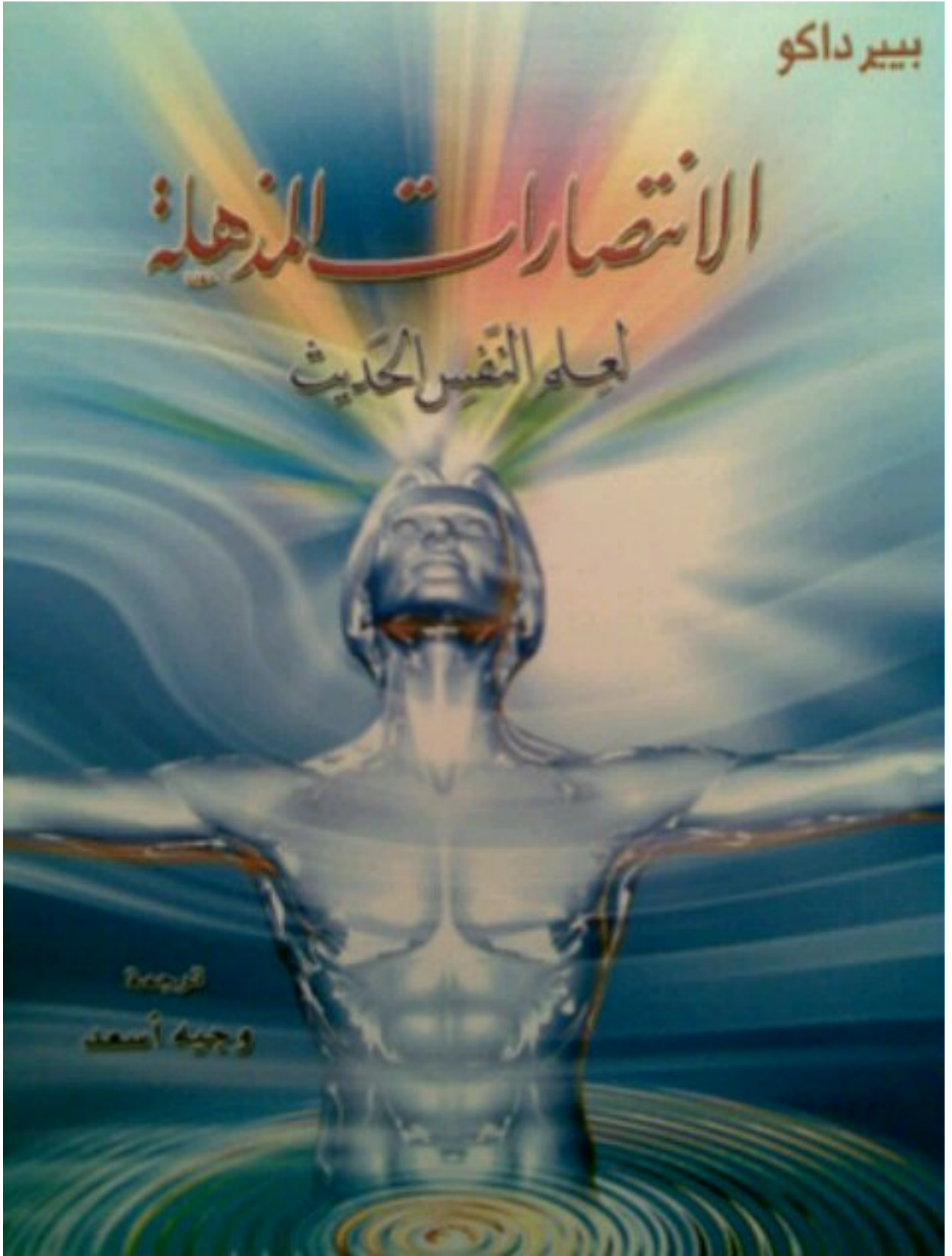


بيير داکو

الانتصارات المذهبة

لِعِلْمِ النَّفْسِ الْحَدِيثِ

ترجمة
وجيه أسعد



مقدّمة الطبعة الثانية للتزجئة لبريتة

بقلم الأستاذ أنطون مقدسي

ربما كان هذا الكتاب — الانتصارات المذهلة لعلم النفس الحديث — أكمل وأشمل مؤلف وُضع للتعريف بعلم النفس الحديث ، أقصد تعريف الانسان بذاته التي يكاد يجهل كل شيء عنها . والحقيقة أن أهم وأخطر ما كشف عنه علم النفس هو أن ما نطلق عليه تقليديا اسم « نفس » ، إن هو في الحقيقة إلا فسحة لصراع قوى غالبا ما يفلت زمامها من أيدينا . وتلك كانت الثورة التي بدأت مع فرويد ، في أواخر القرن التاسع عشر ، وتواصلت مع خلفائه من أمثال أدلر ويونغ .. وهذه القوى التي لا نستطيع فيها التمييز بين ما هو جسدي ولا جسدي ، بين ما هو عصبي وذهني ، فنطلق عليها لهذا اسم نفسية جسدية ، متعددة الاتجاهات ، متراكمة الأنواع ، تشكل مسافات غير منظورة ، أشبه شيء بطبقات الأرض الجيولوجية ، وجلها تحت الشعور . وقد ردها فرويد الى ثلاثة ، كل منها يشكل نقطة استقطاب

للمؤثرات الخارجية وللحياة النفسية ، ونطلق على علائق بعضها ببعض اسم « تخطيطية فرويد الثانية » ، وهي الهو — والأنا — والأنا العليا . فالهو (أو المغفل) اسم آخر للاشعور المطلق ، وقد كشف فيه يونغ عن عدة قوى . والأنا — أضعفها — تشكل الجانب الشخصي من حياتنا . والأنا العليا هي المجتمع من حيث هو مجموعة أوامر ونواه .

وكشف فرويد هذا هو نقطة الانطلاق في ما يسميه مؤلف هذا الكتاب « الانتصارات المذهلة لعلم النفس الحديث » . وهي حقا كذلك ، إذ مكنت العلم من معرفة الذات الانسانية بدقة علمية تزداد احكاماً ، ومن إيجاد السبل — العلمية طبعاً — لتكوين الانسان ، أو إعادة تكوينه ، بشكل يجنبه الانحرافات والعاهاات النفسية التي تكاثرت في عصرنا ، وتتكاثر ، مع غزو المجتمع الاستهلاكي والحضارة التكنولوجية . وقد يدهش المرء قولي إن عدد المصابين بالتواءات نفسية في بلدان العالم الثالث ، على ما يبدو ، قد لا يقل عنه في البلدان المصنعة . ويكفي المرء لكي يتأكد من ذلك أن يمرّ بعيادات الأطباء المتخصصين مرة واحدة ، مما يدلّ على أن التكنولوجيا فاجأتنا ؛ لأننا غير مهئين لها ، فكان وقعها علينا أكبر مما كان عليه في الأمم التي أنتجتها .

فليس من المستغرب أن يرى بعض العلماء في نظرية فرويد كشفا لا تقل أهميته عن اكتشاف الذرة وتفجيرها .

ويستمدّ كتاب « الانتصارات المذهلة لعلم النفس الحديث » أهميته الكبرى من نقطتين متكاملتين :

الأولى أنه يوفر للقارئ المتخصص وغير المتخصص خلاصة وافية عن الانجازات الأحدث في علم النفس ؛

والثانية أنه يستخلص ما يترتب على هذه الانجازات من نتائج علمية .

فالقارىء يجد فيه متعتين : متعة معرفة الذات في زواياها الخفية
واللغزية ، ومتعة أنه يوجهه نحو ما يجب عليه أن يعمل كي يتجنب الالتواءات
النفسية أو يتجاوزها . ولكننا معرضون لها في عصر الاعلام والمدن المكتظة ،
وبالتالي التلوث الداخلي الذي هو أشد وطأة على الانسان من تلوث البيئة .
فثمة التدرج في دراسة هذه الالتواءات من الوهن العصبي الى الهستيريا ، ومن
القلق الى الهذيان ، وأيضاً من الطفولة الى المراهقة فالشباب وما بعد .

أضف متعة ثالثة هي الأسلوب الذي يجمع بين الوضوح في العرض
والعلمية الأشد صرامة . فالمؤلف يضعك بأيسر السبل وأقربها منالاً أمام
الجنود الأولى لكل معرفة للنفس ، ولكل عمل اصلاحي أو ترميمي لها .

ومن الطبيعي أن تكون الغريزية الجنسية ، وبالتالي العلاقة الجسدية بين
المرأة والرجل ، في نقطة المحور من دراسته . إذ إنها واحد من إشكالات
الحضارة الحديثة الكبرى ، كما هو معلوم ، وإليها ترتدّ العقد النفسية والعصاب
والذهان ...

فالكاتب جدير بأن يقتنيه ، أكاد أقول ، كل إنسان : الشاب
والشابة ، الأم والأب .. الى جانب الطالب والمدرس .

أما النص العربي فلا يقلّ أمانة وعلمية عن النص الفرنسي ، هذا الى
جانب أمانة الترجمة ودقتها وأسلوب المترجم العربي المتين . وهذا ما تأكّدنا منه
في وزارة الثقافة عندما قارنا بينه وبين الأصل الفرنسي .

وقد أيد القارىء العربي كل ما قلته :

فالطبعة الأولى نفذت في غضون ثلاثة أشهر . والطلب عليه دوماً في
ازدياد . لا بل ان القارىء يقتني الكتاب الذي يترجمه الأستاذ وجيه أسعد
لثقته بالترجمة وبالموضوعات التي يختارها .

وفي ذلك إغناء للفكر العربي والمكتبة العربية .

مدخل

يتوق الطفل إلى أن يصبح رجلاً ، ولكن
ما عدد الرجال الذين يتوقون الى ما يتوق
اليه ؟

مَا يَتَّصِفُ بِهِ عَالَمُ النَّفْسِ

عالم النفس عقل وقلب ، ولا يطلق أحكاماً أبداً . انه يلاحظ ويجب
ويفهم . انه لا يرى العمل ذاته ، اللهم الا من أجل اصلاحه اذا كان سيئاً .
ولكنه يبحث عن المقاصد البعيدة الغور . فاذا أصلح القصد ، سار العمل
على الطريق ذاتها .

قواعده في عمله معارفه الانسانية والسيكولوجية والفيزيولوجية التي يجب
أن تكون واسعة . فهو يعتمد عليها ، ولكنه يعيد النظر فيها باستمرار . ذلك
أن العنصر الذهني الانساني لا يخضع الى أي تصنيف جاهز .

ولا ينسى عالم النفس أبداً أن كل موجود انساني يعاني الألم . فذلك هو
وضعه . ويبحث الانسان عن مخرج من هذا العذاب بالوسائل التي في
متناوله . وليست غالبية الأعمال « الخبيثة » ، مع ذلك ، غير هذا البحث .

عالم النفس انسان تقي . وأقصد بذلك أنه يعمل من أجل أن يشعر بأنه مرتبط بكل ما يحيط به شعورا يتعاضم تدريجيا . فهو يعلم أن الخوف يسيطر على كثير من الناس وأن الحصر يغمر نفوسهم . ويبحث الناس اذن عن الأمن قبل كل شيء ، أمن ينبغي للأسرة والمجتمع أن يوفراه لهم . فاذا لم يجدوه فيهما ، تفاقم حصرهم . ودور عالم النفس إنما هو منحهم أمنا جديدا . انه يعمل على أن يجده كل امرىء في ذاته .

يسير عالم النفس على رمال تتحرك بصورة مرعبة : رمال الانسانية برمتها . انه ينظر الى جميع الأعمال الانسانية بعين واحدة . فلا شيء يدهشه ، ولا شيء يثير في نفسه النفور لأنه يفتش عن الدوافع ، ويفهم دون أن يصدر حكما .

ثمة مئات المراهقين والأمهات ، والمراهقات والآباء ، والأزواج والزوجات يقصدون عالم النفس . عواطفهم متناقضة على الغالب ، أو حادة . وأحيانا ينتصب الواحد منهم ضد الآخر .

وعالم النفس يعيد الميزان الى وضعه الطبيعي بالتوازن والوضوح الذي يمنحه كل فرد . فهو يرى ، ازاء الحمقى ، ان كانت هذه الحماقة واقعية أم أن ثمة امكانيات غير نامية . فاذا كانت الحماقة واقعية حال بينها وبين أن تصبح خبثا .

إنه يتحدث الى كل فرد بلغته ، ولا ينسى سلطان الكلمات الهائل أبدا . ويسمع أسراراً واعترافات لا يسمعها أي شخص آخر مطلقا سوى الكاهن . انها المادة الانسانية التي تنسكب أمامه . فهو يعتبر هذا الأمر شرفاً ، ولا يتباهى في نفسه بذلك أبدا .

وليس كل هذا عاطفة ، بل هو الشرط الجوهرى لدوره .

الفصل الأول

بِمَاذَا يَهْتَمُّ عِلْمُ النَّفْسِ

بِمَاذَا يَهْتَمُّ عِلْمُ النَّفْسِ

لقد أدركت خلال الأعوام التي مارست فيها هذه المهنة ، مهنة عالم النفس ، الى أي حد يكتنف الظلام والغموض « علم النفس » . فكم مرة تنهى الى سمي : « .. ولكن ما هو علم النفس على وجه الدقة ؟ وبماذا يهتم ؟ ومن أي الأمراض يشفي ؟ .. » يعتقد بعض الناس أن عالم النفس شخص « يطبق روائز » ، أو أنه مرشد على سبيل الحصر . هذا اذا لم ينظر اليه بعضهم على أنه نوع من الساحر أو المشعوذ .. أو أي شيء آخر مما لا أعلم .

فلذا كان ثمة كثير من الناس يعرفون هدف علم النفس ووسائله ، فان الذين يجهلون هذا العلم لا يحصى عددهم . انهم يبحثون عني بشأن الخجل كما يبحثون عني بشأن الذهان . ثمة أمهات يأتين قائلات لي ، مدعورات خطأ لأنهن لا يعرفن شيئاً عن الأمر ، إن طفلهن يباليغ حقاً باهتمامه بجسده .. إنه لأمر مخيف يا سيدي وهو في هذا العمر ! أو إن مراهقين متمردين يدقون

على بابي الساعة الحادية عشرة ليلا برفقة آبائهم والغم يجثم على صدورهم . ثمة أشخاص آخرون يرغبون في أن يتعلموا بلا قيد ولا شرط ، وآخرون أيضا يرغبون في معرفة ما هم عليه وما يمكن أن يكونوا وما يوجد في أعماقهم .. ثمة ضروب من « الانهيار العصبي » والقرحة المعدية والمشكلات الجنسية والمشكلات العائلية ، والمسائل التربوية الخطيرة التي نلاحظ فيها أحيانا أن كثيرا من الراشدين يتطلبون من الطفل ما لا يستطيعون أن يتطلبوه من أنفسهم . وشاهدت أهلا يستحقون الاعجاب ، وأهلا يفتشون عن الحقيقة ، وأهلا يعوزهم الوعي . ورأيت مراهقين رائعين ومراهقين غير واعين . وتبين لي أن لكل شيء سببا ، يستوي في ذلك السمو والخسة . إنني لاحظت عددا لا يحصى من الوجوه التي تتابع والتي تعاني الألم ..

هل يدخل كل هذا في عداد مهنتي ؟ نعم بالتأكيد . إنها مهنة ذات أساس علمي على وجه الدقة ، ولكنها مهنة إيمان إنساني قبل كل شيء . فكل ما هو إنساني هو من دائرة اختصاص علم النفس ، سواء أكان سويا أم غير سوي .

ولكن العديد من الأشخاص لا يجروون على زيارتي أو يترددون أعواما في بعض الأحيان ، وذلك بسبب انتشار علم النفس بين الجمهور انتشارا بطيئا ، الى أن بحثوا عني وقد أشرفوا على اليأس أو الانتحار ! ومع ذلك فقد أقيمت عددا كبيرا من المحاضرات ، وتلقيت مئات ومئات من الرسائل ، بليغة الأثر دائما ، وباستمرار لاحظت الفائدة التي يقدمها هذا الفرع من المعرفة الانسانية بصورة مباشرة . لقد شاهدت غالبا أن ثمة اعتقادا بأن الانسان يستطيع دائما أن يساعد نفسه بنفسه . ان ذلك ، والحالة هذه ، لخطأ في أغلب الأحيان ، والسبب في ذلك يعود الى أن الانسان يرى ذاته عبر ذاته .. الأمر الذي يعرضه الى الانحراف بنسبة تسعين بالمئة .

عندما أتت جاكلين د . تبحث عني ، كان زوجها مهددا بالفشل .
مضى على وضعها هذا ثلاث سنين . ان محادثات سيكولوجية بسيطة مدة
ثلاثة أسابيع كانت كافية لكي يستعيد زوجها حياة جديدة . وسبب ذلك
أن جاكلين فهمت آليات الوجود الانساني العميقة .

ما هي حالة جان ، الفتى الذي كانت تقض مضجعه مشكلات
جنسية تقوده الى العصاب والوسواس حتما ؟ لقد نظر الى الأمور من زاوية
مختلفة كل الاختلاف بعد ثلاثة أشهر ، واستعاد الطريق السوية بعد ثلاثة
أشهر واستأنف حياة جديدة كما قال هو ذاته .

وماذا كان شأن بول ر . الذي كان يعاني اضطرابات قلبية حادة ،
والذي لم يتبادر الى نفسه الشك في أن شخصيته كانت أشد مرضا من قلبه ،
وأن سبب مرض القلب الذي أصابه اضطرابات انفعالية حادة لاشعورية
أثارها ضروب من الكبت ؟

وماذا كانت نتيجة إيفيت التي تحوّل مرضها من الشرى الى
الوسواس ، ومن الوسواس الى الاكزيما ، ومن الاكزيما الى التهاب القولون ، ثم
وقعت من جديد فريسة الوسواس ، دون أن تدري ، هي أيضا ، أن
شخصيتها السيكولوجية كانت مريضة ، وانها منوطة بالطب النفسي الجسمي
الشهير ؟

وماذا كانت نهاية كثير من الأشخاص الآخرين الذين قامت حياتهم
على معلومات داخلية زائفة كل الزيف ؟

فبيان ماهية علم النفس هو الذي دعاني اذن الى كتابة هذا المؤلف
الذي آمل أن يكون خصبا .. إنه يضم حقائق عديدة حول الانسان . إنني
أعتقد أن كل فرد يمكن أن يجد فيه مشكلاته وصور حصره وشكوكه . ثم ،
بالتأكيد ، ملايين من المشكلات المتباينة . ولكنها ، في الحقيقة ، تلتقي

جميعها في مصبّ واحد هو العذاب الانساني . ان أغوار الناس لا تختلف من شخص الى آخر . فاللاشعور العميق لفرد من أفراد قبيلة البابو Papou يشبه الى حد بعيد لاشعور الأوروبي . أليس هذا التأكيد مطمئنا في هذه المرحلة التي تتميز بالفرقة الانسانية ؟

آمل أن يكون هذا الكتاب كتاب أسس ، كتابا مفضلا وسندا . فعلم النفس هو مدرسة الحكمة والتوازن . انني أتمنى بجرارة أن يكون المؤلفي المفعول التالي : أن يصبح علم النفس فرعاً مألوفاً ، على وجه التقريب ، بالنسبة الى الناس كافة ، لا لفظاً مبهما يغمره الضباب .

وإذا قصد عالم النفس شخص يرغب في أن يتجاوز المعلومات التي يكتسبها بقراءة هذا الكتاب ، فاني أتمنى أن يفعل ذلك وهو على دراية بما يفعل .

١ - تعريف علم النفس

ان مصطلح علم النفس Psychologie مشتق من كلمتين يونانيتين Psukhé النفس ، و Logos العلم .

اذن ، فعلم النفس هو علم للنفس أو الروح بصورة عامة . ولكن هذا التعريف لا يبعث على الرضى . ذلك أن لكلمتي « روح » و « نفس » مدلولات متباينة كل التباين . فعلم الروح ، اذا أخذناه بالمعنى الدقيق للكلمة ، هو الميتافيزياء عندئذ .

إنني إذن أقترح التعريف التالي : علم النفس هو دراسة الظواهر النفسية أياً كانت . فهو يدرس الحوادث الشعورية واللاشعورية . كان جانه ، عملاق علم النفس الفرنسي ، يقول : « يعني علم النفس بكل شيء على الاطلاق . إنه علم كلي . فالحوادث السيكولوجية موجودة في كل مكان » .

ان علم النفس :

آ — يلاحظ السلوكات الانسانية كافة ، داخلية وخارجية .

ب — ويبحث في الدوافع الداخلية أو الخارجية لهذه السلوكات .
فهو ، لدى الخجول على سبيل المثال :

آ — يلاحظ سلوكه الخارجي (صوتا ، حركات ، مشية ، ضحكا ..
الخ) .

ب — ويبحث في البواعث الخارجية التي قادت الى الخجل (عائلة
تربية ، دين ، ظروف خاصة) .

ج — يبحث في الدوافع الداخلية الشعورية أو اللاشعورية (تعب ،
وراثة ، ضروب من عدم التلاؤم ، استعدادات مسبقة ، انفعالات ، عقد) .

د — يستخدم احدى تقنيات العلاج النفسي بهدف شفائه من
الخجل . ان علم النفس اذن ، هو علم السلوك الانساني في تجلياته الممكنة
التي لا يحصى عددها والتي يمكن أن تكون سوية أو غير سوية ، وهو فن هذا
السلوك .

فصل علم النفس عن العلوم الانسانية الاخرى أمر ممتنع اذن . ذلك
أن كل علم يهتم ، في نهاية المطاف ، بالإنسان ما دام صانعه هو الإنسان .

٢ — الفرق بين علم النفس والطب النفسي

يسود الاعتقاد ، بصورة عامة ، أن الطب النفسي هو « طب
الأمراض العقلية » على سبيل الحصر . فعلم النفس يشمل ، والحالة هذه ،
كلية الظواهر النفسية سليمة كانت أم غير سليمة . وقد يكون بإمكاننا أن
نقول عندئذ إن الطب النفسي يباشر عمله بدءاً من درجة معينة من المرض
النفسية . إن هذا القول قول خاطيء كذلك . فهناك « مرض » نفسي منذ

أن يوجد « عدم تلاؤم » نفسي مع ظرف من الظروف. وقد يستمر هذا المرض خمس دقائق أو عشرين عاماً . ان الانسان الذي يتألم من عسر بسيط في الهضم هو « مريض جسدي » ، ومثله من يصاب بالسرطان . وليس الامر مختلفاً في مجال المرض السيكولوجي : فالخجول الصغير والمصاب باغتراب عقلي ، كلاهما « مريض سيكولوجي » . ثمة في هذا المجال اذن مسألة « درجة » في المرض دون أن يكون بوسعنا قطعاً أن نضع حداً فاصلاً . فالمسألة في علم النفس والطب النفسي هي اذن مسألة اختلاف في اللفظ . واذا شئنا قلنا إن علم النفس يشمل الطب النفسي بما أنه علم عام .

انني أكرر أن علم النفس يهتم بالانسان المتوازن توازناً كاملاً بمقدار ما يهتم بالانسان الذي فقد توازنه . فاذا كانت لفظة « الطبيب النفسي » قد احتفظت بمعناها الازدرائي ، فذلك انما يعود الى أن الفكرة الشعبية لم يطرأ عليه أي تطور .

فالتمييز بين المصطلحين اذن عبث إلى درجة كبيرة . ولنشر من جهة أخرى إلى أن عدداً كبيراً من الامريكيين ذوي التوازن الكامل يستشيرون « طبيبهم النفسي » بصورة منتظمة . لقد تخلص هذا المصطلح في أمريكا من معناه الازدرائي الذي احتفظ به في بلادنا ، وهو معنى لا مبرر له .

٣ - لماذا كل هذا الاهتمام بعلم النفس ؟

يقول غوردجيف :

الكل منوط بالكل ، وجميع الأشياء متعلق بعضها ببعض الآخر . فليس ثمة ما هو منفصل . واذا كان باستطاعة الناس أن يتبدلوا ، فان كل شيء يمكن أن يتبدل .

لماذا يهتم كثير من الأشخاص بعلم النفس ؟ الجواب بسيط : ان التطور الواسع لعلم النفس يناظر حاجة لا حدود لها .

ثمة بحث يفرض نفسه في الحالة الراهنة لعالم فقد تمحوره : لا مناص من ايجاد ميدان متين في بنيانه . ان قلب الانسان ينقبض اذا ما نظر حوله . فثمة

أمراض أصبحت أنماطا حقيقية من أنماط الحياة : الانهاك والاكتئاب والهباج والشعور بالدونية والتشنج والعدوانية والتنافس الشرس والعداوة والخوف والحصر والبحث عن تفوق بأي ثمن .. ثمة أمور كثيرة أساسية مزيفة : الجنسية والتربية والمناخ الاجتماعي والقيم الانسانية ..

انه ليشق على الانسان أن يلاحظ أن كثيراً من الناس ليسوا شيئاً بالقياس الى ما يمكن أن يكونوا عليه . لقد انقطعت الاتصالات الانسانية ، وحل الجمهور والطبقة محل الفرد الواعي ، واعتبر الناس التسكع كسلا ، وأصبح الهدوء والصحو يثيران الفضول ، ووصف العمل السامي — الذي ينبغي له أن يكون عملاً طبيعياً — بأنه غير مألوف . ثمة ازدياد كبير في عدد الاشخاص الذين يستقبحون أنفسهم بصورة لاشعورية دون أن يعلموا أن في ذلك انما تكمن بداية السمو كل السمو .. شريطة أن يتخلصوا من هذا الرعب .

آ — لا شيء يمكن انجازه دون توازن

ثمة حل واحد : إيجاد ميدان صلب للانطلاق . ثمة ميدان واحد : التوازن الجسمي والنفسي . وبدونه لا يمكن انجاز شيء ، وبدونه يمتنع كل كمال . فالتوازن أداة الكمال الانساني . وفقدان التوازن يفصل الانسان عن كليته الفيزيولوجية والسيكولوجية ، وبالتالي يعزله عن إنسانيته الممكنة . ان كل مرض ، وكل قصور سيكولوجي ، وكل فقدان للتوازن ، يفصل الانسان عن ذاته وعن امكاناته .

ولنأخذ مثلاً بسيطاً : اذا تألم أحد الناس من أسنانه ، طغى هذا الألم عليه كلياً ، وتركز فكره عليه بحيث لا يوجد شيء فيما عداه . انه يندمج به « ويصبح » هو هو . إن آلام الاسنان تفصله عن ذاته ، وعن عمله الممكن ، وعن أفكاره ، ويختفي كل وضوح .

تشبه أكثرية الأمراض السيكولوجية هذا الأتم . فلا يتصرف الانسان حسب وضوحه ، بل حسب مرضه . تلك هي حال الخجول والعدواني والمصاب بالحصر . تلك هي حال المصاب بالأفكار الثابتة والعقد والتشنج ، الخ .

ب - عصرنا الرائع ..

كثير من الناس في عصرنا غير متكيفين . وعدم التكيف يعني التناقض ، والتناقض يعني التمزق ، وهذا يعني الحصر . والتناقض التالي هو أحد أكبر التناقضات : ان الانسان ممزق بين حقيقة « ما هو عليه » وبين ما « يعتقد أنه عليه » . انه ممزق ، والحالة هذه ، بين ميوله العميقة وبين سلوكه الخارجي . ويلاحظ عالم النفس أن المريض ، في ثماني حالات من عشر ، غير متكيف ، لا مع عمله فحسب ، وإنما مع ذاته ، بفعل الصراعات الداخلية العديدة التي تؤثر فيه .

فصننا عصر الكبت^(١)

ان ضروب الكبت هذه هي عوامل قوية في الأمراض الجسمية والسيكولوجية . فتلقينا أن ننظر الى الغرائز على أنها دنيئة ، وبخاصة في ميدان الجنس ، يتعاضم تدريجياً . ولكن علينا ألا ننسى بأن هذه « الغرائز » باقية وأنها تعمل عملها ، سواء كانت مكبوتة أم غير مكبوتة . ويترتب على هذا أننا اذا فهمنا الغرائز فهما واضحا وقبلناها أو رفضناها بطريقة سليمة ، فليس ثمة شيء نخشاه . ولكن ما يحدث في الغالب هو العكس مع كل ما ينشأ عنه من العواقب الممكنة .

(١) - سندرز الكبت في فصل « التحليل النفسي » و « الطب النفسي الجسدي » .

يرغب كثير من الناس في أن « يصلوا » . ولكنهم لا يعرفون الى أين . إن ما يعرفونه انما هو الرغبة في أن يكونوا أوائل ، والواصلين الأوائل . في أي شيء ؟ لماذا ؟ وأين ؟ انهم يجهلون ذلك أيضا . انهم يرغبون على الاخص في أن يكونوا متفوقين . لماذا ؟ لأنهم يشعرون أنهم مقصرون . وربما لم يكن الشعور بالدونية ناميا في يوم من الأيام كما هو عليه في أيامنا هذه ..

لقد اختفى الفرد الواعي . ان انسان العصر الحديث لا يحرضه عقله ولا فكرته الواعية ، بل انفعاليته المرضية . لقد بلغت الوسائل المستعملة حدا فريدا من الصفاقة . وحسب المرء أن يرى بعض شارات الاعلان وبعض الصحف ، وأن يصغي الى بعض محطات الاذاعة ، وأن يلقي نظرة على أكذاس الصحف المصورة التي تمنع كل قراءة واعية . ولنشر جيدا الى أن كل هذه الانتهاكات انفعالية ، لاشعورية في أغلب الأوقات . ثمة اذن ما يستوجب الرعب . فحشو الدماغ سائد على حالة وبائية . ويعلم الذين « يمسون بخيوط اللعبة » قوة الانفعالية تمام العلم .

نحن سنرى الى أي حد يحتل « الشعور » الانساني ، بصورة نسبية ، مكانا ضيقا في الحياة . فاذا كان للشعور اتساع البحيرة ، فان للشعور سعة المحيط . وسنرى كذلك أن كثيرا من الأمراض تنشأ من الصراعات بين الراق⁽¹⁾ الشعوري والراق غير الشعوري . فمن أعظم أعمال علم النفس مساعدة الانسان على ايجاد لاشعوره ، والتوفيق بينه وبين الراقات الشعورية للحياة اليومية . ومع ذلك ، فان انسان الغابات البدائي أكثر « كالا » بما لا يقاس من الغالبية العظمى من المتمدنين .

(1) — الراق طبقة غير سميكة من المعدن أو الحجر أو الرمل أو الغبار أو غير ذلك ... ويُستخدم الراق في علم الاجتماع للدلالة على السافات في التراتب الاجتماعي « م » .

ينبغي لنا ان نعثر على توازن وتكيف . ينبغي لنا أن نجد حقيقة وسعادة . إن علم النفس مدرسة تحرر ووضوح . فهو يحرر من غرائز فهمت فهما سيئا وتم تمثلها بشكل خاطيء ، ويتيح لغرائز الانسان أن تقوم بعملها بصورة سوية وبدون أن يظهر الحصر ، ويحرر من ضروب التربية التي تمت ممارستها بصورة خاطئة . ان علم النفس مدرسة يسر وسيادة وصحو .

ويتيح علم النفس للانسان أن يعرف ذاته وأن يبحث عن الروحانية المقترنة بالمادية . ولكن لا مناص له من أجل ذلك أن يعرف . ولكي يعرف ، لا يمكن له من أن يتعلم .

٤ - الانسان المصاب بالجمود

لنفرض أن أحد الناس يجهل وجود الموجات الكهرطيسية الصوتية جهلا تاما ويجهل وجود محطات البث وأجهزة المذياع . وفي يوم من الأيام ، قدم له أحدهم جهازا وقال له : « اذا وضعت هذه النشبية في مأخذ التيار الكهربائي ، فانك تسمع الموسيقى . » فيفعل ذلك ويسمع الموسيقى فيصاب بالذهول . انه لا يعلم كيف تحدث هذه الموسيقى ولا من أين تأتي . وحركة بسيطة تكفي لذلك . ولنفرض أنه بقي على هذه الحال طوال حياته : يسمع النوع ذاته من الموسيقى ، والأصوات والكلمات نفسها ، والمناخ الاجتماعي والسياسي والجغرافي ذاته ، ولكنه يجهل وجود مئات من الأجهزة المرسله الأخرى والأصوات وضروب الموسيقى الممكنة ..

ولنتصور أن عاملا تقنيا حضر الى منزله ، وعرض عليه جهازه مسرورا . وأكب عليه العامل فلاحظ أنه مثبت على محطة اذاعة باريس ، ولاحظ كذلك وجود مكثف . فقام برفع التثبيت عن هذا المكثف . وفجأة ظهرت مئات من الألسن ، ومئات من ضروب الموسيقى . وأخذ العالم برمته يتتابع . لقد بدأ الرجل ، مذهولا والأسى يملاً فؤاده ، يفهم أنه كان يعتقد بأنه يعيش في جو موسيقى العالم برمته ، ولكن لم يكن ثمة شيء من ذلك ..

مثل هذا الرجل مثل ملايين الأشخاص الذين استمروا طوال حياتهم جامدين على بعض الافكار والفكر التي اكتسبوها ، وعلى بعض المنعكسات التي لم يطرأ عليها أي تبدل ، لا يعرفون نقطة البداية ولا نقطة النهاية ، ولا يعرفون حتى وجود امكاناتهم الخاصة . انهم يعتقدون ، على الرغم من ذلك ، أنهم يعيشون . والواقع انهم يدورون كما يدور السمك في الوعاء الزجاجي الى ان يأتي عامل تقني يوما من الايام ..

٥ - ينبغي للفرد أن يكون فردا واعيا معطاء

ذلكم هو الكمال الممكن لكل حياة انسانية . ولكن الانجاز الكامل يستلزم شروطا كاملة فيزيولوجية وسيكولوجية . انه يتطلب أن يكون الانسان انسانا كاملا ، لا مجزأ الى أجزاء كثيرة مترعة بالخوف والعقد (كآلم الأسنان الذي ذكرناه) . فكثير من الناس يشعرون بأن شيئا ما يعوزهم لكي يكونوا هم أنفسهم . ان الغالبية العظمى من الأمراض السيكولوجية مردها البحث عن هذا الشيء بحثا ساء توجيهه .

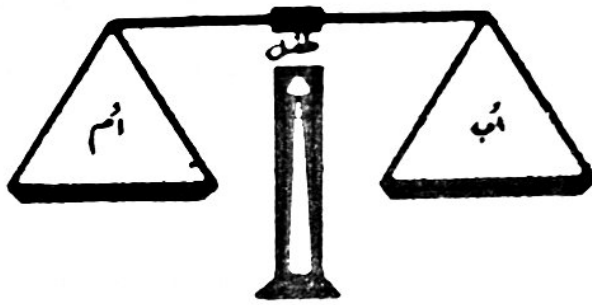
ان انسجام كلية الوجود الانساني أمر ضروري لكي يكون فردا واعيا . والانسجام يأتي من التماسك ، وهذا من التوازن . فكل داء يوقف اذن امكان الوعي لأنه يجزئ الانسان ويمنع انسجامه . وليس ثمة عمل أصيل (أي ذلك الذي يناسب ميول الفرد العميقة) من غير تماسك . فالانسان يحس عندئذ بالتناقض بين ما يعمل وبين ما هو ، ويتألم .

وليس ثمة امكان للحب ولا للصدقة من غير تماسك . فالعطاء قوام الحب . والعطاء يعني أن الانسان يمتلك شيئا ما . وامتلاك شيء ما يعني أن الانسان قوي من الناحية السيكولوجية . ويستحيل وجود أي قوة واقعية من غير توازن . فاذا كان الأمر على خلاف ذلك ، وقعنا في الحب الكاذب الذي يقتصر على التلقي والأخذ دون أن يكون بمقدوره أن يعطي أبدا ، ووقعنا في التعلق الذي يتجلى في صور التربية التي تمت ممارستها بشكل خاطيء .

٦ - دور التربية الأساسي

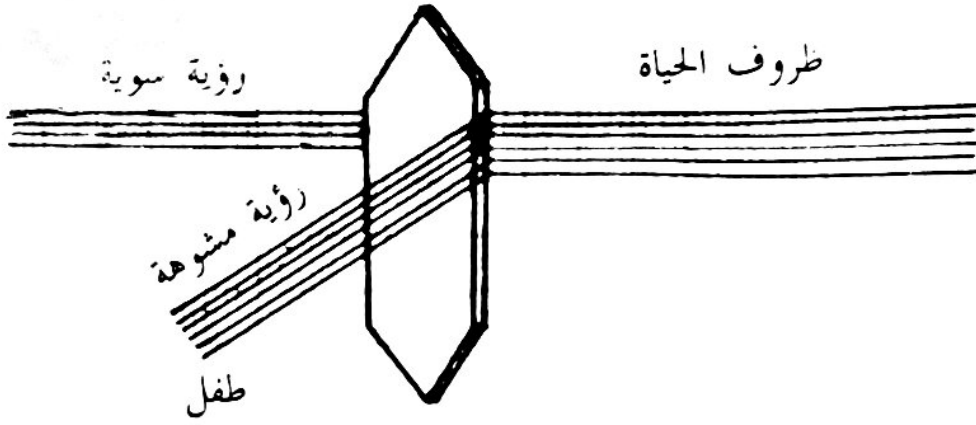
سنرى دور التربية الأساسي من خلال هذا الكتاب تدريجيا ،
وسنخصص لها فصلا ، وعلينا ألا ننسى بأن التربية الأولى تقوم على ضرب من
« الترويض » ، أي على فرض بعض المنعكسات على الطفل . ان جزءا من
هذه المنعكسات يتأصل الى الأبد ، جيدة كانت أم سيئة .

ذلكم رسم يمثل « ميزان » الكوكبة الأسرية :



شكل رقم (١) ،

يرى المرء مباشرة أن التربية الكاملة تتطلب أن تكون العناصر الثلاثة
كاملة . وهذا أمر طوباوي . وحتى لو كان الوالدان كاملين ، فان تربيتيهما
ينبغي لها أن تكون مناسبة لمزاج الطفل الاساسي . وهو أمر طوباوي أيضا .
فالتربية ، اذن ، حل توفيقى دائما . ولا يمكن للمرء أن يكون مربيا بصورة
سريعة . والآباء الذين يفهمون هذا الأمر ويرجعون الى مدرسة علم النفس
يزداد عددهم تدريجيا . ذلك أن التربية لا تقوم على نقل المعلومات فحسب ،
وانما تقوم بصورة خاصة على نقل حالة نفسية ، ويدرك المرء جيدا أن أي تشوه
في هذه الحلة النفسية ينتقل كما هو الى الطفل . فاذا كان لدى أحد الوالدين
أو المرئي « موشور » يشوه رؤيته للأشياء ، فان هذه الرؤية تنتقل ، بالتأكيد
تقريبا ، الى من يتلقى عن أي منهما تربيته .



شكل رقم (٢)

لا مناص اذن من أن تتركز أي تربية كاملة على توازن المرين . فجدور الغالبية العظمى من أمراض الراشدين السيكولوجية قائمة في الوسط العائلي^(١) . ان التربية سيرة حب . لكننا نعلم أنه لا وجود للحب الأصيل دون توازن منسجم . فالحب الأصيل هو ذلك الذي يعطي بصورة دائمة . وإلا ، فإنه قائم على الانفعالية والاندفاعية الآنية . فاذا كان أحد الآباء مصابا بقصور سيكولوجي ، كالاكتئاب والخوف والضعف والحصر الخ ، فمن البدهي أن يبحث عما يغطي هذا القصور من أجل أن يجد الأمن . انه يتوجه الى طفله ويتعلق به لان هذا الطفل يمثل أمنه « ويغطي ضعفه » . ويعتقد الوالد في هذه الحالات الشائعة كثيراً أنه يعطي . ولكنه يقتصر على التلقي . انه يعتقد بأنه يوسع حقل رؤية الطفل ، ولكنه يضيّقه .

ولا مناص من أن يجد كل امرئ وضوحه الخاص وتوازنه الخاص من أجل ذاته أولاً ، ثم من أجل التربية . علينا ألا ننسى بأن التربية سلسلة واسعة

(١) — من البدهي ألا نلجأ الى التعميم . فمن المؤكد أحيانا أننا ازاء أطفال منحرفين لسبب من الأسباب . ويصطدم المرئي عندئذ بصعوبات لا يمكن التغلب عليها . وسأتكلم عليها في هذا الكتاب .

من النقل ينبغي لها أن تتصف كل حلقة من حلقاتها بأقل قدر ممكن من
البعد عن الكمال .

الفصل الثاني

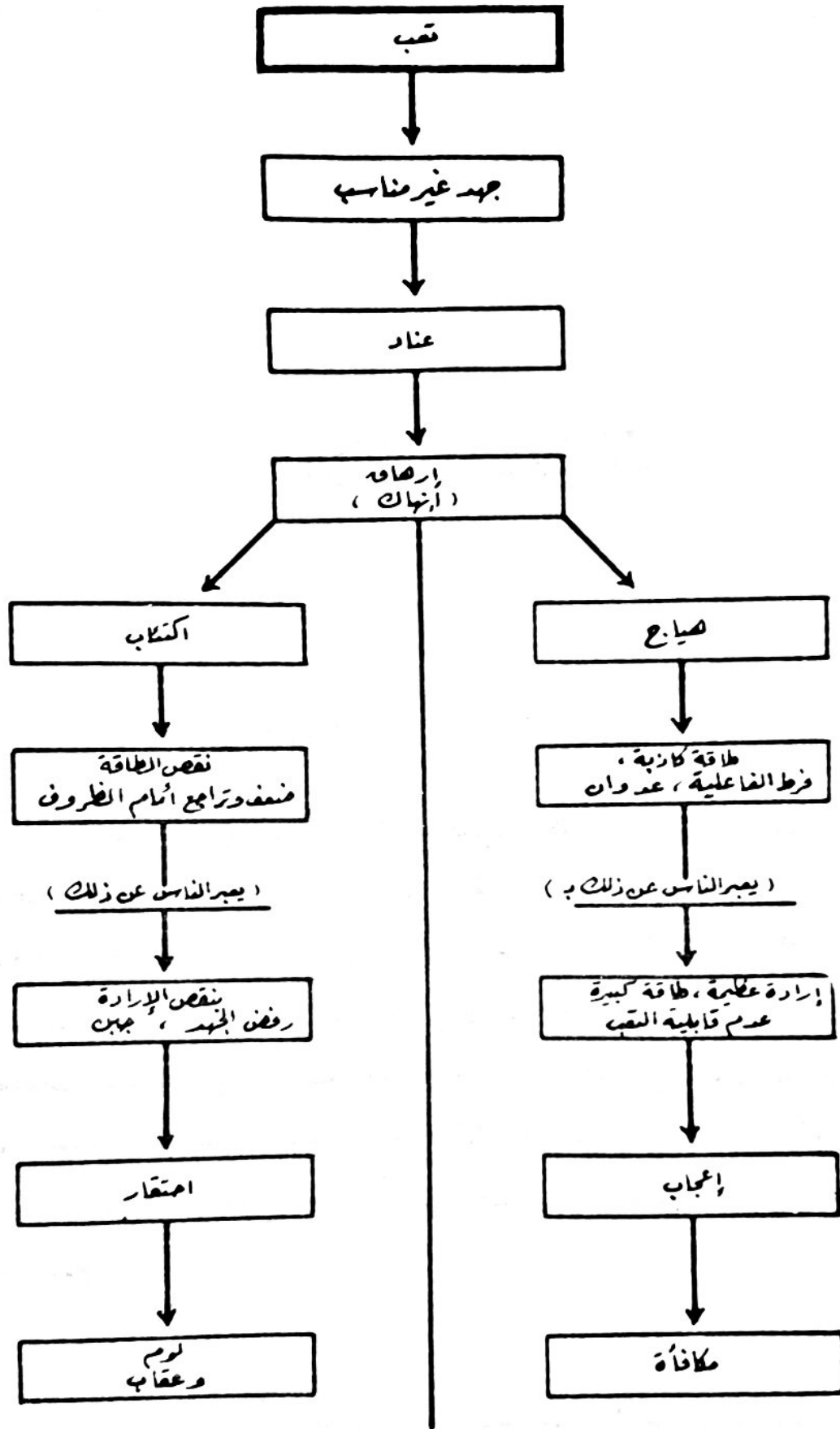
التعبُ وَالْاَكْتِئابُ

التعب والاكْتئاب

أ - ما هو التعب ؟

التعب اشارة انذار ، اشارة ضوئية حمراء . فعلى الانسان أن يوقف نشاطه أمام هذه الاشارة بصورة تامة . ذلك أن الراحة والنوم حاجتان طبيعيتان تصبحان أكثر ضرورة كلما امتدت الفترة الزمنية التي يبذل فيها الانسان نشاطا . فالنوم مرحلة ترميم تتخلص فيها الخلايا الدماغية من النفايات السامة التي تتجمع أثناء فاعليتها . وينتج عن ذلك أن أي نقص في النوم يحدث تسمما حقيقيا . فالخلايا الدماغية تستنفد احتياطها اذ تراكم النفايات السامة . وهي تعيد تكوين احتياطها الغذائي ، مصدر طاقتها ، في أثناء النوم .

فالتعب اذن آلية طبيعية تتيح للموجود الانساني أن يتهيأ للنوم ، وأن يتجنب تسمم خلاياه الدماغية بذلك .



شكل رقم (٣)

اذن ، لا بد للانسان من أن يشعر بعد النوم أنه أحسن ما يكون استعدادا ، مثله مثل المحرك الذي تم تنظيفه . لا بد من أن تكون خلاياه العصبية قد استعادت حيويتها . ان على كل موجود انساني أن ينهض من نومه على افضل ما يكون نضارة . ان على كل موجود انساني أن ينهض من نومه وهو يغني ، محتفيا بكل فرح بولادة النهار ! ..

ولننظر مع ذلك من حولنا نجد أن ليس ثمة شيء من هذا . فالتعب أحد أكبر العيوب الحالية . وما يكاد النهار يبدأ حتى يجر السواد الأعظم من الناس معهم تعباً يلتصق بهم وكأنه الدبق . فما هي اللازمة الحديثة ؟

« أشعر منذ الصباح أنني متعب .. أنني سريع التهيج في الصباح ، أنني في الصباح ذو مزاج هو من الفظاظة بحيث أفي أرغب في البحث عن شجار لأتفه الأسباب .. علي أن أقوم في الصباح بجهود مضنية حتى أنطلق في عملي ، ثم ينتهي ذلك حوالي الساعة الحادية عشرة .. الخ » .

وبدهي أن هذا التعب ليس تعباً طبيعياً . بيد أنه مهما يكن غير طبيعي ، فانه سائد على شكل وباء . إنه تعب أصبح نمطاً من أنماط الحياة بحيث أن الراحة لا تفلح في استبعاده حتى ولو كانت طويلة .

نحن نعلم تمام العلم ان الحياة المضطربة الحديثة تمنع الايقاع الطبيعي للانسان على الغالب . بل ثمة ما هو أفدح . لقد جعل الناس من التعب أمراً أخلاقياً ويكادون يجعلون منه عيباً ارادياً محتقراً . ذلكم بالاضافة الى هذا جدول يلخص هذه الصفحة غير المجيدة من صفحات عصرنا :

ولنفحص بدقة جدول الصفحة السابقة :

بماذا يبنينا الجدول ؟ انه يبنينا بأن الانسان قد يكون مدعاة للاحتقار لأنه تعب ، وبأنه قد يكون محط إعجاب الناس وقد يكافأ .. لأنه منك . أليس ذلك أمراً ينافي كل معقولة ؟ لئر هذا عن كتب .

ب - احتقار التعب

ان المناخ الحديث قائم اذن على المبالغة في الفاعلية ، على التنافس والعدوان والارادة المتوترة بافراط . اننا نسمع غالبا : أن يكون ذلك الانسان على هذه الدرجة من الهدوء أمر يثير أعصابي ! « أو نسمع : « وي ! انه على غير عجلة من أمره ، ذلك الشخص ! « أو : « انه يثير أعصابي .. انه لأمر يدعو الى الاعتقاد بأنه من غير أعصاب » .

تلكم بعض هذه الحكم الراهنة التي تسبب كثيرا من الألم :

— تابع ، تغلب على تعبك ، فالوقت لا يسمح للانسان أن يكون

متعبا !

— أمتعب أنت ؟ ولكنك رجل ، نعم أم لا ؟ اذن ، تغلب على

تعبك !

— أمتعب أنت ؟ ما عليك سوى أن تقوم ببعض المجهود !

— انني أستمر في التقدم ، متعبا كنت أم غير متعب !

— التعب ؟ انني لا أعرفه ! (الأمر الذي يستتبع ضمنيا : « ...

وبالتالي إنني لا أفهم شيئا من هؤلاء الذين يشعرون بالتعب ، انني أحتقرهم ، وما عليهم الا أن يبذلوا مجهودا ») .

— هل تشعر بانك متعب ومكتئب ؟ انتقل الى مرحلة الهجوم

واندفع !

— هل أنت مكتئب ؟ انه مجرد خيال . قليل من الارادة ، هيا !

الخ .

ماذا يفعل المتعب غالبا أمام هذا الوابل من السخافات ؟

إنه يخشى الاحتقار . انه يخاف الخزي ، وينتصب قائما . ويستمر ويتجاوز الحد . انه يتصيد سائر المنبهات التي « تتيح » له التغلب على هذا التعب ويحقق جهدا فوق جهد . وبما أنه شخص متعب ، فان من البدهي أن يكون الجهد اكثر مشقة . ان مثله مثل من كان عليه أن يوتر سائر عضلاته ليفتح بابا . وهكذا يركب رأسه ويعاند ويستبسل ، فيبلغ مرحلة الارهاق في التعب ، ومرحلة الانهك .

ولنعد الى الجدول في الصفحة ٣٠ .

ولنفحص الحالة السوية ، حالة الانسان . فهل هذه الحالة السوية دائمة ؟ كلا . انها تهتز بين قطبين .. انها شبيهة بموجة هادئة تترجع بين الأقل والأكثر ، بين السلب والايجاب ، بين « الحضيض » و « الذروة » .

فالفاعلية السوية تبدو على الصورة التالية :

آ — يعمل الانسان دون عجلة . فالعمل هو طبيعته ذاتها . وقد يكون عملاً يدوياً أو عضليا أو ذهنيا كلاميا الخ .

ب — يقود هذا العمل الى ضرب من الاحساس : التعب الطبيعي الذي ينبغي له أن يكون ممتعا لأنه طبيعي .

ج — يتباطأ العمل ثم يتوقف . فالانسان يستريح في تراخ تام .

د — يستعيد الانسان نشاطه ويستأنف سيره ويعمل مجددا .

ينبغي للانسان السوي أن ينتقل انتقالا منتظما من العمل الى الراحة ومن الراحة الى العمل ، مع ما بينهما من اشارة التعب المحترمة .

ولننظر الآن الى حال الانسان المعاصر :

آ — انه يعمل بطريقة سيئة لانه متعب .

ب - ويبلغ حد الارهاق .

ج - ويرفض هذا الارهاق ويستمر في العمل .

د - ويصل الى حد كبير من الارهاق .

هـ - ويرفضه وينتهي به الامر الى الانهك .

ج - نتائج الانهك المباشرة

للانهك رد فعل مزدوج : الاكتئاب والهياج . فالانسان المنهك مكثب تارة ومتهيج تارة اخرى . فلا اكتئاب دون هياج ولا هياج دون اكتئاب . وهذا ، من جهة اخرى ، إنما هو سمة المنهك . أنه يترجح بين هذين القطبين باستمرار . لقد أصبحت الموجة الهادئة ، موجة اللا استقرار الطبيعي ، موجة مذعورة تمس الطرفين الأقصىين بالتناوب .

يصبح الانسان المنهك صورة مشوهة للانسان المتعب بصورة طبيعية : و « ذروة » خطه البياني تتعمق وتصبح اكتئابا ، و « حضيض » هذا الخط يبالغ في آثاره ويصبح هياجا .

أين المنهك يجني الاحتقار ؟

تنخفض الفاعلية في الاكتئاب الى حد كبير . فالمكثب يقلل من حركاته بهدف الاقتصاد من الحيوية . إنه يشكو الملل والأرق . ويبدو الهزال عليه غالبا ، وتضطرب وظائف الهضم لديه وقد يحدث ارتعاش من التعب ، كما قد يحدث ضعف في الرؤية ، واضطرابات في القلب ، الخ .

يسبب الاكتئاب ، بصورة آلية ، صعوبة في العمل لأن ثمة عجزا عن العمل ! فلا تكفي الطاقة حتى يضطلع المكثب بأعماله الطبيعية يسر . ويصبح أي عمل هين ، بالنسبة الى المكثب ، جبلاً ينبغي له رفعه .

ومن الطبيعي إذن أن يتراجع المكتئب أمام الظروف التي تتطلب عملاً
ما دام جهازه العصبي لا يسمح له بهذا العمل .

كل هذا هو اذن آلية جسمية بصورة صرفة .

ولكن كيف يفسر المجتمع هذا التراجع أمام العمل ؟ انه سيزعم بان
المكتئب تعوزه الطاقة . وهذا أمر مؤكد . ولكن الناس يرتكبون في هذا
الشأن ، على الأغلب ، خطأ فادحاً : انهم يعتقدون بان الموجود الانساني سيد
طاقته وانه يستطيع أن يصنعها حينما يشاء . وهذا خطأ على وجه الاطلاق —
سيقول المجتمع عن المكتئب اذن ان الطاقة تعوزه لأن « الإرادة » تعوزه .. وما
هو أسوأ كذلك أنه سيعتبر مسؤولاً عن هذا النقص في الإرادة دون أن يكون
مفهوماً أن الإرادة السوية هي مسألة صحة وتوازن .

يجب أن يقال : « لتكن لديك الصحة الجسمية والعصبية التي تنشئ
الإرادة آلياً » ، بدلاً من أن يقال : « لتكن لديك الإرادة » .

ذلك أن الإرادة هي مجرد اليسر . إن قوام الإرادة يكمن في التصريح
التالي : « انني ارغب في ان افعل هذا ، وانا أفعله دونما صعوبة وبيسر تام » .
وبوسعنا أن نستنتج ان اضطرار الانسان الى الاستعانة بارادته من اجل ان
ينجز عملاً انما يعني ان الإرادة الواقعية تعوزه . وحالما يصبح العمل عملاً
متشجعاً ، فان الإرادة الحقيقية (اليسر) تختفي « وحالما يصبح من الضروري
أن يصارع الانسان المشكل ، فان المشكل هو الذي يصرفه » ان الإرادة
الحقيقية السليمة ينبغي لها أن تكون كالاناقة : غير مرئية . فقوام الفعل
الإرادي الواقعي يكمن في الاعتراف من مستودع الطاقة دونما جهد .

إن تدخل الجدارة والحالة هذه يضيف المشكل غالباً . فكلما تغلب
الانسان على الصعوبات كان جديراً بالتقدير . ولكن ألا يكون قولنا التالي أكثر
بساطة : كلما تمتع الانسان بالصحة والتوازن كان عمله اكثر اتقاناً ، وهذا ما

يسمح له بان يخفف الجهد ويجعل الطاقة التي صانها جاهزة للقيام بأعمال أخرى. انني سأتكلم على كل هذا .

د - جهود المكثب

تحول أي حالة من حالات القصور بين المكثب وبين العمل على وجه صحيح . ويصبح كل جهد ، مهما كان بسيطاً بالنسبة الى الانسان السوي ، مخيفاً بالنسبة الى المكثب . وذلك مؤكّد بقدر ما هو مؤكّد أن يتسلق جسور ، دونما صعوبة كبيرة ، جبلاً وأن يلاقي المقعد في هذا إخفاقاً لا يمكن التغلب عليه تقريباً .

علينا أن نفهم بالتالي ان المكثب يبذل جهوداً كبيرة مستمرة يتغلب على قصوره لانه يتألم ولأنه يخشى الاحتقار . وعلى الرغم من ذلك يقال انه يرفض الجهد ! والخلاصة أن الناس يصمونهم بالتخاذل وضعف الوجدان والجنون بكل بساطة ، ولا يكفون عن رميه بالاهانات المؤلمة . أما المكثب فانه يلعن ما يحيط به من عدم الفهم متمنيا للذين يحيطون به جميعاً أن يفرقوا في الاكتئاب كما يعلموا أنه ، وهو المكثب ، اذا كان لا يعمل ويتردد ويتراجع ، فذلك مرده أن حالته تفرض عليه ألا يعمل وأن يتردد ويتراجع .

ولكن هذا من البساطة بحيث لا يمكن قبوله بصورة عامة .

وتبدو عواقب الاحتقار : التوبيخ والقصاص .

وعندئذ يجد المكثب نفسه بين أناس آخرين يحكمون عليه ويحتقرونه .. لأنهم يعتبرون المنهك دون شك بمثابة من « أراد لنفسه أن يكون منهكاً » .

١ - الانهاك والاكتئاب

« ... إنك مشرف على الاكتئاب ... » ذلك ما يسمعه ملايين الأشخاص . ويثبت الطبيب في الوصفة ، بصورة عامة ، مجموعة المهدئات او المنبهات ، والمقويات العصبية ، والمقويات العامة ، والنصائح بالراحة وضروب اللهو والأسفار . كما ينصح ، عند الضرورة ، بالابتعاد عن الوسط العائلي ، وبالغزلة والعلاج السيكولوجي .

يضاف الى هذا فحص الاضطرابات المعدية بعناية ، ومثلها المنعكسات العصبية . لقد استطاع الطبيب أن يكشف علامات توتر في الأوعية الدموية أو علامات السكري ، أو علامات آفة عصبية ، أو تصلب في شرايين الدماغ .

أ - ماذا يعني مصطلح الاكتئاب ؟

الاكتئاب : « هبوط » في التوتر العصبي أو السيكولوجي . فالأكتئاب ، اذن ، حد عام كل العمومية . انه عنوان يمكن أن يغطي سلسلة برمتها من الحالات . هذه الحالات تحمل بدورها أسماء خاصة : كالوهن والوهن العصبي والوهن النفسي والوساوس والفصام والهوس الاكثابي ، وهي حالات تبدأ من الخفيفة الى الاكثر خطرا . انني سأتناول هذه الحالات الاكثابية في اللحظة المقصودة (انظر الفهرس) .

تعدد أعراض الاكتئاب كبير اذن . وقد يكون له أساس جسمي صرف (كما هي الحال في الوهن) ، بالإضافة الى ظاهرات سيكولوجية تصاحبه .

ومن الناحية الجسمية كذلك ، فان الإيأس^(١) قد يثير الاكتئاب أحيانا . غير أننا ينبغي أن لا نستنتج أن الإيأس يؤدي الى الاكتئاب حتما . ذلك أن التربة ذات الاستعداد المسبق هامة دائما . والاستعداد المسبق يمكن أن يكون عضويا ، كالتوتر العصبي أو مرض السكر ، أو سيكولوجيا . وعندئذ يستخدم الإيأس بمثابة القاطعة ويثير وضعاً كان موجوداً منذ زمن طويل في حالة كمون .

☆ يمكن أن يكون للاكتئاب كذلك أساس سيكولوجي أو عائلي أو ديني . وقد يبدو عقب هموم طال أمدها وشكوك وضروب من القلق والخوف ، الخ .. تؤدي الى هبوط في التوتر بفعل الانهاك .

ب - الأعراض العامة لحالات الاكتئاب

يعرف المكتئب بسهولة من هيئته . انه يبدو مغموما ، خاملا ، تقلصت استجاباته الحركية الى حدها الأدنى . فهو بخيل في حركاته ، يتعبه أسهل الأعمال . ويبدو الأرق على الأغلب . أما الهزال ، فانه جسم تقريبا .

وقد تحدث رعشات تعب وأوجاع رأس وهبوط في ضغط الدم في الشرايين ، وشعور بالملل فائق الحد ، ووساوس التعب ، وتعذر التركيز ، وحيرة أو تردد ، وحزن دوغما سبب ظاهر ، وضروب من الهوس والوهن النفسي ، ودماغ « أجوف ، فارغ ، بارد » ، وألم في العنق ، واضطرابات الرؤية . وثمة على الأغلب :

فقدان الإرادة وسوداوية وخوف من الجنون .

(١) - الإيأس : سن انقطاع الطمث لدى المرأة ، ويسمى سن اليأس « م » .

ج - فقدان الإرادة

ملاحظة أميل Amiel مشهورة^(١) : « انني أستطيع أن أحب ، وأحلم ، وأتعلم ، وأفهم ، أستطيع كل شيء شريطة أن أعفى من الإرادة » .. ربما كانت الإرادة هي الصعوبة الكبيرة بالنسبة إلى المكثب . ولكن هذا العجز يبرز بصورة خاصة في مرحلة الانتقال من الفكرة إلى الفعل . انه يرغب في أن يفعل هذا الأمر رغبة جامحة في غالب الأحيان ، ولكن تحقيق هذه الرغبة يبقى حبرا على ورق .

فالارادة لا تنطلق ، والعطالة تتغلب . ثم تبدو رغبة أخرى وأخرى . إنه وابل حقيقي من الرغبات .

« ... سأفعل هذا حالاً ... سأفعل ذلك غداً ، .. »

ومع ذلك فلن يفعل حالاً ولا غداً ، ذلك أن الإرادة لا تتحرك لتحقيق الفكرة . ويشهد المرء تشتتاً حقيقياً في الإرادة التي تتجزأ إلى قطع صغيرة . ولكن أياً من هذه القطع الصغيرة تبقى غير كافية لإنجاز العمل ...

وقد يتفق أن يكون العجز في الإرادة ضئيلاً . وفي هذه الحال ، يتم إنجاز العمل بالإرادة كذلك . غير أن الفاعلية تكون بطيئة ، وشاقة ، ومصحوبة بجهود مضيئة . يضاف إلى هذا أن العمل تعوزه المثابرة والحيوية . فالمصاب بعجز ضئيل في إرادته ينجز اذن سلسلة من الأعمال الصغيرة المتفرقة لانه عاجز عن اليسر الذي يستلزمه العمل الطويل الأمد .

(١) - أميل ، هنري فريدريك ، كاتب سويسري ولد في جنيف عام ١٨٢١ وتوفي عام ١٨٨١ . تحلل مذكراته بدقة متناهية قلقة إزاء الحياة « م » .

أما في الصور الأكثر خطورة ، فان الاعمال الاولى تصبح ممتعة .
ويتخلى المصابون عن أي فاعلية . فماذا يقول هؤلاء ؟

— انني عاجزة عن القيام بأي عمل على الرغم من أنني أرغب في ذلك .. انني خجلة من زوجي الذي يفهمني مع ذلك ، ولكنني عاجزة عن الجماع . إن رفع المسحة عمل فوق طاقتي .. وعليّ أن أعد الطعام لزوجي ، ولا أستطيع . انني أتوزع الى مئات من الافكار . ولكن عندما يكون علي أن أجمعها ، فذلك أمر ليس في مقدوري ، وأهمل كل شيء .

لقد فقدت شجاعتي الى حد كبير . انني اشعر بالعجز عن القيام بأبسط العمليات الحسابية الخاصة باعمال المنزل .. فأهمل كل شيء . إن تسريح شعري عمل يتركني لاهثة الأنفاس . انني أشعر بالحزن الى درجة أنني أتمنى أن أموت .. » .

— أشعر أنني عاجز عن اتخاذ قرار ، ومتردد . يلزمني ساعة من الزمن حتى أشتري قلم رصاص . وأشك وأدرك ادراكا تاما أنني مهووس . غير أنه يتعذر علي أن أفعل خلاف ذلك . أشعر بعد مضي بعض الوقت بما يشبه نوبة من الغضب الشديد موجهة ضدي ، وأشعر ايضا بزلزال يتصاعد . عندئذ أترك كل شيء وأهرب محتما بأي سبب . فلو تصرفت على نحو مختلف لأصبح في وسعي أن أطم من الفيظ أي شخص كان أو أشتمه .. » .

— « ... انني أتحقق من إغلاق مفتاح الغاز عشر مرات قبل أن أنام . ثم أنهض من فراشي لأتحقق أيضا . وأنام مرة ثانية . وأنهض كذلك على الرغم من أنني أعلم أنني أغلقتة . ذلك أمر يهكني » .

كل هذا يبقى في مجال الاكتئاب « العادي » اذا صح القول . بيد أن الفاعلية تتوقف نهائيا في حالات الاكتئاب الاكثر خطورة . فالمكتئب بأوي الى سريره مصحوبا بموكب من العواطف السيكولوجية التي تذيبه الألم بقسوة

شديدة على الغالب . وعلة ذلك أن المكتئب يتأثر بسائر الظواهر تأثراً شعورياً .

ولما كان المكتئب يشعر بأنه عاجز عن استعمال ارادته عجزاً تاماً ، فإنه يلفي نفسه في مواجهة مع الذين يحيطون به . ثمّة احتمالان في هذه الحال : اما أن يفهموا ما هو فيه من مرض وإما ألا يفهموا . والاحتمال الثاني هو الأكثر حدوثاً بالتأكيد . ومن هنا ، فليس بينه وبين أن يتهم بالـ « كسل » والـ « تنبلة » و « سوء النية » غير خطوة واحدة . ويتهمه الناس أيضاً بأن « الإرادة تعوزه » علماً بأن ما هو عليه مترتب على مرضه بكل دقة .

ما علاج فقدان الإرادة؟

فقدان الإرادة ظاهرة من ظواهر الاكتئاب وليس الاكتئاب ذاته . فإذا زال الاكتئاب تبعه فقدان الإرادة . ومع ذلك ، فلنعلم أمراً ولنردد العبارة الشهيرة التالية : « لا وجود للكسالى ، ولا وجود إلا للمرضى » . ذلك أمر حقيقي بصورة أساسية . فالوظيفة الانسانية هي العمل والإرادة لأن العضلات هي التي تقود العمل ولأن الجملة العصبية هي التي تطلق الإرادة بصورة آلية . ولذلك لا بد من أن يكون كل منهما في حالة جيدة .

فمنذ أن يبدو « الكسل » على شخص من الأشخاص ، طفلاً كان أم راشداً ، لا بدّ من البحث مباشرة عن السبب . ذلك أن هذا الكسل عرض ينشأ إما من قصور جسمي أو عصبي وإما من ألم سيكولوجي ، كما يمكن أن ينشأ من مصادر عديدة .

فاعادة العمل والإرادة الى من يفقدها تعني أن نؤمن له توازناً جديداً . وسنرى هذا فيما بعد عندما نبحث في « علاج الاكتئاب » .

د - السوداوية

ان قوام السوداوية حزن دائم ، عميق ، لا يبرره أي شيء على ما يبدو . فالتشاؤم كلي ينسحب على الاشياء كافة .

كيف يبدو السوداوي ؟ يظهر التعب على كل حركاته . شفتاه متدلّيتان وجبهته محفورة بالتجاعيد . صوته لا يكاد يسمع . ولنغترف في هذا الشأن من الوصف الرائع لطبيب المشافي الخاصة بالأمراض النفسية ، سوتر J. Sutter :

يتفق القول مع المظهر الخارجي . فكل شيء بالنسبة الى السوداوي يبعث على الأسى . والأحداث المؤلمة تتضخم بصورة لا تعرف الحدود ، ونتائجها المتوقعة ينظر اليها السوداوي في جو غير ملائم اطلاقا . أما الحوادث السعيدة ذاتها ، فانها مدعاة الى الحزن ، وتبدأب مهارة المريض المرضية على أن تجد لها دلالة مفاجئة . ان تشاؤمه يشمل كل شيء بطريقة تبدو أحيانا أكثر ما تكون بعدا عن المنطق وعن التوقع . انه لا يرمي سلاحه أبدا .

والقرف من الحياة أولى استجابات السوداوي . فهو لا يبالي بأي شيء ، حتى ولا بألمه . كل صباح عذاب يتجدد : فالفناء رغبته الكبرى .
وفقدان الإرادة كلي لديه بالتأكيد ، ومثله العجز . ولا شيء يبقى له غير لامبالاة تفوق كل حد .

ثمة ظاهرات سيكولوجية تنضاف بسرعة : بما أن السوداوي لا يبالي بأي شيء ، فانه يلوم نفسه على هذه اللامبالاة . تلك أم سوداوية تقول «...إنني لا أتوصل الى أن أحب أطفالي مع أنني كنت أعبدهم منذ عام .. إن لامبالاتي تقض مضجعي . أتمنى لو أستطيع أن أتألم ، أن أحزن . حتى هذا لا أستطيعه ... »

تسيطر على السوداوي غالبا أفكار مفادها أنه غير أهل لشيء . انه يعاني احساسات مخيفة من الاتهام الذاتي وتبكيك الضمير والشعور بالاثم . فهو يتهم نفسه بأبشع الأمور ، وألمه المعنوي حاد ، مبرح أحيانا . ويبدو أنه مصاب بضرب من العذاب الثابت الرتيب . وتتركز فاعليته الذهنية على هذه الأفكار ، أفكار الاثم وتبكيك الضمير ، وتقوده الى ضرب من الاجترار بحيث يصل الى وضع تنعدم فيه حركته ويرفض الطعام . ثمة اضطرابات عضوية ترافق السوداوية ، كفقدان الشهية والامساك الشديد والدوران الدموي غير المنتظم . فالتغذية ينبغي لها أن تتم بصورة اصطناعية في بعض الحالات الخطيرة . ولما كان السوداوي يزرع تحت عبء تبكيك الضمير ، فانه يبحث أحيانا عن قصاص لنفسه . انه يبحث أحيانا عن عقاب قد يبلغ حد الانتحار .

ثمة صورة أخرى من صور السوداوية ، خاصة جدا ، تظهر أحيانا لدى

الفتيات ، هي :

هـ - فقدان الشهية

فبعض الفتيات بين الخامسة عشر والعشرين ، أي قبل البلوغ بقليل ، يقللن من الطعام بصورة ارادية دون أن يقدمن أسبابا مقبولة لذلك . ان رفض الغذاء راسخ كل الرسوخ . فهن يكثرن من استعمال المسهلات أو يطرحن الطعام وهن يتقيأن خفية . ويبدو سوء التغذية مصحوبا بهزال كبير . وقد تكون عاقبته الموت في بعض الحالات . موت تتمناه الفتاة بفعل المرض على ما يبدو . ويظهر تماما أن هذا المرض مرتبط باستجابة انفعالية نلاحظها أحيانا لدى الاطفال الرضع بمناسبة الفطام أو تبديل المرضعة ، كما نعثر عليها لدى بعض المتزوجات اثر نزاعات زوجية . فالمرأة تعتصم عندئذ بالمرض أو تنتقم بالمرض رافضة أن تأكل أو طارحة ما ابتلعت . ويعقب رفض الغذاء لدى بعض الأطفال حوالي الرابعة أو الخامسة من عمرهم ولادة أخ أو أخت . ثمة اذن خوف من الحرمان هنا . ان الطفل يثير مرضا من الامراض بغية الاحتفاظ باهتمام والديه .

وماذا عن الفتيات ؟ يلاحظ لديهن ، في بعض الحالات ، شعور عنيف
بالخجل ينشأ مع البلوغ . ثمة اهتمامات دينية أو جنسية تستقر مصحوبة
بالبحث عن قصاص ذاتي على شكل عقاب جسدي ، بوصف هذا البحث
نتيجة هذه الاهتمامات .

قد يستخدم بلوغ المراهقة ، في بعض الحالات ، بمثابة القاطعة ، اذ
يشير أوضاعا كانت موجودة في حالة الكمون ، شأنه شأنه الإيلاس الذي مر
ذكره .

وقد يمثل فقدان الشهية هذا أحيانا أخرى ضرباً من « الابتزاز » ،
هدفه الاحتفاظ بحب الوالدين حبا كاملا . وتلك هي حالة من حالات
الطفالة^(١) . أو قد يجسد هذا الرفض ، رفض الغذاء والمرض الناشئ عنه ،
انتقاما من الوالدين .

لا بد من فحص الوسط العائلي أولاً وبعثق بالاضافة الى الفحص الطبي
الدقيق . فقد يُكتشف فيه أحيانا ضروب من الدراما الانفعالية الخفيفة .
ويوصى ، في مثل هذه الحالة ، بالعزل وبالشروع بالعلاج النفسي مباشرة .

والخلاصة أن السوداوية تجعل الفاعلية الجسمية والذهنية بطيئة ، وتدفع
الى العطالة التامة كما يحدث في مرض فقدان الارادة . والخرس في هذا المرض
كثير الحدوث . فالمرضى يبقى خائر القوى ، وذا نظرة مبهمه ، ويجترأ يأسه .

أما في الحالات الخطيرة ، فيخشى الانتحار أو مجرد رفض الطعام . لقد
أدرجت السوداوية في عداد أعراض الاكتئاب الناشئ عن الانهاك . ولكن ثمة
العديد من الأسباب الاخرى الممكنة ، وقد تكون هذه الأسباب ناشئة من
الجهاز العصبي الاعاشي والمبيض والغدة الدرقية ، الخ ...

(١) — انظر معنى الطفالة في معجم المصطلحات « م » .

إن السبب الأول اذن سبب جسمي صرف ، والانعكاسات النفسية
تبدو فيما بعد .

وماذا لو كانت السوداوية نتيجة من نتائج الاكتئاب ؟ ان النتائج في
هذه الحال هي ذات النتائج التي تترتب على فقدان الارادة ، وما ينبغي لنا
معالجته انما هو الاكتئاب ذاته .

و - الخوف من الجنون

انا نلقى هذا الخوف لدى المكتئبين غالبا . انه وسواس حقيقي
أحيانا ، وسواس لاسع ، وشرس ، ولا يرحم ، حتى أن التفوه بكلمات
« مجنون » و « جنون » و « مستشفى المجانين » جهد يتعذر أن يذله
المكتئبون الذين لا يجروون على قراءة أي مقال ذي علاقة بالاغتراب العقلي ولا
على رؤية أي فيلم يعرض عنه .

من المعلوم أن المكتئب يحس بـ « فراغ » في دماغه ، وبأنه عاجز عن
« ملئمة أفكاره » . ففكره ضبابية في الغالب انه لمن المنطقي اذن أن يسيطر
عليه وسواس التعب الدماغي وأن يعتقد بأن هذا التعب يقوده الى الجنون .

ماذا يقول كثير من المكتئبين ؟

« هذا الفراغ في الرأس ، صباحا على وجه الخصوص ، فراغ يرافقه
رحيل أفكاري ، يؤكد لي أنني سأصبح مجنونا .. »

« ... يسبب لي تعبي والبرودة في دماغي وأوجاع رأسي حصرا يفوق
كل وصف . فكيف تطلبون مني أن أحتفظ بعقلي وضروب الحصر الدائمة
تسيطر علي ؟ » .

« ... نصحني الطبيب ، بشأن اكتئابي ، أن أتلقى علاجاً نفسياً .
انه البرهان القاطع على أنني نصف مجنون ... » .

لنعلم ، قبل كل شيء ، أن هذه المخاوف لا تطابق أي واقع ممكن على الإطلاق فتخوف المكتئب من الجنون سخف وأي سخف غير أن علينا ألا ننسى أن المكتئبين يلتقطون أقل كلمة ويضخمونها . انهم سرعوا التأثير جدا بأي ايجاء شريطة أن يكون سيء التأثير ! فاذا قلت لمكتئب إنه عرضة للجنون ، صدقك مباشرة . أما اذا نفيت نفيًا قاطعا امكان أن يصبح ، فانه لا يصدقك ! ان ما يسهم في ذلك هو كون المكتئب مشغولا بشأن صحته انشغالا يفوق كل حد (توهم المرض) . ويلارم المكتئب وسواس السير الوظيفي لاعضائه وأفكاره وفكره . وهو لا ينفك يلاحظ نفسه مدفوعا بحالة الانهاك التي بلغها ، ويفسر أقل قصور تفسيرًا سيئًا : وسبب ذلك أن الاستجابة العفوية تعوزه . وهي تعوزه لمجرد أنها مصابة بالقصور . فليس للفكرة المرضية عدو . ولكن لها صديقا قويا كل القوة : الاكتئاب ذاته وهكذا تنمو الفكرة من تلقاء ذاتها كنبات شوكة في دفيئة ، وتنمو كدمل معنوي . ان مثلها مثل الجرثوم الذي ينتشر في عضوية دون دفاع .

فأي شيء ، والحالة هذه ، يتسلط على المكتئب بصورة خاصة ؟ يتسلط على المكتئب تلك الانطباعات التي « يحسها في رأسه » والحواء ، والصداع ، وما يفقده من ذكرياته ، وعجزه عن التركيز ، وتعذر اتمام عمل باشر به . ويتسلط على المكتئب ضروب من الهوس التي تبالغ بالتردد والشك السويين ، وضروب من الاجترار النفسي الذي لا يعرف التوقف .

من هنا منشأ الاعتقاد بأن ثمة خطوة بينه وبين الوقوع فجأة في الجنون . وأكرر أن من غير المحتمل أبدا أن يؤدي هذا الاكتئاب الى الجنون المتوقع على الرغم من أنه متسلط و يقيني .

٢ - أسباب الاكتئاب

الاكتئاب اذن عام جدا . فبين الحالات الاكتئابية الكثيرة ، ثمة أعراض مشتركة يجب أن تفحص فحفا دقيقا دقة الساعاتي .

نحن ندرك جيدا أن مئات من الأسباب المختلفة يمكن أن تؤدي الى هبوط التوتر العصبي ! ومع ذلك ، فإن أحد هذه الأسباب الرئيسة يبقى الانهك العصبي والنفسي .

والبحث عن سبب الاكتئاب في هذه الحالة يرجع الى العثور على أسباب هذا الانهك . فما هي أسباب الانهك ؟ يجيب لاباليس :

« سبب الانهك أعمال تنهك » . وقوله هو القول الحق دائما . علينا أن نتساءل : ماهي الأعمال التي تنهك ، ولماذا تنهك ؟ ويتجه التفكير اذن الى الإرهاق بصورة مباشرة .

أ - ما الإرهاق؟

تذكرني هذه الكلمة بصورة طالب تعيس . كانت الساعة الثانية صباحا عندما رأيته منذ شهر من خلال الدخان الازرق المتجمع في غرفته من تدخين عدد كبير من لفائف التبغ وقده من القهوة قريب منه كل القرب ، وقد « توقف » عن متابعة استعداده للامتحانات . انه منك . فهل سيصاب بالاكتئاب ألياً ؟ لماذا يصاب به هذا الطالب ولا يصاب به طالب آخر ؟ لنفرض في الواقع أن ثمة عواطف « معنوية » تمتاز بهذا الاستعداد للامتحانات . ولنفرض أن الامتحانات النهائية تمثل السهم الاخير بالنسبة الى هذا الطالب ، وأنه يعمل في جو من الحصر بأنه لن ينجح ، وأن هذا الحصر قد أصبح خوفا ، خوفا من والده مثلا ، خوفا من أن يفقد مجرى حياته أو خوفا من الاحتقار ، الخ . ومن المؤكد أن ثمة عناصر انفعالية تفرز الانهك

تنضاف الى الارهاق من الدراسة . وهكذا نرى اذن ان امكان الارهاق يختلف باختلاف الأفراد .

يحدث الارهاق عندما يصرف الانسان من طاقته ما يتجاوز امكاناته .
فلاستعمال المفرط لأي عضو من الأعضاء ، كالدماع مثلا ، يعني انقاص قدرته ، مثله في ذلك مثل السيارة على وجه الدقة . والارهاق تبديد رأسمال . ان الشعور بالتعب اشارة لا تعادها في القيمة اي اشارة اخرى .

فاذا تجاوز المرء هذا الاحساس ، فانه يتعرض الى الوقوع في الانهك . صحيح أنه انهك لزال بالامكان تلافيه ، ولكنه مع ذلك انهك . فاذا دام هذا الانهك فترة طويلة أو تكرر حدوثه عدة مرات ، فان المرء سائر نحو الاكتئاب مباشرة .

ويحدث الارهاق منذ أن تصبح المرّمات الطبيعية ، الغذاء والنوم ، عاجزة عن تجديد القوى .

فالارهاق منوط اذن بالقوى الجاهزة ، وذلك أمر مؤكد .

ويعني الارهاق أن يصرف الانسان من طاقته اكثر مما يتجدد من قواه .
وعلينا ألا ننسى ، مرة أخرى ، أن التعب اشارة هدفها أن تمنع تسمم الخلايا العصبية . ينبغي للمرء أن ينظر الى الارهاق من حيث كونه وقائيا . وعلى كل موجود انساني أن يعرف استطاعته الخاصة . انني أعلم أن هذا الأمر احدى الصعوبات الكبرى علما نشأ من معاناتي تعليم ذلك .

وعلينا ألا نظن بأن الاكتئاب يبرز دائما بعد العمل المنهك بصورة مباشرة . بل انها حالة نادرة جدا . ويلاحظ كل طبيب وكل عالم نفس ، على الغالب ، أن الاكتئاب ينتج عن سلسلة من الأعمال المنهكة التي تتنضد خلال سنين عديدة في بعض الاحيان .

حالة شائعة ذات انهاك مباشر

س .. موظف نموذجي ، سمي بصورة مفاجئة رئيس مكتب . أخذ س يعمل بعناد خلال شهرين ، تحدوه الرغبة في أن يكون موضع التقدير في وظيفته الجديدة . انه يسهر حتى ساعة متأخرة من الليل ولا ينفك يتجاوز تعب . لقد بدت عليه سائر ظاهرات « الانهيار » في نهاية هذين الشهرين ، وسقط منهكا مع سائر أعراض « اكتئاب عصبي » . انه ارهاق نفسي بالتأكيد ، ولكنه كان يعمل في وظيفته السابقة مثلما يعمل في وظيفته الحالية ! اذن ؟ ماذا حدث ؟

أولا ، كانت وظيفة س السابقة تتكون من مجموعة من العادات . وعلى الرغم من أن عمله كان كثيفا ، فان التكيف مع أوضاع جديدة كانت نادرة . وكان س يعمل في ضرب من الآلية التي جنبته كل تعب نفسي .

أما في الوظيفة الجديدة ، فان س ، على العكس ، كان ملزما بأن يتكيف سريعا مع مسؤوليات تظهر باستمرار وتتطلب مقدارا كبيرا من العمل العقلي . فكانت النتيجة انهاكا واكتئابا .

قد يظن المرء أن ما قيل هو كل شيء ... ومع ذلك فهو لا يمثل شيئا يذكر .

نشأ س في أسرة ميسورة . و« غالى في حمايته » باستمرار و« أحاطه بالرعاية » أبوان كانا « يجبانه بولع » . وكانا يقومان بكل شيء مقامه ، ويفكران ويقرران بدلا من أن يفكر هو ويقرر . وهكذا دخل معترك الحياة ترافقه صعوبة في أن يريد (فقدان الإرادة) وعدد كبير من العقد السيكولوجية التي سنتناولها بالبحث فيما بعد . وعرضت عليه وظيفة رئيس دائرة وقبلها ، فأصيب بالارهاق ، هذا أمر واضح . ولكن س كان قد وقع دون أن يدري في الحصر والشك والتردد والاحفاق قبل أن يبدأ عمله الجديد . ثمة ارهاق عقلي ولا

ريب . ولكن ثمة ارهاق انفعالي على الاخص . ان عقده السيكولوجية كانت الأساس لكل عمل ينطوي على مسؤولية . وكانت هي التي تمنع ، بصورة آلية ، تكيفه المباشر وانهاء العمل الذي كان يستمر في الدوران في عقل س مثيرا ضروبا من التردد والشك والحصر والهوس والأرق . ولكن ثمة مسؤوليات أخرى تظهر في الوقت ذاته ، تجر معها ، هي أيضا ، موكبا سيكولوجيا منها . وهكذا دواليك ...

ان القول ، في هذا الشأن ، إن س أصيب بالارهاق في عمله الجديد ينقصه الدقة . لقد كان وضعه الجديد هو القاطعة والمحوّل . فعقده العميقة جعلت الأعمال التي تتطلب تحمل المسؤولية ، والتي يمكن أن يواجهها أي شخص آخر بصورة سوية ، صعبة كل الصعوبة . ثمة ، في هذا المجال ، اكتاب ذو قاعدة سيكولوجية تربوية .

حالة أخرى

ع ... طبيب شاب وقع في « الاكتاب العصبي » في نهاية ستة أشهر . وكان التشخيص كما يلي : ارهاق منشأه الدراسة والعمل في مهنة الطب . هذا أمر مؤكد ، مؤكد ولكننا اذا علمنا أن أي وصفة لدواء غير جاهز تثير لديه سلسلة من ضروب التردد والشك ، فاننا نفهم الوضع على نحو أفضل . فاذا علمنا أن ع ... كان يعود الى كتبه يستفتيها ساعات وساعات بشأن وصفة دقيقة وصفها الطبيب له ، وكان ينتظر نتيجة وصفته انتظارا مصحوبا بالحصر (ولنتصور كذلك ما هو أسوأ) ، أدركنا الأمر بصورة أوضح .

ما هو سبب الاكتاب اذن في هذه الحالة ؟ أهو العمل أو الدراسة أم هو الوصفات ؟ ليس السبب ما ذكرناه . هل هو التردد والحصر ؟ نعم ، ولكن لا على وجه الدقة . ذلك أننا ينبغي لنا أن نعرف سبب التردد الذي

يتصف بالحصر . ينبغي لنا أن نعلم لماذا يستمر هذا العمل ، « كتابة وصفة طبية » ، بالدوران في رأس ع وهو يثير الحصر .

أن نقدم تحليلا مفصلا لحالة ع أمر قد يطول شرحه كثيرا . ولكن هذه الحالة تبين شيئا واحدا : لا مناص من فحص كل اكتئاب من سائر وجوهه . فقد ترجع الأسباب غالبا الى ما هو بعيد . بيد ان العثور عليها أمر لا بد منه .

ان الارهاق الجسمي لا يتدخل عمليا في إحداث الاكتئاب بمفرده على الاطلاق ، بل يرافقه الارهاق النفسي كما في حالة الطالب مثلا ، وسرى ، فيما بعد ، الى أي حد يشكل التركيز الطويل الأمد خطرا على الانسان ، والى أي حد يبدو ضروريا أن يتخلل التركيز فترات من التسلية . ولست أهدف من وراء ذلك الى أن أقدم نصيحة ، وإنما أعرض مجرد حاجة ضرورية من حاجات الدماغ .

وضروب الارهاق الانفعالي ، والافكار الثابتة ، والوساوس ، والدماغ الذي يدور حول فكرة واحدة ، وضروب الاجترار النفسي ، أكثر خطرا . قد يقال غالبا : « دع عنك العواطف الحزينة السوداوية والافكار السوداء . اعمل بحسب طاقتك وهمتك وحالة ضعفك » . انه قول لطيف كل اللطف . بيد أن هذه الظواهرات جميعها معلولات حالة من حالات القصور ! فليس من أجل اللذة بالتأكيد انما يجتبر شخص من الأشخاص أفكارا سوداء أو وساوس .

ففي المستوى الأول ، ينبغي لنا اذن أن نعثر على المستودع الذي تتشكل فيه هذه الأفكار . وتلك هي مهمة علم النفس . ينبغي لنا أن نعثر على هذا المستودع : ذلك أن هذه الأفكار المرضية تصبح بدورها أسبابا تتفاقم تدريجيا وتدفع الشخص نحو الانهك العصبي . وعندئذ يحتمل أن تصبح أفكارا ثابتة توجه لحسابها طاقة الفرد برمتها .

ب - الأعمال المنهكة

ان « جدولة » السلوكات الانسانية تبقى دائما عبثا بعض الشيء .
ولكن ثمة أمرا يقينيا : التكيف مع وضع من الأوضاع هدف كل جهد انساني
يُبدل ، أياً كان هذا الوضع ، يستوي في ذلك أن يفتح الانسان بابا أو
يتزوج .

ثمة ، اذن ، درجات في صعوبات التكيف ، وبالتالي في كمية الطاقة
التي تُصرف .

ولا يحس الفرد دائماً بأعماله المنهكة . فكثير منها يبقى تحت الشعور .

وسنرى ذلك في الفصل الخاص بـ « التحليل النفسي » . وسواء كانت تحت
الشعور أم لا ، فانها تقوم بعملها التخريبي مع ذلك . انني أعتقد بأن الوسط
العائلي مصدر من أخصب مصادر الانهك والاكثاب ، فالمصادر الاخرى

تنطلق بعد زمن طويل . إن أخطر مشكل من مشكلات التربية يتدخل في هذا
المجال . فبعض المراهقين يحملون في داخلهم عددا هائلا من ضروب التكيف
الداخلية الفاشلة . ويحمل كل ضرب من ضروب اللاتكيف هذه شحنة
انفعالية . والحياة في العائلة مشكل من مشكلات التكيف المتبادل المستمر .

ثمة طبائع متباينة تتواجه ، وهي تتطلب تكيفا مرنا قائما على الفهم . ولا بد
من أن تحدث صدمات . فكل شيء يجري على أحسن ما يرام اذا تمت

« تصفية » هذه الصدمات مباشرة ، إما بتوازن الشخص أو بالشرح ، وإما
بالغضب ، أي أن كل شيء اذن يجري على ما يرام اذا تم « تفريغ » الشحنة

الانفعالية . بيد أن هذا التفريغ لا يتم على الغالب ، وهذا هو ما يحدث ، في
أكثر الأحيان ، للأطفال ازاء والديهم . فلا يحدث تفريغ الغضب واللوم ، على

سبيل المثال ، لأن القانون الاخلاقي الذي يحدد واجبات الاطفال يحرّمه .
وعاقبة ذلك عندئذ انما هو الاجترار النفسي المشحون بالانفعالات الذي يمكن

أن يصبح نواة ضخمة من التعب . وسنرى ذلك في فقرة « الاشخاص

المتعبون » . فلتفكر اذن بعدد السنين التي تستطيل خلالها ضروب اللاتكيف الانفعالي وتنمو .

وإذا امتزجت المفاهيم الخاطئة عن الدين بجنسية المراهقين المضطربة ، فإنها تسبب أضراراً كبيرة لهم . والمثال الذي أقدمه على ذلك هو الأضرار التي تحدث لا بفعل العادة السرية بل بفعل ما يرافقها من انفعالات وتبكييت ضمير .

وكل شيء منوط ، في هذا المجال ، بالتربية الدينية . فعليها أن تبتعد ابتعاداً كلياً عن كل ما يثير الخوف والحصر ، بل الذعر أحياناً ، لدى المراهقين في هذا العمر المعروف باضطراباته الجسمية والنفسية .

ج - البلوغ الجسمي

انتي أستشهد بجانه Janet :

تبدو المظاهر الأولى لعدم التكيف عند كثير من الأفراد ، بين الثانية عشرة والرابعة عشرة ، في فترة البلوغ الجسمي الذي يُضعف ، منذ ظهوره ، قوة المقاومة لديهم بصورة كبيرة . انها ، في الوقت ذاته ، انما هي الفترة التي يتجه فيها انتباه الاطفال الى الممارسات الدينية للمناولة الأولى^(١) . انها هي المرحلة التي يبدأ فيها هوس تكرار الصلوات وهوس الكمال والرعب من جهنم ووساوس السحر عند من هم أكثر نضجاً . ويمكن أن تبقى هذه الاضطرابات مقتصرة على الأفعال الدينية وأن تستمر الى ما لانهاية .

(١) - المناولة : جزء من القداس الذي يقوم به الكاهن بتقديم القربان المقدس ، ويتناوله المصلون

اذن ، فكل تكيف هام يمكن أن يكون عملاً منهكاً ... كما يمكن أن يكون منهكاً أي عمل تافه . ان السيدة س تقع في أزمة اكتئاب كلما عادت من سفر . انه لعمل تافه مع ذلك لو اقتصر الأمر عند هذا الحد . فالاستعداد للسفر يدوم فعلاً خمسة عشر يوماً مع ما يصاحبه من ضروب التردد والشك والبطء ، ومن العجز عن إعداد حقيبة دون أن تفضّ ما فيها مباشرة « لأن بالامكان دائماً نسيان أي شيء » . أما في السفر فان القلق يحدث . انها تخشى أن تقع مريضة وهي بعيدة عن منزلها ، وأن تفقد دراهمها ويحترق بيتها ويحدث لها حادث اصطدام . تقول لي : « انني أبقى دائماً ، في أثناء ركوبي في القطار ، أنتظر انتظاراً يتسم بالحصر وقوع صدام مفاجع . يصفر وجهي من صفارة القاطرة ، ولا أستطيع أن أمنع نفسي من سؤال جيرانني من الركاب عن سرعة القطار » . تبقى السيدة س ساعات حتى تختار فندقاً وحتى تجري حساباتها ، وتبقى ساعات تتردد وتجتر منهكة أكثر فأكثر .

وتعود السيدة س من سفرها « خائفة القوى » بصورة كاملة ، جاهزة لأن تقع في فراشها مريضة . وتلك هي ، عندئذ ، حالات فقدان الإرادة والسوداوية والاجترار النفسي لما تشعر به من نقص .

ان سفراً بسيطاً إرهاق كبير بالنسبة اليها اذن . ومردّ ذلك انها عاجزة عن التكيف مع الظروف العديدة التي يتطلبها هذا السفر . فعلى علم النفس اذن أن يبحث في هذه الحالة عن الأسباب الأولى التي أحدثت هذا القصور .

حالة جاكلين د . .

جاكلين فتاة رائعة عمرها ثلاثة وعشرون ربيعاً . انها فريسة انحراف شديد في عمودها الفقري منذ طفولتها ، ويبدو عليها سائر أعراض الاكتئاب العصبي . يضاف الى هذا أن رؤية أي من ممثلي السلطة (كاهن ، شرطي ، دركي ، بل وموظف خلف كوته) يُحدث لديها ارتعاشات عصبية أو

إحساسات تقيؤ تجعلها تهرب منه . فهي لا تجرؤ على النظر وجها لوجه ،
ويعدها الناس مرآية . انها متوترة ، وعدوانية ، وذات ثقافة رائعة تتباهى بها
باستمرار . إن أمر ثقافتها من الوضوح بحيث لا ضرورة لأن يكون الانسان
عالما كبيرا حتى يحزر السبب .

— ولكن ثقافتك رائعة ، أيتها الأنسة .. لماذا ؟

أجابت جاكلين والعدوان باد عليها :

— حسن ، احزر أيها السيد !

— لقد حذرت .

— آه ؟

— لقد سببت لك ما تسمينه عاهتك شعورا هائلا بالدونية منذ
طفولتك . أليس كذلك ؟

— نعم أيها السيد (عدوانية) . والآن ، أكمل قصتي .

ثم تابعت حديثها بلطف :

— حسن ، سأقدم اذن الى امتحان البكالوريا ثانية .

واستأنفت كلامها بتواضع مفاجيء :

— أوه ، لا تصدق ذلك ، أيها السيد ، أرجوك ! لكنني اجتررت

حياتي كثيرا ... وتعذبت كثيرا !

— بالتأكيد . لقد وصلت في حديثي الى الشعور بالدونية ، أليس

كذلك ؟

— نعم يا سيدي .

— لقد عانيت الشعور بالاحباط والمهانة كثيرا وبأنك مبعدة عن كل شيء ومنبوذة من الجميع ، أليس كذلك ؟ انك تثورين ضد قدرك ليلاً نهاراً .

— نعم يا سيدي .

— ولكن شعورك بالدونية هذا أفقدك كل شعور بالأمن . انك تشعرين بالوحدة شعورا رهيبا . وكان لا مناص ، اذن ، من ان تجدي هذا الامن . أين ؟ أفي أحضان والديك ؟

— أوه ، كلا ، فوالداي يمقتانني في الواقع . لقد سمعتهما يتخاصمان وكان لي من العمر عشر سنوات . كان أبي يتحدث عني قائلاً لأمي « ابنتك » ... لقد كنت وكأنني لَقطة يبحث الناس عن مالکها .. ثم سمعت أمي تقول : « انني أحجل من الخروج معها . انني أحجل من شفقة الناس . لو كانت عبقرية على الأقل ، ماذا أقول ؟ ، لتوازن الأمر ! »

— وفي هذه اللحظة بالذات انما بدأ كل شيء .

— نعم يا سيدي .

— عندئذ عزمت أمرک يا جاکلین . انک لم تقولي كلمة واحدة من كل هذا لوالديک . وبدأت تدرسين وحدک بجد وعنف . وكان عليك أن تصبحي غول المعرفة المقدس . فتفوقك الوحيد الممكن كامن في معرفتك الفكرية . ثم أخبريني كذلك ، هل كنت ترغبين أن تقتصّي من والديک بأن تكوني منهكة بما أنك لم تكوني قوية من الناحية الجسمية ؟

— نعم ... انها تخطر ببالي الآن ... لقد كانت هذه الفكرة لدي ... ولكنني رفضتها باستمرار . كنت أقول لنفسي غالباً : « لو مت لكان ذلك ما يرغبون » يا سيدي ، كان الأمر اكثر تعقيدا مما كنت أعتقد ! ...
أعتقد !

— ولكن كلا ، كلا ، يا جاكلين ، ستريين

— أشكرك يا سيدي .

— هيا ، لننزل الى ما هو أعمق . أتتبعيني ؟

— انني أتبعك بكل شغف . قالت متسمة

— خفية بدأت العمل اذن ، صباح مساء ودون انقطاع أصبح

كل شيء تكتسبينه بعمق تفوقا بالنسبة اليك . وشعرت كلاعب الحديد أنت
قادرة أكثر فأكثر أن « تفهري » أي شخص كان وان تجعله هزأة . كنت
تقولين : لكل انسان دوره ... وكان ذلك هو سلاحك السري .

— نعم يا سيدي . ولكن الانهك أصابني بعد سنتين .

— حسن ... لقد قاومت ! وعلى هذا المنوال ... أنت نبذت التعب

اذن بسببين :

آ — أردت أن تكوني مثقفة بأي ثمن .

ب — رغبت لاشعوريا أن تنهاري من التعب عقابا لوالديك .

— اتفقنا يا سيدي . قل لي ... هل مهنتكم هي دوما على هذه

الدرجة من التعقيد ؟

— انها غالبا أكثر تعقيدا ، يا جاكلين ! لنستمر في حديثنا . اذن ،

كنت تعرفين المعرفة غرفا . كنت منهكة . كل شيء جرى في صمت تام . ثم
قذفت بمعلوماتك وكأنها قنابل . أظن أنك كنت تلقين أسئلة « عويصة »
على أساتذتك وأنك قد استوليت على كل الجوائز ...

— باستثناء جائزة الرياضة .. قالت ذلك باسمه وقد خفضت رأسها .

— سيحدث هذا يا جاكليين ! وتأملك اساتذتك وصديقاتك ووالدك
بذهول . ونتج عن ذلك أن الناس كفوا عن الكلام عن عاهتك ، أليس ذلك
صحيحا ؟

— أوه ، كلا !

— ولكنني أظن أنك لم تقولي شيئا بعد ... ألم تتخذي مظهرا وقحا
كما لو أن الأمر كان طبيعيا ودون أي جهد ؟ ألم يكن تفوقك الحقيقي لقاء هذا
الثن ؟

— نعم يا سيدي ، وتابعت سلوكي هذا زمنا طويلا ...

— ولم ينظر الى وضعك هذا أي شخص نظرة خاصة ؟ لم يجد أي
شخص أن ذلك لم يكن طبيعيا ..

— أوه ، كلا كان التغلب عليّ مبعث فخرهم الكبير ! تصور ! انني
اصبحت موسوعة ! فخر والداي ومدرستي !

— إحم ! ... انه لشيء جميل ...

— نعم ، يا سيدي

— ثم أدركت البلوغ وأنت على ما أنت عليه من إنهاك .

— نعم ، وقد أخبرتني صديقاتي ...

— بأي شيء أخبرتك صديقاتك ؟

— ولكن ... بكل شيء .

— وعندئذ ؟

عندئذ بدأت ، يا سيدي ، أمور كثيرة . لقد دخلت ميدانا جديدا .
كنت منبوذة من الجميع خلال طفولتي كلها . تصور ! نصف حذاء !

كنت أشعر غالبا بحقد داخلي رهيب . كان عليّ أن أحطم كل شيء ... وكان رأسي يصاب بدوار من ذلك ، وكان علي أن أتدبر الأمر ... ثم أنزلت قلوبعي كثيرا (صرخة تمرد) ، ولكنني بقيت مع ذلك حدباء ، حدباء قدرة ! وأصبحت فتاة صبية تعاشر الفتيان ، الفتيان الذين نبذوني جميعهم أيضا .. ما عدا اثنين أو ثلاثة منهم كانوا يحمونني .. وشعرت بحمايتهم وكأنها شتيمة إضافية . كنت منزوعة معهم لأنهم لم يفكروا أبدا بـ ...

— انهم لم يفكروا بدورك النسوي ، ولاسيما أنني أفرض بأنك كنت تقذفينهم بمعلوماتك كما لو أنها دلاء من الماء المثلج ؟
— كنت أريد أن أصرع تفوقهم الرجولي .

— وما استمر ذلك زمنا طويلا .

— كلا ، يا سيدي . هجروني ووجدت نفسي وحيدة .

— متى بدأت تمارسين العادة السرية .

— (احمر وجه جاكليين احمرارا شديدا ، شنجت يديها ، نهضت ، ولكن « نزعته العقلانية » تستلزم النظر الى المسألة الجنسية دون انفعال . وعادت الى الجلوس على مقعدها بعد ان وصلت في حركة نهوضها حتى منتصفها ، واستأنفت الحديث) حوالي الخامسة عشرة .

— هل شعرت بتبكيك الضمير ؟

— لم أشعر بذلك مباشرة . شعرت بالحقد أكثر . كنت أقتصر من نفسي وحيدة لأنني كنت أزداد انهيارا . ذات يوم ، وكنت في مدرسة كاثوليكية ، قدم الموعظة واعظ غريب . فتكلم عن الجسد . كنت قد بلغت الخامسة عشر كما تعلم .. لا يزال صوته يجلجل في أذني . لقد بدا كل ذلك أمرا لا يغتفر ... ولم أجرؤ أبدا على البوح بما كنت أفعل . وتلك كانت عندئذ مرحلة الاعترافات الدينية وانتهاكات حرمة القربان المقدس .

— هل فهم معرفك مع ذلك يا جاكلين !

— نعم ، يا سيدي . ولكنني في الخامسة عشرة من عمري ... كنت أشعر شعورا عنيفا بعد كل انتهاك لحركة القربان المقدس أن كل شيء سيمحقني . كنت أظن بأن الصاعقة ستصيبني كلما بخطوت خطوة ، وأشعر أن سريرتي عفة . وكان شعوري هذا من القوة بحيث أنني اعتقدت أن رائحتي تثير التقزز ، وبحيث أنني كنت أضع العطور بكمية كبيرة حتى لا يكتشف الناس هذه الرائحة ... كانت رؤية الكاهن تجعلني أرتعش ... واعتقدت أن أقدر الأمراض الممكنة قد أصابتنى ، وعدت الى سائر المؤلفات الطبية خلال ساعات وساعات أبحث فيها ... كان يبدو لي في الشارع (كنت كالمجنونة) أن رجال الشرطة يلاحقونني بنظراتهم ... ودام ذلك خمسة أعوام ، خمسة أعوام ، يا سيدي ! وتحملت هذا وحيدة ، فقد كان أهلي لا يعرفون شيئا عن الحياة العامة ولا يشكون في شيء . كنت أقع غالبا فريسة ضروب من الاغماء والدوار وفقدان الذاكرة . لم أجرؤ أبدا أن أقول شيئا ، أيا كان ، الى شخص ... ماعدا الآن ... انه لأمر أسهل بكثير مما كنت أظن ... وبعد ان انقضت خمسة أعوام وأنا على هذه الحال ، كان لقائي عندئذ مصادفة بصديق من أصدقاء الطفولة ترك البلاد في ذلك الوقت ... لقد كان من اللطف والبعد عن التصنع بحيث أنه قلب أوضاعي رأسا على عقب ... هل تفهم ياسيدي معنى لطف بالنسبة الي ؟ لم أتحدث اليه عن كل شيء من هذا ، وإنما عن اكتثابي .. لقد أرغمني بلطف على زيارتك ... وهكذا ... ها أنذا ، يا سيدي . انني أحس بجسدي ، انني متعبة جدا .. ولكنني أشعر بانى اقل شناعة بسبب ما قلته عن كل ذلك ... وبخاصة انني أحس أنك لن تصدر حكما علي ...

ان جاكلين هي الآن متزوجة وسعيدة . هل هذه قصة من القصص الخرافية ؟ ليست قصة من القصص الخرافية ، وإنما هي قصة كل يوم من حياة الناس . لقد تدخلت ثلاثة علوم في شفاء جاكلين :

ففي المستوى الاول ، تدخل الطب لاصلاح حالتها العامة العصبية ، واجتث في الوقت ذاته علاج أعماق نفسي عقدها التي كانت بمثابة أسنان نخرة . كان الهدف أن تلغى عشر سنوات من شرور الحصر والكبت والحقد والتشنج .. كان الهدف أن تعود الى وضعها الطبيعي جنسية مزيفة ، وان تتعلم جاكلين كيف تستريح وكيف تقتصد في قواها . وأخيرا نجح طبيب من الاطباء في ان يخفف الجنف^(١) في عمودها الفقري. وتم كل هذا بمساعدة الفتاة مساعدة حماسية . لقد تمّ كل هذا ونجح . أتمنى لك حياة سعيدة يا جاكلين .

٣ - الانهاك والهياج

قلت ان الانهاك يثير الاكتئاب والهياج .

ويبدو في الهياج عرضان رئيسان :

أ - تتصف الاستجابات للظروف بانها غير منتظمة ، كما تتصف بالمبالغة بصورة واضحة (استجابات عضلية وسيول من الالفاظ ، الخ) .

ب - يعطي المهتاج انطبأعا بأنه لعبة بين يدي اندفاعاته دون أن يكون لديه الكابح الضروري من أجل احداث التوازن .

ويصبح سلوك المهتاج سلسلة من ضروب التفريغ المفاجيء التي لا يفلح في مراقبتها . ان « السيادة على الذات » تختفي .

(١) - الجنف : انحراف جانبي في العمود الفقري « م » .

ويختفي كذلك اليسر الذي تمنحه حيوية سوية . فالحركات سريعة غير منتظمة ، والكلام يصبح سيلا ، وتبدو عرّات^(١) ، عرات حركية ولغوية ، وحركات إيمائية مفاجئة وتشنجات وانقباضات عضلية ، الخ . ومن الطبيعي أن يحدث كل هذا حسب درجة الهياج .

انني أشير الى ان ثمة التباسا بين هذه الاستجابات وبين ضرب من « فائض كبير » في الطاقة ، على الغالب . ولكن الأمر على العكس من ذلك تماما .

ولنتبه هنا : فقد يظن بعضهم أحيانا بأن قوام « السيادة على الذات » أن يقوّي الانسان من عزيمته حتى « يتغلب على نفسه » . وهذا خطأ كل الخطأ . فاذا كانت السيادة على الذات تقتضي جهدا ، فذلك يعني أنه لا وجود للسيادة على الذات .

ان السيادة على الذات تزول عندما يظهر الجهد . فالسيادة الحقيقية على الذات مساوية لليسر . ينبغي لها أن تظهر بفعل طاقة موزعة توزيعا منسجما ..

وبهذا المعنى ، فان السيادة على الذات شبيهة بالارادة : فاذا كان على الفرد أن يستنجد بالارادة أو بالسيادة على الذات ، فهذا يعني أنه يفتقر اليهما . ولو كان الأمر غير ذلك ، فلماذا كان عليه أن يستنجد بهما ؟

(١) - العرة : تقلصات عضلية لا إرادية ذات مظهر تشنجي ، تتموضع قليلاً أو كثيراً ، وتحدث بصورة دورية وتواتر مختلف بحسب العرة . وتولد العرة ردود فعل انعكاسية وحركات آلية ... « م » .

من الضروري أن يعرف الانسان آلية هامة جدا من آليات الدقة العصبية الهائلة دونما حاجة للدخول في التفاصيل . ذلك أننا سنرى أن بإمكاننا أن نستخلص من هذه الآلية نتائج تشمل الصحة ، والتوازن ، والطريقة اليومية في الحياة أو التربية .

يسود الاعتقاد بصورة عامة أن الدماغ بمجموعه يعمل اذا فكر الانسان بأمر من الأمور . غير أن هذا الاعتقاد اعتقاد خاطيء ، كما هو أكثر خطأ أن نعتقد بأن الدماغ يعمل برمته عملا قاسيا: عندما نركز فكرنا على مشكل من المشكلات .

ان جزءا صغيرا من الدماغ يكون وحده في حالة نشاط عندما يقتضي الامر تركيزاً . أما الباقي فإنه في حالة من عدم النشاط ، في حالة النوم . وسنعلم بعد قليل سبب ذلك . نحن ندرى جميعاً بحالة الإنسان الذي « يركز فكره » على دراسة أو قراءة : انه لا يسمع شيئا مما يحيط بهما . فكأن الألفاظ والمذياع والأحاديث غير موجودة . اننا نعرف حالة الأستاذ « الشارد » (أي الذي ركز فكره على مسألة من المسائل) الذي لن يرى سيارة تمسه بأقصى سرعتها مسا خفيفا . فاذا أوغلنا في التقدم نحو العمق ، وقعنا في حالة الفكرة الثابتة . ولا يلاحظ الشخص أي شيء سوى فكرته . فلماذا ؟

آ - آلية بديعة

تثير الجملة العصبية بصورة آلية استجابتين كبيرتين حالما تتلقى « رسالة » :

أ - توجه الرسالة نحو المراكز العصبية المعنية بها . تلك هي ظاهرة توليد الحركة . ويسمح هذا التوجيه باثارة المراكز العصبية المعنية . هذه الاثارة العصبية ، بدورها ، تجعل الاستطاعة التي يتطلبها العمل الحالي ممكنة .

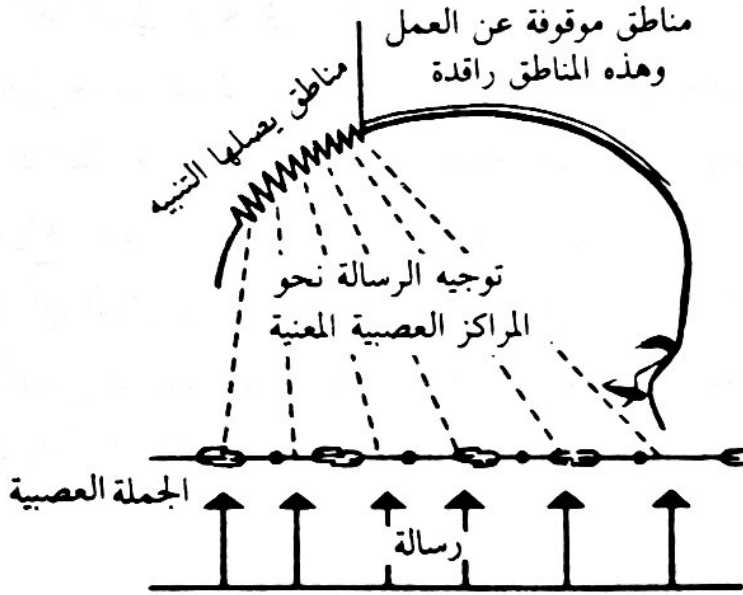
ب - توقف الجملة العصبية في الوقت ذاته عمل المراكز العصبية الأخرى التي لا علاقة لها بالعمل الحالي . فهي تثير على هذا المنوال توقفا في سائر صور السلوك التي ليست معنية بالعمل .

وتلك هي ظاهرة الكف .

هذا الكف هو اذن توقف ، وبالتالي نوم .

فالأجزاء الدماغية التي لا تشترك في العمل الحالي تنام .

والشكل التالي يوضح العملية :



شكل رقم (٤)

مثال ذلك : لنفرض أننا نستمع الى محاضرة .

أ - فالمحاضر نقطة تصدر رسائل بصرية ، وسمعية ، الخ .

ب - توجه الجملة العصبية هذه الرسائل نحو المراكز العصبية المعنية .

ج - تصبح المراكز العصبية في حالة تنبيه . ويصل المنبه الى المراكز

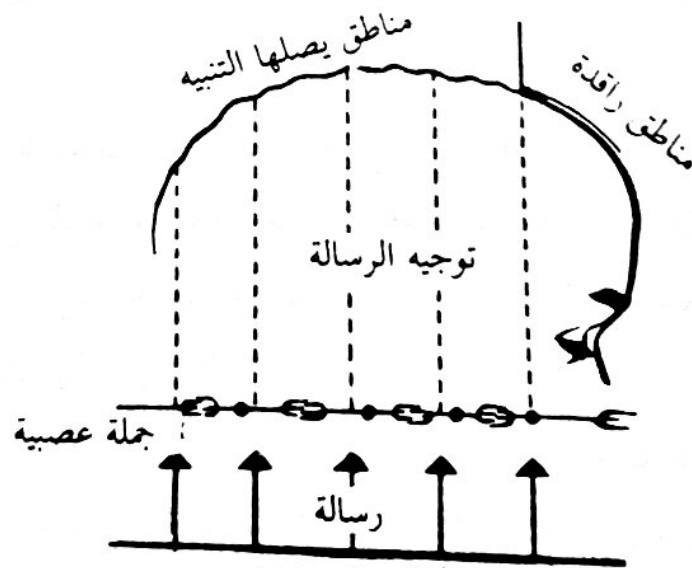
على صورة ذبذبات كهربائية . وعندئذ ينتبه الانسان ويركز .

د - وفي الوقت ذاته ، تبقى الاجزاء الاخرى التي ليست معينة بالرسائل الحالية ، راقدة . فالباقى من القشرة الدماغية يكف اذن عن العمل (الكف) .

لتذكر القاعدة التالية اذن : يرافق تنبيه بعض المراكز العصبية آليا ايقاف المراكز العصبية الأخرى . فكلما كانت منطقة التنبيه ضيقة ، كانت المناطق الموقوفة عن العمل واسعة . وتلك هي ، مع ذلك ، بعض التخطيطات التي توضح شروط الحد الأعلى من وضوح الدماغ ، وبالتالي الحد الأدنى من الايقاف (النوم) .

أحلام اليقظة

الدماغ لا يشغله موضوع خاص في أحلام اليقظة . تلك هي حالة من حالات التخلي . فالفرد يتفرج على الاحساسات التي تجري في دماغه . وليس ثمة أي نقطة معينة تجذب انتباه الحالم . « ان الرسائل » كبيرة العدد اذن ، وبالتالي فالدماغ مفتوح ، يقظ الى الحد الاقصى ، والتوقف في حده الأدنى . فأحلام اليقظة هي أحيانا ملجأ الضعفاء . ومع ذلك ، ثمة صورة عالية من أحلام اليقظة : انها التأمل .



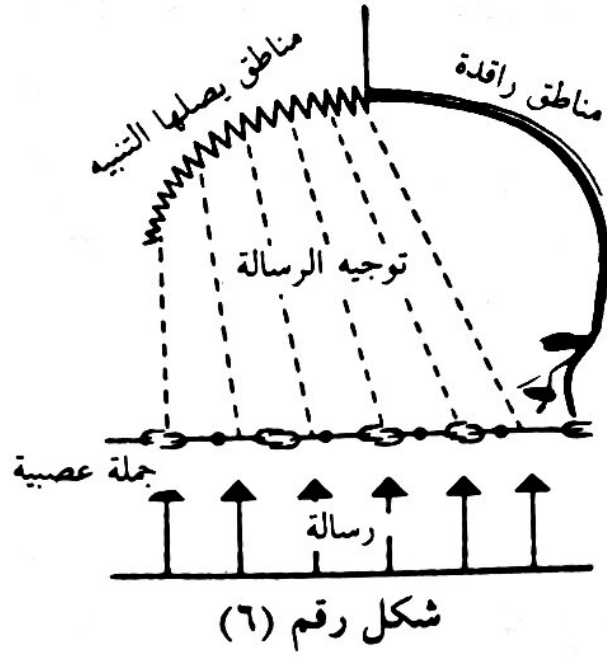
شكل رقم (5)

التأمل

التأمل شبيه من الناحية العصبية بأحلام اليقظة . ومن المعلوم أن بعض الناس « لا يميزون » التأمل من التركيز غالباً . فليس ثمة ، والحالة هذه ، أكثر خطأ من ذلك . ان التأمل لا يقوم على التفكير بجهد في شيء محدد . بل ، على العكس ، ان الانسان يرخي « العنان » للدماغ في موضوع عام . فالانسان المتأمل منفعل ، ودماغه يتلقى الحد الأقصى من الاحساسات . انها اذن أحلام يقظة « في العمق » . فالأفكار تجري بسهولة بالنظر الى أن الدماغ لا يتركز على فكرة معينة منها ، وبالنظر الى عدد المراكز العصبية التي تعمل . وينطوي الفكر على ذاته في ضرب من « التخمر » المعمم ودون أدنى جهد ، ويشمل سائر الأمور بيسر . فقابلية الاستقبال والوضوح رائعان جدا .

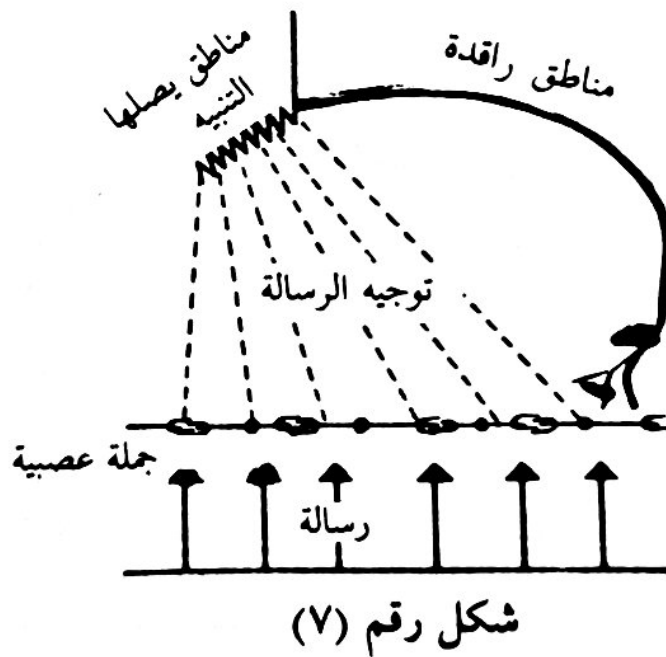
ربما كان التأمل هو الدرجة العليا من درجات الفكر الانساني . فالفكر صاف ، متسع جدا ، بعيد الاطراف ، مفعم باليسر . وقابلية الاستقبال هي في حدها الأقصى في حين أن المنطقة التي لا تعمل في الدماغ هي في حدها الأدنى .

أن ينتبه الانسان يعني أن ينتبه الى شيء ما . فالفكر هنا يستقر على شيء محدد ، على نقطة أو نقاط معينة (محاضرة مثلا) . والانتباه ضرب من التركيز الضعيف . وبما أنه يتجه نحو نقطة معينة ، فان الرسائل تُوجّه صوب بعض المراكز العصبية . ويتم ايقاف المراكز الاخرى مباشرة . ومن المؤكد أن ثمة درجات مختلفة من الانتباه تبدأ من الانتباه المشتت ، كانتباه التلميذ الشارد ، وتنتهي بالانتباه المحدد ، كالاصغاء الى محاضرة باهتمام . فاذا تقدمنا أكثر من ذلك ، وقعنا في التركيز .



التركيز

يقوم التركيز على تثبيت الفكر بجهد على نقطة وحيدة ، كالمسألة الصعبة مثلا . فالمنطقة الدماغية النشيطة هي ، اذن ، محدودة جدا . وهذا

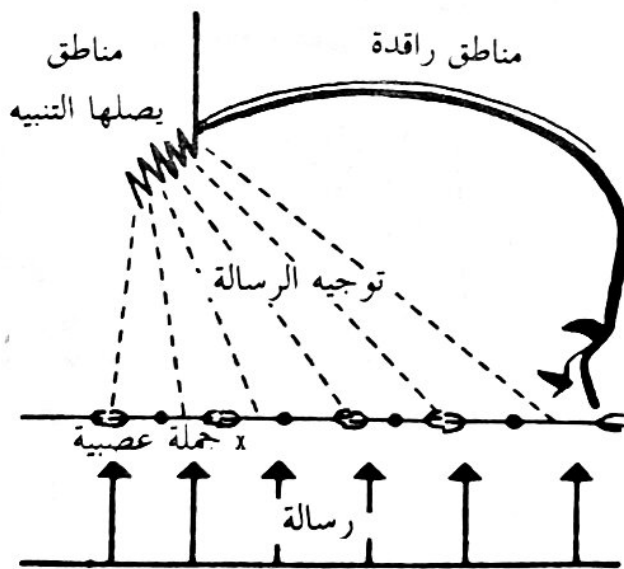


أمر طبيعي ما دام الانتباه مركزا على نقطة واحدة ، وعلى رسالة واحدة اذن . فالمنطق المتوقفة عن العمل تتصف ، بالتالي ، بأنها واسعة جدا . وخلال

التركيز الشديد انما ينم أكبر جزء من الدماغ . وهذا ما يشرح لنا لماذا لا يلاحظ الرجل الذي يقوم بالتركيز شيئاً حوله . انه لا يلاحظ شيئاً لأن المناطق المتوقفة عن العمل في الدماغ عاجزة عن استقبال الرسائل الأخرى (ضجة مذياع ، كلام) ، فاذا دفعنا بالتركيز الى الحد المرضي ، بلغنا أفكرة الثابتة .

الفكرة الثابتة

الفكرة الثابتة ، وكذلك الوسواس والاجترار النفسي ، الخ ، ضروب من التركيز اللاارادي المرضي . انها تبقى ثابتة بصورة دائمة على الموضوع ذاته . من هنا ينشأ تنبيه قوي لبعض المراكز الدماغية التي تعمل الى حد الانهك . فالفكرة الثابتة تمثل رسالة واحدة ، رسالة هي ذاتها ابداً : ثمة اذن جزء صغير من الدماغ في حالة من النشاط المبالغ فيه ، وجميع الاجزاء الأخرى في حالة النوم . ومن المعلوم من جهة أخرى ان الفرد الذي يصاب بالأفكار الثابتة يعجز عن ملاحظة أي شيء كان مما يحيط بها . وسأعود للحديث عن هذه الأفكار .



شكل رقم (٨)

والخلاصة :

ساحة الوضوح والشعور	مناطق الدماغ المتوقفة عن العمل	مناطق الدماغ النشيطة	
كبيرة	قليلة	واسعة	أحلام اليقظة والتأمل
تضييق تدريجياً	تجبر تدريجياً	يقبل اتساعها تدريجياً	الانتباه التركيز الأفكار الثابتة والوساوس والاجترار النفسي
معدومة تقريباً	واسعة	قليلة الاتساع	

ماذا يحدث لو دام التركيز زمناً طويلاً ؟

نحن نعلم جميعاً أن التركيز عمل متعب . وذلك أمر مؤكد ما دامت المراكز الدماغية التي تعمل خاضعة لتنبه قوي . فهي تنهك اذن بسرعة كبيرة . ولهذا فاننا نرى أن بعض الطلاب الذين « يتوقفون » عن دراسة دروسهم (تركيز) يستسلمون بصورة عنيفة للنوم . فهل هذا تعب عام ؟ كلا ، ولكنه انما في المراكز العصبية التي هي في نشاط كبير يدوم زمناً طويلاً .

☆ يجب اذن ان يتخلل كل تركيز فترات من اللهو . لماذا ؟ ان اللهو ، بصورة بديهية ، حال يختلف عن التركيز الاولي . فهو اذن « رسالة » أخرى توجه صوب مراكز عصبية اخرى كانت مكفوفة عن العمل في أثناء التركيز ،

وبالتالي هي في حالة رقاد . هذه المراكز العصبية ستكون اذن في حالة التنبيه بدورها ، في حين ان المراكز التي عملت اثناء التركيز تصبح مكفوفة عن العمل ، فتستريح وتتجدد .

التركيز يمنع الوضوح

ما هو الوضوح ؟ الوضوح ادراك واضح واسع . انه يقظة هادئة تمتد في اتجاهات كثيرة . لقد اصبح مفهوما ان هذا الوضوح يستلزم السير الوظائفى لعدد كبير من المراكز العصبية . فالانسان في حالة التركيز يتصف ، اذن ، بانه على طرفي نقيض من الوضوح ما دامت ثلاثة ارباع دماغه لا تعمل .

انني أعرف أن التركيز ضروري في بعض الاحيان . ولكن لتمن النظر فيما يلي : متى ينبغي للانسان ان يركز ؟ انه يركز عندما يشعر بصعوبات كبرى في فهم مشكل من المشكلات . التركيز يعني اذن جهدا ضخما ، والجهد الضخم يعني « نقصا في السيادة على الذات » ، نقصا يدل بدوره على نقص في اليسر واتساع الفكر .

فما النتيجة؟ النتيجة أن اليسر الذهني، وأقول ذلك مرة أخرى ، أمر أولي . انه يلغي ضرورة التركيز ويتيح التغلب على المشكل ، انه يتيح للانسان أن يرى ، كما في التأمل ، معطيات بعيدة ذات علاقة بالمشكل ، هذا فضلا عن أنه يجنب التعب ما دام يترك ساحة جد واسعة من الشعور مفتوحة ! ثمة عدد كبير من الرسائل يمكن اذن أن تمس دماغا شديد اليقظة يمتد وضوحه أحيانا الى ما لا نهاية .

التشنجات العقلية

ان المكابرة والعناد والآراء العنيفة تخضع للآلية ذاتها . فالمكابرة والعناد شبيهان بالفكرة الثابتة ، اذ يستحوذ على الشخص رأي وحيد ، وظنة ،

وحكم مسبق ، تصبح مسمارا مغروسا في ذهنه . هذه المكابرة هي اذن « رسالة » وحيدة تحكمها القوانين العصبية التي تحكم التركيز والفكرة الثابتة ، أي أن جزءاً صغيراً من الدماغ في حالة العمل وجزءاً كبيراً منه في حالة الرقاد .

وغني عن البيان أن العنيد يفتقر الى الوضوح قطعاً بسبب انكماش ساحة الشعور لديه . واذا شئنا قلنا إن المكابرة حالة تركيز لا ارادية دون أي نتيجة عملية .

نحن نعرف جميعاً أناساً لا يعلمون سوى أمور قليلة، ولكنهم يتشبثون بها تشبث اليأس . ومن المؤكد أن الانسان الذي لا يعرف سوى بعض الافكار الثابتة، يتعلق بها تعلق المفلس بالدرهيمات الباقية في جيبه . بالاضافة الى ذلك، كم هو كبير عدد الاشخاص الذين يتصفون بالعناد لأن حالتهم « النفسية » تدور حول مشكلات انفعالية لم يتوصلوا إلى تصفيتها أبداً، فأصبحت ضرباً من التشنجات العقلية؟

أنت ترى أن المصيبة الكبرى تكمن في أن هؤلاء الناس يرقدون . ولكنهم لا يدركون ماذا يفعلون، مثلهم في ذلك مثل جميع الناس الذين يرقدون . إنهم يدورون في حلقة، وقد تسمروا على آراء تشنجية، دوران السناجب المحبوسة في قفص، وهم يظنون أن فكرهم في حالة صحو . ولكن، بما أن كل عناد يوقف عن العمل جزءاً كبيراً من الدماغ، فإن أي رسالة أخرى لا يمكنها أن تصل إليهم . هل جربت يوماً بيأس أن تقنع عنيداً؟

يضاف الى هذا أن للفظه عناد معنى أوسع مما يبدو . فالرجل الذي يثبت على آراء قائمة على أحكام مسبقة رجل عنيد . والرجل الذي لا يعرف غير قليل من الامور ويتشبث بها رجل عنيد . والرجل الذي لا يكف عن الدوران حول المشكلة الداخلية ذاتها رجل عنيد . ومثله الرجل الذي يتشنج في داخله، والرجل الذي يعجز عن أن يرى أي شيء آخر سوى ذاته .

الكلية . ومن المؤكد أن السير الوظيفي الجيد للقشرة الدماغية منوط بالخلايا العصبية في حالة جيدة ، ومنوط ايضا بما تقوم به الجملة العصبية من تصحيح لتوجيه التنبيه .

هذه الرسائل المتوجهة تتوزع بصورة غير سوية في حالة الانهاك . ثمة اذن في هذه الحالة :

- أ — إما سيطرة التنبيه سيطرة غير طبيعية ، وتلك هي حالة الهياج .
ب — وإما سيطرة الكف سيطرة غير طبيعية ، وتلك هي حالة الاكثاب .

وتستجيب المراكز العصبية بمبالغة الى الرسائل التي تتلقاها في الهياج . فالكف الطبيعي لا يحدث ابدا . ويصبح الهائج عاجزا عن ردع الاندفاعات التي لا تفيد . فحركاته تثيرها محركات قوية في حين أن ظروف الرسائل لا تحتاجها على الاطلاق .

يضاف الى ذلك أن سلوك الهائج يدل بوضوح على ان رقابة ارادته قاصرة . وسبب ذلك أن الارادة الواقعية تستلزم عملا وظيفيا سليما للمراكز الدماغية (يسر) ، عملا يرتبط بدوره بالعمل الوظيفي المتناغم للجملة العصبية برمتها . وعلى هذا النحو انما يعجز الهائج عن كبح الاستجابات الكثيرة التي توجهها جملته العصبية الفوضوية . وسنرى ، فيما بعد ، كيف أن هذا « الكابح » منوط بالعمل الوظيفي الدماغى السليم من جهة أخرى .

الهائج « يشعر بأنه أحسن حالا » من المكثب

تختفي الافكار السوداء في الهياج وتخلى مكانها لعواطف الفرح الشديد والزهو . وتنطلق حيوية هائلة على ما يبدو . ويختفي كذلك الشعور بالعجز والدونية والشك والتردد ، فلا يشك الهائج ولا يتردد . انه يصبح منتصرا ،

واثقا من نفسه . ولكن ثمة احساسات قاسية بالتعب الشديد ، تبقى مع ذلك وتزداد .

فاذا كان المكتئب هادئا الى حد المبالغة في هدوئه (كف) ، فان الهائج نشيط الى حد المبالغة في نشاطه . ولكن الهياج ينزل من جديد نحو الاكتئاب بعد خمس دقائق (أو بعد عام ...) ، اكتئاب ستكون شدته أكبر بمقدار ما يكون الهياج قد استنفد من احتياطي الطاقة .

مكافأة المنهك (الهائج) أحيانا

هل يظن بعضهم أن المنهك يمكن أن يكافأ ، لا على الرغم من انهائه ، وانما بسبب هذا الانهك ؟ لئتمن النظر في ذلك عن كثب ، ولننظر من جديد إلى الشكل رقم (٣) موجهين انتباهنا إلى الجزء الأيمن منه بصورة خاصة .

من البدهي ان الهائج يحتاج . فهو يبدو متخما بالفاعلية والطاقة والقوة عندما يحتاج ، ويركض ويتكلم ويظهر واثقا من نفسه .

ويلاحظه المجتمع من الناحية الخارجية . إنه يرى المظهر لا الجوهر . ذلك هو الأمر الأول .

أما الأمر الثاني ، فغالبا ما ينظر الناس الى الارادة والطاقة خطأ بوصفهما كثيرا من العمل الذي لا ينقطع ، وجهدا لا يعرف الراحة ، وتركيزا لا يتوقف ، وقوى تتجمع ، وهمة تشتد ، وحاجبين يقطبان ، وإنسانا لا يعرف التعب ، وحركة مستمرة ، وفرضاً للوجود .

فاذا نظرنا الى الامور على هذا النحو ، فان الهائج يبدي سائر مظاهر الطاقة والارادة ، ويصنّف اذن في معسكر « النشيطين » و« الاراديين » دون أن يخطر بالبال أن أي خطاب هادىء ، قوي ، لا يتسلى بالقيام بمائة حركة بدلا من حركة واحدة .

ذلك انما هو ما يصنعه الهائج والحالة هذه .

والناس يحسبون الظاهر اذن واقعا في اغلب الاحيان .

يظن بعضهم ان الهائج :

— قوي جدا . والواقع أن قواه قد ضعفت (إفراط في التنبيه بفعل

القصور العصبي) .

— نشيط جدا . والواقع أن الطاقة تعوزه .

— لا يشعر بالتعب . والواقع أنه يبدو غير شاعر بالتعب لانه لا

يستطيع أن يرتاح (تنبيه)^(١) .

ما مآل هذه التفسيرات الخاطئة إذن ؟ مآلها الاعجاب به ومكافأته بسبب الظن أنه ذو فاعلية تفوق الحد واردة خديدية . ويقال أيضا أنه يبذل جهدا فوق جهد . ولكنه يتعذر عليه أن يفعل خلاف ذلك . انني أكرر بأن الجهد يبدو منذ تختفي السيادة على الذات .

ان اي عازف للبيانو ، سيد آله ، يعزف قطعة لشوبان دون جهد . فهو سيد مجسته وفي حالة من اليسر . فاذا ظهر التعب عليه ، اختفت البراعة واليسر وأصبح الجهد والتركيز ضروريين .

فليس عازف البيانو سيد قطعه الموسيقية في هذه اللحظة ، وانما تصبح هذه القطعة الموسيقية صاحبة السيادة عليه . انه لا « يعزفها »

(١) — لا يستطيع الهائج أن يرتاح ما دامت التنبيهات شديدة جدا . وهو يصبح قادرا على ذلك في بداية الشفاء . وقد يبدو مفارقا أن يحس مجدداً بالتعب في نهاية مرضه . ان الانهك يزول والتعب يظهر ، التعب الحقيقي ، والسليم ، والسوي ، والمتنع .

قطعا ، بل يجرب أن « يقهرها » ، أي أن يقهر ذاته لأنه يشعر بأن اليسر الذي لا غنى عنه قد زال .

الهائج يحقر المكتئب احيانا

لو لم يكن الموقف محزنا لما كان ثمة مشهد يثير الضحك ، في رأيي ، أكثر مما يثيره احتقار الهائج للمكتئب بما أن الاثنين متشابهان من الناحية العصبية . فاذا قارنت حالتها بقطعة من النقود ، أمكنني القول إن الاكئاب هو « القفا » وإن الهياج هو « الوجه » . فأساسهما واحد ، ولكن السلوكات الخارجية مختلفة .

ونحن من جهة أخرى سنرى اللعبة ذاتها بين الخجل والعدوانية .

ماذا يحدث اذن ؟ ان سلوك المكتئب الخارجي يعبر تعبيرا واضحا عن حالته الداخلية . فما في داخله يظهر في الخارج . انه مكتئب ، ويرى الناس أنه مكتئب . ويبدو بالتالي كل شيء سوياً : فنحن أمام مكتئب حقيقي .

وليس الامر على هذا النحو لدى الهائج ، بل هو العكس . فعلى الرغم من أنه مكتئب ، يقول سلوكه الخارجي عكس ذلك بالضبط .. كما رأينا . وبحسب بعضهم غالبا بأنه يمتلك كثيرا من الطاقة . وقد رأيت عددا من الهائجين يعلقون في الفخ ويعدون ذلك حقيقيا . ثم تم المحاكمة التالية : « اذا اكتسبت كثيرا من الطاقة ، واذا كانت لدي فاعلية تفوق الحد ، فذلك انما يعود الى انني اردت هذا . لقد جمعت قواي ، فما دام هذا الامر زمنا طويلا ! »

ولم يدم ذلك زمناً طويلاً في الواقع . لقد قامت الجملة العصبية المرهقة بمجرد تغيير توجيهها ، واصبح الكف المفرط تنبها مفرطاً كذلك ... اذن ، فالهائج اكثر تعباً من المكتئب الحقيقي . انه لامر طبيعي : ذلك أن المكتئب « المكفوف » يخفف أعماله ويتمهل فيها ، في حين أن الهائج يتكلم ،

ويركض ، ويعمل باستمرار ، ويبدد احتياطي طامه وما يعوضه منها . كل هذا يجري دون حساب لأنه لا يعرف حالته الواقعية العميقة قطعا . ماذا يفعل عندئذ ؟ انه يحترق اخاه المكتئب لانه يحكم عليه بانه « عاجز عن التغلب على اكتسابه ومجاهدة الأمور ... »

* نحن اذن أمام توأمين يقول أحدهما للآخر : « أنا .. لست شبيها بك قطعا » . ان هذا لباطل ، ولأمر مؤسف ، لا بالنسبة الى مناخ عدم الفهم الذي يبقى المكتئب عائشا فيه فحسب ، بل بالنسبة الى التزوير الذي يقوم به المكتئب — الهائج ايضا ، المؤمن كل الايمان بما يفعله . ولكن الانهاك مترصد يقرب ذلك اليوم الذي تبدل فيه الجملة العصبية توجيهها من جديد . وعندئذ يقع الهائج في الاكتئاب . لقد رأيت كثيرا من الهائجين الذين كانت هذه الحالة بالنسبة اليهم بداية الفهم والحكمة ، وبداية تعلمهم من جديد كيف يعيشون .

حالة عامل مصنع

نحن في مصنع من مصانع الورق . على الآلة التي تقطع الورق ، يقف عامل شاب يتناول خلال ثماني ساعات في اليوم رزما من الورق موضوعة وراءه ، وفي كل رزمة خمسمائة ورقة كبيرة . انه يرفعها مع صوت من الاعياء صادر عن وجوده برمته ، ثم يضعها على طاولة اخرى تقع على يمينه . انه يضبط الآلة ويدفع مفتاحا ، ويأخذ الرزم ، بعد ان يتم قطع اطراف الورق وقصه ثم قصه مجددا ، ويضعها فوق رزم أخرى كانت قد تمت عملية تهيئتها . كل هذا كان العمل الطبيعي لعامل قص الورق اذن .

لنلاحظه عن كئيب :

ينجز هذا العامل ثلاثة أضعاف ما ينجزه عامل طبيعي يقوم بالعمل نفسه . ان عاملنا نحيف مصاب بكثير من العرّات ، والعرق يتصبّب منه .

سلوكه كله يدل على الجهد . انه يشرب كل دقيقتين مباشرة من مطرته . أما
اضبارته الطبية فتشير الى الوهن والضعف والاكتئاب العصبي والارهاق .

الى جانب ذلك ، لمر علاقاته في العمل : درجات استحقاق عديدة
في العمل ، درجات استحقاق في الانتاج ، مكافآت سنوية . سألت رئيسه ،
فأجابني : « هذا ؟ انه ظاهرة ! انه ينجز من العمل ما لا ينجزه غيره !
ولا يتوقف أبدا ، يمكنك أن تصدقني (وأنا أصدقه) ، ويجري باستمرار إلى
حد الاعتقاد بانه لا يتعب ، وينتج بسرعة . انه لاحسن عامل في
فريقه ! ... »

إنه العامل الأسرع في هذه الحالة ... لأنه العامل الأشد مرضا .

سألته :

- ما عمرك ؟
- انني في الثالثة والعشرين ، ولي ولدان .
- في أي سن تزوجت ؟
- في العشرين .
- انك لم تقض فترة عزوبة طويلة !
- (يضحك) ... أوه ! لم أتزوج لأنني كنت أحب خطيبي ،
بالتأكيد . ولكن ...
- ولكن ماذا ؟
- ولكن من أجل أن أتخلص من عائلتي أيضا .
- إنه أمر شائع ، مع الأسف .
- نعم ، أعلم ذلك . علي أن أقول لك إن زوجة أبي الثانية هي التي
رثني .

— هل عرفت أمك ؟

— كلا .

— كيف كان أبوك ؟

— أوه .. ديكتاتوراً ، طاغية بصورة عينة . كان يشعرني بأنني لست ذكيا .

ولكنني كنت أعلم بأنني لست غيبا ! هل تراني غيبا ؟

— كلا بالتأكيد . وحسب الانسان أن ينظر اليك ليعلم أنك لست غيبا .

— أشكرك .

— ليس ثمة ما يستوجب الشكر . فليس الأمر من فعل يديك اذا كنت ذكيا ، أليس كذلك ؟ اذن ، ليس ثمة من شيء تمدحك به .
— هذا صحيح فعلا .

— اذن ، هل نستأنف الحديث ؟

— نعم . أعتقد ، في الواقع ، أن والدي كان يحبني ، ولكنه كان « ذا طبع ضعيف » ، هل ترى ؟

— انني أرى . لو لم يكن كذلك لما كان مستبدا ، يا عزيزي . وامراته الثانية ، ألم تكن تحبك ؟

— تحبني ؟ كانت تكرهني . كانت تنهز أي فرصة تذلني فيها ، وتجرب أن تزرع في نفسي الاعتقاد بأنني نكرة وبانني عائق يحول بينها وبين ابي . لم يمر يوم دون أن أشعر بانني منبوذ ومكروه ، وحيد في زاويتي التي يحرم عليّ تحريما قطعيا أن أغادرها . عشت خمس عشرة سنة من عمري على هذا النحو .

— تعدّ الأيام يوما بعد يوم .

— بالضبط . أعدها يوما بعد يوم . كانت منها أيام قاسية جدا ، أيام هي من اليأس بحيث لا يمكن شرحها . لم يكن لدي غير رغبة واحدة ، أن أهرب . هل تفهمني ؟

— بالتأكيد . هل تدين بدين ؟

— لا أدين بدين ، أو بالحري ، لا أدين بدين قطعاً ، ولكنني نشأت في أحضان المذهب البروتستانتي . ليس هذا الامر غريباً عندما نفكر فيه .
حذراً على أشد ما يكون الحذر من أجل أن انتقم آثم ، كنت أسرق السكاكر والملبسات التي كنت أمصها في ركني . يخطر ببالي جيداً ما كنت أقوله : « ذلك ما سأحصل عليه دائماً ولن تعلموا عنه شيئاً ! » .

— بالتأكيد . انك تفعل مثل أولئك الذين يمارسون العادة السرية للسبب ذاته .

— كنت أمارسها أيضاً .

— كثيراً ؟

— أوه ... كل يوم تقريباً .

— هل كنت تشعر وأنت تمارسها بالاثم ؟ أقصد : هل كنت تشعر وأنت تمارسها بانك آثم ؟

— نعم وقتئذ ، .. بثست هذه العادة ، نعم .

— آثم تجاه من ؟ دينك ؟ والدك ؟

— حسن .. انه ليصعب علي أن أحدد .. لقد كنت أشعر بأنني أكره والدي ، ولكن ..

— ولكن كنت تشعر بالاثم لكرهك والدك ، بسبب كونه والدك .
فهل كنت تشعر بأنك آثم لأنك تكره امرأته ؟

— أوه ، كلا بالتأكيد كلا . لقد كنت أمقتها من كل قلبي ! فذلك انما كان كل ما بقي لي !

— هل كنت تخاف أباك ؟

— نعم .. هذا لم يكن ينقصني . كنت أصاب بتشنج في معدتي كل مرة يظهر فيها . كنت أرغب في التقيؤ دائماً عندما أتناول طعامي . كنت

أرتجف ، في نهاية الامر ، لسماعي أقل صحة .. ومع ذلك ، وهذا أمر غريب ، بقيت أحترم والدي ..

— يا عزيزي .. يتمسك الانسان باحترام شخص ما .. ولم يكن لك سواه ... وكنت تحاول أن يكون موضع اعجابك على الرغم من كل شيء . هل أصابتك حالات من الاكتئاب العصبي عندما كنت تسكن مع أهلك ؟

— نعم ، في الخامسة عشرة من عمري . لقد وصف الطبيب لي أن أقيم في الريف وحيدا ، ولكن لم يكن ثمة من المال ما يكفي ، ألا ترى ؟ ثم كنت قد بدأت العمل .

— وعندئذ ؟

— عندئذ ؟ كان الوضع جحيما لا يطاق . « اكتئاب عصبي ؟ قالوا ، اكتئاب عصبي ؟ أي سخافات هذه ؟ أنت تشعر بالألم في مكان ما من جسمك ، نعم ؟ ألم في بطنك ؟ في معدتك ؟ قال لنا الطبيب ان هذه الآلام عصبية ! اذن ، هذه أمراض وهمية ! ما عليك الا ان تبذل جهدا ! أفهمت ؟ انني لا أهتم بك ، أنا ، بسبب الاكتئاب العصبي ! » هيا الى الامام ... كان علي أن أستم . ولا أعلم كيف استطعت أن أفعل ذلك ، أفهم ؟

— بالتأكيد ، يا عزيزي .

— اذن ، هذا هو الوضع .

— سؤال اخير . هل كنت تخاف أباك ؟

— نعم ، لقد أخبرتك بذلك . لماذا ؟

— والآن ، هل تخاف رئيسك ؟

— أخاف رئيسي ، نعم ، ليس ثمة ما يدعوني الى أن أخفي ذلك .

صراخ مثله .. انني أشعر بأنني أمام والدي .

وأصبح كل شيء واضحا ومؤسفا بسبب عدم الفهم الانساني . ان
حصيلة عدم الفهم هذا موجودة خلف آلة انتاج سريعة ، يراقبها رئيس
صرّاح ، وعدواني ، وفي حالة تآهب مستمر .

اذن ، فهذا العامل الانفعالي ، الخائف ، المرتجف ، الهائج ، يعمل
بأقصى طاقته ودون توقف خوفا من أن « يُساء فهمه » ، وخوفا من أن يفقد
عمله ، وخوفا من ملاحظة يديها رئيسه ويخترها عندئذ زمنا طويلا ليل نهار .
هكذا يعمل هذا العامل ، سريعا ، بصورة تخلو من كل عيب ، ثم بصورة
أسرع وأكثر كالا . وتبذو الآلة باقصى سرعتها ، ويزداد الانتاج . وليس على هذا
العامل الا ان يفتح كيسه ، بما أن الانتاج يتم التعبير عنه بدرجات من
الاستحقاق في نهاية العام ، لتسقط فيه الدرجات دونما صعوبة . وربما تُعلّق
ميدالية على سترته المغموسة بالخوف والانفعال ، مكافأة سخيفة على عدم
فهم سخيف .

٤ - علاج الاكتئاب

علينا ، قبل كل شيء ، أن نفتش عن :

أ - طبيعة الحالة الاكتئابية . انني اكرر بان « الاكتئاب » مصطلح
عام . فلا مناص اذن من ان نرفع القشرة لنكتشف الجرح .

ب - أسباب هذا الجرح . ومن هنا ينطلق العلاج . فالفحص الطبي
الكامل أمر لاغنى عنه ، وبخاصة الفحص الطبي العصبي والمزاجي والكلوي
والكبدني . ثم الفحص السيكولوجي الذي يكشف عما اذا كان ثمة دوافع
نفسية سببت الانهاك والاكتئاب . كذلك يمكن الاعتماد على علم النفس
لمعرفة إن كان ثمة اضطرابات اخلاقية تلت الاكتئاب الجسمي .

ان الظاهرتين العصبيتين الكبيرتين هما ، كما نعلم ، توليد الحركة
والكف . فاعادة هذا التوازن العصبي الرائع هي الهدف النهائي للعلاج .

ويتم هذا العلاج النفسي على نحو عميق بالتأكيد . ذلك أن العلاج النفسي السطحي لا يفيد في شيء . انه يقتصر على وضع مرهم على رجل خثبية .

ولكن ، ماذا نفعل ونحن بانتظار مفعول هذا العلاج العميق ؟ لا بد من أن تتم مساعدة المكتئب مباشرة . وتأتي هذه المساعدة المباشرة من الخارج ، من عالم نفس أو طبيب . ذلك أن مساعدة المكتئب الذاتية متعذرة تقريباً بسبب فوضى جملته العصبية التي اضعفت امكان ارادته ووعيه . انه يتمنى أن يريد ولكنه عاجز عن أن يريد . يضاف الى ذلك ، وهذا أمر هام ، ان لديه « موشورات » ، وضعت وضعاً سيئاً ، تشوّه سائر الظروف التي تمر عبرها . فالمكتئب يرى نفسه اذن بطريقة مشوّهة . والعمل الأول لعالم النفس هو أن يصلح وضعها كيما يكون بمقدور المكتئب أن يلاحظ نفسه على وجه الدقة .

ومن الطبيعي أن تقدم هذه المساعدات السطحية في الوقت الذي يتم فيه العلاج البعيد الغور . انها تتيح ألا تتبعثر كيفما اتفق طاقة ضرورية لاصلاح جذري .

أ - ما الطرق الرئيسية التي يتم بها تبديد الطاقة؟

١ - بعثرة الجهود

يقال : ان المكتئب « يعيش في مستوى اعلى من موارده » . وكان الواجب أن يقال بالحري : انه يلقي برأسماله من الأبواب والنوافذ ، لأنه لا يستطيع أن يفعل غير ذلك . فالمكتئب يتسم غالباً بضعف دماغى يمنعه من أن يدرك الظروف ادراكاً تأليفياً . وليس له ارادة شاملة ومستقرة ، وانما له ارادات ورغبات . انه لا يباشر عملاً واحداً ، بل يباشر أعمالاً كثيرة ، مع العلم بانه عاجز عن انائها وتصفيتها . من هنا منشأ التعب ونقص الكفاية . وتعوزه الارادة السوية اذن لان طاقته ليست موزعة توزيعاً متناغماً .

ولنشر الى ان ذلك صحيح بالنسبة الى الهياج أيضا . فالهائج مكشوب
في حالة تنبيه . ان جميع القواعد التي يجب مراعاتها في الاكثاب صحيحة في
الهياج .

لا مناص اذن من الطلب الى المكتئبين أن يقللوا من صرف الطاقة
حتى يتسنى لهم أن يجمعوا منها رأس مال . عليهم أن يتعلموا العيش (بصورة
موقته) بالوسائل الموجودة في حوزتهم . عليهم أن يجعلوا مجال حياتهم أقل
اتساعا . ان القرارات التي لا بد أن يتخذها المكتئبون هي ، على الغالب ،
صرف هائل للطاقة بالنسبة اليهم . فقد يحدث اذن ان يكون لا مناص لعالم
النفس من أن يتخذ هذه القرارات خلال مدة ما من الزمن . وذلك ما يتيح
للمكتئبين أن « يعوموا » وأن يتجنبوا ضروبا من التردد المنهكة . قد يشعرون
بضرب من « الحياة الذابلة » . وربما كان هذا الشعور مزعجا ، ولكنه
ضروري ومؤقت على وجه الدقة . ومع ذلك ، فانه يتيح للعلاج أن يعطي
كامل مفعوله . انني لا أتصور في الواقع أن يضيء سائق سيارة ضوءي سيارته
الكبيرين في الوقت الذي يشحن فيه البطارية ! أليس من الافضل أن نخفف
ضوء القنديل في الوقت الذي نصب فيه الزيت ؟

يكثر الحديث عن التدريب الذي ينبغي للمكتئبين أن يخضعوا له .
ومن المؤكد أنه جيد جدا ! ولكن نسبة كبيرة منهم ، تبلغ التسعين بالمائة ، لا
تستطيع متابعة تدريب تدريجي ، لأن التدريب التدريجي مخصص لأولئك الذين
يتمتعون بصحة جيدة ولمن هم في دور النقاهة . ومن الملاحظ مع ذلك ، في
علم النفس ، أن المكتئب يبدأ في التصرف وحده ودون مساعدة أي شخص
منذ أن يبدأ ظهور مفعول العلاج العميق ، أي في حوالي نهاية الشهر .
والسبب في ذلك ان المكتئب يبدأ في تجميع ما كان مبعثرا . فهو يبدأ اذن
بالاهتمام بما يحيط به . وبما أنه يهتم ، فهو يتصرف . ذلك أن التصرف فعل
آلي منوط بالقوة التي تم استرجاعها . ومن الملاحظ عندئذ أن المكتئب

يستأنف القيام بأعماله المنزلية ، وأفعاله الارادية ، والتقارير ، والنظام . ويلاحظ كذلك بانه ينهض باكرا ، ويفقد الاهتمام تدريجيا بكل ما كان يلزمه من قبل . وهذا وضع طبيعي تماما .

٢ - تمركز انتباه المكتئب على بعض الاضطرابات

• ثمة مقدار من الطاقة يتبدد ، هنا أيضا ، دونما حاجة اليه . فالسواد الاعظم من المكتئبين ، على سبيل المثال ، يسيطر عليهم وسواس التعب . لقد دار النقاش طويلا لمعرفة ما إذا كانت قابلية التعب لدى المكتئبين حقيقة أم مبالغا فيها . هل يجب أن تطبق عليهم الراحة المطلقة أم يجب أن يوصف لهم القيام بالعمل ؟ انني أعتقد أن السؤال لا ينطوي على فائدة كبيرة : فالمشكل الرئيس هو : ما هي الاعمال المنهكة بالنسبة الى هذا المكتئب ؟ ما هي أسبابها ؟ هل المقصود أعمال انفعالية شخصية ؟ منشأها الوسط العائلي أم الوسط الديني ؟ الخ .

من غير المجدي ، مثلا ، أن توصف الراحة التامة في الوسط العائلي اذا كانت العائلة هي السبب البدئي في الاكتئاب . وقد يحدث كذلك غالبا أن يكون الاعتزال في السرير هرب من بعض المسؤوليات بالنسبة الى المكتئب ، أو بعض الاوضاع . انتشل المكتئب من هذه الوضع العائلي مثلا ، تراه يستعيد العمل مباشرة . وقصدي من كل هذا أن أبين أن البحث عن الأسباب تجب متابعته دون هدنة ولا راحة .

يلزم وسواس الاضطرابات المعدية أيضا سواد المكتئبين . أن يقال لهم ان هذه الاضطرابات غير موجودة واقعا ، فذلك هو الكذب . ذلك أن هذه الاضطرابات موجودة . فافراز الغدد المعدية يقل في الاكتئاب ، والمعدة ينقصها التوتر العصبي الضروري ، فتطول فترة بقاء الاطعمة فيها وينشأ التخمر غير الطبيعي . إن الهضم بطيء وغير تام . ويشغل المكتئبين دائما كونهم

يهضمون هضماً سيئاً . تلك هي حلقة مفرغة : فالضعف العصبي يسبب تغذية سيئة ، وهذه التغذية السيئة لا تجدد الطاقة المستهلكة تجديداً تاماً . من هنا منشأ ضروب التسمم الذي يفسد الدم ويفاقم من ضعف الخلايا العصبية . فلا مناص في هذا الشأن من فحص طبي عميق . ان الاضطرابات التي يسببها قصور الكبد معروفة : اضطرابات في المزاج مصحوبة بالسوداوية في بعض الاحيان ، وكوابيس في اثناء الليل ، واضطرابات معدية ، وضروباً من النزق الخفيف ، الخ ... وكذلك فان القصور الكلوي قد يحدث اضطرابات سيكولوجية تُحدث التهاباً كلوياً بالتبادل ، كما سنرى في فصل « الطب النفسي الجسمي » .

وعلى اي الاحوال ، يمكن أن نعد أن سبع حالات من عشر من حالات الاضطرابات المعدية تدين بوجودها الى الاكثاب ، وتزول بالتالي بزواله . ينبغي لنا أن نحارب بكل ما أوتينا من قوة « تمرکز » المكتئب على أمعائه وغذائه وإمساكاته ، الخ . وينصبّ الوسواس في نهاية الامر على الاطعمة ذاتها لدى بعض المكتئبين ، فيخشى الفرد منهم أن يأكل . وفي بعض الحالات ، يصل المكتئب الى الطرف الاقصى : انه يصبح منهكاً الى اقصى حد وسغباً .

و« يركز » بعض المكتئبين الآخرين انتباههم على لسانهم . انهم يحملون في جيبيهم مرآة يخرجونها مائة مرة في اليوم ويفحصون لسانهم ، « انعكاس معدتهم على وجه الدقة » كما يقولون . هذا القول خطأ بصورة عامة . ذلك أن الراق الابيض الذي يغطي اللسان منحصر بالعضو ذاته . فكم من مكتئب يغسل لسانه عدة مرات في اليوم حتى بالماء المزوج بالاكسجين ، الامر الذي يثير الرعب في نفوسهم (الخوف من السرطان ، الخوف من السفلس ، الخ ...) .

اذن ، ينبغي للعون أن يكون ، هنا كذلك ، مباشراً . ولا بد من أن تعرض الوثائق الطبية على المريض (الفحوص السريرية ، الصور الشعاعية) وأن

تناقش معه . فلا مناص من أن يواجه الحقيقة التي تخص اضطراباته الجسمية ، سواء كانت هذه الحقيقة ايجابية أم سلبية . هذا مع العلم بانها سلبية على الاغلب . فالمفعول الاول للعلاج النفسي العميق الذي يزيل معظم هذه الاضطرابات (آلام الرأس ، أرق ، كوابيس ، إلخ) يقنعه عندئذ .
وستكشف اذن ضروب التبعر الكبرى للطاقة بعناية ذلك أن هدف علاج المكتئب هو توحيد^(١) الشخص .

ان المقصود هو أن نجتمع ، في مركز واحد ، تلك الاجزاء المتعددة التي تجذب الشخص في جميع الاتجاهات ، وأن نمنحه قوة . ولتحقيق ذلك ، فان الهدف هو أن نستبعد آلاف القطع الصغيرة من القوة ، قطع صغيرة تعمل في جميع الاتجاهات .

ان العلاج النفسي العميق يبحث عن اشياء اخرى ايضا .

٣ - كل مكتئب مرضه ذو أساس سيكولوجي يتصف بأنه غير

متكيف

جميع هؤلاء المرضى توقفوا في جهة ما وتجمدوا وعلقوا بعوائق ما استطاعوا أن يتغلبوا عليها . وسرى الحالة ذاتها في الفصل التالي ، فصل الخجل . فالتكيف لم يتم لسبب من الأسباب . هذا التكيف يتطلب ، والحالة هذه ، تبديلا في عالمهم الداخلي . وعلى الظرف الجديد ان يتوافق في ساحة شعورهم . ان سائر الاوضاع الصعبة تتطلب ابدا توافقا مماثلا : ومثال ذلك الحياة العائلية التي تستلزم توافقا مع اوضاع جديدة في اغلب الاحيان .

(١) - سرى بشكل أوضح ماذا نقصد بهذا المصطلح عندما ندرس جانه .

ولا يحدث التكيف اذا كان ثمة قصور في التكيف . ويمكن أن يتأتى هذا القصور عن أسباب عديدة : نقص في الذكاء ، ونقص في الفهم ، وذهنية ضيقة ، وانفعالية ، وعقد سيكولوجية موجودة من قبل ، وآراء شديدة الرسوخ ، وعواطف وطنية أو دينية مشوّهة ، الخ .

يمكن القول اذاً : اذا لم يحدث التكيف في هذه الحالة ، فذلك انما مرده أن تصفية الوضع لم تتم . وعندئذ يبقى الشخص مثبتاً على الحدث الذي سبب الصدمة ، ويتصرف في الزمن الحالي بانفعالات تعود الى الزمن الماضي .

متى تم تصفية وضع من الأوضاع ؟

— تم تصفية الوضع عندما نستجيب بطريقة يكون فيها هذا الوضع قد اندمج في شخصيتنا العامة . وبعبارة اخرى ، ثمة تكيف عندما يذوب الوضع الجديد في مستودع شخصيتنا العام . وسنرى أهمية هذا الذوبان وهذا « التأليف » ، تأليف الشعور . كذلك سنرى أن بعض ضروب اللاتكيف قد تحيا خارج الشعور العام وتعيش وجوداً خاصاً .

لا مناص من البحث عن سائر الأوضاع التي لم تتم تصفيتها لدى المكتئب مهما كان الزمن الذي ترجع اليه في الماضي بعيداً .

وما هي النتيجة ؟ يصبح الشخص المشتت شخصاً موحداً . انني أجازف بتشبيه الانسان بالطيارة : ينبغي له أن يكون طيارة متينة قادرة على العودة تتزود بوقودها من القاعدة لكي تنطلق من جديد الى مهمات اخرى ، بدلا من أن يكون عشرات من الطائرات الصغيرة التي تطير دون أن تتزود بالوقود الضروري وتسقط سريعا على الارض .

فلنكرر أن ذلك يستلزم اليسر الذي بدوره يقتضي التوازن العام الذي يتيح جهداً سوياً يتلاءم مع العمل الحالي .

والخلاصة ، ها هو ذا جدول صغير يبيّن العلاقات السوية أو غير السوية بين العمل والتعب .

عمل متواصل ← تعب ← راحة ← عمل سوي

عمل متواصل ← تعب شديد (ممتع) ← راحة (طويلة) ← عمل سوي

عمل متواصل ← تعب (مزعج) ← خيل (نوم عميق جدا) ← عمل غير سوي (أو غير متواصل)

عمل هائج ← انهاك ← عدم القدرة على الراحة ← عمل هائج غير سوي

★ ★ ★

الفصلُ الثالثُ

المخجّل

الحَجَل

إن الأستاذ جاك دخل القاعة الفخمة ، قاعة الاذاعة ، وألقى نظرة سريعة على ساعة الحائط : انها التاسعة عشرة والنصف .

في الساعة العشرين ، سيقدم جاك ، على الهواء ، أول مقال من مقالاته الأربعة . بعد نصف ساعة !

ومنذئذ يتخذ هذا الجزء المحدد من الزمن معنى لا يرحم ، معنى ماديا بالنسبة الى جاك . انه معنى وضع لا يتيح له أن يفلت منه سوى الهرب وحده . انه الاحساس بهذا الجزء من الزمن الذي يتناقص ويضمحل ويدق إلى أن يحلّ موعد العمل الذي يخشاه جاك ..

ركب جاك المصعد ، وأخذ مكانا في صالة الانتظار . انها التاسعة عشرة وخمس وثلاثون دقيقة . فرك جاك اطراف اصابعه التي كان العرق قد أخذ ينضح منها ! الوجل .. الوجل الملعون ، الارتعاش الملعون ، الانفعالية الملعونة .. هذا الحجل الحاد الذي يشلّه ويحول بين أعماله وبين النجاح .

الساعة التاسعة عشرة وأربعون دقيقة . إن ثواني ساعة الحائط الكبيرة ، ساعة الإذاعة ، تنزلق دوغما توقف مأمول . وأخذ التناقض والوسواس يساوران جاك . ثمة بعض مديري الأعمال يمرون ويلقون التحية عليه ويتكلمون معه عن أشياء مبتذلة . ولكن جاك يسمع صوته الخاص سماع الشخص القريب ، بهيما ، متشنجا ، كما لو أنه خارج من الضباب . ماذا سيحدث اذن عندما يقف أمام الميكرفون ؟

الساعة التاسعة عشرة وخمسون دقيقة . قام جاك عن مقعده وجلس عشر مرات ماسحا العرق عن يديه اللتين أخذتا ترتجفان . خياله نشيط . انه يستبق عمله ويتعذب من ذلك . لم يسبق له أن رأى ميكرو . ثمة آلاف من المستمعين ينصتون . انه يراهم يسخرون منه بصورة سخيفة لأتفه تشنج . انه يعلم أن أقل ارتباك وأي تنفس قوي يصدره الخجل تلتقطهما هذه الآلاف من الأذان الصاغية . وهو يشعر بانه يتعذر عليه قطعاً أن يرتجل أي شيء في هذه الأزمة المرعبة من أجل أن يستر خرقاً .

الساعة التاسعة عشرة وخمس وخمسون دقيقة . ها هو ذا مذيع يقترب . وشعر جاك بانقباض مفاجيء في قلبه وشرسوفه^(١) ، وبطنين في أذنيه . العمل قريب ، حان وقت العمل . أحس جاك بأنه وقع في الفخ .

هل تفضل يا سيدي وتتبعني ؟ ولكن صدمة انفعالية جديدة برزت من هذا الخدار الضبابي الذي يلف جاك : المذيع انشى ! امرأة ! ان جاك يضطرب أمامها في الحالة الطبيعية .. وهذه المرأة ستكون امامه لا دور ايجابي لها ، تراقب ، في الجانب الآخر من الميكروفون ، وسيكون جاك الشيء الملاحظ . أما أن يكون مثار اعجاب بصوته ، بما يقدمه ، بجماله (كل هذا متوافر لديه) ، فأمر لا يخطر بباله قطعاً ..

(١) — الشرسوف هو الجزء الأعلى من البطن الواقع بين السرة والقصر « م » .

إنها نفحة لا تقاوم : السلام . وثمة رعب كالبرق أصابه : انطلق !
اهرب ! كما حدث له يوماً من الايام خلال عشاء سكب فيه ، بسبب قلة
مرونته ورعونته الخجول ، مرق سرطان البحر على غطاء الخوان ..

ولكن الخوف من أن يكون هُزأة شنيعة يستولي عليه ، الخوف من
الفشل النهائي . ذلك أنه لن يجرؤ عندئذ أن يتصور أنه يتحدث على الهواء ...
مثلما لم يعد يجرؤ أن يحضر دعوة كبيرة .

يشعر الآن جاك بأنه يمشي ، يشعر بأنه يجلس . انه لم يعد سوى آلة .
لم يبق غير دقيقة واحدة . لن يبقى من موضوعه الذي يعرفه معرفة عميقة غير
ثقب أسود . ولا إمكان للانسحاب قطعاً . ستلاشي سريعاً موسيقى الفاصل
الموسيقي وستذوب .. وسيأتي دوره . لا سبيل للحركة . لا سبيل له أن
ينهض من أجل أن يضع حداً لهذا التوتر الجهنمي . وها هو جاك يعصر يديه
تحت طاولة الميكروفون الى حد يكاد يسحق عظامهما .

« أيها المستمعون الاعزاء ، ستستمعون الآن الى .. »

يبدو جاك وكأنه ألقى نفسه في الماء .. ان لعبارته « مساء الخير أيها
المستمعون الاعزاء » فرقة تشبه فرقة السوط . هذه الفرقة هي في الواقع
« حركة نزقة » أثارها لينقذ نفسه بعض الشيء من توتره ... ان كلماته الأولى
بدت له أنها تتلاشى لفرط ما هي غير ذات علاقة بشعوره .

ان الدور الرئيس في هذا المجال هو دور الاستجابة — النموذج
للخجول : لا وجود لأي شيء خارج الظروف التي تثير الخجل ،
الميكروفون والمستمعين والمذيعة . ثمة ضرب من الغلّ الذي طوّق دماغه . ثمة
رغبة عنيفة تلح عليه في أن يتحرك ، وأن يحرك عينيه ، وأن يحاول النظر ، وأن
يؤشر بيديه . ورفع جاك عينيه فجأة دون أن يحرك رأسه .. جزءاً من
الثانية .. ولكنه كان زماً يكفيه لكي يفرض في نظرة المذيعة الثابتة في مكانها

التي تنظر إليه باسمه . وهذه الابتسامة اعتبرها جاك بصورة مباشرة ابتسامة ساخرة .

ثمة غلّ جديد أشدّ يحاصره : أصبحت المذبة وحدها الظرف الذي يثير الخجل . لا يزال لديه صفحتان للقراءة : ولكن ها هما يدا جاك ترتعشان بصورة اقوى ، وصوته اوشك أن يضمحل ويتلاشى . وفجأة تجاوز الصفحتين بصورة اندفاعية ، وقرأ الجملة الاخيرة من موضوعه دون أي ترابط مع ما سبق وقال : « عتم مساء ، أيها المستمعون ! » ...

وربح الوجل هذه الجولة . عندئذ احس جاك الكتيب ، المهم والمنهك ، والجامد ، بضرب من الاسترخاء البطيء . انها النهاية . انه يعلم وهو خارج أن قدميه لن تطأ أرض الاستديو قطعا .

أ - تعريف الخجل

يتعذر تعريف الخجل تقريبا . وسبب ذلك أولا أن الخجول محشور بالعناصر الشديدة التعقيد ، وأن ثمة ضروبا من الخجل بقدر ما يوجد بين الخجولين ، ثانيا .

يمكن أن نميز بصورة عامة عدة نماذج من الخجولين : الخجولين بالمعنى الصحيح للكلمة ، والخجولين العرضيين ، والخجولين المشهورين ، والخجولين الذين يلغي الخجل شخصيتهم وأفعالهم الشخصية إلغاء تاما .

الى هذا تنضاف الظروف التي تثير الخجل . فهل الجنس الآخر او السلطة هما اللذان يسببان بصورة خاصة خجل الشخص ؟ واذا كانت السلطة ، فبأي صورة؟ دينية؟ اجتماعية؟ فنية؟ هل يعاني الشخص أزمات دورية من الشعور بالخجل ؟ أم أن الخجل سمة طبيعية دائمة ؟

يتبين اذن بصورة مباشرة أن فحص الخجل فحفا سيكولوجيا ينبغي له أن يكون دقيقا وتاما . ينبغي لنا البحث عن أسباب الخجل بصبر ودقة . فهل هذه الأسباب عائلية ، اجتماعية ، دينية ، جنسية ، جسمية ؟

هل الشخص خجول لأنه يتصف بانفعالية مفرطة أم العكس ؟

وإذا حاولنا أن نعرف الخجل ، فاننا نذكر سمة يبدو أنها عامة لدى كل الخجولين : ان الخجل هو استعداد وجداني وانفعالي يتمثل في العلاقات بين الخجول والآخرين . انه مرض وظيفي يتجلى بفعل ضرب من عدم التكيف المؤقت أو الدائم .

ب — المظاهر العامة لدى الخجولين

أولاً : المظاهر الفيزيولوجية .

— اضطرابات في الافرازات : تعرق وبخاصة في الاطراف ، وجفاف الريق ، وازدراد الريق بافراط .

— توسع الاوردة السطحية التي تسبب احمرار الوجه ، الامر الذي يعانیه الخجول .

— انقباض الأوردة السطحية التي تسبب اصفرار الوجه .

— اضطرابات كبيرة أحيانا في الكلام والتنفس ، تشنج في الصدر ، حبال صوتية متصلبة ينشأ عنها كلام متقطع ، و« نَفَس » ، و« لجلجة » ، وتنفس غير منتظم ، وتغير في الصوت ، وصوت غير مسموع أحيانا أو غير مفهوم .

— تصلب العضلات : رعونة كبيرة في الحركات الارادية ، وتردد ، و« رغبة كاذبة في التبول » ، وتعثر ، وكسر الأشياء ، وفقدان التوازن .

— ارتعاش الاصابع .

— انقباض في المنطقة الواقعة أمام القلب : إحساس بـ « وشوك
الاعضاء » وطليلة الانقباض .

— انهاك وعرق وغم وسلبية ووهن متواصل بعد انتهاء أزمة التخويف .

ثانيا : مظاهر سيكولوجية

ان المظاهر السيكولوجية هي الاكثر عددا . لذلك لا يمكننا سوى ان
نقتصر على الكشف عن السمات العامة .

— وضوح الملاحظة وضيق ساحة الشعور الى درجة كبيرة . ثمة شيء
واحد يؤثر على الخجول : الظرف الذي يثير الخجل . فهو لا يعرف شيئا مما
هو خارج عنه ، ولا يرى شيئا ، ولا يلاحظ شيئا . ومثال ذلك المحاضر الذي
يجهل بعد المحاضرة أنه قرأ فقرات موضوعه قراءة مستمرة . ان أي استجابة
مباشرة تصبح متعذرة بسبب ضيق ساحة الشعور . ويشعر الخجول بانه
مشلول بصورة واضحة . ولا يتجلى الذكاء أو إنه يستجيب استجابة حمقاء ،
الأمر الذي يدعو الى الحكم غالبا على خجول ذكي جدا بانه « غبي » .

— وعلى العكس ، فالخجول ينظر الى الطرف الذي يثير الخجل بحدة
بصر لا حدود لها . وكل شيء يستقر في دماغ الخجول : أدق التفاصيل وأصغر
الافاظ . وبلي ذلك الاجترار النفسي الذي يدور كالطاحون .

— الرعب المصحوب بالضيق الداخلي الشديد والاحساس بالاختناق .
ويعقب الهرب هذا الرعب اولا . وقد يكون الهرب جزئيا كالمحاضر الذي يتر
موضوعه . وقد يعقبه الخدار والعطالة . فالهرب الحقيقي نادر جدا ، ولكن
استبعاد رغبة الهرب هذا يفرز الرعب ، وكل تراجع ، والحالة هذه ، يتوقف .
ويشعر الخجول ، شعورا قد يكون قاسيا ، بخوف الحيوان الذي سدت عليه
منافذ الهرب . ولا سيما أن العقل والذكاء يلفهما الضباب الكثيف الذي يشل
كل حركة . وذلك أمر ينبغي لنا ألا ننساه .

— رفض مواجهة أي وضع يعرف الخجول مسبقاً أنه يثير الخجل ،
ورفض حضور اجتماع ، ورفض المشاركة في مأدبة ، ورفض الذهاب الى
المسرح ، ورفض الدخول الى صالة العرض السينمائي في أثناء فترة الاستراحة ،
ورفض اللقاء في مقهى — ترتيب الامر بحيث يكون الوصول الى مكان اللقاء
لاحقاً على وصول الشخص الآخر كيما لا يكون ملزماً باستدعاء النادل
وتحديد الطلب ، الخ ...

وتثير هذه الخشية المستبقة ضرباً من التوعك الجسمي على الغالب :
زكام كاذب بفعل توسع العروق ، وآلام قلبية بفعل انقباضات المنطقة التي
تقع امام القلب .

والخجل جذع تلتصق به غصون لا حصر لعددتها بالتطعيم ، وهي في
اغلب الاحيان : الشعور بالاثم والعقاب الذاتي والجنسية المثلية (الكامنة أو
الواقعية) . وسرى ذلك بالتفصيل فيما بعد .

حالة بول :

بول رجل طويل ، نحيف الى حد كبير ، متواضع ومتعب . انه
مصاب باللجلجة من الخجل والخزي .

وكشف بول خلال المحادثة الاولى عما يؤله بالاضافة الى خجله :
شعور بالاثم تجاه والدته المتوفاة يلازمه . له من العمر سبعة وعشرون عاماً .
انه ، وهذا امر واضح ، عازب .

متى بدأ هذا الشعور بالاثم ؟

— بدأ عند وفاة والدتي او تقريبا عند وفاتها ..

— هل أشرفت أمك على تربيتك ؟

— ... وكيف عرفت ذلك ؟

— كم كان عمرك عندما قضى والدك نحبه ؟

— كنت في السابعة .

— أليس لك أخ أو ...

نعم ، أوه نعم ! لي أخت ! (وظهرت الحيوية عليه بصورة مذهلة)
أنا .. أنا سأقول لك على الفور (أخرج منديلته وجفف عرقه) .. أرجو
المعذرة .

— ولكن ... ماذا ستقول لي ؟

— آه ... (ابتسم بول وبدت ابتسامته هذه غبية على الرغم من أن
أعماله تشير الى ذكاء كبير) .

— هل كانت أختك أعمر منك ؟

— نعم ، تكبرني ستة أعوام .

— وكيف كانت والدتك ؟

واستمر الحديث . قالت الأم لأختي عقب وفاة والدي :

— أنت أعمر من أخيك . انك في الثانية عشرة من عمرك ، بنت

كبيرة . عليك أن تساعدني في رعاية بول باستمرار ، هذا الصغير العزيز .

(ومع ذلك ، فقد كان « الصغير العزيز » مقداما صغيرا متين البنية ،

يتصف برجولة كان بإمكانه ان يفرضها على فتیان العالم المشاغبين جميعا) .

وأخذت الأخت قول أمها بحرفيته ، ولا سيما أنها لم تكن تحب أخاها .

لماذا ؟

— ذلك أنني كنت الأثير لدى والدي التي رغبت دائما في أن يكون

لها ولد ذكر .. أوه .. لقد أحببت أختي ، ولكن ، ثمة فرق كبير مع ذلك ..

— وكنت فضلاً عن ذلك ، الولد المدلل ..

— ما كانتا تقولان « المدلل » ، بل « الصغير » . (يضحك هازئاً

وفورة من الغضب تصبغ وجهه بالحمرة) ال « صغير » ... كم مرة سمعت

ذلك في حين أنني كنت من شدة ما أكرهه أكاد أثقب الجدران بضربات قبضتي غضبا .

— وهل انتقمتم أختك منك وهي ترعاك ؟

— بالضبط — انها لم تكن تحميني ، انها كانت ذبابة طنانة .

وتجري قصة حياة . أما والدة بول ، فقد كانت امرأة مستبدة ، ونزقة وحرود . وهي إلى جانب ذلك «تحب» ولدها بشغف، وتفعل كل شيء من أجله وتبدي اعجابها به أمامه وأمام جميع الناس وفي حضرة أخته ، هذه الأخت التي كانت تشعر كل اليوم بالصغار وتنتقم لاجباطها الدائم من المسبب بول الذي كان بدوره يشعر بالاجباط المتزايد في رجولته الفتية . وبما أن الأخت كانت « ترعاه » ، فانها كانت تروي كل ما يفعله . ومن المؤكد أنه لم يكن ضرورياً أن يمر زمن طويل حتى يختنق بول من ...

— لم أكن ، يا سيدي ، أستطيع أن أنجز أتفه الأعمال بحرية . فلا مناص من أن تتدخل إحداها .. أعني والدتي أخيراً .. لقد أحسست أنني هزأة ، مثار سخرية لأنني لا أستطيع التعبير عن ذلك .. وفي احد الايام وجهت الى أختي ، وأنا في حالة من الغضب الشديد ، ضربات متلاحقة .. لم تنبس بينت شفة وأخبرت أمني بذلك .

— ماذا حدث ؟

— أخذت أُمي تبكي . ثم كان تلك المأساة الكبرى . قالت إنها فعلت كل شيء من أجلي ، وأضنت نفسها بالعمل ، وكانت مترعة بالهموم وهأم كيف اكافئها ! استمر ذلك شهرا ، شهرا من اللوم والحرد (أنت تعلم : « لا ، لن أقبلك ! لا ، لن أغفر لك ، الخ ..) .

— وانتصرت أختي ، تصور ! وعادت أكثر جمالا . أما أنا ، فشعرت بأنني أصبحت معتوها بالتدرج .

— ألم تهرب قط من البيت ؟

— كلا ، ولكن الرغبة لم تكن تعوزني .. شعرت بأني فقدت جميع أسلحتي نهائياً وأني عاجز عجزاً تاماً عن أن أواجه ، منفرداً ، وضِعاً كنت اعتبره مخيفاً . . لم أكن أبدي أي حركة على الرغم من اتهامي المستمر بالتخاذل والجبن . كنت الـ « صغير » ! حتى أختي كانت تناديني أحياناً كما تنادي الدجاج قائلة : « صغير — صغير — صغير ! .. » . وكنت البى النداء وأنا أشعر بالرغبة في قتلها . وضروب الغضب التي كنت أكظمها .. كنت خجلاً الى درجة فظيعة . فما كنت أجروء على رفع ناظري الى أي شخص كان . وعلى المائدة ، كانت أختي من جهة وأمي من جهة أخرى تحيطانني بنظراتهما وتخدمانني الى حد تقطعان اللحم في صحنني ، وتقدمان كأس الماء .. أما أن أقول شيئاً ، فلم يكن مجدياً قط .

— ولم يلفت انتباهها الى ذلك أحد ؟

— هل تظن ؟ ماذا يقال لها ؟ ما دامت رؤوما الى حد المبالغة ، وما دامت تفعل كل شيء من أجلي ، وما دامت لو اضطرت لباعت قميصها من أجلي ! وما كان ينبغي لي أن أتفوه ، من جهتي ، بأي كلمة ضدها ! يا الهي !

— نعم ، إنني أرى .

— كنت أدخل عندما يأتي شخص غريب ، فتصوب والدتي نظرات الاعجاب نحو الـ « صغير » . وتوجه الأنظار الى الشيء النادر ، الى الأجل ، الى من هو أكثر ذكاء . وأحسب أن أمي تقول : « انني أنا التي صنعت ذلك بضروب حرمانني .. » . كنت الشيء الذي تتوجه اليه الانظار والذي يقول : « صباح الخير يا سيدي ، صباح الخير يا سيدي » . كنت ذلك الذي تقول له أمي على المائدة وأمام الآخرين : « خذ وضعا مستقيماً . خذ وضعا مناسباً ، لديك ما يكفيك ؟ ان « الصغير » خجول جدا كما

تعلمون « .. (يشد بول قبضتيه) : يا الهي الطيب ، كم كان كل ذلك يسبب لي من الألم .. مع أفضل ما في العالم من نوايا ! لأنني لم أكن أفهم في ذلك الزمن ! وكنت أتمرد بالتأكيد ! ولكن كل تمرد ضد والدتي كان مصيره الفشل مباشرة بما أن والدتي صنعت كل شيء من أجلي ! أما تمردني الداخلي فقد كان فعلاً شنيعاً يقيني مقهوراً وأكثر خضوعاً كذلك !

هكذا تبين لنا القصة اذن بشكل واضح جدا .. ويستقر خجل شديد . وتتجمع تمردات شديدة تكبت مباشرة . ذلك ما كان يجري دون توقف .

هل كان بول يجب أمه ، أو يكرهها ؟ من المؤكد أن الاستجابتين كانتا تظهران ، بصورة شعورية أو غير شعورية ، تعارض الواحدة منهما الأخرى مسببتين الحصر والندامة والتعب . ثمة تفرغ ممكن مع ذلك : الكره المنصب على الأخت . فما السبب في ذلك ؟ هو ما يلي : لئن كانت الأم تابو، لئن كانت شخصاً تحرم القوانين الاخلاقية مسه ، فان الأخت ليست كذلك . ومن حسن الحظ ، بمعنى ما ، أن بول أفاد من ذلك . ومع هذا ، فقد انفتح بالنسبة الى تمرد بول نحو أمه صمّام أمان : أحلام النوم . كان يحلم كل ليلة ، وكل ليلة تحدث نزاعات شديدة بينه وبين أمه . كان يوجه اليها ، بصورة غير متناهية ودون أي تحفظ ، لوماً يجلب اليه العار في الغد !

بلغ بول عامه العشرين وهو على هذه الحال . لقد رأى « الصغير » ، الخجول الى اقصى حد ، والحائر ، والمرتجف أمام وضع جديد ، أمه تموت . انه لأمر طبيعي أن يحس بالعزاء وتبكيه الضمير ، في وقت واحد ، من جراء موتها .

لقد أحس بالعزاء لأن اختفاءها هذا وضعه أمام حرية لم يعرفها من قبل أبداً ، ولكن خجله يعوقه عن الاستمتاع بها لأنه كان عاجزاً عن استثمارها !

وأحس بتبكيك الضمير لأنه كان يعتبر نفسه بمثابة «مسخ منبوذ»
لكونه يشعر بالغناء : واستقرت هذه المأساة الجديدة لدى بول مصحوبة
بمأساة أخرى : تركته أخته فجأة لكي تتزوج . ولكن كان بول يكره أخته ،
فانه تعلم أن يعتمد عليها باستمرار .

ها هو ذا بول اذن في العشرين من عمره وحيدا ، دون سند ، ودون
من ينتقده انتقادا مقبولا . هو ذا بول يغمره الخجل والعجز والعزلة والاحساس
القاسي بانه ولد صغير لا يصلح لشيء ، غبي ، لا يقدر على شيء ، ويعذبه
تبكيك الضمير .

ولما كان لديه بعض المال ، فقد درس فرع الاعلان بشغف ، وذلك
لسبيين : أن يكون ذا مهنة حرة تجنّبه الاتصال بالآخرين الى أقصى حد
(خجل) ، وأن يحاول نسيان مأساته الجديدة من الحصر الداخلي وتبكيك
الضمير . انه لا يكفّ عن أن يردّد في نفسه « ليس ثمة ما يكدر عيشي »
انني شنيع .. ولا سيما أن الناس كانوا يقولون : « يا لها من انسان طيب كل
الطيبة ، أمك !... لقد منحتك كل شيء ، ذلك أمر لا يشاهده المرء
دائما .. آه : لقد واثك الحظ تماما !.. » .

وازاء كل ذلك ، يردد بول في نفسه « انني شنيع ، غول من
العقوق ! » . وتمضي بعض السنين على كل هذه الحمم الخفية . وينال بول
شهاداته ، ويأخذ في قرع أبواب العمل . بيد أننا ينبغي لنا ألا ننسى أنه
خجول كبير دائم ومصاب بالحصر . لقد اصبح شديد العصبية ، نحىلا
جدا ، مصابا بقرحة في معدته . أضف الى ذلك أن الجيش سرحه بسبب
العجز الجسمي .

ويقدر بول قدرة تامة على أن يبرز مشاريعه وذكائه ، ولكن بصورة
مكتوبة ، وبصورة مكتوبة على وجه الحصر !

ولكنه ما أن يجد نفسه أمام انسان آخر ، حتى ينهار كل شيء .
فالشلل الداخلي يستقر في نفسه مصحوبا بسائر أعراض الخجل الكبير .
وتصاب أعماله بالفشل بعضها إثر بعضها الآخر . والى أي عمل جديد ممكن
يذهب بول مدحورا بصورة مسبقة وهو يعلم ذلك .

انها الحلقة المفرغة من الاخفاق والشعور بالاثم اذن .

ولنتوقف قليلا عند هذه المرحلة التي كان لدى بول فيها :

أ — انكماش في كل عمل ممكن بفعل التأثير المزدوج ، تأثير الأم
وتأثير الأخت . ورغبة الأم في الاحتفاظ بابنها « ولدا صغيرا » أطول مدة
ممكنة .

ب — احساس بالعجز يزداد قوة .

ج — تمرد ضد هذا الاحساس بالعجز .

د — كبت التمرد ضد الأم باسم التابو .

هـ — ضروب من التفريغ الانفعالي ، الحاد والمتكرر ، الذي لا يجد
سوى باب واحد ينفذ منه : كره الأخت كرها داخليا . ولنشر الى أن هذا
الكره لا يمكن له أن يتجلى في الخارج بسبب وجود الأم الخفيف .
و — الشعور الدائم بالصغار ، وظهور الخجل واتساعه .

ومن المهم أن نشير الى أن هذه الاستجابات كانت دائمة ، واستمرت
دقيقة بدقيقة خلال ما يزيد عن عشرة أعوام . انه لمن المحتم أن يظهر الانهاك .

ز — موت الأم وذهاب الأخت . ان بول في مأزق دون أي سلاح .

ح — وسواس شديد الحصر (يتضاعف من شدته التعب) بين
الاستجابتين التاليتين : العزاء في أن يكون « حرا » والعار في أن يشعر بهذا
العزاء .

ط — استمرار الوسواس الحصر يعزز الخجل والانهاك .

- ك — عجز عن التكيف مع أي عمل اجتماعي سوي .
 ل — إخفاقات متتابعة يعزز الواحد منها الاخفاق الآخر .
 م — وثوقه من أن الاخفاق أمر محتم .
 ن — عطالة تامة وشعور بالاثم ووسواس منهك .

فاذا ما لاحظنا حالة بول ، حالة شائعة جدا مع الاسف ، أدركنا أن خجله الأساسي هو خجل مكتسب ، وأعني بذلك أنه خجل سببته عوامل سيكولوجية عديدة وغذته عوامل تراكمت وتكررت باستمرار .

ج — متى يظهر الخجل في غالب الأحيان ؟

يظهر الخجل عندما يعيش الشخص ، منذ طفولته ، نمطا من الحياة غير طبيعي في الاتصالات الاجتماعية وطويل الأمد .

الحالات الشائعة :

- أطفال غالي في رعايتهم آباء « يعتقدون بحسن صنيعهم » .
 وهؤلاء الآباء يفصلون في كل شيء بدلا من الطفل .
 — أطفال وهنت عزيمتهم بتأثير جو يغالي في طلب النضج ، جو لا تستطيع الحساسية ان تفتح فيه بحرية . مثال ذلك يتيم رباه شخص مسن .
 — أطفال أصابهم الاحباط بفعل نقص المحبة .
 — أطفال أصابهم الاحباط بسبب نقص الفهم . ومثال ذلك طفل « مثالي » مع آباء « ماديين » .
 — أطفال يسحقهم آباء متسلطون لا يحتملون ارادة تختلف عن ارادتهم .
 — أطفال يعتقد والدهم بأنه ذو ذكاء خارق ، وهو لا يكف عن ابراز هذا الاعتقاد .

ثمة كذلك ضروب من الخجل « المتوضع » :

« أصبحت خجلا لأنني أحول ... »

« أصبحت خجلا لأنني أشعر بأن الجميع يلاحظون أنفي الطويل الى

حد كبير ... »

« ... لأنني صغير ... »

« ... لون شعري أصهب ... »

« ... لأنني ضخم الجثة ... »

« كانوا يسخزون دائما من لهجتي في الصف ... وتذلني المعلمة أمام

رفاقي الذين كانوا يضحكون بملء أفواههم ... »

« أقسم لك أنني لو كنت غنيا وكان لدي سيارة مرسيدس ٣٠٠ لما

كنت خجولا ... »

فأسباب الخجل في هذه الحالات يعلنها الشخص ذاته . ولكن هل

هذه الاسباب التي يعلن عنها الاشخاص الخجلون هي أسباب حقا ؟ كلا .

هؤلاء الاشخاص هم خجلون حقا ، ولكنهم « يبحثون عن

مجرم » . ويبدو لهم أن العيب الذي يجدونه في أنفسهم يبرر هذا الخجل .

ولنشر مباشرة الى ان الانسان السوي لا يبالي قطعا بأنفه أو بقامته أو بشعره .

كل ما نستطيع قوله : إن الخجل الاساسي الذي ينبغي لنا البحث عنه

في مكان آخر يعززه العيب الجسدي لان الفرد يعتقد بان الآخرين لا يرون غير

هذا العيب .

د - ضروب الخجل المتموضعة على بعض الاشخاص

مثال ذلك خجل كثير من الناس أمام لاسي الزبي الموحد وبخاصة الدركي . فما السبب ؟ السبب هو أن الزبي الموحد يمثل حاجزاً ، يمثل تعذر المناقشة والتفاهم . إن الزبي الموحد الذي يحمله الشخص الآخر يحدث انطبعا لدى محدثه بالعجز والاحباط . من هنا منشأ الخضوع أمام الدركي ، أو الخشونة والفظاظة والعدوانية التي هي تعويض عن هذا الخضوع .

نجد هذا النوع من الخجل أمام الحمقى . ذلك أن حماقة تمثل ، بالنسبة الى الشخص الذكي ، هي أيضا ، حاجزا ، وجدارا . انها تمثل تعذر الاتصال ، تعذر التكلم ، بالنسبة إلى الشخص الذكي ، بلغة الحمقى حتى ينقل افكاره . فالشخص الذكي الخجول يخشى اذن أن يبدو هزأة (خضوع واحباط) دون أن يكون بإمكانه ان يجيب .

ثمة اذن ، في الاساس ، ظاهرات من الاحباط والحط من الشأن بشكل دائم تقريبا . ان ما يميز الخجل اذن هو أنه يتجلى أمام الآخرين ، أمام الغير . ومن النادر أن يصاب الخجول بنوبة الخجل وحيدا الا اذا استبق بتفكيره عملا يخشاه . مثال ذلك خطيب عليه أن يتكلم مساء وهو يعاني الوجع طوال النهار .

وعندما يكون الخجول وحيدا دون ظروف تثير الخجل في المستقبل المباشر ، فان كل شيء يبدو على ما يرام ، ويستجيب استجابة سوية . واذا بحثنا عن خوف الخجول ، خوفه الرئيس ، فاننا نجد خشية التهكم أو عدم الفهم .

مثال ذلك : عازف البيانو البارع هو الذي يعاني نوبة من الخجل اذا كان ملزما بان يعزف أمام شخص يجهل الموسيقى ، اذ ان هذا الشخص

ربما لجأ الى التهكم بمثابة رد فعل على الدونية التي يشعر بها ، هو ذاته ، فيحاول أن يحط من شأن الآخر . ومن هنا منشأ التهكم .

مثال آخر : شعور الشخص بانه خجول جدا أمام مرؤوسيه . وسبب ذلك هو الخوف من السخرية . وتتجلى هذه الحالة غالبا عندما يكون المرؤوسين متجمعين . ومثال ذلك رئيس مكتب أمام رهط من العمال . فماذا يحدث ؟ هذا الرهط من العمال يمثل كتلة موحدة ولكنه يحس بأنه أدنى من رئيس المكتب . فاذا لم يتكلم رئيس المكتب لغة العمال فان شعورهم بالصغار يثير تهكمهم ، الخفي أو العلني ، تهكما يشعر رئيس العمال بعجز عن فعل شيء ضده لانه ، على سبيل المثال :

— ذو تربية رفيعة لا تسمح له ، بالتالي ، باستخدام الاسلحة ذاتها .

— يخشى أن يغالي في الكلام بدقة ، الامر الذي يضاعف من تهكم العمال .

فاذا كان رئيس المكتب خجولا ، ماذا يفعل ؟ اما أن يتصلب ، واما أن يحاول تملق العمال ، اما أن ينفجر غضبا واما أن يوقع العقوبات . وجميع هذه الاستجابات غير طبيعية .

هـ — لماذا الخجول يخشى التهكم ؟

١ — ان قوام التهكم أن يقول المرء على وجه الدقة عكس ما يريد أن يعنيه مع قصد الهزاء أو اللوم .

٢ — التهكم يتصنع الجهل . انه خبيث ، لاذع أو قاس .

٣ — لنشر الى ان التهكم يتصف احيانا بانه صمام أمان . ويمكن أن يتجلى في الغيظ أو في اليأس على السواء . فاذا مضى المرء الى ما هو أبعد أصبح هزءا .

مثال ذلك :

آ - شخص يخاطب آخر شديد الانفعال قائلاً له : ثم .. ان كل انسان يعلم الى اي حد أنت سيد نفسك ، أليس كذلك ؟

ب - قول امرأة الى شخص خجول : حقا .. كنت أجهل خجلك .. باستثناء رعونتك واحمرار وجهك ، فمن يلاحظ هذا الخجل ؟

نحن نرى اذن أن التهكم يحطّ من قيمة الشخص الذي يلحق به . انه يهزىء ويصغّر . ان الخجول يصبح شيئاً في نظر الآخرين خلال اللحظة التي يتلقّى فيها التهكم ، شيئاً ينظر اليه ، وعيوبه مكشوفة . فلا يستطيع الخجول أن يرد على التهكم ، ذلك أن الرد يتطلب تكيفاً واستجابة مباشرة ، استجابة سريعة بالمثل . ويمكن أن تكون استجاباته الوحيدة المباشرة غضباً او شتيمة أو كلمة (عدوانية) ، استجابات يكتبها غالباً لانها تبرهن على عجزه .. !

١ - الخجل والانفعالية

آ - ما هي الانفعالية ؟

الانفعالية خاصة أساسية وطبيعية لكل موجود انساني . انها تتيح له أن يستجيب الى سائر المنبهات الخارجية أو الداخلية . ويمكن أن نسمي جميع هذه المنبهات « الظروف » .

الانفعالية استجابة أولية تثيرها التغيرات المفاجئة والمباشرة . مثال ذلك الخجول الذي يجد نفسه بشكل مباغت في صالة ويتوجّب عليه ، من جراء وجوده ، أن يستجيب مباشرة : كالشخص الذي يشهد حادثاً مفاجئاً دون أي تهئية والشخص الذي يتلقى خبراً سيئاً .

وتظهر الانفعالية باستجابات واسعة ، استجابات سيكولوجية وفيزيولوجية وعصبية وعضلية وتعبيرية (بما أن التعبير متعلق بحركة العضلات) .

فلنكرر اذن أن الانفعالية استجابة أولية . ويمكن أن نميز منها أربعة أنماط رئيسة : اللذة والحزن والغضب والخوف .

ب — متى تكون الانفعالية غير سوية ؟ ومتى يكون ثمة فرط في الانفعالية ؟

من المسلم به ان فرط الانفعالية يبدو عندما الاستجابة « تتجاوز الحدود » . اذن ، فالاستجابة غير متناسبة مع الظرف . مثال ذلك شخص يرتجف لرؤية عنكبوت ، شخص يشعر أنه مشلول من الخوف لدى سماعه ضجة في الظلام ، الخ .

ففرط الانفعالية اذن هو :

— استجابة للظرف عالية الشدة .

استجابة للظرف طويلة الى حد المبالغة .

استجابة سطحية الى حد كبير . ثمة تنافر بين العاطفة التي ليست ذات مفعول عميق وبين الاستجابة التي تتجاوز الحد (تجليات صاحبة ينقصها الصدق على ما يبدو ، ومثال ذلك « أزمة عصبية ») .

إن جميع استجابات فرط الانفعالية هي استجابات شديدة .

— ضحك أو بكاء مبالغ فيهما ومتقطعان (تشنجان) .

— احمرار واصفرار .

— تعرق شديد .

— تشنجات في الوجه .

— تشنجات مفض .

— تررجح شديد في الاجفان .

— نظرة غير مستقرة على الاطلاق .

— حركات متقطعة تشنجية ، الخ ..

ولكن كان الانسان يولد مصحوبا بانفعاليته ، فان فرط الانفعالية يمكن أن يوجد كذلك منذ الولادة . وذلك انما هو الموجود الانساني ذو التركيب الانفعالي . يضاف الى هذا ان فرط الانفعالية قد تستقر عقب « صدمات كبيرة » كالهزات العصبية الشديدة والوهن الناشئ عن الانتانات والانهاك الطويل المدة والتغيرات المزاجية الناشئة عن الطمث والبلوغ والإياس ، الخ ..

ج - الاندفاعية

الاندفاعية ضرب من الرغبة التي لا تقاوم ، تدفع الفرد الى القيام بفعل غير معقول . من هنا منشأ سمتها الخطرة والعنيفة أحيانا .

ويمكن أن يحدث هذا الاندفاع نتيجة دفعة « داخلية » دون أن يتدخل أي سبب خارجي : ذلك انما هو ، في هذه الحال ، ارضاء غريزة او رغبة او حاجة . ولكن هذا الاندفاع قد يثيره أيضا سبب خارجي ، وعندئذ يكون الرد مباشرا الى حد المغالاة وغير متناسب مع السبب .

د - ما الفرق بين فرط الانفعالية والاندفاعية ؟

ان الاندفاعية ، شأنها شأن فرط الانفعالية ، سمة غالبية من سمات عدم التوازن السيكولوجي . والواقع أن فرط الانفعالية والاندفاعية لا يتميزان ، على ما يبدو ، عند المبالغة في الاستجابة . ولكن الاندفاعية مرتبطة بصورة خاصة بحب الذات وقابلية التأثر . انها اذن استجابة سيكولوجية اجتماعية .

نحن نعد تصنيف فورساک Fursac الذي يميز اربع فئات من الاندفاعات تصنيفا رائعا :

١ - الاندفاعات الانفعالية : ذات العلاقة بقابلية التهيج . انها تنطلق غالبا في حالة « الاهواء » ، كالغيرة والعشق والكره .

٢ - الاندفاعات الحركية : التي يبدو أنها تحدث بصورة لا علاقة للوجدانية بها لدى المصابين بالصرع مثلا ، ولدى المصابين بالخجل للعقلي .

٣ - الاندفاعات الوسواس : يشعر الفرد أنه « مدفوع رغم أنفه » الى ارتكاب فعل يلائم الوسواس .

٤ - الاندفاعات ذات القوالب الجامدة . ويمكن أن تكون الاندفاعات ، كما نرى ، ذات ضروب متنوعة جدا : جنسية ، ودموية ، واجرامية ، وتخريبية ، واندفاعات لاشعال الحريق والهرب ، الخ ..

ولنعد الآن الى الخجل والانفعالية :

هـ - هل كل خجول انفعالي أم كل انفعالي خجول ؟

قد يكون ممتنعا على وجه التقريب أن نقدم اجابة عن هذا السؤال ، بما أن المظهرين مترابطان أحيانا بصورة وثيقة .

فغالبا ما يعد الخجل وفرط الانفعالية متماثلين . فهل هذا خطأ أم صواب ؟ نحن نعلم علم اليقين أن من يتصف بفرط الانفعالية هو عبد لاستجاباته الانفعالية ... وهو ، في الوقت ذاته ، اندفاعي على الغالب . كذلك الخجول ، فانه في اثناء أزمة الخجل يصبح ، هو ذاته أيضا ، عبدا لهذه الاستجابات نفسها .

وغالبا ما يعرض الخجل بوصفه ظاهرة من ظاهرات الانفعالية . فكل انفعالي ، بحسب هذا ، خجول .

ولكننا اذا نظرنا الى الانفعالية ، فاننا لا يمكن أن نربط الخجل بها . فكثير من الانفعاليين ، كما تدل التجربة ، ليسوا خجولين قطعا ، وكثير من الخجولين لا يتصفون بفرط الانفعالية .

نستطيع أن نستنتج من ذلك : اذا كانت أزمة الخجل تشير ضريا من فرط الانفعالية ، فان لفرط الانفعالية هذا أسبابا خاصة ينبغي لنا البحث عنها .

مثال ذلك :

يشعر س ... بالخجل أمام النساء شعورا رهيبا يصاحبه هجمات شديدة من فرط الانفعالية . ثمة احتمال يبلغ التسعين بالمائة ألا يكون الخجل بالمعنى الصحيح للكلمة هو الذي اثار فرط الانفعالية هذا وانما أن يكون فرط الانفعالية نتيجة خوف جنسي .

فاذا تم علاج هذا الخوف ، رأينا أن فرط الانفعالية يزول ، ومثله هذا الخجل الخاص . فلم يكن س ، في الواقع ، « خجولا » أمام امرأة اذن ، وانما كان يتصف بفرط الانفعالية بفعل الكبت . وهذا « التوتر » ، أي هذا التشنج ، يُظهر سائر أعراض الخجل .

مثال آخر :

برهن الفحص السريري على أن ع . يتمتع بانفعالية طبيعية . ومع ذلك فهو خجول جدا ، شديد الرعونة ، ذو استجابات بطيئة الى حد المغالاة أمام تهكم النساء على وجه الحصر . ولا تبدو أي انفعالية خاصة في أثناء أزمة الخجل . ثمة « زمزمة » وابتسامة مغتصبة تكشفان عن الخجل ، ليس غير .

كانت أم ع . هي التي ربتة لوحدها و« احتضنته » . ولما كان غير متوقع له أن يتمرد ، فقد تعلق بأمه التي كان تمثل بالنسبة اليه حلا سهلا ... والنساء يمثلن في رأيه الجنس الشديد الخطر الذي يخشى أول ما يخشى ، لأنهن يمثلن جهدا من التكيف . ولكنه يعلم أن هذا الموقف خاطيء ، طفالي . وهو ، لسوء الحظ ، عاجز عجزا تاما عن الخروج من وضع اعتصم به طوال سنين عديدة . ان رغبته العميقة ، وقد بلغ الرابعة والثلاثين من عمره ، هي في أن يجد نفسه متكورا في احضان النساء كما يتكور الطفل الصغير . تلك ، اذن ، محض طفالة جعلته عاجزا عن النظر الى المرأة الا كما ينظر الى أمه ، الامر الذي جعله كذلك عاجزا عن التكيف مع الاوضاع

المختلفة . وهو يهرب اذا واجه النساء اللواتي يلتقي بهن كيما لا يتعرض الى ابسط المشكلات التي لا تستطيع طفلته ان تحلها .

يمكن الاعتقاد ، في هذه الحالة ، بأن ضرباً من المزاج اللمفاوي ذي العلاقة بحلّ مريح سهل ، دوغما تمردات منهكة ، منع ظهور فرط الانفعالية .
إن رأي الغير اذن يصبح الباعث الاساسي للخجول الذي يشعر بأنه تحت تهديد كامن قد يبرز فجأة . فالطفل الخجول على مقاعد الدرس هو في حالة من التأهب والتشنج والخوف حتى ولو لم يوجه اليه أي سؤال . وتناظر هذه الحالة من التأهب خشيته أن يرى عيني الاستاذ تقع عليه من اجل استجواب يظهر الازمة بالمعنى الصحيح للكلمة .

— يخشى الخجول أن يطلق عليه حكم حتى ولو كان في مصلحته !
ذلك أن هذا الحكم الذي هو في مصلحته يثير لديه ، اذا ما قيل أمام الآخرين ، هذا الاحساس بأنه شيء ، احساسا يخشاه أول ما يخشى ، اذ يتعذر عليه أن يرد بصورة مباشرة .

— ويخشى كذلك اذن ، أن يحكم عليه حكما ليس في مصلحته ، أكثر ما يخشى . وسبب ذلك مجرد الخوف أن يكون « شيئاً » صغر شأنه ، « شيئاً » يثير الضحك .

وهذا ما يدعو الى القول إن أساس الخجل هو شعور بالدونية متموضع أو غير متموضع . فالخجل اذن ضرب من ضروب الكف .

و — الكف في الخجل

— يتجه موظف من الموظفين صوب باب مكتب رئيسه ليطلب اذنا . ثمة شيء ما يكبح زراعته في لحظة قرع الباب ، ذراعته التي بقيت معلقة بانتظار حائر . فماذا حدث ؟

ان ظرف « طلب الاذن » آثار لدى هذا الموظف :

١ - ضرورة رؤية رئيسه .

٢ - الاستجابة الحركية في النهوض والسير صوب مكتب الرئيس .

٣ - الاستجابة الحركية في رفع الذراع .

٤ - ان الطاقة التي كان عليها أن تثير فعل القرع على الباب تجمدت في وقت انجاز هذا الفعل بتأثير كإبح سيكولوجي (خجل ، خشية ، الخ .)

ثمة هنا كف لفعل القرع على الباب مصحوب بإيقاف هذا الفعل أو تعليقه .

- يستسلم طفل حساس فجأة الى دافع الركض صوب أمه لتقبيلها . انه ينهض ويمشي ثم يركض . وفي اللحظة التي يصل فيها قرب أمه ، يتحول دون أن ينجز الفعل المتوقع .

ثمة كف مصحوب بفعل حائد لسبب من الاسباب ، كالحشية من أن يرى اندفاعته العاطفية وقد رفضتها أم متشاغلة عنه أو متسلطة .

ان قوام الكف اذن تجسيد الطاقة الضرورية لانجاز الفعل . ويتناقص العمل السيكولوجي او الحركي ، او يتوقف .

ومن المؤكد أن التربية - حتى تلك التي يفهمها الناس فهما جيدا - تفرض على الموجود الانساني عددا كبيرا من ضروب الكف . ولا بد من كف العديد من الأفعال والرغبات والغرائز ، وكبحها ، وتوقيفها أو تحويلها تبعاً للقوانين الاجتماعية أو العائلية أو الدينية القائمة .

والحقيقة أن التربية توجه الاستجابات وتجعلها تتكيف باستمرار مع الظروف الراهنة .

اننا نفهم اذن خطر تربية مارسناها ممارسة سيئة . فعدد ضروب الكف يتعاظم ويتجاوز الحد السوي ، وتستدعي ضروب الكف هذه ضروبا أخرى تبعاً لسلسلة لا نهاية لها ويصبح الكف كبتاً .

الكف يحبس الطاقة . مثال ذلك « الوجل » الذي يدمر الذاكرة ويسبب اللجلجة أو الخرس التام .

رأينا أن الكف قائم في أساس التربية . فهل هو ضروري ؟ نعم ، دون أدنى شك ! فمن المؤكد أن ثمة عددا كبيرا من السلوكات الغريزية لدى الطفل ينبغي له كفها ، كمص الأصابع واللعب بالغائط والضرب والتخريب ، الخ .. ولكن الوسط العدل ، في هذا المجال أيضا ، أمر لا غنى عنه حتى يبقى الكف سويا .

في أي شيء يتجلى الكف لدى الخجول ؟

نحن نعلم أن الخجول عاجز عن أن يرد مباشرة على رأي الآخرين ، وأن يعطي بصورة خاصة الجواب الوحيد الممكن : أي أن يبرهن على قوته أو على نباهته .

في هذه اللحظة ، تتجمد الطاقة الضرورية ويظهر القلق والاندفاع ثمة اذن كف للجواب وتوقف الطاقة الضرورية .

ز - التعويض في الخجل

لم نبحث حتى الآن غير الخجول « الذي يتصف بالخجل » ، والذي يراه كل انسان أنه خجول ، والذي يقاسي من خجله ويعاني منه .

والخلاصة أننا لم نبحث سوى الخجول الاصيل الذي يستجيب استجابة الخجول للظروف التي تثير الخجل .

انه الخجول من غير قناع .

ولكن ... ثمة جماعة كبيرة ، الكرنفال الكبير من الخجولين
المقنعين ، ومن الخجولين الاشباح ، ومن الخجولين اللامرتين- ومن
الخجولين الشجعان المزيفين .

ولنفتح الباب : ها هم !

فاذا كان الخجل ألما ، وهو كذلك ، ماذا يفعل الانسان الذي يعاني
هذا الألم ؟ انه يفتش عن حل ، عن الأمن والسلام .

ولكن ، أين تريد أن يجد هذا الأمن وهذا السلام ، في ذاته ؟ في هذه
التربة غير المستقرة ، الرملية ، المشوشة ؟ انه لأمر متعذر . ذلك أنه لن يجد
الأمن في اختلال الأمن مثلما أنه لن يجد الطمأنينة في خوفه الخاص به .

اذن ، ماذا يفعل ؟ من البدهي أن يفتش عن السلام خارج ذاته .
انه الخارج الذي ينبغي له أن يقدم اليه هذه الهدية . فاما أن يفتش عن
العلاج المناسب لحالته ، علاج يتيح له أن يعتمد على نفسه ، واما أن يجد حلا
أعرج ، وهو أسوأ ما يحدث ، يستطيع أن يمنحه ، ما دام ذلك يستمر ، وهما
بالأمن .

فنحن عندئذ أمام الخجول المقنع الذي يُظهر وجهها مركبا ، وواجهة ،
ووقارا مزيفا ، فرضتها الظروف عليه . وستكون هذه الواجهة دفاعا وأمنا
نسبين تماما ، لا يطابقان أناه الواقعية ، وستكون هذه الواجهة أنا خارج
أناه ، وستكون شخصيته مزدوجة ..

انه يتصنع المرح والصلابة واللامبالاة والدعابة . انه يسخر ويتهمك
ويهزأ .

بيد أن قوة الواجهة منوطة بشدة الخجل . فالتعويض شبيه بميزان
الحرارة : اذا سجل الحطّ من الشآن عشر درجات تحت الضفر ، سجل

التعويض عشر درجات فوقه . ولا يسجل التعويض صفرأ ، ذلك أن هذه النقطة هي نقطة القوة والتوازن التي لا يمنحها غير الشفاء وحده .

هناك الواجهات الصغيرة البسيطة التي تبدو وفاقا للظروف . ولكن هآم « الحصون » كذلك ، الصلبة كالرمل المزجج . وفي هذه الحصون يختبئ الخجول . انه الخجول . انه الخجول اللامرئ ! ذلك أن الحصن الذي يُظهره أمام أعين الناس حصن كقيم منيع ، مزروع بالاسلاك الشائكة ، مغروس بالمدافع الجاهزة للاطلاق ولو كان على أرنب صغير . انه الخجول غير الاصيل الذي لا يطابق سلوكه ، بأي وجه ، استجاباته الانفعالية العميقة التي تتمثل في الخوف والتراجع والهرب .

لقد أصبح رجلا صلبا ، ومزهوا ، وجافا ، وفضا ، ومتعاليا ، يحتقر الناس . انه الانسان الواثق من نفسه الى حد المغالاة ، الانسان الذي لا يتردد أمام أي ظرف جديد أبدا . انه الانسان الذي يخشاه مرؤوسوه ويرتجف أمام رؤسائه الذين ينخدعون بـ « حصنه » فيعلنون : « انه قوي » !

انه قوي مسكين ليس غير ، قوي زائف ! قاس زائف ، جاف زائف ، محتقر زائف ! ولكن أمره ينكشف أحيانا مع مرور الزمن . ألم يبذل جهوداً إثر جهود مصحوبة بحصر عميق ليعود الى مناعته منذ أن يلوح له ان حجرة واحدة قد انفصلت عن الحصن ؟

٢ - الاستكمالية

يُعرّف هذا المصطلح ، على ما يبدو ، بأنه النزوع نحو الكمال . ولكن .. أي كمال ؟ وأي نوع من الكمال ؟ ولماذا ؟

ولنعلم أن وسواس الكمال يلزم الاستكمالي . وواضح أن هذا الوسواس يكشف الخاصة غير الاصيلة والعصابية ...
فلنصحح اذن .

هل الاستكمالية حاجة دائمة على صورة وسواس تدفع الى البحث
عن الكمال ؟

ولكن هل هذا التعريف صحيح ؟ كلا ، واليكم السبب :
يعلم الخجول ، المهان ، الذي امتقر في نفسه هذا التعويض ، علم
اليقين ، أن الكمال ممتنع عليه .

ذلك أن حالة غير كاملة لا تتيح عملا كاملا على الاطلاق .

فاذا كان هذا الكمال الواقعي ممتنعا عليه داخليا كما هو ممتنع عليه
خارجيا ، ماذا يحل محله ؟ يحل محله ظاهر الكمال .

فلنتقح التعريف اذن مرة اخرى : ان الاستكمالية حاجة دائمة تدفع
المهان الى البحث عن ظاهر الكمال ، بحث مصحوب بالوسواس العام أو
القوي أو المتصف بالحصر .

ها هو ذا ، إذن ، انسان يبحث وهو يعاني المهانة ، عن حل يسبب له
من الألم أيضا أكثر مما يعاني ، ولكنه ينقذ المظاهر . انه ينزع اذن صوب كمال
خادع ، دائم وكلي .

لقد وقف ذاته بكليتها للبحث عن كل ما يمكن أن يصون هذا
المظهر .

ولكن هذا التكريس ، تكريس الكمال ، بمن هو منوط ؟ بدهي أنه
منوط بالآخرين .

اذن ، يفعل الاستكمالي كل شيء ، دون هدنة ولا راحة ، من أجل
أن يعترف الآخرون بالكمال له . ان الامر بالنسبة اليه هو أن يصون ، دوغما
قل أو تصدع ، واجهة لا عيب فيها مطلقا .

انه عمل يومي قاس يصاحبه باستمرار رأي الآخرين الذي يطن في اذنيه . وعلينا ألا ننسى أن أمنه الداخلي مرتبط بذلك . ان خاصة الاستكمال الاساسية ظاهرة للعيان .

سيكون هذا الانسان ذلك الذي لا تجد فيه نقصا ، لا في معرفته وموضوعيته ووقاره ، ولا في هدوئه ورقته . سيكون ذلك الذي لا يغضب بسرعة ، سيكون الصالح ، العادل ، المنسجم اجتماعيا ، المخلص ، المحب الذي لا يكره أبدا ... وعليه أن يصون هذه الصفات جميعها بوساطة واجهته التي لا تفارقه لحظة واحدة .

ويسبب له أي اخفاق في أحد هذه الكمالات تصلبا وحصرًا ، ذلك أن الآخرين ربما يلاحظون أن ما يبدو لهم ليس هو الحقيقة .

ينبغي للاستكمالي إذن أن يتظاهر أنه أسمى من أولئك الذين يعاشرهم جميعا ، أو أنه يضاهي كبارهم على الأقل . فالقضية اذن هي قضية تعويض عدواني، قضية تحد . ولكن ليكن معلوما لديكم أنه تحد ينبغي له أن يبدو باستمرار على صورة كاملة دون عدوان مرئي .

ففي الداخل اذن عدوان وتحد ، وفي الخارج رقة وهدوء باسم ...

حالة الاستكمالي السطحي ، حالة تتجلى في جميع الظروف التي تثير الشعور بالدونية ، شائعة يعرفها كل فرد . مثال ذلك : شخص غير متخصص في مجال معين يتحدث مع متخصص . ويبدو الاستكمالي عندئذ يهز رأسه مبتسما لكل لفظة أو مؤلف يذكره الاختصاصي ، وكأنه يؤكد : « نعم ... نعم ... أعرفه جيدا ... ذلك أمر مألوف » ، في حين أنه لا يعرف الكلمة الأولى من الأمر . وذلك وضع يستجيب له الرجل السوي إما بالامبالاة بنقص معرفته وإما بالاسئلة ، مع أن بمقدور الاستكمالي أن يستجيب ، هنا ، بطرح الاسئلة التي لا تهمه ، ولكنها تجعله يبدو ذكيا أو أنيسا .

هذا هو استكمالي آخر « أقل سطحية » ، ضارب على الآلة الكاتبة مثلا . لقد تطلب منه خجوله أن يتقن عمله اتقاناً تاماً وأن يفهم هذا العمل ذاته فهماً تاماً . عرضت عليه وظيفة سكرتير ، فرفض محتجاً بأي عذر . ولكنه رفضها في الحقيقة مدفوعاً بخشيته المتصفة بالحصر من أن يعرف الناس أنه غير أهل ، وبالتالي غير كامل . وذلك وضع لا يمكن أن تتلاءم استكمالية معه .

اليكم الآن استكماليا « ذا وزن » : مظهره الخارجي مظهر « سيد عظيم » ، كامل ، متحرر ومرح . انه يدفع ثمن الشراب عن الجميع ، أو أي شيء آخر ، ولو كان فقيراً . ويرفض أن يعاد له ما أعطى من مال قائلاً بتعال ومرح « هيا .. ان ذلك لأمر تافه » . ومضمون قوله هذا هو : « ان كمالى بصفتي رجلاً عظيماً يفوق هذا » . واذا ما حصل على تذاكر لحضور مسرحية ، فانه يخصص بها زملاءه على حساب رغبته الخاصة بأن يشهدها . وهو يقصد : « بهذه الطريقة ، يعرف الآخرون أن لي صلوات اجتماعية ... وسأظهر لهم أنني أرفع منهم شأننا » . انه يبذل جهوداً اثر جهود من أجل الآخرين ، بل انه يوجد لهم الوظائف : ذلك ما سيشير اليه في الحديث بمرح دائماً : « انه لأمر بسيط بالنسبة الي ، أليس كذلك ؟ .. » .

انه ينقب في كل مكان لكي يساعد الآخرين . وبما أن ذلك انما هو « من أجل الآخرين ، فانه سيشعر بالراحة أمام من سليتمس منهم المساعدة » .

ألا يحس بالأمن الذي يمثله دوره بوصفه ظهيراً ؟ ثم ، أليس ذا « باع طويل » بالنسبة لأولئك الذين يساعدهم ؟

ومن المسلم به أنه حين يلتمس طلباً له ، فان دونيته تبدو ، وتحكم عليه رعونته بالاحفاق . ومن جهة أخرى ، فان أي انسان لا يتصور على الاطلاق ، بما أنه اعتاد على هذه الهيئة ، هيئة السيد العظيم الكامل ، أن

يطلب شيئاً له اللهم غير احتمال أن يطلب الوظائف العالية التي يتنازل ويقبلها .

انها الحلقة المفرغة ... فهذا السيد العظيم سيبقى سيداً عظيماً فقيراً ، اذا كان فقيراً ، وأنى له أن يفعل غير ذلك ما دام أمنه يستند على دوره ، وأن الآخرين يعتقدون أن هذا الظاهر واقع ؟

ثمة دائماً دونية ومهانة عميقتان في أساس مثل هذا الانسان .

يصبح الاستكمالى اذن موجودا يرتبط سلوكه ارتباطاً وثيقاً بالغير ويفرضه الغير . فالاستكمالية هي تعويض النقص أمام الآخرين . انها اذن تحدد موجه الى الآخرين ، عدواني من الناحية الداخلية .

وهكذا لدينا :

خجل ازاء الآخرين .

تحذ للآخرين .

رفض الآخرين .

واجهه الكمال .

الحاجة الى الآخرين .

التناقض الشديد واضح كل الوضوح . انه ينبذ الآخرين ولكنه بحاجة الى هؤلاء الآخرين أنفسهم حتى ينادوا بكماله .

ولما كان الاستكمالى في حالة تحذ ، فانه يحسب نفسه مستقلاً . ومن المؤكد أنه غير مستقل ، اذ ان امنه يستند الى رأي الغير . انه ينبذ فكرة « الجمهور » ، نبذا يتصف بالمغالاة ، باسم الفرد المستقل* (هو) . أما اذا هلل له هذا الجمهور ، فلا عليك : انه لن ينبذه قطعاً شريطة أن يصرح بسموه وكاله .

يضاف الى هذا أن الاستكمالي مصاب بالحصر ازاء نفسه . ذلك أنه
ها هو ذا يفوض في تناقض بين ما هو عليه من حيث الجوهر وبين ما يبدو
عليه . فالآخرون حاضرون كذلك عندما يكون وحيدا : انه يخلق عندئذ
أسلحة جديدة أو يجتر ما يقوله الرأي العام ...

والاستكمالي ، مثله مثل الخجول ، مكفوف .

وهذا أمر مؤكد ! فالعفوية ميتة عنده لأنها قد تكشف عن شخصه
الواقعي .. وضروب « عفويته » الوحيدة المراقبة هي ، عندئذ ، تلك التي
تلائم واجهته : الصراحة والاخلاص والطيبة والنقمة الفاضلة ، على سبيل
المثال .

والاستكمالي منزو ، لا بالحكمة ، بل على العكس ، خوفا من أن يبرز
فينكشف . انه لمن الجفاف من الناحية الداخلية بحيث أن العلاج النفسي
وحده يمكن أن يعيده الى ذاته .

وخلاصة السيرة : الاستكمالية = واجهة = أمن ذاتي ناشئ من
عدم الشعور بالأمن .

عدم شعور بالأمن = خجل = ألم = حل (أن يكون مرتاحا ،
متفوقا) = تعذر أن يكون مرتاحا لأنه خجول = أن يظهر مرتاحا = كمال في
« أن يظهر مرتاحا » كيما لا يرى الحقيقة أي انسان = مرح = كمال في
الهيئة = كمال في الوقار والكلام والمعرفة والوقار السيكولوجي = كف العفوية
= جفاف = عزلة .

٣ - العدواني

ثمّة باب عليه لافتة : انتبه ! نطلق النار دون انذار !

اننا في عرين العدواني !

وفجأة نجد أنفسنا وقد أعشتنا الشظايا والكلمات الهجومية والتهكم والاهانات . ويهتز العرين برمته : أرضية أنبت وجدرانه وساكنوه . وفي مواجهة كل هذا ، ثمة خجول يدعي الشجاعة وكأنه عاصفة : العدوانى .

تجده . في حالة الراحة مقطب الحاجبين ، مزمووم الفكين ، مغلق القبضتين ، حاد العصبية ، بادي الثقة بنفسه الى حد مخيف . ويدل سلوكه برمته أنه لا يخاف شيئا ولا شخصا . بل ويبدو للوهلة الأولى أنه لا يخاف نفسه .

أما في حالة العمل ، فانه هائج ، صارخ ، مكثر من الاشارات عند الكلام ، متصنع ، مهاجم حتى لو لم يفكر بمهاجمته أي شخص ، ضارب بسيفه كيفما اتفق ، مستهزىء ، متهكم ، مجيب قبل أن يوجه اليه أي كلام . انه يبرر وجود اللافتة التي أشرنا اليها أعلاه تبريرا بديعا .

انك لتجده دائما : متصلبا ، منتفخا ، متشنجا ، يبدو وكأنه تجمد في كزاز عقلي . وقد يكون من السوي ، مع ذلك ، أن يتوقف هذا العدوانى أمام وضع جديد زما يتيح له ملاحظة الحوادث الجديدة ويتيح له ، بالتالي ، أن يتكيف معها . ولكن المسألة ليست مطروحة بالنسبة اليه . انه ينتصب حينما ينظر اليه ، ويسدد مدافعه ويطلق بكل ما لديه من ذخيرة . ولا يترك شيئا الا ويتدخل فيه ولا جماعة الا ويندفع بينها ، واقفا موقفا جافا في الاعصار الذي يصنعه ، جاريا خافض الرأس بين ركام من الظروف التي يبدو وكأنه يسحقها . فماذا يفعل الناس ازاءه ؟ انهم يضعون القفزات الناعمة جدا ، ويرتبون كلامهم ويرتشفونه ويلوكونه ويقلبونه في جميع الاتجاهات ، ثم يجازفون بخطا صامته ويتقدمون اليه على رؤوس أصابع أرجلهم . ولكن أي خستونة مهما كانت بسيطة (ويعلم الله إن كان حساسا) تنزل صاعقته ، فيخفضون رؤوسهم ويهربون وتراجع امرأته ، ويرتجف أولاده ، ويختفي أصدقاؤه . يخشاه الناس ويكرهونه أحيانا ، ويحسده بعضهم غالبا على القوة المزعومة التي تصدر

عنه وعلى أنه لا يخشى أحدا . يخشى الناس ردوده العنيفة ، الجازمة ، الصريحة ، المشينة ، المهينة .

وإذا لاح للعدواني أحد مرؤوسيه ، جلجل وأنبه بفظاظة ، واحتقره وترك بعض الكلمات القاسية تسقط من عل .

وإذا لاح له أحد رؤسائه ، بدأ ينعم ويرق . وتعود المدافع الى الخبأ ، ويصبح العرين سريرا من الورد . كن لطيفا ، أيها الرئيس ، ذلك أن هذا العدواني ليس سوى خجول كبير !

وقد يقول لك هذا العدواني نفسه أيضا ، ذات أمسية من أمسيات التجوى ، وربما بعد أن يشرب الخمر : « أنا ؟ ... كنت رخوا ، خجولا .. ولكنني في يوم من الأيام شبت من ذلك وتصرفت ! »

وعندئذ يلاحظ يديه بعجب ، ذلك أنه شد على قبضتيه ذلك اليوم اياه . وشرع يضرب بكفه يمينه ويسرة ، ثم الى الامام والخلف ، ثم في كل جهة معا ، وفي كل ما يشكّل بالنسبة اليه خطرا . ولكن كل شيء يشكّل خطرا لأنه كان خجولا . اذن ، انه لامر بسيط ، لقد ضرب بكفه في كل شيء ليتمرن ، ومن أجل ذلك يختمي من الخوف .

وهكذا ولد الخجول غير الحقيقي الصرف ، وما على محيطه الا أن يأخذ حذره جيدا ...

انظر اليه يشعر كل شيء فيه بالتزييف . انه يستخدم قبلة ذرية ليفتح بئرا بسيطا . صوته مزيف ، وقبضة يده التي تسحق كما تسحق الملزمة مزيفة ، ومشيته المتقطعة ، المتصلبة ، السريعة جدا والقوية جدا ، مزيفة ، وابتسامته المتشنجة ، المتسلطة ، القاسية ، مزيفة . ان العدواني مجموعة من الأجراس المشدوخة في برج مخلخل من الاجراس ...

وهكذا فان العدوانى يعتقد اذن بانه تصرف . انه يعتقد بانه « صمم »
استجابته الهجومية ، في حين أن ذلك كله قد حصل بالرغم منه . ان الجهود
التي بذلها للتغلب على خجله أو انفعاليته أنهكت جملته العصبية على الأغلب ،
وأصبحت في حالة من التنبيه بمقدار ما لو كان مكتئبا .

آ - ما العدوانية ؟

ينبئنا علم الحياة بان العدوان أساسى لدى كل كائن حى . انه يبين أن
العدوان وثيق الصلة بالغريزة لدى الحيوانات والناس .
ويتيح هذا العدوان ، بمعناه الأناسى ، للعضوية أن تستخدم كل ما
يحيط بها لاشباع الحاجات الاساسية ، حاجات الحياة .

فالعدوان ، بهذا المعنى ، طبيعى .

يتصور فرويد غريزتين أساسيتين في نظريته عن الغرائز .

آ - غريزة الحياة التي تمثلها الغريزة الجنسية . *Libido/Eros*

ب - غريزة الموت التي تتمثل في الدوافع العدائية والميول التخريبية . *Thanatos*

ويرى فرويد أن سائر ظاهرات الحياة تنشأ من توافق هاتين الغريزتين أو
من تعارضهما .

وتقول آنا فرويد : « ثمة موازاة أو اتحاد بين هاتين الغريزتين لدى
الطفل . فالدوافع الجنسية تستمد قوتها من الدوافع العدوانية ، وهي تبلغ
أهدافها بفضل ذلك .

وهكذا تتعرى القوى العدوانية من عواقبها التخريبية ، وتتوجه صوب
الحياة (الجنس) بدلا من أن تتوجه صوب الدمار (الموت) . «

ب - العدوانية لدى الطفل

ماذا يفعل الطفل ؟ انه يحاول أن يؤمن حياته . كيف ؟ انه يؤمن حياته باستخدام غرائزه العدوانية .

ماذا تفعل أسرته أمام ذلك ؟ انها تقني حياة الطفل ، وتوجهها ، وتخضعها للنظام . ولكن كيف ؟ انها تفرض نفسها على الطفل معتمدة على قوى عدوانية كذلك . ثمة اذن عدوان طفل يقابله عدوان (أسرة) مع تداخلات مستمرة بين هاتين القوتين .

يتم كل شيء على أحسن حال اذا كنا في مواجهة طفل سوي في عائلة سوية وذات فهم : ويقاد الطفل نحو الاستجابات البناءة .

أما اذا بالغ الأبوان ، إما بان أبديا تشددا وسيطرة واستبدادا، وإما بان أبديا تساهلا واستسلاما سريعا لمتطلبات الطفل العدوانية ، فمن المؤكد أن استجابات الطفل ستكون غير سوية ، مثلها مثل استجابات أبويه

لقد شدد هوير Heuyer على استجابة المعارضة لدى الطفل ، استجابة هي على الغالب نقطة انطلاق ضروب من النقص او العصاب ، كالهرب المؤقت والرياء والكره المكتوم والمعلن والتهديدات الخفية والمعلنة . ومن المؤكد أن « ضروب الكبت » ، هنا، شديدة الخطر . ذلك أن الكبت يعوق كل تفرغ منقذ ويولد مع مرور الزمن اضطرابات خطيرة جدا في الطبع .

ماذا يفعل الطفل عندئذ ؟

يهرب الطفل الى تصورات خيالية تقوم مقام التعويض بالنسبة اليه اذا كانت الاسرة تمثل خطرا بالنسبة اليه أو واقعا صعب الاحتمال .

ج - العدوانية لدى الراشد

العدوانية استعداد للهجوم لدى الراشد . وهي قائمة لدى الموجودات في حالة الأعمال العدوانية . ويمكن للعدوانية ان تكون فعالة أو مكبوتة باسم

المبادئ الأخلاقية. مثال ذلك : راشد يشعر بالعدوانية تجاه والده، فيجتثها باسم « الأخلاق التي تحرم الهجوم على الأب بأي وسيلة كانت » .

العدوانية التكوينية

تبدو العدوانية التكوينية لدى أصحاب الامزجة الاندفاعية والحادة ، لدى الصرعى وبعض الاجناس الانسانية .

وللمصاب بالذهان الهذياني كذلك عدوانية تكوينية واضحة ، يقظة باستمرار ولا تسكن أبدا .

العدوانية المكتسبة

ان صور العدوانية المكتسبة عرضية ، نتيجة حالة سيكولوجية عرضية أيضا . وهي تظهر ، مثلا ، في حالات سرعة التأثر الكبيرة جدا وفي حالات الاهانة الموجهة الى حب الذات وفي حالات الاهواء .

وتترك الرضوض التي تحدث في الجمجمة غالبا ، هي أيضا ، اضطرابات في الطبع تسبب العدوان أحيانا .

توجد العدوانية المكتسبة في الفصام (انظر المعجم) وذهان الهلوسة ، اذ يسمع الفرد المصاب به اصواتا تملي عليه العدوان . كما يوجد لدى المضطهدين والمضطهدين وفي هذيان الغيرة ، الخ .

وما وضع العدواني في كل ذلك ؟

قد يقال إن العدواني لا ينتظم في آلية التعويض إلا أمام الخوف وأمام الهرب الذي يتطلبه هذا الخوف . ولكن سلوكه يدل ، كما يبدو ، على أنه لا يخاف فحسب ، بل ولم يعرف الخوف أبدا ، ويدل سلوكه كذلك أنه يهاجم بكل بساطة ، ويشب ، وينقض ، حتى قبل أن يلمس .

انا نقع ، هنا ، في اللعبة التي يصبح فيها التعب هياجا ، ويُنظر اليه على أنه عمل فعال .

وبما أن العدواني يهتاج كثيرا ، فانه يعتقد بأن عمله واقعي ، منشود ، وإرادي . انه يحمل الأمور محمل الجد ، فيعتقد بان هياجه ناشيء من الطاقة ، وأنه فاز بطاقته هذه بقوة قبضته وبكزه على أسنانه حتى يتغلب على خجله .

أليس منطقيا أن يأخذ الأمور على محمل الجد ما دام يعتقد ذلك ؟ أليس منطقيا ، وقد توازنت جملته العصبية دون مقابل ، أن يعجب هذا العدواني بنفسه ؟ تصور اذن ! لقد تجرأ أن يتغلب على خجله ! دون عون من أحد ! ان ذلك الذي كان يخاف الآخر يخيف الآخرين الآن .

انه يعتقد بنفسه أنه واثق من نفسه بفضل هجماته المستمرة. ومع ذلك يستغرب بسداجة فائقة أن يرى الفراغ يلف شخصه من كل جانب .

ولكن العدواني يشعر مع ذلك أحيانا أن « كل ذلك حقيقي ... » انه يشعر بأن قوته قوة زائفة ، وأن طاقته التي يبدها في جميع الجهات طاقة زائفة .

انه يشعر اذن بالتناقض بين ما يبدو عليه وما هو عليه ، شأنه في ذلك شأن الاستكمالي . ويولد هذا التناقض حصرا . فعليه اذن أن يعوّض هذا الحصر بتعزيز عدوانيته ! وتبدو في ذلك أيضا ارهاصات حلقة مفرغة . انه يبدد طاقته تبديدا صرفا ، ويبذل الجهود اثر الجهود ليحافظ على « درجة » قوته ، ويفضي به الوضع الى الانهك العصبي في نهاية بضع من السنين .

ويلحق عندئذ بظواهرات التعب : الانهك والاكتئاب والهياج . ويعزز الاكتئاب خجله الأولي ، والهياج عدوانه ... الى أن ينهار نهائياً .

د - لعبة الخجل المعقدة

هذه اللعبة هي بمنتهى التعقيد . ذلك أن الخجول ليس أبداً ، من الناحية العملية ، غير خجول . انه يمر ، وفقاً للظروف ، في جميع المراحل التي تتداخل مع الخجل . فهو الآن خجول تارة وطوراً استكمالي ، وغداً عدواني . نحن نعلم أن مواضع الداء عند الخجول هي : العجز وتعذر أن يريد ، وأن يتكيف مباشرة مع أي ظرف .

والخلاصة أن :

- الخجل وفرط الانفعالية يرتبط الواحد منهما بالآخر غالباً .
- ثمة انطوائية لدى الخجول وإسقاط شديد خارج ذاته .
- الخجول « يجترّ » إخفاقاته ، الأمر الذي يفاقم خجله .
- طموح الخجول الذي يتصف بالذكاء غالباً يعوقه خجله . ومن هنا منشأ الكبر (أمن) .
- وتمثل كل لعبة من هذه اللعب ، بدورها ، أمن اللحظة الحاضرة بالنسبة إليه . ولكن هذا ليس كل شيء .
- ذلك أن ظاهرات أخرى قد تنضاف الى الخجل جزئياً أو كلياً : النرجسية والشعور بالاثم والقصاص الذاتي والحصر والجنسية المثلية والكبت .

هـ - علاج الخجل

هل الشفاء من الخجل ممكن ؟ نعم . هل هناك علاج وحيد للخجل عامة ؟ كلا . بل هناك علاج معين للخجل معين . فلنتذكر أن ثمة ضروباً من الخجل ، من الناحية العملية ، بقدر ما يوجد من ضروب الخجول ، وأن « الخجل » هو ، على الغالب ، صفيحة تغطي شبكات مختلفة كل الاختلاف .

ولا بد من أن تُقَوِّمَ العوامل التكوينية والمكتسبة تقويمًا صحيحًا في كل حالة . وما دام الخجل المكتسب ينشأ من عوامل سيكولوجية ، فمن البدهي أن يكون العلاج النفسي موصوفًا .

إن العلاج النفسي الذي يتناول أعماق الموجود الانساني والتحليل النفسي يستخدمان دائما بنجاح في هذه الحالة .

هل ينبغي لنا استعمال « المحاكمة » في علاج الخجول ؟

يعلم كل خجول تمام العلم أن المحاكمة لا تؤثر على خجله . ألا يقضي وقته في بذل الجهود تلو الجهود في المحاكمة ، في البرهان على العبثية العقلية لهذا « المرض » ؟ انه لا يطلب سوى أن يتخلص من نقصه بالتأكيد . فهو يتمنى ذلك ، ولكنه لا يستطيع . ويبحث في ذاته عن سائر الدوافع المعقولة التي يمتلكها حتى يجرب أن يجعل ارادته وقدرته متوافقتين .

هذا المحامي ، مثلا ، الخجول الى حد مرعب ، وسيم ، غني ، ذكي جدا ، ويعجب به الناس . انه يقول لنفسه طوال يومه : « يا عزيزي .. أنت وسيم وغني ، ويعجب بك الناس . فليس ثمة أي سبب يدعوك اذن الى أن تكون خجولا ! ... » ولكن ما فائدته من وراء هذا ؟ لا شيء .

ذلك أن العوامل العقلية لا تلغي العوامل الوجدانية^(١) .

فما العمل ؟ ..

(١) - يستثنى من ذلك بعض الحالات الخفيفة التي تعالج في البداية . ومثال ذلك طفل خجول ضعيف في اللغة اللاتينية (خجل متموضع) . ومن المؤكد أن ثمة احتمالا لاجتاد حل عقلاي لخجله . ولكن حاله هذه ليست حالة خجل بالمعنى الصحيح للكلمة .

انني أكرر أن الخجل أمر هو من التعقيد بحيث لا يمكن أن يُفحص
بالجملة . فلا بد اذن للعلاج أولاً :

— من كشف العقد ، والجروح المعنوية ، وضروب الاحباط والاذلال .
— من كشف « تبلورات » الخجول . فلنعلم بأنه يتجمد غالباً على
احداث سابقة يبقى ثابتاً عليها . وأحداثه السابقة هي بمثابة مسمار مفروس
في ماضيه الوجداني .

فتمة جزء من وجدانية الخجول تبقى معلقة بهذا المسمار ولو كبر
جسمه وشاخ وتطور ! هنالك بقية لا تزال تخفق الى الوراء بمعنى ما .
إنه يستجيب إذن إلى ظرف راهن بوجدانية الأمس : فالبحث عن هذه
الطفالات أمر هام اذن .

ما هي الطفالة ؟

الطفالة ، بالمعنى السيكولوجي للكلمة ، هي تثبيت وجداني أو
انفعالي على الماضي . ويعوق هذا التثبيت تطور الفرد السيكولوجي الذي
يرتبط به زمام أمره في جميع الظروف . كما يمكن للتثبيت أن يحدد الجزء الأكبر
من السلوك بجعله طريقة استجابة الفرد واحدة في الظروف المختلفة .

مثال ذلك كريستين التي لها من العمر ثلاثون عاماً . فقد كانت
كريستين خجولة ، وبصورة خاصة ازاء الرجال ... الامر الذي يضيف سحراً
الى سحرها . كريستين ساحرة في الحقيقة وجميلة وتبدو وكأنها في السادسة
عشرة .

ما هي عناصر حياة كريستين ؟

— أم (امرأة أبيها) حقود .
— أب ضعيف يحب ابنته حباً لا حدود له .. ويهاب امرأته وبالنظر إلى أن
كريستين في حالة من عدم الأمن التامة ، فقد تعلقت بأبيها وما انفكت « تلعب »

لعبة البنت الصغيرة . وأتاحت هذه اللعبة للأب أن يحميها وأن يجعلها تعتقد بقوة لا تمتلكها هي . واستمر هذا الوضع دون توقف : ولقاء هذا الثمن ، كان أمن كريستين وأمن أبيها .

ولما كانت أمها تضربها أحيانا وتذلها باستمرار ، فانها كرهت النساء بصورة عامة . في هذا الجو ، ترعرعت كريستين ، ولكنها استمرت ، ازاء أبيها ، بلعبتها التي عممتها على جميع الرجال .. كانت ترتدي لباس البنت الصغيرة ، ولها مظهر البنت الصغيرة وحركاتها . ان سلوكها بكلية كان سلوك البنت الصغيرة .

فقدت كريستين والديها في حادث سيارة . وها هي ذي وحيدة ، لا قوة لها ، مكفوفة ، ذليلة ، مصابة بالاحباط والحيرة .

بحثت كريستين عن زوج وهي مستمرة في اللعبة ذاتها التي أصبحت بالنسبة اليها الاستجابة الوحيدة الممكنة في ظروف هي ، مع ذلك ، متباينة .

تعلقت كريستين بكل رجل عرفته لأن هؤلاء الرجال يمثلون ، بالنسبة إليها ، والدها وأمنها . فهؤلاء الرجال الذين وجدوا تسلية في سلوكها الطفلي وارتياحا في رعايتها ، كانوا يتراجعون بسرعة فائقة : تطلب كريستين كل شيء ، وليس لديها شيء تعطيه ... وتراكت الانخفاقات حتى بلغت الثلاثين من عمرها . انها ضعيفة ، مصابة بالحصر وفرط العصبية والطفالة ... وها هي ذي في الثلاثين تسلك وكأنها في الخامسة عشرة سلوكا واحدا متجمدا .

ولكن ... هل كريستين « خجولة » حقاً ؟ كلا ! فهي ذات « تثبيت » على أبيها الذي تسقطه على كل الرجال الذين تلمس منهم ما كانت تلمسه من أبيها : الحماية ، وتحسب نفسها سلفا لا بمثابة زوجة ممكنة ، بل بمثابة بنت صغيرة ...

هذا الخجل ، هنا كذلك ، ليس سوى شاشة مصطنعة ...
فلا بد للعلاج النفسي من أن يحلّل شروط الحياة العائلية والمدرسية
والزوجية ، الخ ، وتحليل ضروب الشعور بالاثم والخزي .
ولا بد كذلك من أن يُفحص ما اذا كان الخجل ذا أساس جنسي
منشؤه المراهقة .

و - الخجل والمراهقة

تظهر صورة من الخجل الخاص إزاء من يمثّل الجنس الآخر في اثناء
المراهقة . وتكون هذه الصورة صورة جديدة من التخوف لدى الخجولين ،
ولكنها تظهر كذلك لدى غير الخجولين . فجميع السمات الانفعالية في
المراهقة مقنّاة صوب ميدان مجهول ومضطرب . ان أي وجود نسائي يشلّ
الصبيان الذين تتمثّل صور عذابهم اليومي المعروفة كل المعرفة في تحية امرأة ،
وطلب اذن من امرأة ، وتناول الطعام الى جانب امرأة ، وشراء أي شيء من
مخزن تديره بائعات (الأمر الذي يؤدي غالبا الى « شلل » يسمر المراهق في
مقعده ، ويظهر بالتالي بمظهر الفظ) . ويصبح مراهقا ازاء النساء أرعن ،
وأحرق ، وعنيدا ، وجلفا أو وغدا على الغالب ، ووقحا .

أما الفتيات فيخفين خرقهن تحت ستار من التهكم العدواني ، ويرد
الفتيان بالاستخفاف والاحتقار . وكل ذلك معروف تمام المعرفة .

ولكن ، الى من تعود ، من الناحية الاجتماعية ، مبادء التقارب والمسارعة
الجنسية ؟ انهما تعودان الى الفتى . ولكن النتائج الأشد خطرا قد تتطور اذا
طال أمد الخجل - الاستخفاف والخجل - الاحتقار ، وبكلمة واحدة
الخوف ، فتبدأ من العزوبة الطويلة الأمد الى الانحرافات الجنسية ، مارة بالجنسية
المثلية الخفية أو المعلنة . ويصاحب ذلك بالتأكيد موكب الظاهرات الثانوية
برمته : فرط الانفعالية والشعور بالاثم والقصاص الذاتي ، الخ .

وعندما تتضح سائر الآليات ، يبدأ العمل الوجداني ، عمل فك الحصار والاستئصال ، عمل التكوين مجدداً والتربية مجدداً .

ويتعلق كل هذا بانواع العلاج النفسي التي سنتناولها بالبحث فيما بعد .

وستتقوض واجهة الخجول ، وسيمشي عالم النفس صعباً ، خطوة خطوة وجزءاً جزءاً ، درب حياته . وسيتم اجتياز هذه الدروب معا ، وسيرى الخجول كيف سلك ازاء الظروف السببية وكيف كان عليه أن يسلك . وسينطلق الخجول من نقطة الصفر بعد أن أفلت من حصاره . وعندئذ ، سيرى عفوياً طريقة السلوك السوية . وسيتم التكيف مجدداً بصورة متناغمة بفعل تكوين عادات جديدة تناسب تكوين الفرد الجسمي والنفسي . ومن المؤكد أن هذه العادات مندرجة في نظام من الاتجاهات نحو هدف مشروط بهذه الامكانيات ذاتها .

وسيتعلم الخجول ان يعزف سلام أنغام بكاملها على مجسته التي لم يكن يعزف عليها غير بعض العلامات الموسيقية .

ان من يقف أمام عالم النفس ليس الخجول القديم قطعاً ، وانما هو موجود وجد نفسه ، رجل جديد يتكيف آلياً مع الظروف وبصورة صحيحة ، سعيد سعادة لم يعرفها منذ زمن طويل ، يحس في ذاته حرية تتعاضم وأنسا ولطفاً كريماً ، ويتنفس هواء جديدا ما عرف له من قبل مذاقا .

ويصبح الخجول في هذه اللحظة موجوداً مشاركاً بعد أن كان منعزلاً وحيداً . ويحتل عندئذ مكانه في صف الناس الفعالين الذين يمتلكون القدرة والارادة . هذا الانسان الجديد يمكن أن يكون معطاء . ذلك أن الكرم غنى . ولكنك لا تستطيع أن تعطي الا ما تملك . وماذا بوسع هذا الخجول ، مكتئباً كان أم عدوانياً ، أن يعطي ما دام لا يملك شيئاً ؟ وكيف يمكن له أن يكون جريئاً وهو في حال الدفاع ؟ فهروبه دفاع وعدوانيته دفاع .

وهكذا اذن يصبح بلوغ التوازن واجبا على وجه التقريب في عصرنا
المتعب المشوّه . أليس على الناس الذين يريدون أن يتصرفوا ، ولكنهم لا
يستطيعون، ولا يجرؤون ، أن يعتبروا بمثابة واجب أول تكاملهم وتوازنهم كيما
يلامسوا المشاركة الانسانية ... وسعادتهم الخاصة ؟

★ ★ ★

الفصل الرابع

علمُ اكتشافِ الأغوارِ النفسيَّةِ

لنفحص فنون الشفاء الكبرى بما أن تمة هذا الكتاب لن يتم فهمها على الغالب الا انطلاقا من معرفة بها .
ونحى في الوقت ذاته رواد العلاج النفسي وأسلافه .

البحث الأول

حَافِرُو السَّرَادِيْبِ وَنَحَاتُو المَجَّارَةِ

حَافِرُو السَّرَادِيْبِ وَنَحَاتُو المَجَارَةِ

١ - مَسْمَر Mesmer والتنويم المغناطيسي

أصيبت ثلاث نساء بخالة من الهياج ذات تشنج غريب . لقد وقعن على قفاهن في هياج من الضحك التشنجي والفواق^(١) الحاد . انها الازمة العصبية التي انفجرت .

ثمة رجل يرتدي لباساً كاملاً من الحرير كان ينظر . كان هذا الرجل هو الكاهن الأكبر لهذا المكان الغريب . وكان الظلام تاماً في الغرفة تقريباً ، والنوافذ المغطاة بالستائر الكثيفة تعترض أشعة الشمس . أما مسمر ، أب « المغنطيس الحيواني » ورائد التنويم المغناطيسي ، فقد كان يفكر وفي يده قضيب معدني .

كانت النساء الثلاث في ذروة نوبتهن . ثمة دلو من الخشب يتصدّر وسط الغرفة « العجيبة » ، وفي داخله ماء وزجاج مسحوق وبرادة ، ويخرج من ثقوب غطاءه قضبان من الحديد المرن .

كان المرضى يدخلون هذا المعبد باحتفال كبير ، وكانت تسمع أنغام شجية . أما صمت المرضى فقد كان كلياً ، كل منهم كان يضغط على مكان المرض بقضيب من الحديد .

(١) - الفواق : تقلص مفاجيء في الحجاب الحاجز ، ترافقه فرقة ناشئة من مرور الهواء في فم

الحنجرة (لسان الزمار) « م » .

ثم يظهر مسمر بثوبه العظيم ، ومر أمام المرضى بهدوء وهو يمعن النظر فيهم ، وأمر قضيته على أجسادهم . وفي هذه اللحظة وقعت الصبايا الثلاث ...

أما مسمر ، المغناطيسي والمطيب ، فإنه يستعرض حياته .

ولد مسمر عام ١٧٣٤ في رادولفزل ، على بحيرة كونستانس^(١) . كان أبوه حارس غابة . وعندما بلغ العاشرة ، دخل الصومعة بناء على رغبة أمه حتى يتعلم فيها دوره ، دور كاهن في المستقبل . لقد درس اللاهوت حتى الجامعة ، ولكنه درس كذلك علم الفلك والفيزياء والرياضيات ، وقرأ باراسيلس Paracelse ، هذا الرجل الذي يعتقد بتأثير النجوم .

دار مسمر في هذه اللحظة نصف دورة . لقد انقلب اتجاه حياته . وهجر الكنيسة وتوجه الى الطب . انه سيصبح كاهن الجسد .

كان مسمر في طليعة الذين دخلوا الطب اذن ، الطب الذي كان يتصف في ذلك العصر بأنه علمي على وجه الدقة ، اذ انه لم يكن يقبل شيئاً لا يمكن البرهان عليه فيزيائياً . ولكن مسمر كان يعتقد بقوى مجهولة غامضة . ألم يكن غيوم ماكسويل G. Maxwell قبله ينظر الى سائر الأمراض بوصفها طرح السائل الحيوي من أعضائنا ؟ ألم يكن يعتقد بأن إعادة التوازن يتم بفعل إرجاع « القوة المغناطيسية ؟ » إن مسمر سيمشي ، هو أيضاً ، هذا الدرب .

(١) - مسمر طبيب ألماني ، صاحب نظرية المغناطيسية الألمانية . ولد عام ١٧٣٤ في رادولفزل Radolfzell وتوفي عام ١٨١٤ .

في ١٧٦٥ ، بلغ مسمر الواحدة والثلاثين من عمره في الوقت الذي بلغ فيه موزارت Mozart ، الذي رعاه مسمر حوالي ١٧٦٨ ، التاسعة من عمره . تقدم مسمر بأطروحته في الطب « تأثير الكواكب على الجسم الانساني .. » فكان هذا الامتحان تحديا للطب العلمي الذي ثقف مسمر . ونجح ، ولم يحتجَ أرهاط العلم في العصر بالتضليل . فلا بد من أن يكون مسمر طالبا ممتازا .

ها هو ذا الرجل ذو الدلو ، اذن ، طبيب رسمي معترف به ، حائز على البراءة . لكن مسمر يكسب قليلا .. إنه فقير . تصوروا أنه يقضي وقته في العناية بالبائسين دون أن يلقي بالا الى الاجور ولا الى المجد . ولكن حياة مسمر انعطفت مرة أخرى . لقد تزوج عام ١٧٦٨ من أرملة غنية . فوجد في طريقه ، فجأة ، الشرف والمجد اللذين لم يكن يبحث عنهما .

كان مسمر يعتقد بأن ثمة سائلا كليا يغمر الاجسام جميعها ، وأن بمقدور الارادة الانسانية أن تستخدم هذا السائل ، وتخرجه من نقطة وتجمعه في نقطة أخرى .

اننا الآن في عام ١٧٦٨ اذن . للسيدة مسمر آنسة ترافقها ، فرولان فرانزل غسترلان . ان سوء صحة هذه الأنسة سيكون طبق الدراهم لمسمر . فماذا كانت تعاني ؟ كانت الأنسة فرولان تعاني كل شيء ... الشلل المؤقت ، والاضطرابات المعوية ، والتقيؤ التشنجي ، والاكتئاب ، والرعدة ، والغيوبة والعمى العابر . كانت تعاني بكلمة واحدة من المهستيريا^(١) . وأبرأ علاج مسمر هذه المرأة .

(١) — سندرس المهستيريا فيما بعد .

هأم طبول الشهرة تدق معلنة ساعة الحملة على مسمر الذي كان يؤمن بعمله والذي كانت لديه الشجاعة كذلك في أن يواجه أحبار العلم في ذلك العصر . لقد سطع اسمه وطبقت شهرته الآفاق .

ولكن مسمر ، ذا الروح العملية ، ربما وجد أن العناية بكل مريض فرديا أمر يطول كثيرا ... فاخترع دلوه الجماعي . وهكذا أصبح بوسع المرضى أن يندفعوا الى المعبد بأعداد كبيرة .

ثمة شخصيات شهيرة كانت تمسك بيديها حديد الدلو منهم الكاتب لاهارب Laharpe الذي كان يرأسل الدوق الكبير بول دي روسيا Poul de Russie . كان كل شيء اذن على ما يرام ، وأصبحت المغناطيسية الحيوانية موضوع آمال لأسمى مصير ... بيد أن قوتين كانتا تراقبان : الطب والموضة .

أما الموضة ، فتصور سيدات العصر يثرثن عن المغناطيسية ! ألم يفعلن الشيء نفسه عارضات عقدهن عندما انتقلت السيادة الى فرويد ؟

أما رقابة الطب ، فيعود سببها الى أن هؤلاء الاساتذة أنفسهم الذين قبلوا اطروحة مسمر الجريئة ، انتظروا الفرصة المناسبة التي تهبأت لهم بصورة فتاة عمياء ، بتريزا فون بارادي عازفة بيانو ، ترعاها الامبراطورة . ولم ينفع أي علاج ، حتى من أشهر أطباء العيون في فيينا ، ولو نفعا بسيطا .

وها هم قد أتوا بها ، ياسا من حالتها ، الى مسمر الذي استطاع أن يرد اليها بصرها بعلاج طويل الأمد . ربما كانت القصة لا تصدق ، ولكنها حقيقية . وكانت الحالة حالة عمى هستيري . وتتمة القصة أن الفتاة ، وقد رد اليها بصرها ، وجدت نفسها لا تعرف مثلما كانت تعرف من قبل . وهكذا فان الدخل الذي كانت تحصل عليه من العزف تعرض للانهيان . وفحص الدكاترة الفتاة ، واعترفوا بأنها استردت بصرها ، ولكنهم نفوا أن يكون باستطاعتها أن

ترى لأنها لم تكن تعلم ماذا تسمى الأشياء !! علما بأن هذه الفتاة أصيب
بالعنى منذ الثالثة من عمرها . وصب الدكاترة لعنائهم على مسمر الذي روى
بنفسه كيف أن والد الفتاة دخل منزله نائرا من الغضب والسيف في يديه .
ولكن مسمر طرد من الكلية والتجأ الى فرنسا من جراء ذهاب بصر الفتاة
مجدداً ، الأمر الذي يؤكد العمى المستيري .

وكما يحدث غالباً ، فإن اللجنة المكلفة بدراسة المسمرية لم تهتم قط في
أن تعرف إن كان مسمر يشفي من الأمراض أم لا ، وإنما اهتمت
باكتشاف صحة نظرياته . أي نظرية ؟ ما هي « المغناطيسية الحيوانية ؟ »
ولما كانت البرهنة ، أي برهنة ، ممتعة ، فإن ما حققه مسمر من شفاء لمرضاه
أدخل في حساب الخيال ، وانطوى أمره بمهارة .

أ — النوم المغناطيسي والايحاء

في عام ١٨١٤ كان مسمر يعيش في الظل ، ولكن طريقته
استمرت . هناك الشهير السيد دي بوزيزغور M. de Puységur ، الضابط
في الجيش والباحث ، الذي يعمل في المغناطيسية في مجاله بسواسون . ولكن
هذه المغناطيسية أخذت في الاستغناء عن الاحتفالات والموسيقى والحجب .
لقد شرع المدهش يفسح المجال للعلم . ان شجرة واحدة يمغنطها ، شجرة
كبيرة ، كانت كافية ولا شيء سواها . وذلك ما أعلن عنه فرانكينى
Frankini بقوله ليس ثمة حاجة قطعاً لأن تكون ممغنطة حتى تكون
مغناطيسية .

وفي يوم من الأيام ، وتلك قصة مشهورة ، لم يتشنج عضلياً راع
ممغنط ، بل نام بدلاً من ذلك ، لا نوم تعب أو لامبالاة ، ولكنه نوم
غريب ... ولم ينفع الضجيج الذي أحدثوه ، ولا الهز والصراخ ، فما استفاد
الراعي الفتى . فضلاً عن ذلك ، ها هو ذا ينهض ويمشي ويطيع طاعة عمياء

م . دي بوزيغور الذي كاد يعدّ نفسه الارادة الكلية . وهكذا اكتشف التنويم المغناطيسي والايحاء المغناطيسي كذلك .

اكتشف دلوز Deleuse بعد مسمر ودي بوزيغور الايحاء اللاحق بالنوم المغناطيسي . فقد لاحظ أن أحد الأشخاص ينفذ في حالة اليقظة ما أعطي له من الأوامر أثناء النوم . وهأم ، على سبيل المثال ، حالة معروفة وسهلة : نوم شخصا يقبل النوم المغناطيسي ، ونوحى اليه أن الماء الذي يشربه حافل بالفلفل . ثم نوقظه . فيصق بتقرّز ، ولا من يستطيع أن ينزع هذا الحكم من فكره . ولا بد من تنويمه مجددا .

استمر عدد من الباحثين في أبحاثهم عن التنويم المغناطيسي الذي بلغ ذروة الحماسة .

بيد أن المسمرين بالغوا كثيرا في كلامهم ... وعلى الرغم من النجاحات الاجرائية في كنف النوم المغناطيسي ، فان النكسة التي أصابت المسمرية في القرن التاسع عشر كانت من الشدة بقدر ما لاقته من النجاح .

وكانت آخر موجة للمسمرية في انكلترا حيث ارتد اليها الدكتور ايليوستون Eliotson ، الأمر الذي أدى الى اجباره على الاستقالة من المستشفى عام ١٨٣٨ .

أما في أيامنا هذه ، فان انكلترا هي التي تبنت التنويم المغناطيسي عام ١٩٥٥ بنجوع ، وطلبت بلسان « الجمعية الطبية البريطانية » تطبيقه في المستشفيات وتدرسه بالسوية التي تدرس بها الفروع الأخرى . وقد سبقها في ذلك الاتحاد السوفيتي وبلدان كثيرة أخرى تتكلم اللغة الانكليزية .

وفي عام ١٨٣٨ ، تحققت في كنف النوم المغناطيسي دون ألم عمليات هائلة في بتر الاطراف . فعصرنا ، اذن ، لم يفعل سوى أنه استأنف مشكلا في فن الشفاء من أكثر المشكلات اثاره للاهتمام .

وقد نجح الدكتور ايسداي Esdaille ، طبيب انكليزي في الهند خلال القرن التاسع عشر ، في أكثر من ثلاثمائة عملية كبرى في كنف النوم المغناطيسي ودون أي ألم . ولكن انجازه الرائع قوبل بالاحتقار .. وأُغلق مشفاه .

ب - التنويم المغناطيسي نافذة للاشعور

المجلات الشعبية وصفت التنويم المغناطيسي وصفا جيدا .. ماذا تريد ، العجيب ! ثمة مريض متمدّد ما أمكن له أن يتمدد ... وجو هادىء .. وصوت خفيض ، رتيب ، نافذ ، متعب ، هو صوت المنوم يردد : « ستنام ... لديك رغبة كبيرة جدا في النوم .. انظر في عيني ... » وفي الوقت ذاته ، يحدّق المريض في شيء لامع موضوع فوق عينيه على بعد يقارب العشرين سنتمرا الى الامام . ويردد الصوت الخفيض دائما : « ستنام .. لديك رغبة في النوم .. »

ويغلق المريض أجفانه . انه لا يرغب في شيء ، لا في أن يفتح أجفانه الثقيلة ، ولا في أن يحرق دماغه الذي أصبح خدراً ودونما قوة ... كذلك فان مقلتيه مضغوطتان ، فيما أن تنفسه عميق ، وذو إيقاع ، بطيء .. والصوت الذي يقدم العون ، دائماً ، الصوت الحار ، الصوت النافذ ، ينضاف الى تأثير المنوم .

ويبدأ « الايحاء » في التنويم المغناطيسي : « إن أيا من الحكّات التي أنت مصاب بها لن تؤلك أبدا بدءاً من هذه اللحظة ... ستشفى بثورك منذ الآن .. وقوباؤك ستلاشى .. هل تسمع ؟ ستشفى قوباؤك ... وسيصبح جلدك جميلاً ، ناعماً ، كاملاً ، دون بثور ... دون بثور .. »

وتشفى القوباء غالباً وتزول البثور ..

أما النوم المغناطيسي الذي يهيء للعملية ، فاليكم مثالا عنه : حالة تلك المرأة الانكليزية التي أجريت لها عملية بتأثير النوم المغناطيسي عام ١٩٥٦

وشغل الناس حديثها ، ورسم الطبيب مربعا وهميا على بطن المريضة ضلعه عشرون سنتيمترا . كانت المريضة قد نامت نوما مغناطيسيا والطبيب يولج في ذهنها : « أريد أن أخدر بطنك .. وسيتم التخدير في الحدود التي رسمتها ... لن شعري بشيء داخل هذا المربع .. لن شعري بأي ألم .. » .

وبدأت العملية وأجريت دون أي ألم .

وقد يظهر النوم المغناطيسي انتفاخات على الجلد عن طريق الايحاء بأن هذا المكان قد احترق . ويمكن بالايحاء زيادة ضربات القلب أو انقاصها اذا أوحينا الى الشخص النائم أنه يشهد ، على سبيل المثال ، حادثا . وتحدث هذه التبدلات القلبية ، هنا اذن ، باثارة الانفعال . وتأثير التنويم المغناطيسي كبير على جهاز التنفس وهائل على جهاز الهضم . ويؤثر النوم المغناطيسي على حركات المعدة والأمعاء وعلى افرازاتها ، وكذلك على جهاز البول ، فيكثر من البول أو يقلل ، وعلى الوظائف الجنسية ، اذ يبدو حقيقيا أن ثمة امكانا لتأخير الطمث أو تقديمه ، بصورة خاصة . أما تأثير النوم المغناطيسي على الظاهرات الناشئة عن الاعصاب المحركة للعروق ففائق الحد ، وعلى الجلد بصورة خاصة ، عن طريق ظهور ندب جارحة وانتفاخات ، ذلك أن الجلد ذو علاقة وثيقة بالجملة العصبية الودية .

ماذا يثبت ذلك ؟ انه يثبت أن ظاهرات التنويم المغناطيسي تبرز العلاقات الوثيقة جدا بين « الفكر » و « الجسم » . وسأعود اليها عندما أدرس المهستيريا والطب النفسي الجسمي . اننا نفهم امكانات النوم المغناطيسي .. والمحاولة في أن يجعلوا منه ترياقا كليا !

كيف يحدث النوم المغناطيسي ؟

النوم المغناطيسي نوم غير تام يحدث بفعل الايحاء المغناطيسي ، في حين أن التخدير نوم يحدث بفعل تقنيات كيميائية . فليس النوم المغناطيسي نوما كليا . ان الشعور مخدر ولكنه غير مفقود ، اذ ان الفرد يحتفظ بامكان

تركيز انتباهه ، وادراكاته الحسية موجودة ، ولا يفقد نهائيا قدرة توتر عضلاته .
وذلك ما يتيح للنائم مغناطيسيا أن يمشي وينهض ، وأن يستمر في بعض
الوضعيات التي تعدّ متعبة بالنسبة للشخص السوي الى حد كبير .

ولنفرض ، على سبيل المثال ، أننا قلنا للفرد النائم مغناطيسيا إنه يتعذر
عليك أن تحرك ذراعك الايمن ، فسرى أنه ، حتى لو أراد ذلك :

— يقلص العضلات القابضة ويشني ذراعه .

— يقلص العضلات الباسطة ليمنع ذراعه من الانثناء .

من المعلوم أن الفرد يبدو خلال النوم المغناطيسي مطيعا للمنوم الى حد
ما ، فيجيب على الاسئلة وينفذ بعض الأوامر . وهو على الغالب ينفذ الأوامر
التي ينبغي له تنفيذها بعد النوم المغناطيسي . ولكن لم يلاحظ إنجاز عمل من
هذا النوع يتناقض تناقضا عميقا مع عواطف الفرد الأخلاقية .

هل ثمة امكان لتنويم شخص من الأشخاص رغما عن ارادته ؟ كان
عصر شاركو Charcot ، القرن التاسع عشر ، يعتقد بإمكان ذلك . أما
العصر الحديث فيفيه ، علماً بأن هذا النفي غير عام . فالشخص الهستيرى
يقبل التنويم المغناطيسي الى اقصى حد ، الامر الذي لا يعني أن كل شخص
يقبل التنويم المغناطيسي شخص هستيرى .

ويدعى بابنسكي Babinsky :

— أن الفرد لا يفقد ذكرياته عما يحدث في أثناء النوم المغناطيسي .

— أن النوم التخديري ليس نوما لاشعوريا على الاطلاق .

— أن الفرد لا يفقد الرقابة الارادية نهائيا ، وبالتالي فانه لا يستجيب

لأوامر المنوم كلها استجابة عمياء .

ويضيف بابنسكي : « يستعيد النائمون مغناطيسيا ، في بعض

الظروف الخطيرة ، سيطرتهم على أعمالهم كما لو كانوا في حالة اليقظة » .

وتذكرنا هذه الملاحظة بالقصة المسلية التي رواها جانه Janet : سمح النوم ، الذي يعرض مريضة تنام نوما مغناطيسيا ، لطلابها الذين يدرسون الطب أن يوجهوا انحاءات اليها ، فأوحى أحد الطلاب أن عليها أن تخلع ثيابها . ولكن النائمة استيقظت لهذه الكلمات فجأة ، وخرجت غاضبة . وذلك أمر يطمئن ، في نهاية المطاف ، كثيرا .

كذلك يقال ان امكان اقناع شخص نائم مغناطيسيا باقرار جريمة أمر مستبعد الى حد ما . ولكن ما الوضع فيما اذا كان الشخص نزاعا الى الجريمة ؟ ان التجربة هي وحدها التي تستطيع الاجابة عن هذا السؤال .

كيف ينبغي لنا أن ننظر إلى التنويم المغناطيسي؟

ينبغي لنا أن ننظر الى النوم المغناطيسي بهدوء كما ننظر الى فنون العلاج الأخرى على الرغم من خاصته التي تبدو عجيبة للوهلة الأولى . ومن المؤكد ، لسوء الحظ ، أن الاعتقاد الشعبي الراهن لم يتغير عما كان عليه عام ١٨٧٠ . فالنوم المغناطيسي يبدو ساحرا ، يتمتع بقدرات ، ويقبض بيديه على كلية مصير الفرد . ان الواقع ، مع ذلك ، أقل غرابة بكثير ، وهو لا يستند الا الى السير الوظائفى العصبى ، كما سنرى .

قد يكون التنويم المغناطيسي عاملا مخدرا . وعلينا ألا ننسى أبدا أنه اذا كان ثمة عمليات كبيرة قد تم انجازها في كنف النوم المغناطيسي ، فان هذا النوم كان مطبقا في القرن التاسع عشر ، وأن علينا أن نحبي رواه . فالقدرة الكبيرة التي يتصف بها التنويم المغناطيسي تتجلى اذن في أنه حل محل التخدير الكيميائي . ولكن من الملاحظ أن نسبة الأفراد الذين يمكن إخضاعهم للنوم المغناطيسي لا تتعدى عشرة بالمئة ، الأمر الذي يضعف من الامكانيات العملية الى حد كبير .

ثمة قدرة رئيسة أخرى : يمكن للتنويم المغناطيسي أن يجنب المريض تلك الآلام التي تحدث بعد العملية (آلام التضميد ، الخ .)

ما هي قدرة التنويم المغناطيسي من التاحية السيكلوجية؟ .
لا يبدو أن التنويم المغناطيسي أعطى نتيجة إيجابية في مجال الأمراض
النفسية . فكثير من المصابين بالاغتراب العقلي يقاومون النوم المغناطيسي الذي
يسبب لهم ردود فعل هذيانية على الغالب .

أما في علم النفس ، فثمة « نجاحات خادعة » مذهلة يمكن
تحقيقها . وقد بدا منطقياً أن يكون بالإمكان انقاذ الأفراد من الأفكار الثابتة
والمخاوف المرضية واللجلجة والوساوس .

ومن الملاحظ في الواقع أن بعض الاضطرابات تختفي سريعاً ، وتزول
الاعراض . ومع ذلك ، فإن النتائج ليست نهائية على الإطلاق . ويرجع
السبب في ذلك إلى الميل العميق باق .

فالأعراض ناتجة بفعل هذا الميل العميق . فإذا اختفى عرض من
الأعراض ، ثمة احتمال كبير في أن يحلّ عرض آخر محله . وإذا أزلت هذا
العرض الثاني ، فقد يحتمل أن يظهر ثالث . وهذا ما يبرهن على أن الميل
المرضي لا يزول بالتنويم المغناطيسي .

وفي هذه الحال ، ستتعاقب الأعراض وفق السلسلة الشهيرة ، أعراض
تنشأ من السبب ذاته ، السبب الذي يحيا في الأعماق بصورة مستمرة .
والهستيريا أوضح مثال على ذلك .

فلا يكفي أبداً أن نقطع ذنب الأفعى إذا أردنا أن نقتلها .

ج - العصاب

علينا ألا ننسى أن العصاب يبدو غالباً بمثابة آلية أمن داخلي .
وسرى ذلك خلال هذا الكتاب . فالعصابي شخص اعتمص بالعصاب
لكي يجد فيه الأمن النفسي . ومن المؤكد إذن أن العصاب ذاته ضروري له
بصورة شعورية أو لاشعورية ، ما دام يجد فيه الأمن . ولا يتدمر الشخص من

عصابه بصورة عامة ، بل يتدمر مما يؤلمه . وما يؤلمه ليس العصاب ذاته الذي يصبح لاشعوريا . بيد أن هذا العصاب يسبب أعراضا ، هي الاعراض المؤلمة وهي التي يرغب الشخص في التخلص منها .

اليكم مثلا بسيطا : أحد الاستكماليين (انظر مرة أخرى ص ١٢٠) . لنفرض أن هذا الاستكمالي يشكو من العزلة والخذلان والانفعالية والحجل . فهو يرغب اذن أن يبرأ من هذه الانفعالية وهذه العزلة وهذا الحجل ، وهي كلها أعراض . ولكنه هل يرغب في الشفاء من عصابه العميق : استكماليته ؟ كلا .. ما دامت هذه الاستكمالية أمنا بالنسبة اليه .

ويتبين اذن أن التنويم المغناطيسي عديم التأثير في حالة من هذا النوع . فإرادة النوم تدخل في صراع مع ارادة النائم العميقة ، ولا يمكن بلوغ أي نتيجة . وما يمكن أن يؤثر هنا حصرا هو علاج نفسي يتناول الأعماق . فلنرجع التوم المغناطيسي إلى قيمته الحقيقية التي تبقى ، مع ذلك ، قيمة عظيمة جدا .

٢ - شاركو مدرسة سالبيترير Charcot, de la Salpêtrière

دخلت دراسة التنويم المغناطيسي مع الأستاذ شاركو (١٨٢٥ - ١٩١٣) ، المختص بالأعصاب في مدرسة سالبيترير Salpêtrière ، في المرحلة التي يمكن أن نصفها بأنها مرحلة رسمية ، أو بالأحرى علمية . فقد أدرك شاركو الذي كان يهتم بمرضى الجملة العصبية أهمية التنويم المغناطيسي الكبيرة جدا ، ذلك التنويم الذي كان الناس دائما يطرونه أو يبدونه بالشدة ذاتها .

كان شاركو مختصا بالأعصاب ، لا طبينا نفسيا . إنه اهتم ، بوصفه مختصا بالأعصاب ، بفيزيولوجيا النائم نوما مغناطيسيا وحركاته ومنعكساته .

فدعاه ذلك كله الى أن يهمل الظواهرات السيكولوجية . وذلكم هو خطر الاختصاص !

ولا بد لنا من أن نشير الى أن شاركو لم ينوم أي شخص أبدا . وبوسعنا أن نتخيله وقد وصل الى قاعة كان الطلاب يقدمون له الشخص النائم فيها .

وعلى الرغم من كل شيء ، كان شاركو على صواب . رغب شاركو قبل كل شيء ، وقد وجد أن دراسة الظواهرات السيكولوجية صعبة ، في أن يعرف الخصائص الجسمية لهذه الحالة غير السوية كيما يتعرف عليها بواسطة علامات لا سبيل الى التصنع فيها . فلنكرر اذن أن شاركو قد شرع قبل كل شيء في دراسة حركات الاشخاص النائمين نوما مغناطيسيا ومنعكساتهم .

شرع شاركو العظيم اذن في دراسة التنويم المغناطيسي دراسة فيزيولوجية . غير أن ما حدث هو أن مدرسة ساليترير الطبية لم تكن « تقدم » غير النساء المهستيريات اللواتي يسهل تنويمهن مغناطيسيا واللواتي تم اجراء الملاحظات عليهن . فانتقل شاركو من الخاص الى العام دون أن يتقيد كثيرا بما يقتضيه هذه الانتقال من شروط منطقية ، وأعلن أن المرضى من هذا النوع هم الذين يتصفون بقابلية النوم المغناطيسي وحدهم . فظواهرات التنويم المغناطيسي ، في رأيه ، ظواهرات غير سوية .

٣ - برنهيم Bernheim أو إعلان الحرب

كان برنهيم ، من مدرسة نانسي ، على خلاف في الرأي مع شاركو ولم يشعر قط بالخرج في اعلان ذلك .

هل المرضى هم وحدهم الذين يتصفون بقابلية النوم المغناطيسي ؟ بالنفي المطلق ردّ برنهيم . ان ظاهرة التنويم المغناطيسي هي ظاهرة سوية تماما . والسواد الأعظم من الناس يمكن أن يناموا نوما مغناطيسيا .

اليكم ما يعلنه برنهايم : « ان ما يسمى التنويم المغناطيسي ليس سوى استخدام خاصة سوية من خصائص الدماغ : قابلية الايحاء ، وأعني بذلك الاستعداد للتأثر بفكرة دونما مناقشة . فلا وجود للتنويم المغناطيسي : وأقصد بذلك أنه لا وجود لحالة خاصة ، غير سوية ، تستحق أن يطلق عليها هذا الاسم . فلا وجود لغير أفراد يتصفون قليلا أو كثيرا بقابلية الايحاء ، أفراد يمكن أن يوحى اليهم بأفكار وانفعالات وأفعال وهلوسات .. » .

ماذا يمكن أن نستنتج من ذلك ؟ يمكن أن نستنتج من ذلك أن امكان أن ينام الفرد نوما مغناطيسيا مشروط بحالته العضوية الراهنة ، وأن ظاهرات النوم المغناطيسي معلولات لعدة نفسية هي قابلية الايحاء التي سندرسها فيما بعد .

٤ - بابنسكي Babinsky الرجل الذي يستنتج ...

أكد جوزيف بابنسكي (١٨٥٧ - ١٩٣٢) وجهات نظر برنهايم . ان التنويم المغناطيسي ، في رأيه ، ايحاء تفرزه حالة من اللارقابة . فهو ينظر اليه اذن بوصفه « حالة نفسية تجعل الفرد النائم قادرا على التأثر بايحاءات الغير » . وقد عد الهستيريا ، عندما انتقل اليها آنذ ، لا بمثابة مرض عضوي ، وانما بمثابة حالة نفسية تجعل الفرد الذي أصيب بها قادرا على الايحاء الذاتي وعلى أن يتقبل ايحاء الغير بسهولة .

أ - الايحاء الانفعالي

ها هي محكمة الاستئناف الجنائية قد عقدت جلستها للنظر في دعوى قد يحكم على المتهم فيها بالاعدام . يبدي محامي الدفاع ما لديه من براءة خطائية . وينصت المحلفون وقد أنهكهم التعب وهدتهم كثرة البيئات . ألم يتوجه الدفاع الى عقلهم وفضيلتهم وكأهم الانساني ؟ ويتابع المحامي مرافعته محاولا اقناع هؤلاء القضاة ...

وفجأة يستعرض المترافع طفولة المتهم . أب سكير ، وأم سكيره ،
وشجار ، وشقاء ومعارك .. ويصرخ المحامي : « فكروا ، سادتي المحلفين ،
في هذه الطفولة الشنيعة وأصدروا حكمكم بالبراءة ! .. » . اصفرّ وجه أحد
المحلفين . فقد أصابه هذا الأمر وكأنه السهم ، لا في عقله ، بل في صميم
مركز انفعاله . ذلك أن هذا المحلف قد تذكر أباه السكير ، وأمه التي تغيب
عن المنزل ، وشقاءه ، وطفولته البائسة . لقد نفذ الى نفسه كلام المحامي نفوذا
عميقا .

تم كل شيء وريح الخامي دعواه أمام هذا المحلف . وأفسحت المحاكمة
والاقناع مجالاً للانفعال ، وبقي الدافع الناشئ منه سيد الميدان . وسيصدر
عن هذا المحلف حكم بالبراءة أو بتخفيف العقوبة . فالمعركة يربحها الإيحاء
الانفعالي حيثما يصفق العقل والمنطق بجناحيهما .

يعرف قادة الجماهير قوة الإيحاء هذه معرفة جيدة . وتعرفها كذلك
تمام المعرفة ليني ريفنشتهل Leni Riefenstahl ، المخرجة السينمائية للرايخ
الألماني الثالث ، التي كانت تُخرج دخول هتلر الى الاحتفالات الهائلة في عيد
بارتايتغ " . ثمة أكثر من مائة ألف شخص في صفوف ، وآلاف الاعلام ،
وأجراس نورمبرج تفرع ، وحلبة من الحجارة والرخام ، وافتتاح يجعل زمن
عرض الغابة الكبيرة طويلا . ويتقدم هتلر في هذا الافتتاح النبائي ، وحيدا ،
دون حراس ، فيما يتردد الغناء وتقصف المدافع من بعيد .. هل هذا عرض
مسرحي ؟ بالتأكيد . بيد أن الانفعال الشديد يجعله موحيا .

ذلك أن ثمة أمرا موحيا وحيدا يمكن أن يسيطر على هذا الجمع البشري
الغفير وكأنه السيل .

(١) — Parteitag : عيد كان يحتفل فيه الرايخ الألماني الثالث احتفالا عظيماً بمناسبة اعتلاء هتلر سدة
الحكم في الأول من نيسان عام ١٩٣٣ . وقد أصبح عيد الحزب النازي « م » .

وما رأيك بالعرض العسكري ، الموقع وكأنه رقص الباله ، اللامع ،
الذي يضرب الارض بأقدامه ؟ وهذه الموسيقى التي تدوي والطبول التي
تقرع ؟ هذا ما يذكرنا بأكثر الناس معارضة للروح العسكرية « ... ذلك ما
يحدث شيئاً ما ... » . انه انحاء انفعالي أيضا .

ب - ما الإيحاء ؟

ينبغي لنا أن نميز الإيحاء من الاقناع .

انني أتوجه الى عقلك اذا بحثت عن اقناعك . انني أحاول الحصول
على موافقتك الارادية الواعية . وأنت ستقتنع اذا اعترفت بأنني على صواب
وستمنح قبولك لحججي .

سأستعمل اسلوباً مختلفاً اذا بحثت عن الإيحاء اليك . ان علي أن أتوجه
الى قابلية الإيحاء لديك .. الأمر الذي يبدو وكأنه تحصيل حاصل . لذلك لا
بد لي من أن أتجاوز وعيك وعقلك . وأن أمس مراكز العصبية اللاشعورية .
هذا ما يتطلب اذن ظروفًا خاصة ما دام العقل والارادة ينبغي لهما أن يختفيا الى
حد كبير أو صغير . فعندما يزول امكان المقاومة الارادية ، يقع الانسان فريسة
الإيحاء .

ج - ما قابلية الإيحاء ؟

قابلية الإيحاء هي استعداد نفسي يسمح بطاعة الأوامر الصادرة طاعة
تتصف أنها بمنتهى السهولة ولا تخضع للمناقشة .
ويبدو هذا الاستعداد في حالات عديدة :

— فقد تنشأ قابلية الإيحاء من السذاجة وسرعة التصديق . انهم أولئك
الذين « يصدقون كل شيء » . ولكن ذلك ليس بقابلية الإيحاء بالمعنى
الصحيح للكلمة .

— تتجلى قابلية الايحاء في بعض الاضطرابات العارضة : التعب الشديد ، الانهك العصبي ، سائر الاضطرابات الانفعالية التي تسبب فقدان الرقابة الذاتية ، ومثالها ضروب الذعر الجماعي ، وحالات فرط الانفعالية كالمخلف الذي كان في البداية في حالة اقتناع ثم أصبح في حالة ايحاء . أما أكبر درجة من درجات قابلية الايحاء ، فاننا نجدها في الهستيريا التي سندرسها في الصفحة ٢١٠ .

والخلاصة :

إن الإقناع يحصل نتيجة مناقشة واعية . فالآخر يقتنع عندئذ . أما الايحاء فحادث يقبله الآخرون دون محاكمة ولا مناقشة . انه يعد مباشرة بمثابة حقيقة . ويتوجه الايحاء الى اللاشعور كما هو الأمر في ايحاء النوم المغناطيسي الذي سندرسه .

إليكُم مثالا عن الايحاء :

جلس أحد أصدقائك على كرسي طيب الأسنان وتألم من وخزة شديدة وأنت تشاهد المنظر . فقد يحدث أن تشعر أنت بألم في أسنانك أو في مكان آخر . وأنت تتألم اذن في هذه اللحظة دون أن يكون ثمة جرح يبرر هذا الألم . قد يقال لك إن هذا « خيال » في حين أنك تتألم حقيقة . ويُشتبه مباشرة في أن للجملة العصبية علاقة حتمية ما بذلك . وسنرى هذا .

من جهة أخرى ، فان الايحاء يطابق على الغالب فكرة موجودة في أعماق الفرد : انظر هذا الخجول الذي يخرج من صالة يعرض فيها فيلم سينمائي لدوغلاس فيربانكس . انظر اليه جيدا : انه يقلد فيربانكس ، انه هو فيربانكس . انه يشعر بخفته ، ومرحه ، وينظر نظرة جريئة .

وقع هذا الانسان تحت تأثير الايحاء .. وأيقظ فربانكس في نفسه عاطفة لاشعورية: عاطفة القوة التي يرغب فيها تعويضا عن ضعفه. فالايحاء اذن فكرة تدخل الدماغ ويقبلها. انها ترمي الى أن تخلق دافعا لاشعوريا، منه ينشأ العمل .

د - شروط الايحاء

اذا كان الايحاء أمرا خاصا ، فلا بد للشروط أن تكون على المنوال نفسه . ولن يكون بوسع الايحاء أن يتحقق الا في هذه الشروط .

١ - الايحاء السوي نسبيا

انني أذكر بالخيول الخارج من مشاهدة عرض سينمائي . انه يرغب في القوة لأنه يشعر بنفسه ضعيفا . فهذه الرغبة موجودة في أعماق نفسه . هل أثر فربانكس في هذا الخيول بالايحاء ؟ كلا ، انه ما فعل سوى انه أطلق الآلية ، والباقي أنجزه الايحاء الذاتي الخاص بالخيول . لقد أصبحت الرغبة اعتقادا مؤقتا يصنع أفعالا : مشية ونظرة وصوتا وحركات ، الخ .

فالشرط الأول : لا بد للايحاء السوي من أن يتلاءم مع عاطفة موجودة سلفا في لاشعور الفرد وتستطيع أن تخلق الدافع .

الشرط الثاني : يجب أن لا يحدث رفض للايحاء . والحالات الشائعة التي تهيء مجالا للايحاء هي التعب والانفعالات والخيول والوجل والاكتئاب والدعر ، الخ . وهكذا ، فكلما ضعفت المقاومة العقلية ، سهل على الموحى سبل التأثير . فاذا قلنا على سبيل المثال ، لشخص مصاب بفراط الانفعالية في غمرة أزمة الوجع : « ... يا الهي ، كم تبدو متضايقا ، وكم أنت أسفر الوجه .. ! » ، فان هذا الايحاء لن يلقى أية مقاومة . يضاف الى هذا أنه يمس عاطفة موجودة مسبقا لدى الفرد . وينطلق الدعر مباشرة .

ماذا يفعل الموحى إذن ؟ إنه يحرك الجمر ، ويسعّر النار ، ويدفع
الفكرة اللاشعورية . فينتقل الفرد عندئذ الى الايحاء الذاتي . يتبين لنا اذن أن
الايحاء عسير أو متعذر اذا ملك الانسان سائر وسائله . فهو يحاكم ، ويناقش ،
الخ ، ونقع عندئذ في الاقناع . ان للايحاء السوي اذن نتائج مؤقتة لانه منوط
بحالة من القصور المؤقت .

٢ - الايحاء المرضي .

تلك حالة اقتبسناها من الملاحظات الكثيرة العدد التي قدمها جانه .
وقعت ايرين ، الصبية ذات الواحد والعشرين ربيعا ، مريضة مرضا
شديدا عقب وفاة أمها . ورفضت أن تشرب الماء من صنبور الماء لأنها كانت
تزعم بأنه هذا الصنبور لا يصب الماء ، بل الدم . متى بدأ هذا الايحاء
الذاتي ، أي هذه الهلوسة ؟ بدأ عندما رأت ايرين الماء ، يوما من الأيام ،
يسيل قطرة قطرة « كما كان الدم يسيل من شفتي أمها » .

أصبح ايحاء ايرين الذاتي فكرة ثابتة . فالفكرة الثابتة هي احياء ذاتي
بلغ الحد الأقصى . وأفضل ميدان لغرس فكرة ثابتة في دماغ شخص من
الأشخاص هو التنويم المغناطيسي . اليكم تجزئة معروفة من التنويم
المغناطيسي :

نام أحد الأشخاص نوما مغناطيسيا ، وأوحى اليه المنوم أن الكأس
التي يحملها مليئة بالماء الوسخ جدا . ثم أيقظه من نومه . فكان يشرب ماء
الكأس الشريب ويصقها مباشرة وهو يُظهر العلامات التي تدل على أشد أنواع
التفرّز . وأعلن أن الماء « وسخ بصورة شنيعة » ، وما استطاع دليل ولا
محاكمة ولا برهان ، أن يقنعه عكس ذلك . ولم يكن ثمة بد من أن ينام من
جديد نوما مغناطيسيا ، وأن يتم الايحاء المعاكس من أجل اقناعه .

وسيطرت على هذا الشخص اذن فكرة ثابتة بفعل النوم المغناطيسي :
الماء وسخ . والايحاء آت من المنوم المغناطيسي ، ايحاء أصبح اعتقادا مطلقا
لدى النائم ، ثم ايحاء ذاتيا ، ففكرة ثابتة . انني أكرر أن في سائر هذه
الاساليب آلية عصبية على نحو صرف سنبحثها في حينها . فليس الايحاء
أعجوبة من الأعاجيب . وما أن يفهم المرء أسلوب الجملة العصبية حتى يزول
السر « الخيف » .

هـ - ما الفكرة الثابتة؟

يمكن النظر الى الفكرة الثابتة على أنها فكرة تحيا على شكل
« طفيلي » في الحياة النفسية الانسانية . وهذه الفكرة الطفيلية من القوة
والاستمرار ما يكفي لاستبعاد سائر الأفكار الاخرى . فلا تستطيع أي محاكمة
أن تستأصل الفكرة الثابتة التي تبدو وكأنها صخرة لا تتزعزع ، ولا أي
مناقشة .

ثمّة آلاف من الأفكار الثابتة المتدرجة من غير السوية البسيطة الى
المرضية الشديدة . وبوسعها أن تفرض وجودها خلال زمن قصير أو طويل أو
أكثر طولا ، وقد تفرضه خلال الحياة كلها أحيانا .. لسوء حظ الذين
يعاشرون صاحبها . يمكن اذن أن تستقر في الذهن الانساني آلاف من
الأفكار الثابتة . فليس المرضي ، في هذا الميدان أيضا ، غير المبالغة في السوي
عمقا ومدة .

١ - الأفكار الثابتة التي يمكن اعتبارها بمثابة أفكار سوية

يمشي أحد العلماء فتسلط على ذهنه مسألة من المسائل . لقد
سيطرت عليه هذه المسألة سيطرة تامة . فمن يندهش لرؤية هذا العالم يتناول
قطعة من الحوار يكتب بها على سيارة في حالة توقف ؟ من سيندهش من
« شروده » الكلي ؟ ان العالم في هذه اللحظة فريسة فكرة ثابتة : مسألته .
غير أن هذه الفكرة مؤقتة ، تدوم الى أن تحل الصعوبة ، أو الى أن « توقظه »

من هذا الحلم المستثار سيارة تقف وقوفا مفاجئا على بعد عشرة سنتيمترات منه .

ما وضع الفنان الذي يستحوذ عليه عمله الفني في حالة المخاض ، والذي لا يعرف غيره ولا يرى غيره ؟ تلك فكرة ثابتة أيضا . صحيح أنها فكرة فنية ممتعة ، ولكنها مع ذلك ، فكرة ثابتة .

وما هي حالة هذا الانسان الذي توسوس في صدره هموم ذات علاقة بحياته الزوجية ، فيرتكب الاخطاء تلو الاخطاء في عمله وتتكدس أغلاطه ؟ انها كذلك فكرة ثابتة مؤقتة ، منهكة وغير ممتعة ..

٢ - الأفكار الثابتة التي نعتبرها بمثابة أفكار غير سوية^(١)

عشرات الآلاف من الناس في عالمنا الراهن ، المتعب ، الانفعالي ينهضون من فراشهم ليلا بعد أن يلجأوا اليه . انهم يتحققون من اغلاق صنوبر الماء والغاز . ويعودون الى فراشهم من جديد . ثم يبرز الشك : « هل أغلقت جيدا صنوبر الماء والغاز » ؟ ويجيب العقل : « نعم ، لقد أغلقتة جيدا » . بيد أن الوجدانية اللاشعورية تستمر في شكها . وذلك « ما هو أقوى منهم » . فينهضون ويتحققون من جديد ، ويعودون الى سريرهم . أبوسعنا أن نعتقد أن تحققهم مرتين أو ثلاثا يقنع وجدانيتهم ؟ لا سبيل الى ذلك . وينهضون من فراشهم أيضا وتعبهم يزداد تدريجيا وقدرتهم على الكفاح ضد هذه الفكرة الثابتة تتناقص ، فكرة يعترفون بأنها باطلة ، ولكن محاكمتهم كلها لا تستطيع شيئا ضدها . ان المثل الذي ضربته مثل عن فكرة ثابتة بسيطة ترتبط غالبا بقصور عارض ، بارهاق أو بقلق . غير أنها ، مع ذلك ، فكرة ثابتة هي عرض من أعراض حالة مرضية .

(١) - سأعود الى الحديث عن ذلك في فصل « العصاب والذهان » ..

كنت أرغب في أن أعرض عليكم أفكاراً ثابتة أخرى ، ولكنها أكثر من أن تحصى . ولا بد لنا من أن نفهم جيداً أنه يوجد منها تشكيلة واسعة تتدرج من البسيطة الى الخطيرة جداً ، ومن المؤقتة الى الدائمة . ومهما يكن من أمر ، فإن الفكرة الثابتة هي دائماً نتاج آلية لاشعورية .

ما هي الأفكار الثابتة الاكثر شيوعاً ؟ انها سائر الوسواس ، وجميع المخاوف المرضية (ويعلم الله إن كانت موجودة ! ..) ، وأغلب ضروب الحصر ، وضروب الهوس الخفيف والهوس الكبير ، السطحي أو العميق ، والعرات ما لبثت لاشعورية و« آلية » ، والوسواس من فكرة أن يصبح المرء مجنوناً ، الشائع كثيراً ، ووسواس السقوط في الشارع ، الخ ، الخ . ويمكن للمرء أن يتساءل عما اذا لم يكن عصرنا الجميل ، المترع بضروب التعب والكبت والانفعال الذي يثير الأعصاب ، مرق ثقافة مثالية من الأفكار الثابتة التي لا أتمنى أن يصاب بها أي مخلوق انساني على الرغم من أن ثمة إمكانات للشفاء منها .

٣ - الكف في الأفكار الثابتة

يبدو العالم الذي يركّز على مسألته « شارد » . ومع ذلك ، فهو غير شارد : انه مكفوف . لقد سبق لي أن تكلمت على الكفّ عندما بحثت في التعب والخجل . فاذا كان العالم لا يلاحظ شيئاً ، فذلك انما بسبب كونه عاجزاً من الناحية العصبية عن رؤية أي شيء غير ما يهيمه أو عن سماعه . وعلّة ذلك أن سائر المراكز العصبية الدماغية التي لا تعمل في سبيل المسألة الراهنة مجمّدة .

ومن البدهي أن تعجز الخلايا المجمّدة عن القيام بالتموجات الضرورية في الفكرة الثابتة . ولا تثير الرسائل الخارجية أي استجابة . فدماغ العالم الذي سيطر عليه الوسواس ، على سبيل المثال ، لا يدرك سيارة تصل اليه وهي تستعمل المنبه (الزمور) ، ذلك أن الفكرة الثابتة جمّدت الخلايا العصبية

الانحرى التي تستجيب في الحالة السوية للسيارة أو لأي شيء آخر . وهكذا يتبين لنا كم هي جميلة جاهزية الفكرة وكم هي شيء مقدس ، دون رأي راسخ ، ولا عناد ، ولا مكابرة !

٤ - كيف ترسخ الفكرة الثابتة المرضية ؟

ثمة وابل من البرهنتات والاعراضات والايحاءات ، من كل نوع ، يقصف كل فرد منا خلال يوم عادي . فلماذا لا يكون لدينا ، والحالة هذه ، جميع الأفكار الثابتة ؟ ان علي من جديد أن أميز بين الفكرة المسيطرة الراهنة وبين الفكرة الثابتة بالمعنى الصحيح للكلمة (المرضية) .

فاذا استقرت الفكرة الثابتة في ذهن الفرد ، فذلك انما يعني أن « شيئاً ما » في حال يتيح لها هذا الاستقرار .

ثمة شرطان يتدخلان :

أ - الایحاء .

ب - حالة الفرد الجسمية والنفسية في اللحظة التي يستقبل فيها هذا الایحاء .

تتطلب الفكرة الثابتة انحرافاً في التوازن العادي الخاص بالدماغ لكي تبدو . وينشأ هذا الانحراف من استعداد مسبق ، أو ارهاق شديد ، أو انتانات ، أو انفعالات ، الخ . بيد أنها تنغرس بصورة خاصة ، وأكرر هذا ، عندما تبالغ في ابراز عامل وجداني موجود مسبقاً . فالایحاء الذي أحدثه الفيلم أصبح ايحاء ذاتياً . ولكن هذا الایحاء لم يفعل سوى أنه « دفع الى الامام » حالة موجودة : رغبة كبيرة في أن يكون قويا ، واثقا من نفسه ، على آخر ما يرام ، الخ .

يمكن أن تكون الفكرة الثابتة :

أ - شعورية . فالمصاب بالوسواس يعلم تمام العلم أنه مصاب بالفكرة الثابتة لانه يكافح بعقله ضدها ، دون أن يحقق أي نجاح مع ذلك .

ب - لاشعورية . وتلك حالة ايرين التي عرضناها في الصفحة ١٦١ . وهي أيضا حالة الفكرة الثابتة التي تحدث بفعل الايحاء بالتنويم المغناطيسي . ولكن العلة التي تسمح بظهور الفكرة الثابتة تتصف ، على أي حال ، بانها لاشعورية دائما .

يمكن أن يخلق التنويم المغناطيسي فكرة ثابتة لدى بعض الناس على الأقل . ولكن هل يمكن القول إن جميع الأشخاص الذين يصابون بالأفكار الثابتة ينامون نوما مغناطيسياً ؟ من المؤكد أن الجواب بالنفي . وما دامت الفكرة الثابتة اذن لا تنغرس من الخارج ، فكيف يستطيع الايحاء الذاتي أن يعمل في هذه النقطة ؟ كيف يمكن لصدمة انفعالية خطيرة ، على سبيل المثال ، أن تستمر وتسبب فكرة ثابتة ، عرة ، خوفا مرضيا ، وسواسا ، الخ ؟ سنرى ذلك عندما ندرس جانه .

٥ - أميل كوه E. Coué والصراع الداخلي

على الرغم من القواعد الأولية جدا لطريقة أميل كوه (١٨٥٧ - ١٩٢٦) ، فقد كان له فضل كبير . لقد وضع الايحاء الذاتي موضع التطبيق ، الايحاء الذاتي الذي كان ينظر اليه اذن بوصفه ناجما عن المريض ذاته .

نحن نعلم أن المحاكمة الواعية ليست ذات فائدة تُذكر في الأمراض السيكولوجية ، ولا البرهنة المعقولة ، ولا الاقناع . فالخجول الكبير ، مثلا ، لا يكف عن تقديم الحجج الملائمة الى نفسه بأنه غير خجول . انه يحاول أن يقنع نفسه بضربات شديدة معنوية من قبضة يده . فهل يمنع ذلك أزمات

الشعور بالخجل؟ كلا .. على العكس تماما . والاحرى أن يتجلى عدم جدوى المحاكمة واضحا في الوسوس ، والخاوف المرضية ، وضروب الحصر ، الخ .

يعلم عالم النفس اذن انه لا جدوى من « محاكمة » مريض نفسي ، وأن من المضحك أن يقال له إن سلوكه عبث لهذا السبب أو ذاك ، وإن عليه أن « يبذل جهدا » ، الخ . فكثير من المرضى يتعرضون لأن يفهموا فهما سيئا بسبب هذا على وجه الدقة . وينقضي يومهم ومفاهيم الارادة تقذف في دماغهم دون أن يفكر الذين يفعلون ذلك أن هذه الملكة ، ملكة الارادة ، مشوهة في منطلقها . وعلة التشويه أن الآلية العصبية التي تسمح بالارادة مشوهة . ذلك شبيه بأن نطلب الى عازف كان أن يعزف العلامة الموسيقية مي على وتر مدوزن على فا . يرغب العازف ذاته رغبة صادقة في عزف مي ، ولكن قوسه يصدر فا . فهل ينبغي لنا أن نصرخ ونضيق ونسخر منه ، وندفعه بكل قوة الى أن يعزف مي الشهيرة ؟ ان علينا ، على العكس ، أن نأخذ الكمان ؛ وندوزن الوتر مجددا على العلامة الموسيقية « مي » .

يتطلب كل تجل للارادة الواقعية شروطا أساسية . لقد أعلن زيندن Zbinden « المحاكمة الخاطئة رذيلة ضارة بقدر ما هو ضار أن يتناول المرء المورفين أو الكوكائين ... » . ما معنى هذا القول ؟ اذا كانت المحاكمة « الصائبة » نتيجة وجدانية « معقولة » ، فان المحاكمة « الخاطئة » نتيجة وجدانية « مشوهة » . ومن سوء الحظ أن الناس ينسون ذلك بنسبة تسعين بالمئة ... وانني لمتفائل .

من العبث أن تستنفد المحاكمة جهودها بالقول « نعم » اذا قالت الوجدانية « لا » . ان الوجدانية هي التي تربح في كل مرة . ومن النادر أن يفهم الموجود السوي ذلك ، لأن الوفاق بين ارادته وبين رغبته ووجدانيته سائد . ثمة وفاق بين ارادته وقدرته . ولكن ألا يحس في ذاته أحيانا بضرب من التمزق مصحوب بالحصر لأن « شيئا ما » يدفعه الى أن يفعل عكس ما

يريد ؟ وبأنه بالخيال يزيد من هذا التناقض ؟ وربما فهم الموجود الانساني أن
الوجدانية تريح في كل مرة اذا أطل مدة هذا التناقض وشدته وعمقه .

اذن ، بما أن كل مرض نفسي ذو أساس وجداني ، فلا بد من أن
تكون الوجدانية مرمى كل علاج نفسي . هناك انما يكن السرطان السيكولوجي
متلبدا في الظل .

ولقد حاول كوه أن يفعل ذلك حينما أعلن : « عندما يتصارع الخيال
والارادة ، فان الخيال انما هو الغالب دون اي استثناء .. » ؛ عزا كوه اذن
دورا رئيسا الى الحياة النفسية اللاشعورية التي سماها الخيال . ومن المؤكد أن
طريقته كانت بدائية . فقد قامت على محاولة طرد ايجاء مرضي بايجاء معاكس
سليم . والخلاصة ، ثمة أمر وأمر مضاد . وهذه الطريقة الشهيرة معروفة . فقد
كان كوه يطلب الى المرضى ان يرددوا غالبا ، حتى ولو لم يعتقدوا بذلك ، وانما
بطريقة تؤثر على الاذن : « انني أتحسن تدريجيا في كل يوم ومن جميع
النواحي ... » .
*I'm getting better and better, every day
and in every way.*

وهكذا فلا بد لهذه الكلمات التي تتكرر آليا من أن تتوجه نحو
اللاشعور (الوجدانية) . هذا اللاشعور الذي يقتنع في نهاية الأمر بفعل
منعكس يدفع الشخص الى أن يستجيب استجابة سوية ، عقلانية و ارادية .

هذه الطريقة بدائية لانها لا تنظر إلا الى الأعراض جملة . انها لا تنظر
الا الى الألم الذي يشعر به المريض ، وقلما تستأصل الميول العميقة . ومن
المؤكد أن طريقة كوه تظل في خط الايجاء . فالشخص يسمع صوتا ، هو
صوته ، يوحي له بالتحسن . ويصبح هذا الاقتناع ايجاء ذاتيا .

ومن المتبدل كثيرا أن تقول كذلك ، بالنظر الى مكتشفات علم
النفس الحديث والطب النفسي الجسمي . إن الفكر يؤثر على الجسم ، وإن
الفكر يستطيع أن يشفى من مرض كان هو السبب في وجوده . (المقصود بـ

« الفكر » « الدماغ » . فذلك واقع . ونحن سنرى ، من جهة أخرى ، بأن العضوية كلها هي تحت رقابة الدماغ . وبذلك تكون طريقة كوه مقبولة على أحسن وجه .

أ - اذا رغبت في ممارسة الايحاء الذاتي

ان الايحاء الذاتي ، شأنه شأن الايحاء الذي يصدر عن الغير، وسيلة ممتازة لتربية الارادة والسلوك . انني ألفت الانتباه الى القول إن الايحاء الذاتي لا يتوجه الا الى المرضى . والأمر على خلاف ذلك . فالايحاء الذاتي الذي نجيد ممارسته يودع في اللاشعور طاقات جديدة ويجمع فيه ضرباً جديدة من الصحو . انه وسيلة جيدة لثمو الشخصية وتعزيزها ، ويتيح اصلاح القصور الوجداني . انني أكرر أيضاً أن للدماغ سلطة شبه استبدادية على الجسم .

ب - شروط الايحاء الذاتي

ينبغي النظر الى الايحاء الذاتي بوصفه صورة من صور التأمل ، لا صورة من صور التركيز . ففي التأمل يعوم الفكر . انه انفتاح سلمي وهادى ، ويتيح دخول أفكار وإحساسات دون جهد ، فيما أن التركيز جهد ينصب على أمر من الأمور . لقد رأيناه يعطل جزءاً كبيراً من الدماغ . فهو يلغي اذن ، من تلقاء نفسه ، مئات من الاحساسات التي يمكن أن تكون مفيدة ...

ان ذلك لعائق ، وعائق هام ! كان الدكتور دوبوا Dubois يقدم الى مرضاه نصائح رائعة جداً : « استبعدوا كل ما يقلقكم ، وتخلصوا من سائر همومكم ، وانزعوا من أنفسكم ما يشغلها ، وتوجهوا بأفكاركم صوب الموضوعات الممتعة ... الخ ... »

« من المؤكد أن هذا الكلام لطيف جداً ، كما يقول جانه ، ولكنه يبدو كلاماً هازئاً بعض الشيء عندما يتعلق الأمر بأشخاص لا يستطيعون أن

يوجهوا أفكارهم . فهم ، عندما يكونون في فراشهم دون حركة ، يصطنعون
أوهاما ، ويستنفدون جهودهم في الحسابات والتراكيب الصعبة ... » .

ان عبارة جانه هي البداهة بعينها ! فكأنك تقول لمصاب بالوسواس :
« لا تفكر قطعا بوسواسك ... » أو الى هائج : « ... ولكن كن هادئا ،
هيا هادئا جدا ! .. » . انه لقول طفلي بعض الشيء ، أليس كذلك ؟

ج - كيف يمكن إقصاء هذا المانع ؟

يقصى هذا المانع عن طريق المساعدة على أن تبتعد الفكرة المرضية
عن الفكر الى الحد الأقصى . لا بد اذن من مس مراكز اللاشعور العصبية ،
ما أمكن ذلك ، بجعل الشعور « يعوم » . فالاسترخاء اذن أمر لا غنى عنه
على الاطلاق . كيف نظفر بهذا الاسترخاء ؟ ينبغي للجسم أن يكون ممددا ،
عديم الحركة . وثمة تقنيات خاصة ترخي العضلات تدريجيا وبصورة تامة ،
تقنيات لا بد من أن يقودها اختصاصي . ثم الاحساس بأن أعضاء الجسم
يثقل الواحد منها بعد الآخر ، واغلاق العينين بترك الاجفان تطفو ، والوصول
على هذا الشكل الى حالة من الخدار والاحساس بالتحليق فوق الجسد . ومن
الواضح أنه لا بد من أن يكون المكان هادئا ومظلما . فلا يمكن أن يتصور
المرء أن يتم التأمل وسط الضجة .

د - أفضل زمن يتم فيه الايحاء الذاتي

الأشخاص الذين لم يتدربوا على الاسترخاء العضلي يختارون اللحظة
التي يتم فيها اختلاط الشعور باللاشعور بصورة آلية على وجه التقريب ، أعني
لحظة الخدار والنعاس اللتين تسبقان النوم .

أو يختارون لحظة الخدار التي تلي الاستيقاظ من النوم عندما يشرع
الفكر في التقاط الأشياء التي يدركها من جديد .

أما المانع فهو أن كثيرا من الأشخاص لا يتوصلون أبدا الى الخدار ، كالمصابين بالهياج والوسواس والأرق ، الخ . لذلك فان تناول بعض الأدوية ضروري أحيانا . وعلى أي حال ، فان تعلم الاسترخاء العميق ينبغي له أن يكون باشراف اختصاصي .

وماذا بعد ذلك؟؟ بعد أن تبلغ حالة الخدار (احساس بالخمول والعموم) وتكون طليقا من كل مايشغلك ، أدخل الفكرة المفيدة في تحت الشعور . ومن المؤكد أن هذه الفكرة ، بالنسبة إلى المرضى ، مناقضة لحالة قصورهم . وعليك ألا تصل بتأملك أبدا الى التركيز . تخلّ عن هذا الوضع منذ أن يظهر الجهد .

هـ — هل ثمة لحظة مثالية لممارسة الإيحاء الذاتي ؟

نعم ، ثمة لحظة مثالية ، ولكنها صعبة المنال دون تدريب . ينبغي ألا يكون الشعور وتحت الشعور منفصلين انفصالا كبيرا . فالإيحاء الذي لا بد من أن يبقى إرادياً يفقد كثيرا من نجوعه بصورة مؤكدة^(١) . إن الدماغ يغوص في النعاس قبل أن يبلغ مستوى الحلم . ولكنه يلبث واعيا دون أن يكون هناك فكرة تشغله مع ذلك . ويعرف كل منا حالة النصف نوم ، هذه الحالة التي « تجمع » بين الحلم والواقع . ويصبح الإنسان الذي كان ممثلا من قبل مشاهدا في هذه اللحظة . أنه يكف عن القيام بالتمثيل لكي ينتقل الى تأمل التمثيل . وعندئذ يشاهد ضربا من العرض السينمائي يمر أمام ناظره . إنه يلاحظ سلسلة من الصور التي لا تناظر الواقع تقريبا . إنه يعلم بأنه لا يحلم ما دام واعيا . فدقات الساعة ، وضجة الشارع ، وصرير باب ، وعواء كلب ، تصله بوضوح وشدة تامين . وهو يبدو طافيا فوق الحياة وفوق جسده . هذه

(١) — علينا ألا ننسى بأن الشعور وتحت الشعور يستندان الى عمل بعض المراكز العصبية .

الظاهرة ممتعة الى حد عميق . فالصور والاحساسات تمر وكأنها رسم حي ، مصحوبة بسخافات يقبلها الانسان بوصفها طبيعية . بل بوسعنا أن يوجه الصور ، فيستبعد تلك الشخصية ويحل محلها أخرى ، الخ . ان هذه هي اللحظة المثالية لممارسة الإيحاء .

إذن : انتظر حتى تُفرق موجة الكف تقريبا . قشرة الدماغ ، مركز الشعور الإرادي . فالحالة التي تفوز بها هي حالة من أحلام اليقظة ذات ساحة شعور في حدها الأقصى من الاتساع ، في حين أن ساحة الشعور تضيق الى حد كبير في التركيز .

ثمة وسائل أخرى أشد تأثيراً . ولكن مؤازرة عالم النفس فيها ضرورة . يمكن أن يجري عرض للصور الرمزية . بيد أننا ندخل هنا في مجال علم نفس الأعماق السحيقة . وسأتحدث عن ذلك فيما بعد ، في فصلي « الرموز » و « الحلم المستثار » .

يفيد الإيحاء الذاتي في تهيئة اتجاه نفسي تافع . ويمكن أن يؤثر على الجسم . وبهذا الصدد ، ثمة آلاف من الحالات الكلاسيكية .

و — ما فائدة الإيحاء الذاتي ؟

إليكم مثالا مأخوذا من أحد المستشفيات : أحد المرضى يعاني السرطان منذ زمن طويل على ما يبدو ، وجميع الأعراض تدل عليه . فتقررت العملية ، وفتح الجراح بطن المريض . لقد وجد فيه أمعاء تتصف بعيوب كثيرة ، ولكنه لم يجد أثرا للسرطان . ثم أجريت التحاليل : لا أثر للسرطان . فذهل الأطباء . ذلك أن جميع الأعراض التي يعانها هذا الرجل كانت ، مع ذلك ، أعراض المرض المخيف ...

ماذا حدث؟ قد تطول كثيرا الرواية التفصيلية لحياة هذا الانسان
الشديدة القسوة. حياة من الحظ السيء، والعزلة، والإهمال، والفاقة المادية،
والبؤس المعنوي الكبير.

وقع الرجل مريضا في يوم من الأيام. ونقل إلى المستشفى وليس له أي
مورد. ف شعر في هذه اللحظة، ولأول مرة في حياته التي يرثي لها، أنه سعيد.
في هذه الغرفة المشتركة. إنه في وسط أشخاص آخرين يتألمون. وكل منا يعلم
إلى أي حد يتصف الألم المشترك بأنه يجمع الناس... ها هم الأطباء يبشاشتهم
وحنانهم الأبوي وابتسامتهم. وها هن المرضات العطفات وأيديهن الناعمة.
ها هو ذا سرير، لا من العزلة والبؤس، وإنما سرير إنساني. ها هو ذا أمن
نفسي ومادي. وبدأت الآلية اللاشعورية في حركتها: «لا بد لك من أن
تبقى هنا... لا بد لك من أن تستمر في مرضك، أن تكون أشد مرضا
بالتدرج... لا بد لك من البقاء هنا حيث أنت سعيد...». وبدأ الإيحاء
الذاتي عملا واخزا، قويا، دؤوبا. فأصبح الرجل السليم رجلا مريضا، وظهرت
أعراض السرطان وازدادت شدتها تدريجيا حتى أجريت له العملية العديمة
الجدوى. إن السرطان يمثل بالنسبة الى هذا الانسان «أمنا» مثاليا وتدل
هذه الحالة جيدا على قوة الدماغ كما سنرى ذلك في الطب النفسي الجسمي.

قد تعرفون قصة السيد الذي أصابه «دوار البحر». كان القارب
راسيا على الرصيف والسيد مستريحا في حجرته. وجن الليل. واخترقت الحاجز
في وسط هذا الليل ضجة المحركات ووصلت إلى سمعه. فقال السيد في نفسه:
«سفينتي في عرض البحر». وبدأ كل شيء: غثيان وتقيؤ وحصر عميق
ورغبة في الموت... انطرح السيد على الأرض بصورة مشينة، وتألم صامتا حتى
الصباح. ولكن ها هو ذا ينهض، ويلقي نظرة من خلال الكوة... السفينة لم
تتحرك.

قدرة الإيحاء معروفة بصورة جيدة. ولكن، أليس من المفيد أن نذكر بها من حين الى آخر؟

إننا ندرك دون صعوبة قوة الإيحاء المعدّ إعدادا جيدا في الشروط التي تسمح به. ينبغي لنا بالتأكيد أن نكرّر التمارين النفسية الشخصية كل يوم، وعلى وجه الخصوص اذا لم يكن بمتناول الشخص غير تقنيات بدائية.

ز - ماذا يمكن أن يعالج الإيحاء

إنني أريد أن أتكلّم هنا على الإيحاء في العمق، وتلك تقنية خاصة لا سبيل إلى أن يستعملها الشخص وحده دون تدريب. ففي عداد الحالات الشائعة: العجز الجنسي والبرودة الجنسية لدى النساء وضروب الخوف والخوف المرضي والحصر والأرق والعرات والعادات الضارة و « ضعف العزيمة » وبعض الاضطرابات الجلدية وعدد كبير من الأمراض الهستيرية.

يتبين لنا إذن أن الطريقة التي أوجدها أميل كوه تطرح أسسا لعلم نفس الغد، على الرغم من أنها ذات سمة أولية. فلنقرىء السلام إذن، ولنكمل سيرنا^(١)

٦ - بافلوف الروسي، صديقنا الكلب وآلية الفكر

لنعبطف الآن صوب أفق آخر، صوب النتائج التي لا تحصى تقريبا. من كان بافلوف ايفان Pavlov Ivan، الفيزيولوجي الشهير، والفقير العاجز عن أن يتحمل مصاريف شهر العسل مع زوجته سيرافينا كارستيفسكيا، ولكنه الذي سمي في عام ١٨٩٥ أستاذ الفيزيولوجيا ومنح جائزة نوبل عام ١٩٠٤؟

(١) - سأعود الى الكلام على الإيحاء في بحث « الطب النفسي الجسمي ».

إنه، بكل بساطة، إنسان مستقيم شغوف بالأبحاث، إنسان شرع يفكر ببعض المظاهر التي لاحظها الناس منذ أجيال، إنسان استخدم ما كان معلوما ليحاول أن يشرح المجهول.

من المعروف، بالتأكيد، أن الانسان يفرز اللعاب عندما يرى الحامض. ومن المعلوم أيضا أن الحديث عن وجبة شهية يؤدي بـ « الماء الى الفم ». ولكن الناس كانوا ينظرون إلى هذه الاستجابات بوصفها ظاهرات « الفكر » دون أن يعلقوا عليها أهمية تذكر. ولكن هل فكروا بأن تاريخ الانسان والحامض يستطيع أن ينفي الأخلاق والحرية المطلقة والعدالة والقيم الانسانية إذا قيض هذه الاستجابات أن تُدفع إلى حدودها القصوى؟

لنجر تجربة سريرية : عولج أحد المرضى بوساطة الحقن المهدئة منذ بعض الزمن. وفي يوم من الأيام، حقنه ممرض استحوذت عليه نزوة شديدة بالماء الممدد، فأثرت فيه الخاصة المهدئة.

ويمكن الظن للوهلة الأولى أن المريض كان فريسة الإيحاء الذاتي. ولكن، ماالوضع فيما اذا كان هذا المريض على أحسن ما يرام من الناحية النفسية؟ ألا يمكن الافتراض عندئذ بأنه استجاب للحقنة بالمعنى الصحيح للكلمة، لا للمادة التي حقن بها؟

ولكن لنقم، بالحري، بزيارة إلى كلب بافلوف.

ها هو ذا كلب جائع يُعطى طعاما شهيا. وطبيعي أن تكون اللذة هي استجابة الكلب. ولكن رجل الكلب تحرق في الوقت الذي يأكل فيه. ويستجيب بإحساس بالألم. ثم يحرق الجرب رجله بعد زمن معين من هذه اللعبة المزدوجة، لذة وألم، ولكن دون أن يقدم له الطعام.

لقد أظهر الكلب الذي أصبح مازوخيا وكأنه موجود انساني سائر
علامات اللذة مع الحرق . فماذا حدث ؟

لقد ربط دماغ الكلب بين اللذة (الطعام) وبين الألم (الحرق) في
الوقت نفسه ، وأصبح هذا الارتباط : اللذة = الألم (الحرق) .

لندع الكلب جانبا ولنلاحظ الانسان . المازوخية (انظر الجنسية فيما
بعد) شدوذ سيكولوجي واسع الانتشار . ومنحه الكاتب مازوخ اسمه لا لأنه
اخترع هذا الانحراف الذي ربما كان قديما قدم الانسانية ، وإنما لأنه وصف
سلوكه الخاص بكياسة .

ويشعر الموجود الانساني في هذا الشدوذ بالإشباع الجنسي أو المعنوي
بوساطة الألم . ولن يبلغ هذا الإشباع إلا إذا أصابه ألم جسمي ، كالضرب
والتظاهر بالضرب ، أو معنوي كالشتائم وضروب الإذلال والاحتقار ، الخ .

ويتبين من هذه الموازنة أن المازوخية ليست سوى منعكس يرتبط بالألم
ولا يمكن أن يحدث بدونه . نحن نرى ، على ما يبدو ، سلوك الحيوان منقولا .

أ - المنعكس الشرطي نافذة مفتوحة على هاوية

المنعكس الشرطي منعكس تثيره حالة تسمى الإشارات .

ثمة نوعان رئيسان :

١ - منعكس التبيه ، وهو استجابة الإشارات المباشرة .

٢ - منعكس الكف الذي يؤثر بوصفه كبحا أو توقفا .

مثال ذلك : السيد س . يعبر الشارع . على بعد خطوتين منه سيارة
تستعمل المنبه بشدة ثمة شخص آخر يلاحظه ، فحرص س أن يبدو بمظهر
المهديء في سائر الظروف (بفعل الاستكمالية مثلا) .

- ١ - الإشراف الأول : المنبه (الزمور) .
 - ٢ - منعكس التنبيه الأول : فزة ، رعب ، انفصال ، ركض ، هرب .
 - ٣ - الإشراف الثاني : ثمة شخص يلاحظه فيحرص على ما عُرف عنه من الهدوء .
 - ٤ - منعكس الكف : لا يهرب ، يكبح انفعاله ويتصنع الهدوء .
- إن المنعكس الثاني ، منعكس الكف ، عارض المنعكس الأول إذن ، منعكس التنبيه .

بافلوف وتجاربه

إنني أتردد في التذكير بتجارب بافلوف ما دامت مشهورة ، ونستعرض ، مع ذلك ، قصة الكلب الكلاسيكية .

- ١ - يقدم بافلوف للكلب قطعة من اللحم ، فيفرز اللعاب . وهو إفراز غدده اللعابية إفرازا آليا .
 - ٢ - يقرع جرساً في الوقت الذي يقدم إليه الطعام .
 - ٣ - يثير قرع الجرس وحده إفراز اللعاب بعد بعض الزمن ، دون أي طعام .
- ثم علم بافلوف الكلب :

- ١ - أن يفرز اللعاب عندما يسمع قرع الجرس . فقرع الجرس = الإشارة رقم ١
 - ٢ - أن يستجيب إلى إشارة أخرى غير ذات ارتباط بالطعام . فالكلب لا يفرز اللعاب اذن عندما يسمع الإشارة رقم ٢ .
- ثم :

- ١ - يقدم الطعام إلى الكلب عندما ترن الإشارة رقم ٢ .

٢ - الكلب لا يفرز اللعاب في حين أن الطعام ينبغي له أن يحدث الإفراز .

اذن :

الإشارة رقم ١ : منه (إفراز اللعاب) .

الإشارة رقم ٢ : كاف (توقف اللعاب على الرغم من الطعام) .

نلاحظ اذن الأهمية الهائلة لهاتين التجريبتين من الناحية السيكولوجية والأخلاقية . فإذا لم يكن السلوك الانساني غير مجموع المنعكسات العصبية بصورة خالصة ، فإن من البدهني ألا يكون بالإمكان إسناد أي مسؤولية لأي شخص كان في أي ظرف من الظروف . وتصبح المسؤولية الأخلاقية لفظة لا طائل تحتها ...

ب - المنعكسات الدنيا والمنعكسات العليا

المنعكسات الدنيا :

المس مدفأة مشتعلة ، فأسحب يدي .

المنعكس : سحب اليد .

الإشراط : الحرارة والألم .

المنعكسات العليا

لنجعل المنعكس معقدا : أرفض سحب يدي وأبقيا حدا أقصى من

الزمن .

١ - منعكس بسيط (منه) : سحب اليد .

٢ - منعكس الكف : رفض سحب اليد وإشراطه الزهو ، أو أن يدلل المرء

على « إرادته » ، وأن يبرهن على احتمال الألم ، الخ .

٣ - المنعكس النهائي : أترك يدي على المدفأة .

لقد مر المنعكس النهائي في المراكز الدماغية العليا (القشرة الدماغية) حيث تدخل الإرادة والاختيار والتقرير والرفض ، الخ ...

ثمة ما هو أدهى . ها هي ذي ضفدعة دون دماغ . وضع المحرب قطرة من الحمض على إحدى رجليها . فحاولت الضفدعة أن ترفع القطرة بالرجل الأخرى . يمكن الظن بأن فعلها فعلا محسوبا ، إراديا .. ألا تعتقد الضفدعة أنها « أرادت » التخلص من القطرة التي تضايقها لو كان لها دماغ وافترضنا بأنها قادرة على التفكير ؟ ألا تحسب الضفدعة واقعا هذا الاحساس بإرادة حرة تقيم عليه منظومة أخلاقية كاملة لا تستند إلى شيء ؟

وبما أن الضفدعة منزوعة الدماغ ، ثمة هنا اذن سير وظائفي آلي لهذا الأرغن العجيب ، الجملة العصبية التي تقتضي ، وحدها ، أن نخر لها ساجدين .

هل الأفعال المنعكسة نافذة مفتوحة على هاوية ؟ نعم . ليست
الفاعلية الإرادية ، الفاعلية الواعية ، والفاعلية الأخلاقية ، سوى مجموع المنعكسات المعقدة التي مركزها الدماغ . وهي ، بالتالي ، لا تنطوي على حرية ولا على مسؤولية .

أبالإمكان عندئذ « إشراف » أحد الناس بحيث يصبح قديسا ، أو يصبح شقيا ، وفاقا للظروف التي تسنح لجملته العصبية ، اذا فرضنا أن التجارب التي أجريت على الحيوان يمكن تطبيقها على الانسان ؟

لنفرض أن ذلك ممكن وأن على أحد الناس أن يختار بين آ و بين ب .

— إنه يرغب في آ ، لأن آ تمثل إحساسا ممتعا بالنسبة إليه .
— ولكنه لا يستطيع أن يأخذ آ لأن حسه الأخلاقي المشروط بالتربية يمنعه من ذلك .

— إنه يتردد ، وتردده مشروط بـ آ (رغبة ، استشارة) وحسه الأخلاقي (كبح ، كف) .

— إن تردده يختلف. قوة وضعفا، طولا في مدته أو قصرا. ذلك أن نوع التردد مشروط بحالته الجسمية أو النفسية. فالحالة المتوازنة تجعل زمن التردد قصيرا. أما حالة القصور، فإنها تطيله حتى الإثارة والهياج والغضب والاندفاع، الخ... ونحن سنرى الاستجابة ذاتها لدى الكلب.

— وأخيرا، يختار ب، واختياره هذا هو الحاصل الانعكاسي لسائر المنعكسات الأخرى المشروطة.

ولن يكون هذا الرجل اذن مسؤولا عن رفضه آ. ولن يكون بالإمكان أن يكون محل اعجابنا أو ذا فضل، أو أن يمنح أي ثواب، مثلما لا يمكن أن يوجه إليه أي لوم فيما لو اختار مع ذلك آ. فالمنعكسات « الكابحة » في هذه الحالة تكون أضعف من منعكس الرغبة. ومن المؤكد أن هذه اللعبة كلها يمكن أن تتعقد الى ما لا نهاية.

الأهمية الهائلة لتجارب بافلوف الذي كان، مع هذا، غاية في الحكمة تبين لنا اذن. ذلك أنه لم يعمم كشفه على الإنسان بل اقتصر على عقد موازنة بين الإنسان والحيوان من حيث « الطبيعة والعصبية »، تاركا الأبواب، على هذا النحو، مفتوحة لسائر البحوث وجميع القناعات...

ولنعد إلى كلب بافلوف. هل رأيت كلبا عصايا؟ هل روضت كلبك، اذا كان لديك كلب، على قبول الطعام المقدم إليه باليد اليمنى، وعلى رفضه إذا قدم إليه باليد اليسرى؟

اذن :

اليد اليمنى : تنبيه، قبول الطعام.

اليد اليسرى : كف، رفض الطعام.

ماذا نلاحظ عندما نقدم إليه الطعام باليد اليسرى؟ يهيج الكلب، يتقدم، يتراجع، يهتز، ينبح، مبديا سائر أعراض تناقض مؤلم بين رغبته وبين

كفه . فالكف يكبحه في الوقت الذي يثيره الطعام . يقول ميله الطبيعي الى الطعام « نعم » . وتقول تربيته المشروطة « لا » .

ويصحك المشاهدون دون أن يرتابوا في أن هذا الحيوان يستجيب تبعا للآلية التي يستجيب الانسان بحسبها في غالبية ضروب العصاب .

روّض بافلوف كلبا على أن يستجيب استجابة شرطية عندما يوضع أمام دائرة مضيئة تسقط على شاشة، وكان يقدم الطعام إليه لكي يعزز هذا الإشرط .

ثم عرض عليه قطعا ناقصا ذا إضاءة ومساحة يمثلان اضاءة الدائرة ومساحتها . لقد اكتسب القطع الناقص اذن ، بالنسبة إلى الدائرة ، خصائص كافية ، اذ لم يكن معززا بالطعام .

وأخذ بافلوف يجعل القطع الناقص دائريا بالتدريج . كان الكلب يميز الفرق تميزا تاما حتى نقطة معينة ، فلم يكن يتحرك أمام القطع الناقص . ثم تغير سلوكه عندما أصبح القطع الناقص قريبا من الدائرة في شكله ، فصار هائجا ، ينبع ، غير متماسك ، يعوي وكأنه أصيب بالجنون ...

لقد أصيب هذا الكلب بالعصاب ، لأن ثمة صراعا بين التنبيه والكف ، بين ال « نعم » وبين ال « لا » .

يجد عام النفس هذا الصراع في كل خطوة ... لقد خلق بافلوف لدى الكلب ، عندما « كبح » المنعكس المنبه ، تناقضا في ميوله ، أعني أنه خلق عصابا .

ولكن ، اذا لم يكن بافلوف قد دفع بنتائجه الى الأمام حتى تصل الى الانسان ، ثمة من ذهب إلى أبعد مما ذهب إليه ...

٧ - الأمريكي واطسن Watson والسلوكية

بدأ واطسن، الأمريكي الجنسية أي العملي اذن، عمله أولا في مجال علم النفس الحيواني، ثم انتقل فجأة إلى مجال علم النفس الانساني ناقلا معه أساليب المجال الأول دون أي تعديل.

لا بد للمشتغل في علم النفس الحيواني من أن يتخلى عن تصور ما يدور في شعور الحيوانات التي لاحظها. وسلك واطسن مع الانسان سلوكه مع الحيوان، دون أن يبدي أي اهتمام بحالته الذاتية.

والخلاصة أن السلوك الانساني برمته منعكس من وجهة نظر السلوكية.

رأينا في دراستنا لبافلوف أن التنبهات كانت بسيطة: صوتا، ضوءا، وخزة الخ. بيد أن على واطسن، الذي عمّم المنعكسات على كل عمل انساني مهما كان، أن يجد كلمة تمثل هذا النسق المعقد كل التعقيد من سائر الإشارات الممكنة، ووجد هذه الكلمة في الوضع. فالسلوك الانساني والطبع الانساني هما اذن الطريقة التي يستجيب بها الفرد للأوضاع الراهنة، ل « بيئة ».

ان كل إشارة، وفكرة، وإرادة، واختيار، ورفض، وشعور، ليست اذن، من وجهة نظر السلوكية، سوى مجرد منعكسات لوضع معين.

يقول واطسن: « أعطني إثني عشرية من الأطفال الذين يتمتعون بالصحة والبنية الجيدة، ونوع العالم الذي يلزمني لتربيتهم فيه، وأنا ألتزم بأن أقوم بإعدادهم حيث أجعل من أي منهم اختصاصيا بمحض اختياري، طبيبا، تاجرا، حقوقيا، بل متسوّلا وسارقا، بصرف النظر عن مواهبهم وميولهم ونزعاتهم واستعداداتهم وبصرف النظر أيضا عن مهنة أسلافهم وعرقهم ».

أ - الوجود الانساني في السلوكية

الشخصية مجموعة عاداتنا الارتكاسية، وهي مشروطة بالظروف حتماً، فالإنسان اذن نتاج الظروف، لا أكثر ولا أقل.

الفكر فعل فيزيولوجي صرف قوامه أن يتكلم مع ذاته، ولنتذكر الملاحظة الشهيرة: « الدماغ يفرز الفكر كما الكبد تفرز الصفراء » ..

وماذا عن الشعور؟ على الرغم من أن السلوكية لا تشرحه، فإنه مع ذلك، واقع. إنه يولد مع الدماغ ويزول معه.

المرض النفسي « تناقض » بين المنعكسات المنبهة والمنعكسات الكافة، كما هو الأمر لدى الكلب. وسنواصل بحث ذلك عندما ندرس فرويد.

والإنسان بصورة عامة آلة رائعة، ولكن لا شيء غير آلة ذات مجسة واسعة. ولا فرق بينه وبين الحيوان باستثناء التعقيدات الانسانية التي تدين بوجودها الى العدد الإضافي من الخلايا العصبية. إنه آلة دون حرية ودون أي مسؤولية.

فليس الإنسان اذن في نظر السلوكية سوى مجموعة شديدة التعقيد من الاستجابات، سواء من حيث ملكاته العليا أم من حيث أفعاله الدنيا.

ب - التواضع الالزامي

لنعترف أن لهذا الموقف، اذا لم يكن ثمة بد من أن يكون حقيقياً، نتيجة واحدة: إقصاء غطرسة الإنسان الخرقاء أحياناً، وإتاحة الفرصة له لكي يفكر بوضعه بين حين وآخر. ويلغى هذا الموقف كل حكم بين الناس، كل احتقار وكل لوم. وسيشعر الإنسان، الإنسان الذي أصبح متواضعاً، تجاه الكون، أنه جزء متمم منه وقطعة ذات وعي من آليته.

والواقع، أليست الآلة الرائعة، أي الدماغ، أرغنا هائلا قبل كل شيء
عدد النغمات التي تُعزف عليه غير محدود؟ وإذا خطر ببالنا أن حياة عازف
الأرغن كافية لكي يعرف سائر نغمات أرغنه، فلنفكر بالعدد الذي لا يحصى
للمنعكسات التي يمكن لها أن تعمل في مليارات الخلايا الدماغ!

ومن المؤكد، أيا كانت الحقيقة النهائية، أن كثيرا من الأعمال والأفكار
ليست سوى عادات واستجابات مكتسبة، إنها منعكسات مشروطة بالظروف
الاجتماعية والجغرافية والدينية والأخلاقية والعائلية والوراثية والتأسلية^(١).

ولكن ألا نرى أن ثمة ملايين من الناس لا يعرفون من العزف على هذه
الآلة الهائلة سوى بعض العلامات؟ ألا نرى أن « حياتهم » تدور حول
عاداتهم النفسية وعمراتهم ومخاوفهم وضروب كتبهم وحصرهم؟

وعلى هذا المنوال يعزف أرغنهم الآلي بعض العلامات التي تتكرر دائما،
في حين أن بوسع إمكاناتهم أن تبدع سمفونيات عظيمة. ومع ذلك، ألا
يؤكدون حريتهم ومسئوليتهم وهم تائهون في آلاف عاداتهم النفسية، اذ يجيزون
لأنفسهم أن يحكموا، فضلا عن ذلك، على الآخرين؟

يدرك المرء اذن ما تتصف به التربية من أهمية كبرى. ذلك أن التربية
الأولى قائمة على إحياءات ومنعكسات شرطية يتعرض كثير منها إلى أن
يتأصل الى الأبد اذا ساءت صنعة التعليم. ويستين لنا أن المنعكس يعيق
التكيف الصحيح مع الظروف اذا أصبحت الغلبة له. وعندما يصير الموجود
الإنساني راشدا، فإنه يستجيب استجابة واحدة أبدا، شأنه في ذلك شأن
بيانو تم تركيبه بحيث يصدر موسيقى واحدة...

(١) — التأسلية: مصطلح في علم الحياة يدل على عودة جديدة لبعض الصفات الآتية من أحد الحدود
القدماء، التي لم تكن قد تجلت في الأجيال السابقة « م ».

البحث الثاني

الكاتدرائية المكتشفة

الكاتدرائية المكتشفة

١ - بيير جانه (١٨٥٩ - ١٩٤٧)

كان بيير جانه، العملاق الفرنسي في علم النفس، رجلاً نبياً، أصيلاً، معروفاً بأبحاثه الأولى وهو في الواحدة والثلاثين من عمره، نشيطاً حتى آخر أيام عمره الطويل.

لم يكن بيير جانه متمذهباً. وإليك الكيفية التي يقدمه بها مانكوفسكي Minkowsky: « عندما يدخلك بيير جانه، النشيط ذو القامة الهيفاء والمشية الفتية المرنة، والنظرة الثاقبة، والإشارات الرزينة الواضحة، إلى مكتبه، يأسرك الجو الخاص، على الفور، المصنوع من الجدية، والدأب، والتفكير، والفضول العلمي المتيقظ أبداً، والروح الرائدة، ذلك الجو الذي يصدر عن شخصية المعلم التي تأثرت بها، على ما يبدو، هذه الحجرة، الواسعة المرصوفة بالكتب من الأعلى إلى الأسفل، التي يستخدمها مكاناً لعمله. إن صورة العمل الذي أنجزه فيها، والذي يتابع إنجازه، تملأ نفسك بالتقوى ».

كانت رغبة جانه الكبيرة أن يوفق بين ميوله العلمية وميوله الدينية. ألم يقل ذلك هو نفسه؟ « لقد حلمت بالتوفيق بين العلم والدين وبأن اتحادهما ينبغي له أن يتم بفلسفة متقنة ترضي العقل والإيمان، إنني لم أعر على هذه المعجزة، ولكنني لبثت فيلسوفاً... »

وعندما أصبح جانه دكتوراً في الطب، لاحظ المصابين بالهستيريا. فمارس التنويم المغناطيسي بعناد. وأخذ يبحث... وعندما بلغ الثلاثين من عمره، كتب أطروحة عنونها: الآلية السيكولوجية.

وفي عام ١٨٨٩، حطَّ جانه رحاله في باريس وجرى نحو شاركو مدرسة سالبيريير. لقد كان ذلك ميدانا مثاليا بالنسبة إليه. فالظواهر الغريبة الخاصة بالتنويم المغناطيسي والهستيريا كانت موضع اهتمام وعناية. وتابع جانه دروس شاركو، ثم أصبح مدير مخبر علم النفس المرضي.

ثمّة العديد من المؤلفات التي تشهد بالآلاف من ملاحظاته التي تتصف دائماً بأنها إنسانية بعمق. إنها حصيلة أربعين عاماً من الملاحظة.

إليكم ما كان يقوله جانه: «... لم يكن التضيق في الاختصاص أبداً أمراً حسناً. إن له نتائج مؤسفة إذا اهتم المرء بعلم النفس... ولكن علم النفس، حسب تعريفه ذاته، يمس كل شيء على الإطلاق، إنه علم كلي. فثمة حوادث نفسية في كل مكان..».

أ - الإنسان السوي والإنسان غير السوي كما يراه جانه

ذلكم تصور رئيس لعلم النفس وللتوازن اليومي. يمكن لنا أن نتساءل: ما هي الأوضاع المشتركة بين جميع الناس؟ إن الأوضاع المشتركة هي أن كل امرئ يجد نفسه منغمساً في الظروف. وتقتضي هذه الظروف اذن أن يتكيف الإنسان معها بأقل ما يمكن من الأضرار. وهنا إنما يكمن الفرق بين الإنسان السوي والإنسان غير السوي.

لنضرب على ذلك مثلاً فيزيولوجياً كيما يتاح لنا أن نفهمه بصورة أفضل: التوجبة.

١ - الإنسان الذي يكون سويا في اللحظة التي يهضم فيها يتمثل
الأطعمة المتسعة التي تؤلف وجبته تمثيلا كاملا . وتم عملية الهضم دونما صعوبة
أو شعور بالضيق

٢ - أما الإنسان غير السوي في اللحظة التي يهضم فيها ، فإنه
خاضع لعمل معدي شاق . وذلك « ما يبقى تأثيره على المعدة » ، كما يقال .
يضاف إلى هذا أن ثمة إمكانا لظهور بعض الأعراض كالتجشؤ والتقيؤ والضيق
والدوار . فهناك إذن مادة لا يجر تمثيلها بصورة منسجمة مع الأطعمة الأخرى .
لنتقل الآن إلى المستوى السيكولوجي .

الإنسان السوي إنسان « توتره » السيكولوجي قوي ومتناغم .
ولنفرض أن هذا الإنسان وُضع حيال ظرف ما أعد له العدة . فماذا
سيحدث ؟ إنه . بكل بساطة ، سيهضم الحدث بسهولة تامة .

★★↓ سَأضرب لكم مثلا : كان لا بد لأحدكم أن يدخل حجرة ، فوجدها ،
دون أن يعلم مسبقا ، تغصّ بالناس الذين صوّبوا نظراتهم إليه .

فإذا كان سويا :

- ١ - يتوقف ، بما أن الظرف مفاجيء ، كيما يلاحظ الوضع .
- ٢ - يقرر بسرعة ويتقدم باحتراس .
- ٣ - يتصرف بعد بضع دقائق بيسر تام ودون خوف ، ولا انفعال
ولا عدوانية ، ولا تصلب .
- ٤ - لا يشعر بالتالي بالتعب ولا بالانفعال . ولا يكلفه هذا العمل أي طاقة
بصرفها . بل إنه يندمج في الظروف الأخرى التي تكون شخصيته .

أما إذا كان غير سوي ، خجولا ، على سبيل المثال ، مصابا بالكبت
والتشنج والعدوانية ، الخ ... ، فإنه :

١ — يتوقف بما أن الظرف. مفاجيء وجديد .

٢ — يصيبه « الوجل » والحصار الانفعالي .

٣ — ويبدو الخوف والانفعال .

٤ — ويبقى وكأن على رأسه الطير أو يهرب أو يهاجم .

٥ — ويشعر بالتعب ويكلفه هذا العمل من الناحية الانفعالية . يضاف إلى هذا أن العمل لم ينجز . ويحتمل أن يجتر إخفاقه في التكيف ، وأن يتعزز في شعوره بالدونية ، وأن تتكون في نفسه أوجال ومخاوف مرضية وأحقاد ، الخ .

ب — الإنسان السوي والإنسان غير السوي في الحياة الجارية

من المؤكد أن الحياة الجارية تتطلب آفاقاً من ضروب التكيف . فتحة سائر الظروف الجديدة من أي نوع كانت ، والأحداث غير المتوقعة ، والمسؤوليات الجديدة ، و « الصدمات القاسية » ، والإخفاقات ، والانفعالات ، الخ .

ماذا يفعل الإنسان السوي؟ إنه « يدمج » سائر الظروف ، فيبتلعها ويهضمها نفسياً ، وتنصهر في أناه مندمجة بصورة متناغمة في شخصيته العامة . ويتم كل ذلك دونما تعثر ولا تعب . فوجدانية الإنسان السوي شبيهة بمستودع تنصهر فيه جميع الأحداث كما تنصهر الفواكه المختلفة في حوض المربيات ، أو كما تنصهر شتى الأطعمة في معدة بحالة جيدة .

وماذا يفعل الإنسان غير السوي؟ الإنسان غير السوي لا يهضم الحدث نفسياً ولا تتمثله أناه . ويبقى الظرف خارج هذه الأنا يعمل لحسابه الخاص ، وخارج « مستودع » الوجدانية مكوّناً عندئذ تابعا أو عدة توابع نفسية لها حياتها الخاصة ولا تتوصل إلى الاندماج في مستودع الوجدانية العام . فيفرض كل تابع من هذه التوابع النفسية ضروبا من التناقض ، ويسبب أعراضا كما لو أنه عسر هضم نفسي بمعنى ما . وعندئذ تتحطم وحدة الأنا . ذلك ما يشاهد في العقد ، وسور الكبت والانفعالات التي لم تتم تصفيتها بعد ، الخ .

فتظهر عندئذ تشكيلة واسعة من الأعراض تتدرج من الانزعاج المعنوي البسيط إلى الوسواس الأكثر شدة .

ماذا يقول جانه عن الشعور؟ لستعد الصورة: يشبه الشعور مستودعا واسعا تختلط فيه سائر الأحداث . فالشعور اذن فاعلية تأليف . إن عليه أن يحقق انصهارا متناغما لآلاف الظروف المختلفة . إنه يجمع ظاهرات عديدة في ظاهرة واحدة جديدة ، ولكنها مختلفة عن الظاهرة المعزولة .

فالأنا في حالة الإنسان السوي الذي دخل البهو الغاص بالناس بقيت سليمة . وقد اكتسب هذا الإنسان ، مع ذلك ، تجربة جديدة . ولكنها اندمجت في شخصيته . فثمة تأليف للأحداث .

أما الظرف في حالة الإنسان غير السوي ، فقد بقي خارج أناه التي ارتجت بفعل ، « تابع » نفسي هو فعلها الفاشل .

وبناء على ذلك ، فإن كل مرض سيكولوجي ، مهما كان ، ينشأ من ضعف في القدرة على التأليف . فإذا برز حدث لم يتوصل الفرد إلى أن يجعله « متكيفا » مع أناه ، فإن وحدة الشخصية تتراخى ، وينخفض التوتر . ألم تقل اللغة الشعبية : « هذا؟ لم أهضمه بعد! ... » ؟ وذلك يعني إذن أن الحدث الذي يبقى خارج الأنا يعذبها ويضايقها .

ج - النقاط الرئيسة في علم نفس جانه

من المؤكد أن أعمال الإنسان ليست دائما ذات قيمة واحدة . فانت تستطيع أن تتكيف بسهولة مع الظروف التي توافق عادة من عاداتك . إن الفرد السوي ، على سبيل المثال ، لا يشعر بأي صعوبة في التكيف مع حياة سوية في مكتبه . ولكن كل شيء يتبدل اذا كانت حياة المكتب غير سوية ، كأن يكون الرئيس مستبدا على سبيل المثال ، أو اذا كان الموظف غير سوي ،

كأن يكون خجولا إلى حد كبير، عدوانيا، متصلبا، الخ. فالأمر برمته منوط
إذن بما يلي:

- ١ - ليس ثمة من صعوبة اذا تم بفعل العادة - المنعكس، ويحدث التكيف.
- ٢ - ويحدث التكيف أو لا يحدث اذا كان العمل يستلزم تصرفا جديدا.
وعلة ذلك ببساطة أن التكيف منوط بحالة الفرد الجسمية والنفسية.

المقصود إذن أن نتبين إن كان العمل يستلزم تصرفا جديدا لا تصرفاً
مألوفاً. ما أكثر ما تحدث هذه التصرفات!: انفعالات، موت أحياء، خطوبة،
جنسية، زواج، مسؤوليات جديدة، أسفار، سكن مشترك مع أشخاص
لا تأنس بهم، الخ، الخ...

العمل الخلاق والعمل الذكي، على سبيل المثال كذلك، هما أكثر
مشقة من العمل الاعتيادي أو العمل الغريزي. فإذا تركت الأمور تجري في
أعنتها، فإنك تكون أقل تعباً مما لو كنت تركز، الخ.

يمكننا إذن أن نأخذ بالحسبان أن ثمة أعمالاً ذات « توتر عال »
وأعمالاً ذات « توتر منخفض ». ويرتبط التوتر المطلوب بتعدد التصرف الذي
نتبناه. يضاف إلى هذا أن السلوكات ينبغي لها أن تشكل في الأنا تاليفاً وأن
تندمج فيها. ولا بد لهذه الأنا من أن تبقى مرتاحة متناغمة.

يلح جانبه على أن « من المؤكد أن بعض الأفعال أكثر كلفة من
الأفعال الأخرى وأنها تستنفذ القوى أكثر مما تستنفذه الأفعال الأخرى. وعلينا
أن نفهم تمام الفهم أن إنجاز الأفعال ذات المستوى العالي التي تنتمي إلى فئة
التفكير قادرة أكثر من غيرها بكثير على أن تنسب ضروبا من
الاكتئاب ... ».

ما الحكمة إذن؟

يعلم كل منا أن الغنى في الخيرات المادية ليس واحداً لدى جميع

الناس، ويعلم كذلك أن ثروة الطاقة مختلفة من شخص الى آخر. فإذا كان الناس يصرفون أموالهم تبعاً لرأسمالهم، فإلى أي مدى يصرفون طاقتهم تبعاً لقوتهم؟...

☆ اعرف رأسمالك إن كنت تريد أن تكون عاقلاً بذكاء، واعرف حدود طاقتك. واعرف الأعمال التي تكلفك غالباً على وجه الخصوص. (فالسفر البسيط الذي لا يمثل أي مصروف في الطاقة بالنسبة إلى شخص معين) قد يصبح عملاً منهكاً إلى حد كبير بالنسبة إلى شخص آخر. لا بد لك إذن من أن تعرف حدودك. أليس من الذكاء أن يثمر المرء رأسماله كيما يكون قادراً على أن يعيش على الفوائد التي ينتجها؟

يميل الأشخاص «العصبيون» إلى العمل الذي يتطلب قليلاً من القوة. ويحدث تكيفهم مع الأوضاع الجديدة بصعوبة، ويتطلب، بالتالي، مصروفاً كبيراً من الطاقة. فإذا كان العمل، فضلاً عن ذلك، يورث التعب، فإن الانفعال يضني الإنسان بصورة أقوى.. ثم علينا ألا ننسى أن «العصبيين» تلاحقهم فكرة القصور والخوف من التعب.

على الإنسان اذن أن يعرف معامل العمل الجسمي والعقلي لديه، وعليه ألا يتجاوزه. فأن يصرف الإنسان فوائد رأسماله، ذلك أمر مقبول. ولكن عليه ألا يمس رأسماله. إنه لشيء ثمين أن يتعلم تواتراً في العمل. بيد أن ما يتصف بأنه أتمن من ذلك أيضاً هو معرفة إيقاف العمل فور ظهور التعب. فالطاقة التي نعوضها تنصب في رأس المال الذي ينتج فوائد، وهكذا دواليك. ولا بد للفاعلية الانسانية من أن تتوزع بين العمل والراحة، ولا بد من أن يشرف على هذه الفاعلية إيقاع عظيم. ولا بد من أن يسترعي التعب انتباه الإنسان، لا من أجل أن ترتعد فرائصه منه، وإنما من أجل أن يستخلص منه إرشاداً وخبرة، من أجل أن يتعلم بعمق أن يجعل لحياته إيقاعاً، مثله في ذلك على

وجه الدقة مثل من يجري حساباته في نهاية اليوم كيما يتحقق من عدم تجاوز الحدود الطبيعية في مصروفه .

على « العصبي » ألا يعلق أبدا أي أهمية وسواسية على تعبه، ولا أن تثبط عزيمته اذا خائته ذاكرته، بل على العكس، أكرر بأن عليه أن يستفيد من ذلك لكي يتحقق من حدوده، ولكي يعرف هذه الحدود التي يسهل أن تمتد بفعل تعلم إيقاع حياته يتيح له في نهاية الأمر أن يجعل كل عمل « مندججا »، وأن يهضمه دون جهد، وأن يقدر على التصرف والتفكير بيسر، تفكير يتصف بأنه وقف على الإنسان بعد كل حساب .

د - الأعمال المنهكة

درس جانه الأعمال المنهكة بعناية، أعني الفاعليات التي يمكن أن تسبب « انخفاض التوتر » . والأعمال المنهكة الرئيسة هي : التعب الانفعالي الطويل الأمد على وجه الخصوص والإرهاق النفسي والانفعالات الاكثائية جميعها . فالفعل لدى المكتئبين يبقى غالبا في حالة الرغبة والإرادة الضعيفة، والجهود مشتتة دون أن يكون لها أي نتيجة إيجابية . ولا يتم الشخص عملا . فيزداد تشتت الجهود، ويبدو عندئذ الانفعال، والجهد الضائع، والتردد، والشك، والاجترار النفسي، والسخط على النفس، والانهاك . وقد سبق أن تحدثت عن ذلك في بحث « التعب » .

ومن الواضح أن كل شيء منوط بالاستعدادات المسبقة لكل فرد . فما هي الحكمة مرة أخرى كذلك؟ الحكمة هي أن يعرف كل امرئ الأعمال المنهكة الخاصة به . ولكن ثمة بعض الأعمال المنهكة بسبب وجود عصاب في الأساس .

وفي هذا الشأن، لا بد لعلم النفس من أن يهتم بالعصاب الأساسي، لا بالعمل المنهك ذاته الذي لا يخرج عن كونه عرضا من الأعراض .

يُ يضاف الى هذا أن غداء عائليا قد يكون، بالنسبة الى البعض، متعبا
مئة مرة أكثر من دراسة مكثفة، وذلك لما يسببه من تصلب وكبت وعداوات
« مكظومة »، الخ، وتدعوني هذه الحالة الى الكلام عن الأشخاص
المنهكين. فالسكنى المشتركة مع هذا النوع من الأشخاص يسبب أسوأ
ضروب العصاب غالبا. ويمكن تسمية الأشخاص المنهكين « مستنزفي
الطاقة ». وسنبحث لماذا يستنزفون الطاقة وكيف؟ بيد أن مستنزفي الطاقة،
كما قلت آنفا، إنما يبرزون على الأغلب في الوسط العائلي. وعلّة ذلك ببساطة
أن السكنى المشتركة تدوم زمنا طويلا، وتخضع الى القوانين الأخلاقية، والاحترام
المطلق، وإلى ضروب من تحريم العداوة، الخ. ولكن من المؤكد أن بإمكان
رئيس المكتب أن « يستنزف » طاقة موظفه، بما أن ثمة سكنى مشتركة هنا
أيضا.

٢ - مستنزفو الطاقة أو الأشخاص المنهكون

من هم هؤلاء الأشخاص؟ إنهم كبيرو العدد، وفي حوزتهم كثير من
الأقنعة التي لا بد لي من أن أصرف النظر عن أن أذكرها كلها، ولكنهم، على أي
حال، يشتركون في علامة المصنع: الحاجة الى السيطرة.

إنها تشكيلة الناس المتسلطين، المستبدين، المهوسين، المتشددين
بمغالة، المدققين، الحردين، الغيورين، النزقين، الحقودين.

في حوزة هؤلاء الأشخاص أقنعة مختلفة، ألم أقل ذلك؟ فكم من
الأشخاص الذين سنرى أمثلة من حالاتهم يخفون حاجتهم الى السيطرة تحت
قناع من « الطيبة » المفرطة، علما بأنها حاجة لاشعورية؟ والآلية ماهرة
جدا. ثمة شخص من أسرتك يسيطر عليك، وتشعر أنت بعداوة داخلية
مشحونة بالانفعال. ولكن، إذا كان هذا الشخص « طيباً بصورة غريبة »
حيالك، كيف تفرغ هذه الشحنة الانفعالية؟ إنه الكبت عندئذ بكل

جلاله . وكم من الأشخاص كذلك « يمثلون دور الشهيد » لكي ينالوا، على وجه أفضل، ما يريدون؟ وإلى أي حد يتعلقون بولدهم و « يحيطونه برعايتهم »؟ وكم من الأمهات اللواتي يمنعن ابنهن لاشعوريا من أن يصبح رجلا، ويفعلن كل شيء لكي يبقى طفلا؟ إن كل وسيلة تستخدم في هذه المجالات. التسلط الصرف والأقنعة الكبيرة العدد التي يمكن أن تخفيه، على حد سواء.

متى يستنزف هؤلاء الأشخاص طاقة أولئك الذين يشاركونهم في السكنى؟ ففي المستوى الأول، عندما يتعذر تفريغ شحنة العداوة الانفعالية. وربما كانت هذه حالة طفل حيال والديه، وحالة موظف حيال رئيسه، الخ. يضاف إلى هذا أن كل شخص يشعر بحاجة شديدة إلى السيطرة شخص مصاب بالعصاب. فهذه السيطرة هي، بالنسبة إليه، آلية أمن داخلي. ولا يكون التكيف اذن مع هؤلاء الأشخاص عسيرا جدا فحسب، بل هو متجدد ومتبدل باستمرار. فالتعود على الحياة معهم أمر معدوم. ولا بد للمرء من أن يكون في حالة من التأهب الدائم والتوتر والتشنج. « لا يعرف المرء أبدا بأي رجل يرقص »، تلك هي اللازمة التي تتكرر دائما. بيد أن علينا ألا ننسى بأن هذا الاشتراك في السكنى يدوم غالبا سنين طويلة، ساعة بعد ساعة، ودقيقة بعد دقيقة. فهل نفهم ما يسببه مستنزفو الطاقة هؤلاء من انفعال، وتمرد، وغضب « مكظوم » وخضوع حائق؟

ثم يشكو الأشخاص الذين يعيشون معهم؟ ثمة نقاط مشتركة عديدة تبرز عندهم: الإنهاك الدائم وهزال الشخصية أو انعدامها، وتعذر أن يكون الإنسان ذا طبع مستقر وأن يقوم بفعل تلقائي، والحساب الحذر لآتفه الأعمال، والصغار والإحباط، وإلغاء المسؤوليات، الخ.

قلت إن السيطرة يمكن لها أن تتجلى تجليا صرفاً. بيد أنها قد تكون كذلك ذات أوجه متعددة تحجبها. هذه الحالة الأخيرة، مع ذلك، هي التي تنسب من الأضرار أكثر مما تسببه الحالة الأولى.

أ - السلطوي الصرف

ثمة فرق كبير بين السلطة والسلطوية. فالسلطة تعتبر القيادة بمثابة وسيلة، وتبحث عن تحقيق مدى واقعي. إنها تحترم الأشخاص الذين تحكمهم احتراماً كلياً. إنها، إذا شئنا، إنما هي القيادة الديمقراطية في صورتها النقية. هذه السلطة الأصلية معطاء لأنها غني وقوة.

وماذا عن السلطوي؟ إنه على العكس من ذلك تماماً... القيادة في نظر السلطوي غاية في ذاتها، وهي تمثل أمناً داخلياً بالنسبة إليه. فهو يرفض إذن أي نقاش لسيطرته ويطالب الآخرين بكل شيء، ولكنه لا يعطي شيئاً. السلطوي عدواني، فهو ضعيف بالتالي. قيادته هجوم متستر. إنه يهاجم خوفاً من أن يهاجم وأن ينال منه ويذل. فالسلطوية والسيطرة هما، بالنسبة إلى الضعفاء، تعويضان يحتلان المقام الأول. ذلك أن اذلال الآخرين يمنحهم وهم السمو والقوة. يضاف إلى ذلك أنهم يشعرون بأنهم أنجزوا عملاً، ولكن دون أن يتوجب عليهم صرف الطاقة الخلاقة الضرورية التي يقفون حياها عاجزين. ويكثر هؤلاء الرؤساء في الحياة الجارية مع الأسف...

واستمرار السلطويين في هذه الحياة الجارية ذاتها ممكن بفضل عوامل عديدة. فهم يستمرون، أولاً، بسبب العوامل النفعية: مرؤوس، على سبيل المثال، يمسك عن الكلام خشية تسريحه، مرؤوس جبان، الخ. ثم، ثانياً، بسبب اللبس الأبدي بين القوة والعدوانية، في حين أننا قد رأينا في عدة مناسبات أن العدوانية نقيض القوة...

ثمة لبس آخر بين القوة المسيطرة وبين الإرادة. فإذا بدا السلطوي إرادياً إلى الحد الأقصى، فذلك إنما مردّه، على وجه الدقة، إلى أنه لا إرادة له قطعاً بما أن لا قوة نفسية له. ونلاحظ من جهة أخرى أن السلطوي يركب رأسه لأتفه الأسباب. وعلة ذلك أن أي معارضة تضعه أمامهاوية اللابقيين

والضعف الخاصة به . فتصلب السلطوي قريب الإرادة البائس . « واذا كان لا بد للعناد من أن يكون إرادة ، فإن البغال ، بحسب هذا الرأي ، جد إراديين .. » وسأعود إلى الكلام على ذلك في الفصل المخصص للإرادة .

وريثما يحين حديثنا عن الإرادة نقول : كل هذا يفري الصحة فريا خفيا . ذلك أن السكنى المشتركة مع سلطوي عمل منك ، وبخاصة اذا كان يمثل تابو يحرم على المرء أخلاقيا أن يتمرد عليه ، كما قلت آنفا .

↓ ★ حالة من حالات السيطرة المستترة

— غرق إيف ، رجل في الثلاثين من عمره ، في العصاب والإنهك لأن عمته التي ربه لم تشأ قط أن تترك له إنجاز عمل من الأعمال دون أن تشارك فيه . كانت العمّة هذه تفرض عليه عونها ، وتفرض عليه أفكارها وتوصياتها . إنه حضور لا ينفك يدقّ في التفاصيل ، وهوس في تقديم العون والمشورة .

★ ذلكم ما يقوله إيف : لم أستطع أبدا أن أنجز عملا ، حتى ولو كان عملا مضحكا ، دون أن تفرض عليّ عونها ... ليس بوسعي أن أشرح ذلك ... إنه لأمر منك أن يدع الإنسان نفسه يقع في حفرة ... وترعاني ... وتدلني فضلا عن ذلك ... إليكم أمثلة عما يحدث لي معها : أليس جلب الفحم عملا قميئا بصورة كاملة ؟ حسن ، إنها تفرض عليّ مساعدتها في أمور من هذا النوع ... لا تحمل كثيرا ... إنه لثقيل ... أريد أن أعينك ... انظر كيف أفعل ... أن أقوم بصنع رزمة ؟ رزمة تافهة ؟ (يدا إيف ترتجفان تمردا) ... لا سبيل لك لصنعها وحيدا ... عمتي كانت حاضرة ، ملتصقة بي ، ملتصقة بالرزمة ... تلاحظ كيف أضع الشيء العديم الأهمية جدا ... ذلك ما كان يحدث كل يوم ، هل تفهمون ؟ وعندما كنت أتوصل بفضاظة إلى أن تدعني أعمل وحدي ، كنت أحس بأنها على بعد ثلاث خطوات مني تراقبني من طرف خفي ... فأشعر بأنني بليد على وجه تام ، كما لو أنني لم أتجاوز بعد الثالثة من عمري ... كنت أشعر بأنني فقدت رجولتي ، وقد

استمر ذلك ثمانية عشر عاما. أتمرّد؟ ولكن عمّتي كانت « طيبة » للغاية... لقد حضنتني... وما كانت تفهم شيئا لو تمرّدت. كانت تعتقد بأنها تحسن صنعا، دون أن تدرك بأنها كانت سلطوية بصورة شديدة على الرغم من « طيبتها »... كانت نزقة، حرّودا، مؤلّمة بهذا عندما يخالفها أحد. كنت أصاب بتشنج كبير عندما كنت أصنع شيئا ما فضلت أن أدعها تصنعه... حتى الأعمال الشاقة... حتى دق المسامير... وحسبني الناس خاملاً. ليس باستطاعتي أن أحدثكم عن سورات الغيظ الداخلية التي انتابتنني طوال هذه السنين الثماني عشرة التي لم يكن بمقدوري قط أن أشعر فيها أنني رجل عفوي... ».

☆ وماذا كانت النتيجة؟ كانت النتيجة أن إيف لم يستطع أن يتحمل أي مسؤولية، وأصبح رجلا لواطيا. تلك هي النتيجة كلها، ولكنها نتيجة مأساوية.

☆ حالة أخرى

كان جاك في سن المراهقة. ويبدو أن أمه، هي أيضا، تحسبه عاجزا عن أن يفعل أي شيء بدونها. إذن، إنها اللعبة التي خضع لها إيف، إلى حد ما. كان على جاك، ذات يوم، أن ينقل شيئا سريع العطب. إنه من أكثر الأفعال ابتداءً. وتدخلت أمه للمرة التي لا يعرف ترتيبها لكثرة ما تدخلت: « ... احذر... أفضل لو نقلت هذا بنفسني... إنك تحسن صنعا لو تركتني أغلفه، فقد يكون ذلك أكثر ضمانا... احذر... لا تنزلق... انتبه... احمله بهدوء... ولكن لا تحمله بالتالي على هذا النحو من القسوة!... انتظر: دعني أستره بجريدة!... ».

ورد عليها المراهق المتجهّم اليائس صارخا: « إنني أنقل الأشياء منذ سنين، أنت تسمعين! هل سبق لي أن أسقطت شيئا؟ هل تعتقدين بأنني لا زلت في الثالثة من عمري؟

لا حيلة في الأمر . فإما أن تمرد الأم العصاوية أو تعلن بأن « ابنها ذو طبع سيء » ، وإما أن تستأنف : « كلا ، ولكن ، أخيرا ، احذر جيدا مع ذلك ... » .

وأخيرا حطم المراهق المنهك الشيء بالأرض بغيظ مخيف ، وخرج دون أن ينس بينت شفة .

روت لي الحادثة هذه الأم قائلة : « ... طبع قليل الاعتراف بالجميل الى هذا الحد ، ياسيدي ، وأنا التي فعلت كل شيء من أجله ... أه من شباب اليوم...! » .

محا وعندما حاولت أن أشرح لهذه السيدة شرحا أوليا بأن رقابتها السلطوية أوشكت أن تسحق ابنها ، وأن تحطيم الشيء كان اثباتا لرجولة متمردة ، فإنها كادت أن تمسك بخناقى ...

حالة أخرى

تلك حالة أخرى من حالات السيطرة المستترة . وليست الطاعة في هذا المجال مطلوبة بأوامر تلقى ، وإنما بوصفها مظهرا من مظاهر المحبة . وذلك ماسماه جانه « هوس الحب » .

ماذا يقول العصاةي من هذا النوع ؟ : « إن بي حاجة إلى أن أكون محبوبا باستمرار ... محاطا ... مدللا ... بي حاجة إلى أن يهتم بي الآخرون ... إنني لا أحتمل أن يوجهوا اهتمامهم لغيري ... » .

ويقول جانه : « إن الذين يسمونهم « محبوبين » ، إنما هم الذين لم يهاجموا أبدا أو لم يصيبهم الأذى على أي نحو . إنهم بحاجة إلى التعلق والتشجيع الدائم والمدبح ، حاجة ترفع توترهم النفسي » .

ويقوم الحب، بالنسبة الى هؤلاء الأشخاص، على الأخذ بلا قيد ولا شرط، دون أن يعطوا أبدا أي شيء مهما كان، اللهم سوى الإنهاك. وعلى الشخص الذي يشاركهم في السكنى أن يترصد باستمرار رغباتهم وضروب ضعفهم، وأن يخاتل حتى يتجنب لومهم المتباكي، ووضع « الضحية » الذي يتخذونه، ونزقهم السطحي.

ب - الغيور

الغيرة مصدر ألم قاتل لكثير من الزيجات. ويمكن أن تكون الغيرة بسيطة، كما يمكن أن تكون مرضية بصورة واضحة. فالشخص « المحبوب » مستأثر به على نحو مطلق، مسجون في غلّ أبدى. يضاف إلى هذا أن ثمة عداوة تهتم بأدق التفاصيل، عداوة مهووسة، شرسة، متواصلة، تبدو حيال كل ما يمكن أن يشغل الشخص « المحبوب »: دراسات شخصية، عمل، كتب، أصدقاء... وتبدو هذه العداوة حتى حيال الأفكار الصامتة. فلا يقبل الشخص الغيور أن يفكر « المحبوب » وحده أو يحلم. وعلة ذلك أنه ربما تحرر، على هذا النحو، من الدائرة المغلقة التي شاء الغيور أن يسجنه فيها.

ذلكم ما يقوله رجل ينقاد الى امرأة غيور: « ... إنه لأمر منك قطعاً، لقد أصابني الهلاك تماماً. إنني أخشى أن أعود إلى منزلي... كل شيء ذريعة لإثارة الغيرة، عقدة ربطة عنقي الحسنة الصنع، هيئة مرحة، ابتسامة على الشفتين... عندئذ تقول لي: « هل رأيت امرأة أخرى حتى تبتسم على هذا النحو؟ »! إنني أدرك بأنني لست جميلة الى حد كاف، ولكنني أريدك لي وحدي.. ».

« إنني لا أجيّب، لأن الإجابة عديمة الجدوى. إنها لفكرة ثابتة حقيقية. أشعر بأنني سجين في شبكة من المراقبة الدقيقة. تلومني اذا لم أكن أفكر في شيء، لأنني لا أفكر فيها، وتلومني اذا كنت صامتا لأنني لا أبالي بها... أما في الشارع، فالرقابة تصبح رهيبية. إن علي أن أسير مشدودا

كالوتد... تصوروا! ثمة نساء في الشارع! لقد اضطرت إلى ترك جميع أصدقائي الذين ينتزعونني قليلا، على ما يبدو، من حبيها... لا أجزؤ على أن أقرأ... ستة أشهر أخرى على هذا النحو، ويصبح المستشفى أمرا لا مفر لي منه... إن حياتي في المنزل جحيم لا يطاق بحيث أنني أفضل أن أكون في مكثي مع أنني أمقت المكتب...» .

الغيرة اذن تشبثية بصورة كلية. إنها تنظر الى الموجود « المحبوب » بوصفه شيئا عاميا يحرم عليه القليل من الحياة الشخصية والتلقائية. الغيرة هي دائما عرض من أعراض ضعف أخلاقي وفقر وجداني. ويحاول الشخص الغيور أن يردم الفراغ في الداخل بحيث تكمن ضروب كثيرة من الشعور بالدونية. كيف يحافظ اذن على هذا الشيء؟ تتم المحافظة عليه بسجنه نفسيا، وذلك ما يحدث غالبا، أو حتى أنه يسجنه جسميا، وهذا ما يحدث أيضا. فحيازة شيء من الأشياء تنطوي على ضرب من العمل المخصص للاحتفاظ به. الغيور عاجز عن ذلك. إن عليه اذن أن يثير الاستبداد كيما يمنع أي فرار يستلزم عملا لاسترجاعه... من هنا منشأ العدوانية الشديدة ضد الأشخاص الغرباء الذين يمكن أن يسببوا هذا العمل، عمل الاسترجاع. فالمرأة الغيور، على سبيل المثال، عدوانية إزاء أصدقاء زوجها الذين « ينتزعونه منها »، ويلزمونها، حسب ظنها، بوجوب استعادة حبه.

يعتقد الغيور بأنه يجب، ولكن ما يفعله ليس سوى البحث عن أمنه الداخلي الخاص. فالغيرة في سن الرشد هي دائما عرض من أعراض قصور سيكولوجي. لهذا كانت ضروب اللامن لدى الغيور من القوة والكثرة بحيث يحتتمل أن يكشف أضعف استخفاف به عن هوة وجدانية يعجز ضعفه عن ردمها. ويصبح مفهوما، بالتالي، أن الاستبداد والقوة البوليسية هما الحل الوحيد بالنسبة إليه، وأن أتفه « تجنب » يظهره الشخص « المحبوب » يمكن أن يسبب ضروب الحصر والوساوس والأحقاد الكبيرة أحيانا.

الغيرة صورة حادة من صور السلطوية تستطيع أن تسبب بدورها صوراً جديدة من فقدان التوازن : وساوس وأفكاراً ثابتة وضروباً من التفريغ الاندفاعي والانفعالي واجتراراً نفسياً ، الخ ، كل ذلك على حساب الشخص المسجون .
أكرر إذن بأن الغيرة هي دائماً أحد أعراض فقدان التوازن الوجداني .

الغيرة لدى الأطفال

تتدخل في الغيرة لدى الأطفال آليات كثيرة ، أبسطها عندما يغار البكر من أخيه الثاني الذي ينظر إليه بوصفه يستأثر بحب الأبوين كله . وتلك إنما هي غيرة سوية إلى حد ما تزيلها مواقف الأبوين والمسؤوليات التي يلقونها على عاتق البكر .

إن الأخ الثاني هو الذي يغار من البكر فيما بعد . والسبب في ذلك المنافع المادية والمعنوية التي يحظى بها البكر بفعل سنه . وكل شيء في هذا الشأن أيضاً منوط بشكل العائلة .

ثمة صورة أخرى من صور الغيرة : غيرة الطفل من أحد والديه الذي يشاركه في الذكورة أو الأنوثة ، كغيرة الصبي ، على سبيل المثال ، من أبيه وتلك الصورة إنما هي الصورة الأكثر أهمية . وسراها في بحث علم النفس التحليلي عندما ندرس عقدة أوديب .

تبقى الغالبية العظمى من هذه العواطف لاشعورية ، وبخاصة عقدة أوديب . ومع ذلك ، فإنها تفعل فعلها على الرغم من أنها لاشعورية . فماذا يفعل الطفل عندئذ ؟ إنه يفرغ غيرته بعدوانية خطيرة في بعض الأحيان . فإما أن يتم التفريغ بطريقة رمزية : كأن يحطم الطفل اللعبة التي تخص غريمه ، ويدوسها برجليه ، الخ .

وإما أن يلعب الطفل لعبة الدمى حيث يمثل غريمه بصورة شخصية ذليلة ، أو يرسم ، فيمثله على أنه منبوذ من العائلة ، مضروب ، مهان ،

مسبب . وتولد الغيرة لدى الأطفال غالبا أعراضا عصبية، وبصورة خاصة العرات والبول المشهور في السرير المسمى البوال (انظر المعجم) .

وتبدو أخطر الحالات عندما يمارس الطفل الغيور نكوصا وجدانيا، فيصفر ويشعر بالذل : وفي هذه الحالة يبقى طفاليا . إنه يلعب « لعبة الأطفال الصغار » كيما يجذب انتباه والديه ويحتفظ به . فإذا امتد هذا الوضع زمنا طويلا، كان خطيرا . فذلك انما هو العصاب عندئذ . ونكون حيال مراهق عصابي طفالي، بقي من الناحية الوجدانية في الورا، عاجز عن أي شيء سوى الإخفاق الأبدي .

يستشعر الطفل غيرته العدوانية في بداية الأمر بوصفها خطيئة فادحة، وهذا ما يتحقق دائما في عقدة أوديب . فإذا لم تجر تصفية هذا الوضع بصورة سوية، فإننا نجد المراهق مترعا بضروب لاشعورية من عواطف الإثم والشعور بالدونية والجنسية المثلية الكامنة، الخ . وسأتكلم على هذا كله .

غيرة الإسقاط

أجد لزاما علي أن أذكر حالة كثيرة الشيوع مع ذلك تبين « خلفيات » للغيرة غريبة جدا في بعض الأحيان . والمقصود هنا وضع شديد الخطورة جدا، صورة مخيفة من صور الغيرة تستطيع، بصورة واضحة، أن تقوم بدور ذي شدة متغيرة . إنها تصبح فكرة ثابتة تقترب من هذيان الاضطهاد .

إليكم ما يقوله السيد س ... : « تهمني زوجتي باستمرار أنني عشيق نساء عديدات تعرفهن، وتزعم أنني أعرض عروضاً مشينة على صديقاتها وعلى سائر النساء اللواتي أصادفهن . وهي لا تفتأ تردد ذلك . والأمر يبدو مرعبا في بعض الأحيان . إنها حياة الجحيم . فمنذ أن أدخل المنزل، ينصب علي غضبها واتهاماتها التي تتابع دون توقف ... وتفتشني

تفتيشا دقيقا . غير أن الأمر يصبح مخيفا بين الجماعة . إنها تصل أحيانا إلى حد إثارة مشهد عام ، فتصفع امرأة نظرت إليها ببساطة وبصورة طبيعية .

قالت إن لي علاقات مرية عديدة . وإنني فاجر إلى حد مخيف . صدقوني إنني ضحية حقيقية ... والأروع من ذلك أن زوجتي تعلم تمام العلم بأن عشيقاتي المزعومات لسن بحال من الأحوال « لون النساء الذي أفضله » .

إلى هذا العبارة إنما ينتبه المحلل النفسي . فمن المؤكد كل التأكيد أن مثل هذه الغيرة غير مرضية بصورة واضحة . ولكن ، ثمة ما هو أكثر . فلو كانت الزوجة أمام المحلل النفسي للاحتظ بسرعة آلية تشرح كل شيء .

إنني أتناول مرة ثانية بالبحث حالة هذا الزوج الشقي . إن المرأة مقتنعة بأن زوجها يخدعها مع بعض النساء الأخريات بطريقة معيبة وفاجرة قطعاً . وفي هذه الحال إنما يتم اكتشاف آلية عميقة غريبة جدا بالنسبة إلى الجاهل في التحليل النفسي ، أما بالنسبة إلى المحلل فإنها مألوفة .

- ١ — لون النساء المتهمات لا يطابق المثال الأنثوي للزوج .
 - ٢ — هذا اللون ذاته من النساء يطابق المثال الأنثوي للزوجة مطابقة تامة .
- فهل هذه الزوجة اذن سحاقية ؟ نعم ، ولكنها سحاقية كامنة ولاشعورية . وبما أنها اذن سحاقية بصورة لاشعورية ، فإنها ترغب رغبة لاشعورية في أن تعرض على النساء الأخريات عروضاً . فلماذا لا تفعل ؟ إنها لا تفعل لأن سحاقيتها لاشعورية ولأن هذه السحاقية قد كتبت من المناطق الشعورية في الدماغ وفاقاً لأخلاقية هذه الزوجة . ألم تهتم زوجها ، بالاضافة إلى ذلك ، بضروب الفجور « المعيبة » و « التهتك الخزي » التي تعبر تعبيراً أخلاقياً عن تلك الميول التي تشعر بها في قاع نفسها ؟ غير أن هذه الدوافع اللاشعورية تعمل عملها ، على أي الأحوال ، مكبوتة كانت أم غير مكبوتة .

ماذا يحدث عندئذ؟

- ١ — ترغب هذه الزوجة بصورة لاشعورية أن تقدم عروضاً إلى النساء .
- ٢ — إنها لا تستطيع ، وهي عاجزة عن القيام بذلك .
- ٣ — من يقوم ، بصورة عامة ، بتقديم العروض الى النساء؟ إنه الرجل ، أي زوجها .
- ٤ — تُسقط هذه الزوجة ، في هذه اللحظة ، ميولها الخاصة على زوجها . إنها تصبح زوجها وهي مقتنعة بأنه يقدم العروض التي ترغب أن تقوم بها هي ذاتها .
- ٥ — إنها أولاً غيور من زوجها الذي تتمنى أن تكون مكانه . ثم إنها ، فضلاً عن ذلك ، إذا تعلق بزوجها ، فتلك مشاهد مخيفة من الغيرة لمصلحة آية تبدو « خيالية » ، ولكنها مرتبطة بميول لاشعورية عميقة ...

ثمة اذن ضحيتان في هذه الحالة الواضحة : الزوج الذي يعاني أزمات زوجته ، والزوجة التي يرهقها باستمرار صراع داخلي حاد بين :

- أ — ميولها السحاقية اللاشعورية .
- ب — وما تعتقد أنها تتصف به خارجياً : امرأة ذات جنسية سوية .

والحالة العكسية قائمة كذلك . إنه ، والحالة هذه ، إنما هو الزوج المصاب بالذهان الهذيانى ، اللواطى لاشعورياً ، الذي يسقط نزعاته على زوجته . فيصبح هو زوجته التي ، كما يعتقد ، يقدم إليها الرجال عروضهم التي يتمنى لاشعورياً أن يراها تقدم إليه .

يتبين لنا ، بالتالي ، على الوجه الأكمل أن بإمكان الغيرة أن تتخذ أشكالاً شتى . ولا ينبغي لنا أن ننظر إلى الغيرة البسيطة على أنها شاذة بصورة

واضحة . فغيرة الطفل ، مثلا ، لا تصبح شاذة إلا اذا طال أمدها ، أو أدت الى نكوص وجداني . أما فيما يتعلق بغيرة الراشد ، فإنها ، من الناحية العملية ، شاذة دائما . إنها ، في هذه الحال ، عرض من أعراض حالة وجدانية تتصف بالقصور ، حالة أمرها منوط بعلاج نفسي يتناول الأعماق .

ج - الإخلاص السلطوي

قال بول : « ليس لي أبوان ، وأعيش مع جدتي لأمي منذ عتبر سنوات .. إنني لا أعلم إن كنت أحبها أو أمقتها ، ولربما أحبها وأمقتها ... جدتي مخلصه ... أوه ! هذا ، نعم ! بل هي مخلصه الى حد كبير . إنها تفرض علي ما تعتقده خيرا لي .. حتى ولو كان ذلك لا يناسب ما أرغبه بأي وجه من الوجوه . وماذا عن ذوقي الشخصي أو رأيي ؟ إنها حتى لا تصغي إليهما . إنها تنهك نفسها في الطبخ ... لا بد لي من أن آكل اللحم الأحمر يوميا ، لأن اللحم الأحمر جيد . إنه قوي جدا ، اللحم الأحمر ... فكرهت اللحم الأحمر وقلت لها ذلك ملايين المرات ، ولكن دون جدوى : إنه اللحم الأحمر يوميا . والحال هي ذاتها بالنسبة لكل شيء . إنها تفرض علي إخلاصها ، وتفرض علي مساعدتها ، وأنا ملزم بأن أتحمّل كل شيء تحت طائلة اللوم والحرّد . إنها تحوم حولي وكأنها ذبابة طنّانة . فلو حاولت أن أفهمها بأن لذوقي أهمية أيضا ، فذلك كما لو أنني كنت أتكلّم مع الباب . وهذا ما كان يتعني إلى أقصى حد . كم مرة كان علي ألا أتقيأ طعامي وقد كنت مشدودا وفي حالة من التمرد إلى حد كبير ؟ ... ولكن غضبي الداخلي كان ينفجر أحيانا ، وأصبح فظا بصورة مرعبة ، ما دام أي شرح لا يجدي على الإطلاق . إنها لم تكن تفهم ، ولا ريب ، أن ثمة امكانا لأن يكون لي ، أنا ، رغبة شخصية ... وعندئذ ، ينفجر كل شيء كما ينفجر الرجل تحت تأثير الضغط ، أنفجر غضبا رهيبا يتركها مبهورة وكأنها ضحية لا يفهمها الناس . بيد أنني عانيت ، من بعد ، ندما حادا طوال أيام ، وما عرفت ماذا أفعل حتى تغفو عني . وألعب لعبة الولد الصغير ، وأداعبها ...

لقد انفضى ثلاث سنوات وأنا أحاول أن أدفع لها نفقات إقامتي . أليس هذا طبيعياً؟ .. إنني أعمل ، وذلك ما يجعلني أحس بأنني رجل مستقل ... إنها كانت ترفض دائماً ، وتحرد اذا ألححت . فهي تفرض في هذا كذلك إخلاصها وعونها ! إنها ترغب في الحقيقة أن أبقى خاضعاً كل الخضوع . ولو شئت أن أكون رجلاً ، فلا بد لي من أن أتركها . ولكنني لا أتوصل الى قرار ... فأني مأساة ستحل نتيجة ذلك : إنها لا تدرك الضرر الذي تسببه لي باعتقادها أنها تمنحني كل ما في العالم من خير .

إننا في هذا المجال أيضاً حيال سلطوية مقنعة إذن . فهؤلاء الأشخاص لا يخلصون ، ولكنهم يفرضون إخلاصهم في أي ظرف من الظروف . إنهم مصابون بهوس إجبار الآخرين بهدوء على قبول هدايا ، على قبول أن يفعلوا كل شيء وحدهم تماماً . ويشعرونك بأن الغير عاجز قطعاً عن أن يفعل أي شيء ناجح . يضاف إلى هذا أنهم يشعرون بالحاجة إلى كسب الاعتراف بالجميل الذي يعزز أمنهم الداخلي . أما من الناحية الخارجية ، فهم يدون طبيين غاية الطيبة . غير أنهم يرغبون في أن يعرف الناس طبيتهم وأن يتحدثوا عنها . وينصبح مفهومها أن يبدو التشنج والإنهاك لدى الذين يشاركونهم في السكنى ، مع كل ما يصاحبهما من نتائج ممكنة : خجل ودونية وفقدان الرجولة وإخفاق وعصاب وقرحة معدية ، الخ ... وسأعود للحديث عن كل هذا .

كيف يفقد مستنزفو الطاقة ذوي القرني إلى الإنهاك والعصاب ؟

من المحتم أن يكون للسلطويين المقنعين أو غير المقنعين صدى عميق في محيطهم المباشر . فما هي استجابة ذوي القرني ؟ إنها ، قبل كل شيء ، استجابة انفعالية عمقياً . وأي استجابات تريد أن يكون لك أمام شخص يتصف بأنه « حائض » حقيقي ؟ أمام شخص يفرض كل شيء ، ويراقب كل شيء ، مصاب بالإخلاص والطيبة إلى حد الهوس ؟ عندئذ ، يبدو التمرد الانفعالي

والمخاتلة والوجل ، والتشنج والكذب المدعور والغيظ الداخلي والغضب المكبوت والندم والشعور بالإثم والدونية.. والمقصود أن تحاول انقاذ شخصيتك الخاصة من خلال ذلك كله!... إن آلية الانفعال الذي لم يعرف التفريغ لهي التي تنطلق برمتها وكأنها ضرب من السرطان المعنوي الخفي . وسنرى في بحث الطب النفسي الجسمي مضاعفات الانفعالات الجسمية والسيكولوجية .

وعلى هذا المنوال أسمع غالبا : « إنه لعبء يومي رهيب ... إن شرح ذلك بالتفصيل أمر متعذر ... إنها هبات تصعد إلى رأسي ، وتشنج في المعدة ، وغثيان ... فلا أعرف أبدا ماذا أفعل من أجل إرضائها (إرضائه) . إنني أفضل مئات من الأعمال التي تتصف بالوضوح التام على هذه الآلاف من الاستجابات الصغيرة التي لا تُعرف عاقبتها أبدا... إنني في حالة تأهب دائم ... إنها (أو إنه) يفنيني ، دون أن يعلم ، فناء مصحوبا بأطيب ما في العالم من نوايا ... كيف تريدني أن أكون رجلا في هذه الشروط؟ ... علي ان أناضل بضراوة حتى أستطيع التصرف وحدي ... » .

يتبين اذن أن « هضم » العواطف المتناقضة المتعددة يصبح عسيرا أو متعذرا . فالشعور لا يمارس التأليف اذا ظهر الإنهاك . كيف يمكن لمراهق يسكن مع سلطوي أن يتمثل عواطف متناقضة كليا وأن يصهرها؟ الحب تارة والتمرد أو الكره المكبوت طورا؟ كيف لا تنحرف وجدانيتك والطرفان المتناقضان يتجادبانها. زمنا طويلا؟ أمقدوره أن يحتفظ بشخصيته سليمة في حين تُفتح فيها السرايب ، وتُقوّض ، وتفجّر شظية شظية؟

تصبح الأنا إزاء الشخص المنهك موزعة ، مشتتة ، تزدهم فيها « التوابع » . إن المرء ليصيبه الذعر عندما يتخيل عدد الأمراض السيكولوجية التي لا تحصى ، وضروب التربية الفاشلة ، والجنسية المثلية ، والإخفاقات النهائية ، التي تسببها السلطوية بصورها جميعها . وعالم النفس بالمرصاد ، يعرف عواقبها الكثيرة .

عرفنا جانه مديرا لمخبر من مخابر علم النفس المرضى . وكانت الهستيريا
آتخذ « ملكة العصر » . فما هو هذا المرض الذي لا يمكن فهمه ؟

الهستيريا مرض مرعب ، بصورة عامة على الأقل . إنها ليست ، مع
ذلك ، نتاج عصرنا المضطرب . فقد أبت الأطباء والأطباء النفسيين في جو
من الكابوس والعجز طوال مئات السنين . وعندما لا تحدث الهستيريا بعض
التشنجات ، فهي تسبب آلاما حادة في الرأس . وعندما تختفي التشنجات ،
يظهر التقيؤ ، ثم الشلل . أو أن الشخص الهستيرى يجد نفسه أعمى بصورة
مفاجئة دونما سبب عضوي . وعندما ينتهي العمى ، يطل الصمم . يضاف الى
هذا أن الهستيريا تسبب الوسواس والنوبات والأفكار الثابتة والآلام والتشنجات
العضلية القاسية أحيانا .

ويصبح مفهوما أن عدد الأعراض وتنوعها أغرقا الأطباء في جو من
الرعب .

ومن البدهي أن يكون لكل رأي . وغالبا ما كان الرأي نهائيا كما ينبغي له
أن يكون . وكانت عبارة « هذه حالة هيسترية » تقال بسرعة . وأصبح
الوصف الهستيرى لصيقة تعلق على من يصاب بأزمة عصبية ، أو على امرأة
ذات فرط في الجنسية . ومن المؤكد أن ذلك يسير جدا ، ولكنه كان بعيدا عن
الحقيقة .

اعتقد الكثيرون أن الهستيريا مرض نسائي صرف . ومع ذلك فإن اسمها
آت من هذا الاعتقاد القديم باضطراب في الرحم (Hysteria = Matrice) .
بيد أن الأمر لا يزال ، هنا كذلك ، على هامش المسألة .

لنعلم أولاً :

- ١ — أن الهستيريا تصيب الرجال بمقدار ما تصيب النساء .
- ٢ — أنه لا وجود لهستيريا واحدة، وإنما ثمة سلسلة برمتها من الظواهر الهستيرية . وتكون هذه الظواهر خفيفة وعابرة، أو خلقية ودائمة .

أ — في أي عصر ظهرت الهستيريا أول ما ظهرت ؟

ليس لظهورها عصر معين . لقد نشأت في ظلام العصور، وعرفت في الأزمنة القديمة معرفة جيدة . ولكنها نسبتها مجاملة، بسبب صلف الرجال أو بسبب الجهل، إلى المرأة على سبيل الحصر . ثم ساد الاعتقاد فيما بعد، وكان لا بد من مجرم، بأن الشيطان ذاته يثير العواصف في جسد الهستيريا . وما كان المعزّمون يتخلفون عن أن يرشّوا بالماء هؤلاء « الملعونات » اللاتي هن فريسة مخالب شيطان أزغب .. حسن .. حسن ... بيد أن الزمن ينقضي . وانكب علماء الأعصاب، في القرن التاسع عشر، على هذا المشكل المعقد وسلاح العلم في أيديهم . فما استطاع ذلك أن يشرح شيئاً هاماً في بداية الأمر، ولكن المناخ كان قد تبدل، ودخل الشيطان إلى الكواليس وخرج منها علماء الأعصاب . بيد أن الهستيريا بقيت على المسرح بوجوهه المتعددة التي لا يمكن فهمها . ومع ذلك، أدرك العلم تدريجياً أن الهستيريين ما كانوا ممرضين واعين ولا ملعونين، بل مرضى كبقية المرضى الآخرين . إن فضول الطب لا حدود له، والسلسلة الواسعة من المظاهر الهستيرية كانت تُعرض أمامه . ولكن السر بقي دون أن يُكتشف . ألم يسمّه لازينغ Lazègue : « سلة الورق التي يوضع فيها كل ما لا يمكن تصنيفه ؟ »

وأطل القرن العشرون بدوره، وواكب إطلالته علماء نفس الأعماق . يضاف إلى ذلك أن الاتجاه النفسي الجسمي في الطب قد اتضحت معالمه وشرع كل شيء يتبدل عندئذ . فرُدّت الهستيريا إلى أبعادها الصحيحة .

وبين شاركو أن ثمة إمكانا لإحداث الظاهرات الهستيرية إراديا بفعل التنويم المغناطيسي، وأن بإمكان التنويم المغناطيسي أن يزيلها أيضا. فمن يقول تنويم مغناطيسي، يقول إيجاء قوي تقبله المراكز العصبية اللاشعورية بصورة مباشرة.

ولاحظ جانه أيضا ذلك التشابه الواضح بين المظاهر الناشئة عن التنويم المغناطيسي وبين الظاهرات الهستيرية، واعتقد بأن شلل الهستيريين أو عماهم ناشيء من اقتناعهم به، وأن ثمة فكرة ثابتة كانت موجودة في الدماغ اذن، حصيلة إيجاء ذاتي لا يقاوم. ولكن ما مصدر الفكرة الثابتة لدى الهستيري؟ من أين للدماغ الهستيري تلك « القوة » الضرورية لإحداث شلل أو وسواس أو خرس؟ إن قوة الإيجاء والإيجاء الذاتي في هذه المظاهر الهستيرية ازدادت وضوحا، وأصبحت آليتها العصبية مفهومة. وبحث علم النفس عن أسسها العميقة. فالمظاهر الهستيرية قابلة للشفاء في أيامنا هذه، شأنها شأن أي قصور سيكولوجي.

ب - ما المظاهر الهستيرية الكبرى؟

١ - نوبة: هياج متقطع كليا من غير عضّ اللسان مع ذلك. لا وجود لطرح البول كما هو الأمر في الصرع، سيل غزير من الألفاظ، سيل من البكاء والضحك، أنين قد يصبح في بعض الأحيان عويلا، شتائم، وعي يلبث فعالا وفكر متأهب، ويختار الهستيري المكان اذا وقع ولا يصاب من الناحية العملية بأي جرح أبدا، وذلك ما دعا للاعتقاد اذن بالتمارض الكلي.

٢ - ضروب الشلل: وهي كثيرة في الهستيريا. فهناك:

الشلل الأحادي: ويصيب عضوا واحدا.

الشلل النصفي: ويصيب نصف الجسم.

شلل الأطراف : ويصيب الطرفين العلويين أو السفليين أو العلويين والسفليين معا .

٣ - عمى وخرس : ليس للعمى والخرس الهستيريين أساس عضوي . ولنتذكر المرأة الصبية التي عني بها مسمر ، وكانت عمياء منذ السنة الثالثة من عمرها .

٤ - تشنج عضلي وتقفع :^(١) ويسببان التهاب السحايا الكاذب والتهاب الزائدة الدودية والحمل الكاذب أحيانا ، الخ .

ويمكن أن يتوقف الإحساس الواعي في الهستيريا . ويذهب بعض الهستيريين الى حد يحرقون أنفسهم بصورة شرسة أو يشوهون أنفسهم دون أن يشعروا بأي ألم . ونحن نعلم كذلك أن ثمة امكانا لإجراء عملية دون ألم بوساطة التنويم المغناطيسي ، أعني أن ثمة امكانا لتخدير بعض أجزاء الجسم بالإيحاء . فهنا اذن يوجد أيضا علاقة وثيقة . لماذا لم يحس دماغ الفرد الهستيرى أو النائم مغناطيسيا احساسا واعيا بالألم الموجود (حرق ، بتر) ؟ ثمة اذن نوم الدماغ الواعي ، إما أن يكون تلقائيا كما في الهستيريا وإما أن يكون مثارا كما في التنويم المغناطيسي .

ولا بد لنا من أن نتذكر هنا أن الفكرة الثابتة تسبب نوم الأجزاء الدماغية التي ليست ذات علاقة بهذه الفكرة . هذه الأجزاء المكفوفة من الدماغ اذن هي الأجزاء التي نتجه إليها لكي نجعل أي ألم المأ غير محسوس به .

ويمكن أن يصاب الفرد الهستيرى بفقدان الذاكرة ، فيوجد بعيدا عن المكان الذي يسكن . ونحن نقع هنا في حالتين غريبتين تطيل كل واحدة منهما أمد الأخرى : السرمنة وازدواج الشخصية .

(١) - التقفع : تقلص عضلي لا إرادي ، طويل الأمد ، يحدث لعضلة أو عدة عضلات دون أن تكون مصابة بجروح في أليافها « م » .

٥ - السرمنة: هي إحدى الظواهر الأكثر إثارة للاهتمام. فماذا يحدث في السرمنة؟ إن الأمر أمر عمل حقيقي، ولكنه عمل لاشعوري. فالفرد في حالة يقظة لشيء واحد: حلمه الداخلي. إنه ينهض ويمشي ويأكل وينكب على أفعال مختلفة. إنه يعيش حلمه واقعيًا وينفذ الأوامر التي يملها هذا الحلم تنفيذًا أعمى. ومن الجدير بالملاحظة أن السائر الصرف في نومه لا يعي وعيا حقيقيا. فهو اذن لا يشعر بالخوف. وذلك ما يشرح أن بمقدور السائر في نومه أن ينجز دونما خشية أعمالا تعتبر في الحالة السوية خطيرة بالنسبة إليه. وهو عندما يعود إلى وعيه لا يحتفظ، على الغالب، بأي ذكرى عن فاعلياته الشاذة.

ولكن الفاعليات الشاذة قد يطول أمدها. وعندئذ نبلغ ازدواج الشخصية. فالفرد في هذه الحالة يعيش ضربين من «الأنا» لكل منهما حياتها الخاصة. أولاهما يخضع لرقابة الشعور السوي الذي تشرف عليه القشرة الدماغية. وثانيتها توجهها «أنا» لاشعورية موجودة في المراكز العصبية اللاشعورية، بعاداتها وغرائزها، الخ.

ولا بد لنا من أن نتنظر دراسة الطب النفسي الجسمي لكي نفهم ذلك فهما أفضل. والواقع أن كل شيء يحدث كما لو أن لـ «لمزدوج الشخصية» دماغين لا علاقة لأحدهما بالآخر.

فالفرد في ازدواج الشخصية الذي يمكن أن يدوم سنين طويلة يعمل ويبدع وله حياة عاطفية ومهنية تفوت خاصيتها غير السوية على ملاحظ غير خبير. وسأعود إلى الكلام على ذلك حالا.

إن سمة المستيري البدئية هي سهولة قبول الإيحاء. ويبدو واضحا اذن أن قشرته الدماغية تسير سيرا وظائفا سيئا، ذلك أنه لا يعبر عن أي إرادة تعارض الإيحاء. ولهذا السبب، فإن المستيريا عصاب ينتقل بـ «العدوى»

الى حد كبير . وحسبنا أن نفكر بحركات الجماهير وبيعض هيجانات الفتیان الذين ينصتون إلى بعض الفنانين ، والذين يستجيبون وكأنهم شخص واحد لانفعال يسري سریان نثار بارود نفسي ، اذ یوقف على هذا المنوال كل إرادة شخصية ...

وأقول مباشرة إن الهستيری الحقيقي صادق ومريض بصدق . لقد وصف شاركو بصورة رائعة نوبات الهستيرین وهذیاناتهم ، مع ما یصاحبها من لعنات ، وصراخ ، وشتائم ، وحالات وجد (مع طفح جلدي غریب أحيانا) ، وأحاديث شبقية ، الخ .

فالمظاهر الهستيرية أعراض فقدان توازن وجداني عميق جدا .

ج - كيفية علاج الهستيريا

یحار الطب بالمعنى الصحيح للكلمة أمام الهستيريا . وقد یقسم بعض الناس على أن الهستيری ینتقل من عرض إلى آخر لیضلل علم الشفاء ويوهن عزيمته . ماذا تريد أن تفعل فيما اذا أصيب هستیری بالشلل دون أن يكون شلولا ، وبالصمم دون أن يكون أصم ، وبالعمی دون أن يكون أعمى ؟ وماذا تريد أن تفعل اذا كان من المحقق أن أي أساس عضوي مرئي لا یسوغ هذه المظاهر التي قد تختفي خلال ثلاثة أيام لتهيء مكانا لمظاهر أخرى ؟ إنني أكرر أن ثمة مظاهر هستيرية یمكن إثارتها بسهولة بفعل الإیحاء خلال النوم المغناطیسي . وربما كانت الهستيريا هي المرض الذي یخضع فيه الشخص الى الإیحاء أكثر وأفضل مما یخضع له في أي مرض آخر . هذا من جهة . أما من الجهة الأخرى ، فإن المظاهر الهستيرية لا تجری في الخفاء : ذلك أن الهستيری لا یحتجب ، وإنما يفرض أعراضه بصورة واعية أم غير واعية على انتباه الذين یحيطون به . وهذا ما يدفع الى الاعتقاد أن الأمر لا یعدو كونه تمثيلية بالتأكيد .

ثمة اذن معنى لا بد من اكتشافه وراء كل ذلك . ثمة دلالة ينبغي لنا أن نجد بواعثها الأساسية . ويبدو أن الهستيريا ، اذا شئنا ، « متعارض حسن النية » ، سنده اضطراب نفسي ينبغي لنا دراسته وشفائه بوصفه كذلك . وبالنظر إلى عدد الأعراض والمظاهر ، اقترح كثير من المؤلفين أن تشطب من المعجم كلمة « هستيريا » ، وألا ينظر لغير « المظاهر الهستيرية » .

ومع أن سائر هذه المظاهر تكشف عن نقاط مشتركة بينها ، فمن المؤكد أن لها أسسا فردية مختلفة كل الاختلاف . وحتى لو كانت الأعراض مطابقة ، فإن هستيريا الطاعن في السن لا تشترك في شيء ، من حيث الأساس ، مع العمى الهستيريا الذي تسببه صدمة في الحرب . ولكن الأعراض يمكن لها أن تلتبس مع ذلك ...

د - ماذا ينبغي لنا أن نفعل اذا حدثت نوبة هستيرية ؟

إنني أسمع نوبة دون أن يكون الطبيب حاضرا . وأول نتيجة من نتائج نوبة هستيرية ذعر الذين يحيطون به . فماذا يفعل الطبيب الممارس منذ وصوله ؟ إنه يعزل الناس عن المريض الذي يستمر في التخبط بعض الزمن . ولكن برودة الطبيب توقف النوبة غالبا . وعلة ذلك أن ذعر الذين يحيطون به يعزز إيماء المريض الذاتي .

ثمة وسائل أخرى مباشرة : صب الماء بقوة وصفعات وضغط على مقلتي العينين . ولكن من المؤكد أن هذه الأساليب سطحية على وجه الدقة ولا تهدف إلا إلى إيقاف النوبة . فالمظاهر الهستيرية أعراض المرض وليست المرض . إن هذا المرض كامن في أعماق الأعماق . وهذه الأعماق هي التي ينبغي لنا بلوغها وعلاجها .

فكيف يكون ذلك؟ يكون ذلك بكشف أصل المرض وبواعثه التي تتصف بأنها خفية جدا على الغالب .

هـ - ظاهرات التحول

التحول آلية شائعة . فبعض الصراعات الوجدانية تعبر عن ذاتها تعبيرا خارجيا بالجسم . و « تحول » الصراعات السيكولوجية الى أمراض جسمية . وسيأتي الحديث عن ذلك .

لنتناول الحالة المألوفة لضرب من الغضب . فالتفريغ المباشر هو : شتائم وسيل من الألفاظ وحركات عنيفة ولكمات ، الخ .

ولكن الغضب قد يُظهر تحولا هو اللجلجة . ثمة في هذه الحالة تحول في أعضاء الخنجرة . وقد يكون التحول أشد قوة ، يتخذ مكانه في الأعضاء التي تُستخدم في مظاهر الغضب : فيصبح الفرد فاقدًا صوته أو مشلولا . وتلك مظاهر هستيرية .

ويعلم كل منا أن القرحة المعدية تحول جسمي للصراعات الوجدانية . فالتحول إذن ظاهرة مثيرة للاهتمام بصورة استثنائية وتظهر في أغلب الأحيان . وسيوضح الطب النفسي الجسمي كل هذا بطريقة مفيدة .

وقد تكون ظاهرات التحول شديدة التنوع . ومن الطبيعي إذن أن يسمح اختفاء عرض من الأعراض بظهور عرض آخر ، كما هو الأمر في الهستيريا . ولكن علينا ألا نستنتج أن كل ظاهرة تحولية هي ظاهرة هستيرية . فكل شخص ، على سبيل المثال ، يعاني قرحة ذات أساس سيكولوجي يكون ، من وجهة النظر هذه ، شخصا هستيريا . وذلك ما يتصف بأنه محال .

كل شيء يحدث في الهستيريا كما لو أن المرض السيكولوجي ينبغي له أن يعبر عن نفسه تعبيرا خارجيا بصورة جسمية ، بطريقة أو بأخرى . فالخطر جلي إذن : إن العرض الجسمي الهستيرياي تفريغ ضروري . نحن نعلم أن الغضب

« المكظوم » أشد ضررا من الغضب الذي يتم تفريره عضليا أو كلاميا . فإذا تعمقنا في ذلك ، لاحظنا أن الشفاء دون قيد ولا شرط من ضرب من « التحول » قد يكون خطرا... كما لو أوقفت صمام أمان على مرجل يغلي .
وقاد تعذر التفرغ الوجداني لبعض الأفراد حتى الى الانتحار .

البحث عن السبب العميق في الهستيريا ، والتعمق في الفحص النفسي ، أمران ضروريان إذن ، ويتقدمان على كل شيء . فكل حالة من حالات الهستيريا تخضع إذن الى علاج مختلف . ولكن هذا العلاج ينبغي له دائما أن يجري ، على أي حال ، عمقيا بوسائل تقنية طبية وسيكولوجية مناسبة .

علينا ، بالتالي ، ألا ننسى أن الهستيريا تعرض تشكيلة كبيرة من الحالات . ولا بد لنا من أن نشير في الختام إلى أن بإمكان شخص ذي مزاج هستيري أن يعيش حياته كلها دون أن يتعرض إلى مظاهر تتصف بالمبالغة . فلا تستطيع الملاحظة غير الخبيرة أن تدرك مزاجه إذن . وسيكون عندئذ شخصا عطوبا من الناحية النفسية ، يقبل الايحاء بصورة تتجاوز الحد ، حياته الهادئة التي تخلو من الصدمات الانفعالية لا تُظهر أبداً أي عرض من الأعراض الشديدة الشذوذ .

و — هل نحن ، جميعا ، الدكتور جيكل والمستر هيد ؟

هل لكل منا ، بعبارة أخرى ، عدة شخصيات ، وهل يمكن أن تكون الصدارة لشخصية منها على الشخصية الأخرى ؟ هل لدينا عدة « أنوات » ؟
ليست حالات ازدواج الشخصية التي تذهل الى حد كبير خيالا ولا وهما ، بل هي موضوعية وطبية على نحو صرف استثمارها الأدب والسينما استثمارا سيئا إلى حد بعيد في غالب الأحيان .

لنتذكر أن الشعور ضرب من المستودع الذي يمزج سائر أحداث الحياة ويعجنها ليستخلص منها إحساسا واحدا ، تأليفا . وإذا شئنا قلنا إن الحياة تلقي

في هذا المستودع تفاحا وإجاصا وعنبا. ولكن العصير الحاصل ليس عصير التفاح أو الإجاص أو العنب. إنه عصير جديد، متجانس كل التجانس، يستسيغه الذوق.

هكذا ينبغي لشعور الإنسان أن يكون: متجانسا وممتعا.

فالشعور، بالتعريف العلمي الجاف، هو التأليف الذي يحققه فرد من الأفراد، في لحظة معينة، لفاعلياته المدركة والحركية والنفسية التي يتجاوزها ويجعلها متكاملة في سلوك ذي بنية أصيلة، ملغيا مظاهرها الأولية (سوتر Suter). وذلك هو تصور جانه.

لقد رأينا أن أي حدث لا يندمج في كتلة الشعور يصبح شبيها بالتابع الذي يعمل بشكل منعزل عن هذه الكتلة. وهذا الحدث الذي لم يجر هضمه سيجذب الإنسان الذي يعاني فقدان الوحدة.

هذه الحالة ماثلة في سائر العقد. فالعقدة شبيهة بهذا التابع. إنها تعمل لحسابها الخاص دون أن يكون بمقدور الشعور أن يمتصها في كتلته. ويرى الإنسان، على الغالب، أعراض العقدة، ولكنه قلما يرى العقدة ذاتها. فهو في هذه اللحظة ذو شخصية مزدوجة بصورة مصغرة: « أنا » بالمعنى الصحيح للكلمة و « أنا » عقده. إن في ذاته شيئا ما يدفعه إلى التصرف على الرغم منه.

ماذا يحدث إذن إذا أصبح سائدا جزء — تابع، معزول ولكنه قوي؟
ماذا يحدث إذا أصبح هذا الجزء السائد شعورا رئيسا ألغى الشعور الأصلي؟

ولنستمع بالأحرى الى هذه الحالة ...

حالة من الحالات الغريبة

نامت فتاة صبية نوما عميقا بشكل مفاجيء ودون أي علامة تمهد لذلك، نوما غريبا أطول مدة من النوم الطبيعي. ثم استيقظت. فلوحظ أن كل

ما كان يكون شخصيتها غير موجود. لقد اختفت معلوماتها وأصبح دماغها فارغا. إنها شخصية جديدة، حديثة الولادة، بكر وجاهلة. يضاف إلى هذا أنها نسيت شخصيتها السابقة وكل ما يرتبط بها.

وكان لزاما، بالتالي، أن تتعلم الفتاة مجدداً كل شيء: معرفة الأشياء والقراءة والكتابة. وكانت تتعلم بسرعة. وعندما تم لها كل هذا، نامت الفتاة من جديد نوما هو ذاته النوم الغريب الطويل المدة. ثم أفاقت، ولكن بشخصيتها الأولى مصحوبة بنسيان تام للفترة الواقعة بين النومين.

واستمر هذا الوضع أربع سنوات تتناوب النوم ذاته والشخصيتين إياهما، دون أن يبقى في إحدهما شيء من الأخرى، بل ولا ذكرى واحدة. ومع ذلك، كانت في كل من هاتين الحالين تتصرف وتقرأ وتدرس وتعمل وتفكر. ولنفرض أنها ارتكبت فعلا يستوجب اللوم قبل أن تنام لتستيقظ في حال أخرى، فهل هي مسؤولة عنه؟ وما موقف العدالة الإنسانية؟ كيف يكون بالإمكان استجوابها ما دامت الـ «أنا» الجديدة لا تتذكر شيئا عن الـ «أنا» السابقة؟

ز - تصدع الشخصية

تقع فتاة صبية بلغت الثامنة عشرة من عمرها في لحظات من الغيبوبة يعقها صمم وعمى. وبدا على الفتاة هجمة من النوم، أفاقت، من ثم، فاقدة ذاكرتها فقدانا تاما. واختفت، هنا أيضا، شخصيتها الأولى. كان لا بد كذلك من تعليمها الكتابة والقراءة. وقد لوحظ أن شخصيتها الثانية مختلفة كل الاختلاف عن الأولى. فبقدر ما كانت الأولى حزينة مكتئبة، كانت الثانية بشوشة، فرحة، غير مكترثة. ولا شيء كان يستطيع أن يمنعها في هذه الحال الثانية من أن تفعل ما يحلو لها، ولا أحد.

ثم تعرضت الى نوم جديد، واستيقظت في شخصيتها الأولى مع تذكر معلوماتها الأولى ونسيان الشخصية الثانية.

واستأنفت نومها لتستيقظ في الشخصية الثانية وقد نسيت الشخصية الأولى من جديد .

وعندما بلغت السادسة والثلاثين من عمرها، لبت حتى وفاتها في شخصيتها الثانية .

هذه الحالات نادرة الوقوع الى حد ما، وهي تغرق الناس في الذهول . هل يمكن اذن لهذه الشخصية الإنسانية الشهيرة، لهذه الكتلة التي يعتقد أنها متينة، أن تتصدع؟ وهل يمكن لكل جزء أن يتصرف وهو يجهل ما كان يفعله الجزء الآخر؟

هذه الحالات الشاذة هي، هنا كذلك، حالات المبالغة في السوي والشائع . فمن المؤكد أن للسواد الأعظم من الناس، خارج نطاق كتلة شعورهم، «توابع» غير مندمجة تبدو تبعا للظروف . ومع ذلك، فإن التحليل النفسي والنوم المغناطيسي والتحليل بالتخدير تتيح كشف وجودها . وسنرى ذلك عندما نتحدث عن اللاشعور .

مثال شائع : شخص خجول . إنه يعيش بصورة منسجمة على كتلة شعوره الرئيسية عندما يكون وحيدا، ويجعل الظروف مندمجة في هذا المستودع العام . ولكنه ما أن يواجه الجمهور حتى تدير الانفعالية القاطعة وتضعه باتصال مباشر مع «توابعها» : مخاوف وإذلال وعقد، الخ . فماذا حدث؟ إن ما حدث هو أن «التوابع» النفسية تعمل لحسابها الخاص وتمثل الظروف التي ترجع إليها . إنه، إذن، لازدواج بسيط جدا في الشخصية .

مثال آخر : شخص يعيش وسواس الجرائم، وبخاصة قبل أن يلجأ إلى فراشه . إنه يعيش طوال نهاره على كتلة شعوره الرئيسية، وكل شيء على ما يرام . فإذا حل المساء، أجبره «التابع» النفسي على أن يطهر يديه عشر مرات . ثمّة إذن في نفسه شيء قوي يلزمه بأن يتصرف .

أكرر إذن أن الجزء المفصول من الـ « أنا » يستطيع، إذا كان قويا، أن يلغي الشخصية الأساسية، كما هو الأمر في ازدواج الشخصية، أو أن ينتقص منها، كما يحدث في الوجع والعقد والوساوس والأفكار الثابتة ...

وإذا كانت كتلة الشعور الرئيسة تؤثر على الحواس، فإن للأجزاء المفصولة التأثير ذاته أيضا. وعندئذ يعاني المريض هلوسات بصرية أو سمعية. إنه يسمع أصواتا بصورة واقعية، ويرى أشياء حقيقية.

إن لديه انطبعا بأن هذه الأصوات وهذه الرؤى تأتيه من الخارج، في حين أنها تحدث بتأثير الجزء المفصول من شعوره: أي أنها تأتي، إذن، من الداخل. ويمكن لهذه الآلية أن تحدث بعد حالات الرؤى وسماع أصوات سماوية، الخ. وهكذا تبرر الوقائع العلمية إذن حذر الكنيسة الكاثوليكية الشديد، ويكفي أن نتذكر ضروب الطفح الجلدي وآثار الجروح التي تسببها الهستيريا أحيانا.

الشعور مركب إذن من مجموعة من الاستجابات تمتزج في إحساس واحد. وكل موجود إنساني مركب من عدة شخصيات، حدها الأدنى الشخصية الشعورية والشخصية اللاشعورية. ويكمن المثل الأعلى إذن في وحدة هذه الشخصيات. واليسر والانسجام الداخليان منوطان بها.

ثمّة اذن تربية أعدت إعدادا جيدا تفرض نفسها تدريجيا. فتأثير بعض الأوساط العائلية الضارة، وبعض ضروب التربية الخرقاء، يسبب، بصورة مؤكدة، ضروبا من الشذوذ. وهكذا تبدأ تعيش خارج كتلة الشعور أجزاء مفصولة ليس لها بعد، بالتأكيد، من القوة ما يكفي لكي تصبح « أناوات » أخرى. ولكن اضطرابات الوجدانية، وضروب الكف والكبت، والخاوف، تشد أزرها مع مرور الأيام، وتغذيها، وتفاقمها، وتنفخها، فتصبح توابع داخلية حقيقية، شأنها شأن العقد.

هكذا يصبح الإنسان ، الذي ينبغي له أن يكون موجودا واعيا وواحداً
ومنسجماً ، موجودا ذا شخصيات متناقضة تمزقه « أناواته » العديدة الى حد
العصاب المؤلم أحيانا ...

البحث الثالث

النزول نحو الأعماق

النزول نحو الأعماق

١ - التداعي الحر

إننا ننزل الآن صوب التحليل النفسي ولكننا قبل أن نشرع في هذا الجزء العظيم جدا، إليكم وسيلة هامة في التحليل النفسي تسمى « التداعي الحر ».

ينطق عالم النفس كلمة، وعلى المريض أن يجيب عنها، إما بكلمة وإما بفكرة أو إحساس، توحىها الكلمة المعطاة.

وعلى سبيل المثال

يقول عالم النفس: ثلج، فيجيب المريض: أبيض، أو بياض، أو شتاء، أو طهارة، أو فتاة صبية، الخ.

فتداعي الأفكار بين ثلج وأبيض وبياض وشتاء، هو، تداعي أولي، بين ثلج وطهارة، تداع يحتاج حاجة كبيرة الى التأويل.

بين ثلج وصبية، تداع رمزي.

فالثلج يجعل الإنسان اذن يفكر بالنقي، والنقي بالطهارة، والطهارة بالصبية، فأصبح الثلج اذن رمز الصبية.

للمرئ، كما سنرى، دور رئيس في الحياة الإنسانية. إنه تصور خاص مشحون بدلالة وجدانية وانفعالية.

إليكم جدولاً يتضمن إجابات خمسة أشخاص على الكلمات ذاتها:

الكلمات المطاوعة	١	٢	٣	٤	٥
شجرة	رجل عمره ٣٦ سنة ، متزوج ، ذكي جداً ، متوازن ، كاتب	رجل ، عمره ٥٠ سنة ، عدواني ، رئيس مشروع	رجل عمره ٤٠ سنة ، عازب يعيش مع أم سلطانية	امرأة عمرها ٢٢ سنة ، عزباء ، محبولة ، انفعالية	رجل عمره ٥٠ سنة ، سطحي جداً
صغار	اغتناب	أنا	جنس	خيش	هذا يفرص
غاية	أبدية انسانية	علو	أرى فيها نساء ، أشعر بأنني وقعت في كمين .	أفكر في الإله بان Pan	أشجار
وتد	محيف: رأيت ، يوماً من الأيام ، شخصاً على خازوق بررا	مدينة	—	قوة	بيام
بكاء	فناة صبية	—	فناة صبية	مداعبة (تتردد) عذوبة	عطر
فستية	أمومة . أفكر بصعيدة « إنني كغليل من الماء الحاديه » ...	ماء	—	هدوء ، مساء	ماء

مبل	-	فكرة خفية	أشعر بأنني أتناول الروحل وأفدنه في الفراغ	حياة انسانية... أحيانا	٧ روحل
قيمة	شجرة	أم	يخشيش	أرى حارسا يضحك	٨ حارس
من الورد	مداعية	زهرة	أرى كتابا يتلف مكانا	أنكر ببحيرة بكارا	٩ تلات
هذا يسيل	جرفه السيل، هدوء، موت	بول	عمل	قوة	١٠ سيل
ماء	بلا... يتلقى	عطر	مطرة	أمومة، امرأة	١١ إناء
في الأعلى	شمس	بتكامل	يتعمر	أمل، نور	١٢ يصمد
أم	خشية	لو كان لي أب...	فسوة... ظلم	شجرة	١٤ أب
يحب	انتظار	أم	هذا لا وجود له	تكامل الذات، عطاء	١٥ حب
-	-	امرأة، سر	خلع	-	١٦ باب
رجل	محرومة	أم	يظفر	أفكر بجملة انقلب من الدوران، خطر	١٧ امرأة

فالقطار ، مثلا ، رمز الهرب ، والنهر يمكن أن يكون رمز القوة أو الهدوء ،
وقمة الجبل رمز الكبر ، الخ ، الخ .

آ - شروط التداعي الحر

لا بد للوجدانية من أن تتجلى ما دام التداعي الحر يتيح تحليلها . فمن
الضروري اذن أن يتدخل العقل في أدنى حد ممكن . ولهذا كان أمرا لا غنى
عنه ضرب من الاسترخاء التمهيدي الذي يضعف المحاكمة كما يحدث في حالة
النصف نوم .

يجيب المريض بما يخطر في ذهنه . ومهما يكن الجواب ، فإن الشعور
بالعبث ينبغي له ألا يكون ذا تأثير على الإطلاق . ذلك أن العقل هو الذي
يقرر أن شيئا معينا يتصف بأنه عبث أم لا . فلنفكر بأحلامنا الليلية لكي
نفهم ذلك فهما جيدا . إنها لا تبدو عبثا على الإطلاق في اللحظة التي
نعيشها فيها . ولكن عقلنا هو الذي يكشف في حالة اليقظة أنه كذلك .

إليك اذن إجابات خمسة أشخاص عن الكلمات ذاتها . ومن البديهي
أنهم أجابوا عليها بصورة منفصلة .

لنفحص من هذه الإجابات بسرعة ما يتصف بأنه أكثر أهمية ولتجنب
الكلام على إجابات الشخص الخامس ، السطحية جدا بحق ، باستثناء جواب
واحد يتصف بروح الدعابة دون قصد : فقد أجاب عن كلمة وقد ب ينام .
إنه فهمها بمعنى سرير .

١ - شجرة

فكر الشخص الأول بالرجولة ، بقوة سليمة ، الشجرة هي الرمز بالنسبة

إليه .

تمثل الشجرة قوة هادئة بالنسبة الى الشخص الثاني، ينبغي قطعها. وسيشرح ذلك فيما بعد. وعلينا ألا ننسى أن الشخص الثاني عدواني. فهو يجب اذن قطاعة. يفكر الشخص الثالث بالقوة كالأول والثاني.

أجاب الشخص الرابع أشقر، الأمر الذي قد يبدو عبثا. ولكن الفتاة أعلنت فيما بعد أن الشجرة تجعلها تفكر بالرجل القوي، وأن مثال الذكورة لديها رجل قوي و أشقر. لقد أجابت اذن: أشقر.

نلاحظ هنا بأن الشجرة كانت، بالنسبة لكل منهم، رمز القوة والرجولة. وربما كانت أيضا، بالتعميم، رمز الجنسية العامة، كما يحدث ذلك غالبا، أو رمز الأب (القوة)، أو رمز العدو كما هو الأمر بالنسبة الى الشخص الثاني، الخ.

٢ - صَبَّار

إن صورة الصبار تجعل الشخص الأول يفكر بالجنس المذكر. ولكن شوكه يعطيه مظهرا عدوانيا. فربط اذن بين الجنس والعدوانية أو الاغتصاب.

ولما كان الشخص الثاني عدوانيا، فقد توحد بالصبار.

ويمثل الصبَّار بالنسبة الى الشخص الثالث رمزا جنسيا، كما هو الأمر بالنسبة الى الأول. أما التداعي لدى الثاني فمبتذل.

٣ - غَابَة

تدل إجابة الثالث على ضروب كبتة. فهو يترصد النساء، ولكنه لا يجزؤ على الاقتراب صراحة منهن.

٦ - فسقية

أثارت الكلمة تداعيا شعريا جميلا لدى الشخص الأول.

فكر الشخص الرابع بحديقة هادئة يوجد فيها فسقية .

٨ - حارس

سنرى في دراستنا للتحليل النفسي أن ثمة آلية رقابة في الحياة الإنسانية قوامها أن تمنع بالتربية ما يتصف بأنه غير لائق . وتتدخل الرقابة في الجنسية بصورة خاصة ، لأنها المجال الأكثر تعرضا للتحريم . فالرقابة التي منشأها العقل تتعارض على الغالب اذن مع الوجدانية الغريزية والانفعال الجذري .

مثال ذلك يحرم الباعث الأخلاقي والديني والطبي ، الخ ، ويراقب عاطفة الأخ الجنسية نحو أخته ، عاطفة تتصف بأنها وجدانية .

وقد يرمز الى هذه الرقابة بشخصيات عديدة تمثل السلطة غالبا : الأب ، الأم ، الأخ الأكبر ، الأخت الكبرى ، دركي ، حارس ، الخ .

أجاب الشخص الثالث أم . ذلك أمر مؤكد ما دامت أم سلطوية تمسك بيدها جميع المحرمات قد أشرفت على تربيته . إنه ربط اذن بين حارس وأم .

أجاب الرابع : شجرة . لقد ربط بين شجرة وقوة وحارس .

٩ - بتلات

فكر الأول بالبكارة السريعة العطب والطاهرة كالبتلة ' . وتمثل البحيرة هذه الطهارة ذاتها .

قال الثاني إنه فكر بأغنية الأوراق الذابلة . وصرح بأنه « ربط بين الأوراق الذابلة » وبين « الذكريات » ، وإنني أمقت الذكريات . كل ذكرياتي

(١) - بتلة : ورقة من مجموعة الأوراق التي تحيط بتويج الزهرة « م » .

هي ذكريات خجول، وأصبحت بسببها عدوانيا إلى حد رهيب. أريد أن
أكنس كل هذا ولا أفكر به أبدا.

١٠ - سيل

أجاب الأول قوة، وهذا أمر طبيعي.

أجاب الثاني عمل، مضمونه عمل عدواني كالسيل الذي يجرف كل
شيء.

أجاب الثالث بول، وهو عبث للوهلة الأولى. غير أنه صرح « عندما
قلت سيل، رأيت يتدفق من شق جبلي كبير. ثم أصبح الجبل، بلمح البصر،
امرأة شنيعة، هائلة، منتصبه، غارية، تبول (شق). إنني أتصور في
أحلامي، غالبا من جهة أخرى، بأن ثمة من يبول علي. وذلك يجب أن يكون
سببه أنني أشعر شعورا قويا بالدونية والجبن والذل ».

١٢ - يصعد

الصعود رمز قوي جدا نجده لدى الإنسانية برمتها.

أجاب الأول: أمل، نور.

أجاب الثاني: ينتصر. الكلمة إذن تأخذ الدلالة الإيجابية التي تأخذها
لدى الشخص الأول، ولكن بصورة عدوانية.

أجاب الثالث: يتكامل، دلالة إيجابية كذلك، كما هو الأمر بالنسبة
للأول والثاني.

أجاب الرابع: شمس (الدلالة ذاتها لدى الأول والثالث).

سأتحدث فيما بعد عن هذه الرموز الجميلة.

١٣ - ينزل

تمثل هذه الكلمة، على عكس « يصعد »، معنى سلبيا .
أجاب الأول: منزل طفولته . كلمة « ينزل، تعني، بالنسبة إليه،
« يعود الى الماضي » . للكلمة المعنى ذاته بالنسبة إلى الثاني . إنه يرفض أن
« ينزل »، أي أن يعود الى الوراء، أن يتراجع .
أجاب الثالث: « مثلي » . فكلمة « ينزل » هي، بالنسبة إليه اذن،
تراجع . ولنفكر من جهة أخرى بالعبارة التناؤمية « إنه يهبط المنحدر » .

١٤ - أب

أجاب الأول: شجرة، أي قوة ورجولة (انظر الكلمة رقم ١) .
أجاب الثاني: قسوة، ظلم . جوابه يبين الطريقة التي ربي عليها .

١٥ - حب

يبين الشخص الأول بإجابته ذكاءه وتوازنه .
ويبين الثاني عدوانيته أيضا . انه لم يتوصل بعد الى التلقائية ...
ويبين الثالث تعلقه بأمه .

١٦ - امرأة

الشخص الأول: ... أترك هذه الإجابة لتقدير كل فرد .
الثاني: العدوانية أيضا . إنه لم يتوصل بعد إلى التلقائية ...
الثالث: تعلق بأمه هنا أيضا . إنه يخشى النساء (انظر الإجابات رقم
٣ ، ٨ ، ١٠ ، ١٧) . وبما أنه يشعر شعورا هائلا بالدونية وبأنه محتقر، فهو
يشكل فريسة واضحة للدلالة للواط ... وللإخفاق على أي حال .

لهذه التدايعيات الحرة أهمية كبيرة اذن عندما تتحقق الشروط بصورة جيدة. فهي لا تتيح تحليل آلية وجدانية برمتها أحدثت حصراً أو وسواساً فحسب، وإنما تتيح كشفها في بعض الأحيان أيضاً.

ومثال ذلك: ليديا امرأة صبية عزباء بلغت السادسة والعشرين من عمرها. أجابت على كلمة مقعد، بعد أن ترددت خمسا وثلاثين ثانية، بكلمة يجلس، وأخذت ترتجف. ثم انتصبت فجأة وقالت: « جعلتني كلمة مقعد أفكر بكلمة دم. ولكنني قطعت إجابتي. كنت جالسة في السادسة عشرة من عمري مع ابن عمي على مقعد. وكان الظلام دامساً. فاستفاد ابن عمي من ذلك. وغمرني التقزز من فعلته. ومنذ ذلك الزمن، ما استطعت أبداً أن أجلس على مقعد مخصص للجمهور. بل إنني أبذل كل ما لدي من حيلة حتى أتجنب رؤيته. إنه وسواس حقيقي ينتابني. عندما أرى مقعداً، أرى الدم... هذا يخلق لدي رغبة في التقيؤ.

٢ - التحليل النفسي

ميغمونند فرويد

الباحث عن اللاشعور (١٨٥٦ - ١٩٣٩)

كان ذلك قبلة دوت في العالم وأثارت الدهشة والذهول والغضب، والسخرية أيضاً.

تصوروا اذن! ثمة دخول، بمعنى ما، في سريرية النفسي، في عالم مشوه، لا يُدرك، يبدو بشعاً للوهلة الأولى. ولا يبدو أن ثمة شيئاً يطابق الواقع أكثر من هذا. لقد ملأ الخوف نفوس الناس. فأناهم، هذا الأنا المجيد، القوي، هل هو اذن ما قاله فرويد ولا شيء غير ما قاله؟

كيف تجرأ فرويد هذا أن يوجّه الى العالم مثل هذه الصهفات؟ ألم يكن يجرؤ على أن يزعم بأن كنه الإنسان محيط مترامي الأطراف، مجهول، زاخر بالمغاور اللاشعورية، وأن الجزء العاقل الشعوري شيء زهيد اذا ما قورن بهذا المحيط؟

أخذ الناس يتفحصون أنفسهم وهم يهانفون^(١) في بحثهم عن اللاشعور الذي كانوا يجهلون حتى وجوده...

كلا، ما كانت السخرية تعوز الناس. يضاف الى ذلك أن فرويد هذا أراد أن يشرح الأحلام شرحا دقيقا قائلًا إن الحلم ليس فوضى لا أساس لها، وإنما هو واقع منطقي...

ألم يزعم بأن صراعات الطفل الداخلية وصدماته الانفعالية تستمر في وجودها خفية في الفرد الراشد، مثلها مثل التوابع التي تكلمت عليها، وأن آثارها قد تظهر عندما تحين أقل فرصة؟ فالإنسان الذي كان يعتقد بأنه يقهر نفسه ويسيطر عليها ويهتدي في طريقه أصبح فريسة لاشعوره. وهذا اللاشعور يحدد غالبية أعماله.

يضاف الى ذلك، وتلك ثالثة الأثافي، أن فرويد هذا يرى الجنسية في كل مكان... لقد فتح أبواب مجال محرم، مراقب، مستور، لا يتحدث الناس عنه إلا بصوت خفيض ومن وراء حجب كثيفة. وها هو ذا أراد أن يجعل من هذا «الشيء» الأخلاقي واقعا علميا.

كان من المحتم اذن أن يصرخ الناس. ذلك أن عليهم أن يتركوا أفكارهم المألوفة، وأن يخاطروا بأنفسهم في بحر ذي مياه وسخة، متلاطم الأمواج. إن

(١) - هانف مهانفة: ضحك ساخرًا «م».

المهانة التي أصابت غرورهم شبيهة بتلك التي أصابته عندما تناهى إلى سمعهم أن الأرض ليست مركز العالم .

كانت السخرية اذن دفاعهم

ولكن فرويد تابع مسيرته ، عملاقا لامباليا . ومنذ ذلك الحين ، غزا التحليل النفسي علم النفس والتربية والأدب والمسرح والمشافي والمدارس والفن ... واستمرت أعمال التحليل النفسي دون توقف في جميع الاتجاهات التقليدية أو غير التقليدية .

ألم يكن أحد أحلام الإنسان سبر غور النفسي حتى في أصغر سراديبه ؟

أ - مصطلحات التحليل النفسي

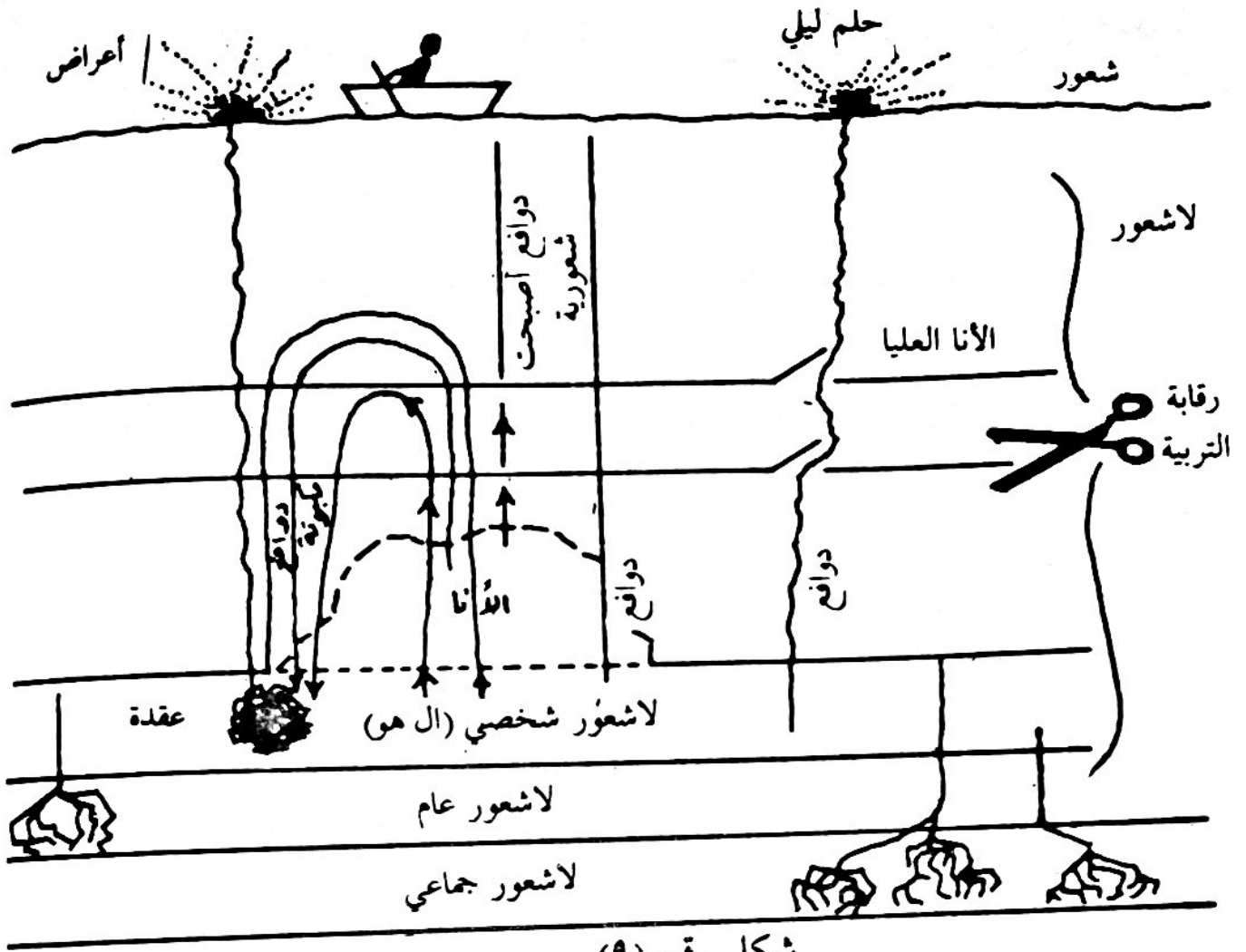
التحليل النفسي الفرويدي طريقة خاصة في التحليل والعلاج دخلت في العلاج النفسي .

تلك هي المصطلحات التي نجدها في التحليل النفسي ، مصطلحات غريبة ولكنها منطقية : اللاشعور ، ال « هو » وتحت الشعور ، الأنا ، الرقابة ، الأنا العليا ، الكبت ، العقدة ، الحلم ، التنفيس .

تلك هي ، بوصفها بداية ، تخطيطية تقدم صورة عن مفهوم التحليل النفسي .

نحن نرى ، أولاً ، شخصية تدفع قارباً بالمجذاف على وجه الماء في بحيرة . لنشبهها بالفرد الواعي ، أعني الفرد الذي يقوم بعملية التأليف بين شتى مدركاته .

ولنفرض الآن أن من يقوم بالتجذيف لم يعرف الغوص أبداً ، أو أن الفرصة لم تنهياً له أبداً لمعرفة أن لهذه البحيرة عمقا وقاعا . إنه سيعتقد اذن أن



شكل رقم (٩)

لا وجود لشيء غير وجه الماء، مثله في ذلك مثل الإنسان الذي يجهل أن ثمة شيئاً آخر غير حياته الشعورية.

متى يفرض أن قاع البحيرة موجود؟ هذا ما يحدث له عندما يرى فقاعة تتلاشى على سطح الماء، أو عندما يرى، بالحري، جيها هوائياً ينفجر تحت قاربه فيقلبه. في هذه اللحظة على سبيل الحصر، يفهم مستعمل الجذاف أن ثمة جزءاً لا مرنياً يولد بعض الآثار، وأن ضرباً من الغوص وحده يتيح اكتشافه. هذا الجزء اللامرئي هو اللاشعور.

اللاشعور

الفرد اللاواعي هو الفرد الذي يجهل حوادثه السيكولوجية والفيزيولوجية. هذه الحالة مؤقتة لدى الإنسان السوي، ذلك أن معظم الحوادث اللاشعورية قد تصبح شعورية حسب الحاجات.

مثال ذلك :

— إنني لا أشعر بنبضات قلبي . ولكن يكفي أن أوجه انتباهي إليها لكي أدركها بصورة شعورية .

— إنني أكتب الآن ، وأشعر بأنني أكتب . فأنا لا أفكر اذن بصديقي جاك . ومع ذلك ، فإن ذكرى صديقي موجودة في ذاكرتي . وفجأة أرفع نظري إلى ساعة الحائط التي تذكرني بالموعد الذي ضربه لي جاك . ففي هذه اللحظة ، يدخل جاك ساحة شعوري .

كل هذا واضح ، بصورة بديهية ، وبسيط جدا .

١ — الذكريات

تشكل الذكريات جزءا من المنطقة اللاشعورية لدى الفرد . فهي موجودة فيها بمجموعات لا يحصى عددها ، وبعضها « مشحون » بانفعالات ممتعة أو غير ممتعة . وسنرى أهميتها الكبيرة في التحليل النفسي .

يبقى كثير من الذكريات مدفونا (« منسيا ») زمنا طويلا ، وقد يبقى الحياة بطولها أحيانا . وعلى الرغم من ذلك ، فهي مدونة في الذاكرة : نحن ندرك اذن أن بمقدورها أن تولد بعض النتائج على غير علم من الفرد .

☆ ← تعود الذكريات المنسية الى الشعور فجأة في بعض الحالات ، كالتنويم المغناطيسي ، والنام ، والصدمة الانفعالية ، والرضوض في الجمجمة ، والتخدير بالتحليل ، والتخدير في العمليات الجراحية .

تشكل العادات كذلك جزءا من اللاشعور. والحقيقة أن العادة « عرة » سوية قد تصبح شعورية في اللحظة التي تحدث فيها.

تشتمل العادات على معظم الأفعال الحركية، وكثير من الآراء، وعلى شعارات داخلية وأحكام مكتسبة. فالصحافة والاذاعة والإعلان تتكفل بها جيدا في أغلب الأحيان. ولكن لئن كان مفعول العادة لاشعوريا على الغالب، فليس الأمر على هذا النحو بالنسبة إلى الحوافز الخفية التي تولد هذه العادة.

للعادات أهمية جوهرية في علم النفس، ذلك أن بعض « العرات » تكشف عن حالة انفعالية مضطربة.

إنني أستعرض العرات الشائعة :

تقطيب الحواجب، جحوظ العينين، النخير، تفضين الأنف، لصق الشفاه، البصق المتكرر، السعال، النحنحة، رفع الكتفين، إخراج الرأس من الياقة، الخ. وتم سائر هذه العرات مباشرة، بلمح البصر. إنها عرات بسيطة.

ثمة عرات ذات تشعبات أكثر تعقيدا: تصليح ربطة العنق، مص الإبهام، قرص الأظافر، اللعب بالأنف، الخ.

إن العرة، غالبا، عرض من أعراض حالة وجدانية آنية. ولكثير من الناس عرات « اعتيادية ». فظهور عرة وشدها منوطان بحالة انفعالية. وتبدو إحدى العرات في « الحالة العصبية » للحظة من اللحظات صعبة، وتخفي مع اليسر والاسترخاء.

ثمة عرات لفظية عديدة كذلك : عبارات جاهزة ، لازمات تتكرر عشر مرات يوميا . إنها تزول أيضا في حالة الاسترخاء .

هناك أيضا العرة المرضية الحقيقية التي تعبر عن وضع وجداني أو فيزيولوجي . وتكشف دراستها ، على الغالب ، عن صراع وجداني لاشعوري وهناك بعض العوامل العصبية التي تتدخل كذلك غالبا .

توضيح الشكل رقم ٩

في أسفل الرسم نرى اللاشعور الفيزيولوجي والسيكولوجي .

يستمد هذا اللاشعور مصدره من عناصر كثيرة جدا . فهو يشبه قاع بحيرة يتكوّن من الطين ، والوحل ، والذهب ، والجواهر ، والتراب ، ويمدّ جذوره صوب قاع أكثر اتساعا كذلك : الأرض برمتها التي يشكل جزءا منها .

مثل لاشعورنا مثل قاع بحيرة : إنه يتكون من الحوادث السيكلوجية ومن إفراز غددنا الصماء والسير الوظيفي لأعضائنا ، على حد سواء . ويتكون من الوراثة بمقدار ما يتكوّن من تركيب الدم . فهو يستمد مصدره من كل مكان : من الأمة التي ينتسب إليها الفرد والتي تكوّنه عند ولادته بصورة تأسلية ، ومن المناخات الدينية والاجتماعية والجغرافية كذلك . وتقرر صحة الفرد العامة صورته واتساعه . ويشمل هذا اللاشعور النزعات المشتركة بين أفراد جماعة واحدة أيضاً . فلاشعور الصيني يختلف عن لاشعور الفرنسي عند الولادة .

يتضح اذن أن هذا اللاشعور الواسع لا يُكتشف بسهولة. ولا بد من تحليل أوهي ليفة عصبية في الإنسان، ومعرفة الآثار العميقة التي خلفتها ملايين التجارب الإنسانية التي سبقته^(١).

لا يصعد هذا اللاشعور اذن، في رأي فرويد، الى سطح الشعور دائما. فلا بد بالتالي من لاشعور « وسيط » قابل لأن يصبح شعوريا حسب المناسبة. هذا الوسيط هو « الهو ».

الهو

هذه الكلمة التي يبدو أنها غريبة بعض الشيء ناشئة، مع ذلك، من منطق دقيق. لقد لاحظنا جميعا ما يلي: ذلك أقوى مني، وأنا عاجز عن أن أعصم نفسي منه. فعبرة هو أقوى مني تعني « ثمة شيء ما لدي يدفعني الى إنجاز عمل معين في حين أنني لا أرغب في ذلك رغبة « شعورية ». إنني أتناول المثال المتبدل مجدداً، مثال شخص ينهض من سريره عشر مرات ليتحقق من إغلاق الغاز. فهو لا يرغب اذن رغبة شعورية في أن يفعل ذلك. ولكن ثمة دفعة لاشعورية تلزمه بالقيام به. وهو عندئذ إنما يقول: « هو » أقوى مني.

(١) — هذا اللاشعور الهائل قائم في « الأسفل ». إنه لا شعور أدنى، بدائي، حيواني، يغوص بجذوره في ملايين الملايين من التجارب الإنسانية. ويبدو أنه لا وجود لأي من الروحانية فيه. ولكننا نستطيع أن نتساءل عندما ندرس يونغ: أليس هذا اللاشعور ضربا من اللاشعور الأعلى كذلك يغوص فيه الإنسان كجهاز مذيباع في الموجات، ويؤثر في الإنسان كما يؤثر اللاشعور الأدنى؟ ألا يوصل الإنسان هذا اللاشعور الأعلى بكون روحي يمكن استقباله بصورة شعورية اذا تحققت بعض الشروط؟ لنشر الى أن هذا التصور كان دائما في أساس علم النفس المشرقي، وبكامل بصورة مدهشة التحليل النفسي الفرويدي.

يسمى ال « هو » كذلك : تحت الشعور الذي يدل على مجموعة
النزعات التي توجه بعض فاعلياتنا .

العلاقة بين اللاشعور وال « هو » علاقة وثيقة . وهذا أمر طبيعي ما
دام الاثنان يكونان المستودع المظلم ، مستودع الغرائز والعادات والذكريات ،
الخ .

تفوص جذور ال « هو » (تحت الشعور) في اللاشعور العام . إن
تأثيراتها المتبادلة هائلة .

فال « هو » اذن مجموعة الحوادث السيكولوجية التي تفلت من
شعورنا آنيا . ولا بد من بعض الحالات الخاصة حتى تصعد الى « السطح » ،
في المنام مثلا والنوم المغناطيسي والتحليل النفسي ، الخ . وكثير من الذكريات
والعواطف « المنسية » موجودة في ال « هو » . ولهذا فإن كثيرا من هذه
الذكريات والعواطف تحتفظ بشحنتها الانفعالية . إنها شبيهة بـ
« المغناطيسات » السيكولوجية الراكدة في خلفيتنا ، وهي تجذب إليها
الظروف ذات العلاقة بها .

كيف يمكن الكشف عن وجود التوابع تحت الشعورية؟ يحدث ذلك
عندما تبرز على سطح الشعور .

أعراض

ومثال ذلك : شخص يعاني حصراً . فليس هذا الحصر هو المرض
ذاته ، وإنما هو عرض مرض موجود في ال « هو » ، أي تحت الشعور .
وسنرى ذلك فيما بعد .

- أ — الذي يجذف على سطح يمثل الإنسان الواعي .
ب — قاع البحيرة اللامرئي يمثل الـ « هو » ، أي تحت الشعور .
ج — هذا القاع يحرر من وقت الى آخر فقاعات ، أي أعراضا تتلاشى على السطح ، أي الشعور ، وتنبىء بأن « شيئا ما » يحدث في القاع . فإذا كانت هذه الفقاعات قوية ، عرضت القارب الى فقدان التوازن . ذلك عندئذ هو العصاب الذي سأتكلم عليه .

يؤثر اللاشعور والـ « هو » بوساطة بعض المراكز العصبية التي سأتكلم عليها . وسنرى أن اللاشعور الإنساني قد يكون ذا قوة نادرة الوجود وتأثير مخيف . هذا ما يلاحظ عندما يتحرر دون أن تعارضه رقابة وكابح شعوريان . إنه لأمر جلي في العقد والوساوس وضروب العصاب وازدواج الشخصية ، الخ .

ولكن ثمة انفعالات نفسية تنفلت فيها القوى اللاشعورية من عقابها بصورة حرة كل الحرية . وتلك ، على سبيل المثال ، حالة الهوس الاكتئابي التي سندرسها فيما بعد والتي لا يعرف فيها تحرر الغرائز أخلاقا على الإطلاق ، ولا رقابة ولا محرمات . وتصبح التقاليد التي أقامتها المجتمعات طوال الملايين من السنين ، برمتها ، أثرا بعد عين ، تذررها رياح الغرائز كما تذررو الرياح الأوراق الذابلة ... وهكذا ، فإن ثمة سؤالا يطرح نفسه :

هل ما تحت الشعور أخلاقي أم غير أخلاقي ؟

السؤال رئيس . ليس تحت الشعور أخلاقيا وغير أخلاقي .

فهو ينطوي على مجموعة ميولنا ورغباتنا وغرائزنا . وليس من معنى لتساؤل الإنسان : هل الطفل الذي لم يمض على ولادته غير شهريين أخلاقي أم غير أخلاقي ، إذ أن هذا الطفل يعيش على غرائزه العميقة حصرا .

فما تحت الشعور خارج دائرة الأخلاق اذن . إنه يجهلها بكل بساطة ، بل يجهل وجودها ، ولا يعرف التقاليد الاجتماعية والعائلية والأخلاقية والأخلاق النظرية والجنسية . وينزع الى أن يشبع ، كما هو الأمر عند الحيوان والطفل ، حاجاته العضوية والسيكولوجية الأنانية على نحو صرف ، وذلك بأقصى ما يمكن من السرعة . هذه الحاجات تسمى : دوافع :

إذن : أ) تحت الشعور (الهو) مستودع عام للغرائز .
ب) الدوافع ميول تأتي من تحت الشعور ، ولكنها تتطلب تحقيق حاجة خاصة معينة .

ومثال ذلك : انسان مفتون بامرأة جنسيا :

أ) — فال « هو » هو الغريزة الجنسية العامة .
ب) — والدافع هو توجيه هذه الغريزة نحو هذه المرأة .

ال « أنا » :

إننا نشعر بأن « الأنا » الخاصة بنا ليست « أنا » الآخرين . فال « أنا » هي اذن الشخصية الخاصة بالفرد .

وإذا قيل : « أنا » أفعل هذا ، فإن ذلك ينطوي على أننا نفعله بصورة شخصية وإرادية .

لماذا اللوحة التي رسمناها تضع ال « أنا » في الراق تحت الشعور ؟

أ — يعيش الطفل معتمدا على ما تحت شعوره الغريزي أولا ، أي ال « هو » الخاص به . إنه لا يشعر بعد بذاته . فهو لا يستعمل ضمير المتكلم ، بل يتكلم مستعملا ضمير الغائب .

ب — ماذا يحدث فيما بعد ؟ تشرع الظروف الخارجية ب « قصف » تحت شعور الطفل .

ج - يبدأ الطفل عقب « قصف » الظروف هذا يشعر بـ « أنا » ،
ويدرك شخصيته الخاصة ، ويدرك أن الأشياء تصل اليه ، لا إلى أي شخص
آخر . فيبدأ في هذه اللحظة استعمال « ضمير المتكلم » .

وهكذا لا يقول الطفل أندره : أندره يفعل هذا ، وهذا لأجل أندره ،
 وإنما يقول : أنا أفعل هذا ، وهذا من أجلي .

وتظهر الـ « أنا » أنها اذن جزء من الـ « هو » تحوّل بفعل الظروف
الخارجية . فإذا اعتبرنا الـ « هو » بمثابة عجينة ، كانت الـ « أنا » نتوء ينتفخ
على سطح هذه العجينة . وهكذا تبقى « أنا » نا اذن ذات علاقة وثيقة جدا
بغرائزنا العميقة .

وثمة جزء كبير من « أنا » نا يبقى اذن في تحت الشعور ، ويقتضي
ظروفا خاصة لكي يصعد الى سطح الشعور .

الرقابة

من المعلوم أن كثيرا من دوافعنا الغريزية فظة ، جارحة ، بدائية . ويكفي
أن يفكر المرء بغرائز العدوانية ، بعواطف الحقد إزاء كل ما يعارض الرغبات ،
ببعض الدوافع الجنسية العنيفة والحيوانية ، بدوافع القسوة والثأر والتملك ، الخ ،
التي توجد جميعها إذن في الـ « هو » .

فإيقاف هذه الحياة ، حياة الدغل الذي يصبح في تحت الشعور ، أمر
لا غنى عنه من الناحية الاجتماعية . إنني أكرر ، مع ذلك ، أن ليس ثمة شيء
يوصف في هذا الدغل بأنه أخلاقي أو لأخلاقي . فليس الذئب الذي يفترس
الحمل لأخلاقيا ولا يتصف بأنه قاس . ذلك أن صفة « قاس » هي التعبير
الحسي والأخلاقي الذي نطلقه على فعله . فالذئب يمارس مهنته بصفته ذئبا ،
وذلك كل ما في الأمر . إنه خارج دائرة الاعتبارات الفلسفية أو الأخلاقية بما
أنه يجهلها ! إن هذا الأمر بديهي جدا .

يتصرف الـ « هو » تصرف الذئب، فينجز عمله دون أن يهتم بما يترتب عليه. ولكن قدر الإنسان أن يعيش في مجتمع. ينبغي لنا اذن ايقاف معظم الدوافع التي تصدر عن تحت الشعور، أو توجيهها نحو أعمال صالحة تتحملها الحياة المشتركة. وينتج عن ذلك أن سيولا من المحرمات وجبالا من الرقابة ستنتفض على تحت شعور الموجود الإنساني. كل ذلك أمر لا غنى عنه، ولكننا سنرى، مع ذلك، ضرورة وجود « الوسط العدل ».

ما الذي يتكفل بهذه الرقابة؟ التربية هي التي تتكفل بها.

ها هي التربية، اذن، بالمرصاد، تجثم فوق الدوافع وتفحصها واحدا بعد آخر. فتارة يقص مقص الرقابة التربوية هذا الدافع، وطورا يدع الدافع الآخر يمر، أي أنه يفرض عليه سترا مقبولا.

فالرقابة منشؤها التربية اذن. وهي تحول بين الدافع وبين أن يتحقق أو أنها تحوله صوب هدف اجتماعي وأخلاقي.

مثال ذلك: طفل يتلذذ بالنظر الى بعض أجزاء جسمه. إنني ألح على أن الطفل يبقى خارج دائرة أخلاق لا يفكر فيها عندما يفعل ذلك. إنه يطيع أوامر الـ « هو » الغريزي الخاص به. ولكن الراشدين موجودون، يراقبون. فماذا يفعلون؟

أ — إما أنهم يمنعون ببساطة عمل الطفل تحت طائلة التهديد بالعقاب. ومن البديهي ألا يفهم الطفل شيئا من ذلك، ولكنه يخضع بمنعكس شرطي الى التهديد، مثله مثل الحيوان الذي يخشى العصا.

ب — وإما أنهم يقدمون للطفل قيما أخلاقية، فيجعلون التواضع والخجل والحياء تتدخل وتصنع من « هو » الطفل و « أنا » ه الغريزيين « أنا » اجتماعية، أي مروضة.

مثال آخر : يتلذذ الأطفال باهتمامهم بوظائفهم المعوية . فتتدخل التربية بتنمية التقزز والحياء والخجل أمام المجتمع ، الخ .

ويحدث هنا شيء رئيس في التحليل النفسي . فال « هو » تحت الشعوري والغريزي يصبح « أنا » اجتماعية ، مهذبة ، متجهة نحو الآخرين ، تأخذ بالحسبان رغباتهم وحاجاتهم . وتشرع ال « أنا » في تصور استجابات الآخرين بدلا من أن تكون متمركزة على لذتها الأنانية الخاصة . وذلك ما نسميه « الأنا العليا » .

الأنا العليا

الأنا العليا مصطلح يعرف ذاته . إنه ما فوق الأنا الخام .

ولكن الأنا العليا ليست ، في رأي فرويد ، أسمى من ال « أنا » . والسبب مفهوم فهما جيدا . فقد تكونت الأنا العليا بتحول اجتماعي وأخلاقي يفرضه الآخرون . إنها « مكفوفة » بفعل التربية . فهي أنا عانت الترويض ، وليس فيها شيء من العفوية ، ولكنها تتيح الحياة المشتركة .

ذلك أن الأنا العليا تدين بوجودها ، في رأي فرويد دائما ، إلى ضغط اجتماعي يلزم الأنا بأن تمتثل للتقاليد .

لنتفحص هذا جيدا : إن ال « أنا » وال « هو » الأنايين مراقبان إذن بالتربية . فكل جزء من الأنا العليا يصبح جزءا من الأنا التي جبلها المربون الذين أمروا الأنا : « أنت تستطيعين أن تفعلي هذا ولا تستطيعين أن تفعلي ذاك . هذا خير وذاك شر ، هذا أخلاقي وذاك لأخلاقي ، الخ » .

لقد دجت التربية إذن بالأنا ممنوعات أو مباحات عندما جبلتها . ولكنها دجت بها ممنوعات في أغلب الأحيان .

مثال آخر: يتلذذ الأطفال باهتمامهم بوظائفهم المعوية. فتتدخل التربية بتنمية التقزز والحياء والحجل أمام المجتمع، الخ.

ويحدث هنا شيء رئيس في التحليل النفسي. فال « هو » تحت الشعوري والغريزي يصبح « أنا » اجتماعية، مهذبة، متجهة نحو الآخرين، تأخذ بالحسبان رغباتهم وحاجاتهم. وتشرع ال « أنا » في تصور استجابات الآخرين بدلا من أن تكون متمركزة على لذتها الأنانية الخاصة. وذلك ما نسميه « الأنا العليا ».

الأنا العليا

الأنا العليا مصطلح يعرف ذاته. إنه ما فوق الأنا الخام.

ولكن الأنا العليا ليست، في رأي فرويد، أسمى من ال « أنا ». والسبب مفهوم فهما جيدا. فقد تكونت الأنا العليا بتحول اجتماعي وأخلاقي يفرضه الآخرون. إنها « مكفوفة » بفعل التربية. فهي أنا عانت الترويض، وليس فيها شيء من العفوية، ولكنها تتيح الحياة المشتركة.

ذلك أن الأنا العليا تدين بوجودها، في رأي فرويد دائما، إلى ضغط اجتماعي يلزم الأنا بأن تمثل للتقاليد.

لنتفحص هذا جيدا: إن ال « أنا » وال « هو » الأنانيين مراقبان إذن بالتربية. فكل جزء من الأنا العليا يصبح جزءا من الأنا التي جبلها المربون الذين أمروا الأنا: « أنت تستطيعين أن تفعلي هذا ولا تستطيعين أن تفعلي ذاك. هذا خير وذاك شر، هذا أخلاقي وذاك لأخلاقي، الخ ».

لقد دجت التربية إذن بالأنا ممنوعات أو مباحات عندما جبلتها. ولكنها دجت بها ممنوعات في أغلب الأحيان.

إذن: منذ أن تتصرف الأنا العليا، فإنها تحرك معها آليا جميع
المنوعات الملتصقة بها.

ما يعني هذا؟ يدل هذا على أن التربية راقبت الأنا وال « هو » .
ولكن للأنا العليا رقابتها الخاصة، مثلها في ذلك مثل عجينة فيها حبات من
العنب وضعها صانع الحلوى. فإذا ارتفعت العجينة (الأنا العليا) اذن،
تحركت حبات العنب (الرقابة) في الوقت ذاته .

تصبح الأنا العليا مكتب الجمارك، ثكنة الدرك المستقلة استقلالاً
ذاتياً وتحت الشعورية الخاصة بالفرد . ويتضح بصورة مباشرة اذن أن ثكنة درك
الأنا العليا قد تكون على تعارض شديد مع دوافع ال « هو » .

وتتصف هذه الآلية، من جهة أخرى، بأنها أساس العديد من ضروب
العصاب () .

لنفرض الآن أن الأنا الغائصة في الغرائز تقذف بدافع سيء من الناحية
الاجتماعية أو الأخلاقية، فماذا يحدث؟

سيصطدم هذا الدافع بـ الأنا العليا ونثكنة الدرك التي تشكل جزءاً
منها . نحن الآن على الحدود، والسؤال التقليدي يطرح نفسه :

— الأنا العليا: « أليس لديك شيء تعلنين عنه؟ »

— الأنا: « لدي دافع أعلن عنه » .

— الأنا العليا: « هل الدافع مقبول أخلاقياً؟ »

— الأنا: « أجهل ذلك . إنني خارج دائرة الأخلاق . إن مصدرى

هو ال « هو » ، هذه المقاطعة التي تعمل فيها الغرائز » .

(١) — سيكون العصاب موضوع الفصل الخامس .

— الأنا العليا: « علي أن أفحص دوافعك، وسأدع المقبول منها يمر،
وسأكبت الأخرى نحو المقاطعة التي أتت منها، أي نحو تحت الشعور. »
وهكذا تجري الأمور داخل الفرد ذاته. إنه الكبت.

الكبت

الكبت آلية تحت شعورية تُلقى بفعالها الدوافع التي تمنعها الأنا العليا
في مستودع الـ « هو ».

★ ثمة فارق كبير بين القمع وبين الكبت.

القمع ظاهرة شعورية يتخلى الفرد فيها عن رغبة أذانتها قناعاته.
(الرغبة دافع أصبح شعورياً).

مثال ذلك: رغبة جنسية لأحد الأخوة نحو أخته. يرسل الـ « هو »،
المستودع العام، دافعا جنسيا موجهها صوب الأخت، فيصل الى شعور الأخ
على صورة رغبة يقمعها اراديا في اللحظة التي تصل فيها لأنها تتعارض مع
قناعاته الأخلاقية والدينية والفلسفية الأخلاقية، الخ. فهو، إذن، قد قمع
رغبته.

أما الكبت، فظاهرة تحت شعورية. إن الآلية تعمل على الدافع ذاته،
الذي يكبت قبل أن يصل الى الشعور. وسنرى سبب ذلك. هذا يعني اذن
أننا لا نعلم في اللحظة التي تتم فيها العملية فيما إن كنا نكبت شيئا. ولكنك
قد تقول: متى يعلم الإنسان أنه كبت شيئا ما؟ إنه يعلم عندما تتيح دلالة
تبدو على سطح الشعور كشف وجود الكبت. إنها الفقاعة، اذن، التي
تتلاشى على سطح البحيرة، هنا كذلك. ومن المسلم به أن هذه الدلالة قد
تكون بمنتهى التنوع: فهي تتدرج من بعض المنامات حتى تصل الى الأفكار
الثابتة المخيفة، مارة بشتى الأمراض الجسمية أو السيكولوجية.

مثال ذلك : رغبة جنسية لأخ إزاء أخته : يرسل ال « هو » ، المستودع العام ، دافعا جنسيا موجهها صوب الأخت . فيصطدم هذا الدافع الغريزي في تحت الشعور بشكنة درك الأنا العليا التي توقفه وتكبته نحو مستودعه الأصلي . وفي هذه الحال ، يجهل الأخ أن هذا الكبت قد تم في ذاته . ولكن إحدى الدلالات قد تظهر خلال الليل بصورة منام .

هل ثمة دلالات بصورة مستمرة في حالة الكبت ؟ الأمر منوط بقوة الكبت ومدته . فبعض ضروب الكبت الصغيرة العابرة لا عاقبة لها ، أو أنها تظهر بمنام بسيط : وهناك ضروب أخرى من الكبت أطول مدة قد لا تعطي أي دلالة واضحة كل الوضوح . ولكننا نستطيع ، على أي حال ، أن نكشف عنها مباشرة حتى ولو اقتصرنا على موقف الشخص الذي « كبت » وعلى سلوكه .

وعلينا ألا ننسى أن الكبت ينشأ من الصراع بين قوتين تحت شعوريتين : ال « هو » وال « أنا العليا » ، صراع شرس أحيانا يؤدي الى أسوأ النزاعات الداخلية . إنها نزاعات تزداد قسوة بمقدار ما يشعر الشخص بأنه ممزق بين ميول كثيرة دون أن يعلم ما يجري في ذاته .

السؤال الأول الذي يطرح نفسه هو التالي : لماذا استطاع هذا الدافع في حالة القمع أن يتجاوز مكتب الأنا العليا الجمركي ولم يستطع ذلك في حالة الكبت ؟

تقتضي الإجابة على هذا السؤال أن نبحث أثر التربية في الكبت . فإذا أدى المربون مهمتهم على خير وجه ، أصبحت الأنا مصفاة تصفى

لا بلاطة من الفولاذ تخنق كل شيء^(١). إننا نعرف أولئك الذين يقال عنهم شعيبا: « هذا مكبوت ». إنهم أشخاص تفصل بين دوافعهم وبين شعورهم، على وجه الدقة، بلاطة من الفولاذ. فلا شيء يمر، وكل شيء يتوقف. إنهم،

والحالة هذه، أشبه بسيارة مصفاة زيتها مسدود... إنهم يكتبون الدوافع العادية مثلما يكتبون الدوافع الكبيرة. لقد أصبح الكبت آلية انعكاسية فريدة، وأصابهم الإمساك النفسي. إنهم يعيشون على جزء صغير جدا من الشعور: فكل تلقائية تزول. إنهم يعتقدون بأنهم يحيون، ولكنهم ينامون يقظين. ويفرضون بدورهم ضروب كبتهم على أطفالهم، فيأخذون الـ « هو » منهم ويدلكون كل جزء منه بحيث يحشونه لاشعوريا بضروب كبتهم. وسيكون ذلك استمرار « أناوات » كتيمة تجمد كل دافع تلقائي.

كل دافع من دوافع الإنسان ذي التكوين السليم يمر، مهما كان، دونما ضرر. وسيلاحظه ملاحظة شعورية، وسيقبله أو يرفضه إراديا. ويجري كل شيء رأد الضحى من شعور هذا الإنسان. ذلك هو ما نصح به سقراط

« اعرف نفسك بنفسك ».

إنه الإنسان ذو الشعور المنسجم، الواسع، المتوازن الذي يقبل الخير والشر، ولكن دون حصر مرضي. إنه موجود « الوسيط العدل » الذي يعرف أن لكل شيء معنى، والذي يلاحظ تحت شعوره بتجرد دون أن ينسحق به أبدا مع أنه يعرف قوته...

(١) — يحدث أحيانا بصورة مؤكدة أن يكون الطفل مصابا بفقدان التوازن منذ البدء، الأمر الذي يفرض على المرء، حتى السليم جدا، عوائق تستطيع بعض التقنيات الخاصة، وحدها، أن تذللها.

ولنعد الى الكبت :

لنفرض أن دافعا آتيا من الـ « هو » يصل الى مكتب الأنا العليا الجمركي تحت الشعوري .

١ — قد يكون هذا الدافع مقبولا دون صعوبة . ولا بد له من أجل ذلك أن يبدو بمظهر أنيس يناسب قانون الأنا العليا . وفي هذه الحالة ، يصعد الى الشعور كما هو .

مثال ذلك أن الأنا العليا تفتح الطريق لدوافع المحبة ، والصدقة ، والخلق الفني ، والفرح أمام الطبيعة ، الخ ، الخ .

٢ — وقد يكون مقبولا شريطة أن يتدثر لبوسا آخر . فهو يصعد نحو الشعور ، ولكن متنكرا كالمتشرد الذي يرتدي لباس المتمدن . والحياة الجارية تقدم ملايين الأمثلة من هذا النوع .

مثال ذلك امرأة شابة تمر أمام رهط من الرجال الذين يعبرون عن رد فعلهم بـ « صفرة إعجاب » ؟ فماذا يحدث واقعيأ ؟

١ — ومن المؤكد أن أساس هذا الصغير ، صغير الإعجاب ، جنسي : ذكر أمام أنثى .

٢ — يرسل تحت شعور هؤلاء الرجال دافعا جنسيا . موجهها نحو المرأة ، وذلك أمر طبيعي وغريزي .

لنفرض الآن أن هؤلاء الرجال بدائيون على وجه الإطلاق ، لم يسمعوا أي شيء عن الأخلاق أبدا ، ولا عن الدين والحياة الاجتماعية واحترام الآخرين ، الخ . ولنفرض أنهم يشبهون من الناحية النفسية قرود الغابات . فما ستكون إذن استجابتهم التي يأمر بها الـ « هو » ؟ إنهم يهاجمون المرأة جنسيا أو يقذفون

بمزاح مخل بالحياء، ذلك ما يلاحظ في بعض حالات الذهان الخطير الذي
تحرر فيها الغريزة من أي رادع.

٣ - فمكتب جمرک الأنا العليا يوقف هذا الدافع الجنسي الصرف.

٤ - فإذا كان هؤلاء الرجال سليمي الأخلاق، فلن يكون ثمة أي كبت.
ولكن هذا الدافع الجنسي سيصفي ويتنكر قبل أن يصل الى الشعور، ويصبح
الدافع الشرس صفرة إعجاب.

٥ - فهؤلاء الرجال يشعرون اذن بأنهم أصدروا صفيرا وأن دافعا جنسيا كان
لديهم. بيد أن « التصفية » التي تتم في ذواتهم تبقى لاشعورية بالنسبة إليهم.

المزاح

غالبية النكات ناجمة عن السبب ذاته. ومن المعلوم أن الجنسية هي
المجال المحرم. فهو اذن الميدان الذي ينصب عليه العدد الأكبر من المنوعات،
وبالتالي من ضروب التنكر والكبت. فإذا تفحصنا مائة نكته، لاحظنا أن
ثمانين منها ذات أساس جنسي. فأن تكون هذه النكت لطيفة أم صفيقة،
ذلك لا يغير من الأمر شيئا. إنها اذن تشويه للدوافع الجنسية الأولية التي تمت
تصفيتها برقابة الأنا العليا على غير علم من الإنسان.

إن التربية التي نمارسها ممارسة سيئة تجعل من الجنسية، في هذا المجال
أيضا، ميدانا للعصاب، لأنها تجعل من الـ « هو » الجنسي مجالا يدعو الى
التجمل على وجه الإطلاق. وتصبح الأنا العليا، عندئذ، صفيحة من الباتون
تكبت الدوافع الجنسية بما فيها الدوافع المقبولة تماما. ذلك، والحالة هذه، هو
الصراع الداخلي المستمر، الخفي والدبق، بين الـ « هو » والأنا العليا الى حد
العقدة والعصاب.

☆ ← ولكن، أليس من الأفضل أن يلاحظ الإنسان بصورة شعورية دافعا
جنسيا، حتى ولو كان دافعا ممنوعا من الناحية الأخلاقية كمرغبة غشيان

المحارم ، وأن ينبذه إرادياً ، بدلاً من أن يكتبه لاشعورياً مع ما يصاحب هذا الكبت من سائر الصراعات وجميع الأضرار التي قد يجربها؟

العقدة

☆ ها هي كلمة شديدة الشيوع . فالناس يثرثون عن عقدهم كما يثرثون عن مشترياتهم اليومية . يقرر الأخ الصغير بأن أخته مصابة بعقدة الدونية . وتزعم هذه السيدة بأن تسريحة شعرها « تسبب لها عقدا » ، الخ . وأصبحت الكلمة من الشيوع بحيث أن كل فرد يثق ثقة تامة بأنه يعرف مدلولها ... ومع ذلك ، فأى حماقات هذه !

رأينا ، عندما درسنا جانه ، أن ثمة أجزاء غير مندمجة تستطيع أن تتركب في اللاشعور وتعيش فيه حياتها الخاصة . إنها طفيليات .

← العقدة مجموعة من الأجزاء المشحونة بالانفعالات بصورة قوية ، التي تفرش قسماً من المنطقة اللاشعورية ، وتوجه بعض أعمال الفرد على غير علم منه ، كالأعمال ذات الصلة بالعقد .

والعقدة ضرب من المستودع الصغير المفصول ، صغير ولكنه قوي ، تفور فيه العواطف والانفعالات التي تناسبها . إنها تلبث لاشعورية ، غير أنها تفرض استجابات عديدة .

يلاحظ عالم النفس دائماً أن المريض لا يميز الدلالة من العقدة ذاتها .
فذلك كما لو كان يعتقد أن الفقاعات التي تنفجر على السطح هي قاع البحيرة .

☆ فالشخص الذي يصرح : « إنني مصاب بعقدة الدونية » ، يقول قولاً لامعقولاً . إن عليه أن يقول : « إنني أشعر بالدونية شعوراً يشكل دلالات عقدة تتركب في تحت شعوري ، وقد لا تكون عقدة الدونية قطعاً . »

إن على الشخص الذي يصرح بأنه مصاب « بعقدة الوسواس » ان يقول: أشعر بالوسواس شعورا يشكّل دلالات عقدة تحت شعورية.

أ - تكوين العقدة

مركّب العقدة: complex

من يقول « عقدة »، يقول « مجموعة ». ولنفرض أن العديد من الدوافع اللاشعورية ترتبط بموضوع واحد. ولنفرض بأن هذه الدوافع قد كُبتت واحدا بعد الآخر خلال سنين. إنني أتناول المثال ذاته وأتصور أن الأخ يكبت دوافعه الجنسية نحو أخته خلال مدة طويلة. فماذا يحدث؟ ستكبر « الأجزاء » المكبوتة الى حد تكون ضربا من الكتلة، فتولد العقدة. هذه العقدة هي، إذن، مجموعة فكرية، وهي مشحونة دائما بانفعالات مؤلمة. إنه الصراع الداخلي المسبب للحصر بين الأنا العليا وال « هو »، حصر يشتد بمقدار ما يكون الفرد غير واع. لعناصر هذا الصراع. إنه لا يرى غير الفقااعات التي تتلاشى على السطح، أي الدلالات.

سنرى حالا أن بعض العقد، العقد الكبيرة، تمارس حياتها في الطفولة آليا. فهي تقابل بعض لحظات من التكيف الصعب. ومن المؤكد أن حدثها قد تخفّ بسرعة. فإذا لم تخف حدثها واستقرت في تحت الشعور، ظهر جذر العقدة. ويأخذ هذا الجذر في النمو وتوجيه انفعالات أخرى تخلق جذرا ثانيا، وهكذا دواليك. (العقدة الأدبية)

ماذا يحدث، في هذه الحال، لو كان الفرد ملزما بأن يستنجد بسائر موارده، كأن يوجد، مثلا، في بعض الأوضاع الحرجة التي عليه أن يتكيف معها؟ إن شخصيته برمتها تهتز، بما فيها العقد، ويتحرك قاع البحيرة كله ويضطرب، وتصعد الدلالات الى السطح: شعور بالدونية، ووساوس، وأفكار ثابتة، وسورات من القلق، وحصر بجميع صورته وضروب شدته على وجه الخصوص.

وعلى هذا النحو ، اكتشف فرويد التحليل النفسي .

نحن نعلم أن فرويد عمل برفقة شاركو وبرنهايم . إنه لاحظ وهو يحضر كبريات تجارب التنويم المغناطيسي أن المحرب كان يوحى بفكرة ، وأن هذه الفكرة تنزل الى تحت شعور الفرد فتكوّن نواة منعزلة يمكننا أن نقارنها بال « هو » الذي تتكوّن فيه عقدة . فليست الفكرة هي التي تبدو عندما يستيقظ النائم ، وإنما هي الدلالة .

مثال ذلك : يوحى المحرب في حالة النوم : « عندما تحل الساعة العاشرة ، تخرج وتناول مظلتيك » . ثم يوقظ النائم . وفي الساعة العاشرة ، ينهض ويأخذ مظلته . ويسأله المحرب عن سبب ذلك . ويبدو أنه كان عليه أن يجيب : « أنهض وأخذ مظلتي لأنك أمرتني بذلك » . ولكنه كان يجيب بشكل يختلف كل الاختلاف ، مثلاً : « أنهض لأنني أرغب في الخروج . ومظلتي ؟ ولكن قد يسقط المطر ! » .

مثال آخر : يوحى المحرب بأن النائم أصيب بحرق شديد في ذراعه . ويوقظه ، فتبدو نفاطات الحرق على هذه الذراع ذاتها . فإذا سئل عن السبب ، تصور أمراً يغيّر السبب الأساسي كل المغايرة . وهو لن يتكلم على الإيحاء ، ولا على الحرق ، وإنما على مرض جلدي مثلاً .

إنه يتكلم إذن على الدلالة وهو يجهل جهلاً تاماً سبب هذه الدلالة .

قفز فرويد عندما رأى ذلك . لقد أمسك بالمفتاح⁴ . * فهم فرويد أن من الواجب ألا نأخذ بالحسبان ما يعطيه المريض من الشروح . وسبب ذلك أن هذه الشروح تقصد الدلالات المرئية « الفقاعات » ، في حين أن العقدة تلبث رابضة في تحت الشعور ، غير مرئية .

يسلك التحليل النفسي إذن دربا يعاكس درب تجارب التنويم
المغناطيسي:

١ - يوحى التنويم المغناطيسي بفكرة، ثم تظهر الدلالة.

٢ - يستأصل التحليل النفسي الفكرة تحت الشعورية، فتزول الدلالة.

وبديهي أن المهم هو القدرة على استئصال هذه الفكرة، وذلك ما
يشكل جزءاً من تقنية التحليل النفسي بحصر المعنى.

ب - كيف تتجلى أشباح تحت الشعور؟

رأينا أن أشباح تحت الشعور تتجلى بالدلالات. ولكن بماذا تتجلى
أيضاً؟ نحن نعلم بأن مكتب جمارك الأنا العليا يعين مرور بعض الدوافع.
فمتى تمر هذه الدوافع؟ إنها تمر متى كان خفراء الجمارك لا يحرسون الحاجز،
وبالتالي متى تراخت مراقبة الأنا العليا. وذلك ما يحدث في النوم الذي يبدو
بمثابة تغير في سير المراكز العصبية الوظيفية.

ذلك هو التحليل اذن. الموجود الإنساني ينام، ويختفي شعوره،
وتلاشى أناه العليا، وتراخي رقابتها. الإنسان وهو نائم، يعود الى مصادره
الغريزية. وتتقدم دوافع تحت الشعور الى مركز جمارك الأنا العليا. ولكن خفراء
الجمارك قد ذهبوا، ورجال الدرك يلعبون الورق. فتزلق الدوافع دون ضجة،
ويبدأ عرض من الصور في الدماغ الإنساني يشهده الإنسان النائم. إنه المنام.

المنام

المنام سلسلة من دلالات تحت الشعور. كان فرويد يسمي المنام:

« الطريق الملكية التي تقود الى اللاشعور ». ولنشر أن تأويلات المنامات من
وجهة نظر التحليل النفسي غير ذات صلة بكتب « مفاتيح الأحلام » أو
بضروب الكلام الفارغ الأخرى. كانت المنامات تعد في العصور السالفة بمثابة
تحذيرات الآلهة أو نصائحها. ولا زال الأمر كذلك على النحو نفسه في أيامنا

هذه أحيانا. فمن الممكن أن يكون الهاجس موجودا، ومن الممكن أن يبدو
المستقبل الذي تقرر الآن إلى بعض الأشخاص بشروط متباينة. بيد أن هذه
التصورات تنتمي إلى مجال آخر. إن علي اذن أن أهملها هنا على الرغم من
الفائدة التي يمكن أن تقدمها. «الاشعور المحس»

يبدو المنام غالبا على صورة رمز.

منام إيفا

ذلكم منام في منتهى البساطة حلم به شخص، (إيفا) التي تكره
أختها. فإذا دفعنا بالأمر بعيدا، بدا لنا أن من المنطق أن يذهب كره إيفا إلى
حد ترغب فيه، بصورة شعورية أو لاشعورية، أن تستبعد أختها، وبالتالي
تتبع في أن تموت. ولكن كان كره إيفا لأختها يتصف بحسب التحليل بأنه
كره شعوري، فإن « رغبة الموت » قد كتبت في تحت الشعور لأنها رغبة
ترفضها الأخلاق.

إيفا موجودة في غرفة. وضع على الطاولة نعش مفتوح. تدخل أختها إلى
الغرفة وتتجه صوب النعش. تتأمل أختها طويلا، تبصق على الأرض، وتدخل
النعش حيث تتجمد فيه جثة هامدة. أما إيفا فقد شرعت تضحك...
واستيقظت مدعورة.

هذا المنام بسيط جدا. فالنعش رمز أولي جدا للموت. تدخل
الأخت، وتنظر إلى إيفا، وتبصق (رمز الاحتقار). تدخل النعش (موت).
تضحك إيفا فرحا، وتستيقظ. لماذا كانت مدعورة؟ كانت مدعورة لأنها
أدركت شعوريا رغبتها بموت أختها، تلك الرغبة تحت الشعورية التي كانت
مكبوتة، ولكنها أفادت من النوم من أجل أن تظهر.

لنفرض الآن فتى كان عليه أن ينقطع عن دراسته بسبب ولادة أخته .
وبما أن الأعباء المالية أصبحت ثقيلة جدا ، فقد كان الفتى ملزما بترك دراسته
هذه التي كانت تهمه جدا . يحب الفتى أخته شعورياً . بيد أن من الطبيعي أن
يأسف في الوقت ذاته أسفا عميقاً لاضطراره تحطيم مستقبله . وتنقضي
السنون .. وإليكم منامه :

ثمّة نعش (أيضا) . والد الفتى موجود في هذا النعش . ولكن هذا
الوالد يبدو أصغر سنا . اقترب بطرس فسمع أباه الميت يقول : « عمري ثمان
وعشرون عاما ، وأنا ميت » .

ويصبح هذا المنام بسيطا حين نعلم أن الأب كان في التاسعة والعشرين
من عمره عندما ولدت الأخت . فهو يعني اذن : « لو مات أبي في الثامنة
والعشرين لما ولدت أختي ولاستطعت متابعة دراستي ... » .

ثمّة اذن ، هنا ، محاكمة منطقية على الوجه الأكمل ، مع أنها تمت في
المنام . ولكن من المسلم به أن هذه الفكرة ماكان لها أن ترى النور في حالة
اليقظة . وعلة ذلك أن أنا بطرس العليا تكتبها مباشرة برعب . وسأتناول من
جديد هذا المنام فيما بعد .

منام جان

والدة جان سلطوية ، وجان خجول ويستحي من جسمه . ومن البديهي
أن يخاف النساء . أما حلمه فبسيط كذلك :

وجد جان نفسه في فرجة غابة . إنه يشعر بأنه يتدثر من أخمص قدميه
حتى رأسه ، ويشد على ثيابه حتى يغطي جسمه كاملا . ثمّة شجرة مستقيمة
كبيرة على بعد بعض خطوات منه . وخلف هذه الشجرة تخرج زنبقة كبيرة

بيضاء. يزداد نحيب جان بمقدار ما كان يتدثر بغضب شديد وهو ينظر إلى الزنبقة الكبيرة البيضاء. وتظهر أمه في هذه اللحظة وعلى رأسها شال أسود. إنها تبكي أيضا. الفى جان نفسه مباشرة عاري الجسم. وأظهر قبضته لأمه التي أخذت مدية، ودلت جان على الشجرة، وقتلت نفسها. توجه جان نحو الشجرة ودخل فيها، ثم خرج منها بلباس الفرسان وعلى جانبه سيف لامع يتدلى. اقترب جان من الزنبقة وقطعها على الفور بسيفه. فأصبحت الزنبقة في هذه اللحظة حمراء، وشعر جان بمتعة جنسية أيقظته. (الافعال قول ١٢)

لنر الرموز :

— الشجرة: (انظر الرقم ١ من التداعي الحر، صفحة ٢٣٠) قوة، رجولة، جنسية. ما خطر لشخص في العالم أن يمثل الشجرة بوصفها رمز الضعف أو الجبن. لذلك فالشجرة رمز كلي.

— الزنبقة البيضاء: رمز الطهارة بصورة واضحة، وترمز هنا الى فتاة صبية.

— الشال الأسود: رمز الأسف، والحزني، والغم.

يشعر جان أمام الزنبقة البيضاء (الفتاة الصبية) بالخجل من جسمه (فيتدثر بغضب شديد). إنه ينتحب (خجل وغضب أمام الزنبقة البيضاء التي لا يجروء على الاقتراب منها). تظهر أمه بشال أسود (أسف من أن سلطويتها قادت ابنها بعيدا جدا). إنها تبكي (أسف كذلك). تسحب مدية وتضرب نفسها بها (إما أسف أيضا وإما رغبة تحت شعورية في أن يرى جان أمه ميتة). تدل الأم ابنها على طريق الشجرة (درب الرجولة). يدخل جان في الشجرة ويخرج منها في ثياب الفرسان (قوة، يسر) يحمل سيفاً (يسر، قوة، أناقة، مسلح للحياة)، ويقترّب من الزنبقة (الفتاة الصبية).

ثمة عدوانية تبدو هنا: يتجرر جان من خجله فجأة ومن عجزه، ويقطع الزنبقة بقسوة. (يرمز سيفه الى الجنس الذي يفض بكارة الفتاة)
وتصبح الزنبقة حمراء (دم) . فالعمل الجنسي واضح، إذ أن جان يشعر
باستمتاع جنسي يوقظه .

والخلاصة : إن تحليل حلم من الأحلام تحليلاً جيداً منوط بعاملين :

١ — معرفة عميقة بالتحليل النفسي .

٢ — ممارسة واسعة جداً .

التحليل النفسي شبيه بالشرطي السري الذي ينبغي له أن يجد المجرم
بالاعتماد على الآثار التي تتركها قدماه . فليس المقصود اذن أن ننقض على أول
تفسير يردنا . إن رؤية الشعر الأشقر في الحلم لا تستلزم أن يكون الشخص
منتعلاً حذائين بكعبين مسطحين . فلا بد من أن يحدث التحليل الجدي ،
بصورة بديهية ، عبر عدة أحلام ، وحسب سياق متماسك جداً كذلك .
ويسهم المريض في هذا التحليل . ويمكن تناول الحلم نقطة نقطة . وعندئذ
يدعى المريض إلى أن يقوم بتداع حر بدءاً من مادة حلمه .

لقد تكلمت على الرموز التي يمكن أن ينظر الى بعضها على أنه ذو
دلالة واحدة عميقة بالنسبة الى الجميع . ولكنها على الرغم من ذلك ، قد تتبدل
وفقاً للأمزجة والذهنية الآلية .

أين نحن من هذه الأحلام؟

نحن نرى أن تفسير الأحلام قد يكون أولياً في تقنية التحليل النفسي .
إنني أكرر أن فوضى الحلم ، في رأي فرويد ، ليست إلا أمراً ظاهرياً . وللحلم ،
على الغالب ، معنى واضح على الرغم من أن الشخصيات متحركة . يضاف الى
هذا أنه يعبر أحياناً عن بعض الرغبات المكبوتة .

ونحن نفهم ذلك عندما نقرأ مرة ثانية حلم إيفا (رغبة موت أختها)
وحلم بطرس .

فنحلل الأمور بعمق :

- ١ — تعيق ولادة الأخت بطرس عن متابعة دروسه .
- ٢ — لو لم يكن لبطرس أخت إذن ، لاستطاع أن يتابع دروسه هذه نفسها .
- ٣ — « لو لم يكن ثمة أخت » عبارة تنطوي على : « لو لم تولد أختي » .
- ٤ — « لو لم تولد أختي » عبارة تنطوي على : « لو مات أبي قبل أن يتسبب في ولادتها » .

إنه ، والحالة هذه ، دافع :

- ١ — معقول ومدرك .
- ٢ — معقول أيضاً ، ويمكن لبطرس أن يلاحظه دون أن يصدم أخلاقه .
- ٣ — موجود في تحت الشعور ، ولكنه قد يبدو في حركة نزوة ، مثلاً : « لو لم تولد ، هذه ، لكنت الآن مهندسا » فكرة يستجيب إليها الواعي قائلاً : « حسن ، ماذا دهاني ؟... إنني أتفوه بحماقات » .
- ٤ — يأتي من ال « هو » . لقد حدث هذا الدافع بلمح البرق وتم كفته مباشرة .

ولكن الدافع (٤) نشأ على أي حال ، وألقي في ال « هو » ...
ليخرج منه على صورة دراما يعيشها الحالم عندما تضعف رقابة مركز الجمارك .
يعبر حلم بطرس اذن عن « رغبة » تحت شعورية ذات منطق صارم .

النقمة الفاضلة

من المؤكد أن بعض العواطف قد تثور أمام التحليل النفسي وما فات الناس من جهة أخرى أن يفعلوا ذلك، صدقوا هذا القول. إن المرء ليتصور جيدا ما عاناه فرويد، زمنا طويلا، من الشتائم وضروب السخرية التي تعبر عن الاحتقار.

عجبا! أئمة كثير من الوحول لدى الإنسان؟

ولكننا ننسى أمرا مفاده أن من يقول « وحل » يطلق حكما أخلاقيا. غير أننا نتساءل مرة أخرى: هل نحكم حكما أخلاقيا على الذئب الذي يفترس الحمل؟

يقوم كلاهما، الإنسان والذئب، بدوره، ولا شيء غير ذلك. فالقول إن التمر خبيث، قول لا معنى له. التمر هو التمر بكل بساطة.

كذلك ال « هو » هو ال « هو ». وكل تقييم أخلاقي ننسب إليه عبث. ينبغي لنا معرفته لا الحكم عليه.

ألم يكن جميلا، والحالة هذه، أن يستطيع الإنسان، هذا الحيوان الموصوف بشيء ما « إضافة » الى ذلك، أن يتجرد تدريجيا من هذه الأنانية الخالصة، وأن يكتسب وجدانا أخلاقيا ووضوحا يتيحان له بالتدرج أن يعرف نفسه وأن يحب؟

ذلك أن التحليل النفسي يتيح للموجود الإنساني، على العكس، أن يرى ذاته كما هو، بما فيه من ضروب الجمال والقبح.

يتيح التحليل النفسي له أن يرى نفسه دون احتقار وأن يلاحظ ببساطة. أليس من الأجدر أن يعرف نفسه بكل ما فيها من خفايا، مهما كانت، بحيث يعرف على هذا النحو أي الأسلحة يستعمل حتى يتخلص من الحيوانية؟

لا يتوجّه التحليل النفسي الى المرضى، بل على العكس من ذلك . فهو طريقة وضوح، ولا يسبب صدمة لغير الأذهان التي تخشى أن ترى طبيعة الإنسان الحيوانية، وترفض، خوفاً على الغالب، أن تصهرها بالطبيعة الروحانية . ومن المؤكد أن التحليل النفسي، شأنه شأن غاليله، وجه ضربة مباشرة إلى الزهو الذي ينشأ، هو ذاته، من الجهل والخوف . ولكننا حينما ندرسه، ندرك كم يوضح بصورة ساطعة حوادث سيكولوجية عديدة، إلى أن يأتي اليوم الذي يبلغ فيه ما ينبغي له أن يكون عليه بعد أن يتخلص من مبالغاته ومن بعض ضروب الصلف : علماً محضاً يشبه الفلسفات الكبرى .

التنفيس

يحدث التنفيس عندما يتحرر أحد الأفراد من كبتة بإظهاره الى الخارج . مثال ذلك أن الإفشاء بسر من الأسرار تنفيس بسيط « وصمام أمان » وجداني . وعندئذ يقول الشخص : هذا السر يخفقني، لقد شعرت بالراحة بسبب الإفشاء به ... » .

نحن نعلم أن الكبت يثير أعراضاً مضنية على الغالب . ومع ذلك، فإن هذه الضروب من الكبت مموهة أحياناً خلف سلوك يبدو سويًا .
ثمة ضروب عنيفة من الكبت (الخوف) حدثت في أثناء الحرب، وأدت الى مظاهر هستيرية لدى المحاربين، وإلى « تحولات » جسمية : شلل، خرس، عمى، دون أي أساس عضوي . فالتنفيس يفرض نفسه في هذه الحالات أيضاً .

كيف يحدث التنفيس؟

١ - يمكن للتنفيس أن ينفجر تلقائياً : فقد يجر غضب شديد،
مثلاً، لوما مكبوتاً . وثمة بعض الدوافع التي تعتبر كذلك محرراً للكبت .

٢ - يمكن إثارة التنفيس . فالمرضى يظهر الى الخارج أحيانا صراعاته تحت الشعورية ، بعد صدمة كهربائية . فليس العرض هو الذي يظهر وإليه توجه العلاج ، وإنما العقدة ذاتها . « الصدمة الكهربائية »

٣ - يبعث التحليل النفسي على التنفيس بفتح نوافذ تحت الشعور .

٤ - تستعمل أيضا بعض العوامل الكيميائية التي تتيح بلوغ الراق تحت الشعوري (ال « هو ») . وذلك إنما هو التحليل بالتخدير أو « مصل الحقيقة » الذي سأتكلم عليه فيما بعد .

الغريزة الجنسية

الجنسية هي أحد أسس التحليل النفسي . ولنعلم مباشرة أنه ينبغي لنا أن لا نخلط بين الجنسية وبين التناسلية . وينبغي لنا أن نميز الغريزة الجنسية من الرغبة في الجماع . فالغريزة الجنسية العامة ، شأنها شأن كل غريزة أخرى ، موجودة منذ الولادة .

لقد كلف فرويد هذا التصور الجريء بعضا من ضروب السخرية الشهيرة الإضافية^١ . فأن يكون لطفل في السنة الأولى من عمره جنسية أمر كان يبدو مضحكا . ولكن ما كان المرء يفكر أن الاعتقاد بأن هذه الغريزة تبدو عند البلوغ أمر مضحك كذلك . ولماذا يخرج الموجود الإنساني ، بالإضافة الى ذلك ، عن القوانين الطبيعية الكبرى ؟

نحن نعلم حاليا أن الغريزة الجنسية تبدو في مظاهر عديدة لا يرقى الشك الى تأثيرها فيها . فبعض اتجاهات أحد الأطفال نحو جسمه هي مظاهر جنسية ، ولا أقول تناسلية .. وتعتبر بعض سلوكيات أحد الصبيان إزاء أمه ، أو إحدى البنات نحو أبيها ، عن الغريزة ذاتها . ومع ذلك ، فكل هذا معقول : ثمة

جنسية عامة منذ أن يوجد جنسان متقابلان . إنه قانون الطبيعة برمتها، وليس من شيء، في الحقيقة، يدعو إلى الرعب، شريطة أن ننظر إلى الجنسية بوصفها أمرا سليما، غريزيا، طليقا من المحرمات الأخلاقية التي نجعلها تنهر عليها ..

سأتكلم على الجنسية فيما بعد . وبودي، مع ذلك، أن ألقى نظرة على بعض ممارسات الولد التي تخيف كثيرا من الأهل : العادة السرية .

ما يجب أن يكون موقفنا من ولد يمارس العادة السرية ؟

على المربين ألا يخيفوا الولد أو يسيبوا له الخجل بأي حال من الأحوال . فالعادة السرية تؤدي بالأولاد غالبا إلى كوارث عندما يصبحون في سن الرشد، لا بسبب هذه الممارسات ذاتها، بل بسبب المناخ الأخلاقي الذي يصاحبها .

علينا أن نعتبر العادة السرية هذه (أو الاستمناء) بمثابة ظاهرة سوية بنسبة تسعين بالمائة . فالأهل يجدون أنفسهم في مواجهة مسؤولية هي مسؤولية الفهم السليم .

ولكن، كيف يستجيب كثير من الأهل ؟ « إنك لن تكبر .. »
— « إنك ستصبح محدودب الظهر .. » — « أنت ستصبح مجنونا .. »
— « أنت إن تابعت فعلتك هذه، ستفقد ... » (تضاف هنا كلمة لطيفة ★
تدل على عضوه المذكور .) — « الشيطان يراك ومصيرك جهنم ... » ، الخ .

أو إن الأهل، وهذا ما هو أشد خطرا بكثير، يذيعون « رذيلة » الولد المرعومة . وتلك وسيلة تجلب إليه الخزي حتما . ينبغي لك أن تتجنب جميع الاستجابات هذه بأي ثمن . يجب أن لا تكون الاستجابة بهذه الطريقة أبداً . ذلك أن من المؤكد أن ثمة ضروبا من الرعب والخجل والحصر والانفعال ستحل في الولد إن استمر في ممارسة العادة السرية . وثمة ضروب من العصاب المخيف تبني عليها .

ينبغي لنا الاستعانة بسلامة الطوية لا بالرعب ، والحرص على أن يكون
فكر الولد غير مضطرب . وعندئذ لا يوجد أي خطر يخشى .

ينبغي لنا أن نطمئن الولد الذي نكتشف أنه يمارس العادة السرية .
ولا بد من إقناعه أن ممارساته طبيعية لا تسبب أي اضطراب . وعندئذ يتعاون
تعاوناً تاماً ، وتزول ممارسة العادة السرية لديه في الجزء الأكبر منها .

وحسبنا أن نرى العزاء الواسع الذي يشعر به صبي يعلم أنه ليس
مسخاً ذليلاً وأنه ليس الوحيد في العالم الذي يتصف بهذه « الرذيلة
المشينة » .

قد تنشأ العادة السرية لدى الأولاد من مناخ عائلي ضار . فالولد الشقي
يشعر باللامن . وعندئذ يبحث عن لذة في ذاته وعن سعادة لا يجدها في
مكان آخر . وفي هذه الحالة ، تختفي العادة السرية منذ أن يصبح المناخ العائلي
سويًا ، ففيه الولد يجد الأمن مجددًا .

يضاف الى ذلك أن العادة السرية لدى الأولاد تمثل في بعض الأحيان
تمرداً ضد مناخه العائلي . فهو يمارس العادة السرية عندئذ بالعقلية التي يمصّ
بها خفية ملبسا مسروقًا .

هذه الممارسات المنزوية ينظر إليها بالتالي نظرة سليمة . ومن أجل
ذلك ، ينبغي للأهل أن يتفحصوا المسألة الجنسية بصحة وحكمة على حد
سواء ، وأن يعملوا ، عند الضرورة ، على أن يستبعدوا ضروب كتبهم الخاصة
وخلجهم الخاص إزاء الجنسية .

عقدة الخصاء

الخصاء الجسمي اجتثاث الأعضاء التناسلية المذكورة. وقد يحدث الخصاء بفعل حادث، أو جريمة أو بفعل عملية جراحية. أما آثاره على الحالة الجسمية والنفسية، فهي كبيرة جدا في بعض الأحيان.

يخس بعض الأشخاص بانفعال شديد وهم « يتصورون » الخصاء ولكن، ثمة خوف نفسي من التعرض الى الخصاء ومن التشويه يظهر لدى بعض الأطفال عقب بعض الظروف التي يثيرها المربون غالبا. فإن يكون للأطفال الذين يخيفهم أن يتشوهوا بالخصاء. ردود فعل قوية انفعالية، فذلك أمر يمكن فهمه بسهولة. وحصرهم شعوري أو لاشعوري. ويرى المرء من جهة اخرى كثيرا من الأطفال يركضون وهم يحمون بأيديهم أعضاءهم الجنسية فما السبب؟ هل هو خوف نفسي أم جسمي؟

يلاحظ كثير من الأهل ميل الصبي الصغير الى لمس أعضائه الجنسية أو الى اظهارها. إنه ميل سوي وطبيعي. ولكنهم إزاء ذلك يستجيبون برعونة وبصورة خطيرة: — « اذا لمستته، فسيأتي من يأخذه منك، وتصبح بنتا صغيرة. — « إنك لا تستطيع أن تفعل ذلك، إنه لفعل وسخ! أنت تفعل فعلا شنيعا. فإذا تابعت، سيأتي من يسرقه منك. أو انهم يقولون له، وذلك ما يتجاوز الحد: « اذا علمت بأنك تلمسه، فإنني سأقطعه، هل تسمع؟ ». ألا يبدو ما يقولونه بسيطا؟ لا تستعجلوا. سنرى حالة جان الصغير مع ما يترتب عليها من سائر العواقب الممكنة.

حالة جان، صبي في التاسعة من عمره:

جان صبي انفعالي تثير لديه كلمة « حطّاب » اصفرار الموت، ويعاني الرعب نفسه إزاء كلمتي « فأس » و « سكين ». طُلب الى جان، والحالة

هذه، أن يرسم شيئاً ما ذا علاقة بذلك . فرسم شجرة تقطعها فأس
حطاب، ويسيل من هذه الشجرة سائل . ثمّة صبي يهرب ووراءه رجل يتبعه .

وعندما قدم رسمه، قال شارحا: « هذا، إنه أبي، ودلّ على الرجل الذي
يتبع الصبي الهارب ». « هذا، لا أعلم، ولكنه يعاني ألما، ودل على
الشجرة ». « وذاك، ودل على الحطاب، ذلك أن ... ذلك أنني لست
عاقلا ». « هذا، إنه دم ...، ودل على السائل » .

ووضع يده، في الوقت ذاته، على أعضائه الجنسية وكأنه يريد
حمايتها، وأخذ يرتعش .

شيء واضح اذن . وحصلنا على تأكيد ذلك عندما سألنا الأب، رجل
سلطوي وفظ .

صرح الأب بأنه يهدد باستمرار وبطريقة حمقاء: « اذا لم تكن عاقلا،
سيأتي ليلا من يقطع برعمك الصغير الذي تفخر به، هل فهمت؟ » إن
الأمر لجلي . فالفأس هي الآلة التي تتيح الخصاء المرعب الذي يخشاه الطفل،
والشجرة تمثّل الصبي ذاته (الرجولة) . والحطّاب رمز الأب الذي يجري
الخصاء . أما حركة الصبي الأخيرة، فقد كانت أبلغ من سائر عبارات
العالم ...

ماذا كان سيحدث لجان؟

ينبغي لنا ألا نرى في حالة جان هذه انفعالا بسيطا . إنني أفرض بأنه
يستمر في حياته بالعقلية نفسها لولا تدخل عالم النفس . ماذا كان من المحتمل
أن يحدث؟

كان جان سيحيا، بالدرجة الأولى، في الكثير من انفعالات الرعب، كما
جرى له من قبل . وليس ثمّة ما يتصف بأنه أكثر ضررا من تكرار الانفعالات

التي تبدو حالما يعتقد جان بأنه « لم يكن عاقلا ». سيأتي « من » يشوّهه اذن . فهل نفهم سبب لياليه التي لم يذق فيها طعم النوم والتي تزخر بالخوف ؟ ثمة من يترصده في مكان ما ليستأصل أعضائه الجنسية . ماذا عليه أن يفعل اذن ؟ عليه أن يفعل كل شيء من أجل أن يتحاشى أدنى عمل ضار . فلو استمر ذلك ، لكان على جان اذن أن يفعل كل شيء لكي يتحاشى أن يشعر أنه مخطيء ، ولكي يتحاشى لوما وقسوة . وأي انفعال يرافق ذلك ! كان جان سيشعر أمام أبيه والآخرين بالنقص والدونية كيما يمنع إمكان أن يوجه إليه « شخص » من الأشخاص لوما . كان جان سينقاد الى الضعف ، ويصبح « صيا صغيرا شجاعا عاقلا كل العقل » . وبأي ثمن ، كان سيتجنب الأعمال الدالة على رجولته التي تعرضه الى مواجهة الآخرين ، وسيقف نموه بصفته فتى ذكراً . وسيصاب بالخصاء من الناحية النفسية كيما يتجنب أن يخصى جسدياً . وسيتعلم تدريجياً ، عندما يبلغ سن الرشد ، أن يخافه الجسمية لا أساس لها . ولكن العقدة تكون قد استقرت ، وانتظمت حول هذه العقدة حياته برمتها ، ودخل المراهقة زاخرا بالحصر والتخجل والتخنت . وما كان له أن ينجح في عمل يدل على رجولته ، ولا في عمل مهني أو في زواج . إنه سيكون « رجلا » ، ولكنه يخلو من كل ما يثبت رجولته ، كان كل هذا بسبب انفعالات كبيرة أثارها أب غير ذكي .

ما يحدث غالبا

ثمة شيء آخر في هذه العقدة أحيانا . فحالما يدرك الصبي فارق الجنسين ، يعتقد أن البنت غير كاملة ، لأن الأعضاء الجنسية الخارجية تعوزها . ويتابع الصبي منطقته : « اذا لم يكن لها عضو خارجي ، فذلك لأن ثمة من استأصله منها » . فهو يخشى اذن أن يلاقي المصير نفسه ، ما السبب ؟ هل يخشى فقدان أعضائه الجنسية بحصر المعنى ؟ كلا ، ولكنه يخشى فقدان التفوق الذي تمثلها بالنسبة إليه . إنه يخشى أن يصبح غير كامل كالبنت ، أن يصاب بالإحباط والدونية . فلنتذكر ذلك جيداً ، إنه لأمر هام .

إذا الأهل هدّدوا الطفل الذكر بمصير من هذا النوع اذن، سببوا له
حصراً شديداً. فلا بد، بالتالي، من أن يتجنبوا أن تصبح الخشية من الخشاء
عقدة. إنني أفرض، على سبيل المثال، أن الخوف من الخشاء مرتبط بالعادة
السرية نتيجة لتهديدات المربين. ويرى المرء، هنا كذلك، تجمعاً غريباً من
ضروب الحصر في عهد الطفولة، ثم في سن الرشد. أولاً، سترتبط العادة
السرية بحصر الخشاء. ثانياً، ستصبح الجنسية، هي أيضاً، مرادفاً للخشاء،
وهذا يعني، تشوهاً نفسياً، وصغاراً، ودونية، وإحباطاً، وتختناً، ونقصاً في
الرجولة، وعجزاً. هذه الأعراض تنتشر في سائر مجالات الحياة. ويفقد الذكر
جميع صفاته النفسية، وينطوي على ذاته باستمرار. ويفعل الرجل عندئذ ما
يفعله الصبي الصغير الذي يهرب وهو يحمي أعضاء الجنسية بيده. إنه يحمي
من كل تشوه نفسي، من كل لوم، من كل كفاح، محتبناً وهارياً، إنه
لا يدخل معركة لكي يتجنب الناس. يتحاشى أي عمل يتطلب رجولة خوفاً
من أن تتعرض رجولته للامتحان. إنه مدحور منذ البداية، يصغر خوفاً من أن
يصغره الناس. ذلك إنما هو الإخفاق الجنسي، والاكتئاب، والحصر، والخوف
من النساء أو «احتقار» هن المزعوم. أو إن التعويض يفعل فعله: فالرجل
بحاجة إلى العدوانية الجنسية حتى يثبت رجولته. ويمكن أن تصل هذه
العدوانية إلى حد السادية بجميع صورها.

يصعب التسليم بهذه العقدة دون ممارسة التحليل النفسي ممارسة
واسعة. ومع ذلك، حسبنا أن نصفي إلى بعض المراهقين حتى نحددها.

عقدة أوديب

قد يبدو المصطلح غريباً بعض الشيء، ولكننا سنكتشف منطقته.

تنشأ هذه العقدة الشائعة إلى حد كبير، بصورة أساسية، من العلاقة
بين الأبوين وأطفالهما. فهي تهم المربين اذن على وجه الخصوص. إنني أنصح

الأهل بدراسة هذه العقدة بعناية كبيرة ، فمعرفة آليتها الدقيقة الى حد كبير تتيح غالبا تجنب عواقبها الوخيمة .

يعرف علماء النفس كم من الأمراض السيكولوجية تنجم عن هذه العقدة التي افسدت حياة كثير من الناس . إنها تسبب التخشب لدى الرجل ، على الغالب ، والجبن ، والخوف ، وتسبب الرجولة المفرطة لدى المرأة . ونجد في عداد آثارها الرئيسة :

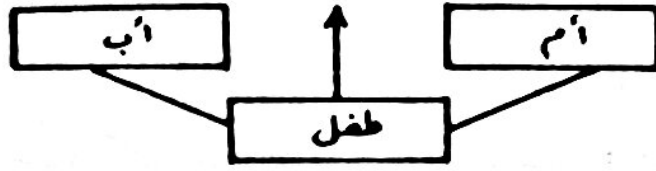
الحياة الجنسية المحزنة والعجز الجزئي أو الخوف الدائم من اللوم والشعور بالدونية والشعور بالإثم دون سبب ظاهر ، وشعور الفرد بأن الناس « يتحملون » وجوده حيثما حل ، وشعوره بأنه أعزل في مواجهة الحياة أو العدوانية ، واللواط أو السحاق .

المهم أن هذه العقدة تظهر بصورة سوية خلال أيام الطفولة . وينبغي لها أن تزول فيما بعد اذا تحقق توازن كامل بين الأبوين وأطفالهما . أما اذا لم يتحقق ذلك ، فإن العقدة تستطيل حتى سن الرشد حيث تظهر وجوهها الكثيرة .

أذكر ، قبل أن نتفحص عقدة أوديب بحصر المعنى ، أن من البدهي أن تكون المجموعة العائلية جوهرية بالنسبة الى الطفل .

لدينا الميزان التالي :

المجموعة العائلية كاملة اذا كانت عناصرها الثلاثة كاملة . ولكن قلما تتوازن الكفات الثلاث لهذا الميزان . ونحن نرى أن أي فقدان للتوازن في إحدى هذه الكفات يؤدي الى ضرب من الترجح . إن الطفل هو الذي يتحمل الغرامة في نهاية الأمر ، لأنه هو الذي يتصف بأنه أكثر لدانة .



شكل رقم (١٠)

مثال ذلك :

أب مسيطر جدا، قاس جدا، ضعيف جدا، رخو، الخ.

أم ضعيفة جدا، نواحة، عدوانية، مزعجة جدا، مسيطرة.

طفل ضعيف جسميا أو سيكولوجيا، الخ.

نحن نفرض أولا أن الكفات كلها متوازنة، وأنا حيال عائلة سوية.

فماذا يحدث؟

أوديب والتحليل النفسي

إنني أذكر بالأسطورة: تزوج أوديب أمه جوكاست وقتل أباه ليوس،
وفقاً عينيه عقوبة على فعلته. ثم هرب من طيبه تقوده ابنته أنتيغون.

ما علاقة هذه الأسطورة بالتحليل النفسي؟

قد يبدو للوهلة الأولى أن الصبي الصغير « يتزوج » أمه، اذا قمنا
بعملية النقل، ويقتل أباه. وهذا أمر يبدو غير معقول. إنني أقوم اذن بعملية
نقل على مستوى آخر.

لتفرض، كما يحدث ذلك غالبا، أن الصبي الصغير يرغب في أن تكون أمه « له وحده ». ولكن، ثمة عائق وغريم: الأب.

يصبح الصبي غيورا من أبيه. فهو يتمنى، شعوريا أو لاشعوريا، أن يترك أبوه له أمه بكليتها. كيف؟ بالذهاب، بالاختفاء، بالموت.

فهناك:

الصبي: يحب أمه ويريدها له وحده، ويصبح غيورا من أبيه ويريد إبعاده، يعاني من تبكيت الضمير حيال أبيه، ويشعر بالإثم.

البت: تحب أباه وتريده لها وحدها. وتصبح غيورة من أمها وترغب في إقصائها. تعاني من تبكيت الضمير حيال أمها، وتشعر بالإثم.

شهادات أطفال

بعض رسوم الأطفال ذات دلالة في هذا الموضوع. فالمرء يرى فيها على سبيل المثال:

١ — الصبي الصغير مع أمه في كنيسة وكاهنا موجودا.

٢ — في الزاوية، بابا مفتوحا، وخلفه أب الصبي.

ففي هذا الرسم اذن، « يتزوج » الصبي أمه، ويستبعد أباه بوضعه وراء الباب.

وتتصف ملاحظات الأولاد بأنها، من جهة أخرى، شائعة في هذا الصدد:

— ماما، عندما أصبح كبيرا سأ تزوجك.

— ولكن ماذا يقول بابا؟

— بابا؟... إيه!... سيكون ميتا.

الولد متعلق بأمه عضوياً وسيكولوجياً: عناية، انتباه،
حنان.

إنه يكتشف تدريجياً مدلول أبيه، ويكتشف أنه ليس الوحيد
الذي يحب أمه. فيصبح أبوه اذن غريباً.

يفار الصبي من أبيه بما أنه غريب، ولكنه يعجز، بصورة
مؤكدة، عن إبعاد هذا الغريم القوي. فينبذ أباه حالياً بصورة
عدوانية. إنه غير مطيع، وقع، ساخر، الخ.

يبقى الصبي في تنافس مع أبيه على الرغم من أنه يعجب
بقوته. إنه يقلده ويرغب في مساواته، بل في تجاوزه. إنه
« يلعب لعبة الرجل ».

وعندما يبلغ سن الرشد

يصبح مستقلاً وينتهي تنافسه مع أبيه، لأنه انفصل عن
أمه.

يتزوج زواجا طمئياً.

البنات إزاء أبيها

الأب غريم لأنه يستفيد كذلك من حنان الأم وعنايتها فالطفل يغاز من أبيه.

البنات إزاء أمها

الطفل متعلق بأمه عضوياً وسيكولوجياً . يريد أمه له وحده ، لأنه ينال منها الأمن والسعادة .

انقلاب في الوضع

يبدو الأب بمثابة قوة وهاد وإشباع رجولي . إنها ترغب في الزواج من أبيها .

تصبح الأم غريبة ، لأنها تفيد من حماية الأب وحبه كذلك . فالبنات تنبذ أمها بصورة عدوانية .

تنافس مع أمها على امتلاك الأب . ولكنها تميل الى تقليد أمها . بأي شيء تقلدها؟ إنها تقلدها بالإغراء ، وتحاول أن تكون أكثر فتنة من أمها . وذلك هي المرحلة التي تسخر البنات فيها من أمها وتحاول أن تقلل من شأنها في نظر أبيها... وفي نظر الآخرين .

« تلمب لمة المرأة » تجاه أبيها والرجال الآخرين .

وعندما تبلغ سن الرشد

تطمح في أن تتجاوز أمها في الإغراء

إنها تنظر إلى أبيها على خلاف ما كانت تنظر إليه من قبل . فهو يصبح أبا محبوا ، ولكنه ليس الرجل المطلق .

إنها تهجر أباه « نفسياً » ، وتتجه صوب الرجال

الآخرين .

لقد اكتملت أنوثتها .

هائم ما تقوله بنت صغيرة :

- بابا، أريد أن أصبح امرأتك عندما أكبر .
- ولكن هناك ماما، ياعزيزتي . ماذا تقول ؟
- ماما، من الآن حتى أكبر تكون قد ذهبت .

وتلك ملاحظة صبي :

- ماما، أريد أن أتزوجك .
- ياعزيزي، لن يكون أبوك مسرورا .
- حسن، عندما أكبر سأقاتله .

هذه الرسوم والملاحظات تضحك ذوي القربى . إنها مع ذلك تعبير عن أساس عقدة أوديب . ولنكرر بأن هذه العقدة تبدو بصورة سوية لدى الطفل، وينبغي لها أن تصفى بصورة سوية فيما بعد .

ولنفحص الظهور السوي لعقدة أوديب، وتطورها وما لها على صورة تخطيطية . فقوام هذه التخطيطية موقف الطفل إزاء أحد الأبوين من الجنس نفسه وإزاء الآخر من الجنس المقابل .

قدمت اذن بهذين الجدولين رسماً تخطيطياً للطريق السوية التي تمتد على فترة من الزمن تبلغ ما بين خمسة عشر عاماً وثمانية عشر عاماً .

ولا بد لي من أن أذكر بالجنسية قبل أن أنظر في الطرق غير السوية .

الجنسية

رأينا، فيما سبق، أن الجنسية غريزة كغيرها من الغرائز الأخرى . إنها تبدو منذ الولادة . فأن يكون لطفل في السنة الأولى من عمره غريزته الجنسية بالطريقة نفسها التي له فيها غريزة المحافظة على البقاء، أمر لا يثير العجب قطعاً . إنني أذكر أيضاً بأن الجنسية التي تكون منتشرة خلال زمن الطفولة

ينبغي لها ألا تلتبس مع التناسلية التي تظهر في سن البلوغ، والتي تصبح « الرغبة الجنسية » بحصر المعنى والشعورية .

تظهر الجنسية المنتشرة اللاشعورية آليا متى تواجه الجنسان . لقد رأينا أن ال « هو » خارج دائرة الأخلاق، وليس لمفهوم « المحارم » أي دلالة بالنسبة إليه، مثلما أن مفهوم القسوة لا يدل على شيء بالنسبة الى الذئب، كما قلت ذلك . فلا يعرف ال « هو » الجنسي غير الدوافع الغريزية التي تتصف بأنها طبيعية كرغبة الشراب والطعام على حد سواء .

إنه لمنطقي إذن أن تظهر الجنسية المنتشرة في تقابل الجنسين من عائلة واحدة .

ففي عقدة أوديب، تتجه جنسية الصبي نحو الأم، وجنسية البنت نحو الأب .

هذا ما يساعدنا على فهم الطرق غير السوية التي يساوي عددها عدد العواطف الإنسانية .

لنستعرض ثلاث حالات شائعة جدا قبل أن ننظر في عقدة أوديب بحصر المعنى :

١ — يحب رجل زوجته حباً بولع . ومع ذلك فهو عاجز عن ممارسة الجنس معها . ولكن هذا العمل الجنسي ممكن بالنسبة إليه اذا تعامل مع البغايا .

٢ — ثمة رجل عاجز عن ممارسة الجنس مع امرأته التي اتخذت، ذات يوم، عشيقا بعد أن سئمت من هذا الوضع . وفجأة استعاد الزوج جنسيته الطبيعية .

٣ — يعقد شاب خطبته عدة مرات . وكانت كل خطوبة رسمية منها تغرقه في حالة من الحصر يخرج منها مستعملا سائر ضروب المناورات التي تؤدي الى

فسخ الخطوبة . ولكنه يتردد ، في غضون ذلك ، على « بنات الهوى » ، ويمارس الجنس معهن بنجاح منقطع النظير .

فماذا يحدث ؟

نحن نعلم أن الطفل يميل ميلا طبيعيا الى الإتجاه نحو أحد الأبوين من الجنس المقابل . اذن :

يميل الصبي نحو الأم ، والبنت نحو الأب .

فإذا استمر هذا الميل الطبيعي بصورة مغالية خلال المراهقة ، فثمة « تثبیت » . وفي هذه الحال : « يتثبت » الابن على أمه ، ويتوحد بأمه ، ويصبح كأمه ، فيصير مخنثا .

تتعلق البنت بأبيها ، وتتثبت على أبيها ، وتصبح كأبيها ، فتصير مسترجلة .

كيف يحدث هذا التثبيت ؟ يحدث هذا التثبيت متى انعدم عنصر من

عناصر الميزان .

لنتأمل حالة الصبي ، حالة كثيرة الوقوع :

* ماذا يحدث عندما ينعدم الأب الحقيقي ؟

ثمة ثلاث حالات :

الحالة الأولى : وجود عناصر الميزان الثلاثة : الأم والصبي والأب ، ولكن الأب يتميز بأنه ضعيف ، رخو ، لا رجولة فيه .

الحالة الثانية : لا وجود للأب . فهو إما مفقود وإما ميت . وتقوم الأم بتربية الصبي .

الحالة الثالثة: وجود عناصر الميزان الثلاثة: الأم والصبي والأب. ولكن الأب يتصف بأنه طاع، مستبد، سلطوي، متشدد الى حد المغالاة، الخ.
فإمكانات الحالتين الأولى والثانية متقاربة. إن الدور الطبيعي للأب في هاتين الحالتين منعدم.

إنني أعتبر أن الأم قد قامت بتربية الصبي في الحالتين.

تتطلب مثل هذه التربية ذات العنصرين كنوزا من التوازن والفهم حتى يتحقق نجاحها.

نحن نعلم بأن على الصبي الفتى أن يدخل في تنافس رجولي مع أبيه. إنه لأمر لا غنى عنه. فتموه بصفته ذكراً يتم لقاء ذلك. وعلى الأب أن يكون مثالا يبذل الصبي جهده لكي يكون ندا له أو ليتجاوزه. ولكن المنافسة ممتعة على الصبي في الحالتين الأولى والثانية. فهو لا يقدر على الدخول في صراع مع رجولة أبوية لا وجود لها...

ماذا يحدث عندئذ؟ ليس الأب « غريما » للصبي. وليس للصبي « ميدان تدريب » على الرجولة. يضاف الى هذا أن الأم التي خاب أملها في زوج حقيقي، توجه كل حبا وكل اهتمامها الى الصبي الذي فقد رجولته. وهكذا تتعرض الى خطر التعلق بابنها واحتضانه، الخ. وتلك إنما هي الحالة المألوفة للصبي الذي « ينشأ متعلقا بأمه ».

يبحث الصبي عن مرشد وعن أمن. وتصبح الأم هي هذا الأمن الوحيد. فيتعرض الصبي الى خطر التعلق بها لذلك. ثمّة اذن تعلق مزدوج يتصف بأنه عظيم الخطر دائما على رجولة الابن المقبلة. وتصبح الأم عندئذ هي « المرأة الوحيدة »، « المرأة المثالية »، التي يتجه إليها حب الابن كله وجنسيته المنتشرة كلها أيضا.

ماذا يحدث غالبا؟ ترتبط جنسية الصبي الفريزية باحترام مطلق إزاء أمه. ويسط الصبي هذا « الحب - الاحترام » على جميع النساء.

وعندما يبلغ سن الرشد، يحاول الصبي أن يتجه نحو النساء الأخريات. ولكنه « ينقل » الحب الطاهر الى هؤلاء النسوة الأخريات، حبا كان يحس به دائما.

انه يصبح عاجزا عن تحقيق الاتفاق بين الحب وبين العمل الجنسي. ويصبح كل حب يعاينه احتراما مطلقا يمنع كل جنسية. والقانون التالي:

حب = محبة متبادلة + جنسية + تناسلية، يصبح بالنسبة إليه حب = محبة + احترام مطلق يرافقه تحريم تناسلي.

إنني الآن أستعيد الحالات الثلاث التي ذكرتها سابقا في الصفحة

. ٢٧٩

١ - هذا الرجل العاجز عن ممارسة الجنس مع امرأته، يتمتع بجنسية طبيعية مع النساء البغايا. وسبب ذلك أنه غير ملزم باحترامهن. فهو قادر على أن يترك الحبل على غاربه لغرائزه معهن دون أن يكون للتنبيه حب = احترام دون جنسية أي دور.

٢ - يصبح الزوج العاجز عن ممارسة الجنس مع زوجته قادرا من الناحية الجنسية مباشرة بعد أن تتخذ زوجته عشيقا لها. وعلة ذلك، بصورة عامة، أن امرأته كفت عن أن تكون « أمه » من جراء اتخاذها عشيقا، وهي « أقل أهلا للاحترام » (').

(١) - ثمة آلية أخرى قد يكون له دور هنا أحيانا: الجنسية المثلية التي سأتكلم عليها.

٣ - الخطوبات الرسمية التي عقدها هذا الرجل الشاب تضعه أمام مشكلته الجنسية المقبلة . فالخسر يبدو بما أنه يشعر بالآلية التالية :

الاحترام = لا رجولة . فهو يبحث عندئذ عن جميع الفرص التي تسبب فسخ الخطوبة ... لكي يستأنف مجدداً فيما بعد ، باحثاً عن البرهان على أنه قادر على أن يظفر بامرأة . فإذا ما تحقق له الانتصار ، أثار عجزه المقبل فراره مجدداً . ذلك هو النموذج الدون جواني ذاته . أما فيما يتعلق بترده على « بنات الهوى » بنجاح ، فإنه يلحق بالآلية التي شرحناها في الحالة رقم ١ .

★ ومن جهة أخرى ، فإن الظفر بامرأة يسير بالنسبة الى هؤلاء الصبيان على الغالب . وبما أنهم مخشون ، فهم يتصفون الى حد كبير باللطف والود « والروعة » ، الخ . وضروب اللطف هذه تهم المرأة وتحرك فيها عاطفة الأمومة . فيفتن بها الصبي ذاته ، لأنه « يبحث عن أمه » عبر سائر النساء الأخريات ، إلى أن يحين الزمن الذي لا بد للأدوار من أن تنعكس فيه ...

ماذا يحدث اذا كان الأب طاغيا ومستبدا؟

أولا ، أذكر بأن الرجل المستبد رجل ضعيف . فالاستبداد تعويض عن الضعف .

والتنافس بين الصبي وأبيه ممتنع في هذه الحالة أيضا . فإما أن يخاف الصبي أباه خوفا لا حدود له ويلوذ بأمه ، وإما أن يحس بضعف أبيه ، ضعفه الواقعي ، وتصبح أمه أمنه الوحيد .

ويحتمل أن يظهر تعلق الأم بابنها أيضا . وسبب ذلك أن الأم تصب حبا برمته على الصبي لعجزها عن أن توزعه بينه وبين أبيه . فيتعرض هذا الصبي الى أن يدخل عامه العشرين برجولة محطمة . ونقع من جديد في الحالات السابقة .

لا تظنوا أن هذه الأوضاع غير عادية، بل هي، على العكس، شائعة، منتشرة انتشار التربيات الفاشلة. لقد سمعت عيادة عالم النفس آلفا من الشكاوى وآلفا من الاعترافات ذات الصلة بهذا المجال. فهذه التربية، تربية صبي دون أب أو ذي أب ضعيف، تتطلب حصافة لامتناهية. إن على الأم أن تحب ابنها دون أن تتعلق به. وذلك أمر شاق ما دامت تصب حبها بكلية عليه. يضاف الى هذا أن ثمة آلية لاشعورية أخرى قد تتدخل: فالصبي يمثل حب الأم الوحيد و «أمها». وكل شيء يسير على أحسن حال عندما يبقى الصبي «صبياً صغيراً»، أي عندما لم تكن رجولته بوصفها ذكراً قد ظهرت بعد. فبإمكان الأم أن ترغب لاشعورياً في أن يبقى ولدها «صبياً صغيراً» أطول مدة ممكنة. وهي تحاول أن «تخث» ابنها كيما يبقى نفسياً بقربها. وقد يحدث غالباً أن تنجح اللعبة بما أن الصبي لا أب له.

وسبب نجاح اللعبة:

- ١ — ليس للصبي مثل رجولي يستطيع أن يحاكيه ويتجاوزه.
- ٢ — تبذل الأم كل شيء في سبيله وتمنحه كل شيء، الأمر الذي يحتمل أن يصبح حلاً مثالياً سهلاً.

فلماذا يحاول أن يكون رجلاً ما دام «تعلق أمه به» ينجح نجاحاً تاماً بالنسبة إليه؟

ثمة عواقب أخرى قد تبدو، زيادة على ذلك، إذا كانت الأم سلطوية. إنني أنصح بالعودة الى «الأشخاص المنهكون»، البحث الذي عالجنه فيما سبق.

يدرك المرء اذن أن معرفة بعض الآليات السيكولوجية أمر لا غنى عنه. إن قيادة قارب الحياة عسيرة حتى ولو كانت بمجذافين. أما توجيهه بمجذاف واحد فإنه يصبح تجربة تتطلب القوة. فالمرأة التي فقدت زوجها والتي يترتب

عليها أن تربي ابنها، تواجه دوراً من أصعب الأدوار، لأن عليها أن تكون في وقت واحد أباً ذا رجولة وأماً ذات أنوثة... وإذا استطاعت هذه الأم أن تتوصل الى تجنب التعلق أو السيطرة، فإن النتيجة هي أنها تكون أهلاً لكل ضروب المديح...

عقدة أوديب بحصر المعنى

تلك الآن عقدة أوديب بحصر المعنى.

يمكن لكل مرحلة من مراحل تطور الطفل إزاء والديه أن تتيح الفرصة لعدم التكيف. وثمة آلاف من الأسباب الممكنة، كالظروف الخارجية ومواقف الوالدين وعفوية الطفل النفسية، الخ.

إن آلية عقدة أوديب دقيقة جداً على الرغم من أنها منطقية جداً. فنحن نعلم اذن أن .

الصبي يريد أمه لنفسه وحده، فيصبح أبوه غريباً، ويغار بالتالي منه ويرغب في إقصائه. هذه الغيرة تخلق العدوانية نحو الأب.

غير أن الطريق تصبح غير سوية. فالصبي، من جهة، يعجب بأبيه، وهو، من جهة أخرى، يشعر بالعدوانية والغيرة. هذا التناقض يسبب تبيكيت الضمير والحصر. فيشعر الصبي بالإثم تجاه والده، ولكن دون أن يعلم سبب ذلك، إذ أن سائر هذه الآليات لاشعورية ومكبوتة.

يحاول الصبي أن يحصل على مغفرة أبيه بما أنه يحس بالإثم تجاهه. ولكنه يجهل سبب رغبته في الحصول على هذه المغفرة. فعلى الصبي اذن أن يجد شيئاً ما يتيح له أن يظفر بها...

يسعى الصبي الى تقليص عدوانيته. كيف؟ عن طريق كسب رضی أبيه والفوز باستحسانه وتسامحه وإعجاب به. ولكن هل يفعل ذلك مبدئياً رجولته

الخاصة؟ من البديهي أن يكون الجواب بالنفي، ذلك أن هذا التقابل، تقابل ذكر مع ذكر، هو الذي خلق الحصر وتبكيك الضمير، وسيسلك الصبي اذن سلوكا معاكسا، « وسيتجرد من رجولته »، ويذل نفسه ويصغرها. إنه سيلعب لعبة « الصبي الصغير العاقل » بدلا من أن يلعب لعبة الرجل. وسيعوض عن حصره بكل تسامح يديه الأب. وتستمر اللعبة عشر سنوات، خمس عشرة، عشرين سنة... وبما أن الصبي يصبح مخنثا بالتدريج، فإنه « يتثبت » على أمه أكثر فأكثر، الأمر الذي يعزز الآلية بصورة مضاعفة.

إنني أنقل هذا بصورة تخطيطية :

الصبي الطريق السوية

إزاء أبيه

يصبح الأب غريبا في امتلاك الأم. فينبذ الصبي أباه بصورة عدوانية. إنه عاق، وقح، ساخر، ولكنه معجب بأبيه.

إزاء أمه

يريد أمه لنفسه وحده ويرغب في « الزواج » منها.

الطريق غير السوية

يرغب دائما في امتلاك أمه كليا. يرفض لاشعوريا وجود أبيه وينبذ أباه

لاشعوريا. ويبدو تبكيك الضمير

والحصر

يشعر بالإثم تجاه أبيه دون أن يعلم

سبب ذلك. فهو يرغب في الفوز

بالغفران.

يتعلق بأمه

يصبح مخنثا أكثر فأكثر ويتثبت على عليه أن يحول دون التقابل بين « ذكر
أمه .
وذكر » . فيتجرد من رجولته ، ويضع
نفسه في موضع أدنى من أبيه . ويتملقه
ويصغر نفسه ليفوز بتسامحه ووده .

وعندما يبلغ الفتى سن الرشد ، فإنه ينقل موقفه من أبيه الى سائر
الرجال الآخرين الذين يحكم بأنهم أسمى منه . فيشعر بالدونية والتخنث ولو أن
تعويضاً من العدوانية يخفي هذه العقدة . إنه يضع نفسه آلياً في موضع أدنى
من الإنسان (الأب المذموم) الذي يجده أمامه ويصبح كل رئيس للراشدين
الذين يصابون بهذه العقدة استعادة لـ « الأب » : رئيس مكتبهم وعريفهم
وقائدهم وأساتذتهم ، الخ . يضاف الى ذلك أن إحساساً بالإثم ،
« بالخطيئة » ، يلزمهم .

حالات هذه العقدة شائعة ومتنوعة الى حد كبير . وآلاف من المظاهر
الصغيرة تدل على العقدة تحت الشعور التي لا يرى منها غير أعراضها
وحدها .

يفعل الكثير من أولئك الذين يصابون بعقدة أوديب كل شيء ليسعدوا
الآخرين . فما السبب ؟ هل ليسعدوا الآخرين بصورة واقعية ؟ ليس الأمر على
هذا النحو قطعاً ، وإنما ليفوزوا بالاستحسان والود والتسامح . إنهم يريدون أن
ينالوا الإعجاب خوفاً من أن يثيروا الاشمئزاز . إنهم يرغبون في إبعاد شعورهم
بالإثم وهم يحسون بأنهم محبوبون ومرغوبون .

مثال ذلك :

— يطرح س غالبا على رؤسائه أسئلة يعرف إجاباتها تمام المعرفة . وهو إنما يفعل ذلك من أجل أن يظهر بمظهر المهتم ، بمظهر من ينظر الى الآخر بوصفه هاديا . إنه يفعل ذلك لكي يبين أنه يثق بالآخر الذي يخشى استهجانه قبل كل شيء أو لامبالاته .

— يحس ع لاشعوريا بالسعادة عندما يوجه إليه أحد لوما . ويصرح رئيسه عندئذ : اللوم يجدد نشاطه ، وأنا لا أفهم شيئا من ذلك . يقال إنه يبحث عنه ... إنه لا يعمل أبداً بصورة ممتازة إلا عندما أمنحه هذه العقوبة ... « . فما السبب في ذلك ؟ السبب هو أن هذا اللوم يمثل « قسوة الأب » . ويتيح له عمله محمداً ، عمل لا يأتيه الباطل ، أن يحصل مجدداً على التسامح والود والمغفرة . إنه يحسن بالسعادة لأنه يحسن بالمغفرة .

— صرح لي ص ، سائق سيارة في الخمسين ، رجل ذكي جدا : إنه لأمر يبدو لي غير معقول ، ولا أفهم شيئا . هل تعلم أنني صاحب نزوة في سياقة السيارة الى حد كبير ؟ حسن ! ولكن ليس من هو أكثر مني احتراما للنظام عندما يوجد شرطي على ملتقى الطرق . بيد أن احترام النظام ليس الدافع الى تصرفي هذا ، ولا الخشية من الضبط ، بل إنه شيء أكثر عمقا .

أشعر بأنني أرغب في أن يعلم الشرطي بأنني أحترم النظام .

ولكنني لا أعرف هذا الشرطي ، وربما لا أراه مرة ثانية أبداً ، أشعر عندئذ أنني صبي صغير يراقبه والده ، وسيقال عنه : إن ما تفعله لحسن جداً « .

أحيي هنا ذكاء ص الواضح الذي استطاع أن يدفع بالملاحظة الذاتية الى هذا المستوى . فإذا حللنا حياة السيد ص لاحظنا أن عقدة أوديب هي السبب في هذا التصرف . ويدل هذا التفصيل الصغير من بين مئات من

التفاصيل الأخرى أن الشرطي يمثل « السلطة » ، وبالتالي « الأب » . فليس الخوف من الضبط هو الدافع الى هذه المناورات المثالية التي يقوم بها السيد ص ، وإنما من أجل أن يفوز ، ولو عن بعد ، بود حلیم يشبه الغفران .

عقدة أوديب والأم

آثار عقدة أوديب متنوعة الى حد كبير وشديدة القسوة دائماً . فهي تكشف في الحياة الجارية عن مئات من السلوكات التي لا يشعر بها الفرد قطعاً والتي تبقى على الغالب إحساساً مبهماً جداً ، ضرباً من الانزعاج العام . وقد تذهب آثار عقدة أوديب الى أبعد من ذلك أحياناً . ثمة حياة أناس بكاملها تفشل ، وعدد كبير من بيوت الزوجية تسوق حياة بائسة . فالموجود المصاب بهذه العقدة مشوه من الناحية المعنوية . إنه التجرد من الرجولة لدى الرجل . اذ لما كان عليه أن يصغر نفسه باستمرار ، فإنه يشعر بأنه أدنى من أي وضع رجولي يصادفه . ويشعر بأنه منزعج أمام المسؤوليات والقرارات أو عاجز ، وبأنه آثم باستمرار ، وبأن الناس « يحتملونه على مضض » بتعال حينما حل . وتلقيه اللامبالاة أو اللوم غالباً في حصر مبهم صعب الاحتمال جداً . ولا تتصف جميع العواطف أبداً بأنها شعورية جداً ، وأكرر هذا . ولكن التحليل النفسي يبعثها أفواجا . وبما أن الدونية تلازم الرجل المصاب بعقدة أوديب ، فإن فكرة القوة تلازمه أيضاً . وعندئذ ، ذلك هو الرجل الجاف ، الفظ ، المتسلط ، الشجاع المزيّف . فكم من مرة يرى الناس هؤلاء الرجال يغرقون في « الاكتئاب العصبي » منذ أن يعرض عليهم مركز مسؤولية حتى ولو كانوا يتمنونوه وكانوا قد قبلوه ؟ إنهم يعززون الاكتئاب الى الارهاق في حين أنهم ، في الحقيقة ، يتنحون لاشعورياً لأنهم يحسون بأنهم ضعفاء ، جنباء . فسيكون كل رئيس بمثابة الأب بالنسبة إليهم ، أو بمثابة الأم إن كانوا قد نشأوا على يد أم وحدها ، سلطوية . إنه محكوم عليهم بالفشل الداخلي والحصر طوال حياتهم . فالصبي يبقى طفلاً عندما يبلغ سن الرجولة . وآلاف الحالات من هذا النوع ظاهرة للعيان .

وحسب المرء أن ينظر قليلا حوله ليراها . إن خوفهم من أن يستهجنهم الغير شديد . فإذا حدث لهم ذلك ، كما حدث لهم في طفولتهم ، فعلوا كل شيء ، وأكرر هذا ، حتى يفوزوا من جديد بالاستحسان والمحبة . إن هذا التجرد من الرجولة يؤثر في الجنسية أيضاً . وتلك هي آئذ آلاف من حالات العجز الجنسي أو اللواط الخفي أو المعلن ...

وعلى الرغم من أن الأسلوب غير السوي ذاته أقل وقوعاً لدى البنت ، فإنه قد يحدث لها . وتلك هي تخطيطيته . وسنصادف لديها تشكيلة عواطف الدونية والإثم . وستخاف من الحب والرجل والأمومة والمسؤوليات . وستتصف بالبرودة الجنسية في حياتها الزوجية وستكون في تنافس عدواني مع زوجها .. هذا إذا لم تبق امرأة طفلة .

البنت

إزاء أبيها

تصبح الأم غريمة . إنها تنبذها بعدوانية يبدو الأب بمثابة قوة ، بمثابة هاد . إنها كما يحدث في الآلية السوية .
ترغب في « الزواج منه » .

إزاء أمها

ترفض البنت لاشعوريا وجود أمها ، وتستبعد لاشعوريا . فيبدو تبكيت الضمير والحصر .
ترغب البنت في أن تمتلك أبها الذي تبدي له إعجابا شديداً ، امتلاكاً كاملاً .

تشعر البنت بأنها آئمة تجاه أمها ، ولكن دون أن تعلم السبب . فترغب في الفوز بمغفرتها .

تضع البنت نفسها في مستوى « أدنى » من مستوى أمها . وهي اذ تصبح مسترجلة لا تتعرض الى خطر المواجهة بين امرأة وامرأة .

تحاول البنت أن تكون ندا لأبيها وتسترجل حتى تفوز بإعجابه .

أو

إنها تترد الى « بنت صغيرة » لكي تفوز بغفران أمها . وتلك هي « المرأة الطفلة » .

أو

إنها تتخنت الى حد كبير لكي تفوز بحماية أبيها المطلقة ومحبه الكلية . فتصبح « المرأة الطفلة » .

في سن الرشد

بما أن البنت مسترجلة ، فهي تبحث عن السيطرة على النساء الأخريات على الرغم من أنها تشعر بأنها أدنى منهن .
بما أن البنت مسترجلة ، فإنها تكره الرجل السوي . وتلك إنما هي حالة بعض النساء المصابات بالبرودة الجنسية .

أو

إنها تبحث عن الحنان والحماية بما أنها « امرأة طفلة » قبل أن تبحث عن الحب بحصر المعنى الذي يتمتع عليها .

تصبح هذه العقدة اذن مرضية عندما يكون ثمة تثبيت على أحد الأبوين من الجنس المقابل ، يرافقه الشعور بالإثم تجاه الآخر من الجنس نفسه . وتصبح أكثر مرضية أيضاً متى أصبحت الإثمية غير متموضعة . وتلك إنما هي حالة الرجل الذي يعاني الشعور بالإثم الطفلي تجاه رؤسائه كافة بعد أن عاناه من قبل .

نحن ندرك، مرة أخرى كذلك، أهمية وسط عائلي سوي يتمتع فيه الأب برجولة طبيعية وتتمتع فيه الأم بأنوثة دون تعلق. ويمكن القول: لكن بدت عقدة أوديب لدى الناس جميعا، ما دامت قانونا عاما، فإن تصنيفها تتم غالبا بنسبة أقل مما يمكن أن نظن. ونسبة الأشخاص الذين يتحملون آثارها بصورة عميقة قليلا أو كثيرا تبلغ الثمانين بالمائة.

عقدة ديانا^(١)

هل تعرفون ديانا الصيادة، مثال المرأة الرجل و « معلم » الصيادين؟
تلكم هي ديانا في علم النفس اليومي.

قد يكون لاسترجال المرأة الى حد المغالاة أسباب عديدة. أحد الأسباب يكمن غالبا في عقدة أوديب التي رأيناها. وهما سببان آخران يتكرران.

أولا

رأينا في « عقدة الخشاء » أن الصبي الصغير فخور الى حد كبير بالتفوق الذي تمثله أعضاؤه الجنسية الخارجية.

وليس في هذا أي شيء يدعو الى العجب. علينا ألا ننسى بأن القضيب رمز الحياة الكلية، والديانات البدائية هي عبارات قضيبية.

(١) — ديانا Diana آلهة إيطالية، ابنة جوبيتر Jupiter ولاتون Laton نالت من أبيها وعدا بأنها لن تتزوج، وجعل منها آلهة الغابات. كان الصيد شغلها الشاغل. أشهر معابدها كان موجودا في جبال الألبان Albains. « م » تعالها آرتميس عند اليونان Artemis

تتصرف البنت غالبا على النحو ذاته ... ولكن بالمقلوب .. فهي تعتقد « بأن ثمة شيئا ينقصها » ، وأنها قد أحبطت . وتنتظر وهي على يقين بأن « ذلك سينمو » . ولكنها تتمرد أكثر فأكثر أو تشعر بالدونية بما أنها « تصاب بخيبة أمل » .

تسهم التربية اسهاما كبيرا في ذلك . ألا يُغرس في أذهان بعض البنات الصغيرات أن « عضوهن الجنسي لا ينمو لأنهن نظرن إليه كثيرا ... أو لأنهن لمسنه؟ ... » . أو أنه « لا ينمو » لأن عدم نموه عقوبة . ومن البديهي أن يستقر ذلك في اللاشعور . ولكن آثاره تبدو في لغة البنات الصغيرات أو في رسومهن . أو قد تسمع إحدى البنات ، وتلك حالة كثيرة الوقوع ، أبوها يقولان :

إننا نريد صبيا ، ولكننا لم نرزق سوى بنت . ليس في يدنا من الأمر شيء ... سنحاول أن نتكيف مع ذلك ... ولكن الأمر مؤسف أشد الأسف ... » .

وسيكون رد فعل البنت الصغيرة على هذا أن تمقت جنسها الخاص وأن تغار من الجنس المذكور غيرة عمياء .

وقد يتم التكيف مع هذا الإحباط أو لا يتم ، كما هو الأمر في عقدة الخشاء . فإذا لم يحدث التكيف ، شعرت البنت بالاحتقار تجاه جنسها الخاص الذي تعتقد بأنه الجنس الأدنى ، وبالغيرة من الرجل الذي تعتقد بأنه الجنس الأعلى . إنها ترغب اذن في أن « تعوّض » دونيتها بأن تصبح رجلا ، فتسترجل .

إنها امرأة قائد أحيانا تسيّر الأمور كلها قسرا ، وبخاصة فيما يتعلق بالرجال ، اذ أنها ترغب في إذلالهم . ولما كانت تغار من الرجل ، فإنها تحاول أن تثير النساء الأخريات ضده . إنها سلطوية وعدوانية ، وتحتقر الأنوثة ، وتمقت

الرجال . وهي ليست امرأة ولا رجلا ، ويمكن أن تتألم من ذلك ألما شديدا .
ولئن تزوجت ، فإن ديانا هذه باردة جنسيا على الغالب ، اذ أنها تحتقر الأنوثة ،
وتحاول ، دائما وحيثما حلت ، أن تتباهى بالكشف عن تفوقها « الرجولي
حقا » . وهي لا تهتم بالأمر التي تهتم بها بنات جنسها ، كالأعمال المنزلية
مثلا ، ويثيرها « استبداد الرجال القبيح » .

هؤلاء نساء ساخطات جدا ودائما غير راضيات . ثمة أمر واحد قد
ينقذهن على الغالب : الأمومة ، وبخاصة إذا كان المولود صبيا . وعلة ذلك أنهم
يشعرون ، وقد ولدن طفلا ذكرا ، بمساواتهن مع الرجل . بيد أنهم يلبثن غالبا
أمهات مستبدات ، يواصلن رفض أنوثتهن . ومن المحتمل أن تؤدي التربية التي
يمارسنها ، بدورها ، الى كارثة ...

ثانيا

لنفرض الحالة التالية الكثيرة الوقوع : أم وابنة وأب مخنث جدا .

لنفرض أن هذا الأب أصبح مخنثا على أثر عقدة أوديب . فهو يعتقد
بأنه « يمقت » النساء . ولكنه ، في الواقع ، يخاف منهن . يخاف منهن لأنه
يشعر بالدونية ويشعر بأنه عاجز عن إثبات رجولته رجولة الذكر . و « كره
النساء » المزعوم هذا ينتقل في كثير من الحالات الى ابنته . إنه سيتصرف
لا شعوريا بحيث لا تصبح ابنته امرأة .

إنه سيحاول أن يجعلها مسترجلة ، ويفتنه كل عمل « رجولي » تقوم
به ، ويمجد قوتها ومهارتها في الألعاب الرياضية وبراعتها وعضلاتها . إنه سيطيّر
فرحا ان اشتغلت « كما يشتغل الرجل » ، وإن كانت شديدة البأس شدة
بأس الرجل ، الخ .

تصبح البنت ، وقد نشأت على هذا النحو ، صبيا من الناحية النفسية ،
ويقلقها غالبا ظهور أنوثتها ، بل وقد يصل الأمر الى حد اختفاء دورتها

الشهرية . ويدرك المرء اذن تمام الإدراك ما ينشأ من قلق دائم بفعل ميلين متعارضين :

آ - رغبة عميقة في الأنوثة .

ب - رفض الأنوثة بفعل التربية العائلية .

وسيكون الثمن الذي تدفعه هذه المرأة عندما تبلغ سن الرشد لقاء ميلها باهظاً لنفسها أولاً ، حصراً ومخاوف مرضية وأمراضاً وعصاباً ، ولن يحيط بها ثانياً . فهي ستبدو مطمئنة في رجولتها . ومع ذلك ، لن يفارقها أبداً ضرب من الألم الشديد وشعور عميق بالدونية ...

وثمة بالتأكيد أسباب أخرى تثير استرجال المرأة ، أحدها كثير الوقوع : أب مستبد الى حد مخيف ، لا يكف عن إذلال ابنته وإحباطها وإهانتها إلى درجة يظهر الحقد عندها ، حقد تنقله الى سائر الرجال بطريقتين ممكنتين :

١ - ترفض « الخضوع » الى الرجال ، فهي تكرههم . وهي ترفض الأنوثة بالتالي وتصبح مسترجلة . إنها في تنافس عدواني مع الرجال باستمرار .

وستكون باردة جنسيا اذا تزوجت . ولكنها ستفعل كل ما في وسعها ، إن رزقت صبيا ، لتجعله منحثا .

٢ - تبقى أنثى ، ولكنها ترفض الخضوع الى الرجال . وعندئذ تتجه صوب المرأة المسترجلة التي تمثل دور الرجل . بالنسبة إليها . وسيحدث السحاق .

لم أذكر سوى بعض الحالات التي اخترتها من بين الأكثر شيوعا منها . ثمة حالات كثيرة أخرى . إنني أتمنى أن يدرك الناس موكب الآلام التي يمكن أن تسببها . فهل يجوز للمرء بعد أن يصدر حكما متى رأى قوة الأساليب تحت الشعورية ؟ ...

عقدة قايين Cain

عقدة قايين أبسط العقد وأكثرها شيوعا. فهي تحدث عندما يظن الطفل أنه فقد مكانه الوحيد في محبة أبويه، لدى ولادة طفل آخر اذن. وقد تكون استجابة الطفل أحيانا حقدا شديدا على المولود الثاني، ولكن كل شيء منوط على نحو مؤكد بالظروف وبمواقف الأبوين.

وتبدو هذه العقدة، الطبيعية جدا عندما تتم تصنيفتها، في أحلام الأطفال غالبا أو في رسومهم.

حلم جاك، طفل في العاشرة

يسير جاك مع والديه في سهل مترامي الأطراف. الشمس ساطعة. ثم رأى فجأة نهرا يبدو، وأمه تنحني صوب الماء لتخرج منها لعبة. وعندئذ تتجه أمه نحوه وتطرده. يسرع جاك الى اللعبة ويخلصها من يدي أمه، ويلقي بها في الماء.

هذا الحلم بسيط جدا. فاللعبة التي أخرجتها الأم من الماء تمثل الأخ الصغير، أخ جاك الذي يردّ بقتل أخيه، بالقائه في الماء. تطرد الأم جاك في الحلم، علما بأن هذه الأم، شخص ذكي، ما أحببت جاك أمام أخيه.

يدل هذا الحلم دلالة واضحة على استجابة تحت شعورية لم يكن الدافع إليها موقف الأم قطعا.

تشرح هذه العقدة اسمها اذن شرحا وافيا. فالأخ الثاني يمثل هذا الغم. وذلك ما يتم التعبير عنه، ظاهريا، بضروب العدوانية والسخرية التي «تبعده» الأخ الثاني عن طريق إذلاله، وبالخصومات والمنافسات الخائفة والخصام والحقد أحيانا.

ويمكن تصنيفية هذه العقدة، أو يمكن أن تصبح عصابا ينطوي على الشعور بالدونية والإثم والعجز والعدواة.

والتصفية منوطة في الجزء الأكبر منها بالأبوين وباستعدادات الطفل السابقة . وسأتكلم عليها في بحث « الشعور بالدونية » .

وقد تتحول هذه العقدة غالبا متى صار البكر راعيا للصغير . وعلى هذا النحو ، يصبح الأخ الثاني أدنى من البكر الذي يحتفظ بدوره الرئيس إزاء الوالدين . وتستمر اللعبة الصغيرة ... ذلك أن المهم أن يحول الوالدان دون أن يتكوّن شعور بالذل والدونية ، ولكن لدى الأخ الثاني في هذه المرة .

ينبغي لنا النظر الى هذه العقد الثلاث ، لدى ظهورها ، على أنها سوية . إن تطورها منوط في الجزء الأكبر منه بالمناخ العائلي .

فتصفية عقدة أوديب مثلا تتم بسرعة إذا حل الصبي بين أب سوي من ناحية رجولته وأم سوية من ناحية أنوثتها . ولكن لديه نصيبا وافرا في الاستمرار إذا كان الأب ضعيفا وكانت الأم علوقا ، كما رأينا .

ويمكن أن تنحلّ هذه العقد بالكبت كذلك . فإذا كان لدى البكر دوافع عدوانية ضد أخيه الثاني ، كبتها . وقد يكون هذا الكبت سويا ، أو قد يصبح عصابا تبعا لقوته ومدته .

وعندئذ ، يتعرقل النضج ، ويبدو الخجل والعدوانية والحصر والهرب من المنزل . وقد تصل بعض اضطرابات الطبع الى حد الجنوح .

يتضح أكثر فأكثر الى أي حد يرتبط مستقبل الطفل بالحل الذي يُعطى الى هذه العقد التي تتصف بأنها سوية في ذاتها ، ولكنها تتطلب أن يكون حلها بطريقة متناغمة .

العلاج بالتحليل النفسي

الشخص ، بصورة عامة ، ممدد على ديوان مثلا ، في حالة من الاسترخاء ما وسعه أن يسترخي . موضع المحلل النفسي وراء المريض حتى لا يجذب

انتباهه . يطلب الى الشخص عندئذ أن « يدع دماغه يدور » ، وأن « يقول » كل ما يخطر بباله . فعلى الشخص ، بصورة خاصة ، ألا يبحث عن « تنظيم » أفكاره ، ولا أن يجعلها متسلسلة منطقيا . يجب أن تُقال الفكرة في اللحظة التي يفكر فيها .

إن ذلك لضرب من « السريالية النفسية » . وضروب الصمت والتردد التي لا يمكن تجنبها أمر مفهوم . ذلك أن الشخص ، غالبا ، في صراع بين ما يخطر في ذهنه وبين أخلاقه الشخصية . ولكن عليه أن يعرف أن المحلل النفسي حيادي بصورة مطلقة ، وأن ما يسمعه من مرضاه لا يصدمه أبدا ، لأنه يعد كل شيء طبيعيا كالطعام والشراب .

إن إصدار أدنى حكم أخلاقي لا يترك أي أثر في المحلل النفسي . ولو كان الأمر على غير هذا النحو لكان شبيها بالجراح الذي يرتجف عندما يرى جرحا . ثمة معنى يبرز تدريجيا من هذه الكلمات المنقضة من تاريخ المرض والطفولة والأهل والكبت والدوافع والتجارب الشاقة والجنسية ... كل ذلك يمتزج بملاحظات عديدة من كل نوع ، وبضروب من التردد والعدوانية والصمت الطويل .

ثم يتدخل المحلل النفسي ، عندما يحين الحين ، ويبدأ التفسير بالمعنى الصحيح للكلمة . ومن المسلم به أن المحلل النفسي ينبغي أن يكون عالما نفسيا متمرسا بالألفة والانسانية . وقد يكون التحليل النفسي على الغالب شاقا بالنسبة الى الفرد . فقاع البحيرة برمته إنما هو الذي يصعد الى السطح . ولا غنى للمحلل النفسي من أن يبدي ، إزاء مريض قلق أو ساخط ، ضربا من العاطفة الانسانية القوية وموضوعية صارمة .

ومع ذلك ، يتطلب العلاج النفسي بعض الشروط .

١ - العمر أول هذه الشروط . فالعمر ، من الناحية المثالية ، ينبغي له أن يكون محصوراً بين الخامسة عشرة والخامسة والأربعين . ذلك أن الشخصية لا تزال تحتفظ ببعض المرونة التي لا بد منها في هذا النوع من العلاج . ومع ذلك ، ما كان العمر قط عائقاً مطلقاً . فثمة نتائج رائعة أمكن الحصول عليها مع أشخاص كبار السن وأذكيا .

٢ - الذكاء ثاني هذه الشروط . فلا بد من ذكاء متوسط على الأقل . ولكن لا بد من أن يكون للفرد ، على وجه الخصوص ، ذات مدركة قادرة على فهم العلاج والإسهام فيه .

٣ - عدم الاستعجال ثالث هذه الشروط . فلا يُلجأ الى التحليل النفسي في حالات المعالجات النفسية التي يجب ممارستها بالسرعة القصوى . ومع ذلك ، يمكن ممارسة التحليل النفسي المؤدي الى فائدة كبيرة بعد إنجاز العلاج الذي تقتضيه حالة الاستعجال ، كالتحليل بالتخدير والصدمة الكهربائية ، الخ .

٤ - مدة العصاب وقدمه رابع هذه الشروط . فكلما كان العصاب أكثر قدماً كلما كان على المحلل النفسي أن يحفر بعمق . والواقع أن آلافاً من المنعكسات قد انتظمت حول المرض في بدايته . وحول العقد تحت الشعورية ، تدور حياة الفرد برمتها : أفكاره ، وآراؤه ، ووقاره ، ومهنته ، وزواجه ، وطريقته في تربية أولاده ، الخ . وهكذا يفهم المرء حذر المحلل النفسي غير المحدود في هذا المجال . فالأجزاء تحت الشعورية التي تصعد الى سطح الشعور تبين للفرد غالباً بأنه ليس ما يعتقد أنه متصف به . فالمسألة تنحصر هنا اذن في شفائه دون إخلال بتوازن حياته ولا بحياة الأشخاص الذين يحيطون به . فعلى المحلل النفسي أن يأخذ بالحسبان دائماً لا الشخص ذاته فحسب ، بل جميع الأشخاص الذين تربطهم به علاقات وثيقة أيضاً . ويصبح مفهوماً أن الهدف هو استئصال عقدة فرد تحت شعورية دون إفساد زواجه فيما اذا كان قد أقام

زواجه على هذه العقدة. وتلك اذن إنما هي مسؤولية كبيرة تقع على عاتق المحلل النفسي.

يضاف الى هذا أنني أكرر ماكنت قد قلته آنفا: يتوجه التحليل النفسي الى الأشخاص الذين يتصفون بالتوازن أيضا. إنه مدرسة إنسانية كبيرة من الوضوح، والفهم. لقد أتاح التعلم النظري البسيط للتحليل النفسي الأولي لكثير من الأشخاص فهم المناخ العائلي الذي يشوبه العيب، وأتاح لهم تقويمه. وليس على التحليل النفسي أن يمضي في كثير من الحالات الى حدوده النهائية.

يتيح التحليل النفسي الى جميع الناس أن يفهموا آلية انسانية واسعة تبدو في كل يوم ينقضي، وأن يرضوا، بالمقابل، بالآخرين ويحبوهم.

٣ - القوة المرتكزة على العجز الفرد أدلر (١٨٧٠ - ١٩٣٧)

كان أدلر من عداد تلاميذ فرويد الأوائل وطبياً في الخامسة والعشرين من عمره. نشر عام ١٩٠٧ مؤلفاً عنوانه: دراسة حول ضروب النقص العضوي وأثرها النفسي.

فصلته تصوراته عن فرويد. وأسس عام ١٩١١ مدرسة « علم النفس الفردي ». اهتم أدلر اهتماماً كبيراً بتربية الأطفال المعوقين. وحصل منذ عام ١٩٣٢ على كرسي الأستاذة لـ « علم النفس الطبي » في نيويورك.

أولاً - الشعور بالدونية

تبدأ عظمة الإنسان متى شرع يرى نفسه كما هي.

فيما كان فرويد يقيم امبراطوريته على اللاشعور والجنسية، أسس أدلر امبراطوريته على تربة أخرى: الشعور بالدونية. فالشعور بالدونية، يقول أدلر،

سبب كل عصاب في البداية'' وعلى هذا، فالعصاب شعور مستمر بالدونية.

ما الشعور بالدونية؟

لن أتكلم على ضروب الشعور السوي بالدونية. فالطالب الفتى يشعر بأنه أدنى من أستاذه خبرة ومعرفة. وذلك أمر طبيعي ومؤقت.

ويشعر الطفل بأنه أدنى من أبيه، والإنسان أنه أضعف من قوى الطبيعة، وعازف البيانو المبتدىء أدنى من عازف آخر مارس العزف مدة طويلة، الخ.

متى يصبح الشعور بالدونية مرضياً؟

إنني أضرب مثلاً على ذلك: هذا العازف الفتى. فهل هو أدنى من الماهر الكبير في العزف؟ نعم، بما أن مهارته في العزف أقل من مهارته. ولكنه، أولاً، يشعر بهذه الدونية المقتصرة على البيانو. هذه الدونية الطبيعية، ثانياً، لا تثير لديه أي عدوانية ولا مهانة. وسيشعر عازف البيانو الفتى السوي هذا بأنه أقل مهارة بالعزف من الآخر وأقل معلومات منه. ولكنه لن يشعر شعوراً عميقاً بأنه دون الآخر. ذلك أن هذا إنما هو الشعور بالدونية الحقيقي، وذلك إنما هو المرض الحقيقي. ويصبح هذا الشعور عصاباً متى أثار الألم والخجل والحصر والخوف والعداوة والعدوانية والحاجة المعذبة في تجاوز الآخرين وقيادتهم وفي أن يكون له مركز الصدارة بينهم، وفي إذلالهم، الخ. إن الشعور بالدونية يصبح استجابة شخصية برمتها أمام أي فرد كان وفي كل وضع. فهو عندئذ « اتجاه نفسي » يتصف بأنه شعوري أحياناً، وتحت الشعوري في غالب الأحيان، ولكنه يوجة سائر أعمال من يُصاب به.

ما الحل الشائع؟

ميزتنا الانسانية هي أن نتجنب الألم ونبحث عن السلام النفسي. فالأشخاص الذين ابتلوا بالشعور بالدونية يتألمون. إنهم يعانون من إحساس عميق باللا أمن والخوف والعجز. وبما أنهم يتألمون، فهم يفتشون عن حل. وذلك أمر منطقي، وكل فرد ينحو هذا المنحى. ويبحث هؤلاء الأشخاص إذن عن شيء يعدد الألم الذي يسببه الشعور بالعجز. فماذا يفعل الخجول الذي يشعر بالخوف؟ إنه يصبح عدوانيا. كذلك الشخص الذي يتألم من الشعور بالدونية يبحث عن التفوق. وإذا كان يتألم من الشعور بالعجز، يبحث عن القوة. وإذا كان يحس بأنه مغلوب، حاول أن يغلب، الخ. وتلك إنما هي آلية التعويض. وبوسعي أن أقول إذن إن التعويض ينقذ الحياة المعنوية لهذا النوع من العصبيين. فالإحساس بالتفوق والقوة يخفف من ضروب الحصر الناشئة من الشعور بالدونية والعجز، ويتيح للمرء، على هذا المنوال، أن يعيش على حلول من التسوية. ومع ذلك، فإن التعويض لا يلغي الشعور بالدونية قطعا، بل يغطيه بحجاب من الأوهام...

وهكذا فإن كثيرا من الأشخاص يحققون، في الحياة الجارية، أمورا عظيمة بسبب شعورهم بالدونية. فهل نميل الى الظن، كما قلت ذلك آنفا، بأنهم: «تجاوزوا» هذا الشعور؟ كلا على الإطلاق. إن الشعور بالدونية هو الذي أثار بحثهم عن التفوق، بحثا يتصف غالبا بأنها تحت شعوري. فإذا تألمنا من شعورنا بأننا ضعفاء، وإذا كنا أذلاء، مصابين بالإحباط، رغبتنا رغبة خفية في أن نعتقد بأننا أقوىاء.

ذلك هو شأن سائر المستبدين والمسيطرين والسلطويين والعدوانيين. فالحاجة الى السيطرة والتفوق هي حاجة عصابية أبداً. ولكي نفهم آلية التعويض لا بد من ذكر بعض الأمثلة.

قد يتساءل كثير من الناس إزاء بعض الأعمال التي سأذكرها: « ولكن أنا... هل أنا عصابي أم لا؟... » .

إنني أضرب مثلا على ذلك . صرح لي أحد الكتاب الكبار : « إنني لا أبالي نهائيا بما يديه الناس من الإعجاب بي ... » .

ثمة ثلاث حالات ممكنة لهذا الموقف أقوم بعرضها .

الحالة الأولى : هذه اللامبالاة واقعية سطحية وعمقيا اذا كان هذا الكاتب متوازنا ، واضحا ، ذكيا . إنه كامل بذاته ، وليس في حاجة الى إعجاب الآخرين حتى يؤمن بذاته . فملاحظته سوية مطابقة للواقع .

الحالة الثانية : أفرض أن الشعور بالدونية يستحوذ على هذا الكاتب . إنه يخشى أن يكون قلة الأنظار وأن يكون في مركز الصدارة على الرغم من موهبته ، ويخاف أن يعجز عن تمثيل ما ينتظر الآخرون منه . فيلعب « لعبة » اللامبالاة حيال الإعجاب ، ويهرب من الآخرين . إنه يتخذ لنفسه أسبابا مهدئة يعتقد بها كيما لا يشعر بهذا الخوف ولا بهذا الهرب . فلامبالاته اذن ضرب من التعويض ، وملاحظته غير سوية .

الحالة الثالثة : قد يكون في حاجة ، بفعل الشعور بالدونية ، إلى أن يبدو « كاملا » ، متحررا من سائر هذه الضروب من الهراء التي يعرف أنها ضئيلة القيمة .

وهكذا فإنه يعزز إعجاب الآخر « بتواضعه » ، إعجابا يحتاجه لكي يشعر بالأمن . فاستجابته غير سوية . ذلك أنه يتخذ لنفسه أسبابا شعورية لا تطابق الواقع قطعا . إنه استكمالي ، وبالتالي ، عصابي .

نحن نرى الفارق بصورة واضحة اذن بين استجابة سوية واستجابة عصابية . فالاستجابة السوية أصيلة . أما الاستجابة العصابية ، فلا تطابق الحقيقة الداخلية . إنها أشبه بقشر فوق جرح يمنع من التقيح .

والأمثلة على حالات التعويض كثيرة، نذكر منها :

— قد يكون العمل الكيس، لحسن الحظ، صادقا. ولكنه عرض من أعراض العصاب أحيانا. إنني أفرض أن الشخص يصاب بالحصر إذا ناصبه الآخرون العداء، وبالشعور بالإثم والانزعاج والقلق، الخ. ولكي يتفادى العداء، فإنه يصبح عندئذ كيسا، لطيفا، ودودا، لا يجرؤ على رفض أي شيء.

— قد يكون المرح سويا. فنحن، عندئذ، حيال ضرب من الانطلاق واليسر الناشئين من قوة داخلية. ومتى يكون عصائيا؟ يكون المرح عصائيا عندما « يمثّل » الشخص المرح تمثيلا دون أن يعلم بصورة شعورية مع هذا بأنه يفعل ذلك. وهكذا، فهو يتخلص من ضروب الحصر الناشئة من الشعور بالدونية.

— الثقافة الواسعة جدا أمر طبيعي في ذاته. ولكنها، في بعض الأحيان، عرض من أعراض عصاب إذا كانت تعويضًا عن إذلال كبير، مثلا. وحسبنا أن نتذكر حالة جاكلين التي رأيناها في الفصل الثاني.

— الإخلاص عمل رائع. بيد أنه يمكن أن يكون عصائيا.

مثال ذلك: هذا الشخص مخلص. ولكنه يرغب لاشعوريا أن يعرف الناس ذلك عنه، إنه يناور من أجل أن يلاحظ الآخرون إخلاصه ويعهدون إليه بأسرارهم وأموالهم، الخ، التي يحفظها، مع ذلك، حفظا لا يشوبه العيب. وهكذا، فإنه يجني من وراء ذلك الإعجاب والمحبة والثقة التي يحتاج إليها معنويا.

— أن يكون الإنسان « رجلا عظيما » أمر طبيعي... على الرغم من أنه نادر مع الأسف. ولكن، أن يصبح الإنسان عظيما، فذلك قد يكون تعويضا عن دونية تولد إحساسا بالقوة والسيطرة.

يتضح لنا أن ضرباً من التحليل هو الذي، وحده، يَجيز القول إن كانت عاطفة من العواطف، أو عمل من الأعمال، عصائية أم لا. ويدور العصائي دائماً بفعل الشعور بالدونية حول الأمور التالية: الحاجة إلى السيطرة والبأس والقوة والتفوق والإعجاب. وتنشأ هذه الحاجات إذن من الشعور بالعجز والضعف. فالعصائي، بالتالي، لا يدخر وسعاً من أجل أن يتفادى ما يبدو له أنه ضعف.

☆ وعلى سبيل المثال :

- يرفض « بعنف » قبول أي نصيحة .
- يتصف بروح المعارضة الشرسة أحياناً والمباشرة، وكأنها عرة .
- يرفض « بإباء » أي دعم يعرض عليه .
- يريد أن يقضي حياته « دون أن يطلب من أحد شيئاً كيما لا يكون لدينا لأي شخص كان بشيء، وكيما يعيش شاخح الرأس » ...
- يرفض أن يعترف بالخطأ .
- لا يحتمل النقد مهما كان بسيطاً، الخ ...

فلماذا؟ علماً بأن هذه الأعمال جميعها عادية. بيد أنها، بالنسبة إليه، استسلام وضعف. فماذا يقول هذا العصائي: « لست، أنا، من الضعف بحيث أقبل نصائح. وكان عليه أن يقول: « بما أنني ضعيف، فليس بوسعي أن أعترف بأن ثمة آخر أقوى وأكثر خبرة مني ... » .

يريد أولئك العصائيون لاشعورياً أن يصير العالم على صورتهم. وتلك مأساة متى كان الأمر متعلقاً بموقف الوالدين إزاء أولادهما. إنهم لا يسلمون أبداً من الناحية الداخلية، ويوجبون الطواعية ممن يحيطون بهم بأي وسيلة كانت. وفي هذه المناسبة، لتذكر الأشخاص المنهكين، فيما سبق بحثه.

يبدو عداؤهم المتعجرف دوئما نسب . فالعصائي ، على سبيل المثال ، يعاني عدوانية خفية اذا طلب إليه أن ينتظر . ثمة احساسات مهمة في داخله تقول : لست من أولئك الذين يطلب إليهم الانتظار ، ولي الحق أن أراعى كثيرا . سيرانو دو برجيراك^(١) نموذج العصائي من هذا النوع ، من بين آلاف الأشخاص الآخرين : فكبره المرضي ناشيء من تشويبه الجسدي . فلو كان سيرانو متوازنا في البدء ، لجعلته ضخامة أنفه لامباليا على أكمل وجه .

أ - العصاب وضروب تعويضه

تحدث ضروب التعويض أحيانا إنجازات مفيدة جدا من الناحية الاجتماعية .

يعوّض ، على سبيل المثال ، طفل مهان خلال فترة طويلة بهدف الانتقام والتفوق . وبوسعه أن يصبح إذن مهندسا عظيماً ، طبيباً لامعاً ، محامياً شهيراً ، الخ . بيد أنه يبقى ، في الأساس ، شقياً ما دام التعويض لم يمح الشعور بالدونية ، إنه يحس على الرغم من كل شيء بأن امتلاءه الداخلي غير موجود ... يتخذ التعويض صورة السلطوية الخفية ، كما بينت ذلك آنفا .

(١)

Cyrano de Bergerac كاتب فرنسي (١٦١٩ - ١٦٥٥) كتب مؤلفين للمسرح وروايتين ضمنهما نظراته الجريئة حول الطبيعة والسياسة : « التاريخ المضحك لدول القمر وامبراطورياته » و « التاريخ المضحك لدول الشمس وامبراطورياتها » . عرف عنه ضخامة أنفه وما نشأ من سلوك عن ذلك ، فكان اسمه عنوان مأساة بطولية ألفها آدمون رويستان عام ١٨٩٧ ، بين فيها أن البطل الذي يشوه منظره أنف ضخم يحاول أن يهرب من نفسه بالشجاعة والكرم « م » .

وعلى سبيل المثال :

يحب هؤلاء العصايون أن يقدموا نصائح، ويحتاجون الى أن يعرضوا توجيهات. فهم يكتسبون، على هذا الشكل، إحساسا بالسلطة والقوة والكمال، ويشعر الواحد منهم بأنه « رئيس » يحترمه الناس ويعجبون به .

— يشعرون أنهم بحاجة الى أن يدرّسوا ويعلموا للسبب نفسه .

— يشعرون أنهم بحاجة إلى أن يوجهوا .

— يشعرون إذن بالحاجة الى مساعدة الآخرين، الى أن يهبوا

لنجدتهم، إلى أن يكونوا سندا لهم . إنهم يشعرون بالهوان اذا لم يلجأ الناس إليهم .

فجميع هذه الأعمال، هنا، غير سوية بصورة واضحة، اذن هؤلاء العصايون يبحثون فيها عن التفوق، يبحثون فيها اذن عن أمن مقابل نقصهم الداخلي .

إنهم لا يتصورون أنهم « ند » لأي كان . فإما أنهم يشعرون بأنهم أدنى، وإما أنهم يعتقدون بأنهم أعلى . ولا يدّخر العصاي « المعوّض » وسعا في أن يثير الدهشة اذا أحس بنقصه وأن يثير الإعجاب بمعلوماته وذكائه وسمو فكره ومبادراته الى الخدمة و « حرارته الانسانية »، الخ .

ومن الواضح أنهم يتعطشون الى النفوذ . قالت لي إحدى العصايات يوما وهي تتحدث عن الدراسات السوسولوجية التي أنجزتها بطريقة معمقة جدا : « ... إنني أعرف الآن أمورا كثيرة ... ولكن هذه الدراسات سببت لي الهزال ... » . هذه الملاحظة طبيعية اذا صدرت عن شخص سوي . ولكن ماذا يحدث لدى عصاوية من هذا النوع ؟ لقد درست هذه المسألة غير العادية الى حد ما دراسة مطولة (من هنا منشأ إحساسها بالتفوق) ، وأصببت بالهزال (إنها تضع نفسها موضع الضعف حتى تحصل على التفوق ،

اذ أن الهزال الناشئ عن الجهد الفكري يثير الإعجاب غالبا... كما يثير الإعجاب شهيد أعدم تقريبا...).

إليكم مثالين آخرين :

— يريد أحد العصائين بفعل الشعور بالدونية أن ينجح « من المحاولة

الأولى ». إنه بحاجة الى أن يؤلف الموسيقى مباشرة كبتوفن، وأن يمثل كموليير، وأن يكتب كجيرودو. إنه يريد أن تكون محاولاته الأولى ضربة معلم. فإذا صارحه أحدهم بقوله : « حسن، ولكن عليك أن تعمل أيضا »، شعر بالانهيار. إن طموحه اذن يتجاوز الحد، لا بفعل يقينه بقدرته، علما بأنه يعتقد بها أحيانا، وإنما بفعل شعور عميق بالعجز.

— يتراجع بعض العصائين أمام الصراع معلنين بأن « ذلك لا يثير

اهتمامهم... » وبأنهم أسى من ذلك، الخ.

سأحدث عن سائق السيارة حالا من هذه الزاوية.

ب — تعقد العصاب

استجابات العصائين هي دائما استجابات معقدة جدا. إن ذلك لأمر طبيعي ما دام يوجد بصورة مستمرة مزيج من الدونية والسمو. ولناخذ، على سبيل المثال، حالة عصابي يشعر بالحاجة الملحة الى الاستقلال المطلق... ولكنه يشعر، في الوقت ذاته، بالحاجة الى أن يكون تابعا، تحت الحماية، محاطا بالرعاية، الخ. ونحن نرى على الفور الخليط الغريب من مئات من الاستجابات المتناقضة. ولا بد لنا، لكي نحلل هذه الاستجابات والحركات والإيماءات والألفاظ، من أن نضع يدنا عليها « خطفا » وأن ننزع عنها القشرة التي تعلوها. وذلك عمل غير يسير دائما.

قيادة السيارات والعصاب

يتسابق هؤلاء العصايون على المظاهر الخارجية التي تدل على تفوق يثير الرثاء: مال، ومراكز مرموقة، ووسائل الزينة، وسيارات، الخ. ويبدو أن قيادة السيارة تجسّد هذه العواطف المرضية. ثمة آلاف من سائقي السيارات لا يتحملون أن يتجاوزهم أحد. إنه رد فعل عصابي بصورة خالصة. فأن يتجاوزهم أحد معناه، بالنسبة إليهم، « اذلال ». وهذا يتطلب أن يتقمصوا سياراتهم، وأن تصبح استطاعة سياراتهم استطاعتهم هم ذاتهم. فلا بد من أن يكون شعورهم بالدونية كبيرا حتى يصلوا الى هذا المستوى...

ولن يفكر هؤلاء العصايون على النحو التالي: « تجاوزت سيارتي سيارة أخرى »، بل: « تجاوزني شخص آخر ». إنه لأمر يثير الاهتمام، من ناحية أخرى، أن يلاحظ المرء سائق سيارة مصابا بالشعور بالدونية. إنه يكون في حالة من العداوة والتنافس المرضيين بالتأكيد. ومن المعروف أنه يتصرف بطريقتين: إما بالعدوانية، وإما بالهرب. إن عصاب العدوانية مشهور في قيادة السيارة: غيظ مكتوم، وملاحظات لاذعة، وشتائم، وسخريات، وتجاوزات حنقة، الخ. أما فيما يتعلق بالهرب، فإنه يتفّنع غالبا بالمرح المزيف لتركيب السيارة الآلي، الخ.

وعلى سبيل المثال:

— يقول أحد العصايين اذا أخفق في إقلاع سيارته: « أنا؟... لست راغبا في أن أتلف آليتي... أأبدد المال لأربح ثانيتين؟ إنه لحمق ما بعده حمق!! ». فهو لا يعتقد بما يقول، ولكنه يحاول أن يبرر « عجزه » في أعين الآخرين.

— اذا كانت سيارته غير قوية، أعلن « أن عداده يشير بصورة غير صحيحة بدءا من الثمانين، وأنه لا يشير عندما تزداد سرعة السيارة، وأن عليه

أن يؤمن اصلاحه ... » وإذا ظن أنه « مغلوب »، صرح بأنه « يرغب في التسكع » ... حتى لا يكون بوسع الآخرين أن يهزؤوا من بطئه بوصفه ضعفاً، الخ، أو قاد سيارته بيد واحدة، مبدياً هدوءاً مزيفاً، ومصدراً بصفيرة نغما مبهما ...

فنحن إذن بصدد استجابات تمنح الأمن الداخلي . فهو يحاول أن يشعر بالمرح والهدوء والوضوح ، ولا يدخل في هذه « المنافسة السخيفة » . ومن المؤكد أن هذه الألفاظ لا تصبى قطعاً مدحه الداخلي العدائي ، الخائق بصورة خفية .

إن هؤلاء العصاة هم أنفسهم الذين يتصرفون تصرفاً عدائياً إذا انتقد أحد الناس استطاعة سيارتهم التي يخلضون بينها وبين قوتهم . فإذا استطعنا أن نستبعد الشعور بالدونية الذي يعانيه الآلاف من سائقي السيارات ، انخفض عدد الحوادث الى النصف ، لأننا نحول بذلك بين عصبيين لا يقبلون بعجزهم أبداً وبين التنافس العدائي ...

ج - التربية والشعور بالدونية

يبدو الشعور بالدونية منذ السنين الأولى من عمر الإنسان . وهو شعور سوي تماماً . فكل طفل يحس بالحيرة والعجز أمام القوى التي تحيط به . إنه صغير ، ضعيف ، يجهل العالم الذي لا يحس به سوى إحساس غامض كل الغموض . فهل يدرك المرء الى أي حد يجب أن تبدو الأشياء التي يراها هائلة؟ ولهذا السبب يبحث كل طفل عن الأمن قبل كل شيء . ينبغي له أن يشعر أنه مدعوم ومعان ... لا أن يسيطر عليه أو يعامل بوصفه شيئاً . وتتأكد شخصيته بالتدرج ، وتبرز « أنا » ، ويأخذ في البحث عن الأمن في ذاته . إنه يجرب قواه ويصبح تلقائياً . ولا بد للتربية اذن من أن تتيح له الوصول بأسرع ما يمكن الى أن يثق بذاته . فالتربية المثالية تقوم على إقصاء الشعور

بالدونية ، بأقصى سرعة ممكنة ، وعلى قيادة الطفل نحو الثقة بقيمته الخاصة . ذلك أن نواة العصاب تبدو إذا بقي الشعور بالدونية دون أي تغيير وغزا الشخصية برمتها خلال السنين التي تلي . تلك ، عندئذ ، عقدة تنمو ، كما ينمو فطر سام ، وتحنق الشخصية الواقعية ، وتوجه معظم الأعمال والأفكار .

غير أن الواقع قاتم الى حد بعيد . فكل ما يحطم إرادة الطفل الشخصية عامل من عوامل العصاب . وكذلك كل ما يحطم عفويته . ومن البديهي أن يكون الأمر منوطا بالروح التي تمارس بها التربية .

ومن سوء الحظ أن كثيرا من المربين يعززون الشعور بالدونية . وحسب المرء أن يقتصر على التفكير بالعدد الغريب ، عدد الأشخاص السلطويين ، العصايين بالتالي ، ليقف على مفتاح عدد العصايين الراشدين الذي لا يحصى . وتلك إنما هي سلسلة المربين العصايين اللامتناهية ... وتلامذتهم الذين يصبحون بدورهم عصايين . ومن المؤكد أن الشخص السلطوي يعزز الشعور بالدونية لدى الطفل ولو كان سويا لا يضاهيه في ذلك أحد . وحسب المرء أيضاً أن يتذكر فقرة « الأشخاص المنهكون » ليقنع بصحة هذا القول .

علينا أن نرى الأمور على حقيقتها . فالوالد الذي يعاني الشعور بالدونية يحتاج الى أن يبقى طفله في حالة من النقص . إنه بحاجة الى ألا يكون لطفله حياة شخصية و عفوية ، وهو بحاجة الى ضعف طفله ليعزز الشعور بالسيطرة لديه ، ذلك الشعور الذي يمنحه الإحساس بالقوة .

يعلم كل عالم نفس أن أحد الأسباب الرئيسة للعصاب في سن الرشد يكمن في أن عدداً كبيراً من الآباء يسيطرون على أطفالهم . فأكثر الحالات شيوعاً وخطراً هي حالة الأم المسيطرة (العصابية) وإبناها . وبما أن هذه الأم تحتاج الى أن تسيطر ، فلا بد لها من أن تحول بين ابنا وبين أن يصبح ذا شخصية ورجولة . إنها بحاجة اذن الى ضعف ابنا . ولكن كيف تريدون أن

يكون الخلاص من هذه السيطرة ما دامت تحتجب غالبا تحت مظاهر من « الكمال »؟ كيف تريدون أن يكون الخلاص اذا كانت هذه الأم « غاية في الطيبة »؟ لا مناص من تدخل علم النفس، لأن الشخص ذاته لا يدرك قطعا ضروب تعويضه التي تسبب كثيرا من الأذى.

إنني أورد أيضا أحد الأمثلة التي كنتم قد رأيتموها في التحليل النفسي. لنفرض أن أبا عصايا يرهب النساء. فهو يظن اذن بأنه « يحتقرهن » و « يكرههن ». ماذا يحدث إذا كان لهذا الأب ابنة؟ إنه ينقل إليها « الكره » الذي يحمله في نفسه للنساء فيحبطها ويذلها ويشعرها بالنقص. بيد أنني أرغب، على وجه الخصوص، في أن أتناول حالة التعويض التي تتجلى بصور الكمال. فلن يدخر هذا الأب وسعا في أن يحول بين ابنته وبين أن تصبح امرأة، ما دام « يحتقر » النساء. كل ذلك إنما يتم لاشعوريا. ولكي يمنعها من أن تصبح امرأة، فلا مناص له اذن من أن يجعلها مسترجلة. إنه سيتصرف بحيث يجعل ابنته تسرح شعرها وترتدي ثيابا وتنتعل أحذية بطريقة تمنعها من الظهور بمظهر أنثوي، وسيدفعها الى أن تقوم بأعمال الرجال، وبالأعمال الرياضية، الى أن تنمي قوتها الجسمية. كل هذا يتم بصورة واقعية، ولكن ما هي الأسباب التي يدعي بها بصورة شعورية؟ يزعم أنه يفعل ذلك « لخير ابنته »... « إن بوسعها، على هذا النحو، أن تشق طريقها دون أن تكون ملزمة بالتبعية للرجال »... « ستكون بهذه التربية ذات عضلات وأعصاب قوية... وسيكون بمقدورها اكتساب مهنة... ولن تصبح فريسة الرجال »... الخ، الخ.

يبدو هذا الرجل اذن ممظهر « الرجل الطيب الذي يدفع النفقات الباهظة »، وذو البواعث الحيرة الشريفة. غير أننا نرى أن الواقع العميق موجود في الطرف المعاكس.

نقص الحنان

يشير نقص الحنان لدى الطفل شعورا بالدونية حتما (إحباطاً) ، كما يشير لدى المراهق أيضا . فمتى يكون ثمة نقص في الحنان ؟ اذا توخينا القسوة في كلامنا ، قلنا : ثمة نقص في الحنان عندما يذل أحد الأبوين طفله عيانا وعن قصد ، ويسيطر عليه ويشعره بالدونية . ويعلم المرء في هذه الحالة تمام العلم أي سلوك يسلكه تجاهه . وكذلك الطفل . فكل شيء يتم في وضوح النهار ، اذا أمكن أن أقول ذلك ... ولكن ثمة حالات أشد خطورة بكثير ، وأشد « خداعا » اذا صح القول . إنني أستعيد حالة هذا الأب الذي رأيناه منذ برهة ، والذي يمنح ابنته جميع علامات الحنان الخارجية والرعاية . فهل يقابل هذا الحنان الظاهر محبة عميقة ؟ كلا . إن ميله العميق هو الخوف من النساء وكرههن ، بما فيهن ابنته .

إنني أستعيد الآن حالة أم سلطوية مسيطرة . إنها ستحيط ابنها برعايتها اذن ، وستكون « طيبة الى حد الروعة » ، بل إنها ستدفع طبيعتها الى حد تمنع ابنها من أن يقوم بأي عمل مبتذل أو رجولي ، وذلك بأن تحل محله في القيام به . فإذا تكلمنا عما يبدو ، قلنا إن هذه الأم تتخم ابنها بالحنان . وهي مقتنعة بأنها تفعل كل هذا « لخير ولدها » . ولكن ، هل هذا الحنان صادق ؟ كلا ، البتة . إنها مخدوعة اذ تعتقد أنها تحب ولدها لذاته . وبما أن هذا الأم عصابية ، فإن هدفها هو خيرها الشخصي ، أي الإحساس بالسلطة والعصمة اللتين تجدهما في السيطرة . ثمة إذن ، في هذا الموضوع ، حنان مزيف لا ينخدع به أي طفل أبداً ، ولا أي مراهق . فهما يشعران تمام الشعور بأن « شيئا ما لا يتم على ما يرام » ، ويتصرفان حيال هذه السيطرة التي تتظاهر باللطف تصرفا عدوانيا داخليا شديدا ، بل ويتصرفان أيضا بشعور دائم بالدونية واللاأمن .

وتبدأ الآلية النفسية تعمل رويدا، ثم يزداد عملها عمقا بحيث تدفع
الطفل نحو العصاب دون رحمة .

هل يسبب الإحباط شعورا بالدونية؟

ينبغي لنا أن نطرح السؤال على الشكل التالي : ما هدف المربين من
تربية الطفل؟ وأقصد من وراء ذلك : ما هدفهم البعيد؟ الهدف البعيد
لشخص سوي هو الطفل ذاته . فالتربية تكون واضحة، صائبة، والشخص
السوي قادر على أن يدرك خير الطفل؛ وأن ينسى ذاته . فما الحال لدى المربي
العصابي؟ أهو قادر، أولاً، على أن ينسى ذاته؟ كلا، حتى ولو اعتقد أنه
يفعل ذلك . والسبب هو أن عصابه يلزمه أن يتجه باستمرار نحو ذاته بحثا عن
تعويض يتيح له العيش، تعويض يجده العصايبون السلطويون في الطفل ذاته .
فالعصابي سيموه اذن نقص المحبة الواقعية والعميقة لديه معلنا بأن لا هدف
له سوى خير الطفل . وهذا ما يتيح له أن يسيطر عليه، ويحبطه، ويشعره
بالدونية مع مرور السنين .

يسبب كل ما يحطم إرادة الطفل الشخصية شعورا بالدونية اذا أحس
هذا الطفل بحط من قيمته الخاصة . فليس من شيء نخشاه على الطفل الذي
يعاقبه والده عقابا عادلا . سيقول الطفل في نفسه : « القانون هو
القانون ... » ، وسيفكر بشيء آخر غير الشعور بأنه ذليل . ولكن الأمر
بالنسبة الى طفل رباه عصابي مختلف كل الاختلاف . ولقد بينت ذلك بصورة
كافية . فكل شيء لديه يسهم في الحط من شعور الطفل بقيمته .

من الواضح أن ثمة تشكيلة كبيرة من ضروب الإحباط والإذلال .
* فبالإضافة الى الآباء المسيطرين . هناك أولئك الذين ينقلون الى الطفل مخاوف
تتصف بالهوس، مخاوف عصابية بالتالي . ومثالها : التوصيات الدائمة بالحدز
من الحوادث، والحشرات، والسقوط والجرائم ... توصيات لا تكف عن

التردد: « تدثر الصوف جيدا، فليست قوي البنية الى درجة كبيرة، احذر جيدا أن تسقط، أن تصيب نفسك بالأذى. احذر الآخرين، احذر عينيك ويديك ورجليك » وأمورا أخرى مما لا أعمد.

ومثال هذه المخاوف العصائية التي ينقلها الآباء الى أبنائهم أيضا حالة تلك الأم السلطوية التي أجبرت ابنها على أن يرتدي السروايل الداخلية الطويلة صيفا شتاء الى أن بلغ الثالثة والعشرين من عمره. فالمسألة هي مسألة أم سلطوية تتصنع اللطف ويتحطم ضدها كل تمرد كما يتحطم أمام جدار من الفولاذ. ياذهول خطيبة الابن!

لم أذكر في هذا الشأن سوى بعض الأمثلة الصغيرة. هذه التوصيات تنتهي إلى أن تخلق شبكة من المنعكسات الشرطية وتحطم الثقة التي يجب أن تكون لدى الطفل بنفسه. فإذا كانت هذه « النصائح » لا تعرف التوقف أبدا وكانت ناشئة من خوف يتصف بالحصر، فكيف تريدون أن يطور الطفل قوته الخاصة وألا يتكوّن الخوف في نفسه في نهاية المطاف؟

وعندئذ يبدو الشعور بالعجز والدونية.

تسبب الغيرة بين الإخوة والأخوات أحيانا، كما قلت آنفا، ضروبا من الكره الشديد. فنحن نوازن في غالب الأحيان، فضلا عن ذلك، بين قيمة طفل وقيمة طفل آخر. ونقول على سبيل المثال لأحد الإخوة: « انظر الى أخيك، اقتد به، إنه ذكي، هو »، أو إننا نبين للطفل أننا نفضل الآخر عليه، أو إننا لم نكن نرغب في ولادته. ومن الواضح أن هذا الشعور بالدونية يتعرض الى خطر الاستطالة حتى سن الرشد فكم من مرة تُشعر البنت الصغيرة « أننا كنا نفضل عليها صبيا، ولكن، أخيرا، ما دامت قد جاءت ... ». هذه الطريقة المجافية للمنطق التي تتبناها ثقافتنا في النظر الى النساء بوصفهن أدنى من الرجل (ونحن نتساءل عن السبب) حكمت على النصف من شعوبنا في أن يسبحوا في الشعور بالدونية.

د - النساء والشعور بالدونية

الغالبية العظمى من النساء يعانين الشعور المبرح بالدونية لمجرد أنهم لسن رجالا . وعلة ذلك أن ثقافتنا تركز برمتها على الرجولة وعلى التفوق المزعوم، تفوق الذكر . وأصبح الرجل ضربا من امبراطور الأرض، وهو دور أوشك أن يؤمن به هو ذاته . واستُبعدت المرأة خلال قرون طويلة من المسؤوليات الخارجية، وتُرك لها ميدان وحيد، هو وجدانيتها الخاصة . ومن المؤكد أن تحرر المرأة شق طريقه، ولكن التأسلية الموغلة في القدم لا تُستأصل بسرعة كبيرة . فالمرأة في طراز حضارتنا تحتل مكانا ضيقا بصورة تنافي المعقول . ألا ينظر الى ولادة البنية غالبا بوصفها فعلا « فاشلا »؟ إن عبارة « ليست سوى بنت » هي صرخة غيظ ترافق ولادتها غالبا . ثمة في هذه الحالة، أنانية حادة من جانب الأبوين اللذين يرشبان في صبي يرضيان به حاجتهما الداخلية الخاصة . ومن المحتم أن يشعر الأبوان ابنتهما، قصدا أم من غير قصد، بأنها « ليست سوى بنت » . اذن كانت الفكرة موجودة في ذهنهما . فالدونية الأنثوية عنصر من عناصر عقلية تثير الضحك، ولكنها راسخة بعمق . أليس من الطبيعي اذن أن تشعر النساء آليا شعورا عميقا بأنهن أدنى من الرجال؟

هل يزول الشعور بالدونية لدى المرأة في سن النضج؟ نعم، اذا كانت المرأة غاية في التوازن . وعندئذ تضطلع بدورها الأنثوي والفرح والوضوح الصافي يملآن نفسها . ولكن التصفية الكلية للشعور بالدونية لدى المرأة نادرة جدا لسوء الحظ . فكل شيء ضدها : كثير من الرجال وسائر القوانين ... حتى قواعد اللغة حيث الغلبة للمذكر . واذا طرحنا السؤال على العديد من النساء، لأجابت غالبيتهن : « أنا؟ ... أتمنى لو كنت رجلا ... » .

ذلك يعني أنهم يرغبون في التمتع بالامتيازات الممنوحة الى الجنس المذكور وحده . يضاف الى هذا أنهم يرغبون في أن يحتزن على الصفات التي يبذو أنها

للذكر على سبيل الحصر، أي على الشجاعة، والقوة، والاستقلال، وحق الاختيار، الخ. فمن الطبيعي اذن أن « تحتج » المرأة وأن تبحث عن ضرب من التعويض وقد عانت من الشعور بالدونية، وأن تتجه نحو دور الذكر. وترجم هذه الاحتجاجات بتقلص الثديين، ومشية الرجل، وثياب الذكر، وقص الشعر، والتنافس الرياضي، والمطالب الأثوية، الخ، الخ. وعلى هذا النحو، يدخلن في تنافس عدواني مع الرجل.

إن ذلك كله يدعو الى الضحك بصورة مؤسفة، ولكننا لم ندخر وسعا في تطويره. ثمة اذن حلان ممكنان بالنسبة الى النساء اللواتي يعانين الشعور بالدونية الناشء من دورهن:

١ — إما الإحساس بالعجز والانقياد.

٢ — وإما « الاحتجاج » والتعويض والتنافس.

وما النتيجة؟... يفكر الرجل: « ... لن أحمّل أن تتفوق علي امرأة أو أن تقودني ... ». وتفكر المرأة: آه، الأمر على هذا النحو اذن! ... سأبين لهم « قيمتي! سأبرهن لهم أنني ند لهم! ».

الشعور بالدونية الأثوي اذن عقلية عامة. فكم من الآباء يرغبون في طفل « يواصل » حمل اسمهم، ويؤمن استمرار السلالة، ويواصل مهنتهم ... ».

وتلك هي الأنانية الظريفة مرة أخرى من جديد! ولكن من يقول: « يواصل حمل الاسم » يقصد « أن يكون له صبي ». وهؤلاء الآباء يصابون عندئذ بالخيبة المرة « اذا لم يكن المولود غير بنت ». فماذا يحدث أحيانا؟ إن ما يحدث هو الأمر التالي المنافي للمعقول: يرفض الأب ذهنيا أن يكون له بنت. ويحاول اذن أن يجعل منها صبيا، فيلقنها أن تتصرف « تصرف الرجال »، ويعلمها الرياضة والمباراة، ويلبسها كالصبي، ويدفعها الى القيام

بأعمال الرجل ... فماذا تعتقد البنت إذن؟ تعتقد البنت أن كل ما له علاقة بالذكر جيد، وكل ما يتصف بأنه أنثوي ضعيف ومحتقر.

إنها توقن إذن بأنها أدنى لأنها « ليست سوى امرأة ». أيدرك المرء أي قوة خارقة لازمة لهذه المرأة حتى تجتذ دورها مجدداً، دور المرأة؟

فأي الجنسين هو المتفوق؟

من المضحك أن نعقد « موازنة » بين الجنسين. يضاف الى هذا أن الموازنة تتم دائماً بالاعتماد على مقاييس مذكرة. فكل شيء اذن مزيف منذ البداية. إنه دائماً صوت الجرس ذاته اذا جاز لي القول ...

وعلى سبيل المثال: إن من الشائع الاعتقاد بأن النساء لا يتصفن بالعبقرية. ولكن من هم الذين يعتقدون ذلك؟ إنهم الرجال طبعاً، والنساء أيضاً بفعل الشعور بالدونية. فتعريف العبقرية يطلقه الرجال دائماً. إن عليهم أن يقولوا إذن إن النساء لا يتصفن بالنوع ذاته من العبقرية التي يتصفون بها هم، الأمر الذي يعيد الى الحقيقة وضوحها منذئذ. فإذا كان لكل من الجنسين عبقريته، فإن الأدوار تؤدي على خير ما يرام. وإذا كان للرجل عبقرية التجريد والمحكمة، متى اتصف بذلك، فللمرأة دائماً، على وجه التقريب، العبقرية الطبيعية في أن تدرك حقيقة الأمور بعمق. وذلك ما يسمى « الحدس الأنثوي ». ولكن، هل الرجل أهل لهذه الوجدانية العميقة؟ قلما يكون الرجل أهلاً لهذه الوجدانية التي غطاها بقشرة من العقل والمنطق.

وبناء على ذلك، يقال إن المرأة أقل « ذكاء » من الرجل. ولكن، مرة أخرى أيضاً، من يقول هذا؟ إنه الرجل. وتعريف الذكاء محدد تبعاً لمقاييس الرجال. الحقيقة إذن أن ذكاء النساء يختلف في نوعه عن ذكاء الرجال.

فذكاء المرأة ذو قوة تتمثل في أنه « يدرك » الموجودات والأشياء إدراكاً داخلياً. إن المرأة وجدانية بعمق، وتشارك بسهولة في عمق العالم. وهذا ما

يمنحها، على الغالب، ضربات من الدقة في الحكم حيث يخفق أذكى الرجال إخفاقاً يثير الرثاء. وهكذا فإن اختلاف الجنسين يتكامل بطريقة عجيبة. فإذا كان الرجل يتطور نحو المجرد من المنطق، فإن المرأة تفتح في العمق. أليست شبيهة بـ «الأرض - الأم» و «الماء»؟^(١) راجع نولان (المرأة) لسرداكو.

هـ - الوسط العائلي الشعور بالدونية

يجب أن تكون القاعدة الهامة هي التالية: «علي أن أحرص على أن يكون تقدير الطفل نفسه متوازناً. فإذا كان الأمر كذلك، عليّ أن أحرص على ألا ينقص هذا التقدير الذاتي».

أعتقد أنني بينت بما فيه الكفاية كم يتصف بأنه سهل أن نحط من قيمة الطفل. وقد رأينا أن ثمة عدداً كبيراً من «الأشخاص المنهكين»، المسيطرين، السلطويين. هذا الميدان ميدان مثالي لبروز الشعور بالدونية والعجز والإحباط. وبعض الأنانيين من الآباء هم مراتع خصبة كذلك. فكثير منهم من يرغب رغبة جامحة في أن «يصنعوا» الطفل على صورتهم، وفي أن يكون سلوكه مطابقاً لإرادتهم الخاصة. وهم في هذه الحالة الشائعة كثيراً لا يحسبون قطعاً حساباً لشخصية الطفل الخاصة أو لعفوية الطفل الذي يصبح بمثابة عصا يكسرونها إلى جزأين...

فالتربية تعني نقل القوة والتوازن. فلا يستطيع الإنسان أن يعطي إلا ما يملك. وعلينا أن ننحني احتراماً أمام الآباء الذين لا يعدون أنفسهم بمثابة أسياد مطلقين لأطفالهم، والذين يحاولون قبل كل شيء أن يعرفوا أنفسهم بأنفسهم.

(١) - انظر «الرموز» ٢٣٩.

أليس من الواجب على الإنسان أن يتعلّم قبل أن يعلم؟

و - الوسط المدرسي

الوسط المدرسي شديد الأهمية بالنسبة الى الطفل كذلك . ففي هذا الوسط أيضا، يدور طراز حضارتنا حول التفوق الخداع، ونقص التعاون، والعلو في المركز الاجتماعي والمالي . والنتيجة لا تخفى على أحد اذن . ثمة جماعات تتكون منذ البداية . الضعفاء منبوذون . والصغار الفقراء محتقرون . أما الصغار الأغنياء، فمحاطون بالإعجاب والاحترام . فإذا كان ثمة إمكان لأفراد منزولين أن يصابوا بالعصاب، ثمة إمكان لمدارس برمتها كذلك . المسألة اذن مسألة « عقلية » تبرزها بعض المؤسسات بصورة خاصة . لقد جمعت كثيرا من الأسرار المؤلمة من رجال ونساء ناضجين، ماكان بوسعهم أبدا أن ينسوا ضروب الإذلال الرهيبة التي استشعروها في هذه المؤسسات التي توصف بأنها « نفاجة »^(١) إن لم تكن « عصابية » .

يصبح الفقراء فيها خدم الأغنياء . فالفقراء والذين يعفون من الأقساط يعدون المائدة للتلاميذ الأغنياء والذين يدفعون الأقساط . إنه لأمر يثير التمرد ببساطة متناهية . فالتفوق المزيف الذي يمنحه المال ينتشر في هذه المؤسسات انتشارا بشعا . وعندئذ يغوص التلاميذ الفقراء رويدا في حوض الشعور بالدونية ليخرجوا منه في سن الرشد مترعين بضروب التعويض التي يمكن لها، آنئذ، أن تخلق رجلا عظيما، كما يمكن لها أن تخلق قاطع طرق عظيم . وتبين محاكم الجنايات في كثير من الأحيان نتائج هذا النقص في الحنان وهذه الضروب من

(١) - النفاج : هو الشخص المتكبر والمفخر بما ليس فيه . إنه المقابل العربي للمصطلح الأجنبي snob ، وهي من يعجب بالأساليب والآراء الراجحة في الأوساط التي يعدّها متميزة وتبتناها تقليدا « م » .

الإذلال. إن ثقافتنا الاجتماعية إذن تحصد الكره الذي زرعت، لا أكثر ولا أقل. أزيلوا الإذلال، وامنحوا الحنان، تتجنبوا العديد من الجرائم.

يسخر بعض مربى المؤسسات العصابية من فقر بعض الأطفال، من مهنة آبائهم، من خجل الطفل، من قوله... كل ذلك على مسمع من صف برمته يفرق في الضحك.

هؤلاء المربون هم، بالطبع، مرضى. ثمة مربون آخرون، كما قلت ذلك، يعلنون للملأ أن طفلا من الأطفال يمارس العادة السرية. إن في هذا الشأن نقصا في الفهم يتصف بأنه من الوضوح بحيث لا يحتاج الى أي تفسير.

فالطفل الذي يعاني الإحباط، والذي ينقصه الحنان والثقة بنفسه، أحد المشكلات الأكثر إيلاماً. إنه، أولاً، مشكل مؤلم بصورة مباشرة. ثانياً، من المحتمل أن يصبح الطفل الذي يعاني الذل والإحباط راشدا عصابيا. إنه سيبحث عن التعويض عن ذله وإحباطه بالقوة والسيطرة اللتين تحجبان شقاءه الداخلي. وربما أصبح، بدوره، أبا أو مربيا. وعندئذ، تلك إنما هي السلسلة اللامتناهية التي تكلمت عليها آنفا.

ز - علم النفس والشعور بالدونية

يتجلى الشعور بالدونية، ومثله الحاجة الى التفوق، بآلاف من المظاهر الصغيرة الدقيقة التي تؤلف لوحة كاملة. ويدرك العصابي أحيانا، وفي ومضة، خاطفة، أن إحدى استجاباته غير « صحيحة ». ولكنه يستبعد هذا الإحساس مباشرة، وبخاصة عندما يكون الأمر ذا علاقة بأعمال تجعله يعتقد بقوته وكاله. والسبب في ذلك أنه يتعرض الى خطر أن يُرى على حقيقته، وبالتالي الى أن يحتقر نفسه ويكرهها، في حين أن ذلك، وانتبهوا إليه جيدا،

لامبررله إذ أنه عديم الجدوى. فأى شخص في مثل حالته يبحث عن التعويض. وعلى أي حال، فإن وعي هذا التعويض ربما يربع العصابي. ولنفرض أنه يقوم بأعمال كيسة، صالحة، رائعة، وأنه معروف بصلاحه ونزاهته، وأنه يظهر بمظهر من « يمنح كل شيء للآخرين »، الخ، فهو، ذاته، يعتقد اذن بهذه « الصفات » التي تخفي له جروحا عميقة، ويحسب أعماله ذهباً مصمتاً.

لنفرض الآن أنه يدرك فجأة أن هذا الذهب المصنفت ليس سوى « ذهب مموه »، وأنه يعلم بوضوح ودون أي تهيئة أن هذه الصفات تخفي شعوراً قويا بالدونية، والعداوة، والأنانية، والضعف، والخوف. لقد كان يعتقد بأنه قوي، نزيه، صالح، محب، فيلغي نفسه فجأة أمام أنقاض شخصه الخاص، وتتهار هذه الانشاءات في هاوية.

فماذا يحدث؟ ينهار هذا العصابي بكل بساطة... وتتكسر آلية الأمن لديه برمتها.

لهذا السبب كان العصابي عاجزا عن أن يقدم العون لنفسه في البداية على الأقل. وعلى عالم النفس أن يتدخل. فالعلاج مؤلم أحيانا من الناحية المعنوية، ولكنه ضروري. ذلك أن العصابي يجد نفسه بعلم النفس عاريا من الناحية المعنوية، مرتعد الأوصال، متخلصا من بعض الأثواب البراقة، ولكن ذات الصنع الرديء. فعلم النفس يهبه فيما بعد لباسه على قدمه، مريحا، محكما، يتيح له أن يتطور دونما عذاب ولا حصر.

هل ثمة كثير من هؤلاء العصابين ذوي الشعور بالدونية؟ نعم، بعشرات الألوف. إن طراز ثقافتنا هو السبب الرئيس في ذلك، لأن هذه

الثقافة تقيم الحياة على التنافس على حساب الآخرين، وعلى التفوق الفردي المؤدي الى احتقار الآخرين، وعلى السيطرة والتسابق الى السلطة الخ. فمن المحتم اذن أن تتكاثر هذه الضروب من العصاب مصحوبة بموكب من الآلام والحبوات الفاشلة بصورة تامة.