



ماذا أفعل بخوفي؟

لا بد أن تجاربك في الحياة قد زودتك ببعض الإجابات عن هذا السؤال. لكن، إذا لم تكن قد اخترت قراءة هذا الكتاب، من المحتمل أن تكون إجابات أخرى ضرورية لك.

في الفصول السابقة (التي تصف آلية الخوف)، هناك بعض الإجابات. إليك الآن فصلاً يبحث في كيفية التحرر من عبء مخاوفنا.

خط سير معلّم

لما كان الخوف مرتبطاً ارتباطاً كبيراً بمواجهة المجهول، فإننا نرحب كثيراً بمعرفة طريقة لمواجهته. لذا إليك بعض المعالم المنهجية بغية التقدم في الحياة ومواجهة مخاوفنا.

إن التقدم بسكينة ورغم الريبة نتيجة نضج كبير. فلكي تنمو في هذا المنظور، لا بد من معالم. أحد القوانين الأساسية لمعالجة الخوف

هي مواجهته تدريجياً. في حال احترامنا هذا القانون إليك بعض المعلوم لمواجهة المجهول. ولنبدأ بهذه المراحل التي لا بد من احترام تسلسلها:

- 1 • علينا أولاً الاعتراف بالخوف؛
- 2 • ثم تقبله؛
- 3 • ثم التمعن فيه، ودراسته، وتقويم الأخطار؛
- 4 • ثم أخذ القرار؛ إما الجرأة أو الهرب؛
- 5 • وعند اتخاذ القرار بالتصرف، عليك تحديد الخطة؛
- 6 • وأخيراً، إذا قررت الجرأة، فلا بد من التصرف بحذر وتخطيط.

وفي النهاية، عليك ألا تتسلى أن تسعد، وتهنئ نفسك، لأن ما من شيء يستحق أن نفتخر به مثل جرأتنا على مواجهة الخوف. إن النجاح في عالم المعلوم لا يمكن إلا أن نقدره. لكن مواجهة المجهول بشجاعة، هي الشجاعة الحق التي تقضي على الخوف.

الاعتراف بخوفي

أتمنى أنك في هذه المرحلة من قراءة الكتاب مقتنع إلى حد ما أن النعامة ليست في خطر أقل عندما تخبئ رأسها في الرمل.

إن الشعور بالخوف لا يصبح مدركاً إلا عندما تصل مظاهر الخوف إلى عتبة معينة، وهذه العتبة تختلف من شخص لآخر. فلا بد من الإصغاء

جيداً إلى ذاتنا (إلى الرسائل التي يرسلها الجسم خاصة) للكشف عن الخوف قبل أن يصبح عائقاً، فمن الأسهل مواجهة مشكلة صغيرة باكراً من مواجهتها عندما تكبر، سواء تركناها تكبر بوعي منا أم لا.

نعم، هناك الخوف من الخوف وهذا يمنعنا أحياناً من كشف المشاعر، ومن ثمّ، من التصرف بطريقة وقائية دون انتظار استنزاف الخوف لقدراتنا الذكائية.

• الخوف من الخوف

إن الخوف من الخوف يؤدي غالباً إلى نكرانه. من النكران الواعي، عندما يعرف المرء أنه خائف، وهو لا يريد أن يلاحظ الآخرون مشاعره، إلى النكران غير الواعي، عندما تكون عتبة الاعتراف مرتفعة، وتواجه الكبت.

إن الخوف من الخوف أمر اجتماعي. ينتقده المجتمع، ويشهرّ به، ويعده أمراً مخجلاً.

الخجل

إن طيف الجبن كامن في زوايا مجتمعاتنا. ففي كل واحد منا هناك صدى من الشتائم قد سمعها من الآخرين وهم يقذفون بها شخصاً خائفاً، فمن المفاهيم الثابتة والراسخة في الأذهان مفهوم يرى أن الفرد الخائف محكوم عليه بالخضوع، وأنه يشغل في المجتمع مكانة لا يحسد عليها. وهكذا نستوعب على نحو أفضل حقيقة أننا مزودون بألية جيدة للإحكام هدفها إخفاء مخاوفنا.

وهكذا نرى أننا نصرف طاقة كبيرة في تعمية هذا الشعور، ولا يمكن لهذا التأقلم أن يكون بلا علاقة بالنظام المهيمن الذي يتحكم في العلاقات الإنسانية. إن علاقات القوة، وإن كانت تُمارس بدقة وحذر أشد مما كانت عليه قبل عصر ما قبل التاريخ والعصور الوسطى، فإنها مازالت تشغل مكانة مهمة في العلاقات الإنسانية المتبادلة في أيامنا هذه.

لذا فقد تعودنا أن نخفي مخاوفنا، ومن الطريف معرفة أن المهيمنين هم في الأغلب الذين يعرفون كيف يخفون مخاوفهم على نحو أفضل، وليس الذين هم أقل خوفاً. لكن دون خروج حقيقي عن نظام العظمة هذا، حيث يكون للسلطة الاجتماعية حجم كبير، على أنه من الممتع رؤية الأثر الجذاب والقيم الذي يتركه هؤلاء الذين يؤكدون أنفسهم برغم خوفهم.

«نعم أنا خائف. وسأواجه خوفي». يعطينا هذا النمط من التعبير نسخة حديثة للشجاعة. إنه يقدم لنا خياراً شديداً للتأثر بالخوف. في الواقع الشجاعة هنا مضاعفة لأن المرء يواجه هنا خوفين:

• الخوف من الشيء المسبب للخوف (الخطر).

• الخوف من رأي المجتمع (الخوف من الخجل).

تسحر القوة الناتجة عن هذه المشاعر المنبثقة المهيمنين الذين يخفون بمهارة مخاوفهم. فهناك تناقض مذهل في هذا الخليط من الذل والقوة لدى الشخص الذي يتصف بهما. يحتاج هذا النمط من

الاعتراف العام إلى قدرة على إثبات الذات، وهذه هبة قليل من الناس يتمتع بها، وأنا لا أذكره ليكون نموذجاً صالحاً للتقليد، لكن بغية تصوير أفضل للحال، وللإسهام في خنق المعتقدات المقيدة التي تهيمن على تصور المجتمع للخوف.

قليل من الناس يخجلون من إصابتهم بالزكام. وهذا جيد. وكذلك، ليس هناك أي سبب يسوّغ خجلنا من خوفنا، وقد سبق لنا أن رأينا أنه من دواعي الفخر تحمّل مسؤولية الخوف.

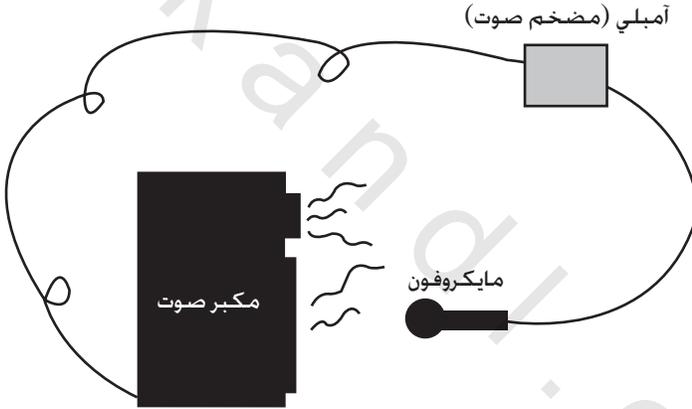
من المؤسف، أن العدو الرئيس للقلقين، ولذين يعانون الفوبيات، هو الخوف. ليس فقط لأنهم يصرفون طاقة كبيرة جداً في تجنب المواقف الخائفة، لكنهم قبل كل شيء يعقدون على أنفسهم حياتهم في محاولاتهم إخفاء خوفهم عن الآخرين. يلجأ الكثيرون إلى المبالغة في شرب المشروبات الروحية، أو تناول المهدئات. فيفقدون السيطرة على خوفهم وعلى إدمانهم. في المقابل، يجب علينا أن نقرر تحمل مسؤولية البحث عن خيارات علاج.

لكن الخوف من الخوف ليس جماعياً دائماً، وليس بالضرورة قلقاً اجتماعياً. فهو مرتبط أحياناً بتحويل أمارات الانفعال.

اللارسن الانفعالي

هل سبق لك أن سمعت ذلك الضجيج الثاقب والعنيف الصادر من فوق خشبة المسرح.

اللارسن ظاهرة سمعية مزعجة تصدر من مكبر الصوت عندما يكون موجهاً نحو جهاز تكبير الصوت. إذ يخرج الصوت مضخماً من مكبر الصوت. ثم يلتقط مكبر الصوت هذا الصوت المضخم من جديد ليضخمه زيادة... تزداد هذه الظاهرة ضخامة تلقائياً من نفسها. فتتألم الأذنان، وتتعدّد العقدة دون أمل في حلها، مادامنا لا نكسر هذه الدائرة المنغلقة على نفسها.



في علم التوجيه، نسمي هذه الظاهرة نظام الجنوح. وهذا يعني أنه لا ينتظم ذاتياً. فعندما يكون هناك خلل بسبب الخوف الشديد، تصبح المعايير ضرورية جداً. من الناحية النفسية، هذا ما يحصل عند نوبات الهلع. فعندما تلتقط أعراض الخوف الابتدائي (الهرب الابتدائي) من قبل الجهاز اللمبي الذي يعرض، على سبيل المثال، برنامجاً أخلاقياً من نمط: «التلثم معيب. تماسك بالله عليك!» تزيد هيمنة الطريقة

واللمبية الضغط النفسى، ويزيد الإيعازُ القسري شدةً حال الهروب. وهكذا تزداد الأعراض قوة، ويشد التلعثم، لذلك يجد الجهاز اللمبي أن هذا الأمر لا يُحتمل، لذا نراه يعترض بقوة، ويزداد تعرضه للكبت، وهذا مما يزيد أعراض الهرب، إلخ. وتتعدّد العقدة.

إن عبارة «فرق رصاصة» قد تبدو مناسبة في وصف نوبة الهلع. وإن كانت الصورة لا تصف الوضع جيداً. عندما تقذف البندقية (تطلق الرصاصة)، يحصل تجنب للنوبة، فكل شيء يتوقف. في الحال الخوف من الخوف، يحتدم النظام في فرط نشاط نفسي عاطفي. بعيداً عن التركيز على نوبات الهلع الشديدة، ومراعاة لكل نسبة، مع الفارق، فإن مخاوفنا تُضخم غالباً لتغذي شدتنا النفسية على نحو شبه ذاتي، فمن الأمور المستعجلة تهدئة الحال المستعجلة؛ لأنه لا بد من تلطيف انبثاق الأعراض على نحو سريع.

تقبل خوفي

إن إنكار الخوف علاقةً بصعوبة تقبله، فبالإضافة إلى أن الخوف مرفوض اجتماعياً، فإنه يجعلنا نخسر جزءاً من قدراتنا، فكيف لنا أن نتفاهم مع الخوف، نلعب معه، ونجعله يتزلج على موجة في طريقها إلى الموت؟

إنه - في البداية - عمل إدراكي يتطلب منا التفكير فيما يبدو لنا غير محتمل؛ وهو الخوف. في معظم الأحيان يؤدي العجز الذي يولده الخوف إلى ثورة من الشعور بالذنب، وعندما ندين أنفسنا، فإننا نزيد الشدة

النفسية شدة؛ لأن التركيز المأساوي والمبالغ فيه على الأعراض يفقدنا كل الطاقة للبحث عن أسباب الخوف، ومن ثم التخلص منه؛ لذلك كان من الضروري، إعطاء تقبل حياتنا العاطفية الأولوية، خاصة، وأن عدم التحرر من الخوف يزيده تفاقماً.

فإذا عدنا الخوف أمراً مزعجاً، فلننظر إلى الأنماط الأربعة لردود الفعل المحتملة في مواجهة هذا المزعج، إذ غالباً ما يدفعنا الجهاز اللمبي إلى النظر إلى اثنين منها فقط، كما تخفي هذه الرؤية المبسطة فصل المحورين:

1 • قبول / رفض

2 • تصرف / تسبب

• أربع مواقف لمواجهة العوائق

عند مقاطعة المحورين المذكورين، نجد أنفسنا أمام أربعة ردود فعل مختلفة:

القبول	الرفض	
المتنازل	المتذمر	الامتناع عن التصرف
المخطط	المحارب	التصرف

شيء ما يزعجك. إما أن تتقبله، أو أن ترفضه. مهما حصل، فإذا رفضت الحقيقة هناك المزعجة؛ فإنك سوف تعاني ضغطاً نفسياً. وإذا تقبلته، فإنك ستنعم بالهدوء.

في حال الرفض، يمكنك ألا تفعل شيئاً لتغير ما يزعجك. لكن يمكنك أيضاً أن تتصرف لتغير هذه الحقيقة المزعجة، وفي كلتا الحالتين، يرافق هذا الموقف المغلق حالٌ من الشدة النفسية.

1 • في الحال الأولى، أنت تأخذ محل الضحية، فسواء اشتكيت علناً، أو احتفظت بشكواك في داخلك، فإنك لم تقم بما يلزم لتغير ما يبدو لك غير مُحتمل. إنك تقوم بدور المتذمر.

2 • في الحال الثانية، أنت تحارب الشدة؛ لأنك تقوم بدور المحارب نفسياً وسلوكياً. أنك تقود حرباً شديدة الوتيرة، لكن قد تتمكن من تغيير ما يزعجك. لذا فأنت تحاول تخطي المشكلة بالقوة على أمل أن تنتصر على ما لا يُطاق.

في حال القبول، لا تكون الحقيقة المزعجة غير محتملة؛ لأنك تحتملها على ما هي عليه، بصرف النظر عن حقيقة ما ترغب أو لا ترغب تغييره. يرافق هذا الموقف المرحب حالٌ من الهدوء.

3 • وإذا استسلمت، يمكنك التخلي بهدوء عما تتمناه، سواء اتضح أنه بعيد المنال، أم مكلف جداً، التخلي موقف شديد التقدير في الشرق.

4 • من الممكن، بل كثيراً ما يُفضل تقبل ما هو عليه الحال، وأن تمنح نفسك الوسيلة لتغير حقيقة لا تناسبك، يجسد الخبير المخطط القوة الهادئة؛ لأنه يفكر بهدوء وسكينة، ويتبنى - بعيداً عن التهور - الطريقة المثلى المفترض سلوكها لحل المشكلة.

• حداد الكمال

مع أن هذه الشبكة لا يمكن الخلط بينها وبين مراحل الحداد، كما نصفها عادة، فهناك تباين شديد الوضوح. عندما تتحامل الشدة علينا، وعندما نكون غير راضين عن أنفسنا، يصبح من الضروري جعل الحداد كاملاً، حيث يعاني كثير من الناس ثقافة متشددة، لا بل متشنجة.

في حال الشعور بعواطف سلبية (الخوف والغضب والحزن)، يكون هناك عرض لنقاط ضعفنا وابتعاد عن الكمال، ولدينا الكثير لنقوله عما يمنعنا من أن نكون كاملين وأحراراً وسعداء¹. من الواضح أن تربية تسعى للكمال قد تزيد دوامة الخوف شدة؛ لأنها تسعى إلى تهويل كل ما هو مفاجئ.

يا له من ترف! ويا له من خليط من التواضع، والحكمة، والقدرة على التفكير: «إني خائف، فما المشكلة؟». إن عدم المبالاة هذه هي مفتاح العمل الإدراكي، حيث يحل التفكير محل الجهل بفضل الفضول.

التفكير بخوفي

يسعى الخوف إلى كبت التفكير، وذلك لعدة أسباب عرضية وابتدائية، هذا إذا فكرنا في أعراض حال الهرب (انظر إلى فقرة

1- في الواقع هناك الكثير مما يمكن قوله وكتابته في هذا الموضوع. فلقد ذكر المعالج النفسي كريستوف أندريه الكثير في كتابه الشهير -أكثر الكتب مبيعاً- كاملون وأحرار وسعداء. طبعة أوديل جاكوب

اضطراب فكري)، وكذلك بالأعراض السببية واللمبية، وعدنا إلى التكييفات التي ولدت مخاوفنا (اللامنطقية، والتشنج، والبساطة، واليقين...).

تدعم أسطورة العفوية المعتقدات المقيدة واللامنطقية. إن فكرة «أن علينا أن نعمل ما يمليه علينا إحساسنا» تسعى لتسوية حالات التجنب. ليس فقط حالات التجنب المادية، التي تمنع مواجهة الوضع المرعب، بل أيضاً حالات التجنب المعنوية، التي تحرم علينا التفكير في مخاوفنا. فيكون الوهم ملك الوضع مادماً لا نلجأ إلى شيء من التفكير المنطقي في نظام تفكيرنا.

• معرفة مم أخاف؟

إن أول نموذج تفكير يكتبه الخوف هو إدراك ما نخاف منه، قد يبدو غريباً ألا نعرف ما نخاف منه، لكنه أمر عادي جداً، ويكون مستوى الجواب في أحسن الأحوال سطحياً على الأغلب.

ولنذكر على نحو سريع أنه كي نطرح هذا السؤال: «مم أخاف؟» لا بد من معرفة وقبول الخوف شكلياً، وهذا يفسر جزئياً أنه من النادر إدراك ما نخافه بوضوح. لكنه أمر ضروري بغية استخراج محتوى الخوف؛ لذا لا بد من طرح أسئلة. هذه الخطوة الفكرية والاستيطانية، غالباً ما ينظر إليها على أنها حالة وعي. لكن ما يسيطر على الذهن طويلاً ونفسياً هو ذلك الكسل الفكري الذي نعاني منه تحت هيمنة الخوف.

يدافع الجهاز اللمبي عن قلته قدر المستطاع، ويُعد رفض جهود الوعي واحداً من جهود المقاومة الممكنة والتقليدية. فلا بد بغية دحر هذه المقاومة التحلي بالصبر وتكرار طرح السؤال أو طرحه بطرائق مختلفة، فعلى حسب شدة الخوف، قد يُصح بشدة بوجود شخص ثالث، مادام المخ اللمبي فنان في إغراق السمكة، ويمكن لصديق أو لمعالج نفسي أن يلعب هذا الدور الحساس.

• تساؤلات سقراطية

ليس من السهل أن يثير المرء وحده ما نسميه بالتساؤلات السقراطية. هذه الطريقة التعليمية عبارة عن طرح لأسئلة بهدف مساعدة الشخص على المضي عميقاً في وسائله الخاصة ليتعلم. إن مساعدة المرء ذاته فيما يتعلق بالاستيطان يتطلب ممارسة طويلة تنطلق من الاعتماد على الاستقلال، ولكن، في علم النفس، يوجد دائماً زوايا لا يمكن الذهاب إليها عادة بمفردنا. إذ يساعد بُعد المستجوب هذا الاستكشاف للروح. وتسمح التساؤلات السقراطية بسبر أعماق النفس.

تأتي هذه التسمية من طريقة سقراط في التعليم، ومن المفيد أن نؤكد أن سقراط يلجأ في محاكمته إلى توليد الأرواح عن طريق هذا النوع من التساؤلات، وبهذه الطريقة نُسهل بلوغ الوعي ما كان مستحيلاً عليه، وما يتبع ذلك من تفكير، ويبدو لي أنه ليس هذياناً عدّ هذه الطريقة من أحد الأسس المضيئة في علم النفس الحديث، فمن المؤكد أن خمسة

وعشرين قرناً تباعد بين سقراط وفرويد، وأتباعه ومعارضيه، ومع هذا فإنه لا يمكن للتحليل النفسي والفكري ألا يتأثرا بفلسفة سقراط، سواء بوعي أم من دون وعي. وعندما نعرف أن أحد مبادئه الأساسية قد كانت: اعرف نفسك بنفسك، تعرف العالم والآلهة! حينها نستوعب أننا مخطئون جداً في إنكار هذه الممارسة القديمة؛ حجر الزاوية في معرفة الذات.

تؤكد التساؤلات السقراطية على إنصات المستجوب بتمعن بغية إعداد سؤال ثانٍ يسمح بالتعمق في الاستجواب. إننا نفهم على نحو أفضل سبب صعوبة القيام بهذا الاستجواب النفسي بمفردنا خاصة عندما نعلم كيف يقاوم المخ اللمبي التوضيح الفكري.

- ما الذي تخشاه في كونك متأخراً؟

- لا أعرف. لا أحب هذا.

- ولو فرضنا أن هذا الأمر قد حدث، ماذا تظن أنه سيحصل من خطب؟

- أفضل ألا أتخيل هذا الأمر.

..../....

نحتاج إلى الكثير من الفطنة حتى لا نثير محادثنا الخائف عند حثه على مواجهة خوفه حتى ولو في خياله.

- هل تسمح لي بالمتابعة؟ لأنه حتى نتمكن من التخلص من القلق الذي

تعانيه يجب علي أن أساعدك في صياغة ما يخيفك.

- إذا كنت تظن أن هذا يساعدي، فليكن.

- شكراً. أقترح عليك إذاً أمراً غير ممتع، أي أن تتخيل ما تخشاه. لذا، إذا

كنت متأخراً عن مملك، ماذا تظن أنه سيحدث؟

- في الحقيقة، عندما يتأخر المرء، فقد يعرض نفسه للطرد.

..../....

هذا هو إذن مصدر الخوف، يذكره الخائف في وقت قصير - نوعاً

ما - مع شيء من الفطنة والمثابرة، وابتداءً من هذه النقطة، سيصبح

من الممكن القيام بعمل إدراكي، هذا العمل التحليلي والتقويمي للأفكار

قد باشرناه، لكن على نحو سطحي. فقد يخفي خوفاً آخر.

• اكتشاف فكري لتشعبات الخوف

النموذج الثاني للفكر الذي يثبته الخوف هو إدراك الأخطار الحقيقية

للوضع الذي يثير الخوف. إذا يعجز المرء عندما ينتابه الخوف عن الرؤية

القريبة والبعيدة. فينغلق حقل الإدراك بفقدان الأمان وأعراضه من

العواطف، وللخروج من هذا الفخ، لا بد من تقدير مع شيء من الفضول

الأخطار والعواقب المحتملة لأي تصرف.

فما إن يحدد سبب الخوف، يصبح لا بد - أولاً - من الغوص فيه

لاكتشافه على نحو أفضل، هذه الخطوة ليست ضرورية لتهدئة الخوف

سريعاً، لكنها تسمح بالتأكيد ألا يتكرر فيما بعد. هذا التنقيب حساس

جداً، ويخشى منه، ويطلق عليه اسم «السهم الهابط»، وهو على عكس

مناهج العلاج الوضعية. تكمن الفكرة في مواجهة الأسوأ، ومن ثم تهدئته، كما يحصل عند حل الحبكة في (سيناريوهات) الأفلام.

السهم الهابط

في حال التهويل التلقائي، يخلق الخائف لنفسه سيناريو بحبكة، لكنه، مع الأسف، من النادر أن يكون مدركاً؛ لذا فإن المقصود هو الهبوط نحو الأسفل (أو الأعماق) للتقريب عما يقلق، بغية إدراك أفضل للمأساة، واستيعاب الواقع والخطر بطريقة منطقية، كما يحصل عندما يُطلب منا الغوص إلى أعماق حوض السباحة إلى أن تلامس القدمان قعر الحوض لترتكز عليه ثم تندفع نحو الأعلى من جديد.

قد يخفي الخوف من الغوص الخوف من عدم القدرة على الصعود من جديد، كما يرفض بعض المعالجين النفسيين هذا المبدأ من التحري، ويفضلون عليه العرض العياني المطمئن أو البرمجة الإيجابية.

لكن، لا يمكن أن ننكر أن طرائق العرض العيني للنجاحات قد تجلب حيوية وطاقات تجذب نحو الأعلى، ولكن عندما يكون الخوف من الفشل قوياً، فإن إيجابيات المشهد تتضاءل بسرعة ويعود الخوف كما نخشاه مسرعاً.

إنني أتأسف لأننا لم نتعلم قبول الفشل منذ نعومة أظفارنا. مع أن كل ما نكتسبه يعتمد على العديد من البحث المتردد، والمحاولات، والأخطاء التي يجب علينا النظر إليها كخطوات متعثرة وأولى في طريق التعلم.

لابد من التشجيع لكون الفشل أمراً عادياً والتركيز على أهمية البحث والسعي الصبور والحازم نحو النجاح.

إلا أن الفلسفة الوضعية المحيطة لا تسمح لنا بخيارات أخرى سوى النجاح؛ لذا نمضي أوقاتنا في طمأننة بعضنا بعضاً لنقتنع أنفسنا أن كل شيء سيجري جيداً، لكن هذه الخدعة لا تستمر طويلاً. إنها كالمعقم عندما نضعه على رجل من خشب. إننا بهذا التلاعب الفكري المتسامح والأخرق لا نقوم إلا بدفن الخوف مؤقتاً؛ لأنه سيعود ويظهر ثانية.

يشترك المعالجون النفسيون المبتدئون في الخوف من عدم الصعود معاً. إذ في بدايات تجربتي للسهم الهابط عرفت هذا الخوف، فالشعور الحاد بالمسؤولية، والمعرفة القوية للآخرين يؤديان إلى معاناة هذا الخوف، لكن مع الممارسة تمنحنا المعايينات الأولى الضمان. فلم يعد يزعجني خوف الآخرين، لقد تبين لي بعد خمسة عشر عاماً من العمل في العلاج النفسي أن بذل الجهد في مواجهة الأسوأ أمر مريح جداً، ويدفع بالمرء إلى الصعود بقوة كبيرة.

من ينهض بعد السقوط أقوى ممن لم يسقط قط

لا تقرض علينا هذه الجملة الجميلة الفشل المحتم بغية التقدم. ولكنها حقيقية من الناحية السلوكية والإدراكية أيضاً، لقد بينت تجربة السهم الهابط أنه يكفي أن نجرأ في التخيل ليضعف خوفنا.

- طبعاً عندما نتأخر قد نُطرد من عملنا.

- وإذا فقدت عملك، ماذا سيجري؟

- يا لها من مصيبة!
- ما هي المصيبة التي ستعانيها في حال فصلك عن العمل؟
- سأكتب بالتأكيد.
- وإذا اكتأبت، ما هي المشكلة التي ستواجهها؟
- سأكون تعيساً، قد لا أجد عملاً آخر.
- وفي حال لم تجد عملاً آخر، ما الذي تخشاه؟
- لا أدري، سأذهب لأنام تحت الجسور.
-/.....

قد نظن أنه في هذه المرحلة سيشعر المرء بالسوء من هذا (السيناريو) المؤلم المتخيل. هذا يحصل في الواقع، لكن نادراً. إذ غالباً ما يبدأ المرء في هذه المرحلة من الغوص في الابتسام، بل الضحك من هذا الوصف البعيد الاحتمال، وسيقوم بنفسه بتمهيد العمل لتوضيح ذهني للحال.

التوضيح الذهني

من الضروري في أغلب الأحوال - سواء قام الشخص بالتمهيد، أم لم يقم به - التعمق في هذا التوضيح الذهني، فهذا ما نسميه بالعمل الإدراكي.

من بين العلاجات الإدراكية والسلوكية (TCC)، هناك طريقة مستعارة من العلوم العصبية، ومن بين الطرق الإدراكية للعلاج

الإدراكي والسلوكي العصبي¹ (TNCC)، اقترح الدكتور فرادن ممارسة إدارة الطرق الذهنية (GMM). وهذه الطريقة تقوم على أساس أرجحة الإدراك ما بين الطريقة اللمبية وطريقة قشرة الدماغ. حيث تقوم هذه الطريقة على ستة أزواج من الخواص اللمبية وقشرة الدماغ. وهي كالتالي:

طريقة قشرة الدماغ	الطريقة اللمبية
ليننة	متشنجة
منطقية	غير منطقية
شخصية	غريزية
فضولية	غير آمنة
متباينة	ثنائية
نسبية	واضحة

عندما نخاف يغلب على أفكارنا خصائص الطريقة اللمبية، وغالباً ما تجتمع كل الخصائص الست.

1 • فإذا كانت إحدى أفكارك متشنجة، تقترح عليك طريقة GMM استيعابها والعمل على تليينها.

2 • وإذا كان فكرك غير منطقي، تقترح عليك تحليله، ومحاولة إدراج بعض المنطق في هذا الاستحضار الاعباطي.

1- قام الدكتور فرادن بوضع العلاج الإدراكي والسلوكي العصبي (TNCC)، علماً أنّ الدكتور فرادن يدير معهد الطب البيئي في باريس انظر إلى المراجع لمعرفة المزيد.

3 • وإذا كنت تشعر بانشغال غريزي قوي (أي قلق من نظرة الآخرين إليك)، حاول حينها تخيل كيف يمكنك تقويم نظرتك بتمييزها بصفات خاصة بك.

4 • هذه الخاصة ترادف الخوف إلى حد ما. تُعدّ الحادثة على الطريقة اللمبية أمراً مقلقاً؛ لذا تقترح طريقة GMM الجرأة في اعتبار البدائل ذهنياً، كما يفعل المغامر في الفكر والفضولي لمعرفة كل شيء.

5 • إذا تبين لك أن نظرتك سطحية وساذجة، فحاول أن تغيرها بنظرة أكثر تبايناً، وأن تراعي تعقيدات الوضع على نحو أفضل.

6 • إذا شعرت أن محاكمة ما فرضت نفسها عليك بصفتها حقيقة، احرص أن تتحقق أنك لم تخلط بين الحدس الأسر، والكسل اللا إرادي. يساعدك استيعاب مفهوم النسبية في إعادة تشكيلها بحكمة.

هذه هي الطرائق العامة الست للتوضيح الذهني بغية التهذئة مهما كان المسبب للقلق والشدة النفسية. إن إدارة الطرائق الذهنية طريقة تستحق عرضاً أطول؛ لكنها، للاختصار، الطرائق الأسهل فهماً، والأكثر فائدة، في طريق التخلص من مخاوفك.

العقلانية

عندما نخاف، يكون المحوران الرئيسان للعقلانية هما كالآتي:

1 • الشدة.

2 • الاحتمالية.

لقد جاء ذكر هذا الموضوع في الفصل السابق. المقصود هو القياس بدقة فاعلية خطر ما. وهنا أكرر أن الخطر = احتمالية × شدة. لذا لا بد من الاهتمام بهذين المحورين وطرح بضعة تساؤلات.

• هل الأمر خطير، يا دكتور؟

هل هو محتمل يا دكتور؟

سواء كنا أطباء، أم لم نكن، فإن من يجيب عن هذا السؤال ليس المعالج ولا الصديق، إنما الشخص، الذي يعاني الخوف، ومن ثم عليه أن يعمل جهده في قياس الأخطار الحقيقية، والمجازفات الحقيقية المرتبطة بقلقه، فسواء قام بهذه الخطوات العقلانية بمفرده أم برفقة أحد، فإن الأمر سهل نظرياً: التساؤل السقراطي.

سواء كنا بمفردنا، أم برفقة أحد، فإنه من المهم أخذ ملاحظات لما يقوله الخائف وكتابتها، فكل ما يقوله الخائف أثناء جلسة السهم الهابط لا بد من النظر إليه من جديد، وتمريره عبر مصفاة روح الشخص الناقد. لأن الأفكار التي عبّر عنها الخائف أدوات أساسية يمكننا ابتداءً منها مساعدته في تغيير أفكاره غير المنطقية والمخيفة.

يتطلب قيام الخائف بهذا الأمر بنفسه كتابة الأفكار المسببة للشدة النفسية، أي المخاوف على نحو تسلسلي.

لنتناول إذن نقطة نقطة المخاوف المعبرة عنها، وناقشها مع هذا الشخص الذي يخاف من الوصول متأخراً إلى عمله.

- لقد قلت لي إنك قد تعرض نفسك للطرد إذا وصلت إلى عمك متأخراً. فهل الأمور تجري على هذا النحو في مؤسستك؟
- نعم، هذا ما أظنه.
- وهل لديك أمثلة؟
- آه، انتظر! نعم، أظن أنني أعرف حالة طرد جرت قبل عدة سنوات. إنه مارتن، لقد طُرد لأنه كان يتأخر على ما أظن في أغلب الأحيان.
- هل قلت «في أغلب الأحيان»؟ وأنت، هل سبق لك أن أتيت إلى عمك متأخراً؟
- أبداً، يا سيدي، هل تسمعني، أبداً!
- إذاً، إذا تأخرت غداً عن عمك، ماذا سيحصل؟
- ربما سيُخصم من راتبي أجر ثلاثة أيام.
- هذا أفضل من أن تطرد. وهل أنت واثق أنه سيخصم من راتبك في حال تأخرت عن عمك غداً صباحاً؟
- لا، لست واثقاً.

غالباً ما يكون الخائف غير مستعلم كفاية. فهناك تناسب طردي بين شدة الخوف، وجهل الأمر المسبب للخوف. فنرى الخائف كثيراً ما يردد «أظن، أعتقد، يبدو لي...»، إنه غارق في أفكار قديمة، ومبتذلة، وغير منطقية تغذي خوفه منذ سنوات.

لذا لا بد لعلاج الخوف من الاستعلام، والمعرفة الجيدة للأمر. فهذه الأفكار المبتذلة هي أفكار لمبية بالتأكيد، ومن ثم مزدوجة. فيكون العمل

على إظهار الفروق الدقيقة لمفهوم ونظرة الخائف. وسيفاجأ الشخص من معرفة...

- أن عاقبة التأخر خمس دقائق تختلف عن التأخر ساعة من الزمن.
- أن الاتصال هاتفياً للتبليغ عن التأخير سيسمح بمسامحته من قبل رؤسائه.
- أنه لا يعاقب عادة إلا ذوي السوابق.
- وأنه يمكن أحياناً تعويض التأخر في الوصول إلى العمل بالتأخر في الخروج أو الوصول مبكراً في اليوم الثاني.
- وأن هناك من بين قوانين العمل بنود تحدد تصاعدية العقوبات المرتبطة بالتأخير.
- ... إلخ

هذا الشخص يعاني عقدة الإفراط، ومن ثم نظرة ساذجة وسطحية لما يخاف منه.

- ما هو احتمال خسارتك لوظيفتك في حال تأخرك؟
- أرى بعد ما ذكرته لي أنه احتمال ضعيف.
- استعلم، ولكني أرى أن هذا الاحتمال معدوم. ومع هذا لتخيل أنك قد خسرت وظيفتك حقاً. فما الخطر في الوضع؟
- ولكن هل يمكنك تصور هذا؟! لقد أصبح إيجاد عمل أمراً صعباً جداً هذه الأيام.
- بعض الناس يجدون صعوبة كبيرة. وأنت، ما هي احتمالات أن تجد عملاً؟

- لا أدري. أفضل أن أبقى في مؤسستي حتى سن التقاعد.

- وأتمنى لك ذلك، إذا كان هذا ما ترغبه. ولكن، في حال وجب عليك البحث عن عمل آخر، ما هي فرصك؟ وهل هناك طلب لخبرتك وكفاءاتك في سوق العمل؟

- الحقيقة، رئيسي مسرور مني. ولكن لا أدري إذا كان رؤوساء العمل الآخرون يرغبون في عملي معهم؟

وهنا أيضاً نجد الجهل قد تحكم. فالشخص غير قادر على تقدير احتمالية توظيفه. وهو لذلك لا يستطيع تقدير الخطر بمعطيات موثوقة. فقد أعاد تأهيل هذا التردد والغموض الجهاز اللمبي الذي يعمل على تعبئة الفراغ بالمعتقدات.

هذا المثال مأخوذ من قصة حقيقية، وهي من المخاوف التي كثيراً ما يسمعاها المعالجون النفسيون في جلسات العلاج. فهذا السيد في حاله هذه قلما ينام ليالي عطل نهاية الأسبوع خوفاً من أن يصل متأخراً إلى عمله لكونه المشرف الوحيد في مكتبه. فبرغم العقاقير المنومة، فإنه لم يذق طعم النوم منذ عشرات السنين خوفاً من ألا يستيقظ في الوقت المناسب، في أثناء جلسة العلاج، لم يلزمه سوى نصف ساعة من العمل ليقضي على أفكاره الخاصة بالمخ اللمبي، وليتبنى أفكاراً أخرى أكثر عقلانية. في المقابل، لا تستسلم عادة المخاوف المترسخة في 30 دقيقة. ولكن هذه المرة، سيأتي يوم العطلة القادم، وسيجد هذا الشخص النوم، ولن يصل إلى عمله متأخراً في اليوم الثاني.

تستسلم المخاوف العادية بفضل بعض الجهد الإدراكي العقلاني الجيد في بضع دقائق. ولكن غالباً ما يتطلب الأمر لكي تهدأ المخاوف طويلاً عملاً أكثر تعمقاً. إذ يخزن المخ اللمبي مخططات لأفكار متشنجة وقديمة لسنوات عدة. لذا مع أن استيعاب بعض المخاوف أمر يصدم، ومن ثم يريح، فإن معظم هذه الخطوات في الاستيعاب تتطلب إعادة النظر عن طريق سلوك خط مسير بواسطة الذهن والعقل.

يمكننا بغية تقليص الخوف جيداً من أمر ما، الالتزام بمستوى أو مستويين للخوف. إذ يعمل المعالجون النفسيون على الغوص عميقاً لتتمكن السكينة، وتستقر طويلاً.

يخاف شاب من الفشل في الامتحان. إذا استطاع أن يكتشف أن مصدر خوفه هو الخوف من الرسوب، واستطاع أن يرى احتمال الرسوب نظرة نسبية، سيذهب إلى الامتحان متنعماً بسكينة أكبر. ومن ثمّ - وهو في هذه الحال - سيستطيع بعد أن تخلص من خوفه أن يعطي أفضل ما عنده.

ومن ثم، ومن المهم، لجعل إدراك المجازفات والأخطار أكثر موضوعية من اعتبار العواقب السلبية، وكذلك النتائج الإيجابية. لا بد أنك قد تعرضت إلى «مشكلة» تحققت مع مرور الوقت أنها كانت فرصة هائلة للتطور، حيث يخفي المجهول إمكانيات لا نكتشفها أحياناً إلا عند التعرض للصعوبات والابتلاءات. فرب ضارة نافعة؟

النظر إلى الأمور نظرة نسبية

«هو الأمر كذلك، ومن ثم هذا كل ما في الأمر!»

يعدّ التشنج والإصرار صفتين شائعتين وعاديتين للأفكار المرتبطة بالشدّة النفسية. فالخوف لا يتحكم في الأمور؛ كما يسيطر على الغضب والحزن نفس القوة من المعتقدات التي تقع تحت ساطور الجلاّد. يقترح علينا الحدس والتجربة التراجع والبعد، في حال الخوف، لا تكون المأساة المتخيلة دائماً ثمرة الواقع، فلننصت إلى حدسنا ولنبتعد إذن.

يفرض علينا المخ اللببي علاقة مدة قصيرة جداً؛ لذا، إليك سؤال جيد لتطرحه على نفسك عندما تخاف: «ما هي الأهمية التي أوليها للنتائج غداً، بعد شهر، وبعد سنة، وبعد عشر سنوات؟» هذا السؤال يحل غالباً النظرة الملحة والمرعبة.

وهناك سؤال تقليدي آخر فاعل جداً: «لو كان هناك صديق لي في مثل وضعي، ما هي النصيحة التي سأقدمها له؟» إن نتيجة هذا السؤال غالباً ما تكون مذهلة، فما عليك إلا أن تجرب، وسترى، يمكنك أن تجري بعض التعديلات، مثل «كيف يتصرف الآخرون في مكاني؟ هل يخرجون من تجربتهم ضعفاء أم أكثر قوة؟ ما الذي يجعلني أظن أنني أقل منهم حيلة؟»

الفضول

إذا كان خويف سببه الجهل، ماذا يمكنني أن أعمل لأستعلم وأزداد معرفة؟ قد يتجلى الفضول في الروح والجسد، فالاستعلام

يتطلب الاثني معاً، لأنه خطوة نشطة، وهو في الوقت نفسه خطوة مادية تتطلب الذهاب والبحث عن مصدر المعلومات؛ إذ لا بد من التحرك.

الفضول سلوك منفتح وذمني يجعلنا مستعدين لتقبل التأثير النابع من منظومتنا الفكرية.

لذا تعد مشاركة الآخرين، الذين لا يفكرون كما نفكر، من الطرائق الفاعلة جداً في التخلص من الخوف.

اتخاذ القرار

كي نتمكن من اتخاذ القرار الصائب، يُنصح بشدة استخدام قشرة الدماغ، فبعد أن وضعنا في الميزان كل ما له وزن، يصبح من الضروري اتخاذ القرار والالتزام به، وبعد اكتشاف الخوف ومسبباته من الممكن جداً ان نلجأ إلى الموارد، وقد نتردد برغم يقيننا بضرورة مواجهته. ولكن... «أعرف. ولكن...»

اتخاذ القرار مرحلة حساسة ومهمة في طريق التحرر، وقد يبدو هناك مقاومة في هذه المرحلة. عموماً، كلما طال الزمن الذي يسبق اتخاذ القرار، زادت الشدة النفسية، التي غالباً ما تتوقف مباشرة بعد اتخاذ القرار أخيراً، فإذا كان هذا القرار هو فعلاً ثمرة تفكير حصل في قشرة الدماغ، فإن قرار مواجهة الخوف أو الإعراض عنه يكون مصدر سكينه عميقة.

تحديد خطة العمل

هناك من بين الذين يتجرؤون على مواجهة خوفهم «الفسورون». وأنا لا أتكلم بالضرورة عن هؤلاء المجانين، الذين يقدمون من دون معرفة خوفهم، وإنما أتكلم عن الذين يقدمون برغم خوفهم. يكون هؤلاء عادة قد سبق لهم خوض تجربة جريئة. تسمح لهم تجاربهم غالباً بالشعور بالثقة بالنفس عند مواجهتهم لخوفهم. ومع هذا، فإن كثيراً منهم يحاول مجابهة مثل هذه الأفكار بقوة: «فليحدث ما يحدث، إما أن تصيب أو أن تخيب»، «عندما نرغب، نستطيع». من الطبيعي أن هذه الطريقة الانتحارية في مواجهة الخوف تزيد الطين بلة. ويلجأ الأقل جرأة إلى مثل هذه الأفكار: «كلما تم الأمر على نحو أسرع، تخلصنا منه بسرعة». في كلتا الحالتين، يعد هذا التصرف تهوراً، ومن ثم ينقصه التحضير الضروري. ولكن، لم لا؟

أدت تجاربي كوني معالجا نفسياً إلى الانتباه إلى «الأرضيات» الحساسة؛ الأشخاص الحساسون الذين لا يعدون مواجهة الخوف لعبة ولا ابتلاء بسيطاً في حياتهم. يرى هؤلاء الأشخاص (وهم كثيرون) أن الإقدام بنفسية «فليحدث ما يحدث» رهان أكثر منه جسارة، وأنه تصرف خطر جداً وغير مسؤول. ولنتساءل ما المقصود «بإما أن تخيب». تجاوز العواقب في حال «الخيبة» رهان الخوف المحدود. فإذا جرت المواجهة بطريقة سيئة، ستزيد التجربة الوضع المقلق سوءاً. وسيخرج المخ اللببي من هذه التجربة المتهورة والمؤلمة بحجج إضافية للهروب

والتجنب. فهل نحن بحاجة للمزيد؟ لذا من المهم جداً التحضير، ووضع الخطط المناسبة.

تُختصر خطط المجابهة بمحاولة مستوحاة من قوانين الإئتلاف. ولقد وصف هذه القوانين على نحو رائع الشعر المذكور في قصة «الأمير الصغير». إن لقاء الصبي بالثعلب وما حصل بينهما من إئتلاف تحفة في فن التواصل. إذ يدفع سانت أكروبري عبر الصبي «أنطوان» الثعلب ليقول ما هو بحاجة له ليذعن للإيلاف.

لا يعمل التلاؤم إلا بتكرار تلقائي لهذه القواعد البسيطة. تتغذى الثقة بحسن الإنصات، والرفق، والصبر، والتدرج. تسمح سياسة الخطوات الصغيرة للمرء بالثقة بخطواته. إننا بهذه الطريقة نتملق للمخ اللمبي. لا بد من أن تكون هذه الخطوة الأولى إلى عالم المجهول صغيرة كي تسمح لنا بأن نتبين عدم حدوث ما نخشى وقوعه. إذ يجعل تكذيب المعتقدات القديمة الخطوة الثانية ممكنة. ولا بد من أن تكون الخطوة الثانية الثابتة أقل صغراً من الخطوة الأولى. ولكن ما توحى به من ثقة يجعل الخطوة الثالثة ممكنة، وكذلك الأمر بالنسبة للخطوات الآتية...

عندما يصبح الفعل ممكناً من نفسه، فهذا أفضل! هذا يعني أن الخوف أصبح من السهل قيادته ذاتياً. ولكن لا بد أحياناً من طلب العون من الخارج. وهذه هي طريقة المحترفين في معالجة الخوف والتحضير لمواجهة.

• التعرض العلاجي

قد نستخدم أحياناً تعبير المواجهة أو المجابهة لوصف فعل الوقوف في وجه ما يخيفنا، ويُفضل عادة استخدام تعبير التعرض لكونه أقل عنفاً، ومن ثمّ، لأنه مُطمئن أكثر.

إعداد قائمة من التحديات التدريجية

يُجهّز التعرض للظرف المقلق، وذلك عن طريق إعداد قائمة طويلة ما أمكن، ومن ثم يُحدد حجم كل عنصر من القائمة بحيث يُصبح ممكناً وضع كل العناصر ضمن تسلسل رقمي، والحصول على عرض تصاعدي.

فإذا كان الشخص يريد على سبيل المثال قهر دوار مفرط، فمن الممكن أن تكون قائمة التحديات التصاعدية كالآتي:

ترقيم الخوف من 0 إلى 10	ظروف مرعبة
2	المكوث واقفاً على كرسي
3	المكوث واقفاً على طاولة
5	صعود سلم
6	النظر إلى الأسفل من شرفة (الطابق الثاني)
9	تسلق
10	الاقتراب من الهاوية

ولكن هذه القائمة ليست طويلة جداً. فهي عادة أكثر شمولاً. ومن ثمّ يجب أن يكون كل عنصر من القائمة مجزأً إلى عدة مراحل مرقمة

بالطريقة نفسها. السلم مثال سهل لتوضيح التصاعد. الفكرة بسيطة ومنطقية: صعود الدرجة الأولى، ثم الثانية، ثم الثالثة، وهلم جراً. لذا لا بد للوصول إلى النظر من شرفة الطابق الثاني من التدرج: بداية نبحث عن شرفة في الطابق الأول، ونقترب منها خمسة أمتار، ثم أربعة، ثم ثلاثة، ثم الانتقال إلى الطابق الثاني والاقتراب من الشرفة خمسة أمتار، ثم أربعة، ثم ثلاثة.. وهكذا.

التعرض السلوكي

ما إن يمنح العمل الإدراكي الشخص وازعاً للتصرف، وما إن تُعد قائمة التحديات، فستتمكن أخيراً من التصرف ومواجهة الخوف. يكون العلاج بالتعرض بداية برفقة أحدهم، ومن ثم منفرداً على أن يساعد المعالج في المرحلة الأولى في إعداد أهداف تدريجية.

زمن التعرض قابل للتغير، لكن إزالة التكيف ضعيفة الفاعلية عندما تستغرق الجلسة أقل من ثلاثين دقيقة من التعرض.

من البديهي، أن نحرص على مراعاة أفضل ظروف السلامة، وكما أن السلامة المادية مطلوبة، فكذلك الأمر فيما يتعلق بالسلامة العاطفية. إذ لا بد لحسن سير العمل من وجود علاقة قائمة على الثقة.

نلجأ عادة لعلاج المخاوف الاجتماعية إلى تمثيل أدوار مسرحية. فيمثل الشخص الذي يخاف دور شخصية لا تخاف، ولا تعاني العقدة التي نريد التحرر منها، في حين يمثل المعالج النفسي دور المحادث.

إذ يواجه الشخص الخائف، بالتمثيل والصدق في أداء الأدوار، خوفه الاجتماعي دون أن يحصل شيء مما يخشاه.

ولننتبه إلى أنه فيما يتعلق بالمخاوف الاجتماعية، يزيد التعرض إلى مجموعة من الناس فاعلية التمارين عشرات المرات. يُنصح بالعلاج الجماعي لهؤلاء الأشخاص، بالإضافة إلى العمل الفردي الذي يسمح بتعطيل القبلة مع احترام تدرج تقدم العمل.

إذا كان الشخص لا يعرف أن يقول لا، وإذا كان يخاف أن يؤكد على موقفه الراض، سيلعب دور الشخصية المتمردة الثائرة ليتخلص من خوفه. إن للتعبير «يلعب» معنى غنياً جداً، لأن الهدف هو تخفيف تهويل الخوف وتصغير حجمه. فلقد سمي الدكتور فرادان من مؤسسة الطب البيئي طريقة العلاج السلوكي المطبقة على الذين يعانون عقدة الإفراط «فن تخفيف التهويل». في الواقع، قد يكون ممتعاً تمثيل هذه الأدوار حتى ولو كان بالتعرض للخوف. فكلما كان العلاج السلوكي لعبياً زادت فاعليته.

يكون إيقاع التعرض كالاتي:

- 1 • يتعرض الشخص بدايةً لظرف ضعيف الشدة؛
- 2 • معاشته تزعجه: الشدة النفسية ضرورية، ولكن يجب أن تكون ضعيفة؛
- 3 • من دون زيادة الصعوبة، تساعد الشخص على التنفس ليدع موجة الشدة النفسية تمر؛

4 • تتقلص الشدة النفسية من نفسها في بضع دقائق، إذ لا شيء

مما نخشاه يحدث؛

5 • يتوصل المرء إلى السكينة بالتعرض.

هذه هي دورة التعرض. قد تستغرق عدة ثوان أو عدة دقائق. وتحتاج الجلسة إلى عدة دورات، فما إن يتمكن الشخص معايشة «خوف صغير» بهدوء، نزيد صعوبة التمرين (نتدرج صعوداً في قائمة التحديات)، ومن ثم نطلق دورة تعرض ثانية.

وبمقدار ما يكون خوف الشخص كبيراً، نزيد تباطؤ التدرج، ونكثر عدد مراحل. فوفقاً لشخصية كل فرد ينظم المعالج إيقاع التعرض.

يقوم المعالج النفسي قبل البدء بجلسات العلاج السلوكي الأولى بشيء من التدريب. حيث يشرح كيف سيجري التعرض. فيعرف الشخص قبلاً ما هي المشاعر التي سيشعر بها، ومن المهم والمطمئن معرفة أن معايشة الخوف في أثناء التعرض سيحصل تلقائياً وعلى النحو الآتي:

1 • ازدياد.

2 • ثبات.

3 • نقصان.

يستمر التدريب حتى يحصل تعلم تقنيات تسمح بتخفيف أعراض الشدة النفسية، وخاصة في أثناء المرحلة الأولى. إنها تقنيات بسيطة من تمرينات في التنفس والاسترخاء.

يجب على الشخص في أثناء جلسة التعرض أن يعمل على التنفس ببطء وعمق، أي تماماً على عكس التنفس التلقائي عند الشعور بالخوف (سريع وقصير). إن التنفس وظيفته في الجسم لها خاصية مميزة؛ وهي أنه من الممكن أن تكون إرادية أو لا إرادية.

إذ يمكن للجهد الإدراكي أن يجعل من التنفس عملية مهدئة، إنها تسمح بمعايشة التعرض في أفضل الظروف، وهكذا بعد التحضير الجيد يمكن مباشرة الجلسات.

يكون المعالج النفسي في الجلسات الأولى مسؤولاً عن التجنبات. فهو من يلفت النظر عندما يخرج المريض من دوره المطلوب منه الالتزام به، فمن الطبيعي أن يلفت زمام الأمور أحياناً من المريض. وهكذا، يعمل المعالج النفسي عمل المخرج المسرحي؛ يرشد الممثل ليحافظ على قدرته على الإقناع في أثناء أدائه لدوره.

يمكننا على سبيل المثال عند العمل على تأكيد الذات أن نطلب من الشخص المكوث ثابتاً في جلسته، والنظر مباشرة في العينين، سيعمل الشخص جهده، ولكنه لن يتمكن من الحفاظ على جلسته أكثر من عدة دقائق قليلة، وغالباً دون وعي منه؛ لذا يُذكر المعالج بوصفه وصياً رحيماً، المريض بالتعليمات على نحو لطيف.

التصرف بحذر

يسبق العمل الإدراكي العمل السلوكي، ففي الوقت المناسب، نقوم بالتصرف المقرر القيام به سابقاً، ولكن قد يحصل أن يدفعنا الخوف، أمام عقبة ما، إلى التراجع إلى الوراء، وقد يحصل أن يتبين لنا أن

العمل الإدراكي لم يكن كافياً؛ عندها لا بد من المتابعة، أو أن نذكر بكل بساطة ما أغفلناه، ولم ننتبه إليه.

لكن، إذا استمر الخوف لدرجة أنه أصبح يمنعنا من التصرف، فهذا يعني أن العمل التدريجي لم يُعدَّ جيداً، ومن ثم، لا بد من إيجاد تمارين تجعل من التجربة المعيشة أقل صعوبة.

إنه بحث إبداعي وتعليمي، فإذا كان التمرين صعباً، لا بد حينها من التفكير جيداً لإيجاد تمرين أقل صعوبة، ولكن بفضل الخبرة والتجربة نجد ضالتنا دائماً عندما نبحث عنها.

تُسجل التمارين المرافقة في سجل تصاعدي العمل، ومع هذا، فإن هذه الضرورة في التبعية لا بد أن تختفي شيئاً فشيئاً؛ لذلك، من الضروري، تنظيم عملية الإنابة لتتحقق الذاتية، بمعنى آخر، ما إن يبدو أن الأمر أصبح ممكناً، لا بد من أن يخرج التعرض من مقصورة المعالج. إن القدرة على مواجهة الخوف في إطار مطمئن أمر جيد ومريح. لكن الحرية المكتسبة تكون أكثر فائدة عندما تكون خارجية أكثر منها داخلية، فكما هو الحال عند التدريب لمنح الثقة، فإنه لا بد للتمارين المحمية من ترك المجال شيئاً فشيئاً للتعرض لظروف الحياة الحقيقية.

• الطيران بالأجنحة الخاصة

إن ما يطمئن في التمارين المرافقة هو أنه لا وجود لمجازفات سوى التحرر من المقاومة اللمبية، ولكن مع تحرر الشخص التدريجي من

العقدة المثبّطة، يصبح ضرورياً النظر في مواجهة مجازفات أخرى وإدراج رهانات أكثر طموحاً.

يمكننا السباحة بالطوق، هذا جيد في البداية. ولكن سيأتي يوم نسبح فيه من دون أطراف وهذا أفضل، ولكن لا بد من التحكم في عملية الانتقال والقيام بها بحكمة ومهارة. تُرى هل من المناسب أن تكون أول جلسة من دون أطراف وفي نهر هائج تكثر فيه الدوامات؟! لا بالطبع. خاصة إذا كان السابح يخاف.

يشترك المعلم والمعالج في البحث عن الظروف التي تمنح الثقة. بدايةً. الثقة بالآخر والمحيط، ومن ثم الثقة بالذات. على كليهما البحث عن أفضل التسويات بين السلامة والذاتية.

متى يمكننا نزع العجلات الصغيرة التي تساعد على توازن الدراجة في الخلف؟ وعندما نظن أننا وجدنا اللحظة المناسبة، ما هو التصرف المناسب الذي علينا تبنيّه، وما هو الإطار الذي يجب أن نحيطه به عند الإقلاع؟

قد تبدو هذه الصور طفولية، لكن، يشترك البالغ الخائف والصغير بالحساسية نفسها، ومن المرفوض في أي حال من الأحوال إنكار هذه الحساسية بحجة أن المجتمع ينتظر من البالغ أن يبدو قوياً صلباً، نحن لسنا صخوراً، حتى ولو كنا نصرف طاقة كبيرة في المحاولة كي نبدي كذلك في حياتنا اليومية، فمع أننا جميعاً في قلوبنا جروح تلتئم عفويّاً، فهل من الضروري أن نبني لأنفسنا صورة أكثر صلابة مما نحن عليه حقيقة؟

وهذا أحد الأسباب التي تمنع آلاف الناس من البحث عن مساعدة معالج نفسي التي هم بحاجة إليها، فليست الاضطرابات النفسية محظورات حقاً، فنحن عندما نعاني اضطرابات قلبية نستشير طبيباً مختصاً بالأمراض القلبية، ولكن، عندما نخاف لا نستشير مختصاً بالخوف، لأننا نخاف من خوفه وأحكامه ومن الارتباط به، «حل مشكلتك بنفسك، ودبر حالك ومدك!» هذا ما يقول له مخه اللمبي.

قد نستوعب جيداً حاجة إنسان كُسررت رجله إلى عكازة تساعده في الانتقال حاجة مؤقتة؛ إذ إن هذا العمل يساعده، إذا تجنب إجهاد العضو المكسور، في الشفاء السريع، وهذا لا يعني أنه سيضطر إلى الاستعانة بالعكاز طوال حياته، وقد نضطر لحكمة رآها المعالج تثبيت العضو المكسور بالجبس، واستخدام العكاز، ثم نزع الجبس، وأخيراً الاستغناء عن العكاز، لا يهم متى، ولا يهم كيف، لا بد من وضع خطة علاجية، وخطة أخرى لاستعادة الاستقلالية. فكما أعدنا قائمة أولية من التحديات لتجاوزها، يجب علينا إعداد قائمة أخرى من تحديات أقل أماناً، لأن الحياة ليست بنهر طويل هادئ.

هذه المرحلة حرجة، ففي عيادة المعالج النفسي، قد لا يكون للأخطاء المرتكبة عواقب، ولكن في الحياة اليومية، المجازفات تختلف والأخطاء يُدفع ثمنها نقداً.

تخاف مارسل أن تعبر عن مخاوفها، فهي كثيراً ما تردد: «لا فرق لدي، كما ترغب». هذه هي طريقتها في تجنب ما تعانیه من عقدة النقص. فمنذ

عشرات السنين، وهي تخضع إلى هذا النظام الصارم، لقد ملت وضجرت، ووجدت أنه أصبح ضرورياً للتخلص من هذا المحظور الخائق والعقيم، فبعد عمل إدراكي استطاعت به إيجاد أسبابها لتتجراً وتعبر عن رغبتها، بدأت جلسات العلاج السلوكي، لقد أحرزت مارسل تقدماً ملحوظاً في العيادة النفسية، وأصبحت تستطيع أن تعبر عن نفسها وتقول: «أرغب، أريد...». ويمتابة تدرج العرض، استطعنا دفع التمرين إلى الأمام بحيث تستطيع قول ما ترغب قوله أمام شخص يزعجه مقالها، لقد استطاعت مارسل أن تقول «لا». واتفقنا بعد جلستين أو ثلاث أن تحاول أن تعبر عن نفسها في الحياة الواقعية. حينها أعددنا القائمة الثانية من التحديات التي سترقمها وفقاً لدرجة خطورتها لتتقدم ببطء، لكن بثقة.

سنركز على تحدي الخباز، وسنتصور المشهد في العيادة، سيكون الأمر في البداية بهدوء من دون مقاومة، ومن ثم سنتصور الحوار الذي سيدور مع الخباز الفظ، سنمثل معاً. عندما يكون الخوف اجتماعياً، يصبح من الضروري القيام بجهد بسيط للتواصل. يتغذى الخوف من النزاع من عجز كبير عن تعلم حسن إدارة النزاع.

وهكذا تتحول جلسة العلاج في بضع دقائق إلى جلسة تدريب، بعض الأساسيات في حسن الإنصات: علينا أن نصمت، أن نستمع، أن نعبد الصياغة ونقول ما علينا قوله، قد نحتاج إلى جهد بسيط لتهدة العرض لظروف واقعية مماثلة. يجري الإعداد لمواجهة أصعب بمزيد من العناية، وقد يكون من الضروري إعطاء بعض النصائح التقنية.

الترقيم من 0 إلى 10	ظروف مرعبة
2	أن تقول للخباز إنك ترغب في خبز أقل خَبْرًا
3	تقبل فطيرة بالشوكولاته عندما تقدمها لي سيلفي (فأنا أعشق فطائر الشوكولاته)
3	أذكر ما أفضله عندما أسأل عنه
4	أدلل نفسي بجلسة تدليك
5	أقول للحام «لا» عندما يُخجلني لأقبل الوزن الزائد من اللحم
6	أن أقول لزميلي في العمل إنني لن أطلب إجازتي في الوقت الذي يناسبه هو.
6	أن أقول "لا" لابنتي عندما تطالبني بتلبية إحدى نزواتها
8	أن أعبر لزوجي عن عدم رغبتني في مضاجعته
9	أن أقول لأبي إنني لا أرغب في زيارته كل أيام الأاحاد

نفكر عند إعداد خطط التعرض في الواقع في كل شيء يُمكننا من تقليص احتمال سير الأمور على نحو سلبي، ويزيد احتمال سيرها إيجابياً. المقصود هو تكديس الأوراق الراححة بغية النجاح؛ لأن أي فشل خارج العيادة لن يكون بلا عواقب نفسية واجتماعية. إن «التحقيق الكاذب» هو ثمرة المخ اللمبي من تجربة تعرض انتهت على نحو سيء. إنه يقوي العقدة والخوف؛ لهذا السبب علينا أن نكون شديدي الحذر. ولهذا السبب تزيد مواجهة المرء لخوفه بمفرده - من دون نصائح حكيمة - أخطار التحقيق الكاذب خطراً.

ومن ثم يأتي وقت الالتزام، ولا بد من أن يتصرف الخائف بمفرده. فلم يعد هناك من يرشده حتى الجلسة الآتية. يجب عليه ما بين الجلستين، أن يتخلص من التحدي؛ فلم يعد هناك عجالات صغيرة في مؤخرة الدراجة، عليه أن ينطلق.

التحكم بالتجنب

يعقد الشريكان بينهما اتفاقاً أخلاقياً، هذا الاتفاق ليس إلا شاهداً على تعهد يأخذه الشخص على نفسه. إنه يعلم أن سعادته لن تكون إلا بعد تعرضات متكررة، وأنه لن ينتهي من خوفه إلا بمواجهته شيئاً فشيئاً ويوماً بعد يوم. «أعرف جيداً. ولكن...»

من الضروري جداً ألا تسيئ تقدير مقاومة التغير التي يحاول المخ اللمبي فرضها، فبرغم الاتفاقيات التي أجريت في جلسات العلاج، وبرغم الحماسة الشديدة لمواجهة الخوف؛ فإن شجاع اليوم ليس بالضرورة مقدام الغد.

يجب ألا نضخم التجنب وألا نشعر بالذنب. لكن في المقابل، علينا ألا نغتر بحقيقة أن بعض العوائق ما هي إلا ثمرة لمحاولات المخ اللمبي كي لا يواجه الخوف، إذ إن أكثر أعداء التجنب التقليدية هي: «لم يكن لدي الوقت الكافي». وهناك أعداء كثيرة أخرى. فالخ اللمبي مبدع في تسويق التجنب.

إن العمل الإدراكي ضروري جداً لتحليل التعرض المتوقع، سواء كان قد تحقق أو جرى تجنبه؛ لذا يجب على المعالج النفسي أن يتصرف

بفطنة، وألاً يجامل بأي حال من الأحوال رفض التجنب، قد لا يظهره أداؤه لهذا الدور شخصاً محبوباً ظاهرياً، ولكن لا بد من أن يكون قادراً على القيام به وإن بدا قاسياً.

يؤكد المعالج النفسي كريستوف أندريه أن « النصيحة الرئيسة، هي قبل كل شيء ألا تطيع الشخص القلق على الإطلاق: ففي كل مرة تهرب فيها تزيده قوة، وتجعله يعود أكثر قوة وعنفاً في المرة القادمة، وهو يذكر أيضاً أنه عند مواجهة ظرف يُخشى منه أو ظرف مقلق، «نطلب من مرضانا التوقف والمواجهة». هذا ليس بالأمر الممتع، ولكن يجب معرفة أن القلق في أثناء التعرض المدروس يكون على ثلاث مراحل: زيادة، ثبات، تقليص».

لهذا، ما من أحد ملزم بالمستحيل، قد يكون التجنب في أثناء جلسة العلاج دليلاً على أن التعرض قد رُقِم على نحو سيئ، وأنه لا بد من تقليص الصعوبة، أو تحضير أفضل للتعرض، قد نكون رغبتنا في المضي سريعاً، قد يحصل، مع الأسف، أن هذا النوع من الأخطاء يؤدي بالمرء إلى تراجع بلا عودة، ومن ثم، توقف العلاج باكراً، سواء كان الشخص شديد الخوف أم خجلاً من هروبه من مواجهة، أم لا يجروء على مواجهة المعالج أو المدرب الذي عقد معه اتفاقاً جريئاً.

غالباً ما يكون الشخص بحاجة إلى توجيهه في كيفية التعرض بمفرده. من بين القواعد الأساسية للتحضير، لا بد عموماً من التحديد بكثير من الوضوح والدقة:

• ماذا؟

• أين؟

• كيف؟

• ما هي الظروف المناسبة؟

• وقبل كل شيء، متى؟

إخراج المفكرة تصرف معبر، وذو مغزى كبير، وشجاع جداً. تأجيل الأمور إلى الغد عملة دارجة عند الحديث عن الموضوعات المقلقة. إذ يتبين لنا أن التجنب نادر عندما يتجاوز الالتزام إطار الكلام ويتجسد بالكتابة، وإن كان مقتضباً مثل كلمة كُتبت بسرعة على ورقة مفكرة. لما كانت جهنم مرصوفة بالنيات الحسنة، أمكننا تصور جنة يتوافق فيها كلامنا وأعمالنا.

يجب أن يتبأ التدريب السلوكي «بالحواجز»؛ لأنه من الجنون أن ندع مخنا اللببي يقودنا برغم أنفسنا، ويتركنا أسرى لمخاوفنا.

من بين المحطات الممكنة، يمكننا أن نتفق على طلب ضمانات وسيطة مؤقتاً. يمكن أن يكون المدرب صديقاً، زميلاً، أو أي شخص يمكن الوثوق به. فإذا كنت تحب منذ سنوات الذهاب إلى المسبح بانتظام، وتؤجل هذا الأمر باستمرار لأسباب تعلم أنها مخادعة، حاول أن تجد شخصاً أو شريكاً يمكنه أن يحثك وينشطك، ولا تنس أن الاستقلالية تُبنى خطوة خطوة.

أجد أن عدم الخوف من لا شيء أمر وهمي ومستحيل. الغاية هي القدرة على تحكّم المرء في مخاوفه بمفرده، وأن يختار بوعي، وبكل مداركه المخاوف التي قرر مواجهتها، وتلك التي قرر تجنبها، لا يملك

المخ اللمبي السيطرة على التجنب. على كل واحد منا أن يتحقق عندما يقوم باختيار مطمئن، من حسن تقويم المجازفات، وأن مكاسب التجنب أكثر من مكاسب التصرف الجسور؛ ففي التجنب الضروري أيضاً شجاعة وحكمة، أما فيما يتعلق بالباقي فلا بد من التحرك!

الخاتمة

ألا يعني الاستنتاجُ الإغلاق؟ يمكننا أن نغلق كتاباً ونحتفظ بروحه. لا يدفعنا الخوف إلى الفتح، يُعد هذا الكتاب مفتاحاً كبيراً؛ لأنه يقترح فتح كل ما هو مغلق، يا له من ادعاء وغرور! عليك أنت أن تحكم بنفسك. لديك المفتاح، فابحث عن القفل! ابحث عن فتحتك، وانتبه لأقفالك!

هل تشعر أنك أصبحت منفتحاً كفاية بحيث تستطيع أن تشعر متى أصبت بالانغلاق؟ أدعك تتصت بوعي، وبصمت. هل تعرف كيف تتعرف مخاوفك على نحو أفضل، وتحترمها، وكيف تقوم المجازفات، وتتخذ قرار مواجهتها أو تجنبها بحكمة؟ وإذا قررت التصدي لها، هل تعرف كيف تتصرف بحكمة وتخطيط؟ التحدي كبير. فهل أنت صبور بحيث تتقدم خطوة بعد خطوة دون القيام بخطوات خاطئة وعنيفة؟

هل يمكنك اللعب مع مخاوفك؟ إذا كان الأمر كذلك، فهذا يعني أنك تعرف قواعد اللعبة...

والآن جاء دورك لتلعب!

