

ومن الممتع أن نعرف ما وجده آيزنمان (Eisenman, 1992) عندما درس أشخاصاً مسجونين لبعض الوقت، وهو أن السجناء الذهانيين لديهم إبداع أدنى درجة من الأشخاص الذين يعانون من الاضطرابات السلوكية. ونكتفي هنا بالقول إن المجرمين مبدعون، ولكن بطرق غير مقبولة اجتماعياً. ومن المفارقات الممتعة أن كثيراً من المبدعين المعروفين قد قضوا بعض الوقت في السجن، كما يتضح في المربع ٩:٤.

المربع ٩:٤

الجريمة والإبداع

Crime and Creativity

قضى عدد من مشاهير المبدعين جزءاً من حياتهم في السجون أو أُجبروا على تغيير مكان سكنهم بعد إدانتهم ببعض الجرائم. (بتصرف عن براور، ١٩٩٩).

الكتاب:

أوسكار وايلد	Oscar Wild	دانييل ديفو	Daniel Defoe
هيرمان ميلفيل	Herman Melville	برندان بيهان	Brendan Behan
توماس كيد	Thomas Kyd	جيمس بولدوين	James Baldwin
مانديليستام	Mandelstam	سيرفانتيس	Cervantes
داشيل هاميت	Dashiell Hammett	بيرتراند راسل	Bertrand Russell
بنجامين جونسون	Benjamin Jonson	جون كليلاند	John Clelland
فيودور دوستوفسكي	Fyodor Dostoyevsky	فرانسواز فولتير	Fransoise Voltaire
ماركيس دي سايد	Marquis de Sade	جون بانيان	John Bunyon
هنري دافيد ثورو	Henry David Thoreau	توماس مور	Thomas More
إزرا باوند	Ezra pound	جون دون	John Donne
مليوفان ديلاس	Milovan Djilas	ماكسيم غوركي	Maxim Gorky
ويتغينشتين	Wittgenstein	هافل	Havel
بول فازلين	Paul Verlaine	اليدرج كليفر	Eldridge Cleaver
توماس ويات	Thomas Wyatt	آرثر كوستلر	Arthur Koestler
دي كوينسي	De Quincey	بيير جوزف براودهن	Pierre Joseph Proudhon
ستيفن بيكو	Stephen Biko	بوخارين	Bukharin
أوزولد موسلي	Oswald Mosley	ألجر هس	Alger Hiss
كينياتا	Kenyatta	توماس كرانمار	Thomas Cranmer
وولتر راليه	Walter Raleigh	ماركو بولو	Marco Polo
		روجر كيسمنت	Roger Casement

الرسامون والموسيقيون:

إيغون ستشيل	Egon Schiele	هونوري دوميير	Honoré Daumier
جورج غروسز	George Grosz	غوستاف كوربت	Gustav Courbet
مايكل تبت	Michael Tippett	بول غوغوين	Paul Gauguin

المربع ٩:٤

الجريمة والإبداع - تابع

الممنوعون من العمل والفارون والمنفيون:

بول تيليتش	Paul Tillich
جون كالفن	John Calvin
فيكتور هوغو	Victor Hugo
أوسكار كوكوسينكا	Oskar Kokoschka
رومان بولانسكي	Roman Polanski
ستوبس	Stopes
ريتشارد ستراوس	Richard Strauss
سيشيرو	Cicero
دانتي	Dante
أنريكو فيرمي	Enrico Fermi
ريتشارد واغنر	Richard Wagner
ألبرت اينشتاين	Albert Einstein
هانيبال	Hannibal
توماس مان	Thomas Mann
باروخ سبينوزا	Baruch Spinoza
هيرمان هيس	Herrmann Hesse
اميل زولا	Emile Zola

المودعون في مصحات عقلية:

فان كوخ	van Gogh
سمارت	Smart
نيتشة	Nietzsche
كاميل كلود	Camille Claude
إزرا باوند	Ezra Pound
بول غوغوين	Paul Gauguin
إيمار غولدمان	Emma Goldman
هنري ديفيد	Henry David Thoreau
المهاتما غاندي	Mahatma Gandhi
توماس مور	Thomas More

الممثلون المسرحيون:

لينى بروس	Lenny Bruce
ماي ويست	Mae West
ليديبيلي روبرت ميتشوم	Leadbelly Robert Mitchum

المجددون الأخلاقيون:

عيسى المسيح	Jesus Christ
غاندي	Gandhi
مارتن لوثر كنج، الابن	Martin Luther King, Jr.
روزا باركس	Rosa Parks

العلماء:

غاليليو	Galileo
لافوازييه	Lavoisier
فافيوف	Vavilov

آخرون:

الفرد كروب	Alfred Krupp
جوان آرك	Joan of Arc
الفرد دريفوس	Alfred Dreyfus
نابليون بوناپرت	Napoleon Bonaparte
سقراط	Socrates
فرانك لويد رايت	Frank Lloyd Wright

الأشخاص الذين أعدموا:

سقراط	Socrates
توماس مور	Thomas More
ستوفنبرغ	Stauffenberg
لافوازييه	Lavoisier
إيرل سيرى	Earl of Surrey
توماس كرانمر	Thomas Cranmer
بوخاريان	Bukharian
روجر كيسمنت	Roger Casement
لايدي جين جراي	Lady Jane Gray

المربع ٩:٤

الجريمة والإبداع - تابع

يوجد تفاوت بين الأمثلة السابقة، بمعنى أن بعض الشخصيات كانوا مبدعين بلا ريب، وربما كانوا يعملون في مجالات إبداعية لا يشوبها غموض، ولربما اشتهر آخرون لأسباب أخرى. ولكن هناك فرق بين الشهرة والإبداع. وهذه نقطة مهمة جداً في التحليل التاريخي (انظر الفصل السابع). ولكن شهرتهم لا صلة لها بالإبداع. ومن غير المؤكد أيضاً أن تكون للجريمة وما شابها صلة بالإبداع. ولعل كليهما يعتمد على الميول غير التقليدية، لأن الأفكار الأصلية قد تنشأ عن النزعات غير التقليدية. وكذلك القوانين، فما هي إلا تقاليد، وبالتالي يمكن التشكيك فيها أو تجاهلها.

لنتذكر هنا احتمال أن المتغيرات الخفية قد تدخل في صميم العمليات الإبداعية، وهذا ينطبق على علاقة الجريمة بالإبداع وبالذهان. وربما كان للأمراض النفسية صلة بالإبداع، لأن كليهما يعتمد على التفكير الشمولي. ويشرح المربع ١٠:٤ أدناه متغيراً خفياً محتملاً آخر هو تحديداً "التأمل الذاتي".

مكتتبون مبدعون يحصلون على جوائز

Depressed Creative People Win Prizes

تمنح الجوائز غالباً لقاء الأعمال الجادة. فهل يعني ذلك أن الأعمال الجادة هي فقط الأعمال الإبداعية؟ أليست الكوميديا إبداعية؟ من المحتمل أن هذا تحيز ثقافي؛ إذ يفترض أن اللعب والفكاهة ليسا جادين وليسا مهمين (Admas, 1974). وقد يفسر لنا هذا، سبب منح الجوائز في الغالب لأشخاص يعانون من اضطرابات ثنائية القطب، أو يظهرون مؤشرات على أمراض نفسية أخرى. إن معدل الكتابة بين عينات المبدعين، على سبيل المثال، قد يعكس حقيقة أن الجوائز تعطي لقاء الأعمال الجادة فقط أكثر مما هي لقاء حالات اضطراب المزاج الفعلي لدى الأشخاص المبدعين.

وقد دعم "ميرتون" (Merton, 1995) فكرة الربط بين الذهانية والإبداع، كما أن مقياس "آيزنك" للذهانية يرتبط بدرجات اختبارات التفكير التباعدي. وهناك دراسات عديدة لم تتمكن من تعزيز هذه العلاقة (راجعها رويترز ورفاقه، ٢٠٠٥)، ربما بسبب اختلاف تصميم الدراسات ومستويات القدرة بين أفراد العينات.

المربع ١٠:٤

لماذا ننشد أغاني الكآبة؟

Why We Sing the Blues

ألصح فير هوغن ورفاقه (Verhaeghen et al. 2005) إلى أن التأمل الذاتي يكمن وراء الاكتئاب والموهبة الخلّاقة، وقد أكدت بياناتهم المستمدة من طلاب الجامعة أن التأمل الذاتي يرتبط بنزعات الكف في الماضي والحاضر، ويتصل بالاهتمامات الإبداعية أيضاً. أما الطلاقة والأصالة ودرجات التحسن والتقدم فتشكل اختباراً للتفكير التباعدي. لكن المهم هنا، هو أن العلاقة المباشرة بين الاهتمام الإبداعي والنزعة إلى الكآبة لم تكن دالة إحصائياً، الأمر الذي يوحي بأن التأمل الذاتي يفسر التباين المشترك بين الكآبة والإبداع.

اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والإبداع ADHD AND CREATIVITY

يرتبط اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (Attention Deficit Hyperactive Disorder-ADHD) بمعنى الاندفاع والتهور وعدم الانتباه. وقد أجريت مؤخرًا دراسات لتوضيح التفاعل بين هذا النوع من الاضطراب والإبداع. فقد بيّنت "هيلي" (Healy, 2005) على سبيل المثال، أن هناك نوعين من الأطفال المبدعين هم الأطفال الذين تظهر لديهم سمات تعتبر جزءًا من هذا الاضطراب، والأطفال الذين لا تظهر عليهم هذه السمات. وقد بيّنت أن الأطفال المبدعين الذين لديهم اضطراب نقص الانتباه أقل قبولًا في حجرة الصف وخارجها. وقالت أيضًا إن هؤلاء الأطفال أظهروا اعتدادًا بالنفس أدنى من الأطفال المبدعين الذين لا يعانون من ميول هذا الاضطراب. وأخيرًا، بيّنت "هيلي" أن جزءًا من سبب هذا التفاعل يعود إلى أن لدى العينتين عيوبًا تنفيذية عاملة متشابهة.

كما بيّنت غراموند (Gramond, 1994) وجود تداخل بين اضطراب نقص الانتباه والقدرة الإبداعية الكامنة، حيث طبقت اختبارات تورانس للتفكير الإبداعي (Torance Test of Creative Thinking-TTCT) على مجموعة من الأطفال الذين لديهم هذا الاضطراب فوجدت أن ثلثهم تقريبًا حصلوا على درجات مرتفعة تؤهلهم لدخول البرامج الإبداعية في المدرسة. ثم طبقت اختبارات تورانس على أطفال مبدعين فوجدت أن ٢٦٪ منهم كان لديهم نزعة اضطراب نقص الانتباه وكان "براون" و"شو" (١٩٩١) قد درسا عينة من ٣٢ طفلًا، يعاني نصفهم من اضطراب نقص الانتباه بحسب تقدير معلمهم، فوجدوا لدى مجموعة أطفال اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط إبداعًا رقميًا أعلى من المجموعة الضابطة. وللأهمية نذكر أن كل الأطفال في ذلك البحث كانوا يتمتعون بمستوى ذكاء عالٍ نسبيًا بلغ ١١٥ درجة أو أعلى قليلًا.

وفي دراسة مستقبضة على اضطراب نقص الانتباه والإبداع، قامت "هيلي" (٢٠٠٥) باختبار ٦٧ طفلًا تراوحت أعمارهم بين ١٠ - ١٢ عامًا، شُخص نصفهم تقريبًا على أنهم يعانون من هذا الاضطراب، والنصف الآخر لا يعانون منه. وقد قام بعملية التشخيص علماء نفس مرخصون (أو أطباء نفس ممارسون)، وذلك باستخدام الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع (Diagnostic and Statistical Manual of mental Disorder - IV-DSM): طبقت "هيلي" اختبارات تورانس على كل الأطفال، إلى جانب اختبار كلاسيكي للتبصر هو تحديدًا اختبار مشكلة الحبلين (The Two String problem). وللأهمية نذكر أن أفراد المجموعتين لم يختلفوا في مستويات ذكائهم اختلافًا يذكر، ومع ذلك كان هناك فرق بسيط (متوسط المجموعة التي لديها اضطراب نقص الانتباه كان ١١٠، ومتوسط المجموعة الضابطة ١١٦) لكنه لم يكن ذا دلالة إحصائية.

ودلت التحليلات على عدم وجود فروق بين المجموعتين بالنسبة للدرجة الكلية على اختبارات تورانس، أو بالنسبة للنجاح على اختبار مشكلة الحبلين، وعندما دققت الباحثة في درجات معينة أخذتها من اختبارات تورانس لم يُظهر سوى واحد من خمسة مؤشرات فرقًا ذا دلالة إحصائية. فقد حصل أفراد المجموعة الضابطة على درجات أفضل من أطفال اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط على مؤشرات التطوير والتحسين. ولم تختلف المجموعتان في الطلاقة أو الأصالة أو تجريد العناوين، أو في مقاومة الإغلاق المبكر الذي يحدث قبل الأوان. وألمحت "هيلي" إلى أن نتائجها تدعم الفكرة القائلة بأن الأطفال الذين لديهم ميول اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط ليسوا بالضرورة أكثر إبداعًا من الأطفال الذين ليس لديهم هذه الميول.

وفي دراسة أخرى، تخصصت "هيلي" (٢٠٠٥، الفصل الثالث) ٨٩ طفلًا تراوحت أعمارهم بين ١٠ و١٢ سنة، منهم ٢٩ طفلًا لديهم ميول اضطراب نقص الانتباه، ولكن ليس لديهم مواهب إبداعية ظاهرة للعيان، كما كان بينهم ١٢ طفلًا لديهم مواهب إبداعية ظاهرة، إضافة إلى أعراض هذا الاضطراب، و١٨ طفلًا يظهرون مواهب إبداعية دون وجود أعراض اضطراب نقص الانتباه، و٣٠ طفلًا يشكلون المجموعة الضابطة. ووسّعت "هيلي" تقييمها بإدخال زمن رد الفعل والمقاييس المعرفية الخاصة بالذاكرة العاملة والسيطرة على عمليات الكف.

كانت أهم نتائج " هيلي " أن ٤٠٪ من الأطفال الذين لديهم إبداع ظاهر "أظهروا سريريًا مستويات مرتفعة من أعراض اضطراب نقص الانتباه، ولكن لم يتمتع أي واحد منهم بالمعايير الكاملة لميول هذا الاضطراب (٢٠٠٥، ص ٤٠). كما ذكرت أن الإبداع و اضطراب نقص الانتباه يرتبطان بالعيوب في فترة رد الفعل، والسرعة التي يستطيع بها الأطفال تسمية الأشياء. وخلصت إلى أن ٤٠٪ من الأطفال المبدعين "أظهروا مستويات دالة إحصائيًا من أعراض هذا الاضطراب التي كانت في حدود سلسلة سريرية أخذت من مقاييس ميول اضطراب نقص الانتباه النموذجية" (ص ٦٠). وترى " هيلي " أن هذه النتائج تعزز الفكرة القائلة بأن بعض الأطفال المبدعين قد تكون لديهم ميول اضطراب نقص الانتباه، وأن بعضهم قد تنقصه تلك الميول. ثم أشارت إلى صعوبة تقيمية المعلومات غير المتمتية، واعتبرت ذلك أحد أهم أسباب وجود الارتباط بين اضطراب نقص الانتباه والإبداع. وقد لا يبدو هذا التفسير أسلوبًا فاعلاً من التفكير، غير أن الإبداع قد يستفيد من سلسلة عريضة من الخيارات، ومن أفق ترايطي واسع.

الإعاقات الجسدية

PHYSICAL IMPAIRMENTS

عانى نذر كبير من المبدعين من حالة الضعف القرائي (Dyslexia) (فقد كان هذا الضعف موجودًا لدى جون لينون؛ وهيلين كيلر؛ وجورج باثون؛ ونورمان روكفلر؛ وسيوارد جونسون؛ وودرو ويلسون؛ وربما إينشتاين) (انظر لودفيغ ١٩٩٥، ص ٢٢٣)، وعانى كثير غيرهم من مشكلات في الكلام، وفي البصر، ومن حالات ضعف جسدي أخرى. ويمثل الضعف القرائي أقل الأنماط انتشارًا في تحليل "لودفيغ" المستفيض للمعاقين (انظر أيضًا كرافاتس (Cravats)، ١٩٩٠). ويمكن للإعاقة الجسدية أن تحفز بعض الأشخاص، وقد يحاول آخرون التعويض عن الإعاقة من خلال القيام بعمل إبداعي. وهنا تذكر مرة أخرى، أن عينة اختبار "لودفيغ" كانت من البارزين. ومع أن كثيرين منهم كانوا مهندسين معماريين، ومؤلفي موسيقى، وكتّابًا، إلا أن آخرين عملوا في مجالات لم تكن إبداعية بالضرورة.

القابلية للتكيف وسوء التكيف

ADAPTABILITY AND MALADAPTATIONS

استخدمت إحدى جهات النظر العلاقة بين الإبداع والأمراض النفسية مدى متصلًا خاصًا بعبارة التكيف وسوء التكيف المتعلقة بالقدرة الإبداعية. ويرى هذا المنحى، أن المرض النفسي هو نتيجة لسوء تكيف الجينات والخبرة باعتبار أن القدرات الجينية الكامنة والخبرات التي تقود إلى الإنجاز الإبداعي كلها عوامل تكيفية.

هناك تقارير كثيرة عن الإبداع، بحثت في إمكانية تزويد الأفراد بالقدرة على التكيف والتلاؤم. فقد أشارت "كوهين" (Cohen, 1989) إلى أن القدرة على التكيف مؤشر ملموس على القدرة الإبداعية الكامنة، وبعبارة أخرى فقد اعتقدت الباحثة أننا نستطيع أن نرى بعض صور التكيف عند كافة الأعمار، ويعد ذلك دليلًا على أن لدى الإنسان القدرة الكامنة على العمل الإبداعي في كل الأعمار. وقد وصفت ذلك بمدى متصل من السلوكات التكيفية. أما "سميث" و"فاندر مير" (Smith & Vander Meer, 1997) فقد وصفا الإبداع بأنه "مستوى رفيع من آليات الدفاع، أو أنه استراتيجية تلاؤمية تكيفية... إذا أردنا ألا نتوسع في الموضوع" (ص ٢٥)، كما ذكرا فوائده "إبتعاد الشخص عاطفيًا عن موقف سيء غير قابل للتبدل / أو التحول" (ص ٦٠٧). ولنتذكر هنا، أن التراجع في خدمة الأنا (دودك وفيراولت، ١٩٩٩، كرس، ١٩٥٢) هو صيغة فعالة من صيغ التراجع: أي أنه ببساطة تكيفي بالدرجة الأولى.

ويظهر التكيف في كل الأعمار كما أسلفنا، وقد وصف لينداور (Lindauer, 1991) كيف يمكن أن يعوض الفن، مثلاً، عن المعوقات السلبية الحسية والجسدية والعاطفية التي قد تبرز مع تقدم الفنان في العمر. ومن الممتع أن "لينداور" وجد مؤشراً على أن الفنانين الذين تقدم بهم العمر غالباً ما يغيرون أسلوبهم الفني "نتيجة الصراعات الشخصية في أواخر الحياة" (ص ٢١٩). ولذلك قارن بين الشعاعين الانجليزيين "وردزورث" و"شكسبير"؛ إذ لم يكن "وردزورث" قادراً على التحول من عفوية الشباب، بينما واجه شكسبير متطلبات أواخر حياته بأن تحوّل من الكتابة في الموضوعات التاريخية والكوميديات إلى الكتابة في موضوع المأساة والتراجيديا (ص ٢١٩). وهذا التحول يمكن أن يسمّى تكيفاً أو تلاؤماً.

كما أن التكيف مفيد في مرحلة الشباب أيضاً، فقد وصف ألبرت وإيليو (Albert & Elliot, 1973) كيف أن "الأطفال في مرحلة ما قبل المراهقة يكونون أقل ميلاً لاستعمال وسائل الدفاع الكبتي في مواجهة الصراع الشخصي، وتزامناً مع ذلك يظهرون براعة معرفية في الاتصالات بالمصادر المعرفية على مستويات مختلفة من الوعي، على نحو أفضل من الأشخاص الأقل إبداعاً" (ص ١١٧).

أما رينولد (Reynold, 2003) فيرى في الإبداع مصدراً لفناني النسيج الذين يعانون من مرض خطير، ثم خلص إلى القول بأن "خبرة معايشة اضطراب تاريخي (في سيرة حياة الإنسان) -ناجمة عن أزمة مرضية، أو عن عدم الرضى عن الوقت غير المنتج، أو عن حاجة متنامية لتحقيق الذات - تبدو وكأنها تولد سعياً حثيثاً للبحث عن مهنة ذات معنى" (ص ٢٩٢). ولقد أتاح لهم النسيج فرصة لكي يجدوا هذا المعنى.

لقد أوضح "باين" و"هولت" (Pine & Holt, 1960) أن لدى طلبة الجامعة المبدعين (الذكور) زيادة في السيطرة الفعالة والتراجع التكيفي وأنهم يختلفون اختلافاً كبيراً عن الطلبة العاديين غير المبدعين في طبيعة العملية الأولية. كما أورد كوهين (١٩٦١) نتائج مشابهة حيث وجد أن: عشرين طالباً من طلبة الفنون (رشحهم أساتذتهم كمبدعين) كان لديهم مستويات من التراجع التكيفي والإبداع أعلى من طلبة الفنون الذين تمّ اختيارهم عشوائياً (أنظر أيضاً دودك وكوت، ١٩٩٤).

دور العقل التكيفي في التصميم

The Adaptable Mind in Design

وجد "منيلي" و"بورتيلو" (Meneely & Portillo, 2005) نوعاً من التكيف ضمن أساليب التصميم، واكتشفاً تحديداً أن التكيف في التصميم يعكس "مرونة في مجال الأساليب". وللأهمية نقول إن التصميم هو أحد مجالات الإبداع الواضحة التي أظهرت دراستها وجود ارتباط دال بين مقاييس الشخصية الإبداعية والمرونة في استخدام الأساليب. فلا يوجد أسلوب إبداعي واحد للتصميم، ولكن طلبة التصميم المبدعين ينتقلون بدلاً من ذلك، من أسلوب فكري إلى أسلوب آخر. وهكذا يتكون التكيف الذي كثيراً ما يعرف على أنه نوع من أنواع المرونة.

يرتكز المنطق الذي يربط بين الإبداع والتكيف على مفهوم المرونة، حيث أظهرت بحوث كثيرة جداً أن المبدعين أشخاص مرنون (جلفورد، رنكو، ١٩٩١). وكما يقول رنكو (قيد النشر):

"يملك الشخص المرن بدائل وخيارات عديدة عندما يشرع في حل المشكلات، وبالتالي فإنه قد يصل إلى حلول، بل من غير المتوقع أن يتولد لديه إحباط أو شعور بالضيق. أما الأشخاص غير المرنين، فيتبعون الروتين والعادة، ويضعون مزاعم وافتراسات، ويواجهون صعوبات عندما تؤدي المشكلات إلى تصلّب وثبات في الرأي (أي منظور المشكلة الذي يحول دون التوصل إلى حل، أو الذي يصعب اجتياحه أو الإلتفاف حوله). لتتذكر هنا الاقتراح الذي قدمه كارلسون (Carlsson, 2002) مؤخراً من أن الإبداع يزودنا باستخدام مرّن للاستراتيجيات من أجل معالجة موضوع القلق.

الثقافة والإبداع والتكيف

يتباين مفهوم التكيف عبر الثقافات، فالمفهوم الآسيوي "wa"، مثلاً، يعني شيئاً شبيهاً بمصطلح "توازن" إذ يقال إن لدى الشخص "wa" عندما يكون مرتاحاً في بيئته. ومن الناحية المنطقية، هناك أسلوب للاحتفاظ بهذا التوازن وهو: تجنب الصراع والنزاع والصدامات، أو السيطرة على تفكيرك بحيث لا تزعجك مواجهة الصراع أو النزاع عند حدوثه. ويعني الخيار الثاني أنك سلكت نوعاً من التكيف، وقد يساعدك ذلك أيضاً إذا كنت مبدعاً ومرناً. هب، مثلاً، أن لديك خطة لنشاطك اليومي، وأن لديك أولويات معينة. ولكن حدث شيء ما غير متوقع (مثلاً: انفجار عجلة السيارة، أو أن أحدهم خذلك، أو نزل المطر....) فتمنعك من الاستمرار في تنفيذ خطتك. فإن كنت متصلباً وغير مرن، فقد تصاب بخيبة أمل، أو قد يعتريك الغضب. ولكن إذا كنت مرناً، فإنك قد ترى في الأفق منافذ وخيارات بديلة. وقد تنجز ما أردت إنجازه، أو على الأقل، قد تستمر في إنتاجك، ولا تشعر بأنك أضعت يومك سُدًى.

وبالطبع هناك أشياء كثيرة خارج سيطرتنا. لكن اللعبة هي أن تعرف أي الأشياء يمكن السيطرة عليها، وأيها لا يمكن السيطرة عليه. إن هذه الفكرة تتضح بجلاء من خلال مفهوم "صلاة الخشوع".

صلاة الخشوع Serenity Prayer

اللهم امنحني الهدوء والخشوع حتى أقبل الأشياء التي لا أستطيع تغييرها، وامنحني الشجاعة على تغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها، والحكمة في أن أعرف الفرق بينها.
(يرجع أن عالم اللاهوت الأمريكي رينهولد نيبوهر (Reinhold Niebuhr) هو الذي وضع صلاة الخشوع هذه).

وأحياناً ما يكون الآسيويون صريحين تماماً بشأن الحاجة للتكيف والاحتفاظ بالتوازن أو ما يسمى "wa". ومع أن هناك قيمة كبيرة للتناغم والتوافق في كثير من البلدان الآسيوية (كوانغ Kwang، ٢٠٠١)، إلا أن "wa" لا تتطلب بالضرورة تكيفاً توافقياً أو الإنحناء أو الاستسلام. وقد يكون التكيف إبداعياً عوضاً عن ذلك.

ولا يعني التناغم والتوافق بالضرورة الانسجام أو الوئام، بل يمكن أن يظهر بطريقة إبداعية. وقد يفسر لنا هذا التركيز على فلسفة "wa" والتكيف لماذا يفضل بروس لي Bruce Lee وغيره من الشرقيين استخدام استعارة الماء لكي يصفوا بها الحياة الإبداعية؛ ذلك أن الماء يجري ويتكيف مع ما يعترضه من عقبات، حيث يتغير بحسب الظروف، ومع ذلك يبقى قوياً، فيحمل الصخور ويجرف الأشياء الثقيلة.

ومع أن الإبداع والتكيف عمليتان مترابطتان في معظم الأحيان، إلا أنهما متميزتان، وليستا مترادفتين. وتستطيع المهارات الإبداعية مساعدة الانسان بشكل أكبر، وهذه إحدى مزايا الإبداع الإيجابية، وأحد أسباب احتفاظ بعض المبدعين، أحياناً، بصحة نفسية جيدة، فقد يكون لديهم بعض المشكلات، ولكنهم يتكيفون معها. وقد تتطور المهارات الإبداعية عندما يتكيف الشخص. فقد أورد "غورتلز" و"غورتلز" (Geortzel & Geortzel, 1962) في كتابهما "مهات النبوغ" (Cradles of Eminence) أن كثيراً من المبدعين مروا بخبرات مزعجة وطفولة صعبة، لكنهم تكيفوا مع تلك الظروف. وقد أفادوا من المهارات المستخلصة من ذلك في أواخر حياتهم. كما قام "رنكو" (١٩٩٤) بمراجعة نتائج الكتابات الكثيرة عن الإبداع في

مجالات آثار الصدمات أو التوتر أو عدم الارتياح، فاقترح أن نكون حذرين جداً في أخذ التضمينات العملية من هذه البحوث، إذ لا يجوز تحت أي ظرف، أن يسمح للتكيّف الذي قد ينجم عن ظروف صعبة، أن يبرر فرض الصدمة على الآخرين، لأن ذلك سيكون عملاً غير أخلاقي وغير مبرر. على أية حال! فإن الشيء الذي لا يقتلك، قد يجعلك أقوى – أو قد يفتّ في عضدك.

وقد يسير الإبداع والتكيف جنباً إلى جنب في بعض الأحيان، ولكنهما يتباينان بشكل دراماتيكي أحياناً أخرى. ويبدو هذا واضحاً في المواقف المختلفة. فعندما يكون الموقف الأكثر تكيفاً بالنسبة للشخص هو الامتثال أو الإذعان، لا يكون الشخص مبدعاً. كما يتعزز الفصل بين الإبداع والتكيف من خلال سلوكيات المبدعين سيئة التكيف أحياناً (كالإجرام و السجن). وكما يقول "فاليانت" و "فاليانت" (Valliant & Valliant, 1990) فإن "الإبداع هو بالتأكيد صورة من صور اللعب، بل هو وسيلة للتسلية وليس وسيلة لحل الصراع فقط" (ص ٦١٥). وبعبارة أخرى فإن الإبداع مرتبط بالتكيف أحياناً، ولكنه مستقل عنه أحياناً أخرى، ويرتبط بدلاً من ذلك باللعب والتعبير التلقائي عن الذات.

وينظر إلى الإبداع أيضاً كعملية تكيفية على المستوى الثقافي (Lumsden & Findlay, 1988; Mumford & Mobley, 1989). هذا وقد عرضنا للتكيف في الفصلين الثالث والسابع واعتمدنا عليه في تفسير الأسس المعرفية للإبداع كقوة تطورية (كوهين، ١٩٨٩)، و من هنا كان التكيف أحد أقوى المفاهيم في الأدب المتعلق بالإبداع.

التشجيع على الإبداع ENCOURAGING CREATIVITY

لاحظت "فلاهيرتي" (٢٠٠٥، ص ١٥١) جانبي الكآبة (الجيد والريء) وخلصت إلى القول بأنه "مع أن للمبدعين تاريخاً من الكآبة أكثر من المتوسط (وهذا يبدو تناقضاً ظاهرياً)، فإنهم لا ينجزون أعمالهم الإبداعية في أثناء نوبات الكآبة، ولكن في الفترات التي تزداد فيها الطاقة ما بين هذه النوبات (فلاهيرتي ٢٠٠٥؛ جاميسون، ١٩٨٩). وعندما تعالج الكآبة، فإن نشاط الفص الدماغي الأمامي يجعل التصور الوظيفي عملاً عادياً وسوياً (غولدابل ورفاقه، ٢٠٠٤). ويزول قمع الإبداع عندما تعود مستويات الحفز العادية مرة أخرى مع التحذير من أن بعض الأعراض الجانبية، كسطيح المزاج أو انفلاته، أو التهيج بسبب تناول مضادات الكآبة - يمكن أن تصبح عوامل مضادة للإنتاج، ذلك أن المثبرات قد تساعد على الكآبة، وقد تساعد على الإبداع أيضاً. كما أن المعالجات غير الدوائية، كالتمارين والعلاج التصوري، قد تساعد على الإبداع والإنتاجية حتى في الموضوعات المغلقة التي لا دليل فيها على وجود حالة الكآبة (ستيرغ ورفاقه، ١٩٩٧، انظر فلاهيرتي، ٢٠٠٥، ص ١٥١). وهناك بعض القضايا التي يجب أخذها في الحسبان عندما نتناول موضوع العلاج. فمثلاً، هل يجب معالجة الفنان بسبب الاضطراب العاطفي إذا كان يعتمد على مخرجات إبداعية؟ قد يكون القرار سهلاً، لو كانت هناك حالة كآبة شديدة، وذلك في ضوء العلاقة بين الكآبة والإبداع. ولربما كان من الأفضل تجنب دواء الزولوفت Zoloft في مستوى الاضطرابات الخفيفة، ولكن لا بد من التفكير في ذلك جدّياً في المستويات الشديدة.

إن من السهل إساءة فهم استعمال الكحول، إذ أنها من الممكن أن تتدخل في القدرة على الحكم، وعندما يكون الشخص مثلاً، فقد يظن أن لديه مخزوناً هائلاً من الأفكار، ولكن قد لا تكون هذه الأفكار مهمة - فقد تكون مجرد أفكار بسيطة. ويرى البعض أن الكحول وسيلة للهروب (من القلق والكآبة)، وليس وسيلة للوصول إلى لحظة الإلهام (روتينبرغ، ١٩٩٠). ويبدو أن هناك إجماعاً حول قيمة التعبير عن الذات. لتتذكر هنا ما قاله "آيسنك"، و "بني بيكر"، و "ماسلو" (Maslow) حيث أحس كل منهم بأن التعبير الذاتي يؤدي إلى صحة جيدة. فعلى سبيل المثال، يشكل التعبير الذاتي جزءاً كبيراً من تحقيق الذات. وقد وجد "بني بيكر" ورفاقه (١٩٩٧) أن كشف الذات يحسن فعلاً من فعالية نظام المناعة. وبالتأكيد، فإن هذه البحوث تدل على أنه ينبغي تشجيع التعبير الذاتي، وعلى أن كثيراً من صيغ التعبير الذاتي هي إبداعية بالفعل.

كما أن الفكاهة يمكن أن تساعد في ظهور الإبداع، لأنها ترتبط ارتباطًا قويًا به (O Quin & Derks, 1997)، ويرتبط الإبداع كذلك بالصحة الجيدة (Cousins, 1990). وكما يقول أوكون وديركس: "يُنْبَغِي استخدام الفكاهة بهدف التكيف مع المنغصات، وبطريقة خلاقة جدًا من أجل أن نعيش" (ص٢٥). وهناك بيانات لا تدعم أثر الفكاهة، حيث ذكر فريدمان ورفاقه (١٩٩٥) أن العمر الطويل لا علاقة له بالفكاهة. كما وجد روتون (Rotton, 1992) أن الكوميديين لا يعيشون طويلاً.

تحقيق الذات والشجاعة من أجل الإبداع

SELF-ACTUALIZATION AND THE COURAGE TO CREATE

"لا تقدم أبدًا على التعبير عن مشاعرك بصدق" - (ارتشي غودوين، اللبلاب الدامي، ص٤١).

يمكن تشجيع الإبداع (وإزالة معيقاته) من خلال المعالجة الفعلية، ويبدو هذا جليًا واضحًا في معالجة ماسلو الإنسانية التي يمكن أن تساعد الشخص على تطوير وتعزيز "شجاعته ليقوم بالخلق والإبداع" (Rogers, 1995). فالشجاعة ضرورية، ذلك أن الأشياء الإبداعية غالبًا ما تكون غير تقليدية، وغالبًا ما يُساء فهمها، ولهذا السبب يخجل منها كثير من الناس. أما العلاج الإنساني فيقصد به إقناع الشخص بأن الأشياء الإبداعية فريدة، وتستحق العناء، حتى وإن كانت غير تقليدية. ويرى روجرز أن ينبوع الإبداع هو النزعة ذاتها التي نكتشفها بوضوح كقوة خلاقة في العلاج النفسي - أي نزعة الإنسان إلى تحقيق ذاته. فيمارس الفرد الإبداع لأن ذلك يشعره بالرضا، ولأنه يرى في هذا السلوك تحقيقًا لذاته". (روجرز، ١٩٩٥، ص٣٥١-٣٥٢).

وقد ربط روجرز (١٩٩٥) وماسلو (١٩٧١) بوضوح بين الإبداع وتحقيق الذات حيث ألمح روجرز إلى صعوبة فصل الإبداع عن الصحة النفسية، وكتب قائلاً: "إن مفهوم الشخص المبدع ومفهوم الشخص السوي المحقق لذاته يدنوان من بعضهما بعضًا أكثر فأكثر، وربما سيصبحان شيئًا واحدًا" (١٩٩٥، ص٥٧). كما ادعى ماسلو (١٩٦٨) أن "الإبداع الذي يحقق الذات ينبعث، أو يشع، ويلامس كل جوانب الحياة، بغض النظر عن المشكلات، تمامًا كما تتبعث البشاشة من الشخص البشوش دون هدف أو تصميم مسبق أو حتى دون وعي" (ص١٤٥).

وهناك جهود تجريبية عديدة للربط بين تحقيق الذات والإبداع (رنكو ورفاقه، ١٩٩١). وقد اعتبر ماي "May" أن الإبداع عملية بناءة وليست عملية تعويضية، فعرفه بأنه "عملية إحداث شيء جديد في الوجود" (١٩٧٥، ص٢٧). وفي توضيحه لدور الشجاعة اللازمة للإبداع، أكد "ماي" على الشدة، والامتصاص، والانشغال، والعاطفة والهوى والالتزام. وقد كان واضحًا في قوله إن الإبداع دليل على الصحة النفسية، فكتب يقول: "إن الإبداع هو تعبير الناس العاديين عن وصولهم إلى تحقيق الذات" (١٩٧٥، ص٢٨). وقد وصف ماسلو، بدوره، الأشخاص الذين حققوا ذواتهم، فقال إن لديهم فهمًا لأنفسهم ولعالمهم: إنهم عفويون، ومستقلون، وخلاقون.

وتتلوي نظرية ماسلو (١٩٧١) على هرمية من الحاجات، حيث وضع حاجات الناس المادية والأمنية في المستوى الأسفل، تليها الحاجات النفسية العاطفية (مثل التقدير) ووضع الحاجة لتحقيق الذات في المستوى الأعلى. وأكد، أن هذه الحاجة، بكل بساطة، ضرورية لتحقيق قدرة الإنسان الكامنة - ليفهم نفسه ويقبلها، كما أن أي تقدم باتجاه تحقيق الذات ينبغي أن يفيد منه التعبير عن القدرات الإبداعية الكامنة. وقد تناول الفصل الثاني أنماطًا أخرى من أساليب تعزيز الإبداع ورفع مستواه.

الخلاصة CONCLUSION

لقد استمر الجدل حول العلاقة بين الصحة والإبداع مئات السنين. وكانت المناظرة أحادية الجانب وهي أن من السهل علينا أن نرى كيف يرتبط الإبداع "بالجنون" والأمراض النفسية، فقد لاحظ أرسطو كأبة الشعراء، كما لوحظ ذلك على كثير من الفلاسفة والعلماء منذ حقيقته حتى الآن.

بيد أن العلاقة بين الإبداع والصحة علاقة معقدة؛ فالقدرة الإبداعية الكامنة ترتبط أحياناً بمؤشرات الصحة السيئة، ولكنها ترتبط أحياناً أخرى، وفي عينات أخرى، بمؤشرات الصحة المعتلة. وقد أوضح "لودفيغ" أن هذه العلاقة تتباين من حقل إلى آخر، الأمر الذي يزيد الأمور تعقيداً.

وللإبداع صلة بالكآبة والاضطرابات العاطفية، وانفصام الشخصية، والإجرام، والانتحار، والتوتر، وقصر العمر. فبالنسبة للصحة، يرتبط الإبداع بتحقيق الذات (ماسلو، ١٩٧٠)، الذي هو خلاصة الصحة النفسية وصورة مصغرة عنها. كما يرتبط بالتلازم والتكيف. أما التعبير الذاتي خلال ممارسة النشاط - مثل الكتابة الحرة - فيرتبط بعمل المناعة المتفق عليه، ولكن أحياناً بطريقة غير مباشرة؛ حيث تقول تقارير ذاتية واقتراحات منقولة عن الآخرين بأن الجهود الإبداعية مرتبطة بنقص في تكرار حدوث المرض. لكن العمل الرائع المؤثر يأتي من اختبارات الدم التي تدل على فعالية نظام المناعة (بنبييكر ورفاقه، ١٩٩٩).

لقد تراكت الأدلة مؤخراً لصالح علاقة ثنائية الاتجاه بين الصحة والإبداع. فيمكن مثلاً، توسيع هذه العلاقة إلى أكثر من متغيرين. فالموقف الصحي يمكن أن يؤثر على العمل الإبداعي، كما يمكن أن يؤثر العمل الإبداعي في الصحة، الأمر الذي يبرر الاعتراف بثنائية الاتجاه. أما الاحتمال الثالث فهو أن كلاً من الصحة والإبداع يعكسان متغيراً ثالثاً. وفي هذا السياق قد يؤثر الإبداع والصحة بعضهما في بعض بأي أسلوب مباشر، بل قد يكون بينهما ارتباط فقط لأن لكليهما صلة بالميل نحو التعبير الذاتي، والحساسية، أو ربما نزعة معرفية أو ترابطية، ونحن هنا لا نعرف ما إذا كانت الصحة النفسية والبدنية ترتبطان بالإبداع.

وتوجد آراء متناقضة في هذا الصدد بخصوص دور الوعي ودور اللاوعي، فالنظرة الفرويدية التقليدية تعترف بوجود تفاعل بين المادة الواعية وما قبل الواعية - وهذا تصادم واضح. وهناك نظرة أخرى للإبداع النفسي مغايرة تماماً فدّمها كوبي (Kubie, 1958) في كتابه الرائع **التشويه العصبي للعملية الإبداعية**. فقد شعر "كوبي"، كما شعر "فرويد" بأن الإبداع يشترك في التفاعل بين أنظمة اللاوعي، وما قبل الوعي، والوعي. غير أن الإبداع والاضطراب العقلي، خلافاً لما قال به "فرويد"، كانا على طرفي نقيض، ولذلك كان الطرف الأمل للإبداع هو وجود الحد الأدنى من التصادم، مضافاً إليه القدرة على الوصول إلى ما قبل الوعي إرادياً. أما المرونة فهي بالنسبة إلى "كوبي" مقياس كل من الصحة والإبداع.

كما شكك "كوبي" (١٩٨٥) في النمط الثقافي للشخص المبدع باعتباره شخصاً صحيح البدن وقابلاً للتكيف. وهذا النمط قد لا يكون شائعاً الآن كما كان عندما عرض "كوبي" مواقفه. ففي هذه الأيام ينظر إلى المبدعين على أنهم شواذ أكثر من الأشخاص العاديين، صحيحي الأبدان. كما أن كثيراً من الاضطرابات الشائعة اليوم، ولاسيما الاضطرابات الفعالة ثنائية القطب، معروفة على نطاق واسع. وقد ركز "كوبي" على العصاب **neurosis** بدلاً من الاضطرابات المزاجية، وكان اهتمامه، كما ذكر "كافيلر-آدلر" (Kaveler-Adler)، منصباً على مسألة أن المبدعين لن يجدوا السعادة ولن يحققوا

ذواتهم إذا اعتقدوا أنه بمجرد القيام بعمل إبداعي أو فني، ستحدث لهم عملية الإصلاح أو التطوير. وبالمناسبة، لم يطبق تحليل "كافيلر - أدلر" إلا على تشارلوت برونتي، وإميلي برونتي، وإميلي ديكنسون، وإديت سيتويل.

لقد بدأنا هذا الفصل بفكرة جدلية هي فكرة "العبقري المجنون". فليس هناك أدلة على أن الإبداع يفيد الصحة فحسب، بل هناك أخطاء ممكنة، وتحيز في البحث العلمي بخصوص المشكلات النفسية التي ترتبط "بالمجنون". ولعل هذا المجال قد يحظى بمزيد من الدراسة المستقيضة لأنه مدهش، وذو أهمية إعلامية. والخبر الجيد هنا أن هذا المجال من الدراسة يستمر في جذب الانتباه إليه؛ فهو مجال خصب للبحث، ومصدر ثري للأفكار المتعلقة بصحتنا ورفاهنا.