

الانتحار النفسي

محمود عاطف

هل تساءلت يوماً عن سبب
معاناة بعض الناس من
الأمراض النفسية في صمت؟
أوقف وصمة العار، ولنتحدث
عن الأمراض النفسية.



قصة قصيرة

الانتحار النفسي

محمود عاطف

كنتُ أظنُّ أنّ الذي يحبُّني سيحبُّني حتى وأنا غارقٌ في
ظلامي، حتى وأنا ممتلئٌ بالندوب النفسية، حتى وأنا
عاجزٌ عن حبِّ نفسي، سيحبُّني رغماً عن هذا، ولكن لا
، فلا أحد يخاطر ويُدخلُ يدهُ في جُبِّ البئر، الظلام لنا
وحدنا.

أحمد خالد توفيق

مقدمة

الهروب من الواقع هو أسوأ شيء نفعله في حياتنا ..

نهرب .. ونهرب .. ونهرب ..

إلى أن تنتهي حياتنا ونحن محرزون أفضل الجوائز في الهروب .. أعتقد أننا لو ذهبنا لمسابقة عدو سنفوز بجدارة هناك .. لأننا لا نتقن سوي الهروب من واقعنا المريب ..

نهرب عندما تنضج مشكلة وتكون جاهزة ومستعدة لمواجهتنا ..

نهرب من الواقع الذي جعلناه أليماً بهروبنا ..

نهرب من مقابلة عمل خوفاً من الفشل الذريع ..

نهرب من مشاكل العمل والاحتماء بمنزل العائلة حتى تحل المشكلة نفسها بنفسها ..

نهرب من المنزل بسبب مشاكل المنزل المعتادة على الجميع دون ابداء حل لها ...

نهرب من الأصدقاء بعدما يحدث ش جار بسيط كان من الممكن أن ينتهي بكلمة أسف ..

نهرب من علاقة زوجية ما بسبب ثقل المعيشة .. أو بسبب مشاكل الزوجة أو الزوج التي لا تنضب .. أو مشاكل الأولاد ..

وعندما نهرب، نهرب لمكان مضاد ..

نهرب من المنزل إلى العمل..

ومن العمل إلى المنزل..

وهكذا..

إلى أن نصبح أبطال العالم في الهروب..

نهرب من مشاكل و ننعمس في أشياء أخرى، وننسى ما

حدث بكل بساطة..

وهكذا عندما يحدث إشعال ذاتي أو مشاكل أخرى نتذكر

ما حدث سابقًا ونصبح على مشارف الانتحار النفسي.

نظر بتمعن أمامه في هذا الكارت الممتثل في يديه، ثم نظر مباشرة لمن فتح الباب عنوة دون أي إنذار مسبق، ودخل شاب ضئيل الجسد له طريقة تصرف متملقة ومشية ذليلة، وبالرغم من كآبة ملابسه إلا أنها كانت أنيقة بعض الشيء، فقد ارتدى بنطالاً رمادي اللون جيد التفصيل وسترة سوداء طويلة، وقد كان بين تصرفاته ووقار ملامحه ووجاهة ملابسة تناقضاً غريباً.

جلس علي أقرب كرسي له أمام المكتب والذي كان من خشب البلوط المزركش، وعليه بضع كتب مختلفة الأشكال والأحجام، وبجانبه لوحة اسم مكتبية، يبرز منها حروف ذهبية اللون: «د/أيمن شوقي مُعالج نفسي عام»

وجلس في الجهة الأخرى رجل طويل القامة، يرتدي بذلة بنية مائلة للسواد، ويضع نظارة طبية، ذو وجه مليح، يبرز منه لحية خفيفة الشعر ولديه شارب مُنمق، وشعر مرتب، قال:

- أحمد محمود.. واحد وعشرون سنة.

نظر ثانية للقابع أمامه، لكنه لم ينبس ببنت شفه، فأكمل بنفس وتيرة حديثه:

- أخبرني أستاذ أحمد بما تشتهي؟

جاءه الرد دون أن ينظر له:

- وهل سأحكي وأنا جالس على هذا الكرسي؟!!

انتبه الدكتور أيمن لذلك، فلحق الموقف ووقف وهو يشير على أريكة المرضى كما يسميها:

- أعتذر فُم وأرح جسدك هنا، وبعدها أخبرني بما يمتلئ به فؤادك.

نظر أحمد إليه نظرة ذات مغزى كأنه يُخبره بأنه أجاد تشخيص المرض قبل أن يسمع ما يجول بفؤاده، اتكأ بأريحية على الأريكة الوثيرة القابعة في منتصف الغرفة، خافتة الإضاءة، ذو الواجهة البنية القاتمة، والمريحة لمشاعر من يتجولون هنا، ثم جلس الطبيب بجانبه على كرسيه، وأمسك ورقة وقلم ليُدون ما سيقوله مريضه، بعدما قام بتشغيل مُسجل الصوت:

- الآن أستاذ أحمد! احكي لي ما حدث!؟!

أجهش في البكاء المرير دون سابق إنذار، كأن من عاداته أن يفعل ما يحلو له دون تمهيد، وبعدها حاول كبح دموعه المتساقطة وقال بحشرجة صوته الحزين:

- سأحكي لك كل شيء، لكن لا تؤاخذني أرجوك مما سأقوله، لأنني ورب العزة لا أقصد إيزاء قلبك، لكني بت على شفا حفرة من الجنون..

لم أعد أطيق الحياة بأسرها، كأنها اجتمعت عمداً لإيذائي دون أن تنتبه لقطعة اللحم التي تنبض بين صدري.. أشعر وكأنه يئن بشدة، لكنه لا يستطيع البوح بذلك، خشية من أن يتحرك فيؤذي من حوله.. استسلمت أخيراً، فالحياة أصبحت صعبة المراس وطويلة.. طويلة لدرجة أنني أشك أن لها نهاية..

شعرتُ قبلاً أن حياتي ستقف عند عامي العشرين، لكنه لم يحدث وهذا سبب سعادتي وحزني في نفس ذات الوقت.

لما علي أن احتمل كل هذا بمفردي؟ لما لا يكون هناك بشر في هذه الحياة يشعرون بك؟! لا أحد إطلاقاً يشعر بما أشعر به، وحتى لو مرّ عليه ما مرّ عليّ، لن يستطيع أحدٌ أبداً الشعور بقلب يتألم ويبكي دون أن يُصدر أي أنين منه.

كانت تصرفاتي وأفعالي دائماً تُخبرهم وتقول " افعلوا أي شيء من دوني، واعتبروا وجودي مثل عدمه"، وبعد مجازفات ومعاناة من عدم الاستماع لهم؛ تحقق الأمر، وأصبحت في مكاني غير مرئي.. شعرتُ حينها بالارتياح، بفرح ممزوج بحزن مقبب، سعيد لأنني سأكون بمفردي، لا أحد يُعيراني اهتمامه، وهذا ما سعيت إليه جاهداً، وحزين لأنني لم أُرِد أن يحدث كل هذا..

عندما أتعامل مع البشر أعلم بأنني سأؤذي من يتعامل معي، فأحببتُ العزلة عن كل شيء.. أريد الموت أن يُباغتني في أية لحظة، فهو السبيل الوحيد لكي أجعل الجميع يعيشون في سعادة تامة، دون أن أتدخل في حياتهم، فحتى لو قررتُ الرحيل إلى مكان نائي سأصبح غريباً بعض الوقت؛ لكنني سأتعامل مع بشر أيضاً هناك من أجل العيش، وإن لم أفعل ذلك سأموت حتماً من الجوع والعطش، فالحل الأمثل هو مناجاة الموت حتى يأتيني مسرعاً فقد ملتُ انتظاره.

ثم اخذ نفساً عميقاً واسترسل:

- هم بالفعل أحبتي أو بالأدق هم عائلتي، التي ليس لدي غيرها في الحياة، لكن معاملتهم لي أصبحت لا تُطاق، أبي

وأمي واخوتي، جميعهم لم أعد أطيق العيش معهم، كل شخص يريد شيئاً ومهما كان الشيء فيجب عليّ تنفيذه، وإلا وجدت جفاءً وبعداً لآتفه الأسباب أو هكذا بالنسبة لي، لكن دائماً ليس جُل ما نراه بأعيننا مُتطابق مع ما يراه الآخرون.

حياتي بسيطة للغاية، لكنها مليئة بالعثرات التي تؤدي بشدة، جميعنا كذلك أعلم هذا، لكن ليس لهذا الحد.

دائماً ما أرى نظرات الفشل في وجه أبي، فمهما حاولت التفوق في دراستي إلا وكانت تقديراتي غير كافية لإشباع رغبة أبي، أعلم جيداً أنه في كينونة نفسه يحبني، لكن لم أشعر إلا بعكس ذلك في قلبي.

الأفعال هي الحد الفاصل لذلك الأمر، فأنا في الفترة الأخيرة تلك شعرتُ بانعدام الرغبة في كل شيء.. ما ذنبنا إذا لم يكن لدينا حُلْم نسعى خلفه لتحقيقه في هذه الحياة.. تعلقنا بما في أيدينا وأمعنا النظر بدقة، وتفرسنا في وجوه ما نطمح أن نكون مثلهم، وتمنينا من صميم قلوبنا أن نصبح على شاكلتهم؛ لكننا لم ننتبه إلى تفرُّدنا وتميزنا عن غيرنا، فأصابع اليد الواحدة مختلفة عن بعضها البعض فكيف يتطابق البشر في أحلامهم؟! نشأنا على ترك الماضي خلفنا، ورؤية الحاضر بقلوبنا، والخوف من المستقبل، لم نتعلم من ماضيها، ولم نُحسِّن حاضرنا، وما زالت أفئدتنا ترتجف خوفاً من المستقبل المُبهم.. كيف سنحلم بمستقبل باهر وغدٍ مُشرق ونحن ننسخ أفعال آبائنا وأجدادنا، ونصبح نُسخاً متطابقة في الفكر والعمل، فأصبحنا مسوخاً لا نُبوغاً.

لم أعلم معنى أن أضع هدفًا واضحًا إلا بعد أن وصلتُ
لبداية المرحلة الجامعية، وبالطبع كانت الكلية التي تفضلت
بدخولها كانت من كليات القاع وليس القمة، غير أنها دنيئة
بشكل لا يطاق، وتحاملت على نفسي وأنا أجتاز السنة تلو
الأخرى، لكن أبي لم يعجبه الأمر برمته، مع أنه قد دخل تلك
الكلية في صغره وكانت معهدًا حينها.

يريد دائمًا أن نكون في أعلى المراتب، لا مشكلة في
ذلك فكل والد يريد دائمًا أن يرى أبناءه في أعلى المراتب،
لكن ليس بالغضب، هذه قدرات وأنا بالتأكيد فعلت ما بوسعي
لذلك، ومهما أحاول إيضاح الأمر يكون عليّ كذنبٍ اقترفته،
يجعلني دائمًا أشاهد العظماء لأتعلّم منهم، لكنه لا يعلم كم هذا
الأمر يؤثر في قلبي بشدة فأشعر وكأنني مجرد فاشل في
الحياة، فمهما حاولت لا أجد غير الفشل الذي ألقاه في أفعاله
وأقواله.

أعلم أن الحياة عادلة، لكن عندما يكون الزواج من أجل
إنجاب أطفال لكي يكونوا عبيدًا لنا، فهذا هو ما يخل بميزان
الحياة ويصبح الكل ظالما.

يأمرني بفعل الأشياء فأفعلها على مضض، لأنني لا
أشعر بأي حب تجاهه مع أنه أبي، أتذكر جيدًا عندما كنا نُعيد
ترميم شقة في منزلنا، نادى علي من أجل حمل برميل مليء
على آخره في مكان آخر من أجل أن يعمل عامل البناء
بأريحية، وحينما حاولت تحريك البرميل لم أستطع ولم
يتزحزح أبي من مكانه إلا عندما ضحك علي عامل البناء

بسبب ذلك، وضحك هو الآخر كذلك، ألمني ذلك بشدة، لكن ما باليد حيلة عندما تُؤسَس كعبدٍ وليس كإبن.

وفي مرة غيرها كنا نحمل التراب لداخل المنزل من أجل الإصلاحات بالتأكيد، وكان أخي يعمل معنا كذلك، وحينها لم أستطع جر العربة الصغيرة والمليئة على آخرها بالتراب، فضحكوا عليّ جميعًا ولم يهتم أحد ببكائي حينها.

الحدث الأخير وهو الأشد قسوةً على قلبي حينما كان يأمرني كالعبد لحمل الأمتعة من مكان لمكانٍ آخر، وبعد أن فعلت ذلك جاءني واخبرني بأنني لم يكن عليّ نقلها هنا بل في مكان آخر، وهكذا قمت من جديد بتحريكها رغم بكائي من هذا الدُّل المُهين، وشعرت حينها بفرحته في ذلك، كأنه استطاع أخيرًا القصاص مني..

هو دائمًا كذلك، لذلك لم أحب كثيرًا أن أسمع كلامه بسبب دُله ومعاملته لي كعبد عنده وليس كإبن..

هذا فيض من غيظ يا دكتور مما أشعر به تجاهه في كثيرٍ من المواقف الأخرى.

أتمنى الآن أن أجد شخص يتسم بالغلظة، شديد البطش، لا يهاب شيئًا، لا يخاف من أحد.. يأتي إليّ مُمسكًا بعصا غليظة مثل الحجر ويبدأ بضربي بشدة، دون رحمة، دون شفقة، ودن أن يعرف بماذا أذنبت، ولا يتركني أبدًا مهما بكيت وانتحبت، يتركني فقط عندما أبكي دما أو تسيل الدماء من رأسي أو يتركني أشلاء فقط حتى تُصبح أعضاء جسدي غير قابلة للتبرع بها حتى بعد موتي.. فماذا سأستفيد إن عاش بعض من جسدي في جسد شخصٍ آخر.. من الممكن أن

أذيه.. فكفاني ما أذيتهم.. البشر هم قوارض بدون أنياب..
يأكلون بعضهم بعضًا دون رحمة.. العُزلة هي أفضل شيء
حاليًا.. لا أريد التعامل مع البشر من جديد مهما كانت صلة
القرابة، لم أعد أطيق أي أحد، جميعكم سواسية، إن لم تذبوا
في أذيتي حتى ولو بنظرة، فلقد أذنبتم لأنكم بشر مثلهم.

بعد أن انتهى من سرد قصته المأساوية، مسح دموعه
بأكمام سترته، ونظر جهة الطبيب الذي وجدته مشغولاً بغلق
المُسجل، وأشاح بوجهه جهة الأوراق التي كتبها، ثم قام من
كرسيه وقال:

- إذن وبعد كل هذا أنت لم تستشعر بعد معنى أن تكون
مُربيًا، هذا الأمر الذي لو فعلته ستعلم كم المعاناة التي
ستلاقيها في حياتك.

وتحرك صوب مكتبه وأضاف:

- عليك أن تتريث في الحكم على الآخرين في هذا السن
المُبكر.

ثم نظر لبعض الأوراق أمامه كأنه يتأكد من شيء ما،
وراح ينظر في ساعة يده، ومن ثم أخرج ورقة صغيرة
وقال:

- بعد ساعة من الآن ستُعقد جلسة نفسية لبعض
المرضى، بإمكانك الحضور أيضًا لرؤية الأمر بشكل
مختلف، وهذا بالتأكيد سيعزز فهمك للحياة بشكل كبير.

انتظر أحمد بعدها في الغرفة المسؤولة عن عقد
الجلسات، كانت عبارة عن غرفة مربعة الشكل، ذو مساحة

شاسعة، في منتصفها بعض الكراسي مُتمركزين بشكل دائري، غير الكرسي البارز من جهة الشمال وهو يُظهر بالتأكيد أنه مخصص للطبيب فقط، وكانت الإضاءة شديدة بسبب تلك الثريا المتدلّية في منتصف الغرفة، وهذا اللون الأخضر الفاتح، المنسكب على حوائط الغرفة بشكل مُبدع، الذي يحث على التفاؤل.

خطى أحمد بضع خطوات وجلس علي أقرب كرسي له منتظرًا انعقاد تلك الجلسة علّها تشرح صدره، وتزيح عنه تلك الهموم المُعشّشة في قلبه.

انتبه بعد نصف ساعه علي صوت أقدام تحث الخطى للوصول لتلك الغرفة القابع فيها، وبعد فترةٍ وجيزة فُتح الباب وولّجت منه امرأة عجوز، ذو عينان صغيرتان في وجه ملئ بالتجاعيد المعبرة عن آثار الزمن، وشعر أبيض كالثلج، ترتدي ثوبًا فضفاضًا أسود اللون، وتتكأ على قدميها بصعوبة بالغة، أعقبها شابة في مقتبل العمر، زائحة ستر جسدها بكل عفوية، فغض الطرف عنها فلم يرى بعد ذلك منها سوى شعرها الأشقر السابح فوقها بانسيابية بالغة.

ثم بعد لحظات أخرى دخلت امرأة ذات حياء أكثر ممن قبلها، فقد كانت ترتدي جلبابًا أسود اللون عليه حُمار ذو زرقاة خافته، تُمسك بيد طفلتها التي بالكاد تسير، فوضعت حقيبتها على إحدى الكراسي التي كانت بجواري، ومن ثم أخرجت طفلتها ثانيةً وعادت من جديد بمفردها، لحق بها الدكتور أيمن وهو يتفحص الغرفة بكل دقة، ويحمل في يده

بعض الأوراق، وتساءل بصوتٍ مرح، يحاول أن يضيف
الابتسامة على تلك الوجوه الشاحبة:

- أين بقيتكم أيها الأقوياء!؟!

فلم يُكمل سؤاله ودخل شاب قوي البنيان على وجهه
علامات إرهاق شديد، يمتلك بشرة داكنة بعض الشيء وأنف
مفلطح، وكان يرتدي قميصًا نحاسي اللون منقط بالأصفر
الفاتح، وبنطالًا كُحلي يميل إلى السواد، وأعقبته جدة عجوز
تتكأ على عكازها التي تضع به كامل طاقتها، تضع وشاحًا
علي رأسها يُخفي نصف وجهها المليء بالتجاعيد الكثيفة،
فأمسك الدكتور أيمن يدها الثانية وأجلسها بجوارنا هي
الأخرى، ومن ثم جلسَ هو في كرسيه المخصص له، وقال
مُفتتحًا الجلسة:

- الآن تبدأ جلستنا على بركة الله.

ثم أخذ يُقلب الأوراق في يديه، يتأكد من حضور
الجميع، وبعدها باغتتنا فجأة:

- من يريد البدء!؟!

وأضاف:

- لكن الأفضل أن يضع كل شخص عنوان لقصته ومن
ثم يبدأ سردها علينا.

اندفع أحمد للبدء كعادته بتهورٍ واضح:

- أنا أدعى (أحمد محمود) وعنوان قصتي هو

”عجوزٌ في العشرينات“ ...

وبدا بسرد حكايته التي ألقاها على أذان الدكتور أيمن منذ ساعة، وكما هو متوقع لم يجد اهتمامًا من مُستمعيه، لا يعلم هل هذا بسبب أن الأمور العائلية يسيرة مقارنة بباقي الأمراض النفسية، أم أنها عسيرة ولا أحد يجد لها علاجًا.

فقال الطبيب بوجه مبتسم:

- من التالي؟

أجابت الشابة ذو الشعر الأشقر:

- أنا أدعى (ناردين) وأدعى أيضًا بـ "محطمة وصمة العار" وعنوان قصتي هو "لا تعاني بصمت" بسبب ذلك الصوت اللعين الذي يُطاردي دومًا، والذي كان دائمًا فحوه «ما الذي أفعله أمام كل هؤلاء. اركضي! اركضي الآن...» هكذا كان يتحدث بمثل هذه الطريقة في عقلي، هذا الصوت هو صوت قلقي، صوتٌ يرافقي دومًا وإن كان كل شيء على ما يرام، هو في كينونته خوف من حدوث أمر سيئ، كما لو كان جرس إنذار يرنّ دائمًا.

وكان تشخيص هذا الصوت يُدعى باضطراب القلق والاكئاب وهما المرضين النفسيين اللذين يترافقان عادة مع بعضهما البعض.

منذ بضع سنوات عندما علمت بالأمر لم أخبر أحدًا بهما؛ لأنهما يعتبران ضعفًا في الشخصية كما يعتقد معظم الناس في مجتمعنا هذا.

لم أكن ضعيفة، حققت إنجازات كبيرة، من بينها
حصولي على درجة الماجستير في الإعلام وفوزي بجوائز
عديدة أخرى بسبب جهدي.

فقدتُ اهتمامي بأشياء كثيرة، بصعوبة كنت أتناول
طعامي، عانيتُ كثيرًا من الأرق، وشعرتُ بالعزلة، ولكن
مكتئبة؟ حتمًا لا، لست مكتئبة!

شعرتُ بشعور غريب وهو أنه لا يحق لي أن أكتب،
كوني أعيش حياة مرفهة مع أسرة محبة، ولديّ مسيرة مهنية
ناجحة، وما يزيد من شعوري بالعار حسب ما أظن أنه كيف
أشعر بالاكئاب بعد كل ما مرّ به أسلافي في هذا البلد، لكي
أتمكن من العيش بأحسن حال؟ كيف لي أن أخذلهم!؟

بقيت في حالة الإنكار تلك حتى هاتفتي والدتي ذات يوم
وأخبرتني بانتحار ابن شقيقها (عاصم) والذي لم يتعدى من
العمر اثنان وعشرون عامًا فقط، كان مقرّب مني بدرجة
كبيرة ولم يخبرني يومًا بمروره بصعوبات، أو بحالة نفسية
تؤثر عليه.

لم يكن لدي فكرة أنّه يمر بمثل هذه المعاناة، ولم يتحدث
أحدنا إلى الآخر عن معاناته إطلاقًا.

وصمة العار والخجل أبقتنا صامتتين، كما كانت صديقة
لي تُخبرني دئمًا بقولها «قوّتنا تقتلنا»، مشيرة بأنني يجب أن
أتظاهر بالقوة.

وبعدما قررت مواجهة مرضي، تأكدت من أن امتلاك
المشاعر ليس علامة ضعف بل يدلّ على أننا بشر، وعندما

ننكر انسانيّتنا، نشعر بفراغ داخليّ، باحثين عن طرق للمداواة الذاتيّة لملء الفراغ، لكن دوائي كان إنجازاً عظيماً.

وأنهت حديثها قائلة:

- سأبقى دائماً نادمةً على أني لم أستطع مساعدة ابن شقيقي، لكنني أأمل أن يتعلّم أحد من قصّتي، فالمرء يطلب المساعدة فقط حينما يصبح حمله ثقيلاً عليه.

صمتت بعدها وأصبح الصمت هو المُسيطر على جو الغرفة، فتنهد الدكتور ببطء ليقطع هذا الصمت المهيب، قال:

- فليتحدث أحدكم!

تكلّمت المرأة العجوز ذو الشعر الثلجي قائلةً:

- أن أدعى (چوليان) وعنوان قصّتي هو "انفصام حاد"

أنا امرأة أعاني من مرض انفصام الشخصية المزمن، قضيت مئات الأيام في مستشفيات الأمراض النفسية، وربما انتهى بي الأمر بقضاء معظم حياتي في جناح الخلفي للمستشفى، لكن حياتي لم تتحول هكذا، في الواقع لقد تمكنت من البقاء دون المستشفيات لما يقرب ثلاثة عقود، ربما يُعد هذا هو انجازي الأوفر.

وهذا لا يعني أنني قد انتهيت من كل الصراعات النفسية، بعد أن تخرجت من كلية الحقوق وحصلت على وظيفتي الأولى في الحقوق، الدكتور (عمّار)، قال لي أنه سوف يغلق مكتبه بعد ثلاثة أشهر، قبل عدة سنوات من تخطيبي لمغادرة بلدي.

كان دكتور(عمّار) يدعمني بشدة، و التفكير بمغادرته
حطمني وكسر قلبي، لكن صديقي المفضل (خالد)، شعر أن
هناك خطأ فادح، سافر إليّ كي يكون معي.

في يومٍ من الأيام فتحت باب شقتي الصغيرة ومكثت بها
وإذ بـ(خالد) يخبرني بعدها بفترة أنني في كل الأوقات التي
رأني فيها وجدني مضطربة نفسيًا على حد قوله، لا شيء
كان بالإمكان أن يعده لي لما رآه في ذلك اليوم، ولأكثر من
أسبوع لم أكل شيء، كنت هزيلة، مشيت كما لو كانت ساقي
خشبيتان، و بدا وجهي كالقناع أغلقت جميع الستائر في الشقة
وحتى في منتصف النهار كانت الشقة في ظلام دامس. كان
الهواء نتن، وكانت الغرفة في حالة فوضى.

قد كان (عمّار) محامي ومرشد نفسي، وعالج العديد من
المرضى الذين يعانون من مرض عقلي مزمن، وحتى اليوم
يقول أنني كنت أسوأ من أي شخص رآه في حياته.

قلت له: «مرحبًا بعودتك أولًا» ثم عدت إلى الأريكة،
حيث جلست في صمت لعدة لحظات وأضفت: «شكرا
لمجيبك (خالد)» بصوتٍ يتفتت كلمة كلمة، ثم بدأت بالهديان
الشفهي قائلةً: «قُل للساعات أن تتوقف.. الوقت.. الوقت قد
حان.. دكتور(عمّار) سوف يغادر» ثم قلت بأنين: «أشعر
بأنني أندفع إلى القبر، الوضع مرهب.. الجاذبية تسحبني إلى
الأسفل.. أنا خائفة.. قل لهم أن يبتعدوا».

كامرأة شابة كنت في مستشفى للأمراض النفسية لثلاث
مرات مختلفة لفترات طويلة. الأطباء شخصوا حالتي
بالفصام المزمن، وأنذروني بتكهن خطير وهذا هو في أحسن

الأحوال، وكنت أتوقع أن أعيش في رعاية و أعمل في وظائف وضيعة، لكن لحسن الحظ لم أكن في الواقع مُصابة بذلك التكهن الخطير، بدلاً من ذلك تقلدت منصب أستاذ للحقوق وعلم نفس والطب النفسي في كلية القانون في الجامعة، والتي لدي العديد من الأصدقاء المقربين منها، ومعى اليوم بالخارج زوجي الحبيب.

أود أن أشارككم كيف حدث ذلك، وأيضاً أصف تجربتي بالاضطراب النفسي.

أسارع الى القول وأضيف بأنها تجربتي، لأن الجميع يصبح مضطرب نفسياً بطريقته.

دعونا نبدأ مع تعريف انفصام الشخصية أولاً: انفصام الشخصية هو مرض في الدماغ ميزته الذهان أو أن تكون بعيداً كل البعد عن الواقع، الأوهام والهلوسة هي السمات المميزة للمرض، الأوهام والمعتقدات الثابتة والكاذبة التي لا تستجيب إلى الأدلة، والهلوسة هي التجارب الحسية الكاذبة.

على سبيل المثال عندما أكون في اضطراب نفسي غالباً أكون في وهم أنني قد قتلت مئات الآلاف من الناس في فكري، بعض الأحيان يكون لدي فكرة أن هناك قنابل نووية على وشك أن تنفجر في مخي، وفي أحيان أخرى لدي هلوسات، مثل مرة التفت حولي فأرى رجلاً رافعاً سكينه في وجهي، تخيل أنك ترى كابوس وأنت مستيقظ.

في كثير من الأحيان كلامي وتفكيري أصبحا مشوشين إلى حد التنافر، يشمل الترابط المتفكك، جمع كلمات قد تبدو متشابهة، ولكن لا معنى لها، وإذا اختلطت الكلمات كثيراً

فهذا يدعى "سُلطة الكلمة" على عكس ما يعتقد كثير من الناس، انفصام الشخصية ليس نفس اضطراب في الشخصية المتعددة أو انفصام الشخصية، العقل المنفصم ليس بالمنفصل، ولكنه مهشّم.

فقد رأى الجميع رجلاً في الشارع غير مهذب، وربما بسوء تغذية، يقف خارج مبنى وهو يتمتم بنفسه أو يصرخ، فعلى الأرجح أن يكون هذا الشخص مصاب بنوع من أنواع انفصام الشخصية، ولكن مرض انفصام الشخصية يطرح نفسه عبر مجموعة واسعة من الأوضاع الاجتماعية الاقتصادية، وهناك أناس مصابون بالمرض محترفين يعملون بدوام كامل ويتحملون مسؤوليات كبيرة.

قررت قبل عدة سنوات تدوين تجربتي ورحلتي الشخصية، وأريد اليوم أن أشارككم بعض من تلك القصص لنقل وجهة نظري الداخلية.

هذه الحادثة حدثت لي في الأسبوع السابع من الفصل الدراسي الأول في السنة الأولى في كلية القانون كان لي زميلان، واتفقنا أن نلتقي في مكتبة الكلية ليلة الجمعة للعمل على تعيين مذكرتنا معاً، وقبل أن نبدأ أصبحت أتكلم بطرق بلا معنى فقلت لهم: «المذكرات هي الزيارات» نظراً إليّ وكان أحداً منا قد رمي وجهه بالماء البارد، فقال لي أحدهم: «ما الذي تتحدثين عنه؟» فأجبته: «هل تعلمون كالعادة ما الذي يُفرق بين الجنة والنار.. دعونا نخرج على السطح.. السطح مستوي و آمن» تبعاني في الحديث وسألاً ما قد حصل لي، فأجبتهم وأنا رافعة ذراعي فوق رأسي: «في

الحقيقة هذا أنا» ومن ثم في وقت متأخر من ليلة الجمعة، على سطح كلية الحقوق في الجامعة، بدأت بالغناء، وليس بهدوء «تعالى إلى أيتها الشمس المشرقة، فهناك الليمون و الشياطين» وسألت أحدهم دون أن انتبه لمن كان: «هل ترغب في الرقص معي؟» وبدأت أتمايل على السطح غير عابئة بمن ينظر تجاهي، فسألني أحدهم: «هل تتعاطين المخدرات؟ هل أنت مخدرة؟» فطمأنتهم: «أنا؟ مستحيل، لا أحب المخدرات إطلاقاً» فقال أحدهم: «أنت تُرعبيني» ومن ثم عادا إلى المكتبة، فتجاهلت الأمر وتبعتهما.

عدت الى الداخل، سألت زملائي إذا كانوا يعانون من نفس التجربة تطاير الكلمات كحالتي، أعتقد أن شخصاً ما تسلل ونسخ حالتي تلك.

إنها مثال لأصعب الحالات، أخيراً عدت إلى غرفتي، وهناك لم أتمكن من الاستقرار، كان رأسي ممتلئاً بالضجيج، وبأشجار البرتقال، والمذكرات القانون لم أتمكن من كتابتها، وكانت جميعها تتشابه في الفعل الاجرامي وهو القتل، كنت أعرف أنني سأكون مسؤولة عنها.

جلست على سريري أهتز بهدوء، ائن بخوف وعُزلة، وأدى هذا الحادث إلى استشفائي الأول، بعد استشفائي مرتان قبل ذلك.

وفي صباح اليوم التالي ذهبت الى مكتب الأستاذ لكي أطلب تمديد لإحالة المذكرة، ومن ثم بدأت بالثرثرة بغباء كما فعلت في الليلة السابقة، وأخيراً أحضرني إلى غرفة الطوارئ، هناك شخصاً ما اتصل بالطبيب وفريقه الحمقى

كلهم توجهوا إليّ ورفعوني عاليًا في الهواء، وألقوني على سرير معدني بقوة لدرجة أنني رأيت النجوم، ثم ربطوا ساقي وذراعي بالسرير المعدني بأشرطة من الجلد السميك، صدر صوت من فمي لم أسمعه من قبل، كان نصف تأوه، ونصف صراخ، بالكاد إنساني أو إرهابي بحت، ثم جاء الصوت مرة أخرى، بقوة من أعماق جوفي يكاد يسحق حلقي أدت هذه الحالة إلى دخولي غير الإرادي إلى المستشفى كان أحد الأسباب التي أعطتها الأطباء لإقامتي في المستشفى ضد إرادتي، هو كوني معاقّة بخطورة، و ليدعموا ذلك فقد كتبوا في ملفي بأنني غير قادرة على متابعة دراستي في كلية الحقوق، وتساءلت عن ما قد يحدث لبقية سكان بلدي العزيزة.

و قضيت السنة التالية خمسة أشهر في مشفى للأمراض العقلية، وبعض الأوقات قضيت ما يقرب عشرون ساعة تحت قيود آلية، ذراعي وساقَي مقيدين، وأوقاتٌ أخرى كان ذراعي وساقَي مقيدين بشبكة مقيدة حول صدري، لم أضرب أحدًا قط، ولم أوذي أحد، ولم أهدد أحد قط.

إن لم تتعرض لأن تُقيد، فقد تتخيل الوضع بصورة لطيفة، ولكن لا لطف في هذه الصورة.

أسبوعيًا في هذه المستشفى يُقدر بوفاة شخص من ثلاثة أشخاص في هذه القيود يختنقون من شفت الهواء، ويتقيؤون وينعدم تنفسهم، ويصابوا بسكتة قلبية، إنه ليس من الواضح بأن استعمال القيود الآلية يساعد على النجاة أو يكلف البعض أرواحهم بينما كنت أستعد لكتابة مذكراتي الدراسية عن القيود الآلية لمجلة الحقوق للجامعة، كان هناك أستاذ قانون

مشهور وطبيب نفسي في الوقت نفسه قال: «أنه بالتأكيد يوافق أن القيود مهينة، مؤلمة، ومخيفة» ثم نظر إليّ بعلم وقال لي: «أنت لا تفهمين.. إن هؤلاء الناس يعانون من اضطرابات ذهنية، إنهم مختلفون عني و عنك.. إن تجربتهم للقيود تختلف عن تلك التي قد نمّر بها أنا وأنتِ» لم تكن لدي الشجاعة وقتها لأخبره لا، نحن لسنا بمختلفين عنه، فنحن لا نحب مثله أن نقيّد إلى السرير، ونترك لنعاني لساعات، وفي الواقع حتى مؤخرًا وأنا متأكدة أن البعض له نفس وجهة النظر أن تقييد مرضى الاضطرابات الذهنية يعد آمنًا.

لم أقابل أبدًا أي مريض مصاب بالذهان الذي قد يوافق هذا الرأي، وأود أن أقول أنني اليوم أوافق الطب النفسي، ولكنني ضد الإكراه، لا أعتقد أن الإكراه فعّال كعلاج، وأعتقد أن استخدام الإكراه شيء فظيع ضد شخص مصاب بمرض رهيب.

في النهاية جنّت لأدرّس في كلية الحقوق بجامعة أخرى غير التي كنت ملتحقة بها، فقد قاومت العقاقير لسنين، وبذلت الكثير من المجهود لتركها، شعرت بأنني لو استطعت أن أعيش دون العقاقير سأثبت بعد ذلك كله بأنني لم أكن مريضة عقليًا، وأنه كان خطأ فادح، شعاري هو أنه كلما قلت العقاقير كلما قلّ الاختلال، كان طبيبي يحثني على المواظبة على العقاقير ومتابعة حياتي، لكنني أردت محاولة أخرى كتلك في الكلية لترك العقاقير.

فبدأت بتخفيف أدويتي و خلال وقت قصير بدأت أشعر بالتأثير بعد رجوعي من رحلتي تلك ودخلت مكتب الدكتور

(عمّار)، متجهة نحو الزاوية وجلست أرضاً، خبأت وجهي وبدأت بالارتجاف، شعرت أن حولي كائنات شيطانية بخناجر، وقطعوني إلى شرائح رفيعة، أو أنهم أرغموني أن أبتلع الجمر، وفي نهاية المطاف وصفوني بأنني كنت أتلوى بلوعة، وحتى هذه الحالة ما وصفوه بدقة كان اضطراب ذهني مزمن ومتنامي، ورفضت تناول المزيد من العقاقير، لكن لم تكتمل مهمتي بعد.

وفور ذلك الموعد لم أذهب لأي طبيب آخر، غير أنني بعد إلحاح أصدقائي ذهبت إلى الدكتور أيمن أخصائي الفصام الذي كان يتابع أعراض العقاقير الجانبية، كان يعتقد أنني أعاني من مرض ذهني متوسط فقد جلست مرة على الأريكة في مكتبه منطوية، وبدأت بالتمتمة وحدثت انفجارات في رأسي، وشعرت بأن بعض الناس يحاولون قتلي فقلت له: «هل من الممكن أن أخرب مكتبك؟»

فأجاب بصرامة: «عليك أن تغادري إن كنت على وشك أن تفعلي ذلك»

فقلت له بصوتٍ صاخبٍ: «حسنًا قل لهم أن لا يقتلوني.. قل لهم أن لا يقتلوني.. ما الذي أخطأت فعله؟» مئات الآلاف من الأفكار حينها كان تدق بعقلي بشدة، فقال مستفسرًا: «(چوليان) هل تشعرين بأنك تشكلين خطر على نفسك أو الآخرين؟ أعتقد أنك بحاجة للبقاء في المستشفى.. بإمكانني ادخالك فورًا، والأمر كله قد يتم بسرية تامة» صرخت بشدة على كلماته تلك وقلت له:

«تعرض علي أن تدخلني المستشفى؟ المستشفيات سيئة
ومجنونة وحزينة.. يجب على الشخص الابتعاد عنها»

في النهاية انهرت أمام الأصدقاء، وأقنعتي الجميع
بتناول المزيد من الأدوية لم أعد أن أنكر الحقيقة، و لم
أستطيع تغييرها، كل شيء يتعلق بهذا المرض يحتم أنني لا
يمكن أن أكون هنا، ولكنني هنا، أنا هنا لثلاثة أسباب:

أولاً: تلقيت علاج ممتاز، من أربع إلى خمس أيام في
الاسبوع علاج نفسي تحليلي لعقود ومستمرة، وعقاقير ذهانية
مختصة ممتازة.

ثانياً: لدي العديد من الأصدقاء وأفراد العائلة المقربين
الذين يعرفوني، وعلى علم بمرضي أعطت هذه العلاقات
معنى لحياتي وعمق وساعدوني على التعايش لمواجهة
الأعراض.

وثالثاً: أعمل في مكان عمل داعم في كلية الحقوق، هذا
ليس مكان فقط ليتحمل حاجاتي، ولكنه يحيطها برعاية، وإنه
مكان مثير فكرياً ويشغل ذهني بقضايا معقدة، وهذا الشيء
الأكثر فعالية وتأثير للتصدي ضد مرضي النفسي.

ومع ذلك كله - العلاج الممتاز والعائلة الرائعة
والأصدقاء و بيئة العمل الداعمة - لم أفصح عن مرضي
للعامه حتى في مرحلة متأخرة من حياتي، وذلك بسبب
النظرة المعتادة ضد الأمراض النفسية، إنها قوية لدرجة أنني
لم أرتاح لمعرفة البعض بمرضي.

وأشاركم فكرة أخيرة علينا أن نستثمر العديد من الموارد في البحوث والعلاج للأمراض النفسية، فكلما تفهمنا هذه الأمراض كلما قدمنا علاج أفضل، وكلما تحسّن العلاج كلما تحسنت الرعاية التي نقدمها، حيث لا نستخدم الإكراه. وعلينا أن نتوقف عن تجريم المرض النفسي، إنها مأساة وطنية أنه في سجن المقاطعة في أحد البلدان، وهو يُعد من أكبر مصحة للأمراض النفسية في العالم وهو مكتظ بالأشخاص الذين يعانون من أمراض نفسية مزمنة، والعديد منهم ينتهون هناك؛ لأنهم لم يحصلوا على العلاج الملائم، ومن السهل أن ينتهي بي المطاف هناك أو في الشوارع، وأرسل رسالة إلى صنّاع الترفيه والأفلام والإعلام، في المجمل لقد بذلتم مجهودًا رائعًا في محاربة وصمة العار، والأحكام المسبقة بأنواعها المتعددة، أرجوكم استمروا في عرض الشخصيات في أفلامكم ومسرحياتكم ومجلاتكم من الذين يعانون من أمراض نفسية مزمنة، اعرضوهم بتعاطف وقدموا تجاربهم بعمق ومعنى كأشخاص، وليسوا مجرد تشخيصات.

مؤخرًا سألني صديق: «إن كان هناك حبة أبتلعها لتشفيني فورًا، هل لكنت أتناولها؟» عرض على شاعر قبلاً ذلك الأمر ورفضه قائلاً: «لا تأخذ بشياطيني بعيدًا؛ لأن ملائكتي قد تهرب أيضًا» إن فصامي من جهة أخرى هو كابوس يقظ فيه شياطيني المخيفة جدًا، بحيث هربت منه جميع ملائكتي، لذا سأتناول تلك الحبة بلمحة عين، ومع قلبي ذلك لا أريد أن أندم على حياة قد عشتها دون أن أكون مريضة نفسيًا، ولا أسأل الشفقة من أحد، وما أتمناه أننا بكل

الإنسانية التي نشترك فيها أكثر أهمية من المرض النفسي الذي لا نشترك به.

إن ما يريده هؤلاء الذين يعانون من الأمراض النفسية هو كل ما يريده الجميع أن نعمل ونعشق.

بعدها بكت المرأة بشدة وكأنها لم تبك قبلاً، ولذا سمح لها الدكتور بأن تُنفس عن صدرها وليرتاح قليلاً بهذا البكاء.

جفت الحلق وبهتت القلوب بعد ما سمعته، كأنهم جالسين أمام أمر خارق للطبيعة، وبرغم كآبة الجلسة إلا أنهم جميعاً شعروا بتحسن رهيب، وبدأوا برفع أكتافهم الراححة وارتفاع انكسار شفاههم للأعلى، وكأنهم وجدوا حلول مشاكل العالم أجمع، فصفق الدكتور أيمن تشجيعاً لتلك المرأة المنفصمة، والتي أصبحت بعد معاناتها تلك موصومة بالأمل والتفائل والحياة من أجل الحياة، وبعد أن هدأت تنحج الشاب ذو العضلات بطريقة مهذبة ثم قال:

- أدعى (عزيز) و عنوان قصتي هو "المرض القاتل"

الندم غريب بالنسبة لي، لدي ميل للخداع، وأنا بشكل عام خالي من المشاعر المتشابكة وغير المنطقية، أنا استراتيجي وحكيم، ذكي وواثق، لكنني أيضاً أجد صعوبة في الرد بشكل مناسب على الإشارات الاجتماعية المربكة والموجهة للعاطفة لدى الآخرين.

لم أكن ضحية لإساءة معاملة الأطفال، ولست قاتلاً أو مجرمًا، لم أتحرك أبداً خلف جدران السجن؛ أفضل أن أكون مغطى باللباب عن فعل ذلك.

أنا محامي بارع، أتبرع بنسبة عشرة بالمئة من دخلي للمؤسسات الخيرية، لدي دائرة مقربة من العائلة والأصدقاء الذين أحبهم والذين يحبونني كثيرًا.. هل يبدو هذا مثل أي أحد هنا؟ تشير التقديرات الأخيرة إلى أن واحدًا من كل خمس وعشرون شخصًا هو معتل اجتماعيًا، لكني لست قاتلاً متسلسلاً، لم يتم سجنني أبدًا، معظمنا ليس كذلك، فقط عشرون بالمئة من نزلاء السجون من الذكور، والإناث هم من المعتلين اجتماعيًا، على الرغم من أننا ربما نكون مسؤولين عن حوالي نصف جميع الجرائم الخطيرة المرتكبة، كما أن معظم المعتلين اجتماعيًا ليسوا مسجونين.

تحبني لو قابلتني، لدي نوع من الابتسامة الشائعة بين شخصيات البرامج التلفزيونية ونادرة في الحياة الواقعية، مثالية في أبعادها اللامعة وقدرتها على التعبير عن دعوة لطيفة، أنا من النوع الذي تريده وأنا فقط القدر المناسب من النجاح حتى يشعر والداك بسعادة غامرة إذا أحضرتني إلى المنزل، وأنا فقط القدر المناسب من النجاح حتى يشعر والديك بالإثارة إذا أحضرتني إلى المنزل.

ربما يكون الجانب الأكثر وضوحًا في ثقتي هو الطريقة التي أحافظ بها على التواصل البصري، فقد أطلق عليها بعض الناس اسم "التحديق المفترس"، ولا يشعر المعتلون اجتماعيًا بالانزعاج من التواصل البصري المستمر، كما يُنظر إلى فشلنا في النظر بعيدًا بأدب على أنه عدواني.

يمكن أن يؤدي ذلك إلى ابعاد الناس عن التوازن، ولكن غالبًا بطريقة مثيرة تقلد الشعور المقلق بالافتتان. هل وجدت

نفسك يوماً ما تستخدم السحر والثقة في حمل الناس على القيام بأشياء لن يفعلوها بخلاف ذلك؟ قد يسميها البعض تلاعباً، لكنني أحب أن أعتقد أنني أستخدم ما أعطاني إياه الله.

كنت طفلاً شديداً الإدراك، لكنني لم أستطع أن أتواصل مع الناس بخلاف تسليتهم، والتي كانت مجرد طريقة أخرى لأجعلهم يفعلون ما أريدهم أو يتصرفون بالطريقة التي أريدها، لم أحب أن أتطرق ورفضت المودة، كان الاتصال الجسدي الوحيد الذي سعيت إليه ينطوي عادةً على العنف.

كان على والد أحد الأصدقاء في المدرسة الابتدائية أن يسحبني جانباً ويطلب مني بصراحة أن أتوقف عن ضرب ابنته، كانت شيئاً نحيفاً وخيطياً مع ضحكة حمقاء، كما لو كانت تسأل لم أكن أعرف أنني أفعل شيئاً سيئاً، لم يخطر ببالي حتى أن ذلك سيؤذيها أو أنه قد لا يعجبها.

كنت الطفل الأوسط في عائلة مع أب عنيف وأم غير مبالية، وأحياناً تكون هستيرية، لقد كرهت والدي، لقد كان غير موثوق به بشكل كبير باعتباره معيلاً، وغالباً ما عدنا إلى المنزل للعثور على الطاقة المقطوعة؛ لأننا كنا متأخرين بشهور في فاتورة الكهرباء، ولقد أنفق آلاف الدولارات على هوايات باهظة الثمن، بينما كنا نحضر البرتقال من الفناء الخلفي إلى المدرسة لتناول طعام الغداء، كان أول حلم متكرر أتذكره هو قتله بيدي العاريتين، رأسه مراراً وتكراراً، وهو يبتسم وهو يسقط بلا حراك على الأرض.

لقد تجاهل والداي محاولاتي الفاضحة والمربكة للتلاعب بالآخرين وخداعهم واستنكارهم، لقد أهملوا ملاحظة

أنني ارتبطت بمعارف في مرحلة الطفولة دون تكوين روابط فعلية، وعدم رؤيتهم أبدًا على أنهم أكثر من مجرد أشياء متحركة، مجرد خداع الأطفال لمنحهم لي، تخيلت الناس في حياتي كروبوتات تنطفئ عندما لا أفاعل معهم بشكل مباشر، تسالت إلى منازل الناس وأعدت ترتيب ممتلكاتهم، كسرت الأشياء، وحرقت الأشياء، وضربت بعض الأشخاص.

لقد بذلت الحد الأدنى اللازم للتسلل إلى النعم الجيدة للجميع، حتى أتمكن من الحصول على ما أحتاجه من الطعام عندما يكون مخزن عائلتي فارغًا، أو الذهاب إلى المنزل أو القيام بالأنشطة إذا كان والداي مشغولان، والدعوات إلى الحفلات، والشيء الوحيد الذي كنت أتوق إليه أكثر، الخوف الذي أزرعه في الآخرين، وعرفت أنني من في السلطة.

العدوان، والمخاطرة، وعدم الاهتمام بصحة الفرد، أو صحة الآخرين، هي سمات مميزة للاعتلال الاجتماعي.

عندما كنت في الثامنة من عمري، كدتُ أن أغرق في المحيط، قالت والدتي إنه عندما أخرجني المنقذ من الماء ونفثت الحياة في داخلي، كانت أولى كلماتي عبارة عن نوبات من الضحك، علمت أن الموت يمكن أن يأتي في أي لحظة، لكنني لم أشعر بالخوف منه.

على الرغم من أنني تخيلت الأمر عدة مرات، لم أقطع حنجرة أي شخص مطلقًا، ومع ذلك أتساءل لو نشأت في منزل أكثر سوءًا هل كانت يدي ستتطبخ بالدماء؟ من السهل أن أتخيل نسخة من نفسي تبلغ من العمر ست عشرة عامًا،

يتم تقييد يدي بها في بذلة برتقالية، ربما إذا لم يكن لدي أحد لأحبه أو لا شيء لأحققه، ربما يكون من الصعب القول..

جالت بخواطرهم هواجس مخيفة حول هذا الشاب، رغم ابتسامته اللطيفة وملامحه الهادئة، فقرر الدكتور أيمن بشنق تلك الهواجس وردعها في مكمناها فقال متفهماً المشاعر المختلطة: « لا بأس ببعض الإثارة، فالأمراض النفسية ما هي إلا أمور مثيرة للغاية».

ثم انتبهوا جميعاً عندما تنحنت المرأة المختمرة بغلظة، كأن في حلقها حجراً، ثم قالت بعد أن بلعت ريقها مراراً وتكراراً:

- أنا أدعى (فاطمة) وعنوان قصتي هو "صُنعت من الحساسة"

شعرتُ بأنني الخاسرة في عالم يريد أبطالاً بقوة خارقة، أنا لست على ما يرام، بعكس ما أقوله.

طلّبتُ المساعدة في مدرستي بعدما شعرت بالنفاق النفسي، فتمّ إرسالني إلى مستشفى للأمراض العقلية، حيث شعرت بأنني أنتمي إلى هذا المكان أكثر من أي مكان آخر.

تُعلمنا المدرسة عن تاريخ روما القديمة، بينما كان الأجداد بها أن تُعلمنا كيف نصنع رقيقاً ونبقيه إلى جانبنا، كان علينا في المدرسة - الجزء المصغر من العالم - أن نُمثّل بأننا أقوىاء في الوقت الذي نكون فيه ضعفاء، وأن نكون واثقين بأنفسنا في حين أن الحيرة تسيطر علينا.

أما في مستشفى الأمراض العقلية لا مكان للتمثيل، بل هناك دروس للبوخ بالمشاعر كما هي.. كانت هناك دروس لتعلم الاستماع للآخر، وكيفية اكتساب القوة الكافية لإخبار القاص كما هي.

كان بعضنا يمسك أيدي بعضنا أحياناً؛ لأننا كنا نشعر بحاجة لذلك، كان ممنوعاً أن يجلس أحد وحده، أو أن يُترك بمفرده، كان لكل شخص قيمة لا لإنجاز معين، بل لأنه موجود وعلى قيد الحياة.

حالي لم تُعالج برغم هذا، أدمنت الكحول، وكرهت الشمس التي تدعوني لنهار جديد كل يوم، لا أزال أشعر بالخوف والقلق بشكل متواصل، أُصاب بإحباط قاسٍ في أيام، وتفاؤل شديد في أيام أخرى، ولكن ما تغيّر هو أنني قبلت الحقيقة أنني "شخصية حساسة"، أو بشكل أدق "صُنعت من الحساسة"، وليس مطلوباً منها إخفاء هذه الحساسة، أو تصليحها.

ما أفعله الآن هو مساعدة أشخاص في خلق عالم لهم، حيث لا يحتاجون فيه لإخفاء مشاكلهم تحت عباءة البطل الخارق إذ يجب أن يتسامح البشر؛ لأنهم بشر، ويجب على الجميع الاتفاق على أن الحياة صعبة، ولكن في الوقت نفسه نُصرّ معاً على أنه يمكننا فعل أشياء صعبة أيضاً لنتخطاها.

ليس ضرورياً أن نقول إننا بخير دائماً، يمكننا تذكر بين الحين والآخر أننا بشر.. مرّت إحدى عشر سنة منذ أن قررت أن أواجه الشمس، وأتوقف عن تخدير مشاعري بل

مشاركتها، هذا هو الفرق في حياتي منذ أن كنت في الثامنة من عمري حتى الآن.

فنحن لا نريد أبطالاً خارقين، بل نريد أشخاصاً صريحين وغرباء فقط.

هنا وقف الدكتور أيمن بصرامة بعد أن أنهت حديثها، يعدل من هندامه ويرتب أوراقاً كانت في يديه، ثم بدأ وكأنه يُلقي خطاباً أمام جمهوره المحبب:

- أفكار تدفعك لتحطيم الموروثات، أي الأفكار التي تجاوزها الزمن كتلك التي لا تزال توصم المريض النفسي، حتى بات كثيرون يتألمون بصمت، يكتبون بصمت، وقد يصل الأمر إلى أن ينتحروا بصمت.

ركزت منظمة الصحة العالمية قبلاً على منع الانتحار، بعدما كشفت عن أن شخصاً يتخذ القرار المأسوي بإنهاء حياته كل أربعون ثانية، أي أن ثمانمائة ألف شخص يضعون حدّاً لحياتهم كل عام، وهو ما يجعل الانتحار السبب الثاني للوفاة لدى الشباب الذين تراوح أعمارهم بين خمس عشر وتسع وعشرون عاماً.

لماذا؟

سؤال وجيه، لو تعمق كلّ منا فيه، لعرفنا جميعنا السبب.. الأمر لا يقتصر فقط على مصاعب الحياة التي يمرّ بها كثيرون، بل يتعلق بالخوف من البوح، بالخوف من الاعتراف بعبء ما يُثقل القلب، بالخوف من زيارة طبيب نفسي، بالخوف من تهمة مريض نفسي، التي أوجدتها

المجتمعات، برغم كمّ الحملات التوعوية التي أشارت ولا تزال تُشير إلى أن العيب ليس في المرض النفسي، بل في المجتمع الذي يتجاهله.

ثم اخذ نفسًا عميقًا واستطرد قائلاً وهو يُشير لتلك الجدة التي تضع وشاحًا علي رأسها، الذي يغطي نصف وجهها الدميم:

- سأحدث الآن نيابة عن الجدة (جاك)، وهذه أكثر الطرق فعالية في محاربة الاكتئاب.

ذات يوم، اتجهت مرآة تبدو مكتئبة ذو أربعة وعشرون عامًا - وهي أم لطفلين - نحو مقعد في حديقة، بينما كانت السيدة والمعروفة باسم "الجدة جاك" تجلس على المقعد.

قدّمت المرأة ظرفًا إلى الجدة التي قرأت التشخيص الطبي خلال ثلاث دقائق، ثم قالت للمرأة: «أنا هنا من أجلك.. هل ترغبين في مشاركة قصتك معي؟»

أجابتها وهي تبكي: «أنا مصابة بفيروس نقص المناعة المكتسب منذ أربع سنوات، تركني زوجي قبل عام، ولدي طفلان دون سن الخامسة، وأنا عاطلة عن العمل، وبصعوبة بالغة أعتني بطفلي».

جاء رد الجدة: «لا بأس في البكاء.. لقد عانيت كثيرًا.. هل ترغبين في مشاركة المزيد معي؟» تابعت المرأة: «فكرت بالانتحار في الأسابيع الثلاثة الأخيرة، وأخذ طفلي معي.. أرسلتني ممرضة العيادة لرؤيتك»، وهنا أتى دور

الجدة لتُخرج الطبيبة التي بداخلها: «يبدو لي أن لديك جميع أعراض الاكتئاب».

هكذا فقط تم التشخيص في أقل من بضع ثواني، لأن المريض يُدرك مرضه إذا وقع لمن حوله.

في أفريقيا اثنا عشر طبيباً نفسياً، وأنا واحد منهم، لسكان ما يقرب من أربعة عشر مليوناً. في إحدى الليالي تلقيت مكالمة من غرفة طوارئ من مدينة تبعد نحو مئتان كيلومتر من مكان إقامي، ليتم إخباري بأن إحدى مريضاتي تناولت جرعة زائدة، فبعدما قدّمت حلاً مبدئياً لها، طلبت إخبار والدة المريضة بأن تزورني هنا؛ لتحديد ما يمكن أن أفعله.

مرّت ثلاثة أسابيع من دون أي خبر، وحينما اتصلت بوالدتها، أخبرتني بأنها انتحرت بتعليق نفسها في شجرة، وحينما سألتُ الأم: «لماذا لم تأتِ إليّ، حيث أعيش مثلما اتفقنا؟»، كان الرد: «لم يكن لدينا أجرة الحافلة للقُدوم إليك».

ردّها الذي صدمني دفعني للتفكير بطريقة بديلة لمعالجة من يعانون، فلن يصل إليه الجميع.

واستطرد قائلاً:

- بعد مشاورات كثيرة وبحث عن الذات، أدركت أن أحد أهم العناصر الجديرة بالثقة لدينا في أفريقيا هو الجدات.. نعم، الجدات.. في كل المجتمعات هناك المئات منهن.

ثم أصاف بابتسامة كبيرة على شفّتيه:

- على ما يبدو أن كل واحد من الحاضرين تذكر جدته هنا.

عمّ الضحك في أرجاء المكان، فمن يسمعنا مثل جدّاتنا؟
ومن يصرّ على معرفة ما يزعجنا مثلهنّ؟
ثم تابع:

- لذا فكرت ماذا عن تدريب الجدات على العلاج الكلامي؟ لديهن مهارة الاستماع، ومهارة إظهار التعاطف. وبالفعل بدأت تدريب مجموعتي الأولى من الجدات، وأن اليوم هناك المئات من الجدات اللواتي يعملن في أكثر من سبعين مجتمعاً.

وخلال سنوات قليلة، تلقيت أكثر من ثلاثون ألف شخص العلاج على "مقعد الصداقة" من جدة فقط، وأؤكد أن أعراض الاكتئاب، بحسب النتائج، تختفي بعد ستة أشهر من تلقي العلاج من جدة، وتنخفض الأفكار الانتحارية.

أما عن المرأة والجدة جاك، فالمرأة تعمل حالياً، ويذهب طفلها إلى المدرسة. أما الجدة جاك، فكان من المفترض أن تستقبل الزبون رقم مئتان سبع وخمسون في الحديقة الشهر الماضي.

فكيف يبدو شكل عالمنا إذا تمّ تطبيق علاج الجدات في كل الحدائق؟

ثم ابتسم لنا ملء شفثيه وقال:

- كل شخص في حياته يسير فيها على معتقداته التي أخذها قسراً من الحياة، ويضعها في مقدمة أفكاره،

ليصب فيها أي شيء تُجلبه الحياة له، ثم يُصفي بتلك
المعتقدات كل ما يقابلها، ويجعلها تحذوا حذوه دون
تقديم أو تأخير.

وأضاف شاحداً الهمم:

- جميعكم وضع عنواناً لقصته فكانت (عجوزٌ في
العشرينات، محطمة وصمة العار، انفصام حاد،
المَرَضُ القاتل، صنعت من الحساسة)، ليس أنتم فقط
من فعل ذلك، فجميع البشرية داخل وخارج
المصحات قد وضعوا عنواناً لحياتهم، وبعد ذلك
ساروا على نهجها، لا أحد وضعها لهم، بل عقولهم
هي من فرضت عليهم ذلك، وأصبحوا معميين
البصر والبصيرة.

كل شخص في حياته يسير فيها على
معتقداته التي أخذها قسراً من الحياة،
ويضعها في مقدمة أفكاره، ليصب فيها أي
شيء تجلبه الحياة له، ثم يٌصفي بتلك
المعتقدات كل ما يقابلها، ويجعلها تحذوا
حذوه دون تقديم أو تأخير.

جميعكم وضع عنواناً لقصته فكانت (عجوزُ
في العشرينات، محطة وصمة العار، انفصام
حاد، المرَض القاتل، صنعت من الحساسية)،
ليس أنتم فقط من فعل ذلك، فجميع
البشرية داخل وخارج المصحات قد وضعوا
عنواناً لحياتهم، وبعد ذلك ساروا على
نهجها، لا أحد وضعها لهم، بل عقولهم هي
من فرضت عليهم ذلك، وأصبحوا معييين
البصر والبصيرة.