

القلق بين الصحة والمرض

أ.د. هشام عبد الرحمن الخولى

أستاذ الصحة النفسية والتربوية الخاصة المتفرغ كلية التربية جامعة بنها

يعد القلق من حقائق الوجود فى كل الأزمان الماضية والحاضرة والمستقبلية ' حيث يسود القلق كل مظاهر الحياة : قلق فى الفكر ' قلق فى الثقافة ' قلق فى السياسة ' قلق فى الإقتصاد... الخ ' ولا يعنى إستعمالنا للفظ القلق أن كل الحضارات فى مختلف العصور والأزمان مريضة بالتصدع ' انما من معانى القلق : معنى الدافع ' فقد يكون ظاهرة صحية ' وقد يكون ظاهرة مرضية (بفتح الميم) .

هل الصحة تعنى الخلو من المرض ؟ الاجابة لا لأنه ربما يوجد انسان خالى من المرض إلا انه يحيا حياة يملؤها البؤس أى غير سعيد . وهذا يعنى ان اختفاء الاعراض لايعنى السوية ' كما ان وجود العرض لا يعنى بالضرورة وجود المرض .

عادة ما تتجه أنظارنا كمتخصصين فى علم النفس والصحة النفسية الى التعميم باعتبار القلق فى كل احواله من المشاعر السلبية ' على الرغم من أن هناك مستوى من القلق يجعلنا أكثر صمودا وأكثر تفاؤلا وأكثر امباتية وأكثر ابتكارية.

ولا شك ان الصحة النفسية ترتبط بالقدرة على التكيف مع ضغوط الحياة ويعد القلق فى صورته السوية احد اساليب مواجهة الضغوط وادارة الغضب ' والقلق السوى يساعد الفرد على العودة الى حالة الصمود التى تنهار مع قلق الانغمار .

ولعل القلق هو احد المفاهيم التى شهدت وما تزال نظرة تركيز على اعتباره فى كل احواله تعبير عن المشاعر السلبية شأنه شأن الاكتئاب والكدر والحزن والسي والتوتر والوسواس... الخ.

فاذا كان من المسلم به باتفاق جميع مدارس علم النفس الساس لكل اختلالات السلوك ' فى الوقت نفسه وان لم ينتبه الى ذلك الكثيرون المنطلق لكل الانجازات البشرية سياتى العادية والمالوفة او الابداعية الابتكارية ،

أكد برجسون (١٨٥٩-١٩٤١) على أن الحالات الانفعالية كالقلق يمكن أن نتصورها على شكل متصل يتمثل فى أحد طرفيه البرود الانفعالى أو عدم الاكتراث واللامبالاة ويتمثل فى وسطه الاهتمام المصحوب ببطانة وجدانية جادة تتميز بنوع من الحرص ' بينما يتمثل فى الطرف الاخر الاستثارة الانفعالية الشديدة. (حسن عيسى ك ١٩٧٩)

فقد أكد شنايدر (طبيب نفسى المانى ١٨٨٧-١٩٦٧) بقوله أنه من الطبيعى أن يصبح الانسان قلقا ' فهو يرتبط مباشرة بكل جانب من جوانب السلوك الانفعالى خاصة وان الانسان لديه نزعة لعدم البقاء ساكنا فى حالة اكتمال ' بل انه ينتقل من حالة اكتمال الى عدم اكتمال

الى اكتمال جديد ، ذلك لأنه عندما يصل لهدف لا يتوقف ولا ينتهى الا اذا حل الموت ، بل يضع دائما امامه أهدافا جديدة ويثيره توتره وتحركه طاقته ، كل ذلك ليصل للهدف ثم ليكون اهدافا جديدة ، (الملا: ١٩٧٢)

فليس من الضروري ان تكون نتيجة القلق امراضا عصابية بل قد تكون سلوكا تكامليا صحيا ، ففى الاستجابة للتمهيد الذى ينذر به القلق قد يعبىء الفرد قدراته للقيام باساليب جديدة من التوافق السوى استجابة لهذا القلق ،

وعلى الرغم من اننا فى عالمنا العربى قد تم تصنيف مدارس او تيارات علم النفس والصحة النفسية فى العصر الحديث اى مع بدايات القرن العشرين من الالفية الثانية بداية من التحليل النفسى على يد سيجمند فرويد (١٨٥٩-١٩٣٩) وهو طبيب نفسى وفسولوجى نمساوى الاصل وكانت بداية افكار هذه المدرسة فى الشيوخ عام ١٩٠٥ حيث ركزت هذه المدرسة على طرف المتصل المتمثل فى الاستثارة الانفعالية الشديدة باعتبار القلق الظاهرة المحورية فى كل صراع عصابى مما يمكن ان يتمخض عن الاعراض المرضية فى صورة أعصبة أو أذهنتة ، والذى اسماه فرويد بقلق الانغمار من خلال تصنيفه للطبقية الثلاثية للقلق (قلق انغمار صدمة ذعر آلى أوائل غير نوعى - قلق اشارة انذار - قلق انغمار صدمة ذعر) على الرغم من تأكيد التحليل النفسى على القلق السوى والذى سمي بالقلق الموضوعى او قلق الانا تجاه الواقع الخارجى ، الا انه لم يجد فى سياق إنشغاله بالظواهر المرضية ما يبرر الوقوف عند هذا النوع من القلق السوى (قلق الامتحان - قلق الزواج - قلق السفرالخ)

ومع عام ١٩١١ بدأت تظهر فى الساحة المدرسة السلوكية على يد ايفان بافلوف (عالم وظائف اعضاء روسى ١٨٤٩-١٩٣٦ حاصل على جائزة نوبل فى الطب عام ١٩٠٤ اشهر اعماله نظرية الاستجابة الشرطية) و ادوارد ثورنديك (عالم نفس امريكى ١٨٧٤-١٩٤٩ واشهر اعماله الاشتراط الاجرائى) وجاءت السلوكية التقليدية تناولا للقلق على الطرف الاول من المتصل من حيث انخفاض القلق الى ادنى درجاته باعتباره علامة من علامات السوية حيث يعد اختفاء الاعراض من وجهة نظر السلوكية علامة على اختفاء المرض ثم تفسير ذلك من خلال التصنيف الشهير لمفهوم الصراع عند دولارد (عالم نفس امريكى ١٩٠٠-١٩٨٠) وميللر (عالم نفس امريكى ١٩٠٩-٢٠٠٢) وقاما بتصنيف الصراع الى صراعات بين اقدامين (اقدام -اقدام) أو بين إحجامين (إحجام -إحجام) أو بين إقدام وإحجام (اقدام -إحجام) واذا كان النوعان الاولان يسيران فى حلها ، فان النوع الثالث يستعصى على الحل ومن هنا تكون محاولات الفرد لخفض التوتر الناشئ عن الصراع ، وعندما يقع الفرد على المسالك التى تقض الصراع وتخفف التوتر يكون هذا الخفض للتوتر يعمل على تعزيز هذه المسالك فتستقر فى صورة تعلم سيان كان ذلك ان تكون المسالم سوية او ميكانيزمات دفاعية او اعراض مرضية ، وعليه يكون الصراع الانفعالى الشديد ضروريا للسلوك العصابى .وهذا يتفق مع الطرف الثانى للمتصل الذى اشار اليه برجسون.

يضم تيار السلوكية الجديدة والتي تعرف بتعديل السلوك كثرة من المشتغلين به من امثال وولبي وايزنك وراخمان ولازاروس وبنديورا وولمان وذهب دافيد مارتن ١٩٧٣ الى ان هناك من الاختلافات الرئيسية بينهم ما يكاد يتعارض مع وضعهم تحت لافتة واحدة بعينها. ولما كان وولبي يعتبر بحق امام السلوكية ورائدها وذلك بكتابه الشهير العلاج النفسى عن طريق الكف بالنقيض عام ١٩٥٨ ، لذلك سوف نعرض للقلق عند وولبي كممثل لتيار تعديل السلوك حيث يعرف وولبي القلق على انه طراز او طرز من الاستجابة الاوتونومية وهى تشكل جانبا من استجابة الكائن الحى للاستثارة المزعجة نتيجة معاناة الفرد من القلق المنتشر وهذا يتفق مع الطرف الثانى من متصل برجسون ومع القلق الهائم عند فرويد .

ومن جهة اخرى أكد فيليبس ١٩٥٥ وهو أحد أنصار السلوكية على أن السلوك السيكيوباتولوجى يمكن أن يقوم على قلق مسف الضالته باكثر منه على قلق مسرف الشدة (دافيد مارتن).

وهذا يتفق مع ما أشار اليه برجسون للقلق الذى يقع على طرفى المتصل بينما القلق الموجود فى وسط المتصل هو المنطلق لكل الانجازات البشرية فى الحياة سيان العادية المألوفة او الابداعية الابتكارية

• النيار الظاهريانى [الفيونومينولوجى]

نشأت الوجودية فى أواخر القرن التاسع عشر من الألفية الثانية ، فكانت بداية الافكار الوجودية تؤكد على الوجود الفردى للانسان ، والتي ذهبت الى ان احوال الانسان الوجودية مثل القلق والمخاطرة والمعاناة والصيرورة الخ هى المقومات الجوهرية لوجوده ، والحرية والمسئولية والاختيار هى المعانى الكبرى فى حياته .

واشار عبد السلام عبد الغفار ١٩٨١ الى ان الاتجاه الوجودى يعتمد فى نظره الى الانسان على الاتجاه الفيونومينولوجى فالفيونومينولوجيا كما اوضح لينج ١٩٦٧ هى العلم الذى يدرس خبرتى وخبرة الاخرين ، والعلاقة بين خبرتى عنك وخبرتك عنى ، ودراسة سلوكك وسلوكى كما اعيشه وسلوكى وسلوكك كما تعيشه انت .

ومن الجدير بالذكر القول بانا لطبيعة الصميمية للوجودية تناضل ضد تقطيع الكائن البشرى فى محاولة منه للبلوغ الى فهمه ، ومن هنا كان مفهوم الفردية والتفرد فى طبيعة المفاهيم الاساسية للوجودية .

فالفرد السوى فى الوجودية مفتوح لواقع وخلق الدلالة / المعنى واوضح صورة لعدم الكينونة هى الموت ، وانعدام الكينونة لا تعنى الموت بالمعنى الفيزيائى وتعنى المجازاة الشاملة والاستغراق فى المجتمع ، اى فقدان الهوية والتفرد ، أو كما يسمى بالديماجوس اى الشخص الذى يتنازل تماما عن ذاته توأوما مع العالم / الواقع الخارجى وبالتالي يفقد فرديته وهويته كإنسان .

تضمن هذا التيار ثلاثة اتجاهات رئيسية بداية من روجرز او ما يطلق عليه العلاج المتمركز على الشخص ، ثم بيرلز او ما يعرف باسم العلاج الجشطلتي ثم العلاج الوجودي بتفريعاته العديدة ومن أشهرها علاج الكينونة عند بنسفانجر وعلاج الدلالة او المعنى عند فرانكل

◀ كارل روجرز ١٩٠٢-١٩٨٦ عالم نفس امريكى.

◀ فريدريك بيرلز ١٨٩٣-١٩٧٠ عالم نفس المانى.

يرى روجرز ان القابلية للقلق تحدث عندما يكون هناك تعارض بين ما يعيشه الكيان العضوى وبين مفهوم الذات ، فالاضطراب ياتى عندما تكون الاحداث التى يتم ادراكها على انها تنطوى على دلالة بالنسبة للذات تتعارض مع انتظام الذات ، فى هذه الاحداث فان الاحداث إما ان تلقى الانكار او تلقى تحريفا الى الحد الذى تصبح معه صالحة للتقبل ، ويغدو التحكم الشعورى اكثر صعوبة عندما يناضل الكائن اشباعا لحاجات لا تحظى شعوريا بالاعتراف ، بمعنى انه يناضل استجابة لخبرات تلقى الانكار من الذات الشعورية ، عندئذ يوجد التوتر ، فاذا ما اصبح الفرد باية درجة على وعى بهذا التعارض فانه يشعر بالقلق ،

• الاتجاه الجشطلتي [بيرلز]

من الطبيعى ان تصبح قلقا اذا كان عليك ان تتعلم طريقة جديدة فى السلوك ، ان القلق هو الاثارة ، هو دفقة وحماسة الحياة التى نحملها معنا ، والتى يصيبها الركود اذا اعترانا الشك بالنسبة للدور الذى علينا ان نلعبه .(الطيب ١٩٨١)

فما دام القلق عند بيرلز هو الاثارة هو دفقة وحماسة الحياة فذلك بعينه هو القلق الدافعى السوى ، هذا الذى يصيبه الشلل اذا ما انغمر بالشك فكل الحركة الدافعية او انخفضت كميته كاستثارة ودفقة للحياة فعجز عن ان يكون دافعية كافية .

• الاتجاه الوجودى

جاءت المدرسة الوجودية الى الساحة دون نقد ولا جحود لفضل المدارس الاخرى التى سبقتها بل دعت الى الابقاء عليها والاستفادة من اسهاماتها وتوغلت من تحتها الى اعماق ما خطرت ببال رواد تلك المدارس مؤكدة على ان الدوافع الفرويدية والادلرية والاشتراط الكلاسيكى والاشتراط الاجرائى وغيرها كلها كشوف ثمينة وخطوط هامة باستثناء الصور التى تضعها للمرضى باعتبار انها صور غير مكتملة وربما تكون باهتة غائمة صور ينقصها العمق ومن هنا بدأت تركيز على الوجود الانسانى او الواقع الانسانى والماهية

يعد كيركجارد (١٨١٣-١٨٥٥) المفكر الدنمركى المؤسس الحقيقى للوجودية المعاصرة

وذهب كيركجارد الى ان القلق هو شعور ملازم للوضع البشرى ، والقلق لا يقتصر على موضوع محدد ، وانما ينظر اليه كتجربة يعيشها الانسان فى مواجهته للحياة ، والقلق يكشف عن عظمة الانسان ، فالقلق مفهوم مركزى فى فكر كيركجارد .

واضاف كيركجارد ان الفرد الذى اتيح له ان يعيش القلق ' قد تعلم أعظم الاشياء أهمية .ولعل عباس العقاد قد اخذ من كيركجارد طاقة القلق التى تحدث عنها كيركجارد بمقولته الشهيرة "ان الشعوب تعاني من القلق بقدر ما يكون حظها من التقدم وتبتعد عنه بقدر ما يكون حظها من التخلف"

فالقلق عند كيركجارد يتوسط عبارة (أنا أستطيع) وعبارة (أنا فعلت) ووصفها بأنها ذروة الوعى بإمكانية العمل لدى الفرد ' والتى هى فى صميمها الامكانية المثيرة للقدره ' وفى هذه الحالة إما أن يمضى الفرد قدما ويحقق إمكاناته ويبدع أو يضطرب ويوقف وينغلق على ذاته ومن ثم يتحول قلقه الطبيعى الى قلق عصابى .

مارتن هايدجر (١٨٨٩-١٩٧٦) فيلسوف المانى وجه اهتمامه الفلسفى الى مشكلات الوجودوالحرية والحقيقة وغيرها

ويرى هايدجر ان القلق هو الطريق الملكى الذى يجد المرء نفسه بواسطته ' فغائية القلق هى تحقيق الوعى بالذات ' اذ ان الحرية التى تطمحاليها الكينونة ليس بالامكان تحصيلها ما لم تعش تجربة الشعور بالقلق ' فالقلق ليس مرادفا للياس - كما يفهم عادة- بل هو مرادف للفرح بالوجود ذلك لأنه ينقل الكينونة من الابتذال الى الاصالة.

ويرى هايدجر أن وعى الانسان بحقيقة الموت يضعه امام وجوده الخاص ليتحمل مسئوليته ويحقق إمكاناته ' فحرص الانسان على وجوده هو الذى يثير قلقه ' ولذا يرتبط بتوقع المستقبل ' مما يتأدى بالانسان الى القلق ' وهنا يرتد الى ذاته ليرى ما الذى يمكن عمله؟ وعند هذه النقطة يفترق السوى عن العصابى ' فالشخص السوى يواجه حقيقة عدمه بالارتداد الى وجوده ' باصطناع وجود زائف يحاول ان يحقق ذاته فيه ' لا مفر اذن من مواجهة الذات ومحاولة تحقيق إمكاناتها وهنا تنفتح امام الفرد آفاق الابداع ' والقلق عند هايدجر يحظى بتقدير ايجابى حيث اكد بقوله بان القلق يوقظنا من اوهامنا وأماننا الزائف ويواجه الفرد بمسئوليته ويدعوه لادراك وجوده الاصيل .

كما يرى هايدجر ان القلق الوجودى هو تجربة وجودية تكشف للذات عن حقيقة وجودها فى العالم باعتبارها ذاتا فردية لا بد لها ان تقطع بقرار وجودها وان تحقق إمكاناتها الخاصة دون الاعتماد على أى موجود آخر،

فالقلق الوجودى هو ذلك الوعى بمصيرنا الشخصى الذى يسحبنا فى كل لحظة من العدم فاتحا أمامنا مستقبلا يتقرر فيه وجودنا ' ويصدر هذا النوع من القلق عند ادراك الشخص لإمكاناته وممارسته لحريةته والقلق الوجودى على خلاف القلق العصابى لا يعوق الفرد عن الفعل بل هو شرط للفعل ' لأن الفعل يفترض وجود عدد من الممكنات يختار الفرد من بينها.

أى ان القلق الوجودى خاصية انسانية أساسية ' انه ليس بالضرورة باثولوجيا ' لأنه يمكن ان يكون قوة دافعية تحفز على النمو والازدهار ' فهو نتاج الوعى بالمسئولية عن الاختيار اى اننا نعيشه عندما نصبح بشكل متزايد على وعى بحريتنا وبالنتائج المترتبة على تقبلنا أو رفضنا

لحريرتنا ، وفي الواقع فاننا عندما نتخذ قرارا يتضمن بناء حياتنا من جديد ، فان القلق المصاحب يمكن أن يكون إشارة على أننا على استعداد للتغيير الشخصي ، والاشارة هنا تكون بنائية ، وكخاصية انسانية أساسية هو استجابة للتهديد اى يشعر به الفرد عندما يتعرض وجود الذات للتهديد .

إن القلق، باعتباره وجدانا أساسياً من شأنه أن يفتح الكينونة بما هي كذلك على العالم، ويقوم بعزلها، انتشالها من عمق الانحطاط والعمومية التي تطبع ما هو يومي، ووضعها بطريقة مميزة أمام نفسها. إن الانشغال بـ "اليومي" يغيب الحقيقة، حقيقتنا؛ هذا "اليومي" الذي يحجب عنّا ما هو أصيل فينا، ويتركنا عائمين في ما هو تافه ومزيف: إن المزيف ينسينا وجودنا الأصلي، وجودنا المحض، ويحصرنا في بيت ضيق لا أنوار فيه ولا أبواب ولا نوافذ. لذلك، فإن القلق الذي يطفو على سطح الكينونة في لحظات نادرة مصطنع، مغشوش له أن يرشدنا إلى كيفية اختيار أنفسنا وينقذنا من مصير لا رابطة بيننا وبينه، مصير . فالقلق يوسع نظر الكينونة لتدرك أنها حرّة..

• فيكتور فرانكل [١٩٠٥-١٩٩٦] طبيب إعصاب وطبيب نفسى نمساوى

يعتبر فرانكل من رواد المدرسة الثالثة في فينيس للعلاج النفسى العلاج القائم على التحليل الوجودى حيث ركز فرانكل على ارادة المعنى وخاصة في احوال المعاناة وبذلك اختلف عن فرويد الذى ركز على ارادة المتعة /اللذة وعن ادلر الذى ركز على ارادة النجاح/السلطة وعن ماسلو الذى ركز على ارادة تحقيق الذات ، واحقاقا للحق سبق كيركجارد فرانكل فى القول بارادة المعنى والتي تعنى ان القوة التحفيزية الأساسية للفرد هى العثور على معنى فى هذه الحياة ، والحياة لها معنى تحت جميع الظروف حتى الاكثر بؤسا منها .

واشار فرانكل الى ان سعى الانسان الى البحث عن معنى ربما يثير توترا داخليا ، بدلا من أن يؤدي الى اتزان داخلى ، ويرى فرانكل ان هذا التوتر/ القلق هو المطلب الذى لا بد منه للصحة النفسية ، فالصحة النفسية تستند الى درجة من القلق بين ما انجزه الفرد بالفعل وما لا يزال عليه ان ينجزه ، او بمعنى آخر الفجوة بين واقع الفرد وما ينبغى ان يصير عليه ، فليس ما يحتاجه الانسان حقيقة هو حالة اللامبالاة والتي تقع على الطرف الاول من متصل بيرجسون ولكنه يحتاج الى السعى والاجتهاد فى سبيل هدف يستحق ان يعيش من اجله وينطبق ذلك على وسط متصل بيرجسون الذى يكون مصحوب بالاهتمام المصحوب ببطانة وجدانية جادة تتميز بنوع من الحرص هذا الاهتمام وهذا الحرص دافعهما استدعاء امكانات المعنى عند فرانكل ذلك المعنى الذى ينتظر ان يقوم بتحقيقه .

• المراجع:

- بيرجسون (١٨٥٩-١٩٤١) فيلسوف فرنسى حصل على جائزة نوبل للاداب عام ١٩٢٧م
- حسن احمد عيسى (١٩٧٩) الابداع فى الفن والعلم ، عالم المعرفة ، القاهرة.
- دافيد مارتن فى العلاج السلوكى (ترجمة صلاح مخيمر) ، الانجلو المصرية ، القاهرة.

- سامية القطان (١٩٨١) كيف تقوم بالدراسة الكلينيكية (الجزء الأول) الانجلوالمصرية ' القاهرة.
- سلوى الملا (١٩٧٢) الابداع والتوتر النفسى : دراسة تجريبية مؤسسة المعارف للطباعة والنشر ' القاهرة.
- صلاح مخيمر (١٩٨١) مدخل إلى الصحة النفسية ' الانجلوالمصرية ' القاهرة.
- عبد الحلیم محمود السيد (١٩٧١) الابداع والشخصية "دراسة سيكولوجية" ' دار المعارف ' القاهرة،
- عبد السلام عبد الغفار (١٩٨١) الصحة النفسية ' دار النهضة العربية ' القاهرة.

