

باب العلاج بالفتراوة

الطرق العملية للتحليل الذاتى

ملخصة عن كتاب Self Analysis , K. Horney حلل نفسك

بقلم الدكتور صبرى جرجس
طبيب بمستشفى الأمراض العقلية بالعباسية

التحليل المنتظم للنفس :

يختلف التحليل المنتظم للنفس عن التحليل العرصى باتصاله ومتابعته للمشكلات .
وأهم دوافع التحليل المنتظم رغبة الشخص الأكيدة فى فهم نفسه وفى السيطرة على
كل ما يعوق تقدمه . وتحقيق هذه الرغبة يقتضى أمانة قاسية مع النفس ، كما يحتاج
إلى القدرة على هذه الأمانة لا مجرد إرادتها . وكل عقبة يتغلب عليها الشخص ، وكل
مقاومة يحطمها تعنى زيادة تقدمه فى فهم نفسه .

وقد يحار الشخص فى كيفية البدء ، أو يبدأ بحماس متصنع فيركز كل اهتمامه
على الأحلام يحللها . ولا شك فى أن الأحلام يصح أن تكون نقطة البدء ، فإنها
سبيل هام لمعرفة النفس ، ولكنها مصدر من مصادر كثيرة . ومن المهم أن نذكر
عند تحليل الأحلام أمرين : — الأمر الأول أن الأحلام ليست صورة فوتوغرافية
جامدة للمشاعر أو الآراء ولكنها إفصاح عن نزعات ورغبات ، ووسيلة لحل بعض
الصراعات ، فإذا حدث وتصادمت نزعتان متعارضتان قويتان فإن الحكم الناتج
يكون حلاً قليلاً . والأمر الثانى أن الحلم لا يمكن أن يفهم إلا إذا استطعنا أن نربطه
بالمنبه الحقيقى الذى أثاره . فليس يكفى مثلاً أن نرى فى الحلم بعض النزعات المهيمنة
أو الدوافع الانتقامية عموماً ، ولكن ينبغى أن نعرف دائماً ما هو المنبه الذى كان
الحلم استجابة له .

وهناك طريقة أخرى لتحليل النفس غير التركيز على الأحلام ، فإن دافع الشخص إلى مواجهة نفسه إنما يصدر عن إدراكه أن سعادته أو كفايته إنما تعطىها عوامل مثل الاكتئاب أو التعب المستمر أو الإمساك المزمن أو الخجل أو الأرق أو عدم القدرة على التركيز أو ما شابه ذلك . فإذا واجه الإنسان هذه العوامل بهجوم خاطف دون أن يعرف كثيراً عن بناء شخصيته فإنه لن يفيد كثيراً ، وقد يرجع باللوم وقتئذ على التحليل . ولكن التحليل غير ملوم فى ذلك ، فإن أى عارض هو النتيجة الأخيرة لطائفة من القوى المتشابكة المتفاعلة المعقدة ، ولا بد من فهم هذه القوى ، أى من فهم النفس ، قبل الإلمام بطبيعة العوامل المعطلة ومعرفة كيفية عملها .

ومن الممكن دراسة هذه الاضطرابات بطريق مباشر إلى حد ما من ملاحظة تأرجحاتها ، فليس بينها ما لا يشتد حيناً ويضعف حيناً آخر ، وقد ينزع الإنسان فى أول الأمر إلى الظن بأن هذه التأرجحات جزء من طبيعة الاضطراب نفسه ، ولكن الملاحظة الدقيقة تكشف له أن هذه التأرجحات تتأثر بعوامل خاصة . وسوف يزيد هذا الكشف من حدة ملاحظته ، وسوف يساعده على الخطو تدريجاً نحو فهم نفسه . على أن تحليل النفس لى يكون ناجحاً ينبغى ألا يقصر على مواقف خاصة ، وإنما ينبغى أن تنتهز فيه كل فرصة للملاحظة الذات . وسيدش المرء حيناً يرى أنه ثار لغير سبب ظاهر ، أو عجز عن الحزم برأيه ، أو كان مهاجماً دون أن يقصد إلى ذلك ، أو فقد شهيته لغير علة ، أو رغب عن الرد على خطاب أو شعر بالخوف فجأة وهو منفرد ، أو أصيب بكابوس ، أو شعر بأن كرامته أهينت ، أو غير ذلك من الأمثلة التى لا حصر لها ، والتى يصح أن يعد أى منها مدخلاً إلى النفس .

هذه الملاحظات ، مع الارتباطات والأسئلة التى تتعلق بها ، هى المادة الخام التى يقوم عليها التحليل . وليس من الضرورى فى تحليل النفس أن يكون الإنسان دقيقاً فى المحافظة على موعد التحليل كما هو الحال إذا أجرى التحليل بواسطة محلل . فإن النظام ليس غاية فى ذاته بقدر ما هو وسيلة للمداومة والتغلب على المقاومة . كما أنه ليس من الحتم أن يستمر تحليل النفس متصلًا بغير انقطاع ، فإن انصراف المرء

إلى حل مشكلة أو انضمامه إلى لون من النشاط الجماعى ، أو استغراقه فى بعض الصعوبات الخارجية أو العلاقات الجديدة ، كل هذه وأمثالهى خيرات من صميم الحياة تفوق فى أهميتها التحليل ، ولعلها تساهم أيضاً فى تقدمه .

ولا تختلف طريقة تحليل النفس عن طريقة التحليل الذى يقوم به المحلل اختلافاً كبيراً . فكلتا الطريقتين تقوم على الترابط الحر . وبعض الناس يؤثرون الحديث على الكتابة والعكس جائز . وللكتابة بعض ميزات منها أن الإنسان غير خليق أن يضل فى الكتابة كما يجوز أن يضل فى الحديث ، وهو لا يترك خاطراً يرد له أثناء الكتابة دون تدوينه . كما أن المذكرات المكتوبة يمكن الرجوع إليها ، فىرى المرء عند الإعادة دلالة قد تكون فاتته فيما سبق . وأهم عيوب الكتابة أن الفكر أسرع من اليد . وليست الكتابة مرادفة لليوميات ، فإن المرء عند كتابة اليوميات لا ينسى احتمال اطلاع الغير عليها يوماً ما إذا قدر لها أن تنشر ، وهذا ينقص من قيمتها كثيراً كأداة للتحليل .

التحليل النفسى المنظم طانة اعتماد مرضى على الغير :

لا يمكن لأى وصف مهما طال ودق أن يعطى فكرة وافية عن كل ما تتضمنه العمليات المختلفة التى يمر بها الفرد فى طريقه إلى فهم نفسه . ومن ثم فمن الخير ، بدلاً من الاسترسال فى الشرح النظرى ، أن نذكر حالة إيضاحية هى حالة امرأة كانت تعتمد اعتماداً مَرَضِيّاً على رجل . وهذه مشكلة كثيرة الانتشار فى حضارتنا لأسباب متعددة (على أن مشكلة الاعتماد المرضى ليس مشكلة نسائية ولكنها مشكلة عامة تتمثل فى اعتماد شخص على آخر اعتماداً لا مبرر له ، وهو اعتماد يخفى وراء أسماء كثيرة منها « الحب » و « الولاء » و « الوفاء » الخ) .

هذا الاعتماد كثير الانتشار ، لأنه حلّ سهل لكثير من المشقات والمشكلات التى تصادف الناس فى حياتهم ، ولكن ثمنه الفادح أنه يعوق النضج والاستقلال ، ثم لا يؤدى بعد إلاّ إلى سعادة وهمية كاذبة .

والحالة التى سنعرض لها الآن هى حالة المريضة كليز التى أشرنا إليها قبلاً

فبعد شهر من محاولات غير مثمرة لتحليل النفس استيقظت كثير في الساعة الخامسة في صباح أحد الأيام وهي تشعر بضيق شديد لأن كاتباً وعدها بمقال للمجلة التي ترأس تحريرها وأخلف وعده . ولكنها أدركت أن هذا السبب وحده لا يكفي لتبرير ضيقها فأخذت تبحث عن السبب الحقيقي . ولم يكن من العسير عليها أن تهتدى إلى ذلك السبب : كان السبب عدم الوفاء أيضاً ، ولكن في أمر أقرب إلى قلبها من كتابة مقال . كان صديقها « بيتر » وهو معطل عن العمل ، قد وعدها بقضاء عطلة آخر الأسبوع معها دون أن يفي . ولم يكن في وعده صريحاً ، ولكنه احتاط بقوله إنه سيحاول جهده ، وتلك سجيته دائماً : أن يثير الأمل ثم يتبعه بالخيبة . وقد أدركت كثير أن الهدف الحقيقي لحقتها هو « بيتر » لا الكاتب . ولكنها لم تستطع أن ترى أن رغبتها الحقيقية إذ ذاك إنما كانت في الانفصال عن « بيتر » ، لأنها لم تكن تستطيع ذلك الانفصال ، لشدة اعتمادها اللاشعوري عليه . ثم انتهى الأمر بأن عزت سرعة زوال الحنق الذي شعرت به نحوه مجبها له .

واستغرقت كثير بعد ذلك في النوم فرأت حاملاً . كانت في مدينة غريبة عليها يتكلم أهلها بلغة لا تفهمها ، وقد ضلت الطريق وشعرت بذلك شعوراً واضحاً ، وكانت قد تركت ما معها من نقود في متاعها الذي خلفته بالحطة ، ثم رأت نفسها بعد ذلك في مهرجان (مايشبه « المولد ») ، وكانت تشعر وكأن ماترى غير حقيقى ، ولكنها مع ذلك رأت موائد اللميسر وعرضاً هزلياً . ورأت نفسها تمتطى لعبة من الألعاب التي تدور ، وكانت سرعتها تزداد حتى شعرت بالخوف ولكنها لم تستطع أن تقفز منها ، ثم رأت نفسها بعد ذلك يدفعها الموج . واستيقظت بشعور هو مزيج من الهجران والحصَر (القلق) . والتفسير الحقيقي للحلم كان ينبغى أن يكون « أنى ضلت وبيتر خيب أملى ، وحياتى كلعبة دائرة لا أستطيع الخلاص منها ، ولا سبيل أمانى إلا أن أمضى فيما أنا فيه ، ولكن المضى خطر » . ولكنها لم تكن في طور من التحليل تستطيع معه أن تواجه هذا التفسير ، ومن ثم قلة جدواه في مساعدتها على فهم نفسها . وهذا يوضح كيف تعمل المقاومة على أن تعمى المريض دون رؤية الحقائق التي تؤدى به إلى فهم نفسه فهماً حقيقياً .

على أن كليز استطاعت أثناء التحليل بعد ذلك أن تستعيد بعض خيالاتها في أحلام اليقظة ، فذكرت أنها كانت ترى رجلاً عظيماً ذا ذكاء وحكمة ونباهة وثروة يتقدم إليها مقدراً مواهبها الدفينة ، وباذلاً جهده لكي يكشف عنها ويعمل على إنمائها . وساعدتها بعض الخواطر التي وردت أثناء عملية الترابط أن تصل إلى أن ذلك الرجل كان بمثابة المخلص والحامي لها ، فأدركت أنها كانت تتوق ، لا إلى الحب وحسب ، بل إلى الحماية أيضاً . وكان هذا الاستبصار (insight) تقدماً هاماً في خطواتها نحو فهم نفسها .

وبعد أسابيع ستة أدركت كشفاً ثانياً ، والحادثة التي أوصلتها إليه هي أنها تلقت هدية غير منتظرة من بيتر ، فشعرت بسرور غامر لذلك ، ولكنها سرعان ما أحست التعب والبرود والانهباط ، وكان الانهباط عقب حديث جرى بينها وبين بيتر أخذت هي فيه جانب الاهتمام بتدبير الخطط لعطلة الصيف بينما بقي هو على بروده ، قائلاً إنه لا يجب أن يضع خطة ما .

وفي صباح اليوم التالي تذكرت كليز جانباً من حلم رأت فيه طائراً كبيراً يمضي مبتعداً عنها ، وكان الطائر بهيج اللون رشيق الحركة ، ولكنه أخذ يصغر رويداً حتى اختفى . وقد استيقظت وهي تشعر بالقلق والإحساس بالسقوط ، وتبين لها من خواطر التداعي أن الحلم يعبر عن خوفها من فقد بيتر . ثم استطاعت على ضوء هذا الاستبصار الجديد أن ترى المعنى لعدد لا يحصى من خبراتها الانفعالية في علاقتها ببيتر ، مما يتصل بكثير من الحوادث التافهة التي لا تخلو منها العلاقة بين اثنين من الناس .

كان استبصار كليز بهذا الخوف خطوة جديدة إلى الأمام في التحليل . ولكنه لم يكن يؤهلها بعد إلى إدراك أن ما كانت تحسبه حباً عميقاً لم يكن في الواقع إلا نوعاً من الاعتماد العصبي . وقد أخذت تراجع بعض الحوادث وما يتصل بها من ارتباطات فأدركت أنها في علاقتها كانت مستقبلية وحسب ، كانت تنتظر الأخذ و تراه حقاً لها ، ولكنها لم تكن تفكر في العطاء ، وتعدده واجباً عليها .

مضت علاقتها ببيتر لبضعة أسابيع بعد ذلك على كثير من الهدوء ، إلى أن كانت ذات

مساء حين كانا يؤهبان لقضاء عطلة الصيف معاً ، فمضى يراوغ مما أثارها إلى حد كبير. ولكنه بدلا من العمل على تهدئتها وإرضائها أخذ يؤنبها ويعنفها تعنيفاً شديداً على هذه الثورة التى لم يكن لها فى رأيه ما يبررها محاولا كعادته أن يضعها فى جانب الخطأ وأن يضع نفسه فى جانب الصواب ، وذلك بأسلوب يتبدى فيه المن بالكرم والسماحة . هنا استطاعت كليل أن ترى ثورتها على ضوء جديد ، أنها لم تكن صادرة عن شعورها بخيبة الأمل بقدر ما كانت منبعثة عن بروده إزاءها وقلة اكتراثه بمشاعرها . وهنا بدأت تعاني شعوراً داخلياً يدعوها إلى الانفصال عن بيت ، وعلى الرغم من أن ذلك الاستبصار لم يمهدها نحو السعادة التى كانت ترتقب فإنه أمددها بكثير من الراحة ، إذ شعرت أنه بمثابة تلاشى ذلك السحر المتسلط عليها .

وتابعت كليل طريق استبصارها ، فعجبت كيف احتاجت رؤيتها لبيت على وجهه الصحيح إلى كل هذا الوقت الطويل ، فإنها ما بدأت ترى فيه هذه السمات ، حتى بدت لها من البروز والوضوح بحيث لا يمكن إغفالها إلا لمن يتعمد الإغضاء عنها . وعلى الرغم من أنها كانت تدرك منذ زمن طويل قلة احتفاله بالوفاء بوعوده لها ، فإن الرجوع الذى كان يثيره ذلك فى نفسها قبلا كان رجعاً انفعالياً يتبدى فى الغضب منه ، أما الآن فقد تبلور ذلك الرجوع فى رأى ، فى حكم وكان من الطبيعى أن تعجز عن ذلك الاستبصار طالما أنها كانت فى اعتمادها المطلق عليه تتوقع منه توقعاً أعمى أن يحقق لها مطالبها جميعاً . أما الآن ، وقد أصبحت العلاقة بينهما تقوم على الأخذ والعطاء ، فإنها أصبحت أكثر قدرة على مواجهة الموقف على حقيقته .

ومما ساعد كليل على التقدم فى استبصارها أنها كانت تبدأ بنفسها أولاً عند البحث عن الأسباب الخفية لما كان يصادفها من مشكلات ، ثم كانت بعد ذلك تنتقل إلى بيت لترى نصيبه فيها . وهذا منهج سليم ، فالتحليل لا يقف عند فهم المرء نفسه ولكنه يتضمن أيضاً فهم الغير ، وخاصة أولئك الذين يتصلون بحياته اتصالاً مباشراً . وإنما الخير أن يبدأ المرء بنفسه .

على أن كليل برغم ذلك المدى الذى أدركته فى الاستبصار لم تكن مستطيعه بعد

أن تتحرر تماماً من علاقتها ببتر ، إذ كانت تشعر بالشقاء وهو بعيد عنها ، ويفمرها
إيناسه وهو معها . كما أنها لم تكن تستطيع الانفصال عنه والافراد بشأنها . ومن ثم
ظلت العلاقة بينهما قائمة زمناً آخر .

وبعد ثلاثة أسابيع استيقظت كليز واسم صديقتها مارجريت بروكس على شفيتها .
وقد عجت لذلك فإنها لم تكن رأتها منذ سنوات . وكانت مارجريت متزوجة ومعمدة
اعتماداً كلياً على زوجها الذي كان يخدعها ويهينها ويعاملها بقسوة بالغة . وكثيراً
ما كانت كليز تعجب من اعتماد صديقتها على زوجها إلى هذا المدى وتشعر باحتقار
لها لتفريطها في كرامتها وكبريائها . ومع ذلك فقد كانت تشير عليها بالاحتفاظ بزوجها
أو بمحاولة استرجاعه إذا بدا منه ماينذر بالانفصال عنها . وكان ما أزعج كليز في هذا
الاستبصار الجديد شدة المشابهة بينها وبين مارجريت ، فإنها قبل الآن لم تر نفسها
قط في صورة المعتمدة بكليتها على الغير . وقادتها المشابهة إلى أن ترى كيف أهدرت
كرامتها وكبرياءها في تعلقها برجل لم يكن يعنى بها حقاً ، كما كان خالياً من أية
قيمة حقيقية تدعو إلى التعلق به . ولبضعة أيام بعد ذلك مضت في حياتها كمن أصيب
بذهول ، ولم يمنحها هذا الاستبصار الراحة المنشودة ، بل جعلها أشد شعوراً بالألم من
القيود التي تغلها ، وعلى ضوء هذه القيود راجعت علاقاتها جميعاً ، بأبها وبزوجها
وبصديقتها الأولى وببتر ، ورأت كيف كان اعتمادها عليهم ، وكيف أفسد هذا الاعتماد
من علاقاتها بالناس ، فحفظها ذلك إلى أن تتخذ منه موقفاً حاسماً .

ولكن هذا الموقف الحاسم لم يكن الانفصال ، فقد استطاعت أن تقنع نفسها بأن
علاقتها ببتر لم تكن من نواح تستحق الإبقاء والإنماء ، ومن ثم فقد بذلت كثيراً من
الجهد في احترام حاجة بتر إلى الابتعاد ، وأخذت تعالج أمورها الخاصة بشيء من
الاستقلال . . .

كان هذا الكشف خطوة تقديمية هامة في التحليل (لأنه كشف عن نزعة
عصابية ثانية ، أما الخطوة الهامة الأولى فكانت اكتشاف نزعة التواضع القهرى) ،
وقد رأت فيه كيف يؤثر على حياتها الغرامية . ولكنها لم تستطع أن ترى كيف كان

يؤثر على حياتها عموماً . وكما يحدث كثيراً فى أشباه هذه الحالات أضلها خداع الذات بعض الوقت ، إذ تركت نفسها تتبع الفكرة القائلة بأن فهم المشكلة يتضمن حلها ، وهى فكرة خاطئة . ومن ثم كان الاتجاه الذى اتخذته فى علاقتها ببيتير بمثابة التوفيق أو « الحل المتوسط » ، ومعنى هذا أنها كانت على استعداد لتعديل النزعة العصبانية بعض الشيء ، ولكنها لم تكن على استعداد بعد للتنازل عنها نهائياً .

وبعد بضعة أسابيع ذاعت عنها بعض مقالات السوء ، فلم يضايقها ذلك شعورياً ، ولكنه أدى إلى حلم رأت فيه برجاً عالياً فى صحراء شاسعة ، وعلى قمة البرج بسطة صغيرة دون حاجز ، وقد وقف شخص على حافتها وقد استيقظت من الحلم وهى تشعر بقلق خفيف .

وقد أدركت من هذا الحلم أن مقالات السوء أزعجتها إلى حد ما وقوت من شعورها بالحاجة إلى الحماية . ثم استطاعت عن طريق التداعى أن تفسر الحلم بأن الإشاعات التى ذاعت حولها جعلتها تشعر بشيء من الهوان والمذلة ، فتوسلت إلى الاحتماء من هذا الشعور بمظهر العجرفة . أما ذلك الموقف المتعالى الذى وضعت نفسها فيه فقد أزعجها ، إذ لم تكن مطمئنة إلى قدرتها على البقاء فيه بمفردها ، دون سند أو حماية من أحد . وقد ألقى هذا الاستبصار ضوءاً جديداً على حالتها ، إذ جعلها ترى نواح جديدة من القيود التى تربطها ببيتير .

على أن هذا الاستبصار لم يساعد كلياً على إدراك السبب فى حاجتها الانفعالية إلى السند . فقد كانت تلك الجوانب من شخصيتها الممثلة فى العجرفة واحتقار الغير والرغبة فى التفوق ما تزال مكبوتة بحيث لا يصل إليها الاستبصار إلا وميضاً . على أنها فى هذا الشوط كانت تعتقد أنها تستطيع أن تكيف علاقتها ببيتير تكيفاً أحسن ولكنها سرعان ما صادفت حادثاً وصل بمشكلاتها إلى القمة ، فقد انتهت إليها أن بيتير على علاقة بامرأة أخرى ، ثم جاءت منها كلمة يقول فيها إنه من الخير لها أن يفترقا وكان التفاعل الأول لهذه الصدمة مزيجاً من مواجهة الحقيقة وخداع الذات ، وجانب الحقيقة فيها هو أنه لو جاءت هذه الصدمة قبل بضعة شهور لأصابها بأذى كبير ،

أما خداع الذات فلم تبد آثاره إلا بعد بضعة أيام بعد أن زالت آثار الصدمة الأولى ، إذ وجدت نفسها إذ ذاك فى حالة يأس قاتل عاودتها معها فكرة الانتحار مراراً ، وإن لم تصل قط إلى العزم الأكيد وقد أدركت أنها تلعب حول الفكرة دون أن تأخذها مأخذاً جدياً فعملت على أن تواجه المشكلة مواجهة صريحة بأن تقرر بصفة قاطعة: أتريد الحياة أم الموت . ولم يكن عندها من شك فى أنها تريد الحياة والسبيل الوحيد لحياتها بعد ذاك أن تتحرر من تعلقها ببيتير أولاً ومن الشعور بانهايار حياتها لفقدته ، ثم تغلب بعد ذلك تغلباً نهائياً على مشكلة الاعتماد القهرى على الغير .

وما ان اتضحت المشكلة فى ذهنها على هذا النحو حتى قام حولها كفاح بالغ العنف ، وقد رأت فى تلك الأثناء أن حاجتها إلى التعلق بالغير لها مثل قوة الإدمان عند مدمنى المخدرات ، ولم يكن أمامها إلا أحد طريقين ، أن تظل أبداً عند هذا الاعتماد على الغير فتبحث عن صديق جديد ، أو تتحرر منه نهائياً . وحاولت أن تزن الحياة بغير صديق فما رأتها بكل ما فيها من جوانب الغنى الأخرى تساوى شيئاً . وأخيراً كادت تغلبها الفكرة بعجزها عن إحداث أى تغيير دى بال فى شخصيتها .

ولكن خاطراً عابراً على كثير من السهولة واليسر استطاع أن يحول اتجاهها تحويلاً حسناً ، ذلك أنها ذكرت حكمة قديمة مؤداها أن عبارة « لا أستطيع تعنى لا أريد » فأخذت تراجع حياتها على ضوء هذه الفكرة ، ورأت كيف أنها فى اعتمادها المطلق على الغير كانت كأنما تحيا فى سجن ، وكيف أنها فى غضها من قيمة أى شىء خارج هذه العلاقة ، كانت تبتعد عن نفسها وعن العالم أجمع . وقد أفادها هذا الاستبصار بما أمدها من تشجيع وأشاع فيها من عزم على السعى لحل مشكلتها الكبرى .

وقد قصدنا من ذكر هذه الخطوات بشىء من التفصيل إلى إيضاح ما للنزعات العصائية من قوة وعمق لا يجعلان الكشف عنها والتغلب عليها جهداً يسيراً وتحصيلاً سهلاً . ووسائل النفس فى خداع صاحبها دون رؤية الحقائق متعددة ، ولكن من أكثر هذه الوسائل ذيوماً وأقواها أثراً إيهام المرء نفسه بعد كل خطوة فى الاستبصار أنه وصل إلى فهم نفسه وحل عقدها .

فعملية التحليل عملية تقدمية تبدأ من الجهل التام بوجود مشكلة مع المحاولات اللاشعورية العنيفة لإنكارها إلى الكشف عنها كشفاً تاماً وإدراك مدى قوتها وعنقها . وقد وصلت كليز إلى ذلك حين أدركت أن مشكلتها في الاعتماد القهري هي بمثابة الورم السرطاني الخبيث الذي لا يمكن أن تحصره المسكنات (وهي هنا المصالحات Compromises) في دائرة محدودة ، فلا سبيل إلى معالجته إلا بالاستئصال التام . وطبعي أنه من العسير على المرء أن يواجه مشكلاته بهذه الطريقة الحاسمة ، ولكنها الطريقة الوحيدة للشفاء . ونحن نرى في حالة كليز أن خواطر الانتحار زالت عنها تماماً حين وصلت إلى ذلك المدى من الاستبصار ، ولكنها مع ذلك ظلت معلقة بين رغبتها في الشفاء وعزمها على حل مشكلة الاعتماد ، وبين العوامل اللاشعورية الخفية التي كانت ما تزال تعوقها دون الوصول إلى حل نهائي .

ومن ثم فقد تميزت الأسابيع التالية بفترات سريعة التعاقب بين الارتفاع والهبوط ، فترات كانت ترى علاقتها ببيترو كأشياء من ذكريات الماضي السحيق ، وفترات أخرى كانت تشعر فيها بحنين جارف إليه . وأعادتها ارتباطات الطفولة إلى ما كانت تلقى من إهمال أمها لأمرها ، وإلى ما كانت تشعر به من الخيبة حين كانت تنتظر عبثاً شيئاً من العطف والحنان ، وقادها ذلك إلى ما كانت تشعر به من رغبة الوقوع في ضيق شديد ، علّ أن يكون معه العطف المرتقب ، وإلى ما كان يغمرها إذ ذاك من الشعور بالتعاسة ، وهو شعور كانت تدرك فيما بعد مدى ما فيه من مبالغة وإسراف . وبذا رأت حياتها صورة واحدة متكررة في جميع مراحلها على الرغم من اختلاف الأشخاص في كل مرحلة : الشعور بتعاسة مسرفة غامرة ، وانتظار العون والعزاء والتشجيع ممن يكون بطل حياتها إذ ذاك .

وكانت موشكة أن تصل من هذا إلى استبصار أعمق بعوامل اعتمادها القهري لولا أنها أخذت تحاج نفسها قائلة « وما قيمة الصداقة إذن إن لم يجدها المرء في ساعات الشدة والضيق ، ثم هل من المعقول أن يأتيها العون لمجرد أنها تتوقعه » . على أن غير المعقول فيما نعرف لا ينفي الوجود ، بل لعله يدعو إلى البحث عما

ينخى وراءه . وقد أدركت كثير بعد البحث أنها كانت فعلا تحت أثر الاعتقاد بأنها تستطيع أن تستحضر العون عن طريق الشعور بالتعاسة . ثم استطاعت فى خلال الشهر التالى أن ترى بالتفصيل ما كان من أثر هذا الاعتقاد عليها : كيف جعلها ترى الكوارث الجسام فيما كان يصادفها من حوادث صغار فترتمى عجزاً عن مقابلتها، ثم كيف أصبح إيمانها بالعون المنتظر نوعاً من العقيدة الدينية الخاصة ، لها ما للدين من أثر مشجع . ووصلت كثير أيضاً إلى استبصار عميق بمدى ما أفقدها اعتمادها على الغير من قدرة فى الاعتماد على النفس ، إذ ما حاجتها إلى الاعتماد على النفس إذا كانت تستطيع أن تجد عند الغير الإرشاد والتنبيه والنصح والعون والحماية والإحساس بقيمتها . وقد رفع عنها هذا الاستبصار كثيراً من القيود التى كانت تغلها ، وأحدث تغييراً محسوساً فى الأهداف التى تضعها للحياة ، فقد كانت دائماً تود « فى الشعور » أن تنعم بالاستقلال ، ولكنها فى الواقع كانت تلجأ إلى الغير كلما صادفتها مشقة . أما الآن فقد أصبحت قدرتها على مواجهة الحياة مظهراً نشطاً حياً .

وبعد تحليل « العقيدة الدينية الخاصة » استطاعت أن تواجه ثورتها على العزلة والافراد باستبصار جيد ، فقد كانت من قبل تشعر بالشقاء والعجز عند الافراد ، وقد زاد هذا الشعور حدة ، إلى حين ، بعد انقطاع علاقتها ببيت ، مما جعلها تطلب الصداقة أياً كانت وتشعر بالحسد لكل من ينعم بصداقة وثيقة . وقد أدركت أن هذا الشعور وما يصاحبه من الخواطر هو من قبيل النزعات القهرية ، فقد كانت تستطيع الوحدة وتحتملها إذا كانت باختيارها ، أما الوحدة المفروضة عليها فكانت تشعرها بالمذلة والنبد فالمشكلة عندها إذن لم تكن عجزاً شاملاً دون الافراد والوحدة بقدر ما كانت إفصاحاً عن حساسيتها إزاء الإهمال .

ولما ربطت هذا الاستبصار بما كانت تعرف من أن القيم التى تضعها لنفسها إنما كانت تتقرر بما يرى الغير فيها ، أدركت أن مجرد الإغضاء عنها كان يترجم لديها بالأهمال والنبد . وقد ربطت ذلك ببعض ذكريات الطفولة والمراهقة فى البيت والمدرسة

وفى علاقتها بأمها وأخيها وتربائها فزاد ذلك من وضوح هذه النقطة لديها وأدركت أن الوحدة كانت تثير عندها الشعور بأنها كم مهمل ، وأن هذا الشعور هو الدافع الحقيقى لرغبتها القهرية فى البقاء على صلة وثيقة بـ رجل . وقد كان تمسكها بيتر على الرغم من تعدد إهماله لها محاولة منها لإرضاء رغبتها فى احترام الذات ، ولكنها لم تستطع إذ ذاك أن ترى أن تلك المحاولة لتجنب المذلة إنما كانت فى الواقع تنطوى على جرح جديد لكبريائها ، فلما أدركت ذلك فقدت علاقتها بالرجال هذه الصفة القهرية ، واستطاعت أن تمارس الوحدة دون ضيق ، بل وان تنعم بها فى بعض الأحيان .

لاشك فى أن الحالات الشديدة فى العصاب تحتاج إلى خبرة الإخصائيين ، ولكن الدرجات الخفيفة يمكن أن تنتفع من تحليل الذات . فالحياة كفاح ودأب ، نمو ونضوج والتحليل من الوسائل التى تعين على ذلك ، ولكنه لا يغنى عن الدوافع الداخلية اللازمة لتحقيق أى هدف .



يظهر قريباً

مشكلة السلوك السيكوباتى

بحث فى أصول الصحة العقلية الاجتماعية

للمدكتور صبرى مبرمى

M. B., M. A.

الطبيب بمستشفى الأمراض العقلية بالعباسية

دراسة علمية عملية لمشكلات السلوك المنحرف

عند المراهقين والشبان عرض ونقد وتوجيه