

كارين سي.إل. أندرسون

KAREN C.L. ANDERSON

مكتبة



أنت لست أمك

التعافي من الصدمة المتوارثة والفزي

YOU ARE NOT YOUR MOTHER

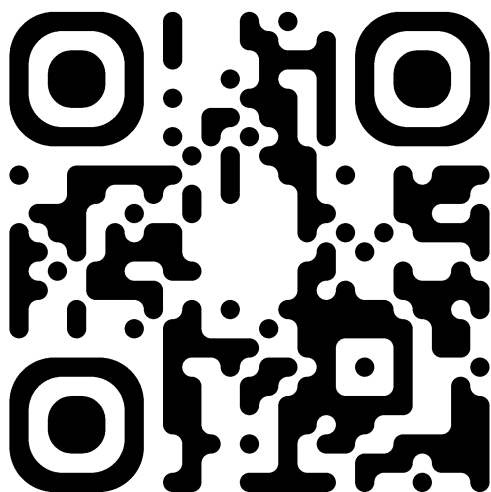
RELEASING GENERATIONAL TRAUMA AND SHAME

ترجمة: نرمين نزار

المحررة

دراسات





سجل في مكتبة

اضغط الصفحة

SCAN QR

أنت لست أمك

التعافي من الصدمة المتوارثة والخزي

عنوان الكتاب: أنتِ لستِ أمك
التعافي من الصدمة المتوارثة والخزي

**You Are Not Your Mother
Releasing Generational Trauma and Shame**

المؤلفة: كارين سي. إل. أندرسون Karen C.L. Anderson

ترجمة: نرمين نزار

مراجعة لغوية: شرين يونس

إخراج داخلي: رشا عبدالله

المحرسة

للنشر و الخدمات الصحفية و المعلومات

قطعة رقم 7399 ش 28 من ش 9 - المقطم - القاهرة

ت، ف:- 002 02 28432157

-  mahrousaeg
-  almahrosacenter
-  almahrosacenter
-  www.mahrousaeg.com
-  info@mahrousaeg.com
-  mahrosacenter@gmail.com

رئيس مجلس الإدارة: فريد زهران

مدير النشر: عبدالله صقر

رقم الإيداع: ٢٠٢٤ / ١٩٨١٨

الترقيم الدولي: 978-977-894-004-6

جميع حقوق الطبع والنشر باللغة العربية

محفوظة لمركز المحرسة

2024

© 2023 by Karen C.L. Anderson

"All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the Publisher."

أنت لست أمّك
التعافي من الصدمة المتوارثة والخزي

كارين سي. إل. أندرسون

ترجمة
نرمين نزار

مكتبة
t.me/soramnqraa



تأليف: نزار، نرمن (مترجم)

بطاقة فهرسة

فهرسة أثناء النشر إعداد إدارة الشئون الفنية

أندرسون، كارين سي. إل.

أَنْتِ لَسْتِ أُمُّكَ: التعافي من الصدمة المتوارثة والخزي /

كارين سي. إل. أندرسون؛ ترجمة: نرمن نزار. ط1

القاهرة: مركز المحروسة للنشر والخدمات الصحفية والمعلومات، 2024

216 ص؛ 21.5×14.5 سم

تدمك 978-977-894-004-6

1 - العلاقات الأسرية

2 - الأمهات والابناء

3 - علم النفس الاجتماعي

أ- نزار، نرمن (مترجم)

ب- العنوان

158.24

رقم الإيداع 2024/19818

هذا الكتاب عن الخزي يمتلئ بالحب

المحتويات

9	 مقدمة
13	 تمهيد
15	الجزء الأول: الخط الزمني للصدمة، والانفصال، والخزي ...
51	 الجزء الثاني: السياق
53	1 ما هو الخزي تحديدًا؟
61	2 كيف تصل من هنا إلى هناك
65	3 كيف ولماذا يتم نقل توريث الخزي من أمهاتنا؟
71	4 الخزي مثل الزائدة
75	5 الأشياء التي تشعر بأكثر قدر من الخزي اتجاهها سيظهر أنها أحد أكثر صفاتك ذكاءً

83	 الجزء الثالث الممارسات
85	6 الزئير والطرق والدعس
97	7 حددي الأوقات التي شعرتِ فيها بالخزي خلال حياتك
99	8 احمليه معك
101	9 حوّلي المستهزئ الداخلي إلى كاريكاتير
103	10 حددي وكوني ذاتك المفضّلة
105	11 حَدِّث مفهومك عن نفسك بلا خجل
113	12 لا تنظري في مرايا مشوّشة، افعلّي هذا الأمر عوضاً عن ذلك
115	13 أنت لست أمك (ولكنك مثلها... أحياناً... وها هو اختلافك عنها)
119	14 تربية الغضب في خدمة الكرامة والشرف والاستقامة
129	15 ابحث عن الموارد وابتكرها
135	16 أحبي نفسك «الآن»
141	17 هذا هو تدريبك في اليوم الذي تشعرين فيه أن كل شيء مستحيل
143	 الجزء الرابع: الخط الزمني للتواصل والشفاء
195	خاتمة
199	 المراجع
203	 فصل مفاجئ حيث لا تتوقعين أن تجدي فصلًا
209	 ملحوظة
211	 شكر
213	 نبذة عن الكاتبة
215	 نبذة عن المترجمة

مقدمة مكتبة

t.me/soramnqraa

أكتب في مدونة "مراجعة الصحة النفسية" التابعة لدورية سيكولوجي توداي، وعادة ما تحصل تدويناتي على بضعة آلاف من المشاهدات في المتوسط. كتبت تدوينة بعنوان "أكره أمي"، نظرت إلى المشاهدات اليوم لأجد 531137 مشاهدة مقابل 80000 مشاهدة فقط لتدوينة "أكره أبي".

حاولت الأدبيات السلطوية التي شهدت ذروتها في خمسينيات القرن العشرين الإجابة عن السؤال التالي: "من هم أتباع هتلر؟" وليس "من هو هتلر؟" واعتُبر ذلك سؤالاً منفصلاً. لا: "من كانوا أتباع هتلر، وما هو المشترك بينهم؟"

كان أحد الاكتشافات أن عدد النساء اللاتي أحبن وقدَّرن هتلر مساوٍ لعدد الرجال. عشرات الملايين من النساء الألمان كنَّ مخلصات لهتلر، هل يمكنك تصور كيف هن في المنزل؟

أحد الأسرار الكبرى التي حافظ على سرّيّتها من يتوقع أن يحافظوا عليها، هو كم عدد الآباء القساة؟ ليست القسوة المتمثلة في حدة الطبع أو العصبية أو ضيق الخلق، ولكن القسوة بمعنى أن تكون مخيفًا وبلا رحمة.

وهل من المتوقع ألا يتأثر أبناؤهم؟

ثم يصبح لهذا الابن أبناء، وهل يتوقع ألا يتأثر هؤلاء الأبناء؟

ما الذي يوقف هذا الأذى العابر للأجيال ومتعدد الأجيال؟ كيف يمكن لأم تعاني من الخزي ألا تخزي أبنائها؟ إن كانت أمك قد تعرضت للأذى في طفولتها فمن الطبيعي وربما من الحتمي أن تؤذيك، ثم ماذا؟ هل يكون مصيرك حتميًّا، كأنك لا تملك من أمرك شيئًا، ليست لديك إرادة حرة ولا فرصة ولا اختيار؟ هذا هو السؤال أليس كذلك؟

الخزي هو إحدى النتائج الأساسية لأذى الآباء المستبدّين لأبنائهم. الطفل الذي تعرض للخزي في جيلٍ ما سيصبح الأب الذي يوجّه الخزي في الجيل التالي. إلا إن لم تفعل ذلك. نحن في عصر التحدث عن تلك الأمور وإخراجها، وإلى حدٍّ ما على الأقل نتشارك في وعينا عن كيف ألا نتحوّل إلى آباء قساة مثل آبائنا القساة.

تشاركنا كارين سي. إل. أندرسون في الوعي عبر مشاركتنا حكايتها وأفكارها. لا تقول "ستصبح الأمور سهلة في غمضة عين!". تسيل دموعها على الصفحة التي تتضمن التجارب التي مرّت بها، وتسيل المزيد من الدموع بسبب استمرار تبعات هذه التجارب في التحقق، مع أنها تتمنّى ألا يحدث ذلك، وحتى وهي أكثر تعقلاً من ذلك. لديها اقتراحات ولكن هذه ليست المسألة تحديدًا؛ المسألة أقرب إلى قبول الذات الجذري، وهي في حقيقتها فكرة إشكالية بعمق.

يوجد انقسامٌ مثيرٌ للاهتمام في الكنيسة البروتستانتية حول كيف يتحقق الخلاص. تعتقد بعض الطوائف أن ما ينقذهم هو العمل الطيب، وتعتقد طوائف أخرى أن الإيمان وحده ينقذهم. يوجد هذا الانقسام الأساسي نفسه في أدبيات التنمية الذاتية. يجادل بعض الكتّاب في أهمية التغيير. افعل الأفضل، ابدأ في الشفاء، إن لم تكن أنت الشخص الذي تريد أن تكونه فكن هذا الشخص.

يقول آخرون إنك جيدٌ بما يكفي كما أنت. أحب عيوبك، وأخطاءك، صفاتك الغريبة، أخطاءك المهرجة، لحظات لؤمك غير المتعمدة. تقبل نفسك جذريًا وبلا شروط. إن ارتكبت الأخطاء نفسها مرة أخرى؛ حسنًا، فذلك مؤسف، ولكن كن رحيماً مع نفسك، أحب نفسك، آمن بنفسك، ثبت نفسك ... وكفى.

تدعوك كارن إلى أن تفكر في ذلك الحد الفاصل بين التغيير والقبول. من يعرف الإجابة؟ ولكن هذا الكتاب هو صيغة جميلة للسؤال. ربما أميل إلى معسكر "الأعمال الجيدة"، وربما تكون كارين أميل إلى معسكر "الإيمان وحده" وربما لن نجد أنفسنا في المعسكر نفسه أبدًا. ولكننا سنجد أنفسنا نصارع السؤال نفسه دائمًا. السؤال؟ كيف نتواجد الآن مع أخذ الماضي في الاعتبار؟ كيف نكون الآن؟ كيف نكون الآن؟

الآباء المتسلطون حقيقيون.. موجودون.. موجودون بالملايين. يمارسون الأذى.. لا يجب خلق التبريرات لهم لأنهم (أو إن كانوا) قد تعرضوا بالفعل للأذى. ولكن ذلك سؤال منفصل. قارئة هذا الكتاب ستكون امرأة تأثرت بأمها عميقًا وسلبيًا، يمكنها أن تختار أن تحب أو تكره أمها. أن تبقى على تواصل مع أمها، أو تحافظ على مسافة بينهما، ولكن كل ما سبق أسئلة منفصلة. السؤال الرئيسي هو: هل

تستطيع أن تجلب لنفسها نوع الإدراك بالذات الذي يسمح لها برؤية ما حدث، وما تنوي فعله، وكيف تنوي أن تصبح؟

يدعوك هذا الكتاب إلى أن تعي؛ أنتِ تحتاجين إلى الوعي كما يحتاج قائد الأوركسترا إلى نوتة موسيقية. دون تلك النوتة الموسيقية ستعزف الأوركسترا بشكل سيئ، ولن تحصيلي على الموسيقى. من دون الوعي ستكررين أخطاءك، وستحتفظين بألمك، وستستمرين في الشعور بأن شيئاً ما ليس على ما يرام. ويقول لنا التاريخ إنك ستؤذين الجيل القادم. إن كنت ترغبين في ألا تصبchi أمك فعليك أن تفتحي عينك.. هذا الكتاب يفتح العين بلطفٍ.

د. إريك مايزل

تمهيد

2021

أستلقي على أرض الحمام.
مع أي تقيأت لتوي، فأنا لست مريضة.
هذا ليس ميكروبًا في معدتي،
ليس تسممًا غذائيًا،
إنها تنقية.. خلاص.. عتق.
تأتيني رؤية وأنا ممددة.
نساء يقفن بجوار بعضهن، يتمددن حتى الأبدية.

تناول امرأة صندوقًا لامرأة أخرى، تأخذه بيدٍ واحدة دون أن
تفحص محتوياته، تدسّه داخل قلبها، بينما تستخدم يدها الأخرى
لتخرجه وتعطيه لامرأة أخرى تفعل الشيء نفسه، وما إلى ذلك. في

كل مرة تتبدّل فيها الأيادي على الصندوق يتغيّر شكله قليلاً ولكن داخله... داخله الرسائل نفسها: أنا لست بخير.. أنا بلا قيمة.. شيء ما فيّ غير صحيح.. أنا سيئة.

أهمس لهن: "إنه ليس لك".

"تعرف فريدة أن حفيدتها لم تكن ستفهم كيف يكبر الخزي ويتحوّل، ويبتلع امرأة ما حتى لا يعود لها اختيار سوى نقله كي لا تُجبر على حمله وحدها... لقد رأت الآن سلسلة الخزي وهي تنتقل من سيدة إلى أخرى بوضوح، رأت مكانها في الدائرة بوضوح... فاجأها أخيراً الاعتراف بأن الخوف يدور داخل عقلها في حلقات لانهاية: إنها ستفعل في بناتها الشيء نفسه الذي فعلته ماما فيها.. إنها ستجبرهن على تكرار حياتها".

- إيتاف رام في رواية "المرأة ليست رجلاً" المصنّفة في قائمة النيويورك تايمز للروايات الأكثر مبيعاً (مع الشكر الجزيل لإيتاف رام لمنحها الإذن باستخدام هذا الاقتباس).

الجزء الأول

الخط الزمني للصدمة، والانفصال، والخزي

"... الخزي مثل الضحك.. إلهام.. ولا يستأذن."

ستيفن كينج في روايته "قصة خرافية".

يقولون إن الأطفال لا يستطيعون تذكُّر الكثير من الأمور قبل عمر الرابعة، إلا إذا تكرر حيي القصة وتقويتها مع الوقت.

يقولون أيضًا إن الذاكرة البشرية معتلة، بغض النظر عن عمرك.

وغني عن الذكر أنك إذا تعرضتِ إلى أي نوعٍ من الصدمات في السنوات الأولى من حياتك قد لا تتذكرين حدوثها بشكلٍ واعي، ولكن جسدك سيذكرها.

جسدك يتذكر.

يتقاتلون

أستيقظ،

يصرخون ويضربون،

أنا أبكي،

أنا اثنان،

شعري لزج

أجلس على كرسي عالٍ،

لن آكل حبوب الإفطار،

تقلب أُمي الصحن فوق رأسي.

أتجمّد،

ثم أبكي.

شعري لزج.

القطة تموت

أُعب بعرائسي داخل خزانة في الشقة التي تقع فوق مكتب
العقارات وصالون التجميل.

أنا وحدي.

أذهب إلى الحضانة عندما أصبح في الرابعة لأن أمي تحتاج إلى أن تعمل.

إحدى المرات أُجبرتُ على الوقوف في الركن لأني أتحدث كثيراً.

أذهب إلى منزل عائلة كانزاو بعد الحضانة كي يعتنوا بي.

أجد صخرة بيضاء كبيرة في الخارج، وأحملها إلى الباب كي أريها للسيدة كانزاو.

تنزلق الحجرة من أصابعي، وتقع فوق رأس القطة الصغيرة عند قدّمي.

ماتت.

مكتبة

t.me/soramnqraa

أختبئ في غرفة بين السرير والحائط.

تتقيأ في جراج السيارات

تأخذني أمي من الحضانة في فولكسفاجن بيتل فيروزية.. تفتح باب السائق وتتقيأ.
أختفي.

إنهن مريضات ويتقيأن.

أتسلق على رف المطبخ، وأجلب لنفسي بعض حبوب الإفطار.

هناك عرس

أبكي بشدة مع أني أصبحت حامله الزهور فيحملني زوج أمي
ويخرج بي من الكنيسة.
لاحقًا أرقص في حفل الاستقبال وأنا أرتدي فستاني الأصفر وجوارب
بيضاء وحذاء أسود من الجلد اللامع ذي إبريم.
لدي صورة كدليل.

ماذا فعلت

أقف عند السبورة في الصف الثاني بعد المدرسة أكتب الأرقام من واحد إلى مئة.
إنه عقابي لأني قلت على أحد زملائي بكاءً.

وجهي ساخن ويوخزني،

هناك فراغ في بطني،

لا أستطيع التنفس،

أريد أن أختفي.

شعرت بالشيء نفسه منذ أيام قليلة عندما جعلتني أمي أقول
لزوجها بالتفاصيل الدقيقة عما فعلته مع بعض الأطفال من الحي
في الحرش.

كان موقفًا من نوع "عريس وعروسة"، وقد تجاوز النظر إلى اللمس.

كنت أكاد أعجز عن نطق الكلمات لأني كنت أبكي بشدة.

أردت أن أختفي أيضًا.

لهذا حاولت بعد بضعة أيام أن ألقي بحمل هذه التجربة على
زميلة الفصل.

أصل إلى المنزل من المدرسة وأقف أمام المرأة.

أجعل عيني قاسيتين وأضيقهما،

"أكرهك.. أنت قبيحة".

أخمش وجهي.

أنا سيئة.

يلتقطون لي الصور

تأخذني أُمي وزوجها إلى مكانٍ ما، ونقضي الليلة في فندق.

ليس معي سوى قميص نوم شتوي. الجو حار، يعطونني تي شيرت زوج أُمي لأنام بها.

تريد أُمي أن تلتقط لي صورة بالتي شيرت.. لا أريدها أن تفعل ذلك.

أختبئ في الحمام، ولكني لا أستطيع غلق الباب في وجوههم.

أركض إلى السرير، وأختبئ تحت الأغشية، ولكني لست قوية بما يكفي.. ينزعونها عني.

أركض في أرجاء الغرفة، وأختبئ محاولة الاختفاء فيلتقطون لي الصور. يظنون الأمر مضحكًا.

ما أريده لا يهم.

أنا منزوعة القوة.

لا أستطيع بلع حبوب الفاصوليا

أجلس وحدي على طاولة الطعام.

أُمي في المطبخ وزوج أُمي يقف عند الباب يراقبني.

على صحتي كومة من الفاصوليا الباردة،

متخثرة بالزبدة النباتية؟

أفسد العشاء لأنني أرفض أن أكلها.

يحثونني ويهددون ويضحكون ويقلبون أعينهم، ويقولون لي إنه يوجد أطفال جائعون في إفريقيا يتمنون أن يحصلوا على فاصوليتي.

أريد أن أختفي.

يفقدون صبرهم.

تقوم أمي كي تغسل الأطباق.

يقول زوج أمي: "ستبقين هنا حتى تأكليها، وإن لم تأكليها الآن ستُقدّم لك على الإفطار".

تسيل الدموع على وجهي.

أخذ شوكة ممتلئة وأضعها في فمي. أمضغ بضع مرات وأحاول أن أبلع، أغص بها وأبصقها في طبقتي.

يقول زوج أمي وهو يضغط على أسنانه: "سيكون هذا هو إفطارك غدًا!"
أنا أنانية.. وغدة مدلّلة.

هي مشمئزة

قالت أمي لزوجها بعد زيارة إلى طبيب الأطفال "يقول الطبيب إنها ممتلئة".

أدركت تقززها وخوفها واحباطها و... استمتاعها؟

اختفيت.

يوجد شيء خاطئ فيّ.

يقود وهو ثمل

أنا في المقعد الخلفي.

يوصلني زوج أُمي إلى المنزل من تدريب الكورال.

إنه ثمل.

يضغط على الفرامل ويسب.

أقول: "ولكن أضواءها كانت مضاءة!"

يهمهم.

يصف السيارة في الجراج ويستدير ببطء لينظر إليّ بوجه خالٍ من التعبير.

أختفي.

لي طبيعة أنانية

نزور جدّي أُمي في نيو هامبشاير. سيقابلان بيّلي، أخي بالتبني، لأول مرة.

تطلب منّا جدة أُمنا أن نريها كفوفنا كي تقرأها.

يقدّم لها بيّلي يده بأصابع مفرودة.

أقدم لها يدي بأصابع مضمومة بعضها إلى بعض.

تأخذ أياديها في يدها وتقول: "هذا يرينا أن لبيلي طبيعة كريمة، ولكارين طبيعة أنانية".

أترى؟

الكثير من المقلبات

أسمع أمي تقول لجديتي التي توبُّخها على الهاتف بسبب سِمتي:
 "الذنب ليس ذنبي"،
 أختفي.

أنا مريضة في منتصف الليل لأنني أكلت الكثير من المقلبات.
 لا أصل إلى الحمام.
 أمي مشمئزة وغاضبة.

حجم أكبر؟

نشترى ملابس من جايمارس،
 أنا في غرفة القياس،
 وتشد أمي القطعة العلوية من الملابس وتجذبها.
 مقاسها صغير.
 تقول بيأسٍ وخجلٍ: "لا أعرف إن كان لديهم مقاس إكس لارج".
 عندما تسأل السيدة كارفيك التي تعمل هناك إن كان لديها مقاس
 إكس لارج يكتسب وجهها هذه النظرة.
 ابتسامة من نوعٍ ما، لكنها أيضًا اشمئزاز من نوعٍ ما.

يجب ألا أريده

أهرول لأنهي المهام الإضافية التي أُعطيَت لي كي أحصل على المال الذي يمكّنني من الذهاب إلى رحلة الصف السادس إلى واشنطن دي سي. إنه آخر يوم للدفع، ولم أتمكّن من كسب ما يكفي.

بينما تمرُّ الدقائق والساعات أصاب باليأس، أتوسّل كي أحصل على المزيد من الواجبات.

يعرض عليّ زوج والدتي: "أحضري لي شيشي، وسأدفع لك عشرة سنتات".

ولا يزال ذلك غير كافٍ.

أنا متأكدة أنني لن أذهب إلى واشنطن لأنني لم أستحقها؛ لم أعمل بجدّ كافٍ. ربما لا أريدها بما يكفي.

أريد أن أختفي.

في اللحظة الأخيرة يتهددون ويقولون: "حسنًا، سنساهم بالدولار الأخير".

أنا خاسرة تعيسة.

آكلهم جميعًا

أعتني بقطط الجيران.. يعيش جودي وتشارلي في الجهة المقابلة من الشارع.

هما جذابان، ليس لديهما أطفال، ويسافران كثيرًا.

عندما أعتني بقططهما أستطيع أن أبقى وحدي في بيتهما الهادئ.

أجد "حلوى" أيدس في خزانة المطبخ.

ليست حلوى، إنها مثبط للشهية متخفية في صورة حلوى.
آكلها كلها.
عندما أعتني بالقسط مرة أخرى أجد المزيد من الأيدس.
آكلها كلها.

تسعة وأربعون دولارًا ناقصة

أقف عند ماكينة الحساب في مكان عملي بعد المدرسة في محل إيه جي.

علّموني كيف أعد باقي الحساب الذي أعطيه للزبائن، ولكن مع ازدياد الطابور طولاً أتوتر، وأبدأ في الاختفاء. أنا مرتبكة.

في اليوم التالي أعرف من مديري أن تسعة وأربعين دولارًا نقصت من ماكينة الحساب الخاصة بي، مما يعني أنني أعطيت الزبائن باقي حساب يفوق ما لهم فعلاً. يطردني من العمل. تخجل أُمي.

يسقط بنطاله

أول حفل تعارف لي في الجامعة.

يوجد رقص وشرب.

أقابل ولدًا من فريق الكرة.

يرقص معي.

يمسك يدي.

يطلب مني أن أتمشّي معه.

يُسقط بنطاله، ويقول لي أن أمص قضيبه.

أختفي.

سريعًا ما يتقزز مني، إما لأني ليس لديّ فكرة عما أفعله، وإما
لأنني لن أفعله.

لا أعرف لأني أختفي.

يمشي بعيدًا، ولا يتحدث معي مرة أخرى.

لا بد أنني تعيسة

أجلس على أرض كابينة الهاتف في سكن الطلاب وأستمع لأمي
وهي تقول لي بعد زيارة قصيرة للبيت أنها لاحظت أنني اكتسبت وزنًا
زائدًا.

تقول: "لا بد أنك تعيسة".

أختفي.

أُطرَد من العمل ... مرة ثانية

أزور أبي وزوجته في الصيف بين السنوات الثانية والثالثة في الجامعة.
أحصل على عملٍ في تنظيف غرف الفندق.. أكرهه.. أطرَد من
العمل.

أبكي لأنه سيكون عليّ العودة إلى المنزل.

زوجة أبي غاضبة لأني أبكي أمام أختي وأخي الصغيرين.

تفح في اتجاهي: "كيف تجرؤين على إزعاجهما بهذا الشكل؟"

أنا سيئة.

أمارس الجنس لأول مرة وأحمل وهو مثلي

أنا في سنتي الجامعية الأخيرة.

أقابل مايكل، طالب في السنة الأولى.. يقول إنه مزدوج الميول الجنسية.

هو طويل ونحيف ويضع كحلًا ويصبغ شعره بلون أشقر محمر..
ويضع عطر أرميس.

نذهب إلى نوادٍ ليلية، ونرقص على أغاني فرق وام! وكلتشر كلوب
واديوران ديوران.

أرتدي تنورة قصيرة من الجلد وجوارب من الشبك وبلوزة تظهر
الأكتاف وعقدًا طويلًا من اللؤلؤ المزيف.

أتناول نصف طابع من ال إل إس دي.

ينفرط عقد اللؤلؤ، وتبدأ حباته في القفز على أرض المرقص في
ومضات بطيئة من الضوء.

ننام ومايكل معًا دون أن "ننام معًا".

إلى أن نفعل ذلك فعلًا.

أذهب إلى فراشي مبكرة.

وجهي مقابل الجدار.

أشعر بمايكل يدخل إلى السرير، ويحتضنني من خلف.

يمسد جسدي، ويقول لي كم يعطيه ذلك شعورًا جيدًا.

أسمع ضحكًا.

من معي في السرير ليس مايكل، إنه صديق شريكتي في غرفة السكن، وهناك جمهرة من الناس، من ضمنهم مايكل، يضحكون عليّ.

أختفي.

فمارس أنا ومايكل الجنس.

أستيقظ في النهار التالي، وأعرف أنني حبلى.

تصر أُمي على أن أجهض.

وليس لديّ خطط مختلفة.

بعد أقل من أشهر أقوم بالإجهاض.

(لم يكن الإجهاض من بين كل الأشياء التي شعرت بالخزي منه).

ينفصل مايكل عني.

أنا محطمة.

تدير أُمي عينيها في مقلتيها: "ألا ترين أنه مثلي الجنس؟!".

لا شيء.. لا شيء.. لا شيء..

أعيش مع أمي في شقتها بعد التخرج في الكلية.

أنتقل إلى مدينة نيويورك من أجل وظيفتي الأولى.

لديّ رفيق وقد وقعت في الحب بجنون.

في إحدى الأمسيات يأتي لقضاء وقت معي.

تعود هي إلى المنزل.. إنها سكرانة.. وجهها خالٍ من التعابير.

أبدأ في الاختفاء.

يقول: "أهلاً سيدة _____"

ترد "ن * نفسك"

أختفي.

"أنتبه" وأتصل به بالحاجٍ محموم، وترتجف أصابعي وهي تخط على أزرار الهاتف المعلق على حائط المطبخ.

لم يعد إلى المنزل بعد فأطلب من أمه أن يرد لي المكالمات.

أقف منتظرة أن يتصل بي.. لا شيء..

لا شيء، لا شيء..

ولكن جسدي يعرف.

أسرع إلى غرفة أمي بالطابق العلوي حيث تجلس في حمالة صدرها ولباسها الداخلي وابتسامة ساخرة على وجهها وهاتف الطابق العلوي مفتوح.. "اللعنة عليك!" أقول من بين أسناني المطبقة.

أصرخ: "اللعة عليك!"
أخطف محفظتي ومفاتيحي وأغادر.
لا أعود.

لأني سمينة
ينفصل عني في اليوم السابق على رأس السنة.
أنا محطمة.
أنا متأكدة أن ذلك لأني سمينة.

جدتي ترشيني
ترسل إليّ جدتي مقالاً عن الحمية الغذائية وخسارة الوزن.
تقول إنها ستدفع لي مالاً مقابل خسارة وزني.
أختفي.

يلكمني في وجهي
الرجل الذي أواعده (لا نحن لا نتواعد، نحن نلتقي كي نمارس
الجنس، ولكنني لا أستطيع قول ذلك) يريدني أن أمص قضيبه.
أحاول.
أكاد أتقيأ.
يدفع رأسي إلى الأسفل،
تعيقه أسناني.

يلكمني في وجهي.

أختفي.

رهما؟

يزورني أبي.

أشتكي أن ليس لي حبيب.

يقول أبي بهدوء وبما يبدو أنه اعتناء "رهما لو فقدتِ بعض الوزن...؟"

أختفي.

أخاف حتى لا أعود قادرة على الكلام

أسافر إلى ميزوري مع زوج أُمي وزوجته الجديدة.

نزور والديه وعائلته الممتدة هناك.

نأخذ السيارة حتى بوسطن لنحضر حفلًا موسيقيًا. الزحام يبطئ السير.

فجأة يوقف السيارة في منتصف الطريق ويخرج منها ويفتح سحاب سرواله.

ولكنه تأخر.. يبيل سرواله، إنه ثمل.

تنزلق زوجته الجديدة إلى كرسي القيادة، وتسب لأنه مبلل بالبول.

يلتفت وينظر إليّ في المقعد الخلفي.

لا يحمل وجهه أي تعبير.

عندما نصل أصبح خائفة حتى إني لا أستطيع الكلام.
عمري خمسة وعشرون عامًا، وأبكي بصوتٍ عالٍ.. ما هو عيبي؟
أختفي.

لن أذهب إلى فندق كي أمارس الجنس،
ولكنني سأفعلها في المقعد الخلفي لسيارتها

أدخل إلى ملهى تيدي في فندق الهوليدي إن في دانبري.

في كونتيكت مع أمي، وأقابل رجلًا.

أنه طويل وأسمر ووسيم.. من البرازيل.

نتحدث.. نرقص.. في الأغلب يشتري لي مشروبًا.. قد نتبادل القُبَل.. ربما.

يطلب مني أن أقابله مرة أخرى.. الليلة التالية؟ ربما.

على كل الأحوال، نتواعد على أن نتقابل هناك مرة أخرى.

أصل في الوقت المحدد.. لا يصل هو، انتظر.. في بهو الفندق.

لأنه موعده.. معه. لم أعد "متاحة"؛ لست هنا لأقابل شخصًا آخر.

فأنتظر.

أستدير مترقة كل مرة يُفْتَح فيها باب.

أخيرًا.. ها هو.. بعد ساعة من الموعد؟!

هو مع رجال آخرين... أصدقائه، يبدو متفاجئًا نوعًا ما برؤيتي.

يدخل إلى البار مع أصدقائه وأتبعه.

نتحدث.. نرقص، في الأغلب يشتري لي مشروبًا.. قد نتبادل القُبَل..

ربما.

يقول: "فلنذهب إلى فندق".

أبدأ في الاختفاء.. ولكن ليس قبل أن أرفض.

بدلاً عن ذلك نقود السيارة إلى ساحة انتظار مهجورة، ونمارس الجنس في المقعد الخلفي لسيارته.

يظهر شرطي، ويطرق على النافذة.

أتزوجه لأنه يحتاج إلى جرّين كارد.

يخونني.. يؤلمني بكلماته.. أثير اشمئزازه.. يدّعي أنه سيوخزني بإبرة.

يتلقّى دروسًا في قيادة الطائرات.

أتمنّى أن تسقط به الطائرة ويموت لأني أفضل أن أصبح "أرملة في حالة حداد" عن أن أفعل ما أعرف أن عليّ فعله.

أطلب الطلاق.

لماذا لا أستطيع جعله يحبني؟

لم ألتقِ بعائلته قط، ولا حتى تحدثت إليهم.. ولا أعتقد أنهم يعرفون أنني موجودة.

لأني اختفيت.

لديّ حب لأقدمه

التقيتُ برجلٍ آخر عند تيدي.

يقول إنه قادرٌ على رؤية أن لديّ الكثير من الحب لأقدمه.

هو أيضًا طويلٌ وأسمر ووسيم، ولكنه مختلف جدًا عن الرجل الآخر الذي تزوجته؛ أولاً هو من الهند وليس البرازيل.

كما أنه عطوف ومهذب أيضًا.

يقدمني إلى أمه التي أتت في زيارة من الهند. يقول "هذه هي صديقتي كارين".

يغادر البلاد كل ديسمبر، ويسافر شهرًا ونصفًا.

أقضي يوم رأس السنة وحدي.

أقضي التالي مع رفيقي السابق.

يقول لي إنه سيكون خارج الولاية في عطلات نهاية الأسبوع؛ يعمل على رسالة دكتوراه في جامعة معروفة.

يخبرني صديق إنه يراه في حانة محلية مع امرأة أخرى.

يحدث شيء ما مشابه مرة كل شهر.

أواجهه باكية.. أنتظر أن يكون هو من أعطيه حبي.

كيف يمكن لشخص لا وجود حقيقي له أن يعطي أي شيء؟

نقطة تحول

أضع إعلانًا شخصيًا في قسم العلاقات العاطفية في موقع أميركا أون لاين، أبحث من خلاله عن شخص أواعده ليلة رأس السنة، لأن جزءًا مني -جزءًا صغيرًا جدًا- يعرف أنه يمكنني أن أنال ما هو أفضل من رجال قساة معي يعاملونني كأنني خاطرة عابرة.

نتيجة ذلك أقابل الرجل الذي سيصبح زوجي بعد ثلاث سنوات.

هذه العلاقة نقطة تحول.

ليس لديه فكرة. هههههه

ولا أنا في الحقيقة.

ملحوظة من نفسي الحالية: في حدود ذلك الوقت بدأت في التعرض للقلق، خاصة فويبا من القياء، ومن أن يتقيأ الآخرون.

الأنشطة التي كانت ممتعة ومثيرة (مثل الطيران) أصبحت مرعبة.

لا أخشى تحطُّم الطائرة، أنا أخاف من أن يتقيأ شخص ما على متن الطائرة، المطبات الهوائية مخيفة لأنها قد تصيب شخصًا بالغثيان.

مجرد القراءة عن ارتفاع في حالات برد المعدة في الجرائد يجعل قلبي يخفق بقوة، وأشعر بضعفٍ في ركبتي.

مع مرور السنوات أتساءل إن كنت سأصبح غير قادرة على مغادرة منزلي. لأبي تجربة مماثلة في القلق، إنه يرفض الطيران، ويمنع نفسه من مجموعة من الأنشطة بسبب رهابه وقلقه.

لا يحدث ذلك لأنني أجبر نفسي على الاستمرار في السفر جواً، وأختبر نوبات قلق وهلع عندما أفعل ذلك، لا أدرك أن التحامل على جهازبي العصبي بهذه الطريقة لا يساعد.

ثم أصبح غير قادرة على أن أركب السيارة حين يقودها شخص آخر. يؤثر ذلك في علاقتي بزوجي الذي أعرف بالمنطق أنه أحد أكثر السائقين الذين أعرفهم أماناً ومهارة. يتعاضم جفلي التلقائي. أغمض عيني في مواجهة كل شيء، وأتمسك بالمقبض المتدلي من سقف السيارة. أجبره أن يبطئ، وفي مواقف معينة مثل المطر الغزير أجعله يتوقف. توتري، والطريقة التي يظهر بها يصبحان حافزاً إضافياً للخزي الذي يصيبني بالعجز.

حتى أفهم شيئين:

1. لديّ حالة مركبة من اضطراب كرب ما بعد الصدمة، وأختبر ومضات من التذكر العاطفي.
2. لا أقول الحقيقة لنفسي ولا للآخرين.

يقرّب سلة قمامة منه

إنه يقضي عطلة نهاية الأسبوع معي. عندما يأتي يقول إنه يعاني من صداع، ويشعر باعتلالٍ.

يقول إنه سيستلقي بعض الوقت.. يجذب سلة قمامة، ويقرّبها من السرير.

أختبر شعورًا بالتهاي داخل جسدي.

أختفي.

حرفيًا.

أغادر، وأقود السيارة بعيدًا.

بعد ساعات أعود وأتلصص عبر النافذة لأرى إن كان بخيرٍ.

ليس ذنبها (؟)

أقول لأمي إنني قد أكون مدمنة على النشويات.

تقول: "كم يريحني ذلك، أنا فقط سعيدة أن الذنب ليس ذنبي".

عرس مزدوج؟

نتصل بأمي لنقول لها إننا خُطبنا.

تقول لي إنها قابلت رجلًا أيضًا. يأتيان ليزوراننا. تقترح أن في إمكاننا

إقامة عرس مزدوج.

أرفض.

تسألني إن كنت سأعطيها باقتي في عرسي بدلًا من أن ألقى بها إلى

الحاضرات كما تحتم التقليد.

أربعون رطلًا

أتناول عقار الفن فن لأفقد وزني.

أفقد نحو أربعين رطلًا.

أتزوج الرجل.

حتى عندما أختبره

أبدأ في المعاناة من أحلام متكررة أرى فيها زوجي يخونني.

المسألة الأسوأ ليست خيانتة، ولكن السبب.

يقول الزوج الذي في الحلم، وصوته يقطر احتقارًا: "بالطبع أخونك ... أنتِ مثيرة للشفقة".

في الوقت نفسه فإن الزوج الواقعي يحبني دون شروط.

حتى عندما أختبره، عندما أكتسب الأربعين رطلًا مرة أخرى مثلاً، كما عندما أحاول أن أقول له كيف يمارس الأبوة مع أبنائه (كما مُورست الأبوة معي).

لا أتصوره يقول لي إنني مثيرة للشفقة.

لم أعرف ما هو الحب غير المشروط حتى قابلته.

ملحوظة من أنا الحالية: لا تزال توجد أوقات لا أعتقد فيها أنني أستحق حبه غير المشروط، وهذا جزء مما يؤهلي لكتابة هذا الكتاب.

تكذب عليّ ابنة زوجي البالغة من العمر أربعة عشر عامًا
بخصوص شيء ما.

أقول لزوجي إني سأتولى الأمر.

أناديها، وأسألها عنه، تنكر مع أنني أملك دليلًا.

ثم تقول لي إنها هي وأخويها سيخرجون مع والدهم في عيد الأب
وتغلق الخط.. ينطلقون.

يصعد السخط داخلي مثل بركان ينفث غضبًا عميقًا وساخنًا وحادًا.

ثم تأتي الدموع، أبكي طويلًا وبشدة وبلا أمل في المواساة.

إنها دائرة من السخط ثم الدمار ثم الخزي.

ما لم تفهمه أنا السابقة، وتفهمه أنا الحالية، هو أن مخاوفي
أثيرت. كنت أختبر كربًا عاطفيًا حادًا في وجه شيء ما تذكره جسدي،
ولم تذكره نفسي الواعية، عن أحداثٍ سببت لي صدمة في الماضي. لم
يعرف جسدي كيف يفرّق بين تهديدٍ فعلي لحياي وتصرفات عادية
لفتاة مراهقة. في مراهقتي لم أكن لامبالية مثلها في حال أن اكتشف
أحدهم كذبتني، كنت سأتوقع على نفسي في حلزونة من الخزي، ولم
أكن سأخرج للغداء مع أبي بالتأكيد.

فاشل تمامًا

نزور أُمي وزوجها الجديد.

يخطر لي أن أسألها: "إن كان عليكِ العودة إلى أحد أزواجك السابقين مَنْ ستختارين؟ أبي أم زوجك؟".

قالت من دون تردد: "زوجي بالطبع لأن أباكِ فاشلٌ تمامًا".

زوج أُمي، السكير الذي يضربها، والذي يعتدي عليّ..

تختاره بدلاً من أبي.

يرتفع الغضب في جسدي، ولكن المكان هنا غير آمن.

أختفي.

عندما أصبح في أمان في رحلة السيارة التي تستغرق أكثر من ساعة حتى المنزل أبكي بحرارة حتى يبتل قميصي.. أنتحب حتى التعب.

أنهم لا يريدونني

بيعت المجلة التي أتولّى تحريرها منذ 1997 لشركة أخرى، ولا تريدني الشركة الجديدة.

سنواقي التي تكاد تبلغ العشرين كمحررة لمجلة في مجال صناعة البلاستيك تنتهي بلا صخبٍ.

"كنت أدرك الأمر"

أختي الصغرى (نفس الأب، أم مختلفة) ستتزوج.

قابلت زوجها المستقبلي ولديّ آراء بصدده.

أسقط مخاوفي وخزيي عليها/عليهما.

أفكر: "أنا أدرك الأمر".

أقول أشياء قاسية في المكالمات العائلية.

لقد جرحتها.

نتوقف عن التحدث بعضنا مع بعض.

لا أستطيع تكرار هذه الكلمات

أجلس في غرفة المعيشة الخاصة بمنومة مغناطيسيًا، وممارسة لتقنيات التحرر العاطفي (EFT).

تطلب مني أن أكرر وراءها (بينما يدها تدق): "أنا أحب وأقبل نفسي رغم أنني سميئة".

لا أستطيع أن أردد وراءها لأني أبكي بشدة ولا أستطيع الكلام.

لا أستطيع قول هذه الكلمات.

حلم الجامعة، 1.0

تراودني أحلامٌ متكررة عن التخرج في الجامعة.

في الحلم لا أستطيع أن أجد غرفتي في السكن، لا أستطيع أن أجد الفصول الدراسية، أتأخر في إنجاز الفروض الدراسية، لا أحضر الامتحانات النهائية.. وما إلى ذلك.

ثم أصبح في حفل التخرج، على وشك استلام الدبلومة، وأنا أعرف الحقيقة و"هم" كذلك في الأغلب: على الأرجح ليس لديّ ما يكفي من الساعات المعتمدة.

بدلاً من أن أكتشف الأمر مبكراً أنتظر أن أكتشف.



في عالم اليقظة أرسل في طلب سجل الدرجات.

معدلي النهائي 2.9

يحترق وجهي.. أتفتت من الداخل.

تسبني بإشارة من إصبعها

نزور أُمي.

الوقت صيفًا، وهي في المطبخ، وأنا في الخارج على الشرفة.

أراها تنظر من النافذة.

أمشي حتى النافذة، وأبتسم في وجهها.

تنظر إليّ، على وجهها نظرة استهزاء، وترفع يدها وتبرز إصبعها
الوسطى.

أختفي.

لا أتذكر ما فعلته بعد ذلك.

لاحقًا أنا ساخطة ومحطمة معًا.

أحكي لكل من سيسمعني ما فعلته.

تتراوح الردود بين ("أي نوع من الأمهات هي؟!") إلى الرد
العملي ("هذا الأمر يشينها ولا يشينك").

إلى التساؤل ("لما أخذت الأمر على محمل شخصي؟ كنت سأضحك
إن فعلت أُمي ذلك").

أخزي نفسي لسنوات عندما أفكر في تلك اللحظة (ولحظات أخرى
تشبهها) لأني أخذت الأمر على محمل شخصي جدًّا. يجعلني ذلك في

تصوري مثيرة للشفقة. أعني أني قرأت "الاتفاقات الأربعة، وأحدهم" لا
تأخذ أي شيء بشكلٍ شخصي""
لماذا إذن آخذ الأمر بشكلٍ شخصي؟

أرتاح سرّاً

أستعيد الوزن الذي خسرتَه.

تألّمني ركبتني.

يشخّصون إصابتي بمرض لايم.

أرتاح سرّاً. ربما أستطيع أن ألوم مرض لايم على زيادة وزني.

أبدأ في التدوين لأرى إن كان في إمكاني "أن أحب وأقبل نفسي" بما
يكفي لأخسر الوزن الزائد.

أمحو. أمحو. أمحو.

ترسل إليّ أُمي رسالة إلكترونية لتقول لي إنها محبّطة من الشخص
الذي أصبحته.

ضمن أشياء أخرى.

إشارة بدء السخط والانهيّار والخزي.

أبدأ في كتابة الرد مدافعة عن نفسي.

أمحو. أمحو. أمحو.

أكتب "لقد اكتفيت. لا تتصلي أو ترسلي إليّ مرة أخرى".

أخرجها من حياتي.

أدخلني إلى حياتي.

يدق قلبي بصخبٍ

تطلب مني جدتي أن أصبح الولي القانوني عليها، المسؤولة عن الرعاية الصحية والوكيلة القانونية.
أقبل.

يُفرض عليَّ قانونًا أن أصبح على اتصالٍ بأمي، ولكن فقط كي أرسل إليها تحديثات شهرية بخصوص أمها.
عندما أرى رسالة من أمي في صندوق بريدي الإلكتروني يدق قلبي بصخبٍ، ويصبح تنفسي ضحلًا.
أريد أن أختفي.

ثم أقلب عيني في مواجهة نفسي وأفكر في أُنِي مثيرة للشفقة.

تظن أُنِي غبية

ترسل إليَّ أمي رسالة إلكترونية تسألني فيها عن أمور جدتي المالية.
مجرد رؤيتها في صندوق البريد الإلكتروني يجعل قلبي يدق بصخبٍ.. يصبح تنفسي ضحلًا. أشعر بإحساسٍ بالسقوط يَأْتِي منتصف جسدي.
ثم أقرؤه.

يتحوّل إحساس السقوط إلى حمم تنطلق خارجة مني.
سخط! ساخن! أبيض.

تظن أُنِي غبية.

وأخشى أنها على حق.

لقد خلقت هوية لنفسي.

هوية بُنيت على الخزي.

بالتأكيد فعلت ذلك، كيف كان لي ألا أفعل؟

أنا ضحيتها.. ضحية سيئة أنانية وغدة مدللة ومثيرة للشفقة.
لأنني أصدقها.

أبدو في حاجة إلى الإصلاح

أحضر معتكفاً.

في الشهور السابقة عليه أتخبط.

جزء مني يريد أن يذهب، وجزء آخر لا يريد ذلك بالتأكيد.

تجربتي مع هذا النوع من الفعاليات هو أنني أذهب وأنا راغبة
في أن تكون مسلية ومانحة للقوة، ثم، وفي لحظة ما أجد نفسي أشعر
بعدم الأمان والضالة وانعدام الحيلة.

يحدث الأمر بسرعة حتى إني أكاد لا ألمحه.

لا يطرق الخزي الباب.

في المرة التالية أفكر: "أوه، لقد فهمت الآن... لن يتكرر الأمر".

ثم يحدث مرة أخرى مع اختلاف طفيف، ولكنها كلها مبنية
على نفس القصة:

في محاولة لإثارة الإعجاب و/أو نيل موافقة رمز السلطة النسائية
سـ "أنسى" ما أريده حقاً، وأبدأ في الرغبة فيما أعتقد أنها ترى أنني
يجب أن أريده.

سأبدو في حاجة إلى الإصلاح، ولن أستطيع أن أسيطر على الأمر.

كم أنا منفصلة عن نفسي.

مثيرة للشفقة.

أحاول أن أنال اهتمامها ومديحها. أصبح بجميع الأجوبة أو أرفع يدي فوراً. أحاول أن أتفاعل معها بين الجلسات أو خلال الوجبات. لاحقاً أختبر ذلك الشعور المألوف.

أريد أن تراني ذكية وسريعة وعالية كي أتميز. إلا أنني حتى حين أرى، ينتابني شعورٌ فظيغٌ بعد ذلك. أريد أن أختفي. يقول لي الصوت داخلي:

من تظنين نفسك؟ توقفي.. توقفي عن لفت النظر إليك.. أنت أنانية، لست ذكية، لا يريدون أن يسمعوا ما ستقولينه، توقفي عن المحاولة، إنها قبيحة، لست طفلة كي تبكي بصوتٍ عالٍ. وعلى الرغم من أفضل جهودي، على الرغم من أنني أعني ذلك إلا أنه يستمر في الحدوث مثل كرة شاطئ تمسك تحت الماء ثم تنطلق صاعدة إلى السطح. كلما حاولت الإمساك بها على عمق أكبر كلما انطلقت بسرعة أكبر إلى السطح عندما تفلت.

لذا عندما تدعوني أستاذة محبوبة كي أساعد في التدريس والتدريب في فاعلية تستمر لمدة أسبوع وتنتهي بشهادة، أفتن.. أشعر بالتكريم. وأمتلئ بالجزع.

لا تتركني مثانتي أنا. أظن أن ذلك بسبب الخوف من الطيران. ما لا أراه هو أنا وأنا أبقى حقيقة نفسي تحت الماء لأني لا أريد لـ "خسارة مثيرة للشفقة" أن تظهر وتخرجني أمام أستاذتي والآخرين في هذه الفاعلية.

كما لو كنت أمشي نائمة خلال الأسبوع.

أعرف أنني هنا.
أعرف أنني أشارك.
ومع ذلك فقد اختفيت.

"ماذا حدث لكارين؟"

قابلت مجموعة من النساء في معتكف كتابة، وقررنا أننا سنفعل ذلك وحدنا في كل عام.

إنه رائع ومدهش حتى لا يصبح كذلك.
أجبر نفسي على الرغبة في كوني جزءًا منه لأنني أعتقد أن ذلك هو ما يجب أن أريده.

لا أستطيع أن أصبح مثل أمي وجدتي بعد أن سمعتهما تحطان من قدر نساء أخريات طوال حياتي.

تريد تلك النساء أن يتقابلن وجهًا لوجه، ليس مرة واحدة سنويًا وإنما مرتان.

يريدن أن يتقابلن شهريًا عبر زووم.

أستمر في إجبار نفسي على فعل ذلك حتى وإن لم أكن أرغب في ذلك حقًا، ليس ذلك لأنهن لسن نساء رائعات، ولكن لأنني لا أريد أن أشارك في الجزء الذي ينتقد فيه بعضنا كتابة بعض.

ولكنني لم أسمح لنفسي بألا أرغب في ذلك.

أسافر إلى لوس أنجلوس للمعتكف ويصبح قلقي محمومًا.. آكل المهدئ كأنه حلوى.

أنهار بشكل كامل وكلي.

لا أستطيع السيطرة عليه أو على نفسي.
لاحقًا أستطيع أن أسمعهم يهمسن عني: "ما خطب كارين؟"
إلا أنني أستمّر في إجبار نفسي.
حتى أتوقف أخيرًا.
أترك نفسي أستسلم.

أضف الاستحقاق إلى القائمة

نعيش في بيتٍ جديدٍ تمامًا في مشروع جديد تمامًا.
بينما تُبنى بيوتٌ أخرى أرى ملامح واختيارات يتم دمجها في
التصاميم، وأشعر بالغيرة والندم أنني لم أفكر فيها أو أسأل عن تلك
الملامح والاختيارات.
أنا خاسرة مثيرة للشفقة لأنني لم أفكر باستشراف، وأنا أنانية ووغدة
مدللة (لديّ استحقاق وامتيازات) لأنني لست سعيدة بالمنزل الجديد
تمامًا.

أكذب على ابنة زوجي

نسافر إلى جورجيا حيث تعيش ابنة زوجي مع عائلتها لأن زوجها
الذي يعمل في سلاح الغواصات يخدم هناك.
زوجها في موقع عمليات، وهي تحتاج إلى إجازة مستحقة.
سنذهب للعناية بالأحفاد ليلة كي تستطيع أن تحضر حفلًا موسيقيًا
مع صديقة.

لدينا غرفة فندق ولكن في الليلة التي ستغيب فيها سنبقى بالطبع في منزلها.

إلا إنني أقرر في اللحظة الأخيرة أنني لا أستطيع ذلك.

لن أستطيع النوم.

أرتعب من أن يتقيأ أحد الأطفال.

أبقى في الفندق ويبقى زوجي مع أحفاده.

في اليوم التالي أكذب على ابنة زوجي عندما تتصل وتسأل كيف كان الأمر.

أقول إنه مر على ما يرام.

أنا سيئة.

يصاب الجرو بالإسهال في قفصه

لأول مرة في حياتي كبالغة ومنذ زواجي أتينا بكلب.

جرو.

أراد زوجي كلبًا منذ عرفته.

جلبت قطتين إلى أسرتنا، وأصبح لدينا قطط منذ ذلك الوقت.

يعاني الجرو من مشكلات في الهضم.

زوجي، الراعي، الذي وافق على أن يعتني بحالات البراز والقيء، خضع لعملية وقالوا له ألا يرهق نفسه لأن أي مضاعفات قد تكون خطيرة.

أصيب الجرو بالإسهال في تلك الليلة داخل قفصه، ليس مرة، ليس مرتين ولكن ثلاث مرات.

أنا غاضبة.. ليس من الجرو.

ينهض زوجي ليساعد في تنظيف القفص بعد النوبة الثانية من الإسهال.

يلطمني الغضب.

أقول له من بين أسناني المطبقة أن يعود إلى سريريه لأني لا أريد أن أضطر إلى العناية بهما إن سبّب لنفسه أي مضاعفات.

في اليوم التالي آخذ الجرو، متعبة، للتمشية، وعندما نعود يرفض الدخول إلى المنزل.

أحاول حثّه وأشدّ مقوده قليلًا.

يقاوم.

يعود الغضب.. أتصور نفسي أسحبها إلى داخل المنزل.

عوضًا عن ذلك، أحملها بلطفٍ وأدخل بها، ثم اختبئ في خزانة وأبكي خزيًا.

أريد أن أعيد الكلب لأني لا أظن أنني أستطيع فعل ذلك.

أنا سيئة.

أنا وغدة مدللة وأنانية.

الجزء الثاني

السياق

فصل 1

ما هو الخزي تحديدًا؟

تلك لحظات من الصدمات الوجدانية والخزي من حياتي.

مرّت لحظات أخذت فيها رسائل ليست لي وهضمتها؛ جعلتها جزءًا من طبيعتي وهويتي، وتعايشت مع إدارة هذا الخزي الذي استوعبته داخلي للمشاهد. لم أفعل ذلك بوعي ولا "عمدًا". لقد حدث تلقائيًا لأن هذا هو ما يفعله الجهاز العصبي للإنسان خاصة الجهاز العصبي الصغير جدًّا.

"عندما لا يتلقّى الطفل دعمًا، أو لا يشعر بالأمان وهو يشق طريقه بين التجارب الإنسانية المختلفة، مثل الصدمة والهلع والخزي والغضب والخوف، فلن يملك الجهاز العصبي الشروط اللازمة لتنظيم تلك المشاعر؛ فسيتوقف أو يتفادى أو ينفصل".

— ألي وايز المعروف أيضًا بـ "استيقظ مع ألي" على إنستجرام.

ما هو الخزي تحديدًا؟

الخزي تجربة مؤلمة ومحطمة، وتكاد لا تحدث -تجربة مكوّنة من الأفكار والمشاعر والحدس والحركة والهيئة والأصوات الداخلية والصور- التي تقطع الاتصال بينك وبين نفسك وتشكّل في الوقت نفسه حاجزًا بين نفسك وبين الآخرين.

إنها تأتي من جعلك تعتقد (ثم تستوعب الاعتقاد داخل نفسك) أن هناك شيئًا سيئًا جذريًا فيك، ويتخذ ذلك شكل نقدٍ قاسٍ، أو أحكامٍ من مقدم الرعاية، أو شخص آخر مهم بالنسبة إليك. يمكنها أيضًا أن تأتي من الإساءة.

"ما خطبك؟"

ثم

"يجب أن تخجلي من نفسك!"

سريعًا تصبح

"ما خطبي؟!"

"أنا سيئة"

"يوجد شيء خاطئ فيّ"

"لست على ما يرام كما أنا"

كلما تقدمت في العمر تصبح تلك الأفكار أكثر "تعقيدًا". وتبدو أكثر "واقعية"... كما لو كنت تتكلمين عن حالة الطقس.
"أنا سخيفة".

يبدو الأمر حميدًا. وربما حتى هزليًا. ولكن "سخيفة" تعني أنه مستحق، أو حتى إنه يستدعي الاستهزاء أو السخرية، عبثي.

تلك الجمل داخل عقلك ليست معلومات على الإطلاق.. أنتِ ببساطة تعيشين كما لو أنهم كذلك.

تجاري في الخزي لا تتجزأ عن الأحداث التي شكَّلت صدمة لي، وهي أحداث شائعة: طلاق والدي، وتخلي أبي المتخيل عني عندما كنت في الثانية (رغم أننا حافظنا على علاقة "كل ستة أسابيع")، والإهمال العاطفي والعنف اللفظي والعاطفي والجسدي.

لم تكن تلك التجارب وحدها هي التي خلقت الخزي: لقد سبَّبه تعليمي أن رد جسدي على تلك الصدمات هو إشارة إلى ضعفي. بدا أن احتياجي أثار اشمئزاز أمي، وخلق اشمئزازها خزيًا داخلي.

لم أستطع -كطفلة- أن أفرِّق بين حكم أُطلق على سلوكي أو جسدي أو مشاعري، وبين حكم عني كشخص؛ تركني ذلك غير قادرة على الثقة بنفسي كليًا وبمشاعري وتجاري.

لم تكن تلك أمور فعلها أشخاص سيئون فيَّ عمدًا، لقد فعلها أشخاص كثيرًا ما كانوا غير آمنين بسبب صدماتهم وخزيهم هم أنفسهم.

لم أختبر نيات أمي، لكنني اختبرت صدماتها وخزيها اللذين لم تُشَفَّ منهما. اختبرت خوفها، واختبرت كونها "غير آمنة" لأنه هي عرفت نفسها كذلك.

"إن الحب، كنيّات، إن لم يتجسّد، يصبح خوفًا، وهذا هو ما يختبره الطفل".

— ألي وايز

ولكن الخزي ليس ذلك فقط، إنه خبرة تأتي -فقط- من الصدمات في الطفولة المبكرة، أو من التعرض إلى الإساءة أو إلى الأحكام والنقد القاسيين.

كما يأتي أيضًا عندما يكون من شهدوا تعرضك للإساءة أو النقد القاسي، أو مَنْ تحكي لهم عن الإساءة أو النقد القاسي قد قابلوا بوحك بالإنكار أو الاشمئزاز أو التجاهل أو بالإشارة إلى أنك تستحقين ذلك.

هذا ما يسميه المعالج ديفيد بدريك مؤسس مؤسسة سانتا فيه للدراسات المبنية على الخزي الشاهد المدين.

"إن حدث ذلك مبكرًا، أو بتكرارٍ فنحن نهضم الشهادة. عندما تحدث انتقادات أو إساءات لاحقة لا تأتي الإجابة من رد فعلنا الطبيعي للجرح. بدلًا من ذلك لا نثق بأنفسنا ولا نصدق أنفسنا ونظن أن شيئًا ما بنا خاطئ. لا نملك طبقة محبة وحامية وواثقة بالنفس حولنا تساعدنا على الاستيعاب والرد.. هذا هو الخزي".

_دافيد بدريك

ولأن الخزي مؤلم جدًا فهو قادر بمفرده أن يكون صادمًا أيضًا.

"الخزي خليط من شعور وحالة تجمد".

_دكتور برت ليون.

اللحظات التي أصفها من حياتي أدركها جهازني العصبي كتهديدات. ومع كل حكمته وذكائه فعل جسدي ما صُمم لفعله تحديدًا.. في تلك

اللحظات، اختفيت وانفصلت. إنه التجمُّد في سلسلة الهرب/القتال/ التجمد/التزلف التي تحدث عندما يشعر الشخص بالخطر.

وجدت، كطفلة (وأحياناً أيضاً كبالغة) صعوبة في استخدام كلماتي أو خشيتُ من استخدام كلماتي.. لم أكن أستطيع القتال لأني صغيرة، ولم أستطع الهرب للسبب نفسه.

تعلم جسدي مُطّاً: تجمد، قملق، استعطف وافعل، إن وجد الغضب أطلقه فوراً. (P62)

أدى ذلك إلى شيء آخر ساعد الخزي على التجذر: قام من حولي بـ "تشریح" الطريقة التي نرد بها -أنا وجسدي- وكثيراً ما حاولوا اكتشاف ما هو الشيء "الخاطئ" فيّ بدلاً من رؤية أن الخطأ هو ما يُفعل بي.

الشيء الآخر الذي فعله الخزي والصدمة العاطفية بي هي أنها جعلت من المستحيل تقريباً أن أرى نفسي بوضوح. لعقودٍ رأيت كل علاقة وكل موقف وكل حوار عبر عدسة الخزي.

كانت مثل نظارات ألبسها، ولا أعرف أن في إمكاني نزعها.

عندما بدأت في فهم الديناميكية أصبحت مهووسة بالخزي وتجاوزه.

دفعني برنيه براون إلى مواجهة خزيي مباشرة.

أمضيتُ سنوات أحاول تخليص نفسي من الخزي، وأعتقد أنني إن حاولت بقوة كافية فسأتوقف عن التفكير في كلمات "أنا سيئة، أنا أنانية، أنا وغدة، مدللة، أنا خاسرة، مثيرة للشفقة".

لن أعود لاختبار شعور التخطم وشفط الروح ووخز الوجه والانهيال الذي عرفته باسم الخزي.

لم أدع الخزي يقود حياتي، لن أفعل أي أشياء "غبية" أخرى. سأشعر بأنني واثقة ومتأكدة، وأن حياتي (وجسدي) يعكسان ذلك.

لأني طالما اختبرته فأنا مؤمنة أنني أستحق اختباره.

حتى،

حتى أصبح قادرة على نزع النظارات، وأن أصبح شاهدة متعاطفة مع نفسي.

عندما نزعت النظارات كان الأمر معجزًا. استطعت رؤية نفسي من دون أن تشوش رؤيتي عدسة "أنا لست بخير... شيء ما في خطأ". توقفت عن الدعاية لقيمتي، ستفخر بي برينيّه جدًّا. ثم طخ... أعدت ارتداء النظارات.

ليس لأني غيبة، وليس لأني مازوخية، وبالتأكيد ليس لأن هناك شيئًا خاطئًا بي فعلًا.

ولكن لم أشعر بالأمان في البداية أن أرى نفسي والعالم من دونها. يوجد أشخاص لم يعجبهم أن أنزع النظارات. كانوا مرتبكين و/أو شعروا بالتهديد و/أو الخيانة.

عرفت بالمنطق أن من الأمان أن أنزعها، وأني أستطيع قضاء وقت من دونها. ولكن ليس في جميع المواقف، وليس مع جميع الناس.

أعرف الآن كيف أقود نفسي عبر الأوقات التي يتحتم عليّ فيها أن أضع النظارات، وأستطيع أن أقضي وقتًا أكبر من دونها.

"يأتي الخزي من إساءة أو صدمة لم تشاهد بمحبة.. يحدث الخزي عندما لا يعكس الشاهد الخارجي ولا يعطي مشروعية للتجربة الفعلية، ونبدأ في التفكير بأن "شيئًا ما بي غير سليم".

_دافيد بدريك

هذا هو ما حدث لي، وقد يكون ما حدث لك. عندما هضمناه
لم نستطع أن نرى أنفسنا بتعاطفٍ. بالمقابل نصح نحن المسيئين
لأنفسنا.

"أي أن الخزي الذي حدث فيما يخص الإساءة
السابقة يخلدها ويديمها دون أن ندرك ذلك أبدًا".

_دافيد بدريك

حتى نعرفه فعلاً.

فصل 2

كيف تصل من هنا إلى هناك

هذا الكتاب ليس بحثًا سريريًا أو أكاديميًا عن الصدمة الجيلية والخزي، كما أنه لا يتوجه إلى الشفاء أو إصلاح مثل تلك الصدمات والخزي بطريقة سريرية أو أكاديمية. لمثل تلك الإحالات رجاء مطالعة قسم المصادر في نهاية الكتاب.

ما يقدمه هذا الكتاب هو توجه إنساني بسيط وتساوري ومحب لفهمه والتواصل معه بشكل مختلف.

الصدمة والخزي ليسا الشيء نفسه، ولكنهما كثيرًا ما يرتبط بعضهما ببعض، ولا يبدأان من عندنا.

الأمر كالتالي.

1. يُعطى لك الخزي (من دون وعي أو قصد).

ربما ربّتك والدتك على الاعتقاد بأن شيئاً ما بك غير صحيح ليس لأن أمك شخص سيئ، ولكن لأنها أنشئت على الشيء نفسه. يعتبر الدفع إلى الشعور بالخزي والأشكال الأخرى من الاضطهاد "حماية"؛ طريقة كي تبقى آمنة ومتصلة مع الموارد في ثقافة/نظام معين.

• لا تلقي الناس تقديرًا بالتساوي.

• تُعاقب النساء اللواتي لا يلتزم بأعراف الثقافة و/أو النظام.

2. تأخذينه وتستوعبينه ويصبح جزءًا من هويتك (بلا وعي أو عمد).

تسايرين الأمر كي تندمجي وتعيشي. أنت لا تأخذين قرارًا واعيًا. ذلك يحدث على مستوى الجهاز العصبي.

3. تعيشين حياتك بخزي داخلي يدير المشهد (من دون وعي أو عمد).

يقدم الكتاب في جزئه الأول أمثلة عديدة على ما تبدو عليه الحياة التي يديرها الخزي. سيكون لديك الفرصة لاستكشاف قصصك الشخصية في قسم التدريبات.

4. تصبحين واعية بأن ما تختبرينه هو الخزي (بوعي).

شيء ما يحدث. توجد نقطة تحول، عطل في الطاقة. ترمشين بضع مرات كأنك تستيقظين من النوم.. تدركين الصلة.

5. تبدئين في تحديد معتقداتك المبنية على الخزي ومعرفة متى تختبرين الخزي (بوعي وعمد).

تعرفين شعورًا مثل الخزي في جسدك. تستطيعين رؤية وسماع الجمل في رأسك. تستطيعين اقتفاء أثر هذه المعتقدات حتى لحظات محددة في حياتك.

6. تبدئين في ملاحظة أن اختبار الخزي لا يعني أنك سيئة ولا على خطأ ولا غير كافية ولا زائدة عن اللزوم وما إلى ذلك. (بوعي وعمد).

في تلك اللحظات ترين أن اختبار الخزي لا يعني شيئاً. تلاحظينه بدلاً من أن تكونيه. تبدئين في رؤية نفسك منفصلة عنه.

7. تخلقين هوية غير خجولة (بوعي وعمد).

تبدئين في خلق الموارد التي يمكنك الاعتماد عليها مرة تلو الأخرى باستخدام لحظات من حياتك أحببت اختبارها كي تذكرك بمن أنت في الحقيقة، وما تريدين أن تكوني. لا يمكن أن تنزع هذه الموارد عنك. نعم لا يزال عقلك يقدم معتقدات مبنية على الخزي ولكنها لم تُعد حقائق. لا تعودى متماهية معهم، وهذا لأنك تمارسين التفكير فيما تعتقده نفسك المنطلقة دون خزي.

8. تستطيعين العناية بنفسك عندما تشعرين بالخزي (بوعي وعمد).

من غير المنتظر أن تتوقفي عن الشعور بالخزي بشكل كامل. ولكنك قادرة على إدراك ذلك عندما يحدث بشكل أسرع. في إمكانك إعادة التعرف على هويتك الخالية من الخزي. عوضاً عن تقريظ نفسك لأنك لم تهزمي الخزي نهائياً تذكّرين نفسك "كم هذا إنساني، بالطبع أنا أختبر الخزي".

9. علاقتك بالخزي تتغير، ولم تعد تحمل العبء الذي حملته يوماً ما (بوعي وعمد).

تصبح إزالة الخزي ممارسة خاصة بك، تستطيعين أن تتكلمي عن معتقداتك المتعلقة بالخزي، وربما حتى تضحكين عليها. ربما تلاحظين أنك تشعرين بأنك مدفوعة إلى السقوط في دوامة الخزي، ولكنك لا تفعلين.

فصل 3

كيف ولماذا يتم نقل توريث الخزي من أمهاتنا؟

بمناسبة الحديث عن التشخيص، أشعر بالقليل من الكراهية تجاه أن ما يلي سيبدو تشخيصًا، ولكن ذلك لأن:

- التكييف الأبوي الذي تتلقاه النساء، ومن يعتبرهن المجتمع نساء، يعود إلى آلاف السنين مضافًا إلى الصدمة الجيلية والخزي الداخلي.
- عدم فهم الصدمة، وما تفعله بأنفسنا الكلية، بالإضافة إلى أن الاعتراف بالصدمة والبحث عن مساعدة كان (ولا يزال) يُرى كضعفٍ وخزي.
- العنصرية والتفوق الأبيض وبغض النساء والفقر وعوامل تقاطعية وجوانب أخرى من الثقافة التي لا تثمن النساء بشكلٍ مساوٍ.

كما أن بعض الأمهات -خاصة في أجيال طفرة مواليد ما بعد الحرب العالمية الثانية والأجيال الصامتة- تعلّمن أن ينفصلن عن أنفسهن ومشاعرهن، وأن يعتقدن أنه يوجد خطأ أصيل بهن. هن إذن غير مستعدات، ولا يملكن الموارد اللازمة للأمومة كما صُممت وأُعدت لهن: ستتزوجين رجلاً، سيعمل، ستنجبن أبناءه وتربينهم بنفسك في بيتك دون مساعدة، ستجاهلين غرائذك وحدسك، وتعهدين بحكمتك للخبراء دون أسئلة، سترين هؤلاء الأبناء كي يكونوا عمالاً أذكاء ومنتجين ليس لهم مشاعر، لأن المشاعر غيبة، وتقف في وجه كون المرء "طبيعياً" ومنتجاً، وستسعين لهذا السبب.

ولا حاجة إلى ذكر أن هؤلاء الأمهات وُلدن خلال وقت صدمة كونية، ويشمل ذلك وباء وحروباً عالمية وعنصرية مستمرة ومحركة وأموراً أخرى.

ثم قامت بعض تلك الأمهات بنقل الصدمة والخزي دون أن يدركن (وهو أمر في صلب الانفصال بين المرء ومشاعره/شعوره بنفسه) لبناتهن حتى مع أن الكثير منهن لا يرغبن في ذلك بوعي.

نتيجة ذلك اختارت بعض بناتهن أن يتخلّصن من هذا التكيف، ويمشين في دربٍ مختلف. إنهن يخرن طريقة أخرى ليصبحن نساء، وطريقة أخرى كي يصبحن بشرًا، وطريقة أخرى كي يصبحن أمهات، وطريقة أخرى قد تتضمن ألا يصبحن أمهات، وطريقة أخرى للأمومة، وطريقة أخرى للعمل، وطريقة أخرى للتواصل، وطريقة أخرى للشفاء، وطريقة أخرى للحياة، وطريقة أخرى (املاً الفراغ).

وبدلاً من أن يرضين باختيار بناتهن لطريقة أخرى تعد بعض الأمهات تلك الاختيارات على أنها مواجهة شخصية ورفض لشخصهن ومبادئهن وأمومتهم. عندما تظهر مشاعر غير مريحة (مثل الخوف والخزي أو التأسى) لا يملكن طريقة صحية للتعامل مع تلك المشاعر

(لأن آخرين علموهم ألا يفعلن ذلك). في بعض الحالات تكون تلك المشاعر مؤلمة حتى إنها تحفز ردًا من نوع المقاومة، الهرب، التجمد، الاسترضاء (أو التزلف).

إن كانت أمك إحدى تلك الأمهات فسيقابلك عندما تحاولين التحدث إليها عن تلك الأمور خليطًا من التحديات الفارغة والدموع والتعليقات الراضية وقلّة الحيلة والشفقة والغیظ والازدراء والغضب وقطعًا انعدام التعاطف. مكتبة سرّ من قرأ الضعف لا يحتمل.

"لا يمكنها" أن تدخل في تلك النقاشات، لا يمكنها أن تعترف بصدمتها الخاصة أو تختار أن تقوم بنفسها بفعلٍ شافٍ لأن جهازها العصبي قد اختطف، وحتى مع أن الأدوات قد أتيحت لها أيضًا فإنها لن تستخدمها.

لقد خلقت مع الوقت درعًا نرجسيًا ليحميها بنفسها من الخزي والخوف والحزن العميق أو الحداد. لقد تزايد شعورها بالمرارة والانتقاد والسلبية، وتُسقط الخزي والخوف والحزن عليك. قد يخلق ذلك رابط صدمة بينكما.

وكلما نضجتِ (وقمتِ بعملك الداخلي الذي قد تنتقدك أمك بسببه) قد تجد هي صعوبة في الوجود معك. قد تدركين أنك لا تشعرين بأمان معها، وأن "السيطرة" على نفسك في وجودها يتطلّب الكثير من الطاقة، قد يكون من الصعب أن تحبي أو تحترمي نفسك في وجودها إن كانت تلك الديناميكية تعمل.

تريدين كسر رابط الصدمة - كسر الدائرة. وكلما حاولتِ الانفصال بهذه الطريقة وأصبحتِ أكثر استقلالية، يمكن لأمك أن تصبح أكثر غضبًا وألمًا وحرزًا وغيره واستياء.

"استياؤك من ابنتك لن يعطل تطورها".

—إعادة صياغة من مارشال ماكلوهان،

وقد قالها عن التكنولوجيا.

ثم يصبح لديك اختيار يمزق القلب: التعلُّق (بغض النظر عن مدى انعدام أمانه) بأمك، وربما أيضًا التمسُّك بشعورٍ بالانتماء في عائلتك الأصلية أو أصالتك وحيويتك.

أشعر أنه من النادر لابنة بالغة مشتبكة (دون ذنب منها) مع أم كالتي وصفتها بالأعلى أن تقدر على الاختيار بين أصالتها وحيويتها دون أن تقطع التواصل مع أمها، ولو فترة قصيرة.

من الممكن الابنة البالغة التي قطعت الصلة، وفعلت ما في وسعها لرعاية وحماية أصالتها وحيويتها أن تعيد الاتصال بأمها بشكلٍ صحي دون حدود جديدة.

من الممكن أيضًا للابنة البالغة التي اختارت الاغتراب الدائم عن أمها أن تعيش حياة صادقة وحيوية مهما تصور الناس عنها.

الاغتراب عن الأهل ليس مرضًا مخزيًا، ولكنه قد يكون الدواء.

أنت لست أمك.

أنت لست صدمة أمك التي لم تجبر.

أنت لست خزيها الذي لم يختبر.

أنت لست انتقادها وانحيازها وأحكامها.

"الصدمة الجيلية هي صدمة لا يعيشها شخص واحد فقط - ولكنها تمتد من جيل إلى التالي. يمكنها أن تكون صامتة ومبطنة وغير محددة، وتصعد إلى السطح عبر التفاصيل الصغيرة، ويتعلمها الشخص دون قصد، أو يشار إليها ضمناً طوال حياة الشخص ومنذ عمر مبكر".

_دكتورة ملني إينجليش.

فصل 4

الخزي مثل الزائدة

ربما كان هناك -يومًا ما- في الماضي البعيد سبب صحي أو "إيجابي" كي يشعر الإنسان بالخزي.

يمكنك قول الشيء نفسه عن الزائدة الدودية.

حسبما قال علماء التطور، احتاج الإنسان في يومٍ ما إلى الزائدة كي يهضم الطعام، لم نعد نحتاج إليها لهذا الغرض، إلا أن الإنسان لا يزال يُولَد بزائدة، عضو قد يمرضك وربما يقتلك. لهذا كثيرًا ما تُزال، في لحظة ما قد يتطور الجسد إلى درجة ألا يعود لديه زائدة.

حسبما يقول علماء النفس التطوري، فإن الخزي يتطور ليخدم غرض الدفاع الاجتماعي مثلما يحمينا الألم من الأشياء التي تؤلمنا جسديًا. نحن نُولَد بالخزي "موصل" داخل تركيبتنا الفيزيائية. لم نَعُد نحتاج إليه لهذا الغرض إلا أننا لا نزال نخبره، ويمكن أن يمرضنا، وفي بعض الأحوال أن يقتلنا.

في قول آخر لم يُعد يوجد ما يُسمَّى الخزي "الصحي"، يوجد مَنْ يعتقدون أن الخزي "ضروري" كي نصبح "جيدين"، هذا هو غرض الإحساس بالذنب.

الخزي = أنا سيئ. سيئ بلا فرصة في الإصلاح، لا توجد عودة عن ذلك.

الذنب = لقد فعلت شيئاً لا يتسق مع مبادئ أو منظومة القيم الخاصة بي، وأنا الآن على طريق إصلاح ذلك.

لا يوجد أبداً أبداً سببٌ جيدٌ أو صحي لتصدق أنك سيئ.

ومع ذلك إن كنت تصدق فذلك ليس ذنبك، أغلبنا يعتقد أن الخزي مخصص للوقت الذي تفعل فيه شيئاً فظيئاً حقاً، وتشعر بأنك شخصٌ سيئ.

ولكن الأمر كما يلي: أغلبنا كبرنا ونحن نتعلم أن هناك طريقة صحيحة وطريقة خاطئة لفعل كل شيء، وإن اخترت الطريقة الخاطئة فقد قمت باختيارٍ أو قرارٍ خاطئ، وهذا يعني أنك شخصٌ سيئ.

ما هو حقيقي فعلاً هو أن أغلب الاختيارات في الحياة محايدة أخلاقياً.

لا تحتاجين إلى الخزي كي تبقي على الطريق الصحيح.

الخزي لن يجعلك مسؤولاً.

الخزي لن "يعيد تأهيلك".

الخزي ليس ما يبقيك نزيهاً.

الصلة مع نفسك، وما تعتبره قيماً هي ما تفعل ذلك.

التعاطف وتحمل المسؤولية هو ما يفعل ذلك.

أنت لا تحتاجين إلى الخزي.

لن تدفعي نفسك إلى ما هو حسن أو كامل بالخزي.
إن كان هناك جبل يستحق أن نموت عليه فهذا هو.. كما أني
"أفضل أن أكون كاملاً عن أن أكون صالحاً".

_كارل يونج

فصل 5

الأشياء التي تشعر بأكثر قدر من الخزي اتجاهها سيظهر أنها أحد أكثر صفاتك ذكاءً

قد تكون تربيت بفكرة أن مشاعرك وأحاسيسك غير مناسبة أو غير مهمة، أو ربما حتى مدمرة.

في الحقيقة يشير الطبيب النفسي هيرب سايمون الحائز على جائزة نوبل، الذي عمل بين أعوام 1960 والسبعينيات إلى أن المشاعر "تعطل" الوظائف المعرفية.

يستمر هذا التصور حتى اليوم على الرغم من الأبحاث التي أشارت إلى أنه غير حقيقي.

تعلمت ذلك وأنا أستمع إلى حلقة من برنامج عن الوجود مع كريستا تيبب الذي تحاور فيه عالم الأعصاب ريتشارد دافيدسون،

بروفيسور مقعد وليم جيمس وفيلاس البحثي لعلم النفس والطب النفسي في جامعة ويسكونسن ماديسون. كما أنه المدير المؤسس لمعمل وايسمان براين للأشعة التشخيصية.

يفسر ذلك السبب الذي يجعل الكثير منا يتعلمون أن يقللوا من مشاعرهم و/أو ربما حتى يخلجوا منها.
ما نعرفه الآن هو أن هذه المشاعر (أو الأحاسيس) والعواطف هي ما تجعل الجسد ذكيًا.

من بين جميع ما تعلمت أن أخجل منه فإن أكثر تلك الأمور إيذاءً كانت جعلي أعتقد أن ذكاء جسدي مدعاة للخزي. علّموني أن الطريقة التي يتعامل بها جسدي مع التهديدات المتوقعة والمخاطر سخيفة، بائسة، ضعيفة، وغير فعالة.

وهذا لأن جسدي يتجمّد عندما يُقدّم له خطر متخيل؛ أنغلق وأصبح مثل غزال في مرمى الأضواء. متفاديًا للصراع.
تقول أُمي "مثل أبيك تمامًا"، لم تجعل عدم محبتها أو احترامها له سرًا.

على الجانب الآخر، فإن جسد أُمي يقاتل عندما يواجه بتهديد متوقع. تصبح عدوانية ولثيمة وغاضبة.
كلاهما ليسا على خطأ أو صواب (مع أن أُمي ستختلف مع ذلك).

إنه اليوم السابع على عيد ميلادي السابع والخمسين. أقود السيارة عائدة من ورشة حكي، وأسمع جزءًا من مقابلة مع سعيد جونز

مؤلف "كيف نقاتل من أجل حياتنا" وهو كتاب عن أن تكبر أسود ومثليًا في تكساس في تسعينيات القرن العشرين.

يتحدث فيه عن كيف محا نفسه كي يبني علاقة جيدة مع أمه. يقول إن في إمكانهما الحديث عن أي شيء إلا أنه مثلي، ولذلك فقد أعطى أولوية لمشاعر أمه عن مشاعره لأنه يحبها، ولأنه لم يرد أن يسبب لها ألمًا بمحاولة الحديث عن الأمر. قال إنه مع ذلك فهي أمه، وقد احتاج إلى أن يأخذ من حكمتها فيما يخص الحب والعلاقات. لم يأخذ ذلك منها، وقد عانى حقًا نتيجة ذلك.

أفكر في الطرق التي استخدمتها كي أمحي أجزاءً من نفسي، ليس مع أمي فقط، ولكن مع الآخرين أيضًا.

لاحقًا تتصل بي أمي لتتمنى لي عيد ميلاد سعيدًا.

تسألني: كم عمرك الآن؟ سبعة وخمسون؟

أجيب: نعم، هل تصدقين؟

تقول لي: لا أستطيع أن أصدق أنني سأبلغ الثمانين العام القادم، حقًا لا أشعر أنني في الثمانين.

"وأنا لا أشعر أنني في السابعة والخمسين."

يسير الحوار في المسار المعتاد: الطقس، أخبار زوجها، لعبها للبريدج. أتنفس بعمق، وأقرر أن أشاركها شيئًا عني، شيئًا عادة ما كنت سأمحيه من أجلها.

"ذهبت إلى نيويورك في الأسبوع الماضي..."

صاحت بنبرة أصنّفها أنها خليط من الشك والعدوانية.

"نعم ذهبت من أجل ورشة عمل..."

"ورشة؟ أي نوع من الورش؟" ترتفع نبرة صوتها قليلًا.

"إنها عن التخلص من انحيازاتك ...".

"أوف، وهل تخلصت منها؟" هذه المرة أسمع نبرة سخرية.

"نعم" أجيب، وأسرع إلى الموضوع التالي: "وفي اليوم السابق رأيت صديقتي سوزان التي تعمل في مجلة الهندسة الكيميائية عندما كنت أنا أعمل في الفيزياء الحديثة، أتت إلى عرسنا، هل تتذكرين؟ لم أرها منذ أكثر من عشرين عامًا".

"لا أذكرها، هل لا تزال تعمل في الهندسة الكيميائية؟".

"لا، تعمل ككاتبة تقنية حرة لصناعات الكيماويات والعقاقير".

"أوه، أنا أستمتع بقراءة تلك النوعية من المقالات... هل لا تزالين تكتبين؟".

"نعم! لديّ كتابان سيصدران العام القادم".

"عن ماذا؟"

"أحدهما سجل إرشادي للأمهات وبناتهن، والآخر عن الإبداع والتغلب على الناقد الداخلي".

"وهل تباع تلك الكتب؟" تسأل بنبرة لا تزال متماسكة بالإضافة إلى لمحة ريبة (تفسيري الخاص).

أضحك: "لا أظن أن ناشري سيستمر في طلب أن أكتب إن لم تكن الكتب تباع".

مع كل أخذٍ وردٍّ في الحوار كنت أشعر بجهازي العصبي وهو يرد. يدق قلبي بسرعة أكثر ويصبح تنفسي أقل عمقًا، وأشعر بضعفٍ في أطرافِي. أصاب بما يسميه بيت والكر المعالج ومؤلف "كرب ما بعد الصدمة المعقد": من النجاة إلى الازدهار ومضات تذكر عاطفية. أبدأ في الانفصال و"التجمد".

أنهي الأمر بسرعة بعد ذلك.

لاحقًا أمازح زوجي بأن الموسيقى التصويرية لفيلم الفك المفترس كانت ستكون مناسبة لهذا الحوار.

ثم تأتيني لحظة لافتة من وضوح الرؤية.

إن كان جهازي العصبي قد استقبل الحوار على أنه خطير، فمن الممكن (المرجح؟) أن جهاز أمي العصبي رآه كذلك أيضًا.

أنفسنا الأصيلة لا تجري هذه المناقشة، أجهزتنا العصبية المثارة هي التي تجريه.

وطالما كان الحوار "آمنًا" فذلك جيد، ولكن عندما ندخل منطقة "خطيرة" يرغب جهازي العصبي في الفرار أو التجمد، ويرغب جهازها العصبي في القتال. (مرة أخرى، يسلط كتاب والكر الضوء على هذا الأمر، ووفقًا لقصصِ قالتها لي أمي عن أيام صباها لا يفاجئني أن "القتال" هو الوضع الأساسي لجهازها العصبي).

لا يجعل ذلك أيًا منا سيئًا أو خاطئًا، ولكن ذلك ببساطة هو كيف تعلّمنا أن ننجو. إنه ما يحدث عندما تتصور الأجزاء العتيقة من مخنا وجود خطر ما، سواء كنا في خطر فعلي أم لا.

إن كان هذا هو أنت فتذكري أنك كابنة بالغة تستطيعين اختيار أن تجري حوارات سطحية مع أمك، وإن ذلك ليس شيئًا سيئًا أو حزينًا.

يمكنك أن تفعلي ما في وسعك كي لا تثيري جهازها العصبي أو جهازك العصبي، إنه فعل عطوف، ويمكنك أن تقري بأنك لست مسؤولة عنها أو عن جهازها العصبي.

يمكنك أن تذكري نفسك ألا تأخذي كلمات أمك ونبرة صوتها بشكلٍ شخصي، بينما تعرفين أيضًا أن جسدك يمكنه أن يحدث هذا النوع من التفاصيل.

ستمر أوقات تشعرين فيها بالغربة أو عدم الراحة، وأوقات تشعرين بوخزات ضيق، وأحيانًا تشعرين بالحزن (ووفرة من المشاعر الأخرى).

كابنة بالغة يمكنك الاعتراف بإنسانيتك - وإنسانيتها.

كابنة بالغة يمكن أن تأسّي لحدودٍ صحية، يمكنك أن تنهي المكالمات برقي. يمكنك أن تختاري ألا تردي على الاتصالات، يمكنك أن تختاري ألا تزوريها، يمكنك أن تحددى أبعاد تفاعلكما.

من دون الكثير من الدراما.

من دون لوم.

من دون خزي.

لأنك لست أمك.

الأشياء التي تتوقين إلى تجسيدها - الإيمان بالنفس، الثقة بالنفس، الاعتداد بالنفس، قبول الذات، حب الذات، وتقدير الذات - يمكن أن تأتي من تعلم ما يخص جهازك العصبي البشري وتوسيع سعته أو هامش التقبُّل، وفهم كيف تعملين معه.

بغض النظر عن طريقة تفاعل جسدك لما يتصور أنه تهديد، فإن ذلك الرد هو في المقام الأول ذكاء، إنه حكمة، إنه علامة على القوة والتكيف.

لا يهم إن كان الخطر حقيقياً أم متصوراً.
لأن المقصود من ردة فعل جسدك هو إنقاذ حياتك.
رد فعل جسدك يُقصد به إنقاذ حياتك.
لا يوجد ما هو أذكى من ذلك.
وليس بالأمر شيء مخجل.

بينما لا أنتمي إلى أي دين بعينه أو أعتبر نفسي متدينة إلا أنني كلما
ازداد عملي مع الخزي والجهاز العصبي؛ أصبحت أكثر روحانية.
باقتراي من تعريف الإله أستطيع أن أصطف خلف هذه المقولة:
"الله يسكن داخلك، كنفسك، كما أنت بالضبط".

- إليزابيث جيلبرت في مذكراتها: طعام، صلاة، حب.
أنت لست منفصلاً أو منقطعاً عن القوة التي تساهم في خلقك
أياً كانت.

لسنوات تحدّث المجتمع الروحاني عن "الصلة الجسدية الروحية"
كما لو كانت أشياء مختلفة. يظهر لنا علم الأعصاب الآن أنهم الشيء
نفسه .

بالعودة إلى حلقة عن الوجود التي تتناول الحب والعطف والتعلم
والتعليم يضيء لنا عمل دايفيدسون "التفاعل الغني بين الأمور التي
رأيناها منفصلة منذ وقت ليس بطويل: الجسد والذهن والروح
والسلوك والجينات".

وفقاً لما يقوله دايفيدسون "... لا يبجل العقل الفصل الأناركي بين
التفكير والشعور. التفكير والشعور متشابكان كلياً في العقل، وبالتالي

لا توجد مناطق في العقل مكرسة حصريًا لواحد وليس الآخر منها. يوجد الكثير من التشابك. على سبيل المثال عندما يتعرض طفل لشدائد، وتسكن الشدائد تحت جلده يعطل ذلك الوظائف المعرفية، بالإضافة إلى إنتاج مصاعب عاطفية. تتداخل هذه المصاعب بحميمية في المخ. (الاقتباس السابق من حلقة "أن تكون مع كريستا تيب" بعنوان "ريتشارد دايفيدسون: عالم أعصاب يحكي عن الحب والتعلم" فبراير 2019).

العبرة الوصفية "وتسكن المحنة تحت الجلد" هي بالنسبة إلى طريقة لتفسير كيف تتجاوز الصدمة مع الخزي.

أتصور أن العلم يثبت في يومٍ ما أن الجهاز العصبي للإنسان بكل ذكاء الخارق، الذي لم يفهم كليًا بعد هو ما يربط الإنسان بما يُطلق عليه البعض الله، ربما هما الشيء نفسه.

"العمل والروحانية هما وجهان للعملة نفسها، ولا نستطيع أن نفصل أحدهما عن الآخر".

—توماس فازهاكوناثو، عالمِ روحانيات ومعلم ومؤلف.

مكتبة

t.me/soramnqraa

الجزء الثالث

الممارسات

من السهل على مخك الآن أن يقدم لك الخزي، وعلى جسدك أن يختبره.

إنه طريق سريع مضاء جيداً وناعم وواسع. من السهل القيادة عليه بسرعة عالية، ولا توجد أفخاخ سرعة أو بوابات رسوم كي تبطئ حركتك. (يُسمَّى الطريق السريع داخل مخك المسار العصبي، وهو يسمح للإشارات أن تنتقل من جزء من المخ إلى الآخر. لأن المخ يحب أن يكون كفوًا، وكلما استخدمت طريقًا سريعًا سريعًا بعينه أصبح أكثر نعومة وسرعة حتى وإن كنت تستخدمينه من أجل شيء مثل الخزي).

ما أنت على وشك فعله هو أن تخرجي عن الطريق السريع، وتذهبي إلى غابة عميقة ومظلمة ومتشابكة بمنجلٍ وتبدئي في التقطيع كي تخلقِي مسارًا. سيكون العمل معوقًا وشاقًا، وربما لا يكون لديك إيمان بأن أي شيء آخر سيأخذ مكان الخزي داخل عقلك.

تستطيعين أن تبني مساراتٍ عصبية غير مثقّلة بالخزي لأن مخك به مرونة عصبية. مقولة "لا تستطيع أن تعلّم كلبًا عجوزًا حيلةً جديدة" خاطئة.

لقد فعلت ذلك، وخرجت إلى النور من الجانب الآخر، وأستطيع أن أقول -بصدقٍ كاملٍ وصراحة- إن الأمر يستحق.

لا تستطيعين أن تمشي في طريقي نفسه، ولكن في إمكانك أن تتعلّمي من مراقبتي، وسأشجعك وأنت تشقّين طريقك الجديد.

فصل 6

الزئير والطرق والدعس

لأن الجهاز العصبي البشري شخصية رئيسية في قصة حياتك فإن التعلم عنه وتعلم كيف تستخدمينه سيلعب دورًا رئيسيًا في رحلة التخلص من الخزي، وسيريك كم هو -وأنت- ذكيًا.

توجد العديد من المصادر الشاملة عن الصدمة والجهاز العصبي، وسأشير إلى بعض منها في قسم المصادر، ولكن هذا الكتاب لن يكتمل من دون الأساسيات.

يوجد مفهوم يأتي من حقل الكيمياء، ويطبّق على التعافي من الصدمة يُسمّى المعاييرة.

"المعايرة هي إضافة محلول بتركيز معلوم إلى كمّ معروف من محلول آخر بتركيز غير معروف حتى يصل التفاعل إلى الحياد، وهو ما يشير إليه عادة تغيير في اللون".

_موقع ليرتكست: الكيمياء.

في قول آخر:

"الأقل كثير، الأبطأ أفضل. ابدأ بما هو سهل ثم
حوّل تركيزك إلى ما هو صعب، ثم ارجع إلى ما هو
سهل".

_راتشيل مادوكس.

تنويه: أنا لست عالمة أعصاب ولا معالجة نفسية ولا معالجة
أحمل ترخيصًا بمعالجة الصدمات، ولا طبيبة. ما أقدمه هنا هو
نظرة وتوليفة مما تعلمته من الدراسة وتلقي الدروس والعمل
مع الخبراء في المجال. هذه المعلومات والممارسات التي أشاركها قد
تكون مرافقًا فعالًا للعلاج، ولكنها ليست بديلًا له. إن كنت تتلقين
علاجًا قد تودّين مشاركة هذه المعلومات والممارسات مع معالجك.

الجهاز العصبي البشري مكوّن من المخ والجبل الشوكي.

الجزء الذي من المهم فهمه من الجهاز العصبي فيما يخص الخزي
هو الجهاز العصبي الذاتي (ANS) وهو ما يتحكم في البيئة الداخلية
آليًا، فهو يعمل تحت مستوى الوعي كنظامٍ طبيعي وعضوي ("الخزي
لا يطرق الباب").

تطرح نظرية فولي فغال التي قدّم لها عالم الأعصاب السلوكي
الدكتور سيتفان و. بورجس أن الجهاز العصبي الذاتي له ثلاثة فروع؛
(العصب الحائر الأمامي، والعصب الحائر الخلفي يعملان معًا آليًا،
ويتأقلّمان حسب مؤشرات الأمان والخطر. يمكن لتلك المؤشرات أن

تأتي من البيئة الخارجية أو من داخل الجسد أو ببساطة من بصيرتك؛ إنها ليست "منطقية".

يمثل فرع العصب الحائر الأمامي ventral-vagal الحالة "الآمنة"، إنه التوازن الصحي بين وضع قدمك فوق مكبح السرعة ووضعها فوق الفرامل. في هذه الحالة أنت مسترخية ومتيقظة بالدرجة المناسبة. أنت ثابتة ومتصلة. وكثيراً ما يشار إلى هذه الحالة بأنها "الآن وهنا" وهي حيث تملكين زمام القرار، ويمكنك أن تختاري مع مَنْ تريد أن تكوني، وماذا تريد أن تفعلي.

الفرع السمبثاوي هو حالة "الحشد" يمكن اعتباره مثل قدمك على مكبح السرعة. عندما تكونين في حالة أمان تكون تلك هي زفيرك وحركة عضلاتك واستعدادك. تصبح مسؤولة تحت التهديد عن تفعيل رد فعل القتال أو الهرب، إنه حالة السرعة والسباق.

فرع dorsal-vagal هو حالة "فض الاستنفار". إنه قدمك الموضوعة على الفرامل. في حالة الأمان هو زفرتك وقدرتك على الراحة والاستيعاب وقدرتك على الاسترخاء والتجاوز. تحت التهديد تصبح تلك الحالة مسؤولة عن تفعيل حالة التجمد. التظاهر بالموت كرد فعل هو الحالة القصوى، إنه حالة الانسحاب والغم.

يعيش الخزي في فرع dorsal-vagal.

بينما لا تستطيعين أن تختاري حالتك الآلية يمكنك أن تؤثر فيها، يمكنك أن تبني "سعة" داخل نظامك. يعني ذلك أن في إمكانك أن "تتواجد" مع مشاعرك وتحسي باللحظة. أنت واعية بما يحدث في الداخل، وتستطيعين أن تحدديه وتعملي معه.

عندما لا تعين يكون من الصعب عليك أن تناوري ردود أفعال جسدك بين القتال والهرب والتجمد والاسترخاء (أو التملق).

من المفيد فهم أن جسدك ربما لديه رد فعل جاهز. كما وصفت بالأعلى يميل جسدي إلى التجمُّد كرد فعلٍ يأتي من الـ dorsal vagal، لا يعني ذلك أن الفرع السمبتاوي من الجهاز العصبي لم يتح تنشيطه قط، ولكن ببساطة أن جسدي قد تعلَّم أن التجمُّد هو في الأغلب ما سيقيني آمنة وحية.

توجد إشارات/مفاتيح جسدية تخص الفرعين السمبتاوي والعصب الحائر الباطني.

عندما يتم تنشيط الفرع السمبتاوي قد تلاحظ انزعاجًا أو ضيقًا في البداية، ثم ينمو هذا الشعور ليبنى حالة دفاعية ثم إحباطًا فغضبًا وأخيرًا سخطًا كاملاً. يتدفق الكورتيزول والأدرينالين في الجسم ليحضّر كي تهرولي هاربة أو تقاتلي. يتدفق الدم بعيدًا عن أعضائك الحيوية، وإلى أطرافك للسبب نفسه.

لننظر إلى ردود الفعل الأربعة الآتية من الضغط/النجاة: القتال، الهرب، التجمُّد والاسترخاء (أو التملق):

القتال = "أن يجعلك التغلب جسدياً على التهديد أو إصابته أو قتله تشعرين بالأمان". في الغضب تودّين أن تفحي وتزاري وتحملقي وتهزئي وتدهسي وتدفعي وتلكمي وتصرخي وتضربي وتركلي وتخمشي وتخنقي. يصبح تنفُّسك أسرع وأكثر ضحالة و/أو تكتم أنفاسك. يضيق بصركِ كي تركزي على الشخص أو الشيء الذي تقاتلينه.

الهرب = "الركض بعيداً سيشعرك بالأمان". تشعرين بأن عليك أن تغربي عن هنا. يتسارع ذهنك وتجدين صعوبة في أن تجلسي ثابتة. يأتي شعور "لا بد أن أتقن ذلك". تظهر استثارة في أطرافك وارتجاف وارتعاش وتقلص. يأتي شعورٌ غريزي بالتراجع والهرب والانصراف. قد تكتم أنفاسك أو تتنفسين بسرعة، قد تختبرين شعوراً بالإلحاح والتوتر أو القلق. تتمدد حدقتاكِ وتتحرك.

عندما ينشط فرع العصب الحائر الباطني قد تلاحظين ارتباطاً في البداية ثم فقداناً للاتجاهات وتحركاً نحو انعدام الحيلة والأمل والغرق والقلق والصدمة ثم الانغلاق أو الانهيار. عندها يحدث التجمّد.

التجمّد = "الاختفاء سيجعلني في أمان" يوجد فقدان للاتجاه أو انفصال، تقلص، اختباء، شعور الغزال حين يقع عليه الضوء، عزل الذات، السرحان، تهدئة النفس عن طريق النوم أو التقليل في الأجهزة الإلكترونية، ونوبات الإفراط في الأكل أو انطفاء الذهن، وألاً تعودى تعرفين ما الذي يجب أن تقويه. تقل دقات القلب، وتنفسك يصبح أكثر ضحالة. تختبرين تخشّباً أو ثقلاً في أطرافك. لا تستطيعين التفكير بشكل صحيح أو اتخاذ قرارات. يتدفق الدم في اتجاه الأعضاء الحيوية؛ يصبح هذا في حده الأقصى "ادعاءً للموت".

ما يحاول جهازك العصبي ايصاله عبر التجمّد هو "لا أستطيع أن أتعامل مع الحاضر داخلياً وخارجياً، فسأنغلق وأختفي وأتخاشى وأنفصل".

لا يقع الاسترضاء أو التملق الذي وصفه لأول مرة المعالج النفسي بيت والكر في كتاب "كرب ما بعد الصدمة المعقد": من النجاة إلى الازدهار بشكلٍ محددٍ في الفروع السيمبتاوية أو العصب الحائر الباطني بل به القليل من كليهما.

الاسترضاء (أو التملق) = "وضع احتياجاتي ورغباتي جانباً، وإعطاء الآخرين ما يريدونه سيبقيني آمنة". هنا يحدث إرضاء الناس. توافقين شخصاً، أنت مختلفة معه، وتعتذرين عندما لا يوجد ما تعتذري عنه، وتقولين "نعم" وأنت لا ترغبين، تنحنين وتنشين وتغيرين شكلك وتخفين نفسك الحقيقية. إنه العجز عن قول "لا" أو الاختلاف. أن تحملي قلقاً زائداً بخصوص ما سيظنه الآخرون. الخوف من الظهور أو من أخذ مساحة. فصل نفسك عن احتياجاتك وراحتك من أجل تلبية احتياجات الآخرين. هنا يخلق الاتكال المتبادل.

"الصدمة توجد في الجهاز العصبي والجسد وليست في الحدث. الحدث المسبب للصدمة بالنسبة إلى شخص قد لا يكون صادمًا لآخر، لأن الناس مختلفة بشدة في قدرتها على التعامل مع أشكال مختلفة من المواقف التي تشكل تحديًا بسبب اختلاف تركيباتهم الجينية والبيئة المبكرة والتحديات وتاريخ الصدمات المحددة والتعلق".
_بيتر ليفين، مطور التجربة الجسدية.

"أي شيء كان أكثر أو أبكر أو أسرع من أن يتعامل معه جهازك العصبي أو يستوعبه".
_مجهول

"أي تجربة تجعلك غير آمن في تعبيرك الكامل الأصيل، وأدت إلى تطوير أساليب تكيف مع الصدمة كي تبقى في أمان".
_فالري رين مؤلفة اضطراب ضغط الأبوية.

"الصدمة ليست شيئًا سيئًا ومؤلمًا حدث. إنها البقاء وحيدة مع الألم، وألا تكوني على ما يرام، أو ألا تشعرى بأمان في معالجة المشاعر المرتبطة بالوجع (غضب، خوف، حزن، خجل). إنه الانفصال عن النفس/الشعور".
_الدكتور جابور ماتي

"الصدمة هي شعور لا يُطاق يفتقد إلى منزل
ارتباطي، المنزل الارتباطي هو المساحة التي تشعر فيها
بأنك آمنٌ بما يكفي كي تشعر ببعض العواطف المغرقة
المرتبطة الخاصة بالحدث مع شخص آخر يقدر أن
يساعدك في تحملها".

_الدكتورة ماري كاثرين ماكدونالد.

يوجد عددٌ من المفاهيم المفيدة في حقل التجربة الجسدية
بالإضافة إلى المعايير.

توفير الموارد: الانتباه إلى الشعور بالأمان أو الطيبة مهما كان هذا
الشعور ضئيلاً ثم خلق لحظات أمان وطيبة عمداً لزيادة الموارد
التي تملكها.

التأرجح: الوعي بالتأرجح الطبيعي بين مشاعر التمدد والتقلص،
الجزر والممد، الانتباه/الفعل والهدوء/الراحة؛ يساعد ذلك في تطوير
الثقة بالقدرة على التحرك بين الحالات.

الإدراك العصبي (neuroception): القدرة على التفرقة بين ما إن
كان الموقف أو الشخص آمناً أو خطيراً أو مهدداً للحياة.

استقبال الحس العميق (proprioception): قدرة جسدك على
استشراق وضعه في المكان. على سبيل المثال يمكنك استقبال الحس
العميق من إغماض عينيك ولمس أنفك بإصبع السبابة.

الإحساس الداخلي (interoception): القدرة على استشراق كيف
يشعر جسدك من الداخل. إنه نقطة مرجعية لتفسير الصلات والأمان
والحالات العاطفية.

الإحساس الخارجي (exteroception): القدرة على استشراق محفز يأتي من خارج الجسد (الضوء، الصوت، الحرارة، الضغط).

الجسدي (somatic): من soma، وهي تعني الجسد باليونانية.

"الحركية هي ممارسات مبنية على الجسد حيث يتم استكشاف واختبار وتجربة العلاقة بين الذهن والجسد.. وتمنح خلالها مساحة للشعور بها والتواصل معها وفهمها.

_فيكتوريا ألبينا، ممرضة ممارسة
وماجستير في الصحة العامة.

يوجد الكثير من الممارسات الجسدية البسيطة التي في إمكانها المساعدة في رفع سعة الجهاز العصبي والمساعدة في التحرك خارج حالات ال dorsal vagal والسمباتية عودة إلى مرحلة ال ventral vagal. رفع سعة الجهاز العصبي تعني أن تصبحي خيرة فيما تشعرين به في أي لحظة، وأن تستطيع جسدك أن يحضر مع و"يتمسك" بشعور التنشيط.

بشكل عام فإن أي نوع من الحركة يزيد من تنظيم ويخرجك من حالة ال dorsal vagal، الماء الفاتر أو البارد يفعل الشيء نفسه. كما يخفض التنفس (بنسبة بطيئة وثابتة بين الشهيق والزفير، أو أن يصبح الزفير ممتدًا إلى فترة أطول من الشهيق) وهو طريقة جيدة كي تخرج نفسك من الحالة السيمباتية. يؤدي الماء الدافئ أو الساخن التأثير نفسه.

فيما يلي طريقتان مفضلتان لي للعمل مع الخزي.

هذا لي/هذا ليس لي: اشبكي ذراعيك أمامك، وتبادلي التريبت بيديك على الذراع المقابلة والأكتاف. قولي بينما تربتين "هذا لي... هذا جسدي!"

ثم مدي ذراعيك أمامك، وأديري باطن الكف إلى الأعلى بعيداً عنك،
وقولي: "هذا ليس لي!": جسدك تحديداً لك.. الخزي ليس لك.

تواصلي مع الدبة الأم الداخلية: ازأري، واكشفي عن أسنانك. قلّدي
حركة الخمش بيديك (مع شكر وامتنان لكيمبرلي جونسون التي
بدأت هذه الحركة في أحد دروس الحركة الجسدية Jaguar). اضربي
الأرض بقدمك، همهمي أو رمي أو غني. تهدهدي أو ميلي. استخدمني
قبضتك لتطريقي بخفة على الضفيرة البطنية (ليس بقوة شديدة)
وقولي "ااااااه".

لاحظي شعورك بعد فعل هذه الأشياء مرة أو مرتين، استخدمني
مفاهيم التجريب الجسدي المذكورة بالأعلى لتتبعي ما يحدث في
جسدك. توقفي إن لم يعجبك ذلك. بالغني في الحركات. اجعليها أصغر.
العبي. لاحظي.

ذكّري نفسك:

• أنا آمنة وأساند نفسي.

• أنا بالغة ولي إرادة.

• هذا رد فعل جسدي، ولا يوجد شيء خاطئ بخصوصه أو بخصوصي.

• هذا ذكاء جسدي.

• أنا أحب وأقبل نفسي في هذه اللحظة.

• كم ذلك إنساني مني.

• أنا لست أُمي.

كيف تعرفين أنك تشعرين بالخزي؟

أين يسكن في جسدك؟

ما هي المشاعر؟

ما هي الصفات؟

ماذا يفعل أو يريد جسدك أن يفعل عندما تشعرين بالخزي؟

هل تريدين الاختباء؟ هل تريدين الهرب؟ هل تريدين اللكم والرفس؟ هل تجدين نفسك تبحثين عن القبول والتصديق من خارج نفسك؟

تابعي الخزي في جسدك. كيف تعرفين أنك تختبرين الخزي؟ أين يبدأ داخل جسدك؟ أين يذهب؟ ماذا يحدث له؟ ماذا يحدث لك؟ التالي هو ما يبدو بالنسبة إليّ وما أشعر به.

يبدو أن الخزي يأتيني من اللاشيء، ويصف نفسه على ضفيري البطنية مثل صخرة ثقيلة مستوية. إنها، كما قال ستيفن كينج، "لا تطرق الباب".

يوخزني وجهي من الحرارة.

أعجز عن البلع.

تضيق رؤيتي.

أختبر شعورًا بالسقوط.

أتجمد.

لا أستطيع أن أصل إلى الكلمات التي أريدها.

كما تدفعني الحالة إلى العثور على أدلة في أرجاء المكان على كم أنا -حقًا- شخص سيئ حتى النخاع.

يجعلني أتساءل إن كان في إمكان أي شخص الشعور بقدر الخزي الذي أشعر به وأقول لنفسي: "لا، بالطبع لا، لأنه لا يوجد شخص سيئ مثلي".

يتساقط جسدي على نفسه. أريد أن أختبئ. أبكي كثيرًا. وفي الحد الأقصى أرسل نفسي إلى غرفتي وأتكور في سرير وأنتحب كطفل لا يمكن تعزيتة. لا أستطيع قبول الطمأنة. أصدق أنني غير صالحة كي أكون وسط الناس.

أحيانًا يكون الأمر أقل وضوحًا، أحيانًا يظهر في شكل سخريّة تقلل من الذات واستخفاف بالنفس. أسمى ذلك الخزي الأصغر.

فصل 7

حددي الأوقات التي شعرت فيها بالخزي خلال حياتك

سواء تعمّدت أمك أم لا (وأنا متأكدة إلى حدّ كبير أنها لم تتعمد) فقد أخذت أمك الخزي الذي هضمته داخلها وأعطته لك. قصصك، خاصة تلك التي تعود إلى الطفولة، مكانٌ رائع للبحث عن تكون الأفكار والمعتقدات المبنية على الخزي. يمكنك فعل ذلك وحدك، أو يمكنك أن تطلبي أن تجري محادثة مع صديقٍ موثوق به أو معالج نفسي أو مدرب. قولي لهم ألا يقاطعوك أو يحاولوا تصحيح ما تقولين. اطلبي منهم أن يستمعوا ببساطة وبمشاركة وجدانية (وليس بتعاطفٍ أو شفقة).

"يزدهر الخزي عندما ننعزل ونصبح وحدنا، ونعتقد أنه لا يوجد شخص آخر في إمكانه فهمنا أو الشعور بنفس ما نشعر به. أحد أشكال الترياق هو أن نتواصل ونشتبك ونتحدث مع شخص في إمكانه الإنصات والمشاركة الوجدانية".

—برنيه براون.

وكما فعلت في فصل الخط الزمني للصدمة، الانفصال، والخزي، اكتبِي أكبر قدرٍ ممكن من التفاصيل، ولا تمارسي الرقابة الذاتية. ماذا حدث؟ من كان موجودًا؟ ما الذي تتذكرينه؟ ما هي المعتقدات التي هضمتها؟ ما المعنى الذي أصبغته على تلك اللحظات بالنسبة إليك؟

فصل 8

احمليه معك

في الأغلب لن تستطيعوا أن تتخلصوا من تلك الأفكار والمعتقدات إلى الأبد.

في الأغلب سيستمر الكمبيوتر الذي في رأسك في عرض تلك الأفكار عليك.

قد لا تستبدلونها كلية بأفكارٍ أخرى حتى مع أنك تحاولين.

لذا فإلى حينٍ، احمليهم معك ولكن خارجك.

بوعي.

لا تحرقهم.

لا تفتتيهم.

لا تدفنيهم.

لا تتجاهلهم.

يوجد الكثير من الراحة هناك.

عندما تحددین هذه الأفكار المبنيّة على الخزي، يصبح من المغري أن تعتقدي أن في إمكانك التخلص منها أو إبعادها بـ "التأكيد الإيجابي" أو الشعور بالخجل من خزيك. عادة ما يؤدي ذلك إلى ما أسميه "ما وراء الخزي" أو "الخجل من الخزي".

"لا بد أن بي شيئًا ما خاطئًا حقًا إن كنت لا أستطيع إيقاف هذا الخزي!" لأنك لا تستطيعين إسكات هذه الأفكار ببساطة.

هذا الجزء من العملية مصمم كي يساعدك على نيل بعض المساحة والرؤية.

اكتبي الأفكار والمعتقدات الآتية من الخزي على ورقٍ صغيرٍ واطويه وضعيه في علبة صغيرة. علبة مجوهرات صغيرة تؤدي الغرض. يمكنك أن تزينها أو لا تزينها.

اجعلي العلبة معك أو ضعها في مكان يمكنك منه رؤيتها ورؤية محتوياتها منه كثيرًا.

الآن يمكنك رؤية أنهم لم يعودوا مستوعبين داخليًا دون وعي، وبينما قد لا يمكنك التخلص منهم بالكامل ... فلا بأس في الأمر.

لديّ أوراق مثيلة تخصني ("أنا سيئة" "أنا وغدة أنانية وفاسدة" و"أنا خاسرة مثيرة للشفقة") تقبع في صندوق كارتوني صغير على مكتبي منذ ثلاث سنوات، ويختلف ارتباطي به الآن كثيرًا عن السابق.

عندما أمسك بذهني وهو يحاول أن يعرض عليّ إحدى الأفكار المبنيّة على الخزي أقول لنفسي "هذا هو الجزء من ذهني الذي يحاول أن يعرض عليّ الخزي، وهذا هو الجزء الذي أرفضه وأقول لا شكرًا لك! هذا ليس لي!".

فصل 9

حوّلي المستهزئ الداخلي إلى كاريكاتير

أنا في غرفة مع حفنة من النساء الأخريات جميعهن متأنقات،
إنهن متأنقات وهادئات وواثقات ومتعلمات ... وناعات.

وأنت؟ أنا متعرقة بعض الشيء وشعري هائش وغير مصفف
وملابسي لا تناسب قياسي تمامًا. مهلهلة، متكتلة. مرتبكة. يائسة.

عندما يرونني يوجّهن ضحكات خافتة بعضهن إلى بعض. أراهن
يلقن عليّ نظرات جانبية وهن يغطين أفواههن ويتهاوسن.

"كم هي لطيفة.. تظن أنها تقدم إسهامًا".

أقرب منهن، وأحاول أن أتحدث.

يتأثّون ويقلبن أعينهن.

يتصنعن الابتسام لي بينما أعينهن تحمل شفقة. يقلن "هلمي"
بتلوحة من أيديهن.

يتجاوزنني، يرينني غير ذات أهمية، متأخرة عنهن، خفيفة،
ساذجة، غير دقيقة بما يكفي، عابثة، سخيفة ومتأخرة قليلاً، وعلى
جميع الأصعدة غير كفؤ.

إن كان عليّ اختيار من تمثّلهن فستكون باتسي ستون⁽¹⁾ من
المسلسل التلفزيوني البريطاني Absolutely Fabulous

إنها تجسيد للمستهزئ الداخلي بي.

من هو المستهزئ الداخلي الخاص بك؟

من أين أتى؟

هل هو صوت شخص محدد من الماضي؟

أو توليفة من عدة أشخاص؟

ارسمي لهذا الشخص صورة فعلية أو عبر الكلمات. حددي بدقة
شكله وسلوكه، هل لديه اسم؟ ما هو؟ صفّي صوته.

(1) شخصية تدّعي أنها كانت عارضة أزياء شهيرة وناجحة مع أنها مرّت بطفولة مهملة
وحياة صعبة وكانت شخصاً هامشياً في عالم الأزياء.

فصل 10

حددي وكوني ذاتك المفضلة

إن التخلص من الخزي لا يعني أن تكوني أفضل نسخة من نفسك أو أعلاها أو أكثرها تنظيماً أو إنتاجاً؛ ولكن أن تكوني النسخة المفضلة من نفسك.

عندما أكون نسختي المفضلة من نفسي أكون:

- مشاغبة، وعليّ أن أبحث عن هجاء تلك الكلمة كل مرة لأنني لا أستطيع تهجئتها: عادة ما أكتبها كالتالي: مشاغبة وتنطق "مراوغة".
- أختبئ في الخزانات منتظرة أن يعبر زوجي من أمامها حتى أقفز منها وأخيفه، ولكنني عادة ما أبدأ في الضحك قبل أن أفاجئه. عليّ حرفياً أن أمسك بيدي فوق فمي، ولكن ذلك لا ينفع دائماً.. هذا أو أني أشعر برغبة في التبول.
- أبكي مع زبونة متدربة لأنه إن كان البكاء مع زبائني خطأ فلا أريد أن أكون على صواب.

- أن أركض حول طاولة المطبخ أحمل لعبة كلبتي سكوت بينما تطاردني هي (أو العكس).
- حمقاء.
- أكتب بالطريقة التي أحب أن أكتب بها، وليس بالطريقة التي أظن أني يجب أن أكتب بها (وخمنوا؟ لفترة كنت أكتب هذا الكتاب كما ظننت أن عليّ أن أكتبه، وليس بالطريقة التي أحب وأريد أن أعبر عن نفسي بها).
- تصعد دموع رقيقة إلى عيني على إثر شيء سمعته أو قرأته.
- أضحك بشكل غير مناسب في مواقف لا تستدعي ذلك كما حدث مرة منذ زمن طويل عندما تناولت عشاء عيد الشكر مع أبي وزوجته وأختي وأخي منهما في مطعم مبالغ في الأناقة في شمال كونواي بولاية نيو هامبشاير، وقيل شيء ما مضحك جداً، وقبل أن ندرك ما يحدث كنا نضحك بقوة حتى إننا عجزنا عن الكلام وسالت الدموع على وجوهنا ونظر إلينا الناس فزادوا من ضحكنا.
- أن أحادث وصفة طعام قائلة "لا أظن" ثم أتبع طريقة أسهل.
- أن أهمس "وأنا أيضًا" عندما تقول لي زبونة محتملة أنها تتمنى أحياناً لو أن أمها ميتة (وأنا أعرف أن أمي كانت تتمنى نفس الشيء بالنسبة إلى أمها).
- أن أحكي قصة تجعل أعين الناس تتسع ويقشعرون.
- مساعدة شخص على الوصول إلى لحظة إدراك تغير حياته إلى الأبد. قد أكون أخبط كفي على مكتبي لأظهر سلطتي.
- من أنت عندما تكونين نفسك المفضلة؟ لن تكوني نفسك الأكثر تطوراً، وليس نفسك "الأفضل"، وليس نفسك "الأعلى"، ولكن نفسك المفضلة.

فصل 11

حَدِّثْ مفهومك عن نفسك بلا خجل

ربما لا يكون في إمكانك أن تلغي الأفكار المبنية على الخزي بشكل كامل، ولكن يمكنك أن تخلق أفكارًا جديدة أكثر قوة من أفكار المبنية على الخزي. ستبدأ في التواصل مع أفكارك المبنية على الخزي بشكل مختلف؛ لن يلطموك بنفس القوة السابقة.

إن مفهومك عن نفسك هو مجموع أفكارك ومعتقداتك عن نفسك. إنها ما تظننه عن نفسك - هويتك. وتأتي عبارة "مفهوم النفس" من حقل علم النفس.

شكلت "أنا خاسرة مثيرة للشفقة" جزءًا من مفهومي عن نفسي منذ سنوات ما قبل المراهقة بالتزامن مع "أنا كاتبة". لعدة سنوات كانت "أنا خاسرة مثيرة للشفقة" أقوى من "أنا كاتبة".

لم أبدأ حقًا في التعبير عن نفسي عبر الكتابة حتى بدأ الخزي في إفلات قبضته عليّ. بدأت دون أن أدرك في التفكير بأن "لديَّ شيئًا

لأقوله والطريقة التي أقوله بها مهمة بالنسبة إليّ لأنها تساعدني على شرح نفسي لنفسي. ويبدو أنني عندما أفعل ذلك أساعد أشخاصًا آخرين على فهم أنفسهم" (شكرًا لك يا بات كونروي!)

إن خلق الهوية ورعايتها جزء مهم من عملية إزالة الخزي لأن ما تعتقدينه عن ذاتك يؤثر في إدراكك لغايتك.

وإن كنت امرأة أو شخصًا يتشكّل اجتماعيًا كمرأة، وتحملين خزيًا داخلك يصبح ذلك هو أساس القدرة على فهم ذاتك. عندما تستعدين بإحساس بالهوية تستطيعين إدراك ورعاية ما يجب أن تكون عليه غايتك.

ولأن الخزي يجعل من الصعب أن تري بوضوح وتعرفين وتثقين بنفسك فسيساعدك أن تركزي بتعمد على تربية الصفات والمميزات والمعايير التي تعجبك.

ابتكرت هذا التدريب بالمزج بين المفاهيم التي تعلّمتها من بروك كاستيلو في مدرسة إعداد مدربي الحياة، وراندي باكلي الذي يعلم أسلوبًا باسم "الحدود الصحية للأشخاص الطيبين"، وتانيا جيسلر مدربة القادة التي تتخصص في عقدة الادعاء.

لهذا التدريب سنتذكر أربعة أنواع من اللحظات في حياتنا:

1. الأوقات التي شعرت فيها أنك حية ومليئة بالطاقة والتركيز، أو بشكلٍ حقيقي حاضرة في حقيقة نفسك.
2. الأوقات التي شعرت فيها بالرهبة أو بالتأثر حتى الدموع بأفضل المعاني الممكنة.

3. الأوقات التي شعرت فيها أنك مضطرة إلى التصرف و/أو التدخل لحماية شخص، عندما شعرت بغضبٍ مستحق أو بوجود تعدٍّ على حُك بالعدالة والمساواة.

4. الأوقات التي انتابك فيها شعور عميق بالاحترام أو الكرامة.

بينما تتصورين كل تلك اللحظات استدعي التجربة العاطفية والشعورية للحظة والأحاسيس التي شعر بها جسدك.

يمكنك فعل ذلك وحدك أو أن تطلبي التحدُّث مع صديق موثوق به أو معالج نفسي أو مدرب. قولي لهم ما تريدين قوله عن الأشياء القوية والأوقات الرائعة في حياتك.

ماذا كنت تفعلين؟ من كان معك؟ ماذا كان يحدث أيضًا، منبهة جميع حواسك، ووصفة ما كانت عليه بأدق التفاصيل الممكنة.

أعطي اسمًا لكل لحظة: كلمة أو عبارة تختصر كل تجربة.

هذه الكلمات أو العبارات هي ترياق الخزي. إنها اختصار التجارب العاطفية متعددة الأحاسيس التي تحبين الحصول عليها. الوقوع على تلك الكلمات أو العبارات يمكن أن يبدو مثل قطعة في أحجية تسقط في مكانها. ربما يشبه هذا الإحساس هزة أو قشعريرة. يمكن أن يشبه الدفء، يمكن أن يكون رطبًا، يمكن أن يشبه شعور "المعرفة". يمكن أن يرتبط بألوان.

أقف على خشبة "اسمعي كلام أمك" في مسرح مكتبة بروفيدانس العامة في بروفيدانس برود أيلاند. أوشك على قراءة مقال شخصي كتبته وسأنشره لاحقًا في مجلة O.

أسمع وشيش الصمت وأنا أقرب من الميكروفون. يوجد أشخاص ضمن الجمهور يحبونني ويساندونني.

معي على خشبة نساء أخريات اختيرن للمشاركة في هذا العمل، وهو فاعلية نمت لتستوعب أكثر من خمسين مدينة عبر أمريكا الشمالية.

الهواء راكد، الجو هادئ، أشعر بقلبي يدق. أنا مضطربة ومتحمسة؛ صوتي واضح مع أن يدي ترتعشان.

أنتهي، تمر لحظة صمت، ثم... تصفيق مدو! يفيض قلبي بالفخر والحب. قدرتي على استخدام صوتي بهذه الطريقة يبدو مثل عودة إلى النفس.

لأني حلمتُ في طفولتي أن أقف على خشبة المسرح أرتدي فستانًا رائعًا، وأتمكن من أن أغني أغنية تثير القشعريرة عند الناس. ولكن ما حدث هو أنني لا أملك مهارة الغناء، وإنما مهارة الحكي.

لاحقًا، اقترب مني أشخاص أعرفهم وأشخاص لا أعرفهم وشكروني على رهافتي وصراحتي.

في تلك اللحظة (وحتى الآن وأنا أكتب هذا النص) أشعر بطاقة العناصر الأساسية. هذا هو ما أطلق عليه مفهوم النفس المتخلصة من الخزي.

والآن أقضي بعض الوقت في التفكير في تجاربك والشعور بها. ما الذي تضمنه هذا التذكُّر، وما الذي يظهر على السطح عندما تختبرين تلك الأنواع من اللحظات؟ ما هي القِيم والصفات التي تحيا عندما تختبرين ذلك الشعور؟

تلك اللحظات والقيَم والصفات أو السّمات الحاضرة فيهم هي موارد ستساعد خلال رحلة التخلص من الخزي.

ما الذي كان حاضرًا معي في لحظتي تلك على خشبة المسرح يوم "اسمعي كلام أمك"؟ بعد القليل من التأمل وصلت إلى ثلاث كلمات، وهي القيم والصفات المهمة بالنسبة إليّ دائمًا في كل ما أفعله: الكرامة، التعبير، الجرأة.

في الحقيقة إن طاقة تلك الكلمات الثلاث متغلغلة خلال الكتاب، ولكلٍّ منها حسها الواضح ووعيها الجسدي. وكما يكون الخزي تجربة فإن كل واحدة من تلك الكلمات تجربة أيضًا.

الشعور بالكرامة يكون على صورة يقينٍ راسخٍ وممتد في مركز جسدي والصفيرة الشمسية. وهو يتضمن شعورًا عميقًا بالاحترام. الشعور بالتعبير يشبه سريانًا دافئًا وحريريًا ورقراقًا وذهبيًا في صدري وحلقي، ويتضمن لحظاتٍ من الرهبة، ولحظات تسيل فيها دموعي تأثرًا.

الشعور بالجرأة يشبه معرفة ممثلة بالطاقة، نبضًا ممتدًا عبر جسدي، ويخلط بين لحظات أكون فيها حاضرة ولحظات غضب مستحق.

حددي الآن كيف يكون الشعور في جسدك عندما تختبرين القيم والصفات أو المميزات التي تختارينها. فكري في المشاعر ودرجات

الحرارة والحركة والملمس، وما إلى ذلك، وأين يقع الشعور بهم ... في أي جزء من الجسد؟

كلّ من مجموعات المشاعر الأربع الخاصة بك ترتبط بها سلسلة من الأفكار والعبارات والأمثلة والصور أو الذكريات المرتبطة بها.

عندما أرغب في تذكّر مَنْ أنا، وعندما أرغب في إيقاف دوامة خزي، وعندما أرغب في فعل شيء صعب، وعندما أرغب في أن أظهر بشكلٍ معينٍ في علاقتي أتوجّه إلى واحدة من أعمدي الثلاثة.

الجزء الأهم في الأمر هو أن لكل واحدٍ من تلك الأعمدة الثلاثة شعورًا محددًا أحب أن أشعر به وأعرف أنني أستطيع الاتصال به عبر تذكّر قصة أو صورة أو فكرة.

الكرامة، التعبير والجرأة: كلٌّ منها يثير شعورًا مختلفًا في جسدي، وكلٌّ منها يخدمني بشكلٍ مختلفٍ.

عندما أعمل مع زبائن على هذا الأمر أستطيع أن أدرك أن كلماتٍ أو عباراتٍ أو جملاً معينة تحركهم عندما يستخدمونها في حكيهم. أقول لهم أن ينتبهوا لِمَا يحدث في أجسادهم.

لا يتعلق الأمر بأفكار شخص آخر أو اختيار أفكار لأنك تعتقدين أنها "يجب" أن تسبب شعورًا جيدًا في جسدك (مع أنني استعرت من آخرين لأن كلماتهم وقعت في جسدي بشكل أحبه).

الموضوع هو الانتباه لما تملكينه بالفعل داخلك ومنحه لغة.

وقتها يصبح لك عمود مجموعة من الأفكار والصور والذكريات الخاصة به.

ثم نخلق طريقة للتذكّر.

لديّ ملصقاتٌ بها الكلمات "كرامة، تعبير، جرأة" على الحائط فوق شاشة الكمبيوتر الخاصة بي.

كما أني كتبتها وأحتفظ بها على مكتبي بجوار صندوق الخزي.

اصنعي لوحة رؤى عن إزالة الخزي في مفهوم الذات. اجلبي قطعة مجوهرات تمثّل مفهومك عن الذات الخالية من الخزي (أو تمثّل الأعمدة الثلاثة). أقيمي لها مذبحًا أو صورة كحافضة شاشة ((screen saver أو شيء آخر.

"أنت تبين الإيمان عبر إخلاص النية".

—كريستي أنج

إنها ممارسة حياة، وأقوم بها منذ خمس سنوات وهي دائماً التطور.

الكرامة

الاحترام هو نقطة البداية بالنسبة إليّ.

لا يتحدث أحدٌ معي هكذا.

عزيزي الله، أرني حقيقة نفسي مهما كان جمالها. (شكرًا. مارسينا ويدركاھر).

الوضوح طيب.

أنا آخذ وقتي.

يا لها من إنسانية من طرفي.

لا شيء لديّ لأفسره أو أدافع عنه أو أثبته أو أخفيه (شكرًا ليزا نيكولاس).

التعبير

أنا أكتب أشياء جميلة.

أنا أستند إلى قصصي.

التزامي بعلمي أكبر من خوفي من الشعور بالخزي.

لا أحد يفكر مثلي.

أنا أظهر وأقوم بعلمي وأتركه كله على الخشبة أو الصفحة.

الجرأة

أنا امتدادٌ لقوتي التي خلقها الكون بأكمله (شكرًا لروبول).

هكذا يكون الأمر حين أظهر.

أفعل الأمور بطريقتي.

لا يفرض عليّ إثبات أي شيء.

اللعنة على كل شيء!

أنا نجمة!

فصل 12

لا تنظري في مرايا مشوّشة، افعلي هذا الأمر عوضاً عن ذلك

أحياناً ترفع أمك أو شخص آخر مرآة مجازية، وتنظرين إليها بخزي دون أن تعرفي أنها مشوّشة.

يحدث هذا لأن الناس غير المدركين لخزيهم يسقطونه على غيرهم. فعلت ذلك في السابق مرات عديدة.

من المهم معرفة من هم هؤلاء الناس، ومن المهم ألا تثقي بما تريه عندما تنظرين إلى المرايا التي يرفعونها أمامك.

عندما تكونين صغيرة، والشخص الذي يرفع المرآة أمامك هو أمك لا تستطيعين فعل شيء حيال الأمر.

ولكن عندما تدركين تستطيعين قول "لا، شكرًا" عندما تقدّم لك
مرآة الخزي. إن كان النظر إلى تلك المرايا كل مرة يسبّب شعورًا فظيًّا
-مثل آهة كبيرة- فتلك إشارة.

وبمناسبة الحديث عن المرايا...

"هل يشرق وجهك؟"

—توني موريسون

كانت تتحدث إلى أوبرا وينفري وقراء آخرين عن رواياتها، أكثر
الأعين زرقة، خلال مناقشة في نادي كتاب أوبرا.

"عندما يدخل طفل إلى غرفة -طفلك أو طفل أي شخص- هل
يشرق وجهك؟ أم هل يرون وجهًا منتقدًا؟

في المرة التالية التي تلمحين فيها نفسك في المرآة ليس عليك قول
أي شيء.

فقط اجعلي وجهك يشرق في مواجهة نفسك بصدق، كما لو أنك
تحين طفلًا، ولاحظي ما تشعرين به.

فصل 13

أنت لست أمك (ولكنك مثلها... أحيانًا... وها هو اختلافك عنها)

أحيانًا تكون الحقيقة هي أن الطرق التي تشبهين بها أمك "لا يرضى عنها المجتمع".

في مثل تلك الأحيان لا تكمن المشكلة في أنك تشبهينها، ولكن في المجتمع.

اختيار أن تفتخري بالشبه بينك وبين أمك يتلازم مع أن تميّزي وتتعمّدي ما لا ترغبين في أن تشبهيها فيه.

لأنك إن خفتِ أن تصبحي مثل أمك... قد يكون ذلك لأنك تحكمن عليها.

الحكم على الأمور سلوك إنساني طبيعي وهو ضروري أيضًا.

الحكم على الأمور هو سلوك إنساني طبيعي وهو أيضًا سلوك ضروري.

تستطيعين أن تقرري أنك ستمارسين الأمومة بشكلٍ مختلفٍ عن أمك، أو أن تختلفي عنها بأشكالٍ أخرى، وفكري في أن ما تريدينه حقًا هو أن تصبحي حرة بطرقٍ تختلف عما كان متاحًا لأمك.

ربما ترغبين في ألا تؤنبي نفسك كما أثبت أمك نفسها.

ربما قد ترغبين حقًا ألا تشعري باضطرار كي تدفعي نفسك إلى الانهيار كما قد تكون أمك قد فعلت بنفسها.

ربما ترغبين في ألا تكوني مدفوعة إلى ردود الأفعال ودفاعية مثلما كانت أمك مدفوعة إلى ردود الأفعال ودفاعية.

من الأرجح أن أمك كانت -وما زالت- تعيش مع نفس أفكار الخزي المستوعبة (أو مثيلاتها) كـ "أنا غير جديرة" و "أنا غير مهمة". أفكار صدقتها من دون أسئلة، وتحوّلت لاحقًا إلى هوية لها، وسرت منها جميع تصرفاتها.

قد تكون قاسية وتوخز مثل الأشواك.. قد تكون شديدة الخجل.

قد تكون حريصة على رضا الناس، وتضع الجميع قبل نفسها.

قد تكون متلاعبة تمارس العنف السلبي.

صدقي أو لا تصدقي، فإن كل تلك الشخصيات تخرج من الاعتقاد الأساسي نفسه: "أنا لست جيدة بما يكفي".

لذا عندما تقولين لنفسك: "يا إلهي هل أنا مثل أمي تمامًا؟ يا للجنة .. أنا كذلك فعلاً!"

وتشعرين بالخزي...

هذه هي النقطة التي تستطيعين عندها أن توقفي التكرار.

هذه هي النقطة التي تستطيعين عندها أن تختاري فعل الأمور بشكلٍ مختلفٍ.

تفعلين ذلك ليس بأن تختلfi عن -أو تناقضي- أمك، ولكن بالكشف عن تلك المعتقدات الأليمة التي تحملينها عن نفسك، ومواجهة المشاعر غير المريحة، وفي النهاية الشفاء منها.

حياتك وصحتك أئمن من أن تقضي لحظة واحدة أخرى أو ساعة أو يومًا أو أسبوعًا أو شهرًا أو سنة أو عقدًا عالقة في أنماط جيلية ليست من اختيارك.

لأنك لست أمك.

فصل 14

تربية الغضب في خدمة الكرامة والشرف والاستقامة

تؤدي المعايير مفعولها لأنها تشكك في إحساسك بالكرامة والشرف والاستقامة.

ولأن الخزي يشوُّش رؤيتك لنفسك فهو أيضًا يشوُّش قدرتك على الثقة بغضبك كما بمشاعرك الأخرى.

أستطيع أن أؤكد لك أنك حتى وإن شعرت أنك لم تملكي قَطُّ أي كرامة وشرف واستقامة فأنت تمتلكينها فعليًا. لن تسعى إلى طرقٍ للتخلص من الخزي إن لم تملكيها. لن تسعى لتخليص نفسك من الخزي إن لم تملكي كرامة وشرفًا واستقامة.

إحدى الطرق لكشف تلك الخصال فيك هو أن تتذكرى الأوقات التي أعجبتك نفسك، ونالت احترامك، والأسباب التي فعلت بسببها شيئاً ما.. اصنعي قائمة بهذه الأوقات.

في إحدى المرات عملتُ مع زبونة تختبر الخزي عندما تشعر و/أو تعبّر عن الغضب، وكما قالت هي نفسها عندما "تبالغ في رد الفعل". الخزي شعورٌ، وهو رد فعل حسي ثانوي للطريقة التي تخبر فيها نفسها كشخصٍ يشعر ويعبّر عن الغضب.

يختبر الكثير منا الخزي عندما نشعر بالغضب، ونعبّر عنه لأننا تعلمنا في لحظة ما أن الغضب ليس جيداً لنا.. أو أنه لن يحمينا ويبقينا أحياء.

هو خطر.

هو "غير لائق".

هو "غير أنثوي".

يمكن أن يؤدي بنا إلى الحبس.

يمكن أن يؤدي إلى طردنا.

يمكن أن يؤدي بنا إلى القتل.

عندما سألتُ زبونتي إن كانت تتذكر وقتاً ما مدحها فيه شخصٌ بالغٌ تثق به في سيناريو عبّرت خلاله عن غضبها، قالت لي إنها عندما كانت في المدرسة الإعدادية كانت هناك طفلة أكبر منها تنمّر على الأطفال الصغار في حافلة المدرسة.

في أحد الأيام قررت مواجهة المتنمرة، وقالت لها: كفى!

ردّت المتنمرة: "أوقفيني!"

فقامت وضربت المتنمرة.

(لا شيء يفوق رؤية طاقتها تتغير، وهي تحكي الحكاية)

ثم قالت إنها كانت تعرف أنها ستواجه المتاعب، ولكن لا بأس بذلك لأنها كانت تدافع عن شخص آخر.

عندما وصلت الحافلة إلى محطتها اصطحبها السائق إلى باب منزلها، وأخبر أمها بما حدث، وأنه سيُجلسها في الكرسي الذي يقع خلفه مباشرة لمدة شهرٍ كعقاب.

قالت لي: "كنت أدرك أن السائق في الحقيقة فخورٌ بي لمواجهتي المتنمرة، ولم أكن أرى الجلوس خلفه كعقاب، نعم كان يحملني مسؤولية ضرب المتنمرة، ولكن في الشهر الذي جلست خلاله خلف السائق أخبرني أنه يراني "شجاعة... وفتاة جيدة".

عندما يتجذر الخزي يصبح من الصعب رؤية حقيقتك.

تحتاجين إلى الاعتماد على حقيقة أن في إمكانك رؤية انعكاس ذلك على شاهدٍ متعاطفٍ.

على الرغم من الخزي الذي تلقّته من أمها ثم استوعبته داخلها إلا أن لديها الآن مورداً: حكمة سائق الباص، لديها ذاكرة وخبرة تستطيع أن تشعر بها في أعماقها وتعتمد عليها.

قصصها وذاكراتها وخيالها موارد، إنها ممتلئة بالأفكار والصور والمشاعر والأحاسيس وحتى الحركات.

كما هو الأمر بالنسبة إليك.

إنذار بمحتوى صادم في الصفحات القادمة:

ذكريات الطفولة التالية تصف باختصار واقعة تعذيب حيوان من قبل شخص آخر.

ذُكِّرْتَنِي قصتها بواقعة حدثت عندما كنت في نحو الثانية عشرة عندما رأيت ولدًا يضع ضفدعًا في أسمنت مبتل سكب من أجل إقامة رصيف في الحي الذي أعيش فيه.

لم يستطع الضفدع الهرب، وحرق الولد عينيه بسيجارة. بالكاد أستطيع الكتابة وأنا أشعر بالرعب والغضب العنيف يكبران في صدري مختلطين بالحزن (والفقد؟).

التقطت حجرًا ورميته على رأسه وركضت.

لم يلاحظني وأنا أقترّب منه، وانتهى به الأمر مصابًا بارتجاجٍ.

وكنت أعرف كما هو الأمر مع زبونتي التي عرفت أن ضرب الفتاة الأخرى ليس أمرًا جيدًا أن من الخطأ أن أضرب ذلك الولد بحجر.

ولكنني أيضًا أحب وأعجب بنفسي ذات الاثني عشر عامًا التي لم تستطع (وما زالت لا تستطيع) تقبّل تعذيب حيوان، والتي فعلت ما رأت أنه الفعل الأكثر شرفًا.

على الأرجح أنت شخص يسرع للدفاع عن الآخرين وحمایتهم.

وقد ترين صعوبة في أن تفعلي الأمر نفسه من أجل نفسك.

لاحظني عندما لا تدافعين عن نفسك -عندما لا تدافعين وتحمين كرامتك وشرفك واستقامتك- لأنك لا تؤمنين أنك تستحقين ذلك، أو لأنك قد استوعبت الخزي الذي يأتي من أنك لم تحصلي على شاهدٍ متعاطفٍ عندما هوجمت كرامتك وشرفك واستقامتك أو تم التشكيك فيهم.

ثم اسألي نفسك ماذا سيحدث إن دافعتِ عن نفسك، ما الذي يتطلّبهُ تصديقك أنك تستحقين حماية كرامتك وشرفك واستقامتك؟

يوجد فرقٌ بين الغضب الذي تشعرين به عندما تعتقدين أنك لا تستحقين الاحترام، والغضب الذي تشعرين به عندما يتم التعامل معك بعدم احترام وأنت تعرفين أنك تستحقين الكرامة واحترام الذات.

يميل النوع الأول من الغضب إلى أن يكون متفجرًا وبركانيًا وطويل الأمد، تغذيته وتجترينه ثم تشعرين بانعدام الحيلة اتجاهه.

النوع الثاني هو الغضب الذي يأتي من معرفتك بقيمتك وعادة ما يكون سريعًا ولا يترك أذى. أنت تعرفين ما الذي تفعلينه به. إنه قول لا! أو كفى! والابتعاد ... أو سحب طاقتك بعيدًا عن هذا الشخص.

إنه اختلاف طفيف، ولكنه مهم.

إنه ما يبدو عليه الغضب غير النابع من الخزي.

لا شيء خاطئ في سحب طاقتك بعيدًا عن الآخرين.

ولا شيء خاطئ في القبض على غضبك عند الضرورة - بينما تستكشفين كيف تتصرفين انطلاقًا من ذلك الغضب السريع غير المؤذي.

"غضبك هو جزء من ذاتك يحبك".

_ليندزي جالانت

يمكنك الاختيار في أي لحظة.

"الغضب المستحق هو نار سريعة ساخنة تحرق سم الخزي وتحمي نطاق شرفك. إنه الغضب الذي يرتفع مثل تين ويقول: "لا يتحدث معي أحد بهذه الطريقة!" هذا الغضب صحيح وعادل ومساوٍ؛ هو من حقك وعليك امتلاكه".

_دكتور ماريو مارتينيز مؤلف شفرة الذهن والجسد.

تذكري أن الأمر ليس مجرد أن شخصًا ما جرحك أو حكم عليك بقسوة أو انتقدك، بل أنك لم تحصلي على شاهدٍ متعاطف. الغضب المستحق يحميك من أن تحكمي على نفسك عندما يحاول الآخرون إشعارك بالخزي.

مرّت عقود من حياتي كنت خلالها غير قادرة على الثقة بغضبي. كنت أدخل فيما أسميته دوامة سخط - دمار - خزي، عندما تُساء معاملتي خاصة من قِبَل أُمي.

أزور أُمي مع زوجي لبضعة أيام.
أغادر كي أقوم ببعض الأعمال.

تسأل زوجي إن كنت مضطرة إلى أن أعمل خلال الزيارة. يقول لها كم هو فخور بي، وكم يظن أنني ناجحة، وكيف يراني أساعد أشخاصًا كثيرين.

لاحقًا يحكي لي عن حوارهما، ويقول إنها بدت غير مصدقة، وإنها أرادت أن تعارض ما قاله عني.

أجبت "تصوري أن من الصعب عليها أن يتحدّى أحد رأيها عني. وأحد آرائها عني (مرة أخرى هذا هو تصوري أنا) هي أنني شخص ضعيف وعديم التأثير".

لاحقًا عندما كنا جميعًا معًا، حكّت قصة عن كيف أنني في طفولتي أصبت بارتفاع في درجة الحرارة وصل إلى 41 درجة مئوية، وقال لها الطبيب أن تضعني في حمام بارد كي لا يحدث لي تلفٌ في المخ.

قالت وهي تنظر إليّ محاولة أن تقيس ردة فعلي "أظن أن تلك الطريق لم تفلح".

لم أرد، لم يرد أحد.

استمرت في حكي حكاية أخرى عني حول كيف أني مثل أبي (بينت كثيراً وبوضوح عبر السنوات أنها لا تحبه ولا تحترمه).

بدا الأمر كأن عليها أن ترمم قصتها عني، وتقلل مني في وجه الأدلة المناقضة.

"الطريقة التي ترى بها أي شخص في رأسك هي أفضل ما يمكنه أن يصبح في حضرتك".

_جون أوفردورف

يذكّرني الأمر بكيف كان أبوها يحكي حكاية عن أنها "رست في الجامعة بعد سنتها الأولى لأنها تخصصت في لعب الورق والصبان".
ها ها ها.

أتذكر المرة الأخيرة التي سمعت فيها جدي يقول ذلك عنها، كان ذلك في غرفة مليئة بأفراد العائلة بما في ذلك زوجها الجديد وابنه.

أتذكر أني وجدتها لاحقاً في غرفتها بالطابق العلوي تبكي.

أتذكر أنها قالت كم رغبت في اهتمام والدها ورضاه.

أتذكر محاولتي أن أخفّف عنها.

أتذكر مرات في حياتي استندت فيها إلى كدمات أشخاص أحبهم.

أشعر بالجرح لأني شخص لديه حساسية من القسوة.
أنا غاضبة لأني لم أعد أسمح لنفسي أن أشعر بالخزي.
أثق بنفسي وبردود أفعالي وتجاربي، أنا لا أتجاهل نفسي.
أصبح ألماناً حين أجرح.
وأقرر ما الذي عليّ فعله.

في تلك اللحظة الهادئة بعد أن قالت "ها ها ها" حوّلت طاقتي
بعيداً عنها. احتفظتُ بجسدي متوجّهاً بعيداً عنها قليلاً. أنا بخير.

بكيّت في السيارة وأنا عائدة إلى المنزل.
حزنت على فقدي لأم قد تراني كما أنا، وحزنت على فقدانها أب
(وأم) كان في إمكانهما رؤيتها كما هي.

الأمر لا علاقة له بأن أتلقى "نكتة" قاسية بشكلٍ شخصي.
إنه عن اعتزازي بنفسي حتى أن أنزع نفسي من المواقف القاسية
والمعنّفة بطريقة تخدمني.
إنه عن تربية هويتي عمداً - بالطريقة التي أريد أن أرى نفسي
عليها في ذلك الموقف.
أنا أحترم الطريقة التي أعامل نفسي بها.
يخدمني أن أرد بالطريقة التي أحببت بها.
أنا فخورة جداً بنفسي.

لا بأس بأن آخذ الأمور على محملٍ شخصي.

لا يكون الأمر مؤملاً إلا عندما أعتقد أنه لا يجب أن يكون كذلك.

أنا أميل إلى المبالغة في "رد الفعل" عندما أعتقد أن عليّ الدفاع عن نفسي.

"سيطغى الشرف على الخزي لا محالة".

_دكتور ماريو مارتينيز

ضعي كمًّا كبيرًا من الكرامة.

أضيفي طبقة من التعاطف.

تذكري نفسك.

التزمي تجاه نفسك.

كوني وفية لنفسك.

رشي على كل ذلك بعض الثقة بالنفس والصبر وقدميه مع طبقٍ جانبي من الزئير الداخلي.

فصل 15

ابحث عن الموارد وابتكرها

أن تكوني متأقلمة مع أحاسيس الأمان أو لحظات الخير وواعية بها ومستقبلة لها مهما كانت صغيرة ثم تخلقين لحظات أمان وطيبة عمداً سيزيد ذلك من مواردك.

توجد صورة رئيسة وزراء نيوزيلندا السابقة ياسيندا أوردن وهي تحتضن أحد الناجين من إطلاق النار في مسجد كريست تشيرتش. ذراعاها ملتفتان بالكامل حول ذلك الإنسان، وخذها يضغط على خده وعيناها مغلقتان.

تسيل دموعي كلما رأيتهما. أبقياها قريبة مني كي أراها عندما أريد أن أشعر بمثل هذا الشعور كي أذكّر نفسي أن في إمكاني أن أشعر بأحاسيس بهذا العمق بالنظر إلى صورة. هذا الحب العميق غير المشروط موجود داخلي.

ليس هناك في الخارج.

إنه هنا.

ضعي يديك على وجهك.

ضعي يديك فوق قلبك.

لست مضطرة إلى أن تختلفي كثيراً عما أنتِ عليه في هذه اللحظة
كي تشعري بالحب وتستقبلينه.

لم أشاهد حفل الأوسكار لسنة 2022 ولكني سمعت عن لحظة
(ليست تلك اللحظة).

تظهر ليزا مانيلي وليدي جاجا على الخشبة كي تقدم جائزة أفضل فيلم.
تظهر ليزا وهي تتلعثم وتميل جاجا نحوها، وتقول لها بهدوء:
"أنا معك"، فترد ليزا: "أعرف".

ولأنهما كانا يضعان ميكروفوناً مفتوحاً فقد وصلنا ذلك التبادل الرقيق.

رددوا معي:

أنا معي.

أعرف.

أنا آمنة معي.

أنا أثق بنفسي.

يوجد مقطع مصوّر لروبول يحكي فيه عن توتّره قبل الصعود إلى الخشبة، يقول:

"أحد الأشياء التي أفعّلها عندما أقف على الخشبة هي أن أدّعي أنني على الخشبة في غرفة جلوس أمي. إنها تحب كل شيء أفعّله. لذا فأنا أمثّل كما لو كانت الخشبة هي غرفة جلوس أمي... وكل من في الجمهور هم ماما. لست متوتّرًا، وأتساءل داخل رأسي "ما الذي يفكرون فيه؟" سأقول لك ما الذي يدور في رؤوسهم... إنهم يقولون لنفسهم "ماما تحبك، ماما تحبك! لا يمكنك أن تخطئي". ما ستفعله إذن هو أن تتخيل أنك محاطٌ بالحب غير المشروط، غير المشروط. وفي إمكانك أن تشرق وتصبح نجمًا كما هي حقيقتك.

أشعر كأنني أشاهد فيديو.

أنا أخلق الشعور.

أتخيّل أنني أقف على الخشبة في غرفة معيشة روبول، وأتخيله وهو يحب كل ما أفعّله.

يوجد فيديو على الفيسبوك يُظهر والدًا يجلس مع ابنته الطفلة. تنتابها فورة غضب.

تتقلّب بين نوبات بكاء وتلويحٍ بيديها ورجليها وضرب وركل. يبقى هو هادئًا وصبورًا، لكنه لا يدعها تضربه أو تؤذي نفسها.

عندما تأتي إليه كي يطمئنها يمسك بها ويهددها.

يقول النص المرافق للفيديو:

"ما يحدث ليس نوبة غضب عادية بالنسبة إليها،
يمكنك أن ترى أنها تتفاقم على مدار أسبوعين، ولم
تحن اللحظة المناسبة بالنسبة إليها، إما لأنها لم تكن
مستعدة لها، وإما أننا لم نكن متاحين كي نمنحها مساحة
لفعل ذلك. أنا لستُ بكل هذا الصبر طوال الوقت،
ولكن عندما رأيت أنها ستحتاج إلى ذلك مني انتقلت
إلى هذه الحالة".

أشاهده وأبكي.

لأنه في الحقيقة بكل تلك البساطة.

إزالة الخزي ليست فعلًا.

ليست إصلاحًا ولا تحسينًا ولا شفاءً ولا تجاوزًا.

لا تتطلب منك أن تعيدي بناء حياتك بشكلٍ كبير.

إزالة الخزي هي ممارسة اعتقاد وشعور.

هي أن تكوني صبورة مع نفسك، وعلى مشاعرك.. جميعها.

هي ألا تتجاهلي أو تقطعي الصلة مع نفسك في تلك اللحظات.

هي أن تعيدي بناء الصلة مع نفسك.

هي أن تقابلي نفسك، وكما أنت في مكانك.

إزالة الخزي تعيد احترام الذات والتواصل والانتماء والأصالة وقبول
النفس الراديكالي.

بينما يأخذكِ الخزي خارج جسدك يعيدك إزالة الخزي إلى بيتكِ.

ضعي صورة لنفسك في عمرٍ أصغر في مكانٍ يمكنك رؤيته كثيرًا.
انظري إليها وعديها ألا تكسري قلبها.

انتبهي لما يحركك.. اجمعي تلك اللحظات.. استخدمها لمساندتك.

فصل 16

أحبي نفسك "الآن"

في الفصل المعنون "تنازلات" من كتاب "غير مروّضة" للكاتبة جلنون دويل تحكي عن مشاهدتها لبرنامج تلفزيوني تهم فيه فتاة مراهقة بإخبار والديها أنها مثلية. تقول الفتاة "يجب أن أقول لكم شيئاً.. أنا أحب الفتيات" فتجيبها أمها "نحن نحبك تحت أي ظرف". تكتب جلنون أنها تعرف أن البرنامج يحاول أن يكون تقديمياً كي يثبت أن الأبوين يتقبّلان مثلية ابنتهما بنفس قدر تقبّلهما لغيريتها. كتبت جلنون "مع ذلك فقد تساءلت إن كانت تلك الفتاة قد قالت لأبويها إنها تحب الصبيان هل كانت والدتها ستقول "نحن نحبك تحت أي ظرف"؟ بالطبع لا؛ لأن "تحت أي ظرف" هي ما نقوله عندما يخذلنا أحدهم.

"تحت أي ظرف هي ما نقوله عندما يخذلنا
أحدهم".

_جلنون دويل.

نميل إلى التحدّث بهذه الطريقة عندما نستوعب الخزي داخلنا؛
كما لو كنا محبطين من أنفسنا. قد لا ترين الأمر كذلك لأنك قد
استوعبتِ داخلَك فكرة أن إحباطك من نفسك هو الطريقة التي
تتبعينها كي تجعلِي من نفسك شخصًا "أفضل".

تعتادين التفكير في نفسك بـ "مستوى منخفض" مزمن من الخزي
واحتقار الذات والإحباط من النفس (وأحيانًا مع الاحتقار والتقلّز
أيضًا) حتى إنك لا تستطيعين رؤية نفسك على طبيعتها، إنها تتحوّل
إلى الهواء الذي تتنفسينه.

في الأغلب لم يعلمك أحد كيف تحبّين نفسك أو الآخرين دون
شروط.

ربما أيضًا لا يخطر ببالك أن حب نفسك دون شروط شيء موجود
أصلًا ... إنه ممكنٌ أو حتى مفضّل.

وإن علّموك كيف تحبّين نفسك أصلًا من الأرجح أن يكون ذلك
مقبولًا تحت شروطٍ محددة:

عندما تكونين مؤدية وجميلة ومُرضية ومهذبة.

"شائن" هو لفظ استُخدم للتلاعب بالفتيات
والنساء وتعويدهن على مدى عدة أجيال. إنه جزء
من عملية التهيئة للدخول في البرزخ الأبوي لانعدام
الشعور بالقيمة الذي يمنعنا عن الكشف عن أفكارنا

الحقيقية ومشاعرنا وتعبيرنا الكامل عن النفس. لقد
لنا جرعات ضئيلة مستمرة مثل المحاليل الطبية
المعلقة من الرسائل الثقافية كي تبقىنا ضمن أربعة
أمور: الأداء، الجمال، الإرضاء، والتهديب. تهيننا تلك
الأمر الأربعة لهجر الحقيقة داخلنا واستبدالها بالحب
والانتماء خارجيًا. نتيجة ذلك يفقد الكثير من التواصل
مع حقيقتنا تحت الطبقات العديدة للنفس المزيفة.

_مونيك رودجرز، مذيعة بودكاست

Revelation Project

وبالعودة لما كتبه جلنون أتساءل: ما الذي سيبدو عليه الأمر إن
أحببت نفسي بسبب أشياء أعتقد أنني يجب أن أخجل منها، دون..
على الرغم من، أو مع أن، ولكن مع بسبب هذه الأشياء؟

أحب نفسي لأنني حاسدة وأريد أشياء لا أملكها.

أحب نفسي لأنني وغدة فاسدة.

أحب نفسي لأنني ألوم الآخرين.

أحب نفسي لأنني أحب أن يراني الناس كامرأة بيضاء صالحة.

أحب نفسي لأنني أكلت كيسًا كاملاً من الشيبس ذلك اليوم.

أحب نفسي لأنني كنت نكدة في الجيم.

أحب نفسي لأنني أشغل بالي بهل يحبني الناس أم لا.

أحب نفسي لأنني متضايق من زوجي بسبب طريقة تنفّسه.

أحب نفسي لأنني ماهرة في إفساد نفسي.

أحب نفسي بسبب أنني أنانية، ولا أستغرق وقتًا مناسبًا لتقدير
الآخرين كما يجب.

أحب نفسي بسبب نوبة غضب أصابتني في العمل.
أحب نفسي بسبب أنني متطلبة ويائسة.
أحب نفسي بسبب أنني حرونة ولثيمة داخل رأسي.
أحب نفسي بسبب أنني أحب إرضاء الناس.
أحب نفسي بسبب أنني متباهية.
أحب نفسي بسبب أنني أحب أن أكون مركز الاهتمام.
أحب نفسي بسبب أنني غير منظمة.
أحب نفسي بسبب أنني أقلق من مراجعات كتبي على أمازون.
أحب نفسي بسبب أنني تافهة.
أحب نفسي بسبب أنني منافقة.

وهذه هي قائمة يوم واحد فقط. مكتبة سر من قرأ

هذا ليس اعترافًا، إنه ما وجدته عندما فحصت أفكارني عن نفسي خلال مرحلة أربعة وعشرين ساعة... الأشياء التي أقولها لنفسي عن نفسي وأنا عادة محبطة من نفسي.

أعرف شعور الحب في جسدي وأستمتع به.. أستطيع أن أشعر به وأنا أكتب: رفاه دافئ رحب في صدري يرتفع في حلقي ويجعل عيني توخزني وتلمع بالدموع.

حين أفكر الآن في أنني وغدة فاسدة بدلاً من أن أشعر بذنب مزمن وخزي وكراهية لذاتي وإحباط تجاه نفسي أستطيع -عوضًا عن ذلك- أن أختار أن أشعر بالدفء والرفاه والبراح في صدري يرتفع إلى حلقي ووخز في عيني اللتين تلتمعان بالدموع.

في حال أني تذكرت.

وأنت تستطيعين كذلك.

"الشفاء ليس أن تصبحي أفضل نسخة ممكنة من نفسك، الشفاء هو أن تتركي أسوأ نسخة من نفسك تشعر بالحب. العديديات منّا حوّلن عملية الشفاء إلى كونها وصولاً إلى نسخة فائقة من أنفسنا؛ هذا قيدٌ. إنه قلق يوشك أن يحدث. الشفاء هو أن تقولي إن كل نسخة مني تستحق الحب والحنان والرقّة. عندما نصل إلى مكان يمكننا عنده أن نرى ونتعاطف مع كل نسخة من أنفسنا حتى النسخ التي يمكن أن نخجل منها أحياناً... نعرف أننا نمشي على طريق الشفاء".

_كوبي كامبل، معالجة صدمة،
مستشارة صحة نفسية إكلينيكية

فصل 17

هذا هو تدريبك في اليوم الذي تشعرين فيه أن كل شيء مستحيل

ولكن كيف أحب نفسي وأعاملها بتعاطفٍ؟

لقد حدث ذلك بالفعل. لم تكوني ستسألين هذا السؤال إن لم تكوني
تُحِبِّين نفسك بالفعل.

ولكنني ما زلت أشعر أنني مهزوزة وغير واثقة.. ما زلت أشعر
بالخزي.

هل ترغبين في أن تكوني لثيمة مع نفسك لأنك غير واثقة وتشعرين
بالخزي؟

لا.

يوجد السحر-الحب: الأمر لا علاقة له أبدًا بالشعور السيئ أو
عدم الراحة أو عدم الثقة أو عدم التأكد أو الخزي؟

إنه عن أن تتوقفي قبل أن تصبحي لثيمة مع نفسك.
وفي اللحظات أو الساعات ... أو الأيام التي تشعرين فيها بذلك
سيكون التدريب الوحيد المطلوب منك هو...
"... أحبي ذاتك التي لا تحب نفسها... حتى
تستطيعي أن تحبي نفسك مرة أخرى".
_سونيا رينيه تايلور مؤلفة "الجسد ليس اعتذاراً"

الجزء الرابع

الخط الزمني للتواصل والشفاء

0-5

ولدت

تعد أُمِّي أصابع يدي وقدمي

تقول إن قوس قزح ظهر ذلك اليوم

شيء غريب بالنسبة إلى يوم سبت في بداية نوفمبر.

حلوى الليمون

أنظر إلى كتابٍ في غرفة الخياطة في الشقة التي تقع فوق مكتب
عقارات وصالون تجميل.

إنها حميمة ودافئة.

تعطيني أُمي حلوى صفراء على شكل شريحة ليمون.
تحبك.

بعد المدرسة أشاهد كابتن كانجرو وضائعاً في الفضاء

كرري ما أقوله

أزور أبي.

خلال رحلة السيارة نلعب ألعابًا ساذجة ونضحك.

لعبتي المفضلة هي "كرر ما أقوله"، يقلدني وأنا أتكلم.

نذهب إلى مزرعة ماكدونالد العجوز ونرى اللاما ونركب السيبي.

نركب السيارة وهي تمر بجهاز الغسيل.

زوجة أبي الجديدة تقرأ لي من قصة الدب ويني بو.. تمثل جميع الأصوات.

أطير وحدي

نقود السيارة إلى ميزوري كي أزور والدَي زوج أمي.

تتركني أمي وزوجها هناك لأن على أمي الخضوع لعملية.

أسافر عائدة إلى البيت وحدي على طيران تي دبليو آيه وتكون
المضيفات لطيفات جدًا معي.

تقبض عليه من ياقة قميصه

أجلس في المقعد الأخير في باص المدرسة.

الفتاة التي تجلس بجواري تشد شعر الولد الجالس أمامنا.

يلتفت ويلكمني في وجهي.

أحكي لأمي حين أعود إلى المنزل.

في اليوم التالي تذهب إلى المدرسة، وتجد ذلك الولد وتقبض عليه من ياقة قميصه، وتقول له بطريقة واثقة إنه لن يمس ابنتها مرة أخرى.

لباس البحر

تأتي عائلة زوج أمي بأكملها إلى ميزوري لتزورنا:

والداه وأخوه وأخته وعائلاتهم.

نتكوّم جميعًا في عربة تخييم ضخمة ونذهب إلى كيب كود.

نقيم في فندق به حمام سباحة.

أخجل من ارتداء المايوه ذي القطعتين.

تقول لي العمة ليندا كم هو مثير أن يكون لديّ "بطن صغير" لا مستوي تمامًا مثلها.

مكتبة

t.me/soramnqraa

أقفز وأرقص

أتسلل خارجة في منتصف ليلة صيف.
أرتدي قميصًا داخليًا ولباسًا أبيض طويلًا.
أركض وأقفز وأرقص حول الفناء.
أستلقي على العشب وأنظر إلى النجوم.
لا أحد يعرف.

نساء الهوكا

أنا في العام الجامعي الثاني.

نحصل أنا وصديقتي جابي على وظائف في مزرعة دانيال وجيل بينكواتر. الزوجان بينكواتر كاتبان وفنانان متخصصان في كتب الأطفال، لديهما جميع أنواع الحيوانات، ويحتاجان إلى مساعدة من النوع الذي يمكن أن يقدمه طلبة جامعيون.

والطلبة الجامعيون (من أمثالي) يحتاجون إلى أن يختلطوا بأشخاص مثل الزوجين بينكواتر.

سمينا أنفسنا نساء هوكا لأننا أدينا مهام مثل إطعام الماعز وزرع أشجار وحفر مصارف وتنظيف دولا ب الخزين.

ثم نتناول غداءً طويلاً مع دانيال وجيل، ونتحدث عن كل شيء.

وصلة أيه أو آل الرومانسية

نوفمبر.

أحصل على أول كمبيوتر منزلي، يأتي معه شيء اسمه أمريكا أون لاين.

كانت لدي فكرة مبهمة عن الإنترنت.

تأتي صديقتي المقربة، ونقرر أن "نشارك فيه". نستكشفه فنجد وصلة الرومانسية. هناك "غرف محادثة" و"لوحات رسائل" للإعلانات الشخصية "الإلكترونية".

أقرر وضع إعلان عن طلب مواعدة في ليلة رأس السنة.

على مرّ شهور أحصل على أكثر من 250 ردّاً. أجيب نحو خمسين منهم. من بين هؤلاء أتحدث مع نحو خمسة وعشرين عبر الهاتف. ومن بينهم أقابل عشرة شخصياً.

من بين العشرة يعجبني البعض، ولكني لا أثير اهتمامهم، وأعجب بي البعض كثيراً، ولكن بالنسبة إليّ كان الأمر: "شكراً، ولكن لا شكراً". ثم جاء رد مختلف عن الآخرين جميعاً.

أكتب له فوراً وقبل أن أدرك ما يحدث نتحدث على الهاتف ونخطط للقاء.

أمشي إلى حانة جريزولد التاريخية وفي إسيكس وأرى رجلاً يجلس بجوار الباب من الداخل.

إنه هو، يقف ويرتفع ويرتفع! إنه طويل. كان له عينان شديداً الزرقاء.

كان انطباعي الفوري أنه ليس من النوع الذي أفضله.

ولكنني شعرت بشيء لم أعتد شعوره: ثقة منعشة.

نتناول العشاء ونتكلم بسلاسة.

بعد العشاء نذهب إلى غرفة الرقص داخل الحانة. هناك تعزف فرقة. نتحدث ونمزح ويضع ذراعه حولي. إحساس ذلك جيد.

أتى وقت المغادرة. مال نحوي وقبّلني على شفّتي، ودعاني إلى منزله كي ألعب لعبة سكرابل.

رفضت.

أنا أقلق أيضًا "هل هو مثل الآخرين؟ هل لا يريد سوى الجنس؟
هل سيظل مهتمًا إن رفضت؟ لماذا يعنيني الأمر؟"
فاجأني ذلك. أنا لست منجذبة إليه إلى هذه الدرجة.
لديّ خارجيًا أداء لا مبالٍ، ولكن من الداخل أنا سهلة التأثر
وحذرة.

نتفق على المواعدة مرة ثانية، ينتهي الأمر كما في مرتنا الأولى.
انتصف ديسمبر، وأحتاج أن أتخذ قرارًا حول ليلة رأس السنة، وبما
أن لا شخص أفضل آتي، أقول له إنه "ربح" موعد ليلة رأس السنة
معي.

كتلة كبيرة من الواسابي

ليلة رأس السنة.

الخطّة هي أن نذهب إلى مدينة نيويورك لنشاهد إسقاط الكرة في
ميدان تايمز.

بدلاً من ذلك ولأن توقعات الطقس تنبئ بـ "مزيج شتوي" نبقى
محليين ونخرج لتناول العشاء ثم نلعب سكرابل في منزلي ونشاهد
الكرة وهي تسقط على التلفزيون.

أفكر في أنه بعيداً عن منزله بتسعين ميلاً، وأن الطقس ليس مواتياً
لرحلة طويلة بالسيارة في وقت متأخر من الليل.

أختار ألا أمانع من أن يقضي الليل معي.

أمر بفترة حماس للسوشي فأقترح مطعمًا يابانيًا.

يعترف أنه غير مغامر في الطعام، ولكنه مستعدٌ للتجربة ما دام
يوجد طعام مطهي.

أحُثُّه على تجربة قطعة من السوشي، وأضع عليها كرة كبيرة من الواسابي.
أقول ببراءة "ليس حارًّا!". من هي تلك النسخة المشاكسة الواثقة بي؟
لم يقف ويخرج من المكان فورًا وهذا أمر دال. بعد أن يعتاد
انفجار حرارة الواسابي يحبه.

تمضي الأمسية. نلعب سكرابل، نشرب الواين، نشاهد الكرة تسقط،
نتبادل القبلات ونخلد إلى السرير.

أستيقظ في منتصف الليل بضغطة مزعجة في أمعائي.

أعود من الحمام مغطاة بعرقٍ باردٍ مقزز.

وبدلاً من أن يبتعد عني أو يرغب في المغادرة يلفني في ذراعيه
ويمسك بي.

أختبر شيئاً لم أختبره من قبل.

لا يقول لي إنه يحبني (ولن يقولها لشهور قادمة)، ولكنني أشعر في
تلك اللحظة أنني محبوبه أكثر مما شعرت طوال حياتي.

أقابل عائلته

يدعوني إلى الذهاب معه إلى بنسلفانيا في عيد الشكر.

رجل أواعده وأقع في حبه يأخذني فعلاً لمقابلة عائلته!

أنا موجودة!

قبلات باريس

ترسلني المجلة التي أسستها للنقابة التي أعمل فيها إلى باريس
لحضور معرض تجاري.

أدعوه ليأتي معي.

نذهب إلى حفلة في السفارة الأمريكية.

يظهر قوس قزح.

نكتشف ما سنسميه "قبلات باريس" حيث يتوقف الأزواج
المتنزهين للحظة كي يتبادلوا القبلات.

عندما نعود يسأل أصدقائي إن كنا مخطوبين.

لا.

ما زلت خائفة ألا أستحق ذلك.

خطوبة على طاولة المطبخ

المجلة ترسلني إلى باريس مرة أخرى.

تُلغى الرحلة في اللحظة الأخيرة.

يقول لي الرجل إنه كان ينوي أن يطلب يدي للزواج على قمة برج إيفل.

عوضًا عن ذلك حُطبنا على طاولة المطبخ.

نتصل بعائلاتنا.

الرسالة العائلية التالية التي يرسلها والده تتضمن اسمي في التحية.

حفل زفاف في النمسا

أسافر إلى فيينا في النمسا من أجل عملي كرئيس تحرير مجلة عن
صناعات البلاستيك.

دعوني لأغطي الاحتفال بالعيد الخامس والعشرين لشركة تصنع نطاقًا واسعًا من الأدوات المساعدة في صناعة البلاستيك (مثل الروبوتات والخلطات واللواذر وآلات تحبيب البلاستيك وآلات التنشيف).

في المساء الأول هناك التقيت بامرأة أتت بصحبة الرجل الذي تواعده، وهو يعمل في شركة لحقن اللدائن في أليوي. لم تكن تعرف أن الرجل الذي تواعده يخطط ليس فقط لطلبها للزواج ولكن أيضًا أن يتزوجها في دورنستين، وهي قرية صغيرة على نهر الدانوب (إن قالت "نعم").

سألها.

قالت نعم!

سألتني إن كنت "سأقف معها" كشاهدة (بالمصادفة أنا أقضي عيد زواجي الرابع في هذه الرحلة، بينما زوجي في المنزل في كونتيكت). بالطبع أجيبها "نعم"

يوم الثامن من سبتمبر نركب السيارة حتى دورنستين ويتزوجا.

في اليوم التالي أعود إلى المنزل، وبعد يومين يقود ناس طائرات تصطدم ببنايات. الافتتاحية التي أكتبها في العدد التالي للمجلة ليست عن الآلات الثانوية في صناعة البلاستيك، ولكنها عن التناقض بين الثامن من سبتمبر والحادي عشر من سبتمبر.

إنها أحد أول الأشياء التي أكتبها والتي تشعرني أنني عدت إلى بيت نفسي.

أخيرًا أستطيع أن أقول هذه الكلمات

"أنا أحب وأقبل نفسي"

أعتذر

أتصل بأختي لأعتذر لها.

أختبر شيئًا جديدًا.

وبدلاً من أن أكون دفاعية وخجولة في اعتذاري أنا حقاً آسفة.

أرى كيف يصل بي الخزي غير الواعي وكراهية الذات إلى نقطة الهجوم بقسوة على أختي.

فقط أرسله

أنا أعمل بشكلٍ حر.

أقدم فكرة مقال لمجلة محلية. يرفضونها ولكنني أقترح موضوعاً مختلفاً.

أبحث وأكتب المقالة.

أشعر برغبة ملحة في أن أرسلها إلى أمي وزوجي وأصدقائي أولاً لأتلقّى ردّ فعلهم.

لأنني أعتقد أنني أحتاج إلى أن يقولوا لي إنها جيدة.

عوضاً عن ذلك أرسلها إلى المحرر.

نشروها كما هي.

أنا أكتب كل يوم

التعبير عن نفسي عبر التدوين يفتح شيئاً ما داخلي.

لديّ جوع للتعبير عن النفس.

من يتابعون مدونتي جوعى لما سأقوله.

ومع أنني أطلقت على نفسي لقب "كاتبة" منذ 1948 لم أشعر أنني
كاتبة قبل الآن.
أكتب كل يوم.
الكتابة تنقذ حياتي.

الحزن يحدث شرخاً في نفسي

10:00 صباحاً يوم 30 سبتمبر

أتصل بأبي لأخبره بما يحدث مع أُمي. أقول له إني لا بد أن أخرجها
من حياتي.

يذكر شيئاً لم أفكر فيه منذ فترة كبيرة: الذكرى التي أحملها معي
وهما يصيحان في وجه بعضهما بعضاً وأنا في الثانية من عمري.

قال لي ما الذي تسبب في هذه المشاجرة.

قال لي أشياء لم يكن مستعداً لقولها لي من قبل، أشياء عنها وعن زواجهما.
كان دائماً مهذباً جداً في هذا الأمر. لم يرغب قط في التقليل منها
أمامي. كان يختار كلماته بحرص.

ولكنه في هذا اليوم يقول لي الكثير ويصبح الكثير منطقياً.

قبل أن نغلق المكالمة قال لي إنه فخور بي.

منتصف الليل

أستيقظ مغطاة بالعرق البارد.

أكاد لا أصل إلى الحمام قبل أن أفقد الوعي على أرض الحمام.

أستعيد وعيي مع رجفة في جسدي... زوجي ينحني فوقني بأكتاف ترتعش.

بدا كأن كل الأصوات في العالم توقفت ثم ضغط شخص ما على زر
"التشغيل" فعادت مرة أخرى.

أطلب من زوجي أن يأتي لي بمخدة وبطانية لأنني أعرف أنني لن
أغادر الحمام قريبًا.

يعود إلى السرير.

أستلقي على الأرض مرتعدة وشاعرة ببرد قارس.

أسمع الهاتف يرن وأسمع زوجي يتحدث. شيء ما غير سليم.

يعود إلى باب الحمام.

"إنها زوجة أبيك، لقد أصيب أبوك بأزمة قلبية كبيرة، ولن يشفى منها".

لا يحدث ذلك فورًا، ولكنني سريعًا ما أبدأ في التقيؤ داخل مقعد الحمام.

أنا الآن أشعر بالحر والعرق، أتمدد مرة أخرى على أرض الحمام.

يا له من موقف ساخر.

أنا وأبي نشترك في قلقٍ كبيرٍ من أن نتقيأ أو يتقيأ الآخرون. وبقدر
ما نشعر بالعجز أمام هذا القلق إلا أنه أمر نمزح بخصوصه.

أنا أموت وأتقيأ.

أقول للا أحد "شكرًا يا أبي".

أبدأ في الشعور بالتحسن.

أطلب من زوجي أن يأتي لي بالهاتف.

أطلب الرقم الذي أعطي لزوجي، ترد زوجة أبي.

أقول لها "أحتاج إلى أن أودعه؛ هل في إمكانك تقريب الهاتف من
أذنه؟".

ها أنا ذا، مريضة على الأرض في كونتيكت أتحدث إلى أبي ميت
عملياً في مستشفى في فلوريدا.

أقول له: "لن تصدق يا أبي أنت تموت وأنا أتقياً".

أقول له كم سأفتقده. وأودعه.

رحل إلى الأبد بعد نحو اثنتي عشرة ساعة.. في ليلة رأس السنة
عام 2010.

في البداية ظننت أن الوالد الخاطئ هو من مات.

ولكن لا، كنا أنا وأبي كاملين.

أنا وأمي لسنا كذلك.



الحزن يصنع شرخاً فيّ. بعد سنوات أرى وفاة أبي كمحفز لبداية
عمر من الحزن.

أبدأ في الانصهار.

ببطء.

الزوج الذي في أحلامي

أرى حلمًا.

أنا في غرفة لا يمكن دخولها إلا من خلال غرفة أخرى.

في تلك الغرفة الأخرى امرأة رائعة الجمال تستلقي عارية على
سرير في وضع مثير.

الزوج الذي في حلمي يدخل إلى تلك الغرفة.

يلقي نظرة عابرة على المرأة التي تستلقي على السرير، ويتجاوزها إلى غرفتي.

لن أصمت

بعد سنوات من التباعد ترسل إليّ أُمي رسالة عبر البريد تسألني إن كنت "سأصلح الوضع".

نتبادل الرسائل بضع مرات، ثم تقول لي كل الأشياء الخاطئة التي فعلتها... كل الأشياء التي تخجل مني بسببها.

أتخيلها ترتدي قفازات الملاكمة الافتراضية، وتتقافز وتتمايل منتظرة أن أرد اللكمة.

وهذا ما فعلته لسنوات.

بدلاً عن ذلك أقول لها إني حائرة وإني غير متأكدة مما تريده.

تقول لي إنها تريد إعادة قلب السنين العشر الماضية، وإنها سترسل إليّ بعض المقالات التي تنير لي، وإنها لا تريد أن تخسرنني، وإنها تريد أن تعرف ما الذي دعاني إلى إخراجها من حياتي.

هذا الرد يحمل طاقة مختلفة تمامًا، ولكنها مألوفة لي:

أولاً الإساءة إليّ ثم التصرف بشكلٍ محبوب.

أقول لها إن حيرتي تعود لها.

- أن تقول لي إنها تريدني أن أصلح الوضع.
- أن تقول لي إن كل أفعالي لا تعجبها أو تخجل منها.
- إنها تخجل من أنني أدوّن عن صراعي مع وزني.

إنها تخجل أني كتبت مقالاً لمجلة عن كيف أختار حمالة صدر ذات مقاس صحيح، وأني استخدمت صوراً لنفسي أرثدي فيها حمالة صدر بقياس غير صحيح، وحمالة أخرى بقياس صحيح، حتى وإن كان وجهي غير ظاهرٍ.

أسألها: "كي أصلح الوضع هل تريدني أن أخجل أنا أيضًا؟ هل تريدني أن أعتذر عما أنا عليه؟ أنا لا أستحي من نفسي. أنا فخورة بنفسي".

أقول لها أن تبحث عن كتابات برنيه براون.

أقول لها إن الهاشاشة ليست أمر مخجلًا، إنها ترياق للخزي.

أقول لها إن الخزي يفرق ويعزل.

أقول لها إن الهاشاشة تصل، وإن ما يحتاج إليه العالم هو المزيد من الصلات والتعاطف.

ما لم أدركه حتى الآن هو أنها غير معنية بالطيبة والتعاطف.

أقول لها إني غير مسؤولة عن مشاعرها.

أقول لها إنها إن أرادت أن تشعر بالخجل مني فستشعر بالخجل.

أقول لها إن في إمكانها أيضًا اختيار أن تكون فخورة بي، وعندها ستشعر بالحب.

أقول لها إني غير متأكدة إن كانت إعادة تقليب السنوات العشر الماضية ستصل بنا إلى ما نريده، ولكنني لا أستطيع التحدث نيابة عنها.

أسألها أي شكل تريده لعلاقتنا أو كيف تريد أن تشعر.

أقول لها إنه لم يعد لدي الكثير لأخسره في هذه اللحظة.

تصمت

ولكنني... أنا لن أصمت، أنا أرفض الصمت.

علبة صغيرة من مرطب الشفاه الزهري

زوجة زوجي السابقة، أم أولاده، تحتضر.

أذهب لأزورها في المستشفى فيما سيتضح أنه آخر يوم يمر عليها وهي في كامل وعيها.

أجلس بجوار السرير، وأمد يدي بحرص إلى يدها.

تقول لي: "لا أريد هراء المصافحة، أريد حضناً".

بعد أن أحضنها أجلس في صمتٍ مرتبك.

تسأل ابنتها: "يا ماما، هل ترغبين في ميلك شيك؟".

"سأجلبه" أقول وأنا أقفز واقفة.

لا أكاد أخرج من الغرفة حتى أشعر بحلقي ينكمش وبوخز الدموع خلف عيني.

أبدأ في النحيب عند المصعد.

أقول لمرضتين تركبان المصعد معي متجهتان إلى الكافيتريا "الأمر جنوني.. زوجة زوجي السابقة تحتضر، لا يجب أن أكون على هذا القدر من الانزعاج".

تقول إحداهن وهي تربت على ذراعي: "يا حبيبتي لن تعرفي أبدًا كيف يؤثر فيكِ الموت"

أعود مع الميلىك شيك الذي لن يُمس.

هل هي نائمة؟

تقول بعينين مغمضتين: "شفاهي متشققة".

تعطيها ابنتها إصبعًا من مرطب الشفاه ولكنها تبعده.

"أريد شيئًا أكثر نعومة".

توجد بجوار السرير علبة فازلين وردية لترطيب الشفاه.
تسألها ابنتها وهي تحملها "هل تريدين أن أضع بعضًا من هذه
على شفاهك؟".
تقول: "لا".
يقول ابنها الذي كان موجودًا أيضًا "هل تريدينني أن أفعل ذلك؟".
لا، مرة أخرى.
أنا الشخص الوحيد الآخر في الغرفة.
ينظرون إليّ بحواجب مرفوعة، ويسأل ابنها: "هل تريدين أن تفعل
كاريين ذلك؟".
ترفع إصبعها، وتقول "دينج دينج دينج!".
أضع إصبعي في العلبة الصغيرة الوردية من الفازلين، وأطبعه
بحرص على شفاهها.

المئات من الرسائل

أجلس متربعة على السجادة ذات اللون البرتقالي الباهت أمام
وحدة أدراج في غرفة المكتب الصغيرة في بيت جدتي الصغير.
أنا هنا لأخليها كي نجهزها للبيع.
الهواء قديم وراكد.
أفتح الدرج السفلي وأجدهم.
خطابات.
مئات الخطابات إلى ومن جدتي.
أنا مهتمة بتلك التي أرسلتها واستقبلتها أُمي.

لقد بدؤوا في 1958، العام الذي ذهبت فيه أُمي إلى الجامعة.
وهكذا بدأت في إدراك أن الأمر لم يبدأ معي.

حلم الجامعة، التطور 1.5

لديَّ حلم آخر عن الجامعة، ولكن هذه المرة أنا في عمري الحالي بدلاً من عمر الواحد والعشرين.

أذهب إلى مكتب كي أحصل على شهادتي، في الداخل يبدو المكتب مثل قاعة محكمة قديمة.

أُمي وزوج أُمي يجلسون على مقعد خشبي طويل.

أقف على المنصة، وأتحدث مع سيدة تجلس خلف حائط زجاجي سميك.

أقول لها اسمي، وتبحث في قائمتها، ولكن يبدو أنها لا تجدني.

يكبر الوجل داخلي لفترة وجيزة ثم أتذكر.

"أوه، في الأغلب هو تحت اسم عائلتي القديم.. لقد تزوجت".

ترد: "انتظري أحتاج إلى أن أضيف ذلك إلى السجلات".

تقلب في أوراقها مرة أخرى ثم تعطيني (عبر شقِّ أسفل الزجاج) شهادة مغطاة بالجلد المنقوش السميك رائع الجمال.

تشبه الشهادة كتابًا، بالداخل أجد صفحة تلو الأخرى من جميع إنجازاتي. بعض الأشياء تبدو غير مهمة، ولكنني أشعر بفخرٍ كبيرٍ.

أُجلس نفسي على حجري

أُجلس القرفصاء على أطراف أصابعي وكعباي متلاصقان.

رأسي محني، وذقني على صدري. الجزء الأعلى من جسدي يميل إلى فخذي، وأطراف أصابعي تلمس السجادة.

تقول صديقتي الحبيبة ومعلمة اليوجا "كوري نفسك كبذرة،
وضعي نفسك على حرك".

أختبر شعورًا رائعًا بالذوبان في صدري.
عيناى تشعران بوخز الدموع وهى على وشك أن تسيل.

أجلس فى الكرسي المريح أتحديث مع أستاذة أثق بها حول شيء
يصعب عليّ الكلام عنه. أشعر بأني أرغب فى الانغلاق.

تقول: "أسألي جسدك عما يحتاج إليه".
أميل إلى الأمام وأضم نفسي فى حجري.
أختبر شعورًا رائعًا بالذوبان فى صدري.
عيناى تشعران بوخز الدموع وهى على وشك أن تسيل.

هدنة قلقة

تموت جدتي بعد أسبوعين من عيد ميلادها الثامن والتسعين.
أصل بأمي لأخبرها.
انقطع الاتصال بينها وبين أمها منذ سنوات عديدة.
ترفض حضور التجمع التذكاري العائلي الصغير الذي سنقيمه.
بدلاً من الحكم عليها، أتفهمها.
ندخل فى هدنة قلقة.

لا أزال هنا

أقود السيارة على الطريق السريع يوم عيد ميلادي وقبل يومين
من الانتخابات.

يرن هاتفي.

إنها أُمي.

لقد مضت سنوات منذ اتصلت بي في عيد ميلادي.
أشعر بقلبي يتسارع، أستنشق بعمقٍ وأزفر طويلاً وببطء.
أجيب الهاتف عبر سماعات راديو السيارة.
تقول لي: "عيد ميلاد سعيد".
"شكراً".

تقول: "ذُكِّرَني كم سيبلغ عمرك؟ لا بد أنه رقم زوجي لأنك
ولدتَ عام 62".

أجيب: "أربعة وخمسين".

صمت

"كيف حالك يا ماما؟"

تتنهد وتقول إنها مضغوطة بشدة بخصوص الانتخابات.

أشعر بإشارات على الرغبة في الاختفاء.

تقول "إننا مؤيدون ثابتون لترامب.. لقد كانت رحلة أفعوانية".

أنا صامتة.. مذهولة، مع أنني لست كذلك.

تقول بحدة: "ألو؟ ألو؟ هل ما زلتِ هنا؟"

"نعم أنا هنا".

تسأل بسخرية: "ماذا... هل صوّت لهيلاري؟"

"نعم، أختار أي شخص إلا هو".

أجاهد كي أحافظ على صوتي وكلماتي.

أصمت

تقول بغضب: "ألو؟ ماذا تفعلين! لا أستطيع سماعك!".

أجيب: "أنا في طريقي إلى مكان ما".

"أنت تقودين السيارة؟! أنت تعرفين أنك لا يجب أن تقودي وأنت تتحدثين في هاتفك المحمول".

"لا بد أن أذهب يا ماما. سأحدث معك لاحقًا".

"ولكنني أردتك"

تأتي أُمي لتزورني لأول مرة منذ عشر سنوات.

نجلس على الأريكة.

تسأل: "وماذا تفعلين طوال اليوم... تجلسين وتسمعين الموسيقى؟".

"لا، عادة أقضي نهاري أكتب، ثم أذهب إلى الجيم وأرى زبائني بعد الظهر. ولكنني أخليت جدولي من أجل زيارتك".

"أوه، إذن ما زلت تكتبين".

أجيب: "كل يوم".

تغيّر الموضوع.

تسأل: "لماذا لم تريدي أن تنجبي أطفالاً؟".

قبل أن أستطيع الإجابة أجابت هي بدلاً مني، تتحوّل لهجتها إلى ما أستشف أنه ازدراء "لأنك لم ترغبي في أن تنظفي الحفاضات، أو أن تمسكي رأس شخص وهو يتقيأ".

"مع أن ذلك حقيقي إلا أنه لا يوجد سبب محدد. لم تكن لديّ رغبة، ساعتى البيولوجية لم تبدأ في الدق على ما أظن".

قالت: "نعم، كنت واضحة في الأمر، حتى وأنت فتاة صغيرة" وذلك كان خبراً جديداً بالنسبة إليّ، لم أتذكر أن القرار منذ طفولتي. أقول لأمي: "بناءً على كل ما أعرفه عن جدتي، وكل ما قلته لي، بالإضافة إلى ما قاله لي آخرون وتجربتي معها فقد وصلني انطباع أنها كانت ستسعد أكثر من دون أبناء".

أفكر في الوقت الذي كانت فيه جدتي في دار مسنين قبل وفاتها بعام. حكّت لي بأسى أنها لم تعرف كيف تكون أمّاً جيدة لأمي.

قالت جدتي من على سريرها في دار المسنين: "كانت متحدية وعنيدة مثل أبيها، ارتكبتُ بعض الأخطاء في حقها".

أستمر في الإجابة عن سؤال أمي.

"أظن أني مثلها، ربما يجري الأمر في العائلة".

يحررني أن أقول إنني مثل أمها، مثل جدتي بقدرٍ من الفخر بدلاً من الخجل أو الخزي، لأنني أتذكر أنها تحدثت عن أمها دون احتقار أو ازدراء في عدد قليل جداً من المرات.

قالت أمي: "كانت تريد أن تكون مثل خالتها ليديا. كانت خالتها ليديا جميلة ومتزوجة من رجل ثري من كوبا، وعاشت حياة براقة...".

تحوّل نبرة صوتها كما يحدث دائماً عندما تتحدث عن جدتي.

"أو مثل ابنة خالتها إيفون أداير ممثلة برودواي".

لم يكن للخالة ليديا أو ابنة الخالة إيفون أي أطفال.

قالت: "ولكن جدك كان (رجل عائلة)" وهي ترسم علامات تنصيص بأصابعها.

"أتذكره وهو يقول ذلك. بالطبع كان يذهب إلى العمل كل يوم، ومما كانت عالقة بنا. أبعدتني وأنا صغيرة جداً، لم تكن تريد أن يكون لي أصدقاء أو أن أذهب إلى الحضانة لأنها كانت خائفة من أن ألتقط عادات سيئة، ولكنها لم ترد رعايتي أيضاً.. لقد أهملتني".

أتذكر خطاباً من ثلاث صفحات بـسطور متلاصقة وجدته وأنا أنظف بيت جدتي عام 2014. خطاباً كتبته أمي لها عام 1987. كان مليئاً بالألم والاتهامات والتشوش. وفي الهوامش كتبت جدتي ملاحظاتها ردّاً على كل اتهام: "حقيقي"، "زيف" و"هذا جنون".

أعود إلى اللحظة الحالية، وأنظر إلى أمي ونقول معاً:

"وقتها لم يكن للنساء اختيار".

تعبر في عينيّ أمي نظرة بعيدة، وتتذكر بصوتٍ عالٍ اضطرابها إلى ترك الكلية (مرددة ما تنقله كثيراً عن والدها من حجج "لأنني تخصصت في لعب الورق والصبيان وسقطت"). وزواجها من أبي وهي في التاسعة عشرة -رغم أنها كانت تحب جوني كانتاير الذي التقته في الكلية- وكيف أن جدي كان يلح عليه كي يجعله جداً.

لأنه كان رجل عائلة.

يتلاشى صوتها.

تقول كأنها تتدارك: "ولكنني أردتك!".

لقد قالت ذلك سابقًا، ولكنني سمعت نصًا ثانويًا هذه المرة.

أسمع: "سأحرص على أن تعرفي أنني أردتك لأني لا أظن أن أمي أرادتني حقًا، حتى ولو كان من الجيد أن أنهي دراستي الجامعية وربما أنتظر حتى أقابل رجلًا أحبه حقًا لأتزوجه".

أجيب: "أتعرفين يا ماما، كنت سأفهم إن لم تريدي طفلًا في الظروف التي أنجبتني فيها".

لاحقًا أفكر في الطفل الوحيد الذي حملته فترة قصيرة، لا أعرف أي شيء عن كيف كان سيكون شكل ذلك الطفل أو شخصيته.

لم أرفض شخصًا بعينه، فقط اخترت ألا أنجب طفلًا.

"ببساطة اقبلي كم هو مؤلم"

أقرأ رواية تقول فيها إحدى الشخصيات لأخرى: "لا حاجة إلى أن تشعر بالإحراج".

تريد الشخصية الأولى أن تُشعر الشخصية الثانية بالتحسن، لا تريدها أن تشعر بالإحراج.

لماذا؟

لماذا نقول أشياء مثل هذه في الأصل؟

أنت تبالغين.

لا تكوني حساسة لهذه الدرجة.

اهدي.

لا يوجد سبب لأن تشعرى بهذا الشعور.

أحاسيس الآخرين بعدم الراحة وتجاربهم غير مريحة بالنسبة إلينا، ونحن لا نريد أن نشعر بعدم الراحة.

وأحيانًا يكونون غير مناسبين ببساطة.

الحزن، الذي شعرت به في الثانية من عمري عندما تطلّق والداي، غير موات. يجب أن تجري الأمور في مسارها. لدى الناس عمل يذهبون إليه وأموال يجب جنيها وأشياء يعتنون بها.

لا أحد (في ذلك الوقت) يتصور أن لطفلة في الثانية أي وعي بما يحدث.

ومع ذلك أعرف الآن كم كانت نفسي ذات العامين ذكية، وكم فصلت نفسها من ذلك الحزن كي تتمكّن من العيش.

لا يوجد لدى أحدٍ الوقت أو التعاطف كي يفتح على فوضى وهشاشة حزني.

الأمر مماثل مع الحزن.

لا أريد أن يخبرني أحد أنني لا يجب أن أشعر بذلك.

الشيء نفسه فيما يخص الخزي.

لا أريد من أحد أن يخبرني أنني لا يجب أن أشعر بذلك.

كل ما أريده هو شخص يدرك كم ذلك مؤلم.

أعني بالطبع أنه من الصعب أن تشاهد شخصًا يمر بشعورٍ فظيعٍ تجاه نفسه.

إن كان لديّ الشجاعة لتسميته والاعتراف به فيكون في إمكانك
أيضًا أن تسمّيه وتعتري به.

فعل ذلك لا يعني أنني "يجب" أن أشعر بالحرج... أو أنني أستحق أن
أشعر بالخزي؛ إنه -ببساطة- اعتراف بأنّي أختبر ذلك الشعور.

أستطيع لأني فعلت بالفعل

ألاحظ زهرة عباد شمس وحيدة تكبر في الأرض الخالية المجاورة لنا
وهي تؤدي إلى إدراك عظيم.

أشعر أيضًا بأنّي نكدة جدًّا. أنا متأكدة أن للأمر صلة بالأنفاس
الأخيرة لدورتي الشهرية، ولكن ما يظهر أنه نتيجة لنفسي لجزء
أساسي من هويتي، وهو أمر أفعله منذ عقود.

يرفعه أمران إلى السطح:

1. أقرر في اللحظة الأخيرة ألا أحضر معتكف كتابة مع خمس
نساء أخريات من مجموعة الكتابة التي أنتمي إليها.

2. أجد نفسي أوافق على حفل توقيع كتاب يقول لي جسدي ألا
أحضره. في النهاية أرفض ولكن ليس دون قدر لا بأس به من
الدراما الداخلية.

عن النقطة الأولى: في الأسبوع السابق على المعتكف شعرت بالقلق
يزيد داخل جسدي. هل لأني أصبحت أخشى الطيران؟ نعم، ولكن
الأمر أكبر من ذلك. أنا أحب هؤلاء النساء كثيرًا، أحببت ما صنعناه
معًا، اشتهيته. إذن لماذا يتنابني الهلع في كل مرة أحضر فيها أحد
معتكفاتنا؟ قررت في إحدى المرات ألا أذهب. غمر الارتياح جسدي،
ثم أتى الندم. كنت أعرف أنه آتٍ، لأني أريد أن أرغب في ذلك، ولكنني
لا أريد.

عن النقطة الثانية: أنا كاتبة. من المفترض أن أرغب في إقامة حفلات التوقيع. كانت تلك دعوة كريمة أتت من شخص إيجابي دومًا ومنفتح على الحياة ويريد مساعدة الآخرين. ولكني لم أرغب. افعلني ذلك. لا. لما تبالغين في الآخر؟ الكتاب الآخرون الذين أقاموا حفلات توقيع هناك حصلوا على مواد دعائية صاخبة، وأنا لن أستعملها مرة أخرى أبدًا. في تلك الحالة ما إن قلت "لا" حتى حل عليّ الارتياح الصافي بلا ندم.

أسمع صوت أمي:

"إن عرف الناس ما الذي أفكر فيه أو أشعر به حقًا فلن يحبني أحد."

و"لم تعلمني أمي كيف أكون ودودة مع النساء الأخريات".

وأنا أيضًا يا ماما.. وأنا أيضًا.

أرى نتائج ذلك التفكير على حياتها.. وعلى حياتي.

"يوجد شيء ما خاطئ فيما يخصني" الخزفي.

أرى كيف عزلت نفسها، فاصلة نفسها عن عائلتها بأكملها وعن الأصدقاء. أسمعها في صوتها وهي تقول لي إنها لا تطيق النساء في مجموعة البريدج التي تنتمي إليها.

"تلك النساء السخيفات اللواتي لا يهتمن إلا بالبسكويت والحلويات، يثرثرن ويضحكن ولا يأخذن اللعبة بجدية. أفضل أن ألعب مع الرجال." تبصق مرددة صدى جدتي التي قالت وهي تفكر في الانتقال إلى دار رعاية "لا أطيق أن أتواجد بين زمرة من النساء الثرارات الأغنياء".

أحيانًا ما يؤلم هو ما تقوله لنا أمهاتنا عن أنفسنا، ولكن في أحيان أخرى ما تعتقده أمهاتنا عن أنفسهن والنساء الأخريات هو ما يذبحنا.

في مقاومتي أن أصبح مثل أمي، وفي مقاومتها لأن تصبح مثل أمها؛ جعلنا أنفسنا غير مناسبات لتفضيلاتنا.

حوّلنا أنفسنا اللواتي تشبهن زهرة عباد الشمس الوحيدة إلى ذوات مقاتلات ومدافعات وقلقات ومتقززات.

لا يجب أن نصبح كحقيقتنا لأن لا أحد سيحبنا؛ لذا نفعل أشياء لا نريد أن نفعلها حقًا، وقبل أن ندرك يبدأ السم في التسلل، وإما أنه يسمم من يحيطون بنا أو يبعدهم. ينتهي الأمر بنا وحيدات وتعيسات وموت هكذا.

ولكن لماذا؟

لأننا تعلّمنا أن نكون "طيبات" بدلاً من أن نتعلم كيف نشغل أنفسنا بالصراحة والطيبة.

لذا نفكر في تنفيذ اقتراحات بفعل أشياء لا نرغب فيها... بدلاً من أن نكون مباشرات وصريحات وطيبات.

نحاول أن نجبر ذواتنا اللواتي تتشكّل مثل زهرة عباد الشمس على أن تتحول إلى شيء سيكون أكثر قدرة على الإرضاء... بدلاً من أن نكون مباشرات وصريحات وطيبات.

لأن الخزي يحرمنا من الوصول إلى المباشرة والصراحة والطيبة.

ثم نجد أنفسنا مكبلات بالقلق.

ثم نجد أنفسنا راغبات في البصق تقززًا.

ثم نجفل من إدراك... هل أنا مثلها تمامًا؟

أم هل نستطيع الوقوف واضحين، وفي نفس الوقت صادقين وطيبين؟

مثل زهرة عباد الشمس تلك التي اختارت أن تقف وحدها في البرية الواسعة وليس في حقل من أقرانها.

أستطيع أن أقف واضحة وأكون صريحة وطيبة وأكون نفسي وأكون حبًا لا نهائيًا.

وأكون محبوبة بلا حدود.. أستطيع لأني فعلت ذلك بالفعل.

حتى الأطفال الذين أحبهم

إنه يوم الكريسماس.

ابنة زوجي وأصداؤها على وشك الوصول من جورجيا.

زوجها على الجبهة فستأتي من دونه.

يسعدني أنهم سيقيمون في فندق حتى مع أن ذلك ليس ما أرادته ابنة زوجي ولا ما أراده زوجي عندما خططنا لزيارتها.

أتردد بين أن أقول لنفسي إني وغدة فاسدة وأنانية، وبين أن أقول لنفسي إن تفضيلاتي مهمة.

أتردد بين أن أقول لنفسي إن توتري من أن يوجد طفل يتقياً في منزلي سخف... وبين أن أقول لنفسي إنه لا بأس في أن أراعي نفسي بهذه الطريقة.

يخطر لي ربما، فقط ربما، أن توتري ليس بسبب تقيؤ الآخرين، ولكنه نتيجة لأنني أفرض على نفسي شعوراً بالخجل لرغبتني فيما أريده وعدم رغبتني فيما لا أريده.

ألا أريد أشخاصًا، ولا حتى أشخاصًا أحبهم في منزلي لأسبوعين.
ذلك نتيجة لرغبتني في إرضاء الناس وفي أني لا أرغب في أن "أصبح
مثل جدتي"،
وافقت على أشياء لا أرغب فيها حقًا.
وهذا على عاتقي.

خلال تلك الزيارة تثار أعصابي بشكلٍ لعين.
أنا غاضبة وأؤنب نفسي على ذلك.
أبدأ في التصرف بشكل غير ناضج.
تخرج العائلة بأكملها ويشمل ذلك ابني زوجي وزوجتيهما في
نزهة عائلية. لا أريد أن أذهب ولكنني أذهب على كل حال.
أتصرف مثل مراهقة نكدة.

تأمل استعادي: أنا أيضًا في منتصف قدرٍ يغلي من هرمونات ما
قبل انقطاع الطمث.

لاحقًا أنا والأحفاد نتشارك لحظة بلهاء سخيفة بعد العشاء.
أنا أشبه أبي من هذه الجهة، أفعل الأشياء البلهاء السخيفة جيدًا،
أحب البله والسخافة، ولكن عميقًا داخلي يذكرني الخزي المستوعب
داخلي أن التصرف مثل أبي ليس شيئًا جيدًا.

تعلن ابنة زوجي فجأة أنهم سيعودون إلى الفندق.
تظن أنني منزعة من الأولاد.
يضعهم زوجي داخل السيارة.
يعود غاضبًا لأنه يظن أنني كنت صاحبة مع الأطفال، بينما كانوا
يحتاجون إلى أن يهدؤوا.
لا أستطيع أن أكسب أبدًا!
الجميع غاضب مني.
لا أحد يفهم.

في اليوم التالي "تؤنّبني" ابنة زوجي أمام زوجي وأبنائها (الذين
يتسابقون حول الغرفة يصرخون بأعلى أصواتهم).
كل ما تريده هو فرصة كي ترتاح من أبنائها.
أقول لها إن هناك سببًا لاختياري ألا أنجب أطفالًا.
تقول إن عليّ أن أفكر بالآخرين.
أشعر أنني أبدأ في الاختفاء.
ولكنني لا أفعل، أبقى مع نفسي.
المشكلة أنني لم أكن صريحة معها بخصوص من أنا.
لأنني أخجل من من أنا.
وذلك الخزي يتساقط.
لا يجب عليّ أن أشعر شخصًا بالخجل كي أحصل على الحب، وهذا
مناقض لما أختبره مع أمي.

في تلك اللحظة الفوضوية أجد داخل نفسي مكانًا مطمئنًا وغير مستثار، وأحمل مسؤولية أن أكون صريحة بخصوص من أكون. تطفو كلمة "كرامة".

سأعامل بكرامة، ويجب أن يبدأ ذلك عندي.

أفكر فيما فعلته لابنة زوجي بسعادة وبلا مرارة لأني رغبتُ في ذلك. كيف أنني سأستمر في ذلك، ولكنني لن أكذب عليها بعد الآن حول من أنا.

سنجد سبيلنا.

يمكن بسهولة أن أنزلق إلى الخزي

تلك المقالة التي قرأتها على الخشبة في فاعلية "اسمعي أمك" عن علاقتي بأم أولاد زوجي؟

تُنشر في موقع مجلة أو

يحدث ذلك بسرعة. أرسل إيميلًا إلى أولاد زوجي لأعلمهم أنها ستظهر في اليوم التالي.

جزء مني يعرف أنني لا أتعامل مع الأمر بالطريقة التي أرغبها.. أزيح ذلك جانبًا.

تمرُّ بضعة أسابيع.

تتصل ابنة زوجي لأنها منزعجة من...

1. لم أخبرها قبل نشر المقال بوقتٍ كافٍ.

2. توجد أمور شاركتها في المقال ليست ملكي كي أكتب عنها.

يرتعش صوتها.. تكاد دموعها تسيل.

أُتفق معها.

أعتذر.

الاشتراك في هذه المناقشة ليس ممتعًا ولا سهلاً.

يمكن بسهولة أن أنزلق إلى الخزي.

يمكن بسهولة أن أختفي، ولكنني لا أفعل.

يمكن بسهولة أن أجعل ذلك يعني أنني سيئة، ولكنني لن أفعل.

أنا فخورة بها أنها تكلمت.

أنا فخورة بنفسي لأني وسعت من قدرة جهازي العصبي كي لا تدفعني الاستثارة إلى الخزي أو التجمد.

أقول لها إنني سأرسل إيميلًا إلى المحرر، وأطلب منه أن يمحي الجزء الذي لا يخصني.

تسألني إن كنت سأخبرها إن كتبت عنها أو عن أمها في المستقبل.. أوافق.

تشكرني على ذلك (وقد منحتني موافقتها على الأجزاء التي تتضمن كلامًا عنها في هذا الكتاب).

لا يجب عليّ أن أنتظر جنية المزاج الجيد.

"صبر شخص عليك هو أحد أنقى أشكال الحب".

_من صورة في ملصق على محطة باص

مغطاة في شارع في إحدى المدن.

أنا في مزاج سيئ.

أحمله معي عمداً مثل حقيبة ثقيلة تظل تنزلق من على كتفي
بينما أحاول فعل أمورٍ متنوعة.

تشدني وأنا أحضر الغداء.

تأتي معي في رحلة مشي مع زوجي.

تصحبني وأنا ألعب لعبة "كلمات مع الأصدقاء"، وأحل الكلمات
المتقاطعة في جريدة النيويورك تايمز.

لا أستمتع بكل ذلك.. لا أريد الاستمتاع بأي شيء.

أحاسيس هذا المزاج مثيرة للاهتمام، نوع من الثقل المتأرجح
والمتقلّب الذي يدور في صدري. ضيق في عيني، فك متصلب. أريد أن
أزأر وأفح وأحرك عيني (وأفعل ذلك داخل ذهني أو عندما لا ينظر
أحد).

أرسل نفسي إلى السرير مبكراً.

أقول لزوجي إنني في مزاج سيئ، ويقول لي إنه يدرك ذلك. يسألني
لماذا، ويأتي رد فعلي غريزياً وفورياً: "لا أعرف"، ثم بنعومة أكثر "لست
أنت السبب".

ولكنني أعرف.

أنا في مزاج سيئ لأنني أقول لنفسي إن الغيرة بسبب شيء ما غير مقبولة.

أريد شيئاً لا أملكه، وأقول لنفسي إنني وغدة فاسدة.

أجتز الأمر على نار طول اليوم.

وبدلاً من أن أترك نفسي أغار وأحب نفسي لأني غيورة أكوّم الخزي
والأحكام فوق ذلك.

أدع زوجي يحضني حضنَ قبل النوم، ولكنني لا أقول له إني آنف
الأحضان مؤقتًا.

تعلمت أن أترك زوجي يحبني عندما أكون في مزاج سيئ، ولكن
على مستوى ما لا أزال أعتقد أنني لا أستحق ذلك ناهيك بآني لا أحب
نفسي.

أقبل كوني في مزاج سيئ، ولكنني لا أحب نفسي.

وهناك فرق.. هل أحب نفسي في أوقات أخرى؟ بالتأكيد.

ولكن في هذه اللحظة أرى مرة أخرى أن حبي لنفسي مشروط.

أنه غير متاح حين يتحدث الخزي وينعتني بآني وغدة فاسدة
وأنانية.

أقول لنفسي إني لا أصلح للوجود وسط الناس.

أعاقب نفسي بسبب رغباتي ومزاجي السيئ... وللشعور بأحاسيس
أعبرها سيئة وخاطئة وقبيحة.

ربما لم يبدأ الخزي بي، ولكنني أنا المسؤولة الآن.

وهذه أخبار جيدة لأنها تعني أنه ليس عليّ انتظار جنية المزاج
الجيد لترشني بغبارها السحري كي أحب نفسي مرة أخرى.

ليس عليّ انتظار ماما كي تقول لي إني أستطيع مغادرة غرفتي.

ليس عليّ إجبار نفسي أن أكون سعيدة قبل أن أستعد لذلك كي
أستطيع أن أوجد وسط الناس مرة أخرى.

نعم لقد نسيت وعدي لنفسي أن أحب نفسي "بسبب".

أحب نفسي لأني نسيت.

أخاف من إيلاام الناس

لأنني أخاف من اختبار الخزي.

لا أثق تمامًا بأنني لن أخرج نفسي.

لأن الخزي لا يطرق الباب.

ومع ذلك لا أزال أسبّب الألم للناس.. أنااس أحبهم.

وأشخاص لا أعرفهم.

في إحدى المرات تسببت في ألم لشخص لا أعرفه (دون قصدٍ)، وفي الوقت نفسه وصلني قدرٌ جارفٌ من ردود الفعل الإيجابية.

كان تلك المرأة قد أرسلت إليّ رسالة على الفيسبوك تقول لي فيها إنها مع احترامها لعملي في مجال العلاقات الصعبة بين الأمهات والبنات، إلا أنني يجب أن "أصمت" فيما يخص معتقداتي السياسية. قالت لي إنني يجب أن أخفض صوت آرائي، وإنها وآخرين سيلغون متابعتي بسبب "هياجي السياسي وعدم مراعاتي الواضحة لمن يختلفون".

قررت أن أكتب منشورًا على الفيسبوك مستخدمة كلماتها (دون ذكر اسم) وردّي عليها كمثالٍ على الإحراج "الدفاعي" الذي يحدث ليس فقط بين الأمهات وبناتهن، ولكن بين النساء.

حدث شيثان.

الأول:

حصلت موجة كاسحة من ردود الفعل الإيجابية والتأييد.

وبينما ينفجر منشوري على الفيسبوك بالإعجاب والمحبة في البداية انتابني شعورٌ رائعٌ ثم بوم! بدأت في الانفصال.

الإشارة هي تجمّد في جهاززي العصبي مع رد فعل جانبي مهول من الخزي.

أحيانًا عندما أشعر بالخزي بسبب شيء فهو لأنني أعطيت مخي التعليمات الخاطئة حول أن ذلك الشيء مثير للخلل أو أن جسمي يرى تهديدًا في شيء ليس كذلك بالفعل.

في تلك الحالة يقول لي عقلي إني لست فقط سيئة، ولكني سيئة حتى النخاع لأن الاهتمام الذي أناله يعجبني.

"الخزي ليس دخانًا يعلمنا أنه يوجد حريق،

الخزي هو الدخان الذي يشير إلى أنك قلت لمحك أن ينتج دخانًا عندما تفعلين ذلك الشيء. لا يوجد حريق فعلي، إنه إنذار كاذب".

_كارا ليوفنثيل مقدمة بودكاست
"أزيلي اللعنة عن مخك".

الثاني:

في اليوم التالي أرسلت إليّ المرأة إيميلًا تقول لي فيه كم هي متألّمة لأنني شاركت كلماتها، وإنها أرسلت إيميلًا إلى المدير التنفيذي للشركة التي تنشر كتبي لتخبرهم بما فعلته.

أنا غير قادرة في ذلك المكان المجمع قليلًا والمقلقل أن أحترم الحدود التي هي جزء من عنايتي بنفسي.
أمضي بعيدًا عن مركزي.

أدافع وأشرح شيئًا لا أريد أن أدافع عنه أو أشرحه.

أرضي الناس في محاولة أن أثير إعجاب شخص أريد أن أنال إعجابه
بأن أقول شيئاً في منشور على الفيسبوك لا أومن به تماماً، وبفعل
ذلك أهين زبونة لم أكن حتى أعرف أنها صديقة من أحاول أن أثير
إعجابهم.

أنا أختفي عن نفسي.

ثم، وفي إحدى لحظات "الكون يعتني بي" أقرر أن أشاهد ما فاتني
من مسلسل This is Us، وأرى الحلقة التي يذهب فيها راندال إلى
نيو أورلينز ويعرف عن حياة أمه البيولوجية.

يصرخ في بحيرة.

أبكي.

مكتبة

t.me/soramnqraa

شهقات عميقة مطهرة وملينة بالمخاط.

أهدهد نفسي.

وأطلب من زوجي أن يحضني ويهددني.

من ذلك المكان الدافئ والأكثر استقراراً أستطيع تذكّر أنني لم أعد
أحتاج إلى أن أخاف من إيلاهم الآخرين كي لا أسبب لهم ألماً.

البكاء ذكي؛ إنه يثبت وينظم.

"سيتم إنقاذك في محيط من الدموع".

—جوردون نيوفلد، خبير تطور الأطفال

وطبيب نفسي.

أنا أزار

نزور أُمي وزوجها.

نطلب أكلاً من الخارج.

لم أعرف أن الطعام الذي طلبته يتضمن الفاصوليا الحمراء.

أنا أكره الفاصوليا الحمراء، إنها تشبه الفاصوليا العريضة.

ألتقط الفاصوليا، وأضعها جانباً.

تقول لي أُمي: "لماذا لا تحبين الفاصوليا؟" بنبرة أعرف أنها تعني:

"أعرف أنك تكرهين الفاصوليا ولكنني سأغيطك بهذا الأمر."

يرتفع الغضب.. لقد تم تجاوز حدود.. أنا أثق بتجربتي.

لم أعد طفلة لا حول لي ولا قوة، أُجبر على أكل الفاصوليا العريضة.

"لا أحب طعمها ولا ملمسها".

تقلب عينيها وتقول: "ولكن الفاصوليا بها الكثير من البروتين والألياف".

أضيق عيني قليلاً، وأحكم إغلاق فكي قليلاً وأكشف عن أسناني

قليلاً، وأميل نحوها قليلاً جداً.

حرفياً أنا أزار وأخفي ذلك في صوت نحنحة.

أقول: "من حسن الحظ وجود طعام آخر به بروتين وألياف".

تراجع.

لم تكن لي قطُّ

سألني مرشد أثق به: "هل تعتقدين أن أمك أو جدتك شعرت

بأنها خاسرة مثيرة للشفقة؟"

أجيب "لا، لا أستطيع أن أتصور ذلك. لا يمكن أن تكون أُمي قد

شعرت أنها خاسرة مثيرة للشفقة".

ولكنني أدع ذهني يشرد. أفكر في الأشياء التي أعرف أن أُمي وجدتي قد مرّتا بها، وأدرك أن من المرجح أن كليهما مرّت بتجارب مبنية على الخزي سببت لهما أفكارًا بائسة شبيهة بأفكار الخاسرين عن أنفسهم، حتى وإن لم تستخدم تلك الكلمات تحديدًا.

تسري الحقيقة داخلي سريعًا:

أصبح: لم يبدأ الأمر بي! ليس لي.. إنه ليس لي! إنه ليس لي!

أخبط على المكتب تأكيدًا.

وأدرك أنه ليس لهما أيضًا.

لاحقًا، بعد ذلك بكثيرٍ أستلقي في السرير وتؤلّمني بطني.

أرغب في التقيؤ.

يقرر جسدي أن يتأكد من أنني فهمت حقًا وصدقًا.

تأتيني رؤية وأنا مستلقية.

صف طويل من النساء واقفات بعضهن بجوار بعض ممتدات إلى الأبد.

ناولت المرأة الأولى صندوقًا للمرأة الثانية، والتي أخذته بيدٍ واحدة، ومن دون أن تفحص محتوياته ودسّته إلى الداخل، ثم تستخدم يدها الثانية لإخراجه وإعطائه للمرأة التالية التي تفعل الشيء نفسه مع المرأة الثالثة، وكذلك بطول الصف.

كلما تقلّب الصندوق بين الأيدي كلما بدا مختلفًا قليلًا ولكن بالداخل... بالداخل الرسالة نفسها.. أنا سيئة.

تناولتها في علبة بدت مختلفة عن تلك التي وضعت فيها في البداية.. ولهذا شعرت أنها شخصية جدًا.

ماذا لو كنت آخر امرأة في الصف؟

ماذا لو انتهى بي؟
هل يمكن أن ينتهي بي؟
أعرف الآن أنه ليس لي.
لم يكن لي قط.
لقد سلم لي في علبة كما لو كان لي في الأصل.
ولكنه ليس كذلك.

ولكن لا

يعض كلب في حديقة الكلاب زوجي الذي يحتاج إلى قطب
وسلسلة من حقن السعار.
وبينما يقوم هو بذلك أبحث في جوجل عن "الأعراض الجانبية
لحقن السعار"، وأجد أن الغثيان والقيء أحد تلك الأعراض.
أشعر بأحاسيس أعرف أنها قلق: ضعف في الركبتين، تنفس ضحل،
صعوبة في البلع، رفرقة في صدري وعيناي ضيقتان وحادتان.
لا أحب ذلك.
أود ألا أشعر بذلك.
ولكنني أشعر به.
يعرض عليّ مخي مجموعة من الأفكار حول الوضع والمشاعر
التي أحس بها في جسدي.
أنا غير قادرة على جعل نفسي واعية.
لا أحكم على نفسي، ولا أشعرها بالخزي.
لا أغضب منها، ولا من نفسي.

لا أجعل ذلك يعني شيئًا.

لا أحاول حتى التخلص منه.

يغريني أن أفكر "ها هي اللحظة اللعينة" ولكن حتى تلك الفكرة لا تدوم.

ينتابني إغراء أن أندم على كل ذلك، وأجعل القلق يؤثر في علاقتي بالآخرين.

ولكن لا.

أرى الأمر على حقيقته.. فرصة كي أتسق مع نفسي.

أنا أصدق مع نفسي.

أن أقول لنفسي الحقيقة.

أن أرى كل المرات التي حاولت خلالها أن أنال انتباه... وكل المرات التي قاومت ذلك فيها.

القلق شائع. كثيرًا ما يسمى اضطرابًا. يقال إنه يتطور من مجموعة معقدة من العوامل يشمل ذلك الجينات وكيمياء المخ والشخصية والأحداث الحياتية.

بالنسبة إليّ كان المرور بمرحلة ما قبل انقطاع الطمث عاملًا مهمًا، وبينما أنا متأكدة أنه توجد روابط هرمونية خلال فترة منتصف العمر بالنسبة إلى أغلب الأدمين الذين يملكون رحمًا ودورة شهرية إلا أنه يوجد وقت لتذكر من أنت... أن تقولي لنفسك الحقيقة... أن تكوني متسقة مع نفسك... أن تحيي بلا خزي.

أكتب أشياء جميلة

تموت زوجة زوج أمي من سرطان الكبد الذي تم اكتشافه قبل أقل من شهر.

كان لديّ أنا وجين علاقة مقربة امتدت عبر أكثر من ثلاثين عامًا. عندما أكتشف أنه بقي لها ربما أسبوع في هذه الحياة وأنها غائبة عن الوعي أغلب الوقت أقوم بترتيبات لأسافر حيث هي حتى مع أنني لا أرغب في ذلك.

أراقب نفسي وأنا أتصارع مع هذا القرار.

أراقب مخي وهو يحذرني، ماذا سيظن الجميع إن لم تذهبي؟ سيتألمون ويغضبون. سيظنون أنك وغدة فاسدة وأنانية. ستحتاجين إلى حجة جيدة كي لا تذهبي، أحتاج إلى تفسير مقنع.

يقول لي زوجي: "سواء ذهبت أم لا فأنا أعرف شيئًا واحدًا بالتأكيد، وهو أنك ستكتبين شيئًا جميلًا عن جين".

يفيض جسدي بأحاسيس أعرف أنها الحب والحقيقة.. هو على حق. ألغي ترتيبات السفر.

لا أفسر إلا بقولي أنني لن أذهب.

ثم أكتب شيئًا جميلًا عن جين.

"أنا أكتب أشياء جميلة" تصبح تلك العبارة فكرة تأخذ مساحة في ذهني أكبر من "أنا وغدة فاسدة وأنانية".

أدع وجهي يضيء

أستعد لفعل شيء ما في الهواء الطلق مع زوجي وابنه الأكبر
وزوجة ابنه.

الجو حار ورطب.

تغير جسمي.

لا أعرف ماذا أرتدي.

لذا عندما يقول لي زوجي ببساطة "ارتدي ملابس أكثر ملائمة
للحرارة" أريد أن أصرخ وأصدر فحيحًا في اتجاهه. أريد أن أقول
"اللعنة، كم مرة عليّ أن أقول لك إنني أكره هذا الطقس اللعين؟"
لا أفعل ذلك.

هذا ليس جديدًا. لقد شعرت بنفس الشعور في كل صيف مهما
كان مقاسي ووزني وشكل جسمي.

وفي هذا اليوم الحار الرطب أجد نفسي في نفس المكان مرة أخرى.

أدعو أن يجعلنا تكهن الأرصاد بعاصفة رعدية نلغي النزهة.

أشعر أنني خبيثة، أغير ملابسني مرة تلو الأخرى وأنا أزداد تعرقًا
وغضبًا.

أخيرًا أستسلم وأرتدي شيئًا خفيفًا، ولكن بالنسبة إلى ذهني
الغاضب هو لا يُظهرني بمظهرٍ جيدٍ.

عيناى ضيقتان، وأنا متقرزة من نفسي وأنا أنظر إلى انعكاس
صورتي في المرآة.

شيء ما يتحرك.

أنظر إلى نفسي مرة أخرى ويدوب التقزز.

لأنه لا يخصني.
لم أنظر إلى نفسي عبر عيني أنا.
أدع وجهي يضيء.
وتتلاشى رغبتى في الصراخ والفحيح ورمي تقززي وسخطي.

أحلام الكلية، التطور النسخة 2.0

يظهر أن ذلك حقيقي، نعم. لم أقم فعليًا بالعمل، ولم أهتم بعض المتطلبات، ولم أفِ بالتزامات مثل التدريب على دوري في مسرحية أو حضور العرض.

لم أقل حتى لأحد أنني لن أفعل، يظهرون جميعًا على الخشبة وأنا لا أفعل.

لا توجد خشية ولا خزي.. فقط أقول لهم إني متعبة وسأغير رأيي.
"يمكنك أن تحتفظي بالشهادة. أنا مكتفية".

الحقيقة لن تجعلنا نعاني

جدتي تخطر على بالي مؤخرًا.

فكرت فيها منذ أسبوعين عندما تحدثت مع مجموعة من النساء المعتنيات -بشكلٍ أو بآخر- بأمهاتهن المسنَّات، اللواتي تعاني بعضهن من مشكلات في الذاكرة.

فكرت فيها مرة أخرى عندما تحوَّلت محادثة إلكترونية إلى موضوع المتعة والاستمتاع كطريقة للخلق بين النساء والانفتاح على النجاح والوفرة والكفاية.

ما علاقة جدتي المصابة بالخرف بحديث عن الاستمناء؟

في اليوم السابق على وفاتها مارست الاستمناء. كان عمرها ثمانية وتسعين عامًا.. ثمانية وتسعين عامًا. أعرف ما فعلته لأنني كنت موجودة معها في غرفتها بدار الرعاية. لم يمكن هناك خطأ في الأمر. لم أعرف أنها ستموت في اليوم التالي، ولكنني كنت أعرف أن موتها يقترب.

وذلك الحوار عن إمتاع الذات والوفرة؟

عندما كانت جدتي في الستينيات من عمرها بدأت في مواعدة رجل شديد الثراء. لم يتزوجا ولكن عندما مات ترك لك لها كل شيء تقريبًا. هل فهمت على مستوى ما أن متعتها مرتبطة بوفرتها؟ ربما. وقد عاشت أيضًا وقت الكساد الكبير، وتعتبر شخصًا موفرًا في رأي أغلب من يعرفونها.

وإليكم ما أعتقد أن جدتي أرادته لنفسها:

إن كانت قد استطاعت أن تحيا الحياة التي أرادتها كانت ستصبح عارضة أزياء أو ممثلة. لم تكن ستتزوج أو تنجب أطفالًا، أو على الأقل ليس في الوقت الذي فعلت ذلك فيه. كانت ستنال أي عدد من الرجال ترغب فيه وكانت ستعيش وحدها.

ما فعلته بالفعل هو أنها تزوجت جدي في عمر الثانية والعشرين عام 1939، ثم أنجبت ثلاثة أطفال، بينما أقامت أيضًا عدة علاقات، تطلقًا أخيرًا عام 1980 في عمر الثانية والستين.

كانت جدتي تسعى للمتعة في عالمٍ لا يوافق على ذلك في حالة المرأة (وغالبًا ما زال لا يوافق).

ولكن ذلك لم يمنعها. عندما كنت أجهز بيتها للبيع وجدت صورًا مثيرة لها عبر السنين. من عشرينياتها حتى سبعينياتها وربما ثمانينياتها.

ها هي جدتي العجوز عارية في مغطس مع نظرة على وجهها تتحدى الناظر بالاقتراب.

(بالطبع هذا تصوري عن حياة لم أعرف عنها الكثير... لا أستطيع أن أعرف جميع دواخل أفكار ومشاعر جدتي).

شاركت هذا الأمر مع السيدة التي كنت أثرثر معها "قد يبدو كل ذلك براقًا وجسورًا، ولكنها أيضًا عاشت مع الكثير من الخزي. كانت أُمي متألّمة ومتقززة من سلوك أمها، وصارت تكرهها لأن جدتي توعظها لتكون "فتاة صالحة".

كانت اتفاقية من نوع "افعلي ما أقوله، لا ما أفعله".

عندما أصبحت وصية عليها كنت أعرفها كامرأة معقدة تتقلب مشاعرها بين التوتر والمراة واللؤم، وأحيانًا خفة الظل. ونادرًا ما كانت دافئة ومحبة. رأيتهما من منظور أُمي، وعبر كل الأحكام على جدتي بأنها منافقة وخرابة بيوت وباحثة عن الثروة.

في النهاية نالت ما رغبت فيه... لديها موارد وفيرة، وتعيش وحدها، ولا تعتمد ماليًا على أي شخص.

ثم أتت الطريقة التي جرت بها الأحداث في حياة أُمي، تتزوج أبي في عمر التاسعة عشرة بعد أن "سقطت في الجامعة" وأنجبتني في عمر الثانية والعشرين لأن أباهما أراد منها أن تجعله جدًا، وثم وبعد عامين تركب طائرة وحدها عام 1965 كي تطير إلى المكسيك، وتحصل على طلاق سريع لأن القانون في كونتيكت في ذلك الزمن لم يكن يعطي المرأة الحق في الطلاق.

وكيف جرت في حياتي أنا.. أتزوج رجلًا من البرازيل يحتاج إلى جرين كارد لأنني لم أعتقد أنني جيدة بما يكفي لرجل يحبني حقًا.

وبينما كانت جدتي وأمي نحيفتين كعارضات الأزياء وجميلتين
كنت أنا ممتلئة وملتخمة.. وجميلة.

تخللني الخزي حتى إني لم أرَ ذلك... إنه الماء الذي سبحنا فيه... إلى الأبد.
ولم يكن لنا.

إنه يجعلنا منافقات، إنه ما يجعلنا نرجسيات، إنه ما يجعلنا
مترمّمات ومتطلبات ومتحكّمات. إنه ما يجعلنا نهمل أطفالنا على
المستوى العاطفي، إنه ما يجعلنا معنّفات (أو نتجاهل التعنيف). إنه
ما يجعلنا نكره أمهاتنا. إنه ما يجعلنا نغار من بناتنا. إنه ما يدفعنا
إلى الجنون. إنه ما يجعلنا نكره أجسادنا. إنه ما يجعلنا مربوطين
باليأس. إنه ما يطفئنا. إنه ما يبقينا صغارًا. إنه ما يصمّتنا. إنه ما
يملؤنا بالمرارة، بالاكتئاب، بالقلق، بالصدمة. نحيا فيما يبدو كأننا غُطِّ
متكرّرٌ أبدي من القتال والتجمد أو التملق.

كثيرات منا.. وكثيرات من أمهاتنا... وكثيراً من النساء المدهشات
والقويات... يغرقن في الخزي الذي ليس لنا!
لم يكن لنا قطّ. مطلقاً.

إحدى طرق الابتعاد عنه ونزع الخزي عن أنفسنا هي بأن نقول
الحقيقة عن أنفسنا، ونحن نعرف أن الحقيقة لن تجعلنا نتعذب.
يمكننا أن نحكي حكايات أمهاتنا عبر عدسة خالية من الخزي.
يمكننا أن نتعلم أن نجد المتعة في أنفسنا.

في صحة نزعنا الخزي بشكلٍ جماعي وفي صحة متعتنا ووفرتنا
وكفايتنا ونجاحنا.

كُنْ مَنْ يكسر العجلة، كُنْ فخورات، اعرفن وقُدّسن سلالتهن،
امتلكن حدوداً صحية وناضجة.

بعض ظهر يوم الجمعة، أتسوق من البقالة

تهمس المرأة بحدة وأسنانها بارزة ويدها مضمومتان للفتاتين اللتين معها (حفيدات؟): توقّفا عن الرقص في الممرات! تنكمش الفتاتان.

أنظر مباشرة إلى رجلٍ كبيرٍ في العمر وهو يتحرك في قسم الخضراوات المزدحم. أبتسم.

يقوم برقصة مختصرة.

أقول له: "أتمنى لك أن تشعر بحرية الرقص في الممرات دائماً" وأوجّه كلامي بغمزة أيضاً إلى الفتاتين اللتين تراقبان من وراء جدتهما. يهز رأسه موافقاً ويبتسم.

في تلك الأثناء يستدير شاب إلى السيدة التي ترافقه ويقول: "هل أصنع بعض الحلوى؟" لا ترد.

أقول بصوتٍ منخفضٍ، وابتسامة لا يستطيع أن يراها من وراء كمامتي، ولكنه يستطيع أن يشعر بها: "أظن أن إجابة هذا السؤال دائماً هي "نعم"."

يرد في صوتٍ مساوٍ في انخفاضه: "شكراً".

خاتمة

تتدهور حالة قطننا بيلا ذات الخمسة عشر عامًا، تعاني منذ فترة من الوقت من مشكلاتٍ في غدتها الدرقية، ومصاعب أخرى، وقد خسرت قدرًا كبيرًا من وزنها.

نرتّب لإخضاعها لقتلٍ رحيمٍ قبل أسبوعين من تسليم النسخة الأولى من هذه المخطوطة.

يأتي اليوم وحزننا مكثّف، ليس لأنني لم أتوقع الأمر، ولكن لأنني لم أختبره بمثل هذه الحدة منذ وقتٍ طويلٍ.

يوجد شيء آخر مع أنني لا أراه في البداية، لأن الأمر أتى بلا إنذارٍ.

حزن الحِداد هو قدر من المشاعر، طبخة من الحزن والحب والندم والإحساس بالذنب والضغط ونعم الخزي، تغلي وتتعكر.. أو على الأقل بالنسبة إليّ هذه المرة.

لا تزال أول فكرة مرتبطة بالخزي "أنا سيئة" تعيش معي، أعطائها لي ذهني، وفي تلك اللحظة الهشة -حين اختفت دفاعاتي- استلمتها. ولأني أتلقّى الكثير من العناية والحب من أصدقائي وعائلتي الذين يعرفون أنني حزينة على خسارة بيلا فلا يزال جزء مني (إلا أنه جزء صغير جدًا) يعتقد أنني لا أستحقه.

... لأن صبري نفذ في العام الماضي مرة أو خمس مرات مع بيلا وصياحها وموائها الدائم (خاصة في منتصف الليل) وبادلتها الصراخ. كم كان ذلك آدميًا مني.

لذا فها أنا ذا، بعد ظهر اليوم الذي ماتت فيها بيلا أنتحب، وأنا أدرك أن حزني معكر بالخزي.

فبينما يحضني زوجي ويبيكي معي أنطلق، مرة أخرى. ستعطيني الحياة فرصة للتمرن دائمًا.

ويبدو أن تلك نقطة مناسبة لإنهاء الموضوع.

لأن أيامًا ستأتي ستنسین فيها.

لا تدرकिन أنك وضعتِ النظارات مرة أخرى على عينيك.

هل يعني ذلك أنك لم تتخلصي منه أو تُشفى.

ولكن ما هو الشفاء؟

حسبما يقول القاموس إنه: "العودة إلى الحالة الطبيعية للصحة أو الذهن أو القوة".

"طبيعية؟ حقًا؟"

إنه أيضًا "فعل أو عملية إعادة امتلاك أو السيطرة على شيء مسروق أو ضائع".

كرامتك الأصيلة وإحساسك بالقيمة هو ما سُرِق.

ما هو الشفاء من الخزي إذن؟

الامتناع عن فكرة ما هو "طبيعي" .. عمدًا.

التذكُّر عندما تنسين.. لأنك ستنسين.

استعادة امتلاك قيمتك.

تحديد ما يبدو ذلك عليه بالنسبة إليك.

وإعادة توصيفه عند الضرورة لأن منظورك سيختلف.

أنه ليس إثبات أنك تجاوزت كل شيء وأنت الآن كاملة.

أنه عدم إظهار أنك وصلتِ إلى مستوى من الشفاء يحدِّده شخص آخر.

هذه هي مشكلة كتابة كتاب مثل هذا.

هذه هي مشكلة قراءة كتاب مثل هذا.

لا يوجد "هنا" هنا.

لا يوجد "ذهن مشرق خالٍ من الذكريات".

لا يوجد سوى أن تكون إنسانًا -إنسانًا يمكن أن يصل إلى حد أن يطلب أن يريه شخص ما حقيقة نفسه الداخلية.

تبدأ الجروح في الشفاء - ليس عندما تتخلصين منها، ولكن عندما لا تُخلِين من نفسك لأن لديك جروحًا.

المراجع

Albina, Victoria. VictoriaAlbina.com.

Bedrick, David. *UnShame Your Life*. davidbedrick.com. Brown, Brené. brenebrown.com.

Campbell, Kobe. KobeCampbell.com.

DeYoung, Patricia A. *Understanding and Treating Chronic Shame*. Routledge, 2015.

Doyle, Glennon. *Untamed*. Dial Press, 2020. English, Melanie. melanieenglish.com.

Gilbert, Elizabeth. *Eat, Pray, Love*. Bloomsbury UK, 2010. Johnson, Kimberly Ann. *Call of the Wild*. HarperCollins, 2021.

- Jones, Saeed. *How We Fight for Our Lives*. Simon & Schuster, 2019.
- King, Stephen. *Fairy Tale*. Simon and Schuster, 2022.
- Libretexts. "Titration—Chemistry LibreTexts." *Chemistry LibreTexts*, Libretexts, 2 Oct. 2013. chem.libretexts.org.
- Lyon, Bret. Center for Healing Shame, healingshame.com. Maddox, Rachael. *ReBloom*. 2021.
- Martinez, PsyD, Mario. *The Mind-Body Code*. 2016. Maté, Gabor. drgabormate.com.
- McDonald, MaryCatherine. *Unbroken: The Trauma Response Is Never Wrong*. Sounds True, 2023.
- Rein, Valerie. *Patriarchy Stress Disorder: The Invisible Inner Barrier to Women's Happiness and Fulfillment*. Lioncrest Publishing, 2019.
- Rum, Etaf. *A Woman Is No Man*. HarperCollins, 2019, p. 280. RuPaul. rupaul.com.
- Somatic Experiencing® International, traumahealing.org. Stephen W. Porges, PhD | Polyvagal Theory, stephenporges.com. Taylor, Sonya Renee. *The Body Is Not an Apology*. 2018.
- Tippett, Krista. "Richard Davidson—A Neuroscientist on Love and Learning | The On Being Project." *The On Being Project*, www.facebook.com/OnBeing, onbeing.org/programs/richard-davidson-a-neuroscientist-on-love-and-learning-feb2019.

Walker, Pete. *Complex PTSD: From Surviving to Thriving*. Createspace Independent Publishing Platform, 2013.

Wise, Ally. Instagram, www.instagram.com/awakenwithally.

فصل مفاجئ

حيث لا تتوقعين أن تجدي فصلًا

"الثورة لن تُنفسن.

الثورة تأتي عبر الخيمياء.

الثورة لن تأتي بالسلسال العائلي.

الثورة لن تكون قربانًا.

الثورة ستكون فيضًا من الرقي.

الثورة ستأتي في شكل طقسي.

الثورة ستأتي في شكل شعري"

_من بودكاست زا إمريلد بعنوان "الثورة لن تُنفسن"

تقديم جوشوا مايكل شري.

عند الولادة يكون داخلنا نار الأوبال والبرودة الرطبة للمحيطات..
نكون لامعين وكاملين ومكتملين مثل جرم زجاجي ذهبي.

وكما يمكن للزجاج أن ينكسر تصلنا فكرة أن قلوبنا وأرواحنا يمكن
أن تتحطم أيضًا... وقد يحدث ذلك. الحقيقة هي أن قلوبنا وأرواحنا
المحطّمة لا تدل على أي عيوب أو شروخ أصيلة.

فنعيش وقلوبنا وأرواحنا محطمة ومكسورة بالخزي، ونتعلّم أن
نخجل أنفسنا أكثر بقصصٍ نحكيها لأنفسنا عن أنفسنا.

في يومٍ ما منذ زمن بعيد استوعبنا داخلنا قصة لم تكن لنا وهي
غير حقيقية ... لم تكن حقيقية قط.

أنا سيئة! أنا مثيرة للشفقة! أنا فاشلة! أنا بلا قيمة! أنا لا أحب..
لن أتجاوز ذلك، سيبقى دائمًا مشكلة، لقد حتم عليّ أن أخجل من
نفسي.

لفترة من الوقت لا نعي تلك القصص، نتمسك بها، ولا نتخيل أنه
يمكن أن توجد قصص أخرى.

ما لم نعرفه هو أن القصة نفسها كانت مكسورة

لذا فقد تركناها تؤلمنا لفترة... ثم جعلناها تشعل الشغف
والتصميم داخلنا.

هذه هي هدية إزالة الخزي.

بدلاً من أن نصدق أن الجمال لا يمكنه أن يكمن إلا في الكمال
والسيمترية، نعلم الآن في أعماقنا أن الجمال يكمن في عدم الاستدامة
وعدم الكمال.

نحن لسنا محطّات ومشروعات ومكسورات- قصة أننا كذلك لا
تمثّل حياتنا بأكملها، وإنما لحظات في تاريخنا.

نختار الآن ألا نخبئ عيوبنا المدعاة عن الأنظار، ولكن أن نزخرفها
بالأهمية الذهبية كي نرى أشكالنا كاملة ومهيبة.

نحن نعتنق ونقل ما رأيته في يوم ما كانكسار، ونحن الآن نعرف
أنه كان دائماً شرّاً وقوياً وذكياً.

نحن نعرف كيف نكون صادقين مع أنفسنا.

لأن أجزاءً منّا لم تصدق قط تلك القصة الكاذبة.

توجد أجزاءً منّا، أجزاء وجدت قبل أن نولد، تعرف أن تلك القصة
غير حقيقية.

بغض النظر عما يقولونه.

لأننا قد نزعنا عنا الخزي.

هذا هو حقنا بالميلاد وهويتنا. قد نراها خارج أنفسنا، ولكن ما
نراه هناك هو أيضاً جزء داخلنا، ليس فقط داخل كل واحدة منا،
ولكن داخلنا معاً.

إن فهم ذلك يضع أساساً للحلم المشتبك ولتوجيه التغيّر المرغوب.

نحن نعرف ماهية أن تحلم من منطلق "غير جيد بما يكفي"، وأن
تصدق أن شخصاً آخر يملك الإجابات.

نحن الآن نحلم من منطلق المعرفة الفعلية والامتلاك الفعلي.

نحن نسمح لأنفسنا بأن ننجذب إلى ما نريده، بدلاً من أن ندفع
عنا ما لا نريده.

لدينا بالفعل الكثير مما نرغب فيه.

لدينا رغبات لم نحققها بعد.

نحن نتخلص مما لا نحتاج إليه أو لا نريده.

ونحن واضعون فيما ما لا نملكه ولا نريده.

نحن نجسّد بالفعل كل شيء نعتقد أحياناً أنه موجود هناك بعيداً عن المنال.

نحن نصنع هويتنا، ونصبغ عليها معنى مرة تلو الأخرى، بينما نصعد طريقاً حلزونياً صاعداً ونحن نعيد التأمل في قصتنا من مكان أعلى.

إنها القصة نفسها عبر عدسة مختلفة في وقتٍ مختلفٍ، ولكنها لا تزال أرواحنا المتأصلة فينا.

نحن القسوة والنعومة، اللعنة الكبيرة عليك والتحية الرقيقة. وسخ كراهية الذات وتحية تعاطف مع النفس نضع فيها أكفنا فوق قلوبنا.

نحن طحالب مخملية من الشيكولاتة المبهرة الغنية بلون أحمر بنفسجي ذهبي عميق.

طرق أرعن على طبول من خشب الصندل!

دق بطيء ومنتظم.

شقي! مبتهج! سخي! راضٍ! ممتلئ بالإحسان! حيوي!

نستدعي ثقة بليغة بالنفس وتعاطفاً ورصانة وإنصافاً عميقاً.

نحن نرعى الاستقلال والمرونة والبلاغة والتصميم والتأمل.

ندافع عن العدل وتحقيق الذات والاستقامة وتحقيق المجتمع.

نقف بأيدينا على أردافنا نمثّل الروعة البشرية التي هي حقيقتنا.

تهمهم أصواتنا، وترتعش وتخلق.

نقول الحقيقة بلا سيوف على ألسنتنا.

نحن بلا خزي،

نحن أنفسنا.. معًا.

مع الكثير جدًّا من الحب،

كارين.

(كُتِبَ بمشاركة تريش ماكفوي ريبين)

مكتبة

t.me/soramnqraa

ملحوظة

شكرًا لأنك جزء من عالمي، ولأنك سمحت لي أن أكون جزءًا من عالمك. أبقى على اتصالٍ بأن تشتركي في رسائل حب عبر الإيميل (إجابات عن أسئلتك، ونصائح، ومقاطع من كتب، وعروض، وحكم تصلك إلى بريدك الإلكتروني).

www.kclanderson.com/subscribe.

أنا أنشط أساسًا على فيسبوك (www.facebook.com/KCLAnderson) ولكنني موجودة أيضًا على تيك توك. (www.tiktok.com/@kclanderson) ما دام سُمح لنا بالوجود على تيك توك.

إن كنتِ مهتمة بتلقي إرشادٍ شخصي خلال رحلتك في التخلص من الخزي فرجاء أرسلني إيميلًا على العنوان التالي: karen@kclanderson.com.

شكرًا لأنك قرأت!

شكر

شكرًا لبرندا نايت لرفضك هذا الكتاب عندما عرضته عليك أول مرة. شكرًا لأنك عدت إليَّ منفتحة على فكرة أن أكتبه أنا. شكرًا لكِ على صبركِ وإرشادكِ. ولكل أفراد الفريق في مانجو، خاصة روبين ميلز وإلينا دياز وأ*، ما تستطيعون فعله في فترة قصيرة نسبيًا من الزمن مذهل!

شكرًا لبيث إدلستين لتجربة تلك المفاهيم مرة تلو الأخرى، ولأنك قلت لي عندما لم تفهمي، ولمشاركتكِ النصيحة والحكمة حول صناعة النشر.

لكريستي إنج، شكرًا عميقًا على صداقتك.

للين جافين، شكرًا شكرًا شكرًا على إرشادك الرقيق لي، ودخولك حياتي في هذا التوقيت عندما كنت في أقصى احتياج إليك.

لربائني الأحياء، السابقين والحاليين والمستقبليين، شكرًا لشجاعتكن
وصراحتكن وهشاشتكُن.. نحن نعمل معًا!
تيم أندرسون، مجرد كتابة اسمك يجعلني أبكي امتنانًا. شكرًا دائمًا
لأنك قوة إزالة الخزي في حياتي.

نبذة عن الكاتبة

كارين سي. إل. أندرسون إنسانة اختبرت الخزي، وتساعد الأشخاص الآخرين الذين اختبروا الخزي على استخدام قوة الحكي في إزالة الخزي عن أنفسهم. التدريب الذي تمارسه يعي الصدمات، ومؤسسٌ على قواعد النسوية التقاطعية. هي أيضًا مؤلفة الكتاب الأكثر مبيعًا "أمهات إشكاليات، بنات بالغات: دليل للانفصال والانعقاد والإلهام، سجل العلاقة الصعبة بين الأم والابنة، والتغلب على قلق الإبداع: سجل المحفزات والممارسات".

حصلت على شهادة متقدمة في التدريب النسوي، وشهادة مدرب الحياة من مدرسة تدريب الحياة، لديها ترخيص احترافي من Dare To Lead، وهي مدربة وميسرة في برنامج A Healthy Boundaries for Kind People وممارسة EFT للمستويين الأول والثاني.

نبذة عن المترجمة

نرمين نزار

مترجمة وكاتبة ومدرّبة ترجمة. لها تسع ترجمات متنوعة بين الأدب والنقد الفني والعلوم الإجتماعية كما شاركت في إدارة دورتان للتدريب على الترجمة النسوية وعدة مبادرات في الترجمة الجماعية للعلوم الإجتماعية. صدر لها عن مركز المحروسة ترجمة رواية "حدث ذات نهر" للكاتبة الإنجليزية دايان ساترفيلد.

مكتبة
t.me/soramnqraa

أنت لست أملك

"قارئة هذا الكتاب ستكون امرأة تأثرت بأمها عميقًا وسلبيًا. يمكنها أن تختار أن تحب أو تكره أمها، أن تبقى على تواصل مع أمها، أو تحافظ على مسافة بينهما، ولكن كل ما سبق أسئلة منفصلة. السؤال الرئيسي هو: هل تستطيع أن تجلب لنفسها نوع الإدراك بالذات الذي يسمح لها برؤية ما حدث، وما تنوي فعله، وكيف تنوي أن تصبح؟

يدعوك هذا الكتاب إلى أن تعي: أنت تحتاجين إلى الوعي كما يحتاج قائد الأوركسترا إلى نوتة موسيقية. دون تلك النوتة الموسيقية ستعزف الأوركسترا بشكل سيئ، ولن تحصلي على الموسيقى. من دون الوعي ستكررين أخطاءك، وستحتفظين بأمك، وستستمرين في الشعور بأن شيئًا ما ليس على ما يرام. ويقول لنا التاريخ إنك ستؤذين الجيل القادم. إن كنت ترغبين في ألا تصبحي أمك فعليك أن تفتحي عينك.. هذا الكتاب يفتح العين بلطف."

د. إريك مايزل

مكتبة

t.me/soramnqraa

الغلاف:
عبد الرحمن الصوا

ISBN 978-977-894-004-6



789778 940046



المحررة