

من كتاب: تزييف الوعي البشري، وإنذارات الانقراض: بعض فكر يحيى الرخاوي (20) "... عن الحق في الخوف، وتسطيع الوجدان!" (1 من 3)

نشرة "الإنسان" 2021/07/17

السنة الرابعة عشرة - العدد: 5068



yehiattrakhawy@hotmail.com

بروفيسور يحيى الرخاوي - الطب النفسي، مصر

الحق في الخوف

"نظرت في ظلمات الماضي فرأيت وجه حبيبتي يتألق نورا بعد أن دام غيابها خمسين سنة، فسألته عن الرسالة التي أرسلتها لها منذ أسبوع فقالت إنها وجدتها مفعمة بالحب ولكنها لاحظت أن الخط الذي كتبت به ينم عن إصابة كاتبه بداء الخوف من الحياة وبخاصة من الحب والزواج، ولما كنت مصابة بنفس الداء فقد عدلت عن الذهاب إليك وفكرت في النجاة فلذت بالفرار".

(نجيب محفوظ "نصف الدنيا عدد 777 - 2 يناير 2005")

أنظر كيف عرى محفوظ الخوف من الحياة، ومن العلاقة بالآخر (الحب) هكذا وهو في هذه المرحلة مع كل الإعاقة والصعوبة! كيف كثف الزمن قفزا عبر نصف قرن! كيف عمم هذا الخوف بين الطرفين بهذه الدقة؟ كيف كان الهرب هو الحل في مواجهة هذا الخوف المتبادل!

نجح نجيب محفوظ أن يلغى الزمن وأن يختزل خمسين عاما ليتواصل الحوار: خطاب العتاب من أسبوع، والفراق من نصف قرن، والرد المؤجل "الآن".

انطلاقا من هذا الحدس الإبداعي ألا يجدر بنا أن نتدارس هذه الظاهرة في جذورها الأعمق بدءا من الخوف من الآخر ومن الحب ومن الحياة إلى الخوف من الحرية، والخوف من الإبداع، بديلا عن الدعوة المسطحة الشائعة أنه "لا تخف"، "ودع القلق وعليك بالسعادة"، وما شابه؟.

هذا بعض ما سوف تحاوله هذه المداخلة

بداية البداية

هل الخوف عاطفة سلبية علينا أن نتخلص منها بأى وسيلة؟ وبأسرع ما يمكن؟ هذا إذا سمحنا لها أصلا بالظهور؟ لماذا هذا التسارع في النهي عن الخوف؟ كيف ذلك؟ من قال هذا؟ أو بلغة أهلى "بأمانة إيه؟ يقول المثل العامى المصرى: "مِنْ خَافٍ سَلِمَ"، ويقول مثل أقل شيوعا "خَافٌ وَخَوَّفَ".

على الناحية الأخرى: يروج المتدينون التقليديون للبسطاء أن النفس المطمئنة عليها أن تكون خالية من الخوف، خالصة للرضا الأبله، ناسين ضرورة كدحها كدحا لتلاقيه سبحانه وتعالى، وتكمل علينا شركات الأدوية وهى توزع الأقراص الساحرة التى تخفى الخوف من أصله، وهى تخرع علما تسميه "علم السعادة"، وتوظفه لترويج بضاعتها.

لاحظت أن الخط الذى كتبت به ينم عن إصابة كاتبه بداء الخوف من الحياة وبخاصة من الحب والزواج، ولما كنت مصابة بنفس الداء فقد عدلت عن الذهاب إليك وفكرت في النجاة فلذت بالفرار".

أنظر كيف عرى محفوظ الخوف من الحياة، ومن العلاقة بالآخر (الحب) هكذا وهو في هذه المرحلة مع كل الإعاقة والصعوبة! كيف كثف الزمن قفزا عبر نصف قرن! كيف عمم هذا الخوف بين الطرفين بهذه الدقة؟ كيف كان الهرب هو الحل في مواجهة هذا الخوف المتبادل!

ألا يجدر بنا أن نتدارس هذه الظاهرة في جذورها الأعمق بدءا من الخوف من الآخر ومن الحب ومن الحياة إلى الخوف من الحرية، والخوف من الإبداع، بديلا عن الدعوة المسطحة الشائعة أنه "لا تخف"، "ودع القلق وعليك بالسعادة"، وما شابه؟.

كيف لا نخاف؟

من أبسط ما يبرر اعتبارنا أن "الحق في الخوف" هو من حقوق الإنسان الأساسية هو أن نستعمل المنطق البسيط في مواجهة الحقائق الجارية حولنا وقد أصبحت في متناول الجميع ونحن نتساءل:

* كيف لا نخاف وقد امتك مقاليد القوة والسلطة أبعد الناس عن حمل مسئولية استمرار النوع البشرى؟

* كيف لا نخاف وقد امتلكت هذه السلطات كل أدوات الدمار التي تصوبها عن بعد لمن يخالفها أو يقف في طريقها، ولا يستطيع أحد أن يحاسبها عن مصداقية معالم طريقها (الذي تفرضه علينا باعتباره الأوجد) المزعوم، أو عن مآله؟

* كيف لا نخاف وقد تدنى الإنسان في عدوانه إلى افتراس أفراد وجماعات من بنى جنسه وهو يقتل من لا يعرف عن بعد، دون معارك أصلا، الأمر الذي لا يمارسه أغلب الحيوانات؟

* كيف لا نخاف وقد انفصل العلم ونتائجه عن الأخلاق والوعى المسئول عن الحفاظ على النوع البشرى واكتفى بالإسراع في الإنجاز لتوفير الرفاهة فحسب؟

* كيف لا نخاف وقد تجرد الدين في أيدي سلطات لم تعد تتحرك إلا لتثبت ما سبق تصور إثباته خطأ أم صوابا

* كيف لا نخاف وقد تراجع المنطق البسيط جدا، عن تغيير الظلم الشديد جدا، ومساندة الحق الواضح جدا؟

* كيف لا نخاف ونحن قادمون من تاريخ بقاى تطورى مزدحم بكل تجليات الخوف وفضله ومخاطره ودوره؟

ثم: كيف نتعلم كيف نخاف؟

إذا كان الخوف مشروعا إلى هذه الدرجة فعلينا أن نبحث بجد حقيقى فى كيف نتعامل مع هذه المشروعية بمسئولية حذرة، علينا أن نتساءل:

كيف نخاف لنستمر أرقى، وننتج أجمل، ونعرف أشمل، ونبدع أكثر أصالة، نبدع أنفسنا كما نبدع الجديد والجميل؟

كيف نخاف لنزداد يقظة وحرصا ليس فقط على جماعتنا الخاصة (وطننا أم ديننا أم مذهبنا) الآيلة للذوبان فى طوفان البشر المتقارب اختيارا واضطرابا، نتيجة لفرص التواصل والرعب المشترك؟ كيف "نخاف جميعا معا" حرصا على استمرار هذا الجنس الرائع المسمى "البشر"؟

كيف نخاف على إنجازات هذا الكائن البشرى المجتهد عبر التاريخ حتى لا تظل هكذا احتكارا لمن لم يعد يهيمه أن ينتمى إلى فضائل هذا الكائن المسمى "الإنسان"، بما تميز به من تاريخ مليء بالجدل والإبداع، حتى أفرز هذا الحضور الجميل القادر؟

هل ثمة عواطف سلبية فى ذاتها؟

إن كل ذلك يجعلنا نرجع إلى أسئلة أسبق تقول: هل ثمة عواطف سلبية وأخرى إيجابية فى ذاتها؟ هل المطلوب للإنسان المعاصر أن ينفصل عن تاريخه الحيوى بهذه الدعاوى المسطحة التى تزعم أنه أفضل من أجداده . دون وجه حق؟

علينا أن نتساءل بادئ ذى بدء: هل ثم حق لنا فى الخوف أم أنه عيب ومرض ومرفوض من أصله؟ أى الموقفين أصدق؟ أو قل أى الموقفين أقرب إلى الطبيعة البشرية؟، بل الطبيعة الحيوية؟ ومن ثم إلى حفظ الحياة، وحفز التطور، فالإبداع؟

هل الخوف عاطفة سلبية علينا أن نتخلص منها بأى وسيلة؟ وبأسرع ما يمكن؟ هذا إذا سمحنا لها أصلا بالظهور؟ لماذا هذا التسارع فى النهى عن الخوف؟ كيف ذلك؟ من قال هذا؟

بروح المتدينون التقليديون للبسطاء أن النفس مطمئنة عليها أن تكون خالية من الخوف، خالصة للرضا الأبله، ناسين ضرورة كدهما كدحا لتلاقيه سبحانه وتعالى

تكلم علينا شركاكة الأدوية وهى توزع الأقراص الساحرة التى تخفى الخوف من أصله، وهى تختبر علمنا تسميه "علم السعادة"، وتوظفه لترويج بضاعتها.

من أبسط ما يبرر اعتبارنا أن "الحق فى الخوف" هو من حقوق الإنسان الأساسية هو أن نستعمل المنطق البسيط فى مواجهة الحقائق الجارية حولنا وقد أصبحت فى متناول الجميع

كيف لا نخاف وقد امتك مقاليد القوة والسلطة أبعد الناس عن حمل مسئولية استمرار النوع البشرى؟

كيف لا نخاف وقد امتلكت هذه السلطات كل أدوات الدمار التى تصوبها عن بعد لمن يخالفها أو يقف فى طريقها، ولا يستطيع أحد أن يحاسبها عن مصداقية معالم طريقها

كيف لا نخاف وقد تدنى الإنسان فى عدوانه إلى افتراس أفراد وجماعات من بنى جنسه وهو يقتل من لا

يعرفه عن بعد، دون معاركة
أحلا، الأمر الذي لا يمارسه
أهلبي الحيوانان؟

كيفه لا يخافه وقد تجمد
الدين في أيدي سلطان لم
تعد تتحرك إلا لتثبيته ما سبق
تصور إثباته خطأ أم صوابا

كيفه لا يخافه ونحن قادمون
من تاريخ بقائى تطوري
مزدهم بكل تجليات الخوف
وفضله ومخاطره ودوره؟

كيفه يخافه لنستمر أرقى،
وننتج أجمل، ونعرفه أشمل،
ونبدع أكثر أصالة، نبدع
أنفسنا كما نبدع الجديد
والجميل؟

كيفه يخافه على إنجازاته
هذا الكائن البشرى المجتهد
عبر التاريخ حتى لا تظل هكذا
احتكارا لمن لم يعد يفهم أن
ينتمى إلى فضائل هذا الكائن
المسمى "الإنسان"، بما تميز به
من تاريخ هليء وبالجدل
والإبداع، حتى أفرز هذا
الحضور الجميل القادر؟

أقر وأعترف أنني لم أنتم
للفكر التطوري نتيجة قراءات
موسوعية، أو نقد ممنهج،
وإنما علمتني الخبرة العملية
خلال نصف قرن أن أعيش
أجدادى من خلال نكوص
مرضى

الانفعال، من منظور تطوري،
هو آلية دفاعية مبرمجة، تقوم
بدورها بكفاءة إذا توفر
لانطلاقها كل من الجرعة
المناسبة والموقف الداعى
لإطلاقها

بشأن الخوف، علينا أن نبدأ
بالاعتراف به انفعالا طبيعيا،
بل ضروريا، باعتباره أنه الجانب

أقر وأعترف أنني لم أنتم للفكر التطوري نتيجة قراءات موسوعية، أو نقد ممنهج، وإنما علمتني الخبرة
العملية خلال نصف قرن أن أعيش أجدادى من خلال نكوص مرضى، كما سمحت لى مواكبتى لرحلتهم
تدهورا وجدلا علاجيا (استعادة مسار النمو) أن تلمنى صراعات ذواتهم، ففتتعتنى حتى أرى أكثر من
احتمال فى كثير من الأحيان. هذا هو المصدر الأساسى لهذه المداخلة.

لا يوجد انفعال سلبي فى ذاته وآخر إيجابي لأنه كذلك.

الانفعال، من منظور تطوري، هو آلية دفاعية مبرمجة، تقوم بدورها بكفاءة إذا توفر لانطلاقها كل من
الجرعة المناسبة والموقف الداعى لإطلاقها. إننا نطلق لفظ الانفعال (ثم العاطفة والوجدان) على هذا الدفق
الدافعى الدفاعى النمائى الخاص، وكأنه غريزة جزئية موجهة، تؤدى وظيفة بقائية معينة، يستتبع ذلك أنه
علينا أن نعامل انفعالاتنا جميعها . من حيث المبدأ . بقبول مبدئى دون أن نصنفها إلى سلبى أو إيجابى،
إن الانفعال (والعاطفة والوجدان) يصبح سلبيا فقط فى حالة ما إذا زادت الجرعة أو اختلفت توافقها مع ما
يطلقها من مواقف.

بتطبيق هذا المنطق بشأن الخوف، علينا أن نبدأ بالاعتراف به انفعالا طبيعيا، بل ضروريا،
باعتبار أنه الجانب الواعى للتهيؤ للهروب، أو التحضير للهجوم، ثم تنتقل مهمتنا بعد قبوله، إلى ضرورة
استيعابه، مما يتطلب تحديد وظيفته ثم ضبط جرعته، وحساب تناسبه، فإذا حقق الخوف وظيفته
التحذيرية، ثم الدافعية، بالتنبية والانتباه والفهم فالاستعداد للمجهول بما فى ذلك التهيؤ للكر والفر، فهو
جدير بموقعه التطوري الضرورى.

الخوف ليس واحدا

الخوف ليس واحدا لا فى اللغة، ولا فى السواء، ولا فى المرض.

"ليس فى اللغة مترادفات تامة"، نشأت المترادفات ليكمل بعضها بعضا فى محاولة الإمام بظاهرة ما
من هذه البداية، ومع أن المعاجم ليست وصية على واقع اللغة وتطورها، إلا أننا نلاحظ أن للخوف
تجليات عديدة ظهرت فى شكل ألفاظ مختلفة، يصح هذا فى اللغة العربية، كما يصح فى لغات أخرى
(ربما جميعها)، فى العربية مثلا نجد ألفاظ: الفرع و الهلع والرعب ثم الخشية أو الرهبة.. إلخ وفى
الإنجليزية نلاحظ ربطا ما بين الخوف والإدراك الفاهم فى لفظ Apprehension. وهكذا.

فى السواء: نقابل تجليات متعددة حتى التناقض فيما بينها مثلا: الخوف الجبان، والخوف المتحفز،
والخوف اليقظ، والخوف الحاسب المستبصر، والخوف من الفقد، ومن القرب، ومن البعد، ومن الحب،
ومن الآخر، ومن الحياة، ومن الموت، ومن المجهول، ومن الحرية.. إلخ،

أما فى المرض فنجد الخوف الغامض (القلق)، والخوف المزاح والمسقط، والخوف المحدد غير
المنطقى (كل ذلك بعض ميكانيزمات الرهابيات بأنواعها: مثل رهاب المرتفعات، ورهاب الأماكن المغلقة،
والمتسعة (أنظر بعد)، كذلك زاد تواتر ما يسمى نوبات الهلع (التي تأتى فجأة ويصاحبها خفقان شديد
حتى الشعور باقتراب الموت). تلك النوبات تواترت حتى كادت تحل محل "القلق المتماوج الغامض"،
وكانها تعلن زيادة كبت الخوف بما هو، وأيضا كبت القلق المألوف بشكل ما. هكذا يتراكم الخوف فى
الداخل حتى ينقض فى نوبات الهلع تلك.

كما أن من أعراض المرض أيضا: الخوف المفرط من الجنون ومن الضياع، ومن فقد السيطرة ومثل
ذلك.

ثم إن الخوف قد لا يظهر بنفسه عرضا مباشرا وإنما تظهر آثاره فى صورة ضلالات المراقبة
والاضطهاد والتتصت، حتى التباد يمكن أن يعتبر مظهرا لتجنب وإنكار الوعى بالخوف، وكذلك يمكن
قراءة التفسخ الفصامى باعتباره فض اشتباك تجنبا للوعى المرعب.

الحق في الخوف

في مرحلة ما قبل الإنسان كان الهرب (وهو سلوك نابع من الخوف ومرتبب به) من أهم الوسائل التي تحافظ على بقاء الكائن الحي، و حين بدأ "الوعي بالانفعال" يصاحب ظهور الوعي عامة عند ما هو إنسان، ظهر انفعال مصاحب للهرب أساسا سمي "الخوف"، ثم لم يعد قاصرا على مصاحبات الهرب.

للخوف إذن أساس بقائى والوعي به ظاهرة بشرية: "أنا أخاف فأنا منتبه" "أنا أخاف إذن فأنا يقظ" "أنا أخاف فأنا أتحرك" "وقد يصل الأمر إلى": "أنا أخاف إذن أنا موجود".

إلا أنه حين يطغى الخوف، استجابة لمثير عادى أو أقل، أو بدون مثير على الإطلاق، فإنه يشل القدرة حتى على الهرب، وهذا عكس وظيفته الدفاعية، في هذه الحال قد يصل الشلل خوفا لدرجة التصلب حتى التجمد، وهذا أيضا هو دفاع بدائى وإن بدا فى ظاهره معوقا للهرب، يلجأ الحيوان إلى هذا الدفاع حين يدرك بغريزته أن العدو المفترس المهاجم قد يتعرف على مكان وجوده من مجرد حركته، فيتجمد سكونا دون أى حراك لخدعة المهاجم المفترس لعله يعتبره صخراً جامدا لا حياة فيه، هذا هو ما يقابل ما يحدث فى الإنسان فى مرض (أو عرض) يقال له "الكاتاتونيا" (التصلب التخشبى) حيث يبدو الجسم البشرى بلا حراك، لكن دون فقدان الوعي، بل على العكس فقد يصاحب هذا التصلب درجة ما من فرط الانتباه، مما يؤكد المعنى الدفاعى لهذا التصلب حتى التخشب الجمادى برغم فرط الانتباه.

إنكار (كبت) الخوف

ومع ذلك فإن الإنسان المعاصر راح ينكر على نفسه "الحق فى الخوف" (تحت عنوان "لا تخف (3) مثلا) وهو بذلك إنما يكبت ما يشبه الغريزة الدفاعية، ومن ثم يفتح السبيل إلى تراكم غير مضمونة آثاره، ذلك لأنه إذا لم يكف هذا الكبت المباشر لقهر وإخفاء الخوف، فإنه يتم اللجوء إلى استعمال مزيد من "الحيل النفسية" لضبط وحبس الخوف فى الداخل (تماما مثلما يحدث مع كبت غريزة الجنس من منظور التحليل النفسى). الكبت ليس مرفوضا من حيث المبدأ، كل الحيل النفسية (وأولها الكبت) يستعملها الإنسان تجنباً للمواجهة التي قد تفوق طاقة احتماله فى لحظة بذاتها أو مرحلة بعينها، أما إذا بالغ فى ذلك لأى سبب، فإنه إنما يعرض نفسه إلى خطورة الانفجار من الداخل، فى شكل مرض أو غير ذلك، يسرى هذا على كبت الخوف مثلما يسرى على كبت الجنس والعدوان .. إلخ

الفرض

- (1) الخوف انفعال بقائى ضرورى مرتبب بدرجة ما . مهما ضؤلت . بإدراك اقتراب أو وقوع خطر ما، بما يستتبع ذلك من استئارة آلية "الكر والفر" الدفاعية.
- (2) يتميز الإنسان بدرجة خاصة من الوعي بحيث يصبح الخوف انفعالا فى ذاته حتى لو لم يرتبب بالكر والفر حالا.
- (3) يتميز الإنسان أيضا بتعدد مستويات وجوده (وعيه) حتى أنه يمكن أن يعى خطر الداخل (الحقيقى أو المتخيل) بنفس آلية إدراك خطر الخارج، وإن لم يكن بنفس درجته.
- (4) من أبرز تجليات إيجابيات هذا الوجدان (الخوف) فى الإنسان: حدة الانتباه وتحضير الجسد والفكر لمختلف الاحتمالات، وحشد الآليات الدفاعية الجسدية والنفسية الآن ومستقبلا.
- (5) إن إنكار هذا الانفعال/الوجدان من حيث المبدأ هو نوع من الكبت الذى إذا زاد قد يؤدي إلى التعامل مع هذه الغريزة بدفاعات وميكانيزمات مشوهة أو معطلة أو منحرفة.
- (6) تجاوزا للتعامل بالميكانيزمات، ومع اضطراد النضج، يجرى التعامل مع الخوف كما يجرى مع أى

الواعى للتهيؤ للمرعب، أو التحضير للهجوم

نلاحظ أن للخوف تجليات عديدة ظهرت فى شكل ألفاظ مختلفة، يصح هذا فى اللغة العربية، كما يصح فى لغات أخرى (ربما جميعها).

فى العربية مثلا نجد الألفاظ: الفزع و الصاع والرعب ثم الخشية أو الرهبة

فى السواء: نقابل تجليات متعددة حتى التناقض فيما بينها مثلا: الخوف الجبان، والخوف المتحفز، والخوف اليقظ، والخوف العاسج المستبصر، والخوف من الفقد، ومن الثرب، ومن البعد، ومن الحب، ومن الآخر، ومن الحياة، ومن الموت، ومن المجهول، ومن العربة .. إلخ

أن من أعراض المرض أيضا: الخوف المفرط من الجنون ومن الضياع، ومن فقد السيطرة ومثل ذلك.

إن الخوف قد لا يظهر بنفسه عرضا مباشرا وإنما تظهر آثاره فى صورة ضلالات المراقبة والاضطهاد والتنصص، حتى التبلد يمكن أن يعتبر مظهرا لتجنبه وإنكار الوعي بالخوف

للخوف إذن أساس بقائى والوعي به ظاهرة بشرية: "أنا أخاف فأنا منتبه" "أنا أخاف إذن فأنا يقظ" "أنا أخاف فأنا أتحرك" "وقد يصل الأمر إلى: "أنا أخاف إذن أنا موجود"

غريزة في مسارها المتنامي، وذلك: بالقبول والاعتراف، فالاحتواء والتخطيط والإبداع.

(أ) بضبط الجرعة (الوعي المناسب)

(ب) وتوجيه الطاقة (الفعل المناسب)

(ج) وإعادة التنظيم (إبداعا للذات أو إنتاجا لخارجها)

(7) كلما كان الخوف منفصلا عن سائر العواطف، وسائر الوظائف النفسية الأخرى وخاصة

الوظائف المعرفية، والإرادية (اتخاذ القرار)، كان أقرب إلى اللاسواء (المرض)

(8) تزداد إيجابية الخوف بازدياد مساحة ترابطه الهادف مع سائر العواطف والوظائف (خاصة

المعرفية) حتى يمكن ألا يعود خوفا بالمعنى الشائع أصلا.

متدرج الخوف:

أول انفعال يعايشه الطفل حديث الولادة هو ما يمكن أن يسمى انفعال "البهر Orientation" وهو انفعال عام يمكن أن نعتبره: خليطا من: الدهشة والقبول والرفض والتحيز، وهو لا يصل إلى ما يسمى خوفا عادة، وهو يرتبط باستقبال الحواس للجرعات الأولى للإدراك الحسي (رؤية وجه الأم مثلا، على مسافة) مما يسمح (ويهدد) بالتمييز بين ما هو "أنا" وما هو "ليس أنا"، ومن ثم "بهر الدهشة" من أن العالم ليس قاصرا عليه، لأن ثم "آخر" هناك بكل ما يحمل من تهديد ووعود وعطاء وأخذ، فهو الخطر.

تتقلب الدهشة البدئية هذه إلى عدد من التجليات أثناء النمو الطبيعي كما يلي:

(أ) متى أصبح وجود "الأخر" منفصلا قائما وضروريا، وفي نفس الوقت صار مصدر تهديد في ذاته (وهو ما يسمى الموقف البارنوي)، ومن ثم تصبح العلاقة بالأخر هي علاقة الحذر والتوجس، وتصبح الاستجابة هي "بالكر والفر" أساسا.

(ب) يتقدم التعرف على الآخر (الأم أساسا) ليصبح الآخر ليس مصدر تهديد فقط، بل مصدر الحياة (الرضاعة) والأمان (الدعم والثقة) أيضا، وهنا ينقلب البهر المبدئي ليس فقط خوفا من هجوم من "آخر مختلف"، ولكن أيضا خوفا من الترك (الهجر)، ويصعب الأمر أن المصدر (الآخر) المهدد بالترك هو هو مصدر الحياة والأمان، وهذا هو ما يسمى الموقف "الثنائي الوجداني Ambivalence" وهو الموقف "الاكتنابي".

وبرغم التسمية: الموقف البارنوي فالالاكتنابي (4). فإن ذلك لا يعنى لا بارانويا ولا اكتناب بالمعنى المرضى، بل على العكس تعتبر هذه المواقف هي من أساسيات خطوات حركية النمو الدائبة، والمعاودة في تصعيد نوبى إيقاعى متصل.

مما سبق نرى كيف أن الخوف الإنسانى مرتبط بتميز "الأنا" عن "اللاأنا" من ناحية، وأنه يتغير ويتشكل بحسب مرحلة وطبيعة العلاقة بالآخر.

تشكيلات ومستويات

من هذا المنطلق أيضا يمكن عرض تشكيلات / مستويات (لا تصنيف) مبدئية لبعض تجليات الخوف:

أولا: الخوف الانفعال الفج:

حين يتخلى الخوف تماما عن (أو هو لم يرتبط بعد ب) وظيفته المعرفية (الدهشة فالإدراك فزيادة أبجدية التعرف)، تقتصر تجلياته في المصاحبات الجسمية (التي تظهر أساسا من خلال الجهاز العصبي

حين يطغى الخوف، استجابة لمثير عمادى أو أقل، أو بدون مثير على الإطلاق، فإنه يفل القدرة حتى على الصرب، وهذا عكس وظيفته الدفاعية.

الخوف انفعال بقائى ضرورى مرتبط بدرجة ما. مهما ضوئك. بإدراكك اقتربا أو وقوع خطر ما، بما يستتبع ذلك من استثارة آلية "الكر والفر" الدفاعية.

يتميز الإنسان بدرجة خاصة من الوعي بحيث يصعب الخوف انفعالا هي ذاته حتى لو لم يرتبط بالكر والفر حالا

تجاوزا للتعامل بالميكانيزمات، ومع اضطراب النضج، يجرى التعامل مع الخوف كما يجرى مع أى غريزة هي مسارها المتنامى، وذلك: بالقبول والاعتراض، فالاحتواء والتخطيط والإبداع

كلما كان الخوف منفصلا عن سائر العواطف، وسائر الوظائف النفسية الأخرى وخاصة الوظائف المعرفية، والإرادية (اتخاذ القرار)، كان أقرب إلى اللاسواء (المرض)

أول انفعال يعايشه الطفل حديث الولادة هو ما يمكن أن يسمى انفعال "البهر Orientation" وهو انفعال عام يمكن أن نعتبره: خليطا من: الدهشة والقبول والرفض والتحيز، وهو لا يصل إلى ما يسمى خوفا عادة، وهو يرتبط باستقبال الحواس للجرعات

الذاتى مثل خفقان القلب والعرق وارتفاع الضغط واللهات ..إلخ) وأيضاً يظهر فى الوعى المرعوب بأشكاله التى تتجلى فى صورة الهلع أو التجمد بلا حراك.

ثانياً: الخوف الدهشة (الإدراك):

حين تكون الدهشة هى الانفعال الذى يستقبل المؤثرات الجديدة بمزيج من الرغبة والحذر والمغامرة جميعاً، وهى تنقلب خوفاً صريحاً إذا ما اتسعت المسافة بين جرعة الإدراك، وآلية التشكيل (اعتمال المعلومات Information Processing) (وهكذا يتطور الخوف الدهشة إلى الخوف المعرفة بالخوف الفعل الخلاق، حيث يتجاوز تشكيل المدركات الداخلية والخارجية من مرحلة "اعتمال المعلومات" إلى فعل "إعادة تخليقها وصياغتها" فى كلِّ جدلى جديد، وهنا تحتوى الإرادة المبدعة طاقة الخوف الدهشة، وكلما كان الإبداع أصيلاً كان احتمال خوض غمار بحور الخوف خطيراً (يتحدث كثير من المبدعين، من الشعراء خاصة، عن هذا المأزق المرعب أثناء ممارسة الإبداع وكأنهم بين الموت والحياة قبيل وفى بداية خوض معمعة الخلق).⁽⁵⁾

.....

(أتوقف هنا لنشرة غداً "طبيعة وتشكيلات الخوف داخلنا من ديوانى السيكوباتولوجى "سر اللعبة")

- [1]المقتطف من كتاب " تزييف الوعى البشرى، وإنذارات

الانقراض" بعض فكر يحيى الرخاوى (الطبعة الأولى 2019)

وصورته الأولى كانت مقالات فى (مجلة سطور) (من يوليو

1997 إلى يوليو 2006 + 1) والكتاب متاح فى مكتبة

الأنجلو المصرية وفى منفذ مستشفى دار المقطم للصحّة

النفسية شارع 10، وفى مؤسسة الرخاوى: 24 شارع 18 مدينة

المقطم، و يوجد بموقع المؤلف www.rakhawy.net وهذا هو

الرابط

- [2]مجلة سطور: (عدد فبراير - 2005)، كان العنوان

الأصلى: "كبت الخوف وتسطيح البشر"

" - [3] لا تخف" د. ادوارد سبنركولز، ترجمة: د. أمير بقطر

1949

- [4] سبق أن أشرت كيف تطور فكرى لتجاوز هذه التسمية

من "الموقف" أو "الموقف" إلى "الطور" لتساير فكرى

الإيقاعى التطورى المستمر

- [5] خالدة سعيد، حركية الإبداع عن أنس الحاج، دار

العودة بيروت، 1979

إرتباط كامل النص و المقتطفات:

<http://www.arabpsynet.com/Rakhawy/RakD170721.pdf>

*** **

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقىا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمى

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوى 2021 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار التاسع)

الشبكة تدخل عامها 21 من التأسيس و 18 على الويب

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>

اشتراكات العضوية بموسسة العلوم النفسية العربية للعام 2021

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=36&controller=category&id_lang=3

متى أصبح وجود "الأخر"
منفصلاً قائماً وضرورياً، وفى
نفس الوقت صار مصدر
تهديد فى ذاته (وهو ما
يسمى الموقف البارنوى).

يتقدم التعرف على الآخر
(الأم أساساً) ليصبح الآخر ليس
مصدر تهديد فقط، بل مصدر
الحياة (الرضاعة) والأمان
(الدعم والثقة) أيضاً

أن الخوف الإنسانى مرتبط
بتميز "الأنا" عن "اللاأنا" من
ناحية، وأنه يتغير ويتشكل
بحسب مرحلة وطبيعة العلاقة
بالآخر

هكذا يتطور الخوف الدهشة
إلى الخوف المعرفة بالخوف
الفعل الخلاق، حيث يتجاوز
تشكيل المدركات الداخلية
والخارجية من مرحلة "اعتمال
المعلومات" إلى فعل "إعادة
تخليقها وصياغتها" فى كلِّ
جدلى جديد