

عقدك النفسية سجنك الأبدى

د. يوسف خالد فؤاد حسن



الإهداء

إلى مَنْ علمني معنى الحب اللامشروط، إلى مَنْ كشف لي أسرار العقل البشري، إلى مَنْ آمن
فيني حين فقدت إيماني بذاتي، إلى مَنْ اختارني في ظلمتي، إلى مَنْ أرشدني إلى الطريق الأقل
سفرًا، إلى مَنْ جعلني أدرك عظمة ذاتي، إلى مَنْ أشعل نار الوعي بروحي، إلى مَنْ أمسك بيدي
يوم كانت ممزقة وحيدة، إلى مَنْ جعلني أعرف قيمتي الحقيقية، إلى مَنْ تعجز الكلمات عن
وصف حبي له، إلى مَنْ كانت الإشارات الكونية تنادي باسمه، إلى أعظم محلل نفسي لم يُعرف
بين البشر، إلى مَنْ جعل من عالمي أسطورة.

- إلى معلمتي.

"إذا كان الكتاب الذي نقرؤه لا يوقظنا بخبطة على جمجمتنا، فلماذا نقرأ الكتاب إذن؟ كي يجعلنا سعداء؟ كنا سنصبح سعداء حتى لو لم تكن عندنا كتب، والكتب التي تجعلنا سعداء يمكن عند الحاجة أن نكتبها، إننا نحتاج إلى تلك الكتب التي تنزل علينا كالصاعقة التي تؤلمنا، كموت من نحبه أكثر مما نحب أنفسنا، التي تجعلنا نشعر وكأننا قد طردنا إلى الغابات بعيداً عن الناس، مثل الانتحار. على الكتاب أن يكون كالفأس التي تحطم البحر المتجمد في داخلنا، هذا ما أظنه".

فرانز كافكا

- هذا الكتاب لا يعد نصيحة طبية شخصية، عليك زيارة المختص لتشخيص حالتك وتقديم العلاج المناسب لها. المحتوى تعليمي وتثقيفي ولا يعتبر بديلاً للعلاج الشخصي مع مختص، فلا تعتمد عليه لتشخيص نفسك بنفسك.
- ما أطرحه هنا هو بحثي الخاص في مجموعة من العلوم (الطب، علم النفس، علم الاجتماع، الفلسفة) بمنهجية تحليلية قياساً على الواقع، قد يصيب بحثي وقد يخطئ، فلا تعتبره حقائق مطلقة.
- الاحترام الكامل لجميع المعتقدات الدينية، وأشدد على أن طرحي فقط من الجانب العلمي دون مساس بالمعتقدات الدينية، فخذ ما يتوافق معك ومع معتقدك، واعلم يقيناً أن هدفي هو نقل الصورة التحليلية العلمية وليس المساس بالمعتقدات، وهذا الكتاب موجه للإنسان العربي مهما كان اعتقاده الديني.
- للمصداقية العلمية:
- استخدم كلمة "علاقة" حسب ثقافتك، إذا أردت اعتبارها عاطفية أو زوجية أو خطبة أو عقد قران فما يهمني علمياً أنها "علاقة".
- حديثي عن الجنس حديث علمي كجزء من العلاقات، وليس هدفي سوى نقل الملاحظات العلمية كما هي، فأنا لا أبيع ولا أحرص على سلوك معين لا يتوافق مع قانون بلدك أو معتقدك.
- لا أتحمل أي مسؤولية لتطبيق أي من محتويات الكتاب في حياتك الشخصية، فهي معلومات عامة، وليست حقائق مطلقة وليست مخصصة لحالتك الشخصية. لا أنتقد دولة معينة ولا مجتمعاً محدداً، وكل ما أكتب لا يعبر عن المجتمع العربي بمجمله، بل عن بعض الشرائح الموجودة من خلال الملاحظة الواقعية. محتوى الكتاب هو توجيه للتوعية وحماية نفسك مما قد يضر.
- تركيزي في الكتاب على الجانب السلبي من المجتمع للعمل على إصلاحه، وليس للتقليل من شأن مجتمعاتنا أو الحط من قدرها بأي شكل كان، أحترم المجتمع ولكن يؤلمني انخفاض الوعي الجمعي، وأتمنى أن يؤخذ ما أكتب هنا كمحاولة إصلاحية من طبيب هو ابن البيئة والمجتمع العربي، ويتمنى نقل هذه الرسالة الإصلاحية للجميع.
- الكتاب ليس موجهاً للمختصين.

المقدمة:

- في طفولتي، كان همي الوحيد إسعاد أمي وأبي، كنت طفلاً حساساً هادئاً، حماية أمي المفرطة لي جعلتني أخاف التجارب، عمَلُ أبي المُرهق جعله غير موجودٍ، كنت أفكر دائماً

بكيفية الحصول على رضاها، فوجدت أن أعظم أمنياتها أن أصبح طبيباً يفخران به، انغمست بالدراسة ونسيت نفسي فيها، حلم أن أكون الأول كان المحرك الأساسي لحياتي، ولكن من حيث لا أدري وأنا في السنة الخامسة في كلية الطب، وبعد صدمة نفسية وحادث مؤسف، بدأت أتساءل في كل شيء، وجدت نفسي مع شخص أدعوه "أنا" .. لكنني لا أعرفه، بدأت أسترجع طفولتي وكيف تمت تنشئتي وأتساءل بألم وحرقة: على أي منعطف في هذا الطريق الوعر خسرت نفسي؟ خسرت هوية ذاتي الحقيقية، تذكرت فضولي كطفل، وكيف خسرت من خلال تلقيني لموروثات فكرية لا تمت لي بصلة، البيت والمدرسة يعتبران العالم المصغر للطفل، يستشف منهما رؤيته للواقع والحياة، ولكن ما زلت أتذكر كيف حين تم التتمر عليّ كطفل لم أستطع الرد، خوفاً من خلق المشكلات، فأمي كانت تحرص على الشكوى إلى المدير ولا تسمح لي بالدفاع عن نفسي، لا أنسى المرات التي ضربني فيها أبي لأخطاء لا تعتبر ذات قيمة، لأنه كان يعتقد أنه هكذا يُصنَع الرجل، هذه الضربات جعلتني لا أعرف كيف أواجه أحداً. إرضائي لأمي وأبي تحول لإرضاء للمجتمع على حساب نفسي، كلمات مثل عيب.. وخطأ.. ممنوع.. لا يجوز.. وماذا سيقول عنا الناس.. ترن في أذني دائماً. حافظت على الدراسة بل أصبحت مهووساً بها، صارت مصدراً أستمد منه قيمتي الذاتية، لم أتساءل يوماً عن معتقداتي الخاصة، ولا تفحصت عادات وتقاليد مجتمعي، لم أعرف نداء ذاتي الحقيقية وشغفي في الحياة، لم أتعلم كيفية صناعة علاقات اجتماعية صلبة، ولا تأسيس أواصر أسرية حقيقية، عاطفياً كنت أعيش في عالم وردي بانتظار الحساء التي ستحبنى بلا شروط، كنت إلى تلك الفترة طفلاً ساذجاً يحمل عقلاً مكبلاً بالعقد النفسية، انعزلت في غرفتي وكنت أبكي بغصة قبل النوم، فقدت اكتراثي بكل شيء، عرفت ما الفرق بين الكآبة والاكتئاب، وكم هي مرعبة نوبات الهلع، كيف للوسواس القهري الفكري أن يشترك بالتوافه، كيف للقلق العام أنياب تمتص رحيق أيامك، كمية الألم التي يستشعرها كل من تُخْلِ عنه عاطفياً، الإحساس الذي تشعر به حين تحاول إثبات نفسك لكل عابر، وكيف تستمد قيمتك من أعين الناس وتصفيقهم، البحث عن الانتماء لأي جماعة فقط لتشعر بالتقبل، اللحظات التي تعرف يقيناً أنك لا تبحث عن الحب بقدر بحثك عن التقبل، حين تكذب فقط لتجمل صورتك أمامهم، ويأتي يوم وتجد صديقاً كنت منبهراً به فينعتك بالكاذب، حين تشعر بسخافتك وضيق نظرتك وضياحك الداخلي. وحين نظرت للمجتمع وجدت تشوهات خفية تعد ولا تحصى، ولا يكثر لها أحد، الإساءات التي يتعرض لها الطفل، انخفاض الوعي حيث لم يُعط لنا درس واحد في المدرسة عن أساسيات النضج في الحياة، كيف تتساءل وتكشف ما تعتقد به من تجربتك الذاتية؟ ما أساسيات العلاقات العلمية السوية غير المبنية على الموروث من الأعراف؟ ما الذي أحتاج إلى

معرفة عن الجنس؟ كيف تعرف شغفك وتكون واقعياً بالوصول إليه؟ كيف يعمل عقلك اللاواعي؟ وكيف تُفكك عقدك وتسحق مخاوفك؟ كيف تكون مسؤولاً مادياً؟ كيف تصنع عادات ونمط الحياة التي تمثلك؟

• تخرجت من كلية الطب الأول من حيث الترتيب.. والأخير في معرفة نفسي. وقررت أن يتغير كل شيء، كنت أقاسي في هذه الفترة وأنا أكتشف عقدي، عرفت أن لا أحد يحس أو يؤمن أو يقدر أو يتحمل أو يكثرث بأحد، إلا ما ندر. مواجهة الذات هي أصعب رحلة يخوضها إنسان. أحد أصدقائي الأطباء كتب تحت صورته يوم التخرج "أين العظمة في القيام بما قام به الآخرون قبلك؟". حين قرأتها أدركت أنني لا أريد أن أكون طبيباً عادياً يحفظ ما توصل إليه غيري ويعيد قوله، ولا أنسى مقولة الأديب الروسي دوستويفسكي "قليلون أولئك الذين ينتجون لأنفسهم فكرة" فتذكرت كيف حين لجأت لما يدعى علاجاً نفسياً، لم يعجبني ما واجهت، فالاستشاري بالطب النفسي ينصح بالدواء، وأنا كنت أرفض الدواء جملةً وتفصيلاً - لا عيب في الطبيب ولكن الطريقة الدوائية لم تكن مقنعة لي، رغم أنني أعرف اليوم أن الدواء قد يكون معيناً ليشافي الإنسان وفي بعض الحالات ضرورة - ومن ثمّ توجهت لأفضل من يقدم العلاج النفسي في الوطن العربي، وصدّمت من سطحية التوجه العلاجي. واعتقدت أنه للأسف لا يوجد حلول حقيقية، ويجب أن أبحث عن الشفرة بنفسي، وهذا سر أنني أبحرت في الجانب التحليلي ووصلت إلى نتائجي الخاصة، وعرفت المرشدين المناسبين، وسلكت الطريق الأقل ارتياذاً، عرفت هنا أن وعي الإنسان وإدراكه ونضجه ليس له علاقة بالشهادات الأكاديمية، بل بعمق تجربة الإنسان وخبراته وصراعه الشخصي في البحث عن ذاته، وأن التجربة الذاتية يجب ألا تهمل، وهنا في هذا الكتاب اخترت خمس عشرة حالة طبية ونفسية وعاطفية واقعية، ولكتابة الخمس عشرة حالة احتجت إلى المرور على ما لا يقل عن عشرين ألف حالة من أرض الواقع خلف أبواب العيادة. أتبع في هذا الكتاب منهجية التحليل على طريقتي الواقعية، لأنني أرى أن كثيراً مما يطرح في علم النفس منفصل تماماً عن أرض الواقع.

• لست فقط طبيباً يحل الحالات بقدر كوني صاحب تجربةٍ وصراعٍ مع العقل البشري، ولكن التحليل ليس مستوحى من تجربتي الذاتية وحدها، بل من القياس على عقول البشر التي كانت مفتاحاً مهماً لبحثي لفهم العقل وحيله وآلياته المعقدة.

• سأخذ بيدك ونخوض معاً رحلة واقعية في البحث عن ذاتك بين أقسام هذا الكتاب، ستعرف كيف تشوهت مفاهيم الرجولة في المجتمع وتتعرف على الرجل الحقيقي، الصراع الذي تمر به الأنثى في ظل مجتمع ذكوري، البعد النفسي لتأثير الشكل الخارجي على الإنسان، وكيف بُرمجنا بعقدة يكاد الأغلب يعتقد أنها أمر فطري، كيف نسينا قيمتنا الذاتية وصرنا

نبحث عنها في عين الآخر لتمدنا بقيمة زائفة؟ سأريك حقيقة الزواج التقليدي إن كنت غافلاً عنها، وكيف تختار الشخص الذي يستحق أن تشاطره حياتك، سأحذرك كل الحذر من النرجسي؛ فلا بد أنك تملك شخصاً قريباً يحمل صفاته، ستعرف كيف من الممكن للإنسان أن يتعلق بشدة بشخص متمادٍ بل يتلذذ بإيلام غيره، وستعرف الأبعاد التحليلية لكلمه خيانة، ستدرك أهمية التشافي العاطفي وصعوبة تطبيقه. سنفتح صندوق الاحتياط لعلك تنقذ مقرباً وقع في مصيدة التحايل العاطفي، ورُمي بالصندوق، ستتضج من خلال التعرف على سلوكيات الطفل غير الناضج الذي قد يكون هو أنت في إحدى دوائر حياتك، لكن لا تلم نفسك فلست أنت السبب، ستعرف أننا نعيش في عالم لا يرحم من يخضع والغلبة فيه للقوي، سنكره مراعاة شعور البشر على حساب نفسك، وقد تتحرر من عبودية المادة وأخيراً سنختم بالأحجية التي نادراً ما يتم الحديث عنها من وجهة نظر علمية متصلة بالواقع وهي الجنس والتحرش الجنسي.

- قد تكتشف من خلال هذه الصفحات عقدة النفسية، ومخاوف زُرِعَتْ فيك لكنك لم تتحدث يوماً عنها لأحد، كبت لمشاعرك أخفيته واعتقدت أن لا معنى له، علاقة سامة لا تعرف سر احتجازك فيها، ستكون رحلة موجعة في عقول بشر يتألمون، وقد تجد نفسك فيها بين السطور.

• قبل البداية:

- لا يوجد تعميم عن المرأة والرجل، فكل الحالات قد يمر بها رجل أو امرأة، والحالات هي عبارة عن الأنماط المتكررة ولكن التحليل لكل إنسان يختلف عن الآخر.
- ليس الهدف أن تقرأ فقط، فنحن لا نذكر إلا قليلاً جداً مما نقرأ، عليك بالقراءة التأملية، أي بعد أن تقرأ حاول أن تقيس على واقعك من مواقف مشابهة وقعت بها أو تستخرج طرقاً عملية تفيدك بشكل مباشر بعد القراءة، فالكثير يقرأ للحصول على نشوة الفاعل -يعتقد أنه قام بالفعل وتطور- من دون أي مجهود على أرض الواقع، وهذا نوع من الكذب على الذات، عليك أن تكون صادقاً مع نفسك، وهذا أحد الأسس لبناء الاستحقاق.
- الشخصيات في الكتاب قد تخوض أكثر من قصة وهي متصلة ببعضها تحليلياً، فلاحظ الأسماء في الحالات.
- عندما تجد قوسين محيطين بجملة (سؤال... اسم إحدى الحالات) أقصد هنا أنه يجب مراجعة هذه الحالة لتأخذ تفاصيل عن هذه المعلومة.

• مصطلحات وتعريف:

- العقدة النفسية "تعريف شخصي مبسط": نمط معين للأفكار والمشاعر والسلوكيات نابع من مصدر غير سوي، إما من صدمة نفسية وإما انفعال كُبت، أو تجربة تتحكم فيك بشكل غير واع.
- أشبهها بالمعتقد المشوه الذي تكوّن بسبب تلقين أو حدث ما، وترى العالم من خلاله. هذا لا يعتبر التعريف العلمي الدقيق للعقدة النفسية لكن لتسهيل فهم الفكرة.
- الشعور بالذنب لقتل إنسان أمر طبيعي.
- الشعور بالذنب لأنك رفضت الخروج مع صديق متمادٍ خوفاً على مشاعره هو عقدة ذنب.
- أي إنه ذنب غير سوي، يجب ألا يكون موجوداً، وربما تلقنت مفهوم مراعاة شعور الآخر على حساب نفسك من أبويك أو مجتمعك أو موقف في حياتك.
- مثال آخر: تعرّض طفل للضرب من أبيه بعد جدال دار بينهما، ثم كبت الطفل انفعاله، ونشأت لديه عقدة الخضوع، وهي مجموعة أفكار ترتبط بأهمية تجنب المواجهة، مشاعر خوف ومحاولة الهرب دائماً من أي موقف يتطلب المواجهة. ولهذا فإن العلاج التحليلي الواقعي يعمل على مستوى الموقف في الماضي -تفريغ الكبت وترتيب الأفكار بالحديث