



كورونا : من نظرية الفوضى إلى اضطرابات الصدمة

ذ: أحمد الرياضي

أستاذ علم النفس كلية الآداب والعلوم الإنسانية عين الشق

جامعة الحسن الثاني، الدار البيضاء

أخصائي نفسي

مقال منشور في المجلة المغربية لعلم النفس (rmpsy.com) بتاريخ 14 - 09 - 2020

ملخص:

يهدف هذا المقال إلى توضيح الارتباط بين نظرية الفوضى وفيروس كورونا ، وما ينتج عن ذلك من صدمات نفسية تولد اضطرابات في المعيش النفسي اليومي للفرد والمجتمع، حيث الارتباك والقلق ، مبرزا أهمية التدخلات النفسية في مثل ظهور هذه الأوبئة على مر التاريخ.

كلمات / مفاتيح:

نظرية الفوضى، فيروس كورونا، اضطراب الصدمة، الخبرات المؤلمة، المساندة النفسية.

إن القارئ لكتاب نظرية الفوضى لجيمس غليك (جايمس غليك ، 2008) يقف عند الكثير من العناصر المهمة، التي تجعله يطرح بعضاً من الأسئلة الحارقة بشأن محتويات المكتوب ، وبغض النظر عن ذلك، فإن هذه النظرية تبدأ من الحدود التي يعجز العلم عن تفسيرها، مما يجعله دوماً في صراع مع المجهول ، بشأن تفسير بعض الأحداث / الظواهر / الاضطرابات التي تنتجها الطبيعة ، وهي في الكثير من الأحيان مفاجئة ، الشيء الذي يؤدي إلى ظهور بعض الاضطرابات الصحية ، عضوية كانت أم نفسية ، لدى الإنسان.

من هذا المنطلق ، زارني هذا الهم المعرفي رغبة في البحث عن جغرافيات مفتوحة على السؤال، كباحث وأستاذ في علم النفس بكلية الآداب والعلوم الإنسانية عين الشق، جامعة الحسن الثاني بالدار البيضاء، وأيضاً كأخصائي نفسي ممارس في علم نفس الأورام ، تمرس على مواجهة صدمات المرض وسيكولوجية الألم لدى مرضى الأورام السرطانية ، خلال الممارسة النفسية بالمركز الاستشفائي الجامعي ابن سينا بالرباط سابقاً، لكن قبل هذا وذاك كفرد/ إنسان يسكنه حب الوطن، يرى أن الواجب يفرض عليه رسم بعض واجهات الأمل، لدى من يعيش صدمة التحول المفاجيء في الحياة اليومية ، نتيجة فيروس يخلق الفوضى ، تلك التي تولد اضطرابات الصدمة....

بناء على هذا الهم المعرفي ، كنت أبحث في كل القراءات الممكنة، إلا أن الانقلاب المفاجيء خندق كل السيناريوهات، حيث منذ نزل الخبر / الصاعقة، العابر للقارات والحدود، وأنا أتابع كل شيء قادم من ووهان، إذ تسربت الفاجعة بدون جواز سفر ولا تأشيرة مرض، بعده تناسلت الحكايات وأصيبت الهواتف المهمولة بالحصى والزكام، نتيجة تلك التعبيرات التي تهزأ من فيروس لا يرى ، وكأن شيئاً لن يحدث، لأن الصين في أقصى الشرق، وهنا بدأت تظهر إحدى تجليات الإنكار كميكانيزم دفاعي.

هناك في الغرب ، كالنار في الهشيم استيقظت العجوز، على إيقاع الموت الجماعي القادم من الصين ، حينها سألت ذاتي عن الذين يعيشون خارج الوطن ؟ وماذا ينتظرنا نحن داخل الوطن ؟. ترى ما الذي حصل ؟.

وأنا أتابع عن كثب تلك العدوى ، والجنائز التي تخلت مرغمة عن الطقوس، لا أدري ما الذي جعلني أستحضر بعضا مما كنت قرأت منذ سنوات ، يتعلق الأمر بنظرية الفوضى لجيمس غليك التي تتمحور حول سؤال مركزي: هل يمكن لخفقة من جناح فراشة أن تحدث إعصارا على الجانب الآخر من الأرض ؟، تلك النظرية التي تحاول دراسة العواقب الوخيمة و التأثيرات السلبية التي يمكن أن تحدثها التغيرات السريعة (ديفيد كوامين ، 2014) والبسيطة في الحاضر على مستقبل الإنسان والطبيعة. بمعنى أنها توجهنا نحو فهم جديد وعميق للحياة و الطبيعية، إنها تبين مظاهر و تجليات الفوضى في المعيش اليومي، بدء بحالة تسونامي، ظاهرة الاحتباس الحراري، فيروس كورونا.

ومنه، فإن هذه النظرية ترى أن الفوضى التي نراها - على مستوى السلوك الإنساني- إنما تخضع لنسق دقيق لا مجال فيه للخطأ، وتدلل على ذلك بسلوك النحل.

في ظل هذه الفوضى والسياق الموسوم بالارتباك ، تظهر منعرجات/ اضطرابات على مستوى السلوك الإنساني ، مما يستلزم الأمر من الباحثين في علم النفس إعادة النظر في مفهوم التنبؤ ، ما دنا لا تتوفر على معطيات ميدانية تسمح لنا - على الأقل - بمعرفة طريقة تفكير الآخر هنا والآن (فيروس كورونا والإلتزام بحالة الطوارئ الصحية) . وهذا ما يؤكد بعض الفيزيائيين من خلال بعض النظريات : من بينها نظرية الفوضى ، التي بينت أن مصير العالم غير محتوم ولا يمكن توقع القادم ، وأن هناك أشياء لا يمكن الحسم فيها بشكل نهائي و التنبؤ بها، إنها تحمل تعقيدات مذهشة.

إن هذا الارتباط بين نظرية الفوضى واضطرابات الصدمة ، سنحاول أن نسعى من خلاله توضيح أهمية دراسة السلوك، بناء على آليات تساعد على البحث في الأسباب من أجل التشخيص فالعلاج ، في محاولة للذهاب بعيدا من أجل الوصول إلى خرائط ذهنية ، تمكننا من وشم الدرس الأول من الفوضى في الذاكرة . حتى لا تكون هناك آثار سلبية على نفسية الفرد ، مما يولد مضاعفات صحية واضطرابات نفسية ليس الآن، بل فيما يستقبل من الأيام قد تغير مسار الإنسان.

إن هذا الوضع الذي يعيشه العالم اليوم ، نجد تجسيدا له في إحدى كتب ديفيد كوامين

David Quammen التي تحمل عنوان الفيض 2012،

(Mitchell J.T. & Everly G. S. (1995).p .6)

، حيث يرصد الكاتب والروائي الأمريكي تاريخ العلاقة المتشابكة بين الإنسان والحيوان، هذه العلاقة التي يستغلها عنصر آخر في المعادلة ، يتمظهر حسب العلماء في صورة مجموعات متنوعة من الفيروسات والبكتيريا، تنتقل من خلال التغذية نحو جسد إنساني لا مناعة له، بعد أن تبلغ ذروتها تظهر على صورة فيروس عالمي ، وهو ما يمكن أن يتجسد - بالكثير من الحذر العلمي - في فيروس كورونا الذي ولد صدمة نفسية لدى الإنسان في الكثير من المجتمعات تنتج عنها يوميا العديد من الاضطرابات النفسية .

من جانب آخر، فإن عنف التمثلات الاجتماعية حول فيروس كورونا ، تولد حالات التوتر والإرتباك والقلق و الخوف و الإحساس بتوهم المرض ، وتعمق مأساة آخرين ، حالات تسيطر على تفكير الفرد في الحياة اليومية قد تفقده القدرة على التركيز، وإلى توتر في العلاقة مع الآخرين

(Nezu et al ,2003,p. 299) ، مما يجعله يشعر بالكثير من المعاناة النفسية، قد تتحول إلى

أمراض نفسية أكثر عنفا تؤذي الذات والآخر.

إن مثل هذه الوضعيات النفسية المؤلمة تحتاج إلى المساندة النفسية ، بناء على آليات وتقنيات علمية على مستوى العلاج النفسي ، من طرف الأخصائيين النفسانيين المؤهلين حتى لا نغرق هذا الإنجراح النفسي.

فقط، إن مثل هذه الحالات على المستوى النفسي - حتى لا نضع كل الأسر والعائلات في خريطة الاضطراب الناتج عن صدمة فيروس كورونا - تختلف من فرد لآخر لاعتبارات متعددة ، تشكل البنية النفسية إحداها، حيث يستطيع الفرد من خلالها توظيف بعض ميكانيزمات و آليات التعامل مع مثل الوضعيات الحرجة كالمواجهة المتمركزة حول المشكل، تلك التي تهدف إلى التعامل مع المشكلة التي تسبب الضغط(سيد يوسف، 2000 ، ص 69) ، ثم المواجهة المتمركزة حول الإنفعال حيث الإنغماس في

أنشطة اندفاعية موجهة إلى الخارج(السيد عبد الرحمن ، 2000 ، ص316) . عكس ذلك يمكن الحديث عن العوامل المهنية لظهور مثل هذه الاضطرابات النفسية الناتجة عن الصدمة النفسية لفيروس كورونا، على اعتبار أن الصدمة النفسية هي كل حادث يهاجم الإنسان أو المحيطين به، ويخترق الجهاز الدفاعي لديه، مع إمكانية تمزيق حياة الفرد بشدة . وقد ينتج عن هذا الحادث تغيرات في الشخصية أو مرض عضوي، إذا لم يتم التحكم فيه والتعامل معه بسرعة وفاعلية . حيث تؤدي هذه الصدمة إلى نشأة الخوف العميق والعجز أو الرعب.(رث روس،2011، ص 317).

وعليه، فإن الحديث عن الصدمة النفسية فيه الكثير من الحذر العلمي، ما دمنا لا نملك آليات من أجل التشخيص الذي ينبني على أسس تحترم خطوات العلاج النفسي ، ولو أن هناك العديد من المبادرات، هنا والآن ، تعمل على تقديم نوع من الدعم النفسي للأفراد الذين لديهم بعض الصعوبات النفسية، حتى لا أقول الاضطرابات النفسية ، لأن التشخيص عن بعد فيه الكثير من المزالق.

ومع ذلك، يمكن البحث عن استراتيجيات و آليات للتوافق النفسي والتكيف الاجتماعي ، حيث إن التحكم في ردود الأفعال الانفعالية، والأعراض الجسمية له أهمية مميزة في عملية التكيف (تايلر ، 2008، ص824) مع مثل هذه الصدمات النفسية التي تشمل الكثير من الأفراد والأسر ، نتيجة هذه الفوضى التي تندلع من التمثلات الاجتماعية العنيفة والأحكام المسبقة حول مآلات الإنسان والطبيعة ، وذلك من خلال وضع و صياغة برنامج دقيق يسهر على التدخلات النفسية، تشمل كل الذين يعيشون حالات نفسية جراء نظرية الفوضى التي تتحكم في السياق الوبائي، وذلك عن طريق تقنيات المساندة النفسية خلال هذه الأزمة للتخفيف من الآثار السلبية ، حتى نقلل من منابع إدراك الأحداث السيئة التي يحصل عليها الأفراد ، من خلال متابعة الأخبار على مستوى القنوات العالمية ، وأيضا من خلال وسائل التواصل الاجتماعي ، وبالتالي الوصول إلى آليات تمكن من كيفية إدراك الفرد للعوامل التي تتحكم بالأحداث والمواقف التي يختبرها، والشروط التي تضبط أحداث البيئة من حوله وتوجهها.(الأحمد، 2001

، (ص 209) ، مع استحضار شيء أساسي وهو أن هذا الإدراك يختلف من فرد لآخر، كما يختلف أيضا في ذات الفرد باختلاف الوقت واختلاف المواقف(. الذواد عبد الله ، 2002 ، ص 120).

إن الدعم والمساندة النفسية يقلل من إدراك هذه الخبرات السيئة والمؤلمة، ويساهم في التواصل الاجتماعي الفعال، وذلك عن طريق التأكيد على الجوانب الإبداعية للفعل والتصور الإنساني (رث روس، 2011، ص 317) ، كما تؤكد على ذلك الفينومينولوجيا ، مما يؤدي إلى خلق نوع من التوازن النفسي : ما بين الرغبات الفردية و الحاجات الجماعية ، و بالتالي تختفي تجليات العنف والصراع و الخوف وتوهم المرض ، من أجل معانقة الحياة من جديد بكثير من الأمل ...

بالاعتماد على بعض المراجع :

- 1-الأحمد، أمل : (2001) بحوث و دراسات في علم النفس ، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر، ط 1 بيروت ، لبنان.
- 2-الذواد، عبد الله الجوهرة: (2002) وجهة الضبط و علاقتها بمستوى الطموح لدى بعض طالبات الجامعة السعوديات و المصريات ، دراسة عبر ثقافية، دراسات عربية . في علم النفس، دار غربي للطباعة ، مجلد 1 ، العدد 3.
- 3- تايلر، شيلي : (2008) علم النفس الصحي ، ترجمة وسام درويش بريك ، فوزي شاكر داود ، دار حامد للنشر ، ط 1 ، عمان ، الأردن.
- 4-السيد عبد الرحم ن، محمود : (2000) علم الأمراض النفسية و العقلية (الأسباب - الأعراض - التشخيص و العلاج) ، دار قباء للطباعة و النشر ، الجزء 2 ، القاهرة ، مصر
- 5-سيد يوسف، جمعة : (2000) دراسات في علم النفس الإكلينيكي، دار غريب للنشر، القاهرة مصر.
- 6 - جايمس غليك: (2008) نظرية الفوضى : علم اللامتوقع، ترجمة : أحمد مغربي ، دارالساق ط1، بيروت ، لبنان .
- 7 - ديفيد كوامين، ترجمة د مصطفى إبراهيم فهيم: (2014) الفيض، أمراض الحيوانات المعدية وجائحة الوباء الثانية بين البشر، الجزء الأول ، سلسلة عالم المعرفة الكويت.
- 8 -رث روس: (2011)النظريات المعاصرة في علم الاجتماع تمدد افاق النظرية الكلاسيكية.
- 9 - المرجع السابق، نفس الصفحة.

10 - Mitchell J.T. & Everly G. S. (1995). Critical Incident Stress Debriefing: The Basic Course Workbook. Ellicott City: Chevron Publishing Corp.p. 6.

11. Nezu, Arthur M et al (2003) : handbook of psychology , John Wiley and sons Inc, Vol 9, New Jersey.