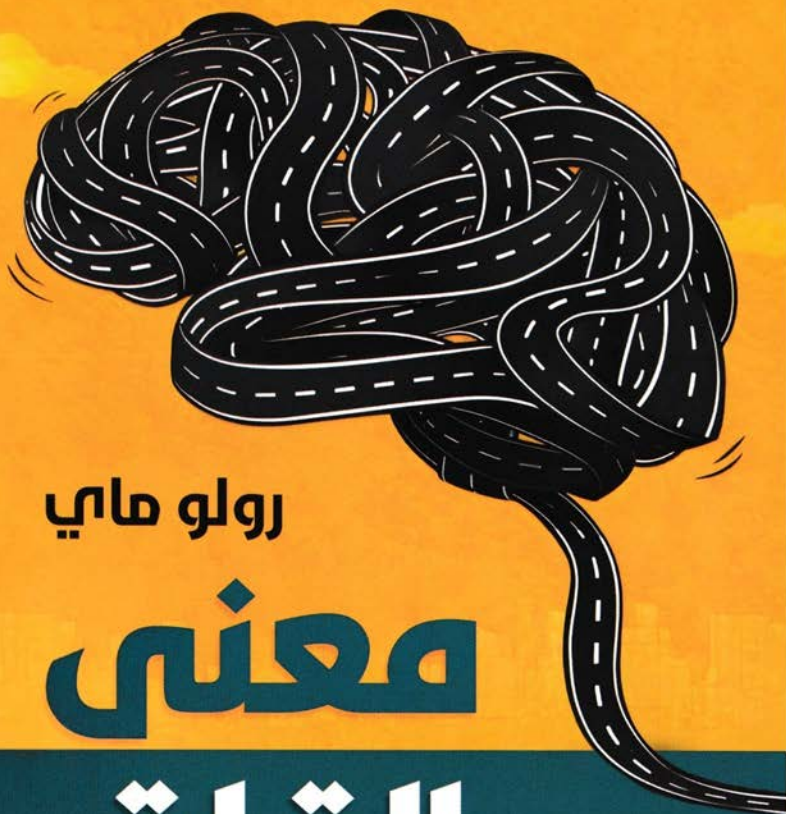




رولو ماي

معنى

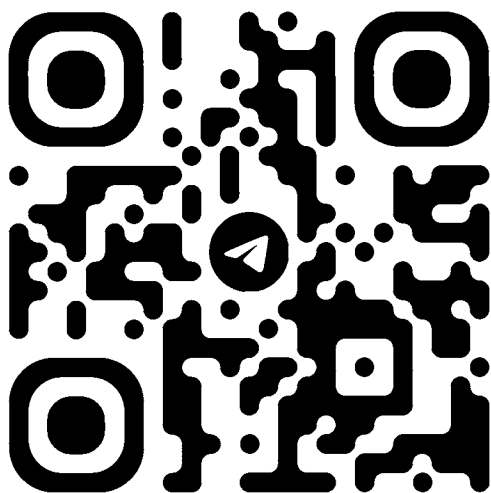
القلق

وطبيعته الثقافية
والنفسية والبيولوجية

ترجمة بندر الحربي

مكتبة





سجل في مكتبة
اضغط! الصفحة
SCAN QR

معنى القلق

وطبيعته الثقافية
والنفسية والبيولوجية

معنى القلق
وطبيعته الثقافية والنفسية والبيولوجية

رولو ماي
ترجمة: بندر الحربي
The Meaning of Anxiety
By Rollo May

Translated by Bandar Al-Harbi

الطبعة الأولى: مارس - آذار، 2025 (1000 نسخة)

تمت ترجمة ونشر هذا الكتاب معنى القلق، بالاتفاق مع و. و. نورتون وشركاه،
نيويورك / الولايات المتحدة الأمريكية.

This Book *The Meaning of Anxiety*, was translated & published under
agreement with W. W. Norton & Company, INC, New York/USA.

Copyright © Rollo May 1977

Arabic translation copyright © Dar Al-Rafidain 2024

مكتبة
t.me/soramnqraa



بغداد - العراق / شارع المتنبي عمارة الكاظمي
تلفون: +9647811005860/+9647714440520

أضواء على حقوق النشر

SPOTLIGHT
ON RIGHTS

● www.daralrafidain.com
● info@daralrafidain.com
● daralrafidain@yahoo.com
● Dar ALRafidain دار الراشدين

✓ daralrafidain
● dar.alrafidain
● dar_alrafidain
● daralrafidain دار الراشدين

تنبيه: إن جميع الآراء الواردة في هذا الكتاب تعبر عن رأي كاتبها، ولا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر.

رولو ماي

معنى القلق

وطبيعته الثقافية
والنفسية والبيولوجية

ترجمة:

بندر الحربي

مكتبة

t.me/soramnqraa

أضواء على حقوق النشر
SPOTLIGHT
ON RIGHTS



www.daralrafidain.com

الفهرس

7	مقدمة الطبعة الأولى
11	مقدمة الطبعة المنقحة
15	الجزء الأول: التفسيرات الحديثة للقلق
17	الفصل الأول: ظاهرة القلق في منتصف القرن العشرين
39	الفصل الثاني: المفسرون الفلاسفون للقلق
77	الفصل الثالث: تفسير القلق بيولوجيًا
129	الفصل الرابع: تفسير القلق نفسيًا
173	الفصل الخامس: تفسير المعالجن النفسين للقلق
219	الفصل السادس: تفسير القلق ثقافيًا
259	الفصل السابع: ملخص وتحليل لنظريات القلق
303	الجزء الثاني: التحليل السريري للقلق
305	الفصل الثامن: دراسات حالات توضح القلق
327	الفصل التاسع: دراسة حالة لدى الأمهات غير المتزوجات
423	الفصل العاشر: مقتطفات من دراسة الحالات
443	الجزء الثالث: إدارة القلق
445	الفصل الحادي عشر: طرق التعامل مع القلق
467	الفصل الثاني عشر: القلق وتطور الذات
481	الملحق الأول
481	قائمة تقييم القلق رقم (1): القلق الذي شعرت به في مرحلة الطفولة
484	قائمة تقييم القلق رقم (2): القلق الحالي
486	قائمة تقييم القلق رقم (3): القلق المستقبلي
489	قائمة مصطلحات الترجمة

مقدمة الطبعة الأولى

يقدم هذا الكتابُ ثمرةَ سنواتٍ من البحث والتفكير والاستكشاف في قضية تُعدُّ من أكثر القضايا إلحاحًا في عصرنا، ألا وهي القلق. إذ أثبتت التجارب السريرية التي أجراها علماء النفس والأطباء النفسيون أنَّ المشكلة الرئيسة المراد فهمها في العلاج النفسي تكمن في طبيعة القلق، وبقدر ما نستطيع حل هذه المشكلة، نكون قد خطونا خطواتنا الأولى نحو فهم أسباب تكامل المشاعر الإنسانية وتفكُّكها.

ولكن إن كان القلق مجرد نتيجة لسوء التكيف، لأمكن حصره في العيادات وغرف الاستشارات النفسية، ولأصبح هذا الكتاب موجهًا لرواد المكتبات فحسب. ومع ذلك، تشير الأدلة على نحوٍ لا يدع مجالًا للشك إلى أننا نعيش اليوم في «عصر القلق».

حينما نسعى لفهم الأسباب النفسية الكامنة وراء الأزمات السياسية أو الاقتصادية أو التجارية أو المهنية أو البيئية، أو نحاول إدراك الفن الحديث أو الشعر أو الفلسفة أو الدين، نجد أنَّ القلق يبرز في كل منها إلى حدٍ كبير. كما أن ضغوط حياتنا اليوم، في عالمنا سريع التغير، تُصعب على أيِّ إنسان الهروب من مواجهة القلق والتعامل معه بوجهٍ من الوجوه.

وعلى مدار المئة عام الماضية، انشغل علماء النفس والفلاسفة والمؤرخون الاجتماعيون وغيرهم من الباحثين في العلوم الإنسانية، لأسباب ستوضح في الفصول المقبلة، كثيرًا وباستمرار بهذا الشعور الغامض وغير المحدد الذي

لاحقَ الإنسان الحديث. ومع ذلك، وعلى حدِّ علمي، لم تُجرَ خلال هذه المرحلة الزمنية، أي المئة عام، سوى محاولتين ليس إلا لعرض رؤية موضوعية عن القلق وتقديم أساليب بناءً للتعامل معه، ظهرتا في شكل كتاب، الأولى مقالة لسورين كيركغارد، والثانية كتاب لسيغموند فرويد.

تهدف هذه الدراسة إلى جمع النظريات المتعلقة بالقلق التي قدّمها الباحثون المعاصرون في مختلف مجالات ثقافتنا في كتابٍ واحد. وتسعى، عبر هذا الجمع، إلى اكتشاف العناصر المشتركة بين هذه النظريات وصياغتها بطريقة تقدّم أساسًا مشتركًا لمزيد من البحث. وإذا نجحت هذه الدراسة في تقديم نظرة شاملة ومنظمة لنظريات القلق، فسأكون قد حققتُ جزءًا كبيرًا من هدفي. من الواضح أنَّ القلق ليس مجرد مفهوم نظري مجرد، وهكذا السباحة، فهي لا تُمثل نظرية مجردة عند تائه جنح قاربُه على بُعد ميل من الشاطئ.

إنَّ مناقشة القلق دون ربطها بالمشكلات الإنسانية المُلحة لن تكون جديرة بالكتابة أو القراءة. ولهذا السبب، يتعين أن تكون المشكلات النظرية مرتبطة بوضوح بتجارب القلق الواقعية. ولهذا السبب، استخدمتُ في هذه الدراسة حالاتٍ واقعيةً ودراساتٍ مختارةً لاكتشاف الأدلة الملموسة التي تدعم استنتاجاتي حول ما يعنيه القلق، وما الفائدة منه في التجربة الإنسانية.

وفي سبيل إبقاء هذه الدراسة ضمن حدودٍ يمكن التحكم فيها، فقد قصرتُ نطاقها على ملحوظات علماء الإنسانيات المعاصرين في جميع النواحي المهمة، وحتى ضمن هذه الحدود ركزتُ على علماء الإنسانيات الأهم، ممن يمثلون الحضارة الغربية كما نعيشها، سواء كانوا فلاسفة مثل كيركغارد، أو معالجين نفسيين مثل فرويد، أو روائيين، أو شعراء، أو اقتصاديين، أو مؤرخين اجتماعيين، أو غيرهم من ذوي الرؤية الثاقبة للمشاكل الإنسانية.

تسلط هذه الحدود في الزمان والمكان الضوء على مشكلة القلق، ولكن لا

ينبغي أن تؤخذ على أنها تعني ضمناً أن القلق مشكلة حديثة أو غريبة ليس إلا. كما أمل أن يحفز هذا الكتاب الباحثين على إجراء دراسات استقصائية مماثلة في مناطق أخرى من هذا المجال.

وبسبب الأهمية الكبيرة لموضوع القلق، فقد صغتُ نتائجي بطريقة واضحة لا أعني بها القراء المتخصصين فحسب، بل الطلاب والعلماء في العلوم الاجتماعية والقراء الذين يبحثون عن فهم نفسيٍّ للمشكلات الحديثة كذلك. في الحقيقة، هذا الكتاب مهم لكل الأذكى الذين يشعرون بالقلق في حياتهم اليومية، والذين يتساءلون عن معنى هذا القلق وأسبابه وكيفية التعامل معه.

أما أولئك المهتمون بالمقارنة بين مدارس العلاج النفسي الحديثة، فمن المؤمل أن يكون هذا الكتاب مناسباً لهم، حيث يعرض آراء عدد من الرواد البارزين في هذا المجال، إذ لا توجد طريقة أفضل لفهم هذه المدارس المختلفة من مقارنة نظرياتها حول القلق.

خلال السنوات التي عملتُ فيها على هذا الكتاب، تطورت أفكارى حول القلق وتوسعت بفضل النقاشات مع العديد من الزملاء والأصدقاء المهنيين الذين يصعب في هذا المقام ذكر أسمائهم جميعاً، بيد أنني أودُّ أن أعرب عن تقديري للدكتور أورفال هوبارت موورر، والدكتور كيرت غولدشتاين، والدكتور بول تيليش، والدكتورة إستر لويد جونز، الذين قرأوا مسودة الكتاب في مراحلها المختلفة وناقشوا معي لساعاتٍ مثمرة مشكلة القلق في المجالات التي يمثلونها.

كما أنني ممتنٌّ ومدينٌ أيضاً بالمساعدة المباشرة وغير المباشرة في هذه الدراسة للدكتور إريك فروم وزملائه الآخرين في معهد ويليام ألانسن وايت للطب النفسي والتحليل النفسي وعلم النفس.

وهنا كلمة تقدير أخيرة موجهة إلى الطبيب النفسي والأخصائيين

الاجتماعيين في المؤسسة التي أجرينا فيها دراسة حالات الأمهات غير
المتزوجات، إذ قدّم هؤلاء الزملاء مساعدة ثمينة في سبيل فهم هذه الحالات.
أما الحالات، ولأسباب لا تخفى عن الجميع، فسوف تبقى هُوياتها مجهولة.

رولو ماي

نيويورك، نيويورك

فبراير، 1950

مكتبة

t.me/soramnqraa

مقدمة الطبعة المنقحة

منذ ظهور الطبعة الأولى من هذا الكتاب في عام 1950، حدث تطوُّر كبير في البحوث المتعلقة بالقلق. إذ قبل عام 1950، لم يكن يوجد سوى كتابين لا غير عن القلق، إلا أنَّه في الربع الأخير من القرن، نُشرت العديد من الكتب حول هذا الموضوع. كما أنَّ عدد البحوث التي تناولت القلق قبل عام 1950 كان قليلًا للغاية، ولكن منذ ذلك الحين، يُقدَّر أنَّ هناك ما لا يقل عن 6000 دراسة وأطروحة تناولت القلق والموضوعات ذات الصلة. لم يعد القلق موضوعًا محصورًا في الأوساط المهنية، بل أصبح موضوعًا يُناقش على نطاق واسع في المجتمع. أنا فخور بأنَّ الكتاب الأصلي «معنى القلق» كان له دور في زيادة هذا الاهتمام والبحث المستمر في هذا المجال.

رغم الجهود المخلصة التي بذلها الأشخاص الموهوبون، فما من أحد يدَّعي حل لغز القلق. ومع زيادة معرفتنا، لا نزال نجهل كيفية التعامل مع القلق. ورغم قبول مفهوم القلق الطبيعي الذي قُدِّم في الطبعة الأولى من هذا الكتاب نظريًا بوجه عام، فإنَّ تبعاته لم تُواجه بالشكل المطلوب. ما زلنا نتمسك بالاعتقاد غير المنطقي بأنَّ «الصحة النفسية تعني العيش من دون قلق». يبدو أننا غير مدركين أنَّ الاعتقاد بإمكانية العيش من دون قلق يعكس سوء فهم عميق للواقع، وهو أمر أصبح واضحًا على نحوٍ لا يمكن إنكاره في عصرنا الحالي مع وجود الإشعاع الذري والقنبلة الهيدروجينية.

القلق له معنى مهم. ومع أنَّ جزءًا من هذا المعنى قد يكون مدمرًا، إلا أنَّ

هناك جزءاً آخر منه يمكن أن يكون بناءً. فبقاؤنا اليوم هو نتيجة للخطوات التي اتخذها الإنسان منذ زمن طويل لمواجهة القلق. ففي أول الأمر، كما أشار فرويد وألفريد أدلر، كان الإنسان البدائي يشعر بالقلق بوصفه إشارة تحذيرية من التهديدات التي تهدد حياته، مثل أنياب الحيوانات البرية ومخالبها. وقد أدى القلق دوراً رئيساً في تطوير قدرة أجدادنا على التفكير، واستخدام الرموز والأدوات لتعزيز حمايتهم.

لكن في يومنا هذا لا نزال نرى أن التهديدات الرئيسة التي تواجهنا تأتي من أنياب الأعداء الجسديين ومخالبهم، في حين أنها في الحقيقة تهديدات نفسية إلى حد كبير وروحية بالمعنى الأوسع، أي أنها تتعلق بانعدام المعنى. لم نعد فريسة للنمور والماموث، بل نواجه تهديدات تتعلق بتضرر تقدير الذات، أو النبذ من المجتمع، أو الخوف من الفشل في المنافسة. لقد تغيرت أشكال القلق، بيد أن التجربة نفسها بقيت كما هي إلى حد كبير.

القلق جزء أساسي من الحالة الإنسانية. سأقدم لكم مثلاً شخصياً: أنا أشعر بالقلق بانتظام حينما أستعد لإلقاء خطاب في مناسبة ما، مع أنني ألقيتُ العديد من الخطابات من قبل. ففي يوم من الأيام، شعرتُ بعبء تحمّل هذا التوتر الذي يظهر لي أنه غير ضروري، وقررتُ حازماً أن أتخلص منه. في ذلك المساء، كنتُ مسترخياً تماماً وخالياً من أيّ توتر حينما صعدتُ إلى المنصة. لكنني قدّمتُ خطاباً ضعيفاً! فقد غاب عني التوتر، والشعور بالتحدي، وحماسة الحصان عند بوابة انطلاق السباق: تلك الحالات الذهنية والجسدية التي يُعبر فيها القلق الطبيعي عن نفسه.

مواجهة القلق قد (لاحظ كلمة «قد» وليس «سوف») تخلصنا من الملل، وتزيد من حدة إدراكنا وحساسيتنا، وتضمن وجود التوتر الضروري للحفاظ على الحياة الإنسانية. وجود القلق يشير إلى الحيوية. فهو مثل الحمى، يشير

إلى أن هناك صراعًا داخليًا يحدث داخل الإنسان. وما دام هذا الصراع مستمرًا، يظل الحل البناء ممكنًا. ومتى يخبثي القلق، ينتهي الصراع وقد يتبع ذلك الاكتئاب. ولهذا السبب، رأى كيركغارد أن القلق هو «أفضل معلمينا». وأشار إلى أنه كلما ظهرت إمكانية جديدة، كان القلق حاضرًا بالمثل.

أعتقد أننا بحاجة إلى نظرية جريئة لا تفهم قلقنا الطبيعي والعصابي فحسب، بل ظاهرة القلق في الأدب والفن والفلسفة أيضًا، ويتعين أن تصاغ هذه النظرية على أعلى مستوى من التجريد. أقترح أن تركز هذه النظرية على تعريف مفاده أن القلق هو تجربة تؤكد فيها الكينونة ذاتها في مواجهة العدم، حيث يُعرّف العدم بأنه ما يقلل الكينونة أو يدمرها، مثل العدوان، والتعب، والملل، وفي نهاية الأمر الموت. لقد أعدتُ كتابة هذا الكتاب على أمل أن يسهم نشره في تشكيل هذه النظرية حول القلق.

وأودُّ هنا أن أعبر عن امتناني لطلاب الدراسات العليا والزملاء الذين حفّزوني على إعادة مراجعة هذا الكتاب، وهي المهمة التي تبين أنها أكثر فائدة مما توقعتُ. أنا ممتنٌّ على نحوٍ خاصٍّ لمساعدتي في البحث، الدكتورة جوان كوبر، التي قدّمت لي دعمًا لا غنى عنه في البحث داخل المكتبة حول هذا الموضوع، وأيضًا لاقتراحاتها العميقة والناقة.

رولو ماي

تيورن، كاليفورنيا

يونيو، 1977

أدركتُ أنَّ الأشياء التي كنتُ أخشاها وكانت تخشاني لم تكن في حدِّ ذاتها جيدة أو سيئة، بل فعلت ذلك لتأثيرها في عقلي، ليس إلا.

سبينوزا، رسالة في إصلاح العقل

أعتقد أنَّ فهم القلق هو مغامرة يتعين على كلِّ إنسان خوضها، حتى لا يسقط هالكًا، سواء من جهله بالقلق أو الرضوخ له. ولهذا السبب، فإنَّ الإنسان الذي يعرف التعامل مع القلق على نحوٍ صحيح يدرك أهمَّ أمر في الحياة.

كيركغارد، مفهوم القلق

لا ريب أنَّ مشكلة القلق تُعد نقطة محورية تلتقي عندها أكثر الأسئلة تنوعًا وأهمية، وهي لغز يمكن لحله أن يُلقي ضوءًا ساطعًا على حياتنا العقلية بأكملها. فرويد، محاضرات تمهيدية في التحليل النفسي

الجزء الأول

التفسيرات الحديثة للقلق

ظاهرة القلق في منتصف القرن العشرين

ثمة أزمان يجد فيها جيلٌ كاملٌ نفسه عالِقًا بين عصرين، وبين نمطين من الحياة؛ وعلى إثر ذلك، يعجز عن فهم ذاته، ليغدو محروماً من القيم، والأمان، والشعور بالرضا.

هيرمان هيسه، ذئب البراري

كلُّ مواطن واعٍ في مجتمعنا يدرك عبر تجاربه الإنسانية وملحوظاته للآخرين أنَّ القلق هو ظاهرة واسعة الانتشار وعميقة في القرن العشرين، إذ منذ عام 1945 وظهور القنبلة الذرية، تحوّل القلق من مشكلة مستترة إلى مشكلة ظاهرة، ومن مشكلة سرية إلى مشكلة علنية. لم يكن المواطنون الذين يتسمون باليقظة حينها على دراية بالمواقف الواضحة لإثارة القلق مثل الحرب الذرية غير المنضبطة، والاضطرابات السياسية والاقتصادية الراديكالية فحسب، بل كانوا أيضاً على دراية بمصادر القلق الأقل وضوحاً والأعمق والأكثر شخصية في أنفسهم وفي إخوانهم من البشر. ويشمل هذا الأخير الارتباك الداخلي، والشعور بالاغتراب، والاضطراب النفسي، والشك بشأن القيم والمعايير المقبولة للسلوك. ومن ثم، فإنَّ محاولة «إثبات» انتشار القلق في عصرنا الحالي هو أمر غير ضروري، ينطبق عليه المثل القائل: كحامل الفحم إلى نيوكاسل [أو كجالب التمر إلى هَجَرَ].

وحيث إنَّ مصادر القلق الضمنية في مجتمعنا معروفة بوجه عام، فإنَّ مهمتنا في هذا الفصل التمهيدي هي الإشارة إلى كيفية ظهور القلق، وكيف جرى تعريفه إلى حدٍّ ما بوصفه مشكلة واضحة في العديد من المجالات المختلفة في ثقافتنا. في منتصف هذا القرن، ظهر انطباع بأنَّ الاستكشافات والتحقيقات في مجالات متنوعة، مثل العلوم والشُّعر والدين والسياسة، كانت تتقارب حول هذه المشكلة المركزية المتمثلة في القلق.

في حين أنَّ الفترة التي سبقت ذلك بعقدين أو ثلاثة قد يُطلق عليها «عصر القلق الخفي» - كما آمل أن أوضح فيما بعد في هذا الفصل - يمكن أن يُسمى منتصف القرن، وفقًا لأودن وكامو، «عصر القلق الظاهر». وهذا الظهور للقلق من مشكلة ضمنية إلى مشكلة صريحة، وهذا التحول من اعتبار القلق حالة «مزاجية» إلى الاعتراف بأنه قضية مُلحة، يتعين علينا بأيّ ثمن محاولة تعريفه وتوضيحه، هذه هي الظواهر البارزة والمهمة التي تستحق الانتباه والتفكير الجاد.

لم يُعترف بالقلق فقط على أنه «المشكلة المحورية»، كما وصفها فرويد، في فهم الاضطرابات العاطفية والسلوكية ومعالجتها، بل بات يُرى أيضًا مشكلةً محوريةً في مجالات متنوعة، مثل الأدب، وعلم الاجتماع، والفكر السياسي والاقتصادي، والتعليم، والدين، والفلسفة. سأقدم أمثلة على ذلك من هذه المجالات، بدءًا بالموضوعات العامة، ثم الانتقال شيئًا فشيئًا إلى التركيز على القلق بوصفه مشكلة علمية محددة.

في الأدب

لو بحثنا عن مظاهر القلق في الأدب الأمريكي في عشرينيات أو ثلاثينيات القرن العشرين، فسنجد أننا مضطرون إلى التعامل مع أعراض القلق أكثر من التعامل مع القلق الظاهر نفسه. وبالرغم من أنَّ علامات القلق الواضح لم

تكن شائعة في تلك الفترة، يستطيع الباحث بالتأكيد العثور على العديد من المؤشرات العرضية التي تدل على وجود قلق كامن. فمثلاً، لاحظ الشعور البارز بالوحدة وصفة البحث المستمر - الذي يُتابع بشكل محموم وقهري بيد أنه على الدوام ما ينتهي بالإحباط - في كتابات روائي مثل توماس وولف.

في الحالات التي تُظهر القلق في هذا الكتاب، سنلاحظ أنَّ القلق كان مرتبطاً غالباً - وفي كثير من الأحيان أساساً - بالقضية التي عبّر عنها وولف رمزياً في روايته لا تستطيع الرجوع إلى البيت. سنرى أنَّ القلق العُصَابي حدث لأنَّ هذه الصفات لم تستطع قبول المعنى النفسي لعدم الرجوع إلى البيت مرة أخرى، وهو بمعنى آخر تحقيق الاستقلالية النفسية.

قد يتساءل الإنسان - بالنظر إلى أنَّ الأدباء والروائيين يُعبّرون رمزياً، وغالباً بدقة مذهشة عن الافتراضات والصراعات اللاواعية لثقافتهم - عمّا إذا كانت هذه الرموز في كتابات وولف تشير إلى أنَّ العديد من الناس في أواخر العشرينيات وأوائل الثلاثينيات من القرن العشرين بدأوا يدركون أنه لا يمكن الرجوع إلى الماضي، وأنه أصبح من المستحيل الاعتماد على المعايير الاقتصادية والاجتماعية والأخلاقية السابقة لتحقيق الأمان. نتيجة لهذا الإدراك كان الظهور المتزايد للقلق الظاهر بوصفه مشكلة واعية، مصحوباً بشعور «التشرد». إذا تصورنا هذا كتأمل حول الرموز المركزية للبيت والأم، فقد يثير ذلك بوضوح مشكلة سنواجهها بشكل أكثر تحديداً وتفصيلاً في هذه الدراسة المتعمقة عن القلق.

في عام 1950، ظهر القلق بوضوح في الأدب المعاصر. فقد أطلق ويستن هيو أودن على قصيدته اسم *عصر القلق*⁽¹⁾، وهو العنوان الذي اعتقد أنه يعكس بدقة سمات تلك الفترة. بالرغم من أن أودن عالج في قصيدته التجارب الداخلية

(1) ويستن هيو. أودن، *عصر القلق* (نيويورك، 1947).

لأربع شخصيات خلال زمن الحرب - حيث ترتبط «الضرورة بالرعب والحرية بالملل»⁽¹⁾ - فقد أشار بوضوح إلى أنَّ الأسباب العميقة وراء قلق شخصياته، وكذلك قلق الآخرين في ذلك العصر، يتعين أن تُبحث في مستويات أعمق من مجرد وقوع الحرب.

الصفات الأربعة في القصيدة، مع اختلاف طباعهم وخلفياتهم، يشتركون في سمات معينة تعكس عصرنا، هي: الوحدة، والشعور بعدم القيمة كأفراد، والعجز على الحب وتبادل المشاعر مع أنَّ الحاجة المشتركة والجهد المشترك والراحة المؤقتة يستمدونها من الكحول. وجد أودن أنَّ مصادر القلق تكمن في اتجاهات أساسية معينة في ثقافتنا، ومن هذه الاتجاهات هو الضغط نحو الامتثال في عالم تُعظم فيه القيم التجارية والميكانيكية.

نتحرك

كما تشاء العجلة؛ دورة واحدة

ترصد كلَّ شيء، صعودًا ونزولًا

في الأجور والأسعار⁽²⁾...

.. وهذا العالم الأحق حيث

الأجهزة تُعبَد كالآلهة ونظل نتحدث،

الكثير عن الكثير، إلا أنَّ نظل وحيدين،

أحياء بيدَ أننا وحيدون، نتمي - إلى أين؟ -

(1) المرجع نفسه، ص 3.

(2) المرجع نفسه، ص 45.

نتناثر كالأعشاب البرية في الرياح⁽¹⁾.

والاحتمال الذي يواجه هذه الصفات الأربع هو أنهم أيضًا سينجرفون إلى
الروتين الميكانيكي للعبثية:

... المخاوف التي نعرفها

هي من جهلنا.

هل سيجلب لنا مغيب الشمس

أمرًا رهيبًا، إدارة متجر أدوات

في بلدة صغيرة... تعليم مدى الحياة

للفتيات الطموحات؟... الوقت يمضي

هل سيأتي يوم يُطلب فيه حضورنا؟

أم أننا ببساطة

غير مرغوبين أبدًا؟⁽²⁾

ما فقد هو القدرة على الشعور بقيمة الذات والإيمان بها بوصفه كائنًا فريدًا
ومميزًا. وفي الوقت نفسه، فقدت هذه الصفات، التي تمثلنا جميعًا، القدرة
على الإيمان بالآخرين والتواصل الهادف معهم، مع زملائهم من البشر⁽³⁾.

في عبارة مشابهة لعبارة أودن، وصف ألبير كامو هذا العصر بمسمى «قرن
الخوف»، مقارنةً بالقرن السابع عشر الذي عُرف بعصر الرياضيات، والقرن

(1) المرجع نفسه، ص 44.

(2) المرجع نفسه، ص 42.

(3) خلال تأليف هذا الكتاب لأول مرة، كنت متحمسًا حينما اكتشفت أن ليونارد برنشتاين
قد ألف سيمفونية، وعرضت للمرة الأولى في عام 1949، بعنوان عصر القلق استنادًا إلى
قناعته بأن قصيدة أودن تعبر حقًا عن «حالة العصر» بشكل عام، وكذلك تتحدث نيابةً عن
أفراد هذا العصر مثله. قام برنشتاين بترجمة القصيدة إلى رموز الموسيقى الآلية.

الثامن عشر الذي أطلق عليه عصر العلوم الفيزيائية، والقرن التاسع عشر الذي سُمي بعصر البيولوجيا. إذ أدرك كامو هنا أنَّ هذه التصنيفات ليست متوازنة من الناحية المنطقية، فليس الخوف علمًا، إلاَّ أنَّه أشار إلى أنَّ «العلم لا بُدَّ أن يكون مُسهَّمًا إلى حدٍّ ما، لأنَّ أحدث التقدّمات النظرية في العلم قد أوصلته إلى مرحلة ينفي فيها نفسه، في حين تهدد تقنيَّاته المتقدّمة بتدمير الكرة الأرضية. وعلاوة على ذلك، مع أنَّ الخوف لا يمكن اعتباره علمًا، فإنه بالتأكيد يُعد تقنية»⁽¹⁾.

يُطلق على عصرنا أيضًا غالبًا اسم «قرن علم النفس». وتبرز هنا أسئلة يتعين أن نتذكرها ونتأملها طوال هذا الكتاب حول ما إذا كانت هناك علاقة ضرورية بين الخوف وعلم النفس، وما إذا كان الخوف هو ما يدفع الناس لفحص أعماق نفوسهم.

عبر كاتب آخر هو فرانز كافكا بوضوح عن القلق والحالات المشابهة للقلق لدى الناس في هذه الفترة. كان الاهتمام الكبير الذي حظيت به أعمال كافكا في الأربعينيات والخمسينيات من القرن العشرين مُهمًا لأنه يعكس التغيرات في مزاج العصر. وتشير زيادة عدد الأشخاص، الذين وجدوا أنَّ كافكا يتحدث إليهم بعمق، إلى أنه كان يُعبر عن جوانب عميقة من التجربة التي كان يعيشها الكثيرون في المجتمع.

في روايته *القلعة*⁽²⁾، يكرس البطل حياته لمحاولة يائسة للتواصل مع السلطات في القلعة التي تتحكم في كلِّ جوانب حياة القرية، والتي تمتلك القدرة على تحديد مهنته وإعطاء معنى لحياته. وبطل كافكا غير التقليدي مدفوع «بحاجة إلى المتطلبات الأساسية للحياة، مثل الحاجة إلى الارتباط

(1) مقتبس من نيويورك تايمز، 21 ديسمبر 1947، القسم 7، ص 2.

(2) ماكس برود، في ملحق لكتاب *القلعة* لكافكا (نيويورك، 1930)، ص 329.

بيت ومهنة، والانتماء إلى مجتمع». لكن السلطات في القلعة تظل غامضة ونائية عن الجميع، وتترك البطل دون توجيه أو تكامل في حياته، مما يُبقيه معزولاً عن الآخرين.

يمكن أن نأخذ وقتاً طويلاً في مناقشة ما ترمز إليه القلعة تحديداً، لكن من الواضح أن السلطات في القلعة تُجسّد قمة التأثير البيروقراطي وتملك سلطة كبيرة تجعلها تقضي على الاستقلالية الفردية والعلاقات الإنسانية ذات المعنى. يمكننا أن نجزم أن كافكا يتحدث عن تلك الجوانب من ثقافته البرجوازية في أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين والتي رفعت من شأن التأثير التقني إلى درجة وصلت إلى تدمير القيم الإنسانية بقدر كبير.

كان هيرمان هيسه، الذي استخدم رموزاً أدبية أقل من كافكا، أوضح في تحديد مصادر قلق الإنسان الحديث. لقد ظهر الوعي بالتغيرات الاجتماعية الصادمة في القرن العشرين في أوروبا قبل ظهوره في أمريكا، لذا كانت كتابات هيسه أكثر علاقة بالمشكلات الواعية في الولايات المتحدة في الأربعينيات، مقارنة بعام 1927، وهو تاريخ نشر روايته *ذئب البراري*. يعرض هيسه قصة هالر الإنسانية الرئيسة في هذه الرواية كحكاية رمزية لعصرنا⁽¹⁾.

يرى هيسه أن عزلة هالر - وعزلة معاصريه - وما يشعرون به من قلق نابع من حقيقة أن الثقافة البرجوازية، في أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين، كانت تركز على «التوازن» الميكانيكي والعقلاني على حساب كبت العناصر الديناميكية واللاعقلانية في التجربة. يحاول هالر التغلب على عزلته ووحدته عبر إطلاق العنان لرغباته الحسية واللاعقلانية المكبوتة في «الذئب» في عنوان الرواية). غير أن هذه الطريقة التفاعلية تمنحه راحة مؤقتة ليس إلا.

(1) هيرمان هيسه، *ذئب البراري*، ترجمة بازيل كريتون (نيويورك، 1947)؛ نُشر أصلاً بالألمانية في عام 1927.

في الحقيقة، لا يُقدّم هيسه حلًا كاملاً لمشكلة القلق الذي يعاني منه الإنسان الغربي المعاصر، لأنه يرى أنّ الفترة الراهنة هي واحدة من تلك «الأوقات التي يجد فيها جيل كامل نفسه... بين عصرين». وبمعنى آخر، لقد انهارت القيم والضوابط البرجوازية، إلا أنّه لم تظهر بعد قيم اجتماعية جديدة لتحلّ محلها. يرى هيسه أنّ مدوّنة هالر:

تعكس فترة زمنية محددة، ومرض الروح الذي يعاني منه هالر، كما أدرك الآن، ليست مجرد حالة فردية غريبة، بل هو مرض العصر نفسه، العُصاب الذي يعاني منه الجيل الذي ينتمي إليه هالر. إنه مرض يصيب بالتحديد أولئك الذين يتمتعون بأقوى روح وأغنى مواهب⁽¹⁾.

في الدراسات الاجتماعية

في هذا السياق، ظهر القلق بوضوح، وسُلّط الضوء عليه بوصفه مشكلة اجتماعية بارزة في مجتمع أمريكي خلال العقدَيْن الثالث والرابع من القرن العشرين، عبر مقارنة دراستي ليند [روبرت إس. ليند وهيلين ميريل ليند] حول مدينة ميدلتاون⁽²⁾.

في الدراسة الأولى التي أُجريت في عشرينيات القرن العشرين، لم يكن القلق مشكلة ظاهرة لسكان ميدلتاون، ولم يرد ذكره حتى في قائمة الموضوعات المفهرسة في كتاب ليند. لكن من يقرأ هذه الدراسة من منظور نفسيّ قد يشكّ بأنّ الكثير من سلوكيات أهالي ميدلتاون كانت تُعبّر عن قلق خفيّ. ومن الأمثلة على ذلك العمل القهري («يبدو أنّ رجال الأعمال والعمال يركضون كما

(1) المرجع نفسه، ص 28. التأكيد من عندي.

(2) آر. إس. ليند وإتش. إم. ليند، ميدلتاون (نيويورك، 1929)، وميدلتاون في الفترة الانتقالية (نيويورك، 1937).

لو كانت حياتهم تعتمد على ذلك» في سعيهم الدؤوب لكسب المال⁽¹⁾، والنضال المستمر للتكيف مع المعايير الاجتماعية، والحاجة القهرية للتواصل الاجتماعي (مثل التركيز الكبير على الانضمام إلى الأندية والجماعات) والمساعي المحمومة لشغل وقت الفراغ بأنشطة (مثل قيادة السيارات) مع أنَّ هذه الأنشطة قد تكون بلا هدف بحدِّ ذاتها. فمثلاً، كان من المعتاد أن يركب الكثير من الناس سياراتهم في ظهيرة يوم الأحد، يقودون لمسافة خمسين ميلاً، ثم يعودون مرة أخرى.

ونتذكر وصف بليز باسكال لبعض أعراض القلق الخفي: سعي الناس المستمر لإلهاء أنفسهم والهروب من الملل وتجنُّب الوحدة، حتى تصبح «الحركة الدائمة» هدفاً بحدِّ ذاتها. وفي هذا الجزء من الدراسة، كان هناك مواطن واحد ليس إلا - وُصف بأنه مُراقِب «ثاقب البصيرة» - تمكَّن من النظر إلى ما وراء هذه الأعراض واستشعار وجود قلق خفي.

لاحظ عن زملائه في البلدة قائلاً: «هؤلاء الناس جميعاً يخافون من شيء ما، ما هو؟»⁽²⁾. إلا أنَّ الدراسة اللاحقة للمجتمع نفسه في ثلاثينيات القرن العشرين قدَّمت صورة مختلفة كل الاختلاف. فقد صار القلق الواعي الآن حاضرًا. قال الباحثان: «ثمة شيء يشترك فيه الجميع في ميدلتاون، وهو الشعور بعدم الأمان في مواجهة عالم معقد»⁽³⁾.

صحيح، كان الكساد الاقتصادي السبب المباشر والظاهر للقلق. لكن سيكون من الخطأ استنتاج أنَّ السبب الشامل للقلق المتزايد كان عدم الأمان الاقتصادي لا غير. فقد ربط الباحثان بدقة هذا الشعور بعدم الأمان في ميدلتاون

(1) ميدلتاون، ص 87.

(2) المرجع نفسه، ص 493.

(3) ميدلتاون في الفترة الانتقالية، ص 315.

بالارتباك الذي كان يواجهه الأفراد في أدوارهم الاجتماعية في ذلك الوقت. وكتباً أنَّ المواطن في ميدلتاون «عالق في فوضى من الأنماط المتضاربة، فلا يُدان أيُّ منها بالكامل، إلاَّ أنَّه لا يُوافق على أيِّ منها بوضوح؛ أو حينما تكون التوقعات الاجتماعية واضحة وتُطالب الرجل أو المرأة بدور معين، يجد الفرد نفسه أمام متطلبات ثقافية لا يملك وسائل فورية لتبليتها»⁽¹⁾.

كانت هذه «الفوضى من الأنماط المتضاربة» في ميدلتاون تعبيراً عن التغيرات الاجتماعية الشاملة التي كانت تحدث في ثقافتنا، والتي سأوضح في فصل لاحق أنها كانت مرتبطة بشكل وثيق بالقلق واسع الانتشار في عصرنا⁽²⁾.

لاحظ ليند أنَّ «معظم الناس غير قادرين على تحمُّل التغيير والغموض في جميع جوانب الحياة في آن واحد»⁽³⁾، ولذلك كان الميل في ميدلتاون نحو التراجع إلى إيديولوجيات اقتصادية واجتماعية أكثر صرامة ومحافظة. ويشير هذا التطور المقلق، بوصفه عرضاً ووسيلة دفاع ضد القلق، إلى مناقشة العلاقة بين القلق والنزعة الشمولية في القسم التالي.

قدَّم لنا روبرت ليفتون، الذي يُعد طبيياً نفسياً اجتماعياً، العديد من الأفكار حول عملية غسيل الدماغ⁽⁴⁾، العملية التي باتت شكلاً بارزاً من الاضطرابات الاجتماعية في جميع أنحاء العالم منذ خمسينيات القرن الماضي. ومن دون الحديث عن أبحاث ليفتون الجوهرية في العديد من المجالات ذات العلاقة، أرغب فقط في اقتباس إشارة واحدة تتعلق بموضوعنا عن القلق:

(1) المرجع نفسه، ص 177.

(2) سنتناول هذه المشكلة بالتفصيل في الفصل السادس، حيث نناقش العلاقة بين التغيير الثقافي والقلق.

(3) ميدلتاون في الفترة الانتقالية، ص 315.

(4) روبرت جاي ليفتون، (إصلاح الفكر وعلم نفس الشمولية نيويورك، 1961).

يرى جون إس. دان، اللاهوتي الكاثوليكي البارز، أنَّ الدين الجديد في عصرنا هو «ظاهرة يمكن أن نسميها الانتقال». يصف دان هذه العملية بأنها «الانتقال إلى وجهة نظر ثقافة أخرى، أو طريقة حياة أخرى، أو دين آخر... ثم تتبع ذلك عملية معاودة يمكن أن نسميها «الرجوع»، حيث يعود الإنسان برؤية جديدة إلى ثقافته الخاصة، وطريقة حياته، ودينه»⁽¹⁾.

ومع ذلك، ثمة جانب مظلم لهذه العملية نفسها. يمكن أن ينشأ قدر كبير من القلق من تعدد الاحتمالات في «الانتقال» وفي الأسلوب «البروتيني» المتقلب ومتعدد الأوجه بوجه عام. قد يسهم هذا القلق الناتج عن التشتت بدوره في نوع البحث عن اليقين، الذي نراه الآن منتشرًا على نطاق واسع في الطوائف الدينية الأصولية والحركات الروحية الشمولية المختلفة⁽²⁾.

يشير مصطلح «الرجل البروتيني» إلى تحليل ليفتون للشخصية المعاصرة التي تتغير هويتها باستمرار. ففي الأسطورة اليونانية، كان بروتوس قادرًا على تغيير شكله من خنزير بري إلى أسد، ومن تنين إلى نار؛ ومن ثم إلى فيضان. لكن ما لم يستطع فعله، إلا إذا جرى القبض عليه وتقييده، هو الالتزام بشكل واحد. هذه الرغبة في ارتداء أقنعة متعددة والتغيير المستمر لتعكس البيئة المحيطة، دون معرفة «أين أنتمي ولا فكرة عن نفسي»⁽³⁾، كما وصفها شابٌ من الشباب البروتينيين المعاصرين، تُعبر عن حالة ثقافية تتغير بسرعة مذهلة. سواء نُظر إلى هذا الأمر بتقدير أو بياس، فإنه لا يمكن إنكار أنَّ هذه الحالة تعكس أيضًا الاضطراب الجذري في مجتمعنا.

يتحدث ليفتون عن القلق الحديث، مثل الخوف من الحروب النووية، كنوع

(1) جون إس. دان، طريق كل الأرض (نيويورك، 1972).

(2) روبرت جاي ليفتون، حياة الذات (نيويورك، 1976).

(3) روبرت جاي ليفتون، التاريخ وبقاء الإنسان (نيويورك، 1961).

من التخدير النفسي. وفي هذا التخدير، يلجأ الناس إلى انسحاب عاطفي حيث يُخدّرون مشاعرهم ويغلقون وعيهم نحو التهديدات حينما لا يكون بإمكانهم فعل شيء آخر. يبدو أن هذا الانسحاب المؤقت يساعد في تقليل القلق. لكن يبقى السؤال: هل سيتعين عليهم دفع ثمن هذا الانسحاب فيما بعد؟ بالنسبة للناجين من حادثة بوبيلو⁽¹⁾، كان هذا صحيحًا. كتب باحثٌ من الباحثين الذين درسوا هؤلاء الناجين: «من الممكن أن يكون التكيف على المدى القصير ناتجًا عن كبت وإنكار كبيرين، وأن الثمن يتعين دفعه فيما بعد»⁽²⁾، مثل الانتحار أو الإصابة بالاكئاب الذهاني.

في المشهد السياسي

تتجلى العلاقة المثلى بين السياسة والقلق في رؤية باروخ سبينوزا للجانب السياسي من «الحرية من الخوف». فقد اعتقد سبينوزا أن هدف الدولة هو «تحرير كل فرد من الخوف ليعيش ويتصرف بأمان كامل ودون أن يُلحق الأذى بنفسه أو بجاره». إلا أنه حينما ننظر إلى الساحة السياسية الفعلية، نجد أن القلق يظهر بوضوح سواء بشكل عرضي أو صريح. ودون التعمق في الأسباب المعقدة للفاشية، يكفي أن نلاحظ أنها تنشأ وتكتسب قوتها في فترات انتشار القلق على نطاق واسع.

وصف بول تيليش⁽³⁾، الذي عاش تجربة صعود هتلر في حياته في ألمانيا،

(1) وقعت حادثة «بوبيلو» في 23 يناير 1968، حينما أسرت كوريا الشمالية السفينة الأمريكية يو إس إس بوبيلو (USS Pueblo) واحتجاز طاقمها بتهمة التجسس في أثناء قيامها بمهمة جمع معلومات استخباراتية في المياه الدولية قرب كوريا الشمالية. أدى هذا الحدث إلى أزمة دولية كبيرة بين البلدين. (المترجم)

(2) تشارلز فورد، «حادثة بوبيلو: الاستجابة النفسية للضغوط الشديدة»، في التوتر والقلق، الجزء الثاني، إيرفين سيراسون وتشارلز سبيلبرغر (محرران) (نيويورك، 1975).

(3) لاهوتي وفيلسوف ألماني بارز في القرن العشرين (1886 - 1965). (المترجم)

وصف الوضع في أوروبا في ثلاثينيات القرن العشرين الذي نشأت منه الفاشية الألمانية:

في البدء وقبل كل شيء، كان ثمة شعور بالخوف، أو بالأحرى، قلق غير محدد يسود الأجواء. لم يكن الأمان الاقتصادي والسياسي هو المفقود فحسب، بل الأمان الثقافي والديني كذلك. لم يكن هناك شيء يمكن الاعتماد عليه؛ كل شيء كان يبدو بلا أساس، والجميع يتوقعون انهيارًا كارثيًا في أي لحظة. ونتيجة لذلك، كان الشوق للأمان يزداد لدى الجميع. الحرية التي تفضي إلى الخوف والقلق فقدت قيمتها؛ فالأفضل هو السلطة مع الأمان بدلًا من الحرية مع الخوف!⁽¹⁾

في مثل هذه الأزمات، يلجأ الناس إلى السلطوية السياسية، في محاولة يائسة للتخلص من القلق. يمكن اعتبار أن الشمولية في هذا السياق تؤدي وظيفة مشابهة على المستوى الثقافي لتلك التي يؤديها العرض العصابي لحماية الفرد من حالة قلق لا تُحتمل. كتب هربرت ماثيوز، الذي درس الفاشية الإيطالية والإسبانية: «كانت الفاشية مثل السجن، حيث يحصل الفرد على قدر معين من الأمان والمأوى والطعام اليومي»⁽²⁾.

مع بعض الفروقات المهمة، تؤدي الشمولية الشيوعية وظيفة مشابهة. أشار آرثر إم. شليزنجر الابن⁽³⁾ إلى أن: «(الشيوعية) ملأت (فراغ الإيمان) الناتج عن تراجع المؤسسة الدينية، ووفرت إحساسًا بالهدف يعالج الأوجاع الداخلية من القلق والشك»⁽⁴⁾.

(1) بول تيليش، عصر البروتستانت (شيكاغو، 1947). (المترجم)

(2) تعليم مراسل (نيويورك، 1946).

(3) كاتب وصحفي أمريكي. اشتهر بكتاباته حول الشيوعية، والسياسة الدولية، (1917 -

2007). (المترجم)

(4) نيويورك تايمز، 1 فبراير 1948.

وكما سألين فيما بعد في هذه الدراسة، فإنَّ هذه الأشكال من الشمولية ليست مجرد ظواهر اقتصادية، بل هي أيضًا نتاج للفراغ الروحي والأخلاقي والنفسي الذي صاحب انهيار التقاليد البرجوازية في أوروبا الغربية. وكما وصفها مارتن إيبون، فإنَّ الشيوعية هي نتاج «الرغبة اليائسة في العثور على هدف فيما يبدو كفوضى وفراغ»⁽¹⁾. وفي وسط هذه الفوضى والفراغ، كان هناك شيء واحد مؤكد، وهو القلق. تكتسب الشمولية قوتها إلى حدٍّ كبير لأنها، مثل العرض، «تقيّد» وتوفر بعض الراحة من هذا القلق⁽²⁾.

فضلاً عن القلق بأشكاله العرضية المذكورة، أصبح القلق غير المنظم أوضح في المشهد الاجتماعي والسياسي خلال ذلك العقد. وتكرَّر الإشارات إلى مقولة فرانكلين روزفلت في خطاب التنصيب الأول، «الشيء الوحيد الذي يجدر أن نخشاه هو الخوف نفسه»، يبين أنَّ أعداداً كبيرة من الناس أصبحوا يدركون بازدياد «الخوف من الخوف» - أو على نحوٍ أدق، القلق - في مواجهة التغيرات الاجتماعية والسياسية الجذرية في عصرنا⁽³⁾.

(1) الشيوعية العالمية اليوم (نيويورك، 1948).

(2) يمكن القول، إلى حد ما، إن الديكتاتوريات تولد وتصل إلى السلطة في فترات من القلق الثقافي؛ وبمجرد وصولها إلى السلطة، تعيش في قلق. مثلاً، العديد من أفعال المجموعة الديكتاتورية مدفوعة بقلقها الخاص؛ وتعزز الديكتاتورية سلطتها من خلال استغلال وإثارة القلق في شعبها وكذلك في الأمم المنافسة.

(3) ثمة العديد من الإشارات إلى «الخوف من الخوف» قبل روزفلت التي أوردها جي. دونالد آدمز (مراجعة كتب نيويورك تايمز، ص 2، 11 يناير 1948): إمرسون، نقلاً عن ثورو، «لا شيء مرعب إلا الخوف نفسه». كارلايل، «يجب علينا التخلص من الخوف؛ لا يمكننا التصرف على الإطلاق حتى ذلك الحين». سير فرانسيس بيكون، «لا شيء مرعب إلا الخوف نفسه». كما أسندت العبارة «ليس لنا ما نخافه إلا الخوف نفسه» أيضًا إلى سينيك. هذه العبارات لا تبدو منطقية على مستوى الخوف. بتحديد أكبر، الخوف لا يمنع الفعل، بل يُعد الكائن للفعل. من المشكوك فيه ما إذا كانت عبارة «الخوف نفسه» لها معنى منطقي، فالإنسان يخاف من شيء ما. «الخوف نفسه» من الأنسب تسميته بالقلق. فعلاً، إذا جرى

أدى ظهور العصر الذري إلى تركيز القلق الذي كان غير محدد و«عائم» لدى الكثير من الناس. جرى التعبير عن الاحتمالات الجسيمة، التي يواجهها الإنسان الحديث، بوضوح في كلمة حماسية عن القلق قدّمها نورمان كوزينز⁽¹⁾ بعد إسقاط القنابل الذرية الأولى:

أدت بداية العصر الذري إلى إشاعة الخوف أكثر من الأمل. إنه خوف بدائي، خوف من المجهول، خوف من قوى لا يستطيع الإنسان أن يتحكم فيها أو يفهمها. وهذا الخوف ليس جديدًا؛ في شكله الكلاسيكي، هو الخوف من الموت غير العقلاني. لكن بين عشية وضحاها، أصبح هذا الخوف مكثفًا ومضخمًا. لقد انفجر من اللاوعي إلى الوعي، مما يملأ العقل بمخاوف بدائية.... فحينما لا يستطيع الإنسان العثور على إجابة، سيجد الخوف أمامه.

حتى وإن تمكّنّا من تجنّب مواجهة الموت الفعلي في حرب تقليدية أو نووية، فسيبقى القلق المصاحب لوضعنا العالمي الخطير ملازمًا لنا. عبّر المؤرخ أرنولد توينبي عن اعتقاده بأنّ الحرب العلنية على مستوى العالم ليست محتملة في حياتنا، غير أنه توقع أن نعيش في حالة «حرب باردة» لجيل كامل. وهذا يعني العيش في حالة مستمرة من التوتر والقلق. إنّ فكرة العيش في حالة من القلق لجيل (أو أكثر، كما تبين فيما بعد) كانت أمرًا مرعبًا بالفعل! بيد أنّ الصورة ليست بالضرورة قائمة. رأى توينبي أنّ التوتر الناتج عن الحرب الباردة المستمرة يمكن استغلاله بطريقة بناءة كحافز لتحسين قيمنا الاجتماعية والاقتصادية في الغرب. أنفق مع توينبي في أنّ بقاءنا السياسي والاجتماعي يعتمد على قدرتنا على تحمّل القلق المتأصل في الوضع العالمي

استبدال مصطلح «القلق» بدلًا من ذلك، فإن جميع الاقتباسات المذكورة سابقًا تبدو أكثر منطقية.

(1) كاتب ومحرر وصحفي أمريكي (1915 - 1990). (المترجم)

المهدّد، وأيضًا على قدرتنا على تحويل هذا القلق إلى استخدامات بناءً⁽¹⁾.
 قدّم توينبي تشبيهًا يُعدّ مثالًا حيًا على الاستخدامات البناءة للقلق، وسأل خصمه
 هنا. كان الصيادون، الذين يجلبون الرنجة من بحر الشمال، يواجهون مشكلة
 أنّ الأسماك تصير بطيئة الحركة في الأحواض التي تُحفظ فيها، مما يقلل من
 طزاجتها وقيمتها السوقية. ابتكر صيادٌ من الصيادين فكرةً وضع بضعة سمكات
 قرشٍ صغيرة في هذه الأحواض. وبسبب تهديد الموت، الذي تشكّله هذه
 الأسماك، زادت أسماك الرنجة نشاطًا وازدهارًا⁽²⁾.

صحيح، يبقى السؤال ما إذا كان رد فعل الغرب نحو «أسماك القرش» (مثل
 الصين أو روسيا) سيكون بناءً أم لا؛ بمعنى آخر، ما إذا كنا سنستخدم القلق
 الناتج عن وضعنا العالمي لأغراض بناءة في الغالب هو أمر لم يتضح بعد.
 يزداد القلق في الوضع الحالي بسبب عدم وجود شرير واضح أو «شيطان»
 يمكننا إسقاط مخاوفنا عليه. ويزداد القلق أكثر بسبب تورطنا نحن أنفسنا، ذاتيًا
 وموضوعيًا، في المشكلة. كما ظهر في بيناتس⁽³⁾، «لقد وجدنا العدو، وهو
 نحن!».

في الفلسفة واللاهوت

برز القلق بوصفه مشكلة مركزية في الفلسفة والدين المعاصرين. ليس

(1) الإنسان العصري القديم (نيويورك، 1945)، ص 1. نُشرت لأول مرة افتتاحية في مراجعة
 ستردي ريفيو للأدب ومن ثم نُشرت في شكل كتاب. على الرغم من أن نورمان كوزينز
 استخدم مصطلح «الخوف»، إلا أنه يصف ما أسميه بالقلق. «الخوف من الموت العبيث»
 مثال جيد على القلق.

(2) أرنولد توينبي، كيفية قلب الطاولة على روسيا، مجلة ويمن هوم كومينين، أغسطس،
 1949، ص 30 وما يلي.

(3) رسوم متحركة فكاهية أمريكية مشهورة، يتضمن الشريط العديد من الصفات، (1950 -
 2000). (المترجم)

بوصفه مفهومًا عامًا فحسب، بل دلالة محددة على انتشار القلق في الثقافة. كان القلق واضحًا على وجه التحديد في أفكار اللاهوتيين مثل راينهولد نيبور، ممن اهتموا بالقضايا الاقتصادية والسياسية لعصرهم، وكذلك في أفكار الفلاسفة، مثل بول تيليتش ومارتن هايدغر، الذين عايشوا الأزمات الثقافية والاضطرابات في المجتمع الغربي خلال العقود الثلاثة الماضية.

في ضوء فكرة نيتشه بأن الفيلسوف هو «طبيب الثقافة»، يتعين النظر إلى أفكار هؤلاء الفلاسفة واللاهوتيين على أنها تشخيص لحالة ثقافتنا، وليست مجرد تأملات نظرية بعيدة عن الواقع.

وصف تيليتش القلق بأنه استجابة الإنسان لتهديد العدم، فالإنسان هو الكائن الوحيد الذي يدرك وجوده بوعي ذاتي، وفي الوقت نفسه يدرك أنه قد يتوقف عن الوجود في أي لحظة. استحدث هذا المفهوم تيليتش قبل ظهور العصر النووي، إلا أن العصر النووي يُقدم بلا ريب رمزًا قويًا يستطيع الناس عبره فهم التهديد الفوري للعدم. من الناحية الفلسفية، ينشأ القلق حينما يكون الفرد مدركًا لوجوده في مواجهة الاحتمال المستمر للعدم.

هذا يتوازى مع وصف كيركغارد للقلق بأنه «الخوف من العدم». وهنا لا يعني «العدم» تهديد الموت الجسدي، مع أن الموت قد يكون الشكل الأكثر شيوعًا ورمزًا لهذا القلق.

يكمُن تهديد العدم أيضًا في المجالات النفسية والروحية، أي في تهديد انعدام المعنى في حياة الفرد. إذ عادةً ما يُعاش تهديد انعدام المعنى بشكل سلبي بوصفه تهديدًا لوجود الذات (أو ما يُعرف بـ«انحلال الذات» وفقًا لتعبير كورت غولدشتاين)⁽¹⁾. لكن عندما يواجه الفرد هذا القلق بشكل إيجابي - أي حينما يدرك تهديد انعدام المعنى ويتخذ موقفًا ضد هذا التهديد - يفضي

(1) طبيب أعصاب وعالم نفس ألماني (1878 - 1965). (المترجم)

ذلك إلى تعزيز تجربة الفرد لهويته الإنسانية. كما يسهم في تعزيز إدراكه لنفسه بوصفه كيانًا متميزًا عن عالم العدم أو الأشياء.

وضع نيبور القلق محورًا في عقيدته اللاهوتية حول الإنسان. فهو يرى أنَّ كلَّ فعل يؤديه الإنسان، سواء كان إبداعيًا أو تدميريًا، يتضمن عنصرًا من القلق. وينشأ هذا القلق من حقيقة أنَّ الإنسان، من ناحية، كائن محدود يشترك مثل الحيوانات في تقلبات الطبيعة وضرورتها. ومن ناحية أخرى، يتمتع بالحرية. وعلى عكس الحيوانات، فالإنسان يدرك هذه الحالة من التبعية ويتوقع مخاطرها وبهذا يتجاوز محدوديته. «باختصار، الإنسان، بكونه مقيدًا وحرًا، محدودًا وغير محدود في الوقت نفسه، يكون قلقًا. القلق هو الرفيق الحتمي لتناقض الحرية والمحدودية الذي يعيشه»⁽¹⁾.

سيتناقش القلق بوصفه إرهاصًا للاضطراب العصبي فيما بعد على نحو مُفصَّل في هذه الدراسة، إلا أنَّه من المهم هنا ملاحظة أنَّ نيبور، في سياق لاهوتي مواز، يرى القلق «إرهاص الداخلي للخطيئة... القلق هو الوصف الداخلي لحالة الإغراء»⁽²⁾.

في علم النفس

«القلق هو السمة العقلية الأكثر بروزًا في الحضارة الغربية»، كما أشار عالم النفس الاجتماعي آر. آر. ويلوبي، الذي دعم هذا الادعاء بأدلة إحصائية تُظهر زيادة في ثلاثة مجالات من الأمراض الاجتماعية التي يُعتقد أنها ناتجة عن القلق، وهي: حالات الانتحار، والأشكال الوظيفية للاضطرابات النفسية، وحالات الطلاق⁽³⁾.

(1) راينهولد نيبور، طبيعة الإنسان ومصيره (نيويورك، 1941)، ص 182.

(2) المرجع نفسه.

(3) آر. آر. ويلوبي، السحر والظواهر المتصلة: فرضية، في كتاب كارل مورشينسون (محرر)،

كتاب علم النفس الاجتماعي (وورسيستر، ماساتشوستس، 1935)، ص 498.

أظهرت معدلات الانتحار على مدى الـ 75 إلى 100 سنة الماضية زيادة مستمرة في معظم دول أوروبا القارية. وفيما يتعلق بالأشكال الوظيفية للاضطرابات العقلية، أشار ويلوبي إلى أنه «يبدو من المحتمل وجود ارتفاع حقيقي في معدلات الإصابة بالأمراض العقلية، حتى عند أخذ التوسع الكبير في خدمات الرعاية الصحية العقلية وتحسين طرق التشخيص بالحسبان»⁽¹⁾.

لقد أظهرت معدلات الطلاق في جميع الدول، باستثناء اليابان، اتجاهًا تصاعديًا ثابتًا خلال القرن العشرين. ويرى ويلوبي أنَّ ارتفاع معدلات الطلاق يعكس عدم قدرة أفراد الثقافة على تحمُّل الضغوط الإضافية الناجمة عن التكيف الزوجي الحرج، مما يشير إلى وجود مستوى كبير من القلق في المجتمع. ففي الولايات المتحدة، ثمة حقيقة مهمة تتمثل في أنَّ حالات الطلاق، بسبب «القسوة»، كانت «المسؤولة الوحيدة عن الزيادة، في حين كانت جميع الأسباب الأخرى في تراجع مستمر». فسَّر ويلوبي «القسوة» على أنها زيادة في القلق، «إذا كان سلوك الزوج يزيد من القلق، فإنه يُعد قاسيًا».

إنَّ الغرض من تقديم ويلوبي لهذه الإحصاءات هو إثبات «الفكرة البديهية بأنَّ ثمة نسبة كبيرة ومتزايدة من القلق في حضارتنا»، وهذا أمرٌ لا يمكن إنكاره. ومع ذلك، قد يكون من المناسب التساؤل عمَّا إذا كانت العلاقة بين هذه الأدلة الإحصائية والقلق مباشرة كما يعتقد ويلوبي.

يُعزى ارتفاع معدلات الطلاق إلى التغيرات في المواقف الاجتماعية نحو الطلاق، فضلًا عن انتشار القلق. ويبدو من المنطقي أكثر اعتبار ارتفاع معدلات الطلاق والانتحار والأمراض العقلية أعراضًا ونتائج للمرحلة الانتقالية الصادمة التي تمر بها ثقافتنا، واعتبار القلق أيضًا عرضًا ونتيجة لهذه الحالة الانتقالية. في تتبُّع أحد هذه الأمور، وهو الطلاق، نلاحظ حتى يومنا هذا أنَّ «نسبة

(1) المرجع نفسه، ص 500.

حالات الطلاق في الزيجات الأولى بين الأمريكيين في أواخر العشرينيات من العمر الآن هي ثلاث إلى أربع أضعاف بالنسبة للأزواج من نفس العمر قبل 45 سنة، وفقاً للإحصائيات التي نُشرت في عام 1976⁽¹⁾. لقد زادت نسبة الطلاق أكثر من الضعف في الاثني عشر عامًا الماضية. وبعيداً عن وجهة نظرنا نحو هذه الإحصائيات، فهي بلا ريب تدل على وجود ثقافة تمر بتحولات جذرية، مما يفضي إلى انتشار القلق على نطاق واسع.

ولأننا سنناقش في الفصول المقبلة دراسة القلق في مختلف مجالات علم النفس بالتفصيل، سنكتفي هنا بالإشارة بما يتماشى مع هدفنا التمهيدي، إلى أنَّ القلق أصبح مشكلة محورية في نظرية التعلم، وعلم النفس الديناميكي، وخاصة في التحليل النفسي وأشكال العلاج النفسي الأخرى. ومع أنَّ المخاوف والقلق، وبالأخص تلك المرتبطة بتلقي الموافقة أو العقاب من الأهل والمعلمين، كانت معروفة منذ فترة طويلة بأنها تؤثر بقدٍ كبير في الطفل في المدرسة، إلا أنه لم يُعترف علمياً حتى وقت قريب بتعبيرات القلق الدقيقة والمتعددة التي تتغلغل في تجربة الطفل التعليمية، وفي الفصل الدراسي.

وفيما يتعلق بتحديد القلق مشكلةً محوريةً في نظرية التعلم، والصياغة العلمية لهذا المفهوم، نحن مدينون منذ وقت مبكر لعلماء النفس التعليميين، أمثال: أورفال هوبارت موورر، ونيل إيغلر ميلر، وجون دولارد، وآخرين كثيرين ممن تبعوا خطاهم⁽²⁾.

قبل أكثر من ثلاثة عقود، أشار فرويد إلى القلق بوصفه العامل الحاسم في مشكلة الاضطرابات العاطفية والسلوكية. وقد أثبت التطور اللاحق للتحليل النفسي صحة افتراضه، حتى أصبح من المعروف الآن ومن جميع

(1) إحصاءات مقدمة من مركز بحوث السياسات، جامعة كولومبيا.

(2) نوقش في الفصل الرابع.

الجوانب أنَّ القلق هو «الظاهرة الأساسية للعُصاب»، أو كما أسمته هورني «المركز الديناميكي للاضطرابات العصبية». إلا أنَّ هذا لا ينطبق على علم النفس المرضي فحسب. ففي تصرفات الأشخاص «الأصحاء» وكذلك «غير الأصحاء»، أصبح المعروف الآن أنَّ القلق أكثر انتشارًا مما كان يُعتقد قبل عدة عقود. وسواء كنا نتعامل مع السلوك «الطبيعي» أو المرضي، فقد كان فرويد على حق حين قال: إنَّ حلَّ «لغز» القلق يجب أن يُلقي «ضوءًا ساطعًا على حياتنا العقلية بأكملها»⁽¹⁾.

هدف هذا الكتاب

رغم أنَّ القلق أصبح مشكلةً أساسيةً في العديد من المجالات المختلفة في ثقافتنا، فقد تعثرت معالجة هذه المشكلة بسبب عدم تنسيق النظريات والدراسات المختلفة حوله حتى الآن. ومع الجهود الدؤوبة التي بذلها علماء النفس المهرة، يبقى هذا الوضع في عام 1977 كما كان عليه في عام 1950. وكما يتضح لأيِّ شخص يقرأ الأوراق البحثية المقدَّمة في مختلف الندوات حول القلق، فإننا لا نستخدم حتى اللغة نفسها. ما قاله فرويد عن المشكلة في الفقرة الافتتاحية من فصله عن القلق المنشور في عام 1933 لا يزال دقيقًا إلى حدٍ كبير: «لن تتفاجأوا حينما تسمعون أنَّ لديَّ الكثير من المعلومات الجديدة لأقدمها لكم حول فرضياتنا عن موضوع القلق... وأيضًا أنَّ أيًّا من هذه المعلومات لا يدعي تقديم حل نهائي لهذه المشاكل المعقدة». ما نحتاجه في المرحلة الراهنة من فهم القلق هو «تقديم الأفكار المجردة الصحيحة وتطبيقها على البيانات الملاحظة، لجعلها أكثر تنظيمًا ووضوحًا»⁽²⁾.

(1) سيغموند فرويد، محاضرات تمهيدية في التحليل النفسي، ترجمة جيمس ستراشي (نيويورك، 1966)، ص 393.

(2) سيغموند فرويد، محاضرات تمهيدية جديدة في التحليل النفسي (نيويورك، 1974)، ص 113.

هدف هذه الدراسة هو تقديم بعض «التنظيم والوضوح» إلى مجال نظريات القلق غير المنسق حاليًا بقدر ما يمكننا. أقترح جمع مختلف نظريات القلق ومراجعتها من الجوانب الثقافية والتاريخية، وكذلك من الجوانب البيولوجية والنفسية. وسأبحث بعد ذلك عن القواسم المشتركة الأساسية في هذه النظريات، وأقيم نقاط الخلاف، وبقدر الإمكان أدمج وجهات النظر المختلفة في نظرية شاملة للقلق. أما دراسة الحالات في هذا الكتاب فسوف تُقدّم بغية استعراض نظريات القلق سريريًا، لتوضيح الجوانب المختلفة لنظرية شاملة ومعاصرة للقلق، وإثباتها ومناقشتها.

الفصل الثاني

المفسرون الفلسفيون للقلق

لا أود التحدث بعبارات قاسية عن هذا العصر في مجمله، إلا أن مَنْ تأمَّل الجيل المعاصر لن ينكر على وجه اليقين أن التناقض فيه وسبب قلقه واضطرابه يكمن في أن الحقيقة تتسع وتزداد حجمًا ووضوحًا مجردًا في ناحية، في حين يتضاءل اليقين وينأى في الناحية الأخرى.

سورين كيركغارد، مفهوم الفزع

حتى ظهور فرويد وعلماء عمق النفس الآخرين، ظلت مشكلة القلق محصورة في مجالات الفلسفة، ولا سيما فرعها الأخلاقي، وكذلك في الدين. والفلاسفة الذين تناولوا القلق والخوف بوضوح أكبر، لم يهدفوا بالأساس إلى إنشاء نظام فكري مجرد، بل كان شاغلهم الشاغل الصراعات الوجودية والأزمات التي يمر بها البشر الأحياء، إذ لم يكن بوسعهم الهروب من مواجهة القلق، مثلما لا يمكن للإنسان الحي تفاديه. ولهذا، ليس من قبيل الصدفة التاريخية أن تأتي أعمق الأفكار حول القلق والمشكلات المرتبطة به من المفكرين الذين كانت اهتماماتهم دينية وفلسفية معًا، مثل سبينوزا، وباسكال، وكيركغارد.

إنَّ استكشاف المرجعيات الفلسفية لمشكلة القلق يمكن أن يساعد في

فهم القلق المعاصر من ناحيتين، الأولى والأوضح هي الرؤى التي تُقدمها كتابات هؤلاء الفلاسفة حول معنى القلق، تلك الرؤى التي، كما تتضح في أعمال كيركغارد، لا تسبق نظريات فرويد فحسب، بل تتبأ أيضًا في بعض النواحي بالتطورات التي جاءت بعد فرويد. ثانيًا، يوضح هذا البحث جانبًا من المرجعية التاريخية لمشكلة القلق في مجتمعنا، حيث يتحدد قلق الفرد بواقعه ضمن نقطة معينة في التطور التاريخي لثقافته، فمن الضروري فهم ثقافة هذا الفرد، ومنها الأفكار السائدة التي شكَّلت البيئة التي نشأ فيها، إذا أردنا فهم قلقه بعمق⁽¹⁾. ولهذا السبب، نأمل أن يُلقي بحثنا في هذا الفصل الضوء على نشأة بعض القضايا والمواقف الثقافية التي تؤدي دورًا حاسمًا في الكثير من القلق المعاصر.

إحدى هذه القضايا مثلًا، الانقسام بين العقل والجسد، الذي صاغه ديكارت ومفكرون آخرون في القرن السابع عشر بشكله الحديث السائد؛ هذا الانقسام الذي لم يتسبب فقط في عدم التوازن النفسي والقلق لعدد كبير من الناس في أواخر القرنين التاسع عشر والعشرين، بل وضع أيضًا مشكلة القلق أمام فرويد على وجه التحديد في بعض الجوانب⁽²⁾.

ثمة مشكلة أخرى في ثقافتنا، تتمثل في الميل إلى التركيز على الظواهر «العقلانية» والميكانيكية، وكبت ما يسمى بالمشاعر «غير العقلانية». وبما أن القلق يحتوي على جزء غير عقلائي دائمًا، فقد ظهر ميلٌ في ثقافتنا لكبت هذه الشعور. وهذه القضية يمكن تناولها عبر طرح سؤالين: لماذا لم يظهر القلق بوصفه مشكلة محددة حتى منتصف القرن التاسع عشر؟ ولماذا لم تتعامل المدارس النفسية المختلفة مع القلق بوصفه مشكلة (باستثناء التحليل النفسي)

(1) الافتراض الضمني هنا في هذا الفصل سوف نتناوله بالتفصيل في الفصل السادس.

(2) يُنظر، رولو ماي، الجذور التاريخية لنظريات القلق الحديثة، في *القلق* (نيويورك، 1950).

حتى أواخر الثلاثينيات من القرن العشرين، مع أنَّ ظهور دراسة المخاوف في علم النفس خلال النصف السابق من القرن؟ بالطبع ثمة إجابات متعددة مشروعة عن هذه الأسئلة، من أهمها: ميلنا الكبير منذ عصر النهضة للنظر برؤية إلى الظواهر «غير العقلانية».

نميل في تجاربنا الإنسانية إلى الاعتراف بالجوانب التي تبدو «عقلانية» فحسب، أي تلك التي يمكن تقديم «أسباب» فكرية لها، ونقبلها بوصفها مجالاً شرعياً للتحقيق. بأنَّ هذا الميل، مثلاً، في عدة حالات في دراسة القلق لدى الأمهات غير المتزوجات المقدَّمة في هذا الكتاب. ومثال على ذلك حالة هيلين التي كانت تعاني من قلق شديد ناتج عن حملها خارج إطار الزواج، إلا أنَّها سعت لكبت هذا القلق عبر التركيز المستمر على ما يسمى «الحقائق» شبه العلمية عن الحمل. حاجة هيلين لاستبعاد كلِّ الأفكار والمشاعر التي لم تكن «مقبولة» أو قابلة للتفسير على نحو فكري من وعيها تعكس نمطاً شائعاً بين الكثير من الأشخاص في مجتمعنا.

يُعدُّ الخوف تجربة محددة وواضحة، يسمح لنا بتقديم أسباب «منطقية» له ودراسته بوسائل حسابية. ولكن في المقابل، يشعر بالقلق عادةً بوصفه ظاهرة غير عقلانية بعمق. كما أنَّ الميل إلى كبت القلق، لأنه يبدو غير عقلاني أو لتبريره بوصفه «مخاوف»، لا يقتصر على المثقفين في مجتمعنا، بل يظهر على نحو متكرر في الممارسات السريرية والتحليل النفسي كعقبة كبيرة في علاج مشاكل القلق. وحالة الشابة هيلين في هذا الكتاب (الفصل التاسع) هي مثال واضح على ذلك. لفهم أسباب هذه الميول، يتعين علينا دراسة مرجعية المواقف والأفكار المقبولة اجتماعياً في مجتمعنا.

في المناقشة التالية، لا أرى الصياغات الفلسفية أسباباً أو نتائج، بل تعبيراً واحداً عن التطور الثقافي الشامل لتلك الفترة. فالفلاسفة الذين باتت أفكارهم

مهمة في عصرهم وللأجيال اللاحقة (مثل الذين سنذكرهم في هذا الفصل) هم الذين تمكّنوا من فهم المعنى السائد واتجاه التطور في ثقافتهم والتعبير عنهما. وبهذا المعنى، تصبح الأفكار التي قدّمها هؤلاء المفكرون الرائدون في قرن معين جزءاً من الافتراضات غير الواعية التي يتبنّاها الكثير من الناس في القرون التالية⁽¹⁾.

نبدأ بالقرن السابع عشر، حيثُ صيغت فيه الأنظمة الفكرية التي هيمنت على معظم الفترة الحديثة. ظهرت العديد من المبادئ الأساسية التي وجّهت العلماء والفلاسفة في ذلك القرن خلال عصر النهضة، إلا أنّه في القرن السابع عشر - تلك الفترة الكلاسيكية البارزة التي شهدت أعمال رينيه ديكارت، وباروخ سبينوزا، وبليز باسكال، وغوتفريد فيلهلم لايبنتز، وجون لوك، وتوماس هوبز، وغاليليو غاليلي، وإسحاق نيوتن - نُظّمت هذه المبادئ بطريقة منهجية.

تشاركت الفلسفات في القرن السابع عشر في موضوع واحد فيما يتعلق بفهم الطبيعة البشرية، ألا وهو تقديم «الحل العقلاني لمشكلة الإنسان»⁽²⁾. وكان القاسم المشترك بينها هو الثقة بأنّ كلّ إنسان هو كائن عقلائي يمكنه تحقيق الاستقلالية في حياته الفكرية والاجتماعية والدينية والعاطفية. ونُظر إلى الرياضيات كونها الأداة الرئيسة للعقل. وهذا الاعتقاد بـ«العقل المستقل»، كما وصفه تيليش، أو «العقل الرياضي»، كما أطلق عليه إرنست كاسيرر، كان المبدأ الفكري الذي وجّه الثورة الثقافية التي بدأت في عصر النهضة، وأسفرت عن الإطاحة بالإقطاعية والاستبداد، وأدت في النهاية إلى سيطرة البرجوازية. في ذلك العصر، كان يُعتقد أنّ العقل المستقل يمكنه التحكم في مشاعر

(1) يُشار إلى جوانب أخرى من تطور الثقافة الحديثة كما تؤثر في مشكلة القلق (مثل الجوانب الاقتصادية والاجتماعية) في الفصل السادس. ومُعطى ملخص للمرجعيات الثقافية للقلق المعاصر في الفصل السابع وقد يكون بمثابة مكمل للنقاش في هذا الفصل.

(2) إرنست كاسيرر، مقال عن الإنسان (نيو هيفن، كون، 1944)، ص 16.

الفرد (مثلما قال سبينوزا). كما كان يُعتقد أنَّ العقل المستقل يمكنه أيضًا السيطرة على الطبيعة المادية، وهذه الثقة أكَّدها فيما بعد التقدم الكبير في العلوم الفيزيائية. أعطى ديكارت دفعة لهذا التطور عبر تمييزه الحادِّ بين العقل وعمليات الفكر (القصد) من ناحية، والطبيعة المادية (الحيز) من ناحية أخرى. تمثلت النقطة الأساسية في نتيجة الثنائية الديكارتية، وهي أنَّ الطبيعة المادية، وحتى الجسد البشري، يمكن فهمها والسيطرة عليها بواسطة القوانين الميكانيكية والرياضية. مهَّد هذا التوجه الطريقَ للعصر الحديث للتركيز على الظواهر التي يمكن معالجتها بوسائل ميكانيكية ورياضية.

رافق هذا التركيز جهودٌ لتوسيع تطبيقات الميكانيكا والرياضيات لتشمل أكبر عدد ممكن من مجالات التجربة، كما ظهرت نزعة لاستبعاد الجوانب التي لا يمكن معالجتها بهذه الأساليب. وتزامن كبت الجوانب غير الميكانيكية و«اللاعقلانية» من التجربة مع احتياجات الصناعة الجديدة التي ظهرت بعد عصر النهضة. كلُّ ما يمكن حسابه وقياسه كان ذا فائدة عملية في العالم الصناعي والعمل اليومي، أما ما كان «لا عقلانيًا» فلم يحمل الفائدة نفسها.

كان للثقة في إمكانية التحكم بالطبيعة الفيزيائية والجسم البشري رياضياً وميكانيكياً تأثير كبير في تقليل القلق. لم يكن ذلك صحيحاً حينما يتعلق الأمر بتلبية احتياجات الإنسان المادية والتغلب على التهديدات الفيزيائية للطبيعة فحسب، بل في تحرير الإنسان من المخاوف والقلق «اللاعقلاني» أيضاً. لقد فُتح الطريق للتخلص من العديد من المخاوف المتعلقة بالشياطين والسحرة وأشكال السَّحر التي كانت محاور القلق الشائعة في القرنين الأخيرين من العصور الوسطى وكذلك في عصر النهضة نفسه. يشير تيليتش إلى أنَّ الديكارتيين، بافتراضهم أنَّ الروح لا يمكنها التأثير في الجسد، كانوا قادرين على «نزع السَّحر عن العالم». فمثلاً، تم التغلب على اضطهاد الساحرات،

الذي كان يحدث طوال عصر النهضة وحتى أوائل القرن الثامن عشر، عبر مثل هذه الأطروحات الديكارتية.

الثقة في قوة الفرد المستقل والعقلاني، التي ظهرت في عصر النهضة وتبلورت أوضح في القرن السابع عشر، كان لها من ناحية تأثيرات مهدئة للقلق، إلا أنه من ناحية أخرى، جلبت معها مصادر جديدة للقلق متمثلة في مشاعر العزلة النفسية للفرد، نظرًا لأن الثقة في العقل كانت مرتبطة بشكل لا ينفصل بالفردية التي ميزت عصر النهضة⁽¹⁾.

في الحقيقة، كانت عقيدة العقل المستقل في القرن السابع عشر تعبيرًا فكريًا عن الفردية التي ميزت عصر النهضة. وتبرز العبارة الشهيرة لديكارت «أنا أفكر، إذن أنا موجود» التأكيد على العمليات العقلانية بوصفها معيارًا للوجود، إلا أنها توحي أيضًا بأن الإنسان يعتقد بوجوده بشكل منفصل عن المجتمع. ويمكن مقارنة ذلك بالمفهوم النفسي الحديث الذي يشير إلى أن تجربة هوية الذات تحدث حينما يدرك الطفل وجود أشخاص آخرين متميزين عنه. وقد صاغ ويستن هيو أودن هذا الأصل الاجتماعي للذات بعبارات شعرية موجزة: ...الأنا محض حلم

حتى يُوجدَها احتياج قريب⁽²⁾.

إذا لم يؤخذ «احتياج القريب» هذا في الحسبان، فثمة المزيد من القلق. واجه الفرد في القرن السابع عشر مشكلة العزلة الفكرية، وكان للحل المقترح دور كبير في تخفيف القلق. تمثل الحل في الاعتقاد بأن تحرير العقل لدى كل شخص سيفضي إلى تحقيق إنسانية عالمية، وإلى نظام من التناغم بين الأفراد والمجتمع. وبمعنى آخر، لا ينبغي أن يشعر الفرد بالعزلة، لأنه إذا

تبع عقله بشجاعة، فستنسجم استنتاجاته واهتماماته في النهاية مع استنتاجات الآخرين واهتماماتهم، مما يحقق مجتمعًا متناغمًا. فضلًا عن ذلك، قُدِّم أساس ميتافيزيقي للتغلب على العزلة، وهو أنَّ السعي وراء العقل العالمي سيقود الفرد إلى التوافق مع «الواقع الكوني». كما عبَّر إرنست كاسيرر: «العقل الرياضي كان الرابط بين الإنسان والكون»⁽¹⁾.

يمكن رؤية كلٍّ من الطابع الفردي للفكر في هذه الفترة، والعوامل التي تعوِّض عنه في فلسفة جوتفريد فيلهلم لايبنتز. فعقيدته الأساسية حول المونادات monads (الوحدات الجوهرية) فردية، بمعنى أنَّ المونادات هي وحدات منفصلة ومستقلة، إلا أنَّ العنصر الذي يعوِّض هذا الطابع الفردي يتمثل في عقيدته حول «التناغم مُسبق التأسيس». وقد عبَّر تيليتش عن ذلك بصورة بيانية:

في نظام التناغم، تُظهر العقيدة العزلة الميتافيزيقية لكل فرد، حيث تشير إلى عدم وجود «أبواب أو نوافذ» بين «المونادات». إذ تعيش كل وحدة في عزلة تامة، بلا أي تواصل مباشر مع الآخرين. يُمكن التخفيف من هول هذه الفكرة بالنظرية التناغمية التي تفترض أن العالم بأكمله موجود بطريقة محتملة في كل مونادة، وأن تطور كل فرد ينسجم بطبيعته مع تطور الآخرين. يعكس هذا المفهوم الميتافيزيقي الوضع في الفترات الأولى للحضارة البرجوازية بعمق، حيث كان ملائمًا لأنه، رغم زيادة التفكك الاجتماعي، كان هناك عالم مشترك يربط بين الجميع.

طرق التفكير التي تخفف القلق ضروريةٌ لفهم سبب قلة مواجهة مفكري القرن السابع عشر لمشكلة القلق على نحوٍ مباشر. وسأوضح من كتابات سبينوزا أنَّ الثقة في إمكانية التغلب على الخوف بالعقل ساعدت بقدرٍ كبير

(1) كاسيرر، المرجع السابق، ص 16.

في تجاوز مشكلة القلق. سنناقش أيضًا أفكار باسكال، الذي يُمثل تلك الفترة الزمنية، والذي لم يستطع قبول الثقة السائدة في قوة العقل المستقل، مما جعل القلق مشكلةً مركزيةً بالنسبة له⁽¹⁾.

سبينوزا: العقل يتغلب على الخوف

نجد مثالًا بارزًا على معالجة الخوف باستخدام المنطق الرياضي في كتابات باروخ سبينوزا (1632 - 1677). كما يعلق كاسيرر: «يجرؤ سبينوزا على اتخاذ الخطوة الأخيرة والحاسمة في هذه النظرية الرياضية للعالم والعقل البشري. يطوّر سبينوزا أخلاقًا جديدة... نظرية رياضية للعالم الأخلاقي»⁽²⁾.

من المعروف أن كتابات سبينوزا زاخرة برؤى نفسية حادة تتوافق بوضوح مع النظريات النفسية العلمية المعاصرة، مثل تصريحه بأن الظواهر العقلية والجسدية جانبان لعملية واحدة⁽³⁾.

يمكننا الجزم من أن عدم اهتمام سبينوزا بالقلق ليس لنقص في التمييز النفسي. ففي عدة مواضع، يتبنّى سبينوزا بمفاهيم التحليل النفسي التي ظهرت فيما بعد، مثل قوله إن الشغف (يستخدم كلمة «شغف» ليعني التعقيد العاطفي، وليس كما يستخدمها كيركغارد بمعنى الالتزام) «يتوقف عن كونه شغفًا حينما يتمكن الإنسان من تكوين فكرة واضحة ومتميزة عنه»⁽⁴⁾. يُعد هذا تنبؤًا مثيرًا بتقنية التحليل النفسي اللاحقة التي تهدف إلى توضيح المشاعر.

(1) العصر البروتستانتي (شيكاغو، 1948)، ص 246.

(2) كاسيرر، ص 16.

(3) تعريفه للمشاعر يُعد سابقًا لنظرية جيمس لانج الحديثة، حيث يقول: «المشاعر في نظري هي التغييرات التي تطرأ على الجسم والتي يمكن أن تزيد أو تقلل من قدرته على الفعل، وتعززها أو تحد منها، وفي الوقت نفسه، الأفكار المرتبطة بهذه التغييرات». المنشأ وطبيعة المشاعر، من أخلاقيات سبينوزا، طبعة إيفريمان (لندن، 1910)، ص 84.

(4) أخلاقيات سبينوزا، قوة العقل، ص 203. رأى سبينوزا الجانب السياسي لـ «الحرية من الخوف»، كما ذكر في الفصل الأول.

اعتقد سبينوزا أنَّ الخوف في جوهره مشكلة ذاتية، أيُّ مسألة تتعلق بحالة العقل أو المواقف الإنسانية. وقد عرّف الخوف بوضعه مقابل الأمل: فكلاهما يُعبر عن حالة الإنسان المتردد. الخوف هو «ألم غير مؤكد» ينشأ من فكرة أنَّ شيئاً نكرهه قد يحدث لنا، في حين أنَّ الأمل هو «سرور غير مؤكد» ينشأ من فكرة أنَّ شيئاً جيداً نرغب فيه قد يتحقق. وأضاف: «من هذه التعريفات، يتبيّن أنَّ الخوف لا يمكن أن يوجد من دون الأمل، ولا يوجد الأمل من دون الخوف»⁽¹⁾.

الخوف «ينشأ من ضعف العقل، ومن ثم لا يتعلق باستخدام العقل»⁽²⁾. كما أنَّ الأمل هو ضعف في العقل. «لذلك، كلما سعينا للعيش تحت إرشاد العقل، قلَّ اعتمادنا على الأمل، وزاد سعينا لتحرير أنفسنا، والتخلص من الخوف والتغلب على الظروف بقدر الإمكان، وأخيراً توجيه أفعالنا بنصيحة العقل المؤكدة»⁽³⁾.

تتماشى إرشادات سبينوزا للتغلب على الخوف مع التأكيد العام على العقلانية في عصره، حيث لا تُكتب المشاعر، بل تُكيّف مع المنطق. يؤكد سبينوزا أنَّه لا يمكن التغلب على المشاعر إلا بمشاعر مُعاكسة أقوى منها. يمكن تحقيق ذلك عبر الاهتمام بـ«تنظيم أفكارنا وصورنا». يقول: «يتعين أن نفكر في الشجاعة بالطريقة نفسها للتغلب على الخوف، أي يجدر أن نُحصي ونتخيل المخاطر الشائعة في الحياة وكيفية تجنبها والتغلب عليها بالشجاعة»⁽⁴⁾.

(1) أخلاقيات سبينوزا، المنشأ وطبيعة المشاعر، ص 131.

(2) استناداً إلى تصريح سبينوزا، يمكن التفكير في كيفية تأثير السياق التاريخي الذي يعيش فيه الفرد على مستويات قلقه وخوفه. من الممكن القول إن الحياة دون خوف في القرن العشرين - زمن القنابل النووية والاستبداد والتغيرات الاجتماعية الشديدة - قد تشير إلى ضعف في العقل، أو بشكل أدق، إلى نقص في الإحساس أو تدهور القدرات العقلية.

(3) أخلاقيات سبينوزا، قوة المشاعر، ص 175.

(4) قوة العقل، في أخلاقيات سبينوزا، (لندن، 1910)، ص 208.

يقف سبينوزا في عدة نقاط من تحليله على عتبة مشكلة القلق، كما يظهر ذلك حينما يُعرّف الخوف بوضعه مقابل الأمل. إنَّ وجود الخوف والأمل في آنٍ واحد لدى فرد معين، واستمرارهما لفترة من الزمن، هو أحد جوانب الصراع النفسي الذي رآه الكتاب اللاحقون، ومنهم أنا، قلقاً⁽¹⁾. غير أنَّ سبينوزا لا يتجاوز العتبة إلى مشكلة القلق نفسها. وهو على عكس كيركغارد في القرن التاسع عشر، لا يرى الصراع بين الأمل والخوف أمراً مستمراً أو ضرورياً، إذ يمكن التغلب على المخاوف عبر الالتزام الشجاع بالعقل، ومن ثمَّ فإنَّ مشكلة القلق لا تواجهه.

ويظهر اختلاف مُشابه بين سبينوزا وفلاسفة القرن التاسع عشر في معالجة الثقة واليأس. فوفقاً لمفاهيم سبينوزا، نشعر بالثقة حينما يُزال سبب الشك من أملنا، أيَّ حينما نكون على يقين من أنَّ الأمر الجيد سيحدث. ونشعر باليأس حينما يُزال عنصرُ الشك من خوفنا، أيَّ حينما نكون على يقين من أنَّ الأمر السيئ سيحدث أو حدث في الحقيقة. أما بالنسبة لكيركغارد، بالعكس، فإنَّ الثقة ليست في استبعاد الشك (والقلق)، بل تتمثل في القدرة على التقدم مع وجود الشك والقلق.

تبرز كلمة «اليقين» في فلسفة سبينوزا بوضوح وجرأة. فإذا كان الإنسان يعتقد، كما كان سبينوزا في عصره، بإمكان تحقيق هذا اليقين الفكري والعاطفي، فسوف يؤدي ذلك إلى أمان نفسيٍّ يُحسَد عليه. وهذا الاعتقاد هو ما دفع سبينوزا إلى بناء «رياضيات الأخلاق»، حيث يتعين أن يكون الإنسان على يقين من حله لمشكلة أخلاقية كما يكون على يقين من حلِّ مسألة هندسية.

(1) يُنظر. كيرت ريزلر، علم النفس الاجتماعي للخوف، مجلة الجمعية الأمريكية للعلوم السلوكية، مايو، 1944، ص 489. لأمثلة من رؤية الصراعات النفسية التي تكمن وراء القلق، يُنظر إلى ما أصفه بـ «الفجوة بين التوقع والواقع» الذي كان يكمن وراء بعض القلق العُصابي في الحالات المذكورة في الجزء الثاني.

النقطة الأساسية هي اعتقاد سبينوزا بأنَّ إزالة الشك وتحقيق اليقين أمران ممكنان إذا اتبعنا «النصيحة المؤكدة للعقل».

لا تظهر المشكلة الرئيسة للقلق في فكر سبينوزا. ويمكننا استنتاج أنَّ ثقته في العقل كانت كافية ومُرضية له، بالنظر إلى السياق الثقافي الذي عاش فيه⁽¹⁾.

باسكال: قصور العقل

كان بليز باسكال (1623 - 1662) ممثلًا بارزًا للمفكرين المميزين في القرن السابع عشر بعبقريته في الرياضيات والعلوم، إلا أنه كان استثناءً، حيث لم يعتقد أنَّ الطبيعة البشرية، بكلِّ تنوعها وغناها وتناقضاتها، يمكن فهمها عبر العقلانية الرياضية.

كان يرى أنَّ اليقين العقلي بشأن الإنسان لا يشبه بأيِّ حال من الأحوال اليقين العقلي في الهندسة والفيزياء. ومن ثم، يبدو لنا باسكال وكأنه شخص معاصر،

(1) ومع ذلك، يجدر أن نضع في اعتبارنا أن الوضع الثقافي لسبينوزا في القرن السابع عشر كان مختلفًا، ليس عن الوضع في القرنين التاسع عشر والعشرين فحسب، بل أيضًا أن ثقته في العقل كانت مختلفة عن الأشكال المتدهورة للعقلانية في القرن التاسع عشر. فقد شملت الأخيرة نفي المشاعر وكبتها. وبما أننا مهتمون أساسًا بسبينوزا بوصفه متحدثًا عن الثقة في العقل في القرن السابع عشر، فمن المهم التأكيد على أنه لم يكن مجرد عقلاني بالمعنى المعاصر لهذا المصطلح. لقد أعطت اهتماماته الأخلاقية والصوفية سياقًا عربيًا وعميقًا لفكره الذي كان غائبًا في الأشكال اللاحقة والأكثر تحديدًا للعقلانية. فمثلًا، لو تابعنا تحليله لكيفية التغلب على الخوف (والقلق بقدر ما يظهر القلق بوصفه مشكلة)، فسوف نكتشف أنه يجب التغلب على كل تأثير مدمر بتأثير بناء أقوى. كما سنجد أنه عرّف التأثير البناء النهائي بعبارة غريبة تمزج بين العقلانية والصوفية، وهي «الحب الفكري لله». وبمعنى آخر، يمكن التغلب على الخوف (والقلق) في التحليل الأخير فقط من خلال موقف ديني تجاه حياة الإنسان ككل. ويجب أيضًا أن يُذكر، على هامش ذلك، أن أحد النتائج المهمة للقاعدة العريضة لتفكير سبينوزا كانت أنه استطاع تجنب الانقسام بين العقل والجسد الذي ميّز الفلسفات الأخرى في عصره.

في حين يبدو سينيوزا رجلاً من عصر مختلف. بالنسبة لباسكال، القوانين التي تحكم الحياة البشرية هي قوانين الصدفة و«الاحتمالات»، ومن ثم كان باسكال متأثراً بتقلبات الوجود البشري.

حينما أفكر في قِصر مدة حياتي، المغمورة في الأبدية التي تسبقها وتليها، والمساحة الصغيرة التي أشغلها، أو حتى أراها، المغمورة في الامتداد اللامتناهي للأماكن التي لا أعرفها والتي لا تعرفني؛ أشعر بالخوف وأتعجب من وجودي في هذا المكان حصراً بدلاً من مكان آخر، إذ لا يوجد سبب يجعلني هنا بدلاً من هناك، الآن وليس في وقتٍ آخر.

عند تأمل عمى الإنسان وبؤسه، ومتى أرى الكون بأُسره صامتاً، والإنسان بلا هدى، متروكاً لنفسه، كما لو كان ضائعاً في زاوية من الكون، لا يعرف مَنْ وضعه هنا، أو لماذا هو هنا، أو ما سيحدث له حينما يموت، عاجزاً عن معرفة أي شيء؛ أشعر بالخوف، كإنسان نُقل في أثناء نومه إلى جزيرة صحراوية مخيفة، واستيقظ دون أن يعرف أين هو، وبلا أي وسيلة لمغادرة الجزيرة، ومن ثم أتعجب كيف يصيب اليأس الناس في مثل هذا الوضع البائس⁽¹⁾.

لم يكن باسكال مهتماً مباشرة بالقلق الذي شعر به شخصياً فحسب، بل أيضاً بالقلق الذي اعتقد أنه حاضر في حياة معاصريه، كما يتضح من «الاضطراب الدائم الذي يعيش فيه الناس»⁽²⁾. لقد لاحظ باسكال كيف يسعى الناس باستمرار لتشتيت أنفسهم، والهروب من الملل، وتجنب الوحدة، حتى أصبح «الاضطراب» غايةً في حدِّ ذاته. كان يعتقد أنَّ معظم وسائل الترفيه هي في الحقيقة محاولات للهروب من التفكير في الذات؛ لأنهم إذا توقفوا وتأملوا في أنفسهم، فسيشعرون بالبؤس والقلق.

(1) أفكار باسكال، تحرير وترجمة جي. بي. رولينغز (ماونت فيرنون، نيويورك، 1946)، صفحات 36، 7.

(2) أفكار باسكال، ترجمة إدوارد كريغ (نيويورك، 1825)، صفحة 110.

أدرك باسكال في اهتمامه بالجوانب العارضة وغير المؤكدة للتجربة البشرية، أنَّ معاصريه كانوا يُقدِّمون العقل وسيلةً لتحقيق اليقين، بيدَ أنه كان يعتقد أنَّ العقل غير موثوق به بوصفه مرشدًا عمليًا. لم يقلل باسكال من قيمة العقل بحدِّ ذاته، بل بالعكس، كان يرى أنَّ العقل هو الصفة المميزة للإنسان، ومصدر كرامته في وسط الطبيعة غير المفكرة، وأساس الأخلاق («التفكير الجيد... هو مبدأ الأخلاق»)⁽¹⁾. لكن في الحياة العملية، يرى باسكال العقل غير موثوقٍ لأنه «يتكيف مع كلِّ حاسة»، وفي كثير من الأحيان تكون إشارات الحواس خادعة. كما أنَّ الثقة الشائعة في العقل غير صحيحة من وجهة نظره، لأنها لا تأخذ في الحسبان قوة المشاعر⁽²⁾. رأى باسكال المشاعر من منظورين، أحدهما إيجابي والآخر سلبي.

رأى باسكال في المشاعر قيمًا لا يمكن للعقلانية أن تستوعبها، وقد عبَّر عن ذلك ببلاغة في جملته الشهيرة: «للقلب أسبابه التي لا يعرفها العقل». ومع ذلك، في كثير من الأحيان تُسوِّه المشاعر العقل وتتفوق عليه، مما يحوِّل العقل إلى مجرد تبرير. فالإفراط في الثقة بالعقل يسهل غالبًا استغلاله لدعم التقاليد المجردة، أو سلطة الملوك، أو لتبرير الظلم. في الحقيقة، يصبح العقل في كثير من الأحيان مسألة «حقيقة على هذا الجانب من جبال البرانس، وخطأ على الجانب الآخر»⁽³⁾.

كان باسكال متأثرًا بتكرار الحالات التي تكون فيها المصلحة الذاتية والغرور هي الدوافع الحقيقية للبشر، والتي يبررها «العقل» بعد ذلك. وكان

(1) أفكار باسكال (تحرير وترجمة رولينغز)، المرجع السابق، صفحة 35.

(2) من الجدير بالذكر أن باسكال كان يشكو من أن العواطف لا تخضع للعقلانية، وهو ما سعى فرويد، بعد مرور أكثر من ثلاثة قرون، لتطويره من خلال دمج العواطف ضمن نطاق العقل.

(3) رولينغز (تحرير وترجمة)، المرجع السابق، صفحة 38.

يرى أنَّ الثقة بالعقل يمكن أن تكون أكبر لو «كان العقل عقلانيًا بحق». في كلِّ هذه التحفظات على الثقة السائدة في العقل، يتضح أنَّ باسكال كان يُقدَّر بشدة ما أسماه «الحب الحقيقي للحكمة واحترامها»، غير أنه كان يشعر أنَّ هذا الحب والاحترام للحكمة نادران في الحياة البشرية. ولهذا السبب، كان ينظر إلى الوضع البشري بتفاؤل أقل بكثير من معاصريه. فقد قال: «نحن موجودون في وسط شاسع، نحوم على الدوام بشكل غير مؤكد بين الجهل والمعرفة»⁽¹⁾.

إننا نعتقد أنَّ الثقة في العقل، كما فسَّرها القادة الفكريون في القرن السابع عشر، ساعدت في تقليل القلق. يدعم هذه الفرضية حقيقة أنَّ باسكال، الذي لم يستطع قبولَ الحلول العقلانية للمشاكل البشرية، كان يعاني من القلق باستمرار. ومع ذلك، يُعد باسكال استثناءً بالنسبة للصيغ الفكرية السائدة في عصره، ولتيار الفلسفة الرئيس في الفترة الحديثة⁽²⁾. كان الفلاسفة في ذلك الوقت يؤمنون أنَّ بإمكان العقل حلَّ المشاكل البشرية بشكل نسبي ومُرضٍ، ولذلك نادرًا ما واجهوا مشكلة القلق في أفكارهم.

أرى أنَّ الوضع الثقافي، الذي عاشه سبينوزا والمفكرون الآخرون في هذه المرحلة الكلاسيكية من العصر الحديث، لم يتسبب في الصدمة النفسية التي تعرَّض لها القادة الفكريون الممثلون في القرن التاسع عشر، وجموع الناس في القرن العشرين. لقد أضفى الاعتقاد القوي في قدرة العقل المستقل وحدةً نفسيةً على الثقافة، ولم تعرَّض هذه الوحدة لخطر التفكك الجديّ حتى القرن التاسع عشر.

(1) كريغ (ترجمة)، المرجع السابق، صفحة 84.

(2) من المثير للتفكير النظر في سبب كون باسكال استثناءً ومعاناته من صدمات وقلق أشد بكثير من أقرانه، ولكن هذا النقاش قد يأخذنا بعيدًا عن موضوعنا. يمكننا أن نذكر على الهامش اقتراح كاسيرر الذي يرى أن تصور باسكال للإنسان كان تمديدًا للمفاهيم الإنسانية في العصور الوسطى، ورغم تفوقه العلمي، فإنه لم يتمكن بالفعل من احتضان الرؤية المتجددة للإنسانية التي سادت خلال النهضة.

كيركغارد: القلق في القرن التاسع عشر

يمكننا أن نلاحظ في القرن التاسع عشر، على نطاق واسع ظهور تصدّعات في وحدة الثقافة الحديثة، وهي التصدّعات التي تقف وراء الكثير من قلقنا المعاصر. فقد حلّت «العقلانية التقنية»⁽¹⁾ محلّ الاعتقاد الثوري في العقل المستقل، الذي كان جوهرياً في نشأة الثقافة الحديثة وبنائها. ورافقَت السيطرة المتزايدة على الطبيعة المادية مع تغييرات واسعة وعميقة في هيكل المجتمع البشري. ستتناول الجوانب الاقتصادية والاجتماعية لهذه التغييرات في قسم لاحق، لكن من المهم هنا ملاحظة التغييرات التي طرأت في ذلك الوقت على نظرة الناس لأنفسهم.

خلال حقبة «العلوم المستقلة»، تطوّر كلُّ علم في اتجاهه الخاص دون وجود مبدأ موحد يجمع بينها، كما يوضح كاسيرر. وقد حدّر نيتشه من تحوّل العلم إلى مجرد «مصنع»، حيث لاحظ التقدم السريع للعقل التقني من ناحية، وتفكُّك القيم والأفكار الإنسانية من ناحية أخرى؛ مما أثار مخاوفه من انتشار العدميّة nihilism.

اعتمدت الآراء، في القرن التاسع عشر حول الإنسان، غالباً على البيانات التجريبية التي أنتجتها العلوم المتقدمة. ومع ذلك، بسبب غياب مبدأ موحد يربط بين هذه العلوم، ظهرت تفسيرات متنوعة ومختلفة للطبيعة البشرية. يقول كاسيرر إنَّ «كلّ مفكر على حدة يُقدّم تصوّره الخاص للطبيعة البشرية»، ومع أن كلّ تصوّر يستند إلى أدلة تجريبية، فإنَّ كلّ «نظرية تصبح وكأنها

(1) هذا المصطلح «العقلانية التقنية» هو لبول تيليش. يشير إلى حقيقة أن العقل، في الممارسة، أصبح يطبق بشكل متزايد على المشكلات التقنية في القرن التاسع عشر. لم تكن الآثار النظرية لهذا التأكيد المتزايد على الجوانب التقنية للعقل موضع تقدير واسع في ذلك الوقت.

سرير بروكرست⁽¹⁾، حيث يجري تعديل الحقائق التجريبية لتناسب مع نمط مُسبق⁽²⁾. واستمر كاسيرر بالقول:

بسبب هذا التطور، فقدت نظريتنا الحديثة حول الإنسان مركزها الفكري، مما أدى إلى فوضى فكرية تامة. كل مجموعة من اللاهوتيين والعلماء والسياسيين وعلماء الاجتماع وعلماء الأحياء وعلماء النفس وعلماء الأعراق والاقتصاديين تناولت المشكلة من زوايتها الخاصة. كان من المستحيل توحيد كل هذه الجوانب المختلفة أو دمجها. في النهاية، يبدو أن كل مؤلف كان مدفوعاً بتصوراته وتقييماته الخاصة لحياة الإنسان.

يشعر كاسيرر أن هذا التناقض في الأفكار لم يشكل مشكلة نظرية خطيرة فحسب، بل تهديداً وشيكاً لكامل حياتنا الأخلاقية والثقافية⁽³⁾.

لم يتسم القرن التاسع عشر بالتقسيم الثقافي، في النظريات والعلوم فحسب، بل في جوانب أخرى من الثقافة بالمثل. ففي الجماليات، ظهرت حركة «الفن في سبيل الفن» واتسعت الهوة بين الفن وواقع الطبيعة، وهو تطور انتقده بول سيزان وفنسن فان جوخ في أواخر القرن. وفي الدين، كان هناك فصل بين المعتقدات النظرية وممارسات يوم الأحد وشؤون الحياة اليومية. وهذا التقسيم في الحياة الأسرية صوّره هنريك إبسن وانتقده بوضوح في مسرحيته «بيت الدمية». أما بالنسبة للحياة النفسية للفرد، فقد تميّز القرن التاسع عشر بوجه عام بالفصل بين «العقل» و«المشاعر»، حيث اعتُبر الجهد الإرادي

(1) تعبير مستمد من الأساطير اليونانية، يشير إلى بروكرست، وهو قاطع طريق كان يجبر ضحاياه على الاستلقاء على سرير حديدي. إذا كان الضحية أطول من السرير، كان بروكرست يقطع أجزاء من جسده ليُناسب السرير، وإذا كان أقصر، كان يتمدد جسده ليصبح بطول السرير. (المترجم)

(2) مقال عن الإنسان، المرجع السابق، صفحة 21.

(3) المرجع السابق، صفحة 22.

(الإرادة) وسيلة للفصل بين الاثنين واتخاذ القرارات، مما أدى في كثير من الأحيان إلى تجاهل المشاعر.

في القرن السابع عشر، تحوّل الاعتقاد بضرورة السيطرة العقلانية على المشاعر إلى عادة كبتها. وبذلك، يمكننا فهم سبب رفض المجتمع على نطاق واسع للدوافع العاطفية الأقل قبولاً، مثل الجنس والعداء. وهذا التباين النفسي هو ما دفع سيغموند فرويد إلى العمل على حلّ هذه المشكلة. ويمكن هنا فهم اكتشافاته حول القوى اللاواعية وتقنياته التي تهدف إلى مساعدة الأفراد في تحقيق وحدة نفسية جديدة على نحو أفضل، إذا نظرنا إليها في سياق تجزئة الإنسانية الذي كان شائعاً في القرن التاسع عشر⁽¹⁾.

في ضوء هذا التشتت النفسي، من الطبيعي أن يظهر القلق بوصفه مشكلة حتمية في القرن التاسع عشر. وكذلك، ليس من المستغرب أن نجد كيركغارد، في منتصف هذا القرن، يقدم دراسة عن القلق تُعد الأوضح والأعمق حتى ذلك الوقت في التاريخ. كان هذا التشتت نفسه مصدرًا للقلق. إنّ البحث عن أساس جديد لوحدة الإنسانية، كما سعى إليه كيركغارد وفيما بعد فرويد، تطلّب أولاً مواجهة مشكلة القلق، ومحاولة حلها بقدر المستطاع.

شعر العديد من الرويويين والمفكرين، ذوي الإحساس المرهف في القرن التاسع عشر، بوضوح بانهايار وحدة الفكر والثقافة. يمكن تصنيف الكثير منهم ضمن الحركة الوجودية. تعود أصول هذه الحركة إلى محاضرات الفيلسوف

(1) في كثير من كتاباته، تحدث فرويد عن غايته في تحويل المحتويات اللاواعية إلى واعية، وبذلك توسيع دائرة العقل. في أعماله النظرية مثل «حضارة وسخطها» و«مستقبل وهم»، يقدم فرويد نظرة للعقل والعلم تنبع مباشرة من الفلسفة التي سادت في القرنين السابع عشر والثامن عشر. ومع ذلك، في التطبيق العملي، يطرح فرويد مفهومًا للعقل يجمع بين الخبرة الواعية وكم هائل من الدوافع اللاواعية داخل الفرد، وهو ما يعد بمثابة تحول كبير عن العقلانية التقليدية.

الألماني فريدريش فيلهلم يوزف شيلينغ التي ألقاها في برلين عام 1841، حضرها جمهور متميز ضمَّ سورين كيركغارد، وفريدريك إنجلز، وياكوب بوركهارت⁽¹⁾. فضلاً عن فريدريش فيلهلم يوزف شيلينغ وسورين كيركغارد، يُمثل «فلاسفة الحياة» - فريدريش نيتشه، وآرثر شوبنهاور، وفيما بعد هنري بيرغسون - الشقَّ الفلسفي للتفكير الوجودي، أما شقُّه السوسيولوجي فيمثله لودفيغ فويرباخ، وكارل ماركس⁽²⁾.

«ما يعارضه جميع فلاسفة الوجود هو النظام العقلاني للفكر والحياة الذي طوّره المجتمعات الصناعية الغربية والفلاسفة الذين يمثلونها»⁽³⁾. وصف بول تيليش جهود هؤلاء المفكرين الوجوديين بأنها «صراع يائس لإيجاد معنى جديد للحياة، في واقع أصبح فيه البشر مغتربين، وفي وضع ثقافي فقدت فيه التقاليد العظيمة، سواء المسيحية أو الإنسانية، قدرتها الشاملة وقوتها الإقناعية». وواصل قوله:

خلال المئة عام الماضية، باتت تداعيات هذا النظام واضحة على نحو متزايد: آلية منطقية أو طبيعية بدت وكأنها تدمر الحرية الفردية، والقرار الإنساني، والمجتمع العضوي؛ وعقلانية تحليلية تستنزف قوى الحياة الحيوية وتحوّل كلّ شيء، حتى الإنسان نفسه، إلى موضوع للحساب والسيطرة...⁽⁴⁾.

(1) بول تيليش، فلسفة الوجود، مجلة تاريخ الأفكار، 1944، 5:1، صفحات 44 - 70. نظراً لأن تفكير تيليش نفسه يشارك في التقليد الوجودي، فإن وصفاته للحركة لها قوة خاصة وسيجري الاقتباس منها بكثرة في هذا القسم.

(2) ستكون العلاقة بين هذا الشكل من التفكير والبراغماتية الأمريكية، كما قدمها ويليام جيمس، واضحة. الممثلون الحديثون للوجودية يشملون مارتن هايدجر، كارل ياسبرز، جان بول سارتر، وغابرييل مارسيل.

(3) فلسفة الوجود، المرجع السابق، صفحة 66.

(4) المرجع السابق، صفحة 67.

أَصَرَ المفكرون الوجوديون، في رفضهم للعقلانية التقليدية، على أنَّ الواقع لا يمكن الاقتراب منه وتجربته إلا عبر الفرد الكامل، بوصفه كائنًا يشعر ويتصرف ويفكر في آنٍ واحد. شعر سورين كيركغارد أنَّ نظام هيجل، الذي يخلط بين الفكر التجريدي والواقع، لم يكن سوى نوع من الخداع. كان كيركغارد وآخرون في هذا الاتجاه يعتقدون أنَّ الشغف (بمعنى الالتزام الكامل) لا يمكن فصله عن التفكير. كتب لودفيغ فويرباخ: «إنَّ ما يكون محل شغفنا وحده هو ما يكون حقيقيًا»⁽¹⁾. وقال فريدريش نيتشه: «نحن نفكر بأجسادنا».

وهكذا، سعى هؤلاء المفكرون إلى التغلب على الثنائية التقليدية بين العقل والجسد والنزعة إلى كبت الجوانب «اللاعقلانية» من التجربة. أكد سورين كيركغارد أنَّ الموضوعية الصرفة وهمٌّ؛ وحتى لو لم تكن وهمًا، فستكون غير مرغوبة. يركز كيركغارد على «كلمة الاهتمام interest، التي تُعبر عن حقيقة أننا مشاركون بشكل وثيق في العالم الموضوعي بحيث لا يمكننا الاكتفاء بالنظر إلى الحقيقة بموضوعية، أي من دون اهتمام»⁽²⁾.

اعترض سورين كيركغارد بشدة على التعريفات الصارمة لمصطلحات، مثل «الذات» و«الحقيقة»، فقد كان يعتقد أنه يمكن تعريفها فقط بشكل ديناميكي، أي جدلي، حيث تتطور باستمرار بين الأفراد الأحياء. ونادى قائلًا: «ابتعدوا عن التكهّنات، ابتعدوا عن النظام وعودوا إلى الواقع»⁽³⁾. وأكد أنَّ «الحقيقة توجد للفرد فقط حينما يخلقها من تلقاء نفسه عبر الأفعال»⁽⁴⁾.

يبدو هذا وكأنه ذاتية جذرية، وهو كذلك على السطح، لكن يتعين أن نتذكر

(1) المرجع السابق، صفحة 54.

(2) والتر لوري، حياة كيركغارد القصيرة (برينستون، نيو جيرسي، 1944)، ص 172.

(3) المرجع نفسه، ص 116.

(4) مفهوم الرعب، ترجمة والتر لوري (برينستون، نيو جيرسي، 1944)، ص 123.

أن كيركغارد وآخرين في هذه الحركة كانوا يؤمنون بأنَّ هذه هي الطريقة للوصول إلى موضوعية حقيقية، بعكس الموضوعية المصطنعة للأنظمة «العقلانية». كما عبَّر عنها بول تيليش، فإنَّ هؤلاء المفكرين «توجهوا نحو التجربة المباشرة للإنسان، نحو (الذاتية)، ليس بوصفها شيئاً يعارض (الموضوعية)، بل بوصفها التجربة الحية التي تتجذر فيها كل من الموضوعية والذاتية»⁽¹⁾.

فضلاً عن ذلك، «حاولوا اكتشاف المجال الإبداعي للوجود الذي يسبق ويتجاوز التمييز بين الموضوعية والذاتية». هدف هؤلاء المفكرون إلى التغلب على الانقسامات الثقافية عبر التركيز الجديد على الفرد كوحدة حية وتجريبية، أي بوصفه كائن حي يفكر ويشعر ويريد في الوقت نفسه. دور الفلاسفة الوجوديين مهم في هذه الدراسة، ليس لأنهم أزالوا الفجوة بين علم النفس والفلسفة في تفكيرهم فجسب، بل لأنهم أول من سلطوا الضوء على القلق كمشكلة محددة في العصر الحديث.

نتقل الآن إلى سورين كيركغارد (1813 - 1855). فوفقاً لما ذكره بروك، يُعد كيركغارد في أوروبا «أحد أبرز علماء النفس على مر العصور، من حيث العمق إن لم يكن من حيث الاتساع، متفوقاً على نيتشه، وقادراً على التغلغل بعمق مثل فيودور دوستويفسكي»⁽²⁾.

الفكرة الأساسية في كتاب كيركغارد الصغير عن القلق⁽³⁾، الذي نُشر في عام

(1) تيليش، ص 67.

(2) فيرنر بروك، فلسفة ألمانيا المعاصرة (كامبريدج، 1935)، ص 75. لفهم تقدير كيركغارد من منظور عالم نفس في القرن العشرين، يمكن الرجوع إلى عمل أو. إتش. موورر، القلق، في كتاب نظرية التعلم وديناميكية الشخصية (1950). يرى موورر أن من الضروري أن يكون فرويد قد قدم أعماله أولاً لكي تُفهم أفكار كيركغارد بشكل واسع.

(3) في مقدمة الطبعة المذكورة، يذكر والتر لوري أنه في الإنجليزية «لا توجد لدينا كلمة تترجم Angst بشكل كاف» (ص. ix). وبناءً على تفكير عميق، قرر الدكتور لوري والمترجمون الأوائل لأعمال كيركغارد استخدام مصطلح «الرعب» لترجمة كلمة Angst الخاصة

1844، هي العلاقة بين القلق والحرية، إذ اعتقد كيركغارد أن «القلق يُفهم على الدوام على أنه موجه نحو الحرية»⁽¹⁾. فالحرية هي الهدف من تطوير الإنسانية، وبالنسبة له «الخير هو الحرية» من الناحية النفسية⁽²⁾.

يُعرّف كيركغارد الحرية بأنها الإمكانية، ويرأها الجانب الروحي للإنسان. في الحقيقة، يمكن استبدال كلمة «روح» بكلمة «إمكانية» في كتاباته دون تغيير المعنى. يتميز الكائن البشري عن النبات والحيوان بمدى الإمكانات المتاحة له وقدرته على الوعي الذاتي بهذه الإمكانات. يرى كيركغارد أن الإنسان هو الكائن الذي تجذبه الإمكانية باستمرار، ويتصورها، ويحولها إلى واقع عبر النشاط الإبداعي. سأناقش المحتوى المحدد لهذه الإمكانية من الناحية النفسية حينما أتناول أفكار كيركغارد حول التوسع والتواصل. بيد أن المهم هنا هو التأكيد على أن هذه الإمكانية تمثل الحرية البشرية.

بكيركغارد إلى الإنجليزية. أوافق بالتأكيد على أن مصطلح «القلق» في الإنجليزية غالبًا ما يُستخدم بطرق سطحية، مثلًا، ليعني «الرغبة الشديدة» («أنا قلق لفعل شيء ما») أو كشكل خفيف من القلق أو له دلالات أخرى لا تفي بالمعنى العميق لكلمة Angst. ولكن كلمة Angst بالألمانية هي الكلمة التي يستخدمها فرويد وغولدشتاين وآخرون للدلالة على «القلق»، وهي المقياس المشترك لمصطلح «القلق» كما يُستخدم في هذا الكتاب. السؤال هو ما إذا كان المعنى النفسي لـ «القلق» (على عكس المعنى الأدبي) ليس قريبًا جدًا - بل أقرب بكثير من مصطلح «الرعب» - إلى ما كان يقصده كيركغارد بكلمة Angst. البروفيسور تيليش، الذي كان مطلعًا على المعنى النفسي لكلمة Angst وأعمال كيركغارد، كان يعتقد أن هذا صحيح. أسعى في هذا الكتاب للحفاظ على هذين المعنيين، السطحي والعميق، من خلال المصطلحين «القلق الطبيعي» و«القلق العُصَابي». على أي حال، أعطاني البروفيسور لوري إذنًا كريمًا بترجمة مصطلح «الرعب» إلى «القلق» في الاقتباسات من ترجماته لأعمال كيركغارد، ليتماشى مع استخدام المصطلحات في هذا الكتاب. بعد كل هذه الصعوبات، سررت بأن أكتشف أن أحدث ترجمة قام بها علماء كيركغارد تعيد «القلق» إلى مكانته الصحيحة. يُنظر إلى مفهوم القلق، تحرير وترجمة هوارد في. هونج وإدنا في. هونج (نورثفيلد، مينيسوتا، 1976).

(1) مفهوم الرعب، صفحة 138.

(2) نفس المرجع، صفحة 99.

تجلب القدرة على الحرية معها القلق. وكما يقول كيركغارد، إنَّ القلق هو الحالة التي يجد فيها الإنسان نفسه حينما يواجه حرّيته، ويصف القلق بأنه «إمكانية الحرية». عند تصوّر الفرد للإمكانية، يوجد القلق بشكل محتمل في التجربة نفسها.

يمكن توضيح ذلك في أنشطة الحياة اليومية بأنَّ كلَّ شخص يملك الفرصة والحاجة للتقدم في تطوره: مثل الطفل الذي يتعلم المشي، ثم ينتقل إلى المدرسة، والبالغ الذي ينتقل إلى الزواج أو وظائف جديدة. هذه الإمكانيات، مثل الطرق التي لم تُسلك من قبل ولا يمكن معرفتها لأنك لم تعيشها بعد، تنطوي على قلق. (هذا ما يسمى «القلق الطبيعي»، ولا ينبغي الخلط بينه وبين «القلق العُصابي» الذي سوف نناقشه فيما بعد. يوضح كيركغارد أنَّ القلق العُصابي هو شكل أكثر تقييدًا وغير إبداعيٍّ من القلق، وينتج عن فشل الفرد في التقدم في مواقف القلق الطبيعي)⁽¹⁾.

ثمة قلق مرتبط بتحقيق أيِّ إمكانية. بالنسبة لكيركغارد، كلما زادت الإمكانيات (الإبداع) التي يمتلكها الفرد، زاد القلق المحتمل الذي يواجهه. تتحول الإمكانية («أستطيع») إلى حقيقة، لكن العامل الوسيط الذي يسهل هذه العملية هو القلق. يقول كيركغارد: «الإمكانية تعني أنني أستطيع. في النظام

(1) يؤكد كيركغارد على ضرورة التقدم المستمر لتحقيق الذات، قائلاً: «تعد الجرأة على المخاطرة خطيرة في أعين العالم. فلماذا؟ لأن هناك احتمال الخسارة. وبعد الامتناع عن المخاطرة حكمة في نظر الكثيرين. لكن بالامتناع عن المخاطرة، يُصبح من السهل جدًا خسارة ما هو غالٍ وصعب الفقدان حتى في أشجع المغامرات، وفي جميع الحالات لا يخسر الإنسان بسهولة وكمال كما لو أنه لم يخسر شيئًا... أي ذاته. إذا ما خاطرت وأخطأت، فالحياة ستعاقبني. لكن ماذا لو لم أخطر على الإطلاق؟ من سيساعدني؟ بالإضافة إلى ذلك، إذا لم أخطر أبدًا بالمعنى الأعلى، وهو أن أصبح واعيًا بذاتي، وحصلت على كل المزايا الدنيوية... ثم خسرت ذاتي، ماذا يبقى؟». من كتاب مرض الموت، ترجمة والتر لوري، برينستون، نيو جيرسي، 1941، صفحة 52.

المنطقي، من السهل القول إنَّ الإمكانية تتحول إلى حقيقة. لكن في الحقيقة، ليس الأمر بهذه البساطة، وثمة عامل وسيط ضروري، ألا وهو القلق...»⁽¹⁾.

من منظور تطوُّريٍّ، يبدأ كيركغارد بحالة الرضيع الأولى، التي يسميها حالة البراءة. في هذه الحالة، يكون الرضيع في انسجام تامٍّ مع حالته الطبيعية وبيئته. يمتلك الرضيع إمكانياتٍ، وهذه الإمكانياتُ تجلب معها قلقًا، إلا أنَّه قلق خالٍ من محتوى محدد. في هذه الحالة الأصلية، يكون القلق عبارة عن «البحث عن المغامرة، والعطش لما هو عجيب وغامض»⁽²⁾.

يتقدم الطفل محققًا إمكانياته. بيد أنه في حالة البراءة، لا يكون الطفل مدرِّكًا على نحوٍ كامل أنَّ إمكانيه النمو، مثلاً، تتضمن أيضًا أزماتٍ، وصداماتٍ مع والديه، وتحديهما. في حالة البراءة، يكون التفردُ إمكانيَّةً لم تصبح بعد واعيةً بذاتها. القلق المرتبط بهذه الحالة هو «إمكانية خالصة»، أي من دون محتوى محدد.

ثم يأتي الوعي الذاتي في تطور الإنسان. يستشهد كيركغارد بقصة آدم بوصفها مثالاً أسطوريًّا على هذه الظاهرة. ويرفض النظرة التي تعتبر هذه الأسطورة حدثًا تاريخيًا، مؤكِّدًا أنَّ «الأسطورة تمثل خارجيًا ما يحدث داخليًا»⁽³⁾.

بهذا المعنى، يعيد كلُّ إنسان تجسيد أسطورة آدم في مرحلة ما بين سن سنة وثلاث سنوات. يفسر كيركغارد ذلك كتصوير لليقظة الداخلية للفرد نحو الوعي الذاتي. ففي مرحلة معينة من التطور، تحدث «معرفة الخير والشر»، كما تصفها الأسطورة. عندها يدخل الاختيار الواعي في صورة الإمكانية، وينشأ إحساس متزايد بالطبيعة المهمة للإمكانية والمسؤولية التي تصاحبها. الآن يواجه الفرد إمكانية الصراع والأزمات، فالإمكانية تكون سلبية كما تكون إيجابية.

(1) مفهوم الرعب، صفحة 44.

(2) نفس المرجع، صفحة 38.

(3) نفس المرجع، صفحة 92.

من الناحية التطورية، يبدأ الطفل في التحرك نحو التفرد، والطريق الذي يسلكه ليس طريقاً للانسجام الفوري مع البيئة أو الوالدين، بل طريقاً يتجنب باستمرار حدود التحدي لهذه البيئة. وفي الحقيقة، في كثير من الحالات، يتعين عليه أن يمر هذا الطريق مباشرةً عبر تجارب فعلية من الصراع مع الوالدين. وفي هذه المرحلة من تطور الطفل، تظهر تهديدات العزلة والشعور بالعجز، مما يفضي إلى القلق. إنَّ ثمن تحقيق التفرد (تكوين هوية ذاتية) هو مواجهة القلق الناتج عن اتخاذ موقف مستقل عن البيئة، ومن حين لآخر ضدها. عند وصف لحظة الوعي المتزايد بإمكانية الحرية، يتحدث كيركغارد عن «الإمكانية المقلقة للقدرة»⁽¹⁾.

يُذكر أنَّ المشكلة الرئيسة التي يتناولها كيركغارد في كتاباته النفسية هي كيف يمكن للشخص أن يرغب في أن يكون ذاته. يرى كيركغارد أنَّ الرغبة في أن يكون الإنسان نفسه هي الدعوة الحقيقية له. ومع ذلك، لا يمكننا تحديد ماهية هذه الذات على نحوٍ دقيق، لأنَّ الذات تمثل الحرية. إلا أنَّه يوضح باستفاضة كيف يحاول الناس تجنب الرغبة في أن يكونوا أنفسهم: عبر تجنب الوعي بالذات، أو الرغبة في أن يكونوا شخصاً آخر أو مجرد نسخة تقليدية من الذات، أو الرغبة في أن يكونوا أنفسهم بتحدٍّ، وهو ما يُعد أحد أشكال اليأس التراجيدي والرواقية؛ ومن ثمَّ محكوم عليه بالفشل في تحقيق الذات الكاملة.

من الواجب عدم الخلط بين كلمة «الإرادة» التي يستخدمها كيركغارد، وبين الفكر الإرادي في القرن التاسع عشر، الذي كان يعتمد أساساً على كبت العناصر غير المقبولة داخل الذات، بل إنَّ هذه الإرادة تعني اتخاذ قرار إبداعيٍّ، يعتمد في المقام الأول على توسيع الوعي الذاتي. وكما يكتب كيركغارد:

(1) نفس المرجع، صفحة 40.

«بوجه عام، الوعي، أي الوعي بالذات، هو المعيار الحاسم للذات. كلما زاد الوعي، زادت الذات...»⁽¹⁾.

ليس هذا غريباً على أي شخصٍ مُلمّ بالعلاج النفسي الحديث، إذ إنَّ أحد الأهداف الأساسية للعلاج هو زيادة الوعي الذاتي عبر توضيح الصراعات الداخلية التي تعيق الإنسان عن تحقيق ذاته. هذه الصراعات كانت موجودة لأنَّ الفرد كان مضطراً إلى كبت وعيه الذاتي في مراحل سابقة من حياته⁽²⁾.

يتضح في العلاج النفسي أنَّ هذه العوائق في الوعي الذاتي تحدث لأنَّ الإنسان لم يستطع تجاوز تراكمات القلق في مراحل مختلفة من نموه. ويوضح كيركغارد أنَّ تحقيق الذات يعتمد على قدرة الفرد على مواجهة القلق والمُضي قدماً رغم وجوده. بالنسبة لكيركغارد، فإنَّ الحرية ليست مجرد إضافة بسيطة، ولا تحدث عفويًا مثل نمو النبات باتجاه الشمس عند إزالة الصخور التي تعترض طريقه (كما تُبسِّط مشكلة الحرية من حين لآخر في بعض أشكال العلاج النفسي)، بل تعتمد الحرية على كيفية تفاعل الإنسان مع ذاته في كلِّ لحظة من حياته.

هذا يعني، بمصطلحات اليوم، أنَّ الحرية تعتمد على مدى مسؤولية الإنسان واستقلالته في تفاعله مع ذاته.

حينما يتحدث كيركغارد عن استيقاظ الوعي الذاتي الذي يلي مرحلة الطفولة البريئة، قد نميل إلى مقارنته ببيانات علم النفس المعاصر. تكمن الصعوبة في هذه المقارنة في أنَّ التكافؤ بين المفاهيم ليس كاملاً تماماً. فمثلاً،

(1) مرض الموت، المرجع المذكور، صفحة 43.

(2) يجب أن يكون واضحاً أن كيركغارد، مثل المروجين للعلاج النفسي الحديث، لا يتحدث عمّا يُسمى أحياناً بـ «التأمل الذاتي غير الصحي». هذا التأمل لا ينشأ من الكثير من الوعي الذاتي (وهو تناقض في المصطلحات في رأي كيركغارد)، بل من حالات إغلاق الوعي بالذات.

تتداخل فكرة كيركغارد عن «الذات» جزئيًا فقط مع مصطلح «الأنا» في علم النفس، الذي يُعد الأقرب كمكافئ. ومع ذلك، يمكننا القول إنَّ استيقاظ الوعي الذاتي يتوازى تقريبًا مع ما يُعرف في بعض الأوساط النفسية بـ «ظهور الأنا».

يحدث هذا الظهور عادةً بين عمر السنة والثلاث سنوات، حيث يمكننا ملاحظة أنَّ الأطفال الرضع لا يمتلكون هذا الوعي الذاتي، في حين يظهر بوضوح في الطفل الذي يبلغ من العمر أربع أو خمس سنوات. وفقًا لرؤية كيركغارد، يُعد هذا التغيير «قفزة نوعية»، ولا يمكن وصفه بدقة بواسطة الأساليب العلمية. يهدف كيركغارد إلى وصف الوضع البشري من منظور ظاهري - كما في حالة البالغين مثلاً - حيث يرى أنَّ هذا الوضع يتسم بالصراع (الوعي الذاتي) على خلفية من البراءة⁽¹⁾.

ونتيجة لهذه «القفزة» نحو الوعي الذاتي، يصبح القلق تأمليًا، أي أنه يكتسب المزيد من المحتوى. يقول كيركغارد: «يصبح القلق في الفرد المتأخر تأمليًا أكثر نتيجة لمشاركة الفرد في تاريخ الجنس البشري»⁽²⁾.

لا يتيح الوعي الذاتي التطور الفردي الموجه ذاتيًا فحسب، بل التطور التاريخي الواعي كذلك. فمثلما يدرك الفرد الآن أنه ليس مجرد ضحية لبيئته وحالته الطبيعية، بل يمتلك قدرات الاختيار والاستقلال، فإنه يرى نفسه أيضًا كشيء أكثر من مجرد آلة تتحرك في تطوُّر تاريخي بلا معنى. فعبر الوعي الذاتي، يمكن للإنسان أن يشكل مجرى تطوره التاريخي الحالي وبغيره إلى حدٍّ ما. ومع ذلك، لا يلغي هذا تأثيرات البيئة التاريخية المحيطة بالفرد. وكتب كيركغارد: «كلُّ فرد يبدأ في سياق تاريخي، وتظل عواقب القانون الطبيعي ثابتة

(1) في المصطلحات الفلسفية، هذه هي مشكلة «جوهر» الإنسان مقابل «وجوده».

(2) مفهوم الرعب، المرجع المذكور، صفحة 47.

كما هي على الدوام»⁽¹⁾. لكن الأهم من ذلك هو كيفية تفاعل الإنسان مع سياقه التاريخي.

يمكن تلخيص حُجة كيركغارد حتى هذه النقطة كما يلي: في حالة البراءة، لا يوجد فصل بين الفرد وبيئته، ويكون القلق غامضًا. أما في حالة الوعي الذاتي، فتنشأ إمكانية الانفصال كفرد مستقل، ويصبح القلق حينئذ تأمليًا، ويمكن للفرد عبر الوعي الذاتي أن يوجه تطوره الإنساني جزئيًا، ويشارك أيضًا في تاريخ الجنس البشري.

نصل الآن إلى نقطة حاسمة. يتضمن القلق صراعًا داخليًا، وهذه واحدة من النتائج المهمة للوعي الذاتي. يقول كيركغارد: «القلق يخاف، إلا أنه يحافظ على علاقة خفية مع موضوعه، فهو لا يستطيع أن يتعد عنه، بل في الحقيقة لا يريد ذلك...»⁽²⁾. (ويضيف مؤلفنا، لأسباب يمكن للقارئ أن يفهمها جيدًا، «إذا بدا هذا القول صعبًا على بعض، فلا يمكنني فعل شيء حيال ذلك») ومرة أخرى، القلق...

رغبة فيما يخشاه الإنسان، نوع من التضاد المتعاطف. إنه قوة غريبة تستحوذ على الفرد، ومع ذلك لا يستطيع أن يفصل عنها، ولا يملك الإرادة للقيام بذلك، لأنه يخاف، إلا أن ما يخافه هو ما يرغب فيه. وهكذا يجعل القلق الفرد عاجزًا⁽³⁾.

هذا الصراع الداخلي الذي يميز القلق معروفٌ في علم النفس السريري الحديث، وقد وصفه تحديدًا فرويد وفيلهلم شتيكل وكارين هورني، وغيرهم. وثمة العديد من الأمثلة عليه في البيانات السريرية، خاصةً في شكله المُبالغ فيه في حالات العُصاب: حيث تكون لدى المريض رغبات جنسية أو عدوانية،

(1) نفس المرجع، صفحة 65.

(2) مفهوم الرعب، صفحة 92.

(3) نفس المرجع، صفحة xii، مقتبس من يومياته (Dru No. 402؛ III A 233).

لكنه يخاف من هذه الرغبات نفسها (وعواقبها أيضًا)، مما يفضي إلى نشوء صراع داخلي مستمر.

كلُّ شخص عانى من مرض جسدي خطير يعرف أنه يشعر بقلق شديد خشية ألا يتمثل للشفاء، ومع ذلك يتلاعب بفكرة البقاء مريضًا، فهو يتعاطف، على حدِّ تعبير كيركغارد، مع الفكرة التي يكرها ويخافها أكثر. هذه الظاهرة أعمق من مجرد الرغبة في «الفوائد الثانوية» للمرض، سواء كانت عاطفية أو جسدية. ربما كان فرويد يحاول التعامل مع هذه الظاهرة حينما افترض نظرية «غريزة الموت» المثيرة للجدل كصراع مع «غريزة الحياة». يبدو أن أوتورانك يقترب أكثر من كيركغارد (وفي الوقت نفسه يتجنب العناصر الأقل قبولاً في نظرية فرويد) في مفهومه عن الصراع بين «إرادة الحياة» و«إرادة الموت»⁽¹⁾. لا يحدث الصراع فقط في حالة القلق، بل هو نفسه نتيجة للقلق، بمعنى أن الإنسان يعاني من هذا الصراع بقدر ما يكون لديه قلق في الموقف.

على أيِّ حال، يوضح كيركغارد أن هذا الصراع الداخلي لا يقتصر على الظواهر العُصابية فحسب، حيث يعتقد أن الصراع حاضر في كلِّ إمكانية، وفي كلِّ تجربة قلق تتجاوز مرحلة الطفولة. ففي كلِّ تجربة، يرغب الفرد في التقدم وتحقيق إمكانياته، إلا أنه في الوقت نفسه يتلاعب بفكرة عدم فعل ذلك، أي أن هناك بداخله رغبة في عدم تحقيق إمكانياته. يصف كيركغارد الفرق بين الحالة «العُصابية» و«الطبيعية» بالقول إنَّ الفرد الطبيعي يتقدم رغم الصراع، محققاً حريته، في حين يتراجع الإنسان غير الطبيعي إلى حالة «انغزال»، مضحيًا بحريته. يظهر التمييز الجوهرى بين الخوف والقلق عند هذه النقطة: في حالة

(1) يرى أوتورانك أن الفرد السليم هو من يستطيع الإبداع رغم الصراع الداخلي (بين «إرادة الحياة» و«إرادة الموت»، حسب تعبيره)، بينما الشخص العُصابي هو من لا يستطيع التعامل مع هذا الصراع إلا من خلال التوقع والتضحية بإبداعه.

الخوف، يتحرك الإنسان في اتجاه واحد بعيدًا عن الشيء المخيف، أما في حالة القلق، فيكون هناك صراع داخلي مستمر ويرتبط الإنسان بعلاقة متناقضة مع الموضوع. يؤكد كيركغارد على الدوام أنه، ومع أنَّ القلق في المرحلة التأملية يحمل محتوى أكبر، لا يمكن تحديد محتوى القلق على نحوٍ كامل، لأنه يُعبر عن حالة داخلية، حالة من الصراع.

ثمة نتيجة أخرى للوعي الذاتي، وهي دخول الشعور بالمسؤولية والذنب في الصورة⁽¹⁾. الشعور بالذنب مشكلة معقدة ومحيرة لكيركغارد، وكذلك في علم النفس المعاصر، وفي كثير من الأحيان يجري تجنبها بالتبسيط الزائد. يمكننا فهم أفكار كيركغارد حول العلاقة بين الذنب والقلق فقط عبر التأكيد على أنه على الدوام يتحدث عن القلق في علاقته بالإبداع. يشعر الإنسان بالقلق لأنه من الممكن أن يبدع، أن يبدع ذاته، ويرغب في أن يكون نفسه، وكذلك أن يبدع في جميع الأنشطة اليومية التي لا حصرَ لها (وهذان جانبان من العملية نفسها). لن يشعر الإنسان بأيِّ قلق إذا لم تكن هناك أيُّ إمكانيات على الإطلاق. من المفيد توضيح ذلك للمرضى في العلاج النفسي، الإشارة إلى أن وجود القلق يعني أن هناك صراعًا جاريًا، وما دام هذا صحيحًا، فإنَّ الحلَّ البناء ممكن.

ينطوي الإبداع وتحقيق إمكانيات الفرد دائمًا على جوانب تدميرية وبناءة على حدٍّ سواء. يقتضي ذلك باستمرار تدمير الوضع الراهن، وتحطيم الأنماط القديمة داخل الفرد، وتدمير ما تَمَسَّك به الإنسان منذ الطفولة، وخلق أشكال وطرق جديدة وأصلية للحياة. إذا لم تفعل ذلك، فإنك ترفض النمو وتتجاهل الإمكانيات المتاحة أمامك؛ أنت تتنصل من مسؤوليتك نحو نفسك. ومن ثم،

(1) في علم النفس المرضي المعاصر، يُعتقد أن القلق موجود دائمًا حيث يوجد شعور بالذنب (خوف من العقاب)، لكن العكس ليس بالضرورة صحيحًا. سيلاحظ، مع ذلك أن كيركغارد يتحدث عن مستوى مختلف، أي العلاقة بين شعور الذنب والإبداع.

فإنَّ رفض تحقيق إمكانيات الفرد يجلب الشعور بالذنب نحو الذات. لكن الإبداع يعني أيضًا تدمير الوضع الراهن في بيئة الفرد، وكسر الأشكال القديمة؛ يعني إنتاج شيء جديد وأصلي في العلاقات الإنسانية وكذلك في الأشكال الثقافية (مثل إبداع الفنان)⁽¹⁾.

كلُّ تجربة إبداعية تتضمن امكانية العدوان أو الإنكار نحو أشخاص آخرين في بيئة الفرد، أو نحو الأنماط الراسخة داخل الذات. وللتعبير عن ذلك مجازًا، ففي كلِّ تجربة إبداعية يُقتل شيء من الماضي ليولد شيء جديد في الحاضر. ومن ثم، وفقًا لكيركغارد، يكون الشعور بالذنب على الدوام مصاحبًا للقلق: فكلُّ منهما يمثل جانبًا من تجربة الإمكانية وتحقيقها. كلما كان الإنسان أكثر إبداعًا، حسب رأيه، زاد احتمال وجود القلق والشعور بالذنب. كتب كيركغارد: «كلما كان العبقري أعظم، اكتشف الذنب على نحوٍ أعمق»⁽²⁾.

ومع أنَّ الجنس والجوانب الحسية يُعتَبران في كثير من الأحيان محتوى لهذا الشعور بالذنب، لم يرهما كيركغارد في حدِّ ذاتهما مصدرًا للقلق أو الذنب، بل إنَّ الجنس يحمل أهمية لأنه يمثل مشكلة التفرد والانتماء إلى المجتمع. ففي ثقافة كيركغارد كما في ثقافتنا، يُعدُّ الجنس غالبًا النقطة المحورية الأوضح لمشكلة الوجود الذاتي، أي أنَّ تكون للشخص رغبات ودوافع فردية، وفي الوقت نفسه يرتبط بعلاقات متزايدة مع الآخرين.

(1) لم تُكتشف عملية الإبداع بشكل كافٍ في علم النفس المعاصر. شهادات الفنانين تدعم كيركغارد في هذه النقطة. يقول ديغا: «يجب رسم اللوحة بنفس الشعور الذي يرتكب به المجرم جريمته»؛ ويتحدث توماس مان عن «السر الثمين والمذنب» الذي يحتفظ به الفنان. يسهل العثور على فهم أعمق لهذه الظاهرة في الأساطير؛ في أسطورة بروميثيوس، يُصوَّر الإبداع كتحدي للآلهة. يمكن طرح سؤال نفسي ما إذا كانت الفردية، والإبداع المرتبط بها، يعني انفصالًا تدريجيًا عن الأم، أو في مصطلحات فرويد، ما إذا كان الإبداع يعني التخلص التدريجي من سلطة الأب.

(2) المرجع السابق، صفحة 65.

يقتضي الإشباع الكامل لهذه الرغبات مشاركة أشخاص آخرين. يمكن للجنس أن يُعبر عن هذا التفرد داخل المجتمع بطريقة بناءة (الجنس بوصفه وسيلة للتواصل بين الأشخاص)، أو قد يتشوه ليصبح أنانية مفرطة (تفرد زائف) أو اعتمادًا تبادليًا فقط (مجتمع زائف). يوضح كيركغارد ذلك عبر حديثه عن القلق الذي يصل ذروته عند المرأة في أثناء ولادة الطفل، لأنَّ «في هذه اللحظة يولد الفرد الجديد إلى العالم». القلق والذنب يكونان حاضرين بشكل محتمل في كلِّ لحظة يُؤكَّد فيها التفرد داخل المجتمع. ولا يقتصر الأمر فقط على ولادة طفل، بل يشمل أيضًا ولادة مراحل جديدة من تفرد الإنسان نفسه. وفقًا لكيركغارد، يتعين على الإنسان أن يكون في حالة خلق مستمرة لذاته في كلِّ لحظة من حياته⁽¹⁾.

يقول كيركغارد إنَّ الإيمان بالقضاء والقدر يُستخدم غالبًا وسيلةً لتجنب الشعور بالقلق والذنب في عملية الإبداع. فيما أنَّ «القدر هو علاقة الروح (الإمكانية) بشيء خارجي»، مثل المحن أو الضرورة أو الصدفة، فإنَّ المعنى الكامل للقلق والذنب لا يُشعر به. لكن كيركغارد يرى أنَّ اللجوء إلى عقيدة القدر يضع حدودًا للإبداع. ومن ثم، كان يعتقد أنَّ اليهودية، التي واجهت مشكلة الذنب بصراحة، تمثل مستوى أعلى من الهيلينية⁽²⁾، التي اعتمدت على الإيمان بالقدر. لا يسعى العبقري المبدع في أعلى درجاته إلى تجنب القلق والذنب عبر اللجوء إلى الإيمان بالقدر، بل يبدع عبر تجاوز القلق والذنب.

(1) سوف نناقش هذا الموضوع بشكل متكرر في الفصول اللاحقة. فمثلاً، يُنظر بشكل خاص إلى حالات فيليس وفرانسيس في الفصل التاسع؛ يُنظر أيضًا الفصل العاشر.

(2) فترة تاريخية بدأت بعد فتوحات الإسكندر الأكبر في القرن الرابع قبل الميلاد، واستمرت حتى ظهور الإمبراطورية الرومانية. تميّزت بانتشار الثقافة اليونانية واندماجها مع الثقافات المحلية، وشمل ذلك: الفلسفة والفن والأدب والعلوم والدين. كان الإيمان بالقدر بوصفه قوة مهيمنة جزءًا بارزًا من هذه الثقافة. (المترجم)

أحد أشكال فقدان الحرية هو حالة «الانغلاق». يُستخدم هذا المصطلح التصويري لوصف عمليات حجب الوعي، والتشيط، وردود الفعل العصبية الشائعة التي تحدث نتيجة للقلق⁽¹⁾.

يشير كيركغارد إلى أنَّ هذه الحالة النفسية، التي وصفها تاريخيًا بأنها «شيطانية»، تتضمن أشكالًا من العُصاب والذهان السريري، مثل الهستيريا والصَّمم المشار إليهما في الكتاب المقدس. ويرى أنَّ المشكلة الرئيسة في هذه الحالات هي «علاقة غير حرة مع الخير». وبمعنى آخر، يتحول القلق إلى «خوف من الخير»، يدفع الفرد إلى تجنب الحرية وتقليص تطوره الشخصي.

تعني الحرية عند كيركغارد التوسع والنمو، حيث يرى أنَّ «الحرية هي بالضبط التوسع»، ويؤكد أنَّ «الحرية تتواصل باستمرار». وهذا التصور للحرية بوصفه مفهومًا يتوسع باستمرار ويقتضي تواصلًا مستمرًا يتماشى مع أفكار عالم النفس هاري ستاك سوليفان، الذي ركز على أهمية العلاقات الشخصية والتواصل في الصحة النفسية⁽²⁾.

في الحالة الشيطانية، «تصبح اللا حرية أكثر انغلاقًا وترفض أي نوع من التواصل»⁽³⁾. يوضح كيركغارد أنَّ مصطلح «الانغلاق» لا يشير إلى التحفظ الذي يتميز به الإنسان المبدع، بل إلى حالة من الانسحاب والإنكار المستمرين؛ «الشيطانية لا تنغلق على شيء معين، بل على ذاتها»⁽⁴⁾.

ولهذا السبب، يصف كيركغارد حالة «الانغلاق» بأنها تتسم بالملل (الإحساس بالانطفاء) والفراغ. فيشعر الإنسان المنغلق بالقلق حينما يواجه

(1) مفهوم الرعب، المرجع السابق، صفحة 110.

(2) المرجع السابق. قارن بوصف إبسن لنزلاء مصحة عقلية: «كل شخص يحبس نفسه في برميل ذاته، البرميل مغلق بسدادة من الذات ومُحَفَّظ في بئر من الذات». بير جينت.

(3) مفهوم الرعب.

(4) المرجع السابق، صفحة 114.

الحرية أو «الخير» (حيث يستخدم كيركغارد هذين المصطلحين كمرادفين في هذا السياق). يمثل «الخير» في نظر كيركغارد تحديًا للشخص المنغلق لإعادة تكامل نفسه على أساس الحرية؛ كما يصف «الخير» بأنه التوسع وزيادة التواصل على نحو مستمر.

يعتقد كيركغارد أن اعتبار الإنسان المنغلق ضحية للقدر هو تعاطف زائف، لأنه يوحي بعدم إمكانية تغيير الوضع، إذ يقتضي التعاطف الحقيقي مواجهة المشكلة بالمسؤولية والاعتراف بالذنب. هذه المسؤولية تقع على عاتق الجميع، سواء كانوا منغلقين أم لا. يُفضل الإنسان الشجاع، حينما يمرض، أن يُقال له «هذا ليس قدرًا، بل ذنبًا»، لأنَّ ذلك يمنحه إمكانية تحسين حالته. بالنسبة «للفرد الأخلاقي»، كما يقول كيركغارد، «لا يوجد شيء يخشاه بقدر ما يخشى القدر والتفاهات الجمالية التي، تحت ستار التعاطف، تحاول خداعه وسلبه كنزه الحقيقي، أي الحرية».

يمكنني توضيح هذه الفكرة من تجربة شخصية في مجال يُعتقد في ثقافتنا أنه مرتبط بالقدر بنحو أكبر من الاضطرابات النفسية، ألا وهو الأمراض المُعدية. فحينما أصبت بالسُّل (قبل ظهور الأدوية التي تعالج المرض)، لاحظتُ من مراقبتي لنفسِي ولعدد من المرضى الآخرين، أننا كنا نتلقى تطميناتٍ من الأصدقاء الطيبين والطواقم الطبية بأنَّ المرض كان نتيجة حادث عدوى ببكتيريا السُّل. كان يُعتقد أنَّ هذا التفسير القائم على القدر سيخفف من معاناة المريض. لكن في الحقيقة، دفع هذا التفسير العديدَ من المرضى الأكثر حساسية من الناحية النفسية إلى يأس أكبر.

إذا كان المرض مجرد حادث، فكيف يمكننا التأكد من أنه لن يحدث مرة أخرى؟ لكن إذا شعر المريض أنَّ نمط حياته هو الذي أدى إلى إصابته بالمرض، فإنه سيشعر بمزيد من الذنب، ولكن سيرى في الوقت نفسه بوضوح أكبر ما

يجب تغييره للتغلب على المرض. من هذا المنظور، لا يكون الشعور بالذنب أدق فحسب، بل يقدم أيضًا أملًا حقيقيًا. (يُذكر أن كيركغارد وأنا أيضًا نقصد هنا الشعور بالذنب العقلاني، وليس الشعور بالذنب غير العقلاني، فالذنب غير العقلاني ينطوي على آليات لا واعية، وهو غير بناء ويتعين التخلص منه).

في التحليل النهائي، تستند حالات الانغلاق إلى الأوهام: «من السهل أن نرى أن الانغلاق بحد ذاته يعني الكذب، أو إذا شئت، عدم الحقيقة. لكن عدم الحقيقة هو بالضبط اللاحرية...»⁽¹⁾. يقترح كيركغارد أن الذين يعملون مع الشخصيات المنغلقة يجب أن يدركوا قيمة الصمت، ويحافظوا دائمًا على «مفاهيمهم واضحة كل الوضوح». وكان يرى أن حالة الانغلاق يمكن علاجها عبر الكشف الداخلي أو «الشفافية»، وإشارته إلى هذا المفهوم على المستوى النفسي تشبه إلى حد كبير الأفكار المعاصرة حول التنفيس والتوضيح.

يمكن أن تُفقد الحرية أيضًا على المستوى النفسي الجسدي. عند كيركغارد، «الجسدي، النفسي، الروحي» (الإمكانية) مترابطون بشكل وثيق، بحيث «ينعكس الاضطراب في واحدٍ منها على الآخرين»⁽²⁾. يضيف كيركغارد محددًا ثالثًا إلى النفس والجسد المعتادين، وهو الذات. وهذا «المحدد الوسيط» هو ما يتضمن الإمكانية والحرية. لم يعتقد كيركغارد أن الشخصية مجرد مزيج من النفس والجسد. إذا كانت الشخصية ستنمو إلى أقصى قدراتها، فإن ذلك يعتمد على كيفية ارتباط الذات بكل من النفس والجسد، مما يبين أن مفهوم كيركغارد للذات لا يقتصر على جزء من النفس مثل الأنا، بل إن الذات تكون فعالة حينما يكون الفرد قادرًا على رؤية كل من النفس والجسد بحرية، والتصرف بناءً على هذه الحرية.

(1) المرجع السابق، صفحة 109.

(2) المرجع السابق، صفحة 124.

وثمة أمثلة أخرى على فقدان الحرية نتيجة للقلق يمكن رؤيتها في الشخصيات المتشددة، فهذه الشخصيات، كما يصفها كيركغارد، تفتقر إلى اليقين الداخلي.

قد يكون مُنَاصِر الأرثوذكسية المتشدد شبيهاً بالشياطين. فهو يدّعي معرفة كل شيء، وينحني أمام المقدس، ويرى الحقيقة مجموعة من الطقوس؛ يتحدث عن كيفية المثل أمام عرش الرب وعدد المرات التي يتعين أن ينحني فيها، ويعرف كل شيء بالطريقة نفسها التي يعرف بها التلميذ كيفية إثبات نظرية رياضية باستخدام الأحرف أ ب ج؛ غير أنه يعجز عن ذلك حينما تتغير الأحرف إلى هـ وز. ومن ثم يشعر بالقلق كلما سمع شيئاً لا يتبع الترتيب نفسه. ومع ذلك، فهو يشبه الفيلسوف المتكهن المعاصر الذي وجد دليلاً جديداً على خلود الروح، بيد أنه حينما حانت ساعة وفاته لم يكن في وسعه تقديم دليله، لأنه لم يكن يحمل دفاتره معه⁽¹⁾.

قد يظهر نوع القلق المرتبط بنقص اليقين الداخلي من ناحية في صورة عناد وعدم إيمان: الموقف السلبي؛ ومن ناحية أخرى في صورة خرافة. «الخرافة وعدم الإيمان كلاهما شكلان من أشكال اللاهوية»⁽²⁾. ويقع المتعصب وغير المؤمن في الفئة نفسها فيما يتعلق بنوع القلق الذي يكمن خلف طريقة تفكيرهما. يفتقر كلاهما إلى الانفتاح الداخلي؛ «يفتقر كلاهما إلى العمق الداخلي ولا يجرؤان على مواجهة ذاتيهما»⁽³⁾.

ليس من المستغرب بالنسبة لكيركغارد أن يبذل الناس كل ما في وسعهم لتجنب القلق. فهو يتحدث عن «عصره الجبان» الذي «يفعل فيه الجميع كل

(1) المرجع السابق.

(2) المرجع السابق، صفحة 129.

(3) المرجع السابق، صفحة 107.

ما هو ممكن عبر وسائل الترفيه وموسيقى المسيرات الصاخبة لإبعاد الأفكار، مثلما يُعدون الوحوش البرية في غابات أمريكا بواسطة المشاعل والصراخ وصوت الصُنُوج»⁽¹⁾، لأنَّ القلق تجربة مؤلمة للغاية. ونقتبس مرة أخرى، بسبب وضوحه ودقته، وصفه لهذه الألم:

ولا يمتلك أيُّ محقق كبير عذاباتٍ رهيبَةً مثل تلك التي يسببها القلق، ولا يتمكن أيُّ جاسوس من مهاجمة الإنسان الذي يشبه به بمهارة أكبر، فيختار اللحظة التي يكون فيها ذلك الإنسان في أضعف حالاته، ولا يستطيع نصبُ الفخاخ كما يفعل القلق. وكذلك، لا يتمكن أيُّ قاضٍ ذكي من استجواب المتهم وفحصه كما يفعل القلق، الذي لا يتركه يقرّر، لا عبر الترفيه ولا الضوضاء، ولا في العمل ولا في أثناء اللعب، لا في النهار ولا في الليل⁽²⁾.

لكن محاولات الهروب من القلق لا تكون محكومة بالفشل فحسب. فبمحاولتك الهروب من القلق، تفقد أهم الفرص لاكتشاف ذاتك وتطويرك بوصفك إنسانًا. «لو كان الإنسان وحشًا أو ملاكًا، لما استطاع أن يشعر بالقلق. لكن لأنه كائن مركب، فهو يشعر بالقلق، وكلما زاد القلق، زادت عظمة الإنسان. ومع ذلك، لا يفهم هذا بالمعنى الذي يفهمه عامة الناس، بأنَّ القلق مرتبط بشيء خارجي، بل بمعنى أنَّ الإنسان هو مَنْ يخلق القلق من تلقاء نفسه»⁽³⁾.

يكتب كيركغارد بأسلوبه المقنع عن القلق بوصفه «مدرسة». فالقلق يُعد مُعلّمًا أفضل من الواقع، لأنك تستطيع تجنّب مواجهة الواقع مؤقتًا بالابتعاد عن المواقف غير المريحة؛ أما القلق فيبقى على الدوام مصدرًا للتعلم لأنه يكمن داخلك؛ «حتى في أبسط الأمور، حينما يحاول الفرد الدخول في

(1) المرجع السابق، صفحة 139.

(2) المرجع السابق، صفحة 139.

(3) المرجع السابق، صفحة 144.

منعطف ذكي فقط للهروب من شيء ما، وهناك احتمال كبير أن ينجح، لأنَّ الواقع ليس فاحصًا دقيقًا مثل القلق، ففي تلك اللحظة يكون القلق حاضرًا»⁽¹⁾.
يقر كيركغارد بأنَّ قبول القلق بوصفه مُعلِّمًا قد يبدو نصيحة غير عقلانية، خاصة لأولئك الذين يتفاخرون بأنهم لم يشعروا بالقلق أبدًا. «لهؤلاء أقول، بكلِّ تأكيد، إنه لا ينبغي للإنسان أن يخاف من البشر أو من الأمور المحدودة، إلا أنَّ الإنسان الذي اجتاز قلق الاحتمالات هو الوحيد المؤهل ليعيش دون قلق»⁽²⁾.

يقتضي هذا التعليم من ناحية، والتي يمكن أن نسميها الجانب السلبي، مواجهة الوضع البشري وقبوله بصراحة. يشمل ذلك مواجهة حقيقة الموت والجوانب الأخرى للاحتتمالية في الوجود. ومن هذا القلق الوجودي، يتعلم الإنسان كيفية تفسير واقع حالته الإنسانية. «حينما يخرج شخص كهذا من مدرسة الإمكانية، ويعرف أكثر من الطفل الذي يعرف الأبجدية أنه لا يمكنه أن يطلب من الحياة أيَّ شيء بشكل مطلق، وأنَّ الرعب، والهلاك، والفناء يحيطون بكلِّ إنسان، ويتعلم الدرس المفيد بأنَّ كلَّ قلق يخيفه قد يصبح حقيقة في اللحظة التالية، فإنه سيفسر الواقع بأسلوبٍ مختلف، وسيمجِّد الواقع...»⁽³⁾.
من الناحية الإيجابية، إنَّ الذهاب إلى مدرسة القلق يُمكن الإنسان من تجاوز القيود المحدودة والبسيطة ليكون حرًا في تحقيق الإمكانيات اللامتناهية في شخصيته. بالنسبة لكيركغارد، فإنَّ المحدود هو ما «يُغلق» الحرية، في حين يشير اللا محدود إلى «فتح» أبواب الحرية. ومن ثم، فإنَّ اللا محدود هو جزء من مفهومه للإمكانية. يمكن تعريف المحدودية كما نراها في القيود العديدة والحدود المصطنعة التي نلاحظها في العيادة، وكذلك في حياتنا الشخصية. أما

(1) المرجع السابق، صفحة 141.

(2) المرجع السابق، صفحة 140.

(3) المرجع السابق، صفحة 142.

اللامحدود فلا يمكن تعريفه بالطريقة نفسها، لأنه يمثل الحرية. وفي مواجهة القلق، يمتدح كيركغارد موقف سقراط الذي:

يرفع الكأس المسمومة بوقار... كما يقول المريض للجراح عند بدء عملية مؤلمة: «أنا مستعد الآن». ثم يتغلغل القلق في روحه ويفحصها بدقة، مستخلصاً منه كل ما هو محدود وبسيط، ويقوده إلى الوجهة التي يرغب في الوصول إليها.

عند مواجهة القلق على هذا النحو، يتعلم الإنسان الإيمان، أو يكتسب اليقين الداخلي. حينها يكتسب «الشجاعة للتخلي عن القلق دون الشعور بأي قلق، وهو ما لا يمكن تحقيقه إلا عبر الإيمان؛ ليس لأنه يقضي على القلق تماماً، بل لأنه يبقى على الدوام شاباً ويواصل التطور باستمرار عبر آلام القلق». بالنسبة للقارئ ذي العقلية العلمية، قديداً أن كيركغارد في الاقتباسات السابقة يستخدم لغة شعرية ومتناقضة. وهذا بالطبع صحيح؛ لكن يمكن تلخيص معناه بعبارات واضحة وتجريبية. فمن ناحية، هو يتنبأ بما أكدته هورني وآخرون بأن القلق يشير إلى وجود مشكلة تحتاج إلى حل؛ وفي رأي كيركغارد، سيظل القلق مُلَازماً للفرد (إذا لم ينخرط في كبت عصبي كامل) حتى يصل إلى حل. ومن ناحية أخرى، يعلن كيركغارد أن «قوة الذات» تتطور عبر مواجهة الفرد الناجحة للتجارب التي تثير القلق. هذه هي الطريقة التي يتعلم بها الفرد النضج كذات.

ما يثير الإعجاب في كيركغارد هو أنه مع كتابته قبل 130 عاماً، وافتقاره للأدوات اللازمة لتفسير المواد اللاواعية التي لم تتوافر على نحوٍ كامل إلا منذ زمن فرويد، تنبأ بشكل حادٍّ وعميق بالفهم الحديث للتحليل النفسي فيما يتعلق بالقلق. وفي الوقت نفسه، وضع هذه الأفكار في سياق واسع من الفهم الشعري والفلسفي للتجربة الإنسانية. ففي أفكار كيركغارد، يجد الإنسان بوادر بزرغ ذلك اليوم الذي تاق إليه عالم الفسيولوجيا الفرنسي كلود برنارد، اليوم الذي «سيحدث فيه الفسيولوجي والفيلسوف والشاعر اللغة نفسها، ويفهم بعضهم بعضاً».

تفسير القلق بيولوجيًا

لقد بلغت وظيفة التخطيط في الجهاز العصبي عبر مسار التطور أوجها في ظهور الأفكار والقيم والمتع، وهي تجليات فريدة للحياة الاجتماعية للإنسان. فالإنسان وحده القادر على التخطيط للمستقبل البعيد والتمتع بسعادة الإنجاز حين يتذكر الماضي. كما أنه هو وحده الذي يستطيع أن يستحضر مشاعر السعادة. إلا أنه وحده كذلك من تعتريه مشاعر القلق والتوتر. وقد قال شيرينغتون ذات مرة: إنَّ الوضعية ترافق الحركة كظلمها. وأرى الآن أنَّ القلق يرافق النشاط الفكري كظله، فكلما تعمقنا في فهم طبيعة القلق، ازددنا فهمًا لطبيعة العقل.

هاورد ليدل، دور التيقُّظ في تطوُّر العُصاب الحيواني

سنطرح سؤالاً في هذا الفصل: ماذا يحدث للكائن الحي حينما يواجه موقف خطر؟ سندرس هذا الموضوع من وجهة نظر بيولوجية، حيث لا تقتصر البيولوجيا على الاستجابات الانعكاسية للخطر فحسب، بل تشمل أيضًا الفهم الأوسع لكيفية استجابة الكائن الحي، ككلِّ بيولوجيٍّ، للتهديد.

أدرك أنه خلال العقدين الماضيين، أُجريت العديد من البحوث المتعلقة بدراسة القلق، والتي تركّزت على جوانب محددة من علم الأعصاب وعلم وظائف الأعضاء. وقد شهدنا تقدُّمًا كبيرًا في تطوير أدوات متقدمة لدراسة مجالات مثل علم الغدد الصماء. كلُّ واحدة من هذه البحوث تمثل طوبةً

منفردة لبناء بيت. لكن السؤال هو: أين التصميم الذي يجمع كل هذا الطوب؟ أين التركيب والتكامل والنمط الذي يربط بين تلك البحوث المنفصلة كلها؟⁽¹⁾ تتفق آراء مؤلفي العديد من الأوراق البحثية في الندوات حول القلق على أنَّ حاجتنا الكبرى إلى تصميم تكاملي يجلب، كما قال فرويد قبل نصف قرن، بعض «التنظيم والوضوح» إلى هذا المجال. فبرغم الزيادة الكبيرة في معرفتنا المتنوعة والمعزولة والمجزأة، لم يشهد فهمنا الشامل للقلق أيَّ تقدُّم يُذكر. لا يزال النمط الذي يمكن أن يجمع كلَّ هذه الجوانب المختلفة بعيداً المنال.

يوضح يوجين ليفيت في مقال نُشر في المجلة العلمية الشهرية عام 1969، أنَّ فيريس بيتس ادَّعى اكتشاف المصدر الكيميائي للقلق، والذي يتجلى في ارتفاع مستويات اللاكتات في الدم. رُوِّج لهذا الاكتشاف على أنه «اكتشاف علمي»، مشابه للإعلانات التي تظهر كلَّ أربع أو خمس سنوات عن «اكتشاف علمي» في أسباب الفصام. ومع ذلك، في كثير من الأحيان تُنسى هذه الاكتشافات سريعاً ولا تُذكر إلا في سيرِّ الراحلين. يختصر ليفيت هذا بقوله: «البحث من هذا النوع هو عمل ذو جودة منخفضة يرتدي ثوب المثالية»⁽²⁾.

تُعزى خيبة الأمل المتكررة من هذه «الاكتشافات» إلى أنَّ «سبب» حالة مثل القلق لا يمكن العثور عليه في تفاعل عصبيٍّ أو فسيولوجيٍّ منفرد. ما نحتاجه هو نموذج شامل يجمع بين المناهج المختلفة كلها. لا يمكن فهم الجوانب

(1) الأشخاص الذين نتذكرهم عادة عند الحديث عن الموحدين هم هانز سيليه ولودفيج فون برتالانفي. رغم أهمية إسهاماتهم، حيث يعمل الأول في مجال الطب التجريبي والجراحة، والثاني في علم الأحياء النظري، لا تزال هناك حاجة لتوحيد الدراسات المتفرقة حول القلق. الضغط النفسي يشبه القلق، ولكن، كما سأوضح لاحقاً، لا ينبغي أن يُعرف بهذه الطريقة.

(2) يوجين إي. ليفيت، تعليق على الاختراق النفسي، في تحرير تشارلز شيلبيرغر، *القلق: التوجهات الحالية في النظرية والبحث*، الجزء الأول (نيويورك، 1972)، ص 233.

العصبية والفسولوجية للقلق بمفردها، بل يتعين النظر إليها في سياق السؤال: ما الاحتياجات التي يسعى الكائن الحي إلى تلبيتها في صراعه مع بيئته؟ وحين أقول بيئته، لا أعني البيئة المادية فحسب، بل البيئة النفسية والمواقف الحياتية التي يواجهها كذلك.

يقتضي هذا أن نفهم العمليات العصبية والفسولوجية بوصفها جزءاً من تسلسل هرمي لتنظيم الكائن الحي؛ مما يشير إلى ما وصفه أدولف ماير بـ «تبعيات الفسيولوجيا للوظائف التكاملية، وخاصة عبر استخدام الرموز»⁽¹⁾.

ثمة العديد من الأدلة التجريبية التي تدعم هذا الرأي لأدولف ماير. يوضح آرون بيك أن «الأوضاع الحياتية المجهدة بحد ذاتها أقل أهمية في توليد القلق والاضطرابات الجسدية، من الطريقة التي يدرك بها الفرد هذه الأوضاع»⁽²⁾. في دراساتهم حول القلق لدى الجنود في حرب فيتنام، خلص المؤلفون، بورن وروز وماسون، إلى أن ما يسبب التفاوت في مستويات القلق ليس الفسيولوجيا بحد ذاتها، بل «نمط الحياة المميز» لكل جندي. وبمعنى آخر، إن الطريقة التي يدرك بها الفرد التهديد أهم من التهديد نفسه. وفي نمط حياة الإنسان، تكون الديناميكية التكاملية ذات أهمية كبيرة. ويشير ماسون إلى أن العديد من الأمراض قد تنتج عن اضطرابات في هذه الآلية التكاملية، التي عبرها يفسر الإنسان المواقف رمزياً على أنها تهديدية، أو غير تهديدية.

وعلى النقيض من النهج «القائم على العناصر» في علم الأحياء، يوضح جون ماسون أن «الفرضية الأساسية للنهج التكاملي أو التركيبي هي أن الفهم النهائي للكائن الحي لا يكمن في معرفة أجزائه المكونة النهائية فحسب، بل إن

(1) هاري ستاك سوليفان، مفاهيم الطب النفسي الحديث (واشنطن العاصمة، 1947)، ص 4.

(2) آرون بيك، الإدراك، القلق، والاضطرابات النفسية الفسيولوجية، تحرير تشارلز شيلبيرغر، القلق: التوجهات الحالية في النظرية والبحث، الجزء الثاني (نيويورك، 1972)، ص 349.

المهمة الفريدة والأساسية في علم الأحياء هي تحديد كيفية تكامل الأجزاء أو العمليات الجسدية المنفصلة مع الكائن الحي ككل⁽¹⁾.

في هذا الفصل، يتعين أن نحفظ بهدف النموذج التكاملي في أذهاننا. وعلينا أن نتساءل: كيف ينسجم كلُّ بحث مع الصورة الكاملة، إذا أردنا تجنب الفخاخ التي تترصد جميع البحوث في مجالَي الفسيولوجيا وعلم الأعصاب؟

نمط الإجفال

نبدأ بالإشارة إلى استجابة وقائية تُعد مقدمة للخوف والقلق، وهي نمط الإجفال. وتحظى دراسة نمط الإجفال التي أجراها الباحثان لانديس وهانت بأهمية خاصة لأنها توضح كيف تظهر الاستجابة الوقائية والقلق والخوف بشكل متسلسل في الكائن الحي⁽²⁾.

إذا أطلق أحدهم رصاصة خلف شخص ما، أو أصدر صوتًا عاليًا ومفاجئًا، فسيستجيب الإنسان بسرعة بالانحناء، وهزَّ رأسه للأمام، والرَّمش بعينه، وإظهار استجابة تُعرف بـ«استجابة الإجفال». هذه الاستجابة هي رد فعل أساسي وفطري ولا إرادي يسبق مشاعر الخوف والقلق. أجرى هذان الباحثان تجارب متعددة لاستثارة نمط الإجفال، مستخدمين صوت طلقة مسدس بوصفه محفزًا رئيسًا، مع تصوير سينمائي لتسجيل ردود الفعل الفورية. وأبرز السمات المميزة لنمط الإجفال هي انثناء عام للجسم، والذي يشبه تقلصًا وقائيًا أو «انكماشًا» للفرد⁽³⁾.

كما يتسم نمط الإجفال برمش العيون دائمًا، وفي الحالة النموذجية يشمل

(1) جون دبليو ماسون، العاطفة كما يعكسها نمط التكامل الغدي، تحرير إل. ليفي، المشاعر: معاييرها وقياسها (نيويورك، 1975).

(2) سي. لانديس ودبليو. إيه. هانت، الإجفال (نيويورك، 1939).

(3) لانديس وهانت، المرجع السابق، ص 23.

«حركة الرأس للأمام، تعبيرًا وجهيًا مميزًا، رفع الكتفين وسحبهما للأمام، وانفراج الذراعين، وانشاء المرفقين، ودوران الساعدين، وانشاء الأصابع، وحركة الجذع للأمام، وتقلُّص البطن، وانشاء الركبتين... إنها استجابة أساسية لا يمكن التحكم فيها إراديًا، وهي عامة، وموجودة لدى السود والبيض، والأطفال والبالغين، في الرئيسيات وبعض الحيوانات الدنيا»⁽¹⁾. ومن الناحية العصبية، يتضمن نمط الإجفال تثبيط المراكز العصبية العليا، حيث تكون غير قادرة على معالجة محفز مفاجئ بهذه السرعة. وبمعنى آخر، نحن نرتجف قبل أن ندرك ما يهددنا. مكتبة سُر من قرأ

استجابة الإجفال ليست خوفًا أو قلقًا بحد ذاتها. يلاحظ لانديس وهانت بدقة: «يبدو أن من الأفضل تعريف الإجفال بأنه ما قبل المشاعر»⁽²⁾. «إنها استجابة فورية لتحفيز مفاجئ وشديد يقتضي معالجة غير عادية من الكائن الحي. وبهذا الشكل، تُعد استجابة طارئة، إلا أنها سريعة وعابرة وأكثر بساطة في تنظيمها وتعبيرها مقارنة بما يسمى بالمشاعر»⁽³⁾.

قد تتبع المشاعر الحقيقية رد فعل الإجفال. أظهر البالغون المشاركون في تجارب لانديس وهانت سلوكيات ثانوية (عاطفية) مثل الفضول والانزعاج والخوف بعد حدوث الإجفال. يقترح المؤلفان أن هذا السلوك الثانوي يُمثل «جسرًا يربط بين الاستجابة الفطرية وغير المتعلّمة من ناحية؛ والاستجابة المتعلّمة والمشروطة اجتماعيًا، والتي في كثير من الأحيان تكون إرادية من ناحية أخرى»⁽⁴⁾.

من الملاحظ أنه كلما كان عمر الرضيع أصغر في هذه التجارب، كانت

(1) نفس المصدر، ص 21.

(2) نفس المصدر، ص 153.

(3) نفس المصدر.

(4) نفس المصدر، ص 136.

السلوكيات الثانوية المصاحبة للإجفال أقل. فخلال الشهر الأول من الحياة، أظهر الرضيع رد فعل محدوداً للغاية باستثناء الإجفال. يوضح لانديس وهانت: «تشير نتائجنا إلى أنه مع نمو الرضيع، تظهر المزيد من السلوكيات الثانوية... البكاء وسلوك الهروب - مثل إبعاد الرأس عن مصدر الصوت، أو إدارة الجسم والزحف بعيداً - تزداد بوضوح مع التقدم في العمر»⁽¹⁾.

يمكن استنتاج الكثير من نمط الإجفال بوصفه استجابة ما قبل مشاعر القلق والخوف. فمثلاً، يجد لورانس كوبي في هذا النمط «تطور القلق». يعتقد كوبي أن نمط الإجفال هو أول مؤشر على وجود فجوة بين الفرد وعالمه. ويرى أن الجنين لا يمكن أن يشعر بالإجفال، فعند الجنين لا يوجد فرق زمني بين المحفز والاستجابة. إلا أن الرضيع ونمط الإجفال يولدان في اللحظة نفسها. وبعد ذلك، تنشأ «مسافة» بين الفرد وبيئته. ويشعر الرضيع بشعور الانتظار، والتأجيل، والإحباط. يعتقد كوبي أن القلق وعمليات التفكير كليهما ينشآن من هذا الوضع الذي يتمثل في «الفجوة» بين الفرد والعالم، حيث يسبق القلق تطور التفكير. يقول كوبي: «القلق في حياة الفرد يقف كجسر بين نمط الإجفال ويزوغ جميع عمليات التفكير»⁽²⁾.

وفقاً للباحثين، لانديس وهانت، ينتمي نمط الإجفال إلى نوع الاستجابة العامة التي يسميها كورت غولدشتاين «الاستجابة المفجعة». إننا نرى نمط

(1) نفس المصدر، ص 141. لاحظ أن هذا هو نمط الإجفال، وهو يعني استجابة الكائن الحي كله. قد يفسر ذلك لماذا في الأدبيات خلال العقدين الماضيين بدأ الباحثون يهتمون بشكل متزايد بعزل عناصر محددة في علم الأعصاب والفسولوجيا، مما أدى إلى إهمال نمط الإجفال.

(2) إل. إس. كوبي، أصل القلق. مراجعة التحليل النفسي، 1941، 28:1، 78 - 85. يُطبق نمط الإجفال بطرق مختلفة. يُنظر الإجهاد والسلوك، بقلم سيمور ليفين، ساينتيفيك أمريكان، يناير 1971، 224:1، 26 - 31.

الإجفال استجابة وقائية أولية وغير متعلّمة، ويُعد مقدمة لتفاعلات المشاعر التي ستطور لاحقاً إلى القلق والخوف.

القلق والاستجابة المُفجعة

ساعدت إسهامات كورت غولدشتاين كثيرًا في تحقيق أغراضنا الراهنة، لأنها تقدّم أساسًا بيولوجيًا واسعًا لفهم القلق⁽¹⁾. جاءت مفاهيم غولدشتاين من عمله عالم أعصاب مع مرضى نفسيين متنوعين، ولا سيما المرضى الذين يعانون من إصابات دماغية. وفي أثناء إدارته مستشفى نفسيًا كبيرًا في ألمانيا خلال الحرب العالمية الأولى، أُتيحت له الفرصة لمراقبة ودراسة حالات العديد من الجنود الذين فقدوا أجزاء من أدمغتهم من جرّاء الإصابات.

هؤلاء المرضى، الذين تقلّصت قدرتهم على التكيف مع متطلبات بيئتهم بسبب إصابات الدماغ، كانوا يستجيبون لمجموعة متنوعة من المحفزات بالصدمة والقلق وردود الفعل الدفاعية. ومن خلال مراقبتهم، وكذلك مراقبة الأفراد الطبيعيين في مواقف الأزمات، يمكننا فهم الجوانب البيولوجية لآليات القلق في جميع الكائنات الحية على نحو أفضل⁽²⁾.

(1) كورت غولدشتاين، الكائن: نهج شمولي للأحياء (نيويورك، 1939)، وطبيعة الإنسان في ضوء الأمراض النفسية (كامبريدج، 1938).

(2) يجب أن يُفريق بين «البيولوجي»، الذي يشير إلى الكائن بوصفه كائنًا يتصرف ويتفاعل، و«النفسي» الذي يشير إلى مستوى واحد في ذلك الكل. من الواقع، كما ذكر بعض الكتاب، أن دراسة المرضى المصابين بإصابات في الدماغ لا تُسفر عن بيانات حول الجانب النفسي الخاص بالقلق العُصَبي، لأن هؤلاء المرضى مصابون بالفعل بضعف عصبي. فمثلًا، يرى موورر (1950) أن قلق مرضى غولدشتاين أقرب إلى القلق الأصلي (القلق الطبيعي، الأساسي) منه إلى القلق العُصَبي. ومن المشكوك فيه ما إذا كان مصطلح «القلق العُصَبي» له أي معنى عند تطبيقه على هؤلاء المرضى. ومع ذلك، لا يتعارض هذا التمييز مع بياني بأن نتائج غولدشتاين ذات قيمة كبيرة في توفير قاعدة بيولوجية لفهم القلق. من وجهة نظري (كما سوف يشار إليه بالتفصيل لاحقًا) أن فهم القلق على المستوى النفسي ليس متناقضًا، بل مكملًا لنتائج غولدشتاين على المستوى البيولوجي.

تتمثل الفكرة الرئيسة عند غولدشتاين في أنَّ القلق تجربة ذاتية للكائن الحي حينما يكون في حالة مفاجئة. وتحدث هذه الحالة حينما يعجز الكائن عن التكيف مع متطلبات بيئته، فيشعر بتهديد لوجوده أو للقيم التي يراها أساسية لوجوده. ولا ينبغي فهم «الحالة المفجعة» على أنها دائماً تتعلق بشدة عاطفية عالية، فقد تظهر بمجرد فكرة تمر في ذهن الإنسان عن تهديد لوجوده. المسألة ليست في درجة الشدة، بل في طبيعة التجربة.

ابتكر المرضى المصابون بإصابات في الدماغ، الذين درسهم غولدشتاين، طرقاً عديدة لتجنب المواقف المفجعة. فمثلاً، طوّر بعضهم أنماطاً قهرية من الترتيب، فقد كانوا يحافظون على خزائنهم في حالة مثالية من التنظيم؛ وإذا وُضعوا في بيئة تتسم بالفوضى - مثل تغيير ترتيب أحذيتهم أو ملابسهم - فإنهم يشعرون بالعجز عن التفاعل بصورة مقبولة ويُظهرون قلقاً شديداً. أما بعضهم الآخر، فحينما يُطلب منهم كتابة أسمائهم على ورقة، كانوا يكتبونها في الزاوية القصوى من الورقة، حيث أيُّ مساحة مفتوحة (أي «فراغ») تمثل لهم موقفاً لا يستطيعون التعامل معه.

تجنّب هؤلاء المرضى أيَّ تغييرات في بيئتهم، لأنهم لم يتمكنوا من تقييم المحفزات الجديدة بدقة. في كلّ هذه الحالات، نجد المريض عاجزاً عن التعامل مع متطلبات محيطه، ومن ثم تحقيق قدراته الأساسية. ومع أنَّ الإنسان البالغ السليم يستطيع التعامل مع مجموعة أوسع من المحفزات، فإنَّ مشكلة الكائن في حالة مفاجئة تظل كما هي. الجانب الموضوعي لهذه الحالة هو السلوك المضطرب، أما الجانب الذاتي فهو الشعور بالقلق.

ينفي غولدشتاين فكرة أنَّ الكائن الحي يمكن فهمه على أنه مكون من مجموعة من «الدوافع» المختلفة، حيث يؤدي حجب أو اضطراب أيٍّ منها

إلى القلق⁽¹⁾، بل يؤكد أنَّ هناك توجهًا واحدًا فقط في الكائن الحي، وهو تحقيق طبيعته الخاصة. (نلاحظ أوجه الشبه بين هذا الرأي ومفهوم تحقيق الذات عند كيركغارد). الحاجة الأساسية والاتجاه الأولي لكل كائن حي هو جعل بيئته ملائمةً له وأن يكون هو نفسه ملائمًا لبيئته. وهذا صحيح، فطبيعة الكائنات الحية، سواء كانت حيوانية أو بشرية، تختلف بقدر كبير. إذ لكل كائن قدراته الأساسية الخاصة به، والتي تحدد ما يتعين عليه تحقيقه وكيفية الوصول إليه.

قد يتمكن الحيوان البري من تحقيق طبيعته بنجاح في موطنه في الغابة، إلا أنَّه حينما يوضع في قفص يكون غالبًا غير قادر على التفاعل بصورة مقبولة، ويُظهر سلوكًا محمومًا. في بعض الأحيان، يتغلب الكائن الحي على الفجوة بين طبيعته والبيئة عبر التضحية ببعض العناصر في طبيعته، من المحتمل أن يتعلم الحيوان البري المذكور تجنب الحالة المفجعة في القفص بالتضحية بحاجته للتجول بحرية.

قد يسعى كائن غير قادر بشكل كافٍ إلى تقليص عالمه إلى نطاق تكون فيه مؤهلاته الأساسية كافية، لتجنب مواجهة وضع مفعج. كمثال على ذلك، يشير غولدشتاين إلى تجربة والتر برادفورد كانون التي قطع فيها السلسلة العصبية الودية للقطط. ونتيجة لذلك، بقيت هذه القطط بالقرب من المدفأة لأنَّ قدرتها على التفاعل مع البرد والحفاظ على حياتها قد تضاعفت بفعل قطع السلسلة العصبية الودية.

وبحسب غولدشتاين، فإنَّ السبب وراء الحالة المفجعة والقلق الناتج عنها ليس مجرد تهديد الألم، أو حتى الألم بشكل أساسي، فالألم يمكن تحمُّله غالبًا دون الشعور بالقلق أو الخوف. وبالمثل، لا يشير القلق أيَّ خطر عادي،

(1) على الرغم من رفضه مفهوم «الدوافع»، يقول غولدشتاين إنه يمكن الحديث عن «احتياجات» الكائن في سعيه لتحقيق ذاته.

بل هو ذلك الخطر المحدد الذي يهدد وجود الكائن الحي. و«الوجود» هنا يشمل الحياة النفسية فضلاً عن الحياة الجسدية. إذ قد يكون التهديد للقيم التي يتصورها الكائن الحي جزءاً من وجوده. وهنا يمكننا أن نلاحظ، بعيداً عن تحليل غولدشتاين، أن ما يسمى بـ «الدوافع» في ثقافتنا - سواء كانت دوافع نفسية جسدية مثل الجنس، أو دوافع نفسية ثقافية مثل «النجاح» - في كثير من الأحيان ترتبط بطرق مختلفة بالوجود النفسي للفرد. ومن ثم، قد يشعر شخص ما بالقلق عند إحباط رغباته الجنسية، في حين قد يشعر شخص آخر بأنه في وضع مفرج إذا انخفض مستوى نجاحه المالي والاجتماعي عن حدٍّ معين.

يمكن لأحد الطلاب اجتياز امتحان معين بسهولة ومن دون أي قلق، في حين قد يكون الامتحان نفسه بالنسبة لطالب آخر، تعتمد مسيرته المهنية على النجاح فيه، مصدرًا للصدمة والوضع الكارثي؛ مما يفضي إلى سلوك مضطرب وقلق شديد. ومن ثم، هناك جانبان للمفهوم الأساسي للكائن الحي في الوضع المفجع: أحدهما هو الوضع الموضوعي نفسه، والآخر هو طبيعة الكائن الحي المشارك. وحتى في القلق الطبيعي الذي نواجهه في حياتنا اليومية، في «التهديد الشديد الذي نشعر به في معدتنا»، يستطيع كل منا أن يتعرف على تهديد الوضع المفجع.

يختلف البشر بقدر كبير في قدرتهم على التعامل مع المواقف الصعبة. ويُعزى عدم استعداد بعض الأفراد لمواجهة الأزمات غالباً إلى الصراعات الداخلية، وهذا يُعد موضوعاً نفسياً سوف يناقش في الفصل التالي. يكفي أن نشير هنا إلى أن لكل إنسان «عتبة» معينة، تتجاوزها الضغوط الإضافية لتحوّل الوضع إلى كارثي. وقد وضع روي غرينكر وجون سيبجل هذه العتبة عبر دراستهما عن الجنود الذين انهاروا في أثناء المعارك⁽¹⁾.

(1) آر. آر. غرينكر وإس. بي. سيبجل، الرجال تحت الضغط (فيلادلفيا، 1945). الدراسات

درس بيتر بورن ورامون روز وجون ماسون حالة مشابهة عند دراسة الجنود المقاتلين في حرب فيتنام. يمكن النظر إلى آليات الدفاع المختلفة للجنود، مثل الاعتماد على الذات إلى درجة الاعتقاد بأنها لا تُقهر، والانخراط في أنشطة قهرية، والإيمان بقوة القائد، وسائل لحماية الفرد من الوقوع في الحالة المفجعة⁽¹⁾.

القلق وفقدان العالم

ننتقل الآن إلى مناقشة غولدشتاين الجذابة حول سبب كون القلق مشاعر من دون محتوى محدد. فهو يتفق مع كير كغارد وفرويد وآخرين في أن القلق يجب تمييزه عن الخوف من حيث إنَّ للخوف محتوى محددًا، في حين أنَّ القلق هو شعور غامض وغير محدد. المشكلة المحيرة في علم النفس المعاصر ليست هذا التعريف، بل الأساس المنطقي له. فبقدر ما يتعلق الأمر بالظاهرة، فمن الملاحظ بسهولة أنَّ الإنسان الذي يعاني من قلق شديد غير قادر على القول أو معرفة ما «المحتوى» الذي يخاف منه⁽²⁾.

يذكر غولدشتاين أنَّ هذا «الافتقار للمحتوى المحدد» يكون واضحًا عند المرضى في بداية الذهان، إلا أنه يمكن ملاحظة الظاهرة نفسها في حالات أقل حدة. حينما يكون الأشخاص في حالات قلق خلال جلسات التحليل النفسي

المتكررة، عرضيًا، عن القلق في الجنود في هذا الكتاب ليست بسبب تفضيل زائد للأمور العسكرية، بل لأن الجنود، مثل الأمهات غير المتزوجات، سيقون في مجموعتهم بما فيه الكفاية لتجري دراستهم؛ هم أيضًا، مثل الأمهات غير المتزوجات، في موقف يُفترض أنه يخلق القلق.

(1) بورن، روز، وماسون، أرك. جين. سايك.، يوليو 1967، 17، 104 - 110.

(2) بالطبع، غالبًا ما يُعثر على «كائن وهمي» للقلق. هذه هي وظيفة الرهاب والخرافات. كما هو معروف، غالبًا ما يُنقل القلق على أي كائن مقبول؛ هناك عمومًا راحة من ألم القلق إذا استطاعت المعاني ربطه بشيء ما. لا ينبغي الخلط بين وجود الكائنات الوهمية في القلق والمصادر الحقيقية للقلق.

(مثل هارولد براون الذي ستحدث عنه فيما بعد)، يُعبّرون عن أن عدم قدرتهم على تحديد ما يخافون منه هو بالضبط ما يجعل القلق مؤلماً ومربكاً للغاية. يشير غولدشتاين إلى أنه «يبدو أنه بقدر ما يزداد القلق، تختفي الأشياء والمحتويات أكثر فأكثر». ويتساءل: «أليس القلق يتكون في جوهره من عدم القدرة على معرفة من أين يهدد الخطر؟»⁽¹⁾، ففي حالة الخوف نكون مدركين لأنفسنا وكذلك للموضوع، ويمكننا أن نوجه أنفسنا مكانياً بالنسبة للشيء المخيف. إلا أن القلق «يهاجمنا من الخلف»، على حدّ تعبير غولدشتاين، أو كما أقول، من جميع الجهات في الوقت نفسه. وفي حالة الخوف، يتركز انتباهك على الموضوع، ويُحشد التوتر للهروب؛ يمكنك الهروب من الموضوع لأنه يشغل نقطة معينة في المكان. أما في حالة القلق، فإنّ جهودك للهروب تتجلى عادة في سلوك محموم، لأنك لا تشعر بالتهديد كأنه يأتي من مكان معين، ومن ثم لا تعرف إلى أين تهرب. وكما صاغها غولدشتاين:

في حالة الخوف، هناك رد فعل دفاعي مناسب، يتمثل في تعبیر جسدي عن التوتر والانتباه الشديد لجزء معين من البيئة. أما في حالة القلق، فنجد سلوكاً محمومًا بلا معنى، مع تعبیر جامد أو مشوّه، مصحوبًا بالانسحاب من العالم، وتأثر عاطفي مغلق، في ضوء ذلك يبدو العالم غير ذي صلة، ويجري تعليق أيّ إشارة إلى العالم، وأيّ إدراك أو فعل مفيد. الخوف يشحذ الحواس ويحفزها على التحرك والعمل، في حين أن القلق يُشل الحواس ويجعلها غير فعالة⁽²⁾.

لاحظ غولدشتاين أنه حينما كان المرضى المصابون دماغياً في حالة قلق، كانوا قادرين على تقييم المحفزات الخارجية بصورة مقبولة. ونتيجة لذلك، عجزوا عن تقديم وصف دقيق لبيئاتهم الموضوعية، ورؤية أماكنهم بشكل

(1) الكائن، المرجع السابق، ص 292.

(2) المرجع نفسه، صفحات 293، 297.

واقعي في تلك البيئات. ويشير قائلًا: «إنَّ حقيقة أنَّ الحالة المفجعة تتضمن استحالة حدوث ردود فعل منظمة، تمنع الإنسان من (امتلاك) موضوع في العالم الخارجي»⁽¹⁾.

لاحظ الجميع في تجاربهم الشخصية كيف يمكن للقلق أن يشوش ليس وعيهم بأنفسهم فحسب، بل إدراكهم للوضع الموضوعي كذلك. إذ من المنطقي أن تحدث هاتان الظاهرتان معًا، لأنَّه، كما يقول غولدشتاين: «الوعي بالذات هو مجرد نتيجة للوعي بالأشياء»⁽²⁾. وفي حالة القلق، ينهار الوعي بالعلاقة بين الذات والعالم⁽³⁾. لذلك، ليس من المستغرب أن يظهر القلق بوصفه ظاهرة من دون موضوع محدد⁽⁴⁾.

يعتقد غولدشتاين في ضوء المناقشة السابقة، أنَّ القلق الشديد يشعر به الإنسان كأنه تفكُّك للذات، أو «انحلال لوجود شخصيته». ولهذا السبب، ليس من الدقيق أن نقول إنَّ الإنسان «يعاني من» القلق؛ بل بالأحرى يمكن القول إنَّ الإنسان «يكون» في حالة قلق، أو «يجسد» القلق⁽⁵⁾.

أصول القلق والخوف كما يراها غولدشتاين

ما العلاقة بين القلق والمخاوف من الناحية التطورية؟ يقول غولدشتاين إنَّ

(1) المرجع نفسه، صفحة 295.

(2) المرجع نفسه.

(3) القراء الذين يرغبون في مثال حالة سريرية على هذه النقاط يُشار إليهم إلى حالة براون في الفصل الثامن، وخاصة إلى النقاش عنه.

(4) بالطبع، لا يقصد غولدشتاين في هذا النقاش حول طبيعة القلق الذي لا يرتبط بأي هدف محدد، أن يفصل الكائن الحي عن بيئته الموضوعية. فالفرد دائمًا ما يواجه بيئة موضوعية، فقط عندما نرى الكائن الحي في بيئته - أي الكائن الحي الذي يتفاعل مع المهام التي لا يستطيع حلها - فسكون قادرين على فهم بداية القلق.

(5) المرجع السابق، صفحة 295.

القلق هو رد الفعل الأولي والأصلي، أما الخوف فهو تطوُّر لاحق. تكون ردود فعل الرضع نحو التهديدات واسعة وغير محددة، أي ردود فعل القلق. ومع مرور الوقت، يتعلم الفرد أن يميز ويتعامل بدقة مع العناصر في بيئته التي قد تسبب له حالة مفجعة. ويمكن ملاحظة القلق الواضح في الرضع، حتى خلال الأيام العشرة الأولى من حياتهم، حيث تكون ردود أفعالهم نحو التهديدات لأنهم متشرة وغير محددة. وفي وقت لاحق، حينما ينضج الرضيع من الناحيتين العصبية والنفسية بما يكفي ليتمكن من تمييز العناصر التي قد تسبب الحالة المفجعة، تبدأ المخاوف المحددة في الظهور.

عند الانتقال إلى صياغته الأكثر تحديدًا للعلاقة بين الخوف والقلق، يُقدِّم غولدشتاين بيانًا قد يظهر محيرًا للعديد من القراء، حين يسأل: «ما الذي يفضي إلى الخوف إذن؟»، ثم يجيب: «لا شيء سوى تجربة إمكانية ظهور القلق»⁽¹⁾. وبذلك يرى أن الخوف هو في الحقيقة قلق من احتمال الوقوع في الحالة المفجعة. يمكن توضيح ذلك بمثال دراسة الحالة التي أشرنا إليها، وهي حالة هارولد براون (الفصل الثامن من هذا الكتاب).

كان هذا الشاب في أوقات مختلفة، مضطرًا لاجتياز بعض الامتحانات ليواصل مسيرته الأكاديمية. وفي إحدى المرات، شعر في أثناء أداء الامتحان بعدم قدرته على النجاح، وأصيب بالذعر من احتمال فصله من الجامعة، ومن ثمَّ وصمه «فاشلًا» مرة أخرى. كانت حالة التوتر والصراع الشديدة، مع جميع أعراض القلق العميق القديمة، هي ردود فعله الذاتية على تجربته في كونه في «حالة مفجعة».

في موقف آخر مشابه للامتحانات، شعر بالقلق، لكنه استمر بعزم واجتاز الاختبارات بنجاح دون الوقوع في فخ الذعر. ويمكن وصف القلق في هذه

(1) المرجع نفسه، صفحة 296.

الحادثة على أنه نوع من الخوف. فما الذي كان يثير خوفه؟ بكل بساطة، كان يخاف من العودة إلى الحالة المروعة التي وُصفت سابقًا. ولهذا، يرى غولدشتاين أن الخوف يُعد تحذيرًا للإنسان بأنه إذا لم يتعامل بشكل مناسب مع التجارب الخطرة، قد يجد نفسه في موقف يهدد وجوده بالكامل. فالخوف، حسب غولدشتاين، هو توقع لبدء القلق، إذ ينشأ من تخوف الشخص من التعرض لتجارب قد تؤدي إلى حالة القلق المتطورة.

جزء من السبب الذي يجعل صياغات غولدشتاين في هذه النقطة تبدو مبركةً هو أن الاتجاه السائد في الكثير من تفكيرنا النفسي السابق هو اعتبار الخوف مصطلحًا عامًا، والقلق اشتقاقًا من الخوف⁽¹⁾. لكن وجهة نظر غولدشتاين هي العكس تمامًا، فالخوف هو تمايز من القلق وتطور لاحق في نضج الكائن الحي. ويؤكد أن الفهم المعتاد للقلق بوصفه نوعًا من الخوف، أو بوصفه «أعلى أشكال الخوف»، هو فهم غير صحيح، «وبذلك، يصبح واضحًا أن القلق لا يمكن فهمه عبر ظاهرة الخوف، بل إن الإجراء المعاكس هو المنطقي فقط»⁽²⁾.

صحيح، يمكن أن يتحول الخوف إلى قلق (حينما يدرك الفرد أنه غير قادر على التعامل مع الموقف) أو قد يتحول القلق إلى خوف (حينما يبدأ الفرد في الشعور بأنه يستطيع التعامل بشكل كافٍ). لكن حينما يتحول الخوف المتزايد في النهاية إلى حالة من القلق، يجادل غولدشتاين بأن هناك تغييرًا نوعيًا يحدث: أي تحول في إدراك التهديد بوصفه آتيًا من مصدر معين إلى شعور بالتوجس يغمر الشخصية بأكملها، مما يجعل الإنسان يشعر بأن وجوده ذاته مهدد.

وبكون القلق هو الحالة الأكثر إرباكًا، فثمة على الدوام ميل إلى «تفسير»

(1) يُنظر بي. إم. سيموندز، *ديناميكيات التكيف الإنساني* (نيويورك، 1946)، صفحة 155.

(2) *الكائن الحي*، المرجع السابق، صفحة 297.

القلق عبر المخاوف. يحدث ذلك بشكل غير واقعي وغير بناء في حالات الرهاب والخرافات. ومع ذلك، يمكن أن يحصل ذلك بطريقة بناءة، كما يظهر في الجلسات العلاجية حيث يتعلم الفرد أن ينظر إلى مخاوفه بشكل واقعي، ويطور في الوقت نفسه الثقة بقدرته على التعامل معها بصورة مقبولة.

فيما يتعلق بأصل المخاوف والقلق، من الواضح أن غولدشتاين يختلف مع شتى النظريات التي تتحدث عن القلق الوراثي والمخاوف الموروثة من أشياء معينة. ذهب ستانلي هول إلى حدّ افتراض أن مخاوف الأطفال موروثة من أسلاف الإنسان من الحيوانات. وقد دحض ويليام شتيرن هذه الفكرة، إلا أنه اعتقد، مع كارل غروس، أن الطفل لديه خوف غريزي من «الأمر الغريبة». يرى غولدشتاين أن هذا لا يمكن أن يكون صحيحاً، حيث يتعلم الطفل عبر التقدم في مواقف غير مألوفة. اعتقد شتيرن أن بعض خصائص الأشياء تفضي إلى مخاوف الطفل، مثل الظهور المفاجئ، والاقتراب السريع، وشدة التحفيز، وما إلى ذلك. يقول غولدشتاين إن كل هذه العوامل تشترك في شيء واحد: أنها تجعل التقييم الكافي للمحفز صعباً، إن لم يكن مستحيلاً⁽¹⁾.

يختصر غولدشتاين المسألة بقوله: «لتوضيح مفهوم القلق في الطفولة، يكفي أن نفترض أن الكائن الحي يستجيب للمواقف غير الملائمة بالقلق، وقد فعل ذلك منذ أيام أسلافه وحتى يومنا هذا»⁽²⁾.

يمكننا أن نضيف أن هذا التفسير يجنبنا الضياع في متاهة النقاشات العقيمة

(1) غراي، الذي راجع أصول الخوف، وضع تصنيفاً رباعياً للمحفزات المنتجة للخوف بشكل فطري: «الشدة، والجدّة، والمخاطر التطورية الخاصة (الناجمة عن تجارب الأجيال مع الحيوانات المفترسة)، والمحفزات الناشئة من التفاعل الاجتماعي». تنخفض المبادئ الأولى سريعاً مع تقدم العمر. أما الأخيرة فتبدو خاضعة للنضج، وتميل إلى الازدياد قوة مع مرور الوقت. غراي، علم نفس الخوف والتوتر (لندن، 1971).

(2) المرجع نفسه، صفحة 300.

حول «الوراثة مقابل التعلم»، التي أفسدت الكثير من النقاشات حول المخاوف والقلق حتى الآن. توضح وجهة نظر غولدشتاين أنه لم يعد من الضروري أن نرى الفرد كحامل لمخاوف معينة، بل بوصفه كائن حي يحتاج إلى أن يجعل نفسه متوافقاً مع بيئته، وأن يجعل بيئته متوافقة معه. حينما يتعذر تحقيق ذلك، كما ذكر فيما مضى، يحدث القلق؛ والمخاوف، بدلاً من أن تكون وراثية، هي أشكال مجسدة لهذه القدرة على القلق. القدرة البيولوجية على الشعور بالقلق هي التي تُورث، وليس المخاوف المحددة.

القدرة على تحمّل القلق

يشير غولدشتاين إلى الفائدة البناءة للقلق حينما يقول: «القدرة على تحمّل القلق مهمة لتحقيق الفرد لذاته وللتغلب على تحديات بيئته. فكل شخص يواجه صدماتٍ وتهديداتٍ مستمرةً لوجوده. في الحقيقة، يحدث تحقيق الذات فقط عبر المضي قدماً رغم الصدمات. وهذا يوضح الاستخدام الإيجابي للقلق».

تشابه وجهة نظر غولدشتاين هنا مع وجهة نظر كيركغارد، الذي أشار في الفصل السابق إلى أن القلق، من منظور إيجابي، يمثل فرصة جديدة لتطوير الذات. يعتقد غولدشتاين أن حرية الفرد السليم تكمن في قدرته على الاختيار بين بدائل متعددة والاستفادة من الفرص الجديدة للتغلب على الصعوبات في بيئته. وبمواجهة القلق بدلاً من الهروب منه، لا يحقق الفرد تطوره الذاتي فحسب، بل يوسع أيضاً نطاق عالمه.

يُعد عدم الخوف من المخاطر التي قد تُسبب القلق بحد ذاته وسيلة فعالة للتعامل مع القلق...⁽¹⁾، فالشجاعة، في جوهرها، ليست سوى استجابة إيجابية لصدمات الحياة، التي يجب تحمّلها لتحقيق الذات⁽²⁾.

(1) المرجع نفسه، صفحة 303.

(2) المرجع نفسه، صفحة 306.

يملك الطفل العادي قدرةً أقلَّ على التعامل مع العالم مقارنةً بالبالغ، إلا أنَّ لديه ميلاً قوياً نحو النشاط والعمل، وهذا جزء من طبيعته، كما يقول غولدشتاين. ولهذا السبب، يواصل الطفل التقدم والنمو والتعلم رغم الصدمات والمخاطر. وهذا هو الفرق الأساسي بين الطفل العادي والمريض المصاب بإصابة في الدماغ، مع أنَّ كليهما يعاني من قدرة محدودة في التعامل مع المواقف التي تسبب القلق.

تكون القدرة على تحمُّل القلق في أدنى مستوياتها لدى المريض المصاب بإصابة في الدماغ، وأعلى إلى حدٍّ ما لدى الطفل، وأعلى ما يمكن لدى البالغ المبدع. فالإنسان المبدع، الذي يغامر بالدخول في العديد من المواقف التي تُعرِّضه للصدمات، يكون مهدداً بالقلق بقدرٍ أكبر، أما إذا كان إبداعه حقيقياً، فإنه يملك قدرة أعلى على التغلب على هذه التهديدات بطريقة بناءة. يستشهد غولدشتاين بموافقة على قول كيركغارد: «كلما كان الإنسان أكثر أصالة، كان قلقه أعمق»⁽¹⁾.

الثقافة هي نتاج انتصار الإنسان على القلق، حيث تمثل الثقافة عملية جعل البيئة متوافقة مع الإنسان وجعل الإنسان متوافقاً مع بيئته على نحو تدريجيّ. يختلف غولدشتاين مع النظرة السلبية لفرويد حول الثقافة، أي أنَّ الثقافة هي نتيجة لتسامي الدوافع المكبوتة، ونتيجة للرغبة في تجنب القلق. إذ يرى غولدشتاين أنَّ الإبداع والثقافة، من منظور إيجابي، مرتبطان بفرحة التغلب على المهام والصدمات. فحينما تكون الأنشطة الإبداعية نتاجاً مباشراً لقلق الفرد، أو الظواهر البديلة التي يُجبر عليها الفرد بسبب قلقه، يظهر التركيز على جوانب جزئية من العمل، والإلزامية، وانعدام الحرية. ومن ثم، «ما دامت هذه الأنشطة ليست عفوية، وليست منافذة للشخصية الحرة، بل هي مجرد تبعات للقلق، فإنها تحمل قيمة زائفة للشخصية». ويواصل قائلاً:

(1) كورت غولدشتاين، طبيعة الإنسان في ضوء علم الأمراض النفسية، صفحة 113.

يمكن توضيح ذلك عبر الفرق بين الإيمان الصادق للشخص المتدين حقًا، الذي ينشأ من تفاني طوعي نحو اللانهائي، وبين المعتقدات الخرافية. وأيضًا عبر الفرق بين العالم المنفتح الذي يبني معتقداته على الحقائق ويكون مستعدًا على الدوام لتغيير أفكاره عند مواجهة حقائق جديدة، والعالم المتعصب الذي يتمسك بآرائه دون اعتبار للأدلة الجديدة...⁽¹⁾.

يضيف غولدشتاين تعليقًا على النمط القديم الذي يُستعبد به الناس في البلدان القديمة، وكذلك الحديثة تحت الأنظمة الشمولية:

إنَّ الشعب الذي يهتز من جرّاء عدم الارتياح إزاء الوضع الحالي والقلق على وجوده من ناحية، وينخدع من ناحية أخرى بالسخرية من المستقبل المشرق كما يصوره العَوْغائِيُّونَ السياسيون، قد يتخلى عن الحرية ويقبل العبودية الفعلية. وربما يفعل ذلك على أمل التخلص من القلق⁽²⁾.

الجوانب العصبية والفسولوجية للقلق

كما ذكرتُ فيما مضى، في معظم المناقشات حول الجوانب العصبية الفسيولوجية للقلق، يتمثل الإجراء في وصف وظيفة الجهاز العصبي الذاتي، والتغيرات الجسدية التي يكون هذا الجهاز وسيطًا لها، ثم الافتراض ضمنيًا أو صراحةً أنَّ هذا يحل المشكلة بشكل كافٍ. في حين أتفق على أنَّ فهم وظيفة الجهاز الذاتي هو خطوة مهمة جدًا في البحث في علم الأعصاب الفسيولوجي للقلق، فقد أشرتُ إلى سبب عدم كفاية هذا الإجراء بحدِّ ذاته. القلق هو رد فعل شامل وأساسي في الكائن الحي بحيث لا يمكن حصره في أساس عصبيّ فسيولوجي محدد. وكما سنرى في المناقشة اللاحقة حول الجوانب

(1) المرجع نفسه، صفحة 115.

(2) المرجع نفسه، صفحة 117.

النفسية الجسدية، ينطوي القلق غالبًا على مجموعة معقدة من العلاقات المتداخلة والتوازنات العصبية الفسيولوجية. ومن ثم، سنبدأ في هذا القسم من المستويات الأبسط للسؤال - مثل وظيفة الجهاز الذاتي حينما يتعرض الكائن للتهديد - إلى المستويات الأكثر تعقيدًا، حيث يُرى الكائن الحي وحدة متكاملة تتفاعل في بيئتها⁽¹⁾.

حينما يتعرض الكائن الحي للتهديد، تحدث تغيرات جسدية تهيئه للقتال أو الهروب من الخطر. وهذه التغيرات تحدث عبر الجهاز العصبي الذاتي. يُطلق عليه «ذاتي» لأنه كان يُعتقد أنه ليس خاضعًا للتحكم الواعي المباشر⁽²⁾. يعد هذا النظام الوسيط الذي تحدث عبره التغيرات العاطفية في الجسم. لقد وُصف بأنه «الجسر بين النفس والجسم».

وكما سنباقش فيما بعد على نحو أكثر تفصيلًا، يتكون الجهاز العصبي الذاتي من جزأين يعملان في آنٍ واحد في تعارض وتوازن. الجزء اللاوُدِّي [الباراسمبثاوي] يحفز وظائف الهضم والنمو والوظائف «البنائية» الأخرى في الكائن الحي.

(1) يقدم غولدشتاين تصحيحًا، متحديًا للكثير من النقاشات في هذا المجال: «لا توجد أسس عصبية فسيولوجية محددة للقلق أو الخوف»، هكذا قال في حديث معي، «إذا كان الكائن الحي يتفاعل، فإن التفاعل يشمل الكائن الحي بأكمله». وهذا بالطبع لا يعني أن دراسة النشاط العصبي الوُدِّي ليست مفيدة - مثلاً، كجانب مهم من الفسيولوجيا العصبية للقلق والخوف - غير أنه يعني أن هذه الدراسة يجب أن تُدرج ضمن نظرة أشمل للكائن الحي ككل متفاعل.

(2) هذه هي إحدى الفروق بين الجهاز العصبي الذاتي والجهاز العصبي الآخر في الكائن الحي، الجهاز المركزي (الدماغي - النخاعي) الذي يخضع بشكل أكبر للتحكم الواعي. في الآونة الأخيرة، أظهرت الدراسات أن التحكم الواعي بالجهاز العصبي الذاتي أمر ممكن أكثر مما كنا نظن. وقد أثبت ذلك بواسطة نيل ميلر في جامعة روكفلر وأيضًا من خلال تجارب التغذية الراجعة البيولوجية بواسطة باربارا براون. ومع ذلك، لا أعتقد أن أيًا من هذه الدراسات تخالف الوصف الأساسي الذي نقدمه هنا.

وتكون المشاعر المرتبطة بهذه الأنشطة مريحة وممتعة ومسترخية. أما الجزء الآخر، الجهاز الوُدِّي [السمبثاوي]، فهو المسؤول عن تسريع ضربات القلب، ورفع ضغط الدم، وإطلاق الأدرينالين في الدم، وشحن طاقات الكائن الحي للقتال أو الهروب من الخطر. وتكون المشاعر المرتبطة بـ«الإثارة العامة» لتحفيز الجهاز الوُدِّي عادةً نوعاً من الغضب أو القلق أو الخوف.

تُعرف التغيرات الجسدية التي يسببها نشاط الجهاز العصبي الذاتي عبر تجارب الجميع مع القلق أو الخوف. فيشعر الإنسان بأن قلبه ينبض بسرعة بعد أن كاد يتعرض للدهس من سيارة أجرة مسرعة. ويشعر الطالب بحاجة مُلحّة للتبول قبل الامتحان المهم، أو قد يفقد المتحدث شهيته بشكل غريب عند العشاء قبل أن يُلقى خطاباً مهماً.

كانت لهذه الاستجابات عند الإنسان البدائي وظيفة واضحة تتمثل في حماية الإنسان من الحيوانات البرية والمخاطر الأخرى الواضحة. وفي المجتمع الحديث، يواجه الإنسان تهديدات مباشرة قليلة، إذ يتركز القلق على حالات نفسية، مثل الكفاءة الاجتماعية، والشعور بالاغتراب، والنجاح في التنافس، وما شابه ذلك. ومع ذلك، تظل الآليات المستخدمة لمواجهة هذه التهديدات كما هي.

يمكن ربط هذه التعبيرات الجسدية المختلفة للقلق والخوف بشكل ملائم ضمن إطار آلية «الهروب أو المواجهة» التي وصفها كانون⁽¹⁾. يتسارع نبض القلب لضخ المزيد من الدم إلى العضلات التي ستكون ضرورية في الصراع المحتمل. تنقلص الأوعية الدموية الطرفية، الموجودة بالقرب من الجلد، مما يزيد من ضغط الدم للحفاظ على الضغط الشرياني لتلبية احتياجات الطوارئ.

(1) يُنظر والتر بي. كانون، التغيرات الجسدية في الألم، الجوع، الخوف والغضب، الطبعة الثانية (نيويورك، 1927)، وحكمة الجسم (نيويورك، 1932).

وهذا الانقباض الطرفي هو الجانب الفيزيولوجي للتعبير الشائع «وجهه شاحب» من الخوف». يحدث «العرق البارد» تحضيراً للتعرق الدافئ الناتج عن النشاط العضلي الفعلي.

يرتجف الجسم وتقف شعرات الجسم لمدّ الجسم بالحرارة وحماية الكائن الحي من التهديد المتزايد للبرد الناتج عن تقلُّص الأوعية الدموية الطرفية. ويصبح التنفس أعمق أو أسرع لضمان توافر كمية كافية من الأكسجين؛ هذا هو «اللهاث» الناتج عن الإثارة القوية. كما تتوسع حدقات العين، مما يسمح برؤية أفضل للمخاطر المهددة؛ من هنا جاء التعبير «اتسعت حدقتا عينيه من الخوف». يفرز الكبد السُّكَّر لتوفير الطاقة للصراع. وتُطلق مادة في الدم لتسريع تخثره، مما يحمي الكائن الحي من فقدان الدم عبر الجروح.

ومن ضمن تهيئة الكائن الحي لحالة الطوارئ، يتوقف النشاط الهضمي، حيث تُوجَّه كُلُّ الدماء المتاحة نحو العضلات الهيكلية. يشعر الإنسان بجفاف في الفم نتيجة انخفاض تدفق اللعاب، وهذا يتزامن مع توقُّف إفراز العصارات الهضمية في المَعِدَة، وتقلص العضلات الملساء لأعضائه التناسلية الداخلية، ويشعر بالحاجة إلى إفراغ المثانة والأمعاء، وهو ما يُعرف في التعبيرات العامة، ويهدف إلى تحرير الكائن الحي للقيام بنشاط شاقّ.

إدراك الخطر

تنتقل الإشارات العصبية إلى الجهاز العصبي الذاتي عبر المراكز الدماغية السفلية والوسطى، مثل المهاد والدماغ البيني. ويُعد الدماغ البيني الجهاز التنسيقي للإشارات العصبية المرتبطة بالقلق والخوف. هذه المراكز الدماغية السفلية والوسطى ترتبط بدورها بالقشرة المخية، وهي المراكز الدماغية العليا المسؤولة عن الوعي والتفسير الواعي للمواقف.

حينما نشعر بالخوف، تتسبب المحفزات الحسية الأولية في حدوث رد فعل تلقائي يُنقل عبر منطقة تحت المهاد إلى النظام الشبكي المنشط في الدماغ. وهذا النظام ينظم مستوى يقظتنا ويتيح لنا الاستجابة إما بالقتال أو الهروب. كما يرسل المهاد إشارات إلى القشرة المخية لتفسير هذه المحفزات. ثمة دور بالغ الأهمية لوظيفة القشرة المخية، أو ما يمكن تسميته بالإدراك الواعي من الناحية النفسية في التعامل السريري مع القلق، لأنَّ الشعور بالخوف يعتمد في المقام الأول على كيفية تفسير الفرد للمخاطر المحتملة. والفرق الأساسي بين الحيوانات والبشر من الناحية العصبية هو أنَّ القشرة المخية لدى البشر أكبر بكثير. وهذا يعكس حقيقة أنَّ مشاكل القلق لدى البشر تتضمن تفسيرات معقدة ودقيقة للمواقف للخطر التي يواجهها الإنسان⁽¹⁾.

مثلاً، كان هوارد براون يشعر بقلق شديد كلما دخل في جدال بسيط أو لعبة الورق بريدج، لأنَّ أيَّ تلميح بالمنافسة كان يثير لديه ذكرى مرتبطة بمنافساته المبكرة مع شقيقاته، والتي كانت تشكل تهديداً كبيراً لاعتماده الكبير على والدته. (صحيح، لا نعني أنَّ شخصاً مثل براون يكون واعياً على نحوٍ كامل بكلِّ العوامل التي تدخل في تفسيراته؛ تأثير العوامل اللاواعية هو في الحقيقة مشكلة نفسية أكثر تحديداً، وسوف تُتناوَل في الفصل التالي). ومن ثم، قد يصبح موقفٌ غير مؤذٍ نسبياً، من الناحية الموضوعية، سبباً لقلق شديد بسبب الطرق المعقدة التي تتضمن تجارب الماضي والتي يفسر بها الفرد موقفه الحالي.

يمكن أن تكون المحفزات، التي يفسرها الإنسان على أنها خطيرة، داخلية نفسية أو خارجية. فمثلاً، قد ترتبط بعض الدوافع الداخلية العدائية أو الجنسية بتجارب سابقة، حيث تسبب تنفيذ هذه الدوافع في مشاعر الذنب والخوف من العقاب أو حتى التعرض للعقاب فعلياً. ولهذا السبب، عند ظهور هذه الدوافع

(1) حكمة الجسم، المرجع السابق.

مرة أخرى داخليًا، قد تنشأ مشاعر الذنب وتوَعُّع العقاب، مما يفضي إلى شعور الإنسان بقلق شديد وغير محدد.

عادةً ما تمارس القشرة الدماغية سيطرةً مشبّطة على المراكز الأدنى في الدماغ، الأمر الذي يساعد يساعد على تقليل شدة استجابات القلق أو الخوف أو الغضب والتحكم فيها. ويرتبط مدى هذا التحكم بمستوى نضج التطور القشري. فمثلاً، يستجيب الأطفال الرضع لمجموعة متنوعة من المحفزات بكثافة من الغضب أو القلق غير المحدد. وفي كل مرة يقترب الكائن الحي من حالة الرضيع، تتخذ ردود أفعاله الشكل الانعكاسي أو غير المحدد. وكلما كان الكائن الحي أقرب إلى حالة الرضيع، كانت ردود أفعاله أكثر انعكاسية وغير مميزة. ويعني «النضج» في هذا السياق تطوير تمايز قشريّ وتحكُّم متزايد. حينما تُزال القشرة الدماغية جراحياً من الحيوانات، نلاحظ رد فعل «غضب وهمي» تلقائي ومفرط (وفقاً لكانون). كما يمكن أن يُضعِف الإرهاق الشديد أو المرض تحكُّم القشرة الدماغية، لذلك نجد الأشخاص المتعبين أو المرضى يستجيبون للتهديدات بدرجة أكبر من القلق غير المحدد. ويُشار إلى هذا في مصطلحات التحليل النفسي على أنه «انتكاس».

يحظى موضوع التوجيه والسيطرة القشرية بأهمية بالغة في سياق نظرية التعلم والنضج والتي لا يمكن ذكره إلا هنا. لقد لاحظنا أنه على مستوى الرضع (وفي الحيوانات التي تُزال قشرتها جراحياً) تحدث الاستجابة لمحفزات التهديد بطريقة غير محددة أو انعكاسية. يقول غرينكر وسييجل:

كلما باتت القشرة أكثر تطوراً مع عملية النمو والنضج، تزداد القدرة المشبّطة للقشرة الدماغية على هذه الاستجابات غير المحددة بمرور الوقت. في أول الأمر، تكون القشرة مدركة للاستجابة الانعكاسية للمحفزات على نحوٍ ثانوي فحسب، غير أنها تحاول تعديل هذه الاستجابة مع تكرار المحفزات. تقوم القشرة بتمييز المحفزات التي

تشكل خطرًا حقيقيًا عن تلك التي يمكن التعامل معها، وتتعلم كيفية التعامل مع المحفزات الخطيرة عبر التجربة والخطأ.

حينما يواجه الفرد موقفًا يتجاوز درجة سيطرته (مثلاً، بسبب مفاجأة المحفزات أو طبيعتها الصادمة)، قد يعود إلى حالة الاستجابة الأقل تمايزًا. وهنا يعتقد غرينكر وسييجل أن هذا يعادل «الانتكاس» إلى مرحلة الطفولة، حيث لم يكن هناك تحكم قشري في الاستجابة العاطفية⁽¹⁾.

التوازن في النظام العصبي الذاتي

من الضروري الآن توسيع النقطة التي ذكرناها، وهي أن الجهازين الوُدِّي واللاوُدِّي يعملان على نحوٍ متضاد. يرى كانون أن هذين الفرعين من الجهاز العصبي الذاتي «متوازنان» بشكل يشبه إلى حدٍّ ما توازن العضلات الباسطة والقبضة. فالجهاز الوُدِّي أقوى، بمعنى أنه قادر على التغلب على الجهاز اللاوُدِّي. وبعبارة أخرى، فإن كمية معتدلة من الخوف أو الغضب ستثبط عملية الهضم، في حين يقتضي الأمر درجة كبيرة من التحفيز اللاوُدِّي (مثل تناول الطعام) للتغلب على كمية معتدلة من الغضب أو الخوف.

قد تؤدي درجة بسيطة من تحفيز الجهاز العصبي المعاكس إلى تفعيل النشاط الذي يفعله الكائن الحي. فمثلاً، مستوى منخفض من القلق أو الخوف، بما يمكن أن نسميه شعور «المغامرة»، قد يزيد من متعة تناول الطعام أو العلاقات الجنسية. تقول العبارة الشعبية إن «الفاكهة المسروقة أطيب طعمًا»، ومن التجارب الشائعة لدى الكثيرين أن عنصر المغامرة يضيف نكهة خاصة للأنشطة الجنسية. صحيح، قد يتخذ هذا بسهولة شكلًا عَصَابيًا إذا تمادى الإنسان فيه، إلا أنه يمتلك أيضًا جانبه الطبيعي. يمكن تشبيه ذلك

(1) غرينكر وسييجل، المرجع السابق، ص 144.

بحقيقة أنَّ الذراع تؤدي حركاتها الباسطة على نحوٍ أفضل إذا كان هناك توتر قليل في العضلات القابضة في الوقت نفسه. هذه المناقشة تمهد لمناقشتنا اللاحقة حول الاستخدامات البناءة لمستويات معتدلة من القلق والخوف.

حقيقة أنَّ هذين الجهازين العصبيين متوازنان ضد بعضهما بعضًا تُعد أمرًا بالغ الأهمية في فهم القلق في الظواهر النفسية الجسدية. فعند بعض الأشخاص، يبدو أنَّ القلق يعمل كإشارة للبدء في تناول الطعام. ففي الأدبيات السريرية نجد العديد من الحالات التي يرتبط فيها الإفراط في تناول الطعام، والسمنة فيما بعد، بحالات القلق. وهذا قد يكون له علاقة كبيرة بتناول الطعام بوصفها وسيلة للتعبير عن الحاجة إلى الاعتماد الطفولي الذي يثيره القلق، إلا أنَّه يمتلك أيضًا تفسيرًا عصبيًا واضحًا وهو أنَّ كمية كبيرة من التحفيز اللاؤدِّي يمكن أن تُهدئ النشاط اللاؤدِّي.

يمكن ملاحظة ظاهرة مشابهة في النشاط الجنسي، إذ تتضمن المراحل الأولى من الإثارة الجنسية الجهاز العَجْزِيَّ أو اللاؤدِّيَّ، حيث إنَّ الأعصاب المُنْعِطَةَ التي تحفز الانتصاب هي جزء من هذا الجهاز. وهذا يفسر عصبيًا مشاعر الحنان والراحة التي توجد في المراحل الأولى من الممارسة. من المعروف أنَّ بعض الأشخاص يمارسون العادة السرية أو ينخرطون في أنشطة جنسية أخرى لتهدئة القلق. ومن المثير للاهتمام أنَّ العادة السرية كانت شائعة بين الرومان حينما كان العدو البربري يحاصر المدينة. يذكر سقراط في الصفحات الأخيرة من فيدون: في خلود النفس، في اليوم الذي كان سيشرب فيه السُّمَّ، من المعتاد أن يقضي المحكوم عليهم بالإعدام يومهم الأخير في تناول الطعام والعلاقات الجنسية. لم يكن هذا للحصول على آخر طعم للمتعة البشرية فحسب، بل للتأثير المهدئ للقلق الذي تسببه هذه الممارسات كذلك. من المهم أن نلاحظ فيما يتعلق بالنشاط الجنسي، بوصفها وسيلة لتهدئة

القلق، أنَّ القذف والنشوة الجنسية يتحكم بهما الجهاز العصبي الوُدِّي، حيث يُغذي هذا الجهاز الحُويصَّلات المَنوية بالأعصاب. ويفسر هذا الجانب العصبي مشاعر العدوانية أو الغضب التي قد يشعر بها البعض في ذروة النشاط الجنسي. أشار هافلوك إليس إلى ذلك بعبارة «عضة الحب». ومن منظور عصبي بحث، يعمل النشاط الجنسي على تهدئة القلق فقط حتى الوصول إلى النشوة. ومع أنَّ النشوة تخفف التوتر وفي الظروف الطبيعية لا تسبب القلق، فقد تجعل الإنسان الذي يمارس العادة السرية أو أيَّ نشاط جنسي آخر لتهدئة القلق أكثر قلقًا فيما بعد.

لا أهدف إلى تقديم هذه الارتباطات النفسية العصبية بوصفها حقائق ثابتة ومطلقة، إذ إنَّ الوظائف العصبية تتأثر بقدر كبير بالعوامل النفسية المعقدة؛ لذا من الضروري التأكيد على أن السلوك في موقف معين يمكن فهمه فقط عبر النظر إلى الكائن الحي في السياق العام الذي يتفاعل معه.

يؤدي التحفيز الوُدِّي إلى حالة عامة من الإثارة في الكائن الحي بأكمله. يتحقق ذلك عصبيًّا عبر وجود عدد كبير من الألياف المتصلة والمتراصة في الجهاز الوُدِّي، مما ينتج عنه «تفريغ واسع الانتشار للنواقل العصبية عبر القنوات الوُدِّية، مقارنةً بالتفريغ المحدود والموجَّه بدقة إلى أعضاء محددة في عمل الجهازين القحفيِّ والعُجْزيِّ»⁽¹⁾. كما أنَّ السيمباتين والأدرينين (المعروف تجاريًّا بالأدرينالين)، اللذين يتم إفرازهما في مجرى الدم، لهما تأثير عام على الكائن الحي. ويشير كانون إلى أنَّ الأدرينين يعمل «بشراكة» مع التحفيز الوُدِّي المباشر. «نظرًا لأنَّ الأدرينين المفرَز يُوزَّع بوجه عام في مجرى الدم، فإنَّ الجهاز الوُدِّي، حتى لو لم تكن له تأثيرات واسعة بسبب

(1) كانون، حكمة الجسم، المرجع السابق، ص 254.

ترتيب أليافه، يمكن أن تكون له هذه التأثيرات عبر عمل الأدرينين⁽¹⁾. هذه الحقائق هي التفسيرات العصبية والفسيولوجية للتجربة التي لاحظها الجميع في أنفسهم، حيث الشعور بالغضب والخوف والقلق هو شعورٌ عام وشامل.

نظرًا لأن التحفيز الودّي يؤدي ببساطة إلى حالة عامة من الإثارة في الكائن الحي، يستحيل التنبؤ، بالاعتماد على البيانات العصبية الفسيولوجية وحدها، بما إذا كانت المشاعر ستتخذ شكل الخوف أو القلق أو الغضب أو العداء، أو شيئًا آخر مثل التحدي أو الشعور بالمغامرة. باستثناء ردود الفعل الانعكاسية، مثل نمط الإجفال، يُحدد شكل الشعور عبر تفسير الكائن الحي للوضع المهدّد. وبصفة عامة، إذا فسر الخطر على أنه يمكن التغلب عليه بالهجوم، فستكون المشاعر هي الغضب. في هذه الحالة، تتحول أنشطة الكائن الحي إلى «قتال» بدلًا من «فرار»، وتحدث بعض التغيرات الجسدية نتيجة لهذا التفسير. ففي حالة الغضب مثلاً، تُضيق جفون العينين لتقييد الرؤية إلى الجزء من البيئة الذي يسعى الكائن الحي لمهاجمته. أما إذا فسر الوضع على أنه لا يمكن التغلب عليه بالهجوم، لكن يمكن تجنبه بالفرار، فستكون المشاعر هي الخوف. أو إذا فسر الخطر على أنه يضع الكائن الحي في مأزق من العجز، فستكون المشاعر هي القلق.

تحدث بعض التغيرات الجسدية نتيجة لهذه التفسيرات. ففي حالات الخوف والقلق، مثلاً، تُفتح الجفون على نطاق واسع جدًا لتتيح للكائن الحي فرصة رؤية

(1) المرجع نفسه، ص 253. انتقاد لاحق لعمل كانون هو أن العمليات العاطفية هي وظيفة للجهاز العصبي الذاتي بأكمله، مع العمل التكاملي والمتزامن للجهازين الودّي واللاودّي في إنتاج ما نسميه بالعواطف. كما أن عمل كانون يقتصر إلى فهم دور الهرمونات وهو ما لم يكن ممكنًا في عصره. عدا هذه الإضافات، لا يزال عمل كانون يُعد الكلاسيكي في هذا المجال. بول توماس يونغ، المشاعر، في الموسوعة الدولية للعلوم الاجتماعية، الجزء الخامس (نيويورك، 1968)، ص 35 - 41.

كلّ مسار ممكن للهروب. وعليه، يكون للعامل النفسي في كيفية تفاعل الكائن الحي مع التهديد دورٌ جوهريٌّ في تعريف المشاعر على هذا النحو.

نظرًا لأنّ المشاعر تتكون من علاقة معينة بين الكائن الحي وبيئته، ولأنّ العمليات العصبية الفسيولوجية الوُدّية عامة وليست محددة، فإنه من المضلل والخاطئ استنتاج عملية عصبية فسيولوجية معينة من تجربة نفسية محددة، مثل الخوف أو القلق، أو العكس، فالجهاز العصبي الفسيولوجي المعقد والمتوازن قادر على العمل بطرق لا نهائية، اعتمادًا على احتياجات الكائن الحي وأنماطه في ذلك الوقت. وبالمثل، من الخطأ ربط عملية عصبية فسيولوجية بمشاعر معينة. ويظهر مثال على هذا الخطأ حينما يقول أحد علماء النفس: «إنّ بدء التناقض بين الإثارة العصبية القوية والكبح العصبي القوي يضع الكائن الحي في حالة من النشاط العام، كما لو كانت هناك عملية إشعاع عصبي عام أو فائض عصبي...». يقترح هذا العالم أنّ «تعميم الإثارة» يتعين أن يُعادل بالقلق⁽¹⁾.

لا أعتقد أنّ القلق يمكن أن يُعادل بأي تعميم للإثارة العصبية الفسيولوجية. القلق ليس مجرد كيان كيميائي حيوي مثل البخار، بل هو مصطلح يشير إلى علاقة معينة مثل العجز أو الصراع بين الإنسان والبيئة المهددة. والعمليات العصبية الفسيولوجية تتبع هذه العلاقة. ينشأ الخطأ من الخلط بين الآلية الفسيولوجية، التي تعمل عبرها النفس، والأسباب الأساسية.

تستند هذه الفكرة إلى النظرية الأولى لفرويد التي تقول إنّ القلق هو الشكل المحوّل من الدافع الجنسي (الليبيدو) المكبوت. يتعين أن نتفق على أنّ هذه النظرية تُسهّل التفكير في القلق بوصفه كيانًا فيزيائيًا كيميائيًا. ومع ذلك، تُظهر أعمال فرويد ترددًا في تحديد العمليات الفسيولوجية بالمشاعر. فمن ناحية،

(1) آر. آر. ويلوبي، السحر والظواهر المرتبطة: فرضية، في كتاب كارل مورشينسون (محرر)، كتاب علم النفس الاجتماعي (وورسيستر، ماس، 1935)، ص 466.

يصر فرويد على أن وصف العمليات العصبية الفسيولوجية لا ينبغي أن يُخلط مع الفهم النفسي للظواهر. وكتب في فصل القلق في كتابه مقدمة عامة إلى التحليل النفسي:

يتركز الاهتمام في الطب الأكاديمي على العمليات التشريحية التي تُسبب حالة القلق. نكتشف أن النخاع المستطيل يتحفز، ويُخبر المريض بأنه مصاب باضطراب عصبي في العصب الحائر. النخاع المستطيل هو عضو مدهش وجميل. أتذكر جيدًا كم من الوقت والجهد كرّست لدراسته في سنواتٍ مضت. إلا أنني اليوم يجب أن أقول إنني لا أعرف شيئًا أقل أهمية لفهم القلق نفسيًا من معرفة مسارات الأعصاب التي تنتقل عبرها الإثارات.

يحذر فرويد المحلل النفسي من «الانجراف إلى تناوُل علم الغدد الصماء والجهاز العصبي الذاتي حينما يكون الأهم هو فهم الحقائق النفسية من منظور نفسي». ومع ذلك، فإن نظريته عن الدافع الجنسي، سواء فهمت بوصفها عملية كيميائية فعلية أو مجازية، تفتح الباب أمام مغالطات مثل معادلة القلق بعملية عصبية فسيولوجية. أود فقط التأكيد على تصريح فرويد نفسه بأن الأهم هو فهم الحقائق النفسية من منظور نفسي.

موت التعويذة أو الموت بأسباب نفسية

قد تكون حالة الخوف والقلق، الناتجة عن الصدمة، شديدة ومدمرة لدرجة أنها قد تفضي إلى الوفاة الحقيقية. فعبارة «مات من الخوف» ليست وصفًا مُبالغًا فيه لما يحدث في بعض الأحيان. وقبل عدة سنوات، ناقش كانون هذه الظاهرة تحت مسمى «موت التعويذة»⁽¹⁾.

(1) والتر بي. كانون، «موت التعويذة»، المجلة الأمريكية للأنثروبولوجيا، 1942، 44:2، 169.

يستشهد كانون بعدة حالات موثقة جيدًا لحدوث الوفاة لدى أحد السكان الأصليين نتيجة فعل رمزي قوي تعتبره القبيلة قاتلاً، مثل «الإشارة بالعظام السحرية من الساحر، أو تناول طعام مُحَرَّم تعتقد الجماعة أنه سيفضي إلى الموت. وقد لاحظ الأنثروبولوجي إدوارد روبرت تريجير في أثناء دراسة الماوريين في نيوزيلندا: «لقد رأيتُ شابًا قويًا يموت في اليوم نفسه الذي تعرَّض للتحريم؛ يموت الضحايا كما لو أن قوتهم تنفذ مثل الماء»⁽¹⁾.

كان السكان الأصليون، شأنهم شأن مجتمعهم، يؤمنون بأنَّ التحريم يحمل قوة تفضي إلى الموت. قد يكون صحيحًا، كما يقول كانون، إنَّ «حالة الخوف الشديدة والمستمرة يمكن أن تنهي حياة الإنسان»⁽²⁾.

وثمة شهادات مشابهة من إفريقيا. ففي عام 1906، كتب ليونارد تقريرًا عن قبائل نهر النيجر السفلي، حيث أشار قائلاً:

لقد رأيتُ العديد من الجنود القدامى من شعب الهوسا يموتون ببطء شيئًا فشيئًا بسبب اعتقادهم بأنهم مسحورون؛ لم يكن لأيّ غذاء أو دواء يُعطى لهم أيُّ تأثير في وقف تدهور حالتهم أو تحسُّنها بأيِّ شكل من الأشكال، ولم يكن هناك شيء يمكنه إبعادهم عن مصير اعتبروه حتميًا. وبالطريقة نفسها، وفي ظروف مشابهة جدًّا، رأيتُ رجالًا من شعب الكرو وغيرهم يموتون رغم كلِّ المحاولات لإنقاذهم، فقط لأنهم كانوا مقتنعين بأنهم في قبضة شياطين خبيثة وأنهم محكوم عليهم بالموت!⁽³⁾

الجوانب الفسيولوجية لمفهوم «موت التعويذة» ليست صعبة على الفهم،

(1) إ. تريجير، في مجلة معهد الأنثروبولوجيا، 1890، 19، 100، مقتبس من كانون، في «موت التعويذة»، 170.

(2) المرجع نفسه، ص 176.

(3) ج. ليونارد، النيجر السفلى وقبائله (لندن، 1906)، ص 257 وما يليها.

إذ تتوافق الأعراض التي تظهر على السكان الأصليين، الذين يموتون بسبب توجيه العظام في طقوس التعويذة أو تناول طعام مُحَرَّم، مع أعراض كائن حي يعاني من تحفيز شديد ومستمر للجهاز الكظري الوُدِّي. إذا استمر هذا التحفيز دون وجود مَنفذ للتفريغ - والضحية التي تشعر بالشلل بسبب القلق لأنها تؤمن بأنها ستموت تفتقر إلى أي وسيلة فعالة للتصرف - فقد يفضي ذلك إلى الموت. وفي تجاربه مع القطط التي أزيلت قشرتها المخية، وجد كانون أنَّ هذه القطط، التي تفتقر إلى التأثيرات المعتدلة للقشرة على الإثارة العاطفية، ماتت بعد عدة ساعات من «الغضب الوهمي». وبناءً على ذلك، يمكن تفسير الموت في حالة الغضب الوهمي، كما في صدمة الجروح، بفشل الأعضاء الأساسية في تلقي كمية كافية من الدم، أو على نحوٍ أدق، كمية كافية من الأكسجين للحفاظ على وظائفها⁽¹⁾.

ثمة أيضًا أدلة تشير إلى حدوث حالات مشابهة في الزمن الحاضر. يروي جورج إنجل عن «جنود شباب أصحاء يموتون في المعركة دون أن يصابوا، وأشخاص يلقون حتفهم في الكوارث حينما يفقدون الأمل... في التراث والواقع، يمكن القول إنَّ الإنسان قد (يموت من الحزن)»⁽²⁾. ويمكننا أن نضيف أنَّ هذا قد يحدث أيضًا بسبب معتقدات «التعويذة» والعديد من العوامل الأخرى غير الجسدية.

إلا أنَّ الأسئلة النفسية المتعلقة بـ «موت التعويذة» - مثل كيف يفسر الإنسان الأصلي بيئته بحيث تجعله يشعر بتهديد شديد - ليست بهذه السهولة للإجابة عنها، وذلك لأننا نفتقر أساسًا إلى البيانات حول التجارب الذاتية للأشخاص

(1) المرجع نفسه، ص 178.

(2) جورج إنجل، التطور النفسي في الصحة والمرض (فيلادلفيا، 1962)، ص 290، 392 - 393.

الأصليين المعنيين. يقترح كانون تفسيرًا نفسيًا مستندًا إلى فكرة ويليام جيمس عن «الموت الاجتماعي» حينما يتجاهلك الآخرون في مجموعتك. الضحية البدائية للمحرمات تكون بالتأكيد «ميّنة اجتماعيًا»، ويتعين أن تعاني من تأثير نفسي قوي نتيجة اعتقاد مجتمعتها بالكامل بأنها ستموت، بل يتصرفون نحوها كما لو كانت ميتة في الحقيقة. وقد لوحظ الموت نتيجة القلق الشديد في مواقف أخرى، مثل الموت من الصدمة في الحرب حينما «لا تقدر أيُّ من الصدمات الجسدية أو العوامل المعروفة التي تزيد من الصدمة أن تفسر الحالة المفجعة»⁽¹⁾.

يشير كانون إلى عمل الطبيب النفسي خوان ميرا لوبيز، الذي درس حالات المرضى خلال الحرب الإسبانية بين عامي 1936 و1939، وأفاد بوجود نتائج مميتة للمرضى الذين يعانون من «القلق الخبيث». لاحظ ميرا في هؤلاء المرضى علامات القلق والحيرة، مصحوبة بنبض سريع دائم، وتنفس سريع، وأعراض أخرى للتحفيز المفرط للجهاز الكظري الودي. أشار ميرا إلى أن العوامل المهيّئة تشمل «قابلية سابقة للجهاز العصبي الودي» و«صدمة نفسية شديدة في ظل ظروف الإنهاك الجسدي نتيجة نقص الطعام، والتعب، والأرق، وما إلى ذلك»⁽²⁾. بعيدًا عن المحددات النفسية لمثل هذه التجارب، من الواضح أن التهديد لوجود الفرد يمكن أن يكون قويًا لدرجة تجعله غير قادر على مواجهة التهديد سوى بالتخلي عن وجوده: أي الموت.

الجوانب النفسية الجسدية للقلق

من الجوانب الأهم من الناحية العملية التنوع الكبير في الاضطرابات النفسية

(1) المرجع نفسه، ص 179.

(2) المرجع نفسه، ص 180.

الجسدية، حيث يحافظ الكائن الحي، الذي يعاني من القلق، على كفاحه في سبيل البقاء عبر تغييرات جسدية في وظائفه⁽¹⁾. وعلى مر التاريخ، وُجد في التراث، وفي دراسات باحثي الطبيعة البشرية، أنَّ المشاعر مثل القلق والخوف لها تأثير عميق وشامل على صحة ومرض الكائن الحي. وفي السنوات الأخيرة، بدأت الدراسات في العلاقات النفسية الجسدية تستكشف هذا المجال علميًا، مما ألقى ضوءًا جديدًا على مفهوم وديناميكيات كلٍّ من الخوف والقلق. يمكن النظر إلى الأعراض النفسية الجسدية بوصفها إحدى طرق التعبير عن الحياة العاطفية، وخاصة حياة المشاعر اللاواعية: مثل الأحلام، وزلات اللسان، والسلوك العصبي⁽²⁾.

حُدّد منشأ الأمراض النفسية الجسدية بأنه نتيجة لتثبيط التواصل، حيث يتعين أن «يتبع المُدخلات إلى الكائن الحي مُخرجات مناسبة. فحينما تُكبت المكونات اللفظية أو الحركية للحالات العاطفية جزئيًا أو كليًا، يميل الكائن الحي إلى أن يستبدل بها أشكالًا أخرى من السلوك عبر قنوات إخراج أخرى»⁽³⁾.

توجد حالات متكررة من الإفراط في إنتاج السكر في الجسم وما يترتب عليه من الإصابة بداء السكري في حالات القلق والخوف⁽⁴⁾. ليس من المفاجئ أن نجد العديد من أمراض القلب المصاحبة للقلق، حيث إنَّ القلب حساس

(1) إنجل، المرجع السابق، ص 383، وآرون بيك، المرجع السابق، ص 343-354.

(2) ليون ج. سول، الآثار الفسيولوجية للتوتر العاطفي، في كتاب جي. مكف هانت (محرر)،

الشخصية واضطرابات السلوك (نيويورك، 1944)، المجلد الأول، ص 269-305.

(3) ي. ي. غرون وي. باستيانس، الضغط النفسي الاجتماعي، التواصل بين البشر، والأمراض

النفسية الجسدية، في تشارلز سبيلبرغر وإروين ساراسون (محرران)، الضغط والقلق

(نيويورك، 1975)، المجلد الأول، ص 47.

(4) إنجل، المرجع السابق، ص 391.

فورًا للتوتر العاطفي في جميع الأشخاص. ويعتقد الباحث أوزوالد بومكي أنَّ معظم «ما يُعرف بـ (الأعصاب القلبية) ليست إلا تجليًا جسديًا للقلق»⁽¹⁾.

ثمة العديد من الحالات التي يُلاحظ فيها شهية مفرطة (الشه المرضي) وزيادة في الوزن مصاحبة للقلق المزمن. ويصف الباحث يون سول إحدى الحالات التي كانت فيها رغبة الإنسان في الأكل بمثابة تعويض عن رغبات مكبوتة في الحصول على الحب. وقد وُجد أنَّ عددًا من هؤلاء المرضى كانوا أطفالًا لأمهات مفرطات في الحماية، وهو وضع في الطفولة في كثير من الأحيان يفضي إلى شعور الطفل بالقلق. وعلى النقيض من ذلك، فقد وُجدت حالة فقدان الشهية العُصابي في أشخاص كانوا يعانون من رغبات شديدة مكبوتة في الحب والانتباه من الأم، مما أدى إلى ظهور مشاعر عدائية نحو الأم والشعور بالذنب بسبب تلك المشاعر العدائية⁽²⁾.

إنَّ الارتباط المتكرر بين أعراض الإسهال والقلق معروف جيدًا. وهنا يروي سول حالة حالة وقف عليها في ممارسته التحليلية لطبيب شاب كان مدللًا على نحوٍ مفرط من والديه في أثناء طفولته. وعندما تخرَّج في كلية الطب وبدأ يتحمل مسؤولياته المهنية، أصيب بالقلق والإسهال. ويوضح سول أنَّ الإسهال كان تعبيرًا عن شعوره بالعدوانية نحو الاضطراب لأن يكون مستقلًا ومسؤولًا. ومن ثَم، كانت العدوانية رد فعل على قلقه⁽³⁾.

ومع أنَّ ارتفاع ضغط الدم الأساسي (ارتفاع ضغط الدم دون وجود مرض آخر) يرتبط عادة في أدبيات الأمراض النفسية الجسدية بالغضب والعدوانية المكبوتين، فهناك نمط من القلق يكون غالبًا كامنًا تحت هذه المشاعر العدوانية.

(1) دنبار، العواطف والتغيرات الجسدية، ص 63.

(2) سول، المرجع السابق، ص 274. يُذكر هذا النمط للتأكيد على العلاقة بين العديد من حالات القلق والاعتماد على الأم.

(3) لمثال آخر، يُنظر حالة براون، الفصل الثامن.

ويوضح سول، عبر حالات لمرضى يعانون من ارتفاع ضغط الدم، أنَّ الغضب والعدوانية هما ردود فعل على مواقف الصراع لدى الأشخاص الذين كانوا عرضة للقلق بسبب اعتمادهم المفرط على أحد الوالدين، وفي الوقت نفسه كانوا خاضعين لهذا الأب أو الأم⁽¹⁾.

بخصوص الرُّبُو، يلاحظ سول أنَّ السمات الشخصية الشائعة لدى مرضى الربو تشمل القلق الزائد، ونقص الثقة بالنفس، والاعتماد العميق على الوالدين، والذي يكون غالباً رد فعل على الرعاية المفرطة من الوالدين. نوبات الرُّبُو «ترتبط بالقلق والبكاء (حيث يتحول صوت البكاء إلى أزيز)». كما وُجد أنَّ تكرار التبول يصاحب القلق المرتبط بالطموح التنافسي⁽²⁾.

ومع أنَّ الصرع يُذكر عادةً في أدبيات الأمراض النفسية الجسدية بوصفه تفريراً جماعياً للعدوانية المكبوتة، فثمة أدلة في بعض الحالات تشير إلى أنَّ نوبات القلق والمشاعر المثيرة للقلق (التي تكون من حين لآخر مرتبطة على وجه التحديد بالأم) هي السبب الكامن وراء هذه العدوانية⁽³⁾.

مثال وظائف المعدة

من المعروف عبر التاريخ أنَّ وظائف المعدة والجهاز الهضمي ترتبط بشكل وثيق بالحالات العاطفية. وتزخر اللغة الشعبية بالتعابير مثل «عاجز عن هضم شيء ما، أو «الاشمئزاز» من وضع معين. وقد أشار علماء، مثل بافلوف وكانون وإنجل، إلى الجوانب العصبية والфизиولوجية لهذه العلاقة.

في أدبيات الأمراض النفسية الجسدية، يُنظر إلى العلاقة الوثيقة بين وظائف

(1) سول، المرجع السابق، ص 281 - 284.

(2) المرجع نفسه، ص 294.

(3) المرجع نفسه، ص 292.

الجهاز الهضمي والرغبات في الرعاية والدعم والحب التبعية على أنها مرتبطة وراثيًا بتغذية الأم. تُبرز حالات الصراع، مثل القلق والعدوانية والامتناع، هذه الاحتياجات التقبُّلية. لكن هذه الاحتياجات في كثير من الأحيان تُحبَط، وإلى حدٍّ ما بسبب طبيعتها المفرطة وجزئيًا لأنَّ ثقافتنا تفرض كبتها تحت قناع «الرجل القوي» الذي يتميز بالطموح والسعي الدؤوب. في مرضى القرحة وفي حالة توم، تجسَّدَت هذه الاحتياجات التقبُّلية في شكل زيادة أنشطة المعدة، مما أدى إلى حدوث قرحة المَعِدَة.

أجرى المحلل النفسي فرانز ألكساندر، والطبيب النفسي هارولد وولف، والطبيب ليونارد شارف، مقابلاتٍ مع ثلاثة عشر مريضًا يعانون من قرحة المعدة، وسجلوا التغيرات الفسيولوجية في المرضى خلالها. وعبر تحفيز المرضى لمناقشة موضوعات مثل الزواج أو المهنة، والتي كانت معروفة من التاريخ المرضي بأنها تثير القلق، تمكَّن الباحثون من ربط التغيرات المصاحبة في وظيفة المعدة والاثنى عشر.

اكتشف الباحثون أنه حينما ذُكرت الصراعات التي تنطوي على القلق والمشاعر المرتبطة به، أظهر المرضى بانتظام زيادة في نشاط المعدة. تضمَّن ذلك زيادة في حموضة المعدة، وزيادة في الحركة التمعجية، وفرط الدم (زيادة تدفق الدم). تُعرف هذه الحالات بأنها مسببة للقرحة. إلا أنَّه في المقابلات، التي طمأن خلالها الأطباء المرضى وخففوا من قلقهم، عاد نشاط المعدة إلى حالته الطبيعية، وجرى التخلص من الأعراض.

أظهرت النتائج بوضوح أنَّ أنشطة المعدة التي تُسبِّب تكوُّنَ القرحة أو تفاقمها تزداد بفعل القلق، وتقل حينما يحل الشعور بالأمان محلَّ القلق في الحالة العاطفية للمريض⁽¹⁾.

(1) بيلا ميتلمان، إتش. جي. وولف، وإم. بي. سكارف، دراسات تجريبية على مرضى يعانون من التهاب المعدة، التهاب الاثنا عشر وقرحة المعدة، طب نفسي جسدي، 1942، 1: 4، 58.

وسواءً كانت هذه النوعية من ردود الفعل على القلق تحدث لدى أشخاص ذوي نوع معين من التركيب النفسي والجسدي فقط، أو تحدث بشكل شائع في ثقافتنا أو استجابة إنسانية عامة، لا تزال الأسئلة مفتوحة للنقاش. أظهرت الحالات الثلاثة عشرة التي دُرست - وهم أشخاص أصحاء ولا يعانون من قلق خاص - استجاباتٍ مَعِدِيَّةٍ مشابهةً للإجهاد العاطفي، إلا أنَّه بدرجة أقل شدةً وأقصر مدةً مقارنةً بمرضى القرحة.

عند حدوث تغيير أساسي في نمط الحياة - مثل الطلاق أو الانتقال إلى موقع عمل جديد - سيُشعر الناس بدرجات متفاوتة من القلق والإجهاد. ففي كثير من الأحيان يعاني الأشخاص، الذين لديهم الخصائص المذكورة، من أعراض مَعِدِيَّةٍ، في حين قد يُعبر آخرون عن التوتر بأعراض مختلفة.

حالة توم

يُعد توم مثالاً مهمًا لبحثنا الحالي، حيث يمكن ملاحظة أعراض أنشطة مَعِدَتِهِ خلال فترات الإجهاد العاطفي عبر فتحة إلى معدته. لقد درس كلٌّ من الدكتور سيمور غراي وولف والدكتور هارولد جورج وولف حالة توم بتركيز على مدى سبعة أشهر⁽¹⁾. فهذا الشخص المدعو توم، الذي يبلغ الآن سبعة وخمسين عامًا وينحدر من أصول أيرلندية، شرب حساءً مغليًا حينما كان صبيًا في التاسعة من عمره، مما تسبب في انسداد المريء. على إثر هذا الحادث أجرى طبيب مغامر عملية فتحة جراحية من خلال بطنه إلى معدته. وعلى مدى ما يقرب من خمسين عامًا، ظلَّ توم يتغذى بنجاح من خلال أنبوب عبر هذه الفتحة. ولأنَّ توم كان شخصًا عاطفيًا متقلبًا يمر بمشاعر الخوف والقلق

(1) من وظيفة المعدة البشرية لستيوارت وولف وإتش. جي. وولف. حقوق النشر 1943، 1947 من قبل دار نشر جامعة أكسفورد.

والحزن والغضب والاستياء، فقد أتيحت للباحثين فرصة كبيرة لملاحظة العلاقة بين هذه المشاعر ووظائف معدة توم عبر تلك الفتحة.

في فترات الخوف، كان نشاط توم المعوي يتناقص على نحوٍ حادٍّ:

في صباح يومٍ من الأيام، وخلال فترة مراقبة لوظيفة المعدة المتسارعة، تعرّض توم لخوفٍ مفاجئٍ حينما دخل طبيب غاضب، وهو أحد أعضاء الطاقم، فجأةً إلى الغرفة وبدأ بفتح الأدراج بسرعة، والبحث على الرفوف، والتمتمة بالشتائم بينه وبين نفسه. كان الطبيب يبحث عن أوراق يوليها أهمية كبيرة. وكان توم، الذي يرتب المختبر، قد أضاعها في اليوم السابق، وكان يخشى أن يكتشف خطأه ويفقد وظيفته. بقي توم صامتًا بلا حراكٍ بوجه شاحب. وابتضّ غشاء معدته المخاطي، حين انخفض تدفق الدم إليه من مستوى 90 إلى 20، وظلّ كذلك لمدة خمس دقائق حتى وجد الطبيب مراده وغادر الغرفة. وبعد ذلك، عاد الغشاء المخاطي لمعدة توم شيئًا فشيئًا إلى لونه الطبيعي⁽¹⁾.

وثمة مشاعر أخرى مرتبطة بتناقص نشاط المعدة وهي الحزن والإحباط وتأنيب الذات. كان توم وزوجته قد خططا للانتقال إلى شقة جديدة، وهو تغيير كانا يتطلعان إليه بشغف. لكن، وبسبب إهمالهما، أجّر المالك الشقة المرغوبة لشخصٍ آخر. وفي صباح اليوم التالي لاكتشاف هذا الأمر، شعر توم بالإحباط والعزلة والحزن. شعر بالهزيمة ولم تكن لديه رغبة في المقاومة، وكانت حالته المزاجية السائدة هي تأنيب الذات. وفي ذلك الصباح، تناقص نشاط معدته بوضوح.

لكن في فترات القلق، أظهر توم، مثل مرضى القرحة، زيادة في نشاط المعدة: كانت أكثر التغيرات الملحوظة في وظائف معدة توم مرتبطة بالقلق الناتج عن عدم معرفته بمدة استمرار دخله من المختبر. فقبل

(1) المرجع نفسه، ص 112.

عمله معنا، كان توم يتلقى مساعدات حكومية، وكان لتحسن مستوى معيشة أسرته بسبب وظيفته الجديدة أهمية كبيرة له. في الليلة السابقة، ناقش توم وزوجته موضوع مدة استمرار وظيفته، وقرر توم أن يستفسر عن ذلك في صباح اليوم التالي. غير أنهما كانا قلقين للغاية بشأن الإجابة لدرجة أنهما لم يستطيعا النوم طوال الليل. في صباح اليوم التالي، كانت درجة مستوى التروية الدموية والحموضة في معدة توم هي الأعلى التي سُجِّلت في كل الدراسات التي أجريناها...⁽¹⁾.

هذا يوضح نمطًا كان يُلاحظ بانتظام مع توم. «القلق والمشاعر المعقدة والمتضاربة المرتبطة به كانت تصاحبها بانتظام زيادة في تدفق الدم، وزيادة في الإفرازات، وزيادة في حركة المعدة»⁽²⁾.

حينما كان توم يشعر بالعداء والاستياء، كان يُظهر زيادة في نشاط معدته. ذكرتُ حالتين محددين حينما شعر أن بعض أعضاء طاقم المستشفى قد شككوا في قدراته وإخلاصه. في هذه الحالات، زادت إفرازات معدته بقدر كبير. وخلال إحدى هذه الفترات، حينما تم تشتيت انتباهه عن مشاعره العدائية عبر محادثة، تراجعت زيادة نشاط معدته مؤقتًا، إلا أنها ارتفعت مرة أخرى حينما عاد للتفكير في مشاعره الجريحة.

ومع أن توم لم يُعانِ من قرحة المعدة، فقد كان نمط شخصيته مشابهًا في العديد من النواحي لنمط المرضى في الدراسة السابقة. ففي طفولته، كان شديد الاعتماد على والدته، مع أنه لم يشعر بالكثير من الدفء العاطفي في علاقته بها. كتب الباحثان: «كان لديه خوف وحب نحو والدته، كما كان يشعر نحو الرب»⁽³⁾. فقد أصيب توم بالذعر حينما تُوفيت والدته، وبعد ذلك صار

(1) المرجع نفسه، ص 120.

(2) المرجع نفسه، ص 118 - 119.

(3) المرجع نفسه، ص 92.

يعتمد على أخته. وأظهر التناقض نفسه في علاقته بالأطباء: فقد كان يعتمد عليهم بقدر كبير، غير أنه كان يتصرف بعدائية تجاههم حينما يشعر بأن اعتمادهم عليهم مُحبط. كان يضع أهمية كبيرة على أن يكون «الرجل القوي» والمُعيل الناجح لعائلته. قال توم: «إن لم أستطع دعم عائلتي، فسأفكر في إنهاء حياتي». هذه الجملة توضح جلياً مدى الأهمية النفسية للمظهر الذي تبناه توم كرجل قوي ومسؤول، إذ لم يستطع التعبير عن مشاعره بالبكاء، لأنه شعر بضرورة الحفاظ على مظهر القوة. وهذا النمط الشخصي، الذي يتميز بالاعتماد العاطفي المغطى بالحاجة إلى الظهور بمظهر قوي، يرتبط بشكل حاسم بحقيقة أنه كان يستجيب للقلق والعداء بتسارع وظائف معدته.

يمكن تفسير زيادة نشاط المعدة بوصفها رد فعل على مواقف الصراع العاطفي بطريقتين. أولاً، قد تكون تعبيراً جسدياً عن الاحتياجات النفسية المكبوتة للكائن الحي في الحاجة إلى الرعاية، حيث يسعى الإنسان إلى مقاومة القلق والعداء، والشعور بالأمان عبر الأكل⁽¹⁾. ثانياً، قد تُعبر عن أحد أشكال العدوانية والعداء نحو مَنْ يحرمونه الراحة والعزاء المطلوبين. الأكل بوصفه أحد أشكال العدوانية شائع في حياة الحيوانات، مثل «التهام» الفريسة⁽²⁾.

تُظهر هذه الدراسات أن اختزال القلق إلى مجرد نشاط عصبي تلقائي هو تبسيط مُفرط وغير دقيق، إذ لا يمكن فهم الوظائف العصبية في حالات القلق إلا عند النظر إليها في سياق احتياجات وأهداف الكائن الحي الذي يواجه تهديداً. فمثلاً يشير الباحثان، «لا يمكننا، مع الأدلة المتاحة، أن نعزو نمط التغيرات الجسدية الملحوظة إلى نشاط العصب الحائر أو نشاط الجهاز الوُدِّي

(1) ميلتمان، وولف، وشارف، المرجع السابق، ص 16.

(2) يقدم إنغل حالة مثيرة للاهتمام لرضيع، كان، مثل توم، لديه ناسور معدي. عندما كانت «مونيكا تتفاعل مع الأشخاص بطريقة ودية أو عدائية، كانت معدتها تفرز بنشاط». بعبارة أخرى، كانت مونيكا مشابهة لتوم دون ميول توم العُصابية.

فقط. ويبدو من النافع أكثر أن نصف التغيرات في أنشطة المعدة، التي تصاحب الاضطرابات العاطفية، أنها جزء من نمط التفاعل الجسدي العام⁽¹⁾. ويصوغ هانز ميثلمان وهارولد وولف وليونارد شارف الفكرة نفسها بعبارة مختلفة: «يُعد السؤال حول أيّ أجزاء من الجهاز العصبي ستسيطر تحت الضغط سؤالاً ثانوياً، حيث تكمن الأهمية الأساسية في التكامل أو التفاعل التي تخدم احتياجات الحيوان في مواجهة موقف حياتي معين»⁽²⁾.

الثقافة ومعنى المرض

تُعد الإصابة بمرضٍ ما إحدى الطرق للتعامل مع حالات الصراع العاطفي. فالمرض يقلص عالم الإنسان، مما يقلل من مسؤولياته واهتماماته؛ ومن ثمّ يمنحه فرصة أفضل للتكيف بنجاح. أما الصحة، فعلى النقيض من ذلك، إذ تمنح الكائن الحي الحرية لتحقيق إمكانياته الكاملة.

يُعبّر جورج إنجل عن هذه الفكرة بوضوح حينما يقول: إنّ «الصحة والمرض يمكن اعتبارهما مرحلتين من مراحل الحياة». ويضيف: «إنّ التفكير في المرض بوصفه كياناً منفصلاً عن الذات له جاذبية كبيرة للعقل البشري». وبعبارة أخرى، أعتقد أنّ الناس يستخدمون المرض بالطريقة نفسها التي استخدمت بها الأجيال القديمة الشيطان، بوصفها وسيلة لإسقاط تجاربهم المكروهة عليه وتجنب تحمّل المسؤولية عنها. ولكن، ومع أنّ هذه الأوهام قد تمنح شعوراً مؤقتاً بالحرية من الشعور بالذنب، فهي لا تُقدم حلاً فعلياً. الصحة والمرض هما جزء لا يتجزأ من عملية مستمرة طوال الحياة لجعل أنفسنا متكيفين مع عالمنا، وجعل عالمنا متكيفاً معنا⁽³⁾.

(1) المرجع السابق، ص 176.

(2) المرجع السابق، ص 54.

(3) المرجع نفسه، ص 240.

حينما يواجه الإنسان موقفاً صراعياً مستمراً لا يمكن حله على مستوى الإدراك الواعي، تظهر في كثير من الأحيان أعراض جسدية متنوعة. وتُعد هذه الأعراض شكلاً من أشكال «لغة الجسد». أحد هذه الأنواع هو أعراض التحول الهستيري، مثل العمى الهستيري في حالات الرعب (حيث لا يستطيع الشخص تحمُّل رؤية الموقف)، أو الشلل الهستيري لبعض العضلات. تلك الأعراض، التي لها أسباب نفسية مباشرة، قد تشمل أيَّ جزء من الجهاز العصبي العضلي. بالمقابل، فإنَّ الأعراض النفسية الجسدية، بمعناها المحدود، هي خلل وظيفي يتوسطه الجهاز العصبي الذاتي. إلا أنَّه من منظور أوسع، يمكن أن يكون القلق مرتبطاً بأيِّ مرض، سواء اتخذ شكلاً هستيرياً أم نفسية جسدية. ومثال على هذا النوع الثالث هو الأمراض المُعدية، حيث تتأثر قابلية الكائن الحي للإصابة بهذه الأمراض بالقلق وغيره من العوامل النفسية. من الممكن أن تكون أمراض التدهور مثل السُّل مرتبطة بالإحباط المكبوت نتيجة مواجهات صراعية مزمنة لم يكن في وسع الشخص حلها على مستوى الوعي المباشر، أو على المستوى النفسي الجسدي المحدد⁽¹⁾.

ما الذي يحدد ما إذا كان الشخص سيتمكن من حل صراعه بوعي، أم سيضطر إلى إظهار أعراض نفسية جسدية أو هستيرية أو نوع آخر من الأمراض؟ للإجابة عن هذا السؤال المعقد، يتعين إجراء دراسة شاملة للشخص المعني. تشمل العوامل المؤثرة بالتأكيد: الجوانب الوراثية، وتجارب الشخص في الطفولة، وتجاربه السابقة الأخرى، وطبيعة التهديد الفوري وشدته، والوضع الثقافي. ففي

(1) يُنظر جيروم هارتز، السل والزاعات الشخصية، طب نفسي جسدي، 1944، 6:1، 17 - 22. أقترح أن التقدم قد يكون تقريباً كالتالي: عندما يكون الكائن في وضع كارثي، يحدث السعي لحل النزاع أولاً على المستوى الواعي؛ ثم على المستوى النفسي الجسدي بشكل خاص؛ وإذا لم تكن أي من هذه فعالة، فقد ينطوي النزاع على مرض مثل السل وهو يمثل تورطاً أكثر اكتمالاً للكائن.

كلّ حالة، يتعين النظر إلى الكائن الحي على أنه يسعى إلى حل حالة الصراع، حيث يتجلى الصراع في جانبه الذاتي بالقلق وفي جانبه الموضوعي بالمرض. وحينما يظهر العرض، يكون تعبيراً عن محاولة الكائن الحي لحل الصراع.

ترتبط العوامل الثقافية بشكل وثيق بالقلق الذي يكمن وراء الاضطرابات النفسية الجسدية. ونجد أمثلة لهذه العلاقة في معظم الأمراض النفسية الجسدية. فمثلاً، حالة قرحة المَعِدَة. إذ كثيراً ما تُعزى النسبة العالية للإصابة بالقرحة إلى نمط الحياة التنافسي المفرط في الثقافة الغربية الحديثة. وتُعد القرحة على وجه التحديد «مرض الطموحين والمكافحين في الحضارة الغربية».

من المرجح أن السبب هو أن الرجال في الأربعينيات كانوا مجبرين على كبت احتياجاتهم العاطفية والتظاهر بالقوة والاستقلالية، في حين كان يُسمح للنساء بالتعبير عن مشاعر العجز، مثلاً بالبكاء. وفي بعض الأوساط، كان يُرى التعبير عن الاعتمادية من النساء فضيلة. في أوائل القرن التاسع عشر، كان هناك معدل مرتفع من حالات القرحة بين النساء في العشرينيات من عمرهنّ، وذلك وفقاً للإحصائيات المتاحة. ورأى الباحثان، وولف وميتلمان، أن ذلك يعود إلى شعور النساء في تلك الفترة بضغط كبير للتنافس على الزواج، وكان احتمال البقاء عازباتٍ والاعتماد على الأقارب يسبّب لهنّ قلقاً شديداً. في تلك الفترة، كان الرجال يشغلون مواقع مهنية قوية وكانوا قادرين في الوقت نفسه على التعبير عن احتياجاتهم العاطفية داخل الأسرة.

كانت حالات القرحة في الأربعينيات من القرن العشرين أكثر شيوعاً بين الرجال مقارنةً بالنساء بنسبة تزيد على عشر مرات. أما الآن، فتتعرض النساء للإصابة بالقرحة تقريباً بالنسبة نفسها بين الرجال، مما يثير تساؤلاتٍ ثقافيةً مهمة. مع تزايد الأدوار القيادية والمهمة، التي تؤديها النساء في المجتمع، زادت نسبة الإصابة بالقرحة بينهنّ.

من الجدير بالذكر أنَّ الحالاتِ الضابطةَ (المرضى الذين لا يعانون من القرحة)، التي درسها وولف وميتلمان وشارف، أظهرت فرط النشاط نفسه في أنشطة المعدة خلال فترات الصراع العاطفي، لكن بدرجة أقل من مرضى القرحة؛ بل حتى توم، الذي لم يكن مريضاً بالقرحة، أظهر التفاعل ذاته. وهذه البيانات تشير إلى فرضية أنَّ هذا النمط من التفاعل النفسي الجسدي ليس مجرد مسألة نوع فردي، بل يحدث على نحو متكرر في الثقافة الغربية. والسؤال عما إذا كان هناك عامل ثقافي أمريكي محدد، هو أيضاً سؤال مثير للاهتمام.

وفي مناقشة العلاقة بين الاحتياجات المكبوتة وأعراض المعدة التي وجدوا أنها شائعة في عملهم مع الجنود في حالات الصراع، يلاحظ روي غرينكر وجون سبيجل الرغبة المتزايدة لهؤلاء الجنود في شرب الحليب. ويشيران إلى أنَّ «الطعام المحدد المطلوب بشدة هو ذلك المرتبط بأول علامات العاطفة والرعاية الأمومية»، ويضيفان أنَّ «شرب الحليب هو صفة ثقافية لمعظم الأمريكيين»⁽¹⁾.

ثمة أدلة تجريبية تدعم الفرضية التي تشير إلى أنَّ التركيز على المنافسة الفردية في الثقافة الغربية قد ترسخ تحديداً في الفرع الأمريكي من تلك الثقافة. فنظراً لأنَّ الفرد يعيش ويتحرك ويكون وجوده داخل ثقافة معينة، وأنماط تفاعله تتشكل وفقاً لتلك الثقافة، وكذلك مواقف الصراع التي يواجهها تكون محددة بتلك الثقافة، فإنه يمكن بسهولة فهم أنَّ العوامل الثقافية مترابطة مع الاضطرابات النفسية الجسدية واضطرابات السلوك الأخرى. يبدو أنَّ المشاعر، والاحتياجات البيولوجية، وأشكال السلوك التي تُكبت أكثر في ثقافة معينة هي الأكثر احتمالاً للتسبب في ظهور الأعراض.

في العصر الفيكتوري، وجد فرويد أنَّ كبت الجنس كان له دور مركزي في

(1) المرجع السابق، ص 140.

تكوين الأعراض. وكان كبت العداوة في الثقافة الأمريكية في الأربعينيات، كما أشارت هورني، أكثر شيوعاً من كبت الجنس؛ ومن ثم كان من المتوقع أن يرتبط على نحو متكرر بالأعراض النفسية الجسدية. لا يمكن إنكار أن ثقافتنا التنافسية تولّد قدرًا كبيرًا من العداوة.

ومع تغيّر التركيز الثقافي، تحدث تغييرات مماثلة في معدل حدوث الأمراض المختلفة. فمثلاً، شهدت الحرب العالمية الثانية زيادة في حالات اضطرابات القلب والأوعية الدموية، وانخفاضاً في حالات الهستيريا مقارنةً بالحرب العالمية الأولى. وثمة نقطة أخرى مهمة هي أنه في ثقافتنا، يُعد المرض العضوي أكثر تفهماً بكثير من الاضطراب العاطفي أو العقلي. وهذا يؤثر في حقيقة أن القلق والضغط العاطفية الأخرى في ثقافتنا في كثير من الأحيان تظهر في شكل أعراض جسدية. باختصار، تسهم الثقافة في تحديد الطريقة التي يحاول بها الشخص التعامل مع قلقه، وتحديد الأعراض التي قد تظهر عليه.

نادرًا ما نصادف أشخاصًا يعانون من الهستيريا في الممارسة العلاجية النفسية الحديثة، باستثناء بعض العيادات الخارجية في المناطق النائية حيث يكون الناس أقل تأثرًا بالوعي الذاتي لعصرنا. يعاني معظم مرضانا من الوسواس القهري و/أو الاكتئاب، وهذا مرتبط بزيادة الوعي الذاتي في أيامنا هذه. وتقريبًا، كل شخص في الفئات المتعلّمة في المدن (التي يأتي منها مرضانا من العيادات الخاصة) يعرف ما يكفي عن العلاج النفسي، بحيث لم تعد هناك مفاجآت كما كانت في زمن فرويد.

فضلاً عن ذلك، ولتوضيح تأثير الثقافة في المرض، لوحظ في الحرب العالمية الأولى أن الضباط، الذين لديهم القدرة على التعبير عن أنفسهم وتجاربهم، كانوا أقل عرضة للانهيّارات الهستيرية مقارنةً بالجنود الأقل تعليمًا

والأقل قدرة على التعبير اللفظي. يتوافق هذا مع تأكيدات جان جرون ويوهانس باستيانز على أنَّ الاضطرابات النفسية الجسدية ترتبط مباشرة بضعف التواصل. تُسلط الدراسات النفسية الجسدية الضوء على التمييز بين المشاعر المختلفة وأهميتها النسبية. أولاً، لناخذ التمييز بين القلق والخوف. في بعض الدراسات حول القلق والخوف، وُجد تحفُّظ في التمييز بين هذين الشعورين، حيث يُفترض أنَّ لهما نفس الأساس العصبي الفسيولوجي⁽¹⁾.

ولكن حينما ننظر إلى الشخص بوصفه وحدة وظيفية في سياق حياته، يتضح أنَّ هناك اختلافات مهمة بين القلق والخوف. ففي حالة توم، نتذكر أنَّ سلوكه العصبي النفسي كان مختلفاً بقدر كبير عند الشعور بالخوف مقارنةً بالقلق. فقد كانت مشاعره التي تأتي مع الانسحاب دون رغبة في المواجهة - مثل الخوف، والحزن، وتأنيب الذات - مصحوبةً بتوقف في نشاط المعدة.

وفي المواقف التي كان فيها توم منخرطاً في صراع وتوتر - حيث المشاعر المهيمنة هي القلق أو العداء أو الاستياء - عملت وظائف المعدة بإفراط. وهذا يتعارض مع ما هو متوقَّع وفقاً للتحليل التقليدي للعمليات العصبية الفيزيولوجية (أي التعرف على القلق عبر نشاط الجهاز الوُدِّي). ومن ثم، أرى أنَّ التمييز بين الخوف والقلق ضروري لفهم الكائن الحي بوصفه وحدة سلوكية تسعى للتكيف مع موقف حياتي معين. سألخص كيفية إجراء هذا التمييز في الفصل السابع. ومع ذلك، يمكن إضافة ملاحظة أخرى في هذه النقطة: الخوف عادةً لا يفضي إلى المرض إذا كان بإمكان الكائن الحي الهروب بنجاح. أما إذا لم يكن في وسع الفرد الهروب وكان مضطراً إلى البقاء في وضع صراع لا يمكن حله، فقد يتحول الخوف إلى قلق، وقد تصاحب التغيرات النفسية الجسدية هذا القلق.

(1) لقد أشرنا سابقاً إلى طبيعة هذا الافتراض المشكوك فيه.

يتعين التفريق بين القلق والمشاعر العدوانية، مثل الغضب والعداء. ومع أنَّ الغضب والعداء المكبوتين يُعدّان عوامل مسببة لبعض الاضطرابات النفسية الجسدية، من المهم ملاحظة أنه عند إجراء تحليل أعمق للمريض يتبين في كثير من الأحيان أنَّ الغضب والعداء هما ردود فعل على قلق أساسي. (راجع المناقشة السابقة حول ارتفاع ضغط الدم والصراع). يمكن تفسير هذا الوضع على النحو التالي: الغضب لا يفضي إلى المرض إلا إذا لم يتمكن الشخص من التعبير عنه بالقتال أو بأي شكل مباشر آخر. وحين يتطلب كبت الغضب - بسبب المخاطر التي قد يتعرض لها الكائن الحي إذا جرى تنفيذ العدوان - قد تظهر أعراض نفسية جسدية مثل ارتفاع ضغط الدم. لكن إذا لم يكن ثمة قلق أساسي، لما كان هناك حاجة لكبت العدوانية من البداية. وهذا يتماشى مع تأكيدنا على أنَّ الصورة الأساسية هي للكائن الحي في موقف صراع، حيث يتمثل الصراع على الجانب النفسي في القلق. ومن هنا، يمكننا فهم قول فيليكس دويتش بأنَّ «كلَّ مرض هو مرض قلق»، إذا كنا نعني بذلك أنَّ القلق هو العنصر النفسي في كلِّ مرض.

أكثر المشكلات تعقيدًا في العلاقة بين القلق والتغيرات الجسدية هي فهم معنى الأعراض العضوية. ويمكن معالجة الأعراض الجسدية عبر طرح سؤالين أساسيين لفهم لماذا يتخذ القلق شكلًا جسديًا. أولاً، كيف تسهم الأعراض العضوية في محاولة الكائن الحي لمواجهة الوضع المهدّد؟ أو بعبارة أخرى، ما الذي يحاول الكائن الحي تحقيقه عبر هذا العرض؟ ثانيًا، ما الآليات النفسية الداخلية التي تفسر هذا التفاعل بين القلق والأعراض؟

تُلقي العديد من الملحوظات السريرية المهمة الضوء على هذه الأسئلة. إذ ثمة علاقة عكسية بين قدرة الفرد على تحمُّل القلق الواعي وظهور الأعراض النفسية الجسدية. ففي حين يزيد القلق والمخاوف الواعية من حدة المشكلة،

تشير الأدلة إلى أنَّ القلقَ والمخاوفَ والصراعاتَ التي أُسْتُبِعت من الوعي هي الأكثر تأثيرًا في التسبب في المرض. فكلما كان القلق أوضح وأكبر في تجليه في السلوك العُصَبِيّ، كانت الأمراضُ العضوية أقلَّ شدة. حينما يحاول الشخص مواجهة الصراع بوعي، قد يعاني من قلقٍ واسعٍ كبير، إلا أنَّه يواجه التهديد بوعي مباشر. «بوجه عام، يمكن القول إنَّ وجود القلق يشير إلى عدم وجود تفكك خطير... ويمكن مقارنته بالأهمية النبوية للحُمى»⁽¹⁾.

ولكن حينما يصبح الصراع الواعي غير محتمل، سواء بسبب تزايد شدته أو بسبب فشله، تبدأ تغييرات عرضية في الظهور في الكائن الحي. وتخفف هذه التغييرات من حدة الصراع وتُقدم نوعًا من التكيف الشكلي أو الزائف حينما يكون من المستحيل حل الصراع فعليًا. ولهذا السبب، يمكن القول إنَّ الأعراض في كثير من الأحيان تكون وسيلة لاحتواء القلق، فهي تجسيد للقلق في شكل ملموس. وقد قال فرويد بوضوح عن الأعراض النفسية: «العَرَض هو قلق مقيد»، أو بمعنى آخر، هو القلق الذي تحوَّل إلى قرحة أو خفقان القلب أو أيَّ عَرَضٍ آخر.

لاحظنا في حالة براون (التي سوف نناقشها فيما بعد) أنَّ تطوُّر حالات القلق كان على النحو التالي: في البداية، أبلغ عن أعراض عضوية، مثل نوبات دوَّار مؤقتة، لم يكن يشعر تجاهها بأيَّ قلقٍ واسعٍ سوى الانزعاج من العرض نفسه. وبعد مرور عدة أيام، بدأت تظهر لديه كوابيس مليئة بالقلق. وفيما بعد، بدأ يعاني من قلقٍ واسعٍ، مما أدى إلى زيادة اعتماده على المعالج وتقديمه للكثير من المطالب. ومع زيادة وعيه بالقلق، زاد شعوره بالانزعاج الشديد، إلا أنَّ الأعراض العضوية اختفت.

(1) ج. سي. ياسكينز، علم النفس البيولوجي للقلق - دراسة سريرية، مراجعة التحليل النفسي، 1936، 23، 3 و4، و1937، 24، 81-93.

من المهم أن نلاحظ أنَّ المرضى الذين يعانون من أعراض القرحة المذكورة سابقاً لم يكونوا مدركين لوجود قلق واع لديهم. ففي هذا السياق، يُعد العرض وسيلة لحماية المريض من الوضع الذي يسبب القلق. ولهذا السبب، قد يكون من الخطير من الناحية العملية إزالة الأعراض لدى مرضى القلق قبل توضيح القلق نفسه ومعالجته. يشير وجود العرض بوجه عام إلى أنَّ الشخص لم يستطع التعامل مع قلقه، وقد يكون هذا العرض وسيلة لحمايته من تدهور الحالة إلى الأسوأ.

من المحير أنَّ القلق يميل إلى الاختفاء حينما يصاب الناس بأمراض عضوية، إذ حينما أُصِبتُ بمرض السُّل خلال فترة لم تكن فيها الأدوية متاحة لعلاجها، لاحظتُ ظاهرة غريبة بين المرضى حولي الذين يعانون من المرض نفسه. إذ عندما يدرك المريض أنَّ حالته الصحية خطيرة، يبدو أنَّ جزءاً كبيراً من القلق المرتبط بسلوكياته قبل المرض يختفي. وفي كثير من الأحيان يعاود القلق الواعي الظهور حينما يقترب المريض من استعادة صحته والرجوع إلى العمل وتحلُّل المسؤوليات. قد يلاحظ بعضٌ بشكل سطحي أنَّ المرض أعفاه من المسؤوليات ووفَّر له الحماية، وما إلى ذلك. لكن هذه الظاهرة أعمق من ذلك. إذا افترضنا أنَّ الإصابة بالمرض كانت في الأساس نتيجة جزئية لصراعات مزمنة غير محلولة، فقد يمثل المرض وسيلة لتقليص نطاق هذه الصراعات إلى مجال يمكن حلها فيه. وهذا قد يفسر الظاهرة السريرية الملاحظة بأنَّ ظهور المرض يقلل من الوعي بالقلق، في حين أنَّ التغلب على المرض قد يفضي إلى عودة القلق⁽¹⁾.

يشرح الكتاب مشكلة تبادل الأعراض والقلق باستخدام فرضية فرويد

(1) لا داعي للقول إننا نتحدث عن القلق المتعلق بأنماط سلوك المريض، وليس القلق المحدد المتعلق بحقيقة أنه مصاب بمرض (والذي قد يكون واضحاً بالطبع خلال المرض). نتحدث العديد من المراقبين عن «وظيفة الاستبدال» للمرض بالنسبة للقلق. يذكر درابر (يُنظر سول، المرجع السابق) أيضاً أنَّ العُصاب قد يعمل بوصفه بديلاً للأعراض العضوية.

الأولى عن القلق، والمعتمدة على نظرية الدافع الجنسي (الليبيدو). فمثلاً، يرى فليكس دويتش أنَّ الأعراض العضوية تنتج عن تراكم الليبيدو. وإذا لم يتمكن من التفريغ بشكل طبيعي، فإنه يتجسد في شكل قلق، ويمكن لهذا القلق أن يتجلى في صورة أعراض جسدية. ومن ثم «من الناحية النفسية، لكي يبقى الفرد سليماً من الناحية العضوية أو ليصبح كذلك، يتعين عليه إما استثمار الدافع الجنسي، أو التخلص من القلق»⁽¹⁾.

وجهة نظري هنا هي أنَّ القلق لا يحدث لأنَّ الفرد هو «حامل للدافع الجنسي»، بل لأنه يواجه موقفًا مهددًا لا يستطيع التعامل معه، مما يوقعه في حالة من العجز والصراع الداخلي. قد يكون وجود الليبيدو - مثل الشهوة - عاملاً يدفع الشخص نحو الصراع، لكن من المهم أن نتذكر أنَّ المشكلة تكمن في الصراع نفسه وليس في الجنس. ولهذا السبب، نستنتج أنَّ الهدف من الأعراض ليس حماية الكائن الحي من تراكم الليبيدو، بل من الوضع الذي يسبب القلق.

أقترح المخطط التقريبي التالي إطارًا يجمع بين النقاط الواردة في هذا الفصل. أولاً، يفسر الكائن الحي الوضع الواقعي الذي يواجهه عبر الرموز والمعاني. ثانيًا، تنتج هذه الرموز والمعاني مواقف نحو الوضع الواقعي. وثالثًا، تشترك هذه المواقف بدورها في إثارة مختلف المشاعر (والعناصر العصبية والفسولوجية والهرمونية المرتبطة بها) بوصفها تحضيرات للتعامل مع الوضع الواقعي. لقد أكدت بالفعل أهمية الرموز والمعاني التي يستخدمها الإنسان لتفسير المواقف المثيرة للقلق. في بداية هذا الفصل، لاحظنا تأكيد أدولف ماير على «الوظائف التكاملية» و«استخدام الرموز بوصفها أدوات». وهذه هي الأمور التي يخضع لها علم الأعصاب والفسولوجيا.

(1) مقتبس من دنبار، المشاعر والتغيرات الجسدية، ص 80.

لاحظنا أيضًا أنَّ هذه التفسيرات تجري أساسًا في القشرة المخية، وهي الجزء من الجهاز العصبي للإنسان الذي يميزه بقدر كبير عن الحيوانات. وقد أجرى كانون أبحاثه حول نشاط الجهاز الوُدِّي، الذي يشكل الأساس لمعظم المناقشات التي تربط بين الجوانب العصبية الفسيولوجية للقلق ونشاط الجهاز الوُدِّي فعليًا على الحيوانات. ومن ثم، لا يمكن الاستدلال من هذه الدراسات على سلوك الإنسان دون توضيح أنَّ ردود الفعل الحيوانية تمثل موازنة لردود الفعل البشرية فقط حينما تُعزل جوانب معينة من الإنسان عن هذا السياق الكامل⁽¹⁾.

من الممكن إذاً تجنُّب ثلاثة أخطاء شائعة في علم النفس: الأول هو خطأ تحديد المشاعر بعملية عصبية فسيولوجية؛ الثاني هو خطأ «التكرار العصبي» (مثل وصف نشاط الجهاز الوُدِّي بأنه الجانب العصبي الفسيولوجي للقلق)؛ الثالث هو خطأ افتراض وجود انقسام بسيط بين العمليات العصبية الفسيولوجية والنفسية.

قد يلاحظ القارئ أنَّ هذه الأخطاء الثلاثة تقابل ثلاث وجهات نظر تتكرر في الفلسفة والعلم عبر التاريخ كمحاولات لحل مشكلة العقل والجسد: (1) الآلية الفسيولوجية (جعل الظواهر النفسية مجرد ظواهر جانبية للعمليات الفسيولوجية)؛ (2) التوازي النفسي الفسيولوجي؛ (3) الثنائية.

في كلٍّ من علم النفس والفلسفة نحتاج إلى تطوير نظرية متكاملة للعقل والجسد، والتي يُفترض أنها ستُكتشف عبر الرجوع إلى البُعد الذي ينشأ منه كلٌّ من العقل والجسد. وفي هذا الكتاب، نسعى لتحقيق ذلك عبر التسلسل الهرمي للرموز والمواقف وعلم الأعصاب والفسيولوجيا. وأرى أنَّ منهج ماير العضوي يمثل منهجًا من المناهج التي تسعى لتحقيق هذا الهدف.

(1) هذه الملاحظة، بطبيعة الحال، موجهة فقط ضد التطبيقات المبسطة لنتائج كانون، وليس ضد عمل كانون الكلاسيكي نفسه.

تفسير القلق نفسياً

القلق هو الظاهرة الأساسية والمشكلة المركزية للعُصاب.

سيغموند فرويد، مشكلة القلق

هل تعاني الحيوانات من القلق؟

أبرزت الدراسات المتعلقة بردود الفعل المشابهة للقلق في الحيوانات نقاطاً مهمة في مشكلة القلق لدى البشر. فنحن نستخدم مصطلح «ردود الفعل المشابهة للقلق» لأنَّ هناك اختلافاً كبيراً في الرأي حول ما إذا كانت الحيوانات تشعر بالقلق أم لا.

اعتقد غولدشتاين أنَّ الحيوانات تشعر بالقلق، بيدَّ أنه كان يشير بذلك إلى ردود فعل الخوف غير المُحددة، والتي تشابه القلق «الطبيعي» في الرضيع البشري البالغ من العمر أسبوعين. في المقابل، اعتقد هاري ستاك سوليفان أنَّ الحيوانات لا تعاني من القلق. أما أورفال هوبارت موورر، ففي دراساته الأولية حول «القلق» لدى الفئران (والتي سوف نستعرضها فيما بعد في هذا الفصل)، استخدم مصطلحي «الخوف» و«القلق» على نحوٍ متبادل. إلا أنَّه استنتج فيما بعد أنَّ التوجس الذي كانت تعاني منه الفئران هو خوف، وأنَّ الحيوانات لا تشعر بالقلق إلا إذا وُضعت في علاقة نفسية خاصة مع البشر، مثل المُجربين. وبخلاف غولدشتاين، كان موورر يستخدم مصطلح «القلق» للإشارة إلى القلق

العُصَابِيّ، الذي يقتضي بالضرورة وجود قدرات مثل الوعي الذاتي والكبت، وهي قدرات تُميّز الثدييات البشرية على وجه التحديد.

في رأيي، هوارد ليدل هو مَنْ حلَّ هذه الجدلية بشكل حاسم، فقد أكد في ورقة بحثية مهمة لدراسة القلق، استنادًا إلى عمله الشامل في العُصَاب التجريبي مع الأغنام والماعز، أنَّ الحيوانات لا تعاني من القلق بالمعنى نفسه الموجود لدى البشر، بل إنها تمتلك شكلاً بدائيًا وبسيطًا من القلق يُعرف بالتيقُّظ vigilance. فحينما تكون الحيوانات في موقف يهددها بالخطر المحتمل - مثل الأغنام في المختبر التي تتوقع صدمة كهربائية، أو الفقمة التي تستيقظ كلَّ عشر ثوانٍ في موطنها الطبيعي لتفحص محيطها خوفًا من صيادي الإسكيمو - تُظهر الحيوانات حالة من التيقُّظ وتوقُّعًا عامًا للخطر⁽¹⁾.

يتميز هذا التيقُّظ بالشك العام (مما يشير إلى أنَّ الحيوان لا يعرف من أين قد يأتي الخطر)، مع ميل إلى التصرف، لكن دون أيَّ اتجاه واضح للتصرف. مثل هذا السلوك يشبه بقدرٍ كبير السلوك القلق وغير المحدد الذي يُظهره الإنسان في حالة القلق.

يعتقد ليدل أنَّ غولدشتاين كان يصف هذا التيقُّظ في مفهومه لـ «التفاعل المفجع»، إلا أنَّه يشير إلى أنَّ تصنيف غولدشتاين، لهذه التفاعلات بمستوى عالٍ من الشدة، منع الباحثين الآخرين من التعرف على التفاعل الكارثي. ويبدو أنَّ هذا صحيح إلى حدٍ كبير. ففي تجارب التكييف، يمكن أن يتجلى التيقُّظ ليس بمستوى عالٍ من الشدة، كما في حالات العُصَاب التجريبي حيث يظهر الحيوان صورة واضحة لحالة غولدشتاين المفجعة فحسب، بل تظهر أيضًا

(1) هوارد ليدل، دور التيقُّظ في تطوُّر العُصَاب الحيواني، ورقة قُدمت في ندوة حول القلق نظمتها الجمعية الأمريكية لعلم النفس المرضي، نيويورك، يونيو 1949. (نُشرت في هوخ وزوبين (المحررا)، القلق (نيويورك، 1950)، الصفحات 183 - 197).

عبر جميع المستويات وصولاً إلى شدة منخفضة مثل «حركة بسيطة للعين، أو تسارع طفيف في ضربات القلب».

يقول ليدل إنَّ هذا التيقُّظ هو الذي يوفر القوة للانعكاس الشرطيّ. في حين كان بافلوف دقيقاً بشكل مذهل في وصفه للآليات العصبية الفسيولوجية للتكييف، يعتقد ليدل أنه كان مخطئاً حينما زعم أنَّ القوة الدافعة للتكييف تأتي من مصادر غريزية، مثل رغبة الكلب الغريزية في الحصول على الطعام أو تجنب الألم والانزعاج. وكتب ليدل أنَّ «آلية التكييف ليست مدعومة، كما كان بافلوف يعتقد، بتسرُّب الطاقة عبر مسار أو قناة جديدة تتشكل من مركز انعكاس غير مشروط عالي الطاقة إلى مركز حسيّ منخفض الطاقة بفعل النبضات الحسية التي يسببها المنبه الشرطيّ». بالأحرى، تعتمد على قدرة الحيوان على التيقُّظ، أو بعبارة أخرى، على قدرة الحيوان بوصفه كائنًا سلوكيًا على أن يكون متيقظًا ومتحفظًا نحو بيئته.

يضع التحديد الذي يقدمه ليدل هنا المشكلة على مستوى نفسي بيولوجي بدلاً من مستوى عصبي فسيولوجي، وهي النقطة التي أكدنا عليها في الفصل السابق؛ أنه ينبغي عدم الخلط بين الوسائط العصبية الفسيولوجية التي عبرها يحدث السلوك، وبين أسباب هذا السلوك. لإنجاح عملية تكيف الحيوان - أي لكي يتعلم التصرف بطريقة منتظمة - يتعين أن يكون قادرًا على الحصول على إجابة موثوقة لسؤاله: «ما هذا؟» ومن ثم، في تجارب التكييف، يكون الاتساق أمرًا بالغ الأهمية.

يتعين أن يكون الحيوان قادرًا أيضًا في حدود قدراته (مثلًا، الخروف يمكنه تتبُّع الوقت والتخطيط للمستقبل لمدة تصل إلى قرابة عشر دقائق، والكلب لمدة تصل إلى نحو نصف ساعة)، على الحصول على إجابة عن سؤال ثانٍ: «ماذا سيحدث بعد ذلك؟» حينما لا يتمكن الحيوان من الحصول على هذه

الإجابات في التجارب المخبرية المصممة لإنتاج العُصَاب التجريبي، ويظل في حالة توتر مستمر وكأنه يسأل باستمرار: «ما هذا؟ ما هذا؟ ما هذا؟»، وحين يُبقى الحيوان في حالة تَيْقُظ دائمة وغير مريحة، فسرعان ما يصبح سلوكه مضطرباً وفوضوياً و«عُصَابِيّاً».

هذا، على مستوى الحيوانات، مواز لما يحدث حينما يقع البشر تحت وطأة القلق الشديد والمستمر. ورغم تحذير ليدل من مقارنة السلوك المضطرب للحيوانات بالقلق البشري مباشرة، يمكن القول إنّ السلوك الانعكاسي المشروط في الحيوانات يتشابه مع العُصَاب التجريبي بالطريقة نفسها التي يرتبط بها الفعل الذكي في الإنسان القلق.

سيدرك القارئ أننا هنا نتقل مع ليدل من مجال الفسيولوجيا - أي الغرائز - إلى المجال العضوي. في كثير من الأحيان يسهل علينا التفكير والتحدث عن «الطاقة» التي تُطلقها الغرائز كما لو كنا نتعامل مع نوع من الكهرباء، وكأنها قوة محددة يمكننا قياسها وتسخيرها. لكن ليدل يوضح على نحو جلي أنّ الواقع مختلف كل الاختلاف، فنحن نتعامل مع رد فعل دفاعي يشمل الكائن الحي بأكمله، مثلما يظهر في الكلاب والأغنام في تجارب ليدل، ومنها حواسها مثل البصر، السمع، الشم، اللمس، فضلاً عن الوسائط العصبية والفسيولوجية لنقل الإشارات. تتجمع هذه القدرات لتشكل حالة التَيْقُظ لدى الحيوانات، وهي ما يمهد للقلق البشري.

هذا يقود ليدل إلى بعض الأفكار الجذابة والمهمة حول العلاقة بين الذكاء والقلق لدى البشر. اعتقد بافلوف أنّ استجابة «ما هذا؟» كانت الشكل البدائي للفضول البشري، والذي تطوّر ليصبح قدرة الإنسان على التحقيق العلمي والاستكشاف الواقعي لعالمه. طوّر ليدل هذا المفهوم بقدر أكبر، وجعله أدق عبر تمييزه بين وظيفة الحراسة للنظام العصبي - أي «ما هذا؟» - ووظيفة التخطيط - أي «ماذا سيحدث بعد ذلك؟». تؤدي وظيفة التخطيط دوراً أكبر

بكثير في السلوك البشري مقارنةً بالحيوانات. فالإنسان هو الكائن الوحيد بين الثدييات الذي يمكنه التنبؤ، والتخطيط للمستقبل، والاستمتاع بإنجازاته الماضية. وعبر هذه الوسائل، يبني البشر الثقافة. وقد أدت هذه القدرة على التخطيط للمستقبل إلى قدرة الإنسان الفريدة على العيش عبر الأفكار والقيم. يقول ليدل إنَّ القدرة على الشعور بالقلق والقدرة على التخطيط هما وجهان لعملة واحدة. فهو يعتقد أنَّ «القلق يرافق النشاط الفكري كظله، فكلما تعمقنا في فهم طبيعة القلق، ازددنا فهمًا لطبيعة العقل». وبهذا يوضح جانبًا من المشكلة التي تناولها كيركغارد وغولدشتاين، والتي سنناقشها مرارًا وتكرارًا في هذا الكتاب، وهي العلاقة بين القدرات الإبداعية والقدرة على الشعور بالقلق. قدرة الإنسان على الشعور بالواقع من خلال طرق خيالية، والتعامل مع الرموز والمعاني، وتغيير السلوك بناءً على هذه العمليات - كلها عمليات مرتبطة بقدرتنا على الشعور بالقلق⁽¹⁾.

يبقى أن نلاحظ أنَّ ليدل، مثلي ومثل العديد من الباحثين الآخرين المشار إليهم في هذه الدراسة، يرى أنَّ الطبيعة الاجتماعية للإنسان هي مصدر قدراتنا الفكرية الإبداعية الفريدة، وكذلك قدرتنا على القلق. (يُعرّف «الاجتماعي» هنا على أنه يشمل العلاقات بين الأشخاص والعلاقات الداخلية داخل الفرد نفسه). ويؤكد ليدل «أنَّ كلاً من العقل وظله، القلق، هما نتاج التفاعل الاجتماعي للإنسان»⁽²⁾. هذا التفاعل الاجتماعي لم يكن ليكون ممكنًا، يتعين أن أشدد أيضًا، لولا الإمكانيات الداخلية التي نربطها بالفردية.

(1) سنرى لاحقًا في مناقشتنا حول القلق والشخصية المعدومة أن قيام الشخص بحجب قلقه يعمل أيضًا على حجب إبداعه. هذا يترك الشخصية معدومة. لكن العكس ليس بالضرورة صحيحًا، الشخص الذي يشعر بالمزيد من القلق يكون أكثر إبداعًا (يُنظر الفصل الحادي عشر).

(2) الاستدلال الذي قاد ليدل إلى هذا الاستنتاج مشابه جدًا لاستدلال سوليفان، ولديه الكثير من القواسم المشتركة مع وجهات النظر لفرويد ومورر حول الأصول الاجتماعية للقلق.

قبل عدة عقود، كانت المشكلة الرئيسة في علم نفس الخوف هي اكتشاف المحفزات الأصلية وغير المكتسبة التي تثير المخاوف، وتفسير هذه المخاوف عبر العمليات الغريزية. كان يُعتقد أنَّ الطفل لديه مخاوف غريزية من الظلام، والحيوانات، والمسطحات المائية الكبيرة، والأشياء اللزجة، وما إلى ذلك. افترض ستانلي هول أنَّ العديد من هذه المخاوف موروثه من أسلاف الإنسان الحيوانية.

ثم تصدّى العديد من علماء النفس لدحض هذه «المخاوف الموروثة» واحدة تلو الأخرى، إلى أن تقلّص المجال في نظرية السلوك لجون واتسون إلى محفزين ليس إلا. يقول واتسون عن الرضيع، «هناك فقط شيان يستدعيان استجابة الخوف، وهما الصوت العالي وفقدان الدعم»⁽¹⁾. جميع المخاوف اللاحقة، حسب هذه الفرضية، تتكون عبر الارتباط الشرطي.

لكن الباحثين اللاحقين في مجال مخاوف الأطفال أشاروا إلى أنَّ وجهة نظر جون واتسون كانت تبسيطاً مفرطاً. لم يكن في وسع العديد من الباحثين العثور على هذين «الخوفين الأصليين» بشكل متسق في الرضع. وكما ذكر آرثر توماس غيرسلد «لا يمكن وصف محفز الخوف على أنه يتكون من محفز معزول... الظروف التي قد تثير ما يسمى بالمخاوف غير المكتسبة في الرضيع لا تشمل الضوضاء وفقدان الدعم فحسب، بل أيَّ محفز شديد، ومفاجئ، وغير متوقع، أو جديد قد يكون أنَّ الكائن الحي غير مستعد له». وبمعنى آخر، فإنَّ المواقف التي لا يستطيع الكائن الحي التفاعل معها بشكل كافٍ تشكل تهديداً وتثير القلق أو الخوف⁽²⁾.

(1) جون ب. واتسون، السلوكية (نيويورك، 1924).

(2) النصوص التالية مأخوذة من علم نفس الأطفال (الطبعة المنقحة، نُشرت في نيويورك،

أعتقد أنَّ النقاش حول «المخاوف الأصلية»، بين أصحاب المدرسة الغريزية من ناحية، وأتباع المدرسة السلوكية من ناحية أخرى، كانت أشبه بمعركة طواحين الهواء. فمحاولة تحديد المخاوف التي يولد بها الطفل تجعلنا نضيع في متاهة من الأسئلة المضللة. السؤال الأكثر فائدة هو: ما القدرات (العصبية والنفسية) التي يمتلكها الكائن الحي لمواجهة المواقف المهددة؟

فيما يتعلق بالوراثة، يكفي أن نفترض أنَّ الكائن الحي يستجيب للمواقف التي تكون قدراته غير كافية لها بالقلق أو الخوف، وكان يفعل ذلك في أيام أسلافنا كما يفعل اليوم. تعتمد مشكلة اكتساب القلق والمخاوف بعد الولادة على النضج والتعلم. كما أشك في أنَّ التفاعلات، التي وصفها واتسون لدى الرضع، يتعين أن تسمى «مخاوف». ألا يمكن أن تكون هذه ردود فعلٍ دفاعية غير مميزة يُفَضَّل أن تُسمى قلقاً؟ هذه الفرضية تفسّر سببَ عدم اتساق «الخوف» حتى في نفس الطفل استجابةً لمحفز معين.

النضج في القلق والمخاوف

ثمة قصور آخر في منهج واتسون في دراسة مخاوف الأطفال هو إهماله لعامل النضج. كما لاحظ غيرسلد في هذا السياق، «إذا أظهر الطفل في مرحلة معينة من التطور سلوكاً لم يكن يُظهره في وقت سابق، فهذا لا يعني بالضرورة أنَّ التغيير في السلوك ناتج في المقام الأول عن التعلم»⁽¹⁾.

كما ذكر في مناقشة نمط الإجفال، يُظهر الرضيع في الأسابيع الأولى من

(1940)، صفحة 254، للمؤلف أ. ت. غيرسلد، وقد أعيد نشرها بإذن من برنتيس هول، إنك. حقوق النشر محفوظة لسنوات 1933 و1940 لصالح برنتيسهول، إنك.

(1) آ. ت. غيرسلد وف. بي. هولمز، مخاوف الأطفال (منشور تطوير الطفل رقم 20، مكتب النشر، كلية المعلمين، جامعة كولومبيا، نيويورك، 1935)، صفحة 5، بإذن من كلية المعلمين. حقوق الطبع والنشر، 1935، لصالح كلية المعلمين، جامعة كولومبيا.

حياته استجابة الإجفال، إلا أنه لا يُظهر أي شيء يمكن أن يُسمى مشاعر الخوف. ومع نمو الرضيع، تبدأ سلوكيات ثانوية، مثل القلق والخوف، في الظهور شيئًا فشيئًا. ووجد غيرسلد في دراساته أنه عند بلوغ الطفل خمسة أو ستة أشهر، يبدأ في إظهار علامات عرضية على الخوف عند اقتراب شخص غريب، في حين لم يُظهر الطفل أي استجابة مشابهة قبل هذا العمر.

تفسير أرنولد جيسيل لتفاعل الرضيع في أعمار مختلفة عند وضعه في قفص صغير يلقي المزيد من الضوء. ففي عمر عشرة أسابيع، كان الطفل مستجيبًا بهدوء؛ في عمر عشرين أسبوعًا أظهر قلقًا طفيفًا، وكانت إحدى العلامات هي دوران الرأس المستمر. (بالنسبة لي، هذا «الدوران المستمر للرأس» هو صورة مهمة للتيقظ والقلق الطفيف، فالرضيع مضطرب، إلا أنه لا يستطيع تحديد مصدر قلقه مكانيًا). في عمر ثلاثين أسبوعًا، قد تكون استجابته للوضع نفسه قوية لدرجة أنه يُعبر عن رد فعله بالبكاء، مما يجعلنا نصف هذه الاستجابة بالخوف أو الفزع⁽¹⁾. على حد تعبير غيرسلد، «ميل الطفل للاستجابة لحدث ما على أنه خطر حقيقي أو محتمل يعتمد على مستوى تطوره»⁽²⁾.

يبدو واضحًا أن مستوى النضج هو أحد المحددات في استجابة الرضيع أو الطفل لمواقف الخطر. تشير البيانات إلى أن ردود الفعل الأولى تكون من النوع الانعكاسي (أي الإجفال) ومن نوع القلق المنتشر وغير المُحدد. مع أن هذا القلق المنتشر قد يظهر في الأسابيع الأولى من حياة الرضيع استجابةً لبعض المحفزات (مثل السقوط)، فهو يصبح أكثر تكرارًا مع تطوُّر قدرة الرضيع على إدراك مواقف الخطر. وفيما يتعلق بالمخاوف المحددة، أليست هذه

(1) يُنظر غيرسلد، علم نفس الأطفال، المرجع السابق، الصفحة 255. الاقتباسات من أ. ل. جيسيل، الفرد في مرحلة الرضاعة، كارل مورثيسون، المحرر، أسس علم النفس التجريبي (ووستر، ماساتشوستس، 1929).

(2) غيرسلد، المرجع السابق، الصفحة 255.

هي الأخيرة في الظهور ضمن سلم نضوج الرضيع؟ وكما أشار غولدشتاين، فإن الاستجابة بخوف معين تفترض وجود القدرة على التمييز، أي التمييز بين الأشياء المحددة في البيئة؛ هذه القدرة تقتضي نضجاً عصبياً ونفسياً أكبر من الاستجابة بطريقة منتشرة وغير مميزة.

صاغ رينيه سبتييز مصطلح «قلق الشهر الثامن» لوصف القلق الذي يُظهره الطفل بين عمر ثمانية واثني عشر شهراً عند مواجهة شخص غريب. ففي هذه الحالة، قد يستجيب الطفل بنظرة حيرة، أو بالبكاء، أو بمحاولة الزحف نحو أمه. ويفسر سبتييز هذا القلق بأن الطفل عبر نموه التدريجي، قد تعلّم التعرف على أمه والأشياء المألوفة من حوله. لكن هذا الإدراك لم يترسخ بعد، ويمكن أن يتزعزع بسهولة بظهور شخص غريب في المكان الذي يتوقع الطفل وجود أمه فيه. ولهذا السبب يشعر الطفل بالقلق حينما يتعرض تصوّره للأم أو البيئة المألوفة له للاضطراب بوجود شخص غريب⁽¹⁾.

عند تطور الطفل بعد فترة الرضاعة، يشير غير سلد إلى أن تغييرات جديدة ومهمة تحدث في أنواع المحفزات التي تسبب المخاوف. يقول: «مع تطوّر قدرات الطفل التخيلية، تصبح مخاوفه مرتبطة بازدياد بالمخاطر الخيالية؛ ومع تطور فهمه لمعنى المنافسة ووعيه بمكانته بالمقارنة مع الآخرين، تأتي غالباً مخاوف فقدان المكانة، والسخرية، والفشل»⁽²⁾.

(1) يُنظر جورج إنجل، التطور النفسي في الصحة والمرض (فيلادلفيا، 1962)، الصفحة 50، يقتبس رينيه سبتييز، القلق: ظواهره في السنة الأولى من الحياة.

(2) غير سلد، المرجع السابق، الصفحة 256. سواء كانت هذه الردود - مثلاً، تلك المتعلقة بالمنافسة - التي يصفها غير سلد بأنها «مخاوف» هي حقاً مخاوف أو قلق، فهو سؤال يمكن الإجابة عليه فقط على أساس الوضع الفعلي. تشير الدراسات السريرية إلى أن الصراعات النفسية الداخلية قد تُسقط على البيئة وتؤدي إلى القلق. أحد الأمثلة الشائعة على ذلك هو القلق الكامن وراء الرهاب. هذا يفترض أيضاً ليس فقط بعض مستويات النضج، ولكن أيضاً عمليات التكيف والتجربة المعقدة.

يتضح في النوع الأخير من هذه المخاوف - تلك المتعلقة بالمنافسة - أن الطفل يفسر المواقف التي يواجهها في بيئته تفسيراً معقداً نسبياً يقتضي مستوى معيناً من النضج، إلا أنه يعتمد أيضاً بقدر كبير على التجارب والتأثيرات الثقافية التي يتعرض لها الطفل.

لم يتوصل فقط إلى أن المخاوف المتعلقة بالمكانة التنافسية تزداد مع نضوج الطفل، إلا أن من المثير للاهتمام أيضاً أن البالغين، الذين يتحدثون عن مخاوفهم في الطفولة، يتذكرون نسبة أعلى بكثير المخاوف المتعلقة بالمكانة التنافسية، مقارنةً بأيٍّ من مجموعات الأطفال التي جرت دراستها. وهذا يُفسَّر بدقة على أنه ناتج عن ميل البالغين إلى «إسقاط» محاور الخوف والقلق التي باتت أهم بالنسبة لهم في مرحلة البلوغ على ذكرياتهم من الطفولة.

ليس من الضروري استعراض نتائج دراسات غير سلد الشاملة حول مخاوف الأطفال بالتفصيل، لكن تبرز مشكلتان عند النظر في هذه النتائج. نذكر هاتين المشكلتين لما تقدمانه من توضيح للعلاقة بين المخاوف والقلق الكامن.

أولاً، تُظهر نتائج غير سلد السمات «غير العقلانية» لمخاوف الأطفال، وكان ثمة تناقض حاد بين المخاوف التي عبّر عنها الأطفال وما وصفوه فيما بعد في المقابلة على أنه «أسوأ الأحداث» في حياتهم⁽¹⁾. فقد حُدثت أسوأ الأحداث في الأمراض، والإصابات الجسدية، والمحن، وغيرها من التجارب التي وقعت بالفعل للأطفال. أما مخاوفهم، من ناحية أخرى، فقد وُصفت في الغالب على أنها كوارث غامضة قد تحدث. وشكّلت التجارب المرعبة الفعلية مع الحيوانات أقل من 2 % من «أسوأ الأحداث»، في حين شكّلت مخاوف

(1) استناداً إلى مقابلات مع 398 طفلاً تتراوح أعمارهم بين خمس إلى اثني عشر عاماً. يُنظر أ.ت. غير سلد، ف. في. ماركي، وس. ل. غير سلد، مخاوف الأطفال، أحلامهم، أمانهم، أحلامهم اليقظة، ذكرياتهم السارة وغير السارة (منشور تطوير الطفل رقم 12؛ نيويورك: كلية المعلمين، جامعة كولومبيا، 1933).

الحيوانات 14% . وكانت الحيوانات المخيفة في الغالب كائنات بعيدة عنهم مثل الأسود، والغوريلا، والذئاب. وشكلت تجربة البقاء وحيداً في الظلام والضياء 2% من التجارب الفعلية، في حين بلغت نسبة المخاوف من هذه المواقف قرابة 15% . وشكلت المخاوف من العوامل الغامضة مثل الأشباح، والساحرات، والخوارق أكثر من 19% (أكبر مجموعة) من مجموع المخاوف المُعبر عنها. وكما يلخص غيرسلد، فإنَّ «نسبة كبيرة من المخاوف الموصوفة لها علاقة قليلة أو معدومة بالمحن التي وقعت بالفعل للأطفال»⁽¹⁾.

المعطيات السابقة محيرة! فمن المتوقع أن يخشى الطفل ما سبب له الضيق بالفعل. وعند ملاحظة أنَّ «المخاوف الخيالية» لدى الطفل تزداد مع العمر، يطرح غيرسلد تفسيراً مؤداه أنَّ «القدرات التخيلية» للطفل تتطور. قد تفسر هذه القدرات الناضجة لماذا يتعامل الطفل مع المواد الخيالية، لكن في رأيي، هذا لا يفسر بشكل كافٍ لماذا يتعين أن تكون هذه الأشياء الخيالية مصدرًا للخوف بهذه الدرجة الكبيرة.

المشكلة الثانية التي تثيرها بيانات غيرسلد هي عدم القدرة على التنبؤ بالمخاوف، إذ يلاحظ غيرسلد أنَّ بياناته تؤكد مدى صعوبة التنبؤ بوقت شعور الطفل بالخوف:

قد يواجه الطفل نفسه موقفًا معينًا في وقتٍ ما دون أن يُظهر أيَّ خوف، لكن في وقت لاحق، ومن دون وجود عوامل سبب واضحة، قد يشير الموقف ذاته الخوف... قد يتسبب ضجيج معين في الخوف في حين لا يتسبب ضجيج آخر في ذلك؛ قد يؤخذ الطفل إلى مكان غريب ما ولا يُظهر أيَّ خوف، في حين يُظهر الخوف في مكان غريب آخر⁽²⁾.

(1) غيرسلد وهولمز، مخاوف الأطفال، المرجع السابق، ص 328.

(2) المرجع نفسه، ص 308.

من الجدير بالذكر أن «الخوف من الأشخاص الغرباء» يُذكر في الغالب بأنه يظهر في مواقف معينة ولا يظهر في مواقف أخرى مشابهة. نظرًا لأن مخاوف الطفل تتغير على نحوٍ غير متوقع، فإنَّ هناك عملية تحدث تكون أكثر تعقيدًا بكثير من مفهوم الارتباط الشرطيّ. لكن السؤال حول «ما هذه العملية؟» يبقى دون إجابة.

مكتبة

t.me/soramnqraa

المخاوف التي تُخفي القلق

أرى أن هاتين المشكلتين - الصفات غير العقلانية وغير المتوقعة لمخاوف الأطفال - تصبchan مفهومين إذا تصورنا أن العديد من هذه «المخاوف» ليست ردود فعل خوف محددة (أي مخاوف بحد ذاتها)، بل هي تجليات موضوعية للقلق الكامن. يُعرّف الخوف عادةً على أنه رد فعل محدد، ومن الواضح أن هناك شيئًا يحدث في هذه «المخاوف» رد فعل محددًا يرتبط ارتباطًا وثيقًا وأساسيًا بمحفز معين. وإذا افترضنا أن هذه المخاوف هي تعبيرات عن القلق، فإنَّ النسبة العالية من المخاوف «الخيالية» تصبح مفهومة. فمن المعروف أن قلق الأطفال (وكذلك الكبار) في كثير من الأحيان يتجسد في الأشباح، والساحرات، وغيرها من الكائنات التي ليس لها علاقة محددة بعالم الطفل الموضوعي، إلا أنَّها تؤدي وظائف مهمة لاحتياجاته الذاتية، وخاصة فيما يتعلق بالديه. بعبارة أخرى، قد تخفي المخاوف القلق.

يمكن فهم العملية في بعض الحالات على النحو التالي: يشعر الطفل بالقلق بشأن علاقته بالديه، ولا يستطيع مواجهة هذا القلق مباشرة، كأن يقول: «أخشى أن أُمي لا تحبني»، ومثل هذا الإدراك سيزيد من قلقه بقدر كبير؛ أو يُساعد في التغطية على هذا القلق المباشر بواسطة تطمينات من الوالدين، التي تكون غير مرتبطة بالمحور الحقيقي للقلق. بعد ذلك يتحول هذا القلق إلى كائنات «خيالية». لقد وضعتُ مصطلح «خيالية» بين علامات اقتباس على نحوٍ

متكرر في هذا النقاش لأنَّ التحليل الأعمق للمخاوف الغامضة سيُظهر بلا ريب أنَّ الكائن المتخيل يمثل شيئاً حقيقياً للغاية في تجربة الطفل.

يتبع البالغون، بالطبع، نمطاً مشابهاً في تحويل القلق، لكنهم أكثر مهارة في تبرير هذا القلق بحيث تصبح الكائنات أوضح بأنها «منطقية» أو «معقولة».

فرضيتنا أنَّ هذه المخاوف هي تعبير عن القلق الكامن، تفسر أيضاً لماذا لم تكن مخاوف الأطفال من الحيوانات مرتبطة بالحيوانات التي واجهوها في الحقيقة، بل بحيوانات بعيدة عنهم مثل الغوريلا والأسود. في كثير من الأحيان تكون مخاوفُ الحيوانات إسقاطاتٍ للقلق الذي يشعر به الطفل في علاقاته مع الأشخاص القريبين منه، مثل والديه. وحالة «هانز الصغير»، التي درسها فرويد، هي مثال كلاسيكي على ذلك⁽¹⁾. وأرى هنا أنَّ مخاوف الطفل من الحيوانات قد تكون أيضاً إسقاطاتٍ لمشاعره العدائية نحو أفراد عائلته، وهذه المشاعر تسبب له القلق بسبب احتمال التعرض للعقاب أو الرفض إذا تحولت هذه النزعات العدائية إلى أفعال.

وتفسّر فرضيتنا أيضاً طبيعة المخاوف غير المتوقعة والمتغيرة لدى الأطفال. فإذا كانت هذه المخاوف هي تجليات للقلق الكامن، يمكن للقلق أن ينتقل من شيء إلى آخر. ما يبدو تناقضاً عند النظرة السطحية يصبح منطقياً عند النظر بعمق أكبر. يشير غيرسلد نفسه إلى هذه الطبيعة المتغيرة للمخاوف حينما تكون تعبيراً عن القلق الكامن:

ما دامت هناك صعوبات كامنة تضغط على الطفل من عدة جوانب، فإنَّ التخلص من تعبير معين للخوف قد تتبعه سريعاً مخاوف أخرى بطابع مختلف بعض الشيء⁽²⁾.

(1) يُنظر الصفحة 126 - 127.

(2) يتابع غيرسلد: «مثلاً، قد يُظهر الطفل خوفاً واضحاً من التخلي عنه، كلما غادرت أمه

بعد عدة سنوات من صدور الطبعة الأولى من هذا الكتاب، أشار غيرسلد في محادثة شخصية معي إلى أنه يتفق معي في استنتاجي بأن هذه المخاوف تُعبر بالفعل عن القلق. لقد تفاجأ بأنه لم يدرك ذلك في وقت سابق. أعتقد أن عدم إدراكه لهذا الأمر يُظهر مدى صعوبة الخروج من طرق تفكيرنا التقليدية.

دليل آخر على أن القلق، وليس الخوف، هو ما يحدث لدى العديد من الأطفال، هو الملاحظة التي تشير إلى أن الدراسات توضح عدم فعالية التطمينات اللفظية في التغلب على مخاوف الأطفال (على عكس تغطيتها). كما أشار غولدشتاين، إذا كان الشعور هو خوف محدد، فيمكن عادةً تهدئته بالتطمينات اللفظية. إذا كان الطفل يخاف من أن البيت يحترق وتلقى تأكيداً كافياً بأن هذا ليس صحيحاً، فسيختفي الخوف. لكن إذا كان هذا القلق في الحقيقة تجسيداً للقلق الكامن، فإما أن الرعب لن يهدأ، أو سينتقل إلى موضوع جديد.

ثمة دليل غير مباشر يدعم الفرضية القائلة بأن القلق في كثير من الأحيان يكون وراء مخاوف الأطفال، وذلك عبر العلاقة الوثيقة بين مخاوف الأطفال ومخاوف والديهم. تُظهر دراسة هاغمان ارتباطاً قدره 0.667 بين العدد الإجمالي لمخاوف الأطفال والعدد الإجمالي لمخاوف الأمهات⁽¹⁾.

ووجد غيرسلد «توافقاً كبيراً بين تكرار المخاوف لدى الأطفال من العائلة

المنزل لقضاء مهمة قصيرة، وقد يرتبط هذا بأعراض أخرى للضيق ظهرت لأول مرة عندما جاء طفل جديد إلى الأسرة. قد يخف هذا التعبير الخاص عن الخوف استجابةً لجهود الوالدين لمساعدة الطفل على التغلب عليه، لتتبعه تعبيرات أخرى عن الخوف - مثل الخوف من النوم وحيداً في غرفة مظلمة - إذا استمرت الشكوك الأولية». علم نفس الطفل، المرجع السابق، ص 274.

(1) غيرسلد، علم نفس الطفل، المرجع السابق، ص 270.

نفسها، حيث تراوحت الارتباطات بين 0.65 و 0.74»⁽¹⁾. يبدو أن هناك شيئاً أكثر من مجرد تأثير مخاوف الوالدين على مخاوف الأطفال، كما وصفها غيرسلد، أي أن يتعلم الطفل الخوف من أشياء معينة لأن والديه يخافان منها. لقد جرت الإشارة إلى هذا على نحو متكرر لدرجة أنه أصبح بديهياً أن تطور القلق لدى الأطفال ينشأ في البداية من علاقاتهم بوالديهم⁽²⁾.

أرى أن العلاقة الوثيقة بين مخاوف الأطفال ومخاوف والديهم، وبين مخاوف الأطفال من العائلة نفسها، يمكن فهمها بشكل أوضح على أنها انتقال للقلق. بعبارة أخرى، في العائلات التي يعاني فيها الوالدان من درجة كبيرة من القلق، ستتأثر العلاقات بين الأشخاص والأطفال بهذا القلق، مما يفضي إلى زيادة مستوى القلق لدى الأطفال (أي زيادة ميلهم إلى الشعور بـ«المخاوف»). الغرض من هذا النقاش حول مخاوف الأطفال، فضلاً عن تسليط الضوء على مشكلة الخوف بحد ذاتها، هو إثبات أن دراسة المخاوف تؤدي حتماً إلى دراسة القلق. الفرضية المحددة المقترحة هنا هي أن العديد من مخاوف الأطفال هي أشكال مجسدة للقلق الكامن⁽³⁾.

(1) غيرسلد وهولمز، المرجع السابق، ص 305. تشير العديد من الدراسات إلى أن الخوف الشائع، إن لم يكن الأكبر، لدى أطفال المدارس هو أنهم قد يفشلون في المدرسة. تظهر الدراسات أيضاً أن هذا الخوف من الفشل يفوق بكثير التجربة الفعلية أو احتمال الفشل المعقول لدى الطالب.

(2) يُنظر الفصل التالي عن فرويد، سوليفان وآخرين.

(3) تظهر ظاهرة الرهاب في شكل متطرف بوصفها توضيحاً للفرضية المذكورة سابقاً. يظهر الرهاب كمخاوف محددة، ولكن يُكتشف عند التحليل العميق أنها تركيزات للقلق في نقطة واحدة في البيئة لتجنب القلق في نقاط أخرى. يشير فرويد في تحليله لهانس، الصبي البالغ من العمر خمس سنوات الذي كان لديه رهاب من الخيول، إلى أنها كانت تحويلاً للقلق الناشئ عن علاقاته بوالده ووالدته.

ملاحظة حول التوتر والقلق

صدر أول كتاب لهانس سيلبي بعنوان الإجهاد بصورة جذابة في العام نفسه الذي صدرت فيه الطبعة الأولى من كتابي معنى القلق عام 1950، وهو منتصف القرن تمامًا. مثل ذلك بداية الاهتمام الواسع بالإجهاد في التفكير النفسي والطبي. وفي كتابه بعد ست سنوات، عرّف سيلبي الإجهاد البيولوجي بأنه «التكيف عبر تطوير صراع بين المعتدي والمقاومة التي يُقدمها الجسم له»، الإجهاد هو الاستجابة «لمعدل الإنهاك والتلف في الجسم»⁽¹⁾.

اقترح سيلبي متلازمة التكيف العامة General Adaptation Syndrome. وهذه المتلازمة تساعدنا عبر أعضائنا الداخلية المختلفة، مثل الغدد الصماء والجهاز العصبي، على التكيف مع التغيرات المستمرة التي تحدث في داخلنا وحولنا. ويقول: «يكمن سر الصحة والسعادة في التكيف الناجح مع الظروف المتغيرة باستمرار على هذا الكوكب. أما الفشل في هذه العملية الكبيرة من التكيف فيفضي إلى المرض والتعاسة»⁽²⁾. ويعتقد أن كل شخص يولد بكمية معينة من طاقة التكيف⁽³⁾.

قد يكون هذا صحيحًا من الناحية الفسيولوجية، بيد أنني أشكك فيه من الناحية النفسية. أليست الطاقة جزئيًا نتاج الحماس والتفاني الذي يبديه الشخص نحو المهمة التي يفعلها؟ ألا نجد الآن في دراسات علم الشيخوخة

(1) هانز سيلبي، ضغوط الحياة (نيويورك، 1956)، ص 55-56. يُنظر أيضًا ص 311.

(2) سيلبي، مرجع سابق، ص vii.

(3) المرجع نفسه، ص 66. يشكك غريغوري بيتسون في استخدام مصطلح «الطاقة» في كل من علم الأحياء وعلم النفس. وقد كتب: «كان من المفيد أكثر التفكير في نقص الطاقة بوصفها عاملًا مانعًا للسلوك، لأنه في النهاية سيتوقف الإنسان الجائع عن التصرف. لكن حتى هذا لا يكفي: الأمييا، عند حرمانها من الطعام، تصبح أكثر نشاطًا لفترة. إنفاق طاقتها يُعد وظيفة عكسية لمدخلات الطاقة». غريغوري بيتسون، خطوات نحو بيئة العقل (نيويورك، 1972)، ص 22.

أَنَّ الأشخاص يصابون بالخرف ليس نتيجة تقدُّم العمر فحسب، بل أيضًا لأنهم نفسيًا ليس لديهم ما يثير اهتمامهم؟ وأنَّ الدماغ يعتمد بقدرٍ كبير على الالتزام بالمهام التي تستدعي الحماس، لكي يحافظ على طاقته؟

يتعين التنويه إلى ميل علماء النفس لاستخدام كلمة «إجهاد» stress مرادفًا لكلمة «قلق» anxiety. الكتب التي يُفترض أنها تتحدث عن القلق تستخدم كلمة «إجهاد» بدلًا منها، والمؤتمرات التي تركز على موضوع القلق في كثير من الأحيان تُعَنُون بمصطلح «إجهاد». سأوضح هنا أنني أعارض مساواة الإجهاد بالقلق، وأرى أنَّ كلمة «إجهاد» ليست بديلًا مناسبًا لوصف الشعور الذي نشير إليه عادةً بالقلق. وهذا ليس انتقادًا للعمل الكلاسيكي لسيلي الذي يُعد رائدًا في مجال الطب التجريبي والجراحة. ففي مجاله، المصطلح ملائم بلا شك، لكن في علم النفس، لا أعتقد أنَّ كلمة «إجهاد» تُعبر على نحوٍ كامل عن المعنى العميق لكلمة «قلق».

كلمة «الإجهاد» مستعارة من مجالي الهندسة والفيزياء، ربما باتت شائعة في علم النفس لأنها يمكن تعريفها والتعامل معها بسهولة، وقياسها بشكل مُرضٍ، وهي أمور صعبة عند استخدام مصطلح «القلق». يبدو من السهل نسبيًا تحديد النقطة التي يصل فيها الشخص إلى الانهيار تحت تأثير الإجهاد. ومن الواضح أنَّ ثقافتنا تُعرِّض مواطنيها لإجهاد كبير ومتزايد، ناتج عن التغيرات الجذرية في التكنولوجيا، وفقدان القيم، وما إلى ذلك. وهذا مرتبط بوضوح بانتشار اضطرابات الإجهاد مثل مشاكل القلب، وتصلب الشرايين، وغيرها. ولا يجتمع الناس هذه الأيام في محفلٍ دون أن يتحدثوا عن الإجهاد وآثاره السلبية. فقد صار مصطلح «الإجهاد النفسي» مقبولًا حتى وإن كان يقع في المرتبة الثامنة فقط في قائمة معاني «الإجهاد» في قاموسي.

لكن المشكلة في استخدام مصطلح «الإجهاد» مرادفًا للقلق هي أنه يركز

على ما يحدث للشخص من الخارج. إنه مصطلح له مرجع موضوعي إلا أنه يفتقر إلى المرجع الذاتي الحقيقي. أعلم أن العديد من مستخدمي كلمة «الإجهاد» يعدونها تُعبر عن التجارب الداخلية بالمثل. فمثلاً، يرى جورج إنجل⁽¹⁾ أن الإجهاد يمكن أن ينشأ من المشاكل الداخلية، ويذكر الحزن مثلاً. لكن الحزن الطبيعي ينشأ، مثلاً، من وفاة شخص نحب، وهو حدث خارجي. يظل مصطلح الإجهاد يركز أساساً على ما يحدث للشخص من الخارج. وفي المقابل، الشعور بالحزن على حقيقة أنني سأموت يوماً ما في المستقبل هو قلق، وليس إجهاداً. شكل عَصَابِيّ من القلق يتمثل في حالة الشخص الذي يشعر بحزن شديد بسبب حادثة وقعت لطفله في الماضي، لدرجة أنه لا يسمح للطفل بالخروج من البيت للعب.

ومع أن مستخدمي مصطلح «الإجهاد» يعنون تضمين العوامل النفسية في تعريفهم، لا يزال هذا المصطلح يركز بقدر كبير على ما يحدث للشخص من الخارج. وهذا المعنى يكون منطقيًا في استخدامه الأصلي في المجالات التي استُعيِر منها، مثل الهندسة حيث ينصبّ الاهتمام على مدى تحمُّل الجسر للإجهاد الناتج عن مرور سيارة ثقيلة، أو ما إذا كان المبنى يمكنه الصمود أمام الزلزال. في مجال الهندسة، الوعي ليس له أهمية. أما القلق، فهو مختلف كلاً الاختلاف لأنه مرتبط بالوعي والمشاعر الذاتية. وحتى فرويد يُعرِّف القلق على أنه يتعلق بالمشاعر الداخلية للفرد، بعكس الخوف الذي يتعلق بالأشياء الخارجية والموضوعية.

كيفية تفسير الشخص للتهديد هي أمر حاسم من الناحية النفسية، فقد أشار

(1) طبيب نفسي وعالم في الطب النفسي. اشتهر بتطويره لنموذج الطب الحيوي النفسي الاجتماعي الذي يدمج بين العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية لفهم الصحة والمرض، (1913-1999). (المترجم)

آرون بيك إلى أنَّ المواقف الحياتية المجهدّة بحد ذاتها أقل أهمية في إنتاج القلق مقارنةً بالطريقة التي يدرك بها الفرد هذه المواقف⁽¹⁾. كما يقول إدموند بورن وريتشارد روز وجون ماسون في مقالهم حول القلق لدى الجنود في فيتنام (في هذه الحالة، مشغلي الطائرات المروحية)، فإنَّ الطيران أو حتى الموت لا يمكن تفسيره إجهادًا دون النظر إلى الطريقة التي يدرك بها كلُّ فرد التهديد⁽²⁾. «الإدراك» perceive و«التفسير» interpret هما عمليتان ذاتيتان، تُضمَّنان بدقة في مفهوم القلق، لكن ليس في مفهوم الإجهاد.

إذا استخدمنا مصطلح «الإجهاد» مرادفًا للقلق، فلن نتمكن من التمييز بين المشاعر المختلفة. فمثلًا، الغضب ذو الأمد الطويل أو الشعور بالذنب لفترة طويلة قد يسبب الإجهاد تمامًا مثل الخوف ذي الأمد الطويل؛ إذا استخدمنا «الإجهاد» مصطلحًا شاملاً، فسنفقد هذا التمييز المهم. كذلك لن نتمكن من التفريق بين الخوف والقلق.

في حالة توم، كما رأينا فيما مضى، حينما كان يشعر بالخوف (مثلما حدث بعد أن أضع بعض الأوراق القيّمة في مختبر الطبيب)، كانت قراءات أنشطة معدته منخفضة جدًا، وكأنَّ معدته توقفت عن العمل. أما عندما كان يشعر بالقلق، مثلما حدث حينما ظلَّ مستيقظًا طوال الليل قلقًا بشأن مدى استمرارية وظيفته، كانت قراءات أنشطة معدته في أعلى مستوياتها خلال الدراسة. كانت معدته، بعكس حالة الخوف، تعمل بإفراط في حالة القلق. إذا جمعنا هاتين الحالتين تحت مصطلح «الإجهاد»، فسنفقد تمييزًا مهمًا لفهمنا.

مهما كان مدى قوة حُجج سيلبي ضد ذلك في كتابه الأخير، فإنَّ تصريحه

(1) تشارلز سيبلرغر، *القلق: الاتجاهات الحالية في النظرية والبحث* (نيويورك، 1972)، الجزء الثاني، ص 345.

(2) بيتر بورن، روبرت روز، وجون ماسون، أرشيف الطب النفسي العام، يوليو، 1967، 17، ص 109.

السابق بأنَّ «أيَّ إجهاد يسبب ضررًا» يُفهم في أمريكا، على ما يبدو، على أنه يعني ضرورة تجنب كلِّ أنواع الإجهاد؛ أو التقليل منها قدر الإمكان. لقد لاحظ سيلي هذه المشكلة حينما أهدى أحد كتبه لأولئك «الذين لا يخافون الاستمتاع بإجهاد الحياة الكاملة، وليسوا ساذجين لدرجة الاعتقاد بأنهم قادرون على فعل ذلك دون جهد فكري»⁽¹⁾. لكن دعونا نتذكر التعليق المنسوب لهودسون هوجلاند⁽²⁾، «النهوض من السرير في الصباح هو سبب كبير للإجهاد»، ومع ذلك، نحن لا نبقي في السرير.

وفوق ذلك، دعونا نتذكر أنَّ الإجهاد الإضافي قد يجلب أيضًا راحة كبيرة من القلق. فخلال فترة الحرب في بريطانيا العظمى، وسط القصف والتكشف المؤلم والضغط الكبيرة، سُجل تراجع واضح في حالات العُصاب. أثبتت هذه الظاهرة في العديد من البلدان الأخرى بالمثل. في أوقات الإجهاد الشديد، تتراجع المشاكل العُصابية لأنَّ الأفراد يجدون شيئًا محددًا يربطون به اضطرابهم الداخلي، مما يسمح لهم بالتركيز على الضغوط الملموسة. في الحقيقة، في مثل هذه الحالات، يعمل الإجهاد والقلق بشكل معاكس تمامًا لبعضهما بعضًا. حينما يكون هناك إجهاد كبير، قد يقل القلق أو يختفي⁽³⁾.

أخيرًا، يمكننا أن نرى عدم كفاية استخدام مصطلح «الإجهاد» مرادفًا للقلق في تصريح ليدل الذي يقول: «إنَّ القلق يرافق النشاط الفكري كظله، فكلمًا تعمقنا في فهم طبيعة القلق، ازددنا فهمًا لطبيعة العقل». إذا قلنا «الإجهاد يصاحب النشاط الفكري كظله»، فإننا لا نعطي المعنى الصحيح. وينطبق الأمر نفسه حينما نأخذ في الحسبان التصريح الأساسي الذي أدلى به كوبي: «القلق

(1) هانس سيلي، الإجهاد والضييق (تورونتو، 1974).

(2) عالم أمريكي في مجال علم الأعصاب. اشتهر بأبحاثه في مجالات الفسيولوجيا العصبية والسلوك، (1899-1982). (المترجم)

(3) إم. كيه. أوبلر، الثقافة، الطب النفسي والقيم الإنسانية (توماس، 1956)، ص 67.

يسبق تطوير التفكير». القول بأنَّ «الإجهاد يسبق تطوير التفكير» لا ينصف معنى كوبي على الإطلاق، أيُّ أنَّ الفجوة بين المحفز والاستجابة، بين الذات والموضوع، تجعل التفكير ضروريًا. «الإجهاد»، كما استخدمه سيلبي، هو مصطلح فيسيولوجي بشكل رئيس.

القلق هو كيف يتعامل الفرد مع الإجهاد، ويقبله، ويفسره. والإجهاد هو مرحلة وسطى في طريق القلق. القلق هو الطريقة التي نتعامل بها مع الإجهاد. لقد أبدى غريغوري بيتسون⁽¹⁾ أسفه على حقيقة أنَّ علماء النفس في كثير من الأحيان يخلطون بين الجزء والكل؛ «ليساعد الرب عالم النفس إذا اعتبر الجزء هو الواقع!». أعتقد أنَّ الإجهاد هو جزء من وضع التهديد، وأنَّ مصطلح «القلق» ضروري حينما نرغب في الإشارة إلى الكل⁽²⁾.

استبدال كلمات أخرى بمصطلح القلق ليس عملية مجزية تمامًا. فثمة ثراء في كلمة «القلق» التي ومع أنها تشكل مشكلات لعلماء النفس، تعتبر مركزية في الأدب، والفن، والفلسفة في شكلها ومشاعر «الخوف». حينما يقول كيركغارد: «القلق هو دَوخة الحرية»⁽³⁾، فإنه يقول شيئًا يعرفه كلُّ فنان وكلُّ أديب، حتى وإن كانت المصطلحات صعبة بالنسبة لعلم النفس.

البحوث الحديثة حول القلق

نُشرت خلال العشرين سنة الماضية آلاف المقالات، وعدد ضخم من

(1) عالم أنثروبولوجي وفيلسوف بريطاني، اشتهر بعمله متعدد التخصصات، حيث جلب رؤى من علم الأنثروبولوجيا إلى علم النفس، وعلم الأحياء، ونظرية النظم والتواصل، (1904-1980). (المترجم)

(2) أنا مدين بشكل خاص في هذه النقطة لزميلي في البحث، الدكتور جوان كوبر.

(3) سبيلبرغر (محرر)، القلق: الاتجاهات الحالية في النظرية والبحث، المجلد الأول والثاني. إروين ساراسون وتشارلز سبيلبرغر (محررون)، الإجهاد والقلق (نيويورك، 1966)، المجلدات 1-4. تشارلز سبيلبرغر، القلق والسلوك (نيويورك، 1966).

الأطروحات حول موضوع القلق والإجهاد. وبفضل الجهود الدؤوبة لتشارلز سيبيلرغر⁽¹⁾ الذي جمع كبار المسهمين في هذا المجال في عدة ندوات، نُشر ما لا يقل عن سبعة مجلدات من البحوث. وساعدت هذه الدراسات في فهمنا لجوانب القلق، إلا أنها زادت من الحاجة إلى نظرية متكاملة لمعنى القلق. لا أستطيع أن أتناول جميع هذه الدراسات بالتفصيل. بالأحرى، أود أن أذكر بعض البحوث التي أراها الأهم. أقدم هذه المعلومات مع بعض القلق المبرّر كمحاولة للتقدم رغم عدم القدرة على تغطية كل شيء كاملاً.

ثمة أربعة مجالات رئيسة في البحث الحالي تسهم في فهم جديد لما يسبب القلق لدى البشر. أولاً، يعتقد مُنظِّرو الإدراك، مثل ريتشارد لازاروس، وجيمس أفيريل⁽²⁾، وسي مور إيستين⁽³⁾، أن إدراك الشخص للواقع وتقييمه للتهديد هو المفتاح لفهم القلق. وتبرز أهمية هذه الدراسات في أن مُنظري الإدراك يضعون الإنسان بوصفه مُدرِكاً في قلب نظرية القلق. ومع أن لازاروس وأفيريل يصفان القلق بأنها مشاعر تنشأ من الوسائط الإدراكية بين الموقف والاستجابة الشخصية، يؤكدان أن القلق لا ينبع من الأمراض النفسية، بل من طبيعة الإنسان. ومع ذلك، يبدو أن الكثير من عملهما يركز على تأثيرات الضغط النفسي أكثر من القلق نفسه⁽⁴⁾.

يصف إيستين التوقع بوصفه عاملاً أساسياً في تحديد مستوى الإثارة،

(1) عالم نفس أمريكي، اشتهر بأعماله الرائدة في مجال القلق والإجهاد، (1927 - 2013).
(المترجم)

(2) ريتشارد لازاروس وجيمس أفيريل، *العاطفة والإدراك: مع التركيز الخاص على القلق*، سيبيلرغر (محرر)، *القلق: الاتجاهات الحالية في النظرية والبحث*، المجلد الثاني، ص 241 - 283.

(3) سيمور إيستين، *طبيعة القلق مع التأكيد على علاقته بالتوقع*، في سيبيلرغر (محرر)، *القلق: الاتجاهات الحالية في النظرية والبحث*، المجلد الثاني، الفصل 8.

(4) يُنظر تمييزي بين الإجهاد والقلق في وقت سابق من هذا الفصل.

ويعرّف القلق بأنه «إثارة شديدة وغير مريحة تحدث بعد إدراك التهديد». يُعد القلق خوفًا غير مفرغ، مما يفضي إلى انتشار الإحساس بالتهديد.

في دراسة أجراها إبستين وفينز⁽¹⁾ على ممارسي القفز بالمظلات، وجد أن القافزين ذوي الخبرة يتمتعون بإثارة مركزة عالية تساعدهم على توسيع وعيهم قبل القفز. أما المبتدئون، فكانوا يُظهرون حالة دفاعية ضد التحفيز، مما يجعل التجربة غير مريحة ويُشعرهم بالارتباك عند القفز. ومن الاكتشافات المثيرة التي توصل إليها إبستين ربطُ القلق بانخفاض تقدير الذات⁽²⁾. وعلى غرار وجهة نظر غولدشتاين حول «الوضع المفجع»، يقول إبستين: «يملك الناس تصورًا ذاتيًا متكاملًا يمكن أن يتفكك»⁽³⁾.

يمكن أن تُسهم التفاعلات الذهانية الحادة في تطوير نظرية ذاتية جديدة وأكثر فعالية للفرد. يوضح إبستين أن «القلق الحاد ينتج عن التهديدات التي تواجه قدرة النظام الذاتي على التكامل». الشخص ذو التقدير الذاتي المنخفض ينهار بسهولة أكبر من الشخص ذي التقدير الذاتي المرتفع. ويضيف إبستين أن «زيادة التقدير الذاتي تفضي إلى زيادة في مشاعر السعادة، والتكامل، والطاقة، والحرية، والشعور بالانفتاح. في المقابل، تؤدي انخفاضات التقدير الذاتي إلى زيادة في مشاعر التعاسة، والفوضى، والقلق، والانكماش»⁽⁴⁾.

يميز سبيلبرغر بين نوعين من القلق، وهما «القلق الحالي» و«القلق المزمن»، وهذا التمييز ألهم مئات الدراسات. يعد سبيلبرغر القلق الحالي حالة عاطفية

(1) والتر دي فينز، إستراتيجيات التأقلم مع الإجهاد، في ساراسون وسبيلبرغر (محررون)، الإجهاد والقلق، المجلد الثاني، ص 305 - 335.

(2) سيمور إبستين، الإثارة القلق والذات، في سبيلبرغر وساراسون (محررون)، الإجهاد والقلق، المجلد الثالث، ص 185 - 225.

(3) مرجع سابق.

(4) إبستين، مرجع سابق، ص 223.

مؤقتةً مرتبطةً بنشاط الجهاز العصبي الذاتي، في حين أن القلق المزمن هو ميل الشخص للقلق على نحوٍ متكرر على مدى فترة طويلة⁽¹⁾. وقد استخدم العديد من الباحثين هذا النموذج للتمييز بين الإثارة والقلق الكامن. يعتقد سبيلبرغر أنَّ التجارب التي تؤثر بقدرٍ كبير في زيادة مستوى القلق المزمن تعود إلى الطفولة، وتشمل علاقات الوالدين بالطفل حيث يُعاقب الطفل.

وهذا الأمر يشير إلى أطروحة بحثي في الفصل التاسع، التي تنص على أنَّ الميل للقلق ينبع من الرفض الأمومي. يرى نورمان إندلر أنَّ القلق، سواء كان صفة دائمة أو حالة مؤقتة، يتسم بأبعاد متعددة. وقد اقترح نموذجًا للتفاعل بين الشخص والموقف لتفسير القلق. ووفقًا له، يتفاعل القلق نتيجة تهديد بين شخصي أو تهديد للأنا (عامل ظرفي) ومستوى الصفة الشخصية للقلق بين الأشخاص (عامل شخصي)⁽²⁾.

قد أثار مجال البحث الثالث الحالي الذي يتناول العلاقة بين القلق والخوف العديد من النقاشات بين المُنظرين، إذ يعدُّ مُنظرو الارتباط الشرطيَّ القلقَ معادلًا للخوف، وقد استحدثوا أنظمة متنوعة من العلاج السلوكي استنادًا إلى نظرية التعلم. ولاحظ هنا أنَّ أنجح نتائجهم كانت مع المصابين بالرهاب، إلا أنَّ الرهاب بحسب تعريفه، هو تجسيد للقلق حول حدث خارجي، ويُعدُّ بوجه عام خوفًا عَصَائيًا يغطي القلق، (كما في حالة هانز في الفصل الخامس).

ليس من الصعب تغيير محور الخوف، إلا أنَّ التعامل مع القلق الأساسي يبدو أنه يُتجنب في تقنيات السلوكية الصارمة. وجهة نظري قريبة من تلك التي يحملها الباحث هاورد دكستر كيميل، الذي ينتقد السلوكيين الذين يعادلون بين

(1) تشارلز سبيلبرغر، الاتجاهات الحالية في البحث والنظرية حول القلق، سبيلبرغر (محرر)، القلق: الاتجاهات الحالية في النظرية والبحث، المجلد الأول، ص 10.

(2) نورمان إندلر، نموذج التفاعل بين الشخص والموقف للقلق. في ساراسون وسبيلبرغر (محررون)، الإجهاد والقلق، المجلد الأول، ص 145 - 162.

القلق والخوف، إذ يرى أنَّ «العُصَابَ التجريبي» لبافلوف كان يجب أن يسمى قلقاً⁽¹⁾، ويؤكد أنَّ الخوف الشرطي لا يمكن أن يكون نموذجاً لاكتساب القلق لأنه مبني على مبدأ اليقين، في حين أن القلق جوهره عدم اليقين وانعدام القدرة على التحكم.

إحدى الإسهامات الكبيرة التي قدّمها الباحثون لفهمنا للقلق جاءت من دراسات على الأفراد في مواقف حياتية فعلية. فقد أظهرت الباحثة يونا تيشمان، في دراستها لردود أفعال أفراد عائلات الجنود المفقودين في حرب الشرق الأوسط عام 1973، أنَّ الآباء والأمهات، والزوجات، والأبناء لديهم أساليب مختلفة للتعامل مع فقدان الشخصي. عادةً ما كان الآباء يحتفظون بمشاعر شخصية وعميقة من الحزن، ويرفضون في البداية مشاركتها مع الآخرين. وتركزت معظم ردود أفعالهم حول حاجتهم للشجاعة الشخصية ومواجهة مشاعر المرارة. ورغم انسحابهم الشديد لمدة أسبوع تقريباً، لم يظهر أنَّ استمرار هذا الانسحاب وصل إلى حالة مُرضية طويلة الأمد. أما الزوجات، فبالرغم من تشابهنَّ مع الآباء في الرغبة في التماسك، فقد احتفظنَ بنوع أخفّ من المرارة. كنَّ عادةً مشغولاتٍ بالمشكلات العملية ومعتمداتٍ على شخصيات داعمة. ومن ناحية أخرى، تفاعل الأبناء مع التوتر العام في البيت بدلاً من الحزن على فقدان بدقة. وبما أنَّ الأطفال لم يُعبّروا عن حزنهم باستمرار، فقد واجهوا استياءً من الوالدين بسبب ما اعتبر موقفاً «غير حساس»⁽²⁾.

تُعد هذه المقارنات بين الأدوار جذابةً عند النظر إليها في ضوء مفهوم

(1) إتش. دي. كيمل، الخوف المشروط والقلق، سبيلبرغر وساراسون (محررون)، الإجهاد والقلق، المجلد الأول، ص 189 - 210.

(2) يونا تيشمان، إجهاد التأقلم مع المجهول بشأن عضو هام في العائلة، سبيلبرغر وساراسون (محررون)، الإجهاد والقلق، المجلد الثاني، ص 243 - 254.

«الرجل البروتيني»⁽¹⁾ ليفتون. أظهرت أوصاف تشارلز فورد لقلق الأشخاص المشاركين في حادثة كوريا بويلو أن الرجال الذين احتفظوا بثقتهم بقائدهم، أو دينهم، أو بلدهم تعاملوا بنجاح أكبر مع القلق الناتج عن أسرهم. وأكثر من نصف الرجال أبلغوا عن قلق كبير نتيجة عدم القدرة على التنبؤ بمعاملتهم. استنتج فورد أن الكبت الهائل كان يُستخدم كآلية دفاعية حادة. ومع ذلك، كانت النتيجة الأهم هي أن الاستجابة النفسية طويلة المدى للقلق الشديد قد تكون أكبر بكثير من الاستجابة الحادة⁽²⁾.

استخدمت دراسات ريتشارد لين، الشاملة للثقافات حول الفروقات الوطنية في القلق، مؤشرات، مثل زيادة استهلاك الكحول، وارتفاع معدلات الانتحار، وتكرار الحوادث، لقياس مستويات القلق⁽³⁾. وتُظهر ملحوظات التغيرات في الأحداث الحياتية والقلق في مجال الصحة النفسية أن أيَّ تغيير في نمط الحياة المؤلف للفرد، سواء كان للأفضل أو للأسوأ، يقتضي التكيف، وفي كثير من الأحيان يفضي إلى زيادة القلق⁽⁴⁾.

آمل أن تُسهم هذه الدراسات، حول الجوانب الإدراكية متعددة الأبعاد للأشخاص الذين يعيشون في أزمات، في مساعدتنا على فهم مدى تنوع جوانب القلق وتعددها.

-
- (1) يُنظر مناقشتي السابقة لرجل بروتين روبرت جاي ليفتون في الفصل الأول.
 - (2) تشارلز فورد، حادثة بويلو: الاستجابة النفسية للإجهاد الشديد، سيبيلغر وساراسون (محررون)، الإجهاد والقلق، المجلد الثاني، ص 229 - 240.
 - (3) ريتشارد لين، الاختلافات الوطنية في القلق، سيبيلغر وساراسون (محررون)، الإجهاد والقلق، المجلد الثاني، ص 257 - 272.
 - (4) دي. بي. كوتس، إس. إم. موير، إل. كيندال، وإم. جي. هوارت، التغيرات في الأحداث الحياتية والصحة العقلية، ساراسون وسيبيلغر (محررون)، الإجهاد والقلق، المجلد الثالث، ص 225 - 250.

نركز هنا في البداية على أعمال أورفال هوبارت موورر، لأنه يغطي في أثناء تطوره الشخصي طيفاً واسعاً من مدارس علم النفس. بدأ موورر مدافعاً قوياً عن السلوكية، وقدم بعضاً من أفضل الصياغات في زمنه حول مفهوم القلق في علم النفس القائم على الاستجابة للمحفزات. (لا يزال هانز آيزنك⁽¹⁾ يستشهد به، على ما يبدو غير مدرك للتغيرات اللاحقة في آراء موورر).

قاد هذا التطور موورر إلى نظرية التعلم، وهو المجال الذي يُعده العديد من علماء النفس إسهامه الأهم. كانت نظرية التعلم جسراً له إلى علم النفس السريري عبر دراسة كيفية ولماذا يتعلم الفئران السلوك المنحرف. وهذا الاهتمام قاده فيما بعد إلى التركيز على مشاكل الوقت، والرموز، والأخلاق.

في الجزء الأخير من كتاباته، أصبح موورر مهتماً بمفاهيم الذنب والمسؤولية وتداعياتها على العلاج النفسي. وهذا التحول الجذري كان بالتأكيد صعب الاستيعاب، وهو ما يجعل أعمال موورر ذات أهمية خاصة وتكشف الكثير عن تطور الفكر النفسي.

إذا عبّرنا عن هذا بطريقة أخرى، يمكن تقسيم مراحل تطور موورر إلى ثلاث مراحل رئيسية: المرحلة الأولى هي السلوكية، والمرحلة الثانية هي نظرية القلق والتعلم، والمرحلة الثالثة هي اهتمامه بمشاعر الذنب وتداعياتها على علم النفس. وتعكس هذه التغيرات في اهتماماته عدة مستويات مهمة في النهج المتسع لدراسة القلق في هذا المجال. وتركز المواد المعروضة هنا أساساً على المرحلة الثانية من تطوره.

(1) عالم نفس بريطاني من أصل ألماني، يُعد من الشخصيات المعروفة في علم النفس الحديث. اشتهر بأعماله في مجالات الشخصية والذكاء وعلم النفس السريري، (1916م-1997م). (المترجم).

يعتمد تحليل موورر للقلق، الذي يثير اهتمامنا هنا، على أبحاثه في نظرية التعلم في الأساس. ويمكن القول، بالنظر إلى الافتراض المتكرر، بأن نظرية التعلم قد تكون الجسر النهائي بين التحليل النفسي من ناحية، وعلم النفس التجريبي والأكاديمي من ناحية أخرى. إنَّ اعتماد موورر على نظرية التعلم يمنح تصورات عن القلق قوةً وإقناعاً أكبر.

وصف موورر القلق بشكل صريح في صياغاته المبكرة حول استجابة المحفزات، حينما كان لا يزال سلوكياً، على أنه «مشكلة نفسية تُقدَّم الحلول لها عبر العادات المعروفة باسم الأعراض»⁽¹⁾. وفي ورقته الأولى، عرّف القلق بأنه الشكل الشَّرْطِيّ من رد فعل الألم⁽²⁾. بمعنى آخر، يدرك الكائن الحي إشارة الخطر (المحفز)، والاستجابة الشَّرْطِيَّة التي تلي ذلك في توقع الخطر - وهي استجابة تتميز بالتوتر والانزعاج العضوي والألم - تُسمى القلق. أيُّ سلوك يقلل من هذا القلق يعد مجزياً، ومن ثم، وفقاً لقانون التأثير، يصبح هذا السلوك «مُرسخاً»، أي متعلماً.

هذا التحليل له تبعات مهمة. أولاً، يُنظر إلى القلق بوصفه أحد الدوافع المركزية للسلوك البشري. وثانياً، ونتيجة لذلك، توضع العملية التي يحدث بها اكتساب الأعراض العُصَابِيَّة على أساس نظرية التعلم، حيث يتم تعلُّم الأعراض لأنها تقلل من القلق.

أجرى موورر أبحاثه اللاحقة حول القلق عبر تجارب على الفئران والكايباء الخنزيرية، حيث تحقق من صحة الفرضية التي تقول إنَّ تقليل القلق يعمل كمكافأة ويرتبط إيجابياً بالتعلم⁽³⁾. هذه الفرضية باتت الآن مقبولة على نطاق

(1) أو. إتش. موورر، تحليل الاستجابة المنبهة للقلق ودورها كعامل تعزيز، مراجعة علم النفس، 1939، 46:6، ص 553 - 65.

(2) المرجع نفسه، ص 555.

(3) التقليل من القلق والتعلم، علم النفس. 1940، 27:5، ص 497 - 516.

واسع في علم نفس التعلم⁽¹⁾، ولها أهمية عملية كبيرة، حيث تبرز أنَّ القلق هو دافع مهم وشائع في التعليم، بل تُسلط الضوء أيضًا على الأساليب الصحية والبناءة لإدارة هذا القلق في البيئة التعليمية⁽²⁾.

تتضمن مناهج موورر المبكرة لمشكلة القلق عنصرين مشتركين في التعريف. أولاً، لم يُفرّق موورر بوضوح بين الخوف والقلق. ففي ورقته الأولى، استخدم المصطلحين مترادفين، وفي الورقة الثانية عرّف القلق على أنه توقُّع الحيوانات للصعقة الكهربائية، وهي حالة يمكن أن تُسمى بالخوف بدقة، وربما بدقة أكبر من القلق⁽³⁾. ثانيًا، عرّف التهديد الذي يسبب القلق على أنه تهديد بالألم والانزعاج الجسدي. ومن الواضح أنه خلال الفترة التي كتب فيها هذه الأوراق، كان يحاول تعريف القلق من منظور فسيولوجي⁽⁴⁾.

لكن ثمة تغييراتٍ جوهرية طرأت على مفهوم موورر للقلق بعد أبحاثه المتقدمة في نظرية التعلم. جاءت هذه التغيرات تحديدًا بعد أن استفسر عن السبب وراء تعلُّم الناس للسلوك غير التكاملي («العُصَابي» والذي يكون معاقبًا باستمرار). فخلال تجاربه على الحيوانات، أثبت أنَّ الفئران أظهرت سلوكًا «عُصَابيًا» و«إجراميًا» لأنها لم تكن قادرة على توقُّع المكافآت والعقوبات المستقبلية طويلة الأمد، وموازنتها مع العواقب الفورية لسلوكها⁽⁵⁾.

(1) قارن. إن. إي. ميلر وجون دولارد، التعلم الاجتماعي والتقليد (نيو هافن، كونيتيكت، 1941).

(2) قارن. أو. إتش. موورر، مجموعة التحضير (التوقع) - بعض طرق القياس (المجلدات النفسية، 1940)، رقم 233، ص 39، 40.

(3) كنت أسمى ردود فعل حيوانات موورر في هذه التجربة خوفًا، وموورر نفسه، من منظوره اللاحق، سيسمي الردود خوفًا أيضًا.

(4) قارن. أو. إتش. موورر، نظريات فرويد حول القلق: المصالحة. محاضرة غير منشورة أُلقيت في معهد بيل للعلاقات الإنسانية، 1939.

(5) أو. إتش. موورر، أ. دي. أولمان، الزمن كعامل في التعلم التكاملي، مراجعة علم النفس، 1945، 52:2، ص 61 - 90.

يستنتج موورر في مناقشته الشاملة لنتائج دراساته العديدة أنَّ جوهر السلوك التكاملي يكمن في القدرة على جلب المستقبل إلى الحاضر النفسي. يتمتع البشر بهذه القدرة على التعلم التكاملي بشكل يختلف كثيرًا عن الحيوانات، لأنهم قادرون على إدخال «العامل الزمني» في عملية التعلم، مما يسمح لهم بموازنة العواقب المستقبلية مع العواقب الفورية. وهذا يمنح السلوك البشري مرونة وحرية، ويجعل الأفراد يتحملون المسؤولية.

يشير موورر إلى ملحوظات غولدشتاين بأنَّ فقدان الأكثر تحديدًا للمرضى الذين يعانون من إصابات في القشرة الدماغية كان عدم القدرة على «تجاوز التجربة المباشرة (الفورية)»، والتجريد، والتعامل مع «الممكن». ونتيجة لذلك، كان سلوك هؤلاء المرضى محدودًا بالجمود وعدم المرونة. وبما أنَّ القشرة الدماغية هي الفرق العصبي المميز بين الإنسان والحيوانات، يمكن افتراض أنَّ هذه القدرة، التي فقدها المرضى المصابون بإصابات قشرية، هي القدرة البشرية المُحددة.

تعتمد قدرتنا البشرية على تجاوز الحاضر في ضوء العواقب المستقبلية على عدة خصائص مميزة تُميزنا بقدر كبير عن الحيوانات، وفقًا لتعبير موورر. واحدة من هذه الخصائص هي القدرة على التفكير واستخدام الرموز. فنحن نتواصل بواسطة الرموز، ونفكر عبر إنشاء رموز «محملة عاطفيًا» في أذهاننا وتفاعل معها.

ثمة خاصية أخرى هي تطوُّرنا الاجتماعي والتاريخي المميز، حيث إنَّ موازنة العواقب طويلة الأمد للسلوك هي فعل اجتماعي، لأنها تتضمن مسألة القيم بالنسبة للمجتمع وكذلك للفرد (إذا كان من الممكن بالفعل فصل هذين الجانبين).

تشير نتائج موورر إلى تأكيد جديد على الطبيعة التاريخية للإنسان، وعلى الكائن البشري بصفته الكائن الذي «يربط الزمن»⁽¹⁾، كما يصفها:

إنَّ القدرة على جلب الماضي إلى الحاضر بوصفها جزءًا من العلاقة السببية الشاملة التي تتصرف وتتفاعل فيها الكائنات الحية هي جوهر «العقل» و«الشخصية»⁽²⁾.

من المؤكد أنَّ أهمية الماضي الجيني للفرد - مثل الحقيقة القائلة إنه يحمل تجارب طفولته إلى الحاضر - كانت مقبولة منذ فترة طويلة في علم النفس السريري، لكن هناك دلالة أخرى لهذا التركيز على الإنسان بوصفه كائنًا «يربط الزمن»، وهي جديدة نسبيًا في العمل السريري: وهي أنَّ الإنسان يزن سلوكه باستخدام رموز تطورت عبر قرون عديدة في تاريخ ثقافته، فلا يمكن فهمه إلا في سياق ذلك التاريخ. فتحت هذه النتائج الباب أمام موورر ليولي اهتمامًا جديدًا بالتاريخ بوجه عام، واهتمامًا خاصًا بالأخلاق والدين، حيث يمثلان تاريخ السعي البشري لتجاوز العواقب الفورية لصالح القيم العالمية طويلة الأمد.

يقدم موورر عبر مناقشته للتعلم التكاملي، تمييزًا مفيدًا للغاية بين مصطلحي التكاملي والتكيفي. فكلُّ السلوكيات المكتسبة هي بوجهٍ ما تكيفية:

(1) في مكان آخر (الفصل السادس)، ناقش هاتين الصفتين للإنسان بوصفه (1) الكائن من الثدييات الذي يعيش بالرموز و(2) الكائن من الثدييات التاريخي بما أننا نمتلك القدرة على الوعي الذاتي بتاريخنا. نحن، إذًا، لسنا مجرد منتج للتاريخ (كما هو الحال بالنسبة لجميع الحيوانات)، ولكن بدرجات متفاوتة بناءً على وعينا الذاتي بالتاريخ، يمكننا ممارسة الاختيار تجاه تاريخنا، وتكيف مع أجزاء منه ونصحح أجزاء أخرى. ضمن حدود، يمكننا تشكيل التاريخ، وبطرق أخرى، استخدامه في تطورنا في الاتجاهات التي نختارها ذاتيًا. كاسيرر يجعل هاتين الصفتين مميزتين للبشر أيضًا؛ قارن. مقال عن الرجل (نيو هافن، كونيتيكت، 1944).

(2) أو. إتش. موورر، مرجع سابق.

الاضطرابات العصبية تكيفية؛ آليات الدفاع هي طرق للتكيف مع المواقف الصعبة. توقفت الفئران «العُصَابِيَّة» في تجارب موورر عن تناول الطعام، في حين أن الفئران «الإجرامية» استمرت في تناوله رغم العقاب المستقبلي، حيث تكيفت كل مجموعة مع الوضع الصعب.

لكن الاضطرابات العصبية وآليات الدفاع، مثل سلوك هذه الفئران، ليست تكاملية بمعنى أنها لا تجهز الشخص للتعلم المستقبلي، ولا تسمح الاضطرابات العصبية وآليات الدفاع بالتطور البناء المستمر للفرد⁽¹⁾.

تحمل المرجعيات السابقة آثارًا عميقة لنظرية القلق. فمشكلة القلق العُصَابِيّ توضع في سياقها الثقافي والتاريخي، وترتبط على وجه التحديد بمشاكل الإنسان المميزة المتعلقة بالمسؤولية الاجتماعية والأخلاق. وهذا يختلف تمامًا عن تعريف موورر السابق للقلق كاستجابة لتهديد الألم أو الانزعاج الجسدي. وبالنسبة لموورر الآن، فإنَّ «المأزق الاجتماعي (كما يتضح من العلاقة المتضاربة للطفل مع والديه) هو شرط مسبق للقلق»⁽²⁾.

يرى موورر أنه إذا كان لدى الحيوانات قلق عُصَابِيّ فإنه يحدث فقط في

(1) في ضوء هذا التمييز، نطرح سؤالاً بشأن دلالات مفهوم القلق بوصفه دافعاً. المقولة التي تقول إن القلق يعمل دافع «ثانوي»، كما يؤكد علماء النظرية التعليمية (ميلر ودولارد، سيموندز، إلخ) لا يمكن إنكاره. وتقليله، مثل تقليل الدوافع الأخرى، مُجَزَّ ويعزز التعلم. لكن بأكثر بدقة، فإن السلوك الذي يحدث بشكل رئيس ومباشر لتقليل دافع القلق هو تعديلي، لا تكاملي. برأيي، يقع في نفس الفئة مثل تعلم أعراض عُصَابِيَّة. هذه نقطة غولدشتاين عندما يقول إن جميع الأنشطة التي هي نتيجة مباشرة لقلق الفرد (أي عندما تكون الدافعية هي تقليل القلق بوصفه دافعاً) تتميز بالتركيز على جوانب جزئية من الفعل، الإلزامية، ونقص الحرية. و«طالما أن هذه الأنشطة ليست عفوية، وليست منفذات للشخصية الحرة، بل هي مجرد تنمة للقلق، فإنها تمتلك قيمة زائفة فقط للشخصية». (يُنظر الفصل الثالث).

(2) موورر، مرجع سابق.

البيئات الاصطناعية (مثل «العُصَابِ التجريبي») حيث تصبح الحيوانات مروّضة و«مُؤنّسة» إلى حدّ ما، أيّ أنه بفضل علاقتها مع المجربين، تصبح الحيوانات أكثر من مجرد «حيوانات».

هذا لا يعني، سواء في كتابات موورر أو في توجّهي الشخصي، التقليل من قيمة التجارب على الحيوانات أو الدراسات المختبرية على البشر، لكنه يوضح أنّ هذه الأساليب يتعين أن تُفهم في سياقها المناسب.

نجد في دراسة القلق العُصَابِيّ أنّ جوهر المشكلة يكمن في تلك الخصائص التي تميز البشر عن الحيوانات. فإذا حصرنا أنفسنا في مجالات السلوك البشري، التي تتطابق مع السلوك الحيواني أو في تلك العناصر التي يمكن عزلها في المختبر، أو إذا ركزنا دراستنا على الدوافع والاحتياجات البيولوجية والعضوية للبشر فقط، فسوف نفقد الفهم الأساسي لأهمية القلق بالنسبة للبشر.

سنتقل الآن إلى تقديم موورر المتأخر لمفهوم القلق، إذ يلاحظ أنّ «المأزق الاجتماعي» يبدأ في علاقات الطفل المبكرة مع والديه، حيث لا يستطيع الطفل تجنب القلق الناجم عن الوضع العائلي بالهرب ببساطة (مثل الحيوان في الطبيعة)، لأنّ الطفل القلق يعتمد على والديه ويخاف منهما في الوقت نفسه. ويتفق موورر مع نظرية فرويد في أنّ الكبت يحدث في الطفل بسبب مخاوف حقيقية، عادةً الخوف من العقاب أو الحرمان (فقدان الحب).

في الحقيقة، يقبل موورر قبولاً مطلقاً وصف فرويد للآلية التي يحدث بها القلق: خوف حقيقي ← كبت لهذا الخوف ← قلق عُصَابِيّ ← تكوين أعراض لتكون حلاً للقلق. لكن الآلية شيء مختلف عن المعنى. وهنا يجادل موورر بأنّ فرويد «لم ينجح أبداً في فهم الطبيعة الجوهرية للقلق نفسه»⁽¹⁾.

(1) موورر، مرجع سابق.

وبسبب سعيه لتفسير القلق عبر الغرائز وفشله في فهم السياق الاجتماعي للشخصية، لم ينجح فرويد في فهم الطبيعة الحقيقية للقلق. ففي عملية نضوج الإنسان، تصبح المسؤولية الاجتماعية عادةً هدفًا إيجابيًا وبنّاءً (أو ينبغي أن تكون كذلك). ويرى موورر أن الصراعات التي من المرجح أن تُسبب القلق تكون غالبًا أخلاقية، وهي نقطة لاحظها كيركغارد إلا أن فرويد لم يلاحظها.

يكتب موورر: «إن الإنجاز الأخلاقي للأجيال الماضية، المتجذر في ضمير الرجال والنساء المعاصرين، ليس عبئًا غيبًا أو خبيثًا أو عتيقًا، بل هو تحدٍ للفرد ودليل في سعيه لتحقيق الذات والتكامل المتناغم»⁽¹⁾. مصادر هذه الصراعات هي الخوف الاجتماعي والشعور بالذنب. وما يخشاه الفرد هو العقاب الاجتماعي وفقدان الحب والموافقة من الأشخاص المهمين في شبكة علاقاته. حينما تُكبت هذه المخاوف والشعور بالذنب المرتبط بها تتحول إلى قلق عُصابي.

يقول موورر إنَّ القلق ليس ناتجًا عن قلة التساهل مع الذات والإشباع، بل عن عدم المسؤولية والشعور بالذنب وعدم النضج. ينشأ القلق من «رفض الحوافز الأخلاقية»، أو بلغة فرويد، القلق ناتج عن «كبت الأنا العليا»⁽²⁾، وليس العكس كما يعتقد فرويد.

لهذا الرأي تأثيرات كبيرة في كيفية التعامل مع القلق في العلاج النفسي. يشير موورر إلى أن محاولة العديد من المحللين النفسيين لتخفيف الأنا العليا وتحليلها (ومن ثم تقليل شعور الفرد بالمسؤولية والذنب) في كثير من الأحيان تفضي إلى «انحدار نرجسي عميق» بدلًا من تحقيق النمو في النضج الشخصي والكفاءة الاجتماعية والسعادة التي يمكن توقعها من علاج نفسي كفء حقًا⁽³⁾.

(1) المرجع نفسه.

(2) المرجع نفسه.

(3) المرجع نفسه.

ومن النتائج المهمة لوجهة نظر موورر أنَّ للقلق دورًا بناءً وإيجابيًا في تطور الإنسان. وهنا كتب قائلاً:

ثمة ميل شائع في أيماننا هذه، سواء من علماء النفس المحترفين أو الأشخاص العاديين، للنظر إلى القلق على أنه تجربة سلبية ومدمرة وغير طبيعية، يجب محاربتها والقضاء عليها إذا أمكن. بيد أنَّ القلق، كما يُصور في هذه الصفحات، ليس سببًا للتفكك الشخصي، بل هو نتيجة أو تعبير عن تلك الحالة. فالتفكك يبدأ بفعل الانفصال أو الكبت، ولا يمثل القلق مجرد محاولة لعودة المكبوت، لكنه يُعبّر أيضًا عن سعي الشخصية الكاملة نحو إعادة تحقيق الوحدة، والانسجام، والتماسك، والصحة⁽¹⁾.

ومرة أخرى:

حسب تجربتي السريرية والشخصية، لا شيء أكثر صحة من الفرضية التي تنص على أنَّ العلاج النفسي يجب أن يشمل قبول الطبيعة الودية والمفيدة للقلق. وعبر هذا النهج العلاجي، سيتحول القلق شيئًا فشيئًا إلى شعور طبيعي بالذنب والخوف الأخلاقي، مما يتيح فرصًا للتكيف الواقعي والتعلم الجديد⁽²⁾.

تعليقات شخصية

في أثناء تدوين هذا الفصل، خطر بذهني بعض الأفكار التي أعتقد أنها قد تكون ذات فائدة. الأولى تتعلق بمشكلة القلق المستحدث تجريبيًا.

أشار موورر في ورقة بحثية عام 1950، إلى أنه «لا يوجد في الوقت الحاضر علم نفس تجريبي للقلق، ويمكن للإنسان حتى أن يشك فيما إذا كان سيظهر

(1) المرجع نفسه.

(2) المرجع نفسه.

يومًا ما»⁽¹⁾. لم تكن مشكلة القلق البشري غائبة عن التخصصات التجريبية الصارمة في علم النفس فحسب، بل حتى في فترة الخمسينيات، فقد كانت هذه المشكلة مهملة إلى حد كبير في الفروع الأخرى من علم النفس الأكاديمي والنظري بالمثل. عند البحث في كتب العلوم النفسية المكتوبة قبل عام 1950 (باستثناء تلك المتعلقة بالتحليل النفسي)، يكاد يكون من المستحيل العثور على موضوع القلق حتى في الفهارس. ما كتبه كيركغارد قبل أكثر من مئة عام بقي صحيحًا في النصف الأول من القرن العشرين: «من النادر أن نرى معالجة مفهوم القلق في علم النفس»⁽²⁾. صحيح أن هناك وفرة من الدراسات حول المخاوف في علم النفس التجريبي والأكاديمي في هذا القرن، لأن المخاوف يمكن تحديدها وإحصاؤها، لكن عند النقطة التي تنتقل فيها مشكلة المخاوف إلى مشكلة القلق، توقفت الاستقصاءات النفسية.

تكمن الأسباب العملية لذلك، كما اعتقد موورر، في أن استحداث القلق تجريبيًا في المختبر قد يحمل مع الضرر الشديد. ومع ذلك، ربما قلل موورر من تقدير براعة علماء النفس (وآلياتهم الدفاعية الشخصية) أو بالغ في تقدير حساسية بعض منهم. على أي حال، من بين آلاف البحوث حول القلق التي ظهرت منذ عام 1950، يستخدم العديد منها نوعًا من القلق المستحدث تجريبيًا، وفي كثير من الأحيان يكون الطلاب هم المشاركون في هذه الدراسات.

حينما راجعتُ أنا وزميلٌ لي مجموعة من هذه الدراسات، وجدنا أن بعض علماء النفس يستحدثون القلق عبر إجراء تجارب يهددون فيها الطالب بالصدمات الكهربائية، في حين يعتمد آخرون على تهديد الطالب بالفشل. وتبين أن تهديد الفشل كان أكثر فعالية بكثير في الحصول على رد الفعل

(1) أو. إتش. موورر، القلق، فصل في نظرية التعلم وديناميكيات الشخصية (1950).

(2) سورين كيركغارد، مفهوم الرهبة، ترجمة والتر لوري (برينستون، ن.ج، 1944)، ص 38.

المطلوب من الطلاب، لذا استخدمت الغالبية العظمى من الدراسات اللاحقة تهديد الفشل لإحداث القلق.

عادةً ما تكون التجربة كالتالي: يدخل الطالب بنظرة احترام وثقة نحو المجرب، حيث يراه ممثلًا لعلم موثوق. لقد سمع الطالب كثيرًا أنَّ العلم سينقذنا، وهو مستعد للإسهام بدوره. يُعطى الطالب عدة أسئلة للإجابة عنها، ثم يُقال له، بعيدًا عن إجاباته: «لم تؤدَّ على نحو جيد في هذه المهمة» أو «إجاباتك غير كافية». ومن حين لآخر يُطلب من الطالب المشاركة تحت ذريعة الحصول على استشارة، حيث يُعطى اختبار رورشاخ⁽¹⁾ ثم يُقال له، مرة أخرى بعيدًا عن إجاباته: «إجاباتك مشابهة لإجابات 60% من الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات عاطفية» أو «تُظهر نتائج هذا الاختبار أنك لا تملك القدرة على النجاح في هذه الجامعة». الهدف العام هو تحطيم تقدير الطالب لذاته، ثم تسجيل مستويات القلق الناتجة.

من الأمور الجذابة في هذه التجارب طريقة تدريب طلاب الدراسات العليا في علم النفس، بإشراف الأستاذ المسؤول عن الدراسة على خداع الآخرين بمهارة عند تقديم هذه التصريحات. ومن الواضح أنه من الضروري تعلُّم الكذب بوجه جاد لزيادة مصداقية الشخص في هذا النظام المعقد من التظاهر. إذا وضعنا أنفسنا مكان الطلاب الذين يتعرضون لهذه الخدع، يمكننا تخيل عدة ردود فعل مختلفة. أولاً، هناك الطالب الواثق الذي نشأ على الاعتقاد بأنه يتعين عليه تصديق كلِّ ما يقوله له شخص ذو سلطة. كما هو متوقع، سيتدهور تقديره لذاته بقدرٍ كبير في هذه الحالة. (ومن السذاجة الاعتقاد بأن هذا يمكن

(1) Rorschach test هو أداة تقييم نفسي تتكون من سلسلة من بقع الحبر غير المتناظرة. يُطلب من الشخص وصف ما يراه في كل بقعة، وتُستخدم استجاباته لتحليل سمات شخصيته ووظائفه النفسية. يُعد هذا الاختبار أحد الاختبارات الإسقاطية التي تهدف إلى الكشف عن الجوانب الخفية للعقل الباطن للشخص. (المترجم)

تصحيحه فيما بعد بمجرد إخبار الطالب بأنه قد خُذع؛ أو قد يكون الطالب من النوع المتفهم والمحنك الذي يدرك أنَّ الجميع يعيشون عبر الكذب على بعضهم بعضاً في نهاية المطاف.

سيكون هذا الطالب محمياً جزئياً بفضل شكوكه، حيث ستأكد نظرتة الساخرة للعالم، وسيزيد اقتناعه بأنَّ الجميع يعيشون في جو من الارتياب. وسوف يتساءل كيف يمكن لطلاب الدراسات العليا والأساتذة أن يعتقدوا فعلاً أنَّ المشاركين يصدقون تلك الأكاذيب بأيِّ حال من الأحوال.

قد يتساءل بعض، بتهكم مُشابه لهؤلاء الطلاب: إذا كانوا لا يُصدقون الخداع في الأصل، فكيف يمكن أن يؤثر ذلك في تقديرهم لذاتهم؟ إذا تجاهلنا أنَّ هذا السؤال يبطل التجربة بأكملها، يمكننا القول إنَّ فهم ما يحدث يقتضي إدراك مستويات الوعي المختلفة لدى الإنسان. على المستوى الواعي، التأثير الرئيس هو الضربة الموجهة لتقدير الطالب لذاته، وهذا التأثير يعتمد على مدى تصديقه لما قيل له. لكن على مستوى أعمق من الوعي، يحدث شيء مختلف: الوعي بأنَّ هذا العالم المحترم يكذب عليه. يمكن أن يوجد هذان المستويان في نفس الوقت.

لا يحتاج الإنسان إلى ممارسة العلاج النفسي لفترة طويلة لاكتشاف أنه حينما يكذب المعالج لسبب ما، فإنَّ المشاركين يصدقونه على المستوى الواعي، لأنهم يشاركون في التواطؤ الثقافي الذي يؤكد أنه يجب تصديق ما يقوله الأشخاص المحترمون في مواقع السلطة. لكن من الواضح أنه على المستوى اللاواعي - كما يظهر في أحلامهم أو زلات ألسنتهم - يعرفون أنَّ ما يقوله المعالج غير صحيح، إلا أنَّهم لا يجروؤن على الاعتراف لأنفسهم أنهم يعرفون ذلك.

حينما واصلنا القراءة، فوجئْتُ أنا وزميلي بوجود أوراق بحثية أخرى تنتقد

التجارب التي تستحث القلق. ظننا في أول الأمر أنَّ هؤلاء الباحثين ربما لديهم مخاوف أخلاقية. لكن تبين أنَّ الانتقادات لم تكن موجَّهة إلى الخداع في التجارب، بل إلى جوانب أخرى. تمثل الانتقاد الأول في أنَّ القلق الذي يُستحث في طالب واحد بسبب شعوره بالفشل وانخفاض تقديره لذاته لا يمكن اعتباره مكافئًا لقلق الطلاب الآخرين. أما الانتقاد الآخر فكان يدور حول عدم القدرة على التمييز بين مقدار التوتر الذي يُعد جزءًا من طبيعة الطالب، والمقدار الذي يُستحث نتيجة للموقف نفسه، أي بسبب التجربة. وهذا بالتأكيد انتقاد مبرر.

لكن هذا النقد يغفل تمامًا القضية الأخلاقية الأساسية، وهي مسألة الكذب على المشاركين والاعتقاد بأنَّ «توضيح» الأمر لهم بعد ذلك يكفي لتصحيح الوضع. أرى أنَّ مثل هذه التجارب تندرج مع عمليات فصل الفصوص الدماغية والعلاجات بالصدمات الكهربائية بوصفها إجراءات يجدر بأيِّ مهنة تستحق اسمها أن تراقبها وتضبطها بين أعضائها⁽¹⁾.

وبعيدًا عن المواقف الأخلاقية نحو الأسئلة المذكورة السابقة، هناك عدة حقائق تبرز بوضوح عند استعراض الدراسات النفسية المتعلقة بالقلق البشري، وأولى هذه الحقائق هو أنَّ البحوث الأكثر إفادة في هذا المجال هي تلك التي جمعت بين الإجراءات السريرية والتقنيات التجريبية. مثلًا الدراسات التي تناولت مرضى القرحة وحالة توم التي استعرضت في الفصل السابق⁽²⁾.

-
- (1) عالم نفس أمريكي، اشتهر بنظريته حول «التفكير الجماعي» التي تشرح كيف يمكن لضغوط المجموعة أن تفضي إلى قرارات غير عقلانية، (1918-1990). (المترجم)
- (2) في الفصل السابق ناقشنا الدراسات النفسية الجسدية المبتكرة التي استخدمت نهجًا فيزيولوجيًا، وعصبيًا، ونفسيًا، وتاريخ حالة، ودمجت الإجراءات السريرية والتجريبية. دراسة توم في هذا الكتاب تقع أيضًا في هذه الفئة المتعددة الأبعاد. أود أن أضيف في هذه النقطة فقط أن هذه الدراسات لها قيمة كبيرة لفهم القلق لأن الباحثين تمكنوا من (1) الاستفسار عن العوامل الذاتية بالإضافة إلى العوامل الموضوعية؛ (2) دراسة كل فرد كوحدة في موقف حياته؛ (3) متابعة دراسة كل منهم على مدى فترة من الزمن.

يتضمن ذلك اختيار المشاركين من المجموعات التي تعاني بالفعل من القلق في حياتهم اليومية. فعل إيرفينغ جانيس ذلك عند دراسة القلق والتوتر لدى المرضى قبل العمليات الجراحية في المستشفيات. ومن الأمثلة الأخرى على المجموعات التي تعاني من القلق الناتج عن ظروف الحياة: الجنود في المعارك، والأمهات غير المتزوجات، والمظلون، والأطفال الذين يعانون من قلق الامتحانات في المدارس. من الواضح، إذن، أنه يمكن استخدام التقنيات التجريبية لتقييم هذه الظواهر دون التسبب في إحداث القلق لدى المشاركين أنفسهم.

ثمة حقيقة أخرى هنا، وهي أن علماء النفس التجريبيين الأكاديميين، الذين تناولوا مشكلة القلق بفعالية، كانوا أولئك الذين قادتهم اهتماماتهم المتزايدة بالعمل السريري إلى هذا المجال، واعتمدوا تقنيات سريرية في أبحاثهم، مثل أورفال هوبارت موورر، وإيرفينغ جانيس، وجون ماسون.

وتتجلى حقيقة ثالثة بوضوح، وهي أن معظم البيانات المهمة عن القلق تأتي من المعالجين النفسيين، مثل فرويد، ورانك، وأدلر، وسوليفان، وغيرهم ممن تسمح أساليبهم السريرية بدراسة مكثفة للديناميكيات الذاتية، ويركزون بطبيعة الحال على الفرد ككل يواجه أزمات في حياته.

تتعلق ملحوظاتي الأخرى ببعض الظواهر الغريبة للقلق التي ظهرت في ممارستي العلاجية النفسية والتي لا يمكن تفسيرها بناءً على النظرية التحليلية النفسية الكلاسيكية للقلق. فقد لاحظتُ أن بعض المرضى لم يكتبوا رغباتهم الجنسية أو العدوانية أو «المُعادية للمجتمع» (بالمعنى الفرويدي) بأيّ طريقة واضحة. وبدلاً من ذلك، كتبوا احتياجاتهم ورغباتهم في إقامة علاقات مسؤولة وودية وخيرية مع الآخرين. حينما ظهرت سلوكيات عدوانية أو جنسية أو أخرى ذات طابع أناني في أثناء التحليل، لم يُظهر هؤلاء المرضى أيّ

قلق. لكن حينما ظهرت الاحتياجات والرغبات المعاكسة - أي الرغبة في إقامة علاقات اجتماعية مسؤولة وبناءة - ظهر الكثير من القلق، مصحوبًا بالتفاعلات النموذجية للمرضى الذين يشعرون بأنَّ إستراتيجية نفسية حاسمة تتعرض للتهديد. وهذا الكبت يحدث للرغبات الاجتماعية البناءة على وجه التحديد، وبوضوح، مع المرضى ذوي الطباع المتحدية والعدوانية. (بالمصطلحات اليونانية، هذا يُعبر عن كبت الحب بمعنى agape، بدلًا من المعنى الجنسي «الليبيدو» libido).

لا ريب أنَّ هناك أعدادًا كبيرة من الشخصيات المتحدية والعدوانية في ثقافتنا. لكنهم لا يترددون عادةً على عيادات المحللين النفسيين لأنَّ ثقافتنا التنافسية (حيث يكون الفرد الذي يستطيع استغلال الآخرين بعدوانية دون شعور بالذنب هو «الناجح») تدعمهم وتحميهم بدرجة أكبر بكثير من الأشخاص ذوي الطباع المعاكسة. عمومًا، الأفراد الذين يصلون إلى المحلل النفسي هم الأشخاص «الضعفاء» ثقافيًا، لأنهم يعانون من «العُصاب» من منظور ثقافي، في حين لا يعاني الشخص العدواني الناجح منه. هؤلاء الأشخاص غير العدوانيين هم الذين يكتبون «تحذيرهم»، فضلًا عن ميولهم الجنسية والعدائية. وربما تساعدنا هذه المرجعيات في فهم سبب تركيز معظم النظريات التحليلية النفسية على كبت الجنس والعدوانية كسبب للقلق. من المحتمل أنه إذا تمكَّنَّا من تحليل المزيد من الشخصيات العدوانية - هؤلاء «الناجحون» الذين لا يصلون أبدًا إلى عيادات المعالجين النفسيين - فسنجد أنَّ مفهوم القلق بوصفه كبتًا للدوافع المسؤولة صحيح على نطاق واسع.

في حين من الصحيح أنَّ الكثير من الأشخاص يشعرون بالذنب والقلق بسبب خوفهم من التعبير عن قدراتهم ورغباتهم الفردية، سواء كانت جنسية أو غير ذلك، كما أشار فرويد في الأصل، فإنه من الصحيح أيضًا أنَّ العديد منهم

يعانون من الشعور بالذنب والقلق لأنهم أصبحوا «مستقلين» دون أن يتحملوا مسؤولياتهم⁽¹⁾.

هذا هو ما أطلق عليه ألفريد أدلر «الاهتمام الاجتماعي». تتميز وجهة نظر أدلر بتأكيداها على نقطة مهمة للغاية، وهي أن احتياجات الإنسان ليكون كائنا اجتماعيًا مسؤولًا هي أساسية مثل احتياجاته للتعبير عن رغباته الفردية والأنانية. قد يُجادل بأنَّ الرغبات في تحقيق الذات هي أكثر بدائية من الاهتمام الاجتماعي والكرم، لأنَّ الأخيرة تتطور في مرحلة لاحقة عند الطفل. لكننا نتعلم في السنوات الأخيرة أنَّ كلَّ إنسان يولد في علاقة ثنائية، هو وأمه، وأنَّ الجنين ينمو في الرحم لمدة تسعة أشهر؛ مما يعني أنَّ الروابط الاجتماعية تسبق الفردية. الإنسان مرتبط بالروابط الاجتماعية منذ مرحلة الجنين وما بعدها، كما أشار سوليفان، بعيدًا عن توقيت بروز الوعي بهذه الروابط ومعناها.

هذا يتوافق بوجه عام مع الفكرة التي طرحها موورر، والتي تشير إلى أننا أغفلنا دور الشعور بالذنب والمسؤولية الاجتماعية بوصفها أسبابًا للقلق في ثقافتنا. يظهر مثال واضح على ذلك في حالة هيلين (الفصل التاسع)، التي لم تعترف بأيٍّ من مشاعر الذنب الكبيرة التي تحملها بشأن حملها خارج إطار الزواج، لأنَّ هذا الاعتراف يتعارض مع هدفها في أن تكون شخصًا «متحررًا» بعقلانية. ونتيجة لذلك، بقيت مشاعر القلق القوية لديها مكبوتة وغير قابلة للعلاج. يبدو أنَّ كبت مشاعر الذنب، وما يصاحبه من توليد للقلق العُصَابي، هو سمة شائعة بين مجموعات معينة في ثقافتنا، وبطرق متعددة، ينتشر في ثقافتنا ككل.

من المؤكد أيضًا أنَّ العديد من المرضى يعانون من عبء ثقيل من الشعور

(1) توضع هذه المصطلحات بين علامتي اقتباس لأنني، في التحليل النهائي، لا أعتقد أن الاستقلالية الحقيقية ممكنة بدون مسؤولية مقابلة.

بالذنب والقلق غير العقلانيين، وهو ليس نتيجة لعدم مسؤوليتهم الشخصية. فمن خلال تجربتي، يكون المرضى النفسيون الحديون هم الأوضح في هذه الفئة. وهذا الشعور بالذنب غير العقلاني يحتاج بالتأكيد إلى التوضيح والتخفيف في أيّ علاج مناسب. إلا أن هناك مرضى آخرين، حينما يقل شعورهم بالذنب في العلاج بجهود المحلل، يتضح أن الفهم الحقيقي - وإن كان مشوشًا - للمريض عن نفسه ينتهك ويتشوش؛ وأن الدافع الأكثر قيمة ودقة وموضوعيًا للتغيير يضيع. أعرف حالات في التحليل لم تنجح لأن المحلل شارك المريض في تخفيف مشاعر الذنب وتقليلها. يتحقق تخفيف مؤقت للقلق، صحيح، لكن المشاكل الأساسية التي تسبب القلق تبقى دون حل، وتُدفن تحت نظام أكثر تعقيدًا من الكبت.

هل يمكن المبالغة في تقدير أهمية الشعور بالذنب في العلاج؟ الإجابة الواضحة هي نعم. أعتقد أن موورر يفعل ذلك في بعض أفكاره اللاحقة. فمثلاً، استخدامه الإيجابي لمصطلح «الأنا العليا» وعبارته المربكة «كبت الأنا العليا». وهذا الاستخدام الإيجابي لمصطلح «الأنا العليا» يمكن أن يوحي بأن الشخص ينصح ببساطة بالامتنال للأعراف الثقافية، وكأن التحرر من القلق والصحة النفسية يتجسدان على نحو أفضل في الشخص التقليدي الذي يتبع «القواعد» ولا يتعارض أبدًا مع الأنماط الثقافية.

تتجلى الصعوبات التي أشير إليها في حالة آدا، إحدى الشابتين السوداوين في دراسة حالات الأمهات غير المتزوجات المذكورة في هذا الكتاب. كان لديها «أنا عليا» قوي بمعنى فرويد وأعتقد أيضًا بمعنى موورر. كانت لدى آدا «حاجة كبيرة للامتنال، لكن دون أهداف مختارة ذاتيًا أو شعور بما تريد الامتنال له». ونتيجة لذلك، كادت عفويتها ودوافعها الغريزية الداخلية أن تُكبت بالكامل. تسببت استجابتها للآخرين في شعور بالقلق، لأنها لم تستطع

أن تستجيب بطرق تتناسب مع معاييرها العالية. حينما شعرت بأنها لم تف بتوقعاتها الداخلية، حدث اضطراب عميق وتبعه الكثير من القلق العُصابي.

يكن المأزق الذي وجدت نفسها فيه في أنها تعلّمت الامتثال للسلطة، ومتى أصر الشاب الذي حملت منه على رغباته، لم تستطع أن ترفض سلطته. لم يكن شعورها بالذنب ناتجاً عن الجنس أو الحمل بحد ذاته، بل لأنها استجابت لسلطة غير سلطة والدتها. وهذا هو المأزق الذي يواجه الشخص الذي يعتمد في المقام الأول على سلطة خارجية، بعيداً عن مدى حكمة أو صلاح تلك السلطة، لأنَّ النقطة المهمة تكمن في اعتبار تلك السلطة المرجع النهائي بدلاً من الاعتماد على نزاهة الذات. وهذا هو أيضاً المأزق الذي يواجه الأشخاص الذين تعتمد حريتهم من القلق العُصابي على الامتثال لأحد الوالدين أو «الأناء العليا» الذي يمثل ببساطة الوالد المستبطن.

تفسير المعالجين النفسيين للقلق

في حين يمثل الخوف من الحياة القلق من المُضي قُدماً ونيل الاستقلالية، يمثل الخوف من الموت القلق من التراجع وفقدان الفردية، وبين هذين النوعين يتأرجح الإنسان إقبالاً وإدباراً طوال حياته. أوتورانك

نظريات فرويد المتطورة للقلق

كان سيغموند فرويد شخصية عملاقة، مثل ماركس وأينشتاين، وأصبح رمزاً للعصر الحديث. وسواء كنا من أنصاره أم لا، وأنا عن نفسي لستُ منهم، فإننا جميعاً نعيش في عصر ما بعد الفرويدية. لقد أحدث فرويد تغييرات كبيرة في ثقافتنا: في الأدب، عبر أعمال جيمس جويس وتيار الوعي؛ في الفن، عبر أعمال بول كلي وبيكاسو في تصويرهما لأشكال غير مدركة؛ في الشعر، عبر أعمال ويستن هيو أودن لا يمكن فهم الدراما في برودواي في القرن العشرين، مثل مسرحية يوجين أونيل الحزن يصبح إلكترا، إلا إذا أخذنا في الحسبان اكتشافات فرويد بعددٍ خلفية لها. فتحت نظريته حول اللاوعي آفاقاً واسعة لأفكارنا جميعاً، وباتت مصدراً ليس للتحليل النفسي فحسب، بل لرؤية جديدة في الطب، وعلم النفس، والأخلاق. لا يوجد علم اجتماعي لم يتأثر بأفكاره. ومن ثم، من المهم لنا جميعاً، سواء اتفقنا مع فرويد أم لا، أن نكون على دراية بتطور أفكاره.

فرويد هو مستكشفٌ من مستكشفي الطبيعة البشرية في القرن التاسع عشر - مثل كيركغارد، ونيتشه، وشوبنهاور - أولئك الذين أعادوا التأكيد على أهمية العناصر اللاعقلانية والديناميكية و«اللاواعية» في الشخصية⁽¹⁾. طالما تعرضت هذه الجوانب من الشخصية للإهمال أو الكبت بسبب التركيز الزائد على العقلانية في الفكر الغربي منذ عصر النهضة (يُنظر الفصل الثاني). ومع انتقاد كيركغارد ونيتشه وفرويد العقلانية في القرن التاسع عشر لأسباب مختلفة، اتفقوا جميعًا على أنَّ الأساليب التقليدية في التفكير أغفلت عناصر حيوية لفهم الشخصية. كانت الدوافع اللاعقلانية للسلوك البشري تُترك خارج نطاق البحث العلمي التقليدي، أو تُجمع ببساطة تحت مسمى الغرائز.

في هذا السياق، يمكن فهم ردِّ فعل فرويد ضد محاولات الطب الأكاديمي في زمنه لتفسير القلق عبر «وصف المسارات العصبية التي تنتقل بها الإثارات» واقتناعه بأنَّ أساليب علم النفس الأكاديمي في زمنه لم تُسهم بقدرٍ كبير في الفهم الديناميكي للسلوك البشري. وفي الوقت نفسه، عدَّ فرويد نفسه بطلًا متحمسًا للعلم، حيث سعى لجعل العناصر «اللاعقلانية» في السلوك قابلة للتفسير عبر مفهومه الأوسع للطريقة العلمية. ومع ذلك، فقد حمل معه بعض الافتراضات من العلم التقليدي (الفيزيائي) التي تعود إلى القرن التاسع عشر، ويظهر هذا في نظريته عن الدافع الجنسي التي سنناقشها فيما بعد.

كيركغارد وآخرون سبقوا فرويد في إدراك الأهمية الحاسمة لمشكلة القلق في فهم السلوك البشري، إلا أنَّ فرويد كان الأول في التقليد العلمي الذي رأى الأهمية الأساسية لهذه المشكلة. فقد وجَّه فرويد الانتباه تحديدًا إلى القلق بوصفه السؤال الأساسي لفهم الاضطرابات العاطفية والنفسية. وهنا يشير في

(1) يُنظر: توماس مان، فرويد، غوته، فاغتر (نيويورك، 1937).

مقاله، الذي كتبه في مرحلة متأخرة والمخصص لهذا الموضوع، إلى أن القلق هو «الظاهرة الأساسية والمشكلة المركزية للعُصاب»⁽¹⁾.

لا ريب أن طلاب علم النفس الديناميكي سيتفقون على أن فرويد هو المستكشف البارز في علم نفس القلق، وأنه كان رائدًا في هذا المجال وقدّم العديد من التقنيات الفعالة لفهم المشكلة، ومن ثم فإن عمله ذو أهمية كلاسيكية. وهذا مع أنه من المعتقد الآن على نطاق واسع أن العديد من استنتاجاته يجب أن تُعدّل ويُعاد تفسيرها. وتكشف دراسة أعمال فرويد حول القلق أن تفكيره في هذا الموضوع كان في تطوّر مستمر طوال حياته. وشهدت نظرياته حول القلق العديد من التغييرات الطفيفة فضلًا عن تغيير ثوري واحد. ونظرًا لأن القلق هو مسألة أساسية جدًّا، فلا يمكن تقديم إجابات بسيطة له، فقد اعترف فرويد بوضوح في كتاباته الأخيرة بأنه لا يزال يقدم فرضيات، وليس «حلًا نهائيًا» للمشكلة⁽²⁾.

لذلك، سنهدف في هذا الاستعراض إلى تقديم الأفكار الرئيسة لفرويد وملحوظاته العديدة حول آليات القلق، وكذلك تتبّع كيفية تطوّر مفهومه عن القلق عبر الزمن.

يميز فرويد في بادئ الأمر بين الخوف والقلق، وهو تمييز لاحظناه في أعمال غولدشتاين وآخرين، حيث يرى أن الخوف يكون موجّهًا نحو شيء محدد، في حين يشير القلق إلى حالة الفرد دون التركيز على موضوع معين⁽³⁾.

(1) مشكلة القلق، ترجمة إتش. أ. بنكر (نيويورك، 1936)، ص 111.

(2) محاضرات تمهيدية جديدة في التحليل النفسي (نيويورك، 1965)، ص 81.

(3) في محاضراته التمهيدية للتحليل النفسي، لم يقدم فرويد توضيحات كافية حول مشكلة الخوف بشكل مستقل، خصوصًا في الفصل المتعلق بالقلق أو في دراساته اللاحقة. فهو يتعامل مع قائمة ستانلي هال للمخاوف التي يُزعم أنها فطرية، مثل الخوف من الظلام، والخوف من المسطحات المائية، والخوف من الرعد، بوصفها أنواعًا من الرهاب، ويُعدها

التمييز الأهم بالنسبة لفرويد هو بين القلق الموضوعي (الذي يمكن أن نطلق عليه «القلق الطبيعي») والقلق العُصَابي. القلق الموضوعي، أو «القلق الحقيقي»، هو ردُّ فعل نحو خطر خارجيٍّ مثل الموت. يراه فرويد وظيفة طبيعية وعقلانية ومفيدة، حيث يُعبر عن «غريزة الحفاظ على الذات».

يشرح فرويد أنَّ الأشياء والمواقف التي تسبب القلق تختلف حسب معرفة الشخص وشعوره بالقدرة على مواجهة العالم الخارجي⁽¹⁾. هذا «الاستعداد للقلق»، كما يسميه فرويد، هو وظيفة مهمة، لأنه يحمي الفرد من التعرض للتهديدات المفاجئة التي لم يكن مستعداً لها. لا يُعد القلق الموضوعي في حدِّ ذاته مشكلة سريرية.

بيدَ أنَّ أيَّ تطوُّر للقلق يتجاوز الدافع الأوَّلي لتقييم الخطر والاستعداد للهرب على نحوٍ مناسب يُعد غير مفيد، إذ يؤدي القلق الزائد إلى شلل في الحركة. يقول فرويد: «يبدو لي أنَّ الاستعداد للقلق هو الجزء المفيد فيما نسميه القلق، أما تكوين القلق نفسه فهو الجزء غير المفيد»⁽²⁾.

صحيح، هذا التطور في القلق بمستويات غير متناسبة مع الخطر الفعلي، أو حتى في مواقف لا يوجد فيها تهديد خارجي ظاهر، هو ما يشكل مشكلة القلق العُصَابي.

تعبيرات عن القلق العُصَابي. في تحليل يُستعرض في بنية ومعنى التحليل النفسي لدبليو هيلي، إيه إف برونر، وإيه إم باورز، والذي نُشر في نيويورك عام 1930، يُميز فرويد بين الخوف الحقيقي، الذي هو رد فعل لخطر موضوعي، والخوف العُصَابي، الذي يُعرف بأنه «خوف من المطالبة الاندفاعية». ويرى أن «ثلاثة مخاوف طفولية شبه شاملة»، وهي الخوف من الوحدة، والخوف من الظلام، والخوف من الغرباء، تنبع من «خوف الأنا اللاواعي من فقدان الجسم الحامي، وهو الأم». تعريف فرويد لمصدر القلق في هذه المواقف يتسق مع تعريفه للخوف، حيث يستخدم مصطلحي «الخوف» و«القلق» بشكل متبادل، مع الإشارة إلى أن الخوف هو الطريقة التي يظهر بها القلق بشكل ملموس.

(1) المرجع نفسه، ص 394.

(2) المرجع نفسه، ص 395.

يتساءل فرويد في كتاباته المبكرة عن إمكان ربط ظاهرة القلق العُصَابي منطقياً بالقلق الموضوعي. ويستشهد في محاولته للإجابة عن هذا السؤال بملاحظات من العمل السريري. فقد لاحظ أنَّ المرضى الذين يعانون من مثبطات أو أعراض مختلفة غالباً لا يُظهرون أيَّ علامات واضحة على القلق الظاهر، وهي ظاهرة أشرنا إليها في الفصل الرابع.

مثلاً في حالات الرهاب، يُظهر المريض قلقاً شديداً في نقطة واحدة في بيئته، وهي الشيء الذي يخاف منه، إلا أنَّه لا يُظهر أيَّ قلق في نقاط أخرى من بيئته. وفي الأفعال القهرية، يبدو المريض غير قلقٍ إذا سُمح له بتنفيذ فعله دون إزعاج، لكن بمجرد منعه من أداء الفعل القهري، يُظهر القلق الشديد. ولهذا السبب، استنتج فرويد أنَّ هناك عملية تعويضية تحدث، حيث يأخذ العرض مكان القلق بوجه من الوجوه.

لاحظ فرويد في الوقت نفسه أنَّ مرضاه الذين يعانون باستمرار من إثارة جنسية غير مشبعة - ويستشهد بحالات مثل الجماع المنقطع كمثال - يُظهرون أيضاً قدرًا كبيرًا من القلق. ومن هنا، استنتج أنَّ العملية التعويضية التي تحدث هي تبادل القلق، أو ما يعادل القلق في شكل أعراض، للدافع الجنسي غير المعبر عنها. يكتب فرويد: «تختفي الإثارة الجنسية ويظهر القلق مكانها، سواء في شكل قلق متوقع أو في نوبات وما يعادلها من القلق»⁽¹⁾.

عندما يستعرض فرويد الملاحظات التي دفعته لتطوير نظريته، يقول:
وجدتُ أنَّ بعض الممارسات الجنسية، مثل الجماع المنقطع،
والإثارة غير المشبعة، والامتناع القسري، تفضي إلى نوبات من القلق
واستعداد عام للقلق. قد يحدث هذا القلق إذا تعرضت الإثارة الجنسية

(1) المرجع نفسه، ص 401-2.

إلى تثبيط أو إحباط أو تحويل عن مسارها الطبيعي نحو الإشباع. وبما أنَّ الإثارة الجنسية هي تعبير عن الدوافع الغريزية الجنسية، لم يكن من التسرع افتراض أنَّ هذه الاضطرابات تُحوّل الدافع الجنسي إلى قلق⁽¹⁾.

تنصُّ النظرية الأولى إذن على أنه حينما يُكبت الدافع الجنسي، يتحول إلى قلق، ثم يعاود الظهور كقلق غامض السَّبب أو ما يعادله من القلق (عرض). يقول فرويد: «القلق هو العملة العالمية التي يمكن تحويل أيِّ دافع عاطفيٍّ إليها إذا تعرَّض المحتوى الفكري المرتبط بهذا الدافع للكبت»⁽²⁾. حينما يُكبت شعور معين، فإنَّ مصيره «أنَّ يتحول إلى قلق، بعيداً عن الجودة التي كان يمكن أن يعرضها في الظروف العادية»⁽³⁾.

يكمُن مصدر قلق الطفل حينما يفتقد أمه، أو عند ظهور أشخاص غرباء (والتي تمثل حالة الخطر نفسها عند فقدان الأم، حيث إنَّ وجود الأشخاص الغرباء يعني غياب الأم)، في حقيقة أنَّ الطفل لا يستطيع حينها تفريغ دافعه الجنسي نحو الأم، ويحدث «تفريغه قلقاً»⁽⁴⁾.

يتساءل فرويد مستذكراً أنَّ القلق الموضوعي هو ردُّ فعل هروبيٍّ نحو خطر خارجي عما يخافه الفرد في القلق العُصَابي. ويجيب بأنَّ القلق العُصَابيَّ يمثل هروباً من مطالب الدافع الجنسي الخاص بالفرد. إذ يحاول الأنا، في هذه الحالة، الهروب من تلك المطالب الداخلية وتعامل هذا الخطر الداخلي كما لو كان خطراً خارجياً.

الكبت هو محاولة من الأنا للهروب من الدافع الجنسي الذي يشعر به

(1) مشكلة القلق، ص 51-52.

(2) المحاضرات التمهيدية، ص 403-4.

(3) المرجع نفسه، ص 409.

(4) المرجع نفسه، ص 407. يُنظر: رينيه سبيتزر، الفصل الرابع.

خطرًا. يمكن مقارنة الرهاب بتحسين ضد خطر خارجي، والذي يمثل الآن الدافع الجنسي المخيف⁽¹⁾. لتلخيص النظرية الأولى لفرويد حول القلق العُصابي: يشعر الفرد بدوافع جنسية يفسرها على أنها خطيرة، فيكبت هذه الدوافع، مما يفضي إلى تحويلها تلقائيًا إلى قلق. وهذا القلق يظهر في شكل قلق غامض السبب أو أعراض تعادل القلق.

تستند هذه المحاولة الأولى لفرويد في صياغة نظرية القلق بوضوح إلى الظواهر السريرية الملاحظة. يدرك الجميع أنه حينما تُكبت الرغبات القوية والمستمرة، يُظهر الشخص غالبًا قلقًا مستمرًا أو أشكالًا مختلفة من الاضطراب. لكن هذا مجرد وصف ظاهري للحالة، وهو يختلف تمامًا عن التفسير السببي للقلق، كما اعترف فرويد نفسه فيما بعد.

فضلاً عن ذلك، لا تُعد ظاهرة الكبت الجنسي التي تفضي إلى القلق قاعدة ثابتة، فقد يكون الشخص، الذي يعيش حياة حرة ومتحررة، قلقًا جدًا، في حين أن الكثير من الأشخاص الذين يتمتعون بوضوح فكري حاد قد يتحملون قدرًا كبيرًا من الامتناع الجنسي دون أن يشعروا بالقلق.

تحمل هذه النظرية الأولى من الجانب الإيجابي قيمة في تأكيد موقع القلق العُصابي داخل النفس. لكن الآلية المقترحة لتحويل الرغبة الجنسية تلقائيًا - وهي فكرة جذابة ربما لأنها تتماشى بسهولة مع التشبيهات الكيميائية الفسيولوجية - تبدو مشكوكًا فيها إلى حد كبير، وهذا ما أدركه فرويد نفسه فيما بعد. ويمكن رؤية بعض أوجه القصور في النظرية الأولى بوضوح عبر متابعة الملحوظات السريرية، والتفكير الذي قاد فرويد إلى رفضها.

اكتشف فرويد، عند التحليل اللاحق للمرضى، الذين يعانون من الخوف المرضي وأعراض القلق الأخرى، أن هناك عملية مختلفة تمامًا تحدث فيما

(1) المرجع نفسه، ص 410.

يتعلق بالقلق. وأدى هذا الاكتشاف إلى ضرورة وضع نظرية جديدة، خاصة مع تركيزه المتزايد على دور الأنا، الذي كان له دور ثانوي فقط في النظريات السابقة. كتب فرويد: «إنَّ تقسيم الشخصية العقلية إلى الأنا العليا، والأنا، والهَوَّ قد أجبرنا على تبني موقف جديد بشأن مشكلة القلق»⁽¹⁾.

يوضح فرويد التحليل الذي أدى إلى النظرية الجديدة عبر حالة هانز، الطفل البالغ من العمر خمس سنوات الذي رفض الخروج إلى الشارع (الشييط) بسبب الخوف المرضي من الخيول (العَرَض). كانت لدى هانز مشاعر متضاربة نحو والده، والتي يفسرها فرويد باستخدام نظرية عقدة أوديب التقليدية، أي أنَّ الطفل كان يشعر برغبات قوية نحو والدته، مما أدى إلى شعوره بالغيرة والكراهية نحو والده. بينما في الوقت نفسه كان يحب والده ما دامت والدته ليست سبباً للنزاع.

نظرًا لقوة الأب، كانت مشاعر الغيرة والكراهية - أو العدا - لدى هانز تثير القلق. حملت هذه المشاعر العدائية معها احتمالات مخيفة للانتقام، وتورط الطفل في حالة مستمرة من المشاعر المتضاربة نحو والده الذي يكنُّ له الحب بالمثل. ومن ثم، كان العدا والقلق المرتبط به يُكبتان. تُنقل هذه المشاعر بعد ذلك إلى الخيول. ودون الخوض في تفاصيل آلية تكوين الخوف المرضي، نودُّ فقط توضيح نقطة فرويد بأنَّ الخوف المرضي من الخيول هو تمثيل عَرَضِيٍّ لمخاوف هانز من والده. يفسر فرويد هذا الخوف بمصطلحات الإخصاء النموذجية: الخوف من عضه الحصان هو خوف من قطع عضوه الذكري. كتب قائلاً:

هذا التكوين البديل (أي الخوف المرضي) له ميزتان واضحتان: أولاً، أنه يتجنب الصراع الناجم عن المشاعر المتضاربة، لأنَّ الأب

(1) المحاضرات الجديدة المقدمة، ص 85.

هو شخص يُحِبُّ في نفس الوقت. وثانيًا، أنه يسمح للأنا بمنع أيّ تطور إضافي للقلق⁽¹⁾.

النقطة الأساسية في هذا التحليل هي أنَّ الأنا يدرك الخطر. ويشير هذا الإدراك القلقَ (يتحدث فرويد عن «الأنا» الذي يشير القلق)، ولتجنب القلق تكبت الأنا الدوافع والرغبات التي قد تُفْضي بالشخص إلى الخطر. قال حينها مُعارضًا نظريته الأولى: «لم يكن الكبت هو الذي خلق القلق، فالقلق كان موجودًا مسبقًا وخلق الكبت»⁽²⁾. تنطبق العملية ذاتها على الأعراض والموانع الأخرى: يدرك الأنا إشارة الخطر، وتُخلق الأعراض والموانع في محاولة لتجنب القلق. نستطيع الآن أن نتبنى الرأي الجديد الذي كتبه فرويد، بأنَّ «الأنا هو الموقع الحقيقي للقلق، ونرفض الفكرة السابقة بأنَّ الطاقة النفسية للدافع المكبوت تتحول تلقائيًا إلى قلق»⁽³⁾.

يُجري فرويد الآن تعديلًا على بيانه السابق بأنَّ الخطر الذي يُخشى منه في القلق العُصابي هو ببساطة ناتج عن الدوافع الغريزية الداخلية. وفي حديثه عن هانز، يكتب:

لكنَّ ما نوع القلق الذي يمكن أن يكون؟ يمكن أن يكون فقط خوفًا من خطر خارجيٍّ يهدد، أيّ قلقًا موضوعيًا. صحيح أنَّ الصبي يخاف من متطلبات غريزته الجنسية، في هذه الحالة حبه لأمه، لذا يُعد هذا في الحقيقة مثالًا على القلق العُصابي. لكن هذا الوقوع في الحب يبدو أن له خطرًا داخليًا يتعين عليه تجنبه بالتخلي عن هدفه، فقط لأنه يتضمن موقف خطر خارجيٍّ [الانتقام، الخصاء].

وجد فرويد هذا الترابط بين العوامل الخارجية والداخلية في كلِّ حالة

(1) مشكلة القلق، ص 80.

(2) محاضرات تمهيدية جديدة، ص 86.

(3) مشكلة القلق، ص 22.

درسها خلال هذه الفترة المتأخرة، إلا أنه يعترف «بأننا لم نكن مستعدين لاكتشاف أن الخطر الغريزي الداخلي سيتبين أنه حالة محددة ومُعَدَّة لحالة خارجية واقعية»⁽¹⁾.

يشعر العديد من دارسي القلق أن النظرية الثانية، مع تركيزها على وظيفة الأنا، تتوافق أكثر مع المناهج النفسية الأخرى للمشكلة⁽²⁾. مثلاً، ترى هورني أن النظرية الأولى بالأساس «فيزيائية كيميائية»، في حين أن الثانية «نفسية أكثر». على أي حال، تُظهر الفرضية الثانية بعض الاتجاهات الواضحة والمهمة في فهم فرويد للقلق، والتي سوف نناقشها فيما بعد.

أصول القلق كما يراها فرويد

يذكر فرويد أن القدرة على القلق فطرية في الكائن الحي، وأنها جزء من غريزة الحفاظ على الذات، وأنها موروثه جينياً عبر الأجيال. وعبر عنها بالقول: «نحن ننسب إلى الأطفال ميلاً قوياً للقلق الواقعي ويجب أن نُعَدَّه ترتيباً مناسباً تماماً إذا كان هذا القلق إراثاً فطرياً فيهم»⁽³⁾. ومع ذلك، تُعَلِّم أنواع القلق المحددة. بالنسبة للقلق «الموضوعي» الحقيقي - مثل الخوف من تسلُّق عتبات النوافذ أو

(1) محاضرات تمهيدية جديدة، ص 86. إذا كان هانز يخاف فقط من عقاب والده (بوصفه خطراً خارجياً)، لم يكن فرويد سيطلق على قلقه بأنه عُصَابِيّ. هناك عدة حالات لاحقة في هذا الكتاب حيث الشخص - لويز، بيسي، وآخرون - قادر على تقييم تصرف الوالد كما هو عليه بالفعل. تؤدي مثل هذه الحالة إلى القلق الموضوعي، بحسب مصطلحات فرويد، لا القلق العُصَابِيّ. يدخل العنصر العُصَابِيّ بسبب إدراك الأنا للخطر الكامن في الدوافع الغريزية الداخلية (عداء هانز تجاه والده، مثلاً). ومن المعروف جيداً الآن أن الدوافع الداخلية في تجربة الفرد يمكن أن تأتي بسهولة لتمثل الأخطار الموضوعية الخارجية. إذا قوبل العداء تجاه أحد الوالدين بالانتقام، سوف يتكيف الطفل سريعاً ليشعر بالقلق كلما نشأت الدوافع العدائية داخلياً.

(2) بير سيفال إم. سيموندز، ديناميكيات التكيف البشري (نيويورك، 1946).

(3) المحاضرات التمهيدية، ص 406.

الخوف من النار - يبدو أن الطفل يولد بقليل جدًا منه. و«حينما يستيقظ القلق الواقعي فيهم في النهاية، يكون ذلك نتيجة للتعليم بالكامل»⁽¹⁾. وهكذا يأخذ فرويد في الحسابان عملية النضج:

من المؤكد أن هناك استعدادًا معينًا للقلق لدى الرضيع. لا يكون هذا الاستعداد في أقصى درجاته فور الولادة ثم يتناقص شيئًا فشيئًا، بل يظهر فيما بعد مع تقدّم التطور النفسي، ويستمر خلال فترة معينة من الطفولة.

إلى جانب البيان العام كما وُضّح، يعتقد فرويد أن أصل القلق يكمن في صدمة الولادة والخوف من الخصاء. وهذان المفهومان مترابطان ويعاد تفسيرهما شيئًا فشيئًا في كتاباته. ففي محاضراته المبكرة، يرى فرويد أن المشاعر المصاحبة للقلق هي إعادة إنتاج وتكرار لتجربة سابقة مهمة جدًا. كان يعتقد أن هذه التجربة هي تجربة الولادة، حيث قال: «تجربة تتضمن سلسلة من المشاعر المؤلمة، والإفرازات، والتحفيز، والأحاسيس الجسدية، بحيث باتت نموذجًا أوليًا لجميع الحالات التي تتعرض فيها الحياة للخطر، ليُعاد إنتاجها فينا بعد ذلك كخوف من حالة القلق». وأضاف، مشيرًا إلى توسيع مفهوم الولادة فيما بعد، «من اللافت أيضًا أن أول حالة قلق نشأت عند الانفصال عن الأم»⁽²⁾. يعود قلق الطفل عند ظهور أشخاص غرباء ومخاوفه من الظلام والوحدة (التي يسميها فرويد أولى مخاوف الطفل المَرَضِيَّة) إلى الخوف من احتمال انفصال الطفل عن أمه.

يجدر عند مراجعة كتابات فرويد المتأخرة التساؤل عن مدى عدّه تجربة الولادة مصدرًا حقيقيًا للقلق، الذي تُحفّزه مواقف خطيرة لاحقة، ومدى

(1) مشكلة القلق، ص 98.

(2) المحاضرات التمهيديّة، ص 408.

اعتبارها نموذجًا رمزيًا، أي رمزًا للانفصال عن الشخص المحبوب. يضع فرويد تأكيدًا كبيرًا على الخصاء بوصفه مصدرًا محددًا للقلق الذي يكمن وراء العديد من الاضطرابات العصبية، ولذا يسعى جاهدًا لشرح كيفية ترابط الخصاء وتجربة الولادة. ومن ثم، سندرس الآن كيفية إعادة تفسيره وترابطه التدريجي بين الخصاء وتجربة الولادة، مفصلاً، في مقاله الرئيس عن القلق⁽¹⁾. عند الحديث عن الخطر الذي يكمن وراء تطوّر المخاوف المرضية، والتحول الهستيرى، والاضطرابات العصبية القهرية، يلاحظ فرويد: «في كلّ هذه الحالات، نفترض أن قلق الخصاء هو القوة الدافعة وراء صراعات الأنا»⁽²⁾. حتى الخوف من الموت يمكن عدّه نظيرًا للخصاء، حيث لم يجرب أحد الموت فعليًا، لكن الجميع قد مروا بتجربة مشابهة للخصاء عند فقدان ثدي الأم في أثناء الفطام. ثم يتحدث عن خطر الخصاء «بوصفه ردّ فعلًا على فقدان، وعلى الانفصال»، والذي يُعد تجربة الولادة نموذجها الأولي. إلا أنّه ينتقد استنتاج رانك المحدد جدًا للقلق والاضطرابات العصبية الناتجة عن شدة صدمة الولادة. يعتقد فرويد، في ردّ فعل ضد رانك، أنّ الوضع الخطر في الولادة هو «فقدان الشخص المحبوب (المطلوب بشدة)»، وأنّ «أكثر أنواع القلق أهمية على الإطلاق، وهو القلق الأولي المرتبط بالولادة، ينشأ بسبب الانفصال عن الأم»⁽³⁾.

يعزو فرويد الآن الخصاء إلى فقدان الأم وفقًا لمنطق شاندور فيرنتزي⁽⁴⁾: يحرم فقدان الأعضاء التناسلية الفرد من الوسيلة التي تُمكنه من إعادة الاتحاد مع الأم (أو البديل عنها) فيما بعد. يتطوّر خوف الخصاء فيما بعد إلى خوف من الضمير:

(1) مشكلة القلق.

(2) المرجع نفسه، ص 75.

(3) المرجع نفسه، ص 99 - 100.

(4) محلل نفسيّ معجري ومنظر رئيس في مدرسة التحليل النفسي، (1873 - 1933).

أي القلق الاجتماعي، حيث يصبح الأنا الآن خائفاً من غضب الأنا العليا وعقابه وفقدان حبه. يتمثل التحول النهائي لهذا الخوف من الأنا العليا في قلق الموت⁽¹⁾. نحن نواجه هنا تسلسلاً هرمياً للخوف، يبدأ بالخوف من فقدان الأم عند الولادة، ثم الخوف من فقدان القضيب في الفترة القضيبيّة، يليه الخوف من فقدان قبول الأنا العليا (القبول الاجتماعي والأخلاقي) في فترة الكمون، وأخيراً الخوف من فقدان الحياة. تعود كل هذه المخاوف إلى النموذج الأصلي، وهو الانفصال عن الأم. يقول فرويد إنّ كلّ حالات القلق اللاحقة «ترمز بوجه من الوجوه إلى الانفصال عن الأم»⁽²⁾.

يعني هذا أنّ الخصاء يمثل فقدان شيء ثمين بالطريقة نفسها التي تمثل بها الولادة فقدان الأم. ثمة دافع آخر جعل فرويد لا يفسر الخصاء حرفياً، هو حقيقة أنّ النساء، «وهنّ بالتأكيد أكثر عرضة للعُصاب»، لا يمكن أن يعانين من الخصاء الحرفي لعدم وجود قضيب في المقام الأول. في حالة النساء، يوضح فرويد أنّ القلق ينشأ من الخوف من فقدان الشيء (الأم أو الزوج) بدلاً من فقدان القضيب.

لا يمكن التأكيد تماماً إلى أيّ مدى فسّر فرويد تجربة الولادة والخصاء حرفياً، وإلى أيّ مدى فسرها رمزيّاً، لكن يمكن القول إنّ اتجاه تفكير فرويد يميل بازدياد نحو التفسير الرمزي. أرى أنّ هذا الاتجاه إيجابي. فيما يتعلق بالخصاء، قد يكون هناك تساؤل مشروع حول ما إذا كان بالفعل مصدراً للقلق واسع النطاق. أعتقد أنّ الخصاء هو رمز محدد ثقافياً يمكن أن يتجمع حوله القلق العُصابي⁽³⁾.

(1) المرجع نفسه، ص 105.

(2) المرجع نفسه، ص 123.

(3) بما أنّ الخصاء وجوانب أخرى من موقف أوديب مهمة في مناقشات فرويد حول القلق، قد يُطرح سؤال آخر: القلق العُصابي لا ينشأ حول الخصاء أو موقف أوديب إلا عندما

فيما يتعلق بصدمة الولادة، أرى أنَّ الاتجاه المتزايد لدى فرويد نحو التفسير الرمزي هو اتجاه إيجابي. لا يزال هناك نقاش مفتوح في علم النفس التجريبي والسريري حول مدى تأثير شدة تجربة الولادة بوصفها مصدرًا حفيًا للقلق في المستقبل⁽¹⁾. حتى إذا لم تُقبل تجربة الولادة الفعلية بهذا الوصف، فمن المتفق عليه على نطاق واسع أنَّ العلاقات المبكرة للرضيع مع أمه، والتي تؤثر حميمًا في تطوره البيولوجي والنفسي، لها أهمية كبيرة في تشكيل أنماط القلق اللاحقة.

لذا أركز على هذا الجانب من تفكير فرويد الذي يشير إلى أنَّ القلق ينبع من الخوف من فقدان المبكر أو الانفصال عن الأم (أو حُب الأم)، ومن ثمَّ الخوف من فقدان القيم اللاحقة. في الحقيقة، في تطوير النظرية الفرويدية وتطبيقها سريريًا، يُبنى هذا التفسير على نطاق واسع، وفي كثير من الأحيان يُفهم المصدر الأولي للقلق على أنه الرفض من ناحية الأم⁽²⁾.

تكون هناك اضطرابات سابقة في العلاقة بين الآباء والطفل؟ للتوضيح في حالة هانز، ألا تعدَّ غيرته وكرهيته اللاحقة لوالده نفسيهما منتجًا للقلق؟ يبدو أن هانز كانت لديه احتياجات حصرية تجاه والدته، احتياجات قد يهددها حبها للوالد. ألا تعدَّ مثل هذه الاحتياجات (التي قد تُعتبر مفرطة بحق) في حد ذاتها نتائج للقلق؟ قد يكون من المعقول القول إن النزاع والقلق، اللذين يؤديان إلى البناء الرهابي الخاص الذي يحلله فرويد، مرتبطان بشكل خاص بالتناقض والعداء تجاه الوالد. ولكن أقترح أن هذا العداء والتناقض لم يكونا ليتطورا لولا أن هانز كان بالفعل في علاقة مضطربة مع والديه أدت إلى القلق وأدت إلى المطالب بالحصرية بوالدته. يمكن فهم أن كل طفل يشعر بالصددمات مع والديه في تطور فرديته واستقلاليته (يُنظر كيركغارد، وغولدشتاين، وآخرون)، ولكن في الطفل العادي (المُعَرَّف كالطفل في علاقة مع والديه التي لا تتميز بقلق ملحوظ) لا تنتج مثل هذه الصدمات دفاعات عُصائية وأعراضًا. أقترح هنا أن مواقف أوديب ومخاوف الخصاء لا تظهر بوصفها مشاكل - أي لا تصبح محاور القلق العُصابي - إلا إذا كان هناك قلق سابق موجود بالفعل في تكوين الأسرة.

(1) لمناقشة العلاقة المحتملة بين الولادة والقلق، يُنظر سيموندرز، المرجع المذكور.

(2) يُنظر: دي. إم. ليفي: «الأكثر تأثيرًا من جميع التأثيرات على السلوك الاجتماعي مستمد

اتجاهات في نظريات فرويد حول القلق

نظرًا لأننا نهتم بتطور فهم فرويد للقلق، سنلخص من كتاباته المبكرة بعض الاتجاهات التي كان تفكيره يتحرك فيها، إلى كتاباته المتأخرة حول هذا الموضوع.

نهجنا في تتبع تطور أفكار فرويد مناسب، لأن تفكير فرويد كان يتغير ويتطور باستمرار طوال حياته، مما يجعل التمسك الصارم بآرائه أمرًا مشكوكًا في قيمته، لكن الطبيعة المتغيرة لآرائه تخلق أيضًا نوعًا من الغموض في كتاباته. فمثلًا، في بعض الأحيان يكتب فرويد كما لو أنه قد تخلّى تمامًا عن نظريته الأولى، وفي أوقات أخرى يكتب كما لو أنه يعتقد أنها متوافقة، بدمجها مع نظريته الثانية.

ينشأ الاتجاه الأول مما سبق، وهو الاتجاه نحو نقل نظرية الدافع الجنسي من موقعها الأساسي في فهم فرويد للقلق إلى موقع ثانوي. في حين تكاد تكون نظريته المبكرة عن القلق بالكامل وصفًا لما يحدث للدافع الجنسي (كانت «تفسيرًا اقتصاديًا بحثًا»، كما يلاحظ فرويد)، يذكر في كتاباته اللاحقة أنه لم يعد مهتمًا بمصير الدافع الجنسي بالقدر نفسه. ومع ذلك، لا تزال نظريته الثانية معتمدة على مفهوم الدافع الجنسي: تظل الطاقة التي تتحول إلى قلق هي الدافع الجنسي الذي سُحب من استثمار الدافع الجنسي المكبوت. في هذه النظرية

من التجربة الاجتماعية الأولية مع الأم». الحماية الزائدة من الأم، الطب النفسي، 1، 561 وما يلي. يشير غرينكر وسيجل، اللذان يمثلان تطور الفرويدية، في دراستهما للقلق في الطيارين المقاتلين إلى أن الخوف أو القلق لن يتطور إلا إذا كانت القيمة أو الجسم المهدد في القتال هو «شيء يُحب، يُقدر عاليًا، ويُحتفظ به عزيزًا». قد يكون هذا شخصًا (الذات أو شخص عزيز) أو قيمة مثل فكرة مجردة. الرجال تحت الضغط (فيلادلفيا، 1946)، ص 120. أقترح، بناءً على مناقشة فرويد سابقًا، أن الشكل الأولي للشخص الثمين هو الأم وأن القدرة على تقدير أشخاص وقيم أخرى هي تطور من هذا النموذج الأول.

الثانية، تؤدي الأنا وظائفها في الكبت باستخدام الدافع «اللا جنسي»، والخطر الذي تواجهه (والذي يفضي إلى القلق) هو «الاضطراب الاقتصادي الناتج عن زيادة في المحفزات التي تقتضي معالجة معينة»⁽¹⁾.

ومع احتفاظ فرويد بمفهوم الليبيدو في جميع كتاباته، انتقل من وصف القلق بوصفه تحويلًا تلقائيًا لليبيدو إلى وصف للفرد الذي يدرك خطرًا ويستخدم الليبيدو (الطاقة) في مواجهة هذا الخطر. يفسر هذا الاتجاه جزئيًا أنَّ نظرية فرويد الثانية تُقدم وصفًا أدق لآلية القلق. لكنني أتساءل عما إذا كان التركيز الثانوي على نظرية الليبيدو، في كتابات فرويد المتأخرة حول القلق، لا يزيد من تعقيد المشكلة عبر التركيز على الفرد بوصفه حاملًا لاحتياجات غريزية أو ليبيدوية يتعين أشباعها⁽²⁾.

أُتبنّى في هذه الدراسة (يُنظر الفصل السابع) رؤية تتضمن توسيع هذا الاتجاه في تفكير فرويد، بحيث لا يُنظر إلى عوامل الليبيدو، أو الطاقة بوصفها كميات اقتصادية محددةً يتعين التعبير عنها، بل وظائف للقيم أو الأهداف التي يسعى الفرد لتحقيقها في علاقته مع العالم من حوله.

يلاحظ الاتجاه الثاني في تصوّر فرويد لكيفية تكوّن أعراض القلق. وهذا الاتجاه يظهر بوضوح في تغيير رأيه المبكر، من أنَّ الكبت يسبب القلق، إلى رأيه المتأخر بأنَّ القلق يسبب الكبت. ما يعنيه هذا التحول هو أنَّ القلق وأعراضه لا يُنظر إليهما مجرد نتيجة لعملية نفسية داخلية بسيطة، بل نتيجة لمحاولة الفرد تجنّب مواقف الخطر في عالمه العلائقي.

يظهر الاتجاه الثالث، الذي يحمل دلالاتٍ مشابهةً لما سبق، في محاولة

(1) مشكلة القلق، ص 100.

(2) أوافق النقاد الذين يرون أن نظرية الليبيدو الفرويدية هي استمرار لأشكال التفكير الكيميائية الفسيولوجية في القرن التاسع عشر.

فرويد التغلب على الانقسام بين العوامل «الداخلية» و«الخارجية» في حالات القلق. ففي حين كانت النظرية المبكرة ترى أنَّ القلق العُصَابيَّ ينشأ من الخوف من الدوافع الليبيدوية الخاصة بالشخص، رأى فرويد بعد ذلك أنَّ هذه الدوافع الليبيدوية تكون خطيرة لأنَّ التعبير عنها قد ينطوي على خطر خارجيَّ. كان الخطر الخارجي ذا أهمية ثانوية في النظرية الأولى حينما عُدَّ القلق تحوُّلاً نفسيّاً داخليّاً تلقائياً لليبيدو. إلاَّ أنَّه أصبح مشكلة مُلحَّة بالنسبة له في الحالات التي كان يحللها في فتراته المتأخرة حينما أدرك أنَّ الخطر الداخلي - الخطر من الدوافع الذاتية - ينشأ من حقيقة أنَّ الفرد كان يكافح ضد «وضع خطر خارجيَّ وحقيقيَّ».

يتضح هذا الاتجاه نحو رؤية الفرد القَلِق في صراع مع بيئته (سواء كانت ماضية أو حاضرة) بزيادة استخدام فرويد لعبارة «وضع خطر» في كتاباته المتأخرة، بدلاً من مجرد «خطر». يعلمنا فرويد في كتاباته المبكرة، أنَّ العَرَض يتطور استجابةً لـ «خطر». في تلك الكتابات، يُخبرنا أنَّ العَرَض يتطور لحماية الفرد من مطالب الليبيدو الخاصة به. لكن في أثناء تطوير نظريته الثانية، يكتب فرويد:

يمكن القول إذن إنَّ الأعراض تتشكل في سبيل تجنُّب تطوُّر القلق، لكن هذا التفسير سطحيٌّ! ومن الأدق القول إنَّ الأعراض تتشكل لتجنب وضع الخطر الذي يدقُّ القلق بسببه ناقوس الخطر⁽¹⁾.

وفي موضع آخر من هذا المقال نفسه، كتب فرويد:

لقد أدركنا أيضًا أنَّ المطالب الغريزية تصبح خطرًا داخليّاً فقط لأنَّ إشباعها سيفضي إلى خطر خارجيَّ. وبمعنى آخر، يعكس هذا الخطر الداخلي خطرًا خارجيًّا⁽²⁾.

(1) مشكلة القلق، ص 86. هذه هي النقطة التي أطرحتها بالنسبة لوظيفة الأعراض (يُنظر الفصول 3 و8).

(2) المرجع نفسه، ص 152.

لذلك، ليس العَرَض مجرد حماية من الدوافع الداخلية: «من وجهة نظرنا، تثبت العلاقات بين القلق والعَرَض أنها أقلُّ قُرْبًا مما كان يُعتقد، نتيجة لتدخل عامل وضع الخطر بين الاثنين»⁽¹⁾.

قد يبدو في البداية أننا نبالغ في التأكيد على هذا الانتقال من «الخطر» إلى «وضع الخطر». إلا أنني أعتقد أنها مسألة مهمة، وليست مجرد قضية مصطلحات، بل تتعلق بالفارق الكبير بين رؤية القلق بوصفها عملية نفسية داخلية بحتة، من ناحية، وبين الرؤية التي تعتبر أنَّ القلق ينشأ من محاولة الفرد التكيف مع عالمه من ناحية أخرى. في هذه الرؤية الثانية، تكون العمليات النفسية الداخلية مهمة لأنها ردود فعل ووسائل للتعامل مع الصعوبات في العالم العلائقي.

يميل اتجاه تفكير فرويد نحو رؤية أشمل، حيث يُعرِّف النهج الشمولي هنا على أنه رؤية الشخص في سياق علاقاته. لكن من المعروف جيدًا أنَّ فرويد لم يطور هذا الاتجاه إلى استنتاجاته المنطقية من حيث وجهة نظر شمولية وثقافية متناسقة. أعتقد أنَّ نظرية الليبيدو ومفهومه الطوبولوجي للشخصية منعه من فعل ذلك.

يظهر الاتجاه الرابع في تفكير فرويد حول القلق في زيادة تأكيده على الطوبولوجيا النفسية، الناتجة عن تقسيمه للشخصية إلى: الأنا العليا، والأنا، والهُو. فقد مكَّنه هذا التقسيم من التركيز الشديد على القلق بوصفه وظيفة للطريقة التي يدرك بها الفرد، عبر الأنا، ويفسر وضع الخطر. يلاحظ فرويد أنَّ العبارة التي استخدمها في نظريته السابقة، «قلق الهُو»، غير مناسبة، لأنه لا يمكن القول بأنَّ الهُو أو الأنا العليا يدركان القلق.

(1) المرجع نفسه، ص 112. في بعض تفسيرات نظرية فرويد، لا تزال تعطى الأولوية لفرويد. يُنظر إلى هيلي، برونر، وباورز: «تكوين الأعراض... يُعد الآن دفاعًا ضد القلق أو هروبًا منه» (بنية ومعنى التحليل النفسي، ص 411). أقدمت على الرأي في الفصل الثالث السابق بأن العرض هو حماية ليس من القلق، بل من الموقف الذي يخلق القلق.

ومع أنَّ هذا الاتجاه، مثل الاتجاهات الأخرى المذكورة فيما مضى، يجعل مفاهيم فرويد المتأخرة حول القلق أكثر ملاءمةً وأسهل للفهم من الناحية النفسية، أطرح تساؤلاً حول ما إذا كانت هذه الطوبولوجيا عند استخدامها بصرامة، لا تزيد من تعقيد مشكلة القلق. فمثلاً، يذكر فرويد في كتاباته المتأخرة أنَّ الأنا «تخلق» الكبت بعد أن تدرك الوضع الخطر. أليس من الممكن أنَّ يتضمن الكبت أيضًا وظائف غير واعية (أو «الهُو»)، وفقًا للمصطلحات الطوبولوجية؟ في الحقيقة، أيُّ تكوين فعَّال للأعراض يجب أن يشمل عناصر مستبعدة من الوعي، وفرويد نفسه، رغم استخدامه للطوبولوجيا، سيكون أول من يعترف بذلك.

أرى أنه من الأفضل النظر إلى الكبت والأعراض على أنهما وسيلة لتكيف الكائن الحي مع وضعية الخطر. في حين أنه من المفيد والضروري أن نرى في حالات معينة أنَّ بعض العناصر موجودة في الوعي وبعضها الآخر مستبعد من الوعي، إذ لا يؤدي التطبيق الصارم للطوبولوجيا إلى تناقضات في النظرية فحسب، بل يحوّل الانتباه بعيداً عن الجوهر الحقيقي للمشكلة كذلك، وهو الكائن الحي ووضعية الخطر التي يواجهها⁽¹⁾.

يتضح تطبيق فرويد لطوبولوجيته، الذي يكشف عن هذه المشكلة، في مناقشته للعجز في حالة القلق. فهو يرى أنَّ الأنا تصبح عاجزة في القلق العُصَّابي

(1) الآثار المربكة لطوبولوجية فرويد تظهر في توجهاته نحو التفكير في الأنا والهو بوصفها مناطق جغرافية حرفية في الشخصية. في آخر كتاباته، مخطط التحليل النفسي (نيويورك، 1969)، يشير إلى وجهة نظره «الطوبوغرافية»، ويتحدث عن الأنا بوصفها «تطور من الطبقة القشرية للهو» (ص 55)، ويستخدم عبارات مثل «مناطق عقلية» (ص 2) و«القشرة الخارجية القصوى للأنا» (ص 18). النزعة لتحديد «وظيفة الأنا» مكانياً تذكرني بمساعي ديكرات وآخرين في القرن السابع عشر لتحديد «الروح» الإنسانية في الغدة الصنوبرية في قاع الدماغ! مرة أخرى، لا يمكننا أن نفعل أفضل من أن نقبس فرويد ضد نفسه؛ الأساسي هو فهم الحقائق النفسية نفسياً.

بسبب صراعها مع الهُوَ والأنا العليا. في جميع حالات القلق العُصابي، يكون الفرد في صراع داخل نفسي. لكن، أليس هذا الصراع في الحقيقة، بدلاً من كونه نقصاً في التوافق بين الأنا والأنا العليا والهُو؛ صراعاً بين القيم والأهداف المتناقضة التي يسعى الفرد لتحقيقها في علاقاته مع عالمه الاجتماعي؟

يتعين أن نعترف بأنَّ بعض جوانب هذه الصراعات ستكون في الوعي وسيُكبَّت بعضها الآخر. كما يتعين أن نعترف بأنه في القلق العُصابي يُعاد تفعيل الصراعات السابقة في حياة الفرد. لكن في رأيي يتعين النظر إلى هذه الصراعات الراهنة والسابقة ليس على أنها صراعات بين «أجزاء» مختلفة من شخصية فحسب، بل صراعات بين أهداف متناقضة تستلزمها محاولات الفرد للتكيف مع وضعية الخطر.

ليس من الضروري التوسع في الحديث عن إسهامات فرويد بعيدة المدى في فهم القلق. فهذه الإسهامات الرئيسة تتجلى في الإضاءة متعددة الجوانب التي قدّمها لتكوين الأعراض، في رؤاه العديدة حول المصدر البدائي للقلق في انفصال الطفل عن أمه، وفي تأكيده على الجانب الذاتي والداخل نفسي للقلق العُصابي. سيُخلّد فرويد في التاريخ بوصفه شخصية عظيمة في علم النفس الحديث، فهو الشخص الذي أدرك بدقة أهمية علم النفس - في شكله المتمثل في العلاج النفسي - في مرحلة كان العالمُ متحوّلاً ومضطرباً. ومرة أخرى، سواء اتفقنا معه أم لا، فليس هذا مرتبط الفرس، تبقى إسهاماته في نظرية القلق، «المشكلة المحورية»، في المركز الذي تتجمع حوله النظرياتُ الأخرى.

رانك: القلق والفرديّة

يرى أوتو رانك أنَّ القلق ينشأ منطقياً من فكرة أنَّ المشكلة الأساسية في تطوُّر الإنسان هي التفرد. ويرى أيضاً أنَّ حياة الإنسان تتكون من سلسلة لا تنتهي من

تجارب الانفصال، حيث تُقدّم كل تجربة منها فرصة لزيادة استقلالية الفرد. فالولادة هي الحدث الأول والأكثر إثارة في هذا التسلسل من الانفصالات، لكن تتكرر التجربة النفسية نفسها بدرجات متفاوتة حينما يُفطم الطفل، وعندما يذهب إلى المدرسة، وحين يترك البالغ حالته الفردية ويتزوج، وعند كل خطوة في تطوّر الشخصية حتى الانفصال النهائي بالموت.

يُعبّر القلق عند رانك عن التوتر المصاحب لهذه الانفصالات. يشعر الإنسان بالقلق حينما ينفصل عن حالة سابقة من الوحدة النسبية والاعتماد على البيئة المحيطة: هذا هو القلق الناتج عن الحاجة للعيش بوصفه شخصًا مستقلًا. لكن يظهر القلق أيضًا إذا رفض الفرد الانفصال عن وضعه الحالي من الأمان: هذا هو القلق الناتج عن الخوف من فقدان الاستقلالية الفردية⁽¹⁾.

تأثر فهم رانك للقلق كثيرًا بدراساته الشهيرة حول صدمة الولادة⁽²⁾، إذ يرى أنّ رمز الولادة له أهمية أساسية في تفسير الأحداث النفسية في حياة الإنسان، مع أنّ اعتقاده بأنّ الرضيع يشعر بالقلق في أثناء الولادة هو موضوع للنقاش. كان يرى أنّ «الطفل يعيش أول شعور بالخوف عند الولادة»، وهو ما أطلق عليه «الخوف في مواجهة الحياة»⁽³⁾. هذا القلق الأصلي هو نتيجة الانفصال عن الحالة السابقة من الوحدة الكاملة مع الأم، والانتقال إلى حالة جديدة تمامًا من الوجود الفردي في العالم.

أوافق على أنّ عقولنا البالغة يمكنها تخيّل أنّ تجربة الولادة زاخرة بإمكانيات

(1) مفهوم «انفصال الفرد عن الكل» له تاريخ طويل في التفكير البشري، يعود إلى أناكسيماندر في الفترة ما قبل الكلاسيكية في اليونان القديمة. يمكن الاتفاق على أنه مفهوم مفيد نفسيًا وفلسفيًا، وأن رانك لديه الكثير من البيانات التجريبية التي يستند إليها في علم نفسه.

(2) صدمة الولادة (ترجمة إنجليزية؛ نيويورك، 1929). (النشر الأصلي بالألمانية، 1924).

(3) أوتو رانك، علاج الإرادة؛ تحليل لعملية العلاج من حيث العلاقة (ترجمة معتمدة من الألمانية؛ نيويورك، 1936)، ص 168.

مخيفة، مما قد يسبب قلقًا عميقًا، إلا أنَّ ما يشعر به الرضيع في أثناء الولادة، أو ما إذا كان يشعر بأيِّ شيء يمكن تسميته «شعورًا»، هو سؤال مختلف، وفي رأيي هو سؤال مفتوح للنقاش. يبدو أنَّ من الأدق التحدث عن «إمكانية» القلق عند الولادة بدلًا من القلق الفعلي، ومعاملة الولادة بوصفها رمزًا.

في الحقيقة، من الواضح من كتابات رانك اللاحقة (باستثناء بعض العبارات كالتي اقتبستها سابقًا) أنه يستخدم تجربة الولادة رمزيًا. فمثلًا، كان رانك يرى بحق أنَّ المريض يمرُّ بتجربة ولادة جديدة حينما ينفصل عن المحلل النفسي في المراحل النهائية من العلاج النفسي⁽¹⁾.

ويؤكد أنَّ القلق موجود عند الرضيع قبل أن يرتبط بأيِّ محتوى مُحدَّد. يقول: «يأتي الفرد إلى العالم مع الخوف، وهذا الخوف الداخلي حاضِر مستقلًا عن التهديدات الخارجية، سواء كانت ذات طبيعة جنسية أو غيرها». وفي مراحل لاحقة من تطوُّر الطفل، يرتبط هذا «الخوف الداخلي» بتجارب خارجية تهديدية، وهي عملية تساعد على «تجسيد الخوف الداخلي العام وجعله أكثر تحديدًا».

ويرى كذلك أنَّ هذا الربط بين القلق البدائي والتجارب المحددة في شكل مخاوف هو أمر «علاجي»، مما يعني أنَّ الفرد يصبح قادرًا على التعامل بفعالية أكثر مع التهديدات المحددة⁽²⁾. لذلك يميز بين التوجس البدائي غير المحدد، والذي نسميه «القلق»، والأشكال المحددة والمجسَّدة من التوجس، والتي نسميها «المخاوف».

ينشأ الارتباك من حقيقة أنَّ رانك يستخدم مصطلح الخوف ليعني كلاً من الخوف والقلق. لكن يبدو واضحًا من سياقات كتاباته، وكذلك من العبارات

(1) المرجع نفسه، ص 12.

(2) المرجع نفسه، ص 172 - 173.

نفسها، أنه حينما يشير إلى «الخوف من الحياة»، و«الخوف الداخلي»، و«الخوف البدائي» لدى الرضع، فإنه يعني ما يسميه مؤلفون آخرون، مثل فرويد، وهورني، وغولدشتاين بالقلق. فمثلاً، يصف الخوف البدائي بأنه «شعور غير محدد بعدم الأمان»، وهي عبارة تُعدُّ تعريفاً دقيقاً للقلق المبكر.

في الحقيقة، يبدو لي واضحاً أن العبارات العامة، مثل «الخوف من الحياة» و«الخوف من الموت» لا معنى لها إلا إذا كانت تشير إلى القلق. يمكن للإنسان أن يخشى أن يُطلق عليه جاره النار، لكن «الخوف من الموت» المستمر هو أمر مختلف كل الاختلاف. سيكون من الأسهل للقارئ فهم مناقشة رانك في هذا السياق إذا قرأ «القلق» في معظم الحالات التي يستخدم فيها رانك كلمة «الخوف».

يقول رانك إنَّ القلق البدائي الذي يشعر به الرضيع يأخذ شكلين في حياة الفرد، وهما: الخوف من الحياة، والخوف من الموت. وهذان المصطلحان، مع أنَّهُما يبدوان غير محددين عند النظرة الأولى، يشيران في فكر رانك إلى الجانبين المختلفين من عملية التفرد التي تظهر بأشكال متعددة في تجربة كلِّ شخص. الخوف من الحياة هو القلق الذي يصاحب كلَّ فرصة جديدة للنشاط المستقل، إنه «الخوف من الاضطرار للعيش كفرد معزول»⁽¹⁾.

يرى رانك أنَّ هذا النوع من القلق يحدث حينما يشعر الشخص بوجود قدرات إبداعية داخله. يعني تجسيد هذه القدرات خلق تكوينات جديدة، ليس في الأعمال الفنية (في حالة الفنانين) فحسب، بل كذلك في أشكال جديدة من العلاقات مع الآخرين وفي تكامل جديد داخل الذات. وعليه، تحمل هذه الإمكانيات الإبداعية تهديداً بالانفصال عن الأشكال السابقة للعلاقات.

ليس من قبيل الصدفة أن يطرح عالم النفس رانك، الذي قدَّم ربما أعمق

(1) المرجع نفسه، ص 175.

الدراسات في علم النفس العميق حول سيكولوجية الفنان، هذا المفهوم للقلق في النشاط الإبداعي. لقد رأينا هذا المفهوم بالفعل في أعمال كيركغارد، ويُقدّم كلاسيكيًا في الأسطورة اليونانية عن بروميثيوس⁽¹⁾.

الخوف من الموت في فكر رانك هو العكس تمامًا للخوف من الحياة. ففي حين يُعبر الخوف من الحياة عن القلق من «التقدم» والتحول إلى فرد مستقل، فإنَّ الخوف من الموت يُعبر عن القلق من «التراجع» وفقدان الفردية. إنه القلق من الانغماس في الكلّ، أو بعبارة نفسية، القلق من الركود في علاقات تبعية متكافلة.

اعتقد رانك أنَّ كلَّ شخص يعيش هذين النوعين من القلق بالتناوب، وقال: بين هذين القطبين من الخوف، يتأرجح الفرد طوال حياته، وهذا يفسر لماذا لم نتمكن من تتبُّع أصل الخوف إلى جذر واحد، أو التغلب عليه علاجياً⁽²⁾.

يعاني الشخص العصائبي من عدم القدرة على الحفاظ على توازن بين نوعي القلق. يمنعه القلق من الاستقلالية الفردية من التعبير عن قدراته الخاصة، في حين يجعله القلق من الاعتماد على الآخرين غير قادر على الانخراط في علاقات صداقة وحُبِّ حقيقية. ولهذا السبب، يحرص العديد من العصائبيين على الظهور بمظهر مستقل، إلا أنَّهم في الحقيقة يعتمدون بإفراط على الآخرين.

وبسبب هذا القلق المبالغ فيه، يكبت العصائبي نشاطه الاندفاعي والعفوي

(1) يُنظر كيركغارد في الفصل 2.

(2) علاج الإرادة، ص 175. يبدو أن رانك يقصد أنه لا يمكن التغلب على كل القلق علاجياً؛ يشير بوضوح إلى أنه يمكن التغلب على القلق العصائبي. فيما يتعلق بالقلق الطبيعي، يعتقد أنه يمكن التغلب عليه بمعنى أن الفرد الصحي يتقدم رغم القلق. فمن خلال الإبداع، يتغلب الإنسان على القلق الطبيعي ويتغلب على القلق العصائبي.

بقوة، مما يفضي إلى شعوره المفرط بالذنب. في المقابل، يستطيع الشخص السليم والمبدع التغلب على قلقه بما يكفي لتأكيد قدراته الفردية، والتعامل مع أزمات الانفصال النفسي التي تُعد ضرورية للنمو، وإعادة بناء علاقاته مع الآخرين بطرق جديدة ومتطورة باستمرار.

الاهتمام الأساسي لرنك هو التفرد، إلا أنه يدرك جيدًا أن الفرد لا يمكنه تحقيق ذاته إلا عبر التفاعل مع ثقافته ومشاركته في «القيم الجماعية». ويشير إلى أن الخصائص المميزة للشخص العُصَّابِيّ في ثقافتنا - مثل الشعور بالنقص وعدم الكفاية، والخوف من المسؤولية، والشعور بالذنب، وفرط الوعي بالذات - هي نتيجة لثقافة أُطِيع فيها بالقيم الجماعية، ومنها الدين، وجرى تهميشها لصالح إبراز الفرد⁽¹⁾.

لا يمثل فقدان القيم الجماعية في ثقافتنا (أو كما أسميه الحالة الفوضوية للقيم الاجتماعية) سببًا للقلق العُصَّابِيّ فحسب، بل إنه يجعل مهمة التغلب على هذا القلق أكثر صعوبة عند الفرد.

قد يجد العديد من القراء أن مصطلحات رنك وأسلوبه الثنائي في التفكير غير مألوفين. ومع ذلك، من المؤسف أن يمنعهم هذا من قراءته. لم يتناول أحدٌ بمثل هذه البصيرة جانبيين أساسيين من مشكلة القلق، وهما: العلاقة بين القلق والتفرد، والعلاقة بين القلق والانفصال.

أدلر: القلق ومشاعر النقص

لا يُقدِّم ألفريد أدلر تحليلًا منهجيًا للقلق، وذلك يعود جزئيًا إلى الطبيعة

(1) بيرس بايلي، نظرية وعلاج: مقدمة في علم نفس الدكتور أوتو رانك (باريس، 1935). من الجدير بالذكر أن استخدام رانك لمصطلح «القيم الجماعية» سبق ظهور الفاشية في أوروبا، وهي شكل عُصَّابِيّ من الجماعية.

غير المنهجية لتفكيره بوجه عام، وجزئيًا لأنَّ مشكلة القلق مدمجة في مفهومه الأساسي والشامل لمشاعر الدونية. حينما يتحدث أدلر عن «مشاعر الدونية» بوصفها دافعًا أساسيًا للاضطرابات العصبية، فإنه يستخدم هذا المصطلح بطريقة مشابهة لاستخدام معظم علماء النفس لمصطلح «القلق». ولهذا السبب، ولفهم نظريته للقلق، يتعين علينا أن ندرس مفهومه للدونية، وهو مفهوم مهم، إلا أنَّه مُعقَّد وصعب الفهم.

وفقًا لأدلر، يبدأ كلُّ إنسان حياته في حالة من الدونية البيولوجية وانعدام الأمان. في الحقيقة، كان الجنس البشري بأكمله أدنى مرتبةً من العالم الحيواني، سواء في القوة أو القدرات، سنًا مقابل سنٍّ ومخلبًا مقابل مخلب⁽¹⁾. وعند أدلر، فإنَّ الحضارة - بكلِّ ما فيها من تطوير الأدوات والفنون والرموز - هي نتيجة سعي الإنسان لتعويض شعوره بالدونية في الطبيعة. يبدأ كلُّ طفل حياته في حالة من العجز التام، ولا يمكنه البقاء على قيد الحياة إلا بفضل الرعاية الاجتماعية التي يقدمها والداه. عادةً ما يتغلب الطفل على هذا العجز ويحقق الأمان عبر تعزيز علاقاته الاجتماعية شيئًا فشيئًا، أو على حدِّ تعبير أدلر، بتقوية «الروابط المتعددة التي تربط الإنسان بالإنسان»⁽²⁾.

لكن قد يتعرض التطور الطبيعي للخطر بسبب عوامل موضوعية وذاتية. تشمل العوامل الموضوعية زيادة شعور الطفل بالدونية بسبب ضعف عضويٍّ

(1) يعبر أدلر هنا عن وجهة نظر سلبية تجاه الثقافة (أي الحضارة تطورت لأنها تعوض عن الضعف)، وهي ليست متسقة مع تقييمه الإيجابي العام للتجربة الاجتماعية. الرأي المذكور سابقًا مشابه لمفهوم فرويد بأن الحضارة هي منتج للقلق الإنسان (أو، بدقة أكبر، أن القلق يقود البشر إلى تحويل غرائزهم الطبيعية إلى مساع ثقافية). هذا المنظور العام هو نصف حقيقة ويتضمن الافتراض بأن كل نشاط بناء هو دُفاع ضد القلق. يفقر إلى فهم الحقيقة بأن الإنسان قد يتصرف استنادًا إلى قوى إيجابية، تلقائية وفضول أو، كما يقول غولدشتاين، استنادًا إلى «فرحة تحقيق القدرات الخاصة».

(2) دبليو بيران وولف، مقدمة لألفريد أدلر، نمط الحياة (نيويورك، 1930).

(قد لا يكون مدرکاً له حتى في مرحلة البلوغ)؛ أو بسبب التمييز الاجتماعي (مثل أن يولد في مجموعة أقلية، أو أن يكون امرأة في ثقافة تعتبر الذكورة متفوقة، وقد كان أدلر مناصراً لتحرُّر المرأة قبل أن يصبح هذا شائعاً)؛ أو بسبب وضع غير مواتٍ في تركيبة العائلة (مثل أن يكون الطفل الوحيد في الأسرة، وهو ما اعتبره أدلر مثلاً على ذلك). ومع ذلك، يمكن التكيف مع الدونية الموضوعية بواقعية رغم أنها تضع عقباتٍ يتعين التغلب عليها في تطوُّر الفرد. العامل الحاسم في تطوُّر الشخصية العُصَابِيَّة هو الموقف الذاتي للفرد نحو نقاط ضعفه. ويقودنا هذا إلى التمييز المهم الذي يقدمه أدلر بين حقيقة الدونية وبين «مشاعر الدونية». وهنا يعتقد أن الطفل البشري يدرك دونيته قبل فترة طويلة من قدرته على فعل أيِّ شيء حيالها. ويتطور وعيه الذاتي عبر المقارنة مع الأشقاء الأكبر سناً والبالغين الذين يمتلكون قوة أكبر منه. وقد يؤدي ذلك إلى تقييم الذات كدونية (القول «أنا ضعيف» يختلف عن القول «لديَّ نقاط ضعف»). تمهد هذه المشاعر بالدونية نحو الذات، التي تركز على مشاعر الدونية الموضوعية المذكورة سابقاً، الطريقَ لتطوُّر محاولات تعويضية عُصَابِيَّة لاكتساب الأمان عبر تحقيق التفوق.

هذه المشكلة المتعلقة بالتمييز بين الدونية بوصفها حقيقة وبين مشاعر الدونية هي، بعبارة أخرى، مشكلة لماذا يمكن لبعض الأشخاص قبول نقاط الضعف دون قلق، في حين تصبح نقاط الضعف للآخرين على الدوام مصدراً للقلق العُصَابِيَّ. لا يوضِّح أدلر بشكل كافٍ العوامل التي تقود إلى هذه الطرق المختلفة في رؤية نقاط الضعف، عدا الإشارة إلى أنه يعتمد على ما إذا كان الشخص يُقيِّم نفسه ضعيفاً أم لا. وبالطبع، يرى أن العوامل المحددة لهذا التقييم الذاتي تكمن في علاقة الطفل بوالديه، وعلى وجه التحديد في مواقف الوالدين نحو الطفل.

وأضيف إلى ذلك، أنه يكمن أيضًا في طبيعة «حُب» الوالدين للطفل. فإذا كان حُب الوالدين استغلاليًا (كما في حالة الوالدين اللذين يريان الأطفال تعويضات عن نقاط ضعفهما الخاصة، أو امتدادات لأنفسهما)، فسيُقيَّم الطفل نفسه بناءً على القوة أو الضعف. لكن إذا كان حب الوالدين مبنياً على تقدير الطفل بوصفه شخصاً بعيداً عن نقاط القوة أو الضعف التي يمتلكها، فلن يكون تقييم الطفل لنفسه مرتبطاً بالقوة أو الضعف.

الشعور بالدونية العُصَبِيَّة (أو كما نسميه القلق) هو القوة الدافعة وراء تكوين الشخصية العُصَبِيَّة. كتب أدلر:

إنَّ الشخصية العُصَبِيَّة هي نتاج وأداة لنفسية حِذرة تُعزز مبدأها التوجيهي (الهدف العُصَبِيّ) بغرض التخلص من شعور الدونية، وهو محاولة مصيرها الفشل بسبب التناقضات الداخلية، أو حواجز الحضارة أو حقوق الآخرين⁽¹⁾.

تشير «التناقضات الداخلية» إلى أنَّ الإنسان بطبيعته كائن اجتماعي يعتمد بيولوجياً ونفسياً على الآخرين. ومن ثم، يمكن التغلب على مشاعر الدونية بصورة بناءة فقط عبر تعزيز الروابط الاجتماعية. يتمثل المسعى العُصَبِيّ للتغلب على الدونية في السعي لتحقيق التفوق والسيطرة على الآخرين، ومحاولة تقليل مكانتهم لرفع مكانة الذات.

وبناءً عليه، تُقوِّض هذه المساعي العُصَبِيَّة الأساس الدائم للأمان الشخصي. ومثلما أشارت هورني وآخرون، يزيد السعي للسيطرة على الآخرين من العداء الاجتماعي الداخلي، ويجعل موقف الفرد أكثر عزلة على المدى الطويل.

بالانتقال تحديداً إلى موضوع القلق، يتساءل أدلر: ما الغرض منه؟ بالنسبة للفرد القلق، يعمل القلق على منع ممارسة المزيد من النشاط، فهو إشارة

(1) ألفريد أدلر، الدستور العُصَبِيّ (نيويورك، 1926)، ص 16.

للمعودة إلى حالات الأمان السابقة. ومن ثم، يعمل دافعًا لتجنب اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية.

لكن، يشير أدلر بنحوٍ أكبر إلى دور القلق بوصفه سلاحًا هجوميًا للسيطرة على الآخرين؛ يقول: «ما نراه مهمًا هو أنَّ الطفل يستخدم القلق لتحقيق هدفه في التفوق أو السيطرة على الأم»⁽¹⁾. وتزخر كتابات أدلر بالأمثلة على المرضى الذين يستخدمون القلق لإجبار الأسرة على قبول أنظمتهم، والزوجات القلقات اللواتي يسيطرنَّ على أزواجهنَّ عبر نوبات خوف مناسبة، وغير ذلك.

لا ينكر أحد اليوم أنَّ القلق يُستخدم غالبًا لتحقيق «مكاسب ثانوية». إلا أنَّ الإشارة إلى أنَّ هذه هي الدوافع الرئيسة للقلق هو تبسيط مفرط للمشكلة، إذ من الصعب أن نفهم كيف يمكن لأيِّ شخص قد عانى أو شهد نوبات قلقٍ حقيقيةً، وفهم العذاب الذي تتضمنه، أن يستنتج أن هذه النوبات تُحدث أساسًا لفائدة تأثيرها في الآخرين.

يبدو أنَّ أدلر في هذه السياقات يتحدث عن قلق زائف وليس حقيقيًا. ويُعزز هذا الانطباع حقيقة أن القلق يُعامل في كثير من الأحيان على أنه «صفة شخصية»⁽²⁾ وليست مشاعر. ويشير كلُّ هذا إلى أنه يدمج الأشكال الأساسية والحقيقية للقلق تحت مفهوم «مشاعر الدونية» الخاصة به، والتي بالتأكيد لا يعتقد أنها تنشأ من استخدامها للسيطرة على الآخرين.

في حالة القلق الحقيقي مقارنةً بالقلق الزائف، يكون التحكم في الآخرين عنصرًا ثانويًا، وليس أساسيًا، ويحدث نتيجة اليأس الذي يشعر به المريض في عزله وعجزه. يُعد التمييز بين القلق الزائف والحقيقي مشكلة مهمة لم تُوضَّح

(1) ألفريد أدلر، مشاكل العُصاب (نيويورك، 1930)، ص 73.

(2) ألفريد أدلر، فهم طبيعة الإنسان (نيويورك، 1927).

على نحوٍ كافٍ بعد. ففي كثير من الأحيان يكون من الصعب التفرقة بين الاثنين، لأنهما يكونان متداخلين في دوافع الشخص نفسه وسلوكه.

يتعلم الكثير من مرضى القلق العُصابي، الذين أُسَّسوا أنماطهم العُصابية بسبب القلق الحقيقي والعجز في بيئة الأسرة، عاجلاً أم آجلاً أن إستراتيجية (واجهة) الضعف قد تكون وسيلة فعالة لاكتساب القوة. ومن ثم، يُستخدم الضعف وسيلةً لتحقيق القوة. توضح حالة هارولد براون وغيرها في الجزء الثاني من هذا الكتاب هذه النقطة⁽¹⁾.

لا يُقدِّم أدلر الكثير من التوضيح فيما يتعلق بأسباب القلق بخلاف وصفه العام لنشأة مشاعر الدونية، إذ يشير إلى أن عُصاب القلق دائماً ما يكون نتيجة لكون الفرد طفلاً «مدللاً». وهذا مثال آخر على ميله للتبسيط المفرط، مع أنه ربما لا يكون أكثر تبسيطاً من النظرية الفرويدية المبكرة التي اقترحت أن عُصاب القلق كان نتيجة للعلاقة الجنسية المتقطعة.

صحيح أن مرضى عُصاب القلق تعلَّموا في الطفولة المبكرة الاعتماد المفرط على الآخرين، لكن لن يصبح هذا السلوك راسخاً جداً أو يستمر إلا إذا كان المرضى في صراع أساسي بشأن قدراتهم الخاصة⁽²⁾.

بخصوص طرق التغلب على القلق، فرأي أدلر واضح جداً وإن كان لا يزال عامًا في طرحه. يمكن حلُّ القلق عبر الرابطة التي تربط الفرد بالإنسانية ليس إلا. فلا يخلو من القلق في حياته إلا مَنْ كان واعياً بانتمائه إلى رابطة البشرية⁽³⁾. تؤكد الرابطة عبر الحب والعمل الاجتماعي النافع. يكمن خلف هذه التصريحات التقييم الإيجابي الكامل لأدلر لطبيعة الإنسان الاجتماعية، وهو تقييم يختلف

(1) يُنظر مناقشة هذه المشكلة في الفصل الثامن.

(2) يُنظر حالة براون، الفصل الثامن.

(3) فهم الطبيعة البشرية، المرجع السابق، ص 238.

جذريًا عن وجهة نظر فرويد، ويتضمن تفسيراتٍ مختلفةً كل الاختلاف للتغلب على القلق. ومع تبسيطاته وتعميماته، فقد قدّم أدلر رؤى دائمة، خاصة في مجال صراعات القوة بين الأشخاص وتبعاتها الاجتماعية. هذه الرؤى ذات قيمة خاصة لأنها تركز على النقاط التي في كثير من الأحيان أغفلها فرويد.

وكما سنوضح فيما بعد، دُمجت الرؤى القيّمة لأدلر إلى حدٍّ كبير في شكل أكثر منهجية وعمقًا بوصفها جزءًا من تركيزات محللين نفسيين لاحقين، مثل هورني، وفروم، وسوليفان. ولا شك أن تأثير أدلر في المحللين اللاحقين كان مباشرًا وغير مباشر، مع وصول بعض المستقلين إلى نفس النتائج جزئيًا. قد يكون تأثير أدلر في سوليفان غير مباشر عبر ويليام ألانسن وايت الذي كان مهتمًا بإدلر، وكتب مقدمة أحد كتبه.

يونغ: القلق وتهديد اللاعقلانية

صُمّنت ملاحظة واحدة لا غير عن كارل يونغ في هذا الكتاب، وذلك لأنّ يونغ لم ينظم آراءه حول القلق منهجيًا. فبقدر ما أستطيع تحديده، لم يتناول يونغ مشكلة القلق على نحوٍ مباشر ومحدد في كتاباته. ولإعداد ملخص شامل لتداعيات أفكاره على نظرية القلق، سيكون من الضروري إجراء بحث مُفصّل في جميع أعماله.

سنذكر هنا إحدى الإسهامات البارزة ليونغ، وهو اعتقاده بأنّ القلق هو ردُّ فعل الشخص على غزو عقله الواعي بواسطة القوى والصور اللاعقلانية الآتية من اللاوعي الجمعي. يُعرّف يونغ القلق بأنه «الخوف من المهيمنات في اللاوعي الجمعي»، وهو خوف من بقايا وظائف أسلافنا الحيوانيين ووظائف الإنسان القديمة التي يعتقد يونغ أنها لا تزال موجودة في مستويات دون عقلانية في الشخصية الإنسانية⁽¹⁾.

(1) كارل ج. يونغ، أوراق مجمعة حول علم النفس التحليلي (لندن، 1920).

يرى يونغ أنَّ صعود هذه المواد اللاعقلانية يشكل تهديدًا لوجود الفرد المنظم والمستقر. إذا كانت الحواجز داخل الفرد نحو النزعات والصور اللاعقلانية في اللاوعي الجمعي ضعيفةً، فثمة خطر الإصابة بالذهان والذي يصاحبه شعور بالقلق. ولكن إذا حُجبت هذه النزعات اللاعقلانية كاملةً، فقد يشعر الفرد بالعشية وغياب الإبداع. ومن ثم، كما يقول كيركغارد، لتجنب الشعور بالعشية، يتعين أن يكون لدى الشخص الشجاعة لمواجهة القلق والعمل على تجاوزه.

يشرح يونغ أنَّ التهديد الناشئ من المواد غير العقلانية في اللاوعي هو السبب في «لماذا يخشى الناس أن يصبحوا واعين بذواتهم. قد يكون هناك بالفعل شيء مخفي وراء الستار - ما من أحد يعرف - ولهذا السبب يفضّل الناس مراقبة العوامل الخارجية لوعيهم بعناية». لدى معظم الأشخاص خوف سرّي من «مخاطر الروح» المجهولة. وبطبيعة الحال، يتردد الناس في الاعتراف بمثل هذا الخوف الذي قد يبدو سخيًا. لكن يتعين أن يدركوا أنَّ هذا الخوف ليس غير مبرر، بل هو مُبرّر بدرجة كبيرة⁽¹⁾.

يعتقد يونغ أنَّ الشعوب البدائية أكثر وعيًا بـ «النزعات الخطرة وغير المتوقعة للعقل الباطن»، ولذلك يتكرونها طقوسًا ومحرمات بوصفها وسائل حماية. وبالمثل، ابتكر الإنسان المتمدن دفاعاته ضد هذا الغزو للقوى اللاعقلانية، وفي كثير من الأحيان تصبح هذه الدفاعات ممنهجةً واعتياديةً بحيث تدخل «المسيطرات على العقل الباطن الجمعي» في السيطرة المباشرة فقط في ظواهر مثل الذعر الجماعي، أو في السيطرة غير المباشرة في حالات الذهان أو العُصاب الفردية.

إحدى النقاط الرئيسة التي يؤكد عليها يونغ هي أنَّ الإنسان الغربي الحديث

(1) كارل ج. يونغ، علم النفس والدين (نيو هافن، كون، 1938)، ص 14 - 15.

يولي أهمية مفرطة للوظائف «العقلانية» والفكرية. ويرى أنَّ هذا التركيز المُبالغ فيه لا يفضي إلى تكامل عقلائي عند معظم الأفراد الغربيين المعاصرين، بل يُعبر عن «إساءة استخدام العقل والفكر لأغراض أنانية»⁽¹⁾.

يستشهد يونغ بحالة مريض كان يعاني من رهاب السرطان. وهذا المريض كان يُخضع كلَّ شيء لقوانين العقل الصارمة، لكن الطبيعة وجدت طريقها للهرب وعادت لتنتقم في هيئة فكرة السرطان، وهي فكرة غير منطقية تماماً وغير قابلة للدحض⁽²⁾.

في رأيي، تمتلك التأكيدات التي قدَّمها يونغ قيمة تصحيحية لخصائص الثقافة الغربية الحديثة، كما أنها تكشف عن جانب شائع في العُصاب الفردي، وهو استخدام الوظائف العقلانية وسيلةً للدفاع ضد القلق بدلاً من استخدامها لفهمه وتوضيحه. لكن المشكلة هي أنَّ هذه التأكيدات نفسها في فكر يونغ تفضي إلى تفرقة بين «العقلاني» و«اللاعقلاني»، مثل مفهومه عن «استقلالية العقل اللاواعي»⁽³⁾، وهذا يجعل من الصعب تنسيق الكثير من أفكاره مع نظريات القلق الأخرى.

هورني: القلق والعدائية

تُعد التطورات المهمة في التحليل النفسي التي تعتمد على أعمال فرويد، وتضيف إليها عناصر جديدة، هي تلك التي تدرس مشكلة القلق في سياق اجتماعيٍّ نفسيٍّ. ترى هذه الآراء في جوهرها أنَّ القلق ينشأ من العلاقات الشخصية المضطربة، وهو ما أكدت عليه كارين هورني، وإريك فروم،

(1) المرجع نفسه، ص 18.

(2) المرجع نفسه، ص 18.

(3) علم النفس والدين، الفصل الأول.

وهاري ستاك سوليفان، بطرق مختلفة إلى حدٍّ ما. وفي كثير من الأحيان يُطلق على هؤلاء المعالجين اسم «الفرويديين الجدد» أو «المراجعين» انتقاصًا منهم. ونظرًا لأنَّ هذه التطورات في التحليل النفسي تتفق بقدر كبير مع فرويد، فإننا نركز هنا على اختلافاتهم عن فرويد وإسهاماتهم الفريدة في فهم القلق.

يركز هذا النهج على الثقافة على نحوٍ جديد، سواء بمعناها الأوسع كأنماط ثقافية تحدد القلق السائد في فترة تاريخية معينة، أو بمعناها الأكثر تحديدًا كالعلاقة بين الطفل والأشخاص المهمين في بيئته. وفي هذه العلاقة الأخيرة، يكون مصدر القلق العصائبي.

صحيح، لا ينكر هذا النهج وجود الاحتياجات البيولوجية لدى الطفل أو البالغ، لكنه يعد السؤال النفسي المهم يتمحور حول الدور الذي تؤديه هذه الاحتياجات في العلاقات الشخصية. فمثلاً، يشير فروم إلى أنَّ «الاحتياجات الخاصة التي ترتبط بفهم الشخصية وصعوباتها ليست ذات طابع غريزيٍّ، بل تُخلق من مجمل الظروف التي نعيش فيها»⁽¹⁾.

القلق، إذن، ليس ببساطة ردٌّ فعل لتوقُّع إحباط الاحتياجات الغريزية أو الجنسية. فيمكن للشخص العادي تحمُّل إحباط كبير في الاحتياجات الغريزية (مثل الجنسية) دون الشعور بالقلق. ينتج القلق فقط حينما يهدد هذا الإحباط قيمة أو نمطًا من العلاقات الشخصية الذي يعتبره الفرد أساسيًا لأمانه.

رأى فرويد أنَّ التأثيرات البيئية تؤدي دورًا رئيسًا في تشكيل الدوافع الغريزية. لكن تطورات التحليل النفسي، التي ناقشها هنا، تركز على السياق

(1) وجهة نظر إريك فروم، كما طرحها كارين هورني، طرق جديدة في التحليل النفسي (نيويورك، 1939)، ص 78.

الشخصي (البيئة من منظور نفسي) بوصفه محورًا أساسيًا، مع اعتبار العوامل الغريزية مهمة بقدر ما تُمثل قيمًا حيوية في هذا السياق الشخصي⁽¹⁾.

لفهم وجهة نظر كارين هورني أولاً، من المهم أن نلاحظ أن منظورها يضع القلق قبل الدوافع الغريزية. ما يسميه فرويد بالدوافع الغريزية، بعيداً عن كونه أساسيًا، تعدّه هورني نتاجاً للقلق نفسه. يعني مفهوم «الدافع» وجود ضغط من داخل الكائن الحي يحمل خصائص مُلحة ومُطالبة. (أدرك فرويد أن الدوافع الغريزية تكون قهرية في حالات العُصابيين، لكنه افترض، مع ذلك، أن «الدافع» محدد بيولوجيًا وأنه ينال قوته القهرية في العُصابيين من حقيقة أنهم، لأسباب تتعلق بتكوينهم البيولوجي أو بسبب الإفراط في الإشباع الجنسي في الطفولة، غير قادرين على تحمّل إحباط الدوافع الغريزية مثل الأشخاص «العاديين»). لكن هورني ترى أن الدوافع الداخلية والرغبات لا تصبح «دوافع» إلا حينما تكون مدفوعة بالقلق.

الدوافع القهرية هي تحديدًا عُصبيّة، فهي تنشأ من مشاعر العزلة

(1) تدعي هورني أن نظريات الغريزة لفرويد، ونظرية الليبدو المشتقة منها، تعتمد على الافتراض بأن «القوى النفسية مصدرها كيميائيّ فسيولوجيّ». (المرجع نفسه، ص 47). ترى هورني أن علم النفس بالنسبة لفرويد يبدو أنه علم كيف يستخدم الفرد أو شيء استخدام قوى الليبدو. ولا تنكر هورني أن الإحباط الصريح لحاجة بيولوجية محضة، مثل الحاجة إلى الطعام، سيهدد الحياة وبالتالي يكون مصدرًا للقلق. ولكن خارج هذه الحالات النادرة نسبيًا، يجب التعرف على أن الاحتياجات البيولوجية تتخذ أشكالًا متنوعة في الثقافات المختلفة، اعتمادًا على أنماط الثقافة؛ والنقطة التي تصبح فيها التهديدات مصدرًا للقلق بشأن احتياج بيولوجي تتأثر غالبًا بالأنماط النفسية السائدة في تلك الثقافة. يتضح ذلك بوضوح في دراسة أنواع الإحباط الجنسي التي تثير القلق في ثقافات مختلفة. تعتقد هورني أن افتراضات فرويد البيولوجية، الآتية من القرن التاسع عشر، منته من رؤية السياق النفسي لمثل هذه المشكلات (تشير إلى «البيولوجية» بمعنى الآليات الكيميائية الفسيولوجية، بدلًا من استخدام غولدشتاين لـ «البيولوجية» بمعنى استجابة الكائن ككل لوضعه البيئي).

والعجز والخوف والعداء، وتمثل طرقًا للتعامل مع العالم ومع هذه المشاعر. لا تهدف هذه الدوافع في المقام الأول إلى الإشباع، بل إلى الأمان، ويُعزى طابعها القهري إلى القلق الكامن خلفها⁽¹⁾.

تساوي هورني بين «الدوافع الغريزية» لفرويد و«الاتجاهات العُصائية» لديها. وتعتقد أنها بذلك تجعل القلق أكثر أساسية في اضطرابات الشخصية مقارنةً بفرويد: «بالرغم من اعتراف فرويد بأنَّ القلق هو (المشكلة المركزية في العُصاب)، فإنه لم يدرك الدور الشامل للقلق بوصفه عاملاً ديناميكيًا يدفع نحو أهداف معينة»⁽²⁾.

تتفق هورني مع التمييز التقليدي بين المخاوف والقلق. الخوف هو ردُّ فعل على خطر محدد، يمكن للفرد أن يتكيف معه بطريقة معينة. لكن ما يميز القلق هو الشعور بالانتشار وعدم اليقين وتجربة العجز نحو التهديد. القلق هو ردُّ فعل على تهديد لشيء ينتمي إلى «جوهر أو نواة» الشخصية. تتفق هنا هورني مع مفهوم غولدشتاين الذي وصفه سابقًا، حيث يكون القلق بوصفه جزءًا من «الحالة المفجعة»، ردُّ فعل على تهديد لقيمة يعدُّها الفرد أساسية لوجوده كشخصية.

ولهذا السبب، السؤال الأساسي لفهم القلق هو: ما الذي يتعرض للخطر بسبب التهديد الذي يثير القلق؟ يمكن فهم إجاباتها عن هذا السؤال على نحو أفضل إذا وضعنا أولًا تصوُّرها لأصول القلق.

تأخذ هورني بالحسبان القلق الطبيعي الذي ينطوي عليه الوضع البشري في مواجهة الموت وقوى الطبيعة وما إلى ذلك. وهذا هو القلق الذي يُطلق عليه في الفكر الألماني Urangst أو Angst der Kreatur⁽³⁾.

(1) كارين هورني، صراعاتنا الداخلية (نيويورك، 1945)، ص 12-13.

(2) طرق جديدة في التحليل النفسي (نيويورك، 1939)، ص 76.

(3) يُنظر إلى غولدشتاين، كيركغارد، وآخرون.

لكن يتعين التمييز بين هذا النوع من القلق والقلق العُصَاصِيّ، حيث إنّ Urangst لا يحمل دلالة على العداء من جانب الطبيعة أو الظروف التي تجعل الوضع البشري عرضة للخطر؛ ولا يثير صراعاً داخلياً أو يفضي إلى إجراءات دفاعية عُصَاصِيَّة. لا ينشأ القلق العُصَاصِيّ والشعور بالعجز من نظرة واقعية إلى قصور القوى، بل ينشأ من صراع داخليٍّ بين التبعية والعداء. ما يُشعر بأنه مصدر الخطر هو في المقام الأول العداء المتوقع من الآخرين.

القلق الأساسي هو المصطلح الذي تستخدمه هورني للإشارة إلى القلق الذي يفضي إلى تكوين الدفاعات العُصَاصِيَّة. يُعد هذا القلق، والذي يُعدّ بحدّ ذاته مظهرًا عُصَاصِيًّا، «أساسيًا» بمعنيين. أولاً، هو الأساس للعُصَاب؛ ثانياً، هو أساسي بمعنى أنه يتطور في مرحلة مبكرة من الحياة نتيجة العلاقات المضطربة بين الطفل والأفراد المهمين في بيئته الشخصية، وعادة ما يكونون الوالدين؛ «الصراع النموذجي الذي يفضي إلى القلق لدى الطفل هو الصراع بين الاعتماد على الوالدين - الذي يتعزز بشعور الطفل بالعزلة والتخويف - والدوافع العدائية ضد الوالدين».

يجب كبت العداء المتضمن في هذا الصراع مع الوالدين، لأنّ الطفل يعتمد على والديه. ولأنّ العداء المكبوت يحرم الفرد من القدرة على التعرف على المخاطر الحقيقية ومواجهتها، ولأنّ عملية الكبت نفسها تخلق صراعاً داخلياً غير واعٍ، يسهم هذا الكبت في شعور الطفل بالعجز وقلة الحيلة. القلق الأساسي «مرتبط بشكل لا ينفصم بعداء أساسي»⁽¹⁾.

هنا لدينا مثال على التفاعل المتبادل بين القلق والعداء، حيث يعزز كلُّ منهما الآخر. بلغة أخرى، يُطلق على ذلك «الدائرة المفرغة» للقلق والعداء. يكمن العجز في طبيعة القلق الأساسي نفسه. تدرك هورني جيداً أنّ كلّ

(1) الشخصية العُصَاصِيَّة في عصرنا (نيويورك، 1937)، ص 89.

شخص، مثل البالغ «الطبيعي» مثلاً، يجب أن يكافح ضد القوى المعارضة في الثقافة، والتي يكون العديد منها في الحقيقة عدائياً، إلا أن هذا في حد ذاته لا يثير القلق العُصابي. والفارق، كما ترى هورني، هو أن البالغ الطبيعي قد مرَّ بمعظم تجاربه المؤسفة في فترة تمكَّن خلالها من دمجها، في حين أن الطفل في علاقة اعتمادية مع والدين عدائيين جوهرياً يكون في الحقيقة عاجزاً ولا يمكنه فعل شيء حيال الصراع سوى تطوير دفاعات عُصابية.

القلق الأساسي هو القلق في مواجهة عالم عدائي محتمل. الأشكال المتعددة لاضطرابات الشخصية هي دفاعات عُصابية أُستحدثت في محاولة للتعامل مع هذا العالم العدائي المحتمل ومع الشعور بالضعف والعجز. الاتجاهات العُصابية، من وجهة نظر هورني، هي في الأساس تدابير أمنية تنشأ من القلق الأساسي.

من الممكن الآن الإجابة عن السؤال: ما الذي يتعرض للخطر بسبب التهديد الذي يسبب نوبة القلق؟ القلق هو ردُّ فعل على التهديد الذي يستهدف أيَّ نمط حياة أو سلوكيات اعتمد عليها الفرد لشعوره بالأمان. في حالة الشخص البالغ الذي يعاني من اضطراب في الشخصية، يشعر بأنَّ الاتجاه العُصابي، الذي كان يستخدمه للتعامل مع القلق الأساسي في السابق، مُهدَّد الآن. ويعني هذا أنه يواجه احتمالَ الرجوع إلى حالة العجز وانعدام الحماية. وبعكس فرويد، الذي يعتقد أنَّ ما يتعرض للتهديد هو التعبير عن الدوافع الغريزية، ترى هورني أنَّ ما يتعرض للتهديد هو الاتجاهات العُصابية التي يستخدمها الفرد وسائل أمان.

ونتيجة لذلك، يثار القلق العُصابي لدى الأشخاص المختلفين بواسطة تهديدات مختلفة؛ المهم هو الاتجاه العُصابي المحدد لدى الشخص المعني الذي يعتمد عليه لشعوره بالأمان. في حالة الشخص الذي يتميز بالاعتماد

المأزوقي - أي الشخص الذي يمكن تهديته قلقه الأساسي فقط بالتمسك العشوائي بشخص آخر - سيثير تهديد الهجر من ناحية الشريك نوبة قلق.

أما عند الشخص النرجسي - مثلاً، الشخص الذي كان يمكن تهديته قلقه الأساسي في الطفولة فقط عبر الإعجاب غير المشروط من الوالدين - سينشأ القلق عند احتمال دفعه إلى موقف لا يُعترف فيه به ولا يُعجب به. إذا كان أمان الشخص يعتمد على أن يكون غير لافت للنظر، فسيظهر القلق حينما يُدفع إلى الأضواء.

يجب علينا في مشكلة القلق على الدوام طرح السؤال حول أي قيمة حيوية تتعرض للتهديد، وخاصة في حالة القلق العُصابي؛ ما الاتجاه العُصابي الحيوي للحفاظ على الشخصية ضد العجز السابق الذي يتعرض للتهديد؛ ومن ثم، كما كتبت هورني، «أي شيء قد يثير القلق إذا كان من المحتمل أن يُعرض للخطر المساعي الحمائية المحددة للفرد، اتجاهاته العُصابية المحددة»⁽¹⁾.

صحيح، قد لا يكون التهديد خارجياً بوضوح، مثل هجر الشريك، بل قد يكون أي نوع من الدوافع أو الرغبات النفسية الداخلية التي، إذا جرى التعبير عنها، فستشكل تهديداً لنمط الأمان. ومن ثم، يثير بعض الميل الجنسي أو العدائي القلق ليس بسبب توقُّع إحباطهم بعد ذلك، بل لأنَّ التعبير عن هذه الميل سيهدد بعض أنماط العلاقات الشخصية التي يشعر الفرد بأنها حيوية لوجوده كشخصية.

إنَّ كُنت أحد جوانب التناقض أو كليهما، سواء كان مستمراً أو في أوقات مختلفة، لا يحلُّ المشكلة بل ينقلها إلى مستوى أعمق⁽²⁾.

(1) المرجع نفسه، ص 199.

(2) يذكر الإنسان فكرة ديليو ستكيل المركزية بأن كل قلق هو صراع نفسي. شروط القلق العُصابي وعلاجه. ومع ذلك، في تصريحاته الموجزة، بعضها يظهر بصيرة ثاقبة، لم يعمل ستكيل على تطوير طبيعة الصراع النفسي بشكل منهجي كما فعلت هورني.

لقد أكدت هورني بوضوح على العلاقة المتبادلة بين العداء والقلق، وهي ترى أن هذا هو جوهر تخصصها. تعتقد هورني أن العداء هو السبب الأساسي والأكثر شيوعاً للقلق الذي ينشأ داخل الفرد. وفقاً لها «الدوافع العدائية المختلفة هي المصدر الرئيس الذي ينشأ منه القلق العُصابي»⁽¹⁾.

يؤدي القلق إلى توليد مشاعر عدائية، تولّد بدورها قلقاً جديداً في الشخص الذي يعاني منه. من الطبيعي أن يشعر الإنسان بالعداء نحو الأشخاص أو التجارب التي تهدده وتجعله يمرُّ بتجارب مؤلمة من العجز والقلق. ومع ذلك، نظراً لأن القلق العُصابي ينشأ من الضعف والاعتماد على أشخاص آخرين أكثر قوة، فإن أيّ مشاعر عدائية نحو هؤلاء الأشخاص قد تهدد هذا الاعتماد الذي يتعين المحافظة عليه بشتى الوسائل. فضلاً عن ذلك، تثير الدوافع العدائية الداخلية لمهاجمة هؤلاء الأشخاص خوفاً من الانتقام والهجوم المضاد، مما يزيد من مشاعر القلق.

مع مراعاة التفاعلات المتبادلة بين العدائية والقلق، توصلت هورني إلى أن هناك سبباً محدداً للقلق يتمثل في الدوافع العدائية المكبوتة⁽²⁾. الآن، هل

(1) الشخصية العُصابية في عصرنا، المرجع السابق، ص 62. تشعر هورني أنه من المفهوم تماماً أن فرويد في ثقافته الفيكتورية اعتبر تعبير الفتاة من الطبقة الوسطى العليا عن ميولها الجنسية المختلفة سيتسبب في مخاطر حقيقية من حيث النبذ الاجتماعي. ولكنها تحذر من اعتماد بيانات فرويد المشروطة بوصفها أساساً للتعميم حول الشخصية. وباستثناء الحالات غير العادية، كانت تجربتها هي أن القلق الذي يظهر في الملاحظة السطحية أنه مرتبط بالدوافع الجنسية غالباً ما يتبين أن مصدره في المشاعر العدائية أو المعادية تجاه الشريك الجنسي. هذا معقول في ضوء الاعتبار بأن الجنس هو تركيز جاهز جداً للاتجاهات التابعة والتكافلية وأن مثل هذه الاتجاهات عادة ما توجد في شكل مبالغ فيه عند الأشخاص القلقين.

(2) لا يُقصد الإيحاء بأن كل العداء يؤدي إلى القلق؛ العداء الواعي لا يؤدي بالضرورة إلى القلق، بل قد يكون وظيفة بناءة، تؤدي إلى أفعال تقلل من التهديد. تتحدث هورني على وجه التحديد عن العداء المكبوت. باستثناء المحتوى العدائي للكبت، يمكن للإنسان أن

يمكننا تعميم هذا الاستنتاج دون الإشارة باستمرار إلى ثقافتنا؟ هذا سؤال يظل دون إجابة. لكن من المرجح أن يتفق الكثيرون، على الأقل في ثقافتنا، على أن العلاقة بين العدائية والقلق مثبتة سريريًا.

يكن إسهام هورني في نظرية القلق في توضيحها للاتجاهات المتضاربة في الشخصية بوصفها مصادر للقلق العصبي، وفي وضعها لمشكلة القلق على المستوى النفسي بوضوح، مع جوانبها الاجتماعية الضرورية، وذلك بعكس ميل فرويد نحو الأشكال شبه الفيزيائية - الكيميائية في التفكير⁽¹⁾.

سوليفان: القلق بوصفه استشعارًا للرفض

عبر هاري ستاك سوليفان بوضوح عن المفهوم الذي ينص على أن القلق ينشأ من العلاقات بين الأشخاص. فقد عرّف الطب النفسي بأنه «دراسة بيولوجيا العلاقات بين الأشخاص». ومع أنه لم يضع نظرية مكتملة عن القلق، تُعد النقاط الرئيسة التي قدّمها مهمة جدًا لفهم القلق بشمولية.

الفكرة الرئيسة في نظرية القلق لسوليفان تتمحور حول مفهوم الشخصية بوصفها ظاهرة تتشكل وتتطور من خلال التفاعلات بين الأفراد. تبدأ هذه العملية منذ اللحظات الأولى للحياة، حيث تُعد الخلية ومحيطها وحدة لا

يلاحظ أن أي كبت يضع المشاعر النفسية الداخلية للقلق، حيث أن طبيعة الكبت نفسها تتضمن بعض التنازل عن القوة الذاتية للفرد (بعض التقلص من «الأننا»، كما سيجري ذكره في طوبولوجيا فرويد). لا يؤدي الكبت بالطبع في حد ذاته إلى القلق الواعي - فالغرض الفوري منه هو بالضبط العكس - لكنه يمثل انكماشًا في الاستقلالية من جانب الفرد وبالتالي يبرز وضعه الضعيف.

(1) ثمة انتقاد يوجه بشكل متكرر ضد هورني هو أن تركيزها على كيفية تجلي صراعات المريض في علاقاته الحالية (تركيز طور جزئيًا ردًا على ما شعرت به على أنه تأكيدًا مفرطًا من فرويد على الأصول الماضية) قد أدى بها وأعضاء مدرستها إلى إهمال أصول الصراع النفسي في الطفولة المبكرة. في رأيي، هذا الانتقاد مبرر.

تتجزأ. وبعد الولادة، ينشأ الرضيع في علاقة وثيقة مع أمه أو من يقوم مقامها، ويُنظر إلى هذه العلاقة النواة الأساسية والمحور الرئيس لتشكيل علاقاته المستقبلية مع الأشخاص الآخرين الذين يلعبون دورًا حاسمًا في تطور شخصيته.

يقسم سوليفان أنشطة الكائن البشري إلى فئتين: الأولى هي الأنشطة التي تهدف إلى تحقيق الإشباع، مثل الأكل والشرب والنوم، ويرتبط هذا الإشباع بشدة بتنظيم الجسم البشري. والفئة الثانية هي الأنشطة التي تسعى لتحقيق الأمان، وهي «ترتبط بالتجهيزات الثقافية للإنسان أكثر من ارتباطها بتنظيمه الجسدي»⁽¹⁾.

ثمة عامل مركزي في هذا السعي نحو الأمان، وهو بالطبع شعور الكائن الحي بالقدرة والقوة. دافع القوة - الذي يعني به سوليفان الحاجة والميل للكائن الحي لتوسيع قدراته وإنجازاته - هو إلى حدٍّ ما فطري⁽²⁾؛ إنه «معطى» في الكائن البشري بوصفه كائنًا حيًا. هذه الفئة الثانية من الأنشطة - الموجهة نحو السعي للأمان - «عادة ما تكون أهم عند الإنسان من الدوافع الناتجة عن شعور بالجوع أو العطش»، أو على حدِّ قوله، من الجنس كما يظهر فيما بعد في الكائن الحي الناضج⁽³⁾.

(1) هاري ستاك سوليفان، مفاهيم الطب النفسي الحديث، حقوق الطبع والنشر 1940، 1945، 1947، 1953 من مؤسسة ويليام ألانسون وايت النفسية (نيويورك: شركة دبليو دبليو نورتون وشركاه، 1953).

(2) يجب أن يميز بوضوح عن «دافع القوة»، وهو ظاهرة عَصَائِيَّة قد تكون مدفوعة بالإحباط المتراكم من الاحتياجات الطبيعية للإنجاز. مفهوم سوليفان لتوسع الكائن من حيث القدرة والإنجاز هو موازٍ لمفهوم غولدشتاين لتحقيق الذات. اهتمام غولدشتاين بيولوجي أكثر، بينما التأكيد المستمر لسوليفان هو أن هذا التوسع يحدث وله معناه تقريبًا بالكامل في العلاقات بين الأشخاص.

(3) سوليفان، ص 14.

تُعد هذه الاحتياجات البيولوجية للكائن الحي، في المعنى الأضيق لهذا المصطلح، بوصفها «مظاهر لجهود الكائن الحي ليس للحفاظ على نفسه في توازن مستقر مع بيئته وفيها فحسب، بل للتوسع، لـ «الوصول إلى» والتفاعل مع دوائر متسعة من البيئة»⁽¹⁾.

يعتمد نمو الشخصية وخصائصها إلى حد كبير على كيفية تحقيق هذا الدافع للقوة، والسعي للأمان الذي ينطوي عليه، في العلاقات الشخصية.

يكون الرضيع في بداية حياته في حالة من العجز النسبي. ويصبح بكاؤه أداة مبكرة في علاقاته الشخصية، وتتطور فيما بعد اللغة واستخدام الرموز، وكلاهما يُعد أدوات ثقافية قوية في سعي الإنسان للحصول على الأمان في علاقاته مع الآخرين. لكن قبل تطوُّر اللغة أو القدرة على التعبير العاطفي الخاص أو فهمه لدى الرضيع، تستمر عملية التأثر الثقافي بسرعة عبر التعاطف، وهي «العدوى العاطفية والتواصل» الذي يحدث بين الرضيع والأشخاص المهمين في بداية حياته، وعادة ما تكون الأم. وفي هذا السياق التفاعلي، الذي تحكمه بالأساس احتياجات الكائن الحي للأمان والتعبير عن الذات، يولد القلق.

ينشأ القلق، بحسب تحليل سوليفان، من إحساس الرضيع بعدم تقبُّل الأشخاص المهمين في حياته الاجتماعية. ويشعر بالقلق بطريقة تعاطفية، عبر الإحساس بعدم تقبُّل الأم، وذلك قبل أن يتمكن من الوعي الذاتي الواضح. من الواضح أنَّ عدم تقبُّل الأم له تأثير كبير ومهم في الرضيع، فهو يعني في هذا السياق تهديداً للعلاقة بين الرضيع وعالمه الاجتماعي الإنساني. هذه العلاقة حاسمة للرضيع، فهو لا يعتمد عليها فقط لتلبية احتياجاته الجسدية، بل هي

(1) باتريك ملاهي، نظرية العلاقات الشخصية وتطور الشخصية، سوليفان، المرجع السابق، ص 121 (مراجعة لنظريات سوليفان).

أساسية أيضًا لشعوره بالأمان الشامل⁽¹⁾. لذلك، يُعاش القلق بكونه تجربة عميقة وشاملة تُوصف بأنها «كونية».

مع تقبُّل الأم تأتي المكافآت، ومع عدم تقبُّلها تأتي العقوبات. لكن الأهم من ذلك، يأتي الانزعاج الخاص الذي يسببه القلق. يصبح هذا النظام من التقبل والمكافآت مقابل عدم التقبل والانزعاج (القلق) أهم نقطة دعم يتوقف عليها تثقيف الفرد وتأقلمه مع الثقافة طوال حياته. يلخص سوليفان أهمية الأم في هذا النظام بقوله: «لقد تحدثتُ عن التفاعل الوظيفي، في مرحلة الطفولة والطفولة المبكرة، مع الشخص الآخر المهم، ألا وهي الأم، بوصفها مصدرًا للرضا، ووسيلة للتأقلم الثقافي، وأخيرًا مصدرًا للقلق وعدم الأمان في تطوير العادات الاجتماعية التي تشكل أساس تطوير نظام الذات»⁽²⁾.

يعمل القلق على تقييد الرضيع ويحدُّ من تطور تلك الأنشطة التي يوافق عليها الأشخاص الآخرون المهمون. يقدم سوليفان فكرة ذات أهمية بالغة مفادها أنَّ الذات تتشكل من ضرورة التعامل مع التجارب التي تخلق القلق لدى الرضيع النامي، وتتشكل الذات من الحاجة إلى التمييز بين الأنشطة التي تنتج الموافقة وتلك التي تفضي إلى عدم الموافقة؛ «تُبنى ديناميكية الذات من هذه التجربة للموافقة وعدم التقبل، المكافأة والعقاب»⁽³⁾.

تأتي الذات «إلى الوجود بوصفها ديناميكية للحفاظ على شعور الأمان»⁽⁴⁾.

(1) قد لا يكون لمصطلح «عدم الموافقة» دلالة قوية بما يكفي للإشارة إلى درجة التهديد المتضمن أو درجة الانزعاج التي يختبرها الرضيع عندما تكون هذه التهديدات مؤشرات للقلق. بالتأكيد، «عدم الموافقة» لا يشير إلى اللوم، والذي، كما هو معروف، يمكن للرضيع أن يتسامح معه بكميات كبيرة إذا كانت العلاقة بين الأم والطفل آمنة بشكل أساسي.

(2) المرجع السابق، ص 34.

(3) المرجع نفسه، ص 20.

(4) المرجع نفسه، ص 46.

إنها لفكرة مذهلة أنَّ الذات تتشكل لحمايتنا من القلق. الذات هي عملية ديناميكية يدمج عبرها الكائن الحي تلك التجارب التي تنتج الموافقة والمكافأة، ويتعلم استبعاد تلك الأنشطة التي أدت إلى عدم الموافقة والقلق. تميل القيود المحددة بالتجارب المبكرة إلى الحفاظ عليها عامًا تلو الآخر «بتجربتنا للقلق كلما نميل إلى تجاوز الحد»⁽¹⁾.

نحن الآن بحاجة إلى توضيح ما هو مضمّر هنا، وهو أنَّ القيود التي تفرضها التجارب المُحدّثة للقلق ليست مجرد مانعة للفعل فحسب، بل هي أيضًا قيود على الوعي، أي أنَّ النزعات التي قد تثير القلق تميل إلى أن تُستبعد من الوعي، أو، بمصطلح سوليفان، تُفصل. يُلخص سوليفان ذلك فيما يأتي:

تتحكم الذات في الوعي وتحدُّ من إدراك الشخص لما يجري في موقفه بدرجة كبيرة عبر استخدام القلق. ونتيجة لذلك، يحدث انفصال عن الإدراك الشخصي لتلك النزعات في الشخصية التي لا تندمج ضمن الهيكل المقبول للذات⁽²⁾.

تُلقي هذه المفاهيم منظورًا جديدًا على بعض الظواهر الشائعة في القلق. تقييد الوعي في حالات القلق - ظاهرة يمكن ملاحظتها في تجربة كلِّ شخص، وكذلك في الملحوظات اليومية في العمل السريري - هي إعادة تفسير سوليفان للفكرة الكلاسيكية في التحليل النفسي التي تقول إنَّ القلق يفضي إلى الكبت. يقدّم سوليفان وجهة نظر جديدة حول الأسباب والطرق التي يحدث بها هذا التقييد للوعي عبر توضيحه لديناميكيات العلاقات بين الأشخاص، خاصةً بين الرضيع والأم، والحاجة المركزية المهمة للكائن الحي للحفاظ على الأمان. فيما يتعلق بالقلق وتكوين الأعراض، يمكن بسهولة ملاحظة أنه حينما

(1) المرجع نفسه، ص 22.

(2) المرجع نفسه، ص 46.

يصبح فصل الخبرات أو الدوافع المثيرة للقلق الشديد صعباً بالنسبة للكائن الحي - كما في الحالات العُصَابِيَّة - تتطور أعراض بديلة وقهرية. هذه وسائل جامدة لتحديد الوعي. وهذا يؤدي إلى أنَّ النزعات والتجارب المنفصلة ستظل منفصلة ما دام الشخص يشعر بأنَّ القلق المرتبط بها كبير جداً بحيث لا يمكن تحمُّله.

نجد في إسهامات سوليفان توضيحاتٍ ملهمةً تتعلق بالعلاقة بين الصحة العاطفية والقلق. يمكن صياغة هذه الأفكار على النحو التالي: يحدُّ القلق من النمو والوعي، ما يفضي إلى تقليص المجال الفعال للحياة؛ تعادل الصحة العاطفية مستوى الوعي الشخصي. ولهذا السبب، يسمح توضيح طبيعة القلق بتوسيع الوعي، ومن ثم توسيع الذات. يُعد هذا التوسع خطوةً نحو تحقيق الصحة العاطفية.

مكتبة

t.me/soramnqraa

تفسير القلق ثقافياً

في حقيقة الأمر، يكتسب التاريخ أهمية خاصةً باتصاله بزماننا الحاضر، وربما لا يوجد شيء يعدل هذه الأهمية كتلك الجوانب المغيَّبة من ماضينا التي ما زالت تؤثر فينا على الدوام دون وعي منا. فالأفراد الذين تصل حياتهم إلى مفترق طرق حادّ تتوجب عليهم مواجهة ماضيهم الجماعي، بالقدر نفسه الذي يجب فيه على المريض النفسي أن يحفر في أعماق حياته الشخصية. قد تتردّد الصدمات التاريخية التي طُوّيت صفحاتها بآثارها الوخيمة على ملايين الأفراد الذين يظلون عنها في غفلة.

لويس ممفورد، حالة الإنسان

لاحظنا في الفصول السابقة أنّ العوامل الثقافية تبرز في كلّ مرحلة تقريباً من مناقشاتنا حول القلق. وسواء كنا نستقصي مخاوف الأطفال، أو القلق المُصاحب للاضطرابات النفسية الجسدية، أو القلق في أنواع مختلفة من العُصاب الفردي، يتضح أنّ البيئة الثقافية تُشكل على الدوام جزءاً لا يتجزأ من مشاعر القلق. وفي الفصل السابق، أشرنا أيضاً إلى الأسباب التي تجعل هذه العوامل الثقافية مهمة كما قدّمها عدد من الباحثين. يشير سوليفان، مثلاً، إلى العلاقة الوثيقة والدائمة بين الفرد وعالمه في كلّ مرحلة من مراحل تطوُّره، من الخلية في الرَّحِم إلى الشخص البالغ الذي يرتبط بالحب والعمل مع أفراد

آخرين في مجتمعه. والآن، باتت أهمية العوامل الثقافية في القلق مُعترفًا بها على نطاق واسع لدرجة لا تحتاج معها إلى تأكيد مستمر.

ولهذا السبب، تتسم أهدافي في هذا الفصل بالتحديد. وأنوي أن أوضح كيف تتشكل مواقف قلق الفرد بناءً على المعايير والقيم السائدة في ثقافته. وأعني بـ «المواقف» هنا الأنواع المختلفة من التهديدات التي تُحفّز القلق، والتي تُحدّد - بقدر كبير - بالثقافة التي يعيش ضمنها الفرد. كذلك، أرغب في إظهار كيف يتأثر حجم قلق الشخص بمدى الوحدة والاستقرار في ثقافته، أو غياب هذه العوامل.

في المجتمعات البدائية، يُبيّن ألفرد إرفينغ هالويل⁽¹⁾ أن المواقف التي تُعد تهديدًا تتفاوت بين ثقافةٍ وأخرى، كما هو معروف للجميع. ومع ذلك، يخلص هالويل إلى أن القلق يتأثر بالمعتقدات التي تعتنقها الثقافة والتي تُفرض على الوضع الخطر الفعلي. يمكن توضيح هذه الفكرة القيّمة في ثقافتنا الراهنة عبر الأهمية الكبيرة التي تُمنح لهدف الطموح التنافسي الفردي. لقد لاحظنا في دراسات القلق المتعلقة بالاضطرابات النفسية الجسمية للمصابين بقرحة المعدة (المرض الذي يصيب رجال الغرب الطموحين والمجهدين)⁽²⁾ أن القلق ينشأ من حاجة الرجال في مجتمعنا لإظهار القوة والاستقلالية والنجاح في المنافسة ولكبت احتياجاتهم التابعة. كما لاحظنا في دراسات مخاوف الأطفال أنه كلما كبر الأطفال واستوعبوا المزيد من الاتجاهات المقبولة للثقافة، ازدادت مخاوفهم وقلقهم المتعلق بالمكانة التنافسية. في الحقيقة، تُظهر دراسات قلق طلاب المدارس بانتظام

(1) عالم أنثروبولوجيا أمريكي (1892 - 1974). (المترجم)

(2) أي. أي. هالويل، «الوظيفة الاجتماعية للقلق في مجتمع بدائي»، المجلة الأمريكية لعلم الاجتماع، 1941، 6:6، صفحات 869 - 881.

أنَّ القلق الأوضح يتركز في مجال النجاح التنافسي، سواء في المدرسة نفسها أو في العمل⁽¹⁾.

يبدو أنَّ الأهمية المُعطاة لهدف النجاح التنافسي تزداد مع تقدُّم الفرد في السن: لقد لاحظنا أنَّ البالغين الذين استرجعوا مخاوف طفولتهم ذكروا نسبة أكبر بكثير من المخاوف المتعلقة بالنجاح والفشل التنافسي مقارنةً بالأطفال، وقد فُسِّر ذلك على أنه «إسقاط للوراء» لمحاوِر الخوف والقلق التي باتت مهمة لهم وهم بالغون. وفي دراستي عن القلق لدى الأمهات غير المتزوجات، التي ستقدِّم فيما بعد في هذا الكتاب، افترضتُ أنَّ تكون الأسباب المنطقية الرئيسة للقلق لدى النساء الشابات هي الرفض الاجتماعي أو الشعور بالذنب، إلا أنَّ الدراسة أبرزت أنَّ المناسبة الرئيسة للقلق التي ذكرتها الفتيات كانت الطموح التنافسي، أي مدى قدرتهنَّ على تحقيق المعايير الثقافية لـ «النجاح».

تتعاظم الأهمية المُعطاة للنجاح التنافسي في ثقافتنا، ولذا يسود القلق الناجم عن إمكانية الفشل في تحقيق هذا الهدف، لدرجة أنه من المعقول الافتراض أنَّ النجاح التنافسي الفردي هو الهدف الغالب في ثقافتنا، والسبب الأكثر شيوعاً للقلق.

لماذا حدث هذا؟ وكيف أصبح النجاح التنافسي الفردي المصدر الرئيس للقلق في ثقافتنا؟ لماذا ثمة الكثير من تهديدات الفشل في تحقيق هذا النجاح؟ من الواضح أنَّه لا يمكن الإجابة بتعريفات «الطبيعية». قد يُفترض أنَّ لكلِّ فرد احتياجات طبيعية لكسب الأمان والقبول، لكن لا يفسر هذا لماذا يُفهم هذا الأمان في ثقافتنا بمصطلحات تنافسية بالأساس. قد يُفترض أنَّ لكلِّ فرد احتياجات طبيعية لتوسيع إنجازاته وزيادة قدراته وقوته، ولكن لماذا تأخذ

(1) سيمور ساراسون، كينيث ديفيدسون، فريدريك لايت هول، ريتشارد دويت، وبريتون روبوش، «القلق عند أطفال المدارس الابتدائية»، (نيويورك، 1960).

هذه الطموحات «الطبيعية» في مجتمعنا شكلاً فردياً؟ لماذا تُعرف بالأساس في علاقة عكسية مع المجتمع، بحيث يكون لفشل الآخرين تأثير نسبيٍّ مماثل لنجاح الفرد نفسه؟

عند مناقشة ثقافة هنود الكومانشي، يشير أبرام كاردينر⁽¹⁾ إلى أن هناك قدرًا كبيرًا من التنافس، «لكن لا يتداخل ذلك مع الأمان أو الهدف المشترك للمجتمع»⁽²⁾. ليس من الصعب رؤية أن التنافسية المعاصرة لدينا سيكون لها بالتأكيد تأثير تدميريٍّ على المجتمع في كلِّ مُنْعَطَف. ولماذا يحمل التنافس في ثقافتنا عقوبات ومكافآت صارمة للغاية، بحيث تعتمد (كما سيذكر لاحقًا) قيمة الفرد بوصفه إنسانًا بانتظام على نجاحه التنافسي؟

توضح هذه الأسئلة أن هدفًا مثل النجاح التنافسي الفردي لا يمكن اعتباره مجرد «خاصية ثابتة» للطبيعة البشرية، بل يتعين أن يُنظر إليه بعدّه منتجًا ثقافيًا بالمثل. يمثل هذا الهدف تجسيدًا لنمط ثقافيٍّ يدمج الفردية مع الطموح التنافسي خاصة. وهذا النمط ملحوظ في ثقافتنا منذ عصر النهضة، إلا أنه كان غائبًا تقريبًا خلال العصور الوسطى. فقيمة النجاح التنافسي الفردي، بوصفها سببًا رئيسًا للقلق، لها أصولها وتطوُّرها التاريخي، وهذا ما سنركز عليه.

أهمية البُعد التاريخي

بناءً على ما سبق، يجب توسيع العبارة الشائعة التي تقول إنَّ الثقافة تُشكِّل القلق، لتصبح كالآتي: قلقُ الفرد مشروطٌ بكونه يعيش ضمن ثقافة معينة في لحظة محدَّدة من التطور التاريخي لتلك الثقافة. ومعها المرجعية الجينية طويلة الأمد والتطويرية للأنماط التي تُشكل مناسبات القلق المعاصر.

(1) محلل نفسي أمريكي (1891 - 1981). (المترجم)

(2) الحدود النفسية للمجتمع، (نيويورك، 1945)، صفحة 99.

أبرز فيلهلم ديلتاي⁽¹⁾ في حديثه عن «الإنسان بوصفه كائن مرتبط بالزمن»، أهمية هذا البعد التاريخي، حيث قال: «الإنسان كائن تاريخيٌّ فضلاً عن كونه ثدييًّا»، وما يلزم هو «ربط الشخصية الكاملة بالمظاهر المختلفة لشخصية مشروطة تاريخيًّا»⁽²⁾. ومع القبول الواسع في علم النفس المعاصر والتحليل النفسي لأهمية العوامل الثقافية في السياق المعاصر، لا يزال البعد التاريخي حتى الآن مُهملاً إلى حدٍّ كبير.

يزداد الوعي بين الدارسين بأنَّ دراسة القلق، كما في جوانب أخرى من الشخصية ضمن سياقها الثقافي، تثير أسئلة لا يمكن الإجابة عنها إلا عبر النظر إلى الفرد في سياقه التاريخي. يتحدث لورنس فرانك⁽³⁾ عن «الإدراك المتزايد بين الناس المفكرين بأنَّ ثقافتنا تعاني من مرض»، مشيراً إلى أنَّ «السعي الفردي الذي بدأ في عصر النهضة يقودنا الآن إلى الخطأ»⁽⁴⁾. يصف كارل مانهايم⁽⁵⁾ المشكلة على أنها الحاجة إلى علم نفس يكون ذا علاقة تاريخية فضلاً عن صلته الاجتماعية، نوع من علم النفس «الذي يستطيع شرح كيف استُحدثت أنواع تاريخية مُحدَّدة من القدرات العامة للإنسان». ويتساءل مثلاً، «لماذا أنتجت العصور الوسطى، وأنتج عصر النهضة أنواعاً مختلفة كل الاختلاف من البشر؟»⁽⁶⁾، بوجه عام، يعادل البُعد التاريخي للإنسان في المجتمع البُعدَ الجيني للإنسان البالغ. وبمعنى آخر، فهمُ التطور التاريخي لبنية شخصية الإنسان الحديث ضروري لفهم

(1) فيلسوف وعالم نفس ومؤرخ ألماني (1833 - 1911). (المترجم)

(2) مقتبس من غاردنر ميرفي، مقدمة تاريخية لعلم النفس الحديث، (نيويورك، 1932)، صفحة 446.

(3) عالم اجتماعي أمريكي (1890 - 1968). (المترجم)

(4) «مجتمع كالمريض»، المجلة الأمريكية لعلم الاجتماع، 1936، العدد 42، صفحة 335.

(5) عالم اجتماع مجري (1893 - 1947). (المترجم)

(6) كارل مانهايم، الإنسان والمجتمع في عصر إعادة البناء، (نيويورك، 1941).

القلق المعاصر، كما أنَّ تحليل العوامل الطفولية ضروري لفهم قلق شخص بالغ محدد.

لا يقتصر النهج التاريخي الذي أوصي به هنا، والذي سيقود النقاش في هذا الفصل، على جمع الحقائق التاريخية فحسب، بل يشمل أيضًا الإجراء الأكثر تعقيدًا المتمثل في الوعي التاريخي، وهو الوعي بالتاريخ كما يتجلى في المواقف والأنماط النفسية للفرد، وفي أنماط الثقافة بأكملها بالمثل. نظرًا لأنَّ كلَّ فرد في المجتمع هو، إلى حدٍّ كبير، نتيجة للأنماط والمواقف التي تطورت خلال تاريخ ثقافته، فإنَّ الوعي بالماضي الثقافي يُعد نوعًا من الوعي بالذات.

وصف كيركغارد وكاسيرير وآخرون القدرة على استيعاب التاريخ كونه جزءًا من الذات بأنها إحدى الخصائص المميزة للإنسان مقارنةً بالكائنات الأخرى. سبق أن ناقشنا استنتاج موير الذي يقول بأنَّ القدرة على دمج الماضي في الحاضر بوصفه جزءًا من العلاقة السببية الشاملة تُشكل جوهر «العقل» و«الشخصية».

شدد كارل يونغ على هذه الفكرة عندما شبه الفرد بشخص واقف على قمة هرم، مدركًا لكل الأجيال الذين عاشوا قبله. ويُعد من العبث الظن أن التاريخ ينطلق من الاستقصاء الشخصي للفرد أو من لحظة اجتماع حديث للهيئة الإدارية!

تتطور القدرة بالوعي التاريخي من القدرة على الوعي الذاتي، أي أنَّ الإنسان يستطيع أن يرى نفسه موضوعًا وهدفًا في الوقت نفسه. يشمل هذا النهج رؤية المُسلِّمات الخاصة بالإنسان (وَمُسلِّمات ثقافته) على أنها نسبية تاريخيًا، سواء كانت هذه المُسلِّمات دينية أو علمية، أو تشير إلى موقف نفسيٍّ عامٍّ، مثل تقدير الفردية التنافسية العالية في ثقافتنا الخاصة.

يأخذ محللون ثقافيون بعض المُسلِّمات من العلم الحديث قاعدةً مُطلَقة

لدراسة فترات تاريخية أخرى (يفعل كاردينر ذلك، كما ذكر). لكن من الواضح استحالة فهم مثل هذه الفترات، مثل اليونان القديمة أو العصور الوسطى دون إدراك أن مُسلّماتنا الخاصة نسبيةٌ لدى مرحلة في التاريخ - ألا وهي مرحلتنا - وهي أيضًا منتجات للتاريخ، مثلما كانت المُسلّمات في تلك الفترات.

تتاح في هذه الدراسة التاريخية الفرصة لاعتماد نهج ديناميكيٍّ يسمح بتبني موقف تصحيحيٍّ نحو الأنماط الثقافية، مما يُمكننا من تجنب كوننا مجرد ضحايا للحتمية التاريخية. يكون الماضي الثقافي محددًا بدقة إلى الدرجة التي يظلُّ فيها الفرد غير واعٍ به. وهذا مشابه لما يحدث في أيِّ علاج نفسيٍّ تحليليٍّ: يحدد المريض بصرامة عبر التجارب السابقة والأنماط المتطورة ما لم يكن واعيًا بها. ويمكن للإنسان عبر قدرته بالوعي التاريخي، أن يكتسب قدرًا من الحرية نحو ماضيه التاريخي، ويُعدّل التأثيرات التاريخية التي تؤثر فيه، ويعمل على إصلاح تاريخه، فضلًا عن أن يتشكل به. «لكن الإنسان لا يتشكل بالتاريخ وحده»، كما يقول فروم:

الإنسان يصنع التاريخ، ويتمثل حل هذا التناقض الظاهر في مجال علم النفس الاجتماعي. وهذا العلم لا تقتصر مهمته على توضيح كيف تتغير المشاعر والرغبات والقلق وتتطور بفعل العملية الاجتماعية فحسب، بل يوضح أيضًا كيف تتحول طاقات الإنسان المشكلة إلى أشكال محددة تصبح بدورها قوى منتجة تشكل العملية الاجتماعية⁽¹⁾.

بما أن التطور التاريخي الشامل لبنية شخصية الإنسان الحديث موضوعٌ واسع للغاية، سأركز هنا على الجانب الأساسي من هذه البنية الذي يثير اهتمامنا، وهو الطموح الفردي التنافسي. ولأنه من الصعب معالجة هذه

(1) من كتابات فروم، المرجع السابق، صفحة 14.

المسألة عبر كلَّ العصور التاريخية للغرب، سابدأ بعصر النهضة، وهي الفترة التأسيسية للعصر الحديث⁽¹⁾. وسأسعى عبر عصر النهضة إلى توضيح كيف ظهرت الفردية ومدى انتشارها، وكيف تطورت هذه الفردية لتصبح تنافسية بطبيعتها، وما تبعات هذه الفردية التنافسية على العزلة بين الأفراد، والقلق.

الفردية في عصر النهضة

من الممكن تصور أن طبيعة الفردية في بنية شخصية الإنسان الغربي هي ردٌّ فعل على الجماعية المميزة للعصور الوسطى، وتناقضًا معها. فعلى حدِّ وصف جاكوب بوركهاردت⁽²⁾⁽³⁾، كان المواطن في العصور الوسطى يعي نفسه عضوًا ضمن فئة عامة، مثل عرق، أو شعب، أو حزب، أو عائلة، أو رابطة ليس إلا. وكان لكلِّ شخص موقعه المحدد نظريًا ضمن البناء الاقتصادي للنقابات، والبناء النفسي للعائلة والتراتب الإقطاعية، والبناء الأخلاقي والروحي للكنيسة. كان التعبير العاطفي يُوجَّه جماعيًا، حيث يُعبَّر عن المشاعر التوافقية في المهرجانات، وعن المشاعر العدوانية في حركات مثل الحروب الصليبية. يُعلِّق يوهان هويزينغا⁽⁴⁾ بأنَّ «كل المشاعر كانت تقتضي نظامًا صارمًا من الأشكال التقليدية، التي لولاها لدمَّر الحماس والوحشية الحياة»⁽⁵⁾.

(1) اهتمامنا بعصر النهضة، بداية الفترة الحديثة وبالتالي الوقت الذي تلقت فيه العديد من الأنماط الثقافية التي تشكل قلقنا المعاصر تأثيراتها التكوينية، يتطابق إلى حد ما مع التركيز في العلاج النفسي الفردي على فترة الطفولة المبكرة، عندما تشكلت الأنماط التي تؤسس لقلق الفرد البالغ.

(2) مؤرخ سويسري في مجال الفن والثقافة (1818 - 1897). (المترجم)

(3) جاكوب بوركهاردت، حضارة عصر النهضة في إيطاليا، ترجمة إس. جي. سي. ميدلمور، (نيويورك، 1935).

(4) مؤرخ هولندي وأحد مؤسسي التاريخ الثقافي الحديث (1872 - 1945). (المترجم)

(5) يوهان هويزينجا، أفول العصور الوسطى، (نيويورك، 1924)، صفحة 40.

يشير هوزينغا إلى أنه بحلول القرنين الرابع عشر والخامس عشر، تحولت الأشكال الهرمية للكنيسة والمجتمع، التي عملت في السابق وسائل لتوجيه المشاعر والتجارب، لوسائل لكبت حيوية الفرد. وانتشر استخدام الرموز في هذه الفترة الأخيرة من العصور الوسطى، إلى أن باتت الرموز الآن أهدافاً في حد ذاتها. كانت هذه الأشكال خالية من المحتوى الحيوي ومنفصلة عن الواقع. وغمرت مشاعر الاكتئاب والكتابة والشك والقلق الشديد القرن الأخير من العصور الوسطى. وأخذ هذا القلق شكل الخوف المُفرط من الموت، والمخاوف المنتشرة من الشياطين والسحرة⁽¹⁾.

يقول مانهايم: «يكفي أن ننظر إلى الصور مثل التي رسمها هيرونيموس بوش⁽²⁾ وماتياس جرونيوالد⁽³⁾ لنرى كيف عبّرت فوضى النظام الوسيط عن نفسها في شكل خوف وقلق عام، وكان التعبير الرمزي لذلك الخوف واسع الانتشار من الشيطان»⁽⁴⁾. يمكن فهم الفردية في عصر النهضة جزئياً بوصفها ردّ فعل ضد هذا التدهور في الجماعية في المرحلة الأخيرة من العصور الوسطى. تتجلى الأهمية الجديدة للفرد والنظرة المستجدة لعلاقته بالطبيعة، التي باتت فيما بعد من المحاور الأساسية في عصر النهضة، بوضوح في أعمال الفنان جيوتو. ويرى العديد من الخبراء أن بداية هذا العصر الجديد تمتد بين جوتو دي بوندوني ومُعلّم تشيمابو. وقد عاش جيوتو خلال عصر «النهضة الإيطالية الأولى»، التي سبقت عصر النهضة الرئيس⁽⁵⁾. إذ على عكس الأسلوب التقليدي

(1) المرجع السابق.

(2) رسام هولندي (1450 - 1516). (المترجم)

(3) رسام ألماني (1470 - 1528). (المترجم)

(4) كارل مانهايم، الإنسان والمجتمع في عصر إعادة البناء، (نيويورك، 1941)، صفحة 117.

(5) في هذا الفصل نشير إلى عمل الفنانين على افتراض أن الفنان يعبر عن الافتراضات الأساسية ومعنى ثقافته وأن الرموز الفنية غالباً ما تكون أقل تشويهاً من التعبيرات في رموز الكلمات وأيضاً يمكن أن تنقل معنى الفترة الثقافية بشكل مباشر.

في الرسم خلال العصور الوسطى، الذي كان يتميز بشخصياته الرمزية الجامدة والمواجهة المباشرة، تظهر شخصيات جيوتو في منظور ثلاثي الأبعاد وتتحرك مستقلةً. ويختلف أيضًا عن الأساليب السابقة التي عبّرت عن المشاعر بوجه عام وغير واقعيّ، حيث يبدأ جيوتو في تصوير المشاعر الفردية بدقة. يصور مشاعر مثل الحزن والفرح والشغف والدهشة لأشخاص عاديين في مواقف يومية واقعية، مثل أب يُقبّل ابنته، أو صديق يبكي فوق قبر ميت.

يُظهر جيوتو أيضًا اهتمامًا بالتعبير عن العاطفة نحو الحيوانات ويعكس حبّه لرسم الطبيعة، مثل الأشجار والصخور، مما ينبئ بالتقدير المتزايد للأشكال الطبيعية لذاتها. ومع أنه يحتفظ ببعض الخصائص الرمزية للفن الأوروبي الوسيط، يُقدم في الوقت نفسه الاتجاهات الجديدة التي ستطبع عصر النهضة، ألا وهي الإنسانية الجديدة والطبيعية الجديدة.

نظر عصر النهضة، في تناقض مع المفهوم الوسيط للإنسان بعدّه جزءًا من الكيان الاجتماعي، إلى الفرد بوصفه كيانًا مستقلًا، وكان الإطار الاجتماعي مجرد مرجعية تُبرز إنجازات الفرد وتُميزه. الفرق الأساسي بين جيوتو وذروة عصر النهضة يكمن في نظرتهما إلى الأفراد. فجيوتو، تحت تأثير القديس فرنسيس الأسيزي، كان يقدر الأشخاص البسطاء ويعطيهم أهمية في أعماله. بينما في ذروة عصر النهضة، تحول التركيز نحو تقدير الشخصيات القوية والمؤثرة. نرغب الآن في استكشاف كيف تطورت هذه الظاهرة وكيف أصبحت جزءًا أساسيًا في الأنماط التي تثير القلق في الثقافة المعاصرة.

التحولات الثقافية العميقة، والتوسع الذي شهده عصر النهضة في مختلف المجالات - سواء الاقتصادية، الفكرية، الجغرافية، أو السياسية - معروفة جدًا ولا تحتاج إلى تفصيل. كانت هذه التغيرات الثقافية نتيجة وكذلك سببًا للثقة المتزايدة في قوة الفرد الحر والمستقل. فمن ناحية، استندت التحولات الجذرية

إلى النظرة الجديدة للفرد، ومن ناحية أخرى، أكدت التغييرات الاجتماعية على أهمية دور الفرد في استخدام قوته ومبادرته وشجاعته ومعرفته وذكائه.

أدت الحركة الاجتماعية إلى تحرير الفرد من قيود الطبقة العائلية السائدة في العصور الوسطى، حيث أصبح بإمكانه الآن تحقيق مكانة عالية بعيدًا عن أصله الاجتماعي عبر الأفعال الشجاعة. ووفرت الثروات الناتجة عن التجارة المتنامية والرأسمالية المتزايدة فرصًا جديدة للمبادرة والمكافأة للأفراد الجريئين الذين يتحلون بروح المغامرة. كما كان التقدير المتزايد للتعليم والتعلم تعبيرًا عن الحرية الفكرية وإطلاق الفضول، فالطالب المتجول الذي جعل من العالم جامعته يُعد رمزًا لعلاقة التعلم الجديد بحرية الحركة. وفي الوقت نفسه، قُدّرت المعرفة بوصفها وسيلة للحصول على القوة. وكما قال لورنزو غيبيرتي، أحد فناني عصر النهضة البارزين، «الشخص الذي يتعلم كل شيء يمكن أن يتجاهل تقلبات الحظ بثقة»⁽¹⁾.

تميّز عصر النهضة باضطرابات سياسية، حيث انتقل حكم المدن على نحو متكرر بين الحكام المستبدين. وأعطى هذا الوضع أهمية كبيرة لقدرة الأفراد على ممارسة السلطة بحرية. وفي كثير من الأحيان، كان الأمر يعتمد على قدرة الشخص الفردية، حيث يمكن للشخص الشجاع والموهوب أن يحقق مكانة مرموقة ويحافظ عليها.

كانت رغبة الفردية الطموحة التي خلقها هذا الوضع شديدة القوة. قد ترفع القدرة أتفه راهب إلى كرسي القديس بطرس، وأتفه جندي إلى دوقية ميلانو. كانت الجرأة والحيوية والجريمة بلا ضمير هي الشروط الرئيسة للنجاح⁽²⁾. وفيما يتعلق بالعنف المرتبط بتحقيق الفردية في هذه الفترة، يذكر

(1) مقتبس من بوركهاردت، المرجع السابق، صفحة 146.

(2) جون أدينغتون سيموندز، عصر النهضة الإيطالي، (نيويورك، 1935)، صفحة 60.

بوركهاردت: «كان العيب الأساسي في الشخصية في الوقت نفسه شرطاً لعظمتها، أي الفردية المفرطة... إنَّ رؤية الأنانية المنتصرة عند الآخرين تحثُّ الفردَ على الدفاع عن حقِّه بيديهِ»⁽¹⁾.

لم تكن القيمة العالية التي منحها عصر النهضة للفرد تقديرًا لجميع الأشخاص، بل كما ذكر سابقًا، كانت تشير إلى الفرد القوي، أما الضعيف فيمكن للقوي استغلاله والتلاعب به دون ندم أو أسف. ومن الضروري التأكيد على أنه، رغم أن عصر النهضة قد أرسى في العديد من النواحي المبادئ التي تبنتها شرائح واسعة من المجتمع الحديث بشكل لا واعي في العصور اللاحقة، إلا أنه لم يكن حركة شعبية تشمل جموع الناس، بل كانت محصورة في نخبة من الأفراد الأقوياء والمبدعين.

ارتبط مفهوم «الفضيلة» في عصر النهضة في المقام الأول بالشجاعة والصفات الأخرى التي تسهم في تحقيق النجاح. كان النجاح المعيار الذي يُقَيَّم به الأفراد أفعالهم، فالبطل في نظرهم هو الشخص الذي يستطيع أن يدعم أصدقاءه، ويُرهب أعداءه، ويخلق لنفسه طريقًا نحو الثروة باستخدام أي وسيلة يختارها. يحتفظ استخدام مكيا فيلي لمصطلح «الفضيلة» فقط بالجوانب من «الفضيلة» الرومانية التي تتعلق بالشجاعة، والقدرة الفكرية والمهارة الشخصية للفرد الذي يحقق أهدافه، بعيدًا عن طبيعتها⁽²⁾. ونرى هنا كيف تلتقي الفردية مع التنافسية. فقد كان الفرد القوي يُنظر إليه على أنه يعد المجتمع ساحةً للتنافس في سبيل التميز، ولهذا السبب، كان مفهوم النجاح بطبيعته تنافسيًا. شجَّعت الثقافة برُمَتها على تحقيق الذات عبر التفوق والانتصار على الآخرين.

مثلت هذه الثقة في قوة الفرد الحر موقفًا واعيًا تمامًا من جانب الرجال

(1) بوركهاردت، المرجع السابق.

(2) سيمونندز، المرجع السابق، صفحة 87.

والنساء الأقوياء في عصر النهضة. صاغ ليون ألبرتي⁽¹⁾، أحد تلك الشخصيات البارزة التي تفوقت في كل شيء بدءًا من الجُمباز وحتى الرياضيات، ما يمكن النظر إليه شعارًا لهؤلاء الأفراد الأقوياء: «الإنسان قادر على فعل كل شيء إذا أراد»⁽²⁾.؟؟ إلا أنه لا يوجد مَنْ يُعبر عن موقف عصر النهضة على نحوٍ أفضل من بيكو ديلا ميراندولا⁽³⁾، الذي وضع اثني عشر كتابًا لإثبات أنَّ الإنسان هو سيد مصيره. ففي خطابه المشهور عن كرامة الإنسان، يُصوِّر الخالق وهو يقول لآدم: لم أُنحك مأوى مستقرًا، ولم أصوِّرك على شكل بعينه... أنت، الذي لا تضيق به القيود، وقد وهبتك الإرادة الحرة التي جعلتُ فيها مقاليد أمرك، ستقرر طبيعتك بنفسك. جعلتُك في قلب العالم، لترى كلَّ ما فيه بوضوح أكبر. ولم أخلقك سماويًا أو أرضيًا، ولا فانيًا أو خالداً، كما لو كنتُ صانعك الحر ومُشكِّلُك، ولتصمم نفسك بالصورة التي ترضيها. لديك القدرة للانحدار إلى مستويات الكائنات الدنيا أو البهائم. ولديك أيضًا القدرة على الارتقاء إلى مستويات عليا، أو إلى الطبيعة الإلهية، وفقًا لحكم عقلك⁽⁴⁾.؟؟

هذا التصور الواسع لقوة الإنسان وحرية الكبرة في الانتقال إلى أيِّ مجال يختاره - والذي يتحقق بقوة عقله - وصفه جون أدينغتون سيموندز⁽⁵⁾ بأنه «تجلي الروح العصرية». لا توجد حدود للإبداع الإنساني، كما يقول مايكل أنجلو⁽⁶⁾، إذا استطاع الفرد فقط أن «يثق بنفسه». كان النموذج المثالي المتبنّى للإنسان الشامل الفرد الذي تطوّر على نحوٍ كامل وتعدّدت جوانب شخصيته.

(1) معماري ونحات ورسام وعالم إيطالي من عصر النهضة (1404 - 1472). (المترجم)

(2) بوركهاردت، المرجع السابق، صفحة 150.

(3) فيلسوف إيطالي من عصر النهضة (1463 - 1494). (المترجم)

(4) سيموندز، المرجع السابق، صفحة 352.

(5) مؤرخ وناقد أدبي بريطاني (1840 - 1893). (المترجم)

(6) رسام ونحات ومهندس وشاعر إيطالي (1475 - 1564). (المترجم)

أين يكمن الجانب السلبي لهذا «العالم الجديد الشجاع»؟ تُظهر تجربتنا السريرية أنَّ هذه الثقة يجب أن تُقابل ببعض الاتجاهات المعاكسة. ففي عصر النهضة، ساد تيار خفيٌّ من اليأس ومشاعر القلق الناشئة مع الثقة والتفاؤل الظاهرين. بدأ هذا التيار يظهر بوضوح قُبيل نهاية هذا العصر، وتجلّى في شخصية مايكل أنجلو.

لقد تبنّى مايكل أنجلو، بوعي تامٍّ، الكفاح الفردي وقبِل بتحدي العزلة التي يفرضها، وكتب يقول: «ليس لديّ أيُّ صديق ولا أرغب في وجود أيٍّ منهم»، وأضاف: «مَن يتبع الآخرين فلن يتقدم أبدًا، ومَن لا يستطع الإبداع بموهبته الخاصة فلن يستفيد من أعمال الآخرين». لا يوجد هنا ما يعكس رؤية أودن.

... الأنا محض حُلم

حتى يوجدها احتياج قريب⁽¹⁾.

لكن في لوحات مايكل أنجلو يمكن ملاحظة التوتر والصراع الذي كان يمثل النظر النفسي الكامن وراء الفردية المفرطة للفترة. فالأشكال على سقف كنيسة سيستينا تُظهر قلقًا مستمرًا واضطرابًا. يشير سيمونديز إلى أنَّ الشكل البشري في أعمال مايكل أنجلو «مضطرب بإحساس غريب ومخيف من القلق المستنشق». شعر رجال عصر النهضة أنهم يجددون روح اليونان الكلاسيكية، لكن يمكن رؤية الاختلاف الأساسي، كما يشير سيمونديز، في «السكينة الرصينة» لفيدياس⁽²⁾ مقارنةً بهذا الاضطراب عند مايكل أنجلو⁽³⁾.

وبالفحص الدقيق لجميع الشخصيات البشرية تقريبًا في أعمال مايكل أنجلو، القوية والمنتصرة كما يبدو للوهلة الأولى، نلاحظ العيون المتسعة التي

(1) رومان رولان، مايكل أنجلو، ترجمة إف. ستريت، (نيويورك، 1915)، صفحة 161.

(2) نحات ورسام ومهندس معماري يوناني (حوالي 480 - 430 قبل الميلاد).

(3) سيمونديز، المرجع السابق، صفحة 775.

تُعد علامة دالة على القلق. قد يتوقع الإنسان تعبيرًا عن القلق الشديد على وجوه الشخصيات في لوحته «الملعونون مذعورون من سقوطهم»، لكن النقطة اللافتة هي أنَّ التعبير المذعور نفسه، وإن كان أقلَّ حدة، حاضر أيضًا في الشخصيات الأخرى في كنيسة سيستينا. وكأنه يوضح أنه يُعبر عن التوترات الداخلية ليس لعصره فحسب، بل لنفسه كذلك بوصفه عضوًا في ذلك العصر، يرسم مايكل أنجلو في صورته الذاتية عيونا ممدودة بوضوح بطريقة تُعبر عن القلق.

بوجه عام، غطَّت المثل العليا الواعية بالقلق الناشئ غالبية أعمال فناني عصر النهضة (انظر إلى البشر المتناغمين في أعمال رافائيل). لكن حياة مايكل أنجلو الطويلة حملته إلى ما بعد الثقة الشبابية لعصر النهضة في ذروته. فمن خلال عبقريته وعمق تفكيره، جعل أهداف فترته حقيقة إلى حدٍّ كبير أكثر من الفنانين السابقين. وهكذا، جعل التيارات الكامنة للفترة في تعبير أكثر وضوحًا. يمكن النظر إلى شخصيات مايكل أنجلو بوصفها رموزًا لكلٍّ من المثل العليا الواعية والتيار النفسي الكامن لعصر النهضة، فهُم بشر منتصرون، أقوياء، متطورون بالكامل، وفي اللحظة نفسها متوترون، مضطربون، وقلقون.

يُلاحظ أنَّ الشعور بالتوتر واليأس يسود بين أولئك الأفراد الذين، مثل مايكل أنجلو، حققوا النجاح في تحقيق أهدافهم الفردية. ومن ثم، لا يعود القلق الذي يشعرون به إلى فشل تحقيق هذه الأهداف، بقدر ما يعود إلى شعورهم بالعزلة النفسية وغياب قيمة التواصل المجتمعي، وهما من نتائج الفردية المفرطة.

وصف فروم هذه السمات التي يتحلى بها الأفراد الأقوياء خلال عصر النهضة، بقوله: «يبدو أنَّ الحرية الجديدة التي نالوها قدَّمت لهم عنصرين: شعورًا معززًا بالقوة، وفي الوقت نفسه شعورًا متزايدًا بالعزلة والشك والتساؤل، ومن ثمَّ القلق»⁽¹⁾.

(1) فروم، المرجع السابق، صفحة 48.

أحد الأعراض الأساسية للتوترات النفسية الكامنة هو «الرغبة المرضية في الشهرة»، على حدّ تعبير بوركهاردت⁽¹⁾. ففي بعض الأحيان، كانت الرغبة في الحصول على الشهرة قوية جدًا لدرجة أنّ الفرد قد يرتكب جرائم كالإغتيال أو يؤدي أفعالاً سافرة مُعادية للمجتمع، أملاً بأن تذكّره الأجيال اللاحقة. وهذا يبين شعورًا عميقًا بالعزلة والإحباط في علاقة الفرد بالآخرين، وعلى حاجة مُلحّة للحصول على نوع من التقدير من الأقران، حتى لو كان ذلك عن طريق العدوان ضدهم. لم يكن المهم إذا ما كان الشخص يُذكر بسبب أفعاله الشريرة أو البناءة. يلقي هذا الضوء على جانب من الفردية يظهر في السلوك الاقتصادي التنافسي الحالي، حيث يُعدّ العدوان ضد الآخرين وسيلة مقبولة لكسب التقدير منهم.

وهنا ندرك أنّ الطفل المنعزل قد يرتكب المخالفات لكي ينال، ولو بشكل معكوس، نوعًا من الاهتمام والاعتراف به.

كان للطموح الفردي التنافسي تأثيرات نفسية مهمة في علاقة الفرد بنفسه. فعبّر عملية نفسية مفهومة، تصبح مواقف الشخص نحو الآخرين مواقفَهُ نحو نفسه. ويؤدي الاغتراب عن الآخرين، عاجلاً أم آجلاً، إلى الاغتراب عن الذات. ونتيجة لاستغلال الآخرين بغية زيادة الثروة والقوة (كما يتضح في النبلاء والبرجوازيين)، تأثرت علاقة «الفرد الناجح» بذاته، وسُمّم شعوره بالأمان والثقة بالمثل. وصارت ذاته موضوعًا للتلاعب بالنسبة له كما أصبح الأشخاص الآخرون⁽²⁾. والأكثر من هذا، فقد كان تقييم الفرد لذاته يعتمد على نجاحه التنافسي. وفي الأهمية الكبيرة وغير المشروطة التي كان يُولى

(1) يشير فروم إلى «إذا لم تقدم العلاقات مع الآخرين ومع الذات أمانًا كاملاً، فإن الشهرة هي إحدى الوسائل لإسكات الشكوك».

(2) المرجع السابق، صفحة 48.

لها النجاح، حيث كان التقدير الاجتماعي للفرد وتقديره لذاته معتمدين بشكل كامل عليه، نجد الأساس للدافع القوي نحو النجاح التنافسي الذي يُميز الأفراد في العصر الحديث. يشير كاردينر إلى المشكلة التي يخلقها هذا الوضع بالنسبة للإنسان المعاصر:

ولهذا السبب، يرتبط قلق الإنسان الغربي بالنجاح بوصفه وسيلة لتحقيق الذات بالطريقة نفسها التي كان الخلاص بها في العصور الوسطى. ولكن، بالمقارنة مع مَنْ كان يطلب الخلاص ليس إلا، فإنَّ المهمة النفسية للإنسان المعاصر أكثر تحدّيًا. إنها تحمل مسؤولية كبيرة، ويؤدي الفشل إلى الازدراء الذاتي وشعور بالنقص واليأس أكثر من كونه يجلب النقد الاجتماعي والازدراء. النجاح هدف لا توجد له مرحلة إشباع، وتزداد الرغبة فيه مع كلّ إنجاز بدلًا من أن تقلّ. يُستخدم النجاح في الغالب للسيطرة على الآخرين⁽¹⁾.

لتوضيح سبب ظهور الاهتمام الجديد بالنجاح الفردي، يُبرز كاردينر الانتقال من التركيز على المكافآت والعقوبات بعد الموت في العصور الوسطى، إلى الاهتمام بالمكافآت والعقوبات في الحياة الدنيا خلال عصر النهضة. أتفق مع القول بأنَّ عصر النهضة شهد تقديرًا جديدًا للقيم والفرص المتاحة للمتعة والرضا في هذا العالم. وهذا ما يظهر بوضوح في أعمال جيوفاني بوكاتشيو⁽²⁾ وفي الإنسانية والطبيعية التي ظهرت في فنّ جيوتو. لكن ما يلفت انتباهي هو أنه في حين كانت المكافآت في العصور الوسطى تُمنح بناءً على الانتماء لمجموعة معينة، مثل العائلة أو الجماعة الإقطاعية أو الكنيسة، كانت المكافآت في عصر النهضة تُمنح على الدوام بناءً على جهود

(1) كاردينر، المرجع السابق، صفحة 445.

(2) شخصية بارزة في الأدب الإيطالي وفي تاريخ الأدب الأوروبي (1313 - 1375).

(المترجم)

الفرد المنفصل الذي ينافس مجموعته. يُعَدُّ الشغف القوي بالشهرة في عصر النهضة بصفته سعيًا للحصول على مكافأة ما بعد الموت في العالم الحالي. ومع ذلك، الجانب البارز هو الطابع الشديد للفردية في هذه المكافأة، حيث يحصل الإنسان على الشهرة أو تتذكر الأجيال اللاحقة بفضل تميّزه وبروزه عن رفاقه.

يرى كاردينر أنَّ جوائز ما بعد الموت والعقوبات في العصور الوسطى قد ساعدت في السيطرة على الأنشطة العدوانية، وأعطت تأكيدًا للذات. ومع تناقص قوة الجوائز والعقوبات ما بعد الموت، ظهر تأكيد متزايد على الجوائز وزاد الاهتمام بالرفاهية الاجتماعية (المكانة، النجاح).

والذات التي لم تُعَدُّ تجد تأكيدًا من جوائز ما بعد الموت، وجدت ذلك التأكيد في النجاح الحاضر. في رأيي، نقطة كاردينر صحيحة جزئيًا، وعلى وجه التحديد في الاهتمام الجديد بالجوائز الراهنة في عصر النهضة والتطورات الحديثة منذ ذلك الحين. إلا أنَّ التمييز بين متى تُستلم الجوائز والعقوبات - سواء بعد الموت في العصور الوسطى، أو هنا والآن في العصر الحديث - يمكن أن يؤدي بسهولة إلى التبسيط المفرط، ويغطي جانبًا واحدًا فقط من صورة معقدة.

وأحد الأمثلة على ذلك، ثناء بوكاتشيو على سعي الإنسان للحصول على الرضا الفوري، في روح عصر النهضة، إلا أنَّه يعتقد أيضًا أنَّ ثمة قوة أقوى من الإنسان، وهي الفورتونا [الحظ أو القدر]، تسعى لعرقله الإنسان في سعيه وراء المتعة. ومع ذلك، فإنَّ الفكرة المهمة عند بوكاتشيو هي اعتقاده أنَّ الفرد الجريء يغلب الفورتونا، وهذه الثقة بأنَّ المزايا تُكتسب من القوة الفردية هي التي تبدو لي أنها سمة أساسية من سمات عصر النهضة.

يظهر النظر إلى المشاكل من زاوية مختلفة أنَّ الميل للتفريق بين الجوائز في

الآخرة والجوائز في الحياة الدنيا بوصفها تفسيرًا للقلق المعاصر بشأن النجاح يعتبر تبسيطًا مفرطًا. فخلال معظم الفترة الحديثة، كانت هناك قدسية كبيرة للجوائز الدينية بعد الموت، ولم يشك في مفهوم الخلود إلا في القرن التاسع عشر، كما يشير بول تيليش. ومع ذلك، فإن العنصر الأساسي في الفترة الحديثة ليس متى تُمنح الجوائز، بل العلاقة بين هذه الجوائز والسعي الشخصي للفرد. الأعمال الصالحة التي كانت تُقدر بالجزاء في الآخرة هي نفسها التي كانت تُعزز النجاح الاقتصادي الفردي، أي العمل الجاد والتماشي مع الأخلاقيات البرجوازية.

الجوانب الإيجابية للفردانية التي ظهرت خلال عصر النهضة، وعلى وجه التحديد فيما يتعلق بالإمكانات الجديدة لتحقيق الذات الفردية، لا تحتاج إلى تفصيل كبير، لأنها باتت جزءًا لا يتجزأ من الافتراضات الواعية وغير الواعية للثقافة الحديثة. لكن الجوانب السلبية التي لم يُعترف بها على نطاق واسع هي ما يهم دراستنا الراهنة. وهي: (1) الطبيعة التنافسية الأساسية لهذه الفردية، (2) التأكيد على القوة الفردية في مقابل القيم الجماعية، (3) بدايات العبء غير المشروط الذي وضعته الثقافة الحديثة على هدف النجاح التنافسي الفردي، و (4) النتائج النفسية لهذه التطورات، التي كانت موجودة في عصر النهضة، إلا أنها ظهرت مجددًا في القرنين التاسع عشر والعشرين بشكل أخطر. هذه النتائج النفسية هي العزلة بين الأفراد والقلق.

لقد استُخدم مصطلح «القلق الناشئ» في عصر النهضة، لأنَّ العواقب الناتجة عن النمط الفردي في القلق الواعي والظاهر كانت في الغالب متجنبة في ذلك الوقت. يمكن تمييز القلق في عصر النهضة على نحوٍ أولي في صورة عَرَض. لقد رأينا في حالة مايكل أنجلو أنه، ومع اعترافه بالعزلة متحدثًا، فإنه لم يقرَّ بوعي بالقلق. وفي هذا الصدد، ثمة فرق كبير بين الأفراد المعزولين في القرنين

الخامس عشر والسادس عشر، ونظرائهم في القرنين التاسع عشر والعشرين، الذين كانوا، مثل كيركغارد، مدركين بوعي القلق الناتج عن العزلة الفردية. لقد تسبب الانفتاح الكبير في تجنُّب الآثار الكاملة للعزلة بين الأفراد، ومن ثم تجنُّب الأثر الكامل للقلق الواعي. كانت هناك على الدوام مناطق جديدة متاحة يمكن للفرد أن يوجه طموحه إليها إذا شعر بالإحباط في أيِّ مرحلة. هذه إحدى الطرق للتأكيد على أنها كانت بداية، وليست نهاية، فترة تاريخية.

ولهذا السبب، طُرحت المشكلة بالنسبة للثقافة الغربية الحديثة، فيما يتعلق بالقلق، خلال عصر النهضة: كيف يمكن تطوير المجتمع الشخصي (النفسي، والاقتصادي، والأخلاقي، وغيرها) ودمجه مع قيم تحقيق الذات الفردية، ومن ثم تحرير أفراد المجتمع من شعور العزلة والقلق المصاحب الناتج عن الفردية المفرطة؟

الفردية التنافسية في العمل والثروة

لقد أسهمت توجهات الفرد التنافسية في مجتمعنا إسهامًا كبيرًا بفضل التطورات الاقتصادية منذ عصر النهضة. فمع انهيار نقابات العصور الوسطى (التي كان من المستحيل فيها المنافسة) فتح الباب للمنافسة الاقتصادية الفردية المكثفة. هذه هي سمة مركزية للرأسمالية الحديثة والصناعية. ومن ثم، يجدر السؤال عن كيفية تشابك طموح التنافس الفردي في بنية شخصية الإنسان الحديث مع هذه التطورات الاقتصادية. سنتابع هنا مناقشة ريتشارد تاووني⁽¹⁾ للتطورات الاقتصادية في القرون منذ عصر النهضة، مع إشارة خاصة إلى الآثار النفسية للصناعة والرأسمالية. ونحن مهتمون في هذا القسم بتطبيق المبادئ التي وصفناها في شكلها الناشئ في عصر النهضة، وتنفيذها.

(1) مؤرخ واقتصادي بريطاني، معروف بنقده للرأسمالية وتأثيراتها الاجتماعية (1880 - 1962). (المترجم)

تأثرت الصناعة الحديثة والرأسمالية بعوامل متعددة، لكن على الصعيد النفسي، كانت النظرة الجديدة التي تُبرز قوة الفرد الحر في مركز الأهمية. لقد نودي بأهمية الصناعة الحديثة والرأسمالية في إطار التأكيد على «حق» الفرد في جمع الثروة واستخدامها وسيلةً للقوة. ويوضح تاووني أنَّ الأنانية و«الغريزة الطبيعية» للتمدّد لدى الأفراد قد نُظر إليها كدوافع اقتصادية مقبولة. تقوم الصناعة، خاصةً في القرنين الماضيين، على «رفض أيّ سلطة (مثل القيمة والوظيفة الاجتماعية) تتفوق على العقل الفردي»⁽¹⁾. هذا الرفض «منح الأفراد الحرية في متابعة مصالحهم الشخصية أو طموحاتهم أو رغباتهم دون الخضوع لأيّ مركز مشترك للولاء»⁽²⁾. ومن هذا المنطلق، يرى تاووني أنَّ الصناعة الحديثة هي تحريف لمبادئ الفردية⁽³⁾.

يُطلق تاووني على هذا السلوك «الأنانية الاقتصادية»، وهي تقوم على فكرة أنَّ السعي الحر وراء المصلحة الذاتية للفرد من شأنه أن يؤدي تلقائيًا إلى تحقيق التوازن الاقتصادي في المجتمع ككل. وهذا الافتراض استخدم لتخفيف المخاوف المتعلقة بالعزلة والعداء التي تنشأ ضمن المجتمع بسبب المنافسة الاقتصادية. كان بوسع الفرد المنافس أن يظنَّ أنَّ مساعيه نحو التوسع تعود بالفائدة على المجتمع. وهذا الافتراض، كان خلال معظم العصر الحديث

(1) آر. إتش. تاووني، المجتمع الجامع، (نيويورك، 1920)، صفحة 47.

(2) المرجع السابق، صفحة 47.

(3) المرجع السابق، صفحة 49. «من منظور تاريخي، يتضح أن فرويد كان يقبل التحيز السائد في ثقافتنا منذ عصر النهضة، الذي يرى أن الفرد الناجح الذي يستطيع تحقيق أهدافه الخاصة للمتعة، إلى حد كبير على الرغم من المجتمع، هو الشخصية الصحية. هذا هو الشكل النفسي لما وصفه تاووني، من وجهة نظر اقتصادية، بأنه تأليه لمصلحة الفرد الذاتية والغريزة الطبيعية للتوسع التي ميزت الصناعة في القرون العديدة الماضية. هذا مثال على كيفية تعارض المثل العليا في الممارسة بثقافتنا الحديثة مع تقاليدنا الأخلاقية طويلة الأمد».

صحيحًا إلى حدٍّ كبير، فقد أدى نمو الصناعة فعلاً إلى زيادة كبيرة في القدرة على تلبية الاحتياجات المادية للجميع. ومع ذلك، في جوانب أخرى، خاصة مع تطوُّر رأسمالية الاحتكار فيما بعد، أدت الأنماط الاقتصادية الفردية - التي نُوقشت هنا - إلى تأثيرات سلبية ومفكِّكة في علاقة الفرد بنفسه وبالأخرين.

لم تظهر التداعيات والنتائج النفسية الكاملة للفردانية الاقتصادية بوضوح حتى منتصف القرن التاسع عشر. ومن بين النتائج النفسية للصناعة، وخاصة في مراحلها الأخيرة، أن فقدَ العمل عند غالبية الناس معناه الأصلي. وصار يُنظر إليه على أنه «وظيفة» تُقاس قيمتها ليس بالعملية الإنتاجية ذاتها، بل بنتائج هذا العمل التي قد تكون غير متوقَّعة مثل الأجور أو الرواتب. وهذا التحول أعاد تشكيل أسس التقدير الاجتماعي وتقدير الذات من الفعالية الإبداعية بحدِّ ذاتها - التي توفر رضا حقيقياً يعزز شعور الفرد بالقوة ويقلل القلق على نحوٍ فعال - إلى التركيز على تحقيق الثروة.

يُعد تكديس الثروة في النظام الصناعي القيمة الأعلى. ومن ثم، فإن من النتائج النفسية للصناعة أن تصير الثروة المعيارَ المعتمد للمكانة والنجاح، أو كما يُعبَّرُ تاووني، «أساس التقدير العام». يعتمد تكديس الثروة بطبيعته على المنافسة، حيث يكمن النجاح في امتلاك ثروة أكبر من جيرانك، ومن ثم يُعدُّ تراجع الآخرين في السُّلَّم الاجتماعي، تقدُّماً للشخص نفسه.

يرى تاووني من وجهة نظر نفسية أنَّ النجاح الذي يُعرف بتحصيل الثروة ينطوي على دائرة مفرغة. إذ لا يمكن للإنسان أن يكون على يقين من أنَّ جيرانه ومنافسيه لن يكتسبوا ثروة أكبر؛ ولا يمكن له أن يكون متأكداً من أنه قد وصل إلى موقع الأمان الذي لا يمكن اقتحامه؛ ومن ثم يُدفع بالحاجة إلى زيادة ثروته على الدوام. يلاحظ الباحثون لمدينة ميدلتاون، في فصلهم المعنون «لماذا يعملون بجدية كبيرة؟» في دراستهم الأولى، أنَّ «رجال الأعمال والعمال

يبدو أنهم يجرون في سبيل حياتهم في هذه المهمة المتمثلة في جعل الأموال التي يكسبونها تواكب نمو رغباتهم الذاتية على نحو أسرع وأكثر». ومن العدل الاستنتاج أنَّ هذه «الرغبات الذاتية» تحفزها بقدر كبير الرغبة في التنافس، أيّ *keeping up with the Joneses* «التنافس مع الجيران»⁽¹⁾.

يجدر بنا التأكيد على أنَّ تراكم الثروة، بعدّه معيارًا معتمدًا للنجاح، لا يعني زيادة السلع المادية لأغراض الدعم الأساسي، أو حتى لزيادة المتعة الشخصية فحسب، بل يشير أكثر إلى الثروة بوصفها رمزًا للقوة الفردية، ودليل على الإنجاز والقيمة الذاتية.

تقوم الفردية الاقتصادية المعاصرة على مبدأ الإيمان بقدرة الفرد الحر، إلا أنها أدت إلى ظهور واقع يُضطر فيه أعداد متزايدة من الناس إلى العمل في ممتلكات عدد قليل من الملاك الأثرياء. لذا لا عجب أنَّ تُسبب هذه الحالة شعورًا عامًا بعدم الأمان، حيث لا يواجه الفرد معيارًا للنجاح لا يمكنه التحكم الكامل به فحسب، بل إنَّ فرصه في الحصول على عمل تكون في الغالب خارج نطاق سيطرته.

يذكر تاووني أنَّ «الحاجة إلى الأمان هي حاجة جوهرية، وربما تكون أقسى الانتقادات الموجهة لحضارتنا أنَّ الجماهير العريضة من البشر محرومون من هذا الأمان»⁽²⁾. تقف الطبيعة الاحتكارية لاستخدام رأس المال مباشرةً ضد الحرية المثالية للمبادرات الفردية التي تقوم عليها الصناعة والرأسمالية.

ويشير إلى أنَّ الافتراضات الفردية متجذرة بعمق في ثقافتنا، بحيث يتشبث بها الكثير من الناس رغم تناقضها مع الواقع. حينما يشعر أفراد الطبقة الوسطى والطبقة الوسطى الدنيا بالقلق، يضاعفون جهودهم لكسب الأمان استنادًا إلى

(1) روبرت إس. ليند وهيلين ميريل ليند، مدينة ميدلتاون، (نيويورك، 1929)، صفحة 87.

(2) المرجع السابق، صفحة 72.

الافتراض الثقافي نفسه لحقوق الفرد (الملكية)، مثل الادخار، والاستثمار في العقارات، والسندات، وما إلى ذلك. ويصبح القلق لدى أفراد هذه الطبقات في غالب الأحيان دافعاً إضافياً لهم للدفاع عن الافتراضات الفردية التي تُعد جزءاً من سبب انعدام الأمان الذي يعانون منه⁽¹⁾. هذه الجماعات «تحمي حقوق الملكية (التي تعتمد عليها) وتدافع عنها، خوفاً من أن السكين الذي يقص الأجزاء الميتة قد يقطع في الأحياء»⁽²⁾.

يشير تاووني أيضاً إلى نقطة مهمة للغاية مفادها أن الثورات التي عملت على تحسين ظروف الطبقات الوسطى والدنيا (كما في القرن الثامن عشر) كانت تستند إلى الافتراضات نفسها التي كانت تحملها الطبقات الحاكمة، وهي سيادة حقوق الفرد، والافتراض المشتق من حقوق الملكية. لقد حققت هذه الثورات بالفعل نتائج قيّمة في توسيع قاعدة حقوق الفرد، لكنها عند تاووني، كانت تقوم على الافتراض الخاطئ نفسه، وهو أن حرية الفرد في التوسع هي سيادية على الوظيفة الاجتماعية. وهذه النقطة ذات أهمية جوهرية للسؤال الذي سنطرحه فيما بعد: هل هناك فرق جوهري بين الثورات والتغيرات الاجتماعية التي حدثت في القرون السابقة من العصر الحديث، والثورات والاضطرابات التي تواجه حالياً ثقافتنا المعاصرة؟

ما ينقص الفردية التي ميزت التطورات الاقتصادية منذ عصر النهضة، من وجهة نظر تاووني، هو الإحساس بالوظيفة الاجتماعية للعمل والملكية. فالافتراض الفردي «لا يمكن أن يوحد الناس، لأن ما يوحدهم هو رابطة الخدمة لغرض مشترك، والافتراض الفردي يرفض هذه الرابطة، حيث إنَّ

(1) هذا مهم جداً في فهم التطورات الشمولية في عصرنا.

(2) المرجع السابق، الصفحات 72 وما يليها.

جوهرها هو الحفاظ على الحقوق بعيداً عن العمل»⁽¹⁾. وهذا الأمر يتفق مع فرضية هذا الكتاب التي تقول إنَّ الفردية التنافسية تُعارض تجربة المجتمع، وإنَّ نقص المجتمع يُعد عاملاً مركزياً مُهماً في القلق المعاصر.

يقدم تاووني عدة تفسيرات لحقيقة أنَّ التناقضات في التطور الصناعي الحديث ظلَّت تحت السيطرة إلى حدٍّ كبير في العصر الحديث حتى القرنين التاسع عشر والعشرين. وأحد الأسباب هو أنَّ الصناعة بدت قادرة على التوسع اللامحدود. وثمة سبب آخر، وهو أنَّ دوافع الجوع والخوف لدى العمال أبقت النظام يعمل ببعض الكفاءة. ولكن حينما صار واضحاً أنَّ الرأسمالية في مراحلها الاحتكارية تتناقض مع الافتراضات الأساسية لحرية الفرد التي تقوم عليها؛ وفي القرنين التاسع عشر والعشرين حينما خُففت تهديدات الخوف والجوع بفضل نمو النقابات العمالية، باتت التناقضات المتأصلة في التطور الاقتصادي الفردي واضحةً.

فروم: العزلة الفردية في الثقافة الحديثة

نتقل الآن إلى كاتبين يفسران المعنى النفسي والثقافي لهذه التطورات: إريك فروم، وأبرام كاردينر. يتعلق هُم فروم الرئيسُّ بالعزلة النفسية للإنسان الحديث التي رافقت الحرية الفردية في عصر النهضة⁽²⁾. ونقاشه حادُّ خاصةً فيما يتعلق بالعلاقة المتبادلة بين هذه العزلة والتطورات الاقتصادية. يشير فروم إلى أنَّ «عوامل معينة في النظام الصناعي الحديث عامة، وفي مرحلته الاحتكارية خاصة، تسهم في تطور شخصية تشعر بالعجز والوحدة، والقلق وعدم الأمان»⁽³⁾. من الواضح أنَّ تجربة العزلة هي القريب الأول للقلق. وبعبارة

(1) المرجع السابق، الصفحات 81 - 82.

(2) فروم، المرجع السابق.

(3) المرجع السابق، صفحة 240.

أكثر تحديدًا، العزلة النفسية، التي تتجاوز نقطة معينة، تؤدي دائمًا إلى القلق. وبما أن الإنسان الفرد يتطور ضمن سياق اجتماعي، فإنَّ المشكلة التي يواجهها فروم هي كيف يمكن للفرد أن يرتبط أو لا يرتبط بعالمه بين الأشخاص بحريته. يشبه هذا رأي كيركغارد في القرن التاسع عشر، الذي قال أيضًا إنَّ مشكلة القلق تنبع من الفردية، والحرية، والعزلة.

من الضروري في البداية ملاحظة مفهوم فروم للطبيعة الجدلية للحرية. في الحرية جانبان دائمًا، ففي جانبها السلبي تتحرر من القيود والسلطة، وفي جانبها الإيجابي تطرح دائمًا سؤال حول ما إذا كانت هذه الحرية ستُستخدم لعلاقات جديدة. الحرية السلبية وحدها تفضي إلى عزلة الفرد.

يمكن رؤية هذه الطبيعة الجدلية للحرية في نشأة الطفل الفردية فضلًا عن تطوُّر بنية الشخصية عبر الأجيال في ثقافة مثل ثقافة الإنسان الغربي منذ عصر النهضة. فالطفل يبدأ حياته مرتبطًا بالديه بـ «روابط أولية». يتضمن نموه حرية متزايدة من الاعتماد على الوالدين: العملية التي تسمى الفردية. لكن الفردية تجلب معها تهديداتٍ محتملةً أو فعلية، وتنطوي على كسر تدريجيٍّ لوحدة الروابط الأولية الأصلية؛ يصبح الطفل واعيًا بكونه كيانًا منفصلًا، وبكونه وحيدًا. يبدو هذا الانفصال عن العالم، مقارنةً بوجود الفرد الخاص، قويًا ومهيمنًا بشكل ساحق، وفي كثير من الأحيان يكون مهددًا وخطيرًا، ويخلق شعورًا بالعجز والقلق. ما دام الإنسان جزءًا لا يتجزأ من ذلك العالم، غير واعٍ للإمكانيات والمسؤوليات المترتبة على الفعل الفردي، فلن يكون بحاجة للخوف منه⁽¹⁾.

لا يمكن تحمُّل هذا الشعور بالعزلة والقلق المصاحب له إلى غير نهاية. ففي الظروف المثالية، يُتوقع أن يطور الطفل أشكالًا جديدة وإيجابية من

(1) المرجع السابق، صفحة 29.

العلاقات استنادًا إلى قوته المتنامية بوصفه فردًا، وهي علاقات تُعبر عن نفسها كلما بلغ مرحلة البلوغ عبر الحب والعمل الإنتاجي. ولكن في الحقيقة، لا تُحل المشكلة بمثالية أو ببساطة، إذ تنطوي الحرية الفردية على جدلية مستمرة في كل نقطة من نقاط النمو. كيف سيواجه هذا الأمر؟ هل بتطوير علاقات إيجابية جديدة من ناحية، أم بالتخلي عن الحرية لتجنب العزلة والقلق عبر تطوير تبعيات جديدة، أو عن طريق تكوين حلول وسط كثيرة تخفف من القلق (أنماط «العُصبيّة») من ناحية أخرى؟ ستكون الإجابة عن هذا حاسمة لتطور الشخصية.

يمكن رؤية التفاعل الجدلي نفسه للحرية على الصعيد الثقافي. فمع بزوغ الفردية في عصر النهضة، جاءت الحرية من سلطة العصور الوسطى وتنظيماته: الحرية من القيود الكنسية، والاقتصادية، والاجتماعية، والسياسية. ولكن في الوقت نفسه، أدت هذه الحرية إلى انقطاع الروابط التي كانت تمنح الأمان والشعور بالانتماء. كان هذا الانفصال، حسب تعبير إريك فروم، حريًا أن يولد شعورًا عميقًا بعدم الأمان والعجز، والشك، والعزلة، والقلق⁽¹⁾.

كان التحرر من القيود الاقتصادية في العصور الوسطى - تحرير الأسواق من تنظيمات النقابات، ورفع الحظر على الربا الفاحش وتجميع الثروات - تعبيرًا عن الفردية الجديدة وحافزًا قويًا لها. وبات بإمكان الفرد حينئذ أن يُكرّس نفسه لتعظيم ثروته بحسب قدراته (وحظّه). ولكن أدت هذه الحرية الاقتصادية إلى زيادة ميول العزلة الفردية والخضوع لقوى جديدة. فالفرد الآن:

يتعرض للتهديد من قوى عليا غير شخصية، كرأس المال والسوق. وباتت علاقته بأقرانه، حيث يعد كل شخص منافسًا محتملًا، معادية ومنفصلة؛ هو حرٌّ: أي وحيد، معزول، مُهدّد من كل جانب⁽²⁾.

(1) المرجع السابق، صفحة 63.

(2) المرجع السابق، صفحة 62.

من المهم ملاحظة تأثير هذه التطورات في الطبقة الوسطى، ليس بسبب تزايد هيمنة هذه الطبقة في العصر الحديث فحسب، بل لوجود أسباب لافتراض أنَّ القلق العُصَاصِيَّ في الثقافة الحديثة هو مشكلة خاصة بالطبقة الوسطى أيضًا. فقد كان الأمر في البداية يتعلق أساسًا بعدد قليل من رأسماليي النهضة الأقوياء، لكن تجميع الثروة بات هَمًّا متزايد الهيمنة بين طبقات المدينة الوسطى. ففي القرن السادس عشر، كانت الطبقة الوسطى محاصرة بين فاحشي الثراء، الذين كانوا يُظهرون فخامتهم وقوتهم بشدة، وبين الفقراء المعدمين.

ومع تهديدهم بواسطة رأسماليين صاعدين، اهتم أفراد الطبقة الوسطى بالحفاظ على القانون والنظام. يمكن أيضًا القول إنهم قبلوا الافتراضات الكامنة وراء الرأسمالية الجديدة. ومن ثم، لم يُعبّر عن العداء الذي شعر به أفراد الطبقة الوسطى في موقفهم المهدد بالتمرد المفتوح كما كان الحال مع الفلاحين في أوروبا الوسطى. كان العداء في الطبقة الوسطى مكبوتًا إلى حدٍّ كبير وأخذ شكل الاستياء والغضب. يُعرف أنَّ العداء المكبوت يتسبب في زيادة القلق، ومن ثم، ساعدت التفاعلات داخل النفس على تفاقم قلق الطبقة الوسطى⁽¹⁾.

تتمثل إحدى طرق تخفيف القلق في أداء النشاط الزائد. وينشأ القلق من مواجهة العجز أمام قوى اقتصادية تتجاوز الفرد من ناحية، والإيمان النظري بأنَّ الجهود الفردية فعالة من ناحية أخرى. وهذا القلق يظهر جزئيًا في شكل نشاط مُبالغ فيه. في الحقيقة، جاء التركيز الشديد على العمل خلال القرن السادس عشر والقرون التي تليه جزءًا من الديناميكيات النفسية لتهدئة القلق، حيث تحوّل العمل إلى فضيلة بحدِّ ذاته، بعيدًا عن القيم الإبداعية والاجتماعية التي

(1) يُنظر هورني، الفصل الرابع.

يمكن أن تثبت منه. (في الكالفينية⁽¹⁾)، يُعد العمل الناجح، مع أن أنه ليس طريقًا للخلاص، علامة تدل على أن الشخص مميز). وقد صاحب هذا التأكيد على العمل تقدير عالٍ لأهمية الوقت والدقة في المواعيد. يكتب فروم عن القرن السادس عشر قائلاً: «كان الحرص على العمل المتواصل أحد القوى الإنتاجية الرئيسة، وله أهمية لا تقل عن البخار والكهرباء في تطوّر نظامنا الصناعي»⁽²⁾.

القلق والسوق

تأثير هذه التطورات في بنية شخصية الإنسان الغربي صحيح وعميق. نظرًا لأن قيم السوق كانت أعلى المعايير، فقد صار الأشخاص أيضًا يُقيّمون كسلع يمكن شراؤها وبيعها. إذاً، تكمن قيمة الشخص في قيمته السوقية القابلة للبيع، سواء كانت المهارة أو «الشخصية» هي التي تُعرض للبيع. وصف ويستن هيو أودن هذا التقييم التجاري (أو بعبارة أدق، التقليل من قيمة)⁽³⁾ للأشخاص وتأثيراته في ثقافتنا بشكل حيّ وثاقب في قصيدته *عصر القلق*. حينما يتساءل شابٌ في تلك القصيدة عمّا إذا كان بإمكانه العثور على مهنة مفيدة، تجيب شخصية أخرى:

...ستهدأ عمّا قريب، وتعترف لنفسك،

أنك خليفة السوق، سلعة تتبدل قيمتها،

بائع يخضع،

لأمر مشتريه...⁽⁴⁾

(1) مذهب لاهوتي يعتمد على تعاليم وأفكار جون كالفن، الذي كان أحد قادة الإصلاح

البروتستانت في القرن السادس عشر. (المترجم)

(2) وصفت هذه الحاجة نفسها إلى النشاط المحموم بين جنود فيتنام في القتال في الفصل الحادي عشر.

(3) فروم، المرجع السابق، صفحة 94.

(4) ويستن هيو أودن، *عصر القلق*، (نيويورك، 1947)، صفحة 42.

تصبح القيمة السوقية في هذه الحالة هي تقييم الفرد لنفسه، بحيث تكون الثقة بالنفس و«الشعور بالذات» (تجربة الهوية مع الذات) انعكاسات كبيرة لما يعتقد الآخرون عن الإنسان، وفي هذه الحالة «الآخرون» هم الذين يمثلون السوق. وبذلك، لم تسهم العمليات الاقتصادية المعاصرة في تغريب الإنسان عن أخيه الإنسان فحسب، بل في «تغريب الذات» كذلك، وهو تغريب الفرد عن نفسه. ونتيجة لذلك، تتفجر مشاعر العزلة والقلق ليس لأن الفرد يوضع في تنافس مع أقرانه فحسب، بل لأنه يُرمى في صراع حول تقييمه الداخلي لنفسه أيضًا. كما يلخص فروم هذه النقطة على نحو جيد:

يجد الإنسان المعاصر نفسه بائعًا وسلعة تُباع في السوق، لذا يعتمد تقديره لذاته على ظروف خارجة عن سيطرته. إذا كان «ناجحًا»، فهو ذو قيمة، وإن لم يكن كذلك، فهو بلا قيمة. من الصعب المبالغة في تقدير درجة عدم الأمان الناجمة عن هذا التوجه. إذا شعر الإنسان أن قيمته الذاتية لا تتشكل أساسًا بالصفات الإنسانية التي يمتلكها، رغم نجاحه في سوق تنافسية ذات ظروف متغيرة باستمرار، فمن المؤكد أن تقديره لذاته سيكون متزعزعًا، وفي حاجة مستمرة إلى التأكيد من الآخرين⁽¹⁾.

وفي مثل هذا الموقف، يُجبر الفرد على السعي بلا كلل نحو «النجاح»، وهذه هي الطريقة الرئيسة للتحقق من قيمته الذاتية ولتخفيف القلق. وأي فشل في الصراع التنافسي يُشكل تهديدًا للتقدير الذاتي الظاهري للفرد، وهو وإن كان ظاهريًا، فهو كل ما لديه في مثل هذه الظروف. وهذا يؤدي بوضوح إلى مشاعر قوية من العجز والدونية.

يشير فروم إلى أنه في التطورات الأحدث للرأسمالية الاحتكارية، جرى

(1) إريك فروم، الإنسان لنفسه: بحث في سيكولوجية الأخلاق، (نيويورك، 1947)، صفحة

تسريع الاتجاهات نحو تقليل قيمة الأشخاص. ليس العمال فقط، بل أيضًا رجال الأعمال ذات الحجم المتوسط، والعاملين في المكاتب وحتى المستهلكين، يؤدون دورًا متزايد الانفصالية. ووظيفة كلٍّ منهم بوجه عام هي أن يكون جزءًا في آلة تقنية ضخمة للغاية بحيث لا يستطيع الفرد العادي فهمها، ناهيك بالتأثير فيها. توجد الحرية النظرية لتغيير الوظيفة أو شراء نوع مختلف من المنتجات، إلا أن هذه الحرية عادةً ما تكون سلبية، بمعنى أن الفرد يتحول من كونه جزءًا إلى جزءٍ آخر. ويستمر «السوق» في العمل على أساس قوى أكبر من قدرة الشخص، ولا يملك الفرد العادي سيطرة كبيرة عليها إن وجدت. من المؤكد أن حركاتٍ مثل نقابات العمال وتعاونيات المستهلكين قد أحرزت تقدّمًا ضد هذه التطورات، ولكن من المحتمل أن يتفق الجميع عامةً على أن تأثيرها كان حتى الآن في التخفيف من الطابع غير الشخصي للحياة الاقتصادية، بدلًا من التغلب عليها.

آليات الهروب

من المتوقع أن تتطور بعض «آليات الهروب» من حالة العزلة والقلق. يعتقد فروم أن الآلية التي يستخدمها معظمنا في ثقافتنا هي آلية التوافق الأوتوماتيكي. إذ يتبنّى الفرد «بالكامل نوع الشخصية التي تُقدّمها له الأنماط الثقافية، ومن ثم يصبح مثل الآخرين وكما يتوقعون أن يكون»⁽¹⁾. يحدث هذا التوافق استنادًا إلى الافتراض بأن «الشخص الذي يتخلى عن ذاته الفردية ويصبح آلة تلقائية، مطابقًا لملايين الآلات التلقائية الأخرى من حوله، لا يحتاج إلى الشعور بالوحدة والقلق بعد الآن»⁽²⁾.

(1) فروم، الهروب من الحرية، صفحة 185.

(2) المرجع السابق، صفحة 186.

يمكن فهم هذا التوافق مرة أخرى في سياق فكرة فروم عن الطبيعة الجدلية للحرية. فلقد حدث تقدّم كبير في ثقافتنا فيما يتعلق بالجانب السلبي للحرية، مثل الحرية من السلطة الخارجية على الاعتقاد الفردي والإيمان والرأي، ولكن أدى هذا إلى حدّ كبير إلى فراغ نفسيّ وروحيّ. نظرًا لأنّ العزلة المترتبة على مجرد الحرية من السلطة لا يمكن أن تستمر طويلاً، فإنه تتطور بدائل داخلية جديدة للسلطة المفروضة، والتي يطلق عليها فروم «السلطات المجهولة» مثل الرأي العام والفطرة السليمة.

يمثل أحد جوانب الحرية المعاصرة الحق في أن يعبد كلُّ فرد كما يختار. لكن، يضيف فروم، «لا نعترف بالقدر الكافي بأنه في حين يُعد هذا انتصاراً ضد تلك القوى الكنسية والدولية التي لم تسمح للإنسان بالعبادة وفقاً لضميره الخاص، فقد خسر الفرد الحديث إلى حدّ كبير القدرة الداخلية على الإيمان بأيّ شيء لا يمكن إثباته بطرق العلوم الطبيعية»⁽¹⁾. توفر «القيود الداخلية، والإكراهات والمخاوف» التي تملأ الفراغ الذي تركته الحرية السلبية البحتة دوافع قوية للتوافق الآلي. ومع أنّ هذا التوافق يكتسبه الفرد بوصفه وسيلة لتجنّب العزلة والقلق، فهو يعمل في الحقيقة بطريقة معاكسة: يتوافق الفرد بضمن التخلي عن قوته الذاتية، ومن ثمّ يصبح أقلّ قوة، وأكثرّ عجزاً وافتقاراً للأمان.

يصف فروم آلياتٍ أخرى للهروب من عزلة الفرد وهي السادية المازوخية والتدميرية. ومع أنّ السادية والمازوخية قد تكون من بين تعبيراتها رغبة إلحاق الألم أو تعرّض الفرد للألم، فإنها في الأساس أشكال من التكافل، حيث يسعى الفرد للتغلب على العزلة عبر الاندماج في وجود شخص آخر أو أشخاص آخرين. «تتخذ الأشكال المختلفة التي يتبناها السعي للشخصية المازوخية

(1) المرجع السابق، صفحة 105.

هدفًا واحدًا: التخلص من الذات الفردية، أو فقدان الذات؛ وبعبارة أخرى، التخلص من عبء الحرية»⁽¹⁾. ونجد أيضًا في المازوخية أنَّ الفرد يسعى للتعويض عن العجز بأن يصبح جزءًا من القوة «الأكبر».

بات التدمير ظاهرة واضحة في التطورات الاجتماعية والسياسية الأخيرة، مثل الفاشية المرتبطة أيضًا بالحاجة للهروب من مشاعر لا تُحتمل من العجز والعزلة. يمكن رؤية المبرر لهذا في العلاقة بين القلق (في هذا السياق، القلق الناشئ عن العزلة) والعداء. فالقلق يخلق العداء، كما أشرنا سابقًا، والتدمير هو أحد الأشكال الظاهرة لهذا العداء.

كانت الفاشية ظاهرة معقدة تتجاوز النواحي الاقتصادية والاجتماعية، ولكن لا يمكن تحليلها نفسيًا بدقة دون ذكر القلق الذي يرافقها. فمشاعر العزلة، والتفاهة، والعجز التي يَحسُّها الأفراد تؤدي دورًا مهمًا في فهمها. يؤكد إريك فروم أن الفاشية نشأت بشكل أساسي بوصفها ظاهرة بين الطبقة الوسطى الدنيا.

وصف فروم، في تحليله لأصول الشكل الألماني للفاشية، العجز الذي شعرت به الطبقة الوسطى خاصة بعد الحرب العالمية الأولى، وبعد الكساد العظيم عام 1929. «أصيب معظم السكان بمشاعر التفاهة والعجز الفردي، وهي المشاعر التي وصفناها بأنها نمطية للرأسمالية الاحتكارية بشكل عام»⁽²⁾. لم تعانِ هذه الطبقة من عدم الأمان الاقتصادي فحسب، بل من عدم الاستقرار النفسي أيضًا، حيث فقدت مراكز السلطة السابقة لها الملكية والعائلة. كان للاستبداد الفاشي الذي تميز بالسادية المازوخية والتدمير وظيفة يمكن مقارنتها نفسيًا بأعراض عَصَابِيَّة، وهي أنَّ الفاشية قدّمت تعويضًا عن

(1) المرجع السابق، صفحة 152.

(2) «الهروب من الحرية»، صفحة 217.

العجز والعزلة الفردية وحمّت الفرد من المواقف التي تخلق القلق⁽¹⁾. إذا كان بالإمكان مقارنة الفاشية بأعراض عُصَابِيَّة، يمكن القول إنّ الفاشية هي شكل عُصَابِيّ من أشكال المجتمع.

تكمّن النقطة الرئيسة في انتقادي لفروم في تقليله من شأن الجانب البيولوجي لتطور الإنسان أو يعطيه اهتمامًا شكليًا فقط. ومثال على ذلك هو تصريحه بأن «طبيعة الإنسان وشغفه وقلقه هي منتج ثقافي...». وهنا أجد نفسي أرددُ بـ «لا، طبيعة الإنسان وشغفه وقلقه ليست منتجًا ثقافيًا، بل هي منتجات كلّ من الأدوات البيولوجية التي هي مصدر القدرات على العدوانية البشرية والعداء والقلق، وغيرها، والثقافة التي توجه تعبير هذه القدرات المعطاة وتُخفف منها». وفي هذا المعنى، فإن نقاد فروم، وعلى وجه التحديد هربرت ماركوز⁽²⁾، مُحَقِّقون في تصنيفه مُراجِعًا. لكن لا ينبغي لهذه النقاط أن تخفي حقيقة أن كتبه الأولى تمثل إسهامًا بالغ الأهمية، وكان لها تأثير في التفكير الأمريكي يعادل أهميتها. ومن ثم، أشير في الصفحات السابقة أساسًا إلى «الهروب من الحرية». «الإنسان لنفسه» مع أنه مشتق من هايدغر، يبدو لي أيضًا أنه إسهام حقيقيّ، ويُستخدم جزئيًا في الإشارات السابقة.

كاردينر: نمط نمو الإنسان الغربي

يُقدّم تحليل أبرام كاردينر النفسي الديناميكي لسكان قرية بلينفيل، وهي قرية ريفية في منطقة الغرب الأوسط الأمريكية وخطته لنمو النمو النفسي للإنسان الغربي، نهجًا مختلفًا لمشكلة المصادر الثقافية للقلق الحديث مختلفًا عن ذلك الذي يُقدمه فروم. إذ يركز كاردينر هنا على هيكل الشخصية الأساسي

(1) يُنظر كورت غولدشتاين، الفصل الثالث. أيضًا يُنظر كورت ريزلر، «علم النفس الاجتماعي للخوف»، المجلّة الأمريكية لعلم الاجتماع، 1944، 49، صفحة 489.

(2) فيلسوف ومفكر ألماني أمريكي (1898 - 1979). (المترجم)

للإنسان الغربي، الذي يشعر أنه لم يتغير كثيرًا في آخر 2000 عام، في حين يهتم فروم ببنية الشخصية الخاصة للإنسان الغربي في الفترة الحديثة. وباستخدام بلينفيل قاعدةً له، يحدد كاردينر نمطَ نمو الشخصية الذي ينشأ منه القلق، ويقترح بإيجاز كيف يتجلى هذا النمط من النمو وقلقه في التطور التاريخي للإنسان الغربي⁽¹⁾.

يجد كاردينر في بلينفيل قدرًا كبيرًا من القلق والعداء الاجتماعي الداخلي. وهناك تهيمن الأهداف المتعلقة بالمكانة الاجتماعية على المواطنين. وفي المنافسة لتحقيق هذه الأهداف، يجد الفرد تأكيد ذاته من ناحية، أو يفقد تقديره لذاته ويشعر بالدونية والفشل من ناحية أخرى. كيف صارت أهداف المكانة الاجتماعية مهيمنة، ولماذا يتسم السعي لتحقيقها بالتنافس القهري، وكيف يُثار بذلك القلق والعداء، هي أسئلة يطرحها كاردينر، وتقتضي الإجابة عنها بعضُ التوضيح لنمط النمو النفسي للفرد في بلينفيل.

يستنتج كاردينر أنَّ نمط النمو الفردي في بلينفيل، وفي الإنسان الغربي، يتميز أولاً وقبل كل شيء، بعلاقة عاطفية قوية مع الأم. فمع مقارنة بالثقافات البدائية، تتسم الرعاية الأمومية والرضا العاطفي والحماية المقدمة للطفل في بلينفيل بالجودة، مما يضع الأساس في الطفل لتقدير عالٍ لذاته. تؤدي هذه التطورات العاطفية المبكرة الجيدة إلى بناء الأنا القوية والأنا العليا القوية، والتي تتضمن اتباع المثل الأعلى للوالدين. ومع أنَّ هذه العلاقة العاطفية الوثيقة مع الأم قد تفتح الطريق للسلبية والاعتماد العاطفي المفرط من جانب الفرد عند مواجهة الأزمات اللاحقة، عادةً ما يكون تأثيرها بناءً جدًا لأنه يضع قاعدة صلبة لتطوير الشخصية.

لكن الخصوصية الثانية لنمط النمو تتمثل في تقديم المحرمات من خلال

(1) أبرام كاردينر، الحدود النفسية للمجتمع، (نيويورك، 1945).

تأديب الوالدين. وهنا يرى كاردينر أنَّ هذه المحرمات تتعلق في المقام الأول بالجنس وتدريب الطفل على استخدام المرحاض. يشوه هذا بقدر كبير النمو النفسي الذي بدأ على نحو بناء. تنشأ الشكوك في ذهن الطفل بخصوص استمرارية الرعاية الأبوية وإشباع احتياجاته العاطفية التي جرت تنميتها بهذه الرعاية.

تصبح أنماط متعة الطفل، التي يسميها كاردينر وظيفة الاسترخاء، معطلة. قد يكون للصراع الناشئ عدة نتائج. قد تتطور العداوة بوصفها نتيجة لتعطيل أنماط المتعة. وقد تُوجَّه هذه العداوة نحو الوالدين، وفي هذه الحالة، بقدر شدة العداوة، تميل إلى أن تكون مكبوتة؛ أو قد تُوجَّه العداوة نحو الأشقاء، الذين هم منافسون في السعي للحصول على الدعم العاطفي الذي تعلَّم الطفل توقُّعه إلا أنَّه الآن يراه مهددًا. ونظرًا لأنَّ إشباع الاحتياجات العاطفية كان مرتبطًا أصلاً بالوالدين (خاصة الأم)، فقد يؤدي القلق الناشئ من تعطيل أنماط المتعة إلى زيادة اعتماد الطفل على الأم؛ أو، باحتمال أقل، على الأب. وبذلك قد يحتل الوالدان مكانة مُبالغًا فيها بوصفهما مخففين للقلق. أخيرًا، من الأهمية بمكان في هذا النمط النمائي، تضخيم مفهوم الطاعة بقدر كبير. ترتبط قوة خاصة بتخفيف القلق عبر الطاعة، وبالمقابل، تُعطى قوة خاصة لمشاعر الذنب والقلق المصاحب الذي يُثار بسبب عدم الطاعة.

ستتميز الشخصية التي تنمو وفقًا لهذا النمط بـ «القدرة العاطفية» الكبيرة، كما يُعبر كاردينر، وبعدم القدرة على التعبير المباشر عن هذه القدرة العاطفية بسبب تعطيل أنماط الفعل أيضًا. ولهذا جانبه الإيجابي في درجة الإنتاجية العالية التي يمكن للإنسان الغربي تحقيقها. ولكن يكمن الجانب السلبي في حقيقة أنه يجعل الإنسان الغربي عرضة للقلق الكبير. كيف تنشأ المناسبات الخاصة للقلق في بلينفيل وللإنسان الغربي، مثل القلق المتعلق بالنجاح،

والتنافس على الهيبة الاجتماعية، وما إلى ذلك، من هذا النمط النمائي؟ يشعر كاردينر، مثل تاووني وفروم في وقت سابق، بالقلق إزاء الأهمية الكبيرة المعطاة للنجاح.

يُستخدم الهدف المعتمد اجتماعيًا للنجاح وسيلةً للتعويض عن جميع النقائص الأخرى في المتعة ووظائف الاسترخاء. ما دام الفرد يستطيع أن يدَّعي أن لديه هدفًا ما للنجاح أو الأمان، يمكنه المطالبة ببعض تقدير الذات⁽¹⁾.

تُوجَّه القدرات الواسعة للتعبير عن الذات التي استحدثتها الشخصية في مثل هذه الثقافة نحو تحقيق الهيبة الاجتماعية، أو الثروة بوصفها رمزًا للهيبة. «تصبح المعركة في سبيل النجاح قوة كبيرة للغاية لأنها تعادل الحفاظ على الذات وتقدير الذات»⁽²⁾. تمتلك الشخصية التي يتجهها نمط النمو سابقًا احتياجات قويةً للتحقق من تقديرها لذاتها، وفي الوقت نفسه تواجه إحباطًا كبيرًا لذلك التقدير. ولهذا السبب، من المفهوم أنه كلما نشأ القلق في شخص في مثل هذه الثقافة، تركزت ميوله لمحاولة تخفيف القلق، وإعادة إرساء تقديره لذاته عبر السعي لتحقيق نجاح جديد.

يُعدّ العداء داخل المجتمع دافعًا إضافيًا للتنافس. يصف كاردينر هذا العداء داخل المجتمع على أنه ينشأ أساسًا من حظر دوافع المتعة. يميل هذا العداء إلى الزيادة الذاتية في المجتمع، إذ حينما يُحظر على شخص ما المتع الشخصية، ينضم إلى المجموعة في منع الآخرين (مثل النميمة). يمكن بعد ذلك التعبير عن العداء داخل الاجتماعي في المنافسة العدوانية المقبولة اجتماعيًا، وعادةً ما تكون في العمل التنافسي. إلا أن مثل هذا العداء والعدوانية يمنعان الفرد من إقامة علاقات ودية مع رفاقه، ومن ثم يميل شعوره بالعزلة إلى الزيادة.

(1) المرجع السابق، الصفحات 411-412.

(2) المرجع السابق، صفحة 376.

تمتلك الشخصية في بلينفيل وفي المجتمع الغربي عامة قاعدةً ثابتة للمجتمع، واحتياجات قوية للمجتمع بفضل العلاقات العاطفية المبكرة الجيدة. ينضم الشخص البالغ إلى نادي الروتاري، أو الليونز، أو الأوبتيميسستس⁽¹⁾، لكن المجتمع يميل إلى أن يُحظر بواسطة هذه العوامل الأخرى التي رأيناها، مثلاً، العداء داخل الاجتماعي الذي يفضي إلى العدوان والتنافس.

القيم في تحليل كاردينر لنمط النمو النفسي واضحة بذاتها. ومع ذلك، يُثار هنا سؤال، اتساقاً مع وجهة النظر التي عبّر عنها فيما مضى في هذا الكتاب: هل يُعزى الصراع والقلق والعداء الناشئ في هذا النمط من النمو إلى حظر أنماط المتعة عبر المحرمات، أم أن هذه المحرمات بالأحرى هي المكان الذي يحدث فيه تحكُّم الوالدين والسيطرة على الطفل، ومن ثمّ تقييد الاحتياجات الطبيعية لتوسع شخصية الطفل؟ التركيز في هذا الكتاب هو الأخير.

أرى أن السيطرة وكبت تطوُّر الطفل، إلى جانب الاستخدامات التعسفية للانضباط الأبوي، تُمثل العناصر الرئيسة في نمط النمو. ومحرمات الجنس والمرحاض هي أحد الأشكال التي تظهر فيها المعارك بين الوالدين والأطفال، وفي بعض جوانب ثقافتنا، كما في بلينفيل، تكون هذه الأشكال هي الأكثر بروزاً. الأمر الذي يبدو لي الأهم بوصفه مصدراً نفسياً للقلق الذي يظهر فيما بعد هو التناقضات في تربية الأطفال في الثقافة الغربية كما وصفها كاردينر. يتأكد هذا عبر تحليل كاردينر لمجتمع الألوريس⁽²⁾، حيث يتسم تصرُّف الوالدين نحو الأطفال بالتقلب والخداع وعدم الثقة، مما يفضي إلى نمو الطفل وهو يشعر بالعزلة والريبة والقلق.

(1) منظمات خدمية دولية تهدف إلى توفير الخدمات الاجتماعية، والإسهام في التحسينات المجتمعية في مختلف الأماكن حول العالم. (المترجم)

(2) مجتمع في جزيرة ألور بإندونيسيا. (المترجم)

يعتقد كاردينر أنَّ الهيكل الأساسي لشخصية الإنسان الغربي لم يتغير كثيرًا منذ عصر أيوب وسوفوكليس [الكاتب المسرحي اليوناني] وحتى المواطن المعاصر في نيويورك. ظلت الرعاية الأبوية الجيدة في البداية، والمحرمات اللاحقة الواسعة وأنظمة ضبط النزوات، والعدوانية والعداء الناشئان من هذه المحرمات والضوابط، ثابتةً كلها إلى حدٍّ كبير عبر التاريخ الغربي، كما يقول كاردينر. كان هناك عادةً نظام قوي للطاعة الأبوية، مع مكافآت وعقوبات للحفاظ على نظام المحرمات والعدوان المصاحب تحت السيطرة. ويرى كاردينر أنَّ هذه السيطرة أُحتفظ بها في العصور الوسطى عبر تكوين الأسرة الثابت، وبحماية السيد في النظام الإقطاعي وقوته، وبالنظام الديني للمكافآت والعقوبات بعد الموت. كان يمكن الحصول على الطاعة وتهذئة القلق عبر الأسرة، والسيد الإقطاعي والكنيسة.

حينما تراجعت قوة هذه المصادر للسيطرة جذريًا في عصر النهضة، تبدَّل الاهتمام بالرفاهية الاجتماعية (النجاح والهيبة). لاقى هذا الاهتمام بالنجاح الاجتماعي تيسيرًا كبيرًا بفضل تطوُّر العلم والرأسمالية. ووجدت الذات وقتئذ تأكيدها في الهيبة الاجتماعية، وهدأت التوترات والقلق بالنجاح فيما يتعلق بالرفاهية الاجتماعية. باتت العدوانية والعداء داخل المجتمع، التي لم تُعد تحت سيطرة الكنيسة، الأسرة، والنظم الإقطاعية، الآن دوافع للتأكيد الذاتي عبر السعي التنافسي.

أثير تساؤل حول تداعيات تصريح كاردينر بأنه لم يحدث تغيير يُذكر من عصر أيوب إلى الإنسان المعاصر. قد يكون صحيحًا أنَّ مواطني اليونان في القرن الخامس قبل الميلاد، وأولئك في نيويورك الحديثة، يُظهرون تشابهات كبيرة في هيكل الشخصية الأساسية عند مقارنتهم بسكان الإسكيمو. إلا أنَّ المشكلة العملية الحاسمة تاريخيًا هي كيف حدثت الاختلافات بين الفترات

المختلفة في ثقافتنا الخاصة. وبتعبير مانهايم، الذي أشرنا إليه سابقاً، «لماذا أنتجت العصور الوسطى، وأنتج عصر النهضة، أنواعاً مختلفة كل الاختلاف من البشر؟». قد يكون «هيكل الشخصية الأساسية» مفهوماً لا يسمح بتوضيح التغيرات في هيكل الشخصية التي تنتج أنواعاً مختلفة في فترات مختلفة. لكن الاعتبار الرئيس هو أن كاردينر فشل في رؤية النسبية التاريخية لجميع الافتراضات، ومنها الافتراضات التي تقوم عليها علومنا النفسية المعاصرة. لقد أشرتُ سابقاً إلى أن هذا الإحساس بالنسبية التاريخية ضروري لوعي تاريخ حقيقي.

ملخص وتحليل لنظريات القلق

أشير بقصدٍ إلى «الفرضيات». تُعد (صياغة الفرضيات حول القلق) من المهام الأكثر صعوبة التي واجهناها، بيد أنَّ الصعوبة لا تنبع من نقص في ملحوظاتنا، إذ إنَّ الظواهر الأكثر شيوعًا والتي نألفها هي التي تطرح علينا هذه الألغاز؛ ولا تنبع كذلك من التكهّنات التي تنشأ عن هذه الظواهر، فلا يكاد التكهّن يؤدي دورًا يُذكر في هذا السياق، بل تتعلق المسألة فعليًا بالفرضيات، أي تقديم الأفكار المجردة الصحيحة وتطبيقها على المادة الأولية للملاحظات، الأمر الذي يعطيها النظام والوضوح.

سيغموند فرويد، القلق

محاضرات تمهيدية جديدة

نهدف في هذا الفصل إلى تحليل النظريات والمعلومات حول القلق المطروحة في الفصول السابقة. وبتعبيرات فرويد، نسعى إلى «تقديم الأفكار المجردة الصحيحة» لنعطي هذا المجال شيئًا من «النظام والوضوح». وتكمن غايتنا في تطوير نظرية شاملة عن القلق بقدر المستطاع، فإذا تعذّر التكامل، فسنبُرز المناطق الرئيسة للاختلاف بين النظريات المتنوعة. وسوف تتضح وجهة نظري الشخصية بشكل غير مباشر ومباشر في هذا التكامل⁽¹⁾.

(1) يُنظر الفصل الثالث.

يتفق الخبراء في مجال دراسة القلق، مثل فرويد وغولدستاين وهورني، على أن القلق هو شعور غامض ومُبهم بالتوتر. يختلف القلق عن الخوف في أن الخوف ينجم عن مواجهة خطر معين، أما القلق فلا يرتبط بخطر محدد ويظل «غير مُوجَّه» و«بلا هدف». تتضمن السمات المميزة للقلق الشعور بالشك والعجز عند التفكير في الخطر. ولفهم طبيعة القلق بعمق، يتعين علينا التساؤل حول المهددات في الظروف التي تُسبب القلق.

للتخيل أنني طالب جامعي في طريقي إلى عيادة طبيب الأسنان لخلع أحد أسناني. وفي الطريق، صادفتُ أستاذًا محترمًا كنتُ قد درستُ عنده هذا الفصل، وقد رأيته فيما مضى في مكتبه، إلا أنه لم يحينني بالكلام أو بإيماءة رأس أو بأي شكل من الأشكال. بعد مروري من جانبه، شعرتُ بقلق مبهم يغزو صدري. هل أنا شخص غير جدير بالانتباه؟ هل أنا لا شيء؟ حينما يبدأ طبيب الأسنان باستخدام الكمامشة لخلع سنّي، أشعر بخوف شديد يفوق القلق الذي شعرتُ به في الشارع. يزول هذا الخوف فور مغادرتي كرسيّ الطبيب، في حين يستمر القلق، مع شعوره المزعج، يصاحبني طوال اليوم، وقد يتسلل حتى إلى أحلامي ليلاً.

التهديد المرتبط بالقلق إذن، ليس بالضرورة أكثر حدة من الخوف، بل يهاجمنا على مستوى أعمق. يجب أن يكون التهديد مُوجَّهًا نحو شيء في «جوهر» أو «أساس» الشخصية. احترامي لذاتي، تجربتي لنفسي كشخص، شعوري بأنني ذو قيمة، كلُّ هذه تُعدّ وصفات ناقصة لما يتعرض للتهديد.

أقترح التعريف التالي: القلق هو الشعور الناتج عن تهديد لقيمة ما يعدها الفرد أساسية لوجوده فردًا. قد يكون التهديد للحياة الجسدية (تهديد الموت)، أو للوجود النفسي (فقدان الحرية، والعيشية)؛ أو قد يكون التهديد لقيمة أخرى

يعدها الشخص جزءًا من وجوده: (الوطنية، وحب شخص آخر، «النجاح»، وغيرها). توضح نانسي، التي سناقش حالتها فيما بعد، التعريف بحب شخص آخر مع وجودها حينما قالت، متحدثة عن خطيبتها: «إذا حدث أيُّ شيء سيئ في حبه لي، فسأنهار تمامًا». كان أمان ذاتها يعتمد على حب هذا الشخص الآخر وقبوله لها.

يتجلى التعلق العميق بالقيم في حياة الشخص عبر تعليق توم الذي عبّر فيه عن قلقه بشأن إمكانية فقدان وظيفته، أو الاضطرار إلى الاعتماد مرة أخرى على المساعدات الحكومية، حيث قال: «لو لم أستطع إعالة عائلتي، لفُضِّلَت القفز نحو الهاوية». عبر هذه الكلمات، يوضح توم أنه إذا فقدَ قدرته على الحفاظ على دوره بوصفه معيلاً مسؤولاً، فستفقد حياته برُمَّتْها معناها وكأنه ليس موجودًا في الأساس. وقد يدفعه هذا إلى التفكير في إنهاء حياته من تلقاء نفسه: أي الانتحار. تختلف الظروف التي تثير القلق من شخص لآخر بقدر ما تختلف القيم التي يعتمدون عليها. ولكن، ما يبقى ثابتًا في حالات القلق هو أنَّ التهديد يستهدف قيمة يعدها الفرد حيويةً لوجوده، ومن ثمَّ لأمنه كشخصية.

لا تعني المصطلحات «المنتشرة» و«الغامضة»، التي تُستخدم غالبًا لوصف القلق، أنَّ القلق أقلُّ ألمًا من المشاعر الأخرى. في الحقيقة، مع تساوي الأمور الأخرى، قد يكون القلق أكثر إيلاَمًا من الخوف. وكذلك لا تشير هذه المصطلحات فقط إلى الصفة النفسية الجسدية «العامة» للقلق. تتغلغل المشاعر الأخرى، مثل الخوف والغضب والعداء، أيضًا في الكائن بأكمله، بل إنَّ الصفة المنتشرة وغير المحددة للقلق تشير إلى المستوى في الشخصية الذي يُعاش فيه التهديد.

يشعر الفرد بمخاوف متعددة بناءً على نمط الأمان الذي استحدثه، لكن في حالة القلق، ما يتعرض للتهديد هو نمط الأمان نفسه. بعيدًا عن مدى عدم

الراحة التي قد يسببها الخوف، فإنه يُعاش بوصفه تهديدًا يمكن تحديد موقعه مكانيًا والذي يمكن، على الأقل نظريًا، التكيف معه.

إنَّ العلاقة بين الكائن الحي والجسم المعين هي ما يهمُّ، وإذا كان بالإمكان إزالة ذلك الجسم، إما عن طريق الطمأنينة أو الهروب المناسب، فإنَّ القلق يختفي. لكن بما أنَّ القلق يهاجم الأساس (الجوهر، اللَّب) للشخصية، فلا يمكن للفرد أن «يقف خارج» التهديد، أو أن يجعله موضوعيًا. وبذلك، يصبح عاجزًا عن اتخاذ خطوات لمواجهة. لا يمكن للإنسان أن يقاتل ما لا يعرفه. بلغة العامة، يشعر الإنسان بأنه مُحاصر، أو إذا كان القلق شديدًا، مغلوبًا؛ يخاف الإنسان إلاَّ أنه في شك مما يخافه. والحقيقة أنَّ القلق يهدد الأمان الأساسي للشخص بدلًا من الأمان الطرفي، مما دفع بعض الكُتاب مثل فرويد وسوليفان لوصفه بأنه تجربة «كونية». إنه «كونيٌّ» من حيث إنه يغزونا بالكامل، يخترق كلَّ عالَمنا الذاتي. لا يمكننا أن نقف خارجه لجعله موضوعيًا. لا يمكننا رؤيته منفصلًا عن أنفسنا، ذلك أنَّ الإدراك الذي به ننظر سيُغزى أيضًا بالقلق.

تساعدنا هذه النقاشات على فهم سبب ظهور القلق بوصفه شعورًا شخصيًا لا يرتبط بأيِّ هدف محدد. حينما يؤكد كيركغارد على أنَّ القلق يُعبّر عن حالة داخلية، ويعد فرويد أنَّ الهدف في حالة القلق «متجاهل»، فليس القصد من ذلك أنَّ الوضع الخطر الذي يثير القلق غير مهم، بل إنَّ استخدام مصطلح «بلا هدف» لا يعود فقط إلى حقيقة أنَّ الخطر الذي يسبب القلق، كما في القلق العُصبيّ قد كُبت في اللاوعي، بل إنَّ القلق يُعد بلا هدف لأنه يؤثر في أساس البنية النفسية التي عبرها يجري إدراك الذات بوصفه كيانًا منفصلًا عن عالم الأشياء.

لقد أشار سوليفان إلى أنَّ آليات الذات تتطور بغية حماية الفرد من القلق. والعكس صحيح كذلك، يقلل القلق المتزايد من الوعي بالذات. وبالنسبة

لزيادة القلق، يحدث تعميم الوعي بالذات بوصفه فاعلاً مرتبطاً بالأجسام في العالم الخارجي. الوعي بالذات ببساطة هو نتيجة للوعي بالأجسام في العالم الخارجي.

إنه تمييز دقيق بين الذاتية والموضوعية ينهار بما يتناسب مع شدة القلق الذي يُشعر فيه. ومن هنا تأتي العبارة التي تقول إنَّ القلق «يهاجم من الخلف»، أو من جميع الجهات في آنٍ واحد. في حالة القلق، يكون الفرد أقل قدرة بالنسبة على رؤية نفسه في علاقة مع المثيرات، ومن ثمَّ أقلَّ قدرة على تقييم هذه المثيرات بدرجة كافية. وفي لغات مختلفة، تُعبر العبارات الشائعة، بدقة كافية، عن هذا: «لدى الإنسان خوف» لكن «الإنسان قلق»، ومن ثمَّ، في الحالات السريرية الشديدة يُشعر القلق بما يُشبه «ذوبان الذات».

يوضح هارولد براون هذا حينما يقول إنه «يخاف من فقدان عقله»، وهي عبارة يستخدمها المرضى غالباً لوصف هذا الخوف المحتمل من «الذوبان». وأضاف براون أيضاً أنه لم تكن لديه «مشاعر واضحة أو محددة، حتى فيما يتعلق بالجنس»، وأنَّ الفراغ العاطفي كان «مؤلماً بإفراط». يتساءل الإنسان عما إذا كان التركيز الشديد على الجنس في هذا البلد وفي العالم الغربي المعاصر يعد محاولة لإيجاد أسهل الطرق لتحقيق مشاعر مميزة تدعم الذات في مواجهة قلق التفكك الاجتماعي. إنه لأمر بالغ الصعوبة تقدير ما يعيشه شخص يعاني من قلق شديد من الخارج. علّق براون بدقة عن أصدقائه: «يتوسلون إلى رجل يفرق (وهو أنا) أن يسبح، وهم لا يعرفون أن كلتا يديه وقدميه مربوطة تحت الماء».

لنوضح الفكرة: تنشأ الطبيعة غير الموجهة للقلق من تهديد قاعدة الأمان الخاصة بالفرد. وبما أنَّ الفرد يعتمد على هذه القاعدة لتجربة وعيه بذاته في علاقته بالأشياء، فإنَّ التفريق بين الذات والموضوع يبدأ بالانهيار بالمثل.

يهدد القلق أساسَ الذات، ولذا يوصف على المستوى الفلسفي بأنه إدراك أنَّ الإنسان قد يتوقف عن الوجود بوصفه ذاتًا. وقد عبَّر تيليش عن هذا بأنه تهديد «العدم». الإنسان كائن، ذاتٌ، لكن هناك في أيِّ لحظة إمكانية «عدم الوجود». الموت، والإرهاق، والمرض، والعدوان التدميري، وغيرها، كلها أمثلة على العدم. القلق الطبيعي المرتبط في أذهان معظم الناس بالموت صحيح هو الشكل الأكثر عمومية لهذا القلق، لكن قد لا يتمثل ذوبان الذات في الموت الجسدي فحسب، بل قد يتألف أيضًا من فقدان المعنى النفسي أو الروحي الذي يُعد جزءًا من وجود الإنسان كذات، أي تهديد اللامعنى. ومن هنا جاءت عبارة كيركغارد التي تقول إنَّ القلق هو «خوف من العدم» تعني في هذا السياق خوفًا من أن يصبح لا شيء. وكما سيُرى فيما بعد، تؤدي المواجهة الشجاعة والبناءة لهذا القلق المرتبط بتهديد ذوبان الذات في الحقيقة إلى تقوية إحساس الإنسان بالتمايز عن الأجسام والعدم. تُعزز هذه العملية تجربة الفرد في إدراك وجوده بوصفها ذاتًا مستقلة.

القلق الطبيعي والعُصابي

ينطبق الوصف الظاهري للقلق الذي قُدِّم في الصفحات العديدة السابقة على أنواع مختلفة من القلق، وليس على القلق العُصابي فقط. إذ يمكن تطبيقه مثلاً على ردِّ الفعل نحو الحالة الكارثية الذي يُرى في مرضى إصابات الدماغ الذين درسهم غولدشتاين. كما أنه ينطبق، مع مراعاة الاختلافات في شدة الرد، على القلق الطبيعي الذي يعيشه جميع الأشخاص في شتى أنواع المواقف.

كمثال على القلق الطبيعي، دعونا ننظر إلى موقف جُمع من تقارير أخبرني بها أشخاص عاشوا تحت حكومات استبدادية. كان هناك اشتراكيٌّ بارز يعيش في ألمانيا مع اعتلاء هتلر السلطة. عِلِم خلال عدة أشهر أنَّ بعض زملائه سُجنوا في معسكرات الاعتقال أو نُقلوا إلى مصائر مجهولة أخرى. فعاش خلال هذه

الفترة في وعي دائم بأنه نفسه كان في خطر، إلا أنه لم يكن أبدًا على يقين مما إذا كان سيُقبض عليه؛ أو إذا حدث ذلك، حين ستأتي الجستابو؛ أو أخيرًا، ماذا سيحدث له إذا أُعتقل. لقد عانى طوال هذه الفترة من مشاعر الشك والعجز المؤلمة والمستمرة التي وصفناها فيما مضى بأنها مميزة للقلق. ولم تكن التهديدات التي واجهها مجرد احتمال الموت أو الألم والإذلال في معسكر الاعتقال فحسب، بل كانت تهديدًا لمعنى وجوده الشخصي، حيث الحرية في العمل في سبيل معتقداته قيمة يتماهى معها في وجوده. كانت ردود فعل هذا الرجل نحو التهديد تحمل كل الخصائص الأساسية للقلق، ومع ذلك كانت متناسبة مع التهديد الفعلي، ولا يمكن تسميتها بالعُصبيّة.

القلق الطبيعي هو ذلك التفاعل الذي: (1) لا يكون مبالغًا فيه بالنسبة للتهديد الموضوعي؛ (2) لا يتضمن كبتًا أو آليات أخرى للصراع النفسي الداخلي، وكتيجة للنقطة الثانية؛ (3) لا يحتاج إلى آليات دفاع عُصبيّة لإدارته؛ إنه (4) يمكن مواجهته بطريقة بناءة على مستوى الوعي الواعي أو يمكن تخفيفه إذا تغيرت الحالة الموضوعية. تدرج ردود الفعل غير المحددة والمنتشرة للرضيع الصغير جدًا نحو التهديدات - مثل السقوط أو الجوع - ضمن فئة القلق الطبيعي. تحدث هذه التهديدات قبل أن ينضج الرضيع بالقدر الكافي للعمليات النفسية الداخلية للكبت والصراع المتضمنة في القلق العُصبي. كما أنه، بقدر ما نعلم، قد يعيش الرضيع هذه التهديدات في حالته من العجز النسبي بوصفها أخطارًا موضوعية حقيقية لوجوده.

يستمر القلق الطبيعي طوال الحياة على شكل ما أطلق عليه فرويد اسم «القلق الموضوعي». قد تكون علامات وجود مثل هذا القلق الطبيعي مجرد استرخاء عام، حذر، والنظر حوله بيقظة، حتى لو لم يكن هناك عدو يترصد في الخارج. قال هوارد ليدل (في الفصلين الثالث والرابع) إنَّ القلق يرافق الفكر

كذلك. بطريقة مماثلة، يجعل لورنس كوبي القلق جسراً بين نمط الانتفاض المبكر والعقلانية اللاحقة في البشر. آمن ألفريد أدلر بأن الحضارة نفسها هي نتاج قدرة الإنسان على الوعي بنقائصه، وهو تعبير آخر عن القلق. أستشهد بهذه الأفكار لإظهار أهمية القلق الطبيعي في الحياة اليومية.

في كثير من الأحيان يُغفل وجود القلق الطبيعي عند البالغين، ذلك أن شدة التجربة تكون أقل بكثير من شدة القلق العُصابي غالباً. وبما أن إحدى خصائص القلق الطبيعي هي إمكانية التعامل معه بطريقة بناءة، فإنه لا يُظهر نفسه في شكل «ذعر» أو في أشكال مثيرة أخرى. لكن ينبغي عدم الخلط بين كمية الاستجابة وجودتها. إن شدة الاستجابة مهمة بوصفها معياراً للتمييز بين القلق العُصابي والقلق الطبيعي فقط حينما نفكر في مسألة ما إذا كانت الاستجابة متناسبة مع التهديد الموضوعي. يعيش كل فرد تهديدات أكبر أو أقل لوجوده، وللقيم التي يربطها بوجوده في مجرى تطوره الطبيعي كإنسان. إلا أن الإنسان عادةً ما يواجه هذه التجارب بطريقة بناءة، يستخدمها كـ «تجارب تعليمية» (بالمعنى الواسع والعميق لهذا المصطلح)، ويواصل تطوره.

يتعلق أحد الأنواع المعروفة للقلق الطبيعي بما يُعرف بمصيرية الإنسان، أي هشاشته أمام قوى الطبيعة، والأمراض، والإرهاق، وفي النهاية الموت. في الفلسفة الألمانية، يُطلق على هذا النوع من القلق اسم *Urangst*⁽¹⁾ أو *Angst der Kreatur*. وقد أشار إليه خبراء القلق المعاصرون، مثل هورني وموورر. يُميز هذا النوع من القلق عن القلق العُصابي بأن *Urangst* لا يشير إلى أن الطبيعة عدائية. فضلاً عن ذلك، لا يؤدي *Urangst* إلى استخدام آليات الدفاع إلا حينما يتحول مصير الإنسان إلى رمز أو محور للصراعات والمشاكل الأخرى داخل الشخص.

(1) الترجمة الحرفية لكلمة *Urangst* إلى الإنجليزية هي «القلق الأصلي».

من الناحية العملية، يصعب غالبًا التمييز بين العناصر الطبيعية والعُصَابِيَّة في القلق المتعلق بالموت مثلًا، أو مع جوانب أخرى من مصيرية الوضع الإنساني. في معظم الأشخاص، يتداخل النوعان من القلق. من المؤكد أنَّ الكثير من القلق حول الموت يندرج تحت فئة القلق العُصَابِيّ، مثلًا، القلق المفرط حول الموت في فترات الكآبة في مرحلة المراهقة.

أيًا كانت الصراعات العُصَابِيَّة في ثقافتنا التي يمرُّ بها الفرد في مرحلة المراهقة، الشيخوخة، أو أيِّ فترة تطوُّر أخرى، قد تتجمع حول رموز العجز والضعف الإنساني في مواجهة الموت الحتمي⁽¹⁾. لذلك، لا أودُّ أن أفتح الباب لتبرير القلق العُصَابِيّ تحت ستار القلق الطبيعي حول مصيرية الإنسان. كإجراء عمليٍّ في العمل السريري، قد يكون من الأفضل، حينما ينشأ القلق حول الموت، أن نفترض أولاً أنَّ العناصر العُصَابِيَّة قد تكون موجودة وأنَّ نسعى جاهدين لكشفها. بيد أنَّ الاهتمام العلمي بالعناصر العُصَابِيَّة في مثل هذا القلق لا ينبغي أن يحجب حقيقة أنَّ الموت يمكن ويجب أن يُعترف به، ويواجه بوصفه حقيقة موضوعية.

في مواقف مثل هذه، يمكن أن يكون لعمل الشعراء والكُتَّاب الذين يسعون، حسب تعبير سوفوكليس⁽²⁾، إلى «مشاهدة الحياة بثبات وفهمها على نحو كامل»، دور تصحيح مهم للتوجهات المحدودة التي قد تُميز تركيزنا العلمي

(1) أرى أن السبب وراء كون الموت، عندما يُطرح للنقاش في ثقافتنا، قد يُعد رمزًا للقلق العُصَابِيّ، هو أن الاعتراف الطبيعي بالموت بوصفه حقيقة موضوعية يُكتب بشكل واسع. ففي مجتمعنا، يُتوقع من الأفراد تجاهل حقيقة أن الموت حتمي لهم، كأن الصمت حياله هو الأفضل، وكأن إنكار وجود الموت يمكن أن يُحسن تجربة الحياة بشكل ما. لكن، الواقع يخالف ذلك تمامًا: إن تجاهل الموت يجعل تجربة الحياة تبدو خاوية وتفقد حيويتها وطعمها. الجيد في الأمر أن هذا الكبت لحقيقة الموت بدأ يتغير الآن نحو قبول أوسع وانفتاح أكبر على هذا الموضوع.

(2) أحد أعظم ثلاثة كُتَّاب تراجيلديا إغريقية (496 - 405 قبل الميلاد). (المترجم)

على الأشكال العُصَبِيَّة للسلوك. يُعد الموت موضوعاً رئيساً في الشُّعر بجميع أنواعه، ومن الخطأ أن نعمم جميع الشعراء ونصنّفهم على أنهم عُصَبِيُّون. فالشخص ذو الخيال الشعري، مثلاً، قد يتأمل البحر من على صخرة شاهقة ويتأمل في «المدة القصيرة من حياتي الغارقة في لانهاية الزمان قبلها وبعدها، والمساحة الضئيلة التي أشغلها أو حتى أراها، محاطة بالفسحة اللامتناهية من الفضاءات التي لا أعرفها والتي لا تعرفني»، وقد «يدهش لرؤيتي نفسي هنا بدلاً من هناك... الآن بدلاً من ذلك الوقت» (باسكال). ليست هذه المشاعر خوفاً من الغرق، بل انسحاباً من التجربة البصرية والتأمل. كلاهما يمثلان القلق، لكن الأول هو قلق طبيعيّ، أما الثاني فعُصَبِيّ. بالمقابل، فالمشاعر الشعرية التي تتناول الاتساع الهائل للزمان والمكان وقصر وجود الفرد، مع الإدراك بأنّ الإنسان هو الكائن الذي يمكنه تجاوز هذه القصر بإدراكه له، بخلاف الحيوانات الأخرى، وأنّ الإنسان قادر على التعجب، تُسلط هذه المشاعر الضوء على قيمة التجربة الراهنة للفرد وأهميتها وآفاق إبداعه، سواء في المجال الجمالي أو العلمي أو أيّ مجال آخر.

لا يعني القلق الطبيعي المرتبط بالموت - بأيّ حال من الأحوال - الاكتئاب أو الكآبة، بل يمكن استخدامه مثل أيّ قلق طبيعي آخر بطريقة بناءة. إدراك أننا سنفترق في نهاية المطاف عن رفاقنا يمكن أن يكون دافعاً لتحقيق روابط أقوى مع البشر الآخرين الآن. القلق الطبيعي الكامن في إدراك أنّ نشاطنا وإبداعنا سينقطع في نهاية المطاف، يمكن أن يكون دافعاً - مثل الموت نفسه - للاستخدام المسؤول والحيوي والهادف للوقت الذي نعيش فيه.

ثمة شكل آخر شائع من أشكال القلق الطبيعي، ألا وهو القلق المرتبط بحقيقة أنّ كلّ إنسان يتطور بوصفه فرداً داخل سياق اجتماعيّ، عالم من الأفراد الآخرين. كما يظهر بوضوح في تطوّر الطفل، يتضمن هذا النمو في

سياق العلاقات الاجتماعية تحطيمًا للروابط التابعة مع الوالدين شيئًا فشيئًا، والذي بدوره ينطوي على أزمات وصدمات أكبر أو أقل مع الوالدين. ناقش كيركغارد وأوتو رانك وآخرون هذا المصدر للقلق. ويرى رانك أنَّ القلق الطبيعي يكمن في جميع تجارب «الانفصال» طوال مسيرة حياة الفرد، بدءًا من الانفصال عن الأم عند قطع الحبل السُّري، وينتهي بالانفصال عن الوجود البشري في الموت. إذا تمَّ التفاوض بنجاح حول هذه التجارب التي قد تخلق القلق، فلن تؤدي إلى استقلالية أكبر للطفل أو المراهق فحسب، بل إلى إعادة إقامة العلاقات مع الوالدين والأشخاص الآخرين على مستويات جديدة وأكثر نضجًا كذلك. ينبغي وصف القلق في مثل هذه الحالات بأنه «طبيعيٌّ» بدلًا من «عُصابيٌّ».

في الأمثلة المذكورة عن القلق الطبيعي، يبرز أن هذا النوع من القلق يتناسب دائمًا مع التهديدات الواقعية ولا ينطوي على الكبت أو الصراع النفسي الداخلي. فبدلًا من الانكفاء على آليات دفاع نفسية مرضية، يُمكن التعامل مع هذا القلق بطرق تُعزز النمو الشخصي وتقوية الشجاعة والقدرات الفردية. وقد يفضل بعض الأشخاص وصف هذه المواقف بأنها «مواقف مُحتملة لإثارة القلق»، معتبرين أن استخدام كلمة «محتمل» قد يكون أدق إذا كان الشخص ليس مُغمورًا بالقلق بشكل واضح. هذا التصنيف يمكن أن يكون مفيدًا لمن الناحية التعليمية. ومع ذلك، فإن الفرق بين «القلق المحتمل» والقلق الفعلي ليس بالغ الأهمية لأنه في النهاية يبقى القلق المحتمل قلقًا. إذا كان الشخص يعني أن الموقف الذي يواجهه قد يسبب له القلق، فهو يعاني بالفعل من القلق ويجب عليه اتخاذ خطوات للتعامل مع الموقف بطريقة تمنعه من الشعور بالغمر أو الانهزام.

يُعد التركيز على الجانب الذاتي في فهم القلق العُصابيِّ مركزيًا، لأنه يبرز

كيف يؤثر القلق بشكل مباشر على الفرد. إذا نظرنا للقلق من منظور موضوعي فقط، بناءً على قدرة الفرد على مواجهة التحديات، قد نستنتج خطأً بأن لا فرق بين القلق العُصَبِيّ والطبيعي. اعتماد الجانب الذاتي يكشف عن تأثيرات القلق العُصَبِيّ المفرطة والمستمرة التي تعيق الأداء اليومي للفرد.

يمكن القول إن الأفراد القلقين يجدون صعوبة أكبر في التعامل مع التهديدات مقارنةً بآخرين. فمثلاً، الأشخاص ذوي القدرات العقلية المحدودة أو المصابين بإصابات دماغية، كمرضى غولدشتاين، لا يمكن وصف تجاربهم مع التهديدات المتكررة بأنها نتاج قلق عُصَبِيّ بالضرورة. فبالنسبة لأحد مرضى غولدشتاين المصابين بنظام قهري، قد يمثل العثور على الأشياء في خزانته في حالة فوضى تهديدًا حقيقياً ومبرراً للقلق الشديد بسبب قدراته المحدودة التي لا تمكنه من التعامل مع هذا الوضع. تُعد التهديدات التي يواجهها هؤلاء المرضى بالنسبة لهم تهديداتٍ موضوعيةً وواقعيةً. وهذا الأمر ينطبق أيضًا على الرضع والأطفال الصغار والضعفاء أو العاجزين نسبيًا، حيث يمكن أن تبدو التهديدات لهم واقعية وجدية بشكل مماثل.

ولكن، وكما هو واضح لأي مراقب، يُصاب العديد من الأشخاص بالقلق بسبب مواقف ليست مُهدِّدة موضوعيًا، سواء من حيث النوع أو الدرجة. إذ قد يذكر الشخص في كثير من الأحيان أنَّ سبب قلقه هو حدثٌ طفيف نسبيًا، وأنَّ توجُّسه «سخيف»، وقد يغضب من نفسه لأنه يسمح لأمر طفيف كهذا بإزعاجه، إلا أنَّه لا يزال يشعر به. ومن حين لآخر يُوصَف الأشخاص الذين يستجيبون للتهديدات الطفيفة كما لو كانت كارثية، بأنهم أشخاصٌ يحملون «كمية غير معقولة» من القلق داخل أنفسهم. ومع ذلك، هذا وصف مُضللٌ. ففي الحقيقة، هؤلاء هم الأشخاص الذين يكونون شديدي الحساسية للتهديدات. المشكلة هي لماذا هم عرضة لذلك بشدة!

يُعرَّف القلق العُصابيُّ من ناحية أخرى بعكس تعريفنا للقلق الطبيعي. فهو ردُّ فعل للتهديد الذي يكون: (1) غير متناسب مع الخطر الموضوعي، (2) ينطوي على الكبت (الانفصال) وأشكال أخرى من الصراع النفسي الداخلي، وكتيجة لذلك (3) يجري التعامل معه عبر أشكال مختلفة من تقليص النشاط والوعي، مثل الكوابح، تطوُّر الأعراض، وآليات الدفاع العُصابية المتنوعة⁽¹⁾. وعادة، عندما يُستخدم مصطلح «القلق» في الأدبيات العلمية فإنه يعني «القلق العُصابي»⁽²⁾.

سيُلاحظ أنَّ هذه الخصائص مرتبطة ببعضها لبعضًا، ردُّ الفعل غير متناسب مع الخطر الموضوعي لأنَّ هناك نوعًا من الصراع النفسي الداخلي مشارك. ومن ثم، لا يكون الرد أبدًا غير متناسب مع التهديد الذاتي. سيُلاحظ أيضًا أنَّ كلَّ واحدة من الخصائص المذكورة السابقة تنطوي على إشارة ذاتية. وعليه، يمكن تعريف القلق العُصابي فقط حينما يُشمل النهج الذاتي للمشكلة، أي استنادًا إلى ما يحدث داخل الفرد.

سلط فرويد الضوء بشكل رائد على الأنماط النفسية الداخلية والصراعات التي تجعل الأفراد يفشلون في مواجهة التهديدات البسيطة نسبيًا. فمثلاً، عندما يسمع هارولد براون عن إصابة بسيطة أصابت ذراع والدته، يُشير ذلك لديه سلسلة من الارتباطات المرتبطة بالخوف العميق، مما يؤدي به إلى الحلم بأنه يُقتل، ويواجه صراعاتٍ نفسيةً تصل إلى حد الكوارث الحقيقية. وهكذا، يكمن مفتاح فهم القلق العُصابي في فهم الأنماط النفسية الداخلية الذاتية التي تستند إليها هذه الحساسية المفرطة للتهديدات لدى الشخص.

يتمثل الفرق الذي أسَّسه فرويد في كتاباته الأولى - والذي استمر مع بعض

(1) يميل إلى شل الشخص، وبالتالي لا يسهم في النشاط البناء والإبداعي.

(2) هذا الغموض هو أحد الأسباب التي تجعل من المهم إجراء تمييز واضح بين نوعي القلق.

التعديلات الطفيفة عبر أعماله - في أنَّ القلق الموضوعي يُعبر عن التهديدات الخارجية «الحقيقية»، في حين يرتبط القلق العُصَابِيّ بخوف الفرد من «مطالب غريزته» الخاصة. وهذا التمييز يُبرز المكان الذاتي للقلق العُصَابِيّ، إلا أنَّه لا يظل دقيقاً تماماً فيما يتعلق بأنَّ الدافع الذي ينشأ داخل الفرد يشكل تهديداً فقط إذا كان تجسيده سيفضي إلى خطر «حقيقي»، مثل العقاب أو عدم القبول من الآخرين.

ومع أنَّ فرويد عدَّل وجهة نظره السابقة إلى حدٍّ ما في هذا الاتجاه (يُنظر الفصل الرابع)، لم يتابع على نحوٍ كامل تداعيات هذه الفكرة لطرح السؤال التالي: ما العوامل في العلاقة بين الفرد والأشخاص الآخرين التي تجعل من تعبير عن دافع معين، إذا أُعرب عنه، تهديداً؟⁽¹⁾

القلق العُصَابِيّ، إذاً، هو الذي يحدث حينما لا يكون عجز الفرد عن التعامل بشكل كافٍ مع التهديدات موضوعياً، بل ذاتياً، أي أنه لا يرجع إلى ضعف موضوعيٍّ، بل إلى أنماط نفسية داخلية وصراعات تمنع الفرد من استخدام قُوَاهُ⁽²⁾. وهذه الصراعات عادةً ما تنشأ (سيُنَاقَشُ بتفصيل أكثر في الأقسام اللاحقة) في الموقف الذي يتعرض له الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة، حينما لم يكن الطفل قادراً موضوعياً على مواجهة مشاكل موقف بين شخصي تهديدي. وفي الوقت نفسه، لا يستطيع الطفل أن يعترف واعياً بمصدر التهديد (كما في الوعي بأنَّ «والديَّ لا يُحبَّانِي أو يريدانِي» مثلاً). ومن ثم، يُعد كبت موضوع القلق سمة مركزية في قلقه أو قلقها العُصَابِيّ.

(1) يُنظر القسم التالي.

(2) عند التعامل مع الأفراد في ظروف تتلاءم مع أعمارهم وقدراتهم الفعلية، يصبح التفريق بين القلق الطبيعي والقلق العُصَابِيّ معتمداً على كيفية استخدام القلق بعد حدوثه. القلق الطبيعي هو الذي يُستغل في إيجاد حلول بناءة للمشكلات التي تثير هذا القلق، بينما القلق العُصَابِيّ هو الناتج عن محاولات الدفاع ضد المشكلة والهروب منها.

ومع أن الكبت يبدأ غالبًا في علاقة الطفل بالديه، فإنه يستمر بوصفه كبتًا للتهديدات المماثلة التي تظهر عبر مسار الحياة. يمكن توضيح هذا في معظم الحالات السريرية تقريبًا، خاصة في حالات نانسي وفرانسيس وبراون. يؤدي كبت الخوف من التهديد إلى جعل الفرد غير واعي لمصدر قلقه، لذا في القلق العُصابي، هناك سبب محدد يجعل العاطفة تفتقر إلى الموضوع، إضافة إلى المصدر العام الذي ذكر فيما مضى لطبيعة القلق المفتقر للموضوع. والكبت (الانفصال، حجب الوعي) الحاصل في القلق العُصابي يجعل الفرد أكثر عرضة للتهديدات، مما يزيد بدوره من حدة القلق العُصابي⁽¹⁾.

في البداية، يؤدي الكبت إلى مجموعة من التأثيرات السلبية على الشخصية، مما يولد توازنًا نفسيًا مترعزًا يتعرض باستمرار للتهديد في الحياة اليومية. ثانيًا، يقلل من قدرة الفرد على التمييز ومقاومة المخاطر الحقيقية. فمثلاً، شخص يكبت مشاعر العدوانية قد يظهر سلوكًا مطيعًا وسلبياً تجاه الآخرين، مما يزيد من احتمالية استغلالهم له، وهذا بدوره يزيد من العدوانية التي يحتاج إلى كبتها. وأخيراً، يزيد الكبت من شعور الفرد بالعجز، حيث يُقلل من استقلاليتته ويحد من قوته الذاتية.

قدّمنا هذا العرض المختصر حول القلق العُصابي بغية توضيح ما نقصده بهذا المصطلح. سنتناول نقاشًا أكثر تفصيلاً حول ديناميكيات هذا القلق ومصادره في الأقسام التالية⁽²⁾.

أصول القلق

القلق الطبيعي هو تعبير عن قدرة الكائن الحي على الاستجابة للتهديدات.

(1) الفصول الثامن والتاسع.

(2) يُنظر غير سلد في الفصل الرابع، ملاحظة 6.

هذه القدرة فطرية ولها نظامها العصبي الفسيولوجي الموروث. ويلاحظ فرويد هنا أنَّ «الميل نحو القلق الموضوع» عي متأصل في الطفل، وقد اعتقد أنه تعبير عن غريزة الحفاظ على النفس وله فائدة بيولوجية واضحة. والأشكال الخاصة التي ستأخذها هذه القدرة على الاستجابة للتهديدات في فرد معين تتشكل بناءً على طبيعة التهديدات (البيئة) وكيفية تعلُّم الفرد للتعامل معها (التجارب الماضية والراهنة).

تثير مشكلة أصل القلق تساؤلاتٍ حول ما إذا كان القلق والمخاوف مكتسبة، وإلى أيِّ درجة يمكن اعتبارها كذلك. وخضع هذا السؤال في العقود المنصرمة للنقاش والجدال حول الخوف الذي يورث، والخوف الذي لا يورث. وأرى أنَّ هذه النقاشات كانت تستند إلى توصيف مشوّش للمشكلة، ولذا كانت في معظمها بعيدة عن الصواب.

كان القبول بقائمة «المخاوف الموروثة»، كما فعل ستانلي هول، يحمل نقاط ضعف عملية ونظرية. تمثل نقطة الضعف العملية في أنَّ الافتراض بأنَّ بعض المخاوف وحالات القلق موروثة، هذا يعني أنَّ القليل يمكن عمله لتصحيحها أو التخفيف منها. أما نقطة الضعف النظري، فهي أنَّ هذه المخاوف المفترضة الغريزية يمكن دحضها بسهولة، كما في مثال «المخاوف الفطرية» التي وصفها جون واتسون.

مع أنَّ الرضع حديثي الولادة يمتلكون عددًا قليلًا جدًا من الاستجابات الوقائية، فإنَّ هذا لا يعني أنَّ جميع الاستجابات التي يظهرونها لاحقًا تنشأ بالكامل من خلال التعلم. وفي سياق مناقشة إمكانية «وراثة» القلق أو الخوف، يتعين علينا توضيح أنَّ البشر، مثل أسلافهم، يمتلكون قدرة فطرية على الاستجابة للتهديدات. بيد أنَّ الأحداث التي ستحمل قيمة تهديدية للفرد تعتمد على التعلم. وهذه الأحداث هي «المنبهات الشرطية». وتتضح خاصة

في قضية الخوف، إذ تعتبر استجابات مشروطة لأحداث معينة يتعلّم الفرد أنها تُشكل تهديدًا له. وينطبق هذا أيضًا على المواضيع المحددة للقلق. وفي تواصل شخصيٍّ معي، قال هوبارت موير الآتي حول المشكلة:

يمكن صياغتها على هذا النحو: نحن مُصممون بحيث تُنتج التجارب المؤلمة (الصادمة) ردة فعل الطوارئ التي وصفها كانون. تكتسب الأشياء والأحداث المرتبطة بالصدمة قيمة التهديد، أي تصبح قادرة على إنتاج ردة فعل الطوارئ. حينما تحدث هذه الاستجابة كاستجابة مشروطة، فإنها تكون الخوف. القدرة على الاستجابة للتهديدات تعني إذًا: (أ) القدرة على تعلّم فعل ذلك؛ أو (ب) النتائج النهائية الفعلية للتعلّم⁽¹⁾.

يمكن أن أعلق تعليقًا عامًا. في الوقت الحالي، لا تتضمن المقاربات المختلفة لمشكلة ما إذا كان القلق مكتسبًا مسألة التعريف فحسب، أي ما إذا كان الكاتب يتحدث عن القلق الطبيعي أو القلق العُصابي أو الخوف، بل أيضًا يتباين التأكيد بين الأطراف المعنية. ويميل علماء النفس المهتمون بالتعلّم، الذين يلاحظون أنّ كلّ خوف أو محور قلق معين مرتبط ارتباطًا وثيقًا بتجربة الفرد المعين إلى الإشارة إلى أنّ القلق مكتسب ببساطة. ومن ناحية أخرى، يؤيد علماء الأعصاب مثل كانون، الذين يركزون اهتمامهم على القدرات الأصلية للكائن الحي، الافتراض أنّ القلق ليس مكتسبًا. وأعتقد أنه لا يتعين أن يكون هناك تعارض بين هذين التأكيدين.

أرى هنا أنّ القدرة على الشعور بالقلق ليست مكتسبة، ولكن كميات القلق وأشكاله لدى فرد معين مكتسبة. وهذا يعني أنّ القلق الطبيعي هو وظيفة الكائن الحي بحدّ ذاته؛ كلّ إنسان سيشعر بالقلق في المواقف التي تهدد قيمه الحيوية. (وكلّ حيوان سيشعر بالتيقّظ في مثل هذه المواقف). إلا أنّ ما يعده الفرد موقفًا

(1) مقتبس بإذن.

يهدد قيمه الحيوية يعود إلى حد كبير إلى التعلم. فالخوف المحدد ومحاور القلق هي تعبير عن أنماط تتطور من التفاعل بين قدرات الفرد على الاستجابة للتهديد مع بيئته وتكييفه. وتُعد الأسرة، على وجه الخصوص، البيئة التي تتطور فيها هذه الأنماط. وهذا، بدوره، جزء من الثقافة العامة الأوسع التي يعيش فيها الفرد.

يتمحور تركيز فرويد الرئيس حول صدمة الولادة وخوف الخصاء بوصفهما مصادر أساسية للقلق العُصابي. ففي بدايات عمله، تناول فرويد صدمة الولادة بوصفها منبعًا حقيقيًا للقلق، حيث يُعد القلق الذي يتبعها بصفته «إعادة تجربة» للمشاعر التي ظهرت لأول مرة خلال الولادة. وقد أشار موورر) إلى أن فكرة «إعادة تجربة المشاعر» قد تكون مفهومًا موضع شك، إذ يتعين أن يستمر وجود التهديد لكي تستمر المشاعر).

وبدأ فرويد في وقت لاحق يستخدم تجربة الولادة بطريقة أكثر رمزية، حيث اعتبرها تُمثل «الانفصال عن الأم». وهذا التفسير يبدو أكثر قابلية للفهم، ومع أنه لا توجد بيانات كافية تؤكد أن صعوبات الولادة تسبب قلقًا مستقبليًا، فإن فكرة القلق الأولي كخوف الانفصال عن الأم تحمل معنى عميقًا.

ينظر بعض أتباع نظريات رانك وفرويد إلى الولادة بوصفها إنهاءً لرابطة قائمة، والدخول في بيئة جديدة وغريبة، وهو مفهوم يشابه فكرة كيركغارد عن القلق الذي يظهر مع كل فرصة جديدة في حياة الفرد.

وفي كل الأحوال، إذا عُدَّ الانفصال عن الأم أصلَ القلق، فإن السؤال الحاسم لفهم تطور الأنماط التي تكمن وراء القلق اللاحق هو معنى هذا الانفصال، أي ما القيم المعينة المتضمنة في علاقة الطفل بأمه التي تُهدد بالانفصال؟ في دراسة الحالات للأمهات العازبات في هذا الكتاب، كان الانفصال عن أمهاتهن في الطفولة المبكرة والطفولة يعني شيئًا مختلفًا للنساء الشابات من الطبقة الوسطى مقارنةً بالطبقة العاملة. فعند الطبقة الأولى، كان

يعني تشويش القيم، وازدواج المعايير، وعدم القدرة على توجيه النفس كان يعني ببساطة الخروج إلى الشارع وتكوين علاقات جديدة.

وفيما يتعلق بالخصاء، فإن موقف فرويد غامض مرة أخرى. فهو في بعض الأحيان، يعامل الخصاء مصدرًا حَرْفِيًّا للقلق (يخاف هانز من أن الحصان سيقطع قضيبه). وفي أوقات أخرى، يُستخدم المصطلح رمزيًا، حيث يمثل الخصاء فقدان شيء ثمين أو قيمة. لن يكون هناك اختلاف جذري في الرأي حول الادعاء بأن الخصاء في كثير من الأحيان يكون رمزًا في ثقافتنا لحرمان الطفل من القوة الفردية على يد البالغين الأقوى، حيث لا تشير القوة هنا إلى النشاط الجنسي فحسب، بل إلى العمل أو أي نوع من النشاط الإبداعي الفردي كذلك. إذا كان الخوف من فقدان القضيب يُنظر إليه على أنه مصدر القلق، فإنَّ السؤال الحاسم مرة أخرى هو معنى هذا الفقدان: أي ما طبيعة العلاقة بين الطفل ووالديه التي تجعل الطفل يشعر بالتهديد؟ وما القيم الخاصة المهمة للطفل والتي تتعرض للتهديد؟⁽¹⁾

نظرًا لأنَّ القلق هو رد فعل نحو تهديد للقيم التي تعتبر أساسية لوجود الشخصية، وبما أنَّ الكائن البشري يدين بوجوده لعلاقته بأشخاص مهمين خلال طفولته، فإنَّ القيم الأساسية تكمن أصلًا في نماذج الأمان القائمة بين الرضيع وهؤلاء الأشخاص المهمين. وهكذا، ثمة اتفاق كبير على أنَّ العلاقة بين الطفل ووالديه حاسمة لأصول القلق (سوليفان، هورني، وآخرون).

في مفهوم سوليفان للقلق، تحتل الأم مكانة بارزة. فالأم ليست مصدرًا لتلبية الاحتياجات الجسدية للرضيع فحسب، بل هي أيضًا مصدر الأمان

(1) يُستخدم مصطلح «الخصاء» غالبًا من قبل المحللين أتباع فرويد الحاليين بوصفه مرادفًا للعقاب. يتمتع هذا المعنى العام للمصطلح بميزة التركيز على العلاقة بين الطفل ووالديه، لكنه لا يزال يترك مفتوحًا السؤال حول أي القيم مهددة بالعقاب.

العاطفي الشامل له. أي شيء قد يُعرض هذه العلاقة للخطر سيكون تهديدًا للوضع الكلي للرضيع في عالمه بين الأشخاص. ومن ثم، يعتقد سوليفان أنَّ القلق ينشأ من تخوُّف الرضيع من عدم الموافقة من أمه. يحدث هذا التخوف عبر التعاطف بين الرضيع والأم قبل فترة طويلة من نضج الرضيع بما يكفي ليكون واعيًا بشكل كافٍ للموافقة أو عدم الموافقة. بالنسبة لهورني، ينشأ القلق الأساسي من تضارب الطفل بين اعتماده على والدَيْه وعدائه تجاههما. يعتقد عدد من الكُتاب أنَّ القلق ينشأ من الصراعات في تطور فردية الطفل، والحاجة إلى التواصل مع أشخاص آخرين في مجتمعه (فروم، كيركغارد).

سيُلاحظ أنَّ مصطلح «الصراع» يظهر في البيّانين السابقين، يقتضي فهمٌ أعمق لأصول القلق العُصابي استكشاف طبيعة الصراعات التي تكمن وراءه ومصادرها. سنناقش هذا فيما بعد.

نضوج الشعور بالقلق

ناقشنا في الفصول السابقة ثلاثة أنواع من ردود الفعل نحو الخطر التي يُظهرها الكائن البشري في أثناء نموه: أولاً نمط الإجفال، وهو ردُّ فعل انعكاسيٌّ فطريٌّ ما قبل العاطفي؛ ثانياً القلق، وهو استجابة عاطفية غير محددة؛ ثالثاً الخوف، وهو ردُّ فعل عاطفيٌّ محدد. ولاحظنا أنَّ الرضيع يُظهر نمط الإجفال في وقت مبكر جداً، بدءاً من الشهر الأول من الحياة. وتذكر أنَّ المشاعر التي يمكن تسميتها بالقلق ظهرت فقط فيما بعد، إذ أظهر رضيع جيسيل المحتجَز في قفص صغير قلقاً خفيفاً في الشهر الخامس، إحدى علامات ذلك كان التفات الرأس المستمر. ذكرتُ فيما مضى أنَّ التفات الرأس هذا - في رأيي - صورة مهمة للقلق، إذ يشعر الرضيع حينها بأنَّ هناك تهديداً وشيكاً إلا أنَّه لا يستطيع معرفة مصدره، أو كيفية تحديد موقعه في الفضاء. وبعد عدة أشهر، كما رأينا أيضاً، أظهر الرضيع نفسه استجابة لنفس المثير مع ردود فعل تتسم

بالبكاء، والتي وصفها جيسيل بـ «الخوف». وهذا التقدم هو نضوج، تطوّر من استجابة أقل تمايزًا إلى نوع أكثر تمايزًا من الاستجابة.

ذكرتُ في فصل سابق «قلق الشهر الثامن» الذي وصفه رينه سبتيز. يتطور نمو الطفل إلى المرحلة التي يمكنه فيها التعرف على والدته والبيئة التي تنتمي إليها. ومن ثم، يصاب بالقلق حينما يظهر غريبٌ في المكان الذي يفترض أن تكون فيه الأم.

كيف يؤثر النضوج العصبي في القلق والخوف؟ عند الولادة، لا تكون القدرات التمييزية والإدراكية للرضيع متطورة بما يكفي لتمكينه من تحديد مواقع الأخطار وتحديد ما يكفي. ولا يعني النضوج العصبي زيادة القدرة على تحديد مواقع التهديدات المحتملة بصريًا فحسب، مثلاً، بل يعني أيضًا زيادة القدرة على تفسير القشرة الدماغية للمثيرات. تتمثل السلوكيات المرتبطة بهذه العملية الناضجة في اعتماد أقل على السلوك الانعكاسي البسيط وزيادة كمية السلوك العاطفي. ويتضمن هذا بدوره زيادة في تمييز المثيرات والتحكم الطوعي في الاستجابات.

بعبارة أخرى، يفترض بعض النضوج العصبي قبل أن يتمكن الرضيع من الاستجابة للمثيرات المهددة بعاطفة غير محددة، أي مشاعر القلق. ويلزم نضوج أكبر قبل أن يتسنى للرضيع التمييز بين المثيرات المختلفة، وتجسيد الخطر، والاستجابة له بوصفه خوفًا. وقد لوحظ مقابل ذلك المثير في سلوك الجنود الذين درسهم غرينكر وسييجل. فتحت ضغط شديد، كانت النزعة لدى الرجال في القتال هي الاستجابة للتهديد عبر سلوك غامض، وغير محدد. ولاحظ غرينكر وسييجل أن هذا يعادل السلوك على مستوى أقل من التمايز والتحكم في القشرة الدماغية، أي مستوى أقرب إلى مستوى الرضيع. من الواضح أن عامل النضوج ينبغي أن يؤخذ في الحسبان عند فهم ردود

الفعل الوقائية للطفل. فقد لاحظ فرويد ذلك حينما ذكر أنَّ القدرة على الشعور بالقلق ليست في أقصى درجاتها عند الولادة، بل تظهر وتتطور في الطفل النامي إلى نقطة عالية يعتقد أنها تحدث في مرحلة الطفولة المبكرة. ويعتقد غولدشتاين أنَّ القلق قد يكون ملحوظًا في الرضيع حديث الولادة في بعض المواقف، إلا أنَّ القدرة على الاستجابة بمخاوف محددة هي تطوُّر لاحق. وعليه، نكون متفقين على أنَّ النضوج ينبغي أن يؤخذ في الحسبان، وننتقل إلى المشكلة الأكثر جدلاً - والمشكلة التي لها آثار مهمة لنظرية القلق - ألا وهي: أيهما يظهر أولاً، القلق أم الخوف؟

يُتفق على نطاق واسع على أنَّ الرضيع قد يُظهر استجابات قلق في أيامه الأولى. وتُعلق الباحثة لوريتا بيندر بأنه يمكن ملاحظة استجابات القلق الواضحة في وقت مبكر مثل اليوم الثامن أو التاسع من حياة الرضيع. ولكن، في حين يُمكن وصف الاستجابات التي تُسمى خوفًا عند الرضع في الأشهر اللاحقة، لم أصادف أبدًا وصفًا للسلوك في الأسابيع الأولى من حياة الرضيع والذي يُمكن أن يُطلق عليه خوفًا؛ أو حينما تُسمى الاستجابات المبكرة جدًّا خوفًا - كما في نظرية واتسون عن «الخوفين الأصليين» - يبدو واضحًا أنَّ ما يُوصف هو القلق المبهم، غير المحدد الذي ينبغي أن يُطلق عليه بحق اسم القلق.

يبدو لي ظاهرة غريبة أنَّ العديد من الكُتاب في مجال القلق والخوف يتحدثون عن «الخوف المبكر» للرضيع، ولكن ما من أحد يحدد هذه الخوف المبكر المزعوم. فمثلًا، يتحدث سيموندز عن القلق كما لو كان يتطور من «حالات الخوف البدائية» وكما لوحظ، يستخدم الخوف بوصفه مصطلحًا أشمل وأعمّ، والقلق بوصفه عاطفة مشتقة⁽¹⁾. غير أنَّ السلوك القلق الذي يصفه سيموندز في الرضيع الصغير يبدو بالتأكيد أنه قلق، كما يُسمى في الواقع.

(1) ديناميكيات التكيف البشري (نيويورك، 1946).

في الحقيقة، لا تصف الخوف أيّ ردود فعل في هذه التجارب المبكرة جدًا للرضيع. ويبدو لي أنّ هناك افتراضًا عامًا غير مُتَقَدِّد في الكثير من الأدبيات النفسية بأنّ الخوف يجب أن يكون أول المشاعر التي تظهر، وينبغي أن يكون القلق تطورًا فيما بعد. وهذا الافتراض ربما يعود على نحوٍ ما إلى حقيقة أنّ دراسة القلق تعاملت بالأساس مع القلق العُصَبِيّ. وهو بالتأكيد تأثير معقد ولا يظهر قبل تطور القدرة على الوعي بالذات وعمليات نفسية معقدة أخرى في الطفل. وربما أيضًا، تكون النزعة غير المتقدمة لاستخدام الخوف بوصفه مصطلحًا عامًا جزئيًا نتاج النزعة في ثقافتنا (المناقشة في الفصلين الثاني والرابع) للاهتمام بعناصر محددة من السلوك التي تتناسب تقليديًا مع طرق التفكير السائدة في عصرنا، العقلانية الرياضية.

القلق والخوف

أستطيع أن ألخص أصول القلق والخوف بناءً على خبرتي ومعرفتي بالقلق والخوف بالطريقة التالية. بعد الاستجابات الوقائية الانعكاسية الأولى، تظهر استجابات عاطفية مبهمة غير محددة للتهديد - وهي القلق. وأخيرًا تظهر في النضج الاستجابات العاطفية المتميزة للأخطار المحددة والموضعية، ألا وهي الخوف. ويمكن ملاحظة هذا الترتيب أيضًا في ردّ فعل البالغ لمنبه خطر، لنقل، إلى دويّ عيار ناريّ مفاجئ. أولًا، يستجيب البالغ بالفزع. ثانيًا، حينما يصبح واعيًا بالتهديد، ولكن غير قادر على تحديد مصدر إطلاق النار أو معرفة ما إذا كان موجّهًا نحوه، يكون في حالة من القلق. ثالثًا، حينما يتمكن من تحديد مصدر العيار الناري ويتخذ خطوات للابتعاد عن الطريق، يكون في حالة من الخوف.

يمكن رؤية الفرق بين الخوف والقلق بوضوح من الدراسات النفسية الجسدية للأنشطة المعوية في حالتَي الخوف والقلق. فمثلاً، حينما واجه توم،

الشخص الذي لديه ناسور في معدته كما ذكر في الفصل الثالث، خطرًا محددًا - مثل اكتشاف الطبيب الغاضب للخطأ الذي ارتكبه - توقّف نشاطه المَعدي وكانت حالته النفسية والفسولوجية تتبع نمط التعبئة في سبيل الفرار، وهذا ما يُعرف بالخوف. ولكن، عندما كان توم يقضي ليلته مستيقظًا، قلقًا بشأن استمرارية وظيفته في المستشفى، كانت استجاباته العصبية الفسيولوجية معاكسة تمامًا، إذ تزايد النشاط المَعدي وكان النشاط الوُدّي (أي الفرار) في حدّه الأدنى، وهذا ما يُعرف بالقلق.

نستطيع توصيف الاختلاف بين هذين الرّدّين كالتالي: في حالة الخوف، كان توم يعلم بما يخاف منه، وكان من الممكن اتخاذ استجابة محددة، وهي الهروب. أما في حالة القلق، ومع أنّ التوتر كان ناتجًا عن خطر يبدو محددًا، فقد أدى الخطر إلى إثارة صراع داخليّ لديه حول ما إذا كان يمكنه أن يعتمد على نفسه ماليًا، أم سيحتاج إلى الرجوع للحصول على المساعدات الحكومية. كان اكتشاف الطبيب للخطأ في حالة الخوف مزعجًا، ولكن ليس بالكارثي، في حين كان الخطر في الحالة الثانية يهدد القيم الأساسية التي يُعليها توم لكرامته الشخصية. النقطة المؤكدة هنا، هي أنّ الاستجابات في الخوف والقلق قد تكون مختلفة جدًا، وأنّ الخوف والقلق يمثلان تهديدات لمستويات مختلفة في الشخصية.

من الملاحظ في الدراسات المتعلقة بمخاوف الأطفال أنّ نسبة كبيرة من هذه المخاوف «غير منطقية»، أي أنها لا تمتُّ بصلة مباشرة إلى المشاكل التي واجهها الأطفال في الحقيقة. وكذلك، يُعد الطابع «المتقلب» و«غير المتوقع» لمخاوف الأطفال في هذه الدراسات نقطة بارزة وذات أهمية كبيرة. يشير هذان النوعان من الملحوظات إلى وجود عاطفة كامنة تحت ما يُسمى بالمخاوف. في الحقيقة، فإنّ مصطلح «الخوف غير المنطقي» هو في حدّ ذاته تناقض

في المصطلحات، فإذا كان الخوف غير قابل للفهم كهروب من خطر تعلّم الشخص أنه مؤلم أو مُضِر عبر التجربة، فهذا يعني أنّ هناك عنصراً آخر يلعب دوراً في كيفية تفاعل الشخص مع التهديد.

قد يُعارض بعضُ بأنّ «الخوف غير العقلاني» ليس تناقضاً في المصطلحات، نظراً لأنّ فرويد وآخرين تحدّثوا عن «المخاوف العُصابيّة»، أيّ المخاوف التي تكون غير عقلانية، بمعنى أنها تفوق الواقع المحيط. لكن فرويد ذكر العديد من المخاوف أمثلةً على المخاوف العُصابيّة، والمخاوف بحسب التعريف هي أشكال من القلق المحصورة في شيء واحد. أقترح أنّ القلق الكامن وراء الخوف العُصابيّ هو ما يمنحه صفته غير الواقعية، «العقلانية». تشير دراسة المخاوف إلى عملية تفاعل أكثر أساسية من المخاوف المحددة نفسها.

بات من الممكن الآن حلّ مشكلة العلاقة بين القلق والخوف. فقدرة الكائن الحي على الاستجابة للتهديدات التي تواجهه وجوده وقيمه تكوّن في شكلها العام والأصلي القلق. فيما بعد، حينما يصبح الكائن الحي ناضجاً عصبياً ونفسياً بالقدر الكافي لتمييز الأشياء المحددة التي تشكل خطراً، يمكن أن تصبح ردود الفعل الوقائية محددة. هذه الاستجابات المحددة للأخطار المحددة هي المخاوف. ومن ثم، القلق هو ردُّ الفعل الأساسي الكامن، والخوف هو تعبير عن القدرة نفسها في شكلها المحدد، الموضوعي. وهذه العلاقة تنطبق بين القلق والخوف على الأشكال العُصابيّة والطبيعية لهذه التأثيرات. فالخوف العُصابيّ هو تعبير محدد، ومتميز، وموضوعيّ عن القلق العُصابيّ الكامن. وبعبارة أخرى، تحمل المخاوف العُصابيّة العلاقة نفسها مع القلق العُصابيّ كما تفعل المخاوف الطبيعية مع القلق الطبيعي. وأعتقد أنّ القلق «أولي» وليس «مشتقاً». إذا كان لا بدّ من الحديث عن أيّ من المشاعر على أنها مشتقة، فإنّ الخوف هو المشتق وليس القلق. على أيّ حال، الإجراء المعتاد الذي يضم

دراسة القلق تحت دراسة الخوف، أو محاولة فهم القلق عبر دراسة الخوف، برأيي، غير منطقي. يعتمد فهم المخاوف على فهم المشكلة الأولية للقلق.

نصفُ القلق بأنه «أساسي» ليس لأنه يمثل الاستجابة العامة والأولية للتهديد فحسب، بل لأنه يعالج التهديد على المستوى الجوهري للشخصية. إنه ردُّ فعل لتهديد يستهدف «الجوهر» أو «اللُب» للشخصية، وليس لخطر طرفي. المخاوف هي ردود الفعل نحو التهديدات قبل أن تصل إلى هذا المستوى العميق. الاستجابة المناسبة للأخطار المحددة التي تواجه الفرد (أي بالتعامل السليم على مستوى المخاوف)، تمنع تعرُّض قيمه الجوهرية للخطر، فيتفادى الإحساس بالتهديد في «الحصن الداخلي» لنظام أمنه. وهذا هو المعنى الذي كان يقصده غولدشتاين حينما وصف الخوف بأنه «خوف من بداية القلق».

إذا لم تكن لدى الإنسان القدرة على التعامل مع المخاطر بأشكالها المحددة، فسيتعرض للتهديد على المستوى الأعظم الذي نسميه «الجوهر» أو «اللُب» للشخصية. وباستخدام تشبيه عسكريٍّ، تُمثل المعارك في مختلف قطاعات الجبهة التهديدات المحددة؛ ما دامت المعركة تدور على الأطراف، ويمكن صدُّ المخاطر في منطقة التحصينات الخارجية، فلن تتعرض المناطق الحيوية للتهديد. ولكن حينما يخترق العدو عاصمة البلاد، وعندما تنقطع خطوط الاتصال الداخلية ولا تعود المعركة محلية، أي حينما يهاجم العدو من كلِّ الاتجاهات ولا يعرف الجنود المدافعون أيَّ طريق يسلكون أو أين يتخذون موقفًا، نواجه تهديد الإغراق مع ما يترتب عليه من ذعر وسلوك هستيري، وهو ما ينطبق في حالة تعرُّض القيم الأساسية، «الحصن الداخلي» للشخصية للتهديد. وفي المصطلحات النفسية الفردية يُستجاب لهذا التهديد على أنه قلق.

وعليه، وبتعبير مجازي، قد نصفُ الخوف بأنه الدرع ضد القلق. يشير

مصطلح «الخوف من الخوف»، الذي استخدمه الرئيس فرانكلين دي. روزفلت، وكذلك عدة شخصيات تاريخية أخرى، إلى القلق من أن الإنسان لن يكون قادرًا على التعامل مع المخاطر كلما ظهرت، ومن ثم سيُلقى في موقف كارثي. «الخوف من الخوف»، إذن، يعني حقًا القلق.

القلق والصراع

يتضمن القلق العُصابي على الدوام صراعًا داخليًا. وفي كثير من الأحيان توجد علاقة تبادلية بين الاثنين، فقد تؤدي حالة الصراع المستعصي المستمر في نهاية المطاف إلى كبت الشخص لأحد جوانب الصراع، والذي بدوره ينتج القلق العُصابي. والقلق، بدوره، يجلب معه مشاعر العجز، والضعف، وشلل الفعل التي تميل إلى التسبب أو زيادة الصراع النفسي. وتتراوح أوصاف هذه الحالة من الصراع ما بين تلخيص شتيكل بأن «القلق هو صراع نفسي»، إلى المساعي المنهجية لفرويد، وكيركغارد، وهورني، وآخرين، لاكتشاف طبيعة هذا الصراع.

يظهر الرأي القائل بأن الصراع الكامن وراء القلق من الحاجات الغريزية داخل الفرد والمحظورات الاجتماعية من فرويد. فوصفه الطوبولوجي هو أن الأنا مُحاصر بين الهُو (الدوافع الغريزية والتي تكون ذات طابع جنسيّ بالأساس) من ناحية، والأنا الأعلى (متطلبات ثقافية) من ناحية أخرى. ومع أن فرويد غير نظريته الأولى التي تفيد بأن القلق كان مجرد تحويل للرغبة المكبوتة، إلى النظرية التي تنصّ على أن الأنا يدرك الموقف الخطير ثم يكبت الرغبة، لا يزال محتوى الصراع والقلق المصاحب لا يمكن إشباعه. يُرى الخطر الذي يثير القلق لدى فرويد على أنه خطر إحباط الرغبة أو، ما يعادل الشيء نفسه، خطر العقاب إذا أشبعت الرغبة.

أثار العديد من الباحثين في مجال القلق بعد فرويد سؤالًا حول ما إذا كان

إحباط الرغبة الجنسية بمفرده يولّد الصراع والقلق المرافق له، منهم: هورني وسوليفان وموورر وآخرون. ويتفق هؤلاء الباحثون على أنّ الإحباط بحدّ ذاته لا يُسبب الصراع، بل السؤال الجوهرى هو: ما القيمة الأساسية التي تتعرض للتهديد بسبب هذا الإحباط؟ يمكن توضيح هذه الفكرة عبر مثال في المجال الجنسي. هناك أشخاص يتمتعون بتعبير جنسيّ واسع (أي لا يواجهون إحباطاً) ومع ذلك يعانون من قلق كبير. وهناك آخرون يعانون من نقص جنسيّ كبير ولا يشعرون بقلق مفرط. بوضوح، هناك مَنْ يدخلون في صراع وقلق حينما تُحبط رغباتهم الجنسية من ناحية شريك معين، ولكن لا يحدث ذلك حينما تُحبط الرغبات نفسها بواسطة شخص آخر. إذًا، يحدث هنا أكثر من مجرد الحاجة للإشباع الجنسي.

ليست المشكلة في الإحباط بحدّ ذاته، بل بتأثير هذا الإحباط على أنواع معينة من العلاقات الشخصية التي يعدها الفرد أساسية لشعوره بالأمان وتقدير الذات. في ثقافتنا، غالبًا ما يكون النشاط الجنسي مرتبطًا بالشعور بالقوة والاحترام والمكانة الاجتماعية. لذلك، من المرجح أن يخلق تهديد الإحباط الجنسي صراعًا داخليًا وقلقًا لدى الفرد. ليس اختلافنا مع وصف فرويد للعلاقة المتكررة بين الكبت الجنسي والقلق في ثقافته الفيكترية، بل يعود ذلك إلى حقيقة أنّ الحظر الجنسي في ثقافتنا في كثير من الأحيان يكون وسيلة للقيود السلطوية التي يفرضها الآباء - وفيما بعد المجتمع - على الطفل.

تؤدي هذه القيود إلى كبت تطور الطفل. وستنطوي الدوافع الجنسية بعد ذلك على صراع مع هذه السلطات (عادة الآباء) وستثير احتمال العقاب منهم والاعترا ب عنهم. سيؤدي هذا الصراع بالتأكيد في العديد من الحالات إلى القلق. ولكن لا يعني هذا أنّ إحباط الرغبة الجنسية بحدّ ذاته هو الذي يسبب الصراع والقلق. لا يُسبب تهديد إحباط دافع بيولوجيّ الصراع والقلق ما لم

يكن هذا الدافع مرتبطاً بقيمة ضرورية لوجود الشخصية. حينما يقول سوليفان إنَّ الأنشطة الموجهة نحو السعي وراء الأمان عادةً ما تكون أهم للإنسان من تلك الموجهة نحو الرضا الجسدي، مثل الجوع والجنس، فإنه لا يعني تقليل أهمية الجانب البيولوجي للسلوك.

إنه يعني، بالأحرى، أنَّ الاحتياجات الجسدية تُدرج تحت الحاجة الأشمل للكائن الحي للحفاظ على أمانه الكامل وتوسيعه وقوته.

يرى كاردينر أنَّ الصراع الكامن وراء القلق عند الإنسان الغربي ناتج عن فرض المحرمات في بداية تطوُّر الطفل، والتي تعيق أنماط الاسترخاء والمتعة. وفي حين يشابه فرويد في تأكيده على المحتوى البيولوجي لهذا الصراع، يذهب كاردينر إلى القول بأنَّ شدة الصراع ناجمة عن حقيقة أنه في نمط النمو النفسي للثقافة الغربية تُفرض المحرمات بعد أن يكون الآباء قد زرعوا احتياجات وتوقعات عاطفية قوية في الرضيع. ومن ثم، لا ينشأ القلق فقط بسبب إحباط أنماط المتعة كما هي، ولكن بسبب تجربة الطفل لعدم الاعتمادية وعدم الاتساق لدى والديه في فشلها في تلبية التوقعات التي أثارها فيه.

هل ثمة شيء مشترك بين هذه الصراعات؟ أعتقد أنه يسهل العثور عليه في العلاقة الجدلية بين الفرد ومجتمعه. فمن ناحية، يتطور الإنسان فرداً؛ حقيقة الفردية هي أنَّ كل شخص فريد، وإلى حدٍّ ما مستقلٌّ عن الأفراد الآخرين. والأفعال، بعيداً عن مدى تأثرها بالعوامل الاجتماعية. وفي نقطة التطور التي يظهر فيها الوعي الذاتي، يظهر أيضاً قدر من الحرية والمسؤولية في كلِّ فعل فرديٍّ. لكن من ناحية أخرى، يتطور هذا الفرد في كلِّ لحظة عضواً في شبكة اجتماعية يعتمد عليها، ليس لتلبية احتياجاته البيولوجية المبكرة فحسب، بل لأمانه العاطفي أيضاً. ويمكن فهم تطوُّر «الذات» وتطوُّر الشخصية فقط في التفاعل مع أفراد آخرين في شبكة اجتماعية.

تتكون حياة الرضيع والطفل من عملية تمييز نفسه شيئًا فشيئًا عن والدَيْه. فعند النظر إلى هذا التطور من المنظور الفردي ضمن العلاقة الجدلية، يظهر نمو الطفل عبر تقليل اعتماده على والدَيْه وزيادة الاعتماد على قدراته الشخصية. فمن الناحية الاجتماعية، يتمثل نمو الطفل في تطوير علاقات جديدة مع والدَيْه على مستويات متعددة. وإعاقة هذا التطور في أيٍّ من طرفي هذه العلاقة الجدلية تخلق صراعًا نفسيًا ينتهي بالقلق. في الحالات التي يتوافر فيها «التحرر من» دون وجود علاقة متبادلة ملائمة، يظهر القلق لدى الفرد المتمرد والمنعزل. وفي الحالات التي يوجد فيها اعتماد دون حرية، ينشأ القلق لدى الشخص المتعلق الذي لا يستطيع العيش بمعزل عن علاقة تكافلية. وحينما يفتقر الفرد إلى القدرة على التصرف استنادًا إلى قواه الخاصة، يجد نفسه مهددًا في كلِّ موقف جديد يقتضي منه اتخاذ إجراءات مستقلة.

حينما يواجه التطور عوائق عند أيٍّ من الطرفين، تنشط آليات داخلية في الفرد تزيد من الصراع والقلق لديه. فالأشخاص الذين يتمتعون بالاستقلالية لكن من دون علاقات متبادلة مناسبة يميلون لتطوير مشاعر عدائية نحو الآخرين الذين يعتقدون أنهم سبب في عزلتهم. وفي المقابل، الأشخاص الذين يعتمدون تكافليًا على الآخرين يطورون عدائية نحو مَنْ يرونهم مسؤولين عن كبت قدراتهم وحريرتهم. في كلتا الحالتين، يؤدي العداء إلى زيادة الصراع، ومن ثمَّ القلق.

ثمة آلية أخرى هنا أيضًا، ألا وهي الكبت. فالقدرات التي لا تُستخدم، والاحتياجات التي لا تُشبع، لا تختفي، بل تُكبت. ويُلاحظ في العيادات في كثير من الأحيان أنَّ الأشخاص الذين يتسمون بالاستقلالية المتحدية والعزلة يكتبون حاجة ورغبة كبيرة في تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، والأشخاص المعتمدين تكافليًا يكتبون حاجتهم ورغبتهم في التصرف باستقلالية. من

المعروف أنَّ آلية الكبت تقلل من الاستقلالية، وتزيد من العجز والصراع.

ليس الغرض من هذه المناقشة الإشارة إلى وجود صراع بين الفرد والمجتمع، سواء بالمعنى السلبي على طريقة فرويد لمصطلح «المجتمع»، أو بالمعنى الإيجابي الذي يستخدمه أدلر. النقطة المهمة هنا، هي أنَّ فشل التطور في أيٍّ من الطرفين ضمن العلاقة الجدلية بين الفرد والمجتمع يفضي إلى صراع يؤثر في الطرفين معًا. فمثلاً، إذا تجنَّب شخص اتخاذ قرارات فردية مستقلة، فسيتهي به المطاف إلى حالة من الانعزال، كما يصف كيركغارد، وبذلك تضحل قدرته على التواصل مع الآخرين فضلاً عن استقلاليته الشخصية. هذه الحالة الانعزالية هي نتيجة محاولة تفادي الصراع، إلا أنَّها تؤدي في النهاية إلى صراع أكبر وأعمق، يتمثل في الصراع العُصَابي والقلق العُصَابي.

ثمة مشكلة عامة في هذا الوصف للصراع الأساسي الكامن وراء القلق من حيث الفرد في المجتمع، لكن له فضل في التأكيد على كلا الجانبين من التطور اللازم للتغلب على الصراع والقلق؛ وله أيضاً فضل توفير إطار مرجعي للنظريات المتباينة حول الصراع المقدَّمة في أدبيات القلق. التركزات المختلفة على أصول الصراع في مرحلة الطفولة المبكرة (فرويد، هورني، وغيرهم) مفهومة نظراً لكونها الساحة الأولى التي يحدث فيها خوض الصراعات المتعلقة بالفرد في المجتمع. وقد تُعبِّر الجنسية عن الفرد في المجتمع، أو قد تنحرف إلى الأنانية (الفردية المزيفة، أو المستغل) أو إلى الاعتماد التكافلي (المجتمع المزيّف، أو الاعتمادية). مكتبة سُر من قرأ

إنَّ نظريات الصراع، التي تقول بأنَّ الكبت المستمر للدوافع الفردية سيؤدي عاجلاً أمَّ آجلاً إلى الصراع والقلق (فرويد)، صحيحة، بيد أنَّها غير مكتملة. تُقدِّم النظريات التي تؤكد على القطب الاجتماعي في الجدل (سوليفان، أدلر) جانباً آخر من الصورة، وكذلك تقدِّم تصحيحاً للتركيز المفرط على تعبير

الدوافع الفردية في حد ذاتها. ومن ثم، يمكن لموورر وآخرين أن يجادلوا بأن القلق والصراع في كثير من الأحيان ينجمان عن شعور بالذنب ينشأ من فشل الفرد في التعامل مع مجموعته الاجتماعية بنضج ومسؤولية. يبدو من الآمن الاستنتاج، استنادًا إلى التحليلات المختلفة للصراع الكامن وراء القلق، أن الحل البناء للصراع يتضمن تحقيق الفرد التدريجي لقدراته في مجتمع متسع.

القلق والعدوانية

القلق والعدوانية مترابطان على نحو وثيق، حيث يؤدي أحدهما إلى تحفيز الآخر في كثير من الأحيان. في أول الأمر، ينشأ القلق، ومن ثم يولد العدوانية. ويمكن فهم هذه العلاقة بأبسط صورها عبر التأمل في حقيقة أن القلق بما يصاحبه من مشاعر العجز والعزلة والصراع، يمثل تجربة مؤلمة للغاية. إذ يميل الشخص، في هذه الحالة، إلى الشعور بالغضب والاستياء نحو الأشخاص الذين يعدهم مسؤولين عن وضعه في مثل هذه الظروف المؤلمة.

تُقدّم التجربة السريرية العديد من الأمثلة التي تشير إلى هذه العلاقة، فمثلاً، شخص يعتمد على الآخرين يجد نفسه فجأة في وضع يقتضي منه تحمّل مسؤولية يشعر أنه غير قادر على التعامل معها. لذا، يتفاعل هذا الشخص بعدوانية نحو الأشخاص الذين وضعوه في هذا الموقف وكذلك نحو أولئك (في كثير من الأحيان يكونون الوالدين) الذين يعتقد أنهم سبب عدم قدرته على التعامل مع الموقف؛ أو قد يشعر بالعدوانية نحو معالجه، الذي يظن أنه ينبغي عليه أن يخلصه من هذا الموقف المؤلم، كما حدث من براون تجاهي، كما سيُذكر هنا فيما بعد.

ثانيًا، تزيد العدوانية في الأشخاص القلقين. وفي مثال فرويد، كان هانز عدوانيًا نحو والده لأنه كان يمثل عقبة في طريق تحقيق حاجات هانز الليبيدية المفرطة نحو أمه. لكن لو عبّر هانز عن هذه العدوانية، لكانت النتيجة هي

الانتقام من الأب الأقوى، وهو ما كان سيزيد من قلق هانز. يُقدم كاردينر مثالاً آخر في دراسته لقرية بلينفيل: حيث أدت العدوانية الاجتماعية داخل القرية، الناشئة أساساً من تعطيل المتعة المتبادلة (مثل النميمة)، إلى زيادة شعور الفرد بالعزلة، ومن ثم إلى زيادة قلقه.

نظراً للعلاقة المتبادلة بين العدوانية والقلق، فأَيُّ منهما يُعد الأساسي عموماً؟ ثمة أسباب تدعونا للاعتقاد بأن القلق في كثير من الأحيان يكون موجوداً تحت سطح العدوانية، مع أن العدوانية قد تكون العاطفة المحددة الحاضرة في العديد من المواقف. وهذا ملحوظ خاصة في الحالات التي تظهر فيها العدوانية المكبوتة. فمثلاً حالة توم، الذي «كان يخاف من والدته كما يخاف من الرب»، وبما أن الإنسان لا يرد على الرب الذي يخاف منه كثيراً، يمكننا أن نستنتج أن أيّ عدوانية لديه ستكون مكبوتة. في بعض الدراسات النفسية الجسدية للمرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم (عرض جسدي يرتبط عموماً بالعدوانية المكبوتة)، وُجد أن سبب كبت المرضى لعدوانيتهم في المقام الأول كان لأنهم قلقون ومعتمدون. يمكن توسيع مبرر مثل هذه الأنماط ليشمل العديد من المواقف التي ترتبط فيها العدوانية المكبوتة والقلق: لم يكن للعدوانية أن تُكبت في المقام الأول لولا أن الفرد كان قلقاً ويخشى العدوان المضاد أو الاغتراب. لا أعني بذلك أن أدرج كلّ العدوانية تحت مشكلة القلق. من الواضح بالتأكيد أن العدوانية الطبيعية قد تنشأ متى ما قيّد نشاط الفرد. نحن نتحدث هنا تحديداً عن العدوانية المكبوتة.

يُعد القلق في الأنماط العصائبة، ومنها المجموعة الخاصة من هذه الأنماط التي تُسمى الأمراض النفس جسدية، الظاهرة الأساسية المسببة للمرض. وفي هذا السياق، يُعد القلق الأساس النفسي المشترك لجميع الأمراض كما أنه كذلك لجميع اضطرابات السلوك.

ناقشنا في الفصل السابق المرجعية الجينية لنمط يُعد سبباً للكثير من القلق في الثقافة المعاصرة، وهو الطموح التنافسي الفردي. يتبقى أن نلخص وضع الشخصية في مجتمعنا بالنسبة لهذا النمط، ثم نفكر في كمية القلق المعاصر بالنسبة للمرحلة التاريخية لتطور الثقافة الحديثة.

لنلخص بإيجاز أهداف الهيبة الاجتماعية التي تهيمن على ثقافتنا، حيث يُعرّف النجاح بأنه الهيبة الاجتماعية، ويُعرّف هذا النجاح بدوره أساساً بالمصطلحات الاقتصادية. يُقبل اكتساب الثروة كدليل ورمز للقوة الفردية. ونظراً لأنّ النجاح يُقاس مقابل حالة الآخرين، فإنّ السعي لتحقيق النجاح هو بطبيعته تنافسيٌّ: الشخص ناجح إذا تفوّق وانتصر على الآخرين. لم ينشأ هدف النجاح التنافسي فقط بسبب التركيز على القوة الفردية مقابل المجتمع في عصر النهضة فحسب، ولكن مع استمرار هذا الهدف فإنه يميل على الدوام إلى زيادة التناقض بين الفرد والمجتمع. وكونه القيمة الثقافية السائدة، فإنّ النجاح التنافسي هو أيضاً المعيار السائد لتقييم الذات؛ يُقبل وسيلةً لتأكيد الذات في عيون الإنسان نفسه، وكذلك في عيون الآخرين. ولهذا السبب، فإنّ أيّ تهديد لهذا الهدف هو مناسبة للقلق العميق للفرد في ثقافتنا لأنّ التهديد يكون للقيم التي تُعد ضرورية لوجود الشخص، أي ضرورة قيمة شخصيته وهيبتها⁽¹⁾.

يتسع الهدف الأساسي للنجاح التنافسي، والذي يُعرّف في المقام الأول

(1) «أستخدم «الجدلية» بمعنى علاقة يؤثر فيها كل قطب ويشترط القطب الآخر. يؤثر A في B ويؤثر B بدوره في A؛ يصبح كل منهما كيّاناً مختلفاً عن طريق معرفة الآخر. يُستخدم مصطلح «المجتمع المحلي» بدلاً من «المجتمع» لأنه يعني جودة إيجابية من العلاقة، يحققها الفرد من خلال وعيه الذاتي.

عبر المعايير الاقتصادية، ليشمل أهداف الفرد في علاقاته الشخصية كذلك. تصف هورني هذه الظاهرة في ثقافتنا ببراعة قائلة:

يجب التشديد على أنَّ الطابع التنافسي، والعدائية المحتملة المصاحبة له، يتغلغل في جميع العلاقات الإنسانية. وتُعد التنافسية من أبرز العوامل في العلاقات الاجتماعية. إنها تنتشر في العلاقات بين الرجال والنساء، وبين النساء والنساء، وسواء كان مجال التنافس هو الجماهيرية، والكفاءة، والجاذبية، أو أية قيمة اجتماعية أخرى، فإنها تؤثر بشدة على إمكانيات بناء صداقات موثوقة. كما أنها تؤثر، كما سبقت الإشارة، في العلاقات بين الرجال والنساء، ليس في اختيار الشريك فحسب، بل في الصراع المستمر معه لتحقيق التفوق كذلك. تتغلغل التنافسية أيضًا في الحياة المدرسية. وربما الأهم من كل ذلك، أنها تتغلغل في الوضع الأسري، بحيث يُعرض الطفل لهذه التأثيرات منذ البداية⁽¹⁾.

لا يُنظر إلى الحب في كثير من الأحيان بوصفه وسيلة بناءة لتجاوز العزلة الفردية فحسب، بل أداة لتعزيز الذات. ويُستغل الحب لأغراض تنافسية، حيث يُنظر إلى الفوز بشريك مرغوب ومعتبر اجتماعيًا بوصفه دليلًا على الكفاءة الاجتماعية للشخص. ويُعامل الشريك بوصفه مكسبًا يُقارن بالربح في البورصة. ومن الأمثلة الأخرى، تقدير الآباء لأطفالهم ليس لذواتهم، بل لأنهم يحققون إنجازات تُسهم في رفع مكانة العائلة. في ثقافتنا، يُطلب الحب من حين لآخر بوصفه وسيلة لتقليل القلق، لكن حينما يُمارس في إطار تنافسي وغير شخصي، يزيد من العزلة والعدوانية، مما يُقاوم القلق بدلًا من تخفيفه.

ينشأ القلق من النمط التنافسي الفردي الذي نوقش هنا، ليس في حالة شعور الفرد بتهديد فرص نجاحه فحسب، بل عبر وسائل خفية أدق كذلك. ويتولد

(1) كارين هورني، الشخصية العُصابية في عصرنا (نيويورك، 1937)، ص 284.

من العزلة بين الأفراد والاعتراب عن الآخرين، وهو ما يحدث في نمط يعتمد فيه التحقق من الذات على التغلب على الآخرين.

كان هذا النوع من القلق واضحًا بالفعل في العديد من الشخصيات القوية والناجحة خلال عصر النهضة، كما رأينا في شخصية مايكل أنجيلو. كما ينشأ القلق من العداء داخل المجتمع الذي ينجم عن الفردية التنافسية. وأخيرًا، ينشأ القلق من الاعتراب عن الذات الذي يأتي من تصوّر الذات وكأنها سلعة في السوق، أو الاعتماد على الثروة الخارجية للشعور بالقوة، بدلًا من القدرات والإنتاجية الذاتية. نحن «مجتمع... يخضع لأمر مشترية» كما قال أودن. لا تشوّه هذه المفاهيم علاقة الفرد بنفسه فحسب، بل تجعل معيار تقدير الذات معتمدًا على نوع من النجاح يمكن أن يتعرض للتهديد يوميًا من نجاح الآخرين، مما يزيد من شعور الفرد بالضعف والعجز والعدمية.

تعمل آليات «الدائرة الشريرة» في النمط التنافسي الفردي بشكل يفاقم القلق تلقائيًا. والطريقة التي تقبلها الثقافة عمومًا لتخفيف القلق هي مضاعفة الجهود لتحقيق النجاح. ونظرًا لأنّ العدوان والعداء داخل المجتمع يمكن أن يُعبّر عنهما عبر الطريقة المتفق عليها اجتماعيًا للتنافس، فإنّ الفردَ القلِقَ يزيد من محاولاته التنافسية. ومع زيادة الجهود التنافسية والعدوانية، تزداد العزلة والعدوان والقلق. يمكن تمثيل هذه الدائرة الشريرة بالترتيب المعكوس للأسهم كالتالي:

زيادة السعي التنافسي ← القلق ← العزلة ← العداء داخل المجتمع ← السعي الفردي للمنافسة.

وعليه، تؤدي الطرق المستخدمة عامة لتبديد القلق في مثل هذه البيئات في الحقيقة إلى زيادة القلق على المدى الطويل.

نتنقل الآن إلى مشكلة العلاقة بين كمية القلق التي يعيشها الأفراد المعاصرون

والحالة الراهنة لثقافتنا. لقد عبّر تاوني، وتيليش، ومفورد، وفروم، وهورني، ومانهايم، وكاسيرر، وريزlr⁽¹⁾، وآخرون عن أنَّ الحضارة الغربية في القرن العشرين مشبعةٌ بكمياتٍ كبيرة من القلق (أو الحالات المشابهة للقلق) بطرق مختلفة، حيث يُقدّم كلُّ منهم الأدلة والتفسيرات للوضع من وجهة نظر خاصة بأبحاثهم الفردية. وثمة إجماع عام على أنَّ القلق المنتشر هذا يعود في جذوره إلى تغيرات ثقافية عميقة والتي توصف بمصطلحات متنوعة، مثل «أزمة في نظرة الإنسان لنفسه»، أو «تفكُّك» الأشكال الثقافية التقليدية، وما إلى ذلك.

في النصف الثاني من القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين، بدأ الاعتقاد بوجود تناغم مسبق - وهو ما استطاع، بطريقة أو بأخرى، الحفاظ على تماسك الناس في نوع من المجتمعات رغم تنافسهم ضد بعضهم بعضًا - يتفكك بالمثل. فقد أدرك المفكرون الأذكى، مثل كارل ماركس، أنَّ الطموح التنافسي الفردي لا يؤدي تلقائيًا إلى تقدُّم الرفاهية الاجتماعية، بل العكس، كان ذلك يُنتج مشاعر العجز والعزلة وزيادة «إزالة الإنسانية» (ماركس)، والتغريب بين الناس (بول تيليش)، وزيادة الاغتراب عن الذات.

المثل العليا والإيمان الاجتماعي اللذان كانا قد بددا القلق لم يعودا يفعلان، لقد خففا القلق عند أولئك الذين كانوا على استعداد للتمسك بالوهم الذي صار إيمانهم القديم ليس إلا⁽²⁾.

(1) فيلسوف ودبلوماسي ألماني (1882-1955). (المترجم)

(2) يُستخدم مصطلح «تبدد» هنا فيما يتعلق بموقف يقضي بواقعية على القلق، و«تهدئة» لموقف يسمح بتجنب القلق دون حل المشكلة الكامنة وراء القلق. قد يدد نفس الموقف القلق في فترة معينة، ولكن يصبح وسيلة لتهدئة (تجنب) القلق في فترة أخرى. فمثلًا، كان افتراض أن السعي الاقتصادي الفردي يعزز الرفاهية المجتمعية حقيقيًا وقد بدد القلق خلال مراحل التوسع الرأسمالي. في التطورات الاقتصادية الأخيرة، أصبح الافتراض أقل فعالية بكثير، لكنه لا يزال مستمرًا بوصفها وسيلة لتهدئة القلق.

ولهذا السبب، يرى معظم مستكشفي الواقع المعاصرين أنه لا وجود للوحدة الثقافية. من وجهة النظر الاجتماعية يُشير مانهايم إلى أنَّ المجتمع الغربي يمر بـ «مرحلة التفكك»؛ أما كاسيرر، فيعزو هذا الانقسام من المنظور الفلسفي إلى «فقدان الوحدة المفاهيمية»؛ يعتقد ريزلر من منظور علم النفس الاجتماعي أنَّ سبب عدم الوحدة ينشأ من «غياب نطاق الحوار» في ثقافتنا.

يمكن بوضوح ملاحظة عدم الوحدة أو التناقض من الناحية النفسية عند النظر بعمق إلى الثقافة المعاصرة. تصف هورني هذا التناقض على أنه بين... الحرية المزعومة للفرد وكل قيوده الفعلية. يُخبر المجتمع الفرد بأنه ومستقل، وقادرٌ على تقرير مصيره وفقًا لإرادته الحرة؛ «لعبة الحياة الكبرى» مفتوحة أمامه، ويمكنه الحصول على ما يريد إذا كان كفؤًا ونشطًا. في الحقيقة، بالنسبة لغالبية الناس، تكون كل هذه الإمكانيات محدودة... النتيجة بالنسبة للفرد هي تذبذب بين شعور بالقوة اللامحدودة في تحديد مصيره، وشعور بالعجز التام⁽¹⁾.

ثمة تناقض بين النظرية المتعارف عليها التي تدعي أنَّ كلَّ فرد حرٌّ في تحقيق النجاح الاقتصادي بفضل جهوده الخاصة واستحقاقاته، والواقع الذي يُظهر أنَّ الفرد معتمد اعتمادًا كبيرًا على قوى تقنية غير شخصية (مثل السوق) لا يملك عليها سيطرة كبيرة أو أيَّ سيطرة على الإطلاق. يلاحظ كاردينر أنَّ سكان بلينفيل «يعتقدون في المقام الأول العقيدة الأمريكية للتحرك العمودي، ويعتقدون أنَّ الإنسان قادر على أن يصبح ما يشاء. لكن في الحقيقة، الفرص محدودة جدًا بالنسبة لهم... حتى لو انتقلوا إلى مكان آخر»⁽²⁾.

يكن تناقض آخر بين العقلانية الفردية المقبولة («كلُّ فرد يمكنه اتخاذ القرار استنادًا إلى الحقائق»)، والواقع الذي يُظهر أنَّ معظم قرارات الفرد تستند

(1) الشخصية العُصائبيَّة في عصرنا، ص 289 (المائل من عندي).

(2) كاردينر، المرجع نفسه، ص 264.

إلى دوافع تتجاوز بكثير التقييم العقلاني الواعي للموقف. العجز النفسي الناشئ عن هذا التناقض في كثير من الأحيان يدفع الفرد إلى التمسك بهوم القوة العقلانية تحت «القوى المجهولة للرأي العام»، «العلم» وما إلى ذلك. كتب كورت ريزلر:

في عصر الصناعة، يُفسَّر كلُّ شيء عند الرجل العقلاني بأسباب طبيعية من دون تدخل الشياطين. لكن حتى هذا الرجل قد يُصاب بالخوف الغامض خلال الأزمات... إنه وريث لفترة طويلة من الأمان النسبي، حيث تراكت لديه العديد من الأمور التي اعتبرها بديهيات. قد تكون هذه التهيئة المشكوك فيها سببًا في هشاشته. فنظامه عقلائي فقط من الناحية النظرية⁽¹⁾.

يخفّف وهمُ العقلانية القلقَ مؤقتًا عن طريق تجاهل التناقضات. وهذا له أهمية خاصة بالنسبة لمشكلة القلق حيث تُتجنَّب مواجهة القلق غالبًا بسبب طبيعته «غير المنطقية». سنلاحظ هذا في حالة هيلين التي سنهاها فيما بعد، التي حاولت إنكار حقيقة أنها كانت حاملًا، واستخدمت كلَّ أنواع البيانات «العلمية» لدعم وهمها.

يميل مجتمعنا إلى «عقلنة» القلق إلى مخاوف محددة، ويعتقد أحدهم بعد ذلك أنه يواجهها بطريقة عقلانية، لكن هذا يتضمن تجاهل المصدر الحقيقي للقلق. وينهار الوهم عاجلاً أم آجلاً، عند معظم الناس.

تؤدي التناقضات وعدم الانسجام في ثقافة معينة إلى زيادة احتمال تعرُّض أفرادها للقلق، نظرًا لتكثيف المواقف التي يصعب فيها على الفرد اتخاذ قرار متفق عليه. نستذكر ما ذكره الباحثون بأنَّ الأفراد في مدينة ميدلتاون في كثير من الأحيان يجدون أنفسهم «محاصرين في خضم أنماط متضاربة، لم يُرفض أيُّ

(1) كورت ريزلر، علم النفس الاجتماعي للخوف، المجلد الأمريكي لعلم الاجتماع، 1944، 44، 496.

منها بالكامل، لكن لم يُوافق على أيّ منها على نحوٍ واضحٍ وخالٍ من الارتباك». حينما تكون القيم والأهداف الشخصية للفرد مهددةً، يعجز عن توجيه نفسه وفقاً لأنظمة القيم المتسقة في ثقافته. ومن ثم، لا يقتصر التهديد الذي يواجهه الفرد على مجرد إمكانية تحقيق هدفه، لكن يمكن أن يشير أيضاً شكوكاً حول ما إذا كان الهدف يستحق السعي إليه. بمعنى آخر، يصبح التهديد تهديداً للهدف نفسه. سيتذكر القارئ أنني أشرتُ إلى أنَّ الخوف يتحول إلى حالة القلق الأعماق والأكثر شمولاً حينما يصبح التهديد جوهرياً وليس هامشياً، ويتحدى معيار القيمة نفسه. وهذا هو المحفز للشعور بـ «ذوبان الذات». وهو ما اعتقد أنه يحدث في مجتمعنا الحالي، حيث يمكن أن يؤدي تهديدٌ - يبدو طفيفاً من الناحية الموضوعية - إلى حالة من الذعر والارتباك العميق للفرد.

يذكر مانهايم في سياق مُشابه أنه «من المهم تذكُّر أنَّ مجتمعنا لا يواجه اضطراباً قصيراً، بل تغييراً جذرياً في البنية»⁽¹⁾.

مثلاً، في أزمنة البطالة، لا ينشأ القلق فقط من التهديد المؤقت للعيش اليومي:

(1) كارل مانهايم، في الإنسان والمجتمع في عصر إعادة الإعمار (نيويورك، 1941)، صفحة 6، يصف «مرحلة التفكك» التي تمر بها المجتمعات الغربية حالياً على أنها صراع بين المبادئ التقليدية للسماح وبين التنظيم غير المنظم (الشمولية). خلال الجزء الأكبر من العصر الحديث، كان مبدأ السماح، بوصفه مبدأً اقتصادياً واجتماعياً، فعالاً. لكن، بسبب التطورات المتنوعة في العصر الصناعي المتأخر، لم تعد هذه المبادئ مفيدة، مما أدى إلى ظهور أشكال جديدة من التنظيم. وفقاً لمانهايم، الأشكال المرضية لهذا التنظيم التي ظهرت تضمنت «الديكتاتورية، التوافق، والهمجية». يعتقد مانهايم أن محاولات العودة إلى مبادئ السماح ليست حلاً قابلاً للتطبيق أو بناءً، ولا هي بديل واضح للتنظيم غير المنظم. ويوصي بالديمقراطية التي تستند إلى التخطيط الاقتصادي. تتوافق تحليلاتي في العديد من الجوانب مع التحليلات التي قدمها مانهايم، حيث إن مصطلح «السماح بالعمل» يرتبط بمصطلح «الفردية التنافسية» المستخدم في هذا السياق.

بالنسبة للإنسان، لا تكمن الكارثة (الناتجة عن البطالة) في اختفاء الفرص الخارجية للعمل فحسب، بل أيضًا في أنَّ نظامه العاطفي المعقد الذي يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالأداء السلس للمؤسسات الاجتماعية يفقد تركيزه على هدف معين. فالأهداف الصغيرة التي توجَّه كلُّ جهوده تخفي فجأة، ولا يفترق الآن فقط إلى مكان للعمل ومهمة يومية وفرصة لاستخدام المهارات العملية التي تطورت عبر تدريب طويل، بل تبقى رغباته ودوافعه المعتادة من دون إشباع. حتى إذا جرت تلبية الاحتياجات الأساسية للحياة عبر معونات البطالة، فإنَّ تنظيم الحياة الكامل وآمال الأسرة وتوقعاتها تُمحي بالكامل⁽¹⁾.

ثم ينتقل مانهايم إلى النقطة التي تبدو لي ذات أهمية حاسمة: يبلغ الذعر ذروته حينما يدرك الفرد أنَّ عدم أمانه ليس شخصيًا فحسب، بل مشترك بين أعداد كبيرة من أقرانه، ويصبح واضحًا له أنه لم تُعد هناك سلطة اجتماعية تضع المعايير دون تساؤل وتُحدِّد سلوكه. ويكمن هنا الفرق بين البطالة الفردية وعدم الأمان العام. إذا فقد شخصٌ ما وظيفته في الأوقات العادية، فقد ييأس في الحقيقة، لكن ردود أفعاله تكون موصوفة إلى حدٍّ ما، ويتبع نمطًا عامًا في محنته⁽²⁾.

بعبارة أخرى، يمكن للشخص في حالة البطالة الفردية أن يظلَّ مؤمنًا بصحة القيم الثقافية والأهداف، رغم تحقيقه لتلك الأهداف مهدد في ذلك الوقت. لكن في حالة البطالة الجماعية وعدم الأمان، لا يستطيع الفرد حتى أن يؤمن بالقيم والأهداف الأساسية لثقافته.

أرى هنا أنَّ الكمية الكبيرة من القلق الموجودة في هذه الفترة تنبع من كون

(1) المرجع نفسه، ص 128.

(2) المرجع نفسه، ص 130 (المائل من عندي).

القيم والمعايير التي تستند إليها الثقافة الحديثة باتت مهددةً بذاتها⁽¹⁾. يتمثل التفريق هنا، كما ذكر مانهايم، في تهديد هامشيٍّ، أي تهديد يمكن لأفراد المجتمع التعامل معه استنادًا إلى الافتراضات الثقافية لديهم، مقابل تهديد على مستوى أعمق، ألا وهو تهديد للأسس الكامنة، «الميثاق»⁽²⁾، للثقافة ذاتها. ونستذكر هنا حُجة تاووني التي تقول إنَّ الثورات التي حدثت في العصر الحديث كانت قائمة على الافتراض الثقافي المقبول بسيادة حقوق الفرد، حيث سعت هذه الثورات ونجحت في توسيع قاعدة حقوق الفرد. بيدَ أنَّ هذا الافتراض الأساسي للثقافة لم يكن موضع تساؤل أو تهديد. اعتقد أنَّ الوضع الحالي مختلف؛ التهديدات المرتبطة بالتغيرات الاجتماعية الراهنة ليست تهديداتٍ يمكن التعامل معها بناءً على افتراضات الثقافة، بل هي تهديدات لتلك الأسس الأساسية ذاتها.

يمكننا على هذا النحو فقط فهم القلق العميق الذي يعترى الكثير من الأفراد في مجتمعنا عند مواجهة احتمال تغيير اقتصاديٍّ بسيط، القلق الذي لا يتناسب على الإطلاق مع التهديد الفعلي. يُعاش التهديد ليس بوصفه تهديدًا للكفاف، ولا حتى بالأساس تهديدًا لمكانة الفرد المعني، بل هو تهديد للأسس التي عُرفت مع وجود الثقافة، وتماهى معها الفرد، بوصفه مشاركًا في الثقافة مع وجوده.

تتضمن الافتراضات الأساسية، التي تواجه التهديد في ثقافتنا الراهنة، تلك المتعلقة بأنماط الطموح الفردي المنافس، والذي كان عنصرًا محوريًا في مجتمعنا منذ عصر النهضة. وفي هذا الجانب، فما يُهدد هو «إيمان» الفرد،

(1) راجع رولو ماي، الجذور التاريخية لنظريات القلق المعاصرة، ورقة قدمت في ندوة عن «القلق» نظمتها الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية في 3 يونيو 1949، نُشرت لاحقًا في كتاب *القلق* (نيويورك، 1964).

(2) المصطلح هو لبرونيسلاف مالينوفسكي، استخدم في محاضرة.

وهو إيمان قد وصفناه فيما مضى بأنه الثقة في فاعلية الطموح الفردي المنافس. هذه الافتراضات الفردية معرضة للخطر لأنها، في مراحل التطور الاجتماعي الراهنة، تُفسد تجربة الفرد بالانتماء للمجتمع المحلي.

الشمولية هي أحد الأعراض النفسية الثقافية التي تعبر عن الحاجة للمجتمع، وهي تُعدّ عرضاً، بمعنى أنها تُستخدم وسيلةً لتخفيف القلق الناتج عن شعور الأفراد بالعجز والضعف، هؤلاء الأفراد الذين أُنتجوا في مجتمع تسود فيه الفردانية التنافسية. الشمولية هي استبدال الجماعية بالمجتمع المحلي، كما يشير تيليش. أقول إنّ واحدة من المتطلبات الأساسية للتغلب البناء على القلق في مجتمعنا هي تطوير أشكال مناسبة من المجتمع المحلي.

يُشير مصطلح «المجتمع المحلي»، كما يُستخدم هنا، إلى جودة إيجابية في العلاقة بين الفرد والأشخاص الآخرين في بيئته الاجتماعية. وفي هذا المعنى، يجب تمييزه عن المصطلح المحايد «المجتمع». ينتمي كل الأفراد إلى مجتمع سواء أرادوا ذلك أم لا، سواء اختاروا ذلك أم لا، سواء أسهموا بطريقة بناءة في تطوّره أو فعّل العكس. بالمقابل، يعني المجتمع المحلي ارتباط الإنسان بالآخرين ارتباطاً إيجابياً ومسؤولاً. فالمجتمع المحلي في السياق الاقتصادي، يعني التركيز على القيم الاجتماعية والوظائف الخاصة بالعمل. أما في المعنى النفسي، فيشمل ارتباط الفرد بالآخرين بالحب، وكذلك بالإبداع.

مكتبة

t.me/soramnqraa

الجزء الثاني

التحليل السريري للقلق

دراسات حالات توضح القلق

يُشكّل القلق النواة الديناميكية للعُصاب، ولذا يتعين أن نوليه اهتمامًا على الدوام.

كارين هورني، الشخصية العُصابيّة في عصرنا

كيف ندرس القلق لدى البشر؟ لقد ناقشنا فيما مضى المشاكل الخطيرة المتعلقة بإثارة القلق في البشر في التجارب. وأشرنا إلى أنه من الضروري معرفة كيف يفسر الفرد الوضع رمزيًا في خياله أو تصوّراته. صحيح، نحتاج إلى معرفة الكثير، سواء موضوعيًا أو ذاتيًا، عن الفرد الذي ندرسه قبل أن نتمكن حتى من تحديد ما إذا كانت ردة فعله تُعبّر عن قلق، ناهيك بفهمها.

أحد العوامل الرئيسة التي تضيف تعقيدًا على مشاعر القلق البشرية هو أن مسبباتها غالبًا ما تكون خارج نطاق الوعي. كما سيظهر لاحقًا في حالات مثل حالات براون وهيلين المذكورة في الصفحات اللاحقة، قد يؤدي القلق الشديد بالفعل إلى دفع الشخص لإنكار وجود القلق، ليس من خلال التقلبات المزاجية أو عدم التعاون، بل نتيجة مباشرة لكيفية التعامل مع شدة القلق الذي يشعر به.

يمكن للأشخاص أن يحموا أنفسهم من الآثار المدمرة للقلق بإقناع أنفسهم بأنهم ليسوا خائفين فقط. هذه الظاهرة لا تقتصر على غرف الاستشارات

فحسب، بل هي تجربة إنسانية عامة، كما هو معروف للجميع. انظر، مثلاً، إلى استراتيجية الصفيّر في الظلام أو تجارب الجنود خلال الحروب. لذا ليس من المستغرب أن تكون القوائم التي يُدلي فيها الأشخاص ببيانات واعية حول «قلقهم» ذات قيمة محدودة (كما اكتشفت في الدراسة التي أوردتها لاحقاً في هذا الكتاب).

يعتبر الباحثون في مجال القلق أن الفهم العميق والخيالي يقودنا إلى «جوهر مشكلة القلق». وبمعنى آخر، من الضروري توفير طريقة تسمح بالوصول إلى الدوافع الذاتية واللاواعية بجانب الدوافع الواعية. يمتلك القلق «مركزاً داخلياً» كما أكد كيركغارد وفرويد، وما دمنّا غير قادرين على الوصول إلى هذا المركز، ستظل الدلالة الأساسية للقلق في البشر غير مفهومة وبعيدة عن الإدراك.

ثمة مرحلتان لهذه المشكلة، تتعلق الأولى بسؤال ما إذا كان ينبغي اعتبار الفرد في موقف حياتيٍّ معين وحدةً للدراسة، وهنا أجيّب بـ«نعم» قاطعة. في الوقت الحالي، يُقدم العديد من علماء الاجتماع وعلماء النفس الاجتماعي دراساتٍ حول «أزمات الأحداث الحياتية» كالحروب والحوادث والوفيات⁽¹⁾. أما المرحلة الثانية فتتعلق بتحديد الأساليب الخاصة التي يتعين استخدامها ضمن المجال الديناميكي.

قبل ظهور التحليل النفسي، لم تُعرف طريقة لاستخلاص المعاني الذاتية لتجربة مثل القلق، باستثناء الملاحظة الذاتية العميقة والفهم البديهي للآخرين التي يُقدمها أشخاص موهوبون مثل باسكال وكيركغارد. ومع ذلك، إذا كان مصطلح «سريري» يُستخدم للإشارة إلى الأسلوب، فيتعين أن يُفسّر بمعنى واسع ليشمل جميع الأساليب التي تكشف عن الدوافع اللاواعية⁽²⁾. كانت تقنية

(1) ماردي هورويتر، متلازمات/استجابة الضغط، نيويورك: جيسون أرونسون، 1976.

(2) أستخدم هذا المصطلح بهذا الشكل. يشمل الأشخاص مثل يونغ، وأدلر، ورائك،

الإسقاط، مثل اختبار رورشاخ التي تكشف ما لا يستطيع الفرد أو لا يرغب في البوح به، ذات قيمة كبيرة في الدراسات التالية لكشف ديناميكيات السلوك الكامنة في الفرد وأنماطه، والتي أكدتها فيما بعد العديد من البيانات الأخرى.

ما نسعى لاكتشافه

تُقدّم حالات الدراسة التالية لتعميق فهمنا لنظرية القلق المطروحة في الفصل السابق. ومن المهم ملاحظة أنه لا يمكن تقييد أية حالة سريرية بتوقعات مُحدّدة تُجبرها على الإجابة عن أسئلة معينة فقط. يتعين أن تُقيّم كل حالة بناءً على خصائصها الفريدة، وينبغي التعامل معها بذهنية تسعى لفهم ما يمكن أن يُعلمنا إياه الشخص المعني عن القلق. مع ذلك، تساعدنا صياغة بعض الأسئلة المحددة في استكشاف كل حالة بوضوح ودقة أكبر. ولهذا السبب، سأستعرض بعض الأسئلة الرئيسة التي شغلتنني في أثناء دراستي لهذه الحالات.

بخصوص طبيعة القلق وكيفية تعامله مع المخاوف، فقد طرحْتُ على نفسي سؤالاً: هل يمكننا تحديد إذا كانت المخاوف المحددة هي نقاط التركيز الرئيسة للقلق الذي يكمن في الخلفية؟ فإذا كانت المخاوف العُصَابِيَّة تُعبّر عن القلق العُصَابِيَّ بشكل ملموس، وإذا كان هذا القلق ينشأ من صراعات داخلية عميقة داخل الفرد، كما أشرتُ سابقاً، فينبغي أن يتغير تركيز هذه المخاوف بتغيُّر الظروف التي يواجهها الفرد، في حين يبقى النمط الأساسي للقلق ثابتاً نسبياً. فهل يمكننا ملاحظة أن المخاوف العُصَابِيَّة تتغير بتغيُّر السياقات الخارجية، في حين يظلُّ القلق الكامن مستقرّاً؟⁽¹⁾

وسوليفان، فضلاً عن جميع المعالجين النفسيين وغيرهم الكثير. هناك أساس تاريخي يبرر الافتراض بأن جميع الطرق التي تعالج الدوافع اللاواعية، مثل اختبار رورشاخ، تأتي من التأثير الكبير الذي أحدثه فرويد وتابعوه.

(1) إذا ناقشنا الأمر بلغة التشخيص، فقد تُوصف هذه الحالة بأنها اضطراب قلق شديد أو

كان الافتراض في الفصل السابق أنَّ القلق العُصَبِيَّ ينشأ على الدوام من بعض الصراعات النفسية، وأنَّ هذا الصراع يحدث في الأصل خلال علاقة الطفل بوالديه. ومن هذا المنظور لنظرية القلق ينشأ سؤالان: (أ) هل يمكن إظهار أنَّ الصراع الداخلي الذاتي حاصر على الدوام بوصفه مصدرًا ديناميكيًا للقلق العُصَبِيَّ في الحالات التالية؟ (ب) هل يمكن القول للأفراد الذين تعرَّضوا لرفض والديهم (ولا سيما الأم) أن يكون لديهم استعداد أكبر للقلق العُصَبِيَّ؟ هذه إحدى طرق صياغة الفرضية الكلاسيكية التي طرحها بأشكال مختلفة فرويد وهورني وسوليفان وغيرهم، والتي تلقى قبولًا واسعًا في مجال علم النفس السريري والتحليل النفسي، وتنصُّ على أنَّ أصول الأنماط النفسية التي تميل إلى القلق العُصَبِيَّ تكمن في العلاقات المبكرة للطفل مع والديه، ولا سيما أمه.

يجب أن تكون العلاقة بين قلق الفرد وثقافته ملحوظة في كلِّ منعطف تقريبًا في الحالات التالية. ومن هذه المنطقة المعقدة، نختار سؤالًا واحدًا: هل يبدو أنَّ الوضع الاقتصادي الاجتماعي للفرد في المجتمع (مثل الطبقة الوسطى، والطبقة العاملة) له تأثير كبير في أنواع القلق التي يعاني منها ومقداره؟ فيما يتعلق بالقلق والعداء، هل يمكن القول إنَّ القلق مرتبط بمشاعر العداء، بحيث كلما كان الشخص أكثر قلقًا، زادت النزعة إلى الشعور بالعداء؟ ومتى يخفُّ القلق، هل تخفُّ مشاعر العداء بالمثل؟ ثمة عدد من الطرق التجريبية للتعامل مع القلق تعلَّمها كلُّ شخص على مرِّ

فصام. وإذا استخدمنا مصطلح الفصام، ينبغي توضيح أنه لا يعني تشويه الواقع، بل يشير إلى أن الشخص معاق جذريًا بسبب قلقه بحيث لا يمكنه الاعتناء بنفسه في العالم الحقيقي. في مثل هذه الحالات، قد يُبدل تشخيص اضطراب القلق الشديد بتشخيص الفصام. على أيِّ حال، يتركز اهتمامنا هنا في المقام الأول على الديناميكيات النفسية بدلًا من التصنيف التشخيصي.

السنين. حينما يواجه الفرد موقفًا يخلق القلق، هل يمكننا اكتشاف ما إذا كانت إستراتيجيات سلوكية مميزة ما تظهر في الساحة (الدفاعات، والأعراض، وغيرها)، وأنها تفيد في حماية الفرد من الموقف الذي يخلق القلق؟

أخيرًا، سأقرب من مشكلة القلق وتطوير الذات من جانبها المعاكس في أول سؤالين من الأسئلة الثلاثة التالية محاولاً تحديد ما إذا كان وجود القلق يميل إلى تأخير تطوُّر الذات. هل يمكن القول إنَّ وجود قلق عَصَابِيٍّ شديد يُفقر الشخصية؟ وهل يعد قبول الفرد للفقر دفاعاً ضد الموقف الذي يخلق القلق؟ هل يمكننا اكتشاف ما إذا كان الأشخاص الأكثر إبداعاً وإنتاجية يواجهون مواقف أكثر تخلق القلق؟

هارولد براون: الصراع الكامن وراء القلق الشديد

تتناول هذه الحالة الأولى شاباً يبلغ من العمر 32 عامًا جرى تشخيصه بما يُعرَف بالقلق العَصَابِيٍّ. وبعيداً عن المصطلحات التشخيصية التي قد يستخدمها الإنسان لوصف مشكلاته، من الواضح أنه كان يعاني من قدر كبير من القلق الذي كان يهدد على الدوام بالاستيلاء عليه.

كان هارولد براون أول مريض توليتُ رعايته خلال فترة تدريبي في التحليل النفسي. وما يُقدَّم هنا هو بناءً على الفرضية التي تقول إنَّ بعض جوانب مشكلة القلق، مثل الصراعات اللاواعية، يمكن توضيحها على نحوٍ أفضل عبر البيانات الذاتية الشاملة التي تُقدمها هذه الطريقة. ومع أنَّ الأجزاء الرئيسة من التفاصيل حُذفت، أمِّل أن يكون ما عُرض حول قلقه كافياً ليفهمه القراء. فقد تابعتُ حالة براون لأكثر من ثلاثمائة ساعة تحت إشراف إريك فروم، الذي أود أن أعرب عن امتناني لمساعدته.

لم أدرك إلا بعد كتابة المادة اللاحقة كم هو دقيق توضيح هارولد براون

لنقاط الرئيسة لكيركغارد حول الصراع الذاتي الكامن وراء كل قلق. فبالنسبة لي، قدّم هارولد براون رؤية جديدة لتصريحات كيركغارد؛ «القلق خائف، ومع ذلك يحافظ على تواصل خفيٍّ مع موضوعه، لا يستطيع الابتعاد عنه، بل لا يريد ذلك...»؛ القلق «رغبة فيما يخشاه الإنسان، تعاطفٌ مُعارض. القلق قوة غريبة تستولي على الإنسان، ومع ذلك لا يستطيع أن يفصل عنها، ولا يرغب في ذلك، لأنَّ الإنسان يخاف، إلا أنَّ ما يخاف منه يرغب فيه. القلق بعد ذلك يجعل الفرد عاجزاً»⁽¹⁾.

كان هذا الشاب يخوض معركة طويلة مع حالة قلق شديدة ومتكررة على مدى السنوات التسع الماضية. إذ بعد تخرّجه في الجامعة بتفوّق، التحق بكلية الطب. ولكن بعد مرور شهرين بدأ يشعر بالعجز وعدم الكفاءة في مواجهة المسؤوليات الملقاة على عاتقه. وفي تلك الفترة، ظهرت لديه أولى حالات القلق، والتي تميزت بعدم القدرة على النوم أو العمل، صعوبة في اتخاذ القرارات حتى البسيط منها، والخوف من أنه قد يكون «يفقد عقله». وقد خفّت هذه الأعراض بعد انقطاعه عن دراسة الطب.

وفي السنوات اللاحقة، جرّب العديد من المهن لكنه اضطر إلى تركها جميعاً بعد تجدّد نوبات القلق. وكانت هذه الحالات من القلق، التي في كثير من الأحيان تستمر لعدة أشهر أو حتى يترك عمله، مصحبةً لاكتئاب عميق وأفكار انتحارية. وفي مرتين من النوبات الأشد، بادر للدخول إلى مستشفيات نفسية مرة لمدة شهر، ومرة لمدة أحد عشر شهراً. وأخيراً، التحق بكلية للدراسات العليا في اللاهوت، وفي العام الدراسي الثالث والأخير، عندما أعاقته حالة قلق جديدة عن العمل، تقدّم لتلقّي العلاج النفسي التحليلي.

خلال الجلسات الأولى من عمله معي، تأرّجح مزاج هارولد براون ما

(1) مفهوم الرب.

بين الخمول والكسل من ناحية، والقلق الشديد من ناحية أخرى، حيث بدا أنَّ الحالة الأولى كانت مُقدِّمة للأخرى. في حالاته السلبية، وصف نفسه بأنه «الكلب الذي يتمدد تحت الشمس آملًا أن يُطعمه أحد». وفي هذه المرحلة، ظهرت لديه العديد من الذكريات «السعيدة» عن العناية التي تلقاها في طفولته. وفي حالات القلق اللاحقة، أظهر توترًا شديدًا وتحذَّت بسرعة كبيرة، كما لو كان مدفوعًا لإخراج سيل من الكلمات. وصف مشاعره خلال القلق بأنَّ لديه غموضًا عاطفيًا عامًا وجودة «مشوشة». حينما تعتريه حالة قلق، كان من الصعب أو المستحيل عليه أن يكون لديه أيُّ مشاعر واضحة ومحددة، سواء كانت جنسية أو غير ذلك. سبَّبت هذه الحالة من الفراغ العاطفي شعورًا مؤلِّمًا شديدًا بعدم الراحة.

وكان يذهب إلى السينما كثيرًا، أو يحاول الاستغراق في قراءة رواية، لأنَّه وعلى حدِّ تعبيره، إذا استطاع أن يكتسب «التعاطف» مع الآخرين، وأنَّ يشعر بما يشعر به الآخرون، فسيجد في ذلك بعض الراحة من قلقه. يبدو أنه يصف هنا حالة الوعي المنخفض بالذات التي تُميز القلق الشديد. اعتقد أنها رؤية مهمة من جانبه، أنه إذا استطاع أن يصبح واعيًا على مستوى الشعور بواقع الآخرين، فسيصبح بذلك واعيًا لنفسه بوصفها ذاتًا متميزة عن الأشياء.

تتمثل الخصائص الأساسية لأول تحليل رورشاخ الذي أُجري لهارولد براون في بداية تحليله النفسي، حينما كان يعاني من حالة قلق شديدة، في كثرة الردود العامة والغامضة غير المفصَّلة، وانخفاض مستوى التفاعل والإنتاجية، فضلًا عن التكرار والبساطة الشديدة في الردود وافتقاد أيِّ نوع من الابتكار. تتطابق العلاقة «المشوشة» بالواقع التي ظهرت في هذا التحليل مع ما أفاد به براون من أنه كان يعجز عن تجربة «مشاعر محددة» خلال حالات القلق الشديد⁽¹⁾.

(1) أولئك الذين يعرفون اختبار رورشاخ التخيلي، نضيف هذه التفاصيل الفنية: إجمالي

يبدو أنَّ الضبابية الذاتية الداخلية المرتبطة بالقلق قد امتدَّت لتشمل أيضًا ضبابية عامة في طريقته في تقييم المؤثرات الخارجية. وهذا يُعد توضيحًا للفكرة التي طُرحت سابقًا التي تشير إلى أنَّ القلق الشديد يُفقد القدرة على تجربة الذات بالنسبة للأشياء، ومن ثم، يُعد تجربة «انحلال» الذات. تُظهر محاولة براون للتغلب على قلقه عبر الإحساس بمشاعر الآخرين بصيرةً عميقة، حيث إنه على هذا النحو يمكن أن يصبح واعيًا لذاته في علاقته بالآخرين، وبذلك يتغلب على ما نسميه بـ «انحلال» الذات.

وُلد في الهند، وكان ابنًا لمبشرين أمريكيين. وخلال حمل والدته به، تُوفي الطفلان الآخران في العائلة بسبب الطاعون. وفي مرحلة طفولته، أحس بالذلّال، ليس من والدته فحسب، بل من الخادِمات أيضًا، اللاتي أصررنَّ على رعايته الفاتكة حتى بلغ سبع سنوات. وبعد ذلك وُلدت ثلاث أخوات، ودخل مع إحداهنَّ في منافسة شديدة وعنيفة لنيل محبة والديه. «كنتُ أريد أن أكون الطفل الرضيع»، هكذا عبَّرَ عنها؛ وكلما حَكَم والداه في أيِّ نزاع لصالح أخته، كان يشعر بالغضب الشديد والتهديد. وحينما كان في سنِّ المراهقة، أصيب والده بانهيار نفسيٍّ جرى تشخيصه اضطرابًا ثنائي القطب، وعادت العائلة إلى موطنها حيث نُقل والده إلى المستشفى. وبعد عدة سنوات، انتحر والده⁽¹⁾.

الاستجابات، 18: 1، M، 2، FM، 1، k، 6، F، 3، FC (منها 2 كانت F/C)، 2؛ CF، 13

استجابة (76%) كانت W، 5 استجابات (28%) كانت D.

(1) إذا كنتُ لم أتحدث كثيرًا عن علاقة هارولد بوالده، فذلك لأنني يجب أن أختار، ويبدو لي أنَّ العلاقة مع الأم حاسمة في القضية. ومع ذلك، لا أعني أن مشاكل الأب، وذهانه وانتحاره اللاحق، لم تكن ذات تأثيرات بالغة الأهمية في الشاب. تميزت علاقة براون بوالده، منذ الطفولة، بـ (1) التماهي مع والده؛ (2) الاعتقاد بأنَّ والده قوي بإفراط؛ (3) المشاعر اللاحقة بأنه مسحوق من والده، وأخيرًا (4) الاقتناع عبر انتحار والده بأنَّ «والدي، الذي ظننته قويًا جدًّا، تبين أنه ضعيف جدًّا، فكيف يمكن أن يكون هناك أيُّ أمل لي؟». وهكذا، زادت علاقته بوالده من تفاقم معضلته العميقة بشأن الضعف.

النمط الذي بدا حاسماً في قلق براون هو علاقته التابعة والتكافلية التامة مع والدته. وتسلط اثنتان من الذكريات المهمة الضوء على العلاقة المبكرة بينهما. ففي الأولى، عندما كان عمره خمس سنوات، عرضت والدته عليه ثديها في أثناء إرضاعها أحد الأطفال قائلة: «هل تريد أن تشرب أيضاً؟». شعر براون بالإذلال الشديد من هذا التلميح بأنه لا يزال طفلاً، وقد ظهر هذا الشعور مراراً وتكراراً خلال العلاج في سياقات مختلفة تتعلق بعلاقته مع والدته. والثانية، حينما دبر مقلباً في سن الثامنة، عاقبته والدته بجعله يجلسها! كانت تجربة الصدمة هذه، التي أجبر فيها على معاقبة والدته، محوراً لشعوره اللاحق بأنه لا يمكن أبداً أن يحتفظ بأي رأي، أو يُصدر أي حكم مستقلاً عن والدته، لأنها ستتخذ دور الشهيد و«تُكبّل يدي». أحكمت والدته السيطرة عليه تحت قاعدة «إذا خالفت سُلطتي، فأنت لا تحبني».

يُمكن تفسير جذور قلق براون في ضوء تجربته منذ الولادة مع أم تتسم بالسيطرة وتمارس سلوكيات سادية مازوخية. فهي تُظهر قوتها في بعض الأحيان، وفي أحيان أخرى تستخدم إستراتيجية أكثر فعالية وأكثر إرباكاً لبراون، وهي تمويه هذه السيطرة بزعم الضعف.

خلال فترة التحليل النفسي، كانت والدته براون تدعمه ماليًا، كما فعلت خلال فترات عجزه السابقة. كان هناك قلق مشترك بينهما حول كيفية توفير الدعم له بعد وفاتها. حتى في عمره هذا، كانت رسائل والدته تخاطبه بعبارة «ولدي العزيز»، والتي كانت تتسبب له بعد تلقيها بأحلام مزعجة تتضمن أحلاماً بأن «شخصاً ما يحاول قتلي» أو، في مثال بارز، «روسيا تحاول السيطرة على دولة صغيرة». في إحدى الرسائل التي تلقاها من والدته خلال العلاج، ذكرت أنه إذا كان لديها إيمان كافٍ بالله، فسيُشفى من أمراضه بفضل إيمانها، مما أثار استياءه نظراً لتلميحها بأنه عاجز عن فعل أي شيء لمساعدة نفسه بمفرده، سواء من الناحية الدينية أو النفسية.

ظهر هذا الصراع الكامن وراء قلقه في حُلَمين خلال الأشهر الأولى من العلاج:

كنتُ في السرير أستمتع بعناق حميميٍّ مع امرأة. بات من الواضح أنها كانت أُمي. كان قضيبِي منتصبًا، وشعرتُ بالحرج. ومتى حاولتُ الابتعاد، قالت: «عليك أن تمنحني بعض الرضا». فدأبتُ ثدييها. ثم جاء إفراز السائل المنوي من ثدييها، كما لو أنه جاء من الأعضاء التناسلية الذكرية.

لقد لاحظنا في هذا الحلم أنَّ الأم تأمره أن يكرس نفسه لإرضائها، وأنه ينسب إليها الوظائف الجنسية للذكر. وبعد عدة أسابيع، تلقى خبرًا بأنَّ أُمه أصيبت في ذراعها، وأقلقه هذا الخبر بشدة لدرجة أنه اتصل بها فورًا في المدينة البعيدة التي تعيش فيها. في تلك الليلة، حلم بما يلي:

ذراع فاسدة ومتعفنة تمتد من ثقب في صخرة وتمسك بقضيبِي، تسحبه بعيدًا عني. كنتُ غاضبًا، ومددتُ يدي في الثقب لأمسك اليد، أسحبها للخارج وأجبرها على ترك قضيبِي. ثم شعرتُ بأحدهم يضربني في ظهري بسكين أو مسدس، ليَجبرني على التخلي. بدا أنه شخص آخر، شريك اليد، كان سيقتلني إذا لم أتركها. استيقظتُ مذعورًا.

تشير ارتباطاته مع القضيب إلى «القوة» و«السلطة» وأنَّ «قضيبه صغير»، مما يبين أنَّ الكلمة بالنسبة له، كما هو الحال بالنسبة للعديد من الأشخاص في ثقافتنا، تمثل قوته الفردية. بما أنَّ الذراع هي بالتأكيد ذراع أُمه، يبدو أنَّ الحلم يوضح بأبسط طريقة ممكنة أنَّ أُمه قد استولت على قوته الفردية، وإذا حاول استعادتها، فسيُقتل. في كلا الحُلَمين، يرى أُمّه كيانًا يمتلك قوة كبيرة، حتى القوة الذكورية، ويرى نفسه ضحيةً لمطالبها.

يمكن صياغة صراعه كالتالي: إذا حاول استخدام قوته الخاصة لإنتاج

أشياء وتحقيقها بمعزل عن والدته، فسَيُقتل. لكن الطريق المعاكس، وهو البقاء معتمدًا على والدته، يمكن متابعته فقط بضمن الشعور المستمر بالنقص والعجز. ويقتضي الطريق الأخير للخروج من الصراع التخلي عن استقلاليته الفردية وقوته، لكن بلغة رمزية من الأفضل أن يكون مخصصًا بدلًا من أن يكون ميتًا.

قد تُفسَّر هذه الأحلام بالنمط الكلاسيكي لأوديب، الزنا والخصاء. لكن في تقديري، أهمية الرموز هي ما يُعد مهمًا، وليس المحتوى الجنسي بحد ذاته. من هذه النقطة، الجوهرية في الحلم الأول ليس أن الشخص لديه اتصال جنسي مع الأم فحسب، بل إنَّ الأم هي مَنْ تأمر به. في الحلم الثاني، الأم مَنْ تخصي براون، لا الأب.

صحيح، ستكون هناك العديد من الإشارات إلى العلاقات الجنسية المحرمة في حالة كهذه. يتضح الأمر الجوهرية في الحلم الذي يلي: «كنت متزوجًا سرًا من امرأة أكبر سنًا، ولم أكن أرغب في ذلك، ومن ثم قررت أن ألتحق بمؤسسة علاجية». هذا تعبير قوي عن محاولته للهروب من والدته، حتى لو كان ذلك يعني دخوله إلى مستشفى للأمراض النفسية، مما يشير أيضًا إلى أن مرضه النفسي يمكن أن يكون وسيلة لحمايته من والدته.

قد يَرَجَّح الإنسان أنَّ عدم رغبته في الزواج منها وقراره بدخول في المستشفى نابعان من مشاعر الذنب التي تأتي مع الرغبات المحرمة، لكن لا يبدو أنه من الضروري اتخاذ هذا التفسير. يمكن تفسير الحلم بشكل أبسط ومباشر بأنه يعي جيدًا ما يعنيه الزواج من والدته بالفعل، أي أن يصبح مستعبدًا لطاغية، ويكون السجن خيارًا مفضلًا إذا كان هذا هو السبيل الوحيد لتجنب مثل هذه العلاقة. وفي هذه الدراسة، أعتبر ظواهر العلاقات المحرمة مؤثرًا على العلاقات المفرطة في الاعتماد بين الشخص ووالده، والتي لم يكن في وسع الشخص من «النضج» عنها.

تشير الأحلام المذكورة سابقًا إلى مدى شدة الصراع الكامن وراء القلق العُصَابي. ليس من المستغرب أن يكون لمثل هذا الصراع تأثيرات مُشَلَّة ومعطلة تمامًا في هارولد براون. يمكن تفسير الكثير من المواد السطحية في هذه الحالة بطريقة أدلرية، مثلًا، كقلق يُستخدم كإستراتيجية للبقاء تحت رعاية الأم وبدائل الأم. ولكن إذا قُدِّم مثل هذا التفسير، يتعين علينا ألا نغفل عن الصراع المعيق الذي يكمن وراء القلق. من المفهوم لماذا يصف هذا الشخص مشاعره في أثناء القلق على أنها «كالقتال في الظلام، حينما لا تعرف ما هو». حينما تلقى رسائل تحمل نصائح أخلاقية من أصدقائه، ردَّ بتشبيه مدهش: «إنهم (الأصدقاء) أشخاص ينادون على رجل يغرق أن يسبح، في حين لا يعلمون أن كلتا يديه وقدميه مربوطة تحت الماء».

نتقل الآن إلى سؤال حول الأحداث التي أثارت القلق في حياة هارولد براون. في فترات القلق الحادة، التي كانت تستمر عادةً من ثلاثة أيام إلى أسبوع، كان من المستحيل تقريبًا اكتشاف الموقف الحالي في تجربته الذي أثار نوبة الذعر تلك في ذلك الوقت. حينما كنتُ أحثه على الاستفسار عن سبب نوبة القلق الراهنة أو «مَمَّ» كان يخاف في ذلك الوقت، كان يصرُّ على أن الحدث لم يكن له أيُّ علاقة على الإطلاق بالقلق ويؤكد قائلًا: «أنا خائف من كلِّ شيء، أنا خائف من الحياة». كان يدرك فقط وجود صراع مشلول وشديد. وكان من الممكن غالبًا استعادة الحدث أو التجربة التي أثارت تلك النوبة المعينة من القلق بأثر رجعيٍّ بعد انتهاء الذعر، إلا أن هناك منطقتًا في شعوره بأنَّ الحدث كان ذا أهمية ثانوية. لا أشير فقط إلى حقيقة أن قلقه الشديد جعله غير قادر على تقييم واقعه موضوعيًا، بل أشير بالأحرى إلى أنَّ الحدث لم يكن سبب قلقه.

مهما كان الذي أثار الصراع، فإنَّ الصراع نفسه هو الذي تسبَّب في قلقه، أيُّ أنه أنتج شلله وعجزه. إذا كنا سنفسر «منطقه»، فسيكون ذلك أنَّ الحدث

أو التجربة المعينة التي فعّلت الصراع، قد تكون في الحقيقة حدثًا ثانويًا نسبيًا، لكن لها أهمية ذاتية تتمثل في أنها خدمت لإثارة الصراع، وتراجعت أهميتها الواقعية كلما زادت شدة الصراع⁽¹⁾.

كان في الإمكان في حالات نوبات القلق الأقل شدة، تحديد أسباب القلق بدقة معقولة. وهذه الأسباب، إلى جانب الأسباب التي جرى تحليلها بأثر رجعيّ بعد نوبات الذعر الشديدة، تنقسم إلى ثلاث فئات رئيسة. الأولى: ظهر القلق بوضوح في المواقف التي كان يتعين عليه فيها تحمّل المسؤولية بمفرده. فمثلاً، في فترة ما قبل توقّف عملنا العلاجي لفترة الصيف، شعر بتوتر شديد وتحدّث بإسهاب عن مخاوفه من إصابته بالسرطان. وكان هذا الخوف من السرطان مرتبطاً بنوبة قلق شديدة في طفولته حينما خاف من أن يكون مصاباً بالجذام وأن يضطر للانفصال عن عائلته. من الواضح أن شخصاً يعاني من مشاعر النقص الكبيرة سيخاف كثيراً من الانفصال والعزلة عن الأشخاص الذين يعتمد عليهم.

زالت مخاوف الإصابة بالسرطان في هذه المناسبة حينما جرى توضيح قلق الانفصال عني، أعني: المعالج النفسي. حدث مثال آخر للقلق من تحمّل المسؤولية، بعد عام من التحليل النفسي، عندما أعاد تسجيل السنة النهائية من دراسته للحصول على درجة الدراسات العليا. تبع ذلك عدة نوبات قلق شديدة، حيث شعر بالعجز وعدم الكفاءة أمام احتمالية الحاجة إلى كتابة الأوراق

(1) يظهر القلق وكأنه يعمل بطاقة ذاتية التوليد. أستخدم كلمة «أثار» لأنّ الحالة التي ينشأ منها القلق يتعين أن تتضمن عنصراً يرتبط بالصراع الذي يسببه، إلا أننا حالياً لا نستطيع رؤية هذا الارتباط. من طبيعة القلق أن يُخفي هذا الارتباط. خلال العلاج، لا يمكن للمريض أن يسمح لنفسه برؤية الارتباط حتى يكون مستعداً للتخلص من الجزء العُصّابي في القلق، وغالباً، حينما يتمكن المريض من السماح لنفسه برؤية الارتباط بين القلق وصراعه الجوهري، يحدث تخفيف مفاجئ ودرامي للتوتر.

البحثية واجتياز الامتحانات. شعر بأنه «لن يكون على مستوى التوقعات»، وأنه «سيخسر في السباق»، وأنه «سيفقد ماء الوجه»، وغيرها. وبما أنه نجح فيما بعد في إنجاز هذه المهام الأكاديمية، التي كان يخشاها، بنجاح، دون عامل متدخل سوى تقليل القلق، فمن الواضح أنَّ القلق لم ينشأ من تقييم واقعي للنقص في مواجهة المهام (أي المناسبة)، بل نتج بالأحرى عن الصراع العُصَّابي الذي أثارته مواجهة هذه المهام.

تتمثل الفئة الثانية من المواقف التي كانت تثير قلقه في المواقف التنافسية. لم تقتصر هذه المواقف على الأحداث الكبيرة مثل الامتحانات الأكاديمية فحسب، بل شملت أيضًا أحداثًا أصغر مثل لعب البريدج أو المناقشات مع زملائه. عمومًا، كان هذا النوع من القلق مرتبطًا بتنافسه الشديد مع أخته خلال طفولته. ومن ثم، يبدو أنَّ النموذج الأولي لهذا القلق كان يتمثل في التهديد لرغبته المفرطة في الحصول على الموافقة والتفضيل من والدته. في مواقف مثل الامتحانات الأكاديمية، كان بإمكانه تحقيق هذه الموافقة عبر النجاح في التنافس. ومع ذلك، على مستوى أدنى بكثير من شعوره بعدم القدرة الشخصية على الإنجاز، كان يواجه معضلة أنه إذا نجح فعلاً - أي إذا استخدم قوته الخاصة - فسيواجه الموت على يد والدته. من هنا، يمكن فهم أنه حتى الموقف التنافسي الأصغر قد يثير صراعًا ذاتيًا كبيرًا.

ولكن الفئة الأهم هي المجموعة الثالثة من المواقف التي تثير القلق، وهي القلق الذي يعقب تحقيق النجاح. ففي السنة الأخيرة من دراسته العليا، تلقى دعوة لترؤس اجتماع لجمعية مهنية مرموقة، وكان هذا الحدث يمثل إنجازًا كبيرًا بالنسبة له. وقبل هذا الحدث، كان يعاني من بعض التوتر الذي سيوضح فيما بعد، وقد أدى مهامه بنجاح وتلقى إشاداتٍ من أشخاص يحملون مكانة عالية في نظره. في اليوم التالي، بدأت أشد نوبات القلق والاكتئاب التي مرَّ بها.

وهذا مفهوم بناءً على الصراع المُبين سابقًا، حيث إنَّ استخدام قوته الذاتية يثير خطر التعرض للموت.

كانت عادته أن ينفي أيَّ إنجاز يحققه، مثل تقلُّد ميدالية فاي بيتا كابا⁽¹⁾، قائلاً: «حينما أحقق النجاح، أخشى أن يكون ذلك حاجزًا بيني وبين الآخرين». وإذا استيقظ في الصباح وهو يشعر بالراحة والقوة، كان يُعبر عن قلقه من أن يُفصل عن الآخرين. كان يشعر بأنه قادر على التغلب على نوبات القلق بالبكاء خلال جلسات العلاج عبر «إظهار ضعفه». كان هذا السلوك في إظهار الضعف يخفف من صراعه في جانبين على الأقل: أولاً، بكونه ضعيفًا سيكون مقبولاً و«محبوباً»، وعلى وجه التحديد من والدته، أما كونه قوياً فيعني العزلة والانفصال عن والدته؛ ثانياً، كونه ضعيفاً وغير ناجح يُجنبه خطر الموت.

لقد حدّدنا سبب القلق على أنه الصراع العُصّابي، ومناسباته هي التجارب أو الأحداث التي أثارَت ذلك الصراع. يمكن ملاحظة أنه كلما كان قلق براون أشدَّ، طغى الصراع وقلَّت أهمية المناسبة في تجربته. وفي هذا الصدد، تكمن أهمية الموقف في وظيفته الذاتية لتحفيز الصراع. لقد لاحظنا أيضاً أنَّ المواقف كانت على الدوام تحمل علاقة منطقية ومتسقة مع طبيعة صراعه الخاص، فمثلاً، لم يكن من قبيل الصدفة أن تحفز مواقف المسؤولية والمنافسة وتحقيق النجاح صراع هذا المريض بالذات. كان الموقف ينطوي دائماً على تهديد متوقَّع (الهزيمة في المنافسة، «فقدان ماء الوجه»، وما إلى ذلك). إلا أنَّ ما أودُّ التأكيد عليه هو أنه عند تفعيل الصراع، كان هارولد براون يواجه تهديداتٍ من كلِّ جانب. ومن ثم، لم يكن القلق ناتجاً عن التوقع بالتهديد المرتبط بالمناسبة (مثلاً، قد

(1) Phi Beta Kappa هي جمعية شرفية أكاديمية أمريكية تُعنى بالتعليم الليبرالي والعلوم الإنسانية. أسست عام 1776، وهي أقدم جمعية شرفية في الولايات المتحدة. ويُعد الانتماء لها علامة على التميز الأكاديمي والتفوق الدراسي في الفنون المتحررة والعلوم الإنسانية. (المترجم)

يفشل في امتحان) فحسب، بل ناتجاً أيضاً عن كونه في مأزق يهدده من جميع الجهات في آن واحد. وإذا حقق بعض النجاح، كان يُهدد بالموت من والدته؛ إذا فشل في تحقيق النجاح، كان يُهدد بمشاعر مستمرة من العجز وعدم الكفاءة.

كان النمط المنتظم لتقدم نوبات القلق التي يعاني منها يُظهر الكثير. ففي البداية، كان يُعرب عن خوفه من أن يكون مصاباً بالسرطان، أو أنه عانى للتو من نوبة دوار عابرة كأنَّ «أحدهم ضربه في مؤخرة العنق». وقد تحدّث عن هذا عدة مرات واصفاً إياه بـ «لكمة الأرنب»، وهي ضربة في مؤخرة العنق تُستخدم لقتل الأرنب. وهذا يعني أنه يعد نفسه الأرنب. وفي العَرَض الأخير، المرتبط ببعض جلسات العلاج بالصدمات الكهربائية التي تلقاها قبل عدة سنوات، شعر بأنه يشير إلى أنَّ لديه إصابة عضوية في الدماغ⁽¹⁾. كان براون يُقدم كلاً من خوف السرطان والدوار على أنهما منطقيان تماماً، مع أدلة داعمة من الصحف اليومية، مثلاً، عن الارتفاع العالي المعاصر في حالات الوفاة بسبب السرطان⁽²⁾. وعندما اقترحتُ استكشاف المعنى النفسي لهذه المخاوف، كان يظهر الاستياء ويصر على أنه لا يشعر بأيِّ قلق واعي على الإطلاق.

كانت المرحلة الثانية تأتي بعد يوم أو نحو ذلك، إذ حينها تُنسى المخاوف المتعلقة بالسرطان والدوار، لكن تظهر أحلام قلق، عادةً عن والدته. ومع ذلك،

(1) أظهرت جميع الفحوصات الجسدية التي أُجريت على براون نتائج سلبية. عُقد اجتماع طبي عصبي خاص لمناقشة عرض الدوار الذي كان يعاني منه، وتوصّل الاجتماع إلى أن هذا الدوار هو على الأرجح عَرَضٌ نفسيّ ينتج عن القلق. عادة ما كان يشعر بالدوار في مواقف تثير قلقه، مثلاً حينما يتحمل مسؤولية ما يخاف منها. وبلا حظ التشابه بين الشعور بـ «ضربة في مؤخرة العنق» وحُلم القلق الذي يُقتل فيه (حيث يُضرب أيضاً في مؤخرة العنق في الحلم). وأشار الطبيب العصبي، على هامش الحديث، إلى أن العلاج يُعد ناجحاً إذا كان يساعد في الحفاظ على براون بعيداً عن المستشفى النفسي.

(2) كان خوفه من أنه مصاب بالسرطان مرتبطاً بحُلم كونه مريضاً في المستشفى، والممرضات يعطين به. يشير هذا إلى إحدى وظائف أو أغراض العَرَض.

لا يوجد اعتراف واع بالقلق. وكان في المرحلة الثالثة يُظهر اعتمادًا متزايدًا عليّ، مُصرًا على أن يُعطى توجيهًا حازمًا، مع زيادة العداء الخفي أو الظاهر إذا لم تُلبَّ هذه المطالب.

الخطوة الأخيرة والرابعة في هذا التطور، التي تظهر بعد يوم أو يومين، هي بروز نوبة قلق واعية مصحوبة بتوتر شديد، والشعور بالإحباط، وأخيرًا الاكتئاب. يظهر لي أننا نرى في هذه المراحل بروزَ القلق شيئًا فشيئًا نحو الوعي، القلق الذي يُرجح أنه ناجم عن تجربة أو حدث معين سبق التقرير عن الدوار الأولي، أو الخوف من السرطان.

يتبين في ضوء الأحلام والمعلومات المقدمة حتى الآن أنَّ المريض كان يكبت الكثير من العداء نحو والدته. ومن منظور معظم نظريات علم النفس، من الصعب تخيُّل وجود شخص في مثل هذا الموقف دون أن يشعر بعدوانية كبيرة. لقد كان خلال العلاج يُعبّر عن عدائه بطريقتين متناقضتين. أولاً، كان يُظهر عداءً حينما يشعر برفضه للبقاء في حالة التبعية. وهذا العداء كان ردّ فعل للقلق من تحمُّل المسؤولية المستقلة التي أعتقد أنه غير مؤهل لها. وكلما شعر أن التحليل يقتضي منه جهدًا ومسؤولية كبيرة، طلب من المحلل أن يُقدِّم له نصائح وتوجيهاتٍ محددة وحازمة لسلوكه، كما لو كان يتلقى «تعليمات أخلاقية ودينية دقيقة» من قسٍّ، أو توجيهات دقيقة من طبيب حول ما يتعين أن يفعله، وما لا يجب أن يفعل، دون أن يتحمل أيّ دور توجيهيٍّ لنفسه.

كان العَرَض النفسي الجسدي الذي في كثير من الأحيان يصاحب شعوره بالعداء عند تحمُّله للمسؤولية المستقلة هو الإسهال. يُظهر ذلك عبر تعليقه قائلاً: «أشعر أنني مسدود تمامًا؛ لو أستطيع فقط أن أحدث حركة أمعاء كبيرة، لو أستطيع فقط أن أغضب!». كما ظهر نوع آخر من العداء حينما كان يُوضع في موقف تابع وعاجز. تقع معظم العداوة المكبوتة نحو والدته ضمن هذه الفئة. لقد

لاحظنا دلائل على هذا العداء منذ كان عمره خمس سنوات، حينما شعر بالإهانة بسبب إيحاء والدته بأنه لا يزال طفلاً حينما عرضت عليه الحليب من ثديها.

كان من الصعب عليه الاعتراف بعدائه الظاهر في علاقته معي، وكذلك مع معظم الأشخاص الآخرين، وكانت هذه الصعوبة واضحة خاصةً حينما يشعر بالقلق. وبوجه عام، اتخذ عداؤه أشكال الاستياء العام، والأحلام العدائية العرضية، أو تحويل العداء إلى أشخاص آخرين. خلال فترات قلقه، كان يرى الجميع أعداءً له.

لوحظ أن هذه الأحداث من العداء كانت في الحقيقة متناقضة، وتتوافق مع الجانبين المتعارضين من الصراع الأساسي لبراون. وبمعنى آخر، كان العداء رد فعل على تفاهم أي جانب من جوانب صراعه. كانت هناك علاقة مباشرة بين تحفيز الصراع والعداء، إذ كلما زاد قلقه، زاد العداء (المخفي أو الظاهر). وعندما يخف قلقه، يخف عداؤه بالمثل. كان من المستحيل تقريباً عليه أن يعترف بعدائه الظاهر نحو والدته، ومع وجود هذا العداء في أحلامه ودلالاته كتيار عام من الاستياء تجاهها، والانزعاج الخاص من رسائلها. كان يجب أن يكبت العداء إلى حد كبير خشية أن تتعرض اعتماديته الشديدة على والدته للخطر. كشفت الارتباطات في حالته النفسية المتكررة عن مكاسب ثانوية، وهي أنه بما أن والدته كانت مطالبة بدعمه، فقد استطاع أن يظل معتمداً عليها، وفي الوقت نفسه ينتقم منها.

تُظهر النتائج المختلفة لاختبار رورشاخ الثاني الذي أُجري لبراون بعد عشرة أشهر من التحليل النفسي تغييراً واضحاً في حالته، حيث كان خالياً من القلق نسبياً⁽¹⁾. ففي هذا الاختبار، قدّم براون خمسين إجابةً مقارنةً بثماني عشرة فقط في

(1) في تقييم رورشاخ الثاني، كان هناك 50 استجابة؛ نسبة W انخفضت إلى 44 (ما يقارب الطبيعي)؛ D كانت 40 %، d و Dd، و S مجتمعة كانت 16 % . ارتفع عدد M إلى 6 و FC إلى

الاختبار الأول، وثلاث إجابات إبداعية مقارنةً بعدم تقديم أيّ إجابات إبداعية في الاختبار السابق، كما أظهر قدرةً أكبر بكثير على الارتباط بالوقائع الملموسة والمحددة. اختفى الطابع العادي الذي كان يسود الاختبار الأول، وحلّت محله الآن صورة لشخصية منتجة وفعالة. يظل الواقع ثابتًا بعيدًا عن العوامل التي أدت إلى هذا التغيير، سواء كان ذلك بسبب عام من التحليل النفسي أو بسبب تأثير الانتقال، وهو أن براون كان يعاني من حالة قلق عند إجراء الاختبار الأول، في حين لم يكن الحال كذلك في الاختبار الثاني. يبدو ضروريًا الاستنتاج بأن هذين السجلين يقدّمان صورتين متناقضتين لسلوك الفرد نفسه وشخصيته حينما يكون في حالة قلق شديد، ومتى يكون خاليًا من القلق نسبيًا.

نجد في اختبار رورشاخ الأول شخصًا يعوقه قلقه عن القدرة على الارتباط بالوقائع الملموسة، مما يجعل الواقع «مشوشًا» وغامضًا، ويقوّض قدراته العاطفية والفكرية. إنها صورة لشخص لا يستطيع أن يكون واعيًا بالآخرين أو أن يستجيب لهم، شخصية «مغلقة»، غير حرة، ومن ثم فقيرة. في الثاني، نرى شخصًا أكثر حرية جذريًا، قادرًا على رؤية العالم من حوله والارتباط به، واعيًا بالآخرين ومن ثم بنفسه، شخصًا زالت عنه البساطة السابقة وحلّ محلها بعض الأصالة الحقيقية.

الاستنتاجات

تكشف دراسة هارولد براون عن العديد من الجوانب المهمة في آليات القلق، والتي سألخص بعضها هنا. تبدو المشكلات في جميع الملخصات أسهل مما هي عليه في الحقيقة. وفي الاستنتاجات التي سأذكرها، قد يظهر القلق مرة أخرى

4، مما يبين استخدامًا أكثر فعالية للإنتاجية الداخلية وكذلك زيادة في الإنتاجية الخارجية الفعالة. كان هناك 3 استجابات أصلية في التقرير الثاني، مقارنةً بعدم وجود أصالة على الإطلاق، وكثرة الاستجابات العادية في الأول.

كحالة غير طبيعية تؤثر فقط في الأشخاص المتعسرين. وأود أن أشدد مرة أخرى على أن القلق تحدّد يستمر مدى الحياة. تكمن مأساة براون في أن قلقه، الذي كان شديدًا في بعض الأوقات ليقضي تقريبًا على جميع الإمكانيات في حياته، كان في كثير من الأحيان مدمرًا ومُشلًا، بدلًا من أن يكون محفزًا ومنعشًا. أرجو من القارئ أن يتذكر الطبيعة الإنسانية الأساسية للقلق.

(1) العلاقة بين الخوف والقلق

وُضح الارتباط بين القلق بالخوف عبر ظاهرة الخوف من السرطان. ظهر هذا بوصفه خوفًا محددًا و«واقعيًا»، التزم به براون بكل أنواع الحُجج. لكن أُثبت فيما بعد أنه تجسيد موضوعي للقلق العُصابي الكامن⁽¹⁾.

(2) الصراع الكامن وراء القلق العُصابي

لقد ذكرت أن قلقه نشأ من علاقته التكافلية مع والدته. وهذه العلاقة تميزت بصراع بين احتياجاته الخاصة لتحقيق بعض الاستقلالية واستخدام قواه الخاصة والقناعة بأنه إذا امتلك قوته الخاصة فسيكون عرضةً لتهديد شديد بأن تقتله والدته. ونتيجة لذلك، تميز سلوكه بالسلبية، والخضوع للآخرين (نموذجيًا والدته)، والحاجة إلى أن يعتني الآخرون به. وفي الوقت نفسه، عانى من مشاعر ساحقة بالنقص والعجز. ونتج عن ذلك قلق شديد كلما حصل تفعيل هذا الصراع.

قد يفترض الإنسان من الناحية النظرية أنه لن يكون هناك صراع إذا ما خضع ببساطة لسلطة والدته وتنازل عن استقلاليته الخاصة. زاد خضوعه لسلطة والدته ونسيانه لاستقلاليته الخاصة من شعوره بالتفاهة والنقص. يظل السؤال

(1) في هذه المرحلة، يتضح معنى السرطان بوصفه رمزًا، وتبرز أهمية الرموز بوجه عام في الكشف عن المحتويات اللاواعية. في الحقيقة، كانت علاقة براون بأمه تشبه إلى حد كبير «السرطان النفسي».

مفتوحًا حول ما إذا كان بإمكان أيِّ إنسان أن يتنازل عن استقلاليته الخاصة بشكل دائم لشخص آخر، وبذلك يتجنب الصراع.

يمكن إضافة أن تقدُّم هذا المريض في التغلب على قلقه العُصابيَّ كان يتسم بالتطور في ثلاثة محاور: (1) تفسير تدريجيٍّ لعلاقته بوالدته التي كانت غير واضحة له سابقًا؛ (2) تنازل عن الجوانب المبالغ فيها من طموحه (التي تجلت سابقًا في تطلعاته الأكاديمية المثالية)؛ (3) تطور تدريجيٍّ في قدرته على استعمال قوته الذاتية دون أن يشعر بالتهديد بعد ذلك. ربما يكون هذا العرض لمسار تطوره مبسطًا بقدر كبير، إلا أنه قد يُظهر على الأقل كيف جرى التخفيف من جانبيِّ صراعه بالتزامن إلى حدٍّ ما.

(3) العلاقة بين العداء والقلق

تُظهر هذه العلاقة أن الصراع المذكور سابقًا (والقلق المصاحب له) كان مدعومًا بشدة بعدائه المكبوت نحو والدته. وبعبارة أكثر تحديدًا، لاحظنا العلاقة بين العداء والقلق في حقيقة أنه حينما كان براون في حالة قلقٍ نسبيًّا أكبر، كان يُظهر عداءً متزايدًا (سريًّا أو علنيًّا)، ومتى خفَّ قلقه، خفَّت مشاعرُه العدائية كذلك.

(4) الأعراض والقلق

ظهرت أعراض الدوار (أعراض نفسية جسدية) وخوف الإصابة بالسرطان (أعراض نفسية) بوصفها خطوة أولى في تقدُّم القلق اللاواعي نحو الوعي. اختفت هذه الأعراض حينما بات القلق واعيًا. يتوافق هذا مع الادعاء الذي طُرِح في وقت سابق من هذه الدراسة بأن وجود الأعراض يحمل علاقة عكسية مع القلق اللاوعي. تكمن وظيفة هذه الأعراض في حماية الشخص من المواقف التي تخلق القلق، بمعنى: أيِّ موقف قد يثير صراعه. يمكن رؤية هذا حينما نفكر في أنه إذا كان هذا الشاب مصابًا فعليًّا بالسرطان أو بإصابة عضوية، فإنَّ صراعه سيخفُّ في عدة نواحٍ: (أ) يمكنه البقاء في دور تابع (مثل البقاء في

المستشفى) دون الشعور بالذنب؛ (ب) يمكنه تجنب فعل مهام يشعر بأنه غير كفؤ لها؛ (ج) يمكنه أن ينتقم من والدته بإلزامها بدعمه في أثناء المرض.

5) القلق الشديد وضعف الشخصية

يمكن رؤية هذه العلاقة عبر المقارنة بين اختباري رورشاخ، التي أرغب في تكرارها بإيجاز. الاختبار الأول، الذي أُجري حينما كان هارولد براون يعاني من القلق، كان يتسم بإنتاجية محدودة، غموض، وعدم وجود أصالة، إضافة إلى تعطيل في النشاط «الداخلي» وفي القدرة على الاستجابة للمؤثرات العاطفية الخارجية. على النقيض، كشف اختبار رورشاخ، الذي أُجري حينما كان براون في حالة أقل قلقًا عن إنتاجية أعلى بكثير، تحسنًا كبيرًا في القدرة على التعامل مع الواقعيات الملموسة، درجة من الأصالة، وزيادة ملحوظة في النشاط «الداخلي» وكذلك في الاستجابة العاطفية نحو الأشياء والأشخاص في عالمه⁽¹⁾.

(1) ثمة تفاصيل محزنة إضافية تخص قضية براون. استطاع التأقلم جيدًا لسنوات عديدة، لكن في يوم من الأيام تلقتُ اتصالًا هاتفيًا منه وهو في منطقة بعيدة، يخبرني أنه وقع في نوبة قلق شديدة لدرجة أنه لم يعد قادرًا على تحملها، وطلب مني أن أستقبله في محطة القطار لمساعدته على الوصول إلى مستشفى نفسي. فعلتُ ذلك ونُقل فيما بعد إلى مستشفى آخر حيث أُجريت له جراحة في الدماغ دون علمي. وبعد سنوات، التقيتُ به وهو يعمل بائعًا لمشروبات الكوكاكولا وبدأ راضيًا نسبيًا. عمليًا، لو توفرت الأدوية عندما كان في المستشفى، لكانت قد أثبتت فعاليتها في مساعدته على تجاوز تلك الفترة الصعبة. يمكن أن يثار الكثير من النقاش حول ما كان يجب القيام به، لكن معظم هذه النقاشات تكون عديمة الفائدة لأنها «غير مباشرة»، أي أنها تعتمد على معرفتنا الحالية والأساليب العلاجية المتوفرة الآن لتقييم الماضي قبل ثلاثين عامًا، عندما لم تكن تلك الأساليب متاحة. شخصيًا، أنا معارض للعمليات الجراحية الدماغية من حيث المبدأ، ولكن السؤال حول ما إذا كان من الأفضل أن يعاني الفرد من تقليص قدراته إلى النصف ويعيش ببعض الرضا هو سؤال لن أحاول الإجابة عنه هنا. أود فقط التأكيد على أن هذه الأحداث اللاحقة لا تنفي ما ذكرناه سابقًا. سواء كانوا جنود غولدشتاين المصابين بإصابات دماغية، أو المصابين بالفصام، أو الأشخاص المصابين بالأمراض النفسية، أو الأشخاص من أنواع مختلفة، جميعهم يستجيبون للقلق وفقًا لأنماط مماثلة. وهذا ما أظهرناه عبر تجربة هارولد براون.

دراسة حالة لدى الأمهات غير المتزوجات

إنه مؤشر بالغ الدلالة أن أول حالة قلق نشأت بسبب الانفصال عن الأم.

سيغموند فرويد

تتمحور الحالات الثلاثة عشرة، التي درستُها بنفسِي، حول القلق لدى الأمهات غير المتزوجات في دار والنت، وهو مأوى في مدينة نيويورك⁽¹⁾. وقد اخترتُ هذه المجموعة تحديدًا رغبةً في دراسة الأشخاص الذين يمرُّون بأزمة. كان افتراضي أنه حينما يكون الفرد في حالة أزمة، تكون آليات سلوكه أسهل للدراسة مقارنةً بالمواقف «الطبيعية».

وإيمانًا مني بأنَّ هناك آثارًا ضارة قد تنتج من تحفيز القلق في المختبرات التجريبية، فقد اخترتُ ما يمكن أن يُطلق عليه «التجارب الطبيعية» للدراسة. وفي هذه الفترة، يُعدّ الحمل خارج نطاق الزواج، في الأغلب، موقفًا يُسبِّب القلق في مجتمعنا.

(1) «دار والنت» هو اسم مستعار يُستخدم لأغراض الحفاظ على السرية المعتادة. تراوحت أعمار هؤلاء الشابات ما بين الرابعة عشر ومنتصف العشرينيات. اختار معظمهنَّ دار والنت طوعًا ونسيبًا، مع أنَّ بعضهنَّ أرسلتهنَّ وكالات الخدمة الاجتماعية. لم تكن أيُّ منهنَّ تخضع للعلاج النفسي، ومع أن طبيبًا نفسيًا مُكلفًا من محاكم نيويورك كان مسؤولًا قانونيًا، لم يكن موجودًا كثيرًا. الطبيب النفسي الذي يُشار إليه من حين لآخر هو أنا. كان الطاقم يتألف من ثلاثة أخصائيين اجتماعيين بدوام كامل وعدة ممرضات.

فضلاً عن ذلك، رأيتُ أنه من النافع دراسة مجموعة يكون كلُّ أعضائها مُعرَّضين للموقف نفسه المسبِّب للقلق. ولهذا السبب، رفضت فكرة عرض عدد من الحالات من ممارستي العلاجية الخاصة، مثل حالة «براون»، واخترتُ بدلاً من ذلك التركيزَ على دراسة مجموعة من الأشخاص، يُفترض أنهم جميعاً يمرون بحالة الأزمة نفسها.

يجدر التنبيه بأنَّ هذه الدراسة لا تهدف إلى استكشاف العلاقة بين الحمل خارج الزواج والقلق⁽¹⁾. من الناحية النظرية، كان من الممكن أن يفي أيُّ موقف آخر مُؤلِّد للقلق بالغرض نفسه. فمثلاً، اختار عالم النفس الروسي ألكسندر لوريا⁽²⁾ دراسة المُدانين في السجون، والطلاب خلال الامتحانات الحاسمة لبحثه عن الصراع النفسي. الأمر الجوهري هنا هو أن تكون الحالة حالة أزمة كافية لإظهار الأنماط السلوكية العميقة للشخص.

هذا فضلاً عن أنني أسلِّمُ بافتراض أنَّ الفرد حينما يكون في وضعٍ يُسبب له القلق، لا تكون ردود أفعاله المتعلقة بالقلق مقتصرةً على تلك الحالة بالذات، بل تكشف أيضاً عن نمط مميز لذلك الفرد يمكن أن يظهر في مواقف أخرى مُؤلِّدة للقلق. وكما سيلاحظ في دراسة الحالات التي نعرضها، تتضمن البيانات، التي تُستخلص من دراسة هؤلاء النساء الشابات، معلوماتٍ حول القلق والطموح التنافسي، والقلق في سياق الرهاب، والقلق المتعلق بالعدوانية، والقلق الناتج عن الصراعات الداخلية المختلفة، وأنواع أخرى من القلق التي لا تتعلق

(1) من المؤكد أنَّ الحمل خارج إطار الزواج يُعدُّ أقل إثارة للقلق في وقتنا الحالي، ويرجع ذلك أساساً إلى التغيير في المواقف الاجتماعية. لا أرى أنَّ التجربة نفسها، بمعزل عن الوضع الاجتماعي، تحمل قلقاً أقل. لمناقشة أشمل حول القلق والمشاعر الأخرى في الإجهاد، يُنظر إلى ما كتبه ماجدة دينس، في كتاب في الضرورة والحزن (نيويورك، 1976).

(2) طبيب وعالمٍ سوفيتي متخصص في علم النفس العصبي (1902 - 1977). (المترجم)

مباشرةً (إنْ وُجدت) بحالة الحمل خارج الزواج بحدِّ ذاتها. قد تتشابه هذه الأنماط من القلق لدى رجال الأعمال، وأساتذة الجامعات، والطلاب، وربات البيوت، وغيرهم من الفئات في مجتمعنا.

أفترض أنه كلما درسنا فردًا معينًا دراسة مكثفة، اكتشفنا أنماطًا يحملها هذا الفرد مشتركةً مع أشخاص آخرين في مجموعات أخرى داخل المجتمع، أي أنه كلما درسنا رجلًا أو امرأة دراسة مكثفة، وصلنا إلى بيانات تقع تحت الاختلافات الفردية، من ثم وصلنا إلى بيانات تنطبق على البشر عامة⁽¹⁾.

أدوات الدراسة المستخدمة

استُخدمت مجموعة متنوعة من الأدوات لجمع البيانات والمعلومات في دراسات حالات الأمهات غير المتزوجات، وهي: المقابلات الشخصية، واختبارات رورشاخ (حيث أُجري اختبار رورشاخ واحد لكل فتاة قبل الولادة، وأُجريت اختبارات رورشاخ ثانية لخمس فتيات بعد الولادة)، وقوائم تقييم القلق. وأُجريت من أربع إلى ثماني مقابلات شخصية، مدة كل مقابلة ساعة واحدة مع كل شابة. وأُجرى الأخصائيون الاجتماعيون من عشرين إلى أربعين مقابلةً شخصية مع كل شابة. ومع أنَّ هذه المقابلات لم تكن مُصمَّمة إلا لهذه الدراسة، فقد قدَّمت كمية كبيرة من البيانات المهمة حول آراء الشابات وسلوكياتهنَّ وخلفياتهنَّ⁽²⁾.

(1) يقدم عمل كيركغارد رؤى ملائمة وعميقة تنطبق على أنواع كثيرة من الأشخاص في العديد من المواقف. ومع ذلك، اكتسب كيركغارد هذه الرؤى بشكل أساسي عبر دراسة مكثفة لشخص واحد، وهو نفسه. والأمر نفسه ينطبق على نظريات فرويد الأولية حول الأحلام، التي قُبِلت على نطاق واسع وثبتت تطبيقها على أنواع مختلفة من الأشخاص، حيث توصل فرويد إلى هذه النظريات في المقام الأول عبر دراسة أحلامه.

(2) جرت مقابلة كل شابة عند دخولها دار والنت من رئيس الأخصائيين الاجتماعيين، ومن ثم باتت الشابة تحت إشراف أحد الأخصائيين الاجتماعيين الآخرين، الذي كان يعقد معها

استُخدمت ثلاثُ قوائمٍ تقييمٍ للقلق يُطلب من الشابات تعبئتها: صُمِّمت القائمة الأولى لاستخراج موضوعات القلق التي تذكرها الفتيات من طفولتهنَّ، والقائمة الثانية لاستخراج موضوعات القلق خلال فترة حملهنَّ الراهنة، والقائمة الثالثة (التي تُعطى بعد الولادة) لاستخراج موضوعات القلق التي تواجهها الشابات بعد ولادة الطفل⁽¹⁾.

أسهمت الممرضات وغيرهنَّ من العاملين في دار والنس، فضلاً عن الأخصائيين الاجتماعيين، في ملاحظة سلوك الشابات. كما توافرت كمية كبيرة من البيانات الثانوية، مثل تقارير الفحوصات الطبية لكلِّ امرأة، والفحوصات النفسية الضرورية لحالتها، وتقارير من مدرستها أو كليتها، وفي معظم الحالات، بيانات موضوعية عن خلفية بيتها حصل عليها بمساعدة وكالات اجتماعية أخرى. في أكثر من نصف الحالات، أجرى أيضاً الأخصائيون الاجتماعيون في دار والنس مقابلاتٍ مع والدَي الشابة وأقاربها.

جرى حساب الصدق والثبات في تقييم كلِّ اختبار رورشاخ، حيث أُجريت التقييم الأولي وراجعته خبيرٌ في اختبارات رورشاخ مراجعةً مستقلة. عمل الدكتور برونو كلوبفر على التحقق من تفسيراتي لكلِّ اختبار، وقِيم الاختبارات

مقابلاتٍ بانتظام خلال إقامتها (والتي كانت تستمر في المتوسط بين ثلاثة وأربعة أشهر) في الدار.

(1) أرفقتُ نسخاً من هذه القوائم المرجعية في الملحق. الهدف من استخدام اختبار رورشاخ الثاني، والقائمة المرجعية الثالثة، هو اكتشاف إذا ما كانت هناك تغييرات في محاور القلق بعد الولادة. لتحقيق هذا الهدف، فإنَّ العناصر في القائمة المرجعية الثالثة كانت متطابقة تقريباً مع العناصر في القائمة الثانية، مع قليل من إعادة الصياغة. في بعض الحالات، لم يكن من الممكن إجراء اختبار رورشاخ الثاني لأنَّ بعض النساء لم يُعدنَّ إلى دار والنس بعد ولادة أطفالهنَّ. وبالمثل، لا يمكن تطبيق القائمة المرجعية الثالثة على أغلبهنَّ. ومن ثمَّ، نمتلك بياناتٍ محدودةً فقط حول التغييرات في محاور القلق بعد الولادة. حينما أُعطيت الاختبارات بعد الولادة، كان الاستخدام الأساسي للنتائج هو إظهار التغييرات في مواقف وقلق الشخص المعني.

بناءً على مدى القلق وعمقه الذي أظهره المختبر، وكفاءته في التعامل مع هذا القلق⁽¹⁾.

استُخدمت قوائم التقييم لتحديد مستوى القلق لدى الشابات، واشتملت على عناصر مُحددة. ففي التقييم الكمي، أُعطي الاختيار في عمود «غالبًا» وزنًا مضاعفًا مقارنةً بعمود «أحيانًا». كان الهدف الثاني من قوائم التقييم، والذي ظهر أكثر فائدة، هو جمع معلومات عن أنواع القلق التي تواجهها الفتيات. قُسمت عناصر القائمة إلى خمس فئات لهذا الغرض: (1) المخاوف ذات الطبيعة الرهابية؛ (2) قلق الفتاة حول رأي عائلتها بها؛ (3) قلقها حول رأي أقرانها بها؛ (4) القلق المتعلق بالطموح كالنجاح أو الفشل في العمل أو المدرسة؛ (5) متفرقات⁽²⁾.

في كل دراسة حالة من هذا النوع، تتوافر كمية ضخمة من البيانات، وهي بيانات لا تتوازي كميًا أو نوعيًا. وفي ضوء جميع البيانات المتاحة لكل حالة، سعيًا لرؤية كل امرأة شابة في ثلاثة أبعاد: بنويًا، وذلك أساسًا عبر اختبار رورشاخ؛ سلوكيًا، أي سلوك الشخص الحالي؛ جينيًا، أو البعد التطوري، والذي كانت خلفية الطفولة أحد جوانبه المهمة. وباستخدام هذه الأبعاد الثلاثة، سعيًا للوصول إلى تصوّر لكل حالة، أو صورة لتجمع خصائص كل شخصية. كميات القلق ونوعياته في كل حالة هي أجزاء جوهرية من هذه المجموعة. ومن ثم، كان من الضروري ربط القلق في كل حالة بعناصر

(1) يتراوح التقييم من 1 إلى 5، حيث 1 يعادل الدرجة الأمل أو الأقل للقلق. «العمق» يشير إلى مدى اختراق وعمق القلق، وهذا يُعبّر عن الشدة بمعناها النوعي. «العرض» يشير إلى ما إذا كان القلق معممًا أو محصورًا في مناطق خاصة، وهذا يُعبّر عن الشدة بمعنى كمية الأعراض. «التعامل» يشير إلى درجة الجهد الفعال الذي يبذله الفرد في التعامل مع قلقه.

(2) صُنفت العناصر في هذه القوائم المرجعية بشكل مستقل من ثلاثة أشخاص: الدكتور بي. إم. سيموندز، وأخصائي اجتماعي في دار والنت، ومؤلف هذا الكتاب.

أخرى في المجموعة، مثل الرفض الذي تعرضت له كل امرأة شابة في علاقتها بوالديها، لتسريع هذه العملية التفاعلية، وصنف كل موضوع حسب درجة القلق ودرجة الرفض في واحدة من أربع فئات: عالية، متوسط إلى عالٍ، ومتوسط إلى منخفض، ومنخفضة. تستند هذه التصنيفات إلى جميع البيانات المتاحة، وأيضًا إلى الأحكام التي توصل إليها المحقق والأخصائيون الاجتماعيون مستقلين⁽¹⁾.

يكمُن المعيار الأساسي لصحة توصيف كل حالة، فضلًا عن تقدير دقيق وفهم للقلق، في الاتساق الداخلي⁽²⁾. لقد كنتُ أساءل باستمرار، مثلاً: هل تُظهر البيانات المستخلصة من الطرق المتعددة (المقابلات، واختبارات رورشاخ، وقوائم التقييم) اتساقًا داخليًا ضمن إطار تصوُّر الحالة؟ وهل يتضح الاتساق الداخلي في التصور عبر الجوانب الهيكلية والسلوكية والجينية لكل حالة؟ وبالمثل، إذا جرى تقييم القلق بدقة، فينبغي أن يكون هناك اتساق داخلي مع العناصر الأخرى في بنية كل شخصية.

يمكنني القول إنَّ البيانات من المصادر المختلفة عامة قد شكَّلت صورة متسقة باستثناء كمية القلق الموجودة في قوائم التقييم. ذكرتُ الأسباب التي جعلت هذا العنصر يتعارض أحيانًا مع صورة متسقة في مناقشات الحالات.

الحالات التالية، التي كان الهدف منها توضيح نقطة أو نقطتين فقط، قدَّمت

(1) تُعطى التقييمات للقلق في اختبار رورشاخ منفصلة في مناقشة الاختبار لكل حالة، ويُعطى أيضًا تقييم موجز للقلق كل فرد مقارنة بالآخرين في الاختبار. وفي هذا التقييم الموجز، يُدمج التقييم لعمق القلق وامتداده؛ الطريقة التي يُعالج بها القلق تُهمَل، حيث تشير إلى شيء مختلف عن أصل القلق أو نوعه. تصنيف رورشاخ يتفق غالبًا، أو يتفق بشكل وثيق، مع تصنيفي العام للقلق للمرأة، إلا أنه يجب أن لا يخلط بين الاثنين.

(2) يُنظر إلى جوردون ألبورت، استخدام الوثائق الشخصية في العلوم النفسية (نيويورك، 1942).

بإيجاز. وحيثما كان ذلك ممكناً، قُدِّمت أقوال الحالة نفسها. ونظرًا للكم الكبير من البيانات حول كلِّ حالة، كان من الضروري بالطبع اختيار بعضها. آمَلُ أن يُقدِّم العرض ما يكفي من كلِّ حالة لتوضيح تصوُّر الحالة، ولشرح النقاط التي نوذَّرها.

ومع تقديم الدرجات العددية لاختبار رورشاخ، فإنَّ التفسير الأساسي كلِّ اختبار رورشاخ هو الأهم من النتائج العددية. وما لم يُشار إلى خلاف ذلك، كان الوالدان في كلِّ حالة من ذوي البشرة البيضاء، وهم أمريكيون وبروتستانت.

هيلين: العقلنة بوصفها دفاعاً ضد القلق

عند وصولها إلى دار والنت، دخلت هيلين المكتب وهي تُدخن سيجارةً، وبدت متماسكةً وغير مبالية. تمتعت بجاذبية نسبية، وأظهرت حيوية شخص يهتم باندفاعه الطبيعي. أعطى الانطباع الذي خلقتُه في المقابلة الأولى لمحةً عن جوانب سلوكها التي ثبت فيما بعد أنها تحمل أهمية كبيرة.

صرَّحت من تلقاء نفسها فوراً بأنها لا تشعر بأيِّ ذنب نحو حملها. كما أفصحَت طواعيةً عن أنها عاشت مع رجلين مختلفين منذ وصولها إلى نيويورك، مؤكِّدةً في الوقت نفسه أن «الأشخاص المتحفظين فقط يشعرون بغربة نحو مثل هذه الأمور». لكن كانت هناك مؤشرات على القلق والتوتر تحت ستار طريقتها الودية والحرّة في الحديث، حيث ظلَّت عيناها متسعَتين خلال ضحكها المتكرر والمبهج، مما يعطي مظهر الخوف حتى في أثناء ضحكها. أعطت هيلين انطباعاً فورياً لي، وللأخصائي الاجتماعي في مقابلتها، بأنها تستخدم تقنياتها الالتفافية والضحك لتجاوز الأمور للتغطية على بعض القلق الذي لم تتضح طبيعته بعد.

هيلين، التي تبلغ من العمر اثنين وعشرين عاماً، ابنة لأبوين كاثوليكيين من

الطبقة الوسطى، والدها من أصل إيطالي. وخلال طفولتها، تأثرت الأوضاع المالية للأسرة تأثيرًا كبيرًا بسبب عدم استقرار عمل والدها، مما جعلهم يتقلبون بين الرخاء والضييق المالي. درست هيلين في مدارس كاثوليكية وأمضت عامين في كلية كاثوليكية، إلا أنها شعرت وقتها بأنها قد تخلصت من القيود الدينية التي كانت جزءًا من خلفيتها. لديها شقيق أكبر بسنة، وشقيقة أصغر بستين، وتربطها بهما علاقة قوية ومحبة. أوضحت هيلين أنها وإخوتها تعلموا التكاتف معًا بسبب كثرة المشاجرات بين والديهم، اللذين انفصلا حينما كانت في الحادية عشرة من عمرها وتزوج كل منهما مرة أخرى. عاشت هيلين بالتبادل مع والدها ووالدتها، وكان عليها مغادرة بيت والدها ذات مرة بسبب غيرة زوجة أبيها من جمالها، وكذلك اضطرت إلى مغادرة بيت والدتها بسبب تحرش زوج الأم بها، وفي وقت لاحق بسبب تحرش عشاق والدتها.

قضت هيلين عامين في الكلية بمنحة دراسية، وكان أداؤها الأكاديمي متميزًا، إلا أنه غير منتظم. ومنذ أن تركت الكلية، عملت في وظائف روتينية، مثل تشغيل آلات النسخ الميموغرافية⁽¹⁾. إلا أنها دائما ما تشعر بالملل، فترك عملها كل شهرين أو ثلاثة أشهر، «وهذا هو الوقت الذي كنت أواجه فيه مشكلات»، أي أنها كانت تعيش مع رجل. كانت تطمح إلى كتابة نصوص لبرامج الراديو. بدت نماذج كتاباتها التي أظهرتها لي جيدة من الناحية التقنية، إلا أن محتواها مُصطنع، وتفتقر إلى الشعور الحقيقي.

قبل عامين من ذلك الوقت، انتقلت إلى نيويورك مع عمتها العزباء التي تكبرها بستين، وكانت الصلة بينهما وثيقة. وحيثُ، كانت العمة حامل وقد انتقلت إلى مدينة أخرى. علقت هيلين بقولها: «إنها أيضًا قد دمرت حياتها».

(1) Mimeograph جهاز قديم يُستخدم لنسخ الوثائق، يعمل بنقل الحبر من قالب محفور إلى الورق، مما يُمكن من إنتاج نُسخ بتكلفة منخفضة وبسرعة. (المترجم)

كان والد طفل هيلين، الرجل الثاني الذي عاشت معه في شقة منذ وصولها إلى نيويورك، كان من أفراد البحرية التجارية. وصفته بأنه شخص ذكيّ وكانت تحبه، إلا أنّها شعرت بنفور عميق تجاهه بعد اكتشافها لحملها وقطعت جميع الاتصالات معه. كانت نتيجة الفحص الطبي لهيلين سلبية، ووصفت بأنها «متوترة وعصبية»، وقرّر الطبيب النفسي إعطاءها جرعة يومية من الفينوباربيتال [المهدئ والمضاد للتشنج].

كان التركيز الفوري لقلق هيلين هو حملها والولادة المنتظرة. وهذا، مع آليات الدفاع المتعلقة، مثل التفكير المفرط، والتهوين من الأمر بالضحك، والإنكار، لم لم يظهر خلال مقابلاتنا معها فحسب، بل أيضًا في تعاملها مع النساء الشابات الأخريات في الدار. فقد كانت ترفض باستمرار مناقشة حملها مع الأخصائي الاجتماعي، مؤكّدة: «يبدو لي أنني لستُ حاملًا، وإلى أن يولد الطفل أرفض التفكير في الأمر»، مع أنها قضت وقتًا طويلًا في مناقشة عقلانية علمية مع الآخرين في الدار حول الحمل. كانت تشرح لهم عن الجنين في مراحلها المختلفة كأنها تقرأ من كتاب علمي. ذات يوم، تلقت رسالة من عمته، تخبرها أنها ذهبت إلى المستشفى للولادة، فانفجرت هيلين في نوبة بكاء هستيرية. كان واضحًا أنها قد نقلت الكثير من قلقها حول الولادة إلى عمته، ومع ذلك، حينما أشار الأخصائي الاجتماعي إلى ذلك، استمرت هيلين في رفض الحديث عن حملها.

حينما ذكرتُ أن اختبار رورشاخ يُظهر أنها قد تشعر بالقلق من فكرة الذهاب إلى المستشفى للولادة، أجابت هيلين:

لا، لا أشعر بأدنى خوف! في حالة الموت أو الاحتياج لترتيب استلام الطفل، سأفكر فقط، يا لها من إثارة! لكنّ الفتيات هنا دائمًا ما يسردن قصصًا مفزعة عن الولادة؛ يتحدثن عن الأطباء الذين يتحلّقون حولهنّ في المستشفى، وكلّ التفاصيل الأخرى. يروين قصصًا مروعة

عن نساء يصرخنَ. يتحدثنَ عن ولادات قيصرية وبالملقط، ويقلنَ لي، أنتِ بالتحديد ستمُرين بهذا. ينقلنَ العديد من الأساطير القديمة عن كل نبضة قلب تترك علامةً على الطفل. يتجولنَ وهنَّ يتحسسنَ بطون بعضهنَّ؛ يُردنَ تحسُس بطني، إلا أنني لا أسمح لهنَّ. حتى أنا لا أتحمس بطني بنفسي. (كانت يداها مطويتين على بطنها، في هذه اللحظة، أزاحتها فجأةً). أظنُّ أنَّ حقيقة أنني لا أخاف تظهر في رغبتني الشديدة للذهاب إلى المستشفى. أنا مستعدة لتحمل أشد الآلام لأنهي هذا الأمر بسرعة.

يمكن للقارئ، من وجهة نظري، أن يلاحظ أنَّ هذه الكلمات التي تجمع بين التأكيد على الكارثة والإلحاح تُظهر بوضوح شدة خوف الشخصية المتحدثة. تُعطي هذه العبارات صورة نمطية لشخص يُحاول التغلب على خوفه بالتظاهر بالشجاعة الزائفة أمام ما يخشاه أكثر من أيِّ شيء. يُذكرنا هذا بما ذكره روي غرينكر وسيدني سيجل، في كتابهما الرجال تحت الضغط، حيث أشارا إلى أنَّ الطيار المتوتر يكون أول من يسارع إلى الطيران إلى الخطر لأنَّ مواجهة الخطر في حدِّ ذاتها أقلُّ ألمًا من مجرد توقُّعه.

طوّرت هيلين أساليبها في التباهي والضحك لتخفيف القلق إلى درجة أنها استمرت حتى وصلت إلى غرفة الولادة، وعند مغادرتها للمستشفى، تركت لي ملاحظة كتبت فيها: «أنا ذاهبة لأحصل على قوام جديد». وأفاد الطبيب النسائي أنَّ آخر كلماتها قبل أن تُخضع للتخدير بالأنثر كان: «يجب أن يكون هذا الطفل مادةً قابلة للتبني».

تمثلت الحقائق الرئيسة التي برزت في وصف هيلين لطفولتها في المشاجرات العنيفة بين والديها، والفترات المتكررة من الاضطراب في الأسرة، ومشاكل الطلاق بين الوالدين، والصراع مع الأبوين بالتبني، وشهادة هيلين على شعورها بالوحدة الشديدة عندما كانت طفلة. كان هناك دليل على

رفض واضح لها، وكذلك للأطفال الآخرين، من ناحية والدها. وذكرت أنه اعتاد ترك الأطفال في دور السينما طوال اليوم في حين كان يلعب الجولف، ثم يعود إلى البيت وهو سكران، وينشأ شجار بين الوالدين.

كانت مشاعر هيلين نحو والدتها مزيجًا من الشفقة والاستياء، بسبب ما اعتبرته «خيانة» من والدتها لها. بدأ هذا الشعور بالخيانة يتشكل لديها منذ أن كانت في الخامسة عشر من عمرها، حيث بدأت المشاجرات العنيفة بينها وبين والدتها. أسباب هيلين لتصورها لوالدتها على أنها خائنة تشمل: (أ) علاقات والدتها العاطفية غير المدروسة؛ (ب) حقيقة أن الأم باتت تسمح للأخت بأن يكون لها تأثير أكبر من تأثير هيلين؛ (ج) أمضت والدتها فترة قصيرة في السجن بسبب تورطها في جريمة بسيطة. تُبرز هذه النقاط التناقض في شخصية هيلين بين الشعور بالذنب والمعايير الأخلاقية، حيث تُحمّل والدتها المسؤولية عن تصرفات تحمل طابعًا أخلاقيًا، رغم ادعائها بأنهما تحررتا من المعايير الأخلاقية تمامًا.

من الصعب تحديد موقف هيلين نحو والدتها خلال طفولتها المبكرة بدقة. تذكر هيلين أنها كانت «متعلقة بشدة» بوالدتها في طفولتها، لكن يبدو أن هذا «التعلق» كان نتيجة لكونها الطفلة المفضلة لدى والدتها في ذلك الوقت. هناك دلائل واضحة على وجود مشاعر العداوة والاستياء نحو والدتها، وخاصة نحو والدتها، والتي ظهرت في اختبار رورشاخ والمقابلات الخاصة بهيلين. كانت إحدى هذه الاستجابات في اختبار رورشاخ «أطفال يُرعبون والديهم حتى الموت»، وأخرى كانت «كائنات أسطورية ذات بطون مستديرة تضحك بمرح شديد لأنها قد نفذت مقلبًا مؤذيًا، مما أفسد أرضية البيت».

تشير هذه الاستجابة الأخيرة إلى أن حملها كان مرتبطًا بمشاعر العدوان نحو والدتها. بعد الولادة، حُذفت العناصر العدائية والعدوانية من استجاباتها

في اختبار رورشاخ، حيث وصفت هيلين هذه الكائنات بأنهم «حزينون وليسوا خبيثين». كما قلت مشاعر العداء والعدوان نحو والديها، وخاصة والدتها، بعد الولادة. هناك عدة فرضيات محتملة: ربما كانت هيلين تشعر بالقلق الشديد قبل الولادة مما جعلها تشعر بالعدوانية والعداء، أو كانت تستخدم حملها وسيلة للضغط على والديها، وبعد الولادة تخلت عن هذه الوسيلة. أخيراً، ربما كانت تُحمّل والديها المسؤولية جزئياً عن وضعها الصعب خلال الحمل.

يوحي الدافع المذكور سابقاً لـ «عدم الوفاء»، بعيداً عن مضمونه، بخيبة أمل كبيرة واستياء نحو والدتها. نظراً لأنّ البيانات الموضوعية تشير إلى أنّ والدتها كانت شخصاً غير مستقر، ومتقلّباً، وغير ناضج عاطفياً، فإنّ الفرضية مبررة بأنّ هيلين تعرّضت لرفض واضح في علاقاتها المبكرة وكذلك اللاحقة بوالدتها. كان هذا الرفض على الأرجح أكثر إيلاماً وأهمية نفسية لهيلين، لأنها كانت في الوقت نفسه «الطفل المفضّل». لقد صنّفنا هيلين في فئة مرتفعة نسبياً فيما يتعلق بالرفض من ناحية والديها.

أظهرت نتائج هيلين في اختبار رورشاخ قدراتٍ فكريةً متميزةً لكن بأداء غير متسق، وأبدت الكثير من الأصالة وتنوّع الاهتمامات، واستجابة عاطفية عالية إلا أنّها من النوع الاندفاعي وغير متكاملة مع وظائفها الفكرية⁽¹⁾. كانت استجاباتها العاطفية المستمرة أمراً مزعجاً ومقلّقاً لسيطرتها العقلانية. كانت

(1) مجموع الاستجابات، 46: 10 من الذكور (M)، 7 من الإناث المتحولات جنسياً (FM)، 1 ذكر صغير (m)، 2 طفل (k)، 1 طفل (K) (مع ثلاث إضافات)، 4 من الإناث المتحولات جنسياً والأطفال (FK) (مع أربع إضافات)، 8 إناث (F)، 4 إناث صغار (Fc)، 4 إناث صغار (FC)، 5 تركيبة من الذكور والإناث (CF)؛ الاستجابات الشائعة 7، الأصلية 15: نسبة النساء 66% (W)، نسبة الرجال 34% (D)؛ تقدير الذكاء استناداً إلى رورشاخ: الإمكانات 130 (أو أعلى)، الكفاءة 120. يتوافق هذا التقدير للذكاء مع التقارير التي تم استلامها عن اختبارين للذكاء أجرتهما في المدرسة والكلية.

استجابتها لعدة بطاقات ملونة، «مياه موحلة، عكرة»، وصفاً دقيقاً لكيفية رؤيتها لاستجابتها العاطفية حينما لا تستطيع السيطرة عليها فكرياً. العلامات المتعلقة بالقلق طفيفة، مثل صدمة التدرجات اللونية shading shock (التي ترتبط جزئياً بمشكلات جنسية)، وعدد كبير من استجابات الانتشار، والغموض والتهرب المتقطع. لم يدل إجمالي الإلزام (66%) في هذا السجل على التهرب بوصفه أحد أعراض القلق فحسب، بل على الطموح الفكري كذلك. كانت هذه سجلات شخص «متألق» يجب أن ينجح بسهولة في كل شيء.

أستطيع تحديد ثلاث مناطق رئيسة للقلق في المحتوى المُقدّم. الأولى، الرفض الاجتماعي ومشاعر الذنب؛ الثانية، الطموح الذي يتسم بالتنافسية؛ الثالثة، حملها والزيارة المرتقبة إلى المستشفى للولادة. عامةً، كان قلقها غير منظم ومتقطعاً، ويُسبّب لها إزعاجاً شديداً، إلا أنّها تتعافى منه بسرعة. شملت الوسائل الأساسية التي استخدمتها للتعامل مع هذا الخوف: التفكير العقلاني، والتقليل من شأن الأمور بالضحك، والإنكار، والتهرب⁽¹⁾. قيّمناها بالنسبة للقلق في اختبار رورشاخ بالمستويات التالية: العمق 4، العرض 2، التعامل 2. مما أدرجها ضمن فئة متوسطة إلى عالية القلق مقارنةً بالفتيات الأخريات. جاء ترتيب قلق طفولتها في الفئة العليا من حيث كمية القلق، وكان ترتيب المناطق الأساسية للقلق لديها: الطموح، وفكرة أصدقائها وعائلتها عنها، على التوالي. لنبدأ مناقشة قلق هيلين المرتبط بحملها وزيارتها المنتظرة للمستشفى لإنجاب طفلها. لقد عبّرت عن قلق كبير في ستة من ردودها التي تضمّنت إشاراتٍ إلى «الأشعة السينية» و«المخططات الطبية» خلال اختبار رورشاخ. يمكننا أن نستنتج أن هذا القلق يعود إلى توقعاتها للولادة، خاصة أنه في اختبار

(1) تكون هذه الطرق للتعامل في كثير من الأحيان فعالة حينما يكون الشخص في مواجهة صعوبات. هي طرق مجربة وصحيحة في الجيش، كما رأينا في الفصول السابقة.

رورشاخ الثاني بعد الولادة، قلت هذه الاستجابات كثيرًا، وقد ربطت هيلين هذه الاستجابات بحملها بنفسها. كما اعتذرت بعد ثلاث من هذه الاستجابات قائلة: «آسفة، قد يكون بسبب حالتي». أشارت في إحدى الاستجابات إلى بركان يثور، والذي يُعتقد أنه يرمز للولادة، وقد أثر ذلك فيها تأثيرًا كبيرًا للدرجة أن الرد الذي تبعه كان مشوهًا كثيرًا. من المهم الإشارة إلى أنها قد فكرت في هذه الاستجابات التي تُعبر عن القلق بعمق، أي أعطيت محتوى «علمي». صاحب هذه الاستجابات على الدوام ضحك متوتر وقسري وتعليقات تدل على التهرب والإنكار، مثل «لا يجب أن أعرف عن هذه، لم أقرأ كتبًا طبية قط». فيما يتعلق بمشكلة تعريف خوف هيلين من الولادة، يمكن القول بأنه كان خوفًا حقيقيًا أو قلقًا طبيعيًا، نظرًا لأن الولادة المتوقعة قد تتضمن المعاناة. لكن هناك عدة عوامل تُعارض هذا الاستنتاج البسيط. أولاً، كان قلقها مُبالغًا فيه مقارنةً بغيرها من الفتيات في الموقف نفسه. صحيح، التقارير الآتية من الفتيات اللواتي عدن من المستشفيات، حيث تُعالج الولادة بمهارة عالية، لم تقدم أي سبب لهذا القلق المفرط أو تأكيدها على الأحوال المحتملة للولادة كما ذكر في خطابها السابق. ثانيًا، كان هذا الخوف مُنكرًا بوعي⁽¹⁾.

نتذكر الجمل الافتتاحية لقولها الأول، «لا، لا أشعر بأدنى خوف! في حالة الموت أو الاحتياج لترتيب استلام الطفل، سأفكر فقط، يا لها من إثارة!»، هذا

(1) في الحقيقة، لم يكن المخاض الذي مرت به هيلين كما كانت تخشى على الإطلاق. فبعد الولادة، قالت للطبيب النفسي: «إذا قالت زوجتك إن النساء يعانين في الولادة، فقط قل لها إن هذا ليس صحيحًا». من الواضح أنه من المستحيل استنتاج أن الخوف الذي كانت تشعر به كان غير واقعي، ومن ثم استنتاج أن هذا الخوف كان نفسيًا. لكن مع ذلك، بدا الارتياح الذي عبرت عنه هيلين بعد الولادة أشبه بمشاعر الأشخاص الذين يقولون «مَم كنتُ خائفًا؟» بعد تبدد خوف نفسي، أكثر من كونه ارتياحًا بعد النجاة من تهديد حقيقي: «كان الأمر خطيرًا، لكنني كنت محظوظة».

الإنكار الواعي ليس من فئة الخوف الحقيقي. أسميه هنا خوفًا عُصَابِيًّا. سنناقش لاحقًا الأدلة التي تجعلنا نعتقد أنَّ هذا الخوف كان محورًا للقلق العُصَابِيَّ. ما معنى هذا الخوف؟ ولماذا يجب أن يكون قلقها مرتبطًا بهذه النقطة المحورية بالذات وليس بغيرها؟ هذه أسئلة يمكن الإجابة عنها فقط على أساس فهم أعمق لجوانب أخرى من نمط قلق هيلين. هذا ما سنناقشه تاليًا.

كشفت مقابلات هيلين عن تناقض ملحوظ، فمن ناحية، أظهرت مؤشرات قوية لشعورها بالذنب، ومن ناحية أخرى، كانت تنفي بشدة هذا الشعور نفسه. شعرت أنَّ المارّين في الشارع يحثونها على الملاء الرجوع إلى البيت لتجنب الولادة. كانت ترغب في الاختباء حتى موعد الولادة. أراد صديق لها، وهو صحفيٌّ، زيارتها في دار والنت، لكن منعها الخجل من وضعها من استقباله. ورغم ذلك، كانت تجهد في إخفاء شعورها بالذنب، كما بدا واضحًا في المقابلة الأولى حيث أكدت بقوة أنها لا تشعر بأيّ ذنب؛ الأمر الذي يعكس الآلية التي وصفها شكسبير بقوله: «السيدة تحتج أكثر من اللازم في رأيي».

ارتبط شعور الذنب لدى هيلين جزئيًا في اختبار رورشاخ بالجنس، وعلى وجه التحديد عند البطاقة السادسة التي تُثير عادة استجابات جنسية. فخلال العمل مع هذه البطاقة، ضحكت ضحكًا عصبيًا أكثر من المعتاد، وتوقفت لفترات طويلة بين الاستجابات، مُعبّرة عن عدم قدرتها على تحديد ما تراه بقولها: «يبدو كشيء لا يمكنني الوصول إليه». صوّرت الاستجابة النهائية التي قدّمتها لهذه البطاقة امرأة داخل معبد وثنيٍّ، ما يلمح إلى أنها لم تتحرر بالكامل من خلفيتها الدينية كما كانت تعتقد. أما الجزء الأكبر من شعورها بالذنب والقلق المرافق له فكان مرتبطًا برؤية الناس لها. فمثلاً، بعد أن وصفت استجابة تتضمن «عجوزين عانستين تشيران وتحدثان عن الأرملة الجميلة»، أظهرت استجابة تؤثر معتادة تتعلق بحملها. في قائمة القلق الخاصة بطفولتها، أتى القلق من عدم موافقة أقرانها في المرتبة الثانية،

في حين جاء القلق من عدم الموافقة العائلية ثالثاً. استخدمت هيلين الآليات ذاتها لتخفيف القلق وشعور الذنب، حيث تبنت موقفاً متبلداً يقلل من شأن المشكلة، وحاولت تحليل قضية الذنب وتجريدها فكرياً، مثلما في تعليقها: «أمي وأنا لسنا على خُلُق، ولسنا فاسقات».

كانت مشاعر هيلين من القلق بشأن عدم القبول الاجتماعي والشعور بالذنب تتداخل مع مشاعرها التنافسية. وكثيراً ما أشارت تعليقاتها إلى وجود علاقة بين عدم القبول، والشعور بالذنب، وفقدان مكانتها التنافسية وقوتها بين العائلة والأصدقاء. وقد حرصت على ألا تعلم عائلتها بحملها، لأنهم كانوا يُعلّقون آمالاً كبيرة عليها، ومن ثم سيشعرون بالأذى والإهانة. ومع ذلك، في اللحظة التالية، أوضحت أنها لا تريد لهم أن «يشعروا بالرضا لمعرفة أن هذا قد حدث لها». كانت تريد أن يظلوا معتقدين أنها ناجحة ومتألقة في نيويورك، ورغبت في شراء «فستان رائع» والذهاب إلى البيت لتُفاجئهم (مما يوحي بمشاعر تنافسية).

تجلّت هذه العلاقة نفسها بين الذنب وفقدان القوة والهيبة في تعاملها مع أصدقائها. يجب ألا يعرف والد الطفل بحملها، لأنه لثيم وسيستمتع بإخبار جميع أصدقائها وإذلالها. وأشارت في قائمة القلق الطفولي الخاصة بها إلى قلق شديد من أن يسخر الناس منها أو يستهزئوا بها. يبدو أن الخوف الكامن من السخرية في هذه السياقات المتنوعة يمكن تلخيصه في الصيغة التالية: «إذا كان لدى الآخرين سبب لعدم الموافقة عليّ، فسوف يذلونني (يحطّون من قدري) وسأفقد قوتي وهيتي».

ظهر تداخل مشابه بين الشعور بالذنب والمشاعر التنافسية في العديد من تعليقات هيلين التي تقلل من شأنها خلال المقابلات. ففي بداية اختبار رورشاخ، حذّرت بخجل أنها عادة لا تحقق نتائج جيدة في الاختبارات، ثم

انخرطت بجدية لتحقيق إنجاز متفوق. وبوجه عام، كانت تعليقات هيلين التي تقلل من قيمتها - إلى حد كبير - تعبيرًا عن شعورها بالذنب، وطريقة لتخفيف حدة ردود فعل الآخرين وإخفاء طموحها التنافسي، بحيث يكون نجاحها الأخير أكثر إثارة للإعجاب.

ننظر الآن إلى الطموح التنافسي بحد ذاته، الذي يمثل الجانب الأخير والأوضح في مجالات قلق هيلين. فبخلاف نفيها للتوتر في مجالات الولادة والمشاعر، اعترفت علنًا بأن طموحها التنافسي كان مصدرًا رئيسًا للقلق لديها. وسجلت أعلى الدرجات على قائمة قلق الطفولة في مجال النجاح والفشل في المدرسة والعمل. ولم تكتفِ بتحديد خيار «غالبًا» لقلقها من «الرسوب في اختبار مدرسي» أو عدم النجاح، بل أضافت عدة علامات تعجب للتشديد. وفي اختبار رورشاخ، لم يتجَل طموحها التنافسي فكريًا في «الإجبار الكامل» فحسب، بل في مدى إجهادها لنفسها أيضًا، الأمر الذي برّزته بتأويل خاطئ لتعليماتي («طلبت مني أن أقدم كل ما أستطيع»). ووفقًا لرأي الأخصائي الاجتماعي، يظهر دليل آخر على هذا الطموح التنافسي في سعي هيلين لتأثيرها بالكفاءة الفكرية العالية للمجموعات التي كانت تنتمي إليها في المدينة.

كانت هيلين على دراية بأن قلقها الشديد حول مكانتها التنافسية يعيق إنتاجيتها، وقالت: «أنا دائمًا قلقة بشأن النجاح، لذا فشلت في اختبار الكتابة للصحيفة الليلة الماضية». ومع أن تنافسيتها كانت تتخذ بالأساس شكلًا فكريًا، إلا أنها امتدت إلى مجال الجاذبية الجسدية. الشابة الوحيدة في البيت التي واجهت هيلين صعوبة في التعامل معها، وهي صعوبة نجمت بقدر كبير عن التنافس، هي أغنيس التي كان الجميع يراها أجمل من هيلين. لكن من المتسق مع نمط هيلين أنها كانت دائمًا تخفي هذا التنافس تحت واجهة من الثقة الظاهرية (التي كانت بحد ذاتها طريقة دقيقة لتأكيد التفوق).

ليس من الصعب فهم لماذا اختارت هيلين المجال الفكري مجالاً رئيساً لممارسة طموحها التنافسي. ففي مرحلة طفولتها، كانت متقدمة في المدرسة، وقد كافأت عائلتها نجاحها الأكاديمي بشهرة كبيرة. في فترات عدم الاستقرار العاطفي في العائلة - التي كانت تُسببها في المقام الأول المشاجرات العنيفة بين الوالدين - استطاعت هيلين، حتى وهي طفلة، تولّي القيادة والسيطرة على والديها لأنهما كانا يعترفان بأنها «المتفوقة» في العائلة. يبدو أنه منذ طفولتها المبكرة، كانت قدراتها الفكرية لا تُكافأ بوصفها وسيلةً لكسب الشهرة التنافسية فحسب، بل - على وجه التحديد - وسيلةً للتحكم في المواقف التي تخلق القلق وتهدهتها كذلك.

من المتوقع في شخصية مثل هيلين التي تتسم بالتنافسية العالية أن نجد لديها رغبة قوية في البقاء مستقلةً ومنعزلةً عن الآخرين. فالانعزال ضروري لتمكين من التغلب على الآخرين، ومن ثم، قد يُشكّل الانخراط في علاقة عاطفية وثيقة تهديدًا لآليات الأمان التي تعتمد عليها. هناك أدلة تشير إلى أن هيلين كانت تشعر بحاجة لهذا النوع من الانفصال. كانت تنظر إلى الزواج على أنه قيد، وتساءلت بهتكم «ما الخطأ فيّ حتى أشعر بالرفض نحو رجل بمجرد أن يطلب يدي للزواج؟»، وكانت تعتقد أن الرجل الحالي، إذا عليم بحملها، فسيعد ذلك دليلاً على أنه «أمسك بها» وسيستخدمه حُجّةً إضافيةً لإقناعها بالزواج. ثمة دليل آخر على حاجتها الشديدة للظهور بمظهر المستقلة وعدم الاعتماد على أحد، يتضح من رفضها قبول المال من مؤسسة دار والنت لتغطية احتياجاتها الشخصية، حتى وإن أعلنت عن حاجتها لذلك.

كان تصنيف هيلين العام لمستويات القلق لديها مرتفعاً بدرجة متوسطة، وكذلك تقييمها لشعور الرفض من والديها. تستحق الأساليب التي استخدمتها هيلين لتجنب القلق مناقشةً أعمق. لقد لاحظنا أن هذه الأساليب تشمل التقليل

من شأن القلق بالضحك، والتهرب، والإنكار الكامل، وهي سلوكيات يمكن وصفها بأنها تشبه سلوك «النعامة» نحو القلق، إلى جانب التفكير المفرط. إذا كانت هذه هي الطرق الرئيسة التي تستخدمها هيلين لتفادي القلق، فيجب أن يتحقق شرطان. الأول، أنه حينما يزداد قلقها، يتعين أن تظهر هذه السلوكيات بجلاء، والثاني، حينما يقلُّ القلق، يتعين أن تختفي هذه الآليات على نحو ملحوظ. بعبارة أخرى، كلما زاد قلق الشخص، زاد استخدامه للآليات لتجنبه، والعكس صحيح.

وُثِّقَ كلا الشرطين في حالة هيلين. لاحظنا أنه في النقاط التي أظهرت هيلين قلقًا خلال اختبار رورشاخ الأول، ظهرت بوضوح سلوكيات، مثل الضحك المتكلف، والتهرب، والتفكير المفرط. في اختبار رورشاخ الثاني بعد الولادة، كان هناك قلق أقل بكثير نظرًا لغياب الاستجابات المتعلقة بالولادة على نحو شبه كامل⁽¹⁾، تراجعت آليات تجنب القلق على نحو ملائم. ولوحظ تقلُّص مظاهر العقلنة والضحك المتكلف في التسجيل الثاني. وانخفضت نسبة الإجبار الكلي من 66% إلى 47%، وزادت الاستجابات للتفاصيل الدقيقة بدرجة كبيرة مما يبين انخفاضًا في التهرب.

قد يُعد هذا التخفيف من الإجبار الكامل أيضًا دليلًا على أنها باتت أقل إلحاحًا في ممارسة طموحها الفكري. وهذا يوحي بأن طموحها الفكري يأخذ شكلًا قهريًا، إذ يُستخدم لغايات تخفيف القلق، «إذا كنت ناجحة فكريًا، فلن أشعر بالقلق»، ومن ثم يخفُّ حينما يخفُّ القلق.

من المثير للاهتمام ملاحظة أن تقنيات هيلين في إنكار القلق، وفي الوقت

(1) ومع أن اختبار رورشاخ الثاني يُظهر قلقًا أقل من الأول، لا يزال هناك قدر كبير من القلق موجودًا. أعتقد أن هيلين ستعاني من قلق متوسط إلى عالٍ نسبيًا في أي موقف يحدث فيه تحفيز الصراعات الذاتية لديها، كما كنا نناقش.

نفسه تفكيرها المفرط فيه، تتناقض منطقيًا. يمكن صياغة نمط هيلين، كما برز خاصةً في محاولتها الشجاعة لتجنب القلق المتعلق بالحمل والولادة، على النحو التالي: «إذا أنكرت القلق، فلن يكون موجودًا»، وفي الوقت نفسه «إذا رفعت عصا المعرفة العلمية السحرية، فسيختفي القلق». كان الأمر الأول محاولة صريحة لكبت القلق. كما أشار سوليفان، لدى الأفراد مستويات متفاوتة من الوعي، حيث الوعي الواعي هو واحد منها، ومع أنه النوع الأكمل من الوعي. عند دراسة المرضى الذين يعانون من القلق، في كثير من الأحيان تُلاحظ ظاهرة مثل حالة هيلين، حيث لا يعترف الأشخاص بالقلق بوعي، إلا أنهم يتصرفون بطرق مختلفة كما لو كانوا يدركونه، مما يعني أنهم يدركونه على مستويات أخرى غير الوعي. على هذا المستوى «الأعمق» كانت هيلين واعية بالقلق، وكان هذا المستوى هو الأساس لطريقة التفكير المفرط في صدِّ القلق (مثلًا، استخدمت هيلين تفسيرات تبدو علميةً عند تحليلها لصور اختبار رورشاخ، وشاركت في مناقشات تحمل طابعًا علميًا مع النساء الشابات). ما كان مشتركًا بين الإنكار الصريح والتفكير المفرط هو تجنب الواقع العاطفي. تتميز طرق هيلين في تجنب القلق بأنها نموذجية في ثقافتنا. بالنسبة لي، يُعد نمط هيلين مثالًا لما نوقش سابقًا في هذا الكتاب (الفصل الثاني) بوصفه نمطًا سائدًا في الثقافة الغربية الحديثة فيما يتعلق بمصادر القلق وطرق تجنبه. لقد لاحظنا في هيلين تناقضًا بين الوظائف العاطفية والفكرية، حيث سعت إلى التحكم في مشاعرها فكريًا، ومتى كان هذا التحكم غير فعال (مثلًا، حينما باتت مشاركة عاطفيًا في استجاباتها لاختبار رورشاخ)، كانت تصاب بالانزعاج. إنها صيغة تدريب فضولية في ثقافتنا، أن تكون مشاركًا يعني أن تكون مضطربًا. لقد ناقشنا سابقًا في مجتمعنا النزعة إلى إنكار القلق لأنه يبدو «غير عقلاني».

من المهم جدًّا، في هذا الصدد، أنها نفَت بصرامة الجانِبَيْن الأهم في مشاعرهما، القلق وشعور الذنب. كان الإنكار والتفكير العقلي جزأين من النمط نفسه لدى هيلين، كما قدمناهما في ثقافتنا؛ إن لم يمكن إنكار القلق والذنب، فيجب تبريرهما؛ وبقدر ما لا يمكن تبريرهما، يجب أنكارهما⁽¹⁾. سيكون الاعتراف بالقلق حول الولادة اعترافًا بالفشل بالنسبة لهيلين (يجب أن تكون العصا السحرية «العلمية» قادرةً على تبديد القلق)، وسيكون أيضًا تهديدًا شديدًا لجهاز الأمان. كذلك سيعني الاعتراف بمشاعر الذنب حول الحمل بالنسبة لهيلين فشلًا في أن تصبح متحررة فكريًا. لقد تناولت المناقشات السابقة في هذه الدراسة كبت القلق وإنكاره بسبب ظاهريته غير العقلانية. أقترح الآن أن كبت شعور الذنب يقع في الفئة نفسها، وهو أيضًا نزعة في ثقافتنا.

تُعد هيلين أيضًا نموذجًا لثقافتنا، حيث إنَّ المجال الوحيد للقلق الذي كانت قادرة على الاعتراف به بوعي وحرية هو مجال النجاح والفشل. يبدو أنها تعلَّمت، عبر تجربتها المدرسية، أنَّ من المقبول والمحترم المنافسة والاعتراف بالقلق حول نتيجة تلك المنافسة.

نطرح الآن سؤالًا مثيرًا: لماذا كانت هيلين تخاف من الولادة؟ أعتقد أنَّ هذا الخوف العُصَابيّ يركّز على القلق الذي نشأ من شعورها بالذنب المكبوت حول حملها. استعمالها لعبارات مثل «تحمُّل عقاب الأشرار» خلال الولادة وربطها بين «الموت» والولادة يُظهر كلاً من: شعورها بالذنب (وصف نفسها بـ«الملعونة») وتوقُّعها للعقاب. كأنَّ هناك قاعدة تقول «لقد أخطأتُ، سأعاقبُ» تعمل بداخلها. من المعروف أنَّ شعور الذنب المكبوت يسبب القلق. وأرى أنه

(1) ربما من غير الضروري التأكيد على أننا لا نشير إلى موقف علميٍّ وعقلانيٍّ حقيقيٍّ نحو مشاعر القلق والذنب، بل نتحدث عن التفكير المنطقي بوصفه وسيلة للدفاع، موقف من التبرير بدلًا من التعامل بمنطقية.

من المنطقي أن نستنتج أن هذا القلق الذي يظهر لدى هيلين يتجلى في خوفها المفرط من الولادة.

ولكن، لماذا كان قلقها يتركز على الولادة دون غيرها؟ أقترح أن القلق تمحور حول الولادة لأنها كانت اللحظة التي فشلت فيها آليات دفاعها المعتادة. ومع محاولاتها لإقناع نفسها بأنها ليست حاملاً، «يبدو لي أنني لست حاملاً وإلى أن يولد الطفل أرفض التفكير في الأمر»، لا يمكن إنكار البطن المتضخم - لنعُد إلى تعبيراتها - بالكامل دون حدوث تدهور نفسيٍّ أخطر من الحالة التي كانت عليها هيلين. كان من الواضح حتى لها أن بطنها كانت كبيرة، سواء سمحت لنفسها بالشعور بذلك أم لا. الولادة تجربةٌ حتمًا ستكون مُفعمة بالمشاعر والعواطف المختلطة، ومن ثم كانت الولادة هي النقطة التي لن تكون فيها تقنياتها الفكرية وكبت المشاعر فعالة، وسينهار دفاعها فجأة.

نانسي: التوقعات في صراع مع الواقع

كانت والدته نانسي، التي تبلغ من العمر تسعة عشر عامًا، قد طلقت والدها الذي يعمل سائقًا والطفلة نانسي في العام الثاني من عمرها. وبعد عامين، تزوجت من موسيقيٍّ وصفته نانسي بأنه «ذكيٌّ جدًا، مثل أمي». عاشت نانسي مع والدتها وزوج أمها في ضاحية يقطنها سكان من الطبقة الوسطى العليا حتى بلغت الثانية عشر من عمرها، وكانت تُقدَّر كثيرًا المستوى الثقافي لهذه الضاحية، وكذلك «البيت الجيد الذي كان لدينا، والتربية الجيدة التي تلقيتها في تلك الفترة». وعندما بلغت السادسة عشرة، انفصلت والدتها عن زوج الأم، وهو ما وصفته نانسي بأنه «كان كثيرًا بالنسبة لي». بعدها، تركت نانسي والدتها والمدرسة بعد أن أكملت الصف التاسع، وعملت كاتبةً، ثم أُمينة صندوق، وفيما بعد صانعة قبعات. يضعها أصدقاؤها وعملها والجزء من خلفيتها الذي تتماهى معه في الطبقة الوسطى.

لم تقبل نانسي العلاقة مع الشاب الذي كان والد الطفل بسبب الحب أو الاهتمام الجنسي، بل بسبب شعورها بالوحدة في نيويورك. فمن خلال هذا الشاب، تعرّفت على شاب آخر وقعت في حبه وصار خطيبها. كانت المرجعية التعليمية الجامعية لخطيبها ووضع عائلته الجيد، حيث كان والده عضواً في هيئة تدريس بالجامعة، أمورا ذات أهمية كبيرة بالنسبة لنانسي. وكان خطيبها على علم بحملها ويبدو أنه تقبّل الأمر، مُعبّراً عن رغبته في أن يعيش الطفل معهما بعد الزواج. ومع ذلك، قررت نانسي أن تُسلم الطفل للتبني.

كانت نانسي تُظهر توافقا جيدا ومسؤولية كبيرة ووعيا واعتبارا للآخرين في دار والنت، مما أثر إيجابيا في معظم الأشخاص هناك. وقد وصفها أحد الأخصائيين الاجتماعيين بأنها «إحدى ألطف الفتيات التي مرت بالمكان». فضلا عن جاذبيتها الجسدية والاجتماعية، نمّت نانسي سلوكا متعلما وظهرت في المقابلات الأولى بهدوء وانفتاح، دون أن تظهر عليها علامات القلق الشديد الذي سنكتشفه فيما بعد.

صار واضحا عبر سلوك نانسي ومقابلاتي معها أن أمانها، ومن ثم قدرتها على مواجهة القلق، يكاد يعتمد بالكامل على ما إذا كانت قادرة على إقناع نفسها بأن الآخرين يقبلونها. كانت تشعر بقلق شديد بشأن ما إذا كان والدنا خطيبها سيستمران في محبتها، وكانت تحاول باستمرار طمأنة نفسها بحقيقة أنهما يحبانها الآن كما يبدو. كانت تُشير باستمرار إليهما، مثل أغلب الأشخاص الذين تعجب بهم، بقولها: «إنهما لطيفان جدا، وهما يُحباني». كانت تبحث في الرسائل الآتية من خطيبها عن تأكيدات بأنه لا يزال يحبها. وتؤكد أنه فقط بفضل الأمان الذي وجدته فيه، يمكنها أن تتجاوز مصاعبها الراهنة: «لو حدث أي خطأ في حبه لي، فسأنهار تماما». كان معيار حب الخطيب لها، أو أي شخص آخر، هو ما إذا كان يمكن الاعتماد عليه، كما لم يكن بالإمكان

الاعتماد على والدتها وصديقها الأول، لكنها كانت تعتقد أنه يمكن الاعتماد على خطيبها.

كانت نانسي تتمتع بعلاقات طيبة مع الجميع، رغم حذرها الشديد في اختيار صديقاتها المقربات، وذلك لاعتقادها بأن «معظم الفتيات لا يمكن الوثوق بهن». ولم تكن تشارك مشاعرها الشخصية التي تُظهر استجاباتها العاطفية تجاه الأشخاص المهمين لها، بل كانت تُعبر عن حبها بوجه عام حتى لخطيبها. بالنسبة لنانسي، لم تكن مشاعرها نحو الآخرين هي الأولوية، بل كان الأهم أن تشعر بأن هؤلاء الأشخاص «يحبونها» وغير رافضين لها، وهي آلية أمان تساعد على التغلب على القلق.

كشف سلوكها عن إستراتيجيات مُحكمة لتهدئة الآخرين، والحفاظ على موقفهم الودي تجاهها. فقد كانت تعتذر بشدة عند تأخيرها لمقابلة، وتُظهر شكرًا زائدًا حينما يُقدِّم شخص ما المساعدة لها. ففي إحدى المقابلات مع الأخصائي الاجتماعي، حاولت تجنب التحدث عن طفولتها، وأدلت بتعليق كان عدوانيًا بدرجة يسيرة، بيد أنها توجهت إلى مكتب الأخصائي الاجتماعي في اليوم التالي، مما يبين تفهُّمها، لتسأل إذا كان الأخصائي الاجتماعي قد شعر بالإساءة. لم تسمح نانسي لنفسها بإظهار أي انفعالات قوية تجاه الآخرين، حتى إزاء زوج أمها الذي قدم لها أسبابًا وجيهة لذلك. والتزمت بمبدأ: «أنت تعيش بين الناس، لذا من الأفضل أن تعيش بسلام معهم!».

توضح تصريحاتها المتكررة أنَّ الوحدة هي التي أثارت مشاعر الحب والعلاقات الجنسية مع صديقها الأول الآن، حيث كان التواصل الجنسي وسيلة لإرضائه، ومن ثم الاحتفاظ به. كانت تشعر بالضيق عند خداع أي شخص. وذكرت عدة مرات أنها كانت تأمل أن تتمكن يومًا ما من إخبار والده خطيبها المستقبلية عن الحمل - ومع أن هذا لم يكن بالتأكيد مشكلة موضوعية

في ذلك الوقت - لأنها كرهت وجود أيّ خداع بينهما. كان زوج أمها في مرحلة المراهقة في كثير من الأحيان يعطيها المال لسدّ احتياجاتها الشخصية. لم يكن في وسعها أبدًا إخفاء هذه الحقيقة عن أمها، مع أنها كانت تعلم أنّ أمها ستأخذ المال منها لتنفقه على تعاطي الكحول.

تعطينا كلّ الإشارات المذكورة سابقًا صورة عن نانسي بوصفها فتاة ترى الرفض تهديدًا عميقًا، فيحرص على إرضاء الآخرين بأيّ ثمن. كان أمها الشخصي مع الآخرين ضعيفًا للغاية بحيث إنّ أقلّ شعور بالضغينة أو العدوان أو الخلاف أو الخداع، مَهْمَا كان مُبرَّرًا، سيُدمِّره، وسيبعثه قلق لا يمكن التحكم فيه.

كما سنرى في تحليلها لاختبار رورشاخ، كانت دقتها في عملها طريقةً لكسب القبول. ومع أنّ نانسي لم تواجه أيّ مشاكل في الحصول على الوظائف والاحتفاظ بها في المجال العملي، كانت على الدوام قلقة بشأن عملها، وتشعر بأنها ستُطرد إذا لم تظل متيقظة باستمرار. «هناك على الدوام شخص ما سيأخذ مكانك إذا لم تبقَ على أهبة الاستعداد». هذه العبارة المتكررة «البقاء على أهبة الاستعداد» هي تعبير مناسب جدًا لهذا النوع من القلق، حيث يشعر الفرد بأنّ الكارثة يمكن تجنبها فقط عبر البقاء في حالة توازن متوتر على الدوام.

نحن الآن نبحث في مصادر نمط القلق هذا في طفولة نانسي. تجمع الذكريات التالية صورةً لطيفة كانت تتعلق بها والدتها، وفي الوقت نفسه ترفضها بشدة! ذكرت نانسي (استنادًا إلى المعلومات التي تلقَّتها من عمته) أنه كان من عادة والدتها تركُّها وحدها في البيت قبل الطلاق، حينما كانت نانسي في الثانية من عمرها، وكذلك بعد الانفصال عن والد نانسي. إحدى أقدم ذكريات نانسي، والتي تعود إلى حوالي عمر الثلاث سنوات، كانت عند والدها وهو يخطفها من بيت والدتها حينما تُركت وحدها. فعُلال مسير سيارة

الأجرة إلى بيت الأب، كانت نانسي تبكي بشدة من أجل والدتها. فيما بعد، جاءت الأم مع شرطي لاستعادتها.

روت نانسي قصصًا متنوعة من الذكريات الأخرى، ضمت هذه العناصر: (أ) كانت الأم تترك نانسي وحيدة؛ (ب) كانت نانسي تتعرض للأذى بسبب غياب الإشراف المناسب (مثل السقوط من درج القبو)؛ (ج) كانت الأم تعود إلى البيت ولكن تظل «غير مكترثة». كان تفسير نانسي هو: «كانت أمي تهتم بالذهاب إلى الحانات على حساب الاهتمام بطفلها».

يبدو أن هذا النبذ للطفلة استمر، ولو بدرجة أخفّ بعد أن تزوجت الأم مرة ثانية. تشير نانسي إلى الفترة اللاحقة، حين كانوا يعيشون في بيت جميل بالضواحي، على أنها فترة ذهبية من طفولتها، وكأنها في جنة. وتعتقد أن مشاكلها الحقيقية بدأت حينما فقدوا هذا البيت، وكان عمرها آنذاك اثني عشر عامًا.

بعد ذلك، باتت والدتها أقلّ استقرارًا، وبدأت وزوجها يخرجان إلى الحانات على الدوام. كانا يصحبانني معهما من حين لآخر، لكنني لم أكن أستمتع بذلك. في بعض المرات، لا يعودان إلى البيت طوال الليل. كانا يتركانني مع فتاة ما، وأستيقظ في الصباح ولا أجدهما. ليس هذا صحيحًا... كنتُ أقلق خوفًا من أن يكون سوءٌ قد أصابهما. ثم، حينما بلغت سنَّ السادسة عشرة، تدهورت حالة أمي كثيرًا.

لم تكن نانسي تُدين والدتها لتدهور أخلاقها، بل لأنها لم تستطع الاعتماد عليها في ذلك الوقت. لم تكن نانسي تخبر بما يتكون منه «التدهور» الذي ذكرته. ففي ذلك الجزء من المقابلة، عادت للحديث عن ذكرياتها قائلة: «إلا أنها كانت أمًا جيدة جدًا في حياة الضواحي».

كانت نانسي تكره كثيرًا الحديث عن طفولتها، وهو ما كان يظهر في تدخينها

المفرط وفي تعبيرها عن أنَّ مثل هذه المحادثات تجعلها «عصبية»، الأمر الذي كان يسبب لها الحرج. لقد علَّقت قائلةً إنها قادرة على تذكر الأحداث وليس المشاعر، وأضافت: «هذا غريب، الطريقة التي كنت أبدو بها متعلقة بأمي وأنا طفلة، كنتُ أظن أنني سأذكر مشاعري تجاهها». لم تكن تُظهر حاجة لحجب المشاعر المتعلقة برفضها في الطفولة فحسب، بل أيضًا للمشاعر الفورية عند الحديث عن تلك الأحداث. كانت مضطربة اضطرابًا كبيرًا بسبب إظهارها للتورط العاطفي، أو «العصبية» في أثناء حديثها عن تجارب الرفض التي مرت بها في طفولتها. وخلال المقابلتين التاليتين، ظلت نانسي متماسكةً بعناية، وأظهرت عزمًا غير مُعلن على عدم إظهار أيِّ تورُّط عاطفيٍّ مرة أخرى.

يتضح للقارئ مما سبق أنَّ هناك تناقضًا واضحًا في وصف نانسي لطفولتها. وهذا التناقض، الذي يضم مواقف متعارضة نحو والدتها، كان له أهمية جوهرية. من ناحية، كانت هناك حقيقة فعلية شعرت بها نانسي، ولها أساس كبير في الحقيقة، بأنها قد رُفِضت وهي طفلة، وأنَّ هذا الرفض كان مؤلمًا للغاية بالنسبة لها. لكن من ناحية أخرى، كان لديها ميل لتمجيد والدتها وجوانب من خلفيتها.

حينما كانت تروي هذه الذكريات، ظهر كثيرًا الحديث عن «البيت الجيد في الضواحي، مع طريق صغير يؤدي إليه»، والادعاء المرافق، «كانت أُمِّي أُمًّا جيدة جدًا حينها». أعتبر الإشارات المثلالية إلى «البيت الجيد في الضواحي» رمزًا لتمجيد علاقتها بوالدتها.

حينما تطرقت نانسي لجوانب من طفولتها كانت تراها مستهجنة، وأخذت تُضمِّن حديثها على نحوٍ غامض، ولكن بتفاؤل قوي، قائلة: «كان بإمكان والدتي أن تكون أُمًّا جيدة جدًا». بدت هذه العبارة كتعويذة إنسان بدائيٍّ، أو ترنيمه ذات قوى سحرية، أو حِرْز من الشر.

يُظهر التحليل المتاح أنَّ والدته نانسي كانت في كثير من الأحيان تتركها بمفردها، حتى في فترة الإقامة في الضواحي، وإن لم يكن ذلك بالقدر الذي حدث في الفترات السابقة واللاحقة. الفرضية التي تشير إلى أنَّ الأم كانت «جيدة» (أي «مستقرة») في بعض الأوقات، و«سيئة» في أوقات أخرى، ليس لها أساس موضوعي صلب، إذ يكشف هذا الادعاء عن عدم اتساق كبير في سلوك الأم. يبدو مبررًا الاستنتاج بأنَّ نانسي طرحت فكرة الأم «الجيدة» وفترة الطفولة «السعيدة» لأنها لم تستطع تقبُّل حقيقة رفض والدتها لها ومشاعرها تجاهها. ويدعم هذا الاستنتاج حقيقة ظهور عبارات متكررة خلال المقابلات تشير إلى أنَّ الأم كان بإمكانها أن تكون جيدة كلما شعرت نانسي بالألم شديد عند مناقشة رفضها المبكر، مما يشير إلى استخدام نانسي تمجيد والدتها وسيلة لإخفاء واقع علاقتهما الفعلية.

تعاملت نانسي مع اختبار رورشاخ بجدية مفرطة، وبدا لي هذا السلوك كمحاولة لكسب القبول. تُظهر سجلاتها أنها شخصية ذكية ومبتكرة، تعاني اضطراب القلق الواضح، حيث تقبَّلت «الموقف القلق» نحو الحياة بشكل جيد لدرجة أنها أوجدت لنفسها صورة خارجية توحى بنجاحها في علاقاتها الشخصية. الخصوصية البارزة في اختبار رورشاخ هي النسبة العالية للإجابات التي استفادت من التفاصيل الصغيرة. في الحقيقة، تمثلت طريقتها المعتادة في التفحص حول حواف البقعة، مستجيبةً لكل تفصيل صغير في أثناء تقدُّمها، مع التأكد من التمسك بالحواف وتجنُّب أي خطر قد يفقدها توازنها بالتوجه نحو المناطق الأكبر من البقعة نفسها. ومجازيًا، يصور هذا شخصًا يعتقد بأنه يسير على الدوام على حافة منحدر، ولذلك، يتعين أن يخطو بحذر شديد من حَجَر لآخر خشية السقوط. وهذه الطريقة في التعامل مع اختبار رورشاخ تتطابق مع سلوك مرضى غولدمان الذين كانوا يكتبون أسماءهم فقط في زاوية الورقة بدرجة مَرَضِيَّة أشد بكثير من نانسي، حيث يُمثل الابتعاد عن الحدود المعينة

تهديدًا أكبر بكثير. كانت معظم إجاباتها تركز على الوجوه، مما يعيد التأكيد على أن قلق نانسي كان مرتبطًا بشدة بكيفية تصوُّر الآخرين لها، وآرائهم عنها. يشير السجل إلى أن شخصيتها منعزلة، حيث كان هناك نقص شبه كامل في الاستجابات العاطفية الموجهة نحو الآخرين. ومع وجود نشاط «داخلي» كبير، كانت الجوانب الغريزية للحوافز الداخلية مقموعة. ومن ثم، أكد اختبار رورشاخ على تصريحاتها بأن الدوافع وراء علاقاتها الجنسية التي أدت إلى حملها تُعزى لأسباب مختلفة عن «الحب» أو الرغبة الجنسية. وفي الردود القليلة بالاختبار حيث شعرت بالتورط العاطفي، تخلّت عن نمط تمسُّكها بالتفاصيل الدقيقة «خشية السقوط»، مما أدى إلى ظهور قلق كبير. وهكذا، كانت إحدى وظائف القيود العاطفية هي حمايتها من المواقف التي تثير القلق المرتبط بالانخراط العاطفي مع الآخرين. عند ظهور اللون الفاقع في البطاقة الثانية، تفاجأت وأعطت واحدة من استجاباتها القليلة الكاملة، إلا أنها كانت استجابة مضطربة بشدة، وتخلّت عن البطاقة فورًا لتنتقل إلى البطاقة التالية. وكانت استجاباتها للبطاقة الثامنة، التي تتميز بكونها مغطاة بالكامل بالألوان، مشابهة إلا أنها أقل وضوحًا.

ويُظهر السجل طموحًا كبيرًا لدى الشخصية، حيث تجلّى هذا الطموح في رغبتها القهرية في الإنتاج الكمي، وفي سعيها لشمول كل شيء (كأنها مُلزمة بتغطية كافة تجارب الحياة بتضمين كل التفاصيل الصغيرة)، وفي رغبتها في الإنتاج بكمال، وفي إظهار الإبداع. كان هذا التكامل جزئيًا وسيلة لتحقيق الأمان عبر التركيز على التفاصيل التي يمكن أن تكون دقيقة فيها بإحكام، إلا أنه كان أيضًا محاولة لكسب القبول والطمأنينة من المقيّم. لم تتخذ من طموحها وسيلة للسيطرة على الآخرين (مثل هيلين)، بل للحصول على القبول، مثل «إذا أنجزتُ عملي جيدًا، إذا كنتُ جذابة، فلن أرفض». كان تقييمها للقلق في

اختبار رورشاخ على النحو التالي: العمق 3، والعرض 5، والتعامل 1، مما جعلها تنصدر جميع النساء الشابات في هذه الدراسة.

عبّأت نانسي استمارات تقييم القلق بدقة متناهية، متفحصة كل عنصر بتأنٍ («لا أرغب في وضع علامات إلا حينما أكون على يقين»)، وكانت تعود لمراجعة العناصر وتصحيح اختياراتها. من حيث الكمية، صُنِّفت في الفئة العليا لقائمة الطفولة، وفي الفئة المتوسطة العليا للقائمة الراهنة، وفي الفئة المنخفضة لقائمة المستقبل. وكشفت النتائج الرئيسة للقوائم الثلاث أن مصادر القلق الأساسية لديها تتمثل في: النجاح والفشل في العمل، وآراء زملائها عنها. برزت ظاهرة مثيرة للانتباه في تصرفات نانسي في أثناء استعراضها للقوائم، والتي قد تشرح جزئياً سبب عرض قائمة القلق المتعلقة بالمستقبل لمستويات أقل من القلق مقارنةً بالقائمتين الأخيرتين. فقد كان كلُّ بند قلق مقترح يجبر نانسي على مواجهة حيرة، وتُصرّح بأنها قد تأملت طويلاً في كلِّ بند. وجدت صعوبة بالغة في الابتعاد عن قلقها لتحديد ما إذا كانت تشعر بالقلق حقاً نحو بندٍ مُحدّد أم لا. كانت تستند في تقييمها إلى معيار مؤداه: إذا كانت قادرةً على التعامل مع بند القلق المقترح، فإنها لا تعدُّه مصدرًا للقلق، مع أنَّ طريقتها في التعامل معه كانت تتضمن بوضوح شعوراً بالقلق. لم يُظهر القلق المتعلق بالمستقبل بعد أنه خارج عن السيطرة، ولذلك لم تكن تضع علامات عليه بتكرار.

بناءً على تقييمنا الشامل، لاحظنا أنَّ نانسي تعاني مستوى عالياً من القلق. إنها تُظهر نمطاً من اضطراب القلق العُصائبي، يتميز بتبنيها لـ «الموقف القلق» إزاء الحياة، بحيث يكون مصدر كلِّ تفكيرها أو تصرفاتها هو القلق. لم يكن الهدف من سلوكها تجنب القلق، بل الحيلولة دون وصول القلق إليها. اتَّصفت بالخوف المستمر والمحاولة الدائمة للحفاظ على توازنها الهش في علاقاتها

مع الآخرين، خوفاً من وقوع كارثة (وهو الرفض في نظرها). يمكن القول إنَّ هذه ليست حالة لشخص لديه قلق، بل حالة لقلق يملك شخصاً.

قد يكون من الصعب التمييز بين مفهومَي تجنب القلق والتحكم به. الفرق الذي نتحدث عنه هو أنه في حالات اضطراب القلق العُصابي مثل حالة نانسي، يصبح القلق متأصلاً بعمق في كيفية تفاعل الشخص مع العالم من حوله وتقييمه للمواقف، مما يجعل الفرد غير قادر على فصل نفسه عن القلق بدرجة كافية ليفهم حتى الهدف من تجنبه أو الخلاص منه. كانت نانسي تسعى للانتقال بحذر بين الصخور دون السقوط، ولم تفكر قطُّ في فكرة أن تكون بعيدة تماماً عن الوقوف على حافة الهاوية.

شمكت الطرق التي نظمتها نانسي بعناية للسيطرة على القلق على المستوى الموضوعي: إرضاء الآخرين، وتجنب أيِّ خلافات، وفعل عملها بجِد واجتهاد. وهدفت من هذه الإستراتيجيات للحصول على القبول والمحبة، الأمر الذي كان يمنحها شعوراً مؤقتاً بالأمان. حققت هذه الأساليب فعاليةً كبيرة في جعلها محبوباً من الجميع. ومع ذلك، كان الأمان الذي تُحقِّقه مؤقتاً وهشاً، وكانت تعيش بتوقع دائم بأنها قد تواجه الرفض في أيِّ وقتٍ⁽¹⁾.

استخدمت نانسي على المستوى الشخصي عدة طرق للسيطرة على القلق، منها تفادي العلاقات العاطفية المعقدة، وكبت المشاعر المرتبطة بتجارب

(1) مجموع الاستجابات، 41:6 من الذكور (M)، 3 من الإناث المتحولات جنسياً (FM)، 1 طفل (K)، 22 من الإناث (F)، 7 من الإناث الصغيرات (Fc)، 1 تركيبة من الذكور والإناث (CF)؛ الاستجابات الشائعة، 5؛ الاستجابات الأصلية، 8؛ نسبة النساء 10 % (W)، نسبة الرجال 41 % (D)، نسبة الرجال الصغار 24 ونصف % (d)؛ نسبة Dd هي 24 ونصف؛ نسبة الاستجابات في البطاقات الملونة بالكامل، 29؛ تقدير الذكاء من رورشاخ: الكفاءة 115، الإمكانات 125. لم تظهر هذه النتائج فقط في مواقفها نحو والديها، بل أيضاً في وضعها الحالي: ذكرت أنها كلما شعرت بالقلق الآن، تُخرج القلق من ذهنها بالتفكير في خطيبها و«ما مدى جمال المستقبل الذي سنعيشه».

الرفض والقلق التي مرت بها في طفولتها، فضلاً عن تمجيد السيناريوهات التي تثير القلق⁽¹⁾. ومع ذلك، لم تكن إستراتيجية تجنب العلاقات العاطفية فعالة بالنسبة لنانسي، لأنها كانت تعتمد اعتماداً كبيراً على آراء الآخرين فيها لتشعر بالأمان، مما يُعد تناقضاً. فمن الصعب تجنب العلاقات العاطفية في حين تعتمد بالكامل على ما يظنه الآخرون بك⁽²⁾.

حينما ننظر إلى الأمور بشمولية، نلاحظ أن نانسي لم تمتلك حماية ذاتية فعالة ضد المواقف التي تخلق القلق. كانت حمايتها الوحيدة ضد القلق هي أن تشعر بالقلق، أي أن تعيش على الدوام «على أهبة الاستعداد».

وجدنا أن هناك درجة عالية من رفض والدتها موجودة في نانسي بالتزامن مع درجة عالية من القلق. لم يُقبل هذا الرفض من ناحية والدتها بوصفه واقعاً موضوعياً، بل كان يُحتفظ به على الدوام بالتوازي مع التوقعات المثالية عن والدتها، والتي كان بإمكاننا رؤيتها في التعويضات التي كانت نانسي تكررهما كلما وجدت نفسها في موقف يخلق القلق.

ومن ثم أدى هذا الرفض إلى صراع ذاتي. كانت مشاعر الرفض والتمثيل المثالي للأُم، ومع أنهما يبدوان متناقضين، يُعزّز كلُّ منهما الآخر. وجعلها شعورها بالرفض تتوق بشدة أكبر لقبول مثاليٍّ من والدتها. ومع وجود صورة مثالية عما «كان يمكن أن تكون» عليه والدتها، شعرت بالرفض

(1) قارن في هذا الصدد، حالة فيليس، التي استطاعت، في مقابل ضعف شخصيتها، أن تتجنب القلق حقاً عن طريق تجنب الانخراط العاطفي مع الآخرين.

(2) مجموع الاستجابات، 13: 6 من الذكور (M)، 2 من الإناث المتحولات جنسياً (FM) مع 5 ذكور إضافيين (m)، 2 من الإناث (F)، 1 من الإناث الصغيرات (Fc)، 2 تركيبة من الذكور والإناث (CF)؛ الاستجابات الشائعة 3، الاستجابات الأصلية 7؛ نسبة النساء 62 % (W %)، نسبة الرجال 30 % (D %)؛ نسبة الرجال الصغار 8 % (Dd %)؛ تقدير الذكاء: الإمكانات 120، الكفاءة 110.

بدرجة أكثر إيلاّمًا. كانت المشاعر المرتبطة برفضها تميل إلى أن تُكبت، ومن ثمّ تزيد.

تُعَدُّ قضية نانسي مثالًا على أن ما يُعَدُّ مهمًا بشأن الرفض، بوصفه مصدرًا للقلق العُصابي، هو كيفية تفسيره من الطفل. وفي تأثيره في الطفل، هناك فرق جوهري بين الرفض بوصفه تجربة موضوعية (التي لا تؤدي بالضرورة إلى صراع ذاتي للطفل)، والرفض بوصفه تجربة ذاتية. والسؤال المهم نفسيًا هو ما إذا كان الطفل يشعر بأنه مرفوض. من الواضح أن نانسي شعرت بأنها مرفوضة بشدة، مع أنها في الحقيقة كانت مرفوضة بشكل أقل موضوعيًا من بعض الفتيات الأخريات اللاتي سيناقدشن فيما بعد (لويز، وبيسي) اللاتي لم يكنن قلقات بالقدر نفسه على المستوى الذاتي بشأن رفضهن. أقول إنّ تمجيد نانسي لوالدها هو العنصر الأساسي في فهم لماذا أعطت وزنًا ذاتيًا ملحوظًا لرفضها. يمكن وصف الصراع الكامن وراء قلق نانسي العُصابي على أنه ناشئ من فجوة بين التوقعات والواقع. استمرّ الصراع على شكل حاجة مفرطة من ناحية للاعتماد على الآخرين (تحديدًا قبولهم ومحبتهم لها) بوصفها وسيلة للأمان، ولكن من ناحية أخرى، كانت هناك قناعة داخلية بأنّ الأشخاص الآخرين ليسوا موثوقين وسيرفضونها. لقد لاحظنا هذا الصراع في شكله الأصلي في تعاملها مع والدتها، وفي شكله الحالي في تعاملها مع خطيبها ومع المعاصرين الآخرين لها.

تقتضي صياغة أكثر تفصيلًا لصراع نانسي فهمًا للأنماط اللاواعية في نفسيته، معلومات لا توفرها الطرق المذكورة سابقًا. ومع ذلك، من المعقول افتراض أنّ هناك قدرًا كبيرًا من العداء قد يظهر في نمط يعتمد فيه الفرد اعتمادًا كبيرًا على الآخرين، إلاّ أنه يراهم في الوقت نفسه غير موثوقين. ومن الطبيعي جدًا أن يُكبت هذا العداء جذريًا في شخص بمستوى القلق الذي تعاني منه نانسي.

بدأت أغنيس، التي تبلغ من العمر الآن ثمانية عشر عامًا، العمل راقصةً في نوادٍ ليلية منذ أن غادرت بيت والدها وهي في الرابعة عشر من عمرها. في اليوم المُحدّد لأول مقابلة لها معي، يبدو أنها أمضت ساعاتٍ طويلةً في وضع المكياج، الأمر الذي أثار لدي بعض الدهشة. كانت ذات شعر أسود طويل مُجعّد، وعينين زرقاوين فاتحة جدًا تمنحها مظهرًا غريبًا. ومع ذلك، كان تعبير وجهها يناقض مظهرها بوضوح، فقد بدت، خلال هذه المقابلة الأولى معي وأيضًا مع الأخصائية الاجتماعية، كأنها تشعر برعب حادّ، مع أن أنها كانت تحتفظ بسيطرة جيدة على نفسها. كانت عيناها متسعَتين، وحركاتها حادة ومتوترة، كانت تضحك من حين لآخر ضحكة باردة، إلا أنها لم تبتسم قطّ.

بدا أن أغنيس في اللقاءات الأولى كانت تتوقع، سواء بشكل واعٍ أو غير واعٍ، أن تتعرض لهجوم ما. هذا التوقع للهجوم انعكس في تصرفاتها المتسمة بالخوف داخل دار والنت، حيث كانت تفحص بدقة قرص الأسبرين الذي تقدمه لها الممرضة، خشية أن يكون مسمومًا. لاحقًا، عندما تحدثت عن هذه المشاعر وغيرها من المخاوف، أدركت أغنيس أن تلك المشاعر غير منطقية. كما شرحت أنها تعاني بشكل متكرر من «رهاب الأماكن المغلقة» سواء في غرفتها بدار والنت أو في المترو، رابطة ذلك بتجربة مؤلمة من طفولتها عندما كانت زوجة أبيها تعاقبها بوحشية، وتنتهي بحبسها في خزانة.

توفيت والدة أغنيس عندما كانت بعمر السنة، ومن ثم عاشت مع والدها وزوجة أبيها، وكان كلاهما يعتنقان الديانة الكاثوليكية، حتى وفاة زوجة أبيها عندما بلغت أغنيس ثلاثة عشر عامًا. بعد مرور عام وهي تعني بوالدها، قررت أغنيس تركه بسبب مشكلاته مع الكحول وتجاهله الشديد لها، والذي وصفته بـ «اللامبالاة التامة تجاهي». كانت لديها تساؤلات حول ما إذا كان والدها

والدتها هما والداها البيولوجيان فعلاً. وقد شارك الأخصائيون الاجتماعيون في دار والنت هذه الشكوك، استناداً إلى المعلومات القانونية المحدودة المتوفرة عن ولادتها.

لم يكن لديها إخوة. أقدم والداها وزوجة أبيها على تبني صبي حينما كانت أغنيس تبلغ من العمر ثماني سنوات، إلا أنها عارضت ذلك بشدة، مما دفعهما لإعادة الصبي إلى دار الأيتام. كانت نتيجة اختبار فاسرمان⁽¹⁾ لأغنيس عند دخولها دار والنت +4، مما اعتبره الطبيب دليلاً على إصابتها بالزهري الخلقي. يُعد تحديد الطبقة الاجتماعية الاقتصادية لأغنيس بدقة أمراً صعباً، فقد كان والداها يُغيّر وظائفه باستمرار، وكان يعمل طباًخاً في مطعم في ذلك الحين.

كانت أغنيس خلال إقامتها في دار والنت تطمح لترك عالم الترفيه والالتحاق بمدرسة فنية، وأن تصبح فيما بعد فنانة تجارية. وبناءً على هذه الأهداف والوضع الاجتماعي والاقتصادي لأصدقائها، نعدّها جزءاً من الطبقة الوسطى.

كانت أغنيس حاملاً من رجل متزوج يكبرها بكثير، قابلته في أثناء عملهما معاً في مجال الفن والترفيه. وقالت إنها دخلت في العلاقة بإرادتها الحرة لأنها «أحبته»، واستمرت هذه العلاقة قرابة نصف سنة.

تميزت علاقاتها بالنساء الأخريات في دار والنت بالعداوة الصريحة وشيء من الاحتقار من جانبها، دون أن تبذل أيّ محاولة للتودد. ونتيجة ذلك، كانت الفتيات الأخريات عدائيات تجاهها وكثيراً ما كنّ يسخرن منها، وهي تتعامل مع ذلك بتجاهل متعالٍ. كان مزاجها العام في البيت يتسم بالتفكير العميق من ناحية، ونوبات الغضب من ناحية أخرى.

(1) Wassermann test اختبار دم للكشف عن الزهري. (المترجم)

ظهر العديد من الأدلة على أنَّ أغنيس كانت تخوض صراعاتٍ مستمرةً للحصول على السيطرة والتفوق على الآخرين. فقد أعربت عن إعجابها الشديد بالقوة، وتحديدًا لدى الرجال. كانت تشعر بالازدراء نحو والدها بسبب ما وصفته بضعفه المتمثل في الإفراط في شرب الكحول، وكذلك نحو الرجال في النوادي الليلية الذين يتذمرون من عدم فهم زوجاتهم لهم. كانت موافقها نحو بوب، الرجل الذي حملت منه، عدوانيةً بوجه عام. فقد قالت إنها ستستعين بمُحامٍ وتُدمر حياته إن لم يساعدها خلال فترة حملها. ومع ذلك، عندما كانت على تواصل مباشر معه، كانت تخفي عدوانيتها وراء إستراتيجية تُظهر فيها ضعفها الأنثوي بوعي كامل، وتبكي وهي تتحدث معه بالهاتف لتقنعه بـ «عجزها» وتلعب ما أسمته «دور الشهيدة» («انظر كم أعاني!»).

ولكن عندما كانت تتلقى منه مبلغًا من المال باستمرار، كانت تشعر بمشاعر حنونة مؤقتة تجاهه وتعتقد أنها ربما كانت قاسية في حكمها عليه. استغلت أغنيس كذلك جاذبيتها الأنثوية بطريقة غير مألوفة لتحقيق أهداف عدائية، فعند لقاءاتها مع بوب لتناول الغداء أو حتى في الأيام التي كانت لديها مقابلات معي، كانت تقضي ساعاتٍ طويلةً في تجهيز نفسها لتظهر بأكثر صورة جذابة ممكنة، وكأن ذلك كان استعدادًا لمعركة. وبعد ولادتها، كانت تستمتع بشعور عظيم بالنصر لتمكنها من لفت الانتباه في المتاجر بمظهرها الملفت. هذه الأدلة المحددة تظهر صراعاها العدواني للسيطرة على الآخرين، وتوافق مع نمط سادي مازوخي الذي كشف عنه أيضًا اختبار رورشاخ.

لم تكن أغنيس في البداية تقبل حملها بوصفها حقيقة واقعية. يبدو أنَّ الحمل جعلها تشعر بالضعف وأنها باتت ضحية وحال دون استخدامها لجاذبيتها وسيلةً للهجوم. إلا أنَّها سرعان ما استطاعت أن تدمج الطفل المنتظر في نمطها السادي المازوخي، وبدأت تتحدث باستمرار عن دورها بوصفها أمًا. (في هذا

السياق، كانت الشابات الأخريات يُطْلَقْنَ عليها لقب «المادونا»⁽¹⁾. عاملت الطفل الذي ستلده كأنه «لعبة»، وامتداداً لذاتها، وأبرزت أنها امتلكت أخيراً شخصاً ينتمي إليها. رافقَ هذه الأساليب إزاء الطفل غيابٌ كامل لأيّ تخطيط واقعيٍّ لمستقبله. كما بدأت تستخدم الطفل كسلاح عدوانيٍّ ضد بوب، حيث زعمت أن الطفل بات شيئاً تستطيع «الكفاح من أجله».

كان من الواضح أنها شعرت بالرفض الشديد من والديها. وإلى جانب شكوكها حول ما إذا كانا والديها البيولوجيين (وهو أمر ذو دلالة رمزية، فضلاً عن احتمال أن يكون صحيحاً)، كانت هناك بيانات حقيقية تشير إلى أنها كانت تعيش في علاقة باردة ومعادية مع زوجة أبيها. واتسم موقف والدها على الدوام باللامبالاة تجاهها ونحو قدراتها. حتى في ذلك الحين، كانت أغنيس تحاول تحطيم حاجز اللامبالاة هذا. فبعد الولادة، ذهبت لزيارة والدها في مدينة مجاورة، بذريعة الحصول على بيانات حقيقية حول سجلات ولادتها، إلا أن الهدف الحقيقي كان إثارة بعض الاهتمام من جانبه أخيراً. وكان من المتوقع أن يظهر هذا الاهتمام بتقدمه قليلاً من المال بوصفه رمزاً. أقول إنَّ المال كان رمزاً لأنَّ أغنيس لم تكن في حاجة ماسةً إلى المال في ذلك الوقت، فضلاً عن أنَّ المبلغ الذي اقترحتَه (خمسة دولارات) لم يكن سيؤثر بقدرٍ كبير في الحقيقة. عبَّرت عن اعتقادها قبل الزيارة بأنه لن «يُثبت وجوده»، أي أنه لن يُقدِّم لها دليلاً مادياً على اهتمامه. بعد الرحلة، أفادت أنه استمتع بالتباهي أمام زملائه بجاذبية ابنته، لكن بخلاف ذلك، كما في العادة، أظهر لامبالاة تامة تجاهها. وفي مقابلاتها في دار والنْت، كانت أغنيس تتحدث باستمرار عن وحدتها؛ «لم أنتمِ إلى أحدٍ قط». ومع ميلها لتضخيم شعورها بالوحدة، يوجد ما يكفي من

(1) إشارة إلى السيدة العذراء مريم في التقليد المسيحي، والتي في كثير من الأحيان تُصور كأُم مثالية ورمزٍ للرحمة والعطف. (المترجم)

الأسباب لاستنتاج أنها كانت شخصية منعزلة دائماً، ونحن نصنفها ضمن الفئة العليا للرفض من ناحية الوالدين.

كانت السمة الأساسية في اختبار رورشاخ لأغنيس هي الكمية الكبيرة من العدائية ومشاعر العدوان. ففي كل استجابة تقريباً تتعلق بالبشر كانت تُصوّر أشخاصاً يتقاتلون أو وحوشاً شبه بشرية. وتُظهر هذه الوحوش في سياقات جنسية، حيث يبدو أنها ربطت الجنس بالعدوان الوحشي ضدها. ومع أنّ التعبير عن دوافعها الخيالية كان واسعاً، فقد كبتت دوافعها الغريزية، وتحديداً الدوافع الجنسية لتجنّب أن تصبح ضحية للعدوان. وأظهر اختبار رورشاخ أنها كانت تشعر بأنها مدفوعة بميولها العدوانية والعدائية الشديدة (سواء المحتملة أو الفعلية)، وأنه إذا لم تكبت هذه الميول إلى حد ما، فستخرج عن سيطرتها. كان هناك أيضاً قدر كبير من الانفعال العاطفي، وعلى وجه التحديد من النوع النرجسي.

وعلى وجه العموم، أظهر اختبار رورشاخ نمطاً سادياً مازوخياً. سعت أغنيس لتجنب عدوانيتها وعدائها بالانسحاب إلى الخيال والتجريد والمثالية الأخلاقية. فمثلاً، كان العدوان يُمثل على أنه صراع بين «الخير والشر». لقد استخدمت قدراتها الفكرية الجيدة لأغراض الطموح العدوان؛ السيطرة على الآخرين. شملت العدوانية والعداء في هذا السجل قدرًا كبيرًا من القلق الذي كان مثارًا إلى حد كبير بسبب توقُّعها لعدوان الآخرين وعدائهم ضدها، والذي كان في جزء كبير منه عبارة عن تجسيد لمشاعر العدوانية والعدائية تجاههم. كانت الطريقة الرئيسة التي حاولت بها التعامل مع القلق هي العدوان والعداء الانتقامي.

صُنِّفَت أغنيس في اختبار رورشاخ على أنها تعاني قلقًا عاليًا بناءً على التقييمات التالية: العمق 2 ونصف، العرض 4 ونصف، والتعامل 4 ونصف،

مما وضعها في فئة القلق العالي مقارنةً بالفتيات الأخريات. في قائمة تقييم القلق خلال الطفولة، جاء تصنيف أغنيس متدنياً نسبياً، وفي قائمة التحقق المستقبلية جاء مرتفعاً نسبياً. كانت المجالات السائدة للقلق هي الطموح ورهاب الخوف⁽¹⁾.

يبدو أن العلاقة المتبادلة بين القلق والعداء والعدوانية هي الدرس الرئيس الذي يمكن أن نتعلمه من دراسة حالة أغنيس. أولاً، كان قلقها ردّ فعل على المواقف التي فسّرتها على أنها تهديد بالهجوم المباشر عليها من الآخرين. وقد بدا هذا مصدرًا بارزًا لرعبها في المقابلات الأولى في دار والنت. من المفهوم تمامًا أن ردّ الفعل القلق نحو مثل هذه التهديدات سيصاحبه عداء مضاد وعدوان من جانب أغنيس، وهو ما لم تُظهره في دار والنت تجاهي أو نحو الأخصائيين الاجتماعيين، إلا أنّها وجّهته إلى النساء الشابات الأخريات هناك. ثانيًا، كان قلقها ردّ فعل على تهديد الرفض، والشعور بالوحدة. العداء والعدوان، المرتبطان بهذا الرد القلق، هو النمط المألوف للغضب نحو مَنْ يُسببون للإنسان ألم العزلة والقلق.

لكنّ هناك جانبًا ثالثًا وأقلّ شيوعًا للعلاقة المتبادلة بين القلق والعدوانية والعداء يظهر في حالة أغنيس، ألا وهو استخدامها للعدوانية والعداء وسيلةً لتجنب المواقف التي تخلق القلق. ليس هذا هو السلوك المعتاد، فلقد رأينا أنّ الفتيات الأخريات يحاولنّ تجنب القلق بالانسحاب أو التهذؤة أو الامتثال للآخرين. وفي معظم الحالات، تكون الفترات التي يشعرنّ فيها بالقلق هي بالضبط الأوقات التي يكنّ فيها أقلّ عدوانية لكيلا يُنْفَرْنَ الأشخاص الذين

(1) مجموع الاستجابات، 22: 1 طفل (K)، 11 من الإناث (F)، 4 من الإناث الصغيرات (Fc)، 1 c، 3 من الإناث الصغيرات (FC)، 2 تركيبة من الذكور والإناث (CF)؛ نسبة النساء 45% (W%)، نسبة الرجال 55% (D%)؛ الاستجابات الشائعة 2، الاستجابات الأصلية 4. تقدير الذكاء من رورشاخ: الإمكانات 100، الكفاءة 100.

يعتمدنَ عليهم. تعمل أغنيس، من ناحية أخرى، وفقًا للمبدأ القائل بأنه بمهاجمة الآخرين يمكنها أن تُجبرهم على عدم رفضها، وعدم جعلها تشعر بالقلق.

يمكن فهم هذا بجلاء عبر تحليل سلوكها نحو والد طفلها. كانت مواقفها العامة تجاهه تتلخص في: «هو يرفضني، ومن ثم، فهو مثل جميع الرجال، خائنٌ للعهد». كلما شعرتُ برفضه (مثل عدم إرسال المال لها)، كانت تردُّ بالقلق والغضب الشديد، حيث كانت تصر على أنه «لا يجب السماح له بالتصل من التزاماته تجاهي». ومع ذلك، حينما كان يرسل لها المال استجابةً لمكالماتها الهاتفية المُلحة، يخف قلقها وتشعر بالرضا مع أنَّ المبلغ المالي كان ضئيلاً لدرجة أنه لم يُشكل فرقاً كبيراً. لم تكن القضيةُ المالَ بحدِّ ذاته (كان بإمكان أغنيس الحصول على المال من دار والنت)، بل كان الأهم أن يُظهر لها الاهتمام. اللافت أنَّ رمز الاهتمام في صراعات أغنيس مع بوب ووالدها كان المال، وهذا بحدِّ ذاته مثير للاهتمام. ففي تصورها، يتمثل «الحب» في التضحية بشيء ما، وتكمن قدرتها على جعل الآخرين «يهتمون» بها في قدرتها على أخذ شيء منهم.

قد تسهم حالة أغنيس في توضيح ظواهر القلق في الحالات السادية المازوخية عامة، حيث لا يأتي تخفيف القلق من الإبقاء على الأشخاص الآخرين مرتبطين بالشخص في علاقة تكافلية فحسب، بل من السيطرة عليهم والتغلب عليهم، أو إجبارهم على الانصياع لإرادته كذلك. إنَّ لم يستطع الشخصُ الحصولَ على الراحة من القلق إلا بجعل الآخرين يتوافقون مع أهدافه، فإنَّ طريقته في التخفيف من القلق ستسهم حتمًا بالعدوانية.

شهدنا في حالة أغنيس درجة عالية من القلق مع درجة عالية من الرفض من ناحية الوالدين. أظهرت علاقة نمط القلق الحالي لها بعلاقاتها المبكرة مع والديها بعدة طرق، إحداها كانت ارتباط قلقها الرهابي بعلاقتها المبكرة

المتسمة بالعدوانية والعداء المتبادل مع زوجة أبيها. والطريقة الأخرى هي أنَّ نمط العلاقة، الذي يخلق القلق مع والد طفلها، تبع عن كُثْبِ علاقتها بوالدها البيولوجي. يجدر بنا التأكيد على أنَّ أغنيس، مثل نانسي وهيلين، لم تقبل رفض والدها بوصفها حقيقة واقعية. وفي جميع الأحوال، تمسكت بموقف متناقض مع والدها؛ التناقض بين توقعاتها الذاتية وما كانت تعرفه عن واقع علاقتها بوالدها. هذه هي الفجوة بين التوقع والواقع التي ستناقش فيما بعد. تجلّى ذلك في رحلتها لرؤية والدها لإجباره على إظهار الاهتمام بها، مع أنها كانت تعرف واقعياً أنه لن يتغير.

تُظهر أغنيس أيضاً التفاعل بين القلق ومشاعر العدوان والعداء. كانت أغنيس تشعر بالقلق نتيجة توقعاتها بأن تواجه عدوانية وعداء من الآخرين (مثل تجليات الرهاب)، والتي كانت بدورها مرتبطةً عبر آلية التصوير الذهني بعدوانيتها وعدائها نحو الآخرين. يمكن لهذا النمط أن يتخذ عدداً لا حصر له من الأشكال المحددة. كانت العدوانية والعداء في شخصية أغنيس السادية المازوخية تعبيراتٍ عن تفسيرها للمواقف المثيرة للقلق كمواقف تجعلها ضحيةً للآخرين. ونتيجة لذلك، استخدمت أغنيس عدائيتها وعدوانيتها وسيلةً للهروب، وطريقة لتفادي أن تقع ضحية. وفي حياتها كما في الحقيقة، لم يفلح الهروب أبداً.

وبذلك كانت الدفاعات الرئيسة لأغنيس ضد المواقف المثيرة للقلق هي العدوانية والعداء، وهي محاولة للتغلب على الشخص الآخر، لتصبح المنتصر بدلاً من أن تكون الضحية. وفي هذا السياق، فسرت رفض الآخرين لها بأنه انتصار لهم عليها؛ وقدرتها على الاحتفاظ بهم في علاقة تكافلية بأنه انتصار لها عليهم، بمعنى أنها تُجبرهم على الخضوع لإرادتها. من الواضح أن مثل هذا النمط حريٌّ أن يولّد كميات كبيرة من القلق، لأنها كانت ستوقع على الدوام

أن يفعل بها الآخرون ما كانت تحاول فعله بهم. تجلّت هذه الكمية الكبيرة من القلق في رعبها خلال المقابلات الأولى، وفي مخاوفها في دار والنت.

وهنا ثمة تساؤلات إضافية: هل من الممكن تحديد عناصر سببية معينة في حالة أغنيس تفسر استخدامها للعدوان والعداء أساليب لتجنب المواقف المثيرة للقلق؟ لماذا يمكن لشخص ما أن يختار هذه الأساليب بشكل لا واع؟ أعتقد أن هذه الأساليب في حالة أغنيس تشير إلى وجود درجة من الحماية المفرطة في خلفيتها الأولية. يمكن لدرجة الترجسية الكبيرة التي تتمتع بها أن تدعم هذه الفرضية. كما تُدعم هذه الفرضية بسلوك والدها الذي يُعبر عن فخره بجاذبيتها الخارجية، إلا أنه يرفضها في جميع الجوانب الأخرى. من المعتاد بالفعل أن يحمي الآباء أطفالهم حمايةً زائدةً وفي الوقت نفسه يرفضونهم، أو أن يُظهروا تأثيرات عاطفيةً مفرطة تجاههم على بعض المستويات ويرفضوهم على مستويات أخرى. قد تكون الحماية المفرطة والرفض في بعض الأحيان ردود فعل متبادلة، مثلاً إذا كان الوالد يرفض الطفل حقيقةً، فقد يقدم له الدلال على مستوى آخر في محاولةٍ للتعويض عن رفضه.

ثمة دلائل على أنها كانت تمارس قدرًا من السلطة على عائلتها في طفولتها، حيث أُجبرت اعتراضاتها الوالدين على التخلي عن الطفل المتبنى. إذا كانت هذه الفرضية صحيحةً، فإنها تفسّر لماذا كانت الطريقة العدوانية، في إجبار الآخرين على عدم رفضها وإخضاعهم لإرادتها، ناجحةً إلى حدٍّ ما، ومن ثمّ تعززت في علاقاتها بوالديها. تُفسّر هذه الفرضية أيضًا لماذا كانت أغنيس تُعدّ الرفض هجومًا عليها، فإن لم يُلبّ الآخرون توقعاتها بتوجيه العاطفة نحوها، فكانهم «ينقضون الاتفاقيات». لقد تعلّمت توقّع هذا الاهتمام كحقٍّ لها، ومن ثمّ، كان الآخرون يستغلونها بعدم تقديمه لها.

كان الرأي الشائع في دار والنت هو أن نمط شخصية أغنيس قد تبلور بشدة

لدرجة أنَّ الفرص لتحقيق نجاح علاجيٍّ في ذلك الوقت كانت ضئيلة. فاختبار رورشاخ الثاني، الذي أُجري لها بعد ثلاثة أسابيع من ولادتها، أي بعد تخلصها من المشاعر المرتبطة بعجزها عن استغلال جمالها وسيلةً للتأثير، أظهر بعض التخفيف في إحساسها بأنها ضحية للعدوان. أدى هذا أيضًا إلى بعض التخفيف من صرامة نمطها السلوكي. ومع ذلك، لم تزل شخصيتها تعكس بنيةً سادية مازوخية معبرة عن مشاعر قوية من العدوان والعداء.

آخر ما وردنا عن أغنيس ما جاء في رسالة كتبها بعد شهر من مغادرتها دار والنت، بأنها تعيش برعاية رجل يكبرها بكثير في السن، وتُربي طفلها على أنغام موسيقى باخ وبيتهوفن.

لويز: رفض الأم دون قلق

كانت لويز الفتاة البالغة من العمر أربعة وعشرين عامًا والتي نشأت في أسرة من الطبقة العاملة، تعمل خادمة بيتية، وهي المهنة التي استمرت فيها منذ وفاة والدتها حينما كانت في سنِّ الثانية عشرة. تُوفي والدها، الذي كان يعمل في مصنع للصَّهر، حينما كانت لويز في الثالثة عشر من عمرها. لم يكن لديها إخوة سوى أخت تُوفيت قبل أن تصل لويز إلى سنِّ الوعي. كانت لويز حاملًا من رجل يكبرها بإحدى عشر سنة، وهو الرجل الوحيد الذي شعرت معه بالحب وربطتهما علاقة جنسية. حينما علمت من طبييها أنها حامل في شهرها الثالث، خطرت لها فكرة الانتحار للحظات، إلا أنَّها سرعان ما أجرت تعديلًا على حالتها بالاتصال بموظفة الهاتف، وسؤالها عن المكان الذي ينبغي لفتاة في موقفها أن تذهب إليه.

تعكس سيرة طفولة لويز تجاربَ شديدة الرفض، حيث تعرضت لعقوبات قاسية من والدتها. تقول لويز:

كانت أمي تضربني دائماً. حتى إنَّ والدي كان يسألها عن سبب ذلك، فتزيد من شدة ضربي... كانت تستخدم كلَّ شيء لضربي. لقد كسرت كوعي، وظهري وأنفي. أراد الجيران في البيت المجاور الاتصال بالشرطة، إلا أنَّهم لم يرغبوا في التدخل. كانت أمي تهددني بقولها: اقتربي من هنا وإلا قتلُك. في بعض الأحيان، كنت أعاني بشدة لدرجة أن أتمنى لو أنَّ أحدهم طعنني بسكين لأرتاح... كان عمي وعمتي يرغبان في أخذني معهما، ولكن لم تسمح لهما. لا أفهم، إذا كانت تكرهني، فلماذا لم تتخلص مني؟!

روت لوز هذه الحوادث من عقاب الطفولة دون تأثر كبير أو تغيير في تعبيرها. وتكوّن لديّ الانطباع أنها ربما روت القصة مرات عديدة (ربما للنساء اللاتي كانت تعمل لديهنَّ خادمة) وأنه قد يكون هناك بعض المبالغة لإحداث تأثير في المستمع (مثلاً، التفاصيل المتعلقة بـ«كسر» الكوع والظَّهر لم تكن مقنعة). ولكن، حتى مع افتراض وجود بعض المبالغة، لا تزال هناك كلُّ الدلائل التي تشير إلى أنها كانت ضحية للقسوة الجسدية والرفض الشديد في طفولتها. في حين كانت هناك بالتأكيد إصابات موضوعية شديدة في تجارب طفولتها. الحقيقة المهمة هي أن لوز استطاعت تجنب الإصابات الذاتية، سواء وهي طفلة، أو الآن وهي بالغة. علاقتها بوالدها، الذي كانت تشعر تجاهه بالود، كانت عاملاً مخففاً لكن على مستوى سطحيٍّ وليس عميقاً (مثلاً، لا ترى رجالاً في اختبار رورشاخ).

لا يبدو أنه من المعقول افتراض أن لوز كانت تكبت جميع المشاعر المتعلقة بعلاقتها بأمها، ففي أجزاء أخرى من المقابلات، أظهرت تعبيراً كبيراً عن المشاعر؛ بكت حينما تحدثت عن كرهها لأمها. ومع ذلك، طُرحت الكراهية بوصفها حقيقة بسيطة، دون الإشارة إلى وجود صراع نفسيٍّ مُرافق، أو أدلة على الاستياء العميق المستمر نحو الأم.

كانت أبرز مخاوف لويز خلال طفولتها، بجانب الرغبة المفهومة في الهرب من ألم الضرب، هي الخوف من أن يكرهها الآخرون لأنَّ أمها كانت تكرهها، والحيرة حول سبب عدائية أمها تجاهها. افترضت في أفكارها في فترة الطفولة أنها ربما لم تكن الابنة البيولوجية لأمها. وفي تعاملها مع أمها، لم تحاول إخفاء الواقع الفعلي لعلاقتها. كانت الأم تطالب لويز عند وجود ضيوف، بأنَّ تُظهر لها العاطفة، إلا أنَّ لويز كانت دائماً ترفض التظاهر بذلك رغم علمها بأنها ستُعاقب في اليوم التالي. يتجلى الموقف الذاتي للويز نحو رفض طفولتها والعقاب في تصنيفها لهذه التجارب تحت مسمى «حظ عاثر». عامة، يبدو أنَّها قد قبلت الرفض من أمها بشكل واقعي، بوصفها حقيقة موضوعية، وفي جانب منها غير شخصي.

كشف اختبار رورشاخ الذي أجري للويز عن شخصية ذات تمايز نسبي، مع مستوى ذكاء متوسط وبعض الابتكار⁽¹⁾. لم تظهر أيُّ استجابات للحركة في النتائج، مما يبين قلة النشاط الباطني وكبت الدوافع الغريزية. فقد أظهرت تكيفاً سلساً وسريعاً مع المحفزات الخارجية، لكن هذا التكيف بدا شكلياً ويوحي بتعامل سطحيٍّ مع العلاقات مع الآخرين. من الجدير بالذكر أنها لم ترَ أيَّ شخصيات بشرية في البطاقات، وهو أمر شائع بين الأشخاص الذين كانت علاقاتهم متوترة مع والديهم. أقرب ما وصلت لويز إليه تصوير إنسان كان في شكل «خلفية رأس امرأة»، حيث أوحى بأنَّ النساء يُدرنَ ظهورهنَّ لها. في هذه الاستجابة، لم تضع لويز رأس المرأة في البقعة نفسها، بل في الفضاء المحيط،

(1) يبدو أنَّ كمية القلق في قائمة الطفولة تعتمد جزئياً على حرص لويز ورغبتها الكبيرة في إرضاء الطبيب النفسي، الذي كانت ترغب في التعاون معه في دراسته. (يُنظر النقاش اللاحق عن كونها شخصية مطيعة وممثلة مع الأشخاص الذين تعتبرهم «أسيادها»). يبدو أنَّ قائمة «القلق الحالي»، التي تُعبأ في حضور الأخصائي الاجتماعي، تعطي دلالة أكثر عدالة على كمية قلقها.

مما يشير إلى ميلها لمعارضة النساء. يُعد من الاستنتاجات المنطقية أنَّ هذين الأسلوبين في التواصل مع النساء يعكسان - نموذجيًا - علاقتها بأمرها.

لم تُبدِ لويز أيَّ قلق ظاهريٍّ تقريبًا في اختبار رورشاخ. يمكن الاستدلال على وجود قلق خفيٍّ عبر غياب الاستجابات الحركية: في حين كان هذا الغياب جزئيًا دليلًا على شخصية غير مميزة في حالتها، فقد كان أيضًا نتيجة لكبت الدوافع الغريزية، وعلى وجه التحديد فيما يتعلق بالتفاعل الجنسي مع الرجال لتقليل تعرُّضها للأذى. قيِّمنا مستوى قلقها في اختبار رورشاخ كالتالي: عمق 3، عرض 2، التعامل 1. وضعها هذا التقييم ضمن فئة القلق المعتدل إلى المنخفض مقارنةً بالنساء الشابات الأخريات. كانت لويز قادرةً على تجنب العلاقات الشخصية التي قد تسبب لها القلق، ولم يبدو أنَّ نظام التجنب هذا أدى إلى أيِّ صراعات عميقة لديها.

في أثناء تعبئة قائمة القلق الخاصة بالطفولة، أدلت لويز بتعليق مهم قائلة: «وأنت طفل، لا تشعر بالقلق؛ تتقبل الأحداث كما تحدث، دون أن تشعر بالمعاناة». عدد العناصر التي علّمت عليها جعلها ضمن فئة القلق العالي في هذه القائمة، إلا أنَّ تصنيفها للقلق في القائمة الراهنة كان الأدنى بين جميع النساء الشابات⁽¹⁾. صرَّحت في أثناء تعبئة القائمة الأخيرة: «أنا نادرًا ما أقلق بشأن أيِّ شيء». الأنواع الرئيسة للقلق في القوائم كانت الرفض من أقرانها

(1) مجموع الاستجابات، 20: 1 من الذكور (M)، 5 من الإناث المتحولات جنسيًا (FM)، 3 من الإناث المتحولات جنسيًا والأطفال (FK)، 7 من الإناث (F)، 2 من الإناث الصغيرات (Fc)، 2 من الإناث الصغيرات (FC)؛ الاستجابات الشائعة 4، الاستجابات الأصلية 2؛ نسبة النساء 50 % (W)، نسبة الرجال 40 % (D)، نسبة الأمان 10 % (S)؛ النسبة المئوية للاستجابات في آخر ثلاث بطاقات، 25. تقدير الذكاء: الإمكانات 115، الكفاءة 100. (هذا يتوافق مع معدل ذكاء 101، من تقرير الاختبارات النفسية المقدمة لبيسي في محكمة الأطفال خلال إقامتها في دار والنت).

ورهاب المخاوف. وبالنسبة للقلق المتعلق بالطموح التنافسي، كانت تحتل المرتبة الأدنى بين جميع الفتيات.

كان تصرف لويز وتعاملها معي ومع الطبيب النفسي والأخصائيين الاجتماعيين مهذبًا ومتواضعًا على الدوام، حيث كانت تعتذر عن استهلاك وقتهم وتُظهر بعض الدهشة من اهتمامهم بها. في المقابلات، كانت تتحدث بانفتاح إلا أنها كانت تعطي انطباعًا - وعلى وجه التحديد عبر تعبير وجهها الذي كان يتميز بالجفون المضيق - بأنها تتوقع التوبيخ. كانت لديها رغبة قوية في إرضاء «المتفوقين عليها» وتؤدي واجباتها بضمير واضح وملحوظ.

على النقيض من هذا السلوك الطيع، كانت لويز تُظهر بعض التحدي نحو النساء الشابات الأخريات، حيث كانت تنتقدنَّ أمام مديرة الدار، مما جعلهنَّ ينفرنَ منها. لم يبدو أنَّ هذا يقلقها، فقد قالت إنها حينما لا تتفق مع الآخرين «أنا فقط أبقى بعيدًا عن طريقهم». كانت تسليتها الوحيدة هي الذهاب في نزعات طويلة يوميًا بمفردها، والتي كانت تهدف، بجانب متعتها الشخصية، غرض إبعاد نفسها عن الفتيات الأخريات ومساعدتها على النوم ليلاً بدلًا من «الاستيقاظ مع الحزن»، على حدِّ تعبيرها.

لم تتردد لويز أبدًا في رغبته في الاحتفاظ بطفلها، وقد خططت بواقعية لإيداعه في دار تبني مؤقت حتى تتمكن من جمع المال الكافي لتأسيس بيتها أو تزوج. كان تعلقها الشديد بطفلها واضحًا عبر متعتها الكبيرة في العناية بأطفال الفتيات الأخريات قبل ولادتها.

حينما وُلد طفلها ميتًا، دخلت لويز في حالة حزن شديد. لقد بكت بشدة خلال الأيام الأولى في المستشفى، ولم تكن تتحدث عن شيء سوى طفلها خلال الأسابيع الثلاثة التي قضتها في النقاهة بدار والنت. ثم انتقلت إلى دار نقاهة في الريف حيث استعادت صحتها النفسية جيدًا، وتعافت من الاكتئاب

والحزن. شملت البيانات النهائية المتعلقة بلويز الرسائل الطويلة الزاخرة بكلمات العطف التي استمرت في كتابتها إلى الممرضة في دار والنت، والتي كانت ربطتها بها علاقة حميمة مفعمة بالمودة.

كان تقييمنا الشامل للويز منخفضاً في القلق، وعالياً في الرفض من ناحية والدتها. يطرح هذا مباشرة مشكلة شخص تعرّض لرفض شديد إلا أنه لم يُظهر قلقاً عَصَابِيّاً نتيجة لذلك، وهو ما يتعارض مباشرة مع فرضيتي بأن الرفض الأمومي هو أصل القلق العَصَابِيّ. هل يمكن تفسير هذا الافتقار للقلق بأنه نتيجة لعدم التمايز كشخصية، أو بسبب كبت المشاعر؟ تتعين الإجابة عن هذا السؤال في مرحلتين. إلى حدّ ما، يمكن القول إنّ لويز كانت شخصية بسيطة نسبياً، غير مميزة بالمعنى «الطبيعي» (أي أنّ عدم التمايز لم يكن بسبب الصراعات الذاتية الراهنة).

أشار كبت الدوافع الداخلية في اختبار رورشاخ إلى دوافعها الجنسية نحو الرجال، ولم يفسر في حدّ ذاته عدم وجود قلق عَصَابِيّ نتيجة رفض والدتها لها. إلى أيّ مدى كان نقص استجابتها للعلاقات مع الآخرين - نتيجة لافتقار العاطفة في علاقتها بوالدتها - لا يمكن تحديده أكثر من النقطة الواضحة التي تقول بأنّ هناك علاقة مهمة بين هذين العاملين؟ ولكن عدم وجود قلق عَصَابِيّ لديها لا يمكن تفسيره كنقص أو كبت لجميع المشاعر. وهذا ما يظهر في (أ) حقيقة أنها أظهرت مشاعر عند الحديث عن كرهاها لوالدتها؛ (ب) كانت لديها مشاعر قوية جداً نحو طفلها المنتظر؛ (ج) استطاعت إقامة علاقة عاطفية مع الممرضة في دار والنت.

قبلت لويز رفض والدتها بوصفها حقيقة واقعية بدلاً من أن يكون مصدرًا للصراع الذاتي. وبالنسبة لي، يبدو هذا الأمر هو النقطة الجوهرية في تحررها من القلق العَصَابِيّ. كانت تعتبر كراهية والدتها وعقابها لها أموراً موضوعية

ونسبيًا غير شخصية، مثل «حظ عاثر». تصرّيحها بأنّ الأطفال يقبلون الأمور كما تأتي دون أن يعانون (في معنى عدم مشاعر القلق العُصّابي) يبدو وصفًا دقيقًا إلى حدٍّ ما لفهمها لذاتها. من الواضح أنّ الرفض والعقاب تسبّب في أذى موضوعيٍّ وألم كبير، إلاّ أنّه لم تكن هناك صدمة ذاتية أو صراع فيما يتعلق بعلاقاتها مع والدتها. تستجيب لوزير لكراهية والدتها بكراهية مباشرة، ولا تصبح سببًا للضعينة المستمرة لديها.

من المهم ملاحظة أنّ لوزير لم تكن تتظاهر بشأن والدتها: ففي تباين جذريٍّ عن حالة نانسي، مثلاً، لم تكن لوزير تنتظر أو تأمل أن تتغير والدتها لتصبح «والدة جيدة». وفضلاً عن ذلك، لم يكن سلوكها نحو والدتها متأثراً بأيّ تصنع، كما يتضح من رفضها إظهار عاطفة زائفة لوالدتها عند وجود ضيوف، مع أنها كانت تعلم أنها ستعاقب على هذا التعبير عن الذات.

بخلاف عدد من النساء الأخريات في هذه الدراسة (مثل نانسي، وهيلين، وأغنيس، وغيرهنّ)، لم تكن هناك فجوة بين توقعات لوزير والواقع الفعلي بالنسبة لوالدتها. يُظهر وضعها أنّ القلق العُصّابي لا ينتج عن الرفض إذا كان الشخص خالياً من التناقضات الذاتية في مواقفه نحو والديه.

إذا ظهرت بعض العناصر في هذه الحالة أشدّ مما لاحظنا في حالة لوزير، فقد تدل على تطورات سيكوباتية. والشخصية السيكوباتية، التي تنشأ نتيجة للرفض التام داخل الأسرة بحيث يفتقر الطفل إلى أساس للعلاقات المستقبلية، لا تعاني من القلق العُصّابي (يُنظر الهامش حول وجهة نظر لوريتا بيندر). ومع ذلك، أعتقد أنه من الواضح أنّ لوزير لا يمكن تصنيفها شخصية سيكوباتية.

لوحظ أنّ تكيف لوزير مع المواقف الصادمة المختلفة تميّز بعدم وجود صراع عُصّابيٍّ، بل بمعالجتها للمشكلات بوصفها أموراً موضوعية و«تحاشياً». وهذا يظهر في رغبتها بالابتعاد عن والدتها وفي طريقة تعاملها مع المشكلات

مع الفتيات في الدار. صحيح أنَّ هذه الطريقة في «التحاشي» قد تتخذ أشكالاً مَرَضِيَّة لدى لويز إذا واجهت صدمة لا تُطاق. حينما علمت بحملها، ومع أنها قامت فيما بعد بتكيف موضوعيٍّ بسيط، ظهرت أول أفكارها حول الانتحار. كانت أفكار الانتحار موجودة أيضًا في طفولتها بوصفه حلًا وحيدًا إذا بات ألم ضربات والدتها لا يُطاق. من وجهة نظري، التي لا يمكنني تأكيدها بالتفصيل، من المرجح أن تؤدي صدمة لا تُطاق في تجربة لويز إلى تطورات سيكوباتية بدلًا من الصراعات العُصَبِيَّة العميقة. ومع ذلك، أعتقد أنَّ هذه النقطة لا تؤثر في تصريحاتنا السابقة بخصوص خلوها من القلق العُصَبِيّ.

بيسي: تقبُّل رفض الوالدين دون قلق

بيسي، التي تمثل الحالة الوحيدة للحمل الناتج عن زنا المحارم في هذه الدراسة، هي فتاة تبلغ من العمر خمسة عشر عامًا من عائلة عاملة. كان والدها يعمل على مركب يعبر نهر هدرسون ما بين ألبانيا ونيويورك. لديها ثمانية أشقاء، أربعة منهم أكبر منها سنًا، وعانت ظروفًا معيشية بالبيت في غاية الضيق والسوء. كانت خلال فترة حملها تدرس في السنة الثانية بمدرسة ثانوية مهنية، حيث تعلمت تشغيل آلات النسيج.

تعرضت بيسي خلال الصيف الماضي لاعتداءات جنسية من والدها وحدث الحمل. كانت الأم تصر دائمًا على أن يقضي الأطفال الصيف على متن القارب لتخفيف الأعباء البيتية عنها. لكن بيسي كانت على علم بأنَّ أباهما سبق أن أجبر أختها الكبرى على إقامة علاقات جنسية معه (وكانت حاملًا منه في ذلك الوقت)، لذا اعترضت بشدة على الذهاب إلى القارب، وبلغ اعتراضها حدَّ شرب جرعة من اليود. ولكن، في نهاية المطاف، خضعت لطلب والدتها. على القارب، كانت بيسي تنام في السرير نفسه مع أخيها ووالدها. وخلال الصيف، أجبرها والدها ثلاث مرات على مضاجعته، بل إنه هدَّدها بالقتل إذا

رفضت طلباته أو إذا أخبرت أحدًا.

حينما علمت الأم فيما بعد بحمل بيسي من الأب، وجَّهت كلَّ اللوم إلى بيسي، وضربتْها بقسوة، وهدَّدت بقتلها إذا ظلَّت في البيت. أُودِعت بيسي مؤقتًا في جمعية منع القسوة ضد الأطفال، ثم نُقلت فيما بعد إلى دار والنس. خلال فترة إقامتها هناك، حوِّك الأب بتهمة الاغتصاب وأدين بناءً على شهادة الأخت الكبرى وحُكم عليه بالسجن.

ومع صعوبة تحدُّث بيسي عن الأحداث التي أدت إلى حملها، كانت متجاوبة ومنفتحة، ولكن أظهرت بعض الاضطراب والخجل. وفي المقابلات، لاقت استحساني أنا والأخصائيين الاجتماعيين أيضًا حيث بدت امرأة شابة ودودة ومتعاونة ومسؤولة.

لم تكتفِ والدَة بيسي بإظهار موقف الرفض الشديد تجاهها، بل جعلت مشاكل بيسي خلال الحمل أصعب بأقصى ما يمكن. ففي البداية، قالت الأم بإصرار إنها لا تريد تحمُّل أيِّ مسؤولية نحو بيسي، ولكن حينما قرَّرت بيسي عرض الطفل للتبني، بدأت الأم تطالبها بأن تحتفظ بالطفل وتعود به إلى البيت. بما أنَّ الأمر هو «خطأ بيسي»، فيتعين أن تُجبر على رعاية الطفل. وعلَّلت الأم رغبتها في السيطرة على بيسي والطفل بالقول إنَّ الطفل هو لحمها ودمها، لأنَّ زوجها هو الأب. كان من الواضح، وهذا ما ذكرته أختها الكبرى للأخصائية الاجتماعية، أنَّ الدوافع الحقيقية للأم عقابية، فقد أرادت أن تُعيد بيسي والطفل إلى البيت حتى تتمكن من توبيخ بيسي باستمرار على حدوث الحمل. وكلَّما وضعت بيسي خطة خاصة بها، هاجمتها الأم بخطة معاكسة بعدوانية، إذ عارضت أيضًا بشدة قرار بيسي الأول بالعيش مع أختها الكبرى بعد الولادة، وكذلك خطتها اللاحقة للعيش في بيت تبني. تشير هذه الدلائل دلالة قاطعة إلى أنَّ الأم سادية.

لم يكن من السهل على بيسي التصدي لوالدتها، مثلما كان من الصعب عليها التعبير عن مشاعر العداء نحو والدتها. إلا أنَّ النقطة الجوهرية هي أنَّ بيسي في كلِّ قضية كانت تصل إلى قرار واقعيٍّ مستقلٍّ عن مطالب والدتها أو الضغط الذي تمارسه. عبّرت بيسي عن وجهة نظرها قائلة: «هذه طبيعة أُمِّي التي لن تتغير، عليّ فقط ألا أهتم بما تقول». خلال زياراتها لعائلتها، حينما تبدأ والدتها في توبيخها المعتاد، تبادر بيسي ببساطة قائلة: «أُتيتُ هنا للمتعة، لا للجدال والتعب»، وتخرج من البيت.

أظهر اختبار رورشاخ أنها شخص ذو ذكاء متوسط، ومضطربة، وتتمتع بالقدرة على التأكيد على الذات (بالمعنى البناء لكلمة «مستقل»)، ولكن مع نقص وسقم ملحوظ في شخصيتها⁽¹⁾. عبر مصطلح «سَقِيم»، أُشير إلى ملحوظات في السجل تدل على أنَّ هذا النقص لم يكن بالكامل نتيجة لعدم القدرة على التمييز، بل كان أيضًا بسبب ميلها البسيط إلى الحفاظ على مستوى عاطفيٍّ بسيط نسبيًّا لتجنُّب الصعوبات أو المضاعفات في علاقاتها مع الآخرين. في كثير من الأحيان كان الأشخاص في الاستجابات هياكل عظمية أو صُورًا، وهذا مقترن بحقيقة أنَّ سجلاتها أظهرت قدرتها على التواصل المباشر والسهل مع الناس، مما يوحي أنها كانت تحاول إبعاد دوافعها النشطة والحيوية عن علاقاتها الشخصية. تُمثل القلق الوحيد الظاهر في السجل في

(1) مجموع الاستجابات، 20: 1 من الذكور (M)، 5 من الإناث المتحولات جنسيًّا (FM)، 3 من الإناث المتحولات جنسيًّا والأطفال (FK)، 7 من الإناث (F)، 2 من الإناث الصغيرات (Fc)، 2 من الإناث الصغيرات (FC)؛ الاستجابات الشائعة 4، الاستجابات الأصلية 2؛ نسبة النساء 50 % (W)، نسبة الذكور 40 % (D)، نسبة الأمان 10 % (S)؛ النسبة المئوية للاستجابات في آخر ثلاث بطاقات، 25 %. تقدير الذكاء: الإمكانات 115، الكفاءة 100. (يتوافق هذا مع معدل ذكاء 101، من تقرير الاختبارات النفسية الذي أُجري لبيسي في محكمة الأطفال خلال إقامتها في دار والنت).

ثلاث استجابات فيستا (FK)⁽¹⁾، إلا أنَّ هذه، في النسبة المتوازنة نسبيًا التي ظهرت بها في السجل، تشير إلى طريقة كافية ومباشرة نسبيًا في التعامل مع الصراعات.

كانت الصراعات التي ظهرت في اختبار رورشاخ لبيسي، والتي جرى التعامل معها بطرق مباشرة، ذات طابع جنسيٍّ، وبدأت أنها تشير مباشرةً إلى مشاكلها مع والدها، وعلى نحوٍ غير مباشر إلى مشكلاتها مع والدتها. اثنتان من استجابات المناظر هذه كانتا مَـشاهد في حداثق، وهذا مفهوم بالنظر إلى تصريح بيسي بأنها كانت تلجأ إلى حديقة قريبة من بيتها حينما يسيء والدها معاملتها. كما ظهر في السجل بعض الاحتمالات الكامنة للانفصامية (والتي يُشار إليها بالاستخدام الفاتر للألوان). لم يكن هذا الأمر واضحًا بجلاء، غير أنه كان مُهمًّا في المقام الأول في الإشارة إلى كيفية تطوُّر بيسي في مواجهة الضغوط الشديدة التي لا تُحتمل. رغم أنَّ القلق في اختبار رورشاخ لم يكن شديدًا في العموم، ثمة دلالة على وجود قلق عميق مكبوت قد يظهر في حالة بيسي فقط خلال أزمة شديدة للغاية. كان تقييم بيسي في الاختبار: العمق 3، العرض 2، التعامل 1، مما وُضعها في فئة القلق المنخفض إلى المتوسط بالمقارنة مع الفتيات الأخريات.

كشفت قوائم التقييم الخاصة بطفولة بيسي، ووضعها الحالي، عن مستويات قلق منخفضة جدًا. ففي القائمة الأولى حول طفولتها، حققت أدنى تصنيف بين جميع الفتيات من حيث العدد، وفي القائمة الثانية الخاصة بوضعها الحالي، جاء تصنيفها ثالث أقل تصنيف⁽²⁾. تضمَّنت المجالات التي ظهر فيها القلق:

(1) نوع محدد من الاستجابات في اختبار رورشاخ التي يُظهر فيها الفاحص ردودًا تشير إلى جودة الشكل المنخفضة أو الضعيفة. يُشار إلى هذه الجودة بـ«FK»، وهو اختصار إلى «Form Quality: Poor».

(2) سوف يُلاحظ في هذه الحالات عدة مرات أنَّ كمية العناصر التي فُحصت على هذه

النجاح أو الفشل في العمل، آراء عائلتها عنها، وآراء أقرانها عنها. ومع ذلك، يتعين الأخذ بالحسبان أنَّ هذا التحديد لأنواع القلق قد لا يكون دقيقًا بالقدر الكافي نظرًا لعدد العناصر المحدود في كلِّ مجال.

ربطت بيبي بإخوتها وأخواتها علاقات دافئة ومحبة. يبدو أنَّ صعوبة مواجهة بيبي لوالدتها تُعزى - إلى حدٍّ ما - إلى السلطة التي اكتسبتها الأم من كونها ربة الأسرة التي كان لها، بفضل الأشقاء، أهمية كبيرة بالنسبة لبيبي. ومع ذلك، أود أن أوضح أنَّ هذه الصعوبة واقعية وليست ناتجة عن عصاب. في كلِّ قضية ظهرت خلال الأشهر التي قضتها في دار والنت والبيت البديل فيما بعد، لم تستسلم بيبي، سواء ذاتيًا أو موضوعيًا، لمطالب والدتها.

خلال طفولتهم، وكذلك حينئذ، كان للإخوة تجمعهم المليء بالود، بعيداً عن والديهم. لم تظهر بينهم أيُّ منافسة على حبِّ الوالدين. فعلى ما يبدو كانوا على يقين أنَّ هذا الحب لن يأتي على أيِّ حال، وكانوا يرون والديهم على حقيقتهم، أشخاصًا مسيطرين وعقابين. لا شك أنَّ قدرة بيبي على الحفاظ على هذه العلاقات المُحبة مع إخوتها، في مواجهة رفض الوالدين، مرتبطة أساسًا بحريتها النسبية من القلق العُصابي.

رفض والد بيبي لها، الذي بدا واضحًا عبر تصرُّفه تجاهها في حوادث الاغتصاب المتكررة، له مقدمة توضيحية في القصص التي سردها عن طفولتها. فقد اعتاد الأب أن يتوقف عن اللعب فورًا كلما اقتربت بيبي منه وهو يمرح مع الأطفال الآخرين. كانت بيبي على الدوام تتساءل عن سبب تصرُّفه هذا، وتفترض أنه كان يُفضَّل أن يكون له ولدٌ ذكرٌ بدلًا منها. ومع ذلك، يجدر بالذكر أنَّها لم تكن

القوائم بدت جزئيًا نتيجة لميل الفتاة المعنية إلى التوافق والامتثال (أي تأثرها بالاعتقاد بأن فحص عدد كبير من العناصر سيُرضيني، أنا الطبيب النفسي). إنَّ حقيقة أنَّ بيبي لم تفحص الكثير من العناصر تدعم هذه الفرضية، من حيث إنها لم تكن من النوع المتوافق، وكانت معبرة نسبيًا عن نفسها، ولم تتأثر بوضوح بالحاجة إلى إرضاء الآخرين.

تسحب من المجموعة متدمرةً في مثل هذه المواقف. «لقد استمريتُ ببساطة في اللعب»، كما أشارت، مُشاركةً في اللعب مع إختوتها بعيداً عن انسحاب والدها. يبدو أنها قبلت رفض والدها لها بوصفها حقيقة موضوعية، ولم يؤدِّ ذلك إلى صراع داخليٍّ أو مشاعر استياء، ولم يؤثر في سلوكها.

في أثناء إقامتها في دار والنت، ارتبط القلق الذي كانت تعبر عنه بيسي على الدوام بمواقف واقعية. كانت تشعر بخوف شديد من الذهاب إلى المحكمة، سواء خلال محاكمة والدها أو خلال جلسة المحكمة اللاحقة التي قررت إمكانية بقائها في بيت بديل، بدلاً من الرجوع إلى بيت والدتها. في المرة الأولى، كان خوفها من مواجهة والدها، وفي المرة الثانية، كانت متوترة من فكرة الإدلاء بشهادتها أمام القضاة⁽¹⁾. وواجهت صراعاً واقعياً حول فكرة التخلي عن طفلها، إلا أنها توصّلت في النهاية إلى أن بإمكانها تولّي رعاية طفل أختها المتزوجة بدلاً من طفلها. وقد اعتبر الأخصائيون الاجتماعيون والطبيب النفسي قلقها في هذه المواقف ناتجاً عن الظروف، وليس نتيجة لصراع عصابيٍّ، تعاملت معه تعاملًا موضوعيًا ومسؤولًا.

أنشأت علاقات ممتازة ومستمرة مع النساء الشابات الأخريات، ومع الموظفين في دار والنت. كانت تصف نفسها بأنها «مُسلية الدار» بطريقة مرحة، واتسمت مداعباتها بالودِّ وتقبّلها الجميع. شعرت بيسي بمتعة فطرية برعاية أطفال الفتيات الأخريات، ويبدو أنها كانت صادقة حينما قالت: «كلُّ الأطفال الذين اعتنيتُ بهم في حياتي يحبونني، وأنا أحبهم». بعد مغادرتها دار والنت وانتقالها إلى بيت الحضانة، أفادت بأنها سعيدة للغاية، ووصفتها الأم الحاضنة بأنها فتاة يُعتمد عليها، وطباعها رائعة.

(1) تبين أنه لم يكن ضروريًا أن تذهب إلى المحكمة في محاكمة الأب، وقد نجحت في المرة الثانية حينما ذهبت معها الأخصائية الاجتماعية والأم البديلة.

أظهرت بيبي درجة معتدلة ومنخفضة من القلق. كانت صراعاتها أساسًا ناتجة عن المواقف، وقد تعاملت معها بدرجة عالية نسبيًا من الواقعية والمسؤولية. كان هناك ميل مفهوم للانسحاب من الضغوط التي لا يمكن التعامل معها بطريقة أخرى. عادةً ما كان هذا الانسحاب يأخذ شكلًا واقعيًا (أي «طبيعيًا»)، مثل ذهابها إلى الحديقة للهروب من إساءة والديها. كان هناك احتمال كامن للسلوك الانسحابي إذا باتت الضغوط لا تطاق. ولكن، عدم ظهور مثل هذا الاتجاه الشديد في سلوكها في مواجهة الأزمة الشديدة لحمل ناتج عن زنا محارم، يشير إلى أن هذا الاتجاه الكامن لا ينبغي أن يؤثر سلبيًا في استنتاج أنها كانت عرضة لقليل من القلق العُصَابي، وأنها تعاملت مع القلق بطريقة صحية نسبيًا.

تعرضت بيبي لرفض شديد من والديها. وكما في حالة لوز، تُظهر هذه الحالة مشكلة خاصة: لماذا لم يؤدِّ الرفض القوي من الوالدين إلى تطور قلق عُصَابي لديها؟ يبدو أنه في حالة بيبي، لم يتسبب الرفض الأبوي في نزاعات داخلية أو ذاتية، ولم تعتبر المشاكل مع والديها مصدرًا داخليًا للنقد الذاتي، أو مصدرًا للغضب المستمر. قبلت رفض والديها بوصفها حقيقة موضوعية وواقعية، استنادًا إلى تقييمها الواقعي لوالدها، ورغم قدرة والدتها المستمرة على تعقيد القرارات بالنسبة لها، وكان تقييمها لوالدتها واقعيًا بالمثل. ومن ثم تعاملت مع الرفض بوعي واضح ولم يختلط بتوقعات بأن الوالدين قد يكونون أو يجب أن يكونوا مختلفين. لم يؤثر الرفض جوهريًا في سلوكها، ففي مشهد طفوليٍّ مثير للاهتمام، استمرت في خطتها باللعب مع الأطفال الآخرين ومع رفض والدها الواضح لها. استطاعت بيبي أن تطور علاقات محبة مع إخوتها وأقرانها وأشخاص آخرين من مختلف الأعمار.

أرى مبدئيًا أن التكيف مع الرفض دون نزاع داخليٍّ، بمعنى دون وجود

فجوة بين التوقعات الذاتية والواقع الموضوعي، يُعدّ العنصر الأساسي في نسبية حرية بيسي من القلق العُصَابي.

دولوريس: نوبات الهلع مع التهديد الشديد

دولوريس هي فتاة من جزيرة بورتوريكو [تقع في البحر الكاريبي] تبلغ من العمر أربعة عشر عامًا، هاجرت إلى الولايات المتحدة قبل ثلاث سنوات من المقابلات الراهنة. كانت تنتمي للطبقة العاملة، حيث والدها عامل مصنع غير ماهر في بورتوريكو. أُصيبت بإعاقة جزئية في عظم الساق من جراء إصابتها بالسُّلّ خلال طفولتها. لديها أربعة أشقاء يعيشون جميعًا في بورتوريكو: شقيقتان أكبر وأخوان، أحدهما أصغر منها. حينما كانت في الخامسة من عمرها، أُصيبت والدتها بمرضٍ واضطُرَّت إلى التوقف عن الدراسة على مدى ستّ سنوات لتعتني بها.

بعد وفاة والدتها، اصطحبتها عمتها، التي لم يكن لديها أطفال، إلى الولايات المتحدة. خلال مقابلات العمة مع الأخصائيين الاجتماعيين في دار والنّت، بدا أنها أحضرت دولوريس لتلبية حاجاتها العاطفية الخاصة. ففي البداية، كانت العمة تُظهر عاطفة نحو دولوريس، لكن سرعان ما تغيرت معاملتها، فباتت تعامل دولوريس ببرودة تامة وتعنيف متكرر. كما بدأت العمة تُظهر تفضيلًا واضحًا لأطفال أحد الأقارب الذين يعيشون بالقرب منها، مما أدى إلى شعور دولوريس بالرفض والإهمال.

كُلّ المعلومات التي استطعنا الحصول عليها من دولوريس هي أنّ رجلًا مجهولًا استدرجها إلى قبو واغتصبها. خلال الأسابيع الستة الأولى، والتي تضمنت المقابلات الأولية لقبولها في دار والنّت، والأسابيع الأولى داخل البيت، أصرّت دولوريس بشدة على هذا التفسير لحملها. لم نكن نعرف سوى أنّ روايتها مبهمة وغير مقنعة. في تلك الفترة، تصرفَت دولوريس بطاعة بالغة

واستسلام؛ تجيب عن الأسئلة كمن يطيع السلطات من دون قيد ولا شرط، إلا أنها كانت معتزلة تمامًا في سائر الأحوال. لوحظ أنها تُظهر تيقظًا حينما تظن أن ما من أحد ينتبه إليها، ولكن بمجرد أن تشعر بأنها مُراقَبة، تتخذ وضعًا منحنيًا وتتصرف كأنها «مُحاصرة». تُبرز هذه الحالة المهمة مدى القلق، والذعر، والشلل النفسي الذي يمكن أن يعانيه الفرد تحت وطأة تهديد قوي ومستمر.

في أول اختبار رورشاخ لها، قدّمت دولوريس ثلاث إجابات فقط، ورفضت سبعًا من البطاقات العشر المقدمة. يُظهر السجل بوضوح وجود اضطراب شديد جدًا. كانت تعاني صدامًا في الموعد المحدد لاختبار رورشاخ إلا أنها قررت في اللحظة الأخيرة أن تخضع للاختبار على أيّ حال. بما أن الصدام في كثير من الأحيان يكون عرضًا نفسيًا جسديًا للصراع، فقد بدا فيما بعد أن حالتها تدرج بدرجة معقولة ضمن الوضع الذي كانت تمر به في ذلك الوقت. خلال الاختبار، كان سلوكها مصحوبًا بمجهود شاق، ولكن صامت؛ كانت تمسك كلّ بطاقة لفترات تتراوح بين ثلاث إلى خمس دقائق، تتأمل البطاقة، ثم تنظر بصمت إلى المختبر أو إلى السقف. كان واضحًا أن هناك صراعًا ذاتيًا قويًا يحدث. وقد استُبعد تشخيص الذهان بحقيقة أن الإجابات الثلاث التي قدمتها كانت الأوضح في الاختبار⁽¹⁾.

بدا أن دولوريس خلال الاختبار تعزو قوة كبيرة للسلطة، وهو ما ظهر عبر

(1) الاستجابة للبطاقة الأولى: P-A-F-W؛ للبطاقة الثانية: P-H-M-W؛ للبطاقة الثامنة: P-A-FM-D→W. في مرحلة اختبار الحدود، كشفت أنها استطاعت استخدام الألوان وكذلك استخدام تفاصيل البقع دون صعوبة. أكدت هذه المرحلة من الاختبار الفرضية السابقة بأن الاضطراب لم يكن ذهانيًا أو ناتجًا عن تدهور عضوي، وإنما بسبب نزاع نفسيّ شديد. كان لدى دولوريس عائق طفيف في استخدام اللغة الإنجليزية، إلا أنه كان واضحًا أن هذا لم يسهم ماديًا في عرقلتها على اختبار رورشاخ، حيث إن الاستجابات التي قدمتها، فضلًا عن إجاباتها للمختبر، كانت مفهومة تمامًا.

الشك الواضح الذي كانت تنظر به إلى المُختبر وهو يُدوّن ملحوظاته عن إجاباتها. وفي الوقت نفسه، كانت تُظهر خضوعاً لهذه السلطة. استنتجنا أنها كانت تعاني صراعاً عاطفياً شديداً، مما أدى إلى شللها النفسي خلال الاختبار. لم نستطع تحديد محتوى هذا الصراع بدقة، إلا أن الدلائل كانت تشير إلى أنه مرتبط بالقوة التي كانت تعزوها للسلطات. كان تقييم القلق لدى دولوريس في اختبار رورشاخ كالتالي: العمق 5، العرض 5، التعامل 3.

خلال الشهر الأول نفسه، نُقلت دولوريس ثلاث مرات إلى عيادة لإجراء فحوصات نسائية روتينية استعداداً للولادة. في المرتين الأوليين، وبعد عدم إبدائها أيّ معارضة مسبقة، باتت دولوريس غير قادرة على الحركة في العيادة، ورفضت إجراء أيّ فحوصات. بعد أن أُخبرت أن المؤسسة لن تتحمل المسؤولية ما لم تتعاون، وافقت أخيراً على إجراء الفحص. ومع ذلك، حينما وصلت مرة أخرى إلى العيادة وكانت على سرير الفحص، أصيبت بحالة هستيرية وتصلّب عضليّ شديد بحيث لم يكن في وسع الأطباء المتابعة. بعد ذلك، افترضنا أن صراعها كان مرتبطاً بظروف حملها. في المقابلتين التاليتين مع الأخصائي الاجتماعي، حيث طمأنها بأنها ستكون محمية من عمّتها، كشفت دولوريس عن تفاصيل كاملة بشأن حملها.

كانت دولوريس حاملاً من زوج عمّتها الذي تسلّل إلى سريرها وهي نائمة وأكمل فعلته قبل أن تتمكن من المقاومة. حينما أُخبرت دولوريس عمّتها بما حدث، زادت العمة من تهديداتها وسلوكها العقابي تجاهها، حيث هددتها بأنها إذا كشفت لأيّ شخص عن مصدر حملها، سترسل إلى مؤسسة حيث تُضرب يومياً. أصبح من الواضح الآن أن المقاومة الشديدة لإجراء الفحوصات - يبدو أن دولوريس اعتبرت اختبار رورشاخ مماثلاً للفحص النسائي - كانت بسبب الخوف الشديد من اكتشاف أصل حملها بأيّ شكل من الأشكال. لو حدث

ذلك، لتعرضت لتهديدات عمتها، إما بالقتل أو بإرسالها إلى مؤسسة عقابية. تبلور الصراع نفسه في شكل سلطة الأخصائيين الاجتماعيين، والمختبر في اختبار رورشاخ، والأطباء من ناحية، وسلطة عمتها من ناحية أخرى، مع وجود ثقل إضافي للتهديدات العقابية من عمتها. لوحظ أنَّها خضعت بسهولة لـ «السلطة» المتمثلة في علماء النفس والأخصائيين الاجتماعيين والأطباء - مثل قدومها لإجراء اختبار رورشاخ وذهابها إلى العيادة دون اعتراض - حتى جاء خضوعها لهذه «السلطات» في تناقض مباشر مع سلطة عمتها.

بعد تخفيف هذا الصراع، شهدت سلوكيات دولوريس ومواقفها تغييرًا جذريًا. فقد باتت اجتماعية، واتسمت بالود في علاقاتها مع النساء الشابات الأخريات، فضلًا عن العاملين في دار والنت. وبعكس سلوكها السابق الذي كان يتسم بالخضوع الشديد، بدأت الآن تُظهر استقلالية ملحوظة في بدء المشاريع داخل البيت وتطوير هواياتها الخاصة. خلال الجزء الأخير من إقامة دولوريس في البيت، بدأت تظهر مشكلة طفيفة تتمثل في سلوكها المتحدي ومن حين لآخر العدواني نحو بعض الفتيات. أعتقد أنَّ هذا السلوك يُعد الجانب المعاكس لسلوكها المطيع والخاضع نحو السلطة، الذي كان سائدًا بقدر كبير في موقفها الأولي تجاهي أنا والأخصائيين الاجتماعيين. يمكن افتراض أنَّ نمط الطاعة والتحدي، والمتعلق خاصةً بإيمانها بالسلطة، يشكل جزءًا بارزًا من بنية شخصيتها.

كشف اختبار رورشاخ الثاني، الذي أُجري بعد عدة أشهر من توضيح الصراع، أيضًا عن تغيير جذري⁽¹⁾؛ اختفى العائق المرضي⁽²⁾. أظهر اختبار

(1) كان من المرغوب فيه إجراء اختبار رورشاخ مباشرة بعد «الاعتراف»، إلا أنَّ ذلك لم يكن ممكنًا. نفترض أنَّ ذلك ظهر بوضوح في سلوكها، ومع ذلك، حدث التغيير الجذري في وقت اعترافها بالحقيقة حول حملها.

(2) مجموع الاستجابات، 15: 2 من الذكور (M)، 4 من الإناث المتحولات جنسيًا (FM)،

رورشاخ ليس صورة صراع مدمر، بل صورة لشخصية بذكاء متوسط وغير محددة نسبياً إلا أنها تمتلك جوهرًا صحيحًا للغاية. كانت هناك مؤشرات على حاجتها لحماية نفسها من التورط العاطفي مع الآخرين، ووجود مشكلات في مجال الجنس. مثلاً، لم ترَ دولوريس أيَّ رجال في البطاقات؛ وصفت البطاقة الرابعة، التي عادة ما تُثير استجابة «قضب الرجل»، بأنها «غوريلا». يمكن فهم تجنبها للرجال وارتباط الجنس بالعدوان المحتمل في ضوء تجربتها الجنسية المؤلمة الأخيرة. من المثير للاهتمام أنها رفضت في أول الأمر البطاقة السادسة (البطاقة التي في كثير من الأحيان تثير الاستجابات الجنسية) إلا أنها خلال الاستجواب استخدمتها كـ «بغاء يستطيع الكلام». يلفت هذا انتباهنا فوراً إلى أنها تمكنت من الحديث عن مشكلتها الجنسية وأصل حملها. كان تقييم القلق في اختبار رورشاخ الثاني: العمق 2.5، العرض 2.5، التعامل 2. يصفها هذا في فئة منخفضة نسبياً بالمقارنة مع النساء الشابات الأخريات.

سجلت دولوريس مستويات عالية نسبياً من القلق في قائمة الطفولة، ومستويات عالية في قوائم الحاضر والمستقبل. نظرًا لأن القائمة الأخيرة عُبئت بعد تخفيف الصراع الذي كانت تعاني منه، فلا يمكن أن تُعزى الكمية الكبيرة من القلق، التي ظهرت، إلى ذلك الصراع. أعتقد أن العدد النسبي الكبير من العناصر التي وضعت علامة عليها في هذه القوائم يعود، كما سبقت الإشارة في الحالات الأخرى التي تعكس بنية الشخصية نفسها، إلى كونها من النوع

8 من الإناث (F)، 1 من الإناث الصغيرات (FC)؛ نسبة 60 % A؛ الاستجابات الشائعة 4، من دون استجابات أصلية؛ نسبة النساء 33 % (W)، نسبة الرجال 60 % (D)، نسبة الرجال الصغار 7 % (d)؛ الوقت الكلي 14 دقيقة، مقارنة بـ 35 دقيقة في اختبار رورشاخ الأول. لم يكن من الممكن تقدير الذكاء من السجل الأول؛ في هذا السجل هو: الإمكانيات 110، الكفاءة من 90 إلى 100. (اختبارات الذكاء التي أجريت لها في مدارس نيويورك - الصف الخامس - أشارت إلى معدل ذكاء 80، إلا أن هذا الرقم اعتُبر غير موثوق به بسبب عائق اللغة الذي تواجهه).

المطيع في علاقتها بالسلطة وشعورها بأنها يتعين عليها أن تفحص بعناية كل عنصر قد تكون قلقت بشأنه في أي وقت⁽¹⁾. كانت أشكال مخاوف القلق هي المجال الغالب.

فيما يخص رفض دولوريس من ناحية الأشخاص الذين يحلون محلّ الوالدين، نرى تبائنًا في الصورة حينما ننظر إلى علاقتها بعمّتها، وأمها، وأبيها. ومن الواضح أنّ عمّتها قد أظهرت لها رفضًا شديدًا. ومع ذلك، لم تكن المعلومات المتعلقة بالعلاقات المبكرة الأساسية مع والدتها واضحة، وعلينا أن نستنتج الكثير منها. ذكرت دولوريس بعبارات عامة بوجود علاقة حميمة مع والدتها. لكن الحقيقة أنّ والدتها كانت مريضة منذ أن كانت دولوريس في سنّ الخامسة، واضطرت للبقاء في البيت (وهو ما كلّفها فقدان فرص التعليم التي كانت تتطلع إليها بشدة) لرعاية والدتها، رغم وجود شقيقين أكبر سنًا وأخت كبرى في العائلة، مما يُلْمَح إلى أنه ربما كان هناك تمييز ضدها ورفض أكثر مما تُقرُّ به.

يتضح رفض والدها لها بنحو أكبر في سردها لأحداث طفولتها. فمنذ بداية مرض والدتها، كان الأب يعيش مع امرأة أخرى، ويعود إلى البيت بشكل متقطع. وحينما سألتها، ذكرت دولوريس أنّ والدها لم يلعب معها قطّ حينما كانت طفلة، في حين كان يلعب مع أخيها الأصغر. وعندما سألتها ما إذا كانت تشعر بالأسف لأنّ والدها لم يلعب معها قطّ، نظرت إليّ بدهشة كبيرة، كما لو أنّ مثل هذا السؤال لم يخطر ببالها من قبل. بالنسبة لي، كان جوابها اللاحق

(1) من المهم أنّ القوائم الأولى التي أخذت منها، حينما كانت في فترة الصراع المشل، تظهر درجة معقولة من الاستجابة (أي عدد كبير من العناصر جرى فحصها)، في حين أنها في الفترة نفسها رفضت الاستجابة لاختبار رورشاخ. يبدو أنّ التفسير المعقول هو أنّ الشخص يعرف ما يقوله في القوائم؛ لا يوجد خطر من الكشف عن سرها دون قصد. ومن ثم، لن تكون القوائم تهديدًا لدولوريس.

بـ «لا» أقل إقناعاً من الظاهرة المهمة التي تشير إلى أنه لم يخطر ببالها قط بوصفها مشكلة ذاتية، وكانت مندهشة من أن أحداً آخر قد يثيره كمسكلة.

نُقيّم رفض والد دولوريس لها بأنه مرتفع نسبياً. بسبب ندرة البيانات، خاصة فيما يتعلق بوالدتها، فإنّ تقييمنا لرفض دولوريس بأنه مرتفع نسبياً يظل مؤقتاً، مع إدراك أنه قد يكون من المعقول أيضاً تصنيفها في فئة الرفض المنخفض نسبياً.

تُظهر قضية دولوريس صراعاً حاداً تحت تأثير التهديد، مما أدى إلى حالة قلق شديد تُقارب حدة الهلع، وتتميز بانسحابها الشديد وشللها النفسي الجزئي. تُبرز حالتها كيف يمكن للشخص أن يُصاب بالرعب إلى درجة الشلل حرفياً. كان هذا الصراع ناجماً عن الظروف وزال حينما تخلصت دولوريس من تأثير تهديدات عمته، وباتت قادرة على الكشف عن الحقيقة بشأن حملها. ولكن، طوال فترة تحت الصراع، امتد تأثيره ليشمل كل ما كانت تعتقد أنه قد يقود إلى اكتشاف السر الذي كان يتعين عليها إخفاؤه. وفي هذا السياق، يبدو أنه أُسندت قوة غير منطقية و«سحرية» للفحص النسائي في كشف الحقيقة حول أصل حملها.

تشير حقيقة أن بنية شخصية دولوريس تشمل موقفاً ملحوظاً من السلطة المنسوبة إلى القوى وميلاً مماثلاً لتقديم الطاعة لهذه القوى، إلى أهمية فهم سبب شدة صراعتها. فمثلاً، يمكن افتراض أن الصراع لم يكن ليشتد، ولم تكن لتتمسك بالقصة المفبركة بعناد مستمر، لو أنها لم تُصدّق أن لعمتها القدرة على تنفيذ التهديدات، وأنها نفسها لا تمتلك أيّ قوة. ومن ناحية أخرى، كان من الممكن أن يكون الصراع أقل شدة لو لم تنسب دولوريس قوة مماثلة للأخصائيين الاجتماعيين والأطباء. ويمكن تصوّر، بناءً على هذه الفرضية، أنها كانت ستمسك بالتضليل حول الحمل بإحساس أقل بأنها «مُحصّرة». في

أثناء الصراع، كان قلق دولوريس مرتفعًا جدًا؛ بعد تخفيف الصراع، قُيِّم قلقها على أنه منخفض نسبيًا⁽¹⁾.

لقد قُيِّمنا دولوريس تجريبيًا على أنها مرتفعة نسبيًا في الرفض. ومع ذلك، فإن النقطة المهمة هي أن دولوريس - مثل لويز وبيسي - لم تُفسر الرفض على أنه مشكلة ذاتية. وأوضح مثال على ذلك كانت دهشتها حينما سُئلت إذا كانت تشعر بالأسف لأن والدها لم يلعب معها قط. لقد قبلت الرفض بوصفها حقيقة واقعية، وليس سببًا للتساؤل الذاتي والصراع. واستنادًا إلى هذا التحليل، من المحتمل أنه حتى لو كانت هناك درجة عالية من الرفض لها من ناحية والدتها، لم تكن دولوريس لتفسره أو تُبلغ عنه كذلك.

فيليس: غياب القلق في شخصية ضعيفة

فيليس التي تبلغ من العمر ثلاثة وعشرين عامًا، هي الابنة الكبرى في عائلة من الطبقة الوسطى. لديها شقيقتان تبلغان من العمر سبعة عشر، واثنى عشر عامًا. والدها بروتستانتى ووالدتها كاثوليكية، وقد نشأت فيليس وفقًا لدين والدتها. كانت تعمل مُحاسبة في بنك وقت حملها. اشتهرت في المدرسة وكلية الأعمال (وكذلك في جوانب حياتها الأخرى) بأنها هادئة، ومجتهدة، وفعالة ودقيقة للغاية. برزت هذه الصفة الأخيرة بدرجة مُبالغ فيها في دار والنت، حيث كانت تحرص على العناية بمظهرها بدقة مفرطة كلما حضرت لمقابلة. والد طفلها كان طبيبًا في الجيش، التقت به في أثناء عملها مُضيفةً لمنظمة الخدمات المتحدة⁽²⁾. كانت مهنته ورتبته العسكرية «رائد» موضوع فخر كبير لكل من

(1) يُعد هذا التقييم بأن القلق متوسط إلى منخفض، استنادًا إلى اختبار رورشاخ الثاني وسلوكها بعد تخفيف الصراع، كأساس لنا في مقارنة دولوريس بالفتيات الأخريات في الفصل الختامي.

(2) منظمة أمريكية غير ربحية أسست في عام 1941، توفر برامج وخدمات وترفيه لأفراد القوات المسلحة الأمريكية وعائلاتهم. (المترجم)

فيليس ووالدتها. اتسمت علاقة فيليس بالرجل بالسذاجة وتمجيدها المفرط له، حيث كانت تصفه على الدوام بأنه «عبقري» و«خالٍ من العيوب».

وصفت فيليس مرحلة طفولتها بأنها «لم تكن تشعر بالتعاسة أبدًا»، حيث التزمت دومًا بنصائح والدها («الذي لم تخالفه قط») وتخضع لإرادة والدتها، الشخصية المسيطرة للغاية. كانت فيليس، خلال المقابلات في دار والنت التي حضرتها والدتها، تجلس بهدوء في حين تحاول والدتها اتخاذ القرارات بالنيابة عنها بشأن الطفل. وذكرت أنها خلال طفولتها ردت على والديها مرة واحدة فقط، وذلك خلال رحلة بالسيارة حينما كانت في الثامنة من عمرها، وما كان من والديها إلا أنهما أنزلاها على الفور من السيارة، وتركها بجانب الطريق لفترة مؤقتة. يبدو أنها تعلمت من ذلك الحادث ألا تُعارض والديها أبدًا بعد ذلك. لم يكن لفيليس أصدقاء من سنّها، لكن ذلك لم يسبب لها أيّ ندم. فبالنسبة لأقرانها، كانت تشعر أنها «يمكن أن تستمتع بوقتها دون الحاجة إلى أيّ شخص آخر». كانت تفضل رفقة الأشخاص الأكبر سنًا، وكان «مثالها لقضاء وقت ممتع»، الذي لم يتحقق بعد، هو أن تُدعى للانضمام إلى سيدات نادي البريدج الخاص بوالدتها.

تركّز اهتمامُ فيليس ووالدتها حول ضمان حصول فيليس على رعاية طبية متخصصة خلال فترة حملها. كانت تُكرر باستمرار أنها ستلتقى العلاج في أفضل مستشفى نسائي بالمدينة، وكانت تخضع لعناية عيادة رئيس قسم التوليد هناك. الخبرات التي مرت بها فيليس في هذه العيادة والتي شاركتني إياها تكشف عن سرّ تركيزها الشديد على الحصول على رعاية طبية من متخصصين. فخلال زيارة تحضيرية للعيادة قبل الولادة، ذكر أحد أطباء التوليد المساعدين أنه قد تكون هناك حاجة لإجراء عملية قيصرية. ذكرت فيليس أن رئيس الأطباء قد تنحّى بالمساعد جانبًا ليحذره من «إخباري بأيّ شيء قد يثير قلقي». وكلما

استفسرت فيليس من رئيس الأطباء عن حالتها، طمأنها قائلاً: «أنت بخير؛ نحن لا نتحدث مع المرضى».

كانت فيليس تروي هذا الأمر وهي تبتسم برضا؛ بدا واضحاً أن كونها تحت رعاية سلطة، وعدم معرفتها بتفاصيل حالتها الصحية يمثل لها الموقف المثالي. كان أسلوب «النعامة» هذا، أو القيمة الإيجابية المعلقة على الجهل بالأمور، وسيلتها لتجنب أي قلق أو صراع أو تؤثر من جانبها. في الأسبوع الذي سبق الولادة، شعرت فيليس بلحظة قلق قصيرة من أنها قد تموت. إلا أنها سرعان ما طردت هذه الفكرة من ذهنها بأن قالت لنفسها: «الأمر موكل للعلم، لا حاجة للقلق»، وأكدت أنها تثق «مطلقاً وحصرياً في العلم».

أظهرت نتائج اختبار رورشاخ لفيليس شخصية محدودة للغاية ومقسمة و«سطحية»، مع قليل جداً من النشاط الداخلي أو استخدام القدرة على الارتباط العاطفي مع الآخرين⁽¹⁾. كانت تظهر حذراً مفرطاً، حيث اقتصرت ردودها على التفاصيل التي يمكن أن تكون دقيقة فيها بإتقان، وتمكنت بنجاح من البقاء بعيدة عن الالتزامات العاطفية مع الآخرين. لم تظهر تقريباً أي صراعات أو توترات في سجلها، وكان مستوى القلق قليلاً جداً. يبدو أن السلوك المحدود والحذر قد ترسخ جيداً في شخصيتها لدرجة أنها قبلت هذه الأنماط المحدودة من التفاعل دون أي مشاكل ذاتية بارزة. كان تصنيف قلقها في اختبار رورشاخ: العمق 2، العرض 2، التعامل 2، مما وضعها في فئة منخفضة من القلق مقارنةً

(1) مجموع الاستجابات، 39: 2 من الذكور (M)، 1 من الإناث المتحولات جنسياً (FM)، 2 طفل (K)، 18 من الإناث (F)، 13 من الإناث الصغيرات (Fc)، 1 c، 1 من الإناث الصغيرات (FC)، 1 تركيبة من الذكور والإناث (CF)؛ النسبة الإجمالية في منطقة F 80؛ نسبة النساء 15 % (W)، نسبة الذكور 59 % (D)، نسبة الذكور الصغار 5 % (d)، نسبة 21 % (Dd)؛ (Hd plus Ad) : (H plus A) يساوي 9: 14؛ الاستجابات الشائعة 5، الاستجابات الأصلية 3. تقدير الذكاء: الكفاءة 110، الإمكانات 115.

بالنساء الشابات الأخريات. في قائمة القلق في الطفولة، كان تصنيفها منخفضًا نسبيًا في الكمية، مع أعلى مستويات القلق في مجالات: موقف أقرانها منها، والنجاح أو الفشل في العمل، وموقف عائلتها تجاهها. في قائمة القلق الراهنة، كان تصنيفها عاليًا، حيث تُعزى الزيادة في القلق إلى الولادة الوشيكة.

ومع شعور فيليس ببعض القلق نحو الولادة المتوقَّعة (التوتر الذي تركز حول احتمال أن تكون الولادة قيصرية)، ثمة شك في أن المستوى الملحوظ الأعلى من القلق في هذه القائمة يمثل، جزئيًا على الأقل، القلق الشديد لوالدتها نحو الولادة، وليس قلقها هي. تتوافق هذه الفرضية مع حقيقة أن فيليس كانت تتبنّى بانتظام مواقف والدتها في كلِّ شيء على وجه التقريب. على أيِّ حال، يبرز المستوى العالي من القلق في هذه القائمة وحدها، حيث تشير جميع المعايير الأخرى إلى أن فيليس كان لديها قلق قليل جدًا.

ظهرت أدنى مؤشرات التمرد ضد والدتها خلال المقابلات. أحدها كان اهتمامها بركوب الخيل، الذي مارسته قبل حملها رغم توجُّس والدتها واعتراضها الخفيف. ولكن في كلِّ مسألة رئيسة، مثل الخطط المتعلقة بالطفل، كانت فيليس توافق على إرادة والدتها. كان قرار والدتها النهائي الاحتفاظ بالطفل وتربيته بوصفه أحد أفراد الأسرة. ثمة سؤال حول ما إذا كان حمل فيليس خارج نطاق الزواج يمثل في بعض الجوانب تمرّدًا ضد والدتها، وتحديدًا تمرّدًا ضد التأثير المعرقل وكبت والدتها. لم تظهر بيانات لتأكيد مثل هذه الفرضية. البيانات المتاحة - مثل سداجة فيليس في علاقاتها الجنسية وتمجيدها للرجل - تشير إلى أن الحمل كان نتيجة لنمطها المطيع والمتوافق (أي أنها دخلت في علاقات جنسية استجابةً لرغبات الرجل)، وليس تمرّدًا ضد هذا النمط.

أعربت فيليس عن رغبتها في الرجوع إلى البيت بعد الولادة وعدم مغادرته

أبداً مرة أخرى. وقبل الولادة مباشرة، بلغت سيطرة الأم على حياتها حدَّ القسوة، فكانت تتمركز خارج باب غرفتها في المساء بدار والنت إلى أن تُخرجها الممرضة، وكانت تُفرغ قلقها الشديد في صورة نوبات غضب عنيفة نحو فيليس التي تتقبل كلَّ هذه السلوكيات من والدتها بصفاء وهدوء.

بعد مرور أسبوعين على الولادة، عادت فيليس ووالدتها إلى البيت بالطفل، الذي تُوفي بعد فترة وجيزة بسبب الالتهاب الرئوي. وفي زياراتها المتتالية لدار والنت، كانت فيليس على الدوام ترتدي ملابس سوداً. كما قدّمت لوحة ملونة كبيرة كانت قد طلبتها هي ووالدتها لرسم الطفل في تابوته. ولكن عدا هذه الطرق لإبراز حدث وفاة الطفل، لم تُبدِ فيليس أيَّ مشاعر بارزة. وفي المقابلات اللاحقة، ذكّرت فيليس أنها توقّفت عن ركوب الخيل وكانت ترفض مواعدة الرجال بذريعة أنها متزوجة. وقد ذكر الأخصائي الاجتماعي أن فيليس بدت كطفلة صغيرة متزنة وتعتمد اعتماداً كبيراً على والدتها، متبعةً بذلك مبدأ «الأم تعرف الأفضل».

لاحظنا في شخصية فيليس، التي تعاني من درجة منخفضة من القلق، شخصية مطيعة ومتوافقة. فقد استطاعت أن تظلَّ بعيدة عن التورط العاطفي عبر الفقر العاطفي والخضوع لوالدتها دون صراع ذاتيٍّ مقابل التضحية بالاستقلالية الفردية الخاصة بها. قيّدت الأم المسيطرة فيليس «بنجاح». وكانت القيود «ناجحة» عند الأم لأنَّ فيليس لم تتمرد؛ وكانت «ناجحة» بمعنى أنَّ فيليس باستسلامها لوالدتها وتقييد تطورها الخاص تجنّبت الصراعات والتوترات والقلق. لم تذكر فيليس أيَّ رفض (باستثناء حادثة الطفولة التي كانت بالنسبة لها الاستثناء الذي يؤكد القاعدة). ولم تُعارض والدتها بما يكفي لإثارة رفض صريح والرفض الخفي (مثل عداوة الأم وغضبها قبل الولادة) ولم تُفسره على هذا النحو. من المفترض أنَّ نمط القيود عند فيليس له جذوره

بوصفه إستراتيجية في طفولتها لتجنب الموقف المثير للقلق الناتج عن الصراع مع والدتها. تتمثل الممارسة الراهنة لفيليس في الاستسلام للسلطات - الأم، والشريك الجنسي المثالي، والرعاية الطبية المتخصصة - ومن ثم تجنب القلق والصراع والاهتمام. ما أطلقنا عليه «سياسة النعامة»، الرغبة في عدم معرفة حالتها، الإيمان غير المنطقي المُعَبَّر عنه في استخدام عبارة «الأمر موَكَّل للعلم، لا داعي للقلق» كلها كانت جزءاً لا يتجزأ من قيودها.

أتحدث عن الإيمان غير المنطقي بالعلم، لا أشير إلى الرعاية الطبية بحدِّ ذاتها (التي قد تكون مرتبطة لدى أشخاص آخرين بطرق عقلانية للتعامل مع القلق)، وإنما إلى كيفية استخدام فيليس لما تسميه «العلم»، والذي أُفضِّل تسميته «العِلْمِيَّة». بالنسبة لفيليس، الإيمان بالعِلْمِيَّة هو مجرد وسيلة لتفادي التعامل مع قلقها، الذي قد ينشأ من مجموعة متنوعة من المصادر المختلفة تماماً، وليس فقط من خوف الموت نفسه، خصوصاً عندما يتعلق الأمر بالقلق المؤقت حول الموت. يُعَدُّ هذا النوع من «الإيمان بالعلم» خرافة، ويقع في الفئة النفسية عينها التي تشمل تلاوة التعويذات السحرية أو الصلاة، ويؤدي الوظيفة النفسية ذاتها لفيليس كخضوعها لسلطة والدتها. وتُظهر هذه الحالة إمكان تجنب المواقف التي تثير القلق عبر تقييد الشخصية. ومع ذلك، فإنَّ ثمن هذا التجنب هو فقدان الاستقلالية الفردية، والمسؤولية الشخصية، والقدرة على الارتباط العاطفي ذي المعنى مع الآخرين.

تُعَدُّ فيليس مثلاً توضيحياً على النظريات المتنوعة لكيركغارد، وغولدشتاين، وآخرين التي تقول بأنَّ القلق ينشأ حينما يواجه الشخص إمكانياتٍ للتطور والتوسع الفردي، ويمكن تجنب المواقف التي تخلق القلق إذا رفض الفرد مواجهة هذه الإمكانيات، لكن في الوقت نفسه، تُفقد فرص النمو النفسي والتوسع. قد أُعلِّق من منظور العلاج النفسي بأنَّ ظهور القلق

سيكون أكثر العلامات الإيجابية على توقعات تطور شخصية فيليس. صحيح، السؤال الأكثر أهمية هو، ماذا سيحدث لفيليس على المدى الطويل؟ هل من الممكن أن يظلّ شخص مقيدًا بشدة كما هو دون أن ينتهي به المطاف إلى الاكتئاب أو التمرد الكلي؟⁽¹⁾ لا جدال أن كلاً منا سيجيب عن هذا السؤال استنادًا إلى مُسَلِّماته الخاصة حول طبيعة الإنسان، إلا أنني سأقول بالتأكيد: لا! أعتقد أن هذا التكيف «المثالي» سينهار عاجلاً أم آجلاً. قد يتخذ شكل استسلام للاكتئاب المزمن الذي سيُطْلَق عليه بعد ذلك «الطبيعية». يتعلق هذا السؤال بديناميكيات «التقليدية»، والتكيف مع القواعد الاجتماعية، وما يحدث في حالة التسليم للسلطة بشكل مُبَالِغ فيه، بدلاً من قبولها بحكمة.

فرانسيس: القيود مقابل الدافع الإبداعي

فرانسيس هي راقصة (تاب دانس) محترفة تبلغ من العمر واحدًا وعشرين عامًا، كانت الطفلة المتبناة الوحيدة لعائلة من الطبقة الوسطى. الحالة جذابة بالنظر إلى أن فرانسيس حاولت تقييد شخصيتها لتفادي القلق، إلا أنها (بعكس فيليس) لم تنجح في تأثير التقييد على نحوٍ فعّال. في النقاط التي فشل فيها نمط التقييد، ظهر القلق.

وصفت فرانسيس علاقتها بوالدها ووالدتها بأنها مثالية. فقد ذكرت أن طفولتها كانت «مليئة بالرضا»، ووصفت والدها بأنه «مثالي» ووالدتها بأنها «عطوف»، وكانت على الدوام تستجيب لرغباتها واحتياجاتها. ومع ذلك، كانت هذه الإشارات تُختم دائمًا بتعليقات عامة وملتوية، مثل «أنت تعرف كيف تتحدث الأم وابنتها مع بعضهما بفهم!»، ولم تُظهر أيّ دلائل موثوقة على أن العلاقة الإيجابية مع والديها كانت أكثر من كونها سطحية. ففي

(1) شعوري خلال العمل على هذه الملاحظات كان شعورًا برغبة في الانفجار بسبب التوتر.

طفولتها، قصّت والدتها عليها حكاية تبنيهم لها على شكل «قصة خيالية»، مثلما كانت تحكي لها قصص الخيال الأخرى قبل النوم.

وفي السنوات اللاحقة، اقترحت الأم على فرانسيس أن تستفسر عن أصلها الحقيقي عبر وكالة التبني، لكن فرانسيس رفضت هذه النصيحة لأنها «أرادت أن تُبقي الأمر كقصة خيالية». أبدت بعض المؤشرات في الأحلام التي تحدثت عنها خلال المقابلات، وتحت العلاقة الظاهرية الإيجابية مع والديها، كانت تخفي مشاعر واضحة من العزلة والعداء ناتجة عن حقيقة فقدانها والديها البيولوجيين. يبدو استنتاجاً سليماً أن دافع القصة الخيالية وتمجيد والديها كان يهدف، كما فعل تمجيد صديقها، إلى التغطية على عدائها نحو والديها.

كانت فرانسيس حاملاً من شابّ كانت قد رفعتَه إلى مستوى الكمال خلال السنوات الأربع من صداقتهما الوثيقة، لأنه كان «رجلاً مهذباً وموثوقاً جداً». ولكن، حينما لم يعرض عليها الزواج خلال فترة حملها، ورفض حتى المشاركة في دعمها قبل الولادة، تغيّر موقفها نحوه فجأة إلى الكراهية. أعربت عن هذا الموقف بوضوح، مضيفةً أنها باتت «تكره جميع الرجال». ويُرجح أن تعظيمها لهذا الرجل كان آلية دفاع ضد الشكوك الكامنة والعداء المكبوت تجاهه. يشير التحول المفاجئ إلى العداء إلى أن هذا الموقف، في صورته المكبوتة، كان موجوداً منذ البداية. ما يشترك فيه التعظيم والعداء التام هو النمط المتوقع في اختبار رورشاخ، ألا وهو حاجتها إلى تجنب تقييم واقعي للعلاقات الإنسانية. فبعد الولادة، تغيرت نظرتها نحو الرجال من تجنب الاتصال بهم إلى تجنب الانخراط معهم، مُعبّرةً عن ذلك بقولها: «لم أعد أكره الرجال، بل أخاف منهم». خططت لإعادة بناء الاتصالات مع الرجال، وعلى وجه التحديد ضمن مجموعات كنيسة، إلا أنها قررت عدم الانخراط العميق معهم مجدداً.

أظهر اختبار رورشاخ أن شخصية فرانسيس تتسم بدرجة عالية من الصلابة

والتقييد، إلا أنَّ التنوع والإبداع في نتائج الاختبار، فضلاً عن وجود بعض الصدمات اللونية color shock وحقيقة أنَّ التقييد في كثير من الأحيان كان ينهار خلال الاختبار، يُظهر أنَّ هذا التقييد لم يكن دلالة على شخصية محدودة. كانت فرانسيس تميل لتقييد نفسها خاصةً حينما تواجه مشاعر عاطفية قوية نحو الآخرين، الذين كانت تعتقد أنهم يحملون نوايا خبيثة ومُعادية تجاهها. ثمة عداء في داخلها نحو الآخرين، إلا أنَّه كان مكبوتاً. الأسلوب الرئيس الذي اعتمدته لتقييد نفسها هو بذل جهد كبير للحفاظ على ردود أفعالها ضمن إطار «المنطق العام»، و«العملية»، و«الواقعية». وحينما فشل هذا الأسلوب خلال اختبار رورشاخ، كما حدث في عدة مناسبات، ظهر القلق. حاولت فرانسيس أيضاً كبت ميولها الحسية، إلا أنَّها لم تُفلح دائماً في ذلك⁽¹⁾.

توافرت دلائل على أنه حينما تتمكن فرانسيس من كبت أصالتها، تستطيع تجنب الكثير من قلقها، ولكن حينما تظهر أصالتها، فإنها تكسر نمط القيود ويحدث القلق. قدّم اختبار رورشاخ صورة عامة لشخصية حاولت أن تقيّد نفسها للحماية من المواقف التي تخلق القلق، ولكن لم تستطع إستراتيجية القيود هذه الصمود باستمرار وإنهارت، وبعد ذلك حدث القلق، وعادة ما كان من النوع الطليق. كان تقييم القلق في رورشاخ: العمق 4، العرض 3 ونصف، التعامل 2، والذي وضعها في الفئة العليا مقارنةً بالشابات الأخريات. أظهرت قوائم تقييم القلق، في طفولتها والحاضر والمستقبل، كميات منخفضة معتدلة،

(1) مجموع الاستجابات، 37: 2 من الذكور (M)، 4 من الإناث المتحولات جنسياً (FM)، 1 طفل صغير (k)، 4 أطفال (K)، 21 من الإناث (F)، 3 من الإناث الصغيرات (Fc)، 1 c، 1 تركيبة من الذكور والإناث (CF)؛ النسبة المئوية في منطقة F 65؛ الاستجابات الشائعة 6، الاستجابات الأصلية 7؛ النسبة المئوية للاستجابات في البطاقات 8، 9، 10، و 51، استجابة H واحدة فقط في كامل السجل؛ التابع صارم؛ نسبة النساء 16 % (W %)، نسبة الذكور 68 % (D %)، نسبة الذكور الصغار 8 % (d %)، نسبة 8 % dd. تقدير الذكاء: الكفاءة 110، الإمكانات 125.

وعالية معتدلة، وعالية على التوالي، مع كون الطموح هو المجال الرئيس للقلق في كل حالة.

اقتصرت حديثها في المقابلات مع كل من الأخصائيين الاجتماعيين والنفساني على الموضوعات «العملية»، و«الواقعية» ورفضت باستمرار التعامل مع المشكلات العاطفية الكامنة. يبدو أن التركيز الكبير على «الواقعية» كان وسيلة لإخفاء مشاعرها الحقيقية. كان لديها وعي طفيف بالطبيعة الوقائية لـ «العملية»، مُعترِفةً بأنها شعرت أنه من الخطر التعبير عن مشاعرها الحقيقية أو أصالتها، مُبررةً ذلك بأن الناس سيعتقدون أنها «غبية». وهكذا في المقابلات، على النقيض من اختبار رورشاخ، كانت قادرة على الالتزام بنمطها المقيد بنجاح، وتجنب معظم الموضوعات التي كانت تثير القلق. واتسمت علاقاتها مع الشابات الأخريات في دار والنت بالمباشرة والسهولة في العلاقات السطحية من ناحية، وبالشك المتكرر والعداء تجاههنّ من ناحية أخرى، الأمر الذي تسبّب في بعض الأحيان في مشاكل كبيرة في البيت.

عند تقييم شعور فرانسيس بالرفض، واجهنا تحدي التناقض بين التصريحات الظاهرية - حيث كانت تنفي تجربة الرفض - والدلائل الأساسية الكامنة. وبما أنه لم يُكسر نمطها المقيد وإستراتيجياتها لتجنب المشكلات خلال المقابلات، ونظرًا لوجود أدلة كثيرة (مثل نظرتها المثالية لوالديها، واستخدامها النمط الخرافي) تشير إلى عدم موثوقية تعبيراتها عن علاقاتها بوالديها، فقد استندنا في تقديرنا لشعورها بالرفض إلى هذه الدلائل الكامنة. وبناءً على عدم قدرتها على رؤية الأشخاص في اختبار رورشاخ، وشكوكها وعدائها نحو الآخرين، وحاجتها الملحة لتجنب التواصل والمشاركة معهما، افترضنا أنها تعاني من درجة معتدلة إلى عالية من الرفض.

نجد في فرانسيس درجة متوسطة إلى عالية من القلق توضح كيف يظهر

القلق في نمط من القيود غير الناجحة. حاولت فرانسيس تقييد نفسها لتجنب المواقف التي تخلق القلق، خاصةً المواقف التي تقتضي التورط مع الآخرين. ثمة آليتان بارزتان لهذا التقييد: مسعاها للحفاظ على جميع ردود أفعالها على مستوى «واقعي» و«عملي» جدًّا، وتمجيد الآخرين. ونظرًا لأنها لم تكن شخصية فقيرة فعلاً، وبما أنَّ هناك عداءً كبيرًا نحو الآخرين يكمن وراء التمجيد، وبما أنَّ «الواقعية» والتمجيد على طرفي نقيض؛ كان نمطها المقيد ينهار بانتظام. لا يمكن للإنسان أن يحمل معتقدات متناقضة في الوقت نفسه، فهذا التناقض مصيره أن يتفكك عاجلاً أم آجلاً. هذه النقاط هي التي أظهرت فيها فرانسيس القلق. كان كبت الدوافع الجنسية والعدائية، فضلاً عن كبت الأصالة، جزءاً من المسعى المقيد.

من الجدير بالذكر، أنه حينما ظهرت الأصالة في اختبار رورشاخ، ظهر القلق بالمثل. لقد لاحظنا في حالة فيليس أنَّ القيود الناجحة تحُول دون القلق. تُظهر هذه الحالة أيضًا عرضاً مماثلاً للعلاقة بين القيود وتجنب القلق، حينما كانت فرانسيس قادرة على قيد نفسها، لم تعيش القلق، لكن حينما أخفقت مساعيها المقيّدة، ظهر القلق بوضوح.

شارلوت: التطورات الذهانية بوصفها وسيلةً للانعتاق من القلق

شارلوت التي تبلغ من العمر واحدًا وعشرين عامًا، هي ابنة لوالدين من الطبقة الوسطى في مجتمع زراعي. لديها أخ أكبر منها بسنة، وأخوان أصغر يبلغان من العمر سبع عشر واثني عشر عامًا. كشف الفحص الطبي عن إصابتها بالزهري الخلقي، وإصابة حديثة بالسيلان.

كشف سلوكها في دار والنت، ونتائج اختبار رورشاخ، عن وجود ميول نفسية واضحة، ولكن معتدلة. تضمّن اختبار رورشاخ عدة استجابات مشوهة منطقيًا، وتميّز صدمة التدرجات اللونية shading shock، ووقت

طويل متوسط لكل استجابة، وكثير من التوقفات. بذلت شارلوت الكثير من الجهد خلال الاختبار، مُقدِّمة اعتذارات متكررة مع كل ردٍّ، لكن هذا الجهد كان غير فعال وخاليًا من المشاعر الكافية. كان هناك نوع من البلاهة، إلا أنه ليس شديدًا كما هو الحال في الذهان الحادّ. خلال إجراء اختبار رورشاخ، أظهرت ابتسامات متكررة متملقة، غير أنها فارغة، وظلت عيناها بلا أيّ تعبير. دلّ اختبار رورشاخ تشخيصيًا على وجود حالة فصام خفيفة، ربما من الفصام الفندي⁽¹⁾. ومع وجود القليل من القلق، كانت طريقة تعاملها مع القلق سيئةً بحسب التعريف.

كانت نتيجة شارلوت في اختبار رورشاخ كالتالي: العمق 1 ونصف، والعرض 3، والتعامل 4، مما صنّفها ضمن الفئة المنخفضة للقلق بالمقارنة مع الشابات الأخريات. كانت شارلوت في دار والنت عادةً مهذبة وودودة، لكن تتابها بين الحين والآخر نوباتٌ من الغضب الشديد. لم يكن لحقيقة حملها تأثير يُذكر فيها، أو فيه، أظهرت نقصًا واضحًا في التخطيط الواقعي للولادة ورعاية الطفل. كما تشير خلفيتها إلى وجود اضطراب نفسيّ شديد. وفي محيطها، عُرفت بأنها تتصرف باحترام ومخلص في الكنيسة في بعض الأوقات، في حين اشتهرت في أوقات أخرى بأنها «مجنونة بالشباب»، ومن حين لآخر كانت تُظهر سلوكيات اندفاعية، متحدية واجتماعية «جامحة». في سنّ العشرين، تزوجت فجأة من شاب صارم ومفرط في الحيلة لـ «تعويض نقصي»، على حدّ تعبيرها. ربما كان الزواج محاولة لتجنب نوبة فصامية وللحفاظ على استقرارها النفسي. فيما بعد، تعرّض زوجها لانهيار عصبيّ في الجيش. زارته في المعسكر حينذاك، واتفقا على أنّ زواجهما كان خطأ وقررا

(1) نوع من أنواع الفصام يتسم بالتحديد بعدم الانسجام والأوهام التي تخلق من أساس موضوعي، والتأثر العاطفي الذي يظهر عادةً متبدلاً، أو غير ملائم، أو أحمق.

إنهاءه. وصفت نفسها في ذلك الوقت بأنها كانت «مضطربة لدرجة أنها لم تكن تُبال بأي شيء»⁽¹⁾.

تبع ذلك فترة من النشاط الجنسي العشوائي، وخلالها حدث الحمل. وصفت شارلوت فعل الجماع الذي افترضت أنه السبب في حملها - مع ضابط في الجيش لم تكن تعرف لقب عائلته - بأنه تجربة لم توافق عليها، إلا أنها قالت: «لم أستطع فعل أي شيء حيال ذلك». ربما يمثل السلوك المحيط بحملها حالة فصامية خفيفة (أو بداية الحالة) في ذلك الوقت.

مع أن شارلوت كانت تتحدث بحرية عن طفولتها خلال المقابلات، لم تتحدث أبدًا عن أي مخاوف حالية. ربما لم تكن هناك مشاكل حالية تؤثر فيها. وكلما طُرحت موضوعات قد تشير إلى مصادر محتملة للقلق في الوقت الحاضر، اتخذت موقفًا مرحًا أو انسحبت، مع وجه خالٍ من التعبير، مرورًا بفترات طويلة من الصمت. تشير ملحوظات ثانوية إلى وجود شعور كبير بالذنب المدفون - مثل «ارتكبتُ خطأً ويتعين عليّ دفع ثمنه» - إلا أنها لم تُبدِ أي تأثير بالذنب. أظهرت قائمة تقييم القلق في طفولتها مستوى متوسطًا إلى عالٍ من القلق، مع التركيز الكبير على «الخوف من الظلام» («لأنه يمثل المجهول») ومخاوف أخرى ذات طابع رهابي.

في حين أظهرت قائمة تقييم القلق الراهنة والمستقبلية لشارلوت مستويات

(1) مع أن العنصر الحاسم في اختبار رورشاخ لشارلوت كان الاستجابات المشوهة عقليًا، فإننا نضمن التقييم العددي لأن ذلك كان شكل عرضنا مع الحالات الأخرى. مجموع الاستجابات، 36: 9 من الذكور (M)، 4 من الإناث المتحولات جنسيًا (FM)، 4 من الإناث المتحولات جنسيًا والأطفال (FK)، 9 من الإناث (F)، 3 من الإناث الصغيرات (Fc)، 4 من الإناث الصغيرات (FC)، 3 تركيبة من الذكور والإناث (CF)؛ متوسط الوقت لكل استجابة، 1 دقيقة و45 ثانية؛ الاستجابات الشائعة 8، الاستجابات الأصلية 7؛ نسبة النساء 44 % (W)، نسبة الذكور 42 % (D)، نسبة الذكور الصغار 3 % (d)، نسبة Dd 11 %.

متوسطة إلى منخفضة من القلق على التوالي. إلى الحد الذي يمكن فيه أخذ مستويات القلق المعروضة في هذه القوائم على ظاهرها، فإنها تدعم الافتراض بأنها في حالتها ما قبل الذهانية كانت تعاني الكثير من القلق، كما كنا نتوقع بناءً على مناقشتنا السابقة للقلق والذهان (الفصل الثالث). لكن القلق الآن قد جرت تغطيته بواسطة الحالة الفصامية الخفيفة.

توضح درجة القلق المنخفضة لدى شارلوت أن التطورات الذهانية من هذا النوع تغطي بفعالية قلق الفرد. فيما يتعلق بمشكلة القلق، يجب فهم العديد من أشكال الذهان على أنها النتيجة النهائية للصراعات والقلق الذي يفوق قدرة الفرد على تحمُّله، وفي الوقت نفسه لا يمكن حلها على أيِّ مستوى آخر. في مثل هذه الحالات، يُعثر عادةً على قلق شديد قبل بداية الحالة الذهانية. قد تكون هذه الفترة ممثلة في حياة شارلوت بعد أن وافقت على إنهاء زواجها. قد يتميز التطور الذهاني نفسه بوصفه وسيلة لتجنب الصراعات والقلق الذي لا يمكن حله بطريقة أخرى، وذلك بضمن، في حالات مثل حالة شارلوت، من التخلي عن بعض جوانب التكيف مع الواقع. لا نعرف ما أصل الاتجاه الذهاني لشارلوت، إلا أنه من الواضح في حالتها أن القلق والصراع مُغطى إلى حدٍّ كبير أو «ضائع» في الحالة الذهانية⁽¹⁾.

هيوستر: القلق والتحدي والتمرد

كانت هيوستر التي تبلغ من العمر سبعة عشر عامًا الفتاة الوحيدة في عائلة تنتمي للطبقة المتوسطة. لديها أخوان أكبر منها بستين، وأربع سنوات على

(1) صحيح، نحن نتحدث هنا فقط عن أشكال الذهان التي تكون نفسية جسدية، أي أن أصلها يكمن في النزاع النفسي الذاتي بدلاً من التدهور العضوي. البيان العام الذي يشير إلى أن هذه الحالات الذهانية تتميز بغياب القلق لا يتعارض مع حقيقة أن القلق حاضر في بعض أشكال الرهاب؛ تمثل الأخيرة تكويناً مختلفاً ضمن النمط العام.

الترتيب، وأخ آخر يصغرها بخمس سنوات. والدها الذي كان يعمل مُصمّم ديكورات داخلية، تُوفي غرقاً بعد فترة من الإفراط في الشرب حينما كانت في السابعة من عمرها. درّست هيوست في مدرسة داخلية خاصة للبنات تنتمي للطبقة الوسطى العليا لإتمام تعليمها الثانوي، حيث كانت معروفة بتمرّدها وميلها للانفعالات العنيفة، وكانت ذكية إلا أنّها «كسولة». وقد حملت من بحّار كانت تجمعها به صداقة عرضية ليس إلا.

كشف اختبار رورشاخ لهيوست عن وجود قدر كبير من الاندفاعية العاطفية والسلوكيات الطفولية إلى جانب بعض الميول نحو الاستعراض، وميول قوية للتحدي نحو الأشخاص الذين يملكون سلطة علي³⁴ (1). واستخدمت دوافعها الجنسية أساساً لدعم هذا التحدي. وكانت الشخصية البشرية الوحيدة التي ظهرت في اختبار رورشاخ مهرجاً. كان القلق ملحوظاً خاصة في اختبار رورشاخ عند نقاط شعورها بالذنب، والذي كان بدوره نتيجة لتحديها، خاصة استخدامها للاندفاع الجنسي وسيلةً للتحدي. كان تصنيف القلق في اختبار رورشاخ: العمق 3، العرض 3، التعامل 3، مما صنّفها ضمن الفئة المتوسطة إلى العالية مقارنةً بالشابات الأخريات. أظهرت هيوست درجة عالية من القلق في قوائم تقييم القلق الخاصة بطفولتها، والمرحلة الراهنة، حيث أبرز مجالات قلقها هي: آراء أقرانها عنها، ورهاب المخاوف، والقلق حول وضعها التنافسي في المدرسة والعمل.

كانت بيئة العائلة خلال طفولة هيوست مليئةً بالمضايقات الكثيرة، والتي

(1) مجموع الاستجابات، 22: 1 من الذكور (M)، 6 من الإناث المتحولات جنسياً (FM)، 1 طفل (K)، 3 من الإناث المتحولات جنسياً والأطفال (FK)، 5 من الإناث (F)، 1 من الإناث الصغيرات (Fc)، 1 من الإناث الصغيرات (FC)، 4 تركيبة من الذكور والإناث (CF)؛ الاستجابات الشائعة 6، الاستجابات الأصلية 4؛ نسبة النساء 50 % (W %)، نسبة الذكور 50 % (D %). تقدير الذكاء: الإمكانات 120، الكفاءة 110.

كان بعضها شديدًا إلى درجة السادية، من ناحية الأب والإخوة. كانت الأم هي الهدف الرئيس لهذه المضايقات، رغم أنَّ هيوست نفسها كانت تتلقى حصة كبيرة منها. كانت تشعر بأنَّ لديها علاقة قريبة نسبيًا مع والدها حينما كانت طفلة صغيرة، ولكن بعض الحكايات التي قصَّتها تُظهر أنَّ مضايقاته كانت تؤلمها أكثر مما اعترفت، وأنَّ تصرفاته تضمنت بعض أشكال الرفض الواضح لها. فمثلاً، حدث أنَّ ذهبت للصيد معه وهي طفلة، وعند عودتهما إلى السيارة، علقت في الأسلاك الشائكة للسياج، أما هو فقد ركب سيارته (فيما يبدو على سبيل «المزاح») وسار حول الحي، تاركًا إياها مُعلَّقة هناك. عزت هيوست سلوكها المتمرد إلى وفاة والدها وهي صغيرة، قائلة: «لو كان لديَّ أبُّ لأتحدث معه، لما حدثت كلُّ هذه المشاكل (حتى ذلك الحمل)». أما الأم، التي أُجريت معها مقابلة في دار والن، فقد بدت شخصًا سلبياً. ومع أنها على الدوام كانت ترى هيوست مصدر مشاكل، واضطرت إلى التعبير عن بعض القلق بخصوص مواقف هيوست في المدرسة وغيرها، يبدو أنها لم تُظهر اهتمامًا كبيرًا أو فهمًا لابتها.

أُجريت مقابلة مع فتاة بالغة من قريبات هيوست في دار والن، بدا أنها تمتلك فهمًا جيدًا للعائلة. ذكرت أنَّ الأم كانت مشغولة جدًا بالحفاظ على المنافع المادية والاجتماعية لأطفالها، لدرجة أنها لم تُولِ اهتمامًا شخصيًا بهم، وكانت تُظهر الاهتمام بهيوست فقط في أوقات محنها الشديدة. ومن المثير للاهتمام أنَّ هذه القرية كانت تعتقد أنه كان من الأفضل أن تكون الأم أكثر «سلطوية»، بمعنى أن تكون الأم أكثر تفاعلاً مع هيوست، وأن تكون شخصًا حقيقيًا وموجودًا على الدوام في بيئة هيوست، حتى لو كان ذلك يعني عقابها من حين لآخر، فهناك أساس للفرضية التي تقول إنَّ هيوست كانت ستستفيد من توجيه نفسيٍّ ضروري جدًا ضمن عائلتها. لو كانت تصرفاتها التمردية الواسعة - التي نعتقد، كما سنبين لاحقًا، أنها كانت مصممة لجذب انتباه

أمها - لم تكن بتلك الضرورة. كانت هيوستر معجبة بأمها، إلا أنها أفادت أيضًا بأنَّ أمها كانت بعيدة عنها، فقد حاولت مرارًا دعوة أمها لحضور المباريات معها، لكن الأم قابلت الدعوة بالرفض دائمًا. ووفقًا لوصف هيوستر، كانت الأم تقف إلى جانب الأولاد الذكور حينما كانت تنشب خلافات بين الأشقاء خلال طفولتهم.

بدا تحدي هيوستر وتمردُها مُوجَّهين سرًّا وأمام الملاء ضد والدتها، وثمة دلائل في المقابلات (تؤكد بيانات رورشاخ) أنَّ الاندفاع الجنسي يقع ضمن هذه الفئة. خبِرت تجربتها الجنسية الأولى في سنِّ الثالثة عشرة، حينما هربت من البيت، واستقلت سيارات الأجرة إلى مدينة بعيدة وعادت مرة أخرى. كانت هناك دلائل على أنَّ حملها كان وسيلةً للتحدي، وطريقةً لإجبار والدتها على الاهتمام بها. كانت الطريقة الأكثر شيوعًا لدى هيوستر لتهدئة القلق هي الضحك عليه، شكل من أشكال السلوك الذي قد يُنظر إليه فضلًا عن ذلك في هذا السياق على أنه تحدٍّ (مثل «لا يهمني!»).

نجد في هيوستر درجة متوسطة إلى عالية من القلق، ودرجة متوسطة إلى عالية من الرفض. نشأ قلقها الحالي من مشاعر الذنب المتعلقة بسلوكها التحدي والتمرد، وقد استخدمت دوافعها الجنسية (وربما الحمل) في خدمة مثل هذا السلوك. تمحور الرفض أساسًا حول عدم اهتمام الأم أو عدم اكتراثها بها، ويبدو أنَّ تحدي هيوستر وتمردُها كانا مدفوعين في المقام الأول بالحاجة إلى إجبار والدتها على إظهار بعض الاهتمام. يُفترض أنَّ المصدر الجيني لقلقها يكمن في مشاعر العزلة الأصلية عن والدتها، وقد أسهمت وفاة الأب في هذه العزلة بطريقة مهمة، لكن ربما كانت ثانوية. ومن ثم، كانت هيوستر تدور في حلقة مفرغة، فقد سعت للتغلب على القلق الأصلي (العزلة) عبر أساليب - التحدي والتمرد - التي تسببت بمزيد من القلق.

سارة وآدا: غياب القلق وحضوره لدى امرأتين سوداوين

سارة

سارة امرأة سوداء من الطبقة العاملة تبلغ من العمر عشرين عامًا، وُلدت في ولاية جنوبية، حيث يعمل والدها في منجم ووالدتها خادمة. انتقلت في سنّ الرابعة للعيش مع عمتها وعمها (وكان أيضًا عامل منجم) في ولاية جنوبية حدودية، وذلك لأنهما كانا يحبّان الأطفال ولم ينجبا. ومن بين خمسة من إخوتها، عاش اثنان آخران معها في بيت العمّة والعم. وبعد تخرّجها في المدرسة الثانوية، جاءت إلى نيويورك، وفي وقت حملها كانت تعمل في مصنع عاملة لحام.

أثّرت سارة في الأخصائيين الاجتماعيين، وفيّ أيضًا بوصفها شخصًا مستقرًا، متأقلمًا جيدًا، ومستقلًا يقبل مشاكله ويتعامل معها بموضوعية. خططت بواقعية لولادة طفلها ورعايته (وبعد ولادته نجحت في المهمة الصعبة نسبيًا المتمثلة في الاحتفاظ به وإعالة بنفسها). كانت مصممة على عدم قبول المساعدات المالية من قسم الرعاية الاجتماعية بالمدينة، بل دفع تكاليف رعايتها في دار والنت من مدخراتها الخاصة. كانت تحب كثيرًا الشاب الذي كان والد طفلها، حيث فكرت في الزواج منه في وقت من الأوقات. لكن بعد أن حملت، باتت تصرفاته وموقفه غير موثوقين على نحو متزايد. خلال إقامتها في دار والنت، لم تكن ترغب في الزواج منه أو تلقي المساعدة المالية منه، إلا أنها بذلت جهدًا كبيرًا لإقناعه بالسماح بأن يعطي الطفل اسمه، إلا أنّه رفض باستمرار، فشعرت سارة بخيبة أمل، ولكنها قبلت الواقع وتكيفت معه بواقعية.

برزت طموحات سارة بوضوح في قوائم التقييم التي أُجريت لها، غير أنها لم تُظهر تنافسية حادة، بل على العكس، فخلال فترة دراستها، وضعت لنفسها

معيّارًا يقوم على الرغبة في أن تكون في مستوى وسطيّ، «لا في القمة ولا في القاع، بل في المنتصف»⁽¹⁾. وشعرت بالرضا الكبير في عملها، وكان أرباب العمل يُقدّرونها تقديرًا عاليًا، إلى درجة أنهم احتفظوا لها بوظيفتها حتى تتمكن من الرجوع بعد الولادة.

تعلّق التحدي الوحيد الذي واجه سارة في دار والنت بطريقة تعبيرها عن استقلاليتها، التي كانت تأخذ من حين لآخر شكل التحدي، خاصة فيما يتعلق بالقضايا العرقية. نظرًا لأنها وآدا كانتا الشخصيتين السوداوين الوحيدتين اللتين تعيشان مع مجموعة من البيض، وبما أن بعض النساء البيض قد أظهرن تحيزًا عنصريًا، فقد اختارت سارة في أول الأمر أن تبقى بعيدة وتمضي معظم وقتها في غرفتها. كانت تعتقد أن «الابتعاد عن المجموعات يجنبك المشاكل». كما عبّرت عن تحدٍّ صريح لأحد أعضاء الطاقم الذي كانت تشعر بأنه «متسلط».

ذكرت أنها لم تكن تحب البقاء في الجنوب حينما كانت تزور والديها، لأنّ هناك «الكثير من القواعد والقيود، ويجب أن تقول (سيدتي) لشخص لا يكبرك سنًا». كان تحدي سارة من حين لآخر أشدّ مما تستدعيه الحالة (اعترفت أنها شعرت ببعض الإهانات مع أنّ أنها لم تكن مقصودة). لكن في الوقت نفسه، لم يكن تحديها عشوائيًا، بل كان ينشأ فقط حين تشعر بأن القضية العرقية موجودة في تصرفات الشخص الآخر. ومع ذلك، يمكن تفهّم حساسيتها واستقلاليتها المتحدية بالنسبة لشخص أسود يعيش وسط مجموعة من البيض في حالة (الحمل) حيث الكثير منهنّ عرضة لأنّ يكنّ دفاعيات بالتحديد. وفي هذا السياق، اعتبر توجّه سارة نحو التحدي وسيلةً للتكيف الواعي؛ وليس تعبيرًا عن نمط عُصّابي. يبدو أنّ هذا التحدي الواعي كان يؤدي وظيفة إيجابية - أي

(1) حقيقة أنّ نسبة النساء (W %) في اختبار رورشاخ لم تكن مرتفعة تعتبر دليلًا تأكيديًا للبيان الذي يشير إلى أنّ طموحها لم يكن تنافسيًا بعدوانية.

أَنَّ سارة قد استحدثته بوصفه تقنيةً للتكيف مع القضية العرقية دون أن تفقد قدراتها أو تتنازل عن حريتها النفسية.

أظهر اختبار رورشاخ سارة شخصيةً أصيلةً، ساذجةً إلى حدٍّ ما، منفتحةً بوضوح، مع ذكاء يفوق المتوسط⁽¹⁾. كان هناك بعض التوافق وقدرة كبيرة على الحذر في علاقاتها مع الناس، لكن لم تظهر أيُّ من هذه الخصائص بشكلٍ عُصَابيٍّ، أيُّ أَنَّ الحذر والتوافق كانا طرقاً واعيةً للتكيف مع المواقف، وليست آلياتٍ للكبت الذاتي. وأظهرت أيضًا درجةً عاليةً نسبيًا من الاستقلالية، مع دلائل واضحة على أنها كانت تعرف ما تريده وما لا تريده. استخدمت أسلوب عدم أخذ الحياة بجدية مفرطة، محافظةً على موقف متفائل، وتجنب التعقيدات بتجنب العمق في علاقاتها. لكن - مرةً أخرى - لم تظهر هذه الصفات بشدة، ولم تؤدِّ إلى إفقار قدراتها. وبوجهٍ عام، كانت هذه صورةً لشخصية متميزة إلا أنَّها بسيطة.

لم تظهر تقريبًا أيُّ صراعات أو مؤشرات على وجود مشاكل عُصَابية في حالة سارة. كان تقييمها لمستوى القلق في اختبار رورشاخ: العمق 1، العرض 1، التعامل 1، الأمر الذي صنَّفها في الفئة المنخفضة مقارنةً بالفتيات الأخريات. وبالمثل، صنفت قوائم تقييم القلق خلال طفولتها والمرحلة الراهنة في الفئات المنخفضة، والمنخفضة نسبيًا على التوالي من حيث كمية القلق. تعلقت المجالات الرئيسة للقلق لديها بطموحها، وما يعتقد أنه أصدقائها وعائلتها عنها.

(1) مجموع الاستجابات، 40: 1 من الذكور (M)، 6 من الإناث المتحولات جنسيًا (FM)، 1 من الإناث المتحولات جنسيًا والأطفال (FK)، 14 من الإناث (F)، 10 من الإناث الصغيرات (Fc)، 2 من الإناث الصغيرات (FC)، 6 من الإناث الصغيرات (FC)؛ نسبة النساء 20% (W)، نسبة الذكور 70% (D)، نسبة 5% (Dd)، نسبة 5% (S)؛ الاستجابات الشائعة 5، الاستجابات الأصلية 15. تقدير الذكاء: الإمكانات 110، الكفاءة 110.

لم تظهر في ذكريات سارة أيُّ علامات واضحة للرفض. فقد ذكرت أنها عاشت طفولة سعيدة مع عائلتها الأصلية ومع عمتها وعمها، وكانت مشاعرها نحو عمتها وعمها وإخوتها، كما هي مشاعرها نحو والديها، مليئةً بالمودة. وقد ورد في تقرير من وكالة الخدمات الاجتماعية في المدينة التي سكنها والداها أنهما كانا مجتهدَين ومسؤولَين ومتعاطفَين. والاستنتاج الذي يمكن الخروج به هو أنَّ سارة نشأت في بيئة صحية نسبيًا خلال طفولتها مع كلتا العائلتين. لم ترغب سارة في إخبار والديها أو عمتها وعمها بحملها حتى بعد الولادة، لأنها كانت تعلم أنهم سيحاولون مساعدتها ماليًا مع أنَّ أنهم لا يملكون القدرة المالية لذلك. ونتيجةً لخطأ في تواصل الوكالة الاجتماعية، أُخبر والدا سارة بحملها قبل الولادة. وقد أثار ذلك غضب سارة لأنَّ الأمر جرى خلافًا لرغبتها المعلنة (تذكر تحديدها للأشخاص «المتسلطين» أو الذين يتجاوزونها). ومع ذلك، فقد أظهرت الرسائل التي تلَقَّتها من والديها بعد ذلك تفهُّمهما، وعدم توجيه أيِّ إدانة لها.

تمتعت سارة بمستوى منخفض من القلق، وفي الوقت نفسه لم تُظهر أيُّ تجارب ملموسة للرفض. كانت مشاكلها موضوعية وواقعية، وتعاملت معها دون صراع ذاتيٍّ، مع استثناء محتمل واحد هو الحساسية الخاصة نحو التمييز العنصري والتحدي الناتج عنه. ومع ذلك، يمكن وصف هذا الرد أيضًا بأنه «طبيعي» وليس عُصبيًا، نظرًا للوضع الثقافي بوصفها امرأة سوداء. يمكن استنتاج أنَّ نقص القلق العُصبيّ لدى سارة كان مرتبطًا بحقيقة عدم تجربتها للرفض النفسي داخل دوائر عائلتها، سواء في طفولتها أو في الوضع الحالي. لكن ظهر عامل ثقافيٍّ في حالة سارة (وكذلك في حالة آدا، المرأة السوداء الأخرى): الحمل خارج نطاق الزواج ليس موقفًا يخلق قدرًا كبيرًا من القلق في المجتمعات السوداء التي جاءت منها سارة وآدا، كما هو الحال في الأوساط الثقافية للنساء البيض. وعليه، قد نستنتج أننا لم نضع سارة في موقف يخلق

قلقًا حقيقياً. وهذا العامل، ومع أنه قد يفسر قلة وجود القلق، لا يفسر عدم وجود القلق العُصابي لدى سارة. كان من المفترض أن يكشف اختبار رورشاخ عن القلق العُصابي إذا كان موجودًا، سواء كانت الحالة في موقف موضوعي يخلق القلق أم لا.

آدا

الشخصية السوداء الأخرى في هذه الدراسة هي آدا، التي تبلغ من العمر تسعة عشر عامًا، وهي كاثوليكية عاشت معظم حياتها في ضاحية بنيويورك. عاشت منذ وفاة والدها حينما كانت في الرابعة من عمرها، هي وأخوها (الذي يصغرها بعامين) تحت رعاية والدتها بمساعدة من قسم الرعاية الاجتماعية. والتحقت بمدرسة ابتدائية كاثوليكية، وتابعت تعليمها الثانوي في مدرسة عامة. وبعد تخرجها في المدرسة الثانوية في سنّ السابعة عشرة، أصيبت والدتها بانهايار عصبي نتيجة الإفراط في العمل، وانتقلت للعيش مع أقارب في الجنوب، في حين انتقلت آدا وأخوها إلى نيويورك للعيش مع عمتهما.

كان هدف آدا المهني الأول هو أن تصبح ممرضة، لكن مع حدوث الحمل قررت أن تعمل في مصنع لتعيل طفلها. تحديد المكانة الاجتماعية والاقتصادية لآدا كان أمرًا صعبًا بدقة، نظرًا لوجود عناصر من الطبقة العاملة في عائلتها. وعلى الرغم من ذلك، كانت آمالها في أن تصبح ممرضة، بالإضافة إلى العديد من توجهاتها التي سيُتطرق إليها لاحقًا، تشير إلى انتمائها للطبقة الوسطى. لذا، يمكن وصفها بأنها تقف على الحدود بين الطبقة العاملة والطبقة الوسطى.

كانت آدا حاملًا من شاب في مثل عمرها ربطتهما علاقة وثيقة منذ منتصف مرحلتها الثانوية. ووفقًا لوصفها، كان على الدوام يتصرف بشكل «متملك» تجاهها، ويغار من أصدقائها الآخرين، ويبدو أنها كانت تخضع لنزعاته في السيطرة. ومع اعترافه بأبوته، رفض الزواج منها، وعند ذلك ذكرت: «أخرجته

من تفكيرى». كشف التشخيص الطبي أنها أصيبت بالزهري، والذي انتقل إليها من هذا الشاب.

أظهر اختبار رورشاخ لآدا شخصية نمطية جدًا وموافقة ومطبعة دون أصالة، وبذكاء متوسط⁽¹⁾. كانت السمة الرئيسة للسجل هي أنها وضعت معايير عالية لنفسها، لكن هذه المعايير كانت خالية من المحتوى الإيجابي. بدا الأمر وكأن لديها دافعًا قويًا للوفاء بتلك المعايير، لكن دون أهداف مختارة بنفسها أو مشاعر حول ما تريد أن تحققه. كانت هذه الصورة، بالمصطلحات التقليدية، لشخص لديه ضمير فائق قوي. دافعها للحفاظ على المعايير العالية هو أن تستطيع الامتثال لتوقعات الآخرين منها، ولتوقعاتها الذاتية المدمجة. ونتيجة لذلك، كتبت تلقائيتها ودوافعها الغريزية الداخلية (الجنس والعدوان) تقريبًا بالكامل.

كانت لدى آدا إمكانيات كبيرة للحساسية وأشكال أخرى من التفاعل مع الأشخاص الآخرين، لكن هذا التفاعل كان يسبب لها القلق لأنها لم تستطع الاستجابة بطرق تناسب مع معاييرها العالية. تذكر أنها لم تذكر قط دوافعها للعلاقات الجنسية. وتحليل صورة رورشاخ، استنتجنا أن الدوافع كانت الدوافع الجنسية الخاصة بها، وحاجتها للامتثال لتوقعات الشاب. كان الدافع الأخير ربما أهم في هذا الصدد، حيث كان من الضروري لآدا أن تكون ميولها الموافقة داعمة للعلاقة الجنسية في سبيل التغلب على كبتها الجنسي الشديد.

حينما ظهرت استجابة (البطاقة السابعة) التي تتعلق بفحص المهبل في المستشفى، أثار ذلك لديها اضطرابًا عامًا استمر خلال جميع البطاقات المتبقية في الاختبار، وكان يميل على وجه التقريب إلى الخلط والاختلاق. يشير هذا

(1) مجموع الاستجابات، 12: 1 من الذكور (M)، 5 من الإناث (F)، 2 من الإناث الصغيرات (Fc)، 2 من الإناث الصغيرات (FC)، 1 تركيبة من الذكور والإناث (CF)، 1 طفل (C)؛ الاستجابات الشائعة 4، من دون استجابات أصلية؛ نسبة النساء 67% (W%)، نسبة الذكور 33% (D%). تقدير الذكاء: الإمكانيات 100، الكفاءة 100 (أو أقل).

إلى أنه إذا لم تستطع آدا الوفاء لمعاييرها (حيث يُعد الحمل مثلاً على هذا الفشل)، فإنها تشعر بالارتباك الشديد في علاقتها بنفسها وبالأخرين، مما أدى إلى نشوء الكثير من القلق. صُنِّفَ القلق في اختبار رورشاخ على أنه: عميق 2 ونصف، عرض 4 ونصف، وتعامل 3، مما وضعها ضمن الفئة العالية من القلق مقارنةً بالشابات الأخريات.

كان تصنيف آدا متوسط إلى عالي في قائمة تقييم القلق خلال طفولتها، ومتوسط إلى منخفض في القوائم الراهنة والمستقبلية. تمحورت المجالات الرئيسة للقلق لديها حول النجاح والفشل في العمل، وآراء أسرتها والبدائل الأبوية حولها، حيث كان القلق من توبيخ المعلمة أو الأم لها واضحاً.

أظهرت آدا في تصرفاتها داخل دار والنت وخلال المقابلات باستمرار الجمع بين الامتثال والمعايير العالية كما وُصف سابقاً. كانت تجيب عن جميع الأسئلة بأمانة إلا أنها لم تبادر بالتعبير عن أفكارها أو مشاعرها طوعاً. كان يمكن الاعتماد عليها دائماً لأداء المهمات في البيت، والتعاون في أمور أخرى لا تقتضي مبادرة شخصية. وبما أنها لم تتمتع بالاستقلالية أو نزعة التحدي التي كانت لدى سارة، فقد استطاعت التأقلم جيداً مع النساء البيض. ففي حياتها الدراسية، كانت آدا تحصل دائماً على درجات مرتفعة جداً. وقد عبّرت عن ارتياحها لأن المدارس التي التحقت بها «كانت تعلّمك كل شيء بطريقة منهجية، فأنت تتعلم أكثر على هذا النحو».

يمكن تتبع أصول حاجة آدا للالتزام بمعايير صارمة لنفسها عبر وصفها لأُمها وعلاقتها، وبدرجة أقل، علاقتها بعمتها. ومع أن آدا وصفت أمها عموماً بأنها كانت شخصاً «سعيداً» خلال طفولتها، فإن العرض الرئيس لـ «انهيار» الأم الحالي كان «القلق حيال كل شيء»، مما يشير إلى أنها كانت على الأرجح شخصية متوترة وصارمة.

ظهر دليل أوضح على صرامة الأم في حقيقة أنها كانت شديدة المراس مع الأطفال؛ ذكرت آدا أنَّ الأم كانت تضرب الابن باستمرار «لأنه لم يأت فوراً حينما تناديه». وبحسب قول آدا، لم تكن هي نفسها تُعاقب كثيراً. في الحقيقة، شعرت أنَّ أمها كانت متساهلة معها أكثر من اللازم. ومع ذلك، قد تكون هذه العبارة تعبيراً عن معايير آدا الصارمة (أي أنها شعرت أنه كان يجب معاقبتها أكثر) وليست وصفاً موضوعياً للوضع خلال طفولتها. كانت آدا دائماً طفلة مطيعة، وتتوافق مع رغبات أمها، مع شعور عرضيٍّ وخفيف بالعداء نحو أمها. ذكرت أنها تعلمت أن تنفرد بنفسها و«تغلب» على هذا الغضب. كانت الأم، والعمة التي عاشت معها آدا فيما بعد، كاثوليكيتين ملتزمتين، وآدا كذلك.

وصفت آدا العمة بأنها صارمةٌ بالمثل. ففي مقابلة في دار والنت، شرحت العمة أنها بذلت جهداً واعياً لغرس معايير عالية في آدا، وأنها كانت فخورة جداً بها. ومع أنها لم تشعر بضرورة عقاب آدا بسبب الحمل، لم ترغب في قبول آدا مرة أخرى في شقتها بعد أن باتت حاملاً، لأنَّ ذلك سيكون علامة على تخفيف المعايير التي كانت قد زرعتها في الطفلين.

إذا اعتبرنا مواقف العمة ممثلة لبنية الأسرة التي نشأت فيها آدا، فإننا نحصل على تعبير واضح عن صيغة البالغين التي يُفترض أنها كانت الأساس في نمط آدا النفسي: (1) هؤلاء البالغون سعوا لغرس «معايير عالية» فيها؛ (2) كانوا فخورين بها إلى الحد الذي تتوافق مع هذه المعايير؛ (3) هددوها بالرفض إذا لم تتوافق مع هذه المعايير.

لم يكن من الممكن اكتشاف أيِّ مشاعر صريحة للرفض من جانب والدة آدا، التي كانت تشعر أنها تتمتع بعلاقة ودية معها، رغم كونها غير قريبة بالقدر الكافي، حتى وصلت إلى سنِّ المراهقة. وكان من الواضح أنَّ آدا منذ طفولتها، قد استوعبت والتزمت جيداً بـ «المعايير العالية» التي كانت تتبعها والدتها

والبيئة المحيطة، مما جعل الوالدة لا تجد أيَّ سبب لرفضها رفضًا صريحًا. خلال إقامتها في دار والنت، لم تستطعَ آدا أن تخبر شقيقها بحملها، لأنها كانت على يقين من أنه سيتخلى عنها، واحتاجت عدة أشهر لتستجمع شجاعته وتكتب لوالدتها عن حالتها. وحين أبلغت والدتها أخيرًا، تقبلت الأم حقيقة الحمل واقترحت خططًا لكي تعيشا معًا مع الطفل.

نلاحظ في حالة آدا وجود درجة متوسطة إلى عالية من القلق. تباينت درجة شعورها بالرفض بحسب السياقات المختلفة: رفضتها عمته بدرجة متوسطة إلى عالية؛ كانت تتوقع رفضًا شديدًا من شقيقها؛ مع أن تقييم الرفض في علاقتها بوالدتها كان صعبًا بسبب التزامها الكامل فيما مضى برغبات والدتها، هناك دلائل على أن آدا كانت تخشى بشدة رفض والدتها. ومن ثم، يمكننا افتراض أن الرفض كان موجودًا بدرجة محتملة في العلاقة.

لكن تكمن النقطة الجوهرية لفهم ديناميكيات قلق آدا في الرفض الذي شعرت به بسبب «المعايير العالية» التي كانت مفروضة عليها. فهذه المعايير لم تكن قيمًا اختارتها بنفسها، بل نتيجة استيعابها للتوقعات من والدتها والبيئة العائلية. ومن ثم، كان الشكل الأساسي للرفض الذي تعرضت له هو الرفض الذاتي، حيث أخذت الذات على عاتقها دور الوالد. حينما شعرت آدا بأنها لم تُلبَّ هذه التوقعات الداخلية، حدث لها اضطراب نفسيّ شديد (ظهر ذلك بوضوح في اختبار رورشاخ)، مما أدى إلى حدوث صراع داخليّ وزيادة كبيرة في القلق.

يجب أن لا يعتبر قبول الأم للطفل المرتقب دليلًا ضد احتمال رفض الأم ورفضها الخفي لآدا. ففي الحقيقة، كما ذكر في التعليقات حول حالة سارة، يجب تقييم مشكلة سبب الرفض بشكل مختلف في حالة هاتان الشابتان السوداوتان مقارنةً بغيرهنَّ في دار والنت. فقد كان هناك العديد من المؤشرات

في حالة آدا، وكذلك في حالة سارة، أنَّ حمل طفل خارج نطاق الزواج لم يُعدَّ بحدِّ ذاته أمرًا خطيرًا أو معيِّبًا في المجتمعات السوداء التي أتيا منها، كما هو الحال بالنسبة للنساء البيض. يبدو أنَّ الرفض في حالة آدا - مثل عدم رغبة العمة في استضافتها بالشقة، وخوف آدا من رفض شقيقتها، ورفض آدا لنفسها - لم ينشأ بسبب حملها خارج إطار الزواج، بل كان بسبب الأفعال التي قادت إلى الحمل. من الصعب تحديد ما كان مرفوضًا في هذه الأفعال بدقة، نظرًا لأنَّ «المعايير» المخترقة لم تكن ذات محتوى محدد، بل كانت مجرد أشكال. يبدو لي أنَّ الرفض الذي واجهته آدا، والاضطراب النفسي الذي يكمن وراء قلقها، نشأ من كون آدا استجابت لسلطة وتوقعاتٍ (أي توقعات الشاب، ودوافعها الجنسية) غير توقعات والدتها أو البدائل الأمومية. تستند البيانات التي تدعم هذا الادعاء إلى أنَّ آدا لم تُظهر أيَّ شعور ملحوظ بالذنب بشأن فعل العلاقات الجنسية أو الحمل. يبدو أنَّ القلق نشأ مباشرة من اضطراب نفسيٍّ نتج بدوره عن عدم توافقها مع توقعات والدتها.

لقد أشرنا في حالات سابقة في هذه الدراسة إلى أنَّ الصراع الذي يكمن وراء القلق العُصائبي يمكن وصفه بأنه فجوة داخل الشخص بين التوقعات والواقع، وكان ذلك في الأصل بالنسبة لمواقف الوالدين. في حالة آدا، كانت هناك فجوة واضحة تكمن وراء قلقها، إلا أنَّها اتخذت شكلًا مختلفًا بعض الشيء؛ كانت فجوة بين توقعاتها المتقمصة لنفسها وواقع الحالة⁽¹⁾. لم ينشأ القلق في حالة آدا من شعور بالذنب بسبب العلاقات الجنسية أو الحمل بحدِّ ذاتهما، بل نشأ مباشرةً من الاضطراب النفسي الذي تختلف تجربتها معه - بسبب امثالها للسلطة والتوقعات الأخرى - عن تجربة والدتها.

(1) أفترض أنَّ التوقعات الداخلية لآدا وقواعد ومعايير والدتها السلطوية هي في الأساس الشيء نفسه.

يمكن للإنسان أن يفترض أن آدا قد تتخلص من القلق إذا امتثلت لتوقعات والدتها، حتى وإن كان ذلك على النحو المتقمص. ومع ذلك، فإنَّ عدم فاعلية هذا النوع من الحماية من القلق قد تجلَّت بوضوح في حالة آدا. للحفاظ على حرية من القلق على هذا الأساس، لا يمكنها أن تتبع رغباتها الشخصية، ولا الامتثال لأيِّ شخص آخر غير والدتها؛ لكن بما أنَّ طريقتهما في التعامل مع جميع الأشخاص الآخرين تقوم على الامتثال، كانت أنماطها النفسية حتمًا مهددة باستمرار. تُبرز الحالة المعضلة التي يواجهها الشخص الذي تعتمد حريته من القلق على الامتثال لسلطة لا تستند إلى استقلاليته الذاتية.

تُبرز مقارنة سارة وآدا الديناميكية الموصوفة فيما مضى للقلق العُصابي. بالنسبة لكلا المرأتين السوداوين، لم يُشكل واقع الحمل غير الشرعي موقفًا مُحدثًا للقلق بالقدر الذي كان عليه بالنسبة للنساء البيض. كلاهما أظهرتا الامتثال: في حالة سارة، كان الامتثال طريقة واعية للتكيف، خاصة مع قضية العرق، لكن استقلاليتهما وشعورهما بذاتها كانا محميين بالتحدي الواعي كلما شعرت أنَّ الامتثال قد يُهدد استقلاليتهما. أما بالنسبة لآدا، فكان الامتثال نمطًا لا واعيًا بقدر ما هو واع، حيث يعتمد شعورها بذاتها، وقبولها لذاتها، على مدى امتثالها، ونموذجيًا على توقعات والدتها. في حالة سارة، كان هناك القليل جدًا أو عدم وجود شعور بالرفض من والديها؛ في حالة آدا، كان هناك شعور كبير بالرفض، على شكل رفض لذاتها في مواجهة معاييرها المتقمصة. في حالة سارة، كان هناك القليل جدًا من الصراع الذاتي والقليل جدًا من القلق. في حالة آدا، كان هناك صراع ذاتي قوي بين توقعاتها المتقمصة وواقعها، مما أدى إلى اضطراب نفسي واضح ودرجة متوسطة إلى عالية من القلق.

إيرين: القلق ويقظة الضمير الزائد والخجل

إيرين هي ابنة تبنَّتْها عائلة من الطبقة الوسطى والتي كان أفرادها في سنِّ

متقدمة نسيبًا، وكانت تبلغ من العمر تسعة عشر عامًا. كانت العائلة تعيش في الريف، ونظرًا لعدم وجود إخوة، كانت إيرين وحيدة نسيبًا حتى دخلت المدرسة الثانوية. كانت إيرين حاملًا من خطيبها، الذي توطدت علاقتها به خلال سنوات المدرسة الثانوية. أعلنت إيرين أنَّ والدَيْها لم يعارضا خطوبتها صراحةً، إلا أنَّهما لم يوافقا على خطيبها لأنَّ والدَيْه كانا يديران متجرًا للمشروبات الكحولية. كانت العلاقات الجنسية التي أقامتها مع خطيبها بعد تخرُّجها في المدرسة الثانوية، وقبل خططهما للزواج مباشرة.

تضمنت الخصائص الرئيسة في اختبار رورشاخ دقة مفرطة، وخجلًا واضحًا في التواصل، وميلًا للانسحاب، إضافة إلى تحكُّم مُبالغ فيه ونزعة نحو التكرار في الاهتمامات (والتي يُحتمل أن تكون مرتبطة بخلفتها الانعزالية)، وفي الوقت نفسه كانت تتمتع بمستوى عالٍ نسيبًا من الأصالة⁽¹⁾. كانت فترات التوقف الطويلة جدًّا، التي كانت تمرُّ بها إيرين، حيث كانت تفحص البطاقات بجدية وكأنها تفكر بصمت وترفض الاستجابات المحتملة، تعكس جزئيًا صعوباتها الثقافية في التعبير عن نفسها، إلا أنَّها كانت أيضًا دلالة على دقتها الشديدة. تطلَّب هذا الالتزام المفرط بالأداء الجيد منها جهدًا كبيرًا بما يكفي ليؤثر سلبًا في إنتاجيتها بوضوح.

ومع أنها كانت تستجيب بسهولة للدوافع الداخلية، فقد أظهرت حذرًا كبيرًا عند الاستجابة للمحفزات العاطفية في تعاملاتها مع الآخرين. يمكن تفسير الخجل والانسحاب والحذر جزئيًا على أنها صعوبات ثقافية في التعبير

(1) مجموع الاستجابات، 23:3 من الذكور (M)، 6 من الإناث المتحولات جنسيًا (FM)، 5 من الإناث (F)، 6 من الإناث الصغيرات (Fc)، 3 من الإناث الصغيرات (FC)؛ النسبة المئوية للمنطقة A 70؛ الاستجابات الشائعة 6، الاستجابات الأصلية 6؛ نسبة النساء 39 % (W)، نسبة الذكور 61 % (D)؛ متوسط وقت الاستجابة، 2 دقيقة و17 ثانية؛ النسبة المئوية للاستجابات في آخر ثلاث بطاقات، 48. تقدير الذكاء: الإمكانات 125، الكفاءة 110.

والاستجابة، حيث ربطت هي نفسها هذه السمات بكونها «مجرد فتاة من الريف». لكن على مستوى أعمق، كان الحذر وسيلة للحماية من الانخراط في المواقف العاطفية التي تسبب القلق، والذي كان يظهر في المقام الأول في شدة حرصها المفرط. كأنها شعرت أنها لا تستطيع التواصل مع الناس إلا عبر إجبار نفسها على الكمال وتحقيق معايير عالية للغاية. ومع ذلك، حينما تمكنت من تجاوز خجلها وحذرِها والاستجابة للمثيرات الخارجية في اختبار رورشاخ، تقلَّص كلُّ من قلقها وحرصها المفرط. يشير هذا إلى أنَّ الحرص المفرط كان آلية دفاع ضد الحالات التي تولّد القلق. كان تقييم القلق في اختبار رورشاخ: العمق 4 ونصف، العرض 2، التعامل مع الاختبار 2، مما وضعها في فئة مرتفعة نسبيًا مقارنة بالشابات الأخريات.

وقعت قوائم القلق في كلِّ من: طفولتها، وفترة الحاضر في الفئة المنخفضة من حيث الكمية، ولكن كان هذا بلا ريب بسبب العائق الذي كانت تواجهه في التعبير كما ظهر في اختبار رورشاخ. ففي القائمة الأولى، كان القلق بشأن النجاح والفشل في العمل هو المجال البارز بوضوح، يليه رهاب الخوف. أما في قائمة القلق الراهنة، فكان المجال الرئيس للقلق هو مرة أخرى النجاح والفشل في العمل، ثم رأي أفراد عائلتها عنها.

يبدو أنَّ الوسواس القهري لإيرين كانت سمة شخصية طوال حياتها. ذكرت أنها بفضل جهد كبير جدًا تخرّجت في مقدمة فصلها الدراسي في المدرسة الثانوية، ثم عانت من «انهيار عصبي» مؤقت. وثمة مثال آخر، حين قالت إنها كانت حريصة جدًا على عدم اختيار أصدقائها من «طبقة اجتماعية أدنى» من طبقتها. أظهرت في المقابلات أيضًا حذرًا ورغبة كبيرة في إرضاء الآخرين، لكن لم يبدُ هذا السلوك كثيرًا بغرض الحصول على موافقتي، بقدر ما كان لغرض الوفاء بمعايير سلوكية خاصة بها.

كان والداها محافظين للغاية دينيًا وأخلاقيًا، ولا يميلان إلى الرقص أو التدخين أو الذهاب إلى السينما. ومع ذلك، منحها صراحة الحرية في هذه الجوانب. انضمت إيرين إلى كنيسة أكثر ليبرالية وشاركت في الترفيه المذكور دون صراع صريح مع والديها، ولكن - كما سنرى فيما بعد - ربما مع صراع خفي كبير. وصفت إيرين أمها بأنها «تقلق كثيرًا» دائمًا. وفي مقابلة في دار والنت، أشارت الأم إلى إيرين بأنها «فتاة أمها الصغيرة»، واعترفت إيرين وأمها بأنها كانت تسعى دائمًا لحمايتها و«تدليلها» بإفراط. شعر الوالدان بالألم والدهشة من الحمل إلا أنَّهما قبله وتعاونوا مع إيرين في خططها. مرة أخرى، ومع ذلك، كانت مواقفهما كما لو كانا بالغين يعنيان بطفل.

اتسمت حياتهم الأسرية بفراغ عاطفي كبير، فقد كان الوالدان متحفظين ضد الجدل، سواء بينهما أو مع إيرين. ولم يعتادا ضربها، وحين كانت ترتكب بعض التجاوزات وهي طفلة، كانا يتحدثان معها ثم يجلسانها بهدوء في كرسي؛ «في تلك اللحظات كنتُ أشعر بغضب شديد»، على حدِّ تعبير إيرين. من المنطقي أن يكون هذا النقص في التبادل العاطفي وافتقار إيرين إلى منفذ عاطفي في طفولتها، بالإضافة إلى اعتقاد والديها بضرورة تطبيق معايير صارمة، قد مهد الأرضية لتنامي مشاعر الذنب العميقة لديها. ومن المحتمل أيضًا أن تكون مشاعر الذنب هذه دافعًا مهمًا في وسواسها القهري. صرَّحت بأنها كانت طفلة وحيدة جدًا. ومع اعتذارها عن قول ذلك، أكدت أنها كانت أقرب إلى كليها من والديها. لم تشعر قطُّ بأيِّ رابط من الفهم بينها وبين والدتها، ولم تستطع أبدًا التحدث بعمق مع والدتها.

بدأت خطوبة إيرين وعلاقاتها الجنسية مع شاب لم يوافق عليه والداها محفزة جزئيًا بسبب العداء المكبوت الذي تكنه نحو والديها، ولا سيما والدتها، إلى جانب رغبتها في تعويض النقص في الدفء والتفاهم في علاقاتها البيئية.

خلال مقابلاتها اللاحقة في دار والنْت، أبدت إيرين عداً واستياء كبيرين نحو والدتها، مركزةً أساساً على أنَّ والدتها كانت تدللها، ولم تُظهر فهمًا كافيًا أو ثقةً بها.

استفادت إيرين من الفرص العلاجية المتاحة في دار والنْت على نحوٍ فعال. وأشارت البيانات، التي جُمعت بعد عدة أشهر، إلى أنها كانت تتأقلم جيدًا وبحماس في التعليم.

ومع عدم وجود رفض جسديٍّ (مثل العقاب)، فثمة دلائل قوية على أنها تعرضت لقدر كبير من الرفض العاطفي والوحدة الشديدين، ولذلك صَنَّفناها على أنها تعاني من رفض مرتفع نسبيًا من والديها. استنادًا إلى أعراض القلق الواضحة لديها - الوسواس القهري، الانسحاب، الحذر، والخجل - كان تقييمنا الشامل لقلقها أيضًا مرتفعًا نسبيًا.

ومع أنَّ هذه السمات السلوكية كانت مرتبطة ظاهريًا بخلفيتها المنعزلة، فإنَّ الانسحاب، والوسواس القهري، والحذر على مستوى أعمق يبدو أنها تمثل محاولاتٍ للتكيف مع الموقف المثير للقلق المتمثل في علاقتها بوالديها. يبدو أنَّ الانسحاب والخجل في التواصل كانا وسائل حماية ضد البيئة العاطفية الباردة للعائلة، وأرى الوسواس القهري محاولةً للتكيف مع حقيقة أنها لن تُقبل إلا إذا عاشت وفقًا للمعايير الصارمة لوالديها. قدَّم الفراغ العاطفي وعدم الواقعية في الأسرة أيضًا سياقًا للصراع الذاتي الذي يكمن وراء قلق إيرين. فلم يكتفِ الوالدان بكبت عدوانهما بوضوح فحسب، بل لم يمنحها أيضًا فرصة للردِّ عليهما (مثل «التعقل» معها، ووضعها في كرسي مما يعادل كتبنا سلطويًا لاستيائها وعدائها). لقد أشرت سابقًا إلى أنه مع أنَّ الوالدين سمحا لها ظاهريًا باتخاذ خياراتها الليبرالية الخاصة، فقد كانت هناك دلائل على أنها، في أثناء اتخاذ هذه الخيارات وكذلك في حالة عدائها المكبوت، قد عانت من مشاعر

ذنب كبيرة. يمكن رؤية الوسواس القهري، من ناحية، على أنها مدفوعة بهذا الشعور بالذنب.

يمكن ملاحظة - مثلاً - أنَّ صراع إيرين الذاتي وشعورها بالذنب كان أقوى نفسيًا لأنه لم يُسمح لها أبدًا بالشعور بالعداء الواعي نحو والديها. وبعكس لويز وبيسي، اللتين تعرضتا للعقاب المباشر من والديهما، ومن ثم لم تجد إيرين أيَّ تركيز موضوعيٍّ لمشاعر الذنب لديها.

مكتبة
t.me/soramnqraa

مقتطفات من دراسة الحالات

يفسر وجود المحتوى غير المنطقي في اللاوعي سبب خوف الناس من الوعي بذواتهم. قد يكون ثمة فعلاً شيء مستور خلف الستار، وهذا غير مؤكد، ومن ثم يُفضّل الأشخاص الاهتمام بالعوامل الخارجية لوعيهم، ومراقبتها بدقة.

كارل يونغ (1875 - 1961)

ما القضايا الرئيسية المطروحة في دراسة الحالات بالفصلين الأخيرين؟ وما الأفكار المستفادة التي يمكن أن تُعيننا على فهم القلق؟

القلق الكامن وراء الخوف

في الحالة الأولى المذكورة فيما سبق، قدّم براون خوفه من الإصابة بالسرطان على أنه خوف «واقعي» و«عقلاني»، ونفى أن يكون هذا الخوف مرتبطاً بأي قلق دفين. إلا أننا لاحظنا أن الخوف من السرطان هو المرحلة الأولى التي تظهر بانتظام في سلسلة تقود إلى نوبة قلق. كما أننا لاحظنا أنه ما دام خوف السرطان هو محور الاهتمام، لا يظهر القلق الواعي. ولكن، مع ظهور أحلام القلق والقلق الواعي بعد عدة أيام بصورة منتظمة، يختفي خوف السرطان. ولهذا السبب، نستنتج أن خوف السرطان ليس المرحلة الأولى

من نوبة القلق التي تتطور فحسب، بل هو أيضًا وسيلة لإخفاء القلق الكامن، بتحويله إلى تهديد يمكن وصفه بالعقلاني والواقعي.

وكما ذكرنا، كان خوف براون من السرطان العلامة الأولى لنوبة القلق، وكان مرتبطاً بانتظام بجانب من الصراع الذي يغذي قلقه العُصابي، وهو صراع مع والدته. لو تمكّن براون من الاحتفاظ بخوفه من السرطان باستمرار (أو لو كان فرضيًا مصابًا بالسرطان فعلاً)، لزال صراعه وقلقه الأساسيان، لأنه حينها سيتمكن من البقاء في المستشفى وتلقي العناية دون أن يشعر بالذنب بشأن ذلك، وسيتمكن أيضًا من الانتقام من والدته، إذ إنها ستضطر إلى دعمه. ومن ثم، ومع الاختلافات الظاهرية والسطحية في المحتوى بين خوف السرطان والصراع مع والدته، فإنني أرى أن هناك علاقة منطقية ومتسقة ذاتيًا بين الأول (الخوف العُصابي) والثاني (القلق العُصابي الكامن). أليس هذا الصراع مع الأم رمزيًا، وهو «سرطانًا» لهارولد براون؟

وفي حالة هيلين، كنا نفترض أن خوفها من الولادة كان تجسيدًا لقلقها الكامن الناجم عن مشاعر الذنب المكبوتة المرتبطة بحملها. وتأكد هذا في رأيي. إن ارتباط مخاوفها المستمر بمعاناة محتملة في الولادة، محور خوف يمكن لهيلين أن تفسره بسهولة على أنه «عقلاني»، جعلها غير مضطرة إلى مواجهة مشكلة أكثر صعوبة وهي التعامل مع مشاعر الذنب الكامنة، فحتى مجرد الاعتراف بهذه المشاعر الذنب كان سيهدد كلّ بنيتها النفسية لإستراتيجيات الحماية، ويدخلها في صراع عميق.

تُظهر هذه الحالات أن المخاوف هي تعبيرات ملموسة ومحددة للقلق العميق. يكتسب الخوف العُصابي شدته من القلق العُصابي الذي يعمل في الخفاء. من الملاحظ أيضًا أن (أ) محتوى الخوف العُصابي لا يختاره الفرد عشوائيًا أو بالصدفة، بل يحافظ على علاقة منطقية وثابتة تعكس نمط الصراع

والقلق العُصَابِيّ الخاص بالفرد، و (ب) يؤدي الخوف العُصَابِيّ دورًا في إخفاء الصراع الأساسي المرتبط بالقلق.

في بداية الدراسة التي شملت الأمهات غير المتزوجات، توقعتُ أن يتغير الخوف العُصَابِيّ بتغيُّر المسائل والتحديات العملية التي تواجه الفرد، لكن يظل القلق العُصَابِيّ نسبيًا ثابتًا. وكما ذكر سابقًا، كان أحد الأهداف من إجراء اختبار رورشاخ الثاني، وقوائم تقييم القلق بعد الولادة هو تقييم التحولات المحتملة في مراكز القلق بعد الولادة إذا أمكن. برزت بعض البيانات التي تدعم هذه الفرضية. في الحالات التي استمرت الدراسة فيها وأجري اختبار رورشاخ ثانٍ بعد الولادة - مثل هيلين، وأغنيس، وشارلوت، وفرانسيس، ودولوريس - أظهرت النتائج أنَّ (أ) القلق العُصَابِيّ قد قلَّ نسبيًا، لكن (ب) ظلَّ نمط القلق كما هو. لوحظ بعض التغييرات الطفيفة في محاور القلق، مثل اختفاء قلق هيلين حول الولادة كثيرًا، وزيادة طفيفة في قلقها بشأن علاقاتها مع الرجال مقارنةً بما كان عليه في اختبار رورشاخ قبل الولادة.

في حالة فرانسيس، كان هناك تحوُّل من دفاع صارم (الانقباض) ضد الوضع المثير للقلق المتعلق بعلاقاتها مع الرجال، إلى قبول أكبر لإمكانيات هذه العلاقات، مع ظهور أوضح لعلامات القلق. إلا أنَّ البيانات المتعلقة بهذه الفرضية في الدراسة الراهنة قليلة. تُلقِي حالة براون بعض الضوء على سبب عدم القدرة في دراسة الأمهات غير المتزوجات (فضلاً عن حقيقة أنه لم يكن بالإمكان دراسة عدد كبير جدًا من النساء بعد الولادة) بهدف الحصول على المزيد من البيانات حول تحولات محاور القلق العُصَابِيّ. ففي حالتها التي دُرِسَتْ على مدى سنتين ونصف، كانت تحولات محاور القلق واضحة جدًا، ويمكن إثبات الفرضية المذكورة سابقًا بوضوح. ومع ذلك، لوحظت ظاهرة جذابة، فبعد نوبات قلقه الشديدة، كان تحدث استراحة من القلق غالبًا لمدة

أسبوع أو عدة أسابيع، ومع أنَّ الصراعات الكامنة لديه لم تكن أقرب إلى الحل الجذري منها في وقت القلق.

هذه الظاهرة - التي تتمثل في حدوث فترة هدوء بعد مرور الشخص بأزمة قلق شديدة، مع أنَّ الصراع الأساسي الذي يُسبب هذا القلق لم يُحلَّ جذريًا - تطرح بلا ريب تحديًا معقدًا. تستند إحدى التفسيرات المقترحة إلى مشاعر الذنب المُسهممة في القلق. فقد لاحظتُ أنه عادةً ما يكون هناك قدر كبير من مشاعر الذنب، والتي في كثير من الأحيان تكون دقيقة وشاملة، تشارك في الصراع الداخلي الذي يكمن وراء القلق العُصابي. وفي حالة براون، كان من الواضح أنه شعر بالكثير من الذنب نحو والدته في المواقف التي كان فيها سبب قلقه إنجازاته الخاصة، وشعر بالكثير من الذنب نحو نفسه حينما كان السبب هو اعتماده على الآخرين. وربما يتم تهدئة هذا الشعور بالذنب مؤقتًا بسبب تحمُّل الشخص لشعور الألم المصاحب للقلق. ومن ثَم، تهدئة القلق الذي تسبب فيه شعور الذنب مؤقتًا. كان الأمر كما لو كان الشخص يقول: «لقد دفعتُ الثمن، يحقُّ لي الآن أن أحصل على قليل من الراحة».

بعد هذه الفترة من الراحة، يظهر القلق العُصابي مجددًا، عادةً حول محاور جديدة. ويبدو إذًا، أنَّ دراسة مجموعة الأمهات غير المتزوجات لم تستمر طويلاً بما يكفي بعد الولادة لاكتشاف محاور القلق الجديدة التي من المفترض أن تظهر، دعونا نقول، حينما تدخل الشابة في وضع عمل أو تبدأ علاقات مع صديق رجل جديد. يمكننا أن نستنتج أنَّ البيانات في هذه الدراسة تشير إلى تأكيد الفرضية التي تقول بأنَّ محاور الخوف العُصابي ستتغير، في حين يظل النمط الأساسي للقلق العُصابي ثابتًا. إلا أنَّ البيانات ليست كافية لتصنيف هذه الفرضية على أنها مثبتة.

تبيَّن أنَّ القلق والعدوانية في الحالات التي تناولتها هذه الدراسة (سواء

كانت خفية أو ظاهرة) يزدادان ويقلّان معًا. إذ عندما كان المشاركون (مثل، براون وأغنيس) في حالة قلق أكبر، كانت هناك مؤشرات أكثر على العدوانية سواء الخفية أو الظاهرة، ومتى قلّ القلق، قلّت العدوانية بالمثل.

لقد رأينا أنّ أحد أسباب هذا الترابط، هو أنّ الألم الشديد والعجز الذي تخلفه مشاعر القلق يثير العدوان نحو الأشخاص الذين يُحمّلهم الفرد المسؤولية عن وضعه في هذه الحالة.

لاحظنا أيضًا أنّ هناك سببًا آخر يكمن وراء هذا الترابط، وهو أنّ العدوانية (وعلى وجه التحديد العدوانية المكبوتة) تسبب القلق. إذا عبّر براون عن العدوانية المكبوتة التي يشعر بها نحو والدته، فستكون النتيجة فقدان الشخص الذي يعتمد عليه، ومن ثمّ تولّد المزيد من القلق. وعليه، حينما تظهر العدوانية في الأشخاص الذين يعانون من القلق العُصابيّ، ففي كثير من الأحيان تكون العدوانية مكبوتة وقد تتخذ شكل السعي المتزايد لإرضاء الأشخاص الآخرين وتهديّتهم. يتجلى ذلك بوضوح في حالة نانسي، الأكثر قلقًا في هذه الدراسة، حيث عملت على تطوير شخصيتها بتفانٍ لإرضاء الآخرين وتهديّتهم.

ومع ذلك، قدّمت حالة واحدة (أغنيس التي كانت شخصيتها السادية المازوخية) حيث استُخدم العدوان والهجومية وسائل دفاع ضد الوضع المثير للقلق. وبسلوكها العدواني والهجوم، حاولت أغنيس إجبار صديقها على عدم تعريضها لمزيد من القلق بتركها.

الصراع: مصدر القلق

في الحالات التي وُجد فيها قلق عُصابيّ، وُجد أيضًا صراع ذاتيّ.⁽¹⁾ وهذه

(1) حالات براون، وهيلين، ونانسي، وآدا، وأغنيس، وهيستر، وفرانسيس، وإيرين، ودراميا دولوريس.

العلاقة ظاهريًا تبدو سهلة الملاحظة والإثبات. ففي الحالات التي لم يُعثر فيها على قلق عُصَابِيٍّ بدرجة ملحوظة - مثل بيسي، ولويز، وسارة، وفيليس، وشارلوت - لم يكن هناك أيضًا صراع ذاتي ملحوظ. إلا أن السؤال المهم هو، «ما موضوع الصراع؟»

اختلفت أشكال الصراع حسب كل حالة على حدة. لنذكر فقط ثلاثة أمثلة، كان الصراع الذاتي في حالة براون يكمن في حاجته لتحقيق بعض الاستقلالية، واستخدام قواه الخاصة من ناحية، إلا أنه في الوقت نفسه كان مقتنعًا بأنه إذا ما استخدم قوته الخاصة فستقتله والدته، ومن ثم اتسم سلوكه بالاعتماد الكبير على والدته (وبدائل الأم) والعدوانية تجاهها في الوقت نفسه. كلما تفعل هذا الصراع، ظهرت مشاعر عميقة وواسعة من عدم الكفاءة، والعجز، والقلق المصاحب، مع شلل في القدرة على التصرف.

بالنسبة لهيلين، كان الصراع يكمن بين مشاعر الذنب من ناحية، والحاجة (التي على تحقيقها يعتمد احترامها لذاتها) للظهور بمظهر غير أخلاقي ومتطور فكريًا من ناحية أخرى. أما في حالة نانسي، فقد ظهر الصراع في الحاجة للاعتماد الكامل على الآخرين لأمانها، إلا أنها في الوقت نفسه تعتقد أن جميع الآخرين غير موثوق بهم.

المواقف التي أثار هذا الصراع في حالة كل شخص - مثلاً، بالنسبة لبراون، المواقف التي تقتضي منه الاعتماد على الآخرين من ناحية، أو مناسبات نجاحه الفردي من ناحية أخرى، وبالنسبة لهيلين، الذنب المرتبط بحملها، ولنانسي، علاقتها بخطيبتها - كانت هي المواقف التي تخلق القلق. في هذه الدراسات، كان الصراع الداخلي موجودًا مع القلق البارز على الدوام، وكان تفعيل هذا الصراع هو الذي يثير القلق العُصَابِيَّ.

تظهر الأسئلة أيضًا بشأن العلاقة بين التهديد الذي يتوقعه الفرد والصراع.

البيان الشائع الذي يقول إنَّ القلق - سواء الطبيعي أو العُصابي - يتضمن دائماً توقعاً لتهديد ما، لا يتعارض مع البيانات في هذه الدراسة. ففي القلق والخوف الطبيعي، قد يفسر وصف التهديد نسبياً وجودَ التوجس. والقلق من الموت هو مثال على ذلك. يُذكر أننا ميّزنا بين القلق والخوف: حينما يكون التهديد لقيمة أساسية، فإنَّ ردة الفعل تكون القلق، ومتى يكون التهديد لقيمة ثانوية، تكون ردة الفعل هي الخوف.

في حالة القلق العُصابي، يقتضي الأمر شرطين أساسيين: (1) أنْ يمسَّ التهديد قيمةً حيويةً للفرد، و (2) أنْ يقترن هذا التهديد بتهديد آخر، بحيث لا يستطيع الفرد تجنب أحد التهديدَين دون أنْ يواجه الآخر. في أنماط القلق العُصابي، تتناقض القيم التي يراها الفرد أساسيةً لشخصيته مع بعضها. فمثلاً، إذا استخدم براون قدراته، فإنه يواجه تهديداً بالموت، إلا أنه يمكن أنْ يظل معتمداً على والدته فقط بتكلفة الشعور المستمر بانعدام القيمة والعجز التام، وهو تهديد بالغ الخطورة يعادل تقريباً التهديد بالقتل. أما نانسي، فقد واجهت تهديد الرفض من الآخرين (الأم والخطيب) اللذين كانت تعتقد أنهما غير موثوق بهما، في حين واجه عجزها عن العيش دون رعايتهما تهديداً معاكساً. جوهر الشعور بالانقباض في القلق العُصابي هو أن الفرد يُهدد بعيداً عن الاتجاه الذي يختاره. وهكذا، يكشف التحقيق في طبيعة التهديد الذي يتوقعه الفرد في القلق العُصابي عن وجود التهديد على كلا جانبي الصراع.

ثمة مشكلة مترتبة طُرحت ووضحت في الحالات المذكورة سابقاً، ألا وهي التفريق بين المناسبة والسبب في القلق العُصابي. يُستخدم مصطلح «المناسبة» هنا للإشارة إلى الحدث الذي يُثير القلق. لوحظ أن المواقف التي فجّرت القلق العُصابي لدى براون كانت غالباً مواقف يمكنه التعامل معها بكفاءة، مثل إتمام مهامه الدراسية. ومن ثم، لا يمكن اعتبار المناسبة في تلك الحالات سبباً للقلق.

كما نتذكر أنه كلما زاد قلقه، زاد إصراره على أن المناسبة لا علاقة لها بالقلق، وأنه كان «يخاف من كل شيء»، و«يخاف من الحياة». ومع أنه يمكن أن يُظهر بأثر رجعي أن المناسبة التي أثارت نوبة القلق لها علاقة نفسية متسقة بالقلق، إلا أن هناك بعض المنطق في إصراره على التفريق بين المناسبة والسبب. ففي القلق العُصابي، تُعدُّ المناسبة مهمة كونها تثير الصراع الأساسي، لكن سبب القلق يكمن في الصراع نفسه. كما بيّن هارولد براون، تحمل المناسبات، بعيداً عن مدى أهميتها الموضوعية، علاقة منطقية ذاتية بالصراع الداخلي للفرد المعني دائماً. وبمعنى آخر، تُعدُّ المناسبات مهمة بالنسبة لقلق الشخص لأنها، دون غيرها من المناسبات، تثير صراعه العُصابي.

يبدو لي أنه يمكن صياغة فرضية كالتالي: كلما كانت مشاعر القلق أكثر طبيعية، كانت المناسبة (الحدث المحفز) وسبب القلق متطابقين، ولكن كلما كان القلق أكثر عُصابية، سهل التفريق بين المناسبة والسبب. فمثلاً، يشعر راكب على سفينة تبحر في مياه يكثر فيها الغواصات بالقلق من احتمال تعرُّض سفينته لهجوم بالطوربيدات. قد يكون هذا القلق واقعياً ومتناسباً مع الظروف، والمناسبة - التهديد بالطوربيدات - قد تشكل تفسيراً كافياً نسبياً للقلق. لكن في الطرف المقابل، قد يُصاب الأشخاص الذين يعانون من قلق عُصابي شديد بنوبة قلق بسبب كلمة عابرة، أو عدم تحية من شخص في الشارع، أو ذكرى سريعة. ومن ثم، كلما كان القلق أكثر عُصابية، قلَّت قدرة المناسبة الموضوعية على تقديم تفسير ملائم، ونحن مدعوون أكثر لفهم كيف يفسر الشخص الوضع لنجد السبب الحقيقي للقلق. يُوصَف هذا القلق عادةً بأنه غير متناسب مع الوضع. إنه غير متناسب مع المناسبة، إلا أنَّه متناسب مع السبب - وهو الصراع الداخلي الذي أثارته المناسبة. في ضوء تجربتي في التعامل مع حالات القلق الشديد - مثل الحالات الحدية الذهانية - تكون المناسبة، عند النظر إليها بموضوعية، غير كافية تماماً كتفسير لشدة القلق، وقد يكون السبب ذاتياً إلى حد كبير.

لقد ركزتُ في حديثي فيما مضى أساسًا على القلق العُصَبِيّ والصراعات التي تكمن وراءه. ولكن، هل وصلنا إلى النقطة التي يصعب فيها التفريق بين القلق الطبيعي والعُصَبِيّ؟ ألا يمتلك الجميع هذه الصراعات، سواء بدرجات كبيرة أو صغيرة؟ وألا تتحول جميع الصراعات إلى تناقضات في مرحلة ما؟ حينما ننظر إلى الأمور بنظرة شاملة، ينشأ كلُّ قلق من صراع، بجذوره في الصراع بين الوجود والعدم، بين وجود الفرد وما يهدده. فنحن جميعًا، بعيدًا عن مدى «عُصَبِيَّتِنَا» أو «طبيعتِنَا»، نعيش هذه الفجوة بين توقعاتنا والواقع. تصبح هذه المحددات أقل أهمية، وأعتقد أنه يتعين علينا أن ننظر إلى جميع أنواع القلق، دون تصنيفات خاصة، بوصفها جزءًا من الحالة الإنسانية.

الرفض من الوالدين والقلق

يُنَاقَش السؤال السابق في ضوء دراسة ثلاث عشرة أُمًّا غير متزوجة. ففي هذه المقابلات، وُجِّه التركيز خاصةً على الاستفسار عن العلاقة بين درجة الرفض التي تعرّضت لها كلُّ شابة من والديها (خاصة والدتها) ودرجة قلقها العُصَبِيّ الحالي. والجداول المتوازية للتصنيفات حسب درجات القلق والرفض من الوالدين تعرض فورًا ظاهرتين: (1) بالنسبة لأغلبية الفتيات، ثمة تطابق واضح بين الرفض والقلق، ولكن (2) بالنسبة لعدة فتيات، لا يوجد تطابق على الإطلاق.

في تسع حالات - نانسي، وأغنيس، وهيلين، وهیستر، وفرانسیس، وإيرين، وأدا، وفيليس، وسارة - كانت درجات القلق مطابقة لدرجات الرفض. في هذه المجموعة، كلما ظهر رفض من الوالدين، ظهر القلق العُصَبِيّ أيضًا وبدرجة مماثلة تقريبًا. وتؤيد الأدلة في هذه الحالات النظرية الكلاسيكية التي تقول، إنَّ الرفض من الوالدين (خاصة الأم) يجعل الفرد أكثر ميلًا للتعرض بالقلق العُصَبِيّ. ومع ذلك، في حالتين - لویز وبیسی - كانت الصورة مختلفة تمامًا.

فقد تعرضت هاتان الشابتان لرفض عميق وواسع من والديهما، ولكن لم يظهر لديهما قلق بالدرجة المتوقعة الموازية. تنتمي دولوريس أيضًا لهذه المجموعة، مع أنَّ الرفض الذي تلقته لم يكن بالحدة والشمولية التي تعرضت لها الأخران.

الترتيب حسب درجة الرفض		الترتيب حسب درجة القلق	
عالي	نانسي	عالي	نانسي
	أغنيس		أغنيس
	بيسي		هيلين
	لوريس		هيوستن
متوسط إلى عالي	هيلين	متوسط إلى عالي	فرانيسيس
	هيوستن		إيرين
	فرانيسيس		أدا
	إيرين		دولوريس
متوسط إلى منخفض	أدا	متوسط إلى منخفض	بيسي
	دولوريس		لوريس
	فيليس		فيليس
	سارة		سارة

يمكن أن نجد مفتاح هذه المشكلة المعقدة بالتحقيق في المعنى النفسي للرفض. ولذا، سنستفسر أولاً عن حالات الشابات اللواتي عانين من الرفض والقلق معاً، ثم عن الحالات التي لم يكن هناك فيها قلق مرتبط: كيف فسرت كل شخصية الرفض من منظورها الذاتي؟ وماذا كانت العلاقة بين توقعاتها للحياة والواقع الذي تعيشه؟

السمة الرئيسة للأشخاص الذين يتماشون مع هذه الفرضية، هي أنهم يفسرون الرفض دائماً ضمن إطار توقعات عالية من والديهم. لقد عبروا عن تناقض بين توقعاتهم والواقع في تعاملهم مع والديهم، حيث لم يستطيعوا قبول الرفض بوصفها حقيقة واقعية موضوعية. فمثلاً، وصفت نانسي كيف أهملتها والدتها بوضوح، مفضلة «الذهاب إلى الحانات على الاهتمام بطفلها»، إلا أنها

قالت بعد ذلك مباشرة «كان بإمكانها أن تكون أماً جيدة». كانت نانسي أيضاً تحتاج باستمرار إلى التأكيد على أن والدتها كانت «جيدة» في أوقات معينة خلال طفولتها، مع أن الأدلة الملموسة على أن الأم كانت غير مستقرة وغير مسؤولة بانتظام في تعاملها معها. في حالة نانسي، أظهرت نقطة قد تنطبق على الحالات الأخرى أيضاً - وهي أن التصورات المثالية من ناحية، ومشاعر الرفض من ناحية أخرى، تعزز كل منهما الأخرى. إحدى الوظائف الخاصة للتمثيل المثالي في حالة نانسي (وفي حالات أخرى) كانت إخفاء حقيقة الرفض، ولكن في ضوء توقعاتها المثالية، باتت مشاعر الرفض أشدَّ إيلاماً.

نرى التناقض نفسه بين التوقعات والواقع في الشابات الأخريات بالمثل. فقد تحدثت هيلين عن «خيانة» والدتها لها، مما يوحي بتوقع أن والدتها كان يمكن، وكان ينبغي أن تكون مختلفة. وبالغت فرانسيس في وصف والديها بأنهما «رائعان» و«لطيفان»، وحافظت على هذا التمثيل المثالي تحت سياق «قصة خيالية»، وسعت إلى كبت مشاعرها الكبيرة من العداء تجاههما، وشعورها بالعزلة بوصفها طفلة متبناة. علاوة على ذلك، عبرت هؤلاء الشابات عما يمكن تسميته بالحنين إلى الماضي نحو علاقاتهنَّ بوالديهنَّ، متأملات في صور ما «كان يمكن أن يكون» إذا كان الوالدان مختلفين. بدا هذا الحنين جزءاً من التوقعات المثالية نحو الوالدين، وطريقة لتجنب الواقع الفعلي لعلاقاتهنَّ مع والديهنَّ. وأظهرت هيوستن نرجساً مختلفاً من الحنين، «لو لم يمُت والدي، كما واجهتُ هذه المشكلات».

علاوة على ذلك، لا تزال هؤلاء الشابات يحتفظنَ بآمال وتوقعات بتغيير الوالد، وهو أمر غير واقعي كما يبدو. استمرت هيوستن في التصرفات المتمردة المُصمَّمة لإجبار والدتها على الانتباه إليها. كانت أغنيس تعلم أن والدها لم يُظهر اهتماماً حقيقياً بها في الماضي، وأنه لا توجد آمال واقعية في تغييره الآن، إلا

أنها في سنّها الحالي ذهبت برحلة أخرى لرؤيته على أمل غامض بأنه قد يكون مختلفاً. على ما يبدو، لا تزال هؤلاء الشابات يخضنَ معارك قديمة مع والديهنَّ.

في هذه الحالات التي تتوافق مع الفرضية الكلاسيكية، حيث يظهر الرفض مع القلق العُصَبيّ، وجدنا على الدوام مجموعة معينة: حيث لم يُقبل الرفض بوصفها حقيقة موضوعية، بل كان موضوعاً مع توقعات مثالية حول الوالد. لم تستطع المرأة الشابة تقييم الوالد واقعياً، بل كانت على الدوام تخلط بين الوضع الواقعي، وتوقعات ما كان يتعين أن يكون عليه الوالد، أو ما قد يصبح عليه.⁽¹⁾

ونتساءل الآن، ما أصل هذا الصراع الذاتي؟ لقد رأينا، مثلاً، أن قلق نانسي ظهر على شكل صراع بين حاجتها للاعتماد الكلي على حُبِّ خطيبها، وشكّها المستمر فيما إذا كان حبه موثقاً به. وهذا هو الصراع نفسه الذي حدث في سنواتها المبكرة في علاقتها مع والديها. لقد رأينا أن فرانسيس نظرت إلى صديقها بهذا المزيج ذاته من المثالية والعداء المكبوت الذي أظهرته في علاقاتها مع والديها. دون ذكر المزيد من الأمثلة هنا، نلاحظ أن الصراع الذي ظهر في وقت لاحق كقلق مفرط كان الصراع العام نفسه الذي كان - ولا يزال - موجوداً في علاقة المرأة الشابة مع والديها.⁽²⁾

(1) ومع أن حالة براون ليست ضمن هذه السلسلة من الأمهات غير المتزوجات، من اللافت للنظر أنه أظهر العجز الواعي نفسه عن رؤية والدته بوصفها شخصية طاغية في الحقيقة، بل فسّر تصرفاتها للسيطرة على أنها «سلوك محب». يُرى الصراع الذي ينطوي عليه هذا الأمر بوضوح في الاحترام الذي كشفت عنه أحلامه، أنه على مستوى أعمق كان على دراية فعلية بأنها مسيطرة وطاغية.

(2) وهذا هو الأساس لافتراض علاقة سببية بين الرفض من الوالدين، والذي يحدث عموماً بوضوح في السنوات الأولى، والميل الحالي للقلق العُصَبيّ. لقد قدم المنطق الأولي وراء مثل هذا الافتراض للسببية في الفصول السابقة (إلى جانب البيانات السريرية التي تدعم الافتراض) في مناقشة وجهات النظر لسوليفان، وهورني، وفروم، وفي الحقيقة، تقريباً كل كاتب تحليلي نفسي من فرويد ومن بعده. تفترض كل الأسباب المذكورة سابقاً استمرارية في بنية شخصية الفرد.

أصبح الصراع الأصلي في هذه الحالات، مع الوالدين متجذرًا داخليًا (أي، صار صراعًا ذاتيًا)، مما أدى إلى صدمة داخلية واضطراب نفسي أساسي لدى المرأة الشابة في موقفها نحو نفسها والآخرين. لم يبقَ فقط مصدرًا للضغط المستمر نحو الوالدين، بل مصدرًا للإدانة الذاتية المستمرة بالمثل. ليس الهدف هنا القول بأنَّ الصراع الأصلي مع الوالدين يُعاد تفعيله في قلق المرأة الشابة فيما بعد، بل القول، على نحوٍ أشمل وأكثر دقة، إنَّ الصراع الأصلي في العلاقة مع الوالدين يحدد بنية الشخصية فيما يتعلق بالعلاقات الشخصية، وإنَّ الفرد يواجه المواقف المستقبلية بناءً على هذه البنية الشخصية نفسها. فمثلًا، من الواضح أنَّ الخلط بين الواقع والتوقعات في العلاقة مع الوالدين سيجعل الفرد غير مستعد لتقييم علاقاته المستقبلية مع الآخرين تقييماً واقعياً، ومن ثم، سيكون عرضة لصراع ذاتي متكرر وقلق مُصاحب.

تظهر مجموعة متناقضة بشكل حادّ - بل العكس تمامًا - في هؤلاء الشابات اللواتي تعرضنَ للرفض لكن لم يُظهرنَ أيَّ قلق عُصَابيٍّ واضح، مثل بيسي، ولويز، وفي بعض النواحي، دولوريس. يظهر الفرق بين ردود فعل هؤلاء الشابات على الرفض، وردود فعل المجموعة الأولى بوضوح، في دهشة دولوريس حينما طرح عليها الطبيب النفسي سؤالاً عما إذا كانت قد شعرت بالندم في طفولتها لأنَّ والدها لم يلعب معها. بالنسبة لأيٍّ من الشابات في المجموعة الأولى، كان مثل هذا السؤال منطقيًا تمامًا، وكان في معظم الحالات يُستخدم نقطة انطلاقٍ للتعبير عن استيائهنَّ من الوالد. لكن دولوريس، لم يخطر ببالها هذا السؤال على الإطلاق. لم تكن لدى هؤلاء الشابات توقعات مثالية حول والديهنَّ، بل قيَمَنَ والديهنَّ تقييماً واقعياً. قبلت كلُّ من لويز وبيسي أمها، باعتبارهما عقابيتين وكارهتين كما كانتا في الحقيقة.

لم تكن لدى أيٍّ من الفئتين أوهام بأنَّ الوالد كان «جيدًا» في وقت معين،

أو أنه قد يصبح مُحبًا في اليوم التالي. قبلت لويز وبيسي الرفض بوصفها حقيقة موضوعية، وصفت لويز الأمر على محمل غير شخصي بأنه «حظ سيئ»، واتخذت بيسي خطوات للحصول على المحبة من علاقاتها مع أشخاص آخرين غير والديها. لم تسمح أي من الفتاتين للرفض الوالدي بأن يغير سلوكها. استمرت بيسي في اللعب مع الأشقاء، مع أن الرفض الواضح من والدها عند اقترابها، ورفضت لويز التعبير عن مشاعر زائفة لأم لم تحبها.

لم يكن هناك فجوة أو تناقض بين التوقع والواقع في علاقات هؤلاء الشابات مع والديهن. كانت الصراعات التي واجهنها في علاقاتهن مع الآخرين، وكذلك مع والديهن قائمة على أساس واع وموضوعي. تكمن النقطة الأساسية في حريتهن من القلق العُصَابي في أن الرفض لم يُستبطن، ولم يصبح مصدرًا للصراع الذاتي، ومن ثم لم يسبب لهن اضطرابًا نفسيًا في تقييمهن لأنفسهن أو للآخرين.

الانفصام بين التوقعات والواقع

يؤيد البحث الحالي الفرضية القائلة بأن الصراع الذي يكمن وراء القلق العُصَابي ينشأ من علاقة الفرد بوالديه، بيد أنه لا يدعم القول بأن الرفض بحد ذاته يفضي إلى القلق العُصَابي. بل إن أصل الميل إلى القلق العُصَابي يكمن في تلك المجموعة المحددة في علاقة الطفل بالوالد، حيث لا يستطيع الطفل تقييم موقف الوالد تقييمًا واقعيًا، ولا يمكنه قبول الرفض بوصفها حقيقة موضوعية. لا ينشأ القلق العُصَابي من كون الأم «سيئة»، وإنما من عدم تأكيد الطفل مما إذا كانت الأم «جيدة» أم «سيئة».⁽¹⁾

(1) من المثير للاهتمام، أن هذا الفهم في عام 1950 كان تنبؤًا بمفهوم الارتباط المزدوج الذي صاغه أساسًا غريغوري بيتسون لاحقًا في منتصف خمسينيات القرن الماضي. لقد ناقشت هذا الأمر مع بيتسون منذ ذلك الحين. لقد قارن الوضع بين داروين ووالاس، داروين

تسبب الصراع الكامن وراء القلق العُصَابي، عند النظر إلى سلوك الوالدين نحو الطفل، في الرفض المغطى بمظاهر الحب والاهتمام. في حاليّ لويز وبيسي، لم يحاول الوالدان - على قسوتهما وصرامتهما - على الأقل إخفاء كراهيتهما لأطفالهما. تسأل المحللة النفسية المعاصرة ميليتا شميدبرغ: لماذا يعاني أطفال الآباء المعاصرين الذين هم بوضوح أكثر تساهلاً معهم، من قدر مساوٍ أو أكبر من القلق مقارنةً بأطفال الآباء الصارمين والقساة من العصر الفيكتوري؟ تعتقد أنّ السبب هو أنّ الآباء المعاصرين لا يسمحون للطفل بالخوف منهم، ولذلك، يتعين على الطفل تحويل خوفه وعدائه وتحمل القلق الناتج عن ذلك. تضيف شميدبرغ، إذا لم يستطع الآباء الامتناع عن معاقبة الطفل، فعلى الأقل يتعين أن يعطوا الطفل الحقّ في أن يخاف منهم (يُنظر كتاباتها في حالات القلق).

دون الخوض في السؤال التاريخي عن القلق النسبي في هذه الفترات المختلفة أو الأسباب المعقدة له، نشعر مع ذلك أنّ تركيز الدكتوراة شميدبرغ على السماح للطفل بتقييم العلاقة على أساس واقعيّ، بالطبع. ومن ثم، يمكن للويز وبيسي، قبول الرفض كما هو، وكما هو موضح في حالة بيسي، البحث عن الحب والعلاقات التأكيدية في مكان آخر. ولهذا السبب، حينما تعرّضت كلّ من لويز وبيسي لرفض الأم في مرحلة الطفولة المتأخرة والمراهقة، لم يكن هناك تهديد لقيمة أساسية حيوية، لم تكونا تتوقعان شيئاً أفضل من الوالدين على أيّ حال.

(بيتسون) رأى اتساع تطبيق الفكرة الجديدة، ووالاس (أنا) م يرد ذلك. من المؤكد أنني لم أكن على دراية بالتطبيق الشامل للمفهوم في ذلك الوقت. كما أنه من الصحيح أن بعض الأفكار الأولية تكون «معلقة» في أوقات معينة، بوصفها تعبيرات عن «اللاوعي الجماعي» للعصر. إنها تظهر في عدد من المفكرين المختلفين تقريباً في نفس الوقت. أعتقد أن «العبري» هو الشخص الذي يدرك أهمية السمكة التي قد اصطادها.

قد تُفسر عبارة لويز «الأطفال يقبلون الأمور كما تأتي دون أن يعانون» على أنها تعني المعنى الأساسي - أي، تجربة تهديد لقيمك الحيوية - إذا كنت قادرًا، كما فعلت هي، على تسمية تصرفات الأم بمسمياتها الصحيحة. ومع ذلك، في حالات الشباب اللواتي يعانون من الصراع الداخلي، كان الرفض في كثير من الأحيان يُخفى تحت توقعات مثالية (التي من المفترض أن تكون قد تبينت في تظاهر الوالدين السابق نحو الطفل)، ومن ثم لم تستطع الفتاة التأقلم مع هذا الواقع أبدًا.⁽¹⁾

يمكن التمييز في ضوء هذه الملحوظات بين ثلاثة أنواع من العلاقات الأبوية على وجه التقريب. أولاً، الوالد يرفض الطفل لكن الرفض يكون علنيًا ومعترفًا به من كلا الطرفين. ثانيًا، الوالد يرفض الطفل، لكن يغطي على الرفض بمظاهر الحب. ثالثًا، الوالد يحب الطفل ويتصرف تجاهه على هذا الأساس. وتؤكد البيانات في هذه الدراسة أن النوع الثاني من العلاقات هو الذي يمهّد الطريق للقلق العُصَبي.⁽²⁾

النقطة التي نناقشها هنا بالغة الأهمية، لذا أود أن أورد بعض النتائج اللافتة للنظر والمتشابهة من الدراسات التي أجرتها أنا شاختل على الأطفال. تصف

(1) يُنظر إلى نقطة كاردينر التي تشير إلى أن المشهد مهياً لتطوير القلق العُصَبي في نمط النمو النفسي للرجل الغربي، من خلال، من بين أمور أخرى، عدم الاتساق في تدريب الوالدين للأطفال (الفصل السابع).

(2) إذا كان الرفض كاملاً - أي إذا لم يكن للطفل في أشهره الأولى أي تجربة في العلاقة، حتى لو كانت عدائية، مع الوالدين أو بدائل الوالدين - فالنتيجة هي الشخصية السيكوباتية. يتميز هذا النوع أيضًا بعدم وجود قلق عُصَبي. قد يتذكر القارئ أننا كان علينا استبعاد هذا الاحتمال مع لويز ويبسي. لمناقشة ممتازة لهذه النقطة، يُنظر إلى لوريتا بيندر، القلق في الأطفال المضطربين، ورقة قُدمت في ندوة الجمعية الأمريكية لعلم النفس المرضي حول القلق، 4 يونيو 1949، نُشرت في محاضر تلك الندوة، بول هوخ وجوزيف زوبين، القلق (نيويورك، 1950).

شاختل طفلة ترفضها والدتها إلا أنَّها تتظاهر بالحب، وتُظهر الغيرة الشديدة من حب الطفلة لجدها. تقول السيدة شاختل: «تعيش هذه الطفلة في واقع موهوم، إذ تتجنب مواجهة الحقيقة الأليمة بأنها غير محبوبة، وتعيش في توقعات ملؤها الأمل، بناءً على أساس هُش». تشبه هذه الطفلة كثيرًا النساء الشابات في المجموعة الأولى التي وصفناها.

تصف شاختل طفلة أخرى بلا أب، كانت تتعرض للضرب المستمر في البيت، ويُقال لها دائمًا أنتِ مزعجة. «بالنسبة لها، هي تعتبر حقيقة أنها غير محبوبة أمرًا مُسلَّمًا به، لكن ذلك لا يؤثر في قدرتها الشخصية على الحب». كانت هذه الطفلة مستقلة، وقوية الشخصية، وعدوانية، ومتعاونة، وموثوق بها، و«لا تقلل من شأن الأحداث القاسية والعدائية التي تمر بها، أو تُجملها». تبدو هذه الطفلة لي مشابهة بوضوح لبيسي.

وكما كان الحال مع بيسي، وجدت هذه الطفلة الحبَّ في الأصدقاء والإخوة ومع رفض الوالدين. تشير شاختل إلى أنَّ «عدم الشعور بالحب أفضل من تجربة حب مزيف للطفل». و نتائج الدراسة الراهنة إلى أنَّ هذا صحيح بدرجة كبيرة فيما يتعلق بالميل للقلق.⁽¹⁾

هل يمكن وصف القلق عامةً كما اكتشفناه في علاقات هؤلاء الشابات بوالديهنَّ، أي بوصفه اضطرابًا ذاتيًا ناشئًا عن تناقض أساسي بين التوقعات والواقع؟ هل هو اضطراب أساسي، عجز عن توجيه الذات نحو العالم، وعدم القدرة على رؤية العالم كما هو؟

تؤدي هذه الأسئلة إلى ما يتجاوز نطاق هذا النقاش المباشر. لكنني أقترحها بوصفها فرضيات مثمرة، وذات وعود نفسية وفلسفية. قدَّم دونالد ماكينون

(1) هذه النتائج موجودة في ملخص لورقة غير منشورة، بعض شروط الحب في الطفولة، بقلم أنا شاختل، مارس، 1943.

وصفًا للقلق يشبه، بخلاف خصائصه الطوبولوجية (التي قد تكون موضع تساؤل)، الفرضية المذكورة سابقًا:

الشخص الذي يعاني من القلق... يرى الأمور في الحقيقة أفضل وأسوأ مما هي عليه... إذ إنَّ إيجابيته غير الواقعية تُشوّه هيكل واقعه وفقًا لآماله، في حين تُشوّه سلبيته غير الواقعية ذلك الهيكل وفقًا لمخاوفه... يعني هذا أنَّ الفرد نفسيًا يقف على أرض غير مستقرة، لأنَّ مستوى واقع مساحته حياته يفتقر إلى الهيكل المعرفي الواضح لأنه يحمل في الوقت نفسه المعاني المتضاربة للنجاح المحتمل، والفشل المحتمل.⁽¹⁾

القلق العُصابي والطبقة الوسطى

وهنا يُطرح سؤال أخير بناءً على حقيقة أنَّ الشابات في المجموعة الأولى - أي، اللاتي يعانين من القلق العُصابي، كنَّ جميعًا من الطبقة الوسطى، في حين أنَّ الشابات في المجموعة الثانية، اللواتي تعرضن للرفض لكن تقبلنه دون الشعور بقلق عُصابي، كنَّ من الطبقة العاملة. وبالفعل، من بين العاملات الأربع في هذه الدراسة - بيسي، ولويز، وسارة، ودولوريس - لم تُظهر أيُّ منهنَّ قلقًا عُصابيًا ملحوظًا. يُلاحظ أنَّ الطفلة التي وصفها السيدة شاختل بأنها قبلت الرفض بوصفها حقيقة واقعية كانت أيضًا من الطبقة العاملة.

يشير ذلك مشكلة مهمة حول ما إذا كان التناقض بين التوقعات والواقع الذي يكمن وراء الميل للقلق العُصابي في ثقافتنا هو خاصة بالطبقة الوسطى، وكذلك ما إذا كان القلق العُصابي هو ظاهرة تخصُّ الطبقة الوسطى بشكل رئيس. تستند الفرضية الكلاسيكية المتعلقة بالرفض والميل للقلق العُصابي إلى العمل

(1) دونالد ماكينون، تحليل موضوعي للقلق، الشخصية والخصائص، 1944، 12:3، الصفحات 163 - 176.

السريري والتحليل النفسي مع أشخاص من الطبقة الوسطى أو الطبقة الوسطى العليا بشكل شبه حصري. وهذا صحيح بالنسبة لمرضى فرويد، ومعظم مرضى المحللين النفسيين في الممارسة الخاصة منذ ذلك الحين.

ربما تكون الفرضية صحيحة بالنسبة للطبقات الوسطى، ولكن ليس بالنسبة للطبقات الأخرى. وثمة الكثير من الأسباب الأولية، وبعض البيانات اللاحقة، للدعاء بأن القلق العُصابي هو ظاهرة خاصة بالطبقة الوسطى في ثقافتنا. الانقسام بين الواقع والتوقعات واضح خاصة، نفسيًا واقتصاديًا في الطبقة الوسطى. وصف كارل ماركس الطبقة العاملة بأنها الطبقة التي لا تملك توقعات إلا الثورة. وقد سبقت الإشارة (في الفصل الرابع) إلى أن الطموح التنافسي الفردي، وهو سمة مرتبطة ارتباطًا وثيقًا في ثقافتنا بالقلق المعاصر، هو سمة أساسية للطبقة الوسطى.

أظهرت النساء العاملات في هذه الدراسة بوضوح طموحًا تنافسيًا أقل مقارنةً بالنساء من الطبقة الوسطى. كانت سارة قد وضعت نظامًا مبتكرًا يجعل طموحها غير تنافسي، «أقوم بترتيب نفسي لكيلا أكون في القمة ولا في القاع، بل في المنتصف». بدأت الفاشية، وهي عرض قلق ثقافي بارز في عصرنا، بوصفها حركة للطبقة الوسطى الدنيا. وكذلك الشمولية، وهي عرض قلق ثقافي بارز في عصرنا، بدأت بوصفها حركة للطبقة الوسطى الدنيا. يقع عبء القلق الأثقل على الطبقة الوسطى، حيث يجد أعضاؤها أنفسهم محصورين بين معايير سلوك صعبة، والوعي بأن القيم التي تدعم هذه المعايير قد باتت عديمة الفائدة. لا ريب أن هذا الموضوع جذاب للغاية لكل من علماء الاجتماع والنفسانيين لاستكشافه.

الجزء الثالث

إدارة القلق

طرق التعامل مع القلق

لا يخلو من القلق في حياته إلا مَنْ كان واعياً بانتمائه إلى رابطة البشرية.

ألفريد أدلر

للقلق هدف محدد، فقد كان في الأصل يرمي إلى حماية وجود الإنسان البدائي من الوحوش البرّية والجيران الهمجيين. أما اليوم فقد تغيّرت مسبباته، فنحن نخشى الخسارة في المنافسات، والشعور بالرفض، والوحدة، والنبذ. لكن يظلّ الهدف من القلق وسيلتنا للحماية من المخاطر التي تهدد وجودنا، أو القيم التي نعتبرها جزءاً من هذا الوجود. لا يمكننا تجنّب هذا القلق الطبيعي الذي يعترى حياتنا إلا بضمن اللامبالاة، أو بتنميل الحسّ والخيال.

ينشأ تعميم القلق من حقيقة أنّ القلق، بعد كلّ شيء، هو وعينا الإنساني بأنّ كلّ واحد منا هو كائن مُحاط بالعدم. والعدم هو ما يهدد الوجود، كالموت، أو المرض الشديد، أو العداوة بين الناس، أو التغير المفاجئ الذي يزعزع استقرارنا النفسي. وفي أيّ حال، القلق هو ردّ فعل الإنسان حينما يواجه ما يمكن أن يدمر وجوده، أو ما يعتبره جزءاً منه.

لا أسعى هنا لتعداد جميع الطرق المتنوعة للتعامل مع هذه المخاوف، بل أهدف إلى تبيان المبادئ الأساسية التي وجدها الناس ذات قيمة في مواجهة القلق.

لا يمكن تجنب القلق، لكن يمكن تقليله. مشكلة إدارة القلق هي تخفيض مستوى القلق إلى الحدود الطبيعية، ثم استخدام هذا القلق الطبيعي حافزاً لزيادة الوعي واليقظة وحب الحياة.

ثمة طريقة أخرى لطرح المسألة، وهي أن القلق هو إشارة إلى وجود خطأ ما في شخصية الفرد وعلاقاته الإنسانية. يمكن اعتبار القلق صرخة داخلية تُطالب بحل المشكلة. ما قد يكون خاطئاً يمكن، بالطبع، أن يختلف إلى ما لا نهاية. قد يكون نتيجة سوء فهم بين الشخص وموظفٍ لديه، أو بين الأصدقاء والعشاق، والذي في كثير من الأحيان يمكن حله بالتواصل الصادق مع الطرف الآخر. التواصل المفتوح، كما ذكر هاري ستاك سوليفان ببلاغة جديدة، يمكن أن يحلَّ عددًا مذهلاً من المواقف المشكلة. وفي بيت الشعر التالي يحكي وليام بليك عن الغضب، إلا أنه يمكن أن يشير بالطريقة نفسها إلى القلق:

غضبتُ من عدوّي،

فأخفيتُ غضبي، فازداد

غضبتُ من صديقي،

فبحثُ به، فتلاشى.

أو قد يكون الخطأ في توقعات الشخص لنفسه التي لا يمكن تحقيقها بواقعية في هذه المرحلة من تطوره. كما هو الحال غالباً حينما يكون الأطفال قلقين، يمكن للقلق أن ينحل بنضج قدراتهم. في مثل هذه الأوقات، يمكن على الأقل عد مشاعر القلق كإحساس بالمغامرة في حين تتكشف إمكانيات جديدة أمام الشاب؛ أو قد يتعين قبول ما هو خاطئ بوصفه جزءاً من طبيعة الحياة نفسها، مثلاً «ذلك المرض»، كما ذكر بعض الفكاهيين، «الذي نعاني منه جميعاً، ألا وهو الموت»؛ أو قد يُحفز القلق بوعي بحدود الحياة البشرية، حدود الذكاء أو الحيوية أو الوحدة التي لا مفرّ منها، أو بعض الجوانب الأخرى من كينونة

الإنسان. وفي هذه الحالات الأخيرة، قد يأخذ القلق شكل خوف خفيف أو شديد. صحيح، يمكن أن تختلف شدة هذه المواقف: قد يكون الخوف مجرد تيار خفي من القلق، أو تخيل لحرب أخرى بقنابل الهيدروجين، أو الخيال بقرب حلول موتنا.

في هذه اللحظات التي يظهر فيها القلق، ما يُعد خطأ قد يكون في حقيقته جانبًا من جوانب مصير الإنسان الذي يتوجب على كل فرد أن يقبله بوصفه جزءًا من الطبيعة البشرية. يُعد مقال كامو «سيزيف»⁽¹⁾ تأويلاً للحدود التي لا مفرّ منها التي يُدين بها كل إنسان. تكمن الطريقة الإيجابية للتعامل مع القلق بهذا المعنى في تعلّم التعايش معه واعتباره «مرشدًا»، على حدّ تعبير كيركغارد، لنعلمنا كيفية مواجهة مصيرنا الإنساني. وقد وصف باسكال هذا بروعة قائلًا:

ليس الإنسان إلا قصبة، أضعف قصبة في الطبيعة، إلا أنّها قصبة مفكرة. لا حاجة للكون بأكمله لأنّ يتسلح ليذمره: بخار أو قطرة ماء تكفي لقتله. لكن لو سحقه الكون، لظلّ الإنسان أسمى مما يقتله، لأنه يعني أنه يموت ويدرك الميزة التي يتفوق بها الكون عليه، ومن هذا لا يعلم الكون شيئًا⁽²⁾.

يمكن أن تلهمنا مواجهة هذه القيود خلق أعمال فنية، كما ألهمت الإنسان البدائي لالتقاط جمرة من ناره المنطفئة، ورسم تلك الشيران البرية والرنة الخيالية على جدران كهفه. الشعر، والدراما، والعلم، وغيرها من تعبيرات الحضارة الإنسانية، هي أيضًا في جزء منها نتاج اعترافنا بقيودنا. تنبع الرغبة في إعطاء شكل للحياة من قلقنا الإنساني حول موتنا. وهذا هو الذي يحدّد حاجتنا للإبداع وينعش خيالنا.

(1) شخصية أسطورية يونانية يعاقب بدفع صخرة إلى قمة تل، لتسقط مجددًا في رمز للجهد العبثي. (المترجم)

(2) بليز باسكال، الأفكار.

سيتفاجأ معظم الناس حينما يعلمون حجم سلوكياتهم اليومية التي تُحركها الحاجة إلى تخفيف قلقهم أو تهدئته. الإعلانات في المجلات والإعلانات التجارية على التلفزيون - التي تقدم ما يرغب الجماهير في تصديقه عن أنفسهم وعن الحياة - تعرض على الدوام بشرًا واثقين، يتسمون، يظهرون كأنهم لا يعانون من أيِّ همٍّ في العالم، أو على نحوٍ أدق، كأنهم تغلبوا على جميع مخاوفهم لأنهم اشتروا هذا المنتج أو ذاك. لتوضيح سلوك تهدئة القلق اليومي، لا نحتاج إلى اللجوء إلى أمثلة بعيدة مثل سلوكنا بالسير في الجهة الأخرى من الشارع لتجنب لقاء شخص يقلل من احترامنا لذاتنا. بطرق دقيقة ومتنوعة، يُظهر الأسلوب الذي يتحدث به الناس، ويمزحون، ويتجادلون مع بعضهم بعضًا حاجتهم لتأسيس أمْنهم بإثبات أنهم يسيطرون على الموقف، تجنبًا لما قد يكون مواقف تولّد القلق. اليأس الهادئ الذي كان ثورو يعتقد أنَّ معظم الناس يعيشون تحت وطأته، مُعطىً إلى حدٍّ كبير بطرقنا المقبولة ثقافيًا لتهدئة القلق.

تجنّب القلق هو غرض العديد من السمات السلوكية التي تُوصف بأنها «طبيعية»، ويمكن أن تُوصف بأنها «عُصَابِيَّة» فقط في صورها المفرطة والقهرية. تبرز «فكاهة المشنقة» خاصةً في أوقات القلق. ومثل كلِّ أنواع الفكاهة، فإنها تمنح الناس مسافةً مقبولة من التهديد. لا يقول البشر صراحةً: «نحن نضحك كي لا نبكي»، إلا أنهم في كثير من الأحيان يشعرون على هذا النحو. المزاح المنتشر في الجيش، وفي ساحة المعركة هي أمثلة على وظيفة الفكاهة في منع الشخص من أن يتغلب عليه القلق. يبدأ المتحدث العام خطابه بنكته، وهو على دراية تامة بأن الضحك سيخفف من التوتر الذي يواجهه الناس حينما يقف على المنصة، وقد يؤدي هذا التوتر - بعكس المأمول - إلى مقاومة مدفوعة بالقلق للرسالة التي يحاول إيصالها.

قُدمت بعض طرق التعامل مع القلق بوضوح، ففي دراسة عن القلق والضغط النفسي أجريت على فريق مكون من اثني عشر جنديًا من القوات الخاصة «القبعات الخضراء» في فيتنام⁽¹⁾. كان هؤلاء الجنود متمركزين في معسكر ناءٍ بالقرب من الحدود مع كمبوديا، تمتع هؤلاء الرجال بخبرات قتالية سابقة، وتلقوا تدريبًا شاقًا على مهارات متخصصة، مثل التفجير واستخدام الراديو. لقد أظهروا جميعًا مستوى غير معتاد من الالتزام والتفاني في عملهم. كان المعسكر يقع في منطقة تخضع لسيطرة الجبهة الوطنية لتحرير جنوب فيتنام، وكان الهدف منه تعطيل حركة نقل الأسلحة عبر مسار «هو تشي منه»، وتدريب الكوادر المحلية.

كان هناك تهديد مستمر بالتعرض لهجوم ساحق من ناحية قوة متفوقة، وتفاقم هذا التهديد في فترة الرياح الموسمية في أوائل شهر مايو عام 1966. ففي العاشر من مايو، تلقى المعسكر عبر الراديو إشارة بأن هجوماً وشيكاً سيحدث بين 18 و22 مايو، وعلى الأرجح في ليلة 19 مايو. ومع أن هذا الهجوم لم يحدث، ساد قلق متزايد ناتج عن الضغط الواقعي حتى 19 مايو، بعدها بدأ يقل شيئاً فشيئاً.

كيفية دفاع هؤلاء الرجال عن أنفسهم ضد القلق كانت موضوعاً بحثياً للغاية. أولاً، كانت لديهم ثقة كبيرة، «اعتمادهم على أنفسهم إلى حدّ القدرة الكلية». كان إيمانهم بعدم قابليتهم للإيذاء يصل إلى حدّ الشعور بالخلود. ثانياً، كرّسوا أنفسهم لعملهم. «كانت استجاباتهم للتهديد البيئي عبارة عن نشاط محموم أدى إلى تبديد التوتر المتزايد بسرعة»⁽²⁾. ثالثاً، كان إيمانهم وثقتهم في قادتهم مهمة

(1) بورن، روزن، وميسون، مستويات الـ 17 - OHC البولية، أعيد طباعتها من أرشيف الطب النفسي العام، أغسطس 1967، العدد 17، صفحات 104 - 110.

(2) المرجع نفسه، صفحة 138.

لـلـغـايـة. مـن الـواضـح أَيْضاً أنَّ الإيـمـان الـديـني أـسـهـم بـفاعـليـة فـي الـدفاع ضـد الـقلـق. لنـقـتبـس مـباشـرة مـن الـدراسـة:

كان أحد الأشخاص في المجموعة المذكورة شديد التدين، حيث كان يقود سيارة جيب لمسافات طويلة عبر طرق الغابات الخطيرة بغرض أن يسمع كاهنً فيتنامي كاثوليكي، لا يتقن الإنجليزية أو لا يتحدثها على الإطلاق، اعترافه. بتكرار هذه الرحلة الخطرة بالقدر الكافي، كان هذا الرجل قادراً على الحفاظ على إيمانه الراسخ بالحماية الإلهية، وشعر بأن ليس هناك الكثير ليخاف منه في المعارك⁽¹⁾.

من الجدير بالذكر أنَّ ضابطَيْن في المجموعة لم يكونا قادرَيْن على الانتفاع من الآليات الدفاعية، ولم يتمكنوا من التعامل مع الضغوط الإضافية بنفس السهولة التي تعامل بها المجندون. فقد كانا في تواصل مستمر مع القاعدة العسكرية التي تبعد أربعين ميلاً، مما جعلهما أكثر إدراكاً لما قد يحدث. فضلاً عن ذلك، كانا أصغر سنًا، وأكثر ميلاً للمجازفة للتأكيد على جدارتهم بالقيادة. والأهم من ذلك، أخذوا على عاتقهما مسؤولية سلامة الرجال وحياة الذين معهما. هذه المسؤولية، التي تشبه مسؤولية الأب نحو أبنائه، تزيد من نطاق التهديدات المحتملة. باختصار، تمثلت الوسائل الدفاعية التي استخدمها الفريق لمواجهة القلق في الاعتزاز بالذات، والانخراط في العمل، والإيمان بالقادة، والإيمان الديني.

في دراسة موازية لطاقم السفينة الحربية الأمريكية بوبيلو التي أسرها الكوريون الشماليون وسجنوا أفرادها، كانت النتائج مماثلة، إذ دافع الرجال عن أنفسهم ضد القلق الشديد بإيمانهم بقادتهم، وبقضيتهم، وبثقتهم الدينية. أفاد شخص من هذه المجموعة لصديق لي بأن لديه إيماناً بقائده يشبه إيمانه بالله.

(1) المرجع نفسه، صفحة 137.

من الواضح أنه في مثل هذه الظروف القصوى، يحتاج البشر إلى دفاعات ضد القلق. هل يمكن أن توجد هذه الدفاعات من دون أوهام، مثل إيمان الجنود بعدم قابليتهم للإيذاء؟ هل يقتضي الأمل مثل هذه الأوهام؟ أ طرح هذه الأسئلة دون نية لمحاولة الإجابة عنها. مما لا ريب فيه أن الإنسان لا يمكن أن يعيش من دون دفاعات ضد هذا الرعب في الظروف القصوى، وكذلك لا يمكنه العيش من دون قلق طوال حياته.

الطرق المدمرة

تتراوح الطرق السلبية للتعامل مع القلق ما بين السمات السلوكية البسيطة مثل الخجل الزائد إلى طيف كامل من العُصَاب والأمراض النفسية الجسدية، وصولاً إلى حد الذهان. وفي حالات الصراع الشديدة، مثل «موت الفودو»، يمكن التعامل مع القلق بالتخلي عن الحياة ذاتها. تتكون هذه الطرق السلبية من تهدئة القلق أو تجنبه دون حلّ الصراع الذي يكمن وراءه، أو بعبارة أخرى، تجنب الموقف الخطير بدلاً من حله.

تبدأ الخطوط بين «الطبيعي» و«العُصَابِيّ» في الظهور حينما يصبح أيُّ نشاط إجباريًّا، أي حينما يشعر الشخص بأنه مدفوع لأداء الفعل روتينيًّا لأنه يخفف من قلقه، وليس عن رغبة حقيقية في أداء الفعل. الإدمان على الكحول والنشاط الجنسي القهري هما أمثلة على ذلك. الدافع هنا لم يعد النشاط نفسه، بل التأثير الخارجي له.

في مسرحية بير جينت، يصور [الكاتب المسرحي] هنريك إبسن الجنسية القهرية وشرب الكحول القهري. وبينما يتعرض احترامه لذاته للضرب، يختبئ بير [الشخصية الرئيسة في المسرحية] وراء الشجيرات في طريقه إلى الزفاف وينفرد بالحديث إلى نفسه:

دائمًا ما يختبئ الناس ويضحكون خلف ظهرك،

ويهمسون بطريقة تحرقك من الداخل.

لو أتيتحت لي الفرصة لشرب شيء قوي.

أو أن أعبر دون أن يلاحظني أحد! (لو أنهم لا يعرفونني).

الشراب هو الخيار الأفضل. حينها لا تؤلم الضحكات.⁽¹⁾

وفيما بعد، يتباهى أمام ثلاث فتيات التقى بهنَّ:

بير: (يقفز فجأة وسطهنَّ) أنا العفريت ذو الثلاث رؤوس،

والشاب المناسب لثلاث فتيات!

الفتيات: ثلاثة؟ هل تقدر يا فتى؟

بير: جربنَ واكتشفنَ!⁽²⁾

تظهر الجوانب القهرية للفعل عبر القلق الذي ينتاب الشخص عند منعه من تنفيذ ذلك الفعل. في مجتمعنا، يشجع استخدام النشاط الجنسي وسيلةً للتهرب من قلق الموت. فماذا يحدث حينما يصل شخص، مثل همنغواي، إلى مرحلة العجز الجنسي؟

قد تكون الأنشطة المفرطة وسيلة لتخفيف التوتر الناتج عن القلق في الجسم. العمل القهري هو ربما الأسلوب الأكثر شيوعًا في الولايات المتحدة لمواجهة القلق، ويمكن اعتباره في هذا البلد نوعًا من «العُصَاب الطبيعي». عادةً ما يكون هذا تفاعلًا صحيًا مع القلق، فالعمل هو أحد أسهل الطرق لتخفيف التوتر الذي يسببه القلق. لكنه قد يتحول بسهولة إلى سلوك قهري. يمكن مقارنة هذا النوع من السلوك بالكلام السريع للغاية في حالة هارولد براون عند شعوره بالقلق، وهو سلوك بلا إنتاجية حقيقية.

(1) هنريك إيسن، بير جينت، ترجمة مايكل ماير، مدينة جاردن، نيويورك، 1963، صفحة 16.

(2) المرجع نفسه، صفحة 34.

وكما يدرك الجميع على مستوى ما، لا يؤدي النشاط المفرط عادةً إلى أفضل النتائج، ولا يُعد مبدعًا بحق، ولا يهدف إلى حل المشكلة التي تسبب التوتر. السؤال المهم هو ما إذا كان النشاط المُمارَس يسمح بتفريغ التوتر دون حل الصراع الأساسي. إن كان الأمر كذلك، فسيظل الصراع قائمًا، ومن ثم يجب ممارسة النشاط مرارًا وتكرارًا. وهذا قد يكون بداية للإصابة بالعُصاب القهري. لقد قصدتُ تبسيط الأمور هنا وذلك بغرض توضيح الفرق الحاسم بين الأساليب البناءة والأساليب المدمرة لتهدئة القلق.

تُعد صلابة التفكير من الخصائص البارزة للحالات الحدية. قد نراها في التزمّت الديني أو العلمي، حيث تُستخدم هذه الصلابة وسيلةً لحماية الذات من التهديدات. يسرد كيركغارد قصة أستاذ كان قادرًا على إثبات نظرية بكفاءة حينما كانت الأحرف المستخدمة هي A B C، إلا أنه فشل حينما تغيرت الأحرف إلى D E F. يمنح التفكير الجامد شعورًا مؤقتًا بالأمان، لكن ذلك يأتي بتكلفة خسارة فرصة اكتشاف حقائق جديدة، واستبعاد التعلم الجديد، وتقييد القدرة على التأقلم مع الظروف الجديدة. وفي فترات التحول، كالتي نعيشها اليوم على وجه التحديد، يجد الشخص نفسه معزولًا في حين يتقدم التطور دونه.

يضيف كيركغارد أن الإيمان بالقدر أو الضرورة، كما هو الحال مع الخرافات، يُعد طريقة لتفادي تحمّل المسؤولية الكاملة عن الصراعات الشخصية. يمكن لهذا التجنب أن يخفف القلق، لكن بتكلفة فقدان الإبداع. وحينما تتعرض القيم التي يحتاج الفرد إلى حمايتها خاصةً للتهديدات (غالبًا بسبب التناقضات الداخلية فيها) وحين يكون الفرد أقلّ قدرة على التكيف مع الظروف الجديدة، فقد تتخذ صلابة التفكير والسلوك شكل الوسواس القهري.

رأينا في دراسة الحالات المذكورة في هذا الكتاب العديد من الطرق لتجنب المواقف التي تخلق القلق. تتراوح هذه الطرق من التكيفات الواقعية

نسبيًا مع موقف صعب، مثل هروب بيسي إلى الحديقة لتجنب إساءة والدتها، إلى الخجل المفرط لدى أيرين، وصولًا إلى الإنكار المعقد لهيلين الذي قالت فيه: «لا، لا أشعر بأيّ ذنب، أنا مستعدة لتحمل عذاب اللعنة لإنهاء الأمر (الولادة)». كلما باتت هذه الطرق أعقد، شملت الكبت وتكوين الأعراض. من دون السعي لتسجيل هذه الأنماط الوقائية، أود أن ألخص بعض خصائصها المشتركة.

لقد رأينا أنّ هذه الأنماط السلوكية ظهرت حينما واجه الشخص موقفًا يخلق القلق. ففي حالة هيلين، لاحظنا أنه كلما زاد القلق في بعض الاستجابات في اختبار رورشاخ، أظهرت دفاعاتها الخاصة من الضحك القسري، والإنكار، والتفكير المنطقي. وبالمثل، في حالة أغنيس، كلما زاد قلقها بسبب إهمال صديقها الشاب، أظهرت سلوكها الوقائي، وهو العدوان والعداء. لقد رأينا علاوة على ذلك أنه حينما خفّ القلق، خفّ السلوك الدفاعي بالمثل. والسبب وراء هذه الظواهر واضح: حينما يواجه الفرد موقفًا يخلق القلق، تُستدعى الدفاعات ضده. إذن، ثمة علاقة مباشرة بين وجود القلق، ووجود أنماط السلوك لتجنب الموقف الذي يخلق القلق.

حينما يُنظّم نمط السلوك في شكل أعراض نفسية، يجري التغلب على النزاع المسبب للقلق قبل أن يصل إلى مستوى الوعي الواضح. وفي هذا السياق، يمكن تعريف العَرَض على أنه آلية دفاع داخلية مُنظمة تتجاوز النزاع عبر عمليات نفسية تلقائية. في حالة براون، مثلاً، حينما كان يشعر بالخوف من السرطان ومشغولًا بالعَرَض النفسي الجسدي للدوار، لم يكن بإمكانه، أو لم يرغب في، الاعتراف بأيّ نزاعٍ واعٍ أو قلقٍ عُصَابيٍّ. ولكن حينما ظهر النزاع والقلق في وعيه، اختفت الأعراض. ومن ثم (وهذا لا يتعارض مع البيان السابق)، ثمة علاقة عكسية بين القلق الواعي ووجود الأعراض.

ستتفق - ومع أنني لا أعرف إن كان براون سيوافق - على أنه كان في حالة «أكثر صحة» عندما صار نزاعه واعيًا. لقد وضعت كلمة «أكثر صحة» بين علامتي اقتباس لأنَّ هذه الحالة كانت بالتأكيد أكثر إيلاّمًا، وأقل راحة لبراون من حين معاناته من أعراضه. ولكن الآن، يمكن حلُّ الموقف، في حين كان في السابق محصورًا داخل أعراض صارمة. ولتعميم هذا القول: القلق الواعي أكثر إيلاّمًا إلاَّ أنَّه متاح أيضًا لاستخدامه في دمج الذات. عندما واجه براون قلقه مباشرة، تخلَّص من خوفه من السرطان، أما الآن فلم يعد بإمكانه الهروب من مواجهة العضلة الناشئة عن اعتماده العُصابي على والدته. تتعلق هذه النقطة بمبدأ يُدرَّس للمحللين النفسيين والمعالجين، مفاده أنَّ الشخص الذي يعاني من رهاب يتعين أن يفعل في نهاية المطاف بالضبط ما يخاف من فعله إذا كان سيتغلب عليه يومًا ما. وللتشبيه، يجب تحدي القلق في عرينه. نأمل أن يتمكن المريض من التغلب على الكثير من القلق العُصابي شيئًا فشيئًا في جلساته مع المعالج، بحيث لا تكون المواجهة المباشرة صدمة حينما تحدث.

وعليه يمكن القول إنَّ هدف آليات الدفاع والأعراض في قلق العُصاب هو منع تفعيل الصراع الداخلي، إذ كلما كانت هذه الآليات فعالة، استطاع الشخصُ تجنُّب مواجهة صراعه الداخلي. لو تمكَّنت نانسي من جعل كلِّ مَنْ حولها يتعامل معها بلطف ودعم، لَمَا واجهت الصراع الناتج عن اعتمادها الكامل على الآخرين مع اعتقادها المتزامن بأنهم غير جديرين بالثقة؛ ولو نجحت هيلين في إنكار مشاعر الذنب لديها أو تحليلها بعقلانية، لتمكَّنت من تجنُّب صراعتها. وفي حالة براون ذات الأعراض المعقدة، يمكن رؤية الغرض نفسه: لو كان مصابًا فعليًا بالسرطان أو بتلف عصبيٍّ دماغيٍّ (أو استطاع إقناع نفسه بذلك)، لكان بإمكانه دخول المستشفى، والخضوع لسلطة الأطباء، والحصول على الرعاية دون الشعور بالذنب. وبذلك يتخلص من ضرورة فعل عمل يشعر بأنه غير مؤهل له، ويتنقم من والدته التي ستضطر إلى دعمه خلال مرضه.

وهكذا، تُحل العناصر الثلاثة الرئيسة في صراعه - سلبيته، وحاجته للخضوع للسلطات، ورغبته في التخلص من الشعور بالذنب - دفعةً واحدةً.

بما أنَّ الصراع في قلق العُصاب ذاتيٌّ، فإنَّ الآلية المستخدمة لتجنبه تشمل دائماً نوعاً من الكبت أو الانفصال عن بعض الواقع أو المواقف. وعلى النقيض من تصوُّف بيسي الموضوعي حينما فرت من البيت إلى الحديقة، يحاول الشخص المعاني من قلق العُصاب الهروب من بعض العناصر داخل نفسه. ويمكن تحقيق ذلك بفصل هذه العناصر، مما يفضي إلى تناقضات داخلية. فمثلاً، تحاول هيلين من ناحية إنكار وجود مشاعر الذنب لديها إنكاراً قاطعاً، ومن ناحية أخرى، تبذل جهوداً كبيرة لتحليلها عقلياً. وهذان المنهجان لمواجهة مشاعر الذنب متناقضان: لو كانت تعتقد حقاً أنها خالية من مشاعر الذنب، لما احتاجت إلى تحليلها بعقلانية. يشبه الأمر جنراً لا يعلن مؤكداً أنه لا توجد حرب قائمة، إلا أنَّه في الوقت نفسه يحشد قواته ويدفع بهم إلى معركة. في الحالة المحددة لشخص مثل هيلين، تتمثل الإستراتيجية في الإنكار التام بوصفها وسيلةً لكبت مشاعرها. وعلى مستوى أعمق، هي تعي الخداع الذي يكمن في هذا الكبت، مما يدفعها للجوء إلى آلية أخرى وهي التفكير المفرط. يؤدي الانفصال الضروري لتخفيف الصراع الذاتي إلى تكوين تناقضات داخلية، وهذا يفسر لماذا تؤمِّن أنماط السلوك التي تقلل القلق العُصابي حمايةً مؤقتة وغير مستقرة. لا تنجح هذه الأنماط السلوكية على الدوام في تجنب الصراع.

نوقشت في الأمثلة السابقة أساليب حماية الفرد من المواقف المثيرة للقلق، والتي لم تُعالج بعد - في حدود علمي - في الدراسات المتعلقة بالقلق. يستخدم هذا الأسلوب القلق نفسه وسيلةً للدفاع، وهو واضح بالتحديد في حالة نانسي. فهذه الشابة لم تكن تملك وسائل فعالة للدفاع ضد القلق سوى البقاء على حالة من

الحذر واليقظة المستمرة، أي التصرف بقلق وإظهاره للآخرين. وجهودها لضمان موقف إيجابي مستمر من الآخرين تجاهها (وهو ما يتجنب صراعاتها) تُنفَّذ بإظهار حاجتها لهم، ومدى الأذى الذي قد يلحق بها إذا كانوا غير ودودين معها.

يمكن تلخيص هذا السلوك بأنه طريقة لقولها للآخرين: «انظروا مدى قلقي الحالي، لا تزيدوا من قلقي». وفي الحالات التي يُستخدم فيها القلق وإظهاره آلية دفاع ضد قلق أكبر، يميل الفرد غالبًا إلى تجنب الصراع بتبني مظهر الضعف، كأن يعتقد أن الآخرين لن يهاجموه أو يتخلوا عنه أو يطالبوه بالكثير إذا رأوا قلقه. يُسمى القلق الذي يُستخدم على هذا النحو كدفاع «القلق الزائف». لقد أشار ألفريد أدلر إلى هذه الطريقة لاستخدام القلق، إلا أنه لم يصفه كدفاع أو قلق زائف، بل صنّف جميع الأنواع في هذه الفئة. لكن لم يُطوّر هذا الاستخدام الدفاعي للقلق إلا حينما كان الشخص يعاني من تجربة حقيقية للقلق على المستوى الأعمق.

من الضروري التمييز بين القلق الذي يُستخدم بوصفه دفاعًا والقلق الحقيقي، خاصة في العلاج النفسي. إذ يشكل القلق الزائف الدفاعي استثناءً للمبدأ المقبول عمومًا والذي يقتضي تخفيف القلق قبل أن يتمكن المريض من التخلي عن دفاعاته ضده. حينما يُعدّ هذا النوع من القلق جدّيًا أو يؤخذ على قيمته الظاهرية في العلاج النفسي، لا يُوضّح الصراع الكامن وراءه، لأنّ القلق (مثل أيّ دفاع آخر) يعمل على إخفاء الصراع. مناقشة فيلهلم رايش⁽¹⁾ حول الضرورة في العلاج لمهاجمة دفاعات المريض ومع تفجّر قلقه مهمة في هذه النقطة⁽²⁾.

(1) طبيب نفسي ومحلل نفسي، (1897 - 1957). (المترجم)

(2) يُنظر في تحليل الشخصية: المبادئ والتقنيات للتحليل النفسي في الممارسة والتدريب، ترجمة ت. ب. وولف، نيويورك، 1945.

لقد أشرنا فيما مضى إلى أنه يمكن التعامل مع القلق إيجابيًا عبر تقبله بوصفه تحدّيًا ودافعًا لتفسير المشكلة الأساسية، ومحاولة حلها بقدر الإمكان. يدل القلق على وجود تضارب في نظام القيم لدى الفرد. ما دام الصراع مستمرًا، يبقى الوصول إلى حل إيجابيّ ضمن حدود الممكن.

قيل في هذا الصدد إنّ للقلق قيمةً تنبؤية كالحُمى، إنه علامة على وجود صراع داخل الشخصية، ودليل على أنّ التفكك الجاد لم يحدث بعد. رأينا في حالة شارلوت أنه حينما يدخل الشخص في حالة الذهان، قد يختفي القلق. يشير وجود القلق إلى أنّ هذا لم يحدث بعد.

فيما يتعلق بطرق حل المشكلة التي تسبب القلق، هناك عمليتان تتفق عليهما مختلف المدارس النفسية. ولهما علاقة منطقية بدراستنا للقلق. الأولى هي توسيع الوعي: يرى الشخص القيمة المهددة، ويصبح على دراية بالصراعات بين أهدافه وكيف تطورت هذه الصراعات. والثانية هي إعادة التعليم: يعيد الشخص هيكله أهدافه، ويختار قيمًا، ويتقدم نحو تحقيق هذه القيم بمسؤولية وواقعية.

من الواضح أنّ هذه العمليات لا تتحقق تحققًا كاملاً أبدًا، ولا يكون من الجيد أن يحدث ذلك، بل تشير، بدلًا من ذلك، إلى الأهداف العامة للعملية العلاجية.

ومع التوافق على استخدام القلق العُصبيّ وسيلةً لمواجهة المشكلات، فقد أغفل في كثير من الأحيان أنّ القلق الطبيعي أيضًا يشير إلى إمكانيات ويمكن استغلاله استغلالًا بناءً. تميل ثقافتنا إلى التعامل مع المخاوف والقلق أساسًا من منظور سلبيّ، معتبرة إياها نتيجة لتعلّم غير مُوفّق، وهذا ليس مجرد تبسيط مفرط فحسب، بل يؤدي أيضًا ضمنيًا إلى استبعاد إمكانية قبول تجارب

القلق اليومية واستخدامها على نحوٍ بناءً، تلك التي لا يمكن تصنيفها بالضرورة عُصَابِيَّة. يدعم جيروم كاغان⁽¹⁾ هذا الموقف حينما ينتقد الادعاء الزائف بأنَّ «علامات القلق على الدوام سلبية وهي مؤشرات لاضطرابات نفسية»⁽²⁾. يحمل القول بأنَّ «الصحة العقلية هي العيش من دون قلق» في طياته قيمة مثالية. ولكن حينما يُبسَّط هذا القول بإفراط كما يحدث غالبًا في الاستخدام العام ليعني أنَّ الهدف في الحياة هو الخلو التام من القلق، يصبح الحكم مُضللًا، بل خطيرًا.

حينما نواجه القلق، الذي ينشأ من مواقف الحياة الإنسانية المحفوفة بالمخاطر، مثل الموت وتهديد العزلة الذي يصاحب تطوُّر الفردية، وما إلى ذلك، فلا يمكن أن يكون الهدف هو الخلو التام من القلق. إنَّ الضابط الذي لا يخاف على جنوده في أوقات القتال سيكون متهورًا، ومن الخطير أن يكون أحدٌ تحت قيادته. من الواضح أنَّ العيش بلا قلق تمامًا في عصر تاريخيٍّ مثل عصرنا الحالي سيُعبّر عن نظرة غير واقعية وغير مبالية بالوضع الثقافي لمجتمعنا، وسيشير إلى موقف غير مُبالٍ نحو مسؤولياتنا باعتبارنا مواطنين. يمكن الإشارة إلى العديد من الأمثلة من تاريخ صعود الفاشية في إسبانيا وألمانيا التي تُظهر أنَّ المواطنين الذين لم يكونوا على دراية بالخطر الاجتماعي، من السهل على الديكتاتوريات الناشئة التلاعب بهم واستغلالهم⁽³⁾.

مما لا جدال فيه أنَّ القلق العُصَابِيَّ هو نتيجة لتعلُّم غير موفق، لأنَّ الفرد كان

(1) عالم نفس أمريكي، كان معروفًا بأبحاثه الرائدة في مجال علم نفس الطفل، خاصة فيما يتعلق بالتطور العاطفي والإدراكي للأطفال، (1929 - 2021). (المترجم)

(2) جيروم كاغان، تطور الطفل النفسي الاجتماعي، في تطور الإنسان لفرانك فالكنر، فيلادلفيا، 1966.

(3) إيرفينج جانيس من جامعة بيل، وجد في دراسته عن الأشخاص في المستشفى على وشك الخضوع لعملية جراحية أن الذين كانوا «بلا قلق» وأولئك الذين كان لديهم قلق مفرط كلا الطرفين كانت نتائجهما سيئة. أما الذين كانوا في أفضل حال فهم الذين كانت لديهم كمية معتدلة من القلق، وأدوا ما يسميه جانيس «عمل القلق» بشكل كافي (نيويورك، 1974).

مجبّرًا على التعامل مع مواقف تهدد في فترة - عادةً في مرحلة الطفولة المبكرة - كان فيها غير قادر على التعامل مباشرةً أو بطريقة بناءً مع هذه التجارب. وفي هذا الصدد، القلق العُصَابيّ هو نتيجة فشل في التعامل مع مواقف القلق السابقة في تجارب الشخص. لكن القلق الطبيعي ليس نتيجة لتعلّم غير موفق، بل ينشأ بالأحرى من تقييم واقعيّ لموقف الخطر الذي يواجهه الشخص. وبقدر ما ينجح الشخص في التعامل البناء مع تجارب القلق اليومية العادية كلما ظهرت، يتجنب الكبت والانكماش اللذين يؤديان إلى القلق العُصَابيّ فيما بعد.

ولهذا السبب، فإنّ مشكلتنا هي كيف يمكن استخدام المواقف التي تخلق القلق الطبيعي استخدامًا بناءً. ومع أنّ الكتابات العلمية لم تتعرض لهذا السؤال عمومًا، فقد واجهه كيركغارد مباشرةً منذ قرن من الزمان. وصف كيركغارد القلق بأنه مُعلّم أفضل من الواقع، ففي حين يمكن تجنّب مواقف الواقع مؤقتًا، فإنّ القلق هو وظيفة داخلية لا يمكن الهروب منها دون تقييد الشخصية. كتب كيركغارد أنّ الشخص الذي تعلّم في «مدرسة القلق» - أيّ واجه تجارب القلق السابقة وعالجها - هو وحده القادر على مواجهة تجارب القلق الراهنة والمستقبلية دون أن يطغى عليه القلق. وفي هذا السياق، هناك دلائل على أنّ الجنود الذين عاشوا درجة مناسبة من القلق في حياتهم الماضية، وكانوا في بعض الحالات «متوترين» نسبيًا، كانوا أكثر قدرة على مواجهة تجارب القلق في القتال، مقارنةً بالجنود الذين خبروا قليلًا من القلق قبل القتال⁽¹⁾.

وفي عصرنا، تعامل غولدشتاين وآخرون مع مسألة الاستخدام البناء للقلق. نتذكر التأكيد الذي قدّمه غولدشتاين، كما سبق استعراضه في الفصل الثالث من هذه الدراسة؛ أنّ كلّ إنسان يواجه صدمات قلق متكررة في مسار تطوره الطبيعي، وأنّ قدراته يمكن أن تتحقق عبر استجابة إيجابية لهذه التهديدات

(1) آر. آر. غرينكر وإس. ب. سيجل، الرجال تحت الضغط، فيلادلفيا، 1945.

لوجوده. وضرب غولدشتاين مثالاً بسيطاً للتوضيح؛ تعلّم الطفل السليم المشي ومع سقوطه وإصابته بجروح عدة مرات خلال تلك العملية.

حينما ننظر إلى الاستخدام البناء للقلق الطبيعي من الجانب الموضوعي، نلاحظ أنه يتميز بمواجهة الفرد للموقف المولّد للقلق مباشرة، معترفاً بالمخاوف، ولكن متقدماً رغم القلق. بعبارة أخرى، يتألف من المرور خلال التجارب المولدة للقلق، بدلاً من التحايل عليها أو التراجع أمامها. يوازي هذا، بصورة جذابة، الدرس النهائي الذي يتعلمه بير جينت. يُشبّه إبن المتصيدين بأولئك الذين يلتفون حول الأمور. يظهر تغيير شخصية بير جينت في نهاية المسرحية - بعد سماعه المتصيدين يغنون: «ارجع! اذهب حول!» - حينما يصرخ قائلاً: «آه! لا! هذه المرة مباشرة عبرها»⁽¹⁾.

مثلاً، إذا رجعنا مرة أخرى إلى الحرب العالمية الثانية، نجد أن الاتجاه الأكثر بناءً كان يتمثل في اعتراف الجندي صراحةً بخوفه أو قلقه من خوض المعركة، إلا أنه كان مستعداً ذاتياً للتصرف رغم توجُّسه. وأشرنا إلى النتيجة المترتبة على ذلك وهي أن الشجاعة لا تتكون من غياب الخوف والقلق، بل من القدرة على المُضي قدماً حتى وإن كان الإنسان خائفاً. هذه المواجهة البنائية للقلق الطبيعي في الحياة اليومية، وفي الأزمات التي تقتضي الشجاعة الأخلاقية بدلاً من الشجاعة الجسدية (مثل الأزمات في التطوير الذاتي والتي في كثير من الأحيان يصاحبها قلق عميق، والتي تحدث في أثناء العلاج النفسي)، يرافقها شعورٌ بالمغامرة. في أوقات أخرى، مع ذلك، حينما تكون التجربة المولدة للقلق أشدّ، قد تتضمن مواجهتها غياب كل تأثير ممتع على الإطلاق، بل قد تتحقق فقط بإصرار شديد للغاية.

حينما ننظر إلى هذه العملية من منظور ذاتي، أي حينما نسأل عما يحدث

(1) المرجع السابق، صفحة 126.

داخل فرد ما يُمكنه من مواجهة الخطر مباشرة، في حين يهرب آخرون في الموقف نفسه، نكتشف بيانات ذات أهمية كبيرة. لنأخذ مثلاً آخر من دراسات الجنود، فقد أُشير إلى أنَّ الدافع الذاتي الذي مكَّن الجنود من مواجهة الأخطار هو قناعتهم بأنَّ التهديد المرتبط بالتراجع كان أكبر من التهديد الذي يواجهونه عند التقدم إلى المعركة. وبتعبير إيجابيٍّ، كانت هناك قيم يمكن تحقيقها في مواجهة الخطر، أكبر من القيم الموجودة في الهروب. فبالنسبة للعديد من الجنود، ربما كانت القيمة المشتركة توقعات زملائهم في الجندية، يتعين ألا يخذل سَرِيَّتَهُ. وبمصطلحات بسيطة، قد يُعبَّر عن هذا بالرغبة في عدم الظهور بمظهر الجبان أمام رفاقه. بالنسبة للجنود الذين ينظرون إلى الأمور بشكل أكثر تعقيداً، قد يُعبّرون عن ذلك بمسؤولية المجتمع. العبارة التي قد تبدو من حين لآخر مبتذلة، والتي تقول إنَّ الإنسان يواجه الأخطار ويتغلب عليها إذا وُجدت «قضية» تعوض عن التهديد بقدرٍ أكبر، هي عبارة صحيحة وعميقة. المشكلة مع هذه العبارة هي أنَّ هؤلاء الجنود يُعبّرون عن القيمة التي يقاتلون من أجلها بمصطلحات أعمق كالوطنية، والحرية، أو رفاه الإنسان.

أتمنى أن تكون الفقرة التوضيحية السابقة قد مهدت الطريق للتوضيح التالي: يصبح الفرد مستعداً ذاتياً لمواجهة القلق الذي لا مفرَّ منه إيجابياً حينما يكون مقتنعاً، سواء على مستوى الوعي أو اللاوعي، بأنَّ القيم التي سيحصل عليها بالتقدم للأمام تُفوق تلك التي قد يحصل عليها عبر الهروب.

لقد أشرنا فيما مضى إلى أنَّ القلق ينشأ حينما تتعرض القيم التي يراها الفرد جزءاً من وجوده، للتهديد. لتتصور القلق بوصفه نتيجة صراع بين التهديد من ناحية والقيم التي يعتنقها الشخص من ناحية أخرى. ومن هذا المنطلق، يمكننا أن نرى أنَّ العُصاب والمرض النفسي يعنيان أنَّ التهديد ينتصر في هذا الصراع، في حين يدل النهج الإيجابي نحو القلق على انتصار قيم الفرد.

قد يظهر مصطلح «القيم» للعديد من القراء مفهومًا غامضًا. لقد استخدم هنا عمدًا لأنه مصطلح محايد، ويعطي أقصى قدر من المرونة النفسية لحق كل شخص في أن تكون له أهدافه الخاصة. ومن ثم، من الواضح أن القيم التي يستند إليها الإنسان في مواجهة التجارب التي تثير القلق ستختلف، ورأينا بالفعل أن هذا هو الحال مع الجنود. يتحفز معظم الناس بالقيم الأساسية التي قد لا يُعبرون عنها أبدًا، كالحاجة إلى الحفاظ على الحياة نفسها أو بعض الاتجاهات الأساسية نحو «الصحة»، والتي، كما ذكر سوليفان، نفترضها دائمًا (وبمبرر عملي) عند إجراء العلاج النفسي.

وعلى مستويات أخرى، فإن الهيئة الاجتماعية هي بالتأكيد قيمة مهمة جدًا يواجه عبرها الفرد المخاطر. وثمة قيمة أخرى هي الرضا الذي يتحقق عبر توسيع قدرات الإنسان واستخدامها في نطاق أوسع (كما أكد سوليفان وغولدشتاين وآخرون)، والذي يفترض على الأرجح أنه فعال في تعلم الطفل المشي، والعديد من المراحل الأخرى من التطور عبر الأزمات.

وتحدث أشكال أكثر تمايزًا من القيم، مثلًا، في الفنانين والعلماء الذين، عند خلق أشكال فنية جديدة أو فرضيات جديدة جذرية، يواجهون العديد من الصدمات لوجودهم. لكن بالنسبة للفنان والعالم اللذين يتمتعان بالعافية، يكون اكتشاف الحقيقة الجديدة ومغامرة التحرك نحو مجالات غير مستكشفة كافيًا ومُجزيًا، بحيث يمضيان قُدماً رغم تهديد العزلة والقلق. وعلى المدى الطويل، تعتمد مواجهة القلق الطبيعي على ما يعتبره الإنسان ذا قيمة في نفسه ووجوده.

يمكن تسمية نظام القيم الذي نواجه به القلق الطبيعي، كما يسميه فروم، بـ «إطار التوجيه والتفاني»⁽¹⁾. من وجهة نظر لاهوتية، عبّر بول تيليش عن

(1) إريك فروم، الإنسان لنفسه: بحث في سيكولوجية الأخلاق، نيويورك، 1947.

هذا التقييم بمصطلحه «الاهتمام الأسمى». عامةً، تعكس القيم الموقف الديني للشخص نحو الحياة، حيث يُعرّف مصطلح «الديني» بأنه الافتراضات الأساسية لما هو ذو قيمة وما ليس كذلك. يتجلى هذا الافتراض في التفاني الشغوف لفرويد للعلم عامةً، ولإكتشاف الحقيقة النفسية خاصةً. ومع أن فرويد، كما هو معروف جيدًا، قد هاجم الصيغ الدينية الأرثوذكسية بشدة، فلا ريب أن تأكيده الشغوف على القيمة - «دين العلم» الخاص به - مكّنه بشجاعة ملحوظة من الاستمرار في تحقيقاته الفردية الوحيدة للسنوات العشر الأولى، ثم الاستمرار في استكشافاته لعقود عدة رغم التحقير والهجوم⁽¹⁾.

يُظهر تفاني كيركغارد في «الإمكانية اللامتناهية»، أي تفانيه في قناعته بأنه ما لم يسع الشخصُ بنزاهة داخلية وشجاعة مستدامة فرديًا نحو الرؤى الفكرية والأخلاقية التي تظهر بوصفها جزءًا من تجربته الجديدة كل يوم، فإنه يتنازل عن إمكانياته للتوسع في وجوده بعدّه إنسانًا. وهكذا استطاع كيركغارد، بطرق لا تختلف كثيرًا عن فرويد، أن ينتج أعمالًا مبدعة ومذهلة، رغم سوء الفهم الاجتماعي، والصراع، والعزلة الكبيرة، والقلق.

وبذلك نصل إلى فهم أعمق لمقولة سبينوزا، التي سبق ذكرها، بأنّ المشاعر السلبية مثل الخوف والقلق يمكن التغلب عليها في الأخير بواسطة مشاعر إيجابية أقوى. يعتقد سبينوزا أنّ المشاعر الإيجابية القصوى تتمثل في «الحب الفكري لله» من ناحية الفرد. وفي سياق هذه المناقشة، يمكن تفسير كلمة «الله» لسبينوزا بوصفه رمزًا يُعبّر عمّا يراه الفرد جديرًا بالاهتمام الأقصى.

كما أشير سابقًا، قد تختلف القيم التي يستند إليها الأشخاص في مواجهة

(1) موقفًا فرويد النقدي تجاه الصياغات الدينية، وتفانيه الشغوف بالعلم بوصفه وسيلة لتحقيق السعادة البشرية، مذكوران في كتابيه: مستقبل وهم (لندن ونيويورك، 1961) والحضارة وسخطها (لندن ونيويورك، 1961).

التجارب التي تخلق القلق، من مجرد الحفاظ على الحياة الجسدية، إلى قيم مذهب اللذة الكلاسيكية والرواقية والإنسانية، وصولاً إلى «أطر التوجيه والتفاني» التي تُقدمها الديانات الكلاسيكية. ليس من هدفي أن أُلح إلى أن جميع هذه الافتراضات حول القيمة لها فعالية متساوية، أو أن أحكم بينها، بل إن اهتمامي يقتصر على الإشارة إلى أن تجارب القلق الطبيعي تُواجه بطريقة بناءً لأنَّ المسألة أعمق مما ترى، ويمكن تحقيق المزيد عبر التقدم بدلاً من التراجع.

في هذه المناقشة، أود التركيز على الجانب النفسي بالتمسك بالفكرة القائلة بأن هذه القيم ستتباين بشكل كبير بين فرد وآخر، وبين ثقافة وأخرى. المعيار النفسي الأساسي هو تحديد أي من هذه التعريفات للقيمة سيكون أكثر فائدة لشخص معين في التعامل مع القلق بطريقة بناءة. وبمعنى آخر، أي من هذه القيم سيعزز قدرات الفرد، ويسمح له بتوسيع نطاق تطوير مهاراته الشخصية، وكذلك تحسين علاقاته مع الآخرين؟

القلق وتطوُّر الذات

عبثًا...

أَنْ نرفض ما يطلبه الزمان
ونغض الطرف عن حياتنا،
يصرخ أحدنا قائلاً: «أنا البائس اللئيم،
كم أنا شخص جذاب!».
نختار الدمار على التغيير،
نختار الموت خوفًا
على أَنْ نعتلي صليب اللحظة
ونترك أوهامنا تتلاشى.

ويستن هيو أودن، عصر القلق

ماذا يحدث حينما يجد الشخص نفسه مضطّرًا، أو يختار من تلقاء نفسه تقييد شخصيته، فيُقدِّم على بناء جدار حول نفسه بوصفها وسيلة للحماية من القلق؟ مثلاً، كانت إحدى مريضاتي تعاني من رهاب الأماكن المفتوحة، فتعذّر عليها أَنْ تغادر بيتها بمفردها، أو تذهب للتسوق، أو تقود السيارة، أو حتى تحضر أيًا من المناسبات الخاصة بزوجها الذي يعمل ممثلاً. كان لا بدّ من نقلها بالسيارة إلى عيادتي لإجراء الاستشارات. وبذلك، قيّدت عالمها ومجال نشاطها وفرص تحفيزها وتطوُّرها حرفيًا. العُصاب، كما يمكن تسميته، هو نفْيٌ للإمكانات

وتقلُّص لعالم الفرد. وبتعبير تيليش، يكون الشخص قد أُجبر، أو اختار بمحض إرادته، على قبول قدر أكبر من العدم للحفاظ على نوع من الوجود.

القلق وفقر الإنسانية

تُظهر دراسة حالة فيليس أنَّ فقر الشخصية يمكن أن يحجب أيَّ صراعات قد تفضي إلى القلق. فقد استسلمت فيليس تمامًا لمطالب بيئتها (خاصة في شخص والدتها)، وقبلت بفقر الشخصية الذي ترتب على ذلك، ولم تُظهر قلقًا عمليًا. لاحظنا في مناقشتنا عنها أنَّها كانت سعيدة بأنَّ طبيب الأمراض النسائية لم يخبرها عن حالتها، وأنها وضعت قيمة إيجابية على «عدم المعرفة»، واستخدمت إيمانها غير العقلاني «بالعلم» كتعويذة سحرية لتخفيف القلق، بالطريقة نفسها التي استخدم فيها الأشخاص المتعصبون في فترات تاريخية أخرى الصلاة. وتوضَّح حالتها تأثير التقييد المنظم للشخصية. فقد قبلت التقييد ونظَّمت نشاطاتها تنظيمًا شاملًا لدرجة أنَّ قدراتها على التوسع والتطور قد ضمَّرت إلى حدٍّ كبير (بعكس دولوريس وبراون). كان الثمن الذي دفعته مقابل تجنُّب هذا الصراع والقلق هو التخلي عن استقلاليتها، وفقر قدراتها العقلية والعاطفية، وتقليل جذريٍّ وتدرجيٍّ لقدرتها على التواصل مع الآخرين.

يمكن مشاهدة الأمر نفسه في حالة غير ناجحة، ألا وهي حالة فرانسيس التي حاولت تقييد شخصيتها وكبتت مشاعرها وأصالتها بوصفها وسيلة لتجنب المواقف التي تثير القلق. لكن أصالتها كانت تميل إلى الظهور عبر عملية التقييد. فحينما تنجح في كبت أصالتها، لا يظهر القلق. لكن عند فشل عمليات التقييد - مثلاً، حينما ظهرت أصالتها - ظهر القلق.

يميل القلق الشديد أيضًا إلى إفقار الشخصية. فقد رأينا أنَّ اختبار رورشاخ الأول لبراون، الذي طُبِّق وهو في حالة قلق شديدة، أظهر درجة منخفضة من الإنتاجية وعدم أصالة، واستخدامًا قليلًا جدًا للقدرات العاطفية أو الفكرية،

وغلبة الغموض في الاستجابات، ونقصًا في القدرة على التعامل مع الواقع الملموس. يمكن رؤية هذه الخصائص بوصفها آثارًا مباشرة لقلقه مما أعطى صورة شخص علاقته بنفسه وبيئته «مشوشة» بوجه عام. يشبه عَرَضُه السلوكي المتمثل في الكلام السريع جدًا «تسارع» محرك سيارة: الكثير من الضوضاء والنشاط، ولكن من دون حركة أو إنتاجية. أما الاختبار الثاني، الذي طُبِّق حين لم يكن في حالة قلق، فقد أظهر إنتاجية أكبر بكثير، وبعض الأصالة، وزيادة ملحوظة في استخدام القدرات العاطفية والفكرية، وقدرة أكبر بكثير على التعامل مع الواقع الملموس والمحدد. واختفى الغموض والعلاقة المشوشة بالواقع.

مثال آخر هو دولوريس التي أصابها القلق المفاجئ بشلل أثر في إنتاجيتها في اختبار رورشاخ الأول، كما جعلها عاجزةً إلى حدٍّ كبير عن التواصل مع الأشخاص الآخرين في دار والنت. وتوضح هذه الأمثلة أنَّ القلق يشلُّ بدرجة أكبر أو أقل الأنشطة الإنتاجية للفرد في عدة جوانب، مثل قدراته الفكرية والعاطفية، فضلًا عن قدرته على التخطيط والتصرف. يكمن هذا التأثير المفقِر للقلق وراء المقولة الشائعة بأنَّ «القلق يلغي العمل». العلاقة «المشوشة» مع الذات ومع الآخرين، فضلًا عن جوانب أخرى من الواقع، هي توضيح لنقطتي أنَّ القلق يدمر القدرة على تقييم المثيرات تقييمًا واقعيًا، أو التمييز بين الذات والموضوع. وهذا يعادل في عبارة غولدشتاين تجربة «انحلال الذات»، وهو النقيض الراديكالي لتحقيق الذات. بالطبع، كما رأينا في الفصل الأخير، إذا استطاع الإنسان أن يعمل بإنتاجية فإنَّ العكس صحيح: يميل العمل إلى إلغاء القلق.

ثمة وسيلة أخرى لتجنب الصراع غير المحتمل، والتي تتضمن بعض التشويه للواقع فضلًا عن تفكير الشخصية، ألا وهي الذهان. لاحظنا أنه في

حالة شارلوت الذهانية الخفيفة، لم يبدُ أنَّ هناك مشاكل حالية. ففي المقابلات، كلما طُرحت موضوعات قد تلمس الصراعات المحتملة، تَبَنَّت شارلوت موقفًا مبهمًا مصطنعًا، أو انسحبت إلى فترات من الصمت الفارغ. لقد غطى التطور الذهاني في حالتها على أيِّ صراعات محتملة. وفيما يتعلق بأشكال الذهان التي هي نتيجة نهائية للصراع الذاتي الشديد الذي لا يمكن تحمُّله، وفي الوقت نفسه غير قابل للحل على أيِّ مستوى آخر، يمثِّل التطورُ الذهاني في حده الأقصى طريقةً للخروج من الصراع والقلق. في حالات مثل حالة شارلوت، يحدث ذلك بضمن تشويه علاقتها بالواقع، كما يظهر في موقفها نحو حملها، وكذلك في الاستجابات المشوهة في اختبار رورشاخ. وقد ذكرنا سابقًا أنَّ وجود القلق يشير إلى أنَّ التدهور الشديد لم يحدث بعد. وفي سياق هذا النقاش، يشير وجود القلق إلى أنَّ الفرد لم يُجبر بعد على الاستسلام في الصراع. كانت شارلوت قد خسرت هذه المعركة، إذ تتضمن الحالة الصحية بالنسبة لها استعادة بعض القلق.

وهكذا، يُمكن تقييد الشخصية وتفجيرها من تجنب الصراع الذاتي والقلق المصاحب له، يبدُ أنَّ الفرد يتخلى في العملية نفسها عن حريته وأصالته وقدرته على الحب المستقل، فضلًا عن إمكاناته الأخرى للتوسع والتطور بوصفه شخصية مستقلة. وبقبول تفجير الشخصية، يمكن للإنسان شراء حرية مؤقتة من القلق بالتأكيد، لكن ثمن هذه «الصفقة» هو فقدان تلك السمات الفريدة والأعلى قيمة للذات الإنسانية.

الإبداع والذكاء والقلق

يمكن طرح جانب آخر من المشكلة في صورة سؤال: هل تواجه الشخصيات الإبداعية مواقف متكررة تولّد القلق؟ لقد لاحظنا أنَّ الشخصيات التي تعاني من الفقر العاطفي تشعر بالقلق العُصَّابي بمقدار أقل نسبيًا. فهل

ينطبق العكس؟ قدّم كيركغارد فرضية في هذا السياق، مفادها أنّ القلق يظهر حينما يواجه الفرد الإمكانيات في تطوره الشخصي وفي تفاعله مع الآخرين، مما يعني أنّ الأشخاص الأكثر إبداعاً هم من يواجهون مواقف إمكانيات أكثر، ومن ثم، يتعرضون لمواقف تسبب القلق أكثر تكراراً. وبطريقة مشابهة، يرى غولدشتاين أنّ الشخص الإبداعي يتجه نحو العديد من المواقف التي قد تُعرّضه للصدمة، ومن ثمّ تزيد من تعرّضه للقلق. وفي وقتنا الحالي، يوضح بول تورانس⁽¹⁾ كيف يبحث الأطفال المبدعون بنشاط عن مواقف تثير القلق لتعزيز تحقيق الذات لديهم⁽²⁾.

سأتناول هذه المشكلة بالرجوع إلى تقييمات موازية للشابات المشاركات في هذه الدراسة بناءً على مستويات القلق لديهنّ من ناحية، والذكاء المحتمل والأصالة ودرجة التفرد من ناحية أخرى. أنا على وعي كامل بأنّ هذه الطريقة قد تكون ناقصة، حيث تُعدّ التقييمات بطبيعتها طريقةً تقديرية وغير دقيقة. فضلاً عن ذلك، هناك شك فيما إذا كانت عوامل - مثل الذكاء المحتمل والأصالة ومستوى التفرد - كافية لوصف ما كان يعنيه كيركغارد، مثلاً، بمصطلح «الإبداع». استخدم كيركغارد مصطلح Geist بالألمانية، والذي يعني قدرة البشر، بالتمييز عن الحيوانات، على تصوّر الإمكانيات وتحقيقها؛ أو كما يصفها غولدشتاين في دراساته عن المصابين بإصابات دماغية، القدرة على تجاوز الوضع الفوري والملموس في ضوء «الممكن». ومع أوجه القصور في طريقتنا، أعتقد أنّ الأسلوب التالي قد يُقدّم على الأقل بعض الإشارات المفيدة.

(1) عالم نفس أمريكي، (1915 - 2003). (المترجم)

(2) إي. بول تورانس، «دراسات مقارنة للبحث عن الضغط في القصص الخيالية للأطفال قبل المراهقة في اثنتي عشرة ثقافة فرعية مختلفة»، صموئيل كلاوسنر (محرر)، لماذا يخاطر الإنسان: دراسات في البحث عن الضغط، نيويورك، 1968.

الترتيب حسب مقدار القلق		الترتيب حسب إمكانية الذكاء ⁽¹⁾		
نانسي	عالٍ	هيلين	130	عالٍ
أغنيس		نانسي	125	
هيلين	متوسط إلى عالٍ	أغنيس	120	متوسط إلى عالٍ
هيوستن		فرانيسيس	120	
فرانيسيس		هيوستن	120	
إيرين		إيرين	120	
آدا		بيسي	115	
دولوريس	متوسط إلى منخفض	دولوريس	110	متوسط إلى منخفض
بيسي		فيليس	115	
لويز		سارة	110	
فيليس	منخفض	آدا	100	منخفض
سارة		لويز	100	

يتضح من المقارنات بين ترتيبات القلق وإمكانات الذكاء أن الشابات اللواتي يقعن ضمن الفئات العالية أو متوسطة العلو من القلق هنَّ أيضًا (باستثناء آدا، إحدى الشابتين السوداوين) في الفئات العالية أو المتوسطة لإمكانات الذكاء. ومن ناحية أخرى، الشابات اللاتي في الفئتين الأدنى في إحدى القوائم يظهرنَّ أيضًا في الفئتين الأدنى في القائمة الأخرى (مع استثناء آدا مرة أخرى). وعليه، يتبين أن الفتيات اللاتي لديهنَّ إمكانات ذكاء أعلى يمتلكنَّ مستويات أعلى من القلق.

لا أعني هنا أنهنَّ بالضرورة سيظهرنَّ قلقًا واضحًا، فمن المحتمل أن الأشخاص الأذكاء قد طوّروا طرقًا أكثر كفاءة للتعامل مع القلق والسيطرة عليه. قد يفضل بعض القراء استخدام مصطلح «القلق المحتمل»، لكن إضافة هذا المصطلح لن تغير من الحقيقة المذكورة سابقًا. القلق المحتمل لا يزال قلقًا بالمعنى الأساسي⁽²⁾.

(1) أجرى هذين الترتيبين الدكتور برونو كلوبفر، خبير رورشاخ.

(2) حُذفت حالة شارلوت.

عند مقارنة عدد الاستجابات الأصلية مع درجة القلق (كما هو موضح في الرسم البياني التالي)، نلاحظ أنَّ جميع الشابات باستثناء واحدة في الفئات العالية ومتوسطة العلو من حيث عدد الاستجابات الأصلية، يوجدنَّ في الفئات العالية أو متوسطة العلو من حيث القلق. الاستثناء الوحيد هو سارة، السوداء الأخرى في هذه الدراسة.

جميع الشابات باستثناء واحدة في الفئات العالية أو معتدلة العلو وفقًا لمستوى التمييز موجودات أيضًا في الفئتين العليا من حيث القلق. الاستثناء مرة أخرى هي سارة⁽¹⁾. وبقدر ما تتجه الأساليب الحالية، فهي تدعم النتائج الفرضية التي تقول إنَّ الشخصيات ذوات الذكاء الأعلى، والأصالة، ومستوى التمييز، لديها أيضًا قلق أكثر. كما قال ليدل: «القلق يرافق النشاط الفكري كظله»⁽²⁾. وأضيف: بمقدار الفكر سيكون هناك قلق⁽³⁾.

وهنا الترتيبات وفقًا للأصالة (والتي تعتمد ببساطة على عدد الاستجابات الأصلية في اختبار رورشاخ) ومستوى التمييز.

(1) «قد أكون قلقًا» هي ببساطة صيغة أقل حدة من «أنا قلق».

(2) يُنظر ليدل، الفصل الثالث.

(3) إي. إن. أمين وإن. رينيسون، دراسة العلاقة بين أنماط اللعب والقلق في الأطفال،

المونوغراف العام لعلم النفس، 1954، 50، صفحات 3-41.

الترتيب حسب مستوى التمييز كما هو مُقدَّر من اختبار رورشاخ		الترتيب حسب عدد الاستجابات الأصلية في اختبار رورشاخ	
عَالٍ	15	هيلين	عَالٍ
	15	سارة	متوسط إلى عالٍ
	8	نانسي	
متوسط إلى عالٍ	7	فرانسييس	
	7	أغنييس	
	6	إيرين	
	4	هيوستر	متوسط إلى منخفض
متوسط إلى منخفض	3	لويز	
	3	فيليس	
منخفض	2	بيسي	منخفض
	0	آدا	
	0	دولوريس	

يُظهر التحليل للدراسات المراجعة أن ضعف الشخصية مرتبط بانعدام القلق. يسهم القلق عادة في تقييد الشخصية وتضييقها، وعندما يُتقبل ضعف الشخصية بوصفه جزءاً من بنيتها، أي عندما يُصبح الفرد محروماً من سمات شخصية قوية، يمكن تجنب الصراعات الداخلية والقلق العُصَابي. تأكيد هذه الفكرة يأتي عبر أطروحة كيركغارد وغولدشتاين وغيرهما، التي ترى أنَّ الشخصيات الأكثر إبداعاً وإنتاجية هي التي تواجه أكبر قدر من المواقف المسبِّبة للقلق. الطلاب الذين يتفوقون تفوقاً ملحوظاً في دراستهم، والذين يُعتبرون موهوبين على وجه التحديد، يعانون من قلق أكبر، أي يستجيبون لشتى أنواع الضغوط بالقلق⁽¹⁾. ومن ناحية أخرى، يلقي الطلاب الأقل تنافسية باللوم على أنفسهم أو على الآخرين بسبب تدنّي أدائهم، مما يخفف من قلقهم.

(1) كريستين كجيرولف ونانسي ويغينز، أسلوب طلاب الدراسات العليا في التعامل مع المواقف المعقدة، مجلة علم النفس التربوي، 1976، 68، (3) 247 - 254.

فضلاً عن ذلك، يمكن للقلق أن يعيق الأداء أو يحفزه، وذلك يعتمد على شدته والقدرات الإبداعية للفرد⁽¹⁾.

يؤدي الأفراد ذوو القدرات الإبداعية العالية المهام المعرفية تحت الضغط على نحو أفضل من أولئك الأقل إبداعاً. ويعتقد العديد من علماء النفس أن القلق يحفز الأداء حتى نقطة معينة، ولكن إذا أصبح القلق مستحوذاً، فإنه يعيق الأداء. تتفق مع الباحث ج. ب. ديني في أن صعوبة المهمة نفسها قد تكون مصدر القلق للأقل قدرة⁽²⁾. أما الأشخاص الأكثر ذكاءً وإبداعاً، فيسعون للشعور بالقلق ليحفزهم نحو تحقيق أداء أعلى.

يمكن كذلك الاستفادة من نتائج الدراسات التي أُجريت على الفئران، التي يُنظر إليها في كثير من الأحيان بنوع من الازدراء. ففي بحث نُشر في مجلة ساينس، اكتشف باحثون من جامعة كامبريدج أن أي نوع من الإثارة العامة، ومنها: الألم والقلق، يُسهّم في تحفيز التعلم⁽³⁾. وُجد أيضاً أن الفئران التي تعيش في أقفاص مزدحمة، مما يفترض أنها تعيش تحت ضغط، تقاوم الأمراض (مثل السل) أفضل من تلك التي لا تعيش في ظروف مماثلة. وبمعنى آخر، حينما يُوضع الكائن الحي في حالة تأهب، حتى عبر الألم والمضايقات، فإنه يعمل على نحو أفضل. يمكن تلخيص الفائدة من هذا البحث ببساطة: وجود كمية معتدلة من القلق تؤثر إيجابياً في الكائن الحي. بعبارة أخرى، ليس الرضا التام هو ما نسعى إليه في الحياة، بل إنَّ هناك أهدافاً ينبغي أن نطمح إليها مثل

(1) جون سيمبوفسكي، العلاقة بين الضغط والإبداع والأداء المعرفي، الملخصات الدولية للأطروحات، 1973، 34 (5-أ)، 2399.

(2) ج. ب. ديني، تأثيرات القلق والذكاء في تكوين المفاهيم، مجلة التجربة النفسية، 1966، 72، صفحات 596-602.

(3) من نشرة عقل الدماغ، 3 يناير 1977، 2 (4).

الحوية والالتزام بالقيم والوعي الشامل⁽¹⁾. ربما هذا هو السبب في أنَّ قوات المظلات والجنود، الذين لا يخلو وجودهم من القلق لكنهم يعيشون درجة واقعية منه، يتفوقون في مهامهم مقارنةً بمن لا يشعرون بالقلق.

أود الآن أن أقدم تصوّرًا يمكن عبره ربط بعض الجوانب المتفرقة في نظرية القلق. لقد ذكرنا في أقسام سابقة من هذا الفصل أنَّ القلق العُصابي ينشأ من تناقض بين التوقعات والواقع، وهذا التناقض أصلًا في العلاقات المبكرة للشخص مع والدَيْه ومواقفه تجاههم. من الضروري الآن التأكيد على أنَّ هذا التناقض بين التوقعات والواقع له شكله الطبيعي والصحي بجانب شكله العُصابي.

يشكل هذا التناقض جزءًا أساسيًا في كل عمل إبداعي. فالفنان من خلال خياله، يتصور منظرًا طبيعيًا بتميز واضح. هذه الرؤية تتكون جزئيًا من تصوره للمشهد الطبيعي وجزئيًا من إبداع خياله. تأتي لوحته نتيجة لقدرته على دمج توقعاته الفنية مع واقع المشهد أمامه، وبذلك تكون الصورة التي يخلقها الإنسان أكثر غنى وجاذبية من الطبيعة غير الحية التي استوحى منها. بالمثل، يتضمن كلُّ مسعى علميٍّ تطبيق العالم لفرضياته على الواقع، ومتى ينجح هذا المسعى، فإنه يكشف عن جوانب من الواقع لم تكن معروفة على هذا النحو سابقًا.

وفي مجال الأخلاق، يطبق الشخص توقعاته، وهي في هذه الحالة المثل العليا لعلاقات مرغوبة، على واقع علاقاته الراهنة مع الآخرين، وعبر هذه العملية يحدث تحوّل في العلاقات الشخصية بين الأفراد.

هذه القدرة على استشعار الفجوة بين ما هو متوقع وما هو واقعي، وبالتالي،

(1) دبليو. دي. فينز وإس. إيستين، تدرجات الإثارة الفسيولوجية في المظليين كوظيفة لقفزة وشيكة، الطب النفسي الجسدي، 1967، 29، صفحات 33 - 51.

القدرة على تحويل توقعات الإنسان إلى واقع، ثمثل جوهر كل نشاط إبداعي. لقد شهدنا هذه القدرة لدى البشر، كالقدرة على التفاعل مع «الممكن»، ومهارة «التخطيط». وفي هذا السياق، يُمكن وصف الإنسان بأنه الكائن الوحيد بين الثدييات الذي يتمتع بالخيال. وتُعد هذه القدرة، بعيدًا عن طريقة تعريفها، شرطًا أساسيًا لكلٍّ من القلق والإبداع. وهذان العنصران مترابطان، فكما يقول ليدل: القلق هو ظلُّ الذكاء والمحيط الذي يظهر فيه الإبداع. وهكذا، تستمر مناقشتنا لعود إلى نقطة البداية. نلاحظ أنَّ القدرات الإبداعية للإنسان وتأثره بالقلق هما جانبان للقدرة نفسها التي يتميز بها الإنسان وحده ليدرك الفجوات بين التوقعات والواقع.

بيد أنَّ هناك فارقًا جوهريًا بين القلق العُصَبِيّ والتجليات الصحية لهذه القدرة. ففي القلق العُصَبِيّ، يكون الانفصال بين التوقعات والواقع على شكل تناقض. لا يمكن دمج التوقعات والواقع، وبما أنه ما من أحد يستطيع تحمُّل التوتر المستمر من مثل هذا الانفصال، يلجأ الفرد إلى تشويه عُصَبِيّ للواقع. ويحدث هذا التشويه بغرض حماية الفرد من القلق العُصَبِيّ، إلا أنه في الأمد الطويل يجعل التناقض بين توقعات الفرد والواقع أكثر صلابة، ومن ثمَّ يمهد الطريقَ لزيادة القلق العُصَبِيّ.

في النشاط الإنتاجي، من ناحية أخرى، لا تتناقض التوقعات مع الواقع، بل تُستخدم وسيلةً لتحويل الواقع إبداعيًا. يُحلُّ الانفصال باستمرار عبر جهود الفرد للجمع بين التوقعات والواقع شيئًا فشيئًا نحو انسجام أكبر. وهذا، كما حاولنا أن نُظهر في العديد من النقاط عبر هذا الكتاب، هو الطريق السليم للتغلب على القلق العُصَبِيّ. ومن ثمَّ، قدرتنا البشرية على حلِّ الصراع بين التوقعات والواقع - قوتنا الإبداعية - هي في الوقت نفسه قدرتنا على تجاوز القلق العُصَبِيّ، والعيش مع القلق الطبيعي.

يحدث تحقيق الذات، أي استخدام الفرد لقدراته والتعبير عنها إبداعياً، حينما يواجه الفرد تجارب تثير القلق ويتغلب عليها. تركز حرية الشخص السليم على قدرته على استغلال فرص جديدة في مواجهة التهديدات التي قد تواجه وجوده وتخطيها. وبمواجهته لتجارب تثير القلق، يسعى الفرد لتحقيق ذاته وينجح جزئياً في ذلك، فيوسع من مجال نشاطاته، وفي الوقت نفسه يزد من مستوى إدراكه لذاته؛ كذلك يُعدّ تحمُّل القلق شرطاً أساسياً لمواجهته والتعامل معه. تلك القدرة على تحمُّل القلق تكون أقل بكثير في المرضى الذين يعانون من إصابات دماغية، وأكبر عند الأطفال، وتكون في أعلى مستوياتها عند البالغين المبدعين.

وباستخدام مفهوم «الذات» بمعناه الأكثر تحديداً، أي بوصفه وظيفة للوعي بتجارب الفرد وأنشطته، قدّم سوليفان إسهاماً بارزاً، إذ رأى أن تجارب القلق التي يمر بها الطفل الصغير هي التي تُشكل الذات. فالرضيع يتعلم في مراحله الأولية مع أمه التمييز بين الأنشطة التي تلقى التأييد والمكافأة وتلك التي تُواجه بالرفض والعقاب المحتمل. والأنشطة الأخيرة هي التي تثير القلق.

تتطور «ديناميكية الذات»، كما يطلق عليها سوليفان، في عملية يجري عبرها إقصاء التجارب المثيرة للقلق من النشاط والوعي، في حين تُدمج الأنشطة المقبولة في وعي الطفل وسلوكه. ومن هذا المنطلق، تتشكل الذات لتحافظ على أمان الفرد وتحميه من القلق. تُبرز هذه الرؤية الوظيفة التكاملية للقلق في تطوير الذات، وتُلقي الضوء على الظاهرة الشائعة التي ذكرناها سابقاً، وهي أن مشاعر القلق التي لا يجري التعامل معها تعاملاً بناءً تفضي إلى تقييد الذات. وكما يشير سوليفان فإن المناطق في الشخصية التي تعاني من القلق، تصبح في كثير من الأحيان مناطق نمو مهمة حينما يتمكن الفرد،

بفضل العلاج النفسي أو العلاقات الإنسانية المواتية، من التعامل مع قلقه تعاملًا بنّاءً.

فكّر الآن في الجوانب الإيجابية للذات: الحرية، وزيادة الوعي الذاتي، والمسؤولية. ترتبط حرية الفرد ارتباطاً وثيقاً بالقلق؛ في الحقيقة، تثير إمكانية الحرية القلق على الدوام، وستحدد كيفية مواجهة هذا القلق ما إذا كان الفرد سيؤكد حرّيته أم يُضحي بها. يتضمن احتياجُ الطفل، لكسر الروابط الأصلية للاعتماد على والديه، القلقَ دائماً. ويتغلب الطفل السليم على هذا القلق بإنشاء العلاقات الجديدة مع والديه والآخرين على أساس درجة أكبر من التوجيه الذاتي والاستقلالية. ولكن إذا كان الاستقلال عن الوالدين يجلب معه درجةً لا تُحتمل من القلق (كما في حالة طفل الوالدين المعادين أو المفرطين في القلق)، وإذا كان الثمن في زيادة مشاعر العجز والعزلة فادحاً، فإنّ الطفل ينسحب إلى أشكال جديدة من الاعتمادية. يُضحي هذا الشخص بإمكانياته الخاصة لتوسيع الذات مما يُمهّد الطريقَ لظهور القلق العُصّابيّ فيما بعد. يعني هذا أنّ القدرات على الاستقلال والحرية الإنسانية ضرورية لمواجهة القلق مواجهة بنّاءة.

يحصل توسع في الوعي الذاتي كلما قابل الفرد إمكاناتٍ جديدةً وتخطاها. في حين يكون القلق الأولي للرضيع دون أيّ محتوى محدد، يطرأ تغيير على الطفل بعد ظهور الوعي الذاتي لديه. يشير كيركغارد إلى هذا الظهور بأنه «قفزة نوعية»، ويوصّف هذا الأمر وصفاً مختلفاً في علم النفس الديناميكي المعاصر على أنه بروز الأنا. فالطفل يبدأ الآن في إدراك أنّ الحرية تحمل في طياتها مسؤولية. تتمثل هذه المسؤولية في أن يكون الفرد ذاته، وأيضاً أن يكون مسؤولاً نحو الآخرين. والجانب المعاكس لهذه المسؤولية هو الشعور بالذنب. إذ حينما يحاول الأفراد تجنب القلق والمسؤولية والشعور بالذنب

عبر رفضهم استغلال إمكانياتهم الجديدة، ورفضهم الانتقال من المألوف إلى المجهول، فإنهم يضحُّون بحريتهم ويقيدون استقلاليتهم ووعيهم الذاتي. كما يقول كيركغارد بإيجاز: «المغامرة تولّد القلق، لكن عدم المغامرة يعني فقدان الذات». استغلال الفرص، ومواجهة القلق، وتقبُّل المسؤولية والشعور بالذنب المترتب على ذلك، كلها تفضي إلى زيادة في الوعي الذاتي، والحرية، وتوسيع آفاق الإبداع⁽¹⁾.

إنَّ المغامرة خطيرة في نظر العالم، لأن الشخص قد يواجه الخسارة. ومع ذلك، يُعد عدم المغامرة خيارًا حكيماً للوهلة الأولى. ومع ذلك، يؤدي تجنب المغامرة إلى احتمالية فقدان شيء قد يكون من الصعب حتى على المغامرات الأكثر جرأة أن تُفقد. هذا الشيء ليس بالأمر الهين أو الذي يمكن تجاهله، بل هو الذات نفسها. إذا غامرت بطريقة خاطئة، على الأقل الحياة تعاقبني وتعلمني درسًا. لكن إذا لم أغامر على الإطلاق، من سيساعدني؟ وما الفائدة من تجنب المغامرة تمامًا إذا كان ذلك يعني في المعنى الأعمق (حيث تُعد المغامرة بمثابة الوعي الكامل بالذات) أنني قد حصلت على جميع المزايا المادية... ولكنني خسرت ذاتي؟⁽²⁾

كلما كان الشخص أكثر إبداعًا، زادت إمكانياته، وواجه المزيد من القلق وما يصاحبه من المسؤولية والشعور بالذنب؛ أو على حدِّ قول كيركغارد، مرة أخرى: «كلما زاد الوعي، زادت الذات». يعني زيادة الوعي الذاتي زيادة في الذاتية. نخلص إلى أنَّ الجوانب الإيجابية للذاتية تتطور كلما واجه الفرد التجارب التي تخلق القلق، وتنقلَّ بينها، وتغلَّبَ عليها.

مكتبة

t.me/soramnqraa

(1) يُنظر ليدل، الفصل الثالث.

(2) سورين كيركغارد، المرض للموت، ترجمة والتر لوري (برينستون، نيو جيرسي، 1941)، الصفحة 52.

الملحق الأول⁽¹⁾

قائمة تقييم القلق رقم (1): القلق الذي شعرت به في مرحلة الطفولة

يواجه كلُّ طفل بعض الهموم أو المخاوف، أو القلق. الرجاء التحقق من القائمة التالية لتحديد ما إذا كنتِ قد تعرضتِ لأيِّ نوع من القلق خلال طفولتك باستخدام: «أبدًا»، «أحيانًا»، أو «كثيرًا».

غالبًا	أحيانًا	أبدًا
		الرسوب في اختبار بالمدرسة
		فقدان والدي لعمله
		توبيخني من المعلم
		التعرض لحادث
		أن تتركني والدي
		نقص الطعام
		عدم وجود أصدقاء
		تخلّفي عن مستوى صفّي بالمدرسة
		مرض والدي
		مطاردة شخص لي ليلاً

(1) استُخدمت القوائم الثلاثة المدرجة هنا في دراسة محاور القلق لدى الأمهات غير المتزوجات كما ورد في النص، ولا تهدف لأيّ غرض آخر.

أن يتركني أخي أو أختي			
ألا أكون محبوبة بما يكفي			
التعرض للدهس بسيارة			
إلقاء خطاب أمام الطلاب في المدرسة			
الإصابة بمرض			
توبيخي من والدي			
التعرض لأحلام مزعجة			
عدم وجود أصدقاء			
عدم الحصول على عمل			
الموت			
الرسوب			
إزعاج أخي أو أختي لي			
الاضطرار إلى إعالة والديّ يوماً ما			
توبيخي من والدي			
عدم الحصول على هدايا كافية في عيد الميلاد			
المشاركة في مسرحية بالمدرسة (الخوف من المسرح)			
احتراق البيت			
الفقر			
أن أترك وحيدة في الظلام			
حصول أخي أو أختي على هدايا أكثر مني في عيد الميلاد			
أن يتركني والدي			
القلق حول ما إذا كنتُ سأتزوج			

عقابي من والدي			
وفاة والدي			
بدء الدورة الشهرية			
اقتحام اللصوص للبيت			
عدم امتلاك بيت جذاب			
وفاة أخي أو أختي			
الشعور بالوحدة			
الشعور بأنَّ والديَّ قد لا يهتمان بي			
قدوم الساحرات أو الأشباح			
عقابي من والدي			
وفاة والدي			
عدم الجاذبية			
عدم الصحة			
الأشياء التي شاهدها في الأفلام، مثل فرانكنشتاين			
التواجد في البرق وعاصفة رعدية			
إثارة الناس المشاكل معي			
مواجهة الثعابين			
مواجهة حيوانات كبيرة			
قيام الطبيب بخلع سن			
السخرية مني أو الاستهزاء بي			
القفز أو السقوط من منحدر عالٍ			
الحبس في غرفة بمفردي			

قائمة تقييم القلق رقم (2): القلق الحالي

يقلق الناس أو يشعرون بالقلق بشأن أمور مختلفة. يرجى التحقق من هذه القائمة بالنسبة لكلّ عنصر إذا كنت تشعرين بالقلق بشأنه «غالبًا»، «أحيانًا»، أو «أبدًا».

أبدًا	أحيانًا	غالبًا
		التعرض للدهس بسيارة
		عدم الانجذاب لي
		الذهاب إلى المستشفى
		ما إذا كنتُ سأنجح في وظائفتي
		الشيخوخة المبكرة
		ما إذا كانت والدتي محبطة مني
		هل سأكون تعيّسة
		عدم وجود ما يكفي من المال للعيش
		الخضوع لعملية جراحية
		عدم وجود أصدقاء
		ما إذا كان طفلي سيكون سليمًا
		ما الذي سيقوله لي الناس في المستشفى
		الاستغناء عني من عملي
		ما يظنه أخي أو أختي بي
		قصف المدينة بواسطة طائرات العدو
		المكان الذي سأعيش فيه
		الكوابيس أو الأحلام المزعجة
		ما إذا كنت سأتزوج يومًا ما
		التعرض للسطو

كيف سيبدو طفلي			
فقدان رشاقتي			
عدم امتلاك صحة جيدة			
ما يظنه الأصدقاء عني			
الموت			
آلام الولادة			
ما يظنه أصدقائي من الجنس الآخر عني			
الحظ السيئ			
ما إذا كان يتعين عليّ الاحتفاظ بطفلي			
ما يظنه والدي عني			
نوع العمل الذي يتعين أن أتبعه			
الشعور بالوحدة			
وفاة والدي أو والدتي			
غضب الناس مني			
التسمم			
عدم الحصول على الزوج الذي أحبه			
خذلان الأصدقاء لي			
الفرق			
عدم الحصول على موافقة أصحاب العمل الذين أعمل لديهم			

قائمة تقييم القلق رقم (3): القلق المستقبلي

لدى الناس قلق ومخاوف مختلفة. يرجى التحقق من هذه القائمة لمعرفة ما إذا كنت تشعرين بالقلق بشأن كل عنصر «غالبًا»، «أحيانًا»، أو «أبدًا».

أبدًا	أحيانًا	غالبًا
		الأصدقاء لا يدعموني
		المكان وكيفية عيشي
		الاستغناء عني من عملي
		التعرض للإصابة في غارة جوية
		عدم وجود أصدقاء من الرجال
		ما سيظنه أخي أو أختي بي
		احتراق مبنى شقتي
		كيف سينمو طفلي
		إجراء عملية جراحية
		ما إذا كنت سأتزوج يومًا ما
		الأحلام السيئة أو الكوابيس
		عدم الحصول على الزوج الذي أحبه
		التسمم
		وفاة والدي أو والدي
		الشعور بالوحدة
		نوع المهنة الذي يجب أن أتخذها
		ما سيظنه أصدقائي من الجنس الآخر عني
		حدوث كارثة
		جسم غير جذاب

ما سيظنه والدي عني			
الخطط المستقبلية التي يجب أن أضعها لطفلي			
الموت			
المرض			
ما تقوله أصدقائي عني			
التعرض لحادث دهس بسيارة			
الشيخوخة المبكرة			
الفشل في عملي			
ما سيظنه جيراني عني			
هل سأكون تعيسة			
ما إذا كان لديّ مال كافٍ للعيش			
كيف سيكون صحة طفلي			
عدم انجذاب الجنس من الطرف الآخر لي			
عدم الحصول على موافقة أصحاب العمل الذين أعمل لديهم			
الأشخاص الذين يثيرون المشاجرة معي			
دخول لصّ إلى بيتي			
ما ستظنه والدتي عني			
خلع سنّ عند طبيب الأسنان			
الحاجة إلى الذهاب إلى المستشفى مرة أخرى			

ملاحظة: القوائم الثلاث السابقة ليست نماذج لدراسات أخرى، بل أعدت لدراسة المؤلف، ومحتوى العناصر مرتبط بتلك الدراسة خاصةً. وعُرِضَتْ هنا لتمكين القارئ من رؤية أساس منهج دراسة الحالات في الفصلين الثامن والتاسع.

قائمة مصطلحات الترجمة

Anxiety of the id	قلق الهُوَ
Abram Kardiner	أبرام كاردينر
Receptive needs	الاحتياجات التقبُّلية
Rorschach test	اختبار رورشاخ
Wassermann test	اختبار فاسرمان
Adrenalin	الأدرينالين
Edmund Bourne	إدموند بورن
Edward Robert Tregear	إدوارد روبرت تريجير
Adolph Meyer	أدولف ماير
R. R. Willoughby	أر. أر. ويلوبي
Conditioning	الارتباط الشرطيّ
Arthur M. Schlesinger, Jr.	آرثر إم. شليزنجر الابن
Arthur Thomas Jersild	آرثر توماس جيرسلد
Arthur Glyn Leonard	آرثر جليو ليونارد
Ernst Cassirer	إرنست كاسيرر
Arnold Toynbee	أرنولد توينبي
Arnold Lucius Gesell	أرنولد لوسيوس جيسيل
Aaron Beck	آرون بيك
Isaac Newton	إسحاق نيوتن
Neuroses	الاضطرابات العصبية
Nervi erigentes	الأعصابُ المُنْعِظَة
Alienation	اغتراب
Psychotic depression	الاكتئاب الذهاني

Alfred Irving Hallowell	ألفرد إرفينغ هالويل
Alfred Adler	ألفريد أدلر
Alexander Luria	ألكسندر لوريا
deterioration diseases	أمراض التدهور
Superego	الأنا العليا
conditioned reflex	الانعكاس الشرطيّ
Otto Rank	أوتو رانك
Orval Hobart Mowrer	أورفال هوبارت موورر
Oswald Bumke	أوزوالد بومكي
Irving Janis	إيرفينغ جانيس
Baruch Spinoza	باروخ سبينوزا
Bruno Klopfer	برونو كلوففر
Blaise Pascal	بليز باسكال
Paul Torrance	بول تورانس
Paul Tillich	بول تيليش
Paul Cézanne	بول سيزان
Paul Klee	بول كلي
Peter Bourne	بيتر بورن
Peer Gynt	بير غينت
Giovanni Pico della Mirandola	بيكو ديلا ميراندولا
Hypothalamus	تحت المهاد
Hysterical conversion	التحول الهستيري
Charles D. Spielberger	تشارلز سييلبرغر
Charles Scott Sherrington	تشارلز شيرينغتون
Charles Ford	تشارلز فورد
Cimabue	تشيمايو
Integrative learning	التعلم التكاملي
Thomas Hobbes	توماس هوبز
Descartes' dichotomy	الثنائية الديكارتية
Jacob Burckhardt	جاكوب بوركهاردت

Jan Groen	جان جرون
Sacral division	الجهاز العُزْويّ
autonomic nervous system	الجهاز العصبي الذاتي
Cranial division	الجهاز القحفيّ
Sympathetic-adrenal system	الجهاز الكظري الوُدّي
Parasympathetic	الجهاز اللاوُدّيّ
Sympathetic	الجهاز الوُدّي
Gottfried Wilhelm Leibniz	جوتفريد فيلهلم لايبنتز
Giotto di Bondone	جوتو دي بوندوني
George Engel	جورج إنجل
John Addington Symonds	جون أدينغتون سيموندز
John Broadus Watson	جون برودوس واتسون
John P. Spiegel	جون بي. سيجل
John W. Mason	جون دبليو. ماسون
John Dollard	جون دولارد
John Locke	جون لوك
John Mason	جون ماسون
James Averill	جيمس أفيريل
James Joyce	جيمس جويس
Giovanni Boccaccio	جيوفاني بوكاتشيو
Peristaltic motion	الحركة التمعجية
Mourning Becomes Electra	الحزن يصبح إلكترا
seminal vesicles	الحُويصّلات المَنويّة
Juan Mira López	خوان ميرا لوبيز
Phobias	الخوف المرضيّ
Intrapsychic	داخل النفس
Diencephalons	الدماغ البيني
Ramon Rose	رامون روز
Reinhold Niebuhr	راينهولد نيبور
maternal rejection	الرفض الأمومي

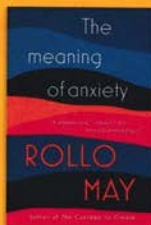
Roy R. Grinker	روي آر. غرينكر
Richard M. Rose	ريتشارد إم. روز
Richard Henry Tawney	ريتشارد تاووني
Richard Lazarus	ريتشارد لازاروس
Friedrich Wilhelm Joseph Schelling	ريدريش فيلهلم يوزف شيلينغ
René Descartes	رينيه ديكارت
René Spitz	رينيه سبتيز
Hyperaemia	زيادة كمية الدم
Sado-masochism	السادية المازوخية
Stanley Hall	ستانلي هول
Procrustean bed	سرير بروكرست
Integrative behavior	السلوك التكاملي
Neurotic behavior	سلوك عَصَائِيّ
Søren Kierkegaard	سورين كيركغارد
Sympatin	السيمباتين
Seymour Epstein	سيمور إيبستين
Seymour Gray Wolf	سيمور غراي وولف
Ferenczi Sándor	شاندور فيريتزي
Bulimia	الشرة المرضي
Birth trauma	صدمة الولادة
Situational factor	عامل ظرفي
Neurotic symptom	العرض العَصَائِيّ
Neurosis	العُصَاب
Experimental neurosis	العصاب التجريبي
Anxiety neurosis	عُصَاب القلق
Vagal nerve	العصب الحائر
Dynamic psychology	علم النفس الديناميكي
Depth psychology	علم عمق النفس
Galileo Galilei	غاليليو غاليلي
Gregory Bateson	غريغوري بيتسون

Gottfried Wilhelm Leibniz	غوتفريد فيلهلم لايبنتز
Phallic period	الفترة القضيبية
Latency period	فترة الكمون
Franz Alexander	فرانز ألكساندر
Franklin D. Roosevelt	فرانكلين دي. روزفلت
Hypersecretion	فرط الإفراز
Francis of Assisi	فرنسيس الأسيزي
Neo-Freudian	الفرويديون الجدد
Friedrich Nietzsche	فريدريش نيتشه
Friedrich Engels	فريدريك إنجلز
Hebephrenia	فصام فندي
Anorexia nervosa	فقدان الشهية العُصابي
Felix Deutsch	فليكس دويتش
Vincent van Gogh	فنسنت فان جوخ
Phidias	فيدياس
Wilhelm Dilthey	فيلهلم ديلتاي
Wilhelm Stekel	فيلهلم شتيكل
Felix Deutsch	فليكس دويتش
Phenobarbital	الفينوباربيتال
Fyodor Dostoevsky	فيودور دوستويفسكي
Cerebral cortex	القشرة المخية
Sympathectomy	قطع الودي
Basic anxiety	القلق الأساسي
Castration anxiety	قلق الخصاء
Neurotic anxiety	القلق العُصابي
Karl Groos	كارل غروس
Karl Marx	كارل ماركس
Karl Mannheim	كارل مانهايم
Carl Jung	كارل يونغ
Karen Horney	كارين هورني

Claude Bernard	كلود برنارد
Kurt Riezler	كورت ريزلر
Kurt Goldstein	كورت غولدشتاين
Lactate	اللاكتات
Ludwig Feuerbach	لودفيغ فويرباخ
Lorenzo Ghiberti	لورنزو غيبيرتي
Lawrence Kelso Frank	لورنس فرانك
Lewis Mumford	لويس ممفورد
Leon Alberti	ليون ألبرتي
Leon J. Saul	ليون سول
Leonard Scharf	ليونارد شارف
Matthias Grünewald	ماتياس جرونيوالد
Martin Ebon	مارتن إيون
Martin Heidegger	مارتن هايدغر
Michelangelo	مايكل أنجلو
General Adaptation Syndrome	متلازمة التكيف العامة
Borderline psychotics	المرضى النفسيون الحديّون
The Doll's House	مسرحية بيت الدمية
Conditioned stimulus	المنبه الشرطيّ
Thalamus	المهاد
Monads	المونادات
Optimist Club	نادي الأوبتيميسنس
Rotary Club	نادي الروتاري
Lions Club	نادي الليونز
medulla oblongata	النخاع المستطيل
Learning theory	نظرية التعلم
James-Lange theory	نظرية جيمس لانج
Psychosomatic	النفسية الجسدية
Startle pattern	نمط الإجفال
Norman Endler	نورمان إندلر

Norman Cousins	نورمان كوزيتز
Neal Elgar Miller	نيل إلغر ميلر
Harold George Wolff	هارولد جورج وولف
Harry Stack Sullivan	هاري ستاك سوليفان
Hans Eysenck	هانز آيزنك
Hans Mittelmann	هانز ميتلمان
Hans Selye	هانس سيلبي
Howard Dexter Kimmel	هاورد دكستر كيميل
Howard Liddell	هاورد ليدل
Herbert Matthews	هربرت ماثيوز
Herbert Marcuse	هربرت ماركوز
Henri Bergson	هنري بيرغسون
Henrik Ibsen	هنريك إيسن
Comanche Indians	هنود الكومانشي
Hudson Hoagland	هودسون هوجلاند
Hieronymus Bosch	هيرونيموس بوش
Hellenism	الهيلينية
Arthur Schopenhauer	وآرثر شوبنهاور
Walter Bradford Cannon	والتر برادفورد كانون
William Stern	ويليام شتين
Eugene O'Neill	يوجين أونيل
Eugene E. Levitt	يوجين إي. ليفيت
Yona Teichman	يونا تيشمان
Johan Huizinga	يوهان هويزينغا
Johannes Bastiaans	يوهانس باستيانز

ما العلاقة بين القلق وأبناء الطبقة الوسطى؟ وكيف يؤثر القلق على الجوانب النفسية التي تقف وراء الأزمات السياسية، والاقتصادية، والمهنية، والاجتماعية؟ وما تأثيره في مجالات الفن الحديث، والشعر، والفلسفة، والدين؟ وكيف يسهم القلق في تطوير القدرات العقلية للإنسان؟



يجيب هذا الكتاب عن هذه الأسئلة من خلال الجمع بين النظريات المتعلقة بالقلق، تلك التي صاغها مفكرون وباحثون في مجالات علمية وثقافية خلال القرن العشرين، من علماء النفس، والفلاسفة، والمؤرخون الاجتماعيون، وغيرهم من الباحثين في العلوم الإنسانية. ويكشف عن العناصر المشتركة بين هذه النظريات ويناقشها، ويقدم النتائج بطريقة واضحة لا تستهدف القراء المتخصصين فحسب، بل تمتد إلى أولئك المهتمين باستكشاف الأبعاد النفسية لهذا الشعور الغامض الذي يطارد الإنسان المعاصر.

مكتبة

t.me/soramnqraa



إخراج وتصميم: نشر

ISBN 978-9-9227217-9-8



9

789922

721798



أصواء على حقوق النشر

SPOTLIGHT
ON RIGHTS