

الفصل السابع

قدرة الكرب والمرض

الجسم دائماً على صواب:

عندما يكشف أحد الأعراض الجسمية عن مرض عضوي أساسي يقبل الناس دون صعوبة تذكر أن الجسم على صواب. من الواضح أن العَرَض ينذر بحكمة ذلك الشخص، أن عليه طلب مساعدة طبية ويزوده بالوسائل كي يستطيع الطب تشخيص مشكلته. من ناحية ثانية يميل الناس لأن يكونوا أكثر رغبة حول صحة ما يقوله الجسم، حين يكشف مشاكل عاطفية واجتماعية. ومع ذلك تبرز البراهين التي تأتي من الطب الجسمي النفسي (السيكوباتي) ومن البحوث التي تتناول الكرب ومن العلاج النفسي ومن التحليل النفسي ومن الطب البديل، بأن نسبة مئوية عالية من الأعراض الجسمية هي عاطفية أو اجتماعية في الأصل. ولكن الذي لا يُقدَّر إلا نادراً هو أن علامات الكرب والأمراض الجسمية النفسية، هي أيضاً وقائية في طبيعتها. إن النفس تريد أن تخاطر بصحة الجسم كي تحمي الصحة العاطفية.

خذ مثلاً سيرة امرأة متزوجة ولها أربعة أولاد يافعين، جاءني بسبب حدوث فقدان وعي متكرر عندها. أرسلها طبيب العائلة إلى طبيب الأمراض العصبية، وإلى طبيب الأمراض القلبية، وإلى طبيب الغدد، ولكن لم يُكتشف أساس عضوي لإغمائها المتناوب. واستمرت الأعراض تزداد سوءاً وكانت خائفة أن يكون عندها سرطان يعجز الطب عن كشفه. وزيادة حدوث نوبات الإغماء هذه أثبتت أنها مؤشر قيم للمنشأ النفسي لتلك الأعراض. وقد تبين أن زبوتي كانت تنهض في الخامسة صباحاً كل يوم وتعتني بأسرتها وتكون في عملها في الثامنة وكانت تعمل بين وظيفتها وبيتها من الصباح الباكر حتى منتصف الليل سبعة أيام في الأسبوع، ونادراً ما تأخذ يوم إجازة. فكانت نوبات إغمائها استعارة مثالية «للتعقيم على نفسها» وعلى حاجتها الصارمة أن تكون أماً مثالية وزوجة كاملة وموظفة ناجحة. وعندما كشفت لي عن سر حياتها وجدت صنفاً من الأعراض الجسمية الأخرى (صداع التوتر، آلام الرأس بسبب الشقيقة، عشى البصر، الأرق) كانت تحصل لها في الأوقات التي كان فيها أداؤها مدار تدقيق من الآخرين (مثلاً في المدرسة، في المقابلات، في الامتحان). كان خوفها من الإخفاق أو من عدم الاستحسان من أهلها في طفولتها ثم من رئيسها في العمل ومن زوجها وأولادها كان خوفها هذا قوياً إلى درجة مفرطة وقد بدأ السلوك الوقائي عندها في طلب الكمال، وفي إنجاز الأمور على أحسن وجه، مهما كلفها الأمر، عندما كانت في الخامسة من

عمرها. وكانت القشة التي قصمت ظهر البعير، وأظهرت الأعراض الخطيرة من الإغماء المتكرر، أنها ترقّت في وظيفتها حديثاً وكانت تخشى ألا تكون في مستوى تلك الترقية. فزادت من ضغطها على نفسها لتطمئن أنها على هذا المستوى. ويعمل الإغماء الذي أصيبت به جرس إنذار لإيقاظها منبهاً لها على المبالغات الجسمية التي كانت تقوم بها لوقاية نفسها. كانت نوبات الإغماء تحثها على ضرورة أن تجد الأمان حتى تستطيع أن تشفي مشكلات الاتكال العميقة عندها. بالطبع قامت نوبات الإغماء بالوقاية لأنها زودتها بمخرج أو تسويغ حتى لا تواجه الترقية في العمل. عندما يكون الأطفال محزونين عاطفياً يحتمل أن يعبروا عن ذلك من خلال أجسامهم أكثر من الكبار. وأحد الأسباب لهذا الأمر هو أنهم لم يطوروا بعد معرفتهم العاطفية كي يستطيعوا التعبير عن صراعاتهم الداخلية. ومن الأعراض النموذجية والأمراض التي تكشف عن شعور الأطفال بعدم الأمان قضم أظافرهم، الاهتزاز والترجح (التأرجح) والتبول في الفراش والغثظ والغثيان وآلام المعدة وكوابيس الليل وفراط التهوية في الرئتين والربو وداء الصدف. وبالطبع كثير من البالغين لا سيما بين الذكور هم أيضاً أميون عاطفياً وغالباً ما تكشف أجسامهم مخاوفهم الداخلية وعدم اطمئنانهم. تتطلب الظروف الاجتماعية من الذكور وهم أطفالاً، ألا يكونوا «مخشين» ولا يكونوا «بكائين»، وأن يكونوا «شجعاناً ويتصرفوا كالرجال» وهذا يجعل من غير الأمان للرجال أن يعبروا عن مشاعرهم الملحة.

أعلى حوادث مرض القلب والانتحار بين الرجال مرتبط بعدم الأمان في تعبيرهم عن مشاعرهم. تزود المشاعر بالطاقة لاستجابة «كافح» أو «اهرب»، وعندما لا تتحرر تلك الطاقة تبقى مثل البخار في وعاء مغلق، ضغطاً داخل الجسم، وخاصة في الجهاز القلبي الوعائي.

الجسم إذن على صواب، لا لأنه يستطيع أن يكشف عن الجروح العاطفية والاجتماعية التي تحتاج للشفاء فقط، بل لأنه أيضاً يعمل واقعياً، تلقاء العودة إلى تجارب الهجر والرفض في الطفولة. يلزم هنا التأكيد بقوة على أن الرسائل المنذرة والوقائية للأعراض الجسمية والأمراض، هي فريدة وخاصة بالشخص الذي يعانيتها. لا تستطيع أن تقول أن الأعراض مثل ألم الظهر، الخفقة (زيادة غير طبيعية في خفقان القلب)، ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، الروماتيزم، التهاب القولون، أو عَرَض الأمعاء الهياج لها نفس الوظيفة عند كل شخص، لو كان الأمر كذلك لكانت الكائنات الإنسانية أشبه بالآلة.

يخجل بعض الزبائن من أنهم طوّروا أمراضاً جسمية نفسية لتكون قوة وقائية في حياتهم، ولكنهم ما كانوا ليفعلوا ذلك، لو لم يكن ملائماً نافعاً. وكلما كان عدم الأمان والنزاعات الداخلية أعمق، كانت الحاجة أَمَسَ إلى الأساليب الوقائية. أتمنى على زبائني بدل الخجل أن يشعروا بالدهشة من إبداع النفس، واشتباك تركيبها وهي تبذل جهوداً رائعة كي تنذرنا بعدم الأمان لدينا، وتقينا ريشما نشعر بأمان كاف، لنغامر قدماً ونحل عوائقنا العاطفية والاجتماعية.

الكرب رسول:

تُعني كلمة كرب، الضغط والشدة والتوتر. وقد يكون الكرب جسماً أو نفسياً أو اجتماعياً. تتضمن الكربوس الجسمية مثلاً تغيرات في الجسم . مثل الحمل ، فقدان السمع ، الإبهام المكسور . ومظاهر من المحيط الخارجي مثل غرفة مفرطة الحرارة. أما الكربوس النفسية فتنشأ من داخل نفسك ، وأكثرها شيوعاً الاعتماد على الآخرين للتأييد والاستحسان وكبت الإيذاء الذي وقع في الطفولة والنقد الذاتي. ويحصل الكرب الاجتماعي مبدئياً في العلاقات وأكثره شيوعاً النزاعات بين الناس. ومن أمثلة الكرب الاجتماعي أيضاً الانعزال والتوحد. ومعظم الكربوس تكون متعددة الأشكال حيوية نفسية اجتماعية في الوقت نفسه وحين تكون كذلك تكون الحاجة ماسة لاستجابة كلية (هولستيك) (المعالجة الهولستكية تتناول الجسم والنفس معاً)، مثلاً حالة امرأة تعود بالرغم من التماسات المهنيين المتخصصين والأقرباء والأصدقاء إلى علاقة زوجية مؤذية. هذه المرأة تعاني من كرب جسدي بسبب العنف الجسدي الذي ينزل بها ومن كرب اجتماعي بسبب النزاعات الزوجية، ومن كرب نفسي بسبب ضعف صورتها في عين نفسها، وبسبب اعتمادها على قرينها.

عندما تحصل الكربوس يستجيب كل شخص على نحو مختلف. فتكون درجة الكرب المعاني والتدابير المتخذة، متفاوتة من شخص إلى شخص، ومن حالة إلى أخرى. ومع ذلك ثمة

علامات مشتركة شائعة على وجود الكروب. وهي الرسل المبكرة المنذرة لك، كي تتخذ بعض الوقاية، أو تقوم بعمل مسعف في استجابتك للطارئ الداهم. وعندما تفشل في استجابة بناءة لعلامات الكرب المبكرة، فإن هذه العلامات ستسوء وستظهر بشكل أمراض جسمية، وإذا تم تجاهلها ثانية تتحول إلى أمراض تهدد الحياة.

العلامات المبكرة للكرب:

سلوكياً التعرض للحوادث، أذى المخدرات، حدة المزاج أو الطبع، إدمان الطعام أو التدخين أو الشراب، فقدان الشهية، سلوك اندفاعي متهور، كلام ضعيف فاسد، ضحكات عصبية، عدم الارتياح، الارتعاش، تعجل الأمور، القيام بأعمال متعددة في الوقت نفسه.

عاطفياً القلق، التوتر العصبي، حساسية مفرطة تجاه النقد، النكد، اللامبالاة، الملل، السلبية، الاكتئاب، الإحباط، الشعور بالذنب، الخجل، النزق، التوحد، التوتر.

معرفياً تفكير استحواذي، صعوبة اتخاذ قرارات، نقص التركيز، صعوبات في الذاكرة، القلق في إنجاز المهمات، عوائق ذهنية، العيش في الماضي، أو في المستقبل، أو في عالم خيالي.

جسماً تسارع معدل ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، جفاف الفم، التعرق، تمدد بؤبؤ العين، نوبات حرّ وبرد، الشعور «بتورم في الحلق»، أحاسيس بالخدر وبالوخز الخفيف، اضطرابات معدية (شعور بفرغ المعدة وبالغثيان)، صداع التوتر، طُرف العين المتواتر.

علامات الكرب هذه، هي محاولات خلاقة من النفس لتبليغ أن بعض التغيير أصبح لازماً. ويعتمد التغيير الخاص المطلوب على طبيعة هذه العلامات وتواترها وحدتها ومكان وجودها. إذا لم يكن الأمان موجوداً كي يقبل تحدي التغيير المشار إليه، حينئذٍ تتقدم إلى الأمام الوظيفة الوقائية لعلامات الكرب.

أحد أهم المؤشرات على الكرب هو معدل ضربات القلب. قد يتسرع قلبك بإثارة ما، ولكن إذا لم تكن مصاباً بوسواس المرض من المحتمل أن تقبل هذا على أنه ظاهرة طبيعية سوية، ومع ذلك عندما يتسرع قلبك استجابةً لكروب في حياتك يكون هدفه إنذارك بأن بعض الحالات الشخصية أو بين الأشخاص أو المهنية، أو حالات أخرى تستدعي النظر لحلها. لقد عالجت العديد من الزبائن، كانوا يجرون فحصاً منتظماً على قلوبهم، كانوا يشعرون بالدعر إذا لاحظوا زيادة في المعدل. هذا الفحص الملزم، أُجري في بعض الحالات التي صادف إن كان فيها معدل ضربات القلب مرتفعاً فأرعبتهم تلك الظاهرة. وبدلاً من أن ينظروا إلى هذه الإشارة على أنها رسول من أجل الحاجة

إلى التغيير، استجابوا لها بالخوف من أن يحدث لهم نوبة قلبية أو مرض قلبي. وبعض الزبائن يستمرون في أشكال سلوك الفحص والاستغراق والانهماك مهما كان مبلغ الاطمئنان الطبي والنفسي الذي استعادوه، وأظن أنه على حين كان العرض المبدئي نذيراً بإفراط في العمل مثلاً فإن استمراره هو تعبير عن مشكلة عاطفية. وليس قليلاً عدد أولئك الزبائن الذين يضعون قلوبهم كلها في العمل فلا يبقى لهم قلب في داخلهم. إن الاستغراق في أعراض القلب أصبح رمزاً للإهمال العاطفي لأنفسهم وهو يدل على حاجتهم لأن ينظروا بعين العطف إلى أنفسهم. وعندما شرعوا بالعناية بأنفسهم تضاءلت أشكال السلوك الملزم بالتدريج حتى اختفت تماماً. لقد أدت أشكال السلوك هذه وظيفة جذب الانتباه للعلاج اللازم.

بالطبع ليس لكل الأعراض مثل هذه المعاني العميقة. فمثلاً حين يذهب بعض الناس إلى مقابلة، يحدث لهم مجموعة من أعراض الكرب خاصة الرجفة أو الارتعاش والاضطرابات المعدية. هذه الإشارات، هي رسائل لك لتتمالك نفسك ولتكون مستقلاً عن المناقشة في المقابلة وعن نتيجة المقابلة. إذا استجبت بتوكيد نفسك وبعزم، بألا تضطرب هويتك لا من أحكام الآخرين ولا بمجرى المقابلة، فحينئذٍ تخمد الأعراض.

يمكن أن تكون العلاقات مصدراً للسعادة، ولكنها قد تكون سبب التعاسة الرئيسي. وعلامات الكرب المبكرة هنا قد تكون النزق، وحدة الطبع، وعدم الرضا، ومشاجرات كثيرة، وصمت

عدواني. وكل من هذه الرسل ينبه إلى حاجة التغيير الشخصي، أو التغيير بين الأشخاص. إن النزاعات المخبأة تلتهم صلاح العلاقة وخيرها، وعلامات الكرب تسعى إلى إنذارك بالتحدي لمواجهتها. العديد من هذه العلامات يتبدد عبثاً، لأن الأفراد لا يمتلكون الأمان، لاتخاذ التحديات اللازمة من أجل الحصول على حلول لمشكلات العلاقات، وحين يكون الأمر كذلك يلتزم الأفراد بالأعمال الوقائية.

المرض رسول:

أسوأ الأوقات في معالجة الأفراد المكرويين المحزونين، يقع عندما يعاني الشخص من حالة سرطان خطيرة. وعلى حين تقبل الآن بشكل واسع علاقة مرض القلب بحالة الكرب، فإن الاعتراف يسير بطيئاً بأن بعض حالات السرطان لها علاقة بالكرب المزمن مثل حالة اليأس التي تتلو موت عزيز. ثلاثة عشر بالمئة من الأرامل رجالاً ونساء يموتون بين ستة إلى أربعة وعشرين شهراً من موت الزوج أو الزوجة، ومعظمهم يموت بالسرطان، وتشير إصابتهم بالسرطان إلى شدة التعلق بالقرين المتوفى وإلى نقص علاقتهم بأنفسهم. يكون توقع مواجهة هؤلاء الناس للحياة وحدهم جد مشط ويظهر شعور اليأس ليصل نفسه على نحو لَمَّا يُكشف عنه بالجهاز المناعي. وكأن الجهاز المناعي يلتقط الرسالة العاطفية التي تقول: «دعني أموت لا أريد الاستمرار في الحياة».

أذكر امرأة شابة عندها ثلاثة أطفال، أرسلت لأساعدها، وهي في درجة متقدمة من مرض السرطان. وقيل لها إنه لم يبق لها إلا فترة قصيرة جداً من العيش. كانت متزوجة من رجل عنده مرض نفسي يُدعى (الذهان الهوسي الاكتئابي)، وكان داخلياً خارجياً إلى مستشفيات الطب النفسي، طوال زواجهما. وقد أخبرني أنه لم يكن لها زواج ولا حياة جنسية وكانت ترى عدم وجود أمل في التغيير، وتشعر أنها مثقلة بشكل مخيف، وتحمل عبئاً لا تقوى على حمله في تربية أولادها الثلاثة، ولم تتلق أية معونة أو دعم من أسرتها، ولا من أسرة زوجها. وقد شرحت لي أنها قبل شهور من تشخيص السرطان، عندها كانت تتمنى أن تكون ميتة. والمؤسف أن علامات الضيق الأولى لم تُكتشف ليتم تلافيها، وكلفها الأمر أن تقع الآن فريسة مرض يهدد حياتها كيما يبرز الداء الحقيقي القديم إلى النور. ويا للحزن أنها ماتت بعد ثلاثة أشهر من التشخيص. والشعر التالي هو محاولة للقبض على المشاكل العاطفية المخبأة وراء المظاهر الجسمية:

باب

جلست قبالي

امرأة قلقة

(وظفقت) تنظر إليّ

فتطلق من إसार (جفونها)

أكثر أسقام الموت سواداً

ومع رابطة الحياة التي ما زالت غير منعقدة (بيني وبينها)

لاحت ابتسامة متجمدة تناقض
 الغضب في داخل
 الحياة الرافضة
 وسرقت الأنفاس الصامتة بخفاء
 في نفسي وفي نفوس الآخرين
 رأيتها من قبل
 من دون أم
 كان الضوء خافتاً
 وهي تدق على بابي
 حب لا يوصد
 باباً يأتي منه أمل واحد
 يسعى كي يجد
 فكراً أعمق
 يشفي من دون ارتباط

يجادل بعض الناس محترفين أو عاديين في أنه لا العلاج
 النفسي، ولا العلاج الاجتماعي يمكن أن يعطيا أي نتائج في
 العملية البيولوجية للسرطان، أو للأمراض الأخرى. وما ينبغي
 فهمه هنا هو أن فترة المرض الجسمي في السرطان، أقصر
 بكثير من السقام العاطفي والاجتماعي، الذي ينضوي تحته
 والذي يمتد بجذوره إلى الطفولة. وفي أغلب الأحيان، لا يكون
 ثمة وقت كاف لشفاء السقام العاطفي، قبل أن ينهي المرض

الجسمي حياة الإنسان. فذلك يقتضي ابتكار أمان استثنائي، وعملاً كثيراً من كلا الزبون والمعالج، لشفاء الجروح العاطفية التي تقيحت مدى سنين. الجروح العاطفية أعمق بكثير من الجروح الجسمية.

الأمراض المتصلة بالكرب:

- السرطان.
- انفصال الشبكية.
- المبيضات (نوع من الفطر).
- مشاكل البوال (مشاكل إفراز البول).
- مشاكل جنسية: العنة، البرود الجنسي، تشنج المهبل.
- التبول في الفراش (سلس البول).
- التهاب المفاصل.
- الحاصة (فقد الشعر).
- التصلب اللويحي.
- المرض الحركي للعصبون.
- الربو.
- انقطاع الطمث.
- مرض القلب التاجي (الإكليلي).
- الجلطة الدماغية.
- الشقيقة.
- داء السكري.

- التهاب القولون التقرحي .
- الطفح الجلدي .
- تناذر الأمعاء الهياج .
- ألم الظهر .
- ارتفاع ضغط الدم الأساسي .

الأمراض المتصلة بالكرب مثل علامات الكرب هي رسل للتغيير. تكمن أصولها في اتحاد أسى داخلي عميق، وظروف خارجية محزنة. والأمر الحاسم هنا هو خلق الأمان كي تكون قادراً على مواجهة وشفاء المسائل العاطفية التي يدل عليها المرض الجسمي بقوة. يساعد كثيراً حركتك باتجاه الشفاء، وجود أناس من حولك يقبلونك ويساعدونك.

اللغة والكرب والمرض :

مع أنه يوجد تعارض بين مهنة الطب والعلوم الاجتماعية . وتعارض بين الناس بشكل عام . في قبول مفهوم الأحوال النفسية الجسمية، وفي الحاجة إلى فهم الأعراض الجسمية من منطلق الوحدة الكلية للعضوية فإن لغتنا اليومية تشف دائماً عن الرابطة بين العاطفة والجسم. إن دقة اللغة اليومية في وصف الرابطة بين العاطفة والكرب، والمرض هي أيضاً متأثرة من مآثر النفس من حيث كفاحها المستمر من أجل الشفاء وتحقيق الذات. عندما تعتبر أن مرض القلب الذي هو أحد أهم الأسباب المؤدية إلى الموت، يُنظر إليه الآن على أنه اضطراب يسببه

الكرب من المذهل أن ترى كيف أن اللغة صنعت وما تزال تصنع الروابط بين اضطراب القلب، والضييق العاطفي مثلاً:

- «ذلك قد يجعل دمك يغلي».
- «قلبه لم يكن في صدره».
- «لقد ماتت وقلبها محطم».
- «كانت قلباً محروقاً».
- «أشعر كأن ثقلاً فوق صدري».
- «أنا ذو قلب مريض».
- «كان قلبي في فمي».
- «خفقان القلب».
- «قلب من حجر».

المعدة أيضاً هي كاشف عظيم لقلقنا العاطفي الاجتماعي. المعدة موقع تحس فيه بالعديد من المشاعر جسماً. ومن اللافت للنظر عدد الجمل التي تلتقط الرابطة بين الشعور والمعدة:

- ليس عنده الشجاعة (الشجاعة والأمعاء بلفظ واحد)؟
- كأن معدتي تمخض اللبن (تتحرك بهياج).
- معدتي مقلوبة.
- أموت جوعاً للحب والعاطفة.
- جائع للنصر.
- حاجة دائمة للتغذي بالعاطفة.
- انشوطة (عقدة) موجودة في معدتي.

□ فراشات المعدة (معناه أنه قلق).
 □ عصافير معدتي ترقزق (جائع؟)
 آلام الظهر مشكلة جسمية شائعة جداً عند البالغين. وينعكس
 هذا في الجمل التالية:

- ضع ظهرك فيه (اعكف على العمل اعمل بجد لإنجازه).
- على ظهري حمل من الملح (هم ثقيل؟)
- ليس له ظهر (لا أحد يدعمه).
- لا تجعل ظهرك عالياً (لا تغضب).
- دائماً يدير ظهره للأشياء (دائماً ينكث بوعده).
- عمل يكسر الظهر (عمل شاق متعب).
- ينزل عن الظهر (تخلي، نكل، تراجع، يتنازل عن مطلب).
- اسند ظهري في هذا الأمر (كن ظهيري، آزرني).
- عاد إلى الزاوية (وقع في مأزق).

مشاكل التنفس (مثلاً الربو، فرط التهوية في الرئتين، حمى
 القش، التهاب الجيوب) حالات شائعة عند الأطفال وعند
 البالغين: ثمة برهان قوي على أن الربو عند الأطفال، مرتبط
 بآباء حاكمين ومسيطرين، لا يتحون التعبير الصادق المنفتح عن
 مجموعة المشاعر الملحة. نجد اللغة ثانية توضح بتعابيرها عن
 الرابطة بين النزاع العاطفي والتنفس:

- أشعر أنني غصّان (أخنتق).
- أسعله (أعطه مكرهاً، سلّمه).

- أشعر أنك تخنقني (تضايقني).
- لا أستطيع أن أتنفس دون أن تعلم بذلك (تتدخل في كل شؤونه).
- غصّ بكلماته (لم يعد يستطيع الكلام من التأثر).
- يبتلع مشاعره (لا يظهرها).
- لا تتنفس بكلمة لأحد حول هذا الموضوع (ابقه سراً).
- سيق إلى درجة الحمى (درجة حادة جداً).

أقدم فيما يلي أمثلة أكثر عن كيفية استعمال اللغة، لتعابير
جسمية تصف النزاع العاطفي في مختلف أعضاء الجسم:

العضو الجسدي الجملة

- | | |
|---|----------------|
| <ul style="list-style-type: none"> □ أشعر أنني ملوث بالقذارة. □ إنه في القذارة. □ ألم في المؤخرة. □ مؤخرة محكمة متينة. □ لا يعرف مؤخرته من كوعه. | الأمعاء |
|---|----------------|

- | | |
|--|-------------|
| <ul style="list-style-type: none"> □ شفتاه محكمتان. □ لسان سام. □ أقضم الرصاصة. □ اغرس أسنانك فيه. □ لا طعم للحياة. □ مريض حتى آخر ضرس عندي. | الفم |
|--|-------------|

العين	☐ غَضَّ بَصْرَكَ . ☐ يَغْمُضُ عَيْنَيْهِ عَنِ الْحَقِيقَةِ . ☐ الْحُبُّ أَعْمَى وَالزَّوْجُ مِفْتَاحُ (فَتَّاحَةُ) الْعَيْنِ . ☐ الْعَيُونَ نَوَافِذٌ عَلَى النَّفْسِ .
العنق	☐ أَلَمٌ فِي الْعُنُقِ . ☐ قَاسَى الْعُنُقِ .
الأذن	☐ مَطَاطِي الْعُنُقِ . ☐ صَمُّ أُذُنِكَ عَنْهُمْ . ☐ كُلِّي أُذَانَ صَاغِيَةٍ .
الجهاز البولي	☐ أَصُمُّ تَجَاهَ طَلْبِي . ☐ مَثَانَتُكَ قَرَبُ عَيْنِيكَ .
الجلد	☐ بَوْلٌ . ☐ (مَسْبَةُ) مَقْدَعَةٌ تَسْتَعْمَلُ لِلذَّكَورِ فَقَطْ) . ☐ جِلْدُهُ سَمِيكَ . ☐ جِلْدُهُ نَاعِمٌ .
الدم	☐ دَمُهُ حَارٌّ . ☐ يَجْعَلُ دَمَكَ يَجْرِي بَارِدًا . ☐ بَدَمٌ بَارِدٌ .

ثمة جمل أخرى تشير على وجود نزاعات عاطفية أكثر خطراً. عندما أسمع مثل هذه الجمل من الزبائن، أو من زملاء، أو من الأسرة، أو من الأصدقاء ينذرني ذلك باستغاثة خطيرة للحاجة إلى الأمان وإلى الشفاء:

- كنت أكل نفسي في داخلي .
- أنا مشلول عاطفياً .
- أشعر أنني في داخلي ميت .
- علي أن أدور على رؤوس أصابعي حول قريني .
- أنا ملآن نكداً .
- أشعر باستمرار أنني مثقل بالكآبة .

الجسم واق :

رأيت في الفصول السابقة كيف يتولى العقل حماية القلب .
 الجسم أيضاً يحمي القلب بمعنى أنه يسعى كثيراً لتجنب أو
 إنقاص تهديدات احترام الإنسان لنفسه . وكما أشرنا من قبل ،
 هذا أمر بديهي عند الأطفال . يستطيع الأطفال لا شعورياً أن
 يختلقوا مجموعة أعراض جسمية وأمراضاً ليتفادوا تهديدات
 وألماً ورفضاً أشد خطراً . إن الأعراض والأمراض تكسب
 الأطفال انتباهاً ورعاية لا يستطيعون الحصول عليهما ، إذا لم
 يكونوا مرضى . وقد وضع أحد زبائني من الذكور الأمر على هذا
 النحو : « كانت أُمي أسعد ما تكون وفي منتهى عطائها عندما
 كنت مريضاً » . والأعراض والأمراض تخدم هدف الطفل في
 إنقاص الصياح واللوم والنقد والعنف والإيذاء الجنسي الذي قد
 يحدث في المنزل . ولها وظيفة أخرى ، وهي أن تساعد على
 الهرب من عمل الأمور المفروضة أو الذهاب إلى بعض الأماكن
 التي تتهدد فيها الرفاهية العاطفية وصلاحها ، مثلاً الذهاب إلى

المدرسة، البقاء مع أقرباء، المكوث بإشراف مربية أطفال لا تحبهم أو تعاقبهم. أحياناً تكون أعراض الأطفال وأمراضهم محاولة للإلهاء الآباء أو تحويلهم عن النزاعات فيما بينهم فمثل هذه النزاعات تهدد أمان الأطفال لأنهم لا يستطيعون تصور أنهم يستمرون في العيش دون آبائهم.

وكما هو الأمر عند الأطفال، كذلك هو تماماً عند الكبار فالأعراض الجسمية، والأمراض التي هي مهمة جداً في الإشارة إلى التهديدات للرفاهية العاطفية والاجتماعية لها أيضاً قدرة وقائية. فالكبار الذين لديهم احترام منخفض ضئيل لذواتهم، ولديهم نزاعات لم تحل في طفولتهم، يستعملون على الأرجح القدرة الوقائية لأعراض الجسم والأمراض أكثر من القدرة الإنذارية. وإن تواتر ظهور الإشارات الجسمية وحدثها ومدتها وجديتها، يتحدد بمستوى إدراك التهديد وما يتلو ذلك من وقاية لازمة ضرورية.

ستون بالمئة من ضياع وقت العمل، يعود إلى ألم أسفل الظهر. كانت عمليات الديسك (الانزلاق الغضروفي بين الفقرات) الجراحية شائعة جداً في الستينات، إلى أن تبين أن معظم آلام أسفل الظهر منشؤه نفسي ولكن كيف لألم الظهر أن يحمي أو يقي؟ أنا شخصياً عانيت من ألم ظهري المتكرر لعدة سنين وحتى الآن ما زال يخزني. كان التفسير الجاهز لألم ظهري الإسراف في العمل وكان هذا واقعاً بالتأكيد. على أية حال كان هناك مسائل عاطفية أعمق. كان لدي عجز وقائي عن

قول كلمة (لا) لأناس يحتاجون مساعدتي . وكانت هذه القوة التي تدفعني وراء ساعات العمل الطويلة. هذه الهشاشة العاطفية، يمكن تتبعها في طفولتي عندما حزت الاعتراف والاحترام لكوني (راعي) الأسرة المعنتي بها. كانت أمي عاجزة مقعدة وكان هناك دور جاهز كي يتسلمه أحد أعضاء الأسرة وكنت مؤهلاً ووافقت عليه لاشعورياً. والدور الذي تبنيته منحني الوقاية ضد الرفض، وأكسبني اعترافاً مشروطاً. وكان الأقرباء والجيران يقولون: «يا للولد الرائع، إنه يغسل أمه ويلبسها ثيابها ويطبخ الطعام وينظف المنزل ويشترى الأغراض» وكان عمري في ذلك الوقت سبع سنين! ولا عجب أنني عندما أصبحت كبيراً ظلمت ألعب دور «الراعي الرائع» وكان أمراً مكروهاً أن أتخلى عن هذا الدور. ومن الواضح أن ألم الظهر نشأ لينذرني وليقيني من تلك المسائل العاطفية. إذا كنت راعياً عليك أن تقول للآخرين (نعم) ولكن بالطبع تقول لنفسك (لا) في الوقت نفسه. كانت الرسالة المنذرة لي: «كفاك تحمل العالم فوق ظهرك» وخذ وقتاً للعناية بنفسك . لإحراز التوازن. إن وظيفة ألم الظهر الوقائية قد أعطتني على الأقل فترة راحة من عطاء لا يعرف الكلل . وكانت العناية ثلاثة أو أربعة أيام راحة بالفراش. لقد أتاحت لي وسيلة تسويق، لأتحرر من كوني دائماً هناك لخدمة الآخرين. والراحة في السرير الإلزامية المفروضة، زودتني أيضاً (عندما وجدت مستوى من الأمان) بالوقت، كي أفكر وأخطط للتغيير.

الغياب عن العمل بسبب ألم الظهر، هو معيار وقائي مجدٍ

بدلاً من أن يذهب المرء كل يوم لمواجهة الكروب والأمور التي لا يرضى عنها في العمل. إنه يتيح الراحة والإرجاء، وترميم الطاقة. والنقد والحكم اللذان يتناولان هذا الغياب بالقول: «مضيعون للوقت» «هاربون» «متمارضون» «لا نفع منهم» «لا قيمة لهم» «هم عبء» إنما يحدثان شعوراً أكبر بعدم الأمان ويستجران ضرورةً لزيادة في ألم الظهر الوقائي. لا يصبح المرء الذي يشكو ألم الظهر، قادراً على مواجهة وحل النزاعات العاطفية التي تشير إليها الأعراض، إلا حين يحصل عنده الأمان الشخصي والأمان بين الأشخاص.

الكرب واق:

رأيت كيف أن أعراض الكرب، هي مساع لإندارك بالحاجة إلى التغيير في حياتك. ولكن إذا لم تكن جاهزاً لتحدي التغيير حينئذ سوف تستجيب للوظيفة الوقائية لإشارة الكرب مثلاً، التوتر العصبي والارتعاش قبل المواجهة يصبحان واقين تلقاء احتمال الفشل في النتيجة: «كيف أكون جيداً في المواجهة، إذا كنت عصبياً إلى هذا الحد؟» ولكن أثناء اتخاذك تدابير الوقاية تفوتك فرصة حل السبب الحقيقي لعصبيتك، وهكذا ستحدث ثانية، علامات الكرب الوقائية في المواجهة التالية. ثمة علامة كرب شائعة، تتلامح في الإسراع والتسابق. قف أحياناً في الشارع وراقب الحدة، والتوتر على وجوه الناس، وهم يسرعون بقربك. إن الإسراع والتسابق هما وقاية تلقاء احتمال التهديدات

لا احترام النفس كالإخفاق والنقد والرفض. وإرضاء الآخرين هذا الذي تمارسه كي تتجنب رفضهم وتكسب قبولهم لن ينقص حتى تجد الأمان فتلتفت وتنتبه للرسالة المنذرة في علامة الكرب، وتبدأ بحل مشكلة اعتمادك على الآخرين.

فرط الحساسية تجاه النقد، هو استجابة كرب يستطيع أكثرنا تعرّفها. وعلى حين أن الوظيفة المنذرة لفرط الحساسية هي مساعدتك حتى تنفصل عن أحكام الآخرين، فإن وظيفتها الوقائية هي محاولة لضبط احتمال أن يؤلمك الآخرون. وفي الواقع يتناول الناس الشخص المفرط الحساسية بأقوال مثل: «لا تستطيع أن تقول لها (بو) وإلا فهي تبكي» أو «لا تجرؤ أن تعارضه في قول»، إن عرض الهشاشة الوقائي يؤدي الآن وظيفته.

قد يكون لصداع التوتر وظيفة وقائية، إما في إنقاص متطلباتك غير الواقعية من نفسك، أو مطالب الآخرين منك. إن صداع التوتر قد يجبرك أن تأخذ بعض الراحة، فتعبر عن حاجة أو تفوض المسؤولية لغيرك.

وكما ورد آنفاً فإن تسارع معدل القلب، مؤشر معتمد وشائع على الكرب والتوتر. فكيف يمكن أن تكون تلك الاستجابة الجسمية وقائية؟ فكر ماذا تفعل عندما تلاحظ هذا العرض. في أغلب الأحيان ستتوقف عما كنت تفعل، وهذا رد وقائي مباشر. قد تذهب إلى طبيب أو زميل داعم متفهم، أو صديق تشكو

ذلك العرض الذي ألم بك. لقد أصبح تسارع القلب الآن جواز سفرك أو بطاقة سفرك إلى جراحة الطبيب أو إلى ائتمان صديقك. . وهذه وظيفة وقائية أخرى. قد يُنصح لك أن تأخذ بعض الراحة أو تتناول بعض الأدوية . نتائج وقاية أكبر. وقد تكون الوظيفة الوقائية الكبرى أن العَرَض صرفك وألهاك عن مسائل عاطفية، واجتماعية أعمق عليك أن تواجهها.

يحدث جفاف الفم غالباً إما قبل، أو أثناء موقف يكون مطلوباً منك التحدث أمام الناس. يكمن الخوف من أحكامهم أو تهديد الإخفاق تحت مظهر علامة الكرب. الاستجابة الوقائية المباشرة لجفاف الفم هو أن تبلل شفتيك أو تطلب الماء لتشرب، هذا يسهل عليك أمر الأداء وينقص من احتمال الإخفاق (كأن ينعقد لسانك مثلاً). إذا كانت المحاضرة الكلامية تهديداً كبيراً لرفاهيتك، أي صلاح حياتك العاطفية فحينئذ سوف تظهر أعراض أخرى مع العودة إلى احتمال الوقاية . مثل ارتعاش اليدين وتسارع القلب، واضطرابات معدية. وفي بعض الحالات قد تكون أعراض الكرب جد حادة، فتقدم عذراً للوقاية القصوى أي التجنب الكلي للموقف.

التعرق المفرط علامة واضحة من علامات «التهدة»، وهو عمل وقائي ضروري، عندما تكون تحت الضغط والتوتر. قد تتناول جرعة من الماء، تتحرك نحو الظل، تخفف ملابسك، تحلّ ياقة قميصك، تفتح النافذة . كل هذا ينقص التوتر عندك .

من الواضح إذن أن الوظيفة الوقائية المهمة للعديد من

أعراض الكرب، هي التزويد بقوة دافعة وإعداد كثيف وجهه زائد وطلب الكمال في سبيل تجنب التهديد بالإخفاق. إنك تبذل جهوداً أكبر لتبقى مسيطراً، تتنفس على نحو أعمق، تملأ نفسك بالعزم والتصميم من أجل التحدي تستند إلى أقرب قطعة أثاث لتساعدك. كل هذه استجابات وقائية. كان عدد من النساء اللواتي عالجتهم يستعملن عربة أطفال أو عربة ترولي أو أية عربة أخرى كدعم وقائي أثناء نزهاتهن خارج المنزل. وعندما كنت أشعر أنهن بدأن بالاعتماد على أنفسهن، كنت أشجعهن على ترك الدعم الوقائي الخارجي. عليك أن تقدر حكمة جسمك حين يزودك بـ «مخرج» لك، ولكن تذكر أن الأعراض ستظل تعاودك بداراة وقائية، حتى تحل المسائل المخبأة وراء حدوثها.

المرض واق:

تصبح الحال أكثر جدية، عندما يكون على النفس أن تلجأ إلى المرض، بوصفه واقياً عن طريق الجسم. لقد شاهدت أنفاً أن المرض النفسي الجسمي الخطير هو محاولة الجسم أن ينبهك إلى أمراض عاطفية واجتماعية أشد عمقاً وتحتاج إلى حل. إذا لم يتوافر الأمان الضروري لمواجهة هذه المسائل، يزود المرض بدلاً من ذلك، بالوقاية ضد التهديدات التي توجه إلى صلاح حياتك العاطفية. تريد النفس أن تخاطر بالصلاح والعافية الجسمية لكي تحمي التوازن العاطفي. وكما ذكر من قبل، أن الحاجة الأولى للكائنات الإنسانية، لم يعد حفظ الحياة

ولكن الحب والاعتراف والقبول. فالأمراض إذن قد تصبح واقيات كبرى، إما ضد إحياء الآلام والرفض في الماضي، أو ضد تذكرها. يقول الناس أحياناً أنهم يفضلون أن يُخبروا أن عندهم مرض خطير، أكثر من أن لديهم مشكلة عاطفية عميقة، وهذا مفهوم على نحو ما، لأن المشكلة العاطفية تطرح تهديداً أعظم من المرض الخطير.

أتذكر امرأة عازبة في الثلاثينات، كان عندها تناذر الأمعاء الهیوجة. مبدئياً كانت شديدة العناد، والتعنت في أن مرضها عضوي بحث، ولم تكن تصدق «بأي من الترهات، حول أمراض نفسية جسمية». وقد قبلت موقفها الوقائي، لأنني لمست عدم استعدادها لمواجهة مرضها العاطفي الأعمق. ورأيت أن مرضها يقيها من أن تكون دائماً مستعدة لخدمة الآخرين، ويعطيها فترة راحة من دور العناية الإلزامي الذي كانت تقوم به، وكان دور العناية هذا قد نما لديها كوسيلة لإنقاص عدوانية أمها وسلوكياتها النقدية تجاهها، وتجاه الأب وتجاه أخوتها الأصغر سناً منها. كما أنه كان وسيلة للحصول على الاستحسان والاعتراف بها. لم تواجه هذه الأمور إلا عندما بدأت تشعر بالأمان لتعبر عن هشاشتها أمامي.

رأيت أن الألم في أسفل الظهر مرض شائع. ولكن مرض ألم الظهر، يزود بمناسبة وقائية «للارتداد» عن الحالات، التي تتهددك عاطفياً واجتماعياً. فأماكن العمل والعديد من العلاقات الزوجية والأسرية ليست بالأماكن الآمنة.

يزود مرض القلب بواقيات قوية من الراحة والبقاء في المشفى والفرج من الضغوط وتلقي التعاطف والرعاية والانتباه . وكل الأمور التي لم تكن تقدمها لنفسك، أو من المحتمل أنك لم تتلقها في طفولتك. لقد ساعدت رجالاً عديدين مصابين بخلل وظيفي في القلب والشرابين، كي يروا كيف أن مرضهم كان ضرورياً ونموه خلافاً ليس فقط كي ينبههم إلى التغيرات الجوهرية الضرورية في مجالات حياتهم الشخصية المهنية وبين الأشخاص، بل كي تقيهم البلى المهنية أو التمزق العاطفي وفي الواقع الجسمي أيضاً. أولئك الذين يستجيبون للتحدي، يتخلصون من مرضهم الجسمي، ويسرون قدماً ليحققوا طريقة كلية شاملة في الحياة.

ولذلك من المهم أنك عندما تعاني مرضاً جسمياً اسأل نفسك الأسئلة التالية:

- هل هذا المرض يتركب من مرضين يتعلّق بالكرب؟
- إذا كان مرضاً يتعلّق بالكرب، فأني أمر يحاول أن ينبهك عليه؟
- إذا كان مرضاً يتعلّق بالكرب، فأني أمر يسعى أن يقيك منه؟
- إذا كان مرضاً يتعلّق بالكرب، فمن سيزودك بالمساعدة الكلية الشاملة؟

إن وجود مهددات الحياة، أي وجود أي مرض جسمي في الواقع يتطلب حساسية دقيقة وتقمصاً عاطفياً لما يدور ويحدث في الشخص المريض، وبخلق الأمان للانفتاح على النزاعات

المخبأة، يجدر الحفاظ على توازن دقيق، لوظيفتي الإنذار والوقاية للمرض. إن القوى الوقائية يجب أن تحترم وتقدر وتخفف بالتدريج مع نمو الأمان، ومع نقصان عدم الأمان المخبأ. يُنصح إبقاء العلاقة الوثيقة مع الأطباء الممارسين، لأن المرض الجسمي إذا لم يتوقف يعاجل وقت الشفاء اللازم للمرض العاطفي.