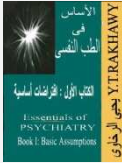


الإربعاء 24-11-2010

1181- الصحة النفسية (7)



الحركة - اللغة - الزمن- الإيقاع

مراجعة

....، وهكذا كدت أتراجع عن هذا الفرض حين اختلط لفظ الجنون بكل ما تمنيت ألا يختلط به، لم أتمكن أن أفعل ذلك ببساطة، ففكرت في البحث عن ألفاظ بديلة منعا للخلط والتداخل والريكة، إلا أنني وجدت أنني بذلك أتنازل عن الهدف الأساسي وهو تقرير أن ما نسميه "جنونا" هو جزء حركي أساسي في تركيبنا مهما كانت تجلياته الظاهرة التي استولت على اللفظ بهذه السلبية الشائعة، بصراحة: لم أجد لفظا مناسباً يمكن أن أستعمله وأنا لا أعني إلا الجنون الذي أعيشه مع مرضى ومع نفسي، ومع الإبداع ومع النقد الأدبي، خاصة وأن ما وصلني من تعليقات - برغم قلتها - كانت شديدة الأهمية، فهي لم ترفض الفكرة الأساسية، ولا حتى استعمال لفظ الجنون، لكن وصلها احتمال الخلط وسوء الفهم.

نقرأ معا هذه المقتطفات من الأصدقاء والصديقات

(الصديقة:)

رغم اني غير متخصصة في الطب النفسي ولكني ازمع اني افهم هذا المقال بشكل كبير جدا ليس لعبقريتي الزائدة اوالخي لهذا العلم الذي يتعامل مع اسمي ما تمتلكه البشرية الا وهو العقل ولكن نظرا للقدرة على توصيل المعلومات العلمية النفسية الدقيقة بشكل سهل على غير المتخصص الفهم كما لو كان يطالع نصا ادبيا شغوبا باستيعابه

"يكون الانسان المعاصر صحيحا نفسيا بقدر ما يصبح الجنون جزءا من وجوده"....

كده انا اطمنت اني صحيحة نفسيا لانني فهمت ان قدرة الانسان على الانتصار على جنونه والتعامل معه والعودة الى حالة التعقل والانضباط هي دليل على سلامة صحته النفسية.

نلاحظ هنا كيف أن الرسالة وصلت إلى الشخص العادى أنه إذا اطمأن على قدرته على الانتصار على جنونه، وليس إنكاره، يعرف كيف يتعامل معه.

ثم لاحظ حكاية "العودة" إلى حالة التعقل، إذن فقط التقت الصديقة فكرة "التعامل مع الجنون" ثم "العودة" التي تعنى تغير الأحوال.

قارن ذلك بهذا الترحيب العشوائى بالجنون، وهو ما خشيت منه حين تصل الفكرة فجأة، فليستجيب لها صديق آخر بالتصفيق والتهليل : هكذا:

(الصديق:....)

حقيقى كلام حضرتك مرآة للواقع الصعب والمخبول الذى نعيشة... فى دنيا العقلاء... ياريت كنت مجنون!!!!!!

فأرد عليه قائلا:

إياك إياك

الجنون فى نهاية النهاية هزيمة وإجهاض لثورة

نحن لا نخرم إلا مشروع الجنون فى بداياته، ثم نخرم نجاحه إذا تحول إلى إبداع، ونعامل معه فى حدود دوره إذا لم نستطع أن نواكبه إلى حالة الإبداع،

أما أن نصفق له ونتمناه حلا نهائيا، فهذه هزيمة

نقرأ متقطفا آخر من استشارى أشعة تشخيصية (ليس طبيبا نفسيا!!)

(الصديق:....)

- لا يوجد شئ اسمه العاقل ولكن يوجد شئ اسمه الجنون الذى يريد أن يعقل جنونه فيعقل

- يخفى العقلاء جنونهم تحت زعم العقل. والجنون (داخلهم) يضحك ويقول لهم لا يا شيخ بالذمة جد؟؟؟؟

الجنون اليقظ ان لم يصاحبه فعل يقظ فلن يتوقف عن ارسال الحمم

وبعد

ربما يثبت - مع المضى فى التجربة - أن المشاركة فى الحوار أثناء تأليف الكتب، وخاصة إذا كانت من هذا النوع الخالى المزدحم بفروض غير مكتملة، نابعة من تسجيل الخبرة المعاشية، هى سبيل آخر لأخذ رأى عينة من المتلقين أولا بأول، وخاصة من غير المختصين، قبل الإصدار النهائى للعمل فى صورته الورقية الثابتة (ولو لمدة الطبعة الأولى، - أو أى طبعة واحدة)

أغلب التعقيبات، على قلتها، نشر معظمها فى بريد الجمعة الماضى، جاءت تؤيد فكرة التناوب بين حالات الوجود الثلاثة" (العادية والجنون والإبداع)، لكنها فى نفس الوقت تستغرب

استعمال كلمة الجنون بضمونها الموحى بإيجابية ما هكذا، ويبدو أنى قد كنت أعيش هذا المأزق فعلا حتى قبل أن تصلني التعقيبات، حتى كدت أندم على التسرع في عرض الفرض هكذا، بل امتدت مراجعتي إلى إعادة النظر في مشروعية سبق نشر الفكرة بهذه اللغة سنة 1986، جاءت كل التعقيبات المندهشة الصادقة برغم التحذير المبدئى الذى نشرته في الحلقة السابقة في محاولة التفرقة الواضحة بين الجنون "النشط" active في بداية حركية عملية الجنون، والجنون "المأل" outcome المستتب الذى يعلن الهزيمة والشذوذ والانسحاب، لم ينفع كل هذا التحذير المبدئى.

وهكذا عدت أراجع الفرض الاصلى المنشور سنة 1986 في مجلة فصول العدد الرابع، ثم بعد أن تم تحديثه في كتاب "حركية الوجود وتجليات الإبداع"، فوجدت أن الفكرة واضحة، والتحذير من الخلط بين ما شاع عن كلمة "جنون" وبين استعمالى لها، مقدم قبلها بتنبيه كاف، إلا انى حين وصلت إلى جداول المقارنة (ص 227-257) وجدت أنى شرحت حالة "العادية بما تستحق"، وأيضاً "حالة الإبداع" مع التوسع في مفهوم الإبداع ليشمل الإبداع الذاتى دون أن يقتصر على ناتجه المسجل بالضرورة، إلا أنى حين رحت أصف حالة الجنون (في الجداول وشرحتها تحتها في الملحق خاصة) وجدتنى قد ذكرت كل أوصاف الجنون السلبيية (وليس المفهوم الذى قصدته) وهى الصفات التى أعايشها مع أغلب مرضاى: إما في مرحلة الهزيمة والتراجع، أو في مرحلة التفسخ والتناثر، أو في مرحلة الاندمال والتكلس، وما هذا هو الجنون الذى أعنيه اصلا حين استعملت تعبير "حالة الجنون" كمرحلة دورية تتناوب مع حالة العادية والإبداع، وهكذا وصلنى الخطأ الذى وقعت فيه سابقا، وهو خطأ لا يتعلق بجوهر الفرض، وإنما يتعلق باحتمال الخلط في استعمال الألفاظ.

فتعقب زميلة قديمة وصديقة طبيبة نفسية استشارية من مدرستنا بما يلى :

(د.)

المقتطف: "يكون الانسان المعاصر صحيحا نفسيا بقدر ما يصبح الجنون جزءا من وجوده، وفي نفس الوقت لا ينفصل عن كل الوجود ليقوده إلى التناثر".

التعقيب: أن شريك حالات الوجود الثلاثة (العادية والجنون والإبداع) في هذه اليومية الرائعة "عملى دماغ" حيث أنها صحت بعض اللبس الذى أصابنى عند قرائتى (جدلية الجنون والإبداع) حين نشرتها وايضا أكدت صحة فهمى لباقي المقالة. فشكرا لك.

ثم نرجع إلى صديقة أخرى غير مختصة ونسمعها تقول: الصديقة:

إننى اتفق تماما مع الفكرة ولكنى أختلف في المسمى "حالة الجنون"، لأن الجنون مرتبط بكل ما هو غير طبيعى. وربما لذلك يرفضها الكثيرون عندما يمررون بها ويفضلون القبول "بالعادية" لأنها تشعرهم أنهم في طريقهم للجنون. ولكن هذه الحالة، كما

ذكرت في المقال، هي ضمن الدورات الطبيعية لأي فرد.. بالنسبة لي، هي أصل طبيعة الإنسان، هي "حالة استنارة"، حالة رفض العادي، محاولة، أو بالأصح فرصة لاكتشاف الذات ومعرفة الهدف من وجودي على الأرض. فعند الوصول لهذه الحالة وقبولها والقدرة على التعامل معها يبدأ الانسان في ممارسة الحياة الطبيعية (الحياة الحقيقية).

نلاحظ كيف استعملت هذه الصديقة تعبير "ضمن الدورات الطبيعية" وتظل الصعوبة في كيف نجعل الحياة الحقيقية طبيعية "ربي كما خلقتني".

قراءة أعمق في ماهية ما أسميناه "حالة الجنون"

وهكذا أتاحت لي فرصة الاعتذار عن نشرتي الثلاثاء والأربعاء الماضيين (إجازة العيد) أن أبحث من جديد في أسباب هذه الربكة، أو هذا التناقض، أو هذه الدهشة التي تمثلت في "قبول الفكرة"، مع "الخذر من الخلط بين المرض واللامرض"، وهو ما نبهتني إليه هذه التعقيبات البيقطة موافقة ورفضاً وتحذيراً وتصفيقا معا

وفيما يلي بعض ما وصلت إليه :

1. حالة الجنون التي نتحدث عنها هي حالة مؤقتة قد تستغرق جزءاً من ثمانية إلى بضعة أيام ونادراً بضعة أسابيع، مع أو بدون ظهور أعراض، وهي حالة تفكيك بيولوجي ضروري قد يتقدم إلى إعادة تشكيل (إبداع) وقد يتراجع إلى العادية
2. أي تمارد في هذه الحالة بوجه خاص، لا تنطبق عليه دورات التبادل المقترحة، (إلا نادراً بعد علاج مكثف مواكب نمائي مسئول)
3. حالة الجنون (وليس الجنون) تركز على حركية التفكيك وليس على محتوى السلوك أو ظاهر السمات أو أسماء الأعراض
4. حالة الجنون بهذا المعنى تحدث بشكل إيقاعي راتب بعيداً عن وعي الصحو، إلا في خيرات بدايات الإبداع (التي تشبه خيرات بدايات الجنون وليس الجنون)
5. حالة الجنون التي أعنيها هي حالة حتمية للانتقال من حالة العادية إلى حالة الإبداع ولو لم تستغرق سوى هذا الزمن الشديد القصر (جزء من الثانية إلى ما تيسر لتحريك التنشيط والتفكيك: أنظر بعد)
6. إن الخوف المعلن من الاعتراف بواقعية هذه الحالة وضرورتها ينبع من أنه لا ضمان لمسار ناتج هذا التفكيك إلى الإبداع، ومن ثم فإن الإجهاض أو الإنكار أو كليهما يتم لثنتين معا (حالة الجنون وحالة الإبداع)
7. بمعنى: إن هذا الخوف نفسه (من تمارد حالة الجنون إلى الجنون)، خاصة إذا تم بطريقة إرادية نسبياً (بمعنى الإرادة المشتملة ظاهراً وباطناً) هو الذي يحول دون إطلاق خيرات الإبداع نوا أو نتجاً.

8. وهكذا - مرة أخرى- تصل حدة هذا التحفظ المشروع عادة إلى إجهاد الإبداع قبل أن يولد خوفا من التفكك غير المضمون مآله

9. في أغلب الأحوال: يمنع هذا التحفظ (أو الخوف حتى الجين) السماح بمجالة الجنون من الخضور في الوعي خشية استمراره، وكذلك توقيها لآلها السلي في حالة اليقظة، وهذا الخوف مشروع، لأنه نوع من الوقاية بشكل أو بآخر، في مرحلة بذاتها، إلا أن استمراره حتى يصبح حاجزا صلدا مستمرا ضد الإبداع (إبداع الذات بوجه خاص) هو ضد طبيعة النمو، فهو إعاقة خطيرة لمسيرة التطور

10. إلا أن الطبيعة البشرية بإيقاعها الحيوى الراتب أثناء النوم، تقوم بالواجب ببرنامج بقائى مهم، وبالتالي فلا يمكن إيقافها لأنها بيولوجية منتظمة غائرة ربما منذ ملايين السنين (إيقاع النوم: الخلم مثلا: بالذات عشرون دقيقة كل تسعين دقيقة)

11. بالرغم من استحالة إيقاف هذا الإيقاع البيولوجى الطبيعى الذى يتبادل بين التفكيك (نوم الريم: REM حركة العين السريعة) وبين إعادة التشكيل re-patterning تبادل مع حالة النوم غير الخالم، (وهو غالبا المقابل لما أسميناه حالة "العادية")، فإن الخوف (والتخويف) من المرور بمخاطرة **الوعي مجالة الجنون** يعمل على إجهاد ناتج الإيقاع الحيوى الفسيولوجى (فالنفسى) بمجرد الاستيقاظ

12. من ضمن وسائل الإنكار ما يتم حين يجرى اختزال النشاط الخالم كله، بما يحوى من إعادة تشكيل يمكن أن يسمى "الخلم الحقيقى: استبداله بتزييف الخكى عن حلم بديل، وهو الذى يتم في جزء من الثانية أو بضعة ثوان بين النوم واليقظة (حسب الفرض السابق الإشارة إليه: **الانبعاث الحيوى ونبض الإبداع**)

13. إن تبادل هذه الحالات -بغض النظر عن التسمية - هو حتمى (بحسب الفرض الخالى) سواء تم ذلك في الإيقاع اليوماوى circadian، أو الإيقاع النمائى growth biorhythm، أو الإيقاع الإبداعى

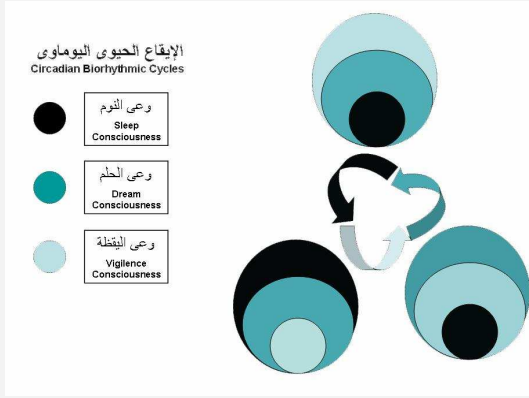
14. إن غياب الوعي بحتم الإيقاع الحيوى هكذا، يكمن وراء إنكاره ومواصله المحاولة المستحيلة لإيقافه، ولكنه ينجح في إبطال فاعليته النمائية.

15. إن غلبة حالة "العادية" على سلوك شخص بذاته مدى الحياة (خاصة بعد مرحلة الطفولة والمراهقة)، هو ما يحدث لأغلبنا، لكنه لا يمكن أن يلغى حركية الإيقاع بين التفكيك (الجنون)، والإبداع (إعادة التشكيل).

16. إن استمرار طغيان "حالة العادية" طول الوقت مع إنكار التناوب في الوعي هو ما يسمى الاغتراب (العادى) عادة.

17. إن ما أصعبته "إبداع الشخص العادي"، في فرض تشكيل الحلم في أطروحة "الإيقاع الحيوي ونبض الإبداع" هو هذا النوع من الإبداع الغالب في حركية هذا الإيقاع الختمى، وهو الذى اعتمدنا عليه في فرض أن كل إنسان - بلا استثناء - مبدع برغم أنه.

18. إن ما نمارسه في العلاج الجمعى، مثلا: (لعبة تعمل حلما) ("نشرة 22-9-2010 فرض: نحن نؤلف أحلامنا") أو لعبة "فائدة عدم الفهم" دانا لما ما بافهمشى يمكن") هو دعم غير مباشر لهذه الفروض الحالية دون حاجة إلى إثبات بالأساليب المنهجية التقليدية أو المنطق المعتاد.



اقتراحات بديلة

أكتفى بهذا القدر وأختم هذه المراجعة بأن أقترح أن تكون تسمية الحالات المتناوبة كما يلي ::

- حالة العادية الدفاعية
- حالة التفكير التنشيطى المغامر
- حالة إعادة التشكيل الإبداعى

فتحل هذه المصطلحات محل "العادية" و"الجنون" و"الإبداع"

• وقد يكون في إضافة صفة الدفاعية إلى حالة العادية ما يؤكد غلبة استعمال آليات الدفاع فهى تقربنا من المستوى الدفاعى الذى جاء في الفرض الباكر (سنة 1971)

• وقد يكون في استبدال حالة التفكير التنشيطى المغامر بكلمة الجنون، ما يحدد أى نوع من الجنون نعنى ونحن نؤكد على أن بكل منا دورات تدخلنا في مجال مرحلة مما يسمى جنونا لا يمكن تجنبها، وأن التعامل مع "حالة الجنون" بكل هذا الرعب من "الجنون" نفسه، هو الذى يؤدي إلى الإنكار الكامل، والإجهاد الجاهز باستمرار مما يفسد آلية استيعاب

التنشيط اللازم للنمو والإبداع من ناحية، كما أنه يقلل من احترامنا لأزمة الجنون التي يصاب بها بعضنا بين الحين والحين، باعتبار أن المجنون هو صنف آخر من البشر، وتركيب آخر من الوجود، وأننا: نحن - الأسوياء - لسنا معرضين لما تعرض له، وهذا الإنكار إن نفع البعض لاستمرار الأمان داخل ميكانزمات العادية، فإنه قد يصبح نقيصة لمن يتصدى لعلاج الجنون خبرة إنسانية معاشة عند كل الناس، ينبغي احتواؤها، لا إسقاطها على المرضى فحسب، فضلا عن هذا الاحتواء هو الطريق الأنسب توافقا مع الإيقاع الحيوى استكمالا لدورات الحالات المذكورة

• كما قد يكون في إستبدال إعادة التشكيل محل تعبير الإبداع ما يسمح لمن يقصر مفهوم الإبداع على الناتج المبدع فنا أو علما دون النمو الذاتى ودون خبرات الكدح الإيماني للتناسق مع الإيقاع الحيوى الكونى، ما يسمح لهؤلاء بتوسيع مفهوم الإبداع الذى نعنيه ونحن نحاول أن نتناول الصحة النفسية من منظور الحركة والزمن والهارموني جميعا.

وهذا ما سوف يرد في الحلقات القادمة (وربما في الكتاب كله).

الخلاصة

من كل ذلك كان على أن أقدم هذه المراجعة بعد الوقفة بما تيسر من شرح وتوضيح، حتى لا ينتهى بنا الأمر إلى أن نصفق للجنون وكأننا نعتبه حلا، وفي نفس الوقت نحفظ بمقننا باعتبار حالة الجنون طبيعة بشرية في حدود الحركة والإيقاع.

آخر لحظة

هذه النشرة "الإنسان والتطور" هي امتداد محدود، لمجلة خاصة اسمها "الإنسان والتطور"، فجأة تذكرت أننا تناولنا هذا الموضوع من أول عدد يناير سنة 1980 في سلسلة متتالية في السنوات الأولى حتى عدنا إليه في عدد 63 أكتوبر 1998، وكان ذلك في مشروع كتاب حوارى مع المرحوم محمد جاد الحق، وسميناه "الحكمة الملقاة على قارعة الطريق" لكنه لم يكمل كالعادة،

كذلك نبهت إلى خطورة هذا الخلط بين حكمة المجانين وبين "خذوا الحكمة من أفواه المجانين، وذلك في كتابى الذى اضطررت أن اسميه "حكمة المجانين". والذى آمل أن أغير عنوانه في الطبعة التالية وهى التى تنشر تباعا كل اثنين في هذه النشرة.

ملحوظة أخيرة

الأرجح أنى سوف أقوم بتعديل الجداول التى سبقت في أطروحتى الباكرة لأضيف خانة رابعة اسمها "الجنون" (بدون لفظ "حالة") مع الاحتفاظ بعامود "حالة الجنون" كما هو وذلك في محاولة التفرقة الأكيدة بين الاثنين لعلمنا بنجاح أخيرا أن نحدد الفرق بينهما .

لننتظر لنرى !

- فضلت أن أحجب الأسماء، ومن يرغب أن يتعرف على أصحاب الفضل يمكن أن يرجع إلى بريد الجمعة.