

مكتبة

سلسلة مدرسة الحياة

العلاقات

كيف تختار الصداقة والحب

تحرير: آلان دو بوتون

ترجمة: إيهاب عبد الحميد



مدرسة الحياة
THE SCHOOL
OF LIFE

سلسلة مدرسة الحياة

العلاقات

كيف تختار الصداقة والحب

الكتاب: العلاقات، كيف تختار الصداقة والحب

سلسلة مدرسة الحياة بإشراف آلان دو بوتون

ترجمة: إيهاب عبد الحميد

عدد الصفحات: 144 صفحة

الترقيم الدولي: 5 - 230 - 472 - 614 - 978

الطبعة الأولى: 2023

مكتبة

t.me/soramnqraa

هذه ترجمة مرخصة لكتاب

RELATIONSHIPS

RELATIONSHIPS Copyright © 2016 by The School of Life

جميع حقوق هذه الترجمة مرخصة لدار التنوير © دار التنوير 2023

الناشر

دار التنوير

الإمارات العربية المتحدة: مدينة الشارقة للنشر - المنطقة الحرة.

هاتف: 0097153976948

تونس: 16 الهادي خفشة - عمارة شهرزاد - المنزه 1 - تونس

هاتف وفاكس: 0021670315690

بريد إلكتروني: tunis@dar - altanweer.com

مصر: القاهرة - 2 شارع السرايا الكبرى (فؤاد سراج الدين سابقا) - جاردن سيتي

هاتف: 002022795557

بريد إلكتروني: cairo@dar - altanweer.com

موقع إلكتروني: www.daraltanweer.com

سلسلة مدرسة الحياة

بإشراف: آلان دو بوتون

العلاقات

كيف تختار الصداقة والحب

مكتبة

t.me/soramnqraa

ترجمة

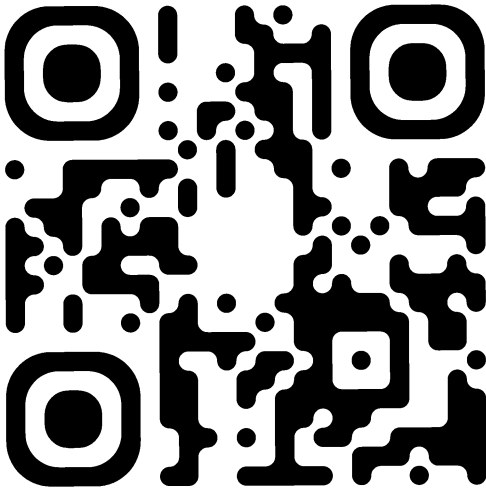
إيهاب عبد الحميد



سلسلة مدرسة الحياة

سجل في مكتبة

واحصل على بقية كتب السلسلة



انضم لـ مكتبة .. اصحح الكود

انقر هنا .. اتبع الرابط

المحتويات

1. ما بعد الرومانسيّة 7
2. اختيار الموضوع 15
3. النّقل 23
4. مشكلات القرب 31
5. «ضعف القوّة» 39
6. الشريك بوصفه طفلاً 43
7. أن تُحِبَّ وتُحَبَّ 49
8. المنزلة الرّفيعة لكَيّ الملابس 53
9. التعليم والتعلّم 57
10. التّشاؤم 63
11. اللّوم والحبُّ 71
12. الكياسة والأسرار 77
13. كيف نشرح جنوننا 83
14. المحادثات المصطنعة 89
15. «الكراش» 95
16. اللاتحرّر الجنسي 103
17. داعية الإخلاص وداعية التحرُّر 109
18. العزوبية والنهيات 117

- 127الكلاسيكية في مقابل الرومانسية.
- 133أجمل قصص الحب.
- 141حقوق الصور.

ما بعد الرومانسيّة

إننا نشعر بأن الوقوع في الحب عملية شخصية وتلقائية، لذا قد يبدو الأمر غريبًا - بل ومهينًا حتى - حين نقترح أن شيئًا آخر (يمكن أن نسميه المجتمع أو الثقافة)، ربما يلعب دورًا خفيًا وحاسمًا في إدارة علاقاتنا في أكثر لحظاتها حميمية.

مع ذلك، يُظهر لنا تاريخ البشرية العديد من وجهات النظر المتنوعة حول الحب، والعديد من الافتراضات حول كيف يُفترض بالزوجين التعايش معًا، والعديد من الطرق لتأويل المشاعر، الأمر الذي ينبغي أن يجعلنا نتقبل بنفس راضية أن الطريقة التي نمضي بها في علاقتنا تدين عمليًا، لا بدًّا، بالكثير والكثير إلى البيئة المهيمنة التي تتجاوز غرف نومنا. حبنا يترعرع على خلفية ثقافية تشكّل إحساسنا بما هو «طبيعي» في الحب؛ وتوجّهنا بمهارة إلى الموضع الذي ينبغي أن نصبّ عليه تركيزنا العاطفي، وتعلّمنا ما ينبغي أن نقدّره، وكيف نتعامل مع الخلافات، وما الذي ينبغي أن يثير حماسنا، ومتى نتسامح، وما الذي يمكن أن يثير فينا سخطًا مشروعًا. الحب له تاريخ ونحن نُبحر - أحيانًا بلا حول ولا قوة - فوق تياراته.

منذ العام 1750 تقريبًا، ونحن نعيش في حقبة شديدة التميّز

من تاريخ الحب يمكن أن نطلق عليها اسم «الرومانسية». ظهرت «الرومانسية» كأيدولوجيا في أوروبا في منتصف القرن الثامن عشر في عقول شعراء وفنانين وفلاسفة، والآن صارت تغزو العالم، وتحدّد بقوة (وإن في هدوء دائمًا) كيف سيتعامل ابن صاحب المتجر في يوكوهاما مع مواعده الغرامي الأول، أو كيف سيرسم كاتب السيناريو في هوليوود نهاية فيلم ما، أو متى ستقرر امرأة في منتصف العمر في بوينس آيرس الاكتفاء بهذا القدر من علاقتها مع زوجها الموظف الحكومي بعد زواج استمر عشرين عامًا.

ما من علاقة تتّبع النموذج «الرومانسي» حرفيًا، مع ذلك، كثيرًا ما تكون خطوطه العريضة حاضرة بقوة، ويمكن تلخيصها كالتالي:

- «الرومانسية» شديدة التفاؤل بالزواج. تخبرنا بأن الزواج طويل الأجل يمكن أن يتمتع بكل ما في علاقة الحب من إثارة. مشاعر الحب التي نألفها في بداية العلاقة يُفترض أن تهيمن على العمر بأكمله. أخذت «الرومانسية» الزواج (الذي كان يعتبر حتى وقتها اتحادًا عمليًا معتدلاً عاطفيًا)، وألصقته بقصة الحب المحموم، لتخلق أطروحة متفرّدة: زواج الحب المحموم الذي يستمر طوال العمر.

- وحدّت «الرومانسية»، خلال رحلتها، بين الحب والجنس. قبلها، ظن الناس أن بإمكانهم ممارسة الجنس مع شخصيات لا يحبونها، وأن بإمكانهم حب شخص

ما من دون ممارسة جنس استثنائي معه. «الرومانسية» رفعت الجنس إلى مرتبة التعبير الأسمى عن الحب. وأصبح الجنس المتواتر، المُرضي للطرفين، مؤشراً على صحة أي علاقة. هكذا، ومن دون أن تقصد بالضرورة، جعلت «الرومانسية» من الجنس غير المتواتر والجنس خارج العلاقة الزوجية فاجعة كبرى.

– افترضت «الرومانسية» أن الحب الحقيقي يعني بالضرورة نهاية كل أشكال الوحدة. وعدتنا بأن الشريك الصحيح سوف يفهمنا بالكامل، وربما من دون حاجة إلى كلام. سوف يعرف أرواحنا بالحدس. (تُشدّد «الرومانسية» خصوصاً على فكرة أن شريكنا قد يفهمنا من دون كلمات...).

– آمنت «الرومانسية» بأن المرء حين يختار شريكه، ينبغي أن يترك زمام قيادته للمشاعر، لا للاعتبارات العملية. على مدار معظم التاريخ المدوّن، ظل الناس يدخلون في علاقات وزيجات لأسباب براغماتية منطقية؛ لأن أرضها كانت متاخمةً لأرضك، لأن أسرته كانت تمتلك تجارة غلال مزدهرة، لأن أباه كان قاضي البلدة، لأن ثمة قلعة كان ينبغي الحفاظ عليها، أو لأن آباء الطرفين كانوا يؤمنون بالتفسير نفسه لنصّ مقدسّ. ومن مثل تلك الزيجات «العقلانية»، تدفقت الوحدة، والخيانة، وقسوة القلب. بالنسبة «للرومانسية»، لم يكن زواج العقل عقلانيّاً على الإطلاق، لذلك، لم يكن الزواج

الذي قدّمته بديلاً - زواج الشعور - بكثير حاجة إلى تبرير نفسه. ما يهم أن الشخصين يريدانه بشوق ولهفة، وينجذب كل منهما إلى الآخر بغريزة كاسحة، ويعرفان في قلوبهما أنه صحيح. لقد شهد العصر الحديث ما يكفي من «الأسباب العقلانية»، تلك المحفزات على البؤس. ومن ثم، اكتسبت الغريزة وجاهتها كردة فعل صدمية جمعية على قرون طويلة من «زواج العقل» اللاعقلاني.

- أظهرت «الرومانسية» احتقارًا شديدًا للشؤون العملية والمال. اليوم، تحت تأثير «الرومانسية»، لا نحب لأمثال تلك العناصر أن تحتل موقع الصدارة حين نفكر في العلاقات، خصوصًا في أيامها الأولى. يبدو ضربًا من البرود - «الارومانسية» - أن تقول إنك تعرف أنك مع الشخص الصحيح لأنه شريك ممتاز من الناحية المالية، أو لأنكما متوافقان في أشياء، مثل آداب الحمّام والالتزام بالمواعيد. إننا نشعر بأن الناس لا يلجأون إلى الاعتبارات العملية إلا عندما يفشل كل شيء آخر («لم أستطع العثور على الحب، فكان عليّ الاكتفاء بالتوافق»)، أو لأنهم خبيثاء (الاستغلالي، المتسلق اجتماعيًا).

- تؤمن «الرومانسية» بأن الحب الحقيقي ينبغي أن يتضمن الابتهاج بكل جانب من جوانب الحبيب. الحب الحقيقي مرادف لقبول كل شيء في شخص ما. فكرة أن

شريك الشخص، أو الشخص نفسه، قد يحتاج إلى أن يتغير تؤخذ بوصفها علامة على دخول العلاقة في طريق مسدود؛ «سيكون عليك أن تتغير» هو الإنذار الأخير.

هذا النموذج من نماذج الحب متّج تاريخي. إنه نموذج فائق الجمال وكثيرًا ما يبدو ممتعًا. كان «الرومانسيون» عباقرة في إدراك بعض وجوه الحياة العاطفية، وكانوا بارعين في التعبير عن آمالهم وأشواقهم. كثير من تلك المشاعر وُجدت من قبل، لكن الرومانسيين هم من رفعوها درجات، وحولوها من خيالات عابرة إلى مفاهيم جادة تمتلك القدرة على تحديد مسار العلاقات طوال العمر.

نستطيع عند هذه النقطة أن نقول بكل جرأة: «الرومانسية» كانت كارثة على الحب. إنها حركة فكرية وروحية تركت أثرًا مدمرًا على قدرة الناس العاديين على التمتع بحياة عاطفية ناجحة. وخلاص الحب إنما يكمن في تجاوز سلسلة من الأخطاء داخل «الرومانسية». لقد جهّزتنا أقوى أصواتنا الثقافية بتوقعات خاطئة، كلّفنا كلفة باهظة؛ سلّطت الضوء على عواطف لا تخبرنا بالكثير من الأشياء المفيدة حول كيفية إنجاح العلاقات، وفي الوقت نفسه صرفت انتباهنا بعيدًا عن أشياء أخرى تقدم نوعًا أفضل وأجدي من الإرشاد والتوجيه. إننا نستحق التعاطف. إننا محاطون بثقافة تقدم لنا، بحسن نية، نموذجًا بالغ التشوّه للطريقة التي قد تعمل بها العلاقات. إننا نأخذ سيناريو غير مفيد على الإطلاق ونحاول تطبيقه على مهمة بالغة الصعوبة.

هذا السيناريو «الرومانسي» معياري ومضلل في آن. لكي يُنظر إلينا باعتبارنا طبيعيين في العصر الرومانسي، كان يُفترض أن يتحقق الكثير من الشروط التالية:

- ينبغي أن نقابل شخصًا يمتلك جمالًا داخليًا وخارجيًا استثنائيًا، ونشعر على الفور بانجذاب خاص نحوه، ويشعر هو بانجذاب خاص نحونا.

- ينبغي أن نمارس جنسًا مُرضيًا إلى أبعد الحدود، ليس فقط في البداية، ولكن على الدوام.

- ينبغي ألا ننجذب أبدًا إلى أي شخص آخر.

- ينبغي أن نفهمه ويفهمنا بالحدس.

- لا نحتاج إلى تعلم في الحب. قد يحتاج المرء إلى تدريب

لكي يصبح طيارًا أو جراح مخ وأعصاب، لكن لا لكي

يصبح عاشقًا. سنكتسب المهارات على الطريق، بأن

نتتبع أحاسيسنا.

- ينبغي ألا يكون بيننا أي أسرار، وأن نقضي وقتًا متواصلًا

معًا (وينبغي ألا يقف العمل عقبة في الطريق).

- ينبغي أن ننشئ أسرة من دون أن يؤثر ذلك على الحرارة

الجنسية أو العاطفية.

- عشيقنا ينبغي أن يكون توأم الروح، والصديق الأقرب،

والشريك في الأبوة، والشريك في قيادة السيارة،

والمحاسب، ومدير الشؤون المنزلية، والمرشد

الروحي.

معرفة تاريخ «الرومانسية» يجب أن يمنحنا قدرًا من

العزاء - لأنه يرجح أن الكثير من المشكلات التي نعاني منها في العلاقات لا تنشأ (مثلما نظن على نحو طبيعي وجالب للإحساس بالذنب) عن افتقارنا للكفاءة، أو عدم كفايتنا، أو اختيارنا المأسوف عليه لشركائنا. معرفة التاريخ تستدعي فكرة أخرى أكثر فائدة: لسنا نحن الملوّمين وحدنا؛ لقد أوكلت لنا ثقافتنا مهمة عصبية على نحو لا يصدّق، وبعدها جعلت بكل وقاحة تحاول إقناعنا بسهولةها.

لا بد أن نسائل فرضيات النظرة «الرومانسية» للحب بطريقة منهجية - لا لكي ندمّر الحب، بل لكي ننقذه. نحتاج إلى صياغة نظرية «ما بعد-رومانسية» للأزواج، لأننا لكي نجعل علاقة ما تستمر، لا مفر تقريبًا من خيانة الكثير من العواطف «الرومانسية» التي أوقعتنا في هذه العلاقة في المقام الأول. فكرة أن يكون المرء «ما بعد-رومانسي» لا ينبغي أن توحى بالعبثية، أو بأن المرء قد تخلى عن الأمل في إمكانية نجاح العلاقات أصلاً. الحقيقة أن الموقف «بعد-الرومانسي» طموح تجاه العلاقات الجيدة بالقدر نفسه، بيد أن له طريقة شديدة الاختلاف لمراعاة الطموحات واحترامها.

نحتاج إلى أن نستبدل بالنموذج الرومانسي نسخة ناضجة نفسيًا من الحب يمكن أن نسميها «كلاسيكية»، تُشجع فينا طائفة من المواقف غير المألوفة، لكن لعلها تكون فعّالة:

- طبيعي ألا ينسجم الحب والجنس طوال الوقت.

- مناقشة المسائل المالية مبكرًا، منذ البداية، وبطريقة جادة،

ليست خيانة للحب.

- إدراك أننا ناقصون، وأن شريكنا ناقص أيضًا، أمر عظيم
الفائدة للزوجين، يساعدهما على زيادة التسامح والكرم
المتداول بينهما.

- لن نعثر أبدًا على كل شيء في شخص آخر، ولا هو سيعثر
فينا على كل شيء، ليس بسبب نقصٍ متفردٍ، لكن لأن
الطبيعة البشرية هكذا.

- نحتاج إلى بذل جهود هائلة، بل ومصطنعة في كثير من
الأحيان، ليفهم أحدنا الآخر؛ ذلك الشيء المسمى
بالحدس لن يوصلنا إلى حيث نريد.

- قضاء ساعتين في مناقشة مناشف الحمام وهل ينبغي أن
تُعلّق أم يمكن تركها على الأرض ليس بالأمر التافه ولا
البسيط، وثمة جلال خاص في غسيل الملابس والالتزام
بالمواعيد.

تلك المواقف، وغيرها الكثير، تنتمي إلى مستقبل جديد،
مفعم بالأمل.

اختيار الموضوع

كيف نختار الأشخاص الذين نقع في حبهم؟ تقول الإجابة «الرومانسية» إن غرائزنا تقودنا بصورة طبيعية إلى الأفراد العطوفين معنا والصالحين لنا. الحب نشوة تنزل علينا عندما نجد أنفسنا في حضرة روح أنيسة ومنعشة، سوف تلبي احتياجاتنا العاطفية، وتتفهم أحزاننا، وتدعمنا في مهام حياتنا الصعبة. ولكي نعثر على المحبوب، علينا أن نترك غرائزنا تقودنا، ونحرص على ألا نعترض سبيلها أبدًا بالتحليل النفسي المتحذلق والاستبطان، أو أي اعتبارات أخرى للمكانة، أو الثروة، أو النسب. مشاعرنا ستخبرنا بوضوح متى وصلنا إلى قدرنا. لذلك، أن نسأل شخصًا ما بقدر من الغلظة لماذا اختار ذلك الشريك تحديدًا هو - في النظرة «الرومانسية» للعالم - سوء فهم للحب، وإهانة له: الحب الحقيقي غريزة تحط بكل دقة على أولئك الذين يمتلكون القدرة على إسعادنا.

يبدو الموقف «الرومانسي» دافئًا وراقيًا. ولا بد أن مبتدعيه تخيلوا أنه سيضع حدًا لذلك النوع من العلاقات التعسة التي كان يتوسط فيها، في ما خلا، الآباء والمجتمع. المشكلة الوحيدة أن امثالنا لغرائزنا ثبت، غالبًا، أنه كارثة في حد ذاته. إذ يبدو أن

احترامنا للمشاعر الخاصة التي نشعر بها في وجود أشخاص معينين في الملاهي الليلية، ومحطات القطار، والحفلات، وعلى المواقع الإلكترونية، لم يقدنا إلى مزيد من السعادة في ارتباطاتنا مقارنة بزوجين من القرون الوسطى كَبَلْتَهُمَا بِأَغْلَالِ الزَّوْجِ عَائِلَتَانِ مِنَ الْبَلَاطِ الْمَلَكِيِّ حِرْصًا مِنْهُمَا عَلَى الْإِحْتِفَافِ بِالسِّيَادَةِ عَلَى قِطْعَةٍ مِنْ أَرْضِ الْأَجْدَادِ. لَمْ تَكُنِ «الغريزة» أَفْضَلَ كَثِيرًا مِنْ «الحسابات» فِي ضِمَانِ جُودَةِ قِصَصِ الْحُبِّ.

مع ذلك، لن تستسلم «الرومانسية» بسهولة عند هذه النقطة من النقاش. بل ستعزو الصعوبات التي نقابلها عادة في الحب إلى كوننا لم نستوعب بالقدر الكافي العنصر المركزي في الحلم الرومانسي: **الشخص الصحيح**. هذا الكائن لا يزال موجودًا حتمًا (لكل روح توأمها، هكذا يؤكد لنا الرومانسيون)، كل ما في الأمر أننا لم نتمكن من العثور عليه - حتى الآن. لذا ينبغي علينا مواصلة البحث، بكل ما أوتينا من علم وإصرار، إذ ربما، فور أن يقع الطلاق ويُبَاعَ الْبَيْتُ، نفوز به في نهاية المطاف.

لكن ثمة مدرسة أخرى في التفكير متأثرة بالتحليل النفسي، الذي يتحدى الفكرة القائلة بأن الغريزة تدفعنا دائمًا باتجاه مَنْ سيجعلوننا سعداء. تصر النظرية على أننا، بادئ ذي بدء، لا نفع في حب هؤلاء الذين يهتمون لأمرنا بطرق مثالية، بل نفع في حب أولئك الذين يهتمون لأمرنا بطرق مألوفة. إذ ينشأ الحب بين البالغين عن نموذج لدينا حول الطريقة التي ينبغي أن نُحِبَ بها؛ نموذج خلقناه نحن بأنفسنا في الطفولة، والأرجح أنه مضفور بعدد من الدوافع القهرية الإشكالية التي تعيق فرصنا في النضج إلى حد كبير.

قد نطن بأننا نسمى إلى السعادة في الحب، لكن ما نسمى إليه حقًا هو الألفة. إننا ننتظر، في علاقاتنا البالغة، أن نعيد خلق المشاعر التي عرفناها جيدًا في الطفولة - والتي نادرًا ما اقتصرت على الحنان والاهتمام. الحب الذي تذوقه معظمنا مبكرًا اختلط بديناميات أخرى، أكثر تدميرًا: الشعور بالرغبة في مساعدة شخص بالغ خارج عن السيطرة، بالحرمان من دفء أحد الأبوين، أو بالخوف من غضبه أو غضبها، أو الشعور بعدم الأمان الذي يمنعنا من التعبير عن أكثر أمانينا تعقيدًا. لكم هو منطقي، إذًا، أن نجد أنفسنا، ونحن بالغون، نرفض مرشحًا بعينه لا لأنه المرشح الخطأ لكن لأنه صحيح أكثر من اللازم - من حيث كونه يبدو على نحو ما مفرطًا في الاتزان، أو النضج، أو التفهم، أو الدعم. إذ نشعر في أعماق قلوبنا أن تلك السمات غريبة وغير مستحقة. إننا نلاحق أشخاصًا آخرين أكثر إثارة، ليس اعتقادًا منا بأن الحياة معهم ستكون أكثر انسجامًا، بل بدافع من حسٍّ لا واعٍ بأن الإحباطات التي سنواجهها معهم ستكون مألوفة على نحوٍ تطمئنُّ له قلوبنا.

يطلق المحللون النفسيون على العملية التي نختار شركاءنا وفقًا لها اسم «اختيار الموضوع» - وينصحوننا بمحاولة فهم العوامل نصف الواعية التي تحكم انجذابنا، لكي نستطيع إيقاف الأنماط الأقل صحبة التي ربما تلعب دورًا في اختياراتنا. إن غرائزنا - تياراتنا التحتية القوية التي تحكم انجذابنا ونفورنا - تتبع من الخبرات المعقدة التي مررنا بها ونحن أصغر كثيرًا من أن نفهمها، والتي ما زالت تتسكع في ردهات عقولنا.

لا يقصد المحللون النفسيون الإيحاء بأن عوامل انجذابنا للآخر مشوهة بكاملها. لعلنا نمتلك طموحات مشروعة للغاية تجاه صفات إيجابية: الذكاء، السحر، الكرم... غير أننا عرضة كذلك للانجذاب بطريقة قدرية تجاه سلوكيات أكثر مخاتلة: شخص غائب معظم الوقت، أو يعاملنا بقدر من الاحتقار، أو يحتاج إلى إحاطة نفسه بالأصدقاء طوال الوقت، أو عاجز عن السيطرة على شؤونه المالية.

وعلى قدر ما قد يبدو في ذلك من تناقض، فمن دون تلك السلوكيات الأكثر مخاتلة قد لا نستطيع -ببساطة- أن نشعر بالشغف أو الألفة تجاه شخص ما. وفي المقابل، لعلنا تعرضنا لصدمة نفسية شديدة من أحد الأبوين جعلتنا لا نستطيع التعامل مع أي شريك يشترك معه في أي نوع من الصفات، حتى الصفات منبئة الصلة عن جوانبه السلبية. في الحب، قد نجد أنفسنا عاجزين عن احتمال أي شخص ذكي، أو دقيق، أو مهتم بالعلم، لأن تلك -ببساطة- كانت صفات شخص سبب لنا قدرًا كبيرًا من الصعوبات في بواكير حياتنا.

لكي نختار شركاءنا بحكمة، نحتاج إلى فهم الدور الذي ربما تلعبه دوافعنا القهرية باتجاه المعاناة، أو هروبنا الصارم من الصدمة، في شعورنا بالانجذاب. ولعل إحدى نقاط الانطلاق المفيدة أن نسأل أنفسنا (ربما بصحبة عدد كبير من الأوراق، وقلم، وعصريّة رائقة)، عن نوع الأشخاص الذي يطفئ جذوة مشاعرنا. النفور أو الاشمئزاز دليل أولي مفيد لأنه قد ينبهنا إلى أن بعض الصفات التي تقشعر لها أبداننا ليست سلبية في

ذاتها، ومع ذلك تطفئ جذوة مشاعرنا بصورة واضحة. قد نحس، على سبيل المثال، بأن الشخص الذي يسألنا كثيرًا عن أنفسنا، أو الذي يُظهر رقة بالغة أو اعتمادية شديدة، يبدو لنا غريبًا مخيفًا، أو مملًا. وقد ننتبه بالمثل، خلال ذلك، إلى أننا نحتاج إلى درجة من القسوة أو البعد، أو غير ذلك من الأشياء الغريبة، لكي نُحب.

قد يصعب علينا تجنب الرقابة الذاتية هنا، غير أن بيت القصيد لا يكمن في تقديم أنفسنا بوصفنا أشخاصًا باعثين على الاطمئنان، ومنتوقعين، بل في أن نفهم مراوغات نفوسنا. ربما نكتشف أن بعض الأشياء اللطيفة للغاية ظاهريًا تعجز عن المرور من مُرشّحات حُبِّنا: الأشخاص الذين يتمتعون بطلاقة اللسان، والذكاء، والمرح، والذين يُعتمد عليهم، ربما يُطلقون جرس إنذار بداخلنا. علينا أن نتأني قليلًا ونحاول أن نفهم من أين يأتي النفور، أيُّ أوجه من الماضي جعلتنا لا نستطيع استساغة أنواع معينة من التغذية العاطفية. كلما أدركنا إحدى السلبيات، نكتشف ارتباطًا حاسمًا في عقولنا: ننتبه إلى استحالة الحب القائم على ارتباطات تنتمي إلى الماضي طرحت على اللحظة الحاضرة.

ثمة طريقة إضافية تتيح لنا الوصول إلى الارتباطات التي تصول وتجول في أركان عقولنا المعتمة: أن نكمل جُملاً ناقصة تدعونا للاستجابة إلى أشياء قد تجذبنا إلى شخص ما أو تنفّرنا منه. نستطيع أن نرى ردود أفعالنا بوضوح أكبر عندما ندوّن الأشياء من دون تفكير طويل في الإجابات، وبذلك

نقبض على اللاوعي أثناء عمله. على سبيل المثال، يمكننا أن ندوّن أول ما يخطر ببالنا عندما نقرأ الجمل التالية:

إذا قلت لشريكي كم أحتاج إليه،

سوف [يفعل / يشعر ب...].

عندما يقول شخص إنه يحتاج إليّ حقًا،

سوف [أفعل / أشعر ب...].

عندما يعجز شخص عن مسائرتي،

سوف [أفعل / أشعر ب...].

عندما يقول شخص لي أن ألمم شتات نفسي،

سوف [أفعل / أشعر ب...].

إذا كنت صادقًا تجاه مخاوفي،

[لقلت...].

إذا طلب مني شريكي ألا أقلق، سوف

[أفعل / أشعر ب...].

عندما يلومني شخص ما ظلمًا،

[أفعل / أشعر ب...].

ردود أفعالنا الموصوفة بأمانة هي موروثات ورثناها. إنها تكشف افتراضات مضمرة اكتسبناها حول الشكل الذي قد يبدو عليه الحب. وقد تساعدنا على إدراك أن تخيلنا لما نبحث عنه في شخص آخر قد لا يكون الدليل الهادي الذي يقودنا إلى سعادتنا الشخصية أو المشتركة.

حين نستعرض تواريننا العاطفية بعين فاحصة، نرى أننا لا

نستطيع الانجذاب إلى أي شخص وحسب. بمعرفة الماضي،
نعرف ارتباطاتنا المبكرة على حقيقتها: تعميمات شكّلناها
بأنفسنا - بطريقة مفهومة تمامًا - استنادًا إلى مثال أو مثالين
مثيرين للإعجاب على نحو هائل. لقد حوّلنا، بلا وعي منا،
بعض الارتباطات المحلية إلى قواعد صارمة للعلاقات.

حتى لو لم نستطع تغيير النمط بصورة جذرية، سيفيدنا أن
نعرف أننا نحمل على كواهلنا حملًا ثقيلًا. وقد يجعلنا ذلك
أكثر حرصًا عندما نشعر بيقين يستحوذ علينا أننا قابلنا الشخص
الموعود بعد بضع دقائق لا أكثر من الثرثرة على منضدة البار.
وفي نهاية المطاف، سوق نصير مستعدين للتحرر، ونتمكن من
حب أشخاص يختلفون عن «أنماطنا» المبدئية، لأننا نكتشف
أن الصفات التي تعجبنا، وتلك التي تثير فزعنا، موجودة في
تراكيب مختلفة عن تلك التي قابلناها في الأشخاص الذين
علّمونا الغرام قديمًا في طفولة نبدأ أخيرًا في فهمها وتحرير
أنفسنا منها.

مكتبة
t.me/soramnqraa

النقل

تحفل العلاقات بلحظات غريبة يبدو فيها أن هذا الشريك أو ذاك «يبالغ في ردّة فعله» تجاه موقف ما. تلك اللحظات سرعان ما تنزلق إلى شجار مرير، حيث تُطلق المبالغة في ردة الفعل من جانب أحد الحبيين استجابةً متشددة ومحتدمة من جانب الآخر. لا أحد يسعى جدّيًا من أجل الوصول إلى تفاهم، ولا أحد يريد بذل الكرم والتعاطف. هذا لأننا نادرًا ما نفهم ردّات الفعل المبالغة تلك على حقيقتها: تجليات مشوّشة لماضٍ مربك عاشه أحد الشريكين لم يفهمه بالكامل ولم يناقشه مع شريكه. والحقيقة أن أحد مفاتيح النجاح في الحياة بصحبة شخص آخر يمكن أن يتمثل - فقط - في استيعاب حجم الدور الذي يلعبه «نقل» مخاوف الماضي وهو اجسه في كل سلوكياتنا.

ولنأخذ هذا المثال: أنت تتفحص إحدى مجلات الموضة وتقترح على شريكك، بمرح، أن تجدد قليلًا في دولا ب ملابسها. ماذا لو اشترت بنطلون جينز مختلفًا أو «تي شيرت» جديدًا، أو معطفًا من قماش «دافل»، أو حذاءً عريض الكعب؟ لكن فور أن تسمع شريكك ذلك، تنفعل إلى درجة الالتهاب: تعلن بكل احتقار أن المال محدود، وليس لديها وقت لذلك،

ولديها الكثير من الملابس بالفعل، ثم، لماذا تتعمد مضايقتها بتقديم اقتراحات سخيفة من هذا القبيل. ردة الفعل تطفئ جذوة حماسك. كل ما فعلته هو أنك قدمت اقتراحًا معقولاً تمامًا، والآن أعلنت عليك الحرب. أنت لم ترتكب خطأ. وسلوكها يبدو غير متناسب على الإطلاق مع الاقتراح الذي أثاره. قد تستتج، مثلما حدث في مناسبات أخرى، أن هذا الشخص الذي تحبه، من بعض الجوانب، يبدو «مجنونًا بعض الشيء». وبرغم أنه استتاج محبط، فإنه يسبب لك رضا غريبًا. على الأقل أنت تفهم الوضع.

غير أننا جميعًا «مجانين بعض الشيء» بطرق تحوّل دون إطلاق مثل هذه التصريحات البسيطة، وتتطلب فحوصًا أقرب وأكثر كرمًا. كلنا نقابل مواقف وسلوكيات يمكن أن تثير فينا ردود أفعال خاطفة وقوية لا تبدو متناسبة بأي حال مع ما يحدث الآن. سلوكنا يبدو غير متفق مع ما يحدث أمامنا. مثلاً، شخصٌ نحبه مسافر لمدة شهرٍ ويخبرنا أنه سيفتقدنا كثيرًا جدًا. يقترب لكي يعانقنا. لكن بدلًا من الشعور بالحزن والحنان، لا نشعر إلا بحالة من الخدر، فنترجع إلى الوراء ولا نستطيع أن نقول أي شيء سوى أن الطقس شديد البرودة اليوم. أو قد نرجع إلى البيت لنجد بعض الفوضى في المطبخ، لكن عوضًا عن التعامل مع الأمر بهدوء، نبدأ بالصراخ في شريكنا أن البيت مقلوبٌ والحياة معه صارت مستحيلة. أو قد يتأخر صديقٌ على عيد ميلادنا لعشر دقائق فقط، فنجد أنفسنا مدفوعين بإرسال رسالة له نصفه فيها بأنه «غبي» ونطلب منه ألا يشغل نفسه بالحضور أصلًا.

تبدو تلك السلوكيات وأمثالها غير مفهومة إذا حاولنا تبريرها ببساطة وفقًا للحقائق في «الهُنا والآن» (مثلما نميل نحن ومرتكبو تلك الأفعال على حدّ سواء إلى فعل ذلك). بل يكمن مغزاها في شيء معروف باسم «النقل» transference: ظاهرة سيكولوجية يحدث فيها شيء ما في اللحظة الحاضرة فيشير فينا ردة فعلٍ - عادة ما تكون متطرفة، أو عنيفة، أو متمتمة في طبيعتها - ولفناها في طفولتنا لمواجهة خطر كنا في ذلك الزمن أضعف، وأقل نضجًا، وأقل خبرةً من أن نتعامل معه بشكل سليم. نستخدم آلية دفاعية قديمة للاستجابة لما يبدو لنا خطرًا مألوفًا للغاية.

في ماضي معظمنا، حين لم تكن قدراتنا على الاستيعاب والسيطرة قد تطورت بعد على نحو مناسب، واجهنا صعوبات عظيمة جعلت قدراتنا على رباطة الجأش، والهدوء، والثقة تعاني من تلف جسيم. لقد تعرّضنا للتشوه في بعض الأمور. نشأنا عصبيين، أو متشككين، أو عدائيين، أو حزانى، أو منغلقين، أو غضوبين، أو حادّي الطباع على نحو غير سوي - وأصبحنا مهددين أن نصير على هذا النحو مجددًا كلما وضعنا الحياة في موقف يستحضر مشكلاتنا القديمة، ولو من بعيد. ربما كان أحد والدينا المحبوبين يتركنا لأوقات طويلة لكي يعمل في الخارج. لم يقصد، لكن الألم كان قويًا في ذلك الوقت حتى إننا كنا نستجيب له بإبطال قدراتنا على التأثر. كانت طريقة تأقلمنا أن نتوقف عن الشعور، أن ندخل في حالة من الخدر - استجابة ظللنا ننتجها إلى الآن، بعد ثلاثين عامًا، كلما اضطر شخص نحبه إلى الابتعاد لبعض الوقت. أو ربما

عانينا من الحياة مع أبوين فوضويين، لا يُعتمد عليهما، تعاملنا معهما بترتيب غرفنا بطريقة متمتمة، وصرنا نرتب الكتب وفقاً لأحجامها، ونتعامل بجزع مع أوهى حبة من تراب - وإلى الآن، تستطيع فوضانا الداخلية أن تثير بداخلنا شعوراً مفرغاً أن كل شيء عاد ليخرج عن السيطرة. أو ربما كانت لدينا شقيقة تتأخر دائماً عن المناسبات المهمة لنا، أو أمٌ لا تكف عن توجيه الإهانات لنا ومهووسةٌ بالموضة في آن.

العقل اللاواعي بطيء في إدراك أن الأشياء قد تغيرت في العالم الخارجي، بيد أنه سريع - للأسف - في الخلط بين شخص وآخر، ولا يحكم على الأشياء، في ما يبدو، إلا بالتناظرات البدائية؛ «شخص نجه»، أو «شخص قادم إلى حفلتنا» يبدو كافياً لإرباكنا.

ولأن «النقل» يحدث من دون أن نعرف، نعجز عموماً عن تفسير السبب الذي يجعلنا نتصرف بهذه الطريقة. نحن نحمل وراءنا سنوات ليس لها شكل مميز، نسينا أمرها ولسنا في موضع يجعلنا نناقشها مع الآخرين بشكل واضح وبطريقة تُكسبنا التعاطف والتفهم. فقط نَظَر لئيمين أو مجانين. ما نحتاج إليه مثاليًا هو ملاك مُرشد يستطيع أن يجمّد اللحظة الحاضرة ويحمل شركاءنا ليرجع بهم إلى زمن آخر ومكان آخر، إلى اللحظة التي نشأ فيها دفاعنا العصابي الذي «نقله». سيمكنهم ذلك من رؤية الأبوين اللذين لا يُعتمد عليهما، البيت الفوضوي، الأب المحبّ لكنه مهمل، الأم المهووسة بالموضة، إلخ... ولعلمهم يتأثرون كما ينبغي بما اضطربنا نحن للتعامل معه قبل أن نعرف كيف.

يوفر مفهوم «النقل» نقطة مراقبة ممتازة لبعض من أكثر السلوكيات التي نضطر إلى مقابلتها في العلاقات إيجابًا -ويسمح لنا بالشعور بالتعاطف والتفهم حيثما لم نشعر من قبل إلا بالانزعاج والتوتر. إذا لم نستطع أن نكون عقلاء تمامًا طوال الوقت في علاقاتنا، فألطف ما يمكن أن نفعله لهؤلاء الذين يهتمون لأمرنا أن نسلم لهم خرائط يسترشدون بها أثناء سيرهم في المناطق الأكثر اضطرابًا من عوالمنا الداخلية.

وفي سبيل بناء خرائط من ذلك النوع، ينبغي علينا أن نفهم أين يحدث «النقل». وفي هذا الصدد، نستطيع الاعتماد على مجموعة من «تمارين النقل»، وأشهرها «اختبار رورشاخ»، الذي صممه في عشرينيات القرن الماضي عالم النفس هرمان رورشاخ لمساعدة الناس على معرفة المزيد عن محتويات الأجزاء التي يصعب الوصول إليها من أذهانهم. اعتقد رورشاخ بأننا حين تُعرض علينا صورة غامضة ويُطلب منا أن نقول ما هي، سنكشف على نحو طبيعي بعضًا من المخاوف، والآمال، والتحيزات، والافتراضات الكامنة التي توجه سلوكياتنا.

المهم في أي اختبار رورشاخ: ألا يكون للصورة معنى واحد صحيح. يرى الأشخاص المختلفون فيها أشياء مختلفة، ووفقًا لما يجعلهم ماضِيهم مهَيَّأين لتخيُّله. بالنسبة لشخص يمتلك ضميرًا كريمًا ومتسامحًا، قد تبدو الصورة المرفقة أشبه بقناع، بعينين، وأذنين متهدلتين، ولثام للفم، وسَدِيلَتين واسعتين ممتدتين من الخدَّين. في حين قد يراه آخر، تعرَّض لصدمة من أب متسلط، أشبه بهيئة جبارة منظورة من أسفل، بقدمين

مفلطحتين، وساقين غليظتين، وكتفين ثقيلتين، ورأس محنيّ
إلى الأمام وكأنما في وضعية هجوم.



اختبار رورشاخ، ابتكر في عشرينيات القرن العشرين،
يستخدم بقع حبر مجردة كأساس للتحليل النفسي.

استنادًا إلى أفكار رورشاخ، ابتكر عالما النفس هنري
موراي وكريستيانا مورغان رسومًا تتضمن أشخاصًا بأمزجة
أو أفعال غير محددة. في أحد الأمثلة، تقف امرأتان متقاربتين،
وجهاهما يمكن أن يحملا طائفة من التأويلات. لعلهما أمٌّ
وابنتها، حزيتان على فقدٍ عزيز عليهما، كذلك قد يقول أحد
المستجيبين، لعلهما سمعتا أن صديقًا للعائلة قد توفي. أو قد
يؤكد آخر: إنها ربة منزل تطرّد (حزينة أكثر منها غاضبة) خادمة
عجوزًا، كسولًا للغاية. أو قد يغامر آخر ويقول: أشعر بشيء
داعر يحدث؛ إنها غرفة نوم، والمرأة الأكبر تنظر إلى جسد

المرأة الأصغر وتجعلها تشعر بإحساس غريب، لكن ربما أيضًا بقدر من الاستثارة. ما نعرفه حقًا أن الصورة لا تُظهر أيًا من تلك الأشياء. إنها ببساطة تحتوي على امرأتين، واحدة أكبر قليلاً من الأخرى، متجاورتين. أما الاسترسال فيأتي من الشخص الذي ينظر إلى الصورة، ومن الطريقة التي يترسل بها؛ القصة التي يحكيها تخبرنا عنه هو، بالضرورة، أكثر مما تخبرنا عن الصورة.

تمرين «نقل» ثالث يطلب منّا أن نقول أوّل ما يخطر ببالنا عندما نحاول إكمال جُمل معينة. مثلًا:

_ الرجال أصحاب السلطة عمومًا...

_ النساء الشابات دائمًا تقريبًا...

_ عندما أحصل على ترقية، ما سيحدث حتمًا هو...

_ عندما يتأخر شخص ما، لا بدّ أن ذلك بسبب....

_ عندما أسمع شخصًا يوصف بأنه «متقف جدًّا»، أتخيّله...

إننا عادةً، إلى الآن، لا نستعين بـ«النقل» أثناء محاولتنا لفهم بعض الجوانب العصبية في الحياة بالقرب من شخص آخر. ذلك لأن «النقل»، للأسف، لا يعلن نفسه لنا كما ينبغي. لا يقول العقل لصاحبه إنه - في لحظة معينة - يبالغ في ردة الفعل لأنه واجه مشكلة قديمة كانت في الماضي مصدرًا لقدر كبير من الاضطراب. قد يبدو أمرًا مثيرًا للشفقة بعض الشيء، أو ضربًا من الضعف الشديد، أن نفكر أن سلوكنا الحالي مدفوع بذاتنا الأصغر سنًا؛ ذاتنا ابنة الأربع سنوات، أو التسع سنوات.



صورة من «اختبار تفهّم الموضوع» Thematic Apperception Test، الذي صممه عالما النفس هنري موراي وكريستينا مورغان في ثلاثينيات القرن العشرين.

من علامات النضج أن نقبل بنفس راضية أننا منخرطون، ربما، في عمليات «نقل» متعددة، وأن نكرّس أنفسنا لتفكيكها بطريقة عقلانية، كيلا نجعل الأمور أكثر مشقة على كل من حولنا. مهمة النضوج تحتاج منا إلى أن ننتبه، بقدر من التواضع الواجب، إلى الديناميات المغالى فيها التي نستخدمها أحياناً في بعض المواقف، وأن نراقب أنفسنا بدقة أكبر وبمزيد من الحس النقدي لكي نحسّن من قدرتنا على الحكم، ونتصرف في مختلف المواقف بقدر أكبر من الإنصاف والحيادية.

مشكلات القرب

لكي نستطيع البقاء على قيد الحياة في هذا العالم، لا نجد أمامنا خيارات كثيرة بخلاف قضاء حياتنا «محصنين»: أن نحافظ على مسافة بيننا وبين جوانبنا الأكثر ضعفًا، وأن ننغلق أمام عواطف معينة، وألا نركز - في كثير من الحالات - على الشعور.

مع ذلك، العكس تمامًا هو المطلوب في العلاقات. أن يكون المرء ماهرًا في الحب يعني أن يمتلك القدرة على إظهار أوجاعه، ورغباته، وهشاشاته؛ أن يعرف كيف يكون اتكاليًا وجاهزًا للتخلي عن استقلالته لشخص آخر. إنها عملية توازن: قوة كبيرة في معظم ساعات اليوم، ورقة محسوبة في الساعات القليلة المتبقية. ينبغي ألا نتعجب إذا تبين لنا أن الرحلة من الاستقلال إلى تسليم الحصون مشحونة كثيرًا - وإذا وجدنا الرغبة في القرب تقترن أحيانًا بالذعر وأشياء تبدو أقرب للقبح (لكنها ليست كذلك في الحقيقة).

المحزن، في بداية العلاقة، أننا قد نجد صعوبة في كشف أعماق غرامنا بالآخر. لكم نودُّ لو ربّتنا على شعره أو همسنا في أذنه؛ لكم نشاق إلى أن نصير مهمين بالنسبة له، غير أننا نتمنّع

بدافع من الخوف الرهيب: ربما لا يبادلنا نفس الشعور. لقد تعلمنا، بصورة جمعية، التسامح مع تلك الحالة الذهنية الهشة شديدة الحلاوة. ونميل إلى افتراض أن الخوف من الرفض لا ينتمي إلا إلى اللحظات الأولى من العلاقة. فور أن نقترن على النحو الواجب، سيتلاشى التردد وتختفي الشكوك بكل تأكيد. لقد اعترف كل منا بحبه للآخر، وعشنا معاً، ربما لسنوات، ودمجنا شؤوننا المالية وربما ربينا طفلاً. فأى شكوك تلك التي نتحدث عنها؟

مع ذلك، فالغريب أن القلق من الرفض لا يزول. ومهما كنا عقلانيين من الخارج، يظل يسكننا كالأشباح ويملاً حياتنا بالأحزان. لا يبدو لنا مقبولاً أن نظل نبحث عن تشجيع وإشارات صغيرة على القبول والحماسة، أو أن نضطر إلى منح التشجيع نفسه لشريكنا. إننا نزيح ذلك جانباً لأننا لا نجد سبيلاً يجعل استمرار طلب نفس مستوى الدعم الذي طلبناه في البداية يبدو أمراً طبيعياً وعادياً. مكتبة سر من قرأ

مع ذلك، فنادرًا ما نثق، في صميم قلوبنا، أن الآخر يقبلنا حقًا. ستظهر دائمًا أسباب جديدة للقلق من كونه لا يقبلنا، أو لن يقبلنا. قد تبدو الإشارات التي تقدح زناد شكوكنا ضئيلة. ربما لم يشعر شريكنا بالإثارة عندما مارسنا الجنس آخر مرة - التي لم تكن، علاوة على ذلك، قريبة العهد. ربما نراه يسترسل في حديث مع صديق جديد؛ ربما الليلة الماضية على العشاء لم يبدُ مهتمًا بمعرفة مشكلاتنا في العمل ذلك اليوم؛ ربما لم يوجه لنا كلمة واحدة في الدقائق الاثنتين وعشرين الأخيرة. رغم ما

تقدمه عشرة السنين والحساب المصرفي المشترك من أدلة،
نظل دائماً على أعتاب التفكير أن هذا الشخص لا يحبنا.

مهما طال مدة بقائنا معاً، قد نشعر بالخرج من طلب دليل
واضح على أننا محبوبون ومرغوبون. علاوة على ذلك، نشعر
بأننا لا ينبغي أن نحتاج إلى تطمين؛ وهو إحساس يمنعنا من
الاعتراف بذلك لأنفسنا، ناهيك عن إبلاغ طلبنا إلى الآخر
بطريقة صريحة إنما محببة. عوضاً عن ذلك، قد يظهر قلقنا تجاه
كوننا مرغوبين بطرق غير مباشرة ومزعجة. نتوعد ونطالب؛
نتهم ونلوم -تكتيكات تبعدنا أكثر، في أغلب الأحيان، عمّا
نريده بحق: التعبير الدافئ عن القبول.

هناك طريقتان كلاسيكيتان يُترجم بهما القلق الذي ننكره
إلى سلوك. الأولى، أن نتحول إلى «اجتنبائين»، بحسب تسمية
المحللين النفسيين. نتعامل ببرود، نتصرف وكأننا لا نعبأ إن
كان شريكنا يهتم لأمرنا أم لا. نشغل نفسنا دائماً كيلا نقضي
الوقت معه -ومن ثم نمنعه من أن يُظهر لنا، مثلما نخشى، أنه
ليس مهتماً كثيراً بصحبتنا. بل وقد نتطرف وندخل في علاقة
غرامية أخرى. هذا نوع متطرف من التخفي، وأقوى طريقة ننقل
بها رسالتنا المشوشة: «هاك المدى الذي ينبغي أن أذهب إليه
في التظاهر بأنني لا أحتاج إلى حبك، وإشارة على مدى خوفي
من أن ترفضني». العلاقة الغرامية الأخرى قد تكون، في حقيقة
الأمر، تعبيراً غريباً، لكنه صادق على حب الشخص لشريكه.

الخطر التالي أن ينتهي بنا الأمر -على حد تعبير
المعالجين- إلى أن نصبح «شخصيات قلقة»، حيث يدفعنا

خوفنا من الرفض إلى أن نصير متطلبين أكثر. نسعى للسيطرة على شريكنا، ونوبّخه طوال الوقت على أخطاء بسيطة. نراجع إنجازاته لواجباته المنزلية، وننقضُّ عليه إذا لم يلتزم حرفيًا بما اتفقنا عليه. نصير له بمثابة المدير الساخط دائمًا. ونحن نعتمد تلك المواقف المخزّبة، الاستبدادية بدلًا من أن نعلن بوضوح هاجسنا المضمّر: «أخشى من ألا أكون مهمًّا ومن أنك ربما لا تشعر تجاهي بالمودّة والدفء».

ينبغي أن نتعاطف مع أنفسنا. العلاقات تتطلب منّا أن نضع أنفسنا في موقف شديد الضعف إزاء شريكنا، الأمر الذي قد يجعلنا نتلعثم ونحن نحاول إبداء القوة والصلابة. أحيانًا ننفذون إلى مناطق فينا تبقى خفيّة عادةً. يمنحهم حبُّنا سلطة كبيرة علينا. إذا أرادوا استخدامها - وهو ما يحدث أحيانًا - يعرفون بالضبط كيف ينكأون جراحنا. أمرٌ يمكن أن يكون مرعبًا.

بل ويزداد هذا الجانب من العلاقات صعوبة إذا كانت خبراتنا المبكرة في سنوات الطفولة قد جعلت القرب مخيفًا على وجه الخصوص - إذا كنا قابلنا أشخاصًا لاحظوا إشارات ضَعفنا فاستهدفوها. لعلهم سخروا - في الماضي - من إخفاقاتنا، هزأوا من أشواقنا الخجولة، تلاعبوا بمخاوفنا. انكشف جراح المرء الطريّة من جديد أمام شخص آخر قد يحيل إلى ذكريات هوان شديدة القتامة.

إننا لا نخاف من القرب لأننا حمقى، بل لأن القرب يتضمن أخطارًا حقيقية. نحن ندرك كيف بدا الحب مخيفًا في البداية،

لذا ينبغي أن نعترف أن الخطر لا يزال قائماً. إنه تحدّد حقيقي أن نعيش مع شخص آخر يستطيع بسهولة أن يؤذينا - وأن نواصل العلاقة بالرغم من كونه يستخدم معرفته بالفعل أحياناً لتوجيه ضربة إلينا. هذا الخطر ليس شيئاً يتعرض له قلّة من التعساء. إنه ملمح أساسي في كل علاقة حميمة.

على السطح، يبدو لنا نمطا السلوك «القلق» و«الاجتنابي» فظيعين. في تلك الحالات يبدو المرء وكأنه يقول: «أنا لا أهتم لأمرك» أو «أنا وحشٌ مستبد». بيد أن الشخص المستبد أو المتباعد يحاول، عبر أفعاله، أن يقول شيئاً مختلفاً تماماً. الرسالة العميقة هي: «أنا مرعوب من كونك لا تهتم لأمرى»؛ «أنا قلق من ألا تحبني بما يكفي لأن تترفق بجراحي الطريّة. لذا أرتدي درعاً واقية، أو أوجه ضربة استباقية». ما يقولونه بصوت عالٍ يبدو أشبه بتأكيد واثق على القوة. لكن حين نفهمه بدقة أكبر، نجد استجداءً مشوشاً جداً، ومضلاً جداً، لكن حقيقياً، للحب والحنان.

المفجع أن خطواتنا الدفاعية الغريزية هدامة، تأتي بنتيجة عكسية. فالشخص الذي يلوذ بالبرود أو الاستبداد لتجنب الإهانة ينتهي به الأمر إلى تخريب العلاقة التي يحاول في الحقيقة - بطريقة شديدة الغرابة - تصويب مسارها. إنه يسعى إلى تجنّب مشكلة ما - الإهانة - وينتهي به الأمر خالقاً مشكلة أخرى: شريكٌ مرتبك جداً، وناقم، ومنزعج.

كم هو بائس أن يكون الشخص بديئاً في الظاهر، ومجروحاً بعمق، لكنه لطيف جداً في الحقيقة. تسمع صوته فتظنه أسداً

غاضبًا، لكنه خائف كطفل. أمر شنيع أن يولد الشعور بالضعف ردّات فعل كهذه. بيد أن هذا ما يحدث كثيرًا: الرعب من التعرض للأذى هو ما يدفعنا إلى أسوأ ثوراتنا.

إذا أردنا التعامل بصورة أفضل بعض الشيء مع هذا النوع من ردود الأفعال على الحميمية - الشائع (والصعب) للغاية - فعلينا أن نبدأ بالنظر بصدق وهدوء إلى أنفسنا. أحد الأسئلة الجديرة بالطرح: ماذا نفعل عادةً عندما نحتاج إلى شخص ولا نستطيع الوصول إليه؟ هل ننسحب، أم نهاجم، أم - وهذا نادر جدًا - نشرح متطلباتنا من دون خوف؟

الأمر المبشّر أننا نستطيع تعلم التعرف على مراوغاتنا ومراوغات شريكنا الدفاعية النمطية عندما نكون في حالة مزاجية أكثر هدوءًا. عندها، نرى أن تراجعنا إلى الوراء ليس ناجمًا عن شعوره ببرود تجاه العلاقة (رغم أن هذا ما يبدو على السطح). أو عندما يتصرف بطريقة استبدادية، فذلك ليس لأنه متسلط بطبيعته؛ بل إنه يحاول بطريقة غشيمة، لكنها متخفية جيدًا على نحو يثير الجنون، تأمين حُبنا وتحجيم الخطورة المتمثلة في شعوره بالاحتياج لهذا الحب. مجابهة ذلك تحتاج إلى تغيير في التأويل. نستطيع أن نستبدل بالنظرة القاسية تجاه ما يفعله نظرة أخرى أكثر ترفقًا (وربما أكثر صوابًا). وإذا بدأنا بفهم نوازعنا ذاتها في تلك الاتجاهات، سيسهل علينا استيعاب ما يدور خلف الكواليس في نفس شريك نائز.

ولكي نتصدى للتحديات التي تقابلنا بشكل أفضل، ينبغي علينا اعتناق نظرة مختلفة وأكثر صوابًا تجاه طبيعة حياتنا

العاطفية وحقيقتها. ينبغي علينا استيعاب أنه أمر طبيعي أن يشعر شخص عقلاني وناضح بعدم الأمان، وأن يحتاج إلى إشارات على القبول بصورة دورية. وينبغي علينا كذلك أن نعترف كم نخاف جميعاً من إظهار هذا الاحتياج.

مشكلتنا إنما تنبع من فكرة خاطئة لكنها واسعة الانتشار حول مدى الصلابة والاستقلال اللذين يجب أن نتمتع بهما. وفقاً لهذا المعيار، يبدو أمراً مثيراً للشفقة أن يراودنا قلق من كون شريكنا لا يحبنا لأنه لا يحب طريقتنا في طهو الدجاج، أو لأنه يزمجر عندما نسأله كيف كان يومه، أو لأنه لا يرغب في مغادرة حفلة ما عندما نكون جاهزين للعودة إلى البيت.

الرغبة في الحصول على إيماءات تطمين صغيرة ليست علامة على الطفولة أو الخراب العاطفي. إنها تنشأ عن شيء ناضج ومثير للإعجاب: نحن ندرك أن الشعور بالعاطفة ليس مضموناً لدى الشخص الآخر: قد يزول السحر، ولا شيء يُلزمه بالاستمرار في علاقته معنا. القلق هو ثمن الفكرة الحكيمة القائلة بأن حبّه لنا ليس أمراً مسلماً به ومفروغاً منه.

في الوضع المثالي، من الطبيعي أن يتحقق المرء من استمرار حب شريكه مرةً يومياً على الأقل، من دون أن يُنظر إليه بوصفه ضعيفاً أو «متشبّباً». لو لم نخجل من السؤال، لما اضطررنا إلى اللجوء إلى مناورات الاجتناب، والنقد المفرط، والتسلط الماكرة العجيبة. فتلك، في أصلها، استراتيجيات غريبة لمحاولة التعامل مع شكوكنا تجاه حب شريكنا: شكوك يمكن أن تتبدد بسؤال بسيط، فقط لو شعرنا بأن طرحه مباح لنا.

«ضعف القوة»

عيوب شريكنا ونقاط ضعفه قد تدفعنا إلى حافة اليأس أحياناً. نشعر بظلم فادح. لقد تعلقنا به بادئ ذي بدء بسبب صفاته الإيجابية الجذابة. بيد أن الجانب السلبي منه صار يبدو، تدريجيًّا، في أجلى صورهِ - على الأقل في أعيننا. نسأل أنفسنا: ما الذي يمنعه من أن يكون ذاته الألفظ وحسب؟ لماذا يتهرب من خططه؛ لماذا يبدو محبًّا للفت الأنظار في الحفلات؛ لماذا يفشل في أبسط المهمات الإدارية؟ ما يجعل الأمر مزعجًا للغاية أنه يستطيع أن يصير مختلفًا بكل سهولة. يستطيع أن يتخلى عن سلوكه الغبي لو أنه فقط كلف نفسه عناء المحاولة.

عند تلك النقطة من الإحباط نستطيع الاستفادة من فكرة مفيدة للغاية: «ضعف القوة». جوهر هذه الفكرة أن العيب كثيرًا ما ينشأ عن صفة مثيرة للإعجاب. الحقيقة أن الأشياء اللطيفة التي نحبها في شريكنا هي التي تنتج أيضًا - كن واثقًا من تلك الحقيقة المؤلمة - أكثر الأشياء التي نجدها ثقيلة ومزعجة في هذا الشريك. إننا ننزعج من النقائص التي تنبثق فعليًّا من الفضائل.

هذه الرؤية للارتباط الجهنمي بين ما هو لطيف وما هو مزعج في شخص، ما طوّرها الكاتب الأمريكي هنري جيمس. عاش جيمس في باريس لبعض الوقت في سبعينيات القرن التاسع عشر، حيث تعرف على أحد كتّابه المفضلين: إيفان تورغينيف. انبهر جيمس بأسلوب تورغينيف في الكتابة. كان مليئًا بالتلميحات والإيحاءات التي تُترك غالبًا عالقة في ذهن القارئ: لم يكن في أسلوبه أي نوع من الإلحاح، ولا رغبة في تحديد ما يحدث بالضبط بصفة قاطعة. أراد هنري جيمس تحديد موعد للغداء مع تورغينيف، لكن الأمر بدا مستحيلًا على نحو يكاد يكون كوميديًا. كان الروسي يوافق على الحضور، ثم في اللحظة الأخيرة يرسل رسالة يعتذر فيها، ويقول إنه يرغب في تحديد موعد آخر. كان دائمًا متحمسًا للمقابلة لكنه متردد تجاه تحديد اليوم، ويغيّر رأيه بخصوص المطعم الذي سيلتقيان فيه. عندما تقابلا في نهاية المطاف، وصل تورغينيف متأخرًا ساعتين. في البداية، شعر جيمس بالإهانة والحيرة - غير أنه أدرك بعدها أنه يواجه على مستوى اجتماعي الشيء نفسه الذي جعل تورغينيف فاتنًا كروائي. كان التهرب من موعد الغداء ينشأ من المصدر نفسه الذي ينشأ منه سرده القصصي المفتوح وغير الحاسم على نحو بديع. ولاحظ جيمس أن صعوبة مراس رفيقه ما هي إلا نوع من أنواع «ضعف القوة».

هذه نادرة صغيرة ذات مضمون كبير. لا يمكن أن نحظى بشريك مثالي. أيًا كان ما نخبه في الشخص سيجعله أيضًا

مزعجًا بعض الشيء بطرق أخرى (لكنها وثيقة الصلة). نستطيع أن نتحول إلى شخص جديد لطيف، لكن لطفه سوف يستتبع - لا مناص - مساحات من الفضاة. هذا دليل فيه عزاء غريب على أن الكمال ليس إلا وهماً.

الشريك بوصفه طفلاً

إذا وصفنا سلوك الأطفال الصغار بوضوح، سيبدو لنا غاية في اللؤم والوضاعة. إننا نجهّز لهم غداءهم المفضّل بكل كرم فيلقونه على الأرض في تقزز. يركلون ذقوننا لأننا لا نسمح لهم باللعب بخلاط الطعام. لكن المثير أننا لا نشعر أبدًا بالكثير من الضيق لذلك. لا نروح ونجيء ونحن نفكر أنهم خبيثاء وقساء، لأننا نصل، بالغريزة، إلى «الترجمة» الأقل إثارة للقلق لأفعالهم. إنهم لا يقصدون إهانتنا أو إذلالنا. غالبًا، كل ما في الأمر أنهم لم يأخذوا قيلولة بعد الظهر، أو أنهم في فترة تسنين، أو عادوا التوهم من الروضة، الأمر الذي يجعلهم دائمًا متوترين بعض الشيء. لدينا كل تلك الأفكار غير المثيرة للقلق في مقدمة عقولنا، لذا لا نأخذ سلوكهم على محمل شخصي. لا نشعر بالإساءة أو القلق من كوننا نربي وحشًا في بيتنا.

هذا، إلى حد كبير، عكس طريقة تعاملنا مع شركائنا. إذا أهدوا إلينا هدية مخيِّبة للآمال في عيد ميلادنا، أو تجاهلوا إخراج القمامة، أو أثاروا صخبًا حول الذهاب إلى المسرح مع آبائنا، نفترض أنهم يتصرفون على نحو فظيع عمدًا؛ إنهم يفعلون تلك الأشياء لإحباطنا. بل ونشتبه في كونهم يشعرون

بنوع كالح من الرضا في إثارة استيائنا. ومن ثم نشور غضبًا منهم. في الوضع المثالي، نستطيع التفكير فيهم كما نفكر في الأطفال. ربما لم ينعم شريكنا بنوم كافٍ ليلة أمس. ربما واجه صعوبات في العمل يخجل من إخبارنا بأمرها. ربما عاوده الألم المزعج في كتفه اليسرى. مثل تلك الأفكار لا تحوّل سلوكه المزعج إلى أفعال صغيرة هزلية، لكنها تنزع عنه بعضًا من الوخزة الشخصية. شريكنا لا يتصرف بخبث، في حقيقة الأمر. هكذا يبقى انزعاجنا عند مستوى يمكن تدبّره. إذا تذكّرنا تعاملنا اللطيف مع الأطفال، نستطيع أن نتعلم كيف نصير أكثر تسامحًا مع الجوانب الطفولية في شريكنا.

يبدو غريبًا للوهلة الأولى - بل ومتعاليًا أو باعثًا على اليأس - أن نضع في اعتبارنا أن شريكنا، في جوانب أساسية، سوف يظل طفلًا على الدوام. من الخارج، يبدو شخصًا بالغًا بمعنى الكلمة. غير أن نظرية «الشريك بوصفه طفلًا» تحرّضنا على الاعتراف بأن أجزاءً من النفس تظل مربوطة دائمًا بما كنا عليه في المراحل المبكرة من حياتنا. ولعل هذه الطريقة في النظر إلى الشريك تمثل استراتيجية مفيدة لإدارة الأوقات التي يصعب فيها التعامل: عندما تسيطر عليه نوبات غير مبرّرة على الإطلاق من الشراسة، أو العبوس، أو العدوانية. عندما يتصرف تصرفات لا تنسجم مع ما نتوقّعه عادةً من البالغين، ونصّف تصرفاته باستهانة بأنها «طفولية» فإننا، من دون أي وعي منّا، نقرب من فكرة بناءة للغاية، بيد أننا، بعدها مباشرة (علي نحو مفهوم لكن يؤسف له)، ننظر لذلك بوصفه اتهامًا - بدلًا من

رؤيته على حقيقته: اعتراف بملمح عادي من ملامح الطبيعة البشرية.

تتمثل الفائدة العلاجية لتلك الفكرة في انتباهنا لمدى مهارتنا في حب الأطفال. إن قدرتنا على مواصلة التصرف كمحبين، والتزام الهدوء، في وجود الأطفال تقوم على حقيقة أننا نعتبر عجزهم عن تفسير ما يزعجهم بحق أمرًا مسلمًا به. إننا نستنبط السبب الحقيقي لحزنهم من بين أعراض الغضب الخارجية - لأننا نفهم أن الأطفال الصغار لا يمتلكون إلا قدرة محدودة للغاية على فهم مشكلاتهم وصياغتها في كلمات.

إحدى المسلّمات المركزية في نظرية «الشريك بوصفه طفلًا»: أن احتفاظ الشريك بـبعد طفولي ليس خللاً ولا عيبًا متفردًا فيه، بل هو ملمح طبيعي وحتمي في كل البالغين. أنت لست تعيس الحظ كونك ربطت نفسك بشخص لا يزال طفوليًا في العديد من المناحي. البلوغ ليس ببساطة حالة كاملة؛ وما نسميها «طفولة» تستمر (تحت السطح، إنما بطريقة ملموسة) طيلة حياتنا. ومن ثم، فإن بعض التصرفات التي نقوم بها بسهولة نسبية مع الأطفال يجب أن نضعها في اعتبارنا على الدوام عندما نتعامل مع شخص آخر بالغ.

التعامل الرؤوف مع الطفل داخل الشريك لا يعني تصغيرًا من شأنه. ليست هذه دعوة لرسم خريطة تفصّل متى يُسمح له بالتعامل مع الشاشات، أو متى يحصل على نجمة لأنه ارتدى ملابسه بنفسه. بل يعني التعامل بقدر من التسامح أثناء ترجمة ما يقوله، بطريقة تُبلِغنا معانيها الأعمق: «أنت وغد» قد تكون في

الحقيقة طريقة لقول: «أشعر بأني محاصر في العمل وأحاول أن أقول لنفسي إني قوي وأكثر استقلالاً مما أشعر بحق»؛ أو «أنت لا تفهم أي شيء» قد تعني «أنا مرعوب ومحبط ولا أعرف السبب حقاً. أرجوك كُن قوياً».

التعامل الأمثل من جانبنا سيكون إعطاء المزيد من المساحة للتطمين بدلاً من الشجار؛ عوضاً عن ملاحقة شريكنا لشيء مزعج قاله، نستطيع أن نراه طفلاً مبلبلاً يشن هجوماً على أكثر شخص يحبه لأنه لا يستطيع التفكير في شيء آخر يفعله. نستطيع أن نسعى لطمأنته والتأكيد على أنه لا يزال جيداً، بدلاً من أن نرد الضربة بمثلها (وهي الفكرة التي قد تبدو مغرية للغاية).

لا شك أن التعامل بنضج مع شخص آخر بالغ أثناء تبدي طفله الداخلي أصعب بكثير من التعامل مع طفل حقيقي. ذلك لأنك تستطيع أن ترى الرضيع أو الطفل ابن الخمسة أعوام، وترى كم هو صغير لم يتطور بعد -ومن ثم يأتي التعاطف بصورة طبيعية. نحن نعرف أن الانقضااض على طفل ومحاولة تحميله المسؤولية الكاملة على كل لحظة من سلوكه سيكون كارثة. نعرف أن علم النفس يحذرنا من ذلك منذ نصف قرن أو يزيد.

مع ذلك، فنحن لا نتمتع بالدعم الثقافي الكامل الذي يمكن أن يساعدنا في التعامل مع الجوانب الطفولية في شريكنا. بداهةً، لا يمكن تطبيق الفكرة في اتجاه واحد. القدرة على التعامل الرؤوف مع الطفل داخل شريكك يجب أن تقترن

باعتراف أننا سنحتاج لنفس التعامل الرؤوف في أوقات أخرى. نستطيع أن نفعل ذلك بالتناوب. نستطيع استدعاء طاقة التسامح مع الطفل ابن الثلاث سنوات داخل الشخص الآخر - إذ نعرف أننا سرعان ما سنحتاج منه أن يفعل المثل لأجلنا.

طريقة تخيلنا لعقول الآخرين تحتاج إلى تعديل دائم لكي تسير في اتجاه أكثر تعاطفًا وسلامة. علينا أن نذكر أنفسنا دائمًا كيف أن الشخص الذي يبدو عدوانيًا، في الحقيقة، محبط، وقَلِق، ومرتبك، وناقد لذاته. لعل حبيبنا يناهز المئة وخمسة وثمانين سنتيمترًا طولًا، ويشغل وظيفة من وظائف البالغين، غير أن سلوكه لا يزال أحيانًا مترددًا على نحو بائس. عندما يتصرف تصرفًا سيئًا، فما لا يقوله، ولعله ينبغي أن يقوله، هو: «في أعماقي، ما زلت طفلًا، والآن أحتاج أن تكون أبا/ أمًا لي. أحتاج منك أن تخمن ما يؤلمني، مثلما كانوا يفعلون عندما كنتُ رضيعًا، عندما كانت أفكارني عن الحب في طور التشكل».

إننا نعي جيدًا أن النظر إلينا بوصفنا صغارًا فيه ضرب من الاستعلاء، لدرجة ننسى معها كم هو امتياز عظيم، أحيانًا، أن ينفذ شخص ما إلى ما وراء ذاتنا البالغة لكي يتعاطى، ويتسامح، مع الطفل المحبَط، أو الساخط، أو المتلعثم، أو الجريح بداخلنا.

أَنْ تُحِبَّ وَتُحَبَّ

نحن نتحدّث عن «الحب» كما لو كان كلاً واحداً غير متميز، غير أنه - في الحقيقة - يتألف من وضعيتين شديديتي الاختلاف: وضعيّة «أَنْ تُحَبَّ»، ووضعيّة «أَنْ تُحِبَّ». إذا أراد المرء أن يصير أفضل في العلاقات، سيقضي منه ذلك استعداداً أكبر للقيام بالثانية، ووعياً أكبر بأن عموم البشر يركزون - على نحو غير طبيعي وخطير - على الأولى.

إننا نبدأ حياتنا بمعرفة وضعيّة «المحبوب» فقط. كذلك كان الأمر عندما كنا أطفالاً رضع والآخرون يلبّون جميع احتياجاتنا. في سنواتنا المبكرة، لم يسعنا فعل شيء سوى استقبال الحب؛ كان ثمة شخص حولنا دائماً، يواسينا، ويلعب معنا، ويسألنا عن شعورنا، ويحاول بأقصى ما يستطيع تهدئة مخاوفنا. أما نحن، من جانبنا، فلم نكن ملزمين إلا بفعل أقل القليل في المقابل. لم يكن دورنا أن نسأل آباءنا كيف كان يومهم، أو نقترح، عندما نراهم متعبين، أن يصعدوا إلى الطابق العلوي ليأخذوا قيلولة. هذا الأسلوب في التواصل مع شخص ما (مع الآخر بوصفه مرشداً، ومساعدًا، وخادماً)، يمكن (من دون أن يتمنى أي شخص الأذى لأي شخص)، أن يبدو النموذج المرتجى

للحب. الطفل يشعر بأن الوالدة) كان موجودًا دائمًا لتهدئته، وإرشاده، وتسليته، وإطعامه، وتنظيفه، وفي الوقت نفسه يظل على الدوام تقريبًا دافئًا ومرحًا. والآباء يفعلون ما في وسعهم لإخفاء مشاعرهم الحقيقية؛ يناضلون لكبت لحظات غضبهم، ويأسهم، ولا مبالاتهم.

إنها نظرة منحرفة للحب، نأخذها معنا إلى البلوغ. فور أن نصل إلى سنوات المراهقة، نتمنى (عن غير وعي منا) إعادة إنتاج تلك الحالة، حين كنا نُدَلِّ وتُلبى جميع متطلباتنا ونحن أطفال. في ركن خفي من أذهاننا، نتصور حبيبًا يتنبأ باحتياجاتنا، ويقرأ قلوبنا، ويضحّي لأجلنا، ويجعل عالمنا أفضل وأكثر كمالًا. يبدو ذلك رومانسيًا. لكن إذا تشبثنا به أكثر من اللازم، سوف يتحول إلى مخطط أساسي للبلايا والكوارث.

ربما لم تحظِ بأمّ مثالية، لكن دعنا نتخيل للحظة ما كانت ستفعله لك. عندما كنت رضيعًا، كانت تُرضعك في الليل؛ تصرخ في الثالثة صباحًا فتفزع من نومها لمواساتك إلى أن تجد سبيلك إلى النوم مجددًا بعدها بساعة كاملة. تُصاب بنزلة برد فتُحضِر لك البيض والخبز في السرير. كانت شديدة الاهتمام بتفاصيلك الصغيرة، مثل ماذا فعلت في امتحان الجغرافيا، أو السحجة التي أصبت بها في ركبتك في سباق الجري. واليوم، تريدك أن تكون سعيدًا؛ لا يهملها النجاح المهني. وعندما تضطرب أحوالك، تصير مشكلاتك مشكلاتها. تنحّي احتياجاتها جانبًا من أجلك. لا تطلب منك أن تشغل بالك بمشاكلها مثلما تشغل بالها بمشاكلك.

إنها صورة استثنائية لما يمكن أن يكون عليه الحب. وقد يكون مقبولاً منا، نحن البالغين، أن نطلب هذا النوع من الحب في بداية العلاقات. مع ذلك، فالأرجح أننا سنواجه اكتشافاً مريراً في الأثناء: أننا لا نستطيع الآن العثور على ما يشبه الحب الذي عرفناه أطفالاً.

قد يثور غضبنا لذلك ونلقي باللوم على الشخص الآخر لعجزه عن حدس احتياجاتنا بشكل مثالي، وعجزه عن حبنا بما يكفي، إلى أن يأتي اليوم الذي نصل فيه إلى النضج الحقيقي، فنذكر أن السبيل الوحيد للتحرر من أشواقنا لهذا النوع من الحب الإيثاري أحادي الاتجاه هو أن نتوقف عن المطالبة به حصرياً لأنفسنا وأن نتعلم - في بعض الأوقات، عندما نمتلك الطاقة والخيال - أن نمنحه لشخص آخر، أن نتعلم أن نفعل لحبيبنا مثلما فعل لنا أب مثالي أو أم مثالية في سابق الأيام. لن نتمكن من ذلك طوال الوقت، ولا ينبغي أن يُتَظَر منا ذلك. الحب البالغ لا يمكن إلا أن يكون خليطاً رشيداً من طلب المساعدة وتقديمها. مع ذلك، فليس من المستغرب أن يبدو الزوجان أحياناً مثل طفلين صغيرين تُركا بمفردهما في دار الحضانة فظل كل منهما ينتحب لأنه مُهْمَل، ولا يستطيع أن يتقدم للعب دور البالغ لفترة كافية لكي يساعد الآخر، ومن ثم يرى جهوده تُردُّ له. ينبغي أن ندرك أن العلاقات كثيراً ما تتطلب منا تقديم الرعاية لشريكنا في معاناته. عندها نكون قد تعلمنا أخيراً المهمة الشاقة المتمثلة في معرفة كيف «نُحِب»، لا كيف «نُحَب».

المنزلة الرفيعة لكي الملابس

عندما تنشأ علاقات بين أشخاص أذكياء وحساسين -مسترشدين «بالرومانسية»- غالبًا ما يتفوقون على ترتيب هرمي ضمني للأشياء المهمة وغير المهمة لإنجاح حبهم واستمراره. يولون انتباهًا بالغًا لأهمية قضاء الوقت معًا (ربما في المتاحف أو على الشواطئ)، إلى ممارسة جنس مُشبع، إلى جمع حلقة من الأصدقاء الممتعِين، وإلى قراءة كتب محفزة. لكنهم نادرًا ما يفكرون مليًا في مسألة مهمة: من الذي سيقوم بكيّ الملابس؟

أحد الأسباب أن الكُتّاب الرومانسيين عندما استكشفوا مشكلات العلاقات في أعمالهم، لم يتكلموا قطّ عن الغسيل. بل اهتموا أكثر بقطاع مهم، لكنه محدود بشكل لافت، من القضايا. الشاعر الروسي العظيم ألكسندر بوشكين صوّر الحب من طرف واحد في «يوجين أونيجين». جوستاف فلوبير استعرض الملل والخيانة في «مدام بوفاري». جين أوستن أولت اهتمامًا شديدًا للاختلافات في المكانة الاجتماعية وكيف يمكن أن تقف عقبة في طريق سعادة الزوجين. في إيطاليا، ناقشت الرواية الأكثر انتشارًا في القرن التاسع عشر

-رواية «الخطيبان» لأليساندرو مانزوني- كيف يمكن للفساد السياسي والحوادث التاريخية الكبرى أن تغطي على علاقة الحب. كل الكتاب الرومانسيين العظام أظهروا - كل بطريقته - اهتمامًا بالغًا بما يمكن أن يفسد علاقة الحب.

لكن لسوء الحظ، أهملت هذه القائمة شيئًا بالغ الأهمية. نادرًا ما اهتم أحد أو أبدى حماسة كبيرة للشؤون «المنزلية» - وهي كلمة تلخص الأمور الأساسية، والعملية، والمتكررة في الحياة المشتركة، وتتراوح بين المسؤولية عن التسوق أو تنظيف البراد إلى دعوة أحد الأقرباء على العشاء، أو مكان قضاء الإجازة هذه السنة.

لا تعطي «الرومانسية» أهمية لتلك القضايا. العلاقة يجب أن تتعلق بالأشياء الرفيعة: الشغف القوي، الإخلاص البطولي، والنزاهة في مواجهة الانحيازات والأهواء. أما المهام اليومية والمشاحنات المنزلية فتبدو، في المقابل، غير جديرة بالانتباه. ونحن، على خلفية هذا الموقف، لا نحسب العوامل المنزلية بحرص عندما نشرع في بناء العلاقة. لا نعترف بسهولة بأن المواقف المختلفة تجاه أمور مثل تنظيف الحمام أو دعوة الأصدقاء من دون ترتيب مسبق إلى المنزل لتناول مشروب ما سوف تحتاج إلى معالجة شديدة الحرص، وإلا فإنها قادرة على تحطيم حياة مشتركة.

إننا لا نمانع في أن نجود بالوقت والتفكير على خلاف رفيع المستوى. نتحلى بالصبر، لأننا نفهم أنه سيكون صعبًا (لا نلوح بأيدينا مستسلمين بعد خمس دقائق عندما لا نعثر على وظيفة

جديدة أو مكان أفضل للعيش). الموقف الرومانسي من الحب يجعل بعض الصراعات تبدو بسيطة - الدرجة التي يُضبط عليها منظم الحرارة، أو ما إذا كان ينبغي لجميع أدوات المائدة أن تكون منسجمة - لذا نشور عندما تبدأ في السيطرة على حياتنا، مثلما سيحدث حتمًا.

ولكي نهدأ، نلجأ إلى بعض الاستراتيجيات، منها أن نقول لأنفسنا إننا لا يجب أن نفعل على كل تفصيلة صغيرة. علينا ألا نهتم بما إذا كانت كلمة «قريبًا» تعني «في الدقائق الخمس التالية» أم «في الأسابيع الخمسة التالية»، أو ما إذا كانت قراءة الصحيفة أثناء الجلوس على المرحاض أمرًا مقررًا (أو لطيفًا). بيد أننا لا نصادف نجاحًا حقيقيًا في ذلك، لأن المواضيع الكبرى - مثلما في الفنون - تتجلى في التفاصيل. نحن نفهم أن يعذب الشاعر نفسه في اختيار كلمة واحدة؛ بالمثل، يتلخص موقف الإنسان من الحياة بأكمله في الطريقة التي يضغط بها على أنبوب معجون الأسنان، أو في مدى الصخب أو الهدوء الذي يُعلق به الباب.

عادةً، لا نخصص جزءًا كافيًا من «الميزانية» لمثل تلك النزاعات. ليست صعوبتها هي ما يزعجنا؛ ما يزعجنا بحق ظهورها المفاجئ. لم نتوقعها، ولم نتعلم التعامل معها. عوضًا عن تجاهل التفاصيل المثيرة للنزاع، ينبغي علينا أن نخصص لها جزءًا أكبر من «الميزانية».

نقطة الانطلاق تتمثل في إقرار صادق بأن الحياة مع شخص آخر صعبة ومهمة في آن واحد. بالطبع سيظهر العديد من

النقاط الصغيرة المعلقة التي نختلف عليها بحسب شخصية كل منا. لكننا سوف نتعامل مع تلك النقاط كما لو كانت مسائل دبلوماسية، تتطلب مفاوضات طويلة وشاقة. سوف نبدي استعدادًا لإقامة نقاش وافٍ مع شركائنا حول تعقيدات مشاركة لحاف السرير، أو ترتيب عطلات نهاية الأسبوع بنفس الجدية والصبر اللذين يكرسهما الدبلوماسيون للبنود الفرعية في الاتفاقيات التجارية الثنائية. إذ سندرك، مثلهم، أن التفصيـلة نادرًا ما تكون مجرد تفصيـلة، وأنها تستحق نقاشًا مطوَّلًا، وعرضًا مستفيضًا، وإنصافًا جيدًا لحجج الطرف الآخر. لسوء الحظ، جعلنا مجتمعنا ننظر إلى هذه الأمور بوصفها احتضارًا للحب، بدلًا من فهمها على حقيقتها: وسيلة عظيمة لإنجاح الحب.

التعليم والتعلم

فكرة أن ترغب في تعليم حبيبك كيف يكون شخصًا أفضل تبدو بعيدة كل البعد عن الرومانسية. مع ذلك، يمثل قبول التعلم والتعليم في الحب، مثلما سنرى، أحد المبادئ الأساسية للعلاقات الناضجة.

عندما تبدأ في تجميع الحوادث، ربما تنتبه إلى أن شريكك يحرص على تغيير طريقتك في التعامل مع الكثير من الأشياء. إنه يلاحظ كيف تؤجل الاتصال بوالدتك. يريدك أن تكون أكثر جرأة في اختيار ملابسك. ومؤخرًا، طلب منك ثلاث مرات أن تقلل الإنفاق. كما ألمح إلى كونه يريدك أن تبدي مزيدًا من الاهتمام بواجبات الأطفال المدرسية، وتساعده على استضافة عدد أكبر من حفلات العشاء. لا يبدو أمرًا لطيفًا للغاية. لكن، مجددًا، شريكك ليس وحده في ذلك: إذا كنت أمينًا مع نفسك، ستعترف أنك أيضًا تمنى لو تُغيّر الكثير من تصرفاته.

كل ذلك يبدو خطأ بالغًا. الرغبة في تغيير أحببنا تبدو متناقضة مع روح الحب. إذا أحببنا شخصًا وأحببنا، بالتأكيد لن نتكلم عن التغيير. ألا يعني الحب قبول الإنسان كما هو؟ تبدو فكرة الرغبة في تغيير شركائنا متناقضة في ذاتها

ومزعجة لأننا، بصورة جمعية، خاضعون لتأثير وجه محدد من التصور «الرومانسي» للحب. هذا الوجه يقول إن المؤشر الأساسي للحب هو القدرة على قبول شخص آخر في مجمله، بكل جوانبه الجيدة والسيئة - وفي هذا الصدد، جوانبه السيئة على وجه الخصوص. أن تحب شخصًا، ببساطة، وفقًا للفلسفة الرومانسية، يعني أن تحبه كما هو - من دون أي رغبة في تغييره. علينا أن نقبل الشخص بكل ما فيه، بوصفه جديرًا بالعاطفة التي نزعم أننا نشعر بها.

في لحظات معينة من حياتنا العاطفية، نشعر بالتأثر حين نرى شريكنا يحبنا لأجل الأشياء التي يستنكرها الآخرون أو لا يفهمونها فينا. قد يبدو دليلًا دامغًا على الحب أن تثير أعقد جوانبنا الاهتمام، والمحبة، بل والرغبة. إننا نعيش حياتنا ونحن ندرك أن ثمة أشياء فينا قد لا تعجب الآخرين كثيرًا - ونحاول حماية أنفسنا من الازدراء والانتقاد. فيا لها من إثارة أن يتعامل أحبائنا مع بعض عيوبنا بكرم. عندما يجدرك خجولًا في الحفلات، لا يضحك - بل يتعامل بطف ويعتبر انعقاد لسانك علامة على صفاء نيتك. لا يشعر بالخرج من ملابسك التي لا تسير الموضة؛ يرى في عدم اهتمامك بآراء الناس ضربًا من الأمانة والقوة. عندما تشعر بصداع في اليوم التالي للحفل، لا يقول إنها غلظتك لأنك أسرفت في الشرب، بل يدلك رقبتك، ويحضرك لك الشاي، ولا يفتح الستائر.

من تلك اللحظات، تتطور قناعة شديدة التعاسة عن الحب: فكرة أن حبك لشخص يعني قبول كل ما فيه طوال الوقت - فإذا

أحبك يجب عليه أن يقبل حتمًا بكل ما فيك وكل ما تفعله. أي رغبة في التغيير لا بُد، وفقًا لهذه الأيديولوجيا، أن تثير الاستياء، والضيق، والمقاومة العنيفة. تبدو دليلًا على عدم الحب، على أن ثمة خطأ فظيماً - على أننا ينبغي أن نفصل ...

لكن ثمة فلسفة أخرى للحب أكثر فاعلية ونضجًا. تقول هذه الفلسفة إن الحب، أولاً وقبل كل شيء، إعجاب بالجوانب الطيبة، أوجه الكمال، في إنسان آخر. الحب هو الإثارة التي نشعر بها عندما نقابل، وجهًا لوجه، شيئًا قويًا، أو بارعًا، أو حنونًا، أو أمينًا، أو ألمعيًا، أو كريمًا في شخص آخر. الإغريق رأوا أن الحب ليس عاطفة غامضة. أن تحب شخصًا ليس ظاهرة كيميائية غريبة تعجز الكلمات عن وصفها. بل، يعني فقط أن تشعر بالمهابة في وجود شخص آخر لكل ما فيه من أشياء صحيحة وبارعة.

إذًا، ماذا نفعل في نقاط الضعف، والمشكلات، والجوانب غير اللطيفة؟ تنصحنا «الرومانسية» بأن نقبلها، بل ونعتز بها جميعًا. ولعلنا نستطيع أن نفعل ذلك مع بعضها؛ لن ينشأ للعلاقة جناحان وتحلق مرتفعة عن الأرض من الأساس إذا لم نستطع. لكن عند لحظة معينة، سوف ينفد صبرنا. أن يُقال لنا أن نحب شخصًا بكل ما فيه وإلا اعتبرنا أنفسنا أشخاصًا سيئين لهو طلب مستحيل. كيف يمكن لأي إنسان ألا يرغب في تغيير أي جزء فينا بعد أن يعرفنا جيدًا؟ ألا نطمح نحن أنفسنا إلى التغيير والتحسُّن؟ فلماذا نلومهم إذاً على كونهم يريدون منا ما نريده نحن، في صميم قلوبنا، من أنفسنا؟

عند هذه النقطة، تتحول فكرة الإغريق عن الحب إلى مفهوم نحتاج إليه جميعًا أمسَّ الاحتياج لكي نعيد تأهيل أنفسنا: التعلم. في نظر الإغريق، وحيث إننا جميعًا يعيدون كل البعد عن الكمال، تمثل الرغبة في التعليم - والتعلم - عاملًا أساسيًا لتوطيد علاقة الحب. ينبغي أن ينظر الشريك إلى العلاقة كفرصة مستمرة للتحسين والتحسُّن. عندما يعلم كل من الحبيين حبيبه حقائق غير مريحة، فهما بذلك لا يتخليان عن الحب. بل يحاولان فعل شيء شديد الإخلاص للحب: أن يجعل كل منهما الآخر جديرًا بمزيد من الحب.

علينا أن نتوقَّف عن الشعور بالذنب لأننا، ببساطة، نريد تغيير شركائنا، وألا نشعر بالاستياء من شركائنا لأنهم، ببساطة، يريدون تغييرنا. كلُّ من هذين المطمعين، من الوجهة النظرية، مشروعٌ للغاية، بل وضروري. الرغبة في إصلاح الحبيب، في واقع الأمر، ضرب من الإخلاص لمهمة الحب الجوهرية - أن نساعد شخصًا آخر لكي يصير نسخة أفضل من ذاته.

لسوء الحظ، ينتهي المطاف بمعظمنا، تحت سلطان الإيديولوجية الرومانسية، معلِّمين فطيعين، وطلابًا على القدر نفسه من الفضاة. هذا لأننا لا نقبل أنه من الأمانة (ناهيك عن النبل)، أن نمتلك أشياءً قد نرغب في تعليمها ومناطق نحتاج فيها إلى تعلم. نحن نتمرد على تلك البنية التعليمية التي تتيح للحبيب تحويل انتقاداته إلى دروس عقلانية، ومحاولات عطف لإعادة تنظيم الجوانب الأكثر إشكالية في شخصياتنا. عوضًا عن ذلك، عندما تتطلب الأمور أن نلعب دور الطالب،

ولدى أوهى إشارة على اتخاذ الشريك نبرة تربوية (لعلها إشارة بصوت عالٍ على العشاء إلى شيء قلناه أو فعلناه)، نطن بأننا نتعرض لهجوم وخيانة - ومن ثم نصم آذاننا عن الدرس، ونردّ بسخرية وعدوانية على المدرس.

في المقابل، عندما نرغب في تعليم شيء ما، تساورنا شكوك (ناجمة عن خبرات سابقة) أن الآخر سوف ينصت إلينا، أو أننا لدينا الحق في الحديث، فتخرج دروسنا متعجلة ويظهر فيها الانزعاج. إننا مدرّسون مذعورون، لأننا ندرك أننا كرّسنا أنفسنا لتلاميذ لا يريدون أن يتعلموا من الأساس، وخلال ذلك يخربون حياتنا مثلما يخربون حياتهم (معظم تلاميذ المدارس لا يملكون على حياة مدرسيهم ذلك السلطان الذي يتمتعون به في علاقاتهم الغرامية، ما يجعلهم أفضل عمومًا). على ذلك النحو، وفي تلك الأجواء المذعورة والمثيرة للذعر المميزة لعموم العلاقات، يخرج الدرس كسلسلة من الإهانات الصارخة، المحقّرة، ويرد الطلاب بالتمرد والغضب. إننا لا نستخدم الأساليب التي نحرض على استخدامها عندما نحاول تعليم طفل أو زميل لنا: الالتزام بالكياسة، والتفكير المتروى، وتقديم عشرة إطراءات مقابل كل ملاحظة سلبية... في فصول الحب، نصير أسوأ المدرسين على الإطلاق.

مع ذلك، ينبغي أن نتوقف عن الحكم بهذه القسوة على تلك المحاولات التعليمية المعيبة. عوضًا عن النظر إلى كل درس من شريكنا بوصفه عدوانًا على كياننا بأكمله، ودليلاً على هجران وشيك أو إهانة قريية، ينبغي أن نفهمه على حقيقته: مؤشراً،

مهما كان معيِّبًا، على أن ثمة شخصًا يشغل باله بنا - حتى لو لم يعلنها صراحة (لا نقابل هذا القدر من الانتقادات من أصدقائنا لا لأنهم ألطف، بل لأنهم غير مضطرين لأن يشغلوا بالهم بنا، فسوف نفترق بعد العشاء ويعود كلُّ إلى حياته).

ينبغي ألا نشعر أبدًا بالخجل من توجيه الآخر، أو من الحاجة إلى تلقي توجيه من الآخر. الخطأ الحقيقي أن نرفض فرصة التعلم إذا قدمت إلينا - حتى لو بطريقة خرقاء. يجب أن يكون الحب ضربًا من الرعاية والاحتضان، يتيح لكل طرف الوصول إلى كامل إمكانياته - لا مجرد ملاذ يبحث فيه المرء عن مباركة لكل عيوبه.

التشاؤم

ثمة مراوغة من مراوغات العقل البشري نادراً ما ننتبه إليها، لكنها تترك أكبر تأثير على حياتنا. إننا مخلوقات تتشكل بتوقعاتها. نمضي في الحياة حاملين صوراً ذهنية، راسخة في أدمغتنا، عن كيف ينبغي أن تسير الأمور. قد لا نلاحظ أصلاً أننا مسكونون بهذه الأوهام. بيد أن التوقعات تؤثر تأثيراً هائلاً على ردود أفعالنا. إنها تشكل الطريقة التي نفسر بها ما يحدث في حياتنا. وفقاً لمضمون توقعاتنا، نحكم على لحظة من حياتنا أنها فاتنة، وعلى أخرى (وهو الأرجح) أنها متواضعة للغاية وغير منصفة.

ما يدفعنا إلى أن السخط هو الهوان الذي يصيب توقعاتنا. كثير من الأشياء لا تسير كما نريد لكنها لا تثير جنوننا. المشكلة التي سبق لنا إدراجها ضمن توقعاتنا، لا تهدد هدوء أعصابنا عندما تحدث. قد نحزن، لكننا لا نصرخ.

لسوء الحظ، تكون توقعاتنا أعلى ما تكون، ومن ثم أكثر إشكالية، عندما تتعلق بالحب. يمتلئ مجتمعنا بالأفكار الطائشة حول مشاركة الحياة مع شخص آخر وكيف ينبغي أن تكون. بالطبع، نرى صعوبات العلاقات من حولنا طوال

الوقت؛ نرى ارتفاع وتيرة الانفصال والطلاق، وتجاربنا السابقة ليست مثالية. بيد أننا نمتلك قدرة لافتة على استبعاد كل تلك المعلومات. نحفظ بأفكار طموحة للغاية حول الشكل الذي ينبغي أن تكون عليه العلاقات، وكيف ستكون (في نهاية المطاف) بالنسبة لنا - حتى لو لم تسبق لنا فعلياً رؤية أي علاقات من هذا النوع في أي مكان حولنا.

سيحالفنا الحظ، هكذا نشعر من داخلنا. في نهاية المطاف سنعثر على ذلك المخلوق الذي نعرف بوجوده: «الشخص الصحيح»؛ سنتفاهم على أكمل وجه، سنرغب في فعل كل شيء معاً، سنعيش حياة يسودها الوفاء والإخلاص. سنجد - أخيراً - شريكاً يقف في صفنا.

قد تسير توقعاتنا على هذا النحو: الشريك اللائق ينبغي أن يفهم ببساطة، وبالحدس، ما يشغل بالي. لن أضطر إلى الاستفاضة في شرح الأمور له. إذا مررت بيوم عصيب، لن أضطر إلى إخباره بأنني منهك وأحتاج إلى بعض المساحة. ينبغي أن يكون قادراً على معرفة مشاعري. ينبغي ألا يعارضني: إذا قلت إن أحد معارفنا متكبر بعض الشيء، ينبغي ألا يشرع في الدفاع عنه. يفترض بالشريك أن يكون داعماً طوال الوقت. عندما أشعر بالضيق من نفسي، يدعمني ويذكرني بنقاط قوتي. الشريك اللائق لن يطلب الكثير. لن يلح عليّ أن أفعل أشياء لكي أساعده، ولن يجبرني على فعل أشياء لا أحبها. سنحب نفس الأشياء دائماً. ذوقي ممتاز في الأفلام، والطعام، والأعمال المنزلية اليومية: سوف يفهم، ويحب ما أحب.

الغريب أننا، حتى عندما نمر بتجارب شديدة الإحباط، لا نفقد إيماننا بتوقعاتنا. يظل الأمل دائماً ينتصر على التجربة. نجد أنفسنا أسرى لفكرة مغرية تبدو شديدة العقلانية: لم تنجح العلاقة هذه المرة، لا لأن التوقعات كانت أعلى من اللازم، لكن لأننا وجَّهناها إلى الشخص الخطأ. ليس بيننا توافق كبير. لذا، عوضاً عن تعديل فكرتنا عن العلاقات وكيف يفترض أن تكون، نتحوّل إلى هدف جديد نوجّه إليه آمالنا الطائشة.

أحياناً، يكاد يستحيل علينا أن نصدّق أن المشكلة تكمن في العلاقات على وجه العموم، إذ يبدو لنا أن خلافتنا تخص ذلك الشريك بعينه: إنه لا ينصت إلينا، إنه بارد جداً، إنه حاضر طوال الوقت... لكنها ليست مشكلة الحب، هكذا نزن. لن تكون الأمور كذلك مع شخص آخر، الشخص الذي رأيناه في المؤتمر. يبدو لطيفاً، وقد دار بيننا حوار قصير حول موضوع المتحدّث الرئيسي. نرى انحدار رقبتة ونسمع جرس لكتته، فنصل إلى استنتاج دامغ: معه ستكون الأمور أسهل. لعل حياة أفضل تنتظرنا حول الناصية.

كثيراً ما نقول لشركائنا أشياء فظيعة. نقف أمام شخص تركنا له كل ما نملك في وصيتنا، واتفقنا معه على مشاركة ما نكسبه من مال لبقية العمر - ونقول له أسوأ الأشياء التي يمكننا التفكير بها: أشياء لا نحلم بأن نقولها لأي شخص آخر. إننا متحضّرون جدّاً مع الآخرين. نتعامل بلطف شديد مع الناس في المطعم؛ نتناقش بعقلانية مع الزملاء في العمل؛ نتمتع بمزاج طيب طوال الوقت تقريباً في صحبة الأصدقاء. لكن هاك الحقيقة

مرة أخرى، ومن دون أن نقصد بذلك أي شي غير متحضر: إننا لا نملك إلا أقل التوقعات في تلك المساحات.

لا أحد يستطيع أن يحبطنا أو يضايقنا بقدر شريكنا في العلاقة - إذ عليه نعلق أكبر آمالنا. تفاؤلنا الشديد، على نحو خطير، هو ما يجعلنا نصفه بأنه غبي أو حمار أو عديم الفائدة. إننا نشعر بتلك الدرجة من الإحباط وخيبة الأمل بسبب استثمارنا السابق في الأمل. وتلك واحدة من أغرب عطايا الحب.

هكذا، قد نجد الملاذ من ضيقنا واستيائنا في فكرة مثيرة: فلسفة التشاؤم. إنها فكرة غريبة وغير جذابة، فالتشاؤم مرتبط بالفشل؛ وعادة ما يقف في طريقنا لإنجاز أفضل الأمور. لكن عندما يتعلق الأمر بالتوقعات، فالتفاؤل المفرط هو أعدى أعداء الحب.

التوقعات الأكثر اعتدالاً، والأكثر منطقية، تدرك حقيقة مهمة: إن غياب التفاهم الكامل بين الشريكين أمر طبيعي ولا يمكن تجنبه. كل إنسان منا يمتلك شخصية وعقلية شديدة التعقيد والتشابك. وعمومًا، يصعب استيعاب الأسباب التي تجعل شخصًا ما يتصرف على نحو ما. وبمدد الأمور على استقامتها، ينبغي أن ندرك أنه ما من شريك سوف يفهمنا فهمًا كاملًا، أو صادقًا، أو دقيقًا. من حين إلى آخر، سيفهم بعض الأمور على نحو رائع، وأحيانًا سيفطن إلى ما يدور في داخلنا؛ هذا ما يضيفي السحر على أول أيام العلاقة. غير أن تلك ستكون استثناءات، لا القاعدة. ومع تطور العلاقة، لن نشعر بالألم حين يفترض شريكنا افتراضات خاطئة للغاية تجاه متطلباتنا أو

تفضيلاتنا. سنكون قد توقعنا ذلك واستعدنا له - تمامًا مثلما لا يضايقنا أن يوصي أحد معارفنا بفيلم نكرهه، وذلك لأننا ضبطنا مؤشر توقعاتنا على درجة معقولة.

في عالم أكثر حكمة من عالمنا، سنذكر أنفسنا طوال الوقت بالأسباب المتنوعة التي تجعل البشر يعجزون عن الارتقاء إلى مستوى التوقعات التي صرنا نقرنها بالعلاقات الغرامية.

تذكر أنك تتعامل مع شخص آخر

كثير من الأشياء التي تعيننا لا يمكن أن تعني شخصًا آخر. ما الذي يمكن أن يجعل شخصًا آخر يشعر بالتعب في نفس وقت شعورك بالتعب؟ ما الذي يجعله يرغب في الأكلات نفسها؛ يحب الأغاني نفسها؛ يمتلك التفضيلات الجمالية نفسها، الموقف نفسه تجاه المال، أو الفكرة نفسها تجاه الكريسماس؟ الطفل الرضيع يمر بسلسلة طويلة وغريبة من الاكتشافات المتعلقة بأمه بوصفها كائنًا منفصلاً. في البداية، يشعر أنها متسقة معه تمام الاتساق. غير أنه يدرك، تدريجيًا، أنها شخص آخر: قد تكون حزينة وهو مبتهج. أو متعبة وهو يستعد للقفز على السرير لعشر دقائق. ونحن لدينا حقائق مشابهة ينبغي أن نفهمها: شريكنا ليس امتدادًا لنا.

المراحل المبكرة من الحب تعطي صورة مضللة عن الشكل الذي يمكن أن تصير عليه العلاقة

تبدأ تجربة الحب باكتشاف مبهج لبعض أوجه الانسجام المذهلة. أمر رائع أن تجد شخصًا يضحك على النكات نفسها، يشعر بالشعور نفسه تجاه الكنزات المريحة أو الموسيقى

البرازيلية؛ شخص قادر فعليًا على استيعاب سبب مشاعرك المشوشة تجاه والدك، أو يعرب عن بالغ تقديره لإمكاناتك في ملء الاستثمارات أو معرفتك بأنواع النبيذ. ثمة أمل مفر أن يكون الانسجام الرائع بينكما أول إشارة على ذوبان روحيكما في كيان واحد.

الحب هو اكتشاف التناغم في مساحات محددة للغاية -بيد أن توقع استمرار هذا التناغم يعني الحكم على الأمل بالموت البطيء. كل علاقة ستتضمن بالضرورة اكتشاف عدد ضخم من مساحات الاختلاف. ستشعر أنكما تتباعدان، وأن الوفاق المذهل الذي شهدته أثناء عطلة نهاية الأسبوع في باريس يتحطم. غير أن ذلك ينبغي ألا يثير القلق: الخلاف هو ما يحدث عندما ينجح الحب وتتمكن من معرفة شريكك عن قرب في شتى جوانب حياته.

ما من تنشئة كانت مثالية. كلنا واجهنا صعابًا في طفولتنا. ربما كان الجو العام في البيت متمنًا أكثر من اللازم، أو متساهلاً أكثر من اللازم؛ شديد الاهتمام بالمال أو عاجزًا عن السيطرة على الشؤون المالية. ربما كان خانقًا من الناحية العاطفية أو متسمًا بقدر من الجفاء. ربما كانت الحياة الأسرية اجتماعية صاخبة أو منغلقة على نفسها. كذلك، فالانتقال من الطفولة إلى البلوغ ليس بالسيرورة المثالية الخالية من الأخطاء. كلنا، بدرجات مختلفة، معطوبون ومجانين. لعل الطفل تعلم الاحتفاظ بأفكاره ومشاعره لنفسه، والتحرك بحرص وسط أبوين مرهفي الحس. وفي حياته اللاحقة قد يظل هذا الشخص متحفظًا

وكتومًا في علاقاته. لقد اكتسب تلك السمة من أجل التعامل مع موقف في الطفولة، بيد أن مثل تلك الأنماط تنغرس بعمق في نفوسنا، وتظلّ ترافقنا في حياتنا. إن تكثّفنا مع مشكلات ماضينا قد يجعلنا مثيرين للجنون في حاضرنا.

إننا نفترض أن شريكنا فظيع. ننتبه انتباهًا خارقًا لصفاته المزعجة، ونستنتج أن مصيبة رهيبة حلّت بنا. لقد ظننا بأننا سنجتمع مع شخص رائع، لكن ها هو ينكشف أمامنا كشخص لئيم أو صعب المراس على نحو لافت. يا لتعاسة حظنا! علينا أن نهرب من هذه الكارثة. بعدها، يغمرنا التفاؤل ونحن نبحث عن رفيق حياة آخر. هذه المرة سنعثر على الشخص المثالي الذي يمنحنا ما نشاق إليه: حبٌّ خالٍ من الصراعات وخيبات الأمل. أشواقنا الرومانسية لا تستسلم؛ تقول لنا إن المشكلة كانت في شريكنا، لا في توقعاتنا.

غير أن الإحباط ليس خيبة يتعرض لها بعض الأشخاص دون غيرهم: إنه ظاهرة عالمية. كل شريك لديه مشكلات متفرّدة ومحددة مع شريكه، لكن أي شخص آخر سوف يعاني من طائفة مختلفة من المشكلات، والوساوس، والعيوب، والهواجس المثيرة للجنون بالقدر نفسه. الميزة الحقيقية في شريكنا الحالي هي أننا قد عرفنا أسوأ جوانبه جيدًا. أما افتتاننا بشخص جديد فيعتمد على كوننا لا نعرفه بما يكفي لفهم كيف يمكن أن يدفعنا، هو الآخر، إلى الجنون.

مكتبة

t.me/soramnqraa

اللَّوْمُ وَالْحُبُّ

أنت وشريكك تنتظران، وتنتظران، بجوار سير استلام الأمتعة في المطار. الآخرون يدفعون حقائبهم ويتعدون. وسرعان ما لا يتبقى أمام السير المتحرك، الذي صار خاليًا، غيركما. تدريجيًا، تتضح الحقيقة المرّة: لقد ضاعت حقيبتكما، وفيها كل ملابسكما وبعض الوثائق المهمة أيضًا. وحتى إن ظهرت في نهاية المطاف، سيتطلب ذلك الكثير من الاتصالات، والتوضيحات، والاستمارات، والذهاب والمجيء، والقلق. اليوم الذي كان طويلًا بالفعل أخذ منحى غير متوقّع إلى الأسوأ. عند تلك النقطة، يتساءل شريكك متعجبًا كيف لا تضع الأمتعة بشكل أكثر تكرارًا، بالنظر إلى عدد الحقائب الذي يسافر حول العالم في كل لحظة من اللحظات. يقولها بنبرة ملاحظة واستغراب، من ذلك النوع الذي قد يستخدمه المرء وهو يجرب فرضيةً حول تقدّم فصول السنة. ويتبع ذلك صمت مطبق. ثم، فجأة، تدرك في أعماق قلبك أنك تشتعل غضبًا تجاهه، غضبًا من هدوء باله ولا مبالاته وتثاقله وهو يقف إلى جوارك في سترته الأنيقة، لا يشعر بأي تأثير لتلك البلوى التي نزلت عليكما.

علاوة على ذلك، تتضح حقيقة منطقية أخرى؛ يبدو كل ذلك، كل الانتظار والهوان والمشاحنات وموظفي شركة الطيران التعساء الذين سيكون عليكما التعامل معهم، خطأ شريكك. شريكك هو من يجب أن يُلام على كل شيء... حتى على الصداق الذي يعتصر رأسك مثل مَلزَمة. تستدير عن شريكك وتغمغم: «كنت أعرف أنني يجب ألا أوافق على اقتراحك الأناني بالقيام بهذه الرحلة المكلفة والمملة» - وهي ما تبدو طريقة حزينة وظالمة لختام عطلة نهاية أسبوع ممتعة قضيتها في عاصمة أجنبية بمناسبة عيد زواجكما. قد لا يرى الجميع الصلة التي عقدتها لتوك، أو يتعاطف معها. في نهاية المطاف، شريكك لا يعمل في شركة طيران، وليست له علاقة بالتعامل مع الأمتعة، وكل ما فعله هو اقتراح فكرة السفر لقضاء عطلة نهاية الأسبوع، وهو الاقتراح الذي نال قبولكما المشترك. لدينا هنا واحد من أكثر الافتراضات المسبقة عن الحب سطحية ولا عقلانية، لكنه أيضًا واحد من أكثرها شيوعًا وأهمية: إن الشخص الذي نذّر المرء له نفسه ليس فقط مركز الوجود العاطفي للمرء، ولكنه أيضًا، بالتبعية، وعلى نحو شديد الغرابة والجنون والظلم، مسؤول ببساطة عن كل ما يحدث لك، بحلوه ومرّه. العالم يثير استياءنا، وإحباطنا، ويؤذينا بطرق لا تحصى عند كل منعطف. يرفض مساعينا المبتكرة، ويتخطانا عند الترقّي في العمل، ويكافئ الحمقى، ويتجاهل مواهبنا، ويؤخر قطاراتنا، ويضيّع مفاتيحنا، ويرسل أمتعتنا إلى وجهات قصية. ونحن، طوال الوقت تقريبًا، لا نستطيع أن نشكو. أمرٌ

بالغ الصعوبة أن نستنبط من الذي يستحق اللوم؛ وحتى إذا عرفنا، لا نستطيع أن نقول، إذ سيجعلنا ذلك نفقد وظيفتنا، أو يُنظر إلينا بوصفنا مبتدئين أو مفرطي الرقة والحساسية.

الشخص الوحيد الذي نستطيع أن نكشف أمامه المظالم العديدة التي نراكمها هو الشخص الأقرب إلينا: الشخص الذي نحبه. هذا الشخص المبارك يصبح مستقبلاً لكل الغضب المتراكم على ما في حياتنا من ظلم واضطراب. قمة العبث بالطبع أن نلقي عليه باللوم. بيد أننا يجب أن ننتبه للقواعد التي يعمل الحب وفقاً لها. نحن ببساطة لا نستطيع أن نغضب، ومن ثم لا نغضب، من الناس الذين يستحقون اللوم على إيذائهم لنا. عوضاً عن ذلك، نغضب من هؤلاء الذين نثق في أنهم سيتسامحون مع لومنا لهم. وعلى ذلك، نغضب من الناس الأكثر لطفًا، وتعاطفًا، وإخلاصًا في دائرتنا، الأشخاص الذين لا يصيبوننا بالأذى مثل الآخرين، لكنهم يقون معنا بينما نلومهم على أذيتنا. بالطبع، تبدو الكلمات التي ندمدم بها لأحبائنا وضيعة من دون شك. لكن دعنا نتذكر على الأقل أننا لن نقولها لأي إنسان آخر على وجه الأرض. إنها دليل غريب على الحميمية، عَرَض من أعراض الحب ذاته - بل ومن زاوية ما، رومانسية على نحو عجيب (ومن ثم نرى الكثير من أمثال تلك المشاحنات ينتهي بممارسة الحب).

الكلام العقلاني والمهذب نستطيع أن نقوله لأي غريب، غير أننا لا نجرؤ على التصرف بلا عقلانية وفضاظة حقيقية إلا في حضرة شخص نثق فيه حقًا. نحن نشعل غضبًا من

شركائنا أحياناً لأننا نسبغ عليهم دوراً عميقاً في حياتنا. نؤمن بأن الشخص الذي يفهم جوانبنا الغامضة، والذي يحل وجوده الكثير من محننا، لا يمكن أن يعجز عن العثور على حقيبة، أو، بالمعنى الأوسع، عن إصلاح حياتنا. إننا نخطئ عادة في تفسير تلك المزاعم بوصفها علامات على افتقار ساديٍّ للمودة والاهتمام - ويجب أن تُعاقب وفقاً لذلك (تملكنا رغبة في أن نجعل الطرف الآخر تعيساً مثلما قد جعلنا تعساء). إننا نبالغ في قوة شريكنا، مبالغة تمثل رهبة الطفل أمام والديه، وقد تردّد صداها في الحياة البالغة بعدها بعقود. عندما نلوم شريكنا، فإننا نتذكر شعورنا عندما أحبينا أباً كان بوسعه من دون جهد أن يُلقي بنا إلى السقف ثم يتلقفنا؛ أباً كان يعرف كل شيء، يعثر على الأرنب عندما يضيع، ويمسك بالتذاكر وجوازات السفر، ويتأكد باستمرار من وجود طعام في البرّاد؛ أباً كان يتحكم في العالم... عندما نحب شخصاً ما، يرثُ شطراً من ثقتنا في آبائنا عندما كنا أطفالاً؛ تلك الثقة الجميلة، الرومانسية، الخطيرة، وغير المبرّرة. لقد تعلم الحبيب، على صعيد ما، كيف يُطمئن الطفل القلق بداخلنا - ولهذا نحبه. بيد أن مصدر القوة يجلب معه أيضاً قدرًا من المشكلات شديدة الخطورة، إذ يُصِرُّ الجانب البدائي بداخلنا على إيلائه ثقة أكبر من اللازم، وعلى الاعتقاد بأنه يسيطر على قدر من الوجود أكبر مما يمكن.

على الجانب الآخر من الجدار، عندما نواجه انفجارات أحبائنا، ينبغي علينا أن نجاهد (وهو ليس بالأمر السهل على الإطلاق) لتتذكر أن تلك الهجمات إنما هي أعراض رهيبة

لشيء شديد اللطف في الحقيقة: إننا، على الأرجح، مهمّون لهذا الشخص، وإنه صار معتمدًا علينا بقوة في تحمّل الهوان الذي يلحقه به العالم كل يوم.

اللوم غير المنطقي، في جوهره، مجرد عرض لقوة الاستثمار في شخص آخر. إننا نشنّ هجومًا لأننا ظللنا نلف خيوط أعمق أحلامنا ومخاوفنا حتى صارت متشابكة بقوة مع حبيبنا. ودرجة قربنا الشديدة منه هي التي تجعله يشدنا إلى مناطق اضطرابه واستيائه شديدة الخصوصية؛ تلك المناطق التي يستبعد منها كل الآخرين تقريبًا. إنها واحدة من أغرب عطايا الحب وأتعسها، بيد أننا إذا نظرنا إليها بهدوء، ومن زاوية معينة، قد نرى فيها ضربًا من الإطراء.

الكياسة والأسرار

لسنوات، شعرتَ بأنك مثقل بالأفكار، والمشاعر، والآراء التي تبدو بلا معنى لأي شخص آخر. تساءلتَ أحياناً إن كنت في طريقك إلى الجنون. كان حولك أشخاص لا تحبهم، لكن الجميع يرونهم رائعين، فصرت تُمسك لسانك. تشعر بقلق وارتباك في المناسبات الاجتماعية بينما يشعر الجميع، في ما يبدو، بالسعادة والاسترخاء. أشياء كنت تحب لو تجربها في الفراش، لكنها بدت مخجلة ولا تجرؤ على ذكرها حتى لأقرب أصدقائك. تعلّمتَ الاحتفاظ بأسرارك بداخلك لكي تعجب الناس.

ثم، أخيراً، قابلتَ شخصاً شديد التميّز. ما جعله مميزاً إلى هذه الدرجة أنك لم تعد، في نهاية المطاف، مضطراً إلى التظاهر في وجوده. صار بوسعك الاعتراف بحقائق مهمة. صار بوسعك أن تفصح عن مكنون قلبك، وأن تكافأ على مشاركته ذلك الإفصاح. كانت لعبتك المفضلة في تلك الشهور الأولى. دفعتَ نفسك إلى أبعد مدى. كلما كان السر أعمق، كان أفضل. لا منطقة من مناطق النفس بدت مستعصية على الاستقصاء، لا أسرار صادمة أو صريحة أكثر مما ينبغي. صار بوسعك أن

تقول إنك ترى أحد معارفكما المشتركين مغرورًا، وnergسيًا، ووضيعةً. أو إنك تعتقد بأن كتابًا ما، يُفترض أنه «من الروائع»، مملًا للغاية. صار بوسعك أن تقول إنك تحب شدَّ الشعر أثناء الجنس، أو إن الحبال طالما أثارت شهوتك. وبدالك أن الحب يُولد من تلك القدرة الجديدة على الصدق. ما كان محرّمًا من قبل، صار الآن حميمة مبهجة.

الشعور بالارتياح تجاه الإفصاح عما في مكنون قلبك سمة جوهرية من سمات حالة الحب. ثمة تواطؤ متبادل يكمن خلف مسحة الشفقة التي يشعر بها كل ثنائي جديد تجاه بقية البشر. غير أن مشاركة الأسرار هذه تثبت في عقولنا - وفي ثقافتنا الجمعية - نموذجًا قويًا وربما إشكاليًا: إن الحبيين يجب أن يلتزما الصدق في كل شيء.

ثم، وعلى نحو محتوم، تأتي لحظة الأزمة. ربما كنت في مطعم، تجلس مع حبيبك، الشخص المميز الذي شاركك أعمق قناعاتك حول كل شيء. والآن، بالثقة المميزة بينكما - وبإحساس أنه ينبغي ألا تكون بينكما أي أسرار - تذكر أن ذلك الشخص الفاتن الجالس يقرأ في كتاب أمام طاولة في زاوية المطعم أثارك بعض الشيء. لكن، في هذه المرة، لم تظهر ابتسامة تواطؤ ولا اتفاق خجول. لا انحناءة متحمسة إلى الأمام، ولا تشجيعًا هامسًا. مجرد نظرة استفهامية، متألّمة بعض الشيء من شريكك، المتلقّي الموثوق لكل أسرارك حتى تلك اللحظة.

إننا نواجه صراعًا أساسيًا داخل الفهم الحديث للحب.

قد يبدو الإمساك عن قول حقيقة ما اعتداءً على أمانة العلاقة وسلامتها. مع ذلك، فالصراحة غير المقيّدة، في الوقت نفسه، توجّه لتلك العلاقة ضربة قاتلة.

الانفتاح الكامل نموذج مثالي رائع ومؤثر للغاية في الوجود المشترك؛ وفي المراحل المبكرة من العلاقة كثيرًا ما يكون مصدرًا قويًا للبهجة وزيادة الحميمية. لكن ثمة مشكلة هنا: نحن نظل نتمسك بهذا المطلب نفسه مع تقدم العلاقة. مع ذلك، لكي نكون مُراعين، ولكي نحافظ على العلاقة، ينبغي علينا، في نهاية المطاف، الاحتفاظ بقدر كبير من الأفكار بعيدًا عن الأنظار.

عادةً، نمتلك إحساسًا حادًا بكل الأسباب القائمة والخبيثة التي قد تجعل شخصًا ما يرغب في إخفاء شيء ما عن شريكه. لكننا لا ندرك كيف يمكن لإخفاء أشياء معينة أن يكون دليلًا على الحب. الصراحة فكرة شديدة الجاذبية، حتى إنها تجعلنا ننسى أحيانًا المزايا الحقيقية للكياسة. الكياسة الصادقة ليست قناعًا باردًا: إنها تنشأ من الرغبة في حماية شخص آخر من عناصر حقيقية، لكنها قد تكون كريهة، في شخصياتنا.

بعض الحقائق المتعلقة بنا - الأفكار التي خطرت لنا، المشاعر التي شعرنا بها، وربما الأشياء التي فعلناها - ستكون مزعجة للغاية إذا كُشفت لشريكنا. سيكون الأذى دائمًا وغير قابل للإصلاح. والاندفاع في الإفصاح عنها باسم «الأمانة» يمكن أن يخرب الحب فعليًا. (بالطريقة نفسها، يجب على الآباء، بدافع الحب، أن يخفوا الكثير من أفكارهم وخبراتهم

عن أطفالهم). القدرة على الحذف والامتناع سمة أساسية في الحبيب الجيد، حين تعمل في توازن حريص مع قدرته على الصراحة والكشف في لحظات أخرى.

وإذا ظن المرء (ويجب أن يظن، بصفة منتظمة، إذا كان في علاقة جيدة) أن شريكه ربما يكذب هو الآخر (حول ما يفكر فيه، حول حكمه على عمل شريكه، حول أين كان ليلة أمس...)، فلعل من الأفضل ألا ينبري للمواجهة وينقض عليه مثل محقق عنيد، أيًا كانت درجة تعطشه لفعل ذلك. قد يكون من الأرق، والأكثر حكمة، والأكثر تناغمًا مع روح الحب، أن يتظاهر - ببساطة - بأنه لم يلاحظ.

علينا أن نتعلم من فن الدبلوماسية، فن عدم الإفصاح بالضرورة عما يجول بخاطر المرء، وعدم فعل ما يرغب فيه المرء، من أجل خدمة أهداف أعظم وأكثر استراتيجية. علينا أن نضع في اعتبارنا القوى المتناقضة، والوجدانية، والهرمونية التي تجذبنا باستمرار في مئة اتجاه مجنون وغير نهائي. إذ إن مراعاة كل من تلك القوى يعني محق أي فرصة لعيش حياة متماسكة. لن نحقق أي تقدم أبدًا في المشاريع الأكبر إذا لم نستطع أن نتحمل، على الأقل في بعض الأوقات، أن نكون غير راضين من داخلنا وغير صادقين من خارجنا - ولو في ما يتعلق فقط بالأحاسيس العابرة مثل الرغبة في التخلي عن أطفالنا أو إنهاء ارتباطنا أو ممارسة الجنس مع غريب. إن التعامل مع كل مشاعرنا طوال الوقت بوصفها المنارات التي ينبغي أن تسترشد بها حياتنا فيه إثقال هائل على تلك المشاعر. نحن مخططات

كيميائية فوضوية في حاجة ماسة إلى مبادئ أساسية يمكننا
الالتزام بها أثناء نوباتنا العقلانية القصيرة. ينبغي أن نشعر
بالامتنان لعدم الاتساق أحياناً بين ظروفنا الخارجية وما نشعر
به في أعماق قلوبنا. إنها، على الأرجح، إشارة على كوننا على
الطريق الصحيح.

كيف نشرح جنوننا

تفترض النسخة «الرومانسية» من الحب أن الناس المناسبين لبعضهم بعضًا سوف يتمتعون بفهم عميق، وحدسي، ودقيق لبعضهم بعضًا. بالنتيجة، يزيح الموقف الرومانسي إلى الهامش التفسيرات التي تتناول تصرفات المرء ومشاعره وأفكاره. يُفترض بالشريك أنه يفهم بالفعل كل الأشياء المهمة.

بيد أن ثمة موقفًا آخر، لعله مفيد أكثر، يجدر اتخاذه. يفترض هذا الموقف أننا جميعًا شديدو الغموض (إزاء أنفسنا وإزاء الآخرين) وأيضًا، بطرق عدة، شديدو الغرابة والاضطراب على نحو مذهل، إلى درجة تستحق استخدام كلمة «مجانين» لتلخيص طبيعتنا. علاوة على ذلك، تدفع هذه النظرية بأن أكرم ما يمكن أن نفعله لشخص آخر هو أن نصفَ بصبرٍ وخيالٍ، وقبل اندلاع أي صراعات أو انفصالات، كيف يمكن أن نبدو في لحظات الاضطراب والاستياء. في مجتمع أكثر استنارة من مجتمعنا، ستكون أول الأسئلة التي يُتوقع أن يسألها الشريك لشريكه في موعد غرامي في بداية العلاقة، ويتلقى عنها إجابة مستفيضة وغير دفاعية، هو، ببساطة: «صِف لي جنونك».

تحتاج العلاقة الناجحة دائمًا إلى الكثير من الشرح والتفسير.

ليس لأننا غريبون على وجه الخصوص، لكن ببساطة لأن القرب يصيب الجميع بالارتباك والتشوش. إننا نمتلك ميولاً، ورغبات، ونوازع، وتحزّبات، وعادات عقلية ومناطق نفسانية شديدة الغموض. وهي تنشأ من تفاعل غريب بين الكثير من العوامل التي شكّلتنا لنصير ما نحن عليه: تاريخاً حميماً متفرّداً من الصدمات، والأشواق، والمخاوف، والمؤثرات، والفرص، والشقاءات، والمواهب، والنقائص.

مع ذلك، فالأجزاء الأكثر جنوناً بداخلنا، عندما ننظر إليها نظرة سليمة، ليست سيئة أو وضیعة بحق. كل ما في الأمر أنها غير معتادة ومتعارضة مع الصورة النمطية لما ينبغي أن يكون عليه الشخص البالغ. لكن إذا نظرنا إليها بكرم، يتضح لنا أنها ليست دنيئة أو قاسية حقيقةً. من ثم، ينبغي أن نساعد شركاءنا على فهمنا بطريقة معقولة. عوضاً عن إخفاء أوجه غرابتنا، ينبغي علينا (والأفضل أن نفعل ذلك في وقت مبكر، لكنه مهم في أي وقت)، أن نلفت الانتباه إليها بكل وضوح. ينبغي أن نقرّ بأننا غريبون من بعض الوجوه، وأن نعترف أن ذلك قد يمثل مصدرًا للقلق، إلى أن يتم استيعابه على نحو سليم. ينبغي أن ننظر إلى شرح مخاوفنا ورغباتنا الغريبة، بطريقة تساعد شريكنا، بوصفه جزءاً ضرورياً ومهمّاً من وجودنا في أي علاقة، بل وتعبيراً عن الحب. لكي يتمكن شريكنا من تحمّلنا، لسنا ملزمين بأن نكون عقلاء تماماً. كل ما علينا أن نسلّم هذا الشريك - بطريقة دمثة وغير عدائية - خرائط دقيقة لاضطراباتنا.

يمكن لقدرٍ من السخرية تجاه الذات (وهي نقيض الاعتداد

المفرط بالذات؛ العدو الحقيقي للحب) أن يساهم مساهمة كبيرة في تفسير جوانبنا الإشكالية. السخرية تمرين على تحوُّل مرغوب ومفيد للغاية في المواقف تجاه الناس، فالكوميديا مليئة بالشخصيات التي يمكن اعتبارها جهمة، أو مخيفة، أو خبيثة لكننا نحبها لأن نقائصها تُعرض لنا محاطة بسحر مميز. بازل فولتي سيكون زوجًا صعب المعاشرة في الحياة الحقيقية، لكن في كوميديا جون كليز يمكن أن يظهر كأكثر من مجرد أبله؛ أن يبدو شخصًا مقبولاً أكثر بكثير - أحقق محببًا⁽¹⁾. ذلك لأن رذائله تُقدِّم لنا إلى جانب بعض من السمات شديدة الجاذبية. هكذا يعلمنا العرض أن نُعجَب بشخصية قد نقابلها في الحياة الحقيقية فنلعنها؛ يجعلنا نجرب الخبرة غير المعتادة المتمثلة في تقبُّل أن هذا الشخص مجنون لكنه لا يزال لطيفًا للغاية. إننا نقبل أن شخصية كليز ماكرة، وأنانية، ووضيعة، وفضة على نحو لا يصدق، ومغرورة، ووقحة. مع ذلك يعجبنا. إنه إنجاز واضح من جانب فريق العمل - وهو بمثابة تمرين لخطوة نحن في أمسِّ الحاجة إليها مع شركائنا؛ العلاقة تأخذ خطوة هائلة إلى الأمام عندما يتوقف كل طرف عن النظر إلى حبيبه بوصفه أبله مشيرًا للأعصاب، ويبدأ في اعتباره أحقق محببًا.

بهذا المعنى، تُطوِّر الكوميديا فكرةً مهَّدها المسيح ذاته. لقد أظهرت لنا المسيحية أن الشخص قد يكون من مكانة اجتماعية

(1) الإشارة إلى المسلسل الكوميدي البريطاني Fawltly Towers، من إنتاج عام 1975، ويلعب فيه الممثل جون كليز دور «بازل فولتي»، صاحب فندق صعب المراس، يحلم بالصعود الطبقي، ويحتقر زبائنه. (المترجم)

متواضعة، وذا مظهر وضيع، وصاحب تعليم فقير، ومع ذلك يستحق كامل الحب والاعتبار. كان المسيح يضرب مثلاً بحب أشخاص ليس فيهم ما يثير أدنى قدر من الإعجاب، لأن كل إنسان تقريباً، عندما نراه تحت ضوء معين، يمكن أن يبدو أحق. المسألة هي: هل يجب علينا أن نرى الحماقات داعية للاستهزاء والاحتقار، أم يمكن النظر إليها بوصفها متوافقة تمام الاتفاق مع اللطف والموثقة - في الحقيقة، مع الحب؟

عندما نقول إن زميلنا في العمل يشبه ديفيد برنت، لا نقصد فقط لفت الأنظار إلى فظاظته وفقدانه للشعور بالأمان. بل نحاول أيضاً وضع عيوبه في إطار جديد، لأننا نشعر أيضاً بقدر من الموثقة تجاه ديفيد برنت⁽¹⁾. نرى هشاشاته - لا بلاهته فقط؛ نفهم أن قلقه من عدم الفوز بالحب أو الاحترام هو ما يقوده إلى ارتكاب الأفعال المحرجة للغاية التي تجعلنا نضحك. أما لاري ديفيد⁽²⁾، فنراه دائماً يستشيط غضباً ويتعامل ببذاءة. نراه شديد الشراسة والوقاحة مع النذل؛ يدخل في مشاحنات عنيفة مع الناس في مغاسل الملابس؛ يقول لأصدقائه كيف يرى شريكاتهم؛ يفصح عما في ذهنه، حتى عندما يكون غير لائق

(1) ديفيد برنت: الإشارة إلى الشخصية الرئيسية في المسلسل الكوميدي البريطاني The Office، الذي أنتج موسمه الأول عام 2001، من بطولة ريكي جيرفايز. (المترجم)

(2) لاري ديفيد: الإشارة إلى المسلسل الكوميدي الأمريكي Curb Your Enthusiasm، الذي يلعب فيه شخصية تمثل نسخة نصف خيالية من نفسه؛ شخصية كاتب ومنتج تلفزيوني نصف متقاعد. (المترجم)

على الإطلاق. لكنه في الوقت نفسه شخص ساحر للغاية. إنه رجل ناجح، وصاحب ابتسامة جميلة، وأحياناً يصير شديد اللطف. هكذا، نضع «العجوز حاد الطباع» في إطار جديد، ليصبح: «العجوز الساحر، الفاتن، الذي كثيراً ما يصير وقحاً أيضاً». الصورة الكوميديّة تهدف إلى توجيهنا باتجاه فهم متسامح للناس -ومن ثم لتلك الأجزاء في أنفسنا والمقربين منّا التي تتشارك في نفس السمات التي يمكن أن تكون شديدة الإزعاج.

في صميم كثير من الأعمال الكوميديا ثمة شرح ألمعي. يتعلق صناع العمل بشخصية تبدو غريبة ومنفرة، لكنهم يقودوننا إلى إدراك أننا لا ينبغي أن ننظر إليها بتلك الطريقة. عوضاً عن التمويه على أوجه الغرابة أو إدانتها، يستكشفون الإمكانيات المستمرة للحب وسط عيوب الطبيعة البشرية المثيرة للجنون. لكي تعيش العلاقات، لعلنا نحتاج -في بعض اللحظات الحرجة- إلى تبني وجهات النظر التي يتبناها كبار مؤلفي الكوميديا.

المحادثات المصطنعة

يلعب الحوار - عادة - دورًا محوريًا في أي شراكة ناجحة. بيد أن ثقافتنا كثيرًا ما تتبنى صورة مشوهة عمّا قد يتضمنه ذلك. إننا ننزع إلى تبني موقف رومانسي يقضي بأن يفهم كل شريك شريكه بالحدس، ويرى أن الحوار الجيد هو الحوار المتدفق والتلقائي. سيبدو ضربًا من البرود والتكلف وضع قواعد، أو اللجوء إلى كتيب إرشادي، أو التقديم في دورة «كيف تتكلم مع شريكك؟».

لكن الحقيقة أنه من الطبيعي جدًّا أن نواجه صعوبات كبيرة في هذه المساحة. كثيرًا ما ينتهي بنا الأمر إلى الجلوس في صمت كتيب، إلى اللف والدوران حول الأمور الشائكة، أو التناحر حول المسائل المهمة. من العلامات المؤلمة على وجه الخصوص على المشكلات التي نواجهها عند الكلام حول علاقاتنا هو النزوع إلى العبوس. العبوس، في جوهره، يجمع غضبًا حادًا مع رغبة حادة في عدم الإفصاح عن سبب هذا الغضب: يتوق المرء شوقًا إلى أن يفهم، وفي الوقت نفسه يمتنع امتناعًا تامًا عن شرح مشاعره بوضوح. يحدث هذا كثيرًا، ونفهم منه أن الحوار الجيد في العلاقات ليس بالأمر السهل والطبيعي، بل يمكن أن يكون بالغ الصعوبة.

التواصل الجيد يعني القدرة على إعطاء الشخص الآخر صورة دقيقة عما يحدث في حياتنا العاطفية والنفسية - وعلى وجه الخصوص، القدرة على وصف الجوانب الأكثر ظلمة، ومراوغة، وارتباكًا بطريقة تمكن الآخر من فهمنا، بل والتعاطف معنا. المتواصل الجيد يستطيع أن يأخذ بيد حبيبه، بطريقة مواتية ومطمئنة ولطيفة، من دون ميلودراما أو ثورة، إلى بعض من أكثر المناطق مراوغةً في شخصيته، وأن يحذره مما سيقابله (مثل مرشد سياحي في منطقة كوارث)، شارحًا الجوانب الإشكالية بطريقة لا تجعل المحبوب يخاف، وتمكنه من الفهم، ومن أن يكون مستعدًا، وربما من أن يسامح ويتقبل. بيد أننا لا نتمتع بمهارة فطرية في هذا النوع من الحوارات، لأن في داخلنا أشياء كثيرة جدًا لا نستطيع مواجهتها، أو نخجل منها، أو لا نستطيع فهمها - ومن ثم لسنا في موقع يؤهلنا إلى عرض أعماق نفوسنا بتعقل أمام راصدٍ نريد أن نحافظ على عواطفه تجاهنا. ربما تكون قد ضيعت اليوم بالكامل على الإنترنت. أو تشعر بتململ جنسي وانجذاب نحو شخص آخر. أو ربما تكون في دوامة حسد تجاه زميل يفعل كل شيء بنجاح في العمل. أو تشعر بالذنب وكراهية الذات بسبب بعض القرارات السخيفة التي اتخذتها العام الماضي (لأنك تتعطش للمديح). أو لعله الرعب من المستقبل هو ما عقدَ لسانك: كل شيء سيء وكل الخطط ستفشل. لقد انتهى الأمر. كانت لديك حياة واحدة - وقد أفسدتها. إن نفوسنا، ببساطة، مليئة بأشياء رهيبة للغاية، ومن ثم غير قابلة للاستيعاب، ولا نستطيع عرضها أمام شركائنا بطريقة تمكنهم من فهمها بهدوء وكرم.

ليست إهانة للعلاقة أن ندرك أن ثمة عجزًا متبادلًا في
طلاقة اللسان، وأن ذلك سيتطلب على الأرجح درجةً من
الاصطناع. إن احتياجنا للمساعدة غالبًا ما يصير حادًا أثناء
الغضب، والرغبات التي تبدو غريبة، واحتياجنا إلى التطمين
(وهو احتياج ينشأ على وجه الخصوص عندما يشعر المرء بأنه
لا يستحقه). ينبغي علينا ألا نشعر بأننا فاشلون، بليدو العقل،
فقيرو الخيال، أو محدودو الثقافة إذا اعترفنا بالحاجة إلى
تعلم كيف نتكلم مع شركائنا بقصدٍ واعٍ وثيقة مسبقة. لقد نشأنا
- ببساطة - على انحياز رومانسي ضد فعل ذلك.

قد تبدو فكرة اصطناع الحوار فكرة شديدة الغرابة. بيد أن
المقصود بها أن يضع المرء - عن عمد - أجندة، ويتمرن على
بعض التصرفات والقواعد المفيدة.

مثلًا، يمكننا أثناء تناول العشاء مع شريكنا أن نتحسس
طريقنا تدريجيًا، ولكن على نحو منهجي، عبر قائمة من الأسئلة
الشائكة والمهمة التي نضعها عادةً على الرف أو لا نجد سبيلًا
إلى مناقشتها، ومنها:

- ما أكثر شيء تحب أن تُمدح عليه في العلاقة؟
- ما المناطق التي تظن نفسك ماهرًا فيها على وجه
الخصوص؟
- أيُّ من عيوبك تريد لها أن تُعامل بقدر أكبر من الكرم؟
- ماذا كنت ستخبر نفسك وأنت أصغر سنًا عن الحب؟
- ما الذي تظنني أسيء فهمه فيه؟
- ما هي الحادثة التي تريد مني الاعتذار عنها؟

- هل يمكن أن أطلب منك الاعتذار عن حادثة بدوري؟

- كيف خذلتك؟

- ماذا تريد أن تغيّر فيّ؟ مكتبة سرّ من قرأ

- لو أنني مُنحتُ فرصة سحرية لتغيير شيء فيك، فماذا

سأختار في رأيك؟

- لو كان بإمكانك كتابة كتيّب إرشادي لنفسك في الفراش،

ماذا ستضع فيه؟ (يأخذ كل منكما ورقة ويدون ثلاثة

أشياء جديدة تريدان تجربتها في الجنس. ثم تتبادلان

الأوراق).

شيء آخر نستطيع أن نفعله مع شركائنا: إكمال تلك الجمل

الناقصة حول مشاعر كل منا تجاه الآخر - يجب إكمالها

بسرعة ومن دون كثير تفكير. بالطبع، لن نعتبر الجمل الناتجة

تصريحات نهائية قاطعة. غير أنها ستساعدنا على إخراج مادة

مربكة إلى ضوء النهار، لكي يمكن فحصها على نحو سليم.

- أنا أكره...

- أكثر ما يَحيرني...

- أكثر ما يؤذيني...

- أنا نادم على...

- أنا خائف من...

- أنا محبط من...

- أكون أسعد عندما...

- أنا أريد...

- أنا أقدر...

- أنا أتمنى...

- أحب أن تفهم...

جزء من الاصطناع هنا يكمن في الاتفاق المسبق على عدم الشعور بالإهانة مما يقوله الآخر، ولو أن بعضًا مما سيخرج في نهاية المطاف لا بدّ أن يكون محرّجًا على أقل تقدير. الفكرة هي الاتفاق على مناسبة يصير فيها بالإمكان، ولو لمرة واحدة، النظر إلى جوانب مبركة بحق في حياة الزوجين. والافتراض المفيد في الخلفية هو أن أي علاقة حميمة تنتج مواضع حساسة لدى الجانبين. سيقول كل منا إنه (لبعض الوقت) لن يغضب من الآخر. نحن نحاول التعرف على ما يحدث بيننا. ولعلنا نجرب أيضًا تمرينًا نحاول خلاله التعرف على ردود أفعالنا على مواقف معينة:

- عندما أشعر بقلق يخص علاقتنا، أميل إلى...

- أنت تميل إلى الردّ بأن... ما يجعلني...

- عندما نتشاجر، أظهاره بأني... لكنني من الداخل أشعر

...

- كلما فعلتُ أنا كذا... فعلتَ أنتَ كذا...، وبالتالي أزيد أنا

في كذا...

إننا نحاول التعرف على متتاليات مشاعر متكررة، لا لنجيزها أو ندينها، بل لنفهمها. المهم في تلك الحوارات المصطنعة هو ألا يلوم أي من الشريكين شريكه (طوال فترة الحوار). علينا أن نستغلها فقط لتعلم بعض المشكلات في كيفية تعاملنا معًا. تتداعى العلاقات بسبب عجزنا عن جعل شريكنا يعرفنا،

ويتسامح معنا، ويتقبلنا على ما نحن عليه. وينبغي ألا نفترض أننا إذا تشاجرنا حول تلك الأسئلة، نكون قد ضيعنا الفرصة. إننا بحاجة إلى أن نتمكن من قول بعض الأشياء المؤلمة لكي نستعيد قدراتنا على المحبة والثقة. كل هذا جزء من الحكمة وراء إجراء المزيد من الحوارات المصطنعة، والمصممة مسبقاً، وغير الخاضعة للرقابة، على نحو منتظم.

«الكراش»

تتعرف على شخص في مؤتمر. يبدو لطيفاً ويدور بينكما حوار قصير حول موضوع المتحدّث الرئيسي. لكن، جزئياً بسبب حلّته الجميلة والجرس الجذاب في لكنته، تصل إلى استنتاج دامغ. أو تجلس في عربة قطار، وأمامك، قطرياً، يجلس شخص لا تستطيع أن ترفع أنظارك عنه لبقية الرحلة عبر أميال من الريف الذي يغرق في العتمة. لا تعرف شيئاً عنه. فقط تسير مع ما يوحي به مظهره. تلاحظ أنه قد وضع أحد أصابعه في كتاب، وأن أظافره مقروضة حتى اللحم، وأنه يضع شريطاً جلدياً حول رسغه، وأنه يضيق عينيه بمسحة من قصر النظر إلى الخريطة المعلقة فوق الباب. ويكفي هذا لإقناعك. في يوم آخر، وأنت تخرج من السوبرماركت، وسط الزحام، تقع عينك على وجهٍ للحظات لا تزيد عن ثماني ثوانٍ، ومع ذلك، هنا أيضاً، تشعر باليقين الدامغ نفسه - ومن ثم، بقدر من الحزن فيه حلاوة ومرارة لدى اختفائه وسط الحشد المجهول.

«الكراش» crush، أو «الإعجاب السري»: يحدث ذلك لبعض الناس كثيراً وللجميع تقريباً أحياناً. المطارات، والقطارات، والشوارع، والمؤتمرات - ديناميات الحياة

الحديثة - تلقي بنا دائماً في اتصالات عابرة بالغرباء، ومن بينهم نلتقط بضعة أمثلة لا تثير اهتمامنا فحسب، بل تبدو وكأنها الحل الذي تنتظره حياتنا. على نحو غريب، تستقر فكرة «الكراش» في صميم مفهوم عصرنا عن الحب. «الكراش» يمكن أن يكون ظريفاً أو سخيفاً، وقد لا يصمد إلا لعطلة نهاية الأسبوع. قد يبدو أمراً تافهاً. لكن «الكراش» يستحق انتباهاً عظيماً لأنه يكشف بوضوح، وبصورة مصغرة، العناصر النفسية الجوهرية الثلاثة التي شُيدت منها رؤيتنا «الرومانسية». الآلية المركزية للحب خليط تفاعلي بين وعي محدود بطبيعة الشخص الآخر، وفرصة ضئيلة لمعرفة المزيد، وتفاؤل هائل.

يكشف «الكراش» عن مدى استعدادنا لأن نسمح لتفاصيل بسيطة بأن ترسم صورة إجمالية. نسمح لقوس حاجب شخص ما بأن يوحي بشخصيته. نأخذ الطريقة التي يضع بها شخصٌ ما ثقلاً أكبر على ساقه اليمنى وهو واقف ينصت إلى زميل ونتعامل معها بوصفها مؤشراً على استقلال عقلي مشفوع بخفة ظل. أو تبدو طريقته في إمالة رأسه دليلاً على خجل معقد وحساسية مؤثرة. من بضعة مفاتيح فحسب، تتنبأ بسنوات من السعادة، مدعومة بتعاطف متبادل عميق. سيدرك تماماً أنك تحب أمك حتى وإن كنت لا تتفاهم معها جيداً؛ أنك مجتهد في عملك، حتى وإن بدت مشتتاً؛ أنك مَجُوعٌ لا غاضب. الأجزاء في شخصيتك التي تترك الآخرين وتحيرهم ستجد أخيراً توأم روح مطمئن، وحكيم، ومركب.

عندما نخترع شخصية كاملة اعتماداً على بضع لمحات

صغيرة، إنما نفعل شيئاً مذهلاً، لكنه ليس بتلك الندرة: نستخدم ميلنا الفطري لملء الفراغات، مثلما نفعّل بصورة غريزية مع «سكيتشات» الوجه البشري.



هنري ماتيس، «لا بومبادور»، 1951

حين ننظر إلى هذا «السكيتش»، لا نرى تصويرًا بشعًا لشخص لا يملك منخارين، ولا ملامح، وبأنف يتصل بأحد الحاجبين. نكاد لا نلاحظ كل ذلك، لأننا نخترع الأجزاء المفقودة بأنفسنا. نبنى الصورة غريزيًا من أبسط اللمحات. إننا «فنانو تمديد» - ولو أننا لا نعطي أنفسنا التقدير المستحق على قدراتنا الإبداعية الفطرية.

يريد الصوت المتهكم أن يعلن أن تلك الخيالات المتحمسة في المؤتمر أو القطار، في الشارع أو السوبرماركت، ليست إلا أوهامًا؛ أننا ببساطة نطرح فكرة خاطئة عن الهوية، متخيَّلة بالكامل، على شخص غريب بريء. لكن تلك ليست المشكلة. قد نكون على حق. لعلَّ الوقفة المائلة تنتمي حقًا إلى شخص له باع طويل في التشكُّك؛ الشخص الذي يُميل رأسه قد يكون متسامحًا مع نقائص الآخرين بصورة كبيرة. خطأ «الكراش» أكثر دقة من ذلك؛ إنه يكمن في السهولة التي نتقل بها من ملاحظة مجموعة من السمات الجميلة بحق في شخص ما، إلى استنتاج رومانسي ساذج على نحو طائش: إن ذلك الشخص الجالس على الجانب الآخر من الممر في عربة القطار، أو الواقف أمامنا على الرصيف المقابل، يمثل الحل الشافي الوافي لاحتياجاتنا العاطفية الداخلية.

يكمن الخطأ الأساسي لـ«الكراش» في التغاضي عن حقيقة مركزية متعلقة بعموم الناس، ليس فقط بهذا المثال أو ذاك، بل النوع بأكمله: إن كل إنسان، فور أن تتكشف شخصيته بالكامل، يتضح أنه يمتلك عيبًا خطيرًا إلى درجة أنه يجعل من نشوة الطرب التي تُطلقها حالة «الكراش» مهزلةً حقيقية. نحن لا نستطيع أن نعرف بعدُ طبيعة المشكلات التي سوف تظهر، لكننا نستطيع وينبغي أن نكون واثقين أنها هناك، تترصد في مكان ما وراء الواجهة، تنتظر اللحظة المناسبة لكي تنبسط أمام أعيننا.

كيف يمكن للمرء أن يكون واثقًا إلى ذلك الحد؟ لأن

حقائق الحياة شوّهت كل طبائعنا. لم يخرج أحد منّا سليماً معافى. إننا نخاف من أشياء كثيرة جداً: الموت، الفقد، التوكل، الهجران، الخراب، الهوان، الخضوع. إننا، جميعاً، ضعفاء إلى أبعد الحدود، وغير مجهّزين بأدوات تمكننا من التعامل مع التحديات التي تواجه سلامتنا العقلية: إننا نفتقر إلى ما يلزم من بصيرة، ورباطة جأش، وطاقه، وشجاعة عقلية. لم نقابل نماذج جيدة نقتدي بها؛ أبأؤنا، لا محالة، كانوا أبعد ما يكون عن الكمال. ينال منا الضجر بسهولة؛ نشور غضباً بدلاً من أن نشرح مخاوفنا؛ نلحّ بدلاً من أن نعلّم؛ لا نتقصى مخاوفنا بجديّة؛ نسيء فهم أنفسنا ونختلق أعذاراً نجملّ بها عيوبنا. تحت الضغط، نتشبث بمواقفنا بأقصى قوة، أو نتهيب على نحو مبالغ فيه؛ نصير متطلّبين أو باردين؛ متسلّطين أو مراوغين. تلك هموم عادية ملازمة للطبيعة البشرية. نحن لا نعرف مسبقاً التفاصيل الدقيقة لأوجه الضعف والاضطرابات الداخلية لدى شخص آخر، بيد أننا متأكدون من وجودها. مع الوقت، سيبدو كل إنسان أبعد ما يكون عن الكمال، وسيتضح مدى صعوبة مشاركته الحياة.

لسنا بحاجة إلى معرفة شخص ما قبل أن نعرف ذلك عنه. عيوبه الخاصة (المزعجة للغاية)، بدهاهة، لن تكون واضحة للعين وقد تخفى لفترات طويلة. إذا قابلنا شخصاً ما في عدد محدود من المواقف فحسب (رحلة قطار، عوضاً عن رؤيته وهو يحاول إدخال طفل صغير في مقعد سيارة؛ مؤتمر، عوضاً عن 87 دقيقة في رحلة تسوّق مع والده المسن)، قد يراودنا

شعور، ويستمر معنا لوقت طويل جدًا (خاصة إذا تركنا لحالنا لكي نحول حماسنا إلى هوس لأنه لا يردُّ على مكالمتنا أو يلعب معنا لعبة الغياب)، بسعادة غامرة كوننا قابلنا ملاكًا نزل على الأرض.

النضج لا يعني أن نتخلى عن «الكراش». بل يعني أن نتخلى بكل حزم عن الفكرة «الرومانسية» المؤسّسة التي نهض عليها الفهم الغربي للعلاقات والزواج على مدار السنوات الـ250 الماضية: إن ثمة كيانًا مثاليًا موجودًا في مكان ما يمكن أن يلبي جميع احتياجاتنا ويُرضي كل أشواقنا. لا وجود على الأرض لإنسان لن يقودنا، بصفة منتظمة على نحو يُفوق العقول الغافلة، إلى الغضب، واليأس، والهستيريا، و، في بعض اللحظات، الرغبة المتلهفة في الهروب أو حتى الموت. ونحن أيضًا سنضعه في ميلودراما شبيهة. إن العلاقة التي نحقق فيها جميع رغباتنا ويفهمنا فيها شريكنا فهمًا كاملاً ومُرضيًا لا تقع داخل نطاق إمكانياتنا. لسنا مخلوقات صُمِّمت لتعيش حياة من البهجة. وعلى ذلك، لا يمثل اختيار الشريك، بأي حال، اختيارًا بين الرضا والأسى؛ بل هو اختيار بين البؤس الشامل والتعاسات اليومية.

ينبغي أن نستمتع بإحساسنا بالـ«كراش». «الكراش» يجعلنا نتعرف على الصفات التي تعجبنا ونريد مزيدًا منها في حياتنا. ذلك الشخص في القطار لديه بالفعل نظرة فاتنة توحى بأنه ساخر من نفسه. والشخص الذي نلنا منه لمحة خاطفة بجوار منضدة الفاكهة الطازجة يَعِدُّ حقًا بأن يكون أبًا لطيفًا وممتازًا.

بيد أن هؤلاء الأشخاص، بكل تأكيد، سيخربون أيضًا حياتنا بطريقتهم، مثلما سيفعل كل من نحبهم.

النظرة اللاذعة لـ«الكراش» ينبغي ألا تحبطنا، بل أن تخفف فقط من الضغوط التخيلية المفرطة التي تضعها ثقافتنا «الرومانسية» على العلاقات طويلة الأجل. فشل شريك معين في أن يكون «الآخر» المثالي ليس حجة ضده -وينبغي أن نتذكر ذلك طوال الوقت؛ إنه ليس دليلًا على أن العلاقة تستحق الفشل أو الهجر. إننا ننتهي جميعًا، بالضرورة، ومن دون أن يدل ذلك على كوننا ملعونين أو تعساء الحظ، بصحبة أسوأ كوابيسنا: «الشخص الخطأ».

التشاؤمية في العلاقات الغرامية تقتضي منا ألا نطلب من شخص آخر أن يصير كل شيء بالنسبة لنا. عندما نقبل بتلك الحقيقة البديهية، نستطيع البحث عن طرق للتكيف بأكثر قدر من الرفق واللين مع الحقائق المربكة للحياة رفيقة مخلوق فإن آخر. هكذا، يتحول الفهم الناضج لجنون «الكراش» إلى استبصار حكيم يعيننا على التعامل مع توترات الحب طويل الأجل.

اللاتحرر الجنسي

نتلقى طوال الوقت رسائل تفيد بأننا نعيش في زمن مستنير جنسيًا، وبأننا ننتمي إلى عصر متحرر. ومن ثم نفهم ضمناً أننا يجب أن نكون قد وجدنا الجنس الآن مسألة مباشرة ولا تستدعي القلق. فنحن - في نهاية المطاف - لا نعيش في العصر الفيكتوري.

السردية القياسية لتحررنا من محرمات الماضي تسير على هذه الشاكلة: لآلاف السنوات في طول الأرض وعرضها، وبسبب مزيج جهنمي من التحجر الديني والعرف الاجتماعي المتزمت، ابتلي الناس بنوع غير مبرر من الارتباك والذنب تجاه الجنس. ظنوا بأن أيديهم سوف تسقط إذا مارسوا العادة السرية. آمنوا بأنهم قد يُحرقون في الزيت المغلي لأنهم بصَّبصوا على كاحل شخص ما. لم تكن لديهم أي فكرة لا عن انتصاب الرجل ولا عن «أورجازم» المرأة. كانوا سخفاء.

ثم، في وقت ما بين الحرب العالمية الأولى وإطلاق القمر الصناعي «سبوتنيك 1»، تغيرت الأمور للأفضل. أخيراً، بدأ الناس يرتدون «البيكيني»، ويعترفون بممارسة العادة السرية، ويصبحون قادرين على ذكر الجنس الفموي في سياقات

اجتماعية، وبدأوا يشاهدون أفلام البورنو، وأصبحوا مستريحين للغاية مع موضوع ظلّ، من دون مبرر تقريبيًا، مصدرًا لإحباط عصبي لا لزوم له على مدار معظم التاريخ البشري. وصرنا لا نكاد نتصور حالة التوتر التي كان عليها أسلافنا. أصبحنا ننظر إلى الجنس بوصفه وسيلة مفيدة، ومنعشة، ومجدّدة للحياة لتزجية الوقت، أشبه بالتنس؛ وسيلة يمكن أن تتفق تمام الاتفاق مع سياق الأسرة البرجوازية، فور أن يدخل الأطفال الفراش. بيد أن سردية الاستنارة والتطور هذه، رغم ما قد يكون فيها من إطراء للعصر الحديث، تُغفل حقيقة راسخة: نحن ما زلنا نشعر بقدر كبير من التضارب، والحرَج، والخجل، وعدم الألفة تجاه الجنس. الجنس يرفض أن يتفق ببساطة مع الحب، ويظل موضوعًا صعبًا مثلما كان دائمًا، مع إضافة تعقيد واحد: الافتراض بأنه شديد البساطة.

في الواقع، لا يتعامل أيُّ منا مع الجنس مثلما يُفترض، بتلك النظرة المبتهجة، المرحة، غير الهوسية، النظيفة، المخلصة، الرزينة التي نقنع أنفسنا بأنها النظرة المعيارية. إننا، نحن البشر في شتى أرجاء العالم، نشعر بعدم الألفة مع الجنس - لكن فقط إزاء النماذج المعيارية المشوّهة على نحو بالغ وقاس. نظل نخاف أن نكشف معظم أهوائنا وميولنا الجنسية أمام أيِّ إنسان نريده أن يحسن الظن بنا. طوال الوقت، وعلى نحو غريزي، لا يكشف الناس أكثر من جزء بسيط من رغباتهم وأذواقهم، بدافع الخوف (الذي لا يفتقد إلى أساس)، من إثارة اشمئزاز لا يُطاق لدى شركائهم. عندما نُخَيَّر بين أن نُحِب وأن نلتزم الصدق،

يختار معظمنا الأولى. غير أننا بعدها نظل مثقلين بجنسانية تسكن عقولنا ولا تبارحها. نظل نعاني، مع ذلك نفضل أحياناً أن نموت عن أن نتكلم في أمور معينة.

تبدو الفكرة واضحة: أن نجد طريقة للحديث مع أنفسنا وشركائنا حول ميولنا وأهوائنا، وأن نخبر بعضنا بعضاً (من دون أن نثير في شريكنا فزعاً، أو خوفاً، أو نشعره بالإهانة) ما الذي نريده بحق في الجنس.

في صميم تلك المعضلة تكمن مسألة مهمة: كيف تبدو أسوياء - وفي الوقت نفسه نكشف شهواتنا الجنسية بصدق. التزامنا بالسوائية مهم ومؤثر. إنه يعني أن نكون (أو على الأقل نحاول بكل جد أن نكون) صبورين، ولطيفين، ومراعين للمشاعر، وديمقراطيين، وأذكياء، ونتعامل مع الناس باحترام وإخلاص.

ومع ذلك سوف ترفض خيالاتنا الجنسية دائماً الانصياع لمعايير السوائية.

الحقيقة أن اضطرارنا إلى تحمُّل هذا الانقسام الأليم يرجع إلى التركة التي ورثناها عن «الرومانسية». إذ تصر «الرومانسية» - بكل أريحية - على أن الجنس يمكن أن يكون قوة جميلة، ونظيفة، وطبيعية تنسجم انسجاماً كاملاً مع الحب. قد يكون محمومًا في أوقات، لكنه في صميمه رقيق، وحنون، وحلو، ومليء بالمحبة لشخص واحد. يبدو هذا ساحرًا - ومن حين إلى آخر، لبعض الوقت، نراه حقيقيًا أيضًا. لكنه يتجاهل للأسف بعضاً من المكونات الحاسمة للاستشارة الإيروتيكية

- ويتركنا في حرج بالغ تجاه أغلب رغباتنا. ولكي نبدأ القائمة، هاك بعض فقط من الحقائق غير المستساغة التي نقلبها في عقولنا:

- الحفاظ على اهتمام جنسي بشخص واحد فقط بعد حدّ معيّن، أيّا كانت درجة حبنا له، أمر بالغ الندرة.
- من الممكن جدًّا أن يحب المرء شريكه ويرغب طوال الوقت في ممارسة الجنس مع غرباء، حتى إن كان لا يجد فيهم شيئًا مميزًا على وجه الخصوص.
- يمكن للشخص أن يكون رقيقًا، ومحترمًا، وديمقراطيًا وفي الوقت نفسه يرغب في أن يجلد شريكًا جنسيًا، ويوجعه، ويهينه، أو أن يتلقى مثل تلك المعاملة شديدة الخشونة.
- من الطبيعي للغاية أن تراود المرء خيالات مزدوجة الميول ومتعلقة بالمحارم - وأن يرغب في استكشاف التابوهات حتى أقصاها، بما في ذلك السيناريوهات المحرّمة، والعنيفة، والمؤذية، وغير النظيفة.
- أحيانًا ما يُستثار المرء تجاه شخص لا يثير إعجابه ولا يشغل تفكيره أسهل مما يُستثار تجاه الشخص الذي يحبه. تلك ليست مجرد أفكار غريبة بعض الشيء. إنها أركان أساسية للشخصية الجنسية البشرية التي تتعارض تعارضًا صادمًا مع كل ما يرتأي المجتمع صحته. لحظة انتهاء «الأورجازم»، يفزع كثير من الأشخاص المهذبين من ضرورة تحقيق انتقال شديد التطرف في منظومتهم القيمية.

الجنس، رغم كل مساعينا لتطهيره من شذوذاته، لا يمكن أن يكون لطيفًا دائمًا مثلما نحب. إنه ليس ديمقراطيًا أو رقيقًا في أصله؛ إنه مرتبط بالقسوة، والخيانة، والانتهاك، والرغبة في الخضوع والإهانة. إنه يرفض أن يستوي بأناقة فوق الحب مثلما نريد. ومهما رَوَّضناه، تبقى رغباتنا في صراع عبثي، غير قابل للتصالح، مع الكثير من الالتزامات والقيم العليا.

علينا أن نعترف لأنفسنا أن التحرر الجنسي، بغض النظر عن الخطاب السائد وتهنئة أنفسنا بالانتصار على التزمّت، لم يحدث قط في الحقيقة. فالجنس، حين نفهمه فهمًا صحيحًا، لا يتعلق فقط بالقدرة على ارتداء «البيكيني». نحن لا زلنا محبوسين، وخائفين، وخجولين - ليس أمامنا كثير خيار إلا أن نخادع لأجل خاطر الحب. التحرر الحقيقي تحدٍ لا يزال ماثلاً أمامنا، بينما نراكم بصبر الشجاعة اللازمة للاعتراف بطبيعية رغباتنا، والجرأة اللازمة لمكاشفة أحيائنا بصدق حول مكنون عقولنا - بدءًا (ربما بمساعدة تلك الكلمات) من: الليلة سوف...

داعية الإخلاص وداعية التحرر

تضعنا العلاقات الطويلة، على نحو محتوم تقريبًا، قبالة معضلة غير مريحة على الإطلاق متعلقة بالجنس. من ناحية، تبدو العلاقات الأحادية أمرًا مرغوبًا بشدة، وغالبًا ما تُعتبر الحالة الافتراضية، المقبولة من المجتمع، والأديان، والإعلام، ومن أطفال المرء وأخلاقيات «الرومانسية». إنها السبيل إلى الحميمة العاطفية، والمحفز على الدفء، والحصن المنيع ضد الغيرة والفوضى. مع ذلك، في الوقت نفسه، يرفض الاستكشاف الجنسي إلا أن يبدو بطريقة ما، من حين إلى آخر، طاغيًا على نحو هائل، ممتلئًا لرغبات جسدية عميقة الجذور، ومشفوعًا بالمباهج القويّة المرتبطة بكسر الروتين، وتقيل شخص غريب للمرة الأولى، والإحساس لبعض الوقت بالتحرر من أي إجراءات عملية أو اتصالات عاطفية إشكالية. تلك المعضلة ألهمت بحثًا مفهومًا عما يسمى خفيةً «جوابًا»، طريقة لمصالحة الجانبين المتعارضين جذريًا لكن لا غنى عنهما في شخصياتنا. على مدار حقبة طويلة من التاريخ، تمتعت فلسفة الأحادية بمكانة رفيعة وبدت وكأنها حلّت المشكلة. هكذا أمر الرب، وهكذا يقول المجتمع:

الصالحون لا «ينحرفون». ثم، مؤخرًا، مع كلمات أغاني البوب الساحرة، والمهرجانات، والملاهي الليلية، والملابس الأكثر عريًا، دخل الحب الحرُّ وتعدد العلاقات إلى الميدان وقُدِّما بوصفهما خيارين أقل كلفة يمكن أن يسمحا لنا بتجريب مباحج الاستكشاف والشعور بالطمأنينة في آنٍ واحد.

نستطيع أن نميز، بصورة تجريدية، بين نوعين من البشر - دعنا نطلق عليهما «داعية الإخلاص» و«داعية التحرر» - يمثلان نظرتين متطرفتين لما قد تعنيه «الأحادية» و«الاستكشاف» في العلاقة. الحب، بالنسبة لـ«داعية الإخلاص»، مرتبط بالجنس رباطًا لا ينفصم، لذا ينبغي أن تُفهم المغامرات مع شخص آخر (سواءً من جانب هذا الشريك أو ذاك) كعلامة على موت الحب. ببساطة، مستحيل أن يعلن المرء حبه وفي الوقت نفسه رغبته في ممارسة الجنس مع طرف ثالث. أما بالنسبة لـ«داعية التحرر»، على الجانب الآخر، فالجنس والحب كيانان متميزان تمامًا، لا تربط بينهما إلا صلة تكاد تكون عابرة وجزئية. العلاقة العابرة (أو سلسلة العلاقات العابرة) لا يمكن أن تخبرنا بالكثير عمَّا إذا كان الشخص يحب شريكه - أو، بمعنى أدق، لا يحبه.

كل من «داعية الإخلاص» و«داعية التحرر» قبضَ على فكرة مهمة. «داعية التحرر» يفهم أنه من المستحيل على المرء أن يبقى مخلصًا بالكامل في الزواج من دون أن يُفوّت بعضًا من أعظم مباحج الحياة القائمة خارج العلاقة الثنائية وأكثرها أهمية. يدرك «داعية التحرر» جيدًا، وبعمق، غوايات اللحظة الحسية: ضحكة شخص آخر أو مزحة يقولها في وقتها، قُبلة

أولى، عُري جديد - كل من نقاط الذروة الأولى تلك يلاحظها «داعية التحرر» بوصفها جديرة بالتبجيل، بطريقتها الخاصة، شأنها شأن المفاتن الأرفع اجتماعيًا، مثل بلاط قصر الحمراء أو قدّاس باخ في مقام «بي» الصغير.

يشعر «داعية التحرر» أنه سيكون أمرًا في غاية الغرابة أن نتوقع من الناس أن ينشأوا في عصرنا المتحرر المحكوم بمبدأ اللذة، ويجربوا عرق وإثارة الملاهي الليلية والمنتزهات الصيفية، ويتحمّموا في صور الرغبة وأغاني الشوق والنشوة، ثم بين يوم وليلة، وبأمر من شهادة موثقة، يُنكرون كل الاستكشافات الجنسية الأخرى، لا باسم ربّ معين ولا باسم وصية سماوية، ولكن امتثالاً لفرضية لم يتحقق منها أحد تقول إن كل ذلك خطأ كبير.

كذلك يضع «داعية التحرر» إصبعه على لامعقولية عميقة يبدو أنها ترسخت في منظومة قيمنا الجمعيّة. إننا نعتبر الشخص الذي ينحرف عن السبيل هو المعلوم دائمًا. لكن - يتساءل «داعية التحرر» - أليست هناك طرق أخف لخيانة شخص ما من النوم مع شخص آخر؟ أن يكفّ الشخص عن الإنصات له مثلًا، أو ينسى أن يتطور ويفتن ويستميل، أو على وجه أكثر عمومية وأقل اجتلابًا للوم، أن يكون الشخص ببساطة «ذاته المحدودة»؟ عوضًا عن إجبار الخائن من «دعاة التحرر» على الاعتذار، لعلنا يجب أن نطلب من «الشخص الذي تعرّض للخيانة» أن يعتذر أو لا؛ يعتذر عن إجبار شريكه على الكذب عن طريق رفع سقف الإخلاص إلى ذلك الارتفاع الشديد - من دون الاستناد

على عقيدة عليا أكثر من إحساس غيور بعدم الأمان متنكر في صورة عُرف أخلاقي. «داعية التحرر» ساخط، وله الحق في ذلك؛ يقول إن «الرومانسية» أضلَّتنا وجعلتنا نظن أن بالإمكان ربط احتياجاتنا إلى الجنس، والحب، والأسرة في عَقْدٍ واحد ملائم (ولكن مستحيل).

من جانبه، يعطي «داعية الإخلاص» الثقل الواجب لهشاشة النفس الإنسانية. يدرك أن العلاقة تتطلب قدرًا كبيرًا من التعاون يصحبه إحساس بالأمان - وأن المغامرة الجنسية توجه إلى كل ذلك ضربةً محتومة. صعبٌ جدًّا أن يتخيل المرء شريكه مسحورًا بعينيّ شخصٍ آخر، مفتونًا باحتضانه في الفراش والتربيت على شعره، من دون أن يغمره شعور بالنبذ، والثكلان، والهجران. الحجج العقلانية المحضة التي تقارن الجنس بالأنشطة المشتركة البريئة مثل لعب التنس أو الهوكي لا تفهم المكانة الخاصة التي يشغلها الجنس في حياة الإنسان الداخلية - وتتجاهل حقيقة أن التشبيه المنطقي بالرياضة يتضاءل حين يُقارَن بالفيوض العاطفية التي تُطلقها الخيانة. يعرف «دعاة الإخلاص» التأثير المدمر للأسرار الكبرى. ويعرفون، أيضًا، أن وجود الأبوين معًا يمكن أن يلعب دورًا مطمئنًا في نشأة الأطفال، يمثل العبث به مخاطرة جسيمة.

بيد أن ثمة خطأً مشتركًا في صميم موقف كل من «داعية التحرر» و«داعية الإخلاص». إنه الاعتقاد بأن أحدهما على صواب والآخر على خطأ، وأن السعادة لا تتحقق إلا بتطبيق رؤية هذا أو ذاك للحياة. لكن الحقيقة المؤلمة أن كلا من

السبيلين كارثيًّا نوعًا ما. مطالب الإخلاص تتضمن بالفعل خسارة لقاءات مجدّدة للطاقة، ومنعشة مع قطاع من الأشخاص المشوّقين حقًّا. والعلاقة الأحادية تصير أحيانًا مثيرة للجنون وخانقة. مع ذلك فإن خيار عدم الإخلاص، على كل ما فيه من سحر، يقوِّض بالفعل من الثقة والأمان، وهما شعوران محوريّان لنجاح العلاقة وللصحة العقلية للجيل التالي.

الحقيقة المؤلمة أنه ما من جواب على معضلة «داعية التحرر»/ «داعية الإخلاص»، إذا كان المقصود بالجواب هو مصالحة لا تكلف شيئًا ولا يعاني فيها أيُّ من الطرفين من أي خسارة، ويستطيع بموجبها كل عنصر إيجابي التعايش مع كل عنصر آخر، من دون أن يسبب أو يعزز تلفًا جسيمًا. ثمة حكمة في كلتا النظرتين؛ ومن ثم فكل نظرة تتضمن خسارة.

لدينا، بمعنى ما، جواب واحد، يمكن أن نطلق عليه «الوضع السوداوي»، لأنه يجابه حقيقة حزينة مفادها أنه في بعض مناطق الوجود الإنساني الأساسية، لا وجود ببساطة للحلول الجيدة. إذا اعتنقنا هذا «الموقف السوداوي» من البداية، سوف نحتاج إلى عهود زواج جديدة، أكثر كآبة، نتبادلها مع شركائنا لكي تسنح لنا فرصة صادقة للالتزام بالإخلاص المتبادل طوال العمر. عهود تتضمن صيغة تحذيرية وتشاؤمية أكثر بكثير مما نجده في العبارات المعتادة المبتدلة - مثلًا: «أعدك ألا أشعر بالإحباط إلا منك، ومنك فقط. أعدك أن أجعلك المستودع الوحيد لحسراتي، بدلًا من أن أوزعها على نطاق واسع على علاقات متعددة وحياة جنسية (دون جوانية). لقد عاينتُ خيارات التعاسة

المختلفة، واخترت أن أكرّس نفسي لك أنت». تلك أنواع من الوعود المتشائمة للغاية، وغير الرومانسية على الإطلاق، التي ينبغي أن يتعهد بها كل من الزوجين للآخر أمام المذبح. نستطيع أن نذكر أنفسنا بأن السوداوية في ما يتعلق بالاختيار ليست شبحًا يزورنا في جزء من حياتنا نحن فقط: إنها لازمة أساسية لا تني تطل برأسها في الظرف الإنساني. وقد عرّفها بوضوح سورين كيركغارد، الفيلسوف الدنماركي في القرن التاسع عشر، في فورة عصبية شهيرة تنتمي إلى الكوميديا السوداء في كتابه «إما/أو»:

تزوِّج، وستندم؛ لا تتزوِّج، وستندم أيضًا؛ تزوِّج أو لا تتزوِّج، ستندم في الحالتين. اضحك على حماقة العالم، وستندم؛ ابك عليها، وستندم على ذلك أيضًا... اشنق نفسك، وستندم؛ لا تشنق نفسك، وستندم على ذلك أيضًا؛ اشنق نفسك أو لا تشنق نفسك، ستندم في الحالتين؛ سواءً شنقت نفسك أو لم تشنق نفسك، ستندم. هذا، أيها السادة، هو جوهر الفلسفة برمّتها.

بيتُ القصيد أننا لا نجد أماننا، في حضرة الكثير من أعمق الموضوعات الحياتية، خيارًا مثاليًا يمثل طريقًا للسعادة. لهذا السبب يستحق الإخلاص، عندما يتوفر، احتفاءً بوصفه واحدًا من ذرى المخيِّلة الأخلاقية - يستحق أن يُقلد الأوسمة وتُدقُّ له النواقيس - بدلًا من معاملته بوصفه الموقف الافتراضي الاعتيادي في العلاقة، الذي يثير المساس به غضبًا كارثيًا.

يستحق «داعية التحرر» تكريمًا خاصًا على كونه يعرف ما في الآخرين من جاذبية حقيقية وعميقة، وما في المغامرة من إثارة هائلة، ومع ذلك، وبقدر كبير من التضحية، يكبح جماح نفسه. ربما لا ينتبه الشريك إلى ذلك الكرم العظيم، بيد أنها تضحية هائلة في سبيل العلاقة.

في علاقة الزواج التي يغلفها الإخلاص، ينبغي على كل طرف أن يدرك الجلد الهائل والكرم البالغ الذي يبذله الطرف الآخر حين يمتنع عن «اللعب بذيله» (أو، في هذا الصدد، عن قتل شريكه). وهذا خليق بأن يشير فينا شعورًا بالتفاؤل.

العزوبية والنهايات

يتمثل أحد التأثيرات الأكثر غرابة «للرومانسية» في الانتقاص من قدر العزوبية، التي تعرّف بأنها التنازل بشكل واع وإرادي عن علاقة الحب طويلة الأجل. على مرّ جزء كبير من التاريخ، كان مفهومًا ضمنيًا أن الحياة الزوجية ستكون عبئًا على بعض الناس: على الباحثين، والفنانين، والعلماء الذين يريدون التركيز على عملهم؛ على شخص لا يعنيه - ببساطة - تكوين أسرة أو يحب قضاء الكثير من الوقت بمفرده؛ على شخص يفضل المغامرات الجنسية على العلاقة الدائمة. بيت القصيد أن الزواج قد يخنق أفضل ما في الإنسان، وأن الامتناع عنه لا يستدعي الشعور بالخجل أو الذنب.

القديسة هيلدا من ويتبي كانت واحدة من أقوى النساء وأكثرهم تحقّقًا في تاريخ إنكلترا المبكر. كانت مديرة رفيعة المقام، تدير شركات زراعية كبرى، ومستشارة للملوك والأمراء. كانت خبيرة تربوية رائدة. وفعلت كل ذلك وهي تشتهر بدمائة الخلق. وكانت غير متزوجة. لم يكن السبب أنها راهبة محرّم عليها الزواج، فاضطرت إلى استغلال فرصها المهنية على الوجه الأمثل من دون حياة أسرية داعمة. بل ساد اعتقاد بعكس

ذلك: أنها تألقت في مهنتها وحققت الكثير لمجتمعها لأنها كانت متحررة من مطالب العلاقات والحياة الأسرية. كانت راهبة، ما يعني أنها عاشت حياة منزلية مشتركة تتسم بالكفاءة - كانت تتلقى خدمات الطعام، وغسيل الملابس، والتدفئة من دون أن تضطر إلى ترتيب كل شيء بنفسها.

كان ذلك نهجًا معروفًا في أعمال معينة - الأعمال ذات الطبيعة الفكرية والإدارية والثقافية - استمر لقرون طويلة. في العام 1900، كانت المهن الأكاديمية في المملكة المتحدة لا تزال مقصورة بالكامل تقريبًا على غير المتزوجين، الذين كانوا يعيشون في الكليات، ويأكلون وجبات مشتركة، وتتولى الجامعة غسل ملابسهم - وكانوا مخطوبين إلى عملهم. إذا أرادوا التهام عشائهم في ثماني دقائق والعودة للعمل حتى الواحدة صباحًا، لم يكن أحد يعترض. كان الأساتذة الجامعيون ينجزون الكثير من العمل.

كانت النظرة السائدة أن ثمة أنواعًا معينة من الوظائف تتطلب جهدًا وإخلاصًا مستمرين وتكتسب مكانة كبيرة في المخيلة، لا يصح الجمع بينها وبين واجبات العلاقة، والأسرة، وإدارة البيت. من أجل القيام بهذه الوظائف على نحو سليم، ينبغي أن نعيش في «كوميونات» جيدة التنظيم للغاية (مثل الدير أو الكلية)، ينبغي أن نبقي عزابًا وأن نختلط أساسًا بأشخاص يعملون أعمالًا مشابهة، لأنهم سيفهمونا ويعرفون كيف يقدمون لنا المساعدة المطلوبة.

غير أن «الرومانسية» - تدريجيًا - جعلت تلك الخيارات

العزوبية تبدو غريبة. لقد وصمت قرار الإنسان بالعزوبية بأنه حالة مَرَضِيَّة - ومن ثم ضَمِنَت الكثير من العلاقات التعسة التي صار يدخلها أشخاص غير صالحين للحياة الزوجية، لكنهم لم يجدوا بدائل أخرى. جعلت «الرومانسية» فكرة الارتباط بعلاقة جنسية طويلة الأجل مع الحبيب ذروة معنى الحياة، وشوّهت سمعة بقية البدائل، مثل التكرّس للدراسة، أو العلم، أو الفن، أو السياسة، أو الدين - أو قضاء الحياة في ممارسة الجنس مع أشخاص متنوعين مع التماس المحبة طويلة الأجل من الأصدقاء.

في يومنا هذا، صرنا ننظر تلقائيًا (ولو خفيةً) إلى الشخص الذي يعيش بمفرده ولا يُبدي أي اشتياق للوجود في علاقة، بوصفه مثيرًا للشفقة ومضطربًا غاية الاضطراب. ببساطة، ساد اعتقاد بأن الإنسان لا يمكن أن يكون وحيدًا وطبيعيًا في الوقت نفسه.

هذا يهيئ الأجواء لمأساة جمعية، إذ يعني أن عددًا هائلًا ممن لا يمتلكون رغبة فطرية للعيش مع أي شخص آخر، وممن هم في صميم أنفسهم غير صالحين لفعل ذلك، يُرغمون كل عام على دخول عش الزوجية، بدافع من الخجل أحيانًا، بكل ما يستتبعه ذلك من نتائج كارثية.

لذا، من الضروري لسعادة الأزواج والعزاب أن يتمرن المرء بانتظام على الأسباب الجيدة العديدة التي تجعل خيار قضاء الحياة من دون رفقة أي شخص آخر خيارًا لا بأس به على الإطلاق. فقط عندما تصل العزوبية إلى مكانة متساوية مع

بديلتها، سنتمكن من ضمان حرية الناس في الاختيار، ومن ثم ضمان أنهم سيتزوجون للأسباب الصحيحة: لأنهم يقعون في الحب، لا لأنهم مرعوبون من البقاء عزابًا.

يجب ألا ننظر إلى من يختارون البقاء عزابًا بوصفهم غير رومانسيين. الحقيقة، قد نكون من بين أكثر الأشخاص رومانسية على الإطلاق، ولهذا السبب تحديدًا نجد فكرة بناء أسرة مع شخص نحبه منفرة على وجه الخصوص، لأننا ندرك ما قد تفعله الحياة الأسرية بالشغف. إن الرومانسيين مشبوبي العاطفة، في نهاية المطاف، هم من ينبغي عليهم توخي الحرص على وجه الخصوص كيلا ينتهي بهم الأمر في علاقات متواضعة: علاقات لا تناسب إلا من لا ينتظر الكثير منها.

معرفة كيف تحب وتعيش إلى جوار شخص آخر علامة من علامات النضج، لكن ربما تكون من علامات نضج أكبر أن يدرك المرء أنه غير قادر نفسيًا على ذلك، في نهاية المطاف - كما هو الحال مع عدد كبير منا بكل بساطة. أن يعتزل المرء طوعًا، من أجل إنقاذ آخرين (وذاته) من تبعات اضطرابه العاطفي الداخلي، قد يكون علامة حقيقية على روح عظيمة وكريمة.

الاستجابة الأكثر منطقية حين تُعجب حقًا بشخص ما قد تكون اختيار ألا تعيش معه - لأنه من المستحيل تقريبًا أن تتساكنا ولا تستسلمان في نهاية المطاف إلى درجة من الألفة الشائكة، والاحتقار، والجحود. الاستجابة المحترمة للحب

قد تتمثل في أن تبدي إعجابك، وتمتدح، وتدعم - ثم تمضي في حال سبيلك.

لا نقصد بكل ذلك أن العزوبية خالية من المشكلات. هناك بالطبع مساوئ لكلتا الحالتين، أن يكون المرء عازبًا وأن يكون في علاقة: الوحدة في الأولى؛ الخنقة، والغضب؛ والإحباط في الأخرى. الأرجح أننا سنشعر أحيانًا بتعاسة أيًا كانت حالتنا الاجتماعية - وهو ما يُعد حجة تدعونا (على حدّ سواء) إلى عدم التعجل في الهروب من الشريك، وإلى عدم التمسك المفرط بالشريك بأي ثمن.

ثمة نقطة إضافية ذات صلة متعلقة بالأجل الذي تستمر إليه العلاقات. من بين الافتراضات الكبرى في عصرنا أن الحب إذا كان حقيقيًا، يجب أن يكون أبدئيًا. إننا نساوي حتمًا وبداهةً بين العلاقات الأصيلة والعلاقات الدائمة. ومن ثم يبدو مستحيلًا تقريبًا أن نفسر نهاية ارتباط بعد فترة محدودة - بضعة أسابيع، أو خمس أو عشر سنوات، أو أي شيء أقل من موعد وفاتنا أو وفاة شريكنا - إلا بوصفه مشكلة، وفشلًا، وكارثة عاطفية يُلام عليها شخصٌ ما، غالبًا ما يكون نحن. ثمة أشخاص يشعرون باليأس تجاه فشلهم لأن علاقاتهم لم تستمر إلا اثنين وثلاثين عامًا. إننا نبدو عاجزين، من حيث المبدأ، عن إدراك أن العلاقات يمكن أن تكون صادقة، ومجدية، ومهمة - وفي الوقت نفسه محدودة في زمنها بعض الشيء، على نحو لا يقتضي الإحساس بالذنب.

ثمة، بالطبع، بضعة أسباب وجيهة للغاية تجعلنا نقدّر قصص

الحب الأبدية. قدر كبير للغاية من مباحج العلاقات وفضائلها لا يفصح عن نفسه إلا عبر الزمن، بعد أن تترسخ الثقة ويتضح الإخلاص بالكامل. عندما يعرف شخصان أن علاقتهما أبدية، سيعملان بجد أكبر للمحافظة عليها أكثر من أي شيء آخر في حياتهما؛ لا سبيل إلى تجنّب بعض القضايا الضرورية وغير السارة؛ سيبدلان قصارى جهدهما لفهم الجوانب الغامضة في نفس الشريك؛ سيظهران مخزونًا كبيرًا من الرقة والحنان لم يكن بإمكانهما الوصول إليه لولا ذلك أبدًا. سيتعلمان الاعتذار ويصلان إلى حالة من التواضع تجاه عيوبهما. سيكبران. وفي الأثناء، يومًا بعد يوم، سيجربان المباحج البسيطة لكن الأصيلة في قضاء أمسيات الأحد الدافئة معًا، والنزهات المشتركة في المتنزهات الريفية. وفوق كل شيء، سيعود ذلك بالخير على الأطفال دائمًا.

بيد أن وضوح مفاتن العلاقات الطويلة إلى هذه الدرجة في مخيلتنا الجمعية هو ما يلزمنا بالاعتراف بخطورة التزام القسوة والمعيارية لكبح كل المزاعم المشروعة للحب قصير الأجل. لا يصح أن نفسر الحب قصير الأجل بوصفه نسخة متقرّمة وعليلة، أو مبتورة، من الاتحاد طويل الأجل، بل كحالة لها فضائلها المميزة، يمكن أن نخترها عقلائيًا من أول لحظة، عارفين من البداية أن وجود نقطة انتهاء منظورة على نحو أو آخر سيكون أفضل للطرفين.

هناك الكثير من المزايا في الحب قصير الأجل:
 - عندما نعرف أننا لا نمتلك شريكنا، ولا يمتلكنا، نحرص

على اكتساب احترامه بصفة يومية. معرفة أن الشريك قد يتركنا في أي وقت ليست فقط مسوغاً لعدم الإحساس بالأمان، بل محفزاً دائماً للامتنان.

– عندما لا تكون العلاقة أبدية، نستطيع أن نترك الخلافات في مكانها. إذا كانت الرحلة ستصير طويلة، سيبدو التوافق المطلق ضرورة. لكن عندما يكون الزمن قصيراً، نصير أكثر استعداداً للتخلي عن مواقعنا المحصّنة، لا نشعر بتهديد من المستجدات والتناقضات. الأشياء المميزة التي يضعها الشريك في برّاده والأشياء الغريبة التي يحب مشاهدتها والاستماع إليها لا تعود إهانات لقيمنا، إنها دعوات لا خطر فيها للانفتاح على أشياء أخرى.

– قلة قليلة منا لا ينزعجون من البقاء تحت المرصاد، أربعاً وعشرين ساعة يومياً، في حيّز محدود. تلك – ببساطة – قد لا تكون الشروط المثلى لإخراج أفضل ما فينا. قد تحتاج جوانبنا الشيقة والكريمة، لكي تظهر إلى العلن، إلى غرفة وحمّام خاصين بنا، وبضع ساعات مع أنفسنا، ومكان نقرأ فيه ونفكر، ووجبات نتناولها ونحن ننظر بعيون خاوية من النافذة من دون أن نضطر إلى شرح ما نشعر به. ليست تلك علامة سيئة، إنها فقط ما نحتاج إليه لكي نصير النسخة الأفضل من أنفسنا.

– ما يجعل الناس صعبى المراس ويحكم على العلاقات بالفشل ليس الناس أنفسهم عادةً، بل ما نحاول أن نفعله

بهم. دعوة شخص لكي يتزوجك ليست في الحقيقة شيئاً لطيفاً جداً تفعله لشخص تحبه، لأنها ستجرح المحبوب إلى نطاق واسع من الأشياء المزعجة والمليئة بالتحديات: إنجاز الحسابات معك، مقابلة عائلتك بانتظام، رؤيتك وأنت مرهق متثاقل الأجفان بعد العمل، الحفاظ على غرفة المعيشة منظمّة، تربية طفل. أن تحب شخصاً بحق - بمعنى، أن تتمنى له الأفضل - قد يعني إبراز أفضل سماتك لبضع شهور مليئة بالبهجة، ثم الافتراق باتفاق ورقة عند تسليم الأمتعة في المطار.

- العلاقات طويلة الأجل تكافئ بعض القدرات - خاصة القدرات الإدارية - لكنها تتجاهل قدرات أخرى، مثلاً، تلك المتعلقة بمهارات إدارة محادثات تأملية شتيقة حول الأخلاق أو علم النفس في ساعات الليل المتأخرة. ينبغي أن نعرف أن بعض الأشخاص لا يتألقون - ببساطة - في ظروف الحب طويل الأجل، وأنه ضرب من الحنان والدعم لهم أن نتركهم قبل أن نضطر إلى ترتيب درج أدوات المائدة معهم.

- يجب أن نحذر من الاستسلام للمشاعر المضعضة التي تقول إن العلاقة لم تكن شيئاً على الإطلاق لأنها لم تستمر طوال العمر. في مناح أخرى من الحياة، نعرف أن «البقاء طوال العمر» ليس بالترتيب المثالي (حتى عندما يكون الشيء رائعاً). نحن لا نظن بالضرورة أن علينا البقاء في البيت نفسه طوال حياتنا، مع أن البيت الذي

نعيش فيه يعجبنا بحق؛ إننا لا نخونه أو ندمره عندما ندرك أنه - لعدد من الأسباب - سيكون أكثر حكمة أن ننتقل إلى مكان آخر.

- نحتاج إلى حِسبةٍ للحب تسمح بإمكانية انتهاء العلاقة من دون أن يكون أحد الطرفين قد قتلها قبل الأوان بوحشية أو على نحو مَرَضِي، إذ فقط عندما نضع ذلك في اعتبارنا نستطيع أن نقلل من حجم المرارة والشعور بالذنب، وتبادل اللوم. إن رؤيتنا لنهايات الحب تعتمد إلى حد كبير على ما يخبرنا مجتمعنا أنه «معياري». إذا نظرنا إليه بوصفه «أبدياً» بالضرورة، سنصف كل نهاية بأنها فشل ذريع. لكن إذا سمحنا بتخيل حب قصير الأجل، يمكن أن تصير النهاية إشارة إلى إخلاص أعمق، ليس لإنشاء بيت وعادات روتينية يومية، لكن لمسرات مؤقتة؛ سوف نفترق بشعور جميل وكريم تجاه كل ما حافظت عليه وعززته علاقة لم تُرغم على البقاء إلى الأبد.

مكتبة

t.me/soramnqraa

الكلاسيكية في مقابل الرومانسية

لعلنا لم نتعوّد على فهم أنفسنا بتلك العبارات، لكن تسمية «الرومانسي» و«الكلاسيكي» تسلط الضوء على بعض من التيمات المركزية المتعلقة بطريقة تفكيرنا في الحب. ورغم أن «الرومانسي» و«الكلاسيكي» يتعايشان إلى درجة ما جنبًا إلى جنب، يميل كل منا إلى أحدهما أكثر من الآخر. وفي ما يلي عدد من المواقف المتناقضة في الفكر «الرومانسي» و«الكلاسيكي» تجاه الحب والعلاقات.

1 - الحدس في مقابل التحليل

يستمرئ «الرومانسيون» تلك الجوانب في الحب التي تبدو متحدية للتفسير العقلاني. يتحمسون للمشاعر ويتحفّظون تجاه الفكر بوصفه مرشدًا في الحياة. يحبون فكرة أنك لا تعرف أن شخصًا بعينه مناسبًا لك إلا بالغريزة، وفكرة أن مشاعرك تخبرك ببساطة عندما تكون العلاقة قد انتهت. في نظرهم، من البرود، بل والقسوة، أن يُفرض الإنسان في استقصاء قرار أو حالة مزاجية ما. وعلى وجه الخصوص، يؤمنون بأن الإنسان لا ينبغي أن يسعى جاهدًا لتفكيك العواطف. لديهم احترام شديد للغة الغامضة الطنّانة وأساليب التعبير المبهمة، التي تبدو لهم وأنها

تُلْمَح إلى جوانب ثمينة لكنها متمنّعة عن الوصف من الحب والقرب. لا يعتقدون أن كتابة قوائم المحاسن والمساوي، أو محاولة تعيين الأشياء التي تمضي على نحو سليم أو خاطئ في العلاقة، فكرة جيدة.

أمّا «الكلاسيكيون»، في المقابل، فيتحفّظون تجاه الحدس. تجدهم وقد تعلموا، من خلال التجربة المريرة غالبًا، كيف يمكن لمشاعرهم أن تكون مضلّلة وواهمة، ومن ثم ينظرون إليها بقدر من التشكك والتهكم. لا يرون تناقضًا بين حب شخص ما وطرح أسئلة بغرض فهم ما يفعله. يفضلون أساليب التعبير الواضحة (حتى تلك التي تصف العواطف سريعة الزوال، مثل النظر في عيون شركائهم)، ويحبون اللغة التي يستطيع فهمها طفل ذكي في الثانية عشرة من عمره.

2 - التلقائية في مقابل التعليم

لطالما تحفّظ «الرومانسيون» على التعليم والتوجيه. يظنون أن أفضل الأشياء في العلاقة تحدث على نحو تلقائي؛ أنت لا تحتاج إلى تعلم كيف تكون في علاقة؛ ينبغي عليك أن تتبّع نزواتك. فكرة أن يفكر الإنسان عقلائيًا وباستفاضة في الشخص الذي ينبغي أن يكون معه، أو في كيفية التعامل مع الملابس المتسخة، أو إن كان سينجب أطفالًا، تبدو «للرومانسي» إقحامًا خاطئًا للتعليم في أشياء ينبغي أن تكون طبيعية (تعجبهم فكرة «الحب من أول نظرة»).

أمّا أصحاب النزعة «الكلاسيكية» فلا يحترمون بالضرورة النظام التعليمي الحالي كما نعرفه، بيد أن فكرة التعليم المجرّدة

تبدو لهم بالغة الأهمية. يؤمنون بأن التدريب أمر لا غنى عنه إذا أردنا تجنب ارتكاب الكثير من الأخطاء في حياتنا العاطفية. صاحب العقل «الكلاسيكي» يرى التعليم ضروريًا لإصلاح أوجه القصور في طبائنا المنفلتة. قد نحتاج إلى تعلم كيف نفهم احتياجاتنا، كيف نتكلم مع شركائنا، أو نصل معهم إلى حلول وسط، أو نمارس معهم جنسًا مرضيًا.

3 - الصدق في مقابل الكياسة

الشخص «الرومانسي» مكرّس لقول ما يفكر فيه أو يشعر به. لديه حساسية تجاه فكرة الزيف أو كتم الأسرار. الصدق لا غنى عنه. يتخيل الكياسة غطاءً ثقيلًا يكبت تحته أهم الأشياء -ومن ثم يراها تتعارض مع فكرته عن العلاقة كما ينبغي أن تكون.

أمّا «الكلاسيكي» فيجلب الكياسة بوصفها غطاءً شديد الأهمية يكبت تحته ما قد يدمرنا. يؤمن في أعماقه بضرورة المراوغة في حضرة الآخرين. ليس الأمر أنه يخاف من إثارة أعصاب شريكه - هو فقط لا يراها خطوة بناء عادةً، ولا يهتم بالانتصارات الرمزية. سيفضّل أن يقيم علاقات متحضرة مع الشخص الذي يعيش معه عوضًا عن إخباره دائمًا وبصورة قاطعة بما يدور في عقله. إنه يقبل أن تلعب الأسرار والكذبات البيضاء دورًا مهمًا في الحب.

4 - المثالية في مقابل الواقعية

«الرومانسيون» تثيرهم كيف تكون الأشياء في صورتها المثالية، ويحكمون على حالة العلاقة الحالية بمعايير البديل

الأفضل المتخيل. في أغلب الأوقات، تثير فيهم الأوضاع القائمة إحباطًا وغضبًا شديدين وهم يفكرون في الحلول الوسط، والقرب غير المثالي، ولحظات الإحباط أو البعد. يمكن أن تثور ثائرتهم من شركائهم لأنهم خذلوهم، ويمكن أن يفاجأوا ويثور سخطهم إذا صادفوا إشارة على أوهى قدر من الأنانية أقل من الصراحة الكاملة، أو أي تلميح للاهتمام الجنسي لا يركز عليهم بالكامل.

أمّا «الكلاسيكي»، من جانبه، فلا يشعر بأن تلك السيناريوهات المثالية جديرة بقدر كبير من الاهتمام. إنه مشغول للغاية بتخفيف الجانب السلبي. يدرك أن معظم الأشياء يمكن أن تكون أسوأ بكثير. قبل إدانة علاقة ما، يفكر في الطرق التي تسير بها العلاقات معياريًا، وقد ينظر إلى ارتباطه بشريكه بوصفه محتملاً، في ظل هذه الظروف. نظرته لنفسه ولشريكه نظرة قاتمة نوعًا ما. يؤمن أن كل الناس، على الأرجح، أكثر تشوشًا وأنانية مما يبدو عليه. يفترض أنه وشريكه على حدٍ سواء (وكل إنسان آخر يمكنه تخيل إقامة علاقة معه في المستقبل)، سوف يمتلكان بعض النزوات الخطيرة، ومراوغات الشهوة الغريبة، والبرودة، والدوافع التي يصعب السيطرة عليها. عندما يكشف سلوك سيء عن نفسه، يشعر ببساطة أن هذا ميل إنساني طبيعي. والمثل العليا تبدو له غير مجدية.

5 - الجدية في مقابل السخرية

يركز «الرومانسي» انتباهه على البحث عن علاقة مثالية؛ يحب أن يفكر أن كل ما يزعجه في شريكه يمكن أن يتغير. ومن

ثم يقاوم السخرية المرححة (التي تقول، بمختلف الأشكال: «بالطبع، كلانا مختل بعض الشيء») لأنه يراها انهزامية. أمّا «الكلاسيكي»، فلا يقول إن علاقته (أو شريكه، أو شخصيته ذاتها) رائعة؛ بل يراها بعيدة كل البعد عن ذلك. بيد أنه يعرف أن المزاج المرح نقطة بداية جيدة للتأقلم مع العلاقات غير المثالية، وهي النوع الوحيد من العلاقات الموجود بحق. ليست الأولوية لجعل كل شيء مثاليًا، وتجنب الاستسلام أو اليأس أو الهروب. السخرية المرححة ملاذ نموذجي للعاشق صاحب العقل «الكلاسيكي»، لأنها تنشأ عن الصدام المستمر بين حالة الأشياء كما يتمناها المرء وحالتها في الواقع. هذا النوع من الأشخاص يقدر الدور الذي يمكن تلعبه السخرية في علاقاته.

6 - النادر في مقابل اليومي

يثور «الرومانسيون» ضد ما هو عادي. يحبون الغرائبي والنادر. تعجبهم فكرة أن علاقاتهم مميزة. يقيمون وزنًا كبيرًا لفعل الأشياء غير الاعتيادية. لا يفكرون كثيرًا في روتين الحياة المنزلية. يريدون البطولة، والإثارة، والقضاء على الملل. ولا يعتبرون المال عاملاً مهمًا في العلاقات.

أما الشخصية «الكلاسيكية» فترحب بالروتين بوصفه حائط صدّ ضد الفوضى. إنها على دراية بالحالات المتطرفة تجعلها ترحب بالأشياء المملة بعض الشيء. تستطيع رؤية السحر في غسل الملابس. وتؤمن بأن إدارة العلاقة تشبه إدارة عمل صغير.

7 - الطهرانية وتضارب المشاعر

ينجذب «الرومانسيون» إمّا إلى القبول الكامل أو إلى الرفض التام. في الوضع المثالي، ينبغي على الشريك أن يحب كل شيء في شريكه - وإلا فليفترقا. «الرومانسي» تُفزعهُ الحلول الوسط. في الشجار المنزلي، يريد «الرومانسي» أن يشعر بأنه على حق؛ أمّا التوصل إلى حل فعلي للمشكلة عن طريق التعاون مع شريكه فلا يثيره إلى الدرجة نفسها.

أمّا «الكلاسيكي» فيتبنى وجهة النظر القائلة بأن أشياء قليلة للغاية، ليس من بينها «الناس» (خاصة هو وشريكه)، هي التي تكون إمّا جيدة بالكامل أو سيئة بالكلية. يفترض أن ثمة جدارة غالبًا في الأفكار المتعارضة، وثمة ما يمكن تعلمه من كلا الجانبين. من «الكلاسيكية» أن تفكر أن شريكك، حتى إن كان لطيفًا للغاية إجمالاً، يمكن أن يتبنى وجهات نظر تجاه بعض الأمور تجدها أنت غير مستساغة للغاية وعشية بعض الشيء.

كل من التوجه «الرومانسي» والتوجه «الكلاسيكي» يضع يديه على حقائق مهمة. لا هذا ولا ذلك صحيح أو خاطئ بالكامل. لا بد أن يقوم توازن بينهما. وليس منّا من هو هذا أو ذلك بالكامل بأي حال. لكن لأن العلاقة الجيدة تتطلب توازنًا حصيليًا بينهما، لعلنا نحتاج، في هذه اللحظة من تاريخنا، إلى الإصغاء بانتباه شديد لمزاعم الموقف «الكلاسيكي» وحكمته. إنه نهج في الحياة يجدر بنا أن نعيد اكتشافه.

أجمل قصص الحب

ربما لا نلاحظ ذلك في حياتنا اليومية، لكن قصص الحب التي تقدمها لنا ثقافتنا - عبر الأفلام، والأغاني، والروايات، والإعلانات - تترك أثرًا كبيرًا على طريقة تفكيرنا وشعورنا. إنها تشكل إحساسنا بما هو «طبيعي» ومن ثم بما هو «شاذ» على نحو مثير للقلق؛ تغرس فينا آمالًا وتوقعات معينة، وتعزز فرصًا معينة للإحباط، أو السخط، أو الفزع.

بداهيةً، كل مجتمع يحكي لنفسه قصصًا عن الحب. بيد أن السؤال المهم هو الفائدة التي تقدمها القصص السائدة في كل لحظة من الزمن، وما إذا كان يمكن تسخيرها لمساعدة الناس على تحقيق نجاح أكبر في الحب، أم إنها - عن غير قصد - تعقد عملية التأقلم مع حقائق العلاقات.

لدينا، في ما يبدو، الكثير والكثير من قصص الحب السيئة - ونقصد بها القصص التي لا تعطينا خريطة صحيحة للحب، وتتركنا غير مهئين للتعامل كما ينبغي مع توترات العلاقات. في لحظات الضيق الحاد، كثيرًا ما يعقد من حزننا أن الأشياء قد صارت، بالنسبة لنا نحن وحدثنا، عصبية على نحو شاذ وغير مألوف. في تلك اللحظات لا نشعر بأننا نعاني فحسب، بل نظن بأن معاناتنا ليس لها مثيل في حياة الآخرين، العقلاء بشكل أو آخر.

مثلما رأينا، فقد تشكّل جزء كبير من مواقفنا تجاه حياتنا العاطفية بفعل تقاليد قصة الحب «الرومانسية» (التي باتت تُقدّم الآن لا في الكتب فحسب، ولكن أيضًا في الأفلام، والموسيقى، والإعلانات). لقد صنعت الفنون السردية من قصص الحب «الرومانسية»، عن غير قصد، نموذجًا جهنميًا للتوقعات حول العلاقات المثالية - تبدو إزاءه حياتنا العاطفية، غالبًا، غير مُرضية على نحو مأسوي. أحد أهم العوامل في انهيار علاقاتنا وشعورنا بأننا ملعونون يتمثل في تعرّضنا للقصص الخطأ.

وإذا كنا سنسمي النوع «الخطأ» من القصص «رومانسيًا»، إذا فقد نعتبر النوع الصحيح منها - الذي لا يتوفّر منه إلا أقل القليل - «كلاسيكيًا». وهاك بعض الفوارق:

الحبكة

في القصة «الرومانسية» النموذجية، تعتمد الدراما بالكامل على كيفية اجتماع الحبيين: «قصة الحب» ليست قصة حب، إنها مجرد سردية تحكي كيف بدأ الحب. عراقيل من كل نوع توضع في طريق ولادة الحب، يركز الاهتمام على متابعة كيف يتخطاها الحبيبان: لعل هناك سوء تفاهم، أو سوء حظ، أو أفكارًا مسبقة، أو حربًا، أو خصومة، أو خوفًا من الحميمة، أو - وهو الأكثر إثارة للمشاعر - خجلًا... لكن في النهاية، بعد البلايا والمحن، يجتمع الحبيبان، ويبدأ الحب - وتنتهي القصة بالضرورة. لكن في القصة «الكلاسيكية»، ذلك النوع الأكثر حكمة

لكن أقل غواية، لا تكمن المشكلة الحقيقية في أن تعثر على شريكك، بل في أن تتحمله، ويتحملك، على مرّ الزمن. يعرف ذلك النوع أن بداية العلاقة ليست هي نقطة الذروة كما تفترض الثقافة «الرومانسية»؛ إنها مجرد خطوة أولى في رحلة أطول كثيرًا، مليئة بالمشاعر المتضاربة، ومع ذلك فهي أكثر ملحمية بكثير، وإن على نحو هادئ - رحلة تسلط القصة الضوء عليها وتسبر أغوارها.

العمل

في القصة «الرومانسية»، قد تشغل الشخصيات ووظائف، بيد أن تأثير تلك الوظائف على نفوسها قليل إجمالاً. العمل يحدث في مكان آخر. ما يقوم به الإنسان لكسب العيش لا يعتبر مهمًا لفهم الحب.

لكن في القصة «الكلاسيكية»، يظهر العمل كعامل شديد الأهمية في الحياة، يلعب دورًا خطيرًا في تشكيل علاقاتنا. أيًا كانت استعداداتنا العاطفية، فإن ضغط العمل هو ما يولد في النهاية شطرًا معتبرًا من المشكلات التي ستظهر بين الحبيبين.

الأطفال

في القصة «الرومانسية»، يظهر الأطفال بوصفهم رموزًا حلوة، عَرَضِيَّة، للحب المشترك، أو بوصفهم أشقياء بطريقة محبّبة. نادرًا ما نراهم يبيكون، ولا يشغلون كثيرًا من الوقت، ويتمتعون عمومًا بالحكمة، ويظهرون ذكاءً فطريًا متأصلًا.

أما في القصة «الكلاسيكية»، فنرى العلاقات تُوجَّه بالأساس ناحية إنجاب الأطفال وتربيتهم - ونرى، في الوقت نفسه، كيف يضع الأطفال الزوجين تحت ضغوط غير محتملة. بإمكانهم أن يقتلوا الشغف الذي أوجدتهم في الحياة. تنتقل الحياة من السامي الرفيع إلى العادي المبتذل. الألعاب متناثرة في غرفة المعيشة، وقطع من الدجاج تحت الطاولة، ولا وقت لتبادل الحديث. الجميع متعبون طوال الوقت. هذا أيضًا حب.

الإجراءات العملية

في القصة «الرومانسية»، ليست لدينا إلا فكرة ضبابية عمَّن يقوم بالأعمال المنزلية. يعتبر الأمر مُنبتَّ الصلة عن العلاقة. الحياة العائلية قوة مُفسدة والأشخاص الذين يولونها اهتمامًا كبيرًا أكثر عرضة للتعاسة في علاقاتهم. غالبًا، لن نعرف الكثير عن رأي الزوجين في الأعمال المنزلية، أو ما إذا كان يجوز للأطفال دون الرابعة مشاهدة التلفزيون.

أمَّا القصة «الكلاسيكية» فتفهم العلاقات بوصفها مؤسسات، لا مجرد عواطف. جزء من مسوغ وجودها تمكين شخصين من العمل كوحدة اقتصادية مشتركة من أجل تربية الجيل القادم. ليس هذا بالأمر المبتذل على الإطلاق. ثمة فرص لبطولة حقيقية. خاصة في ما يتعلق بغسل الملابس.

الجنس

في القصة «الرومانسية»، يظهر الجنس والحب كوجهين لعملة واحدة. ذروة الحب هي الجماع. من ثم فإن الخيانة،

في النظرة «الرومانسية»، خطأ قاتل: إذا كنتَ مع الشخص الصحيح، لن يمكنكِ خيانتَه أبدًا.

أمَّا القصة «الكلاسيكية» فتعرف أن الحب طويل الأجل قد لا يُهيئ أفضل الظروف لممارسة الجنس. ويرى الموقف «الكلاسيكي» الحب والجنس كموضوعين متميزين، وأحيانًا متضاربين، في الحياة. ومن ثم لا تُعد المشكلات الجنسية، في حد ذاتها، دليلًا على كون العلاقة، إجمالًا، كارثية.

التوافق

تهتم القصة «الرومانسية» بالتناغم (أو غيابه) بين روحي البطلين. تؤمن أن التحدي الأساسي للحياة الرومانسية يتمثل في العثور على شخص يفهمنا بالكامل ولا نعود في صحبته نحتاج إلى الاحتفاظ بمزيد من الأسرار. تؤمن بأن الحب هو العثور على نصفك الآخر، على توأم روحك. الحب لا يتعلق بالتدرب أو التعلم؛ إنه غريزة، شعور - وله آليات عمل غامضة عمومًا.

أمَّا القصة «الكلاسيكية» فتقبل حقيقة أن لا أحد يفهم أحدًا آخر بالكامل؛ ستكون هناك أسرار، وسيكون هناك شعور بالوحدة، ولا بد أن يتوصل الطرفان إلى حلول وسط. تؤمن بأن علينا تعلم كيفية الحفاظ على العلاقات الجيدة؛ أن الحب ليست هبةً أنعمت علينا بها الطبيعة بمحض الصدفة؛ أن الحب مهارة، لا شعور.

سوف نعرف أننا مستعدون للحب، في نهاية المطاف، عندما

نتوقف عن حكي القصص الخطأ لأنفسنا، وعندما تتوفر لدينا بعض من المتطلبات التالية:

1 - عندما نتخلى عن المثالية

من الضروري أن نتخلى عن فكرة أن الحياة سوف تكون مثالية مع أي إنسان؛ جُلِّ ما نستطيع تمنيه هو علاقة «جيدة بما يكفي». ولكي نُقحم هذه الفكرة في أدمغتنا، قد يفيدنا أن نفشل في بعض العلاقات قبل الالتزام في علاقة طويلة؛ لا لكي نصقل رؤيتنا للشريك النموذجي؛ بل لنكتسب خبرة مباشرة تخبرنا كيف يتضح في نهاية المطاف أن جميع الناس (حتى أكثرهم تشويقًا ومثالية في الظاهر) مُخيَّبون للأمال ومحبطون، كل بطريقته.

2 - عندما نعرف أننا لن نُفهم

مبدئيًا، يتضمن الحب شعورًا رائعًا بأن الشخص الآخر يفهمنا كما لم يفهمنا أي إنسان من قبل - إنه متعاطف مع الأجزاء الوحدايَّة في ذاتنا ومرحَّب بها. لكن ذلك لن يستمر؛ ستظل مناطق كبيرة من حياتنا الداخلية مستعصية على الاستيعاب، حتى بالنسبة لذلك الإنسان. ليس خطأه أنه لا يستطيع تمييز أو فهم أجزاء من كينونتنا أو التأكد من احتياجاتنا. ليس الأمر أنه متبلد الحسّ أو لا يحاول بجدِّ كافٍ. الحقيقة أن لا أحد يستطيع فهم شخص آخر بالكامل أو التعاطف معه بالكلية.

3 - عندما ندرك أننا مجانين

هذا نقيض ما نتوقعه. نحن عقلانيون ولطيفون إلى حدِّ بعيد. ويبدو أن المشكلة تكمن في الآخرين. بيد أن النضج

يعني الاعتراف بأننا كثيرًا ما نتصرف بحماقة؛ نحن لم نحسم أوجاع الماضي؛ نسيء فهم دوافع الآخرين؛ نندفع وراء نزواتنا لا بصائرنا؛ نحن فريسة للقلق. نحن حمقى محببين.

فإذا كنا لا نشعر بحرج شديد من طبيعتنا بين حين وآخر، فلعل ذلك لأننا نمتلك ذاكرة انتقائية على نحو خطير.

4 - عندما نشعر بالسعادة حين نتعلم ونتحلى بالهدوء حين نُعلم

إننا نصبح قادرين على الحب عندما نعتنق الفكرة القائلة بأن شريكنا سيكون أكثر تبصرًا وعقلانية منا في بعض الشؤون الجوهرية؛ عندما نعتزف بأن لديه الكثير ليعلمه لنا، ونصير مستعدين لتقبُّل الدروس بنفس طيبة. في أمور مهمة بعينها سيكون المدرس ونكون الطلاب. بيد أن الأمر ينبغي أن ينطبق علينا: ينبغي أن نكون مستعدين وجاهزين لأن نلعب معه دور المدرس الجيّد - الصبور، والمتسامح، والطيب. العلاقات الجيدة ينبغي أن تمثل خبرات تعليمية مفيدة للشريكين.

5 - عندما ندرك أننا غير متطابقين
وفقًا «للرومانسية»، الشخص الذي ينبغي أن نكون معه، في الوضع المثالي، هو ذلك الشخص الذي تتماثل أذواقه واهتماماته مع أذواقنا واهتماماتنا. قد يبدو ذلك منطقيًا جدًّا في البداية. لكن مع مرور الوقت، تقل أهمية تلك التشابكات في رغباتنا، لأن نقاط اختلافنا تزداد وضوحًا. من ينبغي أن نبحث عنه حقًّا ليس الشخص الذي تتوافق اهتماماته على نحو مثالي مع اهتماماتنا (فلا وجود لشخص كهذا)، بل الشخص الذي

نستطيع أن ندير معه اختلافاتنا بطريقة كريمة وحكيمة نسبيًا. التطابق المسبق ليس أمرًا حاسمًا، إذ سيتضح أنه ناقص نقصانًا بالغًا. ما يميز الشريك «الصحيح»، بالأحرى، هو القدرة على العمل المشترك من أجل تحقيق أكبر قدر من الانسجام. لطالما كانت النظرة «الرومانسية» للحب نظرة تعسة: ترفع سقف الآمال إلى علوٍّ مستحيل. وحين نحكم على أي علاقة حقيقية وفقًا لهذا المعيار، ستبدو فاشلة، ما يشجع على الانفصال والافتراق. نحتاج إلى استبدال الرؤية «الرومانسية» برؤية أكثر واقعية وصدقًا لطبيعة العلاقات «الجيدة بما يكفي»، بكل ما فيها من ضغوط وأحزان اعتيادية. كما ينبغي أن نجهز أنفسنا بأدوات (أفكار، وقصص، ونكات) تساعدنا على مواجهة المحن المألوفة في الحياة المشتركة بطريقة أكثر ذكاءً، وأقل إثارة للذعر.

حقوق الصور

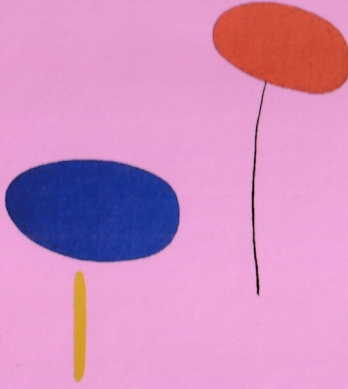
اختبار رورشاخ. Photo Researchers Inc. /Alamy Stock Photo	صفحة 28
اختبار تفهّم الموضوع من تصميم هنري موراي، البطاقة رقم 12F، كامبريدج، ماساتشوستس: مطبوعات جامعة هارفرد، حقوق الطبع والنشر © 1943 مملوكة لرئيس وزملاء كلية هارفرد، حقوق الطبع والنشر المحدثة © 1971 لهنري موراي.	صفحة 30
لا بومبادور، 1951، هنري ماتيس، صورة الصدارة في كتاب Portraits par Henri Matisse، من منشورات An-dré Sauret, Editions du Livre, Monte Carlo, 1945. حقوق العمل الفني © لميثار هنري ماتيس / DACS 2016. الصورة الرقمية: أرشيف هنري ماتيس.	صفحة 97

مدرسة الحياة منظمة عالمية تعين الناس على عيش حياة أكثر إشباعًا. فمن خلال مجموعة الكتب والهدايا ومستلزمات القرطاسية، نحاول تعزيز طبائع أعمق تفكيرًا ونساعد الجميع في العثور على حياة مشبعة راضية. مدرسة الحياة مورد لاستكشاف العلاقات ومعرفة الذات والعمل والعشرة الاجتماعية والعثور على الهدوء والاستمتاع بالثقافة من خلال ما توفره من محتوى وتواصل. يمكننا أن نجدونا على الانترنت وفي المكتبات، وكذلك في أماكن مضيافة في أنحاء العالم تقدم دروسًا ومناسبات وجلسات معالجة فردية.

تشهد مدرسة الحياة نموًا عالميًا سريعًا، ولديها ستة ملايين مشترك عبر You Tube، ويتابعها 351000 شخص على Facebook و218000 على Instagram و163000 على Twitter. تجمع كتب «منشورات مدرسة الحياة» أفكار فريقها المبدع العامل تحت إشراف محرر المجموعة آلان دوبوتون. وتشارك الكتب كلها في بث رسائل متسقة منتقاة ناطقة بصوت واحد: الهدوء والطمأنينة والتعقل.

مكتبة

t.me/soramnqraa



telegram @soramnqraa

قليلة هي الأشياء التي تعدنا بسعادة أعظم من علاقاتنا العاطفية - مع ذلك هي من أكثر الأشياء التي تصيبنا بالشقاء والإحباط. يكمن خطأنا في افتراض أننا وُلدنا ونحن نعرف كيف نحب، وأن إدارة العلاقة يمكن، بالتالي، أن تكون عملية حدسية وسهلة. هذا الكتاب يبدأ من منطلق مختلف: بناء العلاقات مهارة تحتاج إلى تعلّم. إنه يأخذنا بهدوء وبأسلوب جذاب لنلتَمَس القضايا الأساسية في العلاقات، من الشجار إلى ممارسة الحب، من التسامح إلى التواصل، مؤكِّدًا أنّ النجاح في الحب ينبغي ألا يُترك للحظ بعد الآن.

مدرسة الحياة منظّمة عالمية تعين الناس على عيش حياة أكثر إشباعًا. إننا نحاول تعزيز طبائع أعمق تفكيرًا، ونساعد الجميع في العثور على حياة مشبعة راضية. مدرسة الحياة مورد لاستكشاف العلاقات ومعرفة الذات والعمل والعشرة الاجتماعية والعثور على الهدوء والاستمتاع بالثقافة من خلال ما توفّره من محتوى وتواصل. يمكنكم أن تجدونا على الانترنت وفي المكتبات، وكذلك في أماكن مضيافة في أنحاء العالم تقدّم دروسًا ومناسبات وجلسات معالجة فردية.

ISBN 978-614-472-230-5



9 786144 722305

الشورى

مدرسة الحياة
THE SCHOOL OF LIFE