المركز العلمي العراقي ـ بغداد

القلق الوجودي

جيمس بارك

ترجمة الدكتور
سلمان عبدالواحد كيوش

مكتبة
مؤمن قريش



67

القلق الوجودي

The Existential Anxiety Angst



لبنان - بيروت

009613210986 009611547698

Email: iraqsms@gmail.com

Email: iraqsms@windowslive.com

Email: iraqsms@ymail.com

www.daralbasaer.com

طبع في لبنان

جيمس بارك

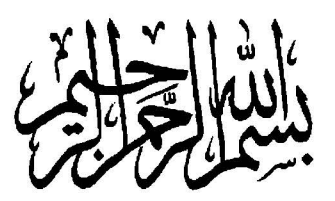
القلق الوجودي

ترجمة الدكتور

سلمان عبدالواحد كيوش



المركز العلمي العراقي - بغداد





الكتاب	القلق الوجودي
	The Existential Anxiety Angst
المؤلف	جيمس بارك James Park
ترجمة	الدكتور سلمان عبدالواحد كيوش
دار النشر	دار ومكتبة البصائر - بيروت - لبنان
الطبعة	الأولى
تاريخ الطبع	2012
الإخراج الفني	ليث عباس علي

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد898 لسنة 2012

جميع الحقوق محفوظة للمركز العلمي العراقي



البريد الالكتروني
sci.studies@yahoo.com

المركز العلمي العراقي

إهداء...

إلى روح الأستاذ الدكتور إبراهيم عبدالحسن الكناني الذي بذل جهداً رائعاً في سبيل أن يرى هذا الكتاب النور، وتولّى عملية مراجعته باللغتين العربية والانجليزية..

المحتويات

مقدمة المترجم	9
مقدمة المؤلف	15
أولاً: مخاوف بسيطة	19
ثانياً: القلق الوجودي	26
ثالثاً: القلق الوجودي بوصفه ظاهرة للروح الإنسانية	39
رابعاً: لحظات تكشف القلق الوجودي	50
خامساً: محاولة التعامل مع القلق الوجودي	72
سادساً: تسخير القلق للوجود الأصيل	101
سابعاً: التحرّر من القلق الوجودي	104
الخلاصة	120

مقدمة المترجم

أنا متضايق.. أنا أختنق.. أنا حزين لا أعرف لماذا.. أنا كئيب بودّي لو أفعل شيئا. هذه التعليقات التي تنمّ عن أزمتنا وغيرها كثير، درجنا على سماعها وعلى الإدلاء بها.

عبارات نختصرُ بها ما لا يُختصر، نقولها ونحن نعلم تماماً أننا لن نكشف إلا النزر اليسير جداً مما «يغلي» في نفوسنا. نقولها وتعترينا نوبة حزن مضافة، حزن العجز عن الوصف، فنتمنى لو أن بنا قوّة البلاغة لكي يقف سامعنا على ما نريد أن نزفره من هموم غائمة لا نجد ما يقابلها في حياتنا.

ربما كان هذا الكتاب انتكاسة في علم النفس ونكوصاً، ذلك أن علم النفس الآن يطمح إلى التجريب وإلى النتائج القاطعة التي تحتمل لغة الرقم والقانون والمعادلة. لكنه يبدو طموحاً مغامراً إذا ما أخذنا سعة النفس البشرية ونفورها من الصياغة الجاهزة والقولبة.

يبدو هذا النكوص مبرراً ومقبولاً لعدة أسباب، أولها أن أمر التجريب والنزوع إليه أمر لم يحسم نهائياً في كل المدارس النفسية في العالم، وثانيها أن التأمل والاستبطان والفينومينولوجيا أرضية خصبة يعتمدها التجريب لاستلهام لغته الرقمية للوصول إلى القناعات النهائية الموثوقة. وثالث هذه الأسباب يخصنا نحن المتلقين، فلا نستطيع تخيّل تشابهنا حدّ التطابق، لاغين بذلك ما هو لي، لي وحدي وأعرفه أنا وحدي بطريقة لا يفقهها أحد غيري، وما هو لك، يخصّك ولا أعرفه حتى إن تعمّدتَ البوح به. إننا لا نلقي

بكل نفوسنا ومكنوناتها، فمهما أوتينا من قوّة في التعبير والخيال المحلّق يبقى هناك شيء منّا ساكن هناك، عصيّ على الاستدراج والانكشاف. ونبدو سعداء لأن فينا شيء كبير لا يعرفه أحد ربما حتى نحن! إن عدم تشابهنا هذا نقطة انطلاق للبعض منّا للاستزادة في كشف عتمة نفوسنا، وربما الالتذاذ بهذا الكشف.

ما القلق؟ سؤال كبير جداً، يبدو لي أن سيرة الإنسان على سطح الأرض إن هي إلا محاولة لمعرفته واجتنابه. ولكن هل من سبيل للقضاء عليه كما فعلنا مع الطاعون وغيره من الأمراض الواضحة؟ هذا مع ملاحظة أن تشبيهه بالأمراض العضوية تبسيط ربما بدا ساذجاً. هل من سبيل إلى معرفة "شكل" حياتنا من دونه؟ هل أستطيع تخيّل انجاز أتفه الروتينيات في حياتي إن أنا أصبحت بلا قلق؟ هذا الكتاب محاولة للإجابة عن هذه الأسئلة الكبيرة الأبدية وغيرها.

حاولت وأنا أقرأ الكثير عن القلق أن أجد له تعريفاً يخصّني فوجدته في هذا الكتاب. وجدتُ ما فكرّتُ فيه موضحاً بإسهاب في هذا الكتاب، فهو قدرنا الطبيعي المتوقّع إزاء كوننا بشراً، فلا سبيل للتخلّص منه إلاّ عبر التخلص من آدميتنا. فقد يكون اقتراب سلوك بعض المجانين من السلوك الحيواني محاولة شاذّة للتخلص منه، ربما.

الكتاب في الأصل فصل من كتاب ضخم هو «مأزقنا الوجودي»Our Existential Predicament جاء في أحد عشر فصلاً هي: الوحدة الوجودية – الكآبة الوجودية – السخف الوجودي – انعدام المعنى الوجودي – الفراغ الوجودي – القلق الوجودي –

الانشقاق أو التمزّق الوجودي – الذنب الوجودي – الفهم الوجـــودي للموت – اليأس الوجودي – وانعدام الأمن الوجودي.

الكتاب الحالي هو الفصل السادس من المأزق الوجودي، وهو أطول الفصول إطلاقاً، فقد وقعت بعض الفصول في اثنتي عـــشرة صفحة فقط، في حين بلغ عدد صفحات الفـــصل الـــسادس، القلـــق الوجودي، اثنتين وستين صفحة من القطع الكبير. اتّبعت في تقسيمه أسلوب المؤلف نفسه، فقد قسّمه علـــى ســـبع وحـــدات أو أجـــزاء صغيرة.

من المعروف أن القلق الوجودي موضوع بـــارز وركيـــزة أساسية ضمن موضـــوع علـــم الـــنفس الوجـــودي Existential Psychology الذي يقوم أساساً بدوره على الفلسفة الوجودية، فلا يعود العثور على علم النفس الفلسفي في صفحات الكتاب مـــستغرباً ما دام المنشأ الأساس هو الفلسفة.

بذلت جهدي لتذليل كل صعوبة لكن اللغة، لغة الموضـــوع، أحياناً تأبى التنزل والتبسيط أكثر من هذا الحد لضرورة تخصّها.

آمل أن أكون قد أضفت شيئاً ومن الله التوفيق كله.

د. سلمان عبد الواحد كيوش

بغداد

14/تموز/2011

Salman_Kayoush@yahoo.com

القلق الوجودي

Existential Anxiety : Angst

هل شعرتَ يوماً برعب مجهول...

بفزع وكرب بلا سبب؟

هذا الكتاب يعطي اسماً ووصفاً دقيقاً للتهديد المجهول لقلنا العائم الطليق، الذي سبق لنا جميعاً الشعور به. لكن ربما لم نواجهه.

يجب أولاً أن نفصل القلق لوجودي عن المخاوف الاعتيادية قدر ما نستطيع من الوضوح، ومن ثم – بعد نمو معرفتنا العميقة التي أدلى بها مفكرون من مثل هيدجر وكيركيجورد وبنزوانكر – نواصل تحليل الأبعاد الكثيرة لهذه الحالة الداخلية في الوجود.

كيف يمكننا مواجهة القلق؟

كيف يمكننا توجيهه بطريقة مبدعة

ليعيننا على أن نصبح أكثر أصالة؟

وهل من الممكن أن نعش لما بعد الذعر؟

مقدمة المؤلف

الإلمام بالقلق مغامرة يتوّجب على كل إنسان أن يخوض غمارها ويتحداها إذا لم يشأ الهلاك إما بالتنكر للقلق أو بالغرق فيه. لذا فان الشخص الذي تعلّم أن يكون في القلق بشكل صحيح يكون قد تعلم الشيء الأكثر أهمية.

سورين كيركيجورد

القلق هو الخوف حين لا يكون هناك ما يخيف. نحن نصارع شيئاً في الظلام ولكنّنا لا نعرف كنهه. من مكان ما، بل ومن لا مكان يتسرّب إلينا شعور غامض بالتهديد يعوم في أجسادنا ويقلق أحشاءنا. إحساس شامل بالتهديد أو الخطر يستحوذ على وجودنا كله. هذه الصعوبة أو الاضطراب uneasiness لا تماثلها حالة. لا يمكن عدّ قلقنا موضوعاً شعورياً بحيث نستطيع أن نسلّط عليه أضواءنا، انه يبدو بالأحرى حالة داخلية عميقة في وجودنا، يجعل من نفسه محسوساً – بلا مؤازرة من تفكير – ضد رغبتنا المتحمّسة في العتق من القلق.

في الذعر، نحن نتحدى أو نواجه تقلقلنا الأساس في الوجود، إن وجودنا باد للعيان على انه هشّ ورقيق بشكل لا يوصف. وعندما يندفع عبر صَدَفَتنا الواقية الحافظة التي نحاول تغليفه وخنقه فيها، يدعنا هلعنا المقلق عاجزين.

فيما يأتي مقارنة بين الخوف والقلق

ت	الخوف	القلق
1.	الخوف استجابة لخطر معرّف ومحدّد يهدّد بطريقة محدّدة.	لكنّ القلق شعور بالتهديد في غياب أي خطر حقيقي، أو هو شعور بالخوف لا يتناسب مع أي تهديد.
2.	الخوف ردة فعل نفسية لموضوعات التهديد والمصاعب ينشأ من موقف فُسر من قبل (بالرغم من أن هذا التفسير قد يتغير فيما بعد) وله سبب مفهوم دائماً.	لكنّ القلق ليس توأم الخوف النفسي. إننا نشعر به وكأنه خوف عادي، لكنه لا ينشأ من موقف ما، وليس له سبب مفهوم.
3.	ينشأ الخوف من العيش في العالم: فلأننا نعيش في عالم من الأخطار الحقيقية، نجد أنفسنا خائفين بطريقة نفهمها.	ينشأ القلق من دواخل أنفسنا: نشعر من أعماق وجودنا بإحساس بالتهديد بلا سبب.

يحاول كلّ فصل من كتاب (مأزقنا الوجودي) أن يصف بدقّة الفرق بين مشاكلنا النفسية العملية ومعضلتنا الوجودية، على سبيل المثال: بين الضمير الأخلاقي والذنب الوجودي، بين انعدام المعنى النسبي وانعدام المعنى الوجودي، وبين الوحدة الشخصية والوحدة الوجودية. لذا يتوّجب علينا التفريق بوضوح بين الخوف العادي والقلق الوجودي. لا يمكن تقديم دليل لقلقنا الوجودي بوصفها

ذعراً.. كل ما نستطيع فعله هو تقديم وصف الظاهرة الداخلية أحدنا للآخر.

ربما يكون من الأفضل استعمال التعبير الفضفاض «القلق الوجودي» لوصف تجربتنا المنكوبة، المهدّدة والخطرة في معضلتنا الوجودية لأن القلق والخوف غالباً ما نستطيع استخدامهما بشكل متبادل، مراراً وتكراراً. تعني الكلمة «قلق»، ببساطة، الخوف: فقد نصبح «قلقين» حول المال، والحب، والمواقف السياسية، والجو، والحرب..الخ. تطبيقياً، هذه مخاوف تنشأ من تهديدات لأشياء نثمّنها، مثال ذلك أملاكنا، وعلاقاتنا، وأمننا، وصحتنا، أو سعادتنا. إن كثيراً من مثل هذه الأخطار تقلقنا.. ولكن ليس هذا ما يهمّنا، تركيزنا هنا سيكون على القلق الوجودي الذي له وحدة وصلات متزامنة أو مترابطة مع المخاوف الاعتيادية.

لكي نفهم القلق الوجودي يتوّجب علينا أولاً أن نعي بالضبط ونفهم الخوف، لقد سبق لنا جميعاً أن خفنا، لكننا قد لا نميّز بوضوح بين مخاوفنا وذعرنا. لذا فبمتابعة وتعقيب الإشارات أو المفاتيح التي زوّدنا بها مارتن هيدجر في كتابه في الفلسفة الوجودية «الوجود والزمان» سوف نبدأ بوصف الأبعاد الخمسة لكل موقف خوف، ومن ثم نواصل هذا الوصف في حالة القلق الوجودي ونرى أن كل واحد من هذه الأبعاد الخمسة معاكس تماماً لما هو عليه في حالة الخوف.

جيمس ليونارد بارك

مينيزوتا 2001

الولايات المتحدة الأمريكية

أولاً: مخاوف بسيطة Simple Fears:

الخوف أساساً هو استجابة نفسية نشعر بها عندما يُتهدَّد شيءٌ مهمٌ لنا أو يُحاط بخطر. فيما يأتي قائمة بما يقرب من عشرين موقفاً حياتياً يكون الخوف فيها صادقاً وحقيقياً.

أ. مخاوف حول شؤون أو قضايا علمية:

قد نخاف بشأن انقلابات وتحولات اقتصادية مالية أو نخاف من مشكلات المالية اليومية. إن تعرضتْ مصادر دخلنا المالي إلى التهديد أو إن أصبحت بعض أملاكنا في خطر السرقة أو التحطم أو الفقد فإننا قد نفزع. قد نخاف من أن تتعرض منازلنا للحريق أو سيارتنا للتحطيم. وقد ترعبنا الهزات الأرضية أو الأعاصير.

قد تنتابنا الهواجس بشأن أمن مكاتبنا ومحلاتنا ومنازلنا باتجاهين: اتجاه بوصفها أملاكنا، وباتجاه سلامتنا الشخصية. وقد تكون بعض الأجهزة المنزلية المادية أو تطبيقها غير آمن.

ب. مخاوف شخصيّة:

قد نقلق بشأن صحتنا، كوننا مفرطي السمنة أو بشأن سرعة هرمنا. قد نقلق بشأن فشلنا في قدراتنا العقلية أو فقدان الاتصال مع الواقع.

قد تسهدّنا الصراعات الداخلية والتوترات الليل كله، جاعلةً من الأرق مشكلة أخرى نقلق بشأنها. قد يهدّد حريتنا أحدّ أو أمرٌ ما. نخاف من الجريمة في أي صورة من صورها. الموقف

السياسي العالمي غالباً ما يكون سبباً للذعر، فقد نُصاب بالذعر مثلاً بسبب هياج سياسي محتمل أو أن نصبح متورطين في حرب ما.

ج. مشكلات الهويّة:

ربما كنا مهتمين بشأن كوننا معطائين أو شركاء خيرين.. قد يكون عملنا مليئاً بارتعاشات الخوف، ذلك لأننا قد ارتكبنا أخطاء أو زلاّت في الحكم تكون لها عواقب خوف. ولعلنا حين نكون في مواقف الدرجة الثانية في الأفضلية في المواقف التنافسية يجعلنا نشعر باستياء. ولعلنا نصاب بالعيّ ونعجز عن التعبير عن أنفسنا بشكل طيب أمام مجموعة من الناس. قد يسيء الناس فهمنا أو يؤولون مرادنا بشكل منحرف. وقد نخاف من فشلنا في واحد من مشاريعنا المهمة.

د. مخاوف بشأن العلاقة:

هناك كمّ هائل من مكامن الخوف والضيق نتيجة تغير في علاقتنا:

لعلنا من خلال قلة في براعتنا نقوّض علاقة شخصية. قد يشملنا الخوف على صحة أو سعادة أناس نحبهم، نخاف بشأن الابتعاد أو الانفصال عنهم، سواء كان هذا الانفصال مؤقتاً أو دائماً. إن احتمال موت هؤلاء الذين نحبهم يقذف في أرواحنا الرعب. أو قد نكون منبوذين من هؤلاء الذين ننظر إليهم بعين الاهتمام. قد لا يستحسن آباؤنا أو زملاؤنا في الدراسة شيئاً ما فعلنا أو يرفضونه. قد يزدرينا أقراننا ورفاقنا أو – الأسوأ – يتجاهلوننا. يعترينا الخوف من فقد وجاهتنا ومن انحطاط منزلتنا ومقامنا المهيوب،

ويعترينا الخوف من إمكانية نسياننا من أصدقائنا، ويرعبنا مشهدنا ونحن مهملون في أرذل عمرنا.

ومهما يكن موقفنا الحياتي، فلدينا كم هائل من فرص تسلل الخوف إليها، فالفرص كثيرة أمام الأشياء التي نجلّها أن تهدد أو يعتورها الخطر. ولو شئنا استعمال الكلمات بعناية فإننا لن نستعمل الكلمة «قلق» لأي من هذه المخاوف المحدّدة والواضحة والمفهومة. متى ما كنّا قادرين على إيجاد مصدر أو سبب، بحيث يوضح بشكل لا غبار عليه شعورنا بالتهديد – حتى إن غصنا عميقاً جداً في نفوسنا فإننا نتعامل مع الخوف، لا مع القلق الوجودي.

ومع ذلك، فان القلق الوجودي قد يستثار بمخاوف عاديّة. ولعل في قراءة القائمة السابقة من المخاطر والمخاوف والتهديدات ما يساعدنا على سماع حسيس القلق الوجودي داخل نفوسنا.

ليس للخوف أسباب محتملة متنوعة بشدّة، حسب، بل يأتي أيضاً في أشكال وصور شتى:

خوف Fear، خشية Apprehension، قلق Disquietude، ارتعاش Trepidation، شك Suspicion، هواجس Misgivings، سوء الظن Mistrust، ارتياب Qualms، رعب Consternation، فزع Dismay، إنذار بخطر Alarm، هلع Panic، اشمئزاز شديد Horror وهول أو إرهاب Terror.

خمسة أبعاد للخوف Five Dimensions of Fear:

1. الوصف Description:

نصبح خائفين حينما يتهدّد شيءٌ ما نجلّه بخطب محدّد أو بإمكانية ذلك، بحيث نستطيع تسميته ووصفه ونفهم بوضوح

إمكانيته المتلفة المهلكة. على سبيل المثال، نصبح خائفين مذعورين حينما نواجه فقد أناس نحبهم، ربما يقتلهم شيء ما: مرض القلب، والسرطان، وحادث مرور والحرب... الخ. أو قد نخاف إزاء أشياء تهدّد العلاقة فحسب: كما في حالة المنافسين أو المزاحمين الذين الذين يستحوذون على انتباهنا الكلي، والصراعات الشخصية، والمشكلات العائلية، وخيبة الأمل أو اللامبالاة من أحد الطرفين «الزوجين»... الخ. علاقاتنا لا تتهدّد أبداً عبر هذه السبل جميعاً دفعة واحدة، وتبقى مثل هذه الأخطار حالة نظرية حتى نتعلّم شيئاً عن السرطان أو نبدأ بفهم التباينات الشخصية العميقة بيننا. وفوق هذا، تصبح مخاوفنا شديدة حادّة انفعالياً حينما تصل المدى اللافت فقط.

ينبثق شعورنا بالخوف من مواقف سبق لنا فهمها، إذ نعرف أي القيم مهدّدة، ونعرف أي الأخطار تهدّدها، وكيف نتخذ الإجراء الوقائي.

ليس التصرف الأهوج المسعور والعشوائي المشوّش وغير الموجّه الذي ينشأ أحياناً من القلق الوجودي نتيجة لخوف صادق حقيقي لأننا لا نفهم الطبيعة التهديديّة للموقف. قد تكون مشاعرنا خوفاً إلى حد ما – حينما يكون التهديد الحقيقي حاضراً – لكن الباقي من شعورنا قد يكون قلقنا الخبيئ غير المميّز الذي يدعم ويعزّز ويحرّف ويشوّه، أحياناً، مخاوفنا المعقولة.

2. السبب Cause:

دائماً ما ينشأ الخوف من خطر واضح جلي ومحدّد.

أن نكون خائفين يعني أننا نفهم أن ثمة ما نجلّه مهدّد من قبل شخص ما أو حادث ما أو موقف ما أو احتمالية وقوع ذلك التهديد. نحن نفهم كيف يعتورنا التهديد. يقترب الوعيد المحدّد من نقطة أو جهة بعينها، هذا يعني أن لكل تهديد أو وعيد أسلوباً ومنفذاً أو اتجاهاً للوصول أو الدنو، كل شيء نخافه يمكنه أن يوقع بنا الأذى بوسائل نفهمها، وتتسبب مخاوفنا من خلال أخطار مدركة في العالم الحقيقي الواقعي. وحينما نعجز عن ملاحظة إمكانية وقدرة شيء ما على إيذائنا لا نكون خائفين عندها. وحينما يكون التهديد دقيقاً غير ملموس أو غير حقيقي ندرك الخطر على نحو عقلاني «مثال ذلك علاقة حب مهددّة بخيبة أمل أو صراعات شخصية». فالاتجاه أو النقطة التي ينطلق منها التهديد الدقيق غير الملموس ليست نقطة مادية محسوسة أو جغرافية، بل إننا نعي السبب بما يكفي لمعرفة كيف نتصرّف لنبطل أو نحيّد الخطر.

ومتى ما خبرنا الخوف في علاقاتنا، فان هناك سبباً:

فقد تصل التوترات اليومية نتيجة للعيش مع الآخرين إلينا وتؤثر فينا، وتنهار قدرتنا على اتصال أحدنا بالآخر، وتتساق علاقاتنا إلى الملل. ويمكننا في كل موقف تعيين سبب خوفنا. وحتى لو كانت المشكلة شخصية أو علائقية فنحن نعرف «متى» يكون التصرف المعيّن المحدّد مطلوباً لتصحيح الصعوبة أو التغلب عليها.

«وإذا خبرنا مخاوف لا أساس لها أو غير مفهومة، وإذا لم نكن نعرف كيف يؤذينا التهديد فمن المحتمل أن يكون شعورنا ليس خوفاً بل قلقاً وجودياً».

3. الديمومة Duration:

معظم الأخطار مؤقتة وتمرّ:

تزداد مخاوفنا وتأفل بوجود وغياب التهديدات المدركة. وفي الموقف الذي يكون فيه الخوف نقياً خالصاً «قبل وقوع أي تأثيرات مهلكة» فان مصدر الخطر يكون على مبعدة، أي أن التهديد كامن، حسب، وحينما يمرّ الخطر يختفي الخوف.

مهما كثر خوفنا من النهاية المحتملة للعلاقة فان اللحظات المحفوفة بالمخاطر ستمرّ: فقد يصبح المنافس أو الندّ أقل جاذبية وقد يثبت أن الورم حميد، وقد تستقيم السيارة على الدرب بعد أن كادت تنقلب. وبإمكاننا أن نعود آمنين تماماً وسعداء من المواقف المخيفة – وحتى المرعبة – فالأخطار التي أخافتنا لم تصبح حقيقة واقعة.

«لكن القلق الوجودي ليس مؤقتاً، فهو لا يمرّ لأنه ينشأ من نفوسنا وليس من المواقف في العالم».

4. المدى Scope:

في الخوف الصادق الحقيقي تتهدّد قيم محددة ومحدودة. فبعض، فقط، من آمالنا وأحلامنا يقع تحت طائلة الخطر، في حين تبقى الأخرى آمنة. على سبيل المثال يمكن أن نخاف بشأن علاقات موّدة من دون أن نخاف بشأن قدراتنا الإبداعية أو مواردنا المالية. حتى عندما نخاف شيئاً يمكنه قتلنا – حينما يهدّد الخطرُ كلَّ شيءٍ دفعة واحدة – فكل قيمة تُهدَّد منفردة مستقلة – من خلال وساطة أجسادنا:

حينما يهدّد السرطان ديمومة وبقاء أجسادنا فهو يهدّد – بشكل غير مباشر– كلّ مفردة في مجموع ووحدة الأشياء التي نجلّ

ونحترم. فموتنا ينهي كل علاقات حبنا وموّدتنا، ويختم بشكل تـــام كل أنشطتنا الخلاّقة ومشاريعنا المالية.

كل المخاوف – باستثناء الخوف من الاحتضار – يمكـــن عزلهـــا وإفرادها ببعد واحد للحياة. حتى إن خفنا فقداً تامّاً لعلاقة حبّ فـــان هذه النهاية لن تقوّض الأشياء الجميلة الخيّرة، التي خبرناهـــا مـــن قبل. البعض فقط من احتمالات المستقبل تُمنع وتُعاق. قد تؤثّر فينا نهاية علاقات الحبّ بشدّة وبعمق، ولكن لا حاجة بها لأن تجبرنـــا على تغيير مهننا أو مواقع سكنانا.

تبقى بعض المساحات من حياتنا آمنة ومطمئنة باستثناء حين يستحوذ علينا التهديد الشامل – القلق الوجودي.

5. العلاج Cure:

لهذا، فإننا متى ما كنّا خائفين نعرف ما يتوّجب علينا فعله:

لأن التهديد محدود ومنفرد، فإن لنا مكاناً نفـــزع إليـــه. ولأن الخطر قد يمرّ مع الوقت فإن الانتظار قد يكون أحكـــم حـــلّ. ولأن السبب المحدد للخطر يأتي من نقطة بعينها، فنحن نعرف أي سبيل نسلك لملاقاة التهديد أو نروغ منه. ولأننا نعي سيكولوجيّة الخوف، فإننا قادرون على التصرف بطرق تتناسب مع الخطر المحدّد.

حينما نخاف مثلاً فقدان علاقة حبّ يمكننا التفكير باستجابات ملائمة عدّة. قد لا نعرف، فوراً، الطريقة التامّة للتخلّص من الغريم المنافس، لكنّ وعينا للموقف، في الأقل، يملي علينـــا القليـــل مـــن البدائل التي تستحق المحاولة. إن كلّ تهديد للعلاقات يمكن أن يُقابل باستجابة منطقية عقلية:

فإن أصابنا الخوف لأن رئة الحبيب يصيبها السرطان يمكننا مساعدته في الإقلاع عن التدخين. فإن أسأنا الفهم، يمكننا بذل المحاولة لتصحيح الأمر. إن بدأنا نستخفُّ أحدنا بالآخر، فإن بإمكاننا تمضية المزيد من الوقت منفصلين عن بعضنا. مهما يكن الخوف المحدّد فبإمكاننا التعامل معه بتعقّل.. أما بمواجهته أو أن نحيد عنه قليلاً ليمرّ.

متى ما صَدَمنا الخوف نفكّر بالاستجابات المناسبة في الحال، ولكن إن لم تخفّفه الوسائل المنطقية أو تقصيه، فإننا، في هذه الحالة، قد نصارع وننافل ضد القلق الوجودي.

ثانياً: القلق الوجودي Existential Anxiety:

الذعر[1] مثل الكثير من الأشياء الباعثة على الخوف في الحياة، يجعلنا نرتعد. ولكن على الرغم من تشابهه مع الخوف، وبعد تفهمه عن قرب، يعربُ القلق عن نفسه بشكل معاكس للخوف في كل اتجاه من اتجاهاته. نحن نشعر بأنّا مهددون، لكننا حين نبحث عن سبب لا نجد شيئاً. نحن نشعر بالخوف من شيء ما، لكننا لا نستطيع اكتشافه. القلق الوجودي خوف مجهول غير معلول Uncaused، عائم وغريب Uncanny. نحن لا نستطيع وصف الروع Menacing نحن مرعبون من لا شيء.

لأن الخوف أدعى وأسهل على الفهم، فنحن عادة ما نحاول تحويل ذعرنا إلى خوف أو همّ محدّد من خلال تعيين Locating

---

[1] درج المؤلف على استعمال الكلمة angst ذعر بشكل متبادل مع عبارة existential anxiety القلق الوجودي، وسنحذو حذوه. (المترجم).

أو استدعاء الأسباب له. ولكنّ القلق «كما لاحظ هيدجر» أكثر بدائية أو أصالة More Primordial من الخوف. نحن قلقون من أعماقنا وذلك جزء من الوجود الإنساني الكامل. ولكننا نحاول السيطرة على قلقنا الوجودي من خلال إزحام أنفسنا بملء حياتنا بالأنشطة التي تستهوينا ونستغرق فيها بحيث لا يتسلّل الذعر إلى شعورنا.

ومع هذا فالقلق والخوف يمتزجان في خبرتنا الاعتيادية عادة. إن الذعر يدعم ويضخّم ويشوّه، بل وحتى يسبّب الخوف. وقد يكون الصراع مع مخاوفنا المفهومة والواضحة والاعتيادية فرصةً مناسبة لتجلي وظهور قلقنا الوجودي.

على الرغم من هذا، إذا كان من الممكن عزل قلقنا الوجودي المحض – هذا يعني ذعرنا غير المشوب بمخاوفنا وهمومنا اليومية الاعتيادية – فإننا سنكشف أن كلّ واحد من أبعاد الخوف الخمسة قد انقلب وانعكس على وجه الدقة.

ت	الخوف البسيط	القلق الوجودي
1.	استجابة نفسيّة للخطر.	رعب عائم بلا علة .
2.	ينجم عن تهديدات محدّدة بمعنى أننا نعرف لماذا نحن خائفون. ويدنو من زاوية أو نقطة معينة.	ليس هناك مصدر أو سبب جلي ومفهوم، فنحن لا نعرف سبب الخوف فينا، فهو يأتي من كل مكان ومن لا مكان.
3.	مؤقّت: يستمر باستمرار الخطر ويزول بزواله.	دائم : يتجدّد أبدا كحالة داخلية في الوجود ولا يزول.
4.	مقتصر أو محدّد بالقيّم التي	ينتشر في كلّ وجودنا أو

	تتأثر بالتهديد.	كياننا، فهو تهديد غير محدّد يطال كلّ شيء.
5.	نعرف كيف نواجه الخوف: إما القتال وإما الهرب.	لا شيء يمكن أن نفعله للتغلب عليه، فالتقنيات النفسيّة تبدو عقيمة.

الأبعاد الخمسة للقلق الوجودي

Five Dimensions of Existential Anxiety:

1. الوصف Description:

رعب داخلي ينتشر في كلّ كياننا بصمت، يتربّص لحظة غفلة منّا لكي يسود ويتملّكنا بالكامل. نحن نفضّل الخوف المرعب من شيء نفهمه على الذعر غير المعلول والعائم وغير القابل للتفسير والشرح.

حين نكون مرعوبين في الظلام، نضيء المكان ونحن سعداء على الرغم من أن هذا الإجراء قد يكشف شيئاً يرعبنا بشكل موضوعي. إن اكتشاف {أن لا شيء مخيف} لا يطفئ قلقنا، انه يرينا فقط أن خوفنا لا أساس له، الأمر الذي قد يزيد من ذعرنا. لا شيء هناك في العالم على وشك أن يؤذينا لكن خوفنا مستمر.

إن كنا محظوظين، وكان قلقنا معتدلاً وعرضياً، يمكننا معالجته أو التعامل معه من خلال توجيه الانتباه إلى قضايا ايجابية وبنّاءة.

أما إن كنّا غير محظوظين فقد يغمرنا قلقنا الوجودي تقريباً، وقد نجد أنفسا عائمين في بحر من القلق، يحيط بنا الذعر والرعب من كلّ مكان ولا شيء متين يمكن أن نتمسّك ونلوذ به.

2. السبب Cause:

في صراعنا اليومي مع القلق الوجودي لا نجد تهديداً معيّنا أو محدّداً يصل من اتجاه معين. لدينا فرصة قتالية ضد القوى المهدّدة – مهما تكن مخيفة – إذا علمنا الجهة التي يقدِم منها والطريقة التي يهاجمنا بها، لكن قلقنا الوجودي يبرز من كلّ جانب ولا جانب. إنه يحيطنا وينتشر في كلّ خلية من كياننا، وليس أمامنا فرصة للهرب، ولا مكان لنختبئ به، لا مكان لمواجهته ولا سبيل إلى قهره والتغلّب عليه. بإمكاننا تدبر استجابات مناسبة لكل تهديد وذلك لأن كلّ خطر حقيقي في حياة الإنسان له طرق محددة في الإيذاء، لكن القلق الوجودي يهدّد بتحطيمنا بطرق غير معروفة وغير قابلة للتفسير. وكلّ ما نستطيع فعله هو الصراخ في ظلام صامت.

إن التهديد في كلّ مكان وليس في مكان، انه شديد الوطأة ويخنق أنفاسنا. إننا لا نستطيع الفرار من هذا القلق غير المعلول أكثر من الهرب من أنفسنا، رغم أننا نتمنّى أحياناً لو تحررّنا من جلودنا.

يعرض قلقنا نفسه من الداخل ويستحوذ على كامل وجودنا. وهو في هذا لا يشبه الخوف الذي ندركه بشكل عقلاني مفهوم،

ويتسلّل الذعر إلينا من أعماقنا حين يكون توقّعه أقلّ ما يمكن، فعقولنا لا تفهمه ولا نستطيع الإحاطة به أو تغليفه Encapsulate.

3. الديمومة Duration :

حينما نكون خائفين من شيء ما قد تمرّ مدّة خوفنا بسهولة وتتركنا . لكن القلق الوجودي لا يمرّ فيتيح الفرصة لتنهداتنا وحسراتنا انتظار الراحة والفرج. ليس لقلقنا العام من أوان، على العكس من حوادث الخوف العابرة في حياتنا. فذعرنا لا يتكشّف ضمن أحايين محدّدة من الوقت ولا يزول هذا الإحساس الداخلي ضمن مدّة من الوقت لأن القلق لا ينشأ من موقف خارجي «من تغيّر محتمل ما». وعلى الرغم من أننا لا نلاحظه، إلا أن ذعرنا باقٍ على دأبه في التهام دواخلنا.

ومن جهة أخرى يزداد الخوف حين يدنو الخطر{على سبيل المثال حين تقترب رياح التورنادو أو الأعاصير المصحوبة بالبرق} لكن التهديد قد يتلاشى والخطر لا يتحوّل إلى واقع.

أو ربما نكون قادرين على مواجهة وحلّ المشكلة التي تثير همومنا «على سبيل المثل من خلال إيداع مبلغ من المال في البنك لتغطية صكوكنا». تكون مخاوفنا عادة مؤقتة وزائلة، ومن المألوف جداً أن تمرّ مكامن الخطر الموضوعي سريعاً في طريقها إلى النسيان.

لكن القلق الوجودي لا يتميز بهذا الظهور والزوال للخوف في الاستجابة لتغير الظروف، فتهديدنا الداخلي العائم مستمر وقائم في اندساسه تحت سطح الحياة بالضبط، منتظراً فرصة لكي يلدغنا.

ربما كانت تجربتنا في زيادة ونقصان القلق ناجمة عن درجات مختلفة من الوعي والحساسية، وربما يحجب انهماكُنا في التشرّب في أنشطتنا اليومية ذعرنا الخفي الآخذ في قرض أحشائنا سرّاً.

نحن نقاوم الإقرار بالقلق البدائي الأساسي Primordial Anxiety. حينما نشعر إنّا لسنا على ما يرام في داخل نفوسنا بشكل غامض، فمن المحتمل جداً أن نلقي باللوم على نفوسنا إزاء مشكلة ما مؤقّتة من قبيل: عملنا، وعلاقتنا، وصحتنا، أي أننا نتناول أي عذر قريب متيّسر. ولكن يحصل أحيانا أن نشعر بأنفسنا كما هي في الواقع في عمقها، وقد ندرك أن ما يجعلنا نشعر هذا الشعور السيئ وما يهدّدنا ليس حدثاً موضوعيّاً أو موقفاً حياتياً، بل الأمر كامن في ذواتنا ونفوسنا.

عدم راحتنا الداخلية والخطر والتهديد أمور حاضرة بثبات أكثر منها متغيّرة في الرواح والمجيء كمتغيرات في الظروف. الذعر لا يفارقنا في نهاية المطاف ولا يتركنا آمنين وسعداء.

مخاوفنا مؤقتة، تدوم ما دام سيف الخطر مصلت فوق رؤوسنا، لكن القلق الوجودي حالة وجودية دائمة، فحيثما وجدنا أنفسنا اكتشفنا الذعر أيضاً.

4. المدى Scope:

يتعدّى قلقنا العائم إلى ما هو أبعد من الخوف. إنه يطوّق ويشمل Embrace أكثر ما يمكن من وجودنا ويلامس كلّ الحياة. قد نكون خائفين لأجل شيء من احتمالات مستقبلنا، بمعنى أن أي خطر يهدّد واحداً أو اثنين من أهدافنا فقط. ولكن تبدو كل كوامننا،

في حالة القلق الوجودي، مهدّدة، ليس فقط شخصاً ما نحبّه أو صحتنا أو ممتلكاتنا التي قد نفقدها، بل نشعر بخطر فقدان كلّ شيء في وقت واحد، فالقلق يهدّد بشكل شامل كل وجودنا.

وفوق هذا، ينشأ تهديد الذعر من دواخلنا، ولكن جميع المواقف التي تثير الخوف لها أسبابها خارج ذواتنا «فحتى المرض الجسدي بوصفه مكمن خطر نستطيع عدّه مصدراً خارجياً للإقلاق»، لكننا لا نستطيع فصل ذعرنا المنتشر فينا عنّا.

غالباً ما نحاول فرز قلقنا من خلال التعامل معه على أنه خوف بسيط، عن طريق محاولة إيجاد سبب أو توضيح له. لكن ذعرنا لا يسمح لنفسه أن يكون محدوداً في قطاع من قطاعات حياتنا. أنه يتدفّق بسهولة من منطقة إلى أخرى. وحينما نعزو كامل الهمّ إلى شيء واحد «كالجنس مثلاً» ونحاول أن نصحّح هذه المشكلة عبر الانتقال بانتباهنا إلى منطقة أو مجال آخر، نكشف أن ذعرنا المتأصّل يتبعنا أينما توّجهنا، فكربُنا يستمرّ قائماً عندما نحاول عزوه إلى شيء ما. إننا لا نستطيع فرزه في بُعد واحد لحياتنا «كما نفعل حين نعزل مخاوفنا الموضوعية أو الأسباب الموضوعية لكآبتنا ووخزنا الفعال لضميرنا الأخلاقي».

الذعر زَلِق مائع. حينما نعتقد أننا أحكمنا سدّ منافذه بإحكام في جزء من عقولنا نكتشفُ في الحال أنه تسرّب عبر منافذ أخرى وبدأ يتلف أجزاءً أخرى من حياتنا – أجزاء نأمل بحفظها بعيدة عنه.

يعوم القلق الوجودي بحرية تامّة، ذلك لأنه لا ينتمي حقيقة إلى أي بُعد معيّن من وجودنا. هذه الغرابة الغامضة المنتشرة هي رسالة صادقة من دواخلنا تعلن شكّنا في الوجود.

حين يكرهنا شيءُ ما على أن نكون منفتحين على ذواتنا، وعندما يقذفنا شيء ما بعيداً عن انهماكنا اليومي نجد أنفسنا نترنّح بانشداه وبشكّ على حافة الوجود. عندما ننظر إلى أسفل هاوية عدمنا Our Nothing نشعر بطبيعة وجودنا غير الآمن وسريع الزوال.

تظهر مخاوفنا من تهديدات مؤقتة نحو أجزاء محدّدة من قيمنا، لكنّ الذعر تهديد كليّ وشامل، وكامل ودائم التطويق.. القلق الوجودي هو وعينا الداخلي: بمعنى أن كلّ جزء من حياتنا هشٌ زائل بشكل لا يوصف، وأن كل حياتنا أشبه ما تكون بقطعة ثلج في قبضة دافئة، فالعدم ينتظر كي يولد ثم يستحوذ علينا كليّة.

5. العلاج Cure:

لا نعرف كيفية التعامل مع القلق غير المفهوم وغير الواضح Unintelligible أو معالجته حين يتسرّب إلى سطح شعورنا. إذا كان الخوف من خطر محدّد، نعرف عندها كيف نستجيب. ولكن عندما نبحث عن مصدر قلقنا لا نجد شيئاً. وعندما نحاول القبض على هذا الرعب غير المفهوم وغير القابل للتفسير فإنه ينزلق بعيداً. نحاول بشكل يائس أن نموضع قلقنا العائم في مخاوف محسوسة أو ملموسة {من مثل الخوف من العجز المالي أو انهيار علاقة حبّ}. فالمخاوف المفهومة تسوّغ وتجيز حشد الطاقات

والعدوان، والقوّة مطلوبة أحياناً لحسم المواقف المهدّدة. لكن القلق الوجودي يمنع حشد الطاقات، وبدلاً من تنبيهنا إلى فعل ما، يعمد الذعر إلى تجميدنا. قوّة الأذرع قد تلاقي قوّة الأذرع، ولكن لا شيء يستطيع قهر اللاشيء.

أرسلْ إليَّ الأُسود والنمورَ التي أستطيعُ مصارعتها أو الفرارَ منها، ولكن لا تعرضْ عليّ عدمي الذي لا أستطيعُ مقابلته ولا الإمساك به.

إن هذه الـ(لا تعرضْ عليّ) هي استجابتنا المعتادة إزاء الذعر. فعندما يغرس خوفنا اللامفهوم واللامفسّر أنيابه في جلودنا من الداخل، نوجّه انتباهنا إلى هواياتنا، وتسليتنا وعملنا وطعامنا لكي لا نلاحظ قلقنا الوجودي الخفي.

قابل مارتن هيدجر Martin Heidegger هذين الاستجابتين بحدّة لأجل استكشاف الفروق بينهما. نحن نتعامل مع مخاوفنا بالفرار من الموضوعات أو الأشياء المهدّدة، لكننا نتبع تقنية أو آلية مضادة متعاكسة مع قلقنا الوجودي. فنحن نتقدّم باتجاه الأشياء في العالم آملين، عبر الاستغراق أو التيه to lose فيها، في الهدوء والنسيان. نحن نحاول إحاطة أنفسنا، أمام الوجود غير الموثوق به أو غير المستقرّ وغير الثابت، بأشياء ذات وجود بهيمي أعمى Brute Existence حالمين بتشرّب شيء من واقعيتها، ولكن عبثاً، فالمؤكد أننا نستطيع خداع أنفسنا فيما يخصّ قلقنا الداخلي الأساس، ولكن هل نستطيع حقاً تحرير أنفسنا منه؟

إن الاقتباس المركز الآتي من مارتن هيدجر يلخص الذعر. انظر إلى الأبعاد الخمسة للقلق التي نوقشت للتوّ:

ينشأ الذعر من الوجود في العالم في حدّ ذاته:

إن سبب القلق الوجودي هو أنه لا كينونة له في العالم.

وهكذا فنحن لا نستطيع مواجهة سبب الذعر.

لا يأتي التهديد من شيء قريب أو في التناول at hand.

الموجودات Beings التي تحيطنا في العالم لم تعد ذات صلة أبداً.

لا يؤذينا الذعر كما تؤذينا فيها الأخطار الموضوعية.

لا احتمالات محددة يمكن صدها.

«حول ماذا يدور القلق» أمرّ لا سبيل إلى معرفته تماماً.

ما يجعلنا قلقين وجودياً هو «اللامكان» و«اللاشيء» و«العدم».

لا يعرف القلق على وجه الدقّة ما الذي يجعلنا قلقين.

فنحن نبدو قلقين إزاء وجودنا في العالم.

ليس بوسع التهديد أن يقرّب نفسه من اتجاه محدّد.

الذعر كان هنا ومع ذلك فانه في اللامكان.

والتهديد قريب بحيث يكتم Stifle علينا أنفاسنا.

ومع ذلك فحين نبحث عن السبب نجده في اللامكان it is nowhere[1].

أما الألماني بول تيليش Paul Tillich عالم اللاهوت الوجودي، فيميّز بين الخوف والقلق بالطريقة الآتية:

للخوف موضوع محدّد، وهو في هذا يعاكس القلق {كما اتفق على ذلك معظم المؤلفين}. وهذا الموضوع يمكن مواجهته والتعرّف عليه وتحليله ومهاجمته واحتماله. بإمكان المرء أن يتصرّف إزاءه

---

[1] Martin Heideghger, Being and Time, 1962, P.231.

بشكل ما حتى لو استدعى هذا التصرّف الصراع ضدّه. في هذه الطريقة يمكن للمرء أن يعدّ هذا الانجاز جزءاً من توكيد الذات Self-Affirmation. تستطيع الشجاعة أن تلاقي كلّ موضوع من موضوعات الخوف لأن الخوف موضوع له معالمّ ويجعل المساهمة ممكنة. تستطيع الشجاعة أن تأخذ الخوف الناتج بإعطاء تحديد للخوف نفسه، لان هذا الشيء المخيف – بغض النظر عن درجة الخوف التي يثيرها – له جانب يشترك فينا ونحن نشترك فيه. بإمكان المرء أن يقول: ما دام هناك "موضوع للخوف" فالحبّ، بمعنى أنه مشاركة، يمكن أن يغلب ويقهر الخوف.

لكنّ هذا الكلام لا ينطبق على القلق لأن ليس للقلق من موضوع، أو بعبارة منطوية على تناقض: إن موضوعه هو إنكار لأي موضوع، لذا فإن المشاركة والصراع أو النضال والحبّ تبدو مستحيلة فيما يتعلق به. إن ذلك الذي يكون في القلق ناجٍ ومتحرّر منه delivered بلا مساعدة على قدر كونه قلقاً فحسب.

يمكن ملاحظة العجز في حالة القلق في الحيوانات والإنسان على السواء، فالقلق يعبّر عن نفسه بفقدان الاتجاه وردود الفعل غير الملائمة ونقص القصديّة {يتعلق الوجود بالقناعات المفعمة بمعنى المعرفة أو الإرادة}. إن سبب هذا التصرّف الصارم أو اللافت للنظر هو نقص الهدف الذي يتركز عليه. فالهدف هو التهديد نفسه وليس مصدر التهديد، لأن سبب التهديد هو العدم أو اللاشيئية Nothingness[1].

---

[1] Paul Tillich, The Courage to Be, 1952, P.36. 37.

كيف يتفاعل الخوف والقلق في الخبرة الاعتيادية:

How Fear and Anxity Interact in Ordinary Experience:

كما رأينا، يمكن التمييز بوضوح بين الخوف والقلق فكريّاً، ولكن لسوء الحظ ليس من السهل التمييز بينهما في التجربة أو الخبرة العمليّة. يظهر الخوف والقلق الوجودي معاً عادة في الحياة العمليّة. لكن الفائدة من التمييز بين الموضوعين، كما عُرض سابقاً، ستكون موجودة في الكشف عن كمية "قلقنا المخيف" الذي يمكن أن يعالج ويُصحّح ونتغلب عليه من خلال جهودنا الخاصّة {أي تعيين أي جزء هو الخوف}، وتعيين كمية قلقنا الوجودي الذي لا يُحلّ Insoluble.

لا تأتي خبرة الخوف والقلق معاً فقط، بل ويغذّي أحدهما الآخر:

فالمخاوف الصادقة تثير القلق الوجودي، والقلق المعمَّم Generalized في الغالب يخلق المخاوف الوهمية Phantom Fears. فعلى سبيل المثال، موقف الخطر المفاجئ في اصطدام وشيك على الطريق السريع قد يطلق العنان لقلقنا الداخلي المكبوت، فقد يبقى القلق بعد تجاوز الخطر. في هذه الحالة يفتح التهديد الموضوعي أعماقنا الداخلية، سامحاً بانبعاث قلقنا الوجودي المهدِّد لوجودنا بشكل غامض. لكن القلق لا يتراجع إلى دواخلنا ما دام الخوف قد تلاشى.

ومن جهة أخرى قد يخلق قلقنا الوجودي المكبوت والخفي مخاوف غير واقعية ومتخيّلة كتفسير للشعور القَلِق. ولكن حين

يظهر قلقنا الوجودي فيما بعد في شعورنا صريحاً، وحين نعترف بإحساسنا بالتهديد الداخلي والعام غير المعلول، عندها قد ينسحب ويتقهقر خوفنا الوهمي.

لقد لاحظ رولو مي Rollo May هذا التحوّل عند أحد مرضاه:

إن عَرَض الدوار «الذي هو عرض نفسجسمي» والخوف من السرطان «الذي هو عرض نفسي» يظهران كخطوة أولى في تقدّم القلق اللاشعوري نحو الوعي Awareness، وتختفي هذه الأعراض ما أن يصبح القلق شعوريّاً[1].

يمنحنا العثور على اسم ووصف لقلقنا الوجودي الخفي واللامفسّر والعائم اليقينَ بأننا لسنا في طريقنا إلى الجنون. ففهمنا للقلق يمكن أن يحرّرنا أيضاً من الجهود غير المجدية والسخيفة، وينتقل بنا إلى تعيين السبب وإيجاد الحلّ للتهديد غير المنطقي. وسوف يساعدنا فرزُ مخاوفنا بصورة أكثر وضوحاً عن قلقنا الوجودي على التعامل مع الأخطار الموضوعيّة بصورة أكثر عقلانية وأكثر ملاءمة.

وعندما ننظر بعمق في أنفسنا نتساءل: أي جزء من مشاعرنا المخيفة يمكن أن نفهمه كاستجابات معقولة للتهديدات الموضوعيّة والمخاطر؟ وأي جزء هو القلق الوجودي اللامعلول وصعب التفسير؟

---

[1] Rollo May, The Meaning of Anxiety, 1950 -, P.258.

ثالثاً: القلق بوصفه ظاهرة للروح الإنسانيّة:

Anxiety as Phenomenon of the Human Spirit:

لا يعدّ قلقنا الوجودي حالة نفسيّة:

على الرغم من أنه يوصف على انه استعارة نفسيّة، غير أن مأزقنا الوجودي نفسه ظاهرة تخصّ الروح الإنسانيّة. وما يميّز بعدنا النفسي عن بعدنا الروحي هو معيار الحريّة كما سنرى في الحال. هناك تمظهرات أخرى للروح لكن الحرية تصلح، بشكل جيد، كبؤرة لها جميعاً.

تستند العلوم الاجتماعية على نماذج مختلفة سببيّة وسلوكيّة، وتحاول هذه العلوم أن تصف وتوضّح وتتنبّأ وتسيطر على السلوك الإنساني. ونجحت هذه العلوم إلى درجة أننا – بوصفنا مخلوقات بشريّة – نتعامل ضمن مبادئ السبب والنتيجة. ولكننا حين نمارس حرّيتنا تصبح النماذج السببيّة أو العليّة غير ذات فائدة، ويصبح التفسير الخارجي والتنبؤ والسيطرة كلّها مستحيلة. نستطيع على أيّة حال، بوصفنا أناساً أحرارا، الاستمرار بوصف ما نحاول أن نفعله بحياتنا ووصف كيفية تشابه مشاعر قلقنا الوجودي بصورة ذاتيّة. ولكن لا سبيل إلى توضيح أو تفسير الحريّة أو القلق لأن هذا التفسير يتطلب نماذج عليّة «وبناء على ذلك، فإن هذا فينومينولوجيا للقلق أكثر منه علم نفس للقلق لأنه لا يسعى للعثور على سبب أو مصدر للقلق، بل يكتفي بوصف ما تكون عليه مشاعر الذعر بصورة واضحة».

ويُعدُّ فرويد واحداً من النفسيين الذين حاولوا تفسير القلق بنماذج علميّة خادعة، مصوراً الأسباب والعلل لهذا الشعور. لقد

افترض نظاماً كليّاً لمنهج نفسي «سمّاه اللبيدو، والأنا والأنا الأعلى» وقد كان يأمل أن يكون هذا تفسيراً للكيفيّة التي يصبح الناس فيها قلقين.

يعدّ سورين كيركيجورد Soren Kierkegaard مثالاً جيداً للظواهري «المختص بالظاهراتية Phhenomenologist»، فقد حاول وصف القلق من الداخل أكثر مما عنى بتوضيحه. لقد اعتقد أن القلق الوجودي ليس عرضاً لنفس مشوّشة بل مظهراً لروح الإنسان وحريته.

استلهم جورج الفريد سكرادر George Alfred Schrader هذا التناقض:

أدرك كيركيجورد قبل فرويد بوقت طويل، إمكانية أو احتماليّة Possibility القلق بوصفه استجابة للتهديد الذي ينشأ من احتمالية الحدوث الإنسانيHuman Contingency، في حين قدّم فرويد، وكثير من أتباعه، القلقَ على أنه حالة غير طبيعية للعقل تُعزى إلى تنحية أو إزاحة الطاقات اللبيديّة. وعدّه كيركيجورد استجابةً طبيعية تماماً للشك المروّع بشكل كامن للحالة الإنسانيّة. لقد ميّز اليأس بوصفه "فزعاً قَلِقاً" ومن ثم بوصفه طريقة استجابة ناقصة أو ضعيفة deficient لظاهرة الفزع الشاملة.

يُعدّ القلق بالنسبة لكيركيجورد مرضاً للروح البشرية أكثر منه مرضاً للنفس وحدها. إن الفارق الأساس بين فرويد وكيركيجورد هو أن قلق فرويد متجذّر أو متأصّل في طبيعية

الإنسان البيولوجيّة، ويمكن تفسيره في ضوء عملية السبب والنتيجة الطبيعيّة، في حين يعدّه كيركيجورد مظهراً للحرية الإنسانيّة[1].

طريقة أخرى لرؤية هذا التناقض في ملاحظة المحاولات السيكولوجية لتفسير الوجود البشري بطريقة موضوعية ومن أسفل From Below بجعله مقتصرا على مبادئ مبسطة، في حين تحاول الفينومينولوجيا الوجودية فهم الوجود البشري بشكل ذاتي ومن أعلى From Above بمعنى التركيز على معاني الحياة وأهدافها لشخص بعينه.

«أظهر فكتور فرانكل Victor Frankl التغايرَ القائم بين سيكولوجية الأعماق في مقابل علم النفس القائم على العلو».

يقول جون ماكوري John Maquarrie:

«ما لم نكن علماء نفس اختزاليين Reductionist Paschologists فلن نتصل بالناس الآخرين كما لو كانوا مجرد أشياء فقط، أي أن بإمكاننا رؤيتهم وسماعهم ولمسهم، أو حتى بوصفهم كائنات عضويّة بسيطة حيّة يمكن استثارة ردود أفعالهم. بل نتصل بهم بوصفهم أشخاصاً، ونتحدّث عنهم أو نحادثهم بلغة تليق بهذا الوصف الإنساني»[2].

في الصفحة التالية من الكتاب نفسه يستمر جون ماكوري في عرض وصف رائع لحياة الروح:

---

[1] George Alfred Schrader, Existential Philosophers Kierkegaard to Merleai-Ponty, 1967, P.17.

[2] John Macquarrie, Paths in Spirituality, 1972, P.43.

ما الشكل، إذاً، أو الصيغة الديناميكيّة للكيان أو الوجود الـذي ندعوه «روحاً» الذي نعرفه في الخبرة الإنسانيّة؟ قد توصف علـى أنها القدرة على مغادرة الذات أو ما وراء الذات أو، أيضاً، القـدرة على السمو بالذات. الإنسان ليس مغلقاً في وجوده، أنه ليس مجـرد شيء بين أشياء يتركّب منها العالم وفق تشكيلة أو طبيعـة معينـة محدّدة وقدريّة، إليه تُعزى الحرية الجوهرية والخلق والإبداع الذي يكون قادراً من خلالها على تشكيل كلاً من نفسه وعالمه. إنه هـذا الانفتاح والحرية والخلق والقدرة على المضي لأبعد من أي حالـة معينة محدّدة يصبح من الممكن فيها الشعور بالذات ونقـد الـذات، والفهم والمسؤولية، ونشدان المعرفة، والإحساس بالجمال، وطلـب الخير أو فعله، وتكوين الجماعة، وفعل الحـب وأي شـيء آخـر يخصّ الخصب المذهل لما ندعوه «حياة الروح»[1].

لم يذكر ماكوري هنا أن للروح جانباً مظلماً أيضاً هو الذعر. إن القلق ينشأ من البعد الحرّ والمفتوح والمبدع لوجودنـا – وهـو جزء من وجودنا البشري مهمل من كثير من علماء الـنفس. أمـا القليل منهم الذين لاحظوا الحريّة الإنسانيّة فيمكن حصرهم بالأسماء الآتية: {لينك R. D. Laing فكتـور فرانكـل Victor Frankl. سدني جورارد Sidney Jourard. لودفيج بنزوانكـر Ludwig Binswanger. توماس زاس Thomas Szasz. كارل روجـرز Carl Rogers ورولو مي Rollo May}.

---

[1] Paths in Spirituality, 1972, P.44.

تتحدّد أرواحنا أحياناً بصورة قاسية، لكنها لا تُقمع تماماً. هذا ما يوضح كيفية تجاهلنا لقلقنا أحياناً. حين تُقمع أرواحنا يُقمع ذعرنا، وكما لاحظ كيركيجورد في مناسبات كثيرة: كلما كان هناك مزيد من الروح فهناك مزيد من القلق، وهكذا إن كنّا مهتمين وحريصين على مجرد تجنب ملاحظة قلقنا الوجودي، قد نعيش حياة أحسن، فقط في الأبعاد النفسيّة والعاطفية والفكرية مهملين ومقصين البعد المزعج للروح. وإن كان بإمكاننا أن نصبح بلا روح وحيوية فقد نتجنّب مجابهة قلقنا الوجودي تماماً.

ولكن حتى عندما نكون سطحيين وبلا روح فإننا نسمع من حين لآخر صوت أرواحنا الضئيل. وعندما نصبح روحيين أكثر يصبح قلقنا أكثر شعوريةً.

تساءل كيركيجورد في كتابه المطبوع سنة 1844 حول انبثاق الروح والقلق: فالقلق يخلق ظهوره ويكون المحور الذي يدور حوله كلّ شيء. في حالة الطهر والبراءة لا نكون مجرد حيوانات لأننا إن كنا في كلّ لحظة من لحظات حياتنا حيوانات فحسب سوف لا نكون أشخاصاً حيويّين. لذا فإن الروح حاضرة ولكن في حالة من البداهة، وحالة حالمة. كيف تتصل الروح بذاتها في هذا الموقف؟ نحن نكتشف ذواتنا عبر القلق الوجودي. وبوصفنا أرواحاً لا يمكننا الفرار من ذواتنا ولا نستطيع الغرق في حياة بليدة خاملة، لأننا مطالبون أن نكون حيويّين. لا نستطيع الفرار من القلق لأننا نحبّه، في الواقع نحن لا نحبه لأننا نهرب منه، ها قد وصلت ورطتنا إلى ذروتها. نجد أنفسنا في البراءة والجهل، لكننا لسنا حيوانات بهيميّة، لأننا حتى وسط حيرتنا وارتباكنا مؤهلون

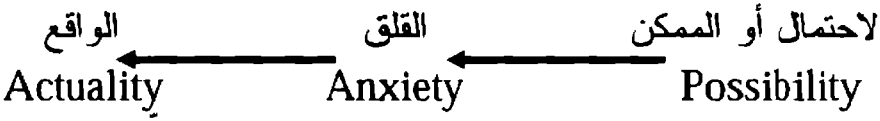
بالروح. إن مأزقنا بالضبط هو قلقنا الوجودي الذي نواجه فيه العدم الهائل[1].

أ. القلق والحرية Anxiety and Freedom:

حينما نجابه خيارات صعبة هل نكون قلقين؟ لربما خلقت الحريّةُ القلقَ لأن القرارات الصعبة، التي تتطلّب منّا ممارسة الحرية أو تجريبها، توقظ أرواحنا وتكشف قلقنا الوجودي المكبوت.

وإذا كانت ممارسة الحريّة تطلقُ الذعر فإن هذا من شأنه أن يوضح لماذا نفضّل أحياناً الهرب من الحريّة. إن رفض اتخاذ القرارات يحمينا من القلق الوجودي. إن عشنا على وفق مبدأ الانصياع – من دون اتخاذ قرارات حقيقيّة – فليس أمام الحريّة من فرصة، ويبقى الذعر مغلقاً.

لقد وضع رولو مي هذه العلاقة السببيّة بطريقة أخرى في كتابه «معنى القلق». لقد صوّر القلق كوسيط بين الواقع والممكن.



فإذا كانت حياتنا خالية من الاحتمالات، وكان كل شيء فيها مقرّراً ومحدّداً فلا حرية عندنا ولا قلقاً. أما إن وجدنا أنفسنا محاطين ومغمورين بالاحتمالات عندها سنُجبر على الاختيار الذي سيوقظ حريّتنا ويطلق العنان لذعرنا.

---

[1] Soren Kierkegaard,The Concept of Anxiety,1980,P.43-44.

خلال العصور المظلمة من عمر الثقافة الغربيّة، كان هنـــاك الكثير من اليأس والافتتان في المـــوت – لعلـــه مـــدفوعاً بـــالقلق الوجودي – لكن نقص الخيارات الحقيقيّة منع القلق الوجودي. بلغت الثقافة الغربية غاية جمودها وتوقفها، فكلّ شيء في الحيـــاة محـــدد ومقرّر وثابت ومعيّن، ولأن تلك الحضارة ضيقة جداً ومغلقة، فـــان معظم الناس، على الأرجح، لم يلاحظوا حريتهم في العيش بطريقة متباينة. فهم مقذوفون في الحياة دون أن يقرّروا شيئاً مطلقاً، ولهـــذا لم يلاحظوا قلقهم الوجودي.

لعلنا عندما كنّا صغاراً كنا نتوق إلى اســـتقرار متـــشابه لأن الروتين المطمئن يمكّننا من الإبقاء على قلقنا مغلّفـــاً، وربمـــا كنـــا هادئي البال ونرضى بنصيبنا حتى من دون الحرية. وقـــد نتـــشبث بعناد بيقينيات شبابنا لأننا نخاف طعنة الـــذعر الـــذي قـــد ينزلـــق وينساب عبر نظرة شاملة محمية فيما لو تغيّر كلّ شيء.

لكننا بعدها دخلنا «عصر القلق» الذي مارسنا فيـــه حريّتنـــا لنتحدى ثوابت ويقينيات الماضي – لذا ذقنا طعم قلقنـــا الوجـــودي الخبيء. وبينما كنا في طور التحوّل تأكد لنا، من خلال خبرتنا، أن مزيداً من الحرية يعني المزيد من القلق.

وإذا ما نجحنا في ابتداع ذوات جديدة لنا نكون قد اجتزنا عبر نيران الذعر ووجدنا طرقاً نافعة وبناءة في توجيـــه هـــذه الطاقـــة «القلق الوجودي». لقد استفدنا من حريتنا وقلقنا لجعل أنفسنا أكثر أصالة more authentic. لذا فنحن نشعر بالقلق الوجودي بـــشكل أكثر في المواقف الانتقالية، بعـــد أن رفـــضنا الحقـــائق الجـــاهزة

والقديمة والمعاني والقيم. لكن هذا يتم قبل أن نعرّف، بشكل واضح، ذواتنا الجديدة في مواقف كهذه.

وجد كيركيجورد الاحتمالية القلقة في كونك قادراً being able:

استخدم كيركيجورد قصة آدم وحواء [عليهما السلام] المنبثقة من السذاجة كحكاية رمزيّة لاكتشاف الحرية والقلق. حين قال الرب لآدم ألاّ يأكل من شجرة معرفة الخير والشر، هُيّئ لآدم البسيط الساذج Naive انه قادر على فعل الأكل من هذه الشجرة. أصبح عدمه الخاوي فجأة عدماً مليئاً بشكل كامن. أغرى التحريم عند آدم حالةَ القلق لأن التحريم أيقظ فيه احتمال الحرية. اكتشف آدم الاحتمال القلق في كونه قادراً، فهو لم يكن يمتلك تصوّراً عما هو قادر على فعله، لكنه اكتشف حريته – التعبير الرفيع للقلق[1].

ينشأ القلق من الحرية وينشأ الخوف من التحديد، وللقلق احتمالات لا حصر لها «حرية»، وللخوف «فخاخ» قليلة جداً.

يؤكد جون ماكوري أن اكتشاف الحرية يكشف ويطلق العنان للقلق: «رؤية الحريّة بوصفها عدماً هي رد ممتاز على الحتميّة».

الحرية عدم أكثر منها شيء ما. وهي احتمال أكثر منها واقع. لا يمكن فهمها بالفكر، والطريق الوحيد لمعرفتها في تجريبها. وحتى عند تجريبها فهي تلك اللحظات النادرة للقلق على الرغم من أن الحرية التي نعيها شيء يخص سمة أعماقيّة وأساسيّة للحرية.

---

[1] Soren Kierkegaard, the Concept of Anxiety, P.44. 45.

ب. القلق بوصفه دواراً للروح الإنسانية:

Anxiety as a Dizziness of the Human Spirit :

حين يندفع القلق الوجودي عند منتصف الحياة يجعلنا نشعر بالدوار والتشتت. إنه شعور غريب، عائم ومنتشر بحيث يبدو أن كلّ شيء مقلوب ومضطرب. نشعر في دواخلنا أننا مذهولون ومترددون في اختيار الطريق الصحيح، ويبدو العالم غير واقعي بشكل غريب.

ونشعر أحياناً بحركة في دواخلنا، وبدوار على الرغم من معرفتنا بحقيقة العالم الطبيعي المادي الذي يحيطنا. انه عامل منتظم يمكن الإحساس به، عامل مليء مُصمَت وكثيف. ومع ذلك، ففي الجزء الأعمق من وجودنا نشعر أننا غرباء في عالم نشعر فيه وكأننا في بحر لُجّي.

مادام قلقنا قد تسرّب من قبونا الداخلي وتركَ لطخاته التي لا تمحى على حياتنا اليومية، فلا يعود بإمكاننا أن نسدّ منافذ تسرّبه بنجاح مرّة أخرى. وما عاد بإمكان العالم الذي ألفناه أن يمنحنا قدرة كافية على التكيّف للظروف. لقد ذاب العالم الحقيقي وأحيط بالعتمة والغموض. نحن نعلم أن هناك أشياء قيّمة كثيرة يجدرُ أن تُفعل في هذا العالم، ونرى الكثير من الناس من يفعل ذلك، لكننا نجد أنفسنا في دوار شديد يحول دون أن نفعل مثلهم. إننا نرى العالم الآن من منظور مختلف. لم تعد مشاكلنا المعاصرة، التي اعتدنا أن نغرق فيها حتى آذاننا، تبدو مهمة في ظل ذعرنا. لم يعد بإمكاننا أن ننسى ما دمنا نحدّق في العمق، وليس بوسع إغماض عيوننا إلا أن يجود

علينا بمزيد من الدوار. «رواية جان بول سارتر (الغثيان) مليئة بمثل دوار الروح هذا».

ج. الذنب والقلق Guilt and Anxiety:

قبل أن نقرأ وصف كيركيجورد الشهير للقلق والدوار، ثمة عنصر آخر به حاجة إلى توضيح هو العلاقة بين القلق الوجودي والذنب الوجودي.

لعله ليس من قبيل المصادفة أن يُقرن القلق بالذنب عادة. إن الأطروحة الأساسية لمأزقنا الوجودي المتمثلة في الوحدة، والكآبة، والقلق، والموت هي أن لدينا ضيقاً وجودياً واحداً قد نمارسه بأشكال مختلفة كثيرة. لذا، إن فهمنا القلق الوجودي والذنب الوجودي بشكل كامل وعميق فإننا نراهما مأزقاً واحداً.

لقد ربط مارتن هيدجر بين الذنب والقلق عبر تعريف الذنب الوجودي كونه أساس الباطل وكونه نقصاً، وخطأ انطولوجياً، وعيب وهيولوية أو خواء. يدور الذنب الوجودي، بالنسبة لمارتن هيدجر، حول نقص الذاتية لدينا، وحول عدمنا الداخلي. والقلق الوجودي هو إدراك لعدمنا الداخلي الشخصي أيضاً.

قد يُذكر «انعدام الأمن الوجودي» في هذا السياق من الربط، لكن سبق للفكرة أن توضحت:

ليس لورطتنا الوجوديّة من اسم أو هويّة حقيقيّة بعينها، لذا فهي تعرب عن نفسها بأشكال متنكرة لمشاكل نفسيّة شتى. يستمدُّ القلق الوجودي لونه ومسحته من الخوف الاعتيادي، ويبدو شعور الذنب الوجودي كوخز الضمير الأخلاقي. يصطبغ انعدام الأمن

الوجودي بهيأة انعدام أمن مالي أو عاطفي، وفي كلّ من الحـــالتين لدينا ظاهرة مخبّأة لأرواحنا البشرية خلف توأمها وصنوها النفسي. لذا فان الذنب والقلق وعدم الأمن وانعدام المعنى واليأس والملـــل.. الخ، كلّها مصطلحات ميتافيزيقية مشتقة من الحديث النفسي وطبقت لعالم الروح غير اللغوي Languageless.

نستطيع الآن قراءة كيركيجورد بشكل عقلي:

الكلمات الرئيسية السبعة التي يفترض أن ننتبه إلى أنها غدت واضحة هي: قلق.. وروح... وحرية.. وإمكانيـــة.. واحتمـــال... وعدم... وذنب... (وقد فهمت بأنها الذنب الوجودي).

قد يقرن القلق الوجودي مع الدوار. إن نظرنا إلـــى الهاويـــة المفتوحة سوف ندوخ ونصاب بالدوار، ما ســـبب ذلـــك؟ الـــدوار موجود في عيوننا على قدر وجوده في الهاوية، وهذا ما يستلزم منا ألاّ ننظر فيها.

إذاً، القلق الوجودي هو دوار الحرية، ينشأ حين تروم الروح توحيد الحرية مع الواقع. تتفرّس الحرية باحتمالها الخاص، متشبثةً بالمحدودية أو التناهي لتؤازر نفسها، وتستسلم في هذا الدوار. فـــي هذه اللحظة بعينها يتغيّر كلّ شيء، وعندما تعود الحرية من جديـــد تدرك بأنها مذنبة. إن أصبحنا مذنبين عند القلق نصبح مذنبين إلـــى أقصى ما يكون الذنب. وعند القلق نمتلئ باحتمالية مطلقة، لكن هذه الاحتمالية المفتوحة لا تغري مثل الخيار المحدّد الواضح، بل تتـــذر بخطر وتسحر بقلقها الجميل.

يصبح العدم، موضوع القلق وغرضه، متجسّداً أكثر وأكثـــر كما هو شأنه. إننا لا نقول أن يصبح شيئاً ما فعلاً، ولا نقـــول إنـــه

بدلاً من العدم يجب أن نستبدله بالإثم الآن أو بأي شيء آخـــر. إن «عدم القلق» nothing of anxiety هنا هو مجموعـــة مـــشاعر بقرب حدوث شيء، تعكس نفسها في نفسها وتقترب أكثر وأكثر من الفرد، حتى وان كانت تدلّ على العدم – عندما تشاهد بشكل أساسي في القلق – العدم هنا ليس بمفهومه الدال على أن ليس لدى الفرد ما يفعله، بل الدال على الاتصال النشيط الواضح بتجاهل الجهل. هـــذا الانعكاس ميل أو نزعة تعكس أو تدل على العدم بشكل أساس قبـــل أن نصبح مذنبين. إنه فرض مسبق نتجاوز أنفسنا من خلالـــه لأن الذنب الوجودي يفترض نفسه مقدماً – من الواضح أننا لا نعني قبل تثبيته «عندها سيكون قضاء وقدراً» الذنب الوجودي موجود قبـــل أي سلوك.

رابعاً : لحظات تكشّف القلق الوجودي:

Moments of Disclosure of Existential Anxiety:

ما دام التفريق بين الخوف والقلق أصبح واضـــحاً، نـــستطيع البدء بتشكيل المزيد من الإحساس بمشاعرنا المخيفة. كثيـــر مـــن «مخاوفنا العصابيّة» والرهابات Phobias المبالغ بهـــا مخـــاوف صادقة ممزوجة بقلق وجودي. ربما قد لاحظنـــا مخاوفنـــا وهـــي تتحول إلى غامضة لا يمكن فهمها وصعب التحكّم بها وعصابيّة.

أ. مخاوف مبالغ بها Exaggerated Fears:

إن خروج خبرة المخاوف عن اليد، في الحقيقة، هو أول مـــا يكشف عن قلقنا الوجودي الخفي عادة. في الغالب، نحـــن نلاحـــظ المخاوف المبالغ بها والعصابيّة لدى الآخرين قبل أن نكون راغبين

في التسليم to admit بأن لدينا المشكلة نفسها. حين تستحوذ علينا المخاوف نعتقدُ غالباً أنها محسوسة بدرجة كاملة. خذ الذهان الهذائي السياسي مثالاً:

توجد هذه الظاهرة Phenomenon عند كلا نهايتي الطيف السياسي، فكلّ أعضاء أقصى اليمين اعتادوا على الاعتقاد أن أي شخص يريد التغيير هو شيوعي متحمّس. إنهم يرون الشيوعيين تحت كلّ شجيرة، ويرغبون في تصديق أكثر الإشاعات وهما وخيالاً- الأكثر وهماً هي الأفضل على ما يبدو. وعندما يكون هناك سبب أقل للشك في أن شيئاً يُدبّر من قبل الشيوعيين فإنهم يصبحون أكثر شكّاً لأنهم يأخذون الظاهري غير الضار على أنه دليل إضافي على ذكاء الشيوعيين في تغطية هجماتهم. أي شخص يحاول تحريرهم من قناعاتهم العقائدية حول مؤامرات الشيوعيّة فان تآمر الشيوعية العالمي سوف يُؤخذ، في الحال، على انه إشارة أخرى إضافية إلى ما وصلتْ إليه الشيوعية من قدرة متقدّمة على التدمير!

من السهل إذكاء النكتة والفكاهة عن الناس الذين يعتقدون أن الرئيس إيزنهاور كان عميلاً مع سبق الإصرار للتآمر الشيوعي، أو أن إضافة الفلوريد إلى الماء هو مؤامرة شيوعية لتسميمنا جميعاً، ولكن الآن بعد أن فرقنا بين الخوف والقلق بتنا نستطيع فهم هذه المخاوف المتطرفة من الشيوعية. قد يكون لمقاومة الشيوعية المتطرفة ضحايا في القلق الوجودي، ضحايا يحوّلون قلقهم الداخلي إلى خوف من عدو خارجي، وهذا التحويل يجعلهم يشعرون أنهم أحسن حالاً لأن الشيوعية يمكن أن تُواجه وتُقاتل، وهي في هذا لا تشبه القلق الوجودي.

على أية حال، إن مقاومة الشيوعية ليست النوع الوحيد من الذهان الهذائي السياسي، فمخاوف أقصى اليسار مبالغ بها أيضاً من قبيل الدولة البوليسية والفاشية..الخ، كما في حالة مقاومة الشيوعية، هناك تلميحات إلى مخاطر حقيقية، لكن تهديد النازية الأمريكية قد يكون مبالغاً فيه أيضاً، فهناك في الأقل جزء من هذا القلق هو قلق وجودي متركّز حول الخطر السياسي التقليدي.

هناك شكل شائع آخر للخوف المتطرّف أو المبالغ فيه هو الخوف العصابي من المرض أو توهم المرض Hypochondria. قبل أن يصبح مصطلح العلاج النفسي Psychiatric جزءاً من الحوارات اليومية كان الناس أوفر حظاً في تعيين قلقهم الوجودي في أجسادهم. ما زال كثير من الناس يفضلون التفسيرات العضويّة لما يطرأ عليهم من مشاعر داخلية غريبة لأن هذه التفسيرات تنفعهم باتجاهين، فهي تريحهم من المسؤولية الشخصية «فهم لم يكونوا سبباً في مرض أضافوه لأجسادهم» وتعطيهم الأمل المريح في الإبراء من الداء بالتقنيات الطبية «فالأطباء والأدوية السحرية ستجعل كلّ شيء على ما يرام». إن تحويل القلق الوجودي إلى مخاوف مرضيّة جسديّة مبالغ بها سيغيّر المشكلة الوجوديّة الذاتية الشديدة إلى مشكلة موضوعية عامة بالإمكان حلّها من قبل ذوي الدراية. يودُّ المصابون بوسواس المرض أن يؤمنوا أن سوء الطالع واقع بهم وأنهم ضحايا سيئو الحظ لأمراض غريبة عصيّة على التفسير.

لكن الأطباء لا يؤيدون أحياناً مثل هذه التأويلات الخياليّة فيؤكدون لمرضى الوسواس المرضي أن أجسادهم لا تحوي أي

خلل عضوي وأن أعراضهم ناتجة عن هستيريا. بعدها إما أن يقصد هؤلاء الناس القلقون أطباء آخرين آملين في الحصول على تشخيص يحظى بترحيبهم وعلى رعاية، أو يذهبون إلى الأطباء النفسيين الذين قد يُسمعونهم كلمات أطيب لمتاعبهم. لكن الوصفات العلاجية الطويلة قد لا تجدي نفعاً في إراحتهم. يبدأ المتمسكون بوساوسهم المرضيّة بشدّة بالاعتقاد أنهم مصابون بمرض جديد نادر لم يتمكّن العلم من فهمه بعد. في هذه الحالة يعمدون إلى التوفيق بين ما قاله الأطباء لهم (أن لا أساس عضوي لمرضهم) وما يريدون الإيمان به من أجل سلامهم الروحي (بأن مشاكلهم الداخلية ناجمة عن أمراض حقيقيّة عضوية أولى من أن تنجم عن مشكلة داخلية في نفوسهم).

غالباً ما يكون المرض السايكوساماتي «النفسجسمي» نموذجاً آخر للظاهرة عينها. يجعل القلقُ الوجودي، في حالة المرض النفسجسمي، الناسَ مرضى بأجسامهم وأن الرعاية الطبية للأعراض المرضيّة الجسميّة بالطرق المألوفة لا تشفيهم لأن الأعراض لم تنجم عن عوامل مرضية عادية. فالغثيان على سبيل المثال (بغض النظر عما يؤدي إليه) قد لا يزول حتى مع استخدام أكثر العقاقير تقدماً.

وفي بعض الأحيان يصرُّ الناس الذين يعانون من المرض السايكوسوماتي على التداخل الجراحي لأنهم مقتنعون أن ثمة خلل في أحشائهم. ولسبب ما، يبدو القلق الوجودي غالباً كألم داخلي واضطراب عظيم أو إرباك في الجسد ويُشعر به كأنه قرحة ناخرة (وفي الحقيقة قد يكون سبباً لقرحة حقيقية). لماذا لا يطلب هؤلاء

الضحايا أبداً إجراء جراحة في المخ؟ ربما لأن الإعلانات الدوائية قد جعلتهم يألفون أجهزتهم المعوية ويعرفونها بحيث أنهم يلقون باللائمة في جميع متاعبهم على بطونهم.

ثم أن لدينا الكثير من الإعلانات عن مزيلات الصداع والتوتر، والناس الذين يشيرون إلى رؤوسهم في تعيين مكان قلقهم الوجودي هم الأكثر طلباً للعقاقير لإزالة اهتياجهم العصبي وقلقهم الممض.

تجدر الإضافة هنا أننا أحياناً نعاني فعلاً من مشاكل جسدية عضوية، فليس كلّ شعور غامض بعدم الارتياح علامة على القلق الوجودي، فأحياناً حين يكون هناك مرض عضوي، من قبيل متاعب في القلب، يصرّح قلقنا الوجودي ويعرب عن نفسه عن طريق المغالاة في استجابتنا لمرضنا، وقد يفيدنا مرضنا العضوي كمحطة استراحة من قلقنا الوجودي. النصيحة الطبيّة الوحيدة التي تساعد على اتخاذ القرار الصائب هي تعيين حجم الأساس العضوي للمشكلة المرضية وتعيين حجم القلق الوجودي فيها.

يمكن لأي خوف تقريباً أن يتفاقم بالقلق الوجودي:

الخوف من الجراثيم والسرطان والكوارث الطبيعية واللصوص والمغتصبين والتماسيح، والخوف من السقوط واهتزاز البنايات وحوادث السيارات، والهموم بإزاء تفكك الأسرة والنبذ وفقدان الاعتبار والأهمية... الخ، فأي من هذه المخاوف الجلية المفهومة والواضحة يمكن أن يتفاقم من خلال القلق الوجودي. إن اعترانا الرعبُ ولم يكن هناك أي شكل من أشكال الخطر الحقيقي فلعلنا، إذاً، نسقط قلقنا الوجودي على بعض التهديد الخارجي.

ب. مخاوف شبحيّة Phantom Fears:

ليس لدى البعض منّا ما يكفي من المخاطر الحقيقية في حياته ليتحمل عبء قلقه (حتى لو قمنا بتهويل هذه الأخطار)، لذا قد نستجلب تهديدات خياليّة لنفسر حالة الرعب التي تعترينا فتطاردنا في الظلمة المخاوف المبهمة التي لا يمكن سبر غورها.

يسعى القلق الوجودي دائماً إلى تغيير كنهه إلى خوف معرّف ومحدّد. وإن لم يزوّدنا العالم الحقيقي بعذر لقلقنا الوجودي نجد أنفسنا عندها مجبرين على الاتجاه نحو عوالم متخيلة. وهذا ما يفسر جزءاً، في الأقل، من افتتاننا بقصص الرعب والسينما التي يزدهرُ فيهما كلّ شاذّ ومستحيل، وقد تكون روايات الغموض والأسرار وفنون السحر مشاعة ومحبوبة للسبب نفسه. فأي شيء يسمح لنا بتجسيد قلقنا الوجودي – حتى لو كان تهديداً متخيّلاً – يجيز لنا التعامل مع الذعر – في حالة كونه متخيلاً فقط – كما لو أنه خطر موضوعي وحقيقي.

فتلبس الأرواح بالشياطين ليس شكوى شعبيّة مألوفة كما بدت أوّل مرّة، ففي الحضارات القديمة قد يؤدي استيلاء وتلبس الشياطين الوظيفة ذاتها المتمثلة في الوسواس المرضي في الحضارات المتقدمة الحالية. فالناس الذين شعروا أن ثمة خلل ما في داخلهم لم يكونوا مخطئين في إلقاء اللوم على الأرواح الغريبة Alien Spirits. فهل هي الشياطين التي كان المسيح [عليه السلام] والمخلصون الآخرون يطردونها؟ لعلهم كانوا أول المعالجين النفسيين. لاحظْ أن استحواذ أو تلبس الشياطين غالباً ما يكون له دلالات ومضامين، فالناس يشفون أحياناً عندما تُغفر خطاياهم. فهل

يمكن أن يكون هذا حلقة الربط بين الذنب الوجودي والذعر (يختفي قلق الناس ما أن يُزال ذنبهم الوجودي)؟

لدينا، في الحضارة المتقدّمة، وساوس مرضية ورهاب أكثر غرابة من تلبس الشياطين، لكن الأخير قد يبدو أكثر قرباً إلى الصواب والحقيقة! يعالج الأخصائيون النفسيون اليوم كثيراً من الناس الذين يخافون من مراقبة شخص أو شيء ما لهم، أو ممن يدبر المكائد للإيقاع بهم. وثّقَ بنزوانكر Binswanger واحدة من حالات إسقاط القلق الوجودي على مجموعة متخيلة مهددة من المتآمرين:

لم يعد الفزع شعوراً بالرعب المجرد وتهديداً غير محدّد ومعرّف لوجود أو مقوّضاً له، بل يُشعر به بوصفه تهديداً محسوساً Concrete ومعرّفاً ومحدداً ينشأ من العالم. وعندما ينقلبُ الفزع، عند فقده لصفته الغريبة أو الفذة Uncanny، إلى شيء مهدّد بشكل سرّي خفي وتُهدّد النفس بالمحق والإبادة في آن معا، بعدها لا يعود بإمكان النفس الصمود والوقوف على قدميها كنبتة نامية في الأرض، سواء في الواقعية العلمية أو في الخبرة، بل تذعن لسلطة عالم تخيلي بصورة كاملة. نحن نتعامل هنا مع ذلك العالم الموسوم بالضبابية والكتمان واللاوضوح.

إن الشعور المستمر بأننا مهدّدون، وأن هناك من يسترق السمع إلينا هو فقط حالة خاصة من التطويق والعجز عن الهرب والسرية المتفردة وحالة من الانئخاذ being-taken، والحتميّة، والإدانة والعرقلة، والمهاجمة من قبل الآخرين. يستطيع القلق الوجودي، ما أن يتحرّر، أن يقتحم عبر اللامكان بشكل أسهل مما

لو كان عبر هذه «المنطقة» من عالمنا التي لا تُفهم ولا تُقدر ولا تُقيّم في ذاتها. إن السرية المدركة في أفعال الناس وإدراك نواياهم الشريرة من تلك الإيماءات، يشير إلى انبثاق سرّ الغرابة والفذاذة لعالم الآخرين[1].

عندما نقرأ هيدجر أو بنزوانكر نجد في الترجمة الانكليزية كلمة غريب أو خارق للطبيعة Uncanny أو Uncannies. وهذه الكلمة في الألمانية Unheimlichkeit تعني حرفيّاً (الغربة – أو عدم الارتياح Un-home-like-ness) وهكذا فإن القلق هو شعور بعدم الارتياح out of place و(بعيد عن المكان أو البيت)، وهو الاستسلام لعالم غريب يسوده غثيان الروح. هذا العالم الغريب وغير المألوف مأوى لكثير من التهديد الغامض. كلّ شيء يمكن أن يحدث فيه تقريباً: فقد نتلقّى إيماءات سرية و «رسائل» من قوى مجهولة، وقد نكون في خطر الانمساخ إلى ذئاب، والانمساخ إلى السيّد Hyde. «اتصلتُ بالمؤلف عبر البريد الالكتروني ليعطيني فكرة عن دلالة هاتين المفردتين فقال أن لها علاقة بدراما تلفزيونيّة أمريكيّة شهيرة، ومع هذا آثرتُ الإبقاء عليها - المترجم».

ينتمي الخوف من الظلام (الذي سبق ذكره) إلى هذا العالم، عالم المخاوف الشبحيّة. كلّ طفل وكثير من الراشدين يعرفون خبرة الذعر في الظلام، لكن خيال الطفل أكثر خصباً في تصوير العناكب السود والحيوانات المخيفة والشاذة والأشياء الغريبة جداً التي تترصّدُ في الظلام منتظرة هناك اللحظة المناسبة لكي تنقض.

---

[1] Being-in-the-world, selected papers of Ludwig Binswanger, 1965, P.307-308.

وبالطبع، قد يغطي ظلام الليل أخطاراً حقيقية: لصوص وقتلة ومغتصبين وقطاع طرق.. الخ. لكن جزءاً كبيراً من «خوفنا في الظلام» هو بارانويا Paranoia (مرض العظمة أو الاضطهاد الكاذب)، وذعر يجسّد نفسه على هيأة شخوص ومتجسدات شبحيّة مهدّدة، وحين يغيب الأمن الاعتيادي في المشهد تبادر خيالاتنا بسرعة إلى إضفاء صبغة حسيّة على قلقنا الداخلي. قد يعجز بعضنا عن النوم في بيت وحده، فبلا سلام أو طمأنينة يقينية بأن شخصاً ما موجود لحمايتنا يأخذُ عدمُ استقرارنا بتلابيبنا.

هناك شيء يحدث في الظلام هو الحلم. تمنح الأحلام غالباً شيئاً أسطورياً لذعرنا المكبوت، فقد تتملكنا الكوابيس التي تصوّر أنماطاً مختلفة من الرعب والخطر والتهديد والوعيد والكوارث، وقد تطاردنا الوحوش البريّة والحيوانات الضخمة الشاذة والمسوخ أو المغتصبون، فيسود الدم والعنف والوحشية والموت. تجسّدُ مثل هذه الأحلام تهديدنا الغامض الداخلي في الوجود.

يصبح القلق الوجودي اضطراباً عقلياً Mental Disorder حين يعجز ضحاياه عن التفريق بين الحلم واليقظة. لا يجرؤ بعض ضحايا الذعر على مغادرة الغرفة من شدّة الخوف من الأذى أو القتل. وقد يتوجّب على البعض الدخول إلى المستشفى لأنهم يخافون أشياء غير مخيفة، أو لأن مخاوفهم شاذة لا تنسجم مع الأخطار الحقيقية في حياتهم. إلى أي مدى نختلف عن ضحايا الذعر الذين يدخلون المستشفى؟ وهل نخلق أيضاً مخاوفنا الشبحيّة بغية تجسيد قلقنا؟

ج. القلق اليومي البسيط الاعتيادي:

Plain, Ordinary, Everyday Anxiety :

إذا لم نقع ضحية لمخاوف البارانويا المبالغ بها، أو لمخاوف أخطار عدم البقاء، قد نكون مستمرين في امتلاك القلق الوجـــودي، حتى برغم التعبير عن الذات في أقلّ الصور فاعلية. نحن نعـــرف، جميعاً، أناساً من المستثارين أو متقلبي الأمزجة بلا سبب واضـــح. إن انتشار ومألوفية العقاقير المهدئة تفضح انتشار التوتر العـــصبي البسيط.

لقد عرضت امرأة حسّاسة قلقها الوجودي بالطريقة الآتية:

إن تعاطي المهدئات قد يكون حالة طبيعية، لأن الثلاثين ثانية الأولى من كلّ يوم تبدأ بهدوء، ثم بعدها دووووووووووم... يبـــدأ الذعر! قد لا يأخذ القلق الوجودي بتلابيبنا بطريقة سهلة أو منتظمة، ولكن من الممكن أن نشعر به كامناً تحت سطح شـــعورنا تمامـــاً. حينما نلحظ أنفسنا ونحن ننقلب سريعاً إلى المشاعر المقلقة، وعندما يبدأ اهتياجُنا الداخلي الشديد بإفساد معدتنا، حينها نكون قد شـــعرنا بذعرنا.

أو قد يتبدّى قلقنا اليومي على هيـــأة إحـــساس بالفـــشل فـــي مهماتنا، ربما يكون ذلك بسبب عدم معرفتنا ما هي مهمتنا! حينمـــا نبادر بهمّة إلى نشاط ما هل يراودنا الشعور بوجوب أدائنـــا شـــيئاً آخر؟ هل شعرنا بتلميحات ضئيلة ورسائل من داخلنا تقول لنا فـــي طياتها أن حياتنا غير مُرضية؟ إن الجزء المحبط الأكبر في هـــذه الخبرة هو أن الوخزات المقلقة لا تخبرنا بالبديل الـــذي يجـــب أن نفعله! قد نجد أنفسنا مهمومين بشكل غامض، لكننا لـــسنا متأكـــدين

تماماً ما الذي نحن مهمومون بشأنه. أو هل نجد أنفسنا مهمـــومين بإفراط إزاء مشكلات غير ذات معنى أو قليلة الأهمية؟

هل حاولنا يوماً إجبار أنفسنا على الاسترخاء؟ وإن نجحنا في تهدئة أجسادنا من الخارج، هل نكتشف أننا ما زلنا داخليّاً مربوطين بإحكام بالمشكلات؟ إن كنا كذلك فلعلنا نحاول الانفكاك مـــن قلقنـــا الوجودي.

في أحسن الأحوال، من المحتمل أن ننجح في تغطية ذعرنا، ولكن حين تبدأ آليات أو وسائل الدفاع بالترنح يعاود قلقنا الظهور. لا نستطيع الجلوس ولا نستطيع الوقوف ولا نستطيع الاضـــطجاع، فلا وضع ولا موقف يمكن أن يريحنا من قلقنا. بودّنا لـــو نـــصرخ بصوت عال "أوقفوا لعبة الحياة، أريد أن أفرّ"، لكننا نُجبر علـــى أن نستمرّ بالرغم من أن كلّ البدائل شابها لونُ القلق الوجودي الأحمر. قد نجد أنفسنا معزولين ومستفزين: فلا ملاذ نهرع إليـــه ولا أحـــد لنراه ولا شيء لنفعله. أنه لصدمةٌ لثقتنا بأنفسنا اكتـــشافُ أن لـــيس بوسعنا تدبّر أمر قلقنا بأنفسنا.

ليس من الصعب العثور على مظاهر القلق الوجودي اليوميّة، فكلّ منّا يعرف أناساً ممن ترعبهم أقلُّ ضوضـــاء أو مـــن الـــذين ينزعجون حينما لا تسير الأمور كما خططوا لها تماماً. إنهم قلقون من دون توقف أمام أتفه القضايا، ويشعرون، أحياناً، وبشكل غامر، أنهم مغمورون في بحر من التهديدات في مواقف غير مؤذية. هـــذا الكدر والتعرّض للخطر جزء من الوجود الإنساني، ولكن النـــساء أكثر عرضة له من الرجال (لأسباب ثقافية وتربويـــة أكثـــر منهـــا وراثية جينية):

فالرجال يتعلّمون إخفاء مشاعرهم خلف الخداع والتبجّح، لكن مجتمعنا يجيز للنساء أن يعشن على مقربة من مشاعرهن. فمن المقبول جداً ولا اعتراض عليه أن تعبّر النسوة عن مخاوفهن من الفئران غير المؤذية أو العناكب والأفاعي والأشياء التي تطقطق في الظلام. إن الأدوار المحددة الموكولة إلى الثقافة، بالنسبة للمرأة، قد تساعد أيضاً في تبرير حساسيتهن الشديدة للقلق الوجودي، فربات البيوت يعملن بحرية ومن دون وصاية أو إشراف من أحد، ولديهن وقت أطول للتفكير في حياتهن مما لدى الرجال، ويستلزم كونهن مجرد مدبرات منازل بشكل آلي أن يكون دورهن إنجازيّاً. لكن حرية العيش المتجاوز للأدوار التقليدية، في كونهن أمهات وزوجات، تزيد في قلقهن لأن أدوارهن لم تعد مستقلة وثابتة وآمنة. لم تعد تركيبتهن البيولوجية قدراً: فولادتهن إناثاً لا يحتّم كيفية انقضاء وقت حياتهن، وانفتاح الخيارات الحياتية الحديثة اليوم يزيد من قلق النساء اللواتي يخترن الأدوار التقليدية:

لم تعد دثارات الطمأنينة المألوفة – البيت والعائلة – تبعث على التحدي (وتذكّرْ أن مزيداً من الحرية يعني مزيداً من القلق).

يمر الرجال، الذين يعانون الشدّ والضغط والمواقف المتغيرة دائماً، بخبرة انكشاف أو تجلي ذعرهم الخفي أيضاً، لكن ثقافتنا تؤكّد أن على الرجال كتم مشاعرهم في الداخل معترفين بالأشياء التي يمكن أن تُوضّح بشكل منطقي. لذا فهم يكبتون قلقهم ويحتفظون به غير مفسر، فتنجم عن هذا ظاهرة غريبة هي قرحة معدة الرجال الذين لا يعترفون حتى لأنفسهم بأنهم قلقون.

ينتهي هذا القلق اليومي الصامت، الذي أفصحت عنه رسومات ادوارد منج Edward Munch بجدارة، بكثير من الناس إلى تعاطي المهدئات والخمر والانهزام. يبدو القلق الوجودي، لسبب ما، مألوفاً بشكل خاص في الدول الاسكندينافية. لماذا ظهر كثير جداً من الفنانين والمفكرين القلقين والحساسين وعميقي التفكير في القرنين التاسع عشر والعشرين في اسكندنافيا: سورين كيركيجورد، وهنريك ابسن Henrck Ibsen، وادوارد كريك Edvard Grieg، وجوهان سيليوس Johann Sebelius، واوكست سترندبيرك August Strindberg، وادوارد منج، وانكمار بيركمان Ingmar Bergman؟ هل كانوا يعلنون لنا عن فجر عصر القلق؟

د. حين يختفي أمننا الاعتيادي:

When Normal Securities Diasppear:

لماذا يعد عصرنا عصر القلق؟ لماذا نحن خائفون الآن (أكثر من ذي قبل) في ظل غياب التهديد الحقيقي؟ ربما كانت الإجابة تكمن في «التغيير». لم يمر وقت أبداً تغيّرتْ فيه الثقافة والتكنولوجيا بتلك الوتائر المتسارعة. حينما كان العالم القديم يغرق بسلامة وأمنه المعهودين في الماضي، كنا نشعر بعمق بالتهديد بطريقة غامضة. تتداعى أسس مجتمعنا تحت أقدامنا وتتقوّض دعائمُ حياتنا السائدة وتتزايد صعوبة العثور على أية أرض صلبة في غمرة الرمال المتحركة الغائصة.

في المجتمعات الثابتة التي سبقت عام 1900، كانت المبادئ الأساسية في النظام الاجتماعي تتغير بطريقة أكثر بطئاً – حتى مع وجود حروب مدمرة وأوبئة وفواجع تبيد مجتمعات كاملة من

الجنس البشري. في تلك الأيام يستطيع الناس فهم ما الذي كان يحدث في الأقل، في حين يسير عالمنا باتجاه التعقيد أكثر وأكثر، عالم يتخطّى الاستيعاب والفهم لمعظم أفراده، عالم يسوده التغيير الدائم المتسارع في كلّ مجال: السياسي، والثقافي، والديني والاقتصادي والتقني والتربوي.

لعل أعظم تغيير مهدِّد هو انحراف واختلال الثقة بالعقل. اعتدنا التصديق أن التفكير سوف يحل مشاكلنا، وأن من شأن هذا العقل أن يخلق مجتمعاً وعالماً خيّراً ومتناغماً، لكن مثل هذا التفاؤل غدا متقلقلاً الآن، ومهما يكن الإحساس بالنظام الذي كان نفترضه فقد استبدل باللانظام والتشوّش. الزواج والعائلة النووية (اللتان اعتدنا عدّهما بنيتين أساسيتين للمجتمع)، هما الآن مختلفتان أو ربما مختفيتان تماماً[1]. وغالباً ما تبدو المؤسسات ذات الهيبة والسلطات الموثوق بها فاسدة. ويتحدّى العلم المعاصرة كثيراً من أساطير الماضي الآمنة المطمئنة: هل سيجلب "خلق الحياة في أنبوبة اختبار" أو أي تقدم علمي آخر أزمة تصديق بالعقائد الدينيّة يمكن مقارنتها بثورة دارون Darwin في القرن التاسع عشر؟ أو هل أن الدين التقليدي سوف يتآكل شيئاً فشيئاً مع تقدم العلم؟

لقد حطمت الحروبُ المتكرّرة أسطورة ازدهار الإنسان، فالقوى غير المنطقية والقوى المنافية للعقل تبدو حرّة طليقة في العالم، ولا أحد يبدو تحت السيطرة. والبيروقراطية تواصل سيرها

---

[1] من الواضح أن المؤلف يقصد المجتمع الأمريكي الذي ينتمي إليه وإن كان زحف هذا التغيير أخذّ بالسعي إلى مجتمعنا أيضاً – المترجم.

بغض النظر عمن هو في القمّة. لقد خلقت التكنولوجيا تدميراً سريعاً وإسرافاً كبيراً في القتل وولّت الأيامُ الجميلة السابقة ولم تعد أساليب الحياة الآمنة المتواصلة متاحة. مقاطعات الماضي وحدها القادرة على البقاء ثابتة مستقرة، ولعلها أنشئتْ لكي تكبح جماع القلق.

قد نفضّلُ السلطة القويّة مع الأمن على قبول حريتنا مع القلق. ونحن نواجه الحرية المضاعفة الغامرة والاحتمالات الكثيرة الممكنة نفتقدُ أشكال وتجسيدات سلطة الأب وسلطات أخرى، كسلطة الكنيسة أو سلطة الحكومة، التي تنظّمُ قراراتنا الصعبة وتريحنا من القلق، أو أننا نحاول ابتداع أنماط حياتية ثابتة ومألوفة.

يبقى قلقنا الوجودي محدوداً على قدر احتفاظ عقولنا بالعمل وفق روتين مألوف وسلس، ولكن حين يمزق طارئ ما هذه الوتيرة أو التطامن يشبُّ ذعرنا غير المتوقّع. إما أن يأتي التمزّق من التحوّل الثقافي(نظرية المساواة بين الرجل والمرأة على سبيل المثال)، أو من التشوّش والاضطراب الشخصي (البطالة أو الطلاق مثلاً). يكمنُ أمننا الشخصي غالباً في علاقاتنا الشخصية الحميمة، فلو كانت علاقاتنا وطيدة راسخة فإن بإمكاننا مواجهة رياح التغيير الخارجي، أما إذا انهارت معظم علاقاتنا المهمة فمن المحتمل أن يطفو قلقنا الوجودي إلى السطح. وصف آرثر بورتون Arthur Burton، أحد المعالجين النفسيين الوجوديين، الأزمات في العلاقات وسماها «قلق الانفصال Separation Anxiety»:

قلق الانفصال حدثٌ شائعٌ في العلاج النفسي، ومثل هذا الانفصال يحدث من الوالدين، والأزواج، والأطفال، والأصدقاء،

وحتى المعالجين النفسيين. ويسبّب قلقُ الانفصال مقداراً معتدّاً بـه من مجمل القلق، لكن ما يجعل هذه الانفصالات مجرد تكرار هـو حتميّة الانفصال العظيم للجميع[1].

يكشفُ اختفاءُ السلام والطمأنينة الاعتياديين غرابةَ الحياة، فما دمنا منهمكين تماماً في نشاطات الوجود اليومية نشعر أننا في راحة «وكأننا في بيوتنا»، ولكن يحدث من حين لآخـر انهيـار العـالم المألوف فندخل عندها تحت طائلة اغتـراب not-at-home-ness القلق الوجودي.

يُستثارُ الشعورُ بالغرابة الخارق للمألوف بأي شيء من شأنه تحريك القلق، وأي شيء قادر على هزّنا ويلقي بنا خارج أُلفتنا مع العالم والحياة، فكلما كان القلق الوجودي غـامراً أصـبحت الثقـة بالحياة والعالم أضعف واتسعت الفجوةُ التي يمكن أن ينبثق منها.

يحاول الوجود الإنساني المحسوس Dasein[2]، من خـلال أبعاد دفاعيّة محسوبة، الدفاعَ عن نفسه ضد نشوء الغرابة الخارقـة وضد الرعب الصريح العاري المجرد، وضد اقتحام الرعب للذات الإنسانيّة[3]، ينتظرُ ويتربّصُ القلقُ الوجودي بشكل اعتيادي تحـت سطح الشعور، ويقذف البعضَ منا بسهولة فـي حالـة مـن قلـق

---

[1] Arthur Burton, The Meaning of Psychotherapy, in the Journal of Existentialiam, 29, Fall, 1967, P.60.

[2] عانى المترجمون عن النص الألماني من ترجمة هذا المصطلح المعقد، لكن الترجمة التي اعتمدتها عن الانكليزية هي "الوجـود الإنـساني المحـسوس". الهامش للمؤلف.

[3] Ludwig Binswanger, Being – in – the – Worl, P.306-307.

شعوري حين يحدث شيء غريب أو صادم أو مزعج. ولكن هناك وجه للقلق مألوف وصديق أيضاً، فقد نحبُّ مداعبة فكرة قلقنا مستطعمين هذا الخوف الغريب.

لاحظ سورين كيركيجورد هذا الحبّ الغريب للقلق لدى الأطفال:

إن الذعر المتبدّي في البراءة ليس ذنباً، انه ليس حِملاً ثقيلاً أو مزعجاً وليس معاناة لأنه لا يدخل ضمن اتساق سعادة وهناء البراءة. فإذا تابعنا الأطفال سنجد هذا القلق بشكل أكثر تحديداً وكأنه يدلُّ على بحث ونشدان للمغامرة، وكأنه ظمأ إلى الدهشة والغرابة. إن حقيقة أن الذعر غير موجود لدى الأطفال لا برهان عليها، ولا يكفي لنفيه عن الأطفال لأنه لا يوجد لدى الحيوانات أيضاً. إن حيوية أقلّ تعني قلقاً أقل. هذا القلق يخصّ الأطفال بشكل أساسي، وبرغم انه ينذر الطفل فهو يأسره بشعور حلو من الخوف. ويوجد هذا القلق في كلّ الثقافات التي تُحفظ وتُصان فيها شخصيةُ الطفولة البريئة بوصفها حلم الروح. إن وجود ذعر عميق يعني وجود ثقافة عميقة. من الغباء الاعتقاد أن وجوده فوضى وخلل. فللقلق هنا الدلالة نفسها للمنخوليا Melancholy عند نقطة أساسية أكثر تأخّراً، حيث تكون الحريةُ قد اجتازت، عبر أشكال غير مكتملة من تاريخها، وتكون الحرية ذاتَها في إحساس أعمق[1].

لعل كيركيجورد واحد من أوائل من ذكروا الرعب كقوّة ايجابية في حياة الناس – وهو الموضوع الذي سنناقشه لاحقاً في

---

[1]Soren Kierkegaard, The Concept of Dread, 1944, P.38-39.

فصل الوجود الأصيل – فالسماح للذعر أن يعرب عن نفسه خبرة معمقة، فنحن نصبح أكثر عمقاً في التفكير، بوصفنا أشخاصاً و(ثقافة)، في مواجهتنا لقلقنا الوجودي. فإذا أصبحنا أكثر حساسية إزاء ذواتنا العميقة وإذا تخلّصنا من تشوّشنا العقلي الواقي والمراوغ والمحيّر فيسنكشف قلقنا البدائي الأساسي.

هـ. الخوف من المستقبل Fear of the Future:

حين نخاف من المستقبل من دون التركيز على أي خطر بعينه فنحن خائفون التغيير فعلاً، وخائفون من فقدان الأنماط الحياتية المألوفة. وقد تُعرِّضُ أحداثُ المستقبل غير المتوقعة وغير المنظورة عملياتِنا الأمنيّة إلى الخطر وتهدّد بإطلاق سراح قلقنا الوجودي الحبيس.

وحين يعرب الذعر عن نفسه بوصفه خوفاً من المستقبل فقد نميل إلى شراء الضمانات أو التأمينات Insurance من كلّ نوع، وكأننا نشتري الحماية ضد التهديد الغامض. وإن كان بإمكاننا أيضاً التخطيط للمستقبل والسيطرة عليه وتشكيله وفقاً لتصاميمنا فسوف نربح شعوراً بالأمن وطريقة لكبح قلقنا.

وفيما يخصّ المستقبل القريب فقد نكون قد أذعنا له، ولكن حين نفكّرُ في العشر أو الخمس عشرة سنة القادمة سوف نشعر بخواء خططنا وتحطمها. يمثّلُ المستقبلُ البعيد الحريةَ والإمكانية و «الذعر»، ونشعر بقلق «لكوننا قادرين» على أن نقرّر، لكننا عاجزون عن اتخاذ القرار بماهيّة الفعل.

و. خوف العدم Fear of the Nothing:

بعد أن خضنا في عدة تفسيرات مختلفة للقلق، قد نكون مضطرين إلى الاستنتاج بأن لا شيء هناك يهدّدنا. ثم قد نحوّل هذه المعرفة ونقول أن العدم هو الذي يهدّدنا.

لعلنا لا نجد سبباً محدداً لذعرنا لأنه غير معلول، فربما نشأ قلقنا الوجودي من عدمنا الشخصي، العدم الذي اكتشفناه مسبقاً داخل نفوسنا.

بعد أن ناضلنا بصعوبة لمدة طويلة ضد مخاوفنا وقلقنا وأصبحنا بالنتيجة آلفين لدينامياتنا الداخلية، هل يصبح من الممكن الإقرار أن التهديد لم يكن شيئاً نتلمسه، بل كان العدم؟

يرفع «العدم» رأسه في وسط العالم المزدحم بالضبط، معترضاً سبيل الطنين العادي في عقولنا. حينما نكون منهمكين في شيء ما، مشغولين بعمق في مشاريعنا يبقى قلقنا الوجودي تحت السيطرة. ولكن في لحظات نادرة وغريبة تنسحب الـ(ماذا، أو ما يكون What is) – وتتقهقرُ بعيداً عن المتناول خارج مديات المعنى، تاركة إيانا وجهاً لوجه مع العدم.

لعل مثل هذه المواجهات مع «العدم» تحدث حينما تصبح وظائفنا وعائلاتنا، وأنشطتنا الأخرى مملّة وروتينية، وتصبح غير كافية لاستيعاب وامتصاص كلّ شعورنا. وحينما يضعف «مستوى الضوضاء» لشعورنا، ينسلُّ قلقُنا الوجودي من مكمنه ويمسكُ بخناقنا. يعرض الملل فرصةً للذعر لكي يتسرّب خارجاً، ربما كان هذا سبباً في أن الكائنات البشرية لا تقترف الانتحار «كما هو المعتاد» في «أحسن الأوقات» أو عند «أسوأ الأوقات» بل في

أوقات الملل الواقعة «بين- بين» حينما يكون القلق الوجودي واسعاً في كلّ اتجاه.

من الواضح أن العدم المستتر في القلق الوجودي ليس شيئاً ما، ليس وجوداً، ليس شيئاً في العالم. إن هدَّدنا شيءٌ محدّد، عندها يمكن أن نخافه ويكون وقعه أسهل على معدتنا، فمن الممكن التعامل دائماً مع الموقف المهدِّد بطريقة مناسبة، ولكن كيف يمكن التعامل مع العدم الذي يشكّل الأساس لقلقنا الوجودي؟ لا يمكن الإمساك «بالعدم»، الذي يقبض علينا وجودياً.

لا نشعر بالعدم كشعورنا بأي جزء آخر من الواقع، ولا نشعر به جنباً إلى جنب مع العناصر المألوفة، بل نشعر به في، ومع، وأسفل، وخلال العالم العادي. فالعدم في كلّ مكان وفي اللامكان. انه «كلٌّ» جائر وغامر أحياناً. حينما يشحب العالم اليومي المألوف ويحيل لونه إلى اللادلالة والمعنى، نجد أنفسنا معلقين في العدم، وفي صراع مع عدمنا الخاص بنا، فنبدأ بصراخ صامت من الذعر.

لعلّ سورين كيركيجورد أول من وضع ذلك الشعور في كلمات. فقد لاحظ «العدم» المرعب ضمن مصدر القلق الوجودي. وفي المقطع الآتي استعمل أيضاً بعضاً من المفاهيم الأخرى، وهي مفاهيم مهمّة في هذا السبر الداخلي، من قبيل: الروح، والحريّة، والخوف، والفكرة التي ابتدأ بها وهي البراءة:

في عبارة البراءة هناك سلام وسكون، ولكن في الوقت نفسه هناك شيء آخر ليس تنافساً أو شقاقاً لأن ليس هناك ما يمكن الكفاح أو النضال ضده. ما هو هذا الشيء إذن؟

العدم.

ولكن ما الأثر الذي يمكن أن يتركه العدم؟ انه ينتج القلق الوجودي، هذا هو السر العظيم العميق للبراءة، وذلك هو القلق في الوقت نفسه. تلقي الروح بواقعها الخاص بها بشكل حالم، لكن واقعها هو العدم، وترى البراءةُ هذا العدم خارج نفسها دائماً.

الذعر هو مؤهل الروح الحالمة وكفاءتا، وهكذا احتلَّ مكانه في علم النفس. يكون الفارق في حال اليقظة واضحاً بيني وبين آخريني، وعند النوم يُوقَف هذا الفرق إلى حين. وعند الحلم يلّمح العدمُ بشكل غامض، ويعرض واقعُ الروح نفسه بشكل مستمر في هيأة تجذبُ إمكانها وتستهويها، لكنها تختفي حالما ننشد أمر الإمساك بها، وهكذا نجد أن العدم فقط يستطيع جلب القلق، علاوة على ذلك، لا يستطيع فعل شيء ما دام يعلن عن نفسه ليس غير.

لم يتعامل أحد تقريباً مع مفهوم القلق في علم النفس، لهذا يجب أن أشير إلى انه مختلف تماماً عن الخوف ومفاهيم مشابهة تشير إلى شيء محدّد، في حين أن الذعر هو واقع الحرية كإمكان للإمكان. لهذا السبب لا يوجد الذعر لدى الحيوانات على وجه الدقة بسبب أن الحيوانات غير مؤهلة روحياً[1].

لاحظ بنزوانكر أيضاً القلق الوجودي لدى مرضاه – عادة ما يكون على هيأة مخاوف مبالغ بها أو شبحيّة – لكنه لاحظه أيضاً على هيأة خوف من العدم نقي سمّاه الرعب المكشوف Naked Horror.

---

[1]Soren Kierkegaard, The Concept of Anxiety, P.41-42.

المشي في دروب مكسوة بطبقة خفيفة من الثلج يعني إرجاءً لخوف مستديم من السقوط والغوص والغرق. ويعرضُ «المشي على الجليد الخفيف Walking on thin ice» عند إيلين ويست Ellen West عبر الخوف من الانغمار بالشره الحيواني. وفي جورغ زند Jurg Zund عبر الخوف من تدني المرتبة إلى المستوى البروليتاري {العمالي} والسقوط في الوسط الاجتماعي المتدني السمعة، وفي حالة لولا Lola، نجد أنفسنا نتعامل مع خوف من الانغمار في الفزع بذاته في ما أسميناه للتو الرعب المكشوف[1].

ز. القلق ذو الصلة بالوجود Ontological Anxiety:

نوقش النوع الخاص من القلق الذي يتكّر في لبوس الخوف من الاحتضار بإسهاب في «الفهم الوجودي للموت» An Existential Understanding of Death أو ظواهريّة القلق الانطولوجي[2].

ليس هذا القلق ذو الصلة بالوجود هو خوف من حدث قادم (ليس خوفاً من الموت البيولوجي وتبعاته) وإنما هو تهديد مكشوف داخلياً ينشأ من العدم الذي يسكن بيننا.

غالباً ما يكون الخوف من الموت الموضوعي والبيولوجي «الشرارة» أو «المناسبة» التي تكشف عن قلقنا الانطولوجي،

---

[1] Ludwig Binswanger, Being – in – the – world, P.290-291.

[2] هذا هو عنوان الفصل التاسع من الكتاب الكبير "مأزقنا الوجودي"، والكتاب الذي بين يديك هو الفصل السادس منه... المترجم.

والمرض الجسدي غالباً ما يذكرنا أننا صائرون إلى الموت، ويمكن توضيحه بطريقة أخرى قريبة:

يفضي الكدر إزاء المرض – سواء أكان مبرراً أم لا – إلى الخوف من الاحتضار الذي يكشف عادة عن قلقنا الوجودي الخفي.

أحياناً يكون مجرد التفكير بالموت (على سبيل المثال الهمّ حول الاندثار والتلاشي) كافياً ليكشف عن قلقنا الوجودي المكتوم. إذا ما شعرنا بتهديد من خوف قوي بالموت بخاصة، فقد يكون هذا الشعور هو القلق الانطولوجي أو شعورنا الخفي إزاء الموت. وحينما نكشف عن قلقنا الانطلوجي، المكبوت عادة، فإننا قد نشعر أيضاً بخوفنا الحرّ الطليق Free –Floating Fear من العدم «الذعر».

خامساً: محاولة معالجة القلق الوجودي:

Attempting to Handle Existential Anxiety:

أ. البحث عن سبب – تحويل القلق إلى الخوف:

Looking for a Cause – Transforming Anxiety into Fear:

حينما يبدأ ذعرنا العائم الطليق بالإكثار من تردده علينا تكون استجابتنا الأولى هي البحث عن سبب:

لماذا أشعر بالقلق؟

لماذا تبدو نفسي غائصة في المتاعب؟

أشعر أني مهدّد وكدر بشكل غامض، لماذا؟

ما مصدر هذا الشعور الغريب الخارق؟

نجد أحياناً أسبابا حقيقية لهمومنا:

ربما يحاول الناس حقيقة فعل شيء خلف ظهورنا، ربما يصيبنا السرطان فعلاً، ومن المحتمل أن موقفنا المالي محفوف بالمخاطر.

إن وجدنا أسباب محددة معروفة لمشاعرنا السيئة الداخلية صار بإمكاننا القيام باستجابة مناسبة، ويساعدنا اكتشاف المصدر الحقيقي للمأزق - الذي نحاول الاقتناع به - على عزل أي جزء، مهما كان، من عواقب وآثار اضطرابنا الذي قد لا يكون همّاً نفسيّاً أو خوفاً بل قلقاً وجوديّاً إذا حاولنا وضع كلّ مشاعرنا القلقة في صندوق مكتوب عليه «هموم منتظمة، مخاوف، أخطار ومشكلات» فيتوجب علينا تحريف مشاعرنا لجعلها هموما عادية.

قد نفكّر كالأطفال (مازحين في الأقل) في تركيز مشاعرنا القلقة المعممة حول «البعبع» Bogeyman، أو قد نركّز قلقنا وذنبنا في ذات الله [سبحانه وتعالى] وقد نستمر، بوصفنا راشدين، في الاعتماد على شياطيننا المفضلة التي نلقي على كاهلها باللوم إزاء ذعرنا العائم الحرّ غير القابل للتفسير.

إن العثور على أكباش فداء لقلقنا (وذنبنا) هو أكثر راحة عادةً من القلق الوجودي المباشر وغير القابل للتفسير. قد تكون أكباش الفداء للذعر هذه، أحياناً، ساذجة تماماً كعفاريت الأطفال، ولكن في أحيان أخرى تخلق محاولات تركيز الذعر هذه مخاوف اضطهادية Paranoid ومبالغاً بها لأشخاص أو قوى حقيقية لها بعض القدرة أو الإمكانية المهلكة المتلفة Destructive Potential من قبيل السرطان أو الجلطة، أو اللصوص، أو فشل في الغلة الزراعية".

ولعلنا، بدلاً من إعطاء سبب واحد لقلنا (فنحن لا نستطيع أن نلوم كل شيء على زواجنا أو وظائفنا)، نبحث كلّ يوم عن (ما حصل من خطأ) قد يفسّر قلقنا. وعندما يقرصنا الذعر إلى درجة تسلب الراحة منّا نعود إلى الوراء عبر الأحداث الحالية بحثاً عن مصدر عدم الراحة هذا. إن أصبح هذا النوع من البحث نشاطاً منتظماً لدينا، عندها نكون قد طورنا براعة خاصة في تعيين Locating الأسباب لقلقنا. ومع الممارسة قد تصبح قدراتنا العزويّة (من عزو التصرفات إلى عوامل عقلانيّة مشرفة) مضبوطة متناغمة في إبداء كيفية كون المشاكل التافهة العادية والحوادث الصغيرة هي، في الحقيقة، «سبب كلّ المشكلة»، فاليوم الجو هو السبب وغدا الزوجة.

يوضح بول تيليش Paul Tillich سبب محاولتنا تحويل القلق إلى خوف: هذا الموقف يدفع الموضوع المقلق إلى تأسيس موضوع للخوف. ويجاهد القلق حتى يصبح خوفاً لأن الخوف يمكن أن يُقابل بالشجاعة. يمكن اجتناب هذا الرعب بشكل عادي من خلال تحويل القلق إلى خوف من شيء بغض النظر عن كنه هذا الشيء. إن العقل البشري مصنعٌ دائم للمخاوف، ولكن محاولات تحويل القلق إلى خوف في النهاية تظل عقيمة. إن القلق الأساسي، قلق الوجود المحدّد المعرّف حول تهديد العدم لا يمكن أن يقصى لأنه ينتمي إلى الوجود نفسه[1].

---

[1] Paul Tillich, The Courage to Be, 1952, P.39.

علّق بنزوانكر أيضاً حول هذه النزعة أو الميل الآلي في تحويل القلق إلى خطر مدرك أو مشكلة. يعمل الوجود الإنساني المحسوس Dasein جاهداً لاجتناب وإنكار القلق الوجودي:

يتضمن الخوف من الخطر أيضاً تحريراً من العبء حول جزء الوجود الإنساني المحسوس Dasein الخاص بقلقه المفزع. يستطيع الإنسان للحظة مواجهة أو تفادي الخطر، ولكن لا شيء يمكن فعله إزاء القلق.

في هذا السياق نعجب بتفسير فرويد العميق لقلق الحلم:

إما أن يقلب الحلم القلق العائم والغامض إلى خوف من شيء ما، وإلا نستيقظ من حلم القلق لأن الـ Dasein يجاهد في الفرار من القلق الوجودي[1].

يقول بنزوانكر حينما يُستشعر الذعر عميقاً جداً فانه يؤسطر نفسه [يجعله أسطورة] وكأنه خوف الموت أو القتل.

يُهاجِمُ عالَمُ الرجلِ المعاصرِ الآن جسديّاً، مع النيّة والعزم بالتهديد المادي الجسدي، أي القتل. إن مكان الرعب غير المحدّد الذي لا يوصف Ineffable قد أحتل من قبل التهديد المحدّد المخيف من غير إلحاق أضرار جادة. لقد انقلب الرعب العاري أو المجرد، رعب فقدِ الوجود، إلى رعب محدّد، رعب فقد الحياة كليّة. يمكن للقلق الوجودي، الذي هو خوف من المحق والفناء، أن يُمظهرَ ويبدي نفسه وكأنه خوف من تهديد وتحطيم للعالم[2].

---

[1] Ludwig Binswanger, Being – in – the – world, P.319.

[2] Ludwig Binswanger, Being – in – the – world, P.312.

وباختصار، عندما نفترض أن لكل مشاعرنا أسباباً مدركة – فضلاً عن تعييننا مصادر مشاعرنا القلقة – نكون قد امتلكنا الإسناد لتفسيراتنا التي من المحال التخلي عنها بسهولة. قد نتساءل فيما إذا عزونا ذعرنا بشكل صحيح، ولكننا حتى لو هجرنا بعض «مخاوفنا وأخطارنا» المفضلة نكون قد تحوّلنا إلى نماذج نفسيّة متكلفة ومعقدة من القلق.

ب. توضيح القلق نفسيّاً:

Explaining Anxiety Psychologically :

على الرغم من أن النماذج، التي عجّل بنموها وتطورها النفسيون والمعالجون النفسيون، أكثر تعقيداً واتقاناً من نماذج غير الخبراء وغير المختصين، غير أنها بلغت شأناً مشابهاً لها في محاولتها تعيين سبب للقلق. وغالباً جداً ما يكون القلق ناتجاً عن توتر داخلي معقد وصراعات ومشكلات يستطيع العلاج النفسي اليقظ وضعها تحت دائرة الضوء. ويساعد المعالجون مرضاهم، أحياناً، في كشف مخاوفهم الخفيّة وصراعاتهم التي لا يستطيعون الاعتراف بها، لأن مثل هذه المشاعر تعدّ غير معقولة أما لأنفسهم أو لمجتمعهم (على سبيل المثال الأحقاد والعداءات الشخصية بين أفراد العائلة). كشفُ المشكلات الضاغطة الداخلية خدمةٌ قيّمة في علم النفس، لكنه حوّلها إلى ضرر حينما استنتج، من النجاحات في العثور على الأسباب القصيّة للخوف، نظريةً عامةً تقول أن لجميع المخاوف أسباباً إما صريحة أو مضمرة.

كان فرويد على سبيل المثال ناجحاً جداً في العثور على كثير من القلق الجنسي الخبئ والمخاوف وسط القمع الفكتوري[1]، حيث كان مرضاه غير راغبين في الاعتراف حتى لأنفسهم. وكان على صواب أيضاً في إبداء ملاحظته أن الثقافة مسؤولة عن خلق كثير من هذه المشكلات الجنسيّة عبر جملة من التحريمات والتقييدات، ولكن هل يعني هذا أن كل القلق يأتي من الجنس المقمع؟ لقد وجد فرويد جانباً واحداً من الحقيقة واعتقد انه حازها كلّها.

ما زال كثير من القلق يدور حول القضايا الجنسيّة، لكن الطبيعة العامة لهذه القضايا قد تحولت:

فبدلاً من الإصابة بالمرض بسبب الجنس الجدير بالازدراء يعترينا القلق الآن حول كيفية أن نكون قادرين على الانجاز البارع في السرير![2] ومتى ما تملّكنا قلقٌ صادق (من قبيل مخاوف الاختلال الجنسي الوظيفي) قد تقدح هذه المشكلات النفسية زناد ذعرنا الخفي، ولكن يجب ألا يؤخذ هذا على أنه برهان على أن جميع القلق يأتي من الجنس.

قال أريك فروم Erich Fromm أن القلق كلّه ينشأ من الانفصال الإنساني، ولهذا يمكن أن يُقهر برابطة الحب؟. لعل فروم امتلك هو أيضاً جانباً من الحقيقة، ولكن من الصعب القول أن امتلكها لها. إن العلاقات بين الأشخاص أساس لكثير من القلق

---

[1] الفكتوري نسبة إلى ملكة بريطانيا فكتوريا Victoria التي حكمت للمدة (1891-1901)[المترجم].

[2] يشير المؤلف هنا إلى شيوع العلاقات الجنسية وابتذالها بحيث ما عادت سبباً لمرض – المترجم.

الصادق والمخاوف، وان المشكلات الناجمة عن علاقات بأناس آخرين يمكن أن تصبح بسهولة مناسبات وفرصاً لانكشاف الذعر، ولكن هل يمكن للانفصال الإنساني أن يقتفي أثر كلّ قلق، وهل بإمكان أفضل حبّ أن يقضي على القلق الوجودي؟ من المؤكد أن شدّة الحبّ الجديد يمكن أن تزيح وتخفي الذعر، ولكن ما أن تنتهي حالة الحبّ هذه حتى يعود القلق – أحياناً بهيأة تجعل الناس ممن كانوا يعتقدون أنهم عاشقون قبل لحظة، يلوم أحدهم الآخر في تجدد قلقهم. فالقلق الوجودي أعمق من الانفصال الإنساني.

يؤمن ألبرت أليس Albert Ellis (صاحب النظرية الانفعالية العقلانية) أن كل القلق لا عقلاني (قد يكون القلق حقيقياً ولكن ليس بمعنى أن التعليل السببي يمكن أن يشفيه). يرى أليس أن مخاوفنا الجنسيّة وهمومنا المالية يمكن أن تختفي عبر التفكير فيها بوضوح وبمنطق. إن هذا الأسلوب ناجح إلى درجة أن همومنا ناتجة حقاً عن مشكلات مفهومة بحيث يمكن أن تصحّح، ولكن إذا كانت مشكلاتنا النفسيّة تقدح أيضاً زناد قلقنا الوجودي فإن ترميم أو ترقيع لطخة أو بقعة واحدة واهية في صدفة شخصيتنا سوف يكون السبب، آخر الأمر، في اندفاع ذعرنا المكبوت في مكان آخر. وهكذا، فان المسعى الجدير بالثناء لوضع حياتنا في نظام أكثر معقولية ولإحراز منظور أكثر توازناً وإحساساً بمشاكلنا قد يجعل منّا أكثر عصابية More neurotic أيضاً – عبر حرماننا من أكباش الفداء المفضلة لدينا للقلق الوجودي. وعلى الرغم من أن

ألبرت أليس لم يتفق مع هذا، فان التفكير الواضح غير الدوغماتي[1] قد يجعل الذعر أكثر وضوحاً فقط.

يؤمن آرثر جانوف Arthur Janov (صاحب العلاج النفسي الأولي ومؤلف كتاب «الصراخ البدائي» The Primal Scream بوجوب ردّ القلق إلى بعض الخبرات غير السارّة في الطفولة، وغالباً ما تتضمن الوالدين – وتتضمن صدمة الميلاد بالضرورة. وتنجح مثل هذه التفسيرات النفسيّة لأن لكل إنسان تقريباً مشكلات متزايدة. يعدّ الآباء بخاصة أكباش الفداء الملائمة لنلقي عليها بلائمة قلقنا غير القابل للتفسير (إلقاء اللائمة على كبش الفداء). لقد واجه آرثر جانوف معاناة عميقة لدى مرضاه، لعل بعضاً منها لا يمكن تعقب آثاره بالتفسير الأولي الذي أدلى به.

على قدر ما تسعى هذه التفسيرات للوصول إلى حقيقة القلق يصبح من الضروري للقلق الوجودي الأصيل غير الزائف أن يتكشّف. يجب أن يؤخذ كلّ نوع من التهديد أو القلق، يمكن تصوره، بعين الاعتبار، وربما بمساعدة من معالج نفسي حاذق يستكشف المشكلات النفسية المكبوتة الأكثر قتامة. بعد أن تكون كل التهديدات الواضحة والصراعات والعداءات قد سبر غورها فان أي مشاعر أخرى مضافة للذعر والكدر وانعدام الأمن إما أن تكون مشكلات نفسية يستحسن فهمها فيما بعد أو أنها قلق وجودي، الذي هو ظاهرة للروح أكثر منه ظاهرة للنفس.

---

[1] دوغماتي Dogmatic: مؤكّد من غير بينة أو دليل. المترجم.

يمكن أن يصاغ الفارق بوجه عام بين معظم التفسيرات النفسية للذعر والمواضيع الوجودية الظواهرية بالتساؤل الآتي:

كيف يمكننا تعيين الفارق بين القلق الوجودي والخوف المصحوب بسبب مكبوت؟ هؤلاء الذين يحاولون تفسير كل القلق نفسياً يفترضون مسبقاً إن لكل الهموم والمخاوف والقلق أسباباً في مكان ما، لهذا فان ما يسمى بالقلق الوجودي لا يعدو أن يكون همّاً أو خوفاً لم يفسر بعد بشكل تام.

بشكل اعتراضي خاص، يجب أن يكون التساؤل – فيما إذا كان الاعتقاد بأن لكل قلق أسباباً موقفية – مبدأً – يحمل بشكل راسخ، إيماناً ثابتاً غير قابل للتفنيد بدليل مناهض. ما الخبرات الجديدة التي من شأنها إقناع هؤلاء الذين يحملون هذا الاعتقاد بأن هناك قلقاً ما ليس له سبب نفسي؟ إن حُشرتْ كلّ البيانات الجديدة في بنية أو هيأة نفسيّة سبق تصوّرها – من دون إمكانية تمديد وتوسيع لتلك النظرية – عندها سيكون هذا الوصف للقلق مبدأً.

لماذا يتوجّب علينا القلق حول التفسيرات النفسيّة للقلق؟ من المؤكد أن كل البحوث النفسية ذات الأفق المنفتح ستساعدنا في فهم أنفسنا بطريقة أحسن، ولكن إذا افترضنا مقدماً أن للقلق كلّه أسباباً نفسية فإننا سنبحث في الحلول النفسية فقط. إن أقررنا بأن القلق يتعدّى التفسيرات النفسيّة – ووصفناه بأنه اضطراب عظيم يتخلل أعماقنا ينشأ من عدمنا الشخصي – سوف نكون منفتحين إزاء الحلول والتفسيرات اللانفسيّة والمناهج التي تتعامل مع الذعر بوصفه مشكلة للروح البشرية أكثر منه للنفس البشرية وحدها.

كلّ المحاولات ذات الأفق المنفتح في تفسير معضلاتنا نفسياً سوف تساعد فقط في كشف قلقنا الوجودي الأصيل غير الزائف. في بحثنا عن الأسباب الخفية والمكبوتة للمخاوف والهموم قد نفسّر – آخر الأمر – كلَّ الأسباب الجليّة المفهومة لخوفنا. عندها قد نكشف النقاب عن قلقنا الوجودي غير المعلول.

ج. الانصراف عن الروح – الهاء لأنفسنا:

Turning Away From Spirit – Distraction Ourselves:

هناك طريقة أخرى شائعة للتعامل مع الذعر فعّالة جداً هي الانصراف عن الروح تماماً وغلق حساسيتنا الداخلية وترك أنفسنا سابحة بحرّية في أنشطة ممتعة ومسلية ونافعة ومستحوذة على الانتباه من قبيل الحبّ والجنس والكتب والعمل والتسلية والرحلات والأصدقاء والمشاريع...الخ. إن إغراق أنفسنا بالأنشطة العقلية والجسمية والاجتماعية يجعلُ قلقنا الوجودي عادةً تحت المراقبة لأن الذعر ينتمي إلى البعد العميق للروح. ويحجبُ الإبقاءُ على شعورنا مليئاً بأي شيء يسدُّ منافذ الذعر. البعض من هذه المهدئات ايجابي وبنّاء من قبيل العمل النافع والقراءات ذات المعنى، والبعض الآخر سلبي وهدّام كالاستغراق في الرومانسيّة والانهماك في القيل والقال وشرب الخمر، والبعض الآخر محايد من قبيل الاهتمام المسرف في متابعة الرياضة والهوايات والتسلية. وإذا ما حدّدنا حياتنا بالمستويات المادية الجسمية والنفسية والعقلية حصراً فلن يُظهرَ قلقنا الوجودي نفسه إلى الوجود، وحتى لو اختلس الذعر نظرة خاطفة بين الحين والآخر، فما علينا سوى إعادة تركيز أرواحنا

على الأشياء العملية المفيدة والموضوعية والممتعة لكي يتسنّى لنا غلق بُعد روحنا وكبح جماع ذعرنا.

لقد سبق أن لاحظنا لدى مارتن هيدجر أن الخوف يفرّ بعيداً عن المواقف والموضوعات المهدِّدة، في حين يفرّ الذعر من الروح نحو كينونات في العالم – يأمل أن يتيه بينها. وإذا استطعنا العثور على منافذ صغيرة في العالم (منافذ اجتماعية وشخصية وعائلية ومهنية وحتى خيالية) فنكون قد حُزنا بعض الحصانة والحماية ضد قلقنا الوجودي. وما أن يهدّد ذعرُنا بأن يصبح ملاحظاً حتى نبادر على الفور إلى حشو أذهاننا باهتمامات عن «عالمنا الحقيقي» لكي ننسى قلقنا ونستعيد هدوءنا.

فإن نجحنا في العثور على مهمّة تمتصُّ كامل شعورنا فإن هذا لا يكون حلاً دائماً إزاء تهديد القلق، لكن المؤكد أنه يمكن أن يكون مجموعة أنشطة حقيقية وواقعية وصلبة يمكن أن تساعدنا على تغليف قلقنا الوجودي.

وعندما أتحدث عن تجربتي الشخصيّة (والكلام لجيمس بارك المؤلف):

خلال تجربتي مع الأرق الوجودي اكتشفتُ أن القلق الوجودي هو طريقي الأساس في أن أعيش خبرة الضيق الوجودي Existential Malaise. ووجدتُ أيضاً أن القراءة والكتابة يمكن أن تكونا سبيلين فاعلين في جعله تحت المراقبة. وشعرتُ أن ذعري يكون أسوأ حينما يحدث انهماكي واستغراقي على نحو واه أو حينما يصبح مملاً. ويصبح من السهل عليّ الآن أن أفهم كيف يمكن للقلق الوجودي أن يصنع منّا منجزين مفرطي الانجاز: فحينما

نُساق بذعرنا علينا الاستمرار بالتقدّم، وإذا ما توقفنا فان قلقنا سرعان ما يمسك بنا.

قد يعتقد البعض منّا أن هذا العَدَو Running نفسه سبب في قلقنا الوجودي أكثر منه مظهراً للهرب. إن من المنطقي تماماً، إذاً، الاستنتاج أن الحياة البسيطة ستمنع زحف القلق، وان هذا قد يفضي بنا إلى طبيعة رومانتيكية:

إذا تمكنا فقط من العودة إلى الأشياء الأساسية والعودة إلى الجذور في الطبيعة (لاحظ التعبير المجازي النباتي، فنحن نشبه شجيرات مجتثّة) بعيداً عن نمط الحياة القلقة والشديدة الاهتياج، سنصبح عندها في سلام مع أنفسنا ومع الآخرين. وهكذا قد نحلم باللجوء إلى الريف متقاعدين والحصول على التحرر من القلق الحضري المديني المعقّد.

ولكن يتوجّب أن نسأل أنفسنا: أيهما يأتي أولاً الانهماك والانشغال أم القلق؟ لعل انشغالنا وانهماكنا سبيلنا لمواجهة الذعر، فمن دون الإلهاء والانهماك المزحوم قد يصبح قلقنا أسوأ.. قد نستنتج، آخر الأمر، أن القلق ركن أساسي للعيش بعمق حتى نكشف الحرية الوجوديّة.

وكلما أصبحنا أكثر حساسية إزاء نفوسنا الأعمق نكون أقدر على كشف قلقنا الوجودي الأساسي أو الأصلي، ولكن بعدها قد نحاول نقض العملية:

نحن نحاول حجب ذعرنا من خلال التحليق بعيداً عن الروح، فهل نجعل من البساطة رومانتيكية لهذا السبب؟ كم نحن على تماثل أو تطابق مع الفلسفة الآتية للحياة؟ لماذا يتوجب علينا أن نكون أكثر

مما نحن عليه – كائنات بشرية؟ فاحتياجاتنا بسيطة طعام، ومأوى، وحب. لم لا نعيش حياة بسيطة مبنية حول هذه الأشياء الأساسية وننسى كل الأفكار الغارقة في القلق التي يحاول الوجوديون دسّها للبشرية؟ إن الحياة الصادقة والمنتجة للحرفي والفلاح أكثر واقعية من أوهام الفيلسوف. إن رغيف الخبز فيه من الجوهر أكثر مما في الكلمة. يجب تسخير قدراتنا ومهاراتنا في التفكير لحل المشكلات الواضحة لحياة الناس – وعدم تكريسها لجعل الناس تعساء بشكل لا موجب له. لم لا نسعد بسنوات عمرنا القليلة؟ ومهما يحدث فإننا نتساءل: ما الغرض في الحياة؟

نحن لا نشك بحقيقة أن كثيراً من الناس يجدون سعادة في الحياة البسيطة، التي تكون أحياناً مضنية. تقاس السعادة بحاجاتنا ورغباتنا، وإحدى السبل لامتلاك كلّ شيء نحتاجه هو تقليص حاجاتنا. إن تعيين فيما إذا كانت الحياة العميقة المتأملة أحسن أو أكثر سعادة من الحياة العملية البسيطة هي بصراحة عملية تقييم ذاتية. وكلا سبيلي الحياة لا يدعيان أنهما الأكثر واقعية. فإن اخترنا الحياة البسيطة فنحن نعرف أننا سنسكن في عامل الأشجار والطيور وأشعة الشمس، ونحن نعلم إننا سنجد السعادة هناك، ولكن إن اخترنا الحياة الداخلية نعرف أن القلق يستحوذ على وجودنا بدرجة عميقة جداً، وان السلام الوجودي ممكن فقط حينما نتوصل إلى تفاهم مع ورطتنا الوجودية.

لعلنا نتوصل إلى قرار بشأن أي الحياتين أفضل: حياة العمل أم حياة الروح، بعد أن نجرب كلتا الحياتين فقط. ولكن هناك مأخذاً في عملية التجريب، فحالما نجرّب بحقّ الحياة العميقة بكل قلقها

وخيبتها فإننا نعجز عن العودة إلى براءتنا وبساطتنا (ربما باستثناء استخدام العقاقير، والخمر، والعلاجات بالصدمة والجراحة في فصوص المخ). نستطيع، بلا أدنى غموض، توجيه حياتنا نحو الراحة والقناعة، فقط إن لم نكن قد فكّرنا في عمل أي شيء آخر. نعم، لعل في الجهل نعيم، ولكن ما دمنا قد قدرّنا تماماً هذه الحكمة أو الحقيقة العامة فيكون الوقت قد فات وتأخّر جداً عن الاستفادة منها! باختصار، يبدو من الممكن ألاّ نكون قد نشأنا من المملكة الحيوانية (حيث لا ذعر هناك)، ولكن ما دمنا بشراً بشكل حاسم وقاطع (بمعنى أننا أشخاصُ أرواحٍ)، هل يمكن أن نعود إلى وجود غير روحي؟

لعل البعضُ منّا يستعمل العقاقير والخمور لإضعاف حساسية أنفسنا، محاولةً منا للعودة إلى حياة بلا ذعر. ولأن هذه المركبات الكيميائية تؤثّر في مراكز أدمغتنا العليا ابتداءً (كالمهدئات والخمر وعقاقير تغيير المزاج) فهي تستطيع أن «تحرّف» أرواحنا وتعدّل قلقنا الوجودي. تُصمم بعض الوصفات الطبيّة لتقليل القلق، وطبعاً يُفترض بالعقاقير الترويحية أن تجعلنا نشعر بطريقة أفضل، أو في الأقل تُنقص من ألم الوجود.

إن كنا مهتمين بالكحوليات ونسيء استعمال العقاقير فيجب علينا ملاحظة هذا السبب الوجودي لاستعمال هذه المركبات، فهذا من شأنه أن يفضي إلى طرق علاجية أكثر فاعلية لهذه المشكلات من المحاولة البسيطة في الحدّ من تجهيز العقاقير والخمور.

إن هذه الطرق الكيميائية في مواجهة القلق الوجودي ليست محدّدة بثقافة فرعية صغيرة على الرغم من أن لكل ثقافة فرعية

عقاقيرها المفضلة. إن الكحول الآن أكثر الوسائل الكيميائية شيوعاً في إضعاف حساسية أرواحنا لكي لا نواجه ذعرنا بطريقة فجّة! قد نسميه «الحل» أو «الاسترخاء» أو «الباعث على حسن العشرة الاجتماعية»... الخ. كم عدد الذين أنفقوا على الخمر منّا أكثر مما أنفقوا على الطعام؟ وإلى أي مدى نستعمل المركبات الكيمائية لنحرف أرواحنا لكي ندع نفوسنا أقلّ حساسية إزاء ذعرنا؟

قد ينجحُ إضعافُ الحساسيّة الكيميائي إلى حدٍّ مؤقت، ولكن، كتقنيّة على المدى البعيد، نصبح مخدرين فاقدي الحسّ إزاء حياتنا الداخلية، وهذا من شأنه إلغاء وإزاحة كثير من أبعادنا المهمّة الأخرى، فقد يسبّب المتاعب في علاقاتنا الشخصية مثلاً. فإذا ما قدّر الآخرون صلاتنا بهم بوصفنا أشخاص روح، وإذا ما تراجعنا إلى نمط من انعدام الحيوية والنشاط لكي نتجنّب القلق فنكون قد أقصينا حساسيتنا وجوهر داخلنا اللذين يقرباننا من قلوب الآخرين.

سوف نكتشفُ أن الإلهاء وإضعاف حساسية نفوسنا، مع أنها تقلّل وعينا بالقلق، تجعل منا سطحيين غير واقعيين، وحتى أناساً ثانويين. تفشل أساليب فرارنا في نهاية المطاف في جعلنا سعداء، وما دمنا قد قيّمنا الحياة وفقاً لمستوى الروح فقد نفقد الرغبة في إطلاق وتسريح أنفسنا في مشاريعنا ومتعنا. عاجلاً أو آجلاً، يتسرّب قلقنا الوجودي من أي مكان، مبرهناً أن الانصراف عن الروح لن يحلّ معضلتنا الوجودية.

د. نسج أغطية الأمان وإنشاء سدود القلق:

Wearing Security Blankets and Construction Anxiety Dams:

هناك كثير من الأغطية المختلفة لإخماد الذعر، منها على سبيل المثال: المهنة، والعائلة، وعضوية في جماعة، والأعراف، والعادات والأنماط المألوفة للحياة. ومتى ما قدحَ شيءٌ ما شررَ قلقنا الوجودي تلمسنا طريقنا إلى أغطية أمننا، إلى السبل الروتينية في الحياة، والسهلة والمألوفة التي لها خاصيّة تأثيرية مهدئة لأعصابنا.

إن إلحاق وربط أنفسنا بأفراد يتمتعون باستقرار أكثر، أو بمجموعات مؤسسة تُعدّ واحدة من أسهل وأكثر المناورات الأمنيّة إتاحة. وقد يصبح الزواج والعائلة من التقنيات لتفادي القلق، وان احتجنا إلى المجموعات الأكبر فبإمكاننا مماثلة ذواتنا مع المؤسسة التي نعمل فيها، أو مع مؤسسة الجيش أو مع المجموعة العرقيّة التي ننتمي إليها، أو مع الولاية {المقاطعة أو المحافظة}.

قد نفقد بعضاً من حرّيتنا في الالتحاق بمجموعة الأمان Security-Group، ولكن إن ألغت المجموعة قلقنا فإننا قد نكون راغبين في قبول القيود الخاصة بها. يشعرنا الانتماء للعائلة أو المنظمة بقوّة أكبر، إذ أن ذلك يعني أننا «نساوي» شيئاً، وأن لنا «مكاناً». ولكن إن تطلّبت مجاميع الأمان هذه منّا الانصياع Conformity نجد أنفسنا أكثر عجزاً وبلا حول ولا قوّة وغير آمنين، الأمر الذي يجبرنا بالمقابل على إذعان أعمق Deeper Submission لأية مجموعة يفترض أنها تحمينا من الذعر.

من الممكن أن تساعدنا مجموعة الأمان على لملمة أطراف حياتنا السائبة وترقيع المواضع الواهنة في شخصياتنا، لكن المواضع الواهنة هذه ليست السبب في قلقنا في المقام الأول. إنها على الأكثر ثقوب طارئة يفرّ عبرها ذعرنا. إنْ حشونا وردمنا هذه الثقوب بأغطية أماننا فقد يُكبح قلقُنا الوجودي إلى حين، لكنه سوف يبقى دائماً منتظراً داخل صدفة شخصيتنا بالضبط، منتظراً أوانه حتى يتخلخل سدّ الأمان Security Dam. ولكي يتسنّى لنا الإبقاء على ذعرنا تحت أغطية الأمان يتوجّب علينا تجديد الألعاب الآمنة Secure Games وأنماط الحياة على الدوام. وعندما تبلى الأنماط القديمة يجب ابتداع أخرى جديدة.

وربما يسيطر الروتين الهادئ السهل والثابت على قلقنا الوجودي لأنه يقصي، بشكل فعّال، الضرورة اليومية لاتخاذ القرارات: عندما تقمع الحرية تتحط الروح ويكبح جماع الذعر.

يدفعنا الذعر إلى مقايضة قدرتنا على النمو والتغير بالسلام والاستقرار والانسجام. عندما نحكم سدّ منافذ نفوسنا بأغطية الأمان تبدأ هذه الأغطية بتشكيل كامل حياتنا، فلا نعود أحراراً في الروح، لكننا لسنا قلقين أيضاً.

تحدَّث بنزوانكر مغيّراً وتيرة موضوعه بشأن "السدود" الموضوعية في مواجهة الذعر. حاول أحد مرضاه السيطرة على قلقه عبر الارتقاء الاجتماعي. فإن استطاع أن يحرز منزلةً مرموقةً في أعين الآخرين فسوف ينجو من قلقه. هكذا آمن هذا المريض: إن المثل الأعلى «والحديث لبنزوانكر» للارتقاء الاجتماعي هو السدّ، هو الحرس والوقاية ضد القلق الوجودي المتركّز حول عالم

الرفاق والزملاء. كلما أحاط السدّ بالكيان الشخصي المحسوس Dasein بإحكام اقتحم القلق الوجودي ثغراته بشدّة. هنا تكون محاولات التغطية محاولات لسد الثغرات وردمها جميعا مرّة أخرى. ولكن، هنا أيضاً، يثبتُ السدّ أنه غير كاف فيهرب الوجود الإنساني المحسوس Dasein إلى السكون وانعدام النشاط، إلى الموت العقلي[1].

تختلف أغطية الأمن الجنوبي Insane Security وسدود القلق عن عمليات الأمن المشابهة لدى الإنسان سليم العقل بشكل أساسي في اتجاهات المجتمع نحو هذه الأوهام. فبعض دفاعات القلق جائزة ومُقرَّة من قبل المجتمع، ويفتقر بعضها الآخر إلى هذه المصادقة. يختلف عالم الخيال لضحية الذعر نزيل المستشفى اختلافاً جذرياً عن خيال رجل الإعمال السياسي والقائد العسكري، فالقادة الصناعيون وقادة الأمم يتقاسمون تقنيات القلق مع خلق كثير ضمن ثقافتهم، فهم يناضلون من أجل القوّة والمال والمنزلة الرفيعة والعظمة، لكن طُرز عالمهم تخدم وتؤدي الوظيفة أو المهمّة نفسها على وجه الدقة كما تشاهد خيالات الناس الخاصة بالجنون لتمنحهم المكان المليء بالمعنى ضمن العالم المشيّد بحيث لا يلتهمهم قلقهم الخبيء. سوف يناضل الناس المساقون المدفوعون بذعرهم، الموجودون خارج المستشفى، بعنادٍ شديد لحماية وحفظ طُرز عالمهم مثل الناس داخل المستشفيات، لأن هذه الميكانزمات الدفاعية

---

[1] Ludwig Binswanger, Being-in-the-world, P. 287.

ما أن تُسلبُ وتُرفعُ أغطيةُ أمانهم عنهم حتى يجدوا أنفسهم مجبرين على مواجهة قلقهم الوجودي الظاهر والأساسي.

سوف ننسج جميعاً وإلى حد ما أغطية أماننا وننشئ سدود القلق لكي نقي أنفسنا من التغيرات التي تُطلق العنان لذعرنا. قد تحفظ مقاومةُ التغيير المعانيَ والقيم سليمةً، وقد تحافظ على طرز عالمنا وتدابيرنا الأخرى لحماية أنفسنا، ولكن هل هذه استجابتنا الفضلى ضد القلق الوجودي؟

هـ. الادّعاء أن القلق الوجودي وهم:

Claiming that Existential Anxiety and Illusion:

إن لم نستطيع تغليفه ولفه بأغطية الأمن تماماً، أو حجبه خلف أنماط العالم الآمنة فلعلنا نكون مجبرين على مهاجمة القلق الوجودي بوصفه وهماً. تحاول هذه الطريقة في الهجوم أن تتجنّب ضيقنا الوجودي تماماً. هناك فكرة أساسية ترفض إمكانية وجود ذعر فطري متأصّل، وتجزمُ هذه الفكرة بأن الحالة الطبيعيّة للشخصية هي السلام، يُعاق هذا السلام الطبيعي وتعترض سبيله شرور الحضارة. إنّ ما نحتاجه، إذاً، ليس الحل أو التغطية للذعر، بل مجرد وسائل لسلخ أو تقشير القلق الذي ابتدعته الثقافة، ما نحتاجه هو العودة إلى طبيعتنا، إلى نفوسنا الآمنة.

هذه طريقة شائعة لمعالجة الذعر لأنها تمنح رؤية متفائلة للمشكلة وحلاً سهلاً: إن عدنا إلى طبيعتنا فسوف نكون بسلام. يمكن رؤية مثل هذه الأفكار لدى حركة «العودة إلى الطبيعة» (سبق ذكر هذه الحركة كمثال لرفض الروح)، وفي المعارف النفسية الشعبية المتفائلة والأديان التي تعتمد في أساسها على

الحلول التوفيقية في حلّ المشكلات الإنسانية. ربما كانت الطريقة الوحيدة لتحديد فيما إذا كنّا نمتلك سلاماً طبيعياً في داخلنا مزقه وعطلّه المجتمع، تكمن في واحدة من هذه الرحلات نحو النفس الطبيعية. هل وجد أحدٌ منّا سلاماً بهذه الطريقة ؟

يجب أن نشرع بمثل هذا البحث عن السلام الداخلي الطبيعي ونحن مترعون بدرجة عالية من نقد الذات. ربما يكون الإيمان، الذي تصوّرناه مقدماً، بحالة السلام الداخلي الطبيعي، قوياً جداً بحيث أن قوة الإيحاء سوف تشعرنا بالسلام لبرهة. سيحاول الموقف الانتقادي الحقيقي اقتطاع جزءٍ من رغبتنا أو ميلنا المتفائل في الإيمان بالسلام الداخلي الطبيعي.

إن إفراغ عقولنا قد يحجب ذعرنا، ولكن هل هذا حلّ؟ هل السيطرة على محتويات الشعور طريقةٌ جيدة لحلّ مشاكلنا؟ هذا هو السؤال الأساسي: هل أن قلقنا الوجودي وهمٌ – شيءٌ أُلصق، على نحو زائف ومتكلّف، بقمة نفوسنا البشرية المسالمة والمتعافية أساساً؟ أو هل أن السلام الداخلي الطبيعي وهمٌ؟ يمكننا الإجابة عن هذا التساؤل بالتساؤل الآتي: ما الظروف التي ينشأ القلق الوجودي فيها؟ إذا استطاع أحد أن يبيّن أن كلّ أنواع القلق تنشأ من العوامل الاجتماعية (الديناميات)، عندها سيُدحض الإيمانُ بعدم وجود سبب للقلق الوجودي.

ولكن إن تبيّن أن الذعر حالة خفيّة داخلية للوجود – تعرضُ نفسها حينما تتخلخل دفاعاتنا الوقائية – سيكون هذا سبباً للاعتقاد أن الذعر حالة داخلية حقيقية صادقة. يجب أن نسأل أنفسنا: ماذا يكشف نضالنا ضد القلق؟

و. خلق النظام والجمال والاستمتاع بهما:

Creating and Enjoying Order and Beauty:

لأن الذعر فوضى عميقة وتشوش في قرارة نفوسنا، فمن الطبيعي أن نبحث عن النظام والانسجام والهدوء. قد تكون القراءة أو الكتابة عن القلق محاولة لفهم اللاعقلاني Irrational. حتى لو أنجزنا فهماً حسناً لمشاعرنا القلقة، فسيجعل هذا الفهم من هذه المشاعر أقلّ إيلاماً في الأقل. وكوننا قادرين على التعبير عن ذعرنا، حتى لو كان أحياناً في شكل أعمال فنية مشوشة، فان ذلك يجعلنا قادرين على التكيف معه ووضعه خارج نفوسنا.

وربما كانت هذه الطريقة هي التي تمكن بها أشخاص مثل فنسنت فان كوخ Vincent-Van Cough، وادوارد منج Edward Munch، وصاموئيل بيكيت Samuel Beckett، وانغمار بيرغمان Ingmar Bergman من الإمساك بذعرهم بإضفاء شكل عليه في رسوماتهم ومسرحياتهم ورواياتهم وأفلامهم. وربما أعطى كتابٌ، مثل ألبرت كامي Albert Camus. وجان بول سارتر Jean Paul Sartre للذعر موطناً محليّاً واسماً. ونحن الذين قيمنا مثل هذه الصور والتوضيحات لضيقنا الوجودي يدهمنا إحساس غريب أننا أفضل حالاً حينما نعرف أننا لسنا الوحيدين في معاناتنا:

فالناس الآخرون خبروا القلق نفسه وانعدام الأمن والخواء والاكتئاب والوحدة والسخف والغثيان واليأس. لا ينجو الآخرون من القلق الوجودي فحسب، بل ويحول البعض منهم معاناتهم إلى فن.

وتساعدنا الموسيقى على مواجهة التنافر، إذ قال شكسبير عن الموسيقى أنها تساعد المجانين على الفطنة wit. وتضفي الموسيقى الكلاسيكية، في الأقل، الانتظام والتناغم على الوجود. وعندما يبدع بتهوفن Beethoven في موسيقاه يصبح العالم برمّته واضحاً جليّاً. من جهة أخرى فان للموسيقى الحديثة التأثير نفسه كما للأدب الحديث والرسم والأفلام في القلق واليأس. إنها تساعدنا على تجسيد الشعور بضيقنا الوجودي إلى حد ما.

إن التركيز على الأجزاء المرتبة والجميلة من الطبيعة قد يحجب من قلقنا الوجودي أيضاً. ويمكن أن يخلقَ تقديرُ انتظام واتزان العالم الطبيعي إحساساً بتناغم عظيم وسلاماً. (إهملْ فقط ملاحظة الجانب الوحشي والرهيب والمروِّع من الطبيعة).

ومهما تكن الطريقة، فمن المؤكد أن خلق الانتظام والجمال يهدّئ ذعرنا، وقد نكون قادرين على بلوغ قدر عظيم من السلام مؤقتاً في الأقل. ولكن هل بإمكاننا المكوث في العالم الجميل بشكل دائم؟ وهل أن مثل هذه الطريقة في الحياة تأخذ كلّ شيء بعين الاعتبار؟ ومهما يكن تقديرنا للنظام والجمال الذي نجده فإن ذلك يجعلنا قادرين على التكيّف، ولكن ألا يعني ذلك أننا نعتمد على هذه الطريقة بشكل كبير جداً جازمين بوجهة نظرنا الرخيّة البال عن العالم بسبب وجود بعض الحقائق القاسية جداً؟

إذا ما شئنا العيش بنزاهة وشرف في العالم الحقيقي، منفتحين على الحقيقة كلها فسوف نعترف بالجمال والانتظام والانسجام والسلام حيث نجده، ولكننا سنقبل أيضاً بالذعر بوصفه جزءاً من وجودنا في العالم.

ز. الخضوع للقلق الوجودي

:Succumbing to Existential Anxiety

التحطم والتآكل على يد الذعر ليس بطريقة "للتعامل" معه، إلا أنها تنتمي إلى السلسلة المتصلة من الاستجابات الأخرى نفسها. لعلنا نختلف فيما بيننا في الإذعان للذعر في الدرجة فقط.

إيلين ويست Ellen West

إيلين ويست إنسانة حسّاسة وذكية، أخذَ قلقُها الوجودي شكلا عُصابياً بشأن الأكل. تركتْ إيلين بعضَ الكتابات الممتعة توضّح قلقها: «في خريف عامٍ ما، في مطلع بلوغي الثانية والثلاثين من عمري، شعرتُ بالذعر لأولم مرّة، كان مجرد ذعر خفيف متردّد وغير محدّد. كان في الحقيقة تلميحاً إلى حقيقة أني أصبحتُ مستعبدَة لقوّة خارقة أو غريبة تهدّد بتحطيم حياتي. شعرتُ أن نموي الداخلي يتوقّف برمّته، وأن كل صيرورتي وتشكّلي يختنق لأن فكرة واحدة ملأت عليّ روحي كلها: لا تعدو هذه الفكرة أن تكون سخيفة ولا يمكن الإفصاح عنها. أعلن فكري العصيان ضدها، حاولتُ عبثاً طرد تلك الفكرة عن كياني، كنتُ قد تأخّرتُ كثيراً فلم يعد بمستطاعي إطلاق سراح نفسي. يستبدُّ بي الحنين إلى انعتاقي، إلى خلاصي الذي حلمتُ أن يأتيني عبر وسائل العلاج، لذا طرقتُ باب التحليل النفسي»[1].

ووصفت إيلين كيف استطاع القلق الوجودي عزلها:

---

[1] Ludwig Binswanger, "The Case of Ellen West" in Existence: A New Dimension in Psychiaty and Psychology. Ed. By Rollo May et al., 1958, P.256-257.

«بهذا المرض المخيف كنتُ أنسحبُ وأنسحبُ بعيداً عن الناس، وأشعرُ أن نفسي تبتعدُ عن الحياة الواقعية كلها. أنا معزولة تماماً، أجلس داخل كرة زجاجية، أرى الناس عبر جدران زجاجيّة، تصلني أصواتهم مكتومة، ويستبّد بي توقٌ لا يوصف للالتحاق بهم. أصرخ، لكنهم لا يسمعونني.. أمدّ ذراعيّ باتجاههم لكنهما يقرعان جدران كرتي الزجاجية فحسب»[1].

الخواء: Emptiness واحد من أقوى الطرق التي خبرتْ بها إيلين قلقها، وكان الأكل سبيلها الوحيد حاولت عبره ملء فراغها الداخلي:

«لقد حاولتُ إرضاء شيئين عند الأكل هما الجوعُ والحبُّ.. يقنع الجوع لكن الحبّ لا يقنع إذ يظل هناك الثقب الكبير الفارغ.. منظر دكاكين البقالة يوقظ بي توقاً تعجزُ هذه الدكاكين عن إخماده، وكأن شخصاً يحاول إطفاء عطشه بالحبر»[2].

جمع بنزوانكر بعضاً آخر من تعبيرات إلين عن ضيقها الوجودي:

إن الماضي يرهق الوجود ويحرمه من كلّ رؤية للمستقبل. هذا هو المعنى الوجودي لتذمّر إلين المتواصل من أنها وقعتْ في الشرك، فجميعُ المخارج قد أُغلقتْ دونها وأنها تتهرّأ وتتفسخ محاطةً من جميع الجهات في زنزانة، مطمورةً ومسوّرةً في قبر. ولكن حين يطغى الماضي وتطغى الحياة المعاشة، وحين تُدار الحياة – التي لم نعشها بعد – من قبل الماضي، نبدأ بالحديث وكأننا

---

[1]Existence, P. 256.

[2]Existence, P. 245.

شيوخ هرمين. فها هي إلين ويست أصبحت هرمة برغم غضاضة عمرها[1].

وعند اقتراب أجلها حاولتْ إلين ويست وضع قلقها الوجودي كلّه تحت الرقابة عبر التركيز على مشكلة كونها جذّابة حصراً. كانت رؤيتها المثالية للجاذبية تنحصر في أن تصبح نحيفة، ولكنّها حينما حقّقت ما أرادت وأصبحت نحيفة بشكل متطرّف لم تعالج قلقها فقد غرقت فيه حتى أذنيها ولم تنجح أغطية أمنها ولا السدود إزاء القلق. وحينما أصبحت ثقوب عالمها الفنطازي واسعةً بما فيه الكفاية تدفّقَ قلقها.. كان تقدير بنزوانكر هو الآتي:

"... هذه الفكرة النموذجية المثاليّة عن النحافة لا بدّ أنها مثّلت سدّاً ودفاعاً ضد التهديد، فلما كان السدّ غير "محكم" وبه "فجوات" متمثلة بأحاسيس حادة بالجوع بمجرد رؤية الطعام المغري، انهمر القلق بحرية عبرها وحدث هجومه. كان الامتناع عن الطعام وتسهيل البطن[2] محاولات لسدّ هذه الفجوات، ولكن أخيراً تهدّدَ السدُّ بالانهيار بأكمله وتهدّد الوجود بالاقتصار على شَرَهٍ نَهِمٍ. هربتْ إلين ويست من هذا الخطر فاختارت الانتحار وسيلةً.

لولا فوس Lola Voss

ستكرّسُ الأجزاء القادمة من هذا الفصل لضحيّة أخرى من ضحايا الذعر. ربما كانت هذه الضحية الأكثر توثيقاً وتحليلاً إكلينيكيا للقلق الوجودي. «السرد الوافي لحالة لولا فوس موجود

---

[1] Existence, P. 295.

[2] تناول المسهلات Purging وتحتمل المفردة معنى آخر هو التطهير.

ضمن كتاب الوجود في العالم Being-in-the-World لبنزوانكر في الصفحات من 266-340».

جاهدت لولا فوس أيضاً من أجل الإبقاء على قلقها الوجودي ضمن دائرة المراقبة، لكنّ طريقتها اشتملت، بشكل أساسي، على محاولة المعالجة اليدوية لقلقها كما لو كان قوّة خارقة للطبيعة عبر الطقوس الخرافية والتحريمات Taboos.

استهلكتْ لولا وجودها كلّه في محاولاتها لحماية نفسها من أي شيء يمكنه بَعْثرة وتعكير صفو وجودها، وكانت تبدي ارتيابها نحوه. كانت تستعيد طمأنة نفسها، إن كانت قادرة على حماية نفسها من الغريب الخارق للعادة Uncanny عن طريق طقوس بعينها فقط. وحيث يعجزُ المرء عن السيطرة على ذلك الخوف الكامن أبداً، ذلك الحبل المشدود فوق هاوية الوجود حيث ينغمر الوجود الإنساني المحسوس Dasein في الهاوية، عندها تتلاحق هجمات الهلع والقلق. في هذه الحالة ينغمس الوجود الإنساني المحسوس Dasein في القلق. ولكن ليس في القلق الوجودي أو الجوهري والحقيقي، الذي يشتمل على الانغمار في العدم بوصفه مصدراً واختباراً أخيراً Ultimate للنضج الوجودي، بل في القلق العرضي غير الجوهري والفرعي المشتق Derived، في الخوف من شيء محدّد معرّف، في الخوف من نكبة أو كارثة محدّدة. ومع ذلك يجب أن ندرك أن تشكيل أو تكوين المثل الأعلى أو الغاية كما هي ينشأ من قلق وجودي سريّ، وينشأ من وجوب قبول الوجود كما هو عليه وبكلّ ما فيه. وبسبب أن الغاية أو المثل الأعلى قد سبق أن

نشأت في القلق فالتهديد الموجّه لها يقود بالضرورة إلى هجوم القلق.

حينما دخلت لولا المصحّة كانت نهباً للهواجس وقد تمكنت منها، هواجس الوهم الخرافية (أو خرافة وهميّة) من أن شيئاً مرعباً سيحدث لها، شيء ما عليها أن تحصّن نفسها ضده بممارسات خرافية محضة[1].

بعض هذه الممارسات يتمثّل في إيقاف القلق المتعلّق بملابس بعينها يمكن أن تُلبس أو لا تُلبس في ظروف خاصة، وبعضها الآخر يتمثّل في الخوف من التطيّر والنحس من رؤية أي أحدب. تطورت هذه الخرافات لأن ذعرها قد انكشف في ظروف متعلّقة بأنواع محدّدة من الملابس والحدب. كانت لولا تحاول إسقاط قلقها على شيء خارج نفسها.

بقيتْ لولا نهباً للقلق من دون احتمال أن تستعيد نفسها أو حتى أن تصبح يقظة واعية لنفسها. وبدلاً من يقظتها وحذرها لنفسها حدّقتْ لولا في اللاشيء كما لو أنه قوّة موضوعيّة أو متجسّدة لكنها لم تنجح في التركيز على قلقها ولا في الإمساك به.

ما دام الوجود في هذه الحالة قد استسلم كليّة للهلع الغريب الخارق للمألوف فلم يعد بإمكانه أن يكون واعيا إلى حقيقة أن الهلع ينشأ من ذاته ومن خارج أرضيته الخاصة به تماماً. لهذا ليس هناك من مهرب من مثل هذا الخوف. ويتفرّس الإنسان في الخوف، الخوف المترع المليء بإحساس لا مفرّ منه، وكل سعادته وألمه

---

[1] Being-in-the-world, P.286-289.

يعتمدان الآن كليّة على إمكانية التعامل مع الهلع بالسحر والشعوذة. رغبته المتبقية الوحيدة هي أن يصبح آلفاً، قدر المستطاع، للرعب والهلع والغرابة وأن يكون مطلعاً عليه تمام الاطلاع[1].

أخيراً وصف بنزوانكر لولا بعد إن أذعنت للذعر:
كانت ككتلة اللهب المقذوفة خارج فوهة بركان تقريباً..

إن أعطانا الوجود الإنساني Dasein انطباعَ أو صفةَ فوهة البركان الملتهبة فإنه يلمح إلى أن نار الحياة واتّقادها وحتى حماستها قد غادرته. وإن أفضنا بالسؤال بشأن الهدف الذي بددت النار الوجودية، والدفء الوجودي نفسيهما من أجله لتوجب الجواب: من أجل القلق الوجودي. القلق الوجودي هو الذي جفّف الوجود الإنساني المحسوس Dasein «من دفئه الداخلي»، وهو الذي أجبر كلّ موارده على خدمة الحرب ضد القلق.. يلقي القلق الوجودي بالوجود الإنساني المحسوس Dasein في التعاسة ويعين له موضعاً ويُكرهه على رد أذى القلق بأيّة كلفة كانت، حتى لو كانت تحويل الحياة إلى سعير.

هذا يعني أن القلق الوجودي قد قطع الوجود الإنساني Dasein من أعمق جذوره ومن مفتاحه «الحر» الأصلي. يُجبرُ الوجودُ الإنساني المحسوس Dasein، في هذه الحالة، بقوّة على مفتاح القلق الدائم وغير الحرّ، وعلى عاقبته، أعني الخوف الدنيوي. وبهذا يكون الوجود الإنساني المحسوس قد بدأ طريقه إلى الموت. لا يطلب القلقُ الوجودي نارَ الحياة ودِفْأها، بل يطلب مبدأ

---

[1] Being-in-the-world, P.291-292.

معاكساً مضاداً، بارداً وهدّاماً هو مبدأ الموت. هنا فقط بإمكان المرء أن يقول ملء فيه، وهو صادق تماماً، أن أي قلق هو قلق بشأن الموت. من المؤكد أن المرعب وغير المحتمل في كلّ الحالات هو الموت، ليس الموت الخارجي المنشأ، وليس فناء الحياة، بل عدميّة الوجود الإنساني المحسوس في الرعب العاري. يمكننا أن نرى من هذه الزاوية أن العاقبة الدنيوية للقلق الوجودي Mundanization – المتمثلة بالخوف من فناء الحياة الذي يعبر عن نفسه في وهم الاضطهاد – «إراحةٌ» عمليّةٌ للوجود الإنساني[1].

استسلمت كلّ من إلين ويست ولولا فوس للذعر لأنهما لم تستطيعا مواجهته بالشجاعة التي أوصى بها بول تيليش بوصفها وسيلة للوجود الأكثر أصالة: القلق المرضي هو حالة القلق الوجودي تحت ظروف خاصة. تعتمد السمة العامة لهذه الظروف على علاقة القلق بتأكيد الذات – Self Affirmaton وبالشجاعة. لقد رأينا أن القلق أن القلق يميل لان يصبح خوفاً لكي يتيح فرصة للشجاعة أن تتولاه، فما دام وجودياً فهو عصيٌّ على الإزالة. يضعنا القلق بمواجهة الشجاعة لأن البديل الآخر هو اليأس. تقاوم الشجاعةُ اليأس من خلال ضم اليأس إليها[2].

---

[1] Being-in-the-World, P.322-323.

[2] Paul Tillich, The Courage to Be, P.65-66.

سادساً: تسخير القلق للوجود الأصيل:

Harnessing Anxiety for Authentic Existence:

في الوقت الذي كنتُ جالساً لكتابة هذا الفصل، كنتُ في قلق، ولكن الحقيقة الواقعية أني بدأتُ بفعل شيء بنّاء يساعد على تركيز هذا القلق الذي جعلني من جهة أخرى أشعر شعوراً سيئاً.

الوجود الأصيل هو الطريقة التي نسيطر بها على حياتنا.. الطريقة التي نستطيع بها تصريف مأزقنا الوجودي إلى مشاريع بنّاءة. فبدلاً من الاستسلام والهرب باتجاه الدّعة والخضوع نستطيعُ الإقرار بالذعر بوصفه الحقيقة الأكثر عمقاً في وجودنا. ومع ذلك فان مثل هذا المبدأ العدمي nihilism[1] ليس استنتاجاً بل افتراضاً مسبقاً. ليس اليأسُ والسخفُ وانعدامُ المعنى النهايةَ بل البداية، فبمستطاعنا نقل وتحويل قلقنا الوجودي إلى وسائل مدهشة.

ما يبدو، لأول وهلة، عبئاً مرعباً وألماً يمكنُ أن يُقبل ويدمج في وجودنا. يمكن تحويل وجهة الذعر ليصبح واحداً من أقوى ديناميكيات حياتنا. سبق لنا أن ألفنا عدة استجابات غير أصيلة إزاء الذعر:

فربما أبقينا على انشغالنا واحتفظنا به لنتجنب ملاحظة قلقنا.. أو ربما ملنا إلى ممارسة هرب يستحسنه المجتمع من قبيل العمل الشاق خلال النهار والبحث عن المتع المسليّة ليلاً.. وربما أذبنا أنفسنا في أعمالنا وفي العقاقير والخمر والتلفزيون، فحضارتنا زاخرة بوسائل حجب القلق الوجودي.

---

[1] المبدأ العدمي: مبدأ يشير إلى أن الوجود لا معنى له – المترجم.

وعلى أية حال فبمستطاعنا أيضاً توجيه القوّة الدافعة أو المنبهة للقلق نحو أهداف حياتية أصيلة نختارها بحرية. اخترتُ الليلة الجلوس إلى طابعتي وكتابة هذا القسم من كتابي.. وبإمكاني إرجاء هذا العمل لقراءة مجلة بدلاً منه.. بإمكان أي نشاط إعانتي على السيطرة على قلقي، لكن الكتابة عن الوجود الأصيل نشاط بنّاء أكثر من غيره بالنظر إلى نظام قيمي. أنا سعيد لاختياري انجاز شيء مبدع وايجابي بدلاً من شيء لا يتصف سوى بالهروبية والإلهاء.

بَيَّنَ مايكل نوفاك Micharl Novak كيفية تولد الأصالة من قلقنا.. لقد سمّى قلقنا خبرة العدم:

إن الخيار الذي يتخذه المرء في خبرة العدم ليس خياراً للتملّص من تلك الخبرة أو لتلطيف وتخفيف رعبها، فلا يعدو هذا الخيار أن يكون كذبة. من المهم أن يؤسس المرء حياته على أساس خبرة العدم، وأن يستمر في الرجوع إليها وأن لا ينساها. فبالنسبة لخبرة العدم فإنها نفاذة خارقة Penetrating وصادقة.. إنها ليست وهماً أو تهديداً، بل لمحة في واقعنا الخاص بنا. إن الأساس الأخلاقي الآمن الوحيد هو خبرة العدم، وغيرها من الأساسات سطحية وخادعة. افترضْ بأني خاوٍ ووحيد بلا توجيهات.. بلا إرادة أو التزامات، كيف يمكنني أنْ أعيش؟ للمرء في العدم فرصةٌ في الأقل ليكوّن هويته الخاصة به ويخلق ذاته. تصبح الشجاعة في قبول اليأس شجاعةً في الوجود[1].

---

[1] Michael Novak, The Experience of Nothingess, 1970, P.61.

إن أكدنا خبرة عدمنا وأقررنا بذعرنا يمكننا السيطرة على نفوسنا بشكل حاسم، فبدلاً من هروب مراوغ متملّص من ذعرنا بإمكاننا أن نجعل من هذا المبدأ السلبي، على ما يبدو، قوّة دافعة تقف خلف مشاريعنا الأصيلة لوجودنا التي اخترناها بحرية.

نصبحُ أكثر أصالة (موحدين ومركزين وحاسمين) عبر إعادة تصميم حياتنا حول مهام أساسية أو مشاريع شاملة، فذعرنا، الذي يتعقّب حياتنا بلسعاته – يجعل توكيداتنا قويّة.

قد نختار، كقيمة من قيم الحياة المركزية، محاولة توعية الناس الآخرين من مأزقهم الوجودي. هذا الإجراء قد لا يكون هرباً أو تملصاً من قلقنا، بل سبيلاً خلاّقاً لمواجهته وتوجيهه إلى قنوات ايجابية.

أو يمكننا إيجاد مهمّة تصريف قلقنا الأصيل في الطب. نحن نعي أن مرضانا جميعاً سوف يموتون عند نهاية المطاف. قد نتفق مع الدكتور ريكوس Rieux، الشخصية التي ابتدعها كامي Camu في «الطاعون»، بأن محاولة إنقاذ الناس وانتشالهم من الموت هزيمة لا تنتهي. ولكننا، بوصفنا أناساً أصلاء، نقبلُ السخف القصي للوجود، ونقرّر المراهنة بأنفسنا في مواجهة هذا العالم السخيف كما نراه.

ونستطيع أيضاً اختيار دخول معركة ضد قوّة الامتثال والخضوع، فعلى الرغم من أن عملية تعيين الخانعين أسرع من عملية إعادة تشكيلهم، يبقى هذا التعيين طريقة أصيلة لتخريج أو تصريف قلقا الوجودي.

نستطيع، في الحقيقة، تسخير الذعر لانتزاع أنفسنا وتحريرها من الامتثال والخضوع.. فإن تمسكنا بقلقنا نستطيع أن نتولّى أمر حياتنا ونمتلك زمام المبادرة فيها، بدلاً من البقاء تائهين في العقل الجمعي Mass Mind، وفي الوجود المحيّر والمراوغ والشاغل للبال الذي قُذفنا فيه.

لعلنا لا نكون أشخاصاً كاملين وحازمين أبداً من دون ضغط قلقنا الداخلي المتزايد.. ولكننا حين ننسجم معه، ونألف صوته المنبعث من أعماقنا ونعتاد استساغته، وحينما نتقبّل ذعرنا بسرور بدلاً من مجافاته فإننا نضع أنفسنا في اكتمال موجّه ومنظّم.

وفي الوجود الأصيل، نواصل عيشنا مع قلقنا الوجودي، لكننا نكون قد تعلّمنا دمجه في مشروع وجودنا الأصيل. يجعلنا القلقُ، في نهاية المطاف، جادّين حول حياتنا، وعندما نركّز هذا القلق بشكل هادف وذي معنى على اهتماماتنا المطلقة الأساسية فان الذعر سيمنحنا الشجاعة لأن نكون.

سابعاً: التحرّر من القلق الوجودي:

Freedom From Existential Anxiety:

«أعتقد أني سأختار الوجود الأصيل – العصيان في مواجهته – إن لم يكن الخيار الآخر ممكناً أمامي – الحرية الوجوديّة. لقد كتبتُ الصفحات السابقة برمتها وأنا قلق مستفز. والى أن يحدثَ القلق مرّة أخرى، لا أعرف ما إذا كان بإمكاني التحرّر من الذعر ثانية».

إن كنّا قد فهمنا القلق الوجودي وكنّا قد شعرنا بالذعر فبإمكاننا الآن أن نحاول تخيل العيش بلا هذا الرعب العائم الطليق.

يناقض السلامُ الوجودي القلقَ الوجودي.. إنه بالأحرى حالةٌ صافية رائقة تتخلل كلّ كياننا. يمكننا بسهولة أن نكون مرتاحين وسعداء في أوضاع متناغمة منسجمة.. بإمكاننا، بسهولة، أن نصرف انتباهنا عن الذعر بشكل مؤقّت في الأقل، لكن الحريّة الوجودية سلامٌ داخلي ليس من شأننا خلقه ولا يعتمد على مواقف الحياة.

ليس السلام الوجودي شكلاً للاشعور Unconsciousness – ليس لاوعياً ناتجاً عن صرف الانتباه عن القلق أو حجبه وتغطيته. إن الحساسية الداخلية التي جلبت لاوعي الذعر ذات مرّة هي ذاتها تنبئنا الآن أننا أحرار من ورطتنا الوجودية. إن عيشنا لما بعد القلق الوجودي يمكن أن يجعل من تناغمنا مع أنفسنا أعمق ما يكون. إن كنّا مستفزين وجوديّاً ذات يوم فنحن الآن في سلام، والشعور بالتهديد غير المحدّد والحرّ العائم والمنتشر فينا وغير المعلول، الذي يهيمن ويدير أعماق وجودنا، قد انمحى وقُهر وتحطّم وأُزيل.. نحن أحرار وقد زالت ورطتنا الوجودية.

تمكث المشكلات الإنسانية الاعتيادية والهموم والمصاعب، لكننا نستطيع (مبدئياً في الأقلّ) التعامل معها بأنفسنا ما دمنا أحراراً من الذعر الذي اعتاد تحريف وتهويل مشكلات الحياة كلّها.

يعني الدخول في عالم السلام الوجودي زوالَ المخاوفِ المبالغ بها، والمخاوفِ الشبحيّة، والقلقِ الواضح والاعتيادي اليومي، والذعرِ المتولّد من زوال التطمينات المألوفة، والخوفِ من المستقبل المجهول، وخوفِ العدم. ولا تحتاج أعراضُ القلق

الوجودي هذه أية مقاومة لأنها ببساطة لا تظهر. لقد مُلئ العدم، الذي يقعُ في قاع وجودنا، والذي هو مصدر القلق الوجودي.

لأن القلق الوجودي جزءٌ أساسي من الوجود الإنساني فقد نجد صعوبةً في تخيّل حياة خارج نطاق الذعر. فهل ما زلنا ندرك أننا واقعون تحت سيطرة الحرية الوجودية؟ ولما كانت أغلب جهودنا محاولات لمواجهة القلق، فهل بإمكاننا فعل شيء، أي شيء إن تحرّرنا فجأة من الذعر؟ هل يستمرُّ شعورنا بإنسانيتنا من دون هذه القوّة الدافعة؟

نعم، نبقى أشخاصاً بشريين معقدين ضمن الحرية الوجودية، نفعل الكثير من الأشياء نفسها التي اعتدنا على فعلها، ولكن يتغيّر الضغطُ القوي المتواصل والتوجيه أننا والقوّة الدافعة لحياتنا.. فبدلاً من محاولة حجب أو مواجهة الذعر – إن تحرّرنا من قلقنا الوجودي – نعيش استجابةً للامتلاء والاكتمال أكثر مما نكون مساقين بالحاجات والعوز والنقص. ليس بمستطاع حاجاتنا الوجودية أن تتلاعب بنا أو تديرنا Manipulated لأن توقنا الأعمق قد أُرضي وأُشبع. أما الكفاح والتوتر والحاجة إلى النجاح والمعرفة والانجاز..الخ، وهذه هي أبرز صفاتنا حين نحاول تحقيق ذواتنا – فكلها الآن لا وجود لها تماماً.

تتجدّد حريتنا الوجودية كلّ لحظة ما دمنا باقين على حالة التسليم التي جعلتنا مكتملين أول مرّة. إنها حالة وجود State-of-being أكثر منها شعوراً، وتشبه في هذا ورطتنا. لهذا نستطيع الاستمرار في السلام الوجودي حتى عندما لا نكون شاعرين به. عندما نكون في لحظات خيال، وعندما نتأمل ذواتنا بعمق نكتشف

أن النغم الأعمق لوجودنا هو السلام أكثر منه الذعر. قديماً، كنا مستفزين مثارين في كل يوم من أيام حياتنا، أما الآن (ونحن نواصل الاستسلام) فكلّ يوم يجلب سلاماً وجوديّاً.

أ. كيف نصبح أحراراً وجودياً

:How We Become Existential

عندما يختفي القلق الوجودي من وجودنا فإننا نتلمس هذا التحوّل على أنه هبة وليس انجازاً. نتهيأ للدخول في الحالة الداخلية الجديدة للوجود في ثلاث حركات للروح شاملة ومحيطة:

1. الاعتراف بوقوعنا في شرك القلق الوجودي.
2. التخلّي عن محاولاتنا التي تنمّ عن ثقة بالنفس في تحرير أنفسنا من القلق الوجودي.
3. استسلام ذواتنا وإذعانها وجودياً.

يجب أن تؤدّى هذه الحركات الثلاثة في وجودنا كله، فالحركات الجزئية، أو تلك التي لا تتعدى الكلام، لن تؤدي إلاّ إلى الإحباط واليأس.

1. حاولت معظم الصفحات السابقة اطلاعنا على ذعرنا. حينما نكون في مواجهة حقيقية فقط مع قلقنا بلا مراوغات وتهرب نكون جاهزين للتحول الوجودي. هل أقررنا بمعضلتنا العميقة وبحاجتنا إلى العتق؟.

2. عقبتنا الثانية هي النظام الكامل للتقنيات السيكولوجيّة، التي نستخدمها في إنقاذ أنفسنا من القلق.. قد نناضل ضد ذعرنا مدة طويلة قبل أن نسلم بأننا لا نملك القوة لإمحائه وإيصال أنفسنا إلى

شاطئ السلام. قد تدوم مثل هذه المحاولات أعواماً من العلاج النفسي.. هل نحن على قناعة تامة أن قوانا الخاصة وقدراتنا لا تستطيع في النهاية قهر قلقنا الوجودي؟ هل تخلينا عن محاولاتنا الأخيرة لعتق أنفسنا؟.

3. وأخيراً – ونحن نبتعد عن روابطنا الحميمة القديمة إلى المعاني المستحسنة والمقرّة اجتماعياً والأهداف والقيم – يجب أن نتنازل وجودياً عن وجودنا الكامل ونصرف الذهن عن جهودنا المتزاحمة المتدافعة لتحقيق ذواتنا ونعلن من أعماقنا: «لقد أقررت بعجزي».

نحن لا نعرف من أي الجهات يطلّ علينا السلام الوجودي.. كلّ ما نعرفه أنه لا ينشأ من الزاوية الخفيّة المخبأة لوجودنا الخاص (وذلك بسبب محاولاتنا السابقة لتحرير أنفسنا).

نعرف فقط كيف نوجّه أنفسنا لاستقبال السلام.. فعندما نُخضع وجودنا ليستجيب للحريّة الوجودية نجد أنفسنا وقد ارتقت على مأزقنا الوجودي وتحرّرت من القلق الوجودي وأعطت أُكلها بطرق لم نكن نتصوّرها من قبل. حين نتخلّى عن نضالنا المعبّر عن اكتفائنا الذاتي ونجعل ذواتنا تحوم حول الحرية الوجودية نلاحظ أن الذعر الذي تملّكنا قد أستبدل بالسلام الوجودي – سلام ما بعد الإدراك العقلي.

نبدو متحررين من همّنا الوجودي حينما نتبنى الوضع الوجودي المتمثل في الخضوع والتسليم والانتقال المفاجئ والالتزام.

الخضوع Submission:

نعني بالخضوع التحرّك لما بعد فرض أو تأكيد إرادتنا الذاتية الخاصة. إذا استمررنا في تأكيد ذواتنا، وأظهرنا قدراتنا المتأصّلة الخاصة نكون على مقربة من الحرية والانجاز. يعيدنا هذا الموقف الجريء الى معضلتنا الوجودية حينما نكون قادرين على فتح نفوسنا بخضوع – غير مطالبين بشيء لرصيدنا – فإننا نكشف بدايةَ تحوّل غريب فيها.

نحن لا نعرف بالضبط الوجهة التي نتجه إليها في إخضاع أنفسنا، لكننا حين نرغب حقاً بالتحرر من الذعر أكثر من أي شيء آخر فان الخضوع الوجودي البسيط والكامل هو كل ما نحتاج إليه.

التسليم Surrender:

التسليم هو حركة مشابهة للروح. لقد استنفذنا كل أمل في تحرير أنفسنا، فلم نعد نمتلك القوّة الوجودية التي ننجز بها أي نتاج إيجابي مرضٍ... وها نحن أخيراً مستعدون لتسليم أنفسنا بشكل كامل. فمادمنا لا نعرف ما الذي يحدث لنا في أوقاتنا القادمة توجّب علينا الإذعان لجبروت ذعرنا وهو يسوقنا الى تسليم Surrender أنفسنا. يجب أن نكون قريبين من طرف مشنقتنا لكي نكون محفَزين بشكل كافٍ لهذه الوحدة الكلية.. لهذا التسليم غير المشروط. نحن لا نعلم فيما إذا كنا قادرين على استرداد أنفسنا.. وان هذا الخوف – خوف فقدان السيطرة على حياتنا – قد يمنعنا من القفز الى العتمة أو الجهل dark.

الوثوب Leaping:

يعكس التخطّي أو الوثوب المغامرةَ والخطر اللذين يضمهما التغيّر الوجودي.. فحينما نقفز خارج الهاوية الى الهواء الطلق نخلّف وراءنا أغطية أماننا المريحة. وطالما استمر تشبثنا بعالمنا المألوف نبقى في قبضة الذعر.. لذا فإننا لن نؤدي الوثب والتخطّي الوجودي حتى نعرف انه لم يعد بإمكاننا مواجهة قلقنا الأساسي. وحتى نصبح على يقين من أننا لا نستطيع تحرير أنفسنا نترك تماماً قيمنا القديمة ومعانينا وأهدافنا ومشاريعنا.. نترك الوسائل القديمة للاعتماد على النفس كلها، تلك التي تعزلنا عن الحرية الوجودية.

الالتزام Commitment:

يعني الالتزام وضع الحرية الوجودية في طليعة كلّ شيء. ليس بإمكاننا المعرفة مسبقاً بمتضمنات الالتزام هذا.. ولا نستطيع شرح هذا التوجه الجديد بحيث يمكن للآخرين أن يفهموه. بإمكان أي شخص أن يفهم الطرائق التي سبق لنا تجربتها في محاولاتنا تحقيق ذواتنا والتخلّص من القلق الوجودي.. ولكننا حين «نلزم» أنفسنا وجودياً لدخول شكل من الوجود لا نستطيع حتى التيقّن منه يبدأ الآخرون بالسؤال عن سلامة عقلنا.. لماذا يهجر الشيء اليقين الى شيء غير أكيد كليّة؟ حتى لو كان «الشيء الأكيد» أقلّ إرضاء، ففي الحياة الإنسانية الاعتيادية في الأقلّ بعض السعادة والانجازات.. لماذا نهجر كل ذلك مقابل احتمال مشكوك فيه أننا قد نكون متحررين ومنجزين بشكل مبهم غامض؟

الذعر وحده يمكنه أن يحفزنا لخلق مثل هذا التحوّل الجذري وإعطاء قمة الأولوية للحرية الوجودية، حيث لا التزامات أخرى ستُعامل باحترام قبله.

نحن لا نعرف حتى "كيف" نلزم أنفسنا وجودياً.. نتلمّس طريقنا نحو الحالة الصحيحة في الوجود عبر الخطأ والصواب. أحياناً، تجعل أفكارنا السابقة وخبراتنا من هذا التغير أكثر صعوبة. على سبيل المثال: إن كانت طريقتنا كلها في الحياة الاعتماد على النفس – وإن كنا مؤمنين أننا بخير أساساً – بمعنى أننا يجب أن «نعمل» على طريقتنا الخاصة. هذا الوضع سيتوجب قلبه بالكامل حينما نعيد توجيه التزامنا نحو الحرية الوجودية.

ولكن من جهة أخرى يأتي البعض منّا من خلفيات تسهل علينا قهر وإلزام أنفسنا لكي نضعها في حالة وجودية من التسليم والطواعية. يجب علينا استعمال أي أجزاء من خلفياتنا نجدها مساعدة ونترك خلفنا ما من شأنه منع التسليم. الشيء المهم الحاسم هو «توجهنا في الوجود» وليس الكلمات التي في رؤوسنا.. ليس هناك مزيد من التنقيح الكامل يمكن أن تقتضيه حياتنا. فقط حينما نخضع ونسلّم ونتخطّى ونلزم أنفسنا بحق سوف نمتلك الفرصة لأن نتحرّر من معضلتنا الوجودية.

ب. البقاء في الحرّية الوجودية

:Remaining in Existential Freedom

لا تحاز الحرية الوجودية بشكل دائم مطلقاً، فالتحرّر من الذعر يتجدّد كل لحظة.. ومتى ما خسرنا وضع التسليم والالتزام

الوجوديين ساد القلق الوجودي ثانية. إن شئنا العيش لما بعد المأزق الوجودي توجّب علينا إعادة تركيز نظرتنا بشكل ثابت بحيث يظل السلام الوجودي سبباً لنا لأن نعيش.

حين نتخطّى ونثبت أول مرّة عبر الهاوية الى الحرية الوجودية يتوجب علينا التهيئة «لمدة الانتظار» – ولربما كانت مدة طويلة – قبل أن نكتشف كيفية إعادة تشكيل حياتنا. وطالما كنّا مستمرين على تشكيل وتنظيم حالة الخضوع، وغير قادرين على العثور حالاً على مشروع خطّة استجابيّة في الحياة، فإننا لن نلغي ونبطل سلامنا الداخلي الجديد.

1. الاستجابة المبتسرة Premature Responding:

الخطر المتأصّل في تأكيد الاستجابة للحرية الوجودية «استجابةً» مبكّرة جداً وقبل أن يبدأ التحرّر عمليا. ولربما نأمل أن نحوز التحرّر من ضيقنا الوجودي بجهودنا.. قد نركز بشكل استثنائي جداً على استجابتنا الحسيّة اليومية إلى حد أننا نخسر اتصالنا بحالتنا الداخلية في الوجود.

توحي حماستنا لفعل شيء ما بعودة الى الاعتماد على النفس، الأمر الذي يفسّر لماذا نجد أنفسنا قلقين وجوديّاً مرّة أخرى. ما زال ذعرنا يدفعنا الى أن نبقى مزحومين.. حتى انشغالنا بإيثار الآخرين ونبذ أنانيّتنا لا يجعلنا منفتحين للحرية الوجودية.

من المؤكد أن اختيار المشروعات المسؤولة أمر جيد عند معظم وجهات النظر، ولكن ما الذي يتوجّب على مثل هذا الالتزام أن يفعله بالحرية الوجودية؟ حتى مع استمرارنا في العيش مع

مأزقنا الوجودي، نكون قادرين على تكـــريس أنفـــسنا لخطـــط أو مشاريع اجتماعية ذات معنى، لكن مثل هذه الجهود لا تحرّرنا مـــن الذعر.

يتوجّب علينا أولاً تقوية حالة سلامنا الـــداخلي الجديـــد مـــع الانجاز ونتأكد من أننا مدعومون في الحرية من القلق الوجـــودي.. عندها نستطيع أن نستنبط حيوات جديدة استجابةً لهذا التحرّر.

إن واحداً من سبل اجتناب الاستجابة المبتـــسرة Premature هو البحث عن أوجه التشابه بين ما نفكّر في اختياره كاستجابةٍ لنـــا للحرية الوجودية وما فعلناه بحياتنا سواء تحرّرنا أم لا.

فإن وجدنا أن سبلنا في الاستجابة للحرية الوجوديـــة حـــدثتْ فقط لتكون شيئاً مفهوماً بصورة جيّدة ومستحسنة اجتماعياً فيكـــون لدينا سبب جيّد للشك في التزامنا. فإن فهمَ أصدقاؤنا وجيراننـــا مـــا نفعل بصورة صحيحة لا لبس فيها، لاسيما المتعلّق بشأن لماذا فعلنا هذا الفعل، عندها نكون قد تفحصّنا بعض الكلمات الوجوديـــة مـــن رؤوسنا فحسب، في حين نحن نلاحـــق، عمليّـــاً، أهـــدافاً إنـــسانية واعتيادية ومفهومة.

إن العيش في الاستجابة اليومية للحرية الوجودية شكلٌ مـــن أشكال الوجود لا يمكن فهمه بشكل أساسي مـــن منظـــور ضـــيقنا الوجودي. ما من شك أن استمرار عيش أناس آخرين ضمن مأزقنا الوجودي يخلق القناعة أنهم يفهموننا في ضوء الـــدوافع الإنـــسانية الاعتيادية، في حين نحن ننظم حياتنا في الواقع بوصفها اســـتجابة لحريتنا الوجودية.

2. كيف تختلف الحرية الوجودية عن الوجود الأصيل:
How Existential Freedom Differs From Authentic Existence:

ربما ينبثق وضوح كبير إن قارنا مهمات الحياة المستجابة في الحرية الوجودية بمهمات الحياة المتكاملة في الوجود الأصيل. في حالة الأصالة الاعتيادية نخترع خططَ ومشاريع وجود كي نغري أنفسنا الى التوتر الخلاق ضمن قلقنا. ينشأ موقفنا الأصيل للتحدي والعصيان ضد السخف من عملية ابتداع مشاريعنا الأصيلة في الوجود.

لكن حريتنا الوجودية ظرف أو حالة داخلية جديدة في الوجود تثبتُ «قبل» أن نأخذ على عاتقنا أيّة مهمة. ما أن نتحرّر من الذعر حتى نطوّر مشاريع جديدة في الوجود بوصفها استجابة امتنان. تحفزنا مشاريع الاستجابة هذه بشكل مختلف عما يفعله تأكيد الذات والمشاريع الشجاعة التي نطوّرها في الأصالة.

من الصعب، على مستوى الممارسة، الوقوفُ على هذا الاختلاف والفرق، فكلاً من الأصالة الإنسانية والحرية الوجودية سبيلان متكاملتان للوجود... لكن الأصالة تقف في تنافر مع الضيق الوجودي، في حين تستريح الحرية الوجودية في كنف السلام. تناضل الأصالة لتغيّر مجرى الذعر الى مشاريع بنّاءة، في حين سبق للحرية الوجودية التحرّر من الذعر. لا تبتدع مشاريع الوجود Projects-of-being التي ننميها تدريجياً ضمن الحرية الوجودية بوصفها وسائل للتعامل مع قلقنا، بل استجابة للسلام الوجودي المقدّم مسبقاً already-given.

3. تطوير مشاريع استجابية في الوجود:
Developig Responsive Projects-of-Being:

إذا تدبرنا أمر اجتناب الاستجابة بشكل مبتسر[1] وإن شعرنا بالفرق بين المشاريع الأصيلة في الوجود والمشاريع الحرّة وجودياً، فإننا مستعدون لإعادة تصميم حياتنا.

ما دمنا قد تخلينا عن وسائلنا السالفة في تحقيق الذات، تاركين خلفنا ما اعدتنا على كونه معاني حياتنا الأساسية، وتلمسنا طرقنا في الالتزام الوجودي والتسليم، فمن الممكن جداً أننا نمرّ بخبرة فترة النسيان Period-of-limbo، الوقت الذي لا نعرف ما الذي نفعله بحياتنا. إن المعنى الجديد الذي نكتشفه في الحرية الوجودية أكثرُ من كافٍ لإنجاز أي حياة إنسانية.. لذا يزول دافع النضال للاعتماد على النفس ولكن يتوجّب علينا، على الرغم من ذلك، أن نقرّر كيف ننظم وقتنا كلّ أسبوع.

لن تكون خيارتنا الجديدة متوجهة نحو تحقيق مزيد من الانجاز، لكننا سوف ننظّم حياتنا لتصبح حسّاسة سريعة الاستجابة قدر المستطاع للانجاز الذي سبق لنا استلامه. على سبيل المثال، قد نركّز حياتنا حول مساعدة الناس الآخرين في إدراك مأزقهم الوجودي وأن يصبحوا منفتحين أمام إمكانية Possibility الحرية الوجودية. ومثل هذا المشروع في الوجود يمكن أن يُتبع بوسائل ممكنة كثيرة.

إن ابتداع مهمات حياتية استجابة للحرية الوجودية عمليةٌ حسّاسة ونامية قد تستمر طوال المتبقي من حياتنا. ولا سبيل أمامنا

---

[1] مبتسر Premature حادث أو منجز قبل الأوان – المترجم.

لنحدد سلفاً أي المشاريع أفضل لنا، لذا يتوجّب علينا المغامرة والجرأة لأن نصبح شيئاً ما، لاسيما في حياتنا اليومية الفعلية. فإذا اخترنا مشروعاً بمشاركة وجدانية متعاطفة مع حريتنا الوجودية فسوف يظل الذعر بعيداً، وسوف نستمرّ في الانجاز.. ولكن إن أخذ مشروعنا صبغة إرادة النفس أو الذات Self-Will والكفاح الشخصي فسوف يعاودنا الذعر لأننا تقهقرنا إلى ضيقنا. وعندما يحدث هذا فان بإمكاننا انتشال نفوسنا ثانية ونحاول، بوضوح أكثر، إزالة المصلحة الشخصية من مهمتنا الشمولية. ونحن نقترب أكثر من مشاريعنا الأكثر ملاءمة في الوجود، فان خياراتنا سوف تقوى وتتعزّز عبر استمرار ودوام سلامنا الأساسي الضمني.

4. الانزلاق الى توجهات القديم:

Sliding Back in to Our Old Orientation:

ليست الحرية الوجودية، على أيّة حال، حالةً داخلية في الوجود دائمة على الإطلاق، ولا يمكن أن يكون التحرّر من المأزق الوجودي محفوظاً ومخزوناً في مكان إلى أن يحين وقت الحاجة الاستثنائية إليه. بإمكاننا التحرّر من ذعرنا لحظة واحدة في كل مرة. «الآن» هي اللحظة الوحيدة التي نستطيع استلام حريتنا الوجودية فيها.. وفي اللحظة القادمة بالضبط واليوم القادم أو الأسبوع القادم قد نكفُ عن الاستجابة وننساب ثانية إلى قلقنا الوجودي. قد تمرّ رجعةُ الذعر من دون حتى أن نلاحظها للحظة إن كنا قد ضيّعنا أنفسنا في تفاصيل حياتنا اليومية.. ولكن، عاجلاً أو آجلاً، سوف نلاحظ خسارتنا للسلام وعودة قلقنا الوجودي المزعج Gnawing.

وحتى عندما نكون مخلصي النيّة في ابتداع المشروع الأكثر حسّاسية والأسرع استجابة، نجد أنفسنا قد اخترنا سبلاً في الوجود مستحسنة من قبل أقراننا، وتكون عودة حقيقية إلى الاعتماد على النفس بغض النظر عن التفسيرات التي نستعملها. إننا نعيش دائما ضمن واحدة من الثقافات الإنسانية النامية على الأرض.. ولأن كل ثقافة لها مجموعة أنماط حياتية محددة بدقة فإننا دائماً في خطر «اختيار» واحد من هذه الأدوار المحددة ثقافياً على أنها «سبل بقائنا ضمن الحرية الوجودية». على سبيل المثال يمكن أن نختار مهناً معينة ونكون أسراً.. وسوف تتفهم ثقافتنا وتستحسن مثل هذه الاختيارات، ولكننا إن تولّينا هذه المشاريع التي أقرّتها ثقافتنا للسببين نفسهما – لأننا نأمل «بانجاز» شيء ما عبر عملنا وجهدنا، أو نحقّق أنفسنا عبر الزواج والأطفال – عندها من الممكن أن نجد أنفسنا في خضم القلق الوجودي ثانية.

بالرغم من أننا ذقنا طعم حياة الحرية الوجودية واستحسناه فان من المحتمل دائماً وقوعنا في إغراء العودة الى أنماط حياتنا القديمة.. وقد نحاول، في الأقل لبرهة، أخذ الأحسن في كلا الحياتين: فنبحث عن الانجازات الإنسانية التقليدية بهيأة الاستجابة للحرية الوجودية.

تساعدنا الخبرة الحياتية الأوفر والحساسية الأعمق، في نهاية الأمر، على أن نقرّر الفارق بين هذين النمطين للوجود:

1. ملاحقة ومتابعة Pursuing الأهداف الإنسانية الواضحة المستحسنة اجتماعياً.
2. إعادة تركيز جهودنا ومحورتها استجابة للتحرر من الذعر.

عندما ننزلق أحياناً في طرقنا الخاصة في الحياة ترتدُّ حالتنا الداخلية في الوجود إلى القلق الوجودي والذنب واليأس.. عندها نستطيع تكرار حركة التسليم الوجودي والالتزام.

5. الحرية الوجودية مستقلة عن كل الصيغ:

Existential Freedom is Independent of all Formulation:

بكلام فينومينولوجي – مفصول عن الفرضيات المسبقة والافتراضات والتخيلات الخصوصية كلها – حالة الخضوع والاستجابة Responsiveness الوجوديتان هما الحالتان الوحيدتان اللتان تسمحان بديمومة الحرية الوجودية. تعيدنا حالة الاعتماد على النفس الى ضيقنا الوجودي. إن الكلمات والصور والتعبير وصيغ التفكير والايديولوجية والتدعيمات الثقافية التي تصاحب حالات الوجود هذه ليس لها سوى أهمية ثانوية. وإذا كانت الوسائل أو الأدوات المفاهيمية التي طوّرناها خلال خبرتنا الثقافية تساعدنا في تشكيل وتنظيم الحالة الاستجابية فإننا سوف نستمرّ في استعمالها، لكنها إن كانت تعيق الحرية الوجودية دائماً فإننا سوف ندعها خلف ظهورها.

تعني إمكانية صيرورة الحرية الوجودية والبقاء فيها مستقلة عن كل تقليد ثقافي متطور على الأرض أن الحرية الوجودية منفتحة أمامنا جميعاً بغض النظر عن الأفكار والصور أو القصص التي تخزن في عقولنا، وبغض النظر عن الكيفية التي نفكر بها بشأن عملية التحرر والانعتاق.

قد نكتشف، ونحن ننضج، أن وجهات نظر معينة بشأن العالم من النوع الذي يساعدنا، ابتداء، على أن نصبح منفتحين للحرية الوجودية لم يعد ممكناً الدفاع عنها فكريّاً، لكننا نستطيع التخلّص تماماً عن وسائلنا المفاهيمية المهجورة وغير المتفقة مع الحاضر من دون أن نخسر حريتنا الوجودية.

بإمكاننا أن نصبح أحراراً وجودياً، وأن نبقى في غمرة هذه الحرية عبر تجربتنا الخاصة فقط. قد تستغرق هذه العملية أعواماً من البحث قبل أن نستطيع كشف أنفسنا وتعريضها لذعرنا الضمني ومن ثم الى إمكانية السلام.

الخلاصة Summary:

القلق الوجودي حالة داخلية في الوجود تبدو وكأنهـا خـوف لكنها مختلفة عن الخوف في كل مما يأتي:

1. الـذعر رعـب عـائم وطليـق وغيـر نفـسي Non-Psychological.
2. لا سبب له وليس له مجرى اتجاه.
3. حالة داخلية دائمة ومتجدّدة أبداً.
4. منتشرة في وجودنا كله.
5. لا نستطيع معالجته بالتقنيات النفسية.

يعمل القلقُ الوجودي عادة على أن نشعر به من خلال طرق يحرف ويهول بها المخاوفَ والهموم التقليدية. يكمنُ القلق الوجودي في المستويات العميقة في وجودنا – أرواحنا الإنـسانية – حيـث نكتشف أيضاً حريتنا أو إبداعنا وسمو ذاتنا.

طوّرنا، بوصفنا بشراً، سبلاً متقنة ومحكمة لغـرض حجـب وإنكار قلقنا الوجودي بغية التملّص منه وتفسيره.. وإن كنا راغبين جداً فبإمكاننا شعورياً تقبّل ذعرنا برحابة صدر ووضعه في قاعـدة بنّاءة وحيوية للحياة.

وأخيراً، إن كنا راغبين في التخلّي عن اعتمادنا على أنفـسنا ونضالنا المتركّز حول الأنا في تحقيق أنفسنا، وإن كنا قادرين على تسليم أنفسنا كليّاً ووجوديّاً، فإننا نستطيع التحرّر من القلق الوجودي والدخول في حياة الانجاز المدهشة والمتعة والسلام الوجوديين.

بدأ سبر غور القلق الوجودي هذا بكلمات كيركيجورد الآتية:

الإلمام بالقلق مغامرة يتوجّب على كلّ إنسان أن يتحدّاها ويخوض غمارها إذا لم يشأ الهلاك، إما بالتنكّر للقلق، أو بالغرق فيه.. لهذا فان الشخص الذي تعلّم أن يكون «في» القلق بشكل صحيح يكون قد تعلّم الشيء الأكثر أهمية[1].

الأمر الأكثر أهمية أن نكون حساسين لقلقنا الوجودي لأننا لا نستطيع أن نصبح كائنات إنسانية مكتملة من دون هذا الوعي، ولكن حتى عندما نلاحظ ضيقنا الوجودي فإننا نواجه شَركاً آخر- هو أننا يمكن أن نستسلم للقلق الوجودي. إن كلاً من «عدم معرفة القلق» و «الغرق في خضمه» سبيلان لخسران أنفسنا.. لكننا إن أقررنا، بحق، بقلقنا الوجودي فإننا نكتشف في أعماقه إمكانية الوجود الأصيل، وربما - تحت قاع اليأس - نكتشف إمكانية حرية الوجود.

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد898 لسنة 2012

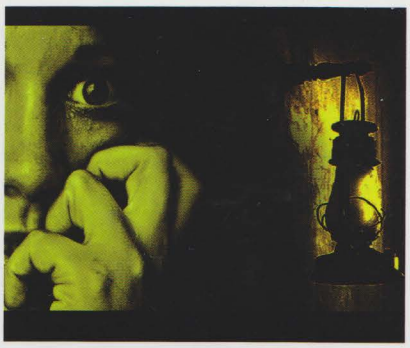
---

[1] Kierkegaard, The Concept of Dread, 1844, P.139.

67

القلق الوجودي

The Existential Anxiety Angst



هل شعرتَ يوماً برعب مجهول...
بفزع وكرب بلا سبب؟
هذا الكتاب يعطي اسماً ووصفاً دقيقاً للتهديد المجهول لقلنا العائم الطليق، الذي سبق لنا جميعاً الشعور به. لكن ربما لم نواجهه.
يجب أولاً أن نفصل القلق لوجودي عن المخاوف الاعتيادية قدر ما نستطيع من الوضوح، ومن ثم – بعد نمو معرفتنا العميقة التي أدلى بها مفكرون من مثل هيدجر وكيركيجورد وبنزوانكر – نواصل تحليل الأبعاد الكثيرة لهذه الحالة الداخلية في الوجود.
كيف يمكننا مواجهة القلق؟
كيف يمكننا توجيهه بطريقة مبدعة ليعيننا على أن نصبح أكثر أصالة؟
وهل من الممكن أن نعش لما بعد الذعر؟

المركز العلمي العراقي
بغداد

البريد الالكتروني
sci.studies@yahoo.com

دار ومكتبة البصائر
للطباعة والنشر والتوزيع
بيروت - لبنان
Email: iraqsms@gmail.com
iraqsms@ymail.com
www.daralbasaer.com