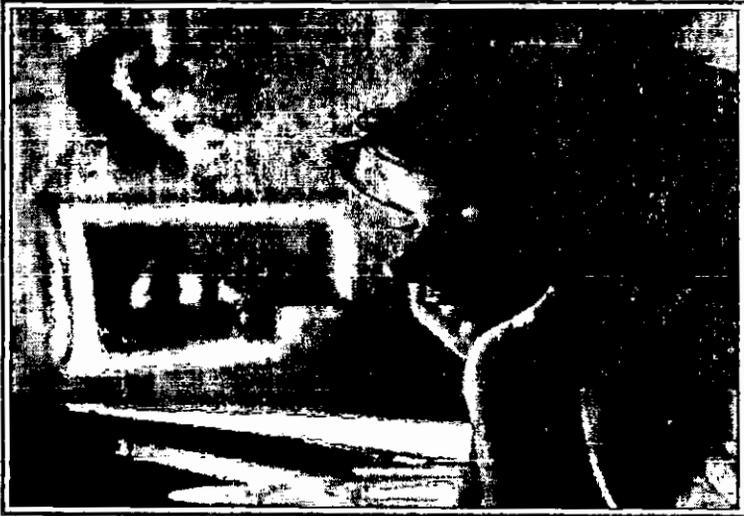


الفصل الحادي

مرضي الاكتئاب
كيف يفكرون؟



✦ عند التفكير في حلّ مشكلة مُعيّنة أو فهمها، أو عند التعرّض لموقفٍ بعينه، تحدث أخطاء في الفهم والتفسير ممّا يشوه صورة الواقع، وبالتالي يسمح بإثارة الاضطرابات النفسية والوجدانية التي يمكننا أن نلاحظها في حالات الاكتئاب، وهي كالتالي:

❖ أولاً: التهويل والتهوين في إدراك الأشياء أو الخبرات الواقعية المحايدة:

تتمثل في الميل إلى المبالغة في إدراك الأشياء، أو الخبرات الواقعية - المحايدة، وإضفاء دلالات مبالغ فيها كتصور الخطر والدمار فيها. والمبالغة في إدراك نتائج الأشياء، تُعبّر عن خاصية تُميّز الأشخاص المُصابين بالقلق والاكتئاب علي وجه الخصوص. فتفكير الشخص في حالات القلق يتميّز بالمبالغة السلبية في تفسير الموقف. ونتيجة لهذا، تجد الشخص يتوقّع دائماً الشر لنفسه، أو لأسرته، أو لممتلكاته، أو يتوقّع الخوف من فقدان مركزه أو وظيفته، أو الأشخاص المهمين في حياته، حتى إن لم توجد أسباب معقولة تُبرّر ذلك. والشخص القَلْبُ يُبالغ في تصور خبرات (قد تكون محايدة) في علاقاته بأصدقائه، أو أقاربه، أو رؤسائه فيدركها علي أنها مُهينة أو مُحبطة.

أمّا في حالات الاكتئاب، فإن المبالغة والتهويل تأخذ شكلاً مختلفاً إذ تجد الشخص يميل إلى تهويل عيوبه، والتهوين من مزاياه. فالخطأ البسيط يصبح كارثة "وتدميراً للسمعة"، وتوجيه نقداً عابراً لهذا الشخص، يعني "جرحاً للكرامة". والدفاع عن النفس في موقفٍ ما، يعني أنه تجاوز الأصول، ومن ثمّ استحق "اللوم والعقاب". وهكذا.

وإذا كانت المبالغة والتضخيم من العيوب البسيطة في الشخصية لا تتلاءم مع لغة الصحة النفسية والتحرّر من مشاعر الاكتئاب، فإننا نجد لهذا أن لغة الصحة النفسية تتطلّب أن يُهَوّن الشخص ويُقلّ من عيوبه.

ولهذا نجد في سلسلة من التجارب التي أُجريت علي المكتئبين والعاديين، أن العاديين من الناس يميلون إلى التقليل من عيوبهم، أي أنهم لا يلتزمون بالموضوعية عندما يتعلق الأمر بإدراك مزايا الذات وعيوبها. هم - أي العاديون والأسوياء من الناس - يشوهون الواقع بشكلٍ يُساعدهم علي إدراك ذواتهم بأنها أفضل ممّا هي عليه في الواقع. ومن الطريف أن نفس هذه السلسلة من التجارب، بيّنت أن المكتئبين يميلون أكثر من غيرهم إلي الإدراك الموضوعي لذواتهم، بعبارةٍ أُخرى، فهم يميلون إلي الدقة في معرفة عيوبهم من جهة، ومزاياهم من جهةٍ أُخرى. ولكن يبدو هنا أن لغة الصحة النفسية لا تتطلّب هذا النوع من الدقة، فالأفضل أن يدرك الشخص ذاته بصورةٍ أفضل حتى ممّا هي عليه في الواقع. والتقليل أو التهوين من العيوب الذاتية أو البدنية، قد يكون في مصلحة الشخص، وقد يكون له نتائج انفعالية سلوكية طيبة ومُعارضة للاكتئاب.

❖ ثانياً: التعميم والميل إلي الأحكام المطلقة:

الميل إلي الأحكام المطلقة والتعميمات المتطرفة - فيما لاحظ الفلاسفة منذ زمنٍ بعيدٍ - يُعتبر من الأشياء المُعارضة للعقلانية والتفكير المنطقي، والتي ترتبط حتماً بإثارة الشقاء والاضطراب. ولهذا ليس من النادر أن نجد كثيراً من الرجال الذين مروا بخبرةٍ سيئةٍ مع واحدةٍ من النساء، غالباً ما يرددون عبارة: "لا تثق في المرأة". والعكس صحيح، فكثيرات

من النساء يرددن: "الرجال كلهم سواء لا أمان لهم". ومثل هذه التعميمات تكون بداية لظهور بذور سوء التوافق أو علامة له.

والتعميم أسلوب من التفكير يرتبط بكثير من الأنماط المرضية، خاصة الاكتئاب. فالمكتئب غالباً ما يعمم الخبرات الجزئية على ذاته تعميماً سلبياً فتوجيه نقد غير مقصود له قد يعني عنده: "إنني إنسان فاشل لا يجيد التفكير ولا يحسنه"!!

وفشله في تحقيق هدف ولو جزئياً قد يعني لديه: "إنني إنسان عاجز عن تحقيق آمالي وتطلعاتي في الحياة". وابتعاد صديق أو رفيق عنه قد يعني: "بأنني بدأت أخسر كل أصدقائي"، أو "لا توجد صداقة حقيقية في هذه الأيام". وإذا نسي رئيسه أو واحد من زملائه أن يُبادله التحية: "إنني إنسان مكروه وغير مرغوب فيه".

وبهذه السلسلة من التعميمات، تكون الاستجابة بالاكتئاب المشوب بالقلق، وعدم الاستقرار والخوف من الرفض في المستقبل نتيجة منطقية للغاية، ومتوقعة إلي أبعد الحدود. أي أن التعميم الخاطيء يُعتبر من العوامل الحاسمة في اكتساب الاكتئاب وما يرتبط به أحياناً من مخاوف اجتماعية مرضية.

ولمّا كان المُعالج النفسي المعرفي يقدر دور هذا العامل في المساهمة في اضطرابات البشر، فإن عليه أن يؤكّد باستمرار لمريضه أنه لا يوجد شيء أكيد تماماً، وإنما قد يكون مرجحاً بدرجة قليلة أو كبيرة. ومن المهم أيضاً أن يحض المُعالج هذه الفكرة الخبيثة كلما رأى في مريضه سلوكاً يستدل منه على غلبة هذا الجانب من التفكير التعميمي.

❖ ثالثاً: الكل أو لا شيء، أي النزوع إلى الكمال المُطلق:

يميل بعض الأشخاص إلى إدراك الأشياء على أنها بيضاء أو سوداء، حسنة أو سيئة، خبيثة أو طيبة، صادقة أو خاطئة، دون أن يدركوا أن الشيء الواحد قد يبدو في ظاهر الأمر سيئاً، ولكن ربمّا يحتمل أن تكون فيه أشياء إيجابية، أو قد يؤدي مستقبلاً إلى نتائج إيجابية. وقد كشفت بعض الدراسات في البيئة العربية من قبل أن هذه الخاصية من التفكير - أو بعض الخصائص الشخصية وثيقة الارتباط بها، مثل: التصلب وجمود الشخصية - ترتبط بسمات لا توافقية كالتعصب، والتسلط، والتوتر، والقلق. وتتفق هذه النتائج مع بحوث أجريت في الغرب.

وفي ميدان العلاج النفسي يمكن أن تكتشف هذه الخاصية بسهولة في تفكير المضطربين. ولهذه الخاصية تأثير سيئ في العلاقات الاجتماعية، كسوء التوافق بين الأزواج. فإذا كان الزوج والزوجة يميلان بنفس القدر إلى هذا النوع من التصلب، فإن الصراع وسوء التوافق بينهما يعتبران نتيجتين مرجحتين، إلى حد بعيد. وتمتلئ عبارات المكتئبين، وشكواهم بكلمات ومفاهيم وجمل تعكس شيوع هذه الخاصية لديهم، وذلك كاستخدام عبارات، مثل:

- لا أرى علي الإطلاق فائدة لمّا أقوم به.
- حياتي لا يقبلها أحد علي وجه الأرض.
- حياتي تفتقد إلي الحب.
- لم أحاول علي الإطلاق أن أفعل أشياء لست متأكداً من نتائجها.

وينبهنا"ألبرت إيلس" إلي وجود معتقدات ثلاث - علي الأقل - تتسبب في اللاعقلانية والتطرف، من شأنها أن تلون حياتنا بالمعاناة والاضطراب، وهي كالتالي:

■ يجب أن أكون دائماً لدي القدرة علي النجاح والفوز بتأييد الآخرين ودعمهم (بدلاً من التأكيد علي احترام الذات، أو الحصول علي التأييد لأهداف محدودة - كالترقية في العمل مثلاً - أو تقديم الدعم بدلاً من توقع الحب الدائم من الجميع).

■ علي الآخرين أن يُعاملونني دائماً معاملة جيدة، وتتصف تماماً مع ما أُرغب فيه من معاملة (بدلاً من الفكرة أن بعض ما يتصرف به الناس نحوي غير ملائم، وسيظل الناس دائماً يتصرفون نحوي بطرق لا أُرغبها بسبب تضارب المصالح، أو جهلهم بإمكاناتي، أو غبانهم، أو ربما بسبب وجود اضطراب انفعالي).

■ يجب أن تكون الظروف من حولي مهيأة بحيث أحصل بسهولة علي كل ما أُریده، ولا شيء أقل ممّا أريد (بدلاً من الفكرة أن من السيئ أن تكون الأشياء كما لا نشتي لها أن تكون، وأن علينا أن نحاول بكل جهدنا تغيير الظروف أو ضبطها، بحيث تكون مقبولة إلي حد ما. لكن إذا كان تغيير المواقف السيئة غير ممكن أو مستحيلاً، فإن من الأفضل للشخص أن يُهد نفسه لقبول الأشياء، وأن يتوقف عن تصويرها بأنها لا تطاق أو كارثية).

ولعل من أهم مساوئ هذا النوع من التفكير من الناحية الصحية، أنه يُغري الشخص بالنزوع إلي الكمال المُطلق، ومن ثمّ الخوف الشديد من ارتكاب أي خطأ قد ينتج عن التجربة وممارسة الخبرات الجديدة في الحياة. وأسوأ ما في النزوع غير الواقعي إلي الكمال أنه يدفع في النهاية لتبني وجهة نظر غير واقعية للذات، ومن ثمّ الشعور بالإحباط السريع عندما يفشل الفرد في النهاية إلي الوصول إلي الأهداف المستحيلة، والغايات التي لا يمكن إدراكها.

ولا شك أن جزءاً كبيراً من المشاعر الاكتئابية والمخاوف المرضية لدي المكتئبين، قد تتضاءل أو تُشفي، إذا ما أدرك المكتئب أننا لسنا بكاملنا هذا أو ذاك. فلا مجال للكمال المُطلق: هذه حقيقة تنطبق علي الجميع بلا استثناء، وتنطبق علي العالم الخارجي أيضاً. الحقيقة أنه لا توجد مطلقات في هذا العالم، إلا في أذهاننا، وكلما حاولنا أن نقيس كل شيء بمقاييس الكمال المُطلق، حكمنا علي أنفسنا بالفشل وخيبة الأمل، والتنافر بين إدراكنا وواقعنا، ومن ثمّ الإحساس العميق بالاكتئاب الدائم والاضطرابات الوجدانية.

ولذلك نجد أن كثيراً من النجاح في العلاج النفسي، والتخلص من الاكتئاب يتبعه اختفاء للطموحات المُطلقة، أو نزعات الكمال المتطرفة.. الخ.

❖ رابعاً: عزل خاصيات مُعيّنة عن سياقها العام وتأكيدها في سياق آخر:

يرتبط بالتفكير الاكتئابي أسلوب آخر خاطئ من التفكير يمكن أن نُطلق عليه، مفهوم التجريد الانتقائي Selective Abstraction، كأن يعزل الشخص خاصية مُعيّنة من سياقها العام، ويؤكد في سياق آخر. فالشخص قد يعزف عن التقدّم لعمل جديد مناسب؛ لأنه رُفض في عمل سابق لأسباب لا علاقة لها بإمكاناته ومواهبه، وبما يتطلبه العمل الجديد.

والتجريد الانتقائي من الأخطاء التي تشيع في أفكار المكتئبين، فقد تبين لنا أن المكتئب يركز علي جزء من التفاصيل السلبية ويتجاهل الموقف ككل، وكأنه وضع منظاراً علي عينيه لا يكشف له عن شيء طيب في حياته، ولا يُظهر له إلا ما هو معتم، وظالم لنفسه. فهو يعود

إلى البيت بعد انتهاء عمله، ولا يتذكّر بعد عودته إلا أن فلاناً تجاهله، وفلاناً قاطعه في الكلام، وأنه لهذا يري نفسه تافهاً، غير جدير بالتقدير. وينسى أنه التقى بالكثيرين ممّن اظهروا له الود والاحترام والتقدير، أو علي الأقل لم يظهر منهم ما يدل علي التجاهل، أو اقراف أي خطأ في حقه.

❖ خامساً: التفسير السلبي لكل ما هو إيجابي:

في هذا النوع من التفكير والإدراك لا يقتصر المريض بالاكْتئاب علي انتقاء ما هو سلبي، بل يتجاوز ذلك فيفسّر الأمور الإيجابية تفسيراً سلبياً. ولعلّ هذا ما دفع "بيرنز" Burns إلي أن يعتبر هذه الخاصية من التفكير من أكثر الخصائص تدميراً للذات. وخطورة هذا النوع من التفكير والتفسير تتمثل فيما يضع الشخص نفسه فيه: فبهذا النوع من التفكير يضع الشخص نفسه موضع الخاسر دائماً، سواء كانت الأمور في غير مصلحته أو في مصلحته. فإذا كانت الأمور سيئة، فهي إذا تثبت ما كان يحمله من أفكار سلبية عن نفسه من قبل. أمّا إذا كانت الأمور طيبة، وكان هناك من الأحداث ما يمكن وصفه بالإيجابية، فهي لا تعدو عنده إلاّ أحداثاً بسيطة حصلت بالمصادفة، وليس لأسباب إيجابية فيه، أو في شخصه، بل إنه حتى لا يستحقها، وغير جدير بها. والثمن الذي يدفعه الشخص الذي يتبني هذا النوع من التفكير، ثمن باهظ بحق، وهو الخسارة الدائمة والتعاسة، والعجز عن الاستمتاع بالأشياء الإيجابية في الحياة وتدوّقها.

يمكننا أن نعمن النظر ونراقب أنفسنا جيداً: سنجد يوماً لحظات نجد أنفسنا خلالها نغفل كثيراً من الأشياء الإيجابية التي حدثت لنا، ولم نعد نتذكّر منها إلاّ الدلالات السيئة، فنغضب، ونقلق، ونكتب. إننا بهذا النوع من التفكير نحرم أنفسنا دون شك من تذوق ما عليه الحياة من ثراء، وتحويلها - دون ضرورة - إلي مصدر من مصادر التعاسة والشقاء.

❖ سادساً: الاستنتاجات الخاطئة لقراءة أفكار الآخرين، والتصرّف وفقاً لها:

في الكثير من حالات الاكْتئاب أو القلق أو العدوان، يكون السلوك ناتجاً عن خطأ في تفسير الحادثة؛ بسبب عدم توافر معلومات مُعيّنة، أو بسبب وجود سياق مختلف. ومن أكثر أنواع هذا الخطأ ذبوعاً ذلك الذي ينتهي بنا لمحاولة قراءة أفكار الآخرين في كل كبيرة وصغيرة، ولا نكتفي بهذه القراءة السلبية لأفكارهم، ولكننا نتصرّف ونسلك تجاه ذواتنا وتجاه الآخرين والعالم المحيط بنا وفق هذه التصورات، كما لو كانت حقيقة. فنشعر أحياناً بأننا "مرفوضون"، ونشعر أحياناً بأننا "مملون"، وأننا "لا نحظى بالتقدير" و"الاحترام الكافي"، بحسب ما توجي لنا به قراءتنا الخاطئة لأفكار الآخرين.

وتسود هذه الأخطاء بشكلٍ خاص لديّ المُصابين بالاكْتئاب. فمن المعروف أن المكتئب يرتكب هذا الخطأ المنطقي عندما يري في خبر ما أو موقفٍ مُعيّن مصدرراً للإزعاج، "أو الإقلال من الكرامة"، أو "التقليل من الشأن". عندما لا يكون هناك من الدلائل ما يدعوه لهذا الاستنتاج والحكم. فقد تكون إحدى الفتيات علي قدر ممتاز من حسن الصورة والملاحة، ولكنها قد تتشأ وهي تعتقد أنها غير جميلة ولا تتوقع أن يُحبّها أحد؛ لأنها نشأت وتربت في أسرة تكثّر من نقد بشرتها "السمراء"، أو مقارنتها بأختها أو بمنّ هن أفتح لوناً منها. وقد نبادل

صديقاً التحية، ولكنه قد يكون مشغولاً بمشكلاته الشخصية، فلا يلتفت إلينا، فنعتقد أنه لم يعد يُحبنا بنفس الدرجة السابقة.

هذه بعض الأمثلة على الاستنتاجات الخاطئة التي تنتج عن القراءة الخاطئة للموقف، والتي تجعلنا أيضاً نقرأ أفكار الآخرين بطريقة سلبية. وأخطر ما في هذا النزوع للاستنتاج السريع، أنه يدفعنا إلى أنماط خاطئة من السلوك والتصرفات، فنسحب ونزوي في بعض المواقف ومع بعض الأشخاص بطريقة غير ملائمة، أو نندفع في تصرفات عدوانية حمقاء دون ضرورة. ومصدر السلوك في الحالتين واحد ويستند إلى الاستنتاج السلبي السريع، وربط الأحداث بعضها ببعض الآخر من دون ما يُشير إلى صحة هذه العلاقات بين الأشياء.

❖ سابعاً: قراءة المستقبل بطريقة سلبية، بحيث يتوقع المكتئب المصير المظلم!!

ومن أخطاء الاستنتاج هناك ما يُسمّى بخطأ المنجم، أو قارئ البخت، ويتمثل ذلك فيما ينسجه الشخص من توقعات سلبية عن المستقبل والمصير المعتم الذي ينتظره و ينتظر المقربين إليه لا محالة، وكان هذا الشخص أصبح عالماً بالغيب، وما تحمله الأقدار من مصائب. فيجد الشخص نفسه يتوقع أن شيئاً ضاراً سيحدث له أو لأحد أفراد أسرته في المستقبل، فيجد نفسه مُصاباً بالجزع والهم، وبالرغم من أنه توقع فحسب، فإنه يتعامل معه كأنه شيء يقيني، و"حدس" صادق لا يقبل المساءلة.

❖ ثامناً: التأويل الشخصي للأمور، أي تحمّل مسؤولية الأخطار الخارجية:

من أخطاء الاستنتاج ما يسميه "بيك" Beck، وعلماء النفس العلاجي "التفسيرات الشخصية للأمور" Personalization، وبمقتضى هذا الأسلوب يجنح المريض بالاكتئاب إلى التورط في تحمل مسؤولية الأخطاء الخارجية بعبارة أخرى، تجده هنا ينسب إلى نفسه (دون وجود برهان) مسؤولية الخطأ، والنتائج السلبية في المواقف التي يمرّ بها (أو حتى التي لا تتعلق به شخصياً). هناك سيدة، تلاحظ أن زوجها يميل إلى الصمت معها هذه الأيام (كانت هذه عادته علي أي حال)، ولم تجد ما تفسّر به ذلك، إلا أنها هي الملوّمة في ذلك بسبب مرضها، وما تشكّله من أعباء علي هذا الزوج المظلوم معها. ويكشف لنا هذا النوع من التفسيرات الشخصية، السبب فيما يُصيب المرضى بهذا النوع من الاضطراب الوجداني من مشاعر عميقة بالذنب، والندم الدائم علي أشياء هي في واقع الأمر ليست من صناعتهم الشخصية، ولكنهم يرون أنهم مسؤولون عنها.

وتزداد مخاطر هذا النوع من التفكير علي الشخصية والمجتمع، عندما يكون هو الأسلوب المميز للأشخاص في الوظائف القيادية والتوجيه كالتدريس والممارسة الطبية، والإدارة. فقد يعزف الشخص عن اتخاذ أسلوب إيجابي ونشط، ويتجنب إعطاء توجيهاته أو أوامره لمرضاه أو طلابه أو مَنْ هم تحت مسؤولياته، خوفاً من أن يجرح مشاعرهم أو يتسبب في إزعاجهم. وربما لهذا السبب نجد ما يُشير إلى فشل المكتئبين في الوظائف القيادية التي تتطلب التوجيه وإعطاء الأوامر.