

121- أهلاً بالوسواس القهري، لتجأ أو زة (2)

اضطراب الوسواس القهري، في ثقافتنا العربية تغلب فيه المحتويات الدينية، وأصعب أنواعه هو ما يتوجه إلى ذات الله سبحانه وتعالى، بداية بالشك والتشكيك، أو بالرفض والإنكار، أو السب والتشويه، أو بكل ذلك وأحياناً يتطور بالصور الوسواسية الخيالية (ليست هلوسة ولا مجرد فكر) إلى ما هو أقبح وأصعب، الوسواس حين يثير الشكوك، لا يمثل موقف الشك الإيجابي أو المراجعة الناقدة، ولا هو سعى إلى يقين آخر، بل هو لا يبد وأن يكون مرفوضاً من صاحبه مُقحماً عليه، هذا على مستوى البصيرة التي لا تفيد إلا في إرهاقها ضده.

وقد ينجح في إبعاد الفكرة الوسواسية لفترة قصيرة، فيتراكم التوتر ويزيد ويضغط حتى تعاود الوسواس قهرها من جديد، وهكذا.

الذي يزيد الأمر صعوبة، ويزيد الاضطراب عناء، هو أن مثل هذا الوسواس يمتد أكثر فأكثر أثناء تأدية العبادات، مثلاً أثناء الصلاة أو قراءة القرآن أو الكتاب المقدس، وسوف نقصر حديثنا اليوم على هذا الوسواس المتعلق بالذات الإلهية دون الوسواس الأخرى ذات المحتوى الديني أيضاً، والتي قد تتعلق بالطهارة (والنظافة المتعلقة بها) أو الشك في عدد الركعات، أو عدد التسبيحات أو الشك في سلامة العقيدة... إلخ

المقتطف الذي أوردناه هنا من مواقف النفرى يشير إلى هذا النوع الأول الذي يقتحم الفكر يسب ويلعن ويشوه ويقبح ويسخر من الذات الإلهية مباشرة.

لهذا الوسواس علاج ناجح نسبياً بالعقاقير المناسبة، وله أيضاً علاج سلوكي مختلف أنواعه، وهو علاج ناجح نسبياً أيضاً، وقد يحتاج المريض إلى العلاجين معاً، وعادة ما يدعم أحدهما الآخر، بل أن هناك قياسات للتمثيل الغذائي لأجزاء معينة في المخ تقارن بين هذه النوعين من العلاجات، وتؤيدهما، مع أنها قد تكون سبباً في تسريب فكرة شبه علمية تحتل الوسواس إلى خلل كيميائي، أو خطأ سلوكي، بما يبعدها عن الإحاطة بدوره، ولغته وغائيته، كما فعل النفرى.

اجتهاد مبدئي

في خبرتي المهنية، دون تحديد أرقام إحصائية، أقابل هذا النوع من الوسواس في سن باكورة حتى منتصف العمر (لكنه يمكن أن يحدث في أي عمر) وأيضاً لاحظت أنه أكثر تواتراً عند المرأة عنه عند الرجل، المهم، اعتدت أن أنفرد بالشباب (أو الفتاة) - غالباً بعيداً عن الوالدين - وأسأله: "ماذا لو سببت منادى السيارات وأنت داخل العمارة، ولو غضباً عنك" ("ريشة"، وهو اسم الشهرة)؟ ماذا سيكون رد فعله عليك؟، فيجيب الشاب مباشرة أو بعد استدرج: "سوف يرد لي السباب بسباب أذع، وقد تقوم مشاجرة والأرجح أنه لن يقبل اعتذارى" ... إلخ، فأسأله من جديد: "وماذا لو قذفت في وجهي الآن - وأنا طبيبك النفسى - نفس سيل السباب الذى كان مع "المنادى"، ماذا تتوقع أن يكون رد فعلى؟ وبعد استدرج أيضاً، أو بدونه يقول: أنت طبيب، ووالد، ستفهم وتسامحني أو تفهمي أو تأخذ بيدي أو تعالجني،

فأستغفر الله وأكمل موضعا له الموقف، شارحاً له أنه إذا كان بمنطقه البسيط السليم هذا قد توصل إلى الفرق بين رد فعلى، وتفاعل منادى السيارات، أليس الأجدر به أن يقدم العشم، ويثق في سماح ورحمة وعفو من هو أعلى من كل قياس بملايين المرات إلى ما لانهاية...

وقد يتدرج النقاش والتجريب إلى عينات مباشرة من وسوسته متعلقة بهذا النقاش، مع استحضار رحمة الله في "هنا والآن" بكل ثقة وعشم، وبالتالي معايشة عفوهِ وعدله، في ذات اللحظة.

هذا الموقف البسيط قد يصل إلى الشاب بهدوء ويثير دهشته في البداية، لكنه سرعان ما يقبله بدرجة ما وهو موقف لا يستوعبه الأهل عادة (خاصة الأكبر سناً)،

يتبع هذه البداية عادة إعطاء تعليمات سلوكية ومعرفية تتوجه نحو تجنب عدم مقاومة الوسواس، بل أحياناً نتمح باستدعائه إذا غاب (سواء في الخيال أو في الفكر)

وقد يسمى هذا العلاج السلوكى: العلاج بالغمر، وهو عكس التجنب والإزاحة.

هذه المواجهة الإكلينيكية الموجزة قد تكون بداية طيبة تسمح للشباب بعد ذلك أن يتجرأ ويقترّب من وساوسه بل يكاد يقبلها، بل ويخفف من مقاومتها (لأنها عادة ما تزيدها اشتعالاً) وهو مطمئن وهو يمارس أنواعاً مختلفة من العلاج السلوكى المتواكب مع السماح الدينى الأعمق المنطلق من المنطق السليم، مستعينا ببعض العقاقير أو مستغنيا عنها الآن أو بعد حين.

ينجح أى من هذه الأساليب بدرجات مختلفة لا تستبعد موقف الطبيب المعالج من دينه شخصياً، أو الدين عامة، وهى تصل وتختلف فاعليتها بقدر وعى الطبيب الإيماني ونوع تدينه (وليس نوع دينه)

إن هذه الرسائل العلاجية إنما تصل إلى المريض من المعالج ليس فقط من خلال الألفاظ والأوامر والتدريبات، وإنما من خلال الموقف والتواصل بأكثر من قناة بين الطبيب المعالج والمريض.

* حين يكون دين الطبيب والمريض معتقد لفظي رمزي تراهبي ترغبي فحسب، لا يستطيع المعالج أن يوصل هذه التعليمات إلا مهزوزة، مترددة، بل إن الأمر قد يصل إلى المريض متعارضاً حين تصل الرسائل مزدوجة الوثاق Bouble - bind أى أن محتوى الكلام بالألفاظ يكون عكس ما تحمله رسالة أخرى غير لفظية، تصل للمريض من المعالج في نفس الوقت.

* وحين يقتصر دور الطبيب على حذقه الخرقى، وهو يحتفظ بموقفه العقائدى الخاص الذى يستعيد هذه المسائل الدينية أصلاً من الممارسة العلاجية، وهو يتصور أن موقفه هذا لا يؤثر على المريض، لأنه موقف حيادى ليس مع، ولا ضد، أى معتقد خاص، فإن جرعة التعليمات التى تصل للمريض من قبل هذه التوجهات السلوكية، تصل فاترة مفرغة من زخمها عادة (لا مجال للتفصيل هنا لشرح استحالة ادعاء الموقف المحايد سواء في العلاج أو في السياسة أو في الحب، لأن النفس البشرية أقوى من كل ألعاب سطحية).

* أما حين يكون الطبيب المعالج أميناً مع نفسه واثقاً من طريق سعيه لإيمانه، متفتحاً لحركية تطوره بأقل قدر من المسلمات المسبقة، ويكون في نفس الوقت مستعداً أن يحاول استيعاب مراحل ولغات غيره على مستوياتها المختلفة، فالأمر يختلف، لأننا بذلك نقرب من توصية النفرى.

في رحاب النفرى:

حين ندخل إلى رحاب مولانا النفرى، نستلهم منه ونحن مسلحين بمثل هذا الموقف الأخير، فإنه يمكننا أن نستلهم ما يعيننا على تصحيح موقفنا أو تطويره أو التمسك به بمسئولية بحسابنا الله عليها، سواء كنا في ذلك أطباء معالجين أم أسوياء نحافظ على سلامتنا، أم مرضى محتاجين.

المقتطف الأول :

وقال لى كل شئ يصدرك إلى، يصدرك ومعك بقية منك أو من غيرك
إلا الوسوسة فإنها تصدرك إلى وحدك.
وقال لى الوسوسة ردى إياك إلى بالقهر.
وقال لى أنظر إلى الوسوسة عم تخرجك
فلن تصلح إلا على مفارقتة
ويم تعلقك، فلن تصلح إلا على التعلق به

موقف وراء المواقف (ص64)

القراءة :

ننصح القارئ ابتداءً أن يقرأ بهدوء هذا المقتطف عدة مرات، وربما يفيد أكثر لو أنه نسخ بهيده على ورقة، ويا حبذا لو تمهل قليلاً عند كل لفظ أو تعبير غير مألوف، مثل "يصدرك إلى" أو "بقية منك" .. إلخ، وليصله منه ما يصل.

المقتطف الثاني موقف على موقف:

موقف: (د. إيهاب الخراط)

أيتها الخطيئة المباركة:

حينما أنا ضعيف فحينئذ أنا قوي،

وانزع مني حتى تعلقي بمكايبة الوسوسة وتصديرها لي لك .

ولا أتعلق إلا بك لا بالكتاب ولا بالوسوسة ولا بالضعف ولا بالقوة .

القراءة :

ونحن نقرأ هذا الموقف من منطلق الترحيب بالخطيئة المباركة نشعر مع صاحبه بفتح باب التطهر بوعي مسئول، ثم نلاحظ كيف يستلهم القوة من الضعف، ربما طريقاً إلى القرب إليه،

ومن خلال هذا الضعف البشرى الذى يفترض فيه احتمال الخطيئة (المباركة)، تنطلق القوة .

أما ماتلى ذلك فقد بدا لي أن إيهاب قد تنازل عن حقه في الوسوسة حتى لو كانت هي التي تصدّرها إليه .

هل حقاً هو تنازل عنها أو خاف منها، أو احترم أننا لسنا قدرها؟

لم أستطع أن أجزم .

المقتطف الثالث:

موقف على موقف على موقف

موقف: (يحيى الرخاوي)

السماح السماح، كل هذا السماح !! إلى هذا المدى السماح؟

حين تختلي بي الوسوسة لا يكون لها هم إلا إبعادك عني، بإبعادك عنك.

هي تشغلي بك بزعم إنكارك، أقرب بها منك، وما كنت أعلم ذلك، قبل ذلك.

وحين تستدرجني الوسوسة إلى سوء الظن، إلى الخرف، إلى الخبز، أصارع كل ذلك خوفاً من أن تغلبنى، ناسياً أنها لا تغلبنى إلا إذا غلبتكَ.

أنت لا تغلب أصلاً، ولا تغلب أبداً، فمِمَّ الخوف؟

وهكذا تنقلب الآية عليها. تتسارع خطواتي إليك.

لم أستطع عمري كلمة "القهر" إلا هذا القهر.

تأتى الوسوسة فلا أملك أن أغفو بعيداً عنك، ولو هنيهة .

تأتى فتذكرني بك حتى بالإنكار.

كنت أقاوم خائفاً من غلبتها، والآن، أنت تدعوني للاقتحام .

كنت أخشى عليك حرفاً في نفسي، ناسياً أنك قائم بذاتك، فيها، وبها، إليك

لا تضرك الوسوسة ولا تحفيك الحروف.

هي تختبر من أحلّ الحرف محلّك.

تخرجني الوسوسة عن الحرف الذى يحفيك عني، فتدخّلني أكثر إليك.

تخرجني عن وهم صورته لك، فأفارقه لأجذك أنت أنت دونه!! .
تعلقني بإنكارك، فتدعونى أنت ألا أخاف أن أنكر.
أجدي في رحابك لا تُنكر.
الوسوسة قد تنكر الحرف لا تنكر.
فإذا سلمنا لها كما أمرتنا، وجدناك دون حاجة إلى حرف
أو رسم.
القراءة:

تصدّر السماح ما وصل إلى "العبد لله"، وكأنه مفتاح النص.
لكن لم يكن الأمر فقط كذلك.
السماح وحده لا يفي بالغرض.

تصورت أن هذا الفصل، الذى تقوم به الوسوسة، بين الفكر والوجود، تقوم به بما يشبه فصل الألوان في الطباعة. تصورت أنها بذلك تنقّى كلية الوجود من شوائبه المعقلنة، فيصبح جاهزا للتوجه إلى أصله بدونها، وربما جعلها (الوسوسة) ساترا إليه.

في الوقت الذى يحاول الفكر الوسواسى أن يسحب صاحبه بعيدا عن أصله ومنتهاه معا، يتحرر الوجود الأصل إلى غايته، فنقترب من حدة ذكره.

الوسوسة حرف، قد يتجمع في جملة،

وهي تتصدر الفكر حتى توهمنا أننا هو (أنا الفكر)

ما وراء الوسوسة هو مسألة إحلال الحرف محل الحق،

ثم هي تأتى بحروف أخرى لتهاجم الحرف بحروف الضد.

هي تعجز بداهة عن ذلك رغم ظاهر نجاحها، إلا أنها أيضا تستدرجنا إليها بلغتها، فنقاومها فكراً بفكر، نقاوم الحرف بالحرف، حروف الوسوسة في مقابل حروف المناقشة والإثبات والمقاومة.

الخوف من الوسوسة يعطيها قوة ظاهرية هي لا تملكها أصلاً،

الحرف (الوسوسة) قد يغلب الحرف (المقاومة والإقناع).

لكنه ليس له قدرة على المساس بالأصل،

بل هو ينقيه من كل الحروف المعطلة (يصدره إليه وحده).

الوسوسة تبدو قهراً مقتحماً، لكنه مرصود بفشله،

القهر الإيجابي الآخر يحدث بتوصية مولانا في عكس الاتجاه، حين تردنا الوسوسة إليه.

حين تغمرنى الوسوسة ولا أستطيع منها فكاكاً، تزيح عني فكراً كان يحول بيني وبينه،

من هنا يأتى قبولي بها هي استجابتي لها بخروجي عما تخرجني منه، فهو صلاح لى، لأنها تخرجني من الحرف إلى الأصل،

ما أشرف هذا القهر وأطيبه .

" الوجود " هو الأصل قبل وبعد أن يتشكل في حرف أو رسم

هذا الوجود الأصل لا تضره الوسوسة

إنها أعجز من أن تدعونا لمفارقة الجوهر،

وكل ما عدا ذلك من الأفضل أن نفارقه ولو إلى حين،

كلما ازددت كفرا بالحرف "مفارقة له، ازددت إيمانا بالأصل" اقتربا منه،

الوسوسة تعلقنا وتغرينا بالإنكار وتشككنا في المعتقد، فإذا استجبنا لما تعلقنا به لم يحقق إلا ظاهر نجاحه الذى هو هو السبيل إلى القرب الحقيقى، من خلال تنقية الجوهر بالوسوسة وضدها .

الوسوسة حين تعلقنا بالإنكار إنما تعرى فشلها،

وحين نجد أنفسنا نكاد ننساق ظاهراً وراء هذا الإنكار الخائب، إذا بنا تلقائياً في رحاب الأصل

بلا مثيل ولا تمثيل

ولا حرف ولا رسم

ولا نهاية

ليس كمثله شئ .

بعض التطبيق:

بصفة عامة:

ينبهننا هذا النص، بكل القراءات، إلى أن انفصال التفكير (المعقلن) عن كلية الوجود، ليحتكر أدوات المعرفة، قد ينتهى إلى أن يسد الطريق إليها،

هذا الاحتكار إن كان قد أضر ببعض العلوم فهو قد أضر أكثر بحقيقة الأديان، (الإيمان)

نحن في نهجنا التطورى يستجبل أن نستغنى عن دور التفكير بداهة، لتسير أمور حياتنا اليومية،

أما في علاقتنا بالكون إليه فإن دور التفكير المفاهيمى بالذات يتراجع ولا يختفى

أما أن يتعملق ويحتم، وتجرى مواجهته بمثله في الاتجاه المعاكس، فهي الوسوسة .

أحسب أن علينا أن تضبط الجرعة في الممارسة التربوية والتدريب النمائى بين مستويات وقنوات التواصل والمعرفة باستمرار، ربما كما يحاول المايسترو أن ينظم العازفين توقيتنا وتتابعنا وتآلفا طول الوقت ليظل اللحن لنا متكاملًا،

وإلا فهو النشاز مهما كانت الآلة الطاغية هى أغلى ثمنًا وأقدر أداءً وأعلى حساً .

النشاز (الفكر المتعملق) يسحب بالوسوسة وضدها بعيدا عن اللحن الأساسى، لذلك فهى تصدرنا إليها وليس معنا بقية منا، ومن ثمَّ السعى طلقاء إلى وجهه تعالى .

في الممارسة الإكلينيكية:

لو أن الطبيب (المعالج) اطمأن لموقف النفسى هكذا، فلا بد أن تحل به طمأنينه بالغة الشجاعة، تسمح له بإحاطة مريضه بما اطمأن إليه هو من أن مثل هذه الوسوسة ليست إلا نغمة ناشزة، لا تفسد اللحن الأساسى إلا مؤقتا وهامشيا، وهى قد تكون السبيل إلى إعادة صياغته أرقى وأقدر على الاقتراب منه إن موقف الترهيب، والتأكيد على أولوية الاستعاذة ، وإلحاح الاستغفار، قد يكون كل ذلك مفيدا فى مواجهة جرعة الوسواس الطافية العابرة .

لكن على الذين يبالغون فى التركيز على هذا المستوى من العلاج أن يفرقوا بين مستويات الوسوسة ودرجات حدتها، فإن صلحت هذه الأساليب فيها ونعمت، أما إذا كان الاضطراب الوسواسى القاهر مهاجما مزمنا شرسا، فإن استلهام هذا الموقف النفسى قد يكون هو المطلوب، خاصة وهو يتفق جزئيا مع ما أشرنا إليه فى البداية مع بعض أنواع العلاج السلوكى

استيعاب هذا الموقف الواثق من عمق الإيمان كطبيعة بشرية جوهرية غائبة مضطربة، لا تهزها الكلمات، ولا يستدرجها الحرف، وتنقيها الوسوسة، يقلب الموازين حين يجعل "الضد" الحائل، هو هو السبيل إلى الوصل الكامل.

- ناقشنا فيما سبق مقولة ديكارت "أنا أفكر إذن أنا موجود" فى مقابل حكمة الرخاوى "أنا أفكر إذن أنا غير موجود، لا تفكر ولكن استعمل التفكير". (كتاب حكمة المخانين: الفقرة (4) رقم (75) ، (يومية 2007-12-12 "أحجار كريمة وأشياء أخرى وسط كومة قش").