

الجدع

موجز الفصل

فقرات الرقبة
الإيمان
الإيمان من دون الثقة بالذات وهم الأنا
فقرات الظهر
الشعور بالذنب
الشعور بالذنب هو سرطان فرضية
البراءة
الفقرات القطنية
الثبات، الغيظ، التذبذب
الثبات ميزة والعناد نقيصة والتذبذب
استرخاء
العجز
غريزة البقاء على قيد الحياة
إذا كانت الحياة مقدسة فالموت تدنيس
لها
العصص
الحماس
الحماس طاقة يمكن النيل منها

الإبطان
التفاؤل أو التشاؤم
يمكن أن يكون نصف الكأس ممتلئاً
أو فارغاً. أنت أدري!
أسفل البطن
الأفكار المشوشة
وإذا لم تكن الأفكار المشوشة سوى
استرواح للعقل؟
الجدع
التوتر
اندفع ببطاء أمام التوتر الذي
يهاجمك، وقابل حين يستعجلك بالقوة
السلبية
العمود الفقري
الحكمة
عليك لكي تصبح حكيماً أن تعيش
مائة ألف سنة من العنف كي تشمئز
نفسك من كل هذه البربرية

الظهر

التوازن الوجداني

تتوقف القدرة على الحب على حساسية

الظهر للمداعبة

لوحا الكتف

الحدس

يرمي الحدس إلى حثك على التفكير

لا إلى انتزاع منك الرغبة في ذلك

الكليتان

انظر الفقرات القطنية

الكتفان

رجولة وانوثة

أصبحت المرأة منذ فترة ليست ببعيدة

كائناً إنسانياً بصفة كاملة في مجتمعنا

الغربي بينما تبقى بطن ملائم جداً لوضع

الأطفال الذكور تحت خطوط عرض

أخرى

الكتف الأيمن

الطموح

الطموح طبع ذكوري صادفته غالبية

النساء المعاصرات اللاتي يحملن

محفظتهن من جهة اليمين

الكتف الأيسر

الانفعالات

الارتياح والنفور هما من الانفعالات

الأساسية التي يتحكم بها القلب دون

تدخل العقل

الصدر

الأمّن

الأمّن وهم يعاشره الإنسان عن طيب

خاطر لكي يطمئن مخاوفه

الضفيرة الشمسية

الجرأة والجبن

يضاد الواحد منهما الآخر. عندما نرفع

الغطاء عن الجبن نعثر على الجرأة

عظم القص

الحس النقدي والمقدرة على

التروي

الفن ثمره المسافة والاحتراس ثمره عدم

الثقة

الخاصرتان

الزهو

من يجبن يتبعني وظله يتعقبه

الخصر

القدرية والخضوع

من فرط تضيق خصر المرأة كان

لا محالة من أن تصبح رمز الخضوع

البطن

الدعابة والأمل

الدعابة ترياق اليأس

الإبطان (التفاول أو التشاؤم)

من كان يصدق؟ أن الإبطين هما موضع التفاول الذي يضاد التشاؤم. وكل ذلك بسبب عُرّة حركية معروفة جداً تتلخص بإدخال اليد تحت الإبط = اليد اليمنى تحت الإبط الأيسر، والعكس بالعكس.

المتفائل

الآكتئاب الارتكاسي مرض المتفائلين

يقوم بمصالبة ذراعيه والإبهامان منتصبان وراحتا اليدين تحت الإبطين. تلك طريقة جيدة يرفع بها الكتفين ليعطي انطباعاً بأنه يتمتع بالقوة. يالها من مفارقة! تكشف هذه الوضعية النمطية عند المراهقين حالة اكتئاب، وعند الراشدين حالة إنهاك يطلق عليها اسم Burn out. المقصود هو نوع خاص من الاكتئاب الارتكاسي الذي يحدث في أعقاب إرهاق شديد، وهو يظهر عموماً عند الأفراد الفارقين في مسؤوليات تتجاوز مستوى مهاراتهم. ويسمى أيضاً «مرض المدراء». يتصف معظم الأفراد الذين يصابون بهذا النوع من الاكتئاب الارتكاسي بشخصية حساسة يعوزها النضج كما يتصفون بميلهم إلى الانطواء وبعلاقاتهم الاجتماعية الصعبة التي تولد المخاوف اللاعقلانية وعدم التأكد من المستقبل، والنتيجة هي بالتأكيد شعور شديد بفقدان الأمن. يؤكد بعض المؤلفين أنه من الصعب التعرف على هذه الحالات الاكتئابية لأنها تختبئ وراء مواقف اجتماعية خادعة وأعراض متنوعة كالتعب المفاجئ واضطراب النوم وفراط النشاط والمزاج. على أن هذا الوصف الحالك ينبغي ألا يحجب عن أعيننا أن الأفراد الذين يؤدون هذه الحركة بانتظام هم أيضاً متفائلون بطبيعتهم. وهنا تكمن بلا شك المفارقة الكبرى للسلوك الإنساني. ويبقى لديهم دائماً ما يكفي من القوة لكي يشمخوا برؤوسهم من تحت الماء. ليست الصورة على هذه الدرجة الكبيرة من الحلقة. يشبه المتفائل طائر العنقاء الذي يُبعث دائماً من تحت الرماد.

عندما تلجأ اليد اليمنى إلى تحت الكتف بشكل منتظم وتكون راحة اليد محصورة تحت الإبط الأيسر والإبهام منتصباً، فإن هذه الوضعية تتبأ بردة فعل شديدة بالمطالبة و/أو بالتمرد أمام موقف محبط. تبعث هذه الحركة على الاطمئنان لأن راحة اليد تدخل في تماس مع دقات القلب. إن الإبط الأيسر هو الموضع الرمزي للتفاوض. مادام القلب ينبض فكل شيء على ما يرام.

المتشائم

الكتاب المزمع مرض المتشائمين
تقدم لنا الشخصية المتشائمة صورة وجدانية
وإنها الحلقة لجميع التجارب الحيوية.
وتشاورها عميقاً أمام الحياة يتبدى لنا
بشكل خاص باجترارات كنيية و/أو
مخاوف سوداوية.

(Henri Ey, Manuel de psychiatrie)

تلجأ اليد اليسرى إلى تحت الكتف الأيمن وتكون راحة اليد محصورة تحت الإبط الأيمن والإبهام منتصباً. يكشف هذا الارتكاس شخصية متوترة. يشعر الفرد بنبذ محيطه له، وقد يؤدي هذا الشعور بالنبذ إلى معاودة هذه الحركة الخاصة. والسباق إلى الاعتراف هو أمر جوهري في نظره لكي يتخلص بحق من شعور بالإحباط ينهكه. يعاني المتشائم من مشكلتين كبيرتين هما عجزه على تركيز اهتمامه في اتجاه واحد لا يتغير (فهو متذبذب)، و/أو عجزه عن القيام بخيار. هناك بالطبع صلة قوية جداً بين التشاؤم والتطير. ففي الاجتماعات المسارية يتميز كلام غالبية الحاضرين بالقدرية أو التشاؤم: «إنهم محظوظون جداً بأنهم ما زالوا على قيد الحياة»، «ينبغي ألا نفرح بهذه السرعة الكبيرة حتى لا نُغضب الآلهة»، ولا يقال «حظاً سعيداً» بل «حظاً سيئاً...» لكي يضل سوء الحظ طريقه مع نثانة البراز، على ما أظن. لم ألتق قط أفراداً متفائلين في العيادات النفسية التي كنت أعمل فيها في الماضي، بل التقيت الكثير من المصابين بالاكتئاب المزمن، وبنسبة كبيرة من المصابين بالقلق الذين يبحثون عن علاج «كيماوي»، وبأكبر قدر من الباطنيين الذين يحشرون اليد اليسرى تحت الإبط الأيمن أو يصابون الذراعين باستمرار.

متلازمة الهجر

هن لا يفجى بوعده يستحق الهجر

تشي اليد المحصورة تحت الإبط الأيسر أو الأيمن دائماً بالخوف من الهجر سواء كان الفرد متفائلاً أم متشائماً، وتشير راحتا اليدين تحت الإبطين والإبهامين مثنيين عندما يصاب المرء ذراعيه إلى الإعياء النفسي الشديد.

تلخص عبارة «هجرته مخافة أن يهجرتي» منطلق المصاب برهاب الهجر. إن متلازمة الهجر (في الاتجاهين) هي مشكلة اجتماعية حقيقية في زمن أصبح فيه الطلاق مؤسسة، لا بل حقاً مكتوباً في ميثاق الزوجين الجديد. اكتشف Charles Odier هذه المتلازمة على وجه الخصوص وأطلق عليها اسم «عصاب الهجر» في عصر كان فيه هذا العصاب مرتبطاً ارتباطاً أساسياً بمواقف انفصال قديمة عايشها مرضاه معاشة أليمة. وتطورت هذه المتلازمة تطوراً فريداً في غضون ربع قرن واندرجت في طرق التواصل ما بين الأفراد المميزين. «نعاود الاتصال مع بعضنا» «On se rappelle!» وهو مثال شفهي على طريقة الهجر، وأعتونه: «تبعني، أهرب منك» «Suis-moi, je te fuiss». لا يمثل الضمير «on» شخصاً محدداً. فإذا أنت لم تعاود الاتصال معي فالغلطة غلطتك لأنك لا تساوي اتصالاً هاتفياً إضافياً. تلك هي الترجمة الواضحة لتعبير الهجر «نعاود الاتصال مع بعضنا». وإذا كنت لا أريد أن أهجر فينبغي أن أسير في أثر أولئك الذين يهربون مني لكي أكون موضع ترحيب ضمن الجماعة. اشتريت خلال فترة التنزيلات سترة من الجلد الأسود مع رقعة بيضاء على الكمين كالتى يرتديها مطربو الروك أند رول. والحمد لله أنها تليق بي جيداً. ومنذ بضعة الأيام كنت أتزده بصحبة أولادي وأستمتع بالوقت الذي أمضيه في أحد أماكن البيع التي تعمل حسماً على سلعها. فمررت بجناح الدراجات النارية من ماركة هارلي دافيدسون فإذا بجميع الراكبين لهذه الدراجات يرتدون سترة من الجلد الأسود مع رقعة بيضاء على الكمين. فحيوني كأنني واحد منهم. ولم أدرك إلا بعد فوات الأوان بأنهم خدعوا بسترتي الجميلة السوداء التي اشتريتها في أثناء فترة التنزيلات من أحد المحلات الباريسية الواقع في شارع Rennes. لست أملك دراجة نارية ولكنني أصبحت على الفور فرداً في الجماعة بفضل سترة الجلد الجميلة، فالمظهر يعكس المخبر أياً كان رأي العقول النيرة.

تقول ساندرين:

لقد اعتدت الاتصال هاتفياً بمعارفي من الوسط المهني، وكنت أصعق عندما يرن الهاتف على الطرف الآخر من الخط. لم يكن أحدهم ليتحمل مشقة الرد على الهاتف. فأخذت

دون قصد بطريقة: «تهرب مني، أتبعك» (Fuis-moi, je te suis)، وكنت أتألم لهذا الأمر. بدأت أخيراً بإرسال رسائل إلكترونية لكي أتواصل بفاعلية أكبر وقطعت هاتفي المحمول حتى لا أعود إلى الاتصال من جديد. وبالتدريج أصبحت لا أؤمن مباشرة، فمعارفي يتصلون بي عن طريق الرسائل الإلكترونية وأنا أرد عليهم بالطريقة نفسها. تفتقر هذه الطريقة إلى الحرارة البشرية ولكن الوقت في نظر الجميع سلعة غالية الثمن. وأصبحت طريقة «تتبعني، أهرب منك» (Suis-moi, je te fuis) هي القاعدة المتبعة. أشعر بحرمان من الاحتكاك البشري ولكن ماذا باستطاعتي أن أفعل؟

نعيش اليوم في مجتمع حُرَفي رَقمي حلت فيه الرسائل الصوتية ذات الخيارات المتعددة محل الصوت البشري. وأصبح الشعور بالهجر شعوراً عاماً، وراح يرسخ شيئاً فشيئاً في لاشعور الطبقات العاملة، ولم ينبجُ منه سوى الأحداث والمسنين، فما زال هؤلاء يستطيعون قضاء ساعات طويلة على الهاتف دون أن يهتموا باستثمار وقتهم في كسب المال.

تدل متلازمة الهجر هذه على تشاؤم مجتمع يؤثر المؤامرة، ويفترض الذنب بدل البراءة. فينكفي الفرد على نفسه ويقضي ثلاث ساعات ونصف يومياً في استهلاك الصور التلفزيونية. إن التشاؤم في طريقه لكسب المعركة ضد التفاوض. المعركة فقط وليس الحرب، كما آمل.

أسفل البطن (موضع الأفكار المشوشة)

ما هي الفكرة المشوشة؟

هي تكهن وتخوف وكارثة متخيلة وانطباع بعدم النفع وشعور بالفشل وخوف لاعقلاني وإحساس بالذنب عارٍ عن الصحة، إلى آخره...

باختصار، غالبية الأفكار التي لا تكون أفكاراً منظّمة هي أفكار مشوشة. وأسفل البطن هو موضع رهاب الخساء على الصعيد الرمزي، وأنا أضيف إليه أيضاً موضع الأفكار المشوشة والملوثة.

بعض الحركات النمطية

يشبك وهو جالس أصابعه فوق أسفل بطنه كما لو أنه

بحاجة إلى رباط لحماية عضوه التناسلي.

هذه حركة لا شعورية يؤديها دائماً الأفراد البدينون، والذين يُسمون أيضاً بالظرفاء.

وتكشف هذه الحركة في الواقع عن الحاجة إلى حماية أسفل البطن من اعتداء محتمل، ولو كان شفهياً.

يمشي محاورك ويداه معقودتان فوق أسفل بطنه.

تدل هذه الطريقة الكلاسيكية جداً في المشي على الإخفاق. تمثل البدان المعقودتان

فوق أسفل البطن أو أبعد من ذلك (كل شيء مرتبط بطول الذراع) بصورة رمزية عقبة في وجه

السير. وتصبح هذه الوضعية الجسدية الشائعة عند المتقاعدین أو المتبطلين فيروساً حقيقياً إذا

عاشرت شخصاً يؤثر تقليدياً. عندما يحشر محاورك نفسه في قضية ما، يولي الأمل مديراً.

وإذا تدخل ليؤدي لك خدمة ينفرد عقد طموحاتك، ويصبح كالجزيئات التي أفرغت من

ذراتها. إنه يجلب لك النحس. وإذا كان حظك من السوء بحيث كنت زميلاً وصديقاً له في آن

واحد فقد فهمت على نحو مبالغت السبب في قلة حظك معاً. أنا لا أسخر سخريه رخيصة

على الرغم من أن اللهجة التي أتكلم بها تبعث على الابتسامة. يُستدل على الفرد الذي يجلب

النحس من عدد كبير من المشاهد الحركية. لا يوجد شخص أسوء منه نُصعاً. ومجرد

معاشرته كافٍ لتحويل حياتك المهنية إلى حياة مليئة بالمحن القاسية. إن التميمة الوحيدة

للتحصن من سوء الطالع الذي يتعقبه هي أن تتجنبه أو أن تهرب منه.

آلام البطن

هتلك البشرية المعبدة خيال خصب

إن بعض آلام البطن ذات منشأ نفسي كالآلام التي يسببها الانتفاخ، أو الاسترواح، أو

الإمساك، أو اضطرابات السبيل المعوي.

وهناك علاقة سببية واضحة بين هذه الآلام غير العادية وبين صحة محضراتك أو رغباتك.

وكما أن الاستتبات النشيط للأفكار المؤذية يمكن أن يسبب الإمساك مع التظبل أو الإسهال

المفاجئ، كذلك يتأتى السبيل المعوي الإشكالي في غالب الأحيان عن إحباط شديد أو عن

المحافظة على أفكار مؤذية في أعماق الشعور. ونرى خصوصاً هذه الحالة في اللوحة العيادية

لاضطرابات الاكتئاب الوظيفية المقرون بمتلازمة العدول - الهجر. إن الخسارة المادية أو

الوجدانية أو خيبة الأمل من الآخرين أو من الذات (جرح الصورة المثالية) هي من العوامل التي تفضي إلى متلازمة العدول - الهجر كما في الحالة المثالية للمريض التالي يرويها أحد زملائي من بلجيكا.

عمل جيروم خلال عدة شهور من أجل تحقيق مشروعه ، وهو مطعم للوجبات السريعة في أحد الأحياء الذي يكثُر فيه الموظفون. وكانت جميع المؤشرات مشجعة: موقع ملائم ، سوق ، مدير مصرف ليمده بقرض مالي ، إطلالة المحل مثالية ، خطة مالية ، مردودية شبه فورية ، غياب المنافسة ، الخ.. الخ... عندما أوشك جيروم على بلوغ غايته ، عدل بصورة مفاجئة عن مشروعه. فالمدير الذي كان مستعداً ليسنده مادياً انتقل إلى مكان آخر دون سابق إنذار وجاء مكانه زميل مصاب بالبارانويا. ورفضت لجنة القروض أن تمنحه القرض الذي وعد نفسه به ، وأجّر المحل الذي كان يطمح به لمستأجر آخر. لقد أصبحت أحلام جيروم أثراً بعد حين. أصيب صاحبنا بحالة من الاكتئاب الشديد ، فجاءني إلى العيادة بصحبة زوجته وروى لي ما يحس به من مرارة وشرح لي بالتفصيل أسباب نحسه محاولاً أن يقنعني بأنني لا أستطيع أن أفعل شيئاً له.

«- هل أتيت إلى هنا بالسيارة؟»

- كلا! لقد ركبت المترو. لماذا هذا السؤال؟

- لا لشيء! هل تحب المشي؟

- كثيراً جداً ، أجب بلهجة تنم عن خيبة الأمل

- كم من الوقت استغرق إعداد مشروعك؟

- لا أعرف بالتحديد. لنقل ثلاثة شهور. لماذا؟

- هل تستطيع أن تترجم لي حفرك بصورة ملموسة؟

- ماذا تقصد؟

- أعلم أن هذا سيكون صعباً عليك ، ولكن أريدك أن تحول لي جهودك إلى

كيلومترات.

- إلى أي شيء؟ (أصيب بالذهول من طلبي هذا)

- خذ الأمر على أنه لعبة. استغرق الإعداد للمشروع ثلاثة شهور من العمل الدؤوب ،

فكم كيلو متر سيراً على الأقدام يمثل ذلك؟»

استغرق في التفكير مكشراً ، فالسؤال ليس منطقياً لكنه قبل المشاركة في اللعبة.

يعاني جيروم من إمساك مزمن منذ أن مني بالفشل. استرواحه مؤلم ويبدل جهداً جهيداً لكي

لا يظهر عليه ذلك علناً. ذهب خلال مقابلتنا غير مرّة إلى المرحاض. تستغرق الترجمة بعض الوقت. زم شفتيه وهزّ رأسه شمالاً ويميناً وعدّل من جلسته أكثر من مرة، ثم قال والعرق يتصبب منه خفيفاً:

- ألف كيلو متر، قالها فجأةً وبنوع من الاستفزاز في لهجته.

- إنها مسافة كبيرة! ولكن هاك ما أقترحه عليك. أمامك خياران: إما أن تشتري لنفسك جهازاً لقياس الخطى تقيس بواسطته الطريق الذي يقطعه سائر المسافات الطويلة، وإما أن تشتري سجادة متحركة للمشي في البيت. إن ما عليك أن تفعله لكي تغفر لنفسك فشلها وتتخلص من الاضطرابات الوظيفية التي تعاني منها هو أن تمشي على درب الصليب. فإذا وافقت على اقتراحي فأنا أضمن بأنك سوف تستعيد ما تحتاجه من عزيمة كافية وضرورية لكي تناضل وتتجح في فتح مطعم الوجبات السريعة في أفضل الظروف الممكنة.

صعق مريضني مما سمعه وارتخى فكه السفلي كشمكة توتنا Tex Avery. غادر مكثبي دون سلام أو كلام بعد أن سدد طبعاً أجره المعاينة. وغاب عن ناظري سنة كاملة. شعرت ذات يوم بجوع خفيف فدخلت إلى أحد مطاعم الوجبات السريعة، وما أكثرها في بروكسل. ولما انتهيت من الطعام سددت فاتورتي وهممت بالخروج فإذا بجيروم أمامي. كان يبدو سعيداً جداً لرؤيتي.

«لقد قطعت الألف كيلومتر سيراً على الأقدام، وقد استغرق ذلك مني ستة شهور. وقسماً لو رفض مدير المصرف أن يقترضني المال الذي طلبته لكنت التهمته نيئاً».

اختفت الاضطرابات الوظيفية التي كان يعاني منها حالما بدأ مشواره بالجري كما فعل الممثل توم هانكس في فيلم Forrest Gump. لقد عبر جيروم بلجيكا على قدميه منطلقاً من Arlon حتى Knokke le Zoute. ثم رحل بعد ذلك مع زوجته إلى جنوب غرب فرنسا لقضاء العطلة الصيفية. وهناك مشى لمسافة أكثر من مائة كيلومتر، وكانت زوجته تسير إلى جنبه على الدراجة.

«غالباً ما كنت أنوي الانسحاب، ولكنني قلت لنفسني إذا فعلت ذلك فسوف ألوم نفسي إلى الأبد. ثم زاد اقتناعي أن المطعم ينتظرني في نهاية الطريق».

- وهل الأمور على ما يرام؟

- في أحسن حال!

كانت الطاقة المخزونة خلال رحلة الألف كيلومتر وقوداً تفجر وساهم في تحقيق

مشروعه.

كيف يمكن ذلك؟ إن الجهد التدريبي الخارق الذي بذله قد حفر تصميمه في بنية شخصيته التحتية. يساوي التصميم الثبات والمواظبة والتحمل والاقتناع والبديهة واليقين والاكتشاف. لقد بذل أقصى ما يستطيعه من جهد ، وهذا يعطيه الحق في المضي قدماً حتى يحقق آخر أحلامه كما يفني جان جاك غولدمان. لقد وضعه زميلي البلجيكي أمام خيار لا يقبل المناقشة ، وهذا شكل من أشكال التدريب الذي يرمي إلى أن يقدم له من جديد صورة متفجرة عن ذاته. ألف كيلومتراً تلك كانت القيمة التي منحها للجهد الذي استغرق منه ثلاثة شهور حتى ينجز مشروعه المجهض. كان بإمكانه أن يقطع المسافة على الدراجة الهوائية كما اقترح عليه الطبيب ، ولكنه فضل أن يقوم بما قام به بطل فورست غامب. ولما أنهى رحلته كان كمن أصيب بداء الكلب على حد تعبيره. كان بإمكانه أن يلتهم نيباً كل غبي يقف حجر عشرة في وجه مشروعه.

«فكرت كثيراً بمشروعي وأنا أمشي حتى صرت كالخريت. لقد تغير كل شيء»: تعاملتي مع الآخرين، جرأتي وفعالية علاقتي».

والمكافأة التي حصلت عليها بعد مثل هذه المعركة ضد الشعور بالفشل هي شعور بفخر مشروع من الصعب جداً على المرء أن يحس به إذا هو لم يعايشه ولم يجربه. وأما الأفكار المشوشة ، فقد سحقها جيروم كما سحق البعوض. ومنذ ذلك الحين لم يعد يشعر بأي ألم في أمعائه. اختتم زميلي ميتسماً: «قدم لي جيروم فنجاناً من القهوة كمكافأة».

نصيحة المعالج النفسي

تعمل الأفكار المشوشة كالفيروسات التي تهدم هيكلية التنظيم العقلي. وهي لا تعرقل الذاكرة والذكاء فحسب، وإنما تعيق أيضاً الجسد الذي يتعرض لهجمات على شكل اضطرابات نفسية جسدية أو على شكل اضطرابات متنوعة ومختلفة في وظائف أعضائه. فهل يوجد ترياق يتيح لنا التخلص من هذا التلوث العقلي؟ هناك أنواع متعددة من الترياق، وأولها يدعى الرياضة. إذا كنت غير مواظب على رياضة ما تستطيع أن تتحدى نفسك وأنت تتظر إليها في مرآة الحمام ، كما تستطيع أيضاً أن تتعلم تخطي حدودك لكي تبعث قوة التحمل لديك. كم متراً مربعاً من تراب حديقتك تستطيع أن تحفر بالمعول؟ عشرة أمتار مربعة؟ تحدى نفسك واحفر الضعف. وكم صفحة من رواية تستطيع أن تقرأ في ساعة واحدة؟ ستين صفحة؟ تحدى نفسك واقرأ سبعين. إن تحديك لذاتك في كل مناسبة هو خير وسيلة لطرد الأفكار المؤذية. لماذا؟

لأن كل انتصار صغير هو البرهان على قيمتك المضافة ، مثل TVA التي تحصل عليها عن أسهمك العادية جداً. والمسألة هي أيضاً مسألة عقلية ينبغي اكتسابها ، فتحدى نفسك كلما استطعت بأن تفعل أفضل أو أكثر مما اعتدت أن تفعله كل يوم. عش تحدياً مستديماً مع نفسك إلى أن تتوقف الأفكار المؤذية عن غزو ذهنك ، لأن هذه الأفكار لا تلوث قدراتك الفكرية فحسب ، وإنما هي سبب الآفات الجسدية العديدة كتلك التي تصيب السبيل المعوي ، وهي ليست أقلها ضرراً. إن العلاج الناجع الوحيد ضد الأفكار المؤذية ولا نجده عند الصيادلة هو التحدي.

الجدع

(موضع التوتر)

اندفع ببطء أمام التوتر. وقابل من يستعجلك
بالقوة السلبية

«ينشأ التوتر من إثارة متخيلة بانتهاء النشاط بينما خط الانطلاق لم يتم اجتيازه بعد». تأمل قليلاً هذا التعريف قبل أن تتابع. يعتبر الاتجاه الطبيعي للجدع ملاحظة جوهرية في التشريح النفسي، يدور الجذع في وجه ربح التوتر الاجتماعي كما تدور دوارة الهواء. ويشير الدوران الطفيف للجدع نحو اليمين إلى استعداد للقيام بهجوم شفهي أو فيزيائي. فالجسد يتراجع إلى اليمين قبل أن يثب (بصورة افتراضية) على الخصم. تخيل تسديد لكمة! ويحتاج إلى نكوص الكتف إلى الوراء لكي تسدد الضربة بقوة. أما دوران الجذع ناحية اليسار فيكشف رغبة في الهروب على الرغم من أن خصمك يعطيك انطباعاً على «انخراطه التام». انتبه جيداً إلى كلامه: «كلا، كلا، أنا موافق معك». ينبغي بالطبع التأكد من جنبيته إذا كان لديك متسع من الوقت لأن الأعسر يدور إلى اليسار عند هجومه ويدور إلى اليمين عند هروبه. غالباً ما يكفي تحديد الرسغ الذي يحمل ساعة يده. في الواقع ليس الهروب هو المصطلح الدقيق. يشير دوران الجذع نحو اليسار عند اليميني دائماً إلى فك ارتباط تنبؤي، بينما يؤكد دورانه نحو اليمين على الانخراط أو الالتحام.

عندما يميل محاورك إلى دفع جذعه إلى الأمام فهو يخاف أن يلقي معارضة أو ملامة. إنه يتخذ وضعاً دونياً وكأنه يريد أن يقول: «أنا بحاجة إليك أو بحاجة إلى مساعدتك» أو «أنا أجرك خفيف الظل».

ويكشف الجذع المتراجع إلى الوراء والمللتصق بظهر الكرسي حاجة محاورك إلى الهروب أو خوفه في أن يفقد حرية الاختيار. إذا اتفق لك أن أذيت هذه الوضعية بصورة لاإرادية وأنت في خضم الحوار فسوف تعلم من الآن أن مضيفك يحاول أن يحبسك في دائرة حججه أو أنه يلعب بك لكي يقنعك بالموافقة على وجهة نظره. قد تقول: «عندي انطباع برائحة كريهة». فالرائحة الكريهة هي ترجمة لهذيان شمي: يفوح الموقف برائحة كريهة بالنسبة لك.

إذا كان جذع المتدربة الجديدة لديك يميل في أغلب الأحيان نحو اليمين عندما تجلس أمامك وجهاً لوجه، يمكنك أن تستنتج أنها تبذل قصارى جهدها لكي تركز طاقتها في العمل الذي أوكل إليها. فلديها الحافز والتصميم لإرضائك. «أتمنى أن يكون ملفي قد أعد إعداداً جيداً». أما إذا كان يميل في أغلب الأحيان نحو اليسار عندما تجلس أمامك وجهاً لوجه فإنها تشعر بالضطراب انفعالاتها، إما لأن الوظيفة التي تشغلها لا تعجبها كثيراً، وإما لأن درجة إعجابها بك كبيرة بحيث لا تستطيع أن تركز تركيزاً فعالاً في عملها «ما أجمله بريطة عنقه كالفراشة! ينبغي أن أشيح بنظري إلى مكان آخر». إنها في كلتا الحالتين تحاول الهروب بشكل رمزي من الفرص التي تسنح لها.

إن كل شخص لا يجلس بكليته على كرسيه فهو شخص مستعد لمغادرتك والجلسة منعقدة، ولو لم يمض وقت طويل على وصوله. فالأمر يتعلق هنا بوضعية نمطية، لا بل كاريكاتورية تشير إلى هروب زائف. إنه يتصدق عليك بقليل من وقته، ولا يعيرك انتباهاً بثلاث قروش ثم يرميك كما يرمي جورباً قديماً، ويذهب إلى محاورين أكثر فائدة أو أكثر عطية.

يشكل الجذع جزءاً جسدياً شاملاً، وهو لا يعبر إلا من خلال التواءاته واتجاهاته وزخرفاته (خصوصاً الوشم الذي أصبح دارجاً جداً). اعلم مع ذلك أننا غالباً ما نشعر بألم القطن عندما ندوس بأقدامنا على التقاليد التي درجنا على احترامها بفعل التربية. إنه الثمن الذي يجب أن ندفعه. تجد الأحزمة الجلدية التي تستخدم لحماية الفقرات القطنية، والتي يتمنطق بها بعض الرجال الأقوياء (خصوصاً من يعمل في مهنة نقل الأثاث) مسوغاتها في المهنة المضنية، ولكنها مرتبطة أيضاً بهشاشة العضلات القطنية. لاحظت أيضاً أن الأفراد الذين

يتعرضون لألم الفقرات القطنية بصورة متكررة هم أشد عناداً من الناس العاديين. إن الكليتين هما الموضع الرمزي للعناد والتذبذب الذي هو صورة مرآته. «أشعر من جديد بألم في فقراتي القطنية. بالمناسبة، لقد غيرت رأيي بخصوص مجيئي إلى باريس غداً». إنها الآن المرة الرابعة التي تؤجل فيها سفرها، وإنها المرة الثانية التي تشعر فيها بألم في فقراتها القطنية هذا الشهر.

الجذع كتحففة فنية BD

الجذع le buste هو المكان المفضل للوشم عند الرجال والنساء. وهذه التسمية هي من بنات أفكارى، وهي تشير إلى فرد يحلم بحياته في ظل جسد «تحفة فنية»، ولكن أناه قد ضُحي بها لصالح مظهر الذات. إن الذات هي الانعكاس المثالي للأنسا. إنها الصورة العامة (يسمىها يونغ persona) التي تتيح له الوجود في نظر الآخرين. الوشم شيء جوهري إذ أنه يمثل صور الأحلام التي لن يعيشها بتاتاً. وهناك بلا شك سبب آخر وروا وسواس الجذع كتحففة فنية: «ممتلئ من الخارج وفارغ من الداخل!» على حد تعبير المثل الشعبي. «وسواء أعجبوا بجسدي أم لم يعجبوا به فأنا موجود في نظر الآخرين». إن الوشم هو الشكل الخارجي لخواء وجداني عميق ولكنه جميل.

كيف السبيل إلى تصريف التوتر؟

ليس الهدف هو المضي إلى مسافة بعيدة وإنما الهدف هو الاستمرار لفترة زمنية طويلة

هو أن تمارس بمنتهى البساطة رياضة ركوب الدراجة الثابتة أو رياضة المشي على السجادة المتحركة وأنت تشاهد التلفاز. اختر لك فيلماً جيداً واستمر بالتحريك أو المشي من بداية الفيلم إلى نهايته. ولا تنسى أن تشرب في أثناء الطريق! فالمواد السامة التي تطرحها هي الترجمة السائلة لتوترك. لا ينفع الركض، ينبغي أن تحرك ببطء أو أن تمشي على راحتك من دون زيادة.

ليس الهدف هو المضي بعيداً وإنما الهدف هو الاستمرار لفترة زمنية طويلة. فثلاثون دقيقة كل مساء تقريباً تمنحك نوماً عميقاً وريبتين حديديتين ومعنويات فولاذية. أما التوتر، فلن يجرؤ على الاقتراب منك كثيراً بعد الآن مخافة أن يتحول إلى قطرات من العرق.

عمود فقري من الذهب المصمت

(أعمدة الحكمة السبعة)

الحكمة هي المحطة الأخيرة قبل حريف
العمر وهي المحطة الأولى قبل الأبدية

وقفت أمام الصندوق لأسدد فاتورة مشترياتي. احتاج الطالب الشاب الذي يقف ورائي إلى يورين deux euros لكي يدفع ثمن حاجياته (من أجل العشاء على ما يبدو). أظهرت أمينة الصندوق غيظاً وقلة احترام لهذا الطالب. ليس الفقير محبوباً قط! فأعطيته ما ينقصه لكي يستطيع أن يتناول طعامه في ذاك المساء ثم ذهبت في طريقي والابتسامة بادية على وجهي. لم يكن ذلك تصدقاً بل سروراً صريحاً. لقد قمت بمساهمة من جانبي دون أن أنتظر جزاءً أو شكوراً. لقد تذوقت طعم العطف لمدة عشر ثوانٍ. وكان حسناً ما فعلت.

عمود جسم الإنسان

يبدو العمود الفقري كبروز صقلي عندما يكون الشوك المشاشي مرثياً بشكل جيد ومجسوساً تحت الجلد أو مقوساً فيخلع على الظهر منظرًا منحوتاً ومجسوساً بشكل أفضل من صورته الأولى، وهو يتكون من سبع فقرات رقبية (أعمدة الحكمة السبعة)، ومن اثنتي عشرة فقرة ظهرية، ومن خمس فقرات قطنية، ومن خمس فقرات عجزية ملتحمة تشكل العجز، ومن أربع إلى ست فقرات عصصية تشكل العصص.

ويشكل العمود الفقري بالطبع موضعاً أساسياً إذ لا شيء ممكن من دونه فهو عمود الجذع والرأس. إنه رخصة السوق ذات النقاط التي تفتح لك باب حرية الحركة. والآن أعرض لك الأعمدة السبعة التالية من أجل فتح الباب على مصراعيه أمام الحكمة التي تفتقر إليها.

الإيمان

الإيمان هو أصل غريزة البقاء على قيد الحياة ، وهو محرك الثقة بالذات.

الحب

الحب هو بذل النفس قبل أن يصبح تبادلاً للعواطف

الصدق

أو إذا كنت تفضل فهو صدق المرء مع ذاته

الشجاعة

ينبغي أن تحسن تجاوز المخاوف التي تمنعك من التفوق على ذاتك

الصفاء

ليس الإصغاء كالسمع! وليست الرؤية كالنظر! يعيش الصفاء على الحقيقة ويدلهم

بالكذب

الصبر

من حظ الصبر أنه ليس بحاجة إلى حظ

التسامح

ابدأ باحترام أرضك وسنوف تتعلم احترام أرض الآخرين

لقد قمت بترتيب أعمدة الحكمة السبعة ترتيباً عشوائياً ، ولكن أي عمود يأتي أولاً ثم

ثانياً ، إلى آخره؟ هل هناك أسبقية؟ الأسبقية ذاتية وتخضع لمعايير شخصية لأن هذه الأعمدة

السبعة هي جميعها مفاتيح تفتح في وجهك أبواب الحكمة.

تاريخ الآلام غير العادية

ما أروع لهذا عندما ينلهي!

إذا كنت غالباً ما تتعرض إلى آلام غير مادية من النوع الفقاري أو شبه الفقاري فمن

المهم تحديد موضع هذه الآلام من جهة ، والتأكد من أن منشأها ليس مرضياً من جهة أخرى ،

قبل الفصل في احتمال أن يكون منشؤها نفسياً.

الآلام الرقبية

لو كنت قد أقلعت عن النواضع لكنت الآن أقل
تعقيداً بكثير

غالباً ما تنشأ آلام الرقبة من جرح نرجسي يستهدف تقويض الثقة بالذات. ويمكن لهذه الآلام أن تظهر فجأة وتختفي بنفس السرعة عندما يختفي الشعور بالدونية. من جهة أخرى، إذا لم تكن الحالة هكذا فمن المحتمل جداً أن يتحول عدم الثقة بالذات إلى التواء في العنق لكي يترك أثراً في الضمير. إذا شعرت بألم غير عادي في عنقك فلا تهرع على الفور إلى المعالج الفيزيائي قبل أن تقوم بجولة سريعة على عواطفك وأفكارك المشوشة فالجاني ليس بعيداً بتاتاً. فإذا كان من الأقرباء الذي يريد بك خيراً فانبذه من نفسك قبل أن تبتعد عنه بجسدك. وإذا كان شعوراً ساماً فتصور أنك تقوم بتطهير حقلك النفسي بأداة حث عقلية. ينبغي عليك أن تقلب تراب الضمير لكي يتنفس الهواء. إن الفقرات التي تدعى «أعمدة الحكمة السبعة» هي أولاً وقبل كل شيء الموضع الرمزي للإيمان (الإيمان لذاته، أو الإيمان بالله، أو الإيمان في كائن من كان، أو في أي شيء كان). واعلم مع ذلك أن الإيمان هو أول هذه الأعمدة أيأ كان الترتيب الذي تضع فيه الأعمدة الستة الأخرى. عندما يغيب الإيمان عن اللعبة، يستقر ألم العنق.

آلام الظهر

قالبا ما يكون المذنبون ضحايا حاجتهم إلى
التكفير، ليس البشر ناضجين بالقدر الكافي
لكي يعيشوا دون خوف من اللعنة
فالقسر ضروري لهم. إنهم بحاجة إلى
العذاب لكي يحسوا بأنهم في حال
أفضل وإنهم بحاجة إلى أن يكونوا
مذنبين لكي يحصلوا على المغفرة
وينعموا بهذا الشعور العذب الذي هو
الافتداء»

استراتيجية المهرج، سرج لنز

إذا لم تكن الآلام الظهرية مرتبطة بالجنف، أو بتحدب العمود الفقري، أو بأي سبب بنيوي آخر، فقد تكون ناتجة عن «الظهر المقوس النفسي». إنه الخوف من السقوط أو الخوف

من الانتقادات الحادة التي تنتظرك على هفوة ارتكبتها ، أو لأنك تحب أن تحس بالذنب بدافع اللذة المازوشية البحتة. وقد يبدو لك الخوف من العقاب مثيراً تماماً ومنتظراً ومأمولاً لكي يحرك من هذا الشعور النفسي السام الذي هو الشعور بالذنب. إنها لذة مريبة منحرفة لا تلحق ضرراً إلا بظهورك.

ترمز فقرات الظهر بحق إلى الشعور بالذنب. أليس هذا غريباً؟ لقد تعلم أجدادنا أن يتلقوا الجلد من أسيادهم ورؤسائهم لأتفه الأسباب، وهذا بلا ريب السبب الذي جعل من الفقرات الظهرية مكاناً تشريحياً نفسياً للشعور بالذنب. لماذا لا يكون الحديان أحفاد سلالة من الأرقاء الذين كانوا يضربون ضرباً عنيفاً كما هي حالة بعض حالات تشمع الكبد التي تعود إلى وراثة كحولية؟ ولكن قد تنشأ أيضاً بعض الآلام الظهرية من شعور حقيقي بالذنب يمثل عذابه العقاب الذي أنزل بصورة لاشعورية تامة.

نحن دائماً مخطئون بأن نكون مدنيين
في حين كنا نريد أن نخلق مسؤولين
تختارنا الحياة بالقرعة كأننا دمي متحركة
وتلصق بنا قدراً لا يحتمل
من ذا الذي يقرر السيناريو
حري بهذا المهرج أن يعيد النظر بنسخته
إنها كهديّة أسوأ من القتل الجماعي
أيقظني من هذا الكابوس
فقد طفح الكيل!

(أغنية لأحد الضحايا)

الآلام القطنية

وهي مرتبطة بالعناد والتصلب في الرأي الذي لا أساس له من الصحة (انظر القسم المخصص للكليتين في الفصل نفسه)

الآلام العجزية

صحة بصحة جيدة هي السر الوحيد الذي له
قيمة

نجد غريزة البقاء في أماكن مختلفة من الجسد، منها العجز الذي هو أحد مراكزها الرمزية. إن غريزة البقاء بخلاف ما يجهر به بعض الباطنيين لا علاقة لها بالتقمص أو بالتناسخ (انتقال الروح من الإنسان إلى الحيوان).

إن هذه الغريزة الخاصة هي موهبة موروثية عن سلالة طويلة من الأجداد الناجين من أسوأ أنواع المنغصات، أو من أشد الصعوبات الحياتية، أو من الصراعات الدامية، أو من الكوارث الطبيعية، فنقلوا لك هذا الاستعداد العجيب للبقاء على قيد الحياة على الرغم من جميع الصعاب. إن غريزة البقاء هي هذا الحب غير المحدود للحياة. تتبئك الآلام غير العادية في العجز بتعرض غريزة بقائك على قيد الحياة لمعاملة سيئة، فعليك أن تتصرف. إن صحتك في خطر، أو أنك تعرض فرص نجاحك لخطر الاستئصال. لا تقف مكتوف اليدين.

الآلام العصبية

Le kundalini هو منبع كل طاقة جنسية وروحانية، وتحدد الفلسفة التنترية⁽¹⁾ مكانها في أسفل العمود الفقري.

أنت تعلم مقلب الكرسي السخيف التي تُسحب في الوقت المناسب. إرضاءً لأملك! هل اختارك المهرج الدائم ضحيةً لمزحته السيئة لأنه يحس إحساساً غامضاً أن عصعصك هو الموضوع الرمزي لحماسك؟

غالباً ما يسيء المتشائمون في كل لحظة وكل حين، وهم الأغلبية، فهم حماس الآخرين.

إذا شعرت بألم غير عادي في عصعصك (من دون أن يكون هناك سقوط بالطبع)، بادر بزيارة مجاملة لحماسك. هل هو عاطل عن العمل مؤقتاً منذ انفصالك عن شريكك؟ هل هو

في حداد منذ أن أصبحت تابعاً لهيئة من أجل العمل في الصناعة والتجارة ASSEDIC؟ هذا أمر طبيعي جداً. ولكن إذا أردت أن تتبدل الأمور فعليك بإعادة إثارة حماسك لكي تختفي الآلام العصبية. ومن ثم عليك أن تكف عن العيش جالساً أو الجلوس في

١- شكل من أشكال الديانة الهندوسية.

كل مناسبة. فمن الممكن أن تنشأ الألام العصبية أيضاً من كسل العيش في المدينة. إن الحماس شعور هش، وهو يزعج الذين لا يتقاسمونه معك فيبدلون كل ما في وسعهم لكي يثبطوا معنوياتك. «أنا مقدر لحماسك ولكن يؤسفني أن أخبرك بأن مشروعك مرفوض».

لا يحب أصحاب العقول النيرة هذا الشعور الذي يرفع من شأن الرغبة في الفعل أو في العمل. إنهم لا يشاطرونك حميتك ويعاقبون هذا الحماس الذي يزعج الهضم السليم لأحكامهم المسبقة. يتجلى فضل الحماس بأنه يجدد شباب من ينهلون منه بلا اعتدال، فلا تدع أحداً ولا تدع شيئاً يفسد حماسك. وقتلة الحماس هم بالتعريف أفراد ملوثون. إنهم متشائمون، وقديرون، ويعملون على المحافظة على المشاعر الوضيعة حتى لا يحسوا باليأس الذي يعيشون حياتهم فيه. وإليك معلومة تساوي وزنها ذهباً، وهي أنهم يعانون من ألم شبه دائم في المعدة، وهذا ما يجعل لهم نفس ثقيل قليلاً وذو رائحة قوية. ينبغي أن تأخذ حذرَكَ دائماً من الشخص الذي يشرفك برائحة فمه الكريهة، فالنفس الكريهة l'halitose⁽¹⁾ هو إشارة إلى رفض الآخر أو الآخرين بشكل عام. ويظهر أحياناً بصورة مفاجئة عندما يتكدر مزاج فرد ما بشدة من حضور شخص غير مرغوب فيه. وقد يكون السبب أيضاً عائد إلى غيظ مكتوم. باختصار، لا تبسط حماسك أمام شخص ذي نفس كريه.

الظهر

(موضع التوازن الوجداني)

الحب مسألة طاقة تسمى أيضاً العواطف في الروايات.

تربت بإحدى يديها على الطفل بطريقة إيقاعية. ويقتصر هذا التربيت في جوهره على جزء واحد من أجزاء جسد الرضيع: الظهر. ويُنفذ بسرعة وقوة متميزة. يقول ديزموند موريس⁽²⁾ أن المسألة هنا لا تتعلق بمساعدة الرضيع على التجشؤ، بل هي ردة فعل جوهرية أساسية عند الأم

١- كلمة من اصل لا تيني، وتعني البخار.

2- Le couple nu, édition Grasset, 1971.

لا تنحصر فقط بعدم راحة بائنة في وجه الطفل. فكلما بدأ أن الرضيع بحاجة إلى قليل من
المواساة تكمل الأم عملية ضم الرضيع البسيطة إلى صدرها بالتربيت الخفيف فوق ظهره.
والتربيت الخفيف فوق الظهر هو أصلاً ما يسميه أخصائيو لغة الجسد برمز النية، فهو حركة
ترمي إلى إثارة الشعور بالطمأنينة والسكينة عند الرضيع. وقد كان لتعميمها في كل مكان أن
أصبحت حركة مهدئة شاملة. إن الظهر هو أول منطقة من جسد الإنسان يقوم الصديق بوضع
يده فوقها عند الموساة أو عند إظهار العطف، وتأتي بعد ذلك حركة الذراع حول الكتف. يعمل
التربيت الخفيف المتواتر على تهدئة الرضيع أو الطفل الذي أصيب بألم لطيف أو حزن بالغ.

والظهر هو موضع الطاقة الجوهرية الأساسية لبقاء الإنسانية، ألا وهي الحب. يعتبر الظهر
بمجملة موضعاً تشريحياً لكل حساسية وجدانية، وهذا ما أقيم الدليل عليه علمياً خلال
الثمانينيات. يذكر دافيد سرفان شريبار الوقائع التالية في كتابه الرائع الذي صدر عن
منشورات Robert Laffont بعنوان «الشفاء»: «توقف وزن الأطفال الخدج ونموهم على الرغم من
كل الظروف المطلوبة للمحافظة على حياتهم، ولم يتوصل العلماء إلى كشف هذا السر. ولكن
سرعان ما استعاد الرضع الناجون ووزنهم عند خروجهم من الحاضنة. وذات يوم لاحظ الأطباء
الأمريكيون في جناح حديثي الولادة أن بعض الرضع في الحاضنة ينمون بشكل طبيعي على
الرغم من عدم تغير أي شيء في إجراءات العناية سوى أن إحدى الممرضات المناوبات قد خالفت
الأمر بعدم لمس الأطفال الخدج، إذ لم تستطع أن تقاوم بكاءهم الحزين فراحت تداعبهم بيديها
فوق ظهورهم لتهدئتهم». فاستنتج الباحثون من هذا الحادث أن الاحتكاك الوجداني عن طريق
اللمس هو حقاً عامل ضروري جداً لنمو الطفل. شيء لا يصدق ولكنه حقيقي! ولهذه الملاحظة
وزن كبير فهي تؤكد أن الظهر هو بحق الموضع التشريحي لعاطفة الحب.

وقد برهنت تجربة الهتامي الرومانيين، وما زالت صورهم ماثلة في الأذهان، برهاناً
ساطعاً أن معظم الأطفال الذين لا يحصلون على كفايتهم من القوت الوجداني يموتون. وهذا
تأكيد على أن المصدر الأساسي للتنظيم البيولوجي هو حب الأم، أو من ينوب عنها. ويضيف
دافيد سرفان شريبار مبدءاً جوهرياً بقوله: «لقد ثبت عند الإنسان أن نوعية العلاقة بين الأهل
والطفل المحددة بدرجة تقمصهم العاطفي واستجابتهم لحاجاته الانفعالية هي التي تحدد عنده
مع الزمن نشاط الجملة العصبية نظيرة الودية، أي العامل الدقيق الذي يساعد على انتظام
دقات القلب، وهذا العامل الأساسي هو الذي يتيح له أن يقاوم مستقبلاً التوتر والاكثاب على
نحو أفضل...» وما يصح على الصغار الذين يرتبط توازنهم الفزيولوجي بالمحبة التي نخصهم بها
يصح أيضاً على الراشدين. إن الألم في الظهر هو رسالة يجب ألا نتجاهلها أو نهملها، وهي تعني

أن الكيل قد طُفح من البلبلة، أو من وضع مهني، أو من شريك تتفصلين عنه بشكل غير محسوس. ولكن آلام الظهر يمكن أن تشير أيضاً إلى عوز وجداني منذ الطفولة، فتتموضع التوترات إلى حد ما كما تتموضع الطبقات الرسوبية فوق بعضها البعض. هذه ليست سوى صورة مجازية ولكنها تصبح أكثر تعبيراً عندما تخاطب الخيال. والعودة بقوة إلى تقدير الذات هو وحده الكفيل بالوقوف في وجه هذه الترسبات، وما أكثر المناسبات التي ترضي ذواتنا مثل الذهاب إلى صالون الحلاقة، وشراء الثياب، والمجوهرات التقليدية، والأحذية التي نقتنيها لمجرد أنها جميلة جداً، وأنواع العطور، وكريمات العناية بالبشرة، وبعض جلسات التدليك. وإذا اعترض الشريك فاستفيدي من الإجازات المقبلة لكي تصفي حساباً بتقديره لك له عشيقته الجديدة، فهو لا يحبك بقدر ما تحبين نفسك.

آلام الظهر المزمنة

غالباً ما يظهر ألم الظهر مع اليأس، أو مع انعدام المحفزات أو الطاقة النفسية. ويدل الظهر المقوس دائماً إلى ماضٍ صعب. إنه يحمل ثقل العالم فوق كتفيه. والظهر هو أيضاً موضع جميع التوترات العضلية التي ليست سوى أشكال ذاتية عن الاضطرابات أو الصدمات الوجدانية القديمة التي بقيت دون حل. إذا كنت تعاني من ألم في الظهر بصورة منتظمة دونما سبب مرضي محدد فمن السهل طبعاً أن نرجعه إلى وضعية الجلوس أثناء العمل، أو إلى عدم القدرة على الاسترخاء، أو إلى التوتر اليومي، أو إلى الخوف من المستقبل الذي يتولد لديك بسبب الضغط الذي تلاقيه في عملك. ينبغي ألا نهمل آلام الظهر المزمنة فمن الواضح أنها ذات منشأ وجداني لا يستطيع أي معالج فيزيائي شفاؤها وإنما التخفيف من وطأتها. لا تعني الراحة من الآلام الشفاء منها. فكل ألم غير عادي في هذه المنطقة من الجسد مقرون بالانفعالات وبتركيز الطاقة الذاتية الذي لم تؤد إلى النتيجة المرجوة، أو بتركيز الطاقة المهنية التي صارت رهينة في يد رب عملك. لاحظت أن بعض الطلاب يبذلون جهداً حقيقياً ليرفعوا من مستواهم فكانوا ضحايا الآلام الظهرية «التعويضية» إذ أنهم رسيوا في الامتحان على الرغم مما ما بذلوه من جهود.

انتقل مندوب إحدى دور النشر إلى منطقة جديدة بهدف توسيع القوة الشرائية لزيائن شركة التوزيع التي يعمل فيها. بدأ يشعر بالألم في ظهره على الرغم من المزايا التي رافقت هذا الانتقال. وكان يعزو سبب هذا الألم إلى عدد الكيلومترات التي يجب أن يقطعها يومياً على طرفات حظها من العناية قليل. ولكن واقع الأمر هو أنه وجد نفسه يواجه أصحاب مكاتب قد خلت عندهم المحفزات فكانت النتيجة انخفاض مجموع المبيعات إلى نصف ما كان عليه في قطاع عمله السابق.

يدعي بعض الباحثين أن أحد الأسباب الرئيسية لآلام الظهر مرتبط بالإحباط الجنسي، وإن مجرد العودة إلى المضاجعة بصورة منتظمة من شأنه القضاء عليها تلقائياً. فإذا كنت تشعر بألم في ظهرك وتهمل واجباتك الزوجية فأنت تعرف ما يتوجب عليك فعله. ولكن من الممكن أيضاً تفضيل التدليك والمداعبات المتبادلة دون فعوى جنسي.

ليس النجاح الكبير الذي تلاقيه دورات التدليك التدريبية الشرقية هو النتيجة الوحيدة لفعاليتها، فغالبية المتدربين ينتسبون لهذه الدورات من أجل استقبال هذا التعويض الوجداني للمداعبة التي يفقدونها كثيراً في حياتهم اليومية. ناقشت هذا الأمر مع عدد من المعالجين الذين يعلّمون le shiatsu فلم يقتنعوا تماماً برأيي. يبقى على كل حال أن الجزء التشريحي الشائع والمعروف في هذه الدورات هو ظهر المتدربين.

هل من الجنون تدليك المجانين؟

الحب يعظم الإنسان، ولعلنا نفكر بتقديره
لكل من يعبد من دونه

من الأهمية بمكان أن يضطلع هذا الجزء التشريحي بدور أساسي في حفظ التوازن الوجداني النفسي، ولكن لم يُنوّه به بتاتاً كدليل. إن الفائدة التي تجنى من عمليات تدليك الظهر في المشايخ النفسية هي انخفاض نسبة الأعمال العدائية فيها انخفاضاً ملحوظاً. وكذلك الحال في السجون، فقد يكون لإمكانية قيام المعالجين الفيزيائيين المعتمدين بتدليك المعتقلين نتائج إيجابية ووقائية لا تخطر بالبال على نزاعاتهم مع حراسهم أو مع رفاقهم المعتقلين معهم. ولكن هل تمتلك وزارة العدل وسائل تحقيق ذلك؟ أجابني أحد الموظفين في هذه الوزارة: «ينبغي ألا تحلم. لمّ لا تقوم البغايا بزيارات أسبوعية إلى السجون لإرضاء الحاجات الجنسية لهؤلاء السادة؟» إن الخلط ما بين التدليك والجنس مازال حاضراً بقوة في الأذهان، فما أن يُلمس جسد الآخر حتى يعتبر هذا اللمس عملاً لا أخلاقياً.

المزاح باليد ينقلب إلى جد Jeux de mains, jeux de vilains

وفي هذا الصدد فالاحتكاك باللمس هو فعل مشبوه دائماً. غالباً ما تكون القبلات في الأوساط الاجتماعية خدوداً تتلامس، والمصافحة بالأيدي تبادل سريع تنقصه الحرارة القوية كما لو أن الآخر يمكن أن ينقل لك العدوى.

لا يستطيع رجلان أن يتنزها في الشارع وقد أمسك كل منهما بذراع الآخر بطريقة ودية دون أن يصنفا في عداد المثليين الجنسيين homo. فعادات الشرقيين الذين يتزهدون علانية وهم

ممسكين بأيادي بعضهم البعض تصدم قناعاتنا الغربية. ليس اللمس بالتأكيد عادة يهودية مسيحية. ومع ذلك فأكبر الظن أن اللمس هو أفضل علاج للتوتر، والاكتئاب، ونوبات القلق وجميع أشكالها المرضية.

يستطيع بعض المطبيين شفاء الأمراض بأعجوبة بمجرد وضع أيديهم فوق المريض، كما كان يفعل المسيح. وكان ملوك فرنسا يُعتبرون دائماً مطببين كبار، فقد كانوا يضعون أيديهم الملكية فوق رؤوس عامة الشعب الذي يعاني صنوف العذاب. وكانت تلك الطريقة ناجحة أحياناً. إنها عملية مدهشة لضمان سلطة الحق الإلهي. ولكن ما كان يجهله هؤلاء الملوك هو أن موهبتهم في الشفاء كانت تعود إلى ما يمثلونه في ذهن الشعب أكثر مما كانت تعود إلى مجرد اللمس بأيديهم. كانت فرنسا المترفة تمتلك سلطات لا تمتلكها فرنسا المعوزة.

غالباً ما تحك يديها خلف كتفيها فوق لوح الكتف.

إنها حركة بليغة للغاية ليجعل رفيقها ما ترمي إليه. إنها تطالبه بقليل من الحب، ولكنه يظن أنها تحك ظهرها لكي تسكّن من ثورة حكاياتها. «تكلم مع ظهري فقلبي مريض»، ذلك ما يمكن أن تكون عليه العبارة المثالية لإبلاغ شريكها أو المرشح لمشاطرتها عواطفها الغرامية بالخواء الوجداني. على كل الأحوال، إن أي تماس بين اليد والظهر هو نداء استغاثة لجرح في النفس، فانتبه لذلك وسوف تكون في المقابل راضياً كل الرضا.

الكتفان

موضعا الرجولة أو الأنوثة

المرأة هي النصف الذي ينقص الرجل ليصبح
كائناً بشرياً

إن الكتفين بالنسبة إلى الرجل رمز الرجولة والقوة. يحمل الرجل الكرة الأرضية فوق كتفيه، إنه قوي. ويمثل الكتفان بالنسبة للمرأة الأنوثة. ولكن لكل كتف أيضاً صفة تشريحية نفسية خاصة. فالكتف الأيمن يتوافق مع الطموحات، ويتوافق الكتف الأيسر مع تركيز الطاقة الوجدانية. ولقد سبق أن تعرفنا على الطموح والانفعالات في الخنصر الأيمن والبنصر الأيسر.

يتقلد المرء طموحه دائماً بكتفه الذي يتحكم بالذراع الأيمن. تتصف المرأة التي تحمل جزدانها في كتفها الأيمن بالتصميم والانخراط في حياتها المهنية. نينا هي الطفلة الثالثة بين أولادي. تبلغ من العمر سنتان ونصف السنة. وهي تحب أن تنتزه بجزدانها المحشو بالأغراض. أضع عن قصد جزدانها في كتفها الأيسر فتزعه وتعلقه في كتفها الأيمن. أكرر التجربة غير مرة ولكنها تبقى مصرة على حمله في الكتف نفسه. إنها طموحة من الآن ولكنها سلطوية على وجه الخصوص، ولم تبلغ من العمر سوى ثلاثين شهراً.

والمرأة التي تحمل جزدانها في كتفها الأيسر هي امرأة منخرطة في حياتها الوجدانية والعائلية والعاطفية والاجتماعية. وعندما تترك المرأة كتفيها عاريتين وقد ارتدت ثوباً للسهرة يشد جسدها شداً، فإنها تستخدمهما هنا للغواية. وهكذا تسند ذقتها على الكتف الأيسر أو الأيمن وتدير رأسها قليلاً. تكون فاتنة الكتف الأيسر دائماً أكثر هروباً وتلهيحاً من فاتنة الكتف الأيمن التي تذهب إلى هدفها مباشرة وتحسب أين تكمن مصلحتها. إن هذه الوضعية شائعة لدى ممثلات السينما وعارضات الأزياء الشهيرات اللاتي يغطين المجلات بصورهن. ليست النساء الضعيفات دائماً كما نظن أو كما يردن أن نظن بهن. من جهة أخرى، تتصف بعض النساء ذات الطباع القوية بأنهن عاطفيات حقيقيات، كما يتصفن برهافة الحس أكثر من اتصافهن بالمبتذل من الحس والذوق.

يرمز الكتف الأيسر إلى الأنوثة فيما وراء تركيز الطاقة الوجدانية. تعبر المرأة الشابة التي تمسك كتفها الأيسر بيدها في جو من الغواية عن سلوكها الرامي إلى استمالة القلوب. ويشي الوشم خلف هذا الكتف بشخصية تبحث عن العطف، لا بل بشخصية مصدومة على الصعيد الوجداني (انفصالها للتو، فراغ عاطفي)، ويفترض في هذا الوشم أن يشفيها من هذه الصدمة. من جهة نظر إيتولوجية بحتة، يعتبر كل ما يزين الجسد من زينة يستحيل إزالتها (الأقراط، زرع الأقراط على اختلاف أنواعها، الوشم، إلى آخره...) أشياء مسارية ترمي إلى تفادي سوء الطالع والتطهر من أجل الولوج إلى المستقبل.

ويرمز الكتف الأيمن إلى الرجولة وإلى الروح الجماعية (إن إساءة ضربة بالكتف لأحد ما هي حركة تستهدف رفع معنوياته)، وإلى الطبع الموحّد، وإلى قوة الإقناع. وقد تسبب الرجولة الواهية أو المعاقبة أو المخصية آلاماً غير عادية من نوع الروماتيزم في الكتف الأيمن، أو في العضلة الدالية، لا بل آلاماً رقبية.

وعموماً، نهز الكتفين كي نقلل من أهمية فشل ما أو كي نمحي مرارة الخيبة. وهز الكتفين هو أيضاً علامة على الحيرة والارتباك، ولا يشير إلى عدم المبالاة كما يمكن أن

يظن. وأحياناً تكون هذه الحركة أقل تصنعاً، فهي إذاً أكثر دقة. غالباً ما يؤكد الفرد الذي يهز كتفيه افتقاره إلى النزعة القتالية، هذا كل شيء. ثارت أعصابي ذات يوم من أحد أولادي من دون وجه حق. كان كلما أرفع صوتي غاضباً بسبب هفواته المتكررة يُدخل رأسه بين كتفيه. أخيراً فهمت أنني ارتكبت غلطة بتوبيخي له على أخطائه. وأكرهت نفسي على الضحك من حماقاته عوضاً عن الغضب، فكفّ عن إدخال رأسه بين كتفيه وتوقف خصوصاً عن ارتكاب الهفوات.

ترمز حركة إدخال الرأس بين الكتفين أيضاً إلى الخوف من السماء التي سوف تسقط لا محالة فوق الرأس. وهذا يعني بالقياس أننا نرى عموماً هذه العُرة عند الأفراد القديرين. واليك في هذا الصدد معلومة تساوي وزنها ذهباً: من السهل بوجه عام إغواء الأفراد القديرين رجالاً كانوا أم نساءً. لماذا؟ لأنهم أو لأنهن أكثر تطيراً، أي يمكن النيل منهم أو منهن. تُدخل أيضاً الرأس بين الكتفين عندما نخشى استحالة الوفاء بالوعود التي أعطيت. وهذا يقودنا إلى بعض العيوب التي تستحق الإدانة مثل الغش أو الزهو أو الكذب. وهذا مستديم مادام محاورك يؤدي هذه العُرة بصورة شبه دائمة:

*وضعية التثبيت المزدوج على الكتفين - الذراعان مثنيتان
فوق بعضهما ومنصاليتان فوق الصدر. واليدان
مسكتان بالكتفين -*

تشي هذه الوضعية بطبع ذي انفعالية مفرطة بيني قصوراً في الهواء. يتميز كثير من المشاهير الذين يظهرون على غلاف المجلات بوضعية التثبيت المزدوج للكتفين. ليس الخوف من المستقبل شعوراً اعتباطياً عندما تجد نفسك بين ليلة وضحاها في سماء النجوم الأقلّة. تجهل العامة المخاوف التي يحس بها هؤلاء المطربين أو الممثلين الشباب الذين تُسلط عليهم الأضواء. إنها مخاوف ثقيلة كالمحدلة! وحياتهم بعيداً عن الكاميرا ليست هدية أو سعادة خالصة كما يجهرون بذلك من على الشاشة الصغيرة. إن إخباطاتهم متراكمة، وطموحاتهم مجمّدة، وأحلامهم مخصيّة، ومشاريعهم مجهضة. إن حياة النجم مزروعة بالأشواك، وما ينتظره بعيد كل البعد عما ينتظر سندريلا أو البركيز Barabas في حكاية الهر الذي يتعل حذاء^(١) Chat botté. فالتثبيت المزدوج للكتفين يحمي هؤلاء النجوم حماية ضعيفة من طعن (أصدقائهم) في الاستوديو.

*تمسك صديقتك الكتف الأيسر بيدها اليمنى والذراع
مثنية*

١- حكاية من حكايات شارل بيرو التي تنتهي نهاية سعيدة مثل نهاية سندريلا.

قد تكون هذه الوضعية بوح بالحب. وتعتبر أحياناً عن الشهوانية إذا نفذت في إطار غرامي على الرغم من أنه يرافقتها اختبار. ويتبدل معناها إذا كانت في إطار مهني وترجم بخطوة أو بخطوات إلى الورا. عندما يخبو الحماس، أو عندما يُضرب بالرغبة عرض الحائط، أو عندما يفضي الاشتباك العاطفي إلى طريق مسدود، تمسك اليد اليمنى في أغلب الأحيان بالكتف الأيسر لكي تؤكد الفشل المعروف. فالإمساك بهذا الكتف يعبر إذاً عن الإحباط.

وإذا حصل العكس؟ يرمز الكتف الأيمن كما تعلم إلى الطموح. يمسك المرء كتفه الأيمن بيده اليسرى لكي يحمي أناه من فشل محتمل دائماً. على المرء أن يمتلك إمكانيات نجاح سياسته. فإذا تجاوزت طموحاتك إمكانياتك فسوف تميل إلى أداء هذا الرمز الحركي أكثر من اللازم، فانتبه أو انتبهني إلى ذلك. لقد قام طموحك للتو بتقديم استقالته.

توقيع موسيقي بأحد الكتفين

تنتمي هذه الحركة الخاصة إلى لغة الحركات التي تغوي الجماهير. وهي تشبه بامتياز ذيل الطاووس الأنثى عندما يشكل دائرة كاملة. يتم محاكاة الوضعية نفسها في سن العاشرة في باحة المدرسة عن استفزاز أنثوي نمطي. إنه لأمر عجيب أن تتطور الحركات مع الزمن. ولكن ألا يحمل الاستفزاز معنى الإغراء؟

الخاصرتان

(موضعا الزهو)

يتطلع كُعبارس آخر لتصدر مقدمة الملبصق

أنا لا أرى فرقاً بين الزهو والكبرياء. خطأ! ليست المعركة واحدة على صعيد الانفعالات إطلاقاً. ليس للزهو سماكة العواطف التي للكبرياء. غالباً ما يكون كبرياء المتكبر مشروعاً حتى لو كان مُغيظاً. أما تبجح المزهو فهو يسلي الناس في مجالسها بقدر ما يملك هؤلاء من روح الدعابة وحس نقدي منظم.

«Je m'en bas les flancs» (كدّ بلا جدوى). لقد اندثر هذا التعبير تقريباً، ويعني أن

الجهد الذي نقوم به جهد ضائع ولن يأتي بأي نتيجة. ألهذا السبب جعلت السلطات الفرنسية

التي اختارت الديك كرمز وطني من فرنسا بلداً ظالماً تضيع فيه جهود المواطنين قبل أن تجردهم الدولة من أموالهم؟ إن التعبير تلميح إلى الديك الذي يضرب جنبه (خاصرتيه) بجناحيه. والديك هو نموذج الحيوانات المثلثة زهواً. يا له من اختيار سيئ! هل المواطن الفرنسي هو نموذج الرجل المزهو إلى هذه الدرجة؟ ذلك هو رأي معظم الأجانب الذين التقيتهم. ومن تتعرض خاصرته للنقد يتعرض للفشل. وخاصرة الجيش هي النقطة الضعيفة في الخطط الحربية. ينبغي دائماً حماية الخاصرتين قبل الانطلاق في أي مشروع. يسخر الأشخاص المزهوون من ذلك، وغالباً ما يكون هذا هو سبب فشلهم الذريع.

يحك صديقي جول خاصرتيه باستمرار وكأنه غوريلا تقيس الفراغ الفلكي لحالاتها النفسية. يقول: «ما زال أمامنا متسع من الوقت». ويضيف: «لدي انطباع أننا سننتظر زمناً طويلاً». يشعر جول بالإحباط بعض الشيء، لكنه صديق رائع. إنه لا يتكلم كثيراً فهو لا يحب ملء الفراغ.

ومن جهة أخرى هو منبع ثري للحركات. كان من المفروض أن أصغي إلى انطباعاته، أو أن أترجم الحركة التنبؤية المتمثلة بحكه لخاصرتيه، وهي تعني باختصار أن المستقبل مسدود أمامه. في الواقع لم يكن هناك جدوى من انتظارنا. ولكن ما هي الصلة بين الزهو وهذه الحادثة؟ إن زهو الكائن البشري (مركب الفوقية) هو منبع مخاوفه اللاعقلانية. ولو كان البشر على وئام مع الطبيعة، وكذلك مع الطبيعة الجسدية التي تسكنهم، ولو أنهم تعلموا احترام طبيعتهم الخاصة بهم، لما كان للمخاوف التي يشتكون منها (التي هي السبب في العديد من الآفات النفسية الجسدية) وجود.

كفّ عن بيع نفسك بثمن باهظ، ولا تبخس نفسك نصف قيمتها الحقيقية.

نصيحة المعالج النفسي

هل أنت معجب بنفسك؟ هل تسأل نفسك هذا السؤال؟ لا يبدو حقاً أنك كذلك ولكن قد تتشدد أحياناً برواية بعض الحقائق المشوهة بصيغة ضمير المتكلم إن كان هذا يساعدك على أن ترقى درجة في تقدير جارك. ليس هذا أمراً مجدياً، فالزهو هو تهديد للطاقة لا توافق أنت عليه، تماماً مثل التواضع الزائد الذي ليس سوى إشارة إلى الافتخار والكبرياء بقناع كرنفالي. خذ حذر من الأفراد الذين يختبئون وراء إصبعهم الصغير «أنا لست، يا سيدي، سوى عنصر أساسي»، فهم أشد المعجبين بأنفسهم ثناتة. إنهم مستفزون يطمثونك لكي تستعرض أمامهم مواهبك، أو تكشف لهم امتيازاتك. إنهم يعيشون الدعوة إلى الباطل لكي يعرفوا الحق، وإبراز محاسنك لكي يجردوك من الحيلة. «لقد أعجبت كثيراً بكتابك الأخير،

وأحب حباً جماً إهداءه لصديق، فلعلك تستطيع أن تسدي لي خدمة وتعطيني نسخة منه؟» قدّم لهم أكاذيب أكبر من حجمها الطبيعي وانظر كيف تكون ردة فعلهم. فإذا أكلوا الطعم فعليك أن تكيل لهم المزيد منها. ابدأ دائماً عباراتك بـ «سمعت أحدهم يقول إن...»، فالمزهوون يصدقونك في كل مرة، ويدغدغون خاصراتهم من السرور.

جوف ما بين لوحَي الكتف (موضع الحدس)

لوحَي الكتف هما جناحا الملاك المطروحة

طُرد من الجنة لأنه تجرأ وأكل التفاحة. والتفاحة هي (كما هو معلوم لدى قرائي) رمز الغواية^(١). والجوف بين لوحَي الكتف هو مثلث برمودا للجسد. إنه موضع السر الذي تشكل فيه اللذة الجزء المغمور. إنه مكان يصعب الوصول إليه بصورة مستقلة، ولكنه من جهة أخرى سهل البلوغ عن طريق الصاحب أو الصاحبة التي تأخذك بأحضانها. إن الجوف بين لوحَي الكتف مزود بأعصاب كثيرة، أي ذي حساسية عالية. عندما يحس المرء بقشعريرة في ظهره ففي هذا المكان تتموضع نقطة انطلاق قشعريرة الخوف أو اللذة.

ظاهرة القشعريرة

القشعريرة في الأصل ظاهرة حرارية دينامية، وهي تظهر في حالة التهيج العصبي. وتفيد خصوصاً في خفض درجة حرارة الجسد. من الممكن أن تسبب مفاجأة لقائك غير المتوقع بصديق حميم منذ أيام المدرسة الثانوية هذا النوع من ردة الفعل. يلعب عنصر المفاجأة دوراً بارزاً في إحداث القشعريرة.

كما تلعب المداعبة الجنسية هذا الدور. ثمة تعبير: *Ca me donne froid dans le dos*^(٢) يكشف بوضوح عن خوف فجائي، وهو تعبير عن إحساس مسبق. ولكن دارة الخوف العصبية

1- Ces gestes qui vous séduisent, First Editions. انظر 1-

٢- يعني هذا التعبير «يقشعرُ بدني من هذا الشيء» - (المترجم).

(لوزة المخ) هي أيضاً دارة اللذة، وهذا ما يدفعني إلى القول إن الشعيرية هي خصوصاً تعبير عن المفاجأة السارة أو السيئة. تظهر لوزة المخ بوصفها جهاز إنذار موضعي عن طريق ردود الأفعال السلوكية المختلفة (مواقف الهرب) أو البيوميكانيكية كالشعيرية.

مثلث برمودا

ربما تحك لوحي الكتف عندما تشعر بحكة، فالحكة في هذا الموضع هي إشارة خاصة جداً أنصحك بعدم نسيانها. إنها نداء مستقبلي مبطن يرتبط بمستقبلك. هناك فئة من الأفراد شغفون بعلم المستقبل، وتأتي تنبؤاتهم عموماً في مكانها الصحيح. وهم أيضاً أفراد حساسون يتمتعون بخيال خصب وبحس استباقي حاد. أقصد هؤلاء الزملاء الذين تعاشرهم يوماً بعد يوم، والذين تحاصرهم هذه الدغدغات باستمرار، ويقضون وقتهم في أغلب الأحيان في حك أعلى الظهر بينما أنت تتناقش معهم. يقال عنهم إنهم يتمتعون بالحدس أو الإلهام أو الفطنة. ويتجه معظمهم للعمل في مهن أو في قطاعات غريبة مثل عالم الأزياء والجمال والعرافة والدعاية والغناء والبورصة أيضاً، وكافة النشاطات الإنسانية التي تتطلب وجود نافذة مفتوحة على المستقبل. فإذا تعرفت على نفسك في هذه الصورة فتأكد أيضاً إن مثلث برمودا أو لوحي الكتف المحيطين به هما أشد حساسية من بقية الظهر.

الوشم فوق لوحي الكتف

غالباً ما نلاحظ الوشم تحت الكتفين العاريين للساحبات بالمياه (البكيني) أو بالصدرية ذات الفتحة الواسعة في الظهر. تحت الكتف الأيمن أم الأيسر؟ ترجح الإحصاءات الكتف الأيمن على نطاق واسع، كره من كره وأحب من أحب. أنا متفق معك أن الوشم شيء مبتذل بعض الشيء ولكنه أيضاً علامة فارقة للفرد تميزه عن الآخرين. فعندما لا نملك ما ينبغي أن يكون في مكانه الصحيح لا بد أن نجد وسيلة لجذب الانتباه إلى مكان آخر. إن الجلد ثوب عارٍ ومزين بطريقة سيئة، ويمكن للاسمرار le bronzage أن يستر عيوبه، ولكن لا ينصح باللجوء إليه لأن أشعة الشمس قد تسبب السرطان. قد تقولين بأنك لم تختاري جلدك بنفسك. لقد خرجت عيوني من وجهي من كثرة مطالعتها للمجلات التي تتكلم عن المشاهير. جميع هذه النجمات رائعات، ولكن ليس أنا. وقد لاقت زميلتي نجاحاً عند الرجال منذ أن وشتت أسفل ظهرها برمز ما، لماذا لا يحصل معي نفس الشيء؟ على أنني أفضل وشماً تحت الكتف. إذاً لوح الكتف الأيسر أم الأيمن؟ إن «ذيل شريطة القبعة النسائية» هو الوشم الذي يسحر الأبواب بامتياز.

الحدس المكشوف

الحدس هو السرعة الضوئية للذكاء. وهو يختصر الطريق على التحليل ويفضي مباشرة إلى التركيب.

يسمى أيضاً «الإلهام» في المهن الفنية أو الإبداعية، ويسمى «التقمص العاطفي» في المهن التواصلية.

وقد يصبح هدياناً عندما يتصور الفرد أنه مطلع على الغيب، أو أنه ينعم ببركة الآلهة. تتبأ مؤخراً مصمم أزياء شهير يدعى Paco Rabane بأن أحد المذنبات سيدمر مدينة باريس بحلول سنة ٢٠٠٠. وقد ألف كتاباً لاقى رواجاً في المكتبات قبل أن يقدم اعتذاره عندما لم تتحقق «لسوء الحظ» النبوءة التي تتبأ بها. إن أنواع الحدس الخاطف ليس لها دائماً نسبة واحدة من الحظ العاثر. يقوم حدس بعض رجال المال، أو رجال الأعمال على معرفة عميقة بمجال عملهم المفضل. ويعتمد الناشرون، ومنتجو الإسطوانات، والحفلات، والأفلام، وصيادو المواهب اعتماداً كبيراً على حدسهم لكي يفوزوا بالجائزة الكبرى. يمكن أن يمحي حدس عبقرى عشرة أنواع من الفشل، وهذه هي النسبة المنطقية لنجاحات الحدس الكبرى: نجاح واحد مقابل تسعة أنواع من الإخفاق! إذا بدت لك هذه النسبة ضئيلة فاعلم أن أنواع الإخفاق هذه ليست سلبية إلا في ظاهرها، فالحدس يعمل على طريقة «محاولة - فشل». فكل مبادرة مجهضة، وكل إجراء عقيم، وكل رفض هو امتحان تجريبي يعزز من قيمة مشروعك، ومن مقاومتك للإحباط، ومن مقدرتك على القيام بردود الفعل. بالطبع، ليس للمنفعة التي تجنيها من قيمة في حالة انسحابك. لم يقدم الحدس إلى مكان عملك مهما يكن تفكيرك، فهو مرصود لنجاحك عندما تصبح أمام نافذة التصوير المثالية، ولكي تتوصل إلى ذلك عليك القيام بعدد كاف من التجارب التي لم تتحول إلى نجاحات، وهذا يعني عدداً كافياً من تصحيح المسارات. تسعة أنواع من الإخفاق على الأقل مقابل نجاح واحد! إن كل شيء متوقف على طريقة قبولك للإخفاق. والخاسرون الحقيقيون هم الذين ينسحبون قبل خوض المعركة. فالحياة معركة ذات هزائم كثيرة وانتصارات قليلة. والحدس هو أحد الأسلحة الفتاكة التي تمتلكها لكي تخوض بها غمار الحرب فلا تخلط بينه وبين كرة الكريستال^(١). ينبع الحدس أو ابن عمه الإلهام من عاطفة العشق، وهما شكلان تصعيديان للانفعال الذي يختصر الطريق على العملية الفكرية.

١- كرة بلورية تستخدمها المستبصرات في قراءة البخت - (المترجم).

الضفيرة الشمسية

(الجرأة والخوف)

الخوف نقبض الجرأة

جويل متحجر من الخوف. سيظهر على خشبة المسرح خلال ثوانٍ معدودة. يشعر بالآلم في معدته الخاوية، فالتهيب يحبس أنفاسه لدرجة لم يعد يدري سبب وجوده هنا. يخاف أن يصرخ الجمهور في وجهه، أو أن ينشز في الغناء، أو أن ينسى كلمات النص. تشوش الأفكار التي تخطر بباله على أحلامه بالشهرة على الرغم من أن المسابقة التي يشترك فيها هي مسابقة محصورة بمنطقته، فهو لم يقف بعد أمام اللجنة التي سوف تقرر نجوميته المستقبلية. أبواه متواجدان في الصالة، وكذلك صديقه. إنهم يعولون عليه لكي يثبت لهم أنه الأفضل، وأنه سيفوز. يفوز، يفوز بماذا؟ يراهن الآخرون على فشله الذريع. كيف ستكون إذا ردة فعل أمه التي تؤمن بموهبته ولا تكف عن ترويد ذلك على مسامعه منذ أسابيع وشهور... منذ زمن طويل، خصوصاً منذ أن سجلت اسمه رغماً عنه في هذه المهزلة. يتصبب العرق بين عينيه ويثبّت خصلات شعره الطويل على صدغيه. كان عليه أن يذهب إلى صالون الحلاقة من أجل تقصيره بعض الشيء. يناوله أحدهم منديلاً من الورق. وتحاول إحدى السيدات مواساته ولكن الكلمات تهرب إلى الكواليس قبل أن تبلغ أذنيه. لا ترى عيناه سوى العرض المتخيل لأدائه المنتظر، فهو يتصور الأشياء كما يحب أن تكون. كان غناء الهاوي الذي يتقدمه نشازاً! يفكر جويل بالانتحار، ويتخيل أنه يهرب بسرعة عبر ممرات المسرح وفي إثره مقدم الحفل وقد ثارت ثائرتة. يصفر الجمهور بالمرشح الذي تقدمه ويقذفونه بالشتائم. يقسمه الخوف إلى نصفين بينما الآخر ينسحب وعيناه مغرورقتان بالدموع. ينفجر صوت مقدم الحفل في رأس جويل. لم يعد يقوى على الاحتمال. جاء دوره للدخول إلى خشبة المسرح. لقد جاء دوره ليلقى القصاص من جمهور هائج لا يعرف الشفقة. يُعلن عن المرشح. يتقدم جويل من الميكروفون وقد علق بشباك أفكاره الملوثة. يبدأ العازفون الثلاثة بعزف لحن أغنيته، ولكنهم في الواقع يتظاهرون بالعزف فوجودهم هنا شكلي كما لو أنهم في التلفزيون. ليس الغناء مباشراً وإنما مسجلاً، وليس على المغني سوى التظاهر بالغناء. يستغرق جويل في حالة

من الحلم عند المغيب. يعمى بصره من الأضواء الساطعة، وتتعطل حواسه من منظر الوجوه المكشّرة الكالحة. هذه بداية الكابوس! يبدأ بالغناء. هل يسمع صغيراً؟ هل يسمع شتائم؟ إنه لا يسمع سوى صوته الذي يخرج من مكبرات الصوت. لقد زال التهيب. تهدأ النظارة. تقوم مجموعة من الحضور بترديد أغنيته مع المحافظة على إيقاعها. تصطفق الأيدي. يشعر الآن بتحسن ينتهي الغناء بعاصفة من التصفيق. يصاب جويل بالذهول، فيحيي الجمهور ويولي هارباً عبر الكواليس. يشعر بارتياح بعد أن يختفي وراء الستائر. لقد انتهى الكابوس! ولكن هل انتهى حقاً؟ تزداد حدة التصفيق. يطالب الجمهور به على المسرح. إنه لا يفهم شيئاً. لقد فاز بالمسابقة.

الخوف

رها استحثت الخوف الجرأة

لقد استحثت الخوف موهبته وأعاد إليه ثقته بنفسه في اللحظة الحاسمة. إن التهيب الحقيقي الذي يحس به الفنان حافز له وليس حجر عثرة في طريقه. كان جويل يعرف هذه الظاهرة، ولكن بما أنه لم يعيشها من قبل أمام النظارة فهو لم يفهم معنى هذه التجربة الفريدة. يدفع الخوف بالدم إلى العضلات التي تتحكم بحركات الجسم كعضلات الساقين، وهذا ما يهيئ المرء للهرب ويسبب شحوب الوجه بعد أن يُطرد الدم منه (من هنا الإحساس بالدم الذي «يتجمد»). وفي الوقت نفسه يصاب الجسم بالشلل للحظة، وربما يترك هذا للفرد وقتاً لكي يقرر إن كان يؤثر الاختباء أو مواجهة قدره. تفرز المراكز الانفعالية في المخ بشكل مكثف هورمونات تضع الجسم في حالة تأهب عام فيتوتر ويتهيأ للحركة، ويتركز الانتباه على التهديد الوشيك، وهذا هو الموقف المثالي لتقرير ردة الفعل الأكثر ملاءمة. فمثلاً الفرد الذي يقفز من فوق لوح القفز دون إحساس بالخوف هو شخص ميت مع وقف التنفيذ. والفرد الذي يقفز في الهواء معلقاً بحبل مطاطي دون أن يحس بالتهيب من الحالة الامتحانية يتصف بميول انتحارية. إن الخوف شعور بناءً، ولوح قفز حقيقي ينبغي أن نتعلم كيف نألفه لنجعل منه حليفاً لنا. وهذا ما يسعى إليه الأفراد الذين يمارسون الرياضات القصوى، فهم لا يحاولون التغلب على الخوف بل إلى امتلاكه لأن الخوف هو محرك الجرأة. وإذا صدقنا جان كريستوف ريفان⁽¹⁾ فالجرأة شعور سام على الدوام، على أن الخوف يمكن أن يتمخض عنه أيضاً الجبن الذي يقود إلى بر السلامة. تشجعوا! وأطلقوا سيقانكم للريح!

1- مؤلف كتاب Globalia, Gallimard

الجرأة

تولد الجرأة من تحالف بين الشجاعة واليأس

غالباً ما يقال بأن الخجل هو النقيض المكمل للجرأة. وأنا من جهتي أعتقد أن الخجل يقوّي الجرأة وهو وقودها الضروري أكثر من كونه نقيضها. ليس بالضرورة خجولاً من يفترق إلى الجرأة. إنه يشعر بالخوف وهذا الشعور يجمّد الانتقال إلى الفعل. واستناداً إلى هذا الدليل العقلي جعلت الخوف نقيضاً للجرأة وليس الخجل. يقع الموضوع الرمزي للقلق في النحر ، وهو يُشَل الجرأة عند سواد الناس. إنهم يخلطون بين الخوف والقلق. ومن الخطأ لغوياً أن تقول «أخاف أن أبدو أضحوكة». لا يتعلق الأمر هنا بالخوف بل بتعبير عن قلقي بأن أكون أضحوكة. إن الجرأة فيض من الانفعالات يدفعها اليأس أو الخوف من الفشل إلى التعبير عن ذاتها دون سابق إنذار. ولا تخلطن بين الجرأة وبين وقاحة هؤلاء المتشددّين الذين يصفرون على كل شيء يتحرك. تعني الجرأة إثبات وجود مثل كاسحة الجليد في جو اجتماعي متجمد. ليس جريئاً من لا يخاف من شيء بل هو فاقد للشعور. ولكي نتحلى بالجرأة ينبغي أن نخاف من الفشل ، ولكن ينبغي ألا نخشى الهزء بتاتاً.

عندما تحس بهذا الخوف الذي يميّع نواياك ضع يديك اليمنى على الضفيرة الشمسية ، وسوف تحس بتغير لطيف في موسيقا انفعالاتك، مثل ظهور رغبة في الجرأة لكي يتخلى عنك الخوف. إن حرارة راحة اليد مهدئة للقلق.

الصدر

(الشعور بالأمن)

الصدر موضع لجميع صنوف الاستيهام ، وهو أيضاً رمز الشعور بالأمن. ليس ثدي الأم رمزاً جنسياً فحسب ، بل هو أيضاً وعلى وجه الخصوص موضع الحماية المطلقة من فقدان الأمن في العالم.

لنا موعد مع نهدي المرأة وشدوتي الرجل في الفصل الثالث المخصص للإكسسوارات الإيروسية لجسد الإنسان.

نصيحة المعالج النفسي

إذا كنت تمر بفترة توقف عن العمل، وسواء كنت تفتش تفتيشاً دؤوباً عن عمل جديد أم لا فالشعور بفقدان الأمن يلتصق بك كما تلتصق العلكة المستهلكة. توخى الحذر إذ أنه في مثل هذه الحالات نحط بسهولة من قيمة أنفسنا ونسعى بصورة لاشعورية إلى معاقبة أنفسنا لافتقادنا صورة إيجابية عن ذاتنا. لا يبدأ الشعور بالأمن بحساب مصرفي كبير أو بعمل يساعدك على البقاء على قيد الحياة. إنه يسكن في داخلك أيًا كانت الصعوبات التي تواجهها. أعد كل يوم تنظيم قائمة باستعداداتك ومهاراتك المكتسبة دون أن تنسخها عن القائمة التي سبقتها. قم بتأريخ جميع هذه القوائم وتصنيفها في مصنف. سجل فيها امتيازاتك ورتبها وفقاً لحضورها في ذهنك. وعندما تنظّم العشرات من القوائم تناولها جميعاً وصنّف استعداداتك الفائزة بالمراتب الخمس الأولى.

سيوقظ أحد هذه الاستعدادات شعور الأمن وسيساعدك على اختيار قطاع النشاط الذي يلائم شخصيتك، إذ أن شخصية كل واحد منا تتوافق بصورة مثالية مع أحد قطاعات النشاط، وليس مع مهنة أو وظيفة، أكثر من توافقها مع الكفاءات. غالباً ما يتأتى الشعور بفقدان الأمن الذي تعيشه أو تحس به عن الخلط بين العمل والكيونة. «أنا قادر على فعل ذلك، ولكن هل كينونتي هي ما أقوم به من عمل؟» ذلك هو السؤال الجوهرى الذي ينبغي أن نسأله دائماً لأنفسنا قبل الانخراط في نشاط جديد.

«أن نكون ما نعمله أو أن نعمل ما نكونه» هو نموذج معياري أساسي. قل لنفسك أنه إذا لم تصب النجاح الذي عقدت عليه الآمال في نشاطك الحالي، فهذا إما لأنه لا يتوافق مع كينونتك توافقاً مثالياً، وإما لأن قطاع النشاط الذي تمارس فيه مهنتك لا ينسجم مع شخصيتك انسجاماً مثالياً.

إن الكاتب قادر على الكتابة فهذه هي مهنته، ولكنه قد يكون روائياً فاشلاً وكاتباً رائعاً للمقالات، أو قد يكون قاصاً عبقرياً ولكن ما يكتبه غير ذي بال. فغالباً ما يتطلب اكتشاف مجال إبداعه بعض الإخفاقات في البداية.

الكليتان

(الغيظ ، العناد ، التذبذب)

أنا الرب أسبر القلوب وأنفحص الكلبي
لكي أهد لكل سلوكه. وتبعاً لثمرة أعماله.

Jérémie XIII, 10

يتصف الأفراد الذين يتميزون غيظاً بالعناد وخصوصاً عندما يكونون على خطأ. ويكاد يكون الشعور بالغيظ والشعور بالعناد مترادفين، وغالباً ما ينسجمان مع بعضهما البعض على الرغم من أنفهما.

وقد يكون أيضاً الموضع الرمزي للاحتقار في أسفل الظهر.

جان موريس من أنصار سيادة الرجل على المرأة بامتياز، وهو أعند من بغل. أحاول أن أثنيه عن توظيف المرأة الشابة التي هي موضوع الحديث، ولكن بلا جدوى لأن جان موريس من أنصار أبطال الدراجات الهوائية الذين يمتازون بريلات أرجل قوية، وهي تمتلك أجمل بريلتين في العالم. وتأتي مؤهلاتها المهنية في المقام الثاني. لا يدرك جان موريس كيف لا أتأثر بريلتين قويتين لأنسة عادية من جميع النواحي. أضف إلى أنها مهووسة، إذ غالباً ما تضع يديها على أسفل ظهرها عندما تصفي إلى جان موريس وهو يشرح لها عن آلية سير عمل منشأته.

تقع الكليتان في أسفل الظهر الذي تضع عليه يدك بانتظام عندما يعاندك الحظ. ومن هنا أتى تعبير: «J'en ai plein le dos» (ضقت ذراعاً بهذا!). تكون الأصابع متجهة إلى الخلف وتغطي الراجتان الكليتين كأنهما كمادتان. لا ريب أنك ألفت هذه الوضعية، وهي خاصة بالنساء العاملات أو بريات البيوت الغارقات بمهمات متكررة والشغوفات أيضاً بمشاهدة برامج الترويج للبيع عن طريق التلفزيون. فإذا كنت ممن اعتدن على هذه الوضعية دون أن تصنفي نفسك ضمن الفئة التي سبق ذكرها أنصحك بتحليل ظروف عملك وحياتك الزوجية تحليلاً جدياً، وأن تقارني المكافأة أو المقابل الذي تنتظرينه منها مع أهمية النشاط المطلوب منك.

وإذا كنت تشعرين خلال الليل بألم في الفقرات القطنية فما تحت الشعور يحاول أن يرسل لك إشارة قوية. إنها آلام الشغف الذي بُذل بصورة مفرطة في عمل أو في مشروع لا يساوي ما بُذل من أجله.

ابحثي عن الجاني وأعدميته على جدار ذهنك، وسوف تختفي آلام الفقرات القطنية في الحال. لا تنسي أبداً أن الكليتين هما الموضوع الرمزي للعناد والغيظ، فينبغي أن ترخي قبضتك قبل فوات الأوان.

سوء النية

إليك معلومة زائدة مضافة للقيمة. لنتخيل أن رب عملك أو رئيسك يضع في أحيان كثيرة يده اليمنى أو اليسرى على أسفل ظهره. ربما يتظاهر بالمحافظة على علاقات ودية معك لكي يخدعك. فسوء نيته هي التي تسبب له هذه الآلام القطنية المعروفة. وهو لن يجاريك البتة فيما يتعدى قناعاته التي ورثها بجدارة من زواج مصلحة بين أحكامه المسبقة وأفكاره المبتسرة. إن محاورك محافظ بطبعه، فهو يحذر دائماً التجديد وييدي عناداً وتعاوناً طفيفاً عندما ينبغي المساهمة في مشروع جديد. وغالباً ما يتولد لديه انطباع (مبرر) بالعجز. ولكي ينقّم من هذا الشعور الذي لا يفارقه فهو يحط على الفور من قيمة جميع المشاريع التي تبادر بعرضها عليه. يغدو العناد اللامعقول ميزة من المزايا عندما تحل الأحكام المسبقة محل الانفتاح الذهني.

ما أنا متأكد منه هو أن وضع اليدين على الكليتين - يؤدي هذا المشهد الحركي غير مرّة ممثلون مشهورون في أفلام مختلفة - يتم دائماً في إطار من الغيظ الواضح كالشمس. وكما سبق أن ذكرت فالفيلم السينمائي هو مدرسة رائعة في لغة الجسد، والممثلون الموهوبون هم أساتذة رائعون. وتتحدد عبقرية هؤلاء الممثلين من مستوى استحوادهم لهذه اللغة الجسدية. إن الغيظ والغضب هما بالطبع أخوان في الرضاعة. فكل فرد عنيد يغضب بسهولة كبيرة عندما تعارضه في الرأي، ويتغاطز بسرعة كبيرة عندما تضايقه، ومن هنا فائدة طلب النجدة من التذبذب من أجل امتصاص الغضب.

عظم القص

(موضع الحس النقدي)

لا شك أنكم تتذكرون صرخة ماريانا جيميس في برنامج «النجم الجديد» الذي كان يعرض على محطة M6 الغنائية: «أذان الفرنسيين محشوة بالبراز». وقد أثارت هذه العبارة ضجة كبيرة في ذلك الوقت، وتناقلتها الصحف ومحطات الإذاعة كما تتناقل أيّ حادثة طريفة. لقد تجرأت امرأة، وأي امرأة! أن تقول الحقيقة بأعلى صوتها في برنامج يتمتع بشعبية كبيرة وفي وقت تكون فيه المشاهدة في ذروتها.

ليست أذان الفرنسيين محشوة بالبراز فحسب، ولكنني لا أريد أن أثير الجدل إذ أنه لا ينبغي وضع جميع الفرنسيين في سلة واحدة. وهذا من حسن الحظ!

يفتقر كثير من الفرنسيين إلى الحس النقدي، أو إلى إيمان التفكير الضروري والكافي حتى يدركوا إسفاف البرامج وبلاهة مُقدميها، والمحابة التي تسود بين الزملاء والزميلات في الوسط السمعي البصري. يفتقر كثير من الفرنسيين إلى الوضوح الفكري الذي يتيح لهم أن يفهموا أن المهوبة والإبداع ليسا من المزايا التي لها الأولوية في التقدير. فالأولوية للانفعالات والطلّة والهشاشة وخلو الخطاب من كل معنى. ولكننا لن نعطي المسألة أكثر من حجمها، أليس كذلك؟ حسبنا على كل حال أن نغلق جهاز التلفزيون. إنها الحرية اليتيمة المتبقية لنا على الرغم من أن ضريبة التلفاز كبيرة.

التوقف عند الصورة

يختتم فرانسوا حديثه بابتسامة مكشّرة وبحكة أخيرة: «أحك عظم القص بتواتر منتظم منذ أكثر من ربع ساعة. أنا في حديث مع نفسي: تأتي الأسئلة في حلقة مغلقة تباعاً. أتساءل إن... أقول لنفسي إن... أعتقد أن... يزداد الحك ثم يهدأ. يعادل شغفي بالحك في هذا الموضوع شغفي بأن أطرح على نفسي ألف سؤال وسؤال يبقى معظمها بلا جواب». يصف فرانسوا نفسه بأنه ديكراتي ينتقد كل ما لا ينسجم مع قناعاته. ويدعي أيضاً أنه يمتلك حس الدعابة ولكن غالباً ما تكون ممارسته لها ممزوجة بالسخرية. وهو يعتبر لغة الجسد مزحة جميلة، وعلم النفس متفلساً للجدات اللاتي فقدن الإحساس بالنشوة الجنسية. تلك هي عباراته بالحرف الواحد. وحتى أنه لا يدرك أنه طلب مقابلي بناءً على نصائح طبيبه لكي يعالج مشكلة الحككات التي تهاجمه بشكل أساسي عندما يكون في مكتبه. يتوجب على فرانسوا أن يبدل عمله لكنه ليس مستعداً لأن يذعن لفكرة أنه تخلى عن مهاراته ليضمن أمنه المادي بأقل جهد.

خجل أم حس نقدي؟

إن انقباض عظم القص (صدر غائر، ...) إشارة معروفة إلى الخجل التكويني في علم نفس السلوك. هناك حركة شائعة تتلخص في حك عظم القص (مقدم الصدر)، وقد لاحظتها غير مرّة، ولم أستطع التأكيد بأنها تتعلق بأشخاص خجولين. تساءلت إن لم تكن هذه الحكمة المعادة تُنبئنا ببساطة بانتفاء الجرأة أو الوقاحة. ففي هذه الحالة يرمز عظم القص إلى

الخجل، ثم فوجئت بأدائي لهذه الحركة نفسها غير مرّة قبل أن أحزم أمري أمام أحد الناشرين الذي كنت أقترح عليه مشروع كتاب. وتكررت الحالة نفسها عندما كنت أتفاوض مع مسؤول عن إحدى الزوايا في إحدى المجلات بخصوص تعاون محدد. لقد كانت العروض المضادة أدنى بكثير مما كنت آمل، فأحجمت وأنا أحك عظم القص.

ماذا يعني الحس النقدي؟ يتطلب تقويم عرض ما أو مشروع معين التروّي كما يتطلب حجماً كبيراً من المعلومات ليست دائماً متوفرة، فالتروّي هو بالطبع ضروري جداً لاتخاذ القرار النهائي.

علي أن أغير آلة التصوير. ويبدو لي أن آلة التصوير التي يعرضها علي المندوب التجارزي تتمتع بالمزايا التي أنتظرها من هذه الآلة، ولكن سعرها يتجاوز الميزانية التي أستطيع تخصيصها لهذا الشراء. أتفاجأ بحكي لعظم القص. يبلغ حسي النقدي الشعور، ويضطرني إلى التروّي فهذه الحكّة هي في الواقع حركة حماية، وهي تعني أنه مازال علينا الانتظار قبل اتخاذ القرار.

إن كل فعل حكّي هو مرادف للإحجام أيّ يكن موضع هذا الحك. يقع عظم القص على أطراف القلب، وقد يشير مجرد الحك في هذا الموضع إلى أن الإقدام سيطول انتظاره. تقول متذمّرة وهي تحك أسفل الشدين: «أتساءل إن كان يجب علي الذهاب إلى هناك». لا يمتلك من يستجوب نفسه بهذه الطريقة - ذكراً كان أم أنثى - جميع العناصر كي يتخذ قراراً عن دراية.

الخصر

(القدريّة)

الفيلسوف فره يستقبل الحياة وهي مقبلة.
بعكس القدري الذي يسير خلف الحياة
وهي هدبرة.

كانت جوزيان تهتم دائماً بخصرها، ليس خصرها الذي يقاس بالسنتيمترات، وإنما خصرها الذي يفصل الجذع عن الحوض. وكانت تبذل جهداً جهيداً لكي تحافظ على خصر نحيف تفتخر به كأنثى الطاووس. تزوجت جوزيان مرتين ولكنها كانت تطلب الطلاق في

كل مرة لأن كلا الزوجين كانا يطلبان منها إنجاب ذرية. كانت ترفض الأمومة لأن الحمل قد يقضي على ما تتمتع به من امتياز تجميلي في منتهى الأهمية. الحق يقال أنها كانت ترتدي الثيورات الصغيرة الرائعة المفصلة على خصرها، فكانت تضي عليها رونقاً وجمالاً. كانت تبدو مثل غراس كيلي قبل أن تصبح أميرة موناكو. ولم يكن يمضي يوم واحد دون أن يبادر رجل أو امرأة إلى تهنتها على خصرها وعلى مشيتها الرائعة بلباس التايور الصغير المقلد من Chanel. ثم تعرفت جوزيان على الرجل الثالث في حياتها. كان رجلاً سادياً مازوشياً فاسداً. قلب هذا الرجل حياتها، وأصبحت لا تحلف إلا بجول (كان يدعى جول) الذي كان يوسعها ضرباً كلما كان يشرب من أنفه *chaque fois qu'il avait un coup dans le nez* (لماذا الأثف إذا كان الشرب عن طريق الفم^(١)). كانت تقول بإعجاب أنها عثرت على سيدها. وقد خضعت له كما تخدع الجارية لسيدها. وهذا هو ما كانت تتشده في فتراة نفسها في استيهاماتها الجنسية الأكثر سرية: أن تعامل على أنها جارية وتغتصب برضاها. فهل ثمة صلة بين خصر جوزيان المفرط في النحافة وبين حاجتها شبه المرضية إلى الخضوع؟ لم تسلم الأخلاق من الأذى ولكن طعمها لذيد.

يرمز خصر المرأة إلى القدرية والخضوع ورمزية الحجر، وهو نقطة تلاقي الساعة الرملية التي ينساب منها الزمن المنصرم. وكلما انقضى الزمن، كلما انمحي الخصر بسبب فترات الحمل المتتالية أو بسبب ارتخاء عضلات البطن. لقد انتهت الحاجة إلى الإعجاب كما انتهت دينامكية الغواية. يبقى الخصر منطقة شبقية بامتياز مادام بارزاً، فهو المدخل إلى الإليتين وواجهة عرض للثديين.

بإمكانك عدم التسليم بهذه الرؤية الرمزية للخصر بوصفك امرأة، وسوف أتفهم ذلك تماماً. بيد أن الحاجة إلى وضع اليدين على الخصر أو على الوركين كلما كنا في مواجهة مع الآخر ليست حركة بريئة. ينبغي أن نوثر، وينبغي أن نظهر على الملأ حتى لا يطوينا النسيان، وينبغي أن نفرض أنفسنا حتى لا يفرض علينا. تلك هي المعركة اليومية للإنسان الذي يتواصل. إنه ضحية القدرية المقرونة بشعور الخضوع الذي يطمئنه من جهة، والذي يضاد الحاجة إلى الكينونة التي تخيفه ولكنها تكافئه، من جهة أخرى. فبقدر ما يضع محاورك (أو محاورتك) يديه على وركيه أو على خصره يسلم بالخضوع إلى القدرية أو إلى السلطة التي تمثلها في نظره.

١- فقد التمييز وكره نفسه إلى درجة السم. تعني عبارة *avoir quelqu'un ou quelque chose dans le nez* الحق الأذى بنفسه في كل الأحوال

كان على الفتاة في العهد الفيكتوري، لكي تكون جميلة، أن تمتلك خصرًا يتطابق مقاسه بالبوصات مع عمرها في آخر عيد ميلاد لها. ومن أجل التوصل إلى ذلك، كان عدد كبير من النساء الشابات اللاتي يتبعن الموضة يرتدين مشدًا للخصر مدة ٢٤ ساعة على ٢٤، وهذا ما كان يسبب لهن الأرق لا محالة.

وقد حدث الجراحة ببعضهن إلى نزع الأضلاع الأخيرة بعملية جراحية لكي يحصلن على خصر نحيف نحيل. واستناداً إلى مصادر موثوقة، كان الرقم القياسي الذي سجل حينئذ في مقاس خصر امرأة راشدة ذات قامة عادية هو ٢٣ سم تقريباً. كم هذا صعب التخيل! كان قانون الجمال في نهاية العصر الفيكتوري في بريطانيا العظمى يعتبر أن المرأة الجميلة هي تلك التي يتطابق خصرها المقاس بالبوصات مع عمرها.

وكان الشيء العجيب في موضة ارتداء المشد هو الطريقة التي انتهى بها، أي نسيان الهدف الأساسي منه، وهو جعل المرأة أكثر أنوثة، إذاً أكثر غواية إلى حد جعلهن نساء للجنس فقط.

والنساء الفاتحات في أيامنا هذه منتجات إنسانية. «أنا موجودة منذ أن أصبحت سلعة،!» ذلك هو شعار الفتيات الجميلات الجديديات التي يروج لهن برنامج télé réalité. هل تغيرت الأمور تغيراً كلياً؟ كانت النساء في العصر الفيكتوري اللاتي لا يرتدين المشد يعتبرن خالعات العذار فاسدات. وكانت مشدات الخصر les corsets جزءاً لا يتجزأ من الموضة آنذاك بحيث أن الظهور من دونها كان مساوياً للظهور عارياً على الملأ. وتعتبر في أيامنا هذه المرأة التي لا تلبس لباساً من نوع string^١ متخلفة. جرب أن تدخل إلى محل البسة داخلية إذا كنت رجلاً، واسأل عن جناح الألبسة الداخلية العادية. سوف ترمقك البائعة بنظرة شفقة، لا بل بنظرة احتقار لكونك مسكيناً أهيل. لقد جربت ذلك بنفسني فقد أدارت لي البائعة ظهرها وتوجهت بكلامها إلى زبونة أخرى كانت قد انحنت لكي تلتقط لباساً داخلياً من نوع string سقط على الأرض. رأيت الـ string الخاص بها يعلوه وشم فوق الشق الفاصل بين الإليتين، وكان عبارة عن رسمة تشير بصورة افتراضية إلى طريق الفردوس الأرضي.

وفي رقصات فولوكلورية عديدة في مناطق مختلفة من العالم يقوم الراقص بوضع يديه على وركي شريكته ويشد خصرها بيديه. إن هذه الوضعية هي اعتراف حقيقي بالسيطرة في العلاقة الغرامية. فالخصر كما ذكرت في بداية هذا الجزء هو الموضوع الرمزي للخضوع سواء كان طوعاً أم كرهاً.

١- لباس داخلي رفيع لا يغطي سوى العورة ويترك الإليتين عاريتين.

وهذا يوحي بأن المرأة التي سمن خصرها هي امرأة لا تدين بالخضوع لأنها غيرت
كيانها فقد أصبحت أما ، أو أنها لم تعد بحاجة أو لم تعد ترغب في أن تكون محط إعجاب.
كما أن زيادة الوزن عند بعض النساء مرتبط برفضهن عن وعي أو عن غير وعي إثارة إعجاب
الرجل. ينمحي الخصر فتولي نظرة الرجل هاربة ، ولكن الخضوع يبقى والقدرية تزداد
استحكاماً. لقد سمنت الفتيات الجميلات أيام زمان وأصبحن كهلات مترهلات تضعن
أيديهن في معظم الأحيان على أوراكنهن ويكاد لا يغيب عن ذهنهن ذكرى خصرهن المدفون
إلى الأبد تحت كتلة الشحم.

القدرية هي موقف خضوع لأحداث الوجود. هذا مكتوب في صفحة السماء لكل
قدره! عندما يوسم المرء بسوء الحظ لا يستطيع التخلص منه! «خرج من أزمة» ، ذلك هو الفعل
الذي يؤثره ضحايا المجتمع. هل سبق أن تعرضت للإصابة بالعين؟ إن التطير ليس ببعيد. لقد
أصبحت عبارة «أتمنى الخروج من هذه الأزمة ولكن ذلك ليس ممكناً» كلاسيكية من
نوعها.

إن الترجمة واضحة: «أتمنى أن أولد من جديد تحت سماء جديدة ، ولكنني لا أملك
الشجاعة إلى ذلك. ينبغي إذاً أن أحمل وطأة الحياة حتى يأتي الموت ويخلصني». أعترف لكم
أن المهمات المنظورة سقيمة بعض الشيء. التقيت بأناس كثيرين يحملون أقدارهم في محفظة
على شكل موزة وقد تمنطقوا بها حول الخصر علامة على درجة خضوعهم للقدر.

البطن

(الدعابة أو الياس)

وحدها الدعابة قادرة على الاقتراب كثيراً من
الحقيقة دون أن تؤذي نفسها

يبلغ من العمر أربعين سنة تقريباً، بطنه كبير قياساً بسنه. يقف على شاطئ البحر
لباس السباحة وعضلات بطنه في حالة الراحة. تدنو منه فتاة جميلة في لباس السباحة. عندما
يراها يبتلع بطنه شيئاً فشيئاً بصورة غريزية. تمر من أمامه دون أن ترمقه بنظرة واحدة. ينفخ
صدره فتختفي عضلات بطنه اختفاءً تاماً. وبعد أن تتخطاه يرتخي بطنه قليلاً ويعود كتفاه إلى

التهدل. تتوارى عن الأنظار بعيداً. لقد رجع بطنه إلى شكله القديم وارتخى كتفاه. تعود الفتاة الجميلة بعد عشر دقائق بصحبة رجل كهل ذي بنية كبنية رياضي كمال الأجسام. ينظر إليهما الرجل نفسه وهما يمران من أمامه دون أن يفكر بابتلاع بطنه. من جهة أخرى، يبقى فمه فاغراً كما لو أنه يتلغ ذباباً، وتخلو نظرتيه من كل تعبير. يقطر شذاه شهوانية، والصاحب المسن يضم الفتاة الجميلة إلى صدره بقوة.

إن البطن هو موضع الأمل واليأس على حد سواء. لا يستغني أحدهما عن الآخر إذ أننا لو رفعنا غطاء اليأس لوجدنا لا محالة الأمل في الصف الأول. يبدو أن الأمل وجبة غداء شهية، ووجبة عشاء غير صحية، وإن عنكبوت الليل يعني الأمل، وعنكبوت النهار يعني الحزن. وأن الأمل يعيش دائماً بعد الهزيمة. ومن اليأس إلى الدعابة ليس هناك ما يستحق القيمة كما سوف تتأكد من هذه الحكاية الخرافية الصغيرة التي تختم هذا الجزء.

البطن هو مسبقاً موضع الحفز والرغبات والأمل الذي تغذيه الرغبات بصورة مبالغة، ويقع هذا الموضع تحت السرة تقريباً، ويسمى أيضاً ضفيرة البطن. لا ترمي دائماً اليدين المتصالبتان فوق البطن إلى تعزيز الحفز الذي أصيب بالعطب، وإنما إلى الاستغراق في إشباع هضم يستفيد من نجاحاته.

تشي جميع أحزمة البطون بمقدرتها على الحفز أو عجزها عنه سواء أكان البطن غائراً، مسطحاً، ممتلئاً، أو ضخماً يكاد ينفجر كأنه بطيخة حمراء ناضجة.

للتذكير

ينبغي ألا نخلط بين الحفز والطموح. فالحفز هو حماس شديد فوري، ونشاط حيوي يستثمر في مشروع قصير الأجل، أما الطموح فهو حفز طويل الأجل يرمي إلى هدف بعيد إلى حد ما في الزمن. عندما يتضخم البطن كثيراً ينخفض مستوى الحفز، وهذا لا يعيق الطموح في شيء. إن الرجل المتكشر محاصر، تحاصره لذته لا رغباته، وتتعبه حيوية الآخرين. وكما أنه يحتاج إلى وقت لكي ينهض من مكانه، فكذلك يحتاج إلى فترة زمنية لكي يدرس مشروعه من جميع جوانبه قبل أن يصبح شريكاً فيه. عندما يكون الرجل المتكشر في وضعية الجلوس، غالباً ما تكون ساقاه مشدودتين بالتوازي وقدماه مسبتدتين إلى كعبيه، وأصابعه مشبوكة فوق بطنه. تكشف هذه الوضعية عن راحة زائفة وتشير إلى حالة هي أقرب إلى التعب الصحي منها إلى الاسترخاء. عندما يراك تتولد لديه الرغبة في التسوييف بدلاً من المبادرة إلى العمل. يتصف بالواقعية أو بالأحرى بزوال الغشاوة عن عينيه، ومن الواضح أنه لا يعلق بالصنارة. وفي كل الأحوال يكشف هذا

المشهد الحركي تعباً فكرياً، أو الحاجة إلى الانسحاب. ولكن شبك الأصابع فوق البطن هو أيضاً شكل من أشكال التثبيت، والتثبيت هو رمز حركي انعكاسي شائع للغاية بحيث لا يتتبعه إليه أحد. تتمسك اليدين بموضع حساس من الجسد مثل الكاحل، أو الركبة، أو الرسغ، أو الساعد، أو المرفق، أو العضلة الثنائية، أو النقرة. لماذا نحس بالحاجة إلى القيام بتثبيت حركي؟ إن التثبيت حركة حماية من فقدان أمني حقيقي أو مفترض، وهو شعور بعدم الاستقرار، أو حاجة لاستعادة استقرار مضطرب. إن التثبيت هو في الأصل حركة أمان، ولازمة ارتكاسية على وضع غير آمن، أو على وضع يحتاج إلى إعادة النظر فيه، أو على مواجهة شفهية.

تقوم اليدين عندما تتشابك الأصابع فوق البطن بتصفيح موضع الرغبات. يرفض الفرد الانخراط ويقبل عند الاقتضاء المشاركة على مضض، لا تدفعه سوى الرغبة في معرفة ما لديك من أسرار.

الأم المعدة

من الممكن تماماً أن تنشأ الآلام الشرسوفية من تراكم المخاوف المكبوتة أو التي لم يفسح عنها. يعاني من هذه الآلام عدد كبير من أرباب المنشآت الصغيرة والمتوسطة. إنهم يخضعون باستمرار للضغط، ويجدون أنفسهم بين مطرقة الدولة وسندان العاملين المهتمين بأوقات الفراغ أكثر من اهتمامهم بأوقات العمل. تتموضع هذه الآلام في الضفيرة الشمسية، وربما تكون أيضاً تعبيراً عن خوف باطني، وهو الخوف من إشهار الإفلاس، أو من الإجراءات القضائية التي تهدد كل رب عمل فرنسي عندما يريد تطوير منشأته من دون أموال خاصة. وتتبنى هذه الآلام بظهور وشيك لقرحة. لا يمكن هنا محاربة التوتر إلا بنشاط بدني يومي منتظم كالمشي، أو التريض، أو ركوب الدراجة، أو التمارين المنخفضة، أو الغولف. ولكن أين نجد الوقت الكافي لذلك؟ حسبك أن تضع بساطة سجادة متحركة أو دراجة ثابتة في المكتب. عشر دقائق من هنا وعشر دقائق من هناك. والوقت الذي نسرقه من التوتر نربحه من يانصيب ضحكتنا.

إن الأمل طاقة جوهرية، وليس من الضروري قياس هذه الطاقة الخاصة ما دمت تحس إحساساً تاماً بنوع الشعور الذي يسكن في داخلك: أمل أو يأس تبعاً لمراحل الحياة. لا يوجد يأس خالص أو أمل بنسبة ٢٥٠٪، بل يوجد فقط الدعابة كي تريحنا من الشعور باليأس.

الدعابة واليأس

«- ماذا تعني عبارة: سئمت هذا؟»، يسأل اليأس بلكنة غير محددة فهي ليست لكنة فرنسية أو لكنة يمكن التعرف عليها، ربما تكون لكنة قريبة إلى الهولندية كتلك التي يتميز بها المغني Dave.

- حسناً! تعني أن ليس لديك معنويات! أنك مثبط الهمة!، ترد عليه الدعابة بلهجة مرحة مبتهجة على الدوام.

- إذا أنا أشعر حقاً بالسأم، يرد اليأس الذي يحب الزيادة في الكلام.

- وإذا نزعمت عنك الغطاء؟ أقصد إذا حذف من اسمك الحروف الثلاثة الأولى⁽¹⁾؟

- أصاب بزكام شديد

- يا لك إذا من متشائم!

- أنا لست متشائماً. أنا اليأس، وهذا أسوأ بكثير. أضف أن التشاؤم نفسه يهرب من معاشرتي.

- لماذا؟

- لأنه يصاب باليأس عند رؤيتي

- أود أن أصدقك. في النهاية أنا الصديق الوحيد المتبقي لك.

- هذا أمر طبيعي، فأنت الدعابة. لا أخاف أن أصيبك بالعدوى.

اليأس أنف كبير شديد الحمرة يحاول أن يخفيه وراء غطاء رقبتة. وهو شخص طويل نحيف قد جاوز في طوله ونحافته الحد المألوف. إنه ليس شديد الدهاء، يلّم بجميع لغات العالم دون أن يتقن واحدة منها على الإطلاق. غالباً ما يعتمر قبعة من الفرو أتى بها من رحلاته العديدة إلى روسيا، يتمتع اليأس هناك بالنجومية. يعيش الروس في ظروف قاسية، ونادراً ما يقوم الأمل بزيارتهم. وكما عاد اليأس من رحلته إلى روسيا يصاب باليأس. الروس أناس يحبون إقامة الحفلات ولكنهم لا يملكون الإمكانيات. يتمنى اليأس أن يشارك أصدقاءه الروس حفلاتهم لأجل الترويح عن النفس ليس إلا.

«لا ينبغي لكلمات مثلي أن يكون لها وجود، فأحياناً تصبح أمزجة اليأس سوداء

كالحبر»

1- تعني كلمة يأس في الفرنسية désespoir، فإذا حذفنا منها الحروف الثلاثة الأولى تصبح الكلمة espoir وتعني الأمل - (المترجم).

- أنت تبالغ. فجميع الأذواق تحتاجه. أنا الآن مثلاً في يوم من أيامي السعيدة. سأرفع من معنوياتك. هذه طريقة في الكلام! تصور أن اللغة الفرنسية لا تحوي سوى كلمات سعيدة في الحياة، وتستخدم في إضحاك الناس. أوافق أن ذلك سيكون رائعاً! ولكن ذلك سيؤدي لهم أيضاً خدمة سيئة جداً.

فالشباب الذي يفشل في الامتحان سيعود فرحاً إلى البيت كما يعود الشاب الناجح في امتحانه. لا يستقيم هذا. والإداري الذي يفقد وظيفته في الشركة سيذهب من فوره إلى أول مقهى على الناصية ليحتفل بكونه أصبح عاطلاً عن العمل. يا له من إنسان سعيد! والعامل الذي يقطع إصبعه بألة التصنيع التي يعمل عليها سوف يعلقه خلف أذنه كأنه قلم رصاص وهو يضحك من سوء ما حدث له. يشاهد الناس الآن على شاشة التلفزيون الكوارث والحروب والمذابح والمجاعة وشقاء الآخرين دون أن يؤثر ذلك على شهيتهم للطعام. ولكن إلى أين نصل من دون اليأس؟

قد تباع السعادة في محلات Monoprix، وقد تكون جميع بطاقات اللوتو رابحة. لم يعد هناك خاسرون! لم يعد هناك فقراء! لم يعد هناك أمل!

- كيف لم يعد هناك أمل؟ يسأل اليأس

- فكر ملياً. إذا كان جميع الناس سعداء فلن يبقى هناك شيئاً نأمله. أليس هذا كلاماً منطقياً؟

يحك اليأس ظهره فحجة صديقته الدعابة تشق طريقها بين الحروف المُكوّن هو منها. بشرع بنفخ صدره وهو أقل يأساً من ذي قبل. ولكن هذا يعني إذاً أن اليأس يفيد في بعض الأمور؟

- نعم، إنه الشقيق التوأم للأمل، وعم الشجاعة وابن عم الحظ.

- الحظ؟ مستحيل هذا! إنه يمقتني

- كيف تفسر إذاً أن شجاعة اليأس غالباً ما تتيح للإنسان إغواء السراء عندما جرب

كل شيء بلا جدوى.

- وإيماني، إن هذا صحيح.

- هل ما زلت إذاً تشعر بالسأم؟

- كلا بتاتاً! سأتركك وأذهب لأصيب شيئاً من اليأس.

- لكل رياضته، أيها اليأس. ترميه الدعابة وقد غلبها اليأس بطيب خاطر.

نصيحة المعالج النفسي

تشارك عضلة البطن بجميع أفراف الجسد وبجميع القهقهات. وهي أول من يعاني من الضحك المجنون الذي يعتبر تمريناً ممتازاً للتخفيف. يصدر الضحك عن الأحشاء، وهو أصل الشجاعة الحققة. ورعب الخوف ينبع هو الآخر من البطن ونستدل على ذلك من تعبير «la peur au ventre» (الخوف في البطن). ينطلق الضحك الحقيقي المفيد من أعماق البطن وينتشر في سائر أجزاء الجسد. إنه مصدر الأمل في الحالات الأشد مأساوية، لا بل في الحالات الأشد مدعاة لليأس. اشتهر شطيرة من الضحك واستسلم للضحك المجنون الذي عرف به كل من Michel Boujenah و Coluche و Djamel⁽¹⁾ وأصدقائهم كافة. يحتاج الأمل إلى الدعابة حتى لا ييأس من الحياة.

١- ميشيل بوجنا و كوليش وجمال ثلاثة ممثلين كوميديين فرنسيين - (المترجم).