

## الفصل السابع

### الكتفان

تبوح وضعية الكتفين بالوضعية الداخلية للشخص أو موقفه من الحياة. يضمّ حزام الكتف، كما يفعل أي حزام، الناحية العلوية من الجسم ويمسكها، فهو يمتدّ من مفصلي الكتف عبر عظمي الترقوة باتجاه الأمام إلى عظم القصّ، بينما يغطّي لوحا الكتف في الخلف الجزء العلوي من الصدر. يُعدّ الكتفان صلة الوصل بين قدرة الذراعين واليدين على التعبير وبين الصدر بوصفه موضع الوسط والإدماج والتكامل. كما يُعدّان إلى جانب العمود الفقري تلك الناحية من الجسم التي يمكن أن يُقرأ فيها العبء الذي يحمله الإنسان وما هي حاله مع هذا العبء. يمكن للوضعيات الداخلية الخاطئة المزمنة أن تتمظهر في حزام الكتف على شكل تشنّج أو تصلّب في العضلات، أو حتى تشوّهات في الهيكل العظمي.

أشد صور الكتفين وضوحاً هما الكتفان المرفوعان، حيث يبدو وكأن الرأس يختبئ بينهما، فهو رأس غاطس خوفاً من أخطار العالم الخارجي، كما هي الحال عند الحلزون أو السلحفاة. حينما يُفزعنا شيء ما، يغوص رأسنا تلقائياً، وعندما يخفّ الفزع يعود الكتفان إلى الوضعية الجسورة ثانية، ويرتفع رأسنا مجدداً. بالتالي فإن الكتفان المرفوعان بشكل مزمن يُظهرا أن صاحبهما يلوذ باستمرار بهذه الحالة الذليلة المصدومة، ولم يعد في وسعه التخلص من الخوف إطلاقاً. ربما يكون قد تلقى الكثير على رأسه أيضاً إلى حد بات معه يُؤثر عدم رفع رأسه والتسلّل عبر الحياة ورأسه غاطس بين كتفيه. كما يتمظهر الخوف المزمن المتجمّد في منطقة الكتفين في ضيق الوضعية، ومن غير النادر أن يفتقد مثل هذين الكتفين إلى العرّض الكافي والقوة اللازمة لحمل أعباء الحياة ومسؤولياتها. أما ارتفاع الكتف الأيسر فقط، فيخدم في حماية القلب ومحاصرته أيضاً.

القطب المضاد تشريحياً للكتفين المرفوعين هو الكتفان الهابطان أو المتدليان اللذان يعبران عن الاستسلام، فهما يذكّران بالطيور ذات الأجنحة المتكسّرة والمتدلية، والحق أن لوح الكتف يشبهان جناحين ضامرين. الكتفان الهابطان مضطراّن إلى أن يحملا (من المسؤولية) أكثر من طاقتهما، وأصحابهما مفرطو الإجهاد ومرهقون. يحاول الكتفان التملّص وجعل ما لا طاقة لهما به ينزلق عنهما، ويكمن في ذلك شيء يدعو إلى الشفقة، لا سيما حينما يكون الكتفان ضيقين أيضاً، ويثير المعنيون الانطباع

كما لو أن عليهم الاضطلاع بعبء العالم كله. مما يجعل المرء يود لو بإمكانه أن يمسكهم من تحت ذراعهم (المتدليين أيضاً) ويحمل عنهم شيئاً.

يبين الكتفان الضيقان بشدة قدرة محدودة على تحمّل أعباء ومسؤولية الحياة الخاصة. يحاول أصحابهما أن يتماسكوا للتغلب على الحياة، ويثيرون الانطباع كما لو أنهم مضطرون إلى يتمالكوا أنفسهم لتحملّ الإجهادات والأعباء القائمة، ولما كان حزام الكتف هو القاعدة التي يستند إليها المجال العامل، أي الذراعان واليدان، فإن مثل هذين الكتفين لا يسمحان بجعل الحياة في قبضة اليد إلا بمشقة وعناء. أصحاب هذين الكتفين بحاجة ماسة بطبيعة الحال إلى الاستناد، حيث يفضلون كتفين عريضين يستطيعون أن يسندوا رأسهم إليهما، ومعه عبء المسؤولية أيضاً.

يقع بين الكتفين المرفوعين والكتفين الهابطين الكتفان مستطيلاً الشكل للذنان يشكّلان زاوية قائمة ويميّزان الحالة الطبيعية، والحق أنه توجد هنا أيضاً بعض المؤشرات المهمة على المغالاة. الكتفان الرجوليّان الوصفيان بعضلاتهما المشدودة تعطيان إشارة للجميع أنهم أمام إنسان على استعداد للنهوض بالمسؤولية عن نفسه وغيره. في حال التشديد على هذا المظهر بنوع خاص، وذلك عن طريق العضلات المتمرّنة مثلاً أو الكتفين القويين الممتلئين، فإن الشخص المعني يُظهر مدى انشغال تفكيره بتأثيره الخارجي. بالتالي فهو يثير الاشتباه بأنه يتظاهر بأمر يتمنى لو يمتلكها. الجنود الذين لا يضعون الكتافيات في حال ارتدائهم الزي العسكري الموحد وحسب، بل يحتاجون إلى الكتافيات مع أي قميص يرتدونه، يكشفون في هذا السياق أنهم زملاء في جماعة واحدة. تتحدث اللغة الشعبية عن *الكتفين المنتفخين* اللذين يوحى أصحابهما للخارج بالقوة والسلطة والاستعداد لتحملّ المسؤولية، في حين أن ظهرهم قد تم قصمه غالباً في الحقيقة، كي ينقذوا الأوامر أياً كانت، ويشير الكتفان الضخمان مفرطاً الأبعاد إلى أنا مماثلة، والكتفان الضيقان إلى العكس، وإذا كانا هابطين، إضافةً إلى ذلك، دلّ هذا على أننا أمام إنسان قد كفّ عن إثبات نفسه وعن مواجهة العالم بشجاعة.

إذاً ينطق الكتفان ببعض الأشياء عن طبيعة حوار صاحبهما مع العالم، علماً بأن الكتفين مستطيلي الشكل يدلّان على الصحة والعافية بالمعنى الفعلي. بينما يكشف الكتفان الهابطان أن أصحابهما خائرو القوى، ويكشف الكتفان المرفوعان أن أصحابهما يريدون التملّص من المسؤولية تجاه من هم أعلى منهم. إذ إن الكتفين المرفوعين يصبحان ضيقين أيضاً، فيما يقمّان للرأس مرافقة حامية في محاولته الانسلاخ بعيداً.

أضف أن تفاوت ارتفاع الكتفين النسبي يشير إلى نصف الحقيقة الذي يتم التشديد عليه في الحياة. هكذا فإن الكتف الأيمن عند الرجال غالباً ما يكون أخفض قليلاً، ويشير بذلك إلى أنهم أكثر استرخاءً في هذا المجال وأنهم يميلون إلى الإقبال على العالم بشكل مسيطر وهجومي. أما الكتف الأيسر الأخفض، وهو الغالب عند المرأة، فيدلّ على أنها تفضّل مواجهة العالم المحيط بطريقة منفعة أنثوية. يحلو للمرء أن يُظهر للعالم بالكتف "البارد والمسترخي" ذلك الجانب الذي يشعر فيه بثقة أكبر.

إن الوظيفة الأساسية للكتفين هي منح الذراعين حرية العمل، ولكن مثلما يمكن أن يرتحلا بمرور الزمن إلى الأعلى ويوقراً مخبأً للرأس، قد يندفعان إلى الأمام كي يحتضنا الصدر والقلب، وهي وضعية وصفية لحماية النفس والدفاع عنها، يُظهر بها المعنيون مدى رقة شعورهم واحتياجهم للحماية. غالباً ما يتوارى خلف ذلك عند النساء شعور بضرورة حماية نهديهن من العالم أو حتى إخفاءهما عنه. كثيراً ما ترجع مثل هذه الوضعيات الخاطئة إلى مدة البلوغ. لا شك في أن نمو الثديين عند الصبيان في هذه المرحلة أمر غير مرحّب به على الإطلاق، ويسببان الخجل والإحراج لصاحبهما الذي يحاول إخفاءهما بشتى الوسائل، حتى بالتصغير الجراحي. كما إن الصدر الكبير عند الفتاة قد يدفعها إلى إخفاء هذا القدر من الأنوثة الظاهرة، لا سيما في حال انعدام الثقة بالنفس. إن مشاعر الدونية والوجل وانعدام الثقة بالنفس فيما يخص دور الأنثى الذي لا تواجهه الفتاة بصورة واعية، تتجسّد وتصبح مرئية وملموسة كدرع في المناطق الموافقة، وإذا استهدفت وضعية حماية القلب والمشاعر القلبية، غالباً ما يكون الكتف الأيسر منحنيّاً إلى الأمام بنوع خاص. بهذه الوضعية يجعل المصابون أنفسهم أكثر نحولاً وضيقاً، وكأنهم ينطوون على أنفسهم ويختبئون فيها. بذلك يضيّقون الخناق على أنفسهم، فلا يعود جناحا الرئة ينفثان بصورة كاملة، ويوضح التنفّس السطحي الناجم عن ذلك قلّة استعدادهم للتواصل. مع صورة الإغلاق والانغلاق تجاه الخارج يتوافق الميل إلى إخفاء الانفعالات وإلى عدم الدفاع عن النفس في حالات الاعتداء المحتملة. بدلاً من ذلك يميل ضحايا هذه الوضعية إلى الانسحاب أكثر فأكثر إلى مخبأهم المكوّن من كتفيهم وذراعيهم المدفوعين إلى الأمام وظهرهم المقوّس، ولكن كل مخبأً فعّال يقترن إلى جانب الحماية الموهومة، بضيق وجمود وانقباض يصل حتى ضيق النَفَس.

## مشكلات الكتف

### ملخ الذراع

في هذه الإصابة الشائعة والمشهّدية في مفصل الكتف، يقفز رأس عظم العضد خارجاً، بينما يخرج المصابون كذلك عن طورهم. قبل الإصابة كانوا قد فقدوا أعصابهم، إذ إن الأذية تنجم عن حركات في الذراع متجاوزة للحد. هنا

يحاول أحدهم بتشنج القيام بشيء ما بيديه وقدميه مع سوء تقدير لإمكاناته الذاتية ومغالاة فيها، ويبين الذراع هذا المطلب المتطرف عن طريق الكف عن المشاركة في اللعبة وترك مكانه الطبيعي والإشارة بألم إلى أنه ليس وحده على الطريق الخاطئة، بل صاحبه بالدرجة الأولى. أما توجيه الأمور في الطريق الصحيحة ثانيةً فيتطلب تطبيق جهد مفرط بطولي وواع مرة أخرى، حيث يضع المعالج قدمه تحت إبط الضحية ويجمع المفصل ثانيةً بدفعة واحدة؛ وذلك غالباً بعد أن يعطي لنفسه شخصياً دفعة نفسية للإقدام على مثل هذا التداخل البطولي الهمجي. لا شك في أن هذه الطريقة المتفق عليها من قبل الجميع، تُبدي ميولاً هوميوباتية. فالفعل الذي تجاوز الحد وأحدث المكروه يتم تقليده مرة أخرى والمبالغة فيه عن عمد. بذلك يتم على الأقل جسدياً ردّ الذراع الذي حاد عن السكّة إلى الطريق الصحيحة. أما كون صاحبه أيضاً قد اهتدى إلى الطريق الصحيحة، فهو أمر يتعلق بشكل أساسي بمدى وعيه لهذا الحدث. يحدث في بعض الحالات ما يُسمى ضعف محافظة الكتف، هذا يعني سهولة انخلاع الكتف مستقبلاً في الظروف ذات الصلة، وأخيراً في كل مناسبة. مثلما يجعل المصاب جسده ضحيةً مزمنة للمحاولات الحركية المتجاوزة للحد، يتحوّل هو نفسه إلى ضحية محاولات علاجية بطولية. لا بد لكل طبيب أن يتماسك ويجمع قواه قبل أن يجمع مفصل ضحيته بهذه الطريقة.

## أسئلة

- ١- أين أشطح وأذهب أبعد مما ينبغي؟ إلى أي مدى تجاوزت إمكاناتي وتخطيت عن حدودي؟
- ٢- هل أجور على نفسي أو أكلّفها أكثر مما في وسعها؟ هل أطلب المستحيل وأولم نفسي عبثاً؟
- ٣- أين أجفل من الحدود بالمعنى المجازي وأضيق على نفسي بما لا يتفق مع نفسي ومع هدفي في الحياة؟
- ٤- ما الذي أريد بلوغه؟ إلى أين أريد الوصول؟ الإلمّ تهدف رمية عمري؟ ما هي "الرمية الكبرى" (١) التي أسعى إليها (سراً)؟

طبيعي أنه يجدر بالمصابين نقل محاولاتهم الحركية المتطرفة إلى المجال النفسي الذهني، فالنفس أكثر تحملاً على هذا الصعید، وتتيح عدا ذلك فرصاً لبلوغ الهدف الحقيقي من الحركية الجريئة، والحركات التي يقفز فيها الذراع إلى الخارج هي في معظم الحالات حركات الطرد المركزي أو الحركات النابذة

١- بمعنى النجاح العظيم. - المترجم.

الشبيهة بالرمي، واللافت في هذه الحالة بصفة خاصة أن الرمية الكبرى يمكن أن تكون أسهل نجاحاً بالمعنى المجازي.

يهدف العلاج المألوف في الحالة المزمنة إلى تقوية محفظة الكتف عن طريق تدريب الحركة وتدريب القوة بشكل معتدل، مما يقوي العضلات والأربطة المحيطة بمفصل الكتف ضمن حدود مأمونة. على هذا النحو يتم تجنب الاستمرار في استهلاك المحفظة المفصلية الذي يحدث مع كل خلع وردّ لخلع، ويمكن نقل هذه الخطّة إلى المستوى النفسي للمشكلات. ينبغي على المصابين أن يتدربوا على الحركة ضمن الحدود التي تتيحها لهم الظروف الخارجية، إنما من دون تجاوزها. يشترط هذا معرفة الحدود بالطبع. من هنا ليس المطلوب الرفق والهوادة، بل الشجاعة والجرأة. من يعرف حدوده في وسعه أن يتجرأ حتى على تجاوزها وتجاوز حدود طاقته. بيد أن هذا سيكون بمثابة المهمة المخّصة، مثلما تظهر في الذراع الذي تجاوز حدوده. لا بد للمرء من تجاوز حدوده وبلوغ الأهداف البعيدة، حتى في ظلّ جهود جبّارة وآلام في بعض الأحيان.

### متلازمة الكتف الذراع

وهي عبارة عن أعراض ألمية في ناحية الكتف والذراع، غالباً ما ترتبط بمتلازمة العمود الفقري الرقبي. يذكر الطب المدرسي أكثر من 20 سبباً، بدءاً من فتق النواة اللبية وصولاً إلى الأورام. يتعلق الأمر في الغالب بأعراض فرط إجهاد مع إثارة في الضفيرة الرقبية العضدية، أي تلك الضفيرة العصبية المسؤولة عن تعصيب الذراع. تصبح حركات الذراع مؤلمة إلى أن يتعذّر على المريض أخيراً رفع ذراعه فوق المستوى الأفقي على الأقل. كثيراً ما يشعر المريض أن ذراعه ثقيلة بشكل غير طبيعي، وتبين له صعوبة الخروج من وضعية الراحة الإجمالية الناجمة عن الارتخاء وفتور القوى.

يكاد المرء لا يحتاج إلى تفسير عندما لا يعود بإمكان المريض رفع ذراعه، فهو لم يعد قادراً على القبض على حياته بيده، لم يعد قادراً على التشمير عن ساعد الجد والعمل بقسوة وإظهار أنه الأمر الناهي في بيت (الجسد)، والأمر الحاسم في التفسير هو كون الذراع المحاصرة والمكبوحة هي الذراع اليمنى الذكورية التي كان للمرء أن يمسك بها سيف السلطة، أم هي الذراع اليسرى الأنثوية التي نفضّلها للطلب والالتماس، جاعلين يدها كالطبق. يوضح العرض للمصابين ما الذي ينبغي أن يخفّفوا منه في حياتهم، وذلك عن طريق الحيلولة بينهم وبينه. لقد طالت محاولة جعل كل شيء في قبضة اليد في هذا الجانب، وهو يحظى الآن باستراحة إجبارية، بينما يحظى الجانب الآخر بفرصته. إذا تعطلت ذراع المرضى اليمنى الضاربة مُعِوا من محاولة إخضاع العالم؛ إذ لا يعود

باستطاعتهم أن يأمرُوا وينهوا كما يحلو لهم. أما تعطيل الذراع اليسرى فيحرم المصابين من إمكانية التمسك والتشبّث، ورمزياً من إمكانية الطلب والالتماس والاستجداء.

تكمن المهمة التعلّمية في توفير الراحة للجانب المعاق، فإذا كان القطب الذكري محاصراً ومكبوحاً، أدى هذا تلقائياً إلى المزيد من التعاطي مع المجال الأنثوي؛ إذ لا يبقى أمام المصابين سوى اليد اليسرى، مما يرغمهم على القيام بالمزيد باليد اليسرى<sup>(1)</sup>، انطلاقاً من الوضعية الرخوة والمستهترة للقطب الأنثوي الذي يفتقد إلى شدة مراس وعناد الجانب المقابل. أما إذا كان الجانب الأنثوي هو المكبوح فهذا يعني المزيد من الاهتمام بالقطب الذكري. لا بد من التشمير عن ساعد الجد والعمل بقسوة وإمساك الحياة بقبضة اليد. تنص المهمة على النظر نحو الأيمن، وتدعو المصاب إلى التحكّم بيده بوجهة سفينة الحياة وتقرير مستقبله بنفسه.

---

## أسئلة

- 1- ما هو الجانب الذي أقلت من قبضتي ولم أعد أسيطر عليه؟
  - 2- إلى أي مدى تجاوزت الحد في موضوع الجانب المكبوح؟  
وبماذا؟
  - 3- لأي غرض رفعت ذراعي المكبوح؟ من أجل القسَم، من أجل الضرب، من أجل رفع راية الاستسلام، من أجل طلب الكلام...؟  
ما الأمر المريب في ذلك؟
  - 4- ما الجزء المحروم من طبيعتي، الذي أهملته حتى الآن، وأنا مرغم الآن على الاهتمام به بشكل مشدّد؟
- 

## تشنجات الكتف

للتشنجات والقساوت العضلية في ناحية الكتفين وأعلى الظهر علاقة وثيقة بمشكلات فرط الإجهاد في ناحية القطن السفلية. إذ إن كل ما نحملة على الكتفين يضغط في النهاية على الحوض في الأسفل. على غرار الحال في آلام الظهر فإن ما يتسبّب في الشكايات هو ليس الأعباء التي يسرنا أن نحمّلها على كاهلنا بوعي، بل تلك الالتزامات التي نجررها هنا وهناك بشكل لاواع ومن دون أن نفرّ بها. حينما نأخذ على عاتقنا مسؤولية ما، فإننا نتحمّلها أيضاً. إن ما نحملة واقعياً أو رمزياً بوعي يمكن تحمّله جيداً، حتى لو كان ثقيلاً موضوعياً، ولكن ما لا نتحمّل

---

1- المقصود القيام بالأمر بسهولة. يُقال: "هذا يمكنني القيام به بإيدي الشمال". - المترجم.

مسؤوليته ولا نقرّ به، سرعان ما يصبح غير محتّم. من حمل العبء والمسؤولية طوال حياته طوعاً وبوعى، يحمل كتفين قويتين مع عضلات مدربة موافقة. بالمقابل، فإن من يتحمّل بصورة لاواعية أو على مضض، يكون حمله أثقل وتتصلّب عضلاته ويغدو كتفاه مؤلمين جراء ظواهر الاستهلاك.

تنص المهمة التعلّمية على إدراك فرط الإجهاد ومواجهة ما اضطر المرء إلى أخذه على عاتقه عن وعي وعن غير وعي ويثقل كاهله ويشنّجه. عندئذ باستطاعته اتخاذ القرار بوعي فيما إذا كان في وسعه مواصلة حمله طواعيةً أو إنزاله، لأنه بات غير محتّم ويجعل الحياة متناقلة. لا يمكن للمرء أن يتخفّف إلاّ مما يعرفه فعلاً.

---

## أسئلة

- 1 ما الذي يُثقل كاهلي ويُجهدني؟ ما الذي يضغط عليّ ويُتعبني؟
  - 2 ما الذي أخذته على عاتقي من غير شكوى أو تذمّر، ولكن على مضض بيني وبين نفسي؟ وما الذي أخذته على عاتقي في ظلّ الاحتجاج والاعتراض؟
  - 3 ما الذي يُثقل كاهلي من التزامات وواجبات ومسؤوليات؟
  - 4 ما الذي أريد حمله؟ ما الذي يجب عليّ تحمّله؟ ما الذي لم أعد أرغب في حمله أو تحمّله؟
-