

د. سو چونسون

مكتبة

t.me/soramnqraa

عائقة

بعودة

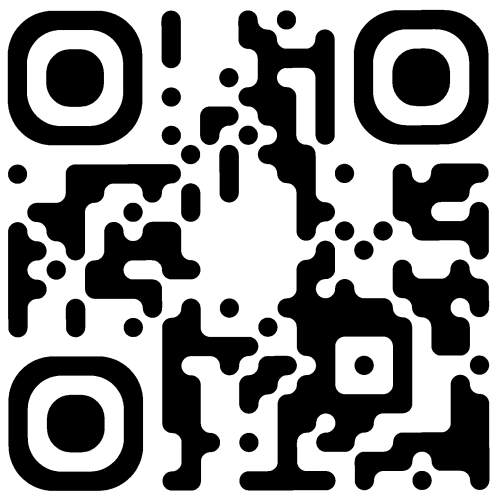
الحوارات
السبعة لحياة
من الحب

ترجمة: أسماء يس
مراجعة وتقديم: د. نبيل القط

دراسات



الحرية



سجل في مكتبة
اضغط! الصفحة
SCAN QR

عائقني بقوة
الحوارات السبعة لحياة من الحب

عنوان الكتاب: عانقني بقوة: الحوارات السبعة لحياة من الحب
Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love

المؤلفة: د. سو چونسون Sue Johnson

ترجمة: أسماء يس

مراجعة وتقديم: د. نبيل القط

مراجعة لغوية: شيرين يونس

إخراج داخلي: رشا عبدالله

مركز
المحروسة

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: ٣٠٦٧٧ / ٢٠٢٣

الترقيم الدولي: 978-977-894-099-2

جميع حقوق الطبع والنشر باللغة العربية

محفوظة لمركز المحروسة

2024

Copyright © 2008 by Susan Johnson

All rights reserved. Except as permitted under the U.S. Copyright Act of 1976, no part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

مكتبة
t.me/soramnqraa

عانقني بقوة

الحوارات السبعة لحياة من الحب

د. سو چونسون
مطوّرة العلاج المرتكز على المشاعر؛
العلاج الأكثر نجاحًا في بناء علاقات الحب

ترجمة
أسماء يس

مراجعة وتقديم
د. نبيل القط

مكتبة
t.me/soramnqraa



بطاقة فهرسة
فهرسة أثناء النشر إعداد إدارة الشئون الفنية

چونسون، سو
غانقني بقوة: الحوارات السبعة لحياة من الحب/ سو چونسون؛ ترجمة أسماء يس؛

مراجعة وتقديم: د. نبيل القط.- ط 1

القاهرة: مركز المحروسة للنشر والخدمات الصحفية والمعلومات، 2024

323 ص؛ 21.5×14.5 سم

تدمك 2-099-894-977-978

1 - الأزواج والزوجات

2 - العلاقات الأسرية

3 - الحب

أ- يس، أسماء (مترجم)

ب- القط، نبيل (مراجع ومقدم)

ج- العنوان

155.645

رقم الإيداع 2023/30677

الإهداء

إلى عملائي وزملائي الذين ساعدوني على فهم الحب..
إلى زوجي چون، وأولادي تيم وإيما وسارة؛
الذين علّموني كيف أشعر بالحب وأمنحه..

المحتويات

9	تقديم
15	مقدمة
23	الجزء الأول: إضاءة جديدة على الحب
25	الحب: نظرة ثورية جديدة
43	أين يذهب حبُّنا؟ في فقدان التواصل
55	الاستجابة العاطفية – المدخل لحب العمر
79	الجزء الثاني: الحوارات التحويلية السبعة
81	الحوار الأول: اكتشاف الحوارات الشيطانية
115	الحوار الثاني: العثور على النقاط الأولية؛ نقاط الضعف!
139	الحوار الثالث: إعادة النظر العلاقات غير المستقرة؛ الأوقات الصعبة!
161	الحوار الرابع: عانقني بقوة – المشاركة والاتصال
187	الحوار الخامس: التسامح

209	الحوار السادس: رابطة الجنس والتلامس
231	الحوار السابع: كيف تحافظ على الحب حيًا
259	الجزء الثالث قوة حوار "عانقني بقوة"
261	شفاء جروح الصدمة.. قوة الحب
281	التواصل المطلق – الحب حدًا أخيرًا
297	شكر
301	قائمة المصطلحات
309	قائمة المراجع
321	نبذة عن المؤلفة
323	نبذة عن المترجمة

تقديم

هذ كتابٌ حول الدراما العاطفية التي حيَّرت المحبِّين، وتركتهم ضائعين في متاهة الحب وأسئلته: لماذا نقع في الحب أصلاً؟ ولماذا بعد وقتٍ قصيرٍ أو طويلٍ يتصارع المحبُّون؟ وأين يختفي الحب؟ ولماذا يكافح الناس للحصول على اهتمام ورعاية أحبائهم؟ ثم كيف نرمِّم رابطة الحب التي تمزَّقت تحت ركام الصراع؟ وكيف نمارس أعمال الصيانة على حبِّنا؟

هذا الكتاب موجَّه إلى المحبِّين والمخطوبين والأزواج من كل الأنواع، ويستخدم مدرسة "العلاج المرتكز على المشاعر"؛ وهو نوعٌ من العلاج قصير المدى يهدف إلى تحسين العلاقات بين الزوجين المتباعدين من خلال إعادة إحياء الرابطة الجسدية والعاطفية بينهما، التي قد سقطت تحت ضربات خيبة الأمل في العلاقة وجروح الحب والاغتراب عن الشريك.

يعود هذا العلاج في جذوره إلى النظريات الدينامية النفسية بدءًا من مؤسسها النمساوي سيجموند فرويد، الذي أسس نظريته على أن حياتنا المستقبلية تتشكّل من خلال العلاقة المبكرة بين الطفل والوالدين، ثم لاحقًا نظرية التعلّق التي تأسّست في الستينيات على يد البريطاني جونبولبي وزملائه، واعتبرت أن وجود علاقة مبكرة آمنة في حياتنا تشكّل أساس كل العلاقات التي سوف نعيشها لاحقًا في حياتنا. وقد قسّم بولبي أنماط العلاقات التي يعيشها البشر ويكتسبونها من خلال علاقاتهم الأولية بالوالدين إلى ثلاثة أنواع رئيسية؛ علاقات آمنة، وعلاقات قلقية وعلاقات تجنبية، وهي العلاقات التي سوف تتكرر في حياتنا المستقبلية مع أحبائنا والآخرين المهمّين في حياتنا. بخلاف أساليب العلاج التقليدية، سواء التي تركز على تحليل الماضي، أو التي تركز على تعليم الأزواج سلوكيات ناجحة في التواصل والحب؛ يُركّز العلاج المرتكز على المشاعر على الحضور العاطفي وتفاعلات الأزواج العاطفية بعضهم مع بعض، ثم تحليل تلك التفاعلات لاستكشاف أنماط التعلّق الأساسية عند كل شريك، وكذلك احتياجاته العاطفية، وكيف يمكنهم أن يلبوا تلك الاحتياجات.

أحدث العلاج المرتكز على المشاعر ثورة في العلاج الزوجي؛ وقد أظهرت الدراسات الجادة خلال الخمسة وعشرين عامًا الماضية أن من 70 إلى 75% من الأزواج الذين يخضعون له يتعافون من آلامهم ومحنتهم ويسعدون بعلاقاتهم. وقد اعترفت جمعية علم النفس الأمريكية بالعلاج المرتكز على المشاعر كنمطٍ مثبت تجريبيًا للعلاج الزوجي.

ظهرت كتبٌ كثيرة حول العلاج المرتكز على المشاعر وأغلبها كتبه معالجون، وكان موجّهًا إلى المعالجين، لكن هذا الكتاب كتبه مبدعة العلاج المرتكز على المشاعر سو جونسون، وهو موجّه إلى الأزواج أنفسهم، لمنحهم خريطة للتعرف على أنماط التعلّق الخاصة

بهم، ومخاوفهم واحتياجاتهم، ثم منحهم طرقًا محددة للوصول إلى رابطة عاطفية فعالة ومستجيبة ودائمة بينهم وبين أحبائهم، وهو أول كتاب -على حد علمي- يترجم إلى العربية، وينتمي إلى تلك المدرسة العلاجية.

ظهر العلاج المرتكز على المشاعر في أمريكا الشمالية في ثمانينيات القرن العشرين، ثم انتشر إلى أوروبا وأستراليا والصين وكوريا، ومنذ عام 2019 دخل مصر والعالم العربي. وحاليًا يوجد مئات المعالجين والمعالجات المصريين والعرب الذين تدربوا عليه ويمارسونه، وكنت محظوظًا لانضمامي إلى أول مجموعة تدرّبت على هذا العلاج في العام 2019، ثم ظهرت الجمعية المصرية للعلاج المرتكز المشاعر بعضوية تجاوزت المئة وخمسين عضوًا وعضوة. وقد وجد هذا العلاج صدًى واسعًا ومؤثرًا في الأزواج العرب لأنه يتناغم مع الثقافة العربية التي تعلي من شأن الأسرة باعتبارها مركز الحياة النفسية والاجتماعية للأفراد.

في كتابها "عانقني بقوة"، تستخدم الدكتورة سو چونسون أدوات نظرية التعلق وعلم الأعصاب مع أبحاث من دراساتٍ مختلفة لكي تسلط الضوء على موضوعات التعلق. ثم تترجم بعد ذلك هذه المفاهيم إلى سبعة حوارات عملية تساعدك على استكشاف وتطبيق هذه المفاهيم على علاقتك الحالية.

تبدأ الحوارات السبعة بـ "الحوارات الشيطانية"، وهي ثلاثة أنماط من الجدال المتكرر الدوري ينخرط فيها الأزواج بشكلٍ منتظمٍ في دوائر سلبية، وتكشف أنماط الصراعات داخل العلاقة؛ والأنماط الثلاثة هي "البحث عن الشخص السيئ"، و"رقصة البولكا الاحتجاجية"، و"التجمّد والهروب"، يلي ذلك حوار "نقاط الضعف"؛ إذ تعتقد سو أن الحوارات الشيطانية تبدأ مع لمس أحد الشركاء "نقطة ضعف" الشريك، وهي

النقاط التي يشعر الشريك تجاهها بتوترٍ خاصٍّ مثل إثارة شعورها بأنها ليست جذابة، أو شعوره بأنه ليس كافيًا لها. ويتم التعرف على الحوارين السابقين من خلال الحوار الثالث وهو "إعادة النظر في اللحظات الحرجة" من خلال استعادة وتمثيل تفاصيل لحظات الصراع الأخيرة بين الزوجين من أجل استكشاف حوارات الشياطين التي تدور بينهما و"نقاط الضعف" لدى كل شريك. وبمجرد أن يكتسب الأزواج فهمًا أكبر لكيفية تطور صراعاتهم تشجّعهم سو على البدء في حوار "عانقني بقوة" للتعبير عن احتياجاتهم ومخاوفهم العميقة، التي تختفي خلف "الحوارات الشيطانية"، ويتطلّب ذلك قدرًا كبيرًا من الجرأة والتفكير المتمعّن، وعادةً ما ينطوي على تحويل شكوى سطحية مثل "أنت لا تقضي وقتًا كافيًا معي" إلى التعبير عن الخوف الذي يقف وراءها، مثل "أنا خائفة من أن تفقد الاهتمام بي"، وإعادة صياغتها كاحتياجٍ مثل "أحتاج إلى أن تظهر أنني لا أزال أولوية لك"، لكن أحيانًا تعوق الجروح التي حدثت في العلاقة حوار "عانقني بقوة"، وهنا يأتي دور الحوار الخامس "التسامح" مع الجروح العاطفية، ويحدث الجرح العاطفي عندما يفشل أحد الشركاء في تلبية احتياجٍ ما، ويثير مخاوف التعلّق عند شريكه، على سبيل المثال عندما لا ينتبه أحد الأزواج إلى أن زوجته مريضة وتحتاج إليه إلى جوارها يؤدي ذلك إلى خوفها من الاعتماد عليه مرة أخرى. وهنا تشجّع سو الزوجين على إعادة زيارة هذا الجرح، بطريقة تمثيلية مشابهة للحوار الثالث، مما يعطي الفرصة للمخطئ لفهم الأمر وترميم الجرح، ثم تنتقل الحوارات بعد ذلك إلى الحوار السادس "الجنس والتلامس" إذ تقسم سو ثلاثة أنماط من الجنس بين الأزواج، الجنس "السلوان" وهو الجنس من أجل تخفيف التوتر فقط، ثم جنس "السلوان" وهو أكثر عاطفية من الأول لكنه قصير المدى، ثم الجنس "المتزامن" حيث يكون الشركاء حاضرين عاطفيًا، ويجمعون بين الإحساس الجسدي

والاستكشاف والإثارة والحب، وهذا هو النمط الذي يساعد العلاقة على الدوام وتشجّع سو عليه. وأخيراً يأتي الحوار السابع "كيف نحافظ على الحب حيّاً" وذلك عبر مجموعة من إجراءات محددة؛ أولاً؛ الطقوس مثل الوجبات الأسبوعية، العشاء خارج المنزل مرة شهريّاً، ترك الملاحظات لبعضهما، المناسبات السنوية؛ أي طقس يجمع الزوجين بانتظام. ثانيّاً كتابة قصة حبهما مثل "بداية علاقتنا، واجهنا مشكلة X، ثم تعلّمنا كيف نتواصل حول X والآن نحن أقرب بكثير وهكذا".

نأمل أن يكون كتاب "عانقني بقوة" بمنزلة شعلة تضيء دربك نحو علاقة أكثر أماناً وحميمية، فهو ليس مجرد كتاب، بل هو دعوة لك ولك لإسقاط جدران التقوقع والتجنّب والابتعاد، واللجوء إلى لغة الحب والتعاطف، لأننا في خضم عواصف الحياة، لن نجد ملاذاً أصدق وأقوى من أحضان من نبهم، هيا بنا إذن، لنبدأ رحلة الشفاء العاطفي مع "عانقني بقوة"!

نبيل القط

راقصيني على وقع جمالك
على لحن الكمان المحترق
راقصيني وسط التيه
حتى أجمع شتات نفسي
ارفعيني كغصن زيتون
وكوني حمامة وديعة
راقصيني حتى آخر الحب

ليونارد كوهين

مقدمة

طالما فُتِنْتُ بالعلاقات، نشأت في بريطانيا، حيث كان والدي يدير حانة، وقضيتُ الكثيرَ من الوقت في مراقبة الناس؛ يلتقون ويتحدثون ويشربون ويتشاجرون ويرقصون ويتغازلون. لكن النقطة المحورية في حياتي كطفلة كانت زواج والدي؛ فقد شاهدتهما، مكتوفة اليدين، وهما يدمران زواجهما ونفسيهما. أعرف حتى الآن أنهما أحبَّ بعضهما البعض بشدة؛ وفي أيامه الأخيرة كان أبي يبكي بحرقه من أجل أمي، على الرغم من انفصالهما قبل ما يزيد على عشرين عامًا. وكانت ردّة فعلي على معاناة والديّ هو التعهّد بعدم الزواج أبدًا؛ إذ تيقّنتُ أن الحب الرومانسي وهمٌّ وفخٌّ، وأني بمفردي أفضل حالًا؛ حرة غير مقيدة بشيء. لكنني لاحقًا وقعتُ في الحب بالطبع، وتزوجت؛ بعد أن شدّني الحب إلى دوّامته، حتى عندما دفعته بعيدًا.

ما هذا الشعور الغامض القوي الذي هزم والديّ، وعقّد حياتي الخاصة، وبدأ أنه المصدر الأساسي لمتعة ومعاناة الكثير منّا؟ أوجد طريقً عبر المتاهة يصل إلى الحب الأبدي؟

واصلتُ افتتاني بالحب والعلاقات من خلال الإرشاد النفسي وعلم النفس، وكجزءٍ من تدريبي، درست هذه الدراما، كما وصفها الشعراء والعلماء؛ فعلمت الأطفال المضطربين الذين حُرِموا من الحب، وأرشدت الكبار الذين عانوا فقدانَ الحب، وعملت مع عائلاتٍ أحبّ فيها أفراد الأسرة بعضهم بعضاً، لكنهم لم يتمكّنوا من العيش معاً، ولم يتمكّنوا من العيش بعيدين بعضهم عن بعض، وظلّ الحب لغزاً!

في المرحلة الأخيرة من دراستي للدكتوراه في الإرشاد النفسي من جامعة كولومبيا البريطانية في فانكوفر، بدأت العمل مع الأزواج، وسرعان ما انبهرت بصراعاتهم، وكيف أنهم كثيراً ما استخدموا -للتعبير عن علاقاتهم- مصطلحي الحياة والموت. استمتعتُ بنجاحي الكبير في علاج الأفراد والعائلات، لكن تقديم المشورة لشريكين متشاجرَيْن هزمتني، لم تساعدني الكتب الموجودة في المكتبة، ولا التقنيات التي تعلّمتها. لم يهتم الأزواج الذين أرشدتهم بالأفكار والاستبصارات المتعلقة بعلاقات طفولتهم، ولم يرغبوا في أن يكونوا عقلانيين، وأن يتعلّموا التفاوض، ومن المؤكد أنهم لم يرغبوا في تعلّم قواعد الشجار والصراع بفعالية وكفاءة.

يبدو أن الحب يدور دائماً حول الأمور غير القابلة للتفاوض؛ لا يمكنك المساومة على التعاطف والتواصل، فهي ليست ردود فعلٍ عقلية، بل عاطفية. لذلك غرقتُ تماماً في تجارب الأزواج، وسمحتُ لهم بتعليمي الإيقاعات والأنماط العاطفية في رقصة الحب الرومانسية، وبدأتُ في تسجيل جلساتهم، وأعدت الاستماع إليها مراراً وتكراراً. وبينما شاهدتهم يصرخون ويبكون ويتشاجرون ويصمتون ويفقدون الشغف، بدأتُ أفهم وجود لحظاتٍ عاطفية سلبية، ولحظاتٍ عاطفية

إيجابية أساسية تحدّد شكل العلاقة. وبمساعدة المشرف على رسالتي للدكتوراه؛ ليس جرينبيرج Les Greenberg، بدأتُ في تطوير علاجٍ جديدٍ للأزواج، يعتمد على تلك اللحظات، وأطلقنا عليه اسم العلاج المرتكز على المشاعر، اختصاراً EFT.

وبدأنا مشروعنا البحثي بأن طبّقنا على بعض الأزواج نسخة مُطوّرة من العلاج المرتكز على المشاعر، وطبّقنا على آخرين علاجاً سلوكياً يتضمّن تعلّم بعض مهارات الاتصال والتفاوض؛ وتركنا البعض الآخر بلا علاجٍ على الإطلاق. كانت نتائج العلاج المرتكز على المشاعر إيجابية بشكلٍ مثيرٍ للدهشة، فقد جاءت أفضل من العلاج السلوكي وأفضل من عدم العلاج؛ تشاجر الأزواج أقل، وشعروا بأنهم أقرب، وزادت نسبة رضاهم عن علاقاتهم. وقد مكّنتني نجاح هذه الدراسة من الحصول على منصبٍ أكاديمي في جامعة أوتاوا، حيث أعددتُ، على مدار سنواتٍ، المزيدَ من الدراسات على أنواعٍ مختلفة من الأزواج في مكاتب المستشارين ومراكز التدريب والعيادات والمستشفيات، وبشكلٍ مذهلٍ استمرت النتائج في تحقيق النجاح!

وعلى الرغم من هذا النجاح، أدركتُ أنني ما زلت لا أفهم الدراما العاطفية التي أربكت الأزواج الذين كانوا يزورونني، فقد كنتُ أتجوّل في متاهة الحب، ولم أصل إلى قلبها بعد! كان لديّ ألف سؤال؛ لماذا تجتاح الأزواج المتنازعون في جلساتي مثل هذه المشاعر القوية؟ لماذا يكافح الناس للحصول على استجابة أحبائهم؟ لماذا نجح العلاج المرتكز على المشاعر، وكيف يمكننا تحسينه؟

لاحقاً، في خِصَم نقاشٍ مع أحد الزملاء بينما نجلس في حانة، المكان الذي بدأتُ فيه اكتشاف التواصّل البشري للمرة الأولى، أضيئت لي واحدة من ومضات الإلهام والفهم التي قرأت عنها، ناقشت مع زميلي كيف يعتقد الكثير من المعالجين أن علاقات الحب الصحية

هي مجرد صفقات عقلانية. ولماذا، وفقًا لفرضية ما، نرغب جميعًا في الحصول على أكبر قدر ممكن من الفوائد بأقل تكلفة ممكنة؟ قلت إنني رأيت ما هو أكثر من ذلك بكثير في جلساتي العلاجية. تحدّاني زميلي: "حسنًا... إذا لم تكن علاقات الحب محض مساومة وتفاوض، فماذا تكون؟"، وسمعت نفسي أجيب بنبرة عفوية: "أوه.. إنها روابط عاطفية تتعلق بالحاجة الفطرية إلى الاتصال العاطفي الآمن.. تمامًا مثلما يؤكد الطبيب النفسي البريطاني جون بولبي John Bowlby في نظريته بشأن تعلّق الأطفال بالأمهات... ونفس الشيء يحدث مع الراشدين".

ظلّ هذا النقاش محتدمًا، وفجأة تبدّى لي المنطق الرائع وراء كل شكاوى الأزواج العاطفية الشغوف، ودفاعهم اليأس عن العلاقات. أدركت ما يحتاجون إليه، وفهمتُ كيف غيرّ العلاج المرتكز على المشاعر العلاقات، فالحب الرومانسي يدور حول التعلّق والارتباط العاطفي؛ والأمر كلّهُ يتعلق بحاجتنا الملحة إلى أن يكون لدينا شخصٌ عزيزٌ نعتمد عليه، يمكنه تقديم تواصل عاطفي موثوق به، كما يمكنه أن يُشعِرنا بالطمأنينة. واعتقدت أنني اكتشفت، أو أعدت اكتشاف الهدف من الحب، وكيف يمكننا إصلاحه، وكيف نجعله يدوم. وبمجرد أن بدأت في استخدام إطار التعلّق والارتباط، رأيت الدراما المحيطة بالأزواج المتنازعين بشكلٍ أكثر وضوحًا، وكذلك رأيت زواجي بشكلٍ أكثر وضوحًا، وفهمت أننا -في هذه الدراما- محاصرون بالمشاعر التي تشكّل جزءًا من تقنيات البقاء التي كرّستها الملايين من سنوات التطور، وأنا لن نتجاوز هذه المشاعر والاحتياجات بسهولة، كما أننا لن نتمكّن من تجاهلها دون أن نعاني التشوُّه. أدركت أن ما ينقص العلاج الزوجي والتعليم المرتبط به هو رؤية علمية واضحة للحب. لكنني حين حاولت نشر آرائي، لم يوافق معظم زملائي نهائيًا؛ في البداية قالوا إن المشاعر شيء ينبغي للراشدين التحكُّم به. كانت المشاعر

المفرطة هي المشكلة الأساسية في معظم الزيجات، وينبغي التغلب عليها، لا الاستماع لها أو الانغماس فيها. لكن الأهم من ذلك، كما طرحوا في النقاشات أن الراشدين الأصحاء يتمتعون بالاكتفاء الذاتي، وأن الأشخاص الذين يعانون خللاً وظيفياً هم فقط من يحتاجون أو يعتمدون على الآخرين، ووضعنا أسماء وتعريفات لهؤلاء الأشخاص: لقد كانوا مشتبكين متشابهين، اعتماديين، متلاحمين. بعبارة أخرى، كانوا في حالٍ يُرثى لها، ومن ثم فاعتماد بعضهم على بعض بشكلٍ مبالغٍ فيه هو ما أفسد الزيجات!

أعلن زملائي أن على المعالجين أن يشجعوا الناس على الوقوف على أقدامهم. وكان هذا تماماً مثل نصيحة الدكتور سبوك Dr. Spock بشأن كيفية تعامل الآباء مع أطفالهم الصغار؛ فقد حذّر من حمل طفلٍ يبكي لأن هذا -لا محالة- هو السبيل لخلق شخصٍ ضعيفٍ، لكن الدكتور سبوك كان مخطئاً عندما يتعلّق الأمر بالأطفال، وكذلك كان زملائي عندما تعلّق الأمر بالراشدين.

رسالة العلاج المرتكز على المشاعر بسيطة: انسَ أن تتعلّم كيف تتجادل بشكلٍ أفضل، أو تحلّل طفولتك المبكرة، أو تقوم بإيماءاتٍ رومانسية مؤثرة، أو تجرّب أوضاعاً جنسية جديدة؛ بدلاً من ذلك، اعترف، اعترف بأنك مرتبطٌ عاطفياً بشريكك، وبأنك تعتمد عليه بنفس الطريقة التي يتعامل بها الطفل مع أحد الوالدين من أجل الرعاية والتهدئة والحماية.

قد تكون ارتباطات الراشدين أكثر تبادلية وأقل تركيزاً على الاتصال الجسدي، لكن طبيعة الرابطة العاطفية هي نفسها. والعلاج المرتكز على المشاعر يعتمد على إنشاء وتعزيز هذه الرابطة العاطفية بين الحبيين، وذلك من خلال تحديد وتحويل اللحظات الرئيسية التي

تُعزّز علاقة الحب بين الراشدين إلى لحظات انفتاحٍ وتناغمٍ واستجابة متبادلة.

يُحدِث العلاج المرتكز على المشاعر اليوم ثورةً في العلاج الزوجي؛ وقد أظهرت الدراسات الجادة خلال خمسة عشر عامًا الماضية أن من 70 إلى 75% من الأزواج الذين يخضعون له يتعافون من آلامهم ومحنهم ويسعدون بعلاقاتهم. كما تبدو النتائج مستمرة حتى مع الأزواج الذين هدّدهم خطر الطلاق. وقد اعترفت جمعية علم النفس الأمريكية بالعلاج المرتكز على المشاعر كنمطٍ مثبتٍ تجريبيًا للعلاج الزوجي. كما يوجد آلاف من المعالجين المدربين على العلاج المرتكز على المشاعر في أمريكا الشمالية، ومئات آخرين في أوروبا وإنجلترا وأستراليا ونيوزيلندا، كما يدرّس في الصين وتايوان وكوريا. وفي الآونة الأخيرة، طلبت بعض المنظمات الرسمية، ومن بينها الجيش الأمريكي والكندي وإدارة الإطفاء في مدينة نيويورك، مساعدتي في تقديم العلاج المرتكز على المشاعر إلى الأزواج المتكدرين وشركائهم. كما أدّى قبوله وتطبيقه الآخذ في الاتساع إلى زيادة الوعي بهذا النهج لدى الجمهور. وبوتيرة متزايدة صرّت محاصرةً بمناشداتٍ للحصول على إصدارٍ بسيطٍ وشائعٍ من العلاج المرتكز على المشاعر، يمكن للأشخاص العاديين قراءته وتحقيق تقدّمٍ بمفردهم؛ وها هو ذا.

وضعتُ كتاب "عانقني بقوة" Hold Me Tight ليستخدمه جميع الأزواج، والشباب، وكبار السن، والمتزوجون، والمخطوبون، والمتساكنون، والسعداء، والحزاني، والغيريون، والمثليون؛ اختصارًا، كل الأزواج الذين يبحثون عن حبٍّ يدوم مدى الحياة. فهو للنساء والرجال؛ للناس من جميع مناحي الحياة ومن جميع الثقافات؛ كل شخص على هذا الكوكب لديه نفس الحاجة الأساسية إلى الاتصال، وليس للمتورطين في علاقاتٍ مسيئةٍ أو عنيفة، ولا لأولئك الذين يعانون إدمانًا خطيرًا أو في علاقاتٍ طويلة الأمد خارج إطار الزواج؛ فمثل هذه الأنشطة تقوّض

القدرة على التجاوب الإيجابي مع الأزواج، وفي تلك الحالات، فالمعالج هو المصدر الأفضل!

وقد قسّمت الكتاب إلى ثلاثة أجزاء. يجيب الجزء الأول عن السؤال التقليدي القديم حول ماهية الحب. ويشرح كيف ننزلق - في الكثير من الأحيان - إلى الانفصال ونفقد حبنا، على الرغم من أفضل النوايا وأعظم الأفكار. كما يوثّق ويجمع الانفجار الهائل للأبحاث الحديثة في العلاقات الوثيقة. وهو كما يقول هوارد ماركرمان -Howard Markman من مركز الدراسات الزوجية والأسرية في جامعة دنفر "قفزة عملاقة في مجال علاج وإرشاد الأزواج".

في النهاية، نحن نبني علم العلاقات الحميمة، ونرسم تخطيطاً يوضح كيف تعكس حواراتنا وأفعالنا أعمق احتياجاتنا ومخاوفنا، ونبني أو نقضي على علاقاتنا الأكثر قيمة مع الآخرين. وهكذا يقدم هذا الكتاب للمحبّين عالماً جديداً، وفهماً جديداً لكيفية الحب بطريقة جيدة. أما الجزء الثاني فهو النسخة المبسّطة من العلاج المرتكز على المشاعر. ويقدم سبعة حوارات تلتقط اللحظات الحاسمة في علاقة الحب، وتوجّه القارئ إلى كيفية الاستفادة من هذه اللحظات لإنشاء رابطة عاطفية آمنة ودائمة؛ إذ يجعل تاريخ الحالة وأقسام التمارين في كل حوارٍ دروس العلاج المرتكز بالمشاعر حية وحاضرة في علاقتك الخاصة. ويتناول الجزء الثالث قوة الحب الذي يمتلك قدرة هائلة على المساعدة في التئام الجروح المدمرة التي تصيبنا بها الحياة أحياناً، كما يعزّز إحساسنا بالتواصل مع العالم الأكبر، والاستجابة المحبّة التي هي أساس مجتمع متحضر عطوف.

وللأخذ بيد القارئ على مدى الكتاب، ضمّنته مَسرّداً للمصطلحات المهمة في النهاية. وأنا مَدِينة بتطوير العلاج المرتكز على المشاعر لجميع الأزواج الذين التقيتهم على مرّ السنين، وقد استخدمتُ

قصصهم بحرية في هذا الكتاب بعد أن أخفيت الأسماء والتفاصيل حمايةً لخصوصيتهم. والقصص مؤلفة من العديد من الحالات، وهي مبسطة لتعكس حقائق عامة تعلّمناها من آلاف الأزواج الذين سوف يتعلّمونكم مثلما علّمني، وهذا الكتاب هو محاولتي لنقل تلك المعرفة.

بدأت في لقاء الأزواج في أوائل الثمانينيات، وبعد خمسة وعشرين عامًا، أذهلني أنني لا أزال أشعر بالحماسة الشديدة عندما أجلس في عيادتي للعمل مع زوجين. لا أزال أشعر بالفرحة حين يفهم الأزواج فجأة رسائلهما القلبية، ويخاطرون بالتواصل معًا. ينيرني كفاحهم وتصميمهم ويلهمني يوميًا للحفاظ على تواصلٍ الثمين مع الآخرين في الحياة. فنحن نعيش جميعًا دراما التواصل والانفصال، لكننا الآن يمكننا أن نمارس ذلك بفهم. وآمل أن يساعدكم هذا الكتاب في تحويل علاقاتكم إلى مغامراتٍ جميلة، فهكذا كانت الرحلة المدوّنة في هذه الصفحات بالنسبة إليّ.

"الحب هو كل شيء تصدّع ليكون... إنه -حقًا- يستحق القتال من أجله، وأن تكون شجاعًا من أجله، وأن تخاطر بكل شيء من أجله. والمشكلة أنك إذا لم تخاطر بشيء، فستواجهك -بلا شك- مخاطر أكبر؛ هكذا كتبت إيريكّا چونج Erica Jong، وأنا أتفق معها تمامًا.

الجزء الأول

إضاءة جديدة على الحب

الحب: نظرة ثورية جديدة

"نحن نعيش في ملاذ أحدا الآخر" ..

قول سِلتي

قد تكون كلمة "الحب" هي الأكثر استخدامًا وانتشارًا وقوة في اللغة الإنجليزية. نكتب عنه المجلدات والقصائد، ونغني له ونبشّر به. نخوض الحروب من أجله (انظر إلى هيلين طروادة) ونبني الآثار له (انظر إلى تاج محل). نرتقي بإعلانه "أنا أحبك!"، وننهار عند أفوله "لم أعد أحبك!"، نفكر في الأمر ونتحدث عنه، وهكذا، إلى ما لا نهاية. لكن ما الحب حقًا؟

على مدى عدة قرون تصارع العلماء والممارسون مع التعريفات والمفاهيم. عند بعض المراقبين باردي المشاعر، الحب تحالف تجاري يقوم على تبادل المنافع، اختصارًا هو صفقة. أما بالنسبة إلى آخرين، من

ذوي النزعة التاريخية، فإنهم يعتبرونه عادة اجتماعية عاطفية أنشأها المنشدون في فرنسا في القرن الثالث عشر أما الأحياء والأنثروبولوجيا فينظرون إليه باعتباره إستراتيجية لضمان انتقال الجينات والتكاثر. لكن بالنسبة إلى معظم الناس، كان الحب، ولا يزال، شعورًا غامضًا بعيد المنال، منفتحًا على الوصف، ومع ذلك عصيٌّ على التعريف. وبالعودة إلى القرن الثامن عشر الميلادي، كان بنجامين فرانكلين -Benja-min Franklin، الباحث اللامع في العديد من المجالات، يقول إن الحب "متغيرٌ وعابرٌ وعرضي". وفي السنوات الأخيرة، في كتابها الأكاديمي عن تاريخ الزوجة، أقرَّت مارلين يالوم Marilyn Yalom بالهزيمة، ووصفت الحب بأنه "مزيجٌ مخدر من الجنس والعاطفة لا يمكن لأحدٍ تعريفه". أما وصف والدتي؛ النادلة الإنجليزية، للحب فهو "خمس دقائق من التسلية"؛ وهو توصيف مناسب تمامًا، وإن كان أكثرهم تشاؤمًا.

اليوم، على الرغم من ذلك، لم يُعد في إمكاننا تحديد الحب كقوة غامضة تتعدى حدود عقيدتنا. لقد أصبح مهمًا للغاية في السراء والضراء؛ ففي القرن الحادي والعشرين، أصبحت علاقة الحب هي العلاقة العاطفية المركزية في حياة معظم الناس. وأحد الأسباب الأساسية؛ إذ صرنا نعيش باطرادٍ في عزلة اجتماعية. يشير روبرت بوتنام Robert Putnam في كتابه "لعِب البولنج وحيدًا" Bowling Alone إلى أننا نعاني خسارة خطيرة في "رأس المال الاجتماعي". (عام 1916 صاغ أحد الدارسين في فرجينيا هذا المصطلح، بعد أن لاحظ النقص المستمر في المساعدة والتعاطف والزمالة التي يقدمها الجيران بعضهم لبعض). حاليًا لم يُعد معظمنا يعيش في مجتمعاتٍ داعمة مع عائلاتنا الأصلية أو أصدقاء الطفولة المقربين، بل نعمل ساعاتٍ أطول وأطول، وننتقل ونسافر من أجل العمل مسافاتٍ أبعد وأبعد، ومن ثم لدينا فرصٌ أقل وأقل لتطوير علاقات وثيقة قوية. غالبًا، يعيش الأزواج الذين ألتقيهم في عملي في مجتمعٍ مكونٍ من شخصين. وقد أفاد غالبية

الأشخاص، في استطلاع أجرته مؤسسة العلوم الوطنية لعام 2006، أن عدد الأشخاص في دائرة المقربين لديهم آخذٌ في الانخفاض، وذكر عددٌ متزايد أنه لا يملكون شخصاً يثقون به على الإطلاق. كما قال الشاعر الأيرلندي جون أودونوهو Donohue O' John "شعورٌ هائل بالوحدة والكآبة يشبه الجليد يهاجم الكثير من البشر".

نحن الآن نطلب من أحبائنا التواصل العاطفي والشعور بالانتماء الذي كانت جدتي تحصل عليه من قرية بأكملها. ويضاعف من هذا الاحتفاء بالحب الرومانسي الذي ترعاه ثقافتنا الشعبية؛ مثل الأفلام والمسلسلات التليفزيونية الدرامية التي تلاحقنا بصور الحب الرومانسي، باعتباره أول كل العلاقات ونهايتها، بينما تتحدث الصحف والمجلات والأخبار التليفزيونية بشغفٍ عن البحث اللانهائي عن الرومانسية والحب بين الممثلين والمشاهير. لذلك لا ينبغي أن يكون مفاجئاً أن الأشخاص الذين شملهم الاستطلاع مؤخراً في الولايات المتحدة وكندا يصنّفون علاقة الحب المرضية هدفاً أولياً، قبل النجاح المالي والمهنة المرضية. من الضروري إذن أن نفهم ماهية الحب، وكيف نحصل عليه، وكيف نجعله يدوم. ولحسن الحظ، فقد ظهر خلال العقدين الماضيين، فهمٌ جديدٌ مثيرٌ وثنوري للحب، وصرنا نعلم الآن أن الحب، في حقيقة الأمر، هو ذروة التطور وقمّته، وهو آلية البقاء الأكثر إقناعاً للجنس البشري، لا لأنه يدفعنا إلى التزاوج والتكاثر؛ إذ ننجح في التزاوج دون حبٍّ، بل لأنه يدفعنا إلى الارتباط عاطفياً مع قلة غالية من الآخرين الذين يقدمون لنا ملاذاً آمناً من عواصف الحياة. الحب حصننا، وهو مصمم لتوفير الحماية العاطفية كي نتمكن من التعامل مع تقلبات الوجود.

هذا الدافع إلى الارتباط العاطفي؛ للعثور على شخصٍ يمكننا أن نهرع إليه قائلين "عانقني بقوة"، متصل بجيناتنا وأجسادنا. إنه أساسي للحياة والصحة والسعادة مثل دوافع الغذاء أو المأوى أو الجنس.

ونحتاج إلى ارتباطات عاطفية مع عددٍ قليلٍ من الآخرين الذين لا يمكن تعويضهم لنكون أصحاب جسدٍ وعقليٍّ، على وجه الدقة، للبقاء على قيد الحياة.

نظرية جديدة عن التعلُّق

لفترة طويلة طُرِحت أدلة على الهدف الحقيقي من الحب. وفي عام 1760، كتب أسقف إسباني لرؤسائه في روما أن الأطفال في الملاجئ، وعلى الرغم من توفير المأوى والطعام لهم "يموتون بانتظام من الحزن". وفي الثلاثينيات والأربعينيات من القرن الماضي، في أروقة المستشفيات الأمريكية، ماتت أعدادٌ كبيرة من الأطفال الأيتام، المحرومين فقط من التلامس والتواصل العاطفي. وبدأ الأطباء النفسيون أيضًا في تحديد الأطفال الذين كانوا يتمتعون بصحة جيدة بدنيًا لكنهم بدّوا غير مباليين وقساة وعاجزين عن التواصل مع الآخرين. في تقريره عمّا لاحظته، وفي مقال نُشر عام 1937 في المجلة الأمريكية للطب النفسي، أرجع ديفيد ليفي David Levy سلوك هؤلاء الشباب إلى "المجاعة العاطفية". وفي الأربعينيات من القرن الماضي، صاغ المحلل النفسي الأمريكي رينيه سبيتز René Spitz مصطلح "فشل النمو" للأطفال الذين انفصلوا عن والديهم، وعاشوا في حزنٍ مُوهِن.

لكن ظلَّ على الطبيب النفسي البريطاني چون بولبي أن يكتشف ما الذي يجري بالضبط. ولكي أكون أمينة، كطبيبة نفسية وكإنسانة، فإذا ملكْتُ حقَّ تقديم جائزة لأفضل مجموعة من الأفكار التي طرحها أي شخص على الإطلاق، فسأمنحها لچون بولبي، الذي يفوق فرويد أو أي شخصٍ آخر في مجال فهم الناس. لقد امتلك خيوط الملاحظات والتقارير ونسجها في نظرية التعلُّق المتناسكة البارعة.

وُلِد بولبي عام 1907، وهو ابن لبارون، وتربى في طبقة عليا، على أيدي الكثير من المربيّات. وقد سمح له والداه بالانضمام إليهما على مائدة العشاء بعد أن بلغ الثانية عشرة من عمره، لتناول الحلوى فقط. أُرسِل إلى مدرسة داخلية، ثم التحق بكلية ترينيتي، كمبريدج. وقد ابتعدت حياته عن التقاليد الصارمة حين تطوع للعمل في المدارس الداخلية المبتكرة للأطفال الذين يعانون سوء التكيّف العاطفي، التي بدأها حالمٌ مثل أ. إس. نيل A. S. Neill وركزت هذه المدارس على تقديم الدعم العاطفي بدلاً من الانضباط الصارم المعتاد.

مفتونًا بتجاربه، التحق بولبي بكلية الطب، ثم تلقى تدريبًا نفسيًا تضمّن الخضوع لسبع سنوات من التحليل النفسي. ويبدو أن محلّله وجده مريضًا صعبًا. متأثرًا بأساتذته مثل رونالد فيربيرن Ron-ald Fairbairn، الذي طرح أن فرويد قد قلّل من أهمية الحاجة إلى أشخاص آخرين، قرّر بولبي على القول المأثور بأن جوهر مشكلات المرضى يكمن في صراعاتهم الداخلية وخيالاتهم اللاواعية. وأصرّ على أن المشكلات كانت في الغالب خارجية، متجذّرة في علاقات حقيقية مع أناس حقيقيين. ومن خلال عمله مع الأطفال المضطربين في عيادات إرشاد الطفولة في لندن، بدأ ينحو إلى أن العلاقات الفاسدة مع الوالدين لم تترك لهم سوى عددٍ قليلٍ من الطرق السلبية للتعامل مع المشاعر والاحتياجات الأساسية. لاحقًا، وفي عام 1938، كطبيبٍ مبتدئ تحت إشراف المحلّلة البارزة ميلاني كلاين Melanie Klein، تولّى بولبي أمرَ صبي صغير مصاب بفرط النشاط لديه أمٌ شديدة القلق. ومع ذلك، لم يُسمح له بالتحدث مع والدته، لأن توقعات الطفل وخيالاته فقط كانت موضع الاهتمام. وقد أثار ذلك غضب بولبي، ودفعته تجربته إلى صياغة أفكاره الخاصة، التي خلصت إلى أن جودة الاتصال بالأحباء والحرمان العاطفي المبكر هما مفتاحا تنمية الشخصية وطريقة الفرد المعتادة في التواصل مع الآخرين.

في عام 1944، نشر بولبي أولى أوراقه البحثية عن العلاج الأسري "أربعة وأربعون حدثًا لـصًا"؛ أشار فيها إلى أن "وراء قناع اللامبالاة البؤس اللانهائي وخلف القسوة الواضحة، يوجد اليأس". فقد اجتمع متهمو بولبي الصغار على موقفٍ واضحٍ "لن أتأذى مرة أخرى" لن أقف مشلولاً تحت وطأة اليأس والغضب.

بعد الحرب العالمية الثانية، طلبت منظمة الصحة العالمية من بولبي إجراء دراسة على الأطفال الأوروبيين الذين أصبحوا يتامى متشردين بسبب الحرب. وأكدت النتائج التي توصل إليها إيمانه بحقيقة تأثير المجاعة العاطفية، واعتقاده بأن التواصل العاطفي لا يقل أهمية عن التغذية الجسدية. إلى جانب دراساته وملاحظاته، تأثر بأفكار تشارلز داروين حول كيفية تفضيل الانتقاء الطبيعي للاستجابات التي تساعد على البقاء. وتوصل إلى استنتاج مفاده أن إبقاء الأشخاص المهممين قريبين هو أسلوب نجاة رائع يؤكد التطور ويدعمه.

كانت نظرية بولبي راديكالية، ورُفضت رفضًا شديدًا؛ فقد كاد أن يُطرد من جمعية التحليل النفسي البريطانية. واعتبرت الحكمة التقليدية أن تدليل الأمهات، وأفراد الأسرة الآخرين، خلقت صغارًا متشبثين لزجين يعتمدون -بشكلٍ مبالغ فيه- على الأكبر سنًا ليصبحوا راشدين اعتماديين غير أكفاء. كان الحفاظ على مسافة معقمة منطقية هي الطريقة المثلى لتربية الأطفال، وقد صمد هذا الموقف الموضوعي حتى عندما يكون الصغار متوترين مجهدين ومصابين بأمراض جسدية. في عهد بولبي، لم يكن مسموحًا للوالدين بالبقاء في المستشفى مع أبنائهم وبناتهم المرضى؛ بل كان عليهم ترك الأطفال عند الباب.

وفي عام 1951، أنتج بولبي والإخصائي الاجتماعي الشاب، جيمس روبرتسون James Robertson، فيلمًا بعنوان "عندما يذهب طفل عمره عامان إلى المستشفى" A-Two Years Old Goes to Hospital، ويظهر

الفيلم احتجاجًا غاضبًا ورعبًا ويأسًا تشعر به فتاة صغيرة بسبب تركها بمفردها في المستشفى. عرض روبرتسون الفيلم على الجمعية الملكية للطب في لندن أملًا أن يتفهّم الأطباء الضغوط التي يشعر بها الطفل عند الانفصال عن أحبائه وحاجته إلى الاتصال والطمأنينة. لكنه رُفض باعتباره احتياليًا، وتقريبًا حُظر الفيلم. وحتى ستينيات القرن الماضي في بريطانيا والولايات المتحدة، كان يُسمح للآباء -عادةً- بزيارة أبنائهم في المستشفى لمدة ساعة واحدة فقط في الأسبوع.

وهنا احتاج بولبي إلى إيجاد طريقة أخرى ليثبت للعالم ما يؤمن به. وأوضحت له الباحثة الكندية ماري أينسوورث Mary Ainsworth، التي صارت مساعدته، كيفية فعل ذلك؛ بأن ابتكرت تجربة بسيطة للغاية للنظر في السلوكيات الأربعة التي اعتقدت بولبي أنها أساسية للتعلّق: أننا نراقب ونحافظ على التقارب العاطفي والجسدي مع أحبائنا؛ وأننا نتواصل مع هذا الشخص عندما نكون مرتبكين أو مستائين أو نشعر بالإحباط؛ وأننا نفتقد هذا الشخص عندما نفترق عنه؛ وأننا نعتمد على أن هذا الشخص سيكون موجودًا عندما نخرج إلى العالم ونستكشفه.

سُميت التجربة بـ"الوضع الغريب" أو "الموقف الغريب"، وقد أنتجت حرفيًا أُلوف الدراسات العلمية، وأحدثت ثورة في علم النفس النمو. يدعو الباحث الأم والطفل إلى غرفة غير مألوفة، وبعد بضع دقائق، تترك الأم الطفل بمفرده مع الباحث الذي يحاول رعايته إذا لزم الأمر. وبعد ثلاث دقائق، تعود الأم، ويتكرر الانفصال، ثم لمُ الشمل مرة أخرى. كان غالبية الأطفال ينزعجون عندما تخرج أمهاتهم؛ يهتزون ويضربون أنفسهم، ويبيكون، ويرمون بالألعاب. لكن بعضهم أثبت أنه أكثر مرونة من الناحية العاطفية؛ إذ كانوا يهدّئون أنفسهم بسرعة وفعالية، ويعيدون التواصل بسهولة مع أمهاتهم فور عودتهن، ويستأنفون اللعب بسرعة حين يتحققون أن أمهاتهم ما زلن

قربيات؛ كأنهم واثقون من أن أمهاتهم سيكنَّ قريبات إذا لزم الأمر. أما الأطفال الأقل مرونة فيبدون قلقين وعدوانيين أو منعزلين وبعيدين عند عودة أمهاتهم. الأطفال الذين يستطيعون تهدئة أنفسهم عادة ما يكون لديهم أمهات أكثر دفئًا واستجابة، بينما تكون أمهات الأطفال الغاضبين من النوع الذي لا يمكن التنبؤ بسلوكه، أما أمهات الأطفال المنفصلين فكانَّ أكثر برودة ورفضًا. وعبر هذه الدراسات البسيطة للانفصال وإعادة التواصل، رأى بولبي الحب على أرض الواقع، وبدأ في ترميز أنماطه.

بعد بضع سنوات اكتسبت نظرية بولبي رواجًا أكبر؛ وذلك عندما أنتج ثلاثيته الشهيرة حول الارتباط البشري والانفصال والخسارة. وقد لفت زميله هاري هارلو Harry Harlow، عالم النفس في جامعة ويسكونسن، الانتباه أيضًا إلى قوة ما أسماه "راحة التواصل"، فمن خلال إعلان بحثه الدرامي مع القردة الصغيرة التي انفصلت عن أمهاتها عند الولادة، اكتشف أن الأطفال المعزولين كانوا جائعين جدًا للتواصل؛ إلى درجة أنه عندما يُمنحون الاختيار بين "أم" مصنوعة من الأسلاك توزع الطعام، وأم ذات قماش ناعم دون طعام، يختارون الأم المصنوعة من القماش القطني في كل مرة تقريبًا. عمومًا أظهرت تجارب هارلو سمة العزلة المبكرة: فقد كبر أغلب الرضع الأصحاء جسديًا الذين انفصلوا عن أمهاتهم خلال السنة الأولى من الحياة ليصبحوا راشدين معاقين اجتماعيًا. لقد فشلت القردة في تطوير القدرة على حلِّ المشكلات أو فهم الإشارات الاجتماعية للآخرين، وصارت مكتئبة ومدمرة للذات وغير قادرة على الزواج.

أحدثت نظرية التعلُّق، التي قوبلت بسخرية واحتقار في البداية ثورة في أساليب تربية الأطفال في أمريكا الشمالية. (الآن عندما أنام بجانب سرير طفلي وهو يتعافى من عملية التهاب الزائدة الدودية، أشكر چون بولبي). وأصبح من المقبول اليوم على نطاقٍ واسعٍ أن

يكون التقارب الجسدي والعاطفي الآمن والمستمر مطلبًا أساسيًا عند الأطفال، وسيكفّ تجاهله كثيرًا.

الراشدون والحب

في عام 1990 تُوفي بولبي قبل أن يرى الثورة الثانية التي أشعلها عمله: تطبيق نظرية التعلُّق على حب الراشدين الذين أكد أن لديهم نفس الحاجة إلى التعلق، فقد درس أرامل الحرب العالمية الثانية، واكتشف أنهم أظهرن أنماطًا سلوكية مشابهة لتلك الخاصة باليافعين المشردين، وأن هذه الحاجة هي القوة التي تشكّل العلاقات بين الراشدين. ولكن مجددًا رُفضت أفكاره، فلم يتوقع أحدٌ من رجلٍ إنجليزي محافظ أن يحلّ لغز الحب الرومانسي!

على أي حالٍ، كنّا نعتقد أننا نعرف بالفعل كل ما يمكن معرفته عن الحب؛ فالحب مجرد افتتانٍ جنسي قصير العمر، ويمكننا القول إنه افتتان جنسي مقنّع، غريزة فرويد الأساسية متنكّرة في ثوبٍ أنيق، أو نوع من قلة النضج يتطلّب الاعتماد على الآخرين. أو موقف أخلاقي؛ تضحية ونكران للذات تدور حول العطاء بدلًا من الحاجة أو الأخذ. لكن الأهم من ذلك، أن نظرية التعلُّق في الحب كانت، وربما لا تزال، غير متوافقة جذريًا مع الأفكار الاجتماعية والنفسية الراسخة في ثقافتنا الخاصة بمرحلة البلوغ؛ فالنضج يعني أن تكون مستقلًا ومكتفيًا ذاتيًا. إن فكرة المحارب المنيع الذي يواجه الحياة والخطر وحده فكرة متأصلة في ثقافتنا منذ فترة طويلة. ولنأخذ على سبيل المثال جيمس بوند؛ الرجل الأيقوني المنيع، الذي لا يزال قويًا بعد أربعة عقود. يستخدم علماء النفس كلمات مثل غير متميّز أو اعتماديّ أو تكافلي أو حتى مستلب؛ لوصف الأشخاص غير قادرين، ظاهريًا، على الاكتفاء الذاتي أو قبول والشعور بالثقة بأنفسهم

بشكلٍ قاطعٍ مع الآخرين. في المقابل، تحدّث بولبي عن "الاعتمادية الفعّالة"، وكيف أن القدرة من "المهد إلى اللحد" على اللجوء إلى الآخرين سعيًا للدعم العاطفي هي علامة على القوة ومصدر لها. بدأ البحث الذي يوثّق تعلُّق الراشدين قبل وفاة بولبي، وذلك حين قرّر عالِم النفس الاجتماعي فيل شيفر وسيندي هزان Phil Shaver, Cindy Hazan، اللذان كانا يعملان آنذاك في جامعة دنفر، طرح أسئلة على الرجال والنساء حول علاقات الحب، لاكتشاف ما إذا كانوا قد أظهروا نفس الاستجابات والأنماط التي أظهرتها الأمهات والأطفال. فوضعًا اختبرًا عن الحب نُشر في صحيفة روكي ماونتن نيوز المحلية. في الإجابات تحدّث الراشدون عن الحاجة إلى التقارب العاطفي من أحبائهم، وأنهم يرغبون في التأكد من أن شريكهم سيستجيب عندما يكونون منزعجين، وأنهم ينزعجون عندما يشعرون بالانفصال والابتعاد عن أحبائهم، ويشعرون بثقة أكبر في استكشاف العالم عندما يعرفون أن شريكهم قريبٌ وداعمٌ. كما أشاروا إلى طرقٍ مختلفة للتعامل مع أحبائهم. وأنهم عندما شعروا بالأمان معهم، استطاعوا التواصل بسهولة؛ وعندما شعروا بعدم الأمان أصبحوا قلقين وغازبين ومتحكمين، أو تجنّبوا الاتصال تمامًا وظلّوا بعيدين. وهذه النتائج هي بالضبط ما وجده بولبي وأينسوورث مع الأمهات والأطفال.

تابع هزان وشيفر دراساتٍ علمية جادة عزّزت نتائج الاختبار ونظريات بولبي، وأدّى عملهما إلى إنتاج فيضٍ من البحوث؛ وستجد في هذا الكتاب مئات الدراسات تؤكد الآن صحة توقعات بولبي حول ارتباط الراشدين، وهنا نستنتج عمومًا أن: الشعور بالارتباط الآمن بين المحبّين الرومانسيين هو مفتاح علاقات الحب الإيجابية، ومصدر هائل لقوة الأفراد في تلك العلاقات.

ومن بين النتائج الأكثر أهمية:

• عندما نشعر بالأمان عمومًا، أي عندما يُشعرنا القرب بالطمأنينة والثقة بالاعتماد على أحبائنا، نصبح أفضل في طلب الدعم، وأفضل في تقديمه. في دراسة أجراها عالم النفس جيف سيمبسون [J. Simpson] من جامعة مينيسوتا، ملأ ثلاثة وثمانون من الأزواج المتواعدين استبيانات حول علاقاتهم ثم جلسوا في غرفة. وحذّرت الحبيبة من أنها ستشارك قريبًا في نشاطٍ جعل معظم الناس قلقين للغاية (لم توضّح المهمة). تمكّنت النساء اللواتي وصفن أنفسهن في الاستبيان بأنهن يشعرن بالأمان في علاقات الحب بإعلان عدم رضائهن عن المهمة القادمة علانية، وطلبن الدعم من أحبائهن. أما اللواتي أنكرن احتياجات التعلّق ويتجنّبن التقارب عمومًا فقد انسحبن في هذه اللحظات. أما الرجال فقد استجابوا لشريكاتهم بطريقتين: الذين وصفوا أنفسهم بأنهم آمنون في العلاقات، أصبحوا أكثر دعمًا من المعتاد، يلامسون ويتسمون لشريكاتهم ويقدمون الدعم. أما الذين وصفوا أنفسهم بأنهم غير مرتاحين لاحتياجات التعلّق، فقد أصبحوا أقلّ تعاطفًا بشكلٍ ملحوظٍ عندما عبّرت شريكاتهم عن احتياجاتهن، وقلّلوا من أهمية مخاوف شريكاتهم وأظهروا دفئًا وتلامسًا أقل.

• عندما نشعر بأننا مرتبطون بأمان مع شركائنا، نتعامل بسهولة (أكبر) مع الأذى الذي يلحقونه حتمًا، ونصبح أقل احتمالًا لأن نصير بالغي العدائية عندما يغضبوننا. وقد أجرى ماريو ميكولينسر [Mario Mikulincer] من جامعة بار إيلان في إسرائيل سلسلة من الدراسات التي طرّحت على المشاركين أسئلة حول مدى ترابط علاقاتهم، وكيف تعاملوا مع الغضب عند نشوب الصراعات. وقد روقبت معدلات ضربات قلوبهم في أثناء استجاباتهم لسيناريوهات الأزواج المتنازعين. وأفاد أولئك

الذين شعروا بالقرب من الأحياء وأمكنهم الاعتماد عليهم أنهم شعروا بقدرٍ أقل من الغضب من أحبائهم، وعزوا قدرًا أقل من النوايا السيئة إلى أحبائهم شركائهم، ووصفوا أنفسهم بأنهم يعبرون عن الغضب بطريقة أكثر تحكّمًا، وعبروا عن أهدافٍ أكثر إيجابية، مثل حل المشكلات وإعادة التواصل مع أحبائهم.

• التواصل الآمن مع شخصٍ محبٍّ من أحد أفراد الأسرة مصدر للقوة. في مجموعة من الدراسات، وأكد ميكولنسر أننا حين نشعر بالارتباط الآمن بالآخرين نفهم أنفسنا بشكلٍ أفضل، ونحب أنفسنا أكثر. وعند إعطائهم قائمة من الصفات لوصف أنفسهم، اختار الأشخاص الأكثر شعورًا بالأمان السمات الإيجابية. وعندما سُئلوا عن نقاط ضعفهم، أجابوا على الفور بأنهم فشلوا في تحقيق مثُلهم العليا، لكنهم لا يزالون يشعرون بالرضا عن أنفسهم.

ومثلما تنبأ بولبي، اكتشف ميكولنسر أيضًا أن الراشدين المرتبطين بأمانٍ كانوا أكثر فضولًا وانفتاحًا على المعلومات الجديدة. بل كانوا مرتاحين للغموض، وصرّحوا إنهم أحبوا الأسئلة التي يمكن الإجابة عنها بعدة طرق مختلفة. في أحد التمارين، وُصف سلوك الشخص لهم، وطُلب منهم تقييم السمات السلبية والإيجابية لهذا الشخص. وكانت النتيجة أن استوعب المشاركون بسهولة المعلومات الجديدة حول الشخص، وراجعوا تقييماتهم. يبدو إذن أن الانفتاح على التجربة الجديدة ومرونة الاعتقاد أسهل عندما نشعر بالأمان والتواصل مع الآخرين؛ فالفضول يأتي من الشعور بالأمان؛ والتصلُّب يأتي من التيقظ والانتباه حيال الشعور بالتهديد.

- كلما استطعنا الوصول إلى أحبائنا، أصبحنا أكثر استقلالية وتميزًا. وعلى الرغم من تعارض هذا مع اعتقاد ثقافتنا عن الاكتفاء الذاتي، فإن عالمة النفس بروك فيني ekoorB yeneef من جامعة كارنيجي ميلون في بيتسبرج وجدت ذلك بالضبط في ملاحظات 082 زوجًا. فقد كان أولئك الذين شعروا أن أحبائهم قبلوا باحتياجاتهم أكثر ثقة بشأن حل المشكلات بأنفسهم، وأكثر قابلية لتحقيق أهدافهم بنجاح.

ثروة من الأدلة

يخبرنا العلم في جميع المجالات -بوضوح شديد- أننا لسنا حيوانات اجتماعية فحسب، بل حيوانات تحتاج إلى نوع خاص من الاتصال الوثيق بالآخرين، ونحن ننكر ذلك على مسؤوليتنا مما يسبب لنا الخسارة. في الواقع، لاحظ المؤرخون منذ فترة طويلة أنه في معسكرات الموت في الحرب العالمية الثانية، كانت وحدة البقاء على قيد الحياة هي الزوجان، لا الفرد. ومن المعروف منذ فترة طويلة أيضًا أن الرجال والنساء المتزوجين يعيشون عمومًا أطول من أقرانهم غير المتزوجين.

إن وجود علاقات وثيقة مع الآخرين أمر حيوي لكل جوانب صحتنا؛ العقلية والعاطفية والجسدية. تعتقد لويز هوكلي Lou-ise Hawkley، من مركز علم الأعصاب الإدراكي والاجتماعي بجامعة شيكاغو، أن الوحدة ترفع ضغط الدم إلى الحد الذي يتضاعف فيه خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية. كما أعلن عالم الاجتماع جيمس هاوس James House من جامعة ميشيغان أن العزلة العاطفية تشكل خطرًا صحيًا تفوق خطورته التدخين وارتفاع ضغط الدم، ونحن الآن نحذر الجميع من هذين الأمرين! وربما تعكس

هذه النتائج المقولة المشهورة "المعاناة عمومًا أمرٌ مفروغ منه؛ أما المعاناة وحدك فلا تُطاق".

لكن الأمر لا يتعلق فقط بما إذا كانت لدينا علاقات وثيقة في حياتنا أم لا؛ فنوعية هذه العلاقات مهمة أيضًا، لأن العلاقات السلبية تهلك صحتنا. في كليفلاند، سأل باحثون في جامعة كيس ويسترن ريزيرف رجالًا لديهم تاريخٌ مرضي من الذبحة الصدرية وارتفاع ضغط الدم: "هل تُظهر زوجتك حبها؟"، واتضح أن أولئك الذين أجابوا بـ "لا" عانوا ضعفَ عدد نوبات الذبحة الصدرية خلال السنوات الخمس التالية من أولئك الذين أجابوا بـ "نعم". وبالطبع تتأثر قلوب النساء أيضًا؛ فاللواتي يرين أن زيجاتهن متوترة، ولديهن تفاعلات عدائية دورية منتظمة مع أحبائهن أكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم بشكلٍ ملحوظ، وهن كذلك أكثر عرضة لمستوياتٍ أعلى من هرمونات التوتر مقارنة بنساء ينعمن بزيجاتٍ سعيدة. وقد وجدت دراسة أخرى أن النساء اللاتي تعرّضن لنوبة قلبية معرضاتٌ لخطرٍ أعلى بمقدار ثلاثة أضعاف للإصابة بأخرى إذا كان هناك خلافات في زواجهن.

ويستنتج جيم كوين Jim Coyne، عالم النفس بجامعة بنسلفانيا، أن حالة زواج المريض، سواء كان رجلًا أو امرأة، يعاني قصور القلب الاحتقاني مؤشرٌ جيدٌ للبقاء على قيد الحياة بعد أربع سنوات، مثله مثل شدة الأعراض ودرجة التدهور. من المؤكد أن الشعراء الذين جعلوا القلب رمزًا للحب يبتسمون الآن لاستنتاج العلماء أن قوة قلوب الناس لا يمكن فصلها عن قوة علاقات الحب.

يؤثر التوتر في علاقة ما سلبيًا على جهازنا المناعي والهرموني، وحتى في قدرتنا على الشفاء. في إحدى التجارب الرائعة، التقت عالمة النفس جانيس كيكولت جلاسر Kiecolt-Glaser من جامعة ولاية أوهايو أزواجًا جددًا، ثم أخذت عينات من دمهم خلال الساعات

التالية. ووجدت أنه كلما كان الأزواج أكثر عدوانية وحدةً، كلما ارتفع مستوى هرمونات التوتر، وبالتالي زاد ضعف الجهاز المناعي، وقد استمرت هذه الآثار لمدة تصل إلى أربع وعشرين ساعة. في دراسة أكثر إذهالاً، استخدمت كيكولت جلاسر مضخة لإنتاج بثورٍ صغيرة على أيدي النساء المتطوعات، ثم جعلتهن يتشاجرن مع أزواجهن، وكانت النتيجة أنه كلما احتدم الخلاف أكثر؛ استغرق شفاء جلد المرأة وقتاً أطول.

جودة علاقات الحب أيضاً عاملٌ كبيرٌ مؤثر في صحتنا العقلية والعاطفية. وحتى في مجتمعاتنا الأكثر ثراءً لدينا وباءٌ من القلق والاكتئاب، فالصراع مع الأحباء والنقد العدائي منهم يزيد من شكوكننا الذاتية ويخلق إحساساً بالعجز، وهي محفزات كلاسيكية للاكتئاب. نحن في حاجة إلى التأييد من أحبائنا، خصوصاً إن عرفنا أن الباحثين يؤكدون أن المشكلات الزوجية تزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب عشرة أضعاف!

هذه أخبارٌ سيئة، لكن توجد أخبارٌ جيدة أيضاً؛ إذ تُظهر مئات الدراسات الآن أن علاقات المحبة الإيجابية مع الآخرين تحميها من التوتر، وتساعدنا على التعامل بشكلٍ أفضل مع تحديات الحياة والصدمات. وقد أفاد باحثون إسرائيليون أن الأزواج الذين لديهم ارتباطٌ عاطفي آمن أكثر قدرةً بكثيرٍ على التعامل مع مخاطر مثل هجمات صواريخ سكود من الأزواج الأقل ارتباطاً، كما أنهم أقل قلقاً وتعرضاً لمشكلات جسدية بعد الهجمات.

إن مجرد الإمساك بيد الحبيب يمكن أن يؤثر فينا بشكلٍ عميقٍ؛ إذ يؤدي -حرفياً- إلى تهدئة الخلايا العصبية المتوترة في الدماغ. وظهر ذلك عندما ذكر عالم النفس جيم كوان من جامعة فيرجينيا للمريضات الخاضعات لفحص الدماغ بالرنين المغناطيسي أنه عند

ظهور ضوء أحمر صغير على الجهاز، قد يتعرضن لصدمة كهربائية صغيرة على أقدامهن، أو قد لا يتعرضن لها، فأضاءت هذه المعلومات مراكز التوتّر في أدمغة المرضى. ولكن عندما شبّك الأزواج أياديهم، سجّل المرضى ضغوطاً أقل. وشعروا بألم أقل عندما تعرّضوا للصدمة. وبدا هذا التأثير أقوى -بشكل ملحوظ- في أسعد العلاقات، تلك التي سجّل فيها الأزواج درجاتٍ عالية في مقاييس الرضا التي أطلق عليها الباحثون لقب (الأزواج الاستثنائيون) Super couples. فالتواصل مع الحبيب يعمل -بالفعل- كحاجزٍ ضد الصدمات والتوتر والألم.

يؤكد كوان أن الأشخاص الذين نبههم هم المنظمون الخفيون لعملياتنا الجسدية وحياتنا العاطفية. عندما لا يعمل الحب، نتألم وننجرح. وفي الحقيقة فعبارة "جرح المشاعر" دقيقة تمامًا، فوفقاً لعالمة النفس ناغومي أيزنبرجر Naomi Eisenberger من جامعة كاليفورنيا، تُظهر دراسات تصوير الدماغ أن الرفض والتجاهل يحفّزان نفس الدوائر في نفس الجزء الأمامي من الدماغ، تمامًا مثل الألم الجسدي؛ إذ يعمل هذا الجزء من الدماغ في أي وقت نفصل فيه عاطفيًا عن القريبين منا. عندما قرأت هذه الدراسة، تذكرت أنني شعرت بالصدمة من واقع تجربتي الجسدية مع الحزن. بعد أن سمعت بوفاة والدتي، شعرت بضربة قوية؛ حرفيًا كأن شاحنة صدمتني. وعندما نكون قريبين من أحبائنا؛ نحتضنهم أو نمارس الحب معهم، فإننا نغرق في موجات من "هرمونات الاحتضان" الأوكسيتوسين والفازوبريسين. ويبدو أن هذه الهرمونات تعمل على تشغيل مراكز "المكافأة" في الدماغ، وتغمرنا بمواد كيميائية تسبّب الهدوء والسعادة مثل الدوبامين، وتُوقِف هرمونات التوتر مثل الكورتيزول.

لقد قطعنا شوطاً طويلاً في فهمنا للحب وأهميته؛ ففي عام 1939، كانت النساء تصنّفن الحب عاملاً خامساً في اختيار الشريك، لكن بحلول التسعينيات، تصدّر الحب قائمة عوامل الاختيار عند

النساء والرجال. ويقول طلاب الجامعات الآن إن توقعاتهم الرئيسية من الزواج هي "الأمان العاطفي".

الحب ليس حبة كرز على كعكة الحياة، بل حاجة أساسية جوهرية، مثل الأكسجين أو الماء. وبمجرد أن نفهم هذا ونقبله، يمكننا الوصول بسهولة إلى قلب مشكلات العلاقة!

أين يذهب حبُّنا؟ فقدان التواصل

"لا نكون عُرضة للخطر أبدًا مثلما يكون الحال عندما نحب"..

سيجموند فرويد

يقول جاي إن القضية الأساسية أن سالي لا تعرف شيئًا عن الشؤون المالية "هي عاطفية للغاية، ولديها مشكلة في الوثوق بي والسماح لي بإدارة الأمور". تنفجر سالي "نعم، صحيح.. كالعادة المشكلة فيّ أنا.. كأنك تفهم حقًا في الشؤون المالية! لقد خرجنا للتو واشترينا تلك السيارة السخيفة التي تريدها؛ ونحن لا نحتاج إليها، ولا نستطيع تحمّل تكلفتها.. أنت فقط تفعل ما تريد، ولا يهملك رأيي بشأن أي شيء.. في الحقيقة، لا قيمة لي في حياتك!".

وتتهم چين كريس بأنه "أبّ قاسٍ ومتصلب وغير مكثرث... الأطفال في حاجة إلى الرعاية؛ في حاجة إلى اهتمامك، الحياة لا تدور فقط حول قواعدك الخاصة!" يدير كريس رأسه، ويتحدث بهدوء عن الحاجة إلى الانضباط، ويتهم چين بالجهل بكيفية وضع الحدود. يتجادلان ويتبادلان الاتهامات. وأخيراً، وضعت چين وجهها بين يديها، وأخذت تشكو "لم أعد أعرفك.. أنت شخص غريب بالنسبة إليّ". مرة أخرى يبتعد كريس.

يجلس نات وكاري في صمتٍ عنيدي، حتى تختنق كاري بالبكاء، وتتنحب لشعورها بالصدمة والخيانة بسبب علاقة نات الغرامية. وسط أجواءٍ من الإحباط، يحدّد نات أسباب هذه القضية "لقد أخبرتك مرارًا وتكرارًا لماذا حدث ذلك.. لقد أصبحت نظيفًا، لقد حدث ذلك قبل عامين، أصبح كل ذلك من الماضي! ألم يحن الوقت لتجاوز الأمر، ألم يحن الوقت لتسامحيني؟". تصرخ كاري "أنت لا تعرف معنى النظافة"، ثم تهمس "أنت لا تهتم بي، بسبب ما أصابني من أذى، أنت فقط تريد أن يعود كل شيء كما كان". تبكي وهي مطرقة.

أسأل كل زوجين عما يعتقدان أنها المشكلة الأساسية في علاقتهما وما حلّها. يفكران قليلاً ثم يقدمان أفكارهما. تقول سالي إن جاي متحكّم للغاية؛ وينبغي أن يتعلم كيف يتقاسم السلطة بشكلٍ منصفٍ. ويرى كريس أنه وچين لديهما شخصيتان مختلفتان إلى درجة أن الاتفاق على أسلوبٍ موحدٍ للتعامل مع مسألة الأبوة والأمومة أمرٌ مستحيل. وأنه ربما يمكنهما تسوية المشكلة بحضور دورة في الأبوة والأمومة على يد "خبير". وكاري مقتنعة بأن نات لديه علاقة جنسية، وربما يجب أن يراجعا معالجًا جنسيًا كي يتمكنّا من استعادة السعادة والمتعة في السرير مجددًا.

يحاول هؤلاء الأزواج جاهدين فهم مشكلاتهم، لكن تركيباتهم تفتقر إلى الهدف، وتفسيراتهم ليست سوى قمة جبل الجليد؛ القمة السطحية الملموسة لكثرة من المتاعب كما يتفق العديد من المعالجين، فما "المشكلة الحقيقية" التي تكمن تحته إذن؟

إذا سألت المعالجين، قد يقول الكثيرون إن هؤلاء الأزواج عالقون في صراعاتٍ مدمّرة حول السلطة، أو أنماطٍ شجارٍ حادة، وأن ما يتعيّن عليهم فعله هو تعلّم كيفية التفاوض وتحسين مهارات التواصل لديهم. لكنّ المعالجين أيضًا يفتقدون جوهر القضية؛ لقد شقّوا طريقهم عبر الجبل الجليدي إلى حدود الماء فقط، وعلينا الغوص أدناه لاكتشاف المشكلة الأساسية: لقد انفصل هؤلاء الأزواج عاطفيًا وافتقدوا الشعور بالأمان العاطفي. ما لا يراه الأزواج والمعالجون في كثيرٍ من الأحيان هو أن معظم الشجارات هي في الحقيقة احتجاجات على الانفصال العاطفي. وبعد كل مشكلة من هذا النوع، يسأل الأزواج بعضهم بعضًا: هل يمكنني الاعتماد عليك / الاعتماد عليك؟ هل أنت موجود من أجلي؟ هل ستستجيب لي عندما أحتاج إليك، عندما أتصل بك؟ هل يهّمك أمري؟ هل أنا محل تقديرك وقبولك؟ هل تحتاج إليّ، وتعوّل عليّ؟ في الحقيقة فإن الغضب، والنقد، والمطالب، صرخات موجّهة إلى المحبين، ودعوات لإثارة قلوبهم، ولجذبهم عاطفيًا وإعادة تأسيس الشعور بالتواصل الآمن.

الذعر البدائي

تعلّمنا نظرية التعلّق أن من نحبّه هو ملجؤنا في الحياة، وعندما يكون هذا الشخص غير متوفر عاطفيًا أو غير مستجيب، نواجه البرد، ونشعر بالوحدة والعجز. تهاجمنا المشاعر، وتتمكّن منّا أحاسيس الغضب والحزن والأذى، وقبل كل ذلك يدهمنا الخوف. هذا ليس

مفاجئًا، خصوصًا عندما نتذكر أن الخوف هو نظام الإنذار الطبيعي لدينا؛ وأنه يعمل عندما يتهدّد بقاءنا. يعرّض فقدان التواصل بأحبائنا إحساسنا بالأمان للخطر، ويدق ناقوس الخطر في اللوزة الدماغية، كما أسماها عالم الأعصاب جوزيف ليدوكس من مركز العلوم العصبية في جامعة نيويورك. تؤدي هذه المنطقة التي تشبه اللوزة في الدماغ الأوسط إلى استجابة تلقائية؛ فتجعلنا لا نفكر، بل نشعر ونتصرف.

نشعر جميعًا ببعض الخوف عندما تكون لدينا خلافات أو مجادلات مع أحبائنا. لكن بالنسبة إلى هؤلاء الذين لديهم روابط آمنة، فهذه لحظة عابرة؛ إذ يخمد الخوف بسرعة وسهولة، لأننا ندرك أنه لا يوجد تهديدٌ حقيقي، أو أن شريكنا سوف يطمئننا إذا طلبنا ذلك. أما بالنسبة إلى أصحاب الروابط الضعيفة أو المهترئة، يمكن أن يكون الخوف ساحقًا. نحن غارقون فيما يسمّيه عالم الأعصاب جاك بانكسب Jaak Panksepp من جامعة واشنطن "الذعر البدائي". لهذا نفعل أحد أمرين: إما أن نصبح متطلّبين ومتشبهين في محاولة لاستخلاص الهدوء والطمأنينة من شريكنا، أو ننسحب وننفصل مبتعدين في محاولة لتهدئة أنفسنا وحمايتنا. بغض النظر عن دقة الكلمات، فإن ما نقوله حقًا في ردود الفعل هو "لاحظني.. كُن معي.. أنا في حاجة إليك"، أو "لن أدعك تؤذي. سأهدئ أعصابي.. وأحاول أن أبقى مسيطرًا".

تعمل هذه الإستراتيجيات للتعامل مع الخوف من فقدان التواصل بشكل تلقائي لا واعٍ، على الأقل في البداية، لكن مع لجوء الأزواج المتنازعين إليها أكثر فأكثر، تتكوّن دوامات شرسة من انعدام الأمان تدفعهم بعيدًا باطراد. ثم تحدث المزيد والمزيد من التفاعلات التي لا يشعر فيها أيٌّ من الشريكين بالأمان، فيصبح كلاهما دفاعيًا، ويفترضان الأسوأ تجاه بعضهما وعلاقتهما.

إذا كنّا نشعر بالحب نحو أحبائنا، فلماذا لا نهتم بتلبية الدعوات المتبادلة للاهتمام والتواصل والاستجابة؟ لأننا في كثيرٍ من الأحيان لا نكون متناغمين وعلى نفس الموجة؛ فنحن مشغولون أو محاصرون بأجندتنا الخاصة، ولا نعرف كيف نتحدث لغة التعلق، ولا نرسل رسائل واضحة بشأن ما نحتاج إليه، أو بشأن مدى اهتمامنا. ولأننا نشعر بتردد حيال احتياجاتنا فإننا غالبًا ما نتحدث عنها بنفس التردد. أو نرسل دعواتٍ للتواصل مشوبة بالغضب والإحباط، لأننا لا نشعر بالثقة والأمان في علاقاتنا. لينتهي بنا المطاف بالمطالبة بدلًا من الطلب الصريح، وهو ما يؤدي -غالبًا- إلى صراع قوى بدلًا من يؤدي إلى التقارب والعناق.

يحاول بعضنا التقليل من قيمة شوقنا الطبيعي إلى التقارب العاطفي، ويركز -بدلًا من ذلك- على الأفعال التي تترك فقط تعبيرًا محدودًا عن حاجتنا. ويكون الأكثر شيوعًا التركيز على الجنس. وهي رسائل مقنّعة ومشوّهة تمنعنا من الكشف عن مدى شوقنا، كما أنها تصعّب استجابة أحبائنا.

مكتبة

t.me/soramnqraa

الحوارات الشيطانية

كلما زاد شعور الأحباء بالانفصال، زادت سلبية تفاعلاتهم. وقد حدّد الباحثون العديدَ من هذه الأنماط الضارة، وأطلقوا عليها أسماء مختلفة. وأنا أسمّي الثلاثة الذين أعتبرهم "الحوارات الشيطانية" الأساسية؛ البحث عن الشخص السيئ، ورقصة البولكا الاحتجاجية، والتجمّد والهروب. وستتعرف عليهم تفصيليًا في الحوار الأول.

بنسبة كبيرة فإن الأكثر هيمنة بين الثلاثة هي رقصة البولكا الاحتجاجية؛ ففي هذا الحوار، يصبح أحد الزوجين ناقدًا وعدوانيًّا،

والآخر دفاعيًا ومتباعدًا. وقد وجد عالم النفس جون جوتمان John Gottman من جامعة واشنطن في سياتل أن الأزواج الذين علقوا في هذا النمط في السنوات القليلة الأولى (أربع أو خمس سنوات) من الزواج تصل احتمالات الطلاق لديهم إلى أكثر من 80%. لنلقِ نظرة على الزوجين كارول وچيم، اللذين يعانيان نزاعًا طويل الأمد بسبب تأخره الدائم عن التقاط نقاط تفاهمهما. في إحدى الجلسات بمكتبي، انتقدت كارول چيم بشأن تجاوزه الأخير؛ لم يحضر في الوقت المحدد ليلة الفيلم: "لماذا تتأخر دائمًا؟ ألا يهملك أن لدينا موعدًا... أنا أنتظرك لكنك دائمًا ما تخذلني؟". يرد چيم ببرودٍ "لقد توقفت عن فعل ذلك... ولكن إذا كنتِ ستتذمرين مجددًا، فرمما علينا أن نعود إلى المنزل وننسى التاريخ". لكن كارول سردت قائمة بكل الأوقات التي تأخر فيها، شكك چيم في "قائمته"، ثم ابتعد منسحبًا في صمتٍ تامٍّ.

في هذا الخلاف الذي لا ينتهي، ينغمس چيم وكارول بمحتوى خلافهما. متى كانت آخر مرة تأخر فيها چيم؟ أفي الأسبوع الماضي فقط أم قبل شهر؟ ينزلقان إلى الطريق المسدود لـ "ما حدث بالفعل"، وبمن قصته "أكثر دقة"، ومن "المخطئ" أكثر من غيره. وهما مقتنعان بأن المشكلة هي إما عدم إحساسه بالمسؤولية، وإما تذرُّرها الدائم. في الحقيقة لا يهتمُّ ما يتشاجران من أجله. في جلسة أخرى بمكتبي، بدأت كارول وچيم في التشاجر حول إحجام چيم عن الحديث عن علاقتهما. صرَّح چيم: "لحديث عن هذه الأشياء لا يجعلنا نفعل شيئًا سوى الشجار... ما جدوى ذلك؟ نتجادل باستمرارٍ ونظل ندور وندور، وهذا محبط.. على أي حالٍ فالأمر كله يتعلق بعيوي في النهاية.. أشعر بأننا أقرب عندما نمارس الجنس". تهزُّ كارول رأسها نافية: "لا أريد ممارسة الجنس ونحن لا نستطيع التحدث أصلًا!".

ماذا حدث هنا؟ لقد امتد أسلوب كارول وچيم من الهجوم والانسحاب عند مناقشة قضية "التأخير" إلى مسألتين أخريين: "نحن لا نتحدث" و"نحن لا نمارس الجنس". إنهما عالقان في حلقة مروعة، وتولد استجاباتهما ردود فعل ومشاعر سلبية متبادلة؛ فكلما لامت كارول چيم أكثر، انسحب أكثر، وكلما انسحب، زاد هجومها المحموم. وفي النهاية، فما يحدث في أي شجار ليس مهمًا على الإطلاق. عندما يصل الأزواج إلى هذه النقطة، يشوب علاقاتهم الاستياء، والحذر، والتباعد، وسيرون كل اختلاف، وكل خلاف، من خلال مرشح سلبي. سيستمعون إلى الكلمات السيئة كأنها تهديدات، وسوف يرون أي فعل غامضًا ويفترضون الأسوأ. سوف تستهلكهم المخاوف والشكوك الكارثية، فيصبحون دائمًا على أهبة الاستعداد والدفاع، وحتى لو أرادوا الاقتراب فلن يمكنهم ذلك. ويمكن تحديد تجربة چيم جيدًا من خلال عنوان أغنية Notorious Cherry Bombs "من الصعب أن تقبل ليلاً الشفتين اللتين تعضان مؤخرتك طول النهار".

يمكن للأزواج أحيانًا كشف لمحات من الحوار الشيطاني الذي يحاصرهم؛ فقد أخبرني چيم أنه كان "يعرف" أنه سسمع كيف أصيبت كارول بخيبة أمل حتى قبل أن تتحدث، لذلك أقام "جدارًا" لمنعها من "إشعال النار". لكن هذا النمط أصبح آليًا ومقنعًا جدًا إلى درجة أنهما لا يستطيعان إيقافه. ومع ذلك، فمعظم الأزواج لا يدركون النمط الذي يحدد علاقتهم.

يتوق الأحباء إلى إيجاد تفسير وهم غاضبون ومحبطون. يقررون أن شريكهم قاسٍ أو قاسية، ثم يوجهون لوهمهم إلى الداخل، إلى أنفسهم. أخبرتني كارولز "ربما عندي مشكلة كبرى.. مثلما اعتادت أُمي أن تقول؛ من الصعب جدًا أن يحبني أحد". إنهم يستنتجون أن لا أحد جديرٌ بالثقة، وأن الحب وهمٌ.

لا يزال التفاوت بين الطلب والتباعد يدور حول دُعر التعلق، فكرة ثورية عند العديد من علماء النفس والمعالجين. لقد اعتاد معظم الزملاء الذين يأتون إليّ للتدريب أن يروا صراع القوة عند الأزواج باعتباره المشكلة الرئيسية في العلاقات، لذلك ركزوا على تعليم مهارات التفاوض والتواصل بين الأزواج لاحتوائه، لكنّ هذا يعالج الأعراض لا المرض نفسه، كأن تطلب من العالقين في رقصة لا نهائية من الإحباط والتباعد أن يغيروا الخطوات بينما عليهم تغيير الموسيقى. يأمرها جيم "توقفي عن توجيه الأوامر إليّ". هكذا رأت كارول الأمر لمدة ثانوية قبل أن ترد غاضبة "عندما أوجّه إليك الأوامر، لا تستجيب.. لن نصل إلى شيء بهذه الطريقة!".

يمكننا التوصل إلى العديد من التقنيات لمعالجة الجوانب المختلفة لمشكلات الأزواج، ولكن قبل نفهم المبادئ الأساسية التي تنظم علاقات الحب، فلن يمكننا حقًا فهم مشكلات الحب أو تقديم مساعدة دائمة للأزواج؛ فنمط الطلب والتباعد ليس مجرد عادة سيئة، بل يعكس حقيقة أساسية أعمق: هؤلاء الأزواج يتضورون جوعًا عاطفيًا؛ ويفقدون مصدر رزقهم العاطفي، ويشعرون بالحرمان، كما أنهم يائسون من استعادة هذا الغذاء.

وحتى نعالج الحاجة الأساسية إلى التواصل والخوف من ضياعه، فإن الأساليب القياسية، مثل تعلّم حل المشكلات أو مهارات التواصل، أو البحث في أذى حدث وقت الطفولة، أو أخذ فترات راحة، تكون مضللة وغير فعّالة. وقد أظهر جوقمان أن الأزواج السعداء لا يخاطبون بعضهم بطريقة "ماهرة" أو "ثاقبة" أكثر من الأزواج التعساء الذين لا يتبادلون الاستماع بتعاطفٍ ومودة، أو يفهمون كيف أن ماضيهم قد وضع لهم توقعات إشكالية.

في مكنتي، التقيتُ أزواجًا يعانون ضيقًا شديدًا، ولديهم قدرة تعبيرية مذهلة، ويظهرون بصيرة رائعة بشأن سلوكهم، لكن عندما يجتاحهم التسونامي العاطفي يعجزون عن التحدث إلى أحبائهم بطريقة متماسكة. تخبرني عميلتي سالي "أنا ماهرة جدًا في الحديث، كما تعلمين لدي الكثير من الأصدقاء، فأنا داعمة ومستمعة جيدة.. ولكن عندما ندخل في فترات الصمت الطويلة الرهيبة، فإن محاولة تذكر الهدف من عطلة زواجنا التدريبية تشبه محاولة قراءة دليل "كيفية سحب المظلة" في حالة سقوط حر".

لا تتناول العلاجات القياسية التوق إلى التواصل العاطفي الآمن أو التهديدات التي تواجهه. فهي لا تخبر الأزواج بكيفية إعادة التواصل أو كيفية البقاء على تواصلٍ. قد تؤدي الأساليب التي يتعلمونها إلى توقُّف الشجار، لكن بتكلفة باهظة. فهي غالبًا ما تزيد المسافة بينهم، مما يعزِّز المخاوف من الرفض والتخلي في اللحظة التي يحتاجون فيها إلى إعادة توثيق ارتباطهم.

اللحظات المفتاحية للتعلُّق والابتعاد

تمنحنا نظرية التعلُّق في الحب طريقة لفهم الأنماط السامة والمؤذية. ترشدنا إلى لحظات تحطم وتقييم العلاقة. أحيانًا يخبرني عملائي "كانت الأمور تسير على ما يرام؛ قضينا أربعة أيام رائعة، شعرنا بأننا صديقان، لكن لاحقًا وقعت تلك الحادثة وتغيَّر كل شيء بيننا؛ ذهب كل شيء إلى الجحيم... لا أفهم".

تتطور التفاعلات الدرامية بين الأحباء بسرعة كبرى، فهي فوضوية وساخنة إلى درجة أننا لا نلاحظ ما يحدث بالفعل، ونعجز عن رؤية كيف يمكننا التفاعل. لكننا إذا أبطأنا سنرى نقاط التحول في خياراتنا.

غالبًا ما تظهر احتياجات التعلُّق والعواطف القوية التي تصاحبها فجأة؛ وأحيانًا تنقل الحديث من الأمور الدنيوية العادية إلى قضية الأمان والبقاء "چوني يشاهد التليفزيون كثيرًا"، ثم تنفجر فجأة "لا يمكنني التعامل مع نوبات غضب ابننا بعد الآن؛ أنا مجرد أم سيئة.. لكنك لا تستمع إليّ الآن... أعلم أنك يجب أن تعمل فتراتٍ طويلة، هذا هو المهم هنا، أليس كذلك؟ لا مشاعري... أنا وحيدة هنا".

إذا كنّا نشعر بالأمان مع شريكنا، فهذه اللحظة الرئيسية تشبه بالضبط نسمة علية في يومٍ حار. وإذا لم نكن موقنين وواثقين من علاقتنا، يوقننا ذلك في دوامة سلبية من انعدام الأمان تقشعر لها الأبدان. أعطانا بولبي دليلًا عامًا على موعد انطلاق إنذار التعلُّق، فقال إنه ينطلق عندما نشعر فجأة بعدم اليقين أو الضعف، أو عندما ندرك تحولًا سلبيًا في إحساسنا بالتعلُّق بأحد الأحباء، أو عندما نبتهدد أو نخطر على العلاقة. ويمكن لتلك التهديدات التي نشعر بها أن تأتي من العالم الخارجي أو من داخلنا، كما يمكنها أن تكون حقيقية أو خيالية متوهمة؛ والمهم هنا ليس حقيقتها بل كيفية إدراكنا لها.

يشعر بيتر المتزوج من ليندا منذ ست سنوات، بأن مكانته عند زوجته مهتزة في الآونة الأخيرة. لديها وظيفة جديدة ويمارسان الحب كثيرًا، وفي إحدى الحفلات، يعلّق أحد الأصدقاء بأنه بينما تتألق ليندا، يبدو أن بيتر يفقد شعره. تتقلص معدة بيتر حين يشاهد ليندا تتحدث باهتمام مع رجلٍ وسيم للغاية ذي شعرٍ كثيف. هل يستطيع أن يهدئ نفسه بإدراك أنه غالٍ على زوجته، وأنها سوف تلتفت لاجئة إليه، وتكون موجودة من أجله إذا طلب ذلك؟ ربما يتذكر لحظة حدث فيها هذا، ويستخدم هذه الصورة لتهدئة قلقه.

ماذا يحدث إذا لم يستطع رغم ذلك تهدئة آلام معدته؟ هل يغضب ويذهب إلى زوجته ويعلمها أنه رآها تغازل شخصًا آخر؟

أم يتخلّص من همّه ويخبر نفسه أنه لا يهتم ويذهب ليشرب كأساً أخرى أو ستاً؟ أي من هاتين الطريقتين للتعامل مع خوفه -الهجوم أو التراجع- لن يؤدي إلا إلى نفور ليندا، وستشعر بأنها أقل ارتباطاً وأقل انجذاباً إلى رفيقها، وهذا بدوره سيزيد من ذعر بيتر البدائي.

تحدث اللحظة الرئيسية الثانية بعد مرور التهديد الفوري. ما لم تبدأ إستراتيجيات التأقلم السلبية لديهم، سيحظى الأزواج بفرصة لإعادة التواصل. وفي الحفلة، لاحقاً من ذاك المساء، تبحث ليندا عن بيتر. هل يمد يده إليها، ويسمح لها برؤية الألم والخوف الذي اعتراه عندما رآها تتحدث من كثب مع رجل آخر؟ هل يعبر عن هذه المشاعر بشكلٍ يدعوها إلى طمأنته؟ أم يهاجمها لأنها "تلعب بذيولها" ويطلبها على الفور بالعودة إلى المنزل وممارسة الحب، أو يلتزم الصمت وينسحب؟

اللحظة الرئيسية الثالثة هي عندما ننجح في ضبط مشاعر التعلق لدينا، والبحث والوصول إلى التواصل أو الطمأنينة، ثم يستجيب المحبوب. لنفترض أن بيتر تمكّن من أخذ ليندا جانباً، وأخذ نفساً عميقاً، وأخبرها أنه واجه صعوبة في مشاهدتها تتحدث إلى الغريب الوسيم. أو ربما تمكّن فقط من الذهاب والوقوف بجانبها والتعبير عن انزعاجه بنظرة مضطربة. أفترض أن ليندا قد تستجيب بشكلٍ إيجابي. وحتى لو لم يستطع التعبير عن مشاعره بوضوح، فقد تشعر بوجود خطأ ما، وتمد يدها إليه، وتسأله بهدوءٍ إن كان بخير، وهنا يمكن الوصول إليها، فهي متجاوبة. لكن هل يرى بيتر هذا، هل يثق به؟ هل يمكنه أن يشعر بذلك ويطمئن فيقترب أكثر، ويستمر في الثقة؟ أم أنه -بدلاً من ذلك- يظل حذراً ويدفعها بعيداً لتجنّب الشعور بالضعف الشديد؟ هل يهاجمها حتى ليختبر ما إذا كانت "مهمة حقاً"؟ وأخيراً، عندما يعود بيتر وليندا إلى أسلوبهما اليومي للتواصل، هل هو واثق بأنها موجودة هناك كملأذٍ آمنٍ في أوقات الاضطراب

والمشكلات أو الشك؟ أم أنه لا يزال يشعر بعدم الأمان؟ هل يحاول السيطرة على ليندا، ودفعها إلى المزيد والمزيد من الاستجابات التي تؤكد حبها له، أم يقلل من حاجته إليها ويركز بدلاً من ذلك على المهام المشوشة والألعاب؟

ركزت هذه الدراما على بيتر، لكن سيناريو آخر يركز على ليندا سيكشف أن لديها نفس احتياجات التعلق والمخاوف. في الواقع، نحن جميعًا رجالًا ونساءً، نتشارك هذه الحساسيات، لكننا قد نعبر عنها بشكل مختلف قليلًا. عندما تكون العلاقة في حالة سقوطٍ حرٍّ، يتحدث الرجال عادةً عن الشعور بالرفض وعدم الكفاءة والفشل، أو تشعر النساء بالتخلي والهجر وافتقار التواصل. ويبدو أن لدى النساء استجابة واحدة أخرى تظهر عندما يشعرن بالضيق، يسميها الباحثون الميل إلى الصداقة؛ وربما بسبب وجود المزيد من هرمون الأوكسيتوسين، وهو هرمون الاحتضان، في دمائهن، تتواصل النساء أكثر مع الآخرين عندما يشعرن بانعدام التواصل.

وفقًا لدراسة بارزة أجراها تيد هيوستن Ted Husten من جامعة تكساس؛ عندما تفشل الزيجات، لا يكون الصراع هو السبب، بل نقصان الاستجابة العاطفية؛ فهو يقلل من العاطفة والاستجابة العاطفية. لكن في الواقع، فالافتقار إلى الاستجابة العاطفية لا مستوى الصراع هو أفضل مؤشر على مدى قوة الزواج بعد خمس سنوات. يبدأ فشل الزيجات بالغياب المتزايد للتفاعلات الحميمة المتجاوبة، ثم يأتي الصراع لاحقًا. عندما تهبُّ رياح الشك والخوف، يتوازن المحبَّان معًا بحذرٍ على حبلٍ مشدودٍ، وإذا أصابنا الذعر وتشبَّثنا بعضنا ببعضٍ أو ابتعدنا فجأة، يتأرجح الحبل أكثر فأكثر ويختل توازننا. للحفاظ على الحب، وعلى حالة التوازن العاطفي ينبغي أن نوازن بين تحركاتنا واستجابتنا لمشاعرنا المتبادلة بينما نتواصل.

الاستجابة العاطفية - المدخل لحب العمر

"يذبل القلب إذا لم يستجِب لقلبٍ آخر".

*بيرل س. باك

يجلس تيم وسارة في مكتبي. تيم غير متأكد من سبب وجوده هنا؛ يقول إن كل ما يعرفه، أنه خاض شجارًا حادًا مع سارة، بعد أن اتهمته بتجاهلها في إحدى الحفلات، وأنها تهدد بأخذ طفلها والانتقال للعيش مع أختها. لا يفهم ما يحدث؛ فزواجهما جيد، لكن سارة "غير ناضجة بالمرة، وتتوقع الكثير.. لا تنتبه لضغوط العمل، بل تنتبه فقط إلى أنه يفشل دائمًا في تذكر (الجزء الخاص بالقلوب والزهور) من الزواج". يستدير في كرسيه، ويحدق خارج النافذة، وعلى وجهه تعبير مفاده: "ماذا عساك تفعل مع مثل هذه المرأة؟!".

أيقظت شكاوى تيم سارة من هدنة يائسة، فأعلنت بنبرة حادة أن تيم ليس ذكيًا كما يعتقد، وقد أخبرته أن "مهاراته في التواصل صفرية". وبينما يغمرها الحزن غمغمت بصوتٍ يصعب عليّ سماعه، أن تيم "متحجر" يتجاهلها وهي "تحتضر". تبكي وهي تقول إنه لم يكن لها أن تتزوج به قط.

كيف وصلا إلى هذه النقطة؟ سارة شابة ذات شعر داكن، وتيم رجل أنيق، متزوجان منذ ثلاث سنوات. زميلا عمل ناجحان وشريكا لعب سعيدان، ومتوافقان جيدًا في المهارة والطاقة. لديهما منزلٌ جديد وابنة تبلغ من العمر ثمانية عشر شهرًا، أخذت سارة إجازة من العمل لرعايتها، لكنهما الآن يتشاجران طول الوقت.

يقول تيم بسخطٍ: "كل ما أسمعه أنني عدتُ إلى المنزل بعد فوات الأوان، وأني أعمل أكثر من اللازم... لكنني أعمل من أجلنا كما تعلمين"، تتمم سارة إنه لا يوجد "نحن". يتابع تيم: "تقولين إنكِ لم تعودي تعرفينني... حسنًا، هذا هو حب الراشدين.. علينا تقديم التنازلات، وأن نكون أصدقاء". تعضُّ سارة شفيتها، وترد وهي تهز رأسها "إنكِ حتى لم تأخذ إجازة لتكون معي عندما تعرضت للإجهاد... الحياة برمتها صفقات وتنازلات بالنسبة إليك... أشعر باليأس عندما أعجز عن الوصول إليك.. لم أشعر قطُّ بمثل هذه الوحدة الشديدة، حتى عندما كنت أعيش وحدي".

هنا ترسل سارة رسالة عاجلة لكنَّ تيم لم يفهمها، بل يجدها "عاطفية للغاية"، ولكن هذه هي النقطة؛ فنحن لا نكون أبدًا أكثر عاطفية مما نكون عندما تتهدد علاقة الحب الأساسية لدينا. سارة في حاجة ماسّة إلى إعادة التواصل مع تيم. بينما يخشى هو -بشدة- أن يفقد تلك العلاقة الحميمة مع سارة؛ فالتواصل أمرٌ حيوي بالنسبة إليه أيضًا، لكنه يخفي حاجته إلى التواصل بالحديث عن التنازلات

والنضج؛ ويحاول تجاهل مخاوفها لإبقاء كل شيء "هادئًا وعلى المسار الصحيح". هل يمكنهما البدء في "سماع" بعضهما بعضًا عاطفيًا مرة أخرى؟ هل يمكنهما أن يتناغما ويتجاوبا مرة أخرى؟ كيف يمكنني مساعدتهما؟

بداية العلاج المرتكز على المشاعر

ببطءٍ فهمت كيف أساعد أزواجًا مثل سارة وتيم. عرفت أن الاستماع إلى المشاعر الأساسية والتوسع فيها ضروري للتغيير مع الأفراد الذين يأتون إليّ سعيًا للمشورة. لذلك عندما بدأت في أوائل الثمانينيات العمل مع الأزواج المتشاجرين المجهدين، في فترات ما بعد الظهيرة الصيفية الحارة في فانكوفر، كندا، تعرّفت على نفس المشاعر، وكيف بدا أنها تؤلف موسيقى الرقص بين الأزواج. لكن جلساتي بدت كأنها تتأرجح بين الفوضى العاطفية والصمت. بعد فترة وجيزة، كنت أقضي الصباح في مكتبة الجامعة بحثًا عن اتجاه وخريطة للأعمال الدرامية التي تدور في مكتبي. كانت معظم المواد التي وجدتها تقول إن الحب غامضٌ، أو من المستحيل فهمه، وأن العواطف القوية خطيرة ومن الأفضل تجنبها. أو مثلما اقترحت بعض هذه الكتب تقديم رؤى للأزواج مفادها أننا نكرر علاقاتنا الأبوية مع أحبائنا. وأثارت محاولاتي لجعل الأزواج يمارسون مهارات التواصل تعليقاتٍ حول كيف أن هذه التمارين لم تصل حقًا إلى جوهر الموضوع، ولم يفهم مبتغاي، وشعرت أنهم على حقٍّ، وأنني أفقد هذه النقطة بطريقة ما. لكنني انبهرت للغاية، إلى درجة أنني جلست لمشاهدة الجلسات التي صورتها بالفيديو ساعة بعد ساعة. وقد قررت أن أشاهدها كي أفهم حقًا كيف تفسد دراما الحب هذه، وربما حينها فهمت الحب، وأخيرًا بدأت الصورة تتطور. وتذكرت أن لا شيء يجمع الناس مثل العدو المشترك،

وأدركت أنه يمكنني مساعدة الأزواج من خلال مساعدتهم على رؤية أن أنماط تفاعلهم السلبية، أو حواراتهم الشيطانية، هي العدو، لا هم. ولمساعدتهم على رؤية الشُّرك الذي وقعوا فيه، لخصت تفاعلات الأزواج في جلساتي، بدلاً من مجرد التركيز على الاستجابة للآخر والرد عليها. وإذا قارنًا ذلك بالتنس، فهذا يشبه مشاهدة المباراة بأكملها بدلاً من مشاهدة إرسال أو تسديدة للكرة الأخيرة عبر الشبكة فقط. بدأ العملاء في رؤية الحوار بأكمله، وكيف أن له حياة خاصة به يؤذيها كليهما. لكن لماذا كانت هذه الأنماط قوية جداً؟ لماذا كانت مُقنعة للغاية ومزعجة للغاية؟ لكن حتى عندما أدرك كلا الزوجين طبيعة تفاعلاتهما السامة، تكررت هذه الحوارات. وبدأ أن المشاعر تجذبهم إلى الخلف مرة أخرى، حتى عندما يفهما نمطهما، وأدركا كيف يحاصرهما معاً. ونعود للسؤال: لماذا إذن هذه المشاعر قوية جداً إلى هذه الدرجة؟

أجلس وأشاهد زوجين مثل چايي وهيو؛ كلما ازداد غضب چايي، انتقدها هيو وصمّت أكثر. بعد الكثير من الأسئلة اللطيفة، أخبرني أنه يشعر "بالهزيمة" و"الحزن" إزاء صمتها؛ يخبرنا الحزن أن نتباطأ ونفجع ونأسى، لذلك بدأ هيو بالتأسي والحزن على زواجه. وبالطبع، كلما تقوقع على نفسه أكثر؛ طالبت چايي بالسماح لها بالدخول. لقد أدّت شكواها الغاضبة إلى إحساسه بالهزيمة الصامتة، وأدّى صمته إلى مطالبتها الغاضبة؛ وهكذا جولة بعد جولة صارا عالقين. عندما أبطأنا "دوران" هذه الرقصات الدائرية، ظهرت دائماً مشاعر أكثر ليونة، مثل الحزن، والخوف، والإحراج، والعار. ربما للمرة الأولى ساعد التحدث عن هذه المشاعر، ورؤية كيف حاصرهما نمطهما، چايي وهيو، على الشعور بالأمان المتبادل. لم تبد چايي خطيرة جداً عندما تمكّنت من إخبار هيو كيف تشعر بالوحدة. لا يوجد شخص سيئ هنا. لقد شرعنا في إجراء أنواع جديدة من الحوارات، وقللاً من

تبادل اللوم والضييق والتباعد الصامت، وعبر البوح بمشاعرهما بطريقة أكثر ليونة، وتبادل العواطف اللطيفة، بدءاً في رؤية بعضهما بعضاً بشكلٍ مختلفٍ!

اعترفت جايمي: "لم أر الصورة كاملة قط... كنت أتصور أنه ليس قريباً مني، وأنه غير مهتم... والآن أرى كيف تجنّب رصاصاتي، وحاول تهدئتي... أثور عندما أياس ولا أستطيع الحصول على استجابة بأي طريقة أخرى".

الآن توصلت إلى نتيجة ما في ممارستي. صار الأزواج لطفاء، ولا يبدو أن دراما المشاعر المؤلمة ساحقة جداً. لكن هذه الأنماط السلبية تبدأ دائماً عندما يحاول أحدهما الوصول إلى الآخر ويفشل في تحقيق تواصل عاطفي آمن؛ هذه هي اللحظة التي يبدأ فيها الحوار الشيطاني. هل بمجرد إدراك الزوجين أنهما ضحيتان للحوار استطاعا إظهار المزيد من دواخل نفسيهما، والمخاطرة بالبوخ بمشاعر أكثر عمقاً، ثم عندما هدأت الخلافات شعرا بأنهما أقرب قليلاً، لذلك أصبح كل شيء على ما يرام. أو كان؟ أجايني الأزواج: لا..

جايمي على سبيل المثال قالت "صرنا أطف، ونتشاجر أقل.. لكن الحقيقة أن شيئاً لم يتغير... وإذا توقفنا عن المجيء إلى هنا، فسيبدأ كل شيء مرة أخرى.. أعرف أن هذا سيحدث". الآخرون أيضاً قالوا نفس الشيء، فما المشكلة إذن؟

عندما شاهدت الأشرطة مرة أخرى، رأيت أن المشاعر الأعماق مثل الحزن و"الرعب"، كما قال أحد العملاء، لم يتم التعامل معها بعد. كان الأزواج لا يزالون ينظرون خلفهم. المشاعر كلمة ذات أصولٍ لاتينية تعني التأثر. نتحدث عن "تأثرنا" بمشاعرنا، و"تأثرنا" عندما يُظهر أحباؤنا مشاعرهم العميقة تجاهنا. إذا كان على الأزواج إعادة التواصل، فعليهم بالفعل السماح لعواطفهم بنقلهم إلى مساراتٍ جديدة

تساعدهم على تبادل الاستجابة. كان على عملائي أن يتعلّموا المخاطرة، لإظهار الجوانب اللينة في أنفسهم، والجوانب التي دأبوا على إخفائها في الحوارات الشيطانية. وقد رأيت أنه عندما تمكّن المزيد من الأزواج الأكثر انسحابًا من الاعتراف بمخاوفهم من الفقد والعزلة، تمكّنوا لاحقًا من التحدث عن شغفهم بالرعاية والاهتمام والتواصل. وقد "دفع" هذا الكشف أحبّاءهم الذين يلومونهم، إلى الاستجابة بشكل أكثر رقة، وإلى البوح باحتياجاتهم ومخاوفهم. كأن الشخصين وقفوا فجأة عارين وجهًا لوجه، لكنهما قويان ومتفاهمان! هذه لحظات مذهلة ومثيرة؛ لقد غيّرُوا كل شيء، وبدؤوا في دورة لولبية إيجابية جديدة من الحب والتواصل. لقد أخبرني الأزواج أن هذه اللحظات غيّرت حياتهم، فلم يتمكّنوا من الخروج من الحوار الشيطاني فحسب، بل تمكّنوا من الانتقال إلى نوعٍ جديدٍ من الاستجابة المحبّة والأمان والتقارب. وأمكنهم، لاحقًا، في جوٍّ من التعاون السلس، إنشاء سردٍ وتخطيطٍ جديدين، لكيفية العناية بعلاقتهم والحفاظ على تقاربهم الجديد. ومع ذلك، لا أزال عاجزة عن فهم لماذا كانت هذه اللحظات قوية للغاية!

لقد تأثرت بشدة بهذه السلسلة من الاكتشافات إلى درجة أنني أقنعت مستشارة أطروحتي، ليس جرينبيرج، بأن علينا إجراء الدراسة الأولى لاختبار هذا النهج وتسميته العلاج المرتكز على المشاعر أو EFT. أردنا توكيد كيف غيّرت بعض الإشارات العاطفية بعض العلاقات. وأكدت الدراسة الأولى كل آمالي في أن طريقة العمل مع العلاقات هذه لا تساعد الناس على الخروج من الأنماط السلبية فحسب، بل يبدو أيضًا أنها تخلق شعورًا جديدًا بالحب.

خلال خمسة عشر عامًا التالية، أجريت وزملائي المزيد والمزيد من الدراسات حول العلاج المرتكز على المشاعر، ووجدنا أنه ساعد أكثر من 85% من الأزواج الذين أتوا إلينا على إحداث تغييرات مهمة

في علاقاتهم. يبدو أن هذه التغييرات دامت وثبتت أيضًا، حتى عند الأزواج الذين واجهوا ضغوطًا رهيبة، على سبيل المثال مثل رعاية طفل مصاب بمرض خطير ومزمن. نجح العلاج المرتكز على المشاعر مع سائقي الشاحنات والمحامين والمثليين، والغيريين، والأزواج من كل الثقافات، ومع العلاقات التي تصف فيها النساء رجالهن بأنهم "فاشلون في التعبير"، ويصف الرجال شريكاتهم بأنهن "غاضبات" و"مستحيلات".

على عكس الأساليب الأخرى للعلاج الزوجي، لا يبدو أن مستوى الضيق الذي يشعر به الزوجان عند خضوعهما للعلاج يحدث فرقًا كبيرًا في مدى سعادتهما في النهاية، لكن لماذا؟ رغبت في معرفة ذلك، لكن توجد ألغاز أخرى ينبغي حلُّها أولًا.

عم كانت كل هذه الدراما العاطفية؟ لماذا الحوارات الشيطانية شائعة وقوية جدًا؟ لماذا غيّرت هذه اللحظات من التواصل العلاقات؟ كأنني تمكّنت من إيجاد طريق عبر أرض غريبة، لكن بلا خريطة تمكّنتني من الاهتداء إلى مكاني. لقد شاهدت أزواجًا ينتقلون من التهديد بالطلاق إلى الوقوع في الحب مرة أخرى، واكتشفت أيضًا كيفية تشجيع ذلك وتوجيهه، لكن إجابات هذه الأسئلة استعصت عليّ.

وتنتهي اللحظات الصغيرة إلى وضع تعريف لحياتنا، سواء عند الأزواج في علاقات حب، وللمعالجين والباحثين الذين يكافحون مثلي. عندما سألني أحد الزملاء: "إذا لم تكن علاقات الحب تفاوضًا وتنازلات وصفقات تتعلق بالربح والخسارة، فما هي؟"، سمعت نفسي أجيب ببساطة "أوه، إنها روابط عاطفية... لا يمكنك التفكير أو التفاوض في حالة الحب... إنها استجابة عاطفية". وفجأةً انزلق عقلي إلى مكان جديد! فعدت وشاهدت شرائطي، وأوليت اهتمامًا خاصًا للاحتياجات

والمخاوف التي تحدّث عنها الناس. نظرت إلى تلك اللحظات الدرامية التي غيّرت العلاقات. بحثت في الترابط العاطفي، وها قد فهمت. رأيت الاستجابة العاطفية التي أكدّ چون بولبي أنها أساس الحب والمحبة. كيف فاتني ذلك؟ طالما عرفت أن هذا النوع من الروابط ينتهي بانتهاء الطفولة، لكن هذه رقصة حب الراشدين، لذلك هرعت إلى المنزل للكتابة وإدخال هذا الاكتشاف في طريقي الجديدة للعلاج. لقد أجابت نظرية التعلق على الأسئلة الثلاثة التي أزعجتني. وأخبرتني بكل بساطة أن:

1. أن المشاعر القوية التي بدت في جلسات الأزواج غير منطقية، هي منطقية تمامًا. لقد تصرّف الأزواج كأنهم يقاتلون من أجل حياتهم في العلاج، وهذا بالفعل ما كانوا يفعلونه؛ فالدماغ البشري يترجم إلى الذعر الاستجابة الأولية للعزلة والفقدان المحتمل للتواصل المحبب، خصوصًا وقد تكوّنت الحاجة إلى تواصل عاطفي آمن مع عددٍ قليلٍ من الأحباء عبر ملايين السنوات من التطور. قد يستخدم الأزواج المتنازعون مفردات مختلفة، لكنهم دائمًا يسألون نفس الأسئلة الأساسية: "هل أنت موجود من أجلي؟ هل يهتمك أمري؟ هل ستكون موجودًا عندما أحتاج إليك، عندما أناديك؟". الحب أفضل آلية للبقاء على قيد الحياة، والشعور المفاجئ بالنبذ والانفصال العاطفي عن الحبيب مرعب. علينا إعادة التواصل والتحدث عن احتياجاتنا بطريقة تدفع شريكنا إلى الاستجابة. فهذا الشوق إلى التواصل العاطفي مع الأقرب إلينا هو الأولوية العاطفية التي تلقي بظلالها على الدافع وراء الطعام أو الجنس. تدور دراما الحب حول هذا الجوع إلى الاتصال العاطفي الآمن، وهو حتمي للبقاء، نعيشه من المهد إلى اللحد، فالاتصال المحب هو طبيعة الأمان الوحيدة التي توفرها لنا على الإطلاق.

2. مشاعر واحتياجات التعلق هي الحبكة الكامنة وراء التفاعلات السلبية مثل الحوارات الشيطانية. والآن أدركت لماذا كان هذا النوع من الأنماط قهريًا ومقنّعًا جدًا ولا ينتهي أبدًا. عندما يبدو التواصل الآمن مفقودًا، ينتقل الأحباء إلى وضع القتال أو الهروب. يلومون ويصبحون عدوانيين من أجل الحصول على ردٍّ، أو استجابة، أو ينعزلون ويحاولون ألا يهتموا. وعندما يخافون يتعاملون مع خوفهم بشكلٍ مختلفٍ. المشكلة أنه بمجرد أن يبدؤوا حلقة اللوم والتباعد هذه، تتأكد كل مخاوفهم، ويتضاعف شعورهم بالعزلة. لا شك في وجود مراسيم عاطفية قديمة قدم الزمن قُملي هذه الرقصة؛ ولا تستطيع المهارات العقلانية تغييرها. إن معظم اللوم في هذه الحوارات هو في حقيقة الأمر صرخة تعلق يائسة، واحتجاج على الانفصال، لا يمكن أن يهدئها سوى حبيب متقارب عاطفيًا يحتوي ويطمئن. ليس في استطاعة شيء آخر أن يؤدي إلى نفس النتيجة، وإذا لم يحدث هذا التواصل، تستمر معاناة ومحاولات أحد الأزواج -بشكلٍ محمومٍ- سعيًا للحصول على استجابة الآخر العاطفية. أما الآخر فيتجمد عندما يدرك أنه فشل في الحب؛ فالجمود في مواجهة الخطر وسيلة فطرية للتعامل مع الشعور بالعجز.

3. كانت اللحظات الرئيسية للتغيير في العلاج المرتكز على المشاعر هي لحظات الترابط الآمنة. في لحظات التناغم والتواصل الآمن هذه، يمكن لكلا الحبيين سماع صرخات التعلق والاستجابة لها باهتمام، وتكوين رابطة يمكن أن تصمد أمام الاختلافات، والجروح، واختبارات الزمن. هذه اللحظات تشكّل تواصلًا آمنًا، وهذا يغيّر كل شيء. حينها يقدمون إجابة مطمئنة على السؤال "هل أنت موجود من أجلي؟" وبمجرد أن يعرفوا كيفية التحدث عن احتياجاتهم والتقارب، ستقوي كل تجربة

يخوضونها حبّهم. لا عجب في أن تخلق هذه اللحظات رقصة جديدة من الثقة في التواصل بين الأزواج في العلاج المرتكز على المشاعر، ولا عجب أنها تجعلهم أقوى كأفراد. إذا عرفت أن من تحب موجودٌ وسيظهر إذ ناديته، ستثق بقيمتك أكثر، وسيصبح العالم أقل ترويعًا عندما يكون لديك شخصٌ تعتمد عليه وتعلم أنك لست وحدك.

في بواكير دراستي للعلاج المرتكز على المشاعر، عرفت أنني وجدت طريقًا لقيادة الأزواج من المحن اليائسة إلى التواصل السعيد. لكن بمجرد أن أدركت أن جميع القضايا والدراما تدور حول حاجات التعلق، أدركت أنني اكتشفت أيضًا خريطة واسعة للحب، ويمكنني الآن أن أرسم -بشكلٍ منهجي- خطوات الرحلة إلى نوعٍ خاصٍّ من التواصل العاطفي. وعلى الفور تغيّرت جلساتي مع الأزواج. وبينما أشاهدهم يطالبون وينسحبون، رأيت مفاهيم بولبي عن محنة الانفصال عمليًا. صرخ بعض الأزواج بصوتٍ أعلى وأعلى لجعل الآخر يلتفت نحوهم، وهمس آخرون بصوتٍ أكثر ليونة ونعومة، كي لا يخدشوا سلام الآخر وسكينته.

"السلام"؛ سمعتُ أن الأزواج الذين علّقوا في الحوارات الشيطانية يتحدثون لغة التعلق. وهي حاجة مأسّة إلى استجابة عاطفية تنتهي باللوم والخوف اليائس من الرفض والخسارة التي تنتهي بالانسحاب، هذا هو الكامن وراء هذه الصراعات التي لا تنتهي. والآن بعد أن فهمت مدى اضطرابهم إلى الإلحاح صار ضبط المشاعر أسهل. عندما عكست فهمي الجديد للأزواج، واضحة مشاعرهم واحتياجاتهم وصراعاتهم -التي لا نهاية لها في إطار التعلق، وعبر توجيههم نحو لحظاتٍ من التواصل، أخبروني أن هذا يناسبهم. وأنهم على ما يبدو فهموا، صاروا يفهمون أشواقهم ورغباتهم غير المعلنة ومخاوفهم غير المنطقية، ويمكنهم التواصل مع شركائهم بطريقة جديدة تمامًا.

أخبروني كم كان من دواعي الارتياح أن يدركوا أن لا شيء خاطئ أو "غير ناضج" بشأن هذا الشوق وهذه المخاوف، وأنه لم يكن عليهم إخفاؤها أو نفيها. الآن يمكننا صقل طريقة العلاج المرتكز على المشاعر للعمل مع الأزواج؛ لم نكن في المكان المناسب فحسب، بل كانت لدينا خريطة واضحة، ويمكننا أن نذهب مباشرة إلى لبّ الموضوع.

على مرّ السنين، ومع استمرار الدراسات العلمية حول تعلُّق الراشدين وتأكيد ما تعلمته في قيادة ومشاهدة الآلاف من جلسات العلاج الزوجي، أصبحت الحوارات الرئيسية التي تعزّز الترابط العاطفي والتواصل الآمن أكثر نقاءً ووضوحًا. وقد أظهرنا في دراساتنا أن الأزواج يتعافون من الضيق والحزن، وبينون رابطة أقوى. ويدور هذا الكتاب حول مشاركة هذه الحوارات معكم بطريقة يمكنكم استخدامها في علاقاتكم. وهي -حتى الآن- عملية يشرف عليها متخصصون مدربون على العلاج المرتكز على المشاعر، لكنها قيّمة للغاية ومطلوبة للغاية إلى درجة أنني بسّطت خطواتها كي تتمكن أيها القارئ من استخدامها بسهولة لتغيير علاقتك وتطورها.

هل

يتكوّن العلاج المرتكز على المشاعر من سبعة حوارات تهدف إلى تحفيز أنواعٍ خاصة من الاستجابة العاطفية التي هي مفتاح الحب الدائم عند الأزواج. ولهذه الاستجابة العاطفية ثلاثة مكونات رئيسية:

- إمكانية الوصول: هل يمكنني الوصول إليك؟

وهذا يعني أن تظل منفتحًا على شريكك حتى عندما تتناوب الشكوك وتشعر بعدم الأمان. وهو غالبًا ما يعني الاستعداد للكفاح من أجل فهم مشاعرك كي لا تكون ساحقة. ويمكنك بعد ذلك التراجع

عن انقطاع التواصل والتناغم مع وضبط إشارات التعلق الخاصة بشريكك.

• الاستجابة: هل يمكنني الاعتماد عليك للتجاوب معي عاطفيًا؟

وهو ما يعني التناغم مع الاستماع إلى شريكك، وأن تُظهر له أن مشاعره واحتياجاته ومخاوفه من التعلق ذات تأثير فيك. ويعني قبول الإشارات العاطفية التي يرسلها ومنحها الأولوية، وإرسال إشارات واضحة مطمئنة ومهتمة عند الحاجة؛ فالاستجابة الحساسة دائمًا ما تلمسنا عاطفيًا وتهدئنا جسديًا.

• التعهد: هل أضمن أنك ستقدرني وتبقى قريبًا؟

يعرّف القاموس الارتباط بأن تبقى مستغرقًا، منجذبًا، متعلقًا، مأسورًا، متعهدًا، متورطًا. يعني الارتباط العاطفي هنا نوعًا خاصًا جدًا من الاهتمام نوليّه لمن نحب فقط. ننظر إليهم مطولًا، ونلامسهم أكثر. وغالبًا ما يذكر الأزواج هذا باعتباره تعريفًا للحضور العاطفي. إحدى الطرق السهلة لتذكر ذلك هي التفكير في الاختصار هل، وعبرة "هل أنت موجود، هل أنت معي؟".

الحوارات السبعة الخاصة بالعلاج المرتكز على العاطفة:

هيا نعود إلى قصة سارة وتيم، ونرى كيف يعمل العلاج المرتكز على المشاعر. يمكننا إلقاء نظرة على الحوارات الأربعة الأولى التي غيّرت علاقتهما. سيساعدك هذا على فهم التغييرات التي أجراها سارة وتيم، واستخدام الجزء الثاني من هذا الكتاب لتطبيق هذه التغييرات على علاقتك. مثل سارة وتيم، يمكنك منع الانزلاق إلى فخ الجوع

العاطفي والتباعد الذي يجتاح الكثير من العلاقات، كما يمكنك تعلّم منطق الحب الشديد الحسّاسية والحوارات التي ينبني عليها.

في الحوار الأول، إدراك الحوارات الشيطانية، أشجّع الزوجين على تحديد الرقصة الخاطئة التي يمارسونها، عندما تبدأ هذه الرقصة تؤدي حركات كلّ شريك إلى تصعيد المواجهة. وبمجرد أن يدركوا خطواتهم السلبية، أطلب منهم البحث عن الملاحظات الهدّامة، والتيقّن مما يقولونه؛ فهجوم سارة ومطالبها احتجاج يائس على تآكل علاقتها بتيم، في حين دفاع تيم وعقلانيته الهادئة تعبيرٌ عن مخاوفه من أنه يُشعرها بخيبة الأمل، وأنه يفقدها. وكلما حاول تجاهل مخاوفها، شعرت بالوحدة أكثر، وأصبحت أكثر غضبًا، وبعد فترة لا يتبقّى لديهم سوى الاتهامات والدفاعية.

لكن الآن يمكن لتيم وسارة إجراء محادثة إيجابية جديدة، تمنحهما القوة على هزيمة هذا الحوار الشيطاني؛ رقصة البولكا الاحتجاجية، تستطيع سارة أن تقول "أعتقد أنني أشعر بثقلٍ... صرت عدوانية. أشعر بالخذلان، لذلك أواجهك لأجعلك تراه.. لترى ما يحدث وتعود إليّ... لكن ذلك يبعدك أكثر، ويدفعك إلى التبرير.. وحينها تظن أن وجودي قريبة مهدد، لذا تتراجع أكثر، فأتضايق أكثر.. نحن عالقان، ولم ألاحظ ذلك قبلاً". يستطيع تيم رؤية كيف أن ابتعاده يجعل سارة أكثر تطلّبًا. وعندما يبدآن في رؤية هذا النمط، والتوقف عن تبادل اللوم، كلّ على خطواته، يصبحان جاهزين لحوارٍ ثانٍ.

في رحلة العثور على نقاط الضعف، يبدأ تيم وسارة في فهم ردود أفعالهما، وأن الدراما هنا تدور حول سلامة ارتباطهما العاطفي. ينظران إلى ما هو أبعد من ردود الفعل الفورية، مثل غضب سارة وتباعد تيم. يبدآن في الاتصال بالتيار الأعماق للمشاعر الأكثر نعومة، والمشاعر المرتبطة باحتياجات التعلّق والمخاوف.

يستدير تيم إلى سارة الهادئة اليقظة للغاية ويقول: "أنتِ على حق؛ الليلة الماضية، لم أسمع جرحك... كل ما أراه في مثل هذه الأوقات هو غضبك... كل ما أسمعه أنني فجّرتَه مجدداً... فشلت مجدداً... أنا فقط لا أستطيع أن أفهمه بطريقة سليمة". يرفع يديه ليغطي وجهه، يتنهّد ويكمل "لذا أعتقد أنني أحاول فقط التغطية على كل شيء لوقف الشجار، واحتمالات تفجّره مجدداً.. لكن هل تعتقدينني غير مدركٍ أنني أفقدك؟". تميل سارة إلى الأمام وتضع يدها برفقٍ على ذراعه. لا يعني ذلك أنه لا يهتم بها أو لا يحتاج إليها؛ إنه فقط لا يستطيع التعامل مع خوفه من فقدانها.

بدأت سارة وتيم في إدراك أنه لا يمكن لأحدٍ أن يرقص مع آخر وهو لا يلمس نقاط ضعفه. يجب أن نعرف نقاط الضعف هذه، وأن نكون قادرين على التحدث عنها بطريقة تقرب شريكنا إلينا. تعرف سارة وتيم الآن أن إشارات الخطر والحساسيات لأحداثٍ معينة تثير مخاوف التعلق. تقول سارة لتيم "أشعر بالغضب عندما تتأخر؛ فهذا يذكّرني بوالدي... كان، بعد أن تركنا، يتصل بي دائماً، ويقول إنه يحبني ويخبرني أنه سيأتي لاصطحابي ثم لا يظهر أبداً، تمنيت أن يعود، لكني بعد ذلك أدركت أنني كنت حمقاء لأعتقد أنني مهمّة بالنسبة إليه؛ هذا هو نفس الشعور". يجعل تحدّثها إلى تيم عن خيبة أملها وشوقها بدلاً من غضبها منه ينظر إليها نظرة جديدة، فيرى ما هو على المحك بالنسبة إليها هنا، وعندما يستمع أكثر، يتواصلان على مستوى عاطفي أعمق.

في حوارٍ ثالثٍ، اسمه إعادة النظر في اللحظات الحرجة يخص إعادة النظر في العلاقات غير المستقرة، أعاد الزوجان عرض الوقت الذي علقا فيه في دوامة التطلب والانسحاب، معترفين بالخطوات التي اتخذها كلاهما، والعواطف التي شعرا بها. وهما الآن يسيطران على الزخم الناتج عن رقصهما، فكيف يبدو هذا؟

سارة: لقد وقعنا في فخ رقصة البولكا الاحتجاجية تلك. قبل أن أنتبه لذلك، سمعت نفسي أهدّد بالمغادرة. لكن هذه المرة، كان جزء من رأسي يقول "ماذا أفعل؟ ماذا نفعل؟ نحن عالقان في هذا مجدداً... أفهم الآن أن هذه الحاجة إلى جعل شخصٍ يستجيب هو مجرد جزء من حبنا له، ولا يجب أن أشعر بالسوء حيال ذلك، لكنني أشعر بالحماسة بمجرد الحديث عنها... خفت؛ بدا كأنه سينكث بوعده بأننا سنسافر في عطلة نهاية الأسبوع هذه معاً.. ثم أدركت الأمر وقلت: انتظري لحظة، ها نحن هنا مرة أخرى. لنهدأ قليلاً.. عند هذه اللحظة غادر الغرفة [تستدير إلى تيم] لذا جئت ووجدتك وقلت لك: مرحباً، لقد وقعنا في فخ رقصة البولكا، وأنا أشعر بالإحباط، لأنك لن تفني بوعدك". [تبتسم].

تيم: "أنتِ محقة؛ لقد تعطلتُ تماماً، واستسلمت، لكن في مكانٍ ما في مؤخرة ذهني، تذكرت حواراتنا، لذلك عندما أتيت ووجدتني، شعرت بالارتياح، ثم تمكّنت من إخبارك أنني أردتُ الذهاب معك في عطلة نهاية الأسبوع.. بدا أننا قادران على الخروج من تلك الرقصة، واستعادة وتهذئة بعضنا بعضاً، وساعدني على ذلك تذكُّر قولك إنك خشيتُ أن أحبطك، وألا آخذ إجازة من أجل الرحلة، لم أسمعك تخبريني بغضبٍ كم شعرت بخيبة أمل!".

سارة: "لم أفهم قطُّ أن غضبي قد ترك مثل هذا التأثير فيك.. لقد ظننت أن الأمر لم يصل إليك على الإطلاق.. لذا نعم، شعرتُ باليأس والغضب الشديد؛ فلم أستطع أن أجعلك تستجيب لي.. لم يكن مفيداً أن ترسل إليَّ أنت وعائلتك رسالة مفادها أن عليَّ أن أكبر وأنضج وأتعامل مع الأمور بمفردي.. لكنني سأشعر بالوحدة أكثر بعد ذلك".

تيم: [يميل إليها] "أعرف.. أنا لم أفهم.. كنا سنقع في هذا الفخ؛ أنتِ متألّمة ووحيدة وجريحة وأنا وحيد وأشعر بالحرق... لم أستطع

اكتشاف ما مشكلتنا، وكلما تجاهلناها وقللت منها زادت سوءاً.. تقول سو إن هذا غالباً ما يحدث.. أعتقد أننا لم نتحدث كثيراً عن احتياجاتنا العاطفية المتبادلة".

سارة: "الرقصة التي علقنا بها هي المشكلة، على الرغم من أنك تراوغ أحياناً عندما يكون من المهم أن تكون قريباً" [تضحك، فيميل برأسه معترفاً بوجهة نظرها ويبتسم مجدداً]. يستطيع تيم وسارة الآن فعل ما يستطيع المرتبطون بشكل آمن فعله؛ مثل معرفة وقبول احتياجات التعلق عند كليهما. أصبح لديهما مرسًى آمن يقفان فيه لبدء حوارٍ جديدٍ يعمق روابطهما العاطفية. تعمل هذه الحوارات الثلاثة الأولى على تخفيف حدة التوتر في العلاقة، وإعداد الزوجين للحوارات التالية، التي تبني ارتباطهما وتعضده.

الحوار الرابع، عانقني بقوة، هو الحوار الذي يحوّل العلاقات، ويحرّك الحبيين كي يصير تواصلهما أكثر سهولة، واستجابتهما العاطفية أكثر عمقاً. وتستند الحوارات الثلاثة الأخيرة؛ التسامح، والترابط عبر الجنس والتلامس، والحفاظ على الحب حيّاً، كلها إلى أساس الاتصال الحميمي الذي تأسّس في هذا الحوار؛ فبمجرد أن يعرف الأزواج كيف يجرون الحوار الرابع، يصبح لديهم علاجٌ لتقلبات الحب وطريقة للخروج من فخاخ الانفصال والتباعد.

عانقني بقوة حوارٌ صعبٌ لكنه مثير للغاية، فالرابطة العاطفية التي تتكوّن هنا شيء لم يختبره أغلب الأزواج من قبل، حتى في خضم لحظات الافتتان الأولى عندما غمرت أجسامهم هرمونات العاطفة. إنه مشابه للعلاقة المبهجة بين الوالدين والطفل، لكن بشكلٍ أكثر تعقيداً، وتبادلية، وحسية. وعندما يتكشف هذا الحوار، يرى الأحباء أنفسهم وأحباءهم بشكلٍ مختلفٍ، ويتفاجؤون في أنفسهم بمشاعر جديدة، كما

يستجيبون بطرقٍ جديدة، وهكذا يصبح في إمكانهم تحمُّل المزيد من المخاطر والوصول إلى علاقة أكثر حميمة.

هيا نعرف كيف سار هذا الحوار مع الزوجين تيم وسارة، عندما صارت كل حركة في مكانها الصحيح؛ يستطيع تيم الآن أن يُخبر زوجته أنه أصيب "بشلل جنوني" عندما شعر بأنه عاجزٌ عن إرضائها، فانتهى به الأمر إلى التقوقع اليائس، لكنه لا يريد أن يستمر على هذا النحو، يضيف "لكنني أجهل كيف أكون قريبًا.. لستُ على يقين من معرفتي حتى كيف يبدو الأمر، وأعجز عن فعله، إلا في حال عرفت إذا كانت سارة تريد ممارسة الجنس".

لكن استجابات التعلق مبرمجة، وعندما أسأل تيم كيف يُظهر لابنته كم يحبها، يضيء وجهه "أوه، أهما، أهما لها وأحتضنها، وبخاصة ليلاً قبل النوم... حين تبتسم لي عندما أعود إلى المنزل، أخبرها بعباراتٍ لطيفة أنني سعيدٌ برؤيتها... وهي تحب عندما أقبل خدّها وأخبرها أنني سأحبها إلى الأبد... وألعب معها، وأوليها اهتمامي الكامل في تلك اللحظات الخاصة". يقول ذلك وتتسع عيناه، فهو يعرف ما سأقوله "أوه، لذلك عندما تشعر بالأمان، تصبح ذا قدرة جيدة جدًا على الحب والتقارب... في الواقع، أنت تعرف كيف تتناغم مع أحبائك، وتعرف كيف تستجيب بحنانٍ، وكيف تتواصل". يبتسم تيم، غير واثقٍ لكن متفائل. ثم نتحدث عما يمنعه من أن يكون متجاوبًا ومعتطاءً مع زوجته. يلتفت إلى سارة ويخبرها أنه غالبًا ما يكون "على حافة الهاوية"، وخائفًا جدًا من اللعب والاستماع إليها.

هذه لحظة حاسمة في علاقة تيم وسارة. يتوقف فترة وجيزة، ثم يعترف "أعلم أنني أهملتك وخذلتك؛ لقد انشغلت بشدة في إثبات نفسي في العمل، وإثبات نفسي لك... يقتلني أن يفور غضبك على الرغم من كل جهودي، ولا أستطيع تحمُّله، لذلك يئست... لكنني أريد

أن نكون معًا، أنا في حاجة إليك... وأريدك أن تمنحني فرصة، لأنّبه لأخطائي، أريدك أن تسمعي أنك مهمة جدًا بالنسبة إليّ، وأني أرغب في أن نكون معًا، لكنني لا أدري كيف أفعل ذلك". اتسعت عينا سارة وأخذت تبكي.

أصبح التواصل مع تيم سهلًا؛ فهو يستطيع الآن إخبار زوجته باحتياجات التعلّق لديه وبنقاط ضعفه. المهم أنه مرتبطٌ بها عاطفيًا، ليس مهمًا ما يقوله. في البداية لا تدري سارة كيف تتعامل مع هذا الغريب. هل يمكنها الوثوق به؟ في وقتٍ قصيرٍ غيرٍ موسيقى العلاقة من رقصة البولكا إلى رقصة التانجو، وهي رقصة تحتاج إلى اتصال حميمي، لذلك تتراجع قليلًا لهضم التعبير العدائي "وعندما تصبح" لا تعرف"، على حد تعبيرك، فسوف تندفع إلى لعب دور "الخبير"، أليس كذلك؟". تدريجيًا، وبينما يواصل تيم التعبير عن احتياجاته، ترى سارة "الرجل الذي أحبّته، وطالما أرادته". ثم يحين دورها للانتقال إلى رقصة جديدة، يمكنها بها أن تخفف من حدة موقفها الغاضب، فتخبره عن خوفها من "تخليه عنها"، وعن توقعها إلى طمأننته. شجعته على أن تسأل تحديدًا عما تحتاج إليه لتشعر بالأمان، فتقول بترددٍ "إنها مخاطرة، كأن أقفز من ارتفاع كبير أملًا أن تمسك بي... لقد تراكمت لديّ الكثير من مشاعر عدم الثقة.. اسألني"، يهمس تيم "أنا هنا". فتجيب هي "أحتاج إلى طمأننتك واهتمامك... أن أعرف أنني على رأس أولوياتك، حتى ولو لحظات.. أريدك أن ترى، وتستجيب حين أشعر بالأذى والخوف... هل يمكن أن تعانقني؟". يقف تيم ويأخذها بين أحضانه.

أعرف جيدًا عبر مشاهدة ألاف الأزواج أن هذه هي اللحظات الجوهرية التي تنقل العلاقات من الهشاشة إلى الأرضية الصلبة، وتساعدهم على إيجاد حياة مليئة بالحب. في هذه اللحظات، يبنى تيم وسارة تلك الثقة، وذلك الاتصال الآمن الذي نتوق إليه جميعًا.

سيساعدك الاستبيان والتمارين أدناه على البدء في النظر إلى علاقتك عبر عدسة التعلق.

استبيان هل..

هذا الاستبيان طريقة رائعة لبدء تطبيق الحكمة في هذا الكتاب على علاقتك. ما عليك سوى قراءة كل عبارة ووضع دائرة على ص من أجل الصواب أو خ للخطأ. لتسجيل الاستبيان، أعط نقطة واحدة لكل إجابة "صحيحة". يمكنك إكمال هذا الاستبيان والتفكير في علاقتك وحدك. أو يمكنك إكمالها أنت وشريكك ثم مناقشة إجاباتكما معًا بالطريقة الموضحة بعد الاستبيان.

من وجهة نظرك، هل شريكك في تناولك/ هل يسهل الوصول إليه؟

1. يمكنني جذب انتباه شريكي بسهولة. ص خ
2. من اليسير التواصل مع شريكي عاطفيًا. ص خ
3. يظهر لي شريكي أنني أولوية عنده/ عندها. ص خ
4. لا أشعر بالوحدة أو الصد في هذه العلاقة. ص خ
5. يمكنني البوح بأعمق مشاعري مع شريكي، وسيسمعني. ص خ

من وجهة نظرك، هل شريكك مستجيب لك؟

1. إذا شعرت بحاجة إلى الاتصال والدعم، سيكون موجودًا من أجلي. ص خ
2. يستجيب شريكي للإشارات التي أطلب بها وأحتاج إليها للاقتراب منه/منها. ص خ (إشارات الحاجة إلى التقارب منه/ منها)

3. أجد أنني أستطيع الاعتماد على شريكي عندما أكون قلقًا أو مهتز الثقة. ص خ

4. حتى عندما نتشاجر أو نختلف، أعلم أي مهمٌّ بالنسبة إلى شريكي وسنجد طريقةً للالتقاء. ص خ

5. إذا احتجت إلى تطميناتٍ بشأن مدى أهميتي عند شريكي، يمكنني الحصول عليها. ص خ

هل أنتما مرتبطان عاطفيًا بشكلٍ إيجابي؟

1. أشعر براحة شديدة لكوني قريبًا من شريكي وأثق به. ص خ

2. يمكنني أن أثق بشريكي بشأن أي شيء تقريبًا. ص خ

3. حتى عندما نكون متباعدين أشعر بالثقة بأننا مرتبطان بعضنا ببعض. ص خ

4. أعلم أن شريكي يهتم بسعادتي وآلامي ومخاوفي. ص خ

5. أشعر بالأمان الكافي للمخاطرة العاطفية مع شريكي. ص خ

إذا سجلت 7 أو أعلى، فأنت في سبيلك إلى رابطة آمنة، ويمكنك استخدام هذا الكتاب لتعزيزها. أما إذا حصلت على أقل من 7، فهذا هو الوقت المناسب للتركيز على استخدام الحوارات الواردة في هذا الكتاب لتقوية هذه الرابطة بينك وبين شريكك.

فهم الرابطة بينك وبين شريكك، ومشاركة الطريقة المناسبة، هو خطوتك الأولى لإنشاء التواصل الذي تريده وتحتاجان إليه. هل تصور شريكك مدى سهولة الوصول إليك واستجابتك ومشاركتك يتناسب مع نظرتك إلى نفسك ومدى شعورك بالأمان في علاقتك؟ حاول أن تتذكر أنه يتحدث عن مدى الأمان والتواصل الذي تشعر به الآن في علاقتك، وليس إن كنت شريكًا مثاليًا أو غير مثالي. يمكنكما تبادل الحديث عن السؤال/ الإجابة التي بدت أكثر إيجابية وأهمية بالنسبة إليكما. يمكنكما تبادل

الحديث عن السؤال/الإجابة التي بدت أكثر إيجابية وأهمية بالنسبة إليكما. ومن الأفضل أن يفكر كلاكما خمس دقائق قبل أن يجيب. الآن، إذا شعرت بالراحة، حاول استكشاف السؤال/الإجابة التي يبدو أنها تثير أقصى المشاعر بالنسبة إليك. حاول فعل ذلك بمساعدة حبيبك على التناغم مع مشاعرك، فلن تكون قادرًا على فعل ذلك إذا علقت في المشاعر السلبية، لذلك حاول تجنّب النقد أو اللوم. ومرة أخرى، من الأفضل أن يفكر كلاكما خمس دقائق قبل أن يجيب.

استكشاف مدى تواصلك العاطفي

ربما تشعر براحة أكبر في التفكير في النقاط العامة بدلاً من استخدام الاستبيان. يمكنك ببساطة التمعّن في الأسئلة أدناه، أو ربما ترغب في كتابة إجاباتك في يوميات، ومن ثم تعمّق استكشافك لها. وقد ترغب أيضًا في مشاركة ومناقشة ردودك مع شريكك في مرحلة ما.

- هل كانت قصة تيم وسارة منطقية بالنسبة إليك؟ هل بدت مألوفة؟ ما الجزء الذي بدا مهمًا حقًا بالنسبة إليك، وكيف تفهم ذلك؟
- ما الرسائل التي تلقيتها من والديك، ومجتمعك عن الحب/الزواج؟ هل كان يُنظر إلى القدرة على الوصول إلى الآخرين والثقة بهم باعتبارها مصدر قوة؟
- قبل علاقتك الحالية، هل مررت بعلاقة آمنة ومحبة مع شخص تثق به، وشعرت بأنه قريب منك، ويمكنك اللجوء إليه إذا استدعى الأمر؟ هل لديك صورة لما يبدو عليه هذا في ذهنك، هل لديك نموذج يمكن أن يساعدك في إنشاء علاقتك

الحالية؟ فكر في وقتٍ ممتعٍ أو لحظة نموذجية تجسّد هذه العلاقة وشاركها مع شريكك.

- هل أشعرتك علاقاتك السابقة أن شركاءك كانوا غير موثوقين، وأنه ينبغي لك أن تكون حذرًا، وأن تكافح من أجل أن تكون مرئيًا ومستجابًا لك؟ أم تعلمت أن الاعتماد على الآخرين خطير، وأنه من الأفضل أن تنأى بنفسك، وألا تحتاج إليهم وتتجنّب الاقتراب؟ غالبًا ما تعمل هذه الإستراتيجيات الأساسية عندما نشعر أن شريكنا بعيدًا أو غير متواصل. ما الإستراتيجية التي استخدمتها في العلاقات السابقة، على سبيل المثال، مع والديك، عندما بدأت الأمور تسوء؟

- هل يمكنك تذكّر وقت احتجت فيه حقًا إلى التأكد إن كان شريك ما؟ أو أحد أفراد أسرتك معك؟ إن لم يكن كذلك، فكيف تعاملت مع الأمر، وماذا تعلمت منه؟ كيف واجهته؟ وهل ترك تأثيرًا في علاقتك الحالية؟

- إذا كان من الصعب عليك اللجوء إلى الآخرين والثقة بهم، والسماح لهم بالاقتراب عندما تحتاج إليهم حقًا، فماذا تفعل عندما تصبح الحياة أكبر من أن تتعامل معها، أو عندما تشعر بالوحدة؟

- اذكر شيئين ملموسين ومحددين للغاية يمكن أن يفعلهما حبيب آمن وسهل التواصل معه ومتجاوب ومرتبطة بعلاقة حب معك في يوم عادي، وكيف سيشعرانك هذان الشيئان في تلك اللحظة.

- في علاقتك الحالية، هل يمكنك أن تسأل حبيبك، أو تدعه/ تدعها تعلم عندما تحتاج إلى القرب والدعم؟ هل هذا يسير بالنسبة إليك أم يصعب فعله؟ ربما تتساءل عما إذا كانت

هذه علامة على الضعف، أو ربما تبدو مخاطرة كبيرة بالنسبة إليك. قيّم صعوبة فعل ذلك على مقياس من 1 إلى 01. تعني الدرجة العالية أنه من الصعب جدًا عليك القيام بذلك. ثم شارك هذا مع شريكك.

- عندما تشعر بأنك متباعد أو وحيد في علاقتك الحالية، هل من المحتمل أن تصبح عاطفيًا جدًا أو حتى قلقًا وتدفع حبيبك إلى الاستجابة؟ أم ستصبح أكثر عرضة للابتعاد والانعزال ومحاولة عدم الشعور بالحاجة إلى الاتصال؟ هل يمكنك تذكر وقت حدث فيه هذا؟

- تذكر وقتًا في علاقتك حدث فيه أن ظل سؤال مثل "هل أنت موجود من أجلي؟" معلقًا في الهواء دون إجابة، وانتهى بك الأمر إلى الشجار حول مشكلة بسيطة. ثم شارك هذا مع شريكك.

- هل يمكنك تذكر لحظات الترابط في علاقتك؛ عندما يمدُّ أحدهما يده فيستجيب الآخر بطريقة تجعلكما تشعران بالارتباط العاطفي والأمان معًا؟ ثم شارك هذا مع شريكك.

والآن بعد أن كوّنت إحساسًا واضحًا بما يدور الحب والاعتمادية الإيجابية حوله، ستوضح لك الحوارات التحويلية في الفصول التالية كيف تقيّم هذا النوع من الروابط مع شريكك؛ إذ ستعلمك الحوارات الأربعة الأولى كيف تحد من الدوامات السلبية التي تجعلكما متباعدين، وستعلمكما كيف تتناغمان معًا بطريقة قادرة على بناء استجابة عاطفية دائمة. وستوضح كيف يمكنك تعزيز الترابط العاطفي عبر التسامح مع الجروح والحميمية الجنسية، كما سيوضح لك الحوار الأخير كيف تهتم بعلاقتك يوميًا.

الجزء الثاني

الحوارات التحويلية السبعة

الحوار الأول

اكتشاف الحوارات الشيطانية

"الصراع خير من الوحدة".

مثل أيرلندي

بالنسبة إلينا جميعًا، أكثر شخص نحبه في العالم، هو القادر على جعلنا نحلق فرحًا في الفضاء، وهو أيضًا الشخص الذي يمكن أن يوقعنا إلى سابع أرض؛ كل ما يتطلبه الأمر إيماءة طفيفة في الرأس أو ملاحظة غير مبالية. لا يوجد تقاربٌ دون هذه الحساسية، وإذا كانت علاقتنا بشريكنا آمنة وقوية، يمكننا التعامل مع لحظات الحساسية هذه، بل يمكننا استخدامها لمزيدٍ من التقارب معه. لكن عندما لا نشعر بالأمان والتواصل، تشبه اللحظات شرارة سريعة الاشتعال في غابة؛ قد تحرق العلاقة بأكملها.

وهذا ما حدث في الدقائق الثلاث الأولى من جلسة مشتعلة مع جيم وبام، المتزوجين منذ فترة طويلة، ويعانيان تدهورًا خطيرًا في علاقتهما، مع أنهما لا يزالان يلاحظان الصفات الجذابة بعضهما عند بعض. لعدة مرات في جلسات سابقة أخبرني جيم أن شعر بام الذهبي وعينيها الزرقاوين "تذهلانه"، وغالبًا ما لاحظت بام أنه زوجٌ وأبٌ جيد، بل إنه وسيم "بعض الشيء".

بدأت الجلسة ببراءة؛ قالت بام إنهما قضيا أسبوعًا ممتعًا معًا، وإنها قررت أن تُشعر جيم بالراحة أكثر حين لاحظت أنه يشعر بالتوتر بسبب عمله. وقالت أيضًا إنها تود حقًا أن يتمكن من إخبارها عندما يحتاج إلى دعمٍ عاطفي. يتذمّر جيم، ويدير عينيه وكرسيه بعيدًا عن زوجته. في تلك اللحظة، أقسم أنني شعرتُ بهبوب رياح ساخنة على مكتبي، حين انفجرت بام "ماذا تقصد بذلك التعبير المضحك بحق الجحيم؟ لقد حاولت كثيرًا أن أكون داعمةً في هذه العلاقة أكثر مما تفعل أنت يا ابن القبة يا متعجرف.. أنا هنا أعرض عليك الدعم، لكنك تفضّل أن تتصرف بشكلٍ متعالٍ متفاخرٍ، مثلما تفعل دائمًا". ردّ جيم "انظري كيف تصرخين... لن أطلب دعمك أبدًا، وهذا هو السبب، لأنك ستوبخينني.. لقد فعلتِ ذلك لسنواتٍ، وهذا سبب كل هذه الفوضى".

حاولتُ تهدئتهما، لكنهما كانا يصرخان بصوتٍ عالٍ إلى درجة جعلتهما لا يسمعانني. وتوقفًا أخيرًا عندما قلت إنه لأمر محزن بعض الشيء أن يكون رد الفعل هذا استجابة للفتة إيجابية تقدّم صورة عن المحبة من بام، التي انفجرت في البكاء فيما أغلق جيم عينيه وتنهّد، ثم قال "هذا يحدث معنا دائمًا". كان محقًا، وهذا هو المكان الذي يمكنهما البدء منه لتغيير ما يحدث دائمًا. يبدأ التغيير برؤية النمط، مع التركيز على اللعبة بكاملها بدلًا من الكرة.

نحن هنا عالقون بين ثلاثة أنماط أساسية، أسميها الحوارات الشيطانية: - عندما لا نستطيع التواصل مع شريكنا بأمان، فنحن أمام نمط البحث عن الشخص السيئ، وهو نمط يؤدي إلى ما يشبه طريقاً مسدوداً من اللوم المتبادل الذي يتسبب في تباعدٍ يمتد إلى أميال بين الزوجين، ويمنع إعادة الارتباط والشعور بوجود ملاذٍ آمن. عندما يقع جيم وبام في فخٍّ في اللوم المتبادل على علاقتهما المتوترة فكأنهما يرقصان متباعدين. يسقط العديد من الأزواج في هذا النمط لفتراتٍ قصيرة، لكن مرور الوقت يصعب الاستمرار معه؛ فبالنسبة إلى معظم الناس فإن نمط البحث عن الشخص السيئ مقدّمة موجزة لرقصة شائعة ومجهدّة تشبه الفخ. وصف الباحثون في مجال الزواج هذه الرقصة التالية: بالتطلب/الانسحاب، أو الدفاع/الانتقادي، وأسميها أنا رقصة البولكا الاحتجاجية، لأنني أراها ردّ فعلٍ، أو بشكلٍ أكثر دقة، احتجاجاً على فقدان الشعور بالرابطة الآمنة التي نحتاج إليها جميعاً في العلاقة. الرقصة الثالثة هي التجمّد والهروب، أو كما نسميها أحياناً في العلاج المرتكز على المشاعر، الانسحاب/الانسحاب، ويحدث هذا عادةً بعد أن تقع العلاقة في نمط البولكا الاحتجاجية لفترة من الوقت، ويشعر الراقصان باليأس إلى درجة تجعلهما يستسلمان لوضع مشاعرهما واحتياجاتهما في الثلاجة، تاركين فقط بعض الخدر الشعوري والتباعد. يتراجع الشخصان هرباً من الألم واليأس.

لا توجد رقصة الآن، لا أحد على الأرض؛ الزوجان جالسان، وهذه أخطر رقصة على الإطلاق. وفي مرحلة ما من علاقات الحب التي نعيشها، نقع جميعاً في فخ أحد أو كل هذه التفاعلات السلبية. بالنسبة إلى البعض، فإن هذه الرقصات القصيرة، وإن كانت محفوفة بالمخاطر، فهي الوجه الآخر للتواصل الآمن.

أما الأقل شعوراً بالتواصل الآمن؛ فتصبح ردود أفعالهم معتادة، وبعد فترة يصبح كل ما يتطلبه الأمر مجرد تلميح سلبي من أحدهم

ليندلع الحوار الشيطاني. وينتهي الحال بهذه الأنماط السامة لتصبح متأصلة ودائمة إلى درجة أنها تقوض العلاقة تمامًا، وتمنع جميع محاولات الإصلاح وإعادة التواصل.

لدينا طريقتان فقط لحماية أنفسنا والتمسُّك بعلاقاتنا مع أحبائنا عندما لا نشعر بالأمان ونفقد القدرة على الاستجابة، وتتمثل إحدى الطرق في تجنُّب الارتباط، أي محاولة تخدير مشاعرنا، وإيقاف وإنكار احتياجات التعلق لدينا. أما الطريقة الأخرى هي الاستماع إلى قلقنا والصراع والمحاولة من أجل الاعتراف والاستجابة. تعكس الإستراتيجية التي نتبناها عندما نشعر بالتباعد؛ أن نصبح متطلبين وانتقادين أو انسحابيين ومنغلقين، جزئيًا مزاجنا الطبيعي، لكنها في الغالب تملئها الدروس التي نتعلمها في علاقات التعلق المفتاحية الكبرى في ماضينا وحاضرنا. ولأننا نتعلم مع كل علاقة جديدة، فإن إستراتيجياتنا ليست ثابتة؛ إذ يمكننا أن نكون انتقادين حاسمين في علاقة ما، وانسحابيين في علاقة أخرى. إذا لم أ تدخل مع جيم وبام في أثناء الجلسة، لربما تورطًا في الحوارات الشيطانية الثلاثة؛ وهما منهاران، منهكان، نافران مغتربان، ويائسان؛ ثم يعودان إلى الحوار الذي عرفا أنه الأفضل. وحتماً، سيصدران أحكامًا دامغة بشأن علاقتهما، وهي أحكام من شأنها أن تلقي بظلالها على تفاعلاتهما المستقبلية، وتضعف ثقة بعضهما في بعض. وفي كل مرة يعلنان ذلك ولا يجدان طريقة للوصول إلى تواصل آمن، تصبح العلاقة أكثر هشاشة. كل ما فعلناه في الجلسة هو تهدئة الأمور قليلًا. يطلب مني جيم وبام أن أصلح المشكلة، وبالطبع، يعني هذا، لكل منهما، إصلاح الآخر. تستمر فترة الراحة لمدة ثلاثين ثانية فقط قبل أن يطْلَ غُط البحث عن الشخص السيئ برأسه مجددًا.

* البحث عن الشخص السيئ

الغرض من خطوة البحث عن الشخص السيئ Find the Bad Guy هو حماية الذات، لكنَّ الخطوة الرئيسية فيها هي تبادل الهجوم أو الاتهام أو اللوم. يبدأ هذا النمط من الاستجابة عندما تتأذى أو نشعر بالضعف تجاه شريكنا، ونفقد السيطرة فجأة، كما نفقد الشعور بالأمان العاطفي. وعندما نشعر بالقلق، نستخدم أي شيء ينبئ باستعادة هذه السيطرة، ويمكننا فعل ذلك بوضع شريكنا داخل إطار سلبي؛ بأن أسلَّط ضوءاً أسود عليه/عليها، وأبادر برد فعلٍ غاضبٍ هجومي كضربة استباقية.

يمكن تعريف نمط البحث عن الشخص السيئ ببساطة بأن المشكلة لا تتعلق بي، بل بك. لست أنا، بل أنت. وعندما نشعر بأننا محاصرون وغارقون في الخوف، نميل إلى رؤية الأمور الواضحة والتعامل معها، أستطيع أن أرى وأشعر بما فعلته بي للتو، ومن الصعب جداً رؤية تأثير رد فعلي عليك، وهنا نركز على الخطوة الآتية لا الرقصة بأكملها "لقد دُست على قدمي حالاً"، وبعد فترة، تصبح الخطوات آلية تلقائية، وكذلك النمط نفسه. وبمجرد أن نقع في النمط السلبي، نتوقعه ونراقبه، ونتفاعل بشكلٍ أسرع عندما نعتقد أنه على وشك الحدوث، وبالطبع هذا يعززه مثلما تقول بام "لم أعد أعرف حتى ماذا سيحدث أولاً.. لكن مسدسي جاهز لمواجهة، وربما أضغط على الزناد حتى لو لم يكن موجهاً ضدي!"، وهكذا بتوخي الحذر وتوقع الأذى، نغلق كل الطرق للخروج من هذه الرقصة المغلقة المميتة، ونعجز عن الشعور بالراحة مع شركائنا، وبالتأكيد لا يمكننا التواصل معهم أو الوثوق بهم بعدما ضاق نطاق الاستجابات كثيراً، وهو ما يؤدي إلى موت العلاقة ببطء.

هكذا يصوغ چيم الأمر "لا أدري ما أشعر به في هذه العلاقة؛ فأنا إما مخدر وإما غاضب.. أعتقد أنني فقدت الاتصال بجميع أنواع المشاعر هنا.. ضاق عالمي العاطفي وصغر، وصرت مشغولاً جداً بحماية نفسي". هذا هو رد الفعل الرجالي النموذجي؛ يجيب العديد من الأزواج، عندما يأتون لزيارتي للمرة الأولى، على سؤال "ما شعورك الآن وأنت ترى زوجتك تبكي؟"، بعبارة بسيطة "لا أعرف". عندما نقوم بالهجوم أو الهجوم المضاد، نحاول تنحية مشاعرنا جانباً، ثم بعد فترة نفقدناها تماماً، وإذا فقدنا بوصلة مشاعرنا في منطقة العلاقات الوثيقة، سنتوه لا محالة، ومن ثم نرى العلاقة غير مرضية أكثر فأكثر، أو غير آمنة، وأن شريكنا غير مكثرث، أو حتى معيب. لذلك يقول چيم "ما زلت أتذكر والدتي وهي تخبرني أن بام ليست ناضجة بما يكفي بالنسبة إليّ، وصرت أعتقد، بعد هذه المشاحنات، أن والدتي كانت على حق.. كيف يمكنك إقامة علاقة مع شخص شديد العدوانية؟ إنها ميؤوس منها. ربما من الأفضل لكينا الافتراق، حتى لو كان ذلك صعباً على الأطفال".

عندما يرقص الحبيبان رقصة البحث عن الشخص السيئ من آنٍ لآخر، مع الحفاظ على طرق التواصل المحببة، يمكنهما التواصل بعد أن يهدأ، وأحياناً يمكنهما إدراك كيف آذيا بعضهما بعضاً والاعتذار، يمكنهما حتى أن يضحكا على "الأشياء السخيفة" التي تفوَّها بها. أتذكر أنني صرخت ذات مرة في وجه زوجي چون "أنت رجل كندي ضخّم!" ثم انفجرت في الضحك لأن هذا بالضبط ما هو عليه! ومع ذلك، بمجرد أن تصبح الأنماط التي تحدثنا عنها هنا متجذرة ومعتادة، تتكوّن حلقة من الملاحظات القوية المتجددة؛ كلما هاجمت أكثر، بدوت أكثر خطورة بالنسبة إليّ، وكلما رأيت هجومك، زادت قوة ردة فعلي قوتي، وهكذا يستمر الأمر جولة بعد جولة، لذلك ينبغي إيقاف هذا النمط السلبي كي يتمكّن الزوجان من بناء ثقة وأمان حقيقيين؛

إذ يكمن سر إيقاف الرقصة في إدراك أنه لا ينبغي أن يكون أحد الزوجين سيئًا، بل إن نمط الاتهام نفسه هو السيئ هنا، والزوجان هم الضحايا.

هيا نلقي مرة أخرى نظرة على جيم وبام وهما يرقصان رقصة البحث عن الشخص السيئ، وكيف يمكنهما الخروج من هذا النمط المدمر باستخدام بعض المؤشرات البسيطة والاستجابات والردود الجديدة.

بام: لن أجلس هنا لأسمعك تخبرني كم أني لا أحتَمَل.. أنت تراني سبب كل مشكلاتنا!

جيم: لم أقل ذلك مطلقًا، أنت كالعادة تبالغين في كل شيء.. أنت سلبية للغاية، مثلما حدث ذاك اليوم عندما جاء صديقي، وكان كل شيء يسير على ما يرام، لكنك استدرت وقلت..

ينزلق جيم هنا إلى ما أسميه "أنبوب المحتوى": وهو حيث المكان الذي يعرض فيه الأزواج مثالًا تفصيليًا بعد إخفاقات كل طرف سعيًا لإثبات وجهتي نظريهما. يتشاجران حول ما إذا كانت هذه التفاصيل "صحيحة"، ومن "بدأ هذا السلوك السيئ". ولمساعدتهما على إدراك على حوارهما الشيطاني، أقترح عليهما:

- ابقيا في الحاضر، وركزا على ما يحدث بينكما الآن.
- انظرا إلى دائرة الانتقاد التي تدوران حولها؛ لا توجد "بداية" حقيقية للدائرة.
- اعتبرا الدائرة والرقصة عدوكما، وانتبها لعواقب عدم كسرها.

وإليك ما يحدث:

جيم: حسنًا، أعتقد أن هذا صحيح، لقد وقع كلانا في ذلك.. لكنني لم أدرك كنهه من قبل.. أعلم أنني مستاء بشدة إلى درجة أنني قد أقول أي شيء لمواجهةها.

سو: نعم.. الرغبة في الفوز، وإثبات أن الآخر هو السيئ جذابة للغاية، لكن الحقيقة أن لا فائز هنا؛ كلاكما خاسر.

بام: لا أريد أن أستمّر في الشجار، هذا يقتلني.. أنتِ على حقٍّ، هذا يدمر علاقتنا.. نحن دائماً متأهبان مترصدان لبعضنا.. ماذا يهم من "على حقٍّ" في النهاية؟ النتيجة أننا تعيسان في كل الحالات.. أعتقد أنني أحاول -باستمرارٍ- إظهار أنه لا يستطيع أن يحبطني.. أحاول جعله يشعر بأنه أصغر!

سو: نعم.. وهل تعرف ماذا تفعل يا جيم؟ [يهزُّ رأسه نفياً] حسناً، قبل بضع دقائق فقط قلت "لن أفهمك، ولن أثق بك، لأنك تشكّلين خطراً عليّ أحياناً"، أظنك اتهمتها بأنها المشكلة، أليس كذلك؟ جيم: نعم، يبدو ذلك، قلت لها "لن تنالي مني" وأحبطتها.

سو: وبعد كل هذا الهجوم، ينفجر كلاكما أكثر فأكثر، وينتهي مهزوماً وحيداً، أليس كذلك؟

جيم: هذا صحيح.. هذه هي الدورة المعقدة أو الرقصة إذن، أو حلقة الرقص، أيّاً كانت لقد جعلتُنا عالقين.. أرى ذلك، لكن كيف نوقفها، هذا هو بيت القصيدة. عندك مثلاً الحادثة التي نناقشها الآن، لم أقل لها شيئاً، لقد بدأت هي هذه الدوامة! سو: [أرفع حاجبي دهشة، فيتوقف] حسناً، عليك أولاً أن تدرك النمط الدائري للاستجابات، وأن تفهم حقاً أن إثبات خطأ الآخر يدفعك إلى مزيدٍ من التبعاد. إن إغراء أن تكون "الفائز"، وأن تجعل الآخر يعترف بأنه مخطئ مجرد جزء من الفخ، وعندما تبدأ الرقصة تعلقان فيها، ويمكنكما بدلاً من أن تكونا الأكثر شراسة وتنخرطاً في البحث عن دليلٍ في نسخ لا نهائية من الحقائق أو الأحداث، إذا رغبتما في ذلك، التكاثف لمنع هذا العدو من السيطرة على علاقتكما.

جيم: [ينظر إلى زوجته] لذلك لا أريد خوض هذا الهجوم الآن، فنحن عالقان في هذه الدوامة. ربما يمكن أن نسميها دائرة "من السيئ". [يضحكان] هذا يقتلنا.. لنحاول إيقاف ذلك الآن.. لقد حاولت إخباري برغبتك في دعمي، فلماذا تحدثتُ عن صراخك؟ أريدك أن تدعميني أكثر!

بام: نعم، أعتقد أنه إذا كان في إمكاننا التوقف والقول "مهلاً، نحن في هذه الدوامة مرة أخرى.. علينا ألا نستمر في التصعيد وتبادل الإيذاء"، عندئذٍ يمكن أن نكون صديقين أفضل، وربما أكثر من ذلك بقليل! ربما أمكننا أن نكون مثلما اعتدنا. [تبكي]

تحاول بام هنا إيقاف "رقصة البحث عن الشخص السيئ" لكي يكونا صديقين؛ لكن الأزواج يريدون ما يفوق الصداقة، فالسيطرة على رقصة الهجوم والهجوم المضاد هذه ليست سوى الخطوة الأولى، وعلينا أن نستمر في تحري المناطق الأخرى التي تتعثر فيها علاقات الحب! لكن يمكنك أولاً تجربة بعض التمارين أدناه.

التمارين

يمكن لهذه التساؤلات والأفكار أن تساعدك على التفكير في كيفية تحريك أنت وشريكك في أثناء الرقص، عندما تندمجان تضبطان وضع "الشجار من أجل الفوز". ويمكنك أن تتأمل التفكير فيها، وكتابتها، وقراءتها بصوت عالٍ، وبالطبع مشاركتها مع شريكك. معظمنا بارع في إلقاء اللوم، ومنذ جنة عدن؛ يلوم آدم حواء وتلوم حواء آدم، ويقول كلاهما لله "هذا ليس خطئي.. الآخر هو الشخص السيئ". مؤخراً، أشار فرانك ماكورت Frank McCourt في كتابه "Teacher Man" إلى مدى السلاسة التي يمكنك أن تدفع بها الأطفال للكتابة إذا سمحت

لهم بتدوين ملاحظات تشرح سبب عدم قيامهم بواجبهم المدرسي؛ ستجدهم يبدعون في لوم الآخرين على تقاعسهم عن العمل، لذا فكر بوضوح في وقتٍ أخطأت فيه وتسببت بمشكلة بسيطة.

على سبيل المثال؛ ذهبت إلى منزل أحد الأصدقاء لحضور حفل عشاء وأسقطت طبقاً على أرض المطبخ بينما تحاول المساعدة. فكر الآن في رد فعلك، وفي أربع طرق مختلفة يمكنك بها جعل شخصاً آخر هو الشخص السيئ؛ (كان الطبق ثقیلاً، وهي لم تخبرني!) اكتشف مدى إجادتك لذلك. تخيّل ثلاث طرقٍ قد يستجيب بها شريكك بشكلٍ سلبي لملاحظاتك؛ ماذا قد يحدث لاحقاً؟ هل ستنزلقان إلى دائرة؟ الآن اكتشف إذا كان في إمكانك تذكر حادثة مماثلة مع شريكك؛ ما الذي استخدمته "للفوز" بالمعركة وإثبات براءتك؟ كيف اتهمت شريكك؟ ما ردودك المعتادة عندما تشعر بأنك محاصر؟ هل يمكنك رسم دائرة التوصيفات والنقد العدائية التي حاصرتكما معاً؟ كيف بدأ كل منكما في تصنيف الآخر؟ كيف جرح كل منكما الآخر وأثار غضبه؟ هل يوجد "فائز"؟ (ربما لا!). ماذا حدث بعد معركة البحث عن الشخص السيئ؟ ما شعورك تجاه نفسك وتجاه شريكك والعلاقة بينكما؟ هل تمكّنتما من العودة والحديث عن الخلاف وتبادل المواساة؟ إذا لم يحدث، فكيف تعاملتما مع فقدان الأمان بينكما؟ ماذا تعتقد أنه قد يحدث إذا قلت "لقد بدأنا في تصنيف بعضنا بعضاً، لإثبات أن الآخر هو السيئ هنا.. سوف نتأدّى أكثر إذا علقنا في هذه الرقصة.. علينا ألا ننشغل برقصة هجومية.. ربما يمكننا التحدث عما حدث دون إلقاء اللوم على أحد!".

رقصة البولكا الاحتجاجية

هذه هي الرقصة الأكثر انتشارًا وإغراءً في العلاقات. تشير دراسات عالم النفس جون جوتمان من جامعة واشنطن في سياتل إلى أن العديد من الأزواج الذين يقعون أسرى هذا النمط في البداية لا يصلون إلى الذكرى السنوية الخامسة لزواجهم. والبعض الآخر يغرق فيه إلى الأبد. هذه الخاصية "الأبدية" لها معنى لأن الحركات الرئيسية لرقصة البولكا الاحتجاجية تخلق حلقة مستقرة من الحركات، كل حركة تستدعي وتعزز الحركة التالية، يمدُّ أحد الزوجين يده، وإن بطريقة سلبية، فيتراجع الآخر، وهكذا يتكرر النمط، وتستمر الرقصة إلى الأبد، لأن المشاعر والحاجات الدافعة هي الأقوى على هذا الكوكب؛ فعلاقات التعلق هي الروابط الوحيدة على الأرض التي فيها يكون أي رد فعل أفضل من عدم وجود رد فعل، عندما لا نحصل على رد فعل عاطفي من شريك، فنحن مبرمجون على الاحتجاج. رقصة الاحتجاج كلها محاولة للحصول على استجابة تواصل وطمأنة. يواجه الأزواج صعوبة في اكتشاف هذا النمط، ومع ذلك على عكس نمط الهجوم والهجوم المضاد الملحوظ في "البحث عن الشخص السيئ"، فرقصة البولكا الاحتجاجية هي الأكثر دقة ومكرًا؛ إذ يصبح أحدهما متطلبًا محتجًا بحدة على انقطاع التواصل، بينما ينسحب الآخر محتجًا بهدوءٍ على الانتقاد المستمر، فيخيم إحساس عدم الرضا، وتفوتهم الإشارات المتبادلة، وغالبًا ما يشكون من مشكلة "غامضة" في "التواصل" أو من "توترٍ مستمر".

لنلقِ نظرة على كيفية أداء الأزواج لرقصة البولكا الاحتجاجية: سألت ميا وكين؛ الزوجين الشابين الجالسين في مكتبي، "ما المشكلة؟

أخبرتني أنكما تحبان بعضكما، وتريدان الاستمرار، وأنتما معًا بالفعل لمدة ست سنوات، فماذا تودّان تغييره في علاقتهما؟".

تحدّق ميا الصغيرة الداكنة المنفعلة إلى زوجها كين؛ الوسيم الطويل الهادئ والصامت الذي يبدو مفتونًا بالبساط عند قدميه. زمت شفيتها وتنهدت، ثم نظرت إليّ وصرخت "هذه هي المشكلة؛ أنه لا يتحدث أبدًا.. لقد سئمت ذلك! يُغضبني صمته، أنا أحمل عبء هذه العلاقة.. أنا "أفعل"" كل شيء، وأفعل المزيد والمزيد.. وإذا لم أفعل..."، أشارت باستسلام.

يزفر كين بعمق وينظر إلى الحائط. يعجبني عندما تكون الصورة واضحة جدًا ويسهل فهم "البولكا"؛ تخبرني هذه اللقطة من علاقتهما على الفور بموقف كل واحد منهما. تدقّ ميا الباب بقوة، محتجة على إحساسها بالتباعد، بينما يغلق كين الباب بإحكام. أخبرتني ميا أنها تركته مرتين، لكنها رضخت عندما اتصل بها وتوسّل للعودة إليها. يقول كين إنه لا يفهم ما يجري، لكنه يشعر باليأس من وضعهما، وإنه في ذهنه قرر أن هذا إما خطؤه -ربما لم يكن عليه أن يتزوج أبدًا- وإما أنه وميا ليسا مناسبين لبعضهما. وهو في كلتا الحالتين غير واثق من وجود أي فائدة حقيقية من القدوم لرؤيتي، فقد حاول تلقي المشورة من قبل.

أسأل عما إذا كانا يتشاجران، يجيب كين إنهما نادرًا ما يخوضان شجارًا حقيقيًا، كما أنهما لا يمارسان لعبة البحث عن الشخص السيئ، لكن توجد أوقات تقول فيها ميا إنها ستغادر. يقول كين "أو كيه، لكن هذه اللحظات تبدو سيئة للغاية، وأنها تحاول "تدريبه""، يجفل ويضحك.

ثم أخبراني قصة، إذا سألت معظم الأزواج سيخبرونك بحادثة مؤثرة، أو لحظة صغيرة تجسّد الطبيعة الأساسية لعلاقتهما، وإذا

كانت هذه اللحظات جيدة، فإنها تتحوّل إلى ذكراهما السنوية، أو إلى لحظات لطيفة حساسة. وإذا كانت سيئة، فإنها تحيرهما، ويحاولان إدراك دلالتها في علاقتهما.

كين: أفكر كثيرًا في إرضائها، أريد إسعادها، لكن هذا لا ينجح.. عندما أرادت الذهاب للرقص، وافقت، لكن كل شيء انهار عندما وصلنا إلى هناك.

ميا: انهار لأنك لم ترقص، لم تتحرك، وقفت بعيدًا عن الحلبة، وعندما اقتربت لاحقًا، ظللت واقفًا بلا حراك.

سو: وماذا فعلتِ يا ميا؟

ميا: أوقفته على الأرض وحرّكته، حاولت أن أريه كيف يرقص!

كين: [يهز رأسه] لقد انحنيت بالفعل، وبدأتِ تحركين ساقِي، لذلك انفجرت، وتركت لكِ الحلبة.

ميا: إذا لم أفعل ذلك فلن يحدث شيء.. وهذا ينسحب على العلاقة بأكملها؛ إذا لم أفعل شيئًا، فلن يحدث شيء. [تستدير إليّ] لا يفعل ما عليه فعله.

سو: هذا هو الخطأ الذي يحدث بينكما ليس فقط في حلبة الرقص. هذا النمط من رغبتك في أن يستجيب كين، بينما يقف هو ثابتًا متحدثًا بهدوءٍ شديدٍ فلا يمكنك سماعه، هل يحبطك هذا ويشعرك بعدم الأمان؟

ميا: نعم؛ لا أستطيع سماعه أبدًا، فهو يغمغم كثيرًا، لذلك حاولت جعله يتحدث بوضوحٍ أكثر ذاك اليوم، لكنه لم يتحدث معي على الإطلاق!

كين: نعم أنا أغمغم أحيانًا.. لقد انفجرتِ صارخة في السيارة على الطريق السريع وأنا أقود، وطلبت مني التحدث بصوتٍ أعلى!

سو: ميا، يبدو كأنك أصبحتِ مدربة رقص، تخبرين كين كيف يتحرك ويتحدث، خوفًا من أن يبقى بعيدًا وتفقد رقصتكما المشتركة. [تومئ مؤكدة] تنتظرين وصول كين لكي يصل ويتواصل معك، وعندما لا يحدث هذا، تشعرين بالوحدة الشديدة، لذلك تحاولين إصلاحه وتعليمه كيف يستجيب، لكن هذا يتحوّل إلى إلحاحٍ بعض الشيء، كما أنه محرج؛ إذ يسمع كين أنه يفسد الأمور؛ يتحدث خطأ، يرقص خطأ، فماذا يفعل هو؟

كين: بالضبط؛ أتجمّد، هذا ما أفعله.. لا أفعل أي شيء بشكلٍ صحيح؛ إنها لا تحب حتى طريقة تناولي الطعام.

سو: آه. وكلما تجمدت أكثر يا كين؛ حاولت ميا إرشادك أكثر.

ميا: أشعر بالإحباط الشديد، فأحطه، وأنكزه. أحطه للحصول على أي استجابة.

سو: حسنًا، لنتعقب هذا، أنت تحفيزين وتحثّين، فيتجمّد كين ويستجيب أقل وأقل.. أنت تتفوقع يا كين؟ [يهز رأسه] وكلما تفوقعت، شعرت ميا بأنها مستبعدة أكثر فتحثّك أكثر، وهكذا؛ إنها دائرة تدور وتدور وتسيطر على علاقتكما.. ماذا يحدث لك يا كين عندما "تتجمّد"؟

كين: أعرف أنني خائف من حدوث هذا، لذلك أخشى فعل شيء، أشعر بالشلل نوعًا ما، فكل ما أفعله سيكون خطأ، لذلك يندر أن أفعل شيئًا.. أتوقع.

ميا: حينها أشعر بالوحدة، وأحاول تحريكه بأي طريقة ممكنة.

سو: صحيح.. لقد سيطرت هذه الدائرة بالفعل، أحدهم يتجمّد، ويشعر بالشلل، ويتفوقع في صدفة، والآخر يشعر بأنه مستبعد، ويلكز أقوى وأقوى من أجل الحصول على استجابة.

ميا: هذا أمر محزن بالنسبة إلى كلينا، فكيف نوقف هذه الدوامة؟

سو: حسنًا، لقد حدّدناها إلى حدٍّ كبيرٍ؛ هذه الخطوات تشبه التنفُّس بالنسبة إليك الآن، أنت لا تعرفين حتى إنك تتنفسين، عليكما تكوين رؤية واضحة تمامًا لكيفية زرع هذه الدائرة حقل ألغام وسط علاقتكما، تجعل من المستحيل عليكما الشعور بالأمان معًا. لو أنني كين، فسأغمغم في حال كان ما قلته خطأ، ولو أنني ميا، سأشجع وأحث، بل سوف أتوسل "خذني إلى الرقص.. رافقني".

ميا: أشعر بذلك؛ هذا ما أحاول فعله للوصول إليه.. لكنني أعلم أن لمناشداتي حدًا.. فيساورني الإحباط.

كين: إذن كان من الطبيعي أن نقع في هذا الفخ؟ وهذا لا يعني أننا لسنا مناسبين بعضنا لبعض؟

سو: هذا صحيح. يتعزَّر أغلبنا على هذا النحو عندما لا نجد طريقة للشعور بالأمان والتواصل. بالطريقة التي أراها، أنت مهم جدًا لميا إلى درجة أنها لا تستطيع انتظار مبادرتك أو ابتعادك. وأنت تتجمّد لأنك قلق جدًا بشأن فعل الأشياء "بطريقة خاطئة"، مما يزعجها ويهدّد العلاقة مرة أخرى. وقديمًا قالوا "عندما يخامرك الشك، لا تقل شيئًا ولا تفعل شيئًا"، وهي نصيحة رهيبة في علاقات الحب، والسؤال هو، هل يمكنكما مساعدة بعضكما لوقف هذه "الدائرة"؟ هل يمكنكما أن تدركا عندما تعلقان في ذلك وتتحركان معًا لاستعادة علاقتكما؟

كين: ربما نستطيع!

في الجلسات التالية، يتفقد كين وميا رقصة البولكا الخاصة بهم مرارًا وتكرارًا. ويكتشفان أن "الدوامة"، كما يسميانها، تحدث تحديدًا عند ظهور الإشارات الدالة على التعلق، تحديدًا تحدث لحظات الاحتجاج في جميع الزيجات، لكن عندما يكون الرابط الأساسي قويًا آمنًا، يمكن تجاهلها، بل يمكن استخدامها كنقاط انطلاقٍ لتعزيز العلاقة.

على سبيل المثال، في زواجٍ سعيدٍ، ستحتجُ ميا في اللحظات التي شعرت فيها بالانفصال العاطفي عن كين، لكن على مستوى أقل، لأنها أقل قلقًا بشأن علاقتهم، تعبرُ عن نفسها بطريقة أكثر ليونة ووضوحًا. وسيكون كين بدوره أكثر تقبُّلاً واستجابة، ولن يسمع حزنها أو خيبة أملها حكم إدانة له كمحبٍّ أو لعلاقتهم، بل دليلٌ على حاجتها إلى التقربُ منه. لكن في علاقة غير آمنة، تتسارع وتيرة رقصة البولكا الاحتجاجية وتزداد شدتها. ما يؤدي في النهاية إلى فوضى تمنع الحبيبين من حلِّ المشكلات أو التواصل بوضوحٍ بشأن أي شيء، ثم ينخر الانفصال والضيّق في العلاقة أكثر فأكثر. ومن المهم أن نلاحظ، مع ذلك، أنه لا توجد علاقة مليئة فقط بالنمط المدمر الذي أتحدث عنه هنا، فلا تزال توجد لحظاتٍ من التقارب، لكنها لا تحدث بشكلٍ متكررٍ أو بقوة كافية لمواجهة الضرر الناجم عن رقصة البولكا. أو أن نوع التقارب ليس هو ما يتوق إليه الحبيب. على سبيل المثال، الرجال الذين يميلون إلى الانسحاب من المواجهات يبادرون بممارسة علاقة جنسية حميمة، لكن بالنسبة إلى معظم النساء، فالعلاقة الجنسية ليست كافية لتلبية احتياجات التعلق.

لسنواتٍ، كان المعالجون ينظرون -بشكلٍ مضلل- إلى هذا النمط من منظور النزاعات والصراعات على السلطة، وحاولوا حلّها عبر مهارات حل المشكلات، وهذا يشبه إلى حدٍّ ما تقديم منديل ورقي كعلاجٍ للالتهاب الرئوي الفيروسي، فهي تتجاهل قضايا التعلق "الساخنة" التي تكمن وراء هذا النمط. وبعيدًا عن الصراع أو السيطرة، فإن القضية، من منظور التعلُّق، هي التباعد العاطفي؛ فليست مصادفة أن "يماطل" كين، مثلما يُطلق على افتقاره إلى الاستجابة في الأدبيات البحثية، وهذا يثير غضب وعدوانية زوجته. يبدو أن الاستجابة العدوانية مرتبطة بالأمور الرئيسية مبرمجة في الرئيسيات عندما يتصرف أحد الأبناء الذين يعتمد عليهم الفرد كما لو أنه غير موجود، كأن يهاجم رضيعُ

بشري أو قرءاً أمّا ملاحظة، في محاولة يائسة للحصول على اعتراف، وإن لم يحصل على استجابة، سيتبع ذلك عزلة "قاتلة" وفقدان وعجز. ما رأيناه أعلاه مجرد مثال على رقصة البولكا الاحتجاجية؛ لا يتحدث كل شريك متباعد ودفاعي عن "التجمد" مثلما يفعل كين، لكنني وجدت أن الأزواج الملاحقين والمتباعدين يميلون إلى استخدام تعبيرات مميزة عند وصف تجاربهم. هيا ننصت فقد تسمعون بعض أنماطكم وتحركاتكم هنا.

غالبًا ما يستخدم الأزواج الذين يتبعون خطوات ميا هذه العبارات:

- قلبي مفطور.. أشعر أنني سأظل أبكي إلى الأبد.. أشعر أحيانًا كأنني أموت في هذه العلاقة.
- هو مشغول هذه الأيام، دائمًا في مكان آخر، حتى عندما يكون في المنزل إما على الكمبيوتر وإما يشاهد التلفزيون.. يبدو أننا نعيش على كوكبين منفصلين.. أنا مهملة متوقعة على ذاتي.
- أحيانًا أعتقد أنني أكثر وحدة في هذه العلاقة عما كنت أعيش بمفردي.. يبدو من الأسهل أن أظل بمفردي من أن أعيش هكذا؛ معًا لكننا منفصلون.
- احتجت إليه بشدة خلال تلك الفترة، لكنه ظل بعيدًا جدًا.. كأنه لا يهتم بمشاعري ويتجاهلها تمامًا.
- نحن مجرد رفقاء سكن.. لم نعد قريبين.
- أشعر بالغضب الشديد فعلاً، لا يبدو أنه يهتم أبدًا، لذلك أصفه محاولة الحصول على استجابة منه، أي استجابة.
- لست متأكدة من أنني أعني له شيئًا.. كأنه لا يراني.. لا أعرف كيف أصل إليه.

- إذا لم أحت وأحاول وأحاول ويحاول هو فلن نكون قريبين أبداً.. لن يحدث ذلك أبداً.

تكشف دراسة هذه العبارات من كذب عن ثروة متعلقة بشؤون التعلق: الشعور بعدم الأهمية أو عدم تقدير الحبيب، وتجربة الانفصال كمسألة حياة أو موت، والشعور بالاستبعاد والنبذ والوحدة، والشعور بالهجر وقت الحاجة، وعدم القدرة على الاعتماد على الحبيب، والتوق إلى التواصل العاطفي، والغضب بسبب عدم استجابة الشريك، واعتباره مجرد صديق أو زميل سكن.

عندما يشجّع هؤلاء الأزواج على التركيز على الرقصة السلبيه ووصف حركاتهم الخاصة فقط، بدلاً من أخطاء أحبائهم أو أخطائهم، غالباً ما يستخدمون الأفعال التالية: الدفع، الانسحاب، الصفع، الهجوم، النقد، الشكوى، الضغط، الانفجار غضباً، الصراخ، والاستفزاز، ومحاولة الاقتراب، والإدارة. وأحياناً يكون من الصعب رؤية كيف تتحرك قدماك في أثناء الرقص، في تلك الأوقات، عندما نعلق في غمط المطاردة والاحتجاج، يتحدث معظمنا ببساطة عن الإحباط أو الغضب أو الانزعاج، وهذا ما يراه حبيبنا أيضاً، لكنها فقط الطبقة الأولى والأكثر سطحية مما يحدث في رقصة البولكا.

عادة يتحدث الأزواج الذين يسرون على خطى كين بهذه الطريقة:

- لا أستطيع فهمها بالشكل الصحيح أبداً، لذا أستسلم.. يبدو كل شيء ميئوساً منه.
- أشعر بأني مخدر.. لا أعرف كيف أشعر.. لذلك أتجمد وأبتعد قليلاً.
- أدركت أنني معيب بطريقة ما.. أنا فاشل كزوج، وهذا يشلني.

- أتوقع على نفسي وأنتظر حتى تهدأ.. أحاول أن أبقى كل شيء هادئًا، وألا أهرز القارب، هذه طريقتي في الحفاظ على العلاقة؛ لا تهزوا القارب.
- أذهب إلى قوقعتي حيث الأمان.. أختبئ خلف جداري.. أحاول سد الطريق أمام تعليقاتها الغاضبة.. أنا في قفص الاتهام وهي القاضية.
- لا أشعر بأي شيء في هذه العلاقة، وبأني غير مناسب، لذلك ألجأ إلى جهاز الكمبيوتر الخاص بي أو وظيفتي أو هواياتي.. أنا في العمل شخص مهم، لا أعتقد أنني أمثل شيئًا مميزًا لها مطلقًا.
- لا أعني شيئًا لها، أهتم بها، لكنني في ذيل قائمة أولوياتها بعد الأطفال والمنزل وعائلتها.. اللعنة! حتى الكلب يأتي قبلي! يقتصر دوري على جلب المال إلى المنزل.. لذلك انتهيت إلى الشعور بالفراغ.. لن تعرف أبدًا ما إذا كان الحب سيبقى أم لا.
- لا أشعر أنني في حاجة إلى أي شخص بطريقتها.. نعم، لست محتاجًا، لقد تعلمت دائمًا أنه من الضعف أن تسمح لنفسك بالحاجة إلى شخصٍ ما، هذا تصرف طفولي.. لذلك أحاول التعامل مع الأمور بمفردي وأبتعد.
- لا أعرف ما الذي تتحدث عنه.. نحن بخير، وهذه طبيعة الزواج؛ لقد أصبحنا مجرد صديقين.. لست متأكدًا من أنني أفهم ما تعنيه بوضوح.
- أحاول حل المشكلة ومعالجتها بطرقٍ ملموسة.. أتعامل معها في رأسي بلا جدوى، لا تريد ذلك، ولا أعرف ماذا تريد.

نواجه هنا أيضًا بعض الموضوعات: الشعور باليأس والافتقار إلى الثقة الكافية للتصرف، والتعامل مع المشاعر السلبية بالتقوقع والخدر، وتقييم المرء لنفسه ولشريكه باعتباره فاشلاً وغير كافٍ، والشعور بالخضوع للتقييم وعدم القبول، ومحاولة التأقلم بإنكار مشكلات العلاقة واحتياجات التعلق، وفعل أي شيء لتجنب غضب الحبيب ورفضه باستخدام حلول عقلانية كوسيلة للخروج من التفاعلات العاطفية.

عندما يصف أزواجٌ مثل كين تحركاتهم الخاصة، يستخدمون المصطلحات التالية: أبتعد، أتقوقع، أصاب بالشلل، أتجاهل مشاعري، أختبئ، أبتعد، أحاول التفكير وحدي وإصلاح الأشياء. ما يتحدثون عنه عادة بشأن مشاعرهم هي مصطلحات الاكتئاب والخدر وتباطؤ الشعور، أو الشعور باليأس والفشل، أما ما يراه شريكهم عادة فهو ببساطة انعدام الاستجابة العاطفية. وهنا يلعب الجندر دورًا، فالأدوار تختلف باختلاف الثقافة والزوجين. في مجتمعنا، تميل المرأة إلى أن تكون راعية العلاقات، وعادةً ما تنتبه للبعد أسرع من شريكها، وغالبًا ما تكون على وعي أكثر باحتياجات التعلق لديها. لذا فدورها في الرقصة هو غالبًا الملاحقة وإلقاء اللوم على الحبيب. من ناحية أخرى، يتعلم الرجال كيف يقمعون استجاباتهم واحتياجاتهم العاطفية، وأن يكونوا حلالي مشكلات، ما يضعهم غالبًا في دور المنسحب.

في حال وجود مشكلة ما وناشدتك سعيًا للتواصل العاطفي واستجبت أنت للمشكلة فكريًا، بدلًا من الاستجابة المباشرة، سافهم ذلك على مستوى التعلق باعتبار أنه "لا توجد استجابة". وهذا أحد الأسباب التي تجعل أبحاث الدعم الاجتماعي تميل كلها تقريبًا إلى أن الناس يريدون دعمًا "غير مباشر"، أي دعمًا عاطفيًا ورعاية من أحبائهم، بدلًا من النصيحة المباشرة. كثيرًا ما يقول الرجال إنهم لا يعرفون كيف يستجيبون عاطفيًا لكنهم يفعلون ذلك عندما يشعرون

بالأمان، وغالبًا مع أطفالهم. المأساة هنا أن الرجل قد يبذل قصارى جهده للاستجابة لمخاوف زوجته بتقديم النصيحة أو المشورة أو الحلول، لا يفهم أن ما تسعى إليه حقًا هو التقارب والتواصل العاطفي، لأنه اهتمامه هو الحل الذي تريده.

يتورط الرجال والنساء في المعتقدات الاجتماعية التي تُوقعهم في شركٍ في رقصة البولكا، والأكثر تدميرًا هو الاعتقاد بأن الراشد الذي يتمتع بصحة جيدة ليس مفترضًا أن يحتاج إلى تواصلٍ عاطفي، ومن ثم لا يحقُّ له الحصول على هذا النوع من الرعاية.

طالما أخبرني عملائي "لا يمكنني أن أخبره بشعوري بأنني صغيرة وأحتاج إلى حضنه.. وأني لست طفلة"، أو "لا يمكنني أن أطلب أن أكون أولوية بالنسبة إليه، أحيانًا أشعر كأنه لا يحق لي.. لا ينبغي أن أحتاج إلى ذلك". إذا لم نتمكن من تعريف احتياجاتنا الخاصة بالتعلق وقبولها، فمن المستحيل إرسال رسائل واضحة إلى الآخرين، عندما تكون هذه الاحتياجات "الساخنة" ممكنة. تتسبب الرسائل الغامضة في استمرار رقصة البولكا؛ إذ يسهل علينا أن نقول "لماذا لا نتكلم أكثر؟ أليس لديك ما تقوله لي؟" من أن نتكلم بصراحة ونطلب تلبية حاجتنا إلى التواصل والعاطفة.

لا يمارس العشاق فقط رقصة البولكا الاحتجاجية، بل يمارسها الآباء والأطفال والإخوة والأخوات، وفي الواقع يمارسها أي شخصٍ لديه روابط عاطفية وثيقة مع شخصٍ آخر. أحيانًا يكون من الأسهل بالنسبة إلينا أن نرى أنفسنا نُؤدِّيها مع أشقائنا أو أطفالنا من ممارستها مع شريكنا، أيكون الضعف في هذه الحال أقل وضوحًا؟

أسأل نفسي لماذا يزفر ابني المراهق، ويرفض تعليقاتي حول تأخره في الخارج، مما يدفعني إلى لومه بشدة، حتى لو جمعنا رابط قوي من المحبة؟ والجواب سهل؛ فجأة أسمع رسالة تعصف بمعاني التعلق.

يدير عينيه نحوي، ويتكلم بنبرة ازدراء، فأسمع أن مخاوفي أو تعليقاتي لا تهمُّه، وأني غير معنية. لذلك أشغل الموسيقى عاليًا وأنتقده، فيتراجع ويبعدني مجددًا، وتندلع موسيقى البولكا. لكني أُميّز الموسيقى على الفور، لذلك أتنحّى جانبًا وأدعوه إلى مشاهدة الرقصة "انتظر دقيقة.. ماذا يحدث هنا؟ لقد وقعنا في معركة سخيفة ستؤذينا معًا". هذه هي الخطوة الأولى في إيقاف رقصة البولكا: اكتشاف الموسيقى!

ما الذي تعلمته خلال عشرين عامًا من مشاهدة الأزواج يستعيدون علاقاتهم من نقطة هذه الرقصة؟ لقد علّمني الكثير من الأشياء؛ أولاً، علّمني أنه ينبغي لك رؤية الصورة كاملةً، وأن ترى كيف ترقص أنت وشريكك، وما تقوله هذه الرقصة عن العلاقة، لا مجرد أن تدرك محتوى الخصام والجدل. عليك أيضًا أن تشاهد الرقصة بأكملها، فإذا ركزت فقط على خطوات محددة، خاصة خطوات الشخص الآخر، كأن تقول "أهلاً، لقد هاجمتني"، فسوف تتوه، عليك أن تتراجع وترى الصورة كاملة.

ثانيًا، على الشخصين فهم كيف أن حركات كل شريك تجذب الآخر إلى الرقص، فكلاهما محاصر في الرقصة ويساعد بشكل غير متعمد في محاصرة الآخر؛ فإذا هاجمتك، سأحصرك في خانة الدفاع والتبرير. وساعتها سأجعل من الصعب عليك، غير متعمد، أن تكون منفتحًا ومتجاوبًا معي، وإذا بقيت منعزلًا وبعيدًا، سأتركك بعيدًا منعزلًا، وأحثك على الملاحقة والسعي الحثيث من أجل التواصل.

ثالثًا، تدور رقصة البولكا حول أسى التعلّق، ولا يمكن إيقافها بالحل المنطقي للمشكلات، أو بمهارات التواصل التقليدية. وإذا أردنا تغيير العناصر الأساسية والعودة إلى التواصل الآمن علينا أن ندرك طبيعة الرقصة، وأن نتعلّم كيف نتعرّف على مناشدات التواصل، وكيف يتجسّد اليأس في صورة "أنا أحثُّ، أو أنكز، أفعل أي شيء لحثّه

على الاستجابة"، أو "أنا أجمّد فقط، كي لا أسمع المزيد والمزيد عن عيوي، وكيف أني فقدتها بالفعل". وهذه أنماطٌ عالمية لأن احتياجاتنا ومخاوفنا، واستجاباتنا للخسارة والانفصال المتصورين، عالمية.

رابعًا، يمكننا معرفة طبيعة الحب، والاستماع إلى لحظات التباعد والاحتجاج والضيق التي تمثّل الجزء الرئيسي من رقصة البولكا. ويمكننا لاحقًا أن ندرك أنها العدو لا من نحب.

خامسًا، يمكن للشركاء البدء في التكاتف، وتحديد العدو الحقيقي، كي يتمكنوا من خفض الموسيقى، وتعلّم كيفية التنحي جانبًا، وتوفير ما يكفي من الأمان للتحدث عن مشاعر واحتياجات التعلّق.

عندما تمكّن كين وميا من فعل ذلك، شعرا بالأمل في علاقتهما. مثلما يقول كين "أخبرت ميا أمس أن علينا عندما ننزلق إلى هذا الشيء الحلزوني الذي نتحدث عنه هنا، ألا ننشغل به كثيرًا... نتعثّر، أنا أصبح أكثر بُعدًا وتجمّدًا، وأنت تصبحين غاضبة بشدة؛ هذه هي الأوقات التي تشعرين فيها بالإهمال والنبذ، أليس كذلك؟ ليس علينا فعل ذلك، لتتوقف، تعالي نتعانق، فاستجابتي، وشعرت براحة كبيرة". سألت كين عن أكثر ما ساعده على هزيمة رقصة البولكا تلك، فأجاب بأنه ساعده على إدراك أن ميا ليست "العدوة"، وأنها عندما بدأت رقصة البولكا كانت "تقاتل من أجل العلاقة" ولم تكن تحاول "تدميري".

القدرة على اكتشاف وتقبُّل الاحتجاجات حول الانفصال والخروج من رقصة البولكا الاحتجاجية ضرورة للحفاظ على علاقة صحية. فإذا رغبتنا في بقاء ونمو الروابط الآمنة والمحبة، على الأزواج أن يكونوا قادرين على إصلاح لحظات التباعد، والتوقف عن التعامل معها عبر الطرق المغلقة التي تفاقم من التباعد بتدمير الثقة والأمان.

هل تبدو قصة كين وميا مألوفة لك؟ هل جرّبت أجزاءً من هذه الرقصة في علاقتك الخاصة؟ هل يمكنك تذكّر آخر مرة استحوذت فيها رقصة البولكا على علاقتك؟ هل يمكنك ارتداء نظارات التعلّق الخاصة بك واكتشاف ما وراء الجدل حول الحقائق أو الصراع المتبادل؟

على سبيل المثال، هل كان الجدل حقًا حول ضرورة إعادة بناء الكوخ وطلائه، حيث يحب أحد الزوجين الذهاب، أم أنه يدور حول التعلّق الآمن؟

ربما يكون الحبيب الذي تخلّف عن الركب تم التخلي عنه هو الآخر. ربما كان أحدكم يتحدث حقًا عن عدم وجود اتصالٍ وقربٍ آمن بينكما، أو يحاول الحصول على طمأنينة من الآخر، لكن الحوار ركز على القضايا العملية.

ما الذي تميل إلى فعله عندما تشعر أنك غير متواصلٍ أو غير آمن في علاقتك الحالية؟ حاول تذكّر الشخص الذي تقاربت معه وحددته من بين قصص الأزواج الواردة في هذا الفصل.

يمكنك أيضًا تذكّر الخلاف الأخير أو الحلقة المؤلمة في علاقتك. إذا تظاهرت بأنك ذبابة على الحائط وقدمت تقريرًا بالمشكلة إلى صحيفة فلاي جازيت Fly Gazette، فكيف ستبدو لك الرقصة؟ ما تحركاتك الرئيسية؟ هل تحتجّ أم تنسحب؟ هل تجد نفسك منتقدًا تحاول تغيير شريكك؟ أو ربما تتوقع وتقول لنفسك إن أي سعي للطمأنينة محفوفٌ بالمخاطر، ولا ينبغي الاستماع إليه؟

كلنا نفعل هذه الممارسات أحيانًا. والمفتاح هنا هو المرونة والقدرة على رؤية تحركاتك وتأثيرها في الآخرين. وأنا أشجعك على أن تكون شجاعًا، وأن تنظر بجديّة، وأن تحدد استجابتك المعتادة، إنها الاستجابة

التي تظهر قبل أن تلتقط أنفاسك. هذه هي الاستجابة التي يمكن أن توقعك في حلقة مفرغة من الانفصال والابتعاد أكثر عن شريكك. وهذه الاستجابات تختلف باختلاف العلاقات. لكن حاليًا، فكر فقط في أهم شخص في حياتك، وكيف تستجيب له في حال ظهرت مشكلات وغموض حول العلاقة متعلقة به.

أحيانًا يكون الابتعاد هو الموقف الذي يصعب علينا فهمه حقًا، إذا كنّا نحن من يبتعد؛ ربما يكون الأسلوب الذي يناسبك هو الانسحاب إلى داخل نفسك ومحاولة تهدئتها بإبعادها عن العالم؟ ربما يكون هذا مفيدًا للغاية، خصوصًا إن كان تلقائيًا، ووجدت أنه من الأصعب والأصعب أن تظل مفتوحًا ومتجاوبًا. ثم يهيئك هذا الانسحاب للدوران في دوامة البولكا. وعلى الفور سيحتاج إليك حبيبك ويشعر بأنك تتجاهله وبأنه منبوذ ومهمّل.

هل يمكنك تذكّر حادثة معينة كان الانسحاب فيها مفيدًا للعلاقة؟ ماذا حدث بعد انسحابك؟ غالبًا ما نفكر في هذه الإستراتيجية باعتبارها تمنع شجارًا نخشى أن يتصاعد ويهدد العلاقة. الآن، هل يمكنك تذكر الأوقات التي لا يبدو فيها الانسحاب والتفوق مفيدين؟ كيف يؤثر هذا الانسحاب فيك وفي رقصتك مع شريكك؟

إذا شعرت بالراحة، فراجع ما إذا كان يمكنك مشاركة بعض إجاباتك عن هذه الأسئلة مع شريكك. أوجد أوقات يعلق فيها كلاكما في رقصة البولكا؟ هل تعرف ما إذا كان يمكنك تحديد تحركات كل شخص؟ هل تستطيع رؤية حلقة الاستجابة بأكملها؟ صفها ببساطة عبر ملء فراغات الجملة التالية بكلمة واحدة.

كلما فعلتُ أنا.... فعلت أنت.... وكلما فعلتُ أنا.... وهكذا تدور وتدور ونستمر...

ابتكر اسمًا خاصًا بك لهذه الرقصة، واكتشف إذا كان في إمكانكما مشاركة كيف يؤدى ذلك إلى تآكل الإحساس بالتواصل المطمئن في علاقتهما. كيف تتغير الموسيقى العاطفية بينكما؟

على سبيل المثال، يتحدث تود كيف أن طريقته الرئيسية للتواصل هي من خلال الجنس، إنه واثق بنفسه في السرير أكثر بكثير من ثقته بمناقشة المشاعر مع زوجته. هو إذن يكتشف حركته الرئيسية في رقصة البولكا: "أطاردك لممارسة الجنس، ليس فقط من أجل النشوة.. بل لأن هذه هي طريقي في التقارب والتعبير عن الحميمة، وكلما رفضتني، طاردتك أكثر، و"ضايقتك" للحصول على تفسيرات.. وكلما فعلت ذلك، كلما ابتعدت محاولة الحفاظ على مساحتك الخاصة". ردّت زوجته بيلا "نعم، وكلما شعرت بالانتقاد والمطالبة أكثر، زاد شعوري بالإرهاق، فابتعدت عنك أكثر وأكثر، فتصبح أنت أكثر إلحاحًا ويأسًا، وهكذا دواليك.. أهذه هي؟".

يوافق تود على أن هذا هو مخطط رقصة البولكا الخاص بهما. لقد قرّرا تسميتها بالدوامة. بالنسبة إليهما، يعبرُ الاسم عن مدى هوس تود بجاهزية زوجته جنسيًا، ومدى هوسها بحماية مساحتها. لاحقًا يستطيع البوح أنه يشعر أكثر فأكثر بالرفض والاهتياج والغضب. وتقول بيلا إنها تشعر "بالخدر" والوحدة في زواجهما. كيف يبدو الأمر بالنسبة إليك وإلى حبيبك عندما تتحدث عن تحركاتك في رقصتك الاحتجاجية؟

لكن حتى لو تورطت في الرقصة، فهل توجد أوقات يمكنك فيها الخروج منها وإنهاؤها والانتقال إلى طريقة أخرى للتفاعل؟ أوجد أوقات يمكنك فيها المخاطرة صراحة بطلب التقارب والطمأنينة أو الكشف عن مشاعرك واحتياجاتك إلى شريكك بدلًا من الانسحاب؟ ماذا يجعل هذه الأوقات ممكنة؟ ماذا تفعل لتحجيم البولكا؟ هل

في إمكانكما اكتشاف ذلك معًا؟ أتوجد طريقة لتبادل المساعدة على الشعور بالأمان كي لا يؤدي الشعور بالتباعد على الفور إلى هذه الرقصة؟ غالبًا ما يرجع ذلك إلى التعرف على إشارات التعلق المخفية في رقصة البولكا. على سبيل المثال، وجد خوان أن مجرد قوله لزوجته أنا "أرى أنك مستاءة حقًا وتحتاجين إلى شيء مني، ولكنني لا أعرف ماذا أفعل هنا"، كان كافيًا.

مكتبة

t.me/soramnqraa

الحوار الشيطاني الثالث - التجمّد والهروب

أحيانًا، عندما يأتي زوجان لزيارتي، لا ألمح الروح العدائية الموجودة في حالة البحث عن الشخص السيئ، أو الخفقات المهتاجة لرقصة البولكا، بل أسمع صمتًا قاتلًا. إذا فكرنا في العلاقة باعتبارها رقصة، عندها يجلس الشريكان، ويظهران أن لا شيء على المحك، وأن لا أحد يهدف إلى الرقصة، لكن مع ذلك يوجد توترٌ ملموسٌ في الأجواء وألم واضح على وجهيهما. يخبرنا منظّرو المشاعر، أنه في إمكاننا محاولة قمع مشاعرنا لكننا لن ننجح في ذلك. وكما قال فرويد، فإنها تتسرّب من المسام. ما أراه هو زوجان متفوقعان في حالة من التجمد الدفاعي والإنكار، كلاهما في وضع الحماية الذاتية؛ يحاول أن يتصرف كأنه لا يشعر بشيء ولا يحتاج إلى شيء.

هذه هي رقصة التجمّد والهروب التي تتطور عن رقصة البولكا، وتحدث عندما يتخلى الحبيب الناقد الملاحق عن محاولة جذب الانتباه ويلتزم الصمت. إذا استمرت هذه الدورة في مسارها، فسيشعر الحبيب المنسحب بالحزن على العلاقة ثم يبتعد ويرحل. في هذه المرحلة، عادة ما يكون الزوجان مهذبين للغاية، ومتعاونين بشأن المشكلات العملية، ولكن إذا ما لم يفعل شيئًا فقد تنتهي علاقة الحب.

وأحيانًا، يخلص المنسحب عادةً أخيرًا إلى حقيقة أنه على الرغم من أن الأمور تبدو أكثر سلامًا، فلا يوجد الآن اتصال عاطفي من أي نوع، سواء كان إيجابيًا أو سلبيًا. وهو الذي يوافق في كثير من الأحيان على البحث عن مستشار نفسي زوجي أو قراءة كتب مثل هذه.

إن التباعد الشديد بين "التجمد والهروب" هو استجابة لفقدان الاتصال والشعور بالعجز عن استعادته. عادة ما يروي أحد الأزواج قصة المطاردة، والاحتجاج على عدم الاتصال، والمعاناة وحيدًا. فيصف نفسه أو نفسها بأنه غير قادرٍ على الشعور بشيء الآن سوى التجمد. وغالبًا ما يكون الآخر محاصرًا في الانسحاب الذي أصبح خيارًا افتراضيًا، ويحاول إنكار التباعد الذي يتكشف حدوثه؛ لن يبحث أحدٌ عن أحدٍ هنا؛ ولن يُقدم أحد على المخاطرة. لذلك لا توجد رقصة على الإطلاق. وإذا لم يحصل الزوجان على المساعدة واستمر هذا الوضع، تظهر نقطة عندما تنعدم أساليب تجديد الثقة أو إحياء العلاقة المحتضرة، وحينها ستقضي دورة التجمد والفرار على هذه العلاقة.

اعترف لي تيري وكارول أنهما لم يكونا قط ما يمكن تسميته بـ "الزوجين المقربين". لكن كارول، وهي امرأة مثقفة وهادئة، أصرت أنها حاولت مرارًا وتكرارًا التحدث إلى زوجها عن "اكتئابها". هكذا فهمت اغترابهما العاطفي. وقال تيري، وهو رجل متحفظ هادئ، أن زوجته كانت تختلف معه لسنوات، خاصة بشأن مسائل الأبوة والأمومة. وقد جاء لرؤيتي لأنهما تشاجرا، وهو حدث بالغ الندرة؛ عندما اختارت كارول بنطلونًا لارتدائه في حفلة ولم يعجبه، فأعلن أنها إذا ارتدت هذا البنطلون بالذات، فهذا يعني أنها لا تحبه ويجب أن يُطلقا! ثم في الطريق إلى الحفلة، أخبرها أنه على وشك الدخول في علاقة غرامية مع زميلة عمل، لكنه افترض أن هذا لا يهمها لأنهما لم يمارسا الجنس مطلقًا. كما كشفت كارول بدورها أنها مفتونة بصديق قديم، لكنه لم يحدث بينهما أي علاقة حميمة.

في جلستنا، تحدّثنا عن حياة غارقة في الواجبات المهنية ومسؤوليات الأبوة والأمومة، إلى درجة أنّ إيجاد وقتٍ للتقارب الشخصي وممارسة الحب صار صعبًا. زعمت كارول أنها بمجرد أن أدركت أنهما أصبحا "غريبين"، حاولت "هز تيري" كي يتحدث معها أكثر، ولمّا فشلت، اعتراها الغضب الشديد. أشار تيري إلى أنها كانت بالفعل حكيمة للغاية على مدى سنوات، خاصة فيما يتعلق بالأطفال، ولكنها منذ نحو عام، أصبحت متباعدة. أوضحت كارول أنها قررت أخيرًا "ابتلاع" غضبها، وتقبّل أن هذا هو شكل الزواج، وخلصت إلى أن زوجها لم يعد يجدها جذابة أو مثيرة بما يكفي لجذب انتباهه. ردًا على هذا، تحدث تيري بحزنٍ عن ارتباط كارول العميق بطفليهما، وأخبرني أنه يشعر أنه ربما فقد زوجته، التي صارت أمًّا لا زوجة. وتساءل عمّا إذا كان ذلك لأنه ببساطة جادٌ وقورٌ للغاية وراغب "في خياله" في أن يكون مع امرأة.

المشكلة الحقيقية في دورة التجمّد والهروب هي صبغة اليأس التي تصبغها. قرر الزوجان أن الصعوبة تكمن فيهما، في عيوبهما الفطرية. وأن الاستجابة الطبيعية لذلك هو الاختباء، وإخفاء الذات غير المحبوبة. تذكر أن جزءًا أساسيًا من منظور التعلّق عند بولبي أننا نستخدم أعين من نحبهم لنعكس شعورنا بأنفسنا. ما المعلومات الأخرى التي يمكن أن تكون ذات صلة في تأطينا اليومي لحقيقة شخصياتنا، لو أن من نحبه هو مرآتنا؟

عندما شعرت كارول وتيري أكثر فأكثر بالتباعد والعجز، اختبأ أكثر وأكثر؛ في البداية خفتت إشارات التعلّق الأساسية التي نراها عند الرضع والآباء والأحباء، مثل النظرات المطولة والمداعبة الجسدية، ثم اختفت تمامًا. خلال جلستنا لم يجرِ تيري وكارول أي اتصالٍ بالعين قط، ولاحظنا أن التلامّس التلقائي اختفى من حياتهما منذ فترة طويلة، ولأنهما مثقفان للغاية تمكّنا من تبرير افتقارهما إلى الاتصال الجنسي

وإنكار، على الأقل في معظم الأوقات، الألم الناتج عن عدم شعور كلٍّ منهما برغبة شريكه. كما تحدّثا عن أعراض الاكتئاب، وبالفعل، فإن الاكتئاب جزءٌ طبيعي من فقدان الاتصال مع الحبيب. وبمرور الوقت، اتسعت الفجوة بينهما، وبدأ تواصلهما مهددًا. وصفت كارول وتيري الموضوعات والحركات والمشاعر التي يكشف عنها المنسحبون في رقصة البولكا، وكانت لديهما شكوكٌ أعمق حول مدى عمق حبهما. وشلّ هذا الشك حركتهما و"جمّد" الاحتجاج الذي عادة ما يلفت الانتباه إلى هذا النوع من الابتعاد المدمر.

عندما بدأنا الحديث عن ماضيهما، تحدّثا عن نشأتهما في أسرتين باردتين وعقلانيتين، حيث التباعد العاطفي هو القاعدة. لذلك عندما شعر كلاهما بالتباعد، انسحبا تلقائيًا، وحرّما احتياجاتهما من التقارب العاطفي. يشكّل تاريخنا/الماضي مع أحبائنا علاقاتنا الحالية، في لحظات الانفصال عندما لا نستطيع التعامل بأمانٍ مع شريكنا، تنتقل -بطبيعة الحال- إلى طريقة التأقلم التي تبنيها عندما كنا أطفالًا، وهي الطريقة التي سمحت لنا بالتمسك بوالدينا، على الأقل بطريقة بسيطة. عندما تجتاحنا المشاعر "الساخنة" التي تحدّرنّا من أن تواصلنا في مأزقٍ، نحاول تلقائيًا إغلاقها، والفرار إلى العقل، وإلى أنشطة تشبّث الانتباه. في رقصة التباعد هذه، يصبح تجنّب هذه المشاعر غايةً في حدّ ذاته. كما يوضح تيري "إذا بقيت هادئًا، لن نتحدّث أبدًا عن المشاعر.. لا أريد فتح صندوق باندورا هذا".

وهنا تصبح طرق التعامل مع مشاعرنا واحتياجاتنا خياراتٍ تلقائية افتراضية، "تحدّث" بسرعة كبيرة بحيث لا نشعر باختيارها. لكن عندما نرى كيف تحبسنا في رقصاتٍ تهزم الذات مع أحبائنا، نستطيع تغييرها. إنها ليست أجزاءً لا تُمحي من شخصيتنا، ولسنا في حاجةٍ إلى سنواتٍ من العلاج والاستبصار لإعادة تشكيلها. تحدّث تيري عن أب عدواني مسنٍّ وأمٍ سياسية مشهورة. وعندما سألتها إن

كان قد شعر أنه قريب من والدته، بدا تائهاً وقال إن كل ما يتذكره هو مشاهدتها على شاشة التليفزيون. لم يكن لديه خيارٌ إلا أن يتعلم كيف يتسامح مع البُعد ويخدّر احتياجاته إلى الطمأنينة والتقارب. صحيح أنه تعلم الدرس جيداً، لكن إستراتيجية البقاء في طفولته كانت كارثية على زواجه. كارول، أيضاً، رأت كيف بدأت "تذبل من الداخل" عندما "عطلت" حاجتها إلى التلامس والتواصل.

ومثلما هو الحال مع الرقصات الأخرى، بمجرد أن فهم تيري وكارول الخطوات التي اتخذها وتسببت في ابتعادهما، شعرا بمزيدٍ من الأمل، وكشفا عن مشاعرهما؛ وتمكّنت كارول من الاعتراف بأنها "استسلمت" و"أقامت جداراً" بينها وبين تيري لتقليل إحساسها بالرفض. كما اعترفت بأنها لجأت إلى طفلها لإشباع شوقها إلى التواصل والقرب. وكشف تيري عن مدى صدمته لسماع ذلك، وكيف أنه لا يزال يريد زوجته بشدة. كشف كلاهما عن تأثير كل منهما في الآخر، وأدركا أنهما لا يزالان يهتمان بعضهما لبعض. بعد بعض المخاطر الجديدة، وبعض المعارك، تمكّنت كارول من إخباري "نشعر بالأمان.. المعارك صعبة، لكنها أفضل بكثيرٍ من الفراغ الجليدي، والصمت الحذر". لاحظ تيري "أعتقد أنه يمكننا التغلّب على تلك الحلقة المفرغة التي دخلناها.. لقد تأذينا وتوقعنا، لكن ليس علينا الاستمرار في ذلك". تستهل البدايات الجديدة باكتشاف كيف صنعنا الفخ الذي وقعنا فيه، وكيف حرمنا أنفسنا من الحب الذي نحتاج إليه. الروابط القوية تنمو من العزم على وقف دورات التباعد، والرقصات المؤذية.

هل يبدو نمط التجمُّد والهروب مألوفًا لك؟ إذا كان كذلك، فأين تعلمت تجاهل وإهمال احتياجاتك من التواصل العاطفي؟ مَنْ علِّمك أن تفعل هذا؟ متى تشعر بالوحدة أكثر؟ هل يمكنك أن تجربَ على مشاركة إجابات هذه الأسئلة مع شريكك؟ إن تعلَّم كيفية المخاطرة وبدء هذا النوع من المشاركة يشبه تناول ترياقٍ (مضاد) للتخدير أو الهروب من احتياجات التعلق. أوجد طريقة يمكن أن يساعدك بها شريكك على ذلك؟

هل يمكنك أن تخبرَ حبيبك بعنصرٍ واحدٍ يثير رقصة التبعاد؟ يمكن أن يكون الأمر بسيطًا مثل إيماءة في لحظة معينة. هل يمكنك أيضًا تحديد كيفية دفع شريكك بعيدًا عنك، أو كيف جعلت الاقتراب منه أمرًا خطيرًا؟ ماذا تقول لنفسك بمجرد انسحابك عاطفيًا لتبرير التبعاد وتثبيط نفسك عن الوصول إليه؟ أحيانًا تكون هذه تصريحات حول ماهية الحب، وكيف يجب أن نتصرف في علاقات الحب التي تعلَّمناها من والدينا أو حتى ثقافتنا. أ تستطيع مشاركتها مع شريكك؟ يمكنك وضع قائمة بكل الأشياء التي أخذتها هذه الرقصة منك؟ عادةً ما يكون لدينا لمحات من التقارب العاطفي عندما نكون مفتونين بشخصٍ ما وعلى استعدادٍ لتحمل أي مخاطرة لنكون إلى جانبه. سوف نتذكر تلك اللحظات تمامًا كما نتذكر آمالنا وأمانينا، وكيف أدت هذه الرقصة السلبية إلى اختفائهم؟

كتمرينٍ أخيرٍ لهذا الفصل، هل يمكنك تحديد أيٍّ من الأنماط الثلاثة -البحث عن الشخص السيئ، أو رقصة البولكا الاحتجاجية أو التجمد والهروب، الأكثر تهديدًا لعلاقة حبك الحالية؟ تذكر أن حقائق الشجار (سواء كانت شجارًا حول برنامج الأطفال، أو حياتك الجنسية، أو حياتك المهنية) ليست المشكلة الحقيقية، وأن الشاغل الحقيقي

دائمًا هو قوة وسلامة الرابطة العاطفية التي تربطك بشريكك. وأن الأمر يتعلق بإمكانية الوصول والاستجابة والمشاركة العاطفية. اكتشف مدى قدرتك على تلخيص النمط الذي يسيطر على علاقتك بملاء الفراغات في العبارات التالية. ثم صُغها في فقرة تناسبك وتناسب علاقتك، وشاركها مع شريكك.

عندما يحدث.... لا أشعر بالتواصل الآمن معك. اذكر الإشارة التي تبدأ معها موسيقى التباعد، على سبيل المثال، عندما تقول إنك متعب جدًا من ممارسة الجنس، ولا تمارس الحب بضعة أسابيع، عندما نتشاجر بشأن طريقة التعامل مع الأطفال، عندما لا نتحدث لأيام. لا يُسمح هنا بعبارات عامة أو مجردة أو بالعتاب المتواري، ليس عليك قول أشياء مثل: لقد كنت معقدة كالمعتاد. هذا غش، كن محددًا ودقيقًا.

أنا أميل إلى.... أتحرك بهذه الطريقة في رقصنا في محاولة للتغلب على المشاعر الصعبة وإيجاد طريقة لتغيير رقصتنا. اختر كلمة فعلًا، شكوى، تدمرًا، على سبيل المثال: أتجاهلك، ألحُ عليك، أنعزل عنك، أتجاهلك، أجري، أتحرك مبتعدًا، لا أركز معك، أبتعد.

أفعل ذلك أملًا في.... اذكر الأمل الذي يسحبك إلى الرقص، على سبيل المثال، تجنب المزيد من الصراع، أو إقناعك بالتجاوب معي أكثر.

مع استمرار هذا النمط، أشعر ب.... عرّف المشاعر المعتادة التي يمكن للناس التعرف عليها في هذه المرحلة هي الإحباط أو الغضب أو التبلد أو الفراغ أو الارتباك.

ما أقوله لنفسي بعد ذلك عن علاقتنا هو... لخص النتيجة الأكثر كارثية التي يمكن أن تتخيلها، على سبيل المثال، أنت لا تهتم بعلاقتنا، أنا لست مهمًا بالنسبة إليك، لا يمكنني إرضاؤك أبدًا.

إن فهمي للرقصة الدائرية يصعب التواصل الآمن علينا أكثر وأكثر، وعندما أتحرك بالطريقة التي وصفتها في الأعلى، يبدو أنك حينها.... اختر كلمة، فعلاً، على سبيل المثال: تتوقع، تدفعني إلى الاستجابة. كلما فعلت.... فعلت أنت.... عندئذ نكون محاصرين بين الألم والعزلة. أدخل الأفعال التي تصف حركاتك وحركات شريكك في الرقصة.

ربما يمكن لبعضنا تحذير بعض عندما تبدأ هذه الرقصة، يمكننا تسميتها ب.... إن التعرف على مشاهدة هذه الرقصة هي خطواتنا الأولى للخروج من دائرة التباعد.

بمجرد أن تتمكن من تحديد هذه الدورات السلبية وإدراك أنها تحاصركما، تصبحان على استعداد لمعرفة كيف تخرجان منها. وستكشف الحوارات التالية بعمق أكبر عن المشاعر القوية، وبخاصة مخاوف التعلق، التي تؤجج استمرار هذه الرقصات السلبية.

الحوار الثاني العثور على النقاط الأولية؛ نقاط الضعف!

"انقطاع التعلُّق أمرٌ خطيرٌ.. يسبَّب ألمًا شديدًا مثل الألم
الناتج عن خدش القرنية".

توماس لويس، وفاري أميني، وريتشارد
لانون، نظرية عامة عن الحب

نحن جميعًا ضعفاء حين نحب، عراة عاطفيًا مع من نحب؛ ولا
حيلة لنا في ذلك، وحتماً سيؤذي بعضنا بعضًا بكلماتٍ أو أفعالٍ تدل
على الإهمال، ومع أن هذه الحوادث مؤلمة، فإن الألم غالبًا ما يكون
سطحيًا وعابرًا، لكننا جميعنا تقريبًا لدينا نقطة حساسة زائدة واحدة
على الأقل؛ نقطة ما في جلدنا العاطفي؛ رقيقة للغاية عند اللمس،

يمكن فركها بسهولة، وربما تكون مؤلمة. وعندما تُحك تتآكل، وهو ما يجعلنا ننزف من جميع أنحاء علاقتنا، ونفقد توازننا العاطفي، ونغرق في الحوارات الشيطانية.

ما نقاط الضعف تحديداً؟ أنا أعرفها بأنها فرط الحساسية التي تتكوّن من لحظاتٍ في علاقات الشخص السابقة أو الحالية، عندما تهمل حاجات التعلق أو يتم تجاهلها أو رفضها بشكلٍ متكررٍ، يؤدي ذلك إلى شعور الشخص بما أسميه -emotionally deprived or desert-ed؛ الحرمان العاطفي أو الهجر. وهو ضعف محتمل عند العشاق في جميع أنحاء العالم. وتظهر هذه الحساسيات في الكثير من الأحيان من تجارب أليمة مع أشخاص مؤثرين ومهمين في ماضينا، وبخاصة الآباء، الذين يمنحوننا النموذج الأساسي لعلاقات الحب؛ بالإضافة إلى الأشقاء وبقية أفراد العائلة؛ وبالطبع أحياناً في الماضي والحاضر. على سبيل المثال، في الآونة الأخيرة، عندما تدلت جفون زوجي چون وأنا أتحدث معه، غضبت غضباً عارماً. ومع أنه كان متعباً وناعساً، أعادني ذلك إلى الأيام التي كان فيها شريكي السابق ينام على الفور كلما بدأت محادثة جادة. كانت الغفوة شكلاً غير مباشر من أشكال الانسحاب والتباعد في العلاقة، وجعلتني هذه التجربة شديدة الحساسية تجاه النعاس المفاجئ الذي ينبئ بالتخلي العاطفي عني.

فرانسوا، أحد عملائي، حساس للغاية تجاه أي إشارة تنبئ أن زوجته نيكول، قد لا ترغب به، أو ربما تكون مهتمة برجلٍ آخر. في زواجه الأول المؤلم، كانت زوجته تخونه علانية باستمرارٍ، لذلك فقد دخل في حالة من الذعر الشديد مؤخراً عندما ابتسمت لصديقه المقرب في إحدى الحفلات، أو عندما لا تكون في المنزل عندما يتوقع أن تكون هناك.

تشتكي ليندا من أنها تتألم بشدة عندما "يُمتنع زوجها چوناثان عن التصريح بأنها جميلة، أو أنها قامت بعملٍ جيدٍ": "على الفور أشعر بالألم والاستياء لأنك تنتقدي". تُرجع ليندا حساسيتها تلك إلى والدتها: "كانت ترفض مجاملتي أو الثناء عليَّ مهما فعلت، وطالما أخبرتني أنني أبدو غير جذابة.. وقد أخبرتني ذات مرة أنها تظن أن مدح الناس، يجعلهم يتوقفون عن السعي.. لقد تلهفت لاعترافها ذاك، وأحزنني أنها بخلت عليَّ به، والآن أعتقد أنني أنتظر ذلك منك؛ لذلك عندما أرتدي ملابسٍ وأسألك كيف أبدو، ويشعري رد فعلك بالرفض، أتألم.. تعلم أنني أحتاج إلى هذا الثناء، لكنك ترفضني.. أو على الأقل هذا ما أحسُّه، وهو ما يشوِّش رؤيتي ويؤلمني للغاية". يمكن لأي شخص أن يعاني عدة نقاط ضعف، لكن نقطة واحدة يمكنها أن تكون ذات أهمية قصوى في الدورة السلبية للزوجين. يشعر ستيف بضربة مزدوجة عندما تقول زوجته ماري إنها ترغب في ممارسة الجنس كثيرًا، بالطبع يمكن اعتبار هذا مطلبًا إيجابيًا للغاية. لكن بالنسبة إلى ستيف، فإن إعلان ذلك صاروخٌ موجه يهدد ثقته الجنسية؛ تصرخ اللوزة الدماغية "الصاروخ قادم" ثم يضرب الأرض. ويكون رد فعل ستيف تجاهها بأن يبتعد ويتوقع على نفسه: "يبدو كأنني عدت فجأة إلى زواجي الأول، وسمعت أنني مُخيب للأمل، وأشعر بالقلق الشديد إزاء أدائي عمومًا، وفي السرير خصوصًا". تشعل أصداء نقطة الضعف هذه من طفولته كان ستيف أصغر طفل في فصله، ويسأله والده باستمرارٍ أمام إخوته: "هل أتحدث إلى ستيف أم ستيفاني؟" وهو ما جعله يشعر بأنه ليس "ذكرًا بما يكفي لأي امرأة!" لكن نقاط الضعف ليست دائمًا تذكيرًا بجروح الماضي؛ فمن الوارد أن تظهر في علاقة حالية، حتى لو كانت سعيدة إجمالًا، إذا شعرنا بالحرمان العاطفي أو الهجر. ويمكن أن تستفز نقاط الضعف في أثناء التحولات أو الأزمات الكبرى؛ مثل إنجاب طفل، أو الإصابة بالمرض، أو

المعاناة من فقدان الوظيفة، أي عندما نكون في أمس الحاجة إلى دعم شريكنا، ولا نتلقاه. ويمكن أن تتطور أيضًا عندما يبدو الحبيب غير مبالٍ باستمرارٍ، مما يسبب إحساسًا غامرًا بالأذى الذي يؤدي لاحقًا إلى مضاعفة حجم أتفه الأمور، فتقصر من نحب في الاستجابة يחדش بشرتنا العاطفية.

كانت علاقة چيف وميلي رائعة حتى ترقى أفضل صديق لچيف إلى الوظيفة التي عمل جاهدًا من أجلها، وسقط چيف في حالة اكتئاب. وبدلاً من المواساة والطمأننة، طاردته ميلي القلقة حتى "يتجاوز الأمر فحسب". عبر هذه الأزمة وجدا طريقيهما وتقاربا مجدداً، لكن التجربة تركت چيف شديد الحساسية تجاه رد فعل زوجته لأي تعبير عن الضيق من جانبه. وأصبحت ومضات غضبه المفاجئة التي تبدو غير عقلانية عندما يعتقد أن زوجته غير داعمة له، تدفع بميلي إلى الانسحاب إلى حالة من الصمت الدفاعي، وتشعرها بأنها زوجة فاشلة؛ يمكنك هنا التنبؤ بما حدث بعد ذلك؛ لقد دخلا في حوار شيطاني.

أصيبت هيلين بالصدمة عندما اتهمها معالجٌ نفسي بأنها السبب في مشكلة الشرب التي يعانيتها ابنها المراهق. وفي خلال جلسة التقييم، ردّد سام، زوج هيلين المحب، وجهة نظر المعالج. وعندما عبّرت هيلين عن جرحها لاحقاً، حاول سام تبرير رأيه بسلسلة من الأسباب المؤلمة. ثم قررت هيلين أن تنحي الأذى "الحماقة" جانباً، والتركيز على الأمور الجيدة في زواجها، حتى صدقت أنها نجحت، لكن قمع المشاعر القوية أمرٌ صعبٌ، وله نتائج سيئة. شيئاً فشيئاً انفتحت جرح هيلين، فتضايق سام بسبب رأيه في كل تصرفاتها، وهنا يتشكك سام فيما عليه قوله، فيميل إلى اختصاره. وفجأةً يتشاجران بشأن كل شيء؛ يتهمها هيلين بأنها أصبحت تشبه والدتها "المصابة بجنون العظمة" أكثر فأكثر، فتشعر هيلين بالضياع والوحدة أكثر فأكثر!

تستفز نقطتا ضعف چيف وهيلين، لكنهما لا يريان ذلك. والمثير للدهشة أن أغلبنا يفوته نفس الشيء، فنحن لا ندرك حتى أن لدينا نقاط ضعف، بل ندرك فقط رد فعلنا الثانوي تجاه الانزعاج؛ التجمد والتفوق الدفاعي، أو رد الفعل الغاضب. الانسحاب والغضب سمتان مميزتان للحوارات الشيطانية، وهما يخفيان المشاعر الأساسية في الضعف: الحزن، والخجل، والأهم من ذلك كله، الخوف!

إذا وجدت نفسك عالقًا باستمرار في حوار شيطاني مع شريكك، يمكنك المراهنة على أن سبب ذلك هو محاولات التعامل مع ألم نقاط ضعف موجودة على الأرجح عند كل منكما. ولسوء الحظ، فإن نقطتي ضعفكما حتمًا تحتكان بعضها ببعض. استفز نقطة ضعف عند حبيبك وغالبًا ما سيثير رد فعله نقطة ضعفك.

خُذ بعين الاعتبار چيسي ومايك، اللذين لم يفعلوا شيئًا سوى الشجار منذ أن انتقلت ابنة چيسي البالغة من العمر اثني عشر عامًا للعيش معهما. تقول چيسي: "فجأة، بين ليلة وضحاها، تغيرَ مايك من رجلٍ لطيفٍ إلى طاغية؛ يصدر الأوامر، ويضع الكثير من القواعد لطفلتي، يصرخ معظم الوقت في المنزل، ويبدو مثل كل الرجال المسيئين في عائلتي.. لا أستطيع تحمُّل صراخ شخص يصدر الأوامر.. لم يحمني أحد، لكنني أستطيع حماية طفلتي".

يتقلَّب مايك بين الاحتجاجات الحزينة بشأن مدى حبه لزوجته، ورفضها التحدث معه أيامًا متتالية، وبين الصراخ الساخط بشأن أنه لم يرغب قطُّ في أن يصبح والدًا لطفلتهما المشاغبة التي لا تُحتمَل. يثور ثورة عارمة وهو يتحدث عن مدى تدليل چيسي لطفلتها لسنوات، ثم خلص إلى أنه يكون "غير موجودٍ عندما تكون هذه الطفلة موجودة". يتذكر مايك إصابته بمرض الحزام الناري، وأن چيسي انشغلت للغاية

بابتها فلم تتمكّن من "مواساته"، لقد أدّى صدامهما إلى حصارهما في رقصة البولكا الاحتجاجية.

أما توم وبريندا فقد أرسلتهما نقاط الضعف إلى حوارٍ شيطاني مختلفٍ؛ التجمد والهروب. بريندا مهووسة بطفلها الجديد، ومحاولات توم لجذب انتباهها بطريقته تثير غضبها، فتنفجر في إحدى الليالي، وتقول إنها سئمت من مطالبه، وتصفه بأنه "مفرط في الجنس" و"مثير للشفقة". توم مصدوم، ومع أنه رجل وسيم، فإنه خجول للغاية ولا يشعر بالثقة مع النساء، كما أنه يحتاج دائماً إلى الشعور بأن بريندا ترغب فيه. فيرد بلغة انتقامية: "حسناً، حسناً، من الواضح أنك لم تعودى تحبينني، وكل أفعالك معي في السنوات الأخيرة كانت مجرد خدعة.. لا أحتاج إلى عناقك، ولا أحتاج إلى أن أكون معك.. سأخرج للرقص، ويمكنك الاعتناء بالطفل". وقبل أن يغادر يرسل إشارات بأنه يغازل امرأة في فرقة الرقص الخاصة به. نشأت بريندا وهي تشعر بأنها فتاة عادية، وطالما تساءلت عن سبب اختيار توم الجذاب والناجح لها. لذا يصيبها الرعب، وتنسحب أكثر تجاه طفلها. وتكون النتيجة أن توم وبريندا بالكاد يتحدثان. تؤدي الحماية المستمرة لنقطتي ضعفهما إلى إفساد الاستجابة المحببة التي يتوقان إليها.

لا يعتمد إيقاف هذه الديناميكيات المدمرة فقط على تحديد حوارات الشياطين وإيقافها (الحوار الأول) بل أيضاً على تحديد نقاط ضعفنا وتهديتها، ومساعدة شريكنا على فعل الشيء نفسه. والأشخاص الذين نشؤوا في ملاذاتٍ من العلاقات الآمنة والمحبة سيتمكّنون من شفاء هذه الجروح بشكلٍ أسهل وأسرع. نقاط ضعفهم قليلة وليست عميقة جداً، وبمجرد أن يفهموا سر تفاعلاتهم السلبية مع أحبائهم، يصبحون أكثر قدرة على الخروج منها بسرعة وتهدة الأم. أما بالنسبة إلى الآخرين، الذين عرضهم أحبائهم أو من اعتمدوا عليهم للصدمة أو الإهمال، تستدعي العملية وقتاً أطول وجهداً أكبر، فنقاط ضعفهم

كبيرة وحساسة جدًا إلى درجة أن الوصول إلى مخاوفهم واكتساب الثقة في دعم الحبيب يمثل تحديًا كبيرًا.

يقول كال، أحد الناجين من سوء المعاملة والمحارب القديم في الجيش: "أنا مجرد نقطة ضعف كبرى، أتوق إلى المواساة والطبوبة، لكن في الكثير من الأحيان إذا لمستني شريكتي حقًا، لا أستطيع تحديد ما إذا كانت تلك مداعبة أم جرحًا آخر". ومع ذلك، فلسنا سجناء الماضي، بل نستطيع التغيُّر نحو الأفضل. إذ تؤكد الأبحاث الحديثة التي أجرتها عالمة النفس جوان دافيللا Joanne Davila في جامعة ولاية نيويورك في ستوني بروك، بالإضافة إلى ما أراه في جلساتي: "نحن قادرون على شفاء حتى نقاط ضعفنا العميقة بمساعدة حبيب داعم.. ويمكننا "اكتساب" إحساس جوهري بالاتصال الآمن بمساعدة حبيب سريع الاستجابة يساعدنا على التعامل مع المشاعر المؤلمة، فالحب بالفعل قادرٌ على تغييرنا!"

متى تستفز نقاط ضعفنا

توجد علامتان تخبرانك متى تستفز نقاط ضعفك، أو نقاط ضعف شريكك. أولاً، التحول الجذري المفاجئ في النبرة العاطفية للحوار. لقد كنتما تمزحان منذ لحظة فقط، وفجأة يصبح أحكما منزعجًا أو غاضبًا، أو على العكس من ذلك، منعزلًا أو باردًا. تفقد التوازن، كأن قواعد اللعبة تغيّرت ولم يخبرك أحد. يرسل الحبيب المتضرر إشارات جديدة ويحاول الآخر فهم التغيير. مثلما أخبرني تيد: "كنا في السيارة نجري حوارًا عاديًا، وفجأة ملأ الجليد الأجواء، نظرت خارج النافذة، وفمها مشدود، والكأبة تعلو وجهها، كأنها تتمنى اختفائي.. كيف حدث كل ذلك؟".

ثانيًا، غالبًا ما يبدو رد الفعل على الإساءة غير متناسب. تقول مارلا: "نحن عادة نمارس الحب في ليالي الجمعة، انتظرت بيير بالفعل، لكنني تورطت في مكالمة مع أختي لمشكلة تخصها، وأظنها طالت خمس عشرة دقيقة تقريبًا، فنزل بيير إلى الطابق السفلي ثائرًا، ودخلنا في المعركة المعتادة، وهو يتصرف بشكل غير معقول عندما يغضب". لا يستطيع بيير أن يفسر قسوته لنفسه ولا لزوجته "لا.. كل ما في الأمر أن مارلا لم تفهم منطق الحب بعد.. أقول لنفسني: ماذا يزعجك؟ اهدأ.. لكنني أظل غاضبًا بشدة".

هذه العلامات كلها تدور حول احتياجات التعلق الأولية، والمخاوف بشأن أعمق وأقوى مشاعرنا التي تسيطر فجأة. ولكي نفهم نقاط ضعفنا حقًا، نحتاج إلى إلقاء نظرة فاحصة على المشاعر الأعمق التي تعتبر أساسًا لهذه الحساسية، وتفكيكها بطريقة تساعدنا على التعامل معها. إذا لم نفعل فسنجاوزها بسرعة إلى رد فعل دفاعي، عادةً ما يكون غضبًا أو تخديرًا، مما يرسل رسالة خاطئة تمامًا إلى شريكنا؛ ففي العلاقات غير الآمنة، نخفي نقاط ضعفنا كي لا يراها أبدًا.

لنحلل ما يحدث عندما نضغط على نقطة الضعف.

1. تجذب إشارة التعلق انتباهنا، وتشغل نظام التعلق لدينا عبر أشواقنا ومخاوفنا، فإشارة التعلق محفزٌ يشحنك عاطفيًا، ويمكن أن تكون نظرة أو عبارة تغييرًا في النغمة العاطفية للتفاعل مع شريكك. يمكن أيضًا أن تكون إشارات التعلق إيجابية أو سلبية، مما يثير مشاعر جيدة أو سيئة. كما أنها تهيج نقاط الضعف، وتطلق إنذارًا: "شيء غريب أو سيئ أو مؤلم يقترب". قد ينطلق هذا المنبه عندما تسمع نغمة "ناقدة" في صوت شريكك، أو أن يتعد تمامًا عندما تطلب العناق. تقول مارلي

لزوجها إريك: "أعلم أنك تحاول أن تهتم، وأنت على حق، تحدثني عن مشكلاتي. ولا بأس أن تقول: "انظري" بتلك النبرة التي تشعرني كأنني طفلة صغيرة غبية لا تفقه شيئاً. هذا يؤلمني مثل إبرة تثقب جلدي.. أعرف أنك غاضب مني، وتعتقد أنني غبية، وهذا مؤلم"، كل هذه معلومات جديدة على إريك؛ إذ كان يعتقد أنهما يتجادلان لأن أفكاره لا تعجبها.

2. يستجيب جسمنا؛ يقول الناس: "معدتي تؤلمني وأسمع صوتي حاداً"، أو "أشعر بالبرد والخمول". أحياناً يكون السبيل الوحيد لمعرفة ما نشعر به هو الاستماع إلى أجسادنا، فالمشاعر القوية تحرك الجسم، وتضعه بسرعة البرق في وضع النجاة، وكل عاطفة لها توقيعٌ فسيولوجي محدد؛ عندما نشعر بالخوف، يزداد تدفق الدم إلى الساقين؛ وعندما نغضب، يزداد تدفق الدم إلى اليدين، وهكذا.

3. إن ذكاءنا، الموجود خلف جبهتنا في قشرة الفص الجبهي للدماغ، بطيء بعض الشيء. وهو هنا يلحق بعقلنا العاطفي؛ اللوزة الدماغية، ليفهم ماذا يعنيه كل هذا. يحدث هذا عندما نتحقق من إدراكنا الأولي، ونقرر ما الذي تخبرنا به إشارة التعلق عن متانة علاقتنا. كما تطرح كاري استنتاجاتها الكارثية: "عندما نستعد لممارسة الحب وتقول إنك متعبٌ، أنزعج حقاً.. يبدو كأنك لا ترغب فيّ؛ كأنني أحد أصدقائك، ولست مميزة عندك"، يرد زوجها ديريك: "ألا أستطيع أن أشعر بالتعب فحسب؟"، تجيب كاري: "ليس وأنت تغازلني طوال الليل وتضع كل أنواع التوقعات، إذا لم تستطع أحتاج إلى قليلٍ من المساعدة للتعامل مع ذلك.. لا أريد أن أتورط في الغضب فحسب".

نحن مستعدون للتحرك بطريقة معينة، تجاه من نحب، أو بعيدًا عنهم، أو ضدهم. هذا الاستعداد للتصرف متأصل في كل أنواع المشاعر. الغضب يحفزنا على أن نقترب ونتعارك. والعار يدفعنا إلى الانسحاب والاختباء. أما الخوف فيشجعنا على الهروب أو التجمد، أو في حالات متطرفة للغاية أن نتحوّل ونهاجم. والحزن يدفعنا إلى الأسى والرحيل. تقول هانا عن شجاراتها مع زوجها: "أريد أن أهرب فقط.. أحتاج إلى الابتعاد.. أرى وجهه الغاضب فأذهب، يقول إني أبعده، لكنني بمجرد أن أشعر بغضبه تتحرك قدماي، لا أستطيع البقاء والاستماع". كل هذا يحدث في نانو ثانية. أراد تشارلز داروين، الذي كان مفتونًا بقوة المشاعر ودورها في الصراع من أجل البقاء، أن يرى مدى سيطرته على مشاعره، كان يقف عند جدار زجاجي لقفص داخله أفعى عملاقة في حديقة حيوان لندن، وحاول مرارًا وتكرارًا ألا يقفز إلى الخلف عندما تضرب الأفعى الزجاج، لكنه لم ينجح قط، كان رد فعل جسده الدائم هو الشعور بالخوف حتى بعدما أخبره عقله الواعي أنه آمن تمامًا.

قد تكون النسخة العلائقية من هذا، أن يدلي شريكي في منتصف لحظة حميمية فجأة بتعليق نقدي، فأشعر بجسدي يتجمد؛ ربما يستغرق الشعور بالأذى والانسحاب الفوري أقل من 0.2 من المئتي ثانية (المدة التي يقدرها العلماء لظهور المشاعر على الوجه)، هنا تضع اللحظة الحميمية، فالمشاعر توجهنا إلى الشيء الأكثر أهمية، توجهنا كأنها بوصلة داخلية.

هل يمكنك تحديد وقتٍ في علاقتك الحالية فقدت فيه توازنك فجأة، أو بدا فجأة أن استجابة بسيطة أو عدم استجابة غيّرت إحساسك بالأمان مع شريكك، أو عندما انشغلت تمامًا في الرد بأسلوبٍ تعلم أنه سيؤدي بك إلى حوارٍ شيطاني؟ ربما تكون على دراية باللحظة التي تجد فيها نفسك تتصرف بغضبٍ شديدٍ أو تشعر بالتجمّد. لنبحث ما وراء رد الفعل السطحي عن المشاعر الأعمق ونكشف عن هذه الحادثة.

- ماذا حدث في العلاقة؟ ما مؤشر التعلق السلبي، المحفز الذي خلق شعورًا بالانفصال العاطفي بالنسبة إليك؟ ما شعورك العام في جزء من الثانية قبل أن تتفاعل وتشعر بالغضب أو التجمّد؟ ما الذي فعله أو قاله شريكك تحديدًا وأثار هذه الاستجابة؟

على سبيل المثال، تقول آن، وهي طالبة طبٍّ شابة تعيش مع المحامي باتريك منذ بضعة أشهر فقط: "حدث ما حدث مساء الخميس الماضي، واستمرت المشاعر السيئة عدة أيام. بدأ الأمر عندما حدثت باتريك عن واجباتي الدراسية، وكيف كنت أكافح، وذعرت تمامًا، وانزلت إلى غضبٍ تفاعلي يمثّل الجزء الخاص بي من دوامتنا... أتذكر أن صوته بدأ يعلو كأنه يلقي محاضرة، ثم قال إنه لن يستطيع مساعدتي إذا أصبحت سخيفة ومهووسة بهذا الأمر.. هذا الصوت إنذار خطر بالنسبة إليّ، فهو يحوّل الخلاف إلى نوعٍ من الأزمة".

- عندما تفكر في اللحظة التي يتم فيها الضغط على نقطة ضعفك، ماذا يحدث لجسمك؟ قد تشعر بالارتباك والضعف

والسخونة وصعوبة التنفس وضيق الصدر، والضآلة،
والفراغ، والارتعاش، والرغبة في البكاء، والبرود، والغضب؛
هل يساعدك هذا الوعي الجسدي على تسمية التجربة؟
تقول آن: "شعرتُ بالغضب الشديد، تفاعلتُ مثل قطعة تعاني
نوبة هوسٍ.. سيقول باتريك إنه يراني غاضبة، لكن في أعماقي،
يشابه هذا الشعور المضطرب الارتعاش والخوف إلى حدٍّ كبيرٍ".

• ماذا يقرر عقلك بشأن معنى كل هذا؟ ماذا تقول لنفسك
عندما يحدث هذا؟

تقول آن: "أقول لنفسي: إنه يحكم عليّ.. لذلك أشعر بالغضب
نوعاً ما، ليس هذا فقط، أشعر بـ"إنه ليس معي هنا"، وعليّ
أن أفعل كل شيء بمفردي، وأن حاجتي إلى الدعم لا تهمُّه، وهذا
مخيفٌ".

• ماذا تفعل بعد ذلك؟ كيف تنتقل إلى مرحلة الفعل؟
تقول آن: "أوه، لقد صَحْتُ وصرخت، وأخبرته أنه غريب
الأنوار لأنه لم يساعدني، وأن يذهب إلى الجحيم، فلست في
حاجة إلى مساعدته.. ووقعت في حالة من الغليان الصامت
لبضعة أيام؛ شعرت كأنني أتجرع سمًّا، وحاولت تجاوز
مشاعري العميقة، وأقرر أنه لا يمكنك الوثوق بأحدٍ على
الإطلاق، فلن يساعدك أحدٌ".

• هل في إمكانك ربط كل هذه العناصر معاً عن طريق ملء
الفراغات أدناه؟

في هذه الحادثة، كان الحافز على شعوري بنقطة ضعفي....
ظاهرياً ربما أظهرت.... لكن في أعماقي، شعرت بـ (اختر
واحدة من المشاعر السلبية الأساسية، الحزن، الغضب،
العار، الخوف). ما تُقت إليه.... لكن الرسالة الرئيسية

التي وصلتني بشأن علاقتنا أو عني أو عن حبي هي....
تقول آن: "السبب هو نبرة باتريك.. أحسست أنه يحكم عليّ
بالرفض.. ربما أظهرت له الغضب فحسب، لكنني في أعماقي
شعرت بالخوف والوحدة. تقت إلى طمأننته، وإخباره لي أن القلق
بشأن الدراسة وفقدان الثقة وطلب الدعم ليس مشكلة، لكن
وصلتني الرسالة الرئيسة بشأن علاقتنا، وهي أنني لا أستطيع
اللجوء إليه أو أن أنتظر اهتمامه".

• في هذه الحال، كيف تفهم نقطة ضعفك؟

تقول آن: "لن أسمح لنفسي بالاحتياج إليه، وإعلامه أنني
أحتاج إلى المساعدة، فيتجاهلني، حتى إنه يخبرني أنني لا أريد
ذلك أو أحتاج إليه.. حينها أخاف".

هل في إمكانك تحديد لحظات أخرى تُستفز فيها نقطة
ضعفك؟

• هل نقطة ضعفك التي وصفتها هي الوحيدة في هذه العلاقة،
أم يوجد غيرها؟ يمكن أن يكون لدى الأشخاص أكثر من نقطة
ضعف، لكن عادةً ما توجد إشارة تعلق جوهرية واحدة
تتكرر في مواقف مختلفة.

البحث عن مصدر نقطة ضعفك:

• فكر في تاريخك؛ هل ظهرت نقاط ضعفك في علاقتك مع
والديك، أو إخوتك، أو في علاقة رومانسية أخرى، أو حتى في
علاقتك مع أقرانك عندما كبرت؟ أم ظهرت فقط في علاقتك
الحالية؟ ويمكنك التفكير بطريقة أخرى في هذا الأمر، وأن
تسأل نفسك، عندما تشعر بالألم في مكنن ضعفك، أتخاف
من شريكك؟ في كلتا الحالتين، هل يمكنك تحديد الاستجابة
المؤلمة من شخصٍ ما في ماضيك واعتبار ذلك بداية الضعف؟

تقول آن: "طالما أخبرتني أُمِّي أنني لن أحقق الكثير، وأن أختي ستحقق نجاحًا ما؛ كنت وحدي في ذلك المنزل، تُفْهت أحلامي، وعندما التقيت باتريك ووجدته يؤمن بي، شعرت بالأمان للمرة الأولى، لكن الآن عندما أواجه انتقاداته ورفضه حين أحتاج إلى الدعم، يثير هذا فيَّ الشعور القديم بالإهمال والنبذ، فينبعث كلُّ الأذى القديم في داخلي مجددًا".

- هل تعتقد أن شريكك يرى نقطة ضعفك؟ أم أنه يرى فقط الشعور السطحي التفاعلي أو الاستجابة؟ تقول آن: "آه لا! لن أسمح له برؤية هذا المكان المؤلم.. لن يحدث هذا لي أبدًا.. إنه يراني فقط هائجة غاضبة".
- هل يمكنك تخمين إحدى نقاط ضعف شريكك؟ هل تعرف بالضبط ما الذي تفعله لتستفزها؟

المشاركة مع شريك

نحن بطبيعة الحال مترددون في مواجهة نقاط ضعفنا؛ إذ نعيش في مجتمعٍ يجبرنا على أن نكون أقوىاء محصنين، نميل إلى تجاهل أو إنكار ضعفنا. وبدلاً من مواجهة حزننا وشوقها، تتمسك كاري بغضبها: "وإلا سأعتقد أنني أتحوّل إلى شخصٍ ضعيفٍ باكٍ محتاج"، نحن كذلك نخشى أن نغرق في آلامنا. يقول لي الأزواج: "إذا سمحت لنفسك بالبكاء، فربما لن أستطيع التوقف.. لنفترض أنني فقدت السيطرة على نفسي وبكيت إلى الأبد؟" أو: "إذا سمحت لنفسك بالإحساس بهذه المشاعر فسوف أتألم أكثر، سيسيّط الأذى عليّ ويصبح غير محتمل".

ربما نكون أكثر ترددًا في الاعتراف بضعفنا أمام الحبيب، ونعتقد أن هذا سيجعلنا أقل جاذبية، وأن الاعتراف بالضعف ربما يضع سلاحًا

قويًا في يد شخصٍ يستطيع أن يلحق بنا قدرًا كبيرًا من الأذى، وربما يستفيد من ضعفنا، لذلك تميل غريزتنا إلى حماية أنفسنا.

عندما نكون نحن المحبوبين، نكره أحيانًا الاعتراف بعلامات ضيق الحبيب، وحتى عندما تكون الإشارات واضحة نظل غير واثقين مما علينا فعله أو الشعور به، خاصة إذا لم يكن لدينا نموذجٌ مسبقٌ لكيفية الاستجابة بفعالية. بعضنا لم يختبر قطُّ رباطًا آمنًا، أو ربما لا نريد أن نعتزف أو ننخرط في ضعف حبيبنا، أو ضمنيًا، ضعفنا. يذهلني دائمًا أننا نعطي الأولوية القصوى لبكاء طفل؛ نستجيب لأن أطفالنا لا يهددوننا، ونحن نتقبَّل ضعفهم واحتياجهم إلينا، لأننا نراها في إطار التعلق، لكننا لم نتعود أن نرى الراشدين بهذه الطريقة. والحقيقة أننا لن نقيم أبدًا اتصالًا قويًا وآمنًا حقًا إذا لم نسمح لأحبائنا بمعرفتنا معرفة تامة، أو إذا كانوا غير راغبين في معرفتنا. عميلي ديثيد، وهو مسؤول تنفيذي رفيع المستوى، يفهم ذلك؛ يقول: "حسنًا، عقليًا أعتقد أن تجاهل هذه المشاعر الغامرة، مثل الحزن والخوف، يقلب الأمور نوعًا ما. إذا اختبأت، وتجنَّبت كلَّ علامات استياء شخصٍ ما، والاستماع إلى الأشياء السلبية، كي أتمكَّن من الابتعاد، فإن ذلك يحدث من تواصلنا".

نحن نريد ونحتاج إلى أن يستجيب أربابنا لآلامنا، لكنهم لن يستطيعوا فعل ذلك إذا لم نطلبه؛ الحب الحقيقي يتطلب شجاعة وثقة، إذا كانت لديك شكوكٌ حقيقية وجوهرية حول النوايا الحسنة لشريكك؛ على سبيل المثال، لو أنك تخشى شريكك جسديًا، فمن الأفضل بالطبع عدم البوح له. (ربما عليك العثور على معالجٍ أو حتى إعادة النظر في هذه العلاقة)!

عندما تكون مستعدًا لمشاركة نقاط ضعفك، ابدأ ببطء، لا تكشف روحك. غالبًا ما يكون سبيل البدء هو الحديث عن فعل البوح:

"يصعب عليّ البوح بهذا..."، هذه بداية رائعة.. من الأسهل إذن أن تستمر في الكشف عن القليل مما تشعر بحساسية تجاهه، وبمجرد أن تشعر بالارتياح، يمكنك التحدّث بصراحة أكبر عن مصادر الأذى، وهذا من شأنه أن يفتح الباب أمام شريكك للرد بالمثل، فيبوح بنقاط ضعفه وأسبابها، وغالبًا ما يُقابَل هذا البوح بالدهشة. في جلساتي مع الأزواج المتعساء، حين يشعر أحد الزوجين بهذا للمرة الأولى ويعبّر عنه، عادة ما تتمثّل استجابة الآخر في الصدمة وعدم التصديق؛ لقد رأى الحبيب فقط الاستجابات العاطفية السطحية لحبيبه، تلك التي تحجب وتخفي نقاط الضعف الأعظم.

وبالطبع فإن مجرد التعرّف على نقاط الضعف لدينا والكشف عنها لن يجعلها تختفي، بل تصبح إنذاراتٍ تلقائية، تشير إلى أن تواصلنا العاطفي مع أحبائنا المهمّين في خطرٍ، ولا يمكن إيقافها بسهولة. ربما يعكس هذا مدى أهمية التعلّق بالنسبة إلينا؛ فلا تزال المعلومات الموجودة في نظام البقاء البدائي مثلما هي.

العاطفة الرئيسية هنا هي الخوف؛ الخوف من فقدان الاتصال. إذ يفضّل نظامنا العصبي، كما يشير جوزيف ليدو Joseph LeDoux من مركز العلوم العصبية بجامعة نيويورك، الحفاظ على الروابط بين إنذارات خوف في اللوزة الدماغية، الجزء الذي يحفظ سجل الأحداث العاطفية في الدماغ. لقد صُمِّم النظام بأكمله لإضافة المعلومات، لا للسماح بإزالتها بسهولة. وإذا أردنا تجنّب الخطر، فمن الأفضل أن نخطئ في جانب الإيجابيات الكاذبة بدلاً من السلبيات الكاذبة، ومع ذلك، لا يزال في إمكاننا إضعاف هذه الروابط، كما ستتعلم في الفصل التالي.

لكن حتى مجرد الحديث عن أعظم مخاوف المرء وأشواقه مع شريكه يرفع عنه عبئًا هائلًا. أسأل ديفيد: "هل تشعر بالألم أو

الخوف أكثر عندما تسمح لنفسك بالتواصل مع تلك المشاعر الصعبة والتحدث عنها؟". يضحك مندهشًا، ويقول: "لا، هذا مضحك.. بمجرد أن أدركت أنه لا توجد لدي مشكلة، وأن هذه المشاعر متأصلة فيّ، لم يعد الأمر بالغ الصعوبة، بل أصبح مفيدًا إلى حدّ ما الدخول إلى هذا المكان المخيف وتحجيم تلك المشاعر، وبمجرد أن يكون لها معنى ستبدو كأن الطاقة سُحِبَت منها، ساعتها سيحتكمان إلى المنطق ويختفي تلعثهما".

عندما أنظر إليه، أجده أكثر توازنًا، وأكثر حضورًا مما كان عليه عندما كان مشغولًا بالتهرب من مخاوفه ورسائل حبييته "المخيفة". وهذا يذكّرني بشيء قاله لي مدرب التانجو فرانسيس: "إن توازنت على قدميك جيدًا، وتناغمت مع نفسك، يمكنك الاستماع إليّ، وحينها يمكننا التحرك معًا".

اكتشف فنسنت وچيمس، الزوجان المثليان، ذلك أيضًا. يبتعد فنسنت ويصمت عندما تسوء الأمور مع چيمس، يخبرني فنسنت "ماذا في وسعي أن أقول؟ لست متأكدًا مما أشعر به.. لا أدري ماذا يحدث عندما يبدأ في الحديث عن مدى تعاسة علاقتنا.. يريد چيمس "التحدث بصراحة"، لكن كيف يمكنني التحدث عما لا أعرفه؟ لذلك أتجاهل الأمر وألزم الصمت وأتركه يتحدث، لكن هذا يُشعره بالانزعاج أكثر فأكثر". نعلم أنه عندما يتعرض ملاذنا الآمن مع الحبيب للتهديد، فإننا نحاول التغلب على الحزن العاجز، والخجل من مشاعر عدم الكفاءة أو الفشل، والمخاوف اليائسة من الرفض، والخسارة، والهجر. الموسيقى الأساسية هنا هي الذعر والارتباك.

كما ناقشنا سابقًا، يعمل نظام إنذار التعلق لدينا عبر الشعور بالحرمان: لا يمكننا الوصول عاطفيًا إلى من نحب، ومن ثم نحرم من الاهتمام والرعاية والتهدئة اللازمة، وهي التهدئة التي أطلق عليها

هاري هارلو "طمأنينة التواصل". الخطوة الثانية هي الشعور بالهجر، الذي قد ينشأ من الشعور بالتخلي العاطفي "لا توجد استجابة عندما أتواصل، لا توجد استجابة.. أنا محتاج ووحيد، أو مرفوض" أشعر بأنني غير مرغوب فيه أو منتقد، وغير مقدر.. لم أكن قط أولوية". يستجيب دماغنا للحرمان والهجر من خلال إنذارات بالعجز.

لم يفهم فنسنت هذه المشاعر ولم يعبر عنها أو يطلب مساعدة جيمس على تخفيفها، لذا فقد أصبحت نقاط ضعفٍ مشتعلة وتفاعلية تشير إلى خطرٍ فوري وتستدعي الابتعاد الوقائي.

ماذا سيحدث إذا فكك فنسنت عناصر نقاط ضعفه؟ سيركز على ما يحدث له قبل الاستجابة المعتادة "الفارغة" التي يخشاها جيمس كثيراً. ما الإشارة المحددة لهذا "الفراغ"؟ بمجرد أن يبطئ ويفكر قليلاً، يستطيع فنسنت أن يخبرني: "إنه وجهه، على ما أعتقد؛ أرى انعقاد هذين الحاجبين، أرى الإحباط، وأشعر بالموات... وإذا استمعت إلى ما يشعر به جسدي وأنا أتحدث عن هذا، ينتابني التوتر؛ تتوتر معدتي، كأنني أفشل في اختبارٍ مدرسي، وعندما أفكر في معنى هذا، أشعر أننا منتهيان، وحالتنا ميؤوس منها، وأنه مهما كان ما يريده، فمن الواضح أنني لا أملكه".

يقول جيمس: "وهل يؤدي كل هذا إلى شعورٍ محددٍ"، يرد فنسنت بهدوء: "حسنًا، القلق كلمة جيدة". هنا ألاحظ ارتياح وجهه. حتى عندما لا تكون الأخبار جيدة، فمن الجيد أن تكون قادرًا على ترتيب عالمك الداخلي. ثم يتابع: "إذا كان السؤال التالي هو كيف يحركني هذا الشعور، ويجعلني أتصرف، فهذا سهل، لا أفعل شيئًا.. وليس من سبيل لن يجعل الأمور أسوأ، لذلك فقط أظل ساكنًا وأنتظر حتى يختفي إحباط جيمس".

يستطيع فنسنت الآن أن يصف نقطة الضعف التي استثيرت داخله، وكيف تتسبب في انعدام قدرته على الاستجابة لشريكه. إنه يشعر بالحزن والقلق واليأس ويحاول البقاء ثابتًا أملًا زوال المشكلة. لقد أخبرني أن مشاعره "منطقة مجهولة" بالنسبة إليه، ومن الجديد عليه أن يتناغم معها. أثني على شجاعته وانفتاحه، وأحدثه عن حقيقة أن إستراتيجية التوقع التي يتبعها تعمل بشكل جيد في العديد من المواقف، لكن في علاقات الحب، فهو ببساطة ينبّه حبيبه، ويكتب الجزء التالي من القصة من وجهة نظر سلبية. وحين نتحدث عن مصدر نقطة الضعف هذه، يتذكر أنه كان واثقًا جدًا من جيمس في بداية حبهما، وكان قادرًا في بعض الأحيان على التعبير عن مشاعره، لكنهما تباعدا بمرور السنوات، واتسعت المسافة بينهما عندما تعرّض جيمس لإصابة في الظهر وتركته يعاني ألمًا شديدًا إلى درجة أنه لم يتحمّل أن يمسه أحد. بعد ذلك قلّت ثقة فنسنت، وتزايد حذره من الإشارات السلبية التي يرسلها جيمس.

يرد جيمس على فنسنت: "حسنًا، حتى الآن لم أر قلقك قط، ولا دقيقة، أنا فقط أرى شخصًا يتلاشى فيّ، ثم نخطر في ذلك الشيء الشيطاني.. كم هو محبط التحدث إلى شخص فارغ!". لكنه قادر أيضًا على إخبار فنسنت أنه بدأ يفهم مدى معاناته في تجميع عالمه العاطفي عندما يغضب جيمس بهذه السرعة. بعد ذلك يتمكّن جيمس من التحدّث عن نقاط ضعفه، وكيف يشعر بأن فنسنت "هجره" بسبب انشغاله بمسيرته التمثيلية. عندما يقول فنسنت لشريكه: "قد أكون شخصًا بارزًا في موقع التصوير، لكن رسائلك الغاضبة لا تزال تخيفني"، فهو هنا يتعامل مع ضعفه بطريقة جديدة تمامًا، يصبح أكثر حضورًا، والوصول إليه أيسر بكثير.

في الحب عمومًا فإن مشاركة المشاعر حتى السلبية منها، بشرط ألا تخرج عن نطاق السيطرة، أكثر فائدة من الغياب العاطفي؛ إذ يؤدي

عدم الاستجابة إلى إثارة الذعر البدائي لدى الآخر. مثلما قال جيمس فنسنت: "أفهم ذلك، أريد فقط أن أهاجمك لأثبت أنك غير قادرٍ على أن تطفئني"، هما الآن في المصعد في طريقهما إلى العالم العاطفي ل كليهما. يؤدي تغيير مستوى الحوار إلى جلاء استجاباتنا العاطفية، وإرسال رسائل أكثر وضوحًا حول احتياجات التعلق إلى شريكنا، حينها نقدم له أفضل فرصة للاستجابة المحبة.

لنلتقط بعض اللقطات لجيمس وهو يتعرّف على نقاط ضعفه، وكيف يساعده فنسنت، بسؤاله عن الإشارة التي تثير إحباطه. يفكر جيمس، ثم يجيب: "أنا فقط أنتظر أن يحدث ذلك الآن.. أراقبك حتى "تنسى" خططنا لقضاء بعض الوقت معًا". لاحقًا ينحرف جيمس عن تفاصيل كيف بدأت هذه "العادة" لدى فنسنت. لذا يقترح فنسنت أن يحاول جيمس التركيز أكثر على كيفية معرفته عندما يحدث، وكيف التقط جيمس الخيط بأن هذا يحدث للمرة الأولى؟ عندما أغمض جيمس عينيه لحظة، سمعت رنين المصعد العاطفي، يبدو أن فنسنت مشّتت. يقول جيمس باكيًا: "إنه لا يركز عليّ نهائيًا". إذا واصلنا كبت مشاعرنا، فإنها غالبًا ما تتطور، ومثل صورة غامضة تصبح أكثر وضوحًا تدريجيًا يتابع جيمس: "لذا، أشعر بهذه الكتلة في حلقي.. أشعر بالحزن، ويقول عقلي: "ها هو يبتعد مجددًا ل يبقى بمفرده مع كتابه.. وها أنا وحدي.. لدينا هذه الحياة الجميلة، والكثير من الأشياء. لكنني وحدي في ذلك".

الآن يستمع فنسنت باهتمامٍ؛ وهو الذي كان رد فعله في الجلسات السابقة الحديث عن مقدار ما قدمه لجيمس، وكيف يجب أن يكون جيمس أكثر استقلالية. أنا أصدّق وحدة جيمس، وشوقه إلى التواصل المحب مع فنسنت. عندما يواصل جيمس الاستماع إلى مشاعره، ويصل إلى الرسالة الموجودة فيها، يهدأ صوته ويتمتم: "أعتقد أنني قررت حينها أن فنسنت لا يحتاج إليّ، هو موجود دائمًا، لكنه بعيد المنال".

الآن يصبح صوته أكثر نعومة، ويقترب من فنسنت: "إذا لم أغضب، أرتعش قليلاً.. أنا الآن حزين، ولا أريد أن أنظر إليك.. ليس عليك أن تنزعج؛ فعملك هو حبك الحقيقي، وأحاول تقبُّل ذلك، لكن كل هذا الخوف والحزن يتحوَّل إلى مرارة". يمرُّ يده على وجهه، وفجأة ينتابه غضب متحدٍّ، بدلاً من الحزن والضعف اللذين غطيا وجهه قبل لحظات "لا أريد أن أكون هنا.. ربما سنكون أكثر سعادة إذا انفصلنا".

أوبس! لقد استولى الغضب عليه؛ من الصعب أن نبقى مع مشاعرنا الأكثر عمقاً. لكن فنسنت رائع؛ يرى معاناة جيمس ويحاول أن يساعده: "لذلك، في ظل الإحباط، تخبرني أنك مرتجفٌ وحزينٌ.. تريد أن تعرف أن هذا لن ينجح معي في كل مرة، فلا أجيد الحديث عن الاحتياجات، لقد تعلَّمت ذلك للتو.. لكنني متأكد من أنك في حاجة إلى التوقف قليلاً عند "أننا سنكون أكثر سعادة إن انفصلنا"، لو يناسبك الأمر فسأشعر بالבוُس معك قريباً؟". ينفجر جيمس ضاحكاً. لقد اقتربا؛ وعرفا كيف يتعاملان مع نقاط ضعفهما بطريقة تقرب بعضهما من بعض.

التمارين

انظر إذا كان في إمكانكما تذكر وقتٍ شاركت فيه شعوراً بالضعف أو الألم مع شريكك، واستجاب بطريقة ساعدتك على الشعور بالاقتراب، ما الذي فعله شريكك وأحدث فرقاً حقاً؟

انظر الآن إذا كان في إمكانكما الاتفاق على تفاعلٍ نموذجي تقليدي؛ حين شعرتما بالتباعد وانزلتما فترة من الوقت إلى حوارٍ شيطاني. في هذه الحال، مَنْ الذي رفع درجة الحرارة العاطفية، أو حاول خفضها وتجنَّب المشاعر القوية؟ ابتكر عبارة لوصف كيف تتعامل عادةً مع

المشاعر الأكثر هشاشة في التفاعلات الصعبة وشاركها مع شريكك. بعض الأمثلة: أتحوّل إلى حجرٍ، وأتجمّد، وأدخل في وضع العراك، وأركض وأختبئ.

لو أنك تتعامل عادةً مع شريكك بهذا الأسلوب، فربما بدا لك في علاقات الحب السابقة أن ذلك الخيار الوحيد القابل للتطبيق. كيف نجحت هذه الطريقة في التعامل مع المشاعر في الحفاظ على العلاقات الأكثر أهمية في حياتك سليمة قوية؟ على سبيل المثال، هل ساعد أسلوبك في جذب انتباه أحد أفراد أسرتك، أو جعله أقل رفضاً أو تسبّب في انعدام استجابته؟

في تفاعلك الأخير مع شريكك، هل حافظت على مشاعر سطحية تفاعلية، أم تمكّنت في النهاية من استكشاف مشاعر أعمق واستطعت مشاركتها؟ شارك مع شريكك على مقياسٍ من واحدٍ إلى عشرة مدى صعوبة التحدّث عن مشاعرك الأكثر هشاشة. كيف يمكن الحديث عنها الآن؟ أتوجد طريقة ما يمكن لشريكك -من خلالها- مساعدتك على مشاركة المزيد من هذه المشاعر؟ لا تنسَ: نحن جميعاً أسرى نفس الارتباك العاطفي، نحاول أن نفهم حياتنا العاطفية عندما تتكشف، ونبذل قصارى جهدنا، ونرتكب الأخطاء.

عندما تفكر في هذا التفاعل الذي تعثّرما فيه كشريكين، هل يستطيع كلّ منكما تحديد الإشارة التي جعلتكما تفقدان توازنكما العاطفي، وتدوران في حالة من عدم الأمان؟ حاول إبلاغ شريكك بهذا كحقيقة. لا يُسمَح بإلقاء اللوم هنا. تقول آن: "كنتُ أبكي وكنتُ صامتاً". يجيب باتريك: "لقد رأيت وجهك.. رأيت الأذى على وجهك وشعرت بالأسى، لكنني لا أعرف ماذا عليّ أن أفعل في تلك الأوقات".

لا يوجد سوى عددٍ قليلٍ من ألوان الأذى الذي يظهر في نقاط الضعف. اكتشف ما إذا كان في إمكانك استخدام الكلمات والعبارات

أدناه لوصف شريكك للمشاعر الناعمة التي ظهرت في تفاعلِكَ الأخير. إذا كان من الصعب جدًا التصريح بها يمكنك وضع دائرة حولها في هذه الصفحة وإظهارها لشريكك.

في هذه الحادثة، إذا استمعت إلى مشاعري الأكثر ضعفًا، سأشعر: بالوحدة، والرفض، وعدم الأهمية، والإحباط والعجز، والحذر وعدم الراحة، والخوف، والألم، واليأس، والعجز، والترهيب، والتهديد، والذعر، والرفض، والتجاهل، وعدم الكفاءة، والتفوق والانعزال، والارتباك والضياع، والخرج، والخجل، والفراغ، والخوف، والصدمة، والحزن، والبؤس، والإحباط، والعزلة، والخذلان، والتجمُّد، والمذلة، والإرهاق، والضالة، وانعدام الرغبة فيّ، بأيّ عُرضة للخطر، والقلق. هل يمكنك مشاركة هذه المشاعر مع شريكك؟ إذا كان أمرًا صعبًا للغاية الآن، فهل يمكنك بدلًا من ذلك مشاركة تصوراتك لأسوأ نتيجة كارثية تخيلتها لهذا النوع من المشاركة؟ هل يمكنك أن تقول لشريكك: عندما فكرت في البوح بمشاعري الرقيقة لك هنا، صعب عليّ ذلك، وأسوأ تصوراتي لما سيحدث هو... هل يمكنك أن تسأل شريكك عن شعوره عندما تبوح بهذه الأمور؟ كيف يساعدك هو أو هي على الشعور بالأمان الكافي للبوح؟ ما تأثير شعوركما بهذا النوع من البوح في العلاقة؟

هل يمكنكما معًا صنع نسخة جديدة من ذلك التفاعل الصعب الذي بدأت به هذا التمرين؟ هل يمكن لكل منكما، بدوره، وصف الطريقة الأساسية التي تحرك بها في تلك الرقصة (على سبيل المثال، صمتت وابتعدت)، وأن يحدد المشاعر السطحية التي كانت واضحة لكليكما (على سبيل المثال، شعرتُ بعدم الارتياح وعلى حافة الهاوية، شعرتُ بالرغبة القوية في الابتعاد، شعرتُ بالغضب)؟ تحركت في الرقصة بدافع..... وشعرت ب.....

الآن يمكننا أن نغوص أكثر؛ حاول إضافة إشارات التعلق المحددة التي أثارت المشاعر القوية التي حددتها في القائمة أعلاه. ربما كان شيئاً اعتقدت أنك سمعته بصوت شريكك. ثم أضف المشاعر التي اخترتها من القائمة أعلاه إلى هذا الوصف.

عندما سمعت/رأيت.... شعرت بـ...

حاول الالتزام بلغة بسيطة ومحددة؛ يمكن للكلمات أو التسميات الكبيرة والغامضة أن تشوّش هذا النوع من الحوارات. إذا واجهتك مشكلة، عليك مشاركتها مع شريكك، حاول العودة إلى المربع رقم صفر، وابدأ من جديد.

والآن يمكننا أن نجمع كل هذه العناصر معاً.

عندما نعلق في دوامتنا أنا.... (استخدم كلمة تدل على الفعل، على سبيل المثال، أحث، أدفع)، أشعر.... (مشاعر سطحية). أما الحافز العاطفي بالنسبة إليّ فهو الشعور بالانفصال/بعدم التواصل هو عندما أرى/أشعر/أسمع (إشارات التعلق). لكنني على مستوى أعمق، أشعر بـ...

ما الذي عرفه كلاكما للتوّ عن نقاط ضعف الآخر؟ أنتما ببساطة تستفزان نقاط الضعف هذه لأنكما واقعان في الحب.

في أي تفاعلٍ، ولو كان كلٌ منكما منتبهاً، لا يمكن أن تتناغما طوال الوقت. تفوتنا الإشارات، لكن توجد لحظات تكون فيها ثغرة التعلق في مركز الاهتمام؛ والسر هو التعرف على نقاط الضعف والتعامل معها بطرقٍ لا تزجُ بكما في أنماطٍ سلبية. في الفصل التالي، ستتعلم المزيد عن طرق التعامل مع مشاعر التعلق هذه لتفادي الأنماط المدمرة التي نقع فيها.

الحوار الثالث

إعادة النظر العلاقات غير المستقرة؛ الأوقات الصعبة!

"إصلاح الأخطاء مهم، ولو بمجرد الرغبة في المحاولة مرة أخرى!"
ديبورا بلوم، الحب في جون بارك

كانت العمة دوريس، وهي سيدة ضخمة جدًا ذات شعرٍ مصبوغٍ وشعيرات على ذقنها، تصبُّ مشروب الرَّم على حلوى عيد الميلاد الضخمة، وهي تتجادل مع العم سيد شبه المخمور، ثم التفتت إليه قائلة: "ها قد دخلنا مجددًا في هذه الدوامة؛ إنها إحدى تلك المعارك التي توصلنا إلى طريقٍ مسدودٍ، أنت مشئت تمامًا وأنا متأكدة من أنك لا تشعر بوجود جنية عيد الميلاد؛ هل سنستمر في الشجار؟ سوف أدور حول نفسي كما هو الحال دائمًا، وتتهرب أنت

إذا استطعت، وسينتهي بنا الحال في مزاجٍ سيئ.. هل نحتاج إلى ذلك، أم يمكننا أن نبدأ من جديد؟"، أوماً العم سيد برأسه ببطء، وتمام بهدوء "لا دوران، ولا تهرب.. يا لها من حلوى جميلة يا دوريس!". ثم ربت على مؤخرتها وهو يتعد مترنحاً إلى الغرفة الأخرى. أتذكر هذه الدراما الصغيرة بوضوحٍ لأنني عرفت أن العم سيد سيكون بابا نويل تلك الليلة، وأن كلمة "دوامة" تعني أنني ربما لن يحالفني الحظ في الحصول على الهدايا. أنقذ عيد الميلاد الخاص بي بمجاملة لطيفة وتربيتة على المؤخرة. لكني الآن، وبعد مرور كل هذه السنوات، أرى تفاعلهما بأسلوبٍ آخر أقل أنانية. في لحظة الصراع والتباعد، تمكّن العم سيد والعمة دوريس من اكتشاف النمط السلبي، وإعلان وقف التراشق، وإعادة تأسيس تواصلٍ أكثر حميمية.

ربما كان يسيراً جداً على دوريس وسيد إيقاف شجارهما وتغيير الدفة، لأن علاقتهما في معظم الأيام، كانت ملاذاً آمناً للاستجابة الودودة المحبّة. ونحن نعلم أن من يشعرون بالأمان مع أحبائهم يجدون أنه من الأسهل القيام بذلك؛ إذ يمكنهم الوقوف والتأمل فيما يجري بينهما، ويمكنهم أيضاً أن يتحمّلوا دورهم في تلك العملية. لكن الأمر أصعب بكثيرٍ عند الأزواج التعساء؛ إذ يعلقون على سطح العلاقة في حال من الفوضى العاطفية، ويرى بعضهم بعضاً كمصدر تهديد، وأحياناً كأعداء.

لإعادة التواصل على الأحباء أن يملكوا القدرة على تهدئة الصراع وخلق الأمان العاطفي الجوهري بفاعلية. عليهم كذلك أن يملكوا القدرة على العمل بجِدٍّ للحد من حواراتهم السلبية، ونزَع فتيل انعدام الأمن لديهم. قد لا يكونون على درجة التقارب التي يرغبونها، لكن يمكنهم الآن أن يستفز بعضهم بعضاً ثم لا يلبثون أن يتحكموا في حجم الضرر. يمكنهم الاختلاف دون الانخراط في الحوارات الشيطانية بلا حولٍ ولا قوة. يمكنهم تبادل استفزاز نقاط الضعف بلا انزلاقٍ

إلى مطالب مقلقة أو انسحاب ناتج عن التجمد. بل يمكنهم التعامل بشكل أفضل مع الغموض المربك عندما يكون الحبيب حامياً من الخوف وفجأة يصير مصدرًا للخوف! اختصارًا، يمكنهم الحفاظ على توازنهم العاطفي أكثر بيسرٍ كبيرٍ، وهذا يؤدي إلى تأسيس منصة لإصلاح خلافاتهم والتأسيس لعلاقة محبة حقيقية.

في هذا الحوار، سترى كيفية التحكم في لحظات الانفصال العاطفي، أو سوء التناغم، كما يسميها منظرو التعلق، وتفادي التصعيد الخطير سعيًا للسلام والأمان. ولمعرفة كيف يفعلون ذلك، أطلب منهم إعادة النظر في اللحظات الحرجة في علاقتهم، وتطبيق ما تعلّموه في الحوارين الأول والثاني بشأن طريقة تواصلهم ومخاوفهم من التعلق، ومعرفة كيف يهدون الأرض. في ممارستي، نعيد عرض النقاشات المضطربة العنيفة مثلما نعيد عرض حالات انقطاع الاتصال المستمرة الأكثر هدوءًا. وهنا، أبطئ قليلًا، وأطرح على الأزواج أسئلة مثل "ماذا حدث هنا؟"، وأرشدهم إلى اللحظات الرئيسية التي تصاعدت فيها مشاعر عدم الأمان، وأوضح لهم كيف كان في إمكانهم إنهاء الشجار والتحريك في اتجاه مختلف تمامًا أكثر إيجابية.

عندما يتعارك كلير وبيتر لا يوفران جهدًا؛ بل يمكنني القول إنهما يستحقان جائزة الأوسكار في المشاجرات الزوجية. هذه المرة بدأت المشاجرة بإشارة كلير إلى ما كان في إمكان بيتر فعله لمساعدتها في أثناء إصابتها بنوبة التهاب الكبد. تقول: "واصلت العمل كأن شيئًا لم يكن.. وعندما اقترحت عليك أداء بعض الأعمال المنزلية، تلقيتُ ردّ فعل سيئًا، وكنت سريع الانفعال.. لا أدري لم عليّ تحمّل ذلك". يصرخ بيتر "أوه، أي تحمّل؟! أنتِ لا تتحمّلين شيئًا كما أرى.. تأكدي من أنني أعاني من كل خطأ صغير.. بالطبع ليس في حسابك أنني أعمل بجنونٍ في مشروعٍ كبيرٍ.. كل ما تريه أنني مجرد مصدرٍ لإحباطك! لقد أوضحت ذلك تمامًا.. لم تكوني مريضة للغاية عندما أخذت تحاضرينني حول

كيفية العناية الصحيحة بالحمامات". يحرك كرسيه كأنه على وشك الرحيل.

تراجع كليز، وتصرخ بإحباط: "أخطاء صغيرة؟ مثل حقيقة أنك تجاهلتنى لاحقًا، ولم تتحدث معي يومين كاملين.. أهذا ما تعنيه؟ أليس لديك سوى الهروب". نظر بيتر نحو الحائط بجفافٍ ثم قال: "نعم، حسنًا، كلمة "الهروب" هذه تشعرني كأني أتكلم إلى مراقب العمل؛" ما يحدث الآن هو هدم ممنهج لعلاقة الحب!

خفص التصعيد

لِنُعِد الآن عرض هذه الدراما الصغيرة، ونرى كيف يمكنهما اكتشاف رقصة جديدة. فيما يلي الخطوات التي يمكن أن تضعهما على الطريق نحو مزيدٍ من التناغم:

1. إيقاف اللعبة؛ في نقاشهما وقع كليز وبيتر في شرك الهجوم والدفاع: مَنْ المصيب والمخطئ؛ مَنْ الضحية ومن الشرير. يتواجهان ولا يستخدمان سوى الضميرين "أنا" و"أنت" تقريبًا. تعلن كليز بنبرة عدائية "أنا أستحق الاهتمام هنا.. وإذا لم تستطع تقديم ذلك، أستطيع الاستغناء عنك"، بالطبع هذا انتصار أجوف بعض الشيء؛ فليس هذا ما تريده. يجب بيتر بهدوء: "هل يمكننا أن نوقف هذا؟ ألسنا مهزومين في هذه الدوامة؟" هنا غيّر الضمير إلى "نحن". تتنهد كليز، وتبدأ في تغيير وجهة نظرها ولهجتها، فتقول بنبرة هادئة "نعم، هذا هو المكان الذي ننزلق إليه دائمًا.. نحن محاصران هنا.. كلانا يريد إثبات وجهة نظره، فنظل نفعل ذلك حتى نجهد تمامًا!"

2. الحفاظ على حركاتك الخاصة؛ شكت كلير من تجاهل بيتر لها، ومن عدم محاولته سماع وجهة نظرها عندما تشاجرا. يعرفان تحركاتهما معًا. تتأمل كلير: "لقد بدأت بالشكوى والغضب الشديد، وماذا فعلت أنت؟"، يجيب بيتر: "بدأت في الدفاع عن نفسي، والرد بالهجوم". فتكمل كلير: "بعدها انزلت واتهمتك اعتراضًا على تهربك مني". يخاطر بيتر بالسخرية وقد أصبح أكثر هدوءًا الآن، "لقد فاتك أنك هددتني، ألا تذكرين أنك قلت إن في مقدورك الاستغناء عني؟". تبتسم كلير. لقد توصلًا معًا إلى ملخص لتحركاتهما: تفتقد كلير بيتر الذي يلعب دورًا منيعًا؛ فيعلو صوتها مهددة. يراها بيتر مستحيلة التواصل فيحاول الهروب. يضحك "الصخرة المنيعة والديكتاتورة المتسلطة.. يا له من حوار! حسنًا، لا بد أن التحدث إلى صخرة أمرٌ محببٌ"، تتبع كلير خطاه؛ وتعترف بأن لهجتها الغاضبة والانتقادية ربما تثير دفاعه وتسهم في رحيله بعد هذا الشجار. لكنهما الآن متفقان على أنه من الصعب أن يكونا صادقين.

3. المطالبة واستحقاق المشاعر. أصبحت كلير الآن قادرة على التحدث عن مشاعرها بدلاً من "التركيز على بيتر وإخفائها تحت ركام اللوم الشديد"، على حد تعبيرها: "يوجد غضب هنا؛ جزء مني يرغب في أن يقول لك: حسنًا، إذا كان صعبًا للغاية التعايش معي، فسأريك أنك لا تستطيع الوصول إليّ.. لكنني أشعر بالارتعاش الشديد من الداخل.. هل تفهم ما أعنيه؟". يتمم بيتر: "أوه، نعم، أعرف هذا الشعور". هذه الاعترافات الواضحة بالمشاعر السطحية المضطربة، والغضب والارتباك، هي بداية الوصول إلى شريكك. أحيانًا يكون مفيدًا تقديم هذه الاعترافات باستخدام لغة "الأجزاء"، فهذا يساعدنا

على الاعتراف بالجوانب التي لا نرضى عنها في أنفسنا، كما يساعدنا أيضًا على التعبير عن المشاعر الغامضة. ربما يقول بيتر: "نعم، جزء مني مخدّر متجمّد.. هذه استجابتي التلقائية على وقوعنا في مثل هذا الموقف، لكنني أظن أن جزءًا مني اهتز أيضًا".

4. اكتشاف كيف تتشكّل مشاعر حبيبك، نحن في حاجة إلى إدراك كيف أن طرقنا المعتادة في التعامل مع عواطفنا تؤدي إلى اختلال توازن شريكنا وإثارة مخاوف التعلّق العميقة. إذا كنّا متواصلين ومرتبطين فبالطبع ستؤثر مشاعري في مشاعرك. لكن من المحتمل أن تكون رؤية التأثير الذي نحدثه في أحبائنا صعبة للغاية في اللحظة التي تحاصرنا فيها مشاعرنا، خصوصًا وأن الخوف يضيّق العدسة، وفي الشجار تجري الأحداث بسرعة كبيرة؛ تشعر كليز بالانزعاج الشديد إلى درجة أنها لا ترى حقًا كيف أثرت لهجتها الانتقادية وعبارة "أتحمّل" في بيتر، وكيف وضعته في موقفٍ دفاعي حين ذكرت أن سلوكه يتعلّق فقط بعيبٍ شخصي فيه؛ وهو الهروب!

في تلك اللحظة، لا يرى بيتر كيف أن تصريحه بشأن عدم رغبته في التعامل مع "مراقب العمل" دفع كليز إلى التصعيد والتهديد بالاستغناء عنه. وللسيطرة الحقيقية على الحوارات الشيطانية وتهدة الأمور المحتدمة، على الحبيين الاعتراف بسحب الآخر إلى دوامات سلبية، والتسبّب في تفاقم الخلاف. الآن يستطيع بيتر أن يفعل ذلك: "في هذه المعارك أَدافع، ثم أصمت، وهنا يخيفك، تقوقعي، أليس كذلك؟ تشعرين كأنني لست هنا معك.. لا أتقوقع، لا أعرف ماذا أفعل.. أريد فقط ألا أسمع شيئًا عن مدى غضبك مني".

في أثناء الشجار وفترة العزلة التي تتبعه عادةً، ينشغل بيتر وكلير للغاية بمحاولة التناغم معًا، فلا يستطيعان ضبط مشاعرهما العميقة، وإدراك أنهما يلامسان نقاط ضعفهما. لكن عندما يتمكّنان من النظر إلى الصورة الكبيرة والتروي قليلًا، يشعر كلاهما بالفضول تجاه مشاعر الآخر الناعمة والكامنة، بدلًا من أن يستمع كلاهما إلى آلامه ومخاوفه، ويفترض الأسوأ بشأن الآخر. هنا يلتفت بيتر إلى زوجته: "لقد ظننتُ أنك تحاولين قمعي وإحباطي، لكنك في هذه المواقف، لا تكونين غاضبة فقط، أليس كذلك؟ تحت كل هذا الصخب والغضب، تتألمين، أليس كذلك؟ لقد فهمت الآن.. أعلم أن نقطة ضعفك تتعلق بالترك والتخلي، لا أريدك إيذاءك.. أظن أنني رأيتك مجرد مديرٍ متطلّب، مشغول بإثبات مدى عدم جدواي كزوج"، عندما سألت كلير بيتر عن المشاعر الناعمة التي كشفها هذا الشجار، تمكّن من النظر إلى داخله، وتحديد كيف أشعلت عبارة "أتحمل" كل مخاوفه من الفشل. تضيف كلير، متذكّرة حواراتهما نقاط الضعف الأولية "لذلك، مهما فعلت، سأشعر بخيبة أمل؛ وهذا شعور سيئ للغاية، فأنت تريد فقط الاستسلام والهرب"، يوافقها بيتر. بالطبع، من المفيد حقًا هنا أن يستطيع الزوجان الانفتاح جدًّا بشأن نقاط ضعفهما في الحوارات السابقة، ولكن التأكد من تأثيرك الكبير في شريكك، وشعورك بالفضول الكبير بشأن نقاط ضعفه أو نقاط ضعفها يساعد أيضًا.

البوح بمشاعرك الأعمق والأكثر نعومة ومرونة. ومع أن التعبير عن أعمق مشاعرك، كالحزن والعار، أو مخاوف التعلق، قد يكون الخطوة الأكثر صعوبة بالنسبة إليك، فهو كذلك الأكثر

فائدة؛ إذ يتيح لحبيبك رؤية ما يشغلك حقًا عندما تختلفان. في الكثير من الأحيان تفوتنا رؤية احتياجات التعلق والمخاوف المخفية في الشجارات المتكررة حول القضايا اليومية. ويساعد تفريغ لحظات الانسحاب هذه كلياً على استكشاف مشاعرها الخاصة والمخاطرة بمشاركتها مع بيتر. تتنفس عميقًا وتخبر بيتر: "أنا أتألم، لكن من الصعب أن أخبرك.. أخاف، ويغص حلقي بالخوف.. إذا توقفت عن التوجُّه نحوك للفت انتباهك، فقد ننجرف إلى المزيد والمزيد من الانسحاب.. ربما تنهار علاقتنا، وتختفي من الشاشة، وهذا أمرٌ مريع!"، يسمع بيتر ويومئ ثم يقول: "يساعدني عندما تخاطرين بإخباري.. أشعر أنني أعرفك بطريقة مختلفة عندما تخبرينني أشياء كهذه.. أنت تشبهينني بطريقة أو بأخرى، يسهل الشعور بأنك قريبة، وهذا يجعلني أريد طمأنتك.. صحيح أنني أبتعد أحيانًا لكنني لن أتركك تبتعدين عني".

7. التكاتف؛ يؤدي اتخاذ الخطوات المذكورة أعلاه إلى تأسيس شراكة متجددة وحقيقية بين الأزواج. الآن صار لدى الزوجين أرضية مشتركة وقضية واحدة، لم يعودا يتبادلان النظرات كعدوَّين، بل حليفان يستطيعان السيطرة على الحوارات السلبية المتصاعدة التي تغذي مشاعر انعدام الأمان، وصارا يواجهان هذه الحالات معًا. يقول بيتر لزوجته: "أحب عندما نتمكّن من التوقُّف وخفض صوتينا.. وعندما نتفق على أن هذا الحوار صعبٌ للغاية، وأنه خرج عن السيطرة، وصار مخيفًا لكنينا.. إنه شعورٌ قوي للغاية أن نتفق على أننا لن نقع مجددًا مثلما نفعل كل مرة.. وحتى لو لم نكن متأكدين تمامًا من وجهتنا التالية، فهذا أفضل كثيرًا؛ لا ينبغي لنا أن نعلق في هذا المكان مطولاً".

لا يعني كل هذا أن بيتر وكليز صارا يشعران بتناغمٍ وتواصلٍ يكُلِّله رباط آمن، بل يعني أنهما عرفا كيف يُوقِفان الصدع قبل أن يتسع فيتعدَّر رأبه. يدركان عنصرين حاسمين لخفض التصعيد: أولاً، أن استجابة الحبيب في لحظة حاسمة من الصراع والانفصال، يمكن أن تكون مؤلمة للغاية ومهددة للآخر؛ وثانياً، أن ردود فعل الحبيب السلبية قد تكون محاولات يائسة للتعامل مع مخاوف التعلق. وبالطبع لن يتمكن الأُحباء -دائماً- من تطبيق هذه المعارف، واتِّباع الخطوات المحددة لتخفيف التصعيد في كل مرة. وهذا يتطلَّب تدريباً، ومراجعةً للمواجهات السابقة المزعجة مرة تلو الأُخرى حتى تصبح منطقية ومتناسكة، وعلى نقيض الحدث الأصلي، يمكن أن تستمد استجابة داعمة محتملة من الآخر. وبمجرد أن يتقن الأزواج ذلك، يمكنهم البدء في دمج هذه الخطوات في الإيقاع اليومي لعلاقاتهم، وعندما يتجادلون أو يشعرون بالتباعد، يمكنهم التراجع خطوة إلى الوراء والتساؤل: "ماذا يحدث هنا؟". لكن حتى مع الممارسة، لن يتمكن الأزواج دائماً من فعل ذلك؛ فقد تحدث الأمور أحياناً. عادة، عندما يفقد زوجي إشارة التواصل معي، يمكنني التراجع والتفكير في تفاعلنا؛ لا أزال متوازنة، وفي إمكاني أن أختار كيف أستجيب. لكن أحياناً، أصبح قاسية وضعيفة للغاية، إلى درجة أن الكون يضيق على الفور، فيبدو كأنه صراع حياة أو موت؛ لذلك أتصرف بقسوة لخلق شعورٍ بالسيطرة على عجزِي الذي يمنعني من رؤية أي شيء سوى العدائية فيما يفعل زوجي أو يقول، وعندما أهدأ، أبحث عنه وأسأله "مم.. هل يمكننا التراجع والبدء مجدداً؟"، ثم نضغط على زر الإعادة في أذهاننا ونعيد الحوار من أوله! بتكرار هذا النوع من الممارسات يطور الأزواج إحساساً جيداً بالوقت الذي يخطون فيه إلى منطقة شائكة، يشعرون بأن الأرض تهتز بشدة، فيهربون منها بشكلٍ أسرع، خصوصاً وأنهم يطورون الثقة بقدرتهم على تحمُّل مسؤولية لحظات

التباعد، ومن ثم تشكيل علاقاتهم الثمينة. لكن ذلك يستغرق وقتًا قبل أن يطور معظم الأزواج لغة مختصرة لتخفيف التصعيد، مثل لغة العمة دوريس والعم سيد.

إدراك تأثيرك في شريكك

يقدم كيري وسال مثالاً تفصيليًا عن مدخلات ومخرجات وخصوصيات وعموميات عملية التهدة وخفض التصعيد، زوجان مبشران رائعا المظهر متزوجان منذ عشرين عامًا، يتفقان على أن السنوات الأربع الأخيرة كانت "جحيماً"؛ إذ يدخلان باستمرار في دوامة سلبية بسبب انشغال كيري بوظيفة جديدة، بعد سنوات من اكتفائها بدورها كأم وربة منزل، ما يجعلها تأوي إلى الفراش بعد سال بفترة طويلة. وقد حاولا التفاوض حول هذا، وكثيراً ما اتفقا ثم أخلفا اتفاقهما. حين ظلا يتبادلان الهجوم لمدة عشر دقائق تقريباً في مكتبي، سألتهما إذا كان الهجوم هو الطريقة المعتادة التي يتعاملان بها. أجابت كيري؛ وهي امرأة طويلة وأنيقة ترتدي ملابس حمراء، بما في ذلك حقيبتها الجلدية الإيطالية، بشكل قاطع: "لا.. عادةً أبقى هادئة تمامًا، أنا أفضل الأدب، وأحكم عقلي عندما يتصرف بعدوانية، لكنني مؤخراً شعرت بأنني محاصرة أكثر فأكثر، لذا أبادر بالهجوم كي يتراجع قليلاً". أشرت إلى أن دورة الهجوم المتبادل التي رأيتها، ربما هي آنذاك انحراف طفيف عن نمط التحكم العاطفي عند كيري، ومحاولة سال الحصول على بعض الشعور بالسيطرة والاستحواذ على زوجته أكثر، فوافقاني.

يبدأ سال، المحامي المفوّه، ببعض الشيب على صديقه، خطبة لاذعة بشأن مدى حرمانه في زواج لا يُقدم له أي مشاعر أو اهتمام أو جنسٍ ولا إنصات. هو غاضبٌ ومحقٌّ في غضبه. ترفع كيري عينها إلى السماء، وتعتقد ساقها، وتبدأ في التلويح بقدمها ذات

الكعب العالي الأحمر إلى أعلى وإلى الأسفل. أشير إلى كيفية حدوث النمط هنا؛ هو يشعر بالغضب، ويطلب الاهتمام، وهي تعطي إشارات مفادها "لا يمكنك الوصول إليّ". تكسر كيري التوتر هنا وتضحك بصوت عالٍ، مدركة إستراتيجيتها الخاصة. ثم يطرح سال بعض الأفكار حول كيف أضرت تربية كيري بقدرتها على التعاطف، ويقدم بعض النصائح لمعالجة ذلك. وبالطبع يعود التوتر حين تسمع كيري أن المشكلة فيها فقط، وأن عليها أن تصلح عيوبها. نتحدث قليلاً عن الارتباط والحب، وكيف تملي برمجتنا الأولية أنه عندما يشعر سال بالابتعاد، فإنه سيصل بقوة إلى كيري، أما هي، التي لا ترى سوى غضبه، فتنسحب بطريقة دفاعية محاولة تهدئة نفسها وعلاقتها. يبدو أن الرسالة الأساسية هي "إنها ليست أوجه القصور عندك، بل الطريقة التي نتعامل بها"، وهي تساعد كثيرًا. كان نمط الزوجين "سوف تستمع/لا يمكنك أن تجعلني" موجودًا طوال فترة زواجهما، لكنه أصبح أكثر قوة وسُميّة فور أن بدأت كيري حياتها المهنية الناجحة كوسيلة عقارات. بدأ كلاهما في دمج معاركة وخلافاته وآلامه اليومية في هذا النمط. وهما فكريًا يدركان أن هذا النمط هو ما يدير علاقتهما الآن، وأن الأمر سينتهي بهما إلى أن يصبحا، كما يقول سال، "ضحايًا لتلك الدوامة العاطفية". لكن من الواضح أن كيري ترى سال عبر منظور ضيقٍ من عدم الثقة، فلا تفهم حقًا تأثير ابتعادها فيه، وكيف يوقعه ذلك في الدوامة، لا ترى حقًا كيف تشكّل رد فعله تجاهها بلا قصدٍ. عند لحظة ما، التفتت إليه وسألته بحدة: لماذا إذن تصبح ملحقًا إلى هذا الحد إذن؟ حسنًا، توجد حاجة إلى التواصل، فهو رائع، ويمكنني أن أكون رائحةً نوعًا ما، هذا هو أسلوبِي، لكن ألا تعتقد أنني كنت زوجة جيدة جدًا لك؟" أومأ سال بهدوء، محدقًا إلى الأرض، فأكملت "لكن هذا الصباح على سبيل المثال، تحدثت عن مدى انشغالي، وكيف أنني لم آتِ إلى

السريـر حتى وقتٍ متأخـرٍ من الليلة الماضية، وهذه مشكلة حقيقية طالما واجهتنا؛ إذا لم أذهب إلى الفراش معك أو أتيت متأخرة عما تريد، تصاب بالذهول.. يوجد شيء لا أفهمه هنا، كأن لا شيء يهم سوى ما تريده ساعتها، حتى لو كان لدينا وقتٌ نقضيه معًا خلال اليوم". يسرد سال مجموعة مفصلة من النقاط لإثبات حقيقة أنه ليس متطلبًا للغاية، وقبل أن ينهي جملته العقلانية الأولى، تشرّد كيري! نحن هنا في حاجة إلى تغيير مستوى الحوار، وتحقيق المزيد من المشاركة العاطفية. سألته إذا كان يتذكر ما يشعر به وهو ينتظر وصول كيري إلى السريـر. يفكر لحظة ثم يجيب: "أوه.. إنه لأمر رائع أن تنتظر زوجتك طوال الوقت.. أتساءل عما إذا كانت ستتكرم بالحضور ومتى!" للوهلة الأولى، يبدو مثلما هو تمامًا، رجلًا اعتاد تحمّل المسؤولية بشكلٍ يجعل الناس يسارعون لإرضائه، لكن تحت وطأة الاستجابة الغاضبة، أسمع لهجة يشوبها الشك حول "مجيئها" لتكون معه.

أسأله: كيف تشعر الآن وأنت تتحدث عن هذا؟ تبدو غاضبًا، ولكن توجد مرارة خلف السخرية. ما شعورك وأنت تنتظرها شاعرًا بعدم اكترائها لمدة انتظارك، أو أنها قد لا تأتي على الإطلاق؟ ضغطت على زر النزول، وبعد صمتٍ طويلٍ يجيب سال معترفًا: "إنه شعورٌ مريبٌ!". هذه هي الكلمة، أسأله: "لكن ما شعورك وأنت تنتظر؟" وفجأة يتكسر وجهه "أنه أمر معذب، هذا هو"، يغطي عينيه بيده "أمرٌ مؤلمٌ.. لا أستطيع التعامل مع هذا الشعور". متفاجئة تميل كيري برأسها إلى الورا، عاقدة جبينها. بصوتٍ هادئٍ أطلب منه أن يساعدني على فهم كلمة معذب مؤلم. يختفي الخوف من صوته: "يبدو لي أنني دائمًا على حافة حياة كيري.. أشعر بأني لا أعنيها مطلقًا، فهي تضعني على هامش جدول أعمالها المزدهم.. طالما اعتدنا على التقارب قبل النوم، لكنها الآن عندما تغيب عن السريـر لساعاتٍ، أشعر بالإهمال،

وإذا اعتزضت يتم نبذي.. عندما أستلقي على السرير بمفردي، أشعر بالضالة.. لا أعرف ماذا حدث، لم يكن هذا حالنا.. كأني وحدي هنا".

التقطت الكلمات بنفسى ونحيثها جانبًا مع إحساسه بالخسارة. أتذكر أنه تحدث إليّ في الجلسة الأولى عن طفولته المنعزلة، التي قضى معظمها في مدارس داخلية باهظة الثمن بينما والداه الدبلوماسيان يسافران حول العالم. تذكرت كذلك أنه أخبرني أن كيري هي الشخص الوحيد الذي شعر بالقرب منه أو بالثقة به، وأن لقاءها فتح له عالمًا جديدًا تمامًا، وعندما أتمعن في هذه الأفكار وأكرر كلماته، أضفي شرعية على ألمه، ثم أسأل كيف يشعر الآن عندما يبوح بهذه المشاعر الصعبة المتمثلة في النبذ والإهمال. يواصل: "إنه شعورٌ محزنٌ ويائسٌ نوعًا ما". أسأله: هل يبدو الأمر كأن جزءًا منك يقول إنك فقدت مكانك لديها؟ هل أنت غير واثق بمدى أهميتك عندها الآن؟، يجب بصوتٍ هادئٍ للغاية "نعم.. لا أعرف ماذا أفعل، لذلك أغضب وأحدث الكثير من الصخب.. وهذا ما حدث مساء أمس"، أعلّق: "أنت تحاول جذب انتباه كيري، لكنك يائس، وهذا مخيف بالنسبة إلى معظمنا عندما نكون غير واثقين بعلاقتنا، عندما لا نتمكن من جعل من نحب يستجيب لنا". يضيف سال: "لا أريد أن أشعر بهذا، لكنك محقة.. إنه شعورٌ مخيفٌ، ومحزن.. مثلما حدث مساء أمس، حين استلقيت هناك في الظلام وفكرت أنها مشغولة، لتأخذ وقتها، وأنا منتظر، أشعر أنني أحمق مثير للشفقة". قال هذا واغرورقت عيناه بالدموع!

هذه المرة عندما نظرت إلى كيري، كانت عينها مفتوحتين تمامًا، ومنحنية تجاه زوجها. سألتها كيف تتفاعل مع التفاصيل التي يحكيها زوجها. أجابت: "أنا حائرة!"، ثم التفتت إلى سال وسألتها: "هل أنت جاد؟ أنت غاضب مني لأنك لا تشعر بأهميتك عندي! أشعر بالوحدة؟ لم ألاحظ ذلك قط.. لم أتخيل قط.."، وتراجع صوتها بضع ثوانٍ "أنا فقط أراك محاربًا يهاجمني".

نتحدث عن مدى استغرابها من سماع كيف يؤثر فيه صعوبة الوصول إليها، وأنه الآن يفتقد وجودها في عالمه، ويعاني مخاوف انهيار مكانته لديها. يتابع سال: "أفهم حقًا أنك ترينني هكذا، وأحاول تجاهل هذه المشاعر، الغضب أو السخرية أسهل بكثير، وهذا ما ترينه". هنا تبدو كيري كأنها تكافح، زوجها ليس الرجل الذي كانت تظنه. لا أستطيع مقاومة الإشارة إلى أن غضب سال يبعد كيري، وأن ابتعادهما يدخلهما لا محالة في دوامة من انعدام الأمن والعزلة. تقول كيري: "لم أعرف حقيقة شعورك... لقد ابتعدت محاولة تجنّب الشجار... لم أعلم قط أنك تنتظرني وتتألم لذلك.. ولم أدرك كم ألمك ذلك، وأنه يعني لك كثيرًا أن آتي إلى السرير.. عندما نتعارك يبدو كأن الأمر كله يتعلق برغبتك في المزيد من الجنس"، الآن أصبح وجهها وصوتها أكثر خفة، ثم قالت بنبرة هامسة مندهشة: "لم أعرف أنني أهمك إلى هذه الدرجة، اعتقدت فقط أنك ترغب في السيطرة". سألتها إذا كانت ترى أن ابتعادهما لتجنّب غضب سال قد أشعل مخاوف التعلق لديه، ومسّ نقاط ضعفه، وأثار غضبه، وأدخله دوامة من الانزعاج، فأجابت معترفة "نعم، أرى ذلك، أعتقد أنه لهذا لا يستطيع التوقّف عن الغضب الشديد، حتى بعدما تناقشنا، وأبديت انزعاجي.. أعتقد أنني أرى كيف يثير ابتعادي وانشغالي كلّ تلك المشاعر داخله، ومن ثمّ يكثر غضبه عليّ فأهرب أكثر.. بعدها علقنا تمامًا". تتجه نحو سال "لكنني... لم أعرف قط أنك تنتظرني وحدك في الظلام.. لم أدرك قط أن لي هذا التأثير فيك، لم يردّ ببالي أنك ربما تشعر بالوحدة في الظلام". ها قد بدأت كيري وسال يريان التأثير القوي لأحدهما في الآخر على مستوى التعلّق والارتباط العاطفي. وفهما كيف يثير كلّ منهما مخاوف الآخر، ويحافظ على استمرار رقصة البولكا الاحتجاجية. هو يحتجّ على بُعدها، وهي تحتجّ على محاولاته العدوانية للتواصل معها، والآن

بطريقة ملموسة بدأ سال وكيري في اكتشاف كيف ينزلقان إلى غمطهما السلبي.

إدراك كيف يقود الخوف شريكك

في جلسة ثانية، تعيد كيري وسال النظر في لحظة غير مستقرة أخرى؛ عندما سألت كيري سال عن رأيه بشأن فستان خططت لارتدائه لحضور حفل زفاف عائلي، وأحسّت أن شكلها غريباً إلى حدٍّ ما. انتظرت كيري الدعم منه، لكنه لم يلتقط الإشارة، وبدلاً من ذلك انتقدها بطريقة غريبة، محتواها أنها تعرف رأيه، ففهمت أن الفستان لا يعجبه، أو أنه لم يجده جذاباً، وتساعد هذا بسرعة إلى جدالٍ حول شكل حياتهما الجنسية. هذه رقصة كيري القديمة؛ تغلق أبوابها وتتجنب سال المشتعل غضباً. لكن هذه المرة، بعد أن عرفا دورتهما أعادا سردَ الجدل، والتقطا إشاراتٍ تقول إن مخاوف التعلُّق لديهما تجعلهما يائسين ومتباعدين.

يقول سال: "حسنًا، لقد سألتني عن فستانك "أهذا مناسب؟" سألتني وقلتُ رأيي، هذا كل شيء!"; تدير كيري وجهها نحو النافذة، وتكافح لكتم البكاء. عندما سألتها عما حدث، استدارت مندفة نحو سال "نعم سألتك، وأنت تعلم أنني أهتم كثيراً بمظهري وسط تلك المجموعة، لأنني لا أشعر بالأمان هناك، كان في إمكانك أن تقول كلاماً داعماً، لكن لا؛ أسمعني تعليقاتٍ لاذعة حول عدم اهتمامي بإرضائك.. نعم سألتُ، وأردتُ الدعم، لا سلسلة من الانتقادات.. ماذا بحق الجحيم تريد مني؟ لا أستطيع أن أفعل شيئاً".

هذه إحدى اللحظات التي أريد فيها الخروج من هنا، مثل لحظة "أشعّلي يا سكوتي!"; يتعلّق الأمر دائماً بحقيقة أنك تريد

مزيدًا من الجنس". أبعدت جسدها بالكامل عنه وحدقت بحدة إلى الجدار المقابل. يجيب سال بحدة "أنت على حق، لقد سألت، لكن منذ متى يحدث رأيي فارقًا لديك؟ سترتدين ما تريدين على أي حال، ما أريده ليس مهمًا.. ونعم، يحدث برودك الشديد في السرير فارقًا لدي، لكن هذا مجرد جزء من كل، فلا يقتصر الأمر على رغبتني في المزيد من الجنس".

أدعو سال وكيري للتوقف هنا والضغط على زر إعادة التشغيل. ما الذي سترصده كاميرا الفيلم في الدقائق القليلة الماضية؟ علمت أنهما يستطيعان فعل هذا، لقد رأيتهما يخرجان من دوامتهما بهذه الطريقة في الأسبوع الماضي. يتسم سال ويتكئ على كرسيه، ثم يرسم صورة لتعثرهما: "حسنًا. هذا وقت الإبطاء والتراجع مجددًا، أعتقد أن الأمر لا يتعلق بالفستان بالفعل، أليس كذلك؟ ولا يتعلق حتى بالجنس".

أحببتُ أنه قال هذا، فهو يدرك أنهما يفتقدان الهدف، مشاعر واحتياجات التعلق هي ما يحرك الدراما الخاصة بهما. يرى الدورة السلبية عندما تحدث، ويحتاج الآن إلى اتخاذ خطوة للخروج من موقفه الانتقادي. التفت إلى كيري "لقد أصبحت أكثر إلحاحًا، حتى إنني شعرت ببعض الانتهازية، ولا أزال أتألم منذ مساء أمس، لو تتذكرين، فقد اقترحت أن نتعانق قليلًا في المكتب، لكنك كنت متعبة" يتوقف ثم يطرق مضيقًا "وهذا يحدث كثيرًا". للتو غير سال مستوى الحوار بأسلوب قوي؛ وحول انتباهه إلى واقعه هو ودعاها إلى الدخول. أنتظر لأرى كيف سيكون رد فعل كيري؛ هل ستبقى متباعدة بلا تفاعل؟ هل ستغتني الفرصة لتصفعه بتعليق مثل "أوه، إذن أنت ذكي.. حسنًا، استمع يا صديقي..."؟ أم ستستجيب لمحاولته الهروب من الحلقة المعتادة من الملاحقة المطاردة القلقة والانسحاب المؤلم؟ تأخذ كيري نفسًا عميقًا وتخرجه، ثم تتحدث

بهدهوء "صحيح.. هذا يتعلق بتقربك مني، بمبادرتك وأنا متعبة.. لذا تشعر بالألم والمرارة، والآن يتعلق الأمر كله بأني لا أقدر رأيك حقًا ولا أتقبله"، تجمع قصة التعلُّق كلها معًا، والحبكة الكامنة وراء دراما اللحظة، وتحدد القضية العاطفية في صراعهما. تتابع: "أردت نصيحتك بشأن الفستان، لكنك انزلقت للغضب، أليس كذلك؟ مهلاً.. لقد مررنا بذلك ألف مرة من قبل، وتجاوزناه، لماذا لا يمكننا وقفه الآن؟". لا أستطيع مقاومة الإشارة إلى أنهما يفعلان ذلك الآن؛ يكتشفان النمط الأكبر لا التضييق والاستجابة للتحركات السلبية عند كلٍّ منهما. تتخذ كيري الآن خطوة أخرى نحو توفير المزيد من الأمان، تميل نحو سال "حسنًا، أعتقد أنني ما زلت أكتشف نقاط ضعفك.. أتصور أنك ربما شعرت ببرودي الليلة الماضية، لكنني كنت مجهدة للغاية، وأخافني محاولة شرح ذلك لك.. أعرف أنك أردتَ الاقتراب، ربما خفت من أن نقع في هذا الفخ، فابتعدت!" تساءل سال: "أهذا واحد من الأوقات التي تحدَّثنا عنها، عندما اعتقدتَ أن لا شيء سيسعدني سوى ممارسة الحب الساخن لمدة ساعتين؟ أفي تلك الأوقات ينتابك هذا الشعور بالضغط، وعدم القدرة على تلبية مطالبتي؟".

يدهشني هذا الرد؛ إذ بمجرد أن يُبطئا حوارهما الشيطاني، ينفث المجال للفضول، للوصول إلى واقع الآخر. لا يحاول سال فقط تجميل مشاعره؛ بل يضع نفسه مكانها ويحتوي مشاعرها. ومن الواضح أن كيري تأثرت بهذا الأمر، ولاحظت أنها تنحني وتخلع حذاءها الأحمر العالي "حذاءها القصير"، كما تسميه الذي يعلن للعالم أنها قوية ولا يُستهان بها، ثم تحرك كرسيها لتقترب منه "نعم، لقد شعرت بهذا الضغط، وأظنني ابتعدت.. لكننا نعلم الآن أن هذا النوع من اللحظات ضاغطٌ بالنسبة إليك، أليس كذلك؟ ثم تقترب مني فأنسحب أكثر.. هكذا تسير الأمور عادة".

الآن توجد موسيقى جديدة في الغرفة، ينظر كلُّ شريك إلى رقصته ويذكر خطواته فيها. ولكن ما يتجاوز ذلك أنهما يدركان تحديدًا كيف يجذب بعضهما بعضًا. ولكن هل يدركان التأثير، وكيف تحبسهما هذه الدوامة في العزلة والخوف حقًا؟ أعلق: "وهذا صعب جدًا عليكما.. ينتهي الأمر بكل منكما وحيدًا جدًا!". يوافقها سال: "نعم، أذهب إلى ذلك المكان الحزين والمخيف على ما أظن.. هذا ما حاولت قوله في تعليقاتي الغاضبة: لماذا تسألني عن رأيي إن كان ما أقوله لا يهمها على أي حال؟ بمجرد ظهور هذا الشعور..." يصمت، فأقول: "هذا هو الوقت الذي تخاف فيه، وتصبح غير موقن من مدى أهميتك بالنسبة إلى كيري.. وهذا حالنا جميعًا، فالخوف مجرد جزءٍ من الحب، ولكن يصعب مجالسته والتعرف عليه، والأسهل أن يدهمنا الغضب". تركز كيري الآن -بشكلٍ كاملٍ- على زوجها، وتتحدث بصوتٍ هادئٍ وواقعي "لذا يدفعك هذا الخوف -نوعًا ما- إلى ذلك المكان المظلم..."، يجيبها: "نعم، أحاول التعامل معه وإصلاحه.. لكنني أغضب". هنا أتدخل: "وبعدها يا سال، يشعل غضبك مخاوف كيري". توافق كيري: "صحيح.. ينتابني الذعر لأنني لا أستطيع إرضاء هذا الرجل على الإطلاق.. أنا لست كافية.. السخيف أنني أحب أن نحتضن بعضنا على الأريكة.. أحب ممارسة الحب معه.. لكن كلينا يُستفز، ونقع في هذه الرقصة السخيفة".

أشير إلى أنهم قبضا -للتوّ- على الشيطان في الحوار، وصرعاه أرضًا. تعاملًا مع مخاوفهما بطريقة مختلفة تهدئها، بدلًا من أن تذكّيهما. لكن سال لديه شيء آخر مهم جدًا ليقوله، تضخّم في كرسيه، كأنه وجد نفسه فجأة على أرضٍ أكثر صلابة "لقد بدأنا التعامل مع هذا.. إذا استطعنا رؤية أين نتعثر، أو استطعنا فعل شيء حيال نقاط ضعفنا هذه، وكيف تستفز ولماذا، فقد نكون قادرين على ذلك"، يتوقف

مؤقتًا ويبحث عن الكلمات الملائمة "حسنًا... أن نكون أكثر قربًا"،
ينهي كلامه مبتسمًا، فتضحك كيري وتقترب منه وهي تمد يدها.

ماذا رأينا سال وكيري يفعلان هنا في هذين الحوارين الأخيرين؟

- ذهبنا إلى ما هو أبعد من مجرد أداء الخطوات في رقصتهما السلبية، ورؤية النمط الذي تخلقه عند حدوثه، ويبدأ في السيطرة على علاقتهما.
- يعترفان بخطواتهما في هذه الرقصة.
- رأيا كيف تؤدي هذه الخطوات إلى دفع بعضها بعضًا تجاه البرنامج الأولي لاحتياجات ومخاوف التعلُّق. وفهما التأثير المذهل الذي يحدثانه بعضهم في بعض.
- يتفهمان ويعبران ويوحان بآلام الرفض والمخاوف من الهجر التي تدفع الرقصة. وهذا يعني أن لديهما ليس فقط القدرة على تهدئة الصراعات، بل أكثر من ذلك، في كل مرة يفعلان ذلك، يؤسسان منصة أمان يمكنهما الوقوف عليها لإدارة المشاعر العميقة التي تُعتبر جزءًا من الحب. والآن بعد أن رأيت كيف يعمل خفض التصعيد، حان وقت تفعيله لصالح علاقتك.

التمارين

1. مع شريكك، اختر حادثة قصيرة ومزعجة (لكن ليست صعبة للغاية) من علاقتكما، أو حدثًا وقع في الأسبوعين أو الثلاثة الماضية، واكتب وصفًا بسيطًا لما حدث؛ كأنه حدثٌ بسيطٌ لم يُلاحظ! نأمل أن تتمكننا من الاتفاق على هذا الوصف. والآن اكتب بتسلسلٍ جليٍّ الحركات التي أدتها في ذلك الحدث.

وكيف ارتبطت تحركاتك مع حركات شريكك؟ قارن الملاحظات، وتوصّلاً إلى نسخة مشتركة يمكنكما الاتفاق عليها. مع الحرص على أن يكون الأمر بسيطاً ووصفياً.

2. أضف المشاعر التي مررتما بها، وكيف ساعد كلٌ منكما الآخر على خلق هذه الاستجابة العاطفية. شارك إجاباتك، واتفقا على نسخة مشتركة. اسأل الآن عن المشاعر الدفينة الأكثر عمقاً التي ربما يعاينها شريكك. كن فضولياً، فهذا يمنحك معلومات قيّمة. إذا واجه حبيبك صعوبة في الوصول إلى مشاعره الدفينة، حاول اكتشاف قدرتك على التخمين عبر إحساسك بنقاط ضعف شريكك، أكد أو راجع معه/معها طبيعة مشاعره العميقة.

3. باستخدام هذه المعلومات، فكر ما إذا كان في إمكانكما معاً وصف أو كتابة ما قد تقولانه بعضكما لبعض في نهاية هذا الحدث، فإذا كنتم قادرين على التكاتف والاستمرار بطريقة تشعركما بالأمان. كيف ستتقبل الأمر؟ كيف كان شعوركما المتبادل، وشعوركما تجاه علاقتهما؟

4. اختبر الأسئلة التدريبية الثلاثة السابقة على حدثٍ صعبٍ لم يُحل. إذا واجهتك مشكلة، ما عليك سوى الاعتراف بأن جزءاً معيناً من التمرين يصعب تجاوزه. إذا وجد شريكك التمرين صعباً، اسأله عما إذا كانت هناك طريقة يمكنك من خلالها مساعدته في هذه اللحظة. أحياناً تكون بعض الطمأنينة هي كل ما يحتاج إليه الأشخاص ليتمكنوا من الاستمرار في هذه المهمة.

5. إذا عرفت أن في إمكانك استغلال لحظات الصراع أو التباعد ونزع فتيلها أو مراجعتها بهذه الطريقة، ما تأثير ذلك في علاقتك بشكلٍ عامٍّ؟ شارك هذا مع شريكك.

بفضل ما تعلمته في الحوارات الثلاثة الأولى، ستملك الآن القدرة على تهدئة النزاعات، يا لها من صفقة ممتازة! لكن لكي تتمتع حقًا بعلاقة قوية ومحبة وصحية، عليك أن تكون قادرًا، ليس فقط على الحد من الأنماط السلبية التي تُولد عدم الأمان في الارتباط، ورؤية وقبول احتياجات التعلق المتبادلة، بل عليك كذلك التأسيس لحواراتٍ إيجابية قوية تعزز إمكانية التواصل والاستجابة والتفاعل المشترك، وهو ما ستفعله تحديدًا في الحوارات التالية.

الحوار الرابع

عانقني بقوة - المشاركة والاتصال

"عندما يحبك شخص، سينطق اسمك بطريقة مختلفة..

سيكون اسمك آمن في فمه".

- بيلي، عمر الرابعة، تعريف الحب، كما ورد على الإنترنت..

تمتلك هوليوود صورة واحدة للحب الجيد؛ هي اللحظة التي يتبادل فيها شخصان نظرات عميقة، ويتحركان ببطء متأبطي الذراعين، ويرقصان معًا في تزامنٍ مثالي؛ ساعتها نعلم على الفور أن هذين الشخصين يكثرث بعضهما لأمر بعض، وأنهما مرتبطان.

تشير هذه اللحظات التي تظهر على الشاشة دائمًا إلى أن الحبيين في بواكير الرومانسية المسكرة. هذه الصورة نادرًا ما تُستخدم للتعبير عن مرحلة أكثر نضجًا من الحب، وهنا تخطئ هوليوود،

فهذه اللحظات من الاستجابة والمشاركة المكثفة أمرٌ حيوي على امتداد العلاقة. بل إنها في الواقع ما يميز الشركاء السعداء الآمنين. عندما نقع في الحب نتناغم بشكلٍ طبيعي وعفوي مع أحبائنا، نصبح شديدي الوعي بعضنا ببعض، وحساسين بطريقة رائعة لكل تصرفات وكلمات وتعبيرات شريكنا عن مشاعره. لكن بمرور الوقت، يقل اهتمام ورضا أغلبنا، ويزيد فتورنا؛ تتعطل هوائياتنا العاطفية، أو ربما تصبح إشارات شريكنا أضعف. ولبناء رابطة آمنة والحفاظ عليها، علينا أن نكون قادرين على التناغم مع من نحب بتركيزٍ مثلما كنا نفعل سابقاً. لكن كيف نحقق ذلك؟ بخلق لحظات المشاركة والتواصل بشكلٍ متعمدٍ. في هذا الحوار، ستخطو الخطوة الأولى نحو فعل ذلك، وستوضح لك الحوارات اللاحقة كيف تعزز الشعور بالتقارب بشكلٍ فعّالٍ كي تتمكن من خلق "لحظة هوليوودية" تخصّك.

يعتمد حوار "عانقني بقوة" على الشعور بالأمان الذي منحتك إياه أنت وشريكك الحوارات الثلاثة السابقة؛ التي علّمتك كيفية إيقاف أو احتواء الأنماط السلبية للتفاعل مع شريكك، بالإضافة إلى كيفية تحديد وتعريف على الأقل أحد المشاعر العميقة التي تظهر في الدورات السلبية ولحظات التباعد. وإذا لم تتوفر منصة أساسية للأمان يصبح البحث عن الاتصال والاستجابة الداعمة الفاعلة أمراً عسيراً. في هذه الحوارات، ستتعلم كيف تنشئ أنماطاً إيجابية للتواصل مع من تحب والاستجابة له. في الواقع، سوف تتعلم كيف تتحدث لغة التعلق.

فكّر في الأمر بهذه الطريقة: إذا كانت الحوارات الأولى والثاني والثالث تشابه إلى حدٍّ ما التنزّه معاً، فالحوار الرابع يشبه أن ترقصا رقصة التانجو، وهو مستوى جديد من المشاركة العاطفية. ويمكنكما القول إن جميع الحوارات السابقة هي تحضير لهذا الحوار، وأن جميع الحوارات القادمة تتوقف على قدرة الزوجين على إقامة هذا الحوار. عانقني بقوة هو الجسر النهائي الذي يمتد بين عزلتين.

قد يكون الابتعاد عن طرقنا المعتادة لحماية أنفسنا والاعتراف باحتياجاتنا العميقة أمرًا صعبًا، بل ومؤلمًا. لكن سبب المخاطرة بسيط؛ فإذا لم نتعلم أن نسمح لشريكنا برؤية احتياجات التعلق لدينا بطريقة منفتحة وحقيقية، ستتضاءل للغاية فرص تلبية هذه الاحتياجات، ولكي نتمكن من استقبال الرسائل علينا أن نرسل إشارة واضحة جلية الصوت. إذا وجدنا في الآخرين عمومًا ملأًا آمنًا، ولدينا رابط آمن مع من نحب، فمن اليسير أن نحافظ على توازننا العاطفي عندما نشعر بالضعف، ونتواصل مع أعرق مشاعرنا، ونعبر عن احتياجات التعلق الذي هو جزء دائم فينا. وإذا شعرنا بعدم اليقين بشأن علاقتنا، فمن الصعب أن نثق بما نشعر ونخاطر. وفي هذه الحال، يحاول بعضنا السيطرة على عواطفه بأي ثمن، وإخفاءها، بل والكف عن المطالبة بما نحتاج إليه. بل إن بعضنا ينكر وجود العواطف والاحتياجات أساسًا، لكنها موجودة بالفعل، مثلما تقول القاتلة الشريرة الواعية في فيلم In the Cut مليج رايان؛ البطلة التي تتجنب التقارب مع الآخرين "أنت تريد ذلك بشدة، وهذا مؤلم".

يتكوّن الحوار الرابع من جزأين. الأول: ما أكثر ما يخيفني؟ والإجابة تتطلّب مزيدًا من استكشاف واستجلاء المشاعر الأعرق التي استخدمت في الحوارات السابقة. في تلك الحوارات، ركبت المصعد وصولًا إلى مشاعرك، لاكتشاف أولويات التعلق الخاصة بك، والآن عليك الانتقال إلى الطابق الأرضي. أما في الجزء الثاني: ما أكثر ما أحتاج إليه منك؟ من المهم للغاية مواجهة نقطة التحوّل في العلاج المرتكز على المشاعر؛ إذ ينطوي هذا على قدرة على التحدّث بشكل مفتوح ومتماسك عن احتياجاتك بطريقة تدعو شريكك إلى حوار جديد يحوي إمكانية الوصول والاستجابة. والبوح، وهو حوار هل.

شريكنا في ورطة

تشارلي وكيوكو زوجان مهاجران شابان من ثقافة آسيوية الزوج فيها رب الأسرة إلى حدٍّ كبيرٍ، والتعبير العاطفي أمرٌ مستهجنٌ. عندما جاء لزيارتي كانت كيوكو تتعاطى دواءً مضاداً للاكتئاب وصفه طبيبها عندما أصيبت "بحالة هستيرية" بعد رفض قبولها في برنامج الدراسات العليا بالجامعة، وقد حاول تشارلي مساعدتها بتقديم النصائح، لكن ذلك تضمن إخبارها بمدى عدم ملاءمة خياراتها المهنية كافة، وبالطبع ساءت الأمور.

يستكشف تشارلي وكيوكو بسهولة حوارهما الشيطاني: ظل هو بعيداً عاطفياً، يلقي محاضرات عقلانية مليئة بـ "الضرورات"، بينما تهوي هي إلى ردود فعلٍ غاضبة وياسٍ باكِ. بعد بضعة جلسات، أمكنهما أن يتطرقا إلى نقاط ضعفهما، على الرغم من أنه لا يزال من الصعب عليهما استكشاف نقاط ضعفهما الحقيقية. كيوكو، صغيرة الحجم وغريبة، تتحدث بسرعة كبيرة بإنجليزية مُلَكَّنة، تعترف بأن طفولتها كانت مليئة بالقواعد الصارمة وأن عائلتها نبذتها حتى امتثلت لهذه القواعد.

أتصور أن كيوكو تعاني الآن حساسية تجاه إخبارها كيف "ينبغي" أن تكون، وكيف تشعر أنها معاقبة عندما يتعد تشارلي. تحاول أن تشرح لتشارلي: "أشعر كأنني ملقاة على الأرض بالفعل، أشعر أنني صغيرة، وأنت من يتحمل المسؤولية، تقول لي: نعم، يجب أن تشعرني بأنك صغيرة، افعلي هذا وذاك.. لذا أواجهك لأن نصائحك تحبطني.. أتألم وأغضب.. فتصدر المزيد من القواعد بشأن عدم الغضب، كل هذا وأنا وحدي.. مرهقة". تعترف بأن زوجها "مذهل" على أكثر من مستوى؛ فهو مسؤول وذو ضمير، وهي تحترمه كثيراً، لكن شجاراتهما وابتعاده الجسدي والعاطفي "يدفعني إلى الجنون.. أعتقد أنك تسميه جنوناً.. لكني أشعر بالاكتئاب أكثر".

في البداية واجه تشارلي، عالم الفيزياء، صعوبة بالغة في استيعاب هذا، فقد تمثّلت فكرته عن الحب في حماية زوجته من "اضطرابها وتعبها، و"إرشادها" في عوالم أمريكا الشمالية الجديدة هذه، أما بالنسبة إلى مشاعره، فهو يعترف في وقتٍ ما أن قلبه "تحطم" بسبب "انفجارات" كيوكو الغاضبة. لكنه غالبًا ما يتجاهل جرحه، ويركز أكثر على "مشكلاتها"، فينتقل ببطء من انتقاد ردود أفعالها "تعاني كيوكو مشكلة نفسية؛ فهي مثل الطقس المتقلب" إلى مناقشة ردود أفعاله "أحمي نفسي.. لا أستطيع التعامل مع نوبات غضبها غير العقلانية.. لم نتحدث قطُّ بهذه الطريقة في المنزل.. هذا النوع من الحوار غريب عليّ"، وأخيرًا، لاستكشاف مشاعره ودوافعه يقول "أشعر بالإرهاق والقهر هنا.. لذا أقدم لها النصائح لمنعها من الغضب الشديد".

أصبحت كيوكو أكثر وضوحًا بشأن كيفية "دفعها" لشرح وجهة نظرها، ومنع تشارلي من الابتعاد عنها، اعترفت بألمها بسبب توبيخ تشارلي، وكيف تشعر بأنها "منبوذة" منذ أن ابتعد تشارلي عن ممارسة الحب وعن أي اتصال جسدي معها. ترددت مفردات القهر والنبذ المثلثة في جميع أنحاء مكثبي. في نهاية الساعة، اختتم تشارلي: "أعتقد أن نصيحتي ومنطقي يؤذيان كيوكو، ويجعلانها تشعر بأنها صغيرة.. إن محاولة تنحية مشاعرها جانبًا يجعل كل شيء أسوأ".. وتقول كيوكو بدورها إنها "ترى الآن كيف أن ابتعاد تشارلي ومنطقه يشكّلان غطاءً لعدم ارتياحه بسبب "انزعاجها".

ثم ينتقلان إلى حوار إعادة النظر في اللحظات الحرجة، عندما كان تشارلي في الخارج لزيارة صديق واتصلت به كيوكو لأنها تشعر بالوحدة. ومع أنه سمع المشاعر في صوتها، فقد قاطعها قائلاً إنه مشغول، وعليه إنهاء المكالمة. لكنهما الآن عندما يعيدان تلك اللحظة، يستطيعان استخلاص ما حدث. تكشف كيوكو كيف كانت تفكر في مشكلات علاقتهما، وكيف تملّكتها الرغبة المفاجئة في الاتصال للحصول

على بعض الطمأنينة. يشرح تشارلي كيف أنه بمجرد سماعه الحدة العاطفية في صوتها، أصبح "قلِّلاً" وهرب ببساطة من الانفجار الذي يخشى حدوثه. لاحقاً اعترفت كيوكو بأنها تشعر بالفعل "بانزعاج مجنون" عندما يبتعد تشارلي، وتستطيع أن ترى كيف يربكه هذا ويخيفه. لكنهما الآن يشعران بالارتياح لأن في إمكانهما البوح بكيف "يضلّان طريقهما" أحياناً في زواجهما ويتعثّران في الشكوى المتبادلة. والآن حان الوقت لينتقل تشارلي وكيوكو إلى الحوار الرابع والمخاطرة بالاعتراف باحتياجاتهما الأعمق.

ما أكثر ما يخيفني؟

يهدف هذا الجزء من الحوار إلى تحقيق قدر أكبر من الوضوح العاطفي. أسأل تشارلي كيف يمكن لكيوكو مساعدته في الحصول على الشعور بالأمان والمحبة الذي سبق وعاشاه مجدداً في علاقتهما، فيجيب: "حسناً، لن أشعر بالقلق وألقي عليها محاضرة، إذا توقفت عن الانفجار". أدعوه إلى الحديث عن نفسه ومشاعره، فيخبرني أنه غير واثق أين يبدأ، فعالم المشاعر هذا "غريب" بالنسبة إليه. لكنه يرى الآن، ويبتسم لي ابتسامة كبيرة، معترفاً بأنه ربما يوجد "منطق" في القدرة على الاستماع إلى المشاعر والبوح بها. ثم التفت إلى كيوكو وأخبرها أنه يراها أكثر قابلية للتنبؤ بأفعالها، باعتبارها "أكثر أماناً"، الآن بعد إدراكها أنها تشعر بالعزلة والعقاب إذا نصحتها، لكنه غير متأكد من كيفية الوصول إلى مشاعره العميقة هنا. أسأله كيف تعرّف على مشاعره في الحوارات السابقة.. أين بدأ؟ هو رجل ذكي للغاية، وقد أخبرني بما نحتاج؛ نحن المعالجين؛ إلى سنوات لتعلمه: "أوه، أنظر أولاً إلى ما يعيقني، وما يصعب عليّ التركيز على المشاعر.. أراقب اللحظة التي أنفصل فيها عن مشاعري وأنطلق في رأسي بحثاً عن

صيغ مناسبة..". أوافقهُ على ذلك، وتنضم إليه كيوكو: "لا بد أن هذا يشبه عندما أتعلّم الإنجليزية.. إذا كانت المشاعر لغة أجنبية بالنسبة إليك، فمن الصعب أن تشعر بالراحة والطمأنينة.. فنحن نحاول الابتعاد عما هو غريب.. الغريب مخيف". يضحك تشارلي ويجيب: "نعم.. أبتعد عن المشاعر لأنها غريبة.. ولأني لا أشعر بالسيطرة.. من الأسهل أن نجد برنامجًا لتحسينها".

يلتفت إليّ، وي طرح نقطة ثانية: "في أفضل حواراتنا، كان من المفيد التعامل مع ما يمكن تسميته بـ"المقابض" والتفكير فيها". المقابض هنا عبارة عن صورٍ وكلماتٍ وعباراتٍ وصفية تفتح الباب أمام أعمق مشاعرك ونقاط ضعفك؛ أي واقعك العاطفي. كيوكو وأنا ذكرنا تشارلي ببعض المقابض التي استخدمها لوصف ردود فعله تجاه كيوكو: قلب محطم، مرهق منسحق، قلق، وهروب. أوماً تشارلي، لكنه بدا متشككًا، ثم همس: "من الصعب أن أبطئ سرعتي وأبقى مع تلك المقابض.. حتى لمجرد السماح لنفسني بالاستكشاف، أو الاستمرار في الاستماع إلى الإشارات التي تثير مشاعري وأفكاري.. لا أعرف إلى أين سيصل بي هذا.. أثق بالتفكير أكثر، لكنه ربما لا يكفي هنا"، أوماً وسألته عن المقبض الذي يلفت انتباهه الآن. فأجاب بهدوء: "أوه، هذا واضح.. أنفجر غضبًا عندما لا أستطيع تحمّل القلق والتوجس".

ننحني أنا وكيوكو إلى الخلف قليلًا، وأتساءل بصوت عالٍ: "ما علاقة 'القلق'؟ هذا المصطلح المجرد الكبير، بأي شيء؟"، تتدخل كيوكو، فقد تعلّمت من الحوارات السابقة تفكيك الكلمات المجردة الكبيرة مثل هذه كي لا تخطف الحوار، فمالت إلى الأمام وتساءلت: "تشارلي، هل تشعر كأنك تنفصل عن مشاعرك وعن مشاعري بسبب المخاوف الكبرى؟"، يحدق إلى الأرض ويومئ ببطء، ثم يتنهد "أريد فقط أن أبقى كل شيء تحت السيطرة، لذلك أعتقد بوجود مخاوف كبرى.. وأشعر بالإرهاق عندما تنزعج كيوكو مني، ثم أشعر بالضيق، ولا

أدري ما يتوجب عليّ فعله". في هذه المرحلة، أريد الوصول إلى جذور مخاوف الحبيب، لذلك أسأل: "ما أكبر كارثة يمكن أن تحدث هنا يا تشارلي؟ ما أكثر ما يخيفك؟"، لكنني لم أكن في حاجة إلى أن أسأل، لأنه استرسل: "تطاردني كلمة حطام، إذا بقيت واستمعت إلى انزعاج كيوكو، فسوف أتحطم وأفقد السيطرة، وساعتها سيقتلنا الانفجار". لقد قال تشارلي الكثير هنا، ونحن في حاجة إلى استغلال هذه اللحظة قليلاً. لذا حاولتُ تحليلها جزءاً جزءاً، لأساعد تشارلي على التوسع فيها. من الأفضل دائماً أن نبدأ بتحديد المشاعر، فأسأله: "إذن يا تشارلي، المشاعر الأساسية هنا هي الخوف.. أهذا صحيح؟"، أوماً موافقاً، ثم قال وهو يشير إلى صدره: "أشعر بذلك هنا". لذلك أوصل: ولكن ماذا يقول لك هذا الخوف؟ ما "إذا" المخيفة هنا؟ ربما، إذا لم تظل هادئاً تماماً، فسوف تخرج عن نطاق السيطرة أكثر؟ ربما ستسمع أنها تريد شيئاً لا يمكنك تقديمه لها؟ إذا بقيت منفتحاً وسمعت أن زوجتك تتألم، فلست الزوج المثالي الذي ينبغي أن تكونه؟ وربما تفقدها تماماً؟.. يومئ تشارلي بقوة: "نعم، كل ذلك.. كله.. لقد حاولت جاهداً.. لكن ما أجيده لا ينجح.. كلما حاولت أن أجعلها منطقية، كلما أصبح الأمر أسوأ، فأشعر بالعجز الحقيقي.. أنا جيدٌ في كل ما أفعله وأتبع القواعد، لكن الآن..." يشير بيديه في إشارة توحى باليأس.

ألا نريد جميعاً معرفة القاعدة أو الاثنتين الناجعتين لأن تُحب وتُحب؟ لكن الحب ارتجالٌ، وتشارلي يقدم الدليل على ذلك؛ مشاعره ومشاعر امرأته. أسأله: "والآن إذا استمعت إلى هذا الشعور بالخوف والعجز، ما التهديد الرئيسي، وما الرسالة الأكثر إثارة للخوف؟ هل يمكنك إخبار كيوكو؟". يجلس في وضعٍ مستقيمٍ ويصرخ: "لا أعرف كيف أفعل ذلك.. لا أستطيع"، يتجه أكثر نحو كيوكو ويكمل: "أعجز عن التعامل عندما لا تكونين سعيدة معي؛ إذ يمكنك أن تنفجري في أي وقتٍ.. لا أشعر بالثقة بنفسك أبداً وأحتاج إلى ذلك.. لذلك

أشعر بالحزن الشديد.. نحن نواجه العالم معًا، وإذا لم تكوني لي..."
بيكي تشارلي وتبكي كيوكو معه.

ماذا حدث هنا؟ انتقل تشارلي إلى المشاعر الأعماق التي تشي بحاجته إلى اتصالٍ عاطفي آمن مع زوجته، وشرحها بوضوح. وهو هنا يصوغ رسالة تعلق متماسكة من اضطرابه العاطفي. عندما نظرت إليه، وجدته يبتسم لي، لم يبدُ عاجزًا أو مرهقًا. سألته: "بم تشعر يا تشارلي بعد أن بحث بكل هذا؟"، يجيب: "شعور غريب جدًا.. يا له من شعورٍ جيدٍ أن تكون قادرًا على قول هذه الأشياء.. لم أتحطم، وكيوكو لا تزال هنا، بل أشعر بأنني أقوى بطريقة ما.. عندما نتفحص ونفهم، أو كما أسميها، "ننظم ونستخلص" تجربتنا، مهما كانت العملية مؤلمة، نشعر بالارتياح والقوة".

أمامنا الآن تشارلي جديد يسهل الوصول إليه، وكيفية استجابة كيوكو في هذه المرحلة أمرٌ بالغ الأهمية. في الكثير من الأحيان، في العلاقات غير السعيدة، عندما يخاطر أحد الأشخاص ويفتح قلبه، يتخوَّف الآخر من الثقة بهذا البوح. لقد التقيت أزواجًا يرفضون تمامًا خطوات أحباؤهم الجديدة تجاههم، بدءًا من "هذا سخيف" إلى "لنَ قدرتك على إثبات ذلك"، ثم يعودون مرة أخرى إلى حوارهم الشيطاني.

الحقيقة أنه لا أحد يخاطر بالرفض عبر البوح، كما فعل تشارلي، إلا إذا كان الشخص الآخر مهمًا حقًا. وأحيانًا ينبغي للأزواج الذين يبوحدون أن يكونوا مستعدين لتكرار رسالتهم حتى يعتاد أحباؤهم رؤيتهم بطريقة جديدة. يمكن أيضًا للأزواج العالقين في الحوارات الشيطانية أن يتحركوا مجددًا من خلال تكرار الحوارات الثلاثة الأولى.

لحسن حظ تشارلي وكيوكو، أنها استجابت لمبادرته بشكلٍ داعمٍ، وقالت: "أفهم الآن بوضوح كيف تنحو هذا المنحى العقلاني البارد،

وينتهي بك الأمر بتوجيه التعليمات إليّ.. لم أعلم قطُّ أنني مهمة بالنسبة إليك، وأن في إمكاني أن أؤذيك إلى هذه الدرجة.. أحترم بوحك بمشاعرك، فهذا يشعري أنني أقرب إليك" يتسم لها تشارلي ببساطة، ويدور بكرسيه دورة أو اثنتين!

القدرة على الوصول إلى الإفصاحات الأعمق لشريكنا هي بداية الاستجابة والمشاركة المتبادلة. وترجع أصول كلمة الوصول هنا إلى الكلمة اللاتينية *ad tendere*، وهو ما يعني الوصول أو التوجُّه نحو الشيء. لقد وصلت كيوكو إلى تشارلي، والآن، حان دورها للبوح بمشاعرها، ومعرفة ما إذا كان في إمكان تشارلي الاهتمام بها. فعادت إلى اللحظات الصعبة وأخبرت تشارلي: "عندما عدت إلى المنزل، أخبرتك أنني منزعة، قلت "لا تنفجري غاضبة في وجهي الآن".. لأنه إذا لم تتوقف نوبات غضبي، فسوف ترحل.. هذا هو القاع بالنسبة إليّ.. حينها أعجز عن التعامل بشكل هادئ ومنطقي دائماً". يبدو تشارلي غير مرتاح، ويتمتم من بين أنفاسه "آسف"؛ معترفاً بأنه لا يدرك حقاً أنه يجرحها في تلك الأوقات.

تضغط كيوكو زر المصعد العاطفي، وتنزل بضعة طوابق أخرى، تبادر: "أشعر بالحزن الشديد، يبدو أننا لا نستطيع أن نجتمع معاً بعد الآن"، أو ما تشارلي وأجاب: "لا ينبغي أن يحدث هذا، فنحن نعمل على تحسين علاقتنا". تماسك قليلاً ثم هزَّ رأسه، متابِعاً: "سأحاول التعرفُ على أملك.. ما أسوأ لحظة، أو أسوأ ما شعرت به؟". هذا سؤال جيد للغاية، وبطرحه، ساعد تشارلي كيوكو في الوصول إلى لبِّ الموضوع.

لكن كيوكو لم تستطع الإجابة، بل جلست بصمتٍ، والدموع الغزيرة تنسال على وجهها. ربت تشارلي على ركبتهَا. وهمس: "أنا فقط أقول إنك مجنونة لأنني أخاف من تفاقم المشاعر السيئة

بيننا". تقول كيوكو: "أسوأ اللحظات كانت عندما ريمت الهاتف، ولاحقًا عندما قلت إنك سترحل.. وإنني "لا عقلانية".

يلتفت إليّ تشارلي، الذي أصابه القلق الشديد، متسائلًا: "لا أعرف كيف أحسن الوضع.. ماذا عساي أن أفعل؟". أجيبه "لتحسين الوضع تحتاج كيوكو إلى الشعور بأنك هنا معها.. وأن تجعلها تعرف أنك مكترثٌ لأمها" يفتح عينيه غير موقن، بينما تسترسل كيوكو: "أنت تتوقع حين أشعر أي حزينة أو خائفة أو منزعة منك، وهذا لا يشعرني بالراحة.. والآن أنت لا تمارس الحب ولا تحتضنني.. وعندما أحتاج إليك، تتمادى في رفضك، وتبتعد وتتجاهلني.. أنا لست الزوجة التي تريدها".

من الصعب الاستماع إلى موجة الرفض والتخلي التي تبديها كيوكو، ولا عجب أنها تفقد توازنها أحيانًا، وتتورط في احتجاجات غاضبة أو في حالة اكتئاب. لكنها هنا واضحة ودقيقة: "يقتلني عندما تتجاهلني، وتلزم بقواعدك.. لم أشعر قط بالوحدة مثل تلك اللحظات". ثم تنظر إليه مباشرة: "تشارلي، أنت لست موجودًا من أجلي.. لست معي.. لذلك أشعر بالخوف.. هل تسمعني؟". يمسك تشارلي يديها ويحتضنهما، وهو يومئ موافقًا مرارًا وتكرارًا: "نعم، نعم، نعم" ثم يقول بهدوءٍ شديدٍ "من المحزن سماع هذا.. أنا حزين!". هنا يصبح حضوره العاطفي ملموسًا مثل الكرسي الذي يجلس عليه، بعد أن حوّلت كيوكو وعيها الواضح بمشاعرها العميقة إلى إشارة ارتباط واضحة بشريكها. لقد استخلصت أعماق آلامها، الرموز الأساسية للخسارة والخوف التي تظهر عندما لا يكون من نحب موجودًا من أجلنا. لكن ها هو قد سمعها، فارتبط الشريكان بواقعهما العاطفي وفتحاً قلوبهما!

مارس تشارلي عددًا من الممارسات التي أحدثت فرقًا حقيقيًا في كيفية تواصله مع مشاعره العميقة ومشاركتها. اختبر ما إذا كان في إمكانك التذكُّر أو الرجوع والعثور على أمثلة لما يلي:

- يبدأ تشارلي فحص اللحظة الحالية، ومدى صعوبة التواصل مع مشاعره. ما الذي يمنعه من التعبير عما يشعر به؟
- يتعرَّف تشارلي على بعض المقابض من الحوارات السابقة، ويرفع الصورَ أو العبارات أو المشاعر أمام النور. عندما ينظر إليها من كثبٍ يستطيع أن يرى أنها -في الحقيقة- وصفٌ للخوف أو الخجل أو الحزن والخسارة.
- يحدد تشارلي "إذا" الرهيبة، وهي أسوأ الأشياء التي قد تحدث إذا اعترف بمشاعر شريكه. يكشف إدراج العواقب الكارثية عن أسوأ مخاوفه الأساسية: سيكون عاجزًا ووحيدًا، وهذا جزءٌ أساسي من الحوار الرابع.
- يكشف تشارلي عن مخاوفه لزوجته، ويتمعَّن في كيفية مشاركة هذه المشاعر العميقة معها.
- انظر الآن إلى ما كشفته كيوكو، وحاول الإجابة عن هذه الأسئلة:
- ما أسوأ لحظة بالنسبة إلى كيوكو؟
- ما النتيجة الكارثية التي توصلت إليها؟
- اذكر أربعة أشياء يفعلها تشارلي عندما تكون كيوكو حزينة وخائفة مما يزيد مخاوفها من التعلق. تصفهم كيوكو بكلماتٍ بسيطة.

• ما الشعوران الأساسيان عند كيوكو؟

ارجع إلى اللحظة الحرجة غير المستقرة في علاقتك الحالية، وابحث عن مقابضك الخاصة واكتبها. اطلب من حبيبك أن يفعل الشيء نفسه، ثم اجلسا معًا وحدًا من منكما الأكثر انسحابًا؟ ومن الذي يبدأ الحوار، وذلك لأنه من الصعب على الأزواج الأكثر احتياجًا، الذين عادة ما يكونون أكثر تناغمًا مع آلامهم ومخاوفهم، أن يبدووا في التواصل دون علامة على المشاركة من شريكهم الأكثر تحفظًا. لو أنك الأكثر تحفظًا، اتبع خطوات تشارلي؛ استمع إلى مخاوفك الأساسية، وُبَح بها، وقل ما تشعر به لحظة اكتشافه.

لو أنك الحبيب المستمع، اشرح كيف كان الأمر عندما سمعت البوح. هل كان فهم الرسالة يسيرًا أم صعبًا؟ إذا كان صعبًا، ففي أي مرحلة تحديدًا أصبح الاستماع إليه صعبًا؟ ما الشعور الذي تلا ذلك؟ اختبرا هذه المشاعر معًا، والآن على الآخر أن يكرر عملية البوح. هذا الحوار مفيد للأزواج التعساء، لكنه ذو قيمة أيضًا للمتمتعين بعلاقات آمنة. لدينا جميعًا مخاوف تعلّق كامنة، حتى لو لم تكن ذات أهمية أو إلحاح في الوقت الحالي.

وقبل كل شيء، ضع في اعتبارك أن هذا حوارٌ حساسٌ؛ فأنتما تكشفان أعماق نقاط الضعف لديكما، وعليكما احترام المخاطرة التي يخوضها الآخر. تذكّرا أنكما تتخذان هذه الخطوة لأن كليكما مميّزٌ عند الآخر، ولأنكما تحاولان تأسيس رابطة خاصة جدًا بينكما.

ما أكثر ما أحتاج إليه منك؟

توصلنا قدرتنا على الإعلان عن مخاوف التعلق الأساسية لدينا من الارتباط، إلى التعرف على احتياجات الارتباط الأساسية لدينا، فالخوف

والشوق وجهان لعملة واحدة. ويتضمن الجزء الثاني من الحوار الرابع إشارة مباشرة إلى احتياجات التعلق والارتباط التي لا يستطيع تلبيتها في الوقت الحالي سوى شريكك.

يمكن لهذا الحوار أن يكون سلسًا وسهلاً أو محفوفًا بالريبة؛ فالاعتراف بواقعك العاطفي وقبوله شيء، والبوح به لشريكك شيء آخر. وهذه قفزة كبرى لمن لديهم خبرة محدودة في التعامل الآمن مع الآخرين، فلماذا إذن نفعل ذلك؟ لأننا نتوق إلى التواصل، ولأن بقاءنا معزولين في حالة دفاعية طريقة حزينة وفارغة للعيش. تعبّر الكاتبة أناييس نين عن هذه الفكرة بأسلوب جميل: "وقد جاء اليوم الذي كانت فيه مخاطرة البقاء برعمًا أكثر إيلامًا من المخاطرة التي استغرقتها لتزهر".

تطرح عميلتي روزماري الأمر بطريقة أخرى؛ في كندا نلعب الهوكي، وأحيانًا نتصور الحياة لعبة هوكي! تلجأ روزماري، وهي لاعبة متحمسة، إلى شريكها أندريه وتخبره: "أنا أرتدي هذا القناع، وعليّ أن أخلعه إذا أردتك أن تفهم ما أحتاج إليه، وما أريده. يقول جزء مني إن الانفتاح بهذه الطريقة سيتسبّب في تحطيم وجهي مثلما حدث في مباراة الهوكي الشهر الماضي.. أبقى على هذا القناع لا لأني لا أحبك أو لأنك زوج سيئ، بل لأنني اعتدت دائمًا اللعب في موقع الدفاع.. والتحوّل إلى حالة الطلب موقعٌ جديدٌ تمامًا عليّ.. وهذا مخيفٌ، لأكون صادقة، سأشعر بالفراغ خلف القناع، لا يمكن الفوز بالمباراة بهذه الطريقة!".

نعود إلى تشارلي وكيوكو ونرى كيف شكّا طريقهما خلال هذا الجزء المهم من الحوار الرابع. أشجع تشارلي: "ما الذي تحتاج إليه من كيوكو الآن لتشعر، على حد تعبيرك، بالمزيد من "الأمان والثقة"؟ ما الذي تفتقده يا تشارلي؟ هل يمكنك إخبار كيوكو بما تحتاج إليه

منها بالضبط؟". يفكر للحظة، ثم يستدير نحوها: "أريد أن أعرف أنه عندما لا أكون الزوج المثالي وأشعر بالارتباك، ولا أعرف ماذا أفعل، أما زلت راغبة في أن تكوني معي.. أتريديني حتى وأنتِ مستاءة.. حتى لو شعرت بالإرهاق وارتكبتُ أخطاء، وأذيت مشاعرك؟ أريد أن أتأكد أنك لن تتركيني.. عندما تشعرين بالاكتئاب أو الغضب الشديد، يبدو كأنك قد رحلتِ بالفعل.. نعم لقد صغت ذلك بشكلٍ صحيح"، بعدها يبدو كأنه أدرك فجأة المخاطرة التي خاضها، فاستدار بعيداً وفرك ركبتيه بعصبية، ثم قال بهدوء: "ما أصعب أن أطلب هذا.. لم أطلب من أي شخص شيئاً كهذا قط".

تحرك المشاعر البادية على وجه تشارلي كيوكو، فتستجيب بهدوءٍ لكن بحزم: "تشارلي، أنا هنا معك.. هذا كل ما أريده، أن أكون معك.. لا أحتاج إلى زوجٍ مثالي.. إذا تمكّنا من التحدث بهذه الطريقة، نستطيع أن نكون قريبين مجدداً.. هذا كل ما أردته على الإطلاق"، يبدو تشارلي مرتاحاً ومذهولاً بعض الشيء، فيضحك قائلاً: "أوه، هذا جيد، هذا معقول جداً" تشاركه كيوكو الضحك. عندما يأتي دور كيوكو لتوضيح احتياجاتها، تبدأ بمناقشة كيف أنها تعرف الآن أن رغبتها في الطمأنينة والراحة "مناسبة، بل وطبيعية". وهذا يساعدها على التفكير فيما تحتاج إليه من تشارلي، لكنها ما تلبث أن تنحرف عن المسار، فتنظر إلى السقف وتحدث بضمير الغائب "أعتقد أنني أريده أن..." أوقفتها، وأطلب منها أن تستمع إلى أعمق مشاعرها، وأن تدير كرسيها نحو تشارلي، وتنظر إليه، وتحدث إليه مباشرة. تأخذ نفساً عميقاً "أريدك أن تتقبل أنني عاطفية أكثر منك، وأن هذا جيد، وليس عيباً فيّ، ولا حرج في أنني لا أجد الطمأنينة في الضرورات المنطقية، أريدك أن تبقى معي وتقترب مني، لتُظهر لي أنك تهتم عندما لا أشعر بالقوة.. أريدك أن تلمسني وتحتضنني وتقول: أنا أهتم بك.. أريدك فقط أن تكون معي، هذا

كل ما أحتاج إليه!". يبدو تشارلي مذهولاً تماماً، وهو يقول: "هل تعنين أنك تريدني فقط أن أقرب؟" سألته كيوكو: "كيف تشعر عندما تسمعي أقول هذه الأشياء؟" يهزُّ رأسه "أشعر أنني جاهدت لإبقائنا على ذاك المسار، إلى درجة أنني لم أنتبه لهذا الطريق السهل والبسيط"، ثم يتسم بهدوء "هذا شعورٌ جيدٌ.. وهذا أفضل بالطبع، أستطيع أن أفعل ذلك.. أستطيع أن أشاركك هذا".

أصبح تشارلي وكيكو الآن متناغمين مع احتياجاتهما الأساسية، واستطاعا إرسال إشاراتٍ متماسكة حول هذه الاحتياجات إلى شريكهما. يمكنهما الآن فعل ما يمكن أن يفعله أصحاب العلاقات الآمنة الذين يصبحون أقوى فردياً وجماعياً بإدراك مشاعرهم والثقة بها وتجاوز مخاوفهم، عندما يتمكن الأزواج من فعل ذلك يمكنهم إصلاح النزاعات والانقسامات بسهولة، وتشكيل علاقة محبة وداعمة.

لم يصبح تشارلي وكيكو متاحين ومستجيبين ومتفاعلين معاً فحسب، بل ضاعفا إحساسهما بهويتهما الفردية؛ كيوكو أكثر حزماً، وتشارلي أكثر مرونة. والآن بعد أن عرفا كيف يصلا إلى "حوار هل" يمكنهما تبادل المساعدة على تنمية شخصيتهما.

لنلقِ نظرة على اللحظات المفتاحية في حوار "عانقني بقوة" بين زوجين آخرين لديهما تاريخ شخصي أكثر اضطراباً، وإحساس أكثر هشاشة بالأمان العاطفي من تشارلي وكيكو، ومع ذلك، فهما قادران على توجيه هذا النداء من القلب.

لخمسة وثلاثين عاماً، ناضل ديان وديفيد من أجل علاقتهما وسط ضباب الخوف والحرمان والاكْتئاب الذي خلّفه تاريخهما من سوء المعاملة وانتهاك ممن هما في أمس الحاجة إليهما. في بداية جلساتها، قالت ديان لديفيد: "عليّ أن أرحل، لا أتحمل أن أشعر بالغضب كلما شعرت أنت بالخوف.. لم يعد اختبائي في غرفتي عدة أيام متتالية

مجديًا.. لا أستطيع العيش خلف هذا الجدار"، لكنها الآن، في حوار "عانقني بقوة"، تقول لديفيد: "أنا أحبك.. أريد أن أقرب منك، لكن لا يمكن أن أجبرك على القرب لكنك لا تشجعني، أريد أن أشعر بالأمان معك.. أريدك أن تمنحني مساحة للتحرك، لتسمعني عندما أخبرك أنني أشعر بالإرهاق، محاولتك تحريك قدمي لتتناغم مع حركة قدميك لا تنجح.. بعد كل هذه السنوات، أريدك أن تصدق أنني لن أتركك ترحل.. ما أجمل أن نرقص معًا! أريدك أن تساعدني على الشعور بالأمان معك، أن تسألني وتصل إليّ، ساعتها يمكنني أن أتوجه إليك لنرقص".

عندما يحين دور ديفيد للحديث عن احتياجاته، لا يترجم قلقه من التعلق إلى تعليقاتٍ عدائية عن ديان، بل يتحدث عن خوفه من الخسارة، وعن الجانب الآخر من هذا الخوف، وهو شوقه إلى التواصل، يقدم رسالة متماسكة، تأخذ زوجته بعين الاعتبار، وتعكس مشاعره واحتياجاته العميقة بجلاء. هذا هو "الحديث الآمن"؛ بلا تحوُّل إلى غضب انفعالي، أو التفكير في تجاهله، لذلك يمكنه الآن الوصول إلى زوجته. يبدأ: "لا أعرف كيف أقول هذا.. أشعر كأنني في الجيش أقفز من طائرة، لكن هنا لا توجد مظلة حتى! أنا خائف يا ديان، لقد اختبرت مراقبة الخطر طوال الوقت.. أعتقد أنه من الصعب جدًا بالنسبة إليّ عدم الانتقال مباشرة إلى وضع تولي المسؤولية، لكنني أعرف الآن كيف أدّى ذلك إلى تصعيب الأمر عليك ودفعك بعيدًا". يصمت لحظات ثم يكمل "لذلك فإن جزءًا مني يخشى دائمًا ألا تحبيني حقًا.. طالما سعت للحصول على اعترافك بأهميتي عندك.. دائمًا أريد هذه الطمأنينة، أريد أن أعرف أنني محبوب، رغم كل عيوبي، وعصيتي، لكن من الصعب جدًا بالنسبة إليّ أن أسأل، فأنا في حالة سقوطٍ حر هنا، وأحتاج إلى هذا اليقين! ومن الصعب جدًا بالنسبة إليّ أن أسأل: هل تحبيني، رغم كل عيوبي؟". يشي وجه ديان

بأنها ترى ألمه وخوفه، فتنحني نحوه، وتقول ببطءٍ شديدٍ متعمدٍ: "أحبك يا ديفيد.. لقد أحببتك منذ السادسة عشرة من عمري.. لا أعرف كيف أتوقف عن حبك الآن.. عندما تتحدث بهذا الأسلوب أريد أن أضُمَّك إلى الأبد". تتسع ابتسامتهما.

يختلف فيليب وتابيثا كثيرًا عن ديفيد وديان، فقد جَرَّب كلاهما زيجة أولى فاشلة، وبذلا جهدًا كبيرًا في حياتهما المهنية الناجحة للغاية رفيعة المستوى. أزمة علاقتهما ذات الخمس سنوات، أنه كلما قرَّرا الانتقال للعيش معًا، يغيّر فيليب رأيه. كلاهما بارعان، يتمتعان بذكاء عالٍ، ويميلان إلى التراجع عند ظهور أي توتر. يسحب فيليب قبعته الباذخة فوق عينيه، ويتراجع إلى دينه وصداقاته الأفلاطونية مع النساء الأخريات، بينما تتسوّق تابيثا ثيابًا وأعمالًا فنية أنيقة، أو تنغمس في موجة من مشروعات العمل. وهما مندهشان قليلًا إذ لا يبدو أنهما يبتعدان بعضهما عن بعض، وأخيرًا أنذرت تابيثا فيليب إنذارًا نهائيًا، إما أن نعيش معًا، وإما تنتهي علاقتنا.

يتجلّى موقف فيليب الأوّلي في قوله: "لا أومن بالحاجة إلى الناس، لقد أدركت منذ زمن بعيد أن هذا محض حماقة.. لديّ العديد من الأصدقاء، وأنا أفضل كثيرًا بمفردي.. لا أجد هذا الهراء"، ثم يوجه كلامه إلى تابيثا: "أعرف أنه كلما اقتربنا كثيرًا، وجاءت سيرة الالتزام، يصاب جزء مني بالذعر فأغلق الباب.. أظن أنني قررت منذ وقتٍ طويلٍ ألا أضع كل بيضاتي في سلة واحدة مجددًا، وألا أمنح أحدًا تلك السلطة لإيذائي أو سحقني مجددًا.. يصعب عليّ جدًّا الاعتراف بأنني أريد رعايتك، وأن أضع نفسي بين يديك، أقول ذلك وأعرف أن موجة من البكاء تنتظرنني هنا.. أريد أن أعرف أنك لن تبتعدي وتتركيني أبدًا.. أرى نفسي طفلًا صغيرًا يُطلَب منه الرحيل عندما تمرض والدته.. بمعنى ما، هذا الطفل الصغير هو الذي يطلب مني أن أهرب مبتعدًا كلما داهمني الشعور بمدى حاجتي إليك.. أريد أن أدعك تقتربين..

أيمكنك مساعدتي على اكتساب الثقة؟ أيمكنك أن تخبريني أنك لن تبتعدي مهما حدث؟".

بينما ينتقلان إلى اتصالٍ أعمق، تملك تابيثا الإرادة لفعل ذلك والاستمرار فيه، وعندما يحين دورها للانخراط في حوار هل، تقول: "على مستوى ما، أعلم أنك تنحو بعيداً عني بسبب خوفك.. لكن ينبغي أن أعرف أنني مهمة عندك بدرجة تمكّنك من محاربة هذا الخوف.. لا أستطيع التعامل مع كل هذه الغموض، هذا يؤلم كثيراً.. أريدك أن تستثمر فينا وفي علاقتنا.. أنا أحبك، وأظن أنك تستطيع الوثوق بي، لكنني في حاجة إلى هذا الاستقرار معك في مكان.. يصعب عليّ قول هذا، أخشى ألا أكون جيدة أو مثالية بما يكفي لمطالبتك بهذا.. لقد علقتُ في حقيقة أن خوفك راجع إلى خطأ مني، وأني ربما أريد أكثر من اللازم.. وأعتقد أن هذا ما منعني في الماضي من رسم هذا الخط، هل حقاً أستحق هذا؟ هل يحق لي؟ حسناً، سواء نعم أم لا، أريد التزامك بأنني مهمة لديك! لا أستطيع المخاطرة بعد الآن بلا مكانٍ آمنٍ.. هذا مخيفٌ ومؤلمٌ للغاية.. أريدك أن تخاطر وتفتح قلبك لي، ولن أخذلك". بصوتٍ هادئٍ بجيب فيليب، الذي تأثر بشكلٍ واضحٍ- بكلماتها "نعم.. أعتقد أنك تريدني أن تكوني معي، وأنت تستحقين مني أن أتحمّل هذه المخاطرة.. لقد علقت في مخاوفي الخاصة، وأخشى من الانفتاح حقاً، لكنني لا أستطيع أن أخسر.. لذلك أنا أبذل جهداً كبيراً، هذا مخيف لكن ها أنا ذا". وبمجرد أن يتمكّن فيليب من منحها هذه الطمأنينة والالتزام ومحبة، ترسو هذه العلاقة على مرسى آمن لكليهما.

التناغم من وجهة نظر علم الأعصاب

يُظهر بحثي أنه كلما أجرى الزوجان حوار عانقني بقوة، تحدث لحظة من الاتصال العاطفي العميق. يتحدث الفيزيائيون عن "الرنين"؛ وهو اهتزاز متعاطف بين عنصرين يسمح لهما بمزامنة الإشارات فجأة والاتحاد في تناغمٍ جديدٍ، وهو نفس الاهتزاز الذي أسمعُه في ذروة سوناتا باخ عندما تجتمع مئة نغمة موسيقية معًا، فتستجيب كلُّ خلية في جسدي، مما يجعلني أتحد مع الموسيقى. أو عندما أشاهد لحظاتٍ متشابهة بين أم وطفل، أو بين العشاق، أو بين مَنْ يبحثون عن اتصالٍ عميقٍ ويجدونه، تتكرر استجابتي: أشعر بفرحة مفاجئة! خصوصًا وأنه لا يتم التعبير عن هذا الشعور بالارتباط في مشاعرنا فحسب، بل في خلايانا أنفسها. عندما يستجيب الأزواج ويتبادلون المشاعر، أعلم من الأبحاث الحديثة أن خلايا عصبية محددة، تُسمَّى الخلايا العصبية المرآتية، في القشرة الجبهية لأدمغتهم تُصدر طنينًا. ويبدو أن هذه الخلايا العصبية هي إحدى الآليات الأساسية التي تسمح لنا بالشعور فعليًا بما يمرُّ به شخص آخر، وهو مستوى مختلف من استيعاب تجربة شخصٍ ما من خلال فكرنا. عندما نشاهد شخصًا ما يتصرف، تنشط خلايا الدماغ هذه تمامًا كأننا نفعل هذا بأنفسنا، فالخلايا العصبية المرآتية جزء من ميراث "التواصل الفطري" لدينا، وهي ما تهيننا للحب والمحبة.

اكتشف علماء الأعصاب الخلايا العصبية المرآتية بالمصادفة في عام 1992؛ وذلك عندما لاحظ الباحث الذي كان يرسم خريطة لدماغ قردٍ وهو يأكل آيس كريم أن دماغ القرد يضيء كأنه من يأكل الآيس كريم! تسمح لنا تلك الخلايا العصبية بقراءة النوايا والمشاعر، واستقبال المزيد منها. يتحدث علماء الأعصاب الآن، مستعينين بالفيزياء، عن حالاتٍ من الرنين العاطفي، لكن هذا يبدو مجردًا جدًّا، وإذا بحثنا عما يعنيه ذلك بالنسبة إلى الأحياء سنلاحظ وجود قوة ملموسة عندما يتبادلان النظر فعليًا. وهذا يساعدنا على أن نكون

حاضرين عاطفيًا، ونلتقط الإشارات التي لا ينطقها شريكنا، وهو ما يخلق مستوى من المشاركة والتعاطف يمكن افتقاده في محادثة أقل مباشرة. تسمح لنا الخلايا العصبية المرآتية برؤية المشاعر التي يعبر عنها شخص آخر والشعور بهذه المشاعر داخل أجسادنا، وهذا دليل علمي على أن المعنى الحقيقي لمفهوم التعلق يدور حول "الإحساس بالمشاعر".

في بداية جلساتهم، لم يحدث ذاك الرنين بين شارلي وكيوكو؛ بالكاد تبادلوا النظر، وبدا كأنهما يتحدثان لغة مختلفة. في أثناء حوار "عانقني بقوة"، عندما انقلبت زاويتا فم تشارلي إلى الأسفل وتدلّى جفناه، تدلى جفنا كيوكو أيضًا، وحين ضحك ابتسمت، أصبحت أغنيتها العاطفية دويتو. ويبدو أن هذا النوع من الاستجابة هو جوهر المشاعر التعاطفية، إذ نشعر حرفيًا بالآخر ومعه، ومن ثم نتصرف طبيعيًا تلقائيًا بمحبة أكبر. وهذا تحديدًا نمطٌ من مشاركة العقل والجسد والعاطفة التي يشعر بها العشاق السعداء عندما يمارسون الحب، أو التي تشعر بها الأم والطفل عندما يتبادلان النظر واللمسات والهديل، فتجدهما يتحركان في تزامنٍ عاطفي، دون تفكيرٍ واعٍ أو كلام، ليس إلا الهدوء والسرور.

لكن الخلايا العصبية المرآتية ليست التفسير الوحيد لهذا؛ إذ يضيف عددٌ كبيرٌ من الدراسات الحديثة إلى استيعابنا الأساس الكيميائي العصبي للارتباط، فيوضح هذا البحث أنه في لحظات التفاعل العاطفي المستجيب، تُغمر أدمغتنا بالأوكسيتوسين، والأوكسيتوسين، المعروف باسم "هرمون الاحتضان"، وتنتجها الثدييات فقط في حالات السعادة والرضا، ويسبب المتعة والراحة والهدوء. وقد اكتشف الباحثون قوة الأوكسيتوسين عندما قارنوا عادات التزاوج عند نوعين مختلفين من فئران البراري؛ في أحد الأنواع، يتزوج الذكور والإناث زوجًا واحدًا، ويربون صغارهم معًا، ويرتبطون مدى الحياة؛ وفي الآخر، يتخذ

الذكور والإناث نهج علاقة الليلة الواحدة ويُتركون بلا رعاية. وقد اتضح أن القوارض المخلصة تنتج الأوكسيتوسين، لكن أبناء عموماتهم متعددي العلاقات الناتجين عن زواج العلاقات المتعددة لا يفعلون. ومع ذلك، عندما أعطى العلماء فئران الحقل أحادية الزواج مادة كيميائية تتعارض مع الأوكسيتوسين، مارست هذه الحيوانات الصغيرة الجنس لكنها لم ترتبط بشركائها. وعندما أعطى الباحثون نفس القوارض كمية إضافية من الأوكسيتوسين، ترابطوا بقوة، سواء تزاجوا أم لا! أما في البشر، يفرز الأوكسيتوسين عندما نقرب من شخص نرتبط أو نتواصل جسدياً مع شخص يمثل صورة أو رمزاً للتعلق، خصوصاً خلال لحظات المشاعر الحميمة القوية؛ مثل النشوة الجنسية والرضاعة. وقد اكتشفت كيرستين أوفناس موبيرج Kerstin Uvnäs-Moberg، عالمة الغدد الصماء والأعصاب العصبية السويدية، أن مجرد تفكيرنا في أحبائنا ربما يؤدي إلى إفراز الأوكسيتوسين الذي يقلل أيضاً من إفراز هرمونات التوتر مثل الكورتيزول. وتشير الدراسات الأولية إلى أن إعطاء الإنسان الأوكسيتوسين يزيد من الثقة والميل إلى التفاعل مع الآخرين. وتساعد هذه النتائج في تفسير ملاحظتي أنه بمجرد أن يتعلم الأزواج التعساء الاحتضان، يستمرون في التواصل محاولين خلق لحظات التحول المرضية هذه مراراً وتكراراً. وأعتقد أن تفاعلات حوار هل تشعل جرعة الحب الكيميائية العصبية التي شحذتها الملايين من سنوات التطور، يبدو إذن أن الأوكسيتوسين هو الوسيلة الطبيعية لتعزيز التعلق!

التمارين

اقرأ ووصف تشارلي وكيوكو وهما يتجهان نحو الاتصال الآمن مجدداً. ركّز على العلاقة الآمنة الماضية مع شريكك، أو مع أحد

الوالدين، أو مع صديقٍ مقربٍ، وتخيّل أن هذا الشخص أمامك الآن، ما الذي ستقول له أو لها، ما أعظم حاجات التعلق لديك؟ كيف تتصور استجابته؟

الآن فكّر في علاقة سابقة لم تشعر فيها بالارتباط الآمن؛ ما الذي احتجت إليه حقًا من هذا الشخص؟ حاول التعبير عن ذلك في جملتين بسيطتين. كيف كان سيرد هو أو هي؟

والآن انتقل إلى علاقتك بشريكك الحالي. فكّر في أكثر ما تحتاج إليه لكي تشعر بالأمان والحب، واكتبه، ثم ابدأ هذا الحوار بشكلٍ حقيقي مع شريكك.

فيما يلي قائمة ببعض العبارات التي يستخدمها الأزواج في هذا الحوار، إذا ساعدك ذلك، يمكنك ببساطة اختبار الخيار المناسب ومشاركته مع شريكك.

أحتاج إلى أن أشعر، أن أحسّ:

- أنني مميز بالنسبة إليك، وأنتك تقدّر علاقتنا حقًا. أحتاج إلى الاطمئنان إلى أنني أولوية لديك، وأنه لا يوجد شيء أكثر أهمية بالنسبة إليك منا.
- أنك ترغب فيّ كحبيب، وسعادتي مهمة بالنسبة إليك.
- أنني محبوب ومقبول، بكل إخفاقاتي وعيوبي، ومع أنني لا أستطيع أن أكون مثاليًا بالنسبة إليك.
- أنك تحتاج إليّ، وتريدني قريبًا منك.
- أشعر بالأمان لأنك تهتم بمشاعري وآلامي واحتياجاتي.
- يمكنني الاعتماد على أنك بجانبني، ولن تتركني وحدي عندما أكون في أمس الحاجة إليك.

- ستستمع إليّ وتحترمني. من فضلك لا ترفضني أو تسارع إلى توقع الأسوأ مني. أعطني فرصة لأعرف كيف أكون معك.
- يمكنني الاعتماد عليك لتسمعي، وأنت ستضع كل شيء آخر جانباً لسماعي.
- أستطيع أن أطلب منك أن تعانقني، وأن تفهم أن مجرد طلب ذلك صعب للغاية بالنسبة إليّ.

إذا كان فعل ذلك صعباً للغاية، اتخذ خطوة أصغر؛ وتحدث عن مدى صعوبة صياغة احتياجاتك وتحديدتها بصراحة. أخبر حبيبك إذا وجدت طريقة يمكنه مساعدتك بها. يحتوي هذا الحوار على الدراما العاطفية الرئيسية في حياتنا، لذلك نحتاج أحياناً إلى تجاوزها ببطء. لو أنك الطرف المستمع، ووجدت نفسك غير واثق بكيفية الرد، أو حريصاً جداً على الرد، أخبر حبيبك بهذا. الوجود والحضور هو السر هنا، أكثر من أي نوع آخر من أنواع الاستجابة. فتأكد أنك سمعت رسالة حبيبك، وأنت تقدر بوحه، وتريد الاستجابة له، كخطوة أولى إيجابية، يليها استكشاف كيف يمكنك البدء في تلبية احتياجاته.

ناقش مع شريكك أيًا من قصص الأزواج الآخرين، قصة ديفيد وديان أو قصة فيليب وتابيثا، ترك رنينها أثراً فيك. وبعد أن تخوضا حوار "عانقني بقوة" الخاص بكما، دوّنا العبارات الرئيسية التي قالها كلاكما. في حالة الزوجين من جنسين مختلفين، من المحتمل أن تجد الشريكة هذه المهمة أسهل؛ فقد أظهرت العديد من الدراسات أن النساء يحتفظن بذكريات أقوى وأكثر حيوية للأحداث العاطفية من الرجال. ويبدو هذا انعكاساً للاختلافات الفسيولوجية في الدماغ، لا علامة على مستوى المشاركة في العلاقة. وإذا لزم الأمر، يمكن للنساء مساعدة الرجال قليلاً هنا. ستساعدكما العبارات المفتاحية على توضيح

مشكلاتكما الدرامية الداخلية والخارجية بشكلٍ أكبر، وسترشدكما في حوار "عانقني بقوة" مستقبلاً.

حوار "عانقني بقوة" مناسبة إيجابية ومفيدة للترابط؛ إذ يوفّر ترياقاً للحظات التباعد والدورات السلبية، ويمكّن الزوجين من مواجهة العالم معاً كفريقٍ واحدٍ. بالإضافة إلى أنه كلما تمكنتما من خلق لحظات الرنين العاطفي هذه، تشد الرابطة بينكما. إن قوة هذه الحوارات في ربط علاقاتنا وتحويلها واضحة للغاية؛ إذ إن هذه التحولات ذات تأثير في جميع جوانب العلاقة الأخرى، وهو ما سترونه في الحوارات التالية.

مكتبة
t.me/soramnqraa

الحوار الخامس التسامح

"يردد الجميع أن التسامح فكرة جميلة،
حتى يواجهون ما عليهم غفرانه!"

إس. سي. لويس

كونراد وزوجته هيلين منغمسان في حوار "عانقني بقوة"، والهواء يهوج بالرنين العاطفي؛ يتوسَّل كونراد "دعيني أضْمُك.. أخبريني ماذا تريدين". تلتفت إليه هيلين مبتسمة كأنها مستعدة للاستجابة لطلبه، لكن فجأة يصبح وجهها فارغًا؛ تحدَّق إلى الأرض، ثم تقول بنبرة محايدة: "كنتُ جالسة على الدرج، وقلت لك: "يعتقد الطبيب أنني على الأرجح مصابة به... بسرطان الثدي".. طالما توقعت ذلك طوال حياتي، وكنت أعلم أنه سيحدث بعد أن ماتت والدتي بسببه ومن قبلها جدتي.. والآن جاء دوري!" يتغير صوتها، وتغلبه الحيرة، ثم تلمَّست كتفها، كأنها لا تزال تشعر باللمسة "لقد مررتُ بي وقلتُ:

"استجمعي قواكِ.. لا توجد فائدة من الذعر والانزعاج قبل أن نتأكد.. اهدئي وسنناقش ما علينا فعله لاحقًا، ثم صعدت إلى مكتبك في الطابق العلوي وأغلقت الباب، وبقيت هناك فترة طويلة، تركتني أجلس وحدي.. لقد تركتني أموت على الدرج!"

بتغيّر صوتها مجددًا، وبلهجة عملية مبتهجة، أخبرتني أنها وكونراد قد أحرزا تقدمًا كبيرًا في العلاج، وتجاوزا الشجارات الفظيعة التي جلبتهما لرؤيتي. في الواقع، الأمور أفضل بكثيرٍ إلى درجة أنه ربما لا يوجد الكثير لمناقشته. كونراد مرتبك وحائر مما حدث للتو. لقد حدثت محادثة الدرج هذه منذ أكثر من ثلاث سنوات، كانت شكوك الطبيب خاطئة؛ ولم تثبت إصابة هيلين بسرطان الثدي. وحرصًا على عدم إثارة المشكلات، وافق بسرعة على تقييم زوجته بأن العلاج يسير على ما يرام، وأنه لا يوجد ما يستحق المناقشة.

أحداث صغيرة، تداعيات كبيرة

سبق وأن رأيت هذا النوع من التباعد المفاجئ؛ يحرز الأزواج تقدمًا مطردًا، وتتدفق المشاعر الرقيقة، وبعد ذلك... يا إلهي، يذكر أحدهما حدثًا ما، وأحيانًا يكون بسيطًا، ثم يبدو الحال كأن الأكسجين في الغرفة قد تم امتصاصه؛ وفجأة، يستبدل بالأمل الدافئ اليأس البارد! كيف لحادثة صغيرة أن يكون لها هذه القوة الساحقة؟ حسنًا، من الواضح أنها ليست حادثة بسيطة؛ فبالنسبة إلى أحد الشريكين على الأقل، هذا حدث مؤلم!

على مدار عقود من البحث والعلاج، اكتشفت أن بعض الحوادث تؤدي إلى أكثر من مجرد استفزاز نقاط ضعفنا أو "إيذاء مشاعرنا"، بل تجرحنا بشدة، إلى درجة أنها تقلب عالمنا. إنها صدمات العلاقة،

وتُعَرَّف الصدمة في القاموس بأنها جرح يغرقنا في الخوف والعجز، ويتحدى جميع افتراضاتنا حول القدرة على التنبؤ والسيطرة.

تلاحظ چوديث هيرمان Judith Herman، أستاذة الطب النفسي بكلية الطب في جامعة هارفارد، أن الجروح المؤلمة تكون خطيرة خصوصًا عندما تنطوي على "انتهاك للتواصل الإنساني". في الواقع، لا توجد صدمة أكبر من أن يجرحنا أشخاص نتوقع منهم الدعم والحماية.

واجهت هيلين وكونراد صدمة في العلاقة وجهًا لوجه. ومع أن مشهد الدرج حدث قبل ثلاث سنوات، فقد ظل حيًّا إلى حدٍّ كبيرٍ، مما أعاق أي احتمالٍ لوصول هيلين إلى زوجها. منذ الحادثة أصبحت هيلين منزعة وحيدة تجاه كونراد، متأرجحة بين تذكُّر الحادثة بوضوحٍ إلى التجمُّد وتجنُّب القرب. إن الحذر المفرط، وومضات الذكريات، والتجنب مؤشرات ثابتة للإرهاق الناتج عن الصدمة. عندما حاولت هيلين مناقشة مشاعرها، قلل كونراد من أهمية الحادثة، فانزعجت أكثر. والآن، عندما طلب منها أن تخاطر معه، وأن تتركه يحتضنها، تذكرت على الفور حين كانت ضعيفة تمامًا، فدفق ناقوس الخطر، ورفضت الذهاب إلى هناك مجددًا. أنا أسمي هذه اللحظة "لن يحدث هذا مجددًا"، لا عجب إذن أن يصل حوار عانقني بقوة إلى طريقٍ مسدودٍ!

يمكن لعدم وجود استجابة داعمة عاطفيًا من قِبَل أحد أفراد الأسرة في لحظة تهديد أن يلون العلاقة بأكملها، وكما لاحظ باحثو مجال التعلُّق چيف سيمبسون Jeff Simpson من جامعة مينيسوتا، وستيفن رولز Steven Rholes من جامعة تكساس إيه آند إم، فقد تحجب مئات الأحداث الإيجابية الصغيرة، وبضربة واحدة، تدمر أمان علاقة الحب. وتكمن قوة مثل هذه الحوادث في الإجابة السلبية

القاسية التي تقدمها ردًا على الأسئلة الأبدية "هل ستكون موجودًا من أجلي عندما أكون في أمس الحاجة إليك؟ هل تكثرث لألمي؟". لا يوجد مجال كبير للحلول الوسط للتسوية أو التفاوض أو الغموض عندما نشعر بهذا النوع من الحاجة الملحة لدعم أحبائنا. فهو اختبار ليس له سوى إحدى نتيجتين؛ النجاح أو الفشل! إذ يمكن لهذه اللحظات أن تحطّم كل افتراضاتنا الإيجابية حول الحب نفسه، وبالطبع حول إمكانية اعتمادنا على من نحب، وهو ما يؤدي إلى تأزيم العلاقة، أو إلى المزيد من تآكل الرابطة الهشة بالفعل. وحتى تواجه هذه الحوادث وتُحل، تظل إمكانية الوصول الحقيقية والمشاركة العاطفية غير واردة.

عندما بدأتُ أنا وزملائي بمشاهدة أشرطة حوارات عانقني بقوة للمرة الأولى، اعتقدنا أن الجروح التي تدمّر العلاقة تتمحور حول الخيانة دائمًا، لكننا وجدنا أن الخيانة ليست الإجابة الوحيدة حين استمعنا إلى الأزواج المجرّحين وهم يستكشفون آلامهم "لقد مررنا بالكثير من الأذى والأوقات الصعبة في علاقتنا"، تشرح فرنسين لچوزيف، الذي دخل في علاقة غرامية مع زميلة له: "ربما تقبّلت شعورك بالإهمال بعد ولادة التوأم، وشعورك بالإحباط الجنسي في الفترة التي قابلت فيها تلك المرأة.. أستطيع حتى أن أفهم كيف تطورت علاقتكما، وما جذبك إليها.. ليس هذا في حد ذاته مشكلتي الكبرى؛ لكن ما لا أستطيع تجاوزه هو كيف أخبرتني بذلك.. أتذكر ذلك دائمًا؛ لقد رأيت كم كنتُ مدمرة.. كنتُ حرقًا على الأرض.. وعندما كنتُ في قمة الإحباط، ماذا فعلت؟ ألقيت باللوم عليّ، وعددت كل صفاتي السيئة، وواصلت مناقشة احتمالات كيف يمكن أن تتشكّل حياتك دوني، كأنني لست موجودة.. لم تأخذني في الاعتبار على الإطلاق.. هذا ما أعود إليه باستمرار؛ إن أحبتني أصلًا، فكيف أمكنك أن تفعل ذلك؟" من الجلي أن فرانسين تشعر بالأسى بسبب ما هو أكثر من

خيانة جوزيف. أدركت أنه على الرغم من أن الأزواج المجرّوحين غالبًا ما يشعرون بألم بالخيانة، فإنهم في المقام الأول يشعرون بأن شريكهم تخلى عنهم. ولسان حال الصارخ "كيف أمكنك أن تتركني وتخلّي عني في لحظة الحياة والموت تلك؟". يعاني الأزواج عادة صدمة العلاقة في أوقات التوتر العاطفي الشديد، عندما تكون احتياجات التعلّق مرتفعة بشكل طبيعي، بما في ذلك ولادة طفل أو إجهاضه، أو وفاة أحد الوالدين، أو الخسارة المفاجئة للوظيفة، وتشخيص وعلاج الأمراض الخطيرة. ومن يتسبّبون في هذه الجروح ليسوا ضارّين أو غير حساسين عن قصدٍ. في الواقع، عادة ما يملكون أفضل النوايا؛ لكن معظمهم ببساطة لا يعرف كيف يتناغم مع احتياجات تعلّق أحبائهم، ولا كيف يطمئنونهم عبر حضورهم العاطفي. البعض الآخر ينشغلون بمحاولات احتواء قلقهم هم، مثلما يقول سام لزوجته بحزن: "عندما رأيت كلّ تلك الدماء، شعرتُ بالخوف.. لم أفكر حتى في فقدان الطفل.. ظننتُ أنك سوف تموتين وأُنني سأخسر.. ففكرت في كيفية حل المشكلة؛ تركتك وحدك في الكرسي الخلفي للتاكسي، وجلست بجوار السائق أوجهه نحو إلى المستشفى.. لم أفهم ما الذي تحتاجين إليه مني".

غالبًا ما يحاول الأزواج التعامل مع جروح العلاقة إما بتجاهلها وإما بدفنها، وهذا خطأ كبير. يمكن تجاهل الآلام اليومية بسهولة، ويمكن أن تتلاشى نقاط الضعف (إذا توقفنا عن استفزازها في الحوارات الشيطانية)، لكن الصدمات التي لا تُحلّ لا تُشفى؛ فالعجز والخوف الذي تولّده يكاد لا يُحى؛ لقد أطلقت غرائز البقاء لدينا، وحين يتعلّق الأمر بالبقاء فمن الحكمة أن نكون حذرين، ونكتشف أنه لا يوجد خطرٌ حقيقي أكثر من أن نثق ونكتشف أن الخطر حقيقي، وسيحدّ هذا الحذر من قدرة الحبيب الجريح على المخاطرة ببوح عاطفي أعمق، مما يفاقم الصدمات. وكلما طلبت هيلين اعتذارًا من

كونراد لأنه تركها على الدرج، قدّم كونراد مبرراتٍ مرفوضة، وهو ما يؤكد شعورها بالعزلة ويغذي غضبها.

أحيانًا ينجح الأزواج في تجزئة الصدمات، لكنّ هذا يؤدي إلى علاقة باردة وبعيدة. لكن الحاجز الذي يقسمها لا ينجح إلا فترة محدودة، بعدها تندلع المشاعر المجروحة في مرحلة ما عندما تظهر احتياجات الارتباط في المقدمة. لقد أهمل لاري، وهو مسؤول تنفيذي رفيع المستوى، زوجته سوزان لسنواتٍ. ومنذ تقاعده، وهو يحاول "مغازلتها". لقد حسّنا علاقتهما، لكن في حوار عانقني بقوة، عندما وصل لاري إلى زوجته، انفجرت، وأخبرته أنه بعد ما فعله "في المطبخ بشارع موريس"، قررت ألا تسمح له بالاقتراب مرة أخرى بما يكفي لإيذائها. لم يكن لدى لاري أي فكرة عما تتحدث عنه سوزان، لكنه يعلم أنهما تركا شارع موريس منذ سبعة عشر عامًا! لم تنسَ سوزان ما حدث في ظهيرة أحد الأيام الحارة؛ حين كانت مكتئبة ومريضة جسديًا بسبب حادثة سيارة، وغارقة في رعاية صغارها الثلاثة، وعاد لاري إلى المنزل ليجدها تبكي على أرضية المطبخ. ومع أنها عادةً متحفظة للغاية، فقد توسّلت إليه أن يحتضنها، فما كان منه إلا أن طلب منها أن تستجمع قواها، وذهب لإجراء مكالماتٍ هاتفية. قالت سوزان للاري: "في ظهيرة ذلك اليوم شعرتُ بالبرد وأنا مستلقية هناك أبكي.. ساعتها قلت لنفسي إنني لن أرتكب خطأ انتظار هذا النوع من الاهتمام منك مجددًا.. وسأعتمد على أخواتي.. ولم تلاحظ ذلك قط طوال هذه السنوات.. لكنك الآن، فجأة، تحتاج إليّ وتريدني أن أتجاوب معك!"

الطريقة الوحيدة للخروج من جروح التعلّق هذه هي مواجهتها وعلاجها معًا، ويُفضّل أن يحدث ذلك على الفور. لقد أعادتني هذه الفكرة إلى المنزل عندما أصيب ابني ذو الثماني سنواتٍ بالتهاب الزائدة الدودية الحاد، عندما كنت وزوجي چون نقيم حفلة صيفية

في البحيرة، فانطلقت إلى أقرب مستشفى وتركت لچون تعليمات بإنهاء الحفلة واللحاق بي. لم يتمكّن المستشفى المحلي الصغير من استقباله، وكان علينا القيام برحلة طويلة ومضطربة إلى المدينة، وعندما وصلنا إلى هناك، بدت الحال سيئة. سارع أحد الجراحين إلى فحص ابني وأعلن أن عليه إجراء جراحة "الآن". اتصلت بزوجي مرة أخرى، فوجدته لا يزال في البحيرة! بعد ساعتين، وبينما أشاهد ابني يُنقل إلى العناية المركزة، جاء زوجي وهو يتمايل مرّحاً في ممر المستشفى، مما استفزني للغاية؛ لقد شعرتُ بالرعب؛ خفتُ جداً وشعرتُ بوحدة شديدة، لكنه تحمّل غضبي وضيقي، وشرح لي سبب تأخره، وطمأنني. ومع ذلك، احتجتُ إلى التأكد تماماً من فهمه للأذى الذي عانيته جيداً، في الأسابيع التالية ناقشنا هذه الحادثة عدة مرات قبل أن يشفى هذا الجرح بالكامل.

بالنسبة إلى كونراد وهيلين، بدأت عملية الشفاء في مكثبي عندما كشف كونراد أنه بكى لمدة ساعة بعد أن تركها على الدرج، فقد اعتقد أن السماح لخوفه وعجزه بالظهور يخلّصها، وظلّ يخفي خجله حتى الآن، بينما يحاول عبثاً إقناع زوجته بألا تتألم.

التسامح هدف العشاق الأول. مثل الحب، أصبح التسامح محلّ دراسة علماء الاجتماع مؤخراً فقط. يتحدث معظم العلماء عن التسامح كقرارٍ أخلاقي. إن تجاوز الاستياء وتبرئة الشخص من سلوكه السيئ هو التصرف الصحيح والجيد الذي ينبغي عمله، لكن هذا القرار وحده لن يعيد ثقة الشخص الجريح في العلاقة. يحتاج الأزواج إلى نوعٍ خاصٍّ من الحوارات العلاجية التي لا تعزّز التسامح فحسب، بل الرغبة في الثقة مرة أخرى، فتجديد الثقة هو الهدف النهائي.

منذ نحو خمس سنوات، بدأتُ في رسم خطوات رقصة التسامح والغفران؛ حين شاهدتُ مع طلابي وزملائي أشرطة لجلسات الاستشارة،

ورأينا كيف وصل بعض الأزواج إلى لحظة "لن يحدث هذا مرة أخرى" وتعتزوا، بينما نجح آخرون في التغلب على الجروح. وعرفنا أن على الأزواج أن يكونوا قادرين على إدارة الحوارات من الأول حتى الثالث، وخلق منصات أمان أساسية في علاقتهم قبل أن يتمكنوا من المشاركة في حوار التسامح والغفران. وقد ساعد مشروع بحثي حديث على زيادة فهمنا لصدمات العلاقات، فعرفنا أنها ليست واضحة دائماً، وأنَّ المهم ليس الأحداث نفسها، بل نقاط الضعف التي تستفزها. بالنسبة إلى البعض، وفي أوقاتٍ معينة، قد يكون الغزل أكثر جرحاً من علاقة غرامية. وقد وجدنا أيضاً أن الأزواج قد يعانون صدماتٍ متعددة، وكلما تكررت التجربة، أصبح من الصعب تجديد الثقة. والدرس الأهم أن عليك أن تأخذ الأذى الذي تعرّض له شريكك على محمل الجد، وأن تنتظر وتطرح الأسئلة كي يصبح معنى الحادث واضحاً، حتى لو بدا لك الحدث تافهاً أو الأذى مبالغاً فيه.

حددت ماري ورالف حواراتهما الشيطانية، وصار في إمكانهما التحدُّث عن نقاط ضعفهما، وإعادة حوار اللحظات الحرجة، لكن ماري رفضت بدء حوار عانقني بقوة. وبدلاً من ذلك، واصلت الكلام عن الصور الفاضحة التي وجدتھا لرالف وسكرتيراته بملابسهن الداخلية في إحدى الحفلات، في درج مكتبه المنزلي الذي يعرف أنها ترتبه بانتظام. يعتذر رالف، ويعترف بأن الحفلة خرجت عن نطاق السيطرة قليلاً، وأن الصور غير لائقة، لكنه مصرٌّ على عدم حدوث أي تجاوزات، لذلك فهو لا يفهم حقاً سبب شعورها بالأذى الشديد. يواصل الاستماع إلى قصة ماري، ويلاحظ أنها تكرر عبارة: "حسناً، بعد ذلك الوقت". فسألها "ما المهم جداً في ذلك الوقت؟". انفجرت ماري في البكاء: "كيف يمكنك أن تسأل؟ ألا تتذكر؟ ألم تخبرني بعد تلك المناقشات الرهيبة أنني مخيبة لآمالك.. وطلبت مني شراء بعض الملابس الداخلية الحريرية، وقراءة بعض الكتب الجنسية.. لقد

نشأت في منزلٍ صارمٍ محافظٍ، وأخبرتكَ أنني خجولة للغاية، لكنك صممتَ، وهددتني أنه ما لم أفعل هذا، فلن نكمل معًا، لذلك ذهبت ونفذت ذلك من أجلنا.. نفذته كله، لكنني شعرت بالخجل والخوف الشديدين.. ويبدو أنك لم تلاحظ ذلك نهائيًا.. لم تقل قط إنك سعيد، ولا مرة واحدة! لكنك في تلك الصور بدوت سعيدًا حقًا، وبدأت الفتيات مستمتعَات بوقتِهِنَّ، لسن خجولات مثلي.. لقد بذلت مجهودًا كبيرًا لأكون مثل الفتيات تلك في الصور، لكنك لم تهتم.. وآخر شيء أنك تعلم أنني أرثب مكتبك، ولم تفكر لحظة بما سأشعر إذا وجدت الصور، لم ترني نهائيًا!" يتعاطف رالف مع ألم زوجته، يمدُّ يده ليمسك بيدها ويربت عليها.

أظهرت ماري ورالف الشجاعة والتصميم هنا في غربة حدث ما حتى اتضحت أهميته. أحيانًا لا نعرف ما يؤلمنا تحديدًا في حدثٍ معين حتى نتمكّن من استكشافه حقًا مع شريكنا. وأحيانًا يكون من الصعب جدًّا أن نظهر جوهر الأذى الذي أصابنا لمن آذانا. لكن الألم دائمًا يكون منطقيًّا إذا ربطناه باحتياجاتنا ومخاوف التعلق لدينا.

ست خطوات للتسامح

ما خطوات حوار التسامح؟

1. يحتاج الطرف المتضرر إلى التحدث عن ألمه بصراحة وبساطة قدر الإمكان، وهذا ليس سهلًا. ويعني مقاومة مقاضاة شريكك، والاستمرار في التركيز على وصف الألم والموقف الذي حدث فيه، وكيف يؤثر ذلك في إحساسك بالأمان مع شريكك، عندما يصعب فهم جوهر الجرح، نحاول مساعدة الأشخاص على استيعاب المشاعر التي نشأت بطرح الأسئلة التالية:

في لحظة الاحتياج الملحة، هل شعرت بالحرمان، أو بنقص الاطمئنان؟ هل شعرت بالهجر والوحدة؟ هل شعرت بتقليل شريكي من قيمتي حين احتجت بشدة إلى التأكد من أهميتي وأهمية مشاعري؟ هل بدا فجأة مصدر خطرٍ وليس الملاذ الآمن الذي أحتاج إليه؟ هذا ينبئ بوضوحٍ عن طبيعة جروح التعلق الصادمة المؤلمة.

قد يصعب فرز الخليط العاطفي للعثور على جوهر الأذى الذي تعانيه، ويصعب على الطرف "المذنب" كذلك أن يصمد ويحاول الإنصات لآلام الآخر. بعد أن استكشفتما بالفعل "حواراتكما الشيطانية" الفردية ونقاط ضعفكما، من المفترض أن يساعد كلاكما الآخر على التناغم وضبط الوقت الذي يبوح فيه الآخر، حتى لو أثار ما يُقال قلقك. بمجرد أن يتمكّن كلاكما من فهم جروح واحتياجات ومخاوف التعلق التي تمّ التعبير عنها، يمكنكما التمهّل وتبادل المساعدة في التغلب عليها.

بعد أشهرٍ من الاتهامات المتبادلة، تمكّنت فيرا أخيراً من إخبار تيد: "بغض النظر عن تلك الأوقات التي كان من الصعب عليك أن تأتي معي فيها للعلاج الكيميائي.. أعلم أن السرطان يعيدك إلى عمر الثانية عشرة حين شاهدت والدتك، الشخص الوحيد الذي اهتم بك، تموت بسببه.. لكن الصورة التي تقطع أنفاسي اليوم الذي عدتُ فيه إلى المنزل منهارة في البكاء، وأخبرتكَ أنني لا أستطيع التحمّل أكثر.. لكنك لم تقل شيئاً، ولم تفعل شيئاً، ثم جاءت أختي، أتذكر؟ كانت حزينة للغاية، وانفجرت في البكاء، فقفزت من كرسيك لتهدئتها، واحتضنتها وهمست لها". تنهدت فيرا لاهثة، ثم استرسلت: "لقد فعلت ذلك، لكن ليس معي.. طمأنتك ولمساتك، لم تكن من نصيبي..

في تلك الليلة، قلتُ لنفسي، أفضل أن أموت وحدي على أن أطلب منك هذا النوع من الدعم مجدداً.. ولكن هذا الألم لا يزال موجوداً، لا يزول عني". يحدق تيد إلى فيرا، كأنه يدرك حزنها وغضبها فجأة. هذه رسالة فظيعة، لكنها على الأقل منطقية، فقد حدّدت فيرا الجرح، ورأى تيد ذلك، والآن يمكن للشفاء أن يبدأ.

2. يبقى المتسبّب في الأذى حاضراً عاطفياً، ويعترف بألم الحبيب الجريح ودوره فيه. وحتى يرى الأزواج الجرحى أن هذا الألم قد تمّ الاعتراف به بالفعل، فلن يستطيعوا التخلص منه. سوف يناشدون شركاءهم مراراً وتكراراً مكررين الاحتجاج والمطالبة. وهذا منطقي تماماً إذا فهمنا التعلّق، فإن لم ترَ كيف أذيتني، كيف يمكنني الاعتماد عليك أو الشعور بالأمان معك؟

في المناقشات السابقة حول الصدمة، ربما تراجع الحبيب المتسبّب في الجرح إلى الخجل ولوم الذات. من المفيد أن نتذكر أن الأخطاء في الحب أمرٌ لا مفرّ منه. أحياناً تفوتنا جميعاً دعوات أحبابنا إلى التقارب، ونجد أنفسنا مشتتين. نعلق جميعاً في مخاوفنا أو غضبنا ونفشل في الإمساك بأحبابنا وهم يسقطون. لا يوجد توأم روح مثالي، ولا عاشق لا تشوبه شائبة، نتعثر جميعاً، ويدوس بعضها على أصابع بعض بينما نتعلّم أن نحب.

ربما لم يتلقَ المتسبّب في الأذى رسائل التعلّق من قبل، وبدأ الآن فقط في فهم الألم الذي تسبّب فيه. من المهم أن نتذكر أنه على الرغم من أن الحادث وقع في الماضي، فإن المتسبّب في الأذى يمكن أن يغيّر كيفية تأثيره في المستقبل. إن مساعدة الحبيب الجريح على فهم استجابة المتسبّب في الأذى تساعد

على استعادة القدرة على التنبؤ. كما يسمح الحضور العاطفي للحبيب الجريح بالتعامل مع آلامه بطريقة مختلفة.

يقول تيد: "الآن أفهم ذلك، في المرات القليلة التي تحدثنا فيها عن هذا، أخبرتك كيف يجعلني السرطان أتجمّد مثل "غزال أمام مصابيح سيارة أمامية".. كان ذلك إعادةٍ لِمَا حدث عند مرض أُمِّي.. لكنك على حقّ "لقد شاهدتني يومها أنهض وأقدم لأختك الدعم الذي كنتِ في أشد الحاجة إليه...". أومأت فيرا وبكت، رأى تيد ذلك فخفت صوته "وكان ذلك غير محتملٍ بالنسبة إليك"، أومأت مرة أخرى "كان ذلك أسوأ حتى من تجمّدي.. لم أطمئنكِ، حتى عندما رأيْتُكِ تتألمين.. كيف لم أفعل ذلك؟ أعتقد أنني كنت أراك قوية جدًا، أقوى مني بالتأكيد.. أعلم أن هذا بالغ الغباء، لكنني فعلاً اعتقدت أن من الأسهل الاقتراب من أختك آنذاك، فكلما نظرت إليك رأيت خسارتي وعجزتي.. لأنكِ مهمة جدًا عندي". تتذكر فيرا هذا للحظة ثم تبسم ابتسامة صغيرة.

3. يبدأ الأزواج في عكس مبدأ "لن يحدث هذا مرة أخرى". أتذكر عندما يراجعون السيناريو الخاص بهم. تخرج فيرا من خلف جدارها العازل، وتبوح لتيد بعمق وحدتها وحزنها ويأسها: "في اليوم التالي لهذه الحادثة، عرفت أن هذا يثقلك.. لم أكن واثقة بما إذا يهْمُك حقًا إذا نجحت في ذلك أو لا؛ وفجأة أصبحت المعركة مع السرطان عديمة الجدوى.. ولم أفكر إلا في الاستسلام". كانت بينما تتحدث تراقب وجه تيد الذي بدا متألمًا أيضًا: "لم أرغب أن تختبري هذا الشعور، ولا أتحمل أنك فكرت في الاستسلام.. كم هو مريع أن تستسلمي لأنني لم أتمكّن من مواساتك!".

الآن يتحمّل الأزواج المتسبّبون في الألم مسؤولية إلحاق هذه الأذى بأحبّائهم، ويعبّرون عن الأسف والندم. ولا يمكن لهذا أن يتخذ شكل اعتذارٍ غير شخصي أو دفاعي. كأن يقول "انظر، أنا آسف، حسنًا؟". فالنبرة الباردة لا تعني الندم، بل تعني فقط رفض آلام الحبيب. إذا أردت أن نصدقك هنا، علينا أن نصغي إلى ألم شريكنا ونتعامل معه كما هو موضح في الخطوة الثالثة. علينا أن نظهر أن ألمه مؤثّر، عندما يلتفتت تيد إلى فيرا ويتحدث، يمكنك سماع الحزن والندم في صوته ورؤيته على وجهه وهو يقول: "لقد خذلتكِ حقًا، أليس كذلك؟ لم أكن بجواركِ.. أنا آسف جدًّا يا فيرا.. لقد غمرني كلُّ شيء، وتركتك تواجهين عدوك وحدك.. من الصعب عليّ أن أعترف بهذا.. لا أريد أن أرى نفسي من عينة الزوج الذي يخذلك بهذه الطريقة، لكنني فعلتها.. يحقُّ لك أن تغضبي، لم أر أن دعمي مهمٌّ إلى هذه الدرجة.. لكنني أعلم الآن أنني آذيتك بشدة.. لم أكن واثقًا بما عليّ فعله، لذلك ترددت ولم أفعل شيئًا.. أريد أمحو عنكِ ذلك إذا سمحت لي". يبدو جليًّا أن فيرا تأثرت بشدة باعتذار تيد. ما الشيء بالغ الفاعلية الذي يقدِّمه هنا؟ أولاً، يوضح أسلوبه أنه يشعر بألم فيرا ويهتم به. ثانيًا، يخبرها صراحةً أن جرحها، وأن غضبها أمرٌ مشروع. ثالثًا، يعترف تمامًا بما فعله، وبأنه كان مؤلِّمًا للغاية. رابعًا: يعبر عن خجله، ويخبر زوجته أنه يشعر أيضًا بالفزع وخيبة الأمل بسبب سلوكه. خامسًا، يؤكد لها أنه سيكون موجودًا الآن لمساعدتها على التعافي.

هذا اعتذارٌ ممتاز! لقد استغرق الأمر مني ثلاث محاولات للحصول على نصف ما أورده تيد في اعتذارٍ لابنتي بعد أن

جرحُ مشاعرها بشدة، واعتذار تيد هنا ليس مجرد بيان ندمٍ، بل دعوة مخلصَة إلى إعادة التواصل.

5. يمكن الآن إجراء حوار عانقني بقوة، الذي يتمحور حول جرح التعلق. يحدّد الأزواج المتألمون ما يحتاجون إليه الآن لإغلاق ملف الصدمة. ثم يطلبون مباشرة تلبية هذه الاحتياجات؛ بأن يتصرف أحباؤهم بطريقة مختلفة عن التي مارسوها في الحادثة الأصلية، مما يشكّل إحساسًا جديدًا بالارتباط العاطفي الذي يعمل كترياقٍ للعزلة والتباعد المرعبين اللذين عَجَّلَ بهما الحادث. تعلن فيرا لتيد: "احتجّت إلى طمأننتك ودعمك آنذاك.. احتجّت إلى لمساتك، وأحتاج إليها الآن! لا أزال أشعر بمشاعر الخوف والعجز.. عندما أفكر في احتمالية عودة السرطان، أو حتى عندما أشعر بالمسافة بيننا، أحتاج إلى طمأننتك". يجيب تيد: "أريدك أن تشعري أنه يمكنك الاعتماد عليّ وأنا سأكون موجودًا.. وسأفعل كل ما ينبغي لي فعله.. أنا لا أجد دائمًا التواصل مع مشاعر الناس، لكنني أتعلّم.. لا أريدك أن تشعري بالوحدة والخوف." هذا هو التعافي الذي يسعى إليه حوار هل.

6. يؤسّس الزوجان الآن قصة جديدة تلتقط الحدث المؤلم، وكيفية حدوثه، وتآكل الثقة والاتصال، والتسبّب في الحوارات الشيطانية. والأهم من ذلك، أن القصة تصف كيف واجها الصدمة معًا، واتّخذا خطواتٍ لعلاجها. وهذا يشبه نسج كل الخيوط معًا في نسيجٍ جديدٍ. والآن، كفريقٍ واحدٍ، يمكنهما مناقشة كيف يتبادلان المساعدة على التعلّم من هذا الجرح، والاستمرار في علاجه وتفادي المزيد من الجروح. قد يتضمن الاستمرار في التعافي وضع طقوسٍ تطمئن الطرف المتضرر. على سبيل المثال، بعد علاقة غرامية خارج الزواج، قد يتفق

الزوجان على الكشف فوراً للطرف المجروح عن أي اتصال مع الحبيب القديم، أو أن يتصل الطرف المتسبب في الأذى خلال النهار مبلغاً بمكان وجوده. يقول تيد لزوجته في مرحلة ما من هذه المحادثة: "الجنوني أنه كان من الأسهل بالنسبة إليّ أن أطمئن أختك لمجرد أنها ليست مهمة بالنسبة إليّ مثلك! لست قلقاً معها من أن أرتكب خطأ أو أتصرف تصرفاً خاطئاً.. أفهم لماذا، بمجرد حدوث ذلك، من الطبيعي أنك لن تلجئي إليّ بعد ذلك، مثل عندما شعرت بالخوف من عودة السرطان.. أرى كيف أصبحنا بعيدين عاطفياً أكثر فأكثر.. أعرف مقدار الشجاعة التي احتجت إليها للكلام عن كل هذا مجدداً.. وأنا الذي تخلّيت عنك عندما حاولت ذلك من قبل، أليس كذلك؟ حاولت إرسال شعلة استغاثة بينما رأيتك تحرقين المنزل.. يا له من شعور جيد عندما نتمكّن من الكلام عن كل هذا، ولا تتعثر في كل الأذى حوله". تجيب فيرا: "أعجبني عندما اقترحت عليّ أن أساعدك من خلال التلويح بالعلم للإشارة إلى "حان وقت حوار عانقني بقوة يا تيد".. يبدو كأنك تفكر حقاً في التناغم، وفي التأكد من أنه لن يحدث هذا مرة أخرى".

تحرك تيد وفيرا بسلسلة خلال هذه الخطوات، لكن آخرين قد يواجهون المزيد من المشكلات. إذا كانت الحوارات الشيطانية مزمنة، وانخفضت الثقة والأمان إلى مستويات متدنية، فقد يلزم تكرار حوار تسامح الجروح عدة مرات. وكذلك في حال تكررت الصدمات. لكن، حتى في مثل هذه الحالات، عادة ما تبرز إصابة واحدة، وعندما يتعافى الشخص، تتداعى بقية الصدمات مثل بيت من ورق. ومن ناحية أخرى، فإن بعض الحوادث، وخصوصاً العلاقات الغرامية خارج الزواج، تؤدي إلى تعقيد مسألة التسامح. يوجد

الكثير من نقاط الضيق، ولكن هنا عادة ما توجد لحظة واحدة تلخص الجرح. أتذكر فرانسيس وجوزيف؟ لقد حطمتها الطريقة التي أخبرها بها عن خيانتها. تلك علاقة قصيرة، لكن العلاقات التي تطول تكون شائكة أكثر؛ فالخداع المتعمد على المدى الطويل يقوِّض إحساسنا بأننا نألف شريكنا، وبأننا نعرفه حقَّ المعرفة. لذلك لا يمكننا الثقة بواقعنا، والتأكد مما هو "صحيح". ومثلما نخبر أطفالنا: "لا ينبغي أن نشق بالغرباء.. فأنت لا تعرف أبدًا ماذا سيفعلون!" قد تُغفّر الجروح، لكنها لا تختفي أبدًا، وفي أفضل النتائج، تندمج في قصص الارتباط بين الأزواج دليلاً على التجديد والتواصل.

التمارين

1. الخطوة الأولى في علاج جروح التعلُّق هي التعرف عليها والتعبير عنها. تذكر وقتًا أو حادثة وقعت في الماضي تعرضت فيها للأذى الشديد من شخصٍ مهمٍّ بالنسبة إليك، لكنه ليس شريكك. قد تكون واحدة من الصدمات الموصوفة أعلاه أو جرحًا أقل أهمية. ما السبب الرئيسي لهذا الأذى؟ هل كانت ملاحظة، أم تصرفًا معينًا، أم تجاهلاً من جانب الآخر؟ في الحادثة أعلاه، تقول فيرا إن أسوأ لحظاتها عندما أدركت أن تيد استطاع منح الطمأنينة لآخرين في ذاك الوقت العصيب، وتجاهلها. في حادثتك الخاصة، ما الاستنتاج المثير للقلق الذي توصّلت إليه بشأن هذا الشخص المهم في حياتك؟ على سبيل المثال، هل قررت أنه لا يكثرث، وأنك لست مهمًا وقد يتخلى عنك بسهولة؟ ما الذي انتظرته واشتقت إليه عندما جُرحت؟ إذا كان من الصعب توضيح ذلك، حاول معرفة ما إذا كان في إمكانك معرفة

الاستجابة المثالية التي انتظرتها. ما التحركات الوقائية التي وجدتَ نفسك تتخذها؟ على سبيل المثال، هل غيّرتَ الموضوع وخرجتَ من الغرفة؟ أم أصبحتَ عدوانيًا وطلبتَ تفسيراً؟ اسأل نفسك: هل شعرتُ بالحرمان من الدعم؟ هل تخلصتُ من ألمي أو خوفي؟ هل شعرتُ أنني مهجورٌ؟ هل شعرتُ بالضالة؟ هل رأيتَ فجأةً هذا الشخص مصدراً للخطر، يستغلني، أو يخونني؟

بمجرد أن يتكوّن لديك رؤية تشعر بألم الماضي، فكر هل تستطيع البوح به لشريكك. تخبر مارسي شريكها إيمي عن رد فعل والدتها على تصريح مارسي بأنها فسخت خطوبتها لأنها أدركت أنها مثلية: "أتذكر المشهد برمته؛ أنا وأمي في المطبخ، وهمست لها بذلك وأنا خائفة جداً، فالتفتت إليّ بوجه متحجرٍ، وقالت: "سأظاهر أنك لم تقولي ذلك قطُّ.. لا أريد أن أعرف.. الطريقة التي تعيشين بها حياتك الغبية المجنونة تخضك وحدك".. حينها شعرت كأني تلقيت لكمة في صدري.. أعتقد أنني تألمت وشعرت "بالضالة". لهذا قررت أن أغادر، ومن ساعتها لم أشاركها شأنًا شخصيًا مجددًا.. لم ترد أن تعرفني، ووضعت حاجزًا بيننا.. أعتقد أنني آنذاك تقت إلى أن تقبلي وتطمئنني، وشعرت بالضياع لكنني تخلّيت عن ذلك، ولم أسمح لأي شخص بالاقتراب بما يكفي ليؤذيني فترة طويلة".

2. فُكّر بتمعن في مدى سهولة أو صعوبة الاعتذار، حتى في الأمور الصغيرة. قيّم نفسك من 1 إلى 10 على هذه القدرة. عشرة يعني أنك تعترف بسهولة أن لديك نقاط ضعفٍ وترتكب الأخطاء. هل يمكنك تذكر وقتًا عبّرت فيه عن ندمك بإحدى الطرق التالية:

- اعتذار "أين المخرج" الذي يتطلّب أربع ثوانٍ "نعم، حسنًا، آسف على ما بدر مني.. ماذا سنتناول على العشاء؟".
- التقليل من أهمية الاعتذار "حسنًا، ربما فعلت ذلك، ولكن..."
- الاعتذار القسري "أظن أنه من المفترض أن أقول...".
- الاعتذار العملي الفعّال "لن ينجح شيء حتى أقول هذا، لذا..." هذه اعتذارات رمزية يمكن أن تنجح أحيانًا مع الجروح البسيطة جدًّا، لكنها عمومًا فيما يخص نوع الجروح التي نتحدث عنها فإنها تزيد فقط من آلام الشخص الجريح.
- 3. هل يمكنك أن تذكر وقتًا آذيت فيه أحد أحبائك؟ في الوقت الذي ربما شعروا فيه بالحرمان من دعمك أو طمأنتك، أو حتى هجرتهم؟ متى بدوت خطيرًا أو رافضًا لهم؟
- هل يمكنك أن تتخيّل الاعتراف بذلك بصدقٍ لهم؟ ماذا يمكن أن تقول؟ ما الذي قد يصعب عليك الاعتراف به بالأذى؟ غالبًا ما يستخدم الأزواج العبارات البسيطة التالية عندما يتحدثون عن إيذاء الشريك:
- "لقد تخلّيت عنك.. خذلتك".
- "لم أرَ أملك وكم احتجت إليّ.. كنتُ تائهًا جدًّا، خائفًا، غاضبًا، منشغلًا.. وتوقّعت على نفسي".
- "لم أعرف ماذا أفعل.. لقد علّقتُ تمامًا في الشعور بالغباء، والقلق بشأن اتخاذ التصرف الخطأ".
- فكر في العناصر الخمسة في اعتذار تيد لقيرا. يقول إنه يهتم بآلمها، وإن شعورها بالأذى له ما يبرره؛ ويتحمّل أفعاله المؤذية؛ ويعبّر عن الخجل من سلوكه؛ ويؤكد أنه سيساعدها

على التعافي، أي من تصرفات تيد سيصعب عليك فعله؟ كيف تعتقد أن اعترافك قد يجعل الطرف المتضرر يشعر؟ كيف يمكن أن يساعده؟

4. انتقل الآن إلى التعامل مع جرح معين في علاقتك الحالية. يمكنك فعل ذلك بمفردك، أو بينما يستمع شريكك ويحاول أن يفهم. إذا كانت هذه المشاركة تبدو صعبة، ابدأ بجرح صغيرٍ نسبيًا حدث مؤخرًا. وإذا رغبتَ في ذلك، يمكنك تكرار التمرين مرة أخرى مع جرحٍ أكبر. حاول أن تجعله محددًا قدر الإمكان. من الصعب معالجة الجروح الكبيرة والغامضة، وربما مررت بفترة صعبة اكتظت بالمشاعر المؤلمة. هل كانت هناك لحظة تبلور فيها هذا الألم؟ ما سبب الألم؟ ما الشعور الأولي؟ ما القرار الذي اتخذته بشأن العلاقة، وما الخطوات التي اتخذتها لحماية نفسك؟

تقول ماري لچيم: "بدأت آنذاك تلك الدورات الدراسية الجديدة ولم أكن واثقة بنفسي.. في إحدى الأمسيات بعد العشاء، استجمعت شجاعتي وسألتك عن رأيك في كل صراعاتي وما فعلته حتى الآن، وطمّنت حقًا أن تقول إنك تدرك إلى أي مدى وصلت وتخبرني أنك تؤمن بي.. لكن يبدو أنك لم تسمعني، فشعرت بالرفض بطريقة أو بأخرى.. لم أظهر لك مدى حزني.. احتجت إلى تشجيعك، لذلك قررت أن أصنع حلمي بمفردتي، وأن أبقى هذا الجزء بأكمله من حياتي منفصلًا عنّا".

5. انظر إذا كان في إمكانك الآن أن تخبر شريكك بما أملتته في تلك الحادثة المؤلمة، وكيف شعرت عندما لم تحصل على هذه الاستجابة. يمكنك أيضًا البوح بما شعرت به الآن عند المخاطرة والتعبير عما تقت إليه. خلال ذلك، حاول تجنّب

اتهام شريكك بأنه يسبب لك الألم. فلن يؤدي هذا إلا إلى إفساد الحوار. باعتبارك شريكًا مستمعًا، حاول الاستماع إلى نقاط ضعف شريكك والبوح بما يثيره ذلك داخلك. عادةً، عندما نستمع حقًا إلى شخص نحبه وهو يعبر عن حاجته إلينا، نستجيب باهتمام.

6. لو أنك الطرف الذي تسبب في الأذى، انظر إن كان في إمكانك مساعدة شريكك على فهم سبب استجابتك بالطريقة التي تصرف بها لحظة الجرح. قد يتعيّن عليك البحث بعمق وأن "تكتشف" بنفسك كيف تطورت هذه الاستجابة. فكر في هذا كخطوة لجعل تصرفاتك أكثر قابلية للتنبؤ عند شريكك. اكتشف إذا ما كان في استطاعتك مساعدته على الشعور بالأمان الكافي ليكشف لك عن مشاعره الهشة كي تكون صورة كاملة عما تعنيه الحادثة من حيث احتياجات التعلق.

7. باعتبارك المتسبب في الأذى، هل يمكنك الآن التعرف على تجربة شريكك، ومعرفة كيف تسببت في الألم، هل يصعب قول الكلمة الكبرى؛ الاعتذار؟ يتطلّب الأمر شجاعة للاعتراف بأننا نشعر بخيبة أمل في سلوكنا؛ ومن التواضع أن نعتزف بأننا كنّا غير حسّاسين أو غير مهتمين. ربما لا يمكننا الاعتذار إلا عندما نسمح لأنفسنا بالتأثر بآلام ومخاوف أحبائنا. إذا تمكّنّا من فعل ذلك بإخلاص، نمنح أحبائنا هدية عظيمة.

8. باعتبارك المتضرر، هل يمكنك قبول الاعتذار؟ إذا استطعت، فهذا يضعكما على أساس جديد. ويمكن للثقة أن تنمو بينكما مجددًا. يمكنك أن تبحث عن شكل مطمئن عندما تتردد أصداء هذا الجرح مستقبلاً، مع العلم أن شريكك سيحاول الاستجابة

بحساسية، ويمكن للمعتذر الآن أن يقدم الحب الذي ضلَّ في الحادثة الأصلية.

9. أخيراً، لخص هذه المحادثة مع شريكك في قصة قصيرة حول الحادثة المؤلمة وتأثيرها في علاقتكما، وكيف تعافيتما، وكيف تعزمان على ضمان عدم حدوث ذلك مجدداً. إذا تخيلت أنك لا تستطيع ممارسة هذه التمارين، يمكنك ببساطة تجربة إخبار شريكك مدى غرابة أو صعوبة حوار التسامح بالنسبة إليك. توجد طريقة أخرى للبدء، وهي الاتفاق على أن الجرح يحتاج إلى علاج، وكتابة بضع جملٍ توضح كيف سيبدو الحوار إذا اتبع الخطوات الموضحة أعلاه، ثم تشاركا هذا. يمنحك فهم جروح حاجات التعلق، ومعرفة أنه يمكنك تلقي التسامح وتقديمه إذا احتجت إلى ذلك، وأن هذا يمنحك قوة مذهلة لتأسيس رابطة مرنة ودائمة. لا توجد علاقة مقاومة للجروح، لكن يمكنكما الرقص معاً بمزيدٍ من الحيوية والمهارة إذا علمتما أن تعافيكما يحتاج إلى قليلٍ من نكء الجروح!

الحوار السادس رابطة الجنس والتلامس

"نحن نضيع الوقت في البحث عن الحبيب المثالي، بدلاً من خلق الحب المثالي"

توم روبنز

في الأيام الأولى من العلاقة تنسال المشاعر بيسرٍ؛ تغلف الشهوة كل كلمة ونظرة ولمسة، فهذه طريقة الطبيعة لتجمعنا معًا. لكن بعد الاندفاع الأول الأسر للرجبة، ما مكان الجنس في العلاقة؟ بالإضافة إلى الانجذاب، هل يمكن للجنس أيضًا أن يساعد على إبقائنا معًا وإدامة علاقتنا؟ بشكلٍ قاطعٍ، نعم. في الواقع، الجنس الجيد هو تجربة ترابطٍ قوية. إن شغف الافتتان مجرد مقبلات، بينما الجنس المقرون بالحب في علاقة طويلة الأمد هو الطبق الرئيسي.

لكننا لا نفكر عادة في الجنس بهذه الطريقة، فقد كيّفنا ثقافتنا، وعددٌ لا يُحصى من خبراء العلاقات على اعتبار الشغف مجرد إحساس عابر، لا قوة دائمة؛ وقيل لنا إن النيران الجنسية التي برقت في بداية الحب ستخمد حتمًا، تمامًا كما تتحوّل علاقاتنا، المليئة بالإثارة، إلى صداقاتٍ مبتذلة. بالإضافة إلى أننا اعتدنا أن نرى الجنس غايةً في حد ذاته؛ هدفها إخماد الرغبة، ويفضّل أن يكون ذلك مع هزة الجماع. نحن نركز على آليات ممارسة الجنس، والأوضاع، والتقنيات، والألعاب التي يمكن أن تزيد من متعتنا الجسدي، ونعتقد أن الجنس يدور حول الإشباع الجسدي الفوري.

في الواقع، يسير الترابط الآمن والجنس المُرضي جنبًا إلى جنب؛ فهما ينطلقان ويعزّز بعضهما بعضًا. يخلق الاتصال العاطفي جنسًا رائعًا، ويخلق الجنس الرائع اتصالًا عاطفيًا أعمق. عندما يكون الأزواج مقبلين عاطفيًا ومستجيبين ومتفاعلين، يصبح الجنس لعبة حميمة، ومغامرة آمنة، فيشعر الأزواج الآمنون بالحرية والثقة للاستسلام للإحساس وهم بين أذرع بعضهم بعضًا، فيستكشفون احتياجاتهم الجنسية ويشبعونها، ويتشاركون أعمق متعهم، وأشواقهم، ونقاط ضعفهم. ومن ثم يصبح الجنس ممارسة حقيقية للحب.

ما أهمية الإشباع الجنسي في الحفاظ على علاقة الحب؟ لقد اتضح أن الجنس الجيد جزء لا يتجزأ من العلاقات السعيدة، لكنه ليس بالغ الأهمية. أجرى باري وإيميلي مكارثي Barry and Emily Mc- Carthy، أستاذ التربية الجنسية، من الجامعة الأمريكية في واشنطن، أبحاثًا في هذا المجال، وخلصا إلى أن الأزواج الراضين يعززون من 15 إلى 20% فقط من سعادتهم إلى الحياة الجنسية الممتعة، لكن الأزواج غير السعداء يعززون من 50 إلى 70% من معاناتهم إلى المشكلات الجنسية.

يرى الأزواج الراضون أن الجنس مجرد مصدرٍ واحدٍ من مصادر عديدة للمتعة والحميمية، في حين يركز اليائسون على الجنس، وغالبًا ما ينظرون إليه على أنه المصدر الرئيسي للمشكلات.

لماذا يرى الأزواج غير الراضين الجنس مشكلة كبرى؟ لأنه عادةً ما يكون أول ما يتأثر عندما تتعثر العلاقة، لكن هذه ليست المشكلة الحقيقية، أعتقد أن الأزمة الجنسية هي أجراس الخطر في أي علاقة. ما يحدث حقًا أن الشريكين يفقدان الاتصال والشعور بالأمان العاطفي، وهذا بدوره يؤدي إلى خفوت الرغبة، وممارسة الجنس بشكلٍ أقل إشباعًا، ومزيجٍ من المشاعر المؤلمة، مما يؤدي إلى فقدان التواصل العاطفي المرون، وهكذا. باختصارٍ: لا رابطة آمنة، لا جنس؛ ومن ثم لا جنس لا رابطة.

من السهل أن نفهم، مثلما أشار هاري هارلو Harry Harlow في كتابه "تعلم الحب"، أن الرئيسيات تتميز عن الحيوانات الأخرى بأنها تمارس الجنس الحميمي وجهًا لوجه؛ حيث "تنكشف الأسطح الأكثر هشاشة من أجسامنا علنًا في أوضاع فاضحة". نحن ببساطة لسنا مפתورين على أن نكون حذرين أو خائفين ومستثارين في نفس الوقت. وسلامة اتصالنا العاطفي تحدد علاقتنا في السرير وخارجه، واعتمادًا على مدى ارتياحنا مع القرب، ومدى شعورنا بالأمان تجاه حاجتنا إلى من نحب، ستكون لدينا أهدافٌ مختلفة في السرير، أسمى أنواع الجنس الثلاثة هذه: الجنس المعزول، وجنس السلوان، والجنس المتزامن.

يهدف الجنس المعزول إلى تقليل التوتر الجنسي، وتحقيق النشوة الجنسية، والشعور بالرضا عن براعتنا الجنسية. يحدث هذا مع أولئك الذين لم يعرفوا الثقة قط، ولا يريدون الانفتاح، أو هؤلاء الذين يشعرون بعدم الأمان مع أحبائهم. فينصب تركيزهم على الإحساس والأداء، وتأتي الرابطة مع الشخص الآخر في مرتبة لاحقة. هذا النوع من الجنس التشيئي سامٌ في علاقة الحب؛ إذ يشعر الحبيب بأنه مستغلٌ ومشياً لا مقدراً كشخص.

بينما كان شريكها كايل يستمع، أخبرته ماري: "أنا بالنسبة إليه مجرد جسم باري.. جنسنا فارغ للغاية، لهذا ينتهي الأمر بي وحدي.. هذا ما يحدث!" يوافقها كايل: "لقد كنا متقاربين في السرير.. لكن منذ أن بدأت المشكلات، تخلصت عن هذا التقارب، وتجمدت مشاعري، وأصبح الجنس ميكانيكياً.. صرت أراك "امرأة"؛ وهذا أكثر أماناً، على الأقل أعرف كيف أمارس الجنس.. لن يكون الاقتراب يسيراً إذا رأيتك "ماري" وفكرت في كل مشكلاتنا، أنزعج، لذلك أركز على التفاصيل الجنسية، فأشعر بالتحسن، على الأقل للحظات!".

يتوقع كايل عاطفياً لأنه لا يعرف كيف يمارس "الاقتراب". لكن البعض الآخر، خصوصاً من سبق وجربوا خيانة عشاق سابقين، يتعدون عاطفياً عادةً أو اختياراً؛ فيفضلون ممارسة الجنس الذي تكون فيه الإثارة والنشوة الجنسية غاية في حد ذاتها، وهؤلاء يفضلون اللقاءات الجنسية القصيرة التي لا تدوم غالباً أكثر من ليلة. كما يمتنعون عن أي ممارساتٍ يمكن أن تحيل إلى المشاركة العاطفية، مثل تبادل التلامس والتقبيل. ووفقاً لبحث أجراه عالم النفس جيف سيمبسون من جامعة مينيسوتا وزملاؤه، يدعو نجم الأفلام الإباحية رون جيرمي، الذي يعتبر مؤدياً جنسياً استثنائياً، إلى تبادل الشركاء

لتخفيف الملل الجنسي، لكن قاعدته هي "لا أحضان على الإطلاق"، ليظل الاتصال العاطفي؛ باب الإثارة الجنسية الحقيقية مغلقًا. ومع ذلك، مما لا شك فيه، فإن نموذج الأداء الجنسي جيمس بوند، واجه خلال أربعة عقود، مجموعة من النساء اعتبرن دائماً أعداءً محتملات لا يمكن الوثوق بهن، ووقع في الحب مرة واحدة فقط، وتورط عاطفيًا وجنسيًا في نفس الوقت (يتزوج بوند من حبيبته وتُغتال يوم زفافهما).

غالبًا يمارس الرجال الجنس المعزول؛ ربما بسبب هرمون التستوستيرون، الذي يحفز الدافع الجنسي، أو قد يكون مجرد تكييف ثقافي؛ إذ يتعلم الرجال مبكرًا أن إظهار الكثير من المشاعر شكلٌ من أشكال الضعف. ولأنهم يفشلون في تحديد موضع الخط الفاصل، غالبًا ما يتجنبون المشاعر تمامًا. وقد يكون الجنس المعزول أيضًا نتيجة للفترة الجنسية عند الرجال.

من قال: "الرجال مثل أفران الميكروويف، والنساء أفران تطهو ببطء"؟ يمكن للرجل أن ينتقل من مرحلة الإثارة إلى النشوة الجنسية في ثوانٍ مع الحد الأدنى من التواصل، لكن المرأة تستغرق وقتًا أطول حتى تُثار، ومن الصعب عليها الاستمرار في التركيز على الإحساس البسيط؛ إذ تحتاج إلى أن تتناغم حركات واستجابات شريكها معها، فمن أجل جنسٍ جيدٍ تحتاج المرأة إلى التواصل والاتصال.

بالنسبة إلى الرجال والنساء، يؤدي الانفصال العاطفي إلى تعطيل البُعد الأكثر ثراءً للحياة الجنسية. والشباب (من الجنسين) الذين يبقون متباعدين عاطفيًا لديهم العديد من الشركاء الجنسيين، لا يستمتعون بالجنس مثل أولئك الذين يشعرون بالطمأنينة في الاقتراب من الآخرين. وحسبما يرى أومري جيلاث Omri Gillath، عالم النفس في جامعة كانساس، يحتوي هذا النوع من الجنس على إثارة، ولكن

المشاعر فيه قصيرة الأمد، خصوصًا وأنها تجربة أحادية البعد، ومن ثم يصير التجديد المستمر، في شكل عشاقٍ جددٍ أو تقنيات جديدة، ضروريًا إذا أردنا للإثارة أن تستمر. واسم اللعبة هنا هو المزيد والمزيد من الإثارة!

جنس السلوان

يحدث جنس السلوان عندما نريد أن نطمئن بأننا مقدرون ومرغوبون؛ وهنا يصبح الفعل الجنسي مجرد خطوة تالية. هدفه التخفيف من مخاوفنا بشأن بالتعلق. توجد مشاركة عاطفية أكثر مما هي عليه في الجنس المعزول، لكن العاطفة الرئيسية التي توجه الرقصة الجنسية هنا هي القلق. يوضح بحث چيلاث أنه كلما زاد قلقنا بشأن الاعتماد على الآخرين؛ زاد ميلنا إلى تفضيل العناق والتربيت والدلال على الجماع. تخبرني ماندي: "لا بأس بممارسة الجنس مع فرانك، لكن لأكون صادقة، فإن ما أريده حقًا هو العناق والطمأنينة.. كأن الجنس اختبارًا، وأني سأشعر بالأمان إذا رغب في، وبالطبع، إذا لم أستطع استثارته، آخذ الأمر على محمل شخصي وأشعر بالخوف.. لا يمكن للجنس ان يكون مثيرًا أبدًا إذ أصبح مثل حبة دواء مضادة للقلق".

يمكن لجنس السلوان أن يساعد على استقرار العلاقة فترة من الوقت، لكنه في نفس الوقت يمكن أن يغذي نقاط الضعف والدورات السلبية. وعندما يشوب الرغبة المتبادلة أي خطأ، يقع الأذى وتنتشر الطاقة السلبية على الفور. إذا كان هذا النوع من الجنس هو القاعدة في العلاقة، فقد يقع الأزواج في محاولات مهووسة لممارسة الجنس من أجل المتعة، أو الإلحاح في طلبها، مما يطفئ الرغبة الجنسية. عندما

يصبح هدف العلاقة الحميمة الجسدية الحد من مخاوف الارتباط، فقد يؤدي ذلك إلى انفصال المحبين.

لذلك يسأل كوري زوجته أماندا: "حسنًا، ما العيب في كثرة ممارسة الحب؟ أراهن أن الكثير من الناس يمارسون الحب كل صباح وكل ليلة.. والكثير من النساء يحصلن على هزّي جماع أو ثلاث كل مرة". نظرت أماندا إليّ، وعلى الفور ظهر على وجهينا الإرهاق والخوف. يقول كوري هذا ويدير وجهه؛ يبدو حزينًا ومهزومًا، وهو يقول: "نعم، حسنًا.. لا يتعلّق الأمر بالجنس في النهاية، أليس كذلك؟ الوقت الذي أكون متأكدًا حقًا من أنك تحبينني فيه، والوقت الذي أشعر فيه بالأمان حقًا معك، هو عندما أحملك بين ذراعي، أو عندما مارس الحب وأثيرك حقًا ويستجيب جسدك لي؛ ساعتها أعرف أنك تحبينني وتريدني.. عندما أفكر أجدي أطالبك بالجنس كثيرًا، وكلما دفعتك إليه أكثر، قلّ إعجابك به.. الحقيقة أنني مهووسٌ بفقدانك منذ انفصالنا العام الماضي، وأنا خائف طوال الوقت، لذا فإن ممارسة الحب غطاء أمني". تقرّب أماندا كرسيتها وتضع ذراعيها حوله. يسكن كوري بين ذراعيها قليلًا، ثم يقول بنبرة مندهشة: "أنتِ تحتضنينني! لم أقع من نظرك، أليس كذلك؟"، تقبله أماندا على خده. عندما يدرك كوري أنه يستطيع التواصل والاقتراب من أجل اللمسة الحميمة والطمأنينة التي يوفرها العناق، تتغيّر علاقته بأماندا نحو الأفضل، وكذلك حياتهما الجنسية.

غالبًا ما يحدث جنس السلوان عندما يقع الأزواج في فخ الحوارات الشيطانية، وتكون اللمسة الآمنة والمطمئنة المنتظمة -وهي رابطة الاتصال الأساسية- مفقودة.

بأسفٍ يقول إليك، الذي تنهار علاقته التي دامت عشر سنوات مع نان: "كان الجنس مكانًا نستطيع الالتقاء فيه معًا.. لكنها الآن لا

تريد ممارسته أبدًا.. أشعر بالرفض طوال الوقت، وأحيانًا بالغضب.. كلما فكرت أنها لا تكثرث لممارسة الحب معي، شعرتُ بالألم.. تقول إنني لحوحٌ للغاية، وتنام في الغرفة الأخرى.. صرنا لا نهتم بالجنس، حتى إننا توقفنا عن التلامس نهائيًا!"

يساورني بالقلق عندما يخبرني الأزواج أنهم لا يستطيعون تبادل الاهتمام والاعتناء ببعضهما عبر التفاصيل اليومية، ويساورني القلق عندما يخبرونني أنهم لا يمارسون الحب، لكن عندما يخبرونني أنهم لا يتلامسون نهائيًا، أدرك أنهم في ورطة حقيقية. أكبر عضو حسي لدينا نحن الراشدين هو نحو ثمانى عشرة قدمًا مربعًا من الجلد؛ وبالنسبة إلى معظمنا فالمشاعر التي تثيرها المداعبة والتربيت على بشرتنا هي الطريق الملكي إلى علاقات الحب. يجمع التلامس بين دافعين أساسيين، الجنس وحاجتنا إلى العناق، وأن يعترف بنا شخصٌ آخر مميز. وكما أشار عالم الأنثروبولوجيا الراحل أشلي مونتاجو Ashley Montagu في كتابه "التلامس"، فالاتصال الجسدي بالجلد هو لغة الجنس ولغة التعلق؛ والتلامس يثير ويهدئ ويريح.

منذ اللحظات الأولى في حياتنا وحتى آخر أيامنا لدينا احتياجٌ حيوي إلى التلامس، كما تلاحظ تيفاني فيلد Tiffany Field، عالمة النفس النمائي في جامعة ماساتشوستس، التي تزعم أن سكان أمريكا الشمالية هم من بين أقل شعوب العالم قدرة على التلامس، وأنهم يعانون "الجوع التلامسي".. ويبدو أن قلة التلامس والعناق والمداعبة قد تؤدي إلى إبطاء نمو الدماغ وتطور الذكاء العاطفي عند الأطفال، أي أنها ببساطة تعطل القدرة على تنظيم المشاعر. ربما يكون الذكور معرضين بدرجة أكثر للجوع التلامسي؛ إذ تشير فيلد إلى أنه منذ الولادة، يُحتضن الأولاد فتراتٍ أقصر، ويُداعبون بمعدلاتٍ أقل من الفتيات؛ لذلك تجدهم كراشدين، أقل استجابة للتلامس الرقيق من النساء، لكن الرجال الذين أقبلهم يتوقون إليه تمامًا مثلما تفعل

النساء. لا يطلب الرجال أن يحتضنوا، إما بسبب الظروف الثقافية (الرجال الحقيقيون لا يتعاقنون) وإما بسبب نقص المهارة (لا يعرفون كيف يطلبون ذلك!). أفكر في هذا كلما شكت إحدى عميلاتي من أن الرجال مهووسون بالجنس، وربما أتساءل أنا أيضًا إن كان الجنس هو المكان الوحيد بعيدًا عن ملعب كرة القدم الذي لمست أو احتضنت فيه.

يؤكد تيري "أريد فقط أن تصل مارجوري إليّ وتلمسني.. أريد أن أعرف أنها تريد مني الاقتراب.. أريد أن أشعر بأني راغبٌ ومرغوب فيّ ليس فقط بطريقة جنسية، بل أكثر من ذلك"، لكن مارجوري تعترض "لا، أنت فقط تريد صخبًا كبيرًا وأورجازم"، يجيبها: "ربما هذا ما أعرف كيف أطلبه". لا يمكننا توجيه جميع احتياجاتنا المتعلقة بالارتباط الجسدي والعاطفي إلى غرفة النوم، وعندما نحاول، تتفكك حياتنا الجنسية تحت وطأة تلك الاحتياجات. أفضل وصفة لممارسة الجنس الجيد هي العلاقة الآمنة؛ حين يمكن للزوجين التواصل من خلال حوار هل؛ عبر التلامس الرقيق. حتى المعالجون الجنسيون متفقون على أن اللبنة الأساسية لعلاقة جنسية صحية هي "المتعة التي لا تُطلب". لهذا كثيرًا ما أقترح على الأزواج الامتناع عن ممارسة الحب بضعة أسابيع؛ فمع حظر الجماع، لا يشعر أيٌّ من الشريكين بالقلق أو خيبة الأمل، ويمكنهما التركيز بدلًا من ذلك على استكشاف جميع أحاسيس التلامس، فاعتياد طلب اللمسة الرقيقة يعمّق الرابطة بين الزوجين، وتصبح معرفة بعضنا لأجساد بعضٍ بشكلٍ أكثر حميمية، وما يحركنا ويسعدنا يصبح جزءًا ثمينًا من اتصال الزوجين "من أجلك فقط، معك فقط".

الجنس المتزامن هو عندما يجتمع الانفتاح والاستجابة العاطفية واللمسة الرقيقة والاستكشاف المثير الجنسي الشهواني المتبادل. هكذا ينبغي أن يكون الجنس الذي يُشبع ويُرضي ويوصل ويتواصل. عندما يملك الأزواج وصلًا واتصالًا عاطفيًا آمنًا، يمكن للعلاقة الحميمة الجسدية أن تحتفظ بكل شغفها الأول وإبداعها، ثم تقل. يمكن للأحباء أن يكونوا رقيقين ومرحّين في لحظة، وساخين ومثيرين في لحظة أخرى. يمكنهم التركيز على تحقيق هزات الجماع مرة، وفي المرة التالية مداعباتٍ لطيفة للمكان الذي يسمّيه الشاعر ليونارد كوهين "ألف قبلة عميقة".

لقد استخدمتُ كلمة التزامن أولاً في الحوار الرابع لوصف التناغم العاطفي بين الأزواج. وأوسع مداه هنا ليشمل التناغم الجسدي أيضًا. يستخدم الطبيب النفسي دان ستيرن Dan Stern من كلية الطب بجامعة كورنيل الكلمة أيضًا عندما يلاحظ أن العشاق الآمنين يتناغمون معًا، ويستشعرون الحالة الداخلية ونوايا بعضهم بعضًا ويستجيبون لحالات الإثارة المتغيرة، بنفس الطريقة التي تتناغم بها الأم الحنون مع طفلها. يفتح الرضيع عينيه ويصرخ من البهجة؛ تراجع الأم، ويعلو صوتها استجابة لمناغاته، وكذلك يدير المحب رأسه ويتنهد؛ فيبتسم الحبيب ويمسح على خصره على إيقاع التنهيدة. يعطي هذا التزامن "إحساسًا ضمنيًا بعمق العلاقة" وهذا جوهر التواصل العاطفي والجسدي والجنسي؛ إذ يشكّل الأمان العاطفي التزامن الجسدي، ويشكّل التزامن الجسدي الأمان العاطفي.

ما يفعله الأزواج خارج غرفة النوم يكتمل فيها؛ إذ يمكن للأزواج المتصلين الكشف عن نقاط ضعفهم ورغباتهم الجنسية دون خوفٍ من الرفض، ويتناوبنا جميعًا الخوف من أننا -بطريقة ما- لسنا "كافيين" في

السريـر. تقول كاري: "انظر إليّ.. أنا مجرد غابة من النمـش.. هل سبق لك أن رأيت عارضة أزياء يغطيها النمـش تمامًا؟ أنا أكرهه.. وعندما أفكر فيه، أرغب في إطفاء النور". يتسم زوجها آندي، ويقول بلطفٍ: "كيف تقولين هذا! أنا أحب نمشك، فهو جزء منك.. وأريد أن أكون معك.. لا أريد عارضة أزياء، أحب نمشك ويثيرني.. ألا تقولين دائمًا أن الرجال الصلح مثلي هم الأكثر جاذبية، أليس كذلك؟" تبسم كاري موافقة.

يمكن للأزواج الآمنين والمحبين الاسترخاء وإطلاق العنان والانغماس في متعة ممارسة الحب. يمكنهم التحدّث بصراحة، دون الشعور بالحرَج أو الإهانة، حول ما يطفئ رغباتهم أو يشعلها. وجد عالِم النفس ديبورا ديفيز Deborah Davis من جامعة نيشادا وسيندي هازان Hazan Cindy من جامعة كورنيل في دراستهما أن الأزواج المرتبطين بشكل آمن يمكنهم التعبير صراحة عن احتياجاتهم وتفضيلاتهم، ويكونون أكثر استعدادًا للتجربة الجنسية مع أحبائهم. في الأفلام، لا يضطر الأحباء أبدًا إلى التحدّث عمّا ينبغي لهم فعله في السريـر، بل يمارسونه فقط، لكن محاولة ممارسة الحب دون الأمان الكافي للتحدّث، يشبه تمامًا الهبوط بطائرة 747 دون دليلٍ إرشادي أو مساعدة برج المراقبة.

تخبرني إليزابيث بسعادة عن الليلة التي كان زوجها جيف، منذ خمسة وعشرين عامًا، يناقش خياله الجنسي المفضّل المتمثّل في "التعلّم" على يد سيدة راقية ليلاً. وفجأة، عمّقت إليزابيث صوتها، واستعارت لكنة فرنسية، ولمدة ساعة لعبت دور فتاة الليل الخبيرة لزوجها المفتون. تقول إليزابيث لجيف: "كنتَ فحلًا ذاك المساء.. لم يسبق أن عرفت قطُّ أنك تستطيع أن تكون هكذا"، انفجر جيف بالضحك. "لم يسبق أن عرفت أنني يمكن أن أكون هكذا أيضًا.. لكن بعد ذلك، أنتِ نفسكِ اختلفتِ تمامًا.. أين ذهبت زوجتي الصغيرة الخجولة؟". تضحك إليزابيث: "لكن أفضل جزء من الجنس بالنسبة

إليّ، بغض النظر عما نفعله، هو عندما تحتضنني بعد أن تنتهي كأني غالية جدًا عليك".

يمكن للأزواج الآمنين تهدئة وطمأنة بعضهم بعضًا، والتعاون للتغلب على المشكلات التي لا يمكن تفاديها، تلك التي لا تظهر أبدًا في الأفلام، لكنها جزءٌ من الجنس اليومي لنا جميعًا. فرانك، الذي يعاني صعوباتٍ في الانتصاب، ويشير إليه بشكلٍ مخجلٍ "قرر تشارلي أخذ قيلولة"، ويروي مشهدًا حدث عندما جرّب مؤخرًا ممارسة الجنس مع زوجته، ويحمل كل علامات الكارثة: "في البداية علّقت سيلفي على وزني، فتجهمت قليلًا، لكنها لاحقًا أدركت ما حدث، وعانقتني حتى شعرتُ أنني بخير.. ثم في لحظة حاسمة، عاد ابننا البالغ من العمر ثمانية عشر عامًا إلى المنزل مبكرًا، وقال تشارلي: حسنًا، يجب أن أخذ قيلولة بعد الظهر.. ذكّرني سيلفي بالكتاب الذي قرأنا فيه أنه في أثناء ممارسة الجنس لمدة أربعين دقيقة، يفقد العديد من الرجال انتصابهم للحظة أو اثنتين، ولكن إذا لم يشعروا بالذعر، فسيعود الأمر.. لقد وجدنا طريقة للضحك على تشارلي وظللنا متقاربين، ثم نفذ الكريم الذي نستخدمه، وكان على سيلفي أن تذهب لجلب غيره". تضحك سيلفي الآن بلا حسيبٍ ولا رقيبٍ. ويتابع فرانك:

"وأخيرًا، عندما عاد كل شيء إلى مساره الصحيح، أصبحت متوترًا بعض الشيء فانطفأت الشمعة، وتعطلنا!". يتسم لزوجته ابتسامة عريضة، ويقول مازحًا: "موعد ساخن يا حبيبتي؟" بعد أن تلتقط القصة، تروي سيلفي كيف قرّرا التخلي عن ممارسة الحب، وصُنِع كوبيّن من الشوكولاتة الساخنة بدلًا منه، تضحك مجددًا "لكن بعد ذلك قال فرانك شيئًا مثيرًا ومارسنا الحب في النهاية"، ترفع ذراعيها إلى الأعلى، وتميل برأسها إلى جانبٍ واحدٍ في وضع يشبه مارلين مونرو!

يثيرني هذا النوع من القصص، فهي تثبت أنه لا يزال في إمكاننا إجراء لقاءات جنسية عفوية وعاطفية حارة ومبهجة، وتحقيق اكتشافات مذهلة حول شركائنا بعد عقود من العلاقة. وتُظهر أن في إمكاننا التواصل وإعادة الاتصال، والوقوع في الحب مرارًا وتكرارًا، وأن الإثارة الجنسية هي في الأساس لعبٌ وقدرة على "إطلاق العنان" والاستسلام للإحساس؛ وهما أمران يحتاجان إلى الأمان العاطفي. ففي العلاقة الآمنة، لا تأتي الإثارة من محاولة إحياء اللحظات الجديدة من العاطفة المشبوبة، بل من المخاطرة التي ينطوي عليها البقاء منفتحًا في تجربة الاتصال الجسدي والعاطفي، لحظة بلحظة، هنا والآن. مع هذا الانفتاح يأتي الشعور بأن ممارسة الحب مغامرة جديدة دائمًا "الممارسة والحضور العاطفي يصنعان الكمال"، دائمًا أقول للأزواج إن هذا أفضل دليل لممارسة الجنس المثير والمُرضي؛ وليس البحث عن تجديدٍ لا نهائي لمحاربة "الملل". لا عجب إذن أن تُظهر دراسة حديثة عن الجنس في أمريكا؛ أجراها إدوارد لومان Edward Laumann من جامعة شيكاغو، أن المتزوجين الذين أمضوا سنواتٍ معًا، وتمكّنوا من تأسيس أمانٍ عاطفي، لديهم ممارسة جنسية أكثر تكرارًا وإشباعًا من غير المتزوجين.

عندما يقترح الخبراء أن العلاقات الجديدة التي ترفع أعلام الإغواء والافتتان فقط وحدها توفر جنسًا مثيرًا، أفكر في زوجين متقدمين في العمر أعرفهما؛ متزوجين منذ فترة طويلة، وكيف يرقصان التانجو الأرجنتيني وهما حاضران تمامًا ومتفاعلان للغاية، وحركاتهما محسوبة ومرحة تمامًا، ومثيرة بشكلٍ مذهلٍ، كما أنهما متناغمان ومستجيبان بعضهم لبعضٍ إلى درجة أنه على الرغم من أن الرقصة سلسة ومرتبلة فلا يفوتان خطوة أو انعطافة؛ يتحركان بجمالٍ وأناقة كأنهما شخصٌ واحد!

حل المشكلات الجنسية

المشكلات الجنسية الأكثر شيوعاً في أمريكا الشمالية هي انخفاض الرغبة الجنسية لدى النساء، وسرعة القذف وضعف الانتصاب لدى الرجال، وهذا لا يفاجئني، ففي الحوارات الشيطانية للأزواج المضطربين عادة ما تشعر النساء بالوحدة والانفصال، فيتجهن نحو جنس السلوان أو يتقوقعن جنسياً، أما الرجال فيشعرون بعدم الأمان ما يدفعهم نحو ممارسة الجنس المنعزل أو يواجهون صعوبات جنسية. وغالباً عندما يتمكّن الزوجان من تأسيس اتصال آمن، تتحسن حياتهما الجنسية تلقائياً، أو من خلال جهودهما المتضافرة؛ إذ تؤدي المتعة المشتركة والحميمية للجنس المتجدد، بالإضافة إلى تدفق الأوكسيتوسين عند النشوة الجنسية، بدوره إلى تعزيز العلاقة بينهما.

بمجرد أن شعرت ببعض الأمان، أصبحت إيلين قادرة أخيراً على أن تثق بهنزي، وتخبره بأنها لا تستطيع أن تبلغ النشوة الجنسية معه، وأنها لسنواتٍ عديدة، كانت تزيّف ذلك، لكن هذا لا يُشعر هنزي بالإهانة أو التهديد، فهو مطمئن وداعم؛ يزور المكتبة، ويطمئن إيلين بالمعلومات التي تفيد بأن ما يقرب من 70% من النساء لا يستطعن الوصول إلى النشوة الجنسية من الإيلاج وحده. لقد توصّلا معاً إلى ثلاث إستراتيجيات مثيرة لمشروع "أورجازمات من أجل إلين".

لنلقِ نظرة فاحصة على كيفية تشابك الاتصال والترابط في علاقة واحدة؛ فالمشاعر والشغف ليست أموراً ثابتة، والرغبة تزيد وتتضاءل بشكلٍ طبيعي، مع الأحداث، مع الفصول، مع الصحة، مع آلاف الأسباب. ومع ذلك، تصيب هذه التقلبات وترّاً حساساً لدى معظمنا، وما لم نتمكّن من التحدث عنها صراحة، يمكن بسهولة أن تثير مشكلاتٍ في العلاقات أو تزيد من حدتها. يمكن للعديد من الأزواج أن يتحمّلوا قلة الجماع، لكنهم لا يستطيعون تحمّل الشعور

بأن شركاءهم لا يرغبون فيهم، لذلك فالتعامل مع مثل هذه المشاعر تحدّ يواجهه الغالبية، حتى الآمنون نسبيًا، وكذلك الأمر بالنسبة إلى لورا وبيل.

جاء لرؤيتي بعد وقتٍ قصيرٍ من تعافي لورا من الاكتئاب الناجم عن فقدان وظيفتها. اكتشف طبيبها، الذي يعلم أن العلاقة الصحية هي أفضل حماية من الانتكاسات، أن لديها بعضَ المشكلات مع زوجها فأرسلها إليّ لإجراء "فحص" زوجي. تطرح لورا مخاوفها: "نحن نحب بعضنا بعضًا كثيرًا، لكن، حسنًا، طالما كان بيل مثيرًا جنسيًا، يلمسني دائمًا، وطالما أحببت ذلك.. وإن لم أرغب في ممارسة الحب، أستطيع قول "لا" فيتقبَّل ذلك.. ما زلنا نحتضن ونلعب ونشعر بالتقارب، لكنه في السنوات القليلة الماضية، لم يُعد يبادر.. عندما مارس الحب يكون رائعًا، لكن إن لم أبادر، فلن يحدث ذلك.. هذا مؤلم للغاية، لقد قضينا معًا نحو عشرين عامًا.. هل تقدّمت في العمر ولم أعد مثيرة له بدرجة كافية؟ لذلك صرْتُ أتجنّب كل ذلك، أدخل إلى الفراش بعد أن ينام.. لكننا هكذا نبتعد كثيرًا". يجيب بيل: "لم يُعد لديّ نفس الدافع الذي اعتدته.. يستنزفني العمل تمامًا هذه الأيام، وأنت تعلمين ذلك.. لكنني أرغب في ممارسة الحب، وأنت امرأة مثيرة.. لا أرى مشكلة، باستثناء أنك تشعرين بالاستياء طبعًا".

هذه واحدة من تلك الأوقات التي تكون فيها قادرًا على الدخول في حوار هل بالغ الأهمية. والسؤال هو، هل تستطيع لورا أن تتذكر جرحها وتتواصل مع بيل، وهل يستطيع أن يسمع احتجاجها ويرد؟ أخبرتني لورا: "مثلما قلت، عندما نتشاجر يصبح الأمر على هذا النحو "أنا أطالب، ويصبح بيل متقلّب المزاج"، لكن يمكننا التحدّث والتصالح.. وأعتقد أن لدينا زواجًا جيدًا.. لكن من الصعب علينا أن نتحدث عن الجنس، لقد حاولنا، والأمر يتحسّن لبعض الوقت، لكن لا يلبث أن يعود مثلما كان من قبل". حين رأيا أنهما كانا قادرين

بالفعل على مناقشة الدوامات السلبية في علاقتهما وخلق المزيد من التجاوب بينهما، اقترحت أن نتحدث بنفس الطريقة عن حياتهما الجنسية، وسألتهما عن توقعاتهما الجنسية، أجاب بيل أنه يود ممارسة الحب كل أسبوعين أو نحو ذلك، أما لورا فقالت إنها تفضل كل عشرة أيام. ضحكنا جميعًا؛ يبدو أن المشكلة قد تضاءلت فجأة، لكن بعد ذلك ركزنا قليلًا. يقول بيل إن المشكلة الوحيدة إن لورا تبدو سريعة الانفعال ومتباعدة بعض الشيء: "حين أطلب منها أن تحتضني في الليل، فلا تستجيب غالبًا وأفقد ذلك.. في الواقع، وبعد مزيدٍ من التفكير أجدي أفقده كثيرًا"، اعترضت لورا "أنا فقط لا أريد عناقًا يدخلني في مزاج، وقد بدأت أعتقد أنك قد تظهر اهتمامًا بممارسة الحب ثم أشعر بخيبة أمل.. أعتقد أنني خفت جدًا حتى من التحدث عن ذلك، ما عليك فعله هو أن تسألني إذا شعرت بالإحباط الجنسي، وعندما أقول: "ليس حقًا"، تنتهي المحادثة". أرى قلق لورا الاستباقي، وانتقالها إلى التجنب لتحمي نفسها. نتفق على أن عدم القدرة على التحدث عن التغيرات في حياتهما الجنسية بدأ يؤثر فيهما ويؤذيهما.

أطلب منهما التوسع في شرح آلامهما. تكافح لورا بعض الوقت ثم تتمكّن بعد ذلك من استخلاص ما يؤلمها للغاية "جزء من مخاوفي يتعلق بأنك لم تعد تراني كامرأة.. أنا زوجة فقط.. زادت تجاعيدي، وزاد وزني قليلًا من ذي قبل.. يخيفني أنني ربما لم أعد مثيرة بعد الآن، وأنت لا ترغب في.. أنت تعانقني عناق الصديق.. ولا توليني اهتمامًا شديدًا كان سابقًا يشعرني أنني بحال جيدة جدًا.. وبأنني قريبة لك جدًا". أنصت بيل وساعد زوجته بسؤاله: "أهذا جوهر الأمر؟ هل تشعرين بالرفض، وأنني لا أعتقد أنك ما زلت مثيرة؟". تتهد لورا وهي تومئ بأكية: "حسنًا، عندما مارس الحب، أشعر بالتوتر بطريقة ما، أشعر أنني مرغوبة للحظة.. أعلم أنك مرهق ومتعب

للغاية، لكنني أفهم أنه يمكنك ممارسة الجنس أو لا.. ليس أمرًا مهمًا..
أعتقد أحيانًا أنه إذا لم أتمكن من الوصول إليك، فسيتلاشى هذا الجزء
من حياتنا ويختفي.. أشعر بالجنون حين أفكر في ذلك. لذلك أقول
لنفسي: حسنًا، لن أبدأ.. ليذهب إلى الجحيم.. لكنني بعد ذلك أشعر
بالألم"، تلمس قلبها، فيمدُّ بيل يده ويأخذ يدها.

أسألها: "أهذا هو الحال يا لورا؟ يتمحور الأذى عادة حول
الحزن والغضب والخوف. أتشعرين أن ممارسة الحب معكِ ليست
مهمة بالنسبة إلى بيل، أيوجد شيء آخر؟"، أومأت ثم استرسلت "إذا
لم أبادر بالتواصل معكِ وأقترح عليك ممارسة الحب، أعلق في كل
هذه المشاعر.. إذا فعلت..."، يخفت صوتها، وتزم شفيتها بقوة: "من
الصعب جدًا أن أقول ذلك، لا ينبغي أن يكون الأمر صعبًا جدًا..
فلدينا زواجٌ جيدٌ، وأنا شخصٌ قوي.. ولكن من المرعب بالنسبة إليّ أن
أبادر في كل مرة، هذا مثل السقوط من الهاوية.. لم أضطر إلى فعل
ذلك من قبل، وعندما تبتسم بلطفٍ وتقول إنكِ متعبٌ وتنام، أموت
في داخلي.. وأتظاهر بأن الأمر ليس مهمًا، لكن يثقلني حقًا أن أطلب
منكِ ذلك" تتم بيل: "لم أكن أعرف ذلك قط".

أسأل لورا: "ماذا تخبركِ كل هذه المشاعر عما تحتاجين إليه من
بيل؟". تقول له: "أعتقد أنني في حاجة إلى طمأننتكِ بأنكِ تقدّر حقًا
ممارسة الحب بيننا.. أنك لا تزال تراه مهمًا.. أنك لا تزال ترغب
فيّ.. أحتاج إلى أن نخصص أوقاتًا، وأن يكون وجودكِ معي أولوية،
أريدكِ أن تبين لي، مثلما اعتدت، أنك لا تزال رجلي". يستجيب بيل
بلهفة، ويسارع إلى إخبارها بأنه كان منهكًا للغاية إلى درجة أنه
"يمشي وهو نائم" معظم الوقت، وأنه يحبها ويفكر بها ويرغب فيها
خلال يومه: "لكنني لم أدرك قط أن اقتراح ممارسة الحب كان صعبًا
عليكِ.. أنا آسف جدًا.. يساورني القلق من أنه إذا بادرت بالتقرب
منكِ ثم شعرت بالتعب الشديد، فلن أنتصب جيدًا، لذلك أراجع ما

لم أكن متأكدًا". يضحكان وهما يتذكران عدة مرات حدث فيها هذا وانتهى بهما الأمر ببساطة بالعناق وبعض اللمسات المثيرة والكثير من مشاعر التقارب.

هذا الحوار هو كل ما احتاج إليه بيل ولورا لإعادة حياتهما الجنسية إلى منطقة آمنة من اللعب والتواصل. لكنه أيضًا دعوة إلى الانتباه. اقترحت عليهما أن يتوصّلا إلى سيناريو حسيّ ينبغي اتّباعه عندما يتعدّر الجماع. ساعد بيل لورا في القيام بذلك، وبدأ يقترح ممارسة الحب أكثر. وكان حريصًا على طمأنة لورا بأنها عندما تقترح ممارسة الجنس، فإنه يقدر قيامها بهذه المخاطرة. كما أخبرها بوضوح أنه في حاجة إلى معرفة أنها تريده، وأنه لا يريد لها أن تتجنّب القرب منه أو ممارسة الجنس معه، وكرر أنه يحبها ويريدها. كما أوليا المزيد من الاهتمام لممارسة الحب بينهما. تحتاج كل غرفة إلى القليل من التنظيف وإعادة الديكور من وقتٍ إلى آخر، وهذا يشمل غرفة النوم. كما قرأ بعض الكتب المثيرة معًا وتحدثا للمرة الأولى منذ سنوات حول كيفية إثارة بعضهما لبعض، وممارسة الجنس بشكلٍ أكثر إرضاءً. وأفادا أن حياتهما الجنسية قد تحسّنت، وكذلك علاقتهما ككل. وكما أخبرت بيل ولورا في جلستهما الأخيرة، فالأسلوب الجنسي مجرد رتوش، وليس الإثارة الحقيقية، فليديهما أفضل دليلٍ جنسي على الإطلاق، ألا وهو القدرة على خلق التقارب، والتناغم والتحرك بدافعٍ من مشاعر متزامنة.

هل ورد في هذا الفصل تعليقٌ أو عبارة جعلتك تفكر في حياتك الجنسية؟ ما الشعور الذي أثاره فيك؟ دوّن ماذا ينبئك هذا الشعور عن حياتك الجنسية، سواء كان إحساسًا جسديًا أو مشاعر واضحة مثل الغضب؟

في السرير مع حبيبك، هل تشعر عمومًا بالأمان العاطفي والتواصل/الوصل/الاتصال؟ ما الذي يساعدك على هذا الشعور؟ كيف يمكن لشريكك مساعدتك عندما تفتقد هذا الشعور؟

ما أسلوبك الجنسي المعتاد: الجنس المعزول، أو جنس السلوان، أو الجنس المتزامن؟ أحيانًا، في أي علاقة، ربما تحدث هذه الأنماط الثلاثة، لكن لو أنك تنتقل عادةً إلى الجنس المعزول أو الجنس السلوان، فهذا ينبئك شيئًا عن إحساسك بالأمان في علاقتك.

ما أهم أربعة توقعات لديك في السرير؟ فكّر جيدًا في إجاباتك. أحيانًا لا تكون ما يرد بأذهاننا أولًا. أخبرني الأزواج أن أهم توقعاتهم بعد ممارسة الجنس هي أن يُعاملوا بحنانٍ ويُداعبوا بلطفٍ، لكنهم لم يعبروا لأحبائهم عن هذه الرغبة قط.

هل تشعر أنك تمارس بما يكفي التلامس والعناق في علاقتك؟ يمكن للمسمة واحدة أن تعبر عن الاتصال والراحة والرغبة. متى ترغب في أن يتم لمسك وعناقك أكثر؟

لو كتبت دليلًا مختصرًا لعاشق ال..... وأدخلت اسمك ماذا ستكتب فيه؟ قد تتضمن التوجيهات الأساسية إجابات لما يلي: ما الذي يساعدك على البدء في الانفتاح العاطفي والجسدي على الجنس؟ ما أكثر ما يثير اهتمامك قبل وفي أثناء ممارسة الحب؟ كم

من الوقت تتوقع أن تستمر المتعة أو المداعبة والجماع؟ ما الوضع المفضل لديك؟ هل تستمتع بممارسة الحب السريع أم البطيء؟ ما الأسلوب الأكثر إثارة التي يمكن لشريكك أن يثيرك به، ويحفزك بشكلٍ أعمق في ممارسة الحب؟ هل يمكنك أن تطلب هذا؟

ما الذي يجعل الجنس أكثر إرضاءً بالنسبة إليك؟ (قد لا يكون الأورجازم، أو حتى الجماع) متى تشعر بعدم الأمان أو عدم الراحة في أثناء ممارسة الجنس؟ متى تشعر أنك قريبٌ من شريكك؟

إذا كان في إمكانك مشاركة ما سبق مع حبيبك، فهذا رائع. وإذا لم يكن، فربما يمكنكما بدء محادثة حول مدى صعوبة مشاركة هذا النوع من المعلومات.

مع حبيبك

هل يمكنكما الاتفاق على النسبة المئوية للوقت الذي تتوقع أن يكون فيه الجنس ممتازاً حقاً؟ تذكر أن الدراسات الاستقصائية الزوجية أفادت أن ما لا يقل عن 15 إلى 20% من اللقاءات الجنسية فاشلة، على الأقل بالنسبة إلى حبيبٍ واحدٍ. ما الذي تريدان أن تكونا قادرين على فعله كزوجين عندما لا يكون الجنس مناسباً لك جسدياً؟ ماذا تفعل عندما لا يكون الجنس مناسباً عاطفياً؟ كيف يمكن شريكك مساعدتك هنا؟ تخيلاً معاً الأمر على شكل سيناريو فيلم.

العب لعبة المثالية. التي تبدأ بـ: لو أنني ممتاز في السرير، سأستطيع، سأفعل.... وحينها ستشعر بالمزيد من....

تأكدا ما إذا كان في إمكانكما مشاركة أربعة من ردودك على الأقل، ثم أخبرا بعضكما بعضاً طريقة واحدة تجعل الشريك نموذجاً جنسياً ممتازاً بالنسبة إليك سواء في السرير وخارجه.

هل يمكن لكل منكما أن يتذكر وقتًا كان فيه الجنس مُرضيًا حقًا في علاقتهما؟ أخير شريكك هذا الحدث بأكبر قدر ممكن من التفاصيل، تبادلا ما تعلّمتماه من الاستماع إلى هذه القصص.

فكر بكل الأشكال التي ترى الجنس عليها في علاقتهما؛ أهو ببساطة ممتع، أم وسيلة للتقارب، أم تحرر جسدي مباشر، أو طريقة مريحة للتعامل مع التوتر أو الانزعاج، أو طريقًا للرومانسية والهروب من العالم، أو مغامرة مثيرة، أو مكانًا للتواصل الرقيق، أو مشاعر شغف متفجرة؟ هل تشعر بالأمان عند تجربة كل ذلك مع حبيبك؟ ما المخاطر التي قد ترغب في تحملها في السرير؟ أيمنكما تبادل المخاطر وشرح كيف يمكن أن يستجيب الآخر إذا ساءت الأمور أو سارت على ما يرام؟

طالما اعتقدنا أن الجنس الساخن المثير والعلاقة الآمنة أمران متناقضان، لكننا الآن نعلم أن العلاقات الآمنة نقطة انطلاقٍ مرنة لمغامراتٍ أكثر إثارة. وفي المقابل، فإن الحفاظ على علاقتك الجسدية منفتحة ومتجاوبة ومتفاعلة يساعد في الحفاظ على متانة اتصالك العاطفي، وسيكشف لك الحوار التالي والأخير كيف تحافظ على الحب حيًا مليئًا بالحيوية!

الحوار السابع

كيف تحافظ على الحب حياً

"أي شخص يشعر بالملل الزوجي لا ينتبه لذلك!"..

زوجة زميل

أسأل زوجين لطيفين في نهاية جلسة إيجابية للغاية: هل تريان التغييرات المذهلة التي أجريتماها في علاقتهما؟ بصوت عالٍ تجيب إينيز الصهباء المفعمة بالمشاعر "نعم.. لكن هل يمكننا الاحتفاظ بهذه المشاعر؟ لقد سألتني أختي الماكرا: هل تعتقدين أنك وجدت الحب مرة أخرى مع فرناندو؟ لكن الزواج يدور حول فكرة الاعتياد.. ومثل عبوة من الحليب مكتوب عليه تاريخ الصلاحية "يُفَضَّل استخدامه قبل".. وخلال ستة أشهر سوف تعود إلى كل الهراء القديم.. لا يمكنك

الاستمرار في الحب.. هكذا تجري الأمور؛ أشعر بالخوف عندما تخبرني بذلك، ربما سنعود إلى الشجار والوحدة؟".

عند هذا الحد تنتهي الجلسة، وعندما أجلس لأكتب ملاحظاتي أجد صوتين في رأسي؛ أحدهما اقتباس من الفيلسوف اليوناني هيراقليطس: "كل الأشياء تمرُّ، ولا شيء يبقى"، وأعتقد أن هذا صحيحٌ فيما يتعلق بالحب. فقط فكّر في معدلات الانتكاس المرتفعة في حالات العلاج الزوجي. ربما كانت أخت إينيز واقعية فحسب. أما الصوت الآخر فهو اقتباس من الشاعر الصيني سو تونج باو من القرن الحادي عشر: "عامًا بعد عام، أتذكر تلك الليلة المقمرة، التي أمضيها وحدها معًا، بين تلال الصنوبر". ربما تكون لحظات الارتباط العميق قوية إلى درجة أنها تجمع العشاق في وثاقٍ أبديٍّ عامًا بعد عام. وأفكر في بحثنا الذي يُظهر أن الأزواج يتمسكون بالرضا والسعادة التي يخلقونها في جلسات العلاج المعتمد على المشاعر، حتى خلال حياتهم المكتظة بالضغط.

أعرف إذن إجابة سؤال إينيز. وفي الجلسة التالية، أخبرها: "كل شيء يتحرك ويتغيّر، لكن بالنسبة إلى علاقات الحب لا يوجد ما يمكن القول عنه "هذا هو الحب" بعد الآن. لقد تعلّمنا أخيرًا كيفية "صنع" الحب و"الحفاظ عليه"، والأمر متروك لك ولفرناندو لتقرير الطريقة التي ستكون عليها الحب في علاقتكما". على الأرجح، إذا لم تبذلًا جهدًا في الاهتمام بعلاقتكما فستزول المكاسب التي ناضلتما من أجلها. لكن الحب مثل اللغة، ستصبح أكثر تدفقًا وسهولة إذا مارستها وتحدثتما بها، وإن لم تفعلًا ستفقدانها لا محالة.

حوار هل هو لغة الحب، إذ يجعل من علاقتك ملاذًا آمنًا، كما يعزز قدرتك على التحلي بالمرونة والاستكشاف والحفاظ على حبك

حيًا ومتناميًا، أما الحوار السابع فهو خريطة طريقٍ تنقل حبَّك إلى المستقبل. ويتضمن الخطوات التالية:

- لخص وتأمل نقاط الخطر في علاقتك؛ حين تنزلق إلى انعدام الأمان وتتعثر في الحوارات الشيطانية، ما يسمح لك بمعرفة الطرق الملتفة والاختصارات التي تقودك مرة أخرى إلى الاتصال الآمن.
- احتفل باللحظات الإيجابية، الكبيرة والصغيرة. ويشمل ذلك، أولاً، التفكير في لحظات حياتك اليومية التي تعزز الانفتاح والاستجابة، وتعزز فهمك للتأثير الإيجابي المتبادل؛ وثانيًا، توضيح نقاط التحول في التاريخ الجديد لعلاقتك عندما تمكَّن منك الحب.
- خطط لممارسة طقوسٍ بشأن لحظات الانفصال ولمّ الشمل في حياتك اليومية، للتأكيد على ارتباطك ودعمك واستجابتك؛ فهذه الطقوس هي وسيلتك للحفاظ على علاقتك آمنة في عالمٍ فوضوي مشتت للانتباه.
- ساعدا بعضكما بعضًا في تحديد مشكلات التعلُّق، في الخلافات والجدالات المتكررة واتخاذ قرارٍ مشتركٍ بنزع فتيل هذه المشكلات مبكرًا، لخلق الأمان العاطفي والثقة عمداً. وسيسمح لك هذا بحل المشكلات دون أن تعترض حاجات التعلق المشتعلة طريقك. وأنا أسمى هذا إستراتيجية السلامة أولاً؛ إذ بمجرد تحقيق الأمان العاطفي، يمكن لأحد الشريكين طرح المشكلة بطرقٍ أكثر ليونة وأقل عدوانية، ويمكن للآخر أن يظل منخرطًا عاطفيًا في المناقشة، حتى لو لم يتفق مع وجهة النظر المطروحة.

- ضع قصة لعلاقة متينة؛ صف فيها كيف أُسستما رابطة محبة وواصلتما بناءها. وكيف تتعثران في الصراع والانفصال، وكيف تعلّمتما إصلاح الخلافات وإعادة الاتصال وتسامح الجروح. كأنها قصة عن الوقوع في الحب مرارًا وتكرارًا.

- تخيل قصة حبٍّ مستقبلية. وضح فيها الشكل الذي تريدان أن يبدو عليه ارتباطكما بعد خمس أو عشر سنوات، وكيف تريد مساعدة شريكك في تحويل الرؤية إلى حقيقة.

الحوار السابع مبني على فهم أن الحب عملية مستمرة للبحث عن الاتصال العاطفي وفقدانه، التواصل والسعي للعثور عليه مجددًا. رابطة الحب عنصر كائن حي، وإذا لم نهتم به، فمن الطبيعي أن يذبل. في عالم يتحرك سريعًا وبشكلٍ محمومٍ أكثر من أي وقتٍ مضى، ويتطلبُ منّا التوفيق بين المزيد والمزيد من المهام، من الصعب أن نكون حاضرين في هذه اللحظة، وأن نهتم باحتياجاتنا وحاجة شريكنا إلى التواصل. يطلب منك الحوار الأخير أن تكون منبهاً ومراعياً لحبك.. لنرى كيف ينجح هذا عمليًا.

انعطافات نقطة الخطر

كان من السهل على إينيز وفرناندو كشف لحظات الخطر الصغيرة، فقد ظلّا يمارسان رقصة البولكا الاحتجاجية سنواتٍ، حتى صارت أكثر وحشية بسبب إفراط فرناندو في شرب الخمر وتهديدات إينيز المتهورة ومغازلاتها الانتقامية. الآن، في هذا الحوار، استطاعت إينيز أن تقول لفرناندو: "لا يزال يخيفني أن تبتعد عني.. أريد بعد ذلك أن أقول لك: مهلاً يا فرناندو، هل يمكنك البقاء معي هنا من فضلك؟ هل

تعتقد أنك تستطيع سماع ذلك؟ فمن شأنه أن يساعدي حقًا.. لا أعتقد أن قلقي سيفارقني حينها". بدوره يخبرها فرناندو أنه يريد منها أن تقول ببساطة إنها غاضبة منه، وأن تذكر بالضبط ما أزعجها، بدلًا من توجيه الإنذارات. يتفق كلاهما على أن هذه الانعطافات يمكن أن تساعدتهما في الحفاظ على توازنه العاطفي والبقاء بعيدًا عن الدوامات السلبية.

كريستين ودارين، زوجان آخران كانا على وشك الطلاق بسبب خيانة دارين. تقول كريستين: "أعتقد أننا نتعافى من هذه الحادثة.. لكنني أريدك أن تعلم أن أدنى إشارة حاليًا إلى أننا ربما لا نمارس الجنس بشكل كافٍ تجعلني أرغب في الركض والاختباء.. للحظة يهاجمني الخوف من أنك تريد دائمًا أكثر مما أستطيع تقديمه.. لا أستطيع تحمّل ذلك أكثر وأشعر بالإعياء". يجيب دارين: "أفهم قصدك.. عندما صرحت بهذه الملاحظات في تلك الليلة، حاولت بطريقة خرقاء إخبارك بأنني أرغب فيك.. ماذا أستطيع أن أفعل". تمتت كريستين، وبدأ عليها الارتياح: "ربما عليك فقط أن تخبرني على الفور أن الجنس الذي نمارسه ممتع، وأنت سعيدٌ بوجودك معي"، يبتسم دارن مجيبًا: "سأفعل ذلك".

الاحتفال بلحظات التواصل

غالبًا، لا نخبر أحبائنا بالأساليب البسيطة المحددة التي يلمسوننا بها؛ بكلمة أو لفظة عفوية تخلق شعورًا بالانتماء. يعترف فرناندو محرّجًا، أنه عندما قدمته إينيز، بعد كل ما مرّوا به، إلى زميلٍ لها قائلة: "هذا هو رجلي العزيز، زوجي"، ذاب في داخله، بعد أن أشعرته كم هو "ثمين" بالنسبة إليها، وأنه يفكر في ذلك يوميًا. عندما يصبح الحب فجأة موضع تركيزٍ حادٍّ، لا أحد ينسى نقاط التحوّل، فهي

لحظات باقية ومؤثرة، ومن المهم البوح بها. تخبر كاي دون: "كانت اللحظة الأساسية بالنسبة إليّ في رَأب الصدع بيننا تلك الليلة التي أخبرتني فيها، بعد خمسة وأربعين عامًا من زواجك مني، كم يعني لك أن أمسك بيدك.. أنت دائمًا ما تمد يدك، وأظن أنني أحيانًا أخذها وأحيانًا لا.. عندما أخبرتني بمدى أهمية أن أمسك بيدك، وكيف يعني ذلك لك أننا معًا، وأنه يمكننا فعل أي شيء، تأثرت.. ورأيتك فجأة شخصًا يحتاج إليّ، وليس هذا الرجل الكبير المسيطر الذي يحب وضع القواعد".

وفي جلسة مع زوجين آخرين، ناقشنا كيف دمّر اكتئاب لورانس حياته. يقول لزوجته نانسي: "لا أظن أنني كنت سأحقق ذلك دونك.. ومع أنني تباعدت للغاية، فقد ظللت موجودة من أجلي؛ ذاك اليوم عندما ذهبت لإجراء مقابلة العمل تلك ومنحوا رجلًا آخر الوظيفة وعدت إلى المنزل أشعر بأنني أكبر فاشل في العالم، هل تتذكرين ما قلته؟". تهز نانسي رأسها. "لقد قبّلتنِي وقلت: أنت رجلي، وأيا ما كان فسننتجازه، أحبك يا سيد لورانس.. سأذكر ذلك دائمًا، فهو لا يزال يساعدني عندما تصبح الأمور صعبة وأفقد الثقة بنفسِي".

حتى عندما يعلّق الأزواج في الحوارات الشيطانية، وبينما يكافحون من أجل تجديد علاقتهم يمكن لأحدهم أن يقدم لفتة تعاطفٍ تخطف أنفاسي، وأنا أشجعهم على التمسُّك بتلك اللحظة كأنها نورٌ في الظلام، ماكسين، التي عادة ما تغضب من ريك بسبب "صمته"، فجأة تخبره بهدوءٍ شديدٍ: "أعتقد أنني أفهم.. تبدو هادئًا جدًّا، لكنك خائف.. أنت ذلك الصبي الصغير الوحيد الذي رأيته في صورتك وأنت طفلٌ بجوار المدفأة.. الصبي الأكثر وحدة في العالم.. لم تنتم قطُ إلى أي مكان.. والآن أنت معي، المرأة الأكثر ثرثرة على الإطلاق، وأنا أطغي عليك، لذا تتفوق وتحاول تهدئة نفسك.. هذا محزن للغاية، لا بد أنك لا تزال وحيدًا جدًّا هناك في مكانٍ ما". يتذكر ريك اللحظة

التي شعر فيها فجأة أنه مرئي ومفهوم، وأنه على الرغم من غضب زوجته منه، فقد أحبَّته.

يتلخص جزءٌ كبيرٌ من الحفاظ على حبِّك حيًّا في التعرف على لحظات التواصل الأساسية هذه، والاحتفاظ بها حيث يمكنك رؤيتها. ومثلما تذكّرنا الصور العائلية بالأوقات الجيدة، تذكّرنا هذه اللحظات بمدى قيمة علاقتنا، وإلى أي مدى يبدو ارتباطنا وثيقًا، كما تذكّرنا بالطرق البسيطة التي تمكّننا من تغيير حياة شركائنا بقوة اهتمامنا ورعايتنا.

طقوس الاحتفال بلحظات الانفصال ولمّ الشمل

الطقوس جزءٌ مهمٌ من الارتباط، فهي احتفالاتٌ متكررة متعمّدة تكرر لوقتٍ أو تواصلٍ خاصٍّ. تجمعنا الطقوس، عاطفيًا وجسديًا، كي ننجذب إلى اللحظة الحالية إيجابيًا، لهذا استخدمت الأديان الطقوس إلى الأبد. أتذكر دراسة مشهورة أجراها عالم النفس ألفريد توماتيس على مجموعة من الرهبان المصابين بالاكتئاب الإكلينيكي. وبعد الكثير من الفحص، خلص الباحثون إلى أن اكتئاب المجموعة ينتج عن تخليهم عن طقوس التجمّع مرتين يوميًا لغناء الترانيم الجريجورية، لقد فقدوا الإحساس بالمجتمع ومتعة الغناء معًا في وئام، كأن الموسيقى الجماعية الجميلة لحظة فرحٍ مشتركة واعتراف بعلاقتهم.

من بين جميع الرئسيات، فالاجتماع والانفصال من لحظات التعلُّق الأساسية، ونحن ندرك هذا مع أطفالنا منذ صغرهم، فعادةً نقبلهم ونحتضنهم ونرحب بعودتهم إلينا. لماذا لا نأخذ وقتًا كافيًا للاعتراف بعلاقتنا مع شريكنا على هذا المنوال؟ خصوصًا وأن اللفتات

الصغيرة المنتظمة التي توصّل رسالة "أنت مهمٌ بالنسبة إليّ" تساعد كثيرًا على الحفاظ على العلاقة آمنة وسليمة.

يواجه الأزواج أحيانًا صعوبة في التعرف على طقوس الانفصال ولمّ الشمل، يبدو جويل تائهاً عندما طلبت منه تحديد طقوس هذه الاحتفالات في خلال زواجه من إيمّا. قال لي: "يا للجهيم، عندما أعود إلى المنزل يركض الكلب إليّ، ودائمًا ما أجلس وأربت عليه قليلًا.. أعتقد أنني أفقد ذلك قليلًا، لكن مع إيمّا أظن أنني أدخل في حالة خفيفة من التوهان، ولو سألتني ما الذي أفعله عمدًا وبانتظام من يومٍ لآخر ويجعلنا نتواصل؟ فلن أستطيع القطع بشيء!، يهرش رأسه، تضحك إيمّا وتساعده "أنت سخيف، ليس الكلب فقط! عندما يفتقد بعضنا بعضًا لفترة تدخل إلى المطبخ، وتقول بهدوءٍ شديدٍ: "كيف حال شمسي المشرقة؟" ثم تربت عليّ أيضًا، عادةً على مؤخرتي، وأنا أحب ذلك كثيرًا.."، يبدو جويل مرتاحًا، ويقول لها: "أوه، هذا صحيح.. جيد.. حسنًا، من الآن فصاعدًا، ربما ينبغي لنا أن نزيدها إلى ربتين وقبله، لك، لا للكلب".

ما لا تدركه سيغيب عنك، أحيانًا يشتكي الأزواج التعساء بمرارة من افتقاد هذه الطقوس الصغيرة. تقول كاثي لنيك: "لم تعد تحتضنني قبل أن تغادر صباحًا.. ولم تعد تقول وداعًا، كأننا زملاء سكن.. نحن نعيش في عوالم منفصلة تمامًا، وهذا أمرٌ جيدٌ بالنسبة إليك.. بعد عددٍ من المحاولات في أثناء الحوارات، قرر كاثي ونيك إعادة هذه الطقوس، وتزيينها قليلًا بأسئلة حول برنامج الشخص الآخر خلال اليوم.. أحيانًا نوسع هذه الطقوس لتشمل الحياة العائلية.. أستطيع أن أتذكر أن عشاء الأحد تحوّل من وجبة ثنائية خاصة إلى مناسبة عائلية عندما يأتي أطفالنا. وأتذكر أيضًا أن ابني، بعد سنواتٍ عديدة، كان يتذمر: "أنا مشغول.. لماذا يتعيّن علينا أن نتناول عشاء الأحد معًا؟" أجابت

ابنتي الصغيرة بذبول: "لأنه الأحد ونحن عائلة، وهذا طقس خاص، يا غبي".

أساعد الأزواج على صنع طقوس الترابط الخاصة بهم، وخاصة التعرف على لحظات اللقاء والانفصال أو الأوقات الأساسية للارتباط، وهي لحظات منظمة مقصودة تعزز الاتصال المستمر. وفيما يلي بعض الطقوس المتكررة:

- العناق والتقبيل بانتظام عند الاستيقاظ والنوم ومغادرة المنزل والعودة.
- كتابة الرسائل والملاحظات القصيرة، وخاصة في حال سفر أحد الطرفين، أو عندما يجتمع الزوجان بعد مشاجرة أو انفصال.
- المشاركة في الطقوس الروحية أو غيرها معًا، مثل الاجتماع لتناول الوجبات العائلية الخاصة، أو زراعة بشائر زهور الربيع في حديقة العائلة، أو الصلاة أو حضور المناسبات الدينية معًا.
- الاتصال بشكلٍ معتادٍ في أثناء النهار لمجرد الاطمئنان والسؤال.
- تخصيص طقوس شخصية ومشاركتها، أي تخصيص وقتٍ لمشاركة الأشياء الشخصية والتواصل فقط، لا لحل المشكلات أو المناقشات العملية. لدى بيت ومارا طقوس تواصل يومية تبدأ عندما يسأل أحدهما: "كيف حالك الآن؟"، أو "كيف حالنا معًا؟"، لإبعاد الحديث عن القضايا الأخرى. وحددت سارة ونيد موعدًا أسبوعيًا محددًا؛ إذ يجلسون ليلة الجمعة بعد العشاء، لشرب القهوة لمدة ثلاثين دقيقة على الأقل، ويسميانه "وقتهم الخاص".

- ترتيب وقتٍ خاصٍّ لنكون فيه معًا، على سبيل المثال، صباح الأحد لتناول وجبة الإفطار في السرير دون الأطفال، أو تغيير الجداول الزمنية لتناول وجبة الإفطار معًا كل يوم.
- المحافظة على موعد غرامي منتظم ليلية واحدة، ولو لمرة واحدة في الشهر.
- حضور فصل دراسي معًا مرة واحدة في السنة، وتعلُّم شيء جديد، أو حتى القيام بمشروعٍ معًا.
- تذكُّر الأيام الخاصة، والاحتفال بالذكرى السنوية وأعياد الميلاد بطرقٍ شخصية للغاية. لا تقلل من أهمية هذه الأنواع من الاعتراف بالجميل لأحبائي، فهي رموز ملموسة لحقيقة وجودهم في ذهني، وأن هذا ما يعنيه التعلُّق الآمن.
- اتخاذ قرارٍ متعمد بالاهتمام بالصراعات والانتصارات اليومية لحبيبتك وتأكيدهما بانتظامٍ. كما ناقشنا سابقًا، فالتعليقات الصغيرة مثل "كان من الصعب عليك القيام بذلك، لكنك فعلته"، أو "لقد عملت بجدٍّ في هذا المشروع، ولم يكن في إمكانك أن تبذل جهدًا أكبر"، أو "لقد رأيتك تكافح حقًا كي تكون والدًا صالحًا"، دائمًا ما تكون أكثر فعالية من النصائح المباشرة، ونحن غالبًا ما نمنح أطفالنا هذا التأكيد لكننا ننسى أن نمنحه لحبيبنا.
- اغتنام الفرص لإشهار علاقتك بحبيبك، يمكن أن يأخذ هذا شكلَ حفلٍ، مثل تجديد العهود، أو شكر بسيط له أمام الأصدقاء بعد إعداد عشاء رائع، أو مساعدتك في الوصول إلى هدفٍ شخصي.

يحتاج بعض الأزواج إلى هذا النوع من الترتيبات المنظمة لخلخلة نمط الحياة الروتيني المعتاد الذي يجعل الاتصال الوثيق شبه مستحيل.

أدرك شون وإيمي، اللذان كانا يعملان بجدً للانتقال من الانسحاب المتبادل إلى اتصالٍ أوثق، أنهما خلقا حياةً مستهلكةً للغاية بسبب المتطلبات المهنية، والتنقلات الطويلة، وأنشطة الأطفال، إلى درجة أنه حتى في عطلات نهاية الأسبوع، نادرًا ما يكونا معًا في الغرفة لأكثر من عشر دقائق.

أصبح الإرهاق الناتج عن الهوس بالعمل المفرط المزمّن والإجهاد الشديد جزءًا من ثقافتنا، حتى صار طبيعيًا، كما أشارت جوليت شور Juliet Schor أستاذة علم الاجتماع في كلية بوسطن، في كتابها "الأمريكي المثقل بالعمل" أن الولايات المتحدة (وكذلك كندا) هي "الامة الرائدة في العالم في مجال إدمان العمل؛ إذ تصدر الدول الأخرى في عدد أيام العمل، وعدد ساعات العمل اليومية". يحصل الصينيون -على سبيل المثال- على إجازة إلزامية لمدة ثلاثة أسابيع، ويحصل معظم الأوروبيين على ستة، لكن شون وأميريكي نموذجي؛ يعمل في نهاية كل أسبوع، ويظل تحت الطلب لمواجهة أي أزمة محاسبية أو مالية في شركته، ويصحب هاتفه البلاك بيري وجهاز الكمبيوتر الخاص به في إجازته العائلية السنوية التي تستمر أسبوعين. ذكرت سيسيل أندروز Cecile Andrews، الرائدة في حركة البساطة التطوعية، في استطلاعها أن الأزواج في أمريكا الشمالية يقضون نحو اثنتي عشرة دقيقة يوميًا في التحدث معًا. قدّر شون وإيمي أن خمس أو ست دقائق أكثر دقة في حالتهم، وأن حديثهما كان في الغالب حول الجدولة والأعمال المنزلية، أما ممارسة الحب فلم تكن واردة، فهما دائمًا متعبان للغاية. فقررا وضع علاقتهما أولًا، وبمصطلحات شون المحاسبية، سيهتمان "باستثمارهما الرئيسي"، وهو ما يعني تقليص أنشطة الأطفال، وتحديد موعدٍ غرامي شهريًا، وتخصيص وقت صباح يوم الأحد لممارسة الحب، والاستيقاظ ثلاث مرات في الأسبوع للإفطار معًا. تعمل إيمي من المنزل؛ لذا يتصل شون في أثناء النهار ليسأل عنها

فقط، وأحيانًا يخاطبها بأسماء مثيرة شهوانية، وإذا سأل أي شخص مع إيمي عن المتصل، تجيب: "إنه رجل إصلاح العلاقات". لقد استعاد هذان الزوجان وقتهما ووجدنا عن عمدٍ طرقًا لتغذية علاقتهما حتى تنمو وتتعمق.

الأمان أولاً

إبعاد مشكلات التعلق من بقية المشكلات ليسهل عليكم معالجتها معًا، جزء أساسي من الحفاظ على قوة الحب. في أول دراسة بحثية أجريناها باستخدام العلاج المرتكز على المشاعر في الثمانينيات، وجدنا أن الأزواج الذين تعلّموا التواصل المتبادل، وإنشاء رابطة أكثر أمانًا، سرعان ما أصبحوا ماهرين في حلّ المشكلات اليومية التي ابتليت بها علاقتهما، وأنهم فجأة أصبحوا متعاونين ومنفتحين ومرنين، وجعلنا هذا ندرك أن هكذا صارت مجرد مشكلات اعتيادية، ولم تُعدّ الشاشة التي تظهر عليها مخاوف تعلق الأزواج والاحتياجات التي لم تُشبع.

يستطيع جيم وماري الآن مناقشة رحلات الغوص التي قام بها جيم في أعماق البحار دون الوقوع في الحوارات الشيطانية. لكن لفترة طويلة مضت ظل مجرد ذكر هذه الرحلات يثير غضب ماري وقلقها من "التباعد الذكوري" و"المجازفات المجنونة" التي يتبعها جيم. الآن عندما تظهر الصعوبات اللوجستية حول قيامه برحلة غوص طويلة، يسألها أولاً ما إذا كانت في حاجة إلى بعض المساعدة لتشعر بالأمان في هذه الحوار، أو تحتاج إلى البوح ببعض المشاعر؟

تقدّر ماري سؤاله، وتقول إنها خائفة بعض الشيء، صحيح أنها لم تُعدّ تشعر بأنها مهجورة عندما يقوم جيم بهذه الرحلات، لكنها لا تزال تقلق، وذكرت أن أحد رفاق جيم في الغوص معروف بتهوره،

لكنه يؤكد لها أنه سيتبع تمامًا قواعد السلامة التي اتفقا عليها، ويعرض أيضًا التخلي عن الرحلة إذا كانت رحلة الغوص تقلقها حقًا. وهنا تشعر بأنها مسموعة ومطمئنة، فتنتفتح على سماع مدى أهمية هذه الرحلة بالنسبة إلى زوجها، وبالفعل بعدها استغرقا نحو عشر دقائق لحل المشكلات العملية المهمة المتعلقة برحلة جيم.

كجزء من تخطيطهم للمستقبل أشجّع الأزواج على التعامل مع مشكلة مستمرة، مثل رغبة الزوجة في أن يكون زوجها أبًا أكثر مشاركة، بأن يخوضوا أولاً حوار هل حول هذه القضية، ويحدّدوا الاحتياجات والمخاوف التي يثيرها هذا الموضوع. وبعدها يمكنهم الانتقال إلى تحديد المشكلة الواقعية وبحث الحلول كفريق واحد. اعتادت چانيت أن تشتكي لزوجها مورييس من أنه لم يساعدها قط في وضع حدود لابنهما؛ يتجاهل مورييس مخاوفها، وينسحب على الفور. لكنها الآن تعبّر عن ضعفها: "أشعر بأنني أم سيئة، من الصعب جدًّا بالنسبة إليّ أن أضع حدودًا للطفل.. أشعر أنني عجوزٌ جبانة، لقد غمرني هذا الإحساس، كأنه لا نهائي؛ غرقت في وضع القواعد، والتعامل مع تهريبه، والتحدث إلى المدرسة، ودفعه إلى كل هذه الالتزامات. أنا غاضبة لأنني أحتاج حقًا إلى مساعدتك، لا أستطيع أن أفعل كل هذا بنفسى.. أعلم أنك تنسحب بسبب الإحباط، لكن النتيجة أنك تتركني وحدي مرهقة.. هل يمكننا من فضلك إيجاد طريقة للمشاركة في ذلك؟". مورييس، المطمئن الآن إلى أن زوجته تقدّره وتعتمد عليه، يسمعها ويستجيب لضيقها. يدركان أنهما غارقان في متطلبات الأبوة والأمومة، ويحتاجان إلى تبادل الدعم، ويحدّدان المشكلة بأنها انخراط ابنهما المبالغ فيه مع مجموعة من الأصدقاء المتهورين، ويقرران معًا وضع بعض الحدود. يتحدّثان تحديداً عن كيفية تبادل الدعم في الحوارات مع ابنهم عندما يتخطى هذه الحدود.

يمكن إدارة الحوار حول كيفية ممارسة الوالدية معًا، فالحوار الذي ينزلق إلى غضب التخلي اليائس أو المراوغة اليائسة لن ينتهي أبدًا إلى حلولٍ عملية. كما أن جوهر الحل السليم للمشكلات هو القدرة على الاستمرار في التركيز والمرونة. يعزّز الأمان العاطفي روح الفريق وحل المشكلات بشكلٍ إبداعي. تربط دراساتٌ لا حصر لها بين السلامة العاطفية والاتصال الآمن بقدرتنا على تأكيد احتياجاتنا، والتعاطف مع الآخرين، وتحمل الغموض، والتفكير بوضوح وقماسكٍ. من المنطقي الاهتمام بقضايا الارتباط الساخنة المختبئة في المشكلات العملية أولاً، قبل محاولة إيجاد حلول لها؛ إذ أحيانًا، يؤدي مجرد استجلاء الموسيقى العاطفية التي تنطلق عند طرح موضوعٍ ما إلى تغيير المشكلة نفسها.

عندما تضغط هالي على دون للالتزام بالإجراءات الطبية الخاصة بالإنجاب، يرفض. يصوغان المشكلة بعدة طرقٍ، كأنها صراع قوى، واختلاف في الرغبة في إنجاب الأطفال، وأناية دون، وتطلب هالي، وافتقارهما إلى اللياقة كزوجين، وهذه بالفعل مشكلة ساحقة! لكن المشكلة تتحوّل وتتقلّص في حوار هل؛ إذ يستطيع دون أن يحكي كيف يشعره هوس هالي بالإنجاب بأنه غير ضروري. يقول: "أحيانًا أشعر بالخوف من أنك تعتبريني كوني مجرد بنك حيوانات منوية.. أود التأكد من أهميتي عندك"، لكن بمجرد أن يتمكّننا من التحدث عن هذا الأمر، ويطمئن دون إلى أن رغبته في إنجاب طفلٍ جزءٌ من حبها له، تتقلص المشكلة إلى مسألة توقيت. يدرك دون أنه إذا تمكّننا من البقاء معًا لمدة عام آخر لتوطيد علاقتهما فسيشعر برغبة أكبر في الخضوع للإجراءات الطبية لإنجاب طفل، وهو ما توافق عليه هالي.

خلق قصة لعلاقة متينة

غالبًا ما لا توجد قصة متماسكة عندما يقع الأزواج في فخ "الحوارات الشيطانية"، بل يقول لسان حالهم في ارتباكٍ "ماذا يحدث لنا؟". يمكن أن تكون قصص الأزواج مشوّهة، وأحادية الجانب. أحيانًا يخبرونني أن كل شيء على ما يرام في العلاقة، ثم ينزلقون إلى حالٍ من الغضب واللوم والتوبيخ المتبادل. يقولون إنهم يتوقون إلى الاهتمام، لكن لاحقًا يروون قصة رفض بعضهم لبعض هذه المبادرات. يدمر القلبُ العاطفي إحساسهم بتاريخهم وقدرتهم على خلق قصة متسقة، لكن عندما يتناغمون معًا ويتبادلون الأحاسيس، يستطيعون التوازن، فسيولوجيًا وعاطفيًا، حتى يتمكنوا من ترتيب المعلومات في أذهانهم وخلق قصصٍ متماسكة عن عواطفهم وعلاقاتهم.

نستخدم القصص كي نخلق معنى لحياتنا، كما نستخدمها نماذج لإرشادنا في المستقبل. نخلق القصص، ثم تخلقنا القصص. وبمجرد أن يشعر الأزواج بالأمان معًا، يمكنهم خلق قصة واضحة عن علاقتهم، ومعرفة كيفية التعافي من الانفصال وتعزيز الروابط المشتركة. وهذا لا يلخص ماضيهم بطريقة منطقية ذات معنى فحسب، بل يمنحهم مخططًا للمستقبل. ويجب أن تلخص قصة علاقتك المرنة كيف علقتما في حالٍ من عدم الأمان ثم وجدتما طرقًا للخروج من تلك المستنقعات معًا. وصفت نيكول وبيرت هذه النسخ المختلفة تمامًا من علاقتهما عندما أتيا لرؤيتي، ولم يوافق أيُّ منهما أن نسخة الآخر تتمتع بأي صلاحية على الإطلاق. كان كلُّ منهما يعيش تجربة زواج مختلفة، ولم يكن لأيٍّ من روايتيهما معنى، لكن بعد بضعة أشهر، وبعد أن أصبح اتصاليهما أكثر أمانًا، تمكّنا من خلق قصة واضحة ومنطقية عن كيفية تطور مشكلاتهما وكيف استعدا زواجهما. وأطلقا عليه اسم "كيف تغلب ن وب على الشياطين والتباعد وخلقنا حضنًا أبدئيًا".

يبدأ بيرت: "حسنًا، لقد وقعنا في الحب على الفور، ومع أننا كنا نجهل ما نفعله، ولم يختبر أحدنا علاقة جيدة حقيقية، حتى مع والدينا، فقد نجحنا نجاحًا كبيرًا.. نحن نحب بعضنا، لكن عندما جاءت فتياتنا الثلاث، أصبح الحب قديمًا جدًا وباردًا بيننا، صار المنزل منطقة نيكول، والعمل والرياضة منطقتي، ثم عندما واجهت تلك المشكلات الصحية وتوقفنا عن ممارسة الحب، فقدنا الاتصال المتبادل حقًا.. أعتقد أن ذلك كان خطئي بطريقة ما، فلم أدعمها بما يكفي، وانسحبت إلى وظيفتي وأصدقائي".

تصرخ نيكول "لا يتعلق الأمر كله بك، لقد ضللت كثيرًا وبدأت في تناول قضيتك بشأن كل شيء.. ثم وقعنا في فخ "هجوم نيكول" و"سهو بيرت" حتى أخبرتنا "البولكا" أننا صرنا لا نرى سوى مدى سوء هجوم الآخر، وأخيرًا أدركنا أننا نفقد بعضنا بعضًا، وعملنا جاهدين للمخاطرة بالبوخ بالآلما واحتياجاتنا، وأدركنا أننا وحيدان للغاية". يلتقط بيرت القصة "أعتقد أن أهم ما ساعدنا أننا فهمنا أننا لسنا مختلفين حقًا، بل كنا فقط نعبر عن انزعاجنا بأسلوبين مختلفين، وجب عليّ إدراك كيف جعل ابتعادي نيكول تشعر بالضعف والخوف، وعندما خاطرت بإخباري، شعرت تجاهها بنوع جديد تمامًا من المشاعر".

تبتسم نيكول لزوجها وتضيف: "كانت نقطة التحول بالنسبة إليّ عندما أخبرتني أنك منهك من سماع كل العيوب التي أراها فيك، وأنت فقط حزنت وتخلّيت عن حبي، لم أدرك أن تفعل ذلك، لهذا وجدنا طريقة للحديث عن نقاط ضعفنا، والتواصل ومنح بعضنا بعضًا فرصة أخرى.. عندما عدنا وتحدثنا عن الليلة التي وُلد فيها طفلنا الأخير، ساعدتني في التخلّص من كل الأذى والاستياء القديم.. لقد تقبّلت أنك لم تواجه ذاك الطبيب من أجلي مثلما ظننت أنه ينبغي لك، وكان ذلك مهمًا جدًا بالنسبة إليّ.. لقد تمكّنت من الثقة بك مجددًا". يلتفت بيرت إليّ ضاحكًا "أعتقد أننا نبدو راضين عن

أنفسنا، يبدو أننا أنجزنا الكثير؛ أشعر كأنني استعدت زوجتي، ووجدنا طريقنا للعودة إلى التقارب، أود لو تحدثنا وسردنا كيف فعلنا ذلك، هذا يمنحني الثقة".

لم يحتاج بيرت ونيكول إلى الكثير من المساعدة على تجميع هذه القصة. أحياناً أحثُّ الأزواج قليلاً على توضيح عناصر قصتهم. لو أنكم في حاجة إلى مساعدة، أقترح أن يساعد بعضكم بعضاً على التوصل لما يلي :

- ثلاث صفات أو صور تصف علاقتكما في حالات عدم الأمان والدوامات السلبية. على سبيل المثال، طريق مسدود، ضعيفة، مجهدة، حقل ألغام.
- إعلان يوضحان كيفية تحرك كل منكما في رقصته السلبية، وكيف تمكنت من تغيير النمط. على سبيل المثال لقد دفعت، لقد ابتعدت، لكننا تعلمنا أن نتحدث عن مدى خوفنا وأن نتواصل معاً.
- إحدى اللحظات الأساسية التي رأيتم فيها بعضكما بعضاً بشكلٍ مختلفٍ، وانتابتكما مشاعر جديدة، وتمكّنتما من التواصل "أتذكر ظهيرة السبت عندما خرجت؛ لقد عدتَ إلى الغرفة وأنت تبكي، لقد أثّرت النظرة على وجهك في كثيرًا.. شعرت بحزننا، وجئت وأخبرتكَ برغبتني في أن نتقارب مجددًا، وأني أحتاج إلى مساعدتك، احتجنا مساعدة بعضنا لبعضٍ للوصول إلى هناك".
- ثلاث صفات أو عواطف أو صور تعبّر عن علاقتك الآن؛ مرحلة، راضية، سعيدة، مباركة، يدًا بيد.
- شيء واحد تفعلونه للحفاظ على تواصلكم بشكلٍ دائمٍ ومتنامٍ؛ كالعناق قبل النوم، والتقبيل عند الاستيقاظ.

توصّل ماريون وستيف، بعد أن نجحاً في تحويل علاقتهما من مشاحنات لا نهاية لها إلى اتصالٍ عاطفي آمن، إلى القصة التالية. تقول ماريون: "في البداية كانت علاقتنا باردة، ومتوترة، ومتناهية.. دفع ستيف الباب بقوة، فابتعدت واختبأت. كلانا رأى أن الآخر هو المشكلة.. لكن ذاك اليوم عندما وجدنا أنفسنا نطرح فكرة الطلاق، أدركنا أن كلينا خائف من فقدان الآخر، فتبادلنا المساعدة، وتحملنا بعض المخاطر لاستعادة الثقة".

ينضم ستيف إليها "كان الحديث عن الأوقات التي تغيّرت فيها الأمور حقاً هو الأكثر إثارة للاهتمام.. اللحظة الحاسمة بالنسبة إليّ، عندما بكّت ماريون وأخبرتني أنها كانت تعتقد دائماً أنها ليست جميلة أو ذكية أو مثيرة بما يكفي بالنسبة إليّ، وأشعرها هذا بالتعاسة البالغة والوحدة، لأنها أرادت إعلان رغبتها في أن تظل معي، لكن منعها الخوف، لا أظنني شعرتُ بالقرب منها أكثر مما شعرت آنذاك.. لم أدرك قطُ كيف شعرت، وكيف أنها لم تكن تحاول إيذائي عندما ابتعدت عنها.. لم أدرك قطُ تأثير تعليقاتي الغاضبة عليها، ومدى شعورها بالضالة".

أسأل: "ماذا عنك يا ماريون؟ هل تتذكرين وقتاً ظهرت فيه مشاعر جديدة، ونقلتك إلى مكانٍ مختلفٍ مع ستيف؟"، تجيب: "أوه، نعم.. ذات ليلة كنا نتحدث عن ضغطه عليّ حتى انفجرت، وفجأة بدا حزيناً للغاية، وقال: "حسناً، أفضل أن تغضبي مني بدلاً من ألا تهتمي على الإطلاق.. على الأقل إذا غضبت، أعرف أنني أهمك.. وقد فهمت ذلك، والآن عندما يساورني الشك في كل شيء مجدداً، أعود بذاكرتي إلى تلك اللحظة، لتهدئي.. زوجي النبيل القوي يحتاج إلى ذلك مني.. أليس ذلك مذهلاً؟" تميل برأسها وتبتسم كأنها اكتشفت للتو السرّ الأكثر روعة، السر الذي يغيّر عالمها.

ليس لدى ستيف وماريون أي مشكلة في التوصل إلى صورٍ إيجابية لعلاقتهم الحالية، فهما متفقان على أن الصورة التي تصوّر شكل علاقتهما الآن هي صورة كيف يتبادلان التحية، وكيف يتعانقان كل مساء. تقول ماريون إنها تشعر بمزيدٍ من "الثقة" كشخصٍ لأنهما تمكّنا من تغيير علاقتهما. الآن تشعر بأنها "قريبة" من ستيف بطريقة تنقلها إلى "السعادة الهادئة". أما ستيف فيختار كلماته بعناية: "عندما تخاطر وتقترب، أذوب، وأشعر بالنشوة.. لدينا مستوى جديدٍ من الثقة هنا.. هل الشعور بالنشوة والثقة والذوبان مفيد؟". أخبرته أنني أعتقد أنهما سيفعلان ذلك بشكلٍ جيدٍ للغاية، وأطلب منه أن يسأل ماريون، فتجيب بابتسامة عريضة متفتحة. ثم نتحدث عن أوقاتٍ سيفتقدان فيها الإشارات، ويجدان صعوبة في الاستجابة، ويدوران في دورتهما السلبية. إنهما يلخصان بالضبط كيف يمكنهما الآن إيقاف "دوران" المشاعر السلبية في حواراتهما الشيطانية. في تلك الأوقات، يقول ستيف لماريون: "ساعتها نفقد صبرنا ونتألم". تخبرني ماريون: "الطريقة الوحيدة التي أفعل بها ذلك هي أن آخذ نفساً عميقاً وأقفز وأقول لستيف: هذا مخيفٌ.. نحن في حاجة إلى التأني"، هما الآن متفقان على احتياجهما وقتاً للإنصات ومواساة بعضهما بعضاً عندما تلوح مشاعر الأذى هذه.

طلبت منهما أن يخبراني بشيء واحدٍ يفعلانه للحفاظ على قوة الدورة الإيجابية للتواصل والاتصال، فقالا إنهما يكتبان رسائل حبٍّ كلّ بضعة أيام ويلصقانهما على الوسائد، أو في الحوائط، أو على لوحة عدادات السيارة. التأتّق! أحياناً ما أفعل ذلك لأطفالي، فكيف لم أفكر مطلقاً في القيام بذلك من أجل زوجي؟ أخبراني أيضاً أنه بعد ممارسة الحب، دائماً ما يتحدثان عن شيء فعله أحدهما ونال إعجاب الآخر، خصوصاً أنهما مع كثرة الشجار فقدتا الثقة بجاذبيتهما وقدراتهما الجنسية؛ وكان هذا سبيل الدعم المتبادل واستعادة الثقة.

خلق قصة حب مستقبلية

أطلب من الأزواج خلق قصة حبهم المستقبلية، نتحدث عن أحلامهم الشخصية من خمس إلى عشر سنوات قادمة. كلما امتلكننا ملاذًا آمنًا مع أحبائنا، أصبحنا أكثر ثقة وقدرة على المغامرة. عندما يكون من نحب بجانبنا، تزداد ثقتنا بأنفسنا، ونستطيع أن نحلم ببراح. في هذه القصة، يضع الأزواج رؤيتهم لعلاقتهم المستقبلية، ثم يطلبون دعم بعضهم لبعض، ويناقشون كيف يمكنهم تحقيق ذلك معًا.

يقول ستيف ماريون: "أنا شخصيًا أريد شركتي الخاصة.. حتى لو كانت صغيرة.. ولكن لا أستطيع أن أفعل ذلك دون دعمك.. أريد أن أفعل ذلك بطريقة تجعلك تشعرين بأنك معي، وأنتِ لستِ مهملة.. أفكارك مفيدة حقًا بالنسبة إليّ". وعندما حان دور ماريون، أخبرته أنها تفكر في إكمال دراستها بعد كل هذا، وأنها تقدّر عرضه لرعاية الأطفال خلال دروسها المسائية، ثم ذكرت احتمالية أن ينجبا طفلًا آخر بعد خمس سنوات تقريبًا. يغلق ستيف عينيه ويتظاهر بالسقوط من كرسيه عند ذكر طفل آخر، لكنه يوافق على مناقشة الفكرة، مع أن لديه بعض المخاوف.. بينما ماريون تتابع ما يقول وتصغي إلى تحفظاته. ثم نتحدث عن تصورهما لعلاقتهم المستقبلية؛ يريد كلاهما الحفاظ على تقاربهما الجديد والتمسك بالطرق التي طوّراها لحماية وقتهم معًا. أخبرت ماريون ستيف أنها تريد تحسين حياتهما الجنسية، وأنها تريده أن يقرأ معها بعض الكتب عن الجنس، فوافق. ويريد هو أن يقضيا وقتًا أطول مع أطفالهما، ووقتًا أقل مع عائلتهما الكبيرة. وهذا صعب عليها، لكن في إمكانها الاستماع إلى نقاطه والانفتاح أكثر على الفكرة. تخبره بحدودها، وبأنها لا تستطيع التخلي عن قضاء الأعياد الدينية مع عائلتها، وهو يحترم ذلك. نظرت إليّ وقالت: "ليس

سيئًا، أليس كذلك؟ قبل بضعة أشهر لم يكن في إمكاننا الاتفاق على موعد لشراء البقالة، ناهيك بالتعامل مع هذه الأنواع من التغييرات والتخطيط للمستقبل". هذا لأن الاتصال العاطفي الآمن يصنع الفارق. وأخيرًا، أسألهم، عندما يكبران جدًّا، عمًّا يودَّان أن يخبرا به أحفادهما عن علاقتهما، يجيب ستيف: "أود إخبارهم أنني كنت زوجًا صالحًا، وحاولت حقًّا أن أجعل زوجتي سعيدة.. وأنها طالما كانت نور حياتي مثلما هي الآن". هنا تفقد ماريون قدرتها على الكلام، فتمتم والدموع في عينيها: "مثلما قال!".

التمسُّك بالتغييرات الإيجابية: إنشاء نماذج جديدة

بعد مغادرة ماريون وستيف، أتذكر أنه في الأيام الأولى للعلاج المرتكز على المشاعر، لم نهتم كثيرًا بسؤال الأزواج عن كيفية تخطيطهم للتمسُّك بتغييراتهم الإيجابية. اعتقدت أنك إذا فهمت الحب، وقبلت احتياجات التعلُّق الخاصة بك، ووجدت طرقًا للوصول إلى حوار هل، ستكون هذه اللحظات مثيرة للغاية إلى درجة أن الأزواج سيفعلونها تلقائيًا، بلا حاجة إلى التخطيط بنشاطٍ للحفاظ على حبك حيًّا. لكن عملائي علِّموني أنه عندما تنتقل إلى طرقٍ جديدة للتواصل مع شريكك، فمن المفيد أن تأخذ المشاعر والتصورات والاستجابات الجديدة وتدمجها في سردٍ يجسد كل هذه التغييرات. تمنحك قصة العلاقة المتينة طريقة متماسكة للتفكير في دراما علاقتك، التي تتكشف دائمًا بغض النظر عن مدى وضوح تركيزك. يخبرني الأزواج أن هذا يسهِّل عليهم التمسُّك بالتغييرات الإيجابية التي أجروها، ويمنحهم نموذجًا لعلاقتهم باعتبارها ملاذًا آمنًا بنوه معًا ويمكنهم إعادة بنائه مرارًا وتكرارًا. ويمكن لهم أيضًا استدعاء هذه النماذج الإيجابية لمساعدتهم على التعامل مع التفاعلات اللحظية، خاصة عندما تستفز نقاط الضعف،

فهي تساعدنا على احتواء التداعيات عندما نتعرض للأذى، والتعامل مع شكوكنا، والبقاء على اتصالٍ. عندما أخلق في سماء مضطربة مذعورًا، يهدئني أن أتذكر كيف تعاملت مع هذا الموقف في أوقاتٍ أخرى، وكيف هبطت بسلام.

قصة العلاقة المرنة تشبه ذلك إلى حدٍّ ما؛ في مرحلة ما أخبرني ماريون: "أحيانًا يصرخ جسدي كله في وجهي لأهرب، ويخبرني أن هذه تمامًا مثل علاقتي مع والدي وزوجي الأول، ثم أتذكر الأوقات التي خاطرت فيها مع ستيف ونجحنا، وهذا يساعدني على التغيير والمخاطرة مرة أخرى بدلًا من تجاهله.. أحيانًا يخبرني عقلي أن الأمر متروكٌ لاستجابته، وأنه لا ينبغي لي أن أسأل، لكن بعد ذلك أتذكر أنه أخبرني أنه لا يعرف ماذا يفعل إلا إذا ساعدته ووثقت به، يبدو كأن جزءًا من عقلي يقول: "أنا في مياه مليئة بأسماك القرش هنا". لكنني أستحضر صورًا إيجابية تذكّرني بأنني في بركة صغيرة، وأني آمنة مع ستيف".

لا تتحدى النماذج الجديدة للاتصال الإيجابي طرقنا المعتادة في رؤية شريكنا والاستجابة له فحسب، بل تتحدى أيضًا قوالب العلاقات التي تتطور عبر آلاف التفاعلات مع الآباء والأحباء السابقين. كما تغيّر نظرتنا إلى العلاقات الوثيقة واحتمالاتها، وتغيّر هويتنا كأشخاص، وأنا هنا أتحدث عن الأفكار الساخرة وغير الموثوقة التي يثيرها ماضينا، والتي لا ندركها حتى عندما تظهر في حالات الذعر وفقدان التواصل بأمان مع شريكنا.

أخبرني ستيف: "أحيانًا، ربما أنزلق هذا المنزلق السلبي، عندما لا أستطيع الوصول إليها، ويخبرني عقلي أن كل العلاقات هراء، وأنه من المستحيل الوثوق بأي شخصٍ أو الاعتماد عليه، وبأنك ستكون أحمق لو حاولت، فالمراقبة والتحكّم في الأمور هي طريقة العيش الوحيدة.

ربما أصبح عدائياً للغاية، وماريون هي العدو. لكننا حالياً نستطيع التواصل، وعندما تطرأ هذه الأفكار، فستجد جزءاً مني هادئاً ولديه قصة للعلاقة المرنة؛ أو ربما هو فيلم لا قصة، أفكر في الصور الموجودة في القصة التي صنعناها، فلا أجد المرارة القديمة، وأظن أن هذا يساعدني على البقاء أكثر انفتاحاً على زوجتي وعلى الآخرين أيضاً".

يعتقد چون بولبي أننا نعمم آلاف التفاعلات الصغيرة مع من أحببناهم وبنينا نماذج من الحب والمحبة في أذهاننا، وهذه النماذج هي ما يوجّه توقعاتنا وردود أفعالنا في الوقت الحاضر. وهذا جيد إذا كانت نماذج ماضينا واضحة ومتناسكة وإيجابية، لا إن كانت سلبية ومربكة وفوضوية؛ إذ لدينا دائماً تحيُّز لصالح ما نعرفه بالفعل، وإذا كان هذا التحيُّز سلبياً، فقد يوقعنا في عادات الماضي، ويصعب علينا البقاء منفتحين على الاحتمالات الإيجابية مع أحبائنا. تخبرنا النماذج السلبية أن التقارب خطير، وأن الاعتماد على شخص ما حماقة، أو أننا لا نستحق، ولا ينبغي أن نتوقّع أن يحبنا أحد، بينما تخبرنا النماذج الإيجابية أن الآخرين جديرون بالثقة، وأننا محبوبون ونستحق الاهتمام. وعندما نتعلم تعزيز التفاعلات الآمنة والمحبة مع شركائنا، ونتمكّن من دمج التجارب الجديدة في النماذج التي ترسخ علاقاتنا مع الآخرين، فإننا نخطو إلى عالمٍ جديدٍ يمكّننا من التخلص من الأذى القديم والتصورات السلبية الموروثة من العلاقات السابقة وعدم السماح لها بالتحكم في أسلوب استجابتنا لأحبائنا.

إذا نظرنا إلى أبحاثٍ مثل تلك التي أجرتها عالمة النفس ماري ماين Mary Main في جامعة كاليفورنيا، حول الراشدين الذين لديهم شعوراً داخلياً بالثقة والأمان مع الآخرين، فالميزة الأساسية لهؤلاء الأشخاص ليست أنهم طالما تمتعوا بعلاقاتٍ سعيدة مع الوالدين وأولي الأمر في الماضي، بل هي احتمالية أن يكونوا منفتحين عاطفياً، ويصفون علاقات الماضي بوضوح، والتفكير في التجارب الجيدة والسيئة،

وفهمها. عندما أشجّع الأزواج على العمل على دمج رقصتهم الجديدة في رؤيتهم لِمَا يعنيه الحب والمحبة، فإنني أشجعهم على إعادة تشكيل مخططاتهم اللاواعية بشكلٍ إيجابي للتواصل الوثيق مع الآخرين. ويساعدهم المخطط الجديد على الحضور القوي مع شركائهم بدل الوقوع في شرك محاربة أصداء العلاقات السابقة.

قد أقول في جلسة الاستشارة: "أعلم أن اللوزة الدماغية، وهي الجزء المسؤول عن المشاعر في دماغك، تستمع إلى الرسائل الجديدة وتستجيب بشكلٍ مختلفٍ، لكن هل يمكنك أيضًا أن تأخذ هذه المعلومات الجديدة وترتبها وتصنّفها وتخزّنها في قشرة الفص الجبهي؛ الجزء المنطقي من دماغك، للعودة إليها مستقبلاً! وقد خلص بحثٌ جديدٌ في علم الأعصاب، ولن أستخدم الاستعارات هنا فحسب، ووفقاً دان سيجل Dan Siegel، وهو من المؤيدين الرئيسيين لاستغلال النتائج الجديدة في علوم الدماغ في فهمنا للعلاقات، في كتابه "الأبوة من الداخل إلى الخارج" إلى أن النماذج العقلية الكامنة في أنماط التحفيز العصبي في أدمغتنا، تتبادل الخلايا العصبية الرسائل، وعندما تتكرر الرسائل مراراً وتكراراً، كما يخبرنا عالم النفس الكندي دونالد هيب، تنشط الخلايا العصبية ثم تتواصل معاً، وإنه إذا تم استيعاب وفهم التجارب الجديدة، يمكنها إعادة تشكيل أدمغتنا.

وهكذا، فإن ماريون وستيف مشغولان بترجمة التفاعلات الجديدة إلى مساراتٍ جديدة في دماغيهما، وهي مساراتٌ تعزّز أساليبيهما الإيجابية في الرؤية والمشاركة المتبادلة، وأعتقد أن كلّ وسائل الحفاظ على حبك حيّاً الموصوفة في هذا الحوار تساعد الخلايا العصبية على التواصل وإنشاء شبكة عصبية من الأمل والإيمان من شأنها أن تساعد الشريكين على التمسك بعلاقتهم مستقبلاً.

في النهاية، كل هذه المراجعات والطقوس وصناعة القصص مجرد طرقٍ لتشجيع الأزواج على الاهتمام المستمر بعلاقاتهم، فهذا الاهتمام هو الأكسجين الذي يُبقي العلاقة حية وبصحة جيدة. يذكّرنا عالم النفس روبرت كارين Robert Karen، في كتابه "أن نصبح مرتبطين"، أنه لكي يكون لدينا حبٌ قوي ودائم يساعد الأحباء على الازدهار عاطفيًا وفكريًا، فليس علينا أن نكون أغنياء أو أذكىاء أو مرحين، بل كل ما علينا فعله هو "أن نكون موجودين" بكل ما تعنيه الكلمة، وإذا تمكّنّا من تحقيق ذلك، يمكن للحب أن يفعل ما هو أكثر من مجرد الاستمرار، يمكنه أن يزدهر مرارًا وتكرارًا.

التمارين

- أتوجد أي نقاط خطر ناشئة في علاقتك الآن، أو أصدقاء لنقاط الضعف أو المخاوف بدأت للتوّ؟ هل يمكنك تحديد آخر مرة أدركت هذا؟ سيرسل إليك جسدك رسالة مفادها "الآن.. هذا شعور سيئ"، وسيهاجمك طوفان مفاجئ من المشاعر. هل يمكنك وصف هذه المشاعر؟ كيف يمكن لحبيبك مساعدتك في ذلك؟ ما الذي من شأنه أن يهدئك ويطمئنك ويوقف الدورة السلبية المتنامية؟ هل يمكنك مشاركة هذا مع شريكك؟
- هل يمكنك تحديد اللحظات الإيجابية البسيطة في علاقتك؟ يمكن أن تكون بسيطة جدًا، لكنها مهمة ما دامت تحرك قلبك وترسم البسمة على شفتيك. هل يعلم شريكك بهذه اللحظات؟ أخبريه/أخبرها.
- هل يمكنك تحديد اللحظات الرئيسية التي انتقلت فيها علاقتك إلى مستوى آخر عندما خاطرت أنت أو شريكك بأن

تصبحا أكثر انفتاحًا واستجابة؟ كيف حدث هذا؟ ما الذي فعلتماه وسمح بحدوث ذلك؟ أحيانًا نتذكر القُبلة الأولى، أو اللقاء بعد خلافٍ كبيرٍ، أو اللحظة التي اقترب فيها حبيبنا وأعطانا ما نحتاج إليه.

- هل لديك الآن طقوسٌ تشير إلى الارتباط أو الانفصال أو لم الشمل؟ هل تقول متعمدًا مرحبًا أو وداعًا؟ اكتشف ما إذا كان في إمكانك سرد هذه الطقوس مع حبيبك. هل يمكن خلق طقوسٍ يومية جديدة للترابط من شأنها أن تساعدك على التحول إلى نسخة أكثر انفتاحًا واستجابة وتفاعلاً؟
- فُكر في مناقشة لحل المشكلات التي تنتهي دائماً بإحباطك أنت وحبيبك. استكشف ما إذا كان في إمكانك تدوين احتياجاتك ومخاوفك الخفية المتعلقة بالتعلق في أثناء هذه المناقشة. كيف يمكنك التعبير عن ذلك لحبيبك؟ ماذا يمكنه أو يمكنها أن يفعل لمساعدتك؟ إذا حصلت على هذه المساعدة، كيف تعتقد أنها ستؤثر في المناقشة؟
- صُغ مع حبيبك بدايات قصة علاقة متينة، وضمنها كيف علِقتما -ذات مرة- في حوارٍ شيطاني، وكيف خرجتما من الحوار، ووصلتما إلى حوار هل، وكيف تجدد إحساسكما بالارتباط. ماذا تعلمتما من التجربة؟ إذا واجهت صعوبة في بناء القصة، ناقشا ذلك معًا، واستخدم العناصر المذكورة سابقًا في هذا الحوار؛ على سبيل المثال، ابحث عن ثلاث صفاتٍ لوصف رابطتك. أمثلة هذا الحوار يمكن أن تساعد أيضًا.
- اخلقا معًا قصة حب مستقبلية تحوي وصفًا للعلاقة التي تنويان إقامتها خلال خمس أو عشر سنوات. قرر شيئًا واحدًا يمكنك القيام به كفرِّد الآن لتقريب هذا الحلم قليلًا، وشاركه

مع حبيبك. كيف يمكن لشريكك مساعدتك على تحقيق أحلامك الشخصية؟

- ما الشيء البسيط الذي يمكنك فعله يوميًا لتجعل حبيبك يشعر أنك تريد "أن تكون موجودًا" معه أو معها؟ اسأل شريكك عن تأثير ذلك في علاقتكما.

لقد خضت الآن رحلة عبر علم الحب الجديد، الذي يخبرنا أن الحب أكثر أهمية مما تقدّمه أغنيات الحب السعيدة. لكن الحب ليس قوة صوفية غامضة تجرّنا من أقدامنا، كما توحى الأغنيات العاطفية، بل هو رمز بقائنا، ويحتوي على منطقٍ رائعٍ صار في إمكاننا إدراكه الآن، ما يعني أن علاقة الحب المرنة والمرضية للغاية ليست حلمًا، بل هدف يمكننا تحقيقه جميعًا، وهذا يغيّر كل شيء!

الجزء الثالث

قوة حوار "عانقني بقوة"

شفاء جروح الصدمة.. قوة الحب

"التحدث مع زوجتي يريحني مما يحدث هنا... مثل أول نفس تتنفسه بعد الغطس تحت الماء فترة طويلة".

- چویل بوکانان، جندي أمريكي في العراق، مجلة واشنطن بوست، 12 فبراير 2006.

عندما يجتمع عددٌ قليلٌ من الأشخاص معًا، ويحكون قصصهم في محاولة لفهم عوالمهم، ستوجد دائمًا تنانين وأشباح ووحوش يطلق عليها العديد من الأسماء، مثل ساحرة الشمال البرية، والتنين ذي الرؤوس الأربعة، وملاك الموت. تعكس الوحوش إحساسنا بمدى خطورة الحياة وعدم القدرة على التنبؤ بها. عندما تظهر هذه الوحوش، ليس لدينا سوى ملاذٍ واحدٍ للإنقاذ؛ وهو الدعم والراحة التي نتلقاها من الآخرين. حتى عندما تبدو الأمور ميؤوسًا منها، ففي الارتباط

عزاء وقوة. في أغنيته "مساء الخير يا سايجون" Goodnight Saigon، يغني بيلي چويل كجندي في فيتنام، وتردد الجوقة: "وسنعاني معًا جميعًا"، ثم تنتهي الأغنية كأنها يقينٌ لا رثاء. سيواجه الجنود الذين تربطهم روابط الرفقة والحب الشياطين، لكنها إذا واجهتهم بمفردهم، سيهربون.

كانت طفولتي آمنة جدًا، وثنية في الحانة، وكاثوليكية في الفصل الدراسي، ومع ذلك هاجمتني أحلام بالمطهر [في اعتقاد الروم الكاثوليك وغيرهم، حالة أو مكان تُطهر فيه أرواح التائبين الميتين من الخطايا العرضية، أو الخضوع لعقوبة محددة المدة بعد مغفرة ذنب وخطيئة كبرى يتعيّن على المذنب تحمّلها]. وشيطان مجنون العينين، يشبه إلى حدّ كبير مديرتي؛ الأخت تيريزا، التي تناديني لمحاسبتني على جرائم مثل سرقة مسطرة تيفاني آموس، وضربها بها بسعادة عندما يغفل الجميع. اعتدت أن أصلي لجميع القديسين، فريقي الشخصي من المنقذين، وهم يرتدون ملابس بالأزرق والأبيض، ويشبهون جدتي الإنجليزية الصغيرة تمامًا، لم يفشل فيلق جداتي قط في الانقضاء وإنقاذي في الوقت المناسب!

عندما تصبح الحياة خطيرة ولا يمكن التنبؤ بها، ندرك مدى حاجتنا إلى مساعدة الآخرين في مواجهة التحديات التي يفرضها القدر. بعد أي عراك، عندما نتألم أو نُصاب، وتنهار كل قوى الاكتفاء الذاتي الذي تمكّننا من التمسك بها، تتحرك حاجتنا إلى الآخرين الذين يهتمون قُدّمًا. تؤثر جودة علاقاتنا المركزية في كيفية مواجهة الصدمات والتعافي منها، وبما أن كل شيء يتحرك في دائرة، فللصدمة تأثيرٌ في علاقاتنا بمن نحبهم. وأصل الصدمة Trauma كلمة لاتينية تعني الجرح، والفكرة القديمة في علم النفس أن القليل منّا فقط يواجه صدمة حقيقية في حياته.

لكننا الآن بدأنا ندرك أن كرب ما بعد الصدمة شائعٌ مثل الاكتئاب تقريبًا، فقد أفاد أكثر من 12% من النساء الأمريكيات، في دراسة استقصائية كبيرة أُجريت مؤخرًا، أنهن عانين كرب ما بعد الصدمة في مرحلة ما من حياتهن. والصدمة هي أي حدث مرعب يغيّر العالم كما نعرفه على الفور، ويتركنا عاجزين ومرهقين ومضطربين عاطفيًا. لقد تحدثنا بالفعل عن صدمات العلاقة التي يسببها الأحباء، ولو عن غير عمدٍ، في الحوار الخامس؛ تسامح الجروح، ونحن الآن نتعامل مع الجروح الأكثر خطورة التي يسببها الأشخاص والأحداث خارج علاقات الحب. على مرّ السنين، رأيت أنا وزملائي ناجين من إساءة معاملة الأطفال، وضحايا اغتصاب أو اعتداء، وآباء عانوا فقدان طفل، ورجالًا ونساءً واجهوا أمراضًا عضلًا أو حوادث مروعة. رأينا كذلك ضباط شرطة يشعرون بالأسى بسبب وفاة رفاقهم، ورجال إطفاء أصيبوا بصدمة بسبب عدم قدرتهم على إنقاذ جميع المعرضين للخطر، وجنودًا تطاردهم أصداء المعركة.

إذا كان لديك حبيبٌ مستجيبٌ، فلديك قاعدة آمنة وسط الفوضى، أما إذا كنت وحيدًا عاطفيًا، فستنتهي إلى حالة سقوط حر. إن وجود شخصٍ يمكنك الاعتماد عليه للتواصل والدعم يجعل الشفاء من الصدمات أسهل. وقد وجد كريس فراي Chris Fraley وزملاؤه في جامعة إلينوي دليلًا على ذلك في دراستهم عن الناجين من أحداث 11 سبتمبر، ممن كانوا في مركز التجارة العالمي أو قريبًا منه. بعد ثمانية عشر شهرًا، كان أولئك الذين تجنّبوا الاعتماد على الآخرين يعانون أكثر من ذكريات الحدث، ومن فرط التهيج والاكتئاب، مقارنة بأولئك الذين شعروا بالارتباط الآمن بأحبائهم. ويبدو أن الناجين الذين توفّرت لهم علاقات ارتباط آمنة، وكما أفاد أصدقاؤهم وأقاربهم، صاروا أكثر تكيفًا بعد الهجوم عما كانوا عليه قبلاً، ويبدو أنهم استطاعوا السمو فوق الوضع وتخطيه بالفعل. فإذا لم تتمكّن من

التواصل مع الآخرين بنجاح، يصبح كفاحنا للتعامل مع الصدمة أقل فعالية، وغالبًا ما يغرق موردنا الرئيسي، أي علاقتنا العاطفية، تحت ثقلها. من ناحية أخرى، فإن مواجهة الوحش وشخص حبيب بجوارنا يمنحنا أفضل فرصة للعثور على قوتنا ومرونتنا، كما أن هذا التكاتف يقوي روابطنا بشركائنا.

ختم المشاعر

حتى لو كنّا ندرك غريزيًا، أننا نحتاج إلى الحب للتعافي من جروح الصدمة، فليس من السهل دائمًا الانفتاح والبحث عن تلك الرعاية والاهتمام، ففي الكثير من الأحيان، وللبقاء أحياء لحظة الخطر، علينا تجميد مشاعرنا والتصرف ببساطة كأن شيئًا لم يكن، وهذا ينطبق خصوصًا على أولئك الذين يلاقون الأذى في خضم وظائفهم اليومية. أخبرني أحد رجال الإطفاء في نيويورك: "عندما نذهب إلى حريق، بخاصة إذا كان حريقًا كبيرًا، أشعر بالإثارة؛ نصرخ في الشوارع في طريقنا لإنقاذ الناس؛ نعرف كيف نفعل ذلك، لكن وسط النار عليك فقط أن تتصرف، لا مجال للخوف أو الريبة، حتى لو خُفت، فعليك أن تنحيه جانبًا". المشكلة تأتي لاحقًا، يصعب علينا أحيانًا أن نعترف بأننا جرحى؛ إذ نعتقد أن هذا يجعلنا أصغر أو أقل إثارة للإعجاب كبشر، فيحبس أغلبنا تلك المخاوف والشكوك داخله، معتقدًا أن السماح لأنفسنا بالإحساس بها علامة ضعف ستنازل من قوتنا عندما يعود الوحش. يعتقد البعض منا أن إيقاف الوحش وإبقائه حبيس الصندوق، هو الطريقة الوحيدة لحماية حياتنا العائلية؛ يحدث الجنود عن قاعدة الصمت، وكيف ينبغي لهم دفن تجاربهم، ليس فقط لحماية أنفسهم، بل لحماية أحبائهم. وفي سياق التشجيع أخبرني أحد قساوسة الجيش: "نقول للجنود: لا تخبروا زوجاتكم عن تجاربكم

السيئة، فلن يؤدي هذا إلا إلى تخويفهن وإيذاثهن، ونقول للزوجات: لا تسألن عن المعركة.. فلن يؤدي ذلك إلا إلى استعادة تلك الأوقات المؤلمة لأزواجهن".

لكن الوحوش تخرج، ولا تبقى في الصناديق! فمثل هذه الأحداث تغير الطريقة التي نرى بها أنفسنا والعالم إلى الأبد. تحطم الصدمة افتراضاتنا المسبقة بعدالة العالم، وأن الحياة قابلة للتنبؤ.. بعد مثل هذه التجارب، تختلف الطريقة التي نتعامل بها مع أحبائنا والإشارات العاطفية التي نرسلها إليهم؛ لقد غيرنا لهيب أنفاس التنين. لا يستطيع أحد جنود حفظ السلام الكنديين في إفريقيا، الذي اضطر إلى الوقوف ومشاهدة النساء والأطفال يُذبحون، احتضان زوجته أو أطفاله عند عودته إلى وطنه. يرى وجوه القتلى على وجوه أطفاله، ويخجل من إخبار زوجته أنه مرتبك، لقد انهزم وحُبس داخل نفسه، تعرب زوجته عن إحباطها لأنه "لم يعد إلى المنزل بعد". تشتكي أنه ليس حاضراً عاطفياً، ولا يمكنها "العثور عليه"!

ومن العراق يعود أحد الجنود مؤخراً، ويتعافى في المنزل من إجراء عملية جراحية خطيرة، ويغمره غضبٌ لا يمكن تفسيره عندما تخرج زوجته للتسوق، حتى إنه يخبرها أنه لن يثق بها مرة أخرى؛ وأن علاقتهما انتهت، فتشعر بالارتباك واليأس الشديدين، لكن ارتباكها يزول عندما يخبرها أخيراً عن الإصابة التي تعرض لها في أرض المعركة، ولم يخبر عائلته عن مدى خطورتها. كان مستلقياً على نقالة ملطخاً بالدماء، معظمها ليس دمه، وقد قُرأت عليه الطقوس الأخيرة ثم نُرك وحيداً. وفجأة أدركت كيف يمكن أن "يجرحه" غيابها المفاجئ، كما تفهّمت رفضه تناول مسكنات الألم لأنه يعتقد أن آلامه عقاب عادل على "أخطائه" في أثناء المهمة.

نحن في حاجة إلى أن نكون قادرين على إذابة مشاعرنا المتجمّدة ومشاركتها مع أحبائنا. وهذا يعني أن على أحبائنا، للحظة، أيضًا رؤية وجه التنين. هذه هي الطريقة الوحيدة التي يمكنهم من خلالها فهم آلامنا واحتياجاتنا الحقيقية، واحتضاننا بقوة، ومساعدتنا على التعافي. لقد فعل جندي حفظ السلام الكندي والجندي المصاب في العراق ما علّمك هذا الكتاب فعله. وبدعمٍ من أحبائهم، سمحا لنفسيهما بلمس عوالمهم العاطفية ومشاركتها والبوح بها، صحيح أنهما لم يتكلمتا عن كل تفاصيل محنهم، لكنهما تعلّما التعبير عن جوهر آلامهما وكفاحهما لأحبائهما.

كانت هؤلاء الزوجات قادرات على إدراك كيف غيّرت التجربة الزوج، وما تحتاج إليه للتعافي، وكيف أمكنه أن يطلب من شريكته التواصل والطمأنينة بشكلٍ أفضل، فتمكّن من الاعتراف بمدى صعوبة وقت البوح والانفتاح بالنسبة إليهن، ومدى يأسهن عندما أصبح الأزواج متباعدين وغضوبين عند عودتهم. عندما نعمل مع الجنود وأزواجهم، نراهم محاربين؛ أحدهما قاتل في ميدان أجنبي والآخر قاتل على الجبهة الداخلية.

سواء بُحنا بما حدث لنا بصراحة أم لا، فالصدمة دائمًا مشكلة تخصّ الأزواج الذين يشعرون بالوخز والتوتر حين يشاهدون أحبائهم يتأقلمون مع جروحهم، ويحزنون من تغيّر علاقاتهم. تخبرني مارسلي، التي يعمل زوجها رجل إطفاء: "بعد الحريق الكبير الذي مات فيه أربعة من رفاقه، بدأت أعاني كوابيسَ تبدأ دائمًا بمكالمة هاتفية، أو بوصول ضابط شرطة إلى الباب، وأرغب في معرفة ما إن كان هال قد مات، فأستيقظ وأنا أتصّبّب عرقًا واحتضن ظهره في السرير، وأبكي بصمتٍ كي لا أوقظه.. عرفت أنه يواجه وقتًا عصيبًا بعد ما حدث، وساعدنا كثيرًا الانفتاح والحديث عن الحادثة، أخبرني أنه يتألم، لكنه لا يزال راغبًا في أن يكون رجل إطفاء، وكان

عليّ أن أخبره بمدى صعوبة أن أكون زوجة رجل إطفاء أحيانًا". كارول، التي تعرضت لحادثة سيارة خطيرة منذ عامين ولا تزال تعاني بعض الإعاقة والآلام المزمنة، ينفد صبرها عندما تبكي شريكها لورا بصمتٍ لكنها لا تتحدث عن مشاعرها، فتتهمها كارول بالبرود. أخيرًا، وبصوتٍ هادئ، تمكّنت لورا من الاعتراف: "حسنًا، أنا تائهة.. لا أستطيع التعامل مع كل هذه المواعيد الطبية والمحامين والتشخيصات المختلفة ومحاولة رعاية الأطفال بمفردي.. أنا متوترة للغاية إلى درجة أنني أجد نفسي مستاءة منك بسبب تعرّضك للأذى.. كيف يمكنني أن أخبرك أنني أتألم أيضًا عندما تتألمين؟ وأنّ كلّ ما يمكنني فعله عندما تغضبين هو مغادرة المكان كي لا أنفجر وأؤذيك أكثر.. ربما أحتاج إلى اعترافك بأن هذا لم يحدث لك وحدك، بل حدث لنا.. لقد غيّرت تلك الحادثة حياتي إلى الأبد.. أنا أيضًا في حاجة إلى الاعتراف بذلك".

التحوّل إلى شخص محبوب

كيف يساعدنا الشعور بالارتباط الآمن على التعافي من الصدمات؟

أرسل الأطباء دان ومافيس لمقابلتي، شعروا بالقلق من أن مشاجراتهما المتكررة قد تعيق تعافي دان من السكتة الدماغية الرهيبة التي أصيب بها قبل ثلاث سنوات، وخلفّت عواقب مرضية وخيمة؛ إذ فقد دان، ذو الستة والأربعين عامًا، حياته المهنية، وكاد الزوجان يفقدان منزلهما. لمدة عامٍ بعد إصابته فقدَ دان القدرة على التحدث، لكنه استعاد هذه القدرة أخيرًا ببطءٍ شديدٍ، كما كان يمشي بصعوبة. في منتصف الجلسة، أدركت أن هذين الزوجين لا يحتاجان إلى أي مساعدة مني على الإطلاق؛ فلدى بعضهم بعضٌ! فهما حنونان ومستجيبان، تزهو مافيس عندما تصف كيف بدأ دان عملًا جديدًا بصناعة أثاث جميل. أسألهما كيف تعاملتا مع السكتة الدماغية، تجيب مافيس:

"أوه، لقد تعانقنا وبكىنا لمدة شهرين تقريبًا.. أراد الجميع أن نضع خطًا مملوسًا، لكننا كنّا في حاجة فقط إلى أن نحزن معًا بعد أن واجهنا خسارة كبرى". ساعد الزوجان بعضهما بعضًا على الشفاء بأن منح كلاهما الآخر مكانًا آمنًا للعزاء. في البداية كانا مرهقين للغاية، لكنهما معًا تمكّنا من التصالح مع خسارتهما. يحكي دان كيف طمأنته ماقيس بأنها موجودة من أجله دائمًا، وأنها تؤمن بقوته وقدرته على إيجاد طريقة للتغلب على كل ذلك. قلت لها: "أنتِ ملاذ وعزاء لدان ومصدر ثقة وأمل، وقد ساعده ذلك على المضي قُدُمًا". تعترف ماقيس بأسى بأنها لم تكن دائمًا لطيفة ومهتمة، وأنها أحيانًا، مثل دان، شعرت بالإحباط والغضب "فقدت أعصابي ذات يوم، وصرّحت أن عليه أن يبذل جهدًا أكبر في المشي، لأنني لم أستطع الاعتناء بكل شيء، فرفض أن ينظر إليّ أو يتحدث معي طوال يومٍ كاملٍ". يتسم دان ويضيف: "لذلك في المساء، أخبرتها أنني أعرج وعديم الفائدة بالنسبة إليها، وأنها جميلة جدًا وتستطيع العثور على رجلٍ آخر؛ لكنها ردّت على الفور بأنها متعلقة بي، حتى لو أُنّي أعرج حقًا". وعندما فقدَ دان الطاقة لمواصلة النضال، وفُرتْها له، كأن تقول: "فقط غنّ لي سطرًا من أغنيتنا.. افعل ذلك من أجلي.. وهكذا تمكّنت من التحدث مجددًا".

ترى ماقيس أفضل ما في زوجها الجريح، وتؤكد له أنه لا يزال غاليًا عليها، بجروحه وكل ما فيه. تمنحه بلا كلل رسالة مفادها أنها واثقة بقدرته على التحسّن، وخلق حياة جديدة لنفسه، وتمنع انزلاقه إلى اليأس والاكتئاب، وتمنحه سببًا لمواصلة المحاولة. وقد لاحظت أنه على الرغم من أن دان يتحدث ببطء ويتعثّر في بعض كلماته، فالقصة التي يرويها لي هي إبداع مشترك إلى حدٍّ كبيرٍ. ونحن نعلم أن جزءًا من التعافي من الصدمة هو القدرة على فهم حدثٍ كارثيٍّ وتشكيله في قصة متماسكة منطقية، خالية من الفوضى، وتخلق رؤية متجددة

للسيطرة. عندما يضيف أحد الأزواج روحًا سلبية على الأحداث، يتحرك الآخر للتخفيف من سوء الحال وإظهار الصورة الأشمل.

تصرح مافيس: "بعد بضعة أشهر، عندما بدأ الكثير من الدعم الطبي يتلاشى، شعرتُ بضغطةٍ كبيرٍ.. هوّست بفكرة أن ذلك سيتكرر مجددًا، فقصرت تفكيري على أدوية دان، وتجنّب جميع عوامل الخطر المسبّبة للسكتة الدماغية، لذلك جلسنا وراجعنا كل تعليمات الأطباء، وقررنا أن السكتة الدماغية حدثت غالبًا بسبب تاريخه العائلي مع ارتفاع ضغط الدم، فاخترنا عمه أوستن؛ الشخص الذي عاش في عائلته حتى السابعة والثمانين، وراجعنا الطريقة التي عاش بها حياته؛ ثم أجرينا أربعة تغييرات، وقررنا اتباع القواعد بدقة كي نمنع الانتكاس، ودوّنّا كل ما فعلناه، ونتيجته، بعدها أصبحت أقل قلقًا"، التصرف الرئيسي الذي مارساه هنا أنهما واجها الوحش معًا.

تساعدنا الرابطة الآمنة على التعامل مع الصدمات وعلاجها من خلال:

- تسكين آلامنا ومنحنا الراحة، فالتقارب الجسدي والعاطفي يهدئ نظامنا العصبي ويساعدنا على التوازن مرة أخرى، فسيولوجيًا وعاطفيًا. بالنسبة إلى الطرف الجريح، فراحة الحبيب مطلوبة بشدة وقوية مثل الدواء. أحيانًا يمنعنا الخوف من تقديم التعاطف، لاعتقادنا أن استجابتنا العاطفية ستضعف شريكنا بطريقة أو بأخرى، لأننا لا نفهم قوة الحب الذي نمنحه.

- مساعدتنا على التمسك بالأمل. تمنحنا علاقاتنا سببًا لمواصلة النضال مثلما يخبرني دان بهدوء: "لو ابتعدت مافيس عني، لاستسلمت على الفور". بعد نحو عامٍ من إصابته بالسكتة الدماغية، منحت مافيس دان مجموعة من أدوات النجاة

وقد أدّت هذه المعدات بدان إلى مسيرة مهنية جديدة تمامًا، وكانت ماقيس فخورة جدًا به.

- طمأننتنا بأن الشخص "الجديد" الذي أصبحنا عليه لا يزال محلّ تقديرٍ ومحبة. يجب أن يقال لنا إن الانغماس في الأحداث الصعبة ليس علامة على الفشل.

- مساعدتنا على فهم ما حدث؛ بمشاركة قصصنا يمكننا البدء في العثور على المعنى، وخلق النظام من الفوضى، واستعادة الشعور بالسيطرة.

الاتصال العاطفي أمرٌ بالغ الأهمية لعملية التعافي، ويتفق خبراء الصدمات بأغلبية ساحقة على أن أفضل مؤشر لقياس تأثير أي صدمة ليس مدى خطورة الحدث، بل ما إذا كان في إمكاننا تحري الطمأنينة عند الآخرين والحصول عليها، لكننا لن نستطيع جميعًا التعامل مع التنين ببراعة دان وماقيس. ومثلما رأينا في الفصول السابقة، غالبًا ما تفوتنا إشارات التعلق؛ فلا نرى الشوق إلى الطمأنينة العاطفية أو التواصل؛ بل ننتقل إلى التفكير بطريقة عملية، وحل المشكلات اللوجستية والعملية، ونترك شريكنا وحيدًا ومتألمًا. أو نفشل في إرسال دعوة واضحة تفيد بجوعنا إلى الطمأنينة والتواصل، وعندما لا نستطيع العثور على ملاذٍ آمنٍ نشعر بالعزلة ونفقد التوازن العاطفي، ثم يتفاقم كلُّ هذا بسبب الفوضى العاطفية التي تسببها وحشية الأحداث، وتستمر في التعمّق عندما لا نتمكّن من إيجاد الحب والتواصل.

أحيانًا لأن أصداء الصدمة تكون عالية جدًا تتشوَّش عواطفنا والإشارات التي نرسلها. يمكن لهذه الأصداء أيضًا أن تخيف شريكنا وتربكه، أما السَّمات المميّزة للصدمة فهي ومضات الذكريات والحساسية الشديدة والتفاعل المثير للقلق والتهيج والغضب واليأس والانسحاب الشديد. غالبًا ما يحجم الأشخاص الذين يعانون أصداء الصدمة عن إخبار شريكهم بما يحدث؛ إذ يشعرون أن عليهم أن يكونوا قادرين على التعامل مع الأمر بمفردهم، أو أن أحبائهم لن يفهموا ذلك، أو أن الحبيب سيأخذ هذه الأعراض على محملٍ شخصي ويصبح حزينًا ودفاعيًا.

تتشاجر زينة وويل حول ما حدث وعطّل ممارستهما للحب في الليلة السابقة. يشعر ويل بالإهانة من "رفض" زينة، بينما تظل صامته باكية. أخيرًا أخبرت زينة ويل أنها بينما كانت مستلقية على السرير واستمعت إلى خطواته صاعدًا الدرج، وفجأة تذكرت مرأب السيارات حيث تعرضت للاغتصاب، مرة أخرى سمعت الخطوات الثقيلة القادمة من خلفها، وغمرها الخوف، فكان آخر ما أرادته في تلك اللحظة هو ممارسة الحب. وبينما هي تحكي كان وجه ويل يتغيّر من الاستياء الشديد إلى الاهتمام والتعاطف. كان اعتراف زينة حاسمًا؛ ومنع ويل من الغضب واعتبار رفضها له إهانة شخصية، وهو ما سيؤكد إحساسها بأنها يجب أن تكون دائمًا في وضع الاستعداد؛ تشرح له زينة أن جسدها يتفاعل كأنها لا تزال في خطرٍ مع أنها تدرك أنها آمنة في المنزل. يهدئها ويل وهي تبكي فقدانها الإحساس بالأمان والسيطرة.

من الطبيعي أن يهتز نظامنا العصبي بالصدمة ويتشوَّش فترة من الوقت بعد لقاء التنين، ولأن دماغنا في حالة تأهب، يراقب علامات

الخطر ويتحوّل إلى حالة التأهُّب القصوى عند أدنى قدرٍ من عدم اليقين، فلا نواجه ومضات الذكريات فحسب، بل نشعر "بالتهيج"، ويضطرب نومنا، ونغضب بسهولة وبشكلٍ يصعب التنبؤ به. ولسوء الحظ، فإن هذا التهيج غالبًا ما يوجّه إلى شريكنا الذي يصيبه التوتر والقلق، الخلاصة أن كرب الصدمة يؤثر في العلاقة بأكملها.

تيد، الذي شارك في ثلاث عمليات انتشار في العراق، يفقد سيطرته عندما يطارده سائق آخر، ويضطر إلى التحرك إلى حافة الطريق وهي مناطق خطيرة في العراق. يطارد تيد السائق المخالف لأميالٍ بسرعة عالية، حتى يصطدم بالحاجز الخلفي لسيارته. يلعن ويسبّ زوجته دورين عندما تطلب منه أن يبطئ ويهدأ. بعد ذلك بوقتٍ طويلٍ، يستطيع التفكير فيما حدث والاعتذار عنه، ويتحدثان عن طرقٍ مختلفة للتعامل مع مثل هذه المواقف. الخط الفاصل بين القلق والانفجار في الغضب رفيعٌ، ويمكن تجاوزه بسهولة في أفضل الأوقات. وبعد الصدمة، يصبح هذا الخط أرفع، ويجد تيد صعوبة في التعامل مع تعليقات دورين بأن عصبية تخيفها. يتحدثان ويتوصّلان إلى بعض العبارات التي يمكن أن تستخدمها دورين لإعلام تيد بأن "الحماسة والقتال" تسيطران على الأمور، لمساعدته على الهدوء؛ فيشعران بأنهما أقرب.

البقاء منعزلًا

المضي قُدّمًا بمفردك بعد الصدمة، وكنتم جميع المشاعر في محاولة للسيطرة على الاضطراب العاطفي، كارثيٌّ للناجين وعلاقاتهم؛ إذ يدفع حبيبك الناجي إلى دوامة من الذعر وانعدام الأمن، ويضعف الرابطة بين الشريكين. كما يعزل الناجي عن كل مشاعر الشفاء الإيجابية، ويتضمن ذلك متعة الشعور بالقرب من شخصٍ عزيزٍ، خصوصًا وأن

كبح المشاعر أمرٌ صعبٌ، وغالبًا ما يلجأ الناجون إلى المخدرات أو الكحول للمساعدة في تخفيف الاضطراب، ما يؤدي إلى تفويض أي فرصة للتواصل العاطفي.

كان چو، ضابط الشرطة الذي خدم فترة طويلة وفقدَ صديقَه في تبادل إطلاق نار وحشي، في إجازة مرضية لمدة ثلاثة أشهر، وقد أدرك مدى انعزاله عندما أقامت ابنته الصغيرة حفلَ عيد ميلادها السادس وجاء أحد أصدقائه لزيارته، وأخبره كم أنه محظوظ للغاية بوجود عائلة تحبه كثيرًا، وأن هذا سيساعده في التعامل مع وفاة صديقه؛ وافقه چو على أنه محظوظ، لكنه لم يشعر بأي شيء على الإطلاق. لاحقًا في تلك الليلة، تمكَّن من فتح قلبه لزوجته ميجان، وأخبرها أنه يشعر أن موت صديقه كان خطأه، وأنه يشعر بالعار والخوف من الشعور بأي شيء، وقد منحه حب زوجته وصدقها أقوى ترياقٍ لمثل هذا الإحساس بالعار والخوف.

بسرعة معقولة تمكَّن جو وميجان من استئناف علاقتهما، ولكن ماذا يحدث عندما يظل الناجون من الصدمة منغلقيْن عاطفيًّا؟ لا يمكن لأصدقاء الصدمة أن تتبدد، ويؤدي استمرارها إلى تآكل الاتصال والثقة مع الأحباء تدريجيًّا. يحتاج الأزواج إلى إدراك أن تجنُّب المشاعر قد ينزلق بعلاقاتهم إلى الحوارات الشيطانية.

حذرت چو "يوجد فخٌ هنا.. كلما شعرت بالتوتر وخرجت عن نطاق السيطرة، شعرت بالتفوق أكثر.. ومن الصعب الشفاء حين تصبح الحياة مجرد بحثٍ عن طرقٍ للبقاء متخدرًا متجنبًا التنين.. وإذا تمكَّن منك ذلك ستتفوق زوجتك، ولن تستطيع أن تدعمك وستشعر بأنها وحيدة، وستتعرَّعُ علاقتك، وكلما رأيت ذلك زاد حزنك.. وهكذا".

غالبًا ما يؤدي اليأس الذي يشعر به الناجون من الصدمة إلى اتخاذ إجراءات تدفع أحباءهم بعيدًا عندما يكونون في أمسِّ الحاجة

إليهم. في جلستهم الرابعة معي، يحدّق كلٌّ من چين وإد من نافذة مكتبي. في الاتصال الهاتفي الأول، أخبرتني چين أن المشكلة أنها تشعر بالوحدة في زواجها، وهما الآن هنا لأنها في شجاراتهما الأخيرة، وهي عادةً الطرف الأكثر تفاعلاً وتطلباً، أضافت لمسة جديدة إلى رقصتهما السلبية؛ حين ذكرت أن الانتحار قد يكون السبيل الوحيد للخروج من كل الأذى الذي تشعر به. ولسوء الحظ، يوسّع الاحتجاج اليأس المسافة بينها وبين إد، الطرف الأكثر انسحاباً عادةً، لكنه الآن يشعر بالتهديد والارتباك، وقد تراجع أكثر.

تعترف چين بأنها "تضايق" إد باستمرارٍ، وتوافقني على أن هذا نوعٌ من الاحتجاج على ابتعاده المستمر عنها. وأخبرني إد أنه يستجيب لـ "إزعاجها" بالعودة إلى المنزل من العمل متأخراً أكثر فأكثر. حتى عامين مضيا كان هذان الزوجان الشابان سعيدين، عندما فتحت چين بابها لشابٍ تبين أنه لصٌ متوحش طعنها بسكينٍ بقسوة شديدة، وظلّت تنزف حتى كادت تموت. وقد أمضت عدة أشهر في المستشفى، وأصيبت بالآلام مزمنة. يعتقد إد أن على چين أن تكون قد تجاوزت كل ذلك الآن، لكن كوابيس الهجوم التي تراها تزداد سوءاً، كما أنها تتحدث عن قتل نفسها.

نناقش دورتهما السلبية، وكيف أن تهديداتها بالانتحار هي في الحقيقة مناشدات لزوجها ليساعدها على الهروب من المشاعر الرهيبة التي تطاردوها. أستطيع سماع أصداء صدمتها في شجاراتهما، لكن إد لا يوافقني، ويقول: "حسنًا، بالتأكيد تغيّر كل شيء بيننا بعد هذا الهجوم.. لكنني لا أفهم كيف يُترجم ذلك إلى شجارٍ مستمر.. مثلما حدث في المرة الأخيرة حين جئت وهبت فيّ لأنني نسيت وأغلقت هاتفي لمدة ساعتين تقريباً وأنا ألعب الجولف، والآن أواجه تهديداتها بإيذاء نفسها.. لا أستطيع التعامل مع ذلك"، يتنهد تنهيدة كبيرة، وتبدأ چين في البكاء. تردّدت چين كثيراً بشأن إخبار إد بتفاصيل هجومها، أو أنها لا تزال

تعاني ومضات الذكريات المتكررة. شعرت بلومه لها حين تحامقت وفتحت الباب لمهاجمها، وفجأة تذكرت شيئاً محدداً يتعلق بالهاتف في قصتها عن ذاك اليوم الرهيب. قلت: "انتظري لحظة يا چين، ألم تخبريني أنه في أثناء الهجوم عندما كنت مرمية على الأرض وبدأت تفقدين وعيك، رأيتِ هاتفًا على السجادة بجانب طاولة القهوة؟ لكنكِ لم تستطعي أن تجعلي جسدك يستجيب، ولم تتمكني من الوصول إليه"، أومأت، فأكملتُ: "وأذكر أنك قلت إنه على الرغم من أنكِ فقدتِ الوعي واعتقادت أنكِ تحتضرين، فقد واصلتِ المحاولة للوصول إلى الهاتف للاتصال بإد، وقلتِ لنفسكِ: إذا استطعتُ الاتصال بإد، سيأتي وينقذني، أليس كذلك؟"، تبكي چين وتتذمر: "لكنني لم أستطع الوصول إليه". أقول: "نعم، لكن الهاتف كان أملكِ الوحيد، وشريان حياتك، والآن، عندما تحاولين الاتصال بإد وتجدين هاتفه مغلقًا، يتفاقم رعبك لأنكِ لا تستطيعين الوصول إليه مجددًا، أليس كذلك؟"، تبكي چين، وبمنظرة تفهّم مفاجئة يمرّر إد يديه عبر شعره.

لاحقًا تنتقل چين وإد إلى محادثة جديدة حول أنه عندما يذكرها شيء ما بهجومها، تحتاج بشدة إلى التواصل معه، وعندما لا تستطيع الوصول إليه، يستجيب جسدها حرفيًا، كأنها مُلقاة على الأرض وحياتها تنسحب منها. أخبرت إد: "عندما أدركت أن هاتفك كان مغلقًا وأنني وحدي، شعرتُ بالخوف.. تسارع نبضي وفقدتُ القدرة على التنفس". لقد حاولتُ أن تجعل إد يفهم بأسها، وشعورها بأن حياتها على المحك، بالإعلان أنها ربما تنتحر أيضًا، لكن هذا التهديد طغى على إد، وصعّب استجابته. بمجرد أن يتمكنّا من الانتقال إلى حوار هل، تتخلّق قاعدة آمنة يمكن من خلالها التعامل مع صدمة چين؛ إذ يدرك إد أنه لا يساعد في التقليل من أهمية الأذى والخوف الذي تعانيه، فإذا لم يستطع التحمّل فالأفضل له أن يصرّح بذلك بدلًا من أن يبتعد، ومع تحسّن علاقتهما، يصبح أقل اكتئابًا، وتتضاءل كوابيس

چين وتخفت ومضات الذكريات بشكل كبير. كما أدرك إد أنه يستطيع أن يمنحها ما لا يستطيع شخص آخر تقديمه؛ ألا وهو المعرفة المطمئنة بأن أملها يمكن رؤيته وتفهمه، والطمأنينة بأنها ليست وحدها مع رعبها، والدعم الذي يمكنها من المضي قُدماً في حياتها.

ومع أن الناجين من الصدمات في حاجة ماسة إلى دعم أحبائهم، فإنهم غالباً يتفاعلون بطرق تدفع تلك المساعدة بعيداً. وهو ما يمكن أن يؤدي إلى تشويه علاقات الحب بين الناجين لعقود من الزمن، بل حتى مدى الحياة. لكن إذا تمكّن الأزواج من التواصل ومواجهة الصدمة معاً، يمكنهم أن يحجموا شرّ التنين.

مرّ زمنٌ طويلٌ على حرب فيتنام، على الأقل بالنسبة إلى من لم يضطروا منا إلى الذهاب أو انتظار عودة شخص ما إلى الوطن، لكن بالنسبة إلى دوج، كأن ذلك حدث أمس؛ فلا يزال الملازم المغرور البالغ من العمر ثلاثة وعشرين عاماً الذي قاد كتيبة الصاعقة الخاصة به إلى قلب الخطر، وتمكّن من إعادتها سالمة إلى الوطن. حسناً، الوطن كله آمن تقريباً لكن دوج متعافٍ من إدمان الكحول، يحصل على معاش عجز، وامتزوج للمرة الرابعة زواجاً لا يسير على ما يرام. يقول إنه متأكد أن زوجته بولين ستتركه، وربما هو على حق؛ إذ يقضيان معظم أوقاتهما معاً في حوارات رقصة البولكا الاحتجاجية؛ هي تشتكي وهو ينسحب. بولين تصغر دوج بقليل، ولم تتزوج من قبل، تقول بغضبٍ إنهما ينجرّان متباعدين، تخاطب دوج: "أنا أحبك، لكن غضبك المشتعل يوتّرني للغاية؛ فأنت إما غاضب وإما مختفٍ.. تختفي عاطفياً، وإذا حاولت إخبارك بمدى حاجتي إليك، تنسحب.. لقد نفدت خياراتي!" ينظر دوج حوله بابتسامة ساخرة ويقول: "انظري، أعرف أنها ستتركني ومستعد لذلك.. عليك الاستعداد للتعامل مع أسوأ التوقعات؛" ربما هذا شعارٌ جيدٌ للجندي، لكن ليس للشريك.

بمزید من التفاصيل تناقش بولين ودوج احتجاج البولكا خاصتهما بتفاصيل أكثر وبخطواتٍ أسرع وأكثر تطرفاً من معظم الأزواج الذين أراهم؛ إذ يضيف التعامل مع الصدمة تسارعاً إضافياً للدورات السلبية، وقد بدأت أفهم سبب احتجاجات بولكا معهما عندما تحدثت دوج عما تعلمه في "نام". يقول: "الأمر سهل، لا تكشف أبداً عن خوفك ولا تخطئ أبداً، إذا أخطأت سيموت شخصٌ ما، وسيكون خطأك وحدك، لقد أنقذت هاتان القاعدتان حياتي، لذلك فهما محفورتان في أعماق روحي"، ليس من الصعب أن نفهم كيف تترجم هذه "القواعد" إلى تقوقع دوج، وحذره الشديد إلى أي إشارة إلى أن بولين تظنه ليس مثاليًا.

عندما يبوحان بنقاط ضعفهما تحدث لحظة اختراق رئيسية في المحادثة المباشرة بين الزوجين؛ لا يعترف دوج بأنه "يختبئ آمناً في نفقٍ مظلمٍ" فحسب، بل يخبر زوجته أن أكبر مخاوفه أن ترى من هو حقاً. فتقول بولين بدورها: "أنا أصرخ وأطالب لأنني لا أستطيع أن أجذك، وهذا مخيفٌ.. أحبك بكل ندوب "نام" وغيرها"، يرد عليها: "لن تحبيني إذا عرفتِ ما فعلته هناك، لقد أعدت أولادي إلى الوطن، لكن لا ينبغي لأحدٍ أن يفعل ما فعلناه". يكشف أنه لم يخبر أحداً قط عن معركة رهيبة بالأسلحة النارية، وأن الأوامر التي أصدرها تطارده وتغمره بالخجل "لو عرفتِ لرحلتِ؛ لا يمكن لأحدٍ أن يحب شخصاً فعل هذه الأشياء!".

بعد بضع جلسات أخرى، وخلال محادثة "عانقني بقوة"، أصبح دوج قادراً أخيراً على الكشف عن الحقائق الأساسية لـ "عاره السري". لم يخبر بولين بكل التفاصيل، بل كشف فقط ما يكفي من أسوأ مخاوفه؛ وهو أن لا أحد يستطيع أن يحبه. تستجيب بولين بالحب والتعاطف "أنت رجلٌ طيبٌ ومحبٌ، لقد بذلتَ قصارى جهدك، وفعلت ما توجَّب عليك فعله.. وقد دفعت ثمن ذلك يومياً من ذلك الوقت..

وأنا الآن أحبك أكثر لأنك خاطرت بهذه الطريقة وفتحت قلبك لي".
على دوج أن يكسر قاعدته "الرجل الذي لا يُقهر"، كي لا يظهر أي
ضعف أبدًا، ويوضح لها أن الخوف في المعركة قد يسبب الشلل في
المعركة، وأن الأداء المتقن فقط هو ما يضمن السلامة. ومثلما يقول
لزوجته: "لو أنك متقنة لا ترتكبين الأخطاء أبدًا، عندها فقط سيتوقف
القتل.. عندها فقط ستعودين إلى الوطن" تبكي قائلة: "لكنك لن
تكون متقنًا أبدًا بما يكفي، لذلك لم تُعد إلى الوطن أبدًا.. حتى وأنا
أقف هنا بأذرع مفتوحة، مشتاقة إليك" وهنا يأتي دوره في البكاء!
تغيّرت علاقة دوج وبولين حقًا عندما قالت له بهدوء: "أريدك أن
تسمح لي بالدخول، بالاقتراب، فأنا أحبك وأحتاج إليك كثيرًا" لكنه
تغافل عن الدعوة؛ وسمع فقط لائحة الاتهام، يحدق إلى حذائه
ويقول: "أنتِ متطلبة للغاية". ينهار وجه بولين يأسًا، لكنه يتوقف،
وينظر إليها متسائلًا: "ماذا قلت؟ سمعتكِ تقولين إنني لم أقم بعملٍ،
وأنني أفسدتُ الأمر عليك.. لن تضطري إلى طلب هذه الأشياء لو أنكِ
سعيدة، لكن ماذا قلت؟". في الدقائق القليلة اللاحقة، أدرك دوج للمرة
الأولى أنه يسمع صوت خوفه وهو يقول: "لا يمكن أن تريدك.. سوف
تغضبها فترحل".. أغرق هذا الصوت كلمات الحب التي تفوّهت بها
بولين وحولها إلى انتقادات. تضمُّه بولين بين ذراعيها، فيقول لها: "أنا
أيضًا أحتاج إليك.. أحتاج إلى طمأننتك.. أريد أيضًا أن أكون موجودًا
من أجلك". أخيرًا تمكّن دوج من العودة إلى الوطن بعد أربعين عامًا!

الخوف المزمن والغضب من الآثار اللاحقة الإشكالية التي تتبع الصدمات، لكن أكبر مشكلات العلاقات، في رأيي، هي الشعور بالعار الذي يصيب الناجين. بعد الصدمة، نشعر بالندوب، أو الدنس أو مجرد الشعور بالسوء. ولأننا نشعر بالمسؤولية عن الأشياء الفظيعة التي حدثت لنا، وبأننا لا نستحق الرعاية والاهتمام، فكيف نطلب ما لا نستحقه؟ في بداية جلساتنا، تخبرني عميلتي جين: "أصدقك القول؛ كل هذا الحديث عن العلاقة مضيعة للوقت.. من يريد أن يكون معي على أي حال؟ منذ الاعتداء، أنا مجرد فوضى مقرفة". في مثل تلك اللحظات، نحتاج إلى أن يخلّصنا أحباؤنا من هذا الشعور السام ويطمئنونا. يقول إد لزوجته: "أنتِ غاليتي.. لقد كدت أفقدكِ.. يؤلمني أن أسمعك تقولين ذلك.. لقد جُرحتِ، وهذا لا يعيبك.. لكني الآن أعرف كيف أحضنك كي لا تشعري بالخوف الشديد".

يلزمنا أن يكون حبيبنا ملاذاً آمناً وشاهداً حقيقياً على آلامنا، ليؤكد لنا أننا لسنا مسؤولين عما حدث، وأننا لسنا ضعفاء لأننا عاجزون ومرهقون، فعلاقة الحب الآمنة درعٌ وقائي عندما نواجه الوحوش والتنانين، وتساعدنا على الشفاء بعد رحيل التنين.

في نهاية العلاج، قرّر دوج الاتصال بجميع من كانوا معه في فيتنام، على الرغم من أنه يخشى أن يتذكروه باعتباره "طاغية عنيداً"، يقول: "المشكلة الحقيقية أنك رأيت الجانب المظلم، الشيء الذي نخافه جميعاً، وعالمك مختلف عن عالم أي شخص آخر.. أنت على الجانب الآخر وحدك.. قد نتشارك بعض الأفكار، بين الحين والآخر". ثم التفت إلى بولين "لكنك أتيت يا حبيبتي.. لقد أردتني بكل وحوشي.. معك أشعر بالانتماء مجدداً".

أحيانًا يخلف الألم قوة وإحساسًا أعمق بالارتباط، هذا إن تمكَّنَّا من تعلُّم كيفية استخدام قوة الحب. كتب الصوفي والكاتب المسيحي الفرنسي بيير تيلار دي شاردن: "يومًا ما، بعد السيطرة على الرياح والأمواج والمد والجزر والجاذبية، سنسخر طاقة الحب، وللمرة الثانية في تاريخ العالم، سيكتشف الإنسان النار"، ليست "النار" التي تحرق وتثير الرعب، بل التي تمنح النور والدفع؛ إنه الحب الذي لا يغيِّر علاقاتنا فحسب، بل عالمنا أيضًا.

التواصل المطلق - الحب حذًا أخيرًا

وهل حصلت على ما أردته من هذه الحياة؟ نعم حصلت..
وماذا أردت؟

أن أرى نفسي محبوبًا.. أن أشعر بنفسي محبوبًا على الأرض.

ريموند كارفر

تعلم كيفية تقوية وتعزيز روابط الحب مهمة ملحة؛ إذ يوفر الاتصال المحب شبكة من العلاقات الحميمة يمكن الاعتماد عليها؛ إذ تتيح لنا التعامل مع الحياة بشكل مُرضٍ، وهذا ما يمنح حياتنا معناها. بالنسبة إلى معظمنا، ونحن على فراش الموت، فإن طبيعة تواصلنا مع أحبائنا الأعزاء هو أكثر ما يهمنا.

نعلم غريزيًا أنَّ من يفهمون ضرورات التعلق يعيشون حياة أفضل، ومع ذلك، تشجعنا ثقافتنا على المنافسة بدلًا من التواصل،

ومع أننا مبرمجون عبر ملايين السنين من التطور للبحث -بلا هوادة- عن الانتماء والتواصل الحميمي، نستمر في تعريف الأشخاص الأصحاء بأنهم أولئك الذين لا يحتاجون إلى الآخرين، وهذا أمرٌ خطيرٌ، خصوصاً في وقتٍ يتآكل فيه إحساسنا بالانتماء إلى المجتمع يومياً بسبب الانشغال اللانهائي بإنجاز المزيد في وقتٍ أقل، وملء حياتنا بالمزيد والمزيد من السلع. نحن إذن نبني ثقافة الانفصال التي تتعارض مع طبيعتنا البيولوجية، ونحن نعلم، كما ذكر توماس لويس وزملاؤه بشكلٍ جيدٍ في كتابهم "نظرية عامة عن الحب"، أننا إذا "أطعمنا وكسونا طفلاً بشرياً وحرمانه من الاتصال العاطفي فسوف يموت". لكننا اعتدنا تبني الاعتقاد بأن الراشدين حيواناتٌ مختلفة، فكيف وصلنا من زمان إلى هنا؟

يذكرنا الطبيب النفسي جوناثان شاي Jonathan Shay في كتابه عن صدمة الحرب "أوديسيوس في أمريكا"، بوجود "عالمين إنسانيين مهمَّين للغاية"؛ أننا ولدنا جميعاً عاجزين ومعتمدين، وأننا جميعاً فانون ونعلم ذلك. والطريقة الصحية الوحيدة للتعامل مع مشكلة الهشاشة هذه هي التواصل والاحتواء، ثم حين نهدأ ونقوى، يمكننا أن نواجه العالم.

يدرك منظور التعلق أن حاجتنا إلى التواصل العاطفي مع الآخرين هي حاجتنا الأولية. وتؤكد آلاف دراسات علم نفس النمو مع الأم والطفل، والأبحاث حول ارتباط الراشدين، وأبحاث علم الأعصاب الحديث أننا عندما نكون في علاقاتٍ وثيقة، نكون مترابطين حقاً، ولسنا كواكب صغيرة منفصلة تدور بعضها حول بعضٍ. وهذه الاعتمادية الصحية هي جوهر الحب الرومانسي؛ إذ ترتبط أجساد العشاق في "ثنائية عصبية"؛ يرسل أحد الأشخاص إشاراتٍ تفيد بتغيُّر مستويات الهرمونات، ووظيفة القلب والأوعية الدموية، وإيقاعات الجسم، وحتى الجهاز المناعي للآخر. في علاقة الحب، يغمر هرمون

الأوكسيتوسين أجساد العشاق، ويجلب الفرح الهادئ، والشعور بأن كل شيء على ما يرام، لقد أُعدت أجسادنا لهذا النوع من الاتصال! حتى هويتنا تصبح مزدوجة مع الأشخاص الأقرب إلينا، فعلاقة الحب تجلي إحساسنا بحقيقتنا وثقتنا بأنفسنا. لن تقرأ هذا الكتاب لو لم أجد لتعزيز قناعة زوجي بأنني أستطيع كتابته، كما أن قدرتي على تصديق كلماته المطمئنة جعلتني أكتب ولا أتجاهل الأمر. يدخل أحباؤنا قلوبنا وعقولنا بالفعل، وعندئذ يغيروننا. تضعنا نوعية الحب الذي نتلقاه على مسارٍ معين، وفقًا لحيف سيمبسون من جامعة ولاية مينيسوتا؛ قِيم مدى أمان الاتصال أمهات الأطفال الذين يبلغون من العمر عامًا واحدًا عند مواجهتهم موقفًا غريبًا، وسيمكنك التنبؤ بمدى كفاءة هؤلاء الأطفال اجتماعيًا في المدرسة الابتدائية ومدى قرب صداقاتهم في مرحلة المراهقة، كما أن الاتصال الآمن بالأم وقرب هذه الصداقات المبكرة ينبئ أيضًا بجودة علاقات حب هؤلاء الأفراد في سن الخامسة والعشرين، الخلاصة؛ نحن تاريخ علاقاتنا.

مكتبة

t.me/soramnqraa

كيف ينجح الحب؟

لضمان رابطة محبة دائمة، علينا أن نتناغم مع أعمق احتياجاتنا وأشواقنا، وترجمتها إلى إشارات واضحة تساعد أحبائنا على الاستجابة لنا. علينا كذلك أن نكون قادرين على قبول الحب وتبادلته. وقبل كل شيء، علينا أن ندرك ونقبل القاعدة الأساسية للارتباط وألاً نحاول تجاهله وتجاوزه. في العديد من علاقات الحب، تكون احتياجات ومخاوف التعلق أجندات مخفية، توجد الفعل لكن غير معترف بها مطلقًا، وقد حان وقت للاعتراف بهذه الأجندات كي نتمكن من خلق الحب الذي نحتاج إليه بشدة. ولخلق الحب، علينا أن نكون منفتحين

ومستجيبين؛ عاطفيًا وجسديًا أيضًا. يمكننا أن نرى ما يشمله الحب في الدراسات التي أجراها بيل ماسون Bill Mason وسالي ميندوزا Sal-ly Mendoza من جامعة كاليفورنيا على قرد التيتي الصغير الرقيق. تُرضع الإناث أطفالهن، ولكنهن لا يقدمن أي استجابات أخرى تخص الأمهات؛ فلا يعتنين بأطفالهن الرضع أو يلمسنهم، والمربي الحقيقي هو الذكر، الذي يتولى 80% من مسؤولية رعاية الرضيع. يحمل الذكر الطفل ويرعاه، وهو الملاذ الآمن المرتبط عاطفيًا به، ولا يبدو أن رضيع قرد التيتي يتأثر إطلاقًا عندما تُبعد الأم عن الأسرة بعض الوقت، لكن عندما يبعد الأب، ترتفع مستويات هرمون التوتر الكورتيزول لديه.

في مكثبي، أحيانًا يخبرني بعض الأزواج المتجافين عاطفيًا: "أفعل كل شيء لإظهار اهتمامي.. أجز العشب، وأحصل على راتب جيد، وأحلّ المشكلات، ولا أتلاعب ولا أعرف نساء أخريات.. لماذا لا تبدو هذه الأشياء ذات أهمية، كل ما يهم بالنسبة إلى زوجتي أننا لا نتحدث عن الأمور العاطفية، وأنني لا أعانقها؟". أقول لهم: "لأن هذه هي الطريقة التي خلقنا بها.. نحن في حاجة إلى شخص ما يولينا اهتمامًا حقيقيًا، ويحتضننا بقوة، ويقترب جدًا أحيانًا، ويستجيب لنا بطريقة عاطفية تحركنا وتتواصل معنا، لا شيء يُقارن بذلك، وأنت في حاجة إلى ذلك أيضًا.. هل نسيت؟"، التواصل جميل، والعناق مهدئ ومُرضٍ للغاية، سواء كنا نتلقاه أو نمُنحه، يحب معظمنا أن يحمل طفلًا، هذا شعور جيد جدًا، تمامًا مثلما هو جيد أن نحضن شريكنا. لكن هل التعلق والترابط هو كرة الشمع بأكملها؟ يشمل حب الراشدين أيضًا الحياة الجنسية والاهتمام، والتعلق هو المحصلة النهائية، وهو السقالة التي تُبنى عليها هذه العناصر الأخرى. الترابط واضح، والحياة الجنسية تكون في أفضل حالاتها حال وُجد اتصال آمن. المخاطرة الضرورية للتوهج الجنسي لا تأتي من التجديد السطحي المستمر، بل من القدرة على البقاء منفتحًا على شريكك حاليًا. تأتي الرعاية والدعم

العملي بشكلٍ طبيعي عندما نشعر بالتقارب والترابط، مثلما كتب إرنست همنجواي: "عندما تحب، تتمنى أن تفعل الأشياء من أجل الحب.. ترغب في التضحية... تريد أن تخدم" نحن نعلم من الأبحاث أن الأزواج الآمنين أكثر حساسية لحاجاتهم المتبادلة إلى الاهتمام.

روز وبيل، زوجان من طلاب الدراسات العليا، يتشاجران حول كل شيء، وخصوصًا على التواصل العاطفي والدعم العملي. حتى في نهاية العلاج، وبعد أن أحرزا تقدمًا كبيرًا، دخلا في شجارٍ حول حقيقة أنه لا يحتفظ برقم طبيب الأطفال على هاتفه مع أنها طلبت منه ذلك، وعندما يمرض الطفل، لا تستطيع استخدام هاتفه للاتصال بالطبيب. وأخيرًا وجدوا طريقة لإنهاء الجدل. تقول روز لبيل: "عندما أفشل في العثور على هذا الرقم، أخاف.. أريدك أن تستجيب عندما أطلب أشياء كهذه"، يقدم بيل الدعم: "أنا أسمعك.. يبدو الأمر كأنك تقولين لي: هل تحمي ظهري؟ يمكنك أن تعتمد عليّ؛ أنتِ أم عظيمة لأطفالنا، لقد وضعت الرقم على هاتفني، وطلبت لك هاتفًا خاصًا كي لا يتكرر هذا.. ربما توجد طرقٌ أخرى يمكنني من خلالها دعمك هنا؟". في جلسة لاحقة، أخبرت روز بيل أنها لم تُعد مستاءة من رعاية الأطفال مساءً عندما يحتاج إلى الدراسة. وبعد أن شعرت بتقاربه، صارت تستمتع بصنع القهوة له والاستماع إلى كيفية أدائه في دراسته. تحرر القدرة على إنشاء رابطة أكثر أمانًا انتباهنا، كي نتمكن من الاستماع إلى أحبائنا ودعمهم بفعالية.

في العلاقة الرومانسية، يجتمع كلٌّ من الارتباط الآمن والجنس والدعم معًا. يخلق الأزواج حلقة إيجابية من التقارب والاستجابة والرعاية والرغبة. في أول جلسة استشارية أعلن تشارلي بهدوء أنه وكُل محامي طلاق. والآن، بعد مرور بضعة أشهر، أخبرني بينما تومئ زوجته شارون موافقةً بسعادة: "أصبحنا أكثر تقاربًا.. لا أعتقد أننا كنّا قريبين هكذا من قبل؛ لم أعد أشعر بالتوتر والغيرة بعد الآن،

وصرت أثق بها.. يمكنني أن أخبرها عندما أحتاج إلى مساعدتها لتصفية ذهني، ويمكنها أن تلجأ إليّ أيضًا.. صرنا أقرب في السرير؛ وأن الجنس بيننا ألطف بكثير.. أعتقد أن كلينا يشعر أنه مرغوب، وأنه يمكننا أن نطلب ما نريد.. عندما نشعر بأننا قريبون إلى هذه الدرجة أحب الاعتناء بها؛ أحب مساعدتها، وعندما يؤلمها ظهرها أجلب لها وسادة التدفئة الصغيرة، وتساعدني هي على الإقلاع عن التدخين.. صارت لدينا علاقة جديدة تمامًا".

لكي ينجح الحب فهذا يعني أيضًا القبول بأنه، حتى عندما يكون جيدًا، يحتاج إلى جهدٍ مستمرٍّ، فبمجرد أن يكون كل شيء على ما يرام قد يتغيّر أحدهما! تذكّرنا الروائية أورسولا لو جوين Ursula Le Guin بأن الحب "لا يستقر مثل الحجر، بل ينبغي أن يُخبَز مثل الخبز، ويُعاد خبزه مجددًا طول الوقت". والهدف من العلاج المرتكز على المشاعر هو تقديم وسيلة للأزواج للقيام بذلك. وتُخبرنا عشرون عامًا من الأبحاث أننا ساعدنا أنواعًا من الأزواج على "خلق" حبّهم الخاص؛ سواء المتزوجون حديثًا أو منذ فترة طويلة، والمثليون والمغايرون جنسيًا، والسعداء وشديدو التعاسة، والتقليديون وغير التقليديين، والمتعلمون تعليمًا عاليًا وأصحاب الياقات الزرقاء، والمتحفظون والمتدفقون. لقد وجدنا أن العلاج المرتكز على المشاعر لا يساعد على شفاء العلاقات فحسب، بل يخلق علاقاتٍ تساعد على الشفاء؛ إذ يستفيد الأزواج الذين يعانون الاكتئاب والقلق بشكلٍ كبيرٍ من تجربة الاتصال الداعم الذي توفّره العلاقة الحميمة القوية. وإذا اضطررت إلى تلخيص الدروس التي تعلّمتها من كل هؤلاء الأزواج، فستبدو كما يلي:

- حاجتنا إلى اقتراب الآخرين عندما نتواصل معهم ليقدموا لنا ملاذًا آمنًا أساسية ومطلقة.

- الجوع العاطفي أمرٌ واقعٌ، والشعور بالهجر العاطفي أو الرفض أو التخلي أمورٌ مثيرةٌ للألم الجسدي والعاطفي والخوف.
- لا توجد سوى طرقٍ قليلةٍ جدًا للتعامل مع آلامنا عندما لا تُلبى احتياجاتنا الأساسية للتواصل.
- التوازن العاطفي والهدوء والسعادة الممتلئة بالحياة هي مكافآت الحب، والتوهج العاطفي هو الجائزة المتفجرة.
- لا يوجد أداءٌ مثالي في الحب أو الجنس، الهوس بالأداء طريقٌ مسدودٌ، المهم هو الحضور العاطفي.
- في العلاقات لا يوجد ببساطة سببٌ ونتيجة، ولا توجد خطوطٌ مستقيمة، فقط دوائر يُنشئها الأزواج معًا. ونحن من نسحب بعضنا بعضًا إلى حلقاتٍ ودواماتٍ من الاتصال والانفصال.
- تخبرنا المشاعر بما نحتاج إليه تحديدًا، إذا كان في إمكاننا الاستماع إليه واستخدامه معيارًا.
- أحيانًا نضغط جميعًا على زر الخوف، نفقد توازننا وننزلق إلى أوضاع اختلال السيطرة أو الخدر والانزواء. والسر هو عدم الاستمرار في هذه المواقف، فمن الصعب أن تلتقي حبيبك مع استمرارها.
- لحظات الترابط مهمة، عندما يتواصل أحدهما مع الآخر ويستجيب الآخر، يتحلى الآخر بالشجاعة لكنها تكون لحظات تحوُّلٍ سحرية.
- ضرورة التسامح مع الجروح، وهو لا يحدث إلا عندما يتمكن الأزواج من فهم الأذى الذي أصابهم، ويعرفون أن شريكهم يتواصل معهم ويشعر معهم بالأذى الواقع عليهم.

• العاطفة الدائمة ممكنة تمامًا في الحب، وحرارة الافتتان الأولى العشوائية مجرد استهلال؛ أما رابطة المحبة المتناغمة فهي السيمفونية.

• الإهمال يقتل الحب، فهو يحتاج إلى الاهتمام. ومعرفة احتياجات التعلق الخاصة بك، والاستجابة لاحتياجات شريكك يمكن أن تجعل الرابطة تدوم حتى "يفرقنا الموت".

• جميع الكليشيهات عن الحب أصدق مما نتخيل؛ إذ عندما يشعر الناس بأنهم محبوبون، يصبحون أكثر حرية، وأكثر حيوية، وأكثر قوة، بل ويكونون أكثر حقيقيّة مما يمكن أن نتخيل.

وعلى الرغم من معرفتي بكل هذا، فلا يزال يلزمني أن أتعلم هذه الدروس مجددًا كلما فقدت التواصل بأحد أحبائي. ولا يزال يتعيّن عليّ مواجهة خيار النانو ثانية: إلقاء اللوم، أو محاولة السيطرة على الأمور، أو النبذ، أو الانتقام، أو التقوقع والانغلاق، أو التنفس بعمق والاستماع إلى مشاعري ومشاعر أحبائي، أو المخاطرة، الوصل، الثقة، التمسك.

الدائرة الأوسع

عندما يتّحد الأحباء في رابطة قوية وآمنة، يُفَعَّل ذلك أكثر من مجرد تعزيز وتقوية اتصالهم المتبادل. تتسع دائرة الاستجابة المحبة مثل التموجات التي يحدثها سقوط حجرٍ في بركة. فوجودنا في علاقة حبٍّ يزيد من اهتمامنا وتعاطفنا مع الآخرين في عائلتنا وفي مجتمعنا.

في بحثٍ مبكرٍ عن الارتباط، وجدت ماري إينسوورث Mary Anis-worth أن الأطفال في سن الثالثة، الذين يشعرون بالأمان مع أمهاتهم

أكثر تعاطفًا مع الآخرين. عندما نطمئن بشأن الأمان مع أحبائنا، فمن الطبيعي أن يكون لدينا المزيد من الطاقة لنقدمها للآخرين، وأن نراهم بشكل أكثر إيجابية، ونكون أكثر استعدادًا للتعامل معهم عاطفيًا؛ فالشعور بالحب والأمان يجعلنا أكثر لطفًا وتسامحًا. وقد أظهر علماء النفس فيل شيفر Phil Shaver وماريو ميكولينسر Mario Mikulincer في دراستهما أن مجرد التوقف مؤقتًا وتذكُّر أوقات ذلك فيها شخصٌ ما يقلِّل -على الفور- من عدائك للمختلفين معك، ولو فترة وجيزة. وهذا يتماشى مع طريقة التأمل البوذية لتعزيز التعاطف؛ من خلال التفكير في كيفية حب الآخر لك. تقتبس الصحفية العلمية شارون بيجلي، في كتابها عن علم الأعصاب والبوذية، قول الدالاي لاما إن أهل التبت الذين يتعرضون للخطر عادة ما يصرخون "يا ماما" طلبًا للطمأنينة، ويبدو هذا مفيدًا مثل بعض الشتائم والعبارات العدوانية التي نستخدمها في أمريكا الشمالية!

الحب بين العشاق، الحب في العائلات

عرفنا منذ عقود أن العائلات السعيدة تبدأ بعلاقاتٍ سعيدة بين الأزواج. عندما نشعر بالتوتر والشجار المستمر مع شريكنا، يمتد ذلك إلى علاقاتنا مع أطفالنا. من الواضح بلا أي شك أن الخلاف بين الوالدين أمرٌ سيئٌ بالنسبة إلى الأطفال. فعندما نشعر بالإحباط والقلق، تتأثر الطريقة التي نعاقب بها أطفالنا. نصبح غالبًا أكثر قسوة وأكثر تناقضًا، لكن المسألة أكثر من مجرد انضباط، فإذا عانينا من علاقة غير سعيدة، فغالبًا ما سنفقد توازننا العاطفي، ونجد صعوبة في الانفتاح والتناغم مع أطفالنا الصغار، لأنهم إذا افتقدوا حضورنا العاطفي سيفتقدون رعايتنا وتوجيهنا. تخبرني أليس: "أتحوّل إلى شخصٍ عصبي قاسٍ، استنزفني ما مرُّ به أنا وفرانك، ولم يتبقَّ لديّ

طاقة للأطفال.. عندما بكى ابني الصغير بسبب خوفه من الذهاب إلى المدرسة، صرخت في وجهه؛ يفزعني ذلك، لقد أصبحت حيزبونا.. وفرانك في وادٍ آخر.. علينا أن نحل هذه المشكلة لصالح الجميع".

غالبًا ما تؤدي المستويات المتفاقمة من صراعات الأزواج إلى ظهور مشكلات سلوكية وعاطفية لدى الأطفال، ويتضمن ذلك الاكتئاب. لكن الصراع ليس العامل الوحيد الذي يؤثر فيهم. كما أن التباعد العاطفي بين الأزواج يؤدي في كثير من الأحيان إلى الابتعاد عن الأطفال. تؤكد عالمة النفس ميليسا ستورج أبل Melissa Sturge-Apple من جامعة روتشستر أن هذا ينطبق خصوصًا على الآباء وذريتهم. وقد خلصت دراساتها إلى أنه عندما يبتعد الرجال عن زوجاتهم، فإنهم غالبًا ما يختفون من حياة أطفالهم. وإذا فكرنا بشكلٍ إيجابي، فسنجد أننا عندما نشعر بالارتباط الآمن بحبيبنا، سيسهل علينا أن نكون آباء صالحين، لتوفير ملاذ آمن وقاعدة آمنة لأطفالنا الصغار الذين يتعلمون لاحقًا أساليب إيجابية للتعامل مع مشاعرهم والتواصل مع الآخرين. ويوجد كم كبير من الأدلة العلمية التي تشير إلى أن الأطفال الذين ينعمون بارتباط آمن، أكثر سعادة وكفاءة اجتماعية، وأكثر مرونة في مواجهة التوتر. والفكرة القائلة إن أحد أفضل ما يمكنك تقديمه لطفلك هو إنشاء علاقة حب مع شريكك ليست فكرة عاطفية، بل حقيقة علمية. لكن بعدها ظلّ المعالجون يخبروننا لسنوات أنه إذا أردنا أن نكون آباء جيدين حقًا، فلا بد أن يكون لدينا طفولة آمنة ومحبة، أو علاجًا يساعد على التعامل مع طفولة أقل محبة. وقد خلصت من تجربتي أنه حتى لو مررنا بطفولة خلفت لدينا الكثير من الصعوبات العاطفية، ولم نذهب قط إلى معالج نفسي، فإن زواجًا أفضل قد يخلق منا آباء أفضل. وتوافق عالمة النفس ديبورا كوهين Deborah Cohn من جامعة فيرجينيا على ذلك؛ إذ تجد أن الأمهات القلقات غير الآمنات بشأن التقارب، إذا كن متزوجات من رجال

مستجيبين يوفرون لهن اتصالاً آمناً، قدرات على أن يكن إيجابيات ومحبات مع أطفالهن. عندما نحب بشدة، يساعد بعضنا بعضاً بشدة. عندما تمتلك اتصالاً آمناً في علاقتك، يمكنك نقل هذه الجودة، ليس فقط إلى طفلك، بل إلى شريك طفلك في المستقبل. لاحظ عالم النفس راند كونجر Rand Conger وزملاؤه من جامعة ولاية أيوا 193 عائلة لديها أطفال مراهقون على مدى أربع سنوات، ووجدوا أن درجة الدفء والدعم بين الوالدين وجودة الأبوة والأمومة تنبأ بكيفية ارتباط الأطفال بعلاقات رومانسية بعد خمس سنوات؛ كان أطفال الآباء الأكثر دفئاً ودعماً أكثر دفئاً ودعماً مع أحبائهم، ومن ثم خاضوا علاقات أكثر سعادة. عندما نحب بقوة وبشكل جيد، فكأننا نقدم مخططاً لعلاقة محبة لأطفالنا وأحبائهم. فالعلاقات الأفضل بين المحبين ليست مجرد تفضيل شخصي، بل منفعة اجتماعية؛ فعلاقات الحب الأفضل تعني عائلات أفضل، والعائلات الأفضل والأكثر محبة تعني مجتمعات أفضل وأكثر استجابة.

المجتمع

الأسرة المحبة أساس المجتمع الإنساني. وكما قال الشاعر روبرتو سوس Roberto Sosa: "طوبى للعشاق، تدين لهم حبة الرمل في قلب البحار". لا تتوقف دائرة التفاعل مع الآخرين والاستجابة لهم عند أحبائنا المباشرين، أو حتى مع عائلاتهم المستقبلية، بل تستمر في الانتشار للمساعدة على إقامة مجتمعات أكثر اهتماماً وعناية، ومن ثم عالم أكثر اهتماماً وعناية. وإذا أردنا تشكيل عالم يسمح بالاستجابة لأشواقنا، ويعكس أفضل ما في طبيعتنا، علينا فهم شوقنا للحب، وكيف ينجح. الإنسان مبرمج على التواصل مع الآخرين والارتباط بهم، وطبيعتنا أن نرتبط بشكل وثيق مع قلة ثمينة، ودروس الانتماء

تعلمنا أن نتواصل مع الآخرين، مع أصدقائنا وزملائنا وقبيلتنا. وعندما نكون في أفضل حالاتنا، نقدم الدعم والرعاية للآخرين، لأننا ندرك أنهم مثلنا تمامًا؛ بشر وضعفاء. لذلك نفرح بالرفقة التي تخرجنا من عالمنا الصغير، وتجعلنا جزءًا من الكل.

نشأت في بلدة بريطانية صغيرة فقيرة بعد الحرب العالمية الثانية، حيث ساد شعورٌ ملموسٌ بأننا جميعًا في حاجة إلى التكاتف للبقاء على قيد الحياة؛ الجميع يرتادون الحانة: رجل الدين، والبائع، وبائع الورق، والقاضي، والطبيب، والموظف، وربة المنزل، والعاهرة. القرويون المسنّون يقضون المساء كله في إحدى الزوايا يلعبون الورق ويناقشون أمور السياسة. والمتشردون الذين يتجولون من مدينة إلى أخرى يجدون المأوى، والبيرة، وتقدم لهم أُمي طبقًا كبيرًا من لحم الخنزير المقدد والبيض قبل أن يستأنفوا تجولهم. كنا ننقل الجنود الذين انهاروا تحت وطأة ذكريات الحرب، إلى غرفة الحزاني لئُمنحوا عناقًا، وكأسًا من الويسكي، وربما أغنية مبهجة على البيانو، مجاملة من جدي. بطبيعة الحال، لم يخلُ الأمر من شجارات وخلافات وتحيزات وقسوة، لكن في النهاية، كان الشعور بالتكاتف موجودًا. عرفنا جيدًا أن بعضنا يحتاج إلى بعض، وفي أغلب الأحيان، كان على الأقل أحدنا أو اثنان منا قادرين على تقديم التعاطف والعزاء.

يترافق الارتباط بشخصٍ ما مع الشعور به، ويمكننا أن نتعلم التعاطف والرفقة تجاه الآخرين من الكتاب المقدس المسيحي، أو من القرآن، أو من تعاليم بوذا. لكنني أعتقد أن علينا أولاً أن نتعلمها ونشعر بها في حضان أحد الوالدين أو الحبيب، ومن ثمّ ربما نستطيع نقلها بشكل فعالٍ ومتعمدٍ في دوائرٍ متسعة حتى تصل إلى العالم الأكبر. وقد أكد لنا الشعراء والأنبياء منذ قرون أننا سنكون جميعًا أفضل حالًا إذا تحاببنا أكثر، وأن علينا ذلك. غالبًا ما تُقدم هذه الرسالة كمجموعة من القواعد الأخلاقية والأفكار المجردة، المشكلة

أنها لن تؤثر فينا عاطفياً ما لم نشعر بارتباطٍ شخصي مع إنسانٍ آخر، ونستمع إلى آلامه وحزنه كأنه حزننا وألمنا فستفقد تأثيرها تمامًا.

مثل كثيرين، أتبرع بالقليل من المال لصناديق إغاثة ضحايا الزلازل والكوارث الأخرى، لكن من الصعب الاستجابة فعلياً للمشكلات الكبرى الضخمة أو للحشود مجهولة الهوية. بالنسبة إليّ، من الأسهل والأكثر إرضاءً أن أمنح المال كل شهر لعائلي فتاتين صغيرتين في الهند، مسجلتين في خطة التبنى التابعة لوكالة الإغاثة الدولية Plan Canada، لديّ صورهم، وأعرف أسماءهم واسمي قريتهما؛ وأعرف على سبيل المثال أن إحدى العائلتين لديها الآن عنزة، والأخرى لديها مياه نظيفة للمرة الأولى، وأحلم بالذهاب لزيارتهم. أشعر بالارتباط بالأمهات ذوات المظهر الرواقي اللاتي يقفن بجانب هاتين الطفلتين في الصور التي تصلني بالبريد كل بضعة أشهر. تجعل التكنولوجيا الحديثة هذه الروابط ممكنة، وتسمح لشخصٍ مثلي، على الجانب الآخر من العالم، بالتواصل والاهتمام.

منذ ثلاث سنوات، في مكانٍ صغيرٍ بديعٍ مكون من منازل خشبية قديمة على نهرٍ جميلٍ يخترق التلال خارج أوتاوا، تأسست منظمة تُسمّى "جدات ويكفيلد". بدأ الأمر بامرأة واحدة؛ روز ليتوابا، الممرضة الجنوب إفريقية، حين ألقت كلمة صباح الأحد في الكنيسة الواقعة على ضفاف النهر، تحدثت فيها عن الجدات اللاتي يعشن في أحد الأحياء الفقيرة في جوهانسبرج، ويربين أحفادهن الأيتام بسبب الإيدز، في فقرٍ مدقعٍ إلى درجة أن فرشاة أسنان الأطفال تحفظ مغلقة دائماً، نظراً إلى ارتفاع ثمنها. اجتمعت اثنتا عشرة من جدات ويكفيلد معاً، وارتبطت كلٌ واحدة منهن بجدة من جنوب إفريقيا، وبدأت في إرسال المال إلى تلك العائلة، ويوجد الآن 150 مجموعة "من الجدات إلى الجدات" في كندا والولايات المتحدة.

يقدم كتاب "ثلاثة أكواب من الشاي" لجريج مورتنسون Greg Mortenson، المتسلق والممرض الأمريكي، قصة ترابط شخصية تُرجمت إلى عملٍ رحيمٍ؛ في عام 1993، ضلَّ مورتنسون طريقه في جبال باكستان بعد محاولته تسلق جبل ك 2 وانتهى به الأمر بالتعثر والسقوط في قرية كورفي الصغيرة، فأُنقذ القرويون حياته، وارتبطوا بعلاقة خاصة معه. يقول الحاج علي عمدة القرية لكورفي "عندما تشرب الشاي مع شخص للمرة الأولى تكون غريبًا، للمرة الثانية أنت ضيف، للمرة الثالثة، صرتم عائلة". صار لمورتنسون عائلة، وتعزّزت مشاعره بذكرياته عن أخته الصغيرة كريستا التي ماتت بعد صراعٍ طويلٍ مع مرض الصرع؛ رآها في وجوه أطفال كورفي، الذين كانت حياتهم محض صراعٍ، تمامًا مثل حياة كريستا. وحين طلب رؤية مدرسة القرية، نُقل إلى مكانٍ حيث يجلس 82 طفلًا على الأرض الباردة يكتبون جدول الضرب على التراب بالعصي، فلا يوجد مبنى لمدرسة في كورفي، ولأن القرية ليست قادرة على تحمُّل راتب قدره دولار واحد في اليوم، ففي معظم الأوقات لا يوجد معلم. يقول مورتنسون: "تمزق قلبي؛ فالتفت إلى الحاج علي وقلت له: أعدك أني سأبني مدرسة". وعلى مدى 12 عامًا تالية، شيد مورتنسون، ومعهد آسيا الوسطى التابع له، أكثر من 55 مدرسة، معظمها مخصص للفتيات، في جبال باكستان وأفغانستان. ويشير مورتنسون إلى أنه بتكلفة صاروخٍ واحدٍ يمكننا بناء مئات المدارس التي تقدم تعليمًا جيدًا متوازنًا. وهو ما يمكن اعتباره نوعًا مختلفًا من الحرب ضد الانفصال الأبدي "بيننا وبين" من يغذي التطرف، واستجابة ترسخ قوة التعاطف والتواصل.

تمنحني هذه القصص الأمل في قدرتنا على تعلُّم الحب، ورعايته مع أحبائنا وعائلاتنا، ومن ثم نجد بالتعاطف والشجاعة التي يعلمنا إياها، طرقًا لإيصاله إلى العالم وإحداث الفرق المنشود. تقترح الكاتبة جوديث كامبل Judith Campbell: "عندما يتحدث قلبك، اهتم

بتدوين الملاحظات". بدأت هذه القصص بانفتاح الناس واستجابتهم من قلوبهم لمحنة الآخرين، وكلها تحكي عن قوة الاستجابة العاطفية والاتصال الشخصي لتوجيه عالمنا نحو الأفضل.

وتتماشى النظرة للحب والمحبة المقدمة في هذا الكتاب مع أفكار الراهب والكاتب توماس ميرتون Thomas Merton، الذي اعتقد أن الرحمة في النهاية تعتمد على "الوعي الشديد بالترابط والاعتمادية المتبادلة والتكافل بين جميع الكائنات الحية، والمرتبطين جميعًا، المتورطين بعضهم مع بعض". وأظن أنه إذا أردنا، كجنس بشري، البقاء أحياء على هذا الكوكب الأزرق والأخضر الهش، فعلينا أن نتعلم تجاوز وهم الانفصال، وأن ندرك أننا حقًا يعتمد بعضنا على بعض، وأن نتعلم هذا في علاقاتنا الأكثر حميمية.

من الصعب إنهاء كتابٍ عن الحب والمحبة، فهذه الصفحات تحتوي على تفاصيل علم الحب الجديد، وكيف يساعد المحبين على إنشاء رابطة آمنة ودائمة. لكننا لن نفهم الحب تمامًا أبدًا؛ وكلما اكتشفنا أكثر؛ صادفنا الكثير مما لا نعرفه. وكما قال الشاعر إ. إ. كامينجز: "دائمًا تطرح الإجابة الأكثر جمالًا سؤالًا أكثر جمالًا".

شكر

أولاً، أودُّ أن أشكر جميع الأزواج الذين كان لي شرف العمل معهم على مدار الخمسة والعشرين عامًا الماضية. لقد فتنتموني وأذهلتموني وعلمتموني. وفي دراما الانفصال والعمل الجماعي في جلسات العلاج الزوجي، استكشفت معكم ما يعنيه الحب الحقيقي، وانكسار القلب، وإيجاد سُبُل التواصل العميق والحميمي.

ثانيًا، أودُّ أن أشكر زملائي الأعزاء في معهد أوتواو للأزواج والأسرة، والمركز الدولي للتميّز في العلاج المرتكز على المشاعر، وبخاصة الدكتورة أليسون لي وجيل بالمر. فلولاهما لم يكن للمعهد والمركز أن يوجد؛ ومعهما، تمكّنت من إنشاء عائلة من المحترفين. كما أودُّ أن أشكر جميع طلاب الدراسات العليا الرائعين في كلية علم النفس بجامعة أوتواو، الذين انكبُّوا على دراسة النتائج وتطورات العلاج الزوجي بشغفٍ والتزامٍ يضاهي شغفي والتزامي، فقد شاهدوا آلاف الأشرطة لجلسات العلاج معي.

وأشكر زملائي في كلية علم النفس بجامعة أوتاوا الذين تعاونوا معي ودعموني، وأخص بالذكر الدكتورة فاليري ويثن. والزملاء الذين يعلّمون العلاج المرتكز على المشاعر معي، واتبعوا هذه الطريقة لمساعدة الأزواج في جميع أنحاء العالم، ويتضمن ذلك الدكتور سكوت وولي من جامعة أليانت في سان دييجو، والدكتور جيم فورو، والدكتور برنت برادلي، والدكتور مارتن نورث، ودوج تيلي، والدكتورة فيرونيكا كالوس، ويولاندا فون هوكوف، والدكتورة ليان كامبل، والدكتورة چودي ماكينين، وتينج ليو، الذين ترجموا النسخة المرجعية عن العلاج المرتكز على المشاعر إلى اللغة الصينية. وأتوجّه بتقديرٍ خاصٍّ إلى الدكتور ليس جرينبرج، الذي صاغ معي النسخة الأولى من العلاج المرتكز على المشاعر في جامعة كولومبيا البريطانية. وشكر خاص لزملائي في قسم علم النفس الاجتماعي، ولا سيما الدكتور فيل شيفر، والدكتور ماريو ميكولينسر، وغيرهما من رواد تطبيق نظرية التعلّق على العلاقات بين الراشدين، الذين تحمّلوا وجود طبيبة مجنونة وسطهم على مدار الخمسة عشر عامًا الماضية، وأحدثوا فتحًا في عالم الدراسات البحثية والرؤى المعرفية الثرية التي جمعتها من جلسات الزوجية واستخدمتها لإحداث فرقٍ في حياة الناس. كما أشكر زميلي العزيز چون جوتمان على كل المناقشات والدعم الرائع والتشجيع الذي قدّمه لي على مدى السنوات.

كما أود أن أشكر تريسي بيهار، محررتي في ليتل براون، على حماسها التي لم تفت، وثقتها العمياء بي وبهذا المشروع؛ ووكيلتي ميريام ألتشولر، على احترافيتها الكاملة وتوجيهاتها الخبيرة؛ والمحرة المستقلة أناستازيا توفيكسيس، التي راجعت المُسوّدات الصعبة، وأنقذت القارئ من الاضطرار إلى فعل ذلك. وينبغي أن أشكر أطفال الثلاثة، تيم، وإيما، وسارة، على تحمّلهم هوسي بهذا الكتاب، وجميع الأصدقاء الذين آمنوا بي في أوتاوا. وأنا محظوظة

للغاية لأنني عرفت بالضبط ما عليّ فعله، كباحثة، ومدرسة، وكاتبة، ومعالجة، لكن معرفتي الحقيقية عن الحب والعلاقات تحققت مع عائلتي. والأهم من ذلك كله ودائمًا، عليّ أن أشكر زوجي الرائع، چون بالمر دوجلاس؛ ملاذي الآمن، وسندي وملهمي!

قائمة المصطلحات

اللوزة الدماغية Amygdala: منطقة على شكل لوزة في الدماغ الأوسط ترتبط بالاستجابات العاطفية السريعة، وبخاصة معالجة الخوف. ويبدو أنها تلعب دورًا حاسمًا في الاستجابات للشجار أو الهروب. عندما تقفز بعيدًا عن مسار سيارة مسرعة تقترب فجأة، فاللوزة الدماغية هي ما أنقذ حياتك!

هل A.R.E: اختصار لحوار يتناول -بشكلٍ إيجابي- سؤالًا: هل أنت موجود من أجلي؟ تخبرنا نظرية التعلق والأبحاث أن إمكانية الوصول العاطفي (هل يمكنني الوصول إليك؟ هل ستهتم بي؟)، والاستجابة (هل يمكنني الاعتماد على استجابتك والاهتمام بمشاعري؟)، والمشاركة (هل ستقدّرني، هل أنا أولوية بالنسبة إليك؟ هل ستبقى قريبًا؟) هي ما يميز تفاعلات الرابطة الآمنة بين المقربين.

إشارة التعلق Attachment Cue: هي أي إشارة قادمة من إحساسٍ داخلي، أو من أحد أفراد الأسرة، أو موقفٍ ما، تعمل على

تشغيل نظام التعلُّق، أو مشاعرنا الموجهة نحو التعلق، أو إحساسنا بأننا في حاجة إلى الآخرين. أو الشعور بالشك المفاجئ في أن الحبيب يهتم، أو تعليق الرفض منه، أو موقف مهدد، ويجعلنا نركز على مدى توفر واستجابة أحبائنا.

الشخص مناط التعلق Attachment Figure: هو الشخص الذي نحبه أو نرتبط به عاطفيًا ونعتبره ملاذًا آمنًا ومصدرًا للطمأنينة. وعادةً ما يكون أحد الوالدين أو الأخ أو الحبيب الرومانسي أو صديق العمر. وعلى المستوى الروحي، يمكن أن يكون الله!

جرح التعلق Attachment Injury: شعور بالخيانة و/أو الهجر في لحظة احتياجٍ أساسية، وإذا لم تعالج فقد تؤدي إلى تقويض الثقة والتواصل وإثارة الضغائن وانعدام الأمان مع الشريك.

احتجاج التعلق Attachment Protest: هو رد فعل على الانفصال الملحوظ عن الشخص مناط التعلق. وغالبًا ما يكون الاستجابة الأولية على الانفصال العاطفي والجسدي. وهو مصممٌ كإشارة استغاثة للأشخاص مناط التعلُّق وحملهم على الاستجابة، ويعبر عنه بالغضب والقلق.

الاعتمادية المتواظئة Correspondent: مصطلح ينطبق على الشخص الذي يسهل، غالبًا عن غير قصدٍ، السلوك المضطرب لشخصٍ عزيزٍ عليه. على سبيل المثال، شريكٍ لمدمن الكحول، ويريده أن يتوقف عن الشرب، لكنه لا يصرُّ على مواجهة هذه المشكلة؛ إذ أن اعتماده، ضمنيًا، على العلاقة يمنعه من مواجهة المدمن على الكحول.

طمأنينة التلامس Contact Comfort: عبارة استخدمها الباحث النفسي هاري هارلو لوصف استجابة القرود الرضيعة للتلامس الجسدي مع أم "ناعمة"، مصنوعة من قماش إسفنجي. من وجهة نظر هارلو فطمأنينة التلامس ضرورية لمساعدة الأطفال على تهدئة

أنفسهم في أوقات التوتر والقلق. في دراساته، سعت القروء الصغيرة إلى طمأنينة التلامس في أثناء التواصل قبل الطعام، وخلص إلى أنها حاجة أساسية عند الرئيسيات.

الحوار Conversation: في هذا الكتاب هي محاولة متعمدة للتحديث مع الحبيب بطريقة يكتشف كل منهما على العلاقة من خلالها. تسلط الحوارات السبعة المتغيرة الضوء على كيفية تفاعلك، وليس فقط ما تتحدث عنه.

الكورتيزول Cortisol: هو هرمون التوتر الذي تفرزه الغدد الكظرية لتعبئة الجسم، وخاصة اللوزة الدماغية، للتعامل مع حالات الطوارئ. تثير ردود الفعل الانتقادية العدائية من الآخرين مستويات عالية بشكل خاص من الكورتيزول. وإذا أفرز بشكل مستمر أو زائد، يمكن له أن يلحق الضرر بالجسم، وبخاصة القلب والجهاز المناعي. توجد أيضًا أدلة تشير إلى أنه يدمر الخلايا العصبية في قسم قرن آمون في الدماغ، مما يضعف الذاكرة والتعلم، ويسهل الإفراط في تعميم إشارات الخطر. على سبيل المثال، نحن نعلم أن الشوارع المظلمة في وقت متأخر من الليل من المحتمل أن تكون خطرة، ولكن تحت الضغط لفترة طويلة، قد نظن أن جميع الشوارع، حتى في وقت مبكر من المساء، معرضة للخطر.

الحوارات الشيطانية Demon Dialogues: هي أنماط التفاعل الثلاثة التي تشكل حلقات ردود فعل ذاتية الاستدامة، وتضعب التواصل الآمن أكثر وأكثر. هذه الأنماط هي: البحث على الشخص السيئ، أو اللوم والنقد المتبادل؛ ورقصة البولكا الاحتجاجية، حيث يحتج أحد الأشخاص على عدم وجود تواصل عاطفي آمن ويدافع الآخر وينسحب (تُعرف رقصة البولكا أيضًا بدورة التطلب والانسحاب)؛ و(التجمد والهروب)، حيث ينسحب كلا الشريكين دفاعًا عن النفس.

الأمان المكتسب Earned Security: هو المفهوم القائل بأن توقعاتنا واستجاباتنا للتعلق يمكن مراجعتها مع اكتسابنا الخبرة في العلاقات. فحتى لو كان لدينا تاريخٌ سلبي، على سبيل المثال، مع أحد الوالدين، يمكننا "اكتساب" شعور بالأمان في علاقتنا، إذا كان لدينا شريكٌ محبٌ.

الاعتمادية الفعالة Effective Dependency: حالة إيجابية من الارتباط الآمن تمكّننا من التكيف مع حاجتنا إلى الآخرين وطلب الدعم والطمأنينة بنجاح. تعزز هذه الحالة التواصل مع الآخرين، وتساعدنا على التعامل مع التوتر، وكذلك استكشاف العالم والتعامل معه.

العاطفة Emotion: من اللاتينية emovere، أي التحرك. العاطفة هي عملية فسيولوجية توجّهنا إلى إشارات مهمة في عالمنا وتجعلنا مستعدين للتصرف. من الأفضل فهمها كعملية، فهي تتألف من إدراكٍ سريعٍ للغاية بأهمية شيء ما، يتبعه استجابة الجسم، وبذل جهدٍ لفهم معنى الإشارة، والتحرك لاتخاذ فعل. كما أن المشاعر، التي يتم التعبير عنها غالبًا بالصوت والوجه، ترسل أيضًا إشاراتٍ سريعة للآخرين. وفي هذا الكتاب تستخدم الكلمة بالتبادل مع كلمة المشاعر.

التشابك Enmeshed: التقارب الشديد الذي يعيق التصرف المنفرد والاستقلالية. في الماضي، كان الافتقار إلى الانفصال، وليس الافتقار إلى التواصل الآمن والإيجابي، هو المشكلة الأساسية في الأسر المتضاربة والعلاقات بين الزوجين. وعرفت الصحة بأنها القدرة على الانفصال عن الآخرين، والبقاء موضوعيين، والسيطرة على العواطف، وعدم السماح لمن نحب بالتأثير بقوة في قراراتنا الفردية.

المقابض Handles: الصور أو الكلمات أو العبارات الوصفية التي تلتقط وتستخلص أعماق مشاعرك ونقاط ضعفك. بمجرد العثور على مقابضنا، يمكننا استخدامها لفتح الأبواب واستكشاف عالمنا الداخلي.

الخلايا العصبية المرآتية Mirror Neurons: هي خلايا عصبية تنشط في أثناء عملية التعاطف، وفي نفس موقع الدماغ مثل الخلايا العصبية للشخص الذي نراقب أفعاله. ويبدو أن هذا هو الأساس الفسيولوجي للتقليد، أي قدرتنا على المشاركة في تصرفات الآخرين. تساعدنا هذه الخلايا العصبية على استشعار ما ينتويه الآخرون، وعلى التواصل مع ما يشعرون به. نحن نستوعب عقول الآخرين؛ نحن صدى لحالتهم. ويعتقد العلماء أنه كلما كان نظام الخلايا العصبية المرأة أكثر نشاطاً لدى الشخص، أصبح تعاطفه أقوى.

الأوكسيتوسين Oxytocin: هو الناقل العصبي الأكثر ارتباطاً بالعلاقة القوية بين الأم والرضع وبين الشركاء الجنسيين. يفرز الأوكسيتوسين، الذي يُطلق عليه اسم "هرمون الاحتضان"، في منطقة ما تحت المهاد في الدماغ، ويوجد فقط في الثدييات. يلعب دوراً مهماً في أثناء الرضاعة (المساعدة في إخراج الحليب)، والولادة (مساعدة الرحم على الانقباض)، والنشوة الجنسية. ويبدو أيضاً أنه يعزز الاتصال الوثيق والسلوكيات الانتسابية مع عناصر التعلق، بالإضافة إلى التفاعل الاجتماعي الإيجابي الشامل. فكلما ارتفعت مستويات الأوكسيتوسين لدينا، زادت رغبتنا في الاقتراب والتفاعل مع الآخرين. ويبدو أن الأوكسيتوسين يثبط السلوكيات العدوانية والدفاعية. كما أنه يقلل من إنتاج هرمونات التوتر مثل الكورتيزول. وأساس إفراز الأوكسيتوسين هو لمس الجلد للجلد والدفع.

الذعر البدائي Primal Panic: غالباً ما يكون الشعور ناتجاً عن الانفصال عن عنصر التعلق المهم، يدفعنا هذا الذعر إلى الاتصال بالشخص العزيز الذي يوفر الحماية والشعور بالأمان والوصول إليه وتجديد الاتصال به. يرى چاك بانكسيب، مُنظّر المشاعر، الذي صاغ هذا المصطلح، أن الذعر البدائي نظام قلق مشحوذ محدد في الدماغ، وخاصة في الثدييات. ويشير إليه باعتباره "شفرة عصبية سلفية"

تحفز أدمغتنا لإنتاج هرمونات التوتر مثل الكورتيزول عند الانفصال، وهرمون الأوكسيتوسين المهدئ عندما نتصل وثيقاً مرة أخرى مع من نحب.

الرنين Resonance: مصطلح فيزيائي يشير إلى اهتزاز متجانس بين عنصرين، يؤدي إلى مزامنة الإشارات فجأة ومطابقة السرعة والاهتزاز، ما يخلق استجابة طويلة الأمد. في العلاقات، يتناغم بعضنا مع بعض فسيولوجياً، ثم تتلاقى الحالات العاطفية، فنكون على نفس الموجة، بحيث نشارك الآخرين تجاربهم حرفياً. هذا الرنين هو ما يثير موجة من المشاعر بين الجمهور. على سبيل المثال، في حفلات الزفاف عندما تتلى الوعود ويخرج الزوجان السعيدان معاً، أو في جنازات الجنود عندما ينفخ بوق الوداع الأخير.

الموقف الغريب Strange Situation: التجربة الشهيرة والمحورية التي أنشأتها ماري أينسورث وچون بولبي لدراسة الارتباط بين الأمهات والأطفال الصغار. وهو ينطوي على فصل الطفل عن أمه في بيئة غير مألوفة حيث من المرجح أن يشعر الطفل بالريبة أو القلق، وبرمجة الاستجابة العاطفية للطفل عندما تعود الأم.

التكافل Symbiosis: في النظرية النفسية هو حالة يندمج فيها شخص ما عقلياً وعاطفياً مع شخص آخر. في الأصل، على سبيل المثال، كان يُعتقد أن الطفل يشعر بنفسه كجزء من جسد أمه. وأن النمو هو في المقام الأول عملية انفصال واستقلالية أكثر فأكثر. ويمكن لعدم القدرة على الانفصال أن تؤدي إلى مرض عقلي. على سبيل المثال، كان يُنظر إلى الفصام أحياناً باعتباره نتيجة للاندماج التكافلي، عادة مع الأم. وهذه الفكرة جزء من المدرسة الفكرية "التبعية والتقارب يشكّلان خطراً على الصحة العقلية". وتشكك النظريات الحديثة في صحة هذا المفهوم.

التزامن Synchrony: حالة من التناغم والاستجابة العاطفية المتبادلة.

2Ds: مصطلح يُستخدم للإشارة إلى اثنتين من حساسيات العلاقات أو نقاط الضعف، وهما الشعور بالحرمان من التواصل أو الجوع العاطفي، والشعور بالهجر أو الرفض والنبذ من كل الأحباء. وكلاهما يسبب شعورنا بالوحدة والضعف.

اللامتمايز Undifferentiated: مفهوم يُستخدم في العلاج الأسري يشير إلى أن الشخص لا يستطيع التمييز بين المشاعر والتفكير العقلاني، ويكون رد فعل في العلاقات بدلاً من القدرة على اتخاذ خيارات موجهة ذاتيًا. وضمنيًا هو اعتماد الشخص بشكل كبير على الآخرين من أجل الإحساس بقيمته الذاتية. إذا كان المعالج يعتقد أن الافتقار إلى التمايز هو المشكلة في العلاقة المتعثرة، فالتحسُّن ينطوي على مساعدة الأحباء على وضع حدود واضحة بعضهم مع بعض والتركيز على اتخاذ قرارات مستقلة.

فازوبريسين Vasopressin: هو هرمون تفرزه الدماغ، ويرتبط ارتباطًا وثيقًا بالأوكسيتوسين، وله تأثيرات مماثلة. في الأبحاث التي أجريت على ذكور فئران البراري، بلغ الفاسوبريسين ذروته في أثناء الإثارة، والأوكسيتوسين في أثناء القذف. يبدو أن الفاسوبريسين يؤدي إلى تفضيل شريك معين، والميل إلى حمايته بقوة من الآخرين. كما يبدو أنه يؤدي إلى مزيدٍ من الرعاية الأبوية المكثفة.

قائمة المراجع

General

Blum, Deborah. Love at Goon Park: Harry Harlow and the science of affection. Berkley Books, 2002.

Coontz, Stephanie. Marriage, a History: From obedience to intimacy or how love conquered marriage. Viking Press, 2005.

Ekman, Paul. Emotions Revealed. Henry Holt, 2003.

Goleman, Daniel. Social Intelligence: The new science of human relationships. Bantam Press, 2006.

Gottman, John. The Seven Principles for Making Marriage Work. Crown Publishers, 1999.

Johnson, Susan. The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating connection. Brunner/Routledge, 2004.

Karen, Robert. *Becoming Attached*. Oxford University Press, 1998.

Lewis, Thomas, Fari Amini, and Richard Lannon. *A General Theory of Love*. Vintage Books, 2000.

Mikulincer, Mario, and Phil Shaver. *Attachment in Adulthood: Structure, dynamics and change*. Guilford Press, 2007.

Siegel, Daniel, and Mary Hartzell. *Parenting from the Inside Out*. Putnam, 2003.

PART ONE: A New Light on Love

Love — A Revolutionary New View

Barich, Rachel, and Denise Bielby. Rethinking marriage: Change and stability in expectations 1967–1994. *Journal of Family Issues*, 1996, vol. 17, pp. 139–169.

Bowlby, John. *Attachment and Loss, Volume 1: Attachment*. Basic Books, 1969.

———. *Attachment and Loss, Volume 2: Separation*. Basic Books, 1973.

———. *Attachment and Loss, Volume 3: Loss*. Basic Books, 1981.

Buss, David, Todd Shackelford, Lee Kirkpatrick, and Randy Larsen. A half century of mate preferences: The cultural evolution of values. *Journal of Marriage and the Family*, 2001, vol. 63, pp. 491–503.

Campbell, A., P. E. Converse, and W. L. Rodgers. *The Quality of American Life*. Russell, Sage Publications, 1976.

Coan, James, Hillary Schaefer, and Richard Davidson. Lending a hand. *Psychological Science*, 2006, vol. 17, pp. 1–8.

Coyne, James, Michael J. Rohrbaugh, Varda Shoham, John Sonnega, John M. Nicklas, and James Cranford. Prognostic importance of marital quality for survival of congestive heart failure. *The American Journal of Cardiology*, 2001, vol. 88, pp. 526–529.

Dimsdale, Joel E. *Survivors, Victims and Perpetrators: Essays on the Nazi Holocaust*. Hemisphere, 1980.

Eisenberger, Naomi I., Matthew D. Lieberman, and Kipling Williams. Why rejection hurts: A common neural alarm system for physical and social pain. *Trends in Cognitive Science*, 2004, vol. 8, pp. 294–300.

Feeney, Brooke C. The dependency paradox in close relationships: Accepting dependence promotes independence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007, vol. 92, pp. 268–285.

Finegold, Brie. Confiding in no one. *Scientific American Mind*, 2006, vol. 17, p. 11.

Hawkey, Louise, Christopher M. Masi, Jarett Berry, and John Cacioppo. Loneliness is a unique predictor of age-related differences in systolic blood pressure. *Journal of Psychology and Aging*, 2006, vol. 21, pp. 152–164.

House, James, Karl R. Landis, and Debra Umberson. Social relationships and health. *Science*, 1988, vol. 241, pp. 540–545.

Kiecolt-Glaser, Janice K., Timothy J. Loving, J. K. Stowell, William B. Malarkey, Stanley Lemeshow, Stephanie Dickinson, and Ronald Glaser. Hostile marital interactions, pro-inflammatory cy-

tokine production and wound healing. *Archives of General Psychiatry*, 2005, vol. 62, pp. 1377– 1384.

Kiecolt-Glaser, Janice K., William B. Malarkey, Marie-Anne Chee, Tamara Newton, John T. Cacioppo, Hsiao-Yin Mao, and Ronald Glaser. Negative behavior during marital conflict is associated with immunological downregulation. *Psychosomatic Medicine*, 1993, vol. 55, pp. 395–409.

Kiecolt-Glaser, Janice K., Tamara Newton, John T. Cacioppo, Robert C. MacCallum, and Ronald Glaser. Marital conflict and endocrine function: Are men really more physiologically affected than women? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1996, vol. 64, pp. 324–332.

Levy, David. Primary affect hunger. *American Journal of Psychiatry*, 1937, vol. 94, pp. 643–652.

Medalie, Jack H., and Uri Goldbourt. Angina pectoris among 10,000 men. *American Journal of Medicine*, 1976, vol. 60, pp. 910–921.

Mikulincer, Mario. Attachment style and the mental representation of the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, vol. 69, pp. 1203–1215.

———. Adult attachment style and information processing: Individual differences in curiosity and cognitive closure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997, vol. 72, pp. 1217– 1230.

———. Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional experiences of anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, vol. 74, pp. 513–524.

Mikulincer, Mario, Victor Florian, and Aron Weller. Attachment styles, coping strategies, and post-traumatic psychological distress: The impact of the Gulf War in Israel. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1993, vol. 64, pp. 817–826.

Morell, Marie A., and Robin F. Apple. Affect expression, marital satisfaction and stress reactivity among premenopausal women during a conflictual marital discussion. *Psychology of Women Quarterly*, 1990, vol. 14, pp. 387–402.

O'Leary, K. D., J. L. Christian, and N. R. Mendell. A closer look at the link between marital discord and depressive symptomatology. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 1994, vol. 13, pp. 33–41.

Ortho-Gomer, Kristina, Sarah Wamala, Myriam Horsten, Karen Schenck- Gustafsson, Neil Schneiderman, and Murray Mittleman. Marital stress worsens prognosis in women with coronary heart disease. *Journal of the American Medical Association*, 2000, vol. 284, pp. 3008–3014.

Putnam, Robert D. *Bowling Alone: The collapse and revival of American community*. Simon and Schuster, 2000.

Roberts, Brent W., and Richard W. Robins. Broad dispositions: The intersection of personality and major life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2000, vol. 26, pp. 1284–1296.

Simpson, Jeffry, William Rholes, and Julia Nelligan. Support seeking and support giving within couples in an anxiety provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1992, vol. 62, pp. 434–446.

Twenge, Jean. The age of anxiety? Birth cohort change in anxiety and neuroticism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, vol. 79, pp. 1007–1021.

Uchino, Bert, John Cacioppo, and Janice Kiecolt-Glaser. The relationship between social support and psychological processes. *Psychological Bulletin*, 1996, vol. 119, pp. 488–531.

Yalom, Marilyn. *A History of the Wife*. HarperCollins, 2001.

Where Did Our Love Go? Losing Connection

Gottman, John. *What Predicts Divorce?* Lawrence Erlbaum Associates, 1994.

Huston, Ted, John Caughlin, Renate Houts, Shanna Smith, and Laura George. The connubial crucible: Newlywed years as predictors of marital delight, distress and divorce. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, vol. 80, pp. 237–252.

LeDoux, Joseph. *The Emotional Brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. Simon and Schuster, 1996.

Panksepp, Jaak. *Affective Neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. Oxford University Press, 1998.

PART TWO: Seven Transforming Conversations

Conversation 2: Finding the Raw Spots

Davila, Joanne, Dorli Burge, and Constance Hammen. Does attachment style change? *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997, vol. 73, pp. 826–838.

LeDoux, Joseph. *The Emotional Brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. Simon and Schuster, 1996.

Conversation 4: Hold Me Tight — Engaging and Connecting

Carter, Sue. Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. *Psychoneuroendocrinology*, 1998, vol. 23, pp. 779–818.

di Pelligrino, Guiseppe, Luciano Faduga, L. Leonardo Fogassi, Vittorio Gallese, and Giacomo Rizzolatti. Understanding motor events: A neurophysiological study. *Experimental Brain Research*, 1992, vol. 91, pp. 176–180.

Gallese, Vittorio. The shared manifold hypothesis: From mirror neurons to empathy. *Journal of Consciousness Studies*, 2001, vol. 8, pp. 33–50.

Insel, Thomas. A neurological basis of social attachment. *American Journal of Psychiatry*, 1997, vol. 154, pp. 725–735.

Johnson, Sue, and Leslie Greenberg. Relating process to outcome in marital therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 1988, vol. 14, pp. 175–183.

Kosfeld, Michael, Marcus Heinrichs, Paul Zak, Urs Fischbacher, and Ernst Fehr. Oxytocin increases trust in humans. *Nature*, 2005, vol. 435, pp. 673–676.

Stern, Daniel. *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*. Norton, 2004.

Uvnas-Moberg, Kerstin. Oxytocin may mediate the benefits of positive social interaction and emotions. *Psychoneuroendocrinology*, 1998, vol. 23, pp. 819–835.

Varela, Francisco, Jean-Phillippe Lachaux, Eugenio Rodriguez, and Jacques Martinerie. The Brainweb: Phase synchronization and large-scale integration. *Nature Reviews Neuroscience*, 2001, vol. 2, pp. 229–239.

Conversation 5: Forgiving Injuries

Herman, Judith. *Trauma and Recovery*. Basic Books, 1992.

Simpson, Jeffry, and William Rholes. Stress and secure base relationships in adulthood. In *Attachment Processes in Adulthood*, Kim Bartholomew and Dan Perlman (editors), Jessica Kingley Publisher, 1994, pp. 181– 204.

Conversation 6: Bonding Through Sex and Touch

Davis, Deborah, Phillip Shaver, and Michael Vernon. Attachment style and subjective motivations for sex. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2004, vol. 30, pp. 1076–1090.

Field, Tiffany. *Touch*. MIT Press, 2003.

Gillath, Omri, and Dory Schachner. How do sexuality and attachment interrelate? In *Dynamics of Romantic Love: Attachment, caregiving and sex*, Mario Mikulincer and Gail Goodman (editors), Guilford Press, 2006, pp. 337–355.

Harlow, Harry. *Learning to Love*. Jason Aronson, 1978.

Hazan, Cindy, D. Zeifman, and K. Middleton. Adult romantic attachment, affection and sex. Paper presented at the International Conference on Personal Relationships, Groningen, Netherlands, 1994.

McCarthy, Barry, and Emily McCarthy. *Rekindling Desire*. Brunner/Routledge, 2003.

Michael, Robert, John Gagnon, Edward Laumann, and Gina Kolata. *Sex in America: A definitive survey*. Little, Brown and Company, 1995.

Montagu, Ashley. *Touching*. Harper and Row, 1978.

Simpson, Jeffry, and S. Gangestad. Individual differences in sociosexuality: Evidence for convergent and discriminant validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, vol. 60, pp. 870–883.

Stern, Daniel. *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*. Norton, 2004.

Conversation 7: Keeping Your Love Alive

Johnson, Susan, and Leslie Greenberg. The differential effects of experiential and problem solving interventions in resolving marital conflict. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1985, vol. 53, pp. 175–184.

Main, Mary. Metacognitive knowledge, metacognitive monitoring and singular (coherent) vs. multiple (incoherent) models of attachment. In *Attachment Across the Life Cycle*, Colin Murray Parkes, Joan Stevenson-Hinde, and Peter Marris (editors), Routledge, 1991, pp. 127–159.

Schor, Juliet. *The Overworked American*. Basic Books, 1992.

PART THREE: The Power of Hold Me Tight

Healing Traumatic Wounds — The Power of Love

Fraley, Chris, David Fazzari, George Bonanno, and Sharon DeKel. Attachment and psychological adaptation in high exposure survivors of the September 11th attack on the World Trade Center. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2006, vol. 32, pp. 538–551.

Johnson, Susan. Emotionally Focused Couple Therapy with Trauma Survivors: Strengthening attachment bonds. Guilford Press, 2002.

Matsakis, Aphrodite. Trust After Trauma: A guide to relationships for survivors and those who love them. New Harbinger Press, 1997.

———. In Harm's Way: Help for the wives of military men, police, EMTs and Firefighters. New Harbinger Press, 2005.

Resnick, Heidi, Dean Kilpatrick, Bonnie Dansky, Benjamin Saunders, and Connie Best. Prevalence of civilian trauma and post-traumatic stress disorder in a representative national sample of women. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1993, vol. 61, pp. 984–991.

Shay, Jonathan. *Odysseus in America: Combat trauma and the trials of homecoming*. Scribner, 2002.

Ultimate Connection — Love as the Final Frontier

Cohn, Deborah, Daniel Silver, Carolyn Cowan, Philip Cowan, and Jane Pearson. Working models of childhood attachment and couple relationships. *Journal of Family Issues*, 1992, vol. 13, pp. 432–449.

Conger, Rand, Ming Cui, Chalandra Bryant, and Glen Elder. Competence in early adult relationships: A developmental perspective on family influences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, vol. 79, pp. 224–237.

Mason, Bill, and Sally Mendoza. Generic aspects of primate attachments: Parents, offspring and mates. *Psychoneuroendocrinology*, 1998, vol. 23, pp. 765–778.

Mikulincer, Mario, Phillip Shaver, Omri Gillath, and Rachel Nitzberg. Attachment, caregiving and altruism: Boosting attachment security increases compassion and helping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, vol. 89, pp. 817–839.

Mortenson, Greg, and David Oliver Relin. *Three Cups of Tea*. Penguin, 2006.

Simpson, Jeffry, Andrew Collins, SiSi Tran, and Katherine Haydon. Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007, vol. 92, pp. 355–367.

Sturge-Apple, Melissa, Patrick Davis, and Mark Cummings. Impact of hostility and withdrawal in interparental conflict on parental emotional unavailability and children's adjustment difficulties. *Child Development*, 2006, vol. 77, pp. 1623–1641.

مكتبة
t.me/soramnqraa

نبذة عن المؤلفة

د. سو چونسون مديرة معهد الزوجين والأسرة في أوتاوا (كندا)، والمركز الدولي للتميُّز في العلاج المرتكِّز على العاطفة، وأستاذة علم النفس السريري في جامعة أوتاوا، وأستاذة الأبحاث في جامعة أليانت في سان دييجو، كاليفورنيا. وزميلة جمعية علم النفس الأمريكية. حصلت على العديد من الجوائز على أعمالها، منها جائزة الإسهام المتميز في مجال العلاج الزوجي والأسري من الجمعية الأمريكية للعلاج الزوجي والأسري، وجائزة أبحاث العلاج الأسري من الجمعية الأمريكية، وأكاديمية العلاج الأسري. تدرب سو المستشارين في مجال العلاج المرتكِّز على المشاعر في جميع أنحاء العالم، وتقدِّم استشاراتٍ للجيش الأمريكي والكندي وإدارة الإطفاء في مدينة نيويورك. تعيش في أوتاوا مع زوجها وطفليها وكلبها، وتعشق جيلبرت وسوليفان، ومونتي بايثون، والتانجو الأرجنتيني، والتجديف بالكاياك في البحيرات الشمالية في كندا.

نبذة عن المترجمة

أسماء يس

شاعرة وكاتبة ومترجمة مصرية، مواليد 1979.

صدر لها:

- كرسى أزرق في نهاية البهو، قصص، الدار للنشر والتوزيع، القاهرة 2006.
- البحر سر العازف، شعر، سجال للنشر والتوزيع، القاهرة، 2013.
- البعد الرابع، قصص، الهيئة العامة المصرية للكتاب، 2017.
- صندوق الأحجار الملونة، شعر، شرقيات للنشر والتوزيع، القاهرة، 2017.
- جورج أورويل.. اليوميات، ترجمة، دار أقلام عربية، القاهرة، 2019.
- سلسلة أحداث مؤسفة، صدر منها حتى الآن: 10 أجزاء، ترجمة، المحروسة للنشر والتوزيع، القاهرة، 2019-2022.
- "متشابهون وهذا مخيف"، شعر، المحروسة للنشر والتوزيع، القاهرة، 2024.

عائقني
بعودة

يقول الشاعر الأيرلندي جون أودورنو: «شعور هائل بالوحدة والكآبة يشبه الجليد يهاجم الكثير من البشر». نحن الآن نطلب من أحبائنا التواصل العاطفي والشعور بالانتماء الذي كان لجدتي أن تحصل عليه من قرية بأكملها. ويضاعف من هذا الاحتفاء بالحب الرومانسي الذي ترعاه ثقافتنا الشعبية؛ مثل الأفلام والمسلسلات التليفزيونية الدرامية التي تلاحقنا بصور الحب الرومانسي، باعتباره أول كل العلاقات ونهايتها. لذلك لا ينبغي أن يكون مفاجئاً أن الأشخاص الذين تشملهم استطلاعات الرأي مؤخرًا يصنفون علاقة الحب المرضية هدفًا أوليًا، قبل النجاح المالي والمهنة المرضية. وصار من الضروري أن نفهم ماهية الحب، وكيف نحصل عليه، وكيف نجعله يدوم. ولحسن الحظ، فقد ظهر خلال العقدَيْن الماضيين، فهم جديدٌ مثير وثورى للحب، وصرنا نعلم الآن أن الحب، في حقيقة الأمر، هو ذروة التطور وقمته، وآلية البقاء الأكثر إقناعًا للجنس البشري. لا لأنه يدفعنا إلى التزاوج والتكاثر؛ إذ ننجح في التزاوج دون حب، بل لأنه يدفعنا إلى الارتباط عاطفيًا مع قلة غالية من الآخرين يقدمون لنا ملاذًا آمنًا من عواصف الحياة. ولأن الحب حصننا المصمم لتوفير الحماية العاطفية التي تمكننا من التعامل مع تقلبات الوجود، وضعت سو چونسون هذا الكتاب، ليكون دليلًا إرشاديًا، يستهدف الأزواج والمخطوبين والعشاق، ويشرح نظريتها التي حققت نجاحًا كبيرًا في العلاج المرتكز على المشاعر.

