

الإحباط من جوانب مختلفة... آليات مقاومته

www.arabpsynet.com/Documents/Doc.MarselinaFrustAspects.pdf

د. مرسلينا شعبان حسن

محللة نفسية - سوريا

"عضو المركز العربي للأبحاث النفسية والتحليلية"

mar-selena@hotmail.com



ما نعيشه و نعايشه في الواقع اليومي لبلادنا إحباط شبه كامل نحسه ونلمس نتائجه عند كل المستويات التعليمية والشرائح الاجتماعية وكذلك عند السياسيين انتهاء بالمنعكسات على الأسرة ، فعلى الصعيد السياسي الذي هو المؤسس لهذا الإحباط ، نجد أن المواطن يناشد أهل الحكم بتحقيق حلول مريحة توقف نزيف الدم الجاري ، حيث الثقة تراجعت حول النظام القائم ، ومن بعد مؤتمر القاهرة الأخير لاحظنا الكلام المحبط حول المعارضة الذي ساهم بتعزيز هذه النظرة مهاترات بعض السياسيين وتعنيفهم لبعض أمام شاشات الكاميرا لينعكس العنف في داخل البلد على سلوك أبنائها أينما وجدوا ومن أي فئة كانت .

وحيث هذه العلاقة التي تراجعت وتراجع باستمرار مع كل القائمين على إدارة شؤون البلاد أو الحديث عنها وردها من وجهة نظري إلى أنه في بلادنا دائماً كان هناك إهمال للإنسان المواطن وفي أحسن الحالات كان يتم الاهتمام بالبنى التحتية ، من طرق وكهرباء وهاتف ولو كان ذلك بالحد الأدنى و دون المستوى المطلوب ، وليس ضمن خطة متوازنة لكل الأماكن في المدن والضواحي ، على حين كان تهمل شؤون المواطن الحياتية... نسمع في الفترة الأخيرة كثيراً بالمطالبة بكشف الحقائق والمصارحة من أهل المعارضة من خلال التخوين والصفقات التي تحصل على حساب المواطن ورصيده الخاص من الموارد الطبيعية لبلادنا ، وهذا ما يخلق شعوراً بالإحباط المستمر ، من كونه لا توجد إلى الآن طريقة لإثبات أو نفي هذه الأقاويل ، مما يجعل هذه المشاعر تتأجج وترتك أصحابها ، ومما جعل ويجعل العلاقة مع القانون والسلطة في بلادنا علامة مشوبة بالحذر والشك كونها تميز بين الناس عموماً ، ولا يتساوى الجميع أمامها .

ما نعيشه و نعايشه في الواقع اليومي لبلادنا إحباط شبه كامل نحسه ونلمس نتائجه عند كل المستويات التعليمية والشرائح الاجتماعية وكذلك عند السياسيين

في بلادنا دائماً كان هناك إهمال للإنسان المواطن وفي أحسن الحالات كان يتم الاهتمام بالبنى التحتية

العلاقة مع القانون والسلطة في بلادنا علامة مشوبة بالحذر والشك كونها تميز بين الناس عموماً ، ولا يتساوى الجميع أمامها

العلاقة مع القانون في بلادنا علاقة غير مبنية على أسس تربوية تبدأ مع الأطفال كي يصبح القانون الخارجي قانون داخلي . فنجد القانون له صفتان خارجية رادعة تعتمد على السلطة وداخلية نفسية رادعة تعتمد على الضمير والعرف الاجتماعي ، لذا الملاحظ أن الإحباط الناجم عن عدم تطبيق القانون ناجم من عدم فهم القوانين ووظائفها ، فما هو معاش في بلادنا وعلى كل المستويات هو حالة الخلط بين السلطة والقانون ، ولذلك نجد أن نمط ممارسة السلطة للقانون هي المسبب الأساسي لهذا الخلط ، وما هو معاش في الواقع الاجتماعي لبلادنا كذلك ، حالة الخلط بين الممنوع والقانون أيضاً ، إذ قانون المنع يؤدي إلى الحرمان والإحباط أما الثاني القانون يفترض أن يؤسس على فهم اجتماعي نفسي يؤدي إلى تأسيس الرغبة وتطبيع العلاقات الاجتماعية . من كون العلاقة الثنائية بين طرفين يمكن أن تتطور فتصبح صراعية عنفية ، ولكن بفضل دخول القانون كطرف ثالث لاشك سوف تحدث نقلة نوعية من ميدان الخيال العنفي إلى الرمزي ليجد كل فرد مكانه تحت ظل دولة القانون ، من دون أن يضطر لإلغاء أحد .. بالنسبة للسياسيين يعولون إحباطهم بسبب ضعف الإمكانيات المتوفرة لديهم ، فكل طرف يلقي بالشكوك على الطرف الآخر ، لحد يضيع الهدف المشترك بينهما ، وبذا تكون الإمكانيات للالتقاء الموافق لهم مؤطرة ، وما نجده من معالجات منذ عام ونصف ما هو إلا الهروب إلى الأمام بالوعد من النظام بالتنديد والمطالبة من المعارضة والناس على أرض البلد تقتل وتشرد وتحرم من حاجاتها ، وان لم يكن الحرمان فتلبية الحاجات تؤمن بصعوبات بالغة ، هذا المأل من خلال الهروب إلى الأمام ، هو ما جعلنا في هذا المأزق وعم حالة الإحباط ، وحالة الإحباط هذه لاشك لم تأتي فجأة بل أتت عبر سلسلة من الممارسات السياسية التي لم يصارحوا بها المواطنون منذ البداية ، من هنا الوعد تغدو خيالية ..سواء وعود النظام ، وكذلك لم يتم الرضا عما تقوم به المعارضة بصورة عامة .

القانون له صفتان خارجية رادعة تعتمد على السلطة وداخلية نفسية رادعة تعتمد على الضمير والعرف الاجتماعي

الإحباط الناجم عن عدم تطبيق القانون ناجم من عدم فهم القوانين ووظائفها

كون العلاقة الثنائية بين طرفين يمكن أن تتطور فتصبح صراعية عنفية ، ولكن بفضل دخول القانون كطرف ثالث لاشك سوف تحدث نقلة نوعية من ميدان الخيال العنفي إلى الرمزي ليجد كل فرد مكانه تحت ظل دولة القانون ، من دون أن

العلاقة مع القانون في بلادنا علاقة غير مبنية على أسس تربوية تبدأ مع الأطفال كي يصبح القانون الخارجي قانون داخلي . فنجد القانون له صفتان خارجية رادعة تعتمد على السلطة وداخلية نفسية رادعة تعتمد على الضمير والعرف الاجتماعي ، لذا الملاحظ أن الإحباط الناجم عن عدم تطبيق القانون ناجم من عدم فهم القوانين ووظائفها ، فما هو معاش في بلادنا وعلى كل المستويات هو حالة الخلط بين السلطة والقانون ، ولذلك نجد أن نمط ممارسة السلطة للقانون هي المسبب الأساسي لهذا الخلط ، وما هو معاش في الواقع الاجتماعي لبلادنا كذلك ، حالة الخلط بين الممنوع والقانون أيضاً ، إذ قانون المنع يؤدي إلى الحرمان والإحباط أما الثاني القانون يفترض أن يؤسس على فهم اجتماعي نفسي يؤدي إلى تأسيس الرغبة وتطبيع العلاقات الاجتماعية . من كون العلاقة الثنائية بين طرفين يمكن أن تتطور فتصبح صراعية عنفية ، ولكن بفضل دخول القانون كطرف ثالث لاشك سوف تحدث نقلة نوعية من ميدان الخيال العنفي إلى الرمزي ليجد كل فرد مكانه تحت ظل دولة القانون ، من دون أن يضطر لإلغاء أحد .. بالنسبة للسياسيين يعولون إحباطهم بسبب ضعف الإمكانيات المتوفرة لديهم ، فكل طرف يلقي بالشكوك على الطرف الآخر ، لحد يضيع الهدف المشترك بينهما ، وبذا تكون الإمكانيات للالتقاء الموافق لهم مؤطرة ، وما نجده من معالجات منذ عام ونصف ما هو إلا الهروب إلى الأمام بالوعد من النظام بالتنديد والمطالبة من المعارضة والناس على أرض البلد تقتل وتشرد وتحرم من حاجاتها ، وان لم يكن الحرمان فتلبية الحاجات تؤمن بصعوبات بالغة ، هذا المأل من خلال الهروب إلى الأمام ، هو ما جعلنا في هذا المأزق وعم حالة الإحباط ، وحالة الإحباط هذه لاشك لم تأتي فجأة بل أتت عبر سلسلة من الممارسات السياسية التي لم يصارحوا بها المواطنون منذ البداية ، من هنا الوعد تغدو خيالية ..سواء وعود النظام ، وكذلك لم يتم الرضا عما تقوم به المعارضة بصورة عامة .

ما أجده هنا ومن المهم الإشارة إليه في محاولة فهم ظاهرة الإحباط الشبه معممة في بلادنا ، إن

هناك أسئلة تحتاج إلى التفكير والتأمل من حيث:

1- العلاقة القائمة بين المواطن ، ومفهوم الوطن

يظطر للإلغاء أحد ..

2- الوطن في كل منا ، ومحبة هذا الوطن ومفهومه النفسي ما نلمسه أن هذا الفهم مختلف

بين عموم الناس .

فالوطن بالمعنى النفسي إما عطاء مستمر في اتجاه واحد ، وإما عطاء ودين يتوجب على كل مواطن

سواء بهويته وانتمائه أو من خلال الاستمتاع بموارده أن يتمكن من إيفائه(حب الله ، 2006)

والسؤال الذي أجده هاماً أيضاً ، كيف يمكن لكل مواطن أن يؤدي دينه لوطنه ؟ فكما أشرت قبلاً إن

البنية الأساسية لمجتمع مسيس لابد أن تقوم على علاقة ثلاثية بين السلطة والقانون والمواطن ، حيث

أن كل طرف مرتبط بالآخر ، فعندما يحل المواطن محل القانون كائناً من كان هذا المواطن الحال

واحد بأن تعم الفوضى ، لأن لكل واحد قانونه ، وفي حال حلت السلطة محل القانون يصبح الحكم

ديكتاتورياً وقمعياً .

ما بخده من معالجات منذ

عام ونصف ما هو إلا

الهروب إلى الأمام

بالعودة من النظام

بالتديد والمطالبة من

المعارضة والناس على

أرض البلد تقتل وتشرد

وتحرم من حاجاتها

3- إن أي خلل يطاول هذه العلاقة يؤدي إلى سوء فهم لكل دور ، والى اضطرابات على

الأرض والى تملل اجتماعي .

4- الإحباط لابد انه تأتي من الإهمال لحياة المواطن وحاجاته ، مما يشير إلى أنه ناجم

عن فقدان الحب بمعانيه الاجتماعية بين الحاكم والمواطن وبين المواطن والوطن ،

كيف أن الوطن بات يجرأ إلى مناطق من خلال الأحداث ، حيث نجد مناطق ساخنة

يعمها الموت والدمار والتشرد ومناطق آمنة يسكنها الهدوء ، والحياة شبه عادية .

والكل سوريون ، وهذا ما نسمعه مما يذهبون إلى البحر ويقضون أياماً مسروقة من

حياة مدينة كدمشق مثلاً ، حيث القلق و الإحباط هو السائد لدى العامة في هذه ، ولما

كان الناس المواطنين ، الشعب كما يسميهم الحكام يدركون بإحساسهم الخاص ، إذا

كان الحاكم أو المعارض الموازي للحاكم من حيث انه يطرح بديل عنه ، الناس باتوا

لا يهتمون لا لخطاب النظام ولا لخطاب المعارضة ، بسبب هذا التعالي والحديث

البعيد عن واقع الحياة .

هذا الهال من خلال

الهروب إلى الأمام ، هو ما

جعلنا في هذا المأزق

وعمم حالة الإحباط

الوطن بالمعنى النفسي

إما عطاء مستمر في اتجاه

واحد ، وإما عطاء ودين

يتوجب على كل مواطن

سواء بهويته وانتمائه أو من

خلال الاستمتاع بموارده أن

يتمكن من إيفائه(حب الله ،

2006)

5- ولكن تعقد تدبر شؤون الحياة اليومية ، والإحباط الناجم عنها مما يغيب عن الناس

الاستمتاع حتى بلدة طعم الفاكهة الناضجة في صيف بلادنا من كون أسعارها مرتفعة

من جهة بسبب ان أغلب المناطق التي تعطينا هذه المادة الغذائية تحت القصف

إن البنية الأساسية لمجتمع

مسييس لابد أن تقوم على

علاقة ثلاثية بين السلطة

والقانون والمواطن

الإحباط لأبد أنه
تأتد من الإهمال لحياة
المواطن وحاجاته ، مما
يشير إلك أنه ناجم عن
فقدان الحب بمعانيه
الاجتماعية بين الحاكم
والمواطن وبين المواطن
والوطن

إيقاع الحياة اليومية من
حيث الاندفاع والحيوية
والحب والبهجة والنشوة
الداخلية تبلدت لدرجة
أنني سمعت في الأيام
الماضية عبارة تتردد هي
: "لم أعد أحس بشيء "

نقطة القوة التي ارتكز
عليها الرئيس المصري
الجديد محمد مرسي
حين التكلم لشعبه
بمفردات قريبة ، لا
مصطلحات سياسية بعيدة

هذا النوع من الاكثاب
المخير على أجواننا

والاضطراب الأمني ، ومن كونه أن توفرت المزاج العام غير مستقر للتأذ بنكهتها ،
وحتى تبادل النكت باتت رفاه .. وهذا ما ألمسه عند أصدقاء على الفيسبوك كنت قد
نشرت منشور فيه فكرة بروح النكتة قال بالحرف ضحكت رغماً أني لم أكن أريد
الضحك أبداً ، إيقاع الحياة اليومية من حيث الاندفاع والحيوية والحب والبهجة والنشوة
الداخلية تبلدت لدرجة أنني سمعت في الأيام الماضية عبارة تتردد هي : "لم أعد أحس
بشيء " من عدة أشخاص من مراجعي عيادتي النفسية ، كما سمعتها من متدربين على
العمل التطوعي للدعم النفسي ، من حيث تكررت لدى خمس من الشباب والصبايا
بعمر النضج والعطاء عمر مرحلة الجامعة من أصل عشرين ، وقد سمعت عبارة
وقفت عندها كثيراً لصيغة جميلة مفعمة بالطاقة للحياة قالت : "عندما أشاهد ميت باتت
الأمر عادي لا أحزن ولا أفرح " هذا الجمود العاطفي الذي أتلّمسه يومياً ، من
الدواعي الذي حرض كتابتي هذه .. كما ألمس وأعيش لثورات غضب على المعاملة
للناس كمتخلفين لا قدرة لديهم على فهم الحقائق ، وقد لا يهم المواطن أن يفشل لحاكم
أو ينجح إذا كان يخاطبه كإنسان مسؤول ، وكانت شفافيته وصراحته أساس الثقة
المتبادلة ، وهذه نقطة القوة التي ارتكز عليها الرئيس المصري الجديد محمد مرسي
حين التكلم لشعبه بمفردات قريبة ، لا مصطلحات سياسية بعيدة ، وكذلك هذا كان من
قبل ما يميز كلام عبد الناصر في خطابه ، هذه العوامل النفسية بتقدير يفترض أن
تؤخذ بعين الاعتبار ، لنستطيع تفسير الإحباط الحاصل ، وان شئت هذا النوع من
الاكتئاب المخيم على أجواننا المجتمعية ، والمتجلي بفقد المتعة بأي أمر ، كما بات
الكثيرون يعيشون في تدمر مستمر ، وحتى في كلامهم نلمس ونسمع أنهم باتوا يقولون
إن طعم الحياة ، لم يعد كما كان في السابق ، ليس لأنهم راضون عما عاشوه في
السابق ، ولكن لأن القلق يعصف بهم على المستقبل .. مما يجعل الفراغ حاصل بين
الماضي والحاضر والنظرة للمستقبل . وكأن هناك حاجز ما ، يحول بيننا كأشخاص
وبين الاستمتاع ، ورغم الإمكانيات المتوافرة لكل فرد على السواء كي يستمتع بما
يتيسر له لنفسه دون أن يطاوله شعور بالذنب قد يتحول في مرحلة ثانية ، إلى شعور

المجتمعية ، والمتجلبج
بفقد المتعة بأحد أمر

إن طعم الحياة ، لم يعد
كما كان في السابق ،
ليس لأنهم راضون عما
عاشوه في السابق ، ولكن
لأن القلق يحصف بهم
على المستقبل ..

الفراغ حاصل بين الماضي
والحاضر والنظرة للمستقبل .
وكأن هناك حاجز ما ،
يحول بيننا كأشخاص وبين
الاستمتاع

الكل لديه حسرة ويعيش
مستوح من الشعور باللوم
والتقصير

الغياب الحاصل في بلادنا
للتحليل الفكري
والواقعي بعيداً عن
النقد والتقريع وإلقاء
التهم ، هي عوامل أساس
تترك أثارها علينا

بإحباط مجهول المصدر ، .

في الفترة الماضية القريبة و من خلال تواصلني مع محللة نفسية سورية ، زميلة لي تقيم في
فرنسا سألتني عن حالي ، وقيل أن أجبها أردفت رغم أنني أعرف نصف الجواب ، ولكن لا بد أن
أسأل . ما لمست من كلامها هذا ، ليس جوابها عني ، بل لمست أنها هي أيضاً وبحكم انتمائها
الداخلي لما يعيش في البلد هي أيضاً غير مرتاحة ، وهذا أيضاً ما نجده لدى السوريين المهجرين
بدافع طوعي أم قسري ، سواء هاجروا في ظروف مرتاحة ، أم في ظروف خاطفة ، الكل لديه
حسرة ويعيش مستوى من الشعور باللوم والتقصير .

6- هذا الغياب الحاصل في بلادنا للتحليل الفكري والواقعي بعيداً عن النقد والتقريع وإلقاء

التهم ، هي عوامل أساس تترك أثارها علينا ، ولها أعراض اجتماعية ونفسية ، لا
يمكن أن تمحي بمجرد توقف القذائف ، وفتح المعابر الإغاثية ، وإقامة الجسور
والدعوة إلى المحبة والعيش المشترك .

فهذه الأحداث العنيفة اللا مسبوقه فعلاً في تاريخ المنطقة من قمع نظام لشعبه ، لا يمكن أن
تتسجم مع أي منطق عقلاني أو إنساني ، وهذا الشعور أساسه من أن الجميع يشاركوا بهذه
الأحداث ، إن لم يكن بالفعل فبالهوام والخيال ، فمن يشهد على الموت يحمل شعوراً بالذنب
حيال من فقد حياته ممن حوله ، وهذا ما يسمى "بعقدة الناجين من الموت " من فقد حياته ممن
حوله ، وما يحصل من دمار في البلاد ، وتهجير للسكان وتعطل الأعمال من خلال اضطراب
إيقاع حياة الناس . وبذلك نجد أنه حين تتعب نفسياتنا نقسوا على الجميع دون ذنب حتى أولئك
الذين نحبهم كأطفالنا وأصدقائنا ، وبما في ذلك أنفسنا .

من هذه المقولة : لا بد بالوقوف عند "عقدة الناجين من الموت " يمكن أن أفسرها بأن هذا الخيار ، قد
أتى تلبية لأمنية تضم في النفس ، فخرج الشخص سالماً وأخيه قتيلاً ، لا بد أن يولد شعوراً بالذنب
، لأنه لم يكن برئياً حيال هذا الخيار القدري ، من هنا تصبح العلاقة مع الحياة قسرية ، والعلاقة
بالاستمتاع بملذات هذه الحياة تصبح مقرونة بالألم والحزن الداخلي ، المواطن في بلادنا من جراء
هذه الأحداث المشحونة ومآلات دوامة العنف ، أصبح المواطن في بلدنا كالطفل في حاجته إلى
مؤاساة ، إلى فهمه والاعتراف بأزمته أكثر من تلبية بعض حاجاته المادية .

بما في ذلك المثقف المتمثل : بالقارئ والكاتب والفنان والصحفي والأستاذ ... بمعنى آخر "كل مواطن

اعتبر الثقافة وطناً له" يعاني من تهميش حقل الثقافة في معالجة الأحداث ، والتكلم عنها بحرية ، وهذا ما زاد ويزيد معاناتنا ، لأنه السبيل الوحيد بتقديري الذي يمكن أن يخرجنا من صدماتنا من خلال ما يعاش من جراء الأزمة السياسية التي تعيشها بلادنا ، وأحداث العنف الدامية المرافقة ، حيث هذا الخروج عبر الثقافة يكون عن طريق الترميز ، بدلاً من أن يأخذ الإحباط ، شكل النقد والنق والنكد ، يمكن أن يتجه نحو التعبير الفكري الكتابي ، فمهمة الكاتب المسرحي والروائي تتمثل باستقراء الآلام الداخلية ، وباستخراج التعابير اللازمة لها ، وكذلك الفنان والرسام والشاعر وعالم الاجتماع وعالم النفس ، وغيرهم من التخصصات والمواهب القريبة من الم الناس ، . الإحباط عند المثقفين واضح المعالم ، فمن معالمة إن أي مثقف لا يقدر اليوم أن يحيد الموضوع السياسي عن اهتماماته ، حيث صار الحديث السياسي ، ورجالات السياسة الفعليين على الأرض من معارضين رجال النظام القائم ، يقاسمون المثقف تفاصيل حياته ، كما لو كانوا الظل الذي لا يستطيع أن ينفصل عنه .

من ذلك أصل إلى القول : بأنه يجب ألا يغيب عن ذهننا ، أننا شعب في حالة حداد ، نشد في درجة أولى العزاء قبل إشباع ملذاته ، وعامل الزمن هو الأمل الوحيد لتصحيح الرؤية للنفس ، وللوطن والمواطن وهوية الانتماء .

لذا هناك سؤال أجده وجيهاً ، هو : لماذا موقع الخطاب السياسي يستقطب كل اهتماماتنا ؟ فالكل اليوم يحاول أن يجد له موقع في الحدث السياسي ، إذ يجدون لهذا الموقع أفضلية ، ويعملون على تبوء هذا الموقع ، إن سنحت الفرصة متخليين عن اختصاصاتهم سواء العلمية أو الثقافية أو الدينية ، فتجبر كل الأمور إلى المجرى السياسي ويجعل فرص استقلال الخطاب الثقافي معدومة ، وذلك من كون خطاب المثقف يتسم بالعدمية في هذه المرحلة بالمقارنة مع الخطاب السياسي والمالي ، لأنه بصورة أكيدة تفعيل دور المثقف في حياة الناس ، هو ما يشكل أكبر الخطر على الموقع السياسي ، مما يدفع الأنظمة الدكتاتورية إلى محاربتهم أو احتوائهم لصالح خطابها . وهذا أسوأ ما

هذه الأحداث العنيفة اللا مسبوقة فعلاً في تاريخ المنطقة من قمع نظام لشعبه ، لا يمكن أن تنسجم مع أحد منطلق عقلائيك أو إنسانيك

الجميع يشاركونا بهذه الأحداث ، إن لم يكن بالفعل فبالهوام والخيال

من يشهد على الموت يحمل شعوراً بالذنب حيال من فقد حياته ممن حوله ، وهذا ما يسمى "بعقدة الناجين من الموت

حين نتعجب نفسيتنا نفسوا على الجميع دون ذنب حتى أولئك الذين نجحهم كأخفاننا وأصدقائنا ، وبما في ذلك أنفسنا

العلاقة بالاستمتاع بملذات هذه الحياة تصبح مقرونة بالألم والحزن الداخلي

يعاش في الواقع الثقافي اليوم ، أن يكون المثقف مرهون بالسياسة ورجالها ، بدلاً من أنه من المفترض البحث عن سبل لتفعيل المحتوى الثقافي ، واستثماره شعبياً ، من كون الثقافة في حياة الناس هي الانفتاح على ذاتية الآخر ، فهي بذلك اعتراف على المستوى الرمزي ، لتصبح كل تفاعلات حياتنا الفكرية والنفسية يمكن لها أن تتجاوز بذلك الحاجات الحياتية وقديماً وحديثاً يبقى المثقفون و المفكرون هم القوة غير المنظورة لأي بلد ، الثقافة التي يتحلى بها شعب ليواجه بذلك الأخطاء المحدقة ببلدهم ، فأهمية المثقف إن تم تفعيلها ، قد تتجاوز قوة أكبر الجيوش ، وبذلك كان لهذا الواقع المخيم على الجو الثقافي ، مما أدى بالكثير من العقول إلى الهجرة .

إذ انه رغم قسوة الغربة يتم تفضيل فراق الوطن والأهل على العيش في ظل طغيان ، وجهل وفراق الوطن والأهل ، على العيش في ظل الغوغاء والفساد . ولاسيما أنه لم يكن للمثقف أي دور أو مكانة ، حيث ينظر للكلمة الفصل تلك المتأتية من الساسة والسياسيين ، هذه الكلمة في مفهومها الضيق المسيطر هي من الدواعي الأبرز لإحباط المثقفين اليوم . وقد نستطيع حصر أحد أهم الأسباب أيضاً لهذا الإحباط المتجلي بتدني الوضع الاقتصادي ، ولكن من وجهة نظري إن عدم الاكتفاء عند المثقف من عدم حصوله على التقدير لما يكفيه ، والفنان لما يرسمه ، حيث لو حصل ذلك لكان التقدير لما كتبه الأديب والمثقف ، ولما يرسمه الفنان من خلال الاعتراف بفنه ، وبذلك يكون الاكتفاء عند المثقف يعاش عندما يجد أن الرسالة قد وصلت إلى هدفها ، فالكفاءة في مكان رمز بينه وبين المجتمع من خلال إعادة مكانته واعتباره ، .

من هنا يكون إحباط المثقفين مضاعف مرة بسبب الوضع الاقتصادي لهم وأخرى بتهميش دورهم في الحياة العامة .

من تجربتي العملية على برنامج العمل النفسي لضحايا العنف في الفترة الأخيرة ، كان أبرز ما أجد أنه أن الأمور متجهة إلى رؤية الظاهر من مشكلة الأحداث ، بما تخلفه من دمار وخراب وتعطيل للبنى التحتية ، ويغيب وبشكل مؤسف عن الذهن الخراب غير المنظور للطاقات البشرية ، ولاسيما من طرف إعلام النظام بكل أشكاله ، هذا الخلل الحاصل هو بتقديري ، له انعكاساته المباشرة في التعامل الاجتماعي ، والخلل الذي حصل لا يزال يحمل آثاره بين الناس أنفسهم ، الثقة مفقودة بين

أصبح المواخين في بلدنا كالطفل في حاجته إلى مؤاساة ، إلى فهمه والاعتراف بأزمته أكثر من تلبية بعض حاجاته المادية

اعتبر الثقافة وحنناً له”
يعانكي من تهميش حقل الثقافة في معالجة الأحداث ، والتكلم عنها بحرية ، وهذا ما زاد ويزيد معاناتنا

الإحباط عند المثقفين واضح المعالم ، فمن معالمة إن أحد مثقف لا يقدر اليوم أن يحيد الموضوع السياسي عن اهتماماته

صار الحديث السياسي ، ورجالات السياسة الفعليين على الأرض من معارضين رجال النظام القائم ، يقاسمون المثقف تفاصيل حياته ، كما لو كانوا الظل الذي لا يستطيع أن تنفصل عنه .

يجب ألا يغيب عن ذهننا ، أننا شعب في حالة حداد ، ننشد في درجة أولاد العزاة قبل إشباع ملذاته

عامل الزمن هو الأمل الوحيد لتصحيح الرؤية للنفس ، وللوحن والمواحن وهوية الانتماء .

لماذا موقع الخطاب السياسي يستقطب كل اهتماماتنا ؟

الكل اليوم يحاول أن يجد له موقع في الحدث السياسي

أسوء ما يعاش في الواقع الثقافي اليوم ، أن يكون المثقف مهوون بالسياسة ورجالها ، بدلاً من أنه من المفترض البحث عن سبل لتفعيل المحتوح الثقافي ، واستثماره شعبياً

التاجر والتاجر ، وبين المستهلك وبين الأصدقاء وبين المريض ومعالجه وفقدان الثقة هذا يعود في الدرجة الأولى إلى ذهنية الحرب ، وما كانت تبيحه من انتهاكات للحقوق الإنسانية والقانون المدني والعرف الاجتماعي ، ويبقى السؤال المركزي الذي أجده قد يكون مدخل للعمل على هذا الإحباط الحاصل ، هو : كيف يمكن أن تعاد العلاقات الاجتماعية إلى مستقرها في بلدنا سوريا؟ هذا الأمر لا يمكن من وجهة نظري أن يعاود الاستقرار دون إعادة الاعتبار إلى ما يسمى الفكر الثوري ، بكل إنتاجاته الثقافية والعملية . بعد أن عانى المتقنين في كل مواقعهم الفكرية من تهميش دورهم في الحياة الاجتماعية حيث الكلمة الأقوى لصاحب النفوذ وللضابط و المسؤول .

من هنا تشكل الخطورة في الحرب على الذات في بلدنا ، من كونها تعطل الطاقات والإمكانات ولا يتم توظيفها مادامت مبخسة ، لأنه مهدور ولكن اكتئابه يضاعف من هزيمته ، ويرسخها من خلال النظرة التبخيسية إلى الذات وإمكاناتها وطاقاتها ، لتصبح الهزيمة التي كانت تعاش خارجية في الأصل لتعاش كهزيمة داخلية ، وهذا ما يضاعف من سوء حاله ، من خلال هدر الطاقة ثنائي المصدر : خارجي وداخلي في آن معاً حيث أن جلد الذات يعطل العقل والسعي للخلاص من هزيمة الهدر ، أو الحد مما يحمله من خسارة من يجلد ذاته يغرق في العطالة بدلاً من النهوض إلى التحدي والاستجابة له ، فهدر الطاقة الذاتية يتعزز بشكل مضاعف من خلال صب النعمة على الدنيا وقوانينها وعلى الناس كل الناس ، من خلال النظرة التشاؤمية ، للوصول لأمل يرتجى ، من حيث بات الحال هنا ، فليس من سبيل إلى الفعل والتدبير ولا مجال للخلاص ، لا تتعطل عندها الطاقات الذاتية وحدها ، بل يصيب العطل لكبت وطمس المشاعر ، حيث لا جدوى من ذلك في نظر المكتتب الذي يسد على ذاته ، كل منافذ الفرص وإمكانات الحل ، وهو حين يفعل ذلك يكرس هدره من جديد ، بحيث يتحول إلى أداة هدر كيانه ، ويجعل من ذاته أسيراً للقيد المزدوج .

ومما لاشك فيه أن جلد الذات وتبخيسها من جانب ، وسد آفاق الدنيا الواقعية من الجانب الآخر ، ليصبح المتحالف الأول مع المستبد أو المتسلط ، الذي هدره في الأصل . ليكون بذلك هذا الإنسان المهودور وفقاً لرأي "مصطفى حجازي" يقع ضحية فخ الاكتئاب الوجودي

من خلال تجمد الديمومة ، وتعليق التاريخ واجترار المأساة ، ليقترب الهدر من فعل الصدمة النفسية
truma: ، إذ تحدث الصدمة النفسية كرد فعل على حدث مفاجئ ، وبدون إنذار أو استعداد
من قبل الشخص ، كي يتهيأ للدفاع والمجابهة حيث تحصل الصدمة ، عندما لا يتوقع الشخص
حصولها بتاتاً ، ويظل الشخص مذهولاً إزائها كي يكتشف بعدها ، أن مجرى حياته قد انكسر
وتاريخه قد بتر ولا يعود بعدها أي أمر كما كان سابقاً، فيحصل لقاء فاشل بين الشخص المصدوم
والواقع ، بحيث تصل درجة الإحباط نتيجة الهدر لحد الصدمة ، حسب هدر الطاقة المتعرض لها ،
بحيث يخترق الواقع الموضوعي قلب الواقع النفسي فيحدث فيه ثغرة وتمزقاً في الأنا ، ويترك
الشخص مهزوماً بلا دفاع حسب هدر الطاقة المتعرض له .

في تاريخ العرب البعيد العائد لما قيل الإسلام كانت ولادة شاعر أهم من ولادة فارس مغوار ،
وحسب تصنيفات اليونسكو الشاعر هو بمثابة فيلسوف ..

من هنا لابد من التأكيد أن المثقفون أو المفكرون في صورة عامة ، هم القوة لأي بلد ، لذا
إحباط المثقف ليس مشكلة شخصية ، لأن هذا الأمر يطاول المجتمع بكافة عناصره ، وذلك من كون
المثقف هو سفير لبلاده إلى ما وراء الحدود ومراسل لبلاده ، بحيث يستقي منهم ويعطيهم لنجد أن
كيفية توظيف الكلمة بعيداً عن المال ، وتغلب المعادلات من توظيف الكلمة من خلال تفعيل المال
ليخدم الكلمة والفكرة ، وليس العكس .

بعض آليات الدفاع ضد الإحباط وهدر الطاقة :

هناك آليات عدة لمقاومة الإحباط تتفاوت فعاليتها من هذه الآليات أذكر :

1- آلية الاحتفاء بالماضي ، إذ من الشائع أن نجد اللجوء إلى ذكريات الماضي سواء المتصل
بالأفراد أو الأمم ،

الاحتفاء بالماضي شائع في أوقات الهزيمة الجماعية من حيث الجماعة تنشد العيش في الأمجاد
التاريخية ووهم إمكانية استعادتها بما يوفر توازناً وجودياً بديلاً - ولما كان الماضي لا يستعاد بل
هو يستمدح في الذات ، ولا قيمة له بالتالي إلا بمقدار ما يحفز على النهوض إلى مواجهة المصير
وصناعة المكانة

قديماً وحديثاً يبق
المثقفون و المفكرون هم
القوة غير المنظورة لأجد
بلد

أهمية المثقف إن تم
تفعلها ، قد تتجاوز قوة
أكبر الجيوش ، وبذلك
كان لهذا الواقع المخيم
على الجو الثقافي ، مما
أدرك بالكثير من العقول
إلى الهجرة

رغم قسوة الغربة يتم
تفضيل فراق الوحن والأهل
على العيش في ظل
خغيان ، وجهل وفراق
الوحن والأهل ، على
العيش في ظل الفوضى
والفساد

إحباط المثقفين مضاعف
مرة بسبب الوضع
الاقتصادي لهم وأحرق
بتهميش دورهم في الحياة
العامة

فقدان الثقة هذا يعود
في الدرجة الأولى إلى
ذهنية الحرب ، وما
كانت تبجحه من
انتهاكات للحقوق
الإنسانية والقانون المدني
والعرف الاجتماعي

لا يمكن من وجهة نظري
أن يعاود الاستقرار دون
إعادة الاعتبار إلى ما
يسمى الفكر الثوري ،
بكل إنتاجاته الثقافية
والعملية

عند المتقنين في كل
مواقعهم الفكرية من
تهميش دورهم في الحياة
الاجتماعية حيث الكلمة
الأقوى لصاحب النفوذ
وللضابط والمسؤول

تشكل الخطوة في
الحرب على الذات في
بلادنا ، من كونها تعطل

2- أن يتجنب الإنسان المحبط الحاضر الذي يضعه أمام مأزقه وعجزه عن التعامل معه ، إما
بالهرب في أحلام اليقظة المستقبلية أو من خلال أمجاد الماضي ، وهنا يتم التخلي عن
المسؤولية الذاتية في المجابهة والفعل تاركاً الأمر للظروف التي تأمل أن تأتي فيها اللحظة
المؤاتية - هنا يتم التحول إلى حالة الانتظار تماما كالمحتاج مادياً ، الذي يحلم بضربة
الحظ التي تغير وضعه من حال إلى حال .

3- الاحتماء بالقدر والمكتوب والامتحان والبلاء دفاعاً جماعياً آخر في مواجهة الهدر ،
يتجاوز الأمر في هذه الحالة مسألة الاحتماء وصولاً إلى إسقاط المسؤولية الذاتية ، حيث
ليس للإنسان إلا التسليم وليس عليه من ذنب أو غصاصة وليس له أن يعاني من تفجيرات
الأزمة الذاتية مادام لا سلطة له أو إدارة أو حول لما حلّ به ، حيث هنا الإنسان يتخلى عن
مركز الضبط ويترك ذاته للأقدار تفعل ما تشاء ، .

4- الكلام يشكل واحدة من آليات التمويه وملء خواء الكيان الأكثر شيوعاً في بعض الأوساط
، الثرثرة والإفراط في الكلام الفارغ الدلالة الذي هو تضليل الآخر حول القيمة الذاتية ،
بحيث من خلال الكلام يعطي المتحدث لذاته وعدم القيمة والمكانة والقدرة من كونه يبهر
من يستمع إليه .

5- الهروب في العموميات والتنظير، بحيث تتحول اللغة إلى أداة لتزوير الواقع المدقع بالموت
العنيف ، من هنا يعاد إنتاج الهدر المعبر عن الإحباط ، القلب إلى الصّد إحدى آليات الدفاع
البارزة ضد الإحباط ، من مثل التشاطر الذاتي والادعاءات المبالغ فيها على مستوى
المعرفة والمقدرة من بعض المتحلقين من المتعاطين للشأن السياسي كحرفة كلام اجتراري
ليس إلا.

6- ادعاء التمكن من التدبير والتسيير وإيجاد الحلول للمشكلات وإيهام الآخرين بالقدرة على
القيام بما يعجزون عن القيام به ، والقفز إلى الاستئثار بالكلام مع تطاير الأفكار " fligh of
ideas " البعيدة كل البعد عن مسببات الحدث الحقيقية . لذا بهذا القطع عن فهم المسببات
يغدو التفصيل في الحدث لا يعدو كونه ثرثرة .

الطاقات والإمكانات ولا يتم توظيفها ما دامت مبخسة

اكتتابه يضاعف من هزيمته، ويوسخها من خلال النظرة التبخيسية إلى الذات وإمكاناتها وخطاقتها، لتصبح الهزيمة التي كانت تعاش خارجية في الأصل لتعاش كهزيمة داخلية

أن جلد الذات يعطل العقل والسعي للخلاص من هزيمة الهدر، أو الحد مما يحمله من خسارة من يجلد ذاته يغرق في العطالة بدلاً من النهوض إلى التحدي والاستجابة له

جلد الذات وتبخيسها من جانب، وسد آفاق الدنيا الواقعية من الجانب الآخر، ليصبح المتحالف الأول مع

7- يقلب العجز إلى قوة موهومة والفشل إلى ادعاء النجاحات، والجمود والسلبية إلى مبادرة غير مدروسة لا تقوم على أساس من القدرة والفاعلية، حالة إلغاء الضعف واستبداله بوهم القوة وإيهامها .

8- الانضمام إلى الوجهاء، من ذوي السلطة والنفوذ ليس هذا التقرب المقصود منه الكسب أو تحقيق مصالح بل هو مجرد تباه بالانضمام إلى حلقات تؤمن اطار مرجعي، بحيث نسعى كثرة الادعاءات لدى الواحد من هؤلاء بأنه يأخذ على عاتقه هم الجماعة، لأنه لديه الكثير من الغموض في انتماءاته وولاءاته .

9- الإدمان على الكحول والمخدرات أحد آليات القلب إلى الضد المعروفة، لما فيه من تغيير دلالة الوجود ذاتها، وبالتالي دلالة الذات بحيث المخدر يلعب دور التعويض عن خواء الوجود وبؤس انعدام القيمة .

10- الاحتفاء بالمقدس واللجوء إلى حلقات الذكر وشعائر التطرف، بحيث تتغلب دلالة الوجود من الفراغ والخواء والفشل إلى انعدام القيمة والمعنى .

11- تراكم التعرض للعنف المخزن بأشكال مختلفة، هو من المسببات الأساس لعيش الإحباط حين تتراوح الطاقة ما بين نبض الحياة المبدعة، و نار العنف المدمرة أي ما بين طاقة الحياة وطاقة الموت .

حيث أن فعل الطاقة المتراكمة التي تتحفر لكي تكون آلة فعل، يمكن أن يكون إبداعاً خلاقاً وعنفاً مدمراً بفعل الطاقة المتراكمة التي تتحفر للانفجار بعد ضغط ظروف سيئة، ويمكن أن يستثار بفعل حادث مساعد أو مفجر يحمل الكثير من عناصر المفاجأة، إنها طاقة تتحول من وجود بالقوة إلى قوة تحول وجود الطاقة الكامن إلى وجود بالفعل، من حيث القوى المركزة السائرة إلى التجمع في نقطة مركزية تغذيها طاقات متناثرة تجمع أشلائها وتتراكم في نواة صغيرة وقريبة في آن واحد، وحيث في صلب عملية التخزين هذه، يُخزّن ما يمكن أن يكون قوى خير أو قوى شر، قوى حبّ وحياء أو قوى نار وعنف، "قوى مبدعة أو قوة مدمرة"، هذا الصراع ما بين قوى الحياة وقوى الموت، ما بين قوى الحب وقوى التدمير حيث لاشيء يضيع، وإنما كل شيء يتحول مسار حركته، ليكون متدرج ومتعرج ومتداخل، وفي اتجاهات عديدة منها ما ينطلق، ومنها ما يستدير ويعود

لكي يعاود الانطلاق . والمعادلة التالية هي : معادلة حركة الطاقة المخزنة والمتحركة .وبذلك يكون اضطراب المزاج الناشئ عن الأسباب العلائقية المختلفة التي تم الإشارة إليها من كونها ، هي فعل نكوصي نتيجة الصدمات الهلعية خضعت للكبت الطويل ، وجاء حدث مفصلي ليحركها ، وأتاح ظهور حالة نكوصية برزت معها معالم العزلة والاكتئاب والانهيار .

من أسباب الإحباط أيضاً :

المستبد أو المتسلط ،
الذي هدده في الأصل

تحدث الصدمة النفسية
كرد فعل على حدث
مفجع ومفاجئ ، وبدون
إنذار أو استعداد من
قبل الشخص ، كـ
يتهيأ للدفاع والمجابهة

تصل درجة الإحباط نتيجة
الهدر لحد الصدمة ،
حسب هدر الطاقة
المتعرض لها

المتقفون أو المفكرون فيج
صورة عامة ، هم القوة
لأجل بلد ، لذا إحباط
المتقف ليس مشكلة
شخصية ، لأن هذا الأمر
يطاول المجتمع بكافة
عناصره

أن المعركة الحاصلة في الواقع المحيط ، والانكفاء على الذات ، نتيجة ضعف الثقة والإحجام عن التبادلات الاجتماعية ، مما يعني ذلك من تداعي قنوات الاتصال ، والدخول في متاهات الاتصال الذاتي وغياب القدرة على الإدراك ، والحكم على الأشياء مما قد يصل مرات إلى حد الهلوسة والهذيان ، هذه البيئة النفسية والاجتماعية هي ما تؤسس لحالات مرضية نفسية خطيرة ، من حيث أن صفة التكيف تسيّرنا النزوات والغرائز المختلفة المنفلتة من عقالها ، والتي لا تعرف الضوابط ، ولا الحدود . إلى سلوك الانكفاء ، والانكماش دون الدخول كلياً في دائرة الذهان ، ليغدو الفراغ تربة خصبة لحالتي الاكتئاب ونوبات الهلع .. وبذلك يكون الكلام أو التبادلات العاطفية استخراجاً للمعاناة ، وعدم إبقائها كداء قاتل يستبيح الموت .

فالدخول في مرحلة من العيشية ، وغياب الأمل وضياح الوعي بملذات الحياة ، تعاش خلالها عقدة الذنب كحالة نفسية اكتئابية غير مرضية ، هو ما يسمى بالإحباط . كما إن تجمع الطاقة في نقطة معينة يؤدي إلى حالة شحنة متوترة تؤدي بدورها إلى حالة توتر ميكانيكي ، هو بمثابة بؤرة عنف منطلقة مادياً ومعنوياً ، من خلال إفراغ الطاقة من هذه النقطة المركزية ، يتم في اتجاهات عديدة مما يؤدي إلى إذابة الشحنة ، كما يؤدي بدوره إلى استرخاء ميكانيكي . إذ في نهاية الاسترخاء تعود الطاقة لكي تتجمع تدريجياً في المراكز ، وذلك بعد إعادة تجميع القوى المتناثرة في جهات متعددة ، بحيث لا يتم الإفراغ بالكامل ، فما يتبقى من الشحنات المتراكمة غير المفرغة ، يتقدم فيتحول إلى طاقة عنف وغضب مدمرة للذات وللآخر ، مع أنه يمكن لهذه الشحنات أن تكون بقايا طاقة مبدعة وخلاقة

إن كل سجن للطاقة يؤدي إلى تشويهها و إتلاف نبض الحياة فيها

وهناك احتمالات ثلاثة لأثار الطاقة الحيوية العنيفة هذه من مثل :

الاحتماء بالماضي شائع
في أوقات الهزيمة

الجماعية من حيث الجماعة
تنشد العيش في الأمجاد
التاريخية وهم إمكانية
استعادتها بما يوفر توازناً
وجودياً بديلاً

يتجنب الإنسان المحيط
الحاضر الذي يضعه أمام
مأزقه وعجزه عن التعامل
معه ، إما بالهرب في
أحلام اليقظة المستقبلية أو
من خلال أمجاد الماضي

أن فعل الطاقة المتراكمة
التي تتحفز لكي تكون
آلة فعل ، يمكن أن يكون
إبداعاً خلاقاً وعنفاً مدمراً
بفعل الطاقة المتراكمة
التي تتحفز للانفجار بعد
ضغط ظروف سيئة

إنها خارقة تتحول من
وجود بالقوة إلى قوة
تحول وجود الطاقة الكامن
إلى وجود بالفعل

1- عنف القمع "repression" من حيث هو فعل اجتماعي خارجي يخضع له الفرد في بيئته
المادية والبشرية ، من كونه قهر يمارس من السلطة الخاضع لها ، يتراوح عنف القمع ما
بين التجويع والتهميش إلى التمييز إلى المصادرة إلى الضرب والتعنيف إلى التحايل وإلى
الاعتقال والتدمير والتهجير والتعدي الجنسي ليصل إلى القتل بأشع صورته ، فسائر
مستويات ممارسة سلطة القوة هذه على الأمنين ، والضعفاء مادياً ومعنوياً هذا العنف ليس
سوى العنف السلطوي الظالم عنف عبثي جائر ، لا يلبث أن يستثير عند الضعيف الضحية
كل مقومات الصّد والتجدد والمكابرة ، ويمكن أن يصل إلى الثأر ، حتى ولو بعد حين وفق
تركيبة البنية النفسية لبعض البيئات الاجتماعية في بلدنا .

2- عنف الكبت "refoulement" هو فعل نفسي داخلي ذاتي تتحول بموجبه سلطة القوي
والظالم إلى سلطة ذاتية بواسطة آلية التمثل والامتثال ، وذلك بتمثل السلطة الخارجية ،
وتحويلها إلى جزء لا يتجزأ من الشخصية والامتثال لهذه السلطة كونها تخيف وتهدد
وتحاصر ، وتعرض الأمن الداخلي والذاتي للخطر ، إلا أن الكبت الذي يطال الطاقة
المقموعة لا يلبث أن يتلاشى ، وتتهار عند أول مناسبة متاحة ، وممكنة . وعندها يعود
المكبوت بشكل ناري ومدمر فيجتاج ويبيد ويهدم ويقتل ، وكما هو معلوم وفق المنظور
النفسي التحليلي أن : "لكل مكبوت عودة" .

3- عنف الصّد "inhibition" وهو فعل عضوي جسدي فيزيولوجي وبيولوجي عصبي وعضلي
وحركي وأحشائي ، إن الآخر الذي يوجد في الخارج ، وتتفاعل معه بالإحساس ، لابد أن
يتحول إلى إدراك ، من كونه يصبح معطاً مدركاً ، تصدر عليه أحكامنا ، وتُعطى أوامرنا
بالاستجابة له سلباً وإيجاباً ، ونحن نتخذ منه مواقف تستثير حركة عضوية فاعلة ، ويصدر
عنها آلية عصبية وعضوية سلبية وإيجابية ، من هنا يحصل التقاطع ما بين النفس والجسد
، ويمكن لهذا التقاطع على شكل تواصل عضوي سليم وصحي وبناء ، كما يمكن أن يكون
سلبياً وصادراً على شكل توتر أو نسيان أو عوارض نفس جسدية بالغة التعقيد ، مما يشار
إليه حالياً تحت الضغوط أو التشنج "stress" .

4- وقد يتحول عنف الكبت إلى عنف الصّد لحركة الجسد ، ولوظائف الجسم ليظهر ذلك في

صفة التكيف تسيّرهما
النزوات والغرائز المختلفة
المنفلتة من عقالها ، والتج
لا تعرف الضوابط ، ولا
الحدود . إلك سلوك
الانكفاء ، والانكماش
دون الدخول كلياً في
دائرة الذهان ، ليغدو
الفراغ تربة خصبة لالتج
الاكتئاب ونوبات الهلع ..

الكلام أو التبادلات
الغائبة استخراجاً
للمعاناة ، وعدم إبقائها
كداء قاتل يستبيح
الموت

الدخول في مرحلة من
العبثية ، وغياب الأمل
وضياع الوعي بملذات
الحياة ، تعايش خلالها عقدة
الذنب كحالة نفسية
اكتئابية غير مرضية ، هو
ما يسمى بالإحباط

صورة أمراض نفس جسدية عبر نواة علائقية تبادلية تسمى / السد / التبادلي الذي تحدث
عنه د. سامي محمود علي. والتي تعد نظريته في الأمراض النفسية إحدى المداخل
العلمية الهامة لفهم آلية حدوث الكثير من الأمراض العضوية الخطيرة من مثل أمراض
السرطان ، واضطرابات وظائف الجسد المتنوعة إلى أمراض الضغوط على أنواعها على
قاعدة وحدة النفس والجسد .

5- وأخيراً لابد من الإشارة إلى أن أخطر أشكال العنف المسببة للإحباط من شدات عالية هو
"فقدان الذات والنرجسية" :

إذ كثيراً ما يمر الشخص بفترات عابرة يتغير أو يتبدل فيها الإحساس بالذات / وبالتالي يحصل
فقدان لقوام الشخصية : "depersonalization" بحيث في هذه الحالة يدرك الفرد أنه أصبح
مختلفاً جذرياً ، وبدرجة كبيرة عما قبل ، من حيث يشعر الشخص بوجود تغير حقيقي في نفسه
بالنسبة للعالم الخارجي ، ويشعر بتغيير كبير قد طرأ على صورة جسمه ، فيرى أن ملامحه
متغيرة ، فلا يتعرف عليها أو يستوحشها عندما ينظر إلى المرأة ، من كون الشخص يخبر نفسه
متجداً أو متبدلاً ، فتصبح صورته غير مألوفة له ، ويتبدى له جسده ، وقد أصبح خفيفاً هشاً ، هذا
الإحساس العام بفقدان الذات ، يكتنفه أيضاً إحساس عام موازي بالامتعاض من كل ما يجري
وباستغراب لكل ما يحدث له من جمود انفعالي .

يقول von gebsttle: أن فقدان الشخصية هو اضطراب في ذاتية النفس /autopsycho/ حتى
أنها ترى كل شيء حولها وقد أصبح ميتاً ، انه صورة من الخلل في الذاتية النفسجسمية /-psycho
somatic/ بحيث أن الشخص يشعر وكأنه لم يعد ممتلكاً لذاته ، وفي رؤيته لفقدان الشخصية يرى
"Akner" أن الفرد الذي يمر بهذه الخبرة ، لا يمكن أن ينساها ، وهو يعتبرها خبرة تنسم بتغيير على
المستويين الداخلي والخارجي ، وهذه الظاهرة في مجملها هي خبرة غير سارة بالمرّة ، وقد تمتد
لتشمل أيّاً من الوظائف العقلية الأخرى . أما "schider" فيصف حالة فقدان الشخصية من أن
المريض يشكو من انه : لم يعد ممتلكاً لذاته وأنه أصبح آلة ميكانيكية تلقائية التسيير ، وكأنه أصبح
دمية كل ما يفعله بلا إرادة فلا يشعر باللذة ، أو حتى بالإثم ، لا يكره ولا يحب ، وفي قمة الإحساس
بفقدان الشخصية يفقد الشخص مدركاته الجسدية . فلا يشعر بالجوع أو العطش ، وبذلك يصبح غير

قادر على التصور ، أو التذكر حيث عند فقدان الشخصية يبرد الوجدان ، ويتلاشى . ولكن تبقى البصيرة متألمة متحسرة على ما يحدث في هذه الحالة ، من ذلك نجد أن الخبرات والمعلومات ، التي تأتي من خارج الشخص إليه والتي يتم إنكارها كذلك ، تهمل الأحاسيس التي يشعر بها الشخص داخل جسده ، وتقتحم انطباعاته وانعكاساته الذاتية "reflective impressions" كل المساحة أو كل الحيز المتاح لكافة الإدراكات الأخرى الخارجية والداخلية ، حتى يفقد كل شيء حول شحنته الانفعالية ، لتصبح كل المؤثرات القادمة من الداخل أو من الخارج متعادلة حيادية تفتقر لأي طابع مميز ، ويصل التّمادي في امتصاص الذات لنفسها إلى منتهاه حتى يهمل الشخص الطبيعة والبيئة ، بحيث يصبح فقدان الشخصية صورة من صور إهمال كل الخبرات الآتية ، من الداخل والخارج ، من الشخص ذاته ومن محيطه الاجتماعي .

هذه الخبرات التي يختبرونها تجعل من المستحيل عليهم أن يشعروا بذواتهم، من خلال فقد الإحساس بالنفس ، و كنتيجة لانعدام إحساسه بالآخر ، فحين يرفض الشخص قبول كل ما هو غير ذاتي ، فإنه بالضرورة يفقد ذاته ، .

إن من أوجه اضطراب الإحساس بالذات ، هو تعاضم هذا الإحساس ، لدرجة أن يرى الإنسان فيها إنها مركز الكون ، وانه لا بد وأن يقع في موقع البؤرة من اهتمامات وعلاقات الآخرين ، حالة من النكوص إلى مرحلة مبكرة بدائية من الإدراك المعرفي العارض التي تسود عند الأطفال الذين لم يتجاوزوا العام السابع من العمر . "التفكير ما قبل الإجرائي" "preoperational thought" أو حالة التمرکز حول الذات "ego-centricity" تبعاً لعام النفس التربوي الشهير "جان بياجيه" فهذه الحالة يمكن قبولها من طفل في مرحلة الطفولة الأولى ، ولكن من يتصرف حسب معطياتها ، وهو بالغ لا يتردد الناس بوصفه أناني -نرجسي ، ومن الخطير حقاً أن يكون من يتنبؤون مراكز مرموقة في المجتمع مازالوا متشبثين على هذه المرحلة في نموهم النفسي ، .

وحيث أن النرجسية هي حالة يوجه فيه الإنسان لذاته ، كل طاقات وسهام الحب ، التي كان من الحريّ به أن يوجهها أو يصوبها تجاه الآخرين ، من كون النرجسية حالة من النكوص إلى إدراك مثبتورة فيه العلاقة بالآخرين ، والى وجدان مقيد توجه فيه سهام الحب إلى الذات ، وليس أخطر على نمو بزوغ الشخصية من أن تطلق في قلبها سهام حبها ، فتصاب في مقتل لا شفاء له ولا دواء

إن كل سجن للطاقة
يؤدج إلك تشويهاها و
إتلاف نبض الحياة فيها

يتراوح عنف القمع ما بين
التجويع والتهميش إلك
التمييز إلك المصادرة إلك
الضرب والتعنيف إلك
التحايل وإلك الاعتقال
والتدمير والتهجير
والتهدد الجنسي ليصل
إلك القتل بأبشع صورته

عنف
الكبت "refoulement" هو
فعل نفسي داخلي
ذاتي تتحول بموجبه
سلطة القوي والظالم إلك
سلطة ذاتية بواسطة آلية
التمثل والامتثال ، وذلك
بتمثل السلطة الخارجية ،
وتحويلها إلك جزء لا يتجزأ
من الشخصية

عنف الصدّ "inhibition"
وهو فعل عضوي

جسدي فيزيولوجي
وببيولوجي عصبي
وعضلي وحركي
وأحشائي

قد يتحول عنف الكبت
إلى عنف الصدمة لحركة
الجسد ، ولوظائف الجسم
ليظهر ذلك في صورة
أمراض نفس جسدية عبر
نواة علائقية تبادلية
تسمى / السد / التبادلي

أخطر أشكال العنف
المسببة للإحباط من شدات
عالية هو "فقدان الذات
والنرجسية"

يقول von gebstle: أن
فقدان الشخصية هو
اضطراب في ذاتية
النفس /autopsycho/
حتى أنها تترك كل
شيء حولها وقد أصبح
ميتاً

، وحيث الكل يحب نفسه ، و يحب الآخرين أيضاً ، ولكن في حال فقدنا حبنا لأنفسنا ، نعجز عن
حب الآخرين ، لأن فاقد الشيء لا يعطيه ...

" فنارسييس" أحب ذاته ، ولكنه خطيئة العائلة ، كانت انه لم يحب سواها ، ولم يرى في الوجود
عداها . أما ياسبر " عالم النفس المعرفي jasper" : يرى هناك أربع وظائف يحب أن تؤدي
بكفاءة ، حتى تتم عملية إدراك الشخص لذاته - الوظيفة الأولى هي إحساس الشخص بنشاطه ،
والوظيفة الثانية هي إدراكه لوحدة ذاته ، وعدم تبعثرها والوظيفة الثالثة هي إدراك الذات
لإستمراريتها في الزمان ، وإدراك الذات لكل ما هو شخصي في مقابل كل ما هو غير شخصي .

الهدر والغضب والعنف :

الاكتئاب الذي هو في النهاية مآل كل إحباط يتضمن ردود فعل توتر ، ونزف وغضب ، كما
أنه يتضمن جداً للذات ولوماً ، ومن كون هذه الانفعالات عدوانية مرتدة إلى الداخل والنيل من
صورة الذات الفاشلة وصولاً إلى تحطيمها ، والقضاء عليها في مكافآت الانتحار الوجودي ، أو حتى
الانتحار الجسدي ، الذي يشكل أقصى اعتداء على الذات عندما يتعذر التعبير عن الغضب أو
انفجاره ، فتكون النتيجة أن يتحول إلى الداخل ، ويتخذ شكل الاكتئاب والميل إلى الحط من قيمة
الذات ، وتحطيمها فمن يثور لا يكتئب ومن يكتئب فهو عاجز عن الثورة ، أو محروم منها ، .
كما أن ابتلاع الغضب والحرق ، يتحول إلى اكتئاب وحقد وبمقدار اشتداد الغضب ، وتصيد
العدوانية التي تغذيها يزيد الاكتئاب والنيل من الذات وتحطيمها ،

وأخيراً سوف أعرض للتفسير النفسي التحليلي الفرويدي للإحباط الذي يظهر في تفسيره إلى
: اعتباره عدوانية مرتدة إلى الذات بعد أن اجتافت موضوع الحب ، ما يهمننا هنا هو هذا الارتداد
إلى الذات تحديداً بدون المجادلة ، بشأن واقعية القول بإجتياف صورة المحبوب ، وصبّ العدوانية
عليها على مستوى ذاتي داخلي . وخير مثال عليها الأمراض السيكوسوماتية النفسية الجسدية مثل
ضغط الدم وفرحة المعدة وارتفاع منسوب السكر في الدم ، مما يرافق عادة الشدائد فكل هذه
الاضطرابات ، لا تعدو أن تكون غضباً مكظوماً ممنوعاً عليه أن يتجلى في الظاهر ، وبالتالي يرتد

إلى الذات ..

ومن المعروف لدى المشتغلين على من تعرضوا لحوادث صدمية أن الشخص أثناء الصدمة يصبح خارج الزمن ، ومعلق في هذه النقطة ومحكوم عليه بالعجز بإزاء الواقع العصي على الاستيعاب ، هذا هو الحال في وضعية الهدر العنيف للمصدوم .

فعندما يتدهور الوجود إلى حالة التكرار لمأساة الهدر ، التي قد تتفاقم إلى مستوى الاجترار القهري في حالة من تبدل الذات ، وتعطل القدرة على الفعل انه يظل مثبتاً FIXED تبعاً لأدبيات التحليل النفسي على صدمة الهدر وتعطل الديمومة ، التي تصنع وتصير عادة بمقدار التقدم في انجاز مشروع الودّ مع المحيطين .

وبذلك تغدو ثقافة النق والندب والنواح ، هي مصدر السلوى والعزاء والتفريغ عندما يحتقن في النفوس ويجيش في الصدور ، إلا أن ما يستوقف الباحث هو مقدار شيوع ثقافة الندب هذه ، ومقدار انخراط الناس المهودرين فيها ، وميلهم للاسترسال في أنبيها وآهاتها ، وحرماناتها وإحباطاتها انه فعلاً تقييم للاكتئاب يصدّ من جاذبيته وقدرته على نشل الناس المهودرين ، من دوامة اليأس هذه .

أخيراً أصل إلى القول : إن هدر الطاقة المتسببة للأشخاص نتيجة الإحباط ، هو : اعتداء غير مستحق يتخذ طابع الظلم وعدم الإنصاف من قبل شخص ظالم ، مؤذ للإنسانيتنا أو على الأقل غير منصف ، ليكون الهدر الذي يحط وزره علينا نتيجة هدر الطاقة الفعالة بالحياة فينا ، بهذا المعنى شكل يهدد وجودنا للقيمة والاعتبار الذاتيين ، أو هو شكل إعاقه لصناعة مشروع الوجود والضرورة .. تلك هي الدلالة على الهدر وضياع الطاقات الايجابية ، و على اختلاف ألوانها ودرجات شدتها ، وإذ يتم تحريك الجهاز العصبي السمبتاوي ، والنظام الهرموني لتعبئة الجسم للدفاع والتكيف مع المؤثرات المفاجئة ، فإذا كانت القوى على شيء من التكافؤ أو الهروب ، وإذا كان ميزان القوى على قدر عالٍ من الاختلال لصالح التهديد الخارجي ، ومؤشرات الغضب الجسدية والسلوكية والانفعالية والعقلية ، فهذا ليس سوى مظاهر لهذه التعبئة الحيوية التي تصعد الطاقات والقدرات بشكل غير مألوف ، في حالات الاسترخاء والغضب ، .

أما "schider" فيصف حالة فقدان الشخصية من أن المريض يشكو من انه : لم يعد يمتلك لذاته وأنه أصبح آلة ميكانيكية تلقائية التسيير ، وكأنه أصبح دموية كل ما يفعله بلا إرادة فلا يشعر باللذة ، أو حتك بالإثم ، لا يكره ولا يحب

من أوجه اضطراب الإحساس بالذات ، هو تعاضل هذا الإحساس ، لدرجة أن يرك الإنسان فيها إنها مركز الكون

النرجسية هي حالة يوجه فيه الإنسان لذاته ، كل عناقات وسهام الحب ، التي كان من المرجح به أن يوجهها أو يصوبها تجاه الآخرين

الاكتئاب الذي هو فج

- 17 عن الذاتية والموضوعية في علم النفس ، تأليف : صلاح خمير
، 1981 ، مكتبة سعيد رأفت ، القاهرة .
- 18 Depressive Disorders (1973) :towar A Unitfied
. hypothesis Science, Akiskal, H.s, & Mckinney W.T
- 19 Wnener, A.E., & Rehm L.P., (1973) : Depressive
affect: A test of behavioural hypotheses . J. of Abnormal
Psychology.

بما يتعلق بالقوى
البيولوجية للبقاء أنه
أحد وظائف نزوة
العدوان ...

**** **

2012/06/13 - 2002/06/13

" الشبكة تدخل عامها العاشر... حصاد تسع سنوات "

www.arabpsynet.com/Documents/DocTurkyApn9YearsAgo.pdf

*** ** *

الشبكة: الاشتراك و الخدمات و خيارات الدعم المتاحة

www.arabpsynet.com/Documents/ApnSubscription.pdf

*** ** *

واقع و مستقبل "شبكة العلوم النفسية العربية"

www.arabpsynet.com/Documents/DocTurkyCallDialogueAboutAPN.pdf

**** **

دليل اصدارات الشبكة

دليل المستجدات

www.arabpsynet.com/Documents/DocIndexAr.htm

دليل المجلة العربية للعلوم النفسية

www.arabpsynet.com/apn.journal/index-apn.htm

دليل سلسلة الكتاب الإلكتروني

www.arabpsynet.com/apneBooks/index.eBooks.htm

دليل الأبحاث والدراسات في العلوم النفسية

www.arabpsynet.com/Archives/OP/IndexPAar.htm

دليل المعجم النفسي العربي

www.arabpsynet.com/HomePage/DictAr3.htm

دليل يوميات الانسان و التطور

(بروفسور يحيى الرخاوي)

www.arabpsynet.com/Rakhawy/IndexRakAr.htm