

## الفصل التاسع

### عرض لبعض الحالات المركبة- (المعقدة).

-مقدمة

أولاً؛ حالة قلق واكتئاب.

ثانياً؛ حالة خوف من الزواج.

ثالثاً؛ حالة اكتئاب متعددة الأوجه.

رابعاً؛ حالة الخوف من الوحدة الذى يسببه الخوف من فقدان القدرة على

الضبط والسيطرة على النفس.

خامساً؛ حالة غير معتادة من العجز الجنسي لدى رجل.

سادساً؛ حالة رهاب (خوف مرضى) متعددة الجوانب.

سابعاً؛ بعض الحالات الإكلينيكية شديدة الإيجاز والتركيز؛

(١) الفيرة التى لا أساس لها ولا مبرر.

(٢) المرض الجلدى الذى سببته حالة نفسية.

(٣) العنكبوت وتسلط الأم.

(٤) حالة إشعال الحرائق.

(-) كلمة ختامية.



### عرض لبعض الحالات المركبة

#### Some Complex cases

(-) مقدمة:

تعتبر الحالات المركبة في مجال المخاوف هي القاعدة وليس الاستثناء على وجه الإطلاق. ففي أحيان قليلة فقط يتضح لنا من خلال الممارسة الإكلينيكية أن الخوف الذي يعبر عنه الفرد مبدئيًا "وليكن الخوف من الأماكن المرتفعة"<sup>(١)</sup> هو كل ما في الأمر. فلا يمكن لأحد أبداً أن يسلم بأن المشكلة واضحة كما تبدو ويضمن لذلك التسليم، ولذلك يكون من الصعب التعامل مع الحالة دون القيام بعملية تحليل للانفعال an emotion analysis وهذا التحليل للانفعال لا يميل إلى تأكيد الانطباع المبدئي عن الحالة وخصوصاً عندما تكون المشكلة حادة.

ومع مرور الوقت وتراكم المعلومات، يشكل المعالج بناءً محكمًا لمشكلة الخوف الوهمي مثلما يشكل النحات تماثلاً من قطعة من الحجر غير محددة المعالم، ومن ثم تتضح جوانب العلاج المطلوب. ولكن أحياناً ما تظهر معلومات غير متوقعة فتحدث تغييراً في مسار العلاج. وهذه المعلومات ليست بالضرورة أن ترتبط بتاريخ الحالة، ولكنها قد تنشأ من الأحداث اليومية التي يمر بها المريض بين فترات انعقاد الجلسات العلاجية.

وهذا الفصل يقدم تحليلاً علاجياً وعلاجاً للعديد من الحالات المعقدة، سواء بالتفصيل الدقيق أو باختصار. ونرى في جميع الحالات التي نتطرق لها هنا كيف أن هناك أبعاد خفية للمشكلة لا يمكن إدراكها من الوهلة الأولى، وإلى مدى يعتمد

(١) الخوف من الأماكن المرتفعة: خواف المرتفعات. آكروفوبيا acrophobia خوف مرضى من الأماكن المرتفعة. وفي التحليل النفسي أحياناً ما يمثل الخوف من السقوط رمزياً، الخوف من العقوبة للرجبات والنزعات المحظورة أو من الاندفاعات. (جابر وكفافي، ١٩٨٨م، ج ١: ٣٨).

نجاح العلاج أو لا على القيام بعملية تحليل الانفعال التي سبقت الإشارة إليها ثم على قدرة المعالج على تنفيذ خطوات العلاج المطلوب.

### أولاً: حالة قلق واكتئاب - A case of Anxiety and depression

"أليس - Alic" معلمة مطلقة عمرها ٣٤ عاماً تشكو من قلق مستمر ونوبات اكتئاب حادة وشعور بأنها لم تعد تتذوق طعمًا للحياة، مع إحساس عام باليأس. وكانت القصة التي سردها هي أنها بعد أن خضعت للتخدير فى عملية جراحية أجرتها منذ سبعة أشهر، بدأت تعاني من العديد من نوبات القلق مصحوبة بصعوبة فى التنفس. وتطورت النوبات لديها منذ شهرين إلى حالة مستمرة من القلق وكانت تعاني أيضاً من خوف حاد من المرض والموت.

لقد كان من الطبيعى أن تشعر "أليس" بأن مشكلاتها الانفعالية كانت نتيجة للتخدير وذلك لعدة أسباب. أولاً، أنها تذكرت شعورها بالخوف الشديد عندما كانت فى الثانية من عمرها عندما أجريت لها جراحة لاستئصال اللوزتين والتي نزلت فيها بشدة. ثانياً، أنها تذكرت عندما كانت فى عمر الثالثة والعشرين عندما أجريت لها جراحة لخلع ضرس العقل والتي قاومت فيها المخدر فى رعب شديد خوفاً من الاختناق. على سبيل المثال، أثناء ممارستها للعوام كانت عادة ما تعاني من الخوف من الغرق قبل أن تتمكن من رفع رأسها المغمورة فى المياه. وأخيراً كما رأينا بدأت تعاني من نوبات القلق منذ سبعة أشهر، والتي كانت مصحوبة بشيء من الصعوبة فى التنفس. ومن ثم كان هناك تسلسلاً واضحاً للأحداث التي بدأت فى عمر الثانية وتراكت لديها مع تقدم العمر مما أدى إلى مخاوفها من فقدان القدرة على التنفس، ولكن التساؤلات التي طرحها عليها المعالج أدت إلى تغيير مسار قصتها.

منذ حوالى ١١ شهر مضت، كانت "أليس" فى حفل رأس السنة ثم أوصلها صديقها الممل إلى المنزل. وعندما وصلت إلى المنزل وجدته فارغاً وموحشاً فانتابها شعور بالعزلة وازداد ذلك الشعور المخيف أثناء صعودها إلى غرفة نومها، وفى هذه

اللحظة هرولت خارج المنزل وقادت سيارتها حتى وصلت إلى منزل والديها حيث تلاشى خوفها تدريجياً.

لم تتطرق "أليس" إلى الإشارة إلى حدث معين عندما أجريت لها الجراحة فى شهر أبريل. ولكن الاستقصاء والتحرى قد عكس أنها لم تكن تعاني من أى خوف سواء قبل أو بعد التخدير. ولم تكن على وعى بأى قلق لا عند رؤية قناع الأوكسيجين ولا عند سماع أزيز غاز الأوكسيجين ولا عند وضع قناع الأوكسيجين على وجهها، ولم تشعر فى أى لحظة بعدم القدرة على التنفس. وبما أنها لم تشعر بالقلق كنتيجة لأى من هذه الأحداث، يستبعد بشدة أن يكون للتخدير أى تأثير له مغزى على حالتها النفسية. وهناك حقيقة تؤكد هذا الاستنتاج وهى مرور أسبوع كامل بين العملية الجراحية وأول نوبة قلق انتابها، حيث كانت قد غادرت المستشفى إلى منزلها بالفعل. فلم تشعر "أليس" بالقلق طوال فترة احتجازها بالمستشفى بين المرضات والأجهزة والروائح وغيرها من العوامل التى قد ترتبط فى العقل الباطن بتجربة التخدير المخيفة.

ولكن "أليس" كانت على وعى تام بوحدتها الشديدة داخل المستشفى فلقد ذكرها الموقف بمعاناتها من الوحدة داخل المستشفى أيضاً ولكن منذ عدة سنوات عندما كانت فى حالة وضع لمولودها فى حين كان زوجها آنذاك ليس بجوارها حيث كان يؤدى الخدمة العسكرية. والآن كان أول شعورها بالقلق عند عودتها إلى المنزل بعد أسبوع كامل من إجراء العملية الجراحية. وكانت تتناول حبوب الفاليوم المنومة مما جعلها تشعر بالدوار والانفصال عن العالم الخارجى مما أدى إلى تعميق شعورها بالعزلة ثم نوبة من الذعر. وهذا الشعور بالذعر قد ارتبط لديها بالدوار والذى كان يحدث نتيجة لتناول المشروبات الكحولية<sup>(١)</sup>.

أصبحت مشاعر العزلة أقوى حيث استمرت لديها بعد علاقة عاطفية قصيرة فى مايو والتي انتهت نهاية غير سعيدة. وبعد ذلك بأسبوع أو أسبوعين، بات القلق (١) ربما تكون الكحوليات التى تناولتها فى حفل رأس السنة هى التى أدت إلى الدوار والذى بدوره أدى إلى نوبة الذعر.

مستمرًا وحدث ذلك بسبب شعورها المستمر بالعزلة. شعرت "أليس" باليأس والقابلية للانجراف بشدة بسبب عدم قدرتها على السيطرة على هذه المشاعر. وفي الوقت نفسه، طغى القلق المستمر على المشاعر السارة التي كانت تحدث من قبل في مواقف مألوفة. على سبيل المثال، لم يعد قضاء عطلة ريفية مع صديق حدثًا سارًا بالنسبة لها كما كان الحال منذ فترة مضت، ولم تعد تستمتع بالسفر كما اعتادت من قبل، وباتت تشعر بالخوف من فكرة الاعتناء بصغيرها. استنتجت "أليس" أنها تعاني من انهيار نفسى مما جعلها تظل أكثر خوفًا، الأمر الذى وصل بها إلى مرحلة اليأس.

وبعد إجراء المزيد من تحليل الانفعال، اتضح أن مشكلة "أليس" كانت فى الأساس قائمة على مخاوف بين شخصية (متعلقة بتفاعلها مع الآخرين) فلقد اعتادت أن تكون شخصًا جبانًا يسمح للآخرين بالاحتياى عليه. ومن ثم فشل زواجها بسبب افتقارها إلى الثقة بالنفس واهتزاز شخصيتها. على سبيل المثال، لم تكن "أليس" على قدر من الجرأة يسمح لها بالتعبير عن مطالبها العقلانية من زوجها، وكانت تكبت مشاعرها حتى بدأت تستاء منه وأصابها البرود الجنىسى. وعلى النقيض من الحياة الجنسية طوال فترة زواجها التى استمرت ست سنوات. ومؤخرًا لعبت شخصيتها المهتزة دورًا كبيرًا فى استمرارية العزلة والوحدة كأسلوب حياة. وبمجرد تعرفها على شخص لا تعرفه جيدًا وتوقع منه استجابة وجدانية ماثلة. والنتيجة هى عدم استمرار أى علاقة جديدة ثم شعور متزايد بالوحدة المخيفة وإخفاقات متكررة فى التغلب على هذه المشاعر.

وفى تعقيبه على حال "أليس" يقول "فولبه:

تلقت "أليس" خمس وعشرين جلسة من العلاج السلوكى على مدار فترة زمنية مدتها تسعة أشهر. ومع اتصالها اليومى بالأشخاص الآخرين، علمتها التعامل بشكل واثق الخطى مع أفراد أسرتها وزملائها فى العمل، وعلمتها كيفية التعامل مع معجبيها بحذر مع من تنجذب له وردع مع من لا تنجذب له. وخضعت "أليس" أيضًا للعلاج بفنية التحصين التدريجى من مواقف القلق ومسببات الخوف مثل المكوث فى المنزل

دون رفيق وانتهاء بقصة حب برفض صديقها لها والأعراض البدنية المخيفة والأفكار المقلقة كأن تشيخ وهى وحيدة أو تموت دون أن يدري أحد بها. ومع التغلب على مواطن الخوف لديها تلاشت حالة الاكتئاب والقلق العام وفى نهاية رحلة العلاج كان رأيها أنها شفيت بنسبة ٩٥٪ ثم تحسنت أكثر من ذلك خلال فترة المتابعة التى استمرت تسعة أشهر أخرى.

لقد نجح العلاج السلوكى فى "أليس" من حالة القلق العام والاكتئاب غير المبرر (الذى أحيانا ما يسمى بالعصاب الوجودى<sup>(١)</sup>) وذلك عن طريق تحليل ردود أفعالها الانفعالية Emotional Reactions إلى كوكبة المكونات (أى تفكيكها) ثم التعامل مع كل مكون على حدة بالأسلوب الذى يتلاءم مع طبيعته.

### ثانياً: حالة خوف من الزواج - Afear of Marriage

يبتعد الكثيرون عن فكرة الزواج تماماً. فالبعض يفضل الزواج، أما البعض الآخر فلديه مخاوف لا مبرر لها تجعل من الزواج أمراً مستحيلاً. وفى معظم الأحوال، يكون هناك خوف من المسئولية وتقييد الحرية. وفى أحيان كثيرة يكون لهذا الخوف صفة هلع الأماكن الضيقة مثل الخوف من الاحتباس فى المصعد أو الخوف من الغرف الصغيرة أحياناً.

"نورا" Nora سيدة جذابة عمرها ٣٣ عاماً متخصصة فى علم الاجتماع جاءت إلى جنوب أفريقيا قادمة من فنلندا، وكان لها مبدأ أساسى مختلف لخوفها من الزواج كانت "نورا" راضية عن حياتها العملية والاجتماعية والجنسية. فكانت علاقتها العاطفية المتعددة قد تستمر لعامين أو أكثر، وكانت العلاقة تملك مشاعرهما بشدة، ولكن الطرف الآخر فى جميع الأحوال تقريبا لم يبدى رغبته فى الزواج منها.

(١) العصاب الوجودى Existential neurosis

ويطلق عليه أيضاً "خواء وجودى" Existentia vacuum وهو لفظ قدمه 'فيكتور فرانكل' V.Frankl ليعنى عجز الفرد عن إدراك معنى فى الحياة. ويتم التعبير عن هذا العجز من خلال مشاعر الخواء والاعترا ب، وعدم الجدوى واللاهوائية. ويذهب 'فرانكل' إلى إن انعدام المعنى هو العرض الجوهرى للمعصر الحديث (جابر وكفانى، ١٩٩٠م: ١٢٠٨).

كان يبدو من البداية أن نورا مثلها مثل الكثير ممن يخافون من الزواج كانت تخشى المسؤولية وتقييد الحرية. ولكن عند الخوض في طفولتها اتضح وجود أساس يجعلنا نفسر الحالة تفسيراً مختلفاً. كان والد "نورا" الذي اعتاد أن يعمل في مجال الخدمة البريدية في فنلندا انطوائياً ولا يختلط بالآخرين. وعندما يتسبب موقف معين في جرح مشاعره كان ينسحب ويرفض تماماً التحدث مع من هاجمه (غالباً زوجته) لعدة أيام متواصلة. وكان سريع الغضب يثور بشدة من "نورا" لأنفه الأسباب. فعندما كانت تخطيء في واجباتها المدرسية كان يضربها على أطراف أصابع يدها بالمسطرة. وكان يرفض أى محاولة منها لاستعطافه أو لاستجداء مشاعره وكان يرفض أى محاولة منها للتواصل معه بطريقتها الشخصية كأن تشكو له أو تعانقه أو تهديه هدية أو تلمح له بالحب. فكانت تخافه لسنوات عديدة وترتب على تلك المعاملة في مراهقتها أن قامت بازدرائه.

أما والده "نورا" فكانت ودودة تماماً ولكنها كانت شديدة النظام، روتينية إلى أبعد حد، فكانت تفرض قواعد صارمة على الجميع وكانت تملئ على نورا "أن من واجبها كطفلة أن تكون بارة ومحبة لوالديها بغض النظر عن شعورها الحقيقي فكانت نورا تشعر بالذنب حال ما إذا عارضت والديها لأي سبب من الأسباب. عانت "نورا" من التشتت بين والديها وتطور لديها خوف شديد من ارتكاب خطأ قد يكلفها الكثير. فاستطاعت الأداء الجيد في دراستها والتحقت بالكلية لدراسة علم الاجتماع وهي في التاسعة عشر من عمرها.

بدأت اهتمامات "نورا" الجنسية تظهر فقط بعد التحاقها بالجامعة. ففي الحادية والعشرين من عمرها دخلت في أول علاقة جادة في حياتها مع "كريس" وهو شاب كانت تربطها به صداقة طويلة ثم تطورت الصداقة إلى علاقة جنسية حاملة. وفي خلال عام تقدم لها كريس طالباً الزواج منها ووافقت على طلبه بسعادة شديدة. ولسوء الحظ اكتشف والداها قضاءهما أسبوعاً معاً في فندق على شاطئ البحر وطلب منها إنهاء العلاقة. ولكنهما استمرا في علاقتهما سرراً لعدة أشهر.

كان كريس على حد تعبير "نورا" الشخص الوحيد الذي اقتنعت بالزواج منه، فقد كان مناسباً لها من الناحية العمرية وكان يمثل لها الصحة السعيدة فكان على قدر من الذكاء ويشاركها اهتماماتها، وكانت "نورا" تتجنب أى شخص من بعده حتى ولو كان مناسباً حقاً فلم تقابل أى رجل بعده شعرت أنها يمكن أن تتزوجه، ولم تسمح بتطور أي علاقة حتى تصل إلى مرحلة الزواج، فكانت تشعر بالراحة الكافية في العلاقة مع الرجل إذا تأكدت أنه لن يتزوجها أبداً، واتضح فيما بعد أسباب هذا السلوك المحير وبالتحديد ما الذي جعل الزواج من "كريس" فقط دون غيره يبدو ممكناً. دخلت نورا في علاقات ماثلة عديدة، والتي كان موضوع الزواج فيها غير قابل للنقاش. ففي عمر الخامسة والعشرين، طورت ارتباطاً جاداً مع رجل يكبرها بستة عشر عاماً. ولقد أبدى هذا الرجل رغبته في الزواج منها ولكنه عندما أدرك فرق السن الكبير بينهما أصبح زواجهما مستحيلاً واستسلم لحقيقة أنهما لن يتزوجا أبداً. وبمجرد أن شعرت "نورا" بزوال الخطر المتمثل في فكرة الزواج استمتعت إلى حد كبير بالعلاقات الجنسية معه.

تبع هذه العلاقة علاقة أخرى مع رجل من عمرها نفسه وكانت العلاقة الجنسية بينهما "مثالية" على حد تعبيرها، ولكن كانت له سمات شخصية لم تستطيع احتمالها. فلقد كان عنيداً في آرائه السياسية ودقيقاً في أناقته وهندامه وكان يريد منها العمل على خدمته وتحضير وجباته في التوقيت نفسه تماماً يومياً. وبشكل عام كان يحيا في مقصورة أو برج عاجي بالنسبة لها. وتبعته علاقة مع رجل من غط "الوالد" صبور، عطوف، محب يكبرها باثني عشر عاماً، ثم علاقات عاطفية أخرى كانت تملكها جنسياً فقط عندما يدرك كلاً من الطرفين أنهما لن يتزوجا أبداً. وكثيراً ما كانت تبقى متعلقة بهم وتشعر بالغيرة حال غيابهم عنها.

في بداية المقابلة العلاجية الرابعة، كشفت نورا سبب تعلقها الدائم بحبها الأول "كريس" فلقد كانت تشعر أنه لم يكن ليفعل شيئاً قد يجعلها تنهى العلاقة بينهما. فلم تشعر بأى شك فيه ومن ثم لم تشعر بأى خوف. كان الشك بصورة ما متضمناً في خوفها هي من الارتباط. ولكن لماذا كان اليقين موجهاً ناحية "كريس" في حين كان الشك من نصيب الرجال الآخرين الملائمين الذين كانت تتجنبهم؟

لقد شعر المعالج بهذه المشكلة في الحال وبدأ ينتبه أكثر لاتجاهاتها الاجتماعية بما تتضمنه من شعورها بالذنب الناتج عن اتهامات والديها وتوقعاتهم. ولقد اتضح للمعالج أن لب المشكلة هو عدم ترحيبها أو رضاها برفض الشيء وقول "لا" بصراحة. وبهدف استكشاف ذلك وعلاجه في الوقت نفسه، أُلّف المعالج لها مسرحية في نهاية الجلسة السادسة. كان يمثل فيها دور شخص يرغب في التعرف عليها وطلب منها أن ترفض طلبه الذي سوف يطلبه منها أثناء التمثيل: وسألها المعالج هل يمكن أن توصليني بسيارتك من فيلادلفيا إلى ولنجتون؟ وهى مسافة حوالى ٣٠ ميلاً. رفضت "نورا" بأدب، لكن رفضها رفع مستوى القلق عندها إلى ٤٥. وبعد تكرار التمثيلية خمس مرات، انخفض مستوى القلق<sup>(١)</sup> عندها إلى ٢٠. وبعد تكرار ذلك في الجلسة التالية، انخفض مستوى القلق ١٥ إلى صفر خلال تكرار التمثيلية ثلاث مرات. ثم لعبت إحدى الإخصائيات المعاونات دور سيدة قابلتها "نورا" مرة واحدة وطلبت منها إعارتها معطفها الحديد مدة عطلة نهاية الأسبوع، وطلبت منها أثناء التمثيل أن ترفض طلبها. وبعد تكرار تمثيلية الرفض سبع مرات انخفض مستوى القلق لديها من ٥٠ إلى صفر. وخلال الجلستين التاليتين، تدرجت الإخصائية المعالجة في التمثيل حتى تمكنت نورا من رفض عدة مطالب غير معقولة أو غريبة من أشخاص أكثر قرابة منها.

يقول المعالج السلوكي:

قررت إن أرى بنفسى ما إذا كان التمثيل - من خلال لعب الدور - أكثر واقعية من تخيل "نورا" لنفسها فى هذه المواقف، ووجدت أن المواقف الخيالية أكثر واقعية أن صح هذا التعبير، لأن مشاركة أحد فى التمثيل كان مصدراً للثقت. ومن ثم قررت أن أعرضها للتحصين العلاجي عن طريق استخدام مواقف خيالية تماماً.

(١) يُطلق على هذا الأسلوب العلاجي مدرج القلق أو هرمية القلق anxiety hierarchy وفيه يرتب المعالج السلوكي المثيرات التي تُحدث القلق لدى فرد معين، بدءاً بالشيء أو الموقف الذي يحدث أقل خوف لديه. ويمكن وضع ترتيب هرمي للقلق لاستخدامه في إزالة حساسية المرضى بالخوف. ويتم إضعاف الحساسية بالبدء من أقل المواقف تهديداً للفرد ثم التقدم وفقاً لهذا التنظيم الهرمي.

ثم يستطرد المعالج قائلاً: اتضح لي من فحص الصعوبات الاجتماعية التي كانت تواجهها "نورا" أن العقبة التي كانت تقف في طريق تكوين علاقات دائمة هي "الخوف من إحباط الآخرين" والحقيقة، إن القصور الاجتماعي وتجنب الزواج ليستا مشكلتين وإنما مشكلة واحدة. فإذا كان الموضوع مجرد رفض طلب إقراض معطف فإن الشعور بالقلق يكون ضئيلاً نسبياً لأن الرفض لن يسبب إحباطاً كبيراً للطرف الآخر. ولكن هذا الخوف ضئيل جداً "إذا ما قورن بالرعب الشديد الذي تشعر به "نورا" إذا تسببت في إحباط شخص ذي أهمية قصوى لديها كأن يكون الطرف الآخر في علاقة عاطفية. فإذا قابلت رجلاً ورأت فيه شريك حياتها، فإنها في الوقت ذاته تشعر بعدم اليقين فقد تغير رأيها فيما بعد مما يؤدي إلى إصابته بالإحباط.

ولكنها لم يتتابها هذا الشعور مع "كريس" لأنها كانت تعرفه جيداً عندما بدأت علاقتهما الحميمة حيث شعرت أنها كانت تعرف كل شيء عنه. ولكن ذلك لم يحدث مع الآخرين الذين اعتبرتهم ملائمين، لأنهم عادة ما كانوا يقدموا أنفسهم على المستوى الظاهري كعاشقين ولكنها لم تعرفهم جيداً ومن ثم كانت تخشى أن تكتشف فيهم سمات شخصية معينة تجعلها تغير رأيها وتراجع عن الزواج.

ثم يكمل المعالج السلوكي تحليله للحالة قائلاً: بعد أن تأكد لدى كالمعالج أن محور خوف "نورا" من العلاقات الرسمية أو الجادة هو خوفها من أن تتسبب في إحباط الغير، كنت في حاجة بعد ذلك إلى معرفة إلى أي مدى ترتبط درجة هذا الخوف بالأوجه المختلفة للعلاقات ذات الصلة، وذلك لتحسينها بالطريقة الصحيحة. ولقد وجدت أن الخوف كان يختلف لديها طبقاً لعاملين هما: عمق اهتمام الحبيب بها وطول مدة العلاقة بينهما. وكان العامل الثاني (هو طول مدة العلاقة بينهما) وهو الذي يحدد بصورة أساسية درجة شعورها بالالتزام تجاه هذا الشخص، ومن ثم قدر التوتر الذي تشعر به نتيجة لإحباطها لهذا الشخص. ومن ثم عند تنفيذ جلسات التحصين التدريجي حددت مشاهدتها تحمل في طياتها هذين العاملين معاً.

بدأت المرحلة التالية من العلاج بتمثيل مشهد استعنت فيه برجل مصطنع زعم أنه يهتم بها بشدة ولكن فترة التعارف بينهما كانت قصيرة جداً. ثم بدأت في زيادة الالتزام تدريجياً عن طريق زيادة عدد المقابلات بينهما. وبدأت مرحلة التحصين بأن جعلتها تتخيل مع الاسترخاء العميق أنها تعبر عن رغبتها في إنهاء العلاقة مع هذا الرجل الذي قابلته خمس مرات دون تطور الأمر بينهما إلى علاقة جنسية. وعلى مدار أربع تمثيلات انخفض القلق لديها من ٢٠ إلى صفر. ثم تخلت نفسها تعبر عن رغبتها في إنهاء العلاقة مع رجل قابلته ثماني مرات ومارست الجنس معه مرتان. وعلى مدار سبع مشاهد انخفض القلق لديها إلى صفر.

ويتابع المعالج السلوكي تحليله قائلاً: وفي الجلسة الثانية عشر، كنت استمر في زيادة فترة العلاقة التي ترغب "نورا" في إنهاؤها، حتى استطاعت في نهاية الجلسة أن تتخيل أنها وبعد علاقة مدتها سبعة أشهر تستطيع أن تقول للشباب أن هذه العلاقة لم تعد تستهويها، دون أن يسبب ذلك لها أى خوف أو قلق. ثم كثفت من حرارة مشهد الفراق عن طريق جعل الشاب يستعطفها بقول عبارات مثل: "ألا تتذكرين كل اللحظات الجميلة والغالية التي قضيناها سوياً، مع تحفيزها للرد عليه بقول «لم يعد لهذه اللحظات وجود»». وخلال الأربع جلسات التالية، تم تحصينها من مواقف أخرى قد تتسبب من وجهة نظرها في إحباط الآخرين أو عدم تلبية رغباتهم، ومن الأمثلة على هذه المواقف: رفض دعوة والديها للحضور، وطلب التوضيح عدة مرات لأمر لا تفهمه جيداً من مسئول كأن يكون مدير بنك مثلاً. وأخيراً استطعنا التعامل مع بعض أوجه القلق من الرفض مثل القلق الناتج عن مقابلة أحد المعارف في الطريق العام وعدم تذكره. وبعد ستة عشرة جلسة، استطعنا تغطية جميع الجوانب المعروفة للقلق الذي لا يمرر له ومن ثم اكتملت خطوات العلاج.

وبعد عام أكدت "نورا" أنها تحررت تماماً من كل جوانب قلقها الذي لا يمرر له تقريباً وما ينتج عنه من أوجه الكف. وارتبطت "نورا" بعلاقة مشبعة جداً مع رجل

ونوت الزواج منه بعد حل بعض المشكلات المادية. ولم تعد "نورا" تتخوف من العلاقات التي تنتهى بالزواج.

### ثالثاً، حالة اكتئاب متعددة الأوجه Amultifaceted Case of depression

إن معظم الأشخاص الذين يأتون طالبين العلاج النفسى يكونون فى العشرينات والثلاثينات من عمرهم، ولذلك يعطيهم الشفاء أملاً فى الحياة لسنوات طويلة فى حالة من السواء النفسى. ولكن ثمة أشخاصاً آخرين حظهم أقل لأن معاناتهم النفسية تكون قد أفسدت حياتهم بالفعل. كانت هذه حالة "كريستين" وهى سيدة أنيقة وذكية فى السادسة والخمسين من عمرها تعمل أمينة مكتبة.

كانت "كريستين" Christine تعاني من حالات اكتئاب عميقة كانت تستمر لديها عدة أسابيع وتحدث مرة أو مرتين فى العام. وفى أثناء فترة الاكتئاب كانت تشعر باليأس والعجز عن أداء الأنشطة اليومية. ومؤخراً قبل عدة سنوات كان يصاحب ذلك مئات من نوبات الصداع الحادة، وخضعت لأكثر من ألف جلسة من التحليل النفسى.

أجرى المعالج السلوكى تحليلاً لانفعالات "كريستين" واتضح له العديد من مراكز الخوف. ومن ثم كانت البداية هى معرفة تاريخها القديم. ولدت "كريستين" فى شيكاغو وتوفى والدها وهى فى السادسة من عمرها وبعثته بالعطف ودماثة الخلق. فلقد اعتاد أن يغنى لها قصصاً قبل النوم. ولقد أهداها وسادة اعتبرتها رفيقاً لها حتى زواجها. وكان أيضاً يحميها من والدتها الوضيعة حادة الطباع التى اعتادت ضربها بالسوط لأسباب تافهة مثل لون الفستان غير المناسب أو عدم نظافة الصحون على نحو كاف أو التلميح ببراءة عن أسرار البيت أو مشكلاتهم لزائر أو غريب. وكانت "كريستين" تتعرض فى طفولتها لنوعية أخرى من العقاب من والدتها وهى حبسها فى غرفة مفردة لساعات طويلة.

لم تكن والدة "كريستين" تعبر عن أى نوع من العطف أو المساندة لطفلتها حتى عندما كانت تتسلم تقريراً جيداً من المدرسة أو ترسم صورة "لامى" ولا تزال

"كرستين" تتذكر موقفاً عندما نسيت عنوان منزل صديق الأسرة وذهبت إلى بنسيون بطريق الخطأ. وعندما طرقت الباب فتح لها شخص غريب ودعاها للدخول حيث كان عدد من الأشخاص يتناولون طعام العشاء فتوقف جميعهم عن الطعام ونظروا إليها فشعرت بالذعر وبدأت في البكاء عندما أدركت أنها لا تعرفهم وهرولت إلى المنزل. وعندما وصلت لم تهتم والدتها بسماعها وطلبت منها عدم البكاء.

كانت "كرستين" طفلة خجولة تكره سنوات المدرسة. ومع الأولاد القليلين الذين كانت تواعدهم في المرحلة الثانوية كانت تخشى الوصول إلى حالة كبيرة من الإثارة الجنسية تجعلها تفقد السيطرة على نفسها وتسمح للشباب بالتمادى معها.

وبعد التخرج من المرحلة الثانوية في سن الثامنة عشرة، أصبحت "كرستين" كاتبة في مجلة أزياء في نيويورك، حيثما كانت أول علاقة جنسية بالنسبة لها والتي استمتعت بها كثيراً لمدة أربعة أشهر. وفي عمر الثانية والعشرين وقعت "كرستين" بشدة في حب رجل متزوج انفصل عن زوجته. وخلال العام الذي عاشت فيه معه كانا يغضبان ويتشاجران سوياً ثم يتصالحان بالدموع. ولكن زوجة هذا الرجل رفضت أن تمنحه الطلاق ولذلك رأت "كرستين" أن علاقتهما كان من المستحيل أن تسير كما أرادت ولذلك أنهتها. وبعد ذلك بعدة أشهر عانت من الاكتئاب.

وفي إحدى الليالي في مقراً للشعر قابلت "كرستين" الرجل الذي أصبح زوجها كان "دون" Don رجلاً واثقاً هادئاً صبوراً جذاباً. وبعد شهور قليلة من الزواج بدأت ترى أنه شديد البرود في الحقيقة. فلم يكن يستجيب لها، لم يكن يغضب ولا يعبر عن أية عواطف قوية. ولم تكن علاقتهما الجنسية مشبعة لأنه كان يعاني باستمرار من القذف المبكر. أنجبت منه بنتان كانتا بنفس لا مبالاة والدهما. حينئذ شعرت "كرستين" أنها بعد أن تركت عملها وحربتها وتفرغت لأسرتها أصبحت منهمكة ومهملة. ورغم ذلك حاولت إصلاح الأمور وانتظرت تسع سنوات قبل أن تأخذ قرار الطلاق منه.

وبعد الطلاق بدأت "كرستين" في ملاحظة قلقها الزائد. فلم تعود الاستيقاظ من

النوم لتجد نفسها وحيدة، كانت تفتقد الزوج، تلك الوحدة التي شعرت بها عندما تخلت عن وسادتها التي أهدها لها والدها. كانت ترتعد من فكرة أن ابتئها سوف تتخرجان من المرحلة الثانوية وتستقلان عنها. وتذكرت أنها ذات مرة في الصيف كانت وحيدة لمدة ثلاثة أيام لأول مرة خلال سبعة عشر عامًا عندما كانت ابتئها تزوران والدهما. حينئذ شعرت بالذعر المستمر مع إحساس عميق بالوحدة والعزلة، ذلك الإحساس الذي تلاشى بشدة عند عودتهما.

يقول المعالج السلوكي لقد تجلت المعلومات السابقة خلال أول جلستين ثم بدأنا في بحث مشكلاتها النفسية وكيف يؤثر حاليًا على حياتها تذكرت "كرستين" ابتئها "كاتى" التي لم تؤد الواجب المنزلى، وكان رد فعل الابنة هو أن ذلك شأنها الخاص. وبعد ذلك بعدة ساعات حاولت الأم أن تنصح ابتئها بنصيحة تتعلق بشباب كانت الابنة تصاحبه. مرة أخرى رفضت الابنة النصيحة. شعرت "كرستين" على حد تعبيرها بأنها لم يعد لها أى دور وأن ابتئها لا تحتاج إليها. وأنا كمعالج استنتجت أنها تتضايق من الرفض.

استمرت "كرستين" فى استرجاع المواقف ومنها رحلتها إلى كاليفورنيا وكيف أنها تشعر بالخوف من هذه الفكرة ولكنها سرعان ما شعرت بالاطمئنان لأن الابنتين يرافقانهما. أكدت هذه المعلومة جانبين من خوفها من الوحدة: الأول أنها كانت تخاف من الابتعاد عن المنزل والثانى أنها كانت تخشى غياب أحبائها.

بدأ تمرين الاسترخاء فى الجلسة الرابعة وذلك لتحضيرها وإعدادها لجلسات التحصين التدريجى وبعد التمرين اليومى لمدة أسبوعين كان بمقدور "كرستين" الاسترخاء بسرعة وعمق. بدأنا بالتعامل مع الترتيب المنطقى لجانبى الخوف الأساسيين اللذين طُهرًا حتى ذلك الحين وهما الخوف من الوحدة والخوف من الرفض. كانت "كرستين" على حد تعبيرها لا تشعر بالوحدة طالما هى تحت أعين شخص تعرفه. على سبيل المثال، إذا كانت "كاتى" الشخص الوحيد فى المنزل ولكنها تجلس بمفردها داخل غرفة مغلقة ومن ثم ليست تحت أعين والدتها فإن "كرستين"

تشعر بالضيق الشديد. كانت "كرستين" تشعر بالهدوء مع رؤية البحر، ومن ثم استخدمنا هذه المعلومة في عملية التحصين. بدأنا بصور لأماكن خلوية على شاطئ البحر والتي سبق لها زيارتها. في المشهد الأول، تخيلت أنها في غرفة بهذا المكان الخلو على شاطئ البحر مع ابنتها "كاتى" ولكن يحجبها عنها قليلا ستار من الخيزران. وبعد تكرار المشهد مرتين انخفض مستوى القلق لديها إلى صفر.

استمر التحصين التدريجى مع تغيير بعدين اثنتين تدريجياً هما زيادة المسافة بينها وبين ابنتها وانخفاض قابليتها للرؤية. تخيلت "كرستين" أن "كاتى" تجلس فى الغرفة المجاورة خلف باب موروب بحيث تكون ظاهرة للعيان جزئياً. ثم تدرجت لتتخيلها خارج المنزل على الكشبان يحجبها قليلا سياج أبيض ذو أوتاد، على بعد مسافات متزايدة.

فى إحدى هذه الجلسات صاحت "كرستين" أنها أدركت أن ثمة شيئاً يطلق العنان للاكتئاب لديها. فلطالما عرفت أنها تكره الوحدة، ولكنها ترى الآن أن هذا الشعور بالوحدة وما يصاحبه من قلق هو بالضبط السبب الرئيسى والحقيقى لاكتئابها.

انتقلنا بعد ذلك إلى خوف "كرستين" من الرفض وخلال عملية التحصين التدريجى، تخيلت فى البداية سيدة قابلتها وتحدثت معها لعدة دقائق قبل أسبوع. والآن تخيلت أنها تقف على النجيلة فى حفل فى حديقة وتشاهد هذه السيدة تنظر إليها، فتلوح لها "كرستين" وتبتسم، ولكن هذه السيدة تحملق فيها دون تعبير ثم تنصرف. مرة أخرى كان تكرار المشهد مرتين كفيلاً بأن يخفض مستوى القلق لديها إلى الصفر. وكانت هناك مشاهد أخرى يتم تخيلها على النحو التالى:

(١) تجلس "كرستين" فى قهوة مع صديقة فتبادر الصديقة بالاستئذان وتنهض وتأخذ حقيبتها وتنصرف لعدة دقائق.

(٢) تستأذنها الصديقة وتغادر القهوة وتنسحب من موعد الغذاء الذى كانا قد رتبنا له منذ عدة أسابيع.

(٣) تفاجأ "كرستين" بأحد المعارف فى محل لبيع الخمور والتي كانت ذاهبة لحفل لم تكن "كرستين" مدعوة لحضوره.

(٤) صديقة في غرفة الضيوف بمنزل خلوى على شاطئ البحر تنهض وتغلق الباب ومن ثم تحجب الرؤية عن "كرستين" لمدة نصف ساعة.

يقول المعالج السلوكي شارحاً ومحللاً حالة كرسيتين:

في إحدى الجلسات المبكرة، عبرت "كرستين" عن خوفها من الطيران. ومع التقدم في التعامل مع مخاوفها من الرفض والوحدة، تعاملنا مع هذا الجانب المختلف من الخوف. بدأت كمعالج عندما كانت صغيرة في السن وتوفى أحد أصدقائها في طائرته الخاصة. وبعد ذلك بعدة سنوات، توفى أيضاً أحد أصدقاء زوجها في حادث طائرة حيث كان يعمل طياراً في القوات الجوية. وبعد ذلك بسبع سنوات، شاهدت في الضباب في مدينة ناتوكت طائرة اضطرت للهبوط في الماء نتيجة لعطل وتسبب ذلك في إصابة الطيار إصابة خطيرة واستغاثته كثيراً. ولقد هزها ذلك الموقف بشدة لدرجة عدم قدرتها على الحركة. ولقد تزايد خوفها من الطائرات لدرجة أنها تتوتر بشدة إذا سمعت صوت أزيز طائرة عابرة في السماء أو شاهدت طائرة بين السحاب ولو لثانية. وكانت تتعصب قليلاً إذا شاهدت طائرة على الأرض وكلما اقتربت من مجال الطائرة أو موقع هبوطها ارتفع مستوى القلق لديها.

وبسبب شدة خوفها، فإن أول مشهد جعلتها تتخيله هو طائرة لعبة ذات جناح قياس ٤ بوصة، والتي شاهدتها في فاترينة أحد المحلات. وحتى هذا المشهد كانت تقشعر منه ولكنه كان أكثر احتمالاً من مشاهدة طائرة حقيقية تنتظر في واد على بعد ميل وفي المشاهد التالية كنت أزيد حجم الطائرة تدريجياً، واتبعت ذلك بنماذج لطائرات أكبر وأكبر حجماً تقف في الميدان، ثم جعلتها تتخيل تدريجياً أنها على متن طائرة خاصة صغيرة الحجم صامتة في البداية ثم دائرة المحرك وأخيراً استخدمت طائرة حقيقية في متحف كخطوة تمهيدية لركوب طائرة حقيقية تطير أولاً لمسافات قصيرة ثم تعبر المحيطات. وبمجرد تحصيلها، استطاعت "كرستين" السفر جواً لأي مكان تريده لدرجة الاستمتاع بتجربة السفر بالطائرة.

بالطريقة نفسها، تم التعرف على عدد من مراكز القلق الأخرى ثم التغلب عليها

مثل:

(١) الخوف من المرتفعات.

(٢) الخوف من والدتها (التي كانت مريضة وكان على "كرستين" زيارتها أحياناً).

(٣) الخوف من السير فى الصباح الباكر.

(٤) نوبات اكتئابها فى الصباح الباكر (والذى يسبب لها القلق).

(٥) احتمالات الذهاب فى الرحلات.

(٦) الخوف من الكذب عليها.

(٧) القلق عندما تكون تقضى حاجتها وهناك شخص ينتظر بالخارج.

(٨) القلق عندما تودع أحبائها (وهو قلق منفصل عن القلق الذى تسببه الوحدة)

ويختتم المعالج عرض الحالة بقوله:

وبعد عامين من العلاج الذى بدأ بجلستين فى الأسبوع ثم جلسة واحدة أسبوعياً، تحسنت حالة "كرستين" كثيراً ولم تعد تتعرض للقلق أو الاكتئاب من أى من المواقف أو الجوانب التى تم علاجها. وعندما اتصلت بى تليفونياً بعد ذلك بخمسة أعوام تناقشنى فى مشكلة إحدى ابنتيها قالت هى عن نفسها أنها لا تزال بخير.

**رابعاً: الخوف من الوحدة الذى يسببه الخوف من فقدان القدرة على الضبط؛**

### **Fear of Being alone on Fear of losing control**

عند مناقشة هلع الأماكن العامة<sup>(١)</sup> فى فصل سابق من هذا الكتاب، تمت الإشارة إلى حقيقة أن الأساس الفعلى لهذا يتباين من حالة لأخرى. وتعتبر "ماريا" مثالا على الحالة الشائعة التى تنشأ فيها هذا الهلع من الخوف من التعرض للمرض النفسى أو البدنى.

---

(١) يطلق على هذا الخوف المبالغ فيه من الأماكن العامة مسميات أخرى مثل خواف الأماكن المتسعة أو الفسيحة المفتوحة كالميادين والصحارى.

"ماريا" Maria فتاة غير متزوجة عمرها ٢٣ عاماً كانت حياتها مليئة بالخوف من الوحدة أو المكوث بمفردها. فلقد كانت تحتاج إلى شخص يكون بجوارها ومسئولاً عنها لأنها كما كانت تعتقد أنها قد تخرج عن عقلها وتفقد السيطرة على نفسها. ولم تخيل أبداً أنها يمكنها السير بعيداً عن منزلها بمفردها دون رفيق ليس فقط لأنها لن تجد أحداً يساعدها عند وقوع الكارثة المنتظرة أو المتوقعة ولكن أيضاً لأنها لن تستطيع طلب المساعدة بالتليفون.

تفجرت مخاوف "ماريا" منذ حادث مرت به منذ ست سنوات عندما كانت تلميذة مبتدئة بالكلية. ففي أثناء التحدث مع صديقة في غرفة المبيت في منتصف الليل بدأت تشعر بالحزن لأنها كانت بدينة جداً ولن يتزوجها أحد. وفجأة بدأت يديها تعرق بشدة واشتدت ضربات قلبها وشعرت بالتنميل في رأسها. وامتلأت بالرعب من فكرة أنها على وشك مواجهة حدوث أمر مفزع ومروع قد يجعلها تفقد عقلها، فاندفعت إلى العيادة حيث أعطتها الممرضة حبة فاليوم منومة فنامت في الحال. وعندما استيقظت صباح اليوم التالي شعرت بتحسن.

وبعد ذلك بحوالى أسبوعين وأثناء التسوق لشراء بعض الملابس، شعرت "ماريا" بالاكئاب وسوء الحالة المعنوية عندما لم تجد المقاس المناسب من بين خمسة عشر أو عشرين قطعة. فانصرفت وقادت سيارتها في هذه الحالة النفسية السيئة وبدأت ترتعد ولم تستطع السيطرة على نفسها، ومرة أخرى شعرت بالتنميل في رأسها. وتزايدت حدة الذعر لديها لدرجة أنها توقفت في الجراج وطلبت من أحد الموجودين توصيلها إلى منزلها ومنذ ذلك الحين لم تكن لحظات الوحدة تمر عليها دون خوف.

كانت العلاجات الطبية النفسية التي خضعت لها "ماريا" من قبل مفيدة فقط بشكل مؤقت. فكانت تتناول المهدئ في الحال عندما تتأهبها الحالة مما يجعلها تشعر بالراحة الشديدة، ولكن المهدئات فقدت تأثيرها المفيد بعد شهور قليلة. وبعد عام من عرضها على العلاج النفسى السلوكى والذي اقترح تعريضها للتحصين التدريجى المنظم، ولكنه لم يحلل حالتها تحليلاً ملائماً ولم يتحقق أى شىء، بمعنى لم يحقق علاجه أى تقدم.

وفى المقابلة العلاجية الثانية معها سألتها المعالج النفسى السلوكى عما كان يحدث بداخلها بحيث يجعلها تعتقد أنها تفقد عقلها. فقالت أن المكوث بمفردها يسبب لها التوتر وتميل الرأس والإحساس بفقدان الإدراك وعدم الاتزان أثناء المشى، وتصبح مقتنعة بأن كل ذلك سوف يتبعه انهيار نفسى إذا تفاقمت هذه الأعراض. وكخطوة أولى كان من الضروري الوقوف على أساس هذه الأعراض. فمن المعروف أن النهجان (وهو فرط التنفس الذى يؤدى إلى زيادة انبعاث ثانى أكسيد الكربون من الدم) هو سبب شائع لهذه الأعراض. فطلبت من "ماريا" الاضطجاع على كرسيها والتنفس بعمق وسرعة وفى غصون دقيقة، ظهرت الأعراض التالية بالتتابع: دوار، عرق اليدين، سرعة ضربات القلب، تميل الرأس، رجفة، شعور بفقدان الإدراك، وكلما زاد التنفس تفاقمت وقويت هذه الأعراض ومن ثم زاد الخوف لديها. ولذلك كان يتعين ذكر أن هذا يثبت أن أعراض الخوف والرغبة ما هى إلا نتيجة للتنفس الزائد دون أن تدرى، أى التأوه المتكرر على سبيل المثال. واتضح أن التنفس الزائد أيا كانت شدته لا يمكن أن يسبب فقدان العقل.

كان لهذا الاكتشاف نتيجتين علاجيتين فى الحال: أولاً، أزال اعتقاد "ماريا" فى وجود خطر محقق أو شيك. ثانياً، أتاح للمعالج النفسى السلوكى تمكين "ماريا" من التحكم فى التنفس الزائد وما ينتج عنه من أعراض غير سارة. وهذه الطريقة بسيطة جداً فلقد أخبرها معالجها بأنه علمياً يستحيل النهجان من الأنف ومن ثم عند أول إشارة لبدء الأعراض عليها غلق الفم تماماً. واستطاعت "ماريا" فى الحال أن ترى بنفسها فاعلية هذه الطريقة.

ولكن كان لا يزال أمام عملية علاجها الكثير. فبرغم أن "ماريا" تفهم كليا الآن أساس الأعراض التى تنتابها، إلا إن حالة المكوث بمفردها والتى مرت بها فى الأعوام السابقة أصبحت محركا "ذاتيا" للخوف المرتبط بمجرد الوحدة وما تتضمنه من زيادة الوقت والمسافة والآن تخضع "ماريا" لبرنامج الرحلات الفردية مع زيادة مدة هذه الرحلات تدريجياً. وكانت "ماريا" من قبل تتجنب مثل هذه الرحلات أو النزاهات بمفردها بسبب خوفها من فقدان عقلها، ذلك الخوف الذى اتضح أنه لا أساس له ولا مبرر له.

وفى غضون شهرين، كانت نتيجة برنامج التعرض المخطط له بحرص شديد هي قدرة "ماريا" على القيادة بمفردها دون خوف فى جميع أنحاء فيلادلفيا، والذهاب إلى الرحلات جوا ثم أخيرا بالقطار بعيدا عن منزلها مسافة ثلاثمائة ميل وبعد ذلك بحوالى شهر، التحقت بوظيفة فى مدينة تبعد عن منزلها مسافة مائة ميل وعاشت بمفردها فى شقة بالإيجار.

### خامساً: حالة غير معتادة من العجز الجنسي لرجل

#### An unusual case of male sexual Failure

تمت الإشارة فى فصل سابق إلى أن أكثر أسباب الصعوبات الجنسية عند الرجل هي القلق من الأداء الجنسي فى حد ذاته. ولكن هناك مصادر أخرى للقلق يمكن أن يكون لها الأثر نفسه. ذات مرة جاء إلى المعالج السلوكى شاب كان نشيطاً جنسياً إلى حد كبير والذى بدأ يعاني من فشل الانتصاب لديه فوراً بعد أن افتض فتاة عذراء. فظهر لديه قلق شديد بسبب خوفه من الدماء والجروح وكان يعلم أنه ألحق بها الكثير من الأذى وكان هذا الشاب يحتاج إلى التحصين التدريجى من مواقف الخوف من الإيذاء وذلك للتغلب على مشكلته الجنسية.

ونحن هنا بصدد مثال آخر على العجز الجنسي الناتج عن القلق الذى ليس له علاقة بالموقف الجنسي ذاته. يقول المعالج السلوكى الذى أشرف على علاج هذه الحالة "تيد" Ted محام ناجح جداً فى الرابعة والأربعين من عمره، والذى أخبرنى عندما قابلته أول مرة أنه وبعد سنوات عديدة من العلاقات الجنسية الممتازة مع زوجته "رودا" Rhoda كان يعاني طوال العامين الماضيين من صعوبة فى الحصول على الانتصاب واستمرارته مع زوجته. بدأت من منطلق حقيقة أنه فى بداية ظهور هذه المشكلة كان مجهداً بشكل غير معتاد. ثم بدأ كما يحدث للكثيرين يشك فى قدراته الجنسية ويطلق على نفسه لقب "العاجز" ومن ثم بدأت كعلاج بطريقة المدخل التدريجى التى سبقت الإشارة إليها فى فصل سابق، فعلمته كيف يحدث الجماع فى خطوات بطيئة وسلسلة دون إلحاح. وكانت هذه الإستراتيجية تبدو مفيدة فى البداية،

ولكن سرعان ما اتضح بعد أسابيع قليلة أن أداءه الجنسي كان سيئاً تماماً، فكان على حد تعبيره يعاني من "شعور ضائق بعدم الثقة في قدرته على ممارسة الجنس".

ويعقب المعالج النفسى السلوكى قائلاً: وهذا الفحص المدقق لعلاقته مع زوجته. فاتضح أنها كانت تخضع حياتها له لسنوات طويلة. ولكن قبل حوالى أربع سنوات من مجيئه لمقابلتي كانت غير راضية عن موقفها، فاستشارت معالج نفسى هو الذى شجعها على الاستقلال بشخصيتها بدلا من الانصياع لزوجها. وبعد عدة أشهر بدأت تتمرد بطرق عديدة. على سبيل المثال، بدأت ترفض خدمته وخدمة ضيوفه فى الحفلات المتكررة التى كان ينظمها للوجاهة والعلاقات العامة فى مجال عمله. وكان تعليق "تيد" على ذلك هو "شعوره بإهمالها له". وكان لهذا الشعور بالفرض دور كبير فى التأثير على العلاقة الجنسية بينهما واستجابته فيها مما أفسد قدرته الجنسية.

وبعد قضاء بعض الوقت مع "تيد" للوقوف على حق زوجته فى الحياة دون تبعية بشكل فيه استقلال شخصى كما هو الحال بالنسبة له، شجعتة على أن يناقش العلاقة معها ويحاولان الاتفاق معاً على حقوق وواجبات كل منهما. وبعد أسابيع قليلة كان "تيد" أكثر قدرة على تقبل دور "رودا" الجديد. فلقد أكد له التواصل بينهما أنها لا تهمله ولا تزال تحبه. ومن ناحيتها أدى ذلك إلى اختفاء شعورها بالاستياء الذى كان يتسبب فى تصرفها بالشكل الذى يشعره بالإهمال وإنها لم تعد تعنى به. ولقد حصنته أيضاً على مدار جلستين من بعض تصرفات "رودا" المستقلة.

ولقد نتج عن هذه القياسات فى الحال عودة قدراته الجنسية إلى سابق عهدها بجانب تأسيس علاقة عامة أكثر تحسناً.

### سادساً، حالة رهاب متعددة الجوانب A many - sided Phobia

تتسم بعض الحالات بالتعقيد لأن ثمة العديد من العوامل المختلفة التى تؤثر فى الخوف الوهمى الذى لا مبرر له لدى الشخص، وعند علاج هذا الخوف يجب وضع كل عامل من هذه العوامل فى الاعتبار.

"شيرل" Cheryl ربة منزل إنجليزية فى السادسة والثلاثين من عمرها. كانت "شيرل" تخاف أن يراها أحد وهى تقيأ. لم تكن "شيرل" تعاني من أى مرض عضوى يجعلها تقيأ، ولكن القلق من فكرة أن يراها أحد وهى تقيأ يجعلها تشعر بالغثيان عندما تمتلئ معدتها. وكانت تتجنب المواقف الاجتماعية والأماكن العامة. ولأنها تربت على الأدب والرقى الاجتماعى، كانت تشعر دائما بأهمية التصرف الحسن. بدأ الخوف لديها عندما كبرت فى الثامنة عشر من عمرها فى حفل الكريسماس بعد تناول المشروبات الكحولية بكثرة، حينئذ بدأت فى الشعور بالغثيان وانتابها الخوف من القيء ولكن لم يحدث أن تقيأت من قبل.

وفى تناوله لهذه الحالة يذكر المعالج النفسى السلوكى ما يلى:

هناك عدة عوامل كانت تؤثر على خوفها من القيء. فكلما كانت تنتهى لتوها من تناول الطعام كانت عصبيتها تزداد من احتمال التقيؤ.

وكان خوفها يتأثر أيضاً بعدد الأشخاص الحاضرين ودرجة قرابتهم. وعند تحصيلها، جعلتها فى البداية تتخيل أن هناك شخصاً ينظر إليها على بعد مسافة مائة ياردة، وذلك بعد تناول الطعام بأربع ساعات. ثم قمت تدريجياً بزيادة عدد الأشخاص حتى جعلتها فى النهاية تتخيل أن هناك آلاف الأشخاص ينظرون إليها على بعد هذه المسافة فى إستاد لكرة القدم. ثم قمت بتقريب المسافة حتى جلتها تتخيل أنها تقف على منصة التحكيم قبل مباراة البطولة للتنس بمدينة ويمبلدون. وفى هذا الموقف وجدت أوجها أخرى للمكان يجب وضعها فى الاعتبار فلاعبو التنس بمدينة ويمبلدون يمارسون اللعبة على النجيلة الخضراء. ولقد أكدت "شيرل" أن المساحة الخضراء هى أقل إثارة للقلق من السطح الصلب. ولجعلها تغلب على قلقها من مشهد لعبة التنس، غيرنا الموقع الخيالى إلى موقع آخر مفتوح ولكن أرضه صلبة وذلك بمنطقة فورست هيلز بالولايات المتحدة. ثم اتضح لنا أن قلق "شيرل" كان يزداد إذا كان هناك سقف فوق المكان الذى توجد فيه ويراه الآخرون. ولذلك غيرنا موقع لعبة التنس إلى مكان مغلق. وهناك عامل آخر كان يؤثر فى مستوى خوفها

وهو مدى الصعوبة التي تواجهها عند محاولة الخروج من المكان، فكلما شعرت أنها محاصرة أو محبوسة ازداد شعورها بالقلق، فأخذنا ذلك الجانب في الاعتبار بأن وضعناها أمام بوابة مغلقة ذات مفتاح تشغيل لفتح البوابة في البداية، كانت البوابة تفتح بعد خمس ثوان فقط من الضغط على المفتاح، ثم بدأت في زيادة فترة الانتظار تدريجياً حتى وجدت «شيرل» نفسها أنها عليها الانتظار عدة دقائق بعد الضغط على الزر حتى تفتح البوابة.

ويستطرد المعالج السلوكي قائلاً: بدأت الآن في تقليل الفترة الزمنية بعد آخر وجبة تناولتها وأخيراً جعلتها تتخيل دون قلق مشهداً كان مثيراً للرعب بالنسبة لها قبل ذلك وهو الوقوف على أرض صلبة أمام جمع غفير من الناس في ساحة ألعاب رياضية مغطاة لا تستطيع الخروج منها بسهولة، وذلك بعد عشر دقائق من تناول آخر وجبة طعام، في نهاية العلاج استطاعت «شيرل» الخروج بانطلاق لتناول الطعام في المطاعم العامة والذهاب للمسارح والتسوق وغيرها من الأماكن العامة التي كانت تضطر قبل ذلك إلى تجنبها.

### سابعاً: بعض الحالات الإكلينيكية شديدة الإيجاز والتركيز - Some clinical capsules

#### (١) الغيرة التي لا أساس لها: Baseless jea Iousy

«آدم» Adam شاب في الثامنة والعشرين من عمره يعمل بالمبيعات بشركة تأمين وكانت طبيعته الشكاكة تهدد بفسخ ارتباطه بـ«إيستل» Estelle، فهو سرعان ما يغار بشدة دون سبب واضح وكانت هذه الغيرة مسئولة عن انهيار علاقتهن أخرتين هامتين في الخمسة أعوام الماضية، ويمكن اقتفاء أثر هذا التصرف وتتبع أساسه من أشياء معينة اعتاد والده على فعلها، فلقد كان رجلاً كريماً يعامل أسرته معاملة حسنة، فيما عدا أوقات متكررة يكون فيها مخموراً أى في حالة سكر، حينئذ يصبح سريع الغضب وغيوراً ومحبباً للتملك، وعندما يكون في هذه الحالة كان يقول لابنه «لقد أمضيت وقت الظهر كله مع والدتك في المطبخ وهذا يعني أنك لا تحبني وكانت

غيرته عبارة عن غضب موجع يعبر عنه بنغمة حزينة»، كيف يمكنك أن تفعل هذا  
بى؟.

والآن يسير «آدم» على نمط والده نفسه فى نوعية استجاباته الموجهة نحو «إيستل  
فعندما تتصرف بطريقة إيجابية تجاه رجل آخر أو حتى تمدح رجل آخر أمامه حيثند  
يشعر، آدم بأنه أصبح مهملاً ولم يعد يحتل المرتبة الأولى. فكان يشعر بنفس الغيرة  
التي اعتاد والده أن يشعر بها، العلاج: اشتمل العلاج على تحصيل «آدم» من كم كبير  
من المواقف بشكل تدريجى ومن بينها تصرفات «إيستل» المتمثلة فى مدح رجل آخر  
أو التحدث معه أو قبول دعوته لتوصيلها وفى مواقف أخرى التصرف بطريقة ودية  
تجاه الآخرين، وبعد التغلب على القلق استطاع «آدم» أن يفقد غيرته التي لم تكن  
قائمة على أساس واضح.

## (٢) المرض الجلدى الذى سببته حالة نفسية

### An Emotionally Caused Skin Disease

«فيرا» Vera معلمة ابتدائى فى الأربعين من عمرها، والتي عانت على مدار  
الخمس أعوام الماضية من طفح جلدى حاد، ولكن آخر نوبة طفح جلدى استمرت  
لديها طوال الأربعة عشر شهراً الماضية، وتمثل نوبة الطفح الجلدى التي تتابها فى  
التهاب الجلد حول الوجه والرقبة والكوعين والإبطين والفخذين مع وجود حكة فى  
هذه المناطق، كان والد «فيرا» عضواً فى منظمة للخدمات الدولية وكان يسافر إلى  
جميع دول العالم، ولدت فيرا فى الشرق وكانت أكبر أبنائه الثلاثة، كانت علاقتها  
جيدة بوالديها ولكنها كانت تكره الأخ الأوسط بسبب عدوانيته تجاهها وإهانته .  
المستمرة لوالديه وسوء معاملته لهما، كانت «فيرا» تحاول الإصلاح من سلوكه  
وتعويض ذلك بأن تكون عطوفة أو متعاونة بشكل خاص، كانت «فيرا» تبغض أى  
شخص يضايق أحبائها والمقربين منها.

استرجعت فيرا خبرتين مخيفتين للغاية، الخبرة الأولى عندما كانت في عمر السادسة عندما شاهدت رجلاً يابانياً في طوكيو على أحد النواصي يمارس العادة السرية وما صاحبها من «تعبيرات مختلفة على وجهه»، فانطلقت مسرعة في رعب شديد ولم تخبر والديها بأى شيء عن هذا الموقف، والخبرة الثانية عندما كانت في عمر الحادية عشرة حيث قضت مع أسرتها وقتاً على جزيرة بركانية، وقتها كانت في حالة رعب شديد طوال فترة الهزة الأرضية التي استمرت لمدة أسبوعين.

العلاج:

بدأ العلاج بتجهيز قائمة بالأشياء التي يمكن أن تفكر فيها «فيرا» وتسبب لها الرعب أو التوتر، ثم قسمت هذه المخاوف إلى ثلاث مجموعات منفصلة.

(١) مواقف توحى بالخطر والتعاسة.

(٢) مواقف النقد أو الزجر «شخص ينهر شخصاً أو يعنفه».

(٣) مواقف الفشل في تلبية التوقعات «ألا يكون الفرد عند حسن ظن الآخرين به مثلاً».

يقول المعالج:

جهزنا برنامجاً من جلسات التحصين التدريجي لمحو الدرجات المختلفة من القلق المرتبط بهذه المواقف، ومع التقدم الذي طرأ على الحالة في التغلب على القلق، تلاشى الطفح الجلدي تدريجياً حتى اختفى تماماً، وكان الطفح الجلدي يظهر لديها فقط أحياناً وبشكل طفيف جداً عندما تتعرض لتوتر غير معتاد.

### (٣) العنكبوت وتسلط الأم – The spider was Mother

«جولى» Julie طالبة عمرها ٢١ عام تدرس علم النفس بجامعة ميدويسترن Midwestren طوال حياتها كانت تشكو من خوف مرضى من العناكب، وساءت حالتها بصورة خاصة في الأشهر القليلة الماضية، فقد كان ينتابها كابوس مرة على الأقل أسبوعياً ترى فيه العناكب تتناثر عليها تارة أو تحيط بها على شاطئ البحر تارة أخرى.

تزوجت «جولى» منذ عامين وتوقفت لديها كوابيس العناكب طوال فترة زواجها غير السعيد والذي دام خمسة أشهر، وعندما عادت إلى منزل والدها عادت الكوابيس تتابها مرة أخرى، واتضح فيما بعد أن الخوف من العناكب وما يصحبه من كوابيس مزعجة كان يرجع إلى سيطرة أمها على حياتها، وفي النهاية استطاعت «جولى» التغلب على الخوف من العناكب عندما تغلبت على خوفها من التمرد على أمها أو عصيانها، وتحقق ذلك من خلال مزيج من تدريب الثقة والتحصين التدريجي.

فى حالة «جولى» فإن الخوف من الأم «وهو المصدر الحقيقى للخوف»، قد تحول إلى صورة عناكب فى أحلامها، فلقد كانت العناكب ترمز بصورة ما إلى الأم، وهذا ما تؤكد حقيقته أن العناكب فى المنام، والأم فى الواقع لديها مشاعر الخوف نفسها، وتأكدت هذه المعادلة عندما اختفى الخوف غير المحورى «الرمزى أو الطرفى»، باختفاء الخوف المحورى «الأساسى».

ولكن تكرار حدوث مثل هذا الربط بين الرموز لا يبرر ما نراه من نمطية فى تأويل أو تفسير الأحلام، فمثل هذا الربط بين الرموز أو تأويلها يكون أكثر ملاءمة فى الأدب والشعر عنه فى الطب النفسى ما لم يقم على أساس قوى يقدمه المريض ذاته.

#### (٤) حالة إشعال الحرائق - Case of Fire Setting

«أوليفر» Oliver حدث عمره ١٧ عام أحاله ضابط المراقبة للعلاج لأنه أشعل حريقين، فى المرة الأولى أشعل حريقاً فى النجيل فى حديقة عامة، وفى المرة الثانية أشعل حريقاً فى مكان عمله بالمطبعة عندما ألقى أعواد ثقاب مشتعلة على كومة من ورق الطباعة.

لقد عكس تحليل الانفصال أن «أوليفر» قبل الحريق الأول كان غاضباً حين عنفه رئيسه فى العمل أمام زملائه بسبب تأخره عن مواعيد العمل، وكانت هناك مواقف أخرى شعر فيها «أوليفر» بالأمان، وعبر عن استيائه بطرق غير ملائمة، على سبيل المثال، عندما كان يغضب من والدته فإنه بدلاً من أن يأخذ معطفها إلى المغسلة كما

طلبت منه فإنه يتوقف فى الطريق ويرمى المعطف فى النهر ثم يعود إلى المنزل ويخبرها بسرقة المعطف.

كل هذه الأفعال الاندفاعية كانت ترجع إلى حساسيته الشديدة للإهانة أو التوبيخ والاحتقار من الآخرين، خضع «أوليفر» للعلاج السلوكى بجلسات التحصين التدريجى للنقد غير المهم وعدم القبول من الآخرين وتعلم كيف يقاوم ضغوط أصدقاء السوء لارتكاب أفعال مثل شرب الخمر أثناء القيادة، وكان ذلك عبارة عن تدريب للثقة بصورة أساسية وعلى مدار أربعة عشر جلسة دامت أكثر من ثلاثة أشهر، استطاع «أوليفر» التغلب على القلق الذى تولده دوافعه غير الملائمة، وبعد أربع سنوات، لم يصدر منه سلوك إشعال الحرائق أو غيره من السلوكيات الأخرى المناهضة للمجتمع.

(-) كلمة ختامية؛

جميع الحالات التى عرضناها فى هذا الفصل محورة بطرق مختلفة وكان تحليل الانفعال فى كل حالة منها هو الذى يعكس بناء لم يكن ملحوظاً على الإطلاق فى العرض المبدئى لمشكلة المريض.

ونحن هنا نتعرض بوصف عام مكثف دون ذكر العديد من التفاصيل حتى نزود القارئ بنظرة على عملية تحليل الانفعال، فيجب أن يكون المعالج حساساً لتعبيرات المريض ومشاعره أثناء عملية الربط بين الأحداث فى الواقع واستجابات المريض لها. ويزودنا وصف الحالات هنا بفكرة تشابك العلاج السلوكى أو تشعبه، فحتى عندما يشر تحليل الانفعال عن صورة واضحة وقاطعة ومحددة فإن العلاج الذى يتبعه المعالج ليس بالضرورة أن يكون بسيطاً وقد لا يسير فى خط مستقيم، حيث يجب أن يأخذ المعالج فى اعتباره العديد من العوامل، ويمكنه أن ينتقل من مجال إلى آخر ومن أسلوب إلى آخر، وذلك طبقاً لم يتلقاه من تغذية راجعة من المريض.