

ما هو الخوف؟

يقوم الخوف -كما سنرى مراراً- على الجهل غالباً. إذ يساعد الفرق في الحيرة على استمرار الخوف. وهكذا... فإن عدم معرفة العالم المحيط بنا يجعله أكثر إثارة للقلق. كما إن جهلنا بعالمنا الداخلي يجعله مقلقاً، مما يجعل من الصعب علينا تبينه مع قرب، وقد يعود السبب إلى كونه شديد القرب، إذ إن التباعد والتقارب يكملان بعضهما بعضاً في استيعاب الواقع، والخوف موجود في داخلنا كما هو موجود في الخارج. وهكذا يصبح حذرنا مضاعفاً.

تعريفات

عندما يُطلب عادة من أحدهم تعريف شيء ما (جماد أو شخص أو مشاعر أو مفهوم...)، فإنه يعرفه باستخدام أمثلة. وبهذه الطريقة يستطيع توضيح ما يريد من الآخرين استيعابه. ولكن هذا

لا يكفي للتعريف والوصف. إذ لابد ليكون التعريف كاملاً من تحديد الخصائص التي تسمح بتمييز ما هو عليه الشيء مما ليس عليه بالكلمات.

ولنبداً بتعريف عام سنغنيه فيما بعد.

التعريف الأول (بسيط): الخوف حالة نفسية مرهقة.

ولكن، بما أن الخوف ليس الحالة النفسية الوحيدة المرهقة يصبح من الضروري التفريق بينه وبين الغضب والحزن على سبيل المثال. إذ إن الخوف حالة لابد من تحديد خاصيتها التي تميزها عن حالة الغضب وعن حالة الحزن.

حتى يعتري الخوف شخصاً ما، لابد لهذا الشخص من أن يكون في حال ترقبٍ لخطر ما. وقد يكون هذا الخطر حقيقياً ومادياً، وقد يكون وهمياً ومن وحي خياله.

يشير إدراك الخطر فينا شعوراً بعدم الأمان الغريزي. ودعنا لا ننسى أننا نولد ضعفاء معتمدين على الآخرين. فلا يأتي مولودٌ جديدٌ إلى هذا العالم، بل حتى قبل مجيئه، إلا وهو مضعم بكم هائل من المشاعر، من ضمنها الخوف.

الخوف شعور طبيعي وعادي ومفيد

إننا نتفهم جيداً لماذا يلجأ كائن ضعيف إلى الابتعاد غريزياً عن الخطر؟ وهكذا، فإن نقص الطعام خطر مهميت يعرف الطفل بغريزته

أن يقي نفسه منه ببيكائه. وإذا ما استثنينا حالات سوء المعاملة وقلة الرعاية، فإن التعبير عن الخوف يضمن بفاعلية بقاء الفرد عندما يؤدي المحيط دوره في الحماية.

إنها الغريزة نفسها التي تدفعنا في كل الأعمار إلى التراجع عندما نقرب كثيراً من هاوية أو حافة شرفة، إذ يميل مركز الجاذبية دون إدراك منا نحو الأمام بحيث يدفعنا إلى التراجع مباشرة تحت تأثير الشعور بالدوران.

إنه من الصحي جداً، ومن الطبيعي، أن نشعر ونعبر عن خوفنا. إذ إن البعد الغريزي في الخوف قديم في حياة كل إنسان. إن الشعور بالخوف والتعبير عنه نتيجة حاجة حيوية، فيما أنه غريزي، فلماذا لا نعطيه بعداً نبيلاً لكونه يسمح لنا بالهروب من الأخطار، ومن ثم يحمينا من أن تحل بنا المصائب. إضافة إلى ذلك، فإن الخوف نبيل لأنه لا وجود للشجاعة إذا لم يكن هناك خوف نواجهه.

الخوف آلية لا يمكن تعلمها. إذ يُزود الإنسان بردود فعل الخوف في حقيبة غريزة البقاء التي يحملها معه منذ اليوم الأول من ولادته. السياق متماثل، ولكن الطرق تختلف بين الكائنات الحية. إذ ينهض مولود الطلي ويجري بعد بضع دقائق من ولادته، في حين يحتاج مولود الإنسان عاماً ليمشي متعثراً، الخوف من أن يُفترس الكائن من قبل أسد ليس مبرمجاً في مخ كائن بشري صغير؛ لذا فإن لتعلم الخوف مع مرور الوقت دوراً كبيراً، وإن كان هناك بعض مشاعر الخوف مطبوعة في جيناتنا.

باختصار، الخوف أساساً آلية طبيعية وتكيفية للدفاع عن النفس عند مواجهة حال تهدد سلامة الفرد، وهو يتجلى في شعور مزعج، وتصرف فيه اعتماد عن مصدر الخطر.

أصول الخوف

هناك عدة طرق لمعرفة من أين يأتي الخوف، ولنبداً بالعودة بعيداً في الزمن، بل بعيداً جداً.

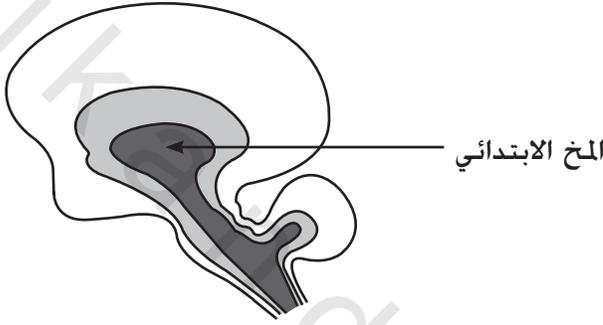
• شيء من التاريخ، بل ما قبل التاريخ

هل كان يشعر Neandertal و Cro-Magnon وأمثالهم بالخوف؟ كيف يمكن للمعرفة البشرية ادعاء معرفة هذا الأمر؟ من المؤكد أنه حتى أقدم عالم إحاثي بلحيته البيضاء الطويلة لم يكن حاضراً ليشهد على هذا الأمر، لذا فإننا نشك في أن العلماء قد لجؤوا إلى الخيال والافتراض. تقوم نظرية تطور الكائنات الحية جزئياً على معرفة عميقة لبنية أدمغة كل الممالك الحيوانية، ومن ثم، لا يمكن لهذه المعرفة استنتاج حقائق عن وجود الخوف قبل ملايين السنين، وعلى علماء الأعصاب أن يوضحوا لنا الكثير فيما يتعلق بظاهرة الخوف.

• أدمغتنا والخوف

لنتخيل نحن الكائنات البشرية أن في جماجنا ليس فقط مخ واحد، بل ثلاثة.

مع أن كل الحيوانات لا تملك هذه الأدمغة الثلاثة، ولكننا نشترك معها في أقدامها، ألا وهو المخ الذي يُسمى -ليس مصادفة- بالابتدائي. ففي الواقع كانت الزواحف الكبيرة في الحقبة الجوراسية تمتلك مخاً مؤلِّد العواطف، دوره الأولي هو ضمان بقاء الأفراد والكائنات، فما من شك أن الديناصورات كانت تخاف أحياناً.



ونحن لسنا بحاجة إلى الذهاب بعيداً في الزمان لتتحقق في أن الإنسان لم يكن يتحكم في مشاعره. وهذا ينطبق على كل الحيوانات.

إذا أردنا تسهيل الأمور، هناك أربع فئات من المشاعر، إضافة إلى الغضب والحزن، فإن الخوف يُعدّ من ضمن الفئات الثلاث التي تتدرج تحت ما يُقال عنه «الضغط النفسي» أو «الشدة النفسية». نجد هذه المشاعر الثلاثة عند كل فرد من الأنواع الحيوانية، إذ لجميعها ركيزة عصبية فيزيولوجية ونوعية، وهي عبارة عن دارات عصبية تنطلق من هذا المخ البدائي الذي نطلق عليه اسم المخ الابتدائي، أما الفئة الرابعة من العواطف، فلا علاقة لها بالضغط النفسي؛ إنها الفرحة، علماً بأنه

من الممكن أن يكون هناك الكثير من المشاعر المتداخلة على نحو معقد؛ فالفرح لا يتلاءم مع الخوف أو الغضب أو الحزن، ولنعد إلى مشاعر الضغط النفسي الثلاثة.

عند الخطر تحرض الدارة التي يطلق عليها «دارة الكبح» سلوك الاستسلام لتسمح للفرد بأن يمنع مثيله المتسلط عن عدوانه الجسدي. وبذلك يحافظ الفرد المكبوح على سلامته الجسدية مقابل وضع اجتماعي أدنى. كما يسمح نظام الكبح في أثناء المعارك داخل مجموعة منظمة بتنظيم الروابط التدريجية دون إلحاق الضرر بقوة المجموعة، وذلك عن طريق إضعاف أحد أعضائها بجروح خَطِرة أو تعريضه للموت. في المقابل، تصبح هذه الحال عند مواجهة القنص غير فاعلة حتماً، فعندما يتتابنا الحزن نشعر ببعض مؤشرات (أعراض) وجود هذه الحال من الكبح.

عموماً، يدخل الفرد قبل أن يكبح نفسه في المعركة، ومن ثم يخسر. وعند المَحَن تولّد الدارة التي يُطلق عليها «دارة الكفاح» سلوكَ الهيمنة الذي يسمح للقوي بالأذى من اعتداء أولئك الذين تمكّن من الهيمنة عليهم، وهكذا يحافظ الفرد في أثناء كفاحه على سلامته الجسدية عن طريق تظاهره بالقوة في أثناء القتال. فعندما يعترينا الغضب نشعر ببعض مؤشرات (أعراض) وجود حال الكفاح هذه.

يسبق خارج أوقات القنص القتالُ الكبحَ عند الحيوانات، وعندما يفشل القتال لقلة الحيلة أو القوة، يكبح الفرد نفسه عن طريق مشاعر

الخضوع والاستسلام. وبالطريقة نفسها، لا يتفجر القتال إلا عند فشل حال أخرى. هذه هي حال الهرب. إذ إن اللجوء إلى الهرب هو أكثر المواقف عفويةً يتخذها حيوان يترقب الخطر، فعند أول مؤشرات الخطر، تولد الدارة التي يُطلق عليها «دارة الهرب» سلوك التجنب الذي يتميز بتيقظ مفرط، وجري جامح، لا يتوقف إلا عندما يشعر الفرد أنه أصبح بعيداً عن منبع الخطر. وهكذا، يحافظ الفرد في أثناء هروبه على سلامته الجسدية مقابل جري يفوق سرعة المعتدي (من الجنس نفسه، أو قنص، أو نار...) وها نحن هنا: عندما ينتابنا الخوف، نشعر ببعض مؤشرات (أعراض) وجود حال الهرب هذه.

إذاً، هناك عند الحيوانات ترتيب في تدرج حالات الإلحاح الغريزي (etat d'urgence de l'instinct). وقد استخدم الأستاذ هنري لابوريت هذه الأحرف «EUI» للدلالة على هذه الحالات الثلاث التي تكوّن ردود فعل غريزية نلجأ إليها عفويةً عند مواجهة وضع يُنظر إليه على أنه خطر. فيكون الترتيب كالاتي: الخوف أولاً. فإذا لم نهرب بسرعة، لا بد حينها من القتال. وإذا لم يجعلك الغضب قوياً بما يكفي، لا بد حينها من الخضوع وكبح النفس. وبعد الأخذ في الحسبان ما يكلفه القتال والكبح، نفهم لماذا يمتدح لابوريت الهرب في أول كتاب له¹ عن بيولوجية السلوك. ولكن، هذا لا يعني أنني أمجد الخوف، إلا أنه يستحق منا النظر إليه مع مراعاة الفروق الدقيقة.

1- «مدح الهرب» هنري لابوريت، دار النشر لافونت

لقد بين علماء الأعصاب منذ خمسين سنة أننا نشترك مع باقي الممالك الحيوانية في ردود الفعل تلك التي يُقال عنها «حالات الإلحاح الغريزي»، ولكن أسباب الضغط النفسي عند الإنسان تختلف عن تلك الخاصة بأصدقائنا الحيوانات، هل علينا أن نكون أكثر حيوانية أو إنسانية لنغضب عند البحث عن مفاتيح السيارة؟ من أكثر قلقاً عند النظر إلى المرأة، الجميلة أم الوحش؟ وهل تخشى الحيوانات الفشل عند الامتحان؟

طبعاً، نحن لا نقاسم الحيوانات الحياة نفسها ولا المخاوف نفسها. مع أنه قد تبين للعديد من علماء السلوك الحيواني أن الحيوانات لا تعاني الضغط النفسي (عند الهرب أو القتال أو الكبح) إلا عندما تكون سلامتها الجسدية معرضة للخطر، إذ لا وجود عند الحيوانات لعنف بلا مسوّغ، ولا لحزن تجريدي، ولا لخوف بلا سبب.

لا بد، إذاً، من البحث عن أسباب نفسية واجتماعية وراء شعور الإنسان بالضغط النفسي.

• أسباب الخوف النفسية

هل تخاف من نمر من الورق؟ أظن أن الجواب هو النفي، هل تخاف من نمر حي، إن كان جائعاً أو حرّاً، وهو على بعد بضع خطوات منك؟ إذا كان الجواب «لا»، اذهب إلى الفصل الخاص بالأمراض المرتبطة بالخوف.

وصف الأستاذ هنري لابرويت حالات الإلحاح (الضغط النفسي) المرتبطة بخطر مادي يهدد السلامة بالنموجية. في المقابل، يصف باللانموجية حالات الإلحاح التي سببتها سيارة تسير أمامنا ببطء. إن لحالات الضغط النفسي النموجية أعراض حالات الضغط النفسي اللانموجية نفسها، إذ تختلف فقط الأسباب المحرصة، إن الخوف من النمر المرسوم على طرف قصاصة ورق يعود إلى الشعور بضغط نفسي لا نموجي، هذا النوع من الضغط النفسي يستحق منا بعض الاهتمام الخاص؛ لأنه بمقدورنا التخلص منه بنجاح؛ لأننا في كثير من الأحيان لا نكون في مواجهة نمر حقيقي يريد افتراسنا.

يمكننا أن نصنف معظم مخاوفنا ضمن فئة الضغوط النفسية اللانموجية، مع أن هذه الجملة قد تدوي كحكم نظري صاعق، ولكنها تحمل قوى محررة مذهلة. هذا يعني أن معظم مخاوفنا تقريباً ما هي إلا ثمرة مخيلتنا الموهوبة بتضخيم الأمور.

ليست الخريطة بأرض ممتلئة

نبهنا كثير من الفلاسفة وعلماء النفس والاجتماع إلى التمييز بين الحقيقية وما تمثله، فلدينا خريطة العالم وليس العالم، ومع هذا كثيراً ما نخلط بين التصور والحقيقة.

يمتلك الإنسان في عالم الأحياء قدرة استثنائية على التجريد.

مع أن بعض الثدييات مثل الشمبنزي والدلفين تمتلك هذه القدرة، ولكننا بصفتنا بشراً نتفوق عليها بكثير.

إننا بفضل اللغة المفصلة والرموز قادرون على التصور، وهكذا، فإن كلمة دلفين ترتبط مباشرة بصورة الحيوان الذي يمثلها، وقد تعلمنا منذ نعومة أظفارنا ربط الكلمات والصور والحركات بما تمثله؛ ولذا فإننا بفضل هذا التقريب بين المجرد والملموس قادرون على استيعاب حقائق معقدة. ومع هذا...

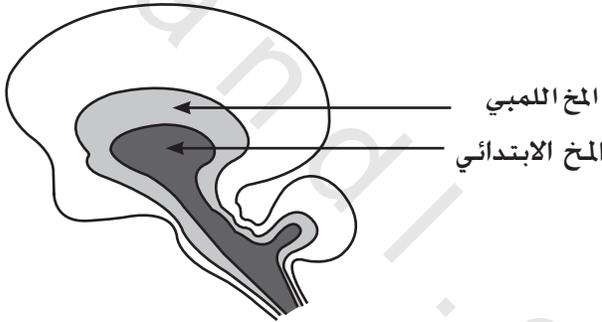
• أدمغتنا والخوف... طبقة ثانية

لقد أصبح الكلب بافلوف الشهير يربط بالتدريب بين قرع الجرس وتصور وجبة الطعام، من السهل عن طريق الربط المتكرر بين المحرض نفسه والاستجابة نفسها تكييف الفرد، خاصة إذا كان صغيراً في السن. وهكذا، بتكرار تداعي الأفكار والصور نفسها تلتحم العناصر حتى يصبح من الصعب حلها، في بداية التكييف، لم يكن يسيل لعاب الكلب عند سماع الجرس، لأنه لم يكن يعرف أن الطعام سيقدم له مباشرة بعد الجرس، ولم يسيل لعابه أيضاً عند سماع الجرس ثانية مع أن الطعام أُحضِر له ثانية تماماً بعد قرع الجرس، ولكن الكلب سيتعلم مع التكرار، وهكذا بعد عدة تداعيات بين الجرس والطعام، أخذ لعاب الكلب يسيل ما إن يسمع قرع الجرس، وأصبح سيلان اللعاب تلقائياً، لأنه مرتبط بقرع الجرس.

إن ارتباط السبب بالنتيجة أمر حقيقي في بداية التكييف، ولكن، ما هو مذهل هو أنه يجري تكييفنا في كثير من الأحيان (كل يوم ومدة

سنوات عديدة)، ومن ثم نجد أنفسنا بلا إرادة حتى لو لم يكن هناك ارتباط بين السبب والنتيجة، وفي حال الكلب، استمر لعبه يسيل عند قرع الجرس، وإن توقف تقديم الطعام له، وهذه طريقة أخرى في النظر إلى العادات.

لا يمكن للتكيف أن يحصل إلا لأن المخ قادر على تخزين التدايعيات. إن المخ الابتدائي لا يتعلم؛ كل ما يسمح لنا به مطبوع في صبغياتنا منذ الولادة. إنه بفضل المخ اللمبي يمكننا التعلم بالتداعي البسيط، المخ اللمبي هو مركز التعلم التكيفي.



إن المخ الابتدائي يجعل لعب الكلب يسيل غريزياً عند رؤية وشم الطعام الذي يُقدم له، إذ لا يوجد أي سبب وراثي مبرمج وراء سيلان اللعاب عند سماع قرع الجرس.

عند التكيف الإيجابي يحصل المرء على مكافأة، إذ يرسل السرور المحسوس به في مستوى المخ الابتدائي رسالة إيجابية إلى المخ اللمبي. فيسجل الأخير الأمر: «التكرار مفيد». وهذا تكيف إيجابي. ولكن...

التكيف المقيد

يقوم التكيف الإيجابي على المتعة، أما التكيف السلبي فإنه يقوم على الحرمان من المتعة؛ لأنه لا يمكن برمجة المخ الابتدائي إلا في حال ربط تكرار الأحداث نفسها بالمكافأة أو بالعقاب.

فكما أن المتعة المتكررة تولد لا إرادية في السلوك الفاعل، فإن الحرمان من المتعة المتكرر يولد لا إرادية في السلوك التجنبي، فلو أرسل إلى الكلب شحنة كهربائية صغيرة (عوضاً عن الطعام) بعد سماع الجرس، فإنه لن يسهل لعبه فقط بعد عدة تكرارات، بل ستبدو عليه أعراض الخوف. أي إنه سيحاول الهرب.

إن الخوف من الشحنة الكهربائية خوف ابتدائي وفطري محض. في المقابل، لا يوجد خوف من الجرس، إنه خوف يجري تعلمه بالتجارب، لأنه مرتبط بحدث مزعج، قد قام المخ اللمبي بلصقه بالعادة. جرس = ألم.

سيولد التجنب المبرمج عقداً، مثل عقدة خوف الكلب من قرع الجرس، وبالطريقة نفسها، لو لم يعد هناك شحنة كهربائية، سيستمر قلق الكلب من قرع الجرس.

إننا جميعاً نعاني عدداً لا بأس به من العقد. لا تمنعنا معظمها من العيش، ولكنها مزعجة؛ لماذا يجب علينا في كل مرة نتشاءب فيها أن نضع كفننا أمام فمنا؟ لماذا يجب علينا ألا نتلفظ بالكلمات البذيئة؟

هل هذا يمنعنا من العيش سعداء؟ لا، بالطبع. لو أن كل واحد منا أحصى المنوعات المفروضة عليه منذ نعومة أظفاره، فإني أراهن أن القائمة ستكون طويلة.

ومن ثم، هناك عقد مثبطة. فإذا كنت منذ طفولتك يُقال لك عليك أن تبدو قوياً، وأن تخفي نقاط ضعفك، فإن الأمور ستكون شديدة التعقيد؛ إذ إن سلوك التجنب المرتبط بهذا التقييد قد يؤدي بك إلى العزلة في برج عاجي، حيث يبدو كل شيء صلباً من الخارج، ما العمل إذاً عندما ينتابك الخوف؟ وماذا ستفعل بدموعك عند الحزن؟ وبنقاط ضعفك غير كبتها؟ وبأخطائك سوى تخبئتها أو إلحاقها بالآخرين؟ تُعد طرق التجنب ضعفاً يرتاب منه المجتمع ويرفضه أكثر من رفضه لما هو محرم.

في حال وجود تقييد، يكون هناك خوف غير منطقي من نتائج المجابهة، تُطلق كلمة المجابهة في علم النفس على مواجهة الخوف والقيام بما نخشاه، فعلى سبيل المثال: من المجابهة أن يقول المرء علناً إنه يشعر بأنه إنسان ضعيف أو حساس.

تخيل أن هناك والدين يقولان لطفلهما في كل مرة يحاول أن يعبر فيها عن نفسه أمام الضيوف «توقف عن محاولتك في لفت الانتباه!» إن هذا سيولد بالتأكيد عند الطفل شكاً في قدرته على إثارة اهتمام الآخرين، تثبط عادة مثل هذه الأحكام الاجتماعية معظم الأطفال. إذ سرعان ما يدركون أن عليهم التوقف عن أخذ محلهم مُنازعون عليه.

إنهم يتجنبون. فلماذا نفترض بعد كل هذا أنهم عندما يكبرون سيعبرون عن أنفسهم؟ إذ إن الطفل غير ناضج كفاية ليميز متى يمكنه التكلم ومتى عليه الامتناع عن قول أمر ما في ظروف معينة. لذا سيلجأ مخ الطفل الابتدائي أمام هذا الالتباس إلى إغلاق كل القطاعات المعقدة.

وهكذا من المحتمل جداً أن التصرف الأبوي الذي تقدم الحديث عنه سيولد عند الطفل عقدة التعبير التي ستبدو جلية عند الكبر، العقدة تعني التجنب، ويعني التجنب جهلاً وقلة خبرة.

إنني كثيراً ما ألتقي بالبالغين مواظبين على حضور دورات تدريبية. يمكننا أن نظن أن هؤلاء البالغين لديهم أطفال؛ وإن كانوا قد نسوا هذا. قد يتذكرون أحياناً هذا الأمر أثناء إحدى دوراتهم في «التكلم العلني». هنا قد تظهر العقدة قوية، بل قوية جداً. يدفعهم محيطهم المهني إلى القيام بأعمال كانوا يحرصون على تجنبها مثل التعبير في العلن، يأتي معظمهم إلى هذه الدورات خائفين. إن الجو الذي تخلقه الجماعة يدفعهم إلى التوقف عن إخفاء مخاوفهم طويلاً، فغالباً ما يرتبط ما يثير الخوف بصورة اجتماعية، «إذا استلمت الحديث، سيسخرون مني. وإذا عبرت عن نفسي، سوف أتلثم».

عندما يكون هناك ظروف تكوّن عقداً، فإن أحرف مثل «لو وإذا» ستقع كالمسطور، إن ظهور أحداث الطفولة المسيبة للعقدة لا تكاد تُدرك، تكون عادة الأسباب المدركة وراء التحاشي معتقدات لا منطقية

تدوي كيقين مأساوي، إننا نصبح شديدي التشنج عندما يملكنا الخوف. متشجنين بأفكارنا وسليبتنا.

الصدمة النفسية

نحن البالغين يجب علينا في الواقع البحث في الطفولة عن أسباب معظم مخاوفنا، ولكن، هل هذا ضروري لتخلص من مخاوفنا؟ هل يجب علينا نبش ماضيها لتتحرر من أغلال الخوف؟ سيحيب بعض المعالجين النفسيين بالإقرار، وآخرون بالنفي. قد يبدو لنا هذا الاختلاف في الآراء وهذا التناقض بين المحترفين غير مطمئن، ولكن يسمح لنا هذا الاختلاف - على الأقل - بالاختيار.

إن خبرتي بوصفي معالجاً نفسياً تجعلني أظن أن هذا البحث التاريخي ليس بالأمر الضروري، وأنه بالإمكان الشفاء والتخلص من الخوف الشديد دون تحديد السبب أو الأسباب من ورائه.

وهكذا يتضح لنا لماذا تؤدي الصدمة النفسية إلى تكوّن العقد، وهو الخوف من تصور جديد للسبب المزعج. إذا رغب أحد والدينا إنشاء مؤسسته عندما كان صغيراً، وقد أسفرت مبادرته إلى خوض تجربة طويلة من البؤس الاجتماعي، فمن الطبيعي أن يملكنا الخوف من أن نقدم بأنفسنا على مشروع جديد، والأمر نفسه ينطبق على فتاة صغيرة كانت تتلقى صفعات على خدها في كل مرة كانت تحاول فيها العبث بأحمر الشفاه وملابس أمها، إن هذا قد يفسر ما ستعانيه مستقبلاً من صعوبات في تقبل أنوثتها واستخدام جاذبيتها.

ولكن، هذا لا يعني أن كل مخاوفنا - بوصفنا بالغين - تعود دائماً إلى صدمة نفسية واضحة وجلية. إذ عادة ما تغزونا مخاوفنا على نحو خبيث لا نستطيع تبينه.

العقدة المتسامحة

قد يبدو غريباً أن تولد فينا بيئتنا التعليمية عقداً لا تبدو أنها مؤذية على الإطلاق. في الواقع، لكي نفهم جيداً كيف يمكن للمرء أن يخلق عقدة عند صغيره بمحبته له، ما علينا إلا أن نتبين العقد التي يعانيتها الآباء أصلاً. إذ إن معظم العقد التي نعاني منها أساساً هي مضاعفة القيم، بل بتعبير أدق للمواقف المعارضة للقيم. أليس من الطبيعي أن ننقل إلى أولادنا الذين نحبهم قيمنا التي نعتقدها؟ هدية مسمومة؟ أحياناً، نعم.

• القيم

يعدّ التواضع للكثير من الأوروبيين الذين عاشوا ثقافة يهودية نصرانية من القيم. ولكن، ما الذي تخفيه غالباً قيمة من القيم عندما تكون صارمة وحديّة؟ الوجه الآخر للقيمة، وهو ما نسميه مضاد القيمة. وهكذا غالباً ما تُدم الثقة بالنفس باسم الوقار والتواضع. إذ كثيراً ما تُلغم الثقة بالنفس بمفاهيم مشوهة ترمز إلى مضادات القيم. يغازل التكبر والكبرياء والتبجح الثقة بالنفس الصحية والمحققة دون تمييز. ولكن عندما تكون إحدى القيم متأثرة بعقدة تشطر بوضوح بين الخير والشر، حينها نعكف بحزم على المضي لتبين الجهة الأخرى من السور.

وسيشار إلى أولئك الذين يتجرؤون على القيام بهذه الخطوات بأصابع الاتهام؛ لأن مضادات القيم المكتسبة تولد عدم تقبل لأولئك الذين ينتهكون المحرمات.

عند الحديث عن القيم، لا بد من التطرق إلى الأخلاق أيضاً، فكثير من قيمنا قد تكونت على نحو مزدوج وأخلاقي، إن هذه النزعة على شدة بساطتها يصعب الإحاطة بها في السنوات الأولى من الحياة، لأن الطفل لا يمتلك إلا مخيه الأولين ليتبنى. المخ اللمبي البارع في مواجهة ما هو بسيط ومعروف. ومن ثم، لا بد لمعالجة الحقائق المعقدة وغير المعروفة من مخ ثالث، إلا أن قشرة الدماغ ليست فاعلة في بداية الحياة. لذا نبني عالمنا بالأبيض والأسود ونحن نجهل بقية الألوان إنها صورة، ولكن نتذكر أننا مع صغر سننا لا مفر لنا من ثنائية الخير والشر، لا بد من التقدم في العمر للتمعن في هذه المعتقدات الساذجة ونقدها، وليسمح ذكاء قشرة الدماغ بتقبل تدريجي للفوارق البسيطة ورقائق الحياة.

• عقولنا والخوف... الطبقة الثالثة

يكون الجهازان الابتدائي واللمبي في الدماغ فاعلين تماماً قبل الولادة بقليل، في حين لا تكون قشرة الدماغ فاعلة بعد عند الرضيع، الذي سيتعلم تدريجياً استخدام هذا الجزء من دماغه إلى أن يصبح ناضجاً نفسياً، إلا أن نضج هذا الجزء من الدماغ بطيء، ولا يكتمل إلا في سن العشرين؛ لذا فنحن نبدأ منذ نعومة أظفارنا باستيعاب عالم معقد بجهازين غير مستعدين لمواجهة هذا التعقيد.

تُعدّ قشرة الدماغ مخاً حديث التكيف. وهذا يعني أن ردود فعله ليست ثمرة تداعٍ فهو مبرمج بأسلوب متشنج، ومن النمط منبه / رد. إن استجابة قشرة الدماغ ليست قديمة ومتكيفة، بل جديدة ومفصلة، ومن هنا نفهم سبب توقف بعض الباحثين عن تسمية هذا الجزء بالمخ الذكي. في الواقع، إنه المخ الوحيد القادر على التكيف مع الواقع عندما يكون معقداً ومستجداً.



ومع هذا لا يمكننا تأكيد أن المخ اللمبي غير ذكي. إنه يرسل غريزياً أوامر فكرية وسلوكية متناسبة مع الظروف المعروفة والبسيطة. إنه لمن الذكاء القدرة على تخزين وتذكر ما يجدي وما لا يجدي فعله في ظرف معين، واتخاذ القرار المناسب. لكن لا بد أن تكون الظروف المبرمجة (القديمة) هي نفسها تماماً في اللحظة التي يجب فيها اتخاذ القرار المناسب بعد عدة سنوات، وحتى بعد عشرات السنين.

ولا يمكننا القول أيضاً إن المخ الابتدائي لا يسهم في ذكاء الإنسان، إذ تجعلنا ردود الفعل الغريزية نكسب وقتاً هائلاً، فالوقت الذي نتخذ فيه القرار لإبعاد يدنا عن مصدر حراري وقت قصير جداً، الحمد لله، فلو أننا في كل مرة نتعرض فيها للخطر نأخذ وقتنا في التفكير لاتخاذ الموقف المناسب والسلامة من الخطر، لكان عمرنا قصيراً جداً.

تتركنا نظرية المخ الثلاثي المنفرد¹ لماكين ندرك أن أدمغتنا الثلاثة يكمل بعضها بعضاً. لكنها - بكل أسف - لا تتعاون دائماً معاً.

يبدو أنه لا بد من الأخذ في الحسبان أن الأوقات اللازمة للربط بين الخلايا العصبية في قشرة الدماغ بطيئة إلى حد ما، وهي أبطأ عشر مرات من خلايا الجهاز الابتدائي؛ لذلك من الحكمة أن يأخذ المرء وقته، ولا يستعجل، إذا كان يريد استخدام هذا الجزء الإبداعي من المخ، ألا وهو قشرة الدماغ.

عندما يمتلكنا الخوف، نستخدم طريقتين عصبيتين قديمتين جداً. إن مملكة الخوف ثنائية الرأس: الرأس الابتدائي لأحداث الحياة المزعجة، والرأس اللمبي لفرض الخيار غير المناسب لأنه شديد السذاجة.

يمثل استيعاب كيفية تسهيل الوصول إلى طريقة قشرة الدماغ أحد المفاتيح الأساسية للتحرر من المخاوف التي تعكر علينا صفو حياتنا. وسنعود للبحث في هذا فيما بعد.

1- فيما يتعلق بالمخ الثلاثي المنفرد يمكن قراءة كتاب أدمغة الإنسان الثلاثة، للكاتبين بول ماكين ورولاندي غيوت للناسر لافونت.

لنتحدث الآن عن الطريقة اللمبية لنستوعب بأسلوب أفضل طريقة العمل؛ لأنه هو الذي -بسبب برمجته غير المناسبة- يولد مخاوفنا غير المنطقية عندما نصح بالغبين، فلنستكشف المزيد عنه، هذه بعض التوضيحات لنستوعب جيداً أي نوع من التكيف قد وقعنا في مصيدته، دون علم منا في أغلب الأحيان. إن مفهوم التعقيد المتسامح قد يكون غامضاً بعض الشيء. فلنستوضح الأمر!

عقد النقص

إن العقدة المتسامحة ثمرة تكيف أخلاقي مزدوج. فهناك جانب جيد وآخر سيئ: الخير والشر.

ففي التحريم البسيط، عندما تذهب القطة ترقص الفئران. بعبارة أخرى، عندما نمنع الطفل من تناول الحلوى، فقد يأكلها في الخفاء. في المقابل، إذا خططنا لترسيخ فكرة مجردة تؤكد أن النهمة خطيئة، فإن الطفل سيصبح مع الوقت مسؤولاً عن هذا التحريم. تترسخ الحدود الاجتماعية في إرث الطفل الثقالي بدرجة عالية من التشنج، وسينتج من هذا شيء من المتعة، وقد يمتزج بعلاقته مع الطعام شعور بالذنب.

هذه الطريقة في التكيف ليست تماماً نسيج الصدمة النفسية. حتى ولو بحثت في ماضي الطفل، سيكون من الصعب، بل من المستحيل، إيجاد حادثة مؤلمة. فكل شيء يحصل في أثناء الطفولة بلطف ونعومة، وفي وسط محبب من التوجيه العائلي.

هذا التكيف المعقّد (واللطيف) يسميه الدكتور فرادن¹ «عقدة نقص» (أو تكيف ضعيف الأداء). إن عقد النقص هي عقد باكرة يبعد إدراكي (مقاومة للتفكير الحر في المجال المثبط) وبعده سلوكي (مقاومة للتصرف ضمن المجال المثبط).

إننا قد نعاني عقدة نقص في كل مجال أياً كان، وهذا يتعلق بما زرعتنا فينا البيئة الثقافية في أثناء الطفولة. يستقطب الطفل معظم نقاط ضعفه من والديه. لنورد، على سبيل المثال: شخصاً يعاني عقدة نقص فيما يتعلق بالكسل (وإني أضرب هنا مثلاً تقليدياً مستوحى من الخطايا السبع الرئيسة بغية استيعاب واسع).

عندما يكون لدينا عقدة نقص تتعلق بالكسل، نرى الكسل أمراً سلبياً، ولا نتسامح مع الكسالي، وفي هذه الحال، تكون أحكامنا جدّ ساذجة، وتتقصها العناية بالفوارق البسيطة، وهكذا فقد يُنظر إلى الراحة بشيء من الريبة، ويكون الأشخاص الذين يتخذون موقفاً سلبياً من الكسل كثيري النشاط ومجهدين، إنهم من شدة تمجيدهم للعمل والجهد (القيم) يهربون من أضدادهما (أضداد القيم). وهكذا نجدهم يطلبون من أنفسهم أكثر من قدراتهم، لذا نراهم مرهقين.

عندما يكون هناك عقد نقص، فإننا من كثرة تجنبنا لها، يزداد جهلنا بالأمر. فتدعم قلة المعرفة بشدة هذه الأحكام السابقة والساذجة. وهكذا يعدّ التسكع على الشاطئ نوعاً من الإضاعة للوقت ونمطاً من

1- يدير الدكتور جاك فرادن مؤسسة الطب البيئي في باريس. وهو مؤلف عدة كتب مذكورة ضمن قائمة المراجع.

أنماط الآثام المدانة، وهناك دائماً بعض الأقوال الشعبية التي تحاول تسويغ رفض الشخص الراض للكسل مثل: «الكسل أم الخطايا...». وإلى أولئك الذين يعتقدون أن المستقبل للذين يستيقظون باكراً أتركهم يتأملون قولاً شعبياً آخر، وهو معبر جداً: «الكسل الحقيقي هو أن تستيقظ في الساعة السادسة صباحاً ليكون لديك مزيد من الوقت كي لا تقوم بأي عمل».

وفي حال شخصٍ يعاني عقدة نقص كهذه، من الأفضل له عدم التفكير أو التكلم في الأمر، وترك صمت التحريم يطمره. لذا فلنتجنب التحدث عنه في أثناء نقاش ما، لا يتردد هؤلاء الأشخاص في التشكك في حسن نية الآخرين.

يلجأ الفرد عند احتمال كونه معنياً مباشرة، بل معرضاً للقيام بما هو محرم، إلى أعذار لتجنبه تداعيات ما فعله، وهكذا، إذا اقترحنا على صديقنا، عدو الكسل، أن يأخذ قيلولة عندما يعم الهدوء، سيتعذر في الأغلب بأي حجة ملحة حتى لا يرتكب ما يبدو له، من قريب أو بعيد، نقصاً في وجهة نظره.

المفارقة في عقدة الضعف أن الشخص يظن في الأغلب، بل هو متيقن، أنه لا يعاني أي عقدة فيما يتعلق بهذا الموضوع. بل على العكس، إنه يعده حرية يفتخر بها. لكن الحرية هي القدرة على فعل الشيء أو عدم القيام به، إلا أن الذي يعاني عقدة نقص لا يستطيع إلا أن يقوم به.

يقوم سلوك الشخص الذي يعاني عقدة نقص على أساس تجنب مواجهة الأمر، ويكون هذا التجنب عادةً بهدوء، وغالباً ما يرتب أموراً جيداً بحيث لا يفعل ما لا يحبه، لكن، أحياناً، لا يمكن التهرب من المواجهة، لضرورة مهنية، أو أمام مشاعر حب، أو مجازفة لتطوير الشخصية، أو أي عامل خارجي يمكن أن يحثه أو يضطره إلى مواجهة هذا التحريم الذي كان يظن نفسه في منأى عنه.

في العلاج السلوكي، نطلق اسم «التعرض» على حال المرء عندما يجد نفسه غير قادر على التراجع. إن ما يشعر به في أثناء التعرض شعور مزعج قد يمتزج بشعور من السخرية والحمق، عند العلاج، تكون المواجهة تدريجية بحيث تجعل التدريب ممكناً ومحوراً ويمكن تحمله. ففي الحياة اليومية قد يؤدي التعرض اللفظ وغير المدروس إلى شدة نفسية. إذ إن رعونة المباشرة إضافة إلى حكم البيئة قد يثيران خوفاً شديداً لدى الشخص الذي تجرأ على خوض التجربة برغم تحفظاته. فقد يكون الشخص خارج المحيط المطمئن لعيادة متخصصة عرضة للسخرية والرفض، ومن ثمّ سيشتد الخوف، ويشل المتجرأ الذي لم يكن مستعداً بعد من النتائج الخطيرة لهذا النمط من المواجهة غير المهيأة جيداً «وبلا شبكة تنقية» أنه قد تزيد التجربة الفاشلة من حدة عقدة النقص.

ففي الواقع، يقوّي الشخص على إثر هذه التجربة الفاشلة معتقده الابتدائي، ويسوغ تجنباته في الماضي والمستقبل، ولن يصبح مستعداً ثانية لمواجهة أخرى، فيزداد الخوف قوة.

ومع أن المجابهة الناجحة تجعل الشخص ينعم بهدوء وسكينة وفخر مدة طويلة، فإن التجربة الفاشلة تزيده مقاومة وإصراراً برغم انتهائها.

أنجح طريقة لاكتشاف عقدة نقص ما هي التركيز على تلك الأمور التي لا نقبلها من الآخرين ولا نتساهل فيها، فانزعاجاتنا خير دليل على العقد التي نعانيها، لكن قد يتطلب هذا بعض الرقيّ الفكري للانتقال من إدراك أن أحدهم «مغفل» إلى إدراك مستحدث يذهب إلى أن هذا الشخص الذي يزعجني يملك حرية أفنديها.

غالباً ما يكون الأشخاص الذين يزعجوننا رُعباً ومضحكين في تصرفاتهم. وعندما يكون بعضهم مثالياً في تصرفاته، فعند ذلك يتحول الانزعاج إلى إعجاب.

هناك روايات مختلفة عما نسميه أصداء عقد النقص. فقد نكون تحت تأثير الصدى عندما يعكس علينا أحدهم تشنجه، إذ إنه كثيراً ما يحصل أن نركز على الآخر وتشنجه المزعج، دون الانتباه إلى ذاتنا التي أصبحت صدى له.

إن عقد النقص لا تولد فقط شللاً في التفكير والتصرف والتحمل، بل إنها قد تخلف وراءها سلوكاً انتحالياً، لا إدراكياً، قسرياً ومقلماً.

التكيف المعوض

نعم، عقد النقص تولد عقد إفراط!

ليس من السهل استيعاب الروابط بين النقص والإفراط. ولنبدأ بتوضيح الآلية بهذا المثل العادي.

عقدة الإفراط

تخيل أنك تعاني عقدة نقص فيما يتعلق بالثقة بالنفس. وهذا أمر يسهل تخيله، أليس كذلك؟ فلنتخيل معاً المشهد.

إنك تعاني عقدة تمنعك من تقدير ميزاتك والتعبير عنها، تلك الميزات التي تجعل منك شخصاً محبباً؛ لذا أنت لا تحب نفسك كثيراً. وكثيراً ما تراودك أفكار تؤكد أنك لا تساوي شيئاً.

وإذا طُلب منك إعداد قائمة بميزاتك، ستجد أن هذه الفكرة مزعجة، وإذا قبلت إعداد هذه القائمة، ستجف أفكارك في بضع دقائق (بل ثوان)، ولن تكتب ما يزيد على عشر ميزات، ثم إنك تجد أن إعداد سيرة ذاتية تمتدح فيها مهاراتك عمل شاق ترغب بشدة تجنبه. وأنت تعتقد أن بعض الذين يكتبون سيرتهم الذاتية متشدقون ومتبجحون، وبعضهم الآخر تجدهم محبيين، باختصار، إنك تعاني عقدة نقص فيما يتعلق باحترام الذات.

ولنشرح وضعك فيما لو كنت تعاني عقدة إفراط تتناسب مع عقدة النقص هذه!

هل تحب أن يقر الآخرون بميزاتك؟ هل تحب المدح الصادق؟ هل تلين وترق مشاعرك عندما يُشعرك الآخرون بأنك إنسان جيد؟ هل تشعر بالحاجة إلى أن تُحب وأن يُعبر لك عن هذه المحبة قولاً وفعلاً؟ هل تشعر بالحاجة إلى الإقرار بفضائلك؟ هل تتألم عندما يتخلى عنك

أحدهم؟ هل تجد النقد صعباً أو مؤلماً عند سماعه؟ هل أنت حساس؟ وهل تخشى عند الحصول على هذا التقدير أن تخسره؟ جيد، فلنتوقف هنا؟ وشكراً لمساعدتك.

إن تضحيتك ستساعد الآخرين أيضاً، لأنك لست الوحيد الذي هذه هي حاله.

عقدة الإفراط في الإقرار بالميزات أمر عادي جداً. إنه عادي مثلما أن عقدة النقص في القدرة على حب الذات أمر عادي. هنا أيضاً، يعود الموضوع المحرم إلى إحدى الخطايا الكبرى: التكبر. «ما به؟ ماذا يظن نفسه؟ لماذا يمد رجليه أطول من بساطه؟»

عند المعاناة من عقدة الإفراط، ينتظر الشخص شوقاً ويأمل من الآخرين ما لا يستطيع هو أن يمنحه لنفسه.

يوجد عند كل الأشخاص الذين يعانون عقدة الإفراط اعتمادية مبالغ فيها. فيعطى ما نرغب فيه بشدة قيمة مبالغاً فيها. ويصبح الشخص بحاجة ماسة لما يرغب فيه، لأن الشعور بالحاجة شيء مؤلم. وهنا تختلط الرغبة بالعناد والهوس. وقد يفقد الشخص صبره، ويصبح صعباً، عند الإفراط، هناك خوف سابق لأوانه. فيخشى من يعاني عقدة الإفراط ألا يحصل على ما يرغب فيه، والخوف من الفشل من أكثر أعراض معاناته وضوحاً. إذ لا مكان للفرح دون إفراط، ففي كليهما هناك خليط من الخوف والهيجان، وهناك شعور بالحاجة الشديدة إلى الحصول على شيء إلى حد الخوف، وعندما نحصل على

ما نريد، نخشى أن نخسره، أو ألا نتمكن من الشعور مجدداً بالمتعة عند الحصول عليه.

قد يبدو السباق عند الذين يعانون عقدة الإفراط سابقاً لا نهاية له، لدرجة أنه يشغل مكانة كبيرة في حياتهم، ومن المفارقة عجز التلبينات الكبيرة والمتكررة للحاجات عن خلق حال من الإشباع بل القرف، كما هو الحال عند النهم في الأكل، يمكن تفسير هذا التناقض بأن الإفراط آلية تعويضية غير إدراكية، إذ يدرك الشخص على الأقل ما يبحث عنه عند الإفراط؛ لأنه في المقابل لا يعرف (أو نادراً ما يعرف) أنه يبحث عنه بأسلوب تعويضي. إن العلاقة بين الإفراط والنقص غير مدركة، ولهذا السبب يعد سد الحاجات عند الإفراط شيئاً مسرراً، لكن ليس وقتاً طويلاً. قد نهمل بعض الوقت، ومن ثم نشعر بالحاجة إلى السعي من جديد مع خوف جديد من الخسارة. في هذه اللعبة، الخاسرون هم أشخاص يعانون عقدة إفراط شديد جداً، أي إنهم في حاجة شديدة إلى الريح.

عندما يكون الأشخاص الذين يعانون عقدة الإفراط اجتماعيين وعاطفيين يكونون غير فاعلين. وغالباً ما نجد شيئاً من الإشباع العابر بالاستهلاك عند الذين يعانون الإفراط. من منا لم يُقَدِّمَ على أكل قطعة من الشوكولاته بنهم شديد بعد يوم متعب جرح فيه الآخرون مشاعرنا وبدوا لنا جاحدين؟ يشعر بعضهم (بل بعضهم) بحاجة شديدة إلى الذهاب لشراء مأكولات لذيذة بعد الإصابة بخيبة أمل. وقد يجد بعضهم في احتساء المشروبات الروحية سعادة تخلصهم، إلى حد ما، من متاعب الحياة اليومية. وللتبغ دور مماثل في الأغلب، كما هو

عليه حال معظم المخدرات والأدوية المشروعة وغير المشروعة. يعد هذا التعلق العصابي لمعظمنا تعلقاً ضعيفاً. لكنه قد يكون أحياناً مرضياً يصل إلى درجة الخطر. ليس فقط بسبب التأثيرات الجانبية لتناول هذه المواد، بل أيضاً لأن هذه التعويضات للتعويض تخفي حلاً من الشدة النفسية الاجتماعية، مؤخرة بهذه الطريقة الكشف عن الأسباب والبحث عن حلٍ للمشكلة.

ومع هذا، فإن الإفراط ليس بالأمر السيئ ولا الجيد. فنحن جميعنا نعاني شيئاً من الإفراط. صحيحٌ أن بعض أشكال الإفراط قد تكون مرفوضة اجتماعياً. وقد يستطيع بعضهم أن يصبح مزعجاً ومهيماً. تلجأ عادة الشخصيات غير المرغوب فيها اجتماعياً إلى حد ما لتحقيق نزعاتها إلى الإفراط وإلى سحق رغبات الآخرين (منافسة، ومزاحمة، وغدر، وانحراف، وسوء نية... إلخ).

تعد إحدى المجازفات المهمة لشخص يجد مكانته في مجموعة ما في تعلم تطويع نزعاته الخاصة المتعلقة بالإفراط، وهذا يعني أنه يجب علينا البحث عن طرق في التواصل مع الآخر بالتفاوض في رغباتنا، والبحث على مشاركة متوازنة. الأخذ والعطاء بغية تحقيق علاقة رابح/رابح ليس بالأمر الطبيعي. إن تأثير علاقات القوة في العلاقات البشرية تجعل من الصعب النجاة من السيطرة والتخجيل، ومن ثمّ من الخوف.

قد تكون طرائق الإقرار بالعرفان اجتماعية جداً، أو بعيدة جداً عن أن تكون اجتماعية. لكي ترضي شخصاً يعاني عقدة إفراط في التقدير، لا بد من اللطف معه والجدارة والجادبية والتواضع... هذه الطرق هي - قبل

كل شيء - طرائق اجتماعية قد تعرضنا أحياناً للجحود، لكنها فاعلة في أكثر الأحيان، في المقابل، يحاول بعضهم إثارة الإعجاب بالغش، وبالتذلل، وبسحق أو قتل الآخر. لا شك أن هذه الأنماط تعمل المهيمنة بطريقة سيئة في مجتمع مستقيم. ومع أن مثل هذه التصرفات يُعاقب عليها في مجتمع ديمقراطي، يستمر هؤلاء، إذ تبقى القوة طريقة في فرض التقدير.

وبالطريقة نفسها، قد يطور شخص يعاني الإفراط فيما يتعلق بالجنس مقدرة في إظهار نفسه محبباً ودوداً. لكن قد تؤدي هذه النزعة نفسها عند شخص آخر إلى الاغتصاب، وهكذا قد تأخذ النزعة نفسها في الإفراط عند شخصين مختلفين منحيين اجتماعيين متناقضين جذرياً.

الإفراط مهد للتنافس أيضاً. ما نرغب فيه عند معاناة عقدة الإفراط نادراً ما يكون في متناول اليد ومتوافراً. حينها قد تبدو الحياة لبعضهم جهاداً لا نهاية له.

يبدو أنه إذا كنا نريد ألا نتصرف كالهمجيين، علينا أن نحسن إدارة نزعاتنا في الإفراط. ولكن كي نتمكن من مواجهة النزوات الطبيعية لهذا الإفراط، فإن هناك بديلاً مثيراً للاهتمام، وقد حاولت أن أصف هذا البديل بالعلاجي مع أنه نادراً ما يدفعنا حدسنا إلى اللجوء إليه.

علينا أن نبحث عن عقدة النقص التي تغذي عقدة الإفراط التي تجعلنا مضطربين وتبعيين. فقط عندما نستطيع إيجاد هذه العلاقة بين السبب والنتيجة، وإن كنت لا أعرف كيف يكون هذا الأمر دون سعي عميق وموجه نحو تنمية الشخصية، يمكننا حينها اتخاذ القرار وحدنا في أن نتحرر من عقدة نقص ما، لتتخلص بعدها من عقدة الإفراط.

إذ يبدو لي دائماً أنه من المثير للاهتمام أننا غير مضطرين لإدارة أعراض إشكالية مقلقة. حمداً لله أنه من يمكننا العمل على الأسباب. إنها ليست المنهجية نفسها في العمل. لكن سنعود إلى الحديث عن هذه المنهجية فيما بعد.

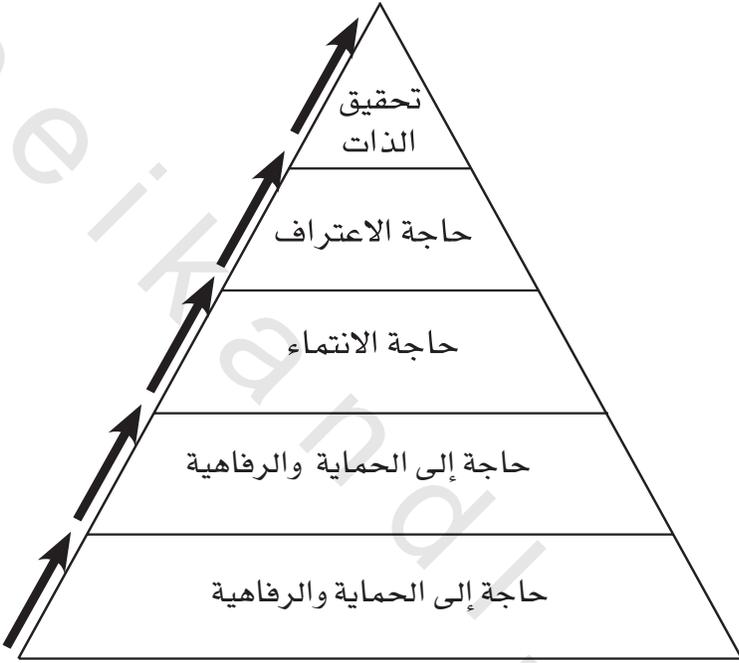
• هل حاجاتنا مثيرة للقلق؟

عند الحديث عن هذا المفهوم المستحدث¹، نكون قد وضعنا عن طريق هذه الظاهرة العادية جداً: وهي الإفراط في التقدير الخارجي. وأحدد هنا «الخارجي» لأن هناك في الإفراط أيضاً تقدير الآخر؛ وهو من المفترض أن يأتي من جهة أخرى غير الذات؛ إذ إن التقدير الداخلي، الذي يأتي من الذات، يكون مثبّطاً في حال وجود عقدة نقص.

إن لهذا الإفراط الذي يجعلنا تبعيين ومتعلقين بحكم الآخرين علاقة يأحد حاجاتنا الأساسية كما يصفها أبراهام ماسلو في الخمسينيات من القرن الماضي حيث أعد هذا العالم النفسي الأمريكي نظرية جديدة، تقوم هذه النظرية بتصنيف مجموعة من الحاجات البشرية، وهي تتميز بسهولة ومنطقها الكبيرين. إنها تدعي أننا نمتلك جميعنا خمس فئات من الحاجات، ومن ثم، فإن هذه الحاجات عالمية وموجودة ضمن تسلسل يرتبها، وهناك، وفقاً للترجمات، خمسة أو ستة مستويات يستند بعضها

1- إن النموذج ضعف/فرط حديث. لقد أبدعته المؤسسة الطبية البيئية في باريس في نهاية الثمانينيات من القرن العشرين.

إلى بعض على نحو هرمي. وهكذا نجد الحاجات الشاغلة والمدركة في قمة الهرم، ولا تقوم إلا بعد إشباع تلك الموجودة في الأسفل¹.



ولتسهيل الأمور يمكننا القول: إنه إذا كنت لم تتناول طعاماً منذ ثلاثة أيام، حينئذ يمكننا أن نفترض أن همك الرئيس ليس ما ستشاهده هذا المساء على التلفاز. وكذلك الأمر، إذا قلت لمتسول إنه ليس من التحضر ترك الأوراق مرمية على الأرض، فمن المحتمل جداً أن يضحك عليك

1- لمعرفة المزيد عن أعمال أبراهام هارولد ماسلو، يمكن قراءة كتابه، نحو علم نفس

ويصنفك بالجنون. يعود الوعي الحضاري والبيئي إلى المرتبة الخامسة من الهرم. وقد نلم الأوراق في المرتبة الرابعة لنكافأ من قبل شخص نأمل منه خيراً. أما في المرتبة الثالثة، فقد نقوم بهذا العمل خوفاً من رفض الجماعة التي تعطي هذا الفعل قيمة.

نجد عند ماسلو الترتيب التصاعدي نفسه الذي نجده عند ماكلين. يعود المستويان الأولان من الهرم إلى الاهتمامات الابتدائية نفسها. أما المستويان اللاحقان فيعودان إلى اهتمامات اجتماعية وجماعية. إنها اهتمامات لمبية. في حين يهتم المستوى الخامس بهذا النوع من الاهتمامات في المقام الأول، إذ ليس لقشرة الدماغ عليه كل الهيمنة كما هو محتمل. بل إننا نجد أنفسنا نتساءل فيما إذا لم يكن يتميز المستوى الخامس عن المستويات الأربعة الأخرى بالنظر إلى أن الحاجة هي ضرورة ملحة، وقوة داخلية قسرية. في هذه الحال، قد يزيد التماثل بين هم الإنجاز والرغبة أكثر من التماثل بين الهم والحاجة.

يُنظر، على نحو مطلق، إلى كل أنواع عقد الإفراط كحاجات. إذ يمارس التعويض غير المدرك ضغطاً يدفعنا إلى السياق وراء تلبية الإفراط، كما يفرض علينا منطق الحاجات أن نتزود بالوسائل المناسبة لتلبيتها، ويكون هذا السعي غريزياً. يذكر فرويد مفهوم «هذا»، ولكن تعمل «الأنا المثالية» (هذا الإلحاح للمبي للتنظيم الاجتماعي المعياري) على كظم هذه الحاجات أكثر من التركيز عليها بهدف تحقيق علاقة راجح/ راجح.

سواء كانت حاجاتنا مدركة أم مغمورة، فإنها لن تبقى طويلاً خوفاً من عدم التمكن من إرضائها، وهكذا، وراء كل خوف، مباشر أو غير مباشر، احتمال عدم القدرة على تلبية حاجة ما. على أنه يمكننا تمييز بعض المخاوف المرتبطة بمستويات الحاجات كما رأها ماسلو.

المستوى	الحاجات	المنطق المطمئن	الخوف
1	فيزيولوجية	السلامة الجسدية البقاء	الشعور بالجوع. بالبرد... انهيار. موت
2	حماية رفاهية	السلامة المادية قوِّعة. شرنقة	ألم. مرض...
3	التملك	السلامة الاجتماعية التأقلم	الانعزال. الاستثناء الرفض
4	الاعتراف	السلامة العاطفية والنرجسية	عدم الشعور بحبة الآخرين. الخجل. الذل. الخضوع

إضافة إلى ما ذكرنا، أرى أننا نستطيع إضافة فقرة أخيرة يستحق أن تذكر بمعزل عن غيرها. إذ يحق لنا أن نتساءل عن سبب تصنيف المخاوف في المستوى الأخير من هرم ماسلو. ويمكننا المناقشة لمعرفة فيم إذا كان هذا المستوى الراقى يناسب حقيقةً مستوى الحاجات. لذا سأترك أمر الحديث عن هذا الشك للشاعر دانييل بلافوان الذي ذكر في إحدى قصائده «أنقذوا الحب» متسائلاً في بيت شعر ذي معان عميقة «من يستطيع أن يستبدل بالحاجة الرغبة؟»

فهل هناك إذاً منطق مطمئن في المستوى الخامس؟ إنني أرى هنا مفهوم «الحذر»، ولكن هل هناك حقاً خطر وخوف؟ أنت من سيحكم.

المستوى	الحاجات	المنطق المطمئن	الخوف
5	تألق	...؟	حياة بلا معنى وبلا هدف

• خوف قديم

يقترح تسلسل ماسلو أن كل مخاوفنا في النهاية مرتبطة بطريقة غير مباشرة بالخوف نفسه (الخوف الابتدائي): الخوف من الموت. وتؤيد نظرية تطور الأنواع هذه الافتراضية.

كي نقلص أو نخفي خوفاً ما، يقوم العمل الإدراكي، كما سنرى بالتفصيل في فصل لاحق، بذكر سبب الخوف والكشف ذهنياً عن الأخطار الوهمية أو الحقيقة المدركة أو غير المدركة. وهكذا إذا قال شخص على سبيل المثال: «لا أجرؤ أن أقول ما أفكر فيه في اجتماع ما»، يبدأ الاستجواب كالاتي:

- إذا قلت ما تفكر فيه في الاجتماع، فما المشكلة التي ستحصل؟

- أخاف أن أتقوه بالترهات.

- وما المشكلة في ذلك؟ ما الذي تخشى حصوله؟

- سيسخر الآخرون مني بالتأكيد.

يعود المظهر الأول لخوف هذا الشخص إلى المستوى الرابع من الحاجات وفقاً لماسلو، وهذا أمر وارد جداً في مجتمع تتضخم فيه القوة الشرائية على نحو كبير، ولنرى ماذا يوجد في الخلف:

- إذا سخرُوا منك، فما الذي يقلقك؟

- سأخجل من نفسي وأرتبك.

- فليكن، ما المشكلة؟

- أخاف أن يظنوا بأني شخص غير كفاء.

- وما المشكلة؟

- قد يسبب هذا طردني من العمل.

إن الخوف من الطرد يعود إلى المستوى الثالث. فلنتقّب عن المزيد:

- وما الذي تخشاه لو طُردت من عملك؟

- لا يمكنني أن أسمح بأن أفقد عملي. من الصعب إيجاد عمل، كما أنه مطلوب مني دفع إيجار السكن.

وها نحن في المستوى الثاني في اللولب المأساوي الاعتيادي للمخاوف. لكن انتبه، يمكن أن يخفي الخوف خوفاً آخر. فهل هناك عروس خشبية صغيرة في العروس الوسطى الموجودة في العروس الروسية الكبيرة؟

- وإذا لم تتمكن من دفع إيجار مسكنك، فما المشكلة؟

- يا للكارثة، لا يمكنني تخيل هذا الأمر.

- مع هذا، هل يمكنك أن تجبر نفسك على تصور حصول هذه الكارثة من فضلك؟

- إنه أمر فظيع، لا أريد أن أنتهي عاطلاً عن العمل.
- وهل هذا مأساوي أن تصبح عاطلاً عن العمل؟
- إنه أمر مريع، سأصبح عرضة لكل المشكلات. اعتداء، و جوع، وبرد...
- ستصبح حياتي على شفا جرف هار.

وها نحن أخيراً في المستوى الأول، حيث تعانق الحياة الموت على نحو خطر. قد يبدو هذا الاستجواب بارداً ومأساوياً. هذه القصة التوضيحية ليست في الحقيقة ما يحصل تماماً في أثناء جلسات العلاج. لكن، مع هذا، فإنها تشبه تقنياً بعض الشيء ما نسميه «السهم النازل»، هذا التنقيب الذهني بحثاً عن الأسوأ. هذا الحوار المزعج قد سبق إدراجه في اللا وعي. فيركز المعالج النفسي، في البداية، عمله ليظهره في المستوى الإدراكي. ومن ثم يبدأ بطرح أسئلة منطقية من هذا النمط:

- ما هو احتمال أن تموت برداً في الشارع، لو قلت ما تفكر فيه في أثناء الاجتماع؟

في معظم الحالات، وفي هذه اللحظة، يضحك الشخص المستجوب ويسترخي. حتى مع الإقرار بأنه لا أحد في مقدوره أن يتنبأ بالمستقبل على نحو موضوعي، وبرغم ذلك فإن الذكاء البشري قادر على تقدير الأخطار على نحو منطقي وواقعي نسبياً، وهنا لا بد له من استخدام قشرة الدماغ. وهذه ليست حالنا عندما يملكنا الخوف، فالتباين، لإنسان قليل التجربة، بين الخيال المضخم وثمررة التفكير المنطقي ليس من الصعب توضيحه. ليس هناك ما يدعو لأن تكون معالجاتنا نفسياً

حتى تتجح. إذ هذا ما تقوم به على الأغلب مع أقربائك عندما تراهم يغرقون في كأس من الماء.

إن هذا التلطيف المنطقي للمشكلة أمر مريح في الأغلب، ولكنه لا ينجح دائماً، وسوف نتابع الحديث عن هذا الموضوع فيما بعد. قبل أن نقفل هذا الفصل الصغير عن الخوف القديم، أتركك تتخيل ما سيحصل لكل مخاوفنا لو نجحنا أن نضعف خوفنا، بل ألا نخاف، من ... الموت.

يبين لنا غي كورنو في كتابه «ضحية الآخرين، جلاذ نفسه»¹ أن الخوف «السطحي» يحمينا دائماً من خوف آخر أكثر عمقاً، وهكذا، فإن الخوف المسيطر من خسارة المرء لشعره ليس إلا مدخلاً لخوفه من ألا يُحب، كما يخفي هذا الخوف الأساسي خوفاً وجودياً من الوحدة... ويؤكد المعالج النفسي الكندي:

«التخلص من المخاوف الصغيرة للانطلاق نحو مخاوف أكبر ليس في حد ذاته أمراً ممتعاً. ومع هذا يبقى مسلماً يُدعى إليه كل فرد».

اضطرابات الخوف

الخوف قبل كل شيء شعور طبيعي ومفيد، مثل الألم؛ إذ تنبه هذه الآلية الطبيعية للجسم الوعي عندما تحدد بنا أخطار الحياة. فعلى هذا الذكاء الأولي دفع الذكاءات الأخرى لمواجهة الأخطار، ويعمل

1- «ضحية الآخرين، جلاذ نفسه» غي كورنو، دار النشر، ر، لافونت، 2003

الخوف، عندما يقوم بدوره، على إبعادنا عما يثير قلقنا. وهكذا، على هذا الابتعاد أن يجنبنا مواجهة ما يبدو لنا مريباً وخطراً. ولذا غالباً ما نلجأ إلى الهرب.

ولكن هل التجنب أمر جيد على الدوام؟ وهل هو في كل مرة يخدم بقاءنا وسعادتنا؟ أظن أنك عندما اخترت امتلاك هذا الكتاب، فهذا لأنك تعرف أن الخوف يستهلكنا أحياناً في هروبه.

الخوف، مثل الكثير من الوظائف العضوية، عبارة عن نظام منظم ذاتياً. إنه مضبوط مثل منظم حرارة المشع. أحياناً يكون جيد الضبط، ومن ثم تكون الحرارة ممتعة. وأحياناً أخرى يكون سيء الضبط، فتعاني حرارة شديدة الارتفاع أو برودة قارسة.

فإذا كنت تخاف، وتشعر بأنك بمفردك، ومجرد من السلاح أمام أسد مطلق العنان، فهذا يعني أن نظامك يعمل جيداً. في المقابل، إذا امتلكك الرعب عند رؤية كوالا موجود في حديقة الحيوانات، فهذا يعني أن نظامك يحتاج إلى إعادة ضبط؛ لأن النظام جيد الضبط هو ذلك الذي لا ينطلق إلا عند مواجهة أخطار حقيقية.

من الممكن أن يكون النظام معطلاً عند الارتفاع، أو عند الهبوط. وهكذا يعاني المصابون بالقلق المزمن أو الرهاب أو عقدة إفراط في الخوف، وعلى العكس، يميل المغامرون اللامبالون إلى تعريض حياتهم للخطر لعوزهم إلى الخوف. يتعانق هذان النقيضان عند علاج الخوف. ولتكتشف هذه الاضطرابات.

الخوف، أسرة عاطفية كبيرة

تكوّن مشاعر الخوف، والغضب، والحزن، والسعادة أربع أسر عاطفية. نجد من بين أقرباء الخوفِ القلقَ والهم والرغبة وبعض البدائل لهؤلاء «الإخوة» الثلاثة. ولكن أم الجميع هي الحال الابتدائية التي يُقال عنها الهرب.

الهرب

لا بد من ذكر أن الهرب، مثل المجاهدة والكبت، حال غريزية ملحة. من خصائص هذه الحال الابتدائية حرص ملح وأني على الهرب من خطر أو شدة. تدل كل مؤشرات الهرب على الاضطراب والهيجان. ولكل حال من الشدة النفسية هناك ثلاثة أنماط من الأعراض:

1 • فيزيولوجية.

2 • سلوكية.

3 • إدراكية (فكرية).

وهكذا عندما ينتابنا الخوف (عند الهرب) تبدو علينا الأعراض الفيزيولوجية الآتية:

• تسرع النَّفس بحيث يصبح مسموعاً.

• تسرع نبض القلب.

- احمرار الوجنتين (شعور مفاجئ بارتفاع الحرارة).
- العرق.
- زيادة في كمية اللعاب، لذا تتكرر عملية البلع على نحو ملحوظ
- كما يتأثر سلوكنا، فنتصرف كآآتي:
- نقوم بحركات مضطربة (يترنح الرأس، وترتعش اليدين، وترتجف الركبتان. ويهتز كل الجسم، فلا نثبت في مكان...)
- تصبح نظرتنا أيضاً مضطربة. ولذا عند مخاطبة شخص يثير قلقنا لا ننظر إلى عينيه.
- نبتسم ابتسامة شاذة (غريبة لأنه ليس هناك ما يضحك في الوضع). إنها ابتسامة مصالحة قد تؤدي بنا إلى الضحك العصبي، بل الضحك الجنوني، فيما إذا اشتد الخوف.
- تزداد سرعة كلامنا، ولا نتوقف عن ارتكاب الأخطاء.
- نصبح رعناً، ويكثر زللنا.
- كما يؤثر الخوف في أفكارنا، فتبدو علينا المؤشرات الإدراكية الآتية:
- القلق والحذر.
- الإفراط في التساهل ولو على حساب مصالحنا.
- ينتابنا شعور مبهم بالالتزام (فتؤكد بقولنا «نعم، نعم» حتى يدعنا الآخرون بسلام في حين أن ما نعتقده هو الرفض «لا»).

• نشعر باضطراب فكري.

• أفكارنا غير واضحة وتفتقر إلى المنطق.

قد تكون نظرتنا إلى الأشخاص الذين يلجؤون إلى الهرب إيجابية أو سلبية.

فقد نغتاب الهارب أحياناً، ونصفه بالعجز عن اتخاذ القرار والضعف، وباللامسؤولية والخرق، وبعدم الاستقرار والقلق، وبكثرة الخوف والخجل، وبالجنون والشرد، وبالفضولية والوقاحة، وأنه يدافع عن مصالحه بطريقة سيئة، ولا يثق بنفسه.

وقد نذكر محاسنه ونصفه بأنه لطيف، ومبدع، وبشوش الوجه، ومتساهل، ويحب الدعاية، وأخيراً نتعته بالهارب...

ولكن في أغلب الأحيان، للهرب سمعة سيئة، وإننا نعمل على إخفاء أعراضه. ونظن أن علينا ألا نبذو خائفين. ولهذا التقويم العديد من السلبيات سنتكلم عنها.

القلق

في القلق بعد إدراكي حسي. والخوف القلق هو توقع لخطر لم يظهر بعد. قد يأتي، وقد لا يأتي. عند القلق، ينتابنا شعور بالارتياح على نحو يائس.

عندما يكون نظام الخوف مضبوطاً جيداً، عندها يسمح لنا القلق باتخاذ احتياطات لتجنب المشكلة، قد يحرض القلق المعتدل للقيام ببعض

المهام. إننا نشعر جميعنا بشيء من القلق عند انتظار حدث ما: نتيجة امتحان، أو رسالة حب، أو عملية جراحية، أو مقابلة للتوظيف... لكن، يصبح القلق مرضياً عندما يكون مزمناً ولا مسوغ له. نجد أنفسنا، عند المبالغة في القلق منجرفين في دوامتين عصائيتين.

1 • الدوامة الأولى استحواذية؛ إنها دوامة القلق غير المنطقي، وهي إدراكية وعاطفية (أفكار+ شدة نفسية).

2 • الدوامة الثانية سلوكية؛ إنها عبارة عن نشاط يهدف إلى تقليص كل نمط من أنماط الخطر.

إن الأعراض التقليدية للقلق هي التوتر والألم العضلي، وسرعة في التنفس السطحي، والحذر المفرط. مع أنه يصعب العيش مع القلق، إلا أنه لا يمنع الإنسان خوض الحياة اليومية إلا فيما ندر، وقد يحصل أن يكون بعض الذين يعانون القلق غير مدركين جيداً لقلقهم الخاص. في هذه الحال، قد لا يظهر القلق إلا على نحو غير مباشر وعن طريق الشعور بالتعب، وبالإثارة العصبية، وبرود فعل عصبية، وبتشنجات عصبية في الوجه..

• الرعب

الرعب اضطراب قلق وجد طبيعياً. إنه مرتبط نوعاً ما بمجازفات «الإفراط». يكون القلق الخاص بالرعب أساسه الخوف من حكم الآخرين، فيُنظر إلى نظرات الآخرين على أنها نظرات تهديد، ويمتلك المرء الخوف من ارتكاب حماقات، فيساء الحكم عليه، وهكذا نرى ما المقصود من المستوى الرابع من هرم ماسلو. قد يظهر الإفراط الذي

يولد الرعب الجانب المثير من التحدي؛ لأن مجابهة الخوف قد يكون في حد ذاته شيئاً مثيراً، لكن قد يكون الخوف أحياناً قوياً جداً ليزود المرء بما يحتاج إليه ليعطي أفضل ما عنده، ومن ثمّ، يمكننا أن نخمن الطريقة التي يستخدمها الرعب في التصدي للانتقال إلى المستوى الخامس.

يصبح الرعب مرضياً عندما يؤدي إلى نوبة الرعب، فإن تعرض المرء للنوبة أمر يُخجّله على نحو مريع، ويصبح الرعب إعاقة خاصة عندما يظهر على أنه تجنب مزمن للأحوال الطبيعية (عشاء، اجتماع، امتحان...). وقد يقترن الرعب أحياناً بفوبيا اجتماعية.

• اضطرابات الحصر النفسي العامة

قد يأخذ الحصر عندما يكون شديداً جداً شكل اضطراب نفسي (TAG). عند معاناة هذا المرض، يصبح إدراك الهموم مستمراً ومبالغاً فيه على نحو غير طبيعي، إذ لا يمكن السيطرة على الانشغال بالحصر، فبيداً الذي يعاني الحصر بالاستفسار عن كل تفاصيل الحياة اليومية (الأسرة، العمل، الصحة، المال...). وقد تؤدي الإعاقة المرتبطة باضطراب الحصر العام بالشخص المصاب به إلى عزلة اجتماعية شديدة نوعاً ما.

القلق

ليس بالأمر النادر عدم القدرة على التمييز بين الحصر والقلق. فهذه المخاوف تتشابه في الواقع؛ لذا ليس من الغريب أن يكون لكليهما الجذر نفسه في علم أصل الكلمات، فالكلمة اللاتينية *angere* تعني يشد أو يحصر.

بين القلق والحصر قواسم مشتركة عدة: منها التركيز على مستقبل قلق، وترقب الشخص المصاب للخطر، بل توقع حدوثه قبل أن تظهر بوادره.

إن ما يميز بين هاتين الفئتين من الخوف، نقطتان رئيستان:

1 • الحال المزمنة.

2 • الشدة المعيشة.

عادة، عندما نتكلم عن القلق فذلك بغية ذكر تجربة دقيقة وشديدة. في حين نذكر عبارة الحصر لوصف حال شديدة، ولكنها مزمنة. القلق عموماً أكثر تقويضاً للاستقرار، ويحصل كثيراً أن يعجز الشخص القلق عن متابعة أنشطته، في حين يثير الحصر النفسي بعض الاضطراب في الحياة اليومية، لكنه لا يمنع الحركة بالكامل.

إن ما نشعر به عند القلق ما هو إلا شعور بفقدان السيطرة أمام خطر محقق وكبير. إن القلق مؤلم. وأعراضه التقليدية شعور بضيق في الصدر يرافقه صعوبة في التنفس، وشدة توتر دقات القلب. وتأخذ كلمة الضغط النفسي كل أبعادها؛ إذ يشعر المرء بالضغط، بل بالاختناق. ويشعر بأن هناك غصة في حنجرته وأخرى في معدته، وقد يشعر عند التعرض لنوبة قلق عنيفة بمعاناة أفكار وهمية، والشعور بأنه لم يعد هو نفسه لم يعد قادراً على شيء أو أنه قد خرج من جسده، وإننا لنجد هذه الأعراض في طب الأمراض النفسية عند نوبات الرعب، وخاصة عند الأشخاص الذين يعانون الفوبيا. وفجأة يشعر الشخص بأنه قد هيمن

عليه انزعاج لا يمكنه السيطرة عليه. وقد يحصل عند أكثر النوبات شدة أن يشعر بعضهم بأنه سيموت أو أصبح مجنوناً.

إن تشابك الاضطرابات ليس نادراً، فقد نعاني - على سبيل المثال - نوبة قلق كبيرة عند عرض الشيء الذي يثير الفوبيا.

الفوبيا

عند الشعور بالخوف، هناك خوف من شيء ما. أما عند المعاناة من الفوبيا، فإن المرء يصبح على ما هو عليه بسبب حادثة أو عدة حوادث شديدة الوقع، وليس من النادر أن تسبب حادثة وحيدة معاناة الفوبيا، وهذا مخالف لما يحصل مع الأشخاص الذين يعانون عقد نقص ما (عجول، بطيء، مثالي، متسامح). تتكوّن الفوبيا على أثر حادثة مريضة، وشديدة، ومرعبة. وهذا أيضاً مخالف لما يحصل عند عقدة النقص؛ ففي الفوبيا، الشيء المثير لها ملموس، قد نعاني عقدة نقص من النفاق، وهذا لا يحصل في الفوبيا. عموماً، تكون الفوبيا موجهة إلى الأشياء المحسوسة والملموسة. وليس هناك على الإطلاق فوبيا اجتماعية كما هو عليه الحال عند عقد النقص.

الفوبيا خوف غير منطقي من خطر غير موجود، فالتباين واللامعقولية واردة جداً عند معاناة معظم المخاوف، لكن في الفوبيا يكونان في ذروتها.

إذا كنا لا نعرف ما هي الفوبيا، لا يمكننا أن نفهم كيف يمكن لشخص أن يخاف خوفاً مريعاً من المطر، أو لماذا قد يُصاب أحدهم بنوبة قلق

أمام طير حمام؛ لأن عدم تفهم هذه الظاهرة من أسباب معاناة المصابين بالفوبيا اجتماعياً، فهم يشعرون بأنهم يساء فهمهم والحكم عليهم، وأنهم عرضة للسخرية بقدر ما يبدو الخوف غير منطقي.

ومع هذا فإن هذه الأشياء المثيرة للفوبيا مرتبطة على نحو لمبيدي بأحداث كانت أصلاً مرتبطة بحياة مأساوية، ولا يتذكر الأشخاص المصابون بالفوبيا أسباب هذه المعاناة، مما يصعب العلاج.

ويبدو أنه ليس هناك أي عمل إدراكي قد يؤثر - فعلياً - في المصابين بالفوبيا، وما من منطق يمكن أن يطمئنهم، ويعرف المصاب جيداً أن خوفه وتجنباته غير منطقية. لكن ما باليد حيلة. وتبدو سكينته مرتبطة بفاعلية إستراتيجياته في التجنب، وقد ينجح في أغلب الأحيان. إذ يكفي أن يعيش في محيط لا وجود فيه للشيء المثير للفوبيا، فإذا كنت تخاف من العظاية الأمريكية، فما عليك إلا أن ترحل وتعيش في اسكندنافيا، وستنعم بالسكينة. وإذا رأيتها لسوء حظك على شاشة التلفاز، فما عليك إلا أن تغير القناة.

لكن، من المؤسف، ليس التجنب ممكناً دائماً. فلا مهرب لأسباب مهنية من ركوب الطائرات، والمصاب برهبة الاختلاط بالناس لا يمكنه أن يتبنى حياة النساك، والخوف من الحشرات لا يمكن تجنبها بالكامل حتى في المدن، وهلم جرا.

برغم عشرات السنين من التأخر، فإن العلاجات السلوكية معروفة بفاعليتها في علاج الفوبيا. لكن ما لنا إلا أن نصبر وننتظر.

وجوه الخوف الكثيرة

هناك أنماط كثيرة للاضطرابات المرتبطة بالخوف. في الحقيقة، من الصعب ألا نجد أثراً للخوف في معظم الاضطرابات النفسية، السليمة منها، والخَطرة (العصاب النفسي، الذهان).

إضافة إلى بعض المظاهر التي جاء ذكرها في هذا الفصل، يمكننا إضافة الشدة النفسية بعد الصدمة، واضطرابات الهوس العنيفة، والذهان المزمن، واضطرابات كثيرة أخرى، فهناك خوف في كل الاضطرابات النفسية تقريباً؛ ولكي تحصل على قائمة كاملة ما عليك إلا أن تعود إلى المرجع الشهير في الطب النفسي¹ DSM، ولكن هل هذا ضروري لقهر مخاوفنا؟ أشك في ذلك، لذا فلنعد إلى المهم.

قد تكون قائمة هذا الفصل طويلة، فهل يخيفك كل هذا الوصف؟ فقد يشعر المرء عند الحديث عن القمل برغبة في حك رأسه. فيا تُرى هل الخوف من الخوف يمكن أن يساعد في الكشف عن كل المخاوف التي تواجهنا كل يوم؟ إذ يوجد، مع الأسف طرائق أكثر وعياً في إدراك مخاوفنا. ربما يحلو لك أن تقارن بين مخاوفك الصغيرة ومخاوف الآخرين الكبيرة. فمن يعلم... هذا لا يمنع أنك ما زلت مثابراً على قراءة هذا الكتاب، أهنئك!



1- إن DSM كتاب ثخين في الطب النفسي. هناك مختصر له DSM-IV-TR وهو متوافر، المؤلف: جمعية أطباء النفس الأمريكيين، المترجم إلى الفرنسية: جوليان دانييل غولفي، دار النشر ماسون.