

الفصل الثالث عشر

الساقان

تشكل الساقان، مع القدمين ومفاصل عنق القدم والركبة، تلك الوحدة الوظيفية التي تجيب عن السؤال: "كيف تسير الأحوال؟". حياتنا بكاملها تقوم على الساقين، حتى إن كنا لا نغير هذه الحقيقة سوى القليل من الأهمية بصورة عامة. الساقان مسؤولتان عن الحركة والتنقل في المكان، وبذلك تبيينان كيف نمضي في طريقنا. يرمز التماس مع الأرض إلى صلة الطرفين السفليين بالواقع الملموس، ففي حين تتدلى الذراعان في الهواء، تقف الساقان بقدميهما على الأرض. تبوح الساقان بكيفية تحرّكنا في الحياة وبالموقف الذي نتخذه فيها، ما إذا كنا نقف وننهض بأعمالنا، ما إذا كنا نتظاهر، ماذا نمثل، أين نشوّه أنفسنا ونحرقها وبم ندّعي. الموقف شيء مركزي، وموقفنا من الحياة يقرّر شعورنا فيها. وضعنا الاجتماعي يحدّد ما إذا كنا عزّب وحيدين في الحياة أم أزواجاً.

تميل الساقان، مثلهما مثل الذراعين، إلى الاحتفاظ بالطاقة غير الموضوعة موضع التنفيذ، وتتجسّد انفعالات الهروب المكبوحه في توتّرات وتقلّصات، ودوافع القتال المصدودة في تشنجات، والموقف المترخي المتخاذل في عضلات متراخية متخاذلة. تختلف السيقان باختلاف البشر ومواقفهم. مع ذلك يمكن التعرف إلى نماذج متكررة. ليس عبثاً أننا نتكلّم عن الأطراف، فهي التي تربطنا بالطرفين النقيضين: القرب والبعد، وتتمثّل وظيفتها في الموازنة بين الطرفين النقيضين. الساقان الضخمتان مفتولتا العضلات اللتان تميلان إلى مشية الفرشخة، بسبب احتكاك الكتل العضلية بعضها ببعض، تبوحان بشخصية مماثلة. على الرغم من كل قوتها فإن الحركة التلقائية والتغييرات المفاجئة ليست نقطة قوتها، وتوحي المشية الجامدة والمتصلّبة بالضرورة ببذل الجهد، ويُسْتَعاض عن خفة الحركة ومرورتها بالقوة والمتانة، وإذا أُضيف إلى ذلك ما يتناسب معهما من قدمين خشنتين وفظّتين، اكتملت صورة الفيل في محل الخزفيات⁽¹⁾.

القطب المضاد تمثله الساقان الهزيلتان بعضلاتهما الضئيلة والضعيفة اللتان تكابدان في حمل صاحبهما على القدمين، وتهدّدان بالتداعي والانهيّار تحت ثقله في كل لحظة. نتيجة الصعوبات في الوقوف على القدمين وانعدام المواقف الثابتة يكون المعنيون بحاجة واضحة إلى الاستناد. يسيرون على ساقين تحتاجان

1- بمعنى ما يُقال لدينا: "قام الدب ليرقص...". - المترجم.

إلى الدعم، وهم قلقون على موقفهم وتقدّمهم. تبعاً لذلك يبحثون عن الدعم والمعاضدة في كل مكان، ويلتمسون تلك الثقة والطمأنينة التي لا تشاء أن تتطور جيداً في القاعدة الأساسية لحياتهم، وللتعويض عن ذلك غالباً ما يحاولون الحصول على السند في الأعلى على الأقل، وذلك عن طريق التشديد على عضلات ذراعيهم أو عضلات دماغهم.

الساقان صلبتا العود ساقان رفيفتان أيضاً، ولكنهما ليستا ضعيفتين بأي حال. تمازان بحركية تلقائية شديدة قد تصل حتى القلق والتلمل العصبي. هما ساقان دائمتا الارتحال، وتعانيان من مشكلات في الوصول والاستقرار. تُعدّ هاتان الساقان جذابتين، فهما مشدودتان وممشوقتان، وخفيفتا الحركة ومرهفتا الحس في الوقت نفسه. إنما يتوارى عدم الاستقرار خفية خلف هذه الأناقة الظريفة والنشيطة.

تقابل الساقين صلبتي العود الساقان الضخمتان ضعيفتا التكوّن اللتان يلفت أصحابهما الأنظار بمشيتهم المتناقلة، التي يجرجرون به أنفسهم في الحياة. منذ نعومة أظفارهم وهم يسمعون عبارة: "ارفع رجلك عن الأرض وأنت تمشي!"، أو "أنت تتعثّر بقدميك!"، وهم غالباً ما يحقّقون هذه التكهّنات ويقفون عثرة في طريق أنفسهم، ويعانون من صعوبات في الثبات على القدمين، فما بالك في التقدّم إلى الأمام. ضعف موقفهم يشدّهم إلى الأسفل، مثل العبء الذي عليهم أن يجرجروه معهم. قد تكون مشيتهم المتراخية التي توحى بالزحف، غير صالحة لمواجهة الحياة. غالباً ما يفتقدون في زحفهم هذا إلى الثبات والميل إلى الجلد الضروريان.

1- مفصل الركبة أذيات الهلالة (Meniskus)

نعالج في مفصل الركبة موضوع الخشوع والخضوع، فثني الركبة والركوع حركتا استسلام وخضوع. بهذه الطريقة يقابل المرء رجال الدين وأصحاب الكرامات؛ كما كان المرء يمثل أمام الملوك على هذا النحو أيضاً، وبلغت الانتباه أن الإنسان المعاصر أقل ميلاً إلى ثني ركبتيه. يكاد لا يوجد أي مناسبة للركوع، بغض النظر عن الوضع في الكنيسة الكاثوليكية، بل حتى في هذه الأخيرة يجري الآن تحوّل ملحوظ. وفقاً لـ "اللوائح" الجديدة يجوز للمرء أن يبقى واقفاً في الأوقات التي كان عليه في السابق أن يركع فيها، فالمرء اليوم يجابه العلي القدير بدلاً من الركوع أمامه بخشوع. لقد انخفضت أسهم التواضع والخشوع والخضوع عما كانت عليه في السابق.

أصبح الإنسان المنتصب الشامخ المثل الأعلى كل إنسان ملك نفسه. حتى الأعمال التي كانت تتطلب الركوع في السابق، أصبحت اليوم تستخدم أجهزة وآلات جعلت هذه الوضعية لا لزوم لها. من هنا، لا غرابة في أن مشكلات الركبة، بما فيها أذيات الهلالة قبل كل شيء، باتت تحظى بأهمية شديدة.

تنجم إصابات الهلالة عن فرط الإجهاد. تتيح الهلالتان المكوّنتان من الغضروف حركات دورانية في مفصل الركبة البكرية، على الأقل في وضعية الثني. من حيث الشكل تشبه إحدى الهلالتين هلال القمر والأخرى القمر البدر. كما توافقان القطب الأنثوي من حيث وظيفتهما كذلك. أثناء الإصابة تنهرس الهلالة بين عظمي الفخذ والساق القويين، وتتمزق. يشبه العلاج المألوف علاج قنق النواة اللبية، حيث يتم استئصال النسيج التالف الذي بات أضعف من أن يتحمّل الإجهاد المطلوب. بعد ذلك كثيراً ما يحاول المصابون مواصلة الثبات أمام فرط الإجهاد من دون مصدّ غضروفي.

يكشف العرض للمصابين غرورهم. ينبغي عليهم معرفة حدودهم واستيعاب أنهم تجاوزوا دافعهم الحركي وذهبوا أبعد مما هو مطلوب من الجسد أدائه. إذا تغافلوا عن إشارات الإنذار المؤلمة، انعكست المواضيع غير المعاشة والمدفوعة

إلى الظلّ، وهي التواضع والخضوع في الركبة المخلوقة لذلك، وبدلاً من الخضوع الطوعي يعيشون الآن تواضعاً إجبارياً في تحدّد حركتهم ومذلةً الأهم.

أسئلة

- ١- ما هو الدور الذي يؤديه التواضع في حياتي؟ هل أنحني أمام الضرورات، أم أدع القدر يُحنيني؟
- ٢- هل يوجد إنسان أو موضوع يُجبرني على الخضوع؟
- ٣- هل أحاول اللفّ والدوران في حالة فرط الإجهاد؟ هل أميل إلى التلوي جسدياً؟
- ٤- فيم أنا حدّي وشديد التطرف ولا يُركعني سوى "العنف الشديد"؟
- ٥- كيف لي أن أحرز، إلى جانب سروري بالالتفاف والدوران الخارجي، الالتفاف والمخرج الداخلي أيضاً؟
- ٦- هل ينبع سروري بالحركة الخارجية من الهدوء والراحة، أم أنه يولد من الطموح واللهوّة؟
- ٧- إلى أين يُديرني القدر؟ إلام ينبغي أن أوّجه نظري؟

يتعلق الأمر بالاستقامة وبالإقرار بكل صدق ما هي الإنجازات المطلوبة فعلاً. يشتدّ الاشتباه عند الرياضيين المتطرفين بأنهم يلجؤون إلى المغالاة في الحركية الخارجية للتعويض عن انعدام حركيتهم الداخلية. بدلاً من الحرص على شيءٍ من عزم الدوران داخلياً وعلى بذل الجهد في سبيل وجهات نظر بديلة، يلقون ويدورون خارجياً إلى أن يتمزّق حبل صبر القدر وتتمزّق هلالتهم. بهذا المعنى ترغمهم أذية الركبة على اتخاذ وضعية صادقة، وموافقة داخلياً أيضاً، من انعدام الحركية، ولا بد من الاستفادة من الراحة الإجبارية كي يعود المصاب إلى صوابه: أن يصير الأعظم خارجياً، هو أمر يتطلب حركية داخلية وشيئاً من التواضع، بحيث لا يمكن إرغامه على القيام بما هو خارج عن إمكاناته أو مهماته. إذا درسنا مسار الحادث المباشر أثناء الرياضة مثلاً، وجدنا وضعاً ينبغي فيه التعويض عن انعدام الحركية الذهنية بالتواءات جسدية مغالى فيها. لو واجه لاعب كرة القدم الكرة أو اللاعب الخصم بمهارة أكبر وذكاء أشد بمساعدة رأسه المفكّر والمدبّر، لكان في غنى عن الالتواء والقتل بهذا الشكل. أضف أن الأمر غالباً ما يتعلق بظروف "يلعب" فيها المعنيون بإحساس داخلي بالتوتر يكاد

يُمزِّقهم. لا تحدث الأذيَات عادةً في الدورانات المنقَّذة بسرور بالحركة، فحدث الأذية يتطلَّب دائماً شيئاً من الغلو الداخلي أيضاً.

2- الربلتان و تشنجاتهما

تمثل الربلتان أساس الساقين الجميلتين، حيث تمتازان بقدر معتدل وسليم من العضلات وتعطيان الساقين والإنسان بكامله حيويةً وتوثباً ومرونة. تنبدي حالة التحفز والتوثب عند الإنسان في ربلتيه، وتكمن نقطة قوتها في الوثبة الصحيحة. إذا لم يتمكَّن الإنسان من هذه الأخيرة، وفاته القطار أو الالتحاق بالركب، غالباً ما يظهر فرط الإجهاد غير المقرَّب به في الربلتين. يمكن أن نعدَّ الربلتين الخزنة السرية لحالات فرط التوتُّر الانفعالي التي نمرُّ بها، لذلك تكمنان خلف عظمي القصبية (الظنوب) وفي حمايتهما. يوجَّه عظام القصبية الساقين، وبالتالي حركاتهما، ويضعان الضوابط والمعايير، ولهما علاقة بالقدرة على الصمود والتحمُّل. إذا تلقى المرء ضربة على قصبته، بات مكبوحاً في تقدِّمه مؤقتاً. من هنا نجد أن لاعبي كرة القدم والهوكي، حيث يكون للقدرة على الصمود وفرض النفس الكلمة الفصل عندهم، يؤمِّنون هذه المنطقة القوية والحساسة في آن بواقيات الظنوب. لما كان عظام الظنوب يتقدَّمان الإنسان في الحياة، فهما الأكثر تعرُّضاً للإصابة أيضاً، وتسجِّل البقع الزرقاء والألام الشديدة مدى حساسيتهما وعدم تسامحهما. هذه هي حال الربلتين الطريبتين أيضاً. إنما بطريقة أخرى.

إن ما يمكن استنتاجه، في تشنجات الريلة الليلية، من الحدث الحلمي هو أمر واضح وصريح، أو بالأحرى يحذو حذو تشنجات الريلة التي تظهر عند تمديد مباريات كرة القدم. لا تُمدد مباراة كرة القدم شوطين إضافيين إلا إذا كانت مباراة فاصلة يتوقَّف عليها "تقدِّم" أحد الفريقين في الترتيب. حينما يتَّجه التوتُّر الانفعالي المرتبط بـ "الارتقاء" أو "التقدِّم"، مع نهاية المباراة إلى ذروته، تكشف تشنجات الريلة الإجهاد الانفعالي عند كل لاعب. طبيعي أن الجهد الجسدي يكون ملحوظاً بشكل خاص أيضاً. بيد أن ما يلفت الانتباه في هذا الشأن هو أن اللاعبين أنفسهم غالباً ما يتحمَّلون هذه الإجهادات أثناء التدريب من دون أي مشكلة، ومن غير تشنجات في الريلة. كما إن عدائي الماراثون الذين يمرُّون في إجهادات جسدية كبيرة، نادراً ما تظهر لديهم تشنجات الريلة، ولعل ذلك يعود إلى أن الإجهاد الانفعالي غالباً ما يكون أقل بكثير في هذه المسابقات الطويلة التي تكاد لا تسبِّب أي توتُّر.

تميط التشنجات الليلية اللثام عن أن التوتّر الانفعالي المحتبس طوال النهار هو من الشدة إلى حد تتعذّر معه مجابهته بما يكفي من الوعي في المعالجة الليلية. هكذا يهبط تحت جناح الليل إلى الجسد، ويتمظهر على شكل فرط توتّر في عضلات الربلة.

أما الإجراء الأولي المألوف الرامي إلى إرخاء العضلات المتشنجة فيعمل هوميوباتياً. حيث يقوم المصاب بدفع ساقه بشدة ضد مقاومة، ومع هذا الجهد المقصود الذي ينقل حالة التوتّر والشّدّ البالغ إلى الوعي، ينشأ الحلّ، وهو إرخاء التشنج، ولمحاولات القفز اليائسة التي يقوم بها المصابون، تأثير مشابه، فالصورة المرضية تُخرجهم من الحدث الصراعي الجسدي، وترغمهم على القيام بجهد واع. قد تكون لحظة الصحوّة هذه كافية لإدراك الصراع الجسدي المغالي فيه وكشف التوتّر الانفعالي والطموح الذي يكمن خلفه. يتعلّق الأمر بإبداء مقاومة واعية، بالجسد والنفس، لما هو مهذّب انفعالياً، إذ عندما يكفّ الوعي عن الصراع، لا فرصة أمام الجسد وحده، فيبين عندئذ حالة فرط الإجهاد على شكل تشنج ومعص، وهي الصورة الكاركتيرية للصراع. أما إذا تم قبول التحديّ بوعي ثانية، فهذا يعني إعفاء الجسد من مهمة مقاومة ما لا يمكن إيقافه بالوسائل الجسدية على أي حال، ومع خطوة الوعي هذه والجهد المنقذ على نحو يكاد يكون طقسياً يخفّ الشّدّ والتوتّر الجسدي. حينئذ يمكن مواصلة اللعب أو النوم، أو بالأحرى الحلم. إذا أدير الصراع مجدداً بوعي انفعالي، أمكن للجسد أيضاً أن يواصل الكفاح. هكذا فإن تشنج الربلة الجسدي يبوح دوماً بشيء من الاستسلام ويكشف عن المهمة، فهو يعطي المصابين إشارة مفادها أن قدرتهم القتالية قد سُتّت، أو بالأحرى باتوا عاجزين عن الكفاح. ما لا يقرّون به نفسياً، يغدو واضحاً جسدياً.

أسئلة

- 1- ما الذي عساه قد احتبس في ربلتي من توتّر انفعالي بالغ غير مقرّ به؟
 - 2- إلى أي حد افتقد إلى الكفاح الانفعالي في حياتي، مما يجعله يتجسّد في تشنجات؟
 - 3- ما الذي أقاومه وأدفعه عني، بالمعنى المجازي، عندما أذفع ساقي المتشنجة ضد مقاومة؟
 - 4- أين يفتّرض بي أن أبذل جهدي بوعي أكبر كي أفرض صراعاً مشحوناً انفعالياً؟
 - 5- ما هو موضوع الرهان، ما هو الأمر غير المؤكّد بالنسبة لي حالياً، وكيف أتعامل معه انفعالياً؟
-

6 فيم أريد أن أقفز خارجاً (أن أطلع برّام وأن أستسلم، من دون أن
أعترف بذلك؟

3- تمزق وتر أخيل

ترتبط عضلات الربلة القوية بالعقب عن طريق وتر أخيل. حينما يتمزق هذا الحبل الوتري، يتعذر على المرء القيام بأي خطوة، ولا بأي وثبة على الإطلاق. ثمة مبررات عديدة لتحوّل العقب إلى عقب أخيل، وبالتالي إلى موطن ضعف الإنسان، فهو الموضع الذي هُدِّت به حواء، عند الطرد من الفردوس، على أنه هدف هجوم الحية. بوصف الحية الذراع الطولى للشيطان، رمز الثنائية والشر، سوف تهاجمها في نقطة الضعف هذه. أما الأسطورة التي تُظهر العقب كمنطقة محفوفة بالمخاطر بصفة خاصة، فتعود إلى أخيل، بطل حرب طروادة، فقد أرادت أمه أن تحول دون أن يمسّ ابنها الحبيب أي سوء في العالم، لذلك قامت بتغطيسه في مياه نهر العالم السفلي أسطّس المانحة للخلود، ولكن كان عليها أن تمسكه في موضع ما كي لا يغرق ويغور كلياً، وبما أنها اختارت العقب، فقد بقي هذا الأخير الموضع الوحيد الحساس والقابل للإصابة عند أخيل، وقد أصابه فيه سهم هكتور، وتركه يموت شاباً. أخيراً فإن العقب هو أكثر المواضع التي تربطنا بأمنا الأرض التي تشير واقعياً ورمزياً إلى القطبية، إلى عالم الأضداد الأنثوي.

إن عالم الثنائية هذا، بوصفه القطب المضاد للوحدة الفردوسية، هو مكان الفناء وقابلية الموت والآلام، والعقب بوصفه موضع الاتصال بالقطبية عند حواء وأخيل وباقي البشرية، هو بوابة دخول كل أذى أو ضيم ممكن، ويحلو للشقاء بوصفه تعبيراً عن القطبية والقطب المضاد لهناء الوحدة، أن يقتحم الحياة في هذه المنطقة.

يُعدّ وتر أخيل الذي يرتكز على هذا الموضع الخاص، أضخم أوتارنا وأقواها، ولا يمكن أن يتمزق إلا إذا بالغ المرء وتمادى حتى التطرّف. في مثل هذه الحالات يتجاوز المرء إمكاناته ويتطرّف في شدّ الوتر ويمزّقه. إنه يمزق أوصاله بالمعنى الحرفي للكلمة، ولعل السؤال المنطقي الذي يطرح نفسه هنا هو: من أجل ماذا؟ يُقال: "تُف نفسه من أجل مهمة ما"، وهذا يعني أنه غامر بكل شيء من أجلها، وهذا هو الظرف الذي يورّط نقطة الضعف البشرية. تمزق الوتر يعيد المصابين إلى أرض الواقع دفعةً واحدة، ويوضح تعذّر رفع عقب أخيل، موطن الضعف، أن المرء مجرد إنسان وأنه غير خليق، في نطاق القطبية على كل حال، بما هو خارق. إن الغرور وادّعاء الخوارق إثم، لا بل كان الإثم الوحيد في العصور القديمة، وهو يتضح في الخطيئة الأصلية، حينما تعوي الحية حواء

بالأكل من شجرة معرفة الخير والشر كي تضاهي الرب، وعندما استباححت حواء هذه المعرفة المحفوظة للرب، حكم عليها الرب بالقطيبة وقال للحية: "...وأضع عداوةً بينك وبين المرأة وبين نسلك ونسلها. هو يسحق رأسك وأنت تسحقين عقبه...".

يتجلى هذا السياق في مستوى مبتذل في إصابات وتر أخيل الرياضية. يتعلق الأمر هنا بإنجازات خارقة ومتطلّبة، تكلف الجسد وأقوى أوتاره أكثر مما وسعهما. يبين وتر أخيل بتخاذله أن الرقم القياسي المنشود بعيد المنال. من المعروف أن الشخص الأكثر ذكاءً وحكمةً هو الذي يتنازل ويلين، وكثيراً ما يؤدي الجسد هذا الدور الشاق إزاء العقل الطموح الذي يركب رأسه ويصمّم على بعض الأمور غير الواقعية. هذا ما اتضح بشكل خاص عند بعض رياضيين ألعاب القوى في زمن ما قبل انتشار مراقبة تناول المنشطات، فقد ولدت الكتل العضلية الخارقة جراء تناول الهرمونات قوى كلّفت الأوتار مفرطة الشدّ أكثر مما في وسعها وجعلتها تتمزّق بالجملة. عندما تحترق وتذوب أزرار الأمان في الوعي، من دون أن يلاحظ المصابون ذلك، يضطر الجسد إلى إيقاف رحلة الطموح الجنونية.

هذا ما يتكفّل بإدراج وقفة تفكير وفاصل تأمل، وتبقى إمكانية الحركة الذهنية خير إمكانية حركية بالنسبة لغير المتدرّب في هذا الشأن. بدلاً من التخبّط وبذل الجهد وإنجاز ما هو غير معقول جسدياً، يحين فجأة أو أن ترك الأفكار تسرح وتجول. تبين العضوية أهمية التوقّف والانقطاع، فالصلة بين الجهود الانفعالية من جهة والبنية الداخلية المرّمزة في العظام أضعف مما ينبغي، والمصابون يسرون في طريق لا تناسبهم في الحقيقة. يقول الجسد إن هذا يجب أن يتوقّف، ويتكفّل في الحال بالإسعاف الأولي، وذلك بالإيقاف الفجائي للمشاريع الطموحة، فهو لم يعد يريد أن ينجز أي شيء بمثل هذه الوثبات ويقطع صلته بها. إما أن الطاقة وعنصر الحركة أقوى من هذا الحبل، أو أن الحبل أضعف من أن يتحمّل هذا القدر من الطاقة.

المهمة التعلّمية واضحة وتتمثل في قلب الخطّة القائمة حتى الآن رأساً على عقب: إعطاء راحة جسدية، وبالمقابل التفكير ملياً: أين أنا وإلام أسمى؟ الأهداف اللابشرية تتطلّب جهوداً لابشرية، حيث يمكن لبعض الروابط والصلات أن تنقطع.

لا بد من معرفة الروابط والصلات التي تجرّ إلى الويلات والمصائب والتخلّي عنها. يبدو أن بعضها قد أصبح ملزماً أكثر مما ينبغي ولا بد من قطعه.

إذا أفرط المرء في تقييد نفسه بأهداف طموحة تفوق إمكاناته الخاصة بمراحل، تمزقت الصلة بالعالم القطبي، وإلا اهتزت الأرض تحت قدميه وتعرض لخطر الاقتلاع. إنه التمزق الجسدي الذي يعيد الحقائق إلى أرض الواقع.

أسئلة

- 1- فيم أتجاوز إمكاناتي؟ من أجل ماذا "أنتف نفسي"؟
 - 2- أين وقعت في فخ الأحلام المجتحة، وقيدت نفسي بها؟
 - 3- ما هي الالتزامات والارتباطات في حياتي التي لا بد من قطعها؟
 - 4- أين يجب أن أحرر من الأرضية، أين يجب أن أتمسك بها ثانية؟
 - 5- أين ينقلب طموحي إلى أحبولة؟
 - 6- ماذا أفعل عندما تنقطع جميع الحبال؟
-
-