

# باب العلاج بالفترة

## أطوار الاستبصار في التحليل

ملخصة عن كتاب K. Horney و Self Analysis حلل نفسك

بقلم الدكتور صبرى جبرمى

طبيب بمستشفى الأمراض العقلية بالعباسية \*

ليس من الضروري أن تكون أهم النزعات هى التى تظهر عند بدء التحليل ، وسيتضح معنى ذلك من الإشارة إلى حالة كليز . جاءت كليز للعلاج وهى فى سن الثلاثين ، وكانت تشكو من تعب يعطل عملها ويعوق حياتها الاجتماعية ، كما كانت تشكو من ضعف الثقة بنفسها . كانت رئيسة التحرير لإحدى المجلات وكانت تطمح إلى كتابة قصص وروايات تمثيلية ولكن طموحها كان مشوباً بصعوبات لم تستطع تذليلها . كان من السهل عليها أن تؤدى أعمال الروتين أما ما عدا ذلك من العمل فكان عسيراً عليها ، وكانت تعمل عجزها هذا بتجربتها من هبة التأليف والخلق . تزوجت كليز فى سن الثالثة والعشرين ، ومات زوجها بعد ثلاث سنوات . وبعد الزواج كانت على علاقة برجل آخر ، وقد استمرت هذه العلاقة أثناء التحليل ، وكانت علاقتها فى الحالتين مرضية من الناحية الجنسية وغيرها .

يمكن تقسيم الأطوار التى مر بها تحليل كليز إلى ثلاثة :

- ( ١ ) طور اكتشاف تواضع قهرى .
  - ( ٢ ) طور اكتشاف اعتماد قهرى على صديق .
  - ( ٣ ) طور اكتشاف حاجة قهرية لإرغام الغير على الاعتراف بتفوقها .
- ولم تكن هذه النزعات ظاهرة لنفسها ولا للغير .

( ١ ) الدلالة على وجود التواضع القهرى :

يمكن الاستدلال عليها من نزعتها إلى الغضب من قيمتها ومقدراتها ، فإنها كانت

تنكر مواهبها بشدة ، وتصمم على تجاهل ذكائها وجمالها ومواهبها . وفي الوقت نفسه كانت تنزع إلى المبالغة في تقدير الغير وفي رؤية تفوقهم عليها . وإذا اختلفت مع أحد كانت تضع نفسها دائماً في جانب الخطأ . ومما يذكر أنها لم تعترض على علاقة زوجها بامرأة أخرى على الرغم مما احتملت في ذلك من ألم ، بل على العكس التمت له الأعذار في تفضيل المرأة الأخرى على زعم أنها تفوقها جاذبية . وكانت تجد إنفاق المال على نفسها من الصعوبة بمكان : كانت إذا سافرت بصحبة الغير تلتذ إنفاق المال في الترف والبذخ ، ولكنها وهي بمفردها كانت لا تستطيع أن تنفق على الأسفار والملابس والكتب والملاهي . وكان عملها في المجلة التي تشرف عليها يقتضي منها أن تصدر كثيراً من الأوامر ، ولكنها كانت تجد إصدار الأوامر عملاً شاقاً ، وإذا أرغمت عليه فإنها كانت تصدر أوامرها بما يشبه الاعتذار عنها .

هذا التواضع القهري كان يجعلها تنكر على نفسها مكان الصدارة ، وقد نوقشت هذه النزعة من حيث منشأها في الطفولة ومظاهرها ونتائجها والدور الذي لعبته في حياتها . في أي مناقشة كانت حجج الغير تكتسحها بسهولة ، وعلى الرغم من صدق أحكامها فإنها كانت تشعر بالعجز عن نقد أي إنسان أو أي شيء إلا فيما يختص بعملها ( التحرير ) . وكانت نزعتها العصائية لعدم البروز ترى في كل شيء : لم تستطع مثلاً أن تتفوق في لعبة التنس ، وكانت تنسى نفسها أحياناً فتوشك أن تغلب ، ولكن سرعان ما كانت تدرك ذلك حتى يسوء أداؤها فتتهزم . كما أنها كانت تعطى لرغبات الغير من الأهمية أكثر مما تعطى لرغباتها ، فكانت على سبيل المثال تأخذ أجازتها في الوقت الذي لا يحتاج فيه أحد إلى أجارة ، وتقوم بأكثر من عملها مؤدية عن الغير بعض واجبه إذا أظهر شيئاً من التبرم بالعمل المنوط به .

كانت النزعة إلى الحد من التوسع في أي اتجاه تعد في رأيها تقديراً « واقعياً » ، ولكن هذه النزعة كانت بعيدة عن الواقعية الحقة ، لأنها كانت تجعلها تحيا دون المستوى الذي ينبغي لها في جميع النواحي : الاجتماعية والاقتصادية والمهنية والروحية . النتائج العامة لهذه النزعة كان هبوطاً مطرداً في الثقة بالنفس وتبرماً عاماً بالحياة

لم تكن تدرك وجوده ولم يكن يظهر إلا في مسائل تافهة ، أو في نوبات مفاجئة من البكاء تعاودها بين الحين والحين دون أن تدرك لها سبباً . فلما أدركت دلالة هذه السمات بدأت رويداً تستعيد ثقتها بنفسها وتجذ الشجاعة لتقرير رغباتها وآرائها .  
( ٢ ) الأدلة على وجود نزعة قهرية للاعتماد على صديق :

لم تكن تدري بوجود هذه النزعة قط ، ولا أن علاقتها بالرجال كانت قائمة على أسس خاطئة ، وكان رأيها في الرجال طيباً ، ولكن ثلاثة عوامل أشارت إلى وجود هذا الاعتماد القهرى ، وهذه العوامل هى :

أولاً : كانت تشعر بوحشة شديدة كلما قطعت علاقتها ، ولو مؤقتاً ، بإنسان عزيز عليها .

ثانياً : فى جميع هذه العلاقات كان العالم بأسره تضيع قيمته فى نظرها ولا يكون إلا للشخص الذى تقوم علاقتها به وقتئذ أهمية لديها . فكانت كل أفكارها ومشاعرها تتركز حول زيارة من هذا الشخص أو خطاب أو حديث . الساعات بغيره كانت جوفاء لو لم تشغلها بانتظاره ، وفى تلك الأثناء كان كل شئ آخر يفقد قيمته لديها ( عملها ، علاقاتها الأخرى بالناس الخ )

ثالثاً : خيال رجل عظيم مسيطر تكون له بمثابة العبد ويمنحها كل ما تطلب . كانت هذه النزعة ذات علاقة مزدوجة بالنزعة السابقة . فمن ناحية كان تواضعها القهرى من الأسباب التى تعلق حاجتها للصديق ، إذ أنها بحاجة إلى من يعنى بها ويدافع عنها ويرى قيمتها بعد أن عجزت دون ذلك . ومن ناحية أخرى كان يوجد صراع حاد بين تواضعها القهرى وبين الإسراف فيما ترجو من الصديق . وكان هذا الصراع اللاشعورى يدفعها إلى تشويه الموقف فى كل مرة تصاب فيها بالخيبة فيما ترجو . ففى تلك المواقف كانت تحس نفسها موضع معاملة جافة قاسية ، ومن ثم شعورها بالتعاسة والعداء ، ولكنها كانت تضغط هذا الشعور بالعداء خشية أن يؤدي إلى هجران الصديق وفقده ، على أن وجود هذا الشعور المضغوط كان من ناحية أخرى يؤثر على علاقتها بصديقها ، ويحول رجاءها فيه إلى مطالب انتقامية منه . وقد أدت الحالة إلى ما كانت تشعر به من التعب والعجز عن العمل المنتج .

(٣) الأدلة على وجود الحاجة القهرية للطموح والتفوق :

يمكن الاستدلال على وجود هذه النزعة في اللا شعور من سرورها لأى تقدير وخوفها من الفشل وقلقها من أى محاولة للعمل المستقبل . على أن هذه النزعة كانت أكثر تعقيداً من سابقتها .

إن حالة كليز تمثل ما يحدث في العصاب عادة ، وكل تحليل ينبغى أن يمر بثلاث خطوات : اكتشاف النزعة العصابية ، الوصول إلى معرفة أسبابها ومظاهرها ونتائجها ، وأخيراً اكتشاف علاقاتها المتشابكة بالجوانب الأخرى في الشخصية . وكل خطوة من هذه الخطوات الثلاث لها قيمتها العلاجية الخاصة .

(١) اكتشاف النزعة العصابية :

تتضمن المعرفة بوجود قوة دافعة في اضطراب الشخصية . وهذه المعرفة في ذاتها لها قيمة خاصة في العلاج ، إذ يصبح الشخص أكثر اطمئناناً إلى حالته واستصباراً بها بعد أن كان تحت سيطرة قوة لا يدرك عنها شيئاً . وفي بعض الأحيان قد يكفي مجرد الكشف عن النزعة العصابية في شفاء العصاب ، ولكن في غالبية الحالات لا يكفي ذلك للوصول إلى تغيير شامل ( لأن للنزعة العصابية قيمة ذاتية ليس من السهل على الفرد أن يتنازل عنها ) ، ومن ثم يتعرض الفرد لصراع جديد بين الرغبة في تغيير النزعة العصابية والرغبة في الاحتفاظ بها ، ويبقى هذا الصراع لاشعورياً ، لكي يتجنب الفرد مواجهة رغبته في الاحتفاظ بشيء ضد العقل والمصلحة . على أن هذا الطور السلبي لا يستغرق زمناً طويلاً ، وإذا كان التحليل يسير سيراً موفقاً فإن المريض يصل بعد قليل إلى التخلص من النزعة العصابية .

(٢) اكتشاف أسباب النزعة العصابية ومظاهرها ونتائجها :

يؤدى إلى تعزيز رغبة الشخص في التغلب على الدافع الذى يسبب الاضطراب ، ولكن هذه الرغبة في نفسها لا تكفى في إحداث التغيير ، بل لابد من تعزيزها بما يتكشف عنه التحليل ، وبما ينتج عن عملية التحليل من تحرر من المخاوف والأوهام والقيود ومن زيادة الطمأنينة وتحسين علاقة الفرد بالناس .

وكما أدرك الفرد شوطاً من النجاح في فهم نفسه زادت رغبته في التخلص من عوامل التعويق .

( ٣ ) اكتشاف العلاقات المتشابكة للنزعة العصابية مع جوانب الشخصية الأخرى :  
القيمة العلاجية لهذه الخطوة تنحصر في أنها تحل العقد الخبيثة التي تربط النزعات العصابية بعضها إلى بعض ، وتكشف عن الوسائل التي يقوى بواسطتها بعضها البعض أو يتصارع بعضها مع البعض - أي أنها تؤدي إلى فهم الأعراض العصابية كالخسر anxiety والقوبيات والانهباط الخ .

وليس يكفي في العلاج النفسي أن نرى الصراعات بل يجب أن نرى البناء العصابي كله ، وقد تكشف الصراعات في دور مبكر من العلاج ولكن هذا لا يعنى الشفاء ، الذى لا بد للوصول إليه من فهم أجزاء الصراعات فهماً جيداً حتى يمكن إزالة أثرها .

نصيب المريض في عملية التحليل النفسى :

في تحليل النفس يقوم الشخص بدور المريض والتحليل معاً . وعليه كمرضى أن يواجه ثلاث مشكلات :

( ١ ) الإفصاح عن الذات بواسطة الارتباط الحر :

ويقصد بالارتباط الحر أن يذكر الشخص كل ما يرد إلى ذهنه بصرف النظر عن تفاهته أو خروجه على الموضوع أو عدم اتساقه مع تيار الحديث أو سخفه ، أو مجافاته للذوق أو ما يسبب من مضايقة أو إذلال ، ولا يقتصر الارتباط الحر على الأفكار العابرة العامة وحسب بل يتناول أيضاً الأفكار الخاصة والذكريات : ذكرى التجارب والخبرات التي مرت به في أى طور من أطوار الحياة ، رأى الشخص في نفسه وفي غيره ، علاقته بالحلل والموقف التحليلي ، آراؤه في الدين والأخلاق والسياسة والفن ، رغباته وخططه المستقبلية وخيالاته الماضية والحاضرة وأحلامه . كل شعور ينبثق أو يظهر كالولع والأمل والانتصار واليأس والراحة والشك والغضب ،

كل فكرة عامة أو خاصة . وقد يعترض المريض على ذكر بعض الأمور ولكنه ينبغي أن يذكر اعتراضاته بدلاً من التوسل بها لمنع الشعور أو الفكرة الخاصة . ويختلف الارتباط الحر عن الطرق المألوفة في التفكير والحديث في صراحته وعدم تحفظه وعدم توجيهه وفقاً لخطوة معينة وعدم الاختيار فيه ، وتتوقف الفائدة المستمدة من الارتباط الحر على الروح التي يؤدي بها وهي روح الصراحة والإخلاص والعزم الصادق على مواجهة المشكلات ، وإلاّ استحال إلى هراء يضل الشخص دون معرفة نفسه .

ولا يجب أن نخاف مما يكشفه الارتباط الحر ، ولا أن نتوجس من أننا قد نصل عن طريقه إلى احتقار أنفسنا ، فالواقع أننا لن نكشف إلا ما نستطيع احتماله . وليس الارتباط الحر بالمهمة السهلة ، فإنه قد يثير عند بعض الناس الخوف والكف لأنه يطأ منطقة المحرمات عندهم . وهذا الخوف بدوره يتوقف على النزعات العصابية الموجودة .

## ( ٢ ) مواجهة المشكلات مواجهة مستنيرة :

أى الاستبصار بالعوامل التي بقيت حتى ذلك الحين في اللاشعور ، وليس الاستبصار عملية ذهنية وحسب ، ولكنه عملية ذهنية وانفعالية معاً . وقد يتضمن الاستبصار معرفة عامل مضغوط في اللاشعور ، أو معرفة دافع لا يدرك الشخص قيمته أو مداه أو أثره إدراكاً حقيقياً ، أو رؤية الارتباط بين عوامل لا يبدو أى ارتباط بينها في الظاهر .

هذا الاستبصار قد يسبب للمريض أشد الألم أو قد يهديه إلى الراحة المباشرة . وقد يسبق الألم فيه الشعور بالراحة ، لأن الاستبصار يتضمن التهديد بقرب زوال النزعة العصابية التي لا تخلو من قيمة ذاتية للمريض تجعله يحرص على الاحتفاظ بها . فالاستبصار في الواقع يهدد التوازن الموجود ، وكلما أسس الاستبصار أسس النزعة العصابية زاد القلق والألم وظهرت « المقاومة » لكي تعمل على الاحتفاظ بالحالة الراهنة كما هي .

( ٣ ) تغيير العوامل الموجودة داخل الذات التى تعمل على اعاقه النمو :

هذا لا يعنى تعديل السمات الظاهرة فى السلوك وحسب ( مثل استعادة القدرة على التحدث أمام حفل ، أو القدرة على الإنتاج المبتكر ، التعاون ، الفعل الجنسى ، التخلص من الخواف المرضية والانهباط ) ، فإن تعديل هذه السمات الظاهرة يحدث من تلقاء نفسه أثناء التحليل الناجح ، وهو بعد ليس بالتغيير الجوهرى أو الأساسى . أما التعديل الأهم فهو الذى يقع داخل الشخصية ويرمى إلى مواجهة النفس مواجهة حقيقية واقعية ( بدلاً من تفخيمها أو تحقيرها بغير مبرر مثلاً ) .

هذه المشكلات الثلاث ترتبط إحداها بالآخرين فى علاقة متشابكة ، وكل واحدة منها تمهد لما بعدها ، فالإفصاح عن الذات يمهّد الطريق للاستتصار ، والاستتصار يمهّد الطريق للتغيير .

نصيب المحلل فى عملية التحليل النفسى :

عمل المحلل هو أن يساعد المريض على معرفة نفسه ، ولا بد لى يصل إلى ذلك من أن يشمل عمله الجوانب الآتية :

الملاحظة : وهى لا تختلف كثيراً عن الملاحظة العادية ، وإن كانت من ناحيتها الخاصة تتصل بما يرمى إليه المحلل من فهم الدوافع اللاشعورية عند المريض .  
الفهم : كل ما يقوله المريض أو يتبدى فى سلوكه يساعد على الفهم المرجو . ولا ينبغى التحيز فى تقدير قيمة بعض البيانات دون البعض الآخر ، فكل منها يحتمل أن تكون له نفس للقيمة التى لغيره . ولكن هناك بعض أمور تشير إلى ما لها من أهمية خاصة عند المريض مثل البيانات التى يكررها المريض أو النتائج التى يتكرر وصوله إليها ، والتناقض فى انفعالاته أو المبالغة فيها ( العنف ، عرفان الجميل ، الخجل ، الشك الخ ) ، والأحلام ، وتحوله من التعاون إلى المقاومة ، والأمور التى يتجنب ذكرها أو يمر عليها مروراً سريعاً الخ .

التفسير . من المهم أن يتخير المحلل الوقت المناسب للإفضاء بتفسيره . والوقت المناسب هو الوقت الذى يستطيع المريض أن يفهم فيه التفسير وأن يتحمل مضمونه وأن يفيد منه .

المساعدة في التغلب على المقاومة :

المقاومة تعنى رفض التعاون ، والتعاون شرط أساسى لنجاح التحليل . وقد تبدو المقاومة في صور ظاهرة أو خفية ( مثل التأخر عن الموعد أو نسيانه ، طلب الراحة بضعة أسابيع . الارتباط السطحي ، المراوغة ورفض تفسيرات المحلل الخ ) .  
ويجب على المحلل أن يساعد المريض في فهم المقاومة والاستبصار بالعوامل التي تؤدي إليها قبل التخلص منها ، وسيكون لمساعدة المحلل التوجيهية قيمة خاصة حين يصل المريض إلى الاستبصار بإحدى النزعات العصابية وإدراك القوى الدافعة فيها ، أو حين تعطل رغبته في الاحتفاظ بالحالة الراهنة تقدم التحليل .

المساعدة الإنسانية العامة :

على أن التحليل فضلاً عما يتيح للمريض من معرفة سلوكه مع الناس فإنه يمدّه بعون إنسانى عام ، ويتجلى هذا العون بصفة خاصة في السند الانفعالى الذى يلقاه المريض من المحلل في وقت يكون في أشد الحاجة إليه ، وقد يؤدي ذلك العون بالمريض إلى استعادة ثقته بالناس واطمئنانه إليهم بعد الريبة والتوجس .  
ولا شك في أن للمحلل قيمة كبرى في العملية التحليلية ، فكيف يمكن الغناء والاستعاضة عنه في تحليل النفس ؟

إن ملاحظات المحلل أكثر دقة من ملاحظات المريض عن نفسه ، ولكن يعوض هذا النقص أن الإنسان يعرف نفسه أكثر مما يعرفه الغير ، وقد دلت تجارب التحليل على مقدار ما يستطيع الإنسان من فهم لمشكلاته .

وفي تحليل النفس يتصل الفهم والتفسير في عملية واحدة ولكنها أقل شمولاً مما يحدث في التحليل المعتاد ، ومن ثم فإن تحليل النفس يكون أكثر بطلاً وأقل دقة ، وإن كانت المقاومة في التحليل المعتاد تعوق التحليل كثيراً .

على أنفا سنواجه هنا سؤالاً تتوقف على الإجابة عليه قيمة تحليل النفس أو فائدته وذلك هو : هل يمكن للإنسان في تحليل النفس أن يتغلب على مقاومته ؟ مبدئياً

يمكن القول بأن هذا يتوقف على قوة المقاومة وقوة الدافع نحو التغلب إليها . ولكن السؤال الأهم هو إلى أى مدى يمكن التغلب على المقاومة ؟ وسنعرض للإجابة على هذا السؤال فيما بعد .

هل يمكن فى تحليل النفس تعويض العلاقة الإنسانية التى تربط بين المحلل والمريض وتجعل من التحليل شيئاً أكثر من مجرد وسيلة للتفسير ؟ لا شك فى أن هذه العلاقة على أكبر جانب من الأهمية ، ولكن إذا استطاع المريض الذى يحلل نفسه أن يجد صديقاً يطمأن إليه ويفضى له بخبراته ، أو إذا استطاع أن يراجع نتائج مع أحد المحللين بين الحين والحين ، فإنه يمكن أن يعوض هذا النقص إلى حد كبير . ولكن لا بد من القول بأن هذه الوسائل التعويضية لا تغنى عن التحلل غناء تاماً ، وأن غياب العون المستمد من المحلل لعامل من أكبر العوامل التى تجعل تحليل النفس عملية شاقة .

#### التحليل العرضى للنفس :

التحليل العرضى للنفس أمر سهل نسبياً ، وقد تكون له نتائج مباشرة طيبة . وهو شبيه بما يفعله الإنسان حين يحاول جاداً معرفة الدوافع الحقيقية فيما يشعر به أو يقوم بعمله ، دون أن يكون له إلمام كثير أو قليل بالتحليل النفسى .

وليس مما يدخل فى نطاق التحليل العرضى للنفس بناء الخلق العُصابى ، فإن هذا يقتضى تحليلاً مطولاً منتظماً ، أما التحليل العرضى للنفس فإنه يجعل ميدانه الأساسى الأعراض الواضحة الظهور ، أو الاضطرابات الملموسة الحادة التى تثير فضول الإنسان وتوجه انتباهه إلى ما يتسبب عنها من ضيق ، كما يتضح من المثالين اللذين سنذكرهما بعد قليل ، على أنه ليس من الضرورى ألا يبدأ تحليل النفس إلا بعد ظهور بعض الأعراض أو الاضطرابات الواضحة ، إذ يجوز أن يجعل الإنسان نقطة البدء فى تحليل نفسه حادثة تافهة من الحوادث المألوفة فى الحياة اليومية ، مثل حلم مخيف ، أو نسيان موعد ، أو ثورة لا مبرر لها .

وهدف التحليل العرضى هو اكتشاف العوامل التى تؤدى إلى اضطراب معين ، وهذا يختلف عن الغاية الأساسية من التحليل وهى الرغبة الصادقة فى تنمية إمكانيات الفرد إلى أقصى غاياتها .

ويكفى فى التحليل العرضى للنفس أن يكون الإنسان على شىء من المعرفة السيكلولوجية . ولكن ينبغى إلى جانب هذا أن يؤمن بأن العوامل اللاشعورية قد تكون من القوة بحيث تنال الشخصية كلها بالاضطراب . وليس من الميسور الكشف عن هذه العوامل اللاشعورية ، فإن هذا عمل يحتاج إلى كثير من الأناة والصبر والقدرة على مواجهة الواقع مهما كان ثقيلاً . ومن ثم لا ينبغى أن يسرع الإنسان إلى تصيد أقرب التفسيرات وأسهلها لتعليل الاضطراب .

ومن السهل استبعاد العوارض التى لا تبدو أنها نفسية فى مظهرها كالصداع واضطراب المعدة والتعب . وهناك اتجاهان فى النظر إلى هذه الأعراض كلاهما متطرف . الأول هو ردها إلى أسباب قريبة سهلة الإساءة ، فيعزى الصداع مثلاً إلى سوء الأحوال الجوية أو التعب وإرهاق العمل ، ويعزى اضطراب المعدة إلى سوء الطعام أو القروح المعدية ، دون التفكير فى احتمال وجود العوامل النفسية فى مثل هذه الحالات . وقد يرجع هذا الاتجاه إلى الجهل ، ولكنه قد يرجع أيضاً إلى نزعة عصبية معينة لا يستطيع الشخص معها احتمال الفكرة بأنه غير سوى . والاتجاه المتطرف الثانى هو رد كل انحراف أو اضطراب إلى عوامل نفسية . ويرجع هذا الاتجاه إلى أن أصحابه لا يستطيعون الاعتقاد بأن العوامل الخارجية يمكن أن تؤثر عليهم ، وما دام كل عارض له مصدر نفسى ففى مقدور الإنسان أن يتخلص منه ويتغلب عليه .

هذان الاتجاهان من الاتجاهات القهرية ، أما الاتجاه السليم فإنه وسط بينهما ، فهو لا يعزو أى عارض إلى عوامل نفسية إلا بعد الفحص الطبى واستبعاد الأسباب العضوية ، ولكنه حتى مع وجود السبب العضوى لا يهمل الجانب الانفعالى فى حياة المريض ، إذ أن حالات « البرد » البسيط قد توجد فيها عوامل لاشعورية تؤدى إلى هبوط المقاومة أو تعويق الشفاء .

والآن نذكر مثالين :

المثال الأول : « ١ » رجل طيب من رجال الأعمال ، متزوج من خمس سنوات ويبدو سعيداً في الظاهر ، ولكنه يعاني من كف عام ومن شعور بالقصور ، وفي المدة الأخيرة أخذ يشكو من صداع عرضي ليس له علة جسمية ظاهرة . لم يحلل ولكنه كان مطلعاً إلى حد لا بأس به على طريقة التفكير التحليلي .

عندما بدأ بتحليل صداعه لم يقصد إلى ذلك . كان قد ذهب مع زوجته وصديقين إلى مسرحية موسيقية مرحة وبدأ يشعر بالصداع وهو هناك ؛ فاستغرب ذلك وخاصة لأنه لم يكن يشكو شيئاً قبل الذهاب . وقد عزا الصداع في أول الأمر إلى تافهة المسرحية وضياع الليلة عبثاً ، ولكنه ما لبث أن استبعد هذا الخاطر إذ ليس من المألوف أن يصاب المرء بالصداع لمجرد حضوره مسرحية تافهة ، ومع ذلك فإن المسرحية لم تكن بالتفاهة التي حسبها أولاً ، نعم أنها لا تسمو إلى مرتبة مسرحيات « شو » التي كان يفضلها . . . « التي كان يفضلها » ، هنا شعر بموجة من الغضب ورأى الصلة ، إذ أدرك أنه غلب على أمره في المناقشة التي قامت حول اختيار المسرحية ، ولكنها لم تكن مناقشة بالمعنى المفهوم ، إنه أثر التسليم السريع وحسب الأمر لا يهم كثيراً ، ولكنه في الواقع كان يهم ، أغضبه أن يفرض عليه حضور المسرحية وقد أدرك أن هذه لم تكن أول مرة يصاب فيها بالصداع لمثل هذا السبب . ذكر أنه كان يصاب بالصداع عند اضطراره إلى حضور حفلات « برديج » كان في قرارة نفسه راغباً عن حضورها .

وقد دعر لا اكتشاف هذه العلاقة بين الغضب المكبوت والصداع ، ولكنه لم يبق على التفكير في الأمر طويلاً . وبعد أيام قليلة استيقظ في الساعات الأولى من الصباح وهو يشعر بصداع شديد . كان في الليلة الماضية قد حضر اجتماع مجلس إدارة المؤسسة التي يعمل فيها . وبعد الاجتماع أقيمت حفلة فيها خمر فأراد أن يعزو الصداع في أول الأمر إلى إفراطه في الخمر وحاول متابعة النوم ولكنه لم يستطع إذ أرقته ذبابة كانت تطن بالقرب منه . وقد شعر بمضايقة من ذلك ، استحالت

إلى غضب أخذ يشتد حتى بلغ درجة كبيرة . وهنا تذكر حلاً أو جانباً من حلم . .  
تذكر أنه رأى أنه يهرس بقتين في قطعة من الورق النشاف ، وكان بالنشاف ثقب  
كثيرة ، بل أنه تذكر أن الثقب كانت بالورقة كلها ، وكانت تؤلف شكلاً منتظماً .  
هذا ذكره بورق شفاف كان يلهو به في طفولته ويقطعه في أشكال كان يعجب  
بها . وقد حدث ذات يوم أن عمل شكلاً من ذلك الورق كان يحسب أنه سينال  
إعجاب والدته ولكنها قابلته باكتراث قليل . ثم ذكره الورق النشاف بالاجتماع  
مجلس الإدارة ، وكان قد برم بالاجتماع فأخذ يعث بقلم على الورق أمامه ، ولكنه  
لم يكن يعث ، إنه كان يرسم صوراً كاريكاتورية للرئيس ومعارضه . وقد استرعت  
كلمة « معارضه » انتباهه ، فإنه شعوراً لم يكن يعد هذا الشخص معارضاً . وكان  
على المجلس أن يأخذ الأصوات على قرار كان يشعر بعدم ارتياح غامض له دون أن  
يستطيع أن يرى اعتراضاً واضحاً عليه . ومن ثم كانت معارضته ضعيفة قليلة الأثر ،  
ولكنه الآن أدرك أن هذا القرار ينطوي ضمناً على زيادة أعبائه في العمل زيادة  
ثقيلة . حينئذ فقط أدرك معنى البقتين اللتين رآهما في الحلم ، إنهما الرئيس ومعارضه ،  
إنهما يمتصان الدماء ، كريهان كالبق ، وقد انتقم منهما ، في الحلم على الأقل ،  
وزال الصداع .

ثم استطاع أن يكشف في ثلاث مناسبات تالية عن غضب خبيء وراء نوبات  
الصداع ، وبعد ذلك اختفى الصداع إلى غير عودة .

ويلاحظ هنا سهولة زوال الصداع ، وهذا راجع إلى سهولة دلالاته وارتباطاته ،  
ولكن هذا لا يعني أن « ١ » وصل إلى كثير من الغور في الاستبصار بحالته ، فإن  
هناك أموراً لم يقر بها إطلاقاً في تحليل نوبات الصداع ، مثل علاقته بزوجه وبزملائه  
في العمل وتحديد مركزه منهم ، وكان خليقاً أن يفيد من الكشف عن ذلك .

المثال الثاني : كان ( ب ) طبيباً ناشئاً يشتغل مساعداً لأحد كبار الأطباء ، وقد  
قامت بين الإثنين صداقة وثيقة ، فكانا كثيراً ما يتناولان طعام الغداء معاً ، وفي  
ذات يوم شعر ( ب ) بعد تناوله الغداء مع رئيسه باضطراب معدى فأرجعه إلى الطعام  
ولم يلتفت إليه كثيراً . وفي هذه المرة التالية شعر بغثيان ووهن أشد من المرة الأولى

كثيراً ولكن الفحص لم يكشف عن أى مرض عضوى . ولما تكرر حدوث الاضطراب للمرة الثالثة ، وكان مصحوباً إذ ذاك بحساسية مؤلمة للروائح ، انتبه إلى علاقته بتناول الطعام مع رئيسه .

وقد تبين أن علاقته برئيسه كان قد أصابها شيء من التوتر أخيراً . إذ أنه اتجه بمحضه اتجاهها يخالف اتجاه رئيسه ، وكان مقتنعاً بوجهة نظره ويود لو استطاع مفاصلة رئيسه بالأمر ، ولكنه لم يفعل ، وطال به التسوية وخاصة لما كان يعلم من صلابة رئيسه في الأمور العلمية وضيقة بالخلاف .

وبينما كانت هذه الخواطر ترد إلى ذهنه أحس بنفس الغثيان يعاوده ، ثم ذكر أنه بينما كان يتناول الطعام مع رئيسه في المرة التي أعقبها أول شعوره بالغثيان تناول الرئيس زميله ( زميل ب ) السابق بالنقد والمخ إلى عقوق الشبان من مساعديه الذين ينهلون من علمه ثم يتركونه ولا يعنون بالإبقاء على صلتهم به حتى من الناحية العلمية . وكل ما ورد إلى شعور ( ب ) وقتئذ هو العطف على رئيسه ، ولكنه كبت الخاطر بأن رئيسه في الواقع إنما لم يحتمل أن يستقل سلفه المألوم باتجاهه الخاص في البحث . وبذا أدرك ( ب ) كيف أغض عينيه على خطر قائم ، كما أدرك أن بحثه سيهدد علاقته الطيبة برئيسه ، وبذا سيستهدف مستقبله كله للخطر . وقد شعر بالفزع من هذا الخاطر وراودته الفكرة بأن يراجع نتائج بحثه مرة أخرى ، أو يهملها إهمالاً نهائياً . وعلى الرغم من أنها كانت فكرة عابرة فإنها شفت له عن الصراع بين أمانته العلمية والمقتضيات المباشرة لمهنته . وقد كبت مخاوفه محاولاً بذلك تجنب اتخاذ قرار ، ولكنه حين وصل إلى هذا المدى من الاستبصار شعر بالراحة والتخفف ، وأدرك أنه مهما يكن من صعوبة القرار الذي سيتخذه فينبغي أن يكون في جانب الأمانة العلمية .

وينبغي هنا التنبيه إلى أن التحليل العرضي للنفس ليس دائماً بالسهولة التي تبدو في هذين المثالين . وإذا كان مثل هذا التحليل يفيد أحياناً في التخلص من بعض الأعراض التي تظهرها مواقف معينة ، أو في الحالات العصابية الخفيفة فإنه لا يمكن أن يشفى عصباً شديداً ، ولما يساعد على الوصول إلى فهم شامل للنفس .