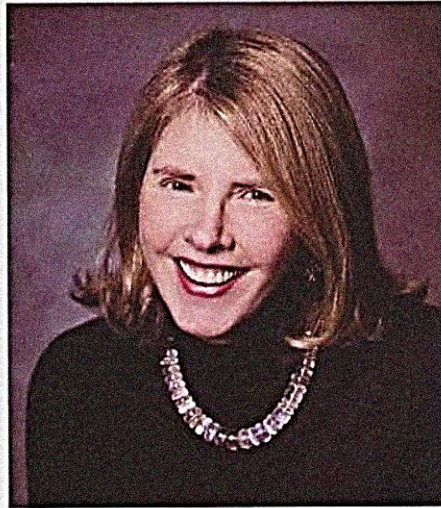


# عقل<sup>28</sup>

## غير هادئ

سيرة ذاتية عن الهوس والاكتئاب والجنون



كاي ردفيلد جاميسون

ترجمة: حمد العيسى

# عقل<sup>٢٤</sup> غير هادئ

سيرة ذاتية عن الهوس والاكتئاب والجنون

كاي ردفيلد جاميسون

تقديم  
أمل زاهد

ترجمة وتعليق  
حمد العيسى



الدار العربية للعلوم ناشرون  
Arab Scientific Publishers, Inc. S.A.L

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الطبعة الأولى

1429 هـ - 2008 م

ردمك 978-9953-87-260-5

جميع الحقوق محفوظة للناشر



الدار العربية للعلوم ناشرون ش.م.ل

Arab Scientific Publishers, Inc. S.A.L

عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم

هاتف: 786233 - 785108 - 785107 (1-961+)

ص.ب: 13-5574 شوران - بيروت 1102-2050 - لبنان

فاكس: 786230 (1-961+) - البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb

الموقع على شبكة الإنترنت: http://www.asp.com.lb

يمنع نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب بأي وسيلة تصويرية أو الكترونية أو ميكانيكية بما فيه التسجيل الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو أقراص مقروءة أو أي وسيلة نشر أخرى بما فيها حفظ المعلومات، واسترجاعها من دون إذن خطي من الناشر.

---

إن الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الدار العربية للعلوم ناشرون ش.م.ل

---

التنضيد وفرز الألوان: أجد غرافيكس، بيروت - هاتف 785107 (9611+)

الطباعة: مطابع الدار العربية للعلوم، بيروت - هاتف 786233 (9611+)

# المحتويات

9	قالوا عن «عقل غير هادئ»
11	تقديم أمل زاهد: دعوة للبوح
17	كلمة المترجم: قبل أن تقرأ هذا الكتاب
27	تمهيد
33	الفصل الأول: الأترق الرائع الذي هناك
35	- نحو الشمس
63	- تعليمي
85	الفصل الثاني: جنونٌ ليس بتلك الروعة
87	- فرار العقل
108	- فقدان زُحل
128	- المقبرة
142	- التثبيت الأكاديمي
153	الفصل الثالث: ترياق الحب
155	- الضابط والسيد النبيل
168	- يقولون لي إنها أمطرت
178	- الحب يراقب الجنون
191	الفصل الرابع: عقلٌ غير هادئ
193	- حديثٌ عن الجنون
198	- اللولب المضطرب
213	- امتيازات العيادة
223	- حياةٌ في الأمزجة

231	.....الخاتمة
233	.....شكر وتقدير
237	.....المراجع التي استخدمت في الترجمة
239	.....عن المترجم

# إهداء

إلى:

ضيف الله عايش العتيبي

خالد عبد العزيز الفالح

خالد جاسم البوعيين

محبةً وتقديراً و عرفاناً لما فعلتموه من أجلي  
أثناء أزمته الصحية وتسهيل علاجي في "مايو كلينك"

حمد

ملاحظة

جميع الهوامش من وضع المترجم



## قالوا عن «عقل غير هادي»

«سيرة ذاتية نفيسة للهوس الاكتيابي... غنية بالمعرفة الطبية، وعميقة الإنسانية، ومكتوبة بروعة... وفي أوقات كثيرة شاعرية، وصريحة، ودائماً أمينة بلا خجل»

جريدة «نيويورك تايمز»

«تكمن قوة جاميسون في طريقتها الشجاعة التي جعلت من مرضها محور حياتها العملية، وفي قدرتها العبقريّة على إيصال بهجتها وألمها إلى الآخرين... عملٌ مدهش»

جريدة «واشنطن بوست»

«أكثر كتاب مؤثر عاطفياً قرأته في حياتي عن المشاعر»

ويليام سافير، مجلة «نيويورك تايمز»

«كُتِب بحساسية شعرية مثيرة للعواطف... رؤية نادرة ومتبصرة للمرض العقلي من داخل عقل أخصائية متمرس»

مجلة «تايم»

«تنويري... بليغ وعميق»

جريدة «سان فرانسيسكو كرونكل»

«مؤثر، وصريح، ومحزن... سلس، وحساس، وفي الغالب شاعري»

جريدة «الأوبزرفر»

«مدهشٌ تماماً... يتجاوز اللغة الميتة والملاحظات المنعزلة لنظرية الطب النفسي وممارساتها ليخلق رواية مؤثرة، وعاطفية، وصادقة للدمار، والنشوة، والعمى، والتنوير للتجربة الذاتية»

جريدة «الصنداي تايمز»

«يرقى إلى مستوى الشعر وفيه لمسة صوفية... كتاب شجاع ومذهل، ورواية مؤثرة  
لحياة امرأة استثنائية»

جريدة «الديلي تلغراف»

«كتب بأسلوب رائع... إنه عمل أدبي ساحر»

جريدة «الإندبندنت»

«أمانة مذوية... بوح جاميسون الأدبي هو علامة شجاعة»

مجلة «بيبول»

«شجاع، ونافذ البصيرة، ومنسوج بأناقة، وصادق بصورة رهيبة»

جريدة «بوسطن غلوب»

«مذهل... «عقل غير هادئ» تجب قراءته»

مجلة «نوو إتجلاند الطبية»

«قراءة مشوقة. لقد التهمت الكتاب في جلسة واحدة، ووجدته ساحراً حتى عندما قرأته  
مرة ثانية... «عقل غير هادئ» يستحق أن يكون من الكتب الكلاسيكية... جاميسون  
تضرب مثلاً للشجاعة»

هاورد غارنر، مجلة «نيتشر»

«تصويرٌ مثيرٌ لعقلٍ شجاعٍ يتبدل بين قمة الابتهاج وقاع الاكتئاب»

جيمس واتسون، الحائز على جائزة نوبل في الفسيولوجيا/الطب

# تقديم

## دعوة للبوح

تنتشر الأمراض النفسية في عصرنا الحالي وتستشري في بنية المجتمعات البشرية بأسرها، فالزمن هو زمن اللهاث والجري والتنافس الشرس الذي يورث القلق والإحباط، وهو الزمن الذي تحول فيه الإنسان إلى ترس في آلة التصنيع والإنتاج، بينما تتوارى حاجاته النفسية ومتطلباته الروحية وراء ستائر احتياجاته المادية وكماليات الحياة الكثيرة والمتشابكة. ورغم انتشار الأمراض النفسية وكثرة المصابين بها، إلا أن القليل جداً هو المعروف عن طبيعة وتفاصيل أعراض هذه الأمراض. فالخطاب الاجتماعي يجبر الناس على التكتم والتعتيم على هذه المعاناة، وإحاطة أنفسهم بالسرية الشديدة، حتى لا يتهموا في عقولهم، فيؤثر المريض ابتلاع معاناته، وازدراء آلامه وحده دون مساعدة طبية، وغالباً ما يلجأ في مجتمعاتنا العربية للمشعوذين والدجالين أملاً في التخلص من شباك عذاباته!

كتاب «عقل غير هادئ» يقارب هذه الإشكالية بقوة وعمق، فنلامس عن قرب مشاعر من يراقب ذاته تتلمص من بين قبضته، وتخرج من حدود سيطرته، فلا يعود يتعرف على معالمها، ولا يميز قساماتها، ولا يحدد ردود أفعالها. نعيش الرواية وهي تفقد ثقتها بعقلها ورجاحتها، وملكاتنا ووظائفنا، ونفسها وقدراتها. إنها خيانة الأنا للأنا في أبشع صورها وأقسى حالاتها. عندما يدرك المرء أن ذاته لم تعد ذاته، وأنه أمام مجهول لا علم له بأسراره ومساربه، ولا خبرة له بمجاهله والتواءاته. عندما تفقد الأشياء معناها، ويتشوه جوهرها، ويلتبس فهمها. فلا يعود المرء يشبه نفسه، ولا تعود الحياة

هي الحياة، بل يصبح السواد مكللاً لكل شيءٍ ومدثرأ حتى لأشعة الشمس وخبوط القمر. ويخفت صوت الحياة والأحياء، ويرتفع صوت الموت والفناء عالياً مجلجلاً فوق كل الأصوات. وتخفت كل الأصوات، وتتسلل الأسئلة الوجودية من مخابئها الدفينة ومن مقابرها الموغلة في أعماق الذات، لترتفع وتصرخ بعناد رافضة الرحيل، ويصبح لها دويٌّ داخل تلافيف العقل. إنه أزيزٌ لا يصمت وهديرٌ لا يتوقف، متسائلاً عن ماهية الحياة وأهميتها ومعناها. إنها أسئلةٌ لا يمكن إخراسها ولا إجماعها تدق الرأس وتمعن حفراً في أحاديده. أسئلةٌ تتراقص كالشياطين داخل تجاويف الدماغ تدور وتدور حول نفسها. أسئلةٌ دون إجاباتٍ تقض المضاجع وتسرق الأمان والطمأنينة ولا تورث إلا الجنون!

كتاب «عقل غير هادئ» للدكتورة والأكاديمية المتخصصة في علم النفس «كاي ردفيلد جاميسون» يأخذ القارئ في رحلة استثنائية مثيرة داخل مسارب نفس ثرية الوجدان شاعرية الملامح، ويمرق به إلى متاهات ذات مرهفة الحس، رقيقة الحاشية، أرهقها طول العذاب، وناعت بما تحمله من آلام، في سيرة ذاتية شجاعة ومدهشة ومفعمة بالصدق والبوح الشفيف والتصوير المذهل لتفاصيل آلام وعذابات يعاني منها ملايين البشر في شتى بقاع الأرض، ثم يغلقون صدورهم على مجرياتها وأحداثها، ويحكمون الأقفال والمباريس على منافذ تلك المعاناة حتى لا تظهر خارجاً جالبةً لأصحابها العار والسمعة السيئة والطعن في أئمن ما يمتلكه الإنسان وما يتميز به عن باقي الأحياء: العقل.

كيف يمكن أن تكون تفاصيل ولامح هذه الرحلة المثيرة إلى عالم سحر النشوة والتحليق في أفاق الفن والأدب والشعر والإبداع، ثم الارتحال ارتجاعياً للكآبة والسوداوية وأرتال من الظلمات بعضها فوق بعض إذا أخرج المرء يده لم يكديراها؟ رحلة ملغمٌ دربها باحتمالات الموت، والرغبة في التخلص من حياة الألم والعذاب هي أبرز عنوانيها. ومن ذلك المرء الذي

يخوض تلك التجربة؟ وما ملامحه النفسية وقسماته الشعورية؟ وكيف يمكن أن يتأرجح شخصٌ على قدرٍ كبيرٍ من الحساسية والشفافية والذكاء والتميز بين قمم العقل والخيال والإنجازات ثم يترنح ويسقط في مهاوي اليأس والجنون والإحباط؟

والقارئ وهو يلهث متنفلاً بين صفحات الكتاب، لا يملك إلا أن يعجب بالدكتورة جاميسون، التي قررت، في لحظة صادقة، أن تخلع الأقنعة، وتمزق الأحجية، وتخرج على الملأ لتحكي تجربتها الرهيبة مع مرضٍ قاسٍ يطلق عليه «ذهان الهوس الاكتئابي»، أو «الاضطراب الوجداني ثنائي القطبين»، غير مبالية بما قد يجره عليها ذلك البوح من سمعة سيئة قد تكلفها، ليس فقط عملها الأكاديمي والعلاجي، ولكن احترام الناس لها، خاصةً أن عملها مرتبطٌ بمعالجة الأرواح القلقة والنفوس المعذبة، ويغور بعيداً في مجاهل النفس البشرية محاولاً الحصول على مفاتيحها وشفراتها.

والكتاب صرخة صادقة ودعوة للبوح والمكاشفة تخترق مناطق وعرةً اعتاد معظم من يكتب سيرته الذاتية على تجنبها وتفاديها، ومكاشفةً من هذا النوع تعتبر قليلة جداً إن لم تكن نادرة، فهي تتجاوز الأسوار إلى مناطق بكر لم يسبق أن فضتها الأقلام أو اجترحتها الرؤى، وهي رحلة شائكة في مجاهل النفس البشرية وداخل وعورة دروبها؛ لتصف أدق المشاعر التي مرت بها الدكتورة جاميسون خلال طريقها المزروع بالجراح والآلام في رحلتها التي تصل في قممها إلى النشوة الساحرة المسافرة على أجنحة آلهة الحب والشعر والجمال، ثم تتحدر في سفحها إلى عتمة وظلمة أنفاق الكآبة حتى الوصول إلى حواف الجنون.

وتأتي أهمية هذا الكتاب، في تقديري، من محاولته صنع فرقٍ وتغييرٍ في نظرة الناس للأمراض النفسية، وفي تعاطيهم معها، كونه يشعل الضوء، وينير العتمة المحيطة بذهان الهوس الاكتئابي خاصةً وبالأمراض

النفسية الأخرى عامة. فالجهل يتواطأ مع المرض ليحول حياة المريض النفسي إلى كهفٍ مظلمٍ، لا نور يضيء عتمته، ولا خيط أملٍ يشده إلى خارج ذلك النفق المظلم. فتسليط الضوء على معاناةٍ ذهانيةٍ قاسيةٍ كتلك التي خاضتها الدكتورة جاميسون، والتحدث عن أدق تفاصيلها، ووصف المشاعر القاسية التي تعيث في نفس المريض تدميراً وتحطيماً، سيساهم دون شكٍ في تعريف من يمر بمعاناةٍ مماثلةٍ بطبيعة الأمراض النفسية، ومنحه الأمل في الشفاء، والعودة ثانيةً إلى تنفس نفحات الحياة وتقدير هبتها، والتمتع بأبسط الأمور التي يأخذها الناس عادةً كمسلمات. كما تساعد المعرفة أيضاً المحيطين بالمرضى النفسيين على التعامل معهم ومساعدتهم والتعاطي مع تفاصيل مرضهم.

والكتاب أيضاً يقشع الضلالات المرتبطة بالعلاج بالعقاقير الطبية، ويؤكد أن هناك من يحتاجها؛ حتى لا يسقط فريسةً لآلامه ومعاناته، وكي لا تقوده قسوة تلك الآلام للتخلص من حياته. كما يؤكد الكتاب بشدة على ممارسة نقتدها في العالم العربي، وهي أهمية دور جلسات المعالجة النفسية (السيكوثيرابي Psychotherapy) ودور المُعالِج الهام في الأخذ بيد مريضه، وتفهم معاناته، وإنارة بقع ضوءٍ في طريقه المعتم ليفهم ذاته، ويدرك تفاصيل معاناته. ومن أهم ما يقوله الكتاب ويوضحه أن المرض الذي يصيب النفس لا يختلف عن ذلك الذي يصيب الجسد وإن كان يفوقه ألماً وقسوةً، وأنه نتيجةً لعوامل وراثيةٍ جينيةٍ تتضافر مع ظروف الحياة لتحول حياة المريض إلى كابوسٍ طويلٍ مُمضٍ ليس له نهاية، فيُشفى المريض أمام نفسه أولاً لأن جزءاً كبيراً من معاناة المريض النفسي يتجلى في محاكمته القاسية لنفسه على إصابته بالمرض.

والقارئ وهو يعايش مع الدكتورة جاميسون ترددها وخوفها من البوح والأسباب التي ألجمتها طويلاً عن الحديث عن مرضها والاعتراف به حتى بينها وبين نفسها، لا بد أن يعذر الكاتب العربي حينما يوصد الأبواب دون

سرد مہمانہ کھذہ. فالدکتورہ جامیسون والتي تعيش في ثقافة تنتهج الصراحة والوضوح والمكاشفة وتختفي فيها الخطوط الحمراء تقريباً، تجد صعوبة كبيرة في الإفراج عن بوحها وإطلاق سراح مكاشفاتها! فما بالك بمن يعيش في ثقافة تنتشر على أرضها المناطق المسكوت عنها، والمحرم حتى مجرد الاقتراب منها!

يثير الكتاب عدداً من القضايا المهمة، كقضية سوء تعامل بعض الكوادر الطبية في المستشفيات النفسية مع المرضى في مرحلة معينة من رحلة الطب النفسي في أمريكا. ويثير عدة قضايا أخلاقية تتعلق بحق ممارسة مهنة العلاج النفسي لمن يعاني هو ذاته المتاعب النفسية. كما يثير قضية حق المريض بمرض نفسي كذهان الهوس الاكتئابي في الإنجاب مع احتمال أن ترث ذريته أعراض مرضه وما قد يسببه ذلك من مشاكل للمجتمع.

ولعل أكبر سؤال خرجت به من هذا العمل يتعلق بعلاقة الأمراض العصابية بالفن والأدب والإبداع، وعلاقتها بالقدرة على التعمق في الحياة وأسرارها، وقراءة ما وراء ظواهر الأشياء ومقاربة الحقيقة وهي تراوغ الإنسان فتوحي له أنه على قاب قوسين أو أدنى منها، ثم تعود للاختفاء والتواري عنه داخل طيات تفاصيل ظاهرة صغيرة تسرقه بعيداً عن سرها المخبوء وحقيقتها الكامنة.

ولا يسعني هنا كقارئة استمتعت كثيراً بهذا الكتاب إلا أن أشكر المترجم الأستاذ حمد العيسى على جهوده الرائعة في الترجمة، وحرصه على الدقة، ومجهوده الواضح في إضافة الهوامش، والأهم مبادرته في انتقاء ترجمة هذا الموضوع المثير خلافاً للسائد من ترجمات.. هذا الموضوع المحاط بالكثير من الغموض، والمسافر في مدارات الألم الإنساني، والذي يثير الكثير من الأسئلة، ويحرض العقول للبحث عن إجابات.

ولعلها دعوة من الأستاذ حمد العيسى للأقلام العربية للبووح والمكاشفة

وولوج أماكن لم تطأها من قبل، ولعلي أيضا بهذا التقديم أحاول الاستدرار  
الأقلام واستفزاز مدادها للبوخ وكشف المستور.. فالبوخ قوة أيتها الأقلام  
العربية الخجولة!

أمل زاهد

المدينة المنورة - السعودية

25 مارس 2007



## كلمة المترجم

### قبل أن تقرأ هذا الكتاب

تكسر الدكتورة كاي ردفيلد جاميسون في هذا الكتاب تابو وصمة العار الاجتماعية ضد المرض النفسي والعقلي، حيث تسرد سيرتها الذاتية وصراعها الرهيب مع مرض «ذهان الهوس الاكتئابي» بكل شفافية.

والدكتورة جاميسون مواطنة أمريكية من مواليد 1946. حصلت على الدكتوراه في «علم النفس السريري»<sup>(1)</sup> عام 1974 من جامعة كاليفورنيا، لوس أنجلوس. تعمل حالياً كأستاذة للطب النفسي في كلية الطب، جامعة جونز هوبكنز، بالتيمور، ولاية ماريلاند. كما تم منحها الدكتوراه الفخرية ولقب أستاذة فخرية للغة الإنجليزية من جامعة سانت أندروز، أسكتلندا.

وتعتبر الدكتورة جاميسون حالياً واحدة من أهم خبراء مرض «ذهان الهوس الاكتئابي» في العالم. حصلت على العديد من الجوائز العلمية الأمريكية والعالمية فمثلاً: تمت تسميتها كواحدة من «أفضل الأطباء في أمريكا»، كما اختارتها مجلة «تايم» كـ «بطلة في حقل الطب»، وحصلت على جائزة من مؤسسة «جون وكاثارين ماك آرثر» كـ «عبقريّة في العلم»، واختيرت كواحدة من «أعظم العقول في الطب» في برنامج وثائقي أنتجته

---

(1) علم النفس السريري Clinical Psychology: ويسمى أيضاً علم النفس الإكلينيكي أو علم النفس العيادي. وهو الدراسة العلمية لمن يعانون مشكلات نفسية في التكيف مع أنفسهم وبيئتهم، ثم تشخيص حالاتهم وعلاجهم. يتناول علماء النفس الإكلينيكيون التصرفات السوية وغير السوية، ويقومون بالاختبارات النفسية وتفسيرها، ويسعون إلى تشخيص الاختلالات العقلية وعلاجها، ويعكفون على دراسة بنية الشخصية وتطورها ويعملون على الحلولة دون حدوث الاضطرابات الخطيرة التي تعترى الصحة العقلية.

هيئة التافزة الشعبية PBS الأمريكية. وهي عضوة سابقة في المجلس الاستشاري الوطني لأبحاث الجينوم الإنساني. وتشغل أيضاً منصب مديرة جمعية الأساس الجيني لذهان الهوس الاكتئابي.

تم تصنيف كتابها «عقل غير هادي» An Unquiet Mind واحداً من أفضل الكتب مبيعاً على قائمة جريدة «نيويورك تايمز» عند صدوره عام 1995. كما أصدرت الكتب التالية:

- «ذهان الهوس الاكتئابي»، بالاشتراك مع الدكتور فريدريك جودوين، 1990.

- «المس بالنار: ذهان الهوس الاكتئابي والموهبة الفنية»، 1993.

- «الليل يهبط بسرعة: فهم الانتحار»، 1999.

- «الطبيعة الحيوية: عاطفة للحياة»، 2004.

ومصطلح «ذهان الهوس الاكتئابي»<sup>(1)</sup> Manic-Depressive Illness ظهر لأول مرة عام 1958. وفي السنوات الأخيرة أصبح له اسم مرادف أكثر شعبية هو «الاضطراب الوجداني ثنائي القطب» Bipolar Affective Disorder. ولكن المؤلف تفضل استخدام الاسم الأول لأسباب سيأتي ذكرها في الكتاب. وهذا المرض عبارة عن اضطراب عقلي يتميز بنوبات هوس وكتئاب متكررة، يتأرجح فيها مزاج الشخص ومستوى نشاطه بشكل عميق. والتصنيف الرسمي لمرض الدكتور جاميسون هو «ذهان هوس اكتئابي: متكرر، حاد، مع اكتئاب شديد وأعراض ذهانية وشفاء كامل بين النوبتين». وسنقدم شرحاً شديداً التبسيط والإيجاز والعمومية للكلمات الثلاث التي يتكون منها اسم المرض: ذهان + هوس + اكتئاب.

---

(1) ويسمى أيضاً: «اضطراب الهوس والاكتئاب»، و«الذهان المسي الاكتئابي»، و«الهوس الاكتئابي»، و«الاضطراب الوجداني»، و«الاضطراب التناقضي»، و«الذهان الدوري» إلخ.

فالذهان Psychosis هو اضطرابٌ عقليٌّ خطيرٌ وخللٌ كاملٌ في الشخصية يجعل سلوك المرء مختلاً، ويعوق نشاطه الاجتماعي، ويفقده الاتصال بالواقع. ومن أهم أعراضه: اضطراب السلوك، وتفكك الشخصية الأصلية، والتشوش، وتذبذب المزاج، وعدم استبصار المريض بعلته، واضطراب الإدراك، ووجود الضلالات والهالوس، والانفصال عن الواقع. ولا يلزم وجود كل هذه الأعراض معاً. ويشير الدكتور حامد عبد السلام زهران إلى أن الذهان «في حالاته القصوى» يطابق المعنى القانوني والاجتماعي لكلمة «جنون» Madness من حيث احتمال إيذاء المريض نفسه أو غيره أو عجزه عن رعاية نفسه. وقد بدأ استخدام كلمة «ذهان» كبديل لـ «جنون» عام 1845، وهي تتكون من أصل يوناني ذي مقطعين: Psyche وتعني عقلاً، وOsis وتعني مرضاً أو حالة شاذة. لكن الدكتور أحمد عكاشه يرى أنه من الخطأ مساواة لفظ «جنون» مع الأمراض العقلية؛ لأن كلمة مجنون ليست لها دلالة طبية واضحة، ولا يوجد أي مرض في الطب النفسي والعقلي يسمى «جنون». فالجنون كلمة عامة لا تعني سوى اضطراب في السلوك والتفكير بعيداً عن مألوف تقاليد المجتمع. والدكتورة جاميسون - كما يبدو لنا - تميل إلى الرأي الأول في استخدام مصطلح «جنون» كتعبير عن حالتها الذهانية السيئة أثناء اشتداد نوبات الهوس إلى مستويات احتياج عينية، واشتداد نوبات الاكتئاب إلى حالات سوداوية كالحالة كما سيرد لاحقاً.

ونوبة الهوس Mania يرتفع فيها المزاج بدرجة غير متناسبة مع ظروف المريض على هيئة ابتهاج وحيوية كبيرين. ويتراوح الابتهاج بين التفاضل المفرط إلى النشوة وتقويم الذات، ويكاد يصل إلى احتياج غير قابل للسيطرة عليه. ويكون هذا الاضطراب مصحوباً بزيادة في الطاقة تؤدي إلى زيادة في النشاط وانخفاض الحاجة للنوم، مما يؤدي إلى الاحتياج والعدوانية والعنف. كما قد يؤدي إلى إهمال الأكل والشرب والنظافة الشخصية مما يسبب حالة خطيرة من الجفاف وإهمال الذات. وقد يتم تجاوز اللياقة

الاجتماعية الطبيعية، ويصبح من الصعب تركيز الانتباه، ويتضخم تقدير الذات، ويُعبّر المريض عن أفكار تفاؤلٍ عظيمةٍ، وتزداد الرغبة الجنسية. وقد يُقدّم المريض على مشروعاتٍ متهورةٍ وغير عمليةٍ، ويصرف المال بدون حساب، أو يصبح عدوانياً أو عاشقاً أو مازحاً في ظروفٍ غير مناسبةٍ تماماً، أو يكون نزقاً وشكاكاً. وقد يعاني المريض الهلوس والضلالات والانفصال عن الواقع.

أما نوبة الاكتئاب Depression فتتميز بهبوطٍ حادٍ في المزاج، وانخفاضٍ في الطاقة والنشاط والحيوية إلى حدٍ عدم المقدرة على أداء العمل أو القراءة أو الكتابة. فيُبدى فيها الشخص عادةً ضيقاً وتوتراً وبطناً بالغين مع فقدان تقدير الذات، وعادةً ما تكون الأحاسيس بعدم الفائدة أو الذنب بارزةً، ويمكن أن تصاحبها الضلالات والهلوس. وتصبح نظرة المريض للحياة سوداويةً قاتمةً، ويمثل الانتحار خطراً محتملاً في الحالات الشديدة.

وتبدأ نوبات الهوس في العادة فجأةً، وتستمر لفترةٍ تتراوح بين أسبوعين وأربعة شهور. أما الاكتئاب، فيميل إلى الاستمرار لفترةٍ قد تطول في المتوسط إلى ستة شهور. ويتباين معدل حدوث النوبات ونمط التحسن والانتكاس كثيراً، وإن كانت فترات التحسن تقصر مع مرور الوقت، كما تصبح الاكتئابيات أكثر شيوعاً وأطول استمراراً بعد منتصف العمر. وهناك حالات مختلطة Mixed States تتداخل فيها أعراض الهوس مع الاكتئاب معاً أو تتناوبان بصورة سريعة.

وحتى وقتٍ قريبٍ كان الليثيوم Lithium هو العقار الوحيد للوقاية من نوبات «ذهان الهوس الاكتئابي»، ولكن هناك الآن العديد من الأدوية بالإضافة إلى الليثيوم. وقد بدأ استعمال الليثيوم في علاج هذا المرض منذ عام 1968 رغم أعراضه الجانبية المزعجة والخطيرة، مثل الغثيان، والإسهال، وارتجاج الأطراف، والإرهاق، وفقدان القدرة على التركيز. وقد كثرت الآراء حول هذا العقار. فالبعض يعتقد بفائدته، والبعض يؤمن أنه

يشكل خطورةً بسبب أعراضه الجانبية ومضاعفاته. ويقال إن الليثيوم يطفئ ماكينة للهوس ويبطل مفعولها، أما باقي العقاقير الأخرى فتقوم بدور الفرامل فقط.

و«ذهان الهوس الاكتئابي» مرضٌ خطيرٌ جداً إذا تُرك بدون علاج. ويكفي أن نعرف أنه كان يسمى في الماضي بـ «جنون الهوس والكآبة» أو «الجنون الدوري». وتبلغ نسبة المنتحرين بسببه ثلاثة أضعاف نسبة المنتحرين بسبب الاكتئاب الحاد، وتصل إلى عشرين ضعفاً بالنسبة إلى عامة الناس في الولايات المتحدة. وتشير الإحصائيات إلى أن هناك ستة ملايين أمريكي تقريباً يعانون هذا المرض.

وتؤكد الدكتورة جاميسون في كتابها الفريد «المس بالنار: ذهان الهوس الاكتئابي والموهبة الفنية» أن العديد من أعظم المبدعين في الرسم، والكوميديا، والموسيقى، والكتابة، والتمثيل، والشعر، والعلم يعانون ذهان الهوس الاكتئابي بنسبة تفوق كثيراً نسبة هذا الداء لدى عامة الناس. وتقترح دراساتٍ إكلينيكيةً حديثةً، رغم عدم وجود دليلٍ تجريبيٍّ قطعيٍّ، أن العلاقة بين الإبداع والذهان الهوسي الاكتئابي خاصةً والاضطرابات النفسية والعقلية عامةً أكثر من كونها مصادفة. وتشير بعض المصادر الموثوقة<sup>(1)</sup> إلى أسماء بعض الشخصيات التاريخية التي عانت ذهان الهوس الاكتئابي، وتمتعت بإبداعٍ خارق، حيث تم تشخيصها بأثرٍ رجعيٍّ عن طريق رسائلها، وكتاباتها، والروايات المتداولة عنها، وكتب التاريخ مثل: السير ونستون تشرشل، وأبراهام لنكولن، وثيودور روزفلت، ونابليون بونابرت، والإسكندر الأكبر، وإسحاق نيوتن، وماو تسي تونغ، وبتهوفن، واللورد بايرون، ومارك توين، وفنسننت فان غوخ، وتوماس ستيرنس إليوت، وغيرهم.

---

(1) مثل: جمعية National Alliance on Mental Illness وكتاب الدكتورة جاميسون «المس بالنار».

ولكن في المقابل، وحتى نكون منصفين، ينفي بعض العلماء منهم البروفسور عبد الستار إبراهيم، وجود مثل هذا الرابط بين الإبداع والاضطرابات النفسية والعقلية رغم شيوعه. ويرونه افتراضاً نظرياً فقط ولم يتم إثباته علمياً. ويؤكد آخرون أن هذه العلاقة الافتراضية، إذا وجدت، قد تكون معقدة جداً ومتأثرة بعددٍ من العوامل التي لم يتم التعرف عليها حتى الآن.

تعيش الدكتورة جاميسون في واشنطن، دي سي، مع زوجها الدكتور ريتشارد ويات، وهو طبيبٌ وعالمٌ رائدٌ في المعهد الوطني للصحة. ويتم الآن كتابة سيناريو لإنتاج سيرة الدكتورة جاميسون كما وردت في «عقل غير هادئ» كفيلم سينمائي. ورشحت النجمة الرائعة دائماً جوليا روبرتس للقيام بدور الدكتورة جاميسون المركب والصعب.

ويمثل تألقها وتفوقها في مجالها العلمي، تتمتع الدكتورة جاميسون بثقافة موسوعية في الفكر والفن والأدب، ولذلك اضطرت إلى وضع أكثر من 150 هامشاً للتعريف والشرح والتعليق حسب الضرورة.

والمفاجأة التي أدهشتني هي تردد وخوف الدكتورة جاميسون من تأثير تأليف هذا الكتاب الذي تبوح فيه بأسرار مرضها علانية على مسار حياتها الشخصي والمهني رغم كونها تعيش في بيئة منفتحة تقدر الحرية الفردية ولا يوجد فيها خطوط حمراء كما كنت أظن. ولكن يبدو أن وصمة العار الاجتماعية اللعينة تلاحق أصحاب هذه المعاناة حتى في الولايات المتحدة!

لقد مزقت الدكتورة جاميسون قناعها بشجاعة، وكتبت سيرتها بأمانة بالغة، وسردت رواية مؤثرة، وحساسة، وصريحة لمعاناتها. كما مزجت فيها بإتقان وتوازن بين تجربة حياتها الشخصية وصرامة خبرتها المهنية لنتج سيرة ذاتية أسرة وفريدة حيث تعتبر سابقة في هذا المجال.

وأود أن أشكر الكاتبة السعودية القديرة الأستاذة أمل زاهد على تفضلها بمراجعة مخطوطة الكتاب، وكتابة تقديم له.

كما لا يفوتني أن أعبر عن تقديري العميق للأصدقاء الذين تفضلوا  
أيضاً بمراجعة مخطوطة الكتاب، وزودوني بملاحظاتهم القيمة، وهم حسب  
الترتيب الأبجدي: الدكتورة حنان الجهيران، والأستاذ عيد هلال، والدكتور  
فهد النوري، والدكتور ياسين القدال.

أرجو أن أكون قد وفقت في اختياري ترجمة هذا الكتاب، وأتمنى أن  
يجد القراء في تجربة حياة الدكتورة كاي ردفيلد جاميسون بعض الدروس  
المفيدة.

حمد عبد العزيز العيسى

الدمام - السعودية

1 مايو 2007





إلى أمي:  
ديل تمبل جاميسون  
التي وهبتني الحياة  
ليس مرةً واحدةً، بل مراتٍ لا تُحصى

«أشك أحياناً إن كانت حياة هادئة وغير  
هائجة ستناسبني.. ومع ذلك، أتوق إليها  
أحياناً»

بأخرون

## تمهيد

عندما تكون الساعة الثانية صباحاً، وأنت تشعر بالهوس، فحتى المركز الطبي التابع لجامعة كاليفورنيا، لوس أنجلوس<sup>(1)</sup>، يكون له مذاق خاص. المستشفى - عادةً كتلة باردة من المباني غير المثيرة - أصبح بالنسبة لي، ذلك الصباح الخريفي منذ عشرين سنة تقريباً، بؤرة جهازي العصبي المنسوج برقّةٍ والمتيقظ بحساسية.

مع وخز شعيرات الأنف، ونشاط قرن الاستشعار، وتحرك العينين بسرعة، لاحظت كل شيءٍ حولي. ثم ركضت. لم أكن أركض فقط، ولكن أركض بقوةٍ وغضبٍ، منطلقةً كالسهم إلى الأمام ثم إلى الخلف في موقف سيارات المستشفى، محاولةً استهلاك الطاقة المجنونة المقلقة واللانهائية. كنت أعدو بسرعةٍ ولكنني كنت أتجه نحو الجنون ببطء.

الرجل الذي كان يعدو معي، زميلٌ من كلية الطب، كان قد توقف قبل ساعةٍ لأنه، كما قال بضيقٍ: قد أنهك تماماً. إن هذا الأمر لن يكون مفاجئاً لصاحب العقل السليم: التفرقة المعتادة بين الليل والنهار تلاشت منذ مدةٍ طويلةٍ لكلينا، والساعات اللانهائية من شرب السكوتش<sup>(2)</sup>، الرقص مع الغناء، والضحك أخذت منا ضريبةً واضحةً.. إن لم تكن نهائيةً. كان من المفترض أن نكون نائمين، أو نكتب أبحاثاً، أو نقرأ مجلاتٍ علميةً، أو نضع جداول، أو نرسم رسوماتٍ بيانيةً لن يقرأها أحد!

---

(1) جامعة كاليفورنيا، لوس أنجلوس، (UCLA)، تأسست عام 1919. صنفتها مجلة «نيوزويك» لعام 2006 في المرتبة 12 ضمن أفضل جامعات العالم. وسوف يرد ذكرها في الكتاب كـ «جامعة كاليفورنيا» للتسهيل.

(2) السكوتش: الخمر الأسكتلندية.

فجأة، توقفت سيارة شرطة. حتى في حالتي الذهنية غير الصافية تماماً، استطعت رؤية الضابط وهو يضع يده على مسدسه عندما خرج من السيارة. سألتني: «ماذا تفعلين - بحق الجحيم - وأنت تركضين في موقف السيارات في هذه الساعة؟». سؤال ليس غير منطقي! بدأت أحاول أن أقدم رداً منطقياً في عقلي، واستنتجت أن هذا الوضع الخاص يصعب شرحه. ولكن زميلي، لحسن الحظ، كان يفكر أفضل مني بكثير، ونجح في الوصول إلى فكرةٍ بديهيةٍ له وللعقل الجمعي اللاواعي للعالم قائلًا: «كلانا أستاذان في قسم الطب النفسي». نظر إلينا رجل الشرطة، ابتسم، عاد إلى سيارته، ثم قادها مبتعداً!

كوننا أستاذين في «الطب النفسي» كان كافياً لشرح كل شيء!

\* \* \*

خلال شهرٍ واحدٍ من توقيع أوراق اعتمادي كأستاذةٍ مساعدةٍ للطب النفسي في جامعة كاليفورنيا كنت في طريقي - بحق - إلى الجنون. كان ذلك عام 1974، وكنت في الثامنة والعشرين من العمر. خلال ثلاثة شهور، كنت سهووسةً - فوق قدرتي على الوصف - وعلى وشك البدء بحربٍ شخصيةٍ، ومكلفةٍ، وطويلةٍ ضد دواءٍ سوف، خلال سنواتٍ قليلةٍ، أشجع الآخرين بقوةٍ على تعاطيه. إن مرضي، ونضالي الطويل ضد الدواء، الذي في النهاية أنقذ حياتي وأعاد عقلي، كان لا يزال في بدايته، ولكنه سيستغرق سنواتٍ طويلةً.

على قدر إمكانيتي في استرجاع الذاكرة، لقد كنت دائماً أسيرة حالاتٍ مزاجيةٍ مرعبة، رغم أنها دائماً مدهشة. كنت عاطفيةً جداً كطفلة، ومتقلبةً المزاج كفتاة، ومكتئبةً من الدرجة الأولى كمراهقة، ثم سُجنت بقسوةٍ في دوراتٍ من زهان الهوس الاكتئابي في الوقت الذي بدأت فيه حياتي المهنية. عندها أصبحت، بحكم الضرورة والميل الثقافي، تلميذةً للأمزجة. لقد كانت الطريقة الوحيدة التي أعرفها لفهم، وحقاً لقبول، المرض الذي عندي، وكانت

أيضاً الطريقة الوحيدة التي أعرفها لمحاولة صنع فارقٍ في حياة الآخرين الذين يعانون اضطراباتٍ في المزاج. إن المرض الذي كاد، في بضع حالات، يقتلني تقريباً، يقتل عشرات الألاف من الناس كل سنة: أكثرهم من الشباب، أكثرهم يموتون بدون داعٍ، وأكثرهم من المبدعين والموهوبين الذين يجب أن يفخر بهم المجتمع.

الصينيون يعتقدون أنك قبل أن تنتصر على الوحش، يجب أن تجعله جميلاً. وبطريقةٍ غريبة، حاولت صنع ذلك مع ذهن الهوس الاكتئابي. لقد كان عدواً ورفيقاً فائتاً، على الرغم من كونه قاتلاً. لقد وجدته مغوياً إلى درجةٍ معقدة، إنه تكثيفٌ لكل ما هو جميلٌ في طبائعنا، ولكل ما هو خطيرٌ جداً. لكي أتناقش معه، كان يجب عليّ أن أعرفه بجميع أمزجته وجميع أفعته، أن أفهم قواه الحقيقية والمتخيلة. ولأن مرضي كان يبدو لي في البداية ببساطة امتداداً لذاتي - أي تقلبات مزاجي العادية، وطاقتي الزائدة، وحماساتي - يبدو لي أنني ربما تركته مرتاحاً جداً. ولأنني اعتقدت أنني يجب أن أستطيع السيطرة على الزيادة في التآرجح الحاد لمزاجي بنفسني، فلم أنشد أي نوعٍ من العلاج في السنوات العشر الأولى. وحتى عندما أصبح وضعي «حالة طوارئ»، كنت أقاوم - مع ذلك - أحياناً الأدوية التي كنت أعلم - عبر تدريبي الطبي وبحثي الأكاديمي - أنها الطريق الوحيدة لمعالجة المرض الذي أعانيه.

إن نوبات هوسي، على الأقل في مراحلها الأولى والخفيفة، كانت حالات احتياج ذات نشوة أعطت باعناً على سرورٍ شخصيٍ عظيم، تداعياً لا يضاهاى للأفكار، وطاقاتٍ غير منقطعة سمحت بتحويل أفكارٍ جديدةٍ إلى الأوراق والمشاريع. الأدوية لم تتسبب فقط في قطع هذه الحالات المُحلقةً عالياً والمتدفقةً بسرعة، ولكنها أيضاً جلبت معها، على ما يبدو، أعراضاً جانبيةً لا تُحتمل. لقد استغرق الأمر مني زمناً طويلاً لكي أدرك أن السنوات والعلاقات الإنسانية التي فقدتها لا يمكن استرجاعها، وأن الأذى الذي وقع على نفسي

وعلى الآخرين لا يمكن دائماً إصلاحه مرةً أخرى، وأن التحرر من سيطرة الدواء عليك يفقد معناه عندما يكون الخياران الوحيدان هما: الموت أو الجنون!

الحرب التي قمت بشنّها ضد نفسي ليست غير عادية. المشكلة الطبية الرئيسية في معالجة ذهان الهوس الاكتئابي ليست عدم وجود أدوية فعالة - بل يوجد - ولكن يوجد مرضى يرفضون دائماً أن يأخذوها. والأسوأ فوق ذلك، ونظراً لقلّة المعلومات، ورداءة الاستشارة الطبية، والخوف من العار، والرغبة من العواقب على المستوى الشخصي والمهني، لا يقوم أكثر المرضى بالبحث عن علاج على الإطلاق. الهوس الاكتئابي يشوه الأمزجة والأفكار، يُحرض على تصرفات مروعة، يُدمر أساس التفكير العقلاني، ويُحدث تآكلاً للرغبة والعزيمة على الحياة. إنه مرضٌ أصله بيولوجي، ومع ذلك يشعر الشخص أن سببه سيكولوجي عندما يجربه. إنه مرضٌ فريدٌ لأنه يمنح ميزةً وسروراً، ومع ذلك يجلب في يقظته معاناةً لا يمكن تحملها، وتؤدي إلى الانتحار في كثيرٍ من الحالات.

أنا محظوظةٌ لأنني لم أمت بسبب مرضي، محظوظةٌ لأنني تلقيت أفضل علاجٍ طبيّ متوافر، ومحظوظةٌ بوجود أصدقائي، وزملائي، وعائلتي الذين ساندوني. ولهذا السبب، حاولت بدوري، بكل طاقتي، أن أستعمل كل تجاربي مع المرض لإفادة بحثي، وتدريسي، وعيادتي، وعملي التطوعي. من خلال الكتابة والتدريس، كنت أمل أن أكون قد أفنعت زملائي بجوهر المفارقة التي ينطوي عليها هذا المرض الزئبقي الذي يمكن أن يقتل أو يخلق. ومع الكثيرين، حاولت تغيير الاتجاه السائد لدى الناس عن الأمراض النفسية عامةً، وذهان الهوس الاكتئابي خاصةً. لقد كان من الصعب في بعض الأوقات أن أنسج معاً المبادئ العلمية لمجال المهني مع الحقائق التي تفرض نفسها من تجربتي العاطفية الذاتية. ومع ذلك، كان هذا الترابط من العاطفة الخام إلى العين البعيدة للعلم الإكلينيكي الذي جعلني أشعر أنني حصلت على

الحرية لأعيش نوع الحياة التي أريدها، وأخوض التجارب الإنسانية الضرورية لكي أحاول أن أصنع فارقاً في الوعي العام والممارسة الطبية.

لقد كانت هناك أمورٌ عديدةٌ تفلقني بخصوص تأليف كتابٍ يشرح - بصراحةٍ وبدون تحفظٍ - نوبات الهوس والاكنتاب والذهان التي كانت تصيبني، بالإضافة إلى مشاكلني في الاعتراف بالحاجة إلى العلاج المستمر. الأطباء كانوا، لأسبابٍ واضحةٍ تتعلق بالترخيص وامتيازات المستشفيات، مترددين في كشف مشاكلهم النفسية للآخرين. هذه الأمور المقلقة كانت مبرراً جيداً لعدم النشر. ليست لدي أية فكرةٍ عن الآثار طويلة المدى لمناقشة أموري علانيةً - على هذا النحو - على حياتي الشخصية والمهنية، ولكن مهما كانت العواقب، فإنها ستكون أفضل من الاستمرار في الصمت. لقد تعبت من الاختباء، تعبت من التمثيل كما لو أن عندي شيئاً أخفيه. ذاتك هي ذاتك، والخداع عبر الاختباء خلف درجةٍ علميةٍ، أو لقبٍ علمي، أو أي سلوكٍ وعباراتٍ منمقةٍ، لا يزال تاماً: خداعاً. ربما كان ضرورياً، ولكنه خداع. لا يزال لدي قلقٌ بخصوص قراري بالتصريح عن مرضي علانيةً، ولكن إحدى فوائد المعاناة من ذهان الهوس الاكنتابي لأكثر من ثلاثين سنة هي أن القليل جداً منه غير قابلٍ للتذليل بصعوبة. الكثير منه يبدو مثل عبور جسر الخليج عندما تكون هناك عاصفةٌ فوق تشيسابيك<sup>(1)</sup>، قد يفزع الشخص عندما يكون يريد التقدم إلى الأمام، ولكن لا مجال إطلاقاً للعودة للخلف. أنا أجد نوعاً من العزاء - حتماً - في سؤال روبرت لويل<sup>(2)</sup> الجوهري: «ومع ذلك، لم لا تحكي ما جرى؟».

(1) تشيسابيك Chesapeake: أكبر خليج في الولايات المتحدة يتفرع من المحيط الأطلسي.

يمتد على السواحل الشرقية للولايات المتحدة ما بين ولايتي فيرجينيا وماريلاند.

(2) روبرت لويل Robert Lowell (1917-1977): شاعرٌ أمريكيٌّ. تتميز أعماله بالبوح الذاتي. شغلته أسئلة التاريخ، وسبر الأعماق القائمة للذات. يعتبر واحداً من أعظم شعراء أمريكا في القرن العشرين. عانى نوبات هوسٍ وَاكنتابٍ شديدة، ودخل المستشفى أكثر من 20 مرة.





الفصل الأول

الأزرق الرائع الذي هناك



## نحو الشمس

كنت أقف ورأسني راجع إلى الوراء، وطفيرة واحدة ممسوكة بين أسناني، أستمع إلى أزيز الطائرة النفاثة فوقي. الضجيج كان مرتفعاً، على غير المعتاد، مما كان يعني أنها قريبة. مدرستي الابتدائية كانت قرب قاعدة أندروز الجوية، خارج واشنطن، دي سي، مباشرة. ورغم أن الكثير منا كانوا أطفال طيارين، إلا أن ذلك لم يلبس سحر ذلك المنظر، ولهذا نظرت إلى الأعلى من ملعب الأطفال لكي أُلَوِّح. كنت أعرف، بالطبع، أن الطيار لن يستطيع رؤيتي - كنت أعرف ذلك دائماً - بالضبط كما كنت أعرف أنه حتى لو تمكن من رؤيتي فإن الاحتمال الراجح أنه لن يكون أبي. ولكنه كان واحداً من الأشياء التي فعلناها، وعلى كل حال، لقد أحببت أي وكل عذر فقط لكي أهدق في السماء. كان أبي ضابطاً جويًا محترفاً، وكان يعتبر نفسه أولاً عالماً، وفي المقام الثاني فقط طياراً. ولكنه كان يحب الطيران، ولأنه عالم بالأرصاء الجوية، فإن كلاً من عقله وروحه قاداه إلى عشق السماء. ومثل أبي، كنت في الواقع أرفع بصري إلى الأعلى أكثر من رؤيتي ما حولي.

عندما كنت أقول له إن البحرية والجيش كانا أقدم وأعرق كثيراً من سلاح الطيران، ويملكان تقاليد وتاريخاً راسخين، كان يقول لي: «نعم، هذا صحيح، ولكن سلاح الطيران هو المستقبل». ثم كان يضيف دائماً: «ولكننا نستطيع الطيران!». هذه الجملة التي تمثل عقيدته يتبعها أحياناً أداءً حماسياً لأغنية سلاح الطيران، التي لا تزال شطاياها منها في ذاكرتي حتى الآن متداخلة بطريقة بعيدة الاحتمال مثل نسيج عُش طائر، مع عبارات من ترانيم عيد الكريسمس، وأشعار قديمة، ومنوعات من كتاب قديم للصلاة لها كلها مزاج ومعنى رائعان من أيام الطفولة، وكلها لا تزال قادرة على تسريع النبض إلى حد بعيد.

لذلك كنت أسمع وأعتقد عندما أسمع مقطع: «هيا نذهب إلى الأرق»  
الرائع الذي هناك»، أن «الرائع» و«الذي هناك» كانتا من أروع الكلمات  
التي سمعتها. وبالمثل، كنت أشعر بسعادة تامة عند سماع عبارة: «نحلق  
بعيداً نحو الشمس»، وأعرف غريزياً أنني كنت جزءاً من هؤلاء الذين  
يجبون ضخامة السماء.

ضحيج الطائرة النفائفة أصبح أكثر إزعاجاً، ورأيت الأطفال الآخرين في  
صفي - الثاني ابتدائي - يركون رؤوسهم فجأة إلى الأعلى. الطائرة كانت  
مقبلة نحونا على ارتفاعٍ منخفضٍ، ثم انطلقت بسرعة البرق فوقنا، بعد أن  
كادت تلامس ملعب الأطفال. وأثناء وقوفنا متكئين معاً - ونحن نشعر  
بالرعب التام - شاهدنا الطائرة تدخل في الأشجار، وتتفجر مباشرة أمام  
أعيننا. إن ضراوة الحادث يمكن الشعور والإحساس بها من اصطدام الطائرة  
المروع، ويمكن مشاهدتها أيضاً من أسنة اللهب المخيفة بل الرهيبة التي  
أعقبته. خلال دقائق، كما بدأ، اندفعت الأمهات إلى الملعب ليؤكدن للأطفال  
أنه لم يكن والدهم. لحسن حظ أخي وأختي وحظي، لم يكن والدنا أيضاً.  
وخلال الأيام القليلة القادمة، أصبح من الواضح، من خلال نشر رسالة الطيار  
الشاب الأخيرة إلى برج المراقبة قبل وفاته، أنه كان يعلم أنه يستطيع أن ينقذ  
حياته بواسطة القفز بالمظلة. وكان يعرف أيضاً، من ناحية ثانية، أنه إذا فعل  
ذلك فسوف يكون قد ترك طائرة معطوبة بدون طيارٍ، مخاطراً أن تسقط على  
ملعب الأطفال، قاتلةً جميع من كان يلعب هناك!

الطيار الميت أصبح بطلاً. لقد تحول إلى مثل أعلى - مستحيل تماماً  
- وحَيٍّ لما يعرف بمفهوم «الواجب». لقد كان مثلاً أعلى خارقاً للعادة،  
ولكن رغم ذلك باقٍ في الوعي وساحرٌ لأن إنجازه فوق طاقة البشر. إن  
ذكريات هذه الحادثة عادت إليّ مراتٍ عديدةٍ خلال سنوات حياتي، كتذكير  
كيف أن المرء يتوق ويحتاج لمثل أعلى كهذا، وكيف من الممكن أن يكون  
إنجازه قاتلاً. لم أعد أنظر مرةً أخرى إلى السماء وأرى فقط الضخامة

والجمال. بل منذ ذلك اليوم، بدأت أرى أن الموت أيضاً دائماً هناك.

\* \* \*

مع أننا، مثل كل عائلات العسكريين، تَنَقَّلْنَا كثيراً - عند الصف الخامس كان أخي الأكبر وأختي وأنا درسنا في أربع مدارس ابتدائية مختلفة، وعشنا في فلوريدا، وبورتوريكو، وكاليفورنيا، وطوكيو، وواشنطن مرتين -، فإن والدينا، خاصة أُمِّي، أبقت حياتنا متواصلةً وأمنةً ودافئةً بقدر المستطاع. أخي كان الأكبر والأكثر هدوءاً فينا نحن الأطفال الثلاثة وحليفي المخلص، رغم فارق الثلاث سنوات بيننا. لقد أحببته بشدة ونحن نكبر سوياً، وكنت دائماً أتعقب آثاره، محاولةً بكل جهدي ألا أكون ظاهرةً، عندما يكون هو وأصدقائه يلعبون البيسبول أو يتجولون في الحي. لقد كان ذكياً، عادلاً، واثقاً من نفسه، وكنت أشعر دائماً بنوع من الحماية الزائدة لي كلما كان موجوداً. علاقتي مع أختي، التي كانت تكبرني بثلاثة عشر شهراً فقط، كانت أكثر تعقيداً. لقد كانت بحق جميلة العائلة، مع شعرٍ أسود وعينين مدهشتين، وكانت منذ أيامها الأولى مدركةً - بطريقة مؤلمة - بكل شيء يجري حولها. كانت عندها شخصيةً كاريزمية، وطبعٌ عنيفٌ، وأمزجةٌ سوداء عابرة، وتَحَمُّلٌ قليلٌ لأسلوب الحياة العسكري الذي شَعَرْتُ أنه سجننا جميعاً. لقد عاشت حياتها كما كانت تريد، وتحررت وفَرَّتْ كلما وحيثما استطاعت. لقد كانت تكره المدرسة الثانوية، وعندما كنا نعيش في واشنطن، كانت دائماً تتغيب عن حضور بعض الحصص المدرسية لتذهب إلى متاحف السميثسونيان<sup>(1)</sup>، أو متحف الجيش الطبي، أو فقط لتدخن وتشرب البيرة مع أصدقائها.

لقد كانت مستاءةً مني، وتشعر أنني كنت، كما عبرت بسخرية: «الشقراء المحببة للقلوب». كانت تراني أختاً يأتيها الأصدقاء بسهولة، وتتفوق في

---

(1) مؤسسة السميثسونيان Smithsonian Institution: منشأة تابعة للحكومة الأمريكية افتتحت عام 1855 وتضم الآن 19 متحفاً و7 مراكز أبحاث يقع معظمها في العاصمة.

الدراسة، وتجتاز الحياة بدون جهدٍ تقريباً، ومحميةً من واقع الحياة بوجهة نظرٍ متفائلةٍ وسخيفةٍ عن طبيعة الناس والحياة. ولأنها محصورةٌ بين أخي، الذي كان رياضياً بالطبيعة ومتفوقاً جداً في الجامعة وامتحانات القبول للدراسات العليا، وبينني، أنا التي كنت أحب المدرسة جداً وكنت مهتمةً بالرياضة والأصدقاء والنشاطات المدرسية، فقد برزتُ كفرد العائلة الذي قاوم وتمرد ضد ما كانت تراه عالماً قاسياً وصعباً. لقد كرهت الحياة العسكرية، كرهت الاضطراب المستمر والحاجة للبحث عن أصدقاء جدد، وشعرت أن تجاوب العائلة مع هذا كان نفاقاً.

ربما لأن نضالي العنيف مع الأمزجة السوداوية لم يبدأ إلا بعد أن كبرت، فقد مُنِحتُ وقتاً أطول للتمتع بعالمٍ لطيفٍ، وأقل خطورةً، وكان حقاً بالنسبة لي عالماً مدهشاً بالفعل مليئاً بالمغامرات. هذا العالم، كما أعتقد، لم تعرفه أختي. السنوات الطويلة والمهمة للطفولة والمراعاة كانت، في معظمها، سنواتٍ سعيدةً بالنسبة لي، وزودتني بقاعدةٍ صلبةٍ من الدفء والصداقة والثقة بالنفس. لقد كانت بمثابة تعويذةٍ جبارةٍ، وقوةٍ فعالةٍ مضادةٍ للاكتئاب المستقبلي. أختي لم يكن لديها مثل هذه السنوات، مثل هذه التعويضات. ولذلك، ربما لم يكن عجباً أنه عندما أصبح علينا أنا وأختي أن نواجه شياطيننا، رأيتُ أختي الظلام في الداخل، جزءاً منها، ومن العائلة، ومن العالم. أنا، بدلاً من ذلك، رأيتُه كغريبٍ، حتى لو كان الظلام قاطناً في عقلي وروحي، لقد أصبح دائماً قوةً خارجيةً في حربي مع ذاتي الطبيعية. أختي، مثل أبي، من الممكن أن تكون أسيرةً بشدة: نشيطةً، ومبدعةً، وظريفةً جداً، ورزقت أيضاً موهبةً استثنائيةً للتصميم الفني. لم تكن شخصاً غير سهلٍ أو غير هادئٍ، وكلما كبرت، زادت مشاكلها معها، ولكن كان لديها خيالٌ فنيٌّ خصبٌ. وكانت أيضاً تستطيع أن تجعل قلبك يتقطر من الأسى، ثم تثير غضبك فوق أي مستوىٍ معقولٍ للاحتمال. لقد كنت أشعر دائماً بأنني مسالمةٌ نوعاً ما بالنسبة لألسنة نيران أختي.

وبدوره، فإن أبي عندما يتدخل، كان تدخله ساحراً: شديد الحماس، ومسلماً، وفضولياً بخصوص كل شيء تقريباً، وقادراً بسرور وإبداع على وصف جمال وظواهر العالم الطبيعي. الرقاقة الثلجية ليست أبداً مجرد قشيرة ثلجية، ولا السحابة مجرد سحابة. لقد أصبحوا أحداثاً وشخصيات، وجزءاً من كون حيوي منظم بطريقة غريبة. وعندما نكون سعداء ويكون مزاجه جيداً، فإن حماسه ينتقل كالعدوى إلى كل شيء. الموسيقى تملأ المنزل، قطع جديدة مدهشة من المجوهرات تظهر - خاتم جميل من الزمرد، أو سوار ناعم من الياقوت، أو قلادة ذهبية رائعة - ونحن كلنا بالتالي نجلس في وضع الاستماع، لأننا نعرف أننا سنسمع أخباراً هامة عما أشعل حماسه. في بعض الأحيان، يكون الأمر عبارة عن حديث يعتمد على محاولة إقناع حماسية بأن الخلاص المستقبلي للعالم سيكون بواسطة طواحين الهواء! وبعض الأوقات كان الأمر ببساطة أننا نحن الأطفال الثلاثة يجب أن نأخذ دروساً في اللغة الروسية لأن الشعر الروسي في لغته الأصلية يفوق الوصف جمالاً.

ذات مرة، عندما قرأ أبي أن جورج برنارد شو ترك مالا في وصيته لتطوير حروف أبجدية صوتية<sup>(1)</sup>، وأنه نصَّ على أن تكون «أندروكليس والأسد»<sup>(2)</sup> الأولى من مسرحياته التي تترجم بهذه الطريقة، استلمنا كلنا نسخاً من المسرحية، وكذلك كل زملائه في العمل. في الواقع، كانت هناك إشاعة

(1) الأبجدية الصوتية Phonetic Alphabet: رموز يدل كل منها على صوت الحرف المراد نطقه.

(2) مسرحية «أندروكليس والأسد» Androcles and the Lion: تروي قصة أندروكليس وهو عبد روماني، عاش في القرن الأول للميلاد. تزعم الرواية أنه فرَّ إلى أحد الكهوف، ووجد أسداً يتوجع بسبب شوكة ضخمة في إحدى قوائمه، فقام بانتزاعها. وبعد فترة، اعتقل أندروكليس وحُكم عليه أن يصارع أسداً مفترساً، شاء القدر أن يكون هو صاحبه الذي لقيه في الكهف. فما كان من الأسد إلا أن أخذ يلاطفه ويتودد إليه، عرفاناً منه لجميله. ومن ثم عُفي عن أندروكليس وأطلق سراحه. تصور المسرحية الصراع الحضاري بين تعاليم المسيحية والقيم الرومانية التقليدية.

ظريفة في العائلة أن مائة كتاب جرى شراؤها وتوزيعها! لقد كان هناك سحرٌ مُغدٍ في كرمه الذي كنت أحبه، ولا أزال أتسم عندما أتذكر أبي وهو يقرأ بصوت عالٍ عن أندروكليس وهو يعالج كف الأسد المجروح، والجنود يغنون «*اقذفوهم إلى الأسود*» وصولاً إلى مقطع «*إلى الإمام أيها الجنود المسيحيون*»، وأبي ينثر هنا وهناك ملاحظاته حول الأهمية الجوهرية - ولا يستطيع المرء أن يؤكد «الأهمية» أكثر من ذلك! - للأبجدية الصوتية واللغات العالمية. حتى هذا اليوم، أحتفظ بنحلة كبيرة من السيراميك في مكتبي وهي، كذلك، تجعلني أضحك عندما أتذكر أبي وهو يلتقطها، وهي مليئة بالعسل حتى الحافة، ويقوم بعمل حركات في الهواء مثل حركات الطائفة النفاثة تشمل حركتي المفضلة: تقاطع ورقة البرسيم. بالطبع، عندما تنقلب النحلة من الأعلى إلى الأسفل وهي طائفة، فإن العسل سوف ينسكب على طاولة المطبخ، مما يجعل أمي تقول: «*مارشال: هل هذا حقاً ضروري؟! أنت تحرض الأطفال!*». ثم نقوم بالقهقهة مؤيدين لأبي، وبالتالي متأكدين من الاستمتاع ببضع دقائق أخرى من طيران النحلة.

لقد كانت طبيعة أبي كالسحر بالفعل، إلى حد ما مثل كَوْنِ ماري بوبينز<sup>(1)</sup> أباً لك. بعد مرور سنوات، أعطاني سواراً نُقِشت عليه كلمات لمايكل فاراداي<sup>(2)</sup> كانت محفورة على مبنى الفيزياء في جامعة لوس أنجلوس: «*لا يوجد شيءٌ مدهشٌ للغاية ولا يمكن تحقيقه*». ولا حاجة إلى القول إن فاراداي كان يعاني انهيارات نفسية متكررة، ومن الواضح أن العبارة غير صحيحة، ولكن الفكرة والمزاج فانتان، وتاماً مثلما كانت روح أبي في لحظاته المدهشة. أمي كانت تقول دائماً إنها تشعر أنها تقع في ظل ذكاء،

(1) ماري بوبينز Mary Poppins: بطلّة قصة شعبية محببة للأطفال نشرت عام 1934.

مثلت دور مربية أطفال ذات صوت جميل وروح مرحة.

(2) مايكل فاراداي Michael Faraday (1791-1867): كيميائي وفيزيائي بريطاني عظيم

الشان. اكتشف العديد من الظواهر الكهربائية والمغناطيسية الهامة.



وسحر، وقوة، ودهاء أبي. وملاحظاتها أن أبي زعيمٌ يصدق الوعود كيفما اتفق مع الأطفال كانت محقّة بكل تأكيد، فتأثيره الكاريزمي كان ملحوظاً على أصدقائي والأطفال الآخرين في أي حيٍّ سكنا فيه. أمي، مع ذلك، كانت الشخص الذي يرغب أصدقائي الجلوس معه والتحدث إليه: كنا نلعب مع أبي ونحدث مع أمي.

أمي، التي كان لديها إيمانٌ مطلقاً أن الحياة لا تعتمد على توزيع ورق اللعب، ولكن على كيفية لعبه، هي في الحقيقة أهم كرتٍ تلقبته في حياتي. إنها حنونٌ، وعادلةٌ، وكريمةٌ، ولديها نوعٌ من الثقة في النفس التي تأتي من كونها تربت بواسطة والدين كانا هما نفساهما حنونين، عادلين، وكريمين. إن جدي، الذي توفي قبل ولادتي، كان أستاذ جامعةٍ وفيزيائياً. وفقاً لجميع المصادر، لقد كان رجلاً ظريفاً بالإضافة إلى كونه شديد الحنان على تلامذته وزملائه. أما جدتي، التي عرفتها جيداً، فقد كانت امرأة رقيقة وحريصة وكانت، مثل أمي، تهتم بالناس كثيراً، وهذا بالتالي ترجمته إلى مقدرة كبيرة على تكوين صداقاتٍ ومهارة فائقة لجعل الناس مرتاحين. الناس كانوا أول اهتماماتها، كما كانوا مع أمي، وضيق الوقت أو كثرة المواعيد لم يكونا عذراً مقبولاً أبداً لعدم اللياقة مع الناس.

إن جدتي لم تكن مُفكّرة على الإطلاق، على خلاف جدي الذي كان يقضي وقته في قراءة وإعادة قراءة وليام شكسبير ومارك توين<sup>(1)</sup>، ولكنها بدلاً من ذلك كانت تنتمي إلى الأندية الاجتماعية. ولكونها محبوبةً وتمتلك موهبة التنظيم بالفطرة، فإنها كانت تنتخب - بدون أي فشل - رئيسةً لأي جماعة انتمت إليها. لقد كانت محافظةً بطرقٍ تبعث على الاضطراب - جمهوريةً، وابنة الثورة

---

(1) مارك توين Mark Twain (1835-1910): اسمٌ مستعارٌ لكاتبٍ وقاصٍ ومغامرٍ أمريكي اسمه الحقيقي صموئيل لانغهورن كليمنس. يعتبر أعظم الظرفاء في الأدب الأمريكي. وأطلق عليه بعض النقاد «أبو الأدب الأمريكي». وتؤكد الدكتورة جاميسون في كتابها «المس بالنار» أن توين كان يعاني ذهان الهوس الاكتئابي.

الأمريكية، وتميل إلى حفلات الشاي، وكل ذلك سبب لأبي احتياجاً! -، ولكنها كانت امرأة لطيفة، وذات عزيمة، وترتدي فساتين مزركشة، وتصبغ أظفارها، وترتب طاولة طعام مثالية، وتتبعث منها دائماً رائحة الصابون المعطر. لقد كانت غير قادرة على أن تكون غير حنون. إنها جدة رائعة.

أمي - طويلة، ونحيلة، وجميلة - كانت طالبة محبوبة في المدرسة الثانوية والجامعة. الصور في ألبوماتها تُظهر بوضوح امرأة شابة سعيدة، ومحاطة غالباً بالأصدقاء، وتلعب التنس، وتسبح، وتلعب المبارزة، وتركب الخيول، أو منغمكة في نشاطات نادي الطالبات. الصور تسجل براءة استثنائية لنوع مختلف من الوقت والعالم، ولكنها كانا العالم والوقت اللذين كانت فيهما أمي مرتاحة جداً. لم يكن هناك ظلال تنبئ بالشر، ولا وجوه محزنة أو كئيبة، ولا أسئلة سوداوية عن الظلمة والتقلب الداخلي. ومن المؤكد أن إيمانها بأن نوعاً من الثبات والثقة في المستقبل هو شيء يجب على المرء الاعتماد عليه نابغ من الحالة السوية التامة للناس والأحداث في هذه الصور، بالإضافة إلى الأجيال السابقة من أسلافها الذين كانوا مصدر ثبات، وثقة، وعقلانيين، وشرفاء، وأصحاب حكمة.

إن قروناً من الثبات والهدوء الظاهري في الجينات تستطيع فقط أن تهين أمي جزئياً لكل الاضطرابات والمصاعب التي ستواجهها عندما انتقلت من منزل والديها لتبدأ حياة عائلية لها. ولكن كان الاحتفاظ بثبات أمي، وإيمانها برؤية الأشياء على حقيقتها، وقدرتها العظيمة على الحب والتعلم، ومثابرتها على الإنصات والتغيير، هي الصفات التي ساعدتني على البقاء على قيد الحياة طوال سنوات الألم والكوابيس التي كانت قادمة. لم تكن تعرف مدى صعوبة التعامل مع الجنون. لم يكن لديها تدريب على كيفية التصرف مع الجنون - كلتانا لم نعرف - ولكن لقدرتها العظيمة على الحب، وإرادتها الفطرية، تعاملت معه باندماج وجداني وبراعة. لم يخطر على بالها أبداً أن تستسلم.

\* \* \*

لقد شجعتني كل من أبي وأمي على كتابة الشعر والمسرحيات أثناء الدراسة. لم يحاول أي منهما أن يُحد من أحلامي، وكان لديهما الإدراك ورقّة الشعور للتفرقة بين أية مرحلة كنت أمر بها والالتزامات الأكثر جدية. وحتى مراهقتي، تحملها - تقريباً - بحنانٍ وحنكة. ونظراً لكوني عاطفية بشكل قوي واستثنائي، كنت في وقت من الأوقات مقتنعة باستماتة بأننا يجب أن يكون لدينا «كسلان»<sup>(1)</sup> في المنزل كحيوان أليف! أمي - التي قاومت بقدر المستطاع السماح لي بالاحتفاظ بالكلاب، والقطط، والطيور، والأسماك، والسلاحف، والسحالي، والضفادع، والفئران! - كانت أقل حماسة للكسلان. أبي أقنعني أن أعدّ دفتر ملاحظاتٍ علمية وأدبية مفصلة عن الكسلان. لقد اقترح أن أكتب عن حاجاته الغذائية، وأماكن سكنه، وعلاجاته البيطرية. وأمرني أن أكتب أيضاً سلسلة من القصائد الشعرية عن الكسلان، ومقالات عن أهميته بالنسبة لي، وأن أصمم مسكناً له داخل منزلنا، وأن أعمل ملاحظات مفصلة عن سلوكه في حديقة الحيوان. ثم قال لي إنني إذا عملت كل هذا، فإنه مع أمي سوف «يفكران» بجدية في البحث عن كسلان من أجلي!

من المؤكد أن الشيء الذي كانا يعرفانه سوياً أنني كنت ببساطة أحب الفكرة لأنها غريبة، ولو أعطيت فرصة أخرى للتعبير عن حماسي، فإنني سأكون مقتنعة بأنهما كانا تماماً على حق. وأن هذا الطلب، بالطبع، وصل للمنزل هكذا في الواقع عن طريق مشاهدة الكسلان في حديقة الحيوان. ليس هناك في الحقيقة شيء ممل أكثر من مشاهدة الكسلان. حسناً، ربما مشاهدة لعبة الكريكت أو جلسة الميزانية في الكونغرس أكثر مللاً! أنا لم أستطع أن أكون معترفةً بالفضل بالقدر الكافي لرجوعي إلى عالم كلبتي العادي الذي كان يبدو مثيراً مقارنةً بالكسلان.

(1) الكسلان Sloth: حيوان ثدي صغير من عاداته أن يتعلق، رأساً على عقب، بأغصان الأشجار متحركاً عبرها.

اهتمامي بالطب، من ناحية ثانية، كان متيناً، وشجعني والدائي تماماً عليه. عندما كنت في الثانية عشرة من العمر، اشترت لي أدوات تشريح، وميكروسكوب، وكتاب «غري»<sup>(1)</sup> عن علم التشريح. كان الكتاب صعباً جداً، ولكن وجوده جعلني أستطيع تخيل الطب الحقيقي. كانت طاولة التنس في منزلنا مختبري، وكنت أفضي ساعات طويلة في تشريح الضفادع، والأسماك، والديدان، والسلاحف. لم أنفر من التشريح إلا عندما تقدمت إلى الأمام في سلم «التطور» الدارويني باختيار مواد التشريح، حيث انتقيت جنين خنزير - وحزنت لمنظر خرطومه الدقيق وشعيراته الناعمة - وتسبب ذلك في هجري التشريح.

الأطباء في مستشفى قاعدة أندروز الجوية، حيث تطوعت كمساعدة ممرضة في عطلات نهاية الأسبوع، زودوني بمشارط، وقواطع، وقوارير للدم من أجل تجاربي المنزلية. والأهم من ذلك، أنهم كانوا يتعاملون معي ومع اهتماماتي بجديّة. لم يحاولوا مطلقاً أن يثبطوا همتي كي لا أصبح طبيبة، بالرغم من كونه عصراً يُهمس فيه تهكماً إذا أصبحت المرأة فيه ممرضة! كانوا يأخذونني في جولات معهم ويجعلونني ألاحظهم - وأحياناً أساعد - في العمليات الجراحية البسيطة. كنت أراقبهم بعناية وهم يُزيلون الخيوط ويغيرون الضمادات. كنت أمسك بالآلات، وأحرق في الجروح، وفي إحدى الحالات، أزلت غرزاتٍ من جرحٍ في بطن مريض.

كنت أصل إلى المستشفى مبكرة، وأغادر متأخرة، وأحضر كتباً وأسئلة معي: ما وضع الطالب في كلية الطب؟ كيف تتم ولادة الأطفال؟ كيف يتم التعامل مع المرضى الذين قد يموتون؟ لا بد أنني كنت مقتنعة نوعاً ما بخصوص اهتمامي بالنقطة الأخيرة لأن أحد الأطباء سمح لي بحضور جزءٍ من عملية تشريح جثة. لقد كانت مخيفة ومرعبة. وقفت بجانب طاولة

---

(1) غري لعلم التشريح Gray's Anatomy: كتاب يعتبر إنجيل التشريح لطلبة كليات الطب.

التشريح الحديدية، محاولة بكل جهدي ألا أنظر إلى جسم الفتى الصغير العاري، ولكنني فشلت. كانت الرائحة في الغرفة كريهة، ولفترة طويلة من الزمن، لم يكن هناك سوى صوت دلق الماء، وسرعة يَدَي طبيب التشريح في صمت الغرفة القاتل. وفي نهاية المطاف، ولكي أتجنب رؤية ما كنت أراه، عدت أدراجي إلى ذاتي الفضولية، سائلة سؤالا بعد سؤال، متبعة كل جواب بسؤال: لماذا يقوم طبيب التشريح بقطع الجسم كما شاهدت؟ لماذا يرتدي قفازات؟ أين تذهب كل أجزاء الجسم الداخلية؟ لماذا تم وزن بعض الأعضاء دون الأخرى؟

في البداية، كانت تلك طريقتي لتفادي الرعب الذي كان يجري أمامي. وبعد فترة، من ناحية ثانية، الفضول أصبح قوة لا تقاوم إطلاقاً. كنت أركز على الأسئلة وتوقفت عن رؤية الجثة. وكما أصبح حقيقة ألف مرة منذ ذلك الحين، فإن فضولي ومزاجي أخذاني إلى أماكن لم أكن قادرة على وصولها بمشاعري، ولكن نفس الفضول، والجانب العلمي من عقلي، ولدا مسافة كافية وبنية سمحتا لي أن أتدبر، وأتأمل، وأفكر، وأواصل الانطلاق.

\* \* \*

عندما كنت في الخامسة عشرة، ذهبت مع زميلاتي مساعدات الممرضات في نزهة جماعية إلى مستشفى «سانت إليزابيث»<sup>(1)</sup> الفيدرالي للصحة النفسية في مقاطعة كولومبيا. لقد كانت تجربة أكثر رعباً من عملية التشريح. لقد كنا عصبيات أثناء ركوب الباص في طريقنا إلى المستشفى، نقهقه ونتكلم بحديث طالبات لامبالٍ وفظيحٍ في محاولة يائسة لتهدئة قلقنا بخصوص عالم الجنون. أعتقد أننا كنا خائفات من الغرابية، ومن احتمال

---

(1) مستشفى سانت إليزابيث St. Elizabeths : أول مستشفى نفسي فيدرالي في الولايات المتحدة. أسسه الكونغرس، وافتتح عام 1855 كمستشفى حكومي لعلاج من كان يُطلق عليهم «مجانين» في ذلك الوقت!

العنف، ومن رؤية شخصٍ خارج السيطرة. لقد كان واحداً من أهم توبيخاتنا الساخرة في الطفولة للغير هو: «سوف ينتهي بك الأمر في سانت إليزابيث!». وبالرغم من حقيقة عدم وجود سببٍ واضحٍ للاعتقاد أنني لست غير عاقلةٍ إلى حدٍ مقبولٍ، فإن المخاوف غير العقلانية بدأت تشق طريقها إلى عقلي. لقد كان لدي مزاجٍ فظيخٍ على كل حالٍ، وبالرغم من أنه من النادر أن يثور، ولكنه إذا فعل، فإنه يخيفني ومن حولي. لقد كان الشرخ الوحيد، ولكن المزعج، في غلاف سلوكي المتين. الله وحده كان يعلم ماذا تحت ضبط النفس القاسي والسيطرة على المشاعر التي أتت مع تنشئتي. ولكن الشروخ كانت موجودة، كنت أعرف ذلك، وكانت تخيفني.

المستشفى نفسه لم يكن أبداً المكان الكئيب الذي تخيلته: الفناء كان كبيراً، وجميلاً جداً، وملئاً بأشجارٍ قديمةٍ رائعةٍ. وفي أماكن عديدةٍ يمكن رؤية المدينة وأنها الجميلة. دخول أجنحة المستشفى، من ناحية ثانية، يبطل وهم الصور الجميلة التي تكونت في الخارج. هناك - على الفور - الحقيقة المروعة لمشاهد وأصوات وروائح الجنون. في مستشفى أندروز، كنت معتادةً على رؤية عددٍ أكبر نسبياً من الممرضات في أجنحة الجراحة، ولكن رئيسة الممرضات هنا شرحت لنا أنه في سانت إليزابيث هناك تسعون مريضاً لكل ممرضة! اندهشت من فكرة أن شخصاً واحداً يُتوقع منه أن يسيطر على عددٍ كبيرٍ من المرضى العنيفين. ولذلك سألت: كيف تحمي الممرضات أنفسهن؟ أجابت بأن هناك أدويةً تساعد على السيطرة على معظم المرضى، ولكن في بعض الحالات، يصبح من الضروري ترويضهم. همست: «ترويضهم!». كيف يمكن أن يصبح أي شخصٍ خارج السيطرة حتى أنه يحتاج لمثل هذه الطريقة البهيمية للتحكم به؟ لم أستطع طرد هذا الأمر من تفكيري.

والأسوأ، مع هذا، كان الذهاب إلى صالون الجلوس في أحد أجنحة النساء، والوقوف بسكونٍ تامٍ ثم النظر حولي إلى الملابس الغربية،

والتصرفات العجيبة، والمشي المضطرب، والضحك، والقلق، والصراخ المرعب. إحدى النساء وقفت مثل طائر اللقلق<sup>(1)</sup>، كانت إحدى قدميها مرفوعةً إلى الأعلى طوال وقت تواجدي هناك. ومريضةً أخرى، من المؤكد أنها كانت جميلةً فيما مضى، وقفت في وسط الغرفة تُكلم نفسها وتجدل شعرها الأحمر الطويل ثم تفكه. طوال الوقت، كانت تراقب حركة أي شخصٍ يمكن أن يقترب منها. في البداية، أخافتني، ولكنها أثارت فضولي وفتنتني. مشيت ببطء نحوها. أخيراً، بعد وقوفي على بعد مترين منها لبضع دقائق، تجرأتُ وسألتها عن سبب وجودها في المستشفى. في هذا الوقت، لاحظتُ بطرف عيني أن باقي مساعدات الممرضات متجمعات معاً، يتكلمن فيما بينهن في زاوية الغرفة. قررتُ أن أواصل بعد أن تغلب تطلفي على مخاوفي.

المريضة، في نفس الوقت، كانت تحرق فيّ لمدة طويلة. ثم تتحرك على جانبيها لكيلا تراني مباشرةً. أخيراً شرحتُ سبب وجودها في سانت إليزابيثس. قالت إن والديها وضعاً «لعبة الكرة والدبابيس»<sup>(2)</sup> داخل رأسها عندما كان عمرها خمس سنوات. الكرات الحمراء تخبرها متى يجب أن تضحك، والكرات الزرقاء تخبرها متى يجب أن تصمت ولا تتدخل في شئون الآخرين، والكرات الخضراء تخبرها أنها يجب أن تضرب بالرقم ثلاثة! وكل بضعة أيام، هناك كرة فضيةٌ تجد طريقها إلى اللعبة. في هذه اللحظة، حركتُ رأسها وحدقت فيّ. ظننت أنها كانت تتأكد من أنني ما زلت أنصت. كنت كذلك بالطبع. وكيف لا أفعل؟ إنه شيءٌ غريبٌ ولكنه أسر. سألتها: ما معنى الكرة الفضية؟ نظرتُ إليّ بتصميمٍ، ثم فجأةً أصبح كل شيءٍ ميتاً في عينيها.

(1) اللقلق Stork: طائر كبير الحجم، طويل الساقين والعنق والمنقار، ويكثر وجوده على ضفاف الأنهار.

(2) لعبة الكرة والدبابيس Pinball Machine: أداة تسلية تُتخذ للمقامرة أحياناً. تُدفع فيها كرة فوق سطح متحدر وسط دبابيس وأهداف. وتعرف باسم الفليبرز.

حدقت في الفراغ، وبلغت عالماً داخلياً. ولم أستطع مطلقاً معرفة ماهية الكرات الفضية.

بالرغم من جمال المستشفى، إلا أنني شعرت بالخوف من غرابة تصرفات المرضى، بالإضافة إلى الرعب الملموس الذي أحسسته في جناح النساء، وأكثر من ذلك، تعابير الألم الرهيب في عيون النساء. جزء مني تواصل معهن لاشعورياً، وبطريقة عجيبة فهم هذا الألم، بدون أن أتخيل أنني يوماً ما سوف أنظر في المرأة وأرى الحزن والجنون في عيني نفسيهما.

\* \* \*

خلال فترة مراهقتي، كنت محظوظة لأنني وجدت التشجيع الجاد بخصوص اهتماماتي الطبية والعلمية، ليس فقط من والدي والأطباء في مستشفى أندروز، ولكن من الكثير من أصدقاء العائلة كذلك. العائلات في إدارة خدمات الأحوال الجوية كانوا دائماً يُعَيَّنُونَ في نفس القواعد العسكرية، وهناك عائلة بالذات كانت ترافقنا في المهمات وكانت قريبة منا جداً. ذهبنا في نزاهات سوية، وأخذنا إجازات معاً، وتشاركنا في رعاية الصغار، وحضرنا كثيراً من الأفلام والحفلات في نادي الضباط. وكأطفال صغار، كنت أنا وأخي وأختي نلعب مع أولادهم الثلاثة لعبة «الاستغماية». وعندما كبرنا قليلاً، لعبنا البيسبول، ثم تعلمنا الرقص، الرقص المحافظ، ثم شيئاً فشيئاً الرقص الأكثر تهوراً، وهكذا. ثم حدث ما لا مفر منه، كبرنا وتفرقنا. ولكننا كنا - تقريباً - غير قابلين للتفريق كأطفال في واشنطن وطوكيو، ثم أيضاً عندما عدنا إلى واشنطن مرة أخرى. إن أهم - سيدة رقيقة، ومسلية، وعصبية، ومستقلة، وعملية، وكاثوليكية أيرلندية ذات شعر أحمر - جعلت منزلهم بمثابة منزل ثانٍ لي، وكنت أدخله وأتجول فيه وأخرج منه كما لو كان منزلي. كنت أمكث



عندهم الساعات الطوال استنشق رائحة الفطائر والكعك الطازج، وأتمتع بدفء الحديث والضحك. لقد كانت أعز صديقة لأمي، وجعلتني أشعر دائماً أنني كابنتها. لقد كانت ممرضة، وكانت تستمع لي بجديّة عندما أتحدث عن خططي الكبرى لكلية الطب، والكتابة، والبحث. كانت دائماً تقاطعني قائلة: «نعم، نعم، هذا مثير جداً»، أو «بالطبع يمكنك فعل هذا»، أو «هل فكرت في...؟!». لم يكن هناك على الإطلاق أبداً «لا أعتقد أن هذا سيكون عملياً»، أو «لماذا لا تنتظرين حتى تتضح الأمور؟».

كان زوجها، وهو عالم رياضيات وأرصاد جوية، مثلها تماماً. كان يهتم ويسألني دائماً عن آخر مشاريعي، وآخر قراءاتي، وآخر حيوان شرحتة ولماذا. لقد كان يناقشني باهتمام عن العلوم والطب، ويشجعني على أن أمضي قدماً لتحقيق خططي وأحلامي. لقد كان - مثل أبي - لديه حب عميق للعلوم الطبيعية، ويرغب أن يناقش بصورة مطولة كيف أن الفيزياء، والفلسفة، والرياضيات كانت، كل بطريقتها، خليلات حسودات لبعضهن، وتحتاج كل منهن عاطفة تامة واهتماماً كاملاً. الآن فقط - بعد تجارب محبطة في الحياة، قيل لي فيها إما أن أخفض من طموحي أو أن أكبح جماح حماسي - بدأت أفدّر تماماً الاهتمام الجدي الذي كان يزودني به والذاتي وأصدقائهما، والآن فقط بدأت أفهم بالفعل الأهمية المفرطة لكون حياتي الفكرية والعاطفية لم تلق الاحترام فقط ولكن التشجيع الخلاق. المزاج الحاد يجعل الشخص حساساً سريع التأثير بقايتي الأحلام، وكنت أسعد مما أظن؛ لأنني نشأت بين طموحين ومُحبين للطموحين.

ولذلك، كنت تقريباً مرتاحة البال: عندي أصدقاء رائعون، وحياتة نشيطة من السباحة، وركوب الخيل، ولعب التنس، والحفلات، وصديق حميم، ورحلات صيفية، وكل شيء جميل. ولكن كانت، في وسط كل هذا، هناك يقظة تدريجية للواقع بالنسبة لفتاة عاطفية متقلبة في عالم عسكري تقليدي جداً. الاستقلالية، والمزاج الحاد، وسنوات تكويني كفتاة التقت بطريقة قلقة

في أرض الكوتيليون<sup>(1)</sup> الغريب. كوتيليون البحرية كان المكان الذي من المفترض أن يتدرب فيه أطفال الضباط على سلوك التصرف الحسن، والرقص، وأمورٍ أخرى غير واقعيةٍ عن الحياة. وهو أيضاً المكان الذي من المفترض أن يتعلم فيه الأطفال، كما لو أن السنوات الأربع عشرة أو الخمس عشرة لم تشرح من قبل بقسوةٍ ووضوحٍ، أن اللواء يفوق العقيد الذي بالتالي يفوق الرائد والنقيب والملازم والجميع، ولكن الجميع يفوقون الأطفال. وفي رتبة الأطفال، الأولاد دائماً يفوقون البنات! إحدى الطرق العسكرية لتطويع الفتيات على هذا التسلط الذكوري البغيض هي تعليمهن فن «انحناء الاحترام»<sup>(2)</sup> القديم والسخيف. من الصعوبة تخيل أن أية فتاة تتمتع بعقلٍ سليمٍ ستجد انحناء الاحترام شيئاً يمكن تحمله والقيام به. ولكن نظراً لتمتعي بتربيةٍ ليبراليةٍ من أبٍ يمتلك رؤيةً وسلوكاً غير تقليديين، كان من غير المنطقي بالنسبة لي أن أفعل ذلك. رأيت طابور البنات أمامي وراقبت كل واحدةٍ وهي تتحنني باحترامٍ ولطفٍ. همستُ: «يا لها من نعجة!» . ثم حان دوري. شيءٌ ما داخلي وصل إلى درجة الغليان تماماً. لقد شاهدت فتياتٍ كثيراتٍ قبلي يُدْعَنُ، والأكثر سوءاً، شاهدتُ مراتٍ كثيرةً فتياتٍ يتفنن في هذا الطقس المُذل بكل تلقائيةٍ ورغبةٍ. رفضت الانحناء. إنه أمرٌ هينٌ، ربما في أي عالمٍ آخر، ولكن داخل عالم البروتوكول والتقاليد العسكرية - حيث الرموز والطاعة تُعتبران كل شيءٍ، وحيث سوء تصرف الطفل من الممكن أن يُعرض ترقية والده للخطر - يعتبر ذلك الرفض إعلاناً عن الحرب! لم يكن رفض طاعة الأوامر من شخصٍ راشدٍ، مهما كان الأمر سخيفاً، شيئاً معتاداً. الأنسة

(1) كوتيليون Cotillion: في الأصل هي رقصةٌ نشطةٌ نشأت في فرنسا في القرن الثامن عشر. وهي حالياً تستخدم كمصطلحٍ لنشاط اجتماعيٍ وخيري يتم فيه تعريف مجتمع النخبة بالفتيات اليافعات بصورةٍ رسميةٍ، وكذلك من أجل جمع التبرعات.

(2) انحناء الاحترام Curtsey: انحناءٌ إجلالٍ وإعظامٍ تقوم بها المرأة. وقوامها خفض الجسد بعض الشيءٍ وثني الركبتين.

كورتني، مُدرّسة الرقص، حَمَلَتْ في غضبٍ. رَقِضْتُ مرّةً أخرى. قالت إنها: «مُتأكدةٌ جداً أن العقيد جاميسون سوف ينزعج كثيراً لهذا الأمر». قلت لها إن العقيد جاميسون لن يبالي. كنت مخطئة! كما اتضح فيما بعد، العقيد جاميسون اهتم بالأمر. رغم أنه كان يعتقد أنه ربما كان من السخف تعليم الفتيات الانحناء للضباط وزوجاتهم، إلا أنه انزعج من كوني كنت فضلةً مع شخصٍ ما. اعتذرتُ، ثم تعاونتُ أنا وهو على حلٍ وسط: انحناءٌ غير مذلةٍ تعتمد على أبسط انثناءٍ ممكنةٍ للركبتين وانخفاضٍ قليلٍ للجسم. لقد كانت مصالحةً عادلةً، ووحدتُ من حلول أبي المبدعة لحالةٍ شديدة الحرج.

كنت أكره الانحناء، ولكنني أحببت أناقة البزات الرسمية، الموسيقى والرقص، وجمال ليالي الكوتيليون. ورغم حاجتي الشديدة لاستقلاليّتي، كنت أعلم أنني سأنجذب نحو عالمٍ من التقاليد كذلك. كان هناك إحساسٌ مدهشٌ من الأمن لكل من يعيش في هذا العالم العسكري المغلق على سكانه. التوقعات كانت واضحةً والأعداء قليلةً. لقد كان مجتمعاً يؤمن بالعدل، والشرف، والشجاعة البدنية، والإقدام الشجاع على الموت دفاعاً عن الوطن. حقاً، لقد كان عالماً يتطلب ولاءً أعمى كشرطٍ للعضوية، ولكنه تحمّل، لأنه يجب أن يتحمل، العديد من الرجال الأقوياء الدونكيخوتيين<sup>(1)</sup> الذين كانوا على استعدادٍ للمخاطرة المذهلة بحياتهم. وتحمّل، لأنه كان يجب أن يتحمل، مجموعةً من العلماء الأقل انضباطاً اجتماعياً، العديد منهم علماء أرسادٍ جويةٍ وأكثرهم يحبون السماء تقريباً مثلما يحبها الطيارون. لقد كان مجتمعاً مبنياً حول حالةٍ من الشد بين الرومانسية والنظام: عالمٌ معقّد من الإثارة، والسخف، والحياة السريعة، والموت السريع، وقدم لنا نافذةً عن كيفية المعيشة في القرن التاسع عشر، في أحسن حالاتها، وأسوأ حالاتها: متمدنة، وفاتنة، ونخبوية، ولا

(1) الدونكيخوتيين: نسبة إلى بطل رواية «دون كيخوته»، للكاتب الإسباني سرفانتس، الذي كانت تغمر نفسه مثل ربيعة وفروسيّة ولكنها غير عملية إلى أبعد الحدود.

تتحمل ضعف الأفراد على نحو غريب. إنه عالمٌ يتوقع منك أن تضحى برغباتك وتسيطر على نفسك ورغباتك في سبيله.

أخبرتني أمي في إحدى المرات عن حفلة شاي حضرتها في منزل القائد العسكري الذي يتبع له أبي. زوجة القائد العسكري كانت، مثل النساء المدعوات، متزوجةً من طيار. جزءٌ من دورها كان الحديث للزوجات الشابات عن كل شيءٍ من قضايا الإيتيكييت، مثل كيفية عمل حفلة عشاءٍ مميزة، إلى المشاركة في نشاطات المجتمع في القاعدة الجوية. بعد مناقشة هذه القضايا لمدةٍ من الزمن، تفرغت للموضوع الرئيس. قالت إن الطيارين يجب ألا يكونوا غاضبين أو قلقين عندما يطرون. الغضب يمكن أن يؤدي إلى هفوةٍ في ملكة التمييز أو التركيز: حوادث الطيران قد تحدث، والطيارون قد يقتلون. ولذلك، يجب على زوجات الطيارين ألا يفتعلن أي نوعٍ من الجدل مع أزواجهن قبل مغادرتهم المنزل للطيران. رباطة الجأش وضبط النفس ليسا فقط مستحسنين للنساء.. بل ضروريين.

وكما وصفت أمي الأمر لاحقاً، لقد كان الأمر سيئاً بما فيه الكفاية سابقاً لنفلق نحن الزوجات في كل مرة يطير فيها الزوج بالطائرة.. والآن يقال لنا: ينبغي أن نكون مسئولاتٍ إذا تحطمت الطائرة! الغضب والسخط يجب أن نكتمهما خشية أن يتسببا في مقتل الطيار. الجيش، أكثر من بقية المجتمع، يضع بوضوح مواصفاتٍ للمرأة: حسن السلوك، والتهديب، والرصانة، وهذوء الطبع.

لو قلت لي، في تلك الأيام التي بدت بسيطةً وغير معقدةٍ وذات القفزات البيضاء والقبعات الواسعة، إنني خلال سنتين سوف أكون ذهانيةً وأتمنى فقط الموت، لضحكك، وتعجبت، وواصلت الحياة، ولكنني كنت سأضحك كثيراً بكل تأكيد!

وخلال محاولاتي التأقلم مع التغيرات والتناقضات، والشعور لأول مرةٍ بالانتماء بقوةٍ لواشنطن، تقاعد أبي من سلاح الطيران، وحصل على عمل

كعالمٍ في شركة «راند» في كاليفورنيا. كان ذلك في عام 1961، وكنت في الخامسة عشرة، وبدأ كل شيءٍ في عالمي ينهار.

\* \* \*

أول يومٍ دراسيٍّ في مدرستي الثانوية في كاليفورنيا زودني بفكرةٍ مبدئيةٍ بأن الحياة هنا ستكون مختلفةً بشكلٍ رهيب. لقد بدأت بالتغيير في النشيد المدرسي، ثم الوقوف أمام فصلٍ مليءٍ بالأغراب وتلخيص حياتك لهم في ثلاث دقائق كالتعذيب. إن ذلك كان صعباً بما فيه الكفاية في مدرسةٍ عسكريةٍ، ولكنه سخيْفٌ تماماً أمام مجموعةٍ من الطلاب الأثرياء والمتخمين من كاليفورنيا. حالما أعلنت أن أبي كان ضابط سلاح طيران، أيقنت أنني كان من الممكن أن أقول بمثل ذلك القدر من السهولة إنه كان «ابن مَقْرَضٍ»<sup>(1)</sup> أو «سَمَنْدَلٍ»<sup>(2)</sup>. كان هناك صمتٌ قاتلٌ. أصناف أولياء الأمور الوحيدة المعترف بها على شاطئ المحيط الهادي، هي التي تعمل في صناعة السينما، والأغنياء، ومحامو الشركات، ورجال الأعمال، والأطباء الناجحون. فهمي لمصطلح «مدرسةٍ مدنيةٍ» تأكد بعد ضجيج الضحكات التي تتبع بسرعة ضربات كعوب الأحذية كلما قلت: «نعم، سيدي» أو «كلا، سيدي» للأساتذة!

شعرت لفترةٍ طويلةٍ أنني هائمةٌ على غير هدى. كنت أفنقذ واشنطن كثيراً. تركت فيها صديقاً حميماً، بدونه كنت غير سعيدةٍ تماماً. كان أشقر الشعر، وأزرق العينين، ومسلماً، ومحباً للرقص، ونادراً ما افترقنا في الشهور الأخيرة قبل مغادرتنا واشنطن. لقد كان وسيلتي للاستقلال عن عائلتي، وكنت أعتقد، مثل كل فتاةٍ في الخامسة عشرة، أن حبنا سيستمر إلى الأبد. لقد تركت خلفي أيضاً حياةً مليئةً بالأصدقاء الممتازين، الترابط العائلي،

(1) ابنُ مَقْرَضٍ Ferret: حيوانٌ صغيرٌ يُستخدمُ بخاصةٍ لتصيد القوارض.

(2) السَمَنْدَل Newt: حيوانٌ برمائي هزيل الجسم.

مقداراً كبيراً من الدفاء والضحك، تقاليد أحببتها، ومدينة أعشقها. والأكثر أهمية، لقد تركت خلفي أسلوب حياة عسكرياً محافظاً اعتدت عليه منذ فترة طويلة. لقد ذهبت إلى دار الحضانة، الروضة، ومعظم سنوات المرحلة الابتدائية في قواعد سلاح الطيران أو الجيش. أما المرحلة الإعدادية والثانوية في ماريلاند، رغم أنهما لم تكونا في الواقع في قواعد عسكرية، لكن كان يصاحبني فيهما - في الغالب - طلاب يعمل آباؤهم في الجيش والحكومة ووزارة الخارجية. لقد كان عالماً صغيراً، دافناً، ومنعزلاً. كاليفورنيا، بدت بالنسبة لي باردة نوعاً ما وبراقة. لقد فقدت تقريباً مرسى سفينتي تماماً، وبرغم تكيفي الظاهري السريع مع المدرسة الجديدة واكتساب أصدقاء جدد - كلاهما كان سهلاً نسبياً نظراً لخبراتي السابقة في تغيير المدارس وتكوين أصدقاء جدد - إلا أنني كنت غير سعيدة تماماً. لقد كنت أقضي معظم وقتي في البكاء أو في كتابة الرسائل إلى صديقي. كنت غاضبةً من أبي لأنه وافق على العمل في كاليفورنيا بدلاً من البقاء في واشنطن، وكنت أنتظر بقلق مكالمات صديقي الهاتفية ورسائله. في واشنطن، كنت مرشدةً مدرسيةً، وقائدةً لكل فرق الرياضة التي شاركت فيها، ولم يكن هناك من ينافسني أكاديمياً، والدروس كانت مملةً، وروتينيةً، وهينةً. في ثانوية كاليفورنيا كان الأمر مختلفاً تماماً: النشاطات الرياضية مختلفة، ولم أكن أعرف أحداً، واستغرق الأمر وقتاً طويلاً حتى أعيد تأسيس نفسي كرياضية. والأكثر إزعاجاً، أن مستوى التنافس الأكاديمي كان عنيفاً. لقد كنت متخلفةً في كل مادةٍ واستغرق الأمر دهوراً كي ألحق بالبقية، وفي الحقيقة، لا أعتقد أنني نجحت في اللحاق بهم. كان من المبهج أن أكون وسط مجموعة من الطلاب الأذكياء، ولكن ذلك - في نفس الوقت - جعلني أشعر بالذل ووهن في العزيمة. لم يكن سهلاً الاعتراف بقصوري من ناحية مركز عائلتي وقدراتي. ومع ذلك، بدأت أعود تدريجياً على مدرستي الثانوية الجديدة، وأقل الفجوة الأكاديمية قليلاً، وأكون أصدقاء.

مهما بدا هذا العالم الجديد غريباً بالنسبة لي، وأنا غريبةٌ بالنسبة له، إلا أنني في الواقع أصبحت تدريجياً أنسجم مع أساليبه. حالما تجاوزت الصدمات الأولى، وجدت معظم باقي تجاربي في المدرسة الثانوية مفيدةً ورائعةً. بعضها كان داخل الفصل. لقد كانت أحاديثي الصريحة جداً مع زملائي الجدد في الفصل ساحرةً. كل واحد منهم - أو منهن - تقريباً كان لديه على الأقل واحد، وأحياناً اثنان أو حتى ثلاثة «أزواج أم» أو «زوجات أب» حسب عدد مرات الطلاق. الموارد المالية لأصدقائي كانت مذهلة، والعديد منهم كانت لديهم معرفةٌ شاملةٌ بالجنس كانت كافيةً لتزويدي بمعلوماتٍ أساسيةٍ مثيرةٍ جداً. صديقي الجديد، الذي كان يدرس في الكلية، زودني بالبقية! لقد كان طالباً في جامعة كاليفورنيا حيث عملت كمتطوعةٍ في قسم علم الأدوية. وكان أيضاً كل شيءٍ تمنينته في حياتي في ذلك الوقت: يكبرني، ووسيماً، ويدرس الطب، ويحبني بجنون، ويمتلك سيارةً، ومثل صديقي السابق، يحب الرقص. استمرت علاقتنا طوال فترة دراستي في المدرسة الثانوية، وعندما أتأملها الآن، أعتقد أنها كانت مجرد وسيلةٍ للهروب من المنزل ومن الاضطراب، أكثر من كونها علاقةً رومانسيةً جادةً.

لقد تعلمت - للمرة الأولى - معنى «واسب»<sup>(1)</sup>، وأنتي كنت كذلك، وأن ذلك - في يومٍ جميلٍ! - من الممكن أن يكون نعمةً ومن الممكن أن يكون نقمةً. إن أحسن وصفٍ أستطيع تقديمه، كوني لم أسمع بهذا اللفظ مطلقاً حتى وصولي إلى كاليفورنيا، كونك واسباً يعني: رجعيًا، أو متصلبًا، أو جديًا، أو غير ودي، أو منفراً، أو سخيلاً، أو كئيباً، ولكن - وهذا يصعب تفسيره - بحسبك الجميع عليه! لقد كانت آنذاك، وتبقى حتى الآن، فكرةً غريبةً بالنسبة لي. وبطريقةٍ مباشرةٍ، تسببت هذه الفكرة في تفتت اجتماعي من نوع معين داخل المدرسة. مجموعة الواسب كانت تفضل الذهاب إلى الشاطئ في النهار

(1) واسب WASP: شخصٌ أبيض بروتستانتي من أصل أنجلوسكسوني وبخاصة بريطاني.

وإقامة الحفلات في المساء، والمجموعة الأخرى كانت «كاجوال»، ومملة، وتفضل النشاطات الفكرية. كنت أشارك في نشاطات المجموعتين وأنا مرتاحة لأسباب مختلفة: إن عالم الواسب وفر لي رابطاً رقيقاً ولكن هاماً مع الماضي، وعالم الفكر، من ناحية ثانية، أصبح الجزء الداعم لوجودي والأساس القوي لمستقبلي الأكاديمي.

\* \* \*

الماضي كان بالفعل هو الماضي. لقد ولّى عالم سلاح الطيران وواشنطن المريح. كل شيءٍ تغير. أخي ذهب إلى الجامعة قبل انتقالنا إلى كاليفورنيا تاركاً فراغاً كبيراً في شبكتي الأمنية. علاقتي مع أختي، المتوترة دائماً، أصبحت في أحسن الأحوال نكدة، وفي خصامٍ دائمٍ، وكنا - ببساطة - متباعدتين. لقد عانت مصاعب أكثر مني للتأقلم مع كاليفورنيا، ولكننا لم نتناقش حول هذا الأمر بتاتاً. لقد كان لكل منا طريقه، كأننا لم نكن نعيش في نفس المنزل. والداي، بالرغم من كونهما لا يزالان معاً، إلا أنه أصبح بينهما في الجوهر جفوة. أمي كانت مشغولة في التدريس، والاهتمام بنا، ومتابعة دراستها العليا. أبي كان مهتماً بعمله العلمي. كان مزاجه لا يزال يُحلق، وعندما يحدث ذلك، فإن الحيوية والابتهاج المنبعثين يخلقان جواً من التوقد، والود، والفرحة الذي يملأ كل غرف المنزل. لقد تجاوز حدود المعقول في بعض الأحيان، وأفكاره الغريبة بدأت تدفع الأمور إلى حدودها القصوى في شركة «راند» حيث يعمل. في إحدى المرات، مثلاً، قام - أثناء العمل - بابتكار خطة لتحديد درجة ذكاء (1) لمئات الأشخاص، معظمهم كانوا ميتين! كان تبريره بريئاً وساذجاً، ولكن المزعج حقاً أنه كان خاصاً بفكرة شخصية أي لم تكن له علاقةً مطلقاً ببحث الأرصاد الجوية الذي تدفع له «راند» مرتبه مقابل إنجازهِ!

---

(1) درجة الذكاء (IQ) Intelligence Quotient: رقم يمثل ذكاء المرء كما تحدده قسمة عمره العقلي على عمره الزمني وضرب حاصل القسمة بمائة.



مع مزاولة أبي الطيران تولدت أمزجته الكالحة، وظلمات اكتتاباته ملأت جو المنزل مثلما فعلت الموسيقى في أمزجته الجيدة. خلال سنة أو نحوها من انتقالنا إلى كاليفورنيا، أصبحت أمزجة أبي أكثر قتامة، وشعرت أنني عاجزة أمامها. لقد انتظرت وانتظرت عودة الضحك والمزاج المبتهج والحماس الرائع، لكن، باستثناء حالات نادرة، حل محلها الغضب، واليأس، وانعزال روحي قائم. بعد فترة، بالكاد تعرفت عليه. في بعض الأحيان، شلّ الاكتتاب حركته، ولم يكن قادراً على مغادرة السرير، وكان متشائماً بعمق بخصوص كل أمر من أمور حياته وعن المستقبل. وفي أحيان أخرى، كان اهتياجه وصراخه يخيفاني. لم أعهد أبي - الذي كان شديد التهذيب ورقيق الكلام - يرفع صوته أبداً. الآن، كانت هناك أيام، وأسابيع، أخاف من مجرد الجلوس على طاولة الطعام للإفطار أو العودة للمنزل من المدرسة. كان أيضاً قد بدأ الشرب بكثرة، مما جعل الأمور تزداد سوءاً. أمي كانت مذهولة ومرتبكة مثلي، وكلتانا حاولت الهرب من خلال العمل والأصدقاء. كنت أقضي وقتاً أكثر من المعتاد مع كلبتي التي تبنتها عائلتنا كجروٍ متشردٍ عندما كنا في واشنطن، وذهبت أنا وهي إلى كل مكانٍ معاً. كانت تنام معي في سريري، وتستمع بالساعات إلى قصصي ومغامراتي. لقد كانت، مثل معظم الكلاب، مستمعةً جيدةً، وهناك ليالٍ عديدةً كنت أحاول النوم باكياً وذراعاي حول عنقها. إن كلبتي، وصديقي، وبعض زملائي في المدرسة مكنوني من النجاة من جحيم اضطراب منزلي.

واكتشفت سريعاً أن أبي ليس الوحيد الذي أصابته الأمزجة الكالحة والفوضوية. عندما أصبحت في السادسة عشرة أو السابعة عشرة، أصبح من الواضح أن طاقاتي وحماساتي من الممكن أن تكون مرهقةً للناس الذين حولي، وبعد أسابيع طويلة من الشعور بالدهجة والنوم القليل، يأخذ تفكيرني دورةً إلى الأسفل في اتجاه سوداويٍ مكتئبٍ بالفعل. أقرب صديقين لي - وهما جذابان، وساخران، وقويان - كانا صاحبي مزاجٍ سوداويٍ نوعاً ما، وأصبحنا ثلاثياً قلقاً، رغم أننا نجحنا في اجتياز الجانب الطبيعي والمرح

للمدرسة الثانوية أيضاً. حقاً، لقد كان كلّ منا في مواقع قيادية في المدرسة ونشيطين في الرياضة والنشاطات اللامنهجية. وكنا نخطط لحياتنا المستقبلية معاً في صداقات حميمة: ضحك، وجدية قاتلة، وشرب، وتدخين، ومزاولة لعبة «قول الحقيقة»<sup>(1)</sup> طوال الليل، والمشاركة في نقاشات عميقة عن مسار حياتنا، كيف ولماذا نموت؟ الاستماع إلى بتهوفن، موزارت، وشومان، ونتجادل بقوة حول القراءات السوداوية والوجودية - هس<sup>(2)</sup>، بايرون<sup>(3)</sup>، ملفل<sup>(4)</sup>، وهاردي<sup>(5)</sup> - التي حددناها لأنفسنا. اعترفنا كلنا عن مزاجنا الكالنج الفوضوي بأمانة: اثنان منا، كما اكتشفنا فيما بعد، كان لديهما أشخاص مصابون بذهان الهوس الاكتئابي في عائلتيهما، والثالث اكتشفنا أن أمه انتحرت بإطلاق الرصاص على قلبها. لقد جربنا معاً بداية الآلام التي سيمر بها كلّ منا - لاحقاً - بمفرده. في حالتي، كانت الأيام تعدو نحو الألم بأكثر مما تمنيت!

\* \* \*

كنت في الصف الثالث الثانوي عندما أصابتي النوبة الأولى من ذهان الهوس الاكتئابي. عندما بدأت النوبة، كل شيء بدا سهلاً، كنت أجري بسرعة

(1) لعبة قول الحقيقة Truth Game: لعبة يقوم فيها اللاعبون بالتناوب بالتصريح عن أفكارهم الحقيقية بدون مواربة.

(2) هيرمان هس Herman Hesse (1877-1962): شاعر وروائي ورسام ألماني. عارض الحرب العالمية الأولى وهاجر إلى سويسرا حيث حصل على جنسيتها عام 1923. حصل على جائزة نوبل للأدب عام 1946. دارت الأفكار الرئيسية في أعماله حول الخواء الروحي، والنفور من المدنية، وصوفية الشرق الأقصى، والتحليل النفسي. خضع للعلاج النفسي فترة من الزمن.

(3) طالع تعريف لورد بايرون صفحة 189.

(4) طالع تعريف هيرمان ملفل صفحة 227.

(5) طالع تعريف توماس هاردي صفحة 161.

مثل «ابن عرس»<sup>(1)</sup> مجنون: منطلقاً بخطط حماسية، ومنهمكة في الرياضة، وأسهر طوال الليل، ليلة بعد ليلة، وأخرج مع الأصدقاء، وأقرأ كل شيء يقع تحت يدي، وكتب شعراً ومسرحيات، وأضع خطأً مفصلة مترفة وغير واقعية لمستقبلي. العالم كان - بالنسبة لي - مليئاً بالسرور والأمل، وشعرت أنني رائعة. ليس مجرد رائعة؛ لقد شعرت أنني رائعة «بالفعل». لقد شعرت أنني أستطيع أن أصنع أي شيء، وأنه لا يوجد أية مهمة صعبة لا يمكن أن أنجزها. لقد كان عقلي يبدو صافياً، ومركزاً بشكلٍ خرافي، وقادراً على عمل عمليات حسابية حذسية كانت حتى تلك اللحظة تتملص مني. حقاً، إنها ما زالت تراوغي حتى الآن. في ذلك الوقت، مع ذلك، لم يكن كل شيء يبدو منطقياً فقط، ولكن كل الأشياء بدأت تجد مكاناً في نوعٍ مدهشٍ من العلاقة الكونية. إحساسي بسحر قوانين الطبيعة سبب لي فوراً دائماً مع أصدقائي، وكنت أمسك بتلابيبهم لأكرهم على الاستماع إليّ وأنا أصف جمال الطبيعة. لقد كانوا أقل من متحمسين لنفاذ بصيرتي في جماليات الكون، برغم أنهم متأثرون بشدة من جراء وجودهم في محيط حماسي المتقد الذي أنهكهم: «كاي، أنت تتكلمين بسرعة!». «كاي، توقف!». «كاي، أنت ترهقينني!». وفي تلك الأيام التي لا يصرحون فيها بما في عقولهم، أستطيع في الواقع - إلى حد بعيد - أن أراها في أعينهم: «كاي، من أجل الله، اهدئي!».

أخيراً، هدأت بالفعل. في الحقيقة، وصلت إلى توقفٍ ساحقٍ. وبخلاف النوبات الهوسية الحادة التي أصابتنى بعد سنواتٍ قليلة، وتفاقت بقسوةٍ ذهانياً حتى أصبحت خارج السيطرة، فإن الموجة الأولى المتحملة من الهوس الخفيف كانت لطيفةً وبمثابة مسحةٍ مخففةٍ فاتتةٍ للهوس الحقيقي. ومثل المئات من دورات الحماس الزائد التالية كانت قصيرةً وأحرقت نفسها بسرعة. هل كانت مضجرةً لأصدقائي؟ ربما! كانت منهكةً ومنبهةً لي بالتأكيد، ولكنها لم

(1) ابن عرس Weasel: حيوانٌ ثدييٌّ صغيرٌ لائحٌ شديد السرعة.

تكن في صورتها القصوى. ثم بدأت طاقة الاحتمال تتدهور في حياتي وعقلي. أصبح تفكيري - الكريستالي الواضح - ضبابياً. كنت أقرأ نفس القطعة مرة بعد أخرى؛ فقط لأدرك أنني لا أتذكر شيئاً مما قرأته للتو. كل كتاب أو قصيدة أختارها لقيت نفس المصير. كل شيء مبهم. لا شيء يبدو منطقياً. بدأت لا أقدر على متابعة المواد في الفصل، وكنت أجد نفسي أهدق في الخارج من خلال النافذة بدون أن أعني ما يدور حولي. كان شيئاً مخيفاً.

لقد كنت معتادة على كون عقلي هو أحسن صديق لدي، وعلى إدارة حواراتٍ لا نهاية لها داخل رأسي، وعلى ما بنيته داخل عقلي من مصدرٍ للضحك والفكر التحليلي لإنقاذي من البيئة المؤلمة أو المملة. لقد اعتمدت في مسيرتي على فطنة وتركيز وولاء عقلي. الآن، وفجأة، انقلب عقلي ضدي: يسخر مني لحماسي التافه، ويضحك على كل خططي الغبية، ولم يعد يجد في أي شيءٍ مهمٍ أو ممتعٍ أو مثيرٍ. لم يعد قادراً على التركيز الفكري، وأصبح يدور باستمرار حول موضوعٍ واحدٍ هو الموت: ما أهمية الحياة؟ الحياة قصيرةٌ وعديمة المعنى، لماذا نعيشها؟ كنت منهكةً تماماً، وبالكاد أستطيع أن أسحب نفسي من السرير في الصباح. لقد كان الوقت الذي يلزمني للمشي إلى أي مكانٍ ضعف الوقت المعتاد. كما كنت أرتدي نفس الملابس مراتٍ عديدةٍ بصورةٍ مكررةٍ؛ لأنني كنت أجد مشقةً في اتخاذ قرارٍ باختيار الأفضل من ملابسٍ التي في الخزانة. كنت أشعر بالفزع عند مخاطبة الناس، وتجنبت أصدقائي قدر المستطاع، وكنت أجلس في مكتبة المدرسة معظم الوقت، خاملةً عملياً، مع قلبٍ ميتٍ وعقلٍ هامدٍ.

كنت أستيقظ كل يومٍ وأنا متعبةٌ بحق. إنه شعورٌ دخيلٌ على ذاتي الطبيعية، مثل شعور الشخص الطبيعي بأنه لامبالٍ أو ضجرٌ بالحياة، وهو ما سيحدث لي لاحقاً. ثم استغرق كالح كئيبٌ مع الموت، والاحتضار، والتعفن، وأن كل شيء خُلِقَ لكي يفنى، الأفضل أن نموت الآن ونوفر آلام الانتظار في هذه الحياة! سحبت عقلي وجسدي المنهكين إلى مقبرةٍ قريبة،

وأخذت أتأمل كم عاش كلٌّ من سكانها قبل اللحظة الأخيرة. جلست على القبور وكتبتُ قصائدَ شعريةً طويلةً، ومفزعةً، وكئيبةً، وأنا مقتنعةٌ أن عقلي وجسدي يتعفنان، وأن جميع الموتى يعرفون ذلك، ولكنهم لا يتكلمون. ارتبطتُ مع الإنهاك فتراتٍ من القلق المسعور الرهيب الذي لم يكن يجدي معه أي مقدارٍ من الركض المتواصل. ولأسابيعٍ عديدةٍ، كنت أخلط الفودكا بعصير البرتقال قبل أن أذهب إلى المدرسة في الصباح، وكنت أفكر بهوس أن أقتل نفسي. لقد كانت الفودكا تساعدني على تقديم صورةٍ مبينةٍ إلى حدٍ بعيدٍ مع ما كنت أشعر أن القليلين لاحظوه بأنني مختلفةٌ بطريقةٍ ما. من المؤكد ألا أحد من عائلتي لاحظ ذلك. صديقان اهتما بالأمر، ولكنني أرغمتهما على القسم بالكتمان عندما طلبا الحديث مع أبي. أحد الأساتذة لاحظ ذلك، ودعاني والد أحد أصدقائي لحديثٍ جانبيٍّ، وسألني إذا كانت هناك مشكلةٌ ما. كذبتُ بسرعةٍ: «أنا بخير، ولكن شكراً لسؤالك».

لا أعلم كيف استطعت التظاهر بأنني طبيعيةٌ في المدرسة، باستثناء أن الناس الآخرين عموماً مشغولون في حياتهم الخاصة، ونادراً ما يلاحظون يأس الآخرين، خاصة إذا قام الينسون بقليلٍ من الجهد لإخفاء الألم. لم أقم بجهدٍ قليلٍ فقط، بل بجهدٍ هائلٍ كي لا يلاحظني أحد. كنت أحس أن ثمة شيئاً خطأ أصابني بصورةٍ رهيبةٍ، ولكن لم يكن عندي فكرةٌ عن ماهيته، وتربيتي علمتني أن أحتفظ بمشاكلي لنفسِي. وبناءً على ذلك، اتضح لي أنه من السهل أن أبقى على خندق سيكولوجي بيني وبين عائلتي وأصدقائي كما كتب هيوغو وولف<sup>(1)</sup>: «أبدو أحياناً نشيطاً، ومبتهجاً، وسعيداً. أتكلم أيضاً أمام الآخرين على نحوٍ معقولٍ تماماً. ويبدو كما لو أنني شعرت، أيضاً، أن الله

(1) هيوغو وولف Hugo Wolf (1860-1903): مؤلفٌ موسيقيٌّ نمساويٌّ من أصلٍ سلوفينيٍّ. عانى فتراتٍ هوسٍ شديدٍ واكتئابٍ قائمٍ.

يطعم بحالي الذي تحت جلدي. ومع ذلك، الروح تحافظ على رقادها الميت،  
والقلب ينزف من ألف جرح!».

لقد كان من المستحيل تجنب الجروح الفظيعة لكل من عقلي وقلبي -  
صدمة كوني غير قادرة كلياً على فهم ما يجري حولي، ومعرفتي أن أفكاري  
أصبحت خارج سيطرتي تماماً، وإدراكي أنني صرت مكتئبة جداً وأن أمنيّتي  
الوحيدة هي الموت فقط - واستغرق الأمر شهوراً عديدة قبل أن تبدأ الجروح  
في الالتئام. عندما أتأمل ذلك الماضي، أشعر بذهول لكوني نجوت وحدي  
بدون مساعدة طبية، ولكون حياتي المدرسية كانت تحتوي على حياة معقدة  
وموت ملموس. كبرت بسرعة خلال تلك الشهور، كما يجب على الشخص  
الذي يفقد ذاته، ويكون قريباً هكذا من الموت ومن الحفرة الأخيرة.

## تعليمي

كنت في الثامنة عشرة عندما بدأت - بترددٍ - دراستي الجامعية في جامعة كاليفورنيا. لم تكن المكان الذي أريده. لسنواتٍ طويلةٍ، احتفظت في صندوق مجوهراتي ببروش ذهبي من جامعة شيكاغو أهداني إياه أبي. لقد كان جميلاً بكل ما في الكلمة من معنى، وكنت أريد أن أحقق حلمي بارتدائه عملياً وعلمياً. أردت الذهاب إلى جامعة شيكاغو أيضاً لأنها ذات صيتٍ مرموقٍ في تحمل، إذ لم يكن تشجيع، التمرد على التقاليد، ولأن كلاً من أبي، والوالد أمي، وهو فيزيائي، أكملتا دراستهما العليا هناك. كان هذا مستحيلًا ماليًا. سلوك أبي الشاذ في العمل تسبب في فصله من شركة «راند»، ولذلك، على خلاف معظم أصدقائي - الذين ذهبوا إلى هارفرد، وستانفورد، وييل - تقدمت إلى جامعة كاليفورنيا. لقد خاب أملي، وكنت أشعر بمرارةٍ، لأنني كنت متلهفةً على مغادرة كاليفورنيا، وأن أعتمد على نفسي، وأن أدرس في جامعةٍ صغيرةٍ نسبيًا. ولكن في المدى الطويل، اتضح لي أن جامعة كاليفورنيا كانت أفضل مكانٍ لي. جامعة كاليفورنيا زودتني بتعليمٍ ممتازٍ وخاصٍ، وكانت فرصةً لعملٍ مستقلةٍ وبمرونةٍ كبيرةٍ، وربما جامعةً كبيرةً مثلها فقط تستطيع أن تتحمل المزاج العاصف الذي بداخل عقلي. ولكنها، مع ذلك، لم تقدر على توفير أية حمايةٍ ذات معنى ضد الاهتياج والألم الرهيب داخل عقلي.

الجامعة، بالنسبة لأكثر الناس الذين عرفتهم، كانت أفضل سنوات حياتهم. لم يكن ذلك هو الحال معي. الجامعة كانت بالنسبة لي، في معظمها تقريباً، كفاحاً فظيماً، وكوابيس متكررةً من الأمزجة العنيفة والمفزعة، تتناوب لمدة أسابيع وأحياناً لأشهر، مع مرحٍ صاخبٍ، وعاطفةٍ متقدةٍ، وحماسٍ شديدٍ، وجولاتٍ طويلةٍ من العمل الشاق ولكن الممتع. هذا النسق من

الأمزجة والطاقات المتبدلة له جانبٌ فاتنٌ، غالباً لأنه ينفخ في روح الأمزجة الهائجة التي عايشتها في المدرسة الثانوية. لقد كانت هذه الأمزجة استثنائية، ملأت عقلي بشللٍ من الأفكار وبأكثر مما أحْتَاجُه من طاقة؛ لإعطائي - على الأقل - وهم القدرة على تنفيذها. كانت نزعتي المحافظة المعتادة في طريقها إلى التلاشي؛ فقد ارتفع طرف التنورة الأدنى، ونزل خط فتحة العنق، وبدأت أستمتع بجميع شهوات شبابي بدون قيود. أفرطت في فعل كل شيء تقريباً: بدلاً من شراء تذكرة واحدة لسيمفونية بتهوفن، اشتريت تسعاً! بدلاً من التسجيل في خمس مواد، سجلت في سبع! بدلاً من شراء تذكرتين للحفلة الراقصة، اشتريت ثماني أو عشرًا!

في أحد الأيام في سنتي الجامعية الأولى، كنت أمشي في الحديقة الجامعية، وأحرق في جدول الماء الصغير الذي يجري أمامي، وفجأةً تذكرت وبقوة مشهداً من «قصائد الملك»<sup>(1)</sup> لألفرد تينيسون، أعتقد أنه مشهدٌ عن سيدة البحيرة. وبتأثيرٍ فوريٍ لا يقاوم وإحساسٍ ملتهبٍ عاجلٍ، اندفعت إلى المكتبة لشراء نسخةٍ منها، وفعلت ذلك، ولكنني اشتريت أيضاً، على الأقل، عشرين كتاباً آخر! بعضها فقط كان عن أسطورة الملك آرثر<sup>(2)</sup>. التراجم الأثرية شرحت كل شيءٍ عن الطبيعة البشرية - عواطفها، وخياناتها، وعنفها، وفضيلتها، ومطامحها - وعقلي كان يحبك وينسج في الخيال تفاصيل الأسطورة. بالطبع، إذا أخذنا بعين الاعتبار جدية تفكيرِي في ذلك الوقت، فإن

---

(1) قصائد الملك Idylls of the King: مجموعة من القصائد كتبها عام 1855 اللورد ألفرد تينيسون (1809-1892)، الذي يعتبر أعظم شعراء العصر الفيكتوري، ليروي فيها أسطورة الملك آرثر.

(2) الملك آرثر King Arthur: بطل أسطوري بريطاني مثل قيم الفروسية والملكية. زعم أنه كان ملك بريطانيا في القرن السادس للميلاد، وأنه تصدى مع فرسان مائذته المستديرة للغزاة، ولقي مصرعه في ميدان القتال بطريقة غامضة. ولكن هناك اختلافاً شديداً بين المؤرخين في حقيقة وجوده، حيث ترى مدرسة أنه لا وجود تاريخي له، ومدرسة أخرى ترى وجوده ولكن سيرته تم تضخيمها.



شراء تلك الكمية من الكتب قد يبدو ضرورياً لفتاة جامعية. حقاً، الكتب كان لها منطقٌ مبهجٌ لا ريب فيه. ولكن في العالم الواقعي الأكثر صدقاً، كان من الصعب جداً عليّ مالياً أن أقدر على هذا النوع من الشراء المتهور. كنت أعمل عشرين وأحياناً ثلاثين ساعةً أسبوعياً؛ حتى أستطيع توفير تكاليف الدراسة الجامعية، ولم يكن هناك هامشٌ ماليّ إطلاقاً لمصروفاتي أثناء نوبات حماسي المرتفعة. وللأسف، كانت إشعارات تخطي الرصيد البنكي، ذات اللون الوردية، تصلني - كما يبدو لي - عندما أكون في نوبات اكتئابي، التي كانت تأتي حتماً بعد أسابيع من النشوة المفرطة!

وكما كنت في سنتي الأخيرة في المدرسة الثانوية، فإن نشاطي الصفي خلال هذه الفترات الجامعية المثيرة كان طبيعياً. ووجدت الامتحانات وأعمال المختبرات والأبحاث تقريباً سهلةً إلى درجة سخيطةٍ خلال الأسابيع التي أخلق فيها عالياً مزاجياً، كما انهمكت أيضاً في مجموعةٍ منوعةٍ من القضايا السياسية والاجتماعية، التي شملت كل شيءٍ، من نشاطات مناهضة الحرب إلى الأكثر غرابة وتطرفاً مثل التظاهر ضد شركات التجميل، التي تقتل السلاحف لكي تصنع وتبيع مواد التجميل. في إحدى المرات، رابطت أمام متجرٍ ضخمٍ ومعني لافئةً رسمتُ عليها في منزلي صورةً رديئةً لسلاحفيتين تشقان طريقهما عبر الرمال، ويسطع عليهما ضوءٌ من نجوم السماء، وكتبت على اللافتة مخاطبةً زبائن المتجر: «**جلودكم كلفتهم حياتهم!**» بخطٍ أحمر تحت الصورة.

ولكن عندما يحل الليل حتماً بعد النهار فإن مزاجي ينهار، وعقلي ينسحق ويتوقف. فقدت كل اهتمامي بالدراسة، والأصدقاء، والقراءة، وأصبحت نائمةً وحالمةً. لم يكن لدي فكرةٌ عما يجري لي، وكنت أستيقظ في الصباح مع شعورٍ عميقٍ بالفزع لما سأمر به من معاناةٍ في يومٍ جديد. كنت أجلس ساعةً بعد أخرى في المكتبة الجامعية، غير قادرة على حشد قوةٍ كافيةٍ للذهاب إلى المحاضرات. كنت أنظر خارج النافذة، وأحدق في

كتبي، وأعيد ترتيبها، وأخلطها مع بعض، وأغير مكانها، وأفكر في الانسحاب من الجامعة. وعندما أذهب إلى المحاضرة، يكون ذلك عادةً عديم المعنى ومؤلماً. كنت أفهم القليل جداً مما يتم شرحه، وكنت أشعر وكأن الموت فقط سيربحني من الإحساس الغامر بعدم القيمة والسوداوية المحيطين بي. كنت أشعر أنني وحيدة تماماً، ومشاهدة الأحاديث الحوية بين زملائي الطلاب جعلتني أشعر كذلك بالفعل. توقفت عن الإجابة على التليفون، وبدأت أستحم كثيراً بمياه ساخنة معتمدة على أمل عقيم أنها ستساعدني كي أنجو من الرعب والموت.

وفي بعض الأحيان، تصبح فترات اليأس هذه أسوأ بكثير عندما يصاحبها اضطراب شديد. عقلي يقفز من موضوع إلى آخر، ولكن بدلاً من أن يمتلئ بفكر كوني غزير مرتبط بنوبات سابقة من التفكير السريع، فإنه كان يفرق في أصوات وصور موحشة من التعفن والاحتضار: أجسام ميتة على الشاطئ، وبقايا حيوانات متفحمة، وجثث بشرية مجهولة في المشرحة. خلال فترات الاضطراب هذه، أصبحت قلقة، وغاضبة، وسريعة الانفعال. وكانت الطريقة الوحيدة لتخفيف هذا الالتهاب هي أن أركض على امتداد الشاطئ، أو أن أزرع غرفتي جيئةً وذهاباً مثل دب قطبي في حديقة الحيوان. لم أكن أعرف ما الذي يجري لي، وشعرت أنني غير قادرة على طلب مساعدة أي إنسان. لم يدر بخلدي مطلقاً أنني مريضة! عقلي لم يصور لي الأمر كذلك أبداً. لكن أخيراً، بعد سماع محاضرة عن الاكتئاب في مقر «علم نفس الشواذ»، ذهبت إلى خدمات الطلاب الصحية، وفي نيتي طلب مقابلة طبيب نفسي. وصلت إلى بيت السلم وبالكاد خارج العيادة، ثم جلست هناك كالمشلولة. كنت أشعر بالخوف والعار، ولم أكن قادرة على دخول العيادة ولا المغادرة. بقيت هناك، رأسي بين يدي، أنشج لأكثر من ساعة. ثم غادرت، ولم أعد مطلقاً. في نهاية المطاف، اختفى الاكتئاب طواعيةً ولفترة طويلة نسبياً، فقط لكي يحشد قواه للهجمة القادمة.

ويبدو أنني رُزقت ضربة حظٍ مضادةً لكل ما صادفني من أمورٍ مروعةٍ في الحياة. واحدةً من تلك حدثت في سنتي الجامعية الأولى. كنت أدرس مادةً متقدمةً في علم النفس عن «نظرية الشخصية»، وكان البروفسور يشرح طرقاً مختلفةً لتقييم الشخصية والبنية المعرفية. كان يرفع عاليًا كروت «رورشاخ»<sup>(1)</sup> أمام الصف، ويطلب منا أن نكتب ردودنا. أخيراً، حصلت ثمن سنواتٍ من التحديق في السحب وتتبع أنماطها. كان عقلي مبتهجاً ذلك اليوم، ربما لكرم الساحرات اللاتي يعبثن بروحي، وملأت صفحةً بعد صفحةٍ بما كنت أعتقد، كما أظن الآن، إجاباتٍ غريبةً. لقد كان الصف كبيراً، وتم جمع الإجابات بتمريرها من شخصٍ إلى آخر، حتى وصلت إلى البروفسور. ثم قرأ الإجابات بطريقةٍ عشوائيةٍ بصوتٍ عالٍ. وفي المنتصف سمعت قراءةً شاذةً نوعاً ما عن باقي الإجابات، وأدركت بفخر أنها لي. بعض إجاباتي كانت مضحكةً، ولكن القليل منها كان بالفعل غريباً. أو هكذا بدت لي. كان معظم الطلبة يضحكون، وكنت أحرق في قدمي وأنا أشعر بالخزي.

عندما انتهى البروفسور من قراءة أوراقي المخربشة بكثافة، طلب أن يتفضل الشخص الذي كتبها بالبقاء للحديث معه بعد المحاضرة. كنت متأكدةً، لأنه عالم نفس، أنه يستطيع أن يكتشف مباشرةً عقلي الذهاني. كنت أشعر بالرعب. عندما أتذكر مقابله، أظن أنه في الواقع رأى إنسانةً قويةً، وذات عزيمةٍ جيدةٍ، وجادةً، وربما من غير ريب مشوشةً عقلياً. في ذلك الوقت، نظراً لكوني على علمٍ شديدٍ بمدى اضطرابي، افترضت أن حالة مرضي ستكون - بالمثل - واضحةً بالنسبة له. طلب مني أن أرافقه مشياً على الأقدام إلى مكتبه، وبينما كنت أستحضر في عقلي صور دخولي جناح

---

(1) وضع الطبيب النفسي السويسري هيرمان رورشاخ (1884-1922) اختباراً سيكولوجياً للشخصية والذكاء، أطلق عليه اختبار بقع الحبر. وقوام الاختبار عشر بطاقاتٍ عليها بقع حبر تمثل أنماطاً تجريديةً نموذجيةً يطلب من الفرد تحليلها أو تفسيرها.

الأمراض النفسية، قال إنه طوال سنوات تدريسه لم يصادف مثل هذه الحالة «بارعة الخيال» للإجابة على رورشاخ. لقد كان لطيفاً بما فيه الكفاية بأن سمي ما كتبتَه «إبداعاً»، بينما كان البعض - بدون شك - سيطلق عليه جنوناً. لقد كان ذلك درسي الأول لإدراك الحدود المعقدة والمتماصة بين الفكر الأصيل والشاذ، وما زلت مدينةً بعمقٍ له على تسامحه الفكري الذي استنبط شكلاً إيجابياً لا مَرَضياً مما كتبتَه.

سألني البروفسور عن دراستي، وقلت له إنني في السنة الأولى، وأريد أن أصبح طبيبةً، وأني أعمل لكي أسدد تكاليف الدراسة. أوضح لي أن نظام الجامعة لا يسمح لي أن آخذ مادته لأنها مخصصة لطلبة السنتين الثالثة والرابعة فقط. أجبته إنني أعلم بذلك، ولكن المادة بدت شيقة، وإن النظام يبدو استبدادياً تماماً. ضحك بصوتٍ عالٍ، وأدركت فجأة أنني أخيراً وجدت من يحترم حرّيتي. إنه ليس السيدة كورتنّي<sup>(1)</sup>، ولا أحد يتوقع مني انحناء احترام! قال إن لديه منحة عملٍ لمساعد باحثٍ في مختبر، وسألني إذا كنت مهتمةً بالأمر. كنت أكثر من مهتمة! كان ذلك يعني أنني سأتخلص نهائياً من عملي الممل المتواصل كأمانة صندوقٍ في متجر ملابس نسائية، وسأتعلم كيف تُعمل البحوث.

لقد كانت خبرةً مدهشة: تعلمت ترميز المعلومات وتحليلها، وبرمجة الكمبيوترات، ومراجعة البحوث. كما تعلمت كيف تُكتب الأبحاث العلمية وتُعد للنشر. البروفسور الذي كنت أعمل معه كان يدرس بنية الشخصية الإنسانية، ووجدت فكرة بحث الفروق الفردية بين الناس ساحرة تماماً. انهمكت في العمل ولم أجده وسيلةً للتعلم والدخل المالي فقط، بل للهروب أيضاً. وبخلاف الحضور في الصف - الذي يبدو خانقاً، ومثل جميع جداول العالم الدراسية، يعتمد على افتراض من الثبات والاطراد في الأمزجة والأداء

---

(1) مُدرّسة الرقص في كوتيليون البحرية في واشنطن، دي سي.

- فإن العمل البحثي يسمح بجدولٍ مستقلٍ ومرنٍ وجدته منعشاً. إن مسئولية الجامعة لا يهتمون بالتغيرات الموسمية الواضحة في سلوك وقدرات معظم المصابين بذهان الهوس الاكتئابي. لذلك، كان سجل درجاتي مشوهاً بمواد رسبت فيها ومواد لم أكملها. ولكن لحسن الحظ، أوراقي البحثية كانت تُحسّن درجاتي المرعبة. أمزجتني المتقلبة ونوبات اكتئابي الكالحة المتكررة جعلتاني أدفع ضريبة أكاديمية ضخمة خلال سنواتي الجامعية.

وفي سن العشرين، وبعد سنتين من الدراسة الجامعية، أخذت إجازة لمدة سنة من جامعة كاليفورنيا، وغادرت للدراسة في جامعة سانت أندروز<sup>(1)</sup> في أسكتلندا. كان أخي وابن عمي يدرسان في جامعات إنجليزية في ذلك الوقت، واقترحا أن ألحق بهما. ولكنني كنت عميقة التأثر بالشعر والموسيقى الأسكتلنديين اللذين يحبهما أبي، وكان هناك شيء يجذبني إلى الكآبة والنار السلتيّة<sup>(2)</sup> التي ربطتها بالفروع الأسكتلندي من أسلافنا، بالرغم من أنني في نفس الوقت كنت أريد أن أتخلص من أمزجة أبي السوداوية التي لا يمكن التنبؤ بها. أعتقد أنه كان لدي فكرة غريبة أنني قد أفهم بصورة أفضل مشاعري وأفكاري المشوشة إذا رجعت بطريقة ما إلى المصدر، لكنني لم أتخلص منها بالكامل. تقدمت بطلب للحصول على منحة فيدرالية، وحصلت عليها، وأصبحت لأول مرة طالبة 100% بدون الحاجة لعمل إضافي. غادرت لوس أنجلوس لمدة سنة لدراسة العلوم في أسكتلندا نهاراً، والتمتع بالموسيقى والشعر ليلاً.

\* \* \*

(1) جامعة سانت أندروز St. Andrews University: تعتبر أقدم جامعة في أسكتلندا، وثالث أقدم جامعة في العالم الناطق بالإنجليزية. تأسست عام 1410.

(2) سلتيّة Celtic: منسوب إلى السلتيين، وهم مجموعة من الشعوب الهندية الأوروبية الناطقة باللغة السلتيّة التي لا تزال حية حتى الآن. ويمثلهم اليوم الإيرلنديون والويلزيون والأسكتلنديون في المقام الأول. غزا السلتيون مناطق كبيرة في أوروبا منذ القرن السادس قبل الميلاد.

مرشدي الطلابي في جامعة سانت أندروز قال لي إن سانت أندروز هي المكان الوحيد الذي يعرفه حيث ينزل الثلج أفقياً. لقد كان بروفسوراً بارزاً في الفسيولوجيا العصبية. وكان طويلاً، نحيلًا، ويوركشيرياً<sup>(1)</sup> مرحاً. ومثل كل أمثاله من الإنجليز، كان يعتقد أن الطقس الرائع، مثل الحضارة، ينتهي عند بداية الريف الأسكتلندي. لقد كان محقاً بخصوص الطقس. مدينة سانت أندروز العتيقة ذات الحجارة الرمادية تقع على شاطئ بحر الشمال تماماً، وتتعرض لعواصف أواخر الخريف والشتاء التي لا يُصدقها إلا من يجربها. في ذلك الوقت، كان قد مضى عليّ عدة شهورٍ في أسكتلندا، وأصبحت مُصدِّقةً تماماً لما قاله البروفسور. كانت العواصف قاسيةً شرق المدينة حيث يوجد مختبر الجامعة لعلم الأحياء البحرية.

كنا تقريباً عشرة طلاب وطالبات ندرس علم الحيوان في السنة الثالثة، وكنا نجلس دائماً مرتعشين، وتصطك أسناننا في المختبر البارد الرطب المبطن بالصوف. مرشدي كان يبدو في حيرة لكوني أدرس في هذه المادة المتقدمة. لقد كان يُعد مرجعاً بخصوص ما قد يعتقد البعض نوعاً من التخصص الجزئي في مملكة الحيوان، وبالتحديد العصب السمعي للجراد. وفي إحدى المحاضرات، أعلن مرشدي جهلي المطلق بأمر علم الحيوان أمام الآخرين!

كانت المهمة التي بين أيدينا هي إعداد تسجيلات كهربائية - فسيولوجية من العصب السمعي للجرادة. باقي الطلاب - وهم جميعاً متخصصون في العلوم لعدة سنوات - كانوا قد قاموا من قبل، وبدقة، بالتشريح الضروري، وبدأوا التسجيل كما ينبغي. لم تكن لدي أية فكرة عما ينبغي عليّ أن أفعله، وكنت أتساءل مرةً أخرى: لماذا وضعتني الجامعة في هذا المستوى المرتفع من تخصص العلوم. كل ما فعلته هو النقاط الجrade من القفص - ولأنه كان

---

(1) يوركشيرري: موطنه إقليم يوركشير في الجزء الشمالي من إنجلترا.

دافناً، كنت أطيل فترة مكوثي في غرفة الحشرات لأطول فترة - وتحسس جسمها: الأجنحة، والجذع، والرأس. كنت أعرف أنه لا جدوى من ذلك. شعرت بمرشدي البروفسور الطويل خلفي، واستدرت لأرى ابتسامته الساخرة. ذهب إلى السبورة، ورسم ما بدا أنه شبيهة بالجرادة بكل تأكيد، ثم وضع دائرة على رأس الحشرة، وقال بصوت جهوري: «معلوماتك آنسة جاميسون، هذا هو الرأس!». ضحك الطلاب بصوت هادر، وضحكت أنا كذلك، وتصالحت مع ذاتي، واقتنعت بصدق ويأس أنني متخلفة عنهم علمياً. لقد كنت فعلاً متخلفة عنهم، ولكنني تعلمت الكثير، واستمتعت جداً وأنا أتعلم. ومع ذلك، كان هناك مميزات مؤكدة لدراسة علم الحيوانات اللافقارية، لأنه بخلاف علم النفس: تستطيع أن تأكل «المواد» كفاتح للشهية! اللوبستر - طازجاً من البحر ولذيذاً - كان محبوباً على نحو استثنائي. كنا نطبخه في أوعية التجارب وعلى موقد المختبر حتى قال لنا أحد الطلبة المُعَيدِين: «بيبدو أن مواد أبحاثكم تهرب من الخزانات في الليل!». عندها توقفنا عن تناول هذه الوجبة الشهية!

في تلك السنة، مشيت لساعات طويلة على شاطئ البحر وعبر المدينة، وجلست لساعات أتأمل وأكتب بين أطلال المدينة العتيقة. لم أتعب مطلقاً من تخيل شكل كاتدرائية القرن الثاني عشر، ومظهر زجاجها الملون البهي، ولم تفارقني الجاذبية الكاملة لقداس الأحد في كنيسة الكلية الصغيرة التي، مثل الجامعة، بنيت في أوائل القرن الخامس عشر. إن تقاليد القرون الوسطى الخاصة بالتعليم والدين كانت مطرزة مع بعضها بطريقة مدهشة وصوفية تماماً. الرداء الجامعي القرمزي<sup>(1)</sup> السميك - لونه زاه لأن ملكاً أسكتلندياً قديماً أصدر مرسوماً بأن الطلاب يُعتبرون خطراً محتملاً ضد الدولة، ولذلك يجب أن يتم التعرف عليهم بسهولة! - يصنع تبايناً مفعماً بالحيوية مع مباني

(1) اللون القرمزي Scarlet: لون أحمر زاه يميل نحو اللون البرتقالي.

المدينة الرمادية. وبعد قداس الكنيسة، يقوم الطلاب ذوو الأردية القرمزية بالمشي إلى نهاية مرفأ المدينة مُحدثين تبايناً رائعاً مع السماوات الداكنة والبحر.

لقد كان مكاناً ساحراً مليئاً بذكريات ليالٍ باردة صافية بها رجالٌ ونساءٌ في ملابس السهرة (قفازات طويلة، وغطاءات رأس حريرية، وتورت أسكتلندية، وأحزمة ترتان)، وحفلات راقصة لا نهاية لها، وولائم عشاء متأخرة، ورحلات على الدراجات، ونزهات في الربيع. كانت هناك ليالٍ نسهر فيها للغناء والحديث مع رفيقاتي الأسكتلنديات على تلالٍ فوق البحر حيث الطحالب والصخور والأصداف على امتداد الرمال الصفراء. ولا أنسى احتفالات عيد الكريسمس الساحرة في نهاية الفصل الدراسي: الطلاب الجامعيون يلبسون أرديتهم الحمراء الطويلة، وطلاب الدراسات العليا في ملابسهم السوداء القاتمة والقصيرة، وترانيم عيد الميلاد القديمة، وتعليق المصابيح الجميلة، وتلاوة فصول من الكتاب المقدس بكل من الإنجليزية الكلاسيكية، وأيضاً الألف والأكثر رقةً اللهجة الأسكتلندية. خروجي من الكنيسة الصغيرة متأخرةً تلك الليلة الشتائية كان يعني دخولي إلى مشهدٍ عتيق: اللون القرمزي مقابل بياض الثلج، وقرع الأجراس، وقمرٍ كاملٍ صافٍ.

سانت أندروز وفرت لي نسياناً رقيقاً لسنوات حياتي المؤلمة السابقة. لا تزال ذكراها الجميلة باقيةً في وعيي. إنها خبرة أساسية. وبالنسبة لشخصٍ كان يحاول في دراسته الجامعية أن يهرب من يأسٍ واضطرابٍ يتعذر تفسيرهما، فإن سانت أندروز كانت بمثابة تعويذةٍ ضد كل الألم والخسارة، سنةٍ من المغامرة المثيرة والذكرى المبهجة. وبالرغم من شتاء بحر الشمال القارس، كانت بمثابة «الصيف الهندي»<sup>(1)</sup> بالنسبة لحياتي كلها.

\* \* \*

---

(1) الصيف الهندي Indian Summer: فترة هدوءٍ وسعادةٍ وازدهارٍ تقع قبل انتهاء شيءٍ ما.



كنت في الواحدة والعشرين عندما غادرت أسكتلندا و عدت إلى جامعة كاليفورنيا. لقد كانت تحولاً مفاجئاً في مزاجي ومحيطي، وأيضاً تغييراً مفاجئاً لمنط حياتي في سانت أندروز. حاولت أن أعود مجدداً إلى عالمي القديم وروتيني السابق، ولكنني وجدت ذلك صعباً. لقد كنت مرتاحة لمدة سنة من عناء العمل لمدة عشرين أو ثلاثين ساعة أسبوعياً لتوفير نفقاتي، ولكنني الآن مرة أخرى أصبحت مضطرة أن أجمع بين أعمال مختلفة: حضور المواد، والحياة الاجتماعية، والأمزجة المضطربة. خططي المهنية تغيرت أيضاً. أصبح من الواضح بالنسبة لي مع الوقت أن مزاجي المتقلب وضجري الدائم سوف يجعلان كلية الطب - خصوصاً السنتين الأوليين اللتين تتطلبان المكوث لساعات طويلة متواصلة في قاعات المحاضرات - خياراً بعيد الاحتمال. لقد وجدت من الصعوبة أن أمكث في الصفوف طويلاً، وكنت أفضل أن أتعلم وحدي بواسطة القراءة. أحببت البحث والكتابة، ووجدت أن فكرة التقيد بمثل جدول كلية الطب كريهة جداً. وبمثله من الأهمية، كنت قد قرأت دراسة ويليام جيمس<sup>(1)</sup> النفسية العظيمة «تنوعات التجربة الدينية» خلال سنة وجودي في سانت أندروز، وأصبحت مفتونة تماماً بفكرة دراسة علم النفس، خاصة الفروق الفردية في الطباع والتنوع في القدرات الانفعالية، مثل المزاج والإدراك القوي. بدأت أيضاً العمل مع بروفيسور ثان في منحة بحثية. لقد كانت دراسة ساحرة عن الآثار السيكولوجية الفسيولوجية للمخدرات المؤثرة على العقل مثل: الماريجوانا، الكوكايين، والأفيون؛ والبريبورتات، والأمفيتامين. لقد كان مهتماً على وجه الخصوص بسبب إيمان بعض الأشخاص صنفاً معيناً من المخدرات، على سبيل المثال الهلوسة، بينما ينجذب الآخرون إلى المخدرات الموهنة أو المبهجة للمزاج.

---

(1) ويليام جيمس William James (1842-1910): فيلسوف وعالم نفس أمريكي. طوأ الفلسفة النزاعية، كما برز في علم النفس. عانى في ريعان شبابه اضطرابات عقلية وجسدية، بالإضافة إلى الاكتئاب، كما حاول الانتحار.

البروفسور نفسه - طويل، وخجول، وذكي - كان لديه ميل إلى  
الأمزجة المتقلبة بسرعة وعمق. لقد وجدت العمل معه، أولاً كمساعدة  
باحث، ثم طالبة دكتوراه، خبرة استثنائية: لقد كان مبدعاً رائعاً، ومحباً  
للتعلم، ومنتفح العقل، وعنيداً ولكن منصفاً في مطالبه الفكرية، وحنوناً  
بصورة استثنائية في تفهم تذبذب مزاجي وقدرتي على الانتباه. كان لدى  
كل منا نوعٌ من الحدس عن الشخص الآخر ولكننا، في أغلب الأوقات، لا  
نتلفظ به، بالرغم من كوننا نناقش قضية الأمزجة السوداوية في بعض  
الحالات الاستثنائية. كان مكتبي مجاوراً لمكتبه، وكان، أثناء أوقات  
اكتتابي، يسألني عن مشاعري ويقول لي إنني أبدو متعبةً وكئيبةً أو واهنةً،  
ويسألني عما يستطيع صنعه لمساعدتي.

في أحد الأيام أثناء نقاشاتنا اكتشفنا أن كلا منا كان يصنف حدة مزاجه  
- هو على مقياس من 10 درجات من «فظيع» إلى «عظيم»، وأنا على  
مقياس يتراوح من -3 (مشلول ويائس بالكامل) إلى +3 (مزاج رائع  
وحيووي) في محاولة لاكتشاف نوع من المعنى أو السبب لحدوث أو غياب  
هذا المزاج المتقلب. كنا نتناقش مراراً وتكراراً عن احتمال تناول أدوية  
مضادة للاكتئاب، ولكننا كنا عميقين الشك أنها ستعمل وحذرين من الآثار  
الجانبية. نوعاً ما، ومثل الكثير من الناس المكتئبين، شعرنا أن اكتئابنا أكثر  
تعقيداً ومن النوع الوجودي، بينما مضادات الاكتئاب يمكن أن تنجح مع  
المرضى النفسيين العاديين، مع قطع الماشية الضعيف، ولكن ليس معنا! لقد  
كان موقفاً خاطئاً كلّفنا الكثير: نتشتتنا وكبرياؤنا حجبا عنا الحقيقة. بالرغم  
من تأرجحات مزاجي - لأن اكتتابي تسبقه ابتهاجات طائشة حيوية - شعرت  
أن عملي كمساعدة باحثٍ معه هو بمثابة ملاذ. كنت أطفئ الإضاءة في  
مكتبي مراتٍ عديدةٍ لكي أنام لأنني أشعر باضطرابٍ عنيفٍ، وعندما أستيقظ  
أجد معطفه يغطيني، وهناك ملاحظة مكتوبة بخطه على ورق الكمبيوتر:  
«سوف تكونين بخير قريباً».

إن المتعة الهائلة من العمل معه، والتعلم الرائع من العمل نفسه، والارتياح المتواصل من عملي الآخر مع البروفسور ذي الميول الرياضية<sup>(1)</sup> الذي أعمل معه منذ السنة الأولى، والتأثير القوي لويليام جيمس، وتقلب وقلق مزاجي، كل هذه الأمور مجتمعة ساعدتني في اتخاذ قراري بدراسة الدكتوراه في علم النفس بدلاً من الطب. جامعة كاليفورنيا كانت في ذلك الوقت، ولا تزال، واحدة من أفضل الجامعات في برنامج الدراسات العليا في تخصص علم النفس في الولايات المتحدة. تقدمت بطلب القبول وبدأت دراسة الدكتوراه في عام 1971.

\* \* \*

قررت في ذلك الوقت أنني يجب أن أجد حلاً لأمزجتي. وبسرعة، كان الخيار هو بين الذهاب إلى الطبيب النفسي أو شراء جواد! وبما أن كل من أعرفهم - تقريباً - كانوا يذهبون للطبيب النفسي، ولأن عندي اعتقاداً راسخاً بوجود حل مشاكلي بنفسي، كان من الطبيعي أن اشتري جواداً! لم يكن جواداً عادياً، بل عنيداً، وقاسياً، ومشوشاً، وعُصابياً<sup>(2)</sup> مثل وودي ألن<sup>(3)</sup> ولكن بدون نكهة هزلية! كما كان قلقاً بصورة جامحة، ودائم العرج، ولا يتمتع بذلك يمكن أن يُفتخر به. كان يخاف من الثعابين، والناس، والسحالي،

(1) نسبة إلى علم الرياضيات Mathematics.

(2) العصاب Neurosis: اضطرابٌ وظيفيٌّ وحالةٌ مرضيةٌ تجعل حياة الشخص أقل سعادة. ومن أعراضه القلق، والخوف، والاكتئاب، والوساوس، والأفعال القهرية، وسهولة الاستثارة، والحساسية الزائدة، واضطرابات النوم والطعام، وضعف الثقة في الذات. وتوجد صعوبة في التفريق بين بعض حالات العصاب والذهان، وقد يتطور العصاب إلى ذهان إذا لم يُعالج. ويطلق اصطلاحاً على كل من لم يتكيف مع المجتمع، ومن ثم هناك من يعتقد أن أكثر المبدعين عصائبيون.

(3) وودي ألن Woody Allen: كاتب، وممثل، وموسيقي، ومخرج سينمائي أمريكي. ولد عام 1935. تتميز أعماله بالطابع الكوميدي الناقد للمجتمع. يخضع للمعالجة بواسطة التحليل النفسي منذ 30 سنة تقريباً.

والكلاب، والخيول الأخرى. باختصار، كان يخاف من كل شيء يمكن أن يقابله في حياته فينتصب على قائمته الخفيتين ثم ينطلق بجنون في اتجاه عشوائي! أصبحت أخاف من ركوبه عندما أكون شديدة الاكتئاب، وفي نوبات هوسي، كنت أشد خوفاً من ترافق هوسي مع اهتياجه.

للأسف، لم يكن قراراً جنونياً فحسب بل غيبياً أيضاً. لقد كلفني عبثاً مالياً هائلاً لتغذيته ومراعاة صحته وسلامة أقدامه، فضلاً عن الجهد البدني والذهني المرهقين لمتابعته والاهتمام به. أخيراً، كان عليّ أن أعترف أنني لست روكفَلر<sup>(1)</sup> بل طالبة دراسات عليا! بعث الجواد غير آسفة عليه، وبدأت أواظب على حضور محاضرات موادّي في الجامعة التي ألهاني عنها.

الدراسات العليا كانت المتعة التي افتقدتها في دراسة البكالوريوس. لقد كانت امتداداً، في بعض النواحي، للصيف الهندي الذي استمتعت به في سانت أندروز. عندما أنظر إلى تلك السنوات الآن مع وجهة نظر إكلينيكية هادئة اكتسبتها فيما بعد، أدرك أنني كنت أعاني ما يعرف بفترة «السكون»<sup>(2)</sup> - وهو سائد في السنوات الأولى لذهان الهوس الاكتئابي وتأجيل مخادع من المسار المتوحش المتكرر دورياً الذي يأخذه المرض عندما لا يعالج - ولكنني افترضت أنني عدت لحالتي الطبيعية. في تلك الأيام، لم تكن هناك كلمات أو أسماء للأمراض أو مفاهيم متفق عليها ويمكن أن تعطي معاني للتأرجحات المروعة في المزاج التي عانيت منها.

الدراسات العليا لم تكن حريةً نسبيةً لي من المرض، ولكنها كانت أيضاً حريةً من النظام الصارم في مرحلة البكالوريوس. ورغم أنني تغيبت عن نصف عدد المحاضرات الرسمية، لم يؤثر ذلك عليّ لأنني كنت أنجز ما يطلب مني بنجاح في نهاية الأمر. الطرق الشاذة للنجاح غير مهمة في

---

(1) جون دايفدسون روكفَلر John D. Rockefeller (1874-1960): ملياردير و«ملك نفط» أمريكي.

(2) سكون Remission: الحالة التي يختفي فيها المرض المزمّن لفترة من الوقت.

الجامعة، المهم هو النجاح. تزوجت، أيضاً، بهذه الطريقة، بفنانٍ فرنسي. لم يكن رساماً موهوباً فقط، ولكن شخصاً حنوناً ومهذباً. تقابلنا في بداية السبعينيات، في حفلة برنش<sup>(1)</sup> عند بعض الأصدقاء المشتركين. لقد كان عصر الشعر الطويل، والاضطراب الاجتماعي، وتأجيل الدراسات العليا، ومناهضة حرب فيتنام. وشعرت بالاطمئنان عندما وجدت شخصاً، لمجرد التغيير، في جوهره الأساسي غير مهتم بالسياسة، وذكياً جداً ولكنه ليس مفكراً، وملتزمًا بشدة بالفن. لقد كنا مختلفين، ولكننا أحببنا بعضنا فوراً. اكتشفنا بسرعة أننا نتشارك في حب جارف للرسم، والموسيقى، وعالم الطبيعة. كنت في ذلك الوقت، هائجةً وحيويةً بشكلٍ مزعجٍ، ونحيلةً جداً، وعندما لا أكون مشرفةً على الموت من شدة الاكتئاب، أصبح ممثلةً برغبة جارفة في حياة مثيرة، ومهنة أكاديمية مرموقة، والعديد من الأطفال. الصور من تلك الأيام تظهر رجلاً طويلاً، ووسيماً فوق المعتاد، وداكن الشعر، ومهذباً، وبني العينين. وبينما يبدو متناسقاً في مظهره، تصاحبه امرأة تبدو زائغة شاردة في منتصف العشرينات: في إحدى الصور تضحك، وترتدي قبعة عريضة، وشعرها الطويل يتطاير بفرح. وفي صورة أخرى حزينة، ومكتئبة، وتبدو كأنها عجوز، وترتدي ملابس وقورة وثقيلة الظل. شعري، مثل مزاجي، كان يتأرجح إلى الأعلى والأسفل: طويلٌ أحياناً وقصيرٌ في بعض الأوقات حسب المزاج والظروف. الأمزجة، والشعر، والملابس كانت كلها تتغير من أسبوعٍ إلى آخر ومن شهرٍ إلى آخر. وفي المقابل، زوجي كان ثابتاً، وفي معظم الحالات كان ينتهي بنا الأمر أن يكمل كل منا طبع الآخر.

خلال شهورٍ من لقائنا، كنا نعيش مع بعضنا في شقة صغيرة قرب المحيط. لقد كانت حياةً عاديةً هادئةً مليئةً بمشاهدة الأفلام، والأصدقاء،

---

(1) برنش Brunch: وجبة طعام نصف صباحية تقوم مقام الفطور والغداء معاً.

والرحلات إلى سان فرانسيسكو وبحيرة تاهو وغابة يوسيمتي. إن قوة زوجنا، وقُرب الأصدقاء الرائعين، والمدى الفكري المرن الذي زودتني به الدراسات العليا كلها ساهمت بقوة في توفير ملاذ هادئٍ لمرضي.

بدأت بدراسة علم النفس التجريبي، خصوصاً الجوانب الفسيولوجية والرياضية من التخصص، ولكن بعد شهرٍ عديدةٍ من الدراسات السريرية في مستشفى مودسلي في لندن - التي أكملتها قبل مقابلة زوجي -، قررت التحول إلى «علم النفس السريري»<sup>(1)</sup>. لقد كان لدي اهتمامٍ شخصيٍّ ومهنيٍّ متزايدٍ بهذا الحقل. مادة تخصصي، التي تركزت على الطرق الإحصائية، والبيولوجي، وعلم النفس التجريبي، تحولت الآن إلى علم الصيدلة النفسي، وعلم النفس المرضي، والطرق السريرية، والعلاج النفسي<sup>(2)</sup>. علم النفس المرضي - الدراسة العلمية للاضطراب العقلي - كان اختياراً رائعاً للغاية، ووجدت أن رؤية المرضى ليست عملاً أسراً فحسب، بل تحدياً شاقاً يتطلب جهداً فكرياً كبيراً وإخلاصاً صادقاً في النية. بالرغم من أننا كنا نتعلم كيف

---

(1) علم النفس السريري Clinical Psychology: طالع تعريفه صفحة 17.

(2) العلاج النفسي (السيكوثيرابي) Psychotherapy: معالجة الاضطرابات الذهنية والانفعالية باستخدام وسائل علم النفس. وتتطوي المعالجة النفسية في معظم الحالات على تبادل الحديث بين المعالج ومريضٍ أو أكثر. وهناك ثلاثة أنواعٍ من المعالجين النفسيين: (1) أطباء النفس، (2) علماء النفس، (3) المتخصصون في الخدمة الاجتماعية النفسية. يحمل الأطباء النفسيون عادةً شهادةً طبيةً ويتلقون تدريباً عالياً يؤهلهم لتشخيص الاضطرابات النفسية وعلاجها. ولا يسمح لسواهم بوصف المهدئات وغيرها من العقاقير في سياق العلاج. ويحمل علماء النفس شهادة في علم النفس، كما يتلقون تدريباً عملياً فيه. ويحمل معظم المتخصصين في الخدمة الاجتماعية النفسية شهادة، ويتلقون تدريباً على استعمال وسائل العلاج النفسي. وقد يؤدي الممرضون النفسيون والممرضات النفسيات أيضاً دوراً في العلاج النفسي. تتطوي المعالجة النفسية على استخدام شتى الوسائل المرتكزة على مختلف الأفكار والنظريات التي تدور حول أسباب الاضطرابات النفسية. فهناك معالجون يستخدمون شكلاً واحداً من العلاج مع جميع مرضاهم، لكن كثيراً من المعالجين يُنوعون وسائلهم تبعاً لتباين طبيعة مشاكل مرضاهم.

نقوم بعمل تشخيص سريري، لم أقم حتى ذلك الوقت بوضع أية علاقة في عقلي بين المشاكل التي أعانيها وبين ما يوصف بذهان الهوس الاكتئابي في الكتب الجامعية! وبنقض كامل وغريب لـ «متلازمة طالب الطب»، التي تقتضي أن يصبح طلاب الطب مقتنعين بأنهم مصابون بالمرض الذي يدرسونه، مضيت بلا مبالاة في تدريبي السريري ولم أضع مزاجي المضطرب والمقلب في أي سياق طبي مطلقاً. عندما أتأمل ذلك، أجد أن إنكاري وجهلي يبدوان غير قابلين للفهم فعلياً. لقد لاحظت، مع هذا، أنني كنت أشعر براحة أكثر من زملائي عندما أعالج المرضى الذهانيين.

في ذلك الوقت، في برامج فترة التدريب<sup>(1)</sup> الخاصة بعلم النفس السريري والطب النفسي، كان الذهان مرتبطاً بالفصام بصورة أكبر من ذهان الهوس الاكتئابي، وتعلمت القليل جداً عن اضطراب المزاج بالطرق الرسمية. كانت نظريات التحليل النفسي لا تزال مهيمنة. لذلك، عندما عالجت المرضى في أول سنتين، كان يشرف عليّ كنيّة محللون نفسيون. التركيز في العلاج كان حول فهم الخبرات والصراعات المبكرة، والأحلام والرموز وتفسيرها. كل ذلك شكّل أساس المعالجة النفسية. توصلت إلى فهم طبي أكثر بالنسبة إلى علم النفس المرضي - الذي يركز على التشخيص، والأعراض، والمرض، والعلاج الطبي - فقط عندما بدأت فترة التدريب في معهد الطب النفسي العصبي لجامعة كاليفورنيا. ورغم أنه كانت لديّ اعتراضات كثيرة مع المحللين النفسيين لسنوات عديدة - اعتراضات قاسية خاصة مع هؤلاء المحللين المعارضين لمعالجة اختلالات المزاج العنيفة بالأدوية، حتى بعد أن ثبت بعد وقت كافٍ وأدلة مقنعة أن الليثيوم ومضادات الاكتئاب أكثر فاعلية بدون جدال من العلاج النفسي بمفرده -، وجدت فائدة ثمينة جداً من التركيز في تدريبي المبكر في العلاج النفسي على العديد من أوجه فكر التحليل

---

(1) فترة التدريب Residency: فترة التدريب أو الإقامة في المستشفى خلال التخصص في فرع من فروع الطب أو العلوم ذات العلاقة بالطب.

النفسي. لقد تخلصت من معظم مفردات التحليل النفسي مع مرور الوقت، ولكن تعلمها كان شيقاً، ولم أقدر أن أدرك مطلقاً التفرقة الدائمة غير الضرورية والعشوائية بين الطب النفسي «البيولوجي»، الذي يؤكد على الأسباب الطبية والعلاجات للمرض العقلي، وعلم النفس «الديناميكي»، الذي يركز أكثر على قضايا التطور المبكر، وبنية الشخصية، والصراع والبواعث، والفكر اللاواعي.

ومع ذلك، الإفراط يكون دائماً عبثياً. لقد وجدت نفسي مذهولة إلى حد يبعث إلى السخرية الذي يمكن أن يهبط إليه الفكر غير النقدي. في مرحلة ما من تدريبي، كان علينا أن نتعلم كيفية إجراء بعض الاختبارات النفسية، وتشمل اختبارات الذكاء مثل «مقياس ويكسلر لذكاء الراشدين»<sup>(1)</sup>، واختبارات الشخصية مثل «رورشاخ». كان أول مادة للتدريب: زوجي، الذي كفتان لم يفاجئني عندما سجل علامات مرتفعة على مقياس ويكسلر، مضطراً لأن يشرح لي مراراً كيف يضع تصوراً أولياً للوحاته. إجاباته على اختبار رورشاخ كانت على درجة من الإبداع التي لم أشاهد مثلها حتى الآن. وفي اختبار «ارسم شخصاً»، لاحظت أنه يبدو مهتماً به بجدية، فقد كان يرسم بدقة شديدة وببطء ما كان يشبه بورتريه شخصياً. عندما أراني الصورة أخيراً، كانت لقردي جميل ذراعاه ممدودتان على امتداد حافتي الورقة!

اعتقدت أن النتائج مذهلة، وأخذتها إلى رئيسة الاختبارات السيكولوجية التي كانت جادة تماماً، ومتعصبةً للتحليل النفسي. قضت أكثر من ساعة تحلل النتائج بأسخف طريقةٍ عرفتُها في حياتي. لقد استعملتُ قدرًا مهولاً من التخمين، وتكلمت عن غضب زوجي الفطري والمكبوت، وصراعاته النفسية

---

(1) مقياس ويكسلر لذكاء الراشدين WAIS: اختبار عام للذكاء بدأ العمل به عام 1939 ثم تم تطويره عام 1955. يتم تحديد الذكاء بمعرفة قدرة الشخص على العمل بهدف، والتفكير بعقلانية، والتعامل بفعالية مع البيئة المحيطة به.



والعقلية والشخصية، وازدواجيته، وطبيعته الاجتماعية، وبنيته الشخصية المضطربة بعمق! إن زوجي - السابق الآن - الذي لم أعرف أنه كذب مطلقاً طوال خمسة وعشرين عاماً يتم نعته بأنه مختلٌ عقلياً! رجلٌ مستقيمٌ ومهذبٌ على نحوٍ فريدٍ تم تصنيفه بأنه مضطربٌ بشدة، ويعاني صراعات، ومحتاجٌ! كل هذا لأنه عمل شيئاً مختلفاً في الاختبارات. لقد كان ذلك عبثاً. حقاً، لقد كان ذلك سخيفاً بالنسبة لي؛ لأنني - بعد أن قهقهت لاشعورياً لبعض الوقت، وبالتالي أثرت المزيد من حقنها، والأسوأ المزيد من التحليل! -، اندفعتُ بغضبٍ وأنا أضحكُ خارج مكتبها، ورفضتُ تسجيل النتائج في التقرير؛ وغنيٌ عن البيان قوله أيضاً، تصرفي هذا تم التحقيق فيه، وتشرجه، وتحليله!

معظم تعليمي الحقيقي أتى من التنوع العريض والعدد الكبير للمرضى الذين قيّمتهم وعالجتهم خلال فترة تدريبي سريري لما قبل الدكتوراه. خلال التدريب، أكملت دراسة المواد الأكاديمية للتخصصين الفرعيين: علم الصيدلة النفسي، وعلم السلوك الحيواني. أحببت على وجه الخصوص دراسة السلوك الحيواني، وأضفت إلى المواد التي يعرضها قسم علم النفس مواد دراساتٍ عليا من قسم علم الحيوان. هذه المواد من قسم علم الحيوان ركزت على بيولوجية الثدييات المائية، ولم تشمل فقط التاريخ الطبيعي، وبيولوجية ثعلب الماء، والفقمة، وأسد البحر، والحوت، والدولفين، ولكن أيضاً المسائل الباطنية مثل تكيفات القلب الوعائية الخاصة بالغوص في أسد البحر والحوت، وكذلك نظام الاتصالات الذي يستعمله الدولفين. لقد كان التعليم من أجل التعلم، وكنت أعشق ذلك. لم يكن شيءٌ من ذلك له صلةٌ بأي أمرٍ كنت أدرسه أو أتدرب عليه إطلاقاً! ولكن تلك المواد كانت - بلا جدالٍ - أكثر المواد إثارةً وتشويقاً في دراستي العليا.

الامتحانات كانت تأتي وتذهب أثناء الدراسة. وأخيراً، قمت بعمل دراسة دكتوراه - غير ملهمةٍ تماماً! - عن إيمان الهيروين، وكتبت في

المقابل رسالة دكتوراه غير مُهَمَّة بناءً عليها. ثم بعد أسبوعين من حشو كل الأمور الصغيرة التافهة التي استطعت إدخالها باهتياج شديد داخل عقلي، دخلت إلى غرفة يوجد فيها خمسة رجال متجهمين يجلسون حول طاولة. جلست، ومررت بالمحنة التي تعرف تأديباً بالاختبار الشفهي النهائي، أو بوصفٍ «عسكري» أدق: الدفاع عن الرسالة! اثنان من الرجال الجالسين أمامي هما البروفسوران اللذان عملت معهما لسنوات. أحدهما كان سهلاً معي، والآخر كان - أعتقد في محاولة لإظهار الحياد - قاسياً. أحد الثلاثة الآخرين الأخصائيين في علم الصيدلة النفسي، الشخص الوحيد من غير تثبيت<sup>(1)</sup> رسمي، شعر أنه من الواجب عليه أن يضيق الخناق عليّ. ولكن الآخرين، اللذين كانا أستاذين، شعرا بوضوح أنه تمادى كثيراً في استعراض تفوقه في معرفة تفاصيل علم الإحصاء وتصميم البحوث، وأخيراً أرغماه على العودة إلى مستوى مقبول من الكياسة. وبعد ثلاث ساعات من رقص الباليه الفكري المعقد دفاعاً عن رسالتي، غادرت الغرفة، ووقفت في الممر بينما كانوا يتناقشون ثم يصوتون. قاسيت لحظاتٍ ضروريةً من الصراع العنيف، ثم عدت إلى الغرفة لأجد نفس الرجال الخمسة، الذين كانوا منذ ساعات يبدون كالحين وغير ودودين، هذه المرة يبتسمون، وأيديهم ممدودةٌ للسلام عليّ، وكانوا يقولون جميعاً، وهو ما أبهجني وأسعدني: «تهانينا».

شعائر الانتقال إلى العالم الأكاديمي غامضةٌ ورومانسيةٌ جداً بطريقتها الخاصة. أما التوتّر والنفور من الرسائل والاختبار الشفهي النهائي فيتم نسيانها بسرعةٍ في لحظات الشّري<sup>(2)</sup> الرائعة التالية، القبول في عضوية نادٍ قديمٍ جداً، وحفلات التخرج، ورداء الدكتوراه، والطقوس الأكاديمية، والاستماع لأول مرة لـ «دكتورة» بدلاً من «آنسة» جاميسون. تم تعييني

(1) طالع صفحة 142 لتعريف التثبيت الأكاديمي.

(2) الشّري Sherry: ضربٌ من النبيذ منسوب إلى مدينة شريش الإسبانية.

كأستاذة مساعدة في جامعة كاليفورنيا في قسم الطب النفسي. حصلت على موقف جيد لسيرتي لأول مرة في حياتي، وانضمت لنادي هيئة التدريس بأقصى سرعة، وبدأت فوراً أفكر كيف أتسلق السلم الأكاديمي إلى الأعلى. ثم تمتعتُ بصيفٍ رائعٍ.. رائعٍ جداً كما أظن. وخلال ثلاثة شهور من تعييني كأستاذة، بدأت أصبح ذهانيةً بحق.



الفصل الثاني

جنونٌ ليس بتلك الروعة



## فرار العقل

هناك نوع خاص من الألم، والزهو، والوحدة، والرعب التي يتضمنها هذا النوع من الجنون. عندما تكون مبتهجا يكون مذهلاً. الأفكار والمشاعر تكون سريعة كالنيازك، وعليك أن تتبعتها حتى تجد أفضلها وأكثرها إشعاعاً. الخجل يختفي، والكلمات والإشارات المناسبة تكون فجأة هناك، وتصبح القدرة على أسر مشاعر الآخرين يقيناً مدركاً. هناك اهتمامات بأناسٍ غير مهمين. الشهوانية تصبح مستعرة، والرغبة في الإغواء وأن يتم إغواؤك لا تقاوم. مشاعر الهدوء، والحيوية، والطاقة، والسعادة، والقدرة المالية، والنشوة تعقب في نخاع الشخص. ولكن، في مكان ما، يتغير كل هذا. الأفكار السريعة تصبح أكثر سرعةً وعدداً من اللازم، التشويش الغامر يحل مكان الوضوح الكامل. الذاكرة تهاجر. الفكاهاة والتركيز على وجوه الأصدقاء يُستبدلان بالخوف والقلق عليّ. كل شيء كان يتحرك حسب مزاجك أصبح يعاندك الآن. أنت سريع الانفعال، وغاضب، وخائف، وجامح، وواقع في شرك يسجنك في أحد كهوف عقلك المظلمة. لم تكن تعلم بوجود هذه الكهوف. إنها لن تنتهي، لأن الجنون ينحت حقيقته داخلك!

وتستمر متواصلةً متواصلةً، وفي النهاية لا يبقى سوى ذكريات الآخرين عن سلوكك - تصرفاتك الغريبة المسعورة الهائمة - لأن الهوس له على الأقل بعض النعمة؛ حيث يمحو الذاكرة جزئياً. ثم ماذا بعد الأدوية، والطبيب النفسي، والياس، والاكئاب، والجرعات المفرطة من الأدوية؟ كل هذه المشاعر التي لا تصدق يجب توضيحها. مَنْ هو شديد التهذيب الذي يستطيع مواجهتي؟ وماذا سيقول؟ من يعرف الحقيقة؟ ماذا فعلت؟ لماذا؟ والسؤال الذي لا يفارقني: متى سيحدث ذلك مرة أخرى؟ ثم، أيضاً، المذكرات المريرة: الدواء الذي يجب تناوله، والامتعاض، والنسيان، وتناول الدواء، والامتعاض،

والنسيان، وهكذا، ولكن الدواء دائماً يجب تناوله! بطاقات الانتماء يتم إبطالها، والشيكات تترد من البنك، وانتقادات من العمل، واعتذارات يجب تقديمها، وذاكرة منقطعة (ماذا فعلت؟)، وصدقات تتبخر، وزواج ينهار! ودائماً: متى سيحدث ذلك مرة أخرى؟ أي من مشاعري حقيقي؟ أي أنا هي أنا؟ الفتاة الشاردة المتهورة، والفوضوية، والنشيطة، والمجنونة؟ أو الخجولة، والمنزلة، واليائسة، والانتحارية، والهالكة، والمنهكة؟ على الأرجح صفات قليلة من كليهما، وأمل ألا يكون أكثرهما. فيرجينيا وولف<sup>(1)</sup> لخصتها جيداً: «إلى أي مدى يمكن لمشاعرنا أن تأخذ صفاتها وهي تهبط إلى القاع؟ أنا أقصد، ما حقيقة أي شعور؟».

\* \* \*

لم أستيقظ في أحد الأيام لأجد نفسي مجنونة. الحياة يجب أن تكون بسيطة للغاية. في الواقع، أصبحت أدرك تدريجياً أن كلاً من حياتي وعقلي يسيران بخطوات متسارعة أكثر من أي وقت مضى، وأخيراً، خلال أول فصل دراسي لي كعضوة هيئة تدريس، جمح كل منهما بنهوض خارج نطاق السيطرة تماماً. ولكن التعجيل من الفكر السريع إلى التشويش كان بطيئاً ومغويماً بشكل جميل. في البداية، كان كل شيء يبدو طبيعياً بشكل كامل. التحقت بقسم الطب النفسي في يوليو 1974، وتم تعييني في أحد الأجنحة الداخلية للمرضى البالغين؛ من أجل مسؤولياتي الأكاديمية والسريرية. كان من مهامي الإشراف على الأطباء النفسيين المقيمين وطلاب علم النفس المتدربين بخصوص وسائل التشخيص، والفحص النفسي، والعلاج النفسي. ونظراً لخلفيتي في علم الصيدلة النفسي،

(1) فيرجينيا وولف Virginia Woolf (1882-1941): روائية وناقدة إنجليزية رائدة. تعتبر من أبرز ممثلي أدب الحداثة في القرن العشرين. أصيبت باكتئاب حاد وانتحرت غرقاً.



أشرفت أيضاً على بعض القضايا المتعلقة بتجارب الأدوية والعلاجات. كنت أيضاً مسئولة الاتصال بين قسم الطب النفسي وقسم التخدير، حيث قمت بعمل استشارات وسمينارات، كما وضعت بروتوكولات بحثٍ صممتها لاستقصاء الجوانب السيكلوجية والطبية للألم. بحثي الشخصي تكون بالأساس من امتدادٍ لدراسات المخدرات التي أجريتها في الدراسات العليا. لم يكن لدي اهتمامٌ خاصٌ بكلٍ من عمل العيادة أو البحث المتعلق باختلال المزاج، ولأنني كنت وقتها لم أعانٍ من تأرجحاتٍ واضطرابٍ في المزاجات لأكثر من سنة، افترضت أن هذه المشاكل انتهت تماماً. الشعور بأنك طبيعيّ لأي فترةٍ طويلةٍ ممتدةٍ يعطيك آمالاً يتضح - تقريباً بثباتٍ - أنها مكتوبةٌ على الماء!

استقررت في عملي الجديد بتفاؤلٍ عظيمٍ وطاقةٍ كبيرة. استمتعت بالتدريس، وبالرغم أنه بدا من الغرابة الإشراف على العمل السريري للآخرين، إلا أنني أحببته. لقد وجدت التحول من التدريب إلى وضعي كعضوة هيئة تدريس أقل صعوبةً بكثيرٍ مما كنت أتخيل، ولعل مما ساعد على ذلك بكل تأكيدٍ فارق المرتب المنعش! الحرية النسبية التي وجدتتها في مواصلة اهتماماتي الأكاديمية كانت مدهشة. كنت أعمل كثيراً وأنام قليلاً جداً. الآن أعرف أن قلة النوم هي من أعراض الهوس ومن أسبابها أيضاً، ولكنني لم أكن أعرف ذلك في تلك الأيام، ومن المحتمل أنه لم يكن ليصنع فرقاً لو عرفت. الصيف كان يجلب لي الليالي الطويلة دائماً والأمزجة المبهتجة، ولكن هذه المرة دفعتني بشدةٍ إلى أماكن أكثر ذهانيةً وخطورةً مما عرفت سابقاً. الصيف، وقلة النوم، وطوفانٌ من العمل، وجيناتٍ مرهفةً حساسةً سافقتني أخيراً إلى ما وراء مستويات حماسي المعتادة.. إلى جنونٍ مكتمل!

\* \* \*

حفلة حديقة الجامعة تقام سنوياً للترحيب بأعضاء هيئة التدريس الجدد في جامعة كاليفورنيا. بالمصادفة، الرجل الذي سيصبح طبيبي النفسي كان حاضراً الحفلة بمناسبة انضمامه لكلية الطب. لقد كان بالفعل مثلاً جيداً للتشئت بين الإدراك الحسي للشخص والملاحظات المدروسة الرصينة للطبيب المجرب الذي وجد نفسه فجأة في وضع اجتماعي يراقب متدربةً سابقةً هائجةً هي التي كان، كرئيس أطباءٍ مقيم، يرأسها السنة الماضية. ما أتذكره هو أنني كنت أكثر من مبتهجة، ولكنني أذكر حديثي مع مجموعة كبيرة من الناس، وشعوري أنني ساحرة بشكل لا يقاوم، وتنقلي برشاقة من مُقَبَّلٍ إلى مُقَبَّلٍ، ومن شرابٍ إلى شرابٍ. تكلمت مع رئيس الجامعة لفترة طويلة، وبالطبع، لم يكن لديه فكرةً عنم أكون، ولكنه كان أحد اثنين: لطيفاً بما يفوق الوصف لحديثه المسهب معي، أو ببساطة يؤكد ما اشتهر به من ولع بالنساء الشابات. ولكن مهما كان شعوره الحقيقي، فأنا متأكدة أنه وجدني فائتة!

كما سنحت لي الفرصة للحديث مطولاً أيضاً مع رئيس قسمي، حديث عجيب ولكنني وجدته ساراً. كان شخصاً مرحاً، وكان لديه عقلٌ مبدعٌ جداً يجمع به دائماً خارج حدود أراضي المراعي الأكاديمية للطب. لقد كان مشهوراً في دوائر علم الصيدلة النفسي بقتله - عن طريق الخطأ - فيلاً مستأجراً من السيرك أثناء إجراء التجارب عليه!

نكرياتي عن حفلة الحديقة هي أنني تمتعت بوقتٍ من المؤكد أنه كان خرافياً، ومرحاً، وساحراً. ولكن طبيبي النفسي، في حديثه معي عنها لاحقاً، تذكرها بطريقةٍ مختلفة. قال إنني كنت أردي ملابس مثيرة بشكلٍ لافتٍ للنظر بخلاف الطريقة المحافظة التي رأني فيها السنة التي قبلها. وكنت أضع مكياجاً أكثر بكثيرٍ من المعتاد وبدوت، بالنسبة له، مسعورةً وثرثارة. قال إنه يتذكر أنه همس لنفسه: «كاي تبو مهوسه!». أنا، في المقابل، كنت أظن أنني مذهلة!

\* \* \*

كان عقلي قد بدأ يعاني «الخبطة»، وهو يحاول التواصل مع الأفكار السريعة المنهزمة المتقاطعة مع بعضها البعض بكل زاويةٍ يمكن تخيلها. كان هناك حشدٌ من الخلايا العصبية في الطرق السريعة لعقلي، وكلما حاولت إبطاء تفكيري أيقنت أنني لا أقدر على ذلك. حماسي كان متقدماً، ويسير بعنفٍ بالغٍ كذلك، بالرغم من وجود نوعٍ من الأساس المنطقي لما أفعله. في أحد الأيام، مثلاً، أصابتي نوبة نسخ أوراق: عملت ثلاثين إلى أربعين نسخةً من قصيدةٍ لإدنا سانت فينسنت ميلاي<sup>(1)</sup>، ومقالٍ عن الدين والذهان من «المجلة الأمريكية للطب النفسي»، ومقالٍ آخر بعنوان «لماذا لا أحضر مؤتمرات الحالات»<sup>(2)</sup>، كتبه عالم نفسٍ بارزٌ قام بشرح كل الأسباب التي تجعل جولات التدريس السريرية، عندما تؤدي على نحوٍ رديءٍ، إضاعةً رهيبَةً للوقت. كل هذه المقالات الثلاثة بدت بالنسبة لي، على نحوٍ مفاجئٍ تماماً، كأن لها معنىً عميقاً وثيق الصلة بالهيئة الطبية في الجناح. ولذلك قمت بتوزيعها على كل شخصٍ وجدته هناك.

الشيء المثير لاهتمامي الآن هو ليس كوني قمت بعملٍ مهووسٍ بطريقةٍ نموذجية، بل على العكس، لقد كان هناك بعض البصيرة والمعنى لما قمت به في تلك الأيام الأولى للجنون المبكر. جولات الأجنحة كانت إضاعةً للوقت، مع أن رئيس الجناح كان أقل من مُقدِّرٍ لتوضيحي ذلك لكل طبيبٍ مقیمٍ ومتدربٍ (وغير مُقدِّرٍ تماماً توزيعي المقال على جميع موظفي الهيئة الطبية)! قصيدة ميلاي، «الانبعاث»، قرأتها في المرحلة الثانوية، وعندما

(1) إدنا سانت فينسنت ميلاي Edna St. Vincent Millay (1892-1950): شاعرة وكاتبة مسرحية أمريكية. كتبت الشعر الوجداني الذي عبرت فيه عن عواطفها الشخصية. كتبت تحت الاسم المستعار نانسي بويد. كانت أول امرأة تحصل على جائزة بوليتزر للشعر. عُرفت بحياتها البوهيمية وعلاقتها العاطفية العديدة رغم كونها متزوجة. يعتقد أنها ماتت منتحرةً بإلقاء نفسها من قمة السلم في منزلها حيث كسرت رقبتها.

(2) مؤتمرات الحالات: Case Conferences

أصبح مزاجي أكثر فأكثر في حالة نشوة غامرة، وعندما أصبح عقلي يسرح ويسرع بالأفكار، تذكرتها بوضوح كاملٍ والتقطتها. ومع أنني كنت بدأت رحلتي نحو الجنون للتو، إلا أن القصيدة كانت تصف الدورة الكاملة التي كنت على وشك خوضها: لقد بدأت بالمدرجات الحسية الطبيعية: «كل ما أقدر على مشاهدته من حيث أوقف.. كان ثلاثة جبالٍ طويلةٍ وغايةٍ»، ثم تابعت وسط حالاتٍ من النشوة والأوهام إلى أن وصلت إلى يأسٍ مطردٍ، وأخيراً بلغت الانبثاق الكامل نحو العالم الطبيعي، ولكن مع إدراكٍ عميقٍ. ميلادي كانت في التاسعة عشرة عندما كتبت القصيدة، ومع أنني لم أعرفها في ذلك الوقت، إلا أنها نجت فيما بعد من انهياراتٍ نفسيةٍ عديدةٍ، ودخلت المستشفى عدة مرات. بطريقةٍ ما، وفي الحالة الغريبة التي كنت بها، شعرت أن القصيدة كان فيها معنىٌ يهمني. لقد فهمتها تماماً. قمت بتوزيعها على الأطباء المقيمين والمتدربين كوصفٍ مجازيٍ للعملية الذهانية واحتمالات النجاة منها. الأطباء المقيمون، وهم على غير علمٍ بالاضطراب الداخلي الذي حدثني على تصوير الأوراق، استجابوا جيداً للمقالات كما عبروا عن ارتياحهم لأنهم تمتعوا ببعض الوقت السار بعيداً عن القراءة الطبية الثقيلة المعتادة.

خلال هذه النوبة من السلوك المحموم المتزايد في العمل، كان زوجي ينهار. انفصلت عن زوجي، ظاهرياً لأنني أردت أطفالاً وهو لم يكن يرغب في ذلك - وهذا سببٌ حقيقيٌّ وهامٌ - ولكن الأمر كان أكثر تعقيداً من ذلك. لقد كنت مضطربةً، وسريعة الغضب، وأشتهي الإثارة على نحوٍ متزايدٍ، وفجأةً، وجدت نفسي أتمرد على نفس الأشياء التي كنت أحبها في زوجي: الحنان، والاستقرار، والدفء، والحب. ثم انعزلت بصورةٍ منهورةٍ في حياةٍ جديدةٍ. وجدت شقةً حديثةً جداً في سانتا مونيكا، رغم أنني كنت أكره العمارة الحديثة. اشتريت أثاثاً فنلندياً حديثاً، مع أنني كنت أحب الأشياء الكلاسيكية القديمة الدافئة. كل الأشياء التي اقتنيتها كانت جميلةً، وحديثةً، وذات زوايا، وأعتقد أنها كانت - على نحوٍ غريبٍ - مهذبَةً وغير عدوانيةٍ نسبياً لعقلي

المشوش وحواسي الموسوسة. لقد كانت الشقة تطل على منظرٍ مذهلٍ للمحيط. إن إنفاق الكثير من المال الذي لا تملكه، أو كما يصفه التشخيص الطبي الرسمي «الانهماك في فورة شراءٍ مفرطةٍ» يعتبر جزءاً كلاسيكياً من الهوس!

\* \* \*

عندما أكون مبتهجةً، لا أقدر أن أقلق بخصوص المال، حتى لو حاولت. ولذلك توقفت عن القلق. المال سيأتي من مكانٍ ما.. أنا أستحقه، والله سيوفره. بطاقات الائتمان كارثة، والشيكات الشخصية أسوأ. لسوء حظ الذهانين على كل حال، الهوس هو امتدادٌ طبيعيٌّ للاقتصاد. ما الذي لا يمكن الوصول إليه بواسطة بطاقات الائتمان وحسابات البنوك؟! لذلك، اشترت اثني عشر صندوق إسعافٍ ضد لدغ الأفعى بإحساس من العجلة والأهمية. اشترت أحجاراً كريمة، وأثاثاً فخماً وغير ضروري، وثلاث ساعات فخمة إحداهما رولكس، وفساتين غير لائقة تماماً شبيهةً بملابس الحوريات. في إحدى فورات الشراء في لندن، صرفت مئات الجنيهات على شراء كتب لأنها لامست ولعاً قديماً في نفسي: كتبٌ عن التاريخ الطبيعي لـ «الخلد»<sup>(1)</sup>، وكتبٌ عن حياة البطريق. في إحدى المرات أعتقد أنني سرقت بلوزةً لأنني لم أستطع أن أنتظر المرأة التي أمامي في الطابور. أو ربما أردت السرقة، لا أتذكر، كنت مشوشةً تماماً. أظن أنني صرفت أكثر من ثلاثين ألف دولارٍ بكثيرٍ خلال نوبتي هوسي الحادتين الرئيسيتين، والله وحده يعلم كم صرفت أيضاً خلال نوباتي الأقل حدة المتكررة التي لا تعد.

لكن حين العودة إلى الليثيوم، والدوران حول الكوكب بنفس السرعة مثل أي شخصٍ آخر، تجد أن رصيدك استهلك تماماً، لقد تم صلبك: الهوس

---

(1) الخلد Mole: حيوانٌ ثديي صغير، ممتلئ الجسم، وذو وبرٍ كثيفٍ ناعم. ينفق معظم وقته في حفر أنفاقٍ يحيا فيها تحت الأرض.

ليس رفاهيةً يستطيع أي شخص أن يتحملها! إنه أمرٌ مدمرٌ أن يكون عندك المرض، إنه أمرٌ رديءٌ أن يكون من الواجب عليك دفع التكاليف: الأدوية، وتحاليل الدم، والعلاج النفسي. تكاليف العلاج، على الأقل، يمكن خصمها جزئياً، من الضرائب. ولكن الأموال المنفقة خلال فورات الهوس لا ينطبق عليها أي نظام إعفاءٍ ضريبيٍّ أو خسارةٍ تجارية. ولذلك، بعد الهوس، عندما تشعر بالاكتئاب، فإنها تعطيك سبباً ممتازاً لتكون أكثر اكتئاباً!

\* \* \*

حصول أخي على الدكتوراه في الاقتصاد من جامعة هارفارد لم يهيئه بالدرجة الكافية للفوضى المالية التي شاهدها منتشرةً أمامه على الأرض في صالة شفتي. لقد كانت هناك أكوامٌ من فواتير بطاقات الائتمان، أكداًسٌ من إشعارات انتهاء الرصيد البنكي الوردية، وفواتير مكررةً من كل المحلات التي قمت بالدوران عليها مؤخراً.. وبالطبع دفعت بالبطاقة أو بالشيكات. وفي حزمة منفصلةٍ مشنومةٍ، كان هناك رسائل تهديدٍ من وكالات تحصيل ديون. ثم بدأت بحزنٍ أمحص - وأنا أوسوس - آثار عبثي المالي. لقد كانت أشبه بالقيام بعملية تنقيبٍ عن الآثار في العصور المبكرة لعقل شخصٍ ما. لقد كانت هناك فاتورةٌ من مُحنطٍ للحيوانات في فيرجينيا، مثلاً، لثعلبٍ مُحنطٍ شعرت باستماتة - لسبب ما - أنني احتاجه. لقد أحببت الحيوانات طوال حياتي إلى الحد الذي تمنيت فيه أن أصبح طبيبةً بيطرية: فكيف - بحق الله - اشتريت حيواناً «ميتاً»؟ كنت أعشق الثعالب وأعجب بها منذ صغري، وكنت أرى فيها السرعة، والذكاء، والجمال: كيف أمكن أن أشارك مباشرةً في قتل أحدها هكذا؟! لقد شعرت بالرعب من الطابع الرهيب لعملية الشراء هذه وأحسست بالاشمئزاز من نفسي، ولم أستطع أن أتخيل ماذا يمكن أن أفعل بالثعلب حال وصوله فعلياً.

وفي محاولةٍ لصرفِ اهتمامي، بدأتُ عمليةَ التفتيشِ في فواتير بطاقات الائتمان. قُربَ قِمةِ الكومةِ كانت هناك فاتورة الصيدلية التي اشتريت منها الصناديق المضادة للدغ الأفعى. ذلك الصيدلي، الذي أعطاني لتوه وصفتي من الليثيوم، كان يتسم مدركاً هوسي وهو يحاسبني على شراء هذه الصناديق والأشياء العبثية، والسخيفة، والغريبة الأخرى التي اشتريتها. كنت أعرف بماذا كان يفكر، ولكن بنزعة مزاجي المنشرح، قدرت روح الفكاهة لديه. لقد كان كما يبدو، على العكس مني، غير مدركٍ تماماً للمشكلة الرهيبة التي تسببها الأفاعي ذوات الجرس في وادي سان فرانسيسكو! الله اختارني، وفيما يبدو أنا فقط، لكي أُنذر العالم عن التكاثر المرعب للأفاعي القاتلة.. أو هكذا اعتقدت في تسكعي الضلالي المشتت! بطريقة تفكيري الخاصة التي حثتني على شراء جميع الصناديق الموجودة في الصيدلية، كنت أفعل كل ما في استطاعتي لحماية نفسي ومن أحبهم. وفي غمرة ركضي المجنون داخل ممرات الصيدلية، خطرت لي فكرة أن أُنذر جريدة لوس أنجلوس تايمز عن هذا الخطر! ولكن كنت مهووسةً بشكلٍ كبيرٍ، ولم أستطع أن أنسق أفكارِي بهذا الخصوص.

أخي، الذي بدا أنه قرأ أفكارِي، دخل الصالة ومعه زجاجة شامبانيا وكاساتٍ على صينية. لقد تخيل، كما قال، أننا سنحتاج الشامبانيا لأن الأمر الذي أمامنا من المحتمل أن يكون: «نوعاً ما غير سار». أخي لا يعرف المبالغة. كما أنه ليس شخصاً يحب المجاملات. إنه، في المقابل، رجلٌ منصفٌ، وعمليٌّ، وكريمٌ، وشخصٌ، بسبب ثقته في نفسه، يلهم الآخرين اكتساب الثقة بأنفسهم. ولهذه الأسباب، فهو يشبه والدتنا. خلال فترة انفصال أبي وأمي، وبالتالي طلاقهما، وضع أخي جناحي حنانه حولي، وحماني، وعمل كل ما في وسعه لمساعدتي على آلامي ومزاجي المتمرد. لقد كان جناحاه ملاذي دائماً وأبداً. منذ أن بدأت الدراسة الجامعية، ومن ثم خلال دراساتي العليا، وبعد ذلك انضمامي إلى هيئة التدريس في الجامعة. حقاً، إنه

حتى الآن لا يزال كذلك.. عندما أشعر أنني بحاجة إلى فترة راحة من الأكم أو الخوف من المجهول، أو مجرد الهروب، كنت أجد تذكرة سفر في صندوق البريد مع مذكرة تقترح أن ألحق به في مكان ما، مثل بوسطن أو نيويورك أو كولورادو أو سان فرانسيسكو. في أغلب الأحيان، سيكون في أحد هذه الأماكن لإلقاء محاضرة، أو إعطاء استشارة، أو يكون في إجازة قصيرة. ألحق به في فندقه أو في مطعم فخم وأنا في قمة السرور لرؤيته - طويلاً، ووسيماً، وأنيقاً - وهو يمشي بسرعة. بغض النظر عن مزاجي أو مشاكلي، إنه ينجح دائماً في أن يجعلني أشعر أنه سعيد برويتي. وفي كل المرات التي سافرت فيها للعيش في الخارج - أولاً إلى أسكتلندا كطالبة جامعية، ثم إلى إنجلترا كطالبة دراسات عليا، ثم مرتين أخريين إلى لندن في إجازات تفرغ علمي<sup>(1)</sup> من جامعة كاليفورنيا - كنت أعرف دائماً أنها ستكون مسألة أسابيع قبل أن يصل ليظمن على سكني، ووضعي، وبأخذني للعشاء، ويقترح أن نذهب للبحث عن كتب حديثة في «مكتبة هانشرز» أو «مكتبة ديلونز» أو غيرها من المكتبات. بعد هجمة الهوس الرهيبة الأولى التي تعرضت لها، أحاط أخي بجناحيه حولي بإحكام. لقد قال لي بوضوح جلي: إنني إذا كنت بحاجة، أينما كان، سيكون على الطائرة التالية إلى لوس أنجلوس.

الآن، لم يُصدر حكماً بخصوص مشترياتي غير المنطقية تماماً، أو إذا فعل، فإنه على الأقل لم يفعل ذلك أمامي. وبفضل قرض شخصي حصل عليه من مؤسسة «كريدت يونيون» في البنك الدولي، حيث يعمل كإقتصادي، استطعنا أن نكتب شيكات سددنا بواسطتها كل الديون المستحقة علي. وتدرجياً خلال عدة سنوات، استطعت أن أسدد له قيمة القرض. وبدقة أكبر،

(1) إجازة التفرغ العلمي Sabbatical Leave: وتسمى أيضاً الإجازة السببية: وهي إجازة مدفوعة الأجر لمدة عام واحد تُمنح عادة لأستاذ في جامعة كل سبع سنة للرحلة من أجل البحث أو تأليف كتاب.



استطعت فقط أن أدفع له المال الذي أدين له به. ولكن لا أقدر أن أسدد له الحب، والحنان، والكرم، والتفهم.

\* \* \*

واصلت حياتي بتسارعٍ مروع. كنت أعمل - بسخفٍ - ساعاتٍ طويلةً جداً، وتقريباً لا أنام. عندما أذهب إلى المنزل في الليل كنت أجده مكاناً لفوضى مرعبة: كتب، أكثرها جديدة، مبعثرة في كل مكان. وملابسٍ مكدسة في أكوامٍ في كل غرفة. وهناك رزمٌ مفتوحة، وأكياسٌ غير مفرغة في كل مكان. شقتي كانت تبدو كما لو كانت سُكنت ثم هُجرت من مستعمرة حيوانات الخلد. كانت هناك مئات القصاصات من الأوراق كذلك تراكمت على سطح طاولة مكتبي وطاولات المطبخ مكونةً هضبةً صغيرةً على الأرض. إحدى القصاصات كانت تحتوي على قصيدةٍ مضطربةٍ ومشوشةٍ وجدتها بعد أسابيع في ثلاجتي، جذبتها كما يبدو مجموعة توابلي! لقد أسميتها، لأسبابٍ أعتقد أنها منطقية في ذلك الوقت «هو أكل العشب». كان هناك العديد من أمثال هذه القصيدة في كل مكان. وبعد أسابيع من تنظيف وترتيب شقتي، ما زلت أجد وريقاتٍ وقصاصاتٍ في أماكن لا يمكن تخيلها.

وعيني وخبرتي بالأصوات عموماً والموسيقى خصوصاً كانا قويين. النغمات المنفردة للبوب والمزمار والكمان كنت أتأثر بها على نحوٍ رائع. كنت أسمع كل نغمةٍ بمفردها، جميع النغمات مع بعضها، ثم كل واحدةٍ بجمالٍ ثاقبٍ ووضوحٍ حادٍ. كنت أشعر كما لو كنت أقف في فسحة الأوركسترا. وسريعاً، أصبح نمط الموسيقى الكلاسيكية الحزين لا يروقني. صرت لا أطيق بطئها ولا المشاعر الغامرة التي أحسها حين أسمعها. لذلك غيرت مزاجي على نحوٍ مفاجئٍ إلى موسيقى الروك. جذبت ألبومي الخاص بالرولف ستونز، وشغلته بأعلى صوتٍ ممكنٍ. تنقلت من مقطعٍ إلى مقطعٍ، ومن ألبومٍ إلى ألبومٍ، أناغم بين مزاجي والموسيقى، وبين الموسيقى

ومزاجي. وبسرعة، أصبحت شفتي مليئةً بالأسطوانات، والأشرطة، وأغلفة الألبومات المبعثرة، وأنا مستمرة في البحث عن «الكمال» الموسيقي. الفوضى التي في عقلي بدأت تعكس الفوضى التي في شفتي، صرت غير قادرة على هضم ما أسمع، وأصبحت مشوشةً، وخائفةً، ومرتبكةً. لم أعد أقدر أن أستمع لأكثر من بضع دقائق لأي معزوفةٍ موسيقيةٍ. سلوكي صار مهتاجاً، وعقلي أكثرَ احتياجاً.

بدأ الظلام ينسج خيوطه ببطءٍ داخل عقلي، ورويداً ورويداً أصبحت يائسةً وغير مسيطرةٍ على نفسي تماماً. لم أعد أستطيع متابعة تسلسل أفكارِي. كانت الجُمْل تتطاير في رأسي وتتشظى: أولاً إلى عبارات غير مفهومة، ثم إلى مجرد كلمات، وأخيراً إلى حروفٍ فقط. في إحدى الليالي، وقفت في منتصف غرفة الجلوس، ونظرت من النافذة إلى غروب الشمس الحمراء كالدم المنتشر أمامي في أفق المحيط الهادئ. فجأة شعرت بإحساس غريب من الضوء في مؤخرة عيني وتقريباً على الفور رأيت نابذة<sup>(1)</sup> ضخمة سوداء داخل رأسي. شاهدت جسماً وجهه غير واضح، طويلاً ويلبس رداءً يلامس الأرض، ويقترّب من النابذة ومعه أنبوب مختبرٍ زجاجي مليء بالدم في يده. عندما اقترب مني، أصابني الرعب لأنه كان أنا! أنا! كان الدم على ثيابي، ومعطفي، وقفازاتي الطويلة البيضاء. راقبت بحذرٍ المرأة وهي تضع أنبوب الدم في أحد ثقوب رف النابذة، أغلقت الغطاء، وضغطت على الزر في مقدمة الجهاز. بدأت النابذة في الدوران.

ثم أصبحت، بطريقةٍ مرعبة، الصورة التي كانت سابقاً داخل رأسي الآن خارج رأسي بالكامل. لقد شللتُ بالخوف. دوران النابذة وقعقة الأنبوب الزجاجي ضد الحديد داخل النابذة أصبح أعلى وأعلى، ثم تشظت النابذة إلى

---

(1) النابذة Centrifuge: أداة مختبر تعمل على فصل السوائل (مثل الدم) ذات الكثافات المختلفة بعضها عن بعض، وتفصل الأجسام الصلبة عن السوائل أيضاً.

ألف قطعة. انتشر الدم في كل مكان. بقع الدم على النوافذ، والجدران، والأرض، واللوحات. نظرت في الخارج إلى المحيط، ورأيت أن الدم الذي على النافذة اندمج مع الغروب، ولم أستطع التمييز بينهما. صرخت بكل سعة رئتي. لم أستطع الهروب من مشهد الدماء وأصوات صدى قعقة النابذة وهي تدور بسرعة أكبر وأكبر. لم تكن أفكاري مشوشةً بعنفٍ فقط، ولكنها تحولت إلى خيالٍ مروّعٍ أيضاً، وهو تصورٌ مناسبٌ ولكن رهيبٌ لحياةٍ وعقلٍ إنسانيةٍ كانت خارج السيطرة. صرخت مراراً وتكراراً. تقهقرت الهلوسة ببطء. اتصلت بزميلٍ وطلبت المساعدة. سكبت الكثير من السكوتش لنفسي، وانتظرت وصوله.

\* \* \*

لحسن الحظ، قبل أن يصبح هوسي معروفاً للجميع، كنت قد تعرفت على هذا الزميل - وهو طبيب عام - الذي أصبح صديقاً حميماً بعد افتراقنا عن زوجي. لقد كان يفهمني جيداً، وكان على استعداد أن يتقبل هوسي وحقيقي وأوهامي. كما أنه واجهني بصراحةٍ بأنني أحتاج أن آخذ الليثيوم، ولم يكن ذلك سهلاً بالنسبة له؛ لأنني كنت مهتاجةً بشدة، أعاني من البارانويا<sup>(1)</sup>، وعنيفةً جسدياً، ولكنه استطاع السيطرة على الوضع بذكاءٍ ولطفٍ وتفهمٍ. لقد كان مهذباً ولكن حازماً عندما أخبرني أنه يعتقد أنني أعاني ذهان الهوس الاكتئابي، وأقنعني أن أحجز موعداً مع طبيب نفسي. تعقبنا معاً كل شيءٍ استطعنا الحصول عليه مما كُتب عن المرض. قرأنا كل ما استطعنا أن نستوعبه، ثم انتقلنا إلى كل ما هو معروف عن العلاج. الليثيوم تمت الموافقة عليه قبل أربع سنوات فقط، في عام 1970، من قبل دائرة الدواء والغذاء،

---

(1) البارانويا أو جنون الارتياب Paranoia: اضطرابٌ عقليٌ يتميز المصاب به بخصالٍ أبرزها الشك، الحسد، الشعور بالاضطهاد، وبإساءة فهم أية ملاحظةٍ أو عملٍ من الآخرين. ويشعر المصاب أنه عظيم الشأن، متفوقٌ على الآخرين، وعليمٌ بكل شيءٍ.

ولم يكن منتشرأ بالقدر الكافي حتى ذلك الوقت في كاليفورنيا. لقد كان واضحاً من قراءة المطبوعات الطبية أن الليثيوم هو الدواء الوحيد الذي يوجد احتمالاً جدياً أن يساعدني. قام صديقي بكتابة وصفة طبية لكي أحصل على الليثيوم وبعض الأدوية الأخرى المضادة للذهان لفترة قصيرة وعند الطوارئ، فقط لمساعدتي لأطول فترة ممكنة حتى أول زيارة للطبيب النفسي. وضع الرقم الصحيح والدقيق لعدد الحبات في الوصفة، وعدد الحبات التي يجب أن أخذها كل صباح ومساءً، وقضى ساعات يتحدث مع عائلتي عن مرضي وعن أحسن طريقة للتعامل معه. سحب دماً مني من أجل مقارنة مستويات الليثيوم، وأعطاني تشجيعاً وأملاً كبيراً عن احتمال الشفاء. كما ألح عليّ أن أخذ إجازة قصيرة من عملي، وكانت نصيحةً ثمينةً لأنها أنقذتني لاحقاً من خسارة وظيفتي وامتيازاتي في العيادة، كما قام بالترتيب لمن يتولى رعايتي في منزلي في الفترات التي لم يتمكن فيها من فعل ذلك.

شعرت أنني أكثر سوءاً بشكلٍ لانهائي، أكثر اكتئاباً بشكلٍ خطيرٍ خلال هذه النوبة الهوسية الأولى مقارنةً بنوبات اكتئابي السيئة السابقة. في الحقيقة، الشعور الأكثر رعباً الذي أحسسته في حياتي - الذي يتصف بتشوش ذهني متعاقب الارتفاع والانخفاض - هو المرة الأولى التي كنت فيها مهووسةً ذهانياً. لقد أصبت بالهوس الخفيف مراتٍ كثيرةً سابقاً، ولكنها لم تكن تجارب مخيفةً، كانت نشواتٍ في الأحسن، وتشوشاً في الأسوأ. وتعلمت أن أتأقلم معها بإتقانٍ ممتازٍ. لقد استطعت أن أطور ميكانيزمات للسيطرة على النفس، أن أقمع ضجيج الضحك الزائد فوق المعتاد، وأن أضع حدوداً صلبةً لنزقي. تجنبت الأوضاع التي من الممكن - بطريقةٍ أخرى - أن تحرك أو تثير أعصابي المفرطة الحساسية، وتعلمت أن أتظاهر أنني مصغيةٌ أو أتابع تسلسلاً منطقياً عندما يكون عقلي في حالة سرحانٍ يطارده أرناب في ألف اتجاه. استمر كلٌّ من عملي وحياتي المهنية. ولكن عملي، وتربيتي، وفكري، وشخصيتي لم تُحضرني لكي أواجه الجنون.

رغم شعوري أن أمراً ما بداخلي يتنامى منذ أسابيع، وإحساسي أن شيئاً ما كان خطيراً بجديّة، فقد كانت هناك نقطةً محددةً عرفت فيها أنني جُننت. كانت أفكاري سريعةً جداً، لدرجة أنني لا أستطيع تذكر بداية الجملة وأنا في منتصفها. شظايا من الأفكار، والجمل، والصور كانت تدور في دوائر في عقلي بصورةٍ مستمرةٍ مثل النور في قصص الأطفال. أخيراً، مثل هذه النور، أصبحت منصهرةً ومتجمدة بلا معنى. لم يعد شيءٌ مألوفٌ في السابق مألوفاً الآن. كنت أريد بحرقه إبطاء نشاطي ولكنني لم أقدر. لم يفدني أي شيء: الركض حول موقف السيارات لساعاتٍ طويلةٍ أو السباحة لكيلومترات عديدة. مستوى طاقتي لم يتأثر بأي شيءٍ فعلته. الجنس أصبح حاداً كمتعة، وخلالها كنت أشعر أن عقلي مغلفٌ بخطوطٍ ضوئيةٍ سوداءٍ مرعبة. أوهامي تركزت على الموت البطيء المؤلم لجميع النباتات في العالم: ساقٌ يلي ساقاً، وجذعٌ يلي جذعاً، وورقةٌ تلي ورقةً، ماتت كلها ولم أستطع أن أصنع شيئاً لمساعدتها. صرخاتها كانت متنافرة النغمات. وعلى نحوٍ متزايد، كانت جميع صوري في عقلي قائمةً ومتعفنةً.

في أحد الأوقات قررت أنه إذا لم يتوقف عقلي - الذي أكسب رزقي من خلاله والذي افترضت سلامته وثباته لسنواتٍ طويلةٍ - عن الركض السريع ولم يبدأ يعمل كطبيعته المعتادة مرةً أخرى، فسوف أقتل نفسي بالقفز من المبنى المجاور ذي الاثني عشر طابقاً. أمهلته أربعاً وعشرين ساعةً. ولكن، بالطبع، لم يكن لدي فكرةٍ عن الوقت، وتسابقتُ إلى رأسي مليون فكرةٍ أخرى - جميلةً وكنيسةً - ونسجتُ خيوطها هناك. أيامٌ لانهائيةً ورهيبهً استخدمت فيها سلسلةً متواصلةً من الأكوية المرعبة - ثورازين، ليثيوم، فاليوم، وبربيتورات - التي أحدثت تأثيراً أخيراً. بدأتُ أشعر أن عقلي تم كبح جماحه. تم إبطاؤه ووضع في حالة توقف. ولكن الأمر استغرق الكثير والكثير من الوقت حتى أستطيع أن أستعيد عقلي مرةً أخرى، وزمناً أكثر بكثيرٍ حتى أقدر أن أثق فيه مرةً أخرى.

\* \* \*

قابلت الرجل الذي أصبح طبيبي النفسي للمرة الأولى عندما كان رئيس الأطباء المقيمين في معهد طب النفس العصبي في جامعة كاليفورنيا. لقد كان طويلاً، ووسيماً، وصاحب آراءٍ حكيمة، ومتوقد الذكاء، وسريع البديهة، ويضحك بسهولة مما يلفت من وجوده المهيب. كما كان حازماً، ومنظماً، ويعلم ويهتم جداً بما يفعله. كان يحب الطب بصدق، وكان أستاذاً رائعاً. خلال السنة التي قضيتها كمتدربةٍ قبل الدكتوراه في قسم علم النفس كان يشرف على عملي السريري في قسم خدمات البالغين الداخلي. لقد اكتشفت أنه بحرٌّ من الفكر العقلاني، والتشخيص الدقيق، والحنان في المواقف الصعبة التي تعرضت لها في الجناح من حيث التفرقة والصراعات. ومع أنه كان متصلباً بخصوص أهمية العلاج الطبي المبكر والمركز للمرضى الذهانيين، إلا أنه كان لديه اعتقادٌ راسخٌ وعميقٌ بأهمية العلاج النفسي في الوصول إلى تغييرٍ وشفاءٍ دائمين. إن عطفه على المرضى مع علمه الغزير في الطب البشري، الطب النفسي، والطبيعة البشرية ترك انطباعاً مؤثراً فيّ. عندما أصبحت مهروسةً بعنفٍ بعد انضمامي إلى هيئة التدريس في جامعة كاليفورنيا مباشرة، كان هو الشخص الوحيد الذي ائتمنته على عقلي وحياتي. لقد أيقنت بالحدس أنني لا أستطيع - بحق الجحيم - أن أتغلب عليه بالحديث ولا بالتفكير ولا بالمناورة. وفي غمرة تشوشٍ كاملٍ، كان هذا قراراً صائباً وعاقلاً بشكلٍ استثنائي.

لم أكن مريضةً فقط عندما اتصلت لأول مرةٍ لطلب موعدٍ، لقد كنت أيضاً أشعر بالرعب والإحراج العميق. لم أذهب من قبل إلى طبيبٍ نفسي أو أخصائي نفسي. لم يكن لدي أي خيار. لقد فقدت عقلي تماماً وبكل ما في الكلمة من معنى، وإذا لم أحصل على مساعدةٍ طبيةٍ، فمن المحتمل جداً أن أفقد عملي، وزواجي المتقلقل، بالإضافة إلى فقدان حياتي. قادت سيارتي من مكتبي في جامعة كاليفورنيا إلى مكتب الطبيب في وادي سان فيرناندو. لقد كان المساء قد حل للتو وهو في العادة وقتٌ جميلٌ ومريحٌ للأعصاب، ولكنني

كنت لأول مرة في حياتي ارتعش من الخوف. ارتعدت خوفاً مما قد يقوله لي، وارتعدت مما قد لا يمكنه أن يقوله لي. لبعض الوقت، لم أستطع أن أبدأ التفكير أو حتى الضحك لأسخر من هذا الوضع الذي كنت فيه، ولم تكن لدي فكرة عن وجود أو فعل أي شيء يمكن أن يجعلني أشعر بتحسن.

ضغطت على زر المصعد، ومشيت في الرواق حتى وصلت غرفة الانتظار. كان هناك مريضان آخران ينتظران طبيبيهما، وهذا ما زاد من شعوري بالخجل والإحراج؛ لإحساسي بانقلاب دوري من دكتورة إلى مريضة. إنها - بلا شك - عملية بناء شخصية جديدة! ولكنني كنت قد بدأت أتعب من كل فرص بناء الشخصية على حساب الطمأنينة، والثبات، والحياة الطبيعية. ربما لو لم أكن حساسة كثيراً في ذلك الوقت، لم يكن كل ذلك سيؤثر عليّ بتلك الطريقة. ولكنني كنت مشوشة وخائفة وتدمرت بشكل مروع كل انطباعاتي عن ذاتي. أما ثقتي بنفسي، التي تميزت بها في كل وجه من أوجه حياتي منذ كنت طفلة، فقد أخذت إجازة طويلة ومقلقة جداً.

على الجدار البعيد لغرفة الانتظار، رأيت مجموعة من الأزرار المضيئة وغير المضيئة. لقد كان واضحاً أن عليّ أن أضغط على أحدها، وهذا بدوره، سوف يعلم طبيبي النفسي أنني وصلت. شعرت أنني مثل فأر أبيض كبير في مختبر يضرب بكفه أداة لتعطيه قطعة طعام. لقد كان نظاماً غريباً مهيناً رغم كونه عملياً. كان لدي شعوراً عميقاً بأن وجودي على الجهة الخطأ من طاولة الطبيب لن تكون آثاره حسنة بالنسبة لي.

فتح طبيبي الباب، نظر إليّ نظرة طويلة، ثم جلسنا، وقال كلاماً مطمئناً. نسيت تماماً جميع ما قاله - وأنا متأكدة من أن المهم كان هو أسلوب كلامه وليس كلماته - ولكن ببطء تدفق إشعاع دقيق، دقيق جداً، من الضوء إلى عقلي الخائف والمظلم. لا أتذكر بناتاً ما قلته في الزيارة الأولى، ولكنني متأكدة من أنها كانت كلمات مشتتة، متوترة، ومشوشة مثلي. جلس هناك على مقعده يستمع إليّ بدون مقاطعة، كان جسمه الطويل البالغ مائة وتسعين

سننيمتراً مهيباً، ساقاه تتشابكان ثم تتفكان، يداه الطويلتان تلامسان بعضيهما، كل رأس إصبع يلامس رأس الإصبع المقابل، ثم بدأ بطرح الأسئلة:

كم ساعة تتامين؟ هل لديك مشاكل في التركيز؟ هل تتكلمين أكثر من المعتاد؟ هل طلب منك أحد أن تبطنني، أو قال لك إنه لا يفهم ما نقولين؟ هل تشعرين بضغط ما للكلام بصورة مستمرة؟ هل تشعرين أن لديك طاقة أكثر من المعتاد؟ هل قال لك أناس آخرون إنهم يجدون صعوبة في التواصل معك؟ هل أصبحت مشتركة في نشاطات أكثر من المعتاد؟ هل قمت بأعمال أكثر من المعتاد؟ هل تسير أفكارك بصورة سريعة بحيث تجدين صعوبة في ضبطها؟ هل تشعرين أنك منهكة جسدياً وقلقةً ذهنياً أكثر من المعتاد؟ هل أصبحت أكثر نشاطاً من الناحية الجنسية؟ هل صرت تصرفين أموالاً أكثر من المعدل؟ هل تتصرفين بتهور؟ هل تشعرين أنك سريعة الانفعال والغضب أكثر من السابق؟ هل تحسبن أن لديك مواهب وطاقت خاصة؟ هل تشاهدين أية رؤى أو تسمعين أية أصوات لم يشاهدها أو يسمعها على الأرجح الناس الآخرون؟ هل شعرت بأية أحاسيس غريبة في جسدك؟ هل حدث لك أي من هذه الأعراض في حياتك السابقة؟ هل يوجد أحد في عائلتك يعاني مشاكل مشابهة؟

أدركت أنني خضعت لفحص تحليلي وتاريخي عميق لمريض نفسي. الأسئلة كانت مألوفة، لقد سألتها لمرضاي مئات المرات، ولكنني وجدت أن اضطراري للإجابة عنها كان مثيراً لأعصابي لأنني لا أعرف إلى أين نسير! وكان مثيراً لأعصابي لأنني أدركت كم هو مخجل أن أكون مريضة! جاوبت «نعم» على جميع الأسئلة تقريباً، بما في ذلك مجموعة طويلة من الأسئلة المتسلسلة الإضافية عن الاكتئاب، ووجدت نفسي أكتسب احتراماً جديداً للطب النفسي والمهنية العالية.

تدرجياً، بدأت خبرته كطبيب، وثقته بنفسه كإنسان، تؤتي ثمارها، تماماً بنفس الطريقة التي استطاعت فيها الأدوية تدرجياً تثبيت ثم تهدئة اهتياج



الهوس. لقد قال لي بصورة جلية قاطعة إنني أعاني ذهان الهوس الاكتئابي. وإنني سوف أحتاج الليثيوم، على الأرجح، لمدة طويلة غير محددة. هذا التشخيص كان مزعجاً بالنسبة لي - كان القليل معروفاً عن المرض في ذلك الوقت واحتمالات الشفاء بعكس هذا الوقت - ولكن لأنه لم يكن لدي خيار، شعرت بالراحة أخيراً: الراحة لسماع تشخيص كنت أعرف في أعماق عقلي أنه صحيح. ومع ذلك، كنت أقوم «الحكم» الذي شعرت أنه أنزله بي. استمع إليّ بصبر. استمع إلى جميع إيضاحاتي المعقدة البديلة لأسباب انهيارى - محنة زواجٍ منك، والتوتر بسبب الانضمام إلى هيئة التدريس، والإجهاد من العمل المتواصل فوق طاقتي - ولكنه بقي ثابتاً بصلاية على تشخيصه وتوصيته بخصوص العلاج. كنتُ مُستاءةً بمرارة ولكن بطريقة ما - في نفس الوقت - مرتاحةً كثيراً. واحترمته بشدة لوضوح فكره، واهتمامه الجلي، ومعارضته المواربة في إيصال الأخبار السيئة.

خلال السنوات العديدة القادمة، ما عدا أثناء إقامتي في إنجلترا، كنت أقابله مرةً أسبوعياً على الأقل. وعندما كنت مكتئبةً بحدّة وأشعر بأفكارٍ انتحارية، صرت أزوره مرتين أسبوعياً على الأقل. لقد أبقاني على قيد الحياة أكثر من ألف مرة. لقد شاهدني في حالات الجنون، واليأس، وعلاقات حبٍ ناجحةٍ وفاشلةٍ، وانتصاراتٍ وخيباتٍ، وتحسنٍ ثم عودةٍ للمرض، ومحاولة انتحارٍ شبه مميتةٍ، ووفاة رجلٍ أحببته كثيراً، ومتعٍ وصراعاتٍ حياتي المهنية. باختصارٍ، لقد شاهدني من بدايةٍ إلى نهايةٍ كل وجهٍ تقريباً من وجوه حياتي السيكولوجية والعاطفية. لقد كان صارماً، بالإضافة إلى كونه عطوفاً جداً، ورغم كونه مدركاً أكثر من أي شخصٍ آخر كم كنت أشعر أنني أخسر - في طاقتي، ومرحي، وإبداعى - بسبب الآثار الجانبية لتناولى الأدوية، إلا أن ذلك لم يُغوه ليُفقد البصيرة والنظرة الكلية عن الثمن، والدمار، وتهديد الحياة التي يشكلها مرضي إذا توقفت عن تناول الأدوية. لقد كان يتعامل مع الغموض بسهولةٍ، ويستطيع معالجة التعقيد ببسرى، وكان حاسماً في غمرة

الفوضى والمجهول. لقد كان يعاملني باحترام، ومهنية عالية، ومرح، واعتقادٍ راسخٍ في قدرتي على الشفاء، ومن ثم العودة للحياة والإبداع.

وبرغم أنني ذهبت إليه للعلاج من مرضٍ، إلا أنه علمني، عن طريق القدوة، من أجل مصلحة مرضاي، الاعتماد الكامل والمتبادل للدماغ على العقل والعقل على الدماغ<sup>(1)</sup>. كان من الجلي أن طباعي، وأمزجتي، ومرضي أثرت بوضوح وعمقٍ في علاقتي مع الآخرين وفي نسيج عملي. ولكن أمزجتي نفسها تم تشكيلها بقوة بنفس العلاقات والعمل. كان التحدي هو تعلم فهم هذا الاعتماد المتبادل المعقد وفي تعلم تمييز أدوار الليثيوم، والإرادة، ونفاذ البصيرة في الوصول للشفاء والوصول إلى حياة لها معنى. كان هذا مهمة وهبة العلاج النفسي.

\* \* \*

في هذه النقطة من وجودي، لا أستطيع تخيل سير حياتي الطبيعية بدون الاثنين: تناول الليثيوم والاستفادة من العلاج النفسي. الليثيوم يمنع حالات ابتهاجي الفاتنة ولكن المدمرة، ويقلل من اكتئابي، وينظف تفكيري الفوضوي من نسيج العنكبوت الذي يعيقه، ويبطنني، ويهدئني، ويمنعني من تدمير وظيفتي وعلاقتي، ويجعلني خارج المستشفى، ويبقيني على قيد الحياة، ويجعل العلاج النفسي ممكناً. ولكن الشيء الذي يفوق الوصف هو أن العلاج النفسي يعمل وينجح تماماً! إنه يستطيع تفسير التشوش و«الليثيوم»، كما أنه يكبح الأفكار والمشاعر المرعبة، ويعيد بعض التحكم والأمل وإمكانية الاستفادة من كل التجارب. الحبوب وحدها لا تريح، ولا تقدر أن تريح الشخص في العودة إلى الواقع. إنها فقط تعيد الشخص إلى الواقع بتهور،

---

(1) أي تأثير الأمور الجينية الموجودة في الدماغ (مثل الطبع والمزاج) على الأمور الفكرية المكتسبة بواسطة العقل (مثل العلاقات مع الآخرين وعمل الشخص). والعكس صحيح.

منطلقاً بسرعة لا يستطيع أن يتحملها في معظم الأحيان. العلاج النفسي هو الملاذ.. إنه أرض المعركة.. إنه المكان الذي كنت فيه ذهانيةً، وعصابيةً، ومبتهجةً، ومشوشةً، ويائسةً بما يفوق الوصف. ولكنه كان دائماً المكان الذي اعتقدت - أو تعلمت أن أعتقد - أنني ربما في يومٍ ما قد أستطيع أن أكافح كل هذه المشاكل.

لا توجد حبة تستطيع مساعدتي في التعامل مع مشكلة عدم الرغبة في تناول الحبوب. وبالمثل، لا يكفي أي عددٍ من جلسات العلاج النفسي وحدها في منع نوبات هوسي واكتئابي. أحتاج الاثنين. إنه شيءٌ عجيبٌ أن تسيطر على حياتك حبوباً، وأن تتحكم فيك هذه العلاقة الجوهرية، والفريدة، والغريبة، والعميقة المسماة العلاج النفسي.

\* \* \*

أن أكون مدينةً بحياتي للحبوب لم يكن - بأية طريقة - شيئاً واضحاً بالنسبة لي لمدةٍ طويلةٍ. سوء تقديري لضرورة أخذ الليثيوم أثبت أنه قرارٌ مكلفٌ للغاية.

## فقدان زُحَل

يصاب الناس بالجنون بطرقٍ شديدة الخصوصية. ربما لم يكن من العجيب، كابنة عالم أرصادٍ جوية، أن أجد نفسي في تلك الأيام الصيفية الرائعة المتوهمة: أتزحلق، وأطير مرةً بعد أخرى، وأطوف بين ركام السحاب والأثير، مارةً بالنجوم وعبر حقول من البلورات الثلجية. حتى الآن أستطيع أن أرى بعين عقلي الفريدة تكسراً وتحولاً استثنائياً للضوء، وألواناً متنافرة، ولكنها فاتنة، منتشرةً عبر أميال من الحلقات الدوارة، وأقماراً كانت تقريباً ضئيلةً وشاحبةً لدولاب كاترين<sup>(1)</sup> لكوكب بعيد. أتذكر أنني غنيت: «طِرْ بي إلى الأَقمار» عندما اندفعت متجاوزةً أقمار زُحَل<sup>(2)</sup> بقوة، وكنت أعتقد أنني مضحكةٌ جداً. لقد رأيت وجربت أموراً كانت أحلاماً فقط، أو شظايا متشنجةً من طموحاتي.

هل كانت تلك حقيقةً؟ حسناً، كلا بالطبع، ليس بأي معنى معقولٍ لكلمة «حقيقي». ولكن هل مكثتُ معي؟ من غير ريب. بعد فترةٍ طويلةٍ من تحرري من الذهان، وثباتي على الأدوية، أصبحت جزءاً مما يذكره الشخص إلى الأبد، محاطاً بملنخوليا بروسيتية<sup>(3)</sup> تقريباً. بعد مضي وقتٍ طويلٍ على

(1) دولاب كاترين Catherine Wheel: ويسمى أيضاً دولاب النار. وهو ضرب من الألعاب النارية يتخذ شكل دولابٍ دوّارٍ من نيران ملونة.

(2) زُحَل Saturn: سادس الكواكب السيارة من حيث البعد عن الشمس، وثانيها من حيث الضخامة. ويتميز زحل بالحلقات التي تحيط به والتي تتألف من جُسيمات تدور حوله كما تدور الأقمار ولكنها تبدو وكأنها طوقٍ جامدٍ يُضفي على هذا الكوكب جمالاً خاصاً.

(3) ملنخوليا بروسيتية Proustian Melancholy: أي كآبة بروسيتية. والملنخوليا حالةٌ عقليةٌ تتسم بالهمود والاكنتاب، والشعور بالعجز والتفاهة. وهي هنا منسوبة إلى مارسيل بروسست Marcel Proust (1871-1922) وهو كاتبٌ وناقدٌ وروائيٌّ فرنسيٌّ بارزٌ. يعد

فقدان عقلي وروحي، أصبح زحل وحلقاته النجمية يمثل بالنسبة لي جمالاً تأملياً، ولا أستطيع أن أرى صورة زحل الآن بدون أن أشعر بحزنٍ قاسٍ لوجوده بعيداً جداً عني، ولكونه متعزراً الحصول عليه بشتى الطرق. إن الحيوية، والابتهاج، والثقة المطلقة التي كنت أشعر بها أثناء فرار عقلي جعلت من الصعب جداً عليّ أن أعتقد، عندما أتحسن، أن المرض هو أمرٌ يجب أن أتخلى عنه طواعية. برغم كوني عالمة أكاديمية ومعالِجة، وبرغم قدرتي على البحث وقراءة المعلومات الطبية التي تؤكد النتائج الحتمية القادمة لعدم أخذ الليثيوم، فإنني بعد سنواتٍ عديدةٍ من تشخيص حالتي الأولي كنت مترددةً في أخذ دوائي كما وُصِف لي. لماذا كنت معارضةً لأخذ الدواء؟ لماذا كان يجب عليّ أن أكابد المزيد من نوبات الهوس التي تتبعها فترات اكتئابيةٍ انتحاريةٍ طويلةٍ قبل أن أبدأ أخذ الليثيوم بطريقةٍ طبيةٍ عاقلةٍ؟

بعض ترديدي - بدون شك - يرجع إلى إنكاري الأساسي أن لدي مرضاً حقيقياً. إن هذا هو رد فعلٍ شائعٍ يتبع، بطريقٍ معاكسةٍ للحدس، النوبات المبكرة لذهان الهوس الاكتئابي. الأمزجة مكونٌ رئيسٌ لجوهر الحياة، ولانطباع الشخص عن ذاته، إلى حد أنه حتى الحالات الذهانية الحادة في المزاج والسلوك يمكن رؤيتها بطريقةٍ ما على أنها مؤقتة، وحتى مفهومة، وردود فعلٍ لمجريات الحياة. في حالتي، كان لدي إحساسٍ فظيعٍ بالفقدان: مَنْ كنت؟ وأين كنت؟ لقد كان من الصعب التخلي عن فرار عقلي ومزاجي الابتهاجي الهائج، بالرغم من كون الاكتئاب الحالك التي تتبعها بحتميةٍ كادت تكلفني حياتي.

---

أحد أهم ممثلي الرواية النفسية. أبرز آثاره سباعية «البحث عن الزمن الضائع» التي يعدها البعض أعظم عملٍ روائيٍ في القرن العشرين حيث تقع في 3200 صفحة تقريباً وتحتوي على أكثر من 2000 شخصية. ومن المعروف أن بروس كان عصابياً، وعاش آخر ثلاث سنوات من عمره منعزلاً في غرفة نومه المبطنة بالفلين لعزل الصوت حتى يركز في الكتابة وينهي روايته الخالدة.

عائلتي وأصدقائي توقعوا أنني سوف أرحب بكوني «طبيعية»، وأقدر دور الليثيوم، وأتأقلم مع الطاقة والنوم الطبيعيين. ولكن إذا كانت النجوم سابقاً عند قدميك وحلقات الكواكب حول ذراعيك، وكنت معتاداً على النوم أربع أو خمس ساعات كل ليلة والآن تنام ثماني ساعات، وكنت معتاداً على السهر طوال الليل لأيام وأسابيع متواصلة والآن لا تستطيع، إنه تعديل حقيقي بالفعل أن تمتزج في جدولٍ رحيبٍ كهذا الذي يبدو مريحاً للكثيرين، ولكنه بالنسبة لي: جديدٌ، ومقيدٌ، وقليل الإنتاجية، وما يثير الغضب أنه قليل الإثارة. يقول الناس عندما أشكو من كوني أقل حيويةً، وأقل نشاطاً، وأقل روحاً معنويةً: «حسناً، أنت الآن مثلنا تماماً!». يريدون تطميني. ولكنني أقرن نفسي مع ذاتي سابقاً، وليس مع الآخرين. ليس ذلك فقط، ولكنني أميل إلى مقارنة ذاتي الحالية مع أفضل وضع كنت عليه سابقاً، وهو عندما كنت أعاني هوساً معتدلاً. عندما أكون ذاتي «الطبيعية» الحالية، فأنا نائية جداً عن الوضع الذي كنت فيه أكثر حيويةً، وإنتاجاً، وقوةً، ووداً، وابتهاجاً. باختصار، بالنسبة لذاتي الحقيقية، أنا كنت شخصيةً يصعب تتبعها.

وأفقد زحل بشدة!

\* \* \*

بدأت حربي مع الليثيوم بعد فترة ليست بالطويلة من تناوله. لقد وُصف لي الليثيوم في بادئ الأمر في خريف 1974، ولكن في بداية ربيع 1975، وضد النصيحة الطبية، توقفت عن أخذه. فور انقشاع حالة هوسي ومعافاتي من الاكتئاب الرهيب الذي أصبت به على أثرها، تجمع لدي جيش من الأسباب في عقلي مكوناً خطأً دفاعياً قوياً ضد الدواء. بعض الأسباب كانت ذات طبيعة سيكولوجية. والأخرى متعلقة بالأعراض الجانبية التي عانيتها مثل مستوى الليثيوم العالي في الدم الذي كان مطلوباً، على الأقل في البداية، للسيطرة على المرض. (في عام 1974، كانت الممارسة الطبية المعتادة هي

إبقاء المرضى على مستويات ليثيوم في الدم أعلى بكثير مما هي عليه الآن، ثم صرت أخذ جرعات أقل من الليثيوم لسنوات عديدة، ولذلك اختفت عملياً كل المشكلات التي كنت أعانيها سابقاً أثناء فترة علاجي). الأعراض الجانبية التي قاسيتها خلال السنوات العشر الأولى كان من الصعوبة التعامل معها. في مجموعة صغيرة تعتبر أقلية من المرضى، من ضمنهم نفسي، المستوى العلاجي المطلوب من الليثيوم، أي المستوى الذي يعمل عنده، يقع بشكل رهيب قرب المستوى «السام» تماماً!

لم يكن هناك شك أن الليثيوم كان دواءً فعالاً بالنسبة لي. إن نوع ذهان الهوس الاكتئابي الذي لدي هو حالة نموذجية ممتازة للاستجابة الجيدة لليثيوم: أعاني هوساً متسماً بالمبالغة الحمقاء وهُم العظمة، وتاريخاً عائلياً قوياً مع ذهان الهوس الاكتئابي، وحالات هوسي تسبق نوبات اكتئابي بدلاً من العكس. ولكن الدواء أثار في حياتي العقلية بعنف، ووجدت نفسي معتمدة على دواء يسبب لي أيضاً غثياناً وتقيؤاً شديدين مرات عديدة في الشهر. كنت دائماً أنام على أرض حمامي مع مخدة تحت رأسي وبطانية فوقي، وذلك عندما يرتفع مستوى الليثيوم كثيراً بسبب التغيرات في مستويات الملح، والغذاء، والتمارين، والهرمونات. لقد أصبحت مريضة وكثيرة الغثيان والتقيؤ بسبب آثار الليثيوم الجانبية في أماكن كثيرة، وكانت محرجةً إلى حد بعيد لكونها في أماكن عامة مثل قاعات محاضرات، ومطاعم، وحتى المتحف البريطاني في لندن. (كل هذه الآثار الجانبية السلبية تحسنت إلى الأفضل عندما تحولت إلى استعمال نوع جديد من الليثيوم ممتد المفعول حيث يتم امتصاصه في الأمعاء ببطء). عندما يصل الليثيوم إلى مستوى التسمم في دمي بشكل واضح، كنت أبدأ بالارتجاف، وأعاني اضطراباً في المشي وأصطدم بالجران، ويصبح كلامي متداخلاً غير واضح. هذا لم ينتج عنه زيارات عديدة لغرف الطوارئ في المستشفيات فقط، حيث أتلقى حقناً عبر الأوردة لمعالجة التسمم، ولكن الذي كان يحرمني أنه يجعلني أشعر بالخزي؛

لكونسي أبدو كأنني متعاطية مخدراتٍ محظورةً أو تناولت الكثير والكثير من الشراب.

ذات مساءً، بعد درس ركوب الخيل في مدينة مالبينو الذي سقطت فيه مرتين من على ظهر الحصان أثناء القفز، أوقفني البوليس على جانب الطريق. قاموا بعمل اختبارٍ عصبي لي مثيرٍ للإعجاب - مشيت بخطٍ متعرجٍ، ولم أستطع أن ألمس أنفي برأس إصبعي، وكنت سيئةً للغاية في جعل رؤوس أصابعي تلامس إبهامي، والله وحده يعلم ماذا كان بؤبؤا عيني يفعلان عندما سُلط عليهما الضوء المتوهج - ولولا أنني أخرجت علب الدواء، وأعطيت رجال الشرطة اسم ورقم تلفون طبيبي، ووافقت على كل اختبارات الدم التي طلبوها، لكان رجال الشرطة غير مصدقين أنني لست مدمنة مخدراتٍ أو كحولٍ.

بعد هذه الحادثة بوقتٍ غير طويل، وبعد تعلمي التزلج بقليل، كنت على قمة جبلٍ عالٍ في ولاية يوتا، ولم أكن أعلم أن الارتفاع العالي مصحوباً بالتمرين القاسي يمكن أن يرفع مستوى الليثيوم. أصبحت ضائعة تماماً، وغير قادرةٍ كليةً على اجتياز الطريق إلى أسفل الجبل. لحسن الحظ، كان هناك زميلٌ يعرف أنني أتناول الليثيوم، وكان خبيراً باستعمالاته الطبية، أصابه القلق عندما لم ألحق به في الوقت الذي حددته للقائنا. استنتج أنني ربما تسممت بسببه، فأرسل دورية التزلج ليلحقوا بي، ونزلت من الجبل معهم بأمان، ولكن أفقياً على عكس ما كنت أحب!

الغشيان والتقيؤ والتسمم، هي بدون شك أمورٌ مزعجةٌ ومحرجةٌ في أغلب الأحيان، ولكنها أقل أهميةً بكثيرٍ من تأثير الليثيوم على قدرتي أن أقرأ وأن أفهم ما أقرأه. في حالاتٍ نادرةٍ، الليثيوم يسبب مشاكل في التكيف البصري التي من الممكن أن تؤدي إلى الغبش وضبابية الرؤية. كما يمكن أن تعوق مدى التركيز والانتباه وتؤثر على الذاكرة. القراءة، التي كانت محور



وجودي الفكري والعاطفي، أصبحت فجأة خارج سيطرتي. كنت معتادة على قراءة ثلاثة أو أربعة كتب في الأسبوع. أصبح ذلك مستحيلًا الآن! لم أقرأ عملاً جاداً في الأدب أو كتاباً لـ*لاخيالياً*<sup>(1)</sup>، من الغلاف إلى الغلاف، لمدة تزيد على عشر سنوات. إن الإحباط والألم الناتجين عن ذلك لا حد لهما. كنت أقذف بالكتب إلى الجدران في منزلي بغضبٍ أعمى، وأرمي بالمجلات العلمية عبر مكتبي في ثورة. كنت أستطيع قراءة مقالات المجلات أفضل من الكتب لأنها أقصر، ولكن الأمر كان صعباً للغاية، وكان عليّ أن أعيد قراءة نفس السطور مراتٍ عديدةً وأخذ مذكراتٍ مسهبةٍ قبل أن أستوعب المعنى. وحتى إن تم ذلك، كان ما أقرؤه يتبخر من عقلي مثل الثلج على الإسفلت الساخن. اتخذت التطريز بالإبرة هوايةً لصرف الانتباه، وصنعت عدداً لا يحصى من الوسائد كمحاولةٍ عابثةٍ لملء الساعات التي كنت أقضيها سابقاً في القراءة!

الشعر، حمداً لله، بقي في متناول عقلي، ولأنني أحببته دائماً، أدمنته في تلك الفترة بعاطفةٍ يصعب وصفها. وجدت أن كتب الأطفال، بالإضافة إلى كونها أقصر من كتب الكبار، كانت حروفها كبيرةً أيضاً، والحصول عليها كان سهلاً جداً نسبياً، وقرأت مراتٍ ومراتٍ عديدةً كلاسيكيات الطفولة - بيتر بان، ماري بوبينز، تشارلوتس وب، هاكلبيري فين، ودكتور دو ليتيل - التي فتحت لي، فيما مضى، عوالم لا تنسى. الآن نفس الكتب تعطيني فرصةً أخرى، نسمةً ثانيةً من المتعة والجمال. ولكن من كل كتب الأطفال، رجعت دائماً إلى رواية «الريح في الصفصاف»<sup>(2)</sup>. ووجدت نفسي أحياناً في غاية التأثر بها. في إحدى المرات، أتذكر أنني

---

(1) *لاخيالي Nonfiction*: أحد فرعي المعرفة الذي يقدم معلومات حقيقية وواقعية مثل المقالة والسيرة والتاريخ (عكس خيالي Fiction كالشعر والرواية).

(2) *الريح في الصفصاف The Wind in the Willows*: قصة أطفال كلاسيكية شهيرة كتبها البريطاني كينيث غراهام عام 1908، وتسببت في حصوله على ثروة ضخمة.

انهرت كليةً عند مقطعٍ معينٍ يصف فيه الخُلد منزله. بكيت وبكيت ولم أستطع أن أتوقف عن البكاء.

مؤخراً، استخرجت نسختي من كتاب «الريح في الصَّفْصَاف» التي بقيت في رف مكتبتي، لم تفتح، منذ أن استعدت مقدرتي على القراءة، وحاولت أن أتعقب السبب الذي أحدث ذلك التفاعل العاطفي المرهق للأعصاب. بعد بحثٍ قصيرٍ، وجدت القطعة التي كنت أبحث عنها. الخُلد كان بعيداً عن منزله الكائن تحت الأرض لمدةٍ طويلةٍ في جولةٍ لاستكشاف النور والمغامرة في العالم مع صديقه راتي. وفي ليلةٍ شتائيةٍ، كانا يمشيان ثم فجأةً يشم الخُلد منزله القديم، متحرراً لزيارته مرةً أخرى، يناضل بقوةٍ لكي يقنع راتي أن يصحبه:

«أرجوك توقف يا راتي!» ناشد الخُلد المسكين، بكرب قلبي  
عظيم: «أنت لا تفهم! إنه منزلي! لقد شممت رائحته للتو،  
وهو قريبٌ من هنا، قريبٌ من هنا حقاً. ويجب أن  
أذهب إليه، يجب أن أذهب! يجب أن أذهب! أوه،  
عد إلي هنا راتي! أرجوك، أرجوك عد إلي  
هنا!»

راتي، في البدء كان مشغول البال ومترددًا، قرر أخيراً زيارة الخُلد في منزله. لاحقاً، بعد ترنيمات عيد الكريسمس وقلنسوة نومٍ مليئةٍ بالخمرة الساخنة أمام النار، يتحدث الخُلد عن مقدار فقدانه الدفاء والأمان اللذين تعود عليهما سابقاً: «كل تلك الأشياء الحميمة التي كانت منذ بداية حياتي جزءاً لا شعورياً مني». في هذه الفقرة من قراءتي، تذكرت تماماً، وبقوةٍ تنبع من أحشائي، بالذي شعرت به عندما قرأتها بعدما بدأت بأخذ الليثيوم بفترةٍ قصيرةٍ: فقدت منزلي، وعقلي، وحياتي الفكرية المتمثلة في القراءة، و«الأشياء الحميمة»، وعالمي الخاص حيث أغلب الأشياء موجودةٌ في أماكنها، وحيث لا شيءٍ شنيعٍ يمكن أن يأتي ويحدث دماراً. الآن ليس أمامي

خياراً إلا أن أعيش في العالم المحطم الذي فرضه عقلي عليّ. كنت أتوق إلى الأيام التي عرفتتها قبل أن يندس الجنون والدواء في كل وجه من وجوه وجودي.

\* \* \*

### قواعد تقبل الليثيوم بلطف في حياتك

- (1) فرّغ خزنة الأدوية قبل وصول الضيوف للعشاء أو العشاء الجدد الذين سينامون معك!
- (2) تذكر أن تعيد الليثيوم مجدداً إلى الخزنة في اليوم التالي!
- (3) لا تشعر بالإحراج في حياتك اليومية لعدم تناسق عمل عضلاتك أو عدم قدرتك على إتقان بعض أنواع الرياضة التي كنت تؤديها بسهولة!
- (4) تعلم أن تضحك كلما اندلقت منك القهوة، وكلما تأملت توقعك الذي يبدو كأنه لشخص ذي ثمانين عاماً مصاب بالشلل، وكلما لم تستطع أن تلبس «الكبك»<sup>(1)</sup> في أقل من عشر دقائق!
- (5) ابتسم عندما يمزح أحد الناس قائلاً إنه «يحتاج أن يتناول الليثيوم»!
- (6) أومئ برأسك بذكاء وباقتناع عندما يشرح لك طبيبك مزايا الليثيوم العديدة في تعديل واستقرار التشوش في حياتك!
- (7) كن صبوراً عند انتظار هذا التعديل والاستقرار. صبوراً جداً. أعد قراءة «سفر أيوب»<sup>(2)</sup>. واصل الاستمرار على الصبر.. الاستمرار على الصبر!

---

(1) الكبك Cuff Link: زر معدني يستخدم لتثبيت طرفي كم القميص.

(2) سفر أيوب Job: السفر الثامن عشر من العهد القديم من الكتاب المقدس. يروي قصة النبي أيوب وصبره على المحن التي ابتلي فيها.

8) حاول ألا تجعل حقيقة كونك لا تستطيع القراءة بدون مجهودٍ شاقٍ تزعجك. كن فلسفياً: حتى لو استطعت القراءة، فإنك على الأرجح لن تفهم شيئاً بأية حال!

9) تكيف مع نوع من عدم الحماس والحيوية اللذين كنت تملكهما قبل استعمال الليثيوم. حاول ألا تفكر في كل الليالي الجامحة والمبهجة التي تمتعت بها سابقاً. من المحتمل أن الأفضل لو لم تكن هناك تلك الليالي بأية حال!

10) ضع أمام عينيك دائماً وجهة النظر القائلة «انظر كم أنت بخير!» الجميع يؤكدون ذلك دائماً إلى درجة مزعجة! إنهم على الأرجح مصيبون!

11) كن متفهماً: لا تقم حتى بالـ «تفكير» في إيقاف الليثيوم!

12) عندما توقف الليثيوم، يجب أن تصبح مهووساً، ومكتئباً، وأن تتوقع أن تسمع موضوعين من عائلتك، وأصدقائك، ومعالجيك:

- «لكنك كنت في وضع أفضل كثيراً، أنا لا أفهم ما الذي جرى!»

- «لقد حذرتك أن هذا سيحدث!»

13) أضف المزيد من الليثيوم إلى خزانة الأدوية!

\* \* \*

القضايا السيكولوجية أثبتت في النهاية أنها أهم كثيراً من التأثيرات الجانبية في صراعي الطويل ضد الليثيوم. أنا، ببساطة، لم أكن أريد أن أعتقد أنني أحتاج الدواء. لقد أدمنتُ أمزجتي المرتفعة والمبهجة. وأصبحتُ معتمدةً على ما تقدمه لي من حيوية، ونشوة، وجرأة، وقدرةً مُعْدِيَةً على إحداث أمزجةٍ مرتفعةٍ وحماسٍ في الناس الآخرين. ومثل المقامرِين الذين يُضحون بكل شيءٍ من أجل لحظات نشوةٍ سريعة الزوال، أو مدمني الكوكايين الذين يخاطرون بعائلاتهم، ووظائفهم، وحياتهم من أجل متعٍ قصيرةٍ من الطاقة

والمزاج المرتفعين، وجدت حالات هوسي المعتدلة تمدني بطاقة مبهجة وتساعدني جداً على زيادة قدرتي الإنتاجية. لم أقدر أن أتخلى عنها. والأكثر أهمية، كنت أعتقد بصدق - بفضل الدين ذوي عزيمة قوية، وبسبب عنادي، ولتربيتي كـ «واسب» في بيئة عسكرية - أنني يجب أن أكون قادرة على معالجة أية صعوبات تواجهني بدون الاعتماد على عكازات مثل الأدوية.

لم أكن الوحيدة التي شعرت بذلك. عندما مرضت، كانت شقيقتي مُصرّة أنني يجب ألا آخذ الليثيوم، ثم غضبت عندما أخذته. وفي ردة عجيبة إلى التشنّة المحافظة التي ثارت ضدها، قالت بنبرة بيوريتانية<sup>(1)</sup> واضحة إنها تعتقد أنني يجب أن «أقبل قدرتي وأصمد» في مواجهة الهوس والاكْتئاب، وحذرتني بأن روحي سوف تذبل إذا اخترت أن أخدم حدة معاناتي بواسطة الدواء! إن اجتماع مزاجها السيئ مع مزاجي، بالإضافة إلى آرائها الخطيرة المغوية بخصوص الامتناع عن أخذ الدواء، جعلاً من الصعب عليّ المحافظة على علاقتي معها. في إحدى الليالي، قبل سنوات عديدة ماضية، انفجرت أختي غاضبة عليّ بسبب: «إذعانك للدواء المنظم<sup>(2)</sup>» بواسطة «ليثمة<sup>(3)</sup> مشارك»! شخصيتي، كما قالت، جفت تماماً، وناراها انطفأت، ولست سوى هيكل لذاتي السابقة فحسب. لقد أثار هذا الكلام غضبي تماماً، وأعتقد أنها كانت تعلم أنه سوف يفعل ذلك، كما أسخط الرجل الذي كنت أواعده في ذلك الوقت. لقد رأني مريضة جداً بحق ولم ير شيئاً مهماً يستحق المحافظة عليه في ذلك الجنون. حاول أن يُحوّر الوضع بفكاهة: «أختك قد تكون مجرد هيكل لذاتها السابقة»، ثم أضاف: «ولكن هيكلها هذا هو كل أو أكثر مما

(1) بيوريتاني Puritanical: نسبة إلى البيوريتانية وهي حركة اجتماعية ولاهوتية بروتستانتية. نشأت في إنجلترا في أواخر القرن السادس عشر بوصفها حركة إصلاحية دينية. حملها المهاجرون الإنجليز إلى أمريكا. أصبحت تُطلق على المتزمت دينياً وسلوكياً.

(2) «الدواء المنظم» كما في «الجريمة المنظمة»!

(3) «ليثمة» اشتقاق من «ليثيوم»!

أريده». ثم غادر، وغادرت أختي بعده، وتركتني مريضةً في أعماقي، وأحس بالشك، أيضاً مرةً أخرى، حول قراري أخذ الليثيوم.

لم أكن أطيق أن أكون قريبةً جداً من شخصٍ مثلها يمثل الإغواء الموجود في عقلي المريض لترك الليثيوم. صوت تنسنتي الذي يقول إن على المرء أن يصمد أمام القدر ويتدبر أمره بنفسه، والإغراء الفاتن لاستعادة الأمزجة والنشوات المفقودة. لقد كنت قد بدأت، بدأت للتو، بفهم أن الخطر لا يهدد عقلي وحسب، بل وحياتي أيضاً. ولكن تربيتي لم تعودني على الاستسلام بدون قتال. لقد كنت أعتقد بصدقٍ في كل الأشياء التي تعلمتها عن تقبل القدر، ومواجهة المصاعب بإصرارٍ وعزيمة، والاعتماد على النفس، وعدم إلقاء مشاكلك على الآخرين. ولكن عندما أتأمل الآن الدمار الذي جلبه هذا الغباء والكبرياء، أتعجب قائلةً: ما الذي كنت - بحق الجحيم - أفكر فيه؟ والمفارقة أنني تعلمت في صغري أن أفكر وأطرح الأسئلة: لماذا، إذن، لم أتساءل عن جدوى هذه الأفكار الجامدة، غير المتصلة بالموضوع عن الاعتماد على النفس؟ لماذا لم أرَ كم كنت سخيفةً عندما تحدثت الدواء؟

قبل عدة شهور، طلبتُ من طبيبي نسخةً من سجلي الطبي. عندما قرأته، وجدته مربكاً وباعثاً على الدهشة. بحلول مارس 1975، أي بعد ستة شهورٍ من بداية تناولي الليثيوم، توقفت عن أخذه. خلال أسابيع أصبحت مهووسةً ومكتئبةً بحدّة. وفيما بعد خلال تلك السنة، عدت إلى الليثيوم. وكما قرأت من ملاحظات طبيبي خلال تلك المدة، شعرت بالفزع عندما وجدت استمراراً في النمط:

1975/7/17 المريضة وافقت على استئناف الليثيوم بسبب حدة

نوبات اكتئابها. سوف تبدأ بليثيوم 300 ميليغرام

مرتين في اليوم.

1975/7/25 تقرير.

- 1975/8/5 تتحمل الليثيوم. تشعر بالاكتئاب لإدراكها أنها أكثر هوساً مما كانت تعتقد.
- 1975/9/30 المريضة توقفت عن أخذ الليثيوم مرة أخرى. تقول إن هذا «أمرٌ ضروريٌّ جداً» لتثبت أنها تستطيع تدبر أمر التوتر بدونه.
- 1975/10/2 تصر على عدم أخذ الليثيوم. تعاني حالة هوس معتدل. المريضة على علم بذلك.
- 1975/10/7 المريضة استأنفت تناول الليثيوم بسبب زيادة الاهتياج، والانفعال، والأرق، وعدم القدرة على التركيز.

جزءٌ من عنادي يمكن أن يُنسب إلى الطبيعة البشرية. من الصعب على أي إنسانٍ يعاني مرضاً، مزمناً أو غير مزمن، أن يتناول الدواء تماماً كما وُصِف له. بمجرد أن تتحسن أعراض المرض أو تختفي، يصبح الأمر حتماً أكثر صعوبةً. في وضعي، عندما شعرت أنني بحالة جيدة مرةً أخرى، لم يكن لدي الرغبة ولا الحافز لكي أواصل أخذ الدواء. أنا لم أكن أريد أن أخذه في الأصل. الأعراض الجانبية كانت من الشدة بحيث لم أتمكن من التأقلم معها، كما افتقدت حالات ابتهاجي المرتفعة، وبمجرد شعوري أنني طبيعيةً من جديد، كان من السهل عليّ إنكار أنه كان عندي مرضٌ من الممكن أن يعود إليّ. بطريقةٍ ما، كنت مقتنعةً بأنني استثناءٌ للبحوث العلمية الشاملة التي أثبتت بوضوح أن ذهان الهوس الاكتئابي لا يعود وحسب، ولكنه يعود في هيئة أكثر عنفاً وتكراراً!

لم يكن السبب أبداً أنني كنت أعتقد أن الليثيوم كان دواءً غير فعالٍ. ليس كذلك مطلقاً. الدليل على فعاليته وأمانه كان مقنعاً. ليس ذلك فحسب، كنت أعرف أيضاً أنه يصلح لي. لم يكن الأمر بكل تأكيد هو وجود موقفٍ أخلاقيٍ لدي ضد أدوية الطب النفسي. بل على العكس. كنت، وما زلت، لا أطيق

هؤلاء الأشخاص - خاصة الأطباء النفسيين وعلماء النفس - الذين يعارضون استخدام الأدوية للأمراض النفسية. هؤلاء الممارسون الذين - بطريقة ما - يرسمون خطأً فاصلاً بين المكابدة والقابلية للعلاج لـ «أمراضٍ طبية» مثل داء هودجكن<sup>(1)</sup> أو سرطان الثدي، والأمراض النفسية مثل الاكتئاب، ذهان الهوس الاكتئابي، أو الفصام. إنني أعتقد، بدون شك، أن ذهان الهوس الاكتئابي هو مرضٌ طبيّ، وأعتقد أيضاً، باستثناء قليلٍ وندارٍ، أنه من سوء الممارسة الطبية أن نحاول علاجه بدون أدوية. الآن لنضع كل هذه الاعتقادات جانباً. لقد كنت، مع ذلك، وبحيلةٍ ما، أظن أنني يجب أن أواصل بدون أدوية، وأنني يجب أن أقدر على مواصلة تدبير أموري بطريقتي الخاصة!

أخذ طبيبي كل هذه الشكاوى بجديةٍ - وخز الضمير الوجودي، والأعراض الجانبية، والأمور القيمة المتعلقة بتربيتي - ولكنه لم يتزحزح عن تصميمه الصلب بأنني أحتاج الليثيوم. لقد رفض، حمداً لله، أن يسمح لي بسحبه إلى شبكة أذاري العاطفية المعقدة مثل أن أحاول، لمرةٍ واحدةٍ إضافيةٍ فقط، أن أواصل العيش بدون أخذ الدواء. لقد كان الاختيار الأساسي حاضراً لديه بصورةٍ واضحةٍ: القضية ليست في كون الليثيوم دواءً مختلفاً عليه لوجود أعراضٍ جانبيةٍ سيئةٍ، القضية ليست في كوني أفتقد نوباتٍ ابتهاجي، القضية ليست في كون تعاطي الدواء يتوافق مع بعض الأفكار المثالية لتربيتي العائلية. القضية الأساسية كانت إذا ما كنت سأختار أن أستعمل الليثيوم بصورةٍ متقطعةٍ، وبذلك أضمن عودة حالات هوسي واكتئابي. الاختيار - كما وضعه وكما هو واضحٌ بكل ألمٍ لي الآن

---

(1) داء هودجكن Hodgkin: مرضٌ خطيرٌ ومزمنٌ في العادة. ترجع تسميته إلى مكتشفه توماس هودجكن. تتضخم معه الغدد الليمفاوية في العنق وفي أيما جزءٍ آخر من الجسم. من أعراضه: الهزال، وفقر الدم، والشحوب، وارتفاع الحرارة، والشعور بالتعب من غير داع.



- كان بين الجنون وسلامة العقل، وبين الحياة والموت. حالات هوسي كانت تحدث باستمرارٍ وتكرارٍ متصاعدٍ، وأصبحت أكثر «اختلاطاً» في طبيعتها (أي أن غالبية نوبات نشوتي، تلك التي كنت أعتقد أنها «حالات هوسي البيضاء»<sup>(1)</sup>)، أصبحت مغطاةً أكثر فأكثر بنوبات اكتئاب هائجة). هجمات الاكتئاب أصبحت أشد سوءاً وأكثر ميلاً للانتحار. القليل من العلاجات الطبية، كما أوضح لي، خاليةً من الأعراض الجانبية، وبصورة عامة، الليثيوم هو الأقل ضرراً من جميع الأدوية. وبالتأكيد، الليثيوم كان تقدماً عظيماً على العلاجات الوحشية والعقيمة التي سبقتها: السلاسل، فصد الدم، الكمادات الرطبة، مستشفيات العزل، وثقب الجمجمة بمعول تكسير الثلج<sup>(2)</sup>. وبالرغم من أن الأدوية الجديدة تعمل الآن بفعالية، ودائماً بدون أعراض جانبية، إلا أن الليثيوم يبقى علاجاً فعالاً للكثير من الناس الذين يعانون ذهان الهوس الاكتئابي. كنت أعرف كل هذا ولكن باعتقاد أقل مما أنا عليه الآن.

في الواقع، كنت في أعماقي أشعر برعبٍ مخيفٍ لم أطلع عليه أحداً: ربما لا ينجح الليثيوم! ماذا لو أخذته، ثم بقيت مريضة؟ إذا لم أخذه، فلن يكون لزاماً عليّ أن أرى أسوأ مخاوفي تتحقق. طبيبي تلمس هذا الرعب في روحي منذ البداية، وهنا إحدى ملاحظاته المختصرة التي سجلت هذا الخوف الصاعق بدقة:

---

(1) حالات الهوس البيضاء أي حالات الهوس الخفيفة.

(2) الجراحة الفصية Lobotomy ابتكرها الدكتور الأمريكي والتر جكسون فريمان عام 1936. وتمت في صورتها البدائية عن طريق إحداث ثقب في الجمجمة بمعول تكسير الثلج الحاد (ice pick). يتم دق المعول داخل تجويف العين إلى أن يتقّب الجمجمة ويفصل الفص الجبهي الأمامي عن بقية أجزاء المخ. ولكن بعد اكتشاف الأدوية النفسية، أصبحت هذه العملية تعتبر حلقة بربرية من تاريخ الطب النفسي نظراً لوحشيتها وخطورتها الشديدة رغم أنه جرى تطوير العملية فيما بعد.

«المريضة ترى الدواء كوعد بالشفاء، وكوسيلة للانتحار إذا لم ينجح. إنها تخشى إذا أخذته أنها تكون قد قامرت بالورقة الأخيرة».

\* \* \*

بعد سنوات، كنت في صالة احتفالات فندقٍ مليئةً بأكثر من ألف طبيب نفسي، أكثرهم في حالة جنونٍ مؤقتٍ بسبب الأكل! الأكل والشراب المجاني المفتوح رغم كونه عادةً رديئةً إلى أبعد الحدود في مثل هذه الاجتماعات، إلا أنه يجذب، على نحوٍ غير متوقعٍ، جميع العقول حتى تكاد الصالة تفيض بهم! الصحفيون والكتاب الآخرون دائماً يناقشون ارتحال الأطباء النفسيين في شهر أغسطس، ولكن هناك نوعاً آخر من سلوك القطيع في شهر مايو - شهر الذروة للانتحار كما يلاحظ البعض! - عندما يقوم خمسة عشر ألف طبيبٍ نفسيٍ من جميع التخصصات بحضور المؤتمر السنوي للجمعية الأمريكية للطب النفسي. كنت أنا ومجموعةً من زملائي سنقوم بإلقاء محاضرات عن التطورات الأخيرة في التشخيص، والفسولوجيا المرضية، والعلاج لذهان الهوس الاكتئابي. كنت مسرورةً، بالطبع، لأن المرض الذي أعانيه جذب مثل هذا الجمهور. لقد كانت إحدى سنوات رواجه وشعبيته، ولكنني كنت أعرف أيضاً أنه من المحتم، في السنوات التالية، أن هذا الدور سوف تستولي عليه - بالتالي - أمراضٌ أخرى مثل: اضطراب الوسواس القهري، اضطراب تعدد الشخصيات، اضطراب الهلع، أو أي مرضٍ آخر يفتن ويثير ولع الأطباء، ويعد بفتح علمي من ناحية الدواء، ويكون له قضيةٌ معقدةٌ ومكلفةٌ في المحاكم، ويمكن أن تغطي تكاليفه شركات التأمين!

كانت كلمتي عن الجوانب النفسية والطبية للعلاج بالليثيوم، ولذلك، كما هي الحال دائماً، بدأت باقتباسٍ من كلام «مريضٍ بذهان الهوس الاكتئابي».

قرأتها كما لو كانت كتبت بواسطة شخصٍ آخر، بالرغم من أنها تجربتي الشخصية أقوم بسردها بنفسى.

«التساؤل اللانهائى انتهى أخيراً. طبيبي نظر إليّ، ولم يكن هناك شكّ في صوته: أنت مصاب بـ «ذهان الهوس الاكتئابي». أعجبت بصراحته. تمنيت أن يُغيّر الجراد على مزرعته، وأن يصيب الجدي أهل بيته. صمتت، ثم غضب عارم. ابتسمتُ ببهجةٍ. ابتسم هو أيضاً. الحرب بدأت للتو».

حقيقة وصفي وضع المريض في العيادة أصاب عصباً حساساً، لأنه ليس من طبيبٍ نفسيٍ معتادٍ على التعامل مع المقاومة اللطيفة وغير اللطيفة للعلاج التي يبديها العديد من المرضى المصابين بذهان الهوس الاكتئابي. الجملة الأخيرة «الحرب بدأت للتو» نتج عنها هديرٌ من الضحكات. الفكاهة، مع ذلك، كانت - نوعاً ما - متعلقةً بطريقة السرد أكثر من معنى الواقعة نفسها. للأسف، مثل هذه المقاومة لأخذ الليثيوم تتكرر في حياة عشرات آلاف المرضى كل سنة. وتقريباً دائماً ما تؤدي إلى عودة المرض، وليس من غير الشائع أن تؤدي إلى فواجع. لقد شهدتُ هذا، بعد عدة سنواتٍ من صراعي مع الليثيوم، مع أحد مرضاي. لقد أصبح تذكيراً مؤلماً لي على وجه الخصوص عن التكلفة الباهظة للتحدي.

\* \* \*

غرفة الطوارئ في مستشفى جامعة كاليفورنيا كانت زاخرة بالأطباء المقيمين وأطباء الامتياز وطلاب الطب. كما كانت، على نحو غريب، تعبق برائحة المرض والموت. كان الناس يتحركون بسرعةٍ تملبها عليهم الثقة الذاتية، والذكاء العالي، والتدريب الممتاز، ومقتضيات الظروف الحرجة. ورغم السبب المؤسف لاستدعائي لغرفة الطوارئ - أحد مرضاي تم

إدخاله في حالة ذهانية حادة - وجدت نفسي لاشعورياً أندمج معهم في السرعة الرهيبة والإيقاع الفوضوي. ثم سمعنا صرخةً رهيبَةً تجمدُ الدم في العروق من إحدى غرف الفحص - صرخة رعبٍ وجنونٍ لا ريب فيه -، وركضتُ في الرواق: تجاوزت الممرضات، وتجاوزت طبيباً يكتب ملاحظاتٍ في ملف مريضٍ، وتجاوزت جراحاً يمعن النظر في مرجع الأطباء ومعه كوب قهوةٍ في إحدى يديه وسماعةً تتدلى من حول عنقه فوق بدلته الخضراء النظيفة.

فتحت باب الغرفة التي صدر منها الصراخ، وانقبض قلبي حتى كاد يتوقف. أول شخص رأيته كان الطبيب النفسي المناوب وكنت أعرفه. ابتسم بتعاطف. ثم رأيت مريضٍ. كان مربوطاً على السرير بأربعة أحزمة جلدية قوية. كان مستلقياً على ظهره، كل معصمٍ وكاحلٍ مكبلٌ بقيدٍ جلدي، وهناك حزامٌ جلدي إضافيٌّ فوق صدره وذراعيه. شعرت بالغثيان. وبالرغم من الأحزمة، شعرت بالخوف. فقبل سنة، قام نفس المريض بوضع سكينٍ على رقبتى خلال جلسة علاجٍ نفسيٍّ في مكنتي. اتصلت بالشرطة في ذلك الوقت، وتم وضعه إلزامياً في أحد أجنحة قسم طب النفس العصبي لمستشفى جامعة كاليفورنيا. ولكن خلال اثنتين وسبعين ساعة، وبفعل الحكمة العمياء للنظام القضائي الأمريكي المثير للإعجاب: تم إطلاق سراحه مرةً أخرى إلى المجتمع.. وإلى رعائتي! كان من المفارقة أن رجال الشرطة الثلاثة الواقفين عند السرير كانوا يضعون أيديهم على مسدساتهم مما يدل على أنهم يعتقدون أنه يشكل «خطراً على نفسه وعلى الآخرين» رغم أن القاضي لم يعتقد ذلك! صرخ مرةً أخرى. لقد كان بحق صوتاً بدائياً ومخيفاً، إلى حدٍ ما لأنه كان نفسه خائفاً، وإلى حدٍ ما لأنه كان طويلاً جداً، وضخماً للغاية، وذهانياً تماماً. وضعت يدي على كتفه، وأحسست أن جسده كله يرتعش بشكلٍ خارجٍ عن سيطرته. لم أرَ من قبل مثل هذا الخوف في عيني أي إنسان، ولا مثل هذا الاضطراب العميق والألم النفسي. «الهوس الهذيانى» يتكون من أمورٍ

كثيرة، وكلها شنيعة بما يفوق الوصف. الطبيب أعطاه حقنة قوية لدواء مضاد للذهان، ولكن الدواء لم يأخذ مفعوله بعد. لقد كان واهماً، ومرتاباً، ومشوشاً، ويعاني هلوسات في السمع والبصر. ذكرني بأفلام شاهدتها لخيول تحاصرهما النيران وعيونها شاردة بالخوف وأجسادها مشلولة من الرعب. شددت بيدي على نراعه، وهزته بلطف، وقلت له: «أنا الدكتورة جاميسون، لقد أعطيناك «هالدول»<sup>(1)</sup>، وسوف نأخذك إلى الجناح في الأعلى. سوف تكون على ما يرام». نظرت إلى عينية لوهلة. ثم صرخ مجدداً. أكدت له: «سوف تكون بخير. أنا أعرف أنك لا تصدق ذلك الآن، ولكنك سوف تتعافى مرة أخرى». نظرت إلى سجله الطبي المكون من ثلاثة ملفات سميكة والملقاة على الطاولة التي بقربي. فكرت بعدد المرات التي لا تحصى التي دخل فيها المستشفى. ثم تساءلت عن صدق كلامي!

كونه سيتعافى، ليس لدي شك في ذلك. لكن كم سيستمر على هذا الشفاء؟ ذلك سؤال آخر! الليثيوم كان دواءً فعالاً بالنسبة له، ولكن حالما تتوقف هلوساته ورعبه المخيف، سيقوم بتركه! لم نحتج أنا أو الطبيب المناوب أن نرى نتائج مستوى الليثيوم في دمه التي تم سحبها عند إدخاله إلى غرفة الطوارئ. لن يكون هناك ليثيوم في دمه. النتيجة كانت هوساً. الاكتئاب الانتحاري سوف يتبعها حتماً تماماً مثل الألم الذي يفوق الوصف والتمزق لحياة أعضاء أسرته. إن شدة حالات اكتتابه كانت مرآة سوداء عاكسة لخطورة نوبات هوسه. باختصار، كان يعاني مرضاً سيئاً رغم أنه ليس غير شائع. الليثيوم يمكن أن يعالجه بفاعلية ولكنه لا يريد أن يستعمله. لقد تأكد لي بطرق عديدة، كما يبدو لي، وأنا أف بقربه في غرفة الطوارئ، أن كل الوقت، المساعي، والمجهود العاطفي الذي بذلته أنا والآخرين لمعالجته كانت قليلة أو عديمة الفائدة.

(1) هالدول Haldol: اسم تجاري لدواء مهدئ يوصف لمعالجة الاضطرابات الذهانية.

تدرجياً بدأ الـ «هالدول» يعطي مفعوله. توقف الصراخ، وهمدت المقاومة المسعورة ضد الأحزمة والقيود. أصبح أقل خوفاً وأقل تخويفاً. بعد قليل قال لي بصوتٍ ضعيفٍ، وبطيءٍ، وثقيلٍ، وكلماتٍ متداخلةٍ لا تكاد تفهم: «لا تتركيني دكتورة جاميسون.. أرجوك.. أرجوك.. لا تتركيني!». طمأنته أنني سأتبقى معه حتى صعوده إلى الجناح. كنت أعرف أنني الثابت الوحيد في علاجاته، ودخوله المستشفيات، ومحاكماته، واجتماعاته العائلية، واكتئابيه السوداوي. وكمعالجته النفسية لسنواتٍ عديدةٍ، كنت شريكةً لأحلامه ومخاوفه، وعلاقاته السعيدة ثم التعيسة، وخطته المستقبلية العظيمة ثم المحطمة. رأيت مرونته اللافته للنظر، وشجاعته الشخصية، ومرحه. كنت أحبه وأحترمه كثيراً. ولكنني كنت أيضاً منزعةً باستمرارٍ بسبب رفضه أخذ الدواء. كنت أستطيع، من واقع خبرتي، أن أفهم تخوفه من تناول الليثيوم، ولكن مجرد تفهم، فيما عدا ذلك، كنت أجد صعوبةً في تقبل مراقبته وهو يعاني معاودة مرضه بصورة مؤلمة وغير ضرورية.

لم ينجح أي مقدارٍ من العلاج النفسي، والتثقيف، والإقناع، أو القسر. جميع حيل الممرضات والأطباء لم تنجح. العلاج الأسري لم يفلح، ولم ينجح عرض قائمة إخفاقاته عليه مثل: عدد مرات دخوله المستشفى، والعلاقات الفاشلة، والكوارث المالية، والوظائف المفقودة، ودخول السجن، وتشنيت عقلٍ رائعٍ مبدعٍ متعلمٍ! لم ينجح كل شيءٍ فكرت فيه أنا ومن حولي. وخلال سنواتٍ علاجه، طلبت من العديد من زملائي أن يعينوه كاستشاريين، ولكنهم، مثلي، لم يجدوا مفتاحاً لقلبه، ليس ثمة صدغٍ في درع مقاومته المحصن بإحكام. أمضيت ساعاتٍ أتحدث مع طبيبي عنه، إلى حدٍ ما لأنشد نصيحته الطبية، وإلى حدٍ ما أيضاً لكي أتأكد أن حكايتي الشخصية مع إيقاف ثم إعادة أخذ الليثيوم لم يكن لها دورٌ لاشعوري غير مدرك. أصبحت هجمات الهوس والاكئاب التي تصيبه أكثر تكراراً

وعنفاً. لم يحدث تحسنٌ مهمٌ أبداً، ولم تكن هناك نهايةٌ سعيدةً مطلقاً. ببساطةٍ، لم يكن هناك أي شيءٍ يستطيع الطبُّ أو علم النفس أن يقدماه لكي يجعله يأخذ دواءً لفترةٍ طويلةٍ ليبقى سليماً. الليثيوم فعالٌ، ولكنه لا يريده. علاقتنا كانت جيدةً، ولكن ليس بدرجةٍ كافيةٍ. كان يعاني مرضاً مروعاً وكلفه في النهاية حياته كما يفعل مع عشرات الآلاف من الناس كل سنة. كانت هناك حدودٌ لما يمكن لأي واحدٍ منا أن يفعله له، وكان ذلك يمزقني من الداخل.

نحن جميعاً نتحرك بصعوبةٍ داخل حدود قيودنا.

## المقبرة

لقد جنيت حصاداً مرأً من رفضي المتكرر أخذ الليثيوم. فقد عانيت هوساً ذهانياً مكتملاً وقاسياً تبعه، حتمياً، اكتئابٌ سوداويٌّ، حادٌ، وانتحاريٌّ طويلٌ استمر أكثر من سنةٍ ونصف. منذ استيقاظي في الصباح حتى وقت ذهابي إلى سريري للنوم في الليل كنت أشعر أنني تعيسةً بشكلٍ لا يطاق وفاقدة القدرة على الحماس والمتعة تماماً. كان كل شيءٍ يجهدني: التفكير، والكلام، والحركة. كل شيءٍ كان في السابق متوهجاً أصبح الآن منطفئاً. أصبحت أشعر أنني متبلدة الحس، ومملة، وكسولة، وضبابية التفكير، ومظلمة الروح، وبطيئة، وباردة، وشاحبة، ومثل طائرٍ ناعقٍ كئيب. لقد كنت أشك تماماً في مقدرتي على أداء أي شيءٍ بصورةٍ جيدة. كان الوضع يبدو كما لو أن عقلي أبطأ تدريجياً إلى أن توقف وأصبح عملياً عديم الجدوى. إن كثرة الاكتئاب البائسة والمعقدة التي أربكتني على نحوٍ محزنٍ استطاعت - بجدارةٍ - أن تعذب روحي بشكاوى متكررةٍ سوداويةٍ عن عيوب ونواقص شخصيتي، وأن توبخني بسخريةٍ عن حالتي البائسة المستحيلة تماماً. ما الفائدة من الاستمرار؟ هكذا كنت أسأل نفسي. كان الآخرون يقولون لي: «إن هذا أمرٌ مؤقتٌ، وسيمضي، وستكونين على ما يرام». ولكن بالطبع لم تكن لديهم فكرةٌ عما أشعر به بالرغم من أنهم كانوا متأكدين من كونهم يعلمون! مرةً بعد أخرى، كنت أقول لنفسي: إذا كنت لا أستطيع أن أشعر، ولا أقدر أن أتحرك، ولا أتمكن من التفكير، ولا أقدر أن أهتم بأي شيءٍ، إذن.. فما الفائدة المرتجاة من الحياة؟

لقد كانت حالة عقلي الاكتئابية مذهلة: الموت وملحقاته كانوا رفقاء دائمين. رأيت الموت في كل مكان، ورأيت في عقلي الأكفان، وبطاقات تعريف الجثة المربوطة على أصبع الرّجل، وأكياس الجثث. كل هذا كان



دائماً يذكرني أن النهاية الحتمية آتية قريباً وهي المقبرة. أما ذاكرتي فكانت تستعيد الجوانب الكالحة في تاريخي: أفكاري تنتقل من ذكرى مؤلمة إلى أخرى بدون كلال. وكل وقفة استراحة يعقبها ما هو أسوأ. ودائماً كل شيء يحتاج جهداً عظيماً. غسل شعري كان يستغرق ساعات، وتجفيفه يأخذ وقتاً أطول. ملء وعاء مكعبات الثلج كان عملاً يفوق قدرتي. كما كنت أنام في بعض الأحيان بنفس ملابس العمل لأنني أكون منهكة جداً ولا أستطيع تغيير الملابس.

خلال هذا الوقت كنت أزور طبيبي مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً، وأخيراً، اقتنعت مرة أخرى أن آخذ الليثيوم بصورة مستمرة. وبالإضافة إلى متابعة الأدوية، كان يكتب ملاحظات دقيقة عن وضعي النفسي المحطم، عن حالات اليأس والبؤس والخجل والعار التي يسببها الاكتئاب:

«المريضة تبدو انتحارية أحياناً. ترغب في القفز من أعلى المستشفى»

«المريضة لا تزال تظهر عليها عوارض خطيرة للانتحار. ترفض دخول المستشفى تماماً. ولا ينطبق عليها قانون كاليفورنيا الإلزامي<sup>(1)</sup>»  
«لديها يأس كامل من المستقبل، خوف من استمرار وتكرار الآلام والمعاناة إلى ما لا نهاية»

«المريضة تحس بالحرج من المشاعر التي لديها، وأصبح لديها موقف أنه بغض النظر عن مسار اكتئابها، فإنها لا تقدر أن تتكيف معه»

---

(1) قانون كاليفورنيا الإلزامي California Commitment Law: قانون أصدره مجلس ولاية كاليفورنيا التشريعي عام 1967. يتوجب بمقتضاه إلزام الأشخاص الذين يعانون أمراضاً نفسية وعقلية شديدة دخول المستشفيات الحكومية للعلاج. ولكن هذا القانون توجد به ثغرات عديدة، وقد جرت فيما بعد تعديلات على القانون لتلافي بعض عيوبه.

«المريضة أصبحت تتردد في الاختلاط مع الناس عندما يشتد  
اكتئابها لأنها تشعر أن اكتئابها يصبح عبئاً على الآخرين»  
«تقول: لم أغانر مكتبي! لم أتم منذ أيام! أنا يائسة!»

في هذه النقطة، حدث هوء مؤقت في اكتئابي ولكن فقط لتتبعه عودة  
حتمية للاكتئاب بصورة مرعبة:

«المريضة تشعر كما لو أنها انسحقت تماماً. إنها فاقدة الأمل  
بصورة قاتمة»

حاول طبيبي تكراراً إقناعي بدخول مستشفى الأمراض النفسية، ولكنني  
رفضت. كنت أشعر بالرعب لمجرد التفكير أنني سأحتجز. سأكون بعيدة عن  
أشياء المعتادة. لا أريد أن يتم إجباري على حضور العلاج الجماعي،  
وإرغامي على تقبل المعاملة المهينة وانتهاك الخصوصية التي يعانها نزلاء  
أجنحة الطب النفسي. لقد كنت أعمل في جناح مغلق في ذلك الوقت، ولم  
أستمتع بفكرة عدم وجود مفتاح للجناح لدي. ولكن همي الأكبر كان خوفي  
من شيوع خبر دخولي المستشفى. لو حدث ذلك، فإن أحسن الاحتمالات  
«تعلق» رخصة العيادة وامتيازاتي، وأسوأ الاحتمالات «سحب» الرخصة  
بصورة دائمة. واصلت مقاومة الدخول الاختياري للمستشفى، ولأن «قانون  
كاليفورنيا الإلزامي» توجد به ثغرات، كان من السهل بالنسبة لي التهرب من  
الحجز الإكراهي. وحتى لو تم حجري، فلن تكون هناك ضمانة أبداً أنني لن  
أحاول الانتحار أثناء وجودي في الجناح. فالمستشفيات النفسية ليست أماكن  
غير معتادة للانتحار. (بعد تجربتي هذه، قمت بوضع ترتيب مكتوب واضح  
مع طبيبي وعائلي، ينص على أنه في حالة عودة الاكتئاب الشديد إلي مرة  
أخرى، فإنهم يملكون سلطة الموافقة، ضد إرادتي إذا كان ضرورياً، على  
علاجي بواسطة الصدمات الكهربائية، وهي علاج ممتاز لبعض أنواع  
الاكتئاب الشديد، وكذلك على إدخالني المستشفى).

في ذلك الوقت، لم يكن أي شيء يُجدي معي، رغم الاهتمام الطبي الممتاز، وكنت - ببساطة - أريد أن أموت وأطوي صفحة معاناتي اللانهائية. صممتُ على قتل نفسي. قررت عمداً ألا أعطي أية دلالة عن تفكيري ومخططي.. ونجحت. الملاحظة الوحيدة التي كتبها طبيبي في اليوم الذي سبق محاولة انتحاري كانت:

«شديدة الاكتئاب. هادئة جداً».

\* \* \*

«في ثورة احتياج<sup>(1)</sup> نزعْتُ مصباح الحمام من الجدار وشعرتُ بحالة من العنف تسري داخلي ولكنها لا تخرج مني. قال وهو يندفع داخلاً: «من أجل المسيح»، ثم وقف بهدوء شديد. يا إلهي، لا بد أنني جنتُ، إنني أستطيع رؤية أشياء في عينيه: مزيج مروع من القلق، ورعب، وسخط، واستسلام، واحتجاج، ولماذا أنا يا الله؟ سألتُ: «هل تحسُّ بألم؟». أدرتُ رأسي مع عينيَّ الشاقبتين ورأيتُ في المرآة الدماء تسيل على ذراعيَّ، وتتجمعُ على الأضلاع المشدودة لردائي الجميل الشهواني المثير الذي استعملته منذ ساعة فقط لعاطفةٍ من نوعٍ مختلفٍ ورائعٍ تماماً. «لا أستطيع الفرار، لا أستطيع الفرار»، همستُ في داخل نفسي، ولكنني لم أقدرُ أن أقولها.

(1) هذه الفقرة منقولة من رواية «حالة الدكتور جيكل ومستر هايد الغريبة» التي كتبها روبرت لويس ستيفنسون عام 1886. وتدور الأحداث حول طبيب يصيح مزدوج الشخصية بعد تناوله دواء قام بتحضيره. أحدهما خيرٌ (دكتور جيكل) مكتشف الدواء، والآخر شرير (مستر هايد) يظهر بعد تناول الدواء. والراوي في هذه الفقرة هو جيكل حيث يصف تحوله إلى شخصية هايد بعد أن أخذ الدواء. تنتهي القصة بقيام جيكل بقتل نفسه (حتى يموت هايد أيضاً) كي ينتصر الخير على الشر. وهكذا تم العثور على جثة هايد مقتولاً بينما اختفى جيكل إلى الأبد. اشتهرت الرواية بتصويرها الواضح للشخصية المصابة بالفصام. كما أصبح مصطلح «جيكل وهايد» يستعمل في الأدب ليرمز إلى السلوك الازدواجي.

الكلمات لا تستطيع الخروج، والأفكار تتسابق بسرعة مذهلة. ضربت رأسي بعنف في الباب مرة بعد مرة بعد مرة. أغثني يا رب، لا أستطيع الاحتمال، عرفت أنني جنت مرة أخرى. إنه يهتم بالفعل، كما أظن، ولكن خلال عشر دقائق كان هو، أيضاً، يصرخ، وفي عينيه نظرة هانجة من جنون مُغدٍ، من الأدرينالين الذي يبرق بيننا. «لا أستطيع أن أتركك على هذه الحالة»، ولكنني أقول بضعة أشياء شنيعة بحق، ومن ثم أتوجه إلى حلقه بطريقة فعلية، ويتركني، مستفزاً بما فوق الاحتمال، وغير قادرٍ على رؤية الخراب واليأس داخله. لا أستطيع إيصال مشاعري، ولا يقدرُ أن يحسَّ بها. لا يمكنُ عمل أي شيء. لا أستطيع أن أفكر، لا أقدرُ أن أهدئ هذا الرجل القاتل. أفكاري العظيمة قبل ساعة من الزمن تبدو الآن سخيفة ومحزنة، حياتي مهدمة - والأسوأ من ذلك - أنها هدامة. جسدي موحشٌ وغير قابلٍ للسكنى. جسدي ثائرٌ، وباك، ومليءٌ بالهلاك والطاقة الجامحة المسعورة المجنونة. في المرأة أرى كأننا لا نعرفه، ولكنني يجب أن أعيش معه وأشاركه عقلي».

أنا أعرف لماذا قتل جيكل نفسه قبل أن يسيطر هايد على الأمور تماماً. تناولتُ جرعة زائدة وضخمة من الليثيوم بدون حسرة!

\* \* \*

في عالم الطب النفسي، إذا قتلت نفسك، فإنك تستحق اعتبار ما قمت به انتحاراً «ناجحاً»! إن هذا النوع من النجاح يستطيع المرء أن يعيش بدونه بكل تأكيد! إن الاكتئاب الانتحاري، كما قررتُ في غمرة معاناتي المروعة التي تفوق الوصف، والتي استمرت ثمانية عشر شهراً، هو طريقة الرب لسجن المهوسين في أماكنهم. إنه يعمل! المَنخوليا الكاملة هي كربٌ وألمٌ مبرحٌ طوال النهار والليل بدون توقف. إنها عديمة الرحمة، عذابٌ قاسٍ بدون نافذة أمل، بدون بديلٍ لوجودٍ كالحِ وبغيضٍ، وبدون راحةٍ من تيارات الفكر

والمشاعر القاتمة المسيطرة على ليالي اليأس المتدثرة برداء رهيب من القلق. هناك افتراضاً في ربط أفكار بيوريتانية مثل «ناجح» و«مخفق» مع الفعل الشنيع النهائي للانتحار. وهو أن هؤلاء الذين يخفقون في قتل أنفسهم ليسوا فقط ضعفاء، ولكن غير أكفاء.. غير قادرين حتى على إتمام عملية قتل أنفسهم بطريقة جيدة. الانتحار، مع ذلك، هو دائماً عملٌ لاعقلانيٌّ وندراً ما يصاحبه نوعٌ من الذكاء الصارم الذي يصادفك في أيامك الجميلة. إنه أيضاً فعلٌ متهورٌ غالباً، وليس من الضروري أن يُنفَّذ بنفس الطريقة التي خُطط بها في الأصل.

لقد اعتقدت، على سبيل المثال، أنني قمت بتغطية كل الاحتمالات. لم أعد أقدر على احتمال الألم لمدةٍ أطول، ولم أعد أطيق الإنسانية الكئيبة المضجرة الباردة كالجنة، التي هي أنا، وشعرت أنني لا يمكن أن أوصل تعريض أصدقائي وعائلتي لمعاناة الانشغال والاهتمام بي، وشعورهم بالاضطراب لوضعي. وبقياسٍ فكريٍ فاسدٍ قمت به داخل عقلي المشوش، اعتقدت أنني، مثل الطيار الذي رأته يقتل نفسه لينقذ حياة الآخرين<sup>(1)</sup>، كنت أفعل الشيء المنصف الوحيد لأجل الناس الذين أحبهم. كما كان أيضاً الشيء السديد الوحيد الذي يجب أن أصنعه من أجل ذاتي. إن المرء قد يقتل حيواناً بسبب معاناةٍ أقل من وضعي بمراحل كثيرة.

في أحد الأوقات، اشتريت مسدساً، ولكن في سحابة تفكيرٍ عقلانيٍ مؤقتةٍ، أخبرت طبيبي، ومن ثم اضطررت للتخلص منه بعد تردد. ثم، ولمدة شهرٍ، ترددت على الطابق الثامن لبئر السلم لمستشفى جامعة كاليفورنيا، وبالكاد قاومت إلقاء نفسي - مراراً - من الحافة. الاكتئاب الانتحاري لا يميل أن يكون مراعيًا لمشاعر الآخرين، ولكن بالرغم من ذلك أحسست أن ارتباط عائلتي بسقوطي وتهشم جسدي وتكسر عظامي يجعل هذه الطريقة

(1) راجع قصة الطيار صفحة 36.

غير مناسبةٍ لنهايتي. ولذلك، قررت حلاً بدا لي شاعرياً ودائرياً في ذاته. الليثيوم، رغم أنه أنقذ حياتي في الأصل، إلا أنه في ذلك الوقت كان يسبب لي حزناً وأسىً لا نهاية لهما بسبب أعراضه الجانبية الرهيبة. لذلك قررت أن أتناول جرعةً زائدةً ضخمةً.

ولكي أمانع نفسي من تقيؤ الليثيوم، ذهبت إلى غرفة الطوارئ في المستشفى، وحصلت على وصفةٍ لدواءٍ مضادٍ للتقيؤ. ثم انتظرت حصول غفلةٍ في وضع «مراقبة الانتحار» غير الرسمي الذي فرضه عليَّ أصدقائي وعائلتي بالاتفاق مع طبيبي. بحدوث هذه الثغرة، قمت بنزع الهاتف من غرفة نومي لكي لا أرفعه بصورةٍ لاإراديةٍ، ولم أقدر أن أخلع الهاتف من الجدار تماماً؛ لأن ذلك كان سينبه جيرانني. وبعد صراعٍ نفسيٍ رهيبٍ، وفي حالةٍ شديدةٍ من التوتر، فقدت السيطرة على نفسي، وبدأت بتناول حفنةٍ بعد حفنةٍ من حبوب الليثيوم. ثم قمت بالتكور على سريري، وانتظرت الموت!

الشيء الوحيد الذي لم أخطط له هو حقيقة أن العقل المُخدَّر يفكر بطريقةٍ مختلفةٍ عن العقل اليقظ! عندما رن الهاتف في غرفة الجلوس، لا بد أنني فكرت «غريزيًا» أن أجيب عليه. زحفت، وأنا في حالة شبه غيبوبة، إلى الهاتف في غرفة الجلوس. غمغمة صوتي وكلامي المتقطع غير المفهوم نبه أخي الذي كان يتحدث من باريس ليطمئن عليَّ. اتصل فوراً بطبيبي.

لم تكن طريقة سارةٍ للانتحار. الليثيوم يستعمل لتعليم القِيُوط<sup>(1)</sup> أن يتوقف عن قتل الخراف: دائماً ما تكون تجربةً واحدةً مع جثة خروفٍ معالجةٍ بالليثيوم كافيةً لجعل القِيُوط مريضاً بحيث لا يعيد المحاولة. مع أنني أخذت دواءً يمنع تقيؤ الليثيوم، إلا أنني مع ذلك كنت أشد مرضاً من قِيُوط، أشد مرضاً من كلبٍ، أشد مرضاً مما أتمناه لعدوِّي. كما كنت أدخل في غيبوبةٍ وأخرج منها وهكذا لعدة أيام، وهو أمرٌ فظيعٌ لا يحتمل كذلك.

---

(1) القِيُوط Coyote: ذئب صغير موطنه أمريكا الشمالية.

لعدة أيام قبل وبعد محاولتي قتل نفسي، كنت تحت رعاية قريبة لصديق لي، شخص أعاد تعريف فكرة الصداقة لي. كان طبيباً نفسياً غريب الأطوار، ورجلاً ظريفاً يمتلك عقلاً فوضوياً بسيطاً. لقد كان مهتماً بمجموعة من الأشياء الغريبة والعجيبة - مثلي -، فقد كتب مقالات ساحرة عن مواضيع مثل «ذهان جوزة الطيب»<sup>(1)</sup> والعادات الشخصية لشركوك هولمز! كان مُخلصاً لي بشدة، وكان يقضي ليلاً بعد ليلةٍ معي متحملاً مزاجي المهتاج القاتم. كما كان كريماً بكل من وقته وماله، وآمن - بعنادٍ - أنني سوف أنجو من الاكتئاب وسأحقق شيئاً ما في النهاية.

في بعض الأوقات، بعد أن أقول له ببساطة إنني أُرغب أن أكون وحيدة، يقوم بالاتصال بي فيما بعد، في الساعة الواحدة أو الثانية صباحاً، ليطمئن عليّ. يستطيع من نبرة صوتي أن يعرف حالتي، وبرغم مناشداتي له تركي وحدي، فإنه يصر على الحضور. ويكون ذلك دائماً بذريعة: «أنا لا أستطيع النوم. لا يمكنك رفض رفقة صديق، أليس كذلك؟». ولأنني أعرف أنه فقط يحاول الاطمئنان عليّ، أجيبه: «نعم، ثق بي. يمكنني رفض ذلك! اتركني وحدي. أنا في مزاجٍ شنيع!». ثم يقوم بالاتصال بعد دقائق ليقول: «أرجوك.. أرجوك.. أرجوك يا عزيزتي. أنا بالفعل أحتاج رفقتك. لنذهب إلى مكان ما ونتناول آيس كريم». وهكذا، نجتمع في ساعةٍ شريرة، وأكون أنا ممتنة له في سرّي بما يفوق الوصف، وهو يتصرف بطريقةٍ شفافةٍ ورقيقةٍ توحى بأنني لا أشكل له أي عبء. لقد كانت نفحة صداقةٍ نادرة.

بالمصادفة، كان يعمل أيضاً طبيباً في غرفة الطوارئ في نهاية الأسبوع. بعد محاولة انتحاري، وضع هو وطبيبي خطةً لرعايتي الطبية

---

(1) ذهان جوزة الطيب Nutmeg Psychosis: جوزة الطيب شجرة استوائية دائمة الخضرة. وثمارها تجف ثم تُسحن لتُتخذ منها تابل، كما يتخذ منها ضرب من الزبدة. وهناك خطورة في حالة تناولها بكميات كبيرة بحدوث ذهان جوزة الطيب وهو اضطرابٌ عقليٌّ من أعراضه الهلوسة، اختلال الفكر، اهتياج، وإحساس بموتٍ وشيك.

ومراقبتي. كان صديقي دائم المراقبة لي، وكان يسحب عينات دم مني ليتأكد من مستوى الليثيوم ونسبة الأملاح المنحلة، وكان يصحني في نزاهاتٍ دائماً ليخرجني من حالة الخدر التي يسببها الدواء، مثلما يجعل شخصاً سمكة قرشٍ مريضةً تدور داخل خزان حتى تبقى المياه متحركةً خلال خياشيمها. لقد كان الشخص الوحيد الذي أعرفه الذي يستطيع أن يجعلني أضحك خلال أيامي الكئيبة. مثل زوجي، الذي كنت قد تطلقتُ منه قانونياً، ولكنني كنت على اتصالٍ دائمٍ به، كان له تأثيرٌ رقيقٌ ومهدئٌ عليّ عندما أكون متهيجةً وقَلقةً أو مُقلقةً. لقد اعتنى بي خلال أكثر الأيام شناعةً في حياتي، وأنا أدين له، فقط بعد طبيبي وعائلتي، بالفضل في نجاتي.

إن الدين الذي عليّ لطبيبي يفوق الوصف. إنني أتذكر جلوسي في مكتبه أكثر من مائة مرةٍ خلال هذه الشهور المقيتة وفي كل مرةٍ أفكر: ما الذي يمكنه - بحق الجحيم - قوله لي يجعلني أشعر بتحسنٍ أو يبقيني على قيد الحياة؟ حسناً، لم يكن هناك شيءٌ مطلقاً يمكنه قوله، هذا هو الشيء المضحك. لقد كانت الأشياء الغبية، والمتفائلة بيأس، والمتواضعة التي «لم يقلها» هي التي جعلتني أبقى على قيد الحياة. كل الحنان والدفء اللذين شعرت بهما منه واللذين لم يمكنه أن يفصح عنهما، وكل الذكاء والكفاءة والسوقت الذي قضاه معي، واعتقاده الراسخ أن حياتي جديرةٌ بأن تُعاش. لقد كان مباشراً جداً، وهذا كان هاماً للغاية، وكان مستعداً للاعتراف بحدود فهمه وعلاجه وحتى أخطائه. من أصعب الأشياء وضع التالي في كلماتٍ، ولكنها كانت - بطريقةٍ أو بأخرى - جوهر كل شيءٍ: لقد علمني أن طريق العودة من الانتحار إلى الحياة فاترٌ وهامدٌ وغير حماسي، ولكن مع ذلك، بإرادةٍ فولاذيةٍ، وبعونٍ من الله - وبتعاونٍ حتميٍّ من الطقس! - أستطيع أن أنجو.

\* \* \*



أمي كانت أيضاً مدهشة. كانت تطهو لي وجبة بعد وجبة خلال نوبات اكتئابي، كما ساعدتني في الغسيل، وسددت بعض تكاليف علاجي. لقد تحملت طبعي المهتاج وأمزجتي القاتمة المملة، وكانت تأخذني إلى الطبيب، ومثل القطة الأم الحنون التي تلتقط هرة صغيرة تائهة بمؤخرة عنقها، كانت تحافظ على يقظة عينيها الحنونين الرائعتين، وإذا تعثرت بأية طريقة، فإنها تعيدني إلى الاستقرار الجغرافي والعاطفي من ناحية الأمان، والطعام، والحماية. طاقتها الهائلة زادت تدريجياً من قوة عظامي الهشة. هذه الطاقة، سوياً مع الدواء المخصص لعقلي والعلاج النفسي الممتاز المخصص لفكري، جذبتني يوماً بعد يومٍ من هاويةٍ سحيقةٍ مستحيلةٍ. بدونها، لم أكن أستطيع النجاة مطلقاً. كان هناك بعض الأوقات التي أحاول النضال فيها من أجل تحضير محاضرة، ولا أعلم إن كانت مفهومة أم لا، ثم أقوم بإلقائها وأنا أشعر بالضجيج والتشوش المرعب المعتاد الذي يسكن في عقلي. غالباً ما كان الشيء الوحيد الذي يجعلني أستمر هو الاعتقاد، الذي غرسته أمي منذ سنواتٍ عديدة، أن الإرادة والعزم والمسؤولية هي ما يجعلنا أكثر سمواً كبشرٍ في وجودنا. لكل عاصفةٍ رهيبيةٍ صادفتني، كانت أمي - بحبها وإحساسها القوي بالقيم - تمدني برياحٍ مضادةٍ، ومساندةٍ، وقويةٍ.

إن تعقيدات ما نرثه في حياتنا ضخمةٌ وتفوق القدرة على الفهم. لقد كانت كما لو أن أبي أعطاني، عن طريق الطبع، حصاناً غير مروضٍ، هائجاً، شريراً ومن المستحيل التعامل معه. لقد كان حصاناً بدون اسم، وحصاناً بدون تجربة البتة. أمي علمتني أن أروضه! أعطتني الانضباط والحب لأسيطر عليه، وعلمتني - مثلما عرف الإسكندر بحدسه مع بوسيفالوس<sup>(1)</sup> - أن أفضل طريقةٍ لكي تسوس حصاناً هي أن تجعله يواجه الشمس.

\* \* \*

---

(1) بوسيفالوس Bucephalus: حصان الإسكندر الأكبر الهائج الذي روضه الإسكندر بنفسه.

لقد كان لكل من حالات هوسي واكتئابي جانباً عنيفاً. العنف، خاصةً إذا كُنْتَ امرأة، ليس شيئاً يمكن التحدث عنه ببسْر. أن تكون هائجاً خارج السيطرة - تعتدي على الغير بدنياً، أو تصرخ بجنونٍ بملء رئتيك، أو تركض باهتياجٍ بدون هدفٍ أو حدودٍ، أو تحاول أن تثبّ بتهورٍ من سيارةٍ تسير - هو أمرٌ مخيفٌ للآخرين ومرعبٌ بما يفوق الوصف للشخص ذاته. في ثورات هوسٍ طائشةٍ، قمت بعمل جميع هذه الأمور في أوقاتٍ مختلفةٍ، وقمت بتكرار بعضها، ولا أزال أدرك بشدةٍ وألمٍ مدى صعوبة التحكم وفهم مثل هذه التصرفات فضلاً عن شرحها للآخرين. خلال هجمات الذهان التي تعرضت لها والتي تأتي على شكل نوبات - حالات هوسٍ هائجةٍ طائشةٍ -، قمت بتحطيم أشياء كنت أعتز بها، عاملت أناساً أحبهم بطريقةٍ غير لائقةٍ ودفعتهم بعيداً عني، وبقيت على قيد الحياة معتقدةً أنني لن أتعافى مطلقاً من العار. لقد تم تقييدي بدنياً بقوةٍ وحشيةٍ رهيبيةٍ، رُفِستُ ودُفِعتُ إلى الأسفل، رُميت أرضاً على بطني ويدي مقيدتان خلف ظهري، وتم تخديري بجرعات دواءٍ مركزةٍ ضد إرادتي.

أنا لا أعرف كيف شُفيت من عمل الأشياء التي أوجبت هذه الأمور التي اتُخذت ضدي، مثلما لا أعرف كيف ولماذا نجت علاقاتي مع أصدقائي وأحبائي خلال هذه الفترة الساحقة الماحقة. إن نتيجة مثل هذا العنف مثل نتيجة محاولة الانتحار: خدوشٍ وجروحٍ لكل من يهتمهم الأمر. وكما في محاولة الانتحار، فإن ممارسة الحياة مع العلم أن الشخص كان عنيفاً تفرض تصالحاً صعباً مع أفكارٍ متعارضةٍ تماماً لذلك الشخص. فبعد محاولة انتحاري، كان عليّ أن أوفق بين صورتني عند ذاتي كفتاةٍ شابةٍ مليئةٍ بالحماس، والآمال الكبيرة، والتوقعات الرائعة، والطاقة العظيمة، والأحلام، وحب الحياة، مع كوني امرأةٍ مُروعةٍ، وغاضبةٍ، ومتألّمةٍ لا تتمنى - بشدةٍ - سوى الموت فقط، وتناولت جرعةً قاتلةً من الليثيوم لهذا الغرض. بعد كل نوبةٍ ذهانيةٍ عنيفةٍ، كان عليّ أن أحاول أن أوفق بين

فكرتي عن نفسي كإنسانة تتكلم بهدوءٍ ومنضبطةٍ تماماً، إنسانةٍ على الأقل حساسةٍ عموماً لأمزجة ومشاعر الآخرين.. وبين امرأةٍ ساخطةٍ، ومجنونةٍ تماماً، ومؤذيةٍ جسدياً، وفاقدةٍ لكل منافذ السيطرة على النفس والتفكير العقلاني.

هذه التناقضات بين ماهية الشخص وما تربي عليه من سلوكٍ قويمٍ للتعامل مع الآخرين، وبين ما يحدث في الواقع خلال حالات الهوس القاتمة المروعة هذه، أو الحالات المختلطة<sup>(1)</sup>، هي مقلقةٌ بشكلٍ قاطعٍ لا يوصف خصوصاً، كما أعتقد، بالنسبة لامرأةٍ نشأت في بيئةٍ محافظةٍ وتقليديةٍ جداً. إن الطريق تبدو طويلةً جداً من فضل ولطفٍ أُمِّي، وأطولٍ إلى حدٍ بعيدٍ من مواسم الكوتيليون<sup>(2)</sup> الهادئة: التفتة والحريز، والقفازات الأنيقة الممتدة إلى فوق المرفقين وذات الأزرار اللؤلؤية عند المعصم، وعندما لم يكن لدى الفتاة من همومٍ سوى التأكد من كامل أناقته قبل الذهاب إلى عشاء ليلة الأحد في نادي الضباط.

لقد نشأتُ في عالمٍ متمزتٍ خلال أهم سنوات عمري المؤثرة، وتعلمت أن أكون حريصةً على مشاعر الآخرين، وحذرةً، وهادئةً في أفعالي. كنا نذهب كعائلةٍ إلى الكنيسة كل يومٍ أحد، وكانت جميع إجاباتي للرجال والسيدات تنتهي بـ «سيدي» و«سيدتي». الاستقلالية التي شجعها أبي كانت من النوع الفكري لا الاجتماعي الجريء. ثم فجأةً، أصبحت لاعقلانيةً ومُخرَبةً وخارجةً عن السيطرة. لم يكن ذلك شيئاً يمكن التغلب عليه بواسطة بروتوكول أو إيتيكييت. إن الله لم يكن موجوداً بأي مكان بالنسبة لي بكل تأكيد! كوتيليون البحرية، وعملي كمساعدة ممرضة، وألعاب الطفولة الحلوة لم تقدر، ولم تكن أصلاً مقصودةً لتكون إعدداً لحالة الجنون. الغضب

---

(1) الحالات المختلطة Mixed States: حالات تتداخل فيها أعراض الهوس مع الاكتئاب معاً أو تتناوبان بصورة سريعة.

(2) راجع صفحة 50 لتعريف الكوتيليون.

والعنف الخارجان عن السيطرة يصبحان مروعين إلى درجة مضادة للعالم المتحضر الذي ينبغي أن نعيش فيه.

\* \* \*

لقد كنتُ ميالةً، منذ بواكير شبابي، إلى اتجاهٍ قويٍّ وفياضٍ من المشاعر، وأن أحب وأحيا بمثل ما أطلق عليه ديلمور شوارتز<sup>(1)</sup>: «قمة النشوة». الاهتياج العنيف، من ناحيةٍ أخرى، هو نقيض هذه النشوة. هذه الأمزجة الملتهبة ليست، على الأقل في البداية، سيئةً تماماً. بالإضافة إلى منح بعض الرومانسية الصاخبة إلى حياتي الشخصية، فإنها أضافت - عبر السنوات - الكثير من الأشياء التي كان لها أثرٌ إيجابيٌّ على حياتي المهنية. لقد أشعلتُ ودفعتُ - بكل تأكيد - الكثير من كتاباتي، وأبحاثي، وعملي التطوعي. لقد دفعتني لكي أحاول أن أنجز شيئاً ذا قيمة. لقد جعلتني قليلة الاحتمال للحياة كما كانت، ودفعتني للسعي المتواصل نحو الأفضل. ولكن دائماً، يبقى هناك انزعاجٌ عندما ينقلب القلق أو الحماسة أو نفاذ الصبر إلى غضبٍ شديدٍ. لم يكن ذلك منسجماً مع كوني ذلك النوع المهنذ والأصيل من النساء الذي نشأت لأعجب به، وحقاً، لا أزال أعجب به.

الاكتئاب، بطريقةٍ ما، متنسقٌ كثيراً جداً مع أفكار المجتمع عن المرأة: هامدة، وحساسة، ويائسة، عاجزة، ومحطمة، وتابعة، ومشوشة، ومتعبة، وذات طموحاتٍ محدودة. وفي الجانب الآخر، تبدو حالات الهوس متحققةً في الرجل: قلق، وغازب، وعدواني، وسريع الاستئارة، ونشيط، ومخاطر، وذو شعورٍ بعظمةٍ متكلفة، ومثالي، وناقد الصبر مع الوضع الراهن. الغضب وحيدة الطبع في الرجال، في هذه الظروف، يمكن احتمالهما وفهماها، فالقادة

---

(1) ديلمور شوارتز Delmore Schwartz (1913-1966): قاصٌّ ومسرحيٌّ وشاعرٌ أمريكيٌّ. قيل إنه من أهم كتّاب أمريكا في القرن العشرين. أدمن الخمر في أواخر عمره، وانتهى به الأمر إلى الجنون.

يسمح لهم بحرية أكبر من ناحية المزاج. الصحفيون والكتاب الآخرون مالوا إلى التركيز على الربط بين النساء والاكْتئاب بدلاً من النساء والهوس، وهو أمرٌ مفهومٌ تماماً. لا يدعو ذلك للتعجب: الاكْتئاب شائعٌ لدى النساء بما يعادل ضعف النسبة لدى الرجال. ولكن زهان الهوس الاكْتئابي يحدث بنفس النسبة لدى النساء والرجال، ولكونهما حالةٌ شائعةٌ نسبياً، فإن الهوس يؤثر بنسبةٍ كبيرةٍ لدى النساء. وفي المقابل، فإنهن لا يُشخَصن التشخيص السليم، ويحصلن على علاجٍ نفسيٍ رديءٍ (إذا توافر!)، ويصبحن في مواجهة خطرٍ كبيرٍ للانتحار، والإفراط في الكحول، وتعاطي المخدرات، والعنف. ولكنهن، مثل الرجال الذين يعانون زهان الهوس الاكْتئابي، يشاركن أيضاً مع الناس والعالم الذين حولهن بطاقتهن، وحماسهن، ونشاطهن المنقذ، وخيالهن.

الهوس الاكْتئابي داءٌ يقتل ويهب الحياة معاً. النار، بطبيعتها، تخلق وتدمر معاً. كتبَ توماس ديLAN (1): «القوة التي من خلال الفتيل الأخضر تدفع الزهرة.. تدفع عمري الأخضر الذي ينسف جذور الأشجار.. هي مدمرتي». الهوس قوةٌ غريبةٌ وصارمةٌ، إنه أشبه بالسفينة الحربية المدمرة، أو النار في الدم. لحسن الحظ، وجود النار في دم شخصٍ ما ليس عديم الفائدة في عالم الأكاديمية الطبية، خاصةً في السعي وراء التثبيت الأكاديمي.

---

(1) توماس ديLAN Thomas Dylan (1914-1953): كاتبٌ وشاعرٌ ويلزي. أُعتبر بعدما نشر مجموعته الشعرية الأولى بعنوان «18 قصيدة» واحداً من أشهر الشعراء الشباب الناطقين باللغة الإنجليزية. من أبرز قصائده «والموت لن يكون له سلطان». توفي بسبب إدمانه الخمر.

## التثبيت الأكاديمي

التثبيت الأكاديمي<sup>(1)</sup> الذي تقدمه الجامعات هو أقرب ما يكون إلى الرياضة الدامية لأنه: شديد التنافس، ومنتعبٌ إلى حد الإهلاك، ومثيرٌ، وسريعٌ، ووحشيٌ، وذكوريٌّ من غير ريب. كما أن السعي من أجل التثبيت في «كلية طب» تابعة لجامعة - حيث المسؤوليات الإكلينيكية موزعة حسب المعتاد من حيث التدريس والبحث والعلاج - يضاعف مستوى التنافس والإثارة عدة مرات. بالإضافة إلى ما سبق، فإن كونك امرأة، وغير طبية، وتعانين الهوس الاكتئابي لم يكن وضعاً مثالياً لبداية طريقٍ شهيرٍ ولكنه شاقٌّ ورديء السمعة اسمه التثبيت الأكاديمي!

الحصول على التثبيت لم يكن مجرد مسألة أمنٍ ماديٍّ وأكاديميٍّ بالنسبة لي. بعد شهرٍ من بداية عملي كأستاذة مساعدة، تعرضت لأول نوبةٍ من الهوس الذهاني. السنوات المؤدية للتثبيت، التي امتدت من 1974 إلى 1981، كانت تحتوي على أكثر من الصعوبات المعتادة للتنافس في حقلٍ نشيطٍ ومثيرٍ مثل الطب الأكاديمي. لقد كنت أكافح فيها - وهذا أهم - لكي أبقى عاقلةً، وأبقى على قيد الحياة، وأن أتوصل إلى تفاهمٍ مع مرضي. ومع مرور السنوات عقدت العزم على أن أستفيد من الألم وأن أستعمل مرضي في شيءٍ نافعٍ. السعي نحو التثبيت أصبح أملاً للمستقبل الزاهر والتحول نحو الأفضل. كما أصبح أيضاً رمزاً للثبات الذي ألتمسهُ والاعتراف الأقصى الذي أنشده في صراعي وسمودي في العالم الطبيعي.

---

(1) التثبيت الأكاديمي Academic Tenure: نظامٌ معمولٌ به في جامعات الولايات المتحدة حيث يُمنح الأساتذة بموجبه - بعد فترة اختبار - الحق في عدم فصلهم. ويتميز نظام التثبيت هذا بأنه يوفر الحرية الأكاديمية للأساتذة لأنه يمنع فصلهم بسبب اختلافهم العلني مع الرأي الرسمي للمسؤولين في الجامعة أو مع الرأي العام.

بعد أن عُيِّنت في قسم المرضى البالغين الداخلي في أولى مهامى التدريسية والعلاجية، بدأت أصبح ضجراً، وأصبحت الصعوبة تتزايد في أن أكون رصينةً بينما أقوم بتفسير نتائج الاختبار النفسى للمرضى في الجناح. محاولة الخروج باستنتاجات منطقية من اختبارات رورشاخ، التي تبدو كمجازفة تخمينية في الأيام الجميلة! كانت دائماً تجعلني أشعر كما لو أنني أقرأ ورق الكوتشينة أو أتناقش مع شخص في تناسق الكواكب! لم أحصل على شهادة دكتوراه من أجل هذا، وكنت قد بدأت للتو أفهم شعر بوب ديلان<sup>(1)</sup>: «عشرون عاماً من الدراسة ثم يضعونك في المناوبة الليلية!». بالنسبة لي، كنت في الثالثة والعشرين عندما بدأت المناوبة الليلية. اهتماماتي الفكرية كانت مشتتة بطريقةٍ سخيّةٍ وهائلةٍ خلال سنواتي الأولى في التدريس. لقد كنت، ضمن أشياء أخرى كثيرة، قد بدأت في مشروعٍ بحثي عن «الزلم»<sup>(2)</sup>، والفيلة والعنف. وكنت أكتب استنتاجاتٍ من دراساتٍ عن الماريجوانا والمخدرات كنت قد بدأتها في الدراسات العليا. كما بدأت أفكر في دراسة - أجريها مع أخي - لبحث اقتصاديات بناء السدود على سلوكيات «القنّس»<sup>(3)</sup>. وأجري أيضاً بحثاً ودراساتٍ عن «متلازمة الثدي الكاذب»<sup>(4)</sup> مع زملائي في

(1) بوب ديلان Bob Dylan: شاعرٌ، وموسيقيٌ، ومغنٍ أمريكي، ولد عام 1941. تتميز أعماله الغنائية بطابع المعارضة السياسية والنقد الاجتماعي والفلسفة. بلغ أوج مجده في ستينيات القرن العشرين، حيث ألهم بأغانيه حركة معارضة حرب فيتنام وحركة الحقوق المدنية. حصل على جوائز عديدة، وعدته مجلة تايم واحداً من أهم 100 شخصية أمريكية مؤثرة في القرن العشرين.

(2) الزلم Hyrax حيوانٌ ثدييٌ صغيرٌ من ذوات الحافر. يتميز بأنه يشبه القوارض أكثر مما يشبه ذوات الحافر.

(3) القنّس Beaver: حيوانٌ نصف مائي من رتبة القوارض، ذو ذيلٍ عريضٍ مسطحٍ عديم الشعر، وأنسجين صغيرتين مدورتين، وفروٍ ناعمٍ ثمين. وهو في سبيله إلى الانقراض. يقوم القنّس بعمل سدود نهريّة صغيرة من جذوع الأشجار.

(4) متلازمة الثدي الكاذب Phantom Breast Syndrome: الشعور بوجود الثدي رغم بتره جراحياً.

قسم التخدير. وأشارك في تأليف كتاب جامعي عن سيكولوجية الشذوذ. وأعمل كباحثة مشاركة في دراسة عن تأثيرات الماريجوانا على الغثيان والتقيؤ لدى مرضى السرطان الذين يتعالجون كيميائياً. وأقوم بالبحث عن طريقة صحيحة لعمل دراسات عن سلوك الحيوانات في حديقة حيوانات لوس أنجلوس. لقد كانت نشاطاتي كثيرة ومتشعبة. اهتماماتي الشخصية أجبرتني - في النهاية - على التركيز على ما يجب أن أفعله ولماذا؟ بدأت تدريجياً في تضيق عملي على دراسة وعلاج اضطرابات الأمزجة.

وبشكل محدد وغير مفاجئ أصبحت مهتمة، وبشكل خاص، بذهان الهوس الاكتئابي. لقد كنت مُصممة تماماً على عمل شيء ما بخصوص النظرة إلى هذا المرض وطريقة علاجه. قررت مع اثنين من زملائي - اللذين يملكان خبرة كبيرة في بحوث وعلاج اضطراب المزاج - تأسيس عيادة خارجية في جامعة كاليفورنيا، تكون متخصصة في علاج الاكتئاب وذهان الهوس الاكتئابي. تلقينا دعماً مبدئياً كافياً من المستشفى يسمح لنا بتوظيف ممرضة وشراء بعض الخزائن. عملت مع المدير الطبي للعيادة لعدة أسابيع على تكوين نماذج خاصة بالتشخيص والبحث، ثم قمنا بوضع برنامج دراسي يمكن أن يكون جزءاً من التدريب المطلوب لاكتساب الخبرة للأطباء المقيمين من قسم الطب النفسي وكذلك طلبة الدكتوراه في قسم علم النفس. وبرغم وجود بعض المعارضة لكوني رئيسة هذه العيادة رغم أنني لست طبيبة، إلا أنني تلقيت دعماً من أكثر أعضاء الهيئة الطبية، خاصة من المدير الطبي للعيادة، ورئيس قسم الطب النفسي، ورئيس معهد طب النفس العصبي. خلال بضع سنوات، أصبحت «عيادة جامعة كاليفورنيا للاضطراب الوجداني» مركزاً مرموقاً للتعليم والبحث. لقد شخصنا وعالجنا آلاف المرضى الذين يعانون اضطرابات المزاج، قمنا بعمل الكثير من الأبحاث الطبية والسيكولوجية، ودرّسنا الأطباء المقيمين وعلماء النفس المتدربين كيفية تشخيص وعلاج المرضى الذين يعانون اختلال المزاج. وأصبحت العيادة



اختياراً ذا شعبية لدى الأطباء والمتدربين الجدد. لقد كانت جداولها مشغولة دائماً وتغص بالمتدربين والمرضى، ولكنها كانت أيضاً مكاناً ذا دفء عاطفي ومليئاً بالابتسامات. المدير الطبي وأنا - بصفتي رئيسة العيادة - لم نكن نشجع العمل الجاد ذا الساعات الطويلة وحسب، بل الاجتماع والاحتفال بعد ساعات العمل. التوتر الناتج من معالجة المرضى الانتحاريين والذهانيين والعنفيين كان كبيراً لكل طاقم العيادة، ولكننا حاولنا أن ندعم المسؤولية العلاجية التي يقوم بها الأطباء المقيمون والمتدربون بإشراف ومراجعة دقيقة من قبلنا. عندما تحدث كارثة نادرة نسبياً - مثل رفض محام شاب نكبي كل الجهود لإدخاله المستشفى، ثم انتحاره بإطلاق رصاصة على رأسه -، كان طاقم العيادة، من أطباء وعلماء نفس وأطباء مقيمين ومتدربين، يجتمعون لكي يتباحثوا فيما جرى، ولكي يساندوا ليس فقط العائلة المنكوبة، ولكن أيضاً أعضاء الطاقم الطبي الذين كانوا يشرفون على المريض. في حالة المحامي، قامت الطبيبة المقيمة بكل ما هو متوقع ومطلوب في مثل هذه الحالة، ولكنها انهارت بسبب انتحاره. ومن المفارقة أن هؤلاء الأطباء الأكثر اقتداراً وأصحاب الضمائر الحية هم دائماً من يحسون بمشاعر الإخفاق والألم.

قمنا في العيادة بالتركيز القوي على كل من الأدوية مع العلاج النفسي بدلاً من الأدوية بمفردها. كما ركزنا على أهمية التنقيف عن الأمراض وطرق علاجها للمرضى وعائلاتهم. خبرتي الشخصية كمريضة جعلتني على علم تام بأهمية العلاج النفسي، وكيف أنه يساعد في إبقاء الشخص حياً لمدة كافية لكي يحصل على فرصة للشفاء، وكيف أنه يمكن أن يساعد المرء على أن يتعلم أن يوفق بين امتعاضه من تناول الدواء وبين العواقب الوخيمة لعدم أخذه. بالإضافة إلى تعليم أساسيات التشخيص التفريقي<sup>(1)</sup>، وعلم الصيدلة النفسي، وغير ذلك من أمور اضطرابات المزاج، فإن معظم التعليم،

---

(1) التشخيص التفريقي Differential Diagnosis: تحديد أي من مرضين أو أكثر - تكون متشابهة الأعراض - هو المرض الذي يعاني منه المريض.

والممارسة العلاجية، والأبحاث كانت تتمحور حول قضايا رئيسية محددة: لماذا يقوم أو يرفض المريض تناول الليثيوم والأدوية الأخرى، والحالات المرضية التي يتعاطم فيها احتمال الانتحار وكيفية التعامل معها، ودور العلاج النفسي في تحقيق نتائج بعيدة المدى لدى مرضى الاكتئاب وذهان الهوس الاكتئابي. كما ركزنا على الجوانب الإيجابية للمرضى التي من الممكن أن تتجم عن حالات الهوس الخفيفة: زيادة الطاقة، ومضاعفة الوعي الإدراكي، وزيادة القدرة على التفكير والإبداع، وابتهاج مكثف في المزاج والمشاعر، وزيادة الرغبة الجنسية، والخيال الخصب، وتعاطم الطموحات. حاولت أن أشجع أطباء وعلماء العيادة أن ينظروا إلى أن هذا المرض يمكن أن يمنح ميزات بالإضافة إلى أضرار، وأن هذه الخبرات المؤلمة لها طبيعة الإدمان ومن الصعب التخلص منها.

ومن أجل إعطاء الأطباء المقيمين وعلماء النفس المتدربين فكرة عامة عن تجارب بعض المرضى المصابين بذهان الهوس الاكتئابي، شجعناهم على قراءة روايات مباشرة من مصادرها لمرضى وكتاب عانوا اضطرابات المزاج. كما بدأت أيضاً بإلقاء محاضرات في عيد الكريسمس لطاقم العيادة عن مقطوعات موسيقية ألفها ملحنون عانوا اكتئاباً شديداً أو ذهاناً هوسياً اكتئابياً. هذه المحاضرات العامة أصبحت أساس حفلة موسيقية قمت أنا وصدیق لي، أستاذ للموسيقى في جامعة كاليفورنيا، بإنتاجها عام 1985 مع اوركسترا لوس أنجلوس السيمفونية. وضمن جهودنا لزيادة الوعي الجماهيري عن الأمراض العقلية، خاصةً ذهان الهوس الاكتئابي، اقترحنا على مدير الاوركسترا برنامجاً يعتمد على سير ذاتية ومقطوعات موسيقية لعدد من الملحنين الذين عانوا هذا المرض مثل روبرت شومان<sup>(1)</sup>، هكتور

---

(1) روبرت شومان Robert Schumann (1810-1856): مؤلف وناقذ موسيقي ألماني. يُعد أحد ممثلي المدرسة الرومانتيكية الكبار. في ألبانه نبيرة كآبة ورجع حنين. عانى اضطرابات نفسية وحاول الانتحار بإلقاء نفسه في نهر الراين، ولكن تم إنقاذه.

برلييوز<sup>(1)</sup>، وهيوغو وولف<sup>(2)</sup>. الاوركسترا كانت متحمسة، ومتعاونة، وكريمة بالنسبة لثمان التذاكر الذي اقترحوه. ولكن للأسف، بعد توقيع العقد بأيام قليلة، أعلنت جامعة كاليفورنيا أنها ستبدأ حملة كبرى للتطوير والإصلاح المالي، وأن أعضاء هيئة التدريس لن يُسمح لهم أن يطلبوا الحصول على أموال من متبرعين خاصين! وجدت أمامي فاتورة شخصية بقيمة خمسة وعشرين ألف دولار وهو، كما وصفه أحد أصدقائي، مبلغ ضخم من أجل تذاكر حفلة موسيقية. ومع ذلك، حضر الحفلة جمهور كبير ملاقعة الاحتفالات الضخمة في الجامعة. لقد نجحت الحفلة نجاحاً رائعاً، وكانت بداية لمجموعة من الحفلات أُقيمت في أنحاء مختلفة من أمريكا، ومن ضمنها حفلة قمنا بها بعد عدة سنوات مع الاوركسترا السيمفونية الوطنية في مركز جون إف كينيدي للفنون الأدائية في واشنطن، دي سي. كما كانت أيضاً أساساً لبرامج تلفزيونية خاصة قمنا بإنتاجها حول علاقة زهان الهوس الاكثابي بالفنون.

طوال فترة تأسيس ومن ثم تشغيل العيادة كنت محظوظة لأن رئيس قسمي في الجامعة كان خير سند لي. لقد أيد حصولي على منصب رئيسة العيادة رغم كوني لست طبيبة، ورغم كونه على علم بأنني أعاني زهان الهوس الاكثابي. وبدلاً من استخدام مرضي كسبب لتقليص مسؤولياتي الطبية والأكاديمية، قام بتشجيعي - بعد أن تأكد من حصولي على عناية طبية نفسية وأن المدير الطبي للعيادة على علم بهذا الأمر - لكي أستفيد من مرضي في تطوير طرق العلاج في العيادة، وأن أعمل على تنقيف الناس وتغيير مواقفهم. كنت على يقين - رغم أنه لم يصرح بذلك - أن رئيس قسمي علم عن مرضي بعد نوبة هوسي الذهاني الأولى. رئيس الجناح كان يعرف بكل

(1) هكتور برلييوز Hector Berlioz (1803-1869): مؤلف وناقد موسيقي فرنسي.

يغلب على أعماله الطابع الرومانتيكي. عانى موجات من الهوس والاكتئاب العنيفة.

(2) راجع تعريف هيوغو وولف صفحة 61.

تأكيد، وأعتقد أن المعلومة صُنعت إلى الأعلى فوراً. على كل حال، رئيس قسمي تعامل مع القضية كأمرٍ طبي على نحوٍ كاملٍ. لقد فاتحني بالأمر عندما اقترب مني في أحد الاجتماعات، ووضع ذراعه حولي وهو يقول: «لقد علمت أنك تعانيين مشاكل في المزاج. أنا آسف لذلك. من أجل الله، واصلي تناول الليثيوم». بعد ذلك، كان يسألني، في مناسبات عديدة، عن حالتي، ويحثني على تناول أدويتي بانتظام. لقد كان صريحاً، ومسانداً، ولم يفكر للحظة أن يُوقف أو يُقلص عملي.

مخاوفي بخصوص البوح علانية عن مرضي مع الآخرين كانت، مع ذلك، هائلة. نوبة الهوس الذهاني الأولى حدثت قبل أن أحصل على رخصتي من هيئة كاليفورنيا للرخص الطبية. خلال الفترة الزمنية بين بداية تناولي الليثيوم ونجاحي في اختبارات الهيئة التحريرية والشفوية، علمت عن الكثير من طلاب الطب، وعلماء النفس المتدربين، والأطباء المقيمين الذين تم رفض طلباتهم لمواصلة الدراسة بسبب المرض النفسي. هذا يحدث بصورة أقل كثيراً الآن - في الحقيقة، أغلب الجامعات تشجع الطلاب المرضى على الحصول على علاج، وكذلك، إذا أمكن، العودة إلى عملهم الطبي - ولكن سنواتي الأولى كعضوة هيئة تدريس في جامعة كاليفورنيا كانت حافلة بالخوف من أن يتم اكتشاف مرضي، وأن هذا الأمر سيصل إلى هيئات الرخص الطبية في أمريكا كلها، وأنه سيُطلب مني التخلي عن التدريس والممارسة الطبية.

لقد كانت تجربة ذات توترٍ شديدٍ، ولكنني أحببتها رغم ذلك. الطب الأكاديمي يوفر أساليب معيشة مثيرة ومتنوعة، وسفراتٍ كثيرة، ومعظم الزملاء هم من الأذكى الذين ينجحون - في الغالب - رغم الضغوط الكبيرة التي تتولد نتيجةً لوجوب العمل على عدة جهاتٍ من تدريس، ونشر البحوث، والممارسة الطبية. هذه الضغوطات تفاقمت بسبب تذبذب المزاج الذي كنت لا أزال أعانيه وأنا أتناول الليثيوم رغم خفوت حدته.

لقد استغرق الأمر سنواتٍ عديدةً حتى تهدأ هذه الضغوط. بالنسبة لي، عندما أكون بحالة جيدة، كنت أحصل على فرصة عظيمة لكي أكتب، وأفكر، وأقابل المرضى، وأدرّس. وعندما أكون مريضةً، كان الأمر، ببساطة، هزيمة كاسحة: لمدة أيامٍ وأسابيع في كل مرة، كنت أضع لوحة «الرجاء عدم الإزعاج» على بابي، وأحرق بغياض خارج النافذة، وأنام، وأفكر في الانتحار، أو أراقب خنزير غينيا<sup>(1)</sup> - تذكّارٌ من إحدى نوبات الشراء الهوسية - وهو يدور باضطرابٍ وغضبٍ في قفصه. خلال هذه الفترات، لم أكن أستطيع مجرد التفكير في كتابة بحث، ولم أكن أقدر على فهم المقالات الطبية التي كنت أحاول قراءتها. كما أن الإشراف والتدريس كانا محنتين عظيمتين.

ولكنه كان وجوداً ذا مدٍّ وجزرٍ. عندما أكون مكتئبةً، لا أحس بالحياة ولا أنتج شيئاً. أما عندما يغمرني الهوس، حتى لو كان مخففاً، فكنت أكتب بحثاً خلال يومٍ واحدٍ، الأفكار المبدعة تراودني، أصمم بحثاً جديداً، أراقب مرضاي بجديّة، أكتب رسائل عديدة، وأنجز ما تجمع من ركامٍ غبي من المعاملات البيروقراطية التي هي من مهامى كرئيسة للعيادة. مثل كل شيءٍ في حياتي، الأشياء الكالحة كانت عادةً توازنها الأمور الرائعة، والأمور الرائعة - بدورها - تلغيها الأشياء الكالحة. لقد كانت حياةً غريبة الأطوار: مدهشة، ورهيبة، وبغيضة، وعسيرة بما يفوق الوصف، وسهلة بصورة عظيمة وغير متوقعة، ومعقدة، وتسليّة عظيمة، وكابوساً بلا مخرج!

أصدقائي - لحسن الحظ - كانوا إما: غربيي الأطوار نوعاً ما، أو صبورين بصورة لافتة على الفوضى التي تُكوّن جوهر وجودي العاطفي. لقد قضيت وقتاً طويلاً معهم خلال فترة عملي كأستاذة مساعدة. كما

---

(1) خنزير غينيا Guinea Pig: حيوانٌ جنوب أمريكي صغيرٌ من رتبة القوارض. يتميز بكونه حيواناً اجتماعياً ممتلئ الجسم، قصير القوائم والأذنين، وعديم الذيل أو قصيره إلى حدٍ بعيدٍ.

سافرت أيضاً كثيراً للعمل أو الترفيه، ولعبت الاسكواش مع الطلبة المتدربين، والأصدقاء، والزملاء. لكن الرياضة كانت مسليةً إلى درجة معينة لأن الليثيوم كان يؤثر على الانسجام الوظيفي لحركات عضلاتي. وهذا الأمر كان صحيحاً ليس بالنسبة للاسكواش فقط، بل في ركوب الخيل أيضاً. لقد توجب عليّ أن أتوقف عن ركوب الخيل لعدة سنوات بعد أن سقطت عن أحدها عدة مرات أثناء القفز. عندما أتأمل هذا الأمر الآن أجد أنه لم يكن بذلك السوء، ولكن، في الحقيقة، في كل مرة كنت أضطر أن أتخلى عن رياضة ما، كنت لا أتخلى عن متعة الرياضة بذاتها، ولكن عن ذلك الجزء من ذاتي الذي كان يعطني صفة «رياضية». إن ذهان الهوس الاكتئابي يجبر الشخص على أن يتعامل مع معطيات تقدم السن - وما صاحبه من وهن جسماني وعقلي - قبل حلول تلك السن المتقدمة بسنوات طويلة.

جريان الحياة بسرعة خاطفة، والزحف التنافسي نحو التثبيت الأكاديمي، والرغبة في الحصول على احترام الزملاء.. كل هذه الأمور تتدافع على نحو مسعور. عندما أعاني الهوس، كان معدل إيقاع الأحداث يبدو بطيئاً، وعندما أكون طبيعية، كانت شدة الاهتياج تبدو جيدة، وعندما أكون مكتئبة، كانت السرعة مستحيلة. باستثناء طبيبي، لم يكن هناك شخص أستطيع الحديث معه عن المدى الحقيقي للصعوبات التي أعانيها. أو ربما كان هناك، ولكن لم يخطر على بالي مطلقاً أن أحاول. لم تكن هناك امرأة أخرى في قسم الطب النفسي للراشدين. النساء الموجودات كن مجتمعات معاً في قسم الطب النفسي للأطفال، ولكن - على أية حال - لم أتمكن من الاعتماد عليهن لكونهن سريعات التملص عند الحديث في الأمور الشخصية. ورغم كون أغلب زملائي الذكور لطيفين، والعديد منهم كانوا يساندونني على نحو استثنائي، فإن عدداً من الرجال كانت لديهم مواقف من المرأة يصعب تصديقها ما لم يخالطهم المرء!

لقد كان «المَحَار»<sup>(1)</sup> هو أحد هؤلاء الرجال. وقد أعطي هذا اللقب بسبب جوهره الزليق والكتوم. كان المَحَار أستاذاً ذا منزلة عالية، كما كان مغروراً ويملك جميع التعقيدات الفكرية والعاطفية التي يمتاز بها الحيوان الرخوي الصغير. كان تفكيره يختزل النساء إلى مجرد نهودٍ لا عقول، وكان يبدو متضايقاً دوماً لكون معظم النساء يملكن الاثنين! وكان يعتقد أيضاً أن النساء اللاتي يتهن الطريق ويدخلن إلى مجال الطب الأكاديمي توجد في جوهرهن عيوباً. ولأنني على وجه الخصوص لا ينطبق عليّ هذا الوصف، كنت بالذات أشعر أنه منزعجٌ مني. لقد عملنا معاً في لجنة التعيينات والترقيات لقسمنا، وكنت المرأة الوحيدة من ضمن ثمانية عشر عضواً. وفي المناسبات القليلة التي يحضر فيها الاجتماعات - المَحَار مشهورٌ كونه يحصل على أكبر قدرٍ من المال مقابل أقل وقتٍ يقضيه في المستشفى -، كنت أحاول الجلوس في الجهة المقابلة له تماماً، وأراقب محاولاته الفاشلة وهو يحاول أن يكون مهذباً أثناء الاجتماع.

لقد كان لدي إحساسٌ دائماً أنه كان يعتقد أنني غير طبيعية، ولكن مع ذلك، لأنني لم أكن بشعةً تماماً، يمكن أن يتم إنقاذي بزواجٍ ناجحٍ! وكنت - بدوري - أقوم بتنهئته أحياناً لجهوده في توظيف المزيد من النساء في القسم. إن افتقاده الفكر كان يضاهيه ببراعةٍ افتقاده خفة الدم، ولأنه بالطبع لم يتم بأية جهودٍ في هذا الاتجاه مطلقاً، كان ينظر في اتجاهي برييةً ثم يرشقني بابتسامة حائرةٍ وساخطة. كان من الممكن اعتباره أحمقٌ لولا أنه كان يملك قوةً حقيقيةً في القسم، وكان يعبر عن آرائه بخصوص المرأة بكل وضوح أثناء عمله: تلميحاته الجنسية كانت كريهةً جداً، ودرجة تواضعه كانت بغیضةً كلما تكلم معي أو مع المتدربات والطبيبات المقيمات. لقد كان سخيلاً

(1) المَحَار Oyster: حيوانٌ يؤكل من الرخويات البحرية. يَألف قيعان البحار أو يلتصق بالصخور في المياه الضحلة في جميع المناطق المعتدلة والاستوائية. والمَحَار في العامية الأمريكية تعني الشخص الكتوم.

من عدة نواحٍ، ولكن من الواضح أن كونك امرأة تحت خدمته يعني أن تبدئي سباق المائة متر متأخرة عشر ثوانٍ! لحسن الحظ، إن عملية التثبيت الأكاديمي تُوجد عليها رقابة صارمة من قبل الجامعة حتى لا تتدخل فيها الأهواء، على الأقل في الجامعتين اللتين أعرفهما جيداً: جامعة كاليفورنيا وجامعة جونز هوبكنز<sup>(1)</sup>. ولكن وجود كائناتٍ مثل المَحَار جعل من التثبيت الأكاديمي أكثر صعوبةً.

أخيراً، بعد الجري كفأرٍ في مناهةٍ من السرايب، استلمت رسالتي من رئيس الجامعة يخبرني فيها أنه تمت ترقيتي إلى مناهةٍ أكاديميةٍ جديدة: «أستاذة مشاركة». احتفلت لمدة أسبوعين. إحدى صديقاتي المقربات عملت حفلةً مذهلةً لثلاثين شخصاً، في ليلةٍ كاليفورنيةٍ رائعةٍ، وكانت حديقة منزلها مليئةً بالزهور والشموع، ولم يكن بالإمكان أن يكون الأمر أكثر جمالاً من ذلك. عائلتي أحضرت الشامبانيا ومعها هديةً ثمينةً لي، وقضيت وقتاً مدهشاً. عائلتي وأصدقائي كانوا يعرفون - أكثر من أي شخصٍ آخر - كم كانت حفلة التثبيت الأكاديمي هامةً بالنسبة لي، لأنها تتويج لسنواتٍ عديدةٍ من الكفاح المرير ضد مرضٍ عقليٍ عنيفٍ، بالإضافة إلى وعورة طقوس المسار الأكاديمي.

ومع ذلك فإنني شعرت أن التثبيت الأكاديمي أصبح حقيقةً واقعةً «بالفعل» عندما قام أحد زملائي الرجال، وهو عضو في النادي البوهيمي الذكوري، بزيارتي في منزلي ومعه زجاجة نبيذٍ كهديّةٍ من النادي. لقد قال لي: «تهانينا يا أستاذة، وأهلاً بك في النادي الذكوري!».

---

(1) جامعة جونز هوبكنز The Johns Hopkins University: تأسست عام 1876 في مدينة بالتيمور، ولاية ماريلاند. صنفتها مجلة «نيوزويك» لعام 2006 في المرتبة 21 ضمن أفضل جامعات العالم. وتعتبر كلية الطب التابعة لها ثاني أفضل كلية طبٍ في أمريكا بعد كلية الطب في جامعة هارفرد.



الفصل الثالث

ترياق الحب



## الضابط والسيد النبيل

لقد اعتقدت بصدق، في وقتٍ من الأوقات، أن هناك كميةً محددةً من الألم يجب أن يمر بها كل إنسانٍ في هذه الحياة. ولأن ذهان الهوس الاكتئابي سبب لي شقاءً وضيقاً لا مثيل لهما، فقد افترضتُ أن الحياة ستكون أكثر لطفاً بي في أمورٍ أخرى حتى يحدث بعض التوازن. لكنني سبق أن اعتقدت أيضاً أنني أستطيع الطيران بين النجوم وأنزلج على حلقات زحل. ربما ترك تقديرِي شيئاً ما أتوق إليه. روبرت لويل، دائماً مجنونٌ ولكن من النادر أن يكون غيباً، أدرك بذكاءٍ خطورة افتراض حلول السعادة في هذه الحياة اعتماداً على ظواهر الأمور. لقد قال: «إنذا رأيت ضوءاً في آخر النفق، فإته ضوء قطارٍ قادمٍ بسرعة!».»

لبعض الوقت - بسبب الليثيوم، ومرور الزمن، وحب رجلٍ إنجليزي طويلٍ ووسيمٍ - أمسكت بلمحة ما تخيلت أنه ضوءٌ في آخر النفق، واستطعت أن أشعر، رغم كونه شعوراً مراوفاً، عودةً لحياةٍ دافئةٍ وآمنة. لقد تعلمت كيف يمكن أن يُشفى العقل بأعجوبةٍ بواسطة نصف فرصة، وكيف أن الصبر والنبل يمكنهما أن يعيدا تركيب قطع روحٍ مبعثرةٍ بصورةٍ رهيبة. ما فرقته الألم إرباً إرباً، يمكن لملاحٍ خبيرٍ، وطبيبٍ نفسيٍ من الطراز الأول، ورجل حبٍ وحنانٍ، أن يعيد تركيبه كما كان في الأصل تقريباً.

قابلت ديفيد في سنتي الأولى كعضوة هيئة تدريسٍ في جامعة كاليفورنيا. كان ذلك في بداية 1975، أي بعد ستة شهورٍ من نوبة الهوس المرعبة التي أصابتي، وبعد أن التأم عقلي تدريجياً ليصبح هشاً ومتربطاً بصورةٍ ضئيلةٍ ليكون نسخةً مُعدلةً عن صورته الأصلية، لقد كان عقلي يتزلج على طبقةٍ من الثلج، ومشاعري منهكةً تماماً، ووجودي الحقيقي كان يعيش في خيالاتٍ حالكةٍ، ولكن تصرفاتي العلنية كانت ضمن النطاق

المحافظ لزملائي الطبيعيين. لذلك - على الأقل مهنيًا - كان كل شيء حسناً ظاهرياً.

في ذلك اليوم بالذات قمت بفتح باب جناح المرضى، وكان يراودني إحساسي المعتاد بالانزعاج ليس بسبب المرضى، ولكن لأن هناك اجتماعاً روتينياً لأعضاء الهيئة الطبية، وكان ذلك يعني أن الممرضات سوف يُنفسن عن غيظهن بخصوص الأطباء المقيمين الذين، بدورهم، سوف يشعرون بأمنٍ يشوبه السخط لمعرفة أن السلطة تعود لهم. كان رئيس الجناح، الذي لم يكن مؤثراً، يسمح بالامتعاض، والحسد، والعداوات الشخصية أن تسيطر تماماً على الاجتماع. «العناية بالمرضى»، في ذلك الجناح على وجه الخصوص، كانت دائماً تأخذ المقعد الخلفي مهمشةً على حساب عُصاب الموظفين، وحروب الأطباء المقيمين، وحب الذات. وبعد أن أرجأت الذهاب لأطول مدة ممكنة، دخلت غرفة الاجتماعات، بحثت عن مقعد بعيداً عن خط النار، ثم جلست لأتفرج كيف تتجلى الأحداث المقززة التي لا مفر منها.

ولدهشتي، دخل الطبيب النفسي الخاص بجناحنا ومعه رجلٌ طويلٌ ووسيمٌ. نظر الرجل إليّ وابتسم ابتسامةً رائعةً. ثم اتضح أنه أستاذ زائرٌ، وطبيبٌ نفسيٌّ من السلك الطبي للجيش الملكي، وأحببنا بعضنا فوراً! في مساء ذلك اليوم شربنا القهوة معاً في كفتيريا المستشفى، ووجدت نفسي أتحدث بحريةٍ وصراحةٍ معه بطريقةٍ لم أفعلها منذ فترةٍ طويلة. لقد كان لطيفاً، وهادئاً، مراعيًا لمشاعري، ولم يكن لحوحاً على روعي التي التأمت بالكاد. كنا - معاً - نحب الموسيقى والشعر، ولدينا خلفيةً عسكريةً مشتركةً، ولأنني درست في أسكتلندا وإنجلترا، كانت لدينا خبرةً مماثلةً للمدن، والمستشفيات، والمناطق الريفية أيضاً. لقد كان مهتماً بأن يتعلم عن الاختلاف في ممارسات الطب النفسي بين بريطانيا وأمريكا، ولذلك طلبت منه أن يقدم لي استشارةً بخصوص إحدى أصعب مريضاتي، فتاةٍ تعاني الفصام، وتعتقد أنها «ساحرة». أدرك بسرعة حقيقة الأمر، وأن استجابتها للعلاج الطبي

والنفسى كانت بطيئة جداً، ولم تساعدنا على الخروج من أسر عقلها الخائف والمقفل. لقد كان حنوناً عليها بدرجة لا تصدق، دون أن يتخلى عن مهمته كطبيب، وهي بدورها أحسّت - كما فعلت لاحقاً - أنها تستطيع أن تثق به بصورة مطلقة. كانت طريقته واقعية، ولكن دافئة، واستمعت بمشاهدته وهو يصيغ بلطف ثم يعيد صياغة أسئلته لكي يحظى بثقتها ويصل إلى ما بعد حالة البارانونيا التي تعانيتها.

تناولت مع ديفيد طعام الغداء كثيراً في الشهور التي قضاها في جامعة كاليفورنيا. كنا نأكل دائماً في كفتيريا الجامعة. دعاني لتناول العشاء مرات عديدة، ولكنني اعتذرت لأنني كنت لا أزال متزوجة وأعيش مرة أخرى مع زوجي بعد انفصالنا الأول. عاد إلى لندن، وبالرغم من تراسلنا من فترة إلى أخرى، إلا أنني كنت مشغولة البال بالتدريس، وإدارة العيادة، والسعي نحو التثبيت الأكاديمي، ومشاكل زواجي، ونوبة جديدة ومرعبة من الهوس أعقبها - كالعادة - اكتئاب طويل أصابني بالشلل تقريباً.

أخيراً، قررت أنا وزوجي، بالرغم من بقائنا صديقين حميمين وتقابلنا الدائم، أن نواجهنا أصبح عديم الجدوى. لا أعتقد أنه كان بالإمكان الاستمرار كزوجين بعد خروجي من المنزل بتهور أثناء نوبة الهوس الأولى. ولكننا حاولنا. تحدثنا كثيراً، وناقشنا أخطاءنا واحتمالات الاستمرار أثناء تناولنا الكثير من وجبات الطعام وكؤوس النبيذ. لقد كان هناك الكثير من المودة والاهتمام، ولكن لم يكن هناك ما يدفعنا إلى العودة كزوجين بعد كل ما حدث في أعقاب مرضي. وفي خضم هذه الأحداث، كتبت إلى ديفيد أخبره أنني انفصلت للمرة الثانية والأخيرة عن زوجي. واستمرت الحياة وكأن عليها غشاوة: إدارة العيادة، وكتابة البحوث، ومعالجة المرضى، وتدريس الأطباء المقيمين، والمتدربين، وطلاب الدراسات العليا. كنت أعيش حياتي برعب لخوفي أن يكتشف شخص ما مرضي وهشاشة روحي، ولكنه من الغرابة - وحسن الحظ - أن مراقبة الناس بحساسية ودقة ليست دائماً من خصائص أطباء النفس الأكاديميين!

ثم في يوم من الأيام، بعد أكثر من ثمانية عشر شهرا من مغادرته جامعة كاليفورنيا، عدت إلى مكتبي لأجد ديفيد جالسا على مقعدي، يلعب بقلم رصاص، ويبتسم ابتسامة عريضة. قال وهو يضحك: «من المؤكد أنك ستوافقين على تناول العشاء الآن. لقد انتظرت طويلاً وأتيت من مكان بعيد!». وافقت، بالطبع، وقضينا أياماً رائعة عديدة في لوس أنجلوس قبل عودته إلى إنجلترا. طلب مني أن أزوره وأسكن عنده لبضعة أسابيع في لندن. وبالرغم من كوني ما زلت أتعافى من اكتئاب انتحاري طويل، وكون أفكارى مشوشة ومشاعري قائمة بدرجة بالكاد أحمله، إلا أنني أيقنت - بطريقة ما - أن أموري ستتحسن إذا كنت قُربَه. وبالفعل تحسنت أموري بلا حدود. قضينا أوقاتاً طويلة في المشي في متنزه سانت جيمس في أواخر الربيع، وتناولنا العشاء في نادي الضباط المطل على نهر التيمز، وتنزهنا في الهايد بارك الواقع في الجهة المقابلة لشقته. وتدرجياً، تبدد شيء من الفلق والكآبة والضياع الكالج. بدأت أستمتع بالموسيقى والرسومات مجدداً، بدأت أضحك مجدداً، بدأت أكتب الشعر مجدداً. ليالٍ طويلةً وصباحاتٍ مبكرةً من العواطف الرائعة جعلتني أعيد الاعتقاد، أو أتذكر، أهمية الإحساس بأن أعيش لأحب، وأن أحب لأعيش.

كان ديفيد يعمل في المستشفى أثناء النهار، ولذلك تفرغت لزيارة معالم لندن في ذلك الوقت. ذهبت في نزاهاتٍ طويلةٍ في الحدائق، زرت المتحف الوطني للفن البريطاني أكثر من مرة، تجولت في متحف «فيكتوريا وألبرت» وكذلك المتحف العلمي، ومتحف التاريخ الطبيعي. في أحد الأيام، وباقتراح من ديفيد، ركبت القارب من مرفأ ويستمنستر إلى جرينتش وبالعكس. وفي يوم آخر ركبت القطار إلى كانتربري<sup>(1)</sup>. لم أذهب إلى كانتربري منذ سنواتٍ عديدةٍ وكنت قد رأيتها، بصورةٍ لا تنسى، بعيون من يعاني الهوس. كانت

---

(1) كانتربري Canterbury: مدينة تقع جنوب شرق إنجلترا. تعتبر عاصمة إنجلترا الدينية. سكانها 130,000 نسمة.

لديّ ذكرياتٌ روحيةً عميقةً عن الزجاج الملون الداكن المبهر، والأصوات المؤثرة، المكان البسيط والمروع لمقتل بيكيت<sup>(1)</sup>، وأشكال الضوء القوية العابرة على أرض الكاتدرائية. لكن في هذه المرة، ركعت بدون نشوة، وصليت بدون إيمان، وشعرت بأنني غريبةً. لقد كان إحساسي، رغم عدم تغير الكاتدرائية، أكثر هدوءاً ورقةً بكانتربري.

وفي غمرة هذا الركوع غير الخاشع، تذكرت فجأةً أنني نسيت أن أتناول الليثيوم في الليلة السابقة. أمسكت بحقيبتني، وفتحت علبة الدواء، ولكن سقطت جميع الحبوب على أرض الكاتدرائية فوراً. كانت الأرض قذرةً، وكان هناك الكثير من الناس حولي، وشعرت بالإحراج لذلك لم أنحن وألنقط الحبوب. لم تكن لحظة إحراج فقط، بل لحظة الحقيقة أيضاً. كان ذلك يعني أنني سأطلب من ديفيد أن يكتب وصفة لي، وهذا يعني، بالطبع، أنني سأخبره عن مرضي. لم أستطع التوقف عن التفكير وبشعور المرارة أن الله، من النادر، أن يفتح باباً من دون أن يغلق الآخر! ولكن لم أكن أستطيع المجازفة بالأأ حصل على دواء جديد؛ لأن آخر مرة توقفت فيها عن الليثيوم أصبت فيها بالهوس تقريباً فوراً. لم أعتقد أنني أستطيع أن أصمد سنةً أخرى مثل التي مرت للتو.

في تلك الليلة، وقبل ذهابنا للنوم، أخبرت ديفيد أنني مصابة بذهان الهوس الاكتئابي. شعرت بالرعب وأنا أفكر في رد فعله، كما شعرت بالغضب من كوني لم أخبره سابقاً. بقي صامتاً وقتاً طويلاً، وأحسست أنه يتأمل المضمون الطبي والشخصي لما بحت به. لم يكن لدي شك في أنه كان يحبني، ولكنه كان يعرف - مثلي - مدى صعوبة التنبؤ بمسار هذا المرض. لقد كان ضابطاً في الجيش، وعائلته محافظةً جداً، وكان يريد أطفالاً بشغف، وذهان الهوس الاكتئابي وراثي. وكان هذا المرض لا يزال مجهولاً للعامة.

---

(1) القديس توماس بيكيت St. Thomas Becket (1118-1170): رئيس أساقفة كانتربري من 1162 إلى 1170. دخل في صراع مع الملك هنري الثاني حول حقوق وامتيازات الكنيسة. تم اغتياله من قبل أتباع الملك في كاتدرائية كانتربري.

كما كان من الصعب التنبؤ به، وليس من غير الشائع أن يكون مُهلكاً، تمنيت أنني لم أخبره مطلقاً، وتمنيت لو كنت طبيعية، وتمنيت لو كنت في أي مكانٍ ما عدا هذا المكان، وشعرت بأنني غيبيةٌ لأنني تمنيت أن أي شخصٍ يمكن أن يقبل بما قلته للتو.. وكَيْفَتُ نفسي على سلسلةٍ رقيقةٍ من حفلات الوداع المهذبة. لم نكن متزوجين - على أية حال - ولم نكن على علاقةٍ جادةٍ منذ فترةٍ طويلةٍ من الزمن.

أخيراً، انقضت اللحظات السرمدية واستدار ديفيد نحوي واضعاً ذراعيه حولي، ثم قال بركة: «أقول إن حظك رديء!». تنفست الصعداء، وفتنت بالحقيقة الكاملة التي قالها للتو. لقد كان حظاً رديئاً بالفعل، وأخيراً وجدت من يفهم ذلك. وفي هذه اللحظات التي انقشعت فيها الغمة عني، قامت الجزيرة الصغيرة الباقية في دماغي المهلهل والخاصة بالضحك بتسجيل، في مسارٍ مختلفٍ تماماً، جملة ديفيد وطابقتها بما جاء في رواية بي جي وودهاوس<sup>(1)</sup>. أخبرته بذلك وذكرته ببطل الرواية الذي شكأ أنه بينما من الصحيح أنه ليس ساخطاً، فإنه في نفس الوقت ليس راضياً أيضاً. ضحكنا سوياً لمدةٍ طويلةٍ، وبطريقةٍ عصبيةٍ أحياناً بالتأكيد، ولكن معظم الثلج الفظيع تكسر وزال.

كان ديفيد شديد العطف والتفهم لحالي، وسألني سؤالاً بعد سؤالٍ عن معاناتي، وعن أكثر الأوقات صعوبةً، وعن أشد ما يخيفني، وما الذي يمكنه عمله عند مرضي. وبطريقةٍ ما، بعد المحادثة، كل شيءٍ أصبح سهلاً بالنسبة لي: شعرت، للمرة الأولى، أنني لست وحيدةً في مقاومة كل الألم والخوف من المجهول، وكان من الواضح بالنسبة لي أنه كان يريد بصدقٍ أن يفهم مرضي وأن يهتم بي. لقد بدأ بذلك في تلك الليلة. شرحت له أنني أعاني صعوبةً في الرؤية والتركيز بسبب التأثير الجانبي لليثيوم، ولذلك فأنا لا أستطيع قراءة أكثر من فقرةٍ أو فقرتين بصورةٍ متواصلةٍ. ولذلك، قرأ لي:

---

(1) السير بي جي وودهاوس P.G. Wodehouse (1881-1975): كاتبٌ إنجليزيٌّ هزليٌّ تمتع بشعبيةٍ عارمةٍ لأكثر من سبعين عاماً.



قرأ لي شعراً وبعض كتابات ويلكي كولينز (1) وتوماس هاردي (2)، وكانت ذراعه حولي في الفراش، وكان يمهد شعري مرةً بعد أخرى كما لو كنت طفلةً. ولحظةً بعد أخرى، وبالكثير من الصبر اللانهائي والإحساس المرهف، استطاع برقته ولطفه - وبإيمانه بي، بمن أكون، وبقدراتي - أن يخلصني من الكابوس الكالح المخيف في صورة المزاج والعنف اللذين لا يمكن التنبؤ بهما.

يبدو لي أن ديفيد استنتج بوضوح أنني يسست من العودة إلى ذاتي الحقيقية تماماً. لقد كان جلياً في محاولاته المنطقية لإثبات عكس ذلك لي. في الليلة التالية، عاد إلى المنزل وأخبرني أنه دعا ضابطين بريطانيين رفيعين، كلاهما يعاني ذهان الهوس الاكتئابي، إلى العشاء في ليلة قادمة. كانت الليالي التي قضيناها مع هذين الرجلين وزوجتيهما لا تنسى. أحد الرجلين، لواءً، كان أنيقاً، وأسراً، وذكياً جداً، وكانت إشراقة وجهه لا تحتاج إلى دليل. لقد كان - باستثناء بعض القلق في عينيه أحياناً، وما يشوب حديثه من سوداوية قليلة تخففها نكهة ساخرة - من المتعذر تمييزه عن الرجال الممتعين الآخرين العاديين الذين يتسمون بالحيوية والثقة، الذين يمكن مقابلتهم في حفلات العشاء في لندن وأكسفورد. الضابط الآخر كان أيضاً مدهشاً، ورفيقاً، وظريفاً، ومثل اللواء، كان أيضاً يمتاز إلى أبعد حد بلهجة الطبقة الاجتماعية العليا. لقد كانت في عينيه أيضاً، نظرة حزينة أحياناً، ولكن كانت صحبته رائعة، وبقينا صديقين حميمين لسنوات طويلة.

---

(1) ويلكي كولينز Wilkie Collins (1824-1889): روائي وقاص وكاتب مسرحي إنجليزي غزير الإنتاج وذو شعبية كبيرة. يعد من أنجح كتاب الأدب البوليسي في القرن التاسع عشر. عانى البارانونيا.

(2) توماس هاردي Thomas Hardy (1840-1928): روائي وشاعر إنجليزي. تميزت أعماله بفكرة الجبرية Fatalism أي أن كل حدث سيحدث رغماً عن تفكير الإنسان. أصيب بحزن عنيف بعد وفاة زوجته. تميزت بعض كتاباته الثرية بالحديث عن الأشباح والأرواح. كما كان محور معظم قصائده يدور حول خيبة الأمل في الحب والحياة، والكفاح الطويل ضد اللامبالاة بمعاناة الإنسان.

لم تتم مناقشة ذهان الهوس الاكثابي في أي من حفليّ العشاء، وكان ذلك في الواقع، هو الذي جعل الليلة طبيعيةً ومصدر تطمين هاماً بالنسبة لي. لقد كان تعريفي إلى مثل هذين الرجلين «الطبيعيين»، وكلاهما من عالم مثل الذي عشته في طفولتي، هو أحد أعمال ديفيد البديهية الحنونة. «إن تاريخ حياتنا وحده هو ما يجعل من الممكن احتمال هذا العالم»، كتب روبرت لويس ستيفنسون<sup>(1)</sup>: «لولا ذلك.. لولا تأثير الكلمات الحنونة، النظرات الحنونة، والحروف الحنونة.. لكنت ميالاً إلى اعتبار حياتنا دعابةً عمليةً عن أسوأ مزاجٍ كئيبٍ ممكن». بعد أن عرفت ديفيد، لم أعد أرى، مطلقاً، الحياة في أسوأ مزاجٍ ممكنٍ مرةً أخرى!

\* \* \*

غادرت لندن مع إحساسٍ رهيبٍ بالخشية، ولكن ديفيد كان يكتب إليّ ويتصل بي دائماً. في نهاية الخريف، اجتمعنا في واشنطن، وأخيراً أحسست بذاتي مرةً أخرى، استمتعت بالحياة بطرقٍ لم أعهدها لسنواتٍ طويلة. تلك الأيام من شهر نوفمبر بقيت في ذاكرتي، كنتكارٍ رقيقٍ ولكن شديد الرومانسية لأيامٍ عديدةٍ من التنزه مشياً في البرد، والزيارات إلى المنازل والكنائس القديمة، وهطول الثلج الخفيف الذي يغطي حدائق أنابوليس<sup>(2)</sup> التي تعود إلى القرن الثامن عشر، وجريان الماء الذي يشق طريقه في الأنهار المتجمدة نحو خليج تشيسابيك. أوقات المساء كانت حافلةً بالشّري وأحاديثٍ متنوعةٍ عن كل شيءٍ تقريباً. أما الليالي فكانت مليئةً بالمعاشرة الحميمة والنوم الهادئ الذي كنت أفتقده كثيراً وطالما تمنيتَه.

(1) روبرت لويس ستيفنسون Robert Louis Stevenson (1850-1894): روائيٌّ وشاعرٌ وكاتبٌ أسكتلنديٌّ مرموقٌ. يعتبر رائداً للرومانتيكية المحدثّة في الأدب الإنجليزي وأحد أعلام أدب المغامرات. عانى السل، ومر بفترةٍ اكتئابٍ شديدٍ في أواخر حياته.

(2) أنابوليس Annapolis: عاصمة ولاية ماريلاند المجاورة لواشنطن، دي سي.

عماد ديفيد إلى لندن، وعدت أنا إلى لوس أنجلوس. كنا نكتب لبعضنا ونتحدث بالهاتف كثيراً. كان كلانا يفتقد الآخر بشدة، ولكننا انهمكنا في أعمالنا. عدت إلى إنجلترا في مايو، وقضينا معاً أسبوعين في فترة ما قبل الصيف الدافئة في لندن، ودورست، وديفون. في أحد أيام الأحد، بعد الكنيسة، ذهبنا للمشي في التلال القريبة لسماع أصوات أجراس الكنيسة. لاحظت أن ديفيد توقف عن المشي وأخذ يلتقط أنفاسه التي كانت ثقيلة. داعبني قائلاً إنه تمرن بعنف في الليلة السابقة. ضحكنا سوياً ولم نعلق على الأمر.

تم تعيين ديفيد في مستشفى الجيش البريطاني في هونج كونج، ورتب خطة لكي أزوره هناك. كتب لي بالتفصيل عن المناسبات المسائية التي أعدها لنا، الناس الذين يرغب أن أقابلهم، والنزهات التي سنذهب إليها في الجزر القريبة. كنت في شوق كبير لهذه الرحلة ولقائه مرة أخرى. ولكن في إحدى الليالي، كنت في منزلي أكتب فصلاً في كتاب جامعي أنوي تأليفه. سمعت طرقة على باب منزلي. كانت ساعة غريبة لكوني لم أتوقع أحداً تلك الليلة. ولسبب أغرب، تذكرت فجأة ما قالت أمي عن رعب زوجات الطيارين من طرقة القس على الباب. فتحت الباب لأجد رسولاً دبلوماسياً ومعه رسالة من قائد وحدة ديفيد يخبرني فيها أن ديفيد، الذي كان يؤدي واجبه في كاتماندو<sup>(1)</sup>، توفي بطريقة مفاجئة بسبب نوبة قلبية حادة. كان في الرابعة والأربعين وكنت في الثانية والثلاثين!

لم أستوعب الخبر. أتذكر أنني جلست، وواصلت عملي مرة أخرى، وكتبت لبعض الوقت، ثم اتصلت بأمي. اتصلت أيضاً بوالدي ديفيد وقائد وحدته. لم أستوعب وفاته كحقيقة حتى عندما كنا نناقش خطة الجنازة التي تأخرت كثيراً لأن الجيش طلب تشريحاً قبل عودة جثة ديفيد إلى إنجلترا.

(1) كاتماندو Kathmandu: عاصمة نيبال.

كنت في حالة صدمة هائلة وأنا أستعد لمواجهة الواقع: حجزت رحلة، وألقيت محاضرتي في الجامعة صباح اليوم التالي، وأدرت اجتماع العيادة مع الموظفين، وحصلت على جوازٍ جديدٍ، وأعددت حقائبي، وجمعت بحرصٍ شديدٍ جميع رسائل ديفيد إليّ. وفي الطائرة، قمت بترتيب الرسائل حسب تواريخها. قررت أن أقرأها عندما أصل إلى لندن. وعندما جلست في الهاید بارك صباح اليوم التالي، لم أستطع قراءة سوى نصف الرسالة الأولى فقط. بدأت أبكي وأنشج دون أن أقدر على السيطرة على نفسي. لم أقرأ تلك الرسائل حتى هذا اليوم!

ذهبت إلى متجر «هارودز» واشتريت قبة سوداء للجنائز، ثم تناولت الغداء مع قائد وحدة ديفيد في نادي الضباط. لقد كان رئيس قسم الطب النفسي في الجيش البريطاني، وكان عطوفاً، ومباشراً، ومتفهماً للغاية. لقد كان معتاداً على التعامل مع النساء اللاتي مات أزواجهن بصورة فجائية، كما كان يعرف «إنكار اليأس» عندما يصادفه، وأدرك بوضوح أنني لم أبدأ حتى أستوعب حقيقة وفاة ديفيد. تحدث إليّ طويلاً عن ديفيد، وعن السنوات العديدة التي عرفه وعمل معه فيها، ووصفه بأنه إنسانٌ رائعٌ وطبيبٌ مدهشٌ. كما قال أيضاً إنه يعتقد أنها ربما تكون «فكرةً جيدةً ولكن رهيبَةً» أن أقرأ أجزاءً من تقرير التشريح. ظاهرياً، كان ذلك لتطميني أن شدة النوبة القلبية التي تعرض لها ديفيد كانت كبيرة بحيث لم يكن يجدي معها العلاج أو التدخل الطبي. وواقعياً، كان من الواضح أنه يعرف أن اللغة الطبية الوحشية المستخدمة سوف تصدمني لكي أبدأ في إدراك نهاية ديفيد. لقد كانت فكرة مفيدة بالفعل، بالرغم من أنه لم تكن التفاصيل الطبية الرهيبية هي التي جعلتني أفيق لأواجه الحقيقة، ولكن كانت جملة العميد التي قالت: «تمام ضابط شابٍ بمرافقة جنّة العقيد ديفيد لوري على متن طائرة القوات الجوية الملكية من هونج كونج إلى مطار برايز نورتون». ديفيد لم يعد العقيد لوري، لم يعد الدكتور لوري، لقد أصبح جنّة!

الجيش البريطاني كان عطوفاً عليّ بصورةٍ لا تصدق. كجيشٍ، هم معتادون على حالات الوفاة خاصة الموت المفاجئ، ومن هنا لديهم تقاليد راسخة في التعامل معه. إن طقوس الجنازات العسكرية لديهم عريقة، ومهيبة، وجليلة، ودينية، ونهائيةً بصورةٍ رهيبية. أصدقاء ديفيد وزملاؤه الضباط كانوا رقيقين، وظريفين، وواقعيين، وعطوفين جداً. لقد قالوا لي بوضوح إنهم يتقون في قدرتي على أن أتكيف مع الأمر، وعملوا كل ما يستطيعونه لجعل هذا الوضع المحزن أكثر تحملاً. لم يتركوني وحدي مطلقاً، ولم يترددوا عن دعوتي للشُّري والسكوتش، وزودوني بنصائحهم الحنونة. كانوا يتحدثون بكثرةٍ وصراحةٍ وفكاهةٍ عن ديفيد مما ساعد في تلاشي إنكار موته من عقلي.

أصر العميد - أثناء الجنازة - أن أغني معهم في الترتيلة<sup>(1)</sup>، ووضع ذراعه حولي أثناء تلك اللحظات الصعبة، وضحك بصوت عالٍ عندما همست له - أثناء التأبين - إنني أتمنى أن أنهض من مقعدي وأقول إن ديفيد كان عاشقاً رائعاً في الفراش. ورغم اشمئزازي من التحول الغريب لرجل طوله 191 سنتمتراً إلى حفنة من الرماد في صندوق صغير، ورغم رغبتني الجامحة بأن أكون بعيدةً عن موقع القبر، إلا أنه دفعني مرةً أخرى إلى الأمام لكي أشاهد، وأستوعب، وأتقبل نهاية ديفيد.

أمضيت ما بقي من الوقت في إنجلترا مع بعض الأصدقاء، وقليلًا قليلاً بدأت أدرك أن المستقبل الذي افترضته، والحب والمساندة اللذين كنت أعتمد عليهما تبخرًا. وكان هناك الكثير والكثير من الحسرات بسبب ذكرياتي مع ديفيد: الفرص التي ضاعت، وجدالاتٍ عقيمةً غير ضرورية، والإدراك العميق أنه لا توجد أية طريقةٍ مطلقاً لتغيير ما أصبح حقيقةً. لقد ضاع الكثير من الأحلام: جميع خططنا لبناء منزلٍ لنا وإنجاب الكثير من الأطفال تلاشت.

(1) الترتيلة Hymn: أشودة دينية.

لقد ضاع تقريباً كل شيء. ولكن الأسي، لحسن الحظ، يختلف كثيراً عن الاكتئاب: إنه حزين، إنه رهيب، ولكنه ليس بلا أمل، وفاة ديفيد لم تغمرني في سوداوية لا تطاق. الانتحار لم يخطر على بالي مطلقاً. لقد كان هناك سلوان حقيقي في ما يوازن الألم: الحنان العظيم من الأصدقاء، والعائلة، وحتى الغرباء. فعلى سبيل المثال، في اليوم الذي غادرت فيه إنجلترا للعودة إلى أمريكا، سألني موظف الخطوط الجوية البريطانية وهو يراجع تذكرتي على الكاونتر: «هل كانت زيارتك للعمل أم للسياحة؟». عندها فقدت رباطة جأشي، التي كانت صامدة لمدة أسبوعين، وانهرت بصورة مفاجئة. شرحت له - وأنا أبكي بشدة - ظروف زيارتي. اعتذر الموظف بلطف، وقام بترفيح مقعدي إلى الدرجة الأولى فوراً، واختار مقعداً أتمتع فيه بخصوصية أكبر. ويبدو أنه أبلغ المضيفات عن وضعي، لأنهن كن حنونات بدرجة مدهشة. ومنذ ذلك اليوم أصبحت أسافر عبر الخطوط الجوية البريطانية كلما تيسر ذلك. وفي كل مرة، أتذكر أهمية الحنان - مهما كان صغيراً - في هذه الحياة.

عدت إلى منزلي لأجد أمامي الكثير من واجبات العمل المعتادة مما كان مفيداً بحق. ولكن كانت هناك مفاجأة أثارت أعصابي: بضع رسائل من ديفيد في صندوق البريد. يبدو أنها وصلت أثناء غيابي. وفي الأيام التالية، استلمت رسالتين جديدتين أيضاً متأخرتين في البريد. ثم، وبصورة حتمية ومرعبة: توقف وصول الرسائل! صدمة وفاة ديفيد تلاشت تدريجياً مع مرور الزمن. ولكن فقدان ديفيد لم يتلاش مطلقاً. وبعد سنوات عديدة من موته، طُلب مني أن أتحدث عنه. تكلمت، وختمت بقصيدة كتبتها إينا سانت فينسنت ميلاي:

*الزمن لا يساعد على النسيان.. جميعكم كنتم كاذبين!*

*من قال لي إن الزمن سيخفف ألمي؟!*

*أنا أفقده في بكاء المطر..*

*أنا أحتاجه عند انكماش الماء في البحر..*

الثلوج القديمة تذوب من كل سفح جبل..  
وأوراق العام الغائت شاحبة في كل ممر..  
ولكن حُب العام الغائت المر يجب أن يستمر..  
يتكوم في قلبي وأفكاري القديمة تبقى..  
هناك مائة مكان أخاف الذهاب إليها؛ لأنها مترعةً بذكراه..  
وعندما أدخل براحةٍ إلى مكانٍ هادئٍ حيث لم تطأه قدمه أو يضيء  
فيه وجهه..  
أقول: «ليس له ذكرى هنا!»..  
وهكذا أقف ملتاعةً لأنني تذكرته!  
أخيراً.. الزمن ساعدني على النسيان. ولكنه، بمرارةٍ رهيبيةٍ، أخذ وقته  
من أجل ذلك.

## يقولون لي إنها أمطرت

لقد تسبب الألم والخوف من المجهول اللذان تراكما عليّ إثر وفاة ديفيد بالإضافة إلى مرضي في تواضع وتضييق آمالي في الحياة لسنوات عديدة. انسحبت إلى نفسي، وأغلقت، بتصميم، قلبي عن أي احتكاك غير ضروري مع العالم. انهمكت في العمل: إدارة العيادة، والتدريس، وعمل الأبحاث، وتأليف الكتب. لم تكن كل هذه النشاطات بديلة للحب، ولكنها كانت مثيرة وخلقت قيمة ومعنى لحياتي التعيسة. بعد أن أدركت - في النهاية - العواقب الوخيمة لعدم أخذ الليثيوم بانتظام، صرت أتناوله بانتظام شديد، ووجدت أن الحياة أصبحت معه أكثر وضوحاً وثباتاً مما كنت أحسبها. أمزجتني كانت لا تزال عنيفةً وطبيعتي - نوعاً ما - سريعة الهيجان، ولكنني كنت أستطيع وضع خططٍ بيقينٍ أكثر، وأصبحت الفترات السوداوية أقل عدداً وعنفاً.

ومع ذلك، كانت روحي غير ملتزمة ولم تُشَفَ بعد. لم يحدث أبداً في أية مرحلة منذ التحاقني بهيئة التدريس قبل ثماني سنوات - بالرغم من الشهور الطويلة المتكررة التي أصابتنني فيها نوبات الهوس والاكنتاب، وبالرغم من محاولتي الانتحار، وبالرغم من وفاة ديفيد - أن أخذت إجازةً طويلةً من العمل، أو بعيداً عن لوس أنجلوس، لكي أعالج وأضمد جراحي الهائلة والمفتوحة منذ دهرٍ طويلٍ. لذلك، قررت أن أغمس نفسي في أروع المميزات الأكاديمية الطاووسية، فقامت بأخذ إجازة تفرغٍ علميٍ لمدة سنة في إنجلترا. ومثل سانت أندروز منذ سنوات عديدة، كانت تلك الإجازة فترةً فاصلةً لطيفةً ومدهشةً. الحب، وفتراتٍ طويلةً من التأمل مع ذاتي، وحياةً بديعةً في لندن وأكسفورد منحت كلاً من عقلي وقلبي الفرصة لكي يعيدا ببطءٍ ترميم معظم أجزاء روحي الممزقة.



كانت أسباب اختياري لندن هي إجراء دراسةٍ عن اضطرابات المزاج عند بعض الفنانين والكتاب البريطانيين المشهورين، وتأليف كتابٍ طبيٍّ عن ذهان الهوس الاكتئابي بالاشتراك مع زميل. كان وقتي موزعاً بين العمل في كلية مستشفى سانت جورج الطبية في لندن وجامعة أكسفورد<sup>(1)</sup>. كانتا تجربتين شديدي الاختلاف، وكلّ منهما مذهلةً بطريقةٍ خاصة. كلية سانت جورج هي عبارةٌ عن مستشفىٍ تعليميٍّ ضخمٍ يقع الآن في وسط أفقر أحياء لندن، وهو مستشفى نشطٌ ومليءٌ بالحياة كما يجب أن يكون المستشفى التعليمي الجيد. لقد تم بناؤه قبل 250 سنة، وكان يعمل فيه إيوارد جينر<sup>(2)</sup>، والجراح العظيم جون هنتر<sup>(3)</sup>، والعديد من الأطباء والعلماء المشهورين في تاريخ الطب. والمستشفى أيضاً كان مكان قبر «زهرة»، وهي البقرة التي استعملها جينر في إجراء بحثٍ مصل مرض الجدري. إن جلدها المهيب والأجرب - نوعاً ما - معلقٌ داخل خزانة زجاجية في مكتبة الكلية. عندما رأيته لأول مرة، عن بعدٍ ودون نظارتي، اعتقدتُ أنه لوحةٌ تجريديةٌ جميلةٌ. ثم سررت عندما اكتشفت أنه في الواقع جلد بقرة، وليست أية بقرة، بل بقرةٌ مشهورةٌ طبياً. لقد كان العمل بجوار «زهرة» جميلاً، وقد قضيت ساعاتٍ سعيدةً كثيرةً في صحبتها: أعمل، أو أفكر، أو أتأمل بعمقٍ في ما بقي من جلدها المتناثر ولكن الساحر.

أكسفورد كانت مختلفةً تماماً. لقد كنتُ أعملُ كباحثةٍ زميلةٍ عليا<sup>(4)</sup> في كلية مرتون وهي واحدةٌ من ثلاث كلياتٍ أصليةٍ تأسست في القرن الثالث

(1) جامعة أكسفورد Oxford University: هي أقدم جامعة في العالم الناطق بالإنجليزية. تأسست عام 1167. صنفها مجلة نيوزويك لعام 2006 في المرتبة الثامنة ضمن أفضل جامعات العالم.

(2) إيوارد جنر Edward Jenner (1749-1823): طبيبٌ إنجليزيٌّ شهيرٌ ورائدٌ لكونه أول طبيبٍ يطور لقاحاً ناجحاً لمرض الجدري.

(3) جون هنتر John Hunter (1728-1793): جراحٌ أسكتلنديٌّ بارزٌ. كان رائداً كبيراً لتطبيق التجارب العلمية في الطب.

(4) باحثةٌ زميلةٌ عليا: Senior Research Fellow

عشر في جامعة أكسفورد. كنيسة مرتون تم بناؤها في نفس الفترة أيضاً، وبعض زجاج نوافذها الملون الجميل والمدمش يعود إلى تلك الفترة أيضاً. أما المكتبة فقد تم بناؤها بعد قرن تقريباً، وتعتبر واحدة من أروع المكتبات القروسطية<sup>(1)</sup> في إنجلترا، كما أنها أول مكتبة تقوم برص الكتب بطريقة عمودية على رفوف بدلاً من وضعها مسطحة داخل خزائن. ويروى أن جهودها لجمع أوائل الكتب «المطبوعة» تعرقلت بسبب اعتقاد المسؤولين في الكلية أن آلة الطباعة كانت مجرد «بدعة زائلة»، وأنها لا يمكن أن تستبدل المخطوطات المكتوبة باليد! ولا تزال بعض تلك الثقة الاستثنائية - التي لا تبالي بحقائق الحاضر واحتمالات المستقبل - تتغلغل في كليات أكسفورد مما يخلق - بطرق شتى - الإزعاج أو المتعة.. تبعاً لمزاج الشخص وظروفه!

كنت أسكن في شقة جميلة في مرتون تطل على ميادين اللعب، وكنت أقرأ (وإن كان بصعوبة) وأكتب في صفاء تام لا يقاطعني سوى الخادم (وهو من طلاب الكلية) عندما يحضر لي القهوة صباحاً والشاي في المساء. أما الغداء، فهو غالباً في صحبة زملائي، وهم مجموعة جذابة - وأحياناً غريبة - من كبار الباحثين والأساتذة يمثلون كل حقول الدراسة في الجامعة. لقد كان هناك مؤرخون، وعلماء الرياضيات، وفلاسفة، وأساتذة الأدب، ولكن - عندما يكون ممكناً - كنت أفضل أن أجلس بجوار السير أليستار هاردي، وهو عالم في بيولوجيا البحار. لقد كان رجلاً أسراً، وراويًا رائعاً للقصص. استمعت لساعات لرواياته عن اكتشافاته العلمية الأولى في أنتاركتيكا<sup>(2)</sup>، بالإضافة إلى نقاشاته عن بحثه المستمر بخصوص طبيعة الفهم الديني. كان لدينا اهتمام مشترك قوي في أبحاث ويليام جيمس وطبيعة تجارب النشوة الصوفية، لقد كان يقفز بين حقول المعرفة، من الأدب إلى البيولوجي ثم اللاهوت، بدون مشقة أو توقف.

(1) القروسطية: نسبة إلى القرون الوسطى.

(2) أنتاركتيكا Antarctica: قارة غير أهلة بالسكان تحيط بالقطب الجنوبي ويكسوها الثلج على نحو يكاد يكون تاماً.

مرتون لم تكن فقط واحدة من أقم وأغنى كليات أكسفورد، ولكنها أيضاً مشهورة بالطعام الممتاز وأجود أنواع النبيذ. ولهذا السبب، اعتدت على تناول طعام العشاء مع زملائي في أكسفورد. تلك الليالي كانت ذات طابعٍ تراثيٍّ قديمٍ: شرب الشَّرِي والحديث مع الأساتذة قبل بداية العشاء، والمشي معاً في موكبٍ إلى قاعة الطعام القديمة والجميلة، والمشاهدة الممتعة لطلاب الجامعة في ملابسهم السوداء وهم ينهضون احتراماً عند دخول الأساتذة (الحركة كان لها إغراءٌ خاصٌ.. ربما لم تكن «انحناءة التحية» أمراً سيئاً على كل حال!). رؤوسنا تتحني أثناء تلاوة الدعاء باللاتينية بسرعة، ثم ننتظر جميعاً - الطلاب والأساتذة - جلوس ناظر الكلية<sup>(1)</sup>، ويعقب جلوسه فوراً ضجيجٌ بسبب أصوات جر الكراسي، والضحك، والكلام بصوتٍ عالٍ من جميع الطاولات.

تكون الأحاديث في المائدة العالية<sup>(2)</sup> أكثر هدوءاً، ويكون الكلام بنكهة أكسفورد الكلاسيكية، وهو في العادة شيقٌ، وغالباً مرحٌ، وأحياناً متحفظٌ. أنواع الطعام الممتاز مع النبيذ الرائع تكون مدونةً على قوائم الطعام المزخرفة والأنيقة. وبعد تناول الطعام، نسير جميعاً - الناظر والأساتذة - في طابورٍ نحو غرفة طعامٍ صغيرةٍ وخاصةٍ لشرب البراندي والبورت<sup>(3)</sup>، وتناول الفواكه والزنجبيل المخبوز بالسكر. لا أستطيع أن أفهم كيف يمكن لأي شخص أن ينجز أي عملٍ بعد كل هذا الطعام. ولكن لأن كل أستاذٍ قابلته في أكسفورد قد أَلَّف - على الأقل - أربعة كتبٍ شاملةٍ في مواضيعٍ صعبةٍ وهامةٍ، يبدو لي أن كلاً منهم قد ورثَ أو طوَّرَ دماغاً وكبدًا مختلفتين عن باقي البشر. وبالنسبة لي، فإن النبيذ والبورت كانا يتركان أثرهما في حتماً. وعندما أقدف بجسدي في آخر قطارٍ إلى لندن، كنت أحرق عبر النافذة نحو

(1) ناظر الكلية Warden: استعمالٌ بريطانيٌّ يعادل رئيس أو عميد الكلية.

(2) المائدة العالية High Table: طاولةٌ مرتفعةٌ في حجرة طعام بكليةٍ بريطانيةٍ مخصصةٌ لناظر الكلية وأساتذتها ولزائريها البارزين.

(3) البورت Port: ضربٌ من النبيذ برتغالي الأصل.

ظلام الليل، وأنا أشعر بالخدر لمدة ساعة أو نحوها، وأسرح ضائعةً عبر قرونٍ سالفةٍ في عوالمٍ وعصورٍ مختلفةٍ بسعادةٍ.

بالرغم من ذهابي إلى أكسفورد عدة مراتٍ في الأسبوع، إلا أن معظم حياتي كانت مركزةً في لندن. لقد قضيت أوقاتاً رائعةً وممتعةً في التجول في المتزهات، والمتاحف، كما أخذت عطلاتٍ أسبوعيةً مطولةً مع أصدقاءٍ يعيشون في ساسكس الشرقية، استمتعت فيها بالمشي في المنحدرات المطلة على القنال الإنجليزي. أيضاً بدأت في ركوب الخيل مرةً أخرى. شعرت بعودة إحساسٍ رائعٍ بالحياة والحيوية عندما جريت بالجواد في صباحات الهايد بارك الضبابية أثناء البرد في أواخر الخريف. وازداد هذا الإحساس المذهل عندما كنت أعود بالجواد بتهورٍ في ريف سومرست، وبين الأشجار السامقة، وعبر المزارع. كنت قبله قد نسيت طعم الإحساس بالحياة عندما تفتتح الروح على الريح والمطر والجمال، وبدأت أشعر بتسرب الحياة مجدداً إلى التصدعات الموجودة في جسمي وعقلي اللذين كنت قد شطبتهما تماماً باعتبارهما مستنزفين أو هامدين.

لقد استغرق الأمر سنةً كاملةً في إنجلترا لجعلي أدرك أنني كنت - فيما مضى - أمشي على الماء مكتفيةً بمجرد محاولة البقاء على قيد الحياة وتجنب الألم بدلاً من الاندماج الحقيقي في الحياة. الفرصة للهرب من بقايا المرض والموت، من الحياة القلقة، ومن مسئوليات التدريس والعيادة كان مثل تلك السنة الماضية التي قضيتها كطالبةٍ في سانت أندروز. لقد أعطتني هذه الفرصة شكلاً من السلام الذي كان يراوغني، ومكاناً خاصاً بي لكي أتعافى وأتأمل، ولكن الأهم أن أتعافى. إنجلترا لم تكن فيها تلك الخاصية السلبيّة السحرية الموجودة في سانت أندروز - لا شيء مطلقاً يمكنه ذلك في رأيي - ولكنها أعادت لي ذاتي مجدداً، وأعطتني آمالاً عريضةً بالحياة. ومنحتني إحساساً بالحب مرةً أخرى.

\* \* \*

توصلت أخيراً إلى نوع من التفهم لوفاة ديفيد. وعندما زرت قبره في دورست ذات يومٍ مشمسٍ وباردٍ، تفاجأت بروعة ساحة الكنيسة التي دفن فيها. لم أكن أتذكرها جيداً منذ وقت الجنازة خاصةً سكنها وجمالها. الهدوء القاتل كان نوعاً خاصاً من السلوان، كما أعتقد، ولكنه ليس من الضروري من النوع الذي أبتغيه. وضعت باقةً من زهور البنفسج على القبر وجلست. ثم بدأت ألمس حروف اسمه المنقوشة على حجر الجرانيت وأنا أتذكر أوقاتنا معاً في إنجلترا وواشنطن ولوس أنجلوس. بدت تلك الأوقات كماضٍ بعيدٍ جداً، ولكنني ما زلت أستطيع أن أراه رغم ذلك. كان طويلاً ووسيماً، وواقفاً، ذراعاه متقاطعتان وهو يضحك على رأس تلٍ، خلال إحدى نزهاتنا في الريف الإنجليزي. ما زلت أستطيع أن أشعر بوجوده جوارِي، نركع معاً في مودةٍ غريبةٍ عند طاولة القربان في كنيسة سانت بول، وما زلت أقدر أن أشعر، بوضوح تامٍ، بذراعيه المشدودتين حولي، كأنه يمسك بالعالم بينهما، ويعطيني الراحة والأمان في غمرة حزني التام. تمنيت أكثر من شيء أن يكون بإمكانه أن يرى أنني بخيرٍ، وأنني أستطيع - بطريقةٍ ما - أن أجازيه على حنانه وإيمانه بي. ولكن في الغالب، بينما كنت أجلس هناك في المقبرة، فكرت في كل الأمور التي افنتها ديفيد لأنه مات شاباً. ومن ثم، وبعد ساعةٍ أو أكثر من تيهي في خضم أفكارِي، انتشلت نفسي بسرعةٍ لأدرك أنني كنت أفكر، لأول مرةٍ، عن الأشياء الكثيرة التي فانت ديفيد بدلاً من الأشياء التي كانت ستفوتنا معاً!

ديفيد أحبني وتقبلني بطريقةٍ غير عاديةٍ. لقد دعمني بهدوئه وحنانه وأثقتني. ولكنه مات. حياتي استمرت بسببه رغم وفاته. والآن، بعد أربع سنواتٍ من وفاته، وجدت نوعاً مختلفاً من الحب وإيماناً جديداً بأهمية الحياة. لقد حدث ذلك بسبب رجلٍ إنجليزيٍ أنيقٍ وساحرٍ وذِي مزاجٍ منقلبٍ تعرفت عليه في بداية السنة. كان كلانا يعرف أن علاقتنا، بسبب ظروفنا الشخصية

والمهنية، يجب أن تنتهي في آخر السنة. ولكنها كانت - بالرغم من ذلك أو بسببه - علاقةً نجحت، أخيراً، في عودة الحب والبهجة والعلاقة الحميمة إلى حياتي المغلقة كقلعة وقلبي المتجمد.

لقد تقابلنا أول مرة في حفلة عشاءٍ لندنيةٍ خلال إحدى زياراتي السابقة لإنجلترا. لقد كان - بدون شك - حياً من أول نظرةٍ بصورةٍ مدهشة. لم يكن أيّ منا يعرف أي شخصٍ آخر على طاولة العشاء التي جمعتنا تلك الليلة، ولم يكن كلانا قد سبق له أن اكتسحته قوة المشاعر بصورةٍ لا عقلانيةٍ وكاملةٍ كما اعترفنا لبعضنا تالياً. وعندما عدت إلى لندن بعد عدة شهورٍ من أجل إجازة التفرغ العلمي، اتصل بي ودعاني إلى العشاء. كنت أستأجر شقةً صغيرةً في جنوب كينسينجتون، ولذلك ذهبتنا إلى مطعمٍ بجوار شقتي. لقد كان ذلك، لكلٍ منا، استمراراً لنفس مشاعرنا الحميمة منذ لقائنا الأول. لقد فتنتُ بالبساطة التي فهمني عبرها، وأعجبتُ بحيويته. لقد عرف كلانا، قبل تناولنا النبيذ، أننا وصلنا إلى مرحلةٍ لا عودة بعدها إلى الوراء!

لقد كانت تمطر عندما غادرنا المطعم. وضع زراعته حولي ونحن نجري بتهورٍ إلى شقتي. وعندما صرنا داخل الشقة، احتضنني لفترةٍ طويلةٍ.. طويلةٍ. شعرت وشممت رائحة المطر في معطفه، أحسست بذراعيه حولي، وتذكرت بارتياحٍ كيف يمكن أن تكون الروائح الرائعة والمطر والحب والحياة. لم أكن على علاقةٍ مع رجلٍ منذ فترةٍ طويلةٍ، وقد تفهم هذا، وكان عطوفاً ورفيقاً ورومانسياً تماماً. كنا نرى بعضنا كلما كان باستطاعتنا ذلك. ولأننا كنا ميالين إلى المشاعر والأمزجة الحادة، كنا نقدر أن نواسي بعضنا بسهولة، وبالمثل يمنح كلٌ منا الآخر فسحةً عريضةً كلما كان ذلك ضرورياً. تكلمنا عن كل شيء. لقد كان يمتلك حذساً قوياً، كما كان ذكياً، وعطوفاً، وحزيناً. لقد استطاع أن يفهمني كما لم يفهمني أحدٌ من قبل. لم يكن صعباً عليه فهم تعقيدات الأوضاع العاطفية والأمزجة، لأن طبيعته المماثلة ساعدته

على إدراك واحترام اللاعقلانية، والحيوية الجامحة، والمفارقة، والتناقض. لقد تشاركنا في حب الشعر، والموسيقى، والتراث، والتهكم، بالإضافة إلى وعي لا يفتر بالجانب المظلم تقريباً لكل شيء مضيء، والجانب المضيء تقريباً لكل شيء كالح أو كئيب.

لقد خلقنا عالمنا الخاص بالنقاش، والحب، والرغبة الحميمة، وعشنا بالشامبانيا، والورد، والتلج، والمطر، والوقت المستعار قبل افتراقنا. لم أتردد في إخباره بكل شيء عن نفسي، وكان - مثل ديفيد - متفهماً بشدة ذهاني الهوسي الاكتسابي. لقد كان رده الفوري، بعد أن أخبرته، أن قام بإمسك وجهي بين يديه، ثم قبلني بركة على كل خدي، ثم قال: «لقد كنت أعتقد أنه من المستحيل أن أحبك أكثر من حبي لك الآن»، وصمت لفترة قصيرة ثم أضاف: «إن هذا لم يفاجئني، ولكنه يشرح لي حساسيتك المصاحبة لجرأتك. أنا مسرور لأنك أخبرتي». لقد كان يعني ذلك. لم تكن تلك مجرد كلمات قالها لمعالجة وضع حرج. كل شيء فعله وقاله بعد نقاشنا هذا أكد معنى كلماته. لقد فهم، وأخذ في اعتباره، ووضع في نظره حساسيتي الفائقة، ولكنه أيضاً عرف وأحب مراكز قوتي كما بدت له. لقد كان حريصاً على حمايتي من جروح وآلام مرضي، وحريصاً أيضاً على حب خصائصتي التي شعر أنني أعبر عنها بعاطفة في الحياة، والحب، والعمل، والتعامل مع الناس.

أخبرته عن مشاكلي مع تناول الليثيوم، ولكن أيضاً أكدت له أن حياتي تعتمد عليه. كما أخبرته أنني ناقشت مع طبيبي احتمال تناول جرعة أصغر لأجل تخفيف الآثار الجانبية التي تسبب لي مشاكل جمة. لقد كنت أتوق إلى فعل ذلك، ولكنني كنت أخاف من عودة نوبات الهوس. جادلني أنه لن تكون هناك مطلقاً فترة أكثر أمناً وحمايةً لي من هذا الوقت، وأنه سيتابعني خلالها. وبعدما استشرت طبيبي في لوس أنجلوس وطبيبي في لندن، قمت - تدريجياً وببطء - بتقليل جرعة الليثيوم التي

أتناولها. كان تأثير ذلك دراماتيكيًا. لقد كان ذلك مثل إزالة ضمادة في عيني بعد سنواتٍ عديدةٍ من العمى الجزئي. بعد عدة أيامٍ من إنقاص جرعتي، كنت أمشي في الهاید بارك، على امتداد البحيرة المتمعجة، وعندها شعرت بأن خطواتي أكثر مرونةً مما كانت عليه سابقاً، وأحسست بالأصوات والمشاهد التي أمامي بصورةٍ لم أعود عليها، كما لو كانت تمر عبر طبقاتٍ سميكةٍ من الشاش من قبل، وكان صوت البط أكثر إلحاحاً ووضوحاً وحادّةً. لقد شعرت أنني أكثر نشاطاً وحيويةً. والأهم، لقد صار في استطاعتي - مرةً أخرى - القراءة بدون مجهودٍ مرهقٍ. لقد كان ذلك، باختصارٍ، رائعاً.

في تلك الليلة، كنت أقوم بالتطريز وأستمع إلى شوبان<sup>(1)</sup> وإلجار<sup>(2)</sup> في انتظار صديقي الإنجليزي المزاجي. أحسست فجأةً كم كانت الموسيقى صافيةً ومؤثرةً، وكم هو محزنٌ ولكن بصورةٍ حيويةٍ وجميلةٍ أن أشاهد الثلج وأنتظره! لقد كنت أشعر بالجمال بصورةٍ أكبر، ولكن أحس أكثر بالحزن الحقيقي في نفس الوقت. عندما وصل - كان أنيقاً، وخارجاً للتو من حفلة عشاءٍ بملابس رسميةٍ، وفي يده زجاجة شامبانيا - وضعتُ سوناتة<sup>(3)</sup> بالبيانو لشوبرت<sup>(4)</sup>. لقد ملأنتي تلك المقطوعة بنشوةٍ جميلةٍ، وأثارت مشاعري إلى درجة البكاء. بكيت لكل الأحاسيس العميقة التي افقدتها بدون أن أعرف، وبكيت لمتعة تذوقها مجدداً. حتى هذا اليوم، لا أستطيع سماع تلك المقطوعة الموسيقية بدون أن أشعر أنني محاطةٌ بالحزن الجميل لتلك الليلة، الحب الذي

---

(1) فريديريك شوبان Frederic Chopin (1810-1849): مؤلفٌ موسيقيٌّ وعازف بيانو بولنديّ. تميّزت آثاره بنبرةٍ رومانتيكيةٍ ساحرة.

(2) السير إدوارد إلجار Sir Edward Elgar (1857-1934): مؤلفٌ موسيقيٌّ إنجليزيٌّ شهيرٌ.

(3) السوناتة Sonata: لحنٌ موسيقيٌّ معدٌّ لآلةٍ مفردةٍ أو لآلتين.

(4) فرانز شوبرت Franz Schubert (1797-1828): مؤلفٌ موسيقيٌّ نمساويٌّ. تعتبر أعماله حلقةً وصل بين عالمي الموسيقى الكلاسيكية والموسيقى الرومانتيكية.



مُنِحَت امتياز معرفته، وتذكُرُ التوازن المتقلقل الموجود بين سلامة العقل  
والكظم الرقيق والرهب للآحاسيس.

\* \* \*

وذات مرة، وبعد أيامٍ عديدةٍ قضيناها معاً بدون اتصالٍ بالعالم الخارجي،  
أحضر لي تشكيلةً متنوعةً من الكتابات عن الحب. وقام بوضع علامة على  
أحد النصوص الذي لم يسجل فقط جوهر هذه الأيام الرومانسية الرائعة، بل  
كل السنة أيضاً:

شكراً على العطلة الممتعة..

يقولون لي إنها أمطرت!

## الحب يراقب الجنون

خشيتُ مغادرة إنجلترا. أمزجتني تم كبحها على وضع أكثر ثباتاً لفترةٍ طويلة، وقلبي أصبح ينبض بالحياة مجدداً، وعقلي كان في حالةٍ بهيةٍ بعد أن استرخى وارتاح وتأمل بعمقٍ في أكسفورد ومستشفى سانت جورج. لقد كان من الصعوبة أن أتخيل التخلي عن إيقاع الأيام الهادئ الذي اعتدت عليه في لندن، والأكثر صعوبةً هو التفكير في فقدان الحنان والعطف اللذين كانا يملآن تلك الليالي. إنجلترا قُبرت أغلب تساؤلاتي: لماذا؟ ماذا لو؟ وماذا كان يمكن أن يحدث إذا؟ كما قُبرت أيضاً، بطريقةٍ مختلفةٍ جداً، حربي القاسية مع الليثيوم التي كان معظمها لا شيء سوى معركةٍ تافهةٍ ضد افتراضات عقلي. هذه الحرب كلفتني وقتاً ضائعاً كثيراً، وعندما بدأتُ أشعر بنفسي مجدداً، لم أكن على استعدادٍ أن أخاطر بخسارة المزيد من الوقت مثلما سبق. الحياة لم تعد تستحق أن أخسرها.

وحتماً، انقضت السنة: الثلوج والبراندي الدافئ المصاحبان للشتاء الإنجليزي غادرا مفسحين المجال للأمطار الخفيفة والنبيد الأبيض المرافق لأوائل الصيف. الورود والخيول بدأت في الظهور في الهاید بارك، وزهور التفاح الرقيقة والرائحة انتشرت على الأغصان السوداء للأشجار في متنزه سانت جيمس، وساعات الصيف الهادئة والطويلة تضي مظهِراً إدواردياً<sup>(1)</sup> على الأيام قبيل رحيلي الذي أزعجني. لقد بات من الصعب أن أتذكر حياتي في لوس أنجلوس فضلاً عن التفكير في العودة إلى الأيام الفوضوية المشوشة لرئاسة عيادةٍ جامعيةٍ كبيرةٍ مكنظةٍ بالمرضى، والتدريس، والبحث، ومعالجة

---

(1) إدواردي Edwardian: نسبةً إلى ملك إنجلترا إدوارد السابع أو مميّزاً لعصره. وبخاصةً اتسامه بالوفرة والطمانينة والأبهة والإسراف في التأنق.

عددٍ هائلٍ من المرضى مجدداً. بدأت أشك في قدرتي على تذكر تفاصيل إجراء استقصاءٍ تاريخي وفحصٍ نفسي للمرضى فضلاً عن تعليم الآخرين كيفية عمل ذلك. لقد كنت مترددة في مغادرة إنجلترا، وكذلك أكثر تردداً في العودة إلى مدينة أصبحت أربطها ذهنياً، ليس فقط مع مهنة أكاديمية منهكة، بل أيضاً مع انهيارات عقلية وما يتبعها من إرهاقٍ، ووهنٍ، وخمولٍ، والتمثيل المُستنزف عبر التظاهر بأنني بخيرٍ عندما لا أكون كذلك، والقيام بحركاتٍ تدل على السعادة بينما أعاني الرعب.

ولكنني كنت مخطئة في توجسي الشر. تلك السنة أفادتني أكثر بكثيرٍ من كونها فترة فاصلة مريحة، لقد كانت - بحق - عاملاً مساعداً على إعادة الوعي والصحة. التدريس أصبح مرةً أخرى ممتعاً، الإشراف على عمل الأطباء المقيمين والمتدربين في العيادة صار، كما كان سابقاً، مصدر سرورٍ، ومعالجة المرضى أعطتني الفرصة أن أحاول تطبيق بعض ما تعلمته من تجاربي. لقد دفعت ضريبةً رهيبَةً وطويلةً بسبب الاستنزاف العقلي، ولكن الغريب أنني لم أشعر بتلك الضريبة الفادحة إلا عندما شعرت بالحيوية والنشاط وبروحٍ معنويةٍ عاليةٍ مرةً أخرى.

وهكذا واصلت العمل بصورةٍ ممتازةٍ وسلسلةٍ نسبياً. قضيت معظم وقتي في تأليف كتابٍ جامعي كنت أقوم بكتابته بالاشتراك مع زميلٍ عن ذهن الهوس الاكتئابي. كنت سعيدةً لأن البحث أصبح أكثر سهولةً بسبب تحسن قدرتي على القراءة، والتحليل، والاستنتاج. وهذه أمور كانت قبل فترةٍ قصيرةٍ تحتاج إلى كفاٍ رهيبٍ. وجدت كتابة الفصول الخاصة بي في الكتاب مزيجاً ممتعاً من العلم، والطب السريري، والتجارب الشخصية. كنت أخشى أن تجاربي الشخصية قد تؤثر بصورةٍ غير مناسبةٍ - بالمحتوى أو بالتوكيد - على بعض الفصول التي كتبتها. ولكن زميلي في التأليف كان على علمٍ كاملٍ بمرضِي. كما قام العديد من العلماء والأطباء بمراجعة ما كتبتَه. ورغم ذلك، وجدت نفسي دائماً أستدل ببعض المظاهر المرضية التي عانيتُها لكي أشدد

على نقطة معينة في «علم الظاهرات»<sup>(1)</sup> أو الممارسة العلاجية في العيادة. الكثير من الفصول التي كتبتها - مثل الانتحار، والالتزام بالدواء، والطفولة والمراهقة، والعلاج النفسي، والوصف السريري، والإبداع، والسلوك، واضطراب الفكر، والإدراك، والمعرفة - تأثرت باعتقادي الراسخ أنها أمورٌ تم إهمالها في هذا الحقل العلمي. أما الفصول الأخرى - مثل علم الأوبئة، والمشروبات الروحية، والمخدرات، وتقييم حالات الهوس والاكتئاب - فكانت عبارة عن مراجعة مباشرة من مصادر الطب النفسي الموجودة.

في فصل «الوصف السريري» - وهو عبارة عن توصيف أساسي لحالات الهوس والخفيف، والاكتئاب والحالات المختلطة، بالإضافة إلى خصائص المزاج النوابي الكامن في هذه الظروف الصحية -، لم أعتد فقط على أعمال الأطباء الكلاسيكيين مثل البروفسور إميل كرايبلين، وكذلك العديد من الباحثين الذين قاموا بعمل دراساتٍ معلوماتيةٍ شاملة، ولكن على كتابات مرضى يعانون ذهان الهوس الاكتئابي. الكثير من الأوصاف كانت من كتّابٍ وفنانين قدموا تصويراً واضحاً ودقيقاً لحالات الهوس والاكتئاب والحالات المختلطة التي يعانونها. أغلب باقي الروايات أخذتها من مرضاي أو مقاطع من مطبوعات الطب النفسي. ولكن في بضعة مواضع، استعملت أوصافي للمرض من تجاربي التي كتبتها لأجل التدريس خلال السنوات الماضية. أيضاً هناك مقاطع مبعثرة هنا وهناك عن تكرار الأعراض والأوصاف السريرية الكلاسيكية في المطبوعات الطبية الأوروبية والبريطانية

---

(1) علم الظاهرات: الفينومينولوجيا Phenomenology. طريقة جديدة لوصف الوعي أو الشعور وتحليله، وضعها في أوائل القرن العشرين الفيلسوف النمساوي أدومند هوسرل. وهي تستهدف فهم الظواهر المعاشة من طريق الدراسة المباشرة لمعطيات الوعي، ومن غير ما تأثر بأية افتراضات مسبقة، وبذلك يتمكن الباحث من النفاذ إلى البنى الأساسية للظواهر وإلى فهم علاقة بعضها ببعضها الآخر.

مثل قصائد شعرية، روايات، وسير ذاتية كتبت بواسطة أشخاص عانوا ذهان الهوس الاكتئابي.

مرة بعد أخرى، وبسبب كل من الخبرات الشخصية والسريرية، وجدت نفسي أشدد على الخطورة المميتة لذهان الهوس الاكتئابي، والاهتياج الرهيب الناتج عن الحالات الهوسية المختلطة، وأهمية التعامل مع تردد المرضى في تناول الليثيوم أو الأدوية الأخرى التي تتحكم في الأمزجة. لقد كان من المنعش لي أن أتخلى عن مشاعري الخاصة وتجاربي الشخصية لكي أكتب بطريقة عقلانية وعلمية. أجبرني ذلك على أن أنظم وأضع بصورة أكثر موضوعية الاضطراب الذي عانيته. العلم في هذا الحقل لم يكن - في الغالب - مثيراً فقط، ولكنه كان يقدم أملاً واقعياً جداً لعلاجات جديدة. بالرغم من أنه كان من المزعج - أحياناً - رؤية المشاعر والسلوكيات القوية والمعقدة يتم اختزالها في عبارات تشخيصية هامة وبليدة، إلا أنه كان من الصعب عدم الاقتتان بالطرق والاستنتاجات الجديدة لحقل من الطب السريري يتوسع ويتطور بسرعة.

لقد أحببت - بطريقة غريبة - هذا الحقل والنشوة التي كانت تصاحبني وأنا أضع الجداول المعلوماتية التي لا تحصى. لقد كان هناك شيء مطمئن ومهدئ بخصوص إدخال رقم بعد رقم، ونسبة مئوية بعد نسبة مئوية، في الجداول، وفي نقد الطرق المستعملة في الدراسات المختلفة، ومن ثم محاولة الوصول إلى استنتاجات حول الموضوع من خلال العدد الكبير من المقالات والكتب التي قمت بمراجعتها. وتقريباً كما كنت أفعل عندما أخاف أو أنزعج عندما كنت طفلة، وجدت أن طرح الأسئلة ثم البحث عن الأجوبة بأقصى جهدي، ثم طرح المزيد من الأسئلة، كانت أفضل طريقة تبعدني عن القلق وتروني بنظام للفهم.

\* \* \*

تخفيفي مستوى الليثيوم لم يمنحني وضوح التفكير فقط، ولكن أيضاً الإحساس الحيوي والعميق بتجاربتي، والعودة إلى الحياة. هذه الأمور كانت ذات مرة المكون الأساسي لمزاجي الطبيعي، وغياها ترك تجويفاً عميقاً في الطريقة التي يمكن أن أستجيب فيها إلى العالم. إن التركيب الصلب جداً لأمزجتي وطبيعتي، الذي سببته جرعة الليثيوم الكبيرة، جعلني أقل مرونة للتوتر من الجرعة المخففة التي، مثل لوائح البناء في كاليفورنيا التي صممت لمنع الضرر من الزلازل، سمحت لعقلي ومشاعري أن يتمايلا قليلاً! لذلك، وفي الواقع بغرابة، أصبحت هناك صلابةً جديدةً في تفكيري ومشاعري. تدريجياً، ما إن بدأتُ أنظر حولي حتى أدركت أن هذا هو نوع التوازن والثبات الذي يمتلكه أكثر الناس، وعلى الأرجح أنه كان من المسلمات طوال حياتهم.

عندما كنت طالبةً جامعيةً، كنت أعطي درساً خصوصياً لطالب أعمى في علم الإحصاء. كان يشق طريقه مرةً في الأسبوع مع كلبه الذي يقوده إلى مكتبي الصغير في قبو مبنى علم النفس. لقد تأثرت بالعمل معه، ورؤية مدى صعوبة قيامه بأشياء كانت بالنسبة لي من المسلمات، ومراقبة العلاقة الوثيقة الاستثنائية بينه وبين الكُولِّي<sup>(1)</sup> الذي يرافقه، والذي بعد أن يصل إلى المكتب، يتكور فوراً وينام عند قدميه. وبمرور الأيام شعرت أنني أستطيع أن أسأله - براحة - عن معنى كونه أعمى، ماذا يعني أن يكون أعمى وشاباً وطالِباً في جامعة كاليفورنيا، وماذا يعني أن يكون معتمداً كثيراً على الآخرين ليتعلم ويعيش. بعد عدة شهور، توهمت أن لدي فكرة، ولو بسيطةً، عن نوع الحياة التي يعيشها. ثم في أحد الأيام سألتني إذا كنت أوافق على تدريسه - لمرةٍ واحدةٍ - في غرفة القراءة المخصصة للعميان في المكتبة الجامعية بدلاً من مكتبي.

---

(1) كُولِّي Collie: كلبٌ اسكتلنديٌّ ضخْمٌ استخدم أصلاً في رعي الغنم.

تتبع الطريق المؤدي إلى غرفة القراءة ببعض الصعوبة ثم دخلتها. توقفت فجأة عندما أدركت - برعب - أن الغرفة كانت تقريباً مظلمة تماماً. لقد كان هناك صمتٌ قاتلٌ، والإضاءة مُطفأة، ومع ذلك كان هناك بعض الطلبة منحنون إلى كتبهم أو يستمعون بتركيزٍ لأشرطةٍ تحتوي على محاضرات أساتذتهم التي سجلوها. شعرت بقشعريرة كاملة نزلت إلى عمودي الفقري بسبب المنظر المروّع. سمعني طالبني وأنا أدخل، فنهض على قدميه، ومشى إلى مفتاح النور، وأضاء الأنوار لي! لقد كانت واحدة من تلك اللحظات الهادئة والواضحة عندما تدرك أنك لم تكن تفهم شيئاً على الإطلاق، وأنه لم يكن لديك فهمٌ حقيقيٌ لعالم الشخص الآخر. عندما دخلتُ تدريجياً عالم الأمزجة الأكثر ثباتاً والحياة الأكثر ثقةً، بدأتُ أدرك أنني كنت أعرف القليل عنها، وأنتني لم تكن لدي فكرة حقيقية عن معنى أن تكون في ذلك الوضع. بعبارةٍ أخرى، كنت غريبةً عن العالم الطبيعي.

لقد كان ذلك تفكيراً موقظاً، وسلاحاً ذا حدين. أمزجتني كانت لا تزال تتبدل كثيراً وبتهورٍ كافٍ مما يسبب لي تجارب حياتيةً طابعها الإثارة والاهتياج. حالات الهوس البيضاء هذه تكون مملوءةً بحيويةٍ رهيبية، وثقةٍ مطلقةٍ في العزيمة، وتدفقٍ سهلٍ وسريعٍ للأفكار مما يجعل تناول الليثيوم في غاية الصعوبة لمدةٍ طويلة. ولكن عندما يتبعها حتمياً الضجر الكالح، أجدني مجبراً مرةً أخرى على الاعتراف أن عندي مرضاً رديئاً.. مرضاً يمكنه أن يهدم كل البهجة والأمل والكفاءة. بدأتُ أتوق إلى الهدوء والثبات اليومي اللذين بدوا لي أن معظم زملائي يتمتعون بهما. كما بدأتُ أيضاً أعني مدى الانهماك والانشغال اللذين وصلت إليهما فقط لأحافظ على وجود عقلي طافياً فوق سطح الماء. صحيحٌ أنني كنت أنجز الكثير خلال هذه الأيام والأسابيع التي أكون فيها مبتهجةً بحيويةٍ مفرطة، ولكن الواقع أنني كنت أبدأ في مشاريع وأوافق على التزاماتٍ ينبغي عليّ أن أنجزها خلال الأوقات القاتمة. لقد كنت أعيد الكرة باستمرارٍ عندما أشفى ومن ثم أخوض تجارب جديدة.

الجديد بدأ يفقد كلاً من حدائته ورونقه، ومجرد تراكم تجارب الحياة بدأ أقل معنى بكثير مما تخيلت أن اكتشاف أعماق مثل هذه التجارب ينبغي أن يكون. الحدود القصوى في أمزجتي لم تعد واضحة كما كانت في السابق، ولكن من الواضح أن درجة أقل ومتقطعة من عدم الثبات أصبحت جزءاً مكملاً لحياتي. لقد أقنعت نفسي أخيراً، بعد سنوات عديدة، أن ثباتاً فكرياً معيناً لم يكن مستحسنًا فقط، بل جوهرياً. ولكن في مكان ما من قلبي، كنت لا أزال أعتقد أن الحب العميق والمستمر لا يكون ممكناً إلا في بيئة يوجد فيها نوع من العاطفة الصاخبة. لقد شعرت أن ذلك يسلمني إلى أهمية أن أكون مع رجل طبيعته مماثلة، إلى حد بعيد، لطبيعتي. لقد فهمت متأخرة أن التنشوش والحيوية ليسا بديلاً عن الحب الدائم، ولا يقدمان بالضرورة تحسناً للحياة الحقيقية. الناس الطبيعيون ليسوا مضجرين دائماً. على العكس تماماً، الاستثارة والعاطفة القوية، بالرغم من كونهما في الغالب أكثر رومانسية وإغواءً، ليستا أفضل فعلياً من هدوء وثبات التجربة والمشاعر مع الشخص الآخر (وليستا متضاربتين أيضاً). بالطبع، هذه معتقدات تتكون بدهياً لدى المرء عن الصداقة والعائلة، وتصبح أقل وضوحاً عندما ينغمس في حياة رومانسية تعكس، وتكبر، وتؤيد حياة المرء العاطفية الزنبقية وطبيعته. لقد عرفت بسرور، وبألم ليس طفيفاً، متعة الحب - ثباته ونمائه - من زوجي، الرجل الذي عشت معه لعقد من الزمان تقريباً.

لقد قابلت ريتشارد ويات في حفلة عيد كريسمس في واشنطن، وكان بالتأكيد ليس بالذي توقعته. لقد سمعت عنه - باحث مشهور في الفصام، رئيس قسم طب النفس العصبي في المعهد الوطني للصحة العقلية، ومؤلف العديد من الكتب وأكثر من سبعمئة بحث علمي - ولكنني لم أكن أتوقع مطلقاً رجلاً وسيماً، ومتواضعاً، وفاتناً. وجدت نفسي أتحدث معه قرب شجرة كريسمس ضخمة. لم يكن جذاباً وحسب، بل كان الحديث معه سهلاً، واجتمعنا معاً كثيراً في الشهور التالية. بعد أقل من سنة من لقائنا، عدت إلى



لندن في إجازة تفرغ علمي أخرى مدهشة من جامعة كاليفورنيا. ثم عدت إلى لوس أنجلوس لمدة كافيةٍ لأنهي الالتزامات المترتبة على إجازة التفرغ العلمي، ووضع خطةٍ للانتقال إلى واشنطن، لقد كان الأمر باختصار عبارة عن عزلٍ قصيرٍ ولكن مقنع. أحببت وجودي بقربه، واكتشفت أنه ليس نكياً بصورةٍ غير معقولةٍ فقط، ولكن مبدعاً، ومتطفاً بطريقةٍ شيطانيةٍ، ومفتوح العقل بصورةٍ منعشةٍ، وهادئاً بأسلوبٍ مدهش. حتى في ذلك الحين، في وقتٍ مبكرٍ جداً من علاقتنا، لم أستطع تخيل حياتي من دونه. استقلت من مركزي المثبت أكاديمياً في كلية الطب مع حسرةٍ حقيقيةٍ لمغادرة جامعة كاليفورنيا التي أحببتها، وأحسست بقلقٍ بالغٍ بخصوص العواقب المالية المترتبة على تركٍ دخلٍ مضمونٍ، ثم انشغلت في سلسلةٍ طويلةٍ من حفلات التوديع رتبها الزملاء، والأصدقاء، والطلاب. ولكن، مع ذلك، غادرت لوس أنجلوس بقليلٍ من الندم، لم تكن مطلقاً مدينة الملائكة<sup>(1)</sup> بالنسبة لي، وكنت أكثر سعادةٍ لمغادرتها لأنها كانت تذكرني بمشاعر الموت، وبراءةٍ محطمةٍ، وعقلٍ تائهٍ ومدمرٍ بصورةٍ متكررةٍ. الحياة في كاليفورنيا كانت غالباً جيدةً، بل رائعةً جداً، ولكن كان من الصعب عليّ أن أدرك ذلك في الوقت الذي عدت فيه للعيش في واشنطن. كون لوس أنجلوس تمثل «أرض الميعاد» المنتظرة دائماً، والمراوغة كثيراً، والمعقدة بصورةٍ مطلقةٍ بدت لي تماماً «موعودة»!

انتقلت مع ريتشارد إلى منزلٍ في جورجيتاون<sup>(2)</sup>، وتأكدنا بسرعةٍ ما كان لزاماً على المنطق أن يخبرنا به: لقد كنا مختلفين تماماً! لقد كان هادئاً وأنا هائجة. الأشياء التي تثيرني إلى أقصى حدٍ كان يمخر عباها بدون أن يلاحظها تقريباً. كان بطيء الغضب بينما كنت سريعة الغضب. كان العالم يبدو له رقيقاً سهل الانقياد بينما كنت أشعر دوماً أنه رحلة عذابٍ مع قليلٍ من

(1) لوس أنجلوس تعني «مدينة الملائكة» في اللغة الإسبانية.

(2) جورجيتاون Georgetown: منطقة جميلة من العاصمة الأمريكية واشنطن. تقع في الجزء الغربي من المدينة.

السرور. لقد كان، في أغلب الأوقات، رجلاً معتدلاً بينما كنت سريعة التقلب، سريعة الإحساس بالذنب، وربما سريعة في بسط يدي لمحاولة علاج الجروح التي يسببها كل منا للآخر بصورة حتمية. الحفلات الموسيقية والأوبرا، وهما دعامتنا وجودي، كانتا عذاباً بالنسبة له، وكذلك الأحاديث الطويلة الممتدة أو الإجازات التي تستمر أكثر من ثلاثة أيام. لم نكن نلائم بعضنا مطلقاً! لقد كنت مليئةً بألف نوبة ابتهاج أو بأس كالجح، ولكن ريتشارد، الذي يملك مشاعر معتدلة غالباً، وجد من الصعوبة التعامل، أو لسوء الحظ تفهم، أمزجتي الحادة الزئبقية. لقد احتار في كيفية التعامل معي. إذا سألته عما يشغل تفكيره، لم تكن الإجابة: الموت، أو الغاية من الوجود، أو حقيقة العلاقات الإنسانية، أو نحن. لقد كان يفكر - بدلاً من ذلك - تقريباً دائماً في معضلة علمية، وأحياناً عن حالة مريض! لقد كان يواصل العلم والممارسة الطبية بنفس الحيوية الرومانسية التي كانت متممةً للطريقة التي واصلت فيها الاهتمام بباقي نواحي الحياة.

ومن الواضح، بالطبع، أنه لم يكن على استعداد أن يحدق ويتغزل في عيني ونحن نتناول طعام العشاء ونشرب النبيذ الرائع، ولا أن يناقشني في الأدب والموسيقى ونحن نسهر ونشرب القهوة والبورت. ولم يكن، في الواقع، يستطيع الجلوس طويلاً بدون حركة، وكانت لديه قدرة متواضعة على التركيز فيما أقول، ولم يكن يشرب القهوة، ولا يتناول الكحول بكثرة، ولم يكن مهتماً بتعقيدات العلاقات الإنسانية، ولا يتنوق الفن التشكيلي مطلقاً، ولم يكن يطيق الشعر. وكان يحس بالدهشة لأنني كنت أقضي أغلب يومي متجولة، ذاهبةً إلى حديقة حيوانات، زائرة لمتاحف الفن، مصطحبةً كلبتي - باسيت<sup>(1)</sup> جميلةً، وتعتمد على نفسها، وشديدة الخجل، واسمها يقطينة - للتلذز، أو مجتمعةً مع أصدقائي من أجل الفطور أو الغداء. ومع ذلك، لم

(1) باسيت Basset: كلب فرنسي قصير القوائم، طويل الجسم والأذنين.

أشك، لبرهةٍ طوال السنوات التي قضيناها معاً، في حب ريتشارد لي، ولا في حبي له. الحب، مثل الحياة، أكثر غرابةً وتعقيداً من الاعتقاد الذي تمت تنشئتنا عليه. اهتماماتنا الفكرية المشتركة - الطب النفسي، والعلم، والدواء - كانت قويةً، واختلافاتنا في كلٍ من الجوهر والأسلوب سمحت لكلٍ منا باستقلاليةٍ كبيرةٍ كانت مهمةً، وفي النهاية تسببت في ربطنا بعلاقةٍ وثيقةٍ لسنواتٍ طويلةٍ. حياتي مع ريتشارد أصبحت مرفأً آمناً: مكاناً ممتعاً جداً، ومليئاً بالحب والوفاء، ومطلأً دائماً على البحر المحيط بنا. ولكنه مثل كل المرافئ الأمانة التي تتجج في الاحتفاظ بسحرها وأمنها، يكون الإبحار من أجل الوصول إليها شاقاً.

عندما أخبرت ريتشارد لأول مرةٍ عن معاناتي مع ذهان الهوس الاكتيابي، بعد فترةٍ قليلةٍ من لقائنا، أصيب بذهولٍ كاملٍ. كنا وقتها نجلس في قاعة الطعام الرئيسية في فندق «دل كورنادو» في سان دياغو. وضع بيضاء الهامبرجر الذي كان يأكله، حدق في عيني مباشرةً، وبدون أن يرف له جفنٌ قال لي بدون انفعال: «هذا يشرح الكثير!». لقد كان حنوناً بصورةٍ رائعةٍ. وتقريباً مثلما فعل ديفيد لوري، سألني كثيراً عن الهيئة التي كان عليها مرضي وكيف أثر في حياتي. وربما لكون الاثنين طبيبين، سألني أيضاً سؤالاً بعد آخر عن نواحٍ طبية: ماذا كانت أعراضني خلال نوبة الهوس؟ درجة اكتئابني؟ هل فكرت في الانتحار؟ ما الأدوية التي أخذتها في الماضي؟ ما الأدوية التي أخذها الآن؟ وهل عانيت آثاراً جانبيةً؟ لقد كان كعادته دائماً، هادئاً، وبيث الطمأنينة، وحنوناً، وذكياً في الاحتفاظ بآرائه المقلقة لنفسه.

ولكن، كما كنت أعرف تماماً، الفهم على المستوى النظري لا يعني بالضرورة فهماً في الواقع اليومي. لقد أصبحت متشككةً، بصورةٍ تقرب إلى اليقين، بأن من لا يعاني هذا المرض لا يمكنه أن يفهمه بحق! ولذلك، يصبح من غير المنطقي أن نتوقع الحصول على التعاطف والقبول اللذين

تتوق إليهما بشدة. إنه ليس مرضاً يمكن فهمه بواسطة الاندماج الوجداني. عندما يتحول المزاج المضطرب أو المنهك إلى حالة من الغضب أو العنف أو الذهان، كان من الصعب على ريتشارد، مثل غيره، أن يرى ذلك كمرض، بل على العكس كان يعتبره أمراً متعمداً ناتجاً عن الغضب اللاعقلاني أو، ببساطة، التعب. ما أعانيه من أعراض خارجة عن سيطرتي كان من الممكن أن تبدو له، في المقابل، مقصودةً ومروعةً! في هذه الأوقات يكون من المستحيل بالنسبة لي أن أعبر عن بأسّي وألمي، ومن الأصعب أيضاً، بعد ذلك، أن أشفى من أثر أفعالي المدمرة وكلماتي الرهيبة. نوبات هوسي الكالحة هذه مع مظاهرها الهائجة، والوحشية، والشراسة، من الصعب على ريتشارد أن يفهمها، وتقريباً من الأصعب عليّ شرحها.

لا يوجد مقداراً من الحب، مهما كان، يستطيع أن يعالج الجنون أو يجعلك سعيداً أثناء نوبات الأمزجة السوداوية. الحب يستطيع أن يساعد، ومن الممكن أن يجعل الألم أكثر تحملاً، ولكن دائماً يكون المرء معتمداً على الأدوية التي قد تنجح أو لا تنجح، ومن الممكن أن تكون محتملةً أو غير محتملة. وفي المقابل، الجنون يستطيع بكل تأكيد أن يقتل الحب، وغالباً ما يفعل ذلك من خلال سوء الظن، والتشاؤم القاسي، والسخط، والسلوك الشاذ، وخصوصاً بسبب الأمزجة العنيفة. نوبات الاكتئاب الأكثر تعاسةً، والأكثر هجوعاً، والأكثر بطناً، والأقل احتياجاً يمكن فهمها بالحدس، ويمكن التعامل معها بصورة أسهل. الملنخوليا الهادئة ليست خطيرةً وليست عسيرةً على الفهم العادي، بعكس اليأس الغاضب، والعنيف، والمضطرب. التجربة والحب علماناً، عبر وقت طويل، الكثير عن التعامل مع ذهان الهوس الاكتئابي. كنت أضحك أحياناً وأخبره أن رباطة جأشه تساوي 300 ميليجرام من الليثيوم يومياً بالنسبة لي. وكان ذلك على الأرجح صحيحاً.

في بعض الأحيان، خلال إحدى نوبات مزاجي الثائرة، والمرعبة، والمدمرة، أشعر بهدوء ريتشارد قُربي وأتذكّر وصف بايرون<sup>(1)</sup> المدهش لقوس قزح الذي يجلس «مثل الأمل على فراش الموت» على حافة شلالٍ مندفعٍ بعنفٍ، ومع ذلك، «بينما كل ما حوله يتمزق بالمياه المتحولة»، فإن قوس قزح يجلس بهدوء: «كأنه، وسط العذاب الذي في المشهد، يقول: الحب يراقب الجنون بسيماءٍ راسخة».

ولكن إذا لم يكن الحب هو الترياق الشافي، فإنه بكل تأكيد يمكن أن يعمل كعلاجٍ مساعدٍ ومؤثرٍ جداً. كما كتب جون دن<sup>(2)</sup>: «الحب ليس مجرد فكرة نظرية وتجريدية كما يظن البعض، ولكنه يوم ويوم».

(1) لورد جورج غوردون بايرون George Gordon Byron (1788-1824): شاعرٌ أنجلو أسكتلندي ورائدٌ للمدرسة الرومانتيكية. يعتبر أحد أبرز شعراء أوروبا على الإطلاق. اشتهر بحياته الصاخبة الباذخة، وعلاقاته الغرامية العديدة، واتهامات بانحرافات أخلاقية خطيرة، ومغامراته السياسية. من أبرز أعماله ملحمة «دون جوان» الشعرية. يتمتع بشعبية كبيرة حتى الآن حيث يوجد 36 جمعية عالمية باسمه ومؤتمرٌ سنويٌ دوليٌ عنه. وتؤكد الدكتوراة جاميسون في كتابها «المس بالنار» أن بايرون كان يعاني زهان الهوس الاكتنابي.

(2) جون دن John Donne (1572-1631): شاعرٌ ولاهوتيٌ إنجليزيٌ بارزٌ. تميز شعره بتعانق المشاعر والفكر والميتافيزيقا على نحوٍ يكون فريداً. كما اشتهر بمواعظه البليغة الساحرة.



الفصل الرابع

عقلٌ غير هادئ





## حديثٌ عن الجنون

قبل وقت ليس طويلاً من مغادرتي لوس انجلوس إلى واشنطن، استلمت رسالةً توبيخيةً غير سارة. لقد كانت أسوأ رسالةٍ استلمتها في حياتي. لم تأت من زميلٍ أو مريضٍ، ولكن من امرأةٍ كانت غاضبةً جداً لأنها رأَت إعلاناً عن محاضرةٍ لي استعملت في عنوانها كلمة «الجنون». لقد وصفتني بأنني فظةٌ وعديمة الإحساس، كما أشارت إلى أنه من الواضح أنه ليست عندي أية فكرةٍ مطلقاً عن معاناة الناس المصابين بمرضٍ رهيبٍ مثل ذهان الهوس الاكتئابي! وأضافت أنني لست سوى دكتورة تسعى إلى الترقى الأكاديمي بالمشي فوق أجساد المرضى العقليين! لقد هزتني شدة الرسالة، واستأت منها، ولكنني في النهاية بدأت أفكر طويلاً وبجديةٍ عن اللغة التي نستخدمها للتعبير عن الجنون.

في اللغة التي نستخدمها لمناقشة ووصف المرض العقلي، هناك أمورٌ عديدةٌ - الوصف، والابتذال، والدقة الطبية، والخوف من وصمة العار - تتقاطع لتخلق تشوشاً، وسوء فهم، ونحناً تدريجياً لكلماتٍ وتعبيراتٍ تقليدية. لم يعد من الواضح معرفة مكان كلماتٍ مثل مجنونٍ، معنوه، مُختلٍ، مخبولٍ، بهلولٍ، مجذوبٍ، درويشٍ، عبيطٍ، مهبولٍ، مرجوحٍ، وغريب الأطوار في مجتمع أصبح حساساً بصورةٍ متزايدةٍ بخصوص مشاعر وحقوق المرضى العقليين. هل يجب أن نحظر استعمال أوصافٍ معبرةٍ ومضحكةٍ بسبب بدعة وموضة «الصواب» أو «المقبول» لغوياً؟

أحد أصدقائي، قبل خروجه من مستشفى نفسي بعد نوبة هوسٍ حادةٍ، أرغم على حضور جلسة علاجٍ جماعيٍ مُصمَّمةٍ لنشر الوعي اللغوي للمرضى. لقد شجعوهم في هذه الجلسة على عدم استعمال أو السماح للأخرين في وجودهم باستعمال كلماتٍ عاميةٍ تدل على الاضطراب العقلي

كما ذكرت سابقاً. لقد أكدوا لهم أن استعمال مثل هذه الكلمات يمكن أن «يديم عدم احترام الذات والشعور بوصمة العار». لقد وجد صديقي هذه الجلسة سخيفة. ولكن هل كانت كذلك؟

من ناحية، لقد كانت مهنيةً وجديرةً بالثناء تماماً، وإن كانت نصيحةً جادةً بصورةٍ زائدة، فالألم الناتج من سماع هذه الكلمات، في السياق الخطأ أو النبرة الخطأ، حادٌّ جداً، والذاكرة تختزن قلة الإحساس والتحمل لمدةٍ طويلة. ولا شك أيضاً أن السماح لمثل هذه اللغة بأن تستعمل بدون ملاحظةٍ أو تصويبٍ لا يؤدي إلى الألم الشخصي فقط، ولكنه يؤدي إلى التمييز في الوظائف، والتأمين، والمجتمع بصورةٍ عامة.

ومن ناحيةٍ أخرى، فإن الفرضية بأن الرفض المتصلّب للكلمات والتعبيرات التي وُجدت منذ قرونٍ سوف يكون له تأثيرٌ إيجابيٌّ كبيرٌ على مواقف الناس هي في الواقع مشكوكٌ فيها. إنها تعطي وهماً بإجاباتٍ سهلةٍ لحالاتٍ صعبةٍ للغاية، وتتجاهل الدور القوي للظرف والتحكم كعواملٍ إيجابيةٍ للانطباع الشخصي والاجتماعي. ومن الواضح أن هناك حاجةً للحرية، والتنوع، وخفة الدم، والمباشرة في اللغة بخصوص الحالات العقلية والسلوكية الشاذة. وبالمثل، من الواضح أن هناك حاجةً عميقةً لتغيير الانطباع الشعبي عن المرض العقلي. القضية، بالطبع، هي مسألة سياقٍ للعبارات وتأكيدٍ على المعنى. العلم، مثلاً، يحتاج إلى لغةٍ دقيقةٍ جداً. في حالاتٍ كثيرةٍ، مخاوفٍ وسوء فهم الناس، والحاجة إلى العلم، وتفاهة مفهوم علم النفس شعبياً، وأهداف المدافعين عن الصحة العقلية تختلط مع بعضها لتسبب تشوشاً باعثاً على الخلاف.

واحدةً من أفضل الحالات بهذا الخصوص هي التشوش حول استخدام مصطلح «اضطرابٍ وجداني ثنائي القطب»<sup>(1)</sup> - الذي رسخ الآن بقوةٍ في

(1) اضطرابٍ وجداني ثنائي القطب: Bipolar Affective Disorder

الجزء الرابع من دليل التشخيص والإحصاء للاضطرابات العقلية<sup>(1)</sup> وهو نظام التشخيص الرسمي المنشور بواسطة الجمعية الأمريكية للطب النفسي - بدلاً من المصطلح التاريخي «ذهان الهوس الاكتئابي». بالرغم من أنني أعتبر نفسي مصابةً بذهان الهوس الاكتئابي، إلا أن تشخيصي الرسمي هو «اضطراب وجداني ثنائي القطب من الفئة الأولى: متكرر دورياً، وحاداً مع أعراض ذهانية، وشفاءً كاملً بين النوبات». (واحدةً من الأعراض العديدة التي «حققتها» أثناء مرضي، والمفضلة لدي، هي «المشاركة الزائدة في النشاطات المبهجة»!). وبوضوح، كعلاجية وباحثة، أنا أعتقد بقوة أن الدراسات العلمية والطبية، لكي يتم إنجازها بدقة وموثوقية، يجب أن تكون مبنيةً على نوع من اللغة الدقيقة ومعايير التشخيص الواضحة مثل الذي يتكون منها جوهر دليل التشخيص والإحصاء. ليس ثمة مصلحةً للمريض أو أي فردٍ في العائلة في استعمال لغةٍ أنيقةٍ ومعبرةٍ إذا كانت أيضاً غير دقيقةٍ وغير موضوعيةٍ. ومع ذلك، كإنسانةٍ ومريضةٍ، أجد تعبير «ثنائي القطب» مزعجاً بطريقةٍ غريبةٍ ومؤثرةٍ. يبدو لي أنه يجعل المرض مبهماً ويقلل من شأنه بدلاً من وصفه بطريقةٍ مثلى. بينما «ذهان الهوس الاكتئابي» في الناحية الأخرى، يبدو أنه يُعبر عن كلٍ من طبيعةٍ وجديّة المرض الذي لدي، بدلاً من محاولة إخفاء حقيقة الحالة.

أغلب الأطباء والعلماء والكثير من المرضى يشعرون أن «الاضطراب الوجداني ثنائي القطب» أقل إهانةً للمريض من «ذهان الهوس الاكتئابي». ربما يكون الأمر كذلك، ولكن ربما لا يكون. من المؤكد أن المرضى الذين يعانون المرض يجب أن يكون لديهم الحق في اختيار أي مصطلح يرتاحون إليه بصورةٍ أكبر. ولكن ينشأ سؤالان: هل مصطلح «ثنائي القطب» حقاً دقيقٌ طبيياً؟ وهل تغيير اسمٍ يؤدي في الواقع إلى قبولٍ أكثر به؟ إن جواب السؤال

(1) دليل التشخيص والإحصاء للاضطرابات العقلية: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV)

الأول، الذي يخص الدقة، هو أن «ثنائي القطب» دقيقٌ بمعنى أنه يدل على أن الفرد يعاني كلاً من هوسٍ (أو حالاتٍ مخففةٍ من الهوس) واكتئابٍ، بخلاف الأشخاص الذين عانوا الاكتئاب وحده. ولكن تقسيم اضطرابات المزاج إلى ثنائية القطب وأحادية القطب يفترض مقدماً اختلافاً بين الاكتئاب وذهان الهوس الاكتئابي - إكلينيكيّاً وسببياً - وهذا ليس واضحاً دائماً ولا يدعمه العلم. وبالمثل، إنه يؤيد الفكرة القائلة إن الاكتئاب يوجد يقيناً على نحوٍ ملائمٍ منفصلاً في قطبه الخاص، بينما الهوس يتجمع بدقةٍ ولطفٍ في قطبٍ آخر! هذا التقطيب لحالتين مرضيتين يتحدى كل شيءٍ نعرفه عن الطبيعة الصاخبة والمتذبذبة لذهان الهوس الاكتئابي، ويتجاهل التساؤل عن كون الهوس، في النهاية، ببساطةٍ هيئةً حادةً من الاكتئاب. كما يقلل من: أهمية حالات الهوس والاكتئاب المختلطة، والظروف المشتركة، الهامة جداً إكلينيكيّاً، والواقعة في قلب العديد من القضايا النظرية الأساسية المتعلقة بهذا المرض على وجه الخصوص.

ولكن هناك سؤالاً ينشأ أيضاً: هل إزالة وصمة العار للمرض العقلي تنتج بمجرد تغيير اللغة أو، بدلاً من ذلك، من الجهود الحثيثة لتعليم أفراد المجتمع، ومن العلاجات الناجحة (مثل الليثيوم، مضادات الاختلاج، مضادات الاكتئاب، ومضادات الذهان)، ومن العلاجات التي ليست ناجحةً فقط، ولكن أيضاً كسبت إعجاب الشعب والإعلام (مثل بروزاك وتأثيره على الرأي العام ومساهمته في زيادة المعرفة عن الاكتئاب)، ومن اكتشاف الأسباب الجينية أو البيولوجية للأمراض العقلية، من تقنيات تصوير الدماغ (مثل التصوير الطبقي بقذف البوزيترون<sup>(1)</sup> والتصوير بالرنين المغناطيسي<sup>(2)</sup>) التي توصل بصرياً المكان والوجود الأكيد لهذه الاضطرابات، ومن تطوير اختبارات الدم التي تعطي - في النهاية - موثوقيةً طبيةً للأمراض النفسية، أو من القوانين

(1) التصوير الطبقي بقذف البوزيترون: Positron Emission Tomography (PET)

(2) التصوير بالرنين المغناطيسي: Magnetic Resonance Imaging (MRI)

التشريعية، مثل قانون «الأمريكيون ذوو الإعاقات»، والمطالبة بالتكافؤ مع الحالات الطبية الأخرى تحت أي نظام إصلاح صحي يتم وضعه. المواقف بخصوص المرض العقلي تتغير، بهدوءٍ جليديٍ نوعاً ما، والفضل في ذلك يعود في الغالب إلى الأمور التالية: العلاج الناجح، والتشريعات القانونية، والعمل التطوعي المنظم والمناصر لهذه القضية.

الجماعات التطوعية الرئيسة المناصرة لقضية الصحة العقلية تتكون من المرضى، وأفراد العائلة، والعاملين في حقل الصحة العقلية. لقد كانوا فعّالين جداً في توعية الجمهور، والإعلام، وحكومات الولايات، والحكومة الفيدرالية. وبالرغم من اختلافهم في الأساليب والأهداف، فإن هذه الجماعات قدمت مساعدات مباشرة لعشرات الألوف من الأفراد المرضى وعائلاتهم، ورفعوا مستوى العناية الطبية في مجتمعاتهم بإصرارهم على الجدارة والاحترام للمرضى بواسطة مقاطعة الأطباء النفسيين وعلماء النفس السيئين الذين لا يوفرّون كلا الأمرين للمرضى. كما هيجوا، وأزعجوا، وأقنعوا أعضاء الكونجرس (الذين يعانون كثيراً منهم اضطرابات المزاج أو لديهم أمراض عقلية في عائلاتهم!) لكي: يوفروا المزيد من المخصصات المالية للأبحاث، ويشرعوا تكافؤ الأمراض النفسية مع غيرها من الأمراض المعترف بها، ويسنوا قوانين تمنع التمييز في الوظائف والتأمين ضد المرضى العقليين. هذه المجموعات - وكذلك الأطباء الذين يعالجون، والعلماء الذين يطورون الأدوية - جعلوا الحياة أكثر بهجةً لنا جميعاً الذين نعاني الأمراض النفسية، سواء سمينا أنفسنا «مجانين» أو كتبنا رسائل احتجاج لهؤلاء الذين يستعملون هذا المصطلح. وبسببهم، لدينا الآن رفاهية المشاركة في النقاش حول الأمور الدقيقة المتعلقة باللغة التي تخص حالتنا الإنسانية.

## اللولب المضطرب

كان جيمس واتسون<sup>(1)</sup> جالساً على كرسي، في مكان يتيح له سرعة الهروب عبر الباب الخلفي لغرفة الاجتماعات إذا شاء. كان ينتفض، ويحدّق، ويمسح ما حوله كالرادار، وينظر شزراً، ويتمايل. كانت أطراف أصابعه، المتصلة مع بعضها على قمة رأسه، تتقرّب بقلق، ويقوم تارة بالانتباه الشديد إلى المعلومات التي تعرض على الشاشة، وتارة أخرى يخطف نظره على جريدة «نيويورك تايمز» التي أمامه، ومن ثم يسرح في عالمه الخاص متجولاً عبر الكواكب. جيمس لا يجيد التظاهر بالاهتمام عندما يعاني الملل، ومن المستحيل معرفة ما إذا كان يفكر في العلم الذي يطرح أمامه - علاقة علم الوراثة والبيولوجيا الجزيئية بذهان الهوس الاكتئابي - أو بدلاً من ذلك يفكر بالسياسة، والقيل والقال، والحب، والمتبرعين المحتملين لمختبر كولد سبرينج الذي يعمل فيه، وفن العمارة، والتنس، أو أي شيء مثير يحبه كان

---

(1) جيمس دي واتسون James D. Watson: عالمٌ أمريكيٌّ فذٌّ، ولد عام 1928. التحق بجامعة شيكاغو وعمره 15 عاماً، وحصل على البكالوريوس عام 1947 في علم الحيوان. رفضت جامعة هارفرد ومعهد كاليفورنيا التكنولوجي تسجيله للدراسات العليا! فسجل في جامعة إنديانا، وحصل على الدكتوراه في علم الوراثة عام 1950. تمكن مع فرانسيس كريك من حل تركيب جزيء الـ «دي إن أيه» DNA عام 1953 ليشتراكا بذلك (ومعهما موريس ويلكنز) في الحصول على جائزة نوبل في الفسيولوجيا/الطب عام 1962. تكونت الورقة العلمية التي كشفت عن هذا الإنجاز العظيم من 900 كلمة فقط، وأثبتت أن الـ «دي إن أيه» يتكون من ما سماه اللولب المزدوج The Double Helix. حصل جيمس على 22 شهادة دكتوراه فخرية. كما ألف جيمس كتاباً مبسطاً يروي قصة هذا الاكتشاف بعنوان «اللولب المزدوج»، وتمت ترجمته إلى العربية عن دار «سطور» المصرية عام 2003. والمؤلفة تستعمل اصطلاح «اللولب المضطرب» كتلميح عن الأساس الجيني الوراثي للاضطرابات النفسية والعقلية.

يشغل تنقله وقلبه في تلك اللحظة. إنه رجلٌ حيويٌّ وصريحٌ جداً، وليس بالذي يَنزِعُ إلى الكشف عن الجانب الهادئ للناس. بالنسبة لي، أجدّه أسراً ومدهشاً جداً. جيمس مستقلٌ بصدقٍ، وفي عالمٍ يزداد تهاوفاً، إنه يبدو كالفرس الأصيل بين الخيول العادية. في حين أنه من الممكن الجدال أنه من السهل نسبياً أن تكون مستقلاً وغريب الأطوار، إذا كنت حاصلاً على جائزة نوبل لمساهمته في اكتشاف بنية الحياة، فإنه من الواضح أيضاً أن نفس الطبيعة الأساسية - الحيوية، والتنافسية، وسعة الخيال، والثورة على المعتقدات التقليدية - ساعدت في دفع جهوده الأولى في الكشف عن بنية الـ «دي إن أيه» DNA<sup>(1)</sup>.

إن درجة الطاقة العالية والملموسة لدى جيمس هي أيضاً مثيرة جداً. سرعته، الفكرية أو الجسدية، من الممكن أن تستنزفك! ومحاولة مجاراته، في النقاشات على طاولة العشاء أو ممرات مرفأ كولد سبرينغ، ليست مهمة سهلة! زوجته تؤكد أنها تستطيع أن تعلم ما إذا كان جيمس موجوداً داخل أو خارج المنزل ببساطة بواسطة كمية الطاقة التي تشعر بها في الهواء! ولكن مهما كان مثيراً كشخص، فإن جيمس في المقام الأول والأهم عالمٌ رائدٌ: مديرٌ حتى وقتٍ قريبٍ جداً لواحدٍ من أهم المختبرات البيولوجية الجزيئية في العالم، مختبر مرفأ كولد سبيرنغ، والمدير الأول للمركز الوطني لأبحاث الجينوم<sup>(2)</sup> البشري. في السنوات الأخيرة، ركز

---

(1) الـ «دي إن أيه» DNA: حمضٌ نوويٌّ يشكل المادة الموجودة داخل نواة الخلية، وهو الذي يحمل المعلومات الوراثية المسئولة عن بعث الحياة في الكائن الحي.

(2) الجينوم Genome: مصطلح جينوم genome هو مصطلحٌ جديدٌ في علم الوراثة، يجمع بين جزئي كلمتين إنجليزيّتين هما gen وهي الأحرف الثلاثة الأولى لكلمة gene التي تعني باللغة العربية المورث (الجين)، والجزء الثاني هو الأحرف الثلاثة الأخيرة من كلمة chromosome وهي ome وهي تعني باللغة العربية الصبغيات (الكروموزومات)، أما الدلالة العلمية لهذا المصطلح فهي للإنسان: الحقيقة الوراثية البشرية القابعة داخل نواة الخلية البشرية، وهي التي تعطي جميع الصفات والخصائص الجسمية والنفسية.

اهتمامه في البحث عن الجينات المسئولة عن مرض زهان الهوس الاكتتابي.

لأن الفهم العلمي لذهان الهوس الاكتتابي يعتمد في جوهره على حقل البيولوجيا الجزيئية، فإنه أصبح بالنسبة لي مجالاً هاماً قضيت فيه جزءاً كبيراً من وقتي. إنه عالمٌ مثيرٌ، عالمٌ نشأ حول تشكيلةٍ غريبةٍ من النباتات والحيوانات - ذرة، وذبابة الفاكهة، وخميرة، وديدان، وفئران، وسمك، وبشرٍ - ويحتوي على مصطلحات لغويةٍ غريبةٍ وفاتنةٍ مثل «المُستسخات اليتيمة»<sup>(1)</sup>، و«الكاشفات الانتحارية»<sup>(2)</sup>، و«صائدو الجينات»<sup>(3)</sup> وغيرها. إنه حقل يتعقب الفهم الأساسي للمرض أي المكافئ البيولوجي لـ «الكوارك»<sup>(4)</sup> و«اللبتون»<sup>(5)</sup> في علم الفيزياء.

الاجتماع الذي كان جيمس يحدق، ويرتعث، ويتمايل فيه كان مخصصاً بالذات عن الأساس الجيني لذهان الهوس الاكتتابي. كان القصد هو جمع الأطباء النفسيين وعلماء الوراثة، وهم جميعاً يشتغلون - بطريقةٍ أو بأخرى - في البحث عن الجينات المسئولة عن زهان الهوس الاكتتابي، لكي يتشاركوا في المعلومات عن طرق البحث، والنتائج، وشجرات الأنساب للعائلات المصابة التي يتم تحليل موادها الجينية. تم عرض شجرة نسبٍ بعد شجرة نسبٍ على الشاشة، بعضها يوجد فيها عددٌ قليلٌ من الأفراد المرضى، وبعضها الآخر يحتوي على عددٍ كبيرٍ من المربعات والدوائر<sup>(6)</sup> السوداء التي تدل على رجالٍ أو نساءٍ عانوا زهان الهوس الاكتتابي. الدوائر والمربعات

(1) المُستسخات اليتيمة: Orphan Clones

(2) الكاشفات الانتحارية: Kamikaze Reagents

(3) صائدو الجينات: Gene Hunters

(4) الكوارك Quark: جُسَيْمٌ افتراضيٌ يُعتقد أنه يُكوّن جميع الجسيمات الأولية المعروفة.

(5) اللبتون Lepton: جُسَيْمٌ أوليٌّ كالإلكترون والبوزيترون والنيوترون إلخ.

(6) المربعات للذكور والدوائر للإناث.



نصف السوداء كانت تعني مرضى الاكتئاب، وعلامة «S» أو «الصليب» أو «الخط المائل» كانت تعني أفراداً أقدموا على الانتحار. كان كل من هذه الرموز السوداء أو نصف السوداء يمثل حياة فردٍ مر بفترة معاناة رهيبية، والمفارقة مع ذلك، كلما زادت هذه الدوائر والمربعات المسودة في عائلة ما على وجه الخصوص، كانت شجرة النسب تُعتبر «أفضل» (أي أكثر فائدةً وتزويداً بالمعلومات الجينية)! وعندما نظرت إلى مَنْ حولي في الغرفة، بدا لي أنه من المحتمل جداً أن أحد هؤلاء العلماء، وفي مكانٍ ما داخل شجرات الأسباب هذه، سوف يجد مكان الجينة أو الجينات المسؤولة عن ذهان الهوس الاكتئابي. لقد كانت تلك فكرة مثيرة؛ لأنه بمجرد معرفة الجينات؛ فإنه سيكون عمل تشخيصٍ مبكرٍ ودقيقٍ جداً، ولذلك أيضاً، فإن العلاج سيكون أكثر تحديداً، أكثر أمناً، أكثر فعاليةً، وأقل إشكاليةً.

انتهى عرض الشرائح، ونزلت الستارة، ونظرت إلى الخارج خلف جيمس واتسون، وتذكرت رحلةً قمت بها منذ سنواتٍ في نهر الميسيسيبي. كنت أحضر المؤتمر السنوي للجمعية الأمريكية للطب النفسي. قررت مع موغنز شو، طبيب نفسيٍ دانمركيٍ يعود إليه الفضل في استعمال الليثيوم كعلاجٍ لذهان الهوس الاكتئابي، أن نغيب عن جلسات أحد الأيام ونأخذ إجازةً لنستمتع بوجودنا في ولاية نيو أورليانز. قررنا أن أفضل طريقةٍ لعمل ذلك هي أن نستأجر قارباً ونبحر بواسطته في نهر الميسيسيبي. لقد كان يوماً رائعاً، وبعد أن ناقشنا موضوعاتٍ متنوعةً وكثيرةً، التفت موغنز إليّ وسألني مباشرةً وبصراحةٍ: «لماذا أنت مهتمةٌ «حقاً» بدراسة اضطرابات المزاج؟». من المؤكد أنني تفاجأت وبدوّت شديدة الحرج وغير مرتاحةٍ لأنه غير اتجاه الحديث عندما قال: «حسنًا، لم لا أخبرك لماذا أدُرسُ أنا اضطرابات المزاج؟». واصل الحديث ليخبرني عن كل المصابين بالاكتئاب وبذهان الهوس الاكتئابي في عائلته، وكم كان الوضع مأساوياً، وكيف أنه، لهذا السبب، منذ سنواتٍ عديدةٍ، قام بالبحث الجاد والمتواصل في المطبوعات

الطبية عن أية علاجاتٍ تجريبيةٍ محتملةٍ وجديدةٍ. عندما ظهر للمرة الأولى مقال جون كِيد<sup>(1)</sup> عن استعمال الليثيوم في حالات الهوس الخفيف في عام 1949، في مجلةٍ طبيةٍ استراليةٍ مغمورةٍ، انقض موعز عليهِ، وبدأ فوراً تقريباً التجارب الإكلينيكية الدقيقة الضرورية لتأكيد فعالية وأمان الدواء. لقد تكلم بصراحةٍ عن تاريخ عائلته مع المرض العقلي، وأكد لي أن الحافز الشخصي القوي هو الذي دفع عملياً جميع أبحاثه. وأوضح لي أنه يظن أن مشاركتي في الأبحاث الإكلينيكية حول زهان الهوس الاكتئابي كانت - مثله - بحافزٍ شخصي.

شعرت أنني في فخٍ، ولكن كنت أشعر أيضاً بالاطمئنان. قررت أن أكون أمينةً بخصوص تاريخي وتاريخ عائلتي. وبسرعةٍ، بدأ كلُّ منا يرسم شجرة نسبه على خلف مناديل المائدة. شعرت بالدهشة لكثرة عدد الدوائر والمربعات الخاصة بي التي كانت سوداء، أو سوداء تحتها علامة استفهام (أنا عرفت، مثلاً، أن أحد أعمامي قد قضى فعلياً كل فترة رجولته في بيمارستان<sup>(2)</sup>، ولكنني لم أعرف تشخيص حالته). زهان الهوس الاكتئابي حدث تكراراً، طوال الأجيال الثلاثة التي عرفتُها، في سلالة أبي من العائلة. النجوم، التي تمثل محاولات الانتحار، كانت تبدو واضحة تماماً. وفي المقابل، كانت سلالة أُمي من العائلة لا تشوبها شائبة. لم يكن الأمر يحتاج إلى مراقبٍ حصيفٍ للطبيعة البشرية لكي يستنتج أن والذي كانا مختلفين بشكلٍ فظيعٍ، وهنا مثالٌ محسوسٌ لاختلافهما وبالأبيض والأسود كما هو واضح. موعز، الذي كان يرسم شجرة عائلته، ألقى نظرةً خاطفةً فوق كتفي

---

(1) جون كِيد John Cade (1912-1980): طبيبٌ نفسيٌّ أستراليٌّ، يعود إليه الفضل في اكتشاف تأثير الليثيوم كمُعَدِّلٍ للمزاج في مرض زهان الهوس الاكتئابي عام 1948. كان ذلك اكتشافاً ثورياً لأن الليثيوم يعتبر أول دواء مؤثرٍ في علاج الأمراض العقلية بدلاً من العلاج الشائع بواسطة الصدمات الكهربائية والجراحة الفصية.

(2) البيمارستان: مأوى لمن يعانون الأمراض العقلية.

على عدد المصابين في عائلتي وعلق فوراً ضاحكاً: «إنها معركة المربعات والدوائر السوداء». قال لي إنه لاحظ أن الدائرة التي تمثلني كانت سوداء تماماً وبجانبها نجمة - كم هو جديرٌ بالملاحظة أن تختزل محاولة شخصٍ للانتحار إلى رمزٍ بسيطٍ! - وهكذا تحدثنا لمدةٍ طويلةٍ عن مرضي، والليثيوم، وأعراضه الجانبية، ومحاولتي الانتحار.

الحديث مع موغنز كان مفيداً للغاية، من ناحيةٍ لأنه شجعني بقوةٍ على استعمال تجاربي الشخصية في أبحاثي، والكتابة، والتدريس، ومن ناحيةٍ أخرى لأنه كان هاماً جداً بالنسبة إليّ أن أتحدث مع بروفيسورٍ كبيرٍ لم تكن لديه معرفةٌ عن معاناتي فقط، ولكنه أيضاً استعمل تجاربه الشخصية ليصنع فارقاً عميقاً في حياة مئات الآلاف من الناس. وحياتي أيضاً، مهما تكن الآلام التي عانيتُها بسبب الليثيوم، كان واضحاً كالشمس في رائعة النهار<sup>(1)</sup> أنه لولاه لكنت قد مُت منذ فترةٍ طويلةٍ، أو أصبحت نزيلةً في أحد الأجنحة الخلفية لمستشفى الولاية النفسي. إنني واحدةٌ من العديد من البشر الذين يدينون بحياتهم إلى الدوائر والمربعات السوداء في شجرة نسب عائلة موغنز.

\* \* \*

إن حقيقة كون ذهان الهوس الاكتئابي مرضاً جينياً يجلب معه، بدون مفاجأة، مشاعر معقدة وصعبة جداً. فمن ناحيةٍ، هناك مشاعر الخجل والذنب التي يجد الشخص نفسه أمامها. منذ سنواتٍ عديدةٍ عندما كنت أعيش في لوس أنجلوس، ذهبت إلى طبيب نفسي أرشدني إليه زميل. بعد أن فحصني، وبعد أن علم أنني أتناول الليثيوم منذ سنواتٍ، سألتني

---

(1) «رابعة النهار» خطأ شائع والصحيح «رابعة النهار» أي وسط النهار. راجع «معجم الأغلاط اللغوية المعاصرة» لمحمد العدناني، مكتبة لبنان، صفحة 247، الطبعة الثانية، 1986.

مجموعة من الأسئلة المفصلة عن تاريخ المرض النفسي في عائلتي. وسألني أيضاً إذا كنت أخطط لإنجاب أطفال أم لا. ونظراً لأنني بصورة عامة كنت قد عولجت من قبل بواسطة أطباء أذكفاء ورحماء، ولم يكن هناك سببٌ لكي لا أكون صادقةً ومباشرةً بخصوص تاريخي الشامل مع الهوس والاكتئاب، كما أنني قلت وبوضوح: «إن استجابتي لليثيوم جيدة»، أخبرته أنني أرغب بشدة في إنجاب أطفال، مما أدى فوراً لأن يسألني عن خطتي بخصوص تناول الليثيوم أثناء الحمل. بدأت بقولي له إنه من الواضح بالنسبة لي أن أخطار مرضي أكثر جديةً من أية مشاكل محتملةٍ ممكن أن يسببها الليثيوم للجنين، ولذلك فأنا سأختار أن أوصل أخذ الليثيوم. وقبل أن أنتهي من كلامي، قاطعني وسألني إذا كنت أعلم أن ذهان الهوس الاكتئابي مرضٌ جينيٌّ وراثيٌّ. كظمت، في تلك اللحظة، رغبةً جامحةً لكي أذكره أنني قضيت جميع حياتي المهنية في دراسة ذهان الهوس الاكتئابي، وأنتي، على كل حال، لست غيبيةً بالكلية، وقلت: «نعم، بالطبع». في تلك النقطة، قال بصوت جليديٍّ ومتعجبٍ، كما لو كان ينطق بحقيقةٍ إلهيةٍ، وهذا بدون شكٍ كان شعوره: «يجب ألا تنجبي أطفالاً. أنت تعانين ذهان الهوس الاكتئابي!».

شعرت بالاشمئزاز، اشمزازٍ كليٍّ لا يمكن تصديقه، وأحسست بالإهانة العميقة. عزمت على مقاومة الاستفزاز والقيام بما كان سيعتبر - بدون شكٍ - سلوكاً لاعقلانياً، لذلك سألته إذا كان قلقه بخصوص إنجابي الأطفال نجم عن حقيقة أنه يعتقد أنني سأكون أماً غير ملائمة، أم ببساطةٍ لكونه يعتقد أن هذا الوضع الأفضل لتجنب إنجاب إنسانٍ آخر مريضٍ بذهان الهوس الاكتئابي! أجاب متجاهلاً سخريتي، أو ربما لم ينتبه لها: «الائتئين». طلبت منه أن يغادر الغرفة، وارتديت باقي ملابسِي، وطرقت على باب مكتبه، قلت له: «أذهب إلى الجحيم!»، ثم غادرت. عبرت الشارع لأصل إلى سيارتي، وجلست وأنا أرتعش، ثم بكيت حتى أصابني

الإنهاك. السلوك الوحشي يمكن أن يأتي بعدة طرقٍ، وما فعله لم يكن فظاً فقط، ولكنه غير مهنيٍّ ويدل على أنه غير مطلعٍ. لقد أدى ذلك السلوك إلى نوعٍ من الضرر الدائم الذي لا يمكن أن يفعله سوى شيءٍ حادٍ يقطع بسرعةٍ وعمقٍ في القلب.

وللغرابة، لم يخطر على بالي مطلقاً ألا أنجب الأطفال لأنني ببساطةٍ مصابةٌ بذهان الهوس الاكتئابي. حتى في أشدِ اكتئاباتي قتامةً، من الصحيح أنني أردت أن أموت، ولكن ذلك مختلفٌ على نحوٍ غريبٍ عن الأسف لولادتي. لقد كنت سعيدةً على نحوٍ غامرٍ أنني وُلدت، وممتنةٌ للحياة. ولا أستطيع تخيل ألا أريد أن أهب الحياة لشخصٍ آخر. وإذا أخذت كل تجاربي بعين الاعتبار، فأنا أرى أن وجودي كان رائعاً رغم كونه مضطرباً وأحياناً هائجاً. بالطبع، كانت لدي همومٌ تقلقني بجديةٍ.. وكيف لا يكون الأمر كذلك؟ هل سأستطيع - مثلاً - أن أعنتي بأطفالي بطريقةٍ ملائمةٍ؟ ماذا سيحدث لهم إذا أصابني اكتئابٌ شديدٌ؟ والأكثر خوفاً أيضاً، ماذا سيحدث لهم إذا أصابني نوبة هوسٍ، إذا تعطلت ملكة التمييز لدي، إذا أصبحت عنيفةً أو خارج السيطرة؟ وكيف سيكون الوضع إذا كان عليّ أن أشاهد أطفالي يكابدون الاكتئاب، وفقدان الأمل، والبؤس، أو الجنون إذا أصبحوا مرضىً؟ وهل سأراقبهم بتمعنٍ شديدٍ بحثاً عن العوارض أو أعتبر - مخطئةً - ردود فعلهم الطبيعية على أمور الحياة علامات مرضٍ؟ كل هذه الأشياء هي أمورٌ فكرت فيها ألف مرةٍ، ولكن لم يحدث مطلقاً، ولا حتى مرةً واحدةً، أنني ترددت في موضوع «إنجاب» الأطفال. وبالرغم من جلالة الطبيب الذي فحصني وطلب مني ألا أنجب، كنت سأكون سعيدةً لو أنجبت أطفالاً يملأون المنزل، كما خططنا أنا وديفيد سابقاً. ولكن الأمر لم يتم بهذه الطريقة: ديفيد توفي، وريتشارد - الرجل الوحيد بعد وفاة ديفيد الذي كنت أود أن أنجب أطفالاً منه - كان لديه بالفعل ثلاثة أطفالٍ من زواجٍ سابقٍ.

إن عدم إنجابي أطفالاً هو الشيء الوحيد الذي أصابني بندمٍ لا يحتمل في هذه الحياة. ولكن، رغم ذلك، يوجد لدى أخي ابنان وابنة - وكل منهم مدهشٌ ورائعٌ تماماً بطريقة معينة - وأنا أستمتع، بما يفوق الوصف، بعلاقتي معهم. إن كوني عمّةً هو أمرٌ رائعٌ وممتعٌ، خاصةً إذا كان الابنان والابنة مولعين بالتفكير، ومستقلين، ومراعين لحقوق ومشاعر الآخرين، ومرحين، وأذكياء، وذوي خيالٍ خصبٍ. من المستحيل ألا تكون صحبتهم سارة. ابنا أخي لديهما اهتماماتٌ مثل والدهما حيث مالا إلى دراسة الرياضيات والاقتصاد. إنهما شابان رصينان، وظريفان، ومتفتحاً التفكير، ومهذبان، وملهمان، وساحران. ابنة أخي، أصغر منهما بكثيرٍ، هي الآن في الحادية عشرة، ولأنها فازت من قبل بجائزة وطنية للكتابة، فهي مصممةٌ على أن تكون كاتبة. يجدها المرء دائماً متكورةً على كرسيّ تخریش، وتساءل عن الكلمات أو الناس، وتتولى عناية حيواناتها العديدة، أو تسارع في الكلام أثناء النقاشات العائلية، لتدافع عن وجهة نظرها. إنها ناريةٌ، وحساسةٌ، ومبدعةٌ، وقادرةٌ بشكلٍ مريبٍ أن تحافظ على استقلالية شخصيتها ضد زمرةٍ صاحبةٍ مهذرةٍ من الأخوة الكبار، والديها، وكثيرٍ من الأشخاص الآخرين. أنا لا أستطيع تخيل الفجوة الشنيعة التي ستكون في حياتي بدون هؤلاء الأطفال الثلاثة.

\* \* \*

بين الفينة والفينة، بالرغم من التزامي القوي بالجهود العلمية التي تبحث عن الجينات المسؤولة عن ذهان الهوس الاكتئابي، إلا أن لدي تساؤلاتٍ مقلقةً بخصوص ما سيعنيه فعلياً العثور على هذه الجينات. من الواضح أنه إذا أمكن الوصول إلى تشخيصٍ مبكرٍ أفضل وأكثر دقةً، وعلاجاتٍ أقل إزعاجاً من البحث الجيني الجاري، فعندها ستكون الفوائد للأشخاص المصابين بذهان الهوس الاكتئابي، ولعائلاتهم، وللمجتمع استثنائيةً ورائعةً. إن الوصول إلى هذه الفوائد، في الواقع، مسألة وقت. ولكن ما المخاطر المترتبة على

تشخيص ما قبل الولادة. هل سيختار الآباء والأمهات المستقبليون إجهاض الأجنة التي تحمل جينات ذهان الهوس الاكتئابي، حتى لو كان مرضاً يمكن علاجه؟ (من المثير أن دراسة حديثة في جامعة جونز هوبكنز سألت العديد من مرضى ذهان الهوس الاكتئابي وأزواجهم/زوجاتهم إذا كانوا سيجهضون الجنين المتأثر أم لا. لقد قال قليلٌ منهم إنهم سيفعلون ذلك!). هل نخاطر بجعل العالم تافهاً ومتجانساً أكثر إذا تخلصنا من الجينات الخاصة بذهان الهوس الاكتئابي - إنها مسألة علمية صعبة ومعقدة بشكل لا يمكن إنكاره؟ ما المخاطر التي سيواجهها المخاطرون، هؤلاء الأشخاص القلقون الذين يندمجون مع الآخرين في حراك المجتمع ليُسَيَّرُوا الفنون، الاقتصاد، السياسة، والعلم؟ هل المصابون بذهان الهوس الاكتئابي، مثل «البومة المنقطة» و«النمر الغائم» في خطر لأن يصبحوا كائنات «مهددة بالانقراض»؟

هذه قضايا أخلاقية صعبة جداً، خصوصاً لكون ذهان الهوس الاكتئابي يستطيع أن يمنح ميزات لكل من الفرد المصاب والمجتمع. هذا المرض، في حالتيه القاسية والأقل قسوة، يبدو أنه يُوصل ميزات ليس فقط من خلال علاقته بالمزاج والخيال الفني، ولكن من خلال تأثيره على العديد من العلماء البارزين، بالإضافة إلى قادة الاقتصاد، والدين، والجيش، والسياسة. التأثيرات الأكثر رقة - مثل التأثيرات على الخصائص الشخصية، وأسلوب التفكير، والطاقة - هي أيضاً مهمة لأنه مرضٌ شائعٌ وله مظاهر عريضة المدى في المزاج، والسلوك، والإدراك. وفوق ذلك، فإن الوضع يصبح أكثر تعقيداً لحقيقة أن هناك عوامل إضافية ذات طبيعة جينية أو بيوكيميائية أو بيئية (مثل التعرض إلى تغيرات مطولة أو كبيرة في الضوء، وقلة النوم بصورة كبيرة، وولادة الأطفال، واستعمال المخدرات أو الكحول) قد تكون مسؤولة جزئياً عن كلٍ من المرض والخصائص المعرفية، والمزاجية المرتبطة بالإنجاز العظيم. هذه القضايا العلمية والأخلاقية هي معضلات حقيقية، ولحسن الحظ، فإنها مأخوذةٌ بفعالية في عين الاعتبار بواسطة مشروع

الجينوم التابع للحكومة الفيدرالية<sup>(1)</sup> ومجموعات أخرى من العلماء وأساتذة علم الأخلاق. ولكنها مسائل مقلقة بصورة هائلة وستستمر كذلك لسنوات قادمة كثيرة.

يبقى العلم مذهلاً بصورة استثنائية لقدرته على طرح مشاكل جديدة حتى وهو يحل المشاكل القديمة. إنه يتقدم بسرعة، وبصورة جميلة دائماً، وبينما يتقدم، فإنه يمنحنا آمالاً عظيمة بخصوص المستقبل.

\* \* \*

كنت أجلس شبه غافلة عن العالم على كرسي صلب غير مريح، وهما صفتان لازمتان لجميع كراسي المؤتمرات الطبية. كان عقلي متوقفاً عن العمل بعد أن دخلت في حالة تنويم مغناطيسي بسبب صوت الشرائح المعروضة التي تتبدل واحدة بعد الأخرى: كليك.. كليك... كليك! عيناى كانتا مفتوحتين، ولكن عقلي كان يتمايل بخفة في أرجوحة داخل جمجمتي. لقد كانت الغرفة مظلمة ويشوب جوها الملل، ولكن الثلج كان يتساقط في الخارج بجمال رائع. لقد كنت مع مجموعة من زملائي في جبال روكي في

---

(1) مشروع الجينوم البشري (HGP) Human Genome Project: مشروع بحثي ضخم، بدأ العمل به رسمياً عام 1990 بهدف اكتشاف جميع المورثات (جينات) البشرية. ويمكن وصف الجينوم البشري بأنه خارطة تصف جميع الجينات التي تحكم جسم الإنسان وتحدد مجموع صفاته البدنية والنفسية. وقد كان المخطط للمشروع أن يستغرق 15 عاماً، لكن التطورات التكنولوجية أدت إلى تسريع العمل به حتى انتهى قبل الموعد المحدد له. ففي الرابع عشر من أبريل عام 2003 أعلن عن الانتهاء من المشروع بدقة تبلغ 99.99% من حيث فك رموز الجينات البشرية. إن الكشف عن الشفرة الوراثية للإنسان سيؤدي إلى معرفة العوامل الجينية المسببة للأمراض، ويؤذن بحقبة جديدة في الطب تعطي أملاً في القضاء نهائياً على الكثير من الأمراض المستعصية مثل السرطان والقلب، ويؤمل أن يؤدي إلى علاج أمراض حتى قبل ظهور أعراضها. ولهذا ذهب البعض إلى أن هذا الاكتشاف هو ثورة في تاريخ العلم ويمثل الانشطار النووي والوصول إلى القمر.



ولاية كلورادو، وأي شخص «عاقِل» ذي إحساسٍ كان يتزلج على الجليد وقتها، ولكن كان هناك أكثر من مائة دكتورٍ في الغرفة، والشرائح تتبدل: كليك.. كليك.. عليك! انتبهت إلى نفسي بأنني أفكر، للمرة المائة، أن كون الشخص مجنوناً لا يعني بالضرورة أنه غبيٌّ، وماذا كنت أفعل - بحق الله - داخل هذه الغرفة بدلاً من وجودي على سفوح الجبال؟ فجأةً، نشطت أذناي عندما بدأ صوتٌ منخفضٌ، وخادِرٌ، وهادئٌ، يغمغم بأشياء عن: «مستجدات الشذوذ العقلي البنيوي في مرض الاضطراب الوجداني الثنائي القطب». انتبه عقلي الشاذ بنيوياً، وشعرت بقشعريرة باردة في عمودي الفقري. تواصلت الغمغمة: «في المرضى الذين يعانون الاضطراب الوجداني الثنائي القطب الذين درسناهم، هناك عددٌ متزايدٌ بصورةٍ كبيرةٍ في المناطق ذات المؤشرات البورية المكثفة [مناطق ذات تركيز زائد في المياه] مما يقترح وجود أنسجة شاذة في الدماغ. هذا ما يطلق عليه أطباء الأعصاب أحياناً «أجساماً ساطعة غير محددة» أو UBOs<sup>(1)</sup>! عندها ضحك الجمهور بإعجاب.

أنا، التي لا أتحمل مطلقاً المزيد من فقدان الأنسجة الدماغية - الله وحده يعلم كم جزءاً من عقلي عبر نهر ستيكس<sup>(2)</sup> بعد جرعة الليثيوم الزائدة وشبه القاتلة التي تناولتها - ضحكتُ ولكن بصورةٍ أقل حماساً. واصل المتحدث: «الأهمية الطبية لهذه «الأجسام الساطعة غير المحددة» ليست واضحة، ولكننا نعرف أنها تصاحب حالات أخرى مثل داء ألزهايمر، التصلب العصبي المتعدد، والعتة الناتجة عن الجلطات الدماغية المتكررة». لقد كنت محقة! كان يجب أن أكون أتزلج الآن! وبعكس ملكة التمييز الممتازة لدي، وجهت

(1) «أجسام ساطعة غير محددة» UBOs: تشبيهاً بالصحون الطائرة المسماة «أجسام طائرة غير محددة» UFOs.

(2) نهر ستيكس Styx River: ويسمى نهر حادس أي ماوى الأموات الرئيس في الميثولوجيا اليونانية.

نظري إلى الشاشة. الشرائح المعروضة كانت مشوقة، وكالعادة، أسرتني التفاصيل غير المعقولة لبنية العقل التي كشفت عنها أحدث طرق التصوير بالرنين المغناطيسي. هناك جمالٌ وفتنةٌ حقيقيان لطرق تصوير الدماغ خصوصاً صور الرنين المغناطيسي ذات الوضوح الكبير، والصور الطبقيّة بقذف البوزيترون الملونة المذهلة. في صور البوزيترون، على سبيل المثال، الدماغ المكتتب سوف يظهر بألوانٍ هامةٍ تدل على عدم نشاط المخ: أزرق داكن، أرجواني غامق، وأخضر قاتم. ولكن نفس الدماغ عندما يكون في حالة هوسٍ خفيف، يضيء مثل شجرة الكريسمس، بمساحاتٍ زاهيةٍ من الألوان الساطعة: الأحمر، الأصفر، والبرتقالي. لم يسبق قط أن سجل العلم مظهر وبنية الدماغ تماماً لتبدو صورة الموت الداخلي الهامد للاكتئاب، أو الحيوية النابضة النشيطة للهوس.

هناك نوعٌ من المتعة المدهشة في علم الأعصاب الحديث. إنه إحساسٌ رومانسيٌّ - مثل المشي على سطح القمر - لاكتشاف وإظهار آخر ما انتهى إليه العلم والبحث. هذا العلم دقيقٌ، والعلماء في مقتبل العمر، وسرعة الاكتشافات مذهلة من غير ريب. مثل علماء البيولوجيا الجزيئية، هؤلاء العلماء هم - في العموم - على معرفةٍ تامةٍ بالتخوم غير العادية التي يعبرونها، ويحتاج الأمر إلى عقلٍ فارغٍ أو قلبٍ من صخرٍ لكي لا تتأثر مشاعرك بمجهوداتهم ومغامراتهم الطموحة.

لقد كنت، رغماً عن نفسي، منغمسةً في هذا العلم، أتساءل: هل هذه «الأجسام الساطعة غير المحددة» سببٌ أم نتيجة المرض؟ هل من الممكن أن تصبح أكثر وضوحاً مع مرور الوقت؟ أين أمكنة تموضعها في الدماغ؟ هل لها علاقةٌ بمشاكل التوجه المكاني والتمييز الوجهي الذي أعانيه أنا وغيري من مرضى زهان الهوس الاكتئابي؟ وهل الأطفال الذين يتعرضون لخطر زهان الهوس الاكتئابي، لأن أحد أو كلا والديهما يعاني من المرض، سوف يظهر عليهم الشنوذ العقلي البنيوي حتى قبل أن يصبخوا مرضى؟ الجانب

الإكلينيكي من عقلي بدأ يفكر بالميزات البصرية لنتائج تقنيات التصوير هذه وإمكانية إقناع بعض مرضاي الأكثر ثقافة والأكثر شكاً بأن: (1) هناك دماغاً! (2) هناك علاقةً بين أمزجتهم وأدمغتهم، (3) من المحتمل حدوث نتائج مدمرةٍ للدماغ جزئياً في حالة توقفهم عن تناول أدويتهم. هذه التأمّلات التخمينية جعلتني متحيرةً لبعض الوقت مثلما يفعل تغيير طريقة التفكير من الجانب الشخصي كمریضةً بذهان الهوس الاكتئابي إلى الدور المهني لإنسانة تدرس وتعالج هذا المرض. ولكن دائماً كان الهم والقلق الشخصي يعودان.

عندما عدت إلى جونز هوبكنز، حيث أدرّس، أخذت بتلابيب زملائي من أطباء الأعصاب، واستجوبت بقسوةٍ رفاقي المتخصصين في دراسات التصوير بالرنين المغناطيسي. انطلقت إلى المكتبة لأقرأ كل ما كان معروفاً، إنه، على أية حال، أمرٌ عاديٌّ أن تعتقد فكرياً أن المرض موجودٌ في دماغك، ولكنه أمرٌ مختلفٌ تماماً أن تراه في الواقع. كانت عناوين بعض المقالات معقدةً ولا تشجع على القراءة. إحدى الدراسات وجدت أن «من ضمن 32 صورةً مقطعيةً لمرضى الاضطراب الوجداني ثنائي القطب، 11 صورةً (34.4%) أظهرت «أجساماً ساطعةً غير محددة»، بينما فقط صورةً مقطعيةً واحدةً (3.2%) من «مجموعة المقارنة الطبيعية»<sup>(1)</sup> كان يوجد بها مثل هذا الشذوذ».

بعد تأملٍ تعجّبيٍّ لعبارة «مجموعة المقارنة الطبيعية»، واصلت القراءة ثم استنتجت أنه، كالعادة في حقول الطب السريري الجديدة، هناك أسئلةٌ أكثر بكثيرٍ من الأجوبة، ولم يكن واضحاً المعنى الفعلي لكل الاستنتاجات التي قرأتها: قد تكون كذلك بسبب مشاكل في القياس، قد يمكن شرحها بواسطة تاريخ الحمية أو العلاج، قد تكون نتيجة أمرٍ لا علاقة له مطلقاً بذهان الهوس الاكتئابي، قد تكون أعداداً كبيرةً من التفسيرات. لكن الأرجح بقوة أن

(1) مجموعة المقارنة الطبيعية: مجموعة الناس العاديين المختارين عشوائياً لمقارنتنا النتائج معهم.

«الأجسام الساطعة غير المحددة» تعني «شيئاً ما». وبطريقة غريبة، مع ذلك، بعد قراءة مجموعة كبيرة من الدراسات، أصبحت، في النهاية، أكثر ثقة وأقل خوفاً. إن مجرد حقيقة أن العلم يتقدم بسرعة كان يمنح الأمل بطريقة ما، وإذا اتضح أن التغيرات في بنية الدماغ ذات معنى، فأنا سعيدة لأن هناك باحثين من الطراز الأول يدرسونها. بدون العلم، لن يكون هناك مثل هذا الأمل. لا أمل مطلقاً!

ومهما يكن الحال، فإنه يعطي معنىً جديداً لفكرة فقدان الشخص عقله!

## امتيازات العيادة

لا توجد طريقة سهلة لإخبار الناس الآخرين أنك تعاني ذهان الهوس الاكتئابي، وإذا كانت ثمة طريقة، كنت سأجدها! ولذلك، رغم أن أكثر الناس الذين أخبرتهم كانوا متفهمين - بعضهم متفهم على نحو رائع - إلا أنه دائماً تراودني ذكريات عن مناسبات كان رد الفعل فيها فظاً، أو مذبلاً، أو يفقد حتى مظهر التعاطف الوجداني. إن فكرة مناقشة مرضي علنياً كانت، حتى وقت قريب، لا يمكن تخيلها. أغلب هذا التردد كان لأسباب مهنية، ولكن بعضه نتج عن القسوة، مقصودة كانت أم لا، التي عانيتها بين الفينة والفينة من الزملاء أو الأصدقاء الذين اخترتهم لأبوح لهم. إنه ما أصبحت أسميه بمرارة: حالة «السيد س».

«السيد س» كان زميلاً سابقاً لي في لوس أنجلوس، وكان - كما كنت أعتقد - صديقاً. إنه إنسان مهذب ويعمل كمحلل نفسي. لقد كنت معتادة على الاجتماع معه من أجل قهوة الصباح. وكنا نذهب، أحياناً وبمتعة، للغداء والحديث عن عملنا وحياتنا. بعد بعض الوقت، بدأت أشعر بالقلق المعتاد الذي أنزع إلى أن أعانيه عندما أصل إلى مستوى معين من الصداقة أو الحميمية في أية علاقة بدون أن أبوح بمرضِي. إنه - على كل حال - ليس مرضاً عادياً، ولكنه أمرٌ يؤثر على جميع نواحي حياتي: أمزجتي، وطبيعتي، وعملي، ورد فعلي على كل شيء يواجهنِي تقريباً. إن عدم إخباري عن ذهان الهوس الاكتئابي، ولو مجرد مناقشته لمرة واحدة، يجعل الصداقة محصورة في مستوى معين من السطحية. وبحسرة في قلبي، قررت أن أنطق وأخبره. كنا في مطعم يطل على المحيط في ماليبو في ذلك الوقت. وهكذا، بعد سرد موجزٍ عن نوبات هوسي واكتئاباتي، ومحاولتي الانتحار، ركزت نظري على كومة صخورٍ عند المحيط في الخارج، وانتظرت جوابه. لقد كان

انتظاراً طويلاً وفاتراً. أخيراً، رأيت دموعاً تنزل من عينيه على وجنتيه. وبالرغم من أنني أذكر تفكيري في ذلك الوقت أن استجابته كانت مفرطاً - خاصةً لأنني حاولت إظهار نوبات هوسي بطريقة خالية من الهموم بقدر المستطاع، واكتئابي بدون تهويل - فقد شعرت بالتأثر لكونه أحس بصدق معاناتي. ثم قام «السيدس» بمسح دموعه، وأخبرني أنه لا يكاد يصدق الأمر. لقد قال: إنه «يشعر بخيبة أمل عميقة»! وأضاف: إنه كان يعتقد أنني رائعة جداً وقوية جداً، فكيف أقدمت على الانتحار؟ ماذا كان تفكيري؟ إنه عملٌ جبانٌ جداً وأنايٌ للغاية!

أدركت وأنا أشعر بالرعب، أنه كان جاداً في كلامه. شعرت بشللٍ تامٍ. إن ألمه لمجرد سماع أن لدي ذهان الهوس الاكتئابي كان، كما يبدو، أشد سوءاً من ألمي أنا التي أعانيه في الواقع! لبضع دقائق، شعرت أنني مثل شخصٍ مُعدٍ، ثم شعرت أنني تعرضت لخيانة، وخرج عميقٍ، ومكشوفةً كلياً. لم تكن هناك حدودٌ لجزعه بالطبع. سأل: هل كنت بالفعل ذهانية؟ وإذا كنت كذلك، سألني بصوته الرقيق، وقد بدا عليه قلقٌ لانهائي، هل كنت أعتقد، تحت هذه الظروف، أنني كنت قادرةً على تحمل ضغوطات الحياة الأكاديمية؟ أوضحت له، وأسنانني مطبقة، أنني في الحقيقة تحملت هذه الضغوطات لسنواتٍ عديدة، وبالفعل، إذا كانت الحقيقة يجب أن يقال، فقد كنت أصغر منه بكثيرٍ، ونشرت أبحاثاً أكثر منه. لا أذكر بالفعل كثيراً ما حدث في بقية الغداء، باستثناء أنها كانت محنةً، وأنه في وقتٍ ما، وبتهمكٍ لم ينتبه له، أخبرته أنه لا يجب عليه أن يقلق، لأن ذهان الهوس الاكتئابي ليس مُعدياً (بالرغم من أنه كان سيستفيد من قليلٍ من الهوس، إذا أخذنا في الاعتبار نظرتة المرعبة، والموسوسة، والجادة إلى العالم). تلوّى في مقعده، وأعرض ببصره عني.

وفي صباح اليوم التالي، وصل إلى مكتبي في العيادة بوكيه وردٍ أحمر، ومعه بطاقة اعتذارٍ ذليلةً. لقد كانت بادرةً جميلةً كما أظن، ولكنها لم تتمكن

من معالجة الجرح الذي أحدثه جوابه الصريح في الأمس: إنه إنسان طبيعي، وأنا لست كذلك، وخاصة تلك الكلمات القاتلة بأنه «شعر بخيبة أمل عميقة»!

\* \* \*

هناك أسبابٌ عديدةٌ لترددي في أن أكون منفتحةً بخصوص معاناتي مع ذهان الهوس الاكتئابي. بعض هذه الأسباب شخصية، والعديد منها مهنية. القضايا الشخصية تنور، إلى حدٍ كبير، حول ما يتعلق بأمر العائلة - خاصةً لأن هذا الداء هو جيني - بالإضافة إلى اعتقادٍ عامٍ بأن الأمور الشخصية يجب أن تبقى شخصية. كذلك، كنت قلقةً جداً، ربما بإفراط، بأن معرفة الناس أنني مصابةٌ بذهان الهوس الاكتئابي سوف تؤثر في نظرة الناس بمن أكون أنا وماذا أفعل. وعلى سبيل المثال، هناك خطٌ رفيعٌ بين اعتبار عمل ما «حمقاً» أو أنه «غير حصيد» وهو وصفٌ شنيعٌ لعينٍ! وكذلك في وضعي، هناك فجوةٌ ضيقةٌ بين أن تكون «حيوياً»، أو «سريع الاستثارة» نوعاً ما، وبين أن يتم تلقيك بصورةٍ منبوذةٍ كـ «غير مستقر»! ولأسبابٍ تعود إلى الزهو الشخصي، كنت مرعوبةً بأن محاولتي الانتحار أو اكتئاباتي سوف ينظر إليهما البعض كعلاماتٍ ضعفٍ أو أنني «عصابية». بطريقةٍ ما، أنا لا أمانع فكرة أن يُنظر إليّ كذهانيةٍ أحياناً - وبصورةٍ منقطعةٍ - ولكن أمانع تصنيفي بالضعيفة والعصابية. أخيراً، أنا حذرةٌ كثيراً أنه إذا تكلمت أو كتبت علنياً عن نواحٍ ذات خصوصيةٍ شديدةٍ في حياتي فسوف أعود إليها يوماً ما وأجدها فاقدة المعنى والمشاعر. إذا وضعت نفسي في موقف المتحدثة بحريةٍ كبيرةٍ وبصورةٍ متكررةٍ، فأنا أشعر بالقلق بأن هذه التجارب سوف تصبح، عندما أعود إليها مستقبلاً، ماضياً تجاوزته أي تابعةٍ لشخصٍ آخر بدلاً من نفسي.

همومي الرئيسية بخصوص مناقشة مرضي، مع ذلك، كانت تنزع إلى الجانب المهني في طبيعتها. في بداية مهنتي، هذه الهموم كانت مرتكزةً من

مخاوف أن هيئة كاليفورنيا للرخص الطبية لن تمنحني رخصة إذا عرفت أنني أعاني ذهان الهوس الاكتئابي. ومع مُضي الوقت، أصبحت أقل خوفاً من مثل هذه الإجراءات الإدارية - لأنني في المقام الأول قد طورت نظاماً وقائياً متقناً في العيادة، وأخبرت زملائي المقربين عن مرضي، وناقشت، إلى حد الإزعاج، مع طبيبي النفسي كل احتمالٍ طارئٍ وكيفية أفضل طريقةٍ لمعالجته - ولكنني أصبحت أشعر بقلقٍ متزايدٍ أن هويتي المهنية المجهولة فيما يتعلق بالتدريس والبحث، مثلما كانت في السابق سوف تتعرض للشبهة. في جامعة كاليفورنيا، على سبيل المثال، درّست وأشرفت على عددٍ كبيرٍ من الأطباء النفسيين المقيمين والمتدربين في علم النفس في العيادة التي كنت أديرها. وفي جونز هوبكنز أدرّس أطباءً مقيمين وطلاب الطب في أجنحة المرضى الداخلية وفي عيادة اضطرابات المزاج الخارجية. أحس بالانكماش خوفاً لمجرد التفكير أن هؤلاء الأطباء المقيمين والمتدربين قد، في مراعاة مشاعري، لا يقولون ما يعتقدون بالفعل، أو لا يطرحون الأسئلة التي سوف أو يجب أن يسألوها.

العديد من هذه الهموم تستمر في أبحاثي وكتاباتي. لقد كتبت كثيراً في مجالاتٍ علميةٍ وطبيةٍ عن ذهان الهوس الاكتئابي. هل ستُعتبر كتاباتي - الآن - من قبل زملائي متحيزةً نوعاً ما بسبب مرضي، بالرغم من أن إحدى إيجابيات العلم هي أن عمل الشخص، في النهاية، يتم تكراره أو نسيانه؟ ولهذا، الانحياز يصبح أقل مع مرور الوقت. ولكنني أقلق بسبب ردود فعل زملائي حالما أكون منفتحةً بخصوص مرضي. على سبيل المثال، إذا حضرت مؤتمراً علمياً وسألت سؤالا، أو تحديث المتكلم، فهل سيُعتبر سؤالي قادماً من شخصٍ درس وعالج اضطرابات المزاج لسنواتٍ عديدة، أم سيُعتبر، بدلاً من ذلك، سؤالاً ذاتياً وخاصاً جداً من شخصٍ لديه مأربٍ شخصي؟ إنه وضعٌ بغیضٍ حقاً أن يتخلى الشخص عن رداءه الأكاديمي الموضوعي. ولكن، بالطبع، عملي تأثر بصورةٍ هائلةٍ بمشاعري



وتجاري. لقد أثرت بعمق في تدريسي، وعملي التطوعي، وممارستي في العيادة، وما اخترت أن أدرسه: ذهان الهوس الاكتئابي في العموم، وبالخصوص الانتحار، والذهان، والنواحي السيكولوجية للمرض وعلاجها، وعدم الالتزام بالليثيوم، والمميزات الايجابية للهوس والمزاج النواحي، وأهمية العلاج النفسي.

ومع ذلك، فالأهم من كل هذا كان من الواجب علي كعالمة نفس أن أهتم بالسؤال الذي نجح «السيد س» أن يدسه في حديثنا على الغداء في ماليبو: هل أعتقد «حقاً» أن شخصاً يعاني مرضاً عقلياً يجب أن يسمح له بمعالجة المرضى؟!\*

\* \* \*

عندما غادرت جامعة كاليفورنيا في شتاء 1986 للعودة إلى واشنطن، كنت تواقّة لمواصلة التدريس والحصول على تعيين أكاديمي في كلية طب تابعة لجامعة ريتشارد، الذي درّس الطب في جونز هوبكنز اعتقد أنني سوف أحبها. وبناءً على نصيحته، تقدمت بطلب تعيين أكاديمي إلى قسم الطب النفسي، وبدأت التدريس في هوبكنز خلال شهرٍ قليلة منذ انتقالي إلى الشرق. كان ريتشارد محقاً. أحببت هوبكنز فوراً. وكما توقع، واحدة من المتع التي وجدتها في كوني عضوة هيئة تدريس في هوبكنز كانت الجدية التي تؤخذ بها واجبات التدريس. وتفقّ العناية في العيادات كان متعة أخرى. لقد كانت مسألة وقتٍ حتى تبرز قضية «امتيازات العيادة»<sup>(1)</sup>.

مع الإحساس المعتاد بالارتباك الكامل الذي ينتابني عندما أضطر إلى تفحص نماذج التعيين الرسمية في الوظيفة، حدثت في حزمة الأوراق التي

---

(1) امتيازات العيادة Clinical Privileges: عملية مراجعة شاملة ودقيقة لتاريخ ومؤهلات ممارس طبي لتحديد السلطة والمسؤولية التي سيتم منحها للممارس ليقوم بعمل قرارات مستقلة في التشخيص والعلاج داخل مؤسسة طبية.

أمامي. بحروف كبيرة وغامقة كان مكتوباً «مستشفى جونز هوبكنز» في أعلى كل ورقة. وبعد إلقاء نظرة عجلية عليها، أدركت أنها، كما توقعت، نموذج طلب امتيازات العيادة. متمنيةً الأفضل، ولكن متوقعةً الأسوأ، قررت أن أجيب على الأسئلة المباشرة والسهلة أولاً. قمت بسرعة بوضع إشارة «كلا» على سلسلة طويلة من الأسئلة بخصوص المسؤولية القانونية المهنية، وتأمين سوء الممارسة، والعقوبات المهنية: خلال الفترة السابقة للطلب، هل سبق أن تورطت في أية دعوى قضائية بخصوص سوء الممارسة الطبية أو المهنية؟ هل هناك أية قيود أو حدود في تأمين سوء الممارسة التابع لي؟ هل سبق لرخصة ممارستي في أيما وقت مضى أن حُددت، علقت، تعرضت إلى أي شروط، أو وقف تنفيذها، خضعت إلى تأنيب رسمي أو غير رسمي، لم يتم تجديدها، أو سُحبت؟ هل سبق في أي وقت أن تعرضت لإجراء تأديبي في أية منظمة طبية؟ هل هناك إجراء تأديبي وشيك ضدك؟

هذه الأسئلة، الشكر لله، كانت سهلة الإجابة، لأنني نجحت حتى ذلك الوقت، في عصر التقاضي السخيف، أن أتجنب رفع أية قضية ضدي لسوء الممارسة. لقد كان الجزء الثاني الذي جعل قلبي ينبض بسرعة هائلة لأنه يخص «المعلومات الشخصية»، وبكل تأكيد ودون انتظار طويل، وجدت السؤال الذي كان يحتاج أكثر من إشارة على عمود «كلا»:

«هل تعانيين حالياً من، أو تتلقين علاجاً لأية إعاقة أو مرض، بما في ذلك إدمان المخدرات أو الكحول، مما قد يضعف كفاءتك الملائمة لأداء واجباتك ومسؤولياتك في هذا المستشفى؟»

بعد خمسة سطور أتت العبارة القائلة:

«أنا أفهم تماماً أن أية معلومات كاذبة في، أو إغفال من، هذا الطلب قد تكون سبباً لرفض التعيين في، أو الطرد العاجل من، الهيئة الطبية.»

قرأت مرة أخرى سؤال «هل تعانين حالياً»، فكرتُ فيه لوقتٍ طويل، وأخيراً كتبتُ بجانبه: «بناءً على المناقشة مع رئيس قسم الطب النفسي». ثم، وأنا أشعر بانقباضٍ مؤلمٍ في معدتي، قمتُ بالاتصال برئيس قسمي في هوبكنز وسألته إذا كان من الممكن أن نتقابل على الغداء.

بعد أسبوعٍ أو نحوه، تقابلنا في مطعم المستشفى. لقد كان مهذاراً ومسلماً كعادته، وهكذا أمضينا دقائقٍ عديدةً في الحديث عن نشاطات القسم، والتدريس، والمنح البحثية، والمناورات السياسية في القسم. ثم حدثته، ويداياً تمسكان بإحكام على طرف تنورتي السفلي، عن نموذج «امتيازات العيادة»، وذهان الهوس الاكتئابي الذي أعانيه، والعلاج الذي كنتُ أتعاظه. زملائي المقربون في هوبكنز سبق أن عرفوا عن مرضي، مثلما كنتُ أفعل مع كل الأطباء الذين أمارس معهم العمل عن قرب. في جامعة كاليفورنيا، على سبيل المثال، ناقشتُ مرضي بالتفصيل مع الأطباء الذين أنشأتُ معهم «عيادة جامعة كاليفورنيا للاضطراب الوجداني». ثم فيما بعد، مع الطبيب الذي كان يعمل مديراً طبياً للعيادة خلال - تقريباً - كل السنوات التي كنتُ رئيستها. رئيس قسمي في جامعة كاليفورنيا كان يعلم أيضاً أنني أعاني ذهان الهوس الاكتئابي. لقد شعرتُ وقتها، كما أشعر الآن، أنه يجب أن تكون هناك إجراءاتٌ وقائيةٌ يُعمل بها في الحالة التي قد يصبح فيها رأيي الطبي غير ملائمٍ بسبب الهوس أو الاكتئاب الشديد. لو لم أخبرهم، لن تتعرض العناية بالمرضى للخطر فقط، بل سأعرضُ زملائي إلى موقفٍ يتعذر الدفاع عنه بسبب مخاطرةٍ مهنيةٍ وقانونيةٍ في أنٍ واحدٍ.

لقد أوضحتُ لكل طبيبٍ عملتُ معه أنني تحت عناية طبيبٍ نفسي ممتازٍ، وأتناول الدواء، ولستُ أعاني مشكلةً سوء استعمال الكحول أو المخدرات. كما طلبتُ منهم ألا يشعروا بالحرج، وأن يقوموا بالاتصال بطبيبي النفسي وسؤاله عن أي شيءٍ يشعرون أنهم بحاجةٌ إلى معرفته عن مرضي وكفاءتي لأمارس علاج المرضى (كما طلبتُ من طبيبي النفسي

من ناحيةٍ أخرى أن يبلغني وأي مسئولٍ إذا كان لديه تحفظٌ أو قلقٌ بخصوص قدراتي على ممارسة العلاج النفسي). وافق زملائي أنهم إذا كانت لديهم أية شكوكٍ بخصوص قدراتي العلاجية، فسوف يبلغونني مباشرةً، ويُزيلونني فوراً من مسؤولية علاج المرضى، وينبهون طبيبي النفسي. أعتقد أن جميعهم قاموا، في أوقاتٍ مختلفةٍ، بالاتصال بطبيبي للحصول على معلوماتٍ عن مرضي وعلاجي. ولحسن الحظ، لم يضطر أيّ منهم إلى الاتصال به بسبب قلقه عن أدائي في العيادة، كما لم أضطر أنا مطلقاً للتخلي عن امتيازات العيادة الخاصة بي، بالرغم من قيامي، بمبادرةٍ شخصيةٍ، بإلغاء أو إعادة جدولة بعض المواعيد عندما كنت أشعر أن ذلك في مصلحة المريض.

لقد كنت محظوظةً ويقظةً في نفس الوقت. لقد كان هناك احتمالٌ أن مرضي، أو مرض أي ممارسٍ طبي، قد يؤثر سلبياً في رأيي الطبي. الأسئلة بخصوص امتيازات المستشفى ليست غير عادلة وليست تطفلاً. أنا لا أحب فكرة أنه يجب عليّ الإجابة عنها، ولكنها أسئلةٌ معقولةٌ تماماً. امتياز الممارسة هو بالضبط كذلك: «امتياز» وليس «حقاً». الخطر الحقيقي، بالطبع، يأتي من هؤلاء الممارسين (أو، في الواقع، من هؤلاء السياسيين، الطيارين، رجال الأعمال، أو الأشخاص الآخرين المسؤولين عن رفاة حياة الآخرين) الذين - بسبب الخوف من وصمة العار أو تعليق امتيازاتهم أو طردهم من كلية الطب، الدراسات العليا، أو فترة التدريب - يترددون في طلب العلاج النفسي. وبتركهم أنفسهم بدون علاج، أو بدون إشراف، يصبح الكثير منهم مرضى، مشكلين خطراً ليس على حياتهم فقط ولكن الأهم حياة الآخرين. وفي أحوالٍ كثيرةٍ، في محاولةٍ لعلاج أمزجتهم، يصبح كثيرٌ من الأطباء مدمني كحولٍ أو مخدرات. ليس من غير الشائع أن يقوم الأطباء المكتسبون بكتابة وصفات طبية بأنفسهم للحصول على مضادات الاكتئاب. النتائج يمكن أن تكون مدمرة.

المستشفيات والمنظمات المهنية يجب أن تنظم المدى الذي يمكن، لمن لا يتلقون علاجاً من أطباء أو ممرضين أو علماء نفس، أن يسبب مخاطر للمرضى الذين يعالجونهم. ولكن يجب عليهم أيضاً أن يشجعوا العلاج الفعال والرحيم وتطوير أنظمة للوقاية وإشرافاً ذكياً غير أبوي. اضطرابات المزاج غير المعالجة تنتج عنها مخاطر ليس للمرضى فقط، ولكن للأطباء أنفسهم. هناك الكثير جداً من الدكاترة - منهم أطباء ممتازون - يُقدّمون على الانتحار سنوياً. استنتجت دراسة حديثة أنه، حتى وقت قريب جداً، خسرت الولايات المتحدة سنوياً ما يعادل دفعة كاملة في كلية طب متوسطة الحجم بسبب الانتحار وحده. أغلب حالات انتحار الأطباء بسبب الاكتئاب أو ذهان الهوس الاكتئابي، وكلاهما يمكن علاجهما بصورة ممتازة. الأطباء، لسوء الحظ، لا يعانون فقط نسبة عالية من اضطرابات المزاج مقارنة بالناس العاديين، ولكن لديهم أيضاً سبيل إلى وسائل انتحار فعالة.

يجب على الدكاترة، بالطبع، أن يعالجوا أنفسهم في المقام الأول. ولكنهم أيضاً يحتاجون علاجات فعالة وسهلة المنال لتساعدهم على الشفاء. النظام الطبي والإداري الذي يؤويهم يجب أن يشجع العلاج، يوفر أنظمة معقولة للإشراف على الممارسة، ولكن يجب ألا يتسامح مع اللاكفاءة أو يسمح بتعريض عناية المرضى للخطر. الدكاترة، كما يحب رئيس قسمي أن يشير، هم هناك لعلاج المرضى، والمرضى يجب ألا يدفعوا مطلقاً - فعلياً أو طبياً - من أجل مشاكل ومعاناة دكاترتهم. أنا أوافق بقوة في هذا الرأي، ولذلك لم يكن الأمر بدون إحساس بالرعب عندما انتظرت جوابه بعدما أخبرته أنني أعالج بسبب ذهان الهوس الاكتئابي، وأني أحتاج إلى مناقشة قضية «امتيازات المستشفى» الخاصة بي معه. راقبت وجهه في محاولة معرفة علامة عن مشاعره. فجأة، مد يده عبر الطاولة ووضعها على يدي، وضحك. قال لي: «كاي.. عزيزتي»، ثم أضاف: «أنا أعرف

من قبل أنك تعانيان زهان الهوس الاكتنابي». توقف عن الكلام لفترة قصيرة، ثم قال ضاحكاً: «لو تخلصنا من كل الذين يعانون زهان الهوس الاكتنابي في هيئة التدريس الطبية، فلن تكون هيئة صغيرة الحجم فقط، ولكنها ستكون مملّة جداً!».

## حياة في الأمزجة

نحن جميعاً، كما قال بايرون: «مُنظَّمون بالاختلاف». كل منا يتحرك ضمن قيود مزاجه ويعيش - جزئياً فقط - حسب احتمالاته. ثلاثون عاماً من العيش مع ذهان الهوس الاكتسابي جعلتني أكثر إدراكاً لكل من القيود والاحتمالات التي تأتي معه. المزاج المشنوم، والقاتم، والمهلك الذي شعرت به كطفلة صغيرة تُراقب السماوات الصافية العالية وهي تمتلئ بالدخان واللهب موجوداً دائماً، ومشودّ بطريقة ما مع جمال وحيوية الحياة. الكتابة جزء مكمّل لشخصيتي، والأمر لا يحتاج إلى جهد تخيلي من جانبي لتذكّر شهور قاسية من الظلمة، والاستنزاف، والمجهودات الرهيبة التي بذلتها للتدريس، والقراءة، والكتابة، ورؤية المرضى، والإبقاء على علاقاتي حية. وما كان مدفوناً في أعماقي ولكنه يُستدعى حالاً مع أول أثر للاكتئاب هو الصور التي لا يمكن نسيانها للعنف، والجنون التام، والسلوك المخزي، والأمزجة الهمجية التي لا تطاق، وهي كذلك مؤلمة في تأثيرها على الآخرين.

ورغم ذلك، مهما كانت هذه الأمزجة والذكريات رهيباً بحق، إلا أنها كانت تُوازِن دائماً عندما ترتفع معنوياتي بواسطة من حولي. وكلما أصابتي موجة خفيفة ودقيقة من الحماس الهوسي المتدفق الرائع، أحس أنني نُقلت بواسطة امتلاني بالحيوية - مثلما ينتقل شخص بكل تأكيد بواسطة عطرٍ لاذع إلى عالمٍ من التأمل الروحي الكامل - إلى أوقاتٍ سابقةٍ نشيطةٍ وعاطفيةٍ. إن النشاط الذي يسكبه الهوس في تجارب المرء الحياتية يخلق حالاتٍ قويةً وحادةً من رباطة الجأش، مثلما تفعل الحرب، ومثلما يفعل الحب والذكريات الأولى من غير ريب. ولهذا السبب، يوجد هناك الآن، بالنسبة لي، نوعٌ من المقايضة اللذيذة/المؤلمة لوجودٍ مريحٍ ومستقرٍ في الحاضر مقابل ماضٍ مضطربٍ ولكنه حيوي.

ومع ذلك، توجد هناك فتنةً لذلك الماضي، وتبقى هناك شهوةٌ مغويةٌ، وإن كانت نادرةً، لإعادة خلق تلك الأوقات ذات الاهتياج والنشاط المفرط. أنظر خلفي وأشعر بوجود فتاةٍ شابةٍ نشيطةٍ ومن ثم امرأةٍ متفجرةٍ وهائجةٍ، كلتاها تملكان أحلاماً عظيمةً وطموحاتٍ رومانسيةً قلقةً: كيف يمكن للمرء، أو هل يجب على المرء، أن يستعيد تلك الحيوية أو يُعيد معاشة تلك الأمزجة العظيمة المصاحبة للرقص طوال الليل حتى الصباح، التزلج خلال أسراب النجوم، الرقص على حلقات زحل، والحماسة الهوسية المضحكة؟ كيف يمكن للمرء أن يعيد أيام الصيف العاطفية الطويلة، وذكرى الليلك، والنشوة، وصوت فوران الجن<sup>(1)</sup> المندلق على جدار الحديقة، وضجيج الضحك الصاخب الذي كان يستمر حتى طلوع الشمس أو وصول الشرطة؟

هناك، بالنسبة لي، خليطٌ من الشوق لزمنٍ مضى، وهذا أمرٌ حتميٌّ ربما في أية حياة، ولكن هناك التواءةٌ زائدةٌ من الحنين المؤلم بسبب كوني عشت حياةً ذات أمزجة حيويةٍ على وجه الخصوص. وهذا ما يجعل الأمر أكثر صعوبةً أيضاً بأن تترك الماضي خلفك، وتصبح الحياة أحياناً نوعاً من المرثاة للأمزجة الضائعة. أنا أحن إلى الطاقة المفقودة، وأجد نفسي بدون وعيٍ أمد يديّ محاولةً بلوغها، مثلما أيضاً أمد يديّ خلفي الآن - بين فترةٍ وأخرى - لأمسك شعري المتساقط الذي كان طويلاً وكثيفاً. ومثل آثار الأمزجة، لم يبق إلا شبحٌ من شعري الثقيل. هذه الرغبات الحالية هي مجرد أشواق، ولا أشعر أنني مجبرةٌ على إعادة خلق تلك الطاقة الحيوية: العواقب مخيفةٌ جداً، ونهائيةٌ جداً، ومدمرةٌ جداً.

ومع ذلك، فإن غواية تلك الأمزجة الحيوية المطلقة العنان قويةٌ للغاية، والحوار الكلاسيكي بين العقل والشعور يتم حسمه دائماً تقريباً

---

(1) الجن Gin: شراب كحولي عديم اللون.



بطريقة مثيرة وعاطفية لصالح الشعور. نوبات الهوس الخفيفة تعدُّ بطريقةٍ ما - ولفترةٍ قصيرةٍ جداً تفي - أن تجعلك تحس بالربيع في الشتاء مع حيويةٍ دوريةٍ. ولكن في ضوء النهار البارد، الحقيقة والتدمير للمرض العائد يميلان إلى أن توهن الإثارة الخاصة بتلك اللحظات المنتقاة من الذاكرة، والشاردة، والحيوية، والرفيقة. أي إغراءٍ يملكني الآن لاستعادة تلك الأمزجة عن طريق تغيير الدواء يتم كبحه بالمعرفة المثبطة للهمة بأن الحيوية الرفيقة تصبح بسرعةٍ أولاً حيويةً مسعورةً ومن ثم، في النهاية، جنوناً لا يمكن السيطرة عليه. أنا خائفةٌ جداً من أنني سأصبح مرةً أخرى كئيبة بصورةٍ رهيبةٍ أو مهووسةً بدرجةٍ قاسيةٍ - وكلاهما سوف يمزق حياتي، وعلاقتي، وعملي - ولذلك لا أفكر بأي تغييرٍ في علاجي الطبي.

بالرغم من كوني في الأساس متفائلةً بشأن البقاء بصحةٍ حسنةٍ، إلا أنني أعرف مرضي جيداً من وجهات نظرٍ مختلفةٍ مما يبقيني في الواقع مؤمنةً بالقدرِ بخصوص المستقبل. ولهذا السبب، أعرف أنني أستمع إلى المحاضرات بخصوص العلاجات الجديدة لذهان الهوس الاكتئابي باهتمامٍ أكبر بكثيرٍ من متطلبات المهنة. كما أعرف أنني عندما أقوم بجولاتٍ رسميةٍ في المستشفيات الأخرى، أزور دائماً أجنحة الطب النفسي، أنظر إلى غرف العزل، وأجنحة العلاج بالصدمات الكهربائية، أتجول في قاعات وأروقة المستشفى، وأقوم بعمل تقويمٍ خاصٍ بي عن المكان الذي سأختاره إذا اضطررت إلى دخول المستشفى! هناك دائماً جزءٌ من عقلي يتهيأ للأسوأ، وجزءٌ آخر من عقلي يعتقد أنني إذا تجهزت جيداً لدخول المستشفى، فإن الأسوأ لن يحدث!

إن السنوات الطويلة التي عشتها مع الثوران الدوري لذهان الهوس الاكتئابي جعلتني أكثر فلسفةً، ومستعدةً بصورةٍ أفضل، وأكثر قدرةً على التعامل مع التآرجحات الحتمية للمزاج والطاقة التي اخترتها عندما قررت

تناول جرعة مخففة من الليثيوم. أنا أتفق تماماً مع اعتقاد إليوت (1) الإكليركي بأن هناك موسماً لكل شيء، وقتاً للبناء.. و«وقتاً للريح لتكسر الطوبى المرتخية». لذلك، أنا الآن أتحرك بصورة أسهل مع تذبذبات المد والجزر للطاقة، والأفكار، والممارسات التي بقيت معرضة لها. إن عقلي حتى الآن، بين الفينة والأخرى، يصبح كرنفلاً من الأضواء، والضحك، والأصوات، ومليناً بالاحتمالات المثيرة. المرح والحيوية والراحة، التي تملؤني، تتدفق وتملاً الآخرين. هذه اللحظات المتألقة والبهية تستمر لبعض الوقت، لموسم قصير، ثم تغادرني. مزاجاتي وآمالي المبتهجة، بعد أن تركب لفترة قصيرة في العربة العليا لـ «دولاب فيرس» (2)، سوف تهوي، بصورة مفاجئة كما أنت، إلى ركاب قائم، وكالجح، ومنهك. الوقت سوف يمضي، هذه الأمزجة سوف تمضي، وأنا سأصبح نفسي مرة أخرى. ولكن بعدئذ، في وقت غير معروف، سيعود الكرنفال المكهرب إلى عقلي ثانية.

هذه الأحاسيس التي تأتي وتذهب، وهذه النعمة وهذا الشر، أصبحت جزءاً من حياتي إلى درجة أن الألوان والأصوات الجامحة صارت الآن أقل غرابة وأقل حدة، وما يتبعها حتماً من أوقات مظلمة وكئيبة أصبحت،

(1) توماس ستيرنس إليوت T.S. Eliot (1888-1965): شاعرٌ وناقِدٌ ومسرحيٌّ إنجليزيٌّ رائدٌ. ولد في أمريكا وعاش في إنجلترا. يُعتبر من أبرز ممثلي الشعر الحدائبي الحر، ويعده البعض أهم شاعرٍ في القرن العشرين. من أبرز أعماله قصيدة «الأرض اليباب». والمقصود بالاعتقاد الإكليركي أي الديني حيث احتوت أعماله على الكثير من المعاني الدينية العميقة والجميلة وتأملاتٍ صوفيةٍ وفلسفيةٍ للزمن والديمومة كما في قصيدة «الأرباع الأربعة» التي اقتبس منها شطر البيت المذكور، والتي مهدت له الحصول على جائزة نوبل للأدب عام 1948. عانى اضطراباتٍ في المزاج.

(2) دولاب فيرس Ferris Wheel: دولابٌ ضخّمٌ دوّارٌ ذو مقاعدٍ معلقةٍ يشغلها الأطفال والكبار طلباً للمتعة.

بالمثل، أقل سوداويةً وخوفاً. قال ملفل<sup>(1)</sup>: «تحت تلك النجوم، هناك كَوْنٌ من الوحوش التي تتزلج». ولكن، مع مرور الوقت، يكون المرء قد واجه العديد من هذه الوحوش التي سيقبلها مستقبلاً. بالرغم من أنني لا أزال أعاني انبثاقات نوباتِ هوسٍ صيفية، إلا أنها أصبحت تخلو ليس فقط من أغلب الرعب المصاحب لها، ولكن أيضاً من أغلب نشواتها الجميلة والعظيمة التي تفوق الوصف والتي ترسبتُ بعامل الوقت، وتلطفتُ بواسطة سلسلة طويلة من التجارب المنهكة، وجثتُ على ركبتَيها بالدواء. إنها تندمج الآن، سنوياً في شهر يوليو، كجيشانٍ قصيرٍ، وأحياناً خطرٍ، في وقتٍ واحدٍ لأمزجةٍ سوداويةٍ وعواطفٍ متقدة. ومن ثم تمضي أيضاً. إن المرء يخرج من هذه التجارب بإحساسٍ يحيطه بصورة أكبر عن ماهية الموت والحياة. ولكوني سمعت كثيراً جداً، وبتصديقٍ كبيرٍ، جون دنّ في موعظته «لمن يُقرع الجرس» قائلاً بلطفٍ: «إنك ستموت»! فإن المرء لا يملك إلا أن ينكب بنشاطٍ على الحياة بعجلةٍ وإعجابٍ لم يكونا ليووجدان بطريقةٍ أخرى.

\* \* \*

كلنا نبني أسواراً بحريّةً داخليةً لتصد حزن الحياة والقوى الجامحة الموجودة غالباً داخل عقولنا. بأية طريقة فعلنا ذلك - عن طريق الحب، أو العمل، أو العائلة، أو الإيمان، أو الأصدقاء، أو نكران الذات، أو الكحول، أو المخدرات، أو الأدوية - نحن نبني هذه الأسوار، حجرةً على حجرةً، طوال أعمارنا. إحدى أصعب المشاكل هي أن نبني هذه الحواجز على ارتفاعٍ وقوةٍ

(1) هيرمان ملفل Herman Melville (1819-1891): كاتبٌ وروائيٌّ وشاعرٌ أمريكيٌّ. من أشهر آثاره رواية «موبي ديك» ذات المغزى الفلسفي والتي صادفها الفشل أثناء حياته، ولكن أعيد اكتشافها في القرن العشرين لتعتبر من أهم الروايات في تاريخ أمريكا.

بحيث يصبح للمرء ملاذً حقيقيً، حرمٌ مقدسٌ يبعده عن الاضطراب والألم اللذين قد يشلّانه، ولكنها منخفضةٌ وذات نفاذيةٍ بدرجةٍ كافيةٍ لتسمح بدخول ماء البحر النقي الذي يقي من الميل الحتمي نحو التنانة الكريهة. وفرد له مثل هيئة عقلي ومزاجي، فإن الدواء يصبح جزءاً مكملًا من هذا السور: بدونّه، أكون معتمداً باستمرارٍ على الحركات الساحقة لهذا البحر العقلي، سأكون، بدون أدنى شك: ميتةً أو مجنونةً.

ولكن الحب، بالنسبة لي، هو الجزء الجوهري الاستثنائي من هذا السور العازل للأمواج: إنه يساعدي على صد الرعب والوحشة بينما، في نفس الوقت، يسمح بدخول الحياة والجمال والقدرة على البقاء. عندما فكرت لأول مرة بتأليف هذا الكتاب، تخيلته كتاباً عن الأمزجة ومرض الأمزجة في سياق حياة شخصٍ ما. ولكن عندما كتبتّه، تحوّل بطريقةٍ ما ليكون على نحوٍ كبيرٍ كتاباً عن الحب أيضاً: الحب كعاملٍ مؤازرٍ، والحب كعنصرٍ مجددٍ، والحب كأداةٍ للحماية. بعد كل ما بدا أنه موتٌ في عقلي أو قلبي، عاد الحب ليعيد خلق الأمل ويسترد الحياة. لقد استطاع، في أحسن حالاته، أن يجعل الحزن الذي ورثته في الحياة أكثر تحملاً، وأن يجعل جماله جلياً. لقد زودني بطريقةٍ يتعذر تعليلها ولكنها مُنقّدة، ليس فقط بعباءةٍ ولكن بمصباحٍ للمواسم القاتمة والطقس الكالح.

\* \* \*

لقد هجرت منذ فترةٍ طويلةٍ فكرة وجود حياةٍ بدون عواصف، أو عالمٍ بدون مواسم قاحلةٍ وقاتلةٍ. إن الحياة معقدةٌ إلى حدٍ بعيدٍ، ومتغيرةٌ بصورةٍ دائمةٍ، ولا يمكن أن تكون إلا كذلك. وأنا، بطبيعتي، متقلبةٌ جداً ولا أستطيع أن أكون أي شيءٍ إلا شديدة الحذر من المحاولة غير الطبيعية المهلكة لممارسة تحكّمٍ كبيرٍ جداً بقوى لا يمكن التحكم فيها بالأساس. سوف تكون هناك دائماً عوامل دافعةٌ، ومقلّقةٌ، وستبقى هناك حتى «تُزال الساعة من

**المعصم»** كما قال لويل! إنها، في نهاية الأمر، اللحظات الخاصة من القلق،  
والسوداوية، والقناعات، والحماسات المجنونة التي تشكل جوهر حياة  
الشخص، وتغير طبيعة واتجاه عمل المرء، وتعطي معنىً ولوناً نهائيين  
لأحباء وصدقات الفرد.



## خاتمة

لطالما سألت نفسي كثيراً: لو أعطيت الاختيار، هل كنت سأختار أن أعاني زهان الهوس الاكتئابي؟ لو كان الليثيوم غير متاح لي، أو لم يكن فعالاً بالنسبة لي، فإن الجواب سيكون ببساطة «كلا»، وسيكون جواباً مربوطاً بالرعب. ولكن الليثيوم دواءً فعالاً بالنسبة لي، ولهذا أظن أنني أستطيع طرح السؤال. وبغرابية عجيبة، أعتقد أنني سأختاره! الاكتئاب مُرَوِّع بما لا تصفه الكلمات والأصوات أو الصور، ولا أريد أن أعاني نوبةً مطولةً منه مرةً أخرى. إنه يدمي العلاقات من خلال الشك، وفقدان الثقة واحترام الذات، ويسبب: الإنهاك، والذعر الليلي، والرعب النهاري. بالإضافة إلى أنه يؤدي إلى عم القدرة على: الاستمتاع بالحياة، والمشى، والكلام، والتفكير بصورة طبيعية. ليس ثمة شيء جيد يمكن أن يقال عنه سوى إنه يعطيك خبرةً عن كيفية أن تكون عجوزاً.. عجوزاً ومريضاً، ومشرفاً على الموت، وبطيء التفكير، ونكدأ، ومفتقداً: النعمة الإلهية، والتهديب، وتناسق حركات العضلات. كما أنه لا يمنحك القدرة على الإيمان في مستقبل الحياة، والاستمتاع بالجنس، وتذوق روعة الموسيقى، أو على أن تضحك وتجعل غيرك يضحك.

يعتقد الآخرون أنهم يعرفون معنى أن تكون مكتئباً لأنهم مروا بمحنة الطلاق، وفتقوا عملهم، أو انتهت علاقتهم من شخص حميم. ولكن هذه التجارب تحمل معها مشاعر. الاكتئاب، في المقابل، هو قاتمٌ، وأجوفٌ، ولا يُطاق. كما أنه منهكٌ بشدة. الناس لا يطيقون أن يكونوا حولك عندما تكون مكتئباً. قد يعتقدون أنه واجبٌ عليهم، وقد يحاولون أيضاً، ولكنك تعرف وهم يعرفون أنك مُضجرٌ بدرجة لا يمكن تصورها: أنت سريع الانفعال، وتعاني البارانويا، ومتجهمٌ، وفاقدٌ الحيوية، وانتقاديٌ، وكثير المطالب، ولا يمكن طمأننتك مطلقاً. أنت خائفٌ، وأنت تُخيف، وأنت: «لمست نفسك أبداً ولكنك ستكون كذلك سريعاً»، ولكنك تعلم أنك لن تكون!

ولذلك، لماذا أريد أي شيء له علاقة بهذا المرض؟ لأنني بأمانة أعتقد أنه نتيجة لهذا المرض صرت أشعر بأمور أكثر بطريقة أعمق.. ومررت بتجارب أكثر بحيوية أعظم.. أحببت كثيراً.. وأحببت أكثر.. ضحكت كثيراً كما بكيت أكثر.. أصبحت أكثر تقديراً للربيع مقابل كل الشتاءات.. لامست الموت وقدرته - والحياة - بصورة أكبر.. شاهدت أروع صفات الناس وأبغضها، وبتبطء تعلمت قيمة الرعاية، والوفاء، ورؤية دواخل الأشياء. لقد رأيت امتداد وعمق وعرض عقلي وقلبي، ورأيت كم هما هَشَّانِ كلاهما، وكم هما مجهولان في النهاية. عندما أكتب، أزحف على يديّ وركبتيّ لكي أعبّر الغرفة، وفعلت ذلك شهراً بعد شهر. ولكن، سواء كنت طبيعية أو مهووسة، جريت بسرعة أكبر، وفكرت بطريقة أسرع، وأحببت بصورة أسرع من كثير ممن أعرّهم. وأعتقد أن أغلب هذا له علاقة بمرضي: الحيوية التي يعطيها للأشياء، ووجهة النظر التي يفرضها علي. أعتقد أنه جعلني أختبر أقصى حدود عقلي (الذي رغم أنه ضعيف إلا أنه صامت) وحدود تنسّتي، وعائلتي، وتعليمي، وأصدقائي.

إن كل نوبات الهوس الخفيف، والهوس الشديد نفسه، التي لا تحصي جلبت إلي حياتي مستوى مختلفاً من الإدراك والإحساس والتفكير. حتى عندما كنت ذهانية إلى أقصى حد - توهم، وهلوسة، واهتياج - كنت على معرفة بكيفية العثور على زوايا جديدة في عقلي وقلبي. بعض هذه الزوايا كانت مذهشةً وجميلةً وحبست أنفاسي وجعلتني أشعر كما لو أنني أستطيع أن أموت جسدياً في تلك اللحظة ولكن هذه الزوايا سوف تُخلدني بطريقة ما. بعض هذه الزوايا كانت بشعةً وكريهةً، ولم أكن أريد مطلقاً أن أعرف أنها هناك أو أن أراها مجدداً. ولكن، دائماً، كانت هناك تلك الزوايا الجديدة - عندما أشعر بذاتي الطبيعية، مدينة لوجود تلك الذات إلى الدواء والحب - ولا أستطيع تخيل أن أصبح مُنهكةً من الحياة، لأنني أعرف تلك الزوايا التي لا حد لها، مع صورها التي لا حد لها أيضاً.



## شُكْرٌ وَتَفْتِيرٌ

إن تأليف كتابٍ مثل هذا النوع كان مستحيلاً بدون مساندة ونصح أصدقائي، وعائلتي، وزملائي. وبالتأكيد بدون العناية الطبية الفائقة التي استفدت منها لسنواتٍ طويلةٍ من طبيبي النفسي الدكتور دانيال أورباخ. لقد كان - من نواحٍ عديدةٍ - طبيباً رائعاً وعطوفاً جداً. أنا لست مدينةً له بحياتي فحسب، ولكن أيضاً بجزءٍ مهمٍ من تعلمي الذي أفادني في ممارسة مهنتي العلاجية.

لا يوجد شخصٌ كان له تأثيرٌ كبيرٌ بأن أروح علانيةً عن ذهاني الهوسي الاكتئابي أكثر من السيدة فرانسيس لير. إنها صديقةٌ قديمةٌ ومساندةٌ قويةٌ لجميع نشاطاتي. لقد شجعت وسهلت عملي التطوعي في مجال الصحة العقلية، ويعود إليها الفضل الأكبر في تأليف هذا الكتاب. إن مساندةً وثقتها في قدراتي كان لهما الأثر الأكبر في كل ما فعلته في السنوات الثماني الماضية.

العديد من الأصدقاء الآخرين كان لهم تأثيرٌ عليّ أيضاً. أنا مدينةٌ بشدةٍ لديفيد ماهوني لمساندته، وأحاديثنا الطويلة والمفيدة، وصداقته الرائعة. الدكتور أنتوني ستور كان من أهم الأشخاص في حياتي، وأنا ممتنةٌ جداً لصداقته. لويس براينت والدكتور جيرمي والبيتركي، كلاهما صديقان حميمان لسنواتٍ عديدةٍ، كانا عطوفين وكريمين في مساندةٍ لي بصورةٍ مذهلةٍ. جون نوريش شجعني، في وقتٍ ما، أن أتحدث عن مرضي علانيةً، وأكد بقوةٍ عليّ اعتقاده بأن تأليف هذا الكتاب سيكون له أثرٌ جيدٌ. لقد فند كل حججٍ بضرورة التكتّم على المرض بمنطقه القوي عن أهمية الجراءة والمصارحة. إنه صديقٌ مدهشٌ، وأنا مدينةٌ له بإقناعي على المضي قدماً في تأليف هذا الكتاب. بيتر ساكس، شاعرٌ وبروفسور اللغة الإنجليزية في جامعة

جونز هوبكنز، قدم العديد من الاقتراحات القيمة والتشجيع. أنا عاجزة عن شكره على الوقت والاهتمام اللذين قدمهما لكتابي. العديد من الأصدقاء والزملاء شجعوني أيضاً وتفضل بعضهم بمراجعة مخطوطات الكتاب.

خلال أيامي الصعبة في لوس أنجلوس، كان الدكتور روبرت فوغيت صديقاً فريداً. وكما كتبت، لقد اعتنى بي خلال أشد أيامي قتامةً، وفعل ذلك بحنانٍ كبيرٍ وروحٍ مرحةٍ.

زوجي السابق، ألن موريو، كان أيضاً عطوفاً ووفياً بصورةٍ استثنائيةٍ خلال تلك الأيام السوداوية، وأنا ممتنةٌ له لعلاقتنا الوثيقة المستمرة حتى الآن. بعد وفاة ديفيد لوري، كان العديد من الأشخاص في إنجلترا عطوفين على نحوٍ رائعٍ، وبقوا أصدقاء عبر السنين: العقيد والسيدة أنتوني دارلينغتون، العقيد جيمس هندرسن، والراحل العميد دونالد ستيوارت وزوجته مارغريت، وأيان وكريستين ميل.

رئيس قسمي في جامعة جونز هوبكنز الدكتور بول ماك هيو كان مسانداً لي بطريقةٍ مذهلةٍ، وكذلك فعل الدكتور لويس جوليون وست رئيس قسم الطب النفسي في جامعة كاليفورنيا عندما كنت أعمل هناك. كما أنني مدينةٌ إلى الأبد، من الناحية الشخصية والفكرية، لاثنتان من المرشدين الأكاديميين أثناء مرحلة البكالوريوس ثم الدراسات العليا: البروفسور أندرو كومري والراحل البروفسور ويليام ماك غلوثلين. أيضاً، لقد تعلمت من طلابي ومرضاي بما يفوق الوصف.

لقد فجعت، مثل كثيرين غيري، بوفاة الناشر إيروين غليكس عام 1994. لم يكن مجرد مثقفٍ استثنائيٍ وإنسانٍ عميق الحكمة، بل أيضاً صديقاً حميماً. لقد نشر كتابي «المس بالنار»، ووجدت أنه من شبه المستحيل أن أتخيل الوثوق بشخصٍ آخر في دار كنوبف Knopf على هذه السيرة الذاتية. لحسن الحظ، لقد وفقت في العمل مع السيدة كارول جينواي في كنوبف التي تتصف بكل شيءٍ يتمناه المؤلف في المحرر: عميقة الحدس، ومنتقدة الذكاء،

وظريفةً، وشديدة التصميم بأن تجعل الكتاب عالي الجودة. لقد تشرفت واستمتعت بالعمل معها. وكذلك المحرر الممتاز دان فرانك الذي نسق كتابي بصورة رائعة. المحرر الأدبي ماكسين غروفسكي كان مدهشاً أيضاً. إن العمل مع محرري كنوبف كان مبهجاً للغاية.

لقد تحدثت عن عائلتي ببعض الإسهاب في هذا الكتاب. كل العلاقات الإنسانية العميقة معقدة، ولكن لا يمكنني تخيل اختيار أية عائلة غير عائلتي: أمي ديل تمبل جاميسون، وأبي الدكتور مارشال جاميسون، وأخي الدكتور دين جاميسون، وأخواتي فيليس ودانيكا وكيلدا، وزوجة أخي الدكتورة جوان ليسلي، وابني أخي جوليان وإليوت جاميسون، وابنة أخي ليسلي جاميسون.

كما أنني مدينة إلى زوجي الدكتور ريتشارد ويات بما لا يمكن أن تعبر عنه الكلمات. لقد شجعني على تأليف هذا الكتاب، وساندني في التغلب على ترددي وقلقي في هذا الشأن، وقرأ كل مخطوطة من النص، وقدم الكثير من المقترحات المفيدة التي نفذتها بسعادة. أنا ممتنة له على حبنا الذي صمد ونما ليكون مدهشاً.



## المراجع التي استعملت في الترجمة

- en.wikipedia.org
- www.amazon.com
- www.arabpsynet.com
- www.dictionary.com
- www.mawsoah.net
- www.nimh.nih.gov
- إبراهيم، عبد الستار. *سنوات الحصاد في الإبداع وعلم النفس*. مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، العدد 2، أبريل - مايو - يونيو 2004.
- البعلبكي، منير. البعلبكي، رمزي منير. *المورد الأكبر*. دار العلم للملايين، بيروت، الطبعة الأولى، 2005.
- زهران، حامد عبد السلام. *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. دار عالم الكتب، القاهرة، الطبعة الثالثة، 1997.
- عاقل، فاخر. *معجم العلوم النفسية*. دار الرائد العربي، بيروت، الطبعة الأولى، 1988.
- عكاشه، أحمد. *الطب النفسي المعاصر*. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1998.



## عن المترجم

- حمد عبد العزيز العيسى.
- كاتبٌ وقاصٌّ ومترجمٌ سعودي من مواليد الدمام 1961.
- متخصص في الهندسة المدنية من جامعة الملك فهد للبترول والمعادن بالظهران.
- مهندسٌ استشاريٌّ في شركة أرامكو بالظهران (1984 - 2004).
- العنوان البريدي: ص. ب 30679 - الخبر 31952 - السعودية.
- البريد الإلكتروني: hamadalisa@yahoo.com
- صدر له:
  - «وارث الريح»، جيروم لورنس وروبرت لي، مسرحيةٌ مترجمةٌ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، 2005.
  - «أسبوعٌ رديءٌ آخر!»، قصصٌ قصيرةٌ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، 2006.
  - «النصوص المحرمة ونصوص أخرى»، مالكوم إكس وآخرون، نصوصٌ مترجمةٌ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، 2007.

«والقارئ وهو يلهث متنقلاً بين صفحات الكتاب لا يملك إلا أن يعجب بالدكتورة جاميسون التي قررت في لحظة صادقة أن تخلع الأقنعة وتمزق الحُجب وتخرج على الملأ لتحكي تجربتها الرهيبة مع مرض قاس يطلق عليه «ذهان الهوس الاكتئابي»، غير مبالية بما قد يجرد عليها ذلك البوح من سمعة سيئة قد تكلفها ليس فقط عملها الأكاديمي والعلاجي ولكن احترام الناس لها، خاصة وأن عملها مرتبط بمعالجة الأرواح القلقة والنفوس المعذبة».

– من «تقديم» أمل زاهد

## قالوا عن كتاب «عقل غير هادي»

«سيرة ذاتية نفيسة للهوس الاكتئابي... غنية بالمعرفة الطبية، وعميقة الإنسانية، ومكتوبة بروعة... وفي أوقات كثيرة شاعرية، وصريحة، ودائماً أمينة بلا خجل»

– جريدة «نيويورك تايمز»

«تكمن قوة جاميسون في طريقتها الشجاعة التي جعلت من مرضها محور حياتها العملية، وفي قدرتها العبقرية على إيصال بهجتها وألمها إلى الآخرين... عملٌ مدهشٌ»

– جريدة «واشنطن بوست»

«أكثر كتاب مؤثر عاطفياً قرأته في حياتي عن المشاعر»

– ويليام سافير، مجلة «نيويورك تايمز»

«كتب بحساسية شعرية مثيرة للعواطف... رؤية نادرة ومتبصرة للمرض العقلي من داخل عقل أخصائية متمرس»

– مجلة «تايم»

«مؤثر، وصريح، ومحرز... سلس، وحساس، وفي الغالب شاعري»

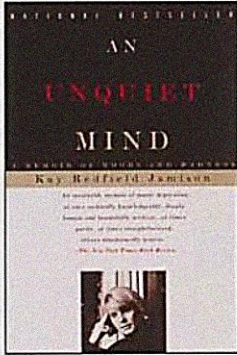
– جريدة «الأوبزرفر»

«مدهشٌ تماماً... يتجاوز اللغة الميتة والملاحظات المنعزلة لنظرية الطب النفسي وممارساتها ليخلق رواية مؤثرة، وعاطفية، وصادقة للدمار، والنشوة، والعمى، والتنوير للتجربة الذهانية»

– جريدة «الصندي تايمز»

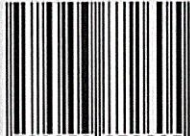
«لقد مزقت الدكتورة جاميسون قناعها بشجاعة، وكتبت سيرتها بأمانة بالغة، وسردت رواية مؤثرة، وحساسة، وصريحة لمعاناتها. كما مزجت فيها باتقان وتوازن بين تجربة حياتها الشخصية وصرامة خبرتها المهنية لتنتج سيرة ذاتية أسرة وفريدة تعتبر سابقة في هذا المجال».

– حمد العيسى



## علي مولا

ISBN 978-9953-87-260-5



9 789953 872605

جميع كتبنا متوفرة على  
شبكة الإنترنت



نيل وفورات.كوم  
www.neelwafurat.com

الدار العربية للعلوم ناشرون

Arab Scientific Publishers, Inc.  
www.asp.com.lb - www.aspbooks.com



ص. ب. 13-5574 شوران 2050-1102 بيروت - لبنان  
هاتف: 785107/8 (+961-1) فاكس: 786230 (+961-1)  
البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb