العرب
السبت 2019/09/28
السنة 42 العدد 11481

محاربو السرطان يصنع منهم المجتمع إما مقاتلين وإما أسرى

التضامن الاجتماعي مع المحاربين له مفعول السحر في تراجع المرض

جالسـت الكثير من المحاربين، وخرجت بنتيجة أنه يسـتحيل أن يشـعر الأصحـاء بالحالة النفسـية والسـلوكية التي يعيشـها مصابو الخلايا السـرطانية، حتى لو كانوا من الأطباء أنفسهم، لذلك تسعى "العرب" إلى نقـل تجربة حيّة يمكن أن تغير الكثير من المفاهيم والموروثات والتصرفات المجتمعية الخاطئة تجاه محاربي السرطان.

الاحتواء المجتمعي حياة

أحمد حافظ
كاتب مصري

القاهـرة - ربمـا دُوّنـت مـن قبل آلاف الكتابات الصحافية عن السـرطان ومحاربيه، لكن الفارق هنا أن كاتب هذه السـطور من محاربي السـرطان الذين يعيشـون حتى الآن تجربة المرض بكل تفاصيلها وتعقيداتهـا وآلامها. فطوال رحلة عـلاج امتـدت قرابة العـام، وما زالت، رصدت مآسـي وأحـلام محاربي السرطان مع المجتمع.

جلسات مع مقاتلين

عندمـا أبلـغ الأطباء سـعاد محمد صاحبة الخمسـين عامـا، أنها مصابة بمـرض سـرطان الثـدي، ولا مفـر من إجراء عملية جراحية لاستئصال الورم، اصطدمـت بمعاملة غير سـوية من أهل زوجها، ووجدت نفسها بين خيارين، إما الاسـتئصال للحفاظ على صحتها، وإما الاستسـلام للمرض وصولا إلى النجاة من نظـرة المجتمع، واختـارت الطريق الأول أمام ضغـوط أبنائها، رغم غضب زوجها بذريعة أن مظهرها سـوف يكون مشوها.

حُرمت سـعاد من الدعم المجتمعي مبكـرا فـي معركتهـا ضد السـرطان. فزوجهـا توقف عـن التكفـل بعلاجها بعد فتـرة قصيرة لارتفـاع ثمن الدواء، واضطرت إلى بيع ميراثها عند عائلتها للإنفاق على نفسها، ورغم انتظامها في العلاج كانت نسب الشفاء ضعيفة لسوء حالتها النفسية وشعورها بأن المجتمع القريب منها تبرأ منها.

في كل مرة كانت تأتي لعيادة الطبيب المعالج تبدأ جلسات العلاج الكيميائي بالبـكاء. قد تهـدأ قليلا، لكنهـا تعاود تذكير نفسـها بنظرة الأهـل والمجتمع إلـى حالتها، وكيف أصبحت وحدها في مواجهة مرض سرطاني ينهش جسدها، وتكتـوي أعضاؤها بنـار العلاج، حتى أبلغها الأطباء بأن استمرارها على هذه الحالة النفسـية كفيل بقرب موتها، لأن السرطان سوف يتمكن منها وينتشر في باقي جسدها.

عكست حالة سعاد أن المجتمع كفيل بتسريع نسب شفاء محاربي السرطان، وقد يكون السبب في التعجيل برحيلهم عـن الحياة، مهمـا كانت قـوة العلاج؛ إذ لا يمكـن للمصابيـن بهـذا المـرض اللعيـن أن يحاربـوا وحدهم دون غطاء مجتمعـي يوفـر لهـم الدعـم الكافـي ويحثهم على الثبات والتحدي والتمسك بعزيمـة المقاتلين على جبهـة الحياة، فـإذا كان العلاج من السـرطان أولوية قصوى، فلا قيمـة له أمام غياب التكافل الاجتماعي.

تكمـن الأزمة في أنه فـي الكثير من المجتمعـات يتـم التعامل مـع محارب السرطان على أنه شخص مؤهل للموت فـي أي لحظة، وإصابته بهـذا المرض تعنـي أنه فـي مراحل عمـره الأخيرة، وهـو تفكيـر خاطـئ كثيرا ما يتسـلل إلـى المريض نفسـه، فيبـدأ بالانهيار نفسـيا وبدنيـا منـذ لحظـة سـماع إصابته بالسـرطان، ويختار العزلة عن الاختـلاط والتعايـش مـع المحيطين بـه. يفكـر ويتأمـل فـي مـا تبقى من حياتـه، متى سـيموت وكيف يسـتعد لهذا اليوم.

صحيح ليس كل محاربي السـرطان يفكـرون بهـذه الطريقة، لكـن الأغلبية تذكّـر نفسـها بالمـوت طـوال الوقت، وهنـا يأتـي دور المعالـج النفسـي، أي المجتمـع، لتحفيـزه والتقليـل من خطورة المـرض وإبلاغه بـأن الجميع في انتظاره، وتذكيره بمواقفه الإيجابية تجاه الآخرين، ووصفه دائما بـ "البطل" و"المقاتل"، وليس المريض.

ليس بالضـرورة أن يكون المجتمع آلاف النـاس من الغرباء والأقارب، ولكن تكفي مسـاندة الأهل والأصدقاء وزملاء العمـل، أي الدائـرة التي تتشـكل منها قاعـدة علاقاتـه ومعارفـه المجتمعية القريبة، لأن ترك محارب السرطان ينعزل ويختلي بنفسه بعيدا عن الناس، يعني منح الفرصة للمرض للمزيد من الانتشار، وأحيانـا الانتصار، بحكـم تحطم جهاز المناعـة علـى وقـع انهيـار الحالـة النفسية.

عن تجربة شـخصية، فإن الكثير من أفراد المجتمـع، لديهم مفاهيم مغلوطة عن طريقة التعامل مع محارب السرطان، فـلا يفرقـون بيـن الشـفقة والاحتواء والدعـم، وأكثر ما يؤلم هذه النوعية من المحاربين أن يشـعرهم المحيطون بهم في المجتمع أنهم مرضى، أو يتعاملون معهم علـى أنهـم بحاجة إلـى معاملة خاصة.

وقمة الألم عند محاربي السرطان أن ينظر إليهم المجتمع باعتبارهم عاجزين أو قليلي الحيلة وغير قادرين على القيام بـأي مهمة، أو يتـم التعامل مع حالتهم الصحية بخصوصية شـديدة، فإذا قيل لأحدهـم لا تفعل هـذا لأنـك مريض قد تنهـار معنوياته إلى الحـد الأدنى، لأنه يغضب من نعته بالمريض.

يزداد ألم محارب السرطان كلما رأى أحدا يبكي على حالته الصحية، ويرتبط حـزن المجتمع المحيط بهـذه الفئة من المرضـى بالموروثـات الخاطئـة التي تشكلت في وجدانه عن ارتباط السرطان بالمـوت، فـي حين أن نسـب الشـفاء أصبحت في تصاعد مستمر بحكم تقدم الطـب عالميـا، ولا يـدرك المقربون من المصابين بالأورام الخبيثة أنهم أساس العلاج، والسـرطان لا يُقهر بالدواء في غياب دعم المجتمع.

وإذا كانـت لـدى البعـض قناعـة بحتميـة وجـود دعم مجتمعي واسـع لمحارب السرطان، فطريقة التعبير عنه قد تكون أشـد ألما وقسوة، لأنه لا يحب الدعم الزائف، ويكتشفه بسهولة ويؤثر سـلبا على حالته النفسـية، فقد يتصل أحـد الأصدقاء ليسـأل ويطمئن ويبكي ويقسـم أنه مصدوم وسـيكون بجواره طوال الوقت، وفجـأة يختفي ولا يهتم. هذا مثال لمن يظهر الشـفقة المرفوضة كليًا.

التفاصيل الصغيرة

لا يدرك كثيرون أن محاربي السرطان ربمـا يكونـون أكثـر فئـة تركـز على التفاصيـل الصغيـرة قبـل الكبيـرة، فهـم يبحثـون عـن قيمتهـم ومكانتهم عنـد المحيطين بهـم في دائـرة الأهل والأصدقـاء والعمـل، وكلمـا وصلهـم شـعور بأن لهم أهمية يزداد تمسـكهم بأمـل الشـفاء، وتقوى لديهـم العزيمة والتحدي لمواجهة المرض والعودة إلى محبيهم ومن يريدون اسـتمرارهم على قيد الحياة.

عندمـا يخفـت أو يختفـي اهتمام المجتمـع يحـدث العكـس، ويشـعر محارب السـرطان بأن وجـوده والعدم سواء، وهنا يستسـلم للمرض ويصاب بالاكتئـاب وسـوء الحالـة النفسـية وانهيار المناعة، وكلما حاول تشـجيع نفسـه تراوده تساؤلات مثيرة للإحباط، علـى غرار: لمن أعيـش؟ ولماذا أعيش؟ إذا كان الجميـع لا يسـألون أو يهتمون أو يشـعرون بغيابـي؟ في هـذه الحالة تقتصـر نظـرة المريـض علـى الموت المحقق، وأن الرحيل مسـألة وقت ليس أكثر.

أظهـرت دراسـات طبيـة أجريـت على متعافين من السـرطان، أن العامل النفسـي المرتبط بالتضامـن والتكافل الاجتماعي تجـاه هؤلاء المحاربين كان لـه مفعول السـحر في تراجـع المرض والشـفاء منـه، لأن السـرطان كثيرا ما يترافـق مـع مجموعـة مـن الأمراض النفسـية، مثـل الإصابـة بالاكتئـاب الحـاد والإحبـاط واليأس واسـتمرار القلـق والفـزع والخوف مـن المصير المجهول.

تكمـن أكثـر الأخطـاء المجتمعيـة المتوارثـة فـي أن أغلـب أطبـاء علاج الأورام السـرطانية، يتجاهلـون عقـد جلسـات توعويـة مـع أهـل وأصدقاء محارب السرطان قبل بدء رحلة العلاج، لتعريفهـم بالأسـلوب الأمثـل للتعامل مـع هذه الفئة وآلية دعمهـا ومؤازرتها وتثقيفهم بأن الخضوع لجلسات العلاج الكيميائي أو الإشعاعي خطوات ثانوية في مشوار الشـفاء، وأن الدعم النفسي والمعنوي هو الأساس في التخلص من السرطان كليًا.

هكـذا فعـل الطبيـب المعالـج لحالتـي، وهو طارق هاشـم مستشـار وزيـرة الصحـة المصريـة لشـؤون الأورام، حيـث أبلغ عائلتـي منذ اليوم الأول بـأن "تحسـن الحالـة المزاجية لمحـارب السـرطان مرتبطة بشـعوره بـأن المجتمـع يحتويه ويشـجعه كل لحظة، في معركتـه ضد المرض، وكلما كانـت الحالة النفسـية متميزة ارتفعت نسـبة الشفاء، ويصعب على أي مصاب بالسرطان أن ينتصر دون دعم مجتمعي واسـع، فهو مثل المقاتل تقوى عزيمته وإصـراره على الانتصار كلما تضاعفت نسـب المسـاندة والتحفيـز ووصفـه بالبطل".

فـي كل مـرة كنت أجالـس الطبيب يذكّرني بأن انخفـاض هرمون الانفعال عنـد محـارب السـرطان يسـهل مهمة القضاء على المـرض، بحكم أن الجهاز المناعـي قـوي، أيّ أن وجود احتضان مجتمعي للمصابين بـالأورام الخبيثة يزيـد مقاومة أجسـادهم للخلايا السـرطانية، فـي حين يحـدث العكس عندمـا تـزداد الضغـوط العصبيـة عليهم، وتتسـع دائرة انتشـار الخلايا في الجسد.

يضطر محارب السرطان أحيانا إلى إخفاء مرضه عن الناس، خشـية نظرات الشـفقة والحسـرة والتعامـل معه من قبل المجتمع بشكل سلبي. وتزداد هذه النسـبة بين النسـاء، خاصة إذا ارتبط المرض باسـتئصال جزء من الجسـد، مثل الثدي، وهؤلاء يعشن ظروفا نفسية قاسية، لأنهن يخترن التخفي والانطواء والكتمان على أن يتعرضن لتعامل شاذ أو نظرة دونية من أحد.

إخفاء المرض

مـن هـؤلاء (ع. ع)، وهي مسـؤولة حكوميـة كبيـرة بإحـدى الـوزارات فـي مصـر، أصيبـت بالسـرطان في البنكريـاس، وقـررت أن تخفـي نبأ مرضها عن الموظفين العاملين تحت رئاستها، لأنها ترفض التعامل معها بخصوصية، أو يشعرها أحد بأنها مريضـة ولم تعد قادرة على العمل، أو يجب أن تترك منصبها.

فـي أثنـاء جلسـات العـلاج الكيميائي، تكون هناك غرف على شـكل دائرة في بعـض العيادات والمستشـفيات، لإعطاء محاربي السـرطان فرصـة النقـاش مع بعضهـم البعـض والتعريف بحالاتهـم الصحية والتخفيف من وطأة المـرض، وكان لافتا أن الكثيـر من النسـاء اللاتي سـمعت قصصهـن يلجـأن إلى إخفـاء مرضهن بسـرطان الثدي خشـية التعامل معهن بدونية وبطرق غير سـوية من المحيط الاجتماعي.

يمكن بسـهولة في هذه النقاشـات المفتوحـة اكتشـاف أن السـرطان المجتمعـي الذي تتعـرض له محاربات سـرطان الثدي أشد قسـوة من الأورام الخبيثة، إذ يتم التعامل معهن بوصفهن ناقصـات أنوثـة، وإن لم يُقـل لهن هذا الـكلام بشـكل مباشـر تكـف النظـرة الدونية لأجسادهن، ما يجعلهنّ يواجهن آلاما متشـعبة، فإذا تجـاوزن صعوبات العلاج وأعراضه يصعب عليهن الثبات النفسـي والمعنـوي أمـام الحـط من أنوثتهن.

> تحسن الحالة المزاجية لمحارب السرطان مرتبطة بشعوره بأن المجتمع يحتويه ويشجعه كل لحظة، في معركته ضد المرض، وفق المحارب أحمد حافظ

أكثـر مـا يـؤذي محاربي السـرطان اتسـاع دائرة التطفـل المجتمعي الذي يرتبـط بتكـرار السـؤال عـن أسـباب تغير ملامح الجسـد. فهذه المسـؤولة الحكوميـة أوشـكت رمـوش عينيهـا وحاجبيهـا على الاختفاء، ويكاد شـعر رأسها يزول بسـبب العلاج الكيميائي، مـا دفعها إلى اسـتخدام أدوات تجميل تحافـظ بهـا علـى الحـد الأدنـى من ملامحهـا أمـام النـاس. وفـي كل مرة تصطـدم بعبـارات محبطة مـن نوعية "شكلك الأول كان أجمل".

لدى المصابين بالسـرطان مشـكلة أزلية مع تركيز الناس على أجسـادهم. وبسبب اسـتباحة انتهاك الخصوصية فـي المجتمـع، أصبـح مطلوبـا مـن محـارب السـرطان أن يتجـاوز آلام السـخرية من مظهره، ويشـرح أسباب وصولـه إلى هـذه المرحلـة ويرد على استفسـارات المتطفلين، وفـي نفس الوقت مطلوب منـه تجاوز أحزانه على اختفـاء ملامحـه الطبيعيـة كلما نظر إلى المرآة.

تزداد الحالة النفسـية سوءا عندما يصل التطفـل المجتمعي تجـاه خبايا مرضهم حـد التنمر بسـبب ملامحهم. فلا ينسـى أحمد، ذلك الشاب الثلاثيني الذي أصيب بسرطان الغدد الليمفاوية، أنه كان يتعرض للسـخرية دائما بسبب انتفـاخ البطـن وزيـادة الوزن بشـكل مفاجئ، بحكم أن الكثير من أنواع العلاج تحتـوي على نسـب مرتفعة مـن مادة الكورتيزون.

كان أحمد يسـتقبل سخرية البعض من مظهره بابتسامة هادئة دون أن يعبر عما يكنه من حسـرة، لكن عندما يختلي بنفسـه لا يجد صعوبة فـي البكاء على مـا وصل إليه مظهـره. وأكثر ما يؤلمه أنه منذ علم بإصابته بالسرطان استقبل الأمر بهدوء واعتبـره "قضاء وقدرا" وأظهـر التحدي للمـرض، لكنه لم يضع في حسـاباته أنه سـوف يواجـه أمراضـا مجتمعيـة فـي صـورة سـخرية وتطفل وتنمر تفـوق آلام السـرطان نفسه.

أقر هذا الثلاثيني بأنه لم يكن ينجح فـي تجاوز التنمر المجتمعـي مـن جسـده، إلا بجلسات العلاج النفسي التي كان يخضع لها على يد بعض المتعافين من السرطان، فهو لا يقصـد أنـه كان يذهب إلى عيـادات متعافيـن للتحـدث معهـم، بل يشـير إلـى تواصلهـم معه باسـتمرار منـذ معرفتهـم بإصابتـه بالمرض بعـد قيام أصدقائـه بالكتابة عـن حالتـه الصحيـة علـى صفحاتهم في مواقع التواصـل الاجتماعي وطلب الدعاء له.

تفتقـد المجتمعـات العربيـة ثقافة التأهيـل النفسـي لمرضى السـرطان بسـرد قصص المتعافين منه، ليشـعر هـؤلاء بأن الشـفاء قـادم لا محالة، ولا مجال للاستسلام أمام اليأس والإحباط، بحيث يكون الأمل والتفاؤل للتغلب على الخلايـا السـرطانية واعتبارهما جزءا أساسيا في مرحلة العلاج، وليس مكملا للدواء.

> أكثر الأخطاء المجتمعية المتوارثة تكمن في أن الأطباء يتجاهلون عقد جلسات توعوية مع أهل وأصدقاء محارب السرطان

المتعافـي مـن السـرطان فـي أي مجتمـع، هو الطبيـب النفسـي الأكثر قدرة على انتشـال المصابين الجدد من دوامـة اليأس، لأنه بالنسـبة لهم بارقة الأمـل في الانتصار والعودة إلى الحياة الطبيعية من جديد، الأجدر بفهم مشاعر وأحاسـيس محـارب السـرطان ويدرك كيف يتم التعامل معه.

يغيـب عـن أكثـر المتعاملين مع محاربي السرطان في أيّ مجتمع، أن هذه الفئـة لديها حساسـية مفرطة تجاه كل عبارة أو كلمـة أو موقف، لأنها صاحبة مزاج متقلب. قد تبتسم لأقل شيء، وبعد لحظات تصاب بحالة نفسـية سـيئة أو تبكي من موقف أو سـبب بسيط، لذلك، فـإن التعامـل مع محـارب السـرطان يتطلـب حكمـة وعقلانيـة واختيـار الكلمات بعناية دون إشعاره بأن ظروفه الصحية سبب المعاملة الاستثنائية من المجتمع.

قـد ينظـر البعض إلى الحساسـية المفرطـة التـي يصـاب بهـا محـارب السـرطان تجـاه تعامـل المجتمـع أو الأقـارب معـه بنوع مـن الاسـتغراب، لكـن هـؤلاء لا يدركـون أنهـا قـد تبلغ مداها تجاه شـريك الحيـاة، لأن إصابة أحـد الزوجين بالسـرطان ربمـا تكون أقـوى اختبـار لقوة العلاقـة الزوجية، فإمـا تكون هشّـة يتعامـل فيها الطرف المعافـى صحيـا مع المريـض بضيق وغضب وشـعور بأنه عـبء، أو يصبح المرض وثيقـة تبرهن على أن الزوجين يعيشـان حيـاة مثاليـة ومحصنة ضد التفـكك وقائمـة على الحـب والمصير المشترك.