

آن كلوتيلد زيغلر

مكتبة

لماذا بقيت؟

آليات السيطرة العاطفية



ترجمة: د. علي يوسف أسعد

Pourquoi suis-je resté.e ?

Anne-Clotilde Ziégler

مكتبة

t.me/soramnqraa

لماذا بقيت؟

آليات السيطرة العاطفية

آن كلوتيلد زيغلر

ترجمة: د. علي يوسف أسعد





الطبعة الأولى: 2024
التّقييم الدّوليّ
978-603-92171-0-7
رقم الإيداع
1445/17332

كتاب
لماذا بقيتُ؟
المؤلف
آن كلوتيلد زيغلير

© 2023, Éditions Solar, an imprint of Édi8, Paris, France.



حقوق التّرجمة العربيّة محفوظة
© صفحة سبعة للنشر والتّوزيع
E-mail: admin@page-7.com
Website: www.page-7.com
Tel.: (00966)583210696
العنوان: الجبيل، شارع مشهور
المملكة العربيّة السعوديّة

مكتبة
t.me/soramnqraa

جميع آراء المؤلف الواردة في هذا العمل وخلافه تعبر عنه وحده وليست مسؤولية دار النشر
أو أي جهة أخرى متصلة بها من الجهات والهيئات الثقافية التنظيمية أو المانحة وغيرها.

تستطيع شراء هذا الكتاب من متجر صفحة سبعة
www.page-7.com

الفهرس

5	مقدمة.....
9	الفصل الأول: السيطرة العاطفية.....
13	1. لأنني لم أعد أعرف إن كنتُ مع ملاك أو مع شيطان.....
27	2. لأنني رضيت التشكيكَ بنفسي.....
46	3. لأنني آمنت أخيراً أنَّ المشكلة تكمن فيَّ أنا.....
66	4. لأنني معتادة ذلك العادة وأشكالها العلائقية.....
81	5. لأنني لم أعد أتذكر بدقة.....
96	6. لأنَّ المحيطين بي لا يفهمون ما يجري.....
115	7. لأنني متورطة في موقف صعب.....
142	8. لأنني أظن في النهاية أنني فاشلة.....
168	9. لأنني أحبه!.....
179	الفصل الثاني: مواطن عَطَب الفريسة.....
186	10. لأنني أخشى فراقه.....
202	11. استغلال المفترس الحرمان العاطفي.....
211	12. لأنني أشعر بأنني فاشلة وأشعر بالخجل من نفسي.....
225	13. لأنني أشعر بأنني عاجزة عن الخلاص من هذا المأزق بنفسي.....
240	14. لأنني أنسى من أنا عندما أُحِبُّ.....
252	15. لأنني لا أستطيع التمرد.....
269	16. لأنني أتاثر بمحنة الآخرين، التي لا أستطيع تحمُّلها.....
284	17. لأنني أدرك العالم برَهافة وأصاب بصدمة أحياناً.....
303	خاتمة.....
305	ملحق.....

مقدّمة

لاحظتُ في أثناء الجلسات الاستشارية التي أجريها، أنّ الأشخاص الذين أنهموا علاقة تحت سيطرة ⁽¹⁾ المنحرف النرجسي ⁽²⁾ يدركون بدهشة مؤلمة كلّ ما تعرّضوا له من استغلال وإساءة وظلم، وعندما يصبحون على الضفة الأخرى، فإنهم يتأملون حجم خسائرهم، ويصرخ كلّ منهم قائلاً: «لكن لماذا بقيت؟»؛ فهم يشعرون بالخجل ولا يفهمون ما حدث، وهو أمر مشترك بين الضحايا الذين تعرضوا لانتهاكات ستظل تلاحقهم لفترة طويلة.

لقد كتبتُ هذا الكتاب من أجل أولئك في المقام الأول، لأساعدهم على فهم هذا اللغز المؤلم؛ لأنّ الرؤية تكون ضبابية عند الوقوع في الفخّ والتخبّط فيه، ثمّ يبدو الأمر بسيطاً عندما يُفهم الموقف وتُتخذ القرارات وتنفّذ؛ لذا ينبغي إعادة مراحل المسار بالترتيب لاكتشاف ما يكبح مسيرة التّقدّم.

وتضاف إلى ذلك تساؤلات المحيطين بالضّحية عن سبب بقائها مدّة طويلة أحياناً؛ إذ يرون أنها ضعيفة وهشة، ومصابة بالعصاب،

(1) سنسميهم «فرائس» في هذا الكتاب.

(2) سنسميهم "مفترسين" في هذا الكتاب.

هذا إذا لم يتَّهموها في سرهم بالمازوشية⁽³⁾: لا بد أنَّها تحبُّ ذلك! تُعدُّ هذه التَّهمة الباطلة إهانة، وهذا ما نرمي إلى إثباته في هذا الكتاب.

ويتساءل المقرَّبون أحياناً: «ما الذي منعك من المغادرة في وقت أبكر؟!»، لكن هذا التفكير يتجاهل مدى تعقيد الفخ والتشابكات المتعددة للآليات التي أوقعتها في الأسر.

إنَّ الأطفال الذين يعيشون في كنف أسرة مضطربة يسودها الاستغلال، يحتاجون أيضاً إلى فهم ما حدث؛ لذلك يتساءلون: «لماذا لم يطلب أحد والديَّ الطَّلاق؟ لماذا لم ينفصلا في وقت سابق؟» غالباً ما يسمح لنا الفهم بالتصالح مع تاريخنا، أو بالمضيِّ نحو ذلك على الأقل. وآمل أن تجد الجهات القضائية أيضاً في هذه الصفحات المفتاح الذي يساعدها في فهم بعض خفايا قضايا الطَّلاق، كالتأرجح في المواقف، والأهوال التي لا تفهم مصدرها، والصراعات ذات المنعطفات الغريبة أكثر من المعتاد؛ وذلك لتمكِّن من تقديم الدَّعم الأفضل في حالات الانفصال المؤلمة هذه، (نادراً ما يحدث الطلاق من غير صراع، فكيف يمكننا تمييز الفروق الدقيقة بين بعض حالات الطلاق؟).

وأخيراً، فإنَّ عامة الناس، حتَّى غير المعنَّين بالأمر مباشرة، سيجدون في هذا الكتاب مفاتيح تساعدكم على فهم هذا اللغز ومواجهته، وذلك من مثل: ما هي العلاقة السامة؟ ماذا يفعل

(3) هي شعور جنسي يتلذذ فيه المرء بالتعذيب الجسدي والإذلال النفسي الذين ينزلهما به محبوبه. (المترجم)

المنحرف النرجسي أو المنحرفة النرجسية؟ ما هي آليات هذا النوع من العلاقات؟ هل يمكننا تفاديها واتقاءها؟ ما الذي ينبغي لنا أن نحذر منه إذا ساورتنا شكوك في أثناء علاقة عاطفية؟ ما سبب بقاء الأشخاص العالقين في مثل هذه العلاقات المؤلمة والسامة؟

لا، الفرائس ليست ضعيفة، لا، هي ليست مصابة بالعُصاب⁽⁴⁾ أكثر من أي شخص آخر، لا، هي ليست مازوشية، إنها محاصرة، وإذا أفلتت من الفخ؛ فذلك لأنها خاضت معركة تستحق التقدير.

سنرى في الجزء الأول من هذا الكتاب الأسباب العامة لبقاء الفريسة تحت السيطرة، ولمدة طويلة أحياناً، وسنستعرض الجوانب الرئيسة لهذه العلاقة السامة: تناوب مراحل الإغواء، ومراحل التدمير، والجهود التي يبذلها المفترس لدفع فريسته إلى الجنون، وفقدان الذاكرة ووطأة العادة - إذ يعتاد الإنسان كل شيء، حتى أسوأ الأمور - وهي ظاهرة مستمرة تمنع الفريسة (أو الضحية) من رؤية الصورة كاملة بوضوح؛ ويبرز دور المحيطين بالفريسة، الذي يؤدي في بعض الأحيان إلى نتائج عكسية، ودور القيود المادية، وانحياز نظرة الفريسة إلى ذاتها، وأخيراً الحب الذي يربطها بالمفترس...

هذه القائمة - وحدها - كافية لفهم صعوبة الخروج عن نطاق السيطرة. فضلاً عن أن الفريسة غالباً ما تعاني نقاط ضعف خاصة،

(4) العُصاب: هو نوع من أنواع الخوف الذي يؤدي إلى اضطراب في الشخصية والتوازن النفسي. (المترجم)

ناتجة عن تاريخها، يستغلها المفترس، ويعزّز بها الافتراس، وهذا البعد لا يفسر شيئاً في حدّ ذاته، بل يُضاف إلى الآليات العامة للافتراس. وسنقوم باستعراض نقاط الضعف هذه في الجزء الثاني من هذا الكتاب. إنّ الخروج عن نطاق السيطرة هو عملٌ على الذات أيضاً، خاصة إذا أردنا تجنب حدوث ذلك مرة أخرى!

وفي الختام، دعونا نلاحظ خصوصيةً في اللغة الفرنسية قد تجعل المرء يعتقد أنني أخطب الفريسة فقط، فلفظة «فريسة» في اللغة الفرنسية اسم مؤنث، ولفظة «مفترس» اسم مذكر؛ لذا، سأستخدم الضميرين «هي»، و«هو». ومع ذلك، فإنّ الافتراس يقوم به كلا الجنسين؛ إذ توجد فرائس إناث كما توجد فرائس ذكور، وأؤكد جداً حقيقة أنّ الذكور يمكنهم التعرف على أنفسهم من خلال ما أكتب. بعد أن حظيت بشرف مرافقة الفرائس في علاجهم النفسي لمدة طويلة جداً، أستطيع أن أشهد أنّ الخروج عن نطاق السيطرة، غالباً ما يسمح للفريسة عند اكتماله بتنمية وعيها وقوتها وموهبتها في إيجاد السعادة.

لكن هذه الرحلة صعبة جداً، وهو ما سندركه خلال قراءتنا لهذه الصفحات؛ لذا أوجه للفرائس -رجالاً ونساءً- تحية حبّ وتقدير؛ لصراعها البطولي في معظم الأحيان.

الفصل الأول

آليات السيطرة

تخضع العلاقة بالمنحرف النرجسي - القائمة على السيطرة - لديناميات معينة خفية وفعالة ومراوغة جداً؛ إذ يمكن أن تخدع الجميع، وعندما تشعر الفريسة المحتملة بمحاولات خداع، قبل أن تقع في الفخّ يمكنها الهروب في الوقت المناسب، فتحتفظ فقط بذكرى سيئة للقائها بشخص شرير.

إذا مضى وقتٌ طويلٌ، وبدأ الثنائي (الفريسة - المفترس) بالعيش تحت سقف واحد، فإنّ فخ علاقة السيطرة الصارمة سيقوم بمفعوله، وفي الجزء الأول من هذا الكتاب سنستعرض آليات هذا الفخ.

عندما تخرج الفريسة من صراعها منتصرة، وتنجح في الهرب، وتستطيع أخيراً تأمل ما مرّت به، فإنّ رجوعها بعد ذلك إلى الوراثة - لتسير على الطريق مجدداً، مهتديةً بفهم جديد ينير دربها - هو أمرٌ مفيدٌ، يحدث في حالات نادرة جداً أن يغادر المفترس أولاً؛ إمّا لأنّه شعر باكتشاف أمره، وإمّا لأنه التقى شريكاً أفضل يحقق مبدأ «أعلى جودة بأفضل سعر»، كأن يكون هذا الشريك - على سبيل المثال - امرأة أو رجلاً أصغر سناً، أو أكثر ثراءً، أو أكثر شهرةً، أو أقلّ اطلاعاً من المفترس وأكثر افتتاناً به، ممّا يوفر لهذا المفترس مزايا

نرجسية لا يمكن إنكارها.

وإنّا نتحدّث هنا، فقط، عن تحويل الضحية إلى مجرد «شيء» واستغلالها، ولعلّ إعادة المسار هنا أيضاً مفيدة للفريسة كي تتمكّن من إنهاء العلاقة وإعلان الحداد؛ إذ إنّ إدراك سبب البقاء يساعد على إغلاق الباب بصورة نهائية.

1. لأنني لم أعد أعرف إن كنتُ مع ملاك أو مع شيطان

التناوب بين الإغواء والتدمير

يتبنى المفترس السلوك ونقيضه وفقاً لأهوائه، مما يزعزع استقرار الفريسة، التي لم تعد تعرف بما تفكر وما ستواجه؟! أيّ وجه من وجهي هذه الشخصية هو الوجه «الحقيقي»؟

كيف نفهم هذه التقلّبات التي تبثّ الحيرة في نفس الفريسة؟ أيّ طريق يجب أن تسلكه، وفي أيّ اتجاه يجب أن تذهب؟ فقد أصبح حوارها الداخلي مضطرباً ومتناقضاً ومرهقاً. ستواجه الفريسة، لمدة طويلة جداً، صعوبةً في رؤية «الصورة تامة»، وفي النظر إلى وضعها نظرة شمولية لفهم معناه العام، من خلال تذكّر مواقف متناقضة ومتعارضة.

سحر البدايات

يبدأ الافتراس بمرحلة الإغواء مثل أية علاقة؛ فالمغازلة تجمل صفات النفس أو تبرزها، وتقلّل العيوب أو تمحوها، وهذا أمرٌ طبيعيٌّ؛ إذ يتعلّق الأمر بتقديم أفضل نسخة عن الذات لجعل إعجابنا متبادلاً. ومن هنا يتضح أنّ الفكرة ليست أن نقرر ما إذا كانت هذه الطريقة في فعل الأشياء جيدة أم سيئة، أخلاقية أم غير أخلاقية، بل أن نلاحظ أنّ هذه هي القاعدة.

إِنَّ تَعْلُمَ الطفل لهذه السلوكات، التي تنم عن «الإغراء» (الابتسامة، والمناغاة، وإبداء اللطافة أو الظرافة) يُعدُّ أمراً أساسياً؛ لأنَّ ذلك يجعل البالغين يرغبون في الاهتمام به، فيضمن البقاء.

في علم السلوك، يُطلق على السلوك الذي يهدف إلى إغواء الشريك اسم «سلوك المغازلة»، ويمكن ملاحظته لدى جميع الكائنات التي تتكاثر جنسياً.

في بداية العلاقة، يعرض المفترس «واجهة» مصطنعة، ومزيفة في الأساس، وهذه الحال لا تخصَّ شخصاً يتبنَّى سلوكات إغراء عادية. بادئ ذي بدء، تُبنى هذا الواجهة على نرجسية مَرَضِيَّة ومبالغ فيها، تنقل صورة مشوهة ومثالية عن الذات، يجسدها المفترس، ويرغب في أن تصدِّقها النَّاس، وينتهي به الأمر إلى تصديق نفسه، بطريقة تكاد تكون هذيانية⁽⁵⁾.

إِنَّ أصغر نجاح يصبح بمنزلة عمل باهر؛ وعليه يمكن للذهاب إلى السوق، من أجل التسوق، أن يتحوَّل إلى رحلة بطولية. هذا الترويج للذات، الدقيق بقدر أو بآخر، يصبح في نهاية الأمر مُقنعاً، وينطلي على الفريسة المحتملة.

إِنَّ تمييز الحقِّ من الباطل في كلام الآخرين أمر صعب، خاصة عندما يكون التزييف مبنياً على التلاعب بالفروق الدقيقة في الصورة الواقعية، وهذا التزوير سيزرع الشك عند الفريسة لمدة طويلة؛ لذلك ستبقى مع المفترس؛ إذ إنها غير متأكدة من أنَّ هذه الشخصية الرائعة

(5) وهو جزء مما اسميه "الهذيان الخفيف" subdelire

هي مجرد وهم.

ويتضمن الإغواء التضليلي أيضاً تمثيل دور الضحية الكلاسيكي على غرار الفستان الأسود الصغير⁽⁶⁾. فالضحية تجتذب الرأفة والشفقة، وهي غالباً ما تثير رد فعل تعاطفي، خاصة أن الفريسة تبدي تأثراً إزاء محنة الآخرين في كثير من الأحيان.

لم تخطئ سينما الثمانينيات باختيارها شخصيات هشة، وضعيفة، وجريحة، والتي ربما لا تتمتع بأية ميزة من مميزات الأبطال التقليديين، الذين لا يُقهرُونَ، وتُعدُّ أكثر إثارة للمشاعر منهم.

عندما يبكي الكابوي (راعي البقر) يأخذ بألباب هؤلاء السيدات؛ لذلك عندما يؤدي المفترس دور الضحية، فإن الفريسة تتأثر فيما أصابه من بؤس وشقاء، وتعتقد أن الثقة التي يمنحها إياها من خلال إظهار أخطائه وآلامه تمنحها منزلة عالية. وفيما ينحصر الجانب الأنثوي، يمكن التعبير عن دور الضحية من خلال دور المرأة الصغيرة الهشة، التي تقا تل بشجاعة بانتظار منقذ لها، وهو دور تقليدي هنا أيضاً، وهذا الدور عفا عليه الزمن قليلاً (لحسن الحظ!)، وإن كان ما زال فعالاً.

تقوم بعض المفترسات بتعزيز هذا الدور طبقاً لأهوائها، وتسعى جاهدة إلى البقاء ضعيفة، ومن غير موارد. فعندما تكون الفريسة المحتملة رجلاً يجني كثيراً من المال (ويُفضّل أن يكون أكبر سنّاً)، فإنه سيتأثر بسهولة بهذه الأنثى الهشة، والشابة، (وهذا أمر مُجْزٍ)،

(6) الفستان الذي يجب أن يكون في خزانة ملابس المرأة دائماً بحسب كريستيان ديور.

التي سيمنحه إنقاذها انطباعاً بأنه قويّ، وشهمّ، وبأنّ تقديم ما بوسعه من المساعدة لهذه المرأة المسكينة ليس جيداً فحسب، بل يعطي حياته معنى، فمن ذا الذي يرفض هذا الرحيق الإلهي؟ ومن ذا الذي سيكتشف امرأة بَارعة في التَّخْطِيط خلف الدور المتواضع عديم الحيلة الذي تؤدّيه؟

وأخيراً، يصبح المفترسون والمفترسات مَهَرَّةً في معرفة ما يُرضي فرائسهم المقبلة من أجل التصرف على وفق ذلك، حتى لو كان الأمر يعني أداءهم أدوار شخصيات ملفّقة تماماً.

فالمثقفة ستجد شريكاً متحمساً لكلامها وأفكارها، (وهذا لن يدوم)، وسيجد عاشق المتاع المستعمل، رفيقة دربٍ توافق، عن طيب خاطر، على قضاء أيام الأحد في تجارة الأشياء المستعملة (إلى أن يؤدي هذا النشاط إلى ظهور المشاجرات بعد مدّة قليلة)، وستلتقي الأم بأب ربيبٍ مثالي حنون (إلى أن يتحوّل إلى مضطهدٍ لأطفالها)، وسيُجذَّبُ عاشق كرة القدم إلى نموذجٍ نادرٍ لامرأة مفتونةٍ بكرة القدم أيضاً (قبل أن تبدأ بشكلٍ منهجي في إفساد كل سهرة تُعرّض خلالها مباراة كرة قدم على شاشة التلفزيون)، وسيستسلم الفحل المتمسّك بِذُكُورِيَّتِهِ لسحر امرأةٍ خاضعةٍ تتفنّن في مديحه (إلى أن تتحول إلى امرأة سليطة متقلبة). إنّ بدايات العلاقة مع الشريك، ستترك للفريسة ذكريات مذهلة وساحرة، سيكون من الصعب جداً أن يُنظر إليها في ضوء حقيقتها بوصفها أوهاماً.

طور الهدم

عندما تقع الفريسة في الأسر، وتنخرط في العلاقة إلى درجة يصعب عليها الخروج منها، فإنّه من الممكن أن يُسقطَ المنحرف النرجسي قناعه، ويستسلم لطبيعته الحقيقية الهدامة⁽⁷⁾ والغيورة (الحسد العدائي هو محركه العاطفي الرئيس)؛ فهو يحافظ على نرجسيته المرّضية، المُصطنَعة والهشة، على حساب الآخرين بصورة عامة، وعلى حساب فريسته بصورة خاصة؛ إذ تخلط بين قوّته وقدرته على التدمير. على سبيل المثال، يمكن أن ينتقدها ويهينها في البداية بصورة خبيثة (ألاً تعتقدين أنّ تنورتك قصيرة قليلاً قياساً بعمركِ؟)، ومن ثمّ يزداد انتقاده وإهانته لها بصورة قاسية (أنت ترتدين ألبسةً مثل مومس عجوز!)؛ فهو يقلّل من نطاق اهتمامه بفريسته؛ إذ تقلّ رسائله إليها، وتقلّ المرّات التي يقدّم لها فيها القهوة في السرير، أو باقات الورد -على سبيل المثال- إلى أن يكفّ عن الاهتمام بها في نهاية الأمر، كأن يقوم بتشغيل ضوء غرفة النوم، أو يُصدر ضجيجاً عندما تكون نائمة، أو لا يخبرها بعدم عودته إلى المنزل، وما إلى ذلك، فهو لا يكفّ عن المطالبة بمزيد من الخدمات، والمال، والجنس، إذ يستعبد فريسته ويعاملها معاملة الجارية، والويل لها إن لم تدعّن لمطالبه.

عندما يخطر على بالها، وهي في حال من الغضب أو الهدوء، أن

(7) لقد وصفت هذا الهدم في كتاب "المنحرفون النرجسيون. فلتسقط الأقنعة!"، دار Solar، 2015، وفي كتاب "المنحرفون النرجسيون : خمسون مشهداً مثيراً من الحياة اليومية لنزع قناعهم ومواجهتهم" دار Solar، 2015.

تنهي العلاقة (وهو ما يحدث بانتظام)، فإنه يستبقيها من خلال أدائه دور «الساحر» المنصت لها، والخدم، والمشغوف أو الذي يتكلّف الظُرفَ وحلاوة اللسان مثلما كان الأمر في بداية العلاقة، من غير أن ينسى أن يتحفها بأغنيته المأساوية التي يتقمص من خلالها دور الضحية.

يبدأ في مديح فريسته مرة أخرى، وتقديرها، والاعتراف بما تفعله، فيشكرها، ويقدم الهدايا والرحلات أو أي شيء تحبّه، ويقسم لها بحبّه إلى الأبد، فيحرص على عدم إفساد نومها أو مضايقتها بمطالب جنسية، بل على العكس يستمع إليها ويؤكد لها أن لديه الوقت، إلخ.

وقد يطلب المغفرة عن سلوكه السابق، لا بل يدّعي أنه ازداد وعياً، إذ يتحدث عن شعوره بأنّه ضحية بلغة حزينة تكاد تبكي الحجر؛ وذلك من أجل استعطاف الفريسة.

ولئن تمكن من استبقائها، فهذا بالنسبة إليه تأكيد على أنه يستطيع أن يفعل بها أي شيء، إذ يكفي لإبقائها أن يرتدي قناع الإغواء للحظة، ويكون لهذا التحوّل تأثيرات عدة على الفريسة، تساعدنا على فهم سبب بقاءها.

التناوب بين الهدم والإغواء وتأثيراته:

كلما ذقت مرارة فقدان، استسغت الأمر على نحوٍ مفارق: الكثافة المصطنعة.

بادئ ذي بدء، يؤدي التناقض بين لحظة التدمير، ولحظة الإغواء إلى جعل الإغواء أكثر كثافة، وسحراً، ومثل ذلك كمثال تفاحة أو كوب ماء، فلا أعظم من لذة الظمآن عندما يشرب الماء، ولا أعظم من لذة الجائع الشديد الجوع عندما يجد تفاحة شهية، أو مثل الضوء، الذي يبدو أشد كثافة في الليل منه في وضح النهار.

تلقت الفريسة كثيراً من العطف والحنان في بداية العلاقة، ثم وجدت نفسها محرومة من كل شيء على نحوٍ مفاجئ، وتعرضت لسوء المعاملة تدريجياً بشكلٍ خطير، (يشبه ذلك هجران الحبيب المفاجئ⁽⁸⁾)، الذي يدل عليه في اللغة الإنكليزية المصطلح المشهور love bombing⁽⁹⁾ المستخدم عند الانخراط في حركة طائفية⁽¹⁰⁾، وهو أيضاً الجرعة المجانية لبائعي المخدرات التي تجعلك

(8) هجران الحبيب المفاجئ، أو تفجير الحب، أو "قصص الحب" أسماء مغايرة لحال واحدة فقط، تدل على رغبة الحبيب المفاجئة في هجرانك من غير سابق إنذار؛ إذ ستجد الشريك في بداية علاقتكما شديد الاهتمام بك، بكل تفاصيلك، ليقوم فجأة بانسحابه المفاجئ والموجع في الوقت ذاته. (المترجم)

(9) : قصص الحب: تشير المفردة الإنكليزية إلى هذا التلاعب بالتحديد.

(10) يستخدم أعضاء كنيسة التوحيد في الولايات المتحدة (الذين يقال إنهم هم من صاغوا التعبير) "قصص الحب" لنقل التعبير الحقيقي عن الصداقة أو الزمالة أو الاهتمام أو القلق. وتستعمل حركة معادية للطائفة العبارة والتي تعني ضمناً أن «الحب» مزعوم وأن الممارسة هي التلاعب النفسي من أجل خلق شعور بالوحدة داخل جماعة ضد مجتمع ينظر إليه على أنه معاد لها. في عام 2011 أيد عالم النفس السريري أوليفر جيمس (Oliver James) مصطلح قصص الحب في كتابه الموسوم بعنوان

مدمناً)، وعلى سبيل المفارقة، فإنَّ أدنى لفظة لطيفة أو عطوفة تبدو لها أقوى وأعظم بكثير من أية لفظة في علاقة ارتباط طبيعية. كثيراً ما آخذ حيطتي واحترازي عندما ينبهر أحد مرضاي بلطف كلمة (مرحباً) من شريكه.

من منّا لا يتأثر في مثل هذه المحنة؟

التضليل من خلال تقمص دور الضحية من أجل استدراج العطف:

إنَّ الإغواء عبر تقمص دور الضحية، أي استبقاء المفترس الفريسة من خلال أدائه دور الضحية، يقوم على التعاطف وعلى ما يثيره الأمر من شعور بالذنب، ولا سيما أنَّ التعبير عن الشكوى يكون، على سبيل المفارقة أيضاً، أشدَّ إيلاماً للفريسة بعد التدمير الذي تعرّضت له. إذًا، هل الجرح، والقصة المأساوية، والمعاناة المستمرة أسباب لهذا العنف كلّ؟ من سترك هذه الضحية لمصيرها المحزن؟ بناءً عليه؛ فإنَّ الفريسة إذ تحركها مشاعر الرأفة المتدفقة، فإنّها تبقى إلى جانب المفترس لتهمّم به، أو إنَّ الفريسة الذكرية، إذ تتأثر بالفتاة الصغيرة الضعيفة، فإنّها تبقى قريبةً من تلك «الشريرة المتخفية في مظهر زهرة جميلة»، مثلما صدح بذلك المطرب الفرنسي جورج براسانس.

"قصص الحب: إعادة ضبط الحرارة العاطفية لطفلك" بوصفه وسيلة للآباء والأمهات لحل المشكلات العاطفية عند أطفالهم. (المترجم)

إنه لأمر حسنٌ أن يتوقف ذلك: الشعور بالارتياح

لعلكم تعرفون قصة الرجل الذي كان يشتري دائماً أحذية ضيقة جداً، ويعاني آلاماً فظيعة بسببها، وذات يوم سأله أحد الأصدقاء عن سبب تصرفه الغريب، فردّ الرجل قائلاً: «آه! السبب هو أنني أشعر بالارتياح كثيراً عندما أخلعها!».

وبعيداً عن الدعابة، توضّح هذه القصة متعة الشعور بالراحة على نحوٍ جميلٍ، غالباً ما تكون الفريسة مُنهكة؛ لأنها تعيش في ظل علاقة تجعلها في حال إجهاد دائم، وخفيٍّ، تتخلله شجارات عنيفة؛ لذلك فهي تشعر براحةٍ كبيرةٍ عندما يتوقف هذا، ولما كانت تسخر هدوء هذا الوقت في استعادة قوّتها؛ فإنّها لن تفكر في شنّ حربٍ انفصاليّة.

لم أعد أفهم ما يحدث، لا بدّ أن شيئاً ما لم يرد على تفكيري: الحيرة

يعود المفترس في أحيان كثيرة بعد سلسلة من محاولات التدمير، وكأنّ شيئاً لم يحدث، وهذا الـ «الشيء الذي كأنه لم يحدث» هو آلية أساس.

ولا تفهم الفريسة هذا الموقف، فتستتج شعورياً أو على نحوٍ لا شعوريّ أنها إذا لم تفهم؛ فذلك بسبب مشكلةٍ لديها، فإذا كان كلّ شيء طبيعياً في نظر المفترس؛ فهذا يعني أنّها هوّلت الأمور، فهي تفضّل أن تتخيل أنها كانت غير عقلانية أو مضطربة على أن تتخلى عن هذه اللحظة المباركة التي يصبح فيها كل شيء على ما يرام مرة أخرى.

كل شيء سيكون على ما يرام الآن: العودة إلى الأمل

عندما يتحلى المفترس أو المفترسة - من جديد - بأخلاق حضارية، بل ساحرة، فإنَّ ذلك يوقظ الحب والأمل؛ إذ تُعيد الفريسة اكتشاف البدايات بمشاعرهما، ودهشتها، التي تصبح قوية على نحو مصطنع، خلافاً لما مرت به في الليل المظلم والعواصف التي خيَّمت على العلاقة، فكل شيء يصبح أفضل بعد طول انتظار، وتبدو الشمس أكثر إشراقاً عند الخروج من الظلمة، وهكذا تبدأ بالحلم أنَّ كل شيء سيكون على ما يرام من الآن فصاعداً؛ فما بعد العُسرِ إلَّا اليُسْر، فلمَ تدمر كلَّ شيء، وقد حُلَّت الخلافات؟!

يقولون إنَّ الأمل يمنح الحياة، ولكنه هنا قاتلٌ؛ فالفرج لن يدوم؛ إذ ما تلبث الفريسة تقف على رجليها، وتنخرط من جديد في العلاقة، حتى يبدأ التدمير مجدداً، بفضل جُزئية تشعل فتيل العنف، إلى أن تأتي المرة القادمة، لن تتمكن الفريسة من تحديد هذا لمدة طويلة، وستبقى عالقة في حبال الآمال الكاذبة لمدة طويلة.

لا أستطيع رؤية «الصورة الكاملة»: الانشطار

إنَّ الانشطار هو النتيجة الأخيرة للتناوب بين التدمير والإغواء، وهو الأكثر تدميراً؛ إذ يهتز التماسك الداخلي للفريسة في كل مرة، دعونا نتأمل الصورة الآتية: في الصيف، عندما يكون الجو حاراً، من الصعب أن نتصور أننا قادرون على ارتداء الملابس الصوفية القابعة في خزانة ملابسنا من غير أن نشعر بالانزعاج، وفي المقابل، خلال

الشتاء، عندما تكون السترة، والمعطف، والقفازات بالكاد كافية لتدفئتنا، فإننا ننظر إلى الملابس الصيفية، فنستذكر على نحو غامض ما كانت عليه حرارة الصيف، من غير أن نكون قادرين -حقاً- على تذكر ما يعنيه الشعور «بالحرّ الشديد جداً».

ونجد آلية مشابهة في التناوب بين الإغواء والتدمير، فعندما يسير كل شيء على ما يرام، يؤدي الآخر دور الشريك المثالي، ويبدو أن العلاقة تدوم على نحوٍ متناغم ومنسجم؛ فتستقر الفريسة، وتخطط، وتخلد الذكريات، وكذلك الهواجس الرومانسية السارة. أما عندما تسوء الأمور، فإنَّ الفريسة تعلق جروحها، وتضع خطط عملٍ لكي تلقى آذاناً مُصغية، أو تنتقم لنفسها أو ترحل، وتوجهها الهواجس هذه المرة نحو مكان آخر، لاحقاً، عندما ينتهي كل شيء. والحال أنَّ هذه الهواجس، والقصص الداخلية، والمشاريع الأخرى هي جزء لا يتجزأ من قصة هويتنا⁽¹¹⁾.

وعليه؛ فإنَّ هوية الفريسة هي التي تتعرض للانتهاك هنا، مما يولد الارتباك، والقلق، وعدم الاستقرار لدى هذا الشخص، ويخلق تربة خصبة للاكتئاب، ويجعله يعتقد أنه مجنون أو مختل.

وخلاصة القول إنَّ هذا لا يسمح للفريسة أن تشعر بأنها مستعدة للمغادرة، بحزم وقوة، وعليه؛ فإنها تبقى مدة طويلة في بعض الأحيان.

عندما يكون الأنا هو الآخر *Quand Je est un autre* Jean-Claude Kaufmann, (Pluriel, 2012) (11)

مسارات وعثرات للهروب من آثار التناوب بين الإغراء والتدمير

تنجح الفرائس - غالباً - في الخروج من العلاقة في نهاية الأمر على الرغم مما سبق، وهذا عملٌ بطوليٌّ حقٌّ، يمكننا أن نميز لحظات عدّة في مسار الفريسة نحو الرحيل، وفي بعض الأحيان لا يصل هذا المسار إلى نهايته، فتبقى الفرائس «عالقة» في قبضة المفترس.

1. الخروج من الإنشطار

تواجه الفريسة نسختين منفصلتين عن علاقتها في البداية، لا تميّز في أية واحدة منهما؛ فكل شيء جيد أو كل شيء سيء. وهكذا، كانت إحدى مريضاتي تقضي بانتظام ثلاث أو أربع جلسات تحكي لي قصصاً فظيعة، لتعلن في الجلسة الخامسة أنها يجب أن تتوقف عن التشهير بشريكها.

في أحد الأيام، انتبهت الفريسة إلى التناوب المنتظم بين مراحل الإغواء ومراحل التدمير - وهو ما لم تكن تلاحظه نتيجة غرقها في الحاضر المعقد - وتبين لها عدم وجود لحظة سعيدة يعقبها الخروج النهائي من الظلام، على عكس ما كانت تتمناه في كل مرة، لقد أدركت بوضوح متزايد أنّ استمرار التقلبات هو المستقبل الأكثر احتمالاً، لكنّ هذا الوعي، وحده، لا يكفي (فكلّما زاد عدد مرّات وقوع الفريسة في الأسر والحصار ندرت النّجاحات)، لا يتلاشى

الأمل إلا بعد خوض الصراع.

2. البحث عن «الطبيعة الحقيقية» للآخر

بعد أن تدرك الفريسة أنَّ النجاحات، والإخفاقات لن تتوقف أبداً عن التناوب، فإنها ستثير سؤالاً آخر حول «الطبيعة الحقيقية» لمفترسها، وستحتفظ لمدة طويلة بفكرة أنَّ المفترس لديه قلب طيب أو أنَّ المفترسة فتاة لطيفة تعرضت لمشكلات، وتحتاج الفريسة إلى الاستفادة من الخبرة المتراكمة - هذا يعني إلى مزيد من الوقت - حتى تتأكد من أنَّ الوجه الحقيقي للمفترس فظيعٌ ومرّضي، وأنَّه لن يتغير. سيستمر الشك لمدة طويلة. إنَّه لأمر غير قابل للفهم والتصور أن يكون الشخص، الذي نحبه أو أحبيناه غامضاً، وكاذباً، ووصولياً، وألاً نتمكن من فعل شيءٍ حيال ذلك، حتى من خلال الحب والحوار.

3. مقاومة إضفاء المثالية على الحداد:

ما إنَّ تتخذ الفريسة قرار الانفصال، حتى تدخل مرحلة الحداد، مثلما يحدث في عمليات الفراق كلها. ثمة عبارة للشاعر الفرنسي جاك بريفيير تؤكد أننا في كثيرٍ من الأحيان لا نعي أهمية ما كان لدينا إلا عندما نفقده: «لقد أدركتُ السعادة في الضوضاء التي أحدثها عند رحيله».

نجد هذه الظاهرة أيضاً في مرحلة الحداد، التي تشهد أطواراً من

إضفاء المثالية على الآخر، وعلى تجربتنا المعيشة معه؛ فالذكريات الطيبة هي التي تعود إلى الذاكرة، وتُثار معها التساؤلات، ومحاولات التفاوض مع الواقع من جديد.

هل كان الآخر غامضاً إلى هذا الحد؟ تبدأ الفريسة بالرقص مرة أخرى رقصة «الفالس» الحزين على إيقاع الشكوك والندم، عندما لا ترجع إلى المفترس بشغف، لتصعد إلى قطار الموت⁽¹²⁾، ومن ثم في أحد الأيام، بعد ذهاب الفريسة وإياها مرّات عديدة، وبعد شكوكها وتردّدها، ينتهي بها الأمر إلى إنهاء العلاقة، إننا ندرك فعلاً في نهاية هذا الفصل الأول أنّ تحقيق هذا الأمر تطلّب كثيراً من وضوح الرؤية والشجاعة والتصميم، ومع ذلك، ثمة دوافع أخرى تتطلب الدراسة أيضاً.

(12) قطار الموت أو الأفعوانية هي أنموذج مصغّر لسكة حديدية، مرتفعة عن الأرض، وملتوية صعوداً وهبوطاً، يركبها الناس للتسلية والترفيه وهي توجد عادة في مدن الملاهي.
(المترجم)

2. لأنني رضيت التشكيك بنفسي

الإسقاط وإلقاء اللوم على الآخر (13)

إنَّ نرجسية المفترس مُتعاظمة لأنَّه هُشَّ (14)، وهو هُشَّ لأنَّه ممتلئ غرورا (15)؛ فهو لا يستطيع أن يعترف بأنَّه يمكن أن يخطئ في تقديره أو أن يقترف أخطاءً؛ وذلك حفاظاً على صورته المثالية أمام نفسه؛ لذلك عليه أن يجدَّ من يتحمَّل مسؤولية تدهور الأمور، وأن يضع مناورات تمكِّنه من اتِّهام الآخر بالأخطاء الفادحة التي يرتكبها، بطريقة موثوق بها في نظر الآخر كما في نظره، وبذلك تكون نرجسيته آمنة وسليمة، فضلاً عن أنَّ المفترس سيتمكن من إعطاء قيمة لنفسه على حساب الآخر، فما إن يقنَّع بأنَّ الآخر هو الذي ارتكب غلطاً

(13) إلقاء اللوم على الآخر: تعتمد هذه المناورة جزئياً على الإسقاط، وهي آلية دفاعية تستخدم في النرجسية المرضية (التي يُعدُّ الانحراف النرجسي فئة فرعية منها). الإسقاط هو آلية نفسية يعزو الشخص بوساطتها للآخرين مشاعر وأفكار وسلوكات لا يعترف بوجودها في نفسه. إنها آلية غير واعية مثل آليات الدفاع كلها. وعليه؛ فإنَّ النرجسي يسقط كل ما هو «سلبى» لديه على الآخر، خاصَّة أي شيء يمكن أن يقوِّض الصورة المبالغ فيها التي يريدها لنفسه. يضاف إلى ذلك مناورة زرع الشعور بالذنب الواعية هذه المرة. يعمل المنحرف النرجسي، في مواجهة اللوم الموجه إليه، على إظهار أن الفريسة هي التي ارتكبت خطأ، أو على «إثبات» أنه ارتكب الخطأ بسبب فريسته، إذا واجهته حقائق لا جدال فيها. تُستخدم هذه المناورة في الدفاع عن النفس ضد اللوم أو النقد المشروع؛ وذلك بالهجوم، وتحميل الآخر المسؤولية التي ينكرها المتلاعب، وفي إبراز الهيبة على حساب الفريسة والسيطرة عليها بجعلها تشعر بالذنب والارتباك. (من كتاب أن كلوتيلد زيغلر الموسوم بـ "المنحرفون النرجسيون"). (المترجم)

(14) إنه يسعى للتعويض عن هويته الهشة من خلال اختراع شخصية قوية؛ ويتحدَّث المحللون النفسيون عن "الاندماج بين الأنا والمثل الأعلى للأنا *l'idéal du moi*".

(15) فوضعيته مصطنعة، وينبغي سد الفجوات التي تنجم دائماً عن واقع إنسانيته المنقوصة.

أو خطأ، حتى ينتقده ويضع نفسه في موضع الرقيب المتبجح والساحط. وإذا كانت هذه المناورة مفيدة جداً بالنسبة إليه، فإنه يبذل جهده في سبيل تحقيقها.

كل ما يحدث بسببي دائماً:

إلقاء اللوم على الفريسة وآثاره فيها

تكمّن الخطوة الاستراتيجية الرئيسة إذاً في إلقاء اللوم على الآخر، أو في الإيحاء بأنّ سبب الإخفاق أو المشكلة يأتي من الآخر، على حين أنّ مسؤوليّة الخطأ تقع على عاتق المنحرف النرجسي. نجد هنا عبارات مثل «لست أنا، بل أنت»، و«صفات المتكلم»⁽¹⁶⁾ وغيرها من الحجج التي نسمعها في ساحة المدرسة.

إنّ إلقاء اللوم على الآخر غالباً ما يكون أقلّ إمتاعاً في سنّ البلوغ؛ إذ ليس المنحرف هو الحاسد، بل الآخر هو الغنيّ جداً، أو الجميل جداً، أو الذكيّ جداً، أو الناجح جداً، وعليه؛ فإنّ المنحرف يميل الى الانجراف نحو العداء الغيور (لست مذنباً في اغتصابها فهي التي استفزتني).

يفترض كثيرٌ من الناس أنّ ما يقوله المفترس باطل، وأنّ منطقته غير عقلاني، وأنّ الفريسة ستكشفه إذاً وتطعن في اتهاماته، غير أنّ الواقع أكثر تعقيداً بكثير من ذلك. إنّ الفريسة تتمرد ويثور غضبها كثيراً في

(16) عبارة يستخدمها المخاطب للردّ على المتكلم الذي يعيّره بشيء ويقبّح عليه صفاته وفعله. (المترجم)

المرات الأولى. ولما كانت المخاطر كبيرة بالنسبة إلى المنحرف النرجسي؛ إذ يتعلق الأمر بالحفاظ على توازنه النفسي الأساسي، فإنه سيدافع عن نفسه حتى آخر رمق.

ستتوالى الشجارات المذهلة التي ستُثني الفريسة في نهاية الأمر عن مخالفته لمدة طويلة؛ ومن ثم فإنها ستتعلم السكوت؛ بل سترضى بتحمل مسؤولية ليست مسؤوليتها بحثاً عن راحة البال. بعد ذلك، وبسبب حجج المفترس المضللة والتوتر العاطفي الناتج عن تقلباته المفاجئة والسريعة، يمكن أن ينشأ لدى الفريسة حالة من الغضب (إنه يبالغ، لست أنا)، والضيق (سوف يحتدم صدره غيظاً مرة أخرى وسيستمر في العبوس والتجهم لساعات أو أيام)، والخوف (أخاف على سلامتي الجسدية)، وأخيراً ستراد الفريسة الشكوك (ماذا لو كان على حق؟).

لا يتيح الانفعال الشديد التفكير بوضوح؛ إذ تشعر الفريسة بالضيق والتشوش بعد مدة من الوقت، فتفعل ما يفعله البشر جميعهم عند شعورهم بالضيق، وتَسَمَّرُ في مكانها، وتبقى.

أشعر بالذنب والخزي:

عدسة مكبرة على تأثير مناورتين غرضهما إلقاء اللوم على الآخر

يستخدم المنحرف النرجسي وسائل عديدة من أجل إلقاء اللوم على الآخر، ولا يمكن حصرها في أية قائمة؛ فالإبداع البشري غير محدود، سواء أكان في الخير أم في الشر. ومع ذلك، يمكننا تحديد

إنه خطئي: الشعور بالذنب

في سياق إلقاء اللوم على الآخر، يكمن الإشعار بالذنب في إيجاد لوم يوجّه للفريسة، وهو لوم يُستخدم لتسوية الخطأ الذي ارتكبه المفترس: «فعلتُ ذلك بسببك»، فإذا أخفق في إعداد الفطائر؛ فذلك لأنها أغضبتَه، أو لأنها طلبت منه أن يناولها المرطبان من على الرف أو لأنها لم تشتري الدقيق المناسب، وإذا سقطت في البحيرة وهي تهمّ بالصعود إلى القارب؛ فذلك لأنه لم ينذرها ولم يمسكها كما ينبغي له أن يفعل، وإذا ألحق الضرر بالصدّام الأمامي للسيارة في أثناء قيامه بركنها؛ فذلك لأنها لم تجربَه بوجود عمودٍ، إلخ.

الشعور بالذنب هو صِنُو التعاطف الوجداني؛ فالقدرة على وضع أنفسنا في موضع الآخر تسمح لنا بتخيل أن بعض أفعالنا ربما تسبّب له الأذى. بهذا المعنى تكون ضرورية؛ لأنها تبدو بمنزلة صيحة تحذير تسمح لنا بتحمل مسؤولية أفعالنا، وهو الأصل الاشتقاقي لكلمة «مسؤولية» responsabilité (18).

لسوء الحظ، فإن الشعور بالذنب منحدرٌ نسلكه بسهولة شديدة، وبصورة عشوائية، بحكم العادة؛ لذلك فهو دافعٌ سهل تشييطه:

(17) شرحتها بإسهاب في كتاب "المنحرفون النرجسيون"، (Solar, 2020).

(18) إنّ الفعل الفرنسي répondre الملحق بحرف الجر (de) يعني (كفل أو ضمن)، وهو يشترك مع لفظ responsable (مسؤول) في أن أصلهما يعود إلى الفعل اللاتيني respondere (تحمل مسؤولية). (المترجم)

فإذا اشتكى أحدهما من الشعور بأنه ضحية، تولّد شعور بالذنب لدى الآخر، على نحو تلقائي تقريباً. لقد بدأت مسارات هذه العادة في الديانات السماوية التي أضفت ألوانها على ثقافتنا، فتاريخنا البشري بدأ بالخطيئة الأصلية التي نحملها وجودياً. وهذا ما ينذر بالسوء مستقبلاً! ومن ثم، فإنّ الشعور بالذنب دافع تعليمي متكرّر، وعلى نحو منسجم. إذا كان أكل الطفل للبطاطا المهروسة يُسعد أمه، فإنّ عدم أكله لها سيحزنها؛ لذلك فإنّه يأكلها حتى لو لم يعد جائعاً... فيعتاد تحمّل مسؤولية إرضاء الآخر، خاصّة إذا كان عزيزاً عليه؛ لذا نحن على استعداد للشعور بالذنب، على حين أننا قلّمًا نكون مسؤولين عن تعاسة الآخرين (ماذا بوسعنا فعله إذا قام شخص ما بإيذاء نفسه بسبب ما يراه منا من خلال إقناع نفسه بقصة معينة؟)

والحال أنّ المفترس يؤكد للفريسة باستمرار، وبحذقٍ قلّ أو جلّ، أنّه يتحمّل ذنب ما حدث كله، بما في ذلك استيائه المزمّن، وتتقبل الفريسة الأمر في معظم الأوقات، ثم تبذل كل مستطاعها لتحمل على عاتقها مسؤولية المفترس المزعومة، ولكي يشعرَ بالتحسّن. وتحمّل الفريسة مسؤولية كل شيء، ما يضعها في موقف القدرة المطلقة، الذي لا يعدّ سوى انعكاساً للعالم النفسي للمنحرف النرجسي.

يوجد دافع آخر غير العادة البسيطة التي تجعل الفريسة تقبل أن تكون مُذنبّة عن طيب خاطر ولمدّة طويلة: إذا كانت مذنبّة؛ فذلك

لأنها مسؤولة عن مصيبتها، وعليه؛ ستفعل كل شيء لتنال إعجابه،
أملًا بأن يتحسن، معللة نفسها بأمل أن يهديها «لآلى مطر آتية من
بلاد لا تمطر سماءها»⁽¹⁹⁾.

إنها «ستقوم بمراجعة ذاتية»، وستُحسن مقدرتها التواصلية؛
فإمكانية تطوير الذات أمر بديهي نجده في مجمل كتب التنمية
الشخصية للزوجين، وعلى لسان عدد من المستشارين، بدءاً
بالمرشدين coach وانتهاءً بالصديقات. ومادامت تعتقد أنها تستطيع
إصلاح الأمور، فإنها «ستبقى»، بانتظار أن يرفع المفترس عنها
الشُّبهة ويرى ساحتها.

أشعر بالخزي عندما أنظر إلى صورتني في عينيهِ: التشنيع⁽²⁰⁾

إذا كان الشعور بالذنب يشير إلى أفعال الشخص، فإنَّ الخزي يشير
إلى ما هو عليه، إلى شخصه، وجوهره المعنوي (أو إلى الصفة التي
يخلعها عليه الشخص المُشنع)، ويشير إلى رفض ما هو عليه. الخزي
هو شعور سأمٌ جداً، يحدث عندما نشعر بأننا موضع تشهير أمام
شخص آخر (أو أمام مجموعة من الناس)، يحكم علينا بأننا نخالف
معايير الاستقامة والشرف التي حددها. يمكن لهذا الحكم أن يتخذ

(19) مقتبس من أغنية للمطرب البلجيكي جاك بريل عوانها "لا تركيني":

Jacques Brel, Ne me quitte pas, © Warner Chappell Music France, les
Éditions Jacques Brel, 1959.

(20) التشنيع honnissement هو فعل إلقاء اللوم على شخص ما لجعله يشعر بالخزي
والعار.

شكل سخرية مهين، أو ملاحظة لاذعة، أو نظرة ازدراء، أو انتقادات خبيثة (إلى درجة المضايقة)، أو النبذ والإبعاد أو الإهانة الرمزية (الاستبعاد من الجمعيات أو الحرمان من الحقوق المدنية، على سبيل المثال).

إنّ شعورك بالخزي هو شعورك بالوصم بالعار والإهانة، وشعورك بأنك شخص أقل شأنًا، أو حتى شعورك بالنفي والإقصاء بسبب ما أنت عليه. ولما كان الكائن البشري حيواناً اجتماعياً، فإنّ هذا الرفض يُعاش على أنّه موت.

يمكن للنظرة الناقدة أن تكون حقيقية (شخص أو مجموعة من الأشخاص ينظرون إلى المُشنع به) أو داخلية (يتخيّل المُشنع به أنّا نراه)؛ فالشعور بالخزي يحدث في ظروف مختلفة.

• عندما يكتشفون أننا غير متوافقين مع معيار المجموعة (لا نملك الألبسة المناسبة، ولا السيارة المناسبة، ولا شكل الجسم المناسب، ولا الآراء المناسبة، إلخ).

• عندما يروننا في ظرف لا يتوقعون وجودنا فيه، فلا نتحكم في صورتنا الاجتماعية، مثلما نتحكم فيها باستمرار بمجرد وجودنا في حضور الآخرين (عندما نُشاهد في الحمام أو في المرحاض، أو عندما نعبث بأنفنا، أو نطلق ريحاً مع صوت، إلخ، ثم نُفاجأ بوجود شخص في المكتب أو في المطبخ).

• عندما نُردّع في أثناء القيام بمبادرة رقيقة (هذا ما يشعر به الطفل عندما لا تولي أمه أيّ اهتمام بالرسم الذي يطلعها عليه، وهذا ما

يشعر به العاشق أيضاً عندما يواجه بالرفض بفظاظة).

• عندما يُحكم علينا في لحظة ضعف (على سبيل المثال، عندما نبوح بسرّ أو عندما نفقد التحكم والسيطرة في أثناء الممارسة الجنسية).

• عندما نوضع في موقف ضعف أو نبوح بأسرار خادشة للحياء، نتيجة تطفل الآخرين علينا لكي يتمكنوا من فضحنا أو الحكم علينا أو الاستهزاء بنا (بكلمة واحدة: إذلالنا). إنّ تجربة الخزي، المؤذية جداً، تؤدي إلى الرغبة في الاختباء هرباً من نظرة الآخرين (الاختباء في جحر فأر)، أو حتى الرغبة في الموت، أحياناً...

إنّ النظرة التي توصفُ بالعار تترسخ في أعماق نفسية من عاشها، وهي نظرة مؤلمة؛ لأنّها قاسية تتعلق بقضايا مصيرية. (الانتفاء إلى مجموعة).

على سبيل المثال، سيظل الوزن الزائد مصدر قلق بالنسبة إلى الطفلة التي تتعرض للمضايقة في المدرسة بحجة بدانتها المفرطة. فهذا الأمر الذي تحتفظ به في دَخلتها، يؤثر في ثقتها بنفسها؛ إذ لا تحظى بالتقدير التّام؛ لأنّها لا تتوافق مع معايير المجموعة التي تنتمي إليها بوصفها معايير تؤهل الشخص ليكون «شخصاً جيداً» (أعتقد أنّه على المرء أن يكون نحيفاً لكي يكون شخصاً جيداً، لكنني سمينة جداً، وبشكل لا يمكن علاجه؛ لذا لا أستطيع أن أكون شخصاً جيداً تماماً).

ولهذا السبب تشعر بأنها تستحق النّبذ أو الإقصاء أو حتى بأنها غير جديرة بالوجود (لا يمكن لأحد أن يرغب بي أو يحبني أو يجدني

جميلة، وسأكون، في أحسن الأحوال، خياراً ثانياً دائماً؛ لذا أكره نفسي). وهكذا تصاب بالاكتئاب وتسمّر.

الحق أنّ المرء ليظن أنّ المفترس سيستخدم الخزي على نحوٍ متزايد لإحكام سيطرته. وهو يمتلك وسائل مختلفة للقيام بذلك: التدخل من أجل الإذلال، والانتقاد الخبيث بناءً على معايير يتفنن في جعلها تبدو شاملة إلى أكبر حدٍّ ممكن، والازدراء أو السخرية في لحظات الضعف (الإهانة الجنسية على سبيل المثال)، إلخ.

يوجد خلل عند الفريسة مرتبط بالصورة التي تكونها عن نفسها وبقبولها الاجتماعي. إنّ تقديرها ذاتها متدنٍّ جداً، ولا يشجعها على الحركة والرحيل، لكنّ الآلية الرئيسة موجودة في مكان آخر؛ فالخزي ينشأ من نظرة الآخرين القادرة على إيجاد حلٍّ له، والشخص الذي قام بالنبد والإقصاء لديه القدرة على إعادة الاعتبار للمنبوذ؛ لذا تبقى الفريسة على أمل أن تثمر جهودها في جعل المفترس يدرك أنه كان مخطئاً، أو أنها تحسّنت بما يكفي ليعيد لها كرامتها، ولتحظى بقبوله مرّة أخرى، وتتعلل بأمل أن يعيد لها ما سرقه منها، لكن لسوء الحظ، قد يطول انتظارها مدّة طويلة.

سبل وعوائق التخلص من آثار إلقاء اللوم والتشكيك

إذا أرادت الفريسة إنهاء العلاقة فإنَّ عليها وضع الأمور في نصابها الصحيح بالترتيب الصحيح، واستعادة وعيها وتماسكها وكرامتها، وفهم ما يجري والاعتراف به. يتعيَّن عليها أيضاً أن تتخلى عن إمكانية تغيير الأشياء، وعن التعبير عن آرائها، وعن إرضاء الآخرين. إنه طريقٌ مخفوف بالصعاب، لكنَّ أشخاصاً كثيرون ينجحون في مسعاها.

1. العودة إلى التفكير

إدراك الأمور غير الطبيعية في العلاقة

تتطلب الخطوة الأولى القيام بأصعب شيء يمكن القيام به عندما تكون عواطفنا محرَّضة وقوية: النظر إلى الأمور نظرة شمولية، والبحث داخل أنفسنا عن السكينة التي تسمح بوضوح الرؤية. تتجلى هذه النظرة الشمولية في كثير من الأحيان في أثناء الانفصال المؤقت عن المفترس، أو حتى في أثناء معايشة غيره من الأشخاص «الطبيعيين»؛ إذ ترى الفريسة - في تباين واضح - أنَّ ما يحدث معها أمر غير طبيعي حقاً. ولهذا السبب أيضاً، قلَّما يسمح المفترس لفريسته بالتقاط أنفاسها أو التفاعل مع الآخرين، وخاصَّةً المقربين منها؛ إذ يمكن أن تصحو من غفلتها، هذا في حال وجود مقربين لم يُبعدهم المفترس عنها أو لم يكسبهم إلى صفه، من خلال ظهوره أمامهم بمظهر الإنسان الرائع، فيقرُّون بأنَّ ما يحدث يدعو للقلق...

إنَّ قيام المحيطين بالفريسة بطمأننتها وإدخال السكينة إلى نفسها، وإحياء الأمل عندها، وجعل الأمور طَبِيعِيَّةً، وتقديم النصيحة لها بهدف إصلاح ذات البين، كل ذلك يُعدُّ من المواقف الشائعة التي تستحق الثناء في أغلب الأحيان، لكنَّها ضارَّةٌ بالفريسة.

ليس من السهل دائماً اكتشاف الانحراف النرجسي من غير خشية الوقوع في الخطأ، وإن حالف الفريسة قليلٌ من الحظِّ، فقد يثير ما يحدث امتعاض شخص ما وجزعه، فينبِّهها إلى حقيقة تورطها. إنَّ ما يحدث ليس طَبِيعِيًّا... وينبغي التسليم به، وهو أمر شاقٌّ جداً عندما يتعلق الأمر بشريك عاطفي.

فهم الآليات النفسية للمفترس وللسيطرة

يتطلَّب التحرُّر من نير العبودية أيضاً فهم عمل الانحراف النرجسي بخاصَّة، وعلاقة السيطرة؛ لذا تُعدُّ الكتب والأفلام ومقاطع الفيديو والموارد الأخرى ذات قيمة كبيرة.

تقوم الفرائس التي ما زالت في طور تحرُّرها من السيطرة بـ «استهلاك» محموم لهذه الموارد من أجل العثور على تفسيرات ترييحها وتسمح لها بالمضي قدماً، حتى لو أزعجتها أحياناً. يتأرجح عدد من الفرائس بحذرٍ بين الشك والاعتناع؛ فهذه الوثائق تقلب قراءتها للموقف. هذا الشك يشر بالخير، فالأشخاص المزعجون ليسوا منحرفين نرجسين كلهم، فقد يتعلق الأمر بديناميات نفسية أخرى (انظر الملحق)، وقد يتعلق الأمر أحياناً بصراعٍ عادي يعيش فيه طرفا

العلاقة اللذان يستعيدان حالة التناغم والوئام من خلال عمل كل منهما على ذاته وتحمل نصيبه من المسؤولية.

التشخيص هو فنٌ تحديد الفروق الدقيقة الذي يتطلب تدريباً مهنيّاً طويلاً ويتعزز بالخبرة؛ إذ ليس من السهل على المرء أن يحدّد متى يكون ساذجاً غرّاً، ومتى يكون خصماً وحكماً في آنٍ واحد؛ لذا تأتي الفريسة طالبةً مشورتني أحياناً «للتأكد» من مدى صحة الأمر.

إذا تبدّد الشك، ينبغي التسليم بالدينامية المرضية، حتى لو كان الأمر ليس بهذه البساطة أيضاً. ويقع اللوم على الطبيب النفسي في بعض الأحيان، بحجة أنّه يرى في أيّ شخص منحرفاً نرجسياً، لأنّه متخصص في الأمر، ولم يحلّ مشكلاته حول ذلك في الأحوال كافة، إضافة إلى أنه من المعروف جيداً عن الأطباء النفسيين أنّهم مجانيّن كلّهم.

تمييز الأسباب المفترضة للشعور بالذنب

لا يعدّ التمييز كافياً للخلاص من الشعور التلقائي بالذنب، لكنه يُشكل خطوة أولى أساس؛ لذا يمكن للفريسة أن تسجّل لحظات الشعور بالذنب عند حدوثها وفي أسرع وقت ممكن، وكلما أمكن ذلك، حتى تتمكن من العودة إليها بروية بعد أن تهدأ الانفعالات. (يمكن تدوين الملاحظات تدويناً فعلياً باستخدام ورقة وقلم، أو على دفتر الملاحظات الموجود في هاتفها الذكي).

يمكن للفريسة أيضاً أن تُراجع لحظات الشعور بالذنب التي

واجهتها، وأن تسرح بذكرياتها وتكتبها إذا أمكن ذلك (ما يتطلب منها وضوح الرؤية) بحيث تُحدّد الحالات التي يكون لها علاقة بخلل وظيفي فعلاً، (يمكنها تدوين ذكرياتها في أثناء المشي، أو القيام بنشاط يدوي، أو عند الطهي أو التنظيف، أو في أثناء السفر في السيارة أو القطار). إذا نظرت من كثب، فسوف ترى أنها حالات نادرة.

وعلى مستوى أكثر عمقاً، فإنّ تخلي المرء عن الشعور بالذنب هو تعبير عن قبوله بعجزه، وربما هنا تكمن الصعوبة. في الواقع، إذا شعرت بالذنب؛ فذلك لأنّ لديّ يد بعض الشيء في ذلك، وعليه؛ يمكنني أن أفعل شيئاً حيال ذلك، ولكن إذا كان شعوري بالذنب وهمياً، فذلك يعني أنني لا أستطيع أن أفعل أيّ شيء حيال ذلك... إنّ إدراك المرء عجزه عن تغيير وضع مؤلم يحتاج إلى الوقت، ويحتاج قبول هذا الوضع إلى مزيد من الوقت؛ ويقول بعضهم إنّ ذلك ضربٌ من الحكمة.

التساؤل عن أسباب الشعور بالخزي

يجب على الفريسة أن تشكّك في المعايير التي استند إليها المفترس لتشجيعها؛ وذلك من أجل أن تتخلّص من شعورها بالخزي، لكن أيضاً من أجل أن تكون قادرة على استعادة هويتها وقيمها الخاصّة. على سبيل المثال، هل هو أمر فظيع جداً أن تُحبّ مفرومة الخنزير؟ (هل من الفظيع أن يُصنّف أيّ ذوق على أنّه مخزٍ أو مثير للسخرية؟)،

هل هو أمر فظيع جداً أن تضحك بملء شديها، وأن يكون لديها مشاعر، وأن تستمتع بهذه الطريقة أو تلك، وأن تكون جسدياً بهذا الشكل أو ذاك؟ لذا فإنَّ وجهة نظر الآخرين وآراءهم مفيدة جداً (القاعدةُ اجتماعيةٌ بحكم طبيعتها).

يشكل الأصدقاء أو الأقارب الموثوق بهم دعماً قوياً لإعادة ترسيخ قبول الذات وترسيخ معايير منفتحة ومتسامحة. تكمن الصعوبة في أنَّ الخزي يدفعنا إلى إخفاء الأمور التي أدَّت إلى ظهوره (حتى عن أنفسنا أحياناً).

يجب أن يكون لديك ما يكفي من الثقة في الآخر حتى تجرؤ على «الاعتراف» بهذا الجانب أو ذاك من نفسك الذي قد يثير الازدراء، فضلاً عن أنه ليس من السهل التحدث عن شكوكك في مواضيع حميمة جداً: بنيتك التشريحية وأذواقك الجنسية وما إلى ذلك.

لذلك؛ ثمة عار رهيب يلزم الفريسة لمدة طويلة جداً في بعض الأحيان، ويسلبها الرغبة في التحرر من العلاقة: لكن ما جدوى ذلك، ما دامت تحمل صفات «سيئة»؟ يعرف المفترس تلك الصفات، على الأقل، ويبدو أنه يتكيف معها بطريقة معينة.

الثقة بأفكارك وحدسك

إنَّ قيام المفترس بإلقاء اللوم على الفريسة «يطردها» من فكرها؛ فالفريسة بصورة عامة شخص يوافق بشكل طبيعي على إعادة النظر في نفسها؛ لأنَّها تتَّسم بروح الشك ولديها نظرة ثابتة، هذه الميزة

تضعفها في مواجهة حجج سيئة النية، لكنها حججٌ ذكية غالباً، وتوجّه إليها في سياق تكون فيه مشاعرهما مضطربة.

من غير الوارد أن تسعى الفريسة للتشبث برأيها بحيث لا تقبل النقاش، إلاّ أنّه من المهم أن تتعلّم الوثوق بأفكارها، وألا تخشى ارتكاب خطأ بدلاً من منح الشخص الآخر الحرية التامة، والسماح له بالسيطرة عليها.

من الضروري أن تقرّر أن تكون وفيّة لقناعاتها من الآن فصاعداً، حتى لو كانت تدرك أنّها لا تعرف كل شيء، وأنها لا تستطيع في أفضل الأحوال - مثلنا جميعاً - سوى بلوغ ظاهر الحق.

وبعبارة أخرى، من الضروري أن تتعلم كيف تميز، بين شكوكها وتلك الشكوك غير المعقولة التي يزرعها المفترس، فإذا شكك في وصفة طبخٍ أو كلمات أغنيةٍ أو مربع الوتر في نظرية فيثاغورس، يمكن للفريسة التحقق من هذا النوع من المعلومات على الشبكة، وعندما يغيّر تاريخاً معيناً بطريقة تناسبه، يمكنها أن تسعى إلى تأكيد ما تعرفه من خلال العثور على التاريخ الصحيح في دفتر سجل العائلة، أو في ظهر الصورة...

يمكنها أن تسأل من تثق بهم من الأشخاص عن رأيهم بمنطقه، كأن تسأل عن ذلك عمّتها بيرث، أو عمّها أوسكار أو صديقتها لويز (من غير أن تقول إنّها على خلاف مع المفترس).

يمكنها قراءة كتب في الفلسفة والحكمة وعلم النفس حول الموضوعات المتعلقة بموقفها في الحياة. ستعيد بناء ثقتها بتفكيرها

تدريباً، فيما يخص الأشياء الصغيرة، وسوف تترئث في التخلي عن رؤيتها عندما تواجه أكاذيب المفترس أو مغالطاته، حتى لو كان ذلك يعدُّ تحدياً، نظراً إلى الفوضى التي تعيشها.

2. تغيير الموقف من العلاقة: التخلي

لعلكم تعرفون لعبة قطعة القماش التي نلعبها مع الكلب (استخدامي لهذه الصورة لا ينطوي على رسالة قد توحى بتوجيه إهانة إلى أي كائن كان، سواء أكان إنساناً أم كلباً): نحتاج للقيام بهذه اللعبة إلى قطعة قماش شديدة المقاومة؛ يمسك الكلب بأنيابه إحدى زوايا قطعة القماش، على حين يمسك الإنسان بالزاوية المقابلة، ثم يشدُّ كل منهما قطعة القماش بقوة ليدفع الآخر إلى تركها، فيجد كلا البطلين سعادته في هذا الأمر. عندما يريد الإنسان التوقف عن اللعب، لديه الخيار بين استراتيجيتين؛ فإما أن يسحب قطعة القماش من فم الكلب الذي يشعر بالإحباط ويستمرّ في طلبها أو يحاول الإمساك بها بطريقة أو بأخرى، وإما أن يتركها، فيجد الكلب نفسه مع قطعة قماش لا أهمية لها تتدلى من أنيابه.

عادةً ما يتركها بحسرة في النهاية، وتنتهي اللعبة.

إنَّ الأمر ينطبق على التخلي، في الحالة التي نحن بصدددها؛ إذ يتمثّل ذلك في التخلي عن الآخر وتركه فجأةً مع مراوغاته ومناورات انتقاصه من قيمة الفريسة وإشعارها بالذنب وما إلى ذلك من حالات التشنيع بها. وهذا أمر شاق جداً بصورة عامة؛ لأنَّ المفترس

يملك مهارة استهداف نقاط الضعف في فريسته، ويسهل عليه اصطيادها. القدرة على التخلي هي إنهاء للعلاقة قليلاً، وإدراك بأنّ المباحكات لا تُستخدم للتفاهم، بل من أجل السيطرة على الآخر، وإخضاعه، والتلاعب به. ومن المفارقة أنّ التخلي وحده هو الذي يسمح للفريسة باستعادة قوتها.

التخلي عن الجدل

ما أن نحاول الجدل مع منحرف نرجسي، حتى ندخل في عملية لن نخرج منها سالمين؛ إذ إن نوايا الطرفين مختلفة؛ فالفريسة تريد الدفاع عن نفسها من الاتهامات الباطلة والحجج الملتوية والمضللة؛ أما المفترس فيرمي إلى التمكن من اتهام الآخر أياً كان الثمن، حتى لو كان ذلك يعني مهاجمته شخصياً، وتشويه الواقع ودعم أطروحات وهمية تقريباً واللجوء إلى «حقائق بديلة» كما يقال اليوم. إنّ إيجاد أرضية الواقع الصلبة والحجج المعقولة، والتعبير عن الرأي، والفهم، وإجراء مناقشة بناءة هي أهداف لا يمكن تحقيقها، ولا يتحقق التخلي عن الجدل إلّا بشرط التخلي عن الدفاع عن النفس، ونحن نرى مدى مشقّة الأمر. ولا يمكن ذلك إلّا عندما ندرك أنّ المحاور لا يسعى لإقامة حوار مثمر، بل يريد مجرّد اتهام محض ونهائي، بكل الوسائل التي يمكن تصورها. لا يمكن التخلي عن الدفاع عن النفس إلّا عندما ندرك أنّه لا يوجد أماناً محاور عادي، بل شخص مريض يقاسي ألماً قديماً جداً لا نستطيع فعل أيّ شيء حياله. ويتطلّب الوصول إلى هذا الاستنتاج وهذا الموقف وقتاً

التخلي عن محاولة إرضاء الآخر

إنَّ الرغبة في إرضاء شريك حياتنا أمرٌ طبيعي؛ وذلك من أجل بناء الانسجام والتعبير عن الحب؛ لأننا نجد متعةً في ذلك أحياناً -حتى لو كان الدافع مريباً أو عصابياً- لكي نُظهر أننا أشخاص طيبون ونستحق الحب. يعتمد المفترس على هذا الإيثار⁽²¹⁾ لترسيخ طغيان الاستياء المزمن، الذي يحفز فريسته لمدة طويلة على بذل مزيدٍ من الجهد، على حين يحدثُ تراجعٌ في ما تسعى الفريسة لتحقيقه (إسعاد شريكها). الطريقة الوحيدة لوقف هذا السباق الميؤوس منه سلفاً تكمن في التخلي عنه، وعن الانسجام، و«متعة العطاء»، وعن التأكيد أنها إنسانة طيبة ولطيفة، وعن الحب المعبر عنه على هذا النحو. ولا شك في أنَّ هذا التخليَّ حداثاً مؤلماً تتردّد الفرائس في القيام به.

التخلي عن إزالة الضرر

لقد سبق أن قلنا: إنَّ الشعور بالذنب يزول بسهولة عند العفو والمغفرة، ويزول الشعور بالخزي بسهولة عندما يقوم المشنّع بردّ الاعتبار إلى الفريسة. تنتظر الفريسة أن يقوم المفترس بإزالة هذه الأضرار، وما دامت تنتظر ذلك، فإنها تمنحه سُلطةً. وعليه؛ فإنَّ التحدي يكمن في التخلي عن الأمر، على الرغم من الانطباع (غير

(21) الإيثار Mouvement oblatif هو تقديم المرء غيره على نفسه فيما هو في حاجة إليه من أمور الدنيا (لاروس)

الكاذب تماماً) بأنَّ المفترس قد سرق شيئاً ما⁽²²⁾؛ ومن ثمَّ فإنَّ الأمر يتعلق باسترداد هذه السلطة منه على الفور، وبإيجاد سبيلٍ للخلاص لا ترتبط به أيضاً.

يكمُن العمل في تحديد الدوافع التي دفعت الفريسة إلى قبول الشعور بالذنب والخزي بسهولة، فضلاً عن التمييز الأساس الذي تحدّثنا عنه أعلاه. وحسبنا القول: إنَّ الأمر يتطلّب عملاً متعمّقاً على الذات، وهذا يستغرق وقتاً، خاصّةً أنَّ هذا النوع من التعمّق يتطلّب مساعدةً من متخصص في أغلب الأحيان.

مكتبة
t.me/soramnqraa

(22) تتحدث ناتاشا كاليستريميه Natacha Calestrémé، التي استرشدت بالعمل الشاماني، عن "سرقة الروح". يُنظر:

Natacha Calestrémé, *les Blessures du silence*, Paris, Albin Michel, 2018.

تشير ناتاشا كاليستريميه في هذه الرواية إلى عملية "استرداد الروح".

3. لأنني آمنت أخيراً أنَّ المشكلة تكمن فيَّ أنا السعي لجعل الآخر مجنوناً⁽²³⁾، أو التلاعب العقلي

يُشير مصطلح⁽²⁴⁾ Gaslighting إلى فيلم عنوانه Gaslight (1940)⁽²⁵⁾، ونرى في هذا الفيلم رجلاً وسيماً - يمثل شخصية مفترسة - يناور ليوهم زوجته أنها مجنونة، تحقيقاً لأغراض خسيصة نكتشفها في النهاية.

إنَّ هذا السعي لجعل الشخص الآخر مجنوناً هو مناورة يمكن أن تظهر بمنزلة إلقاء اللوم على الآخر (لست أنا من ارتكب الأخطاء، بل أنت المجنون)، ولكنَّ هذه المناورة في رأيي لا تقتصر على عملية تحويل للمسؤوليات؛ فهي ذات طبيعة أخرى، وتخضع لدوافع أخرى.

إنَّ العلاقة مع المنحرف النرجسي القائمة على السيطرة تشمل دائماً هذه المناورات التي تهدف إلى جعل الفريسة تشكَّ في سلامتها العقلية، وهي محاولة لدفعها إلى الجنون. إنَّها مناورات واعية، حتى

(23) أستخدمتُ هنا عنوان كتاب هارولد سيرلز :

Harold Searles, *l'Effort pour rendre l'autre fou*, Gallimard, Paris, 1977.

(24) - gaslighting التلاعب بالعقول : وصف يستخدمه علماء النفس للإشارة إلى نوع من الإساءة النفسية الخطيرة، يقوم على التلاعب بالعقول، من خلال زعزعة ثقة شخص ما بنفسه، وإشعاره بالخوف والضعف، وإقناعه بأنه موهوم أو مجنون؛ وذلك عبر التشكيك في علاقاته بالآخرين، بما في ذلك العلاقات الزوجية والأسرية، وعلاقات العمل، وأية تفاعلات اجتماعية أخرى. (المترجم)

(25) Gaslight, réalisé par Thorold Dickinson en 1940. Pour visionner le film <https://youtu.be/UYmtzaHwCKo>

لو كان دافعها العميق غير واضح بالنسبة إلى المفترس. ومع ذلك، فإنه يستمتع جداً - ظاهرياً - برؤية فريسته وهي على وشك الجنون.

ما الطريقة التي يتبعها المفترس؟

يجب علينا أن نستعيد أفكارنا ونفهم المناورة للتخلص من حالة الانبهار والدهشة، ونذكر سبب وقوع الفريسة فيها وبقائها على هذه الحالة لمدة طويلة؛ فعندما نكتشف كيفية قيام المشعوذ بعملية الخداع، فإنَّ حيلته لم تعدَّ تجدي نفعاً. هاكم الخدع السحرية الرئيسة التي يقوم بها المفترس.

تعديل البيئة المألوفة للفريسة بشكل خفيّ

أظهر جان كلود كوفمان ⁽²⁶⁾ أننا نؤسّس طمأنينتنا وجزءاً من هويتنا على حقيقة أنَّ الأشياء المألوفة لدينا لا يتغير مكانها أبداً: فنجان قهوتنا الصباحية، وملاعق الشاي الصغيرة، والمشط الذي نسرّح به شعرنا، وما إلى ذلك. إننا نستخدمُ بعض هذه الأشياء يومياً، ونستخدمُ بعضها بين الحين والآخر، وقلّمًا نستخدمُ بعضها الآخر (مثل الكتب الموجودة في مكتبتنا أو الفضيات)، لكننا نعرف مكانها ونؤسّس بفضل ذلك شكلاً من الاستقرار من غير أن ندرك الأمر.

(26) Jean-Claude Kaufmann, Quand je est un autre, Armand Colin, Paris, 2008, et Agacements, les petites guerres du couple, Armand Colin, Paris, 2007.

إِنَّ عالمنا آمن لا يخذلنا، ويمكن التنبؤ به، والسيطرة عليه. وثمة أشياء يتغيّر مكانها أيضاً، فيحتاج أكثر الأشخاص غفلة بيننا إلى دقائق طويلة للعثور عليها: مفاتيحنا ونظاراتنا، وكماماتنا التي باتت تحتل أعلى القائمة مؤخراً.

إنّ تغيير مكان الأشياء المألوفة لشخص ما أو إخفاءها - والتستر على مكان وجودها وإنكار القيام بإخفائها - يعدُّ بشكلٍ واضح وسيلةً مضمونة جداً لزعزعة استقراره؛ إذ تخذله بيئته وتصبح غير متوقّعة وفَوْضَوِيَّة ومحنة. من ممّا لم يقضِ النهار وهو يتساءل عمّا فعله بهذا الشيء، أو ذاك الذي توقّع العثور عليه في مكانه؟ يكفي أن يقوم المفترس بعد ذلك بإعادة الشيء إلى مكانه المعتاد (كيف لم أراه؟) أو بوضعه في مكانٍ غير متوقع، أو حتى غير مناسب، بحيث يشكُّ الشخص في نفسه ويشعر بالقلق.

لا يمكن للفريسة أن تتصوّر أنّ يكون مفترسها هو الذي فعل ذلك عمداً، فضلاً عن أنّه ينفي الأمر بشدة متظاهراً بحسن نيته وصدقه؛ لذا، فإنّها تتحمّل بسهولة مسؤولية الترتيب الذي قامت به من غير دراية، ويتتابها شعور بالجنون.

قول الشيء ونقيضه

في هذه المناورة يصرّح المفترس بشيء، ثمّ يؤكّد نقيضه، وينكر أنّه متناقض في كلامه، ولا يهّمه إذا كان ما صرّح به هو شيء مهمّ أو لا، مثل حُبّه اللبن بالفريز أو رغبته في الانتقال إلى مدينة تمبكتو. يمكن

للمفترس أن يجادل بأنّ التصريحين ليسا متناقضين وبأنّ نوايا الفريسة سيئة، أو بأنّها محدودة فكرياً، وحتى مضطربة نفسياً. كلما كان التصريحان أكثر تناقضاً على نحوٍ بديهي، ومصحوبان بإنكار على القدر نفسه من القوة، ازداد تأثير التشويش (أنت لا تفهمين شيئاً، يا لك من غبية حقاً! إنّ رغبتني في الذهاب والعيش في مدينة تمبكتولا تعني بأي حال من الأحوال أنّني أريد مغادرة باريس). يكون ردّ فعل الفريسة أحياناً قويا، ما يؤدي إلى اندلاع الصراع وانجرافه نحو موضوعات أخرى أشدّ إيلاماً بالنسبة إليها على أرجح الظن.

ومع ذلك، فإنّ الفريسة تتسمّر في مكانها وتظلّ مذهولة في أغلب الأحيان أمام هذا الكمّ من التناقض قبل أن تسلّم في نهاية الأمر بأنّ لديها مشكلة حقيقية، لأنّها لا تفهم ما يبدو واضحاً وجلياً. يمكن للمفترس أيضاً أن ينكر أنّه أعلن الشيء الذي قاله مدّعياً أنّ الفريسة أساءت الفهم، أو أخطأت في فهمها، أو عللت نفسها بالآمال، وما إلى ذلك. إنّ دخول الفريسة بعد ذلك في صراع مع المفترس لن يحلّ أية مشكلة، وستنتهي الأمور بصورة سيئة بالنسبة إليها. ولما كانت مشوشة وتعتريها انفعالات عنيفة، فإنّها تقرّ في نهاية الأمر بأنّها ربما كانت مخطئة، وتهتزّ قناعتها، وتشكّ أكثر من اللازم بما أدركته؛ إذ إنّ عملية التلاعب العقلي تؤدي فعلها.

توجيه رسائل لفظية وغير لفظية تفتقر إلى الاتساق

يمكننا كشف المستوى غير اللفظي للتواصل بسرعة كبيرة، من غير أن نعي ذلك بوضوح. ومع ذلك، فهو أمر أساس؛ لأنّه السبيل

إلى تفسير ما يقال؛ إذ يوفر معلومات عن الحالة الانفعالية للمتحدث. وهذا ما تفتقر إليه الرسائل المكتوبة في أغلب الأحيان، ما يؤدي إلى عدم فهمها (تهدف الرموز التعبيرية émoticônes إلى تعويض هذا النقص).

عندما تكون اللغة غير المنظوقة متّسقة مع القول، فإنّها تعززه وتعزز فهمه، وإلاّ فإنّه يؤدي إلى الالتباس والتشويش. إنّ القول: «أنا سعيد بهذه الهدية» بوجه متجهّم، أو توجيه مجاملة ساخرة بدهاء يجعلان الرسالة غير مفهومة. فالفريسة ستسأل: «هل هو سعيد بهديتي حقاً؟»، أو «عندما تقول إنّها تتمنى أن تتمتع بالشهية التي أتمتع بها، فهل هي تعتقد أنّي أكل أكثر من اللازم؟».

في كل مرّة تحاول فيها الفريسة جعل التواصل موضوعاً للتواصل (métacommunication)⁽²⁷⁾، سيُقال لها إنّها لا تفهم شيئاً أو إنّها مجنونة، وسوف ينكر المفترس وجود دليل على تصريحه غير اللفظي⁽²⁸⁾.

ما دامت الفريسة لم تلحظ الخدعة ولم تفهم التنافر بين مستويي الرسالة، ستبقى في الحيز الواقع بين حدين متباعدين L'entre-

(27) métacommunication : يدل مصطلح (الميتاتواصل) على جعل التواصل نفسه موضوعاً للتواصل.

(28) أي عندما تجعل الفريسة اللغة نفسها موضوعاً للكلام من حيث صيغها التعبيرية وأشكالها التواصلية، كأنّ تسأل إن كان المفترس سعيداً حقاً بتقديم الهدية لها مادام أنه كان متجهّم الوجه عندما عبر لفظياً عن سعادته بتقديمها، فإنّها ستواجه إنكار المفترس. (المترجم)

deux⁽²⁹⁾ في خطابٍ غير مفهوم يدّعي الوضوح، مع اقتناعها المؤلم بأنها لا تفهم شيئاً مما يقوله المتحاور. وما دام لا يواجه صعوبة في التواصل مع الآخرين، وأنّ كل شيء يبدو واضحاً لهم عندما يعبر عن نفسه، فإنّ الفريسة تصل إلى نتيجة مفادها أنها تعاني مشكلة، وكلما بدا ساحراً بشكل علني، ازداد قلقها، ثم ينتهي بها الأمر في أغلب الأحيان إلى «إجراء مراجعة ذاتية».

إعادة صياغة القصة

ترتكز هويتنا على قصة داخلية مكونة جزئياً من ذكريات وهواجس، ومشاريع⁽³⁰⁾، فضلاً عن عاداتنا اليومية. بعض الذكريات أساسية، سواء بالنسبة إلى الشخص أو إلى الثنائي (القبلة الأولى، أو الاعتراف بالحب، أو الرحلة الأولى، أو شراء أشياء معينة، أو ولادة طفل إن أمكن ذلك)، لكنّ ذكرياتنا كلها، سواء أكانت كبيرة أم صغيرة، تشكّل تماسكنا الداخلي.

إنّ ذكريات طفولتنا، والأماكن التي نحبها وظروف لقائنا بشخص معين، ومصائبنا، وأفراحنا وأتراحنا، تُسهم كلها في جعلنا على ما نحن عليه. لكنّ الذكريات تتلاعب بنا؛ لأنّ كل ذكرى هي إعادة بناء، وقد عاش جميعنا هذه التجربة؛ لذا من السهل إثارة الشك لدى الفريسة، وهذا ما يفعله المفترس؛ إذ يعدّل القصص لصالحه

(29) يدل مصطلح "L'entre-deux" في اللغة الفرنسيّة على الحيز الواقع بين حدين متباعدين، كما يفيد الحالة، أو السعة الموجودة بين طرفين نقيضين، ويدل أيضاً، على ما يقع بين قطبين متعارضين، مع وثاقة صلته بهما، واستمراره من خلالهما. (المترجم)
(30) Jean-Claude Kaufmann, *Quand je est un autre*, op. cit.

مرات عدّة أحياناً؛ ومن ثمّ استناداً إلى حالة الذكرى المعدّلة، ستشكّ الفريسة في ذاكرتها، وفي إدراكها، وفي نواياها في ذلك الوقت، مما يجعلها غير آمنة ويُضعفُ ثقتها بنفسها.

إذا كانت الذكرى مؤثّرة، فإنّ الفريسة ستشكّ في فهمها للوضع العام وسينتابها شعور شبه ارتياحي بأنّها تصحو على وضع لم تلاحظه. هل هو الذي توسّل إليها أن تعود بعد مشاجرة أم أنّها هي التي اتخذت قرار العودة مثلاً؟ إنّ معرفة ذلك تؤثر في فهمها لتسلسل الأحداث.

إذا كانت ذكرى الأشياء الصغيرة ذات الأهميّة والتأثير هي التي تحوّلت (وجود صديق في مناسبة معينة، أو حقيقة تلقيها هدية في عيد ميلادها الأخير، قبل أشهر عدّة، وما إلى ذلك)، فإنّ أثر ذلك سيؤدي إلى اضطراب التماسك الداخلي للفريسة، وإذا أنكرت بانفعال شديد حدوث الأمر بهذه الطريقة، فإنّ احتجاجاتها تقوّي حجّة المفترس الذي سينتهاز الفرصة ليتّهمها بالجنون. إنّ حالة التشوش والضغط النفسي ستجعلها تشكّ بصحتها العقلية في نهاية الأمر.

الذكريات ذاتية بطبيعتها: في النهاية، سيعترف الشخص العادي إزاء انفعالات المتحاور معه، بأنّ إدراكه للأمر مختلف عن إدراك هذا المتحاور، وبأنّه ربما يكون هو المخطئ؛ أما المنحرف النرجسي، فلن يعترف بذلك أبداً؛ لأنّه يحاول دفع الشخص الآخر إلى الجنون.

يُعدُّ القيد المزدوج أحد أشكال التواصل السامة على نحوٍ خاص، ويكمن غالباً في إعطاء أمرين من المستحيل تنفيذهما في الوقت نفسه، وفي إصدار أمر غير قابل للتنفيذ، كأن نصرخ في وجه شخص ما طالبين منه الاسترخاء. فالصراخ يؤدي إلى التوتر والخوف ويمنع من إطاعة الأمر. ومن منا يستطيع تنفيذ الأمر بالاسترخاء؟ من الصعب جداً اكتشاف القيد المزدوج ومواجهته، ويرجع ذلك بنسبة كبيرة إلى الضغط النفسي الذي يولّده.

اكتشفَ غريغوري باتسون هذا النوع من الرسائل السامة وحدّد وجودها في أُسرٍ مصابة بالفصام؛ فهذه الرسائل تدفع إلى الجنون، أو تُسهم في ذلك.

يستغلُّ المنحرف النرجسيّ هذا النوع من الرسائل (حتى لو لم يكن هو الوحيد الذي يفعل ذلك)، وتحاول فريسته أن تُدعِنَ لأوامره من غير أن تنجح في ذلك، فتقع في فخٍّ صعب لا يُعقَل، فلا جدوى من أيِّ شيءٍ تفعله، وعليه؛ فإنها تسوِّغ توبيخ المفترس لها، وهذا ما يزعزع استقرارها العاطفي والمعرفي بقوة، ويجعلها تشعر بأنّها على حافة الجنون.

إخراج ردود فعل الفريسة من السياق

رأينا للتو أنّ الفريسة مشوّشة، ومفعمة بالانفعالات العنيفة؛ لذلك، فإنّ مناورة إزالة السياق تؤدي عملها دائماً؛ فإذا نظرنا إلى

ردود أفعال الفريسة ومظاهرها الانفعالية بمعزلٍ عن غيرها، من غير أن نأخذ بالحسبان السبب الذي أثارها، فإنه يمكن أن تبدو أعراضاً لمرضٍ عقلي. لن يُنظر إلى ردود الفعل هذه على حقيقتها، بوصفها ردودَ أفعالٍ، بل بوصفها تعبيراً عن نفسية مضطربة في جوهرها، كأن يبدأ المفترس على سبيل المثال في توجيه بعض الانتقادات الخبيثة حول مظهر وجه الفريسة عند استيقاظها (يا إلهي! ما هذا الوجه! هل واجهتِ صُعوبةً في النَّوم.؟)، أو حول رائحتها (اللعنة! ألا يوجد حمام هنا؟)، أو حول خُفِّها (خُفٌّ جدّتك ليس مثيراً حقاً!) أو حول مذاق القهوة (يا للقرف! ما هذه القهوة؟ هل قمتِ بتغيير العلامة التجارية؟)، كل ذلك قبل أن يذهب للاستحمام لمدة طويلة إلى درجة أنه يفرغ خزان الماء الساخن، ويعلن أخيراً لفريسته أنه لا يوجد وقود في خزان السيارة التي تستخدمها للذهاب إلى العمل. ومن المرجَّح أنها سوف تغضب في نهاية المطاف. إذا انفجرت غضباً أو إذا أدلّت بملاحظةٍ سديدة، فقد تُلام على «مزاجها الصباحي الرديء المزمّن» أو على طريقتها في إفساد «وداع شريكها الذي لن تلتقيه قبل المساء»، أو حتى على تجربة العيش معها. في الواقع، قد يقال لها بأنها كانت مُزعجة أو بأنها أصيبت بنوبة غضبٍ كبيرة، ويمكن خارج السياق اتهامها بأنها سيّئة الخُلُق، أو بأنها إنفعاليّة إذا تكرّر الأمر مرّة أخرى.

مازلت أتذكّر مريضةً اعترفت لي بخجلٍ شديدٍ بعد أن تحرّرت من السيطرة بأنها كانت مدمنةً الكحول. بعد الاستماع إليها، فهمتُ أنها شربت الخمرة إحدى المرات حتى السُّكر الشديد، وقد حدث ذلك

مرة واحدة فقط عندما غادر زوجها المفترس لمدة ثلاثة أيام قضاها مع امرأة أخرى. كانت مقتنعة بأن ذلك يُعدُّ إدماناً للكحول، على الرغم من أنه ليس كذلك بالطبع.

لم تُعدَّ الفريسة نفسها تعرف سبب ردّة فعلها، ولم تُعدَّ تدرك أنّ ردود أفعالها طبيعية. لقد تسلل إليها الشك، وأثّرت فيها عملية التلاعب العقلي.

ممارسة علم النفس الشعبي

إنّ المفترس غالباً ما يفتخر بمعرفته بعلم النفس، هذا إذا لم يكن يمارس مهنةً في المجال «النفسي» أو الإرشاد وهو ما قد يحدث؛ لذا تراه ينغمس في التفسيرات النفسية، ويسهل ذلك أكثر إذا كان قد زعزع استقرار فريسته أولاً. نحن نعلم أننا لسنا على علم بخصائصنا النفسية جميعها؛ فالسمكة لا تعرف ماهية الماء، أو - على حدّ تعبير لاكان - لا يمكن للعين أن تنظر إلى نفسها، لهذا السبب؛ نحن نهتمّ بآراء الآخرين عنا دائماً، فهم يتركون انطباعات عميقة لدينا ويدفعوننا إلى مساءلة أنفسنا في كثير من الأحيان (خاصةً إذا كانوا سلبين، لسوء الحظ).

وتُنفَّذ المهمة، ما دام المفترس يأخذ موقع السلطة المطيعة بكلمات طنانة، ونغمات معروفة وأمثلة عن ردود فعل خارجة عن سياقها. تستبطن الفريسة الكلام وتراودها الظنون مطولاً، حتى إنها توافق

على ما يقال: «علاقتك معي قائمة على التحويل⁽³¹⁾. أنتِ تسقطين عليَّ شخصية الأب وتنخرطين في مناورات عدوانية سلبية بهدف وحيد هو الانتقال من عقدة أوديب غير محلولة. على سبيل المثال، «لم تقومي بكَيِّ قميصي [لقد عادت للتو إلى المنزل ولم يكن لديها الوقت]. أنتِ ميؤوسٌ منك يا عزيزتي. يجب عليك استشارة طبيب نفسي، لكنني أتساءل فيما يخص حالتك إذا لم يكن اسم الأب محظوراً، ما يضعك على الفور في إطار تجزئة نفسية من غير الوصول إلى العلاقة بالموضوع⁽³²⁾».

وعليه؛ فإنَّ الفريسة تشكك في صحتها العقلية بصورة تامة: صحيح أنها غاضبة منه...، لكن ماذا لو كان صحيحاً أنها سلبية وعدوانية، ماذا لو كان صحيحاً هذا الشيء المحظور الذي يبدو منذراً بالخطر؟ فضلاً عن ذلك، فإنَّ إسناد هذه الصفة أو تلك - خاصة إذا تكررت - سيكون لها أثر تشكيلي، ونبوءة تتحقق تلقائياً، تسمى «تأثير بجماليون»⁽³³⁾؛ فعندما يقال لك باستمرار إنك أخرق،

(31) يُعدُّ التحويل transfert مجموعة من المظاهر التي تؤسّس علاقة المريض بالمحلل أو المعالج النفسي، وسباقاً نفسياً لا شعورياً تُحَيّن من خلاله الرغبات اللاشعورية على بعض الموضوعات (مثل المعالج) حيث يشعر المريض بأحاسيس تجاهه كان قد اختبرها (شعر بها) تجاه شخصية ذات معنى، أي إنه إثارة لسلوكات، مشاعر ومواقف يشعر بها المريض تجاه المعالج؛ إذ يعيره خصائص لا يملكها لأنها لأشخاص من محيطه الطفلي، وكذا لآليات دفاع ظهرت في علاقاته الطفولية السابقة. (المترجم)

(32) العلاقة بالموضوع relation d'objet : يقصد بها علاقة الأنا بالآخر (أي بالموضوع) وكذا بآليات الدفاع اللاشعورية التي تنظم هذه العلاقة، تُعدُّ الأم أول موضوع حب ، كما يمكن أن يتعلق الأمر بشخص آخر. (المترجم)

(33) ظاهرة نفسية يظهر فيها ارتفاع أداء الفرد بسبب توقعات الآخرين الإيجابية. سمي هذا التأثير نسبة إلى مسرحية بجماليون للكاتب جورج برنارد شو، مستوحيا القصة من الأسطورة الإغريقية بجماليون النحات الذي وقع في غرام التمثال الفاتن الذي نحته.

فإنك تصبح أحرَقاً في أغلب الأحيان.

وبالمُناسبة، فإنَّ هذا التلاعب يفسر ضرورة أن يقوم المختص - الذي يهتمُّ بالفريسة التي تأتي طالبة مشورته - بالتصرُّف بطريقة معينة. في حالة العلاج النفسي العامة، من الضروري دفع المريض إلى تحمُّل مسؤوليته، واكتشاف أنه جزء من مشكلته. إنَّ تحمُّل المسؤولية هذا يسمح له بأن يمسك بزمام حريته وقدرته على التصرُّف بصورة مختلفة.

إنَّ التلاعب العقلي والتفسيرات الشعبية تملي ضرورة تقويض خطاب الآخر في المقام الأول؛ عندها، وعندها فقط، علينا أن ننظر إلى ما ينجم عن مسؤولية الفريسة، وإلى نقاط ضعفها التي تسمح للمفترس بالتكالب عليها.

لماذا يفعل المفترس ذلك؟

إذا كانت المناورات التي يقوم بها المنحرف النرجسي واعية، فإنه لا يدرك دوافعها العميقة.

الذهان الأبيض

«الذهان» Psychose هو الاسم العلمي لـ «الجنون». دعونا نقوم معاً ببضعة خطوات لفهم ما نتحدث عنه. إنَّ «أنا» الشخص هي

(المترجم)

تلك الهياة النفسية instance psychique التي تقول «أنا»، وتمثل مهمتها في تأسيس وعي بالهوية مستقر ومتناسك (إلى حد ما)، لإدارة الاختيارات والصراعات الداخلية، ولإعطاء معنى للأحداث المدركة في العالم الخارجي أيضاً. عندما يكون الشخص على ما يرام، تكون «أناه» متماسكة ومرنة وقابلة للتكيف، وتستطيع قبول التغيير وإعادة النظر في الذات، ولا يكون الشخص مهووساً بالمسائل النرجسية.

تثير هذه الهياة مشكلة في حالاتها القصوى؛ فالأنا «القوية» للغاية تكون قاطعة وصریحة، وعارفة بكل شيء على نحو خادع، وقوية تماماً (أعرف كل شيء، وأفهم كل شيء، وأستطيع أن أفعل أي شيء وأنا على حق لا محالة)، وفي حالة الانحراف النرجسي، فإنها تعوّض، بصورة مبالغ فيها، الأنا الضعيفة والمريضة التي قد تتفكك في أية لحظة؛ إذ تخاطر بتجزئ معنى الذات والعالم، وبالتحلل المقلق جداً.

لم يعد يوجد شيء مستقر، ولم يعد يوجد شيء معقول، ولم يعد يوجد شيء مفهوم، ولم يعد يوجد شيء يمكن التنبؤ به، لا الذات ولا العالم، ولم يعد الفرق بين الاثنين واضحاً: إنَّها الفوضى والذهان والجنون والتفكك والموت النفسي. وعلى هذا؛ فإنَّ المرض النرجسي المنحرف هو حصن دفاعي يرمي إلى منع هذا التفكك، وهذا التشرذم يمثل تهديداً منذراً بالخطر على نحو صامت ومستمر.

هذا التهديد بالانتكاس الذهاني هو الذي نسميه «الذهان الأبيض»: فنفسية المنحرف النرجسي تواجه خطر الانتكاس

الكبير - خاصّة جنون العظمة الحقيقي، لا الهلوسات والهذيان التي ترافق الذهان الاعتيادي (إلا إذ كان هذياناً خفيفاً يظهر في العظمة النرجسية و«الوقائع البديلة» التي ينتهي المفترس إلى تصديقها، كما شهدنا ذلك بذهول).

جعل الآخر مجنوناً

إنَّ السعي لإثارة جنون الشخص الآخر في هذا السياق ينحو نحو أهداف عدّة.

• تحويل الجنون إلى الفريسة

إنَّ الأساس المنطقي لهذه الفكرة بسيط، فهو يكمن في إلقاء اللوم أو التهمة على الآخر، ويكون هذه المرة لا شعورياً في دوافعه العميقة (لست أنا المجنون، بل الآخر). إنَّ مسألة البقاء النفسي *survie* psychique تجعل المناورة شرسة.

• مشاركة تجربة الذهان غير المستقرة

عندما يتمكن المفترس من جرّ فريسته إلى داخل عالم نفسي غير مستقر، ومفكّك، ومزعج، فإنّه لا يعود يعيش في تجربته وحده. لقد نجح في نقل ذهانه إلى الآخر، وكأن الأمر في جوهره طبيعي، وهذا يطمئنه.

تأثير التلاعب العقلي في الفريسة

زعرعة الاستقرار

إنَّ اتهام الفريسة بالجنون، وبرهنة ذلك بالحجج المتحيّزة، والتحويلات الانفعالية التي تعيشها تؤدي في النهاية إلى إقناعها بشكل أو بآخر بوجود خلل معين فيها؛ فأقل ما يمكن أن تقوله في هذا الشأن هو أنها ليست في صحة نفسية تامة، وهي تلاحظ ذلك، ولا تعرف أيهما جاء أولاً الدجاجة أم البيضة؛ فهل وقعت في ورطة لأنَّ المفترس ورَّطها أم أنَّ المفترس يتصرف معها بهذه الطريقة لأنها مجنونة ولا تطاق؟

في العلاقة الطويلة الأمد، من الشاق التمييز بين الأسباب والنتائج، و«تحديد تسلسل العلاقات بدقة»، على حدّ قول علماء علم النفس النظامي⁽³⁴⁾. فالفريسة غارقة في دوامة معقدة، خاصّة عندما تكون في عاصفة انفعالية ومعرفية، وتجذب مشقة في التحدث مع الآخرين حول ما يحدث لها، حتى مع الطبيب النفسي، فقد تحرّف القصة في أيّ وقت، وهو أمر شخصي بالضرورة، وتنجل مما يحدث لها، ومن ردود أفعالها؛ لذا، لا تنبس بكلمة واحدة حول ذلك، وتعيش تجربتها.

ثمّة شك يداعب فكرها: هل هي قادرة على اتخاذ قرار الرحيل،

(34) إنّ علم النفس النظامي بوصفه فرعاً من علم النفس لا ينظر إلى الأفراد بمعزل عن الآخرين، بل في سياق علاقاتهم والأنظمة الأكبر التي يحضرون فيها. (المترجم)

وإنهاء العلاقة ما دامت مجنونة أو مريضة عقلياً؟ وفي حال رحيلها، هل سيسمح لها جنونها بالخلاص بمفردها؟ هل سيرضى بها أي شخص آخر؟ أليس المفترض في النهاية شخصاً مناسباً إذ وافق على تحمل جنونها الذي لن يقبل به أي شخص آخر؟ ولما كانت عاجزة عن الإجابة عن هذه الأسئلة لمدة طويلة، فقد تسمرت في مكانها وبقيت.

تجربة الغرابة

في مواجهة ذهان الآخر، فإننا نكون إزاء تجربة غريبة، وقلتي عام وصامت تصعب تسميته ويصعب تمييز أصله، مثل رائحة الفوضى. إنه أمر مقلق جداً، بل ومحزن، إلى درجة أننا ننساه بسرعة ونمضي قدماً.

تفضل الفريسة الاعتقاد بأنها هي التي تعاني الخلل، وبأنها تسعى لنسيان كل شيء، في أسرع وقت ممكن، حتى تُردم الهوة. إنَّ الشعور بالاضطراب النفسي أمرٌ مزعج، لكنّه أكثر استقراراً وأقل فوضوية؛ ومن ثمّ يمكنها إذا لزم الأمر أن تفعل شيئاً حيال ذلك؛ لذا فإنَّ الفريسة التي تأتي إلَيَّ لأقدّم لها المساعدة تُخبرني عن نوبات فقدان الذاكرة التي تتابها في كثير من الأحيان، إن لم يكن دائماً. فهي لم تعد تتذكّر ما حدث. تجربة الغرابة هي إحدى التفسيرات المحتملة لهذه الذاكرة الخرقاء. إنَّ الفريسة التي تخونها ذاكرتها تفتقر إلى قاعدة ثابتة تسوّغ قرار بالرحيل، وعليه؛ فإنها تبقى؛ لأنَّ ذلك أقل إثارة للقلق.

يشعر المنحرف النرجسي بالعزلة في مواجهة الذهان، هذا الوحش القابع في الظل الذي يهدّد تماسكه الداخلي، ويسبب له قلقاً شديداً جداً يحاول كبّحه. إنه يحاول التخفيف من قلقه من خلال «مشاركة» الشعور بالذهان الذي يطفو على السطح، أي من خلال تهديده للتماسك الداخلي لفريسته وسعيه إلى توليد قلقٍ فيها يماثل قلقه. وفي كثير من الأحيان، تقبل الفريسة هذه المشاركة على نحوٍ لا شعوري، بدافع الحب والتعاطف، حتى لو كان ذلك على حسابها؛ فضلاً عن أنّ المنحرف يميل إلى جعل ما لا يطاق محتملاً لأنه متضامن...

تضحى الفريسة بنفسها من أجل الحب، وهذا الحب يلطّف كل شيء؛ فهي إذا تخلّت عن شريكها، انتابها شعور غامض بأنها تركته لمصيره الحزين ولآلامه، وهذا ما يدفعها للبقاء مدّة طويلة.

سبل التخلص من آثار التلاعب العقلي وعوائقه

1. الوعي التدريجي والتذكر

كيف نجبر أنفسنا على تذكر ما لا نتذكره؟ من الواضح أنَّ هذا مستحيل (وهو مثال جيد على القيد المزدوج). يمكن أن نسترجع الذكرى الغامضة والمجزأة لما حدث عندما نقرأ شيئاً مرتبطاً به أو عندما نستمع إلى شخص يتحدث عن هذه الموضوعات، لكن لا بدَّ من أن نكون قد بدأنا رحلة الوعي حتى يحدث ذلك. فالفريسة تثير تساؤلات تدفعها إلى تصفح الشبكة أحياناً، وتبدأ بالعثور على إجابات عن أسئلتها بفضل محركات البحث السحرية، وفي بعض الأحيان، ثمة صديق تتوفر لديه بعض المعلومات عن الموضوع فيستخدم الكلمات الأولى التي تعبر عنه؛ وفي أحيان أخرى، تقع الفريسة على كتاب ينسجم عنوانه مع تجربتها الفريدة. أخيراً، فإنَّ المختص هو الذي يمكنه تسمية ما يحدث بعد تقصي الموضوع ودراسته.

بيد أنَّ الفريسة تحتاج إلى الوقت حتى تتقبل ما بدأت تفهمه، ولا سيَّما أنها ليست مثالية أو خالية من ردود الفعل العصبية (مثل أيِّ شخص آخر). ينبغي أن يكون الفهم دقيقاً، وهو أمرٌ صعبٌ؛ لذا فإنَّ مساعدة المختص هنا أمرٌ محبَّذٌ.

2. التسليم بما نفهمه

إنَّ الذهان بطبيعته صعب التصور، فهو تجربة غير متاحة لمن لم يجتبرها بنفسه، على سبيل المثال في حال الانفجار الهدياني (مؤقت، حتى لو لم يكن من غير عواقب)، أو لمن لم يتردّد على مستشفيات الطب النفسي بصفة مهنية. من الشاق جداً أن ندرك تجربة التجزئة انطلاقةً من «أنا» غير مجزأة، لأننا نميل إلى السعي لفهم تجربة الآخرين بناءً على تجربتنا.

يجب أن نضيف أنَّ الذهان هنا يظهر بصورة سطحية فقط: فالانحراف النرجسي محصّن جيداً؛ لهذا السبب من الصعب جداً، لا بل من المستحيل زعزعته. فضلاً عن ذلك فإنّه من المقلق جداً للفريسة أن تُسلّم بالنفسية المريضة للشخص الذي تحبه أو أحبته، وتعرفه من كثب، وتشاركه أو شاركته حياتها، وأنجبت منه أطفالاً، في بعض الأحيان، من المقلق لها أن تسلم بأنه يعيش نفسياً في هذه التجربة المرضية الغريبة.

ليس من شكّ في أنَّ المفترس يتمتع بشخصية صعبة المراس، لكنه لا يبدو مثل ذلك الكائن المجنون الذي نتخيله بغرابته واختلافه الجذري وشعره الأشعث وافتقاره للترابط المنطقي، بل يبدو شخصاً طبيعياً في أغلب الأحيان، ويعبر عن أشياء معقولة قولاً وفعلاً. إنها تعرفه، وتدرّك ذلك؛ لذا لا تدرك وجود خلل عنده في كثير من الأحيان.

يمكن للفريسة أن تتمسك بتفسيرات عديدة أخرى؛ فهي تعزو

ذلك إلى خلافات طبيعية، كما هي الحال في الزيجات كافة، أو عقبات مؤقتة في العمل، أو مشكلات مع الأهل أو الأصدقاء، حتى إنّها تعزو ذلك إلى جنونه (كما يتضح ذلك من خلال التلاعب العقلي) وإلى اكتسابه، ونوبات بكائه، إلخ، على أن ننسى أن هذا كله هو ردّة فعل بالنسبة إليها. هذا الوعي بالشيء الذي لا يمكن تصوّره هو زائل، وغير مستقر. فهي ترى ذلك في بعض الأحيان، ثم لا تصدقه، فلا تعود تراه أيضاً؛ إنّهُ لأمر مؤلم لا يطاق. يعوزها وقت طويل للتسليم بذلك، وللتسليم بأنّها لا تستطيع تغيير أيّ شيء. وإذا كان الانحراف النرجسي وسيلة دفاعية تساعد على تجنب الإصابة بالجنون التام، فإنّ الشخص الذي يحمل المرض سوف يتشبث به مثل حبل النجاة... وهو محقٌّ في ذلك من منظور معين.

3. تجاوز الحزن الذي يسببه ترك الآخر في مهب جنونه

إنّ الفريسة على قناعة تامة أنّ المفترس يستحق عطفها كله، خاصّة أنّها تحبه أو أحبته، فإذا غادرت، ستشعر بصورة غامضة أنّها ستتركه في مهبّ جنونه. ومع ذلك، لا فائدة تجنيها الفريسة (ولا المفترس) من بقائها رازحة تحت ضرباته التي تكون أحياناً حقيقية، وفي أغلب الأحيان لفظيّة ونفسية، لكنّها مدمرة بلا حدود في الأحوال كافة. ويستغرق الأمر وقتاً حتى تقتنع بذلك وتتقبل تجاوز هذا الحزن.

4. لأنني معتادة ذلك

العادة وأشكالها العلائقية

سنحتاج إلى فهم مفهومات علم النفس وعلم الاجتماع الجزئي، التي ستمدُّنا بمفاتيح تساعدنا على إحراز تقدُّم في هذا الفصل. إنَّ العادة التي تشكل جزءاً من هويتنا، والتصنيف، وثقافة الشائ، والتعود هي ظواهر تلقائية تحدث بشكل منهجي خارج وعينا. إنها أساس لفهم بعض الدوافع القوية جداً للحفاظ على العلاقة مع الشريك، أياً كانت طبيعتها، وإبقاء الفريسة تحت السيطرة.

العادة

حتى لو كانت العادة سيئة السمعة في بعض الأحيان، فهي ضرورية بالنسبة إلينا. إنَّ مليارات المحفزات التي تصل إلينا عبر حواسنا الخمس تحتاج إلى التنظيم، وإلا ستتقاذفنا فوضى لا تطاق. تسمح لنا العادة بفهم ما يحدث في الحياة اليومية، عندما نكون في ممرِّ مترو الأنفاق، أو نسير في الغابة، أو في اجتماع عمل...؛ فهي تسمح لنا بتسمية ما ندركه، وتوقع ما سيحدث بعد ذلك، فالعادة تسمح لي وسط حشد من الناس على رصيف المحطة فهم ما يفعله الجميع، وتوقع وصول شيء له شكل مألوف أسميه «القطار»، سيقلُّ المسافرين الذين سيجدون فيه أمكنة لهم جميعاً، كل ذلك قبل أن يجعلني القطار أحسَّ (بعمليات الاهتزاز والدفع) التي أعرف بحكم العادة أنها تشير إلى انطلاقه. تسمح العادة لنا برؤية العالم واضحاً،

ويمكن أيضاً حتى التنبؤ به جزئياً، وتوفّر لنا معالم بسيطة أو معقّدة تساعدنا على التحرك في عالم مألوف.

هذه الألفة تجعلنا نشعر بالأمان. ومن الجميل أن نجدها على سبيل المثال بعد مدّة طويلة من السفر أو بعد لحظة من الإجهاد، فنصل أخيراً إلى مدينتنا، وبيتنا، ومعالمنا، وتسمح لنا العادة عند مواجهة أحداث غير متوقعة بالإجابة عن هذا السؤال الأساس: هل سأتمكن من مواجهة الموقف وحلّه أو التكيف معه؟

إذا كان ما يحدث يشبه تقريباً ما أعرفه مسبقاً، وما اعتدته، فإنّه يمكنني الإجابة بالإيجاب والبدء في اتخاذ الإجراءات. وفي الحالة العكسية، يزداد توترني كلما ازداد شكّي. إذا قلت لنفسي إنني لا أستطيع الاندماج في المحيط الجديد، فإنّ التوتر يزداد بشكل كبير. وإذا استمر هذا التوتر، فإنني سأمضي قدماً نحو الإجهاد المفرط، ثم الإرهاق. وعليه؛ تسمح لنا العادة بتنظيم تصوراتنا، وجعل العالم واضحاً ويمكن التنبؤ به، وضمان أمننا وتوقّع استراتيجيات التكيف لدينا. العادة هي أيضاً عادة القيام بفعل ما: عندما أقود السيارة وأصلُ إلى الإشارة الحمراء، فإنّ قدمي اليمنى تضغط على مكبح السيارة من غير الحاجة إلى التفكير في الأمر، وعندما أستيظ صباحاً أقوم بإعداد مشروبي المفضل على نحوٍ آلي من غير الحاجة إلى التفكير في إجراءات التنفيذ وما إلى ذلك.

العادة والسيطرة: إنّ المفترس يُبقي فريسته تحت ضغط مستمرّ قدر الإمكان. وتسخر هذه الفريسة مواردها كافّة للبقاء واقفة على

قدميها، وأولى هذه الموارد هي ألفة عاداتها، وهذا ما يشكل مفارقة يصعب التخلص منها، فالمفترس يشكّل جزءاً لا يتجزأ من عادات الفريسة، نظراً إلى ثقافة الثنائي المتشكّل مع الفريسة، ولأنه يتقاسم معها العالم الحميم الذي تألفه؛ لذا كلما زاد اضطهادها، حاولت التشبث بالأمان (الزائف) الذي يوفره ما تألفه.

إنها تبقى، من غير أن تكون قادرة تقريباً على التوسّل بمهارات التأقلم والضغط النفسي الذي تتعرض له من أجل المغادرة والتغيير (تغيير عاداتها وأمانها، على وجه التحديد).

العادة والهوية وثقافة الثنائي

يرى عالم الاجتماع جان كلود كوفمان⁽³⁵⁾ أن هويتنا - التي تسمح لنا بالبقاء مؤتلفين مع أنفسنا، ومختلفين عن الآخرين أيضاً - تقوم على ركيزتين تشبهان شريطاً مزدوجاً، على غرار الحمض النووي.

تتكون الركيزة الأولى من طرقنا المعتادة في التصرف والسلوك في العالم، مثل عاداتنا الصباحية، وأسلوبنا في الضغط على أنبوب معجون الأسنان، وطريقتنا في التبضع من السوق، وما إلى ذلك، وتتكون الركيزة الثانية من مجمل القصص التي نحكيها عن أنفسنا دائماً (الذكريات، والهواجس، والمشاريع، والقيم، والميول).

إنّ جزءاً من العمل على الهوية يكمن في محاولة تحقيق اتساق مجمل هذه العناصر المتنافرة، أو بالأحرى المتناقضة، حتى لو كان ذلك

(35) Jean-Claude Kaufmann, *Quand je est un autre*, op. cit.

يقتضي تشويه الواقع قليلاً وضمان عدم إدراك التناقضات، أو تسويغها.

يتمّ تبني العادات أيضاً بشكل مشترك. فالثنائي يقوم على قصة مشتركة: اللحظات الأولى التأسيسية المحاطة بالسكر الرومانسي في أغلب الأحيان، والأحداث الكبيرة، والذكريات الجميلة والأزمات. تقوم ثقافة الثنائي على الحب والكراهية المشتركين. وفي سبيل تحقيق هذا التآلف تجري المناقشات غير الممتعة دائماً بعد العودة من دعوة عشاء عند الأصدقاء على سبيل المثال، أو في أثناء التسوق؛ إذ نشارك الآخر ما نحب وما نكره. إنّ ثقافة الثنائي هي تلك الآراء التي تبدأ بـ«نحن»؛ فنحن نحب الريف وقضاء العطلات على شاطئ البحر وأكل الفطائر...

تعدّ ثقافة الثنائي أيضاً ثمرة الأفعال المعتادة في الحياة المشتركة، سواء أكان الثنائي قد اختار المساكنة أم لا. في أي أيام نلتقي؟ ما الحيز الذي نشغله في السرير؟ من يغسل الأطباق أو يجهز الطاولة؟ هذا التنسيق اللاشعوري حقاً، يترسّخ في وقت مبكر جداً من العلاقة. وتُعدّ الخلافات والمضايقات الأخرى جزءاً من الثقافة المشتركة أيضاً. فهو لا يللم فتات الخبز من على الطاولة، وهي تترك في الحمام ما تساقط من شعرها، ويختلفان في الآراء المتعلقة بالسياسة أو استهلاك اللحوم أو فرز التعبئة والتغليف؛ لذا يتذمر أو تتذمر. ويعدّ كل هذا، مهما كان مزعجاً، جزءاً من الحياة اليومية التي يعتادها الثنائي. يقول العامة بحق: إنّّه لا بدّ من وجود خلافات بين الزوجين...

وما تلبث أن تصبح ثقافة الثنائي جزءاً من هويّة كل طرف فيه؛ لأنّه يؤثر في قصصهما، وقيمهما، وهواجسهما، ومشاريعهما، وطرق عملهما.

الهويّة وثقافة الثنائي والسيطرة: تقوم الفريسة، على غرار الأزواج جميعهم، باستيعاب الأفكار وطرق السلوك المشتركة لتجعل منها مكونات للهويّة. إنّ الافتراس يزعزع توازنها ويضعفها؛ فهي ليست في وضع مثالي يسمح لها بإعادة النظر في كل هذا؛ لذا تظلّ عالقة في هذا التوازن غير المستقر، في آلية بقاءٍ نفسية متصلة بالهويّة تسهم في تدميرها...

التصنيف والتوصيف

يتمثّل التصنيف عادةً في بناء نموذج داخلي عن الأشخاص الذين نلتقي بهم، ويمكن التنبؤ به (أي أنّه عادة)، وقد يتعلّق الأمر بتصنيف عام («الأدوار المتوقعة»، وفق ما يسميها علم النفس الاجتماعي؛ إذ يمكن أن نتوقع من رجل القانون أن يكون شديداً، ومن المعلم أن يكون خيراً ومن التاجر أن يكون ودوداً أو غير ودود). أما التصنيف المتعلق بالدائرة الضيقة للأشخاص الذين نعرفهم حقاً، فيقودنا إلى تذكّر مزاياهم الخاصّة، وشخصياتهم، وأذواقهم، وما إلى ذلك. كلما عرفنا الشخص بشكل وثيق، كان التصنيف أكثر إحكاماً وتفصيلاً.

يضيف علم النفس هذا العنصر المذهل: الأشخاص الذين نلتقي

بهم، سوف يبدوون، من غير علمهم، في التوافق تدريجياً مع ما نتوقعه منهم، عبر نبوءات تتحقق ذاتياً. يمكن أن نطلق على ذلك اسم «تأثير بجماليون»⁽³⁶⁾ عندما يكون إيجابياً، واسم «تأثير التوصيف» عندما يكون ضاراً. (على سبيل المثال، عندما يُنظر إلى الطالب على أنه كسول، فإنه يصبح كسولاً حقاً...). أخيراً، يمنعنا التصنيف أحياناً من إدراك أو قبول صفة من صفات الشخص الذي نلتقيه عندما لا تتناسب تلك الصفة مع فكرتنا عنه، ويقف الآخرون أحياناً في وجه التغيير الذي يظهره مرضاي.

التصنيف والتوصيف والسيطرة

تقوم الفريسة بتصنيف المفترس بوصفه شخصاً سيئ الخلق، لكنه «طيب القلب»، ويدفعها إلى ذلك تناوب مراحل الإغواء ومراحل التدمير التي يقوم بها، وتقمُّصه دور الضحية، وحبها له.

من الشاق جداً عليها التخلص من هذا الفهم الذي نشأ عن العادة وعمّا تعتقده، ويشهد مرضاي على ذلك؛ فعندما يدركون من يواجهون، فإنهم غالباً ما يرتعبون وينهار شيء ما فيهم، خاصة الأمن الذي يوفره التصنيف. إنهم يرفضون ذلك، ويعجزون عن تصديقه لمدة طويلة جداً.

ويمكن للمفترس أن يلجأ إلى التصنيف وتأثير التوصيف أيضاً، فالفريسة التي يصورها بطريقة تحقيرية تبدأ ظاهرياً في التشبه بتلك

(36) أو تأثير روزنتال وجاكبسون (Rosenthal et Jacobson)

الصورة الحقيرة على الأقل؛ فهي إذ تشكّ في نفسها، فإنها لا تستطيع استخدام الموارد القوية التي تحتاج إليها عند إنهاء العلاقة والرحيل.

الاعتیاد

يشير هذا المفهوم المستخدم في علم النفس إلى شكلٍ خاصٍّ من العادة تقلُّ فيه الاستجابة الفطرية للتحفيز (الذي يكون مزعجاً أو مفاجئاً في أغلب الأحيان). هكذا هي الحال مع ضجة المنزل التي تثير قلق الضيوف لا سكان المنزل، وصفارة سيارة الإطفاء التي تنطلق عند الظهر كل أول أربعاء من الشهر، أو المزاج السيئ للمراهق عند الاستيقاظ، أو البقعة الموجودة على الجدار (أو الغبار...) التي لم نعد نراها، أو رائحة الكلب المبلل بالماء أو طعم اللفت في المقاصف.

الاعتیاد هو المحرك لقدرتنا على التكيف، وتُظهر التجربة أنّه يمكننا التكيف مع أشياء كثيرة. ففي أفضل الأحوال يمكننا العيش بسلام مع الجيران المزعجين أو تناول الطعام في المقصف كل يوم، وفي أسوأ الأحوال، نحن قادرون على التكيف مع الظروف المعيشية التي تنتهك حدود قدرتنا وتسيء لرفاهيتنا وصحتنا.

الاعتیاد والسيطرة: يُعدُّ الاعتیاد جزءاً لا يتجزأ من آلية السيطرة؛ إذ تخفُّ استجابة الفريسة لهجمات المفترس وإساءاته، ولم تعد تعرف ما هو طبيعي وما هو غير طبيعي. لكن العمل المدمر يستمرّ خفية؛ إذ حتى لو اعتدنا على ضجيج الجيران ولم نُعد نسمعهم حقاً، فهذا لا

يعني أنه يمكننا أن نجد الراحة. يمكن توضيح الاعتقاد من خلال أسطورة حساء الضفادع، وهاكم طريقة تحضيره:

ضع ضفدعاً في وعاء ممتلئ بالماء وابدأ بتسخين الماء تدريجياً. ستجد أن الضفدع يحاول جاهداً أن يتكيف مع ارتفاع درجة حرارة الماء التدريجية بضبط حرارة القفز خارج الإناء، يحاول القفز من غير جدوى؛ لأنه فقد قوته كلها خلال عملية التأقلم مع درجة حرارة الماء المرتفعة، وسرعان ما يموت. جسمه معها. ولكن عندما يقترب الماء من درجة الغليان، يعجز الضفدع عن التكيف مع الوضع هذه المرة؛ لذا يقرر في هذه اللحظة

ما الذي قتل الضفدع؟ سيقول كثيرون منا إنَّ الماء المغلي هو الذي قتله. لكن ما قتله في الحقيقة هو عدم قدرته على اتخاذ قرارٍ بالقفز خارجاً في التوقيت المناسب؛ لذا إذا كان المفترس يضيء المصباح بشكل دائم عندما يذهب إلى النوم على حين تكون الفريسة نائمة مسبقاً، فإنها ستضع هذا الإزعاج في مجراه الاعتيادي في نهاية الأمر، وإذا خاطبها وهو يصرخ ستقول في نفسها إنَّه طُبِعَ على هذا الشيء، وستحاول ألا تبالي بالأمر بعد الآن.

في الواقع، هذه الاعتداءات الصغيرة تنهشها نهشاً، وغالباً ما «يعبّر» جسدها عن ذلك عندما تمرض. إنني أستقبل أحياناً أشخاصاً يأتون طالبين مشورتي، من أجل وضع حدٍّ نهائي لمعاناتهم بسبب اعتداءات مفترسيهم، ويشكون من فرط النشاط المرضي عندما يدركون استمرار حالة التوتر التي يعيشون

فيها.

يبدو الأمر كأنهم يخبرونني برغبتهم في الاستمرار بحرق أنفسهم، لكنهم لا يريدون الشعور بالحرق بعد الآن، وأنَّ الشعور بالحرق هو حالة عصبية، لكننا ندرك أن الحرق تُلحق أضراراً كبيرة! فالألم، على العكس من ذلك، يجعلنا نُدرك وجودَ خطأ ما. هذه هي الخطوة الأولى (الشاقة) نحو الخلاص.

سبل وعوائق التخلص من آثار العادة والاعتیاد

1. تغيير العادات الحميمة

يتمثل الأمر في تعديل الأفعال الصغيرة ومواجهة المفترس الذي لن يتوانى عن انتقاد الفريسة إذا شعر بهذا التعديل. وعليه، يمكن للفريسة أن تُغيّر الطريق الذي تسلكه للذهاب إلى العمل وأن تعتاد طريقاً جديدة لا يعرفها المفترس. يمكنها تغيير طريقة تحضير مشروبها الصباحي، أو حتى المشروب نفسه، ويمكنها تغيير عنصر أو أكثر في طريقة ارتدائها للألبسة وتغيير الموسيقى التي تسمعها عبر سماعة الرأس أو البدء في سماعها إذا لم تكن تفعل ذلك، ويمكنها تغيير الطريقة التي تنظر بها إلى العالم، من خلال التساؤل عن كيفية رسم ما تراه...

يمكنها أيضاً، إذا كان وضعها يسمح بذلك، أن تبدأ بممارسة الأنشطة بمفردها، والعودة إلى الحياكة أو الصناعة اليدوية، مع اتباع دروس مختلفة (في عزف الموسيقى، وفن غزل المكرمية الجدارية⁽³⁷⁾، واللعب بلعبة البريدج، إلخ). يكمن التحدي في بناء «قوقعة أمان» مألوفة جديدة، عن وعي وتعمد، لا تُشرك فيها المفترس ويمكنها اللجوء إليها إذا لزم الأمر.

(37) أو المِقْرَمَة: من المنسوجات العربيّة التقليدية، ودخلت اللغة الفرنسيّة ثم اللغات الأوروبية عبر التركية العثمانية. (المترجم)

إنَّ هذه التغيرات تبدو صغيرة في ظاهرها ويمكن ألاَّ تثير الانتباه وأنَّ مُجَنَّبَ مواجهات مدمِّرة، لكنَّ التحوُّلَ كبير، على غرار ثورة يتم التخطيط لها بهدوء.

2 . تغيير الهواجس المستقبلية وتعزيزها.

ما دامت الهوية تقوم على الهواجس والمشاريع، وما دامت ثقافة الثنائي تقوم على هذه العناصر المشتركة، فإنَّ تغيير هذه الهواجس يُعدُّ تعديلاً في المسار الزمني. وعليه؛ يمكن للفريسة أن تحلم بما ستصبح عليه أو بما ستفعله عندما تكون بمفردها: طلاء غرفتها باللون الوردي (لا يحبُّ هذا اللون)، وأكل لحم الخنزير بيدها مباشرة (بدلاً من أن تطلبَ طبقاً وأدوات مائدة مثلها تفعل دائماً)، والخروج مع الأصدقاء (يتشاجر معها بهذا الشأن في كل مرة)، وركوب الدراجة النارية (هي لا تريد ذلك)، ومشاهدة الأفلام الرومانسية جميعها التي كانت تؤدُّ مشاهدتها (يجد ذلك سخيفاً ويفسد عليها المتعة في كل مرة)، ستبدأ أيضاً، من خلال هذه الهواجس، في ترويض خوفها شبه الدائم من أن تكون وحيدة، لتدرك مزايا الموقف كلها، بدءاً من عدم تلقي ملاحظة لاذعة في أية لحظة. وبعد ذلك، قد تبدأ بالاهتمام بالشركاء المحتملين الآخرين...

3 . تعديل صورتها في أعين الآخرين

إنَّ التحقير المستمر الذي تتعرض له، وقلب الأدوار والتلاعب العقلي، يؤدي في النهاية إلى إعطاء الفريسة صورة سيئة جداً عن

نفسها. وتصبح تدريجياً بسبب الإجهاد شبيهة بالصورة الرهيبة التي يكونها المفترس عنها.

يتمثل التحدي بالنسبة إليها في التودّد مجدداً إلى أشخاص آخرين؛ فقد تكتشف أنهم ينظرون إليها نظرة مختلفة عن نظرة المفترس وأكثر إيجابية وصحةً منها، إذا بذلت جهداً حثيثاً في الاستماع والإصغاء إليهم؛ حتى وإن اقتضى الأمر عدم التحدّث عن حالها إذا كانت تخجل من ذلك أو تخشى أن يُساء فهمها، وهو وأسفاه أمر حقيقي.

وهكذا، يمكنها أن تدرك أنها قادرة على أشياء كثيرة، بدلاً من أن تكون حمقاء على غرار ما يراها المفترس باستمرار؛ يمكنها أن تسمع من يقول لها إنها شجاعة وحازمة، ومختلفة كل الاختلاف عن تلك الشخصية الهلامية التي يصر المفترس على تحويلها إلى مسخرة. يمكنها أن تدرك أنّ روح الدعابة التي تتمتع بها تُسرّ الناس ولا تثير بالضرورة نظرة حزينة منكّهة بملاحظة لاذعة، ويمكن للفريسة أيضاً أن تتواصل مجدداً مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة الذين أبعدهم المفترس، فتستعيد بذلك دفء المودة المألوفة والصورة الذاتية التي نسيته.

4. التآلف مع تصنيف جديد للشريك

عندما تكتشف الفريسة أبحاثاً حول الانحراف النرجسي، والافتقار والسيطرة، فإنها تشعر بالرعب في أغلب الأحيان؛ إذ تدرك أن ذلك قد يفسّر ما يحدث معه، وما إن تزول المفاجأة

والخوف، حتى تقرأ الفريسة بشراهة مجمل المحتوى الذي يتحدث عن هذه الأمور، وهذا شيء جيد: فالغرض المتوخى لا يكمن إذاً في تقديم بيانات على الغضب والكراهية، التي وإن كانت مفيدة، فإنها تبدو ضارة على المدى الطويل؛ إذ إنَّ الكراهية رابط قوي. إن غاية الفريسة المنشودة تكمن في فهمها لشريكها بطريقة مختلفة، وفهم دوافع هذا الكائن الذي عاشت معه علاقة عاطفية، وتكوين صورة أكثر واقعية عن قدرته على التغير، والقوى العميقة المحركة له وللافتراس. وما إن تستوعب ذلك حتى يصبح التصنيف أكثر دقة، ويسمح لها بمواجهته بمزيد من الواقعية.

5. علاج التوتر

أحد أسباب السيطرة هو الضغط المستمر الذي يُمارَس على الضحية ويدفعها نحو عاداتها لتُحقق الاستقرار والأمان، لكن معايشة المفترس تعدُّ جزءاً من العادات المذكورة؛ لذلك، فهي تتمسك به، ما يؤدي إلى إحكام قبضته عليها.

إنَّ العلاقة التي يجب أن تمنحها الشعور بالأمان هي التي تدمرها؛ ومن ثم فإنَّ التخفيف من توترها من خلال استخدام الوسائل المعروفة جميعها أمر مفيد لها، من الرياضة إلى التأمل، ومن علم السوفولوجيا (sophrologie)⁽³⁸⁾ إلى علم النفس التربوي الجسدي

(38) وضع أسس هذا العلم الطبيب الكولومبي الفونسو كايسيدو عام 1960. والكلمة من أصول يونانية إذ تعني Sos التوازن و phren الروح، و logie العلم. يقوم هذا العلم أو المدرسة في علم النفس على ثلاثة أسس: توطيد العلاقة بين الروح والجسد، فالنسبة إلى كايسيدو كل فكرة هي جسدية، والجسد هو مظهر لحالات الوعي. المبدأ الثاني يركّز

(39) somato-psychopédagogie، ومن تقنية EMDR (40) إلى العلاج النفسي الإنساني، إلخ. إذا انخفضت شدة التوتر لديها، فستخف حاجتها إلى التمسك بعاداتها، وستفتح المجال للتقدم نحو مكان آخر غير مدمر وستكون قادرة على استخدام قدرتها على الاندماج في محيط جديد لبناء مستقبل أفضل بدلاً من البقاء في وضع سام.

6. استعادة السيطرة على الحدود

يَدُكُ الاعتياد حدود الفريسة، ويطمسها، فتجد نفسها غارقة في الماء الأجاج للمضايقات. كيف تعرف ما يمكن تحمُّله عادة وما لا يمكن تحمُّله؟

أولاً، قد تبدأ الفريسة في ملاحظة ردود أفعال الآخرين، في الحياة الواقعية أو في الأعمال الخيالية، فتقارن ردود أفعالهم بردود أفعالها. هل هي موافقة على الحدود التي وضعها الآخرون؟ إذا كان الأمر كذلك، فهذا يعني أنها بدأت في تحديد ما تريد، وخاصّة في تحديد ما

على فكرة إيجابية في العقل تنعكس إيجاباً على صحة المرء وجسده. يبحث علم السوفولوجيا عن العناصر الإيجابية من صور، وذكريات، وأحاسيس، لتطوير الطاقات الإيجابية عند الإنسان. أما المبدأ الثالث، فيشدد على التعاطي مع واقع الإنسان ومحيطه بموضوعية؛ وذلك في محاولة لرؤية الأمور كما هي ووضع طريقة علاج حكيمة ومناسبة لأية مشكلة. (المترجم)

(39) Voir *Pervers narcissiques, bas les masques*! (Solar, 2015)

(40) طُوِّر العلاج باستخدام تقنية EMDR (إزالة الحساسية وإعادة المعالجة من خلال حركات العين) من قبل معالجي الصدمة. ويساعد هذا العلاج الدماغ في معالجة وإطلاق الذكريات الصادمة والمؤلمة بطريقة فريدة؛ من خلال حركات العين. (المترجم)

لم تعد تريد، وسوف تسعى بعد ذلك للتمييز بين الأمرين بنفسها ولنفسها. على سبيل المثال، هل النبرة التي يتحدث بها تناسبها؟ هل هي موافقة على العيش في ظل التعرض بصفة دائمة لتهديد تعليقاته المهينة أو لتهديد ملاحظة صغيرة سيئة غير متوقعة؟ هل توافق على ارتداء لباس معيّن من الألبسة التي يحبّها وعدم ارتداء لباسٍ آخر لا يحبّه؟ هل تتمنى أن ترحب بميشيل الذي فرضه المفترس عليها بحجة أنّ البيت بيته ويستقبل فيه من يشاء، وهل يعقل ألا تستطيع النوم باكراً طوال الأسبوع كله؟ هل هي موافقة فعلاً على ممارسة الحب عندما تقبل ممارسته، أو عندما تقبل ممارسته بهذه الطريقة؟ من الواضح أنها ستسعى بعد ذلك لتعيين حدودها الموجودة في علاقة السيطرة، وملاحظة ردود أفعال مفترسها؛ فهذه الردود سوف توضح لها الأمور.

في بعض الأحيان، يلين المفترس قليلاً تحت تأثير المفاجأة، قبل أن يستعيد موقع قوته تدريجياً، ويصبح عنيفاً جسدياً في بعض الأحيان. إنّها اللحظة المناسبة لكي تقول الفريسة «لا» أخيراً، بشرط أن تكون مستعدة لذلك، وأن تكون في وضع آمن، إلى أن تُعبّر عن رفضها الصريح والقاطع والنهائي الذي يتوّج بالرحيل.

5. لأنني لم أعد أتذكر بدقة

فقدان الذاكرة

تحكي الفرائس جميعها، بقدر أو بآخر، عن فقدان الذاكرة فيما يتصل بما حدث مع المفترس في أثناء الصراعات، والاعتداءات والخلافات واللحظات المزعجة التي أمضتها معه؛ ونتيجة لذلك، فإن الرواية الأكثر شمولاً لقصة العلاقة (الصورة التامة) تتغير وتصبح غير واضحة.

أما المفترس، فإنه يُعزّز تأثير الارتباك وفقدان الذاكرة؛ إذ يتصرّف كأن شيئاً لم يحدث بعد لحظات الأزمة، مما يزيد من زعزعة استقرار الفريسة. ألم يحدث شيء؟ هل بالغت في ردّة فعلها، وخلقت مشكلة كبيرة من جدالٍ صغيرٍ غير مهم؟

إنّها تحتاج إلى السلام قبل كل شيء في ظلّ التوتر النفسي الدائم الذي تعيش فيه؛ لذا فإنّها غالباً ما تستسلم لهذه الهدنة المتاحة وتمسح الذكريات القليلة الغامضة التي كانت عالقة في ذهنها لتستمتع بالهدوء على نحوٍ تامّ: كل شيء عاد إلى وضعه الطبيعي، ثمّ إنها لم تعدّ تتذكر جيداً؛ لقد مرّ الأمر، ولا أهمية له، وهذا ما يُسهم في فهمنا لمسألة بقائها؛ إذ كيف يمكنها اتّخاذ القرار المهم المتعلق بهجر شريكها أو شريكها من غير أن تتذكّر بدقة ما حدث؟ دعونا نجري مزيداً من الدراسة للآليات المتعدّدة التي تسمح لنا بفهم فقدان الذاكرة هذا.

تشكّل بعض الاعتداءات التي يشنها المفترس صدمات حقيقية مؤلمة: العنف الجسدي (ليس ثابتاً، لكنّه دائمٌ)، وحالات الاغتصاب الزوجي (المتكرّرة)، والشجارات الصاخبة، والغضب النرجسي، إذ يدمّر المفترس عدداً معيناً من الأشياء أو يتهجّم على الأطفال، ويقول كلاماً عنيفاً، وإن كان ينطقه بنبرة لطيفة، وما إلى ذلك. تتجلى ردّة فعل الفريسة، كما يحدث في آية صدمة رضّية، من خلال الصعق⁽⁴¹⁾ والتفارق⁽⁴²⁾، اللذين سنتطرّق إليهما، وكذلك من خلال فقدان الذاكرة ما بعد الصدمة، الذي يُعدّ نتيجة لهما.

الصعق

يمكن أن نعدّ، على سبيل المجاز، أنّ نظامنا العصبي يُشبه الشبكة الكهربائية في المنزل؛ فهو يشتمل على دائرة ومآخذ وقاطع كهربائي ينفصل عندما تتعرض الشبكة لمرور تيار كهربائي ذي شدة عالية. إذا لم يعمل قاطع الدارة الكهربائية، سيؤدي ذلك إلى خطر كبير يهدّد

(41) مرحلة الصعق: (Sidération) : تختلف مدة هذه المرحلة من شخص لآخر، وغالباً ما تنتهي بالوعي الحتمي والتام بالفقدان. تبدأ هذه المرحلة بمجرد سماع خبر فقدان شخص عزيز، وهي انطباع يشعر فيه الفرد بحالة من الاضطراب تكون مصحوبة بكفّ ونكوص سريعين، حيث ينصبّ نظاماً دفاعياً، يعمل على كفّ وظيفتي الاستقبال والإرسال، وهو ما قد يشير إلى رفض الواقع، وهي مدّة لا بد من تجاوزها حتى يستمر سير عمل الحداد. (المترجم)

(42) التفارق dissociation : يصفُ التفارق في علم النفس طيفاً واسعاً من التجارب بدءاً بالانفصال العاطفي المعتدل عن المحيط، وانتهاءً بالانفصال الشديد عن المحيط العاطفي والفيزيائي. إنّ السمة الرئيسة لمجمل ظواهر التفارق تكمن في حدوث انفصال عن الواقع، أكثر مما هو فقدان للواقع كما هي الحال في الذهان. (المترجم)

بحدوث حريق وتدمير تام للشبكة والمنزل. إنَّ القاطع الكهربائي يشكل عنصر حماية من زيادة شدة التيار. وبالمثل، فإنَّ نظامنا العصبي مصمَّم لتحمل شحنة عاطفية معينة، مثل الشحنة الكهربائية. عندما يتمَّ تجاوز الحد الأقصى من الشدة الانفعالية، يفصل قاطع الدائرة العصبية لدينا، ونتوقف عن الشعور بأي شيء ونصبح غير قادرين على الاستجابة: إنَّها حالة الصعق⁽⁴³⁾.

إننا نخاطر بحياتنا من غير هذا الصعق. هكذا، عندما كنت في الجامعة، وقع حادث مأساوي؛ إذ قام اثنان من الباحثين بطلب المصعد الكهربائي، وعندما فُتِحَ باب المصعد قاما باجتيازه بصورة آلية لدخول المقصورة، إلَّا أنَّ تلك المقصورة لم تكن موجودة، فهاتا من الخوف على الفور، لكنهما كانا في الطابق الأرضي: لم يموتا من السقوط، بل من الخوف الذي تجاوز العتبة المقبولة؛ إذ لم يكن للصعق الوقت للقيام بعمله المُنقذ. وعلى هذا؛ فإنَّ اعتداءات المفترس، عندما تكون قويّة بما يكفي لإشباع النظام الانفعالي لفريسته، فإنَّها تثير ذهولها، وتمنعها من الرد.

إنَّ ضحايا الاغتصاب الزوجي (مثل حالات الاغتصاب جميعها) يخلطون بين الصعق والموافقة في أغلب الأحيان، مما يُسهم في شعورهم بالعار والذنب والارتباك. وبالمثل، تظل الفريسة مسرّرة

(43) لمزيد من الشرح والتوضيح فيما يتعلق بما يحدث على المستوى العصبي، هاكم رابط موقع يتناول الأبحاث الطبية النفسية موريل سالмона Muriel Salmona: <https://www.memoiretraumatique.org/psychotraumatismes/mecanismes.html> - <https://fr.glosbe.com/fr/ar>

من غير ردّ فعل في مواجهة العنف الجسدي، والصراخ، وتدمير الأشياء، وإساءة معاملة الأطفال، ولا يعني ذلك أنها موافقة على ما يحدث أو أنها خانعة، بل يعني أنّ نظامها العصبي أُصيب بخللٍ لحماية حياتها.

التفارق

وبعد حالة الصدمة والصعق، يمكن للفريسة أن تظلّ ناشطة، وأن تبدو في حالتها الطبيعية. لكن علينا ألاّ نخطئ! فإذا كانت هادئة بصورة غير طبيعية؛ فذلك لأنّها تعيش الموقف كأنها كانت تراه من الخارج: إنّها في حالة تفارق. إنّها ناشطة، لكنّ نظامها العاطفي معطلّ - هذا النظام الذي يعطي، في المواقف العادية، انطباعاً ذاتياً بأنّه «منخرط» في التجربة المعاشة، وأنه مرتبط بها. إنّها منعزلة، وتتصرف كإنسان آلي. هكذا قال لي أحد مرضاي إنّ شريكته بدأت ذات صباح بالصراخ في وجهه بشكل غير متوقع، على حين كان يستعدّ لاصطحاب الأطفال إلى المدرسة قبل الذهاب إلى العمل؛ لأنه كان يخبئ مالاّ يكسبه سرّاً ويّدخره في حساب مخفيّ. إنّ كلام شريكته غير صحيح، فهو لا يُخفي شيئاً، لكنّه رأى أنها غير قادرة على سماع هذا الجواب؛ اذ علا صراخها، وتاهت نظراتها، وشحب وجهها، ورقّت شفتاها، كأنها كانت تزمّهما بشدة من كثرة غضبها، وبكى الأطفال، أما هو فقد شعر أنها مستعدة لضربه في حال كانت ردّة فعله لا تناسبها. لقد كان اتهامها له سخيلاً وكاذباً، وكان عليه أن يغادر في أسرع وقت ممكن حتى لا يتأخر أحدٌ، لكنّه انقبض،

وارتعدت فرائصه، وشعر بالتوتر يتصاعد من داخله، وخشي من أن يتَّبَل في سرواله (سبق وأن حدث ذلك له)، أو أن يصاب بوعكة صحيّة، إلّا أنّ كل شيء زال فجأة، فما عاد يشعر بأيّ شيء؛ لذا وجد نفسه يردُّ بهدوء، ويصدر قَرَقَرَة غريبة، ويمسك بأيدي الأطفال، ويلتقط حقيبته ويخرج، كأنه كان في فيلم سينمائي. لم يعد خائفاً، لكنّه لم يكن مرتاحاً ولا سعيداً أيضاً؛ فأحاسيسه الجسدية ضعيفة جداً، ويكاد لا يشعر بها. إنه يواسي الأطفال، ويمسح أنوفهم، ويخفف دموعهم، ولكن من غير أن يكون موجوداً حقاً؛ فهو في حالةٍ تفارقٍ وانفصالٍ.

فقدان الذاكرة بعد الصدمة

ترتبط ذاكرتنا باهتمامنا بالمحتوى المراد حفظه - ومن هنا تنشأ الصعوبة التي نواجهها في حفظ محتوى مملّ - ويرتبط انتباهنا بالانفعال الذي نشعر به، فنحن جميعاً نتذكر ما كنا نفعله بعد ظُهر يوم 11 أيلول/ سبتمبر 2001، ولا نتذكّر بالقدر نفسه ما كنا نفعله في اليوم التالي⁽⁴⁴⁾ لذلك الحدث. ولما كان الصعق والتفارق يوقفا دائرتنا الانفعالية، وبالتالي اهتمامنا، فإنها يعيقان قدرتنا على التذكر كثيراً. يمكن لحدثٍ ما أن يترك في ذاكرتنا آثاراً غامضة، بالطريقة التي نحفظ فيها أحياناً أجزاء من حلم أو كابوس، أو لا نحفظ بأيّ أثر أبداً في أحيان أخرى، إلّا أنّ الشحنة الانفعالية غير المعيشة

(44) وذلك، بطبيعة الحال، بشرط أن نكون في ذلك الوقت في سن تسمح لنا بفهم ما كان يحدث بشكل أو بآخر، بما في ذلك مشاعر البالغين الحاضرين.

تبقى حالة مزمنة في نظامنا اللاواعي، مثل قبلة يدوية قد تنفجر في أية لحظة، وتسهم في جعلنا متوترين بِصَمْت: إنها الذاكرة الرضّية. وعليه؛ إذا كانت الفريسة محمّلة بهذه الذكريات اللاواعية والمتفجرة، فقد كانت تتقدم بحذر مثل سائقي «أجر الخوف»⁽⁴⁵⁾، خشيةً من إشعال التوتر المكبوت للرضّات المتكرّرة التي تحملها. لقد أصيبت بالصعق والتفارق؛ لأنّ مستوى التوتر الذي تعرّضت له كان شديداً بما يكفي ليضّرّ بصحتها مباشرة، إن لم يكن بحياتها (دعونا نتذكر الباحثين في المثال)، ويتسبّب في تنشيط أنظمة الانفصال العصبية، ولا يسهم ذلك في منحها الدافع للرحيل.

التشوش

لا شك في أنكم لاحظتم أننا نعاني حفظ المحتويات المتشابكة والمتباينة، ونحتاج إلى ترتيبها لنتمكن من تذكّرها. وعلى نحو مماثل، فإننا نحتاج إلى التّحكّم بالمفارقات وغيرها من الاستدلالات المعقدة من خلال العودة إليها مرات عديدة قبل أن نتمكن من حفظها في ذاكرتنا، أو رؤية وكثيراً ما ندرك أنّنا نسينا بعض المعلومات عند محاولتنا تقديمها إلى أحد المتحاورين معنا (أو عند محاولة كتابتها على

(45) أجر الخوف Salair de la peur : عنوان رواية لجورج أرنو Georges Arnaud (1950)، اقتبس منها الفيلم الشهير لهنري جورج كلوزو (1953) الذي يحكي قصة أربعة أوروبيين عرّضوا حياتهم للخطر؛ إذ وافقوا على نقل حمولة من النيتروغليسرين، لمسافة تزيد عن خمسمئة كيلومتر وعلى طرق وعرة جداً. المكافأة الهائلة التي يجب منحها لهم في نهاية المهمة هي الطريقة الوحيدة لهم لبدء حياة جديدة، بعيداً عن القرية في أمريكا الوسطى حيث تقطّعت بهم السبل.

ورقة الامتحان). يؤدي أثر التشويش وظيفته في علاقات السيطرة بصورة تامة. دعونا نرى كيف يتم إحداثه (46).

إرسال رسائل متناقضة

يُصدر المفترس أوامر مزدوجة القيد، تتطلب فعلين يستحيل القيام بهما في الوقت نفسه، ومن أمثلة ذلك: كوني عفوية؛ كوني مثيرة، لكن لا تكوني مغرية. أطالبك بالنُعوظ، وما إلى ذلك. ولن تتمكن الفريسة من القيام بذلك مهما فعلت لتهدة المفترس من خلال إرضائه، ويطمس التوتر الناجم عن تلقي الأمر قدرتها على التفكير وعلى القول بأن مفردتي الطلب غير متوافقتين؛ ومن ثم يشق عليها فهم ما قيل بالضبط، وعليه؛ فإنها تجد مشقة في تذكره بدقة، ويبقى لديها بصورة عامة، شعور بأنها لا قيمة لها.

إحداث تنافر بين الرسائل اللفظية وغير اللفظية

يمكن للمفترس أن يقول شيئاً واحداً باستخدام الكلمات، وأن يقول عكسه بلغة غير لفظية؛ إذ يمكنه على سبيل المثال أن يقول «أنا أحبك» بالنغمة المحايدة التي تميز إعلانات الشركة الوطنية للسكك الحديدية الفرنسية، أو أن يقول وهو يتسم ابتسامة عريضة: «أنا آسف لأنني كسرت جهاز الحاسوب الخاص بك». يحدث المستوى غير اللفظي بصورة عامة من غير أن يلحظه أحد، حتى لو كان ذلك

(46) لقد رأينا هذه الآليات في الجزء الذي يصف الجهد المبذول لدفع الشخص الآخر إلى الجنون، لكنها تؤدي إلى فقدان الذاكرة أيضاً...

أساسياً، فلا يبقى سوى أثر لرسالة مشوشة، من المستحيل تذكرها.

قول الشيء وفعل عكسه، في الوقت نفسه أو في وقت مختلف

إنَّ تظاهرك بأنَّك لا تحبُّ الطبق (الذي قامت الفريسة بطهيه)، ثم تناولك له مرتين على سبيل المثال، يُعدُّ رسالة إضافية مشوشة لأنها تتناقض مع الإهانة (التي يمكن أن تكون صغيرة أو كبيرة، فهذا يتوقف كله على الطريقة التي قيلت بها الأشياء). يجري ذلك بسرعة كبيرة إلى درجة أنَّ الفريسة لم تعد تفهم وضع هذا الطبق، ولا إذا كانت تستطيع أن تطهوه مرّة أخرى أم لا.

في كثير من الأحيان، ستتذكر أنَّ ثمّة شيئاً يجب أن تستحضره بعد نسيانٍ بشأن هذا الطبق، لكنها لن تتذكر ما هو وليست قادرة على شرح ما جرى وما أحدثه ذلك في نفسها.

تبني خطابات عبثية بمهارة

لا يوجد شيء يضاهي الحجج المضللة في إثارة البلبلة، ويُفضّل أن يكون ذلك بنبرة خَطِيبٍ شَعْبِيٍّ محتدٍّ أو غاضبٍ؛ لذا إذا قالت الفريسة إنَّها قلقة بشأن الأنواع النباتية الغَازِيَةِ التي تهدد التنوع البيولوجي والنباتات المحلية، فقد تُتهم بالعنصرية وكرهية الأجانب، ثم تُذمُّ وتُهان من أجل ذلك، وإذا صرخ المفترس متخذاً وضعية المدعي العام، فإنَّ انصعاق المتَّهَمَةِ يعني أنَّها لا تفهم التحوُّل الدلالي، على الرغم من ضخامة حجمه (إذ يوجد فرق بين النباتات، وحركة السكان، والعنصرية). لذا؛ لم تُعدَّ تفهم ما سبب الشتائم

العاصفة التي تنهال عليها، ولا يمكنها استرجاع ما حدث؛ إذ لم تُعد تذكر ذلك.

إنّها تشكّ فقط في أنّها قالت شيئاً غيباً لكنها لم تُعد تعرف ما هو. إذا تسنى للمفترس أن يتبنى الخطاب نفسه المنشغل بالأنواع النباتية الغازية، فإنّ الارتباك سيأتي تنويحاً لعرش فقدان الذاكرة.

إغراق الفريسة بالخطابات على غرار أسلوب كاسترو

إنّ سعة الذاكرة المباشرة محدودة، لذا؛ فهي لا تعمل عندما نشبعها بالمعلومات. تعتمد الآلية هنا على كمية المعلومات أكثر من جودتها. من المستحيل تذكّر خطابات المنحرف النرجسي المطوّلة التي يُفضّل أن يوجهها للفريسة ليلاً، ويحرمها من النوم (النوم أساس أيضاً لعمل الذاكرة)، فهي خطابات مشبعة بالمعلومات المتناقضة باستمرار، وبـ«الحقائق البديلة» (أي بعمليات إعادة بناء وهمي للواقع)، ورسائل مهينة أو مخزية بالنسبة إلى الفريسة، تتخللها التطمينات الخادعة وتقمص دور الضحية، وتثير ذهول الفريسة، فتنسأها بأسرع ما يمكن هرباً مما يشبه جلسات التعذيب النفسي.

أخبرني أحد مرضاي عن عادة مفترسته المتمثلة في بوحها له بأسرارها على الوسادة وقت النوم وبنبرة ناعمة ومحبة في البداية، ثم تصير شرسة واتهامية تدريجياً، لتصبح بعد ذلك مرّة أخرى لطيفة ورقيقة تقريباً، وهذا ما يجعله عند الفجر منهكاً وغير قادر على تذكّر ما قالته له خلال الساعات الطويلة التي كانت تناجيه فيها وتعلمه

بسرّها. كانت عاطلة من العمل؛ لذلك كان بإمكانها النوم في أثناء النهار، على حين كان عليه العمل، على الرغم من أنه لم يكن قد نام إلا بضعة دقائق قبل انبعاث صوت المنبه...

كبت تجربة الغرابة

إنّ البنية الأساس لشخصية النرجسي المنحرف ما قبل الذهاني أحياناً (أي بعبارة أخرى المجنون أو شبه المجنون)، تظهر في خطابه الهذلياني إلى حدّ ما، والذي يخلق بعيداً عن الواقع ويولد لدى الفريسة قلقاً إلى درجة أنّها تنساه على الفور وتكبته.

وعندما تخطر في ذهنها فكرة أنّ شريكها يمكن أن يكون مريضاً نفسياً، فإنّ الكبت (والقلق المقترن به) يمنعها من تذكّر الكلام الذي أدى إلى هذه الفكرة. يستغرق فتح هذه الذاكرة وقتاً طويلاً جداً. لذا، بينما كنت أشرح هذا المفهوم لإحدى مريضاتي، تذكّرت فجأة حدثاً صغيراً قابعاً في ذاكرتها؛ إذ أخبرها شريكها أنّ جدار مطبخها كان برتقالياً، على حين كان في الواقع أزرقاً فيروزياً. لقد كان هذا الحدث غريباً ومزعجاً جداً إلى درجة أنّها طردته بسرعة من وعيها.

التنمر

التنمر هو مجموع الهجمات الصغيرة والمتكررة التي إذا أُخذت بشكل إفرادي، لا تكون منذرة بالخطر جداً. إنّنا في كثير من الأحيان نضحك (أو بالأحرى نتكلّف الضحك) بسبب هذا التنمر، الذي نرجعه إلى حماقة الآخر أو حالته المزاجية السيئة المؤقتة. ما يميّز التنمر

هو تراكم هذه الاعتداءات الصغيرة واستمراريتها. ولما كانت الفريسة لا تتذكر الاعتداءات كلها، فإنَّ التَّنَمُّر لا يكشفه رادار الذاكرة، وينتهي الأمر بالفريسة إلى التساؤل أكانت حسَّاسة جداً أم مفرطة الحساسية أم مضطربة...

الانعزال

عندما نخبر الآخرين بما يحدث لنا، فإنَّ ذلك يرسِّخ في ذاكرتنا؛ إذ نتذكر الحلم بشكل أفضل، على سبيل المثال، إذا رويناه في أثناء الإفطار. ثمَّة أسباب عدَّة تُسهِّم في تفسير عدم قيام الفريسة بإخبار أيِّ شخص تقريباً بما يحدث لها. بادئ ذي بدء، الفريسة منعزلة؛ إذ يسعى المفترس لقطع صلتها بمجمل الأشخاص الذين يمكن أن تقيم معهم علاقة وطيدة مبنية على الثقة، ثم تخشى أن يتضجَّر ما بقي من أناس تحكي لهم قصة مصائبها المستمرة التي تخجل منها، خاصَّة عندما تتقاطع تلك المصائب مع التقلبات العاطفية للمفترس في مرحلة الإغواء. مكتبة سُر من قرأ

وأخيراً - هنا تنغلق الحلقة المفرغة - بما أنَّها لا تتذكر جيداً ما حدث، أو لا تتذكر ذلك أبداً، سيتاح لمحاورها الفرصة التامة من أجل «طمأنتها» وإخبارها أنَّ كل شيء طبيعي (فالخلافات موجودة في العلاقات كافة)، وبأنَّ سلوكها أحياناً على هذا النحو الغريب من أجل شيء تافه يعطي الانطباع بأنَّها مختلفة بعض الشيء. لذلك فإنَّ ما يشنها عن الرحيل هو أنَّها نسيت السبب الذي يدفعها أحياناً إلى إنهاء

العلاقة، كما أنّها مصعوقة، وتعاني اضطراباً تفارقياً⁽⁴⁷⁾، ومحمّلة بذكریات صادمة، ومشوشة، وقلقة، ومتضايقة، ومعزولة.

سبل وعوائق التخلّص من آثار فقدان الذاكرة

من نافلة القول إنّّه لا يمكن لأحد أن يتذكر الأشياء عنوةً. يكمن مبدأ النسيان في أننا لا نعرف حقاً ما نسيناه. ومع ذلك، لا تُحذف محتويات الذاكرة. يتمثل التحدي في السماح لهذه المحتويات بالارتقاء إلى الوعي، بهدوء، من خلال الانفعالات التي تظهر على السطح أو الصور المتناثرة التي تبرز لإعادة تركيب أجزاء اللغز. توجد أربعة طرق رئيسة وعالمية ممكنة إلى حدٍّ ما لتحقيق هذا الهدف. يوصى باستخدام الطرق الأربعة في الوقت نفسه وعدم التعجّل كثيراً، على الرغم من أنّ الفريسة تظلّ واقعة في فخ السيطرة في أغلب الأحيان.

1. المشي

من المحتمل أن يكون المشي أقدم طرق العلاج النفسي، المشي لمدة طويلة من غير الذهاب إلى أي مكان أو الذهاب إلى مكان بعيد جداً،

(47) قد ينسى الأشخاص الذين يعانون من اضطراب تفارقي الأنشطة التي وقعت على مدى دقائق أو ساعات أو لمدة أطول بكثير من ذلك في بعض الأحيان، فضلاً عن أنهم قد يشعرون بأنهم منفصلون (منشقون) عن أنفسهم، أي عن ذكرياتهم وتصوراتهم وهويّتهم وأفكارهم وعواطفهم وجسدهم وسلوكهم. (المترجم)

كما هي الحال في رحلة الحج. هل الإيقاع المتناوب للخطوات هو الذي يحفز أحد جانبي الجسم ثم الجانب الآخر، كما تفعل تقنية EMDR⁽⁴⁸⁾؟ هل الجسد المتحرك هو الذي يحمل العقل معه؟ هل الانتباه الذي تحرفه المناظر الطبيعية هو الذي يخفف من قبضة الاكتئاب ويسمح للمحتويات التي كانت خاملة بالارتفاع إلى الوعي؟ ربما القليل من كل ذلك، وربما أكثر. يُعدُّ المشي علاجاً قوياً عندما تكون مكتئباً جداً أو تائهاً في انطباعات متفرقة أو انفعالات مختلطة أو تفكير مشوش لا يتمخض عنه أي شيء متماسك حقاً. يساعدك المشي في التذكُّر وتنظيم ذكرياتك وتعزيز فهمك.

من الواضح أنه لا يمكن تحقيق كل شيء خلال خمس عشرة دقيقة من السير على الأقدام (فالحياة بتعقيداتها تسير بشكل أبطأ بكثير من تنزيل صفحة على الإنترنت)، ولكنَّ سحر المشي سيفعل فعله مع مرور الوقت في نهاية المطاف.

2. الكتابة

تتطلب الكتابة منك تنظيم أفكارك وكلامك، في حين أن الفكرة وحدها يمكن أن تدور في دوائر أو تتخذ أشكالاً بيضاوية لا يمكنك

(48) إنَّ علاج EMDR (إزالة حساسية حركة العين وإعادة معالجتها) يستخدم التحفيز الحسيَّ الثنائي التناوب (يَمْنَةً وَيَسْرَةً) والذي تمارسه حركات العين (يتبع المريض أصابع المعالج التي تمر أمام عينيه من اليمين إلى اليسار)، ولكنَّ هذا العلاج يستخدم المحفزات السمعية أو اللمسية أيضاً. وعليه؛ يمكننا معالجة الآثار اللاحقة للصدمة، حتى بعد سنوات عديدة.

حتى ملاحظتها. إضافة إلى ذلك، عندما نكتب، يمكننا إعادة قراءة ما كتبنا، وبالتالي تذكّر ما كتبناه، وملاحظة التكرار والتناقضات. توجد لحظتان يمكن للفريسة أن تكتب فيهما لتتذكر ما حدث.

- اللحظة الأولى فورية، مثلما يحدث عندما ندوّن حلماً على عجل قبل أن نستيقظ تماماً. لذا؛ فإننا نكتب عند حدوث الأزمة؛ إذ تكون العناصر الرئيسة واضحة تقريباً. ثم ترجع الفريسة إليها، في كل مرة تتذكر فيها بعض العناصر أو تفهم ما حدث بشكل أوضح. سيُحلّ اللغز تدريجياً، وستتمكن الفريسة في كل أزمة من فهم مناورات المفترس والحالات التي يقوم بها على نحو متكرّر، وستكون قادرة على توقعها في نهاية الأمر.

- أما اللحظة الأخرى، فهي أقل إلحاحاً؛ إذ تقوم الفريسة بتدوين الشذرات التي تتذكرها، من أجل إعادة بناء الصورة الكبيرة تدريجياً والحصول على رؤية أوضح لما حدث في ذلك الوقت منذ بداية العلاقة.

3 . القراءة، والاستماع، والملاحظة

تعود الذكريات في بعض الأحيان وتتضح أكثر في ضوء تفسير أو شهادة؛ فالفهم يأتي فجأة، ويشهد على ذلك قرّائي ومستمعّي (لكن هذا ما حدث لي!)، ويصبح لأجزاء كاملة من القصة معنى ودلالة، وتُستعاد التفاصيل كأنّ ذلك كان ضرباً من السحر.

لقد كثرت الوثائق المتعلقة بالسيطرة، استجابة لذوق العصر، مثل

الكتب والمقالات، ومقاطع الفيديو التوضيحية أو المستندات الصوتية والشهادات وما إلى ذلك. حتى لو لم تكن هذه الوثائق بالمستوى نفسه من الجودة، فإنَّ كلاً منها يمكن أن يحتوي الكلمة أو المثل أو الموقف الذي سيؤدي إلى إدراك الحقيقة.

4. التحدُّث

من الضروري أن تتمكن الفريسة من الخروج من عزلتها للتحدُّث إلى أي شخص يرغب في بذل الجهد لسماعها وفهمها من غير التسرُّع في الإنكار، المشفوع أم لا بتحليلات أو نصائح مستعارة من علم النفس الشعبي. ويقدِّم الأصدقاء قدراً كبيراً من المساعدة والدعم، إذا تحملوا الألم الذي قد تحدِّثه قصة الفريسة فيهم؛ إنَّ المتخصِّصين في الاستماع، المتدربين جيداً على هذه الظاهرة وعلى تقديم الدعم للخلاص من السيطرة سيقدمون مساعدة ودعماً قيِّمين.

إنَّ فقدان الذاكرة الذي يُسهم في جعل الفريسة تشك في صحتها العقلية، هو أمرٌ ثابت في علاقات السيطرة، وقد يستغرق التخلص من النسيان والارتباك مدَّة طويلة لا يستطيع خلالها الشخص الخاضع للسيطرة أن يهتدي إلى طريقه، لذا؛ من الأسهل اتخاذ قرار فيما يخصُّ المسار الذي يجب اتِّباعه عندما تكون خارطة الطريق واضحة وتذكر النقطة التي انطلقنا منها. إنَّ تخصيص هذا الوقت ضروري. وهكذا نرى مرَّة أخرى أنَّ الفريسة لا تبقى لأنَّها ضعيفة ولا لأنَّها مازوخية...

6. لأنّ المحيطين بي لا يفهمون ما يجري

دور المحيطين بالفريسة

يمكن أن يكون للمحيطين بالثنائي، وللمحيطين بالفريسة بشكل أكثر تحديداً، قيمة كبيرة عندما تتحرر الفريسة من السيطرة، لكن يمكن أن يكون لهم دور في إبقائها تحت السيطرة أيضاً. دعونا نلقي نظرة أولاً على كيفية تعزيز المحيطين لأسباب بقاء الفريسة.

المحيط الضار (عن غير قصد).

الانعزال على المستوى الجغرافي وعلى مستوى العلاقات مع الآخرين

يسعى المفترس لعزل الفريسة عن محيطها المألوف أو أصدقائها أو عائلتها في أغلب الأحيان، ويتيح ذلك إبقائها تحت سيطرة المفترس وقوته، فلا تعود تملك الوسائل لتستعيد وعيها عبر المقارنات أو المحادثات، ولتُدرك أنّ ما يحدث في العلاقة ليس طبيعياً ولا مقبولاً، فتجد نفسها وحيدة ومن غير دعم. لذا؛ فإنّ إحدى الوسائل التي يستخدمها المفترس تكمن في عزلها جغرافياً من خلال الانتقال للعيش في مكان آخر، أو الاغتراب، أو من خلال عرقلة تحركاتها.

فعندما يمتلك الثنائي سيارة واحدة فقط، على سبيل المثال، يستطيع المفترس احتكارها متى شاء ومراقبة تحركات الفريسة؛ إذ لا بد من الاتفاق على أن يستعير أحدهما (هي) السيارة. (بتعبير أدق، من الضروري أن تقوم الفريسة بطلب الإذن باستعارة السيارة).

يقال إنَّ البعيد عن العين يسلاه القلب؛ إذ تصبح الروابط فضفاضة تدريجياً، وعندما لا تجري المحادثة إلا بين الحين والآخر، فإنَّها تصبح سطحية ومفتقرة للعمق الذي يفضي إلى الثقة والبوح بالأسرار.

توجد طريقة أخرى لعزل الفريسة تكمن في خلق شجارٍ معها في كلِّ مرة تلتقي فيها المقربين منها (لهذا السبب المحدد أو لآخر)؛ وذلك لشيئها عن القيام بذلك مرة أخرى، وثمة طريقة شائعة أخيرة لعزل الفريسة تكمن في زرع بذور الشقاق على نحوٍ ماهر من خلال نشر شائعات تفيد بأنَّ الفريسة تغتاب أصدقاءها. إنَّ تشويه صورة المقربين وإثارة لحظات عصبية أمامهم، واختلاق الخلافات معهم، كل ذلك يُعدُّ ضرباً من التلاعب الذي يؤدي إلى إضعاف الروابط في نهاية المطاف.

إذا لم يقاوم المحيطون بالفريسة هذه المناورات (في حال اكتشافهم لها)، ستخور عزيمتهم وتضعف همَّتُهم وسيتركونها لمصيرها المحزن: كنَّا مقربين، ثم ابتعدنا إنَّها سنة الحياة. تبقى الفريسة بعد ذلك وحيدة تلملم جراحها، وتعتقد أنَّها لا تستطيع الاعتماد إلَّا على مواردها الخاصَّة التي، للأسف، ضعفت إلى حدٍ كبيرٍ.

وفي بعض الأحيان يبقى المحيطون بالفريسة حاضرين ويصبحون قرييين من الثنائي، وهو أمر شرعي. يحدث الأمر إذا وجد المفترس مصلحةً في ذلك بصورة خاصة، أي إذا كان بإمكانه الاستيلاء على رأسمال علاقات الفريسة للحصول على مزايا مادية أو هبية شخصية، فهو يعرف كيف يتظاهر بما ليس هو فيه؛ أي: صهرٌ مثالي، وصديقٌ مخلص، وإنسانٌ خدومٌ وظريفٌ، ومُتَحَدِّثٌ مَفَوَّهٌ شغوفٌ، ورجلٌ يواجه الشدائد بشجاعة عندما يرتدي قناع الضحية؛ امرأةٌ صغيرة هشة أو أمٌ رائعة ومخلصة ومضحكة تقريباً. إنَّ الفريسة نفسها تسقط في شَرَك هذا السحر في أغلب الأحيان، وتشكك في ما يلحق بها من أسى؛ إذ يقول لسان حالها: أَلَسْتُ شديدة ومتطلّبة أيضاً؟

من ذا الذي يمكنه في هذه الظروف أن يشبّه في ما يحدث في الحياة الحميمة للزوجين أو الأسرة؟ فالمفترس يُتَقَن فنَّ الترويح للذات أو فن الشكوى، وينجح في ذلك؛ إذ من الصعب إدراك التحول من مرحلة الإغواء إلى مرحلة التدمير والتناوب بينهما عندما لا نكون شاهدين على ذلك، خاصة إذا كانت الفريسة لا تفصح كثيراً عما يحدث بسبب خجلها الشديد وارتباكها.

علينا أن نصغي إلى ما يتسرب بين الكلمات من رسالة أو تغيير أو موقف مذهل، وأن نفكّ رموز هذه العلامات بصورة صحيحة. وليس هذا بالأمر اليسير جداً! إذ يتطلّب ذلك في كثير من الأحيان أن نكون قد فهمنا سلفاً معنى علاقة السيطرة، في مكان آخر

أخبرتني إحدى المريضات أنَّ صديقة لها ولزوجها أنحت عليها باللوم لأنها لم تعدّ مرحلة ومبهجة كما كانت من قبل، وطلبت منها ألا ترزح تحت وطأة الغم، وإلا فإن شريكها سيتخلى عنها. يمكننا أن نتصور كم بدت هذه الملاحظة بالنسبة إلى مريضتي مليئة بالسخرية المرّة، وأسهمت في ارتباكها: فهل كان المفترس يهاجمها بملاحظات مهينة ومشاجرات عنيفة؛ لأنها أصبحت مُنغصّة للأفراح؟ من المفارقة أن يتم عزل الفريسة في هذه الحال؛ لأنّ المقربين حاضرون؛ يبذل المفترس كل مستطاعه لكي لا يثير شكّ أحد في أيّ شيء، وعليه؛ تظلّ الفريسة وحيدة مع محتتها، على الرغم من أنها محاطة بكثيرين.

الانعزال احتراماً لخصوصية الثنائي

من الصعب التدخل في الحياة المشتركة للمقربين، لا سيّما أن الأخلاق تملي علينا عدم التدخل في شؤون الآخرين. لكن ألم يسبق أن تساءلنا عمّا يجمع فلان من الناس بفلانة وبالعكس؟

الحب خيمياء غامضة تجمع أحياناً بين الأضداد على نحوٍ متناغم، غير أنّنا نحول نظرنا عن الأمر بصورة عامة ولا نشكك في العلاقة الرابطة بين شخصين؛ لأنّ ذلك قضية خاصّة بكل فرد.

إنّ الأمر يثير علامات استفهام لدى المحيطين بالثنائي أحياناً، لكنهم يجدون أنّه من غير المناسب أن يطرحوا أسئلة حول الأمر، بل

غالباً ما يكون ذلك موضع ترحيب؛ وهو أمر مؤسف هنا. ليس من السهل أن نحدّد اللحظات التي تتطلب الصمت وتلك التي تتطلب الكلام؛ إذ نخشى أن نسيء إلى الآخرين أو أن نتعرّض إلى زجرهم لنا، كما أنّه يصعب التحكم بمسألة الحساسية، وينبغي لنا مواجهة الانزعاج الذي قد ينشأ في حال أكدت إجاباتهم شكوكنا.

ماذا يمكن القول بعد ذلك؟ وكيف نتلقى عمليات البوح بأسرارٍ يصعب سماعها؟ لذا؛ فإنّ المحيطين بالفريسة لا يقولون شيئاً في كثير من الأحيان، بذريعة الإذعان للآداب العامة. أما الفريسة، فتتخيل أنه لا يوجد شيء غير طبيعي يمكن إدراكه، وأنها هي التي تعاني مشكلةً ما.

حتى لو تساءل فلانٌ من الأصدقاء أو الأقرباء عمّا لاحظته وسمح لنفسه بطرح الأسئلة، وحتى لو أسرت له الفريسة بما في قلبها من أسرار، فلا جدوى من ذلك؛ إذ يجب أن يكون قادراً على استقبال الأسرار، وتحمل الانزعاج، وحتى القلق، والبقاء حاضراً من غير تدخّل، إلّا في الحدود الدنيا. ولا جدال في أنّ الأمر ليس بسيطاً، وما يحدث هو شيء مختلف كل الاختلاف في أغلب الأحيان.

التفسيرات النفسية والتفسيرات الخاطئة

ليس علم النفس قضية متخصص فحسب؛ إذ يحتاج كل شخص إلى تمثّل ما يدور «في ذهن» الآخر. وهذا ما يسمى إظهار التقمص

الوجداني، الذي لا يمكن الاستغناء عنه. ومع ذلك، إذا كانت التفسيرات النفسية مجدية أو توضيحية في بعض الأحيان لأنها تفتح سُبُلًا للتفكير، فإنها تكون ضارة عندما تؤكد جزافاً، من غير تبصّر وإصغاء دقيق يتَّسم بالاحترام ولا يدّعي معرفة ما يحدث للآخر أفضل منه، ويتحمّل الانزعاج من رؤيته يتخبّط في شقاء نفسيّ.

إنّ مبادرة المحاور الذي يسعى لمساعدة الفريسة التي تتقاذفها الأمواج من غير أن تصل إلى برّ الأمان يمكن أن تصبح ضارة لا إرادياً. دعونا نرى ما هي جوانب التدليس والخداع التي يمكن أن تنشأ هنا.

1- تفسير ما يحدث بوصفه ضرباً من المازوشية

المازوشية هي المتعة التي يجدها الشخص في المعاناة. يُقال في بعض الأحيان للفريسة إنها مازوشية، بحجة أنّ بقاءها مع المفترس، على الرغم من معاناتها، يعني أنّها تحبّ ذلك، لكنني أؤكد أنّ المازوشية لا وجود لها خارج العلاقات الجنسية بالمعنى الضيق للكلمة؛ إنّ ذلك اختصارٌ مريحٌ للتفكير يفسّر من غير حرج اللحظات التي يصرّ فيها الشخص على البقاء في موقف مؤلم. هذا التفسير ينطوي على عملية قلبٍ للمواقف تكمن في القول إنّّه إذا كانت الفريسة تتألم؛ فذلك لأنّها تحبّ ذلك، وإذا كانت تحبّ ذلك، فلا بدّ من أنّها مصدر هذا الألم بطريقة ما، وعليه؛ فإنّ الذنب ذنبها.

لا يوجد إنسان مضربٌ عن الطعام يستمتع بالمعاناة؛ فالإنسان

حيوان يملك حواساً، ولهذه الحواس الغلبة على الراحة. إنَّ المواقف التي نُحاصِرُ فيها (أو نعتقد أننا محاصرون فيها) إضافةً إلى معتقداتنا عن أنفسنا والآخرين والعالم، لا تنطوي على المازوشية حتى عندما تكون عُصَابِيَّةً أو مقيّدة، ونحن لا نستمتع بها؛ إذ نبقى مع الآخر؛ لأنَّ البقاء له معنى بالنسبة إلينا. وعلى هذا؛ فإنَّ التفسير الذي يكمن في القول عن الفريسة (أو لها، وهو الأسوأ) بأنَّها بقيت لأنها مازوشية أو متساهلة هو تفسير سامٌّ؛ فالمفترس يجعلها تشعر بالذنب تجاه البلايا كلها، ما يعزّز الادعاء بأنَّها مازوشية، كما يعزز السيطرة عليها في الوقت نفسه.

2. إخراج ردود فعل الفريسة من سياقها وجعلها متأصلة

إنَّ تفسير مشاعر الفريسة وأفعالها من غير مراعاة السياق الموجودة فيه يعني جعل تلك المشاعر والأفعال جوهريّة، أي يعني الاعتقاد أنَّ الفريسة تعبّر عن ردّة فعلها بهذه الطريقة؛ لأنَّ ذلك «طبعٌ» متأصلٌ فيها.

فضلاً عن الاتهام بالمازوخية، فإنَّ الإبداع التفسيري قد لا يقف عند حدٍّ معين؛ إذ يمكن اتّهام الفريسة بأنها ضعيفة، أو عصابية، أو معدومة الشخصية أو متساهلة، أو متعلقة وجدانياً، أو تفتقر إلى تأكيد الذات، أو احترام الذات، أو القدرة على الحوار، إلخ. إنَّ ذلك، كما هي الحال مع ادّعاء المازوشية، يعزّز فكرة أنَّها في حالة عصابية نشطة وأنها تطالب بإساءة معاملتها؛ بل تحرّض على ذلك. ولما كانت الفريسة تفتقر كثيراً إلى الثقة بالنفس ويتضرّر احترامها

ذاتها بصورة كبيرة، فإنَّ هذه الادعاءات تكون صحيحة في أغلب الأحيان، حتى لو كانت وليدة السياق إلى حدٍّ كبيرٍ.

يجب على الفريسة أن تفهم آليات السيطرة أولاً، حتى تتمكن من استعادة الثقة بنفسها واحترامها ذاتها، فهي ليست مجرد ضحية عاجزة، وسيسمح لها فهمها هذا الأمر لاحقاً باستعادة قوتها، وإذا كانت جزءاً من المأساة التي تجري، فهي أبعد من أن تكون المسؤولة الوحيدة عنها.

3. إجراء تحليل (همجي) للمفترس

هناك تدليس شائع آخر يكمن في محاولة فهم ما يفعله المفترس بناءً على المقولات الشائعة والمعتادة، كأن يقال: من الواضح أنَّه عاش طفولة مؤلمة، أو كان لديه مشكلات في العمل، أو مشكلات مع هذا أو ذاك... إضافة إلى الطبع الشكس للفريسة عندما تعبّر عن ردّة فعلها بشكل عَرَضي، أو إلى اكتئابها النفسي عندما لا تعبّر عن أية ردّة فعل..

إذا كانت طفولة المفترس المؤلمة حقيقية في أغلب الأحيان، وإذا كانت هموم العمل والأتعاب الأخرى التي يواجهها حقيقية أيضاً (نتيجةً لشخصيته)، وكذلك خلافاته مع الفريسة، فإنَّ المفتاح الرئيس للفهم مفقود؛ فالمفترس يُبرز نفسه على حساب فريسته ويدمرها ليشعر بقوته ويستمتع بها.

إنَّه ليس ذلك المسكين الذي تتقاذف به أمواج الحياة، أو ليس ذلك

فحسب؛ إذ إنَّ مرضه يتجلَّى في قيامه بالتدمير الواعي والمتعمَّد، ولَمَّا كان الانحراف النرجسي درعاً ضدَّ الذهان، فلن يكون الحوار البناء كافياً لجعله يتغيَّر ولا الفهم الوجداني لهُمومه، ولا الحب. إنَّ الفريسة تبقى معه؛ لأنَّها غالباً ما تعتقد أنَّها تفهم ما يجري، لكنَّها تُخطئ في التفسير (هي والمحيطين بها)؛ إذ تتوقَّع أنَّ الحبَّ سيحوِّل الوحش إلى أمير ساحر، كما جاء في الحكاية. وهذا خطأ فادح.

4. التطبيع وعدم التهويل

إنَّ عمليات الفهم المتتوية والجزئية المذكورة أعلاه، المشفوعة بقناع الإغواء الخاصَّ بالمفترس، يمكن أن تدفع المقربين من الفريسة إلى نصحتها بألا تأخذ - كثيراً - كل شيء على محمل الجدِّ، وأن تغفر الأخطاء والتقلبات المزاجية الأخرى، وأن تعدَّ الخلافات من الأمور العادية التي يعايشها الزوجان. فضلاً عن ذلك، إذا كان المفترس مُقنعاً بدوره الساحر إلى درجة كافية، سيزعمون أنَّه يتمتَّع بقلب طيب بكل تأكيد. وإذا لم تقتنع الفريسة، فإنَّها ستشعر بالعزلة القاتلة. أما إذا اقتنعت، فسوف تعزَّز الفخ من خلال «بذل ما في وسعها» حتى ينجح كل شيء. لعلَّ الأفضل أن تراهن على حدوث معجزة، لكنَّ هذا ينطوي على مغامرة، وخطرٍ شديد.

الضغط باتجاه الانفصال

في بعض الأحيان، يدرك المحيطين بالفريسة بوضوح أنَّ الوضع ليس طبيعياً أو مقبولاً. وغالباً ما يدرك الآباء هذا الأمر؛ إذ تكون

ملاحظتهم حادة فيما يخص أوضاع أولادهم. لا حاجة لهم أصلاً أن يشعروا بالقلق، حتى يضغطوا على ولدهم للانفصال عن الآخر الذي يسيء معاملتهم.

إنَّ هذه النصيحة بالتخلي عن الشريك تؤدي إلى نتيجة عكسية في أغلب الأحيان لسوء الحظ؛ إذ إنَّ المرء بحاجة إلى الاستقلال الذاتي، ولا يمكنه التخلي عن شخص ما إلا إذا قرَّر ذلك بملء إرادته، وعليه؛ قد ترى الفريسة هذا الضغط بوصفه صادراً عن أشخاص يريدون التحكم في حياتها، ما يولِّد لديها فعلاً عكسياً يحملها على البقاء، بدافع رومانسي يمكن التعبير عنه على النحو الآتي: «أنا وهو متَّحدان ضد بقية العالم الذي لا يفهم شيئاً». ويذكرنا هذا الموقف بروميو وجوليت. ومع ذلك، إذا أدركت الفريسة مزايا هذه النصيحة وشعرت بعدم القدرة على الأخذ بها، فإنها قد تشعر بالخجل إزاء ما تُعده بمنزلة ضعف، وافتقار إلى الشجاعة. وقد تكفُّ عن الحديث عمّا يحدث لها، أو تُخفيه، أو حتى تمتنع عن معايشرة هؤلاء المقربين منها.

من الواضح أنَّ المفترس سيقف إلى جانبها ولن يتوانى عن اغتنام الفرصة، أمّا هي، فلن تشعر بدعم الآخرين لها، بل على العكس، سيزداد شعورها بالخزي والعار. توجد دوافع مشتركة هنا مع الأشخاص الذين يقعون في فخ الطوائف المغلقة، فالحركة الغريزية الحيوانية الأولى عند هؤلاء الأشخاص تدفعهم بقوة لكي يغادروا الطائفة، لكن هذا في الواقع له تأثير عكسي؛ فهو يقوّي الرابطة

كيف يمكن مقاومة المحيطين بالفريسة الذين لا يفهمون ما يجري؟

يجب أن تدرك الفريسة أولاً أنها ليست على ما يرام بعد تحدثها إلى أشخاص معينين لم تجد لديهم تفهماً للأمر، ومن الضروري لها أن تثق بنفسها في هذا الشأن، وهو أمر ليس بالسهل؛ لأنها اعتادت التشكيك في نفسها في ظل السيطرة، وهو أمرٌ يسبب ضرراً لها. وعندما تدرك أن الوثوق بهؤلاء الأشخاص لا يفيدها، سوف تضطر إلى الكف عن سرد القصص، وشرح موقفها؛ لأن ذلك يسهم في تعزيز الفخ الذي تتخبط فيه، وليس من شك أنها ستعزز عزلتها من خلال القيام بذلك، وسيكون الأمر مؤلماً جداً، لكن أن تكون وحيدة أفضل من رفقة السوء في هذه الحالة كما في الحالات الأخرى جميعها. يتعين عليها بعد ذلك أن تبدأ بالبحث عن الأشخاص الذين يفهمونها حقاً. والقول المكتوب أسهل من الفعل، حتى لو كان ذلك هو الطريق. عندما يحدث ذلك ستدرك الأمر على الفور؛ إذ ستري أن هؤلاء الأشخاص الذين تبوح لهم بأسرارها يفهمون عليها بالإشارة، ويعرفون ما تتحدث عنه، وهم على الرغم من ذلك لا يتسرعون في محاولة مواساتها أو نصحتها أو إسكاتها وإشعارها بالذنب.

الطريق لكي تصبح مقرباً يقدّم الرعاية

إذا كانت النصيحة التي يمكن للمرء أن يقدمها للفريسة هي التحدّث، فقد رأينا للتو أنه كلما فعلت ذلك، وقعت في معتقدات ضارة حول نفسها، وحول مفترسها وحول الوضع. إنّ الأمر يعود للمقربين هذه المرّة، وهذه المسارات تعنيهم.

1. عدم الظنّ أنّ البشر جميعهم نرجسيون منحرفون

ينبغي الحذر من هذه المفهومات الدارجة التي قد تصبح تفسيراً عاماً يُطبّق بطريقة عشوائية على أوّل مشكلة تنشأ في العلاقة⁽⁴⁹⁾. إنّ الحياة الزوجية أبعد من أن تكون نهراً طويلاً هادئاً، لذا؛ لا يمكن أن ندرج ضمن فئة المنحرفين النرجسين مجمل الصعاب، والآلام، والخلافات والعلاقات المعقدة أو حتى السامة، والصراعات التي تُنذر بالخطر. وإذا كان من المفيد معرفة وجود روابط السيطرة وفهم آلياتها، فمن الضروري إظهار الفروق الدقيقة بينها. وعلى هذا؛ لا ضير، إذا لزم الأمر، أن يقوم المحيطون بالفريسة باستشارة اختصاصيّ في علم النفس من ذوي الخبرة بشأن هذه العلامات التشخيصية؛ إذ يساعد ذلك في كشف الوضع وإلقاء الضوء عليه.

2. الحفاظ على الرابط

إنّ أفضل شيء يمكن أن يقوم به المقرب من الفريسة في الأحوال كلها هو أن يحافظ على الرابط معها بأيّ ثمن، حتى من خلال

(49) يُنظر إلى الملحق في آخر الكتاب.

الأحاديث السطحية، ليبقى حاضراً كالضوء في العتمة، ويكون ملجأً وسنداً في اللحظات المظلمة و «المناورات الكبرى». ويجب عليه أيضاً، قدر الإمكان، ألا يشعر بالإهانة عندما يبدو أنها تريد دفعه جانباً، وأن يظل حاضراً من أجلها. وإذا بدأت (أو عندما تبدأ) في التحدث، عليه أن يستمع إليها حقاً.

3. الإصغاء

«عندما تصغي إلي، أفهم نفسي»: إنَّ الإصغاء ليس عملية سلبية لا يحدث خلالها أي شيء، بل هو على العكس من ذلك الخطوة الأولى والأساس لأيّة علاقة معونة، سواء أكانت مهنية أم لا. هاكم بعض المبادئ العامة للإصغاء:

السعي إلى الفهم على نحو فعلي

الإصغاء هو الخطوة التي نسعى من خلالها لفهم ما يعايشه المتحدث حقاً، ومشاركته تجربته الفريدة من خلال التعاطف الوجداني معه. الإصغاء هو أن تفهم ماذا يعني «البيانو» بالنسبة إلى عازف البيانو حتى لو لم تكن عازفاً موسيقياً. الإصغاء يعني أيضاً أن تصوغ بكلماتك ما فهمته، فيجيب المتحدث باقتناع: «هذا صحيح تماماً!». الإصغاء هو رحلة ثابتة إلى عالم الآخر، ورحلة من الآخر نحو أنفسنا.

الأمر بسيط في الأساس، لكننا كثيراً ما نخطئ في الفهم؛ إذ نعتقد أننا نصغي إلى الآخر، على حين أننا في الواقع نفعل شيئاً آخر.

منح الفريسة الثقة

إنَّ إطلاق الأحكام هو عيننا الأول، حتى لو لم يكن هذا الأمر يجري بطريقة واعية جداً. إذا كان موقفنا يقضي بأن تُنهي الفريسةُ العلاقةَ في أسرع وقت ممكن من غير أن نفهم العقبات التي تحول دون ذلك على سبيل المثال، فإننا نعبّر عن موافقتنا عندما يسير الوضع في الاتجاه الذي نريده، وعن رفضنا عندما يسير في اتجاه آخر، حتى لو عبّرنا عن هذا الرفض على نحوٍ تلميحى (إيماءة خفيفة، صمتٌ أطول من اللازم). ستشعر الفريسة بهذه الفروق الدقيقة مثلنا جميعاً ولن تتحدث إلّا عندما تتأكد من حصولها على موافقتنا؛ لا بل يمكن أن تكفّ عن الحديث تماماً. إنَّ آراء المقربين منها ستعزز خجلها وقناعتها بأنها تفتقر إلى قوة الإرادة والنباهة والفطرة السليمة، أي ستعزز قناعتها بأنّها، باختصار، لا قيمة لها. لكنّ هذا لن يساعدها في إيجاد حلٍّ لمشكلتها!

وفي المقابل، إذا أصغى إليها المحيطين بها وهي توضح أفكارها ومشاعرها تدريجياً، وأظهروا الاحترام التام للطريق الذي تسلكه، وظلّوا متفائلين إزاء النتيجة حتى عندما تتعلل الفريسة بأمل أن يتحسن كل شيء، فإنّهم سيغرسون فيها على نحوٍ حاذق وثابت ما تفتقر إليه كثيراً: احترامها ذاتها وثقتها بنفسها؛ إذ حتى لو كان الطريق طويلاً، فإنّه أقصر الطرق وأكثرها أماناً أيضاً.

إظهار التعاطف الوجداني الحقيقي

إننا نخلط بين التعاطف الوجداني والعدوى العاطفية في أغلب الأحيان، أي نخلط بين التعاطف الوجداني وتلك اللحظات التي نسمح فيها لأنفسنا بالانجراف وراء المشاعر التي نشعر بها إزاء قصة معينة، كما هي الحال عند مشاهدة فيلم أو قراءة رواية. غير أنَّ العدوى العاطفية تتمحور حول الذات على عكس التعاطف الوجداني، ففي هذه العدوى العاطفية نشعر بانفعالاتنا الخاصة، ولا يمكننا بأية حال من الأحوال أن نشعر بتلك التي يشعر بها شخص آخر. إنَّ عدم السماح للعدوى بأن تسيطر علينا يتطلب أن نركز على الجهد المبذول من أجل فهم الآخر وأن تتمكن من احتواء قلقه.

في الواقع، في مواجهة صرخة المستمع المرعوبة أو عينيه المغرورتين بالدموع، ستسعى الفريسة لتهدئة ما أثارتته، والتقليل من شأن قصتها، لتخلُص في الوقت نفسه إلى أنه من الأفضل لها أن تظلَّ صامتة حتى لا تثير بعد الآن مثل ردود الفعل هذه. ويُحتمل أن يتأكد لها في قرارة نفسها أنَّ ما تحكيه فظيغٌ ومخيفٌ وأنَّ وضعها ميؤوس منه...

على العكس من ذلك، يسعى التعاطف الوجداني للفهم (وليس للشعور) ويظلُّ مسالماً. إذا فاضت انفعالات المتحدث، فإنَّ التعاطف الوجداني الهادئ الذي يحترم ما يَظهر من مشاعر⁽⁵⁰⁾

(50) أفضل طريقة أعرفها هي أن يُشَفَّع التعبير العاطفي بلفظة "اممم" بسيطة ومتعاطفة من غير أيِّ تعليق آخر.

يحتوي تلك الانفعالات ويهدّئها، ويدعو المتحدث إلى التعبير على أكمل وجه عمّا يريد مشاركته، وعليه؛ فإنّه يدعوّه إلى فهم نفسه. إنّهُ الطريق إلى التفكير الواضح، وإلى الوعي والهدوء، أي إلى كلّ ما تحتاج إليه الفريسة.

احترام مسار الفريسة

يعرف السامع تمام المعرفة ما ينبغي فعله، خاصّة أنّ مجمل المختصين وذوي العلاقة يتوقون إلى قول ما ينبغي القيام به : الرحيل. وقد يميل المستمع إلى تقديم هذه النصيحة، من أجل مصلحة الفريسة، ولكن يوجد فرق بين الكلام العام غير الموجّه إلى شخصٍ معيّن، على أن يأخذَ به من أراد، وبين النصيحة المقدّمة مباشرة إلى الشخص بوصفها ضرورة ملحة.

يندر بصورة عامّة أن نتّبع النصائح الشخصية؛ لأنّنا نحتاج إلى الاستقلال الذاتي ولا يمكن لأحد غيرنا أن يقرّر طريقنا. نحن من يمنح أنفسنا الحياة، حتى في ظلّ السيطرة، ولهذا السبب لا نحبّ أن يتمّ التلاعب بنا؛ فكل ما يمكن أن تفعله النصائح هو أن تدفع الفريسة إلى الردّ بالحجّة التي تبدأ بـ «نعم، ولكن» ولا تنتهي إلى موئل خير، أي يُستخلص منها بامتعاضٍ وغضبٍ أنّ الفريسة لا تفهم شيئاً وأنّه إذا كانت لا تريد الخلاص من وضعها، ما عليها سوى البقاء فيه. سيحصل الشخص الذي يسدي النصيحة على موافقة قسرية من الفريسة في أحسن الأحوال - أو في أسوأها، فالأمر مرهون بالظروف -، لكن لن يتمّ التصرف بناءً عليها.

في الأحوال كافة، ستسكت الفريسة في النهاية؛ إذ ستزعج من فكرة أنها غير مفهومة أو ستشعر بالخزي من عدم قدرتها على إظهار هذه «الفطرة السليمة» التي تدعوها إليها جوقة العارفين، بالإجماع. وفي المقابل، سيتعلم المستمع كثيراً والفريسة أيضاً (حول نفسها) إذا أدرك كلاهما الطريق بفضل الحوار. يرمي هذا الكتاب الذي بين أيدينا إلى إظهار ذلك، فالطريق ليست بهذه البساطة...

فهمُ فرادةِ تجربةِ الفريسة

قد يميل المستمع إلى مقارنة وضعه بالوضع الذي تتحدث عنه الفريسة (آه، هذه هي الحال بالنسبة إليّ)؛ وذلك من أجل إظهار التآخي والوئام أو الدعم أو عدم التهويل، أو على العكس من ذلك، من أجل إظهار مدى عدم طبيعيتي ما يحدث. ونتيجة لذلك، يكفُّ عن الاستماع إليها، ويتحدث عن نفسه ويرغم الفريسة على الاستماع إليه. فضلاً عن أن ذلك يقلبُ الوضع، فإنَّ من الجدير بالذكر أنَّ المقارنة بين تجربتين أمر صعبٌ (لأنهما غير متطابقتين أبداً)، لا سيما إذا كانت الفريسة تتحدث عن السيطرة، وكان السامع يتحدث عن مشكلات لا علاقة لها بها.

إذا كان من الممكن أن يكون تبادل الخبرات ذا قيمة، فإنَّه من الضروري أن تطلب الفريسة ذلك على وجه التحديد، عندما تحتاج إليه من أجل مقارنة شيء ما أو فهمه، ويجب على المستمع أن يظلَّ حريصاً على عدم السماح لقصة أسرارهِ الخاصَّة أن تستولي عليه. سيفيد كلاهما من الفهم التفصيلي لما يحدث، من غير السعي إلى

التعميم أو المقارنة أو- بوجيز القول- من غير الاختزال؛ فكما يقول المثل، يكمن الشيطان في التفاصيل، ومن المؤكد أنَّ الفريسة سوف تُخرج الشيطان من مكانه إذا تمكَّنت من تفصيل تجربتها الخاصَّة.

التقليل من الأسئلة

عندما تبدأ الفريسة في الكلام، يجب استجوابها في الحد الأدنى، وعلى نحوٍ رقيق دائماً؛ لأنَّ الأسئلة تقطع سلسلة أفكارها، ولأنَّها قد ترغب في السكوت عن بعض الأشياء، مثل العنف والاعتصاب الزوجي.

سوف تتحدَّث عن ذلك عندما تشعر بأنَّها مرَّحَّب بها من غير إصدار أحكام، ومن دون إسداء نصائح قاطعة، وتقديم تفسيرات نفسية قاسية، وإثارة مشاعر الخوف فيها، وعندما يكون لديها ما يكفي من الثقة للمخاطرة بكشف الأسرار التي تحجل منها. وهنا مرَّة أخرى، يمكن أن يكون الطريق طويلاً.

تقديم النصح بشأن الموارد وإبداء الرأي بحذرٍ وتحفظٍ

لقد رأينا للتو أنَّ الفريسة تحتاج إلى من يصغي إليها ويحترمها قبل كل شيء لتواصل مسيرتها. ومع ذلك، فإنَّها تريد أحياناً التحقق مما إذا كان هذا الموقف أو ذاك طبيعياً، عندما تثق في العلاقة وتشعر أن الآخرين يفهمونها.

يمكن لمن يساعدها عندئذٍ أن يقول إنَّ الأمر في رأيه غير طبيعي، ولكن يجب أن يفعل ذلك برصانة، من غير مبالغة، ومن غير محاولة إقناعها أو تحريضها. يمكنه أيضاً أن يوصي الفريسة، بحذرٍ شديد،

بقراءة كتبٍ أو مشاهدة مقاطع فيديو، إذا شعر أنَّها مستعدَّة لذلك، ويمكنه أن يقترح عليها كلمات مفتاحية للبحث في شبكة الويب («السيطرة»، «العلاقة السامة»، «الانحراف النرجسي»). غالباً ما يكون الوعي عنيفاً، ولا يظهر عنوة؛ إذ تصبح الفريسة واعية عندما تكون قادرة على مواجهة ما تفهمه.

إنني أتلقى بانتظام مكالمات من مقربين يستغيثون بي لتقديم المساعدة لصديقٍ أو ولدٍ يعيش في وضع سيئ في علاقته، فيطلبون مني أن أسدي إليهم النصائح؛ لا بل يطلبون أحياناً «نصائح سحرية لكي يتوقَّف الأمر بسرعة»، كوني الوحيدة في رأيهم التي تملك تلك النصائح. ونحن نرى، يا للأسف، أنه لا يوجد شيء سحري يمكن أن يختصر الطريق. في المقابل، فإنَّ الحضور والإصغاء الحقيقي والاحترام والثقة والهدوء والحب أو الصداقة والمزيد من الصبر، كل هذا سيقدم مساعدة ثمينة للفريسة حقاً.

7. لأنني متورطة في موقف صعب

الإيقاع في الأسر

إنَّ صيد السمكة بالصنارة Ferrer un poisson يعني حرفياً، شدَّ خيطٍ مجهزٍ بخطاف ليخترق فم السمكة. أمّا المعنى المجازي لكلمة «ferrer»، فإنه يدلُّ على «الإيقاع في الأسر عن طريق الخداع». يشير الإيقاع في الأسر في علاقة السيطرة إلى اللحظة التي لم تعد فيها الفريسة المنخرطة بقوة في العلاقة قادرة على التخلص من الوضع من غير التخلي عن الأشياء التي تثير اهتمامها.

تجري علاقة السيطرة على ثلاث مراحل بصورة عامة: مرحلة الإغواء، مثل الطَّعم، ومرحلة الإيقاع في الأسر وهي اللحظة التي تجد فيها الفريسة مشقة في تحرير نفسها، ومرحلة الدمار الطويلة التي تتبعها، والتي تتخللها لحظات من السحر عندما يبدو أنَّ الفريسة تستيقظ من الكابوس، أو حتى تحاول المغادرة.

يعدُّ الإيقاع في الأسر أحد العناصر التي تتيح لنا فهم سبب بقاء الفريسة لمدة طويلة جداً أحياناً. كلما انخرطت بعمق، قلَّت حاجة المفترس إلى تجديد جرعة الإغراء. يمكن أن تستغرق هذه المراحل الثلاثة مدداً متفاوتة من الوقت.

في الاستشارات التي أجريتها، لاحظتُ أنَّه من الشائع أن تقع

الفريسة في الأسر في وقت مبكر نسبياً؛ إذ يسير كل شيء بسرعة، فما إن يحدث اللقاء، حتى ينخرط الثنائي في خطوة مُتحمّسة يوجهها المفترس، وفي كثير من الأحيان، تشعر الفريسة أنها مندفعة قليلاً بسبب الوتيرة السريعة، لكنها تقبل ذلك من منطلق الحب ولأنها تشعر، في المقابل، بأنها محبوبة ومرغوبٌ فيها، أو تشعر بأنها مدفوعة بالتقاليد الاجتماعية، أو حتى مقيدة بجوانب مادية.

الإيقاع في الأسر المادي

تُعدُّ الجوانب المادية للحياة المشتركة فرصة مثالية لحثّ الشريكين اللذين قرّرا العيش معاً أو تأسيس أسرةً على الانخراط بطريقة قوية؛ وبما أنّ الإبداع البشري غير محدود، فيمكننا أن نذكر آلاف الطرق، الدقيقة، بقدر أو آخر، لمحاصرة الشريك مادياً، وفيما يلي قائمة بالطرق الرئيسة، من غير أي تسلسل هرمي. تجدر الإشارة إلى أنّ حالات الإيقاع في الأسر تتراكم وتختلط فيما بينها في كثير من الأحيان، ما يُسهم في تشويش الفريسة إزاء ما يبدو أنّه شبكة معقدة من الالتزامات التي لا يمكن التوفيق فيما بينها أحياناً.

توقيع عقد إيجار مشترك

إنّ استئجار مكان للعيش فيه يتطلّب وجود عقد إيجار، ويكون مديلاً بامضاء الشريكين في أغلب الأحيان. وإذا كان الشريكان متزوجين أو مرتبطين بموجب ميثاق التضامن المدني PACS، فإنّه يتم تطبيق قاعدة تضامن تجعل كل طرف مسؤولاً عن ديون الآخر فيما

يتعلق بدفع الإيجار. وتسري هذه القاعدة في حالة المعاشرة أيضاً، إذا كان عقد الإيجار ينصّ على شرط التضامن المشترك المذكور لأنّها تحمي المؤجّر. والحال أنّ العثور على الإيجارات أمر شاقّ في أغلب الأحيان، وعليه؛ فإنّ حماسة اكتشاف عشّ الحب أخيراً وبدء الحياة المشتركة تجعل الفريسة غير مدركة لما انخرطت فيه للتو. فضلاً عن أنّ قراءة البنود القانونية باهتمام، إضافةً إلى ذلك الجانب المملّ من التمرين، بل الغامض، يبدو أنّه يكشف عن حذرٍ غير جدير بالاحترام في الوقت الذي يجب أن يسود فيه الحب والثقة.

ستوقع الفريسة على العقد عندئذٍ، وستضطر إلى الوفاء بالتزاماتها بشأن الإيجار سواء شغلت السكن أم لا، وستعرض نفسها لإجراءات قانونية مختلفة في حال التخلف عن السداد؛ لذلك لا يمكنها التنصّل من التزاماتها بهذه السهولة، إلا بعد الطلاق، أو حلّ ميثاق التضامن المدني أو نهاية مدّة عقد الإيجار إذا وافق المفترس على إنهائه. هذا يعني أنّ الأمر لن يكون سهلاً ولا فورياً. خلال هذه المدّة، سيكون لديه متسع من الوقت لإساءة معاملتها، ولا سيما أنّه ليس لديه ما يخسره. أمّا الفريسة، فتعرف ذلك، وتشعر به...

لقد أضناها التعب وأصابها الهلع واهتزت ثقتها بنفسها بحيث يشقُّ عليها أن تزمع على التحرّر. لذا؛ فإنّها تبقى.

شراء مكان للسكن

إنّ شراء شقّة أو منزل يفترض استلاف قرض مصرفي مشترك في

أغلب الأحيان. هذا القرض المشترك مُلْزِمٌ أكثر بقليل من عقد الإيجار؛ إذ في حالة تقصير المفترس، تكون الفريسة مسؤولة مسؤولية تامة عن الدفعات الشهرية، حتى الانتهاء من سداد القرض. للتمكن من التوقف عن الدفع ينبغي بيع العقار أو قيام أحد الشريكين بشراء حصّة الآخر. ومادام لم يتحقق ذلك بعد، فإنّ المفترس لديه قدرة كبيرة على إحداث الضرر؛ إذ يمكنه التوقف عن دفع قسطه في أي وقت، مما يضع الفريسة في موقف صعب يتمثل في اضطرارها إلى دفع الأقساط الشهرية كلها. قد تلجأ الفريسة للقضاء من أجل صدور حكم بالطلاق يضطره أن يفي بقسطه، لكنّ الوقت اللازم لاتخاذ الإجراءات القانونية والحصول على الإدانة سيكون أطول من الوقت الذي يستغرقه البنك بالتأكيد، لخلق المشكلات للفريسة وتطبيق العقوبات عليها. ليست هذه العقوبات مستعصية على الحل، لكننا ندرك أنّها كبيرة وأنّ المخاطر كبيرة؛ إذ غالباً ما تستمرّ القروض لمدة من خمسة عشر إلى عشرين عاماً، أو حتى أكثر من ذلك، ولا تمتلك الفريسة ميراثاً شخصياً على الدوام يتيح لها مواجهة الشدائد؛ لذلك فإنها تستدركها لسبب وجيه.

وإذ شعرت بأنها مقيدة، فقد تبقى لمدة طويلة قبل أن تواتيها الشجاعة لمواجهة التعقيدات المصرفية والقانونية، المصحوبة بالضربات الحاسمة والمفاجئة وغيرها من الأحابيل التي يتفنّن المفترس في نسجها. يمكننا، حول هذا الموضوع، أن نتخيل بعض «الابتكارات»:

إحدى مريضاتي، العاطلة عن العمل بسبب العزلة الجغرافية التي أوصلتها إليها مرافقة شريكها، شاركت في التوقيع للحصول على قرضٍ لشراء منزل منعزل في الريف ووافق شريكها بسخاء على سداد ثمنه بالكامل، بحجة أنها بهذه الطريقة ستكون مالكة للمنزل مثله من غير أن تدفع فلساً واحداً. لقد فوجئت بهذا الكرم الحامّي، وشعرت بقلق غامض من غير أن تفهم السبب، وارتبكت كل الارتباك، لكنها لم تدرك أنّها أصبحت مكبلة بالديون لمدة خمسة وعشرين عاماً إلا بعد التوقيع لدى الكاتب بالعدل. وإذا لم تكن قادرة بأي شكل من الأشكال على سداد أية دفعة شهرية أبداً لأنها لم تكن تعمل، فإنّ كل ما كان عليها فعله، إذا أرادت الرحيل، هو أن تُقنع شريكها بإعادة بيع العقار، وهو الأمر الذي لم يكن يرضى به طبعاً. يا له من فخ رهيب يضفي على المفترس ميزة تجعله يظهر بمظهر الكريم!

العيش في منزل الفريسة

لقد لاحظتُ هذا السيناريو في مناسبات عديدة؛ فالمفترس، رجلاً كان أم امرأة، ينتقل للعيش مع الفريسة؛ ومن ثم يصبح من السهل عليه الحفاظ على السيطرة من خلال رفضه إخلاء المنزل.

وإذا كانت سبل الانتصاف القانونية في هذه الحالة موجودة، فإنها طويلة وإمكانية الوصول إليها شاقة، وتستغرق الفريسة وقتاً لاتخاذ قرار اللجوء إلى تلك السبل، هذا إذا لم تقرر التخلي عن منزلها - وهو

أمر أكثر سهولة - من أجل وضع حدٍّ للعيش المشترك مع شريكها.
هذه البساطة النظرية تماماً تجعلها تتخلى عن مكان يثير اهتمامها،
كأن تتخلى، على سبيل المثال، عن سكن الشركة أو المنزل الموروث
العابق بالذكريات، وتتنازل عن حقها التام والثابت في إيواء من تريد
في منزلها، إضافةً إلى اضطرارها إلى البحث عن مكانٍ جديد ودفع
ثمنه، فتؤجّل وتماطل، وفي الوقت نفسه تبقى؛ إذ تحاول أن ترضى
بالوضع..

الإيقاع في الأسر المادي

في حالة الشئائي، عندما يفتقر أحد الشريكين إلى الموارد الكافية
للعيش، فإنَّ الآخر يعيله. وهو ما يسمى في الزواج بواجب تقديم
العون والمساعدة، مصحوباً بالالتزام بالنفقة. وهذا المبدأ راسخ بقوة
في أذهاننا باسم الحب والتضامن، حتى عندما لا يكون الشريكين
متزوجين.

وعند الطلاق، تستمرّ التدابير التي تهدف إلى الحفاظ على هذا
الواجب في شكل إعانة تعويضيّة ونفقة إعالة للأطفال، في حال
وجودهم. إنَّ ذلك يمكن من ضمان بقاء الشريك الأكثر حاجة
والقيام بواجبات التعليم المادية إذا لزم الأمر. تُعدُّ الإعانة التعويضية
ونفقة الإعالة تكريماً للحياة المشتركة حتى لو كان يعزُّ على الشخص
المُلزم بها أن يدفعها في بعض الأحيان.

في المقابل، عندما يتقصّد المفترس التلاعب بهذا الالتزام، ويصنع
الترتيبات ليصبح غير قادر على الدفع، فإنّه يوفر فرصة فعالة جداً

لإيقاع الفريسة في الأسر؛ إذ تضطر إلى الدّفع عداءً ونقداً للتخلص من السيطرة، مما يعزّز تجربة الانتهاك. وعليه؛ يمكن للمفترس أن يفعل كلّ ما في وسعه لضمان توقف الفريسة عن العمل.

• إذا كان المفترس رجلاً، يمكنه أن يجادل بأنّه بحاجة إلى وجود زوجته في المنزل، حتى تتمكن من رعاية المنزل والأطفال عند وجودهم؛ فضلاً عن ذلك، فإنّ الراتب الذي تتقاضاه لا يسوّغ التعب الذي تتعبه، أو التضحية بحياتها الزوجية، أو حتى بحياتها العائلية، أو إسناد رعاية الأطفال إلى الغرباء. وهذا جزء من التوزيع التقليدي لأدوار الجنسين، ويعدّ هذا التوزيع موضع تساؤل كبير اليوم. يمكننا أن نرى بوضوح أنّها ستقع في الأسر إذا تنازلت وتخلّت عن عملها؛ إذ سيشتق عليها العثور على عمل مجدّداً، وفي حال وجدت عملاً، فإنّه سيصعب عليها تنظيم حياتها الزوجية من غير تعاون المفترس، وعلى هذا؛ سيصعب عليها تنظيم حياتها العائلية.

• إذا كان المفترس امرأة، فإنّه يمكنها التوقف عن العمل متذرعة بالحجج نفسها، فيقع شريكها في الأسر: إذ كيف يطاوعه قلبه الانفصال عنها، فيترك تلك المرأة المسكينة عرضة لمحنة الفقر، والبطالة أو العمل المضني؟ فضلاً عن أنّه قد يخضع لمسؤولية التقاعس عن أداء واجب الرعاية إذا كان متزوجاً.. وهو يعلم أنّه يتعيّن عليه في حال الطلاق أن يدفع مبلغاً كبيراً للتخلّص من الافتراس.

إذا كان هذا الإجراء شاقاً وإن كان مقبولاً في نهاية زواج طبيعي يفتقر إلى الانسجام، فإنه يُعد ظلماً وإساءة إضافية في حال التخلص من السيطرة، ويعزُّ على الفريسة الرضا بذلك، فتبقى.

الحساب المصرفي المشترك

في حالة العيش معاً، يكون الحساب المصرفي المشترك عملياً؛ إذ يجنّب الحسابات الطويلة والتحويلات الشهرية لتقاسم الأعباء المادية. ومع ذلك، فإن إغلاق الحساب المشترك، يتطلب موافقة صاحبي الحساب، ومن الواضح أن المفترس لن يوافق على ذلك، لذا؛ يمكنه كما يشاء زيادة الديون التي ستسدّها الفريسة بالطريقة نفسها التي سيقوم هو بتسديدها.

يوجد إجراء يجنّب هذا النوع من البليّة يكمن في فصل الحساب المشترك، لكنّه لسوء الحظ، إجراء غير معروف وطويل ومعقّد، ويتدّد بعض المصرفيين في تطبيقه، لا بل يدحضون وجوده. وعليه؛ ينبغي مواجهة المصرفي وكذلك المفترس الذي، عندما يعلم بنيات الفريسة، سيكون لديه متّسع من الوقت لصرف أموال كبيرة. ومع ذلك، فإنّ المغادرة تتطلب وجود المال...

وعلى هذا؛ فإنّ المسألة ليست عادية أبداً. ويمكن للفريسة الخائفة والمرهقة أن ترفض لمدة طويلة التورّط في هذه المتاهة المليئة بالفخاخ، خاصّة عندما تكون الموارد المالية للزوجين ضعيفة منذ مدّة طويلة بسبب مفترسٍ ينفق ببذخ.

إنَّ الحلَّ الممكن لمواجهة هذه القضايا المادية كلها هو اللجوء إلى المحيطين، لإيجاد مكان تلجأ إليه الفريسة لالتقاط أنفاسها على سبيل المثال أو ليكون لديها ما يكفي من المال للعيش بضعة أيام تجد فيها فرصة للتفكير.

إنَّ العزلة الجغرافية للزوجين، وبالتالي؛ العزلة الجغرافية للفريسة، لا تسمح بذلك؛ إذ كيف تجدُ ملاذاً أو تأخذ استراحة على بعد مئات الكيلومترات، أو في خارج البلاد، في ظل الحياة المتسارعة التي يجب أن تستمرَّ على الرغم من كل شيء؟ كيف تتحمَّل الثمن المترتب على ذلك في سياق ضعف الرصيد المالي أو الحسابات الخاضعة للمراقبة أو حتى المغلقة؟

فضلاً عن ذلك فإنَّ العزلة ليست جغرافية فحسب، بل إنسانية أيضاً؛ إذ يعمل المفترس على تغيير الأصدقاء وزرع الفتنة، على حين يتظاهر بأنَّه شخص رائع. كيف يمكن للفريسة اللجوء إلى أشخاص حصل خلاف معهم؟ كيف يمكن أن تلقى آذاناً مصغية عندما يبدو أنَّ علاقتها بشريكها تسير على ما يرام، وأنَّهما شريكين أنيسين لطيفين جداً؟

تخجل الفريسة مما يحدث لها وتتردَّد في الحديث عن ذلك خوفاً من أن يُساء فهمها وأن تُعدَّ مجنونة أو طائشة. إنَّها تتردَّد في طلب المساعدة المادية في ظلِّ هذه الظروف، وتشعر بالوحدة في محنتها

وتبقى؛ إذ تحاول مراراً وتكراراً أن تجعل ظروفها صالحة للعيش في ظل الفخ الذي وقعت به.

الإيقاع في الأسر من خلال الأطفال المشتركين

يوجد فرق بين الإيقاع في الأسر المادي ومشكلاته التي يستعصي حلها، وبين الإيقاع في الأسر من خلال الأطفال المشتركين، خاصة أن الفريسة تخشى عليهم من عواقب الانفصال.

في الواقع، عندما يرغب الوالد السليم ترك المفترس هرباً من الدمار، فإن أولاده هم الذين يتعرضون للخطر؛ لأنهم يشكلون أداة قوية لن يتردد المفترس في استخدامها لإيذاء الفريسة، مهما كانت عواقب ذلك على الصغار. دعونا نحلل القوى المحركة لهذا الفخ الرهيب:

الخوف من تأثير الانفصال على الأطفال

يعدُّ هذا الخوف أمراً شائعاً؛ إذ يعاني الأطفال من انفصال والديهم ويكون وقعه عليهم كالزلازل، فينهار عالمهم، وتنهار معه عاداتهم ويختل توازنهم. وعليه؛ سيتعين عليهم التأقلم مع تغيير مكان الإقامة، وحتى المدرسة، والأنشطة، والأصدقاء، والتأقلم مع التناوب بين الوالدين، وحقائب السفر الدائمة، وغياب أحدهما عندما يكونان مع الآخر، ونهاية الأسرة المتناسكة، وصراعات الولاء.

إننا نتذكّر حكم سليمان الملك؛ إذ حدث في عهده أن تنازعت امرأتان على طفل، فادّعت كل منهما أنّه ابنها، فما كان من سليمان إلّا أن أمر بشطر الطفل إلى شطرين، على أن تأخذ كل منهما شطراً، فصرخت أم الطفل الحقيقية في الحال قائلةً «استمع يا سيدي. أعطوها الولد الحي ولا تميتوه»⁽⁵¹⁾. عندها عرف الملك سليمان أن هذه هي أم الطفل الحقيقية.

وكما في هذه القصة الأسطورية، تتخذ تبقى الفريسة (الأم أو الأب) قرار البقاء مع الشريك بقدر ما تستطيع، حتى لا تضحي بالتوازن النفسي للأطفال، وحتى لا «تشرهم إلى نصفين»، فتحافظ على الوضع الذي تعتقد أنّه مناسب لتنميتهم حتى لو لاحظت دائماً أنّ الصراعات والتوترات التي تسود الأسرة ليست أفضل ضامن لذلك. إنّها تتوقع حقاً أنّ الأولاد لن يتحسنوا إذا غادرت..

الخوف من الانفصال عن الصغار وفقدان حضانتهم

يلوّح بهذا التهديد بشكل صريح في بعض الأحيان: «إذا غادرت، سوف تخسرين الأطفال»، ويترافق ذلك مع تحوّل المفترس؛ إذ يصبح والدًا مثاليًا، يقظًا، ويظهر فعّالاً وقلقاً في اجتماعات الآباء والمعلمين، وفي عيادة الطبيب، وفي الحضانة، وفي الأنشطة، على حين كان يبدو غائبًا، بل مُهملاً، يفضل مسرّته على أعباء التربية. وهكذا نراه الآن موجوداً مع الأطفال بشكل مكثّف، ويقدم لهم أنشطة مثيرة، ويتساهل معهم أحياناً إلى حدّ ما بحيث يجذبهم إليه. ويجري ذلك

(51) (سفر الملوك الأول 3: 26).

على ما يرام؛ إذ يُسعدُ الأطفال الصغار بهذا الموقف الجديد، وبهذه الحياة الساحرة وبالخلوى وأوقات النوم المتأخرة التي كان يرفضها الوالد الآخر «الشرير».

من الواضح أنَّ الفريسة تشعر بالتهديد، فظهور المفترس أمام الأوساط التربوية لن يؤدي إلى جعله يبدو وليّ أمر فحسب، بل سينجذب الصغار إلى هذا الحضور الرائع، ولا سيما أنه جديد.

كيف نفصل الأطفال عن والد محبوب جداً طال انتظاره؟ كيف نثبت لأي شخص كان أنَّ القوى المحركة لهذا الموقف تضليلية؟ إنَّ الفريسة تدرك مدى صعوبة الأمر، فتبقى.

استباق المشكلات القانونية

في الواقع، ليس حكم سليمان بتلك البساطة التي ظهرت في الأساطير أبداً؛ إذ إنَّ فطنة الموظفين القضائيين تتأثر بالتضليل الذي يمارسه المفترس، فضلاً عن أنَّ الأمر يحدث في إطار انفصال يتسم بالتضارب والشقاق دائماً، سواء وُجدت السيطرة أم لا. إنَّ الأمثلة عن المتخصّصين «الذين انهزّت مشاعرهم» نتيجة هدوء المفترس، وحججه الحاذقة التي تتهم الفريسة، وحتى دموعه الخفية تُعدُّ ولا تُحصى، على حين تبدو الفريسة قلقة، وفي أوج انفعالها، وتظهر غير منطقية ومرتبكة قياساً بالمفترس الذي يحافظ على رباطة جأشه من غير أن يرمش له جفن، مما يجعلها تبدو كأنّها مضطربة نفسياً، ما يؤكد مقاصد المفترس. وهو إذ يظهر أمام الأوساط التربوية بهذه الطريقة،

فإنّه يصبح مشهوداً له بصفته وليّ أمر، وهذا ما يؤيد المظاهر، في حين أنّ الشهادات القليلة الممنوحة للفريسة - نتيجة قلة خبرتها - ستظهر بمنزلة تعبيرٍ عن النزاع المرتبط بالانفصال.

تتوقع الفريسة كل هذا؛ لأنّها تعرف الشهادات التي تظهر هنا وهناك، ولأنّها حاولت تقديم الطعون أيضاً، لكنها لم تلق الترحيب ولم تثر اهتمام أحد.

إنّنا نجد اتهامات وشكاوى عديدة لا تلقّ استجابة فعالة، في حالات جرائم قتل النساء وغيرها من أشكال العنف المنزلي، والفريسة تعرف ذلك، وتعرف أنّ قصتها لن تكون بمنأى عن هذا المنطق المشؤوم نفسه. في حال كانت الفريسة امرأة، فإنّه سيُشتبه في أنّها أمّ استحواذية ومضرة ومجنونة وهستيريّة (نعلم جيّداً أنّ الأم تُحمّل مسؤولية الأخطاء دائماً)، وفي حال كانت الفريسة رجلاً، وهو أمر نادر إحصائياً، سيُشتبه في استغلاله الأطفال في صراعات مرتبطة بالانفصال؛ لذلك فإنّ الفريسة تبقى؛ إذ يمكنها أن تظل موجودة مع أبنائها، ما دام توازنها النفسي وسلامتها الجسدية يسمحان لها بذلك. وستتطلع إلى بلوغ أطفالها سنّ الرُّشد القانونية الذي سيمنحهم حرية الاختيار.

سُبل وعوائق التخلص من الأسر

يحدث أن يطلب بعضهم مني موعداً (عاجلاً) قبل المثلث أمام المحكمة أو وقوع حادث الانفصال وكأنّ تدخلي قد يضمن الخروج السلس من هذه المتاهات؛ بما أنّني متخصصّة في هذا النوع من

المشكلات. يؤسفني أن أخيب ظنَّ هؤلاء بالقول إنني لا أملك عصا سحرية! فالطريق يبقى محفوفاً بالمخاطر، وتبقى نتيجة المعركة غير مؤكدة. ومع ذلك، يمكنني تقديم بعض التوصيات.

1- الموافقة على تقديم التنازلات

صمَّم الناس في الهند فخاً لاصطياد القردة مذهباً ببساطته؛ إذ قاموا بإحداث ثقب في قشرة جوز الهند بحيث يستطيع القرد أن يمرر يده من خلاله، ثم علَّقوا القشرة على شجرة ووضعوا بداخلها ثمار الجوز أو غيرها من الأطعمة التي يحب القرد تناولها. عندما يُدخل الحيوان يده الفارغة في الثقب ويملؤها بالجوز، فإنه لا يستطيع إخراجها بعد ذلك، وبما أنه لا يريد أن يتخلى عن الجوز، سيبقى سجيناً تحت رحمة الصياد. أوْدُ القول هنا ومن غير أن أقصد إهانة أحد (لا البشر ولا القردة) إنَّ عملية الإيقاع في الأسر تجري بهذه الطريقة، فالمفترس يُطبق على فريسته بقوة مادامت تتمسك بما لديها. ليس من الضروري أن تصل الأمور إلى هذا الحد، لكنَّ موافقة الفريسة على التضحية بأشياء كثيرة لإنقاذ نفسها يُعدُّ خياراً جيداً. وعندما تصبح حرّة، ستسنى لها الفرص كلها لإعادة بناء نفسها، حتى لو كان عليها أن تواجه الصعاب، أما وهي واقعة في فخ السيطرة، فإنها ستظل خاسرة على الدوام.

لا غرابة إذاً أن يوافق هذا الرجل على التنازل عن جزء من المال الذي يدين به للمفترسة ليتحرّر بسرعة أكبر من سيطرتها ومن علاقته السامة معها؛ وأن تتخلى تلك المرأة عن النفقة (الضئيلة) حتى

تتوقف المراءغات التي لا نهاية لها والصراعات الأخرى حول هذا الموضوع، فتوفرّ بذلك لنفسها مزيداً من راحة البال، حتى لو كان ذلك يعني العمل أكثر والعيش بتقشّف أكبر؛ ولا غرابة أن يغادر هذا الرجل الآخر بحقيبة من الأمتعة الشخصية، تاركاً وراءه الأثاث والأجهزة المنزلية الأخرى كافة من أجل إعادة بناء نفسه بسلام.

يمكن للتنازلات أن تكون رمزية أيضاً، مثل التخلّي عن اعتراف الآخر بالخطأ الذي ارتكبه، أو عن التفسير النزيه والصادق للصراعات، أو، ببساطة، عن ضرورة أن يفهمك الآخر... المفترسون بارعون في مسألة الاستغناء...

مكتبة

t.me/soramnqraa

2- الاستعداد للخلاص

الإخبار عن نيّة الانفصال في وقت متأخر قدر الإمكان

سيقوم المفترس بتعزيز ممارسات الافتراس كلها، ما إن يعرف بوجود نيّة في الانفصال؛ إذ يُظهر السحر والإغواء والوداعة وحسن النية، والوعود الأبدية؛ لا بل يقوم، بشكل استثنائي، بطلب المغفرة عن كل ما عانتَه الفريسة بسببه سابقاً. وينجح في المرّة الأولى في كثير من الأحيان؛ إذ من الصعب، بل من المستحيل أحياناً أن نفهم أنّ ذلك كله مجرد تمثيلية لن تستمرّ إلّا لمُدّة من الوقت، وأنّ المنحرف النرجسي لن يتغيّر.

لا يموت الأمل بهذه السهولة! إنّه مُفرح في معظم الأوقات، لكنه يا للأسف مؤذٍ هذه المرّة. عندما يدرك المفترس أنّ الفريسة لا تتأثر بالأعباء، لن يكون لديه ما يخسره، وسيصبّ جام غضبه عليها،

وسيفتعل شجارات لا تُعدُّ ولا تحصى، حتى وقت متأخر من الليل أحياناً، وسيوجّه إليها تهديدات مرعبة. (سأجعلك مُفلسة، وستخسرين كل شيء، بما في ذلك الأطفال، وسأدمرك...)، وسيتصرف بعدوانية في بعض الأحيان؛ فقد يحطم الأشياء، ويمارس العنف البدني ضد الفريسة أيضاً، ويتفنن في جعل حياتها جحيماً.

من الأفضل في ظلّ هذه الظروف ألا تطول المرحلة الفاصلة بين نية الانفصال والانفصال نفسه، وأن تلتزم الفريسة الصمت. هذا الأمر قد يبدو غير نزيه ومخادع، لكنه يعدُّ في الواقع حماية للجميع. فضلاً عن ذلك، تحتاج الفريسة إلى الوقت لتحضير الملفات اللازمة لقضيتها والاستعداد للقتال؛ إذ لن يكون ذلك مَسْلَكَ أَمَانٍ يجري بالاتفاق المتبادل بين شخصين من ذوي النيّات الحسنة وإن كان مشوباً بالنزاع، بل معركةً حامية الوطيس. لذا؛ ينبغي للفريسة ألا تُخبر المفترس بنيّاتها، وإلاّ فإنه سينصّب لها أكبر عدد ممكن من الفخاخ ببراعة، كأن يطلب من الأشخاص الذين يلتقيهم جميعهم أن يشهدوا ضدها، حتى لو كانت شهاداتهم كاذبة، ويخفي المستندات، ويقوم بالترتيبات لتفادي تسديد ما عليه وغيرها من الاستراتيجيات. من الأفضل إذاً ألا تدع الفريسة له كثيراً من الوقت. ومع ذلك، حتى لو ظلت الفريسة صامته، فإنّ المفترس سيشعر بأنّها تفلت من قبضته؛ فالتغيرات الصغيرة في سلوكها ستكون بمنزلة أدلة كثيرة بالنسبة إليه، يلتقطها بحدسه الرهيب، هذا إذا لم يكن قد وضع نظام مراقبة يزوّده بالتفاصيل كلها. (تركيب جهاز تجسّس في السيارة أو الهاتف، والوصول إلى رسائل البريد

الإلكتروني، وتسجيل المحادثات، وما إلى ذلك). وفي الأحوال كافة، فإنَّ الوضع سيصبح متوتراً.

على الفريسة أن تعلن قرارها في لحظة مناسبة، اختارتها باهتمام، وأن تتخذ مجمل التدابير اللازمة لحماية نفسها، كأن تتجنبَّ البقاء بمفردها على سبيل المثال، أو تعلن الانفصال من بعيد عبر الهاتف أو تقوم بذلك في مكان عام... (إنَّ ذلك يفتقر إلى اللياقة، لكن يجب أن تكون السلامة موضع اهتمامها الأول).

بعد ذلك، سيكون من المفيد أن تقلل وقت الاتصال بالمفترس، كأن تترك السرير المشترك، وتقضي أكبر وقت ممكن في الخارج، وتصطحب الأطفال في نهاية الأسبوع أو في أثناء العطلة...

يفهم المفترس أحياناً ما يجري، فيأخذ زمام المبادرة، ويعلن الانفصال بحجة أنَّ شخصية الفريسة مريعة لا تُطاق، أو أنَّه يشعر بالاختناق ويحتاج إلى الحرية، أو أنَّه التقى شخصاً آخر... لا يهم السبب في هذه الحال، فهي فرصة ينبغي اغتنامها؛ إذ إنَّ النرجسية المرضية للمفترس لن تتأثر كثيراً (فهو الذي تخلص عن شريكته، لا العكس) وعليه؛ فإنَّ تهجمه عليها سيخفُّ قليلاً.

اختيار محامٍ

بعض المحامين على دراية بصعوبة التخلص من سيطرة المنحرف النرجسي، لكنَّ أيَّ محامٍ محترف يتمتّع بما يكفي من القوة والروح القتالية سيكون قادراً على الدفاع عن القضية بسهولة، سواء أكان

الأمر يتعلق بالطلاق أم بحضانة الأطفال. وعلى الرغم من ذلك، من الضروري أن يفهم بسرعة إلى حدٍّ ما أنَّ المصالحة والحوار لن ينجحا في هذه الحالة، بل سيؤديان إلى نتائج عكسية، تحت طائلة التورُّط في محاولات التصالح اللانهاية والمُرهقة.

يرتدي المفترس بإتقانٍ قناع الضحية في الوقت المناسب، ويستطيع أن يكسب إلى صالحه الأطراف الفاعلة جميعها في عملية الانفصال: رجال الشرطة، والدرك، والمحامون، والقضاة، والمتخصِّصون في الخدمة الاجتماعية، وحتى خبراء الطب النفسي أحياناً، ويظهرُ هادئاً ووقوراً ومتماسكاً، على حين تكون الفريسة، متوتِّرة، وغاضبة من نفاق المفترس في كثير من الأحيان، وقلقة، ومرتبكة، وتبدو مضطربة نفسياً. إنَّ النقص المزمّن في عدد الموظفين في هذه الخدمات؛ ومن ثمَّ افتقارهم الوقت الذي يتعين عليهم تسخيرَه لفهم الملفات على نحوٍ تفصيلي، ينقلب ضدَّ الفريسة في أغلب الأحيان. لذا؛ كلما قلت فرص المصالحة، كان ذلك أفضل. حقائق، ولا شيء سوى الحقائق.

ومن المهم ألا تخلط الفريسة بين مكتب المحامي وغرفة العلاج؛ وذلك لتحقيق مزيد من الكفاءة فالمحامي لا يتعاطى إلّا مع ما يتعلق بالقانون، ولا يهتم إلّا بما تقبل به المحكمة، حتى لو كان بحاجة إلى فهم الجوانب الإنسانية للقضية. قد يكون هذا الأمر مثيراً للإحباط، لكنَّ معرفة ما يمكن الترافع فيه إلى المحكمة وما لا يمكن الترافع فيه يعدُّ بمنزلة مساعدة كبيرة. يمكن للفريسة أن تكتفي، في البداية، بطلب الاستشارة للحصول على رأي في قضيتها، وفهم ما يمكن أن

يحدث والبدء في تمييز الاستراتيجية الفضلى للرحيل وحل الملكية المشتركة، لكي يتسنى لها الوقت الكافي لتقبل الفكرة ومعرفة اللحظة المناسبة للشروع في رفع الدعوى.

إعداد المستندات اللازمة

يتعلق الأمر بتجميع مستندات القضية المطلوبة من دون انتظار بدء الدعوى. تفيد الاستشارة الأولى للمحامي أيضاً في معرفة المستندات التي يجب تقديمها، ويفيد عدم إعلام المفترس بنية الانفصال في التقليل من خطر فقدان الثبوتيات التي ستقدم.

على الفريسة أن تقوم بتصوير نسخ عن الثبوتيات، وإعادة النسخ الأصلية إلى مكانها، وعليها الاحتفاظ بالنسخ المصورة في مكان آمن، ويفضل ألا يكون ذلك في المنزل.

وبالمثل، من المفيد طلب شهادات من أطراف ثالثة في أسرع وقت ممكن. في الواقع، إذا شعر المفترس بأن هناك دعوى سترفع، لن يقف مكتوف الأيدي، ولكن الطرف الثالث الذي يشهد لصالح أحدهما لا يمكنه أن يشهد لصالح الآخر... أخبرني إحدى مريضاتي عن شعورها بأنها تعيش أجواء فيلم تجسس.

حماية الاتصالات الجارية عن طريق الحواسيب

عند الرحيل، ثمة معلومات كثيرة سترسل عبر البريد الإلكتروني، وخدمة البريد الخاص، أو بالأحرى شبكات التواصل الاجتماعي. من المألوف أن يكون لكل شريك كلمات المرور الخاصة بالشريك

الآخر. على أية حال، من المحتمل جداً أن تكون هذه الكلمات في حوزة المفترس؛ لأنّه يحبُّ السيطرة على فريسته؛ لذلك من الضروري التأكد من عدم كونه قادراً على الحصول على المعلومات من المصادر الإلكترونية. يجب، في الحد الأدنى، أن تغيّر الفريسة مجمل كلمات المرور الخاصّة بها وأن تنظّف سجل البحث على الشبكة باستمرار. إضافة إلى أنّه سيكون من المفيد لها أن تُنشئ عنوان بريد إلكتروني جديد، لا يعرفه المفترس، وإلغاء تنشيط أي اتصال بين الأجهزة المختلفة، أو حتى تغيير هاتفها ورقمها (مع الاحتفاظ بالرقم السابق بالطبع).

فتح حساب مصرفي آخر

تحتاج الفريسة إلى المال من أجل الرحيل، ومن المهمّ ألا يعرف المفترس بدقة ما تملكه من أصول مالية؛ لأنّ معرفته الأمر قد تساعده على عرقلة خطتها. لا يعني ذلك أن تتحايل على القانون، بل أن تفتح حساباً آخر (في مصرف آخر؛ لأن المستشارين يرتكبون أخطاءً في بعض الأحيان)؛ فهذا الحساب سيسمح للفريسة بتوفير المال من غير علم المفترس، وبتأمين قدر معيّن من الحماية لمواجهة الانفصال (على أية حال، لا يمكن التحايل على القانون لأنّ المحكمة قادرة على معرفة كلّ شيء عن ممتلكات أيّ من الطرفين عن طريق استعلام بنك فرنسا عن الأمر، إلّا إذا أُودِعَتْ تلك الممتلكات في ملاذ ضريبي).

ولكن صميم المشكلة هو أن يكون للفريسة أطفال قاصرون موجودين مع المفترس؛ إذ لا يمكنها أن تغادر معهم المنزل المشترك من غير الوقوع في مخالفة للقانون. فهذه المغادرة ستكون بمنزلة هجر لمنزل الزوجية في حالة الزواج أو الشراكة المدنية pacs، فضلاً عن أن مغادرة الفريسة مع الأطفال يعدُّ عملية خطف لهم.

من الضروري للغاية، قبل المغادرة، أن تتحقق مع محاميها ممّا هو ممكن، ومما هو غير ممكن، وأن تتحمّل مشقّة التعايش القسري مع حيوان مفترس بات على علم بما تُخطّطُ له. ومع ذلك، يجب أن تعرف إلى أين تذهب عندما تحين ساعة الرّحيل، فقد تذهب إلى منزلٍ آخر تستأجره مقدّماً إذا كانت إمكاناتها المادية تسمح لها بذلك، أو إلى ملجأ مؤقتٍ عند الأهل أو الأصدقاء، أو حتى إلى مركز مساعدة للأشخاص الذين يعانون هذا النوع من الصعاب.

إنّ إيجاد مأوى في الخطوة القادمة له تأثير نفسي مُطمئن؛ إذ يمكن للفريسة أن تُشكّل صورة عن نهاية الكابوس، ويمكن لأحلامها أن تجد لها ركيزة واقعية، ما يمدّها بالطاقة والشجاعة.

3. الأطفال المشتركون: الحدّ من بعض المعتقدات

«يكون الطفل في حالٍ أفضل عندما يكون والداه معاً»

هذا صحيح، بشرط أن يكون الوالدان على وفاق جيد، ويكون الجو العائلي متناغماً إلى حدٍّ ما. وبخلاف ذلك، يعاني الأطفال

الصراعات والمشاحنات بين الوالدين، إضافة إلى التوترات الأخرى؛ لا يمكنهم أن يقرّروا المغادرة وترك والديهم، فهم أسرى هذا السياق الضار وهذا النزاع والمُشاكسة بسبب أحد الوالدين الذي يسيء معاملة الوالد الآخر. يعني ذلك أن كل ذلك ليس جيداً من أجل توازن الأطفال. لم يعد بإمكاننا إحصاء الأمثلة عن المرضى البالغين الذين عبّروا وهم يجهشون بالبكاء عن أسفهم؛ لأنّ والديهما لم ينفصلا عن بعضهما. عندما لا يُكتَبُ النجاح للعلاقة بين الشريكين بصورة عامة، فمن الأفضل أن يضعوا حداً للحياة المشتركة بينهما.

إذا كان صحيحاً أنّه يتعين على الأطفال مواجهة صعاب كبيرة لا يستهان بها مرتبطة بالانفصال، فإنّه سيكون لديهم في النهاية أبوان مسلمان، بكامل قدراتهما التربوية. وينطبق ذلك على الفريسة؛ إذ يجب أن ترضى بالخسارة والوقوف في وجه رياح الحياة العاتية للوصول إلى شاطئ الأمان.

في حالة وجود ثنائي مكوّن من مفترس وضحية، فإنّ على الضحية حتى لو فقدت حضانة أطفالها، أن تكون دعماً ونوراً لهم إذا اشتدّت حُلْكَةُ اللَّيْلِ، مما سيسمح لهم بالصمود، قدر الإمكان، إلى أن يبلغوا من العمر ما يُمكنهم من اختيار العيش مع الأب أو الأم.

«يجب البقاء من أجل الأطفال!»

ليست الافتراضات كلها شديدة؛ إذ يمكن تحمّل بعضها بشرط عدم قضاء وقت طويل مع الآخر، من خلال التذرع بالقيود المهنية أو الأنشطة الجماعية، وتلقي الدعم النفسي من شخص يعرف هذه القضايا..

إذا تمكّنت الفريسة من الحفاظ على توازن غير مدمّر لها، فإنّ التأخر في الانفصال قدر الإمكان سيكون مثالياً. كلما ازداد «بناء» الأطفال واشتد ساعدهم، ازدادت لديهم الوسائل اللازمة للتغلب على عاصفة انفصال والديهم؛ فإذا أدركوا سنّ الرُّشد، فإنهم يستطيعون اختيار الشخص الذي سيعيشون معه، على الرغم من أنّ ذلك يعني أنهم سيدينون بالولاء له.

وفي المقابل، إذا لم يتخذ الوالد السليم قرار الرحيل، على الرغم من تعرضه للافتراض الذي ينال كثيراً من سلامته النفسية أو الجسدية، فإنّ بقاءه من أجل الأطفال سيجعلهم يتحملون عبء تضحيته في سبيلهم، ولا سيّما أنهم سيلومون أنفسهم ويشعرون بالذنب بسهولة تجاه ما يحدث لوالديهم بصورة عامة. لذا؛ من المهم ألاّ نجعلهم يتحمّلون هذا العبء، بل يجب على العكس من ذلك، أن نُظهر لهم، قولاً وعملاً، أنّه من الحقّ والصواب التخلص من موقف نتعرض فيه للإساءة. إذا عَظُمَ الأمرُ عَلَيْهِمْ في حينها، فإنهم سيتذكرون ذلك ما أن يدركوا سنّ الرُّشد، ما سيساعدهم في اتخاذ النوع نفسه من القرارات إذا وجدوا أنفسهم في سياق مدمّر. وهذا أمر جيّد من

«ينبغي عدم قول أشياء سيئة عن الوالد الآخر أبداً»

تشكّل جينات الأم 50٪ من الحمض النووي للولد، والـ 50٪ الأخرى هي من جينات الأب. وعليه؛ فإنّه يرث من الجهتين. إنّ التحدث بالسوء عن الوالد الآخر وتشويه صورته هو تشويه لصورة الولد؛ إذ يجد نفسه منقسماً إلى قسمين، نصف «جيد» ونصف «سيء»، كما يجد نفسه عالقاً في صراعات الولاء المعقّدة. إذا كان عليه أن يختار أحد الجانبين، فإنّه لن يضطر إلى رفض جزءٍ من نفسه فحسب، بل سيواجه ذنب التنصّل من الوالد الآخر ونسله، فضلاً عن أنّ تشويه صورة الوالد الآخر يعني في كثير من الأحيان إخبار الولد بأسرارٍ ينبغي ألاّ يطلع عليها؛ لأنّه ليس الشخص المناسب لذلك، سيجد نفسه في موقفٍ داعمٍ للوالد المتذمّر، ما يؤدي إلى انعكاس ترتيب الأجيال بشكل سام.

في المقابل، عندما يدرك الولد وجود خطأ ما في المفترس، سيحتاج إلى التعبير عن ذلك وإلى من يدعم تصوّره. عندما يسيء أحد الوالدين معاملة ولده، فإنّ هذا الولد لا يتوقف عن محبة هذا الوالد، بل يتوقف عن محبة نفسه، معتقداً أنّه إذا تعرّض للإيذاء، فلاّته يستحق ذلك ولأنّه سيّئ. لذا؛ عندما يُفصّح عن تساؤلاته واكتشافاته أمام الوالد السليم، يتعيّن على هذا الوالد أن يشرح له الأمور من غير إدانة، وأن يبيّن له أنّ سبب وجود علة في المفترس يعود لكونه يعاني اضطراباً نفسياً، وأنّ سبب الإساءة التي يلحقها

بولده يعود لهذا الاضطراب، لا للولد نفسه بأية حال من الأحوال.
الطريق ضيق ومحفوف بالمخاطر، لكنّه ضروري؛ إذ ينبغي الإجابة
عن الأسئلة، وإعادة إثبات الحقائق أحياناً، لكن من غير اندفاع
واستسلام للحماسة، وينبغي تعزيز وعي الولد من غير مبالغة أو
اتخاذ تدابير استباقية، ومراعاة وتيرته، فهو سيكتشف خلل المفترس
بالسرعة التي يمكنه فيها قبول هذا الاكتشاف (قد يتأخر ذلك جداً
أحياناً).

كلما ازداد فهم الولد لما يحدث، زادت حمايته من الخطر الأعظم
التمثل في كراهية نفسه من خلال استبطانه لسوء المعاملة، ومهما
جرى، فإنّ الولد سيرى الأشياء رؤية صائبة في نهاية الأمر.

وكلّما ازداد فهمه لمواطن الخلل عند والده المفترس، استطاع أن
يكنّ له حباً وولاءً لا مرأى فيهما، وينمو في ظلّهما بأكبر قدر ممكن من
التآلف والانسجام. وفي النهاية، فإنّ ذلك وحده هو الأمر المرغوب
فيه.

«المفترس سيحرّض طفلي عليّ!»

يجب أن ندرك أنّ هذا ممكن الحدوث، وأنّه يُشكل ظلماً فظيماً آخر،
على الرغم من أنّه نادرٌ في تجربتي السريرية (كان لدى الولد الوقت
لتحديد الخلل لدى المفترس).

ولما كان المفترس يفتقر إلى الوازع الأخلاقي الذي يميز أي والد
سليم، فإنه لا يتردد في تشويه صورة الوالد الآخر والتقليل من قيمته

والافتراء عليه على نحوٍ حاذقٍ بقدر أو بآخر، ولا يتردّد في تقويض سلطة الوالد السليم، فيقف ضد أية خطوة يتخذها إذا رأى أنها تثير إحباطه، حتى لو كانت خطوة ضرورية ومفيدة لطفله.

فإذا منع الوالد السليم ولده من الخروج، فإنّ المفترس يسمح له بذلك، وإذا فرض عليه النوم في ساعة معينة، فإنّ المفترس يحرق هذا الإجراء. وإذا عاقبه، رفع عنه العقوبة. وإذا أعطاه رأياً، فإنه يعطيه الرأي المعاكس. وبطبيعة الحال، فإنّ الأمر يسير على ما يرام في البداية.

ثمّة آلية تُضاف إلى دعاية المفترس: يُفضّل الأولاد التماهي مع المعتدي الذي يبدو أكثر صلابة وهيبة من ضحيته. وهاكم حجة أخرى في صالح الانفصال: عندما يرحل الوالد السليم فإنّه يُظهر بذلك أنه قوي وحازم ومقاتل، مما يسمح للولد بالتماهي معه أيضاً.

إزاء كلّ ذلك، يجب أن نضع في حسابنا عامل «الزمن» المتغيّر الذي غالباً ما ننساه، في حين نكون عالقين في المعركة، كما يجب ألاّ نعدّ أن ما يجري هو أمر نهائي. وعلى حدّ قول المثل، فإنّ حبل الكذب قصير، وستظهر الحقيقة حتى لو طال الزمن. سيُتلى الولد بعِلّة والده المفترس عاجلاً أم آجلاً، وسيكتشف في الوقت نفسه جوانب من شخصية الوالد السليم حجبها السيطرة، ستحمل له فوائد جمّة (الوداعة، والهدوء، والبهجة وحضور الأب،...). سيتمكن الولد بعد ذلك من وضع الأمور في نصابها الصحيح وسيكون قد اكتسب نضجاً غير عادي، حتى لو حصل على ذلك بعد صراع شاق.

«لن أتمكن من تحقيق ذلك بمفردي أبداً»

ليس من قبيل المبالغة أن نقول إن السيطرة تزعزع ثقة الفريسة بنفسها، وأن حياة الوالد الوحيد ليست بالأمر الهين. ومع ذلك، فمن الأسهل لك أن تربي الأولاد بمفردك وتصغي إليهم، وتتحدث معهم، وتنقل إليهم القيم، وتخيب أملهم عند الضرورة، بدلاً من أن تربيهم مع والد يقوِّض سلطتك؛ فالجو السلمي يتيح لهم التقاط أنفاسهم واستعادة الصفاء أو السلام أيضاً، مما يسمح لهم بأن يستمدوا ما يلزم من القوة والرؤية الموضوعية لمواجهة نهاية مرحلة الطفولة التي ليست سهلة دائماً.

وندرِك في مواجهة هذه المغامرات والتجارب كلها أنه ليس من السهل الخروج من علاقة وقعنا في أسرِها. إذا تردَّدت الفريسة في المغادرة واستغرقت وقتاً لتقرر ذلك، فليس لأنها ضعيفة أو تفتقر إلى الإرادة، بل على العكس لأنها تتوقع، على نحو غامض إلى حدٍّ ما، أن المعركة ستكون صعبة، وأنها ستضطر إلى خوضها على الرغم من أن السيطرة قد أضرت بسلامتها النفسية، لا بل الجسدية أحياناً.

8. لأنني أظن في النهاية أنني فاشلة

انهيار صورة الذات

إنَّ صورتنا عن أنفسنا أمرٌ أساس لأننا نُحدِّد الطريقة التي نُقيِّمُ فيها علاقة مع الآخرين، ونتخذ فيها القرارات ونعرِّض فيها أنفسنا للمخاطر، كما نُحدِّدُ طريقة تصرفنا في العالم أيضاً. هذه الصورة بناءً بدأناه في مرحلة الطفولة، ثمرة الحب الذي تلقيناه (أو لم نتلقه) وثمره ما نراه في نظرات الآخرين عنَّا، على نحوٍ غير شعوري، وثمره مقارنة مع الآخرين وما سجلناه من معايير تحدِّد ما إذا كنا «أشخاصاً جيدين» أم لا.

إنَّ الانهيار المستمر لصورة الفريسة عن ذاتها هو أحد العوامل التي تفسِّر سبب بقائها تحت السيطرة. لفهم آليات التدمير بشكل تامٍّ، دعونا نلقي نظرة فاحصة على الصورة عن الذات. إنها مكوَّنة من ثلاث ركائز سنفحصها واحدة تلو الأخرى: الاعتزاز بالذات، وتقبُّل الذات، والثقة بالنفس.

الاعتزاز بالنفس

الاعتزاز بالنفس هو تقدير الذات لقيمتها. وهو إحدى الركائز الثلاث للصورة المكوَّنة عن الذات. ما هي قيمتي؟ هل أنا شخص جيد؟ وفي خلفية ذلك، يكمن السؤال الأساس: هل أنا أستحق

الحب⁽⁵²⁾؟ الحب المقصود هنا هو الحب المشروط، الحب الاستهلاكي تقريباً، القائم على الاعتقاد بأنَّ الحبَّ مسألة استحقاق، وأنَّ المرء لا يستحق الحب أو الاحترام إلا إذا كان جيداً أو جديراً بذلك بما فيه الكفاية.

يظنُّ بعض الناس في بعض الأحيان أنَّ حقهم في الوجود مشروط بتطابقهم مع معايير تسوَّغ ذلك. تقوم المعايير التي تمكَّن من تقييم الذات على المقاييس المدركة في العالم الخارجي في أغلب الأحيان، أي إنها تقوم على ما يقال إنه جيدٌ أو صالحٌ، ونال التقدير والمكافأة من رموز السلطة، ومن بيئتنا الثقافية والمقربين منا، وعلى رأسهم شريك حياتنا، سواء أكان هذا الجيد أو الصالح يميِّزنا أم يميِّز الآخرين الذين نقارن أنفسنا بهم (الآباء والمعلمون في مرحلة الطفولة المبكرة، ثم الأصدقاء خلال فترة المراهقة)، ويطلق في علم النفس على هذه المعايير كلها اسم «المثل الأعلى للذات».

وعليه؛ فإنَّ تصوُّر المرأة لجسدها ضمن ثقافة تُعدُّ فيها بدانة المرأة من معايير الجمال يختلف عن تصورها لجسدها عندما تنشأ في عالم لا يُقدَّر إلا النحافة. في هذه الحالة الثانية، يخفُّ شعور المرأة بازدرائها لجسدها الممتلئ إذا كان شريكها يقدره. تختلط المقاييس التي استبطناها وتداعى فيما بينها، فيتمخض عنها مجموعة متغيرة.

إنَّ الصورة التي نشكلها عن أنفسنا تكون منحطة تماماً ومؤذية لنا

(52) "الحب" بالمعنى الواسع للكلمة، أي الشعور العاطفي، والصداقة، والاحترام، والتقدير، والاعتبار.

في كثير من الأحيان، لذا؛ يصبح اعتزازنا بالنفس الركيزة الأساس لهذه الصورة (التي تفتقر إلى الرضا عن الذات، وإلى الثقة الكبيرة بالنفس)؛ فنفعل عدداً من الأشياء لمحاولة الارتقاء بها نحو مثلنا الأعلى، بدءاً من اتباع نظام غذائي صارم وانتهاءً بالاكْتساب القهري للمؤهلات الأكاديمية، أو المنافسة من أجل ترقية نحصل عليها بعد جهود مضيئة، مروراً بالنزعة الاستهلاكية الجامحة لاقتناء أشياء يُنظر إليها على أنها تنطوي على الرُوعَة والجَمال وتمنح صاحبها الهيبة والوجاهة. الاعتزاز بالنفس هو إحدى القوى المحركة للنزعة الاستهلاكية!

إن الاعتزاز المتوسط بالنفس، غير القوي جداً وغير الضعيف جداً، يفيد في تحرير الذات من دكتاتورية الأنا بصورة أساس، ويكون الاعتزاز بالذات جيداً عندما لا يُقحم نفسه بيننا وبين العالم بصورة عامة، ولا بيننا وبين أنفسنا. إذا كان اعتزازي بنفسي عالياً جداً، كما في حالة النرجسية المرضية، فإنه يسيطر على المكان؛ إذ أفعل الأشياء لأشاهد نفسي وأنا أفعلها، وأكون منتشياً بنفسي ولا أنظر إلا إلى نفسي أبداً.

ومن المفارقة أنني أفعل الشيء نفسه إذا كان اعتزازي بنفسي ضعيفاً جداً؛ إذ أراقب نفسي وأنا أفعل الأشياء، وأنتقد نفسي باستمرار، ولا أنظر إلا إلى نفسي. أما عندما يكون اعتزازي بنفسي متوسطاً، فإنني أفعل الأشياء بالطريقة التي أفعلها بها، وإذا لم أقم بها على نحو مثالي، فلا أهمية للأمر. وعليه، أستطيع أن أتصرف وأدرك العالم من غير أن

يكون همي الأول تقييم نفسي من أجل تحديد موقعي فيه؛ فأنا على الطريق لأرضى عن نفسي كما أنا.

المفترس واعتزاز الفريسة بذاتها

لا شك في أن المفترس يحاول من جانبه سدّ ثغرات نفسه الهشة؛ إذ يبني اعتزازه بنفسه من الجصّ، لكنه جصّ مرصّع بالذهب الخالص (للتذكّر رئيس الدولة الذي أعلن أمام الجمعية العامة للأمم المتحدة أنه أنجز في نصف فترة ولايته الرئاسية أكثر مما فعل مجمل الرؤساء الذين سبقوه، وهو أمر أثار ضحك الحضور ودهشته الكبيرة).

بما أن اعتزاز المفترس بنفسه نفاق، فإنّ هذا الاعتزاز بالنفس يتطلب اهتماماً دائماً للحفاظ على شخصية مصطنعة؛ إذن هشة، ويكمن أحد إجراءات القيام بذلك في تعظيم قيمة الذات على حساب الآخرين، خاصّة الفريسة. وإذا كان الاعتزاز بالنفس يُبنى عن طريق المقارنة، فإنّ المفترس سيبدل كل مستطاعه للفوز في المنافسة. يستخدم المفترس وسيلتين للقيام بذلك: تشويه صورة الفريسة الذي يؤدي إلى تقويض اعتزازها بنفسها حتماً، والمثل الأعلى للذات الذي يفرضه على الفريسة ويرفعه إلى مستوى بعيد المنال.

تشويه الصورة

الانتقاص من قيمة الفريسة ثابتٌ في حالة السيطرة. ويجري ذلك من خلال وسائل دقيقة إلى حدّ ما، يمكن أن نحددها بصورة عامة على سبيل المثال لا الحصر:

• إِنَّ انتقاد الفريسة بشراسة وعلى نحو حاسم وقاطع من خلال التهجم المباشر على ما تقوله أو تفعله أو تُظهره (كأن يقال لها: أنت غير جديرة بشيء، أنت عديمة القيمة، وغيرها من العبارات الفظة كثيراً)، سيؤدي في النهاية إلى الإضرار بالصورة التي تشكلها عن نفسها. ستؤدي الشَتائم التي تنهال عليها إلى إثارة شكوكها على الأقل، حتى لو كان اعتزازها بنفسها في البداية جيداً، وستقوم الفريسة باستبطان هذه الرسائل تدريجياً، خاصّة عندما ينتقها المفترس باهتمام، ليستهدف المجالات التي تزعجها، مثل إنجازاتها المهنية، ومظهرها الجسدي، وعمرها، والطريقة التي تربي بها أطفالها، إذا اضطر الأمر...

• وبالمثل، فإنَّ مقارنة الفريسة بأشخاصٍ آخرين، أو مديح شخص يتمتع بخصائص لا تمتلكها ولا يمكنها امتلاكها (العمر، أو المظهر الجسدي، أو الإنجازات التي لا يمكنها تحقيقها)، يجعلها تدرك قصورها، سواء ذُكرت بالاسم أم لا.

والأدهى من ذلك كله، هو أنَّ الفريسة قد تلامُّ لأنها غيورة، مما يزيد شعورها بالخزي والعار.

• تؤدي الوسائل غير اللفظية دوراً فعالاً جداً في تشويه صورة شخص ما أيضاً، فضلاً عن أنَّ المفترس قد يدَّعي أنه لم يُلْمَح إلى أيِّ شيء من هذا القبيل؛ فيتَّهم الفريسة بأنها مصابة بجنون العظمة أو أنها تفتقر إلى الفكاهة (حالة تقليدية). وعلى هذا؛ فإنَّ العينين المرفوعتين إلى أعلى، والتكشيرة الدالة على الازدراء أو الاشمئزاز،

والابتسامة الساخرة، كلها تشير إلى تقصير عَنِّي، لكن بطريقة غامضة جداً بحيث تجعل الفريسة نفسها في حيرة من أمرها بشأن السبب الذي عرَّضها لهذا الازدراء.

فهل السبب ما قالته أو فعلته؟ أم أنَّ السبب طريقتها في التعبير عن ذلك أو في فعله؟ إنَّ رقيبها الداخلي، المستعد لانتقادها (كما هي حالنا جميعاً) سيَتحد مع المفترس دائماً، وسيرهقها بالتوبيخ ويجعلها تشعر بالخجل من موضوع تجدد فيه نفسها قاصرة على وجه التحديد. وعليه؛ فإنَّ اعتزاز الفريسة بنفسها سيرزح تحت تأثير تشويه الصورة الدائم، كأنه كان يتلقى ضربات كثيرة.

فرض مثل أعلى للذات، استبدادي، وغير واقعي، ومتناقض

لقد رأينا أنَّ الأنا المثالي استبطانٌ للمعايير الخارجية إلى حدٍّ كبير، فالزوجان اللذان لا يُستثنيان من الأداء البشري، يجعلان من المعايير ثقافة مشتركة وسريّة؛ إذ إنَّ كلَّ شريكٍ يستبطن ما يحبه الآخر لينسجم معه إلى حدٍّ ما، فتري تلك الشريكة أنَّ الأفضل هو الشعر الطويل الذي يحبه، ويقوم الشريك الآخر بحلاقة لحيته (أو لا) إرضاءً لحبيبته، وهكذا دواليك. يوجد هنا خلطٌ بين قضية إرضاء الآخر، وقضية أن تكون جديراً بحبه ورغبته.

لا يوجد شيء عصابي أو غير طبيعي في هذا الأمر، بشرط ألا يتخلّى أحد عمّا يتوق إلى تحقيقه حقاً. لا تُفرض المعايير في العلاقة الزوجية

المتوازنة؛ بل تُقترح اقتراحاً، فنعترف مرّةً بتلك الخصوصية عند الآخر من غير أن نحباها حقاً، ومرةً أخرى نتباحث في الأمر، وحيناً نتفق مع رغبة الآخر، وحيناً نقوم بتعديل الأمور من غير وعي حقيقي..

يتمتع كلا الشريكين بالقدرة على تقديم الاقتراحات والأفكار الجديدة، سواء جرى ذلك بطريقة واعية أم لا، ويجد كل منهما مكانه والعمل الذي يناسبه إلى حدٍّ ما (ولا يمنع ذلك أيّاً منهما من الانزعاج من فئات الخبز المتناثر على السجادة أو من الأحذية الملقاة عند المدخل).

وعليه؛ فإنّ الأنا المثالي للشريكين يتغيّر تدريجياً تحت تأثير الآخر والعمل المشترك؛ لا بل ينتهي بهما الأمر إلى أن يبدوا متشابهين قليلاً في نهاية المطاف..

إنّ المفترس هو الذي يمارس نفوذاً معيارياً بارزاً، ومسيطرأً، واستبدادياً، في العلاقة القائمة على السيطرة. إنه الحَكَم فيما يجب اتباعه مما درجت عليه الموضة، وفي كيفية التصرّف، وفي مجمل القيم التي يجب التحلي بها.

وإذا لم تمثل الفريسة لهذه المعايير، فإنّه يُنزل بها العقاب من خلال مضايقتها، وتشويه صورتها، وانتقادها، ومقارنتها على نحوٍ مهين، وكل ذلك مصحوب بصراخه الذي يثير قلق الجيران، وبتجهّمه الذي يستمرّ أياماً عديدة، ويرفضه الاستجابة لأصغر الطلبات، حتى فيما يخصّ الأشياء العاجلة أو الأساسية، مثل اصطحاب

الأطفال من المدرسة، أو إجراء تحويلٍ إلى الحساب المصرفي المشترك، أو نقل الفريسة إلى غرفة الطوارئ!

لقد أخبرني بعض المرضى عن وقائع تدلّ على حالات مرَضِيّة متفاقمة تلجأ إلى العنف، وقائع تشبه الاختطاف، كأن يقول الشريك لشريكته «لن تخرجي بلباسٍ كهذا».

وأخبرني بعضهم الآخر عن لحظات من العنف الجسدي بسبب الإخفاق البسيط للشريكة في ترتيب طبق من اللحم أو بسبب ارتدائها تنورة فاقعة الحمرة، وإذا قررت الفريسة التزام المعايير المحدّدة سعياً منها لاسترضاء الغول واستعادة الانسجام والوئام، أو للحصول على السلام فحسب، فإنّه سيتذرع بحجّة أخرى؛ إذ إنّ هذه المعايير تتغيّر بتغيّر أهواء المفترس.

سيفرض المفترس طريقة معينة في فعل الأشياء، لتكون موضع انتقادات لاذعة فيما بعد، وسيُنكر أنّه غير رأيه. وهكذا يصبح الامتثال لمعاييره منذاراً بالخطر، وتغدو بعض متطلباته غير واقعية؛ إذ لا يمكن لأحد أن يبدو كأنّه ما زال في العشرين من عمره، أو أن يخسر عشرين كيلو غراماً في أسبوعين، أو أن يكسب أكثر مما يكسبه من المال، أو أن يتذكّر ما نسيه، أو أن يخمّن إن كان ينبغي أن تجري الأمور بهذه الطريقة أو تلك، على حين أنّ المفترس لم يقل شيئاً؛ ومن ثمّ يصبح التزام المعايير التي يفرضها المفترس مستحيلاً، لكنّ الفريسة ستنتقد بشدة، أو سيحدث ما هو أسوأ من ذلك، لعدم تمكّنها من الالتزام بها.

فضلاً عن ذلك، إذا تمكنت الفريسة من التزام المعايير، فإنّها ستعرض دائماً للانتقاد بسبب تفاصيل صغيرة (لعلك قمت بتنظيف المطبخ كله، لكنك مازلت تنسين الجزء الداخلي من باب الثلاجة). من المستحيل أن يعترف المفترس بأنّها فعلت شيئاً جيداً، فهو لو فعل ذلك لن يستطيع أن يمنح نفسه قيمة على حسابها.

وأخيراً، توجد قيود معينة متناقضة؛ لأنّ المفترس يطلب الشيء ونقيضه في الوقت نفسه بطريقة مأكرة إلى حدّ ما. أخبرني إحدى المريضات أنّ زوجها أراد أن تكون محتشمة ورزينة في مظهرها ومتحفظة (إذ لا ترتدي تنورة قصيرة، ولا فستان مكشوف العنق والكتفين، ولا تُكثّر من الألبسة الملونة)، لكنه كان يشوه صورتها من خلال مقارنتها في أثناء النزعات بشابات يرتدين ألبسة ضيقة، يوجه إليهن النظرات والابتسامات.

أخبرني مريض آخر أن زوجته المفترسة انتقدته لأمرين في الوقت نفسه، لغيابه الدائم بسبب العمل ولعدم كسبه ما يكفي من المال. فضلاً عن ذلك، أخبرته أنّه ثقيل الظل وأنّها تشعر بالاختناق عندما يكون قريباً منها. لا يستطيع الأنا المثالي للفريسة استيعاب هذه القيود المتناقضة⁽⁵³⁾، حتى لو توافرت أفضل النّيّات في العالم هذه المرة؛ وذلك على وجه التحديد لأنّها مهما فعلت، لن يكون ذلك مناسباً.

(53) يطلق عليها في علم النفس اسم "القيود المزدوجة" أو "الرسائل المتناقضة"

وعليه؛ فإنَّ الطعنَ باعتزاز الفريسة بنفسها يتمُّ من خلال الانتقاص المستمرَّ من قيمتها، لكن ذلك يحدث أيضاً من خلال المطالب الاستبداديَّة والمتغيِّرة والمتناقضة التي يستحيل استيعابها. إنَّها تشعر أنها سيئة وقاصرة وغير جديرة بالحب، ولا يمكنها فعل أي شيء لعلاج ذلك، مادام يستحيل تحقيق المثل الأعلى. سوف تستنتج في نهاية الأمر أنَّها لا تستحق الحب أو التقدير، وهذا ما لا يشجعها على مراعاة نفسها واحترامها، خاصَّة إذا تخلَّت عن هذه العلاقة المدمرة.

أخبرتني إحدى مريضاتي أنها ممتنة لزوجها النرجسي المنحرف؛ لأنَّه استمرَّ بمساندتها على الرغم من أنَّها كانت قبيحة جداً وغبية جداً وصعبة الطباع. (وهو ما يعيِّرُها به بمجرد أن تُبدي ردَّة فعل على تعليقاته المهينة...).

فقدان الاعتزاز بالنفس هو مصدرٌ للاكتئاب، وهو خطَرُ تواجهه الفريسة أيضاً، لكنَّ الأشخاص المكتئبين لا يقدرّون على اتخاذ المبادرات، وخاصَّة المبادرات الكبيرة، مثل الانفصال، وقد تُقدِّم الفريسة على الانتحار في الحالات القصوى، وهو ما يشبه الجريمة التامة. يمكننا القول باستخدام الكوميديا السوداء قليلاً إنَّه من الصعب أن تتخلّى عن شخص عندما تكون مقبوراً في قبرك.

تقبُّل الذات

إنَّ تقبُّل الذات ركنٌ آخر من ركائز الصورة المتخيَّلة عن الذات. فتقبُّل الذات يعني أن تكون صديقاً لنفسك، وهذا يعني

التخلي عن موقف الرقابة الذاتية الذي لا يرحم، وعن مراقبة أدنى أخطائك، وقبولك لإنسانيتك المنقوصة بسرور.

إنَّ تقبُّل الذات ليس موقفاً يؤدي إلى السلبية والركون إلى المنجزات التي حققناها، فهو يسمح لنا بأن نعيش حياتنا من غير مشكلات نرجسية. المقصود هنا أننا عندما نتقبل أنفسنا لا نقوم بالأشياء لنثبت أننا أناس صالحون، بل نقوم بها لتحقيق أهدافنا، ببساطة تامة.

عرَض إليوس كوتسو⁽⁵⁴⁾ تجربة مفيدة حول هذا الموضوع، فقد قام علماءٌ باختبار مجموعة من الطلاب لقياس مدى تقبُّلهم لذواتهم، ثم أخضعوهم لامتحانٍ صعب جداً إلى درجة أنَّ معظمهم رسب فيه، ثم اقترحوا عليهم دراسةَ وثائق إضافية حتى يتمكنوا من التقدُّم للامتحان من جديد، وقاموا بقياس الوقت الذي أمضوه في الدراسة، فبيَّن أنَّ الطلاب الذين لديهم تقبُّل ذاتي مرتفع قد درسوا أكثر من أولئك الذين لديهم تقبُّل ذاتي منخفض، وحققوا نتائج أفضل منهم. وهذه النتيجة مخالفة للتوقعات (مناصرة النجاح بقوة بدافع الاعتزاز بالنفس والاعتقاد أنَّ القوة الدافعة الوحيدة الممكنة هي التقدير الجيد للذات).

إنَّ ما يفسِّر نتيجة التجربة هو أنَّ الطلاب الناجحين لم يعملوا إرضاءً لنرجسيتهم، مما سمح لهم ببذل ما بوسعهم والقبول بالنتيجة سلفاً كيفما كانت. عندما تكون المسائل النرجسية، أو مسائل

(54) In Ilios Kotsou, *l'Éloge de la lucidité*, Marabout poche, Paris, 2019.

الاعتزاز بالنفس قوية، فإنّها تكون عقبة أمام النجاح. تقبّل الذات هو تعبيرٌ عن الحبِّ غير المشروط (أو الصداقة) موجّه نحو الذات. لا يتعلق الأمر بنزعة نرجسية متفاخرة، من النمط «مرآتي، يا مرآتي، قولي لي إنني الأجل»، بل بمسألة تعاطف واضح، ومُطلَق، من غير أن يكون من الضروري أن نفعل شيئاً لكي نستحق، ويجعلنا تقبّل الذات متسامحين مع الآخر، وقادرين على الحب: إذا كنتُ قادراً على رؤية نفسي من غير خجل ومن غير محاولة الظهور على غير ما أنا عليه بمحاسني وعيوبي، وأفراحي وأتراحي، فإنّه يمكنني تقبّل الآخر بالقدر نفسه. وبطبيعة الحال، لا يعفينا ذلك من قضايا الاعتزاز بالنفس وتقييم الذات والحكم على الذات، والتي من الشاق تجنبها جداً، لكنّه يعدّها ويوازنها بشكل كبير.

المفترس وتقبّل الفريسة ذاتها

إنّ تقبّل الذات غريبٌ كلّ الغرابة على المنحرف النرجسي، فهو يتمنى أن يمتلك هذا اللطف، وهذا الحنان، وهذه النظرة إلى الذات التي تتصف بالموضوعية والمسرة (بالطريقة التي يمتلك فيها المرء شيئاً) لكي يتمكّن من اتّخاذ وضعية جديدة تعود بالنفع عليه، ويتظاهر بالحكمة ويحظى بالاهتمام، لكنّه لا يفهم ما يدور حوله؛ إذ تنهشه نرجسيته المرّضية التي تسمح وحدها بالحفاظ على الصرح الهش لشخصه من التفتّت.

إنّه يصرُّ على تدمير فريسته كلما عجز عن الاستيلاء على صفةٍ من صفاتها، وعن اختلاسها منها، ولا سيّما أنّه يشقُّ عليه إجهادها

والسيطرة عليها عندما تتمتع بتقبُّل ذاتها جيِّداً. إنَّها تبدو مرتاحة، وهو لا يستطيع تحمُّل ذلك. لذا؛ فإنَّ أضْمَنَ طريقة لتدمير تقبُّل الفريسة ذاتها، تكمن في إشعارها بالخجل من نفسها ومما تفعله، ومن عيوبها ومزاياها التي يصرُّ المفترس على وصفها بالعيوب؛ سيسخر من أسرار حيلة بينهما، ويكشفها أمام الملاءم ليدفع الجميع إلى السخرية منها، وسيضع الفريسة في موقفٍ محرجٍ ويفاجئها في اللحظات التي تظنُّ فيها أنَّها وحيدة ليسخرَ مما تفعله، وسيرفض بازدراء ما تقدِّمه بصورة مرتجلة، مستخدماً عبارات لاذعة قوية، خاصَّة فيما يتعلق بمبادراتها الجنسية، لكنَّ الأمر لا يقتصر على ذلك؛ إذ سيلاحقها باحتقاره الساخر - مثلما تلاحق عيْنُ الله قابيلَ في قبره⁽⁵⁵⁾ - حتى تنكفى ولا تَعُود تجرؤ على التحدث علانية، سيتغلغل الخجل من الذات مثل طبَّقة رقيقة سامة بين الفريسة والعالم، وبين الفريسة ونفسها.

سترغب في شيء واحد فقط في أحلك الظروف: الاختباء والاختفاء. من الصعب في هذه الظروف أن ترحل بعد أن تؤكِّد بثقة أنَّها بلغت حدود قدرتها على تحمُّل الوضع.

الثقة بالنفس

الثقة بالنفس هي وعي الفرد بقدراته ومهاراته، وعليه؛ فإنَّها القدرة على مواجهة التحديات المعقولة. إنَّها لا تُعطى مباشرة، بل

(55) تشير الكاتبة هنا إلى قصيدة ليفكتور هيغو يذكر فيها بأن الله العليم بكل شيء يرى ما لا يراه قابيل في قبره. (المترجم)

تُبنى عند مواجهة التحديات، وتزداد بازدياد النجاحات. تجدر الإشارة هنا إلى نقطة مهمة؛ إذ تزداد ثقة الفرد بنفسه بالتوازي مع إدراكه لقدراته وانتصاراته ونجاحاته وتمثله لها ووعيه بها، وليس موازاةً مع نجاحاته الفعلية، فنحن لا نعرف الواقع إلا من خلال إدراكنا له ووعينا به، وكذلك الثقة بالنفس؛ فإذا قللنا من شأن إنجازاتنا أو إذا نظرنا إليها على أنها ثمرة المصادفة والحظ فقط، فإننا لن نزيد من ثقتنا بأنفسنا، أمّا إذا قمنا بتحويل إنجازٍ عادي إلى إنجازٍ بارز، فقد نخدع أنفسنا بشأن قوتنا الفعلية.

وهكذا، استقبلتُ مريضةً قالت إنها لم تدرس سوى الطب؛ إذ قللت من شأن الذكاء وساعات العمل والمثابرة والإنسانية التي احتاجت إليها لإتمام ثماني سنوات من الدراسة والتدريب. واستقبلتُ مريضةً أخرى كانت تفتخر بقيامها بالتسوّق كل أسبوع وحوّلت هذا الفعل إلى أداءٍ حقّاً، على الرغم من أنها لم تكن تعاني رهاباً، أو وسواساً قهرياً، أو أيّ شيء يمكن أن يعرقل تحقيق هذه المهمة. لا وجود لتحديات موضوعية، فهي تأتي على أقدار فاعليها، إذا صغروا صغرت، وإذا كبروا كبرت، والرجل القويّ والعظيم هو من فاقت عزيمته التحديات كلها. يصدق الأمر نفسه على التحدث أمام جمهور، أو الذهاب إلى حفل كوكتيل لا نعرف فيه أحداً، أو ملء وثيقة إدارية...

المفترس وثقة الفريسة بنفسها

توجد مرحلتان في عملية الافتراس التي يقوم بها المنحرف

الرجسي. أولاً، عندما يرى شخصاً جليلاً وقوياً، فإنّه يسعى للاقتراح به ليملاً نفسه بالصفات التي يراها فيه ويتمتع بالهبة غير المباشرة التي يظن أنه سيكتسبها من جرّاء معاشرته له. لا شك في أن ذلك ضرب من الوهم، وفكرة سحرية؛ إذ لا يمكن لأحد أن «يسرق» صفات شخص آخر عن طريق الاحتكاك به، وعندما نعاشر شخصاً لمشاركته هيئته، فإننا في أحسن الأحوال سنكون ظلاً له.

المرحلة الثانية أطول بكثير من المرحلة الأولى، وهي مرحلة خيبة الأمل والغيرة (الحسد العدائي) وتدمير الصفات نفسها التي جذبت المفترس. وبهذا المعنى فإن ثقة الفريسة بنفسها، وإنجازاتها تجذبه كالمغناطيس.

إنّه ينوي أن يحدو حذوها ويتصرف كما لو كانت إنجازات الفريسة كلها أو جزء منها هي إنجازاته. ولا يلبث أن يصاب بخيبة أمل؛ لأنّه في النهاية لا يحقق شيئاً، مما يؤثر في نرجسيته المتضخمة والهشة، ويكشف عن دجله. لذا؛ يجب أن يدمر في أسرع وقت ممكن من يخطف منه الأضواء.

1. التقليل من إنجازات الفريسة

لا تُبنى الثقة بالنفس كما رأينا على ما أنجز فعلياً، بل على تصوّرنا لما أنجز؛ لذلك فإنّ زعزعة تلك الثقة سهلة جداً. بالنسبة إلى المفترس، يكفي تشويه صورة ما حققته الفريسة، وثمة مناورات عديدة يمكن القيام بها من أجل تحقيق هذا الغرض. (الإبداع المدمر

غير محدود، وليست الغاية من القائمة التالية⁽⁵⁶⁾ استفاد الموضوع...).

- تسخيف الإنجاز: «درستِ الطب؟ ما الغرابة في ذلك؟
الأطباء كلهم درسوا الطب، أليس كذلك؟»
- مقارنة النجاح بنجاح آخر أعظم منه: «درستِ الطب؟
لكنك لم تدرسي في المدرسة الوطنية متعددة التقنيات
(البوليتكنيك) ولا في المدرسة الوطنية للإدارة، على أية
حال!» أو «نعم، لكنك مجرد طبيب عام! أذكرك بأنك لم
تنجح في امتحان التدريب الجراحي...»
- إرجاع نجاح الفريسة إلى عوامل أخرى لا علاقة لها
بصفاتها واجتهادها: «درستِ الطب؟ لولا أنك غنية،
ولولا والداك الطبيبان اللذان أنجزا العمل نيابةً عنك
واستخدما علاقاتهما، لما استطعت متابعة دراسة الطب
أبدأ، صدقيني!»
- السخرية من تفاخر الفريسة المُفترَض⁽⁵⁷⁾: متى ستنتهين
من التفاخر بمكانتك بوصفك طبيبة؟ هل تعتقدين أن
ذلك يخفي غباءك الفادح وأخطائك الأخرى؟ لا أحد
ينخدع بذلك!
- الحطّ من قيمة الإنجاز نفسه: «لكن الناس جميعهم

(56) يمكن طبعاً استبدال المثال المختار (دراسة الطب)، بأي نجاح آخر.

(57) إنه عملية إسقاط: في الواقع، المفترس هو المنتفخ بالكبرياء.

يستطيعون دراسة الطب في هذه الأيام! فالشهادات رخيصة!«.

• تحويل النجاح إلى وصمة عار: «أنت طبيب؟ هل تقصد أنك متعاون مع ديكتاتورية الصحة؟»

إنَّ تأكيد هذه «الحجج» كلما نجحت الفريسة في إنجاز شيء ما، سيؤدي بها في النهاية إلى إدراك أنَّ ما حققته تافهٌ، وستنهار ثققتها بنفسها تدريجياً.

2. زرع بذور الشك

تُمْكِّن الثقة بالنفس من الانطلاق نحو تحديات جديدة ما إن نستوعب حقيقة أننا قادرون بلا شك على مواجهتها، في ضوء الإنجازات السابقة. ومع ذلك، فإنَّ مواجهة التحدي مخاطرة مصحوبة بالقلق دائماً. يستغل المفترس هذه الثغرة، ويزرع الشك في فرص الفريسة في تحقيق نتيجة ما، ويزيد من قلق الترقب لديها، هذا إذا لم يفسد فرص نجاحها ببساطة، من خلال افتعال شجارٍ معها قبل حلول موعد اجتماع مهمٍّ لها على سبيل المثال، أو من خلال «نسيان» إرسال رسالة أو بريد مهمٍّ، أو «إضاعة» الملفات، أو استخدام السيارة عندما تحتاج إليها، أو تسريب معلومات حسَّاسة أو مؤذية، أو نشر الشائعات، وما إلى ذلك. لذا؛ عندما تفكر الفريسة بالرحيل، فإنها تفقد الثقة في قدرتها على مواجهة محنة الصراع مع المفترس، والمصائد التي لن يتوانى عن نصبها لها، والعزلة التي ستجد نفسها فيها، خاصَّة إذا كان لديها أطفال.

كثيراً ما كان ينقل إليّ مرضاي الجملة الآتية عن لسان المفترس: «لن تتمكّني من تحقيق النجاح من دوني». يكرّر المفترس باستمرار هذا الكلام الذي يتنبأ فيه عن هلاك الفريسة، فيؤثر في نفسية الفريسة في نهاية الأمر، وتتجمد من القلق.

تفاعل الركائز الثلاث

يشكل تقدير الذات، وتقبُّل الذات، والثقة بالنفس نظاماً، أي إنّ كلّ ركيزة من هذه الركائز الثلاث تتفاعل مع الركيزتين الأخرين.

- إنّ تقدير الذات على نحوٍ كافٍ يتيح للمرء التوصل إلى تقبُّل ذاته، ولا سيما إلى الإدراك الواضح لمزاياه وعيوبه، ويتيح له أن يؤمن بنفسه بدرجة كافية لمواجهة التحديات المعقولة، وعليه؛ بناء ثقته بنفسه.
- يسمح تقبُّل الذات بتقدير الذات بصورة متوازنة، أي بصورة لا تعظّم من شأن الذات ولا تقلل من قيمتها؛ لأنّ التقييم الذاتي أمر ناضج وعطوف، ويسمح بالمخاطرة من غير رهانات نرجسية ثقيلة جداً قد تعرقل العمل.
- تسمح الثقة بالنفس أخيراً بزيادة تقدير الذات في حال النجاح، وتسمح بالشروع في مغامرات جديدة؛ إذ يعلم المرء أنّ لديه القدرة اللازمة لتقبُّل الإخفاق.

وعلى هذا؛ فإنّ كلّ ركيزة من الركائز الثلاث لهذا النظام ترتبط بالركيزتين الأخرين وتعززهما. وبالنسبة، كما هي الحال مع أيّ منظومة، فإنّ تعديل أحد المكونات سيؤدي إلى تعديل توازن الكل؛

ويكفي أن يصيب الضرر أحدها حتى يغدو أداء الكل أقل جودة.

إذا أثر المفترس في جزء واحد من النظام لا غير، فإنه سيؤدي إلى التدهور السريع للفريسة، ولكن لنكن واقعيين، فهو يسعى بصورة عامة لتدمير النظام برمته. لا يمكن لأحد أن يتفوق عليه بأي وجه من الوجوه، ويصدق الأمر على نرجسيته المتعاطمة.

يجب أن نتذكر - حتى تكتمل الصورة البانورامية - أن تناوب مراحل الإغواء ومراحل التدمير يؤدي دوراً رئيساً في تدمير الصورة التي تشكلها الفريسة عن ذاتها. عندما يجعل المفترس فريسته تشعر بالخزي، فإن ذلك يُباعِد بينهما؛ إذ إنَّ الشخص الذي يشعر بالخزي يتخفَّى ويختبئ ولا يعود يمنح الآخرين ثقته. (مناورة الإشعار بالخزي هي المناورة الأشد فتكاً من المناورات الأخرى كافة).

وفي نهاية المطاف، فإنَّ هذا يمنع الذي يسعى لإلحاق الخزي والعار بالفريسة من الحصول على معلومات كافية لمواصلة عمله التقويضي؛ لذا يجب في بعض الأحيان أن يستعيد ثقة الفريسة من خلال التظاهر بتحسّن مواقفه منها. هكذا، سيبدأ بإطراء الفريسة بالمديح والكلام المعسول (الذي ينبغي أن يثير حذرهما)، وسيشيد بصفاتها وإنجازاتها وسيتظاهر بأنّه عاشق وساحر وظريف فكّه ومحترم كما كان في أول يوم التقاها فيه؛ لا بل أفضل من ذلك.

أمّا الفريسة التي اطمأن قلبها وطابت نفسها وامتلأت بالأمل، فستستعيد طاقتها وتسترّج تدريجياً أفضل صورة عن ذاتها. ستشعر

بوجود من يدلّ لها ويحتفي بها، ويعترف بحضورها ويحترمها أخيراً بعد أن ظنّت أنّها لا تستحق الحب. ستجد مجدداً أميرها (أو أميرتها)، وسيحدوها الأمل والاعتقاد بأنّ الشمس المشرقة ستحلّ محلّ الأيام المظلمة بالتأكيد، وستمنح ثقتها مرّة أخرى، وتكشف عن أفكارها، وتعبّر عن الأمور قولاً وفعلًا.

ستزداد قوّة التدمير الحارقة في ذروة الانسجام المستعاد، وسيكون السقوط مدوياً؛ إذ لا يفصل بين المجد والانحطاط سوى خطوة واحدة. ولسوء الحظ، فإن هذه المرحلة، التي يسهل وصفها هنا أكثر من إدراكها في الواقع، يمكن أن تحدث دائماً. في كلّ مرة، تسوء قليلاً نظرة الفريسة لنفسها، واحترامها وتقبلها ذاتها وثقتها بنفسها.

كيف يمكن مواجهة التحدي المتمثل في التحرّر من السيطرة وفي الانفصال عندما تتضرّر الصورة التي يشكلها المرء عن نفسه تضرراً كبيراً؟ إنه تحدٍّ، وتحقيقه يُعدُّ نصراً عظيماً حقاً.

سبل وعوائق استعادة صورة متوازنة عن الذات.

دعونا لا نخدع أنفسنا، فاستعادة صورة عن الذات تسمح بالعيش على نحوٍ مريح يستغرق وقتاً، ويسمح تقبُّل هذه الصورة بتجنب الاستسلام لليأس. لن تستعيد الفريسة صورة ذاتية مقبولة أو متوازنة فحسب في نهاية المطاف؛ بل ستمتلك قدرات ومهارات إضافية جديدة اكتسبتها في أثناء التحرّر من السيطرة. يجب تقبل العمل المضني التدريجي ببساطة، فلم تُبنَ روما في يوم واحد.

1. إدراك مناورات المفترس وفهمها

يبدأ الارتياح عندما تفهم الفريسة ما جرى، وهي غالباً ما تفهم ذلك عن طريق طريق البحث، والقراءة، والاطّلاع على الفيديوهات التوضيحية. وعليه؛ ينبغي ألاّ نبحث في خصائصها الجوهرية عن أسباب هذا التشويه لصورتها، وهذا الخزي، وهذه الشكوك في قدراتها، بل في الدوافع المرضية للمفترس الذي يريد أن يسيطر على هذه الفريسة الأملعية جداً في نظره، والتي تغطي عليه، وأن يعطي قيمة لنفسه على حسابها. وجديراً بالملاحظة عموماً أنّ المفترس يتصرّف بدافع الحسد العدائي، وإذا كان غيوراً، فلأنّ الفريسة تمتلك مزايا تثير الغيرة!

إنّ التدمير الذي يقوم به المفترس يتناسب مع حجم ما أعجبه في شخصية الفريسة، ومن المهمّ ألاّ ننسى ذلك.

2. إعادة بناء تقدير الذات

لقد رأينا أن تقدير الذات يُبنى جزئياً من خلال الطريقة التي ينظرُ بها الآخرون إلينا، وهذه الملاحظة تشقُّ طريقاً جديدة. إنّ الفريسة تشرح نهجها لأشخاصٍ من محيطها ثم تطرح عليهم كل ما تريد من الأسئلة حول نفسها وقيمتها عندما تزداد شكوكها: «هل تعتقد أنّي سيئة الخلق؟»، «هل تعتقد أنّي غبيّة تماماً لأنني فعلت هذا؟»، إلخ، ويمكنها القيام بذلك مع المقربين، ولكن أيضاً من خلال العلاج النفسي الجماعي على سبيل المثال (يُفضّل أن يكون المقربون كثيرين لزيادة وجهات النظر)، ويمكنها أيضاً أن تضع قائمة بالمتطلبات التي حدّدها المفترس كلها، والتي تشكل جزءاً لا يتجزأ من أناها المثالي؛

وذلك لتمييز ما إذا كانت تريد الأخذ بها أم لا. هل يجب أن تراقب مجمل ما تأكله لتبقى نحيفة تماماً؟ هل الشيوخوخة منذرة بالخطر وقبيحة جداً إلى درجة أننا يجب أن نحاول إخفاءها؟ هل ينبغي لها ألا تتفوه بكلمات سيئة البتّة وأن تستخدم لغة رفيعة الأسلوب في الظروف كافة؟

هل من غير الجيد أن ترتدي سروال جينز وألاً تتأق في لباسها دائماً؟ هل من الضروري حقاً أن تقوم بتنظيف المنزل باستخدام المكنسة الكهربائية يومياً، وهل يعني أنها قادرة إن لم تفعل ذلك؟

هذه القائمة من التهديدات التي عاشت في ظلّها خلال السيطرة ستسمح لها برفض ما لا تريده وبتقييم نفسها بطريقة أكثر نضجاً. يمكنها أن تتمثل قيماً جديدة مستمدّة من أفكار الفلاسفة أو المؤلفين الذين تحبهم، إذا أرادت ذلك، أو من الأشخاص الذين تقدّرهم بكل بساطة.

3. إعادة بناء تقبُّل الذات

تقبُّل عيوب الآخر

لقد وجدتُ بحكم تجربتي أن بناء أو إعادة بناء تقبُّل الذات بتسامحٍ سهلٍ عندما نبدأ بممارسة تقبُّلنا للآخرين بتسامح.

تستطيع من كانت في السابق فريسةً أن تتدرَّب على تعرُّف اللحظات التي تحكم فيها على الآخرين، وأن تسعى بعد ذلك لفهم الدينامية التي جعلت الشخص الذي تنتقده يسلك هذا السلوك، إلى أن يتبدّد سخطها عليه. هذا الشخص يشوبه النقص مثل سائر

البشر، فهل ثمة خطورة في أن يكون المرء إنسانياً، أي يمكن أن يبلغ مرتبة الكمال؟

تستطيع بعد ذلك تطبيق هذا المنطق على نفسها بسهولة أكبر، إذا كانت منتبهة وحازمة. هل فعلت شيئاً سيئاً؟ هذا صحيح، وهذا ما حدث! هل يمكنها إصلاحه؟ إذا كان بإمكانها ذلك فلتصلح الأمر بهدوء، ولتعترف بخطئها من غير أن تعرّض نفسها للنقد.

إذا لم يكن بإمكانها ذلك، فلتلاحظ بحنان أنها مجرد إنسان، فما جرى قد جرى، حتى لو ندمت عليه. إنها أبعد من أن تكون منزّهة عن العيوب، لكن ما من شيء يستحق أن تشعر بالخزي بسببه. ستحاول أن تصلح الأمر في المرة القادمة، إذا استطاعت إلى ذلك سبيلاً.

الترحيب بالجوانب المظلمة في داخلها والبحث عن موارد ذاتية

عندما تجد الفريسة في الآخر صفةً تغيظها، يمكنها أن تتساءل إن كانت تتصف بصفة مثلها لا تتقبلها أيضاً. إنّ في هذا الأمر مواجهة كبيرة مع الذات، وهي مواجهة فعّالة جداً. عندما تشعر بالسخط من هذه السيّدة البدينة التي تحشو نفسها بحلوى الشوكولاتة، ألا يكون لديها رغبة دفينة في فعل الشيء نفسه؟ ألا يوجد في هذه الرغبة بذرة حرية ثمينة تحملها على الهروب من إملاءات النحافة، وعلى اتخاذ قرار بشأن ما تأكله تبعاً لمعاييرها الخاصّة، وعلى استباحة الشراهة لنفسها، وهو ما تفعله السيدة البدينة من غير شك؟

يا للعطف الذي يُكتشف من جديد إذن... ألا يُعدُّ غرور فلان أو

فلانة، الذي يثير سخطها، بمنزلة مرآة تعكس لها غرورها الشخصي المخفي جيداً؟ هل يمكن أن نجد في هذا الغرور الشنيع - ولكن الإنساني - بذرة الاعتراف بذاتها التي تحتاج إلى سقايتها؟ ماذا لو كان يحدث الأمر نفسه مع الشخص الذي يبدو أنه مغرور؟ يا لرقّة هذا القبول المشترك للإنسانية غير المعصومة من الخطأ.

هل ارتكبتُ أخطاء أو أخطاء فادحة؟ أجل!

يمكنها بعد ذلك ممارسة تمرين «أجل»، الذي ستقوله لنفسها عند كل زلّة، وعند كل عيب تلاحظه. هل لديها تجايعد جديدة أو شعرة بيضاء؟ هل ازداد وزنها كيلو غراماً واحداً؟ أجل، وماذا في ذلك؟ هل يمكنها فعل أي شيء حيال ذلك، وهل تريد أن تكون قادرة على فعل هذا الشيء؟ هل قالت شيئاً خاطئاً؟ أجل، فهي ليست معصومة عن الخطأ؛ لأنّها إنسانة. هل كانت وقحة مع أمينة صندوق السوبر ماركت؟ إنّهُ أمر مؤسف، ولكنّها فعلت ذلك، أجل. هل تريد أن تراجع وتعتذر عما فعلت؟ هل يُعدُّ ذلك علامة على أنّه من المفيد لها أن تأخذ قسطاً من الراحة؟ من المحتمل أن يكون أداؤها أفضل في المرّة القادمة؛ إذ قبلت الاعتراف بموقفها الفظّ من غير تسويغ الأمر هرباً من عذاب الضمير، أو من التعرّض للإهانات، أو من الشعور بالذنب، وهو ما يمنع المرء من تحمّل مسؤولياته بصورة عامة.

هل أنا شخص يفعل أشياء جيدة أيضاً؟ أجل!

أخيراً، من الضروري أن تتذكّر أن قبول الذات يعني أيضاً ببساطة أن تعي نجاحاتك ومزاياك. هل نجحت في تحضير فطيرة الكراث؟

أجل، وهذا أمر رائع. هل درستُ الطب؟ أجل، وأنا سعيدة جداً بذلك. هل عيناى جميلتان؟ أجل، وتسرنى معرفة ذلك.

الأمر لا يتعلق بالتفاخر؛ إذ يكمن التفاخر فى إنكار المرء عيوبه وفى رغبته فى ملاحظة مزاياه فقط وإبرازها والمطالبة بها واستخدامها من أجل احتقار الآخرين. إنَّ اعترافنا الهادئ بمزايانا ونجاحاتنا، من غير التباهى بها ولكن من غير الاعتذار عنها، تتيح لنا الابتهاج بسجايا الآخرين من غير أن نغار منهم. هذا الموقف هو فى الأساس النقيض التام لموقف المنحرف النرجسى.

4. إعادة بناء الثقة بالنفس

يبدأ ذلك بالاعتراف بأنَّ التحرر من السيطرة يُعدُّ انتصاراً فى حدِّ ذاته. إذا أدركت الفريسة العوائق التى مرت بها واحدة تلو الأخرى لتحرير نفسها، بدلاً من أن تقول لنفسها إنها بقيت لأنها ضعيفة أو مازوشية أو مضطربة نفسياً، فإنه سيتبيَّن لها أن لديها موارد عدَّة لم تكن على علم ببعضها. وعلى هذا المنوال، يمكنها إعداد قائمة بمجمل ما حققتة، وبكل ما تجيد القيام به، من أصغر شيء إلى أكبر تحدٍّ واجهته، ويُفضَّل أن تدوِّن ذلك كتابياً. من الضروري فى كلِّ مرة أن تتوقف لوهلة لتدرك أنه لا يوجد شيء واضح حول هذا الأمر، وأنها، على الرغم من ذلك، تمتلك الموارد والمهارات اللازمة للقيام بذلك.

بالمناسبة، تجدر الإشارة إلى أنَّ الاعتراف بنجاحات الفرد يساعد فى إعادة بناء الركائز الثلاث لصورة الذات: فيما يخصُّ تقدير الذات،

فإنّ الناجح يجد أنّه جيد (لقد نجحت، إذاً أنا شخص جيد)، وفيما يخصّ قبول الذات، فإنّ من يتقبّل ذاته، ينظر إلى نفسه بتواضع (أنّ أتقبّل نفسي يعني أيضاً أن أنظر إلى نفسي من غير تواضع زائفٍ، وهو ما أفعله جيداً)، أمّا ما يخصّ الثقة بالنفس، فهي تعني الثقة بالمهارات الشخصية (أعلم أنني أستطيع القيام بذلك، فهذا يمنحني الثقة في كفاءاتي). غالباً ما يقول المفترس لفريسته إنها لن تنجح من دونه؛ وذلك لإثارة خوفها. وأمام هذا التأكيد، من المفيد لها أن تدرك أنها كانت، حتى ذلك الحين، صامدةً رغماً عنه، ورغم مضايقاته ومحاولات تدميره لها. وما إن تحرّرت، حتى تتمكن من التأقلم على نحوٍ أفضل، حتى لو كان من المؤكد أن بعض اللحظات ستكون مرّة وصعبة في أثناء الفراق. ستجد الراحة أخيراً، وتعيد بناء نفسها تدريجياً، من غير عبء السيطرة الدائم، وسوف تصبح بحال أفضل من الآن فصاعداً. تُبنى الثقة بالنفس، كلما زادت النجاحات، بشرط إدراك تلك النجاحات والاعتراف بها. ويجب تركيز الاهتمام على هذا الاعتراف، خطوة بعد خطوة، ونصراً بعد نصر. تتطلب إعادة الثقة بالنفس تدوين كل نجاح من هذه النجاحات، حتى الصغيرة منها، وأخذ الوقت الكافي للتعرف عليها، وتهنئة النفس بها («لقد فعلتها!»). وعليه؛ ستمكّن الفريسة تدريجياً من الاستمرار بمواجهة التحديات المعقولة، في ضوء معرفتها التامة بمواردها.

9. لأنني أحبه!

الحب

أحد الردود الأولى التي تخطر ببال مرضاي عندما يتساءلون عن سبب بقائهم، هو: «لأنني أحبه!»، وهو أمر بديهي لذا؛ يجب أن ننظر مرة أخرى فيما سبق أن رأيناه، ولكن من منظور العلاقة العاطفية. يتمتع المنحرف النرجسي بهذه الموهبة المشؤومة المتمثلة في استغلال الصفات الرقيقة لفريسته ليجعل منها نقاط ضعف، فيجتذبها من خلالها لاستغلالها، مثلما يُستغلُّ منجم من المعادن في الهواء الطلق.

هل تحبّ الفريسة المفترس الذي يدمرها؟ إذا نظرنا للأمر بصورة عامة من غير الخوض في التفاصيل، فإنه يمكننا أن نستنتج أنها تحبه لأنها تحبّ دمارها. لكنّ ذلك الأمر غير صحيح، فضلاً عن أنّه يمثل إهانة للفريسة ويسهم في انهيار نظرتها إلى نفسها؛ لذلك من الضروري أن نفهم الآليات المستخدمة بصورة أكثر دقة.

الوقوع في الحب

يأتي هذا المصطلح الإيطالي من الكتاب الرائع لفرانشيسكو ألبيروني الموسوم بعنوان «صدمة الحب».⁽⁵⁸⁾ يدل مصطلح

(58) Francesco Alberoni, *le Choc amoureux*, Paris, Pocket, 1993.

innamoramento على تلك اللحظة التي نقع فيها في حب شخص ما؛ إذ يكون لدينا شعور أنّ اللقاء به استثنائي، وأنّ الانسجام معه تامٌّ (59).

تجدد الإشارة إلى أننا لا نقع في الحب في أي وقت كان، فنحن نلقي نظرة خاصّة على الكائنات المحيطة بنا، رغماً عنا، في نهاية أزمة نحتاج للخروج منها أو في لحظة مللٍ عميق تملّحها رتابة الحياة اليومية؛ وذلك بحثاً عن الشخص الذي سيسمح لنا ببدء حركة ثورية وتحولٍ، لإعادة بناء كل شيء من جديد.

تحدّث ألبيريوني عن الوقوع في الحب بوصفه بداية لحركة ثورية يقوم بها طرفان. إنها نقطة الفصل التي تُحدّد «ما قبل» اللقاء وما بعده، وتحدّد الانتقال إلى حياة متجدّدة ذات معنى جديد، وإلى قوّة دافعة جديدة يتمّ بناؤها معاً. ليس من المستغرب أن تدخل الفريسة بعد الأزمة في علاقة افتراس من غير أن تعلم ذلك، ففي هذه المرحلة من حياتها، تبحث عن طريقة للخروج من الأتعاب ورتابة الحياة في أسرع وقتٍ ممكن، مهما كان الثمن، ما يعطي انطباعاً في بعض الأحيان بأنها تندفع بتهوّر نحو طريقٍ مسدودٍ، على الرغم من أنّ

(59) هذه الكلمة الإيطالية التي تعني الوقوع في الحب تعبّر في اللغة العربيّة عن الهوى الذي يعدّ أول أقسام باب الحب، وأول درجة من النشأة والتطور، وهو "مشتق من السقوط"، وقيل إنه "مشتق من الهوى، وهو الوقوع" (انظر مقال زاهر بن بدر الغسني، "مصطلحا الحب والعشق ودرجاتهما في المصادر المشرقية والأندلسية، <http://portal.amelica.org/ameli/journal/475/4753035004>). (المترجم)

طرفاً ثالثاً يرى بعض العلامات المثيرة للقلق.

قرأت في مكانٍ ما ملاحظة معبرة ومنطقيّة، فضلاً عن أنّها طريفة: اختيارك لشريكٍ عندما تكون في أزمة يشبه ذهابك للتسوق عندما تكون جائعاً؛ إذ إنك ستشتري أيّ شيء يسدُّ الرمق. من الأفضل إذاً أن تتغلب على الأزمة وتغيّر حياتك، قبل أن تقع في الحب!

بعد الوقوع في الأسر، وبدء المفترس في التدمير، تتساءل الفريسة وهي خائفة، ومصدومة، ومتألّمة، أين ذهب أميرها الساحر، وحياتها المتألّقة الجديدة. إنها تستخدم معرفتها كلها لمحاولة العثور عليه؛ لأنها وقعت في حبّه بشدة، وهي تتوق إلى قوة دافعة جديدة. فضلاً عن ذلك، فهي ترى هذا الكائن الساحر وهو يؤدي عمله في أثناء العشاء والاجتماعات الأخرى مع الأصدقاء أو الأقارب، لذا؛ فهو يجب أن يكون حقيقياً. هكذا فإنّها تصبح مهووسة، ولا تفكر إلا به وبالموقف، وتستغلّ مفاتها كلها للعثور عليه؛ إنّها تعدُّ هذا الاهتمام الدائم حباً، ولا شك في أنّه حبّ قاسٍ، لكنّه عاطفي وحيّ، وعندما يُضنيها القتال، تبدأ بالشعور باليأس من تحقيق أيّ شيء، وتفكر في إنهاء العلاقة، وما على المفترس إلّا أن يمارس عمله في الإغواء مرّة أخرى حتى يبدأ شهر العسل من جديد. فضلاً عن ذلك، فإنّه يؤكّد للفريسة أنّ الشخص الذي تحبّه موجود فعلاً، وأنّ جهودها ربما آتت أكلها. يساعدها هذا كله في نسيان أيّ شيء آخر؛ لذلك تبقى داخل هذا الحب المتجدّد الساحر الذي يبدو كأنّه معجزة.

عندما لا تحوّل أية مناورة مجرى الأحداث، فإنّ الوقوع في الحب لا يدوم في الحالات العادية، لكنّ التعلّق يحلّ محلّه بشكل مفيد عندما لا تكون العاطفة الأولية شغفاً عابراً فحسب. أمّا التعلّق، فيمكن أن يستمرّ مدّة طويلة. إنّهُ أكثر عذوبة ورقّة، وأقلّ شغفاً، لكنّه يتمتّع بالقوة نفسها؛ لا بل أكثر من ذلك، وهو لا يحتوي على ألوان أزهار الربيع النابضة بالحياة، بل يتجذّر مثل شجرة، بطريقة أقلّ إثارة، لكنّها أكثر ثباتاً. إنّهُ يجعل شريكنا حليفاً غير مشروط وشاهداً مميزاً لحياتنا؛ وكلّ شريك يمتلك مفاتيح فهم ما يحدث للشريك الآخر؛ لأنّه يعرفه ويعرف تاريخه.

يتكوّن التعلّق من الثقافة المشتركة (آداب المائدة، والسرير، والآراء المشتركة، وما إلى ذلك)، ومن الألفة والعادات اللطيفة والمطمئنة، ومن العنصر الأساسي الذي يجعل العلاقة تدوم، ألا وهو الصداقة، حتى لو أنّحت هذه الصداقة صبغة معينة مرتبطة بحوار جسدين. إذا كان الشريكان يمارسان الحب بحماسة أقلّ في مرحلة التعلّق، فإنّهما يتشاركان الحياة اليومية على نحوٍ أكبر، وهي مشاركة غالباً ما تكون لذیذة، وعندما تنشأ الشدائد، يكون من الأسهل التغلب عليها معاً، من خلال الدعم المتبادل، فالناس الذين يشكلون أزواجاً متناغمين يتمتعون بصحة عقلية وجسدية عالية.

إنّ الفريسة التي تعيش في حالةٍ من الاضطراب، والتوتر، والضيق، والارتباك، والإنهاك، قد تحتاج بشدة إلى هذا التعلّق الذي

يوفر لها الحب والأمان والراحة. إنها تتعلّل بأمل أن تمنحها العلاقة مع الشريك السلام الذي تحتاج إليه، فتتمسك دائماً بأي أثر صغير من الحنان، وتحاول تهدئة نفسها في كل هدنة قصيرة، وتحافظ على هواجس الودم التي تداعب فكرها عندما تطبخ مرق اللحم والخضر أو تقوم بترتيب الرفوف. الوضع مأساوي؛ إذ إنها تطلب الراحة من مصدر عذابها، وتتصرّف ككائن ظمآن يشرب ماءً مسموماً في نهاية الأمر، ويأخذ الحب ألواناً مشؤومة: إنها صدمة العلاقة.

الشفقة والرغبة في تقديم المساعدة

ثمّة دافع آخر يظهر بوصفه أحد مكونات تعلّق الفريسة؛ إذ إنها ترى معاناة المفترس، ويثير ذلك شفقتها ورغبتها في مساعدته على التحسّن، وحتى في مساعدته على الشفاء؛ لأنها مقتنعة بطيبة قلبه.

إنها لا تستطيع أن تترك الشخص المعذب الذي تحبه لمصيره المشؤوم؛ لأنّ ذلك قد يفاقم عذابها، وهي تعتقد أنّها من خلال الحب ستكون قادرة على تخليصه من معاناته، مثل الجميلة في حكاية الحساء والوحش.

إنّها واهمة ومُحقّقة في آنٍ معاً فيما يخصّ المعاناة التي تحدّدها، وهي تخطئ تماماً في تفسير تدمير المفترس لها وغضبه على أنّها نتيجةً لاضطرابٍ شائع، لكنها تحافظ على الصورة (المزيفة) للشخص الذي تحبّه. في الواقع، لا يرتبط الخلل لدى المفترس بمشكلة في

التواصل، ولا بمشكلات مرتبطة بالشغل أو بأي مكان آخر، ولا بالمعاناة العصابية المرتبطة بطفولة مؤلمة يمكن لكثير من الحب والعلاج النفسي الجيد أن يهدئها ويشفيها. الأمر أخطر بكثير من ذلك، فهي لن تغير أي شيء مهما أظهرت من الحنان والتواصل غير العنيف والتفسيرات الخاصة بالتنمية الشخصية والحوار وغيرها من الموارد.

أولاً؛ لأنه ما من أحد يتغير بتأثير شخص آخر (وهذا شيء جيد)، ولأنَّ التغيير عملية طويلة وصعبة، ومستحيلة في جوانب معينة، حتى عندما نرغب في هذا التغيير. إنَّ الناس الذين يأتون من أجل استشارتي لديهم طلب، ويدفعون لي لقاء ذلك، ويعملون بكد، ويراجعونني كثيراً، غير أنَّهم لا يستطيعون ذلك أحياناً، ولكم أن تتخيلوا التغيير الذي يمكن أن يطرأ على شخص لم يطلب شيئاً عندما يضطلع بهذا التغيير شخص غير مؤهل مهنيًا للقيام بذلك؛ ومن ثم فإنَّ الدافع أخطر؛ لأنَّ الانحراف النرجسي هو حصن دفاعي ضدَّ تفتُّ الأنا الخاصَّة بالمفترس، هذا التفتُّ الذي يؤدي به إلى الذهان⁽⁶⁰⁾. لذا؛ فإنَّ مطالبته بالتغيير يشبه مطالبة شخص يصارع الغرق بالتخلي عن لوح الإنقاذ؛ إذ إنَّ هذا أمرٌ غير معقول وميؤوس منه.

كل ما يستطيع أن يفعله المعالجون النفسيون الذين يستقبلون

(60) الذهان psychose هو الجنون الحقيقي، جنون أولئك الذين يهلوسون ويهذون في مستشفيات الأمراض النفسية.

مفترسين بشكل استثنائي هو إحداث تغييرات سطحية فقط، قلماً تقاوم الزمن، لكنَّ الفريسة على صواب عندما تدرك، في عقلها الباطن، أنَّها تدعم الحصن الدفاعي للمنحرف النرجسي؛ إذ إنَّ ما يساعد المفترس في الحفاظ على نفاقه هو قبول الفريسة بما يقوم به، وتأديتها دورَ سلة المهملات النفسية⁽⁶¹⁾، و تبنيها لرؤيته الوهمية للعالم أحياناً، وستبقى الفريسة العاشقة مفعمة بأمل إمكانية إصلاح الوضع، مادامت لم تقرّر وقف مهمتها المتمثلة في دعم المفترس ضد الجنون - هذا أفضل ما يمكنها فعله من غير أيّ أملٍ آخر في التحسّن - عبر توضيحها بحياتها، وصحتها العقلية والجسدية، إضافة إلى توضيحها بأشياء عدّة تقدّرها في كثير من الأحيان، نعم سيبقى الأمل يحدو الفريسة في إمكانية النهوض بالوضع ما دامت ترفض التسليم بأنّه لا طائل من وراء ذلك كله سوى الحفاظ على الوضع الحاضر الغامض.

(61) سلة المهملات النفسية *poubelle psychique* : مناورة يتهم من خلالها النرجسي فريسته بأي شيء لا يتناسب مع الصورة المثالية التي يريد لها لنفسه. ففي نظره، يعود له الفضل في كل ما يسير على ما يرام، وما هو ناجح أو مرموق، حتى عندما يكون على خطأ؛ أما الفريسة فهي سبب مجمل العلل، والأخطاء، والإخفاقات، والأعمال الحقيرة. هذه المناورة واعية في البداية، ثم يتمكن النرجسي من إقناع نفسه بصحتها وينتهي به الأمر إلى تصديقها حقاً، ويصبح متوهماً. تعمل هذه المناورة على الحفاظ على صورة مثالية، واكتساب الهيبة على حساب الآخر والسيطرة عليه من خلال جعله يشعر بالذنب (يُنظر: كتاب أن كلوتيلد زيفلر الموسوم بعنوان "المنحرفون النرجسيون"). (المترجم)

سبل وعوائق الموافقة على حبّ الذات أكثر من حبّ الآخر

نافلة القول إنّ طلب التوقّف عن الحبّ أمر غير ممكن. وفرض ذلك سيكون غير واقعي، بل قاسياً، فضلاً عن أنّ ذلك قد لا يكون ضرورياً حتى لو كان من الشّاق التخلي عن شخص ما زلنا نحبه. ثمّة سبل أخرى ممكنة...

1. فهم الديناميات المرضية

إنّ فهم ما يحدث هو المفتاح بالتأكيد. تساعد دراسة الكتب والوثائق الأخرى حول هذا الموضوع على إدراك سلوك المفترس بصورة مختلفة. يتمّ إنجاز خطوة عندما تتمكن الفريسة من تمييز الحالة المرضية، وتُدرك أنّ لا علاقة لها باختلال العلاقة، وأنها ليست السبب في زيادة سوء المفترس.

ستقارن مرّات عدّة بين فهمها السابق وما تكتشفه، وسوف تلاحظ تدريجياً أنّ ما ورد في الكتب يحدث في حياتها الحقيقية، حتى إنّها ستتوقع ردود أفعال المفترس الذي كان يفاجئها في السابق وما يزال. ستري أنّها كانت مخطئة جداً بحق الشخص الذي أحبته كثيراً، وأعطته كثيراً، وتقاسمت معه كثيراً من الأشياء. عندما تتمكن من مواجهة ذلك، ستشعر بصدمة ممزوجة بالارتياح واليأس والغضب، وستلوم نفسها في كثير من الأحيان. على هذا الطريق ستصرخ بعد ذلك قائلة: «ولكن لماذا لم أرى شيء من قبل؟ لماذا بقيت؟».

2. الاعتراف بأنّ الأمور لن تتحسن أبداً

يستغرق الأمر وقتاً طويلاً؛ لذلك يقال إنَّ الأمل يمنح الحياة، لكن عندما يكون الأمل غير واقعي ومبنيّاً على الأوهام، فإنّه يزرع الخراب والموت، لكن ما أصعب التخلي عنه! ما أصعب التوقف عن الحب عندما نضفي عليه المثالية! ما أصعب أن نعرف بأنّ علاقة الحلم التي حققت آمياتنا كلها هي مجرد وهم! إنه أمر محزن جداً، بل ميؤوس منه ومّر.

سندرك من خلال دراسة أمراض المنحرف النرجسي أن الأمور لن تحسن أبداً، لكن يجب أولاً أن نتغلّب على تأثير متلازمة «دانيغ كروجر» وهي انحيازٌ في الإدراك يشير إلى ميل الأشخاص غير المؤهلين للمبالغة في تقدير مهاراتهم.

نحن بحاجة إلى المضي قدماً بعض الشيء؛ لندرك ونقرّ بأننا لا نعرف كل شيء. أكّد لي أحد مرضاي لمدةً من الوقت أن بالإمكان علاج الذهان psychose من خلال الحوار البناء، لمساعدة الآخر على تمييز هذيانه، وهذا ما فعله مع شريكته المفترسه. وعلى الرغم من أنّه لم يحقق أيّ نجاح أبداً، فقد ظلّ مقتنعاً بأنّه كان على حق. المشكلة هي أنّه لم يكن بإمكانه فهم ماهية الذهان؛ إذ من الضروري أن نتعمق في دراسته، أو أن نكون قد أمضينا وقتاً طويلاً مع المصابين بالفصام وجنون العظمة، لنرى أن القناعة الهذيانية conviction délirante راسخة مستقرّة، والاعتراف بذلك شاقٌّ جداً. ذات يوم، ستفهم الفريسة وستعترف بأنّها عديمة الفائدة وبأنّها لا تقدّم أية مساعدة، وبأنّها لن تُنجز المهمة الكريمة التي كلّفت نفسها بإنجازها، أي:

شفاء المفترس. ستدرك أنها لم تظهر من وراء تضحيتها بطائل غير الدمار الذي لحق بها؛ ففي أحسن الأحوال، لن يُكافأ حبّها إلا من خلال «حبّ» لا إنساني، «حبّه» لحقيّة يدها أو سيارتها، وهو الحبّ الوحيد الذي يستطيع المنحرف النرجسي إعطائه، وفي أسوأ الأحوال، لن تتلقّى سوى اعتداءاته المدمرة وساديته في كثير من الأحيان، لذا؛ فإنّها سترحل إذا كانت ما زالت قادرة على ذلك. وعليه؛ نرى أنّ آليات السيطرة كافية وحدها من أجل فهم سبب بقاء الفريسة محاصرة لسنوات؛ بل لعقود في بعض الأحيان. وإذا تورّطت في علاقة مدمّرة تتخللها انتكاسات جرى خلالها كل شيء على ما يرام، واختلطت عليها الأمور إلى أقصى درجة، وتعرّضت للتشكيك بقيمتها وفهمها وصحتها العقلية، وعجزت عن تذكّر ما حدث بدقة، وانعزلت عن الآخرين الذين اختفوا أو الذين لا يفهمون ما يحدث، ووقعت في الأسر المادي وما زالت عاشقة في كثير من الأحيان، فإنّها فعلت ما يفعله الإنسان في هذه الحالات، فلم تقرّر أيّ شيء، ولم تحرّك ساكناً، واعتادت الوضع تدريجياً؛ إذ يجب التمسك بأهداب الحياة.

بيد أنّ هذه الصورة ستظلّ ناقصة إذا لم نأخذ في الحسبان مواطن ضعف الفريسة، التي يتسلل إليها المفترس ويستغلها بكلّ صفاقة. كتب إليّ منحرفٌ نرجسي تعرّف نفسه في ما عرضته من توصيفٍ وتحليل، فقال: «أرى ثغرات الآخرين وأتوغّل داخلها». هذه الثغرات في حدّ ذاتها لا تفسّر السيطرة، لكنّها تعزّزها، ومن الضروري أن تأخذها الفريسة في الحسبان، حتى لا تبقى في موقف

ستفهمون مرّة أخرى وعلى نحوٍ أفضل ما الذي يبقّيكم، من خلال إدراككم نقاطَ ضعفكم، ومعتقداتكم، وأوجه الخلل لديكم، وستزيدون من قدرتكم على التخلص من الفخ، وستُحدّثون من مخاطر الوقوع فيه مرة أخرى، من خلال المضي قدماً لحل مشكلاتكم الخاصّة.

الفصل الثاني

مَواطن عَطَب الفريسة

دعونا لا نخدع أنفسنا. لا يمكن لأي شخص أن يتمتع بصحة عقلية مثالية، وقدرة على التكيف والمرونة والواقعية لا يشوبها أي عيب أو ضعفٍ أو خلل، مهما كان ضئيلاً، نظراً إلى حقيقة أن لدينا جميعاً قصة وأن الكمال لله وحده. يصدّق هذا الأمر على الفرائس، لذلك؛ سيتعرّف المفترس على هذه العيوب ويستغلها.

إنّ حديثنا عن العيب، والعطب، والخلل... يشير إلى مجموعة مكوّنة من معتقدات، وانفعالات مكبوتة منذ الطفولة في أغلب الأحيان.

هكذا فإنّ المخاوف والأحزان ومظاهر الغضب والاشمئزاز التي تظل مكبوحة تُضاف إلى الآليات السلوكية التي قد تعزّز المعتقدات التي تسمح لنا بقراءة العالم.

تشكل هذه المجموعة نظاماً يسمى «سيناريو الحياة»⁽⁶²⁾ أو

(62) عرّف "إيريك برن" هذا السيناريو بأنه "خطة حياتية توضع في الطفولة يعززها الوالدان، وتبررها الأحداث اللاحقة، وتتوجها نهاية يختارها الكاتب". إذن يُعرّف "برن" السيناريو بأنه "خطة حياتية تُوضع في الطفولة"، بمعنى أن الطفل يتخذ قرارات بشأن خطة حياته. فهي لا تتوقف على القوى الخارجية وحدها كالوالدين أو البيئة. وتنشأ قرارات الطفل المبكرة عن المشاعر وتُتخذ قبل أن يتعلم الكلام. ويمارس الوالدان تأثيراً كبيراً على قرارات الطفل في سيناريو حياته. أحياناً نعيد ونحن كبار الاستراتيجيات التي

«خطة»، وتؤدي إلى حالات تكرار لا يلاحظها الشخص في أغلب الأحيان. ومع ذلك، إذا كان الأبطال والظروف مختلفين، فإنهم مؤتلفون في مقدماتهم (المعتقدات) ونتائجهم (المعتقدات المؤكدة، والسلوكات المختلة والنمطية، والانفعال الأصلي المكبوح).

على سبيل المثال، إذا كنتُ أخشى أن يتخلَّوا عني؛ لأنني عشت هذا الأمر في طفولتي، وإذا كنتُ أعتقدُ بأنه لا يمكن أن يحدث لي أي شيء غير هذا الحدث الذي أريد تجنبه تماماً، فإنني سأقرأ كل حدث وكل سلوك يبدر عن الآخر، حتى ولو كان بسيطاً، بوصفها دليلين على حدوث الأمر.

وإذا كنتُ أشعر بقلق وغضب كبيرين، فقد أنزعج دائماً، وأشير بملاحظات وأختلق شجارات، وأصبح متشككة ومتطفلة، وينتهي الأمر إلى التسبب في حدوث ما أخشاه. سأقول لنفسي بعد ذلك إنني بالتأكيد كنت على حق عندما صدقت ما أؤمن به وتوقعت أنهم سيتخلَّون عني⁽⁶³⁾. سأتدبر الأمر بحيث لا أعيش تجربة المشاعر

وضعناها في الطفولة، فنستجيب للواقع هنا والآن كما لو كان يمثل العالم الذي تصورناه في قراراتنا المبكرة. وعندئذٍ يقال إننا في السيناريو، أو إننا نمارس سلوكات أو مشاعر السيناريو. ولكن لماذا نفعل ذلك؟ السبب الرئيس هو أننا مازلنا نأمل في حل القضية الرئيسية التي لم تجد طريقها إلى الحل في طفولتنا: كيفية الحصول على حب واهتمام غير مشروطين. لذلك؛ غالباً ما نأتي نحن الراشدين بردود أفعال كما لو كنا مازلنا صغاراً. ويرى التحليل التفاعلي، كغيره من أنواع العلاج، أن هذه الظاهرة هي مصدر معظم مشكلات الحياة. (إيان ستيوارت، وفان جوينز، من كتاب: "التحليل التفاعلي اليوم"). (المترجم)

(63) وعندما ندخل في السيناريو عادة ما لا نعي أننا نعيد ممارسة استراتيجيات الطفولة، ولكننا قادرون على تنمية هذا الوعي بفهم السيناريو الخاص بنا واكتشاف ما اتخذناه من قرارات مبكرة. وكلما "أكدنا" معتقدات السيناريو على هذا النحو، ازدادنا

المكبوتة، عن طريق اختياري لشريك لن يتخلّى عني - ولكنني سأدفعه إلى ذلك من غير وعي - أو من خلال اتخاذ قرار بعدم تكوين علاقة مرة أخرى حتى لا أتعرّض للهجر.

يعمل السيناريو الخاص بي بطريقة مثالية، ومع ذلك فهو الذي سألتقيه عاجلاً أم آجلاً. في معظم الأحيان، يتم إحياء العَطْوِيَّة (64) الأولية من جديد من خلال الظروف الخارجية الصعبة التي تحدث في وقت اللقاء بالمفترس، والمتمثلة في حالة الحداد أو الفراق أو التغيّر غير المتوقع والمزعزع للاستقرار. تكون الفريسة إذ ذاك ناضجة إلى درجة كافية لتصديق الحكاية الجميلة التي سيرويها المفترس لها.

إننا لا نقع في الحب في أي وقت كان؛ لا بل إنَّ الفريسة لا تكون

اقتراباً من نتيجته النهائية. فقد أكون قد قررت مثلاً وأنا طفل صغير: "هناك عيب فيّ. الناس يرفضونني. ستنتهي قصتي بالموت في حزن ووحدة." فعندما أكبر قد أدمع هذه الخطة الحياتية بتهينة الأمور مراراً وتكراراً بحيث أكون مرفوضاً. وكلما قبلت بالرفض، أضيف "تأكيداً" آخر يقول بأن المسرحية ستنتهي بموتي وحيداً. وربما أحتفظ خارج حيز الوعي بمعتقد وهمي، وهو أنني إذا مثلت هذه النهاية، سأحظى أخيراً بحب أبي وأمي. إذن يقدم السيناريو حلاً سحرياً للقضية الأساسية التي لم تُحل في الطفولة: الحصول على حب وقبول غير مشروطين. ومن أساليب الخروج من السيناريو التخلي عن الاعتقاد بعالم مثالي، بل يجب أن نستخدم "الراشد" في حل المشكلات وإيجاد سبل لإشباع احتياجاتنا في عالم لن يكون مثاليًا أبداً، ولكنه يمكن أن يكون جميلاً وممتعاً. (إيان ستيوارت، وفان جوينز، من كتاب: "التحليل التفاعلي اليوم") (المترجم)

(64) العَطْوِيَّة: حالة تقل فيها المقاومة للصعوبات والشدائد، وهي تشير إلى ضعف الفرد وهشاشته أمام الأحداث الصدمية ويمكن فهمها كقدرة أو عجز عن مقاومة ضغوطات المحيط. فالأفراد القابلين للعطب هم الأفراد المهينون وراثياً، بيولوجياً، أو نفسياً للإصابة بالمرض، ثم إنَّ بعض الأشخاص تجدهم حساسين لمصادر الإجهاد البسيطة، في مقابل ذلك تجد أن بعضهم الآخر لديه القدرة على مسيطرة الوسط بالرغم من أنه معرّض لمصادر إجهادية حادة. فالعَطْوِيَّة يقابلها في اللغة الفرنسية اللفظ vulnérabilité الذي يشير إلى الشخص الذي يمكن أن يصاب جسدياً أو ذهنياً، أي الهش. (المترجم)

عاشقة حقاً في بعض الأحيان، ولكنها تشعر بحاجة إلى من يقف إلى جانبها ويساندها، فتقتنع ببدء العلاقة. ويصبح كل شيء جاهزاً بعد ذلك من أجل أداء هذه الرقصة المشؤومة، فبعض السيناريوهات الحياتية أو الخطط تجعل المرء عرضة للافتراس على نحو خاص.

سنقوم هنا باستعراض الموضوعات الخاصة بهذه السيناريوهات، لكن يجب أن نضع في حسابنا أنه يمكن أن يكون للشخص نفسه في الحياة الواقعية خطأً متشابكة عديدة تشكل صورته الخاصة. تفرض هذه السيناريوهات المتكررة نفسها إلى هذا الحد أو ذاك، ويستخدمها المفترس أياً كانت قوتها ليعززها ويزيد من قدرتها على الإيلاء والإيذاء. يبدو أن هذا الفخ معقد، ومن الشاق جداً التخلص منه. ومع ذلك، فإن كل تكرارٍ للسيناريو يفتح المجال أمام إمكانية إدراكٍ للانفعالات المكبوتة والترحيب بها، والتوقف عن مقاومتها.

إذا تمكّنتُ أخيراً من أن أعيش ألمي الأصلي بوعي، وأختبره وأتأثر به - هذا الألم المستفحل لأنه كان شديداً جداً في لحظة حدوثه الأول - فإنني سأتحرّر من خشية تجربتي له، ولن تكون الموضوعة (الثيمة) التي تنطوي عليها خطة حياتي دافعاً لي.

إنَّ المؤلم هو مقاومة تجربة الألم، فإذا قبلتُ هذا الأمر ومضيت فيه، فإنني سأجد حريتي.

تذكروا - خاصة إذا رأيتم أن هذه السيناريوهات تنطبق عليكم - أنَّ الأمر هنا يتعلق بتوصيفٍ لأنواعٍ «صرفة» من سيناريوهات

حياتية لا وجود لها في الواقع، إذ إنّ الواقع يُعدُّ أكثر تعقيداً من أنموذجاتنا النظرية.

لا وجود للإنسان العادي، بل لخصائص مشتركة ومتكررة، تتأثر بخصوصيات كل شخص دائماً. لا تنسوا أيضاً أننا نؤكد على السمات الموصوفة ونضخمها ونظهر خصائصها البارزة من أجل تسليط الضوء على مكان قوتها وانحرافات الخاصة. خذوا منها ما يهكم، لا لتحبسوا أنفسكم في تشخيص قد يتحول إلى وسم، أو حكم مهين، أو حتمية وخيمة، بل لتتيحوا لأنفسكم سبل التخلّص من السيطرة، والتحسّن في الوقت نفسه.

10. لأنني أخشى فراقه

العَطْوِيَّةُ إزاء الفراق

إنَّ العَطْوِيَّةَ إزاء الفراق تثير الخشية الدائمة من رحيل الآخر فجأةً - وخاصةً الشريك في العلاقة الزوجية - إذ يترك الضحية في حالة من الضيق واليأس الشديدين، وتتخيَّل أنها لن تتمكن من تجاوزها. ومن ثم؛ تكون الضحية شديدة اليقظة عند أدنى علامة تشير إلى إمكانية حدوث الفراق، مما يوفر للمفترس فرصةً يمكنه استغلالها لتوطيد سيطرته.

مكتبة

t.me/soramnqraa

أصل العَطْوِيَّةِ إزاء الفراق

عندما يعيش الطفل في علاقةٍ توحى بالأمان والاطمئنان، ثم تنتهي فجأة، فإنه يشعر بضيقٍ شديدٍ. في الواقع، لا يستطيع البقاء بمفرده مدَّةً طويلةً، فهو يحتاج إلى البالغين للاهتمام به وباحتياجاته الأساسية، ويشعر بالرعب الشديد والضيق والحزن بسبب وفاتهم، إلى درجة أنه يكبت تلك التجربة التي لا تطاق، وتكاد تكون حياته بأكملها موجهة نحو الخوف من أن يحدث هذا الفراق مرَّةً أخرى، إذ يكبت في داخله شعوراً يُمثل بالنسبة إليه خطراً كبيراً.

وإذ يبلغ سنَّ الرِّشد، فإنه يظلُّ مسكوناً بالخوف الشديد إلى حدِّ

ما، من أن يعيش في تجربة هذه المحنة مرّة أخرى. ويمكن أن تكون حالات الفراق مأساوية ويمكن أن تبدو ضئيلة؛ يشير الفراق هنا إلى الفراق الحقيقي، بالطبع، لكنه يشير أيضاً إلى وفاة أحد الوالدين، وإلى ظروف الحرب أو العنف أو الأخطار التي تتمخّص عنها مخاطر حقيقية يدركها الطفل بطريقة أو بأخرى، ويشير أيضاً إلى انفصال الوالدين ووفاة أحدهما، فلم يعد الطفل يراه أو لم يعدّ يستطيع أن يتشارك معه في القرب، ويشير إلى اكتئاب الأب أو الأم، مما يؤلّد تجربة «الحضور الغائب»، من غير التعاطف الوجداني مع الطفل، وكذلك المرض، وإدمان المخدرات، والمخاوف المقلقة للبالغين الذين يهتمّون به، إلخ.

يمكن أحياناً أن تتولّد تجربة الفقد على نحوٍ أقلّ مأساوية بسبب ضياع طفل في متجرٍ أو على شاطئ البحر أو في الحضانة أو في المدرسة. إنّ تجربة الفراق أكثر أهمية من الحالة الواقعية؛ فالشعور المكبوت والمحفور في الذاكرة الرّضية هو العامل الحاسم.

ليس من الضرورة أن تؤدّي المواقف الموصوفة كلها إلى الرّضة النفسية على نحوٍ تلقائي، لكنها تحدث بطريقة خاطئة وفي الوقت الخطأ أحياناً: على سبيل المثال، إذا كان الطفل متعباً كثيراً أو إذا أصبح أكثر عرضة للخطر عاطفياً بسبب حدث آخر (كالمرض، أو فقدان شيء عزيز عليه، أو وفاة الجدّة أو العم، أو تغيير السكن، وما إلى ذلك)، فإنّ الشعور يصبح قوياً جداً إلى درجة أنّ الطفل يقوم بكبحه، وتنشأ عنده عطوبية إزاء الفراق.

مظاهر العَطْوِيَّةِ إزاءَ الفراق في سن البلوغ

عندما تصبحين في سن البلوغ، فقد تستحوذ عليك فكرة فقدان المقربين إليك بدءاً من شريك حياتك، إذا كنت تشعرين بالعَطْوِيَّةِ إزاءَ تجربة الفراق؛ يمكن أن تخشين، على سبيل المثال، أن يموت، وأن يَخْتَفِي على نحوٍ غير متوقع ومن غير سابق إنذار، سواء غادر مع أحدهم أم مع إحداهن...

أنت تعيشين في حالة من القلق والأسى الدائمين اللذين يؤديان إلى توحّي الحذر الشديد من الإشارات

كلها التي قد توحّي بأن مخاوفك العميقة تتحقق، وتعيشين في عالم ينتشر فيه التهديد بالفراق في كل مكان؛ وبينما تحاولين تجنبه بأي ثمن، فقد يستحوذ ذلك عليك فتكفّين عن إيلاء الاهتمام بأي شيء آخر غيره.

يمكن أن تكوني غيوراً واستحواذية وفي حالة تنافسٍ دائم مع المنافسين المحتملين، وألاً تتحمّلي غياب شريكك، حتى لو كان هذا الغياب طبيعياً (بسبب العمل، على سبيل المثال، أو القيام بنشاط خارج المنزل). ستشعرين بأنك متطفّلة في كثير من الأحيان وموجودة في كل مكان - لا يعجبك الأمر، لكن لا يسعك القيام بشيء حيال ذلك - وتشعرين بضيقٍ شديدٍ إذا ابتعد شريكك لمُدَّة طويلة أو إذا انقطعت عنك أخباره، حتى لمُدَّة زمنية قصيرة. يمكن عند عودته أن تغضبي بشدة وتدخل في نزاعٍ كبيرٍ معه؛ لأنك كنتِ على وشك أن تعيشي من جديدٍ في المشاعر الصادمة الأصلية التي

تخافينها أكثر من أيّ شيءٍ والتي تقاومينها.

استغلال المفترس العطويّة إزاء الفراق

خلال مرحلة الإغواء

لقد لاحظ وجود ثغرة؛ لذلك سيستغلّها. إنه يغويك بحضوره المطمئن، ويظهر صبراً لا نهائياً على همومك المؤرّقة، ويطمئنك باستمرار. يردُّ على رسائلك كلها في أسرع وقت ممكن، ويرسل إليك رسائل عديدة، ويمطرك بالمجاملات الحماسية والوعود الأبدية عندما تُظهرين غيرتك، ويقحمك في مغامراته كلها، ويقبل أن تلازميه في كل لحظة، ويظهر لك أنه قريب منك في مقابل ذلك.

إذا غضبت يوماً لأنك كنت خائفة من فقدانه بسبب الغياب، فهو هنا أيضاً ليرحب بك، ويطمئنك، ويواسيك، ويعطيك عهداً لا رجعة فيه. وإذا أصبحت تشعرين بكثيرٍ من الأمان (الذي لم شعري به قط)، فإنك ستستريحين وتخوضين العلاقة معه، وتشعرين كأنك التقيت الشريك «المناسب» أخيراً. هكذا يُطبق الفخ عليك، ويكون الوقوع في الأسر نفسياً هذه المرّة، ويظهر لك المفترس بمنزلة ترياق لمخاوفك العميقة، وتظنين أخيراً أنه يمكنك العيش من غير قلق شديد من حدوث الفراق.

خلال مرحلة التدمير

لا شيء أبسط من جعل الفريسة المعرّضة للهجر تتوتر وتشعر

بالضيق؛ إذ كل ما ينبغي فعله هو تفعيل خطتها الحياتية من خلال استغلال مخاوفها. لا حصر لإمكانات القيام بذلك، فهي متاحة بحسب الرغبة : عدم الرد على رسائله، أو القيام بذلك في وقت متأخر جداً، أو الغياب لمدة طويلة من غير مسوغ، أو إثارة الغيرة من خلال الاهتمام بالرجال الآخرين أو بالنساء الأخريات بكيفية واضحة، أو حتى خيانتك من خلال ترك أدلة، أو الاختفاء من غير تقديم أي تفسير، والظهور مرة أخرى في وقت لاحق؛ ومن ثم، يصبح من السهل انتقادك وإشعارك بالخزي، والإيحاء بأنك مضطربة عقلياً عندما تعترضين على هذه المحفزات كلها (قد يعترض أي شخص على هذه السلوكات غير المقبولة)، إضافة إلى الإفراط الناتج عن ضعفك الخاص.

إنَّ غضبك - بخاصة - سيكون مناسبة لحدوث شجارات فظيعة، أو بالأحرى فرصة بالنسبة إليه، من أجل اللجوء إلى العنف الجسدي. كلما كرر إساءاته أكثر، زاد تشبثك به، إذ إنك ترتعين من فكرة تجربة الفراق. ألم يكن هو الشريك «المناسب» الذي جرَّبت أن تعيشي معه في الأمان الذي سيرفع عنك البلاء ويُجبر الضرر النفسي الذي لحق بك (65) ؟ إذا سئمت من هذه العملية، واستنتجت أنك ستقطعين العلاقة في نهاية الأمر، فإنَّ كل ما على المفترس فعله هو العودة إلى لحظة الإغواء بواسطة تقديم اعتذار كاذب، وإظهار

(65) في الواقع، إنَّ الشيء الوحيد الذي سيجبر الضرر النفسي الذي يلحق بك هو الترحيب بالشعور المرتبط بخوفك من الفراق؛ إذ إنك ستكفين عن مقاومة الأمر، وعن محاولة تجنبه، بقدر ما تشعرين أنك قادرة على مواجهة حدوثه.

تعاطف مزيف وطمأننتك من جديد. وسيعيد الكرة في كل مرة، إلى حد الغثيان.

ما السبيل إلى الخلاص من هذا المأزق؟

إننا ندرك حجم التحدي المتمثل في مواجهة أعظم مخاوفك في وقتٍ تعانين فيه توتراً شديداً ومدمراً جداً، فالوقوع في الأسر النفسي أمر مخيف، بقدر ما هي الحال مع الأسر المادي وغيره. ولا يسمح الخلاص منه بالتحرر من فخ هذه السيطرة فقط، بل من السم الزعاف الذي يلقي بظلاله على الحياة كلها أيضاً. ضعي في حساباتك أنه من الضروري في بعض الأحيان أن يرافقك متخصص في العلاج النفسي، إذ ليس من الممكن دائماً أن تكوني المريضة والمعالجة في آنٍ معاً. هالكٍ حالياً بعض الأفكار:

1. تصور العلاقات بين البالغين بطريقة أكثر واقعية

إنَّ عدم تحقق التوقعات سيؤدي إلى الشعور بخيبة الأمل حتماً؛ لذا لا بد من التحرر من عدد معين من الأوهام التي تملئها العُطوبية تارةً، أو تركزها الأساطير الضارة أحياناً التي تنطوي عليها ثقافتنا تارةً أخرى. في الواقع، الشيء الوحيد الذي سينفعك هو ترحيبك بالمشاعر المرتبطة بخوفك من الفراق، ولما كنت تشعرين الآن أنك قادرة على مواجهة حدوثه، فإنك إذا توقفت عن مقاومته وحاولت تجنبه (و تحريضه في الوقت نفسه)، فإنَّ خطتك الحياتية ستتوقف عن العمل.

«الشخص المناسب» وهمٌ

الفكرة رومانسية بالتأكيد، لكنها كاذبة عندما توحى بوجود شخص واحد مناسب لكل فرد سيقضي معه حياته في سعادة لا تشوبها شائبة؛ لأنه، على وجه الدقة، الشخص «المناسب».

فما أكثر الشركاء المحتملين الذين يمكننا أن نعيش معهم في علاقة عاطفية، ومن المؤكد أننا نقيم علاقات عاطفية عديدة في أثناء حياتنا. يمكن تفسير هذا الوضع خاصةً بواسطة الزيادة في متوسط العمر المتوقع (قد يكون لديك شريك واحد عندما تموت في سن الخمسين، لكن الأمر يختلف عندما تعيش حتى سن التسعين)، ويمكن تفسير الوضع أيضاً انطلاقاً من حقيقة أن العلاقات تقوم خاصةً على الشعور العاطفي، وليس على الإدارة المادية للحياة اليومية وللميراث فقط (وخاصة بفضل عمل المرأة). فضلاً عن وجود بعض الصفات التي لا نجدها في الشريك (أو الشريكة) ولن نجدها أبداً مهما بلغ الحب الذي نكنّه له (لها)، فهو يترك جواربه ملقاة على الأرض كيفما اتفق، ويرتدي ألبسة غير لائقة، ويصدر شخيراً في نومه أو يضحك من النكات غير المثيرة للضحك. وهي لديها كثير من الأحذية، وتصر على قراءة الروايات الرخيصة المروعة أو تزرع الفوضى أينما حلت.

إضافةً إلى ذلك، غالباً ما تكون «الأخطاء» التي لا نجدها هي نظيرة للصفات التي نقدرها: يحب حديثها، وثقافتها وفضولها، ولكن عليه أن يتحمل الساعات التي تمضيها في القراءة أو في حضور المؤتمرات

المملة، تحب أن يضاحكها وأن يكون خفيف الظل دائماً وسهل الإرضاء، لكنه قلماً يشتري الزبادي المناسب، لأنه لا يكثرث لذلك أساساً، إذ إنه يهزأ بكل شيء حقاً. وأخيراً، ليست وظيفة الشريك أن يشفي جراح طفولتنا، حتى لو كان أولئك الذين يسيرون خطة حياتنا يمارسون جاذبية لا تقاوم.

ليس من المعقول أن ننتظر مثل الأطفال أن يوفر لنا الشريك أماناً عاطفياً لا تشوبه شائبة، وأن يكون متاحاً في أي وقت تقريباً، مثل أم لطفل صغير.

من الطبيعي أن يكون لدى الشخص البالغ حدوداً، ونشاطات مستقلة، وحديقة سرية. إنَّ جزءاً من سحره ينجم عن كونه غير ملتصق بنا بصورة دائمة (فالرغبة تنبع من النقص...).

من الضروري أن تتألمي في الفكرة الآتية؛ لكي تتمثلها: ما من شريك يمكن الوثوق به مثلما نثق بالأم، وليس عليه أن يكون كذلك. لا يمكن لأيّة علاقة بين شخصين بالغين أن تتجنّب الألم المحتمل الناجم عن انبهار العلاقة. الحب يدوم أحياناً، لكنه غالباً ما ينتهي عاجلاً أم آجلاً.

لا يشير كل غياب صغير إلى أنه سيرحل (أو أنها سترحل)

لوضع حدّ لهذا الاعتقاد بالفراق الوشيك والكفّ عن تفسير كل إشارة بأنها دليل على ذلك، يجب أن نسلّك سلوك العالم إزاء حياته الخاصة، أي مقارنة التوقعات مع ما يحدث في الواقع؛ لذلك في كلّ

مرّة تبيّنني فيها من أنّ عدم ردّه عليك أو غيابه الطويل هو دليل على الفراق، يمكنك تدوين ما يقلقك وما تنبّئت به (هذه المرة، سيرحل إلى الأبد بالتأكيد)، ثم قومي بعد بضعة دقائق أو ساعات بتدوين ما حدث واقعياً. ستدركين أنّ شريكك يعود في الغالبية العظمى من الحالات، وأنه لا ينوي الرحيل. فضلاً عن ذلك ومما ينطوي على الصفاقة فإنّ خطر الفراق غير موجود حقاً مع المفترس، فهو لا يترك فريسته بسهولة ... حتى عندما يريد ذلك!

2. استعادة المشاعر المكبوتة وتجاوزها

تتولّد القابلية للتأثر بالفراق من تجنب الشعور الأولي الذي خلقه الموقف الرضي. إنّ الجهاز الشعوري للطفل هشّ جداً، ولا يتحمّل هذا الضغط الشديد من غير ضرر؛ لذا أصبح محفوراً في الذاكرة الرضّية. ينبغي للشخص البالغ أن يجد الشعور الأولي مرّة أخرى ليختبره أخيراً في جهازه الشعوري. سيكون ذلك شاقاً ومؤلماً بالتأكيد، ولكنه أقلّ إيلاًماً بكثير من نظام الدفاع الذي يغزو الحياة كلها. للقيام بذلك، عليك البقاء في مكان هادئ وآمن - داخل السيارة إذا لزم الأمر! (على أن تكون متوقفة) -، ينبغي اللجوء إلى عمل الخيال والتصوّر الباطني *imagerie intérieure* (انظر الصفحة التالية) للعثور على الطفل الصغير المهجور، ورؤيته، والبقاء بقربه، للاستماع إليه، والتحدث معه، والسماح له بالبكاء، ومشاركته في مشاعر الغضب والحزن والخوف الشديد التي كان يحملها في داخله طوال هذا الوقت. ينبغي أن تكوني موجودة من

أجل طفلك الداخلي، وفهمه، وطمأنته، وأن تعقدي تحالفاً معه بدلاً من أن تستمري بمطالبته دائماً بأن يصمت وينكفي، وتتخلي عنه مرة أخرى بنفسك. يتعلق الأمر أيضاً بالسماح لنفسك بخوض تجربة المشاعر التي تثيرها مجمل مواقف الفراق التي تشاهدينها في الأفلام أو تسمعينها في القصص هنا أو هناك، إلى أن تخفّ قوتها. (لا شك في أن لا وعيك سيمدك بهذه المواقف بالتأكيد).

عندها تكوني قد وضعتِ حداً لانقسامك الداخلي. بعبارة أخرى، ستتوقفين عن التخلي عن نفسك. ستعرفين أنك ستكونين قادرة على مواجهة حالات الرحيل والانفصال، وأنت لن تعاني بعد الآن من الفراق، مثل الطفل الصغير جداً الذي كنتِ عليه، وذلك عن طريق تحالفك مع الجزء الضعيف في نفسك، وعن طريق الاهتمام بنفسك بحنان.

ما زال يتعين عليك الانتباه إلى اختياراتك في الحب، ورفض التحالف مع شركاء شديدي التعلق أو غير مستقرين في العلاقة تماماً. سيكون لديك القدرة على البقاء بمفردك بدلاً من أن تكوني مع رفيق السوء.

كيفية العمل عن طريق التصوّر الباطني

اختاري مكاناً هادئاً لا يزعجك فيه أحد. أطفئي الهاتف واجعلي الأضواء خافتة واجلسي على نحوٍ مريح (لا تستلقِ، إذ ستحتاجين إلى قوتك كلها، وهو ما توفره وضعية الجلوس). ارخِ الثياب

• تنفسي بهدوء للحظة، وأغمضي عينيك، ثم استحضري الصور التي تعني لك شيئاً ما. كيف هو هذا الطفل الذي كنت عليه، في الصورة التي تتشكل؟ يمكنك استخدام الصورة التي تتذكرينها، إذا لزم الأمر. كم عمره؟ ماذا يرتدي؟ أين هو؟ كل شيء ممكن، فأنت سيدة هواجسك، ويمكنك اختراع الأمكنة أو الألبسة، المهم هو أن تشعرى بوجوده بأكبر قدر من الواقعية. هذا الطفل هو جزء منك، ويستمر بالعيش في داخلك.

• عندما تكونين في حضوره، تواصلِ معه بهدوء وتأكدي من أنه ينصت إليك، فهو سيجري التواصل ما إن استطاع ذلك.

• ابدئي بسؤاله عن حاله، واسمعي جوابه. قد تنهمر دموعك، وهذا أمر جيد، فهو علامة على نجاح العملية. إنه أمر مؤثر جداً. وكما قال أستاذاي الراحل آلان كريسيبل فإن كلمة image (صورة) هي جناسٌ تصوّفيٌّ لكلمة magie (سحر).

• بمجرد أن يتحدث الطفل، قولي له -بصفتك شخصاً بالغاً - كل ما تريدين قوله له، قولي له إنك تفهمينه، وإنك تعرفين ما يشعر به، وأعطه الحب والعطف، ثم أخبريه بما تريدين قوله له للتخفيف عنه. أكدي له دعمك غير المشروط وحقيقة أنك من الآن فصاعداً ستكونين بجانبه دائماً. عانقيه، وإذا بكيت، فهذا مؤشّر إيجابي، إذ يعني أنك «بلغت مرادك» حقاً.

• قبل أن تغادري، تصوّري أنك تضعينه في مكان مريح

خصصته له في قلبك (يمكن أن يكون هذا القلب المُتخيَّل قصراً
كبيراً، أو منزلاً صغيراً في الريف، أو حديقة، مثلما تتمنى)، أشكُريه
وأخبريه بأنك تحببته ثم انصرفي. افتحي عيناك ببطاء وعودي إلى
الواقع. ستتمكنين من إعادة التواصل معه من الآن فصاعداً بواسطة
وضع يدك على صدرك، في أيِّ مكان وفي أيِّ وقت، وستتمكنين من
العودة لرؤيته متى أردت ذلك.

11. لأنني أشعر باليأس وبالفراغ الداخلي

الحرمان العاطفي

يترك الحرمان العاطفي أثراً عميقاً في النفس، ولا يدرك الشخص المصاب بهذا الحرمان وجوده في كثير من الأحيان، لكنه يعيش في شعورٍ مؤلمٍ بفراغٍ داخلي. سيتمكن المفترس من استغلال هذا الفراغ؛ إذ يملؤه للحظة ويعيش على سخاء الفريسة، قبل أن يعيدها إلى محتتها. أما الفريسة، فقد تستغرق مدةً طويلة حتى تدرك ما يجري.

أصل الحرمان العاطفي

يبدأ الحرمان العاطفي في مرحلة مبكرة جداً من العمر، قبل اكتساب اللغة، ويستمر طوال مدة نمو الطفل. إنه شائع جداً، ولكن من الصعب اكتشافه، لأنه «عميق»، فالأشخاص الذين يعانون الحرمان لا يدركون ذلك؛ إذ عاشوا هكذا دائماً. ويرتبط أصل هذا النقص بالآباء الذين كانوا باردين، وغير مباليين بالطفل، ومنشغلين بشيء آخر غيره، وعاجزين عن فهمه. (خاصة الشخص الأساس الذي كان يقدم الرعاية في مرحلة الطفولة المبكرة، ألا وهو الأم في غالب الأحيان).

يحتاج الطفل إلى الشعور بأنه فريدٌ مُتميِّزٌ ومرغوب فيه، وإلى الترعّع في كنف والدين يغمرانه بالحب والاهتمام، وبخاصة أمه، لكنهما غائبان جداً هنا، أو غير قادرين على التعاطف اللازم لفهم

حاجاته ودعمه عن طريق حمايته.

يكبر الطفل وهو يشعر بالعزلة والانفراد، فلا يُعَدُّ في النهاية ينتظر أن يفهمه أحد، وعندما تطفئ عليه مشاعره، يَظْهَرُ والداه عاجزين عن تهدئته، وعليه؛ فقد يتركاه يبكي لساعات أو يأمرانه بالسكوت من غير أن يحاولا فهم ما يحدث له أبداً.

ويُحَرِّمُ الطفل أيضاً من حاجته إلى الإرشاد والنصح والحماية، فلا يجد من يفهمه جيداً، ويخبره بما عليه أن يفعله عندما يشعر بالضيق، ويحميه عندما يكون في حالٍ سيئة. إنه يشعر بالعزلة، ويتدبَّر أمره وحده، من غير أن يحظى بالحب، والفهم، والدعم. يمكننا أن نتخيل أنواع الظروف كلها التي تؤدي بالآباء إلى خلق هذا النمط من الآثار: آباء غارقون في حياتهم اليومية (بسبب الوظيفة المُتَعَبَةِ مثلاً، أو الاهتمام التام بابنٍ آخر مصاب بمرضٍ خطيرٍ) أو غارقون في هموم شديدة مرتبطة بظرف صعب (مشكلات مادية، أو خلل في العلاقة الزوجية، أو بيئة مهتدة، أو بلد في حالة حرب، وما إلى ذلك)، وآباء يعانون الاكتئاب أو مدمنون (الكحول أو المخدرات، أو القمار...)، وآباء لا يريدون الطفل و يعدُّون الاهتمام به مهمة شاقة، وآباء باردون وغير مباليين، ومحرومون، وعاجزون عن إعطاء الحب، أو حتى آباء مريضين نفسياً و نرجسيون ومنحرفون، على سبيل المثال.

مظاهر الحرمان العاطفي في سنِّ الرشد

إذا كنت تعانيين حرماناً عاطفياً، فهذا يعني أنك تشعرين بالوحدة، والفراغ، والمرارة، وعدم الارتياح من غير أن تفهمي معناه

فهمًا تامًا، وتعيشين في تجربة بائسة، بل كئيبة، وفي كثير من الأحيان، تُبدين استعدادًا للتحدث مع الآخرين، فتستجوبهم كثيرًا، ولكن من غير أن تسهبي في الحديث عن نفسك. إذا كان عليك أن تتحدثي عن نفسك، فإنك لا تعرفين ماذا تقولين، على أية حال. فأنت قلما تواصلت مع تجربتك الباطنية، باستثناء شعورك بالفراغ. أنت تنكرين احتياجاتك العاطفية، ولا تدركينها حقًا، ولا تعبرين عنها؛ إذ إن ذلك سيكون في نظرك مؤشراً إلى الضعف أو فعلاً صبيانياً.

غالباً ما تعتقدين أن الآخرين يجب أن يتكهنوا بما تحتاجين إليه، وبما أن هذا لا يحدث، أو قلما يحدث، فإنك تتعدين عمّن خيبتوا توقعاتك التكافلية وغير الواعية. وقد تُعبرين في لحظات الإحباط هذه عن الغضب الشديد الذي يفاجئ المحيطين بك، لأنه مبالغ فيه، فهو في الواقع نتيجة لحالات استياء عديدة متراكمة، لم يعد بمقدورك كبتها فانفجرت فجأة مثل بركان. هكذا قد تقومين بقطع العلاقات من غير سابق إنذار من أجل سبب يبدو سخيلاً، ما يثير دهشة من يدفعون ثمن ذلك. (إنها القشة التي قصمت ظهر البعير). فضلاً عن أنك أنت نفسك غير قادرة على إعطاء تفسير لما جرى.

أنت تتدبرين نفسك بمفردك وتبنين لنفسك شخصية قوية وتساعدن الناس وتنهضين بالمسؤولية، وتُخفين ضعفك، حتى عن نفسك، وراء هذه الدرع الذي تظنين أنه طبيعتك الحقيقية، وتقولين أحياناً في لحظات الضعف والإجهاد أشياء مثل «أنا موجودة من أجل الآخرين دائماً، ولكن لا يوجد أحد من أجلي»، من غير أن

تدركي أنَّ وضعك يثبط أصدق العزائم وأنه يستحيل على أحد أن يعرف نيابة عنك ما تحتاجين إليه. إنك تختارين دائماً المقربين الذين تعتقدين أنهم غير مباينين وغير قادرين على التعاطف معك، لكنهم متطلبون بشدة فيما يخص احتياجاتهم الخاصة. يمكننا أن نرى، لسوء الحظ، أنك فريسة من الطراز الرفيع.

استغلال المفترس الحرمان العاطفي

خلال مرحلة الإغراء

حتى لو كنت لا تدركين ⁽⁶⁶⁾ حرمانك إلا قليلاً جداً ولا تطلبين أي شيء، فإنّ لديك حاجات عاطفية، ولاسيما أنك تفتقرين إلى الحنان منذ مدة طويلة جداً. يمكن للمفترس إذ ذاك أن يستخدم خبرته كلها؛ إذ لما كان يدرك النقص، فإنه سيمنحك مجمل ما تفتقدينه، من غير أن تدركي حقاً أنك تفتقدين إلى ذلك، ومن غير أن تحتاجي إلى طلبه.

سيكون محباً ودافئاً ومنصتاً لك ومتفهماً وحساساً، وسيقدّم لك النصائح كافة والمساعدة اللازمة. سيضعك في مركز عالمه، وستكونين في مقدمة أولوياته. وإذا شعرت بالارتياب، فإنك ستتلقين بدهشة كل هذا الاهتمام والحب (المزيف)، وستلاحظين ذوبان يأسك، وفراغك، ومرارتك كالثلج في وهج الشمس. سينتابك انطباع، أوّل مرّة، أنّ حياتك أصبح لها طعم ومعنى، وستدركين أنّ هذا كله مرتبطٌ بهذا الكائن الرائع الذي ملأ وجودك بالهدايا، والعدوبة، والرفاهية. ستشعرين أنك عاشقة بجنون وأنك التقيت الشخص «المناسب» مرّة أخرى. وفي هذا المقام أيضاً، يُعدُّ

(66) أو لا تدرك، فالفريسة يمكن أن تكون رجلاً أيضاً (المترجم)

الأسرُّ النفسي فعلاً جداً.

خلال مرحلة التدمير

إذا أراد المفترس تدمير الفريسة ودفعها إلى اليأس، وحتى الاكتئاب، ليس عليه إلا أن يستسلم لطبيعته الحقيقية، فهو بارد، وحسابيّ، واستغلالي، ولا يهتم بسوى نفسه أبداً؛ وعليه، فإنه يحفز شخصيتك الدفاعية، وبما أنك معتادة الاهتمام بالآخرين كثيراً من غير أن تعبري عن احتياجاتك، فسيزيد اهتمامك بالمفترس. ستولين أمره، وتحاولين فهم ما يحدث له، وتستمعين إليه، وتستجيبين للاحتياجات التي تفترضين وجودها، وتضعين ألوف الفرضيات عن تغيير موقفه تجاهك، ويستحوذ الأمر على تفكيرك. وعلى خلفية ذلك، فإنك ستعودين لعزلتك وفراغك، وستصبح حياتك بائسة وحزينة من جديد، وسيكون يأسك عميقاً؛ لأنّ الدفء المصطنع لمرحلة الإغواء يجعلك تواجهين هذه العودة إلى النقص العاطفي بأسلوب أكثر حدة.

إذا شعرت بالغضب بسبب الإحباط، فسيكون ذلك مناسبة لشجارات رهيبة يستطيع المفترس خلالها أن يلومك على إفساد الأمور لأسباب سخيفة - وهو لومٌ قائم على الإسقاط⁽⁶⁷⁾؛ وعلى التفكير في نفسك فقط من غير أن تأخذي احتياجاته بالحسبان. ومن ثم فإنك تخاطرين قليلاً بقمع وعيك لاحتياجاتك الخاصة، وتعزيز

(67) الإسقاط هو آلية نفسية يعزو الشخص بوساطتها للآخرين مشاعر وأفكار وسلوكات لا يعترف بوجودها في نفسه. (المترجم)

شخصيتك القوية و«الشجاعة»، وثني نفسك عن التعبير عن أي شيء.

إذا أصابك الاكتئاب، فسيكون من السهل على المفترس أن يسخر منك بشأن سوء صحتك العقلية؛ بل إنه قد يلقي الثناء والمدح لصبره عليك وعلى اكتئابك، وبناءً عليه؛ فإنه سيظهر ليس بوصفه ضحية فقط، بل بوصفه كائناً مثيراً للإعجاب ويتَّسم بنكران الذات أيضاً.

يمكن للأشخاص المحيطين بك أيضاً أن يتهموك بأنك شخص لا يمكن التعايش معه بسهولة، في حال لم يفهموا ما يحدث (وهو أمر شائع)؛ وإذا أسأؤوا فهمك، وأسأؤوا نصحك، وكنت مريضة حقاً؛ فإن عزلتك ستزداد قليلاً، من غير أن يضطرَّ المفترس إلى بذل أي جهد إضافي.

إذا شعرت بالرغبة في الرحيل بلا رجعة، فإنَّ المفترس سيعود إلى مرحلة الإغواء، وسيغمرك بالحب والاهتمام مرّة أخرى من غير أن تضطري إلى التماس ذلك، وقد تعزفين عن الرحيل في نهاية الأمر، وستنتقل -على نحوٍ متناوب- من مرحلة الحضور العاطفي المكثف إلى مرحلة اللامبالاة الأنانية، على غرار جلاد يعيد إحياء ضحيته ليبدأ بتعذيبها مرّة أخرى. كلما حدث هذا التناوب، غدا سقوطك أقسى، وازدادت مراتك وارتباكك، فضلاً عن افتقارك العاطفي اللاواعي.

ما السبيل للخلاص من هذا المأزق؟

إننا ندرك مدى تعقيد القضية النفسية التي ينطوي عليها الأسر المتمثل في تعزيز النقص العاطفي؛ إذ تجسد الفريسة دور الشخصية المميزة التي يجب السيطرة عليها؛ وإذ كانت «قوية» أو بدت أقوى مما هي عليه حقاً، ومستعدة للإصغاء إلى الآخر، وتجهل احتياجاتها الخاصة، فإنها تقدّم للمفترس كل ما يبحث عنه. ستستمع إليه ولن تشغل حيزاً كبيراً ولن تكون متطلّبة كثيراً. ولما كانت لا تدرك احتياجاتها ولا أصل الصعاب التي تواجهها، فإنه من السهل إرباكها. يمكن أن تنتابها نوبات غضب واكتئاب مفرطة، ما يمكن من دفعها إلى الشك في صحتها العقلية. الخطر الوحيد هو أن ترحل من غير أن تتطلع إلى الوراء، ولكن يكفي إرضاءها قليلاً مرة أخرى من غير أن تضطرّ إلى طلب أيّ شيء، حتى تعزف عن الرحيل.

إنّ الخلاص من هذه المشكلة ليس بالأمر اليسير، وبخاصة في ظلّ السيطرة والضغط، لكنّه ليس مستحيلاً. لقد تخلص من هذه المشكلة عدد لا بأس به من الفرائس اللواتي عانين نقصاً عاطفياً، وندرك هنا التحدي الذي واجهنه. إذاً كيف السبيل إلى الخلاص؟

دعونا نعترف أنه من الصعب أن نكون على دراية بما لا ندركه، حتى لو كان ما نقوله هنا ضرباً من الحشو. فأنت تحتاجين إلى رؤية نفسك في مرآة الآخرين لتدركي افتقارك العاطفي، وإلى دعم الآخرين لتأتيك الجرأة على التعبير عن نفسك وطلب شيء ما.

يتجلى الوعي عن طريق الحوار. وكما جرت العادة، يمكن للكتب

والمقالات والفيديوهات الأخرى أن تزرع بذرة الوعي الأولى، ويمكن للأصدقاء المخلصين أو للمختصين أن يساعدوك لاحقاً.

في هذه الحالة، يمكن أن يكون الاكتئاب رحلة مؤلمة، ولكنها منقذة للحياة في نهاية المطاف؛ فعلاج الاكتئاب يوفر لك الفرصة من أجل التقاء مختصين قد يساعدونك أيضاً بشأن افتقارك العاطفي. ومع ذلك، يُستحسن ألاّ تصل الأمور إلى هذا الحدّ.

1. عليك أن تدرك أنّ وجود الاحتياجات العاطفية أمر طبيعي

أنت تعلمين أنّ البشر لديهم هذا النوع من الاحتياجات، وبخاصة الآخرين. من المفاجئ والمُخيف بصورة عامة أن ينطبق هذا الأمر عليك أيضاً، وأن تملكي الحقّ في أن يكون لديك احتياجات وأن تكون نشطة في داخلك. لقد أنكرت هذه الاحتياجات كثيراً، وأخفيتّها لحماية نفسك، إلى درجة أنّ الاعتراف بوجودها بات يضعفك. فهل القوة التي تجسدينها تخفي في الواقع ضعفاً وهشاشة؟

هل تتكلين على الآخرين الذين أثبتوا أنهم مُحِبُّون جداً وأناثيون ومُخَيَّبُونَ للآمال ويفتقرون إلى التعاطف الوجداني؟ كيف يمكن العيش مع الوعي بهذه الاحتياجات في مثل هذا العالم القاسي جداً واللامبالي.

- ستحتاجين إلى مراجعة نظرتك للعالم، وهي ليست مهمّة سهلة، فالعالم ليس (أو ليس فقط) عالم صراع من أجل البقاء حيث الإنسان ذئب لأخيه الإنسان، فربما قابلت أشخاصاً طيبين

ودافئين، وثنيتهن عن الاهتمام بك، أو تجنبتهن؛ إذ رأيت أنهم غير مهمين. من المحتمل أن تري أشخاصاً يستجيبون بعطف لاحتياجات بعضهم لبعض. عليك أن تعترفي بأن ذلك ممكن، وأن تقومي بتحليل الاعتراضات التي ستبادر إلى ذهنك من غير شك، وتكرار الأمثلة. من المناسب أن تكتبها وتعيدي قراءتها باستمرار، لأنك قد تنسينها، ما دامت تتعارض مع معتقداتك.

- عليك أن تتحملي نصيبك من المسؤولية بشأن هذا النقص المستمر؛ لأنك تحافظين على قناع يُظهرك شخصاً قوياً، إذ تقطعين علاقتك مع نفسك ولا تطلين شيئاً من أجلك.

- عليك أيضاً إدراك الطريقة التي تُعززي فيها السيناريو الخاص بك عندما تختارين شركاء ودودين أو عاشقين (أي المفترس) يطابقون تماماً الصورة التي تشكّلينها عن الآخرين، أي أشخاص متمحورون على ذواتهم، وأنايون، وغير متعاطفين وجدانياً معك، وحريصون في المقام الأول على استغلال لطفك، واهتمامك بهم، وإصغائك إليهم.

- عليك أن تتعلمي كيف تقولين لا، وتضعي حدوداً، وتختاري الأشخاص الذين تعاشرينهم اختياراً دقيقاً، حتى تتمكني من بناء علاقات معهم يكون فيها الأخذ والعطاء متوازناً إلى حدٍّ ما.

- أخيراً، عليك أن تتعلمي التعبير عن احتياجاتك بطريقة مناسبة وواضحة وواعية، ولكن من غير تشدد، وتفادياً للمغالاة؛ لأنها غير فعالة. عليك أيضاً أن تقبلي أن عدم استجابة الشخص

لاحتياجاتك كلها على الفور لا يشكّل إهانة قطعية بالضرورة، ولا يسوّغ غضبك أو الانفصال عن هذا الشخص. عليك أن تتعلّمي عدم تجاهل احتياجاته وعدم فرض متطلبات قاسية، إذ قد تكون قدراته محدودة، أو يكون لديه شيء آخر يفعله، أو يكون غير متاحاً. سيساعدك تمييز ذلك على قبول حدودك وتأكيدّها. إنّ العالم ليس بارداً وقاسياً، ولكنه ليس أرضاً للنوايا الطيبة أيضاً.

نظراً إلى هذه الرؤية المتجددة، فإنه يمكنك استعراض احتياجاتك التي لم تتحقق في علاقتك مع المفترس. ستلاحظين أنها كثيرة، ما سيدعم قرارك بالرحيل أو سيؤكد لك أنّ قرارك بقطع العلاقة معه له مسوّغاته. يجب الإشارة هنا مرة أخرى إلى هذه الملاحظات؛ إذ إنك قد لا تتذكرين في البداية سوى لحظات الإغواء، وتعزيز المفترس اعتقادك بأنك قادرة على الحصول على ما تريدين من غير أن تطلبي شيئاً.

2. استكشاف الأصول الطفولية لسيناريو النقص العاطفي

إن عدم الاستجابة لاحتياجات الطفل المحروم عاطفياً لا يمكن أن يشعره باليأس والغضب والضيّق؛ فهو لا يعي هذا النقص؛ لأنه عاش على هذا النحو دائماً، ولا ينشأ الوعي إلاّ بواسطة وجود التناقض، فنحن لا نعرف الليل، إلاّ لأننا نعرف النهار، ولا نشعر بالفرح بوعي إلاّ لأننا اخترنا الحزن، وما إلى ذلك. وعليه؛ يبدو له العالم حزيناً وفارغاً، وعندما يكتشف لا مبالاة المحيطين به، فإنه

يشكُّ أحياناً في وجوده حقاً. أخبرتني مريضة تعاني الحرمان أنها كانت تخشى عدم الظهور في الصور التي تلتقط لها عندما كانت صغيرة.

عندما يشعر الطفل في نهاية الأمر بالفراغ والوحدة، فإنه لا يستطيع استيعاب اليأس والغضب الناجمين عن ذلك: إنها شديدان جداً إلى درجة لا يمكن معها الشعور بهما تماماً، وعلى المرء أن يعيش في هذه البيئة غير المبالية التي لا يستطيع تركها، أو تغييرها. (لم تكن حالات غضبه القليلة مجدية، هذا إذا لم تكن قد أدت إلى عواقب أسوأ)؛ لذلك فقد اعتاد حرمانه بواسطة الشعور به بأدنى حدٍّ ممكن. لقد انقطع عن نفسه وعن مشاعره، وبدأ يفكر في أنه ربما لا يكون مثيراً للاهتمام، وأنه لا يستحق الاهتمام العطوف والمتفهم. في الأساس، عليه حماية نفسه، وفهم الآخرين وحمايتهم في الوقت نفسه... بدءاً من والديه اللذين يشعران بالإرهاق الشديد إلى درجة أنهما لا يستطيعان الاهتمام به.

وعليه؛ كيف الخلاص من هذه الدينامية؟

- من الضروري أن تفهمي، وخاصةً أن تشعري أخيراً بالضيق والغضب وتعبري عنهما، فقد تمتّ تنحّيتما جانباً في السابق. من المهم أن تتذكري، وتبكي، وتغضبي، وتحدّدي ما كنت تحتاجين إليه، حتى لا تنفصلي عن نفسك بعد الآن. يمكن أن يتضمن هذا المسار، الصعب والضروري، كتابة رسالة إلى والدك (من غير أن ترسلها لهما) للتعبير عمّا سكّت عنه لمدة طويلة، أو

عملية تصوّر ذهنيّ تخبريهما من خلاله بما تشعرين به. أخبرتني إحدى مريضاتي أنها «وبّخت الزجاج الأمامي للسيارة» خلال أسابيع عدّة، وأنها تخيلت أنّ والديها المتوفين يسمعانها وهي تعبّر بصوت عالٍ عن كل ما كان في قلبها.

• حاولي ألاّ تبقي وحيدة، فالقيام بهذه العملية بجانب شخص يفهمك ويدعمك ويرشدك يعدّ أمراً أساسياً. عندما تستعيدين تلك الأجزاء المفقودة من نفسك في أروقة الزمن، وتتمكنين من التواصل مع احتياجاتك، وتتعلمين التعبير عنها بالطريقة الصحيحة، وعندما تتمكنين من أن تضعي حدوداً وتقولي «لا»، من غير عنف وبهزم، سيكون بإمكانك تمييز ما يحدث أو ما حدث في علاقتك مع المفترس بصورة واضحة. لن تنتظري منه بعد الآن أن يلبي احتياجاتك من غير أن تطلبي أيّ شيء، وستكونين قادرة على تحديد الأوقات التي يكون فيها مسيئاً، وعلى الخلاص من الأسر النفسي.

• ما زال يتعين عليك توخي الحذر في اختيارك للأصدقاء والشركاء، والحرص على تحقيق توازن بين الأخذ والعطاء.

12. لأنني أشعر بأنني فاشلة وأشعر بالخجل من نفسي

الشعور بالعطوئية إزاء الانتقاص من القيمة

رأينا أنَّ الافتراس مصحوبٌ بمناورات فعالة غرضها الانتقاص من قيمة الفريسة والتشجيع بها. ويتجلى نجاح هذه المناورات بصورة أفضل عندما يتعلق الأمر بفريسة تشعر -تاريخياً- بالعطوئية إزاء هذه الهجمات، وتستبطن صورة سيئة جداً عن نفسها.

أصل العطوئية إزاء الانتقاص من قيمة الذات وإزاء الخجل من الذات

تنشأ هذه العطوئية خلال الطفولة، في حالات مختلفة. يمكن للوالدين أن يكونا متطلبين ومُتَقَدِّين جداً. (كأن يسألا ولدهما الذي حصل في امتحانه على درجة قدرها 18 من أصل 20 عن سبب ضياع العلامتين على سبيل المثال)، وألا يرضيا أبداً عن أفعال الطفل وسلوكه. يمكن أن يُظهر له الازدراء ويسخر منه ويعاقبه بطريقة مفرطة بشأن مظهره أو سلوكه أو كلماته، وقد يقارنانه دائماً بأطفال آخرين بوصفهم يتميزون بخصائص أكثر إيجابية تستحق التقدير.

وعلى نحوٍ أكثر دقة، فإنَّ الآباء يولّدون لدى الطفل شعوراً عميقاً بأنَّ لديه عيباً جوهرياً، عندما يُظهرون أنه خيب آمالهم أو يوحون

بذلك. كل ما يتطلبه الأمر هو ألا يكون مرغوباً فيه (وأن يتحدث والداه عن ذلك بإلحاح)، وألا يكون من الجنس المتوقع أو أن يكون قد وُلِدَ في اللحظة الخطأ، وألا يرضي الطموح الذي كان والداه يضعانه فيه من حيث النجاح الأكاديمي، والمكانة الاجتماعية لاحقاً، وما إلى ذلك.

إنَّ إهمال تقديم العناية والرعاية الصحية للطفل يرسِّخ انطباعات لديه أيضاً بأنه لا يستحق عناية الاهتمام به، فضلاً عن أنه يولّد الحرمان العاطفي، وثمة انتهاكات عديدة ربما يكون قد تعرّض لها ستدفعه إلى استنتاج أنه لا قيمة له:

- الانتهاكات الجسدية، بواسطة العنف والضرب والعقاب البدني والحرمان من الاحتياجات الحيوية، مثل الأكل والشرب والنوم والحماية من الخطر أو البرد (أخبرتني إحدى المريضات أنه عندما كان عمرها 6 سنوات وكانت أختها تبلغ من العمر 4 سنوات، كان والداهما يعاقبهما بتركهما لمدة ساعتين خارج المنزل ولباس النوم في عزّ الشتاء، بينما كان الثلج يتساقط).

- الانتهاكات العاطفية، مثل أصوات الصراخ، وموجات الغضب العام، وحتى الكراهية، الصادرة من أحد الوالدين.

- الانتهاكات الجنسية من قِبَل أحد الوالدين، أو فرد آخر من الأسرة أو أحد الأقارب، من غير الاستماع إلى الطفل وحمايته.

إن الجَو المسمى بالرهقوي ⁽⁶⁸⁾ incestuelle يولد أيضاً عند الطفل الاعتقاد بأنه غير جدير بالتقدير والاحترام. لا يوجد هنا أي إقدام على ممارسة زنا المحارم، لكنَّ الجَو الأسريّ يكون إباحياً، فقد يوجّه أحد الوالدين ملاحظات جنسية إلى الطفل أو يُلمح إليها أمامه، وقد يتحدث الأبوين بصراحة عن حياتهما الجنسية في أثناء تناول الطعام أو يوحيان بأنَّ الطفل الصغير يمكن أن يكون موضوع رغبة أحدهما، ويشيران إلى مفاتنه بواسطة النظرات والمواقف والتصورات، ويتهكان حرمة فضائه الحميم، ويكشفان عُريهما وهما في حالة من الإثارة.

وأخيراً، يبدأ الشعور بالخلجل من الذات والانتقاص من قيمتها عندما يُحمّل الطفل المسؤولية أو يعتقد أنه مسؤول عن مصيبة ما، مثل وفاة أخٍ أو أختٍ (مات أخي لأنني كنت أغار منه)، ورحيل أحد الوالدين، واستحالة عثور أحدهما على شريك عاطفي - بسبب هذا الطفل «العبء» - وتاريخ الأسرة الحافل بالمشكلات. يستتج الطفل من ذلك كله أنه لا يستحقُّ الحبَّ أو الاحترام، وأنه منقوص

(68) من الرَّهَق inceste : غشيان المحارم (لسان العرب- ابن منظور- ج 10- مادة غشي)، الصفحة 129). والرهقوي incestuel - خلافاً للرهقي incestueux لا يعني الإقدام على ممارسة زنا المحارم ، بل تعاطيه خيالياً عبر إيجاد مكافئ له. الـرهقويّ مصطلحٌ مستعار من الطبيب والمحلل النفسي الفرنسي بول كلود راكميه في عام 1992، الذي حدّده في كتابه الموسوم بعنوان Le génie des origines على أنه "علاقة وثيقة جداً لا تنفصم عراها بين شخصين يمكن أن يوحد بينهما غشيان المحارم ولكنهما لا يُقدمان عليه، بل يمنحان نفسيهما المكافئ له في شكل عادي وحميد ظاهرياً". حدّدت أن كلوتيلد زينغر هذا المكافئ من خلال "مواقف ومحادثات وإيماءات مشوبة بالجنس بين أحد الوالدين والولد، أو بين أحد الوالدين وزوج الولد أو بين زوج أحد الوالدين والولد". (المترجم)

ويحمل عيباً، ليس بسبب ما يفعله، بل بسبب ما هو عليه؛ ومن ثم يبدأ خجله من ذاته.

مظاهر العَطَوِيَّةِ إزاء الانتقاص من قيمة الذات والخجل من الذات في سن الرشد

تعدُّ هذه العَطَوِيَّةُ أكثر شيوعاً بعد النقص العاطفي. فإذا كنت تشعرين بها، فإنك ستظنين أنَّ فيك عيباً، أو نقصاً، أو عاهة يجعلونك أقل شأناً من الآخرين وتنجلين من ذلك شعورياً أو لا شعورياً.

لقد أقرَّيتِ (أو أقرَّيتِ) بوجود عيب في كيائك، لسبب أو أسباب محدَّدة (طويلة جداً، أو قصير جداً؛ بدينة جداً، أو نحيف جداً؛ صهباء جداً، أو أسمر جداً؛ شديد الغباء أو شديدة الذكاء، على سبيل المثال) أو لسبب أسوأ من ذلك يتمثل في «عيب» غير محدَّد، ويكون الخجل في هذه الحالة أشدَّ إيلاًماً؛ إذ تعتقدين أنَّ الآخرين سينفضُّون من حولك؛ لأنهم سيكتشفون عيباً فظيماً فيك، من غير أن تعرفي ما هو. وعليه، فإنك تتجنَّين العلاقات الحميمة جداً مع الآخرين، خوفاً من أن يكتشفوا نقائصك، وتشعرين أنك لا تستحقين الحب. هكذا هي حال أولئك الذين لا يمتلكون الجرأة، ولا يظهرون، ويحتبؤون، ويظلون ساكتين، حتى مع المقربين منهم، أولئك الذين لا يشاركون الآخرين في مشاعرهم، وأفكارهم الحميمة أبداً، والنساء اللواتي لا يرغبن في الظهور عاريات، حتى أمام شريكهنَّ الجنسي، ويخفين أنفسنَّ بلباس عندما يرتدين لباس

السباحة، أو حتى اللواتي يرفضن هذا الزي دائماً. (معايير الجمال الحالية، التي تملئها الصور المُحسَّنة عن طريق الحاسوب، تؤدي دورها في تعزيز هذا الخجل من النفس)، وأولئك الذين لا يجرؤون على التحدث علناً، ثم يدركون لاحقاً أنَّ شخصاً آخر قد قال ما يفكرون فيه، ولكن بصورة أفضل، إلخ.

إذا كنتِ عرضةً للخجل من الذات، فإنك لا تشعرين بالأمان مع الآخرين، وبخاصةٍ مع أولئك الذين يثيرون اهتمامك؛ لأنك تعتقدين أنهم متفوقون، ثم إنك لست في سلام مع أولئك الذين تعتقدين أنهم يستطيعون اكتشاف عيوبك وإمالة اللثام عنها. أنت تقارنين نفسك بالآخرين كثيراً، ولا تصبُّ المقارنات في مصلحتك أبداً، وكثيراً ما تشعرين بمشاعر الغيرة وبتجارب الاكتئاب بخصوص هذا الموضوع؛ فالأخريات جميلات، لا يمكنكِ مجاراتهنَّ، وليس لديكِ أيَّ أمل في تحقيق ذلك أبداً، وتعتقدين أنَّ النقص راسخٌ في كيائك. أنت تتأثرين جداً بالنقد الذي يدْمرك في كلِّ مرة، ولكنك تقبلين الانتقاص من قيمتك كأنَّه تحصيلٌ حاصل، ولا تضعين حدوداً للانتهاكات؛ إذ تعتقدين أنك تستحقينها وأنها أمرٌ مُسلَّمٌ به، ما دام أن ثمة عيب يشوب شخصيتك. فمن سيحترم مثل هذا الشخص المثير للشفقة؟

إنك بذلك - لسوء الحظ - تبتعدين عن الأشخاص الذين يحبونك، وقد عبَّر غروشو ماركس عن هذا الموقف في مقولته «سأستقيل على الفور من النادي الذي سيقبلني عضواً فيه»، وهكذا

فإنَّك تختارين شركاء مهينين وغير محترمين ومسيئين تعتقدين أنَّك يجب أن تقاتلي من أجل إثارة اهتمامهم، في حين تعلمين في قرارة نفسك أنَّك لن تتمكني من ذلك. ما أكثر مريضاتي اللواتي أخبرني أنَّ الرجال المهتمَّين بهنَّ لم يكونوا جذابين بالنسبة إليهنَّ. إذا تنازل الشريك الذي يبدو بعيد المنال بالنسبة إليك، ووجه إليك نظرة واحدة (أو أكثر)، فإنَّك ستشعرين بامتنان إلى درجة أنَّك تبيحين له بعد ذلك كل شيء تقريباً. هكذا نرى أنَّك تخاطرين بأن تصبحي فريسة مميزة.

استغلال المفترس العطويَّة لإزاء الانتقاص من قيمة الذات وإزاء الخجل

خلال مرحلة الإغراء

يظهر أنَّ المفترس سيثير اهتمامك على نحوٍ يسير بنرجسيته العظيمة وشخصيته البرَّاقة؛ إذ إنَّك تحكمين على نفسك بالدونية (هذا ما يغرسه فيك على أية حال)، وقد تُعجبين به إعجاباً تاماً، من غير أن تدركي أنها حالة من البريق الخادع. سيمنحك قليلاً من الاهتمام للإيقاع بك في شباكه، - الاهتمام الزائد بك يؤدي مفعولاً عكسياً - وعليه؛ فإنَّ معاشرته مثل هذا الشخص ستشعرك بالدهشة وتمنحك قيمة. سيوجه إليك مباشرة بعض الانتقادات الدقيقة والموضوعية التي تؤسِّس ميزان القوى والهيمنة؛ وبناء على ذلك، سيعترف بسخاء بأنه قد يحبك قليلاً. وإذ كنتِ للأسف ممتنة جداً لهذه الشخصية التي تتنازل بأعجوبة؛ إذ تجدَ فيك شيئاً من القيمة، فإنَّك

ستشعرين كأنك تعيشين في قصة خرافية. سيوهمك بهيبته التي تمنحك قيمة نرجسية لأنه اختارك، وفي الوقت نفسه سيبقيك في موطن ضعفك الرخيص، وهذا ما يمثل وضعاً مثالياً بالنسبة إلى المنحرف النرجسي. سيكون قادراً على رؤية نفسه في نظراتك، وسيجد نفسه رائعاً، وسيبرز قيمته على حسابك في الوقت نفسه، وقد اعتدت ذلك الأمر المشؤوم في وقت مبكر من حياتك. هكذا سيكون التواطؤ بينكما مثالياً.

خلال مرحلة التدمير

عندما تقعين في أسر الإعجاب والامتنان والحب بصورة جيدة، سيكون المفترس قادراً على الاستسلام لميوله الطبيعية، وإطلاق العنان لساديته واستمتاعه بالتدمير، وسيكون قادراً على إغراقك بسيل من الاتهامات والتعليقات المهينة التي تشعرك بالذنب. ستصبحين «سلة مهملات نفسية» مميزة؛ إذ سيلومك على أوجه القصور عنده وعلى أخطائه وإخفاقاته، موضحاً أن كل شيء هو خطأ منك بواسطة إلقاء اللوم القائم على إسقاط عيوبه عليك. وبما أنك اعتدت ذلك في الصغر، في سنّ لا تكون فيه فطنة المرء ناضجة، فإنك ستتحملين هذا كله من غير التشكيك (كثيراً) في أهمية هذا الموقف الذي تثقين بأنك تستحقينه. وقد يكون أيضاً مسيئاً وعنيفاً، حتى من الناحية الجنسية، ويُعدُّ الاغتصاب الزوجي هنا القاعدة لا الاستثناء.

ولما كنت تتأثرين جداً بالنقد بسبب جراحك، فإنك ستنهارين

بتأثير الضربات وستحاولين إرضائه من أجل استعادته مرة أخرى، فهو الكائن الذي ستعتقدين لمدة طويلة أنه استثنائي. ستخشين ألا تعودى تستحقين حبه، إذ من ذا الذي سيهتم بك غيره؟

وإذ كنت معتادة التعرّض للنقد، وعاجزة عن تحديد اللحظة التي يتفاقم فيها الأمر كثيراً، وعن فرض حدودٍ، فإنّك قد تتحمّلين هذا كله لمدة طويلة، إذ ستعدّين تعاستك ومعاناتك مصيراً لا مفر منه بالنسبة إليك على الأقلّ. عندما يتم دفعك إلى أقصى حدودك وتشعرين أخيراً بموجة من الغضب (ليست هذه هي الحال دائماً للأسف)، فإنه من الممكن أن تفكرى في تخليص نفسك من هذا الجحيم الزوجي. ومع ذلك، إذا قام المفترس بتمثيل عرضٍ إيمائي عاطفي مرّة ثانية وطلب منك أن تصفحي عن أخطائه، فمن المؤكد أنك ستبقيين حتى المرّة القادمة، وهكذا دواليك. عندما تشبه الإساءة ظروف الطفولة إلى حدّ كبير، وتتناسب تناسباً وثيقاً مع معتقدات الشخص عن نفسه، يصبح التخلص من الفخ شاقاً جداً.

كيف السبيل إلى الخلاص من ذلك؟

سبق أن تطرّقنا إلى هذا الموضوع؛ لأنّ العلاقة مع المنحرف النرجسي القائمة على السيطرة تؤدي إلى انهيار صورة الذات في الأحوال كافّة، مهما كانت حالتها الأولية. وهنا تتضاعف الصعوبة؛ لأنّ مناورات المفترس تتوافق مع معتقداتك الأساسية، ونظراً إلى أنّ هذه المعتقدات غالباً ما تكون غير واعية تماماً، فأنت بحاجة إلى مساعدة طرف ثالث للكشف عنها، كأن يكون هذا الطرف صديقاً

يجيد الإصغاء إليك، وحاضراً بقوة ووداعة، أو يكون اختصاصياً.

1 . إذكاء الوعي بالانتقاص من الذات

تكمّن الصعوبة الرئيسة في أنّ الفريسة المعرّضة للانتقاص من ذاتها وللخجل من نفسها، قلّما يكون لديها وعي واضح بمشكلاتها. إنّ وضعها داخلي جداً إلى درجة أنها تُعدّ الأمر واضحاً ولا تشكك فيه؛ لذلك عليها أن تفهم أنّ معتقداتها عن نفسها خاطئة، وهذا ليس بالأمر السهل؛ لأنها أسّست قناعاتها الداخلية عليها، ونحن نتمسك جميعاً بقناعاتنا. سيكون المحترف أكثر مصداقية من الصديق فيما يخصّ هذا الكشف، إلى الحدّ الذي لن يتمكن فيه أحد من اتهامه بالتساهل.

• ستحتاجين إلى مناقشة معتقداتك: هل أنت بهذا الغباء؟ ألا توجد أشياء معقدة تفهمينها أو تنجحين في القيام بها؟ إنني أتذكّر تلك المرأة التي قامت بتربية أطفالها الأربعة في الوقت الذي كانت تعمل فيه، والتي قالت إنّ الأمر لم يكن بهذه الصعوبة لأنها تمكّنت من القيام بذلك! نحن نقدر مدى التحدي. ألا تستطيع بائعة الخبز التي تعتقد أنها غبية أن تدير أعمالها وتجعلها تزدهر؟ ألا يستطيع هذا المعاون الإداري الذي يعتقد أنه ضيق الأفق تنظيم لقاءٍ لرئيسه في أقاصي الأرض، والرد نيابة عنه عندما لا يكون موجوداً؟ لا تكمن الفكرة في أن تجدي نفسك أكثر ذكاءً من الآخرين (أو أجمل منهم، أو أكثر استحقاقاً للحب منهم، وما إلى ذلك)، بل في أن تستنتجي أنّ العيوب التي تخجلين منها ليست موجودة، أو أنها موجودة على نحوٍ

نسبي فقط، بغض النظر عن الأداء الذي تلاحظينه عند الآخرين. إنَّ أضمن طريقة للانتقاص من قيمة نفسك هي مقارنتها بأنموذجات بعيدة المنال، لكن لا يستطيع الجميع -لحسن الحظ- أن يكونوا رواد فضاء!

- سيكون من الضروري استعراض حياتك وإنجازاتك، ليس بفضل محاولة إقناع نفسك بأنَّ اعتقادك خاطئ (فهذا الأمر لا ينجح)، ولكن بفضل النقاش مع نفسك، وعدّ نفسك شخصان، شخصٌ يدعم معتقداتك وآخر يقوم بدحضها. تتمثل مهمة محاورك في تحديد مجالات الانتقاص من قيمة الذات التي تستحق هذه العملية. بعض هذه المجالات دفين جيداً؛ لأنك لا تعرفينها، ولأنك تخجلين منها وتخفينها أيضاً. من المهم أن تكوني شديدة الملاحظة ومتعاطفة وجدانياً.

- فضلاً عن ذلك، من المفيد إعادة التوازن لنظرتك إلى نفسك بواسطة قيامك بتحديد صفاتك، إذ لا يكون الأمر مباشراً في معظم الأحيان، وعندما تبدئين بتحديد هذه الصفات، يمكنك كتابتها على بطاقة، وإكمالها تدريجياً وإعادة قراءتها ما إن تشعرين بالحاجة إليها.

2. فهم الأصل الأساس للمشكلة ومواساة الأطراف المتضررة على نحوٍ رؤوم.

في موازاة هذا العمل، سيكون من الضروري الترحيب بالذكريات عند عودتها. ينبغي ألا تكتفي بالتذكُّر فقط، بل ينبغي أن تتبعي مسار الوعي الذي سيشكل الروابط بين الأحداث الأولية

والمعتقدات المترسّخة لديك رداً على هذه الأحداث التي جرت في قصتك

• عندما ينشأ الشعور، غالباً ما يكون شعوراً بالغضب. هذا الغضب هو طاقة كيائك الذي يقف، ويقاوم، ويرى أخيراً أنّ ما يحدث له أو حدث له مهينٌ، لا صحة له ولا مسوّغ. ومن المهمّ التعبير عن ذلك إما بصوت عالٍ في حوار مع شخص ينصت إليك ويساعدك، أو كتابياً عبر رسالة (لن ترسلها) موجّهة إلى والديك أو أي شخص آخر أهمل الطفل الذي كنتِ أو أساء إليه أو نظر إليه بازدراء أو انتقده أكثر من اللازم. وهكذا فإنّ الشخص البالغ المسيء سيُشعر بالخزي، إذ ليس لك أن تشعر به.

• في عمل التصرُّور الباطني، يمكنك أن تواسي الطفل الذي كنت، وتشرحي له ما أدركته، وتحمليه بين ذراعيك، وتستمعي إلى انفعالاته وتستعيدي الجزء المفقود من نفسك في أروقة الزمن. سيحاول الصغير أن يضمّد جراحه بمعتقداته حفاظاً على الحب الذي يكنّه لوالديه؛ إذ كما قال جاسبر جول Jesper Juul بصورة صائبة: عندما يُهان الطفل، فإنه لا يتوقف عن حبّ والديه، بل يتوقف عن حبّ نفسه. سيكون من المناسب بعد ذلك أن تمنحي هذا الجزء من نفسك حضوراً لطيفاً من الآن فصاعداً، وأن تخبريه بذلك.

سيسمح لك هذا العمل بتقبُّل ذاتك تدريجياً، مهما كانت أخطاؤك (التي ستتعلمين أن تنظري إليها بطريقة موضوعية). ستدركين أنك تستحقين الحب والاحترام في جوهرك، ليس لأنه يتعين عليك

«استحقاقهما»، ولكن ببساطة لأنك موجودة. عندما يُبنى احترامك لذاتك بالفطنة والبصيرة؛ أي عندما يكون أقل إيلاماً، ستتمكنين من التوصل إلى تقبل ذاتك، من غير قيد أو شرط. ستركين ذاتك على ما هي عليه، وستدعينها وشأنها على نحوٍ رؤوم.

3. ضعي حدوداً، وقولي «لا» وتحكّمي بالانتقادات

نظراً إلى أنك التزمت أمام نفسك الاحتراز من الوقوع فريسةً للمعاملة السيئة والتضليل؛ فإنه يتعيّن عليك أن تتعلمي كيف تضعين حدوداً وتعبري عن رفضك. ما من شيء صعب في حد ذاته من الناحية التقنية، فالجميع يستطيع أن يقول «لا» وأن يقول «هذا لا يناسبني».

ومن ناحية أخرى، عليك التسلّح بالشجاعة للقيام بهذه الأفعال التي لم تعتادها والتي تخشين أن تترتب عليها عواقب، مثل الفراق أو سوء المعاملة. إن خوفك - في حال السيطرة - في محله تماماً (ردّة فعل المفترس إزاء الإحباط تكون سلبية)، حتى لو كان هذا الخوف مبالغاً فيه في كثير من الأحيان؛ لذا، عليك أن تظهرى حزمًا من غير أن تكوني عدوانية، وأن تتعلمي أحياناً تسويق رفضك بأعذار واهية تجنباً للإجراءات الانتقامية، فاحترام المرء نفسه يعني أيضاً حماية نفسه. الشيء المهم - هنا كما في مواقف أخرى - هو التوقّف عن قبول الإساءة والتوقّف عن قول نعم عندما نريد أن نقول لا

- يتطلب هذا المسار أن تكتشفي أو تعيدي اكتشاف ما تقبلين به وما ترفضينه، أو تحدّدي نطاقه، فالسيطرة تؤدي إلى جعل حدودك

ضبابية وسهلة الاختراق في معظم الأحيان. ستحتاجين إلى أن تدركي ما هو طبيعي وما هو ليس كذلك، وأن شعري بما هو مقبول أو غير مقبول بالنسبة إليك على وجه التحديد. للقيام بذلك، شاهدي ما يحدث للآخرين، في الأفلام أو في الروايات: ما الذي يبدو مقبولاً أو مرفوضاً؟ وهل يجري الشيء نفسه معك؟ استمعي إلى ما يخبرك به جسدك: عند تجاوز الحد، فإنَّ جسدك يتوتر، ويتيسس، وربما تتجتاحك حالة غامضة من الغثيان. في وسط حدودك، تقومين ببناء نفسك ومراعاتها برفق، وتصبحين صلبةً قويةً، ويكتسب كيانك بأساً وصلابة.

• ستحتاجين الى ما تتكلى عليه عندما تعوزك الشجاعة والمواساة والدعم من غير ممارسة الضغط إذا لم تنجحي، والتهنئة عندما تحققين نجاحاً.

• بما أنك حساسة جداً تجاه الانتقادات، فإنه ينبغي لك معرفة كيفية تلقيها: استمعي إليها (مع التزام الصمت لكيلا تثيرين ردة فعل قوية ضدك)، وحددي إن كانت هذه الانتقادات منصفة أم لا. بناءً عليه، يجب أن تنظري إليها بطريقة موضوعية، إذا كانت منصفة، وأن تأخذها في الحسبان، أو تعبري عن رفضك لها جهراً أو سراً، إذا لم تكن منصفة. إنَّ تحديد المناورات الدفاعية للمفترس (إلقاء اللوم القائم على الإسقاط) سيكون مفيداً جداً لك.

• للتغلب على الخجل الذي تشعرين به، سيكون من المفيد أيضاً أن تتعلّمي الانفتاح على الأشخاص المقربين منك، بمجرد

التيّن من أنه يمكنك توقع الاحترام منهم.

يمكننا أن ندرك تماماً الخطى التي علينا أن نقطعها... إنّ ذلك ليس مستحيلاً — العديد من مرضاي قاموا بذلك أو هم في صدد القيام بذلك — لكنّ الطريق طويلة ووعرة، وقد أصبحت أكثر انحداراً بسبب الإجهاد الدائم الذي يُبقي فيه المفترس فريسته.

13. لأنني أشعر بأنني عاجزة عن الخلاص من هذا المأزق بنفسي

العَطَوِيَّةُ إزاء التبعية المادية والعملية

لم يتمكّن بعض الأشخاص من تنمية قدرٍ كافٍ من الاستقلالية لمواجهة حياتهم؛ وعليه، فإنهم يشعرون بالاضطرار إلى الارتباط بشخص ما، الأمر الذي يمكن أن يفتح الباب أمام الانتهاكات، والذي يعدُّ بمنزلة هبة من السماء بالنسبة إلى المفترس.

أصول العَطَوِيَّةِ إزاء التبعية المادية والعملية.

إنَّ ازدياد مهارات الطفل تواكب نموه الطبيعي بالتوازي مع تربيته وتنشئته. بيدَ أنَّ الطفل الصغير لا يكتسب جيداً، في بعض الأحيان، المعرفة والخبرة اللتان تمكّنه من تحقيق الاستقلالية. من الممكن أن يبقى متّكلاً على البالغين بعد بلوغه سن الرشد وألاً يطور المهارات اللازمة لمواجهة الحياة بمفرده، في حال عدم اكتسابه لتلك المعرفة والخبرة (عن طريق الحضانة، والمدرسة، والمدرسة الداخلية، إلخ). وعندما يحدث ذلك، فإنَّ العَطَوِيَّةَ إزاء التبعية المادية والعملية تنشأ لديه. يمكن لسياقات عدّة أن تؤدي إلى هذا الوضع، فثمة آباء مرهقون - من حياة مهنية شاقّة، وأسرّة كبيرة، وما إلى ذلك - قد لا يريدون أو لا يستطيعون تخصيص الوقت لمواكبة طفلهم في تجاربه وأخطائه؛ إذ تسير الأمور سيراً سريعاً عندما يقوم بها بأنفسهم. من الواضح أنَّ هذا الأمر لا يشكّل أية خطورة إذا حدث مرّة واحدة،

لكنَّ المشكلة تنشأ عندما يُطلَب من الطفل باستمرار ألاَّ يحرَّك ساكناً وأن يترك البالغ يقوم بذلك نيابةً عنه، ما قد يؤدي إلى وقوعه في عادة السلبية وإلى عدم تعلّمه القيام بالأشياء بنفسه، والأمر الأسوأ من ذلك هو أن يتلاعب الوالد بالطفل كأنه شيء أو أن يستخدم محيطه، على حين تكون عينا الطفل ملتصقتين بالشاشة، فلا يلاحظ ما يحدث له ولا يستطيع أن يتعلم من هذه الملاحظة. إنَّ استخدام هذه الطرق المختصرة يعيق تنمية مهارات الطفل وثقته بنفسه.

في الواقع، تُبنى هذه الثقة تدريجياً، كلما تحققت الإنجازات التي تجعل من الممكن تصور إمكانية مواجهة التحدي القادم.

يعطي بعض الأطفال انطباعاً بأنهم يتّصفون بالهشاشة والضعف المفرط، بسبب ظروف ولادتهم الصعبة أو طفولتهم المبكرة (الحمل العزيز، والولادة المبكرة، والمشكلات المرافقة للحمل والولادة، وأمراض الطفولة). وإذ كان الآباء يشعرون بالقلق وينشغل فكرهم، فقد كانوا يقدّمون لهم المساعدة بإفراط. وإذ يقومون بذلك، فإنهم يمنعونهم من المخاطرة؛ وعليه، فإنهم يمنعونهم من الإخفاق والتعلم، ولكنَّ التجارب والأخطاء ضرورية لأيِّ تعلُّم. ليس المقصود هنا تعزيز تعليم قاسٍ لا يساعد الطفل، بل إيجاد توازنٍ بين الحماية والتعريض لمخاطر محسوبة ومعقولة. ومن غير ذلك، يخاطر الطفل بأن يصبح مسكوناً بالخوف واتكالياً وغير قادر على مواجهة الحياة، حتى عندما تكون المخاطر محدودة. وثمة آباء آخرون لا

يسعون إلى مساعدة طفلهم على اكتساب المهارات أو قلّما يسعون إلى ذلك، ويجدون لأنفسهم سديد الأعذار: الاستعداد لفعل كل ما هو ممكن من أجل الطفل، لضمان أقصى قدر من الراحة له، إلخ.

في الواقع، إنهم لا شعورياً بحاجة إلى اعتماد الطفل عليهم، ولا يمكنهم تحمّل فكرة أن يتركهم هذا الطفل الصغير في يوم من الأيام، فهو مركز حبههم كلّ، ويننون معنى حياتهم على الرعاية التي يجب أن تقدّم له، والاهتمام الذي يحيطونه به، فيدللونه ويرفّهونه ويلبّون كل طلباته، لا بل يوحون إليه أن يطلب ما طابت له نفسه إلى حدّ الابتزاز العاطفي.

ويكمن الخطر في أنّ يترافق نمو الطفل مع عجزه عن القيام بأيّ شيء، أولاً بصفته مراقباً، ثم بصفته شخصاً بالغاً، فترتيب السرير، والغرفة، وطهي الطعام، والقيام بالتسوق، وإجراء الامتحانات أو الحصول على رخصة القيادة، وملء الاستمارات، كل تلك الأشياء ستبدو كأنها محنٌ لا يمكن التغلب عليها. وإذا أصبح عالّةً على والديه، فإنه سيجد مشقّةً في الاستقلال عنهم، أو عن أيّ شخص بالغ آخر يؤدّي دورهما. إنّ ما يقف حائلاً أمام تنمية مهارات الطفل ويؤدي إلى افتقاره إلى الرعاية كثيراً يتجلى عندما يُنشد الوالدان الكمال أو يكونا تنافسين، فلا يتحمّلان أن يتفوّق عليهما أيّ شخص بدءاً من طفلها. ومهما فعل هذا الطفل أو أنجزه، فإنها لن ينظرا بعين الرضا إلى ما قام به، وسيضعان علّةً في كل ما يفعله، وسيشوّهان صورته ويسخران منه ويوبّخانه، ويقارنانه بآخرين

نجحوا أكثر منه. وإذ يشعر الطفل بعجزه عن القيام بأصغر الأشياء على الوجه المناسب، فإنه قد لا يحرك ساكناً في وجه الحياة، والتي سيعيشها بعد ذلك بوصفها سلسلة متتالية من المحن التي سيعجز عن مواجهتها بصورة صحيحة. وثمة سبب آخر - ثقافي هذه المرة - يمكن أن يؤدي إلى ضمور مهارات الطفل.

لقد كانت الفتيات الصغيرات تُعاملنَ بوصفهنَّ قاصرات طوال حياتهنَّ حتى وقت قريب جداً. تأملوا في المثال الآتي: لم تحصل النساء على حق حيازة شهادة البكالوريا إلّا في عام 1924، وعلى حق حيازة بطاقة هوية من غير إذن أزواجهنَّ إلّا في عام 1938، وعلى حق التصويت إلّا في عام 1944، وعلى حق العمل وفتح حساب مصرفي من غير إذن أزواجهنَّ إلّا في عام 1965، وعلى الحق في حياتهنَّ الخاصة، والذي يمنع أزواجهنَّ من قراءة رسائلهنَّ وتحديد علاقاتهنَّ إلّا في عام 1975.

وقد اقتصر دور المرأة الثانوي على أن تكون ربة المنزل لمدة طويلة، مع تعليم مخصص لها. وإذا تطورت الأخلاق، فقد بقي شيء من هذه المحظورات في التعليم المقدم للفتيات اللواتي لم ينلن قسطاً وافراً من التعليم وتحقيق الذات؛ وذلك لأنّ التمييز بين الجنسين ما زال قائماً وهو غالباً ما يكون مأكراً جداً. وفي بعض الأسر، تستمر تربية الفتيات؛ ليصبحن ربّات بيوت ناجحات، إذ يُهاب بهنَّ بمهارة - ولكن بقوة - ألا يصبحن قويات جداً أو مستقلات، وإلّا سيؤدي ذلك إلى تشييط من يتقدمون للزواج منهنَّ، فيمضين حياتهنَّ بلا زوج

أو أولاد. وليس بالبعيد ذلك الزمن الذي كنَّ ترتدين فيه قلنسوة غنية بالزينة في يوم عيد القديسة كاترينا.

وفي الوقت نفسه، تعدُّ السلطة الأبوية قسرية بالنسبة إلى الشبان أيضاً؛ إذ لم يصبح الرجال مؤهلين لإدارة المنزل والقيام بالرعاية التي يجب تقديمها للأطفال إلَّا منذ مدَّة قصيرة جداً، إلى درجة أنهم يستمرون في «مساعدة زوجاتهم» بدلاً من مجرد القيام بدورهم، وما زلنا نسمع عبارة «الآباء الجدد» في كثير من الأحيان للإشارة إلى أولئك الذين يهتمون بأطفالهم منذ نعومة أظفارهم. ربما قام الآباء الحريصين على إثبات «رجولة» ولدهم بتثبيط تنمية مهاراته المنزلية بشدة منذ الطفولة، ما أعاق قدرته على مواجهة الحياة بجوانبها كافة؛ إذ يكفي أن يفعلوا كل شيء نيابة عنه بواسطة ثنيه بقوة عن المشاركة في أي شيء يخصُّ إدارة المنزل - عبر الإهانات المتحيّزة للذكور أو الكارهة للمثليين الجنسيين أحياناً-، حتى يجد نفسه عاجزاً عن قلي بيضة، ومذعوراً من رؤية الألبسة المتراكمة في صندوق غسيل الألبسة المتسخة. ومع ذلك، على المرء أن يأكل جيداً ويحافظ على نظافته؛ لذلك يمكن استنبات التبعية المادية والعملية في هذا الواقع أيضاً.

مظاهر العطويَّة إزاء التبعية المادية والعملية في سنِّ الرشد

إذا كنت من الأشخاص المعرضين للتبعية المادية والعملية، فإنه من المحتمل كثيراً أن يكون مظهرك طفولي، وتائه، وهو ما يمكن أن يكون مؤثراً للوهلة الأولى (نفكر في المرأة الطفولية، على سبيل

المثال). إنك تفتقرين إلى الثقة بالنفس بطريقة مؤلمة، وتشعرين بأنك غير قادرة على الاهتمام بنفسك، وتائهة وعاجزة عن مواجهة الحياة اليومية، ويظهر عليك قلقٌ شديدٌ بشأن أمور تبدو تافهة أحياناً.

ليس لديك ثقة في قراراتك واختياراتك؛ وعليه، فإنك تكثرين من طلب النصيحة من الأشخاص الآخرين وتغيّرين رأيك ألف مرة بتغيّر المعلومات التي تحصلين عليها (إذا كنت شخصاً متردداً، وأردت الوقوع في الحيرة ما عليك سوى طلب آراء عديدة) يمكن أن تتجلى هذه الحالة المؤلمة من التردد في الحياة اليومية، وكذلك في العمل، وهذا أمر مرهق. غالباً ما تشعرين كأنك طفلة صغيرة جداً؛ إذ لا يمكنك البقاء على قيد الحياة في هذا العالم بمفردك، وعليك الاعتماد على الآخرين لتمكيني من القيام بمهامك، وإلا فإنك لن تتمكني من القيام بذلك أبداً.

إنّ التنقل بوسائل النقل العامة أو بالسيارة، وتحديد موعد والذهاب إليه بمفردك، وملء استمارة ضريبة، والذهاب للتسوّق والحفاظ على مكان للعيش فيه، كل ذلك يبدو بمنزلة مهام مستحيلة الإنجاز في بعض الأحيان، ويمكن في الحالات القصوى أن يبدو اللباس والمأوى والغذاء من الأمور التي لا يمكن تخطّيها من غير مساعدة الآخرين.

في السياق المهني - إذا تمكنتِ من العمل - فإنك تبحثين باستمرار عن الطمأنينة، حتى فيما يخصّ المهام التي تعرفينها في بعض الأحيان، ولما كان لديك قناعة بأنك لن تنجحي، فإنك تستسلمين بسهولة،

وترفضين المسؤوليات والمهام الجديدة، وعندما تقوم الشركة بتثبيت برنامج جديد أو تغيير أي إجراء، على سبيل المثال، فإنك تشعرين كأنك ستفقدن توازنك. مهما كان ذكاؤك وقدراتك الحقيقية، فإنك تبقيين في وظيفتك في حالة ركود، ترفضين الترقيات، ولا تتقدمين لامتحانات أو مسابقات من شأنها أن تسمح لك بالتقدم؛ لأنك تشعرين بعدم القدرة على القيام بذلك ويتتابك شعور بالذعر سلفاً.

إذا كنت عرضة للتبعية المادية والعملية، فإنك غالباً ما تعاني من مشكلات في النوم وتظهر عليك أعراض التوتر القوية، ما قد يؤدي إلى اضطرابات جسدية أو اكتئاب. هذه الصورة ليست بهذا القدر من التطرف دائماً، ولكن القلق بشأن الحياة اليومية والنقص الكبير في الثقة بالنفس هما من الثوابت؛ لذلك أنت تبحثين عن شركاء «أقوياء» أو أصدقاء أو زوج يهتمون بك، ويقدمون إليك النصيحة بشأن الأشياء الكبيرة والصغيرة، ويقررون نيابة عنك ويدعمونك، مثل والديك، مما يعزز الحلقة الآتية: كلما توانيت عن القيام بالأشياء بنفسك، قلّت مهاراتك وضعفت ثقتك بنفسك، وزاد اعتمادك على الآخرين. ونحن ندرك أن المفترس أو المفترسة سيجدان هنا نقطة ضعف بارزة.

استغلال المفترس العطويّة إزاء التبعية المادية والعملية

خلال مرحلة الإغواء

من السهل جداً تحقيق هيمنة لا حدود لها في إطار هذه العطويّة؛ إذ يكفي أن يكون المفترس حاضراً وأن يستجيب لمجمل طلبات

الفريسة المقبلة؛ بناءً على ذلك، سيعمل على بث الاطمئنان في نفسك، وحمايتها، وسيكون في خدمتك ليلاً ونهاراً، في كل الأمور صغيرة كانت أم كبيرة. سيقدم لك النصح، ويقوم بأدق الأعمال، ويرافقك في أثناء الاجتماعات، ويعطي رأيه في اختياراتك، ويشرف على الحسابات والنفقات، إلخ.

أما المفترسة، فستتولى أمور المنزل، وتبدأ بالطهي والتسوق، وترتيب الخزائن، وغسل الألبسة، وستكون قادرة على تقديم النصح لك بشأن لباسك أيضاً، أو حتى شرائها لك، سترافقك إلى المواعيد، وتنظم الإجازات وتتولى إدارة الحساب. سيكون لديك بعد ذلك انطباع لذيذ بالتخلص من عبء ثقل وبالقدرة على الاعتماد على شخص موثوق وقوي حقاً. ويمكنك أن تصبحي مستقلة أخيراً، في حال ما زلت تعيشين مع والديك (وهذا أمر شائع)،

خلال مرحلة التدمير

بادئ ذي بدء، سيكون المفترس قادراً على السيطرة عليك على هواه، واستغلالك، واستخدامك والإساءة إليك، وستشعرين بأنك غير قادرة على الرحيل. ستصبحين «سلة مهملات نفسية» فريدة؛ إذ يمكنه أن يتَّهمك بمجمل الأخطاء والاختيارات السيئة التي قام بها، ويمكنه أن يجبرك على القيام بأشياء كثيرة ويصب جام غضبه عليك كما يحلو له، مما يفتح الباب لأنواع الإساءة كافة.

إذا قاومت، فقد يتوقف عن الاستجابة لك، أو عن مساعدتك (ويستمتع بمحتنتك بسادية)، ويبقيك «حبيسة» المنزل أو المكان

الذي يختاره، أو يعاشر الآخرين أو يبيت خارج المنزل، أو يدمر مشاريعك أو خططك، أو يجرمك مما تشتهي نفسك أو تحتاج إليه. (رفض مرافقتك إلى غرفة الإسعاف مثلاً)، أو حتى استخدام العنف الجسدي. وإذا كنت عالقة بين الافتراض وعجزك المفترض عن الخلاص من المأزق بمفردك، سيزداد قلقك وانزعاجك وأرقك، وستصابين بالاكتئاب بسرعة. ستشعرين أنك مجبرة على قبول كل شيء، خوفاً من أن تجدي نفسك من غير دعم. إن الفخ هائل؛ إذ إن افتقارك إلى الثقة بالنفس وتبعيتك المادية يرسخان السيطرة ويعززانها. فما السبيل للخلاص من هذا المأزق؟ إن التحدي كبير؛ لأن المسألة تتعلق في الوقت نفسه بالخلاص من السيطرة والتبعية المادية والعملية الأعم والأقدم.

لا يتعلق الأمر بالعثور على شيء كان مفقوداً، بل ببناء طريقة جديدة في العيش. سيكون الطريق طويلاً، لأنه سيكون من الضروري السير عليه خطوة بخطوة، من غير الاندفاع الذي من شأنه أن يزيد من قلقك ويقودك إلى الاستسلام. يمكن للأصدقاء المساعدة، ولكن يجب أن يكونوا حذرين حتى لا يخلقوا تبعية جديدة لهم هذه المرة.

يمكن للمتخصص أن يقدم مساعدة ثمينة مرة أخرى، لأنه حريص على الحفاظ على الدعم والإبقاء على المسافة، للسماح لك بالحصول على استقلاليته في النهاية.

1. زيادة الشعور بالكفاية

• أولاً، يمكنك إجراء جردٍ بها تستطيعين فعله أو لا، وبها أنجزته فعلاً خلال حياتك والتحديات التي واجهتك، فقد توجد ميادين تظهرين فيها مستقلة نسبياً (فالأشخاص المعرضون للتبعية ليسوا كلهم غير أكفاء في الميادين كافة)؛ فالشعور بالكفاية يزدهر انطلاقاً من هذه الميادين السليمة، ولا يتعلق الأمر هنا بتسليط الضوء على هذه الإنجازات - فهي غالباً ما تكون ضعيفة، لسوء الحظ، وأنتم تعلمون ذلك - بل يتعلق بملاحظة وجودها على نحو رصين وواضح. إنها بداية جيدة.

• بعد ذلك يمكنك إعداد قائمة بالتحديات التي يجب مواجهتها، على نحوٍ بطيء وتدرجي، وتحديد ما يخيفك. افعلي ذلك تدريجياً (ما من رياضي يتدرّب في يوم المنافسة)، وحدّدي المراحل التي يتعين عليك تخطّيها، والأشياء التي تعتقدين أنه يمكنك القيام بها، وتلك التي يتطلب تجنبها استراتيجية بديلة إذا كنت تعتقدين أنك لا تستطيعين مواجهتها بمفردك في الوقت الحالي. على سبيل المثال، إذا كان عليك الذهاب للتسوق من غير سؤال شخص ما عما يجب اختياره، فقد تثقين بنفسك بشأن اختيار الخضروات أكثر مما تثقين بنفسك بشأن الحلويات التي ستستمرين بطلب المشورة بشأنها. إذا كان عليك قيادة السيارة للوصول إلى مكان ما، فمن المحتمل أن تجدي أنه من الأسهل الذهاب إلى مركز البريد، حيث يسهل ركن السيارات، بدلاً من الذهاب إلى أحد الشوارع في وسط

المدينة؛ إذ إنَّ تدفق السيارات وضرورة العثور على مكان وركن السيارة بمحاذاة الرصيف، كل ذلك يُعدُّ أكثر إثارة للخوف بالنسبة إليك. إنَّ تصوُّرك المسبق للمواقف التي ستواجهينها، على غرار التدريب الذهني، سيسمح لك بتحديد المسار وتوقع الصعاب التي يجب التغلب عليها. هكذا ستقومين بتطوير المهارات تدريجياً؛ إذ يعزز كل نجاح نجاحاً آخر.

• عليك أن تتعلمي عدم الاستسلام في حالة الإخفاق؛ لأنَّ التعلم لا يحدث إلَّا بفضل التجربة والخطأ. لتتخيل أنني أحاول الخروج من غرفة مظلمة لا أعرفها: إذا لم أرتطم بأي شيء، وإذا خرجت من غير أن أصطدم بأي شيء، فأنا لم أتعلَّم أيَّ شيء عن الغرفة. على العكس من ذلك، إذا ارتطمت بشيء (ليس بعنف طبعاً، إذ ينبغي التقدُّم بحذر) سأكون قد «أخفقت» في الخروج بأمان، لكنني أكون قد عرفت أنَّ هنالك قطعة أثاث في مكان وكرسي بذراعين في مكان آخر. لا يمكن لأحد أن يتعلَّم من غير أن يُخفق أو يرتكب أخطاءً، ولا يمكن لأحد أن يعلم من غير أن يكون قد تعلَّم، فلا يمكن لأحد أن يتعلَّم السباحة إذا بقي في مكانه على حافة حوض السباحة.

عند التغلُّب على التحدي (يمكنك العودة إليه مرَّات عدَّة لترسيخ تعلُّمك)، انتقلي إلى التحدي التالي، لرفع درجة الصعوبة. هتئي نفسك كلما حققت انتصاراً، مهما بدا لك صغيراً، ودوِّني ذلك في

دفتر، وأعيدني قراءته كثيراً؛ لتزيلي من شعورك بالكفاية، والثقة بنفسك. عند كل إخفاق، قومي بتدوين ما تعلمته، من غير أن تنسي أن اتخاذك قرار مواجهة التحدي يعد انتصاراً في حد ذاته. سيكون من الضروري توقع ردود أفعال المفترس أيضاً، وهو لن يتوان عن الردّ عندما يرى أنه يفقد السيطرة عليك، ولو قليلاً. سيتيح لك ذلك في كلّ مرة فرصة ملاحظة أن حركاته متوقّعة، وأنه يُحكم قبضته عليك بواسطة تبعيتك المادية أيضاً.

2. تعلّم كيفية تحمّل القلق

لن يتحقق أي شيء على هذا الطريق من غير تجاوز الخوف الذي يثيره ظهور التحديات حتماً. فضلاً عن ذلك، إذا قرّرت التخلص من هذا الفخ، فذلك لأنك في ذروة توترك، ولن يتبقّ في مخزونك سوى طاقة اليأس في كثيرٍ من الأحيان.

- إنَّ أوّل الأشياء التي يمكنك القيام بها للسيطرة على الذعر هو تعلّم كيفية التوقف، مهما كنت مشغولة، من أجل القيام بتنفس سطحي وطويل، وعندما ينخفض مستوى القلق لديك، يمكنك العودة إلى ما كان يشغلك. إنَّ إدراكك بأنَّ هذا التمرين البسيط ينقذك من الغرق في الخوف سيهدّئك على المدى الطويل، لأنك ستعرفين مذكاً ما ينبغي فعله إذا زاد قلقك؛ لا بل يمكنك القيام بإعداد بطاقة «طوارئ القلق» التي تصف خطة العلاج التي يجب اتباعها. أعيدني قراءة هذه البطاقة في كل مرة تشعرين فيها بتفاقم الذعر. في الواقع، ستحتاجين إلى المساعدة في تلك اللحظة،

فالوصول على المساعدة بطريقة مستقلة، بوساطة البطاقة، سيزيد من حريتك. التنفس السطحي هو التنفس العادي الذي يملأ الصدر بدرجة سطحية، كما هي الحال عندما نكون نياماً أو عندما نكون في حالة سكون. هذا التنفس، الذي يتم بهدوء ولمدة طويلة، يهدئ من الانفعالات ويخفف من فرط اليقظة المقترنة بالتوتر، على عكس التنفس العميق الذي يملأ الصدر والبطن بالهواء، فيزيد من الأحاسيس والانفعالات واليقظة. مكتبة سُر من قرأ

• ستمكنين أيضاً من تعلّم طريقة أو أكثر من طرق الاسترخاء، والقيام بتمارين تنظيم التنفس في أثناء الإرهاق (الانسجام القلبي)⁽⁶⁹⁾، والسوفورولوجيا، والتنويم المغناطيسي، واليوغا، واليقظة العقلية، وما إلى ذلك. يوجد تقنيات عدّة يمكن أن تعالج التوتر وتخفف من حدّته، ولا تتطلب جميعها مغادرة المنزل (الموارد المتوفرة على شبكة الإنترنت غزيرة). وإذا كانت تتطلب تنفيذاً منتظماً وطويل الأمد بصورة عامة، فإنها قد تقدم حلاً مؤقتاً للتوتر الفوري. لا تترددي في تدوين خطط العلاج المختلفة في بطاقتك، بحيث تكون متاحة لك إذا لزم الأمر. الشجاعة ليست ألاً تخاف، بل هي أن تخاف وأن تُقدّم على الفعل بالرغم من ذلك.

3. فهم أصل الاضطرابات وإعادة اكتشافه

هذا العمل مهم؛ لأنه يسمح لك بأن تُضفي تماسكاً على قصتك

(69) يُنظر كتاب أن كلوتيلد-زيفلر : فلستقط أقنعة المنحرفين النرجسيين :

Pervers narcissiques, bas les masques ! (Solar, 2015)

وتفهمي أنك لست غير كفؤة في جوهرك، ولكنّ تنفيذه في الحالة التي تهمنا أقلّ إلحاحاً وضرورة منه في أنماط العطوبية الأخرى.

- ستتمكنين بفضل استعراض طفولتك ومراهقتك من تحديد الأوقات التي فقدت فيها أمل اكتساب المهارات. إنّ وجود مُحاور سيكون ذا قيمة في هذه الحال؛ لأنّه سيسمح لك بتحديد اللحظات التي كان فيها التعليم الذي تلقيتّه يشوّه صورة المتعلمين أو يحوّلهم إلى أشباه أطفال، ولم يكن موجّهاً نحو الاستقلالية توجيهاً جيداً. ليس من الطبيعي ألاّ تنظّفي المنضدة، أو ترتبي غرفتك أو سريرك، أو تعقدي رباط حذائك. من الشائع أن نخفق في تحضير الكعكة الأولى إلى حدّ ما، ومن الشائع أن تكون رسائلنا الأولى خرقاء، وأن يؤدي تعلم العزف على آلة موسيقية إلى كثير من النغμάτων الناشزة وساعاتٍ من العمل، وألا تكون النتائج الأكاديمية مشرّفة دائماً، وأن نُخرج ألبستنا البيضاء من الغسالة أول مرّة (وأحياناً مرات أخرى لاحقة...) وقد اصطبغت تماماً بلون مغاير بسبب قطعة لباس ملونة وُضعت بالخطأ مع تلك الألبسة البيضاء.

- ستتقلبن بفضل التصرُّور الذهني إلى مشاهد من طفولتك؛ لتخاطبي الطفل الصغير الذي في داخلك، ولتشجيعه وتخليه أنه في النهاية يستطيع القيام بما كان مقرراً. لا يوجد فرق بين المشهد الحقيقي والمشهد المبني عن طريق التصرُّور الذهني بالنسبة إلى الدماغ.

- من المؤكد أنّ ثمة انفعالات ستنشأ خلال هذه الرحلة -

الخوف والغضب والحزن - وسيكون من المناسب الترحيب بها
بفضل السماح لها بالظهور بصورة تامة. ستتمكنين مرة أخرى من
التعبير عنها لوالديك عن طريق التصور الباطني

يمكنك التفكير في الانفصال عن المفترس عندما تكتسبين
المهارات الكافية للعيش في استقلالية نسبية، وهو ما يمثل تحدياً
كبيراً، ولكنه ما يزال ممكناً، فأنا أعرف نساءً ورجالاً قد فعلوا ذلك.
ومع ذلك، إننا نفهم إلى أي مدى أسهمت هذه العطوية في إبقاء
الفريسة خاضعة للسيطرة لمدة طويلة، ولماذا يُعَدُّ التخلُّص منها أمراً
بطولياً.

14. لأنني أنسى من أنا عندما أحبُّ

العَطَوِيَّةُ إزاء الاندماج بالآخر

إنَّ حلم الاندماج شائع، ويتمُّ الخلط بينه وبين حلم الحبِّ المجنون، والاندماج يعني التوحُّد بالآخر، على نحوٍ متناغمٍ، والمضيَّ قدماً معه في رقصة ثنائية متناغمة تماماً، والتخلُّص إلى الأبد من لحظات الفراغ والعزلة والانفراد، المشتركة بين الجميع والمؤلمة جداً. عندما نقع في الحب، وتتكيف الأجساد بعضها مع بعض في الحوار الجنسي والمتعة المشتركة، فإنَّ شيئاً من هذا الاندماج يترسَّخ، لكنَّه اندماجٌ عابرٌ. وككلِّ شيء في هذه الدنيا، فإنَّ الإفراط، هو الذي يضرُّنا، وعدم القدرة على القيام بشيء بطريقة مختلفة هو الذي يسجننا. لا توجد إمكانية للعيش بطريقة أخرى بالنسبة إلى بعضنا، ما يؤدي إلى العَطَوِيَّة.

أصول العَطَوِيَّة إزاء الاندماج بالآخر

يريد بعض الآباء طفلاً وينجبونه ليس من أجله، أي إنهم لا يفعلون ذلك وهم على دراية منذ البداية بأنه سيسعى في يوم من الأيام للرحيل من أجل تأسيس حياته الخاصة، بل ينجبونه من أجل أنفسهم، إمَّا ملء فراغ عاطفي، وإمَّا لإطالة وجودهم عبر الطفل؛ وعليه، فإنَّ الطفل لم يُنَجَّب ليصبح كائناً مستقلاً، بل بوصفه امتداداً للوالد، ولن يُفترَض أنه سيَطير بعيداً عن العش.

ثمة آباء آخرون، زعزعتهم الحياة على نحوٍ مفرط، ينقلون إحيائهم إلى الصغير، فيجعلونه «ضامة» لجراحهم كلها (زواج مخيب للآمال أو حياة زوجية حافلة بالمشكلات، انفصال مؤلم عن والد الطفل أو والدته، ترميل، ظروف خارجية غير مؤاتية أو عنيفة، إلخ.). وثمة آباء آخرون، نرجسيون، لا يتحملون أن يستقل هذا الطفل عنهم ويتفوق عليهم ولا يمكنهم قبول نجاحاته إلا بواسطة جعلها ثمرة قرارهم (ستدرس الطب لأنني أريدك أن تدرس الطب) واستغلالها لمصلحة صورتهم الشخصية.

أياً كان السبب، فإن هؤلاء الآباء - غالباً الأم، ولكن ليس وحدها - سيتصرفون بطريقة اندماجية. غالباً ما يقولون «نحن» بدلاً من «أنت» (نحن سننجز إلى الصف الثاني في المدرسة هذا العام؛ نحن نحب الرسوم المتحركة). ويُفسَّر أيُّ سلوك للطفل على أنه نتيجة للتشابه مع والديه، لا على أنه سمة خاصة به قد طورها. سيكون من المناسب أن يبوح الولد والوالدين بعضهم لبعض بكل شيء، وألاً توجد بينهم حديقة سرية، وأن يفكر الولد في الشيء نفسه الذي يفكر فيه الوالدان المندمجان معه، ويشعر بشعورهما نفسه ويفعل ما يفعلانه. وسيطلقون نبوءات مثل «مادماً معاً، سيكون كل شيء على ما يرام»، «الإنسان بحاجة إلى والدته [أو والده] طوال حياته»، وما إلى ذلك.

صرخت والددة إحدى مريضاتي (المطلقة مبكراً) عندما علمت أن لدى ابنتها عشيقاً: «لقد كنا على أحسن ما يرام معاً، ولم نكن بحاجة

إلى طرف ثالث بينا»، ثم أضافت لاحقاً: «إنها أكبر خيبة أصابتني منذ طلاقى». إننا نرى جيداً من هو الشخص الذي أرادت مريضتي التعويض عنه، وما الأسى الذي أرادت الشفاء منه. يدرك الطفل أنه من الضروري جداً أن يظل مندجاً مع والديه، وإلا فقد يحدث شيء خطير، مثل وفاة الوالد أو موته، أو مرض، أو كارثة لا يمكنه تخيلها ولكنه يشعر أنها وشيكة الوقوع.

لديه انطباعٌ أنه يشكّل مع أحد والديه شخصاً واحداً، إلى درجة أنه يقرأ في أفكاره، وبالعكس، وأنها ليسا بحاجة إلى الكلام ليعرف كلٌّ منهما ما يريده الآخر. إنه يعيش خطوات استقلاله بشعور شديد بالذنب، ولا يضع حداً للوالد الاندماجي (يخطر في ذهني دعاية أمريكية تظهر فيها إحدى الأمهات وهي تدق باب غرفة ابنها الذي كان برفقة محبوبته، لتناولِه واقياً ذكرياً). إنَّ الاندماج لا يترك للولد مجالاً لكي يتطور في أغلب الأحيان؛ فلا يستطيع بناء فرديته، وأذواقه الشخصية، ومواهبه الخاصة ويبقى مثل قوقعة فارغة، لا يشغلها سوى أحد والديه، على غرار السرطان الناسك الذي يشغل الأصداف الفارغة للقواقع.

مظاهر العطويّة إزاء الاندماج في سنّ الرُّشد

إذا كنت عرضة للاندماج، فإنك في كثيرٍ من الأحيان لن تتمكني من تحديد أين تبدأ هويتك وأين تنتهي هوية الشخص الذي اندمجت معه. إنَّ قربك من الآخر أدّى إلى ضمور شخصيتك وحياتك الاجتماعية:

لا تشعرين برغباتك الخاصة، ولا تستطيعين الارتباط بالناس من غير الآخر ومن غير البقاء في ظلّه، ولا تدركين معنى حياتك؛ فالآخر هو الذي يحدّد الاتجاه والإيقاع. إنك تعتقدين أنّك في أمسّ الحاجة إلى الآخر، وإذا تمكّنتِ من ترك والديك (في مقابل محادثات هاتفية تجري بينكم مرّة أو مرّات عدّة في اليوم، تخبرون فيها بعضكم بعضاً بكل شيء)، فإنّك ستجدين في كثيرٍ من الأحيان شخصاً يتمتّع بشخصية جذّابة جداً (رئيسك في العمل، أو صديقك، أو حبيبك) تعيدن معه إنتاج خطة حياتك. كما هي الحال مع الوالدين، فإنك تشعرين بالذنب إذا وضعت حدوداً، وتخبرين الشخص الآخر بكل شيء وتتوقعين الشيء نفسه في مقابل ذلك.

عندما لا يكون الآخر موجوداً، إما لأنّه ذهب إلى العمل، وإما لأنّك موجودة أمامي من أجل العلاج النفسي منذ مدة من الزمن، تصفين فيها شعورك بالفراغ الداخلي، وانطباعك في بعض الأحيان بأنّك غير موجودة حقاً. أنت لا تعرفين ما تحبين، وماذا تريدين، ولا تعرفين مواهبك، وتشعرين أنّك تتأرجحين في هذا العالم في الاتجاهات كلها. تاريخك يعني أنك لم تقومي حقاً بتطوير أذواق شخصية ولم تتبّعي ميولك الطبيعية، وتبدو حياة الآخر لك أكثر واقعية من حياتك. غالباً ما تدركين أن هذه العلاقة تخنقك، لكنك تبقين لأنك ستشعرين بالذنب إذا رحلتِ، وبالتالي والضياع إذا كنت في عزلة وانفراد. يجب بناء كل شيء... ولحسن الحظ أن ذلك ممكن، فأن نصل متأخرين خيرٌ من ألا نصل أبداً.

استغلال المفترس العطويّة إزاء الاندماج

خلال مرحلة الإغواء

نلاحظ هذه المرة أيضاً وجود التواطؤ المشؤوم بين الافتراس والخصوصيات التي تطوّرت خلال طفولة الفريسة: إذ إن بنيتها النفسية ستعرّضها مرة أخرى للسيطرة على نحو شديد. إنها لا تسعى إلى إساءة معاملة، بل إلى الاندماج؛ فهي تعتقد أنها تحتاج إلى شخصية قوية تذوب فيها لتحدد لها الاتجاه والإيقاع. ومن جانبه يبحث المفترس عن إنسانة يمكن إخضاعها واستغلالها كما يشاء. سيُظهرُ في مرحلة الإغواء الكاريزما كلها التي تتمتع بها نرجسيته المتعاطمة، وسيجسد شخصية قوية وحازمة، تعرف الحياة وقادرة على اتخاذ القرار نيابة عن اثنين. سيُبشّرُ بمستقبلٍ واعدٍ، وسيمنح الحياة وجهة (رائعة بالطبع)، وسيتباهى بقيم قوية لا ينوي في الواقع الالتزام بها للحظة، ولكنها ستجعله يبدو رائعاً. سيجعلك طَوْعُ يديه، إلى درجة أنك سترغبين في الاندماج معه، وسيعرف بسرعة الدوافع كلها التي يمكنه أن يحییها فيك، بفضل الأسرار التي ستبوحين له بها قريباً، وفي المقابل، سيصنع لنفسه صورةً بديعة منمّقة وقائمة على التضليل، وسيستمدّ قوته من نظرة الإعجاب والفتنة التي سيثيرها فيك، وسيسهل عليه إحكام سيطرته عليك.

خلال مرحلة التدمير

لقد اندفعت لتخضعي لسيطرة المفترس؛ بسبب الآثار التي خلّفتها حياتك في بنيتك النفسية، فوجدَ متعةً في جعلك تفعلين ما يريد،

وتشعرين وتفكرين فيما يريد. لقد كان يبحث سلّة مهملات نفسية يلقي فيها مشكلاته، وقد وجدها فيك تماماً. وإذ كنت تشعرين بالارتباك بسبب حياتك، فإنك ستجدين مشقةً في تمييز ما لك وما عليك. يريد المفترس إنسانةً مشيئةً ومسلوبة الإرادة تحقق كل ما يريد، مثل الآلة، ولن يكون لديه أية مشكلة في أن يترك لك الأعمال المنزلية كلها، أو يفرض الجنس عليك متى شاء وكيفما شاء؛ لا بل في نهب مواردك المادية أو الفكرية جميعها. ستجدين نفسك تتولين الأمور كلها، حتى لو كانت حياتك المهنية متعبة، وستشعرين بالذنب أو بالمسؤولية عن الأخطاء الفادحة والعثرات والخيارات السيئة أو العيوب التي لا علاقة لك به، وستقبلين بممارسات جنسية لا تريدينها، وربما ستقومين أيضاً بأعمال حرفية أو فنية أو فكرية سيدعي أنه هو من قام بها شخصياً (ابتكار، أو إبداع، أو فكرة، أو عرض تقديمي احترافي، أو رسالة، أو أطروحة، أو كتاب، أو خطاب، وما إلى ذلك).

عندما تحدوه الرغبة في تدميرك، لأنك أكثر فعالية وأكثر ألمعية منه، على الرغم من أنه سرق إنجازاتك، يكفي أن يُشعرك بالذنب (إذ اعتدت ذلك منذ زمن طويل)، وأن يُعيدك إلى شعورك بالفراغ الداخلي من خلال هجره لك لمدة من الزمن، ومن ثم الرجوع إليك منتصراً، وستقبلين عودته بارتياح شديد؛ لأنك لا تستطيعين العيش من دونه على الرغم مما يفعله بك، ونحن ندرك أن الرحيل في هذه الظروف يشكّل تحدياً بالنسبة إلى الفريسة التي سيتعين عليها مواجهة شعورها بالفراغ والضياع لتكتشف نفسها أخيراً.

ما السبيل للخلاص من هذا المأزق؟

إنَّ السبيل يقتضي هنا اكتشافَ شخصيتك الخاصة أخيراً، إضافةً إلى محن الخلاص من السيِّطرة والمواجهة مع المفترس. إنَّ ردَّ فعلك الأول يكمن في البحث عن سرطانٍ ناسكٍ آخر ملء قوقعتك، لكنَّك ستكونين كمن يستجير من الرمضاء بالنار. ثمة سبيل جديد يفتح نحو نفسك، ففي أفضل الأحوال، ولكي لا يعيد التاريخ نفسه، ستسلكين الطريق الوعر نحو لقاء الذات، وستحتاجين إلى شجاعة المحارب ومثابرتة، إضافة إلى وجود أصدقاء مخلصين أو مختصِّين، أو كليهما؛ لمرافقتك في هذا الطريق، ولكن من غير أن يقرِّروا أيَّ شيء نيابة عنك. احذري تأسيس اندماج جديد..

1. عدم الاندماج مع المفترس، ثم مع الوالد أو الوالدة

• إذا بدأتِ بشق طريقك باتجاه الخلاص؛ فذلك لأنك تعانين العلاقة بطريقة مفرطة، لا عملية الاندماج نفسها بالضرورة، فقد عشتِ هكذا دائماً؛ وعليه، فإنَّ الخطوة الأولى تكمن في التركيز على ما تشعرين به حقاً، وعلى ما تعتقدينه شخصياً وما تريدين فعله حقاً، وفي قيامك بتدوين الاختلاف بين هذه المشاعر والأفكار وتلك التي تعيشين فيها مع المفترس. ما هو شعور الاختناق الذي تشعرين به معه، بعيداً عن الإساءات نفسها؟ هل تحبين حقاً الأشياء كلها التي يحبها؟ أنت سعيدة بمشاهدة كرة القدم، أم أنك سعيدة بمشاهدة الأفلام الرومانسية المملّة فقط؟ هل تحبين الموسيقى التي يستمتع إليها؟ هل تستمتعين بأشكال الجنسانية كافة التي يقودك إليها؟ هل

تُشعرين دائماً بالرضا مع من تعاشرين من الأصدقاء (من أصدقائه هو في أغلب الأحيان)؟ يتعين عليك إعادة توجيه نظرك، لأنك اعتدت النظر في أوجه التشابه بينكما بطريقة أساسية وفي نكران أوجه الاختلاف حتى تتمكني من الاستمرار بالاندماج.

• سيكون من المفيد أن تسألي نفسك عن المزايا الخاصة بالاندماج بين الشخصيات وبانفصالها. هل من المفيد أن تكونا واحداً؟ ما هي فوائد ذلك؟ على العكس من ذلك، هل من الجيد أن تكونا شخصيتين مختلفتين؟ لماذا؟ ما هو أفضل وضع في نهاية المطاف؟ من المهم أن تجيبي عن هذه الأسئلة بنفسك، حتى لا يحدث اندماجاً جديداً مع الشخص الذي يسألك... إنَّ عدم الاندماج لن يسمح لك، في حدِّ ذاته، بترك العلاقة السامة، ولكنه سيُشكِّل ميزة كبيرة؛ إذ كلما اكتشفتِ نفسك أكثر، توفَّرت لديك القوة لتحرير نفسك من قيودك المؤلمة لمواصلة التحرك باتجاه نفسك.

• ستقومين بعد ذلك باستكشاف أوجه التشابه والاختلاف بينك وبين الوالد الاندماجي (أو الوالدة الاندماجية) في أثناء طفولتك. يوجد أوجه تشابه، لكن يوجد أيضاً أوجه اختلاف. (إذا كنتِ تريدين ألا يوجد أيُّ تشابه، فإنك تسلكين طريقاً دفاعياً زائفاً). ستسترجعين خلال التَّصوُّر الباطني مشاهدَ شعرتِ فيها أنك غير متفقة مع والديك عندما كنتِ صغيرة جداً. ستسمحين لنفسك بمعرفة ما شعرتِ به حينها، وما الذي تريدينه حقاً وكيف اخترت إنكار ديناميتك الخاصة وتقليصها للبقاء في حالة اندماج مع

أحد والديك. ستشرحين لوالديك- في المشهد نفسه - مدى اختلافك عنهما، وبمساعدة الشخص البالغ الذي يمكنك إشراكه إذا لزم الأمر. ومن المهم في هذا التكوين configuration أن يؤكد لك شخص آخر تثقين به أنه من الطبيعي والضروري ألا يندمج الطفل بوالديه وأن يضع حدوداً لوالديه المندمجين به وألا يخبرهما بكل شيء. ستتغلين على شعورك بالذنب في عملية التصور الذهني دائماً، وفي الواقع أيضاً، أي إنك ستقبلين الشعور بالذنب، والاستمرار في فعل ما تريدين، وستخبرين الوالد المندمج أنه هو المسؤول عن حياته، لا أنت.

ثمة مشاعر ستنشأ خلال هذه العملية حتماً: الحزن بسبب التخلي عن الاندماج بالوالد وبالمفترس، والخوف من أن يحدث لك أو للآخر شيئاً خطيراً، وأخيراً الغضب من أنك قمعتِ كيانتك من الداخل حتى تقبلي الاندماج. وكما جرت العادة، سيكون من الضروري بالنسبة إليك أن تستسلمي لكل ما تشعرين به من مشاعر، وتفرجي عن دمعك الحبيس كله، وترفعي صوتك بالبكاء والصياح ما شئت. ستجدين مع مرور الوقت أن الخلاص من عملية الاندماج لا يؤدي إلى أية كارثة، بل على العكس من ذلك.

2. مواجهة الفراغ الداخلي من أجل ملئه تدريجياً

هذا الجزء من المسعى باتجاه نفسك، والذي يبدأ غالباً على حين ما زالت العلاقة مع المفترس قائمة، سيكون فرصة جيدة لكيلا تشاركه في ما يحدث معك. ستكون مغامرة رائعة؛ إذ إن ترك

الاندماج شيء، واكتشاف نفسك مرة أخرى شيء آخر. إنني ما زلت أتذكر تلك المريضة التي قالت لي: «يطلب مني أصدقاؤني أن أفعل ما أحب، لكنني لا أعرف ما أحب». هذا الشعور بالفراغ مؤلم ومُجْهِدٍ لِلْأَعْصَابِ، وتتطلب مواجهته كثيراً من الشجاعة. وعلى الرغم من ذلك، فإنَّ هذا الفراغ الخصب هو الفضاء الذي يجب أن يبقَ رحيباً لكي تتكشف عليه الألوان المحددة لشخصك أخيراً. سيكون الضوء الجديد خافتاً كضوء الفجر، ونكاد لا ندركه في البداية، لكنه سيزداد قوة مع مرور الوقت.

• يمكنك أن تتعلمي كيفية تحديد ما تحبينه عن طريق ملاحظة إحساسك الجسدي بالبهجة أو المتعة. ويمكنك تدوين أحاسيسك كلها، سواء كانت كبيرة أو صغيرة، في دفتر مخصَّص لهذا الغرض: الإحساس الذي يمنحك إياه تناول مثلجات بالفراولة في يوم صيفي، أو حالة التشويق التي تشعرين بها في أثناء مشاهدة فيلم سينمائي أو قراءة كتاب، أو الإحساس العضلي الذي تشعرين به في أثناء الجري، أو الأمسية التي أمضيتهَا مع الأصدقاء (من دون مرشد)، أو الأحاسيس التي يمنحك إياها العمل في الحديقة، أو الحياكة، أو الرسم، وستستعيدين «الذوق الخاص بك» تدريجياً وستكتشفين مواهبك. ستجربين الأشياء، مثل المستكشف، حتى تتمكني من العثور على كنزك. فسِيرُكِ في هذا الاتجاه - اتجاه المستكشف - سيمنحك معنى حقاً، ويحدّد لك الطريق الذي يجب أن تسلكيه.

• لن يكون لديك أفكار كثيرة في أغلب الأحيان عن الأمور التي تستطيعين استكشافها. يمكنك إذ ذاك، أن تدوّني كل ما تريدينه خلال النهار مع مرور الساعات، من أصغر شيء إلى أكبره، من قطعة الشوكولاتة إلى جولة بالدراجة حول الصين. تكمن الفكرة في تدوين رغباتك، سواء كانت قابلة للتحقيق أم لا، لتتعرفي على قوتها الدافعة. للبدء في العمل، يمكنك أن تستمدي من شبكة الإنترنت أفكاراً للقيام بأنشطة أو نزاهات (من غير المفترض)، بهدف وحيد هو الاستكشاف، حتى لو فعلت ذلك من غير حماسة.

• لكنّ هذا ما زال غير كافٍ، لأنّ المتعة والشواغل لا تملأ الحياة. ينبغي إيجاد معنى لحياتك؛ لذلك عليك أن تدركي ما يشعرك بالسعادة، وما يزعجك؛ ففي إجاباتك عن هذه الأسئلة ستجدين قيمك الخاصة التي ستظهر لك الطريق. هل أنت مهتمة بما يتعلق بالرعاية؟ رعاية من؟ وكيف؟ هل أنت متمردة على المظالم التي ترينها هنا أو هنالك؟ هل لديك شغف بالمناظرات الفلسفية؟ هل يدهشك الجمال، كيفما كان شكله، وهل يجعلك ترغبين في تمضية بعض الوقت في التفكير فيه أو حتى بخلقه بنفسك؟ هناك ألوف الأشياء الأخرى الممكنة بالطبع، لأننا نستطيع أن نعطي معنى للحياة بقدر ما يوجد من بشر! ليس من المعقول ولا السليم أن تتخيّل أنك ستستطيعين في يوم ما إنهاء المسار المؤدي إلى نفسك، فالوجود هو الصيرورة، وهو يتغيّر باستمرار. المطلوب هو أن تجدي بعض الإجابات، ولكن عليك قبل كل شيء أن تجدي الطريق إلى رغبتك وقيمك؛ ومن ثمّ، اتّجاه حياتك، حتى لو تغيّر هذا الاتجاه خلال

الطريق، على غرار ما يحدث مع الجميع.

مكتبة
t.me/soramnqraa

15. لأنني لا أستطيع التمرد

العَطَوِيَّةُ إزاء الخضوع

خلال طفولتنا، وضعوا لنا حدوداً - ضرورية - فتعلّمنا طاعة السلطة. عندما تكون هذه الحدود لطيفة وسليمة ووقائية، فإنها تساعدنا على بناء أنفسنا وتجعلنا مواطنين يحترمون قواعد الآخرين وحدودهم؛ فحريتنا تنتهي عندما تبدأ حرية الآخرين، وهذا ما لم يتعلمه المنحرف النرجسي، ذلك الولد الملك الذي أصبح ولداً طاغية، ثم أصبح طاغية في سن البلوغ. بيد أن الخضوع الشديد يحرماننا من سيادتنا، أي إنه يحرماننا من أن نكون سادة على حياتنا وقراراتنا. تولّد هذه العَطَوِيَّةُ إزاء الطاعة، بوصفها سلوكاً تلقائياً لا يمكن السَّيْطَرَةَ عَلَيْهِ، عواقبَ مدمّرة تؤثر في استقلالية الشخص وحرية اختياره، حتى لو بقيت هذه الاستقلالية والحرية داخل حدود آمنة. فالتوازن السويّ مطلوب، مع إجراء التعديلات التي يقتضيها دائماً: لا أكثر من اللازم ولا أقل.

أصول العَطَوِيَّةِ إزاء الخضوع

تخضع الطفولة أحياناً لسيطرة الوالدين على نحوٍ مفرط؛ إذ يسعى الوالدان للسيطرة على جوانب حياة طفلها كلها. فإرادتهما لها الأولوية في كل شيء، ويرى الطفل أن مساحة حريته قد تقلّصت إلى الحد الأدنى، فلا يجوز له أن يتخذ قراراته الشخصية، أو أن يُعبّر عن

احتياجاته، وإلا فإنه سيواجه عواقب وخيمة: التوبيخ والعقوبات والإهمال والنبذ والإبعاد، وهذا ما يعدُّ بمنزلة رفضٍ له وتخلٍ عنه، فضلاً عن غضب الوالدين الذي يكون مصحوباً بالعقاب الجسدي والعنف أحياناً، إلخ. (يتبادر إلى أذهاننا القصاص الذي ينزل بالتلميذ ويلزمه الوقوف في مكان معين من غير حركة، والخبز اليابس والماء، وما إلى ذلك من عقوبات). على الطفل أن يفي بالتزاماته فيما يتعلق بما يتوقعه والديه منه وعدم إزعاجهم بأفعال أو طلبات أو احتياجات تتجاوز الإطار المقرّر؛ لذا، عليه أن ينام ويأكل ويدرس ويلعب أنى شاء ولي أمره وكيفما شاء، وألاً يعاشر سوى الأشخاص الذين سمح له بمعاشرتهم، وألاً يكون لديه نشاطات إضافية سوى تلك المقررة، وأن يمارسها بالطريقة المقررة؛ إذ إن أية حاجة يحتاجها خارج هذا الإطار قد تُعرّضه للعقاب. يمكن أن يكون الوالدان شخصين عصبيّين وعنيفيّين، لا يظهران الصبر والمراعاة تجاه الطفل، ولا يحترمان اختلافه وإنسانيته؛ إذ يُنظر إليه على أنه شيء أو حيوان يجب ترويضه. كما يمكن أن يكونا صارمين على نحوٍ مفرط؛ إذ يسعيا إلى إخضاع الطفل الصغير للقاعدة الوحيدة التي تبدو مقبولة بالنسبة إليهما؛ بسبب قلقهما المبالغ فيه بشأن ما سيقوله الناس أو بسبب انتمائها إلى مجموعة صارمة في تعليماتها، كما هي الحال في بعض الفرق الدينية أو الطوائف.

وهكذا يتعلّم الطفل الطاعة من غير أن يسأل الآخرين أو نفسه، ويتعلّم عدم التعبير عن رغباته أو احتياجاته، ويعيش بكيفية سلبية في انتظار الأوامر، أي إنه، بوجيز القول، يتعلّم الخضوع. وتتداخل

هذه العطويّة في أغلب الأحيان مع أنماط أخرى من العطويّة مثل: العطويّة إزاء الهجران، الناجمة عن العصيان والاستقلالية، والخجل من الذات الناجم عن كون الطفل شخصاً سيئاً لا يمثل «للمعايير»، والاعتماد المادي والعملي؛ فالطفل لا يستطيع أن يفعل أيّ شيء بنفسه، وإلاّ فإنّه سيتعرّض للتدابير الانتقامية، إضافةً إلى ضмор شخصيته، كما هي الحال في الاندماج؛ إذ يعتاد عدم التعبير عن رغباته أو احتياجاته، أو حتى عدم إدراكها، لتخفيف الألم الناجم عن عدم قدرته على تحقيقها. ولما كان من الضروري أن يعبرَ الطفل عمّا في نفسه من غيظ مكبوت، فإنّه غالباً ما يُبدي مقاومة سلبية عدوانية للأوامر الإلزامية والضاغطة إلى حدّ كبير. وإذا كان غير قادر على معارضة الأوامر على نحوٍ مباشر؛ فإنّه سيبدل جهده للتمرد عليها على نحوٍ سلبي، من غير أن يدرك ذلك تماماً، ويتجلى هذا عن طريق تناسيه للأوامر، أو إهمال القيام بها، أو الادّعاء بعدم فهم المطلوب، أو التظاهر بالغباء، وإفساد الأمر والحرص على ألاّ يكون ذلك بسببه، والتمارض.. إلخ.

إننا ندرك أنّ ذلك يُعدُّ، في هذا السياق، بمنزلة صمّام للغضب المكبوت، والذي يسمح بالحدّ الأدنى من البقاء النفسي ويترك للطفل حيّزاً من الحرية، حتى لو كانت منضوية إلى هذه المعارضة السلبية. ولما كان الواقع أكثر دقّةً من العناصر المقدّمة هنا لأغراض تعليمية، فإنّ الضغط من أجل الإخضاع يمكن أن يكون أكثر اعتدالاً، حتى لو بقيَ مفرطاً.

مظاهر العَطَويَّة إزاء الخضوع في سنُّ الرشد

إذا كنتِ عرضة للخضوع، فإنك ستسمحين للآخرين بالسيطرة عليك والتحكُّم بك، وإذا حاولتِ المقاومة، فإنك ستميلين إلى الاستسلام لأدنى تهديد بالهجر أو العقاب. أنت تخضعين لأولئك الذين يُظهرون سلطتهم (أو الذين تمنحينهم إياها)، سواء كانت شرعية أو لا، وتدعين لهم، وتبذلين جهداً كبيراً لتنفيذ مطالبهم. إذا كان النموذج الأبوي قد منح المرأة وضعيَّة الطفلة الأبدية المطيعة والخانعة، فإنَّ هذه العَطَويَّة موجودة عند الرجال أيضاً، أكثر مما نعتقد.

يمكنك قمع احتياجاتك أو تطلعاتك لتتوافق مع متطلبات الآخر الذي تمنحينه سلطة تامَّة (حتى عندما لا يُطالب بها). وسواء كان الشخص رجلاً أو امرأة، فإنه سيوافق دائماً، من غير إدراكٍ لمشيئته الشخصية، أو لن يمنح نفسه الأولوية؛ إذ سيعدُّ أنَّ دوافعه ليست مشروعة، فهو سيقول غالباً إنه لا يستطيع تحمُّل النزاعات التي يتخيَّل أنها تداعيات لا يمكن تداركها، ناجمة عن التعبير عن حاجة أو رغبة أو حدود قدرة معينة، ما يؤدي إلى إزعاج الآخر.

يمكن لغضب الآخر أن يوقظ مخاوف طفولتك من الهجر والرفض والعار والعقاب. ثم إنك لن تعبّري عن غضبك؛ إذ تخافين انتقام الآخر، وغالباً ما تكونين شديدة الحساسية تجاه أدنى تعبير عن الانزعاج منك، وأدنى انتقاد لك، حتى لو كان انتقاداً بناءً، ولن تحركي ساكناً إزاء ذلك و«ستنطرحين على وجهك» ذليلة. إنك

تعتقدين أنَّ احتياجاتك وعواطفك لا أهمية لها بالنسبة إلى الآخرين؛ لذلك فإنك لا تعبرين عنها بصورة مباشرة وتجدين مشقة في فرض شخصيتك. أنت متساهلة على نحو مفرط، ويمكن أن تظهرى هادئة، وقلماً تعبرين عن مشاعرك إلى درجة أنك تبدين غامضة؛ لكنَّ الغضب الشديد يسكنك ويدفعك غالباً إلى تبني سلوكٍ عدواني سلبي، تعلمته في أثناء الطفولة: إذا بدا أنك تتقبلين كلَّ شيء، فإنك تقومين بصورة أو أخرى بتدمير ما يبدو أنه مفروض عليك ولا يناسبك؛ إذ تُكثرين من السهو، والمماطلة، وسوء الفهم، والأخطاء، وزلات اللسان، وغيرها من الحماقات، هذا إذا لم تلوذي بالفرار بكلِّ بساطة، من غير سابق إنذار أو من غير تزويد أحد بالأخبار عنك.

في بعض الأحيان تغطي عليك مشاعرك وتفقدين أعصابك على نحوٍ مفاجئ يُدهِش المحيطين بك. غالباً ما تخيفك شدة هذه العواصف المفاجئة، ما يعزِّز قناعتك بأنه لا ينبغي إهمال أيِّ شيء.

أيُّها المرأة الطيبة، أيُّها الرجل الطيب، عندما يستشيط أحدكما غضباً، فإنه قد يُعبِّر فجأة عن استيائه الذي طال أمده بألفاظ حادة جداً، ويُشهرُّ بوضع يبدو مستديماً ويتَّخذ إجراءً من غير سابق إنذار، كأن يقدم استقالته من غير أن يكون لديه موارد مالية يعتمد عليها - ما يؤدي إلى معاقبته نفسه - ويمكن أن ينفجر غضباً يتجلى بواسطة العنف الجسدي؛ إذ يحطِّم الأمكنة أو الأشياء، أو يقوم بما هو أسوأ من ذلك. إنه يسوِّغ الحديث الشريف: لا توقظوا الفتنة؛ لكنه في كثير من الأحيان يعود معتذراً بتواضع شديد، وبدافع الخوف والخجل.

وهو غالباً ما يعاني أعراضاً نفسية وجسدية: صداع نصفي ومشكلات في المعدة واضطرابات معوية، وأعراض في القلب والأوعية الدموية، وأمراض مُعدية متكررة...

إذا كبت أحدكما غضبه وكبح التعبير عنه، فإنَّ هذا الغضب قد ينقلب ضده وينفجر في داخله. وفي الوقت نفسه، يمكنه قمع رغباته وعواطفه ودفنها بواسطة أنواع من الإدمان المختلفة، بدءاً بإدمان الطعام والتبغ والكحول وانتهاءً بتعاطي مواد ممنوعة. أخيراً، فإنه يرفض العلاقات الوثيقة في بعض الأحيان ويظهر مستقلاً بشدة لكيلا يخضع لسيطرة شخص آخر، وهو يتبنى خطابات عظيمة بشأن حرّيته، تشي بخوفه الوقوع تحت رحمة شخص يعرف كيف يجعله خاضعاً له. وهو شخص ستلتقيه على الأغلب مادام أنّ الذين يحركون خطط حياتنا يمارسون علينا سحراً لا مثيل له (كما هي الحال دائماً، بالنسبة إلى الخطط الحياتية جميعها).

استغلال المفترس العطويّة إزاء الخضوع

خلال مرحلة الإغواء

يهدف المفترس إلى امتلاك السلطة والسيطرة، والحال أنّ هذا ما يتوقّعه الشّخص المعرّض للخضوع. ويشكّل ذلك في حدّ ذاته حجّة سحرية⁽⁷⁰⁾ مشؤومة بالنسبة إلى المفترس! إذا كنت في مرحلة تحاولين فيها البقاء على مسافةٍ من الجميع لكيلا تجدين نفسك خاضعة، فإنّ المفترس سيرضى بالتودّد إليك مدّة طويلة من أجل تليين طبائعك وتطويعها،

من المرجّح جداً أن ينجح في ذلك؛ إذ إنك بحاجة إلى الحبّ مثل أيّ شخص آخر! خلال مرحلة الإغواء، سيظهر المفترس نزعة أبوية عطوفة؛ إذ يقدّم لك الإرشاد والتوجيه، ولكن من غير ضغط مفرط قد يثير آلياتك السلبية العدوانية. سيحرص على اقتراح الأنشطة الممتعة فقط، حتى لو كان هو صاحب القرار، وسيأخذك بيدك في نزهة إلى حديقة المسرّات.

وإذ كنت غير قادرة على رؤية الفخّ الذي ينصبه لك، فمن المحتمل أن تقعي فيه. إذا طلبت منه الإذن للقيام بأنفه الأعمال التي نقوم بها في حياتنا اليومية، الأمر الذي لن تتأخري في طلبه منه (هل لديك مانع من أن أتنفّس؟ من أن أنام؟ من أن أكل؟ من أن أذهب إلى

(70) قد يكون السحر شرابُ عشقٍ قاتل

المرحاض؟⁽⁷¹⁾، فإنه سيوافق بسخاء، وسيتذكر طبائِعُك.

نقلت لي إحدى مريضاتي التي رافقتها في علاجها النفسي حادثة من ذاكرتها، فقد اشترت قالباً من الشوكولاتة، وكانت تتقاسمه في المنزل مع الرجل الذي سيصبح أسوأ كابوس لها، وعندما لم يتبقَّ من قالب الشوكولاتة سوى مربعين، سألتُه بصوت حادٍّ وهي تدسُّ رأسها بين كتفيها: «هل يمكنني أن أحصل على مربع أيضاً؟». لو لم تكن إنسانة خاضعة، ل قالت: «بقي مربعين! هل يأخذ كلُّ منا واحداً؟» كانت تلك الثواني الثلاث كافية لإعطاء ضيفها فكرة عنها، ولشقَّ طريق سريع أمام الافتراس...

يجب توخي الحذر، فثمة مناورة مفترسة لا يتفطن لها أحد في غالب الأحيان، وهي مناورة المرأة الضعيفة التي لا تملك موارد. أمّا وطبيعة الأدوار الجنسية قد ظلَّت أبوية جداً في مجتمعنا، فقد تستطيع المفترسة في أثناء فترة الإغواء، أن تؤسِّس قوَّتها بفضل أدائها شخصية المرأة-الطفلة.

عندما تتوطد السيطرة، سيتبيَّن بأنَّ المفترسة ذات طبع متقلب في نهاية الأمر؛ فالإجراءات الانتقامية حتى لو كانت تنطوي على حرِّدٍ طفولي أو نزوة، ستثير لدى شريكها رد فعل يتمثل في الخضوع إذا كان لديه قابلية للتأثر به. إنَّ مسارات الاستيلاء على السلطة تتباين ظاهرياً فقط. ما إن تتوطد العملية (اطلب، فتُطاع)، حتى ينتقل

(71) يبدو الأمر مثيراً للضحك، لكن إلى هذا الحد.

خلال فترة التدمير

يعطي المفترس الحميم الأوامر وأنت تخضعين لها. من السهل عليه أن يحصل على كل ما يريده، من غير أيّة قيود تقريباً؛ إذ يكفي أن يُلمح إلى ما ينتظرك في حال رفضت الانصياع إلى أوامره، من غضب وشم وهجر ورفض ومُجافاة وغيرها من العقوبات. ولتجنب ذلك؛ فإنك تقبلين المصير المحزن الذي سبق أن أسهبتُ في وصفه، فتفعلين ما لا تريدين فعله، وتحملين مسؤوليات لا تقع على عاتقك. وصفوة القول إنك تخضعين أكثر من المعقول؛ لذا قد توافقين على الاهتمام بالتدبير المنزلي مع تأمين مصاريف البيت (على حين أن المفترس لا يفعل إلّا ما يشاء)، وقد توافقين على ارتداء الألبسة بالطريقة التي يفرضها المفترس، وعلى القيام بزيارات مملة ونشاطات ترفيهية مرهقة، والامتنال لممارسات جنسية لا تريدينها، وإذا أصبح سلوكك عدوانياً سلبياً، فإنّ ذلك سيتيح للمفترس حرية تامّة في عدّك مضطربة نفسياً بسهولة؛ نظراً إلى أنّ العدوانية السلبية هي حالة من حالات الاضطراب النفسي. أما أن يُسهم في تفاقم هذا الأمر، فلن يغيّر شيئاً؛ إذ إنّ هذه السلوكات مختلفة فعلاً.

قد تشككين في نفسك وتعتقدين أنه إذا كانت علاقتهما تسير سيراً سيئاً، فهذا خطؤك وحدك. إذا انفجرت غضباً، فإنك تمنحين فرصة للمفترس ليحذو حذوك، فيستمتع إذ ذاك بهذا الصراع العنيف، وقد يُزيد الضغط، أو تحوّل له نفسه أن يمارس العنف: إذا نظرت إلى

الأمر من غير إدراك موضوعي أو تحليل، فإنك ستشعرين بالمسؤولية المشتركة عن هذا الوضع، وستكونين محقة في ذلك؛ لأنك أنت التي غضبت. لكن كيف يمكنك رؤية الأمور بموضوعية وتحليلها في مثل هذه الظروف؟ إنَّ ذلك مُحالٌ. في الواقع، إن احتمال أن تتدمري أو تدركي وجود خطأ ما لدى المفترس هو احتمال ضئيل؛ إذ ستعتقدين بدلاً من ذلك أنك بحاجة إلى ضبط نفسك لتحسين الأمور، وهذا يعني أن تكظمي غيظك أكثر من ذلك بقليل؛ لأنَّ ردَّة فعلك الأولى إزاء التحكم بانفعالاتك تكمن في قمعها. قد يطول الطريق قبل أن تفهمي أنَّ غضبك مشروع وأنه يمكنك استخدامه، لا لتنفجري غضباً على نحوٍ عنيف، وهو أمر لا يجدي نفعاً، بل لتحويل الغضب إلى قوَّة من أجل أن تفرضي شخصيتك وترحلي بعد ذلك. في الواقع، أنت بحاجة إلى السعي لاكتساب القدرة على قول (لا) وتأكيد رغبتك!

أخيراً، قد يشعر المفترس بالأسى بسبب حالتك الجسدية الضعيفة التي يتَّصف بها «ذوو الإحساس المرهف» و«ذوو القلوب الضعيفة»، وقد يسخر منك أو ينزعج عندما تُظهرين اضطرابات نفسية جسدية. قد يسخر منك أيضاً لاحتمال وجود مشكلات إدمان لديك، ويذكرك مرة أخرى بحقيقة أنك أنت وحدك المريضة، مما يمنحه على النقيض من ذلك، الشعور بأنه بصحة عقلية وجسدية تامَّة.

لا تعرف السمكة ما هو الماء؛ بالطريقة نفسها، قد تحتاجين لكثير

من الوقت حتى تدركي أنك تخضعين تلقائياً، وقد تستغرقين وقتاً أطول لتعترفي بأن هذا ليس أمراً طبيعياً أو مرغوباً فيه. إذا كان الشخص الخاضع رجلاً، فإنه سيحتاج إلى إضافة عبء العار؛ ففي توقعات الأدوار الجنسية النازمة لمجتمعنا حتى الآن، على الرجل أن يكون قوياً وألا يخضع للسيطرة، وخاصة لسيطرة امرأة. نحن نفهم سبب بقائك في الفخ مدة طويلة، إذا كنت عرضة للخضوع: حتى لو كان ما يحدث مؤلماً جداً، فأنت لا تدرك أن ثمة شيئاً غير طبيعي يحدث، وهو ليس خطأك وحدك، بل أبعد ما يكون عن ذلك. والوعي ما هو إلا بداية الرحلة.

ما السبيل للخلاص من هذا المأزق؟

تكمّن الخطوة الأولى في إدراك أن ذلك ليس المشكلة الوحيدة، حتى لو كان لديك خلل معين؛ فهذا الخلل يتمثل في الرؤية القاصرة للأمور؛ لذا يجب أن تنظري إلى أبعد من أنفك، وأن تفككي آليات الفخ الذي يقتلك ببطء.

يمكن أن يكون الطريق طويلاً، خاصة أن المفترس الذي ليس لديه مصلحة في أن تتخلصي من المأزق، سيبدأ بتصعيد التهديدات لتفعيل آليات الخضوع لديك. سيكون تلقّي الدعم من صديق أو مختص مفيداً هنا، بشرط أن يُدرك أن خضوعك ليس سوى جانب واحد من المشكلة؛ إذ إن إفهامك أنه ما عليك سوى فرض شخصيتك وقول «لا» لكي يسير كل شيء على نحو أفضل هو تعزيز للاعتقاد بأنك وحدك المسؤولة عن الأمر؛ ومن ثمّ تعزيز الفخ.

1. إدراك احتياجاتك ورغباتك

يشبه المسار هنا مسار التخلّص من الاندماج تقريباً: لقد قمعتِ ما يخصُّك إلى درجة أنك لن تستطيعي حقاً تحديدَ دوافعك الفريدة؛ لذلك سيكون عليك أن تتعلّمي الاستماعَ إلى أحاسيسك النابعة من الداخل وتحديد ما يثير اهتمامك ويمنحك الفرح أو المتعة.

- كما هي الحال بشأن التخلّص من الاندماج، يمكنك استخدام دفتر ملاحظات صغير تسجلين فيه اكتشافاتك، ورغباتك، الصغيرة والكبيرة أيضاً. أعيدي قراءة هذه الملاحظات المسجّلة في «دليل الذات»- على حدّ التعبير الجميل الذي استخدمته إحدى مريضاتي- وذلك لاكتشاف نفسك.

- حدّدي القيود التي كان عليك الخضوع لها في طفولتك، وقارني بينها وبين القيود التي تقتضيها التربية الطبيعية. ستجدين أمثلةً عن التربية السليمة في كتيّبات دعم الوالدين، وعند الأصدقاء الذين لديهم أطفالاً، وفي الحديقة، عبر مراقبة الآخرين، على حدّ تعبير أحد المختصّين، ولكنك ستجدينها أيضاً في الطريقة الخاصة التي تربي بها أطفالك إذا كان لديك أطفال؛ إذ من المرجّح جداً أنك لن تكرري معهم ما عشتِه شخصياً في طفولتك، حتى لا يتعرّضون للتجربة القاسية نفسها. إذا قمتِ -على غرار ما هو شائع- بتصحيح كبير للنموذج التربوي الذي تلقّيته، بفضل إظهار كثيرٍ من التّساهل مع أطفالك، فإنّ ذلك سيكون فرصةً لهم أيضاً لتجربة تعديل مفيد! ستدركين أيضاً بمساعدة الآخرين أنّ متطلّبات المفترس

ومطالبه ليست مقبولة. وهنا يكون الدعم النفسي للفريسة المعرّضة للخضوع محددًا؛ فالاختلالات ليست خاصة بك وحدك، وعليك أن تتحدثي عن الآخر، وهو أمر غير اعتيادي في العملية العلاجية. رحلة التحرر من الخضوع وتأكيد الذات غير كافية هنا. ولما كنتِ لا تعرفين أو لم تعودتي تعرفين في أغلب الأحيان ما هو مقبول بصورة عامة، وبالنسبة إليك بصورة خاصة، بسبب ضعفك، ولكن أيضاً بسبب تعرضك للسيطرة، فإنك ستعيدين بناء حدودك بواسطة الحوار مع الآخر وانطلاقاً من وعيك الجديد لاحتياجاتك الخاصة.

2. إثبات الذات، ومواجهة المفترس أيضاً

إنَّ إثبات الذات هو أن تمتلك فن التعبير عن حقيقتك (احتياجاتك، ورغباتك، وحدودك)، على أن تبقى مقبولا اجتماعياً في الوقت نفسه. يمكن معظم الناس تحقيق هذا الهدف، ومن الضروري حقاً أن تتعلمي إثبات الذات؛ لذا، قولي ما تريدين، واطلبي ما تحتاجين إليه، وتحدثي بما تشعرين به، وبالأشياء كلها التي كنت تُحجمين عن قولها مدّة طويلة.

يمكنك أن تظلي ودودة، لكنّ ذلك ليس ضرورياً. قولي للجارة التي تُخبرك عن حياتها على بسطة الدرج لدقائق طويلة جداً أنك مستعجلة، ثم اذهبي في طريقك؛ اطلبي من الخباز خبزاً غير محمص كثيراً، بالطريقة التي تحبينها تماماً ((لا، لا أريد ذاك الرغيف، بل هذا الرغيف نعم!). استمرّي على هذا المنوال، تدريجياً، حتى يأتي اليوم الذي تتمكنين فيه من إخبار زميلتك التي كنت تقدمين لها المساعدة

دائماً أن لديك شيئاً آخر للقيام به هذه المرة. يا له من انتصار! يا له من شعور بالارتياح! اسألني نفسك، قبل أن تبدئين إذا كان الناس «سيعاقبونك» حقاً كما كنت تخشين. هل تاجر الألبسة الذي تطلبين منه قياساً أصغر سيجدك مقيتةً وينظر إليك نظرة متجهمة؟ هل الصديقة التي ترفضين دعوتها لك ستنبذك بصورة نهائية حقاً؟ هل الزميلة التي رفضت تقديم يد المساعدة إليها لن تتحدث معك مرة أخرى؟ ماذا تستنتجين عندما تلاحظين أن الآخرين يضعون حدوداً؟ وماذا يحدث عندما تجربين أخيراً على القيام بأمور صغيرة جداً في البداية؟

إنك تبذلين مجهوداً مع الجميع ما عدا المفترس؛ إذ تتغير النعمة معه! ومن الواضح أن المفترس يفاجئ في البداية من إثبات ذاتك، إلا أنه لن يكون بعد ذلك مستعداً لقبول الأمر مرة أخرى، ومن المرجح أن يكثف تدابير الانتقامية ويضاعفها للحفاظ على السيطرة عليك، بما أنك خاضعة، ونافعة جداً.

عليك استخدام التدابير الاستراتيجية، أو الدبلوماسية، بصورة تدريجية ومتصاعدة. تجنبني في البداية أية معارضة مباشرة؛ لأنها قد تتحول إلى عراك بالأيدي، سواء كان هنالك تأكيد للذات أو لا، وإذا لم تتجنبني ذلك، فإنك تخاطرين بتحسين آلياتك القديمة، وسيعزز ذلك من حقيقة أن أي تأكيد للذات من جانبك لا يمكن إلا أن يتحول إلى كارثة.

تتلخص الفكرة في الحفاظ على وعيك لاحتياجاتك وإبقائه يقظاً،

والبدء باستخدام الحيل حتى تتمكني من تلبيتها. إنَّ تأكيد الذات بالمعنى الضيق يقتضي الوضوح وغياب التلاعب، ولكن هنا - وهنا فقط - فإنَّ الاستراتيجية مطلوبة في البداية؛ إذ عليك أن تتظري اللحظة المناسبة، أو تختلقي أعذاراً لا يستطيع مواجهتها (لا أستطيع ممارسة الحب، أو إنني مصابة بعدوى معدية)، وعليك أن تُظهري للمفترس الفائدة التي يجنيها من العملية (سأشتري حذاءً جديداً، وستشعر بتقدير أكبر إذا عرضت ساقَيَّ الجميلتين)، وما إلى ذلك. إذا استمر المفترس في التعبير عن بعض الانزعاج، فسيتعين عليك أن تتعلمي كيفية تحمّله، وعندما تتعرّفين مناوراتهِ وتفهمينها، وتتمكنين من تحمّل صمته المُتَجَهِّم لساعات أو أيام، وهجماته الغادرة والمزعجة، وغضبه الهادئ أو الصاخب، فإنك ستكونين قادرة على تأكيد ذاتك وإثباتها.

في نهاية الأمر، عندما تستطيعين من غير وجل تقريباً أن تتوقعي المناورات والهجمات التي من المؤكد أنك لن تدّخري وسعاً في الرد عليها، فإنك ستكونين مستعدة للمغادرة ومواجهة أحداث الرحيل واضطراباته الأخرى. ولا شك في أنَّ ذلك سيثير فيك الخوف، على غرار ما يحدث للفرائس كلها، لكنك ستمكنين من مواجهة ذلك بشجاعة.

3. الشعور بالغضب وترجمته إلى قوة

عند يصبح تحررك من الخضوع وشيكاً، موازاةً مع مسارك، فإنك ستواصلين حتماً مع غضبك الذي سيصبح مُدركاً في النهاية.

يمكنك بعد ذلك تحويل عدوانيتك السلبية إلى قوة فعالة، والانتقال من الغضب على المتنمرين عليك إلى الغضب بهدف تأكيد نفسك. للقيام بذلك، سيكون من المفيد لك العثور على مشاهد من طفولتك تعرضت فيها للإكراه. انتقلي إلى هذه المشاهد بواسطة التصوُّر الباطني واختبري ما يحدث لك حقاً عندما تندمجين مع الطفل الذي كنت عليه؛ ففي أغلب الأحيان، سيظهر الحزن أولاً، ثم الخوف، وأخيراً الغيظ، والغضب، والإحباط، والتمرد. في النهاية ستمكن الطفلة التي كنتِ من التعبير عن ذلك بصوت عالٍ كما يحلو لك. يمكنكِ إذا أردت ذلك أن تُشركي في المشهد الشخص البالغ الذي أصبحت عليه؛ لتقولي رأيك لوالديك بصوت عالٍ وواضح، ولتؤكدِي قيمك التربوية وتشيري إلى أنَّ نظام الرعب والخضوع هذا قد انتهى، وأنتِ لن تسمحي بذلك بعد الآن. ستلتزمين حماية هذا الطفل من الآن فصاعداً ولن تسمحي بعد الآن لأي شخص بإخضاعه وإكراهه. عندما تتمكنين، مدفوعةً بقوة غضبك، من استخدام هذه الطاقة القوية بهدوء لتأكيد احتياجاتك ورغباتك وحدودك، فإنك ستكونين قد حولت غضبك إلى قوة تأكيدٍ للذات.

ستكونين قادرة على مواجهة المفترس، والتفاوض بنديّة مع أترابك الآخرين أيضاً، من غير خضوع أو عدوانية، انطلاقاً من تلك القوة ومن انتصاراتك الأخرى، الأكثر معرفيّة وسلوكيّة، وحتى لا يتكرر الأمر، ما زال يتعين عليك أن تقاومي بقدر المستطاع الجاذبية التي يمارسها عليك المستبدون، والأبويون بمختلف مشاربهم، والمزاجيون والمزاجيات الذين من المؤكد أنك ستصادفينهم في

أما الأشخاص اللطفاء، والمتعاونون وودعاء القلوب، فلا شك في أنهم يبدون باهتين بالنسبة إليك، ولكن ستتاح لك معهم أكبر الفرص لبناء صداقات أو علاقة حب هادئة ومتناغمة. الخارطة المرسومة هنا توحى بأن الطريق طويلة، وبأن التحرر من السيطرة هو عمل على الذات أيضاً يتطلب شجاعة المحارب وإصراره. يمكننا أن نرى بوضوح لماذا يشقُّ على الفريسة المعرضة للخضوع أن تتخلص من الفخ، ونذكر أن النصيحة البسيطة المتمثلة في قول «ما عليك سوى أن تقولي (لا) وترحلي» تنطوي على جهل بالتقلبات النفسية للفريسة وبتاريخها. طوبى للواقي والذين تخلصن/ تخلصوا من الفخ؛ فهم يستحقون التقدير والاحترام.

16. لأنني أتأثر بمحنة الآخرين، التي لا أستطيع تحملها

العَطَوِيَّةُ إِزاء نكران الذات

نكران الذات هو تعبير عن قيم رائعة، كالحب واللطف وبذل النفس في سبيل الآخرين من غير انتظار مقابل. ولكن المشكلة تكمن عندما تأتي هذه التضحية على حساب تضحية كبيرة بالنفس. لا يصدر من الفاضل إلَّا الفضل، ولا ينضح الكأس إلى بما فيه، فإذا فاض كأسنا تقريباً، فإنَّ اقتسامه مع الآخرين يسهم في إعطاء معنى لحياتنا، مما يجعل ارتباطنا بالآخرين وبالْحياة واقعياً. ومن ناحية أخرى، إذا اعتدنا العطاء بدافع الإحساس بالذنب، وأفرغنا كأسنا فإنَّ هذه التضحية تستنزفنا وتترك في أنفسنا شعوراً بالمرارة؛ لأننا ننتظر جزاءً أو شكوراً، أو ثناءً من البشر عمَّا فعلناه من أعمال الخير أو ننتظر أن يؤدي العطاء الذي قدمناه إلى الشعور بالتميز والنجاح، وهو ما يُفهم على أننا نعطي حتى نثبت أنَّ لنا قيمة. وبوجيز القول، فإنَّ الأنا تتدخل، وهذا ليس جيداً أبداً. إنَّ العَطَوِيَّةَ إِزاء نكران الذات هو هذا الميل إلى العطاء القهري المدفوع بالذنب، والذي يقودنا إلى الشعور بأننا ضحية لهذا العطاء. هكذا فإننا نقول مرة أخرى إنَّ الأمر كله مسألة توازن؛ فالتضحية بالنفس ضرورية، ولكن يجب ألا تزيد عن الحدِّ اللازم وألا تنقص عنه.

أصول العَطَوِيَّةِ إزاء نكران الذات

إنَّ الأطفال الصغار متعاطفين وجدانياً ويؤثرون غيرهم على أنفسهم بصورة طبيعية، هذا ما أظهرته الأبحاث في علم النفس الإيجابي⁽⁷²⁾؛ إذ يميلون إلى المساعدة على نحوٍ طبيعي، كلما استطاعوا ذلك، وإن كانت مواردهم قليلة. يمكن هذه الدوافع الوجدانية المؤثرة والباعثة على الاطمئنان بشأن الطبيعة البشرية أن تؤدي، في سياقات معينة، إلى العَطَوِيَّة التي تهدد حياة الشخص لاحقاً.

في الواقع، إذا كان والدا الطفل الصغير يعانيان الشدائد ويواجهان الصعاب، فمن الطبيعي أن يرغب في مساعدتهما على التخفيف من حدة معاناتهما. وبينما أكتب هذه السطور، والحرب مشتعلة في أوكرانيا، تحضر في ذهني صورة هؤلاء الأمهات اللاتي يعبرن الحدود الأوكرانية البولندية هرباً من القنابل؛ إذ يتركن ورائهنَّ أزواجهنَّ ومنازلهنَّ، وقد نهكهنَّ التعب والرعب، وبالكاد يقوينَ على الوقوف. أما أطفالهنَّ، فقد ظهروا في أثناء تصويرهم هادئين على نحوٍ غريب، ويبدو أنهم كانوا مهتمين بمساعدة أمهاتهم أكثر من اهتمامهم بمصيرهم الشخصي.

إنَّ نكران الذات والحب يفعلان فعلهما، لكنَّ المشكلة هي أنَّ إمكانات الصغار محدودة جداً، ما يؤدي إلى عجزهم الذي يجعلهم يشعرون بالذنب؛ فهذا الشعور ناجم عن عدم قدرتهم على جعل

(72) لمشاهدة الأفلام البحثية بهذا الشأن

أمهاتهم يشعرون أنهم بحالة جيدة، وعن عدم قدرتهم على فعل أي شيء حيال الموقف، لا بل يشعر الأطفال في بعض الأحيان بذنوب العبء الذي يمثلته وجودهم ذاته بالنسبة إلى أمهاتهم. وثمة مخاطر كبيرة هنا تكمن في توطيد العَطَوِيَّةِ إزاء نكران الذات؛ إذ يتجلى هذا الذنب عند عددٍ معينٍ منهم بمجرد أن يشهدوا تعاسة الآخرين - خاصة إذا كانوا من المقربين -، فيدفعهم إلى بذل ما بوسعهم - ولو على حساب مصلحتهم - للمساعدة بقدر ما يستطيعون، ومن غير جدوى في كثير من الأحيان، فيشعرون بالذنب والعجز بصورة مؤلمة. وعليه؛ ثمة خطر كبير يتمثل في ترسيخ هذه العَطَوِيَّةِ لدى الطفل عندما يدرك أنَّ والديه غير سعيدين، على غرار ما أتيتُ على ذكره بشأن الأحداث المأساوية.

إنَّ العَطَوِيَّةَ إزاء نكران الذات، أي تجاه التضحية المحمَّلة بالذنب، هي حالة متكررة؛ بل إنها من أكثر أشكال العَطَوِيَّةِ انتشاراً؛ إذ إنَّ الحياة ليست طريقاً مفروشاً بالورد فحسب. وتضاف إلى ذلك دوافع أخرى، فبعض الآباء يستغلون التعاطف الطبيعي للطفل ليبثوا له شكواهم ويسرّون له بأسرارهم، وهو أمر إنساني، ولكنه دنيء دائماً. إنَّ دور أطفالنا لا يكمن في دعمنا نفسياً، أو على الأقل ليسوا أقدر منا على تقديم الدعم لأنفسنا أو اعتمادنا على أشخاص آخرين بالغين.

يشعر بعض الأطفال بالذنب لأنهم موجودون (إذا كانت أمي غير سعيدة، فذلك - على الأقل جزئياً - بسبب وجودي في هذا العالم)،

فيقايضون حقهم في الوجود مقابل وضع أنفسهم في خدمة الوالد المتضرّر في كل وقت، وعلى حساب مصلحتهم، ولا يمكن أن يشعروا بالفرح والسعادة، أو سيكون فرحهم مشوباً بالشعور بالذنب، مادام الجميع ليسوا سعداء تماماً. نحن ندرك مدى استحالة تحقيق هذا الشرط؛ وعليه، استحالة عيش لحظات السعادة والهناء بصورة تامّة.

ثمة مثال خاص عن هذا النوع من المواقف يتكرّر في كثير من الأحيان خلال ممارستي الاستشارية؛ إذ يقوم أحد الوالدين الذي يبث شكواه بإفشاء أسرار علاقته مع الوالد الآخر في بعض الأحيان (ويذهب به الأمر إلى حدّ إفشاء أسرار حياته الجنسية أمام ابنه، أو طلب النصيحة منه بشأن مدى ضرورة أن ينفصلاً أم لا)، فلا يصبح الولد إذ ذاك متلقياً لأشياء يجب ألا يعرفها فحسب، بل يجد نفسه أيضاً عالقاً في صراع الولاء⁽⁷³⁾. إنها وصفة مثالية لزيادة الشعور بالذنب ونكران الذات.

يعتقد بعض الآباء الآخرين، من ذوي الطبيعة الأنانية، أنّ مهمة العالم والأشخاص من حولهم - وبخاصة أطفالهم - تتمثل حصرياً في العمل من أجل مصلحتهم، ويميل هؤلاء الآباء إلى اتّهام الطفل بالأنانية عندما يخدم مصالحه الخاصة أو يلبي احتياجاته، بدلاً من أن يسخر نفسه لخدمتهم، ويتعلّم الطفل أنّ الوضع الوحيد المقبول هو

(73) صراع الولاء هو حالة يكون عليها الطفل عندما يشعر أنه يتعين عليه الانحياز إلى أحد الجانبين أو يضطر إلى الاختيار بين شخصين بالغين مهمين بالنسبة إليه. (المترجم)

التضحية من أجل مصلحة الآخر، وإلا فإنه سيشعر بالنقص والذنب وقسوة القلب. ويحدث أيضاً أن يكون الآباء أنفسهم مندرجين بقوة في خطة التفاني والتضحية بالنفس، مما يجعلهم يؤدون دور القديسين أو الشهداء. ومن ثم؛ فإنهم يهيئون المحيطين بهم، بواسطة الكلمة أو ضرب الأمثلة، بالارتقاء إلى مستوى التحديات التي تفرضها آلام العالم، وإلا فإنهم لن يستحقوا الاحترام أو الحب؛ وعليه، فإنه يشقُّ على أحفادهم مقاومة هذه الأمر، ويشقُّ عليهم ألا يبذلوا طاقتهم ويفنوا حياتهم في سبيل ذلك، فيغدون عاجزين عن منح أنفسهم قسطاً من الراحة لاستعادة نشاطهم وعافيتهم.

وأخيراً، فإنَّ ضعف الوالدين أو عجزهما أو مرضهما أو إدمانها المخدرات أو الكحول أو شعورهما بالاكئاب يمكن أن يمنع الطفل من شغل مكانه ودوره. وفي حالات أخرى، فإنَّ عبء عمل الوالد ووضعه هو الذي يدفع الطفل (غالباً الابن الأكبر أو الابنة الكبرى) إلى رعاية إخوته وأخواته. والنتائج المترتبة على ذلك واحدة؛ إذ تنعكس الأوضاع، وسيؤدي الطفل دور الوالد. فتصبح مساعدته من يحبهم ورعايته لهم جزءاً لا يتجزأ من شخصيته، وهويةً سيجد صعوبة في التخلي عنها، وإلا فإنه سيشعر بالذنب وسينتابه انطباع بأنه ليس شخصاً ذو قيمة لأنه «لا فائدة منه». وفي الأحوال كلها، لا بدَّ من ملاحظة الفرق بين الخضوع ونكران الذات: ففي الحالة الأولى يتخلى الطفل عن نفسه وعن التعبير عن احتياجاته وحدوده بدافع الخوف (من الهجر، أو النبذ، أو العقاب) وفي الحالة الثانية يتخلى عن ذلك بسبب شعوره بالذنب والتعاطف

الوجداني. الخضوع مفروض من الخارج، على حين أن نكران الذات ينجم من شعور داخلي، بوصفه ردّ فعل على الوضع. بيد أنه من الشائع أن يتداخل الدافعان، حتى لو كانا يخضعان لمنطقين مختلفين.

مظاهر العطويّة إزاء نكران الذات في سنّ الرُّشد

إذا كنت ضعيفة تجاه نكران الذات، فأنت تُظهرين اهتماماً مفرطاً بإشباع حاجات الآخرين، على حساب حاجاتك. أنت تصغين إلى الآخرين وتسعين لخدمتهم، وتحدثين قليلاً عن نفسك، ولا تشعرين بالارتياح عندما تتوجه الأنظار نحوك. وانطلاقاً من اللحظة التي تقدّمين فيها مساعدةً إلى الآخرين على حساب مصلحتك، فإنّ هذه المساعدة تكون مفرطة وضارّة لك وللآخرين، حتى لو ظهرت إيجابية للوهلة الأولى. وفي الحقيقة أنت تميلين إلى تولّي مسؤولية الشخص الآخر، بالرغم من أنه لم يطلب منك شيئاً، إذ يكفي أن يشكو همّه لك؛ وعليه، فقد تعزّزين دور الضحية الذي يؤدّيه الآخر؛ إذ تمنعينه من بلوغ قوته واستقلاليتّه، وتُنشئين تبعية من شأنها أن تجسكها في نظام تعزيز ذاتيّ؛ إذ كلما أظهر الشخص الآخر أنه ضعيف ومعدم، أسرعت لمساعدته حتى قبل أن يطلب أيّ شيء منك، فتعزّزين بذلك عجزه، إلخ. وبما أنك لن تميلي أيضاً إلى طلب أيّ شيء لنفسك بصيغة واضحة، فإنك خلال هذا الوقت تُفاقمين الإحباطات والاحتياجات التي لم تُلبى، ما سيؤدي من غير شك إلى عواقب وخيمة، فقد تدخلين في صراع مع الآخر خاصةً، وتحوّلين

إلى مدَّعٍ عامٍ غاضبٍ، فتتهمينه بعدم كفاءته أو تبعيته أو أنانيته، التي قمت بتعزيزها بالرغم من ذلك.

فضلاً عن ذلك، إذا كنت لا تحصلين عموماً على ما يعادل ما تقدمينه (وهو ما قد ترفضينه، على أية حال) ولا على التقدير الذي تتمينه في نهاية الأمر، فإنك قد تتحولين إلى ضحية تشعر بالمرارة والإحباط، أو تُصاب باكتئاب، أو باضطرابات نفسية جسدية (صداع نصفي، اضطرابات في الجهاز الهضمي، والجهاز القلبي الوعائي، والمناعة، الخ). يمكن هذا النظام أن يتكرر مدى الحياة من غير أن تُدركي أنَّ نكران الذات هو الذي يثير مشكلة؛ إذ كيف يمكن أن نكتشف أنَّ هذا الكرم الذي يجعلك فخورة ويحظى بالتقدير الاجتماعي هو أصل هذه الشرور كلها؟ من ناحية أخرى، بما أنَّ العَطَوِيَّةَ إزاء نكران الذات تنطوي غالباً على حرمان عاطفي، فإنك لا تعي احتياجاتك؛ وبناءً عليه، فإنك تجدين نفسك في كثير من الأحيان أمام لغز تكافحين من أجل فك رموزه. لكنَّ الصعاب تصبح في بعض الأحيان ثقيلة ومؤلمة إلى درجة أنها تدفعك إلى حافة الهلاك، وتضعك أخيراً على طريق الوعي، ثم القرار؛ فالمعجزات تحدث أحياناً عبر مرورها من باب مظلم، على حدِّ تعبير ماري لويز فون فرانز.

استغلال المفترس العَطَوِيَّةِ إزاء نكران الذات

خلال مرحلة الإغواء

يبرع المفترس في تقمُّص دور الضحية، ويؤدي هذا الدور

مستخدماً الأساليب كلها. إنه يعرف مدى فائدة هذا القناع في جذب الانتباه واحتلال مكانة مميّزة. هذه المكانة كافية وحدها لكي تجعل منك بطلّة على شبكات التواصل الاجتماعي. وتنطلي الحيلة تماماً على شخص يشعر بالعطوبية إزاء نكران الذات. إذا هيئت مناورات الإغواء المجال، فإنك ستشعرين بميل لا يقاوم تجاه هذا الكائن الذي يواجه كثيراً من الشدائد، وتجاه تلك المرأة التي تفتقر إلى الموارد أو التي عليها أن تحسب حساب كل قرش تنفقه، أو ذاك المسكين الذي عاش طفولة معذبة وعليه أن يواجه الظروف غير المؤاتية بشجاعة. (غالباً بعد انفصال أو طلاق رهيب، وهو أمر مثير للاستغراب). ستبدئين العمل من غير تأخير؛ إذ تنصتين للآخر وتسألينه، وتقدمين النصيحة له، وتفتحين له بابك ومحفظة نقودك.

وإذا كنت لا تحبين التحدّث عن نفسك، فلا بأس في ذلك، فالمفترس لا يكثر لهذا الأمر، ويكفي أن تطرحي عليه سؤالاً أو سؤالين شكلين على نحوٍ صرفٍ. لقد رأينا أن أحد جروح طفولتك يكمن في عدم تمكنك من مساعدة الآخرين بوجه فعّال، فمن أجل إغوائك وإرضائك، سيشكرك المفترس، ويشني على اهتمامك به، وحصافتك، ومساعدتك له، وسيتظاهر بأنه يستمد الدعم الأساسي من ذلك. وفي النهاية سيكون لديك انطباع بأنك مجدية، وهذا سيسوِّغ وجودك؛ لأنّ ضعفك يجعلك تتمنين أن يحتاج الآخرين إليك. ستشعرين بأنك جديرة، وستكونين قوية وجودياً. ستشعرين أيضاً بالأمان، إلى درجة أنك ستوافقين على الانخراط في العلاقة، خاصةً إذا أظهر المفترس أنه لم يعدّ يستطيع العيش من دونك، أو

صَرَّحَ بذلك. ستعدّين هذا التصريح بوصفه عهداً على الحب، وستكون المسألة برمتها قد انتهت.

خلال مرحلة الهدم

يَظهر الوجه الحقيقي للمفترس في مرحلة التدمير؛ إذ لن يكتفي أبداً من استغلال الآخر. سيضعاف مطالبه، لكنه سيُظهر أيضاً الوجه الآخر للضحية: وجه المُضطَّهد؛ لذلك، لن يطلب بعد الآن، بل سيفرض مطالبه، وسيزول عرفانه وشكره وغير ذلك من مظاهر الامتنان؛ إذ لن يرضيه أي شيء أبداً، وسيستمتع بإرهاقك. سيجعلك تشعرين بالعجز الذي تخشينه، ويقلل من قيمتك ويجعلك تشعرين بالذنب بقدر ما يستطيع.

لن يُقدّر هداياك أبداً، وسيدمر اللحظات الممتعة عبر انتقاداته لتفاصيل دقيقة، وإبرازه لها. فهو يريد شيئاً معيناً، وعندما يحصل عليه، فإنه يريد شيئاً معاكساً له. وعندما تتمكنين من تلبية طلباته، فإنه سيَتَّهمك بالفهم الخاطئ لكل شيء. إنه في الأساس خاضع لسيطرة الحسد العدائي؛ فكلما أظهرت أنك أكثر قدرة وحكمة وكفاية، هاجمك أكثر؛ إذ يصفك بالأنانية عندما تريد أن تمنحي نفسك وقتاً للراحة، بسبب الإرهاق. لقد اعتدتِ عدم القدرة على إرضاء الآخرين منذ وقتٍ مبكر جداً من حياتك؛ لذا، فإن ردود الفعل هذه لن تفاجئك كثيراً، ولمدة طويلة. ستضيقين بالأمر ذرعاً عاجلاً أم آجلاً، ولن تشعري بأية متعة في العطاء وستُظهرين رغبة في الاستسلام. سيكتفي المفترس بعد ذلك بالاعتذار عن سلوكه

ويسوّغه بواسطة تقمُّصه دورَ الضحية، أو الادعاء بأنه تَقَطَّ من غَفَلَةٍ وبات يدرك الأمور على نحوٍ واعي. ولما كنتِ مفعمة بأمل أن تستطيعي تغييره أو إصلاحه بالحب، فإنك تصفحين عنه.

لن تستسلمي في اللحظة التي يبدو أن جهودك تؤتي ثمارها، أليس كذلك؟ فالتدمير يمكن أن يُستأنف بعد ذلك، وأن تبدأ الكرة من جديدة، إلى حدِّ الغثيان. وهنا تتجلى مرّة أخرى محدودية القول المأثور الذي يؤكد أن الأمل يمنح الحياة؛ فعندما لا يكون لهذا الأمل أيّ أساس يقوم عليه، فإنه يسبّب الموت ببطء، أمّا الأمل فيظلّ أضغاث أحلام تُذكّيها المظاهر الخادعة والأوهام. وبما أنه من الصعب التخلي عن الأمل، وأنت تعتقدين أنك قادرة على القيام بذلك (يبدو أن ذلك قد حدث سابقاً)، وأنّ ضعفك يدفعك إلى تقديم المساعدة للتغلب على عجزك، فإنك تخاطرين بإرهاق نفسك لمدة طويلة. إنَّ شفقتك ليست في مَوْضِعِها؛ إذ تشفقين كثيراً على الآخر، ولا تشفقين على نفسك بما فيه الكفاية.

ما السبيل للخلاص من هذا المأزق؟

1. عليك إدراك الوضع

سيكون من الضروري أن تسلكي طريقاً واضح الرؤية؛ لكي تنجحي في التخلص من السيطرة الضارة ومن الإفراط في نكران الذات. وإذا كان الطريق وعراً، فإنه ضروري ومفيد.

• أولاً، عليك أن تدركي إرهابك وشعورك بالضيق، وأن تتوقفي عن التصرّف كأنّ الأمر غير مهمّ، أو كأنك أقوى من أيّ

شخص آخر. سيكون من المفيد أن تهتمى بنفسك ولو مرة واحدة: في أية حال أنت؟ كيف سيكون ردّ فعلك إذا رأيت شخصاً آخر في الحال نفسها؟ هذه المواجهة غالباً ما تكون مؤلمة، وتولّد كثيراً من الحزن. ومع ذلك فإنّ هذا التعاطف مع الذات هو بداية الطريق، حتى لو كنت تقولين في كثيرٍ من الأحيان إنه من الضعف أن تستمعي إلى نفسك. ما الاحتياجات التي حرمت نفسك منها؟ ما الأحلام التي تخلّيت عنها؟ ماذا عن حاجتك للحب، لتلقّي الحب؟ ماذا عن حاجتك للتعاطف والفهم والإصغاء؟ كثيراً ما يقول لي مرضاي خلال الجلسات الأولى: يسعدني أن ألتقي شخصاً مثلك ينصت إليّ ويفهمني. من الضروري أن يدركوا أن هذه حاجة أساسية فعلاً. ربما ستضطرين إلى اتخاذ طريقٍ نحو فهم احتياجاتك جميعها ومراعاتها، على غرار الأشخاص الذين يخرجون من الحرمان العاطفي، وهو حرمان تعانيه في أغلب الأحيان.

• من الضروري أيضاً أن تدركي انعدام التوازن بين العطاء والأخذ في حياتك؛ لهذا يمكن أن يكون من المفيد إعداد قوائم تدوين عليها بطريقة عامودية ما أعطيتَه للآخرين وما أخذتَه منهم؛ ففي هذه القوائم سيتجلى عدم التوازن البصري بين الأعمدة بصورة أوضح. يجب أن يكون عامودا «العطاء» و«الأخذ» متوازنين إلى حدٍّ ما. وإلاّ فإنّ العلاقة تكون غير سليمة. ولكي تدركي أنّ التفاوت عام، وغير متعلق بالعلاقة القائمة على السيطرة فقط، يمكنك القيام بالتمرين مع المقربين منك أيضاً؛ فكم عدد أصدقائك وزملائك والمقربين منك الذين يتوقعون منك أن تصغي إليهم أو تقدمي إليهم

المساعدة، من غير أن يفكروا أبداً في السؤال عن أخبارك؟ إنَّ الأشخاص الوحيدون الذين من السليم أن نعطيهم أكثر مما نأخذ منهم هم الأطفال.

• عليك أن تسألي نفسك عن مدى «هشاشة» أولئك الذين تُضحى من أجلهم. هل هم معدّمون إلى هذه الدرجة؟ وإذا كان وضعهم سيئاً، فماذا فعلوا (أو لم يفعلوا) حتى وصلوا إلى هذا الوضع؟ ماذا يمكنهم فعله للتخلص من المأزق من غير مساعدتك؟ ألا يوجد أشخاص يتدبرون أنفسهم في ظروف مماثلة؟ ألا تعزز مساعدتك لهم عجزهم عن الاهتمام بأنفسهم؟ يجب التشكيك في وضعية الضحية دائماً؛ وذلك لأنها تشكل إنكاراً للقوة؛ وعلى هذا؛ فإنَّ تعزيزها وزرعها في نفوس الآخرين، بواسطة الرعاية المفرطة لهم، هو نقيض المساعدة تماماً!

• وأخيراً، من الضروري أن تتخلي عن محاولة إصلاح مفترسك، إنَّ إدراك هذه الضرورة غالباً ما يكون مؤلماً جداً. يجادلني مرضاي في كثير من الأحيان، ويتباحثون معي في هذا الأمر تدريجياً، ويقدمون لي دلائل على أنَّ ما أقوله لهم ضربٌ من الهراء، ويستمرُّون في النقاش إلى أن يتوصَّلوا إلى هذه النتيجة المؤلمة إلى درجة كبيرة. ومع ذلك، يبذل المفترس أقصى جهده للحفاظ على طَوْق النجاة؛ إذ إنَّ الانحراف النرجسي يمثِّل في حدِّ ذاته انتصاراً هشاً على الذهان. وإذا أصيب بالاكْتئاب وأدرك أنه فاشل في علاقاته كلّها بسبب تصرفاته، يمكنه تغيير سلوكه قليلاً في بعض الأحيان، وتعديل

بعض جوانب خشونته وغلظته البارزة، لكن طبعه الأساسي سيبقى على حاله، فضلاً عن أن لا أحد يتغير بصورة جذرية استجابة لإرادة شخص آخر! وهذا أفضل بكثير أساساً.

2. الترحيب بالحزن والغضب

هذا الوعي كله لن يخفق في توليد الانفعالات، فهي ضرورية ويجب الترحيب بها؛ لذا ينبغي ألا تحاولي تجنبها عن طريق مواساة نفسك على هذا النحو أو ذاك، بل أن تسكبي دُموعاً حَرَى، وألا تتمالكي نفسك عن الغضب، وتعبري أيما تعبير عن سُخْطك وغيظك. اشعري بتجربة الانفعال، اشعري بها حقاً، وتنفسي الصعداء، ليس لتجنبها أو تهدئتها، بل لقبولها والترحيب بها.

• سيظهر الحزن عندما تشعرين بالتعاطف مع نفسك، وستدركين إلى أية درجة كنت مهمشة عندما كنت طفلة، وإلى أية درجة استمررت الحال على هذا المنوال عندما أصبحت بالغة. هذا الأسى ليس أنانياً؛ إذ إنك عملت كثيراً في سبيل الآخرين، ونسيت نفسك. سيتمخض عن هذا الحزن طريقة أفضل للتعبير عن كرمك؛ إذ ستقدمين الفائض عن حاجتك، لكن ضمن حدود. وثمة شخص واحد فقط يتحمل مسؤولية الاهتمام باحتياجاتك الخاصة كبالغة وهو أنت. إذا كنت تهتمين بالآخرين فقط، على حساب مصلحتك، فإن استياءك سينعكس عليهم عاجلاً أم آجلاً، وسيصبح الأمر برمته سيئاً بالنسبة إليك وإليهم. إن هذا الحزن مفيد؛ إذ يمنحك الطاقة التي تقيك من السقوط.

• لا تتأخري في التعبير عن غضبك في المقام الأول من والديك اللذين كانا غافلين أو أنانيين؛ فلم يأخذا في الحسبان أنك كنت طفلة، وجعلاك تؤدّين دورهم. من الضروري تجاوز الغضب المرتبط بالظلم الناتج من هذه المعاملة، وذلك من غير إدانتها، فقد فعلا ما في وسعها، بالوسائل التي كانت متاحة لهما. ستكونين قادرة - بفضل التصوّر الباطني - على الإفصاح عن مشاعرك بالكلمات، وعلى التعبير لوالديك عن تمرّدك، وسخطك وانتقاداتك، ولا أهمية إن كان لذلك أساس من الصحة أم لا؛ فالوالدان المعنيان لن يكونا موجودين. لكنّ ما يهمّ هو إمكانية التعبير عن الغضب. وبالمثل، عبّري للمفترس بفضل هذا التصوّر الباطني عن استيائك، وفرّغي أحقادك كلها، وصبي جام غضبك عليه وثورى كالبركان. أخيراً، يمكن أيضاً في حال كان الأمر ضرورياً، ومفيداً لك، أن تستحضري أولئك الذين استغلوك وأساءوا إليك جميعهم؛ لإخبارهم بما فعلوه معك. وهكذا ستضعين الأمور كلها في نصابها.

• من المهم هنا أن تتجنّبي قدر الإمكان المواجهة المباشرة مع المفترس؛ لإخباره بما يفعله والغضب الذي يثيره. إلا أنه لن يتغيّر، ولن يفهم، ولن يتردّد في استخدام العنف اللفظي وإظهار الحجاج التي تؤذيك؛ لزعزعة توازنك الجديد الذي ما زال هشاً. وفي مواجهة الغضب، يُخشى أيضاً العنف الجسدي. فلغة اللكمات تبدأ، عندما تُفلس لغة الكلام. يجب أن يتحول غضبك عليه إلى قوة، وهي الرحيل.

• ستواجهين في بعض الأحيان مواقف لا تستطيعين فيها فعل أي شيء، وستمرّين بلحظات اليأس. هذه المواجهة تشبه مواجهة الحداد، عندما يحدث ما لا مفر منه، والذي يكون مأساوياً في بعض الأحيان، فتتعطل لغة الكلام ونشعر بالعجز. إنّ تجاوز الانفعالات سيجعلك تتقبل الأمر، كما هي الحال مع ضروب الحزن كلها، وهو الطريق إلى السلام وإلى الحكمة أحياناً.

• عليك أن تتعلمي كيفية تحديد المقربين الذين من المرجح أن يقدّموا إليك، لا أن يأخذوا منك فقط؛ وأن تطلبي ما تحتاجين إليه بطريقة مباشرة، وأن توافقي على إظهار ضعفك مع الأشخاص الموثوق بهم. إذا كنت أكثر توازناً في الأخذ والعطاء، وأكثر قوة بفضل الغضب الذي ستشعرين به، وأقل استعداداً لبدء عملية إنقاذٍ بمجرد أن يتظاهر شخصٌ ما بأنه ضحية، بدءاً بالمفترس، فإنه يمكنك خوض معركة الرحيل. هكذا فإننا ندرك لماذا يستغرق دقُّ طبول الحرب وقتاً طويلاً قبل أن يبدأ، وندرك مدى الشجاعة الذي تتطلبه هذه العملية.

17. لأنني أدرك العالم برهافة وأصاب بصدمة أحياناً

رهافة الإحساس

إنَّ رهافة الإحساس hypersensibilité ليست مرضاً، ولا اضطراباً، ولا فوضى، على عكس ما قد تفترضه البادئة hyper⁽⁷⁴⁾. رهافة الإحساس سمة من سمات الشخصية، منتشرة نسبياً حتى لو لم تكن مهيمنة؛ إذ تشير التقديرات إلى أنها تصيب من 15 إلى 20٪ من عامة السكان.

أصل رهافة الإحساس

إنَّ أصلها وراثي إلى حدّ كبير؛ وعليه، فإنها تنتقل من الآباء إلى الأبناء. ومع ذلك، يمكن للطفولة المضطربة أن تقود الطفل الصغير في بعض الأحيان إلى تطوير مهارة معينة في الاستجابة لمحيطه. على سبيل المثال، إذا نشأ مع أبوين يعانيان مزاجاً غير مستقر، مثل الميل نحو الاكتئاب أو الغضب، فإنه سيطور اهتماماً خاصاً بهذه الاختلافات، وستزداد قدرته على فك رموز الحالات النفسية للآخر. من المهم في هذه الحال التفريق بين هذه المهارة العطويّة التي تحدثنا بها في الفصول السابقة؛ إذ إنَّ رهافة الإحساس لا تتطلب علاجاً (فهي ليست اضطراباً). في المقابل، فإنَّ العطويّة تتطلب اتخاذ إجراءات من أجل التهدئة. تظهر رهافة الإحساس منذ

(74) التي تعني "بإفراط". (المترجم)

الطفولة المبكرة؛ إذ يفزع الطفل بسهولة، فهو حساس للضوضاء ولأدنى تغير في بيئته، وقد تظهر عليه علامات التوتر الشديد في البيئات المحفزة جداً، مثل دار الحضانة أو روضة الأطفال، فتراه يسدُّ أذنيه ويبقى في أحد الزوايا، كأنه يحمي نفسه، أو تظهر عليه علامات العدوانية تجاه الأطفال الآخرين، ثم يهدأ بمجرد أن تخفَّ حدة الضوضاء أو الشغب.

يتساءل بعض المختصين إن كان ذلك علامة على التوحد، ولكنَّ وجهة نظرهم خاطئة، فكل ما في الأمر أنَّ الطفل قد تعرَّض للتحفيز الزائد، وتظهر هذه الرهافة الحسية المفرطة في ميادين أخرى. هكذا، فإنَّ هؤلاء الأطفال يجيدون التعامل مع «اللصيقة التي تسبب حكة في الرقبة» الموجودة على الألبسة؛ ويرفضون بسبب ذلك ارتداء بعض الألبسة بغضب شديد، كما يرفضون المواد التي تهيج بشرتهم، كالصوف مثلاً. إنهم غالباً ما يكونون حساسين جداً للألم، فضلاً عن أنَّ لديهم حاسة شم قوية جداً أيضاً، ويمكنهم معرفة ما يُقدَّم للغداء من غير رفع غطاء القدور، أو اكتشاف وجود شخص يعرفونه بواسطة عطره المميز الذي يفوح في الغرفة.

إنهم يفضلون الألعاب الهادئة والبيئات السلمية، الأمر الذي قد يمثل مشكلة عندما يكونون أولاداً، فهم لا يحبون ألعاب المشاجرة أو كرة القدم الصاخبة، ويبقون في كثير من الأحيان مع الفتيات، وفي السن التي ينظر فيها كلا الجنسين بعضهما إلى البعض بحذر، فإن فرط حساسيتهما يمكن أن تفتح الباب للسخرية، وحتى التحرش،

وقد يثير بعضهم قلق معلمهم؛ إذ يفضلون تمضية وقت استراحتهم في المكتبة بدلاً من ساحة المدرسة. وفضلاً عن رهافة الإحساس الحسيّة، توجد رهافة الإحساس الشعورية؛ فإذا كان الأطفال المرهفون حسياً متعاطفين وجدانياً، فإنهم يدركون مشاعر الأشخاص المحيطين بهم وحالاتهم النفسية، ويتأثرون بهم دائماً، الأمر الذي يمكن أن يضرّهم عندما يكون الجوُّ العام غير جيد. ومن المستحيل إخفاء أيّ شيء عنهم، ما يجعل بعض البالغين غير مرتاحين لهذا الأمر.

إنّ تعاطفهم الوجداني يجعلهم يؤثرون الآخرين على أنفسهم؛ لأنهم يتأثرون بالشدائد كلها، ويجدون مشقّة في التكيف مع العيش في أجواء متوترة أو حزينة، تؤثر فيهم بشدة. ويؤدّي تعلقهم الشديد إلى مشاعر قوية جداً - لا يفهمها رفاقهم - في سنّ من السهل أن يقال فيها: «أنت لم تعد صديقي». إنهم يعطون رفاقهم انطباعاً بالغرابة، مما يفتح الباب على مصراعيه أمام المضايقات. وأخيراً، فإنّ فرط حساسيتهم تجعلهم يهّبون بقوة وقناعة من أجل مناصرة القضايا الكبرى كلها التي يعرفونها مثل الصراعات، والحروب، والمخاوف البيئية، والرفق بالحيوان، والفقر، والتشرّد، وعمالة الأطفال. يمكن أن تكون محتتهم شديدة؛ لأنّ لديهم انطباعاً بأنهم يعيشون في عالم غير مبالٍ وغير عادل، وبكلمة واحدة غير حساس. إنّ رهافة الإحساس هي خاصيّة عاطفية لا معرفية، لكنها تحفّز الطفل على التفكير في وقت مبكر جداً، ثم المراهق الذي يسعى إلى فهم هذا العالم حيث يبدو أنّ معظم الآخرين لا يتفاعلون مع

الأخبار التي يدركها بدرجة حادة، ويسأل نفسه ألوف الأسئلة بسرعة كبيرة ويبحث عن إجابات أينما وجدها، الأمر الذي يمكن أن يقوده مبكراً نحو الفلسفة وعلم النفس والتاريخ والعلوم، أي نحو مجمل التخصصات التي تساعد على فهم شيء عن هذا العالم الغامض الذي يشعر بأنه مختلف عنه دائماً. أخيراً، يمكن أن يحمله هذا الاختلاف الملحوظ على تطوير شخصية خيالية من أجل الشعور بالاندماج، وهي شخصية تسمى «الذات الوهمية» faux self في علم النفس.

إنه ينسى من هو في بعض الأحيان، ولا يَعدُّ يشعر بسوى قلق غامض لا يستطيع تفسيره. من ناحية أخرى، يمكن أن يصبح شخصاً بالغاً متوازناً، ومُنشِراً، ومنفتحاً، وكراماً، تدهشه الأمور الصغيرة في الحياة التي يقدّرُها بشدة وتجلب له السعادة، وذلك عندما يكون برفقة والدين يعلماه أن يتقبَّل نفسه، ويساعده على تجاوز انفعالاته الشديدة، ويعززان إحساسه بالفن والجمال، ويواكبان إبداعه، الذي غالباً ما يكون عظيماً جداً، وعندما تتاح له فرصة إضافية ليرعرع بين أشخاص آخرين يتصفون بالخصائص نفسها.

إنني أتذكر تلك المريضة التي كانت سعيدة برؤية حذائي الأصفر، قبل أن تخبرني أنه سيجعلها فرحة طوال اليوم بالتأكيد. وأرجح الظن أن مؤلّف كتاب «جرعة البيرة الأولى»⁽⁷⁵⁾، مرهف الإحساس. لكن

(75) Philippe Delerm, *la Première Gorgée de bière et autres plaisirs minuscules*, Paris, L'Arpenteur, 1998.

عندما تسوء مرحلة الطفولة، فإنَّ رهافة الإحساس تجعلك أكثر عرضة للجروح والاضطرابات التي تحدثنا بها أعلاه؛ لأنَّ الشدائد لها تأثير أقوى.

رهافة الإحساس في سنِّ البلوغ

عندما يفهم الشخص البالغ خلال القراءة أو الدعم النفسي رهافة إحساسه، غالباً ما ينزعج في البداية، ثم يعيد قراءة قصته في ضوء هذا النور الجديد. يسمح له ذلك بفهم شعوره باختلافه عن الآخرين، ما يبعث في نفسه الاطمئنان بهذا الشأن؛ إذ لا يُعدُّ ذلك اضطراباً عقلياً. ومع ذلك، ينبغي ألا نخترل الشخصية إلى هذه السمة. فثمة خصوصيات أخرى، مثلما رأينا سابقاً، ترجع إلى تاريخ مؤلم إلى حدٍّ ما. لا ينبغي لرهافة الإحساس أن تخفي أنماط العَطَوبِيَّة الأخرى، وإلاَّ فلن يكون من الممكن اتِّخاذ الطريق الصحيح من أجل التعافي.

إنك شديدة الحساسية بوصفك شخصاً بالغاً، وتدركين بيئتكَ وظروفها إدراكاً دقيقاً، مثلما كنت شديدة الحساسية في طفولتك، فأنت تدرकिन كل شيء في الأحوال كلها، بدءاً بملاحظتك تغيُّر مكان قطعة أثاث معينة، وانتهاءً بإدراكك رائحة شمع خفيفة، أو ضجةً غير عادية.

يمكن للتسوق في مركز تجاري كبير ومزدحم تعمُّ فيه الموسيقى أن يشكِّل محنة حقيقية بالنسبة إليك، وعندما يكون الجو مريحاً، فإنك تستمتع به أكثر من الآخرين، ولكنَّ الضوء الساطع جداً أو

الألوان الصارخة أو الجيران الصاخبين، كل هذه الأمور تعدّ عذاباً بالنسبة إليك، ولا يمكنك تجاهل ذلك بسبب التعب والإرهاق. إنك تدركين إشارات جسّدك بحدّة خاصة؛ إذ قد تشعرين بالقلق بشأن تغيير صغير في داخلك، فتذهبين لاستشارة طبيب بسرعة كبيرة، ما يجعل الطبيب في حيرة أو شك في بعض الأحيان. ومع ذلك، فأنت لست مصابة بالوسواس المرضي، فإذا شعرت بالاطمئنان وفهمت أنه لا وجود لشيء خطير، فإنك تتوقفين عن القلق، على عكس ما يحدث في حالة الاقتران الوسواسي بالمرض؛ إذ يستمر القلق حتى بوجود دليل على غياب أيّة حالة مرضية. وبالمثل، يمكن أن تلاحظي تغييرات طفيفة لدى الآخر، وأن شعري بالقلق على صحته قبله، وتكونين محقة أحياناً. إنّ حساسيتك قوية، فأنت تدركين مشاعر الآخرين ببراعة وحدّة، وتواجهين مشقة في تحمّل الأجواء المتوترة أو المعادية؛ إذ تتسلل إلى نفسك، وتجدين صعوبة في حماية نفسك منها، على غرار محفزات بيئتك المادية التي لا يمكنك تجاوزها، وتصبح مزعجة بسرعة؛ ولذلك فإنك تميلين إلى بذل كل ما في وسعك لإصلاح الأمور، حتى لو كان ذلك يعني إرهاق نفسك. وبالمثل، أنت تتأثرين بالنكات المبتذلة، والانتقادات الجارحة، والأغياض القوية إلى حدّ كبير (بالنسبة إليك وإلى الآخرين) والتي قد تبدو مضحكة بالنسبة إلى الأشخاص من ذوي الحساسية العادية. قد يستهزأ الناس بك بسبب حساسيتك ويتهمونك بالافتقار إلى الدعابة، ويمكن أن يؤدي هذا إلى القلق الاجتماعي، الأمر الذي سيجعلك مترددة أو قلقة من فكرة وجودك

مع أشخاص لا تعرفينهم، أو لا تعرفين جيداً مزاجهم المتجهم أو ميلهم إلى السخرية التي يُزعم أنها لطيفة. هذه السياقات متعبة، والحال أنك، مثل أي شخص آخر، تجددين مشقة في ضبط انفعالاتك عندما تكونين متعبة؛ إذ إنك تخاطرين بالتعبير عنها وتعززين الأحكام التحقيرية ضدك (الحقيقية أو المفترضة من قبلك؛ إذ قد تُسقطين على الآخرين شعورك بالاختلاف). ومع ذلك، فإن أحاسيسك لا تتكون فقط من المنغصات، فأنت حساسة جداً تجاه الأشياء الجميلة والجيدة، وحتى الصغيرة منها، ولديك قدرة قوية على الدهشة، مما يجعلك تشعرين بالبهجة التي تكون شديدة في بعض الأحيان، فالأشخاص مرهفي الإحساس هم أشخاص سعداء في أغلب الأحيان.

إذا كنت عرضة للعدوى العاطفية، فإنك تظهرين أنك قادرة على التعاطف الكبير أيضاً؛ فأنت تفهمين بطريقة حدسية ما يحدث للآخر، ويجعلك ذلك تؤثرين الآخرين على نفسك، وعلى حساب مصلحتك أحياناً، الأمر الذي يرهقك مرة أخرى. إنك تتأثرين بالشدّة والظلم، ويمكنك التصرف لتصحيح الأخطاء، حتى لو سبب لك ذلك معاناة شخصية. هذا التعاطف الوجداني يجعلك نبهة في علاقاتك. على سبيل المثال، أنت تدركين جيداً الفجوة التي يمكن أن توجد بين كلام الآخر وسلوكه. يمكنك الإفادة من هذه النباهة بدرجة كبيرة، إذا لم تطغَ انفعالاتك عليك، فانفعالاتك الشديدة يمكن أن تعطي انطباعاً بعدم الاستقرار الذي يُشتبه أحياناً بأنه تعبير مرضي شبيه بالاضطراب ثنائي القطب، ولكن الأمر ليس

كذلك.

الاضطراب ثنائي القطب هو اضطراب في المزاج، لكن المزاج يمتدُّ لمدد زمنية طويلة ويتطلَّب علاجاً ليعود إلى وضعه الطبيعي، وغالباً ما تكون أسباب ظهور نوبات هذا الاضطراب غامضة (الهوس أو الاكتئاب). أما معك، فيحدث على العكس من ذلك؛ إذ إنَّ تغيّرات الانفعال تنتشر بضعة دقائق، وهي مدَّة أقصر بكثير من مدَّة الحالة المزاجية التي تكون استجابةً لتغيرات البيئة دائماً.

إنك تتأثرين بالتغيرات، وتؤدي وفرة التحفيز إلى جعل إدراكاتك الحسية مكثفة، وتسبب لك كثيراً من التعب الذي قد يصل إلى حدِّ الإرهاق. وعلى العكس من ذلك، عندما تكون بيئتك مريحة ويمكن التنبؤ بها، فإنه يمكنك أن تستمدي منها طاقتك وتستعيد توازنك. أنت تتأثرين بالجماليات، فالفن بأشكاله كلها والجمال والانسجام يملؤك بالبهجة والراحة. أنت مبدعة في كثير من الأحيان، سواء في الموسيقى، أو الفن البصري، أو فن الرقص أو الطبخ، ويمكنك ممارسة الإبداع في أيِّ مجال، وتكمن سعادتك في تحقيق الانسجام والوئام. أما في الحب والصداقة، فإنك تُظهرين النزاهة، والاهتمام والكرم والرقّة بمجرد أن تتبيّن من أنه يمكنك الوثوق بالآخر. إنك تتعلقين بقوة وتعيشين في كل لحظة من العلاقة بحدة وعاطفة، في السراء والضراء. وإذا كنت لطيفة وعاطفيّة في الحب، فإنَّ خيبة الأمل وحدوث الانفصال في العلاقة يسببان لك ألماً ومعاناة شديدين.

إنَّ رهافة الإحساس ليست تبعية عاطفية؛ ففي هذه التبعية لا يستطيع الشخص تحمُّل فكرة أن يكون وحيداً ويظهر مستعداً لفعل كل شيء من أجل تفادي ذلك. أما أنت، فإنك قادرة على البقاء وحيدة، إذا كنت تتألمين بشدة من انتهاء العلاقة؛ لا بل يحدث أن تقرري البقاء على هذا النحو حتى لا تضطري لأن تعيشي مجدداً في تقلبات العلاقة والانفصال الصاعق...

يبدو أن رهافة الإحساس مشتركة بين الرجال والنساء، لكنَّ تعبير المرأة عن انفعالاتها يتوافق مع الصورة الذهنية النمطية الأنثوية (بذريعة أنَّ الرجل لا يبكي؛ لأنَّ البكاء يحطّ من رجولته). تُعدُّ الصور الوهمية المرتبطة ببرودة المشاعر والمجافاة أكثر شيوعاً بين الرجال، وذلك للحفاظ على صورة مقبولة اجتماعياً. وأخيراً، فإنك كثيراً ما تسألين نفسك ألف سؤال وسؤال في مواجهة مجمل هذه الأحاسيس والعواطف، ويبدو أنك غير قادرة على التوقف عن التفكير فيما أدركته.

غالباً ما يكون تفكيرك المتواصل مبتكراً جداً، لا بل إبداعياً؛ إذ يقودك إلى ربط العناصر التي تُعدُّ غير مترابطة بوجه عام. إنَّ رهافة إحساسك خاصيةً إدراكيةً وعاطفيةً، لا خصوصية معرفية، لكنها مع ذلك تدفعك إلى القيام بنشاط فكري مكثف؛ لتمكيني من معالجة الكمّ الهائل من المعلومات التي تصل إليك.

استغلال المفترس رهافة الإحساس

خلال مرحلة الإغواء

إنَّ رهافة إحساسك تُعدُّ مكسباً كبيراً بالنسبة إلى المفترس؛ إذ تمكِّنه من الاستفادة من كرمك واهتمامك، ورهافتك كيلا تخدشي نرجسيته المتكبرة والهشة، ولكي يكسب تعاطفك مع شخصيته كضحية، وتلقي مساعدتك من غير أن يطلبها، والعيش مدلاً في بيئة حساسة ومريحة.

للتحايل على حساسيتك، عليه أن يعمل بجدٍّ إضافي. (أنت مرهفة الإحساس، لكنك لست عرّافة، فقد لا تَرَي أو لا تفهمي ما تريه)؛ لذا سيتظاهر بالرقّة، وسيهتم بإيلائك بعض الاهتمام.

ولما كان أيّ شيء يثير دهشتك: باقة زهر برّية، أو فنجان قهوة وأنت في الفراش، أو قطعة (كرواسان)، فإنه لن يضطر إلى صرف كثيرٍ من المال؛ إذ ستشعرين بالرضا بسهولة، وهذا أمرٌ عملي. سيمنحك مشاعر جمالية ترضيك (أمسية في الأوبرا، معرض في المتحف، نزهة في الطبيعة أو في البلدة القديمة، وما إلى ذلك)، وسيتظاهر بمشاركتك في الدهشة. لن يستخفَّ بمشاعرك أبداً، بل على العكس من ذلك، سيتظاهر بتقدير حساسيتك البالغة، وسيعبّر بلطف واحترام عن تفهمه لها. وإذا ظهّرت بعض العثرات البسيطة أو بدّر سلوكك نشاز يعكّر صفو الانسجام والوئام، فإنَّ المفترس

سيرتّل رثاءً عن إحساسه بالضميم وسيتقمص دور الضحية، وستعاطفين معه وتحاولين تفهمه؛ لمساحته وتجاهل ما حدث. لا يمكنك أن تتخيلي، على الأقل ليس قبل مدّة طويلة، أنّ هذه الشخصية، التي تبدو لك حسّاسة مثلك، قادرة على هذا القدر من التظاهر وأنها تسعى إلى إيذائك عمداً. وإذا اعتقدتِ بأنك التقيتِ أخيراً شريك حياتك الذي يتفهم حساسيتك ويحترمها ويشاركك فيها، وهو أمرٌ نادرٌ، فإنك على استعدادٍ للانخراط في علاقة معه، وعلى منحه قلبك وثراءك الداخلي من غير قيود. هكذا فإنّ المفترس سيتمكن من الإيقاع بك في الأسر بسهولة.

خلال مرحلة التدمير

ليس من الصعب تدمير حساسيتك الشديدة، لأنّ كل شيء يؤثر فيك. إذا كان المفترس يقدّر في البداية أحاسيسك وانفعالاتك، فإنه سيكون الآن قادراً على زيادة انتقادها وازدراءها. ستصبحين في نظره مرهقة ومزعجة وغبية بسبب ردّات فعلك، وسيظهرُ انزعاجه منك، ويهزّ كتفيه احتقاراً، ويسخر منك ويهينك. وإذا كنتِ في حيرة من أمرك، فإنك لن تعرفي بعد الآن ما الذي يمكنك فعله، خاصةً وأنك قد سلّمت المفترس مفاتيح خصوصياتك كلها بعد انخراطك في علاقة معه؛ ومن ثمّ سيهاجمك متى شاء وحيثما شاء لإثارة ردود فعلك. ستسألين نفسك ألف سؤال؛ لمحاولة فهم المعلومات التي أدركتها وتنظيمها. ولما كنتِ غير متأكدة من نفسك في غالب الأحيان نتيجة شعورك باختلافك عن الآخرين، فإنك ستظنين أنه

إذا ساءت الأمور، فذلك لأنك تصرفِ على نحوٍ خاطئ. ألا يقال إنه حين تتفاقم المشكلات بين الزوجين، فإنَّ مسؤولية ذلك تقع على عاتق الطرفين؟

لن تفهمي أنَّ المسؤولية التي تقع على عاتقك في هذه الحال هي أنك تضعين نفسك موضع تساؤل كثيرًا، وتبقين. سيكون من السهل على المفترس أن يلجأ إلى مناورة منحرفة تكمن في إلقاء اللوم عليك؛ ليجعل منك سلَّة مهملات نفسية مميّزة، وسيكون قادراً على اتهامك بمجمل ما يحدث من أخطاء، وبعيوبه كلها، وستسألين نفسك إزاء هذه الاتهامات: ماذا لو كان ما يقوله صحيحاً؟

سبق أن رأينا، أنك عُرضةٌ للتعب، ولا تتهاكين نفسك كثيراً عندما تكونين مرهقة؛ لذا سيُتخَمك المفترس بمحفزات التعب. أحاديثه المطولة معك، وحرمانك من النوم، واقتحامه الدائم لفضائك الشخصي، وانتهاكه لوقت راحتك، واستضافته شخصاً حلَّ بكم ضيفاً بصورة مفاجئة من غير موافقتك (لن تمنعيني من رؤية أصدقائي، أنتِ أنانية جداً)، فضلاً عن عمليات التسوق التي لا نهاية لها، والأفلام المُجهدَة، وثورات غضبه وانتقاداته، وحرده لساعات أو حتى أيام، كل ذلك سيمنعك من الراحة ويدفعك إلى حافة الإرهاق والفوضى الحسيَّة والمعرفية.

يكفي قليل من الأشياء لتجعلك تعبرين عن ردة فعلك بقوة، وسيكون من السهل على المفترس أن يجعلك تشككين في سلامتك العقلية. في النهاية، إذا حدث الإرهاق، فإنك قد تصابين بالاكئاب،

فهذه المرة ستتعرض صحتك العقلية للخطر حقاً. إذا أبديت رغبتك في ترك المفترس، فإنَّ كل ما سيتعين عليه فعله، كالعادة، هو أن يدعك تنالين قسطاً من الراحة، ويأخذك بنزهة صغيرة إلى حديقة المسرَّات الحسيَّة والعاطفيَّة، ويدَّعي أنه متعاطف معك وجدانياً ويحبُّك، وهكذا تكون الخدعة قد انطلت عليك.

ما السبيل للخلاص من هذا المأزق؟

لا تتعلق الإجابات هنا بالعلاج النفسي بالمعنى الحصري للكلمة بقدر ما تتعلق بالتوجيه النفسي، إلَّا إذا وجدنا حالات عَطَوِيَّة إضافةً إلى رهافة الحسّ. لا يتعلق الأمر بعلاج الاضطراب، بل بتعلم كيفية التعامل مع هذه الخاصية المحدَّدة.

1 . إدراك رهافة إحساسك وآلية اشتغالها

توجد موارد كثيرة عن هذا الموضوع: مقاطع الفيديو والكتب وما إلى ذلك. لقد أصبح هذا الموضوع «موضة» سائدة، الأمر الذي حدا أحياناً من يتحدثون به إلى قول كلام خيالي؛ لذا لا بدَّ من فرز القمح عن القشور. تجدر الإشارة إلى أنَّ ثمة نفرّاً من المؤلفين قدّموا معرفة رصينة ومبنية على أساس علمي. إنَّ فهم طبيعة ما يحدث وكيفية عمله سيسمح لك بالتخلص من تحقير الآخر لك ومن الشك في نفسك، وإصلاح احترام ذاتك التي تعرضت للاضطهاد والإنهاك.

ستفحصين في ضوء هذا التحليل الجديد الذكريات كلها التي ستعود إليك على نحو تدريجيٍّ؛ إذ إنَّ ذاكرتك، التي تعرضت للأذى بسبب الفوضى الحسيَّة والمعرفيَّة، لن تقوم بمنحك الذكريات كلها

دفعة واحدة. في البداية ستكون الساحة عبارة عن فيسفاء: فالجزئيات الصغيرة للمواقف التي واجهتها ستخرج من الفوضى الواحدة تلو الأخرى. ولا يسعني سوى أن أنصح بتدوين الملاحظات فيما يخص كل ما يأتي، وإلا فإن التجليات قد تختفي، مثل ذكريات الأحلام الليلية. ستندمج بعض الأجزاء الكاملة من قصتك في لوحة جدارية متماسكة؛ وعليه، سيصبح لطفولتك، وللحياة التي عشتها قبل التفائك المفترس، وللسيطرة معنى ودلالة.

يبقى أن نعترف بالخصائص المحددة للمفترس، وهو أمر ليس سهلاً أو واضحاً أبداً، وخاصة بالنسبة إلى شخص مفرط الحساسية، فنحن لا نرى العالم كما هو، بل كما نحن أنفسنا؛ لذا، سيصعب على كيائك العَطُوف الاعتراف بأننا يمكن أن نكون لؤماء جداً، وأن نستطيع القيام بذلك عن قصد، وهو أمر أسوأ، حتى لو كانت هذه القصيدة تستند إلى ديناميات غير واعية. يتعين عليك، على غرار الفرائس الأخرى، القيام بدراسة معمقة لفهم سيكوباتية الانحراف النرجسي وتقبُّل فكرة أنك لن تتمكني هذه المرة من مساعدة المفترس، اللهم إلا إذا انفصلت عنه، وهو ما سيسمح له أخيراً بمواجهة حدِّ لقدرته المطلقة.

2. تعلُّم التفريق بين العدوى العاطفية والتعاطف الوجداني

العدوى العاطفية هي الاستسلام لانفعال الآخر إلى درجة عدم معرفة ما يخص الآخر وما يخصنا؛ فهذا الانفعال يمحو الحدود بين الذات والآخر، وتكمن الخطوة التالية في السعي لوضع حدِّ

لِاضْطِرَابِ الْمِزَاجِ. إِنَّ هَذَا الْاضْطِرَابَ يَكُونُ شَدِيداً فِي حَالِ رَهَافَةِ
الْإِحْسَاسِ إِلَى دَرَجَةٍ أَنَّ تَوَقُّفَهُ يَقْتَضِي اسْتِخْدَامَ شَتَّى الْوَسَائِلِ
وَالطَّرِيقِ، بَمَا فِي ذَلِكَ قَبُولَ تَحْمُلِ خَطَأٍ مُعَيَّنٍ أَوْ مَسْئُولِيَّةٍ لَيْسَتْ
مَسْئُولِيَّتِنَا. يُمْكِنُنَا أَنْ نَرَى بَوْضُوحَ أَنَّ هَذِهِ الدِّينَامِيَّةُ تَعَزِّزُ السَّيْطَرَةَ.
أَمَّا التَّعَاطُفُ الْوُجْدَانِي، فَإِنَّهُ يَحْفَظُ حُدُودَ كُلِّ شَخْصٍ. أَنَا أَفْهَمُ مَا
يَحْدُثُ لِلآخِرِ، لَكِنِّي أَظَلُّ مُدْرِكاً أَنَّهُ لَا يَخْصِنِي.
يَتَضَمَّنُ التَّعَاطُفُ الْوُجْدَانِي الْحَقِيقِيُّ بَعْداً مَعْرِفِيّاً، فَأَنَا أَفْكَرُ فِيمَا
يَحْدُثُ لِلآخِرِ؛ لِذَلِكَ يَكْفِي أَنْ أَضَاعِفَ اهْتِمَامِي لِلانْتِقَالِ مِنَ
الْعُدُوى الْعَاطِفِيَّةِ إِلَى التَّعَاطُفِ الْوُجْدَانِيِّ الْحَقِيقِيِّ: هَلْ مَا أَشْعُرُ بِهِ
يَخْصِنِي؟ هَلْ يَخْصُ الْآخِرُ؟ مَاذَا يَحْدُثُ لَهُ؟ كَيْفَ يُمْكِنُنِي أَنْ أَفْهَمَهُ،
أَنْ أَفْكَرُ فِيهِ؟ وَمَنْ الضَّرُورِيُّ أَيْضاً أَنْ نَفْهَمَ أَنَّهُ يُمْكِنُنَا أَنْ نَكُونَ بِخَيْرٍ
حَتَّى عِنْدَمَا لَا يَكُونُ الْآخِرُ بِخَيْرٍ، وَأَنَّ هَذَا لَا يُعَدُّ مُنَافِئاً لِلْأَخْلَاقِ
أَوْ أَنْأَنِيّاً، بَلْ عَلَى الْعَكْسِ؛ فَالْقُدْرَةُ عَلَى أَلَّا تَكُونَ بِخَيْرٍ أَمَامَ شَخْصٍ
يَحَافِظُ عَلَى رِبَاطَةِ جَاشِهِ وَهَدُوئِهِ مِنْ غَيْرِ أَنْ يَتَضَرَّرَ جَسَديّاً وَنَفْسِيّاً
هُوَ أَمْرٌ مَرِيحٌ وَيُمْنٌ شَعُوراً بَعْدَ إِسَاءَةِ فَهْمِكَ وَيُسَمِّحُ لَكَ
بِالتَّحَرُّرِ، وَالتَّعْبِيرِ عَنْ انْفِعَالَاتِكَ؛ وَمِنْ ثَمَّ، الْإِرْتِيَاحُ. هَذَا مَا يَجْعَلُ
مَرْضَايَ يَأْتُونَ لَطَلْبِ مَشُورَتِي؛ إِذْ يُمْكِنُهُمْ إِخْبَارِي بِكُلِّ شَيْءٍ لِي،
وَالْكَشْفُ لِي عَنْ كُلِّ شَيْءٍ، مِنْ غَيْرِ أَنْ تَضْعِفَ قَوَايِ وَتَنْهَارَ مَعْنَوِيَّاتِي
أَمَامَهُمْ، فَهَدُوئِي يَهْبِيءُ مَجَالاً لاسْتِقْبَالِهِمْ؛ إِذْ يُمْكِنُهُمْ أَخيراً التَّعْبِيرَ
عَنْ أَنْفُسِهِمْ. أَمَّا إِذَا خَارَتِ قَوَايِ وَضَعُفَتْ وَانْهَارَتِ مَعْنَوِيَّاتِي،
فَإِنَّهُمْ سَيَتَوَقَّفُونَ عَنْ قَوْلِ أَيِّ شَيْءٍ لِي، خَوْفاً مِنْ إِيْذَائِي. وَهَذَا أَيْضاً
هُوَ غَرَضُ الْحَصُولِ عَلَى مَعْلُومَاتٍ عَنِ الْانْحِرَافِ النَّرْجِسِيِّ؛

فبفضل استعادة أفكارك وعدم الاندماج بالآخر المفترس، ستتمكنين أخيراً من رؤية ما يحاول أن يفعله بك. هذا هو الطريق الصحيح للتخلص من السيطرة.

3. البحث عن سبل للراحة

أنت منهوكة القوى؛ وعليه، فإنك لا تملكين وسائلك كلها؛ ومن ثم، فمن السهل أن تقعي في فخاخ المفترس جميعها، وأن ينتقد حساسيتك العميقة.

من الملحّ أن تجدي وسيلة للراحة. إذا كنت تعيشين مع مفترسك، فإنك ستحتاجين إلى إيجاد الزمان والمكان اللذين يمكنك فيهما ألا تفعلي شيئاً وأن تبقي وحيدة بعيداً عن الطلبات والمحفزات وما إلى ذلك (نحن لا نمتدح بما فيه الكفاية الساعات التي نمضيها في عدم القيام بأيّ شيء، وندع الأمور تجري في أعنتها). ربما يتعيّن عليك ابتكار المواقف التي تكونين فيها غائبة، ومن غير أن تكون شبكة الهاتف متوفرة، فوسائل المعلومات والاتصالات الجديدة تسمح بالتعرّض للمضايقة.

للبدء، وإعادة الأمور كلها إلى نصابها وفتح صفحة جديدة تقريباً، من المثالي أن تعزلي نفسك مدّة أسبوع، أو حتى أكثر، في أثناء علاج في منتجع صحيّ، أو قضاء إجازة بمفردك، أو زيارة عمّة عجوز (تلك التي لا تطرح أسئلة كثيرة وتصنع فطائر التفاح)، أو صديقة (يمكنها أن تفعل الشيء نفسه)، إلخ. احرصي خلال التزهات، حتى لو كانت وهمية، على نسيان هاتفك، ما يتيح لك استباق محاولات

تطفّل المفترس وتحديدها بوصفها مناورات تمنعك من إيجاد الراحة. سيكون من الضروري بعد ذلك أن تجلسي مع نفسك على نحو منتظم ومتكرر، مرة أو أكثر في الأسبوع، حتى تتمكني من استعادة طاقتك وتشعري بالانتعاش. ومن نافلة القول إننا لا نستطيع إيقاف الأفكار المتدفقة كأمواج المحيط؛ لذلك فإنّ هذه اللحظات ستكون فرصة لاستجلاء ما تفهمينه أيضاً، لكن من غير أن يكون ذلك هدفك، فهذا الأمر يأتي من تلقاء نفسه. وإذ كنت ترين الأشياء بوضوح أكبر وتمتلكين وسائلك كلها - أو أقصى قدر منها -، فإنك ستكونين قادرة، عندما يحين الوقت المناسب، على إيجاد الطاقة اللازم للتحرر من السيطرة والرحيل.

4. الخروج من وضعية المنقذ وتعلّم قول (لا)

يحتاج الأشخاص مرهفو الحساسية، مثل أيّ شخص آخر، إلى معرفة الفرق بين الفهم والمساندة. يحدد ميل هؤلاء الأشخاص إلى العدوى العاطفية وتعاطفهم الوجداني حالة إثارة غير سليمة دائماً. لا بأس في تقديم المساعدة، ولكن عندما تُطلب تلك المساعدة، وإلّا فإنها تكشف بوضوح عن سيطرة الآخر وتولد التبعية. لا ضير بالتأكيد من تقديم المساعدة، ولكن ليس على حساب مصلحتنا، وإلّا فإنّ المساعدة تصبح تضحية. يجب تقديم المساعدة بالطبع، ولكن من غير أن يشعر الشخص المحتاج للمساعدة بأنّ مشكلته تشكل عبئاً علينا، وإلّا فإنّ هذا العبء سيُضاف إلى محتته. وعلى حدّ قول أحد مرضاي: «عليّ أن أهتمّ بتحسين حالتي، ولكن إذا كان

عليّ أيضاً أن أتحمل قلقه...». لقد سبق أن تطرّقنا لهذه الأفكار في الفصل الخاص العطويّة إزاء نكران الذات، الشائعة جداً لدى مرهفي الحساسية. وهنا، سيكون الوعي بالفرق بين التعاطف والعدوى العاطفية حليفاً بالغ الأهمية؛ وعليه، من مصلحتك تحويل إحساسك المرهف تجاه نفسك. هل تفضّلين مساعدة الشخص الذي يواجه محنة على مساعدة نفسك؟ هل المساعدة التي ستقدمينها تُطلّب منك، وهل الاستجابة لها تجلب لك السعادة؟ إذا كانت الإجابة «لا»، سيتعين عليك أن تتعلمي قول «لا» وألا تهبيّ لمساعدة الآخر؛ لأنّ ما ستقدمينه سيكون رديئاً وملوثاً بالسيطرة والحاجة إلى أن يكون الآخر بخير، ليس من أجله، بل لوقف التحفيز الذي لا يطاق الناجم عن إدراك المحنة التي ألّمت به.

كانت والدتي تقول إنّ هناك أشخاصاً لا غنى عنهم يملؤون المقابر، وهي طريقة مجازية للتأكيد على حقيقة أنّ لدينا دائماً موارد عديدة بتصرفنا إذا لزم الأمر. لا فائدة من بذل جهود شاملة ودائمة في مواجهة أية شدة؛ إذ إنّ الاسترخاء والراحة يعدّان أكثر فائدة عندما نكون مشغولين؛ وعليه، فإنّ نحيب المفترس وعويله وإداناته ستكون أقلّ وقعاً وتأثيراً، ما يُسهّل تحرّرك من السيطرة ويواكب الحداد المؤلم لعجزك عن فعل أيّ شيءٍ في سبيل مساعدته، أو حتى علاج مرضه.

الشيء الوحيد الذي يمكنك القيام به لمساعدته، على نحو دقيقٍ ومُفارق، هو التخلي عنه؛ لأنّ ذلك الأمر سيشكل عقبة أمام قدرته

المطلقة؛ إذ ليس ممكناً ومقبولاً دائماً بالنسبة إليك - وبالنسبة لغيرك - أن تقومي بكل شيء، ولا يملك المفترس الحقوق كلها، على عكس ما يعتقد. حتى لو استبدلك بأخرى على نحوٍ سريع، يمكننا أن نأمل أن يكونَ وضع حدٍّ له قد ترك بعض الأثر. لن يعالجه هذا بأيّ شكل من الأشكال، ولكن ربما سيعدّل سلوكه المثير للإحباط دائماً، وسيخفف قليلاً من سميّة العلاقة معه.

5 . تحديد أنماط العطويّة المترابطة

إنك تتلقين الصدمات كلها بطريقة مضخمة؛ وعلى هذا، فإنك تخاطرين أيضاً في الاحتفاظ بآثار قوية ناجمة عن طفولتك المعقدة. ينبغي لهذه الخاصية ألا تخفي الجروح حتى إذا كان القول بأنّ الأمر هو «مجرد فرط حساسية» قد يوحي بالاطمئنان، فهي ليست المصدر التفسيري الوحيد في كثير من الأحيان، وقد يدفعك تجاهل الخصائص الأخرى إلى عدم سلوك الطرق كلها التي تسمح لك بالخلاص من الألم، والتكرار والسيطرة.

وفي المقابل فإنّ معرفتك بأنك شديدة الحساسية يسمح لك بتحديد نقاط قوتك: القدرة على جلب الفرح من كل شيء، وبراعة الإدراك والتمييز العلائقي. في النهاية، إذا كانت الحساسية المفرطة تجعلك فريسة عملية جداً يمكن المفترس أن يستغلها إلى أقصى حد، وإذا كانت تؤدي إلى تضخيم معاناة العلاقة السامة، فإنها تشكل أيضاً مورداً لا يقدر بثمن للتخلص من الفخ وتسمح لك بالثقة فيما تدريكيه وتفهمينه.

خاتمة

إننا ندرك أنّ فرائس المنحرفين النرجسيين أشخاصٌ وسامٌ، يختارهم المفترس لهذا السبب تحديداً. ونرى أنه ينجح في تحويل سجاياهم إلى عيوب، ونقاط قوتهم إلى نقاط ضعف؛ إذ يلوّث كل شيء في طريقه ويدمره، أو يسعى للقيام بذلك. وكم ندرك كم يتطلب الأمر من الشجاعة والوضوح لتتخلص الفريسة من المصيدة. إنّ السيطرة فخ هائل. وليست فرائس المنحرف أشخاصاً ضعفاء، ولا حمقاوات مريضات نفسياً، ولا مازوخيات تحب المعاناة. لا شيء من هذا كله.

آمل أن نفهم أيضاً، كل ما يمكن للتحرُّر من السيطرة أن يحلّ من مشكلات. وبمجرد بذل هذا الجهد البطولي، سنشهد غداً مشرقاً وإنجازات منقذة للحياة؛ لذا، نقول مرة أخرى: فلتكرّم الفريسة المتحررة من نير الاستعباد على النحو الواجب!

مكتبة
t.me/soramnqraa

ملحق

هذا المقال الذي كتبته في سياق آخر هو ثمرة انزعاج وخوف من الاستخدام السيء لفكرة الانحراف النرجسي، ولقد حاولت من خلاله إدراج فروق دقيقة من أجل الحفاظ على القيمة التامة لهذا التشخيص الخطير.

لا، ليس المزعجون كلهم منحرفين نرجسين

إنَّ مصير فكرة الانحراف النرجسي يأخذ منحى مخيفاً؛ إذ يتأرجح معنى الفكرة بين الشتيمة والعبارة المبتذلة. استولى أناس كثيرون على المصطلح وهذا جيد؛ لأنَّ إعادة التفكير هي إحدى طرق تبديد غموض مفهوم السيطرة. ولكن بعضهم يستخدمونه من غير تمييز، فيقومون بإجراء تشخيص الانحراف النرجسي على أول شخص مزعج يلتقونه (أو مزعجة)؛ لذلك من الضروري إدخال القليل من التشخيص التبايني⁽⁷⁶⁾.

لا تنشأ السيطرة عن المنحرفين النرجسين فقط، فقد حدّدتُ في ممارستي السريرية ثلاثة أنواع أخرى من الشخصيات التي تولّد السيطرة وتحافظ عليها.

(76) يُنظَر :

Pervers narcissiques, bas les masques ! (Solar, 2015).

• الشخصية الارتياحية (البارانونية⁽⁷⁷⁾)

تتصف الشخصية الارتياحية كلاسيكياً بأربع صفات: الحذر، والكبرياء، والقساوة النفسية (العناد وصرامة المبادئ) وبطلان أحكامها (تفسير الواقع بطريقة ارتياحية). ترى الشخصية الارتياحية أن من ليس معها فهو ضدها، وأية محاولة تبيّن لها أن وجهة نظرها قد تكون خاطئة تُعدّ بمنزلة علامة على التواطؤ مع «المؤامرة»، فضلاً عن أن البرهان الارتياحي منطقيّ ومتناسك، وعييه الأساسي هو أنه مبنيّ على مقدمات خاطئة. كل من يرغب في الحفاظ على العلاقة مع شخصية ارتياحية (صديق، أو حبيب...) أو من يكون مضطراً للقيام بذلك (علاقات العمل، وما إلى ذلك)، سيجد نفسه «ملزماً» بعدم مخالفتها، ما يدفعه إلى فعل أشياء غريبة عنه، أو قولها، أو الشعور بها، وأن يتنازل عن جوانب من شخصيته، وهو ما يُعدّ أحد تعريفات العلاقة القائمة على السيطرة. وإذا كانت العلاقة قوية (الحب أو الإعجاب بلا حدود مثلاً)، فإننا لسنا في مأمن من ظاهرة «الهذيان الجماعي» *délire à plusieurs* التي وصفها الطبيبان النفسيان بول سيريو وجوزيف كابكراس في بداية القرن العشرين.

في الهذيان الجماعي، يبدأ الشخص السليم أو المجموعة في الإذعان للأطروحات الوهمية للمصاب بجنون الارتياح (البارانونيا)، على غرار ما نراه في الظواهر الطائفية، وفي الحركات السياسية المتطرّفة

(77) البارانونيا : أو ما يعرف بجنون الارتياح أو الذهان الكبريائي هو اضطراب نفسي عصبي يؤدي إلى شعور المريض الدائم بأنه معرض للاضطهاد والتهديد والملاحقة من الآخرين. (المترجم)

والوهمية (الرايخ الثالث بزعامة هتلر مثلاً)، ولكن أيضاً في المجالات الأكثر خصوصية، كالعمل والعلاقات الودية أو الأسرية أو العاطفية.

• الشخصية الوسواسية

يستولي القلق الشديد على الأشخاص الوسواسين، فيحاولون الحدّ منه بواسطة السيطرة بشكل مفرط، والتنظيم، والاهتمام بأدقّ التفاصيل الصغيرة، والهوس، والسعي الى الكمال على نحوٍ غير معقول، وكراهية الحديد (يخافون الأشياء الجديدة) والعناد (عندّ جداً).

إنّ أيّ شخص يرتبط بعلاقة مع شخصية وسواسية ويريد تجنب التشاجر والمماحكات التي لا نهاية لها في التفاصيل، سيجد نفسه عاجلاً أم آجلاً مجبراً على الخضوع لمظاهر التثبيت⁽⁷⁸⁾ المتعددة لديه، وهو اجسه ووساوسه؛ ومن ثمّ، سيتعين عليه أيضاً التنازل عن جوانب من شخصيته؛ ليفعل ما يتوقعه منه المهوس ويقول ويفكر فيه. وكلما كانت العلاقة أقوى (حب، صداقة، إعجاب لا حدود له)، كانت السيطرة أقوى، مثلما يجري دائماً.

• الشخصية السلبية العدوانية

لا بدّ أن الشخص العدواني السلبي كان خلال مرحلة طفولته يعارض في كثير من الأحيان أحد والديه الذي يمارس عليه ضغطاً

(78) الانشغال المفرط بفكرة واحدة أو هدف أو نزعة (المترجم)

كبيراً؛ ليتوافق مع رغباته (العنف اللفظي أو الجسدي، ولكن أيضاً الضغط المفرط فيما يخص النتائج المدرسية وغيرها). وعندما يعجز عن المعارضة الفعالة والتعبير عن غضبه، يبدأ المعارضة على نحو سلبي، بواسطة «الإخفاق» و«النسيان» و«التخريب» وما إلى ذلك.

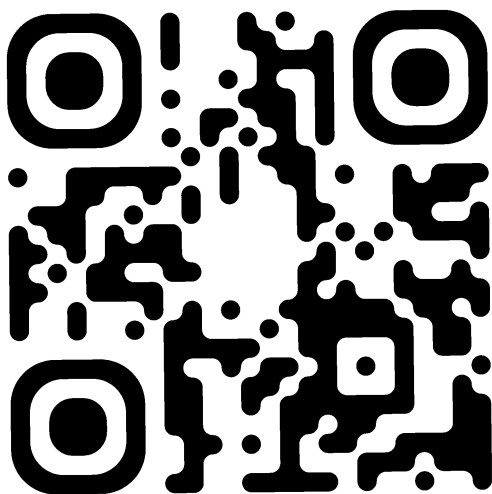
وإذ يصبح بالغاً، فإنه يسعى إلى العودة إلى النظام نفسه، نظام المقاومة السلبية؛ لذلك فإنه بحاجة إلى الخضوع لضغطٍ ما من أجل مقاومته (سيقوم شخصياً بخلق الضغط).

يعمل فح العلاقة السلبية العدوانية على مرحلتين. في المرحلة الأولى، يكون الشخص السلبي العدواني، على سبيل المثال، ساحراً (يحفز على الرغبة في معاشرته أو الوقوع في حبه) أو يكون في شدة (يحفز على الرغبة في مساعدته) بحيث ينقل رغبته الشخصية (بناء علاقة عاطفية معه أو حصوله على المساعدة) إلى الطرف الآخر. وما أن يرغب الآخر في بناء علاقة مع الشخص العدواني أو في تقديم المساعدة له، حتى يشعر هذا الشخص بأن تلك الرغبة في مساعدته أو بناء علاقة معه باتت تشكّل ضغطاً عليه، فيبدأ في مقاومته. لن يفهم الآخر أي شيء بعد ذلك، ومن الشائع أن يبدأ «بالجري خلفه» (خلف الشخص العدواني) والضغط عليه حتى يتمكن من تحقيق ما كان يرغب فيه في البداية. بناءً عليه؛ فإننا نلاحظ خصائص العلاقة القائمة على السيطرة: التشوش الذهني، والهوس، وبذل الجهود لتتوافق مع ما نتخيل أن الآخر ينتظره (والذي لا يُذكر بوضوح أبداً)، ونكران الذات...

مكتبة

t.me/soramnqraa

ولا شك في أنَّ الأشخاص الذين يوافقون على الدخول في علاقات السيطرة غالباً ما يكونون على استعداد لدفع ثمن باهظ مقابل الشعور بالحب أو التقدير. إنهم يعتقدون في كثير من الأحيان أننا لا نستطيع أن نحبههم كما هم، من غير قيد أو شرط، ثم إنهم على استعداد «للعمل» بجد ليكونوا محبوبين. وعند تحديد السيطرة، فإنَّ طريقهم للخلاص سيكون تقبلهم اللطيف لأنفسهم وإدراكهم أنَّ الوحدة في بعض الأحيان أفضل من رفيق السوء.



سجل في مكتبة
اضغط! الصفحة
SCAN QR

آن كلوتيلد زيغلر

مكتبة

t.me/soramnqraa

لماذا بقيت؟

آليات السيطرة العاطفية

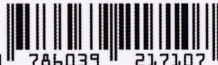
تخضع العلاقة بالمنحرف النرجسي - القائمة على السيطرة - لديناميات معينة خفية وفعالة ومراوغة جداً؛ إذ يمكن أن تخدع الجميع، وعندما تشعر الفريسة المحتملة بمحاولات خداع، قبل أن تقع في الفخّ يمكنها الهروب في الوقت المناسب، فتحتفظ فقط بذكرى سيئة للقائها بشخص شرير.

إذا مضى وقتٌ طويلٌ، وبدأ الثنائي (الفريسة-المفترس) بالعيش تحت سقف واحد، فإنّ فخّ علاقة السيطرة الصارمة سيقوم بمفعوله، وفي الجزء الأول من هذا الكتاب سنستعرض آليات هذا الفخّ.

عندما تخرج الفريسة من صراعها منتصرة، وتنجح في الهرب، وتستطيع أخيراً تأمل ما مرّت به، فإنّ رجوعها بعد ذلك إلى الوراء - لتسير على الطريق مجدّداً، مهتديةً بفهم جديدٍ ينير دربها - هو أمرٌ مفيدٌ، يحدث في حالات نادرة جداً أن يغادر المفترس أولاً؛ إمّا لأنّه شعر باكتشاف أمره، وإمّا لأنه التقى شريكاً أفضل يحقق مبدأ «أعلى جودة بأفضل سعر»، كأن يكون هذا الشريك - على سبيل المثال - امرأة أو رجلاً أصغر سناً، أو أكثر ثراءً، أو أكثر شهرةً، أو أقلّ اطلاعاً من المفترس وأكثر افتتاناً به، ممّا يوفر لهذا المفترس مزايا نرجسية لا يمكن إنكارها.

WWW.PAGE-7.COM

ISBN: 978-603-92171-0-7



9 786039 217107

Designed by Tawfiq Omrane

صفحة

