



آن كلوتيلد زيغلر

الغيرة العاطفية

مكتبة

ترجمة :
علي يوسف أسعد

صفحة



La jalousie amoureuse

by Anne-Clotilde Ziégler

مكتبة

t.me/soramnqraa

الغَيْرَةُ العاطفية

آن كلوتيلد زيغلر

ترجمة: د. علي يوسف أسعد

صفحة



صفحة



الطبعة الأولى: 2024

الترقيم الدولي

978-603-8387-63-4

رقم الإيداع

1445/1761

كتاب

الغيرة العاطفية

المؤلف

أن كلوتيلد زيغلر

© 2018, Éditions Solar, an imprint of Édi8, Paris, France.

حقوق الترجمة العربية محفوظة

© صفحة سبعة للنشر والتوزيع

E-mail: admin@page-7.com

Website: www.page-7.com

Tel.: (00966)583210696

العنوان: الجبيل، شارع مشهور

المملكة العربية السعودية

مكتبة

t.me/soramnqraa

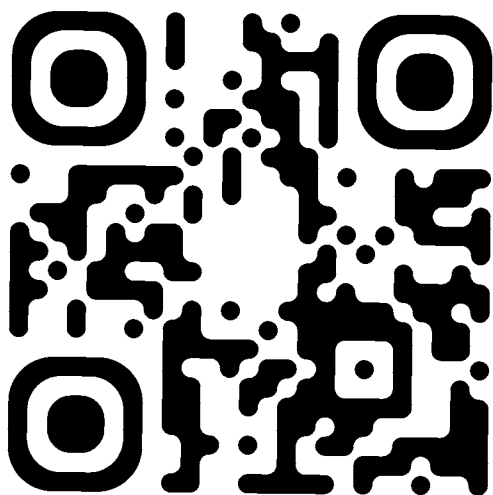
جميع آراء المؤلف الواردة في هذا العمل وخلافه تعبر عنه وحده وليست مسؤولية دار النشر أو أي جهة أخرى متصلة بها من الجهات والهيئات الثقافية التنظيمية أو المانحة وغيرها.

تستطيع شراء هذا الكتاب من متجر صفحة سبعة

www.page-7.com

الفهرس

5	 نزيف الألم
7	 مقدمة
17	 الجزء الأول: كيف تُسبب الغيرة ألمًا؟
69	 الجزء الثاني: ألم الغيرة وأسبابه
208	 الجزء الثالث: كيف الخلاص من الألم؟



سجل في مكتبة

اضغط! الصفحة

SCAN QR

نزيف الألم

صرخاتي الصامتة تضجّ حتى الموت
تخترقني وتسحقني
أنفجرُ في كل الأرجاء
أتشظى إلى ألف شظية
أنجِبُ حياتي بالصراخ
أتمنى أن أكفُّ عن الوجود
وأصبح مثل كومة من الرماد
فتذروني الريح بعيداً
أتمنى أن أكفَّ عن الصمود
والصراع من أجل البقاء
فأغدو مجرد دخان
وأمضي بخفة مع السحاب
فأنسى وأجهل ما كنت.

(باولا ز.)

اتصل بي لتحديد موعد قائلًا: «أنا في محنة، يجب أن تساعدني»، بدت مكالمته وكأنها حالة طارئة. عندما وصل إلى عيادتي، اكتشفت رجالاً في الأربعينيات من عمره، بهيَّة الطلعة مثل أولئك الذين تسير أمورهم كلَّها على ما يرام، ولكنَّ نظرتهم كانت تشي بشيء من الذعر والضياع.

عندما يتحدث، يضرب بيده حافة الأريكة التي يجلس عليها بعصبية، ويغيّر وضعيته فجأة، في كثير من الأحيان. إنه مضطرب كأنه يعاني ألماً لا يستطيع التغلب عليه. أخبرني أنه فقد عشرة كيلوغرامات في بضعة أسابيع بعد أن اكتشف أنَّ زوجته لديها حبيب. لقد استبدَّ به عذاب يقض مضجعه، فغدا في حال من الحيرة والاضطراب.

الغيرة العاطفية التي ستحدث عنها هنا: هي تلك التي تنفجر وتحدث دويًا عندما ندرك أنَّ شريك حياتنا يحبُّ شخصاً آخر غيرنا ويخوننا معه، إنها واحدة من أكبر الآلام الإنسانية، وهي ليست مؤشراً على اضطراب نفسي في حدِّ ذاتها؛ بل هي طبيعية، لكنها غالباً ما تنكأ جروحاً قديمة، موروثة من الطفولة. خلال ما يقارب ثلاثين عاماً من ممارسة مهنتي بصفتي معالجة نفسية، قمت بمعالجة العديد

من الرجال والنساء الذين مرّوا بهذه المحنة، وأودّ هنا أن أشارك القارئ ما استوعبته من الغيرة العاطفية. مع ذلك، سأذكر من حين إلى آخر بعض الأشياء عن الغيرة التي لا مسوّغ لها لأنها تشبه في آليتها أحيانا الغيرة المرتبطة بالخيانة الحقيقية، وتُسهم عندئذ في توضيح ما يحدث. غير أنّ ذلك ليس موضوع هذا الكتاب، فنحن نريد هنا التحدث عما يعيشه الشخص الذي يكتشف أنّ شريك حياته خائنٌ.

غالباً ما يحدث ألا ندرك بصورة جيدة مدى الدوي الصاعق الذي يُحدثه ذلك الأمر، أو نسخر منه. وما أكثر النكات التي تسخر من المخدوعين. فمسرّح البولفار⁽¹⁾ الذي يُعدّ النابض الرئيس

(1) مسرح البولفار Théâtre du Boulevard تسمية مأخوذة من كلمة Boulevard التي تعني بالفرنسية الشارع العريض أو الجادة، وهو شكل مسرحي اكتسب تسميته من نوعية عروض راجت بدءاً من مرحلة الإمبراطورية الثانية في فرنسا، وكانت تقدّم في شارع اسمه بولفار دي تامبل Boulevard du Temple باريس، يعج بالباعين الجوالين والتسلّيات المختلفة وتنصب فيه منصات لتقديم عروض مسرحية شعبية، كانت تلقى رواجاً كبيراً لدى الجمهور، وفي مرحلة لاحقة افتتحت في هذا الشارع صالات مسرحية كانت تقدم عروض الإيماء (البانتوميم) Pantomime وعروض المشجاة (الميلودراما) Mélodrame التي نالت شهرة كبيرة، مما جعل الناس يلقبون الشارع باسم بولفار دي كريم Boulevard du Crime أي شارع الجريمة، نسبة إلى موضوعات المسرحيات الميلودرامية التي كانت تقدّم فيه. في تطور لاحق صارت تسمية مسرح البولفار تدل على شكل مسرحي خاص له طابع الهجاء الاجتماعي، ويتصف بحبكتة المعقدة المبنية على العلاقات العاطفية ولاسيما الخيانة الزوجية، أو على العلاقات العائلية ولاسيما سلطة الأب وصراع الأجيال، كما تكثر فيه المفاجآت والمداخلات غير المتوقعة واللبس وسوء التفاهم المثير للضحك، كما أن أسلوب الكتابة يقوم فيه على اللعب بالألفاظ والدعابات الذكية، ولذلك برع فيه كتّاب متمرسون يتقنون هذا الفن ويعرفون جيداً الوصفات التي تضمن نجاح الأعمال المقدّمة فيه. (المترجم، عن الموسوعة العربية، الآداب اللاتينية، المجلد الخامس، ص 584).

للخيانة مازال أمامه مستقبلٌ مشرقٌ ! وغالباً ما يقللون من شأن
الشّعور بالغيرة أو لا يقولون شيئاً عنه، إذ يهزون أكتافهم وكأنهم
يريدون القول بأنها سنّة الحياة، أو بأنّ الأمر ليس خطيراً، وتوصمُ
الغيرة بأنّها مرضيّةٌ في بعض الأحيان، ويتطيّرون منها، وهو ما
يتجلى عندما ينكرها أحدهم بقوله «أنا لست غيوراً».

نحن نخلط في هذه الحال، بين الخوف الذي ينتاب بعضنا من
جرّاء الهوس بإمكانية حدوث ذلك وبين التجربة المتّقدة التي مرّ بها
أولئك الذين عاشوا الحدث الفعلي.

إن تجربة الغيرة تذكّرنا بميديا في الأساطير الإغريقية التي قتلت
غريمتها وأطفالها لتبرئة شرفها بصفتها امرأة مخدوعة... فالغيرة
تؤدي إلى قتل النفس وقتل الآخر، حتى لو كان معظمنا، لحسن
الحظ، أكثر عقلانية من أن يُقدّم على هذا الفعل. أولئك الذين
يسارعون إلى القول بأنهم ليسوا من أهل الغيرة ربما لم يخوضوا أبداً
التجربة التي تولّد هذه الكارثة.

ليست الغيرة مرضاً، إذ يمكن لأيّ فرد سليم تماماً (إن وجد) أن
يمرّ بأوجاع الغيرة، فلا أحد في مأمن من ظروف الحياة، ويمكن
لأيّ إنسان يوماً ما أن تنهشه الغيرة، إذا، لا سمح الله، اكتشف أنه
يتعرّض للخيانة، فلا أحد منا يستطيع تجنب الأمر، سواء أكان
عاشقاً أم مرتبطاً بشخص ما ارتباطاً رسمياً.

ولعلّ بعضهم يمتلكون المهارة أكثر من بعضهم الآخر،
فيتمكنون من النهوض أو محاولة تجاهل ما يحدث، لكنّ الشّعور
بالضيق سيخلف آثاره على أجسادهم.

يقتضي حدوث الغيرة التي نتحدّث عنها هنا وجود زوجين، يعيشان المساكنة أم لا، يعاشران بعضهما بلا زواج أم متزوّجان، مرتبطان برابط حديث العهد أم لا.

تمكّنا الأشكال المختلفة التي يسمح بها مجتمعنا من اختزال ما تقوم عليه العلاقة بين الزوجين إلى مكوّنيهما الأساسيين: وجود شخصين منخرطين في علاقة حب مستمرة، ولهما تاريخ، ويفكران أو فكّرا في بناء مستقبل مشترك.

في هذا الكتاب، سنذكر ما يسمى بالزوجين «المنفتحين» أو حتى الزوجين متعدّدي العلاقات العاطفية polyamoureux، وغير المعصومين من مسائل الغيرة، إذا كان التّطوّر إلى مثل هذين الزوجين وسيلةً ممكنةً لتجنّب الكارثة (وإن كانت هذه الوسيلة صعبةً ومحفوفة بالمخاطر)، فإننا سنناقش قبل كل شيء الزوجين المرتبطين بزواج أحادي، لأنّ هذا النمط يبدو بديهاً، ولأنه النموذج التقليديّ الذي يخطر في بال معظمنا.

ماهي الغيرة العاطفية ؟

إنها مزيج متفجّر من الانفعالات والمشاعر، لناخذ الوقت الكافي لفهمها وتحديد دلالتها.

الانفعال

إنه ظاهرة عابرة، جسدية أولاً ثم نفسية، ولها بداية ونهاية، ينبع الانفعال من حدث أو فكرة ثم يتلاشى على الرغم من «متلازمة أليس في بلاد العجائب» التي تجعل أليس تعتقد أنّها لن تتوقف أبداً

عن البكاء، وأنَّ دموعها ستغدو محيطاً تغرق فيه..

عندما نشعر بانفعال قوي، فإننا نعتقد أنه سيستمر إلى الأبد، وهو ما يتسبب في كثير من الأحيان بمضاعفة الألم؛ لذا فتذكر أن هذا الانفعال عابر هو أمر ضروري ومفيد...

✓ اكتشفت كارولين رسالة أرسلتها سيدة تدعى إليزابيث إلى هاتف جون تقول: «أحببت تلك القبلية كثيراً، ومع أنك غادرتني للتو فقد اشتقت إليك»، إنها تعرف بوجود هذه السيدة المدعوة إليزابيث التي ترتاد مع جون الجامعة نفسها. شعرت كارولين بتسارع في نبضات قلبها وبدوار في رأسها، وانتابها شعور بأنها ستسقط أرضاً، كان كيائها كله يرتجف، وكانت تعاني صعوبة في التنفس، بدأت تمشي جيئة وذهاباً في الردهة، ويبدو أنها لم تكن تستطيع تجميع أفكارها المبعثرة مثل قطع مرآة محطمة، استغرق الأمر من خمس إلى عشر دقائق طويلة، ثم خفَّت حدة الاضطراب الجسدي تدريجياً.

✓ إنها تحب القهوة التي تدفئها وتمنحها طاقة، لذا اتجهت نحو الآلة وقامت بتحضير فنجان واحد، كما لو كانت في المنام، لكن هذه الحركات المألوفة تربطها بالعالم وبنفسها. خفَّت حدة شعورها قليلاً. وفي نهاية الأمر جلست وفي يدها فنجان القهوة، وكانت تشعر بالدوار. لقد تلاشى الانفعال بالمعنى الدقيق للكلمة، ففكرها هو الذي سيتولى زمام الأمور بعد لحظة من الذهول.

الشعور

الشعور هو مغامرة تدوم مدّة أطول، إذ قد تمتدّ أشهراً، وسنوات، وأحياناً مدى الحياة. إنه مزيج من القصص التي نرويها بعضها لبعض، ومن ذكريات الماضي وهي مثل كل الذكريات، يُعاد ترتيبها وتُعدّل حسب القصة والأحداث الأخيرة والمشاريع وأحلام اليقظة والانفعالات التي تتخلل هذه القصة وتبرزها وتعطيها وزناً.

✓ ستقوم كارولين فيما بعد بإدراج اكتشافها الرّسالة الصّغيرة مع سردٍ داخليٍّ في قصّة: لقاءها بجون، وحبهما الناشئ، ومغامرات الزوجين. وسيؤثر اكتشافها الخيانة العاطفيّة على ذكرياتها. (آه، هذا هو السبب الذي جعلني أراه جميلاً تفوح منه رائحة العطر عندما كان يذهب إلى الكلية مؤخراً! لا بدّ أنه كان يفكر بها عندما ذهبنا إلى «هونفلور...»)، كما سيؤثر على مشاريعها: لن يعود أي شيء مثل ذي قبل. ستُنشئ شبكة كاملة من الأفكار والصور المرتبطة بالانفعالات المستعدّة للانبثاق بمجرد توقفها عند أحدها. ستعيش مع هذه الشبكة الجديدة والأكثر استقراراً، هذه المجموعة من الأفكار والذكريات والانفعالات هي الشعور.

الغيرة العاطفية

الغيرة العاطفيّة هي مزيج من مجموعة الانفعالات والمشاعر، ومن ظلال من الانفعالات البدائية المزعجة (الخوف، والغضب،

والحزن، والاشمئزاز)، يمتد الخوف من الارتعاش الخفيف إلى الهلع، ويمتد الغضب من الانزعاج إلى الغضب المدمر، ويمتد الحزن من الحسرة المؤلمة قليلاً إلى اليأس، ويمتد الاشمئزاز حتى يصل إلى حدّ الغثيان. يُضاف إلى هذه الخلفية العاطفية المتغيرة شعوران مختلفان نصنّفهما بسرعة تحت مصطلح «الغيرة» نفسه. الشعور الأول هو الغيرة نفسها. بالمعنى الدقيق للكلمة، تُعدّ الغيرة خوفاً من فقدان شخص أو شيء ما (أي: فقدان حب الآخر). إنها مكوّنة للغيرة بين الإخوة والأخوات وبالطبع للغيرة العاطفية.

✓ كان فابيان تعيشاً جداً عندما عاد من سهرة قضاها مع إيزابيل صديقته العزيزة برفقة أصدقائهما؛ إذ إن كريم الذي انضم حديثاً إلى مجموعة الأصدقاء، لم يتوقف عن إضحاك إيزابيل بصوت عالٍ، على حين أنها لم تكن تعير اهتماماً له فابيان، وبالكاد كانت تنظر إليه خلال تلك الساعات الاحتفالية. لقد شعر بأنه مهمل، ومنبوذ، وخشي بشدة أن تفضّل كريم عليه. إنه غيور بالمعنى الدقيق للكلمة، إذ يخاف أن يفقدها.

والشعور الثاني هو الحسد، أن نكون حسودين يعني أن يتتابنا ذاك الشعور بالحزن الذي يحلّ بنا عندما نلاحظ أنّ شخصاً ما يمتلك أو يحقق شيئاً نرغب في امتلاكه أو تحقيقه. إنه حاضرٌ بشكل واضح في الغيرة العاطفية؛ فالغريم «يمتلك» المحبوب أو يثير فيه رغبة أو مشاعر نوذّ أن تكون موجّهة نحونا. يمكن أن يكون الحسد عدائياً أو اكتئابياً أو تحريضياً، حسب الأشخاص والأوقات.

✓ أدركت غابرييل أنّ زوجها ميشيل كان يخونها مع جارتها فيرونيك. في إحدى الأمسيات، قامت بخدش سيارتها، ثم ملأت قفل السيارة بالصمغ، كي لا تتمكن فيرونيك من العودة إلى منزلها من غير اللجوء إلى أخصائي باهظ التكلفة.

✓ لم تفوّت أبداً فرصة نشر شائعات كاذبة حول فيرونيك، وضاعفت الأعمال العدائية والشريرة، ووقعت في براثن الحسد العدائي.

✓ اكتشف تيوفيل أنّ ماري كانت تخونه، أو كانت على وشك فعل ذلك. إنه محبط، ويائس، ويجد نفسه قبيحاً عندما ينظر في المرأة، ولم يعد يرغب في شيء ويتساءل عن جدوى الحب وجدوى الحياة بشكل عام. إنه يمشي مجرّراً قدميه، إذ فقد طاقته ونشاطه. يقول لنفسه: إنه من الواضح أنّ ماري جميلة جداً، وذكية، ومفعمة بالحياة بالنسبة إليه... لا تيوفيل مليء بالحسد الاكتئابي.

✓ اعترفت زوجة لوران له بعلاقة غرامية خارج نطاق الزواج بدأتها منذ أشهر عدة. وأخبرته عن رغبتها في الاستمرار بتلك العلاقة من غير أن تتخلّى عنه. أدرك لوران أنه في حال عسر شديد، وما إن مرّت الأسابيع الأولى من الألم، حتى قرّر أن يخوض المعركة، فاتّبع نظاماً غذائياً، ومارس رياضة كمال الأجسام، وغير لباسه وتعلم رقص الروك. أراد استعادة زوجته وشعرَ بأنه اكتسب طاقة تليق بالمحاربين الأشداء، لقد شعر «لوران» بالحسد التحريضي.

نحن ندرك أنَّ الغيرة في الحب ليست كتلة متجانسة من التجربة، بل هي مزيج من الانفعالات والمشاعر المتنوعة والمتغيرة التي تتطور تبعاً للمواقف، والأفكار، والمشاعر، والحال العامة للشخص الغيور. سنرى أنَّ هذا البريق المتغير يولّد المعاناة في حدّ ذاته.

تحويل المحنة إلى فرصة للنضوج

هذا الألم، مثل الآلام الكبرى، هو ثمرة عدد لا يحصى من الأسباب المتداخلة والمتشابكة والمشوشة.

هناك ثلاثة أغراض من وراء هذا الكتاب. سنقوم في الجزء الأول بـ«رحلة مع الغيرة» لمحاولة وصف كيفية إيذائها للشخص الذي يشعر بها. لن نقدّم تفسيرات في هذا الجزء، بل سنحاول وصف ما يحدث، من خلال الولوج إلى أعماق الغيور لنفهم تجربته من الداخل.

وسنحاول بعد ذلك في الجزء الثاني معرفة سبب الألم الشديد الذي تُحدثه الغيرة. سننظر في مكوّنات هذا الألم في محاولة لفهمه وحلّ خيوطه المتشابكة. الفكر يساعد على إدراك ماهية العذاب، فالكائن الإنساني حيوان حسيّ.

وستتمثّل في الجزء الثالث مقولة نيتشه: «الضربات التي لا تقصم ظهرك تقويك». أيّاً كانت صعوبة هذا العبور، فإنه يحمل في طياته إمكانية جديدة بالقتال، مادامنا مصمّمين على جني فوائده، إذ إنّ هناك طرقاً من أجل تجنب وقوع الكارثة والخلاص من الألم، ومن أجل إعادة بناء الشخص وإعادة الوئام إلى العلاقة بين

الزوجين إذا لزم الأمر.

آمل أن يخفف هذا الكتاب من آلام الأشخاص الذين يعانون
الغيرة ويكون عوناً لهم، وللأزواج الذين يتعرّضون لهذه الكارثة.
آمل أيضاً أن يساعد الجميع على فهم ما يحدث لأولئك الذين وقعوا
في براثن الغيرة العاطفية.

مكتبة
t.me/soramnqraa

الجزء الأول

كيف تُسبب الغيرة الماء؟

عندما أقوم بعلاج الأشخاص، أعدُّ البدء بفهم ظروفهم أمراً أساسياً تجنباً للتفسيرات النفسية السطحية التعميمية. ولكي لا نجزم «بحقيقة» تؤدي إلى منعهم من فهم ما يحدث لهم ومن الشعور به، إنّ الإنصات إليهم وهم يقصّون تجربتهم أمرٌ مهمٌّ، وهكذا، فإنهم يشعرون بأنه مرحّب بهم في تفردهم ويمكنني التقرب منهم من خلال التعاطف معهم، وأن أبنّي معهم فهماً لما يحدث.

يحاول هذا الجزء الأول الانسجام مع هذه المنهجية؛ إذ ليس الغرض منه أن يكون تفسيرياً، بل وصفيّاً. في الواقع، تخلق الغيرة العاطفية معاناة شديدة جداً، تفاجئ أحياناً الشخص الغيور نفسه. لذلك من المهم أن نظهر له أن ما يعيشه مشترك بصورة عامة، وأنه لا ينجم عن نفسية مريضة. إنّ محاولة وصف الألم يمثل تحديّاً على الدوام. إنه مُبْهِمٌ أو مقلق أو شديد، أو متغير، وغالباً ما نميل إلى التحدث عن شدته فحسب؛ لذا سنحاول من خلال العديد من الأمثلة أن ندرك ألوانه المتألقة وفروقه الدقيقة وصرخاته وهمساته. معظم القصص التي سأرويها مستمدة من تجربتي بوصفي طبيبةً.

سأترك العنان لقلمي في محاولة لإظهار التغيرات الملحوظة للألم التي أخبرني بها من يعانون الغيرة. وعلى غرار ما يحدث في عملية السرد القصصي، سأحاول إيصال الشعور بالألم وليس فقط إذكاء الوعي به؛ إذ إن فهم الآخرين آلامنا يعدّ أمراً جيّداً... وعلى الرغم من أن ذلك لا يزيل الألم، إلا أنه يخفف من حدته قليلاً. ولا شك أن تقديم التفسيرات هو أمر ضروري، إلا أنني سأقوم بذلك في الخطوة الثانية.

باستثناء الخطوات الأولى (الشك، الاكتشاف)، فإن مسار ألم الغيرة يفتقر حقاً إلى أيّ ترتيب منطقي، فهو على غرار حيوان الهامستر في دورانه على عجلته، أو على غرار النسر الذي يحوم فوق الجيف، فيعطي في بعض الأحيان انطباعاً بأنه ثابت مقيم أو بأنه جحيم لا مفرّ منه.

وعليه؛ لن يكون هناك أي ترتيب في استعراضنا للألم الناجم عن الغيرة أيضاً. يمكن تخيل الأمر وكأنه عجلة تدور على نحو متواصل، فالقضايا التي تبدو محسومة تظهر مرة أخرى، والنقاط التي تبدو قديمة تعود إلى الظهور مرة أخرى.

يحتاج الأشخاص المحيطون أيضاً إلى إدراك تجربة الغيرة. وإلاّ فإن استجاباتهم للأمر قد تتخذ اتجاهين غير مناسبين. يكمن الاتجاه الأول في التقليل من شأن الكارثة، إذ يسخرون من الشخص الغيور الذي يعاني ويلات الغيرة أو يُشعرونه بالذنب. وهكذا فإن الغيرة في نظر هذا المحيط هي ثمرة اضطراب نفسي، أو استحواذ مَرَضِيّ عصابي على الأقل.

ويتلخص الاتجاه الآخر في تقديم نصيحة حاسمة: «اتركه لأنه خانك»، وفي النظر بعين الشك والريبة إلى الشخص المخدوع الذي قرّر البقاء مع شريك حياته على الرغم من خيانتة، واصفاً إياه بالتساهل والضعف.

أخيراً، يحدث أن الشخص غير المخلص أو المشتبه في إخلاصه لا يدرك (أو لا يريد أن يدرك) ألم شريكه. من الضروري أن يكون على دراية بما يحدث له حتى يكون قادراً، إذا لزم الأمر، على التصرف لإيجاد حلّ للكارثة. لذلك سنقوم في هذا الجزء الأول بـ«رحلة مع الغيرة»، لفهم الغيورين أولاً «من الداخل».

الشكوك والارتياب

الغيرة هي في البداية الخوف من فقدان حب شريكنا واستئثارنا به. لا شيء يخفى على اللاوعي، فعندما يهتم شريكنا عاطفياً بشخص آخر، فإنّ جزءاً منا يعرف ذلك. ثم نشعر بعدم الأمان ونشعر بالقلق من غير معرفة السبب. لسوء الحظ، نحن أيضاً في بعض الأحيان ضحايا لأوهامنا الخاصة.

إذا خسرنا حباً ذات يوم بطريقة أو بأخرى، فإننا نخشى أن يحدث ذلك مرة أخرى، ونحن مستعدون، عند أدنى شيء مثير للشك، لأن نقول لأنفسنا إنّ حدوث هذا أمرٌ طبيعي.

التمييز بين الحدس الصحيح والوهم أمرٌ صعب جداً. هنا تجتمع تجربة الغيرة التي لا أساس لها (ويحتمل أن تحدث مراراً وتكراراً) مع تجربة الغيرة المحقّقة (بداية الغوص المؤلم).

إنَّ التجربة المؤلمة للغيرة التي لا أساس لها تشبه جزئياً الغيرة «المسوَّغة»، إذا صح التعبير، دعونا نقول كلمة واحدة عنها، حتى وإن لم يكن هذا هو هدفنا الرئيس في هذا الكتاب.

الغيرة الصورية

الغيرة التي لا أساس لها تكون أحياناً شديدة، ومهيمنة، ووهمية، وعنيفة، ومدمِّرة إلى درجة القتل. إنها الشكل الخبيث والمرَّضي للغيرة أي الغيرة الهذيانية.

إننا ندخل معها ميدان الطب النفسي لأنها حالة ذهانية psychose وقد جسَّدها فيلم «الجحيم» للمخرج كلود شابرول أحسن تجسيد. لن نتطرق إلى هذا النمط من الغيرة، ففي هذا الكتاب، يكمن طموحنا في فك خيوط المشاعر الطبيعية وفهمها، أي المشاعر التي تتوافق مع ما يعيشه معظمنا. عندما لا يكون للشكوك أيّ أساس من الصحة، فإنها تكون سُماً زُعافاً للأشخاص وللعلاقة. يمكن للغيور ألا يبوح بشكوكه وأن تضنيه الهموم.

✓ ميكائيل متزوج من أغات منذ عشر سنوات. في أحد الأيام، جاء لملاقاتها بعد انتهاء دوام العمل فرآها تودِّع زميلاً لها بحرارة شديدة، فيلمع بريق عينيها وترتسم الابتسامة على شفتيها، مما جعل زوجها يشك في أنها تقيم مع زميلها أكثر من مجرد علاقة عمل. لم يقل شيئاً، وأخفى ارتباكها، لكن كل شيء في نظره أصبح مؤشراً على خيانتها منذ تلك اللحظة: ارتداء التنورة أو انتعال الكعب العالي، أو العودة إلى المنزل في وقت

متأخر عن المعتاد، أو مظهرها السعيد، أو الحزين، أو اعتمادها الحذف في قصصها... في بعض الأحيان يكون غاضباً، لكنه يحمل أفكاراً قائمة في معظم الأوقات ويتنظر بإذعان اللحظة التي ستخبره فيها أغات بالانفصال. يعاني الأرق وصعوبة في التركيز ويأكل كثيراً فيصبح بديناً ويشكل عن نفسه صورة لا يحبها. يشعر شيئاً فشيئاً بالاكئاب ويقول في نفسه إنَّ عليه أن «يعتق» أغات من خلال انفصاله عنها. في إحدى الأمسيات، تحدث إليها وما إن فهمت أسباب أزمته حتى شرحت له أنها كانت تودع زميلها بحرارة شديدة في ذلك اليوم لأنه أنقذها من موقف يشكل خطورة على عملها من خلال موافقته على المخاطرة بنفسه..

عندما يحدث سوء التفاهم مرة واحدة فقط، فإنه يمكننا أن نعدّ الأمر ظاهرة معزولة ستبقى من غير عواقب وخيمة على الشخص وعلى الحياة الزوجية. لكن سوء التفاهم غالباً ما يتكرر. إنَّ الشخص الغيور باستمرار من غير وجود أساس لشعوره يعيش في خوف دائم وتوتر وريبة. فهو نادراً ما يشعر بالثقة والسلام.

✓ تشعر ليليان بالغيرة والريبة طوال الوقت، فهي لا تتحمل أن يتحدث زوجها إلى امرأة أخرى، وتمزق الصفحات الأولى من مجلات التلفزيون عند وجود صورة لمثلة على الغلاف، وتغير القنوات عند ظهور مشاهد عاطفية على الشاشة. إنها تحجل مما

تعيشه وتُفحم زوجها فيه وتشعر بأنها مريضة وتأسف لذلك، ولكن عندما تساورها الشكوك، فإن الأمر يخرج عن سيطرتها. إنها تكره نفسها لكونها هكذا، ولكن كلما كرهت نفسها أكثر، ازداد شعورها بالغيرة. إنها تعرف جيداً أنها تزج نفسها في حلقة مفرغة، من غير أن تجد مخرجاً.

غالباً ما تؤدي الغيرة التي لا أساس لها من الصحة إلى مشاهد متكررة تمثل أفخاخاً سيئة للشخص وشريكه والحياة الزوجية.

* في كثير من الأحيان، تتشاجر ماتيلد مع جيروم بعد قضاء أمسية مع الأصدقاء أو الزملاء. فما إن تلاحظ أنه يوجّه نظرة أو إيحاء إلى امرأة أو يتحدث مطولاً معها أو يراقصها زيادة عن الحد حتى تتهمه، وتغضب، وتصرخ، وتبكي. ولا شك في أن إنكار جيروم يعزز شكوكها، فإذا أنكر ذلك بشدة، فإن ذلك يعني أنه فعل شيئاً مخجلاً، وإذا أنكر ذلك بهدوء، فذلك يعني أنه هو نفسه غير مقتنع بما يقوله. يبدو الأمر كما لو أن الخيار الوحيد المتبقي له هو الاعتراف بخطأ لم يرتكبه، وانجذاب لا يشعر به... لقد وقع كلاهما في الفخ الذي أطبق عليهما معاً بوصفهما زوجين وأحكمت عليهما قبضة الألم والسخط، وغالباً ما ينتهي ذلك في وقت متأخر من الليل، مما يترك طعماً مرّاً. ويتطلب الشئام الجرح أياماً عدة، بعد ذلك...

في بعض الأحيان، يخبرني شركاء الأشخاص الذين يشعرون بغيرة غير مستندة على أسس وجيهة أن هذه الأزمات المتكررة هي

في الأصل بمنزلة تحريض على تنفيذ الفعل: إذا كان لابد من الشجار، فالأجدر أن يكون للشجار مسوِّغٌ.

الشخص الغيور الذي يخاف من فقدان الحب، يفعل ما يؤدّي إلى حدوث ما يخاف منه، وغالباً ما يكون على علم بذلك... الفخ مخيف، ويحدث أن يُطبق هذا الفخ عليه.

الغيرة المستندة إلى أسس وجيهة

وهناك شكوكٌ تستند إلى أسس وجيهة؛ فالخوف والتوتر، هذه المرّة، يقومان على حدس صحيح. إنهما بمنزلة مقدمة لإطلاق العنان للألم الفظيع، والتغلغل البطيء للنار.

يكشف الشخص المتعرّض للخيانة آثاراً دقيقة وأدلة حقيقية تشي بها فيقترب على نحو بطيء من القناع المخيف للمعاناة القاسية.

في بعض الأحيان، لا يفهم الشخص البادئ بالغيرة في البداية ما يراه وما يشعر به.

✓ جاءت مارغو على نحوٍ مباغت في ذلك المساء لكي تتناول العشاء عند كلوفيس، شريك حياتها الذي لا تعيش معه. إنهما سعيدة لأنهما لم يلتقيا كثيراً في المدة الأخيرة، وهي تعزو ذلك إلى العمل الإضافي لكلوفيس، من غير أن تكون متأكدة من الأمر. عرضت عليه أن تقوم بطهي الطعام، وبينما كانت تتكئ على طاولة المطبخ، وقف كلوفيس خلفها. وراثة يوجه يديه نحو وركها بحركة رقيقة، ثم يتوقف عن فعل ذلك. كانت نظرتة

شاردة وكلامه مختزلاً. فإذا تكلم، فذلك ليحدثها عن أمور تافهة. بطريقة ما، لم يكن موجوداً. إنها تشعر بشيء ما، وترى ذلك، لكنها لا تميز إن كانت مدركة لذلك جيداً، م يتعلق الأمر بانزعاج مؤقت، ولا تعرف سبب ذلك. لكنها بدأت تتألم بصمت.

✓ عادة ما يقوم فيليب بإضحاك ميراي. فهو يتلاعب بالألفاظ ويصنع تعبيرات طريفة بوجهه ويتصرف كالمهرج، فتنفجر ضحكاً، وكم يحب ضحكاتها الجميلة ! في الآونة الأخيرة، قلَّ ضحك ميراي. فبدأ فيليب يعتقد أنه يحتاج إلى تجديد نفسه قليلاً، لكن الأمر يعود إلى أشياء أخرى. عادة ما تمسك ميراي بيده عندما يكونان في الخارج؛ أمّا الآن فهي تضع يديها على نحو متزايد في جيوبها. ولا شك أن ذلك يعود إلى برودة الطقس في فصل الخريف. لام فيليب نفسه على اهتمامه بمثل هذه التفاصيل، لكن يبدو أن أجواء حياته أبرد بقليل من طقس الخريف. ثمة نفحة من الحزن قد خيمت، وكأنه فقد شيئاً يجهله.

إنّ المقبل على الغيرة، الذي يشعر أنه يفقد حب الآخر وولاءه من غير أن يعي ما يجري، بالكاد يجرؤ على طرح الأسئلة، على عكس الغيور الذين لا أساس لغيرته من الصحة. أولاً، إنه يفضل أن يتصرّف كما لو أنّ علامات الخيانة ليست كذلك، فيبحث عن تفسيرات للأمر في الإرهاق العابر أو القلق في العمل أو الاكتئاب

الخفيف. ثم يدرك غريزياً أنَّ الأمر يتطلب الحذر وأنَّ توازن العلاقة الزوجية غير مستقر. يحاول أن يجمع بين التكتّم والإغواء. من الصعب أن تعيش جنباً إلى جنب مع شخص معيّن تكاد تشعر أنه لم يعد يحبك، إذ تُحجّم نفسك كثيراً، وتساءل نفسك ألف سؤال حول ما يزعجه، وحول ما فعلتَ وما لم تفعله لتؤول الأمور إلى هذه الحال من الخزي الغامض.

تبدأ التخمينات والفرضيات الأخرى دوامتها الجهنمية، فينغلق الشخص الغيور على نفسه، ويحجّم نفسه كثيراً على حين أنه يرغب في نشر بريق إغوائه كلّهُ، ويعاني في صمت. في بعض الأحيان تشير القرائن على الفور إلى الخيانة الزوجية، فيتهاوى العالم.

وقت الكشف

✓ عندما كان رافائيل يستعد للذهاب إلى النوم في الفراش إلى جانب رفيقة دربه كلير، تلقى منها رسالة على هاتفه من الواضح أنها لم تكن موجهة إليه: «تصبح على خير يا ملاكي. ليلة هائلة وأحلام سعيدة». لم يفهم ما رآه. بقي جامداً في مكانه، تملؤه الحيرة والدهشة كأنّ رصاصة أصابت صدره، ولا يفهم ما يحدث له. شكّلت تلك اللحظة صدمة قوية جداً، أدت إلى تباطؤ وتيرة الزمن، ثم أدرك ما يحدث. إنها رسالة حب موجهة إلى شخصٍ آخر، لقد قلبت تلك الرسالة النصية عالم رافائيل رأساً على عقب، إذ ولّدت سلسلة من ردود الأفعال التوضيحية في محاولة لإعطاء معنى واتساق للأسابيع الأخيرة،

وللأشهر والسنوات التي قضاها معها، فأدرك شيئاً فشيئاً تناقضات كلير وغياباتها ومراوغاتها والأشياء التي كانت تسكت عنها. كان الكرى يفارق عينيه، ولا يستطيع النوم إلا عندما يقوِّض التعب جسده. لقد استرجع قصة حياته الزوجية لساعات وأيام وأسابيع، على ضوء ما أدركه ذلك المساء من أكاذيب وخيانة، وبدأ يشعر بالغيرة.

جاءت اللحظة التي يواجه فيها الغيور الواقع (وهو محقٌّ في غيرته هذه المرّة)، وتتجلى هذه المواجهة من خلال اكتشاف دليل واضح لا ينجذع، أو من خلال اعترافٍ جاء إثر استجوابٍ أو عن طريق خطاب عفوي. وفي أحيان كثيرة، يكون ردّ الفعل الأول هو الإنكار، كما هي الحال في جميع الصدمات القاسية (اكتشاف خيانة زوجية، أو تشخيص مرض خطير، أو وقوع كارثة، أو حدوث موت مفاجئ...). يُعدُّ هذا الإنكار بمنزلة مضادٍّ للصدمات النفسية، وزمن فاصل يتيح الوقت للعالم الداخلي للشخص الذي يتلقى الصدمة لكي يعيد تنظيم نفسه، ويكون هذا الإنكار في بعض الأحيان هائلاً إلى درجة نفي الحدث نفسه.

✓ همت كريمة بغسل الملابس، وقامت كعادتها بإفراغ الجيوب قبل وضع الغسيل في الغسالة، فوجدت في داخل إحدى جيوب زوجها، ملاحظة مكتوبة على قصاصة ورقية: «موعدنا هذا المساء عند الانتهاء من العمل، في الاحتياطي 4، مثل الأمس. إنني متلهفة لرؤيتك، وأرغب فيك».

✓ لقد وَجَدَتْ هذا الكلام غريباً وهزَّتْ كتفيها من غير مبالاة،
ورمت القصاصة بعيداً كما لو كانت غلاباً عادياً لحبة سكاكر
وواصلت عملها. ولم تدرك معنى ما جاء في الورقة إلا بعد أن
تكرر تأخر زوجها عن العودة إلى البيت من عمله كل يوم ولمدة
شهر.

في كثير من الأحيان، تتناوب لحظات الإنكار مع لحظاتٍ من
الوعي المؤلم ولكن المشوش.

✓ أخبر رودريغو إيميليا أنه التقى بامرأة أخرى خلال معسكر
التنس هذا الصيف، وأنه منذ ذلك الحين يراها بانتظام. أصابت
إيميليا الدهشة، ولكن سرعان ما شعرت بالغضب والألم.
استمر نقاشهما حتى وقت متأخر من الليل، وكانت إيميليا
تبكي تارة وتصرخ تارة أخرى أو تتحدث بهدوء. وانتهى بهما
الأمر إلى الخلود إلى النوم بعد أن نال منهما الإرهاق والتعب.
تمكّن رودريغو من إخفاء نواياه عن إيميليا فيما إذا كان سيري
هذه المرأة مرة أخرى أم أنّ قصّتهما قد انتهت. نحن الذين
خارج القصة نعلم أنّ ذلك ليس بشارة طيبة، لكنّ إيميليا لم
تلحظ شيئاً. هناك كثير من الانفعالات والأفكار التي لا يمكن
تحملها مرّة واحدة. في النهاية غطّت إيميليا في نوم عميق وهي
تعانق رودريغو، لأنها بحاجة إلى الراحة والمعلم المألوفة في هذه
العاصفة، فقد تهاوى كل شيء بالنسبة إليها في عالم فوضوي.
في اليوم التالي، أي الأحد، استقبلا والدَيّ إيميليا وقتَ

الظاهرة، وتصرف كلاهما بشكلٍ طبيعيٍّ إلى درجة أن إيميليا كانت تنسى أحياناً ما حدث في اليوم السابق. سوف يستغرق الأمر منها عدة أيام «للتأكد» من خيانة رودريغو، وعدة أيام آخر لتساءل: هل انتهى الأمر أم ما يزال مستمراً؟ وما الذي تنوي فعله بشأن علاقة زواجهما.

ثم جاء الوقت لإعادة قراءة القصة باستخدام مفتاح القراءة الجديد وهو الخيانة.

✓ يتذكر رافائيل الآن رد فعل كلير المضحك عندما أخبرها أنه يدعوها، بمناسبة عيد ميلادها، إلى قضاء خمسة عشر يوماً في تايلندا؛ إذ كانت تبدي رغبتها الشديدة في ذلك. لقد استهجنّت المدة التي تستغرقها الرحلة قائلة: «خمس عشرة يوماً؟». وفهم رافائيل أيضاً لماذا كانت تمشي خلال هذا الصيف مسافات طويلة بذريعة حاجتها إلى العزلة. لقد أدرك أنها لم تكن تنام وحدها كثيراً خلال سفرها إلى لندن حيث الفرع البريطاني لشركتها، وقد دمرته فكرة أنه أثناء ممارستها الحب كانت شاردة الذهن...

كل شيء يتخذ معنى مختلفاً: أيّ غياب، وأيّ صمت، وأيّ كتمان، وأيّة إيماءة أيضاً تبدو مختلفة وغير عادية وغريبة، سواء أكانت صغيرة أم كبيرة. وبات وجود الآخر يتخذ معنى مختلفاً أيضاً: لماذا كنتَ معي أين كنتَ في الحقيقة؟ ينطلق صخب الغيرة المشؤوم كله

منذ اللحظة التي يتأكد فيها المرء من حدوث الخيانة.

تعقب آثار الخيانة

الخيانة لغزٌ في عيون الغيور. إنها لغز أخاذ وخطير مثل الألغاز كلها. إنها حدثٌ يسعى إلى استيعابه أولاً، ويحاول فهم الكارثة التي حلت به، فيعيد رؤية آثارها مرة تلو الأخرى، على غرار رؤيتنا لصور هجمات 11 أيلول التي أُعيد عرضها مراراً وتكراراً.

✓ عندما فهمت كريمة معنى الورقة التي وجدتُها في جيب زوجها، أسرعْتُ إلى غرفة الغسيل لترى ما إذا كانت لا تزال في سلة المهملات، فقلّبت السلة المُستخدمة فقط لرمي محتويات الجيب غير الضرورية والوبر الناجم عن فلتر مجفّف الملابس المغسولة. قامت كريمة بتسوية الأوراق المجمّعة كلها، غير آبهة باتساخ أصابعها.. كان عليها أن تعثر على تلك الورقة، فقد كان الأمر حاجة ملحة، وذلك ليكون بين يديها دليلٌ على خيانتها، وتصبح متأكدة من الأمر. وكأنّ تأمل الكلمات المكتوبة على الورقة من شأنه أن يعزز فهمها لهذا الشيء الذي لا يمكنها استيعابه أو كأن هذه الكلمات ستمنحها مفتاحاً معيناً.

ثم إنّ هناك افتتان قوي ناجم عن كون الآخر، شريك حياته، والأكثر قرباً منه، موجود في مكان آخر وبطريقة مختلفة، هذا الآخر

الذي يتقاسم معه تفاصيل حياته اليومية وأفكاره وحميميته. كيف حاله معه أو معها؟ ماذا يقول؟ ماذا يفعل؟

✓ اكتشف فيليب بريدأ إلكترونياً كتبت زوجته ميراي إلى شخص اسمه تشارلي وفهم الآن أنه عشيقها. بدأ فيليب بقراءة البريد، والالم يعتصر معدته. كان متعطشاً لتلك الأسرار غير الإرادية، لكن كل كلمة كانت بمنزلة عذاب. بعد بضعة جمل رقيقة، أغلق الرسالة لحماية نفسه. ولكن مع مرور الساعات، عاد إلى الرسالة ثانية، إذ كان عليه أن يعرف ما يدور. شيئاً فشيئاً، قرأ كل شيء وتجرّع الكأس حتى الثمالة. كُتبت كل كلمة من كلمات ميراي في ذاكرته من غير أن يبذل أي جهد، فتعرّف إلى كلماتها الرقيقة التي كانت تستخدمها عادة معه، والآن تستخدمها مع شخص آخر. جعله ذلك يبتسم بمرارة وألم. بداله الأمر وكأنه كذبة يشارك فيها الطرفان، بنفاق مشؤوم. ووجد في أسلوب ميراي عبارات لم يكن يعرفها. إنه أمام ميراي جديدة. كما وجد إشارات تعبر عن أنشطتهما العاطفية، بطريقة أقرب إلى الإيحاء من الوصف، وكانت هذه الإشارات كافية لتشوش خياله بالصور المخترعة التي يتردد صداها إلى ما لا نهاية مثل رسم مُتَعَدِّد الألوان مثير وعدائي يعكس الألم في كيانه كله. من الآن فصاعداً ستظل هذه الصور تطارده وتؤرقه.

أخيراً، فإنَّ الشخص الذي تخونه شريكته يولد الفضول

✓ تذهب إيمیلیا إلى نادي رودريغو لكرة المضرب من غير علم شريكها، وفي الأوقات التي لا يكون موجوداً فيها هناك. فهي تريد أن تراها، أن ترى تلك الأخرى، تلك المرأة. إنها تنتظر ساعات، وتقوم بمراقبة اللوحات حيث يحجز اللاعبون ملعب كرة المضرب. تبحث عن أدلة وتجد إستراتيجيات لمعرفة اسمها. إنها تدرك أنها قادرة على المكر الشديد الجدير بمحقق حاذق. سوف تجد اسمها وحتى عنوانها وسوف تترصد بها حتى تراها، وتقمع رغبتها في المسك بخناقها. هل هذه هي؟ إنها ليست جميلة جداً... كيف يمكنه خيانتني مع امرأة مثلها؟

وبعد ذلك، عند كل غياب، وكل صمت، يجب على الشخص الغيور أن يعرف ما إذا كان شريكه مع الآخر؛ لذلك فإنه يبحث دائماً بإصرار، ويجد ضالته في بعض الأحيان.

✓ كاترين خانت أوليفيه في مكان عملها، وهو يعرف ذلك، وقد استمرت خيانتها عاماً قبل أن يعرف، ثم علم بالأمر، فمرّ الزوجان بأزمة كبيرة، قررا على إثرها البقاء معاً، بشرط أن تقطع كاترين علاقتها بالشخص الآخر، وقد وعدت أوليفيه بذلك، لكن الشكوك تساوره. إنه مثل كل أولئك الذين تعرضوا للخيانة يخشى أن يحدث ذلك مرة أخرى، على مبدأ الملدوغ الذي «يخاف من جرة الحبل»؛ لذا فهو يراقب، وقد

وجد طريقة للحصول على رمز هاتف كاترين الخلوي، وأخذ يتحقق من رسائلها عندما يكون الجهاز في متناول يده، ثم قام بسحب الفواتير التفصيلية للمكالمات الهاتفية، إنه يعرف عن ظهر قلب رقم الرجل الآخر... على حين أنه لا يتذكر أرقام هواتف أولاده. لقد وجد مكالمات كثيرة مع هذا الرجل، مما يدل على أنها ليست مجرد اتصالات مرتبطة بالعمل. وبدأ الألم مجدداً، وهو ألم أسرع بكثير من ألم المرة الأولى لأن أوليفيه يتوقع ذلك الآن، حتى لو كان يأمل بكل قوته ألا يجد شيئاً وأن تكون كاترين صادقة. وهو ألم أكثر حدة؛ فعندما نتعرض لضربتين في المكان نفسه؛ فإنَّ الضربة الثانية ستكون أكثر إيلاماً. إنه في ورطة: هل يُخبر كاترين أنه يعلم ويرى، فيواجه عار تجسسه على مكالماتها، أم يبقى وحيداً مع مرارته وغضبه، وينظر إلى كاترين وهي تكذب وتخفي عنه ما يجري فيزيد من حدة مرارته؟

ويحدث أيضاً أن يُسعد الغريم بإظهار سعادته أمام عيني من تعرّض للخيانة. وتساعد على القيام بذلك وسائل التواصل الاجتماعي التي تُعدُّ وسائل ذكية ومؤذية بلا حدود.

✓ أحبُّ مارغو وكلوفيس بعضهما بعضاً لسنوات من غير أن يعيشا معاً، وذات يوم اكتشفت مارغو تعليقاً لامرأة على إحدى صور كلوفيس، عندما كانت تطلّع على ملفه الشخصي على إحدى وسائل التواصل الاجتماعي (رفّض على الدوام إضافتها إلى جهات اتصاله، مدعياً أنه يستخدم حسابه فقط للحصول

على أخبار عن أسرته التي تسكن في منطقة بعيدة جغرافياً). ثم
أسرعت مارغو إلى فتح الملف الشخصي لتلك المرأة، فرأت
القصة الكاملة لعلاقتها مع كلوفيس، معروضة أمام الجميع،
وعن قصد. شعرت مارغو بالغضب، ولم تسلم من شيء: وجبات
الإفطار التي تفترض أنهما قضيا يوم أمس معاً، والموائد المعدة
بحب، وصور تلك المرأة وهي بين ذراعيه، وشروحات موجزة
عن نشاطاتها المشتركة، والأمكنة التي قاما بزيارتها والفنادق
التي نزلا فيها (والتي حجزت مارغو مع كلوفيس في بعض
منها مما أدى إلى نسف ذكريات عزيزة على قلبها)، وتعليقات
أصدقائها وتعليقات كلوفيس التي عادت مارغو إليها مراراً
وتكراراً، مذهولة، يعتصرها الألم والغضب. لقد شكلت
الصور الواقعية أساساً لإدراكها وهم حبها، استدعيت مارغو
لتكون شاهدة على هذه السعادة التي استبعدت منها. وجدت
نفسها تتعرض للخيانة والإهانة، خاصة أن جهات اتصال
كلوفيس الأخرى ترى الشيء نفسه الذي تراه، وكذلك أولئك
الذين يزورون ملفه الشخصي من غير أن يكونوا ضمن لائحة
المتصلين به. كانت خصوصية عرض الصور «عامة» ويمكن
لأي شخص رؤيتها، إذ كان الآخرون كلهم يشهدون كارثتها
الحميمية، وهذا ما قض مضجعها وأفقدتها شهية الأكل...

✓ وبعد مدة طويلة، عندما سيعود السلام ويصمد الزواج في وجه
العاصفة، ستتحدث مارغو عن هذا الأمر مع كلوفيس. بعد
شهور من الألم والتفسير الخاطئ ستدرك أن هذه الصور وإن

كانت واقعية، فإنَّ تصميمها هو تدبير يعكس رغبات تلك المرأة وشهيتها النرجسية للظهور بأنها «تمتلك» كلوفيس، وانتصارها الوهمي على مارغو في حرب تنافسية هي التي أثارتهما، أكثر مما تعكس واقع قصتها، ومع ذلك فقد سببت خلال هذا الوقت أذية كبيرة لمارغو.

فيض الانفعالات

ثم بدأ جحيم الغيرة حقاً، فالخيانة مؤكّدة الآن، وهذا واقع الحال، ووجه الغريم معروف؛ إذ يعيش الغيور المتعرض للخيانة المشاعر المضنية كلها بتدرجها وأوجه حداثها. إنها تتعاقب بوتيرة سريعة إلى حدّ ما، ونادراً ما تدعه في سلام. وهي تُخضع جسده ونفسيته لامتحان عسير.

✓ جيرالدين هي رفيقة درب فرانسواز. وقد تعرفنا إلى بعضهما بعضاً قبل بضعة سنوات، واندَهشت كلتاهما لاكتشافهما هذا الحبّ المثلي؛ فقرّرتا الاستسلام لهذا الانجذاب الرقيق ومواجهة ردود أفعال المحيطين بهما، من الرفض المليء بالأحكام وصولاً إلى القبول القادم في بعض الأحيان من جهة غير متوقعة. أدى عبور هذه المخاضة إلى مزيد من الاتحاد فيما بينهما والتقرب من بعضهما بعضاً، فأصبحتا صديقتين وعاشقتين في آنٍ معاً، وبعد عامين من العيش المشترك اكتشفت جيرالدين أنَّ فرانسواز تخونها مع زميلها ميشيل، فشعرت بتعرضها للخيانة بطرق لا تقبل الشك. تحطّمت الثقة وكُسِر

طوق الألفة، وانسد طريق الأمل الطويل إلى الاستقرار الجديد. لقد كنتُ أشرف شخصياً على علاجها النفسي بالفعل منذ مدة. في ذلك اليوم، وصلت إلى عيادتي وعيناها متورمتان من الدموع وأخبرتني عما جرى في الأسبوع المنصرم. بدأت قصتها وهي تبكي مرة أخرى، ثم دخلت تدريجياً في حالة يرثى لها من الغضب أدى إلى تهدج كلامها وارتفاع نبرة صوتها. شعرت جيرالدين شيئاً فشيئاً أنها تعرضت للإيذاء وانتابها شعور بغثيان قوي، وألمحت إلى إمكانية الانفصال عن فرانسواز، ثم هدأ الغضب والاشمئزاز لحظة وهدأ الرقص المجنون لكنها شعرت بالنقص الذي سيخلفه هذا الأمر في حياتها. كانت ترتجف وتقول إنها تشعر بالخوف وبالبرد الذي يخترق روحها وينخر عظامها، ومع ذلك فهي تواجه بضمير وشجاعة إمكانية الاضطرار إلى إعلان الحداد على هذه العلاقة، وهدأت من روعها شيئاً فشيئاً، وساعدها على ذلك التعب الناتج عن هذه المواقف الانفعالية. بعد لحظة من الصمت الذي يبدو قراراً، عادت الدموع... أخبرتني جيرالدين أنها تقضي أيامها ولياليها بالانتقال باستمرار من انفعال إلى آخر، مثل حصاة تقاذفت بها أمواج بحر هائج.

هناك في تجربة الخيانة مكّون معين من مكونات الغضب، هائل، وشرس؛ إنه مكّون أسطوري، نجده عند «ميديا» التي قتلت أطفالها وزوجها الخائن جازون (كانت ما تزال تعاني بسبب مزاج سيئ جداً

قبل ذلك...) ؛ ونجده في أوبرا ككارمن الكلاسيكية عند دون خوسيه الذي أحبّ البوهيميّة الأندلسيّة كارمن وقتلها للأسباب نفسها، هذا الغضب الذي يصل إلى ذروته جريمة عاطفية، وهو لحسن الحظ يتخذ ألواناً أقل فتكاً، ولكنها ليست أقل ثباتاً. الغضب هو العاطفة التي تمنحنا الطاقة للدفاع عن حدودنا وإحداث تغيير ؛ وهو يتحوّل إلى كراهية عندما يكون عاجزاً ومستمرّاً كما في حال الغيرة. إن الغضب عاجزٌ لأنه نادراً ما أعاد شريكاً غيوراً، وإذا عاد هذا الشريك فإنّ عودته ستكون ضعيفة وآثمة وسيكون نصره باهظ الثمن. إنه انتصار ضعيف، إذ يقضي الانتصار نفسه على هدفه...

يجتريّ المتعرض للخيانة الغضب والكراهية أحياناً في كل لحظة من اليوم، وفي كل ساعة من الأرق. إنه يكره الغريم وينظر إليه في البداية على أنه الجاني الوحيد في القضية، إذ استخدم سحره مثل جرعة الحب، مما حول الشريك المغوي إلى دمية مشلولة الإرادة. كان يريد أن يدمر الحياة الزوجية للشخص المتعرض للخيانة، من غير أي وازع أو أخلاق. تقول شريعة موسى: «لا تشته زوجة قريبك.»!

✓ شعرت جيزيل بالاختناق وتحشّات في الجلسة: «اللجنة! وطفلينا؟ هل فكّرت تلك المرأة في محنة طفلينا؟ هل فكّرت في أنها تدمر عائلة ؟ هل تعلم أن الولدين سيشكلان الآن صورة مضحكة عن والديهما؟ لا، لكن انظري إليّ، آن، إنني في

حالة مزرية غير قادرة على الوقوف... هل تحبّ غريمتي تدمير حياة الآخرين؟ آه، أتمنى حظاً سعيداً له هو الذي وقع في براثن تلك المرأة المتسلطة.

هذه الكراهية تثير أوهام الانتقام.

✓ تستيقظ مارغو في منتصف الليل وقلبها ينبض بالغضب؛ فهي تعرف أين تعيش تلك التي تعرض السعادة التي سرقتها منها على صفحات شبكات التواصل الاجتماعي، تلك التي تتبخر في عرض انتصارها مثل مراهقة، ربما تعتقد أنها محصنة ضد كراهيتها لها... ستذهب إليها في جُرح الظلام، فربما سيرمجها الأمر، ستطرق بابها وتوقظها من نومها، وتُخضعها للمساءلة وتضعها في مواجهة أفعالها، وستُقلق سعادتها المبنية على الغدر والدمار... أو بالأحرى لا! سوف تنتظر حتى تكون في بيته وستتحم عليها أمسيتهما الرومانسية الصغيرة، بدلاً من البقاء وحدها، تموت نصف مية في سريرها، وتشتعل مخيلتها، ويتحطم قلبها، وتعجز عن النوم. ثم عكفت عن الأمر بدافع الحكمة، لأنها تدرك أن ذلك لن يفيدها، سوف يسبب لها مشكلات لا تليق بها، غير أن لياها لا تزال تعج بدوافع انتقامية تذكها نار الكراهية.

تبرز أحياناً ومع مرور الوقت في وعي الشخص المتعرّض للخيانة فكرة أنّ الخائن ماتزال لديه إرادة حرّة، وأنّه ذهب إلى هناك بمحض

إرادته حتّى لو تمّ إغواؤه، كما تقول شريعة موسى «لا تَزِنِ»... ومن ثم، ينطلق الغضب والحقد ضدها ويتحولان إلى مشاهد مروّعة تترك الإنسان الغيور في حال ذهول وخجل في كثير من الأحيان. إنّ الغضب والكرهية شعوران عنيفان في المقام الأوّل، لا يتركان أية راحة لمن يحملهما. إنهما يسهمان في الاستحواذ العقلي الذي يقيد المتعرض للخيانة بكارثته وكأنّها لعنة. حتّى لو انتهى حب الخائن بالموت، فإنّ صدى هذه الكارثة سيبقى مدّة طويلة، حتّى بعد انتهاء المشاعر. الغيرة هوىّ قاتل.

الاستحواذ العقلي

تجتاح كارثة الخيانة الأشخاص الذين يشعرون بالغيرة وتنهش من تفكيرهم؛ فالشخص الغيور يعيش مع تلك الكارثة باستمرار، ينام معها، ويستيقظ معها، وبين النوم واليقظة يحلم بها، كاحتلال جيش مشاة معادٍ بصوره المفبركة أو الحقيقية. ثمة آلية شريرة تعزز المعاناة، فالغيور معلق بهواجسه مثل الشاة المعلقة بعرقوبها، على حين أنّه يحتاج إلى الأمل وإلى التفكير بشيء آخر، وإلى لحظات من الهدوء لإعادة اكتشاف طعم السعادة والإقبال على الحياة بحبّ وحماس، ليكون قادراً على الانتقال إلى شيء آخر.

✓ كارولين ممرضة. منذ أن اكتشفت الرسالة التي تركتها إليزابيت لجون، لم يعد بإمكانها التفكير في أي شيء آخر. إنّها تحب وظيفتها، لكنها أصبحت الآن مع مرضاها «الحاضرة الغائبة».

لقد باتت تشعر بالسخط، وهي التي كانت تساند الآخرين برعايتها واهتمامها، إذ تنسى ما يتعين عليها القيام به، وتجذب نفسها في منتصف الممر وهي تجر عربة الأدوية من غير أن تعرف سبب وجودها في هذا المكان. إنها تخشى أن تنسى الأشياء وأن ترتكب حماقات تؤثر تأثيراً سلبياً مباشراً على مهتها.

تفاصيل الحياة اليومية تذكر الإنسان الغيور بكارثته، فصور العشاق التي لا حصر لها، سواء أكانت حقيقية أم مجسدة في رسم أو صورة، تستحضر في ذهنه صورة الزوج الخائن مع عشيقته. وينسحب الأمر على كل العناصر التي يمكن أن تذكر الغيور بغريمه: الكلاب إذا كان يحب الكلاب، واللون الأزرق إذا كان يحب اللون الأزرق، والبيانو إذا كان يجيد العزف على البيانو. وتعزز هذه الظاهرة صور الثنائي الخائن أو كلماتها التي تنتقل أحياناً عن طريق المراسلات أو تنتشر على شبكات التواصل الاجتماعي. بمعنى آخر، يبدو الأمر كما لو كان العالم كله يتآمر لاستحضار هذه الذكرى المؤلمة.

✓ فيليب الذي تعرّف تدريجياً إلى تشارلي من خلال رصده لرسائل البريد الإلكتروني المرسلة بين تشارلي وميراي، يتفحص عند سماع اسم تشارلي أو اسم ماركة سيارته (كتب تشارلي «سيارة الـ بي. أم التي اقتنيتها»)، ويتألم عندما يلاحظ وجود عبارات تشبه أسلوب رسائله، ولما كانا يحلمان بقضاء نهاية

عطلة الأسبوع سوية، فإنه يتألم عند ذكر نهاية عطلة الأسبوع وهو ما يحدث عند مجيء كل نهاية أسبوع!

✓ مارغو التي تملك صوراً حقيقية لعلاقة كلوفيس مع امرأة أخرى، لم يعد بإمكانها الشرب من الأكواب المعروضة في الصور من غير التفكير بها، ولم يعد بإمكانها النوم في منزله من غير أن تفكر بها، وعندما يمارسان الحب، حتى بعد مدة طويلة من انتهاء القصة مع المرأة الأخرى، فإنها تريد أحياناً أن تصرخ «إنها هنا! إنها هنا!» لدرجة أن خيالاتها اللاإرادية تجعل المرأة الأخرى حاضرة، مثل شبح، عدائي ومتجهم، يفرض نفسه ويتدخل بين كلوفيس وبينها.

هذه الكارثة تشكل نقطة فاصلة في تاريخ الزوجين؛ فهناك ما قبلها وهناك ما بعدها.

يقول دانتي أليغييري في «الكوميديا الإلهية»: «ليس هناك حزن أعظم من تذكر الأوقات السعيدة عندما يكون المرء بائساً. كل تفصيل في الحياة اليومية هو أيضاً تذكير مؤلم بما قبل، بما قبل الكارثة، وما قبل الخيانة. كلما كانت الحياة المشتركة طويلة، كثرت هذه التفاصيل، سواء أكان هناك مساكنة أم لا. كان الآخر هنا عاشقاً ولهاناً، ثم انتهى الأمر. آثار الماضي، عندما كان كل شيء على ما يرام، مؤلمة بلا حدود. في بداية علاقة كريمة بجوليان اصطحبته إلى المغرب، البلد الذي ترجع إليه أصول أسرتها.

في الرحلة الأولى واللحظة المهمة بالنسبة إليها أطلعت جوليان

على صور عزيزة على قلبها، الصيف وهي ضمن عائلتها الكبيرة، والبحر، والمناظر الطبيعية التي تحبها، هذه الأصول التي تحدد جزءاً من هويتها. من أجل ذلك، استقلا الطائرة في وقت مبكر جداً، ومن أجل ذلك ضبطت كريمة منبهاً على الساعة الرابعة صباحاً، وسط تلهفها المحموم للسفر. منذ الكارثة، وفي كل مرة تلمس فيها هذا المنبه تشعر كريمة بألم حاد، فتلك الذكريات قد مضت، أما الآن فهو من غير شك يحلم بالسفر بعيداً مع امرأة أخرى.

لم يعد بوسع العالم الداخلي للشخص الغيور أن يتجاوز الخيانة المفترضة أو الحقيقية. ولما كان قلب الحبيب في مكان آخر، فقد بات الشخص الغيور مجرد كومة صغيرة من الألم بلا جدوى، متشبث بمعاناته، وبهوية الزوج المخدوع أو الزوجة المخدوعة، يتأرجح بين المأساوي والمثير للشفقة والسخرية، وينتابه شعورٌ بالعار..

العار

ما أكثر التهكم بالأزواج المخدوعين، لكن ذلك لا يحدث مصادفة، فالضحك هو محاولة للحد من القلق الذي تسببه هذه المواقف والتفكير الباطن بأن هذا الأمر يمكن أن يحدث لكل واحد منا، على غرار تصوير الناس الذين يقعون أرضاً أو مقالب «الكاميرا الخفية» التي تصور المواجهة مع حدث منافي للعقل.

ومع ذلك، فإن الشخص الغيور يعيش هذا الضحك الكامن أو المستبطن كأنه استهزاء (إنه مستبطن لاسيما أن هذا الشخص نفسه كان يتنادر على هذا الأمر سابقاً، ويميل إلى السخرية من الكوارث

التي تصيب الآخرين). يحتاج الشخص الذي أَلَّتْ به مصيبة الخيانة إلى التعاطف والتراحم والتعويض عن كرامته المهدورة؛ لذلك فإنَّ السخرية التي تقوم على أسس متخيلة أكثر من كونها واقعية، والثرثرة المفترضة والنميمة الوقحة تجعله يشعر بمدى سخافة كارثته الحميمة في نظر الآخرين، مثل جميع الضحايا الذين تعرضوا للانتهاكات، فإنه هو الذي يجلب العار: عار كونه لم يلحظ شيئاً، وعار كونه مهمّش ومغفل، ويُنظر إليه نظرة شفقة محزنة.

✓ عندما اكتشفت غابرييل أنَّ ميشيل كان يخونها مع جارتها فيرونيك، بدأت تتخيّل معادلات المحيطين بها، وثرثرتهم، وملاحظاتهم المليئة بالشفقة، وذلك التعاطف السّاخر المشوب بالازدراء. من الذي يمكن أن يضبط ميشيل وهو يخرج من بيت فيرونيك؟ من الذي يمكنه أن يكون شاهداً غير طوعي على قبلة، أو لفطة رقيقة؟ والأكثر من ذلك، هل هناك شخص قد شارك في لقاء أو قام بمراقبة مكان اللقاء أو بإعارته؟ عندما تغادر غابرييل منزلها، فإنها تمشي متسللة، وتدعو الله ألا تقابل أي شخص، وعندما لا تستطيع تجنب أحد الجيران، فإنها تتمسك بكرامة متهكّة، وباردة، وبعيدة، مما يجذب الانتباه على حين أنها لم تكن تريد أن تلفت الأنظار.

ويزداد هذا العار إزاء كارثة الخيانة بسبب ما يتخيله الشخص الغيور من عيوب كانت برأيه سبباً لذهاب الشريك إلى مكان آخر. فنتيجة الاضطراب الفكري، تظن المرأة الغيور أنَّ الجميع يقولون

إنها طاعنة في السن، وإنَّها تفانت في تربية أطفالها، وإنَّها قبيحة جداً... ويظن الإنسان الغيور أنه بدين، وأنه لا يتمتع بالهبة الاجتماعية التي يمتلكها الآخر، لا بل يتخيل المخدوع أسوأ الافتراضات، فيظن مثلاً أنه غير قادر على إرضاء شريكه جنسياً. ولا يمكن للأسف حصر مظاهر اللوم التي نلوم بها أنفسنا.

✓ كانت جيزيل أثناء خيانة فيكتور لها تهتم بتربية طفلها، وقد أنهكها العبء المزدوج لحياتها المهنية وأنشطتها بوصفها أمّاً، إنها مرهقة، ويبدو لها أنها لم تعد قادرة على تحقيق أي شيء. ولما كانت تؤثر الاهتمام بالآخرين؛ فقد أهملت نفسها، وزاد وزنها، وأدركت كونها مهملة. عند المساء، تنهار من الإرهاق في سرير الزوجية. مما أثر على حياتها الزوجية. لذلك عندما أدركت أن فيكتور يحب غيرها، شعرت كأنها قطعة قماش رثة، منديل مُستعمل ألقيَ بعيداً، وأقنعت نفسها أن كل من حولها يفهم ويدعم سرّاً خيانة فيكتور المتزوج بمثل هذه القبيحة... عندما تنظر في المرأة تتقد نفسها بمرارة وتحجل من نفسها.

هناك أيضاً ردود أفعال المحيطين بها الذين زادوا الطين بلة على الرغم من حرصهم عليها، إذ ادعت صديقة أنها ليست غيوراً، بينما تبني صديقها فلسفة تفيد بأنه لن يتوانى عن الانفصال فوراً عن أية شريكة تغامر بخيانة عهد الزوجية، مما يجعل الغيور - الذي يتوسل بصمت عودة شريكه إلى جادة الصواب - إنسان عصابي مسكين متساهل جداً وضعيف النفس.

✓ أثناء الجلسة العلاجية، بكى رافايل بهدوء على الكرسي المقابل لي، وطلب مني أن أشفي «العصاب» الذي يجعله غير سعيد ومتعلق بها، ولام نفسه على عدم امتلاك الجراة والشخصية القوية لطرد كليز، إذ إنه لا يزال يجدها جميلة ومرغوبة عندما يراها عارية في الحمام، وأسرّ لي في النهاية قائلاً: «إنني دمية رخوة، وأفهم أن تحب شخصاً آخر غيري».

أخيراً، يحدث أن يقوم الأشخاص المحيطون بالشخص الغيور (الأصدقاء، وأحياناً العائلة) باستقبال الغريم، أو أن يقوم هذا الغريم باستقبالهم. لذا فإنّ اتساع دائرة الخيانة تُشعر الشخص الغيور بسوء حظه وعزلته، وتعزّز معاناته بالهجر والرفض والإقصاء.

يُرسّخ المنافس في وضعه الجديد ؛ لقد أصبح شرعياً الآن من خلال معاشرته المقربين من الزوجين السابقين. ومن المؤكد أنّ الشخص الغيور فقدّ حظوته، ويبدو أنّ الوسط المحيط قد نظر بعين الرضا لاختيار الخائن.

✓ سمع رافايل عن غير قصد محادثة هاتفية بين كليز وصديقتها المقربة، وأدرك أنها تتحدث عن حبّيتها، إذ كانت تقول: «أنت تفهمين، رأيت ذلك جيداً في تلك الظهيرة، إنه مشغول جداً بأطفاله وطلاقه...» لقد استقبل رافايل مع كليز هذه الصديقة في المنزل في كثير من الأحيان، وكان يشعر بالودّ تجاهها. إلا أنه بعد هذه المحادثة شعر بأنها خدعته ونبذته أيضاً.

تكرار الحديث في الشيء مرّة بعد مرّة

يحتاج الشخص الغيور في كثير من الأحيان إلى التحدّث مع الآخرين ومصارحتهم ومشاركتهم أسرارهم والتعبير عن نفسه بعد دهشته وتعرّضه للصّدمة بسبب اكتشاف الخيانة، ويحتاج إلى تفهّم الآخرين له ومحاولة التخلص من العار بالقرب من أشخاص موثوقين.

وإذا دخل في حالة من الاستحواذ العقلي ودوامة من الانفعالات، فإنه يميل إلى تكرار قصته بلا نهاية. وبالفعل فإنّ من تحلّ بهم الكوارث الكبرى يكررون أحاديثهم في أغلب الأحيان؛ لذا فإنّ الغيور يضع تحت المجهر جميع الأحداث الصغيرة للعلاقة مع الخائن، ويضرب أخماساً بأسداسٍ ويقوم بتأويلات لا نهائية لهذه الأحداث. ويثبت قرارات يعدّها حاسمة في كل مرة، وذلك لتغيير مواقفه مرة تلو الأخرى ويقسم في كل مرة بأغلظ الأيمان أنّ هذه المرة ستكون الأخيرة، يسعى إلى التنبؤ بما سيحدث بعد ذلك، وهو ما يتطلب من محاوره أن تكون لديه مواهب في العرافة والتنجيم.

إنه يستنفد تدريجياً صبر أصدقائه الذين يفقدونه في النهاية فعلاً، كما يفقدون حججهم في كثير من الأحيان، حتى لو كانوا محبّين وحسان النوايا.. فضلاً عن أنّه غير قادر على الاستماع إليهم على الرّغم من رغبته في ذلك؛ إذ ينسى أن يسأل عن أخبارهم، وإذا فعل ذلك فهو لا ينصت إليهم، لأنّ قدرته على التفكير في أي شيء آخر تنقلص إلى حدّ كبير، فهو يدير دفّة الحديث باتجاهه معظم الوقت. إنه يشعر بأنه عبء ثقيل وهذا ليس جيداً لتقديره لذاته الذي تضرّر

حقاً بسبب الخيانة، وهو ليس مخطئاً، فصحبته ثقيلة، مثل صحبة كل أولئك الذين عانوا صدمةً في طور الانضاج النفسي⁽²⁾ والشفاء، لقد فقد البريق وبهجة الحياة والشرارة فقداناً تاماً. إنه مجرد كومة صغيرة من الرماد.

✓ عادت مارغو من عند كلوفيس، واتصلت بصديقتها اللطيفة والمخلصة إليانور لتخبرها مثل كل يوم تقريباً بما يحدث لها؛ فبينما كانت في المطبخ تقطع الطماطم لتحضير السلطة، وقف كلوفيس وراءها ووضع يديه على وركها، لكنه غير رأيه ولم يكمل الحركة، إن مارغو محطمة، لقد بدأت من هذا الحدث الصغير جداً وأعادت سرد القصة بأكملها مرة أخرى، ونفثت غضبها وخوفها وضيقها، وقررت ترك كلوفيس لأن الأمر مؤلم جداً، وفي الوقت نفسه تقريباً، تساءلت عما إذا كان بإمكانها العيش معاً باقي حياتها. كانت إليانور في حال ذهول. وقد شعرت بالعجز عن القيام بأي شيء على الرغم من صداقتها لمارغو وعزمها على مساعدتها، ورأتها وهي تكافح من غير أن تستطيع مساعدتها على تحقيق أي تقدم، مهما كان ضئيلاً...

بالنسبة إلى المحيطين بالشخص الغيور، فإن القضية ليست بسيطة. يمكننا ملاحظة أنواع مختلفة من ردود الفعل... التعليقات المفاجئة التي غالباً ما يصعب على الشخص المتعرض للخيانة أن

(2) الانضاج النفسي élaboration psychique: تحويل كمية الطاقة مما يتيح السيطرة عليها، إما بربطها وإما بجعلها تنحرف عن مسارها. انظر معجم التحليل النفسي Laplanche Et Pontalis, Vocabulaire de Psychanalyse , p. 60:

✓ اتصل رافائيل بصديقه لأنه يعاني الألم وحاول أن يتحدث معه لأنه كان يريد يريد التحرر من الألم الذي يعتصره. حكى عن إستراتيجياته للاستيلاء مجدداً على قلب كليز، ورغبته الشديدة في أن تختاره مرة أخرى وتترك الرجل الآخر، وعن حبه الشديد لها. ووصف الإشارات الصغيرة التي تدل على أنها ما زالت تحبه.. قال له ديدويه الذي قرأ مؤخراً حول مراحل الحداد: «إنها مرحلة تفاوض، وسوف تمضي...» أغلق رافائيل الساعة وهو يشعر بأن حاله قد ساءت. الحداد ؟ هل هذا يعني أن كليز ستهجره؟ حتى لو كان ديدويه محقاً فعلاً، فإن تقديم هذا «التشخيص» يعد عنفاً قل نظيره.

إن النصائح من النوع «لو كنت مكانك»، غالباً ما يقدمها أشخاص لم يتعرضوا للخيانة في الحب ولا يمكنهم الشعور بالتجربة الحية.

✓ لدى كارولين زميلة مقربة جداً في قسم المستشفى الذي تعمل فيه، خاضت معها معترك الحياة بصفتها ممرضة. لذلك عندما اكتشفت علاقة جون مع إليزابيث، أخبرتها بالأمر، ثارت زميلتها لويز التي لم تحظ سوى بعلاقات عابرة غضباً، وقالت: «يا له من وغدا يا له من لقيط قذراً كل الرجال متشابهون ! لو كنت مكانك لتركته. أنت فتاة رائعة وجميلة وذكية ولطيفة، وتستحقين أكثر من ذلك، لا تسمح لي أن يعاملك بهذه

الطريقة»... هذه النصيحة نابعة من صداقة مخلصنة، لكن لويز تتحدث هنا عن استيائها الشخصي أكثر مما تصغي إلى آلام كارولين التي شعرت أخيراً بالعزلة الشديدة، إذ حكمت عليها زميلتها بـ«الضعف».

إن محاولات الترويح عَنِ النَّفْسِ صادقة، ولكنها مستحيلة بسبب الاستحواذ العقلي الذي يسيطر على الشخص الغيور.

✓ لدى أوليفيه صديق قديم اسمه جورج، وقد تقاسم معه فترة المراهقة الزاخرة بالنشاطات وحضور الحفلات المختلفة. عندما تحدث إلى جورج عن الكارثة التي حلت به حاول جورج الترويح عنه من خلال دعوته إلى الشَّراب مع أصدقائه، أو إلى تناول عشاء احتفالي، أو إلى قضاء السهرة في النوادي الليلية. كان أوليفيه يلبي دعواته، ولكن السيناريو نفسه كان يحدث دائماً، إذ إنه موجود جسدياً في حالة جلوس أو حركة ويبدو أنه يشارك في الحفلة، لكن عقله في مكان آخر، غارق في صور مؤلمة ومشاعر موجعة، إنه في النهاية يشعر بالعزلة والضيق عندما يكون بين أناس يستمتعون بوقتهم أكثر من شعوره بذلك عندما يكون وحيداً...

وأخيراً... فَإِنَّ الإصغاء الحقيقي إلى الآخر نادر الوجود في الحياة اليومية، أي الإصغاء الذي يحترم تجربة الآخر من غير إطلاق أحكام عليه ومن غير إسداء نصائح إليه، الإصغاء بصبر لا حدود له،

الإصغاء المتعاطف مع الآخر، ولكن من غير التصرف مثله وتقمص حالته. إن ندرة وجود هذا الإصغاء تدفع الأشخاص الذين يشعرون بالغيرة إلى اللجوء إلى متخصصين في الإصغاء.

✓ الشخص الوحيد الذي كانت مارغو تشعر أنه يدعمها معنوياً هو هوغ، إذ كانت تستطيع التحدث إليه لساعات تامة على الهاتف وهو يصغي إليها، وفي بعض الأحيان كانت تتحدث معه كما لو كانت تتحدث مع نفسها أمام مرآة، إذ لم يكن يعطي رأيه إلا إذا طلبت منه ذلك.. وعندما تُنهي المكالمات، غالباً ما تشعر ببعض الطمأنينة، وبأنها أقل عزلة، وبأن هناك من يفهمها. خلال تجربة الغيرة التي مرت بها، كانت تتصل بهوغ كل يوم تقريباً، ثم تقول: «لقد تحمّلني»، ولنا أن نتخيل كم كان يلزم هوغ من الصبر، والحب غير المحدود، والاستعداد لينجح في هذا الإنجاز الاستثنائي، من غير أن يشعر بالإرهاك، ولكي يبقى حاضراً...

القرارات المتذبذبة

من المؤكد أن الشخص الغيور يتمنى أن يتخلص من معاناته وأن يجد الراحة، غير أن انفعالاته حادة جداً ومتغيرة، والكارثة التي حلّت به تحتل تفكيره، وعلاقته بشريكه العاطفي تتأرجح بين لحظات الراحة الهادئة على غرار السلام المسلح، ولحظات الأزمة التي يتحول فيها النقاش إلى شجار، ولحظات الانبهار التي يعيش

فيها حباً مجنوناً، وكما سنرى؛ فإنَّ الوضع المأساوي (بالمعنى المسرحي الكلاسيكي) يثير المشاعر ويجعلها أحياناً ملتهبة ويأسية ورومانسية على نحو عميق (بالمعنى الكلاسيكي، مرة أخرى). إذا أراد الشخص الغيور التخلص من الألم، وإيجاد الاستقرار، فإنه يحتاج إلى معنى، واتجاه؛ لذا فإنه في سعيه إلى الحصول عليه يحاول تحديد المسار الذي يجب أن يسلكه. هل يبقى أم يرحل؟ هل يكافح لاستعادة الخائن أم ينتظر بصبر ووداعة؟

فضلاً عن ذلك، عندما تكون الخيانة حقيقية، فإنَّ المحيطين بالشخص المتعرض للخيانة غالباً ما يمارسون ضغطاً في اتجاهين متعاكسين، من خلال تقديم نصائح بدافع الحرص، والحال أنَّ اتخاذ القرار يتطلب التريث حتى يحدث انسجام بين الانفعال، والفكر، والجسد... وهو ما لا يسمح به الوضع.

غير أنَّ الألم شديد والحاجة إلى التحرر منه ملحة، لذلك فإنَّ الشخص الغيور يتردد في اتخاذ قراراته مما يزيد من حجم الكارثة.

إنَّ إيقاع التقلبات يتغيَّر مرات عدَّة في اليوم بتغيُّر إيقاع الأحداث...

✓ لقد جاءت جيزيل لرؤيتي لكي أشرف على علاجها النفسي، إنها تشعر بضيق شديد، وهي زوجة فيكتور منذ خمس عشرة سنة، لكن فيكتور غادر منزل الزوجية ليعيش مع عشيقته منذ عام، وهذا ما صعقها. عندما يعود فيكتور لرؤية ولديهما، تصبح العلاقة بين الزوجين أكثر عاطفية واضطراباً؛ لذا تبدأ

جيزيل بالاعتقاد أنه سيدرك خطأه ويرجع إليها، ويبدو أنه يعبر عن ذلك بتلميح وحذر، ويعيشان مع بعضهما لحظات عاطفية. وتقرر جيزيل أن تنتظره من غير أن تستعجله بالعودة، وأن تفهم الأمر، وتتقبل الوضع، على الرغم من ضغط والديها اللذين يجدان أن سلوك زوج ابنتهما غير مقبول. لقد بقيت جيزيل على هذا الوضع، تنتظر رسائله وزياراته، وما تزال تضع في يدها اليسرى خاتمي الخطوبة والزواج؛ لذلك قررت البقاء في منزلها، لأن الأمر هو مجرد أزمة. استمرت لحظة الاستقرار ثلاثة أشهر. وبعد ذلك، ذهب فيكتور في إجازة مع المرأة الأخرى التي نشرت صورهما على شبكات التواصل الاجتماعي، ووجدت جيزيل الصور عنيفة وفاحشة. أمّا ما كان فكرة وضرباً من الاستيهام الذي كانت تحاول إقصاءه؛ فقد أصبح حقيقة ملموسة.

سوف تنفصل عنه وتتعلم العيش بمفردها مع ولديها. وهكذا ذهبت معها إلى بريطانيا، ووصفت لي عند عودتها لحظات من الراحة، ولحظات من الجمال أمام البحر، لحظات بدا لها أن المستقبل يفتح أمامها. هي ما تزال متألمة جداً ومجروحة، لكنها تقدّر اللحظات التي تنام فيها باكراً باستخدام كيس ماء دافئ، وفي يديها كتاب للقراءة في محاولة لفهم محركات الكارثة، واستكشافها بمفردها ومعها. إنها تنظر إلى المنزل على نحو مختلف الآن. ستغادر هذا المنزل، وسوف يبيعانه، وسيكون لديها شقة فقط لا مكان فيها للبؤس والخيانة. لكن فيكتور عاد

وفي جعبته قصة مختلفة تماماً عن صور الانتصار التي عرضتها عشيقته، إذ كان يشعر بالملل مع تلك العشيقة، وأدرك أنَّ مكانه لم يكن هناك. فقد بات يتحدث بصورة أوضح عن عودته؛ لذا لبست جيزيل خاتم خطوبتها، من دون أن تلبس خاتم زواجها... فهي لم تعد تعرف أين مكانها، أو إلى أين هي ذاهبة. وفي ظل هذه التذبذبات التي عاد فيها فيكتور ورحل، ثم عاد ورحل هذه المرة نهائياً، غيّرت جيزيل الاتجاه مرّات عديدة وعانت الويلات من هذه المحاولات في إعادة راب الصدع.

حوار مستحيل

وإذ وقع الشخص الغيور فريسةً للخوف، والألم، وسوء التفاهم، والانبهار، والدوامة اللامتناهية للعواطف الجياشة، والقرارات المتذبذبة، فإنه يحاول إيجاد مخرجٍ ليهدأ ويتنفس، ويسعى إلى التحرر من بين فكي المعاناة. الحوار مع الآخر طريقة ممكنة من أجل ذلك، لكنها محفوفة بالمخاطر، فقد تخرج عن السيطرة وتؤدي إلى حدوث شجار من شأنه أن يجعل الغيور في حال أسوأ مما كان عليه في البداية. يتطلب الأمر شجاعة وذكاء علائقي وعاطفي وكثيراً من الصبر حتى ينتهي الأمر إلى اتخاذ طريق الحوار الذي يهدئ من روع الشريكين كليهما، وإذا كان الأشخاص الغيرون يتحركون بدافع الغضب واليأس، فإنّ كلماتهم تتحول في غالب الأحيان إلى مشهد عقيم. وعند وجود مأزق في المناقشة (بسبب صورة تخطر في بال الشخص الغيور، أو حماقة يرتكبها الآخر)، فإنه مثل سجين يهز

قضبَان السجْن عبثاً، وينتهي بإلقاء الكلام على عواهنه، في مزيج من الصراخ والدموع، يشبه ما يعيشه.

✓ بعد أن قرأ فيليب محادثة أخرى بين تشارلي وزوجته ميراي، حاول إقامة حوار معها لمعرفة ما يدور في ذهنها، أو لتدرك أنه يتألم وأن الأمر لا يمكن أن يستمر على هذه الحال، ولكي تمضي قدماً في علاقتها مع حبيبها، أو تتركه، أو لكي يجد الشجاعة لتركها، أو لتعرف إن كانت ما تزال تحبه هو أم الآخر، ولكي تخبره عن سبب ما تفعله، وعما تشعر به وتعتقد، أو كل ذلك في الوقت نفسه، لكي يحاول تخفيف معاناته. بدأ برفق واستجمع كل ما أوتي من شجاعة، وأظهر أنه لطيف ومنفتح وتصالحي ومستعد للتسامح. ذكر كلاماً قاله تشارلي، منذ زمن طويل، وطلب فيه من ميراي أن تدع جانباً شعورها بالذنب، وتنغمس في المسرات الشيطانية لعلاقتها. إنه يعرف عن ظهر قلب هذه الجملة الصغيرة التي مازالت تعذبه، وتجعل قلبه ينبض غضباً. كان تشارلي في البداية يتودّد إلى ميراي كثيراً... فهذه الجملة الصغيرة استخدمها في البداية قبل أن تستسلم ميراي، عندما كانت تلبي دعواته اللطيفة إلى الغداء وتظهر بالفعل أقل مرحاً معه. لكن فيليب مستعد لأن يساعدها، وأن يعدّها أنها تعرّضت للخداع. وعندما نطق بجملة تشارلي، لاحظ أن ابتسامة خفيفة، شبيهة بظل عابر، قد ارتسمت على وجه زوجته؛ ابتسامة كتلك التي تظهر عندما نستحضر ذكرى

تنطوي على المحبة والتواطؤ. تلك الابتسامة الخفيفة كانت بمثابة طعنة في قلبه، وهكذا ثار ثائره وفار فائره. كان يشهق ببيكاء وغضب ووجد نفسه في حال يرثى لها. نظرت ميراي إليه ولم تقل شيئاً. لم تُظهر أية عاطفة حقيقية، باستثناء النظرة الغامضة التي لم يميز إن كانت تعبر عن التعاطف أم الشفقة. مدّت إليه يدها، فأمسك بها ثم تركها بعيداً. شعر بالعجز والضعف، وانتابه شعورٌ بالخجل. نهض وغادر في محاولة للعودة إلى حاله الطبيعية، وفي النهاية وَقَعَ طَرِيحاً في زاوية من المنزل، مما أدى إلى إصابته ببعض الكدمات وشعر بالارتباك ولم يكن يعرف إلى أين يتجه.

✓ عرّفت جيرالدين منذ مدّة بوجود ميشيل، وانقطع الحديث بينها وبين شريكها تقريباً نتيجة شعورهما بالإحراج. إنهما قومان بتصريف الأعمال العادية وتظاهران وكأن شيئاً لم يحدث. لكنهما لا تعرفان ماذا تقولان، وماذا تفعلان، وكأنّ السر الذي تعرفانه وضع حداً لأيّ حوار بينهما، إلى أن جاءت اللحظة عندما كانت فرانسواز تتبع بنظراتها أحد الخيول أثناء التّزّه، ولما كان ميشيل راكب خيل، وجيرالدين تعرف ذلك، فقد كان ذلك بمثابة الشرارة التي جعلتها تنفجر، وتصرخ، وتلفظ بكلام بذيء. لقد فقدت السيطرة على أعصابها. لم تترك شيئاً إلا قالته، الخيانة، والخداع الذي لا يوصف، وذكرياتها المشتركة، وعهودهما. لقد كانت بذيئة في كلامها، وقدرة،

وكانت تزيد ويتربّد وجهها من الغضب، حتى إنها نفسها فوجئت باندلاع هذا العنف. لم تجد في نهاية المطاف مزيداً من الكلمات، وأخذت تعوي حتى الموت كالكلبة. كان المتنزهون النادرون في الغابة ينظرون إليها من بعيد. تفاجأت فرانسواز. كانت جيرادلين هذه المرة، متأكدة من أنها النهاية؛ إذ لن تحظى بالمحبة بعد كل ما بدر منها من أقوال وأفعال. أين هي من عالم الوداعة الذي كانتا تحملان بينائيه، لذلك طلبت المغفرة منها وأخذت تتوسلها مثل فتاة صغيرة. إن استجداء الآخر لإطالة أمد محبته هو تمرين مدمر للكرامة بصورة لا تصدق. لقد لامت نفسها ولامت فرانسواز، وبكت وكرهت نفسها، وهي الآن تشعر بالحنج وتريد أن تحتفي أو تموت أو تستيقظ من الكابوس. خلال المدة المتبقية من النزهة، خيم صمت ثقيل، ومؤلم بلا حدود.

في حالة الأزواج بالمساكنة، تكون الإيحاءات اليومية مطمئنة في بعض الأحيان، مثل المعالم المألوفة عند حدوث عاصفة؛ فالعادات ترسم لك المسارات التي تسلكها، كما أن وجود الآخر، وإن كان خائناً، يزرع الطمأنينة في بعض الأحيان، إذ يبقى هناك تواطؤ في الحركة، وفي طريقة معينة في التصرف. أما في حالة الأزواج من غير مساكنة، فإن صمت الآخر وغيابه يشكلان صدى لمشاهد مؤلمة. في ذاكرة الشخص الغيور، يتم تشريح كل شيء، وغربلته، وتعزيز الدوامة الجهنمية. والأسوأ من ذلك هي محاولة الحوار كتابة أو عبر

البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية القصيرة، فهو حوار بطبيعة الحال غامض لأنه يفتقر إلى نبرة صوت الآخر وتعبيرات وجهه ونظراته، فضلاً عن وجود زمن فاصل بين إجابتين يزيد من تعذيب الشخص الغيور.

✓ بعد أن اكتشفت مارغو وجود المرأة الأخرى، لم تعد متأكدة من أن كلوفيس ما زال يحبها. إنها ترسل رسائل صغيرة مرات عديدة في اليوم، كما تعودت أن تفعل دائماً. هذه الرسائل تشبه إيقاعاً رقيقاً يجمع بينهما، لأنها لا يعيشان معاً الحياة اليومية. ولكن منذ أن علمت بعلاقته مع الأخرى، أصبحت كل كلمة صغيرة مثقلة بقلق السؤال: هل ما زال يحبني؟ هل ما زال يريدني؟ عندما يطول زمن الردّ على السؤال، ينهشها خوف متصاعد على مدى الدقائق. يكفي أن يحدث إغوجاج في الإجابة، أو إيجاز، أو أن تنقص علامة حنان حتى تغرق في أعماق الشك والألم. لم تعد تترك هاتفه لأنها سجين الشك وعدم الثقة.

التعلق المأساوي

«لقد أدركتُ السعادة في الضوضاء التي أحدثها عند مغادرته». هذه البيت الشعري الرهيب لجاك بريفيير⁽³⁾ يوضح تماماً ما يحدث خلال كارثة الغيرة. الخوف من فقدان الآخر، وفقدان حبه، والعلاقة به، كل هذا يلهب مشاعر الحب وينعشها، حتى لو أن

(3) - من ديوان "كلمات" *Paroles*، باريس، فوليو، 1976.

العلاقة الزوجية لم تعد على ما يرام وفقدت تماسكها قبل الكارثة.
إن احتمال وجود شخص آخر يشغل تفكير الشريك، ويقاسمه
وقته وحميميته، يجعل الخيانة والخوف الشديد من خسارة الآخر
أمرين لا يُطاقان، وهناك مفارقة ظاهرة يكمن فيها أحد فخاخ
الغيرة: لأنك تخونني، أحبك وأشتهيك أكثر.

✓ غالباً ما كانت كريمة تنزعج من كون جوليان لا يضغط على
أنبوب معجون الأسنان بالطريقة المناسبة، ويشوه شكله بلا
مبالاة، ويترك الحمام في فوضى لا توصف بعد الاستحمام. ومع
ذلك، في ذلك الصباح، بعد أن علمت بخيائته لها، شعرت بألم
شديد يخترق صدرها عندما وقع نظرها على المنشفة الملقاة بلا
ترتيب على حوض المغسلة المبلل بالماء: ألا يمكن لحياتها
اليومية، في وقت قريب، أن تبقى نظيفة ومنظمة وباردة لأنه لم
يعد هناك أحد يزعجها بتركه أثراً للحياة والوجود؟ هل سبق
له أن أحدث هذه الفوضى في حمام امرأة أخرى؟

مارغو التي كانت حتى الآن تتشارك النكات مع كلوفيس من
غير أن تلاحظ تعابير فمه عندما يضحك باتت الآن تجد أنه مثير
بصورة لا تصدق عندما يضحك، فتظهر أسنانه المصفوفة على
نحو جميل وبحركة نهمة وشهوانية تشبه قلة. كما أنها تراقب يديه
خلسة، فتبدوان لها من أجمل الأيدي وأكثرها رجولة. وعندما
تتخيل أنه يضعهما على جسد امرأة أخرى، فإنها تدير رأسها،
وتشعر بالغبن...

علاوة على ذلك، فإنَّ كارثة الغيرة تضيف إلى لحظات التقارب بين الزوجين «السابقين» توتراً مأساوياً (بالمعنى المسرحي الكلاسيكي) ورومنسياً (بالمعنى الكلاسيكي أيضاً) يعيد إلى الحوارات ألق العاطفة التي تكون أحياناً متّقدة أكثر من أي وقت مضى، فيتعلق المتعرّض للخيانة - وأحياناً الخائن - بالعلاقة التي ينبغي بحكم المنطق أن يبتعد عنها.

✓ عندما يمارس لوران الحب مع سيلفيا، فإنّه ينظر إليها وإلى جسدها نظرة مختلفة، كما لو كانت نظرة فضولية - هذا الجسد الذي يعرفه جيداً والذي يبحث عن المتعة في مكان آخر - ونتيجة لذلك، يبدو له أنه يكتشفها من جديد ويجدها أكثر جمالاً. وإذا كان حريصاً على المباشرة مع غريمه للفوز بقلب زوجته مرة أخرى، واستمالتها، فإنه يصبح عاشقاً يقظاً ومبدعاً ومتوهجاً. ولما كان يعرفها جيداً، فإنه لم يعد يرتكب أخطاء الماضي، فيعيش الزوجان لحظات من النشوة، فالتفكير في كل مرة بأنها قد تكون المرة الأخيرة يشحذ الوعي ويجعله أكثر حذّة. الشغف المتجدد والمثابرة العاطفية والتوتر المأساوي والنداء الصامت للشخص المتعرض للخيانة يمنح هذه اللحظات كثافة نادرة تزيد الخوف من فقدان الآخر.

حتى جسدي يصرخ ويتألم...

يمتنع الشخص الغيور عن الأكل، أو يأكل كثيراً، أو يمتنع عن

النوم، أو ينام كثيراً، وفي محاولته للتخفيف من الألم، ينغمس أحياناً في ضروبٍ مختلفة من الإدمان، بدءاً من الإدمان على تناول قطع كاملة من الشوكولاتة إلى الإدمان على شرب كمّيات كبيرة من القهوة ومن الإدمان على التبغ إلى الإدمان على الكحول، لا بل على أسوأ من ذلك.

يؤدي الإجهاد إلى إرهاق جسده بالكامل وانكماش رثيته وإضفاء لون شاحب على وجهه وانقباض قلبه المتألم سلفاً، فيتحدّب ظهره قليلاً ويتألم من المساس بكرامته. يشعر بأنه مرضوض ويواجه صعوبة في التحكم في حركاته التي تفقد كل الانسجام... وقد تتأثر جميع وظائفه الحيوية مثل الهضم، والإطراح والنوم، مما يضيفي لونا داكناً على الهالات حول عينيه، ويزيد من ضغط الدم الشرياني لديه على سبيل المثال لا الحصر.

إنه يخسر الآخر، لكنّ توتره يوحى بأنه يخسر نفسه أيضاً؛ فهو لا يجد سوى التوتر والغياب في الوقت الذي يجب أن يكون قادراً على التعويل على الشعور المريح الذي يمنحه إياه وجوده الشخصي، وأن يعتمد قليلاً على فيض الشعور بذاته، إلّا أنه غالباً ما يعيش بوعي أو بغير وعي، حالاً من التخلي الجذري عن الآخر وعن نفسه، ويدور في حلقة مفرغة، فهو متوتر جسدياً، وهو أيضاً متوتر عقلياً، مما يزيد من توتره الجسدي، وهكذا دواليك. إنّ الغيور يحاول محاربة فقدان الآخر وفقدان حبه ورغبته، وهو يرى نفسه قبيحاً...

✓ مارغو التي كانت نحيفة في البداية، فقدت سبعة كيلوغرامات

بسبب الليالي المؤرقة، وإفراطها في شرب القهوة والتدخين، وفقدانها الشهية للأكل.. ذات صباح، رأت صورتها في المرآة، فوجدت أنها فقدت ألقها، إذ إن ثدييها ضامران، ووركيها مجرد كومة من العظام... لديها انطباع بأنها تمثال يجسد الألم، ولديها شعور بأن الكارثة قد نُقشت في جسدها. تشعر بأن الرجل الذي تحبه قد ازدراها وتخلي عنها، ولديها شعور بأن هذا الازدراء محفور أيضاً في جسدها؛ وبأن هذا الجسد تخلى عنها. وبأنها تتمحي بالطريقة نفسها التي يمحوها بها كلوفيس من حياته. كيف يمكن لأي شخص أن يظل راغباً بها؟ في المرآة، وجهها الشاحب الأجوف يشبه في نظرها وجه مومياء. إنها تشعر بأنها ماتت من الداخل.

✓ يميل فيليب إلى البدانة، فمنذ أن اكتشف علاقة ميراي بتشارلي، لم يعد قادراً على مقاومة الأطعمة الدسمة والحلويات. إنها محاولات متجددة لإيجاد القليل من الدفء والسعادة والمتعة؛ لذلك فهو يزداد سمناً. لقد عَظُمَ بطنُهُ وفقد الرشاقة في حركاته، ف شعر بأنه أخرق وقبيح وأصبح عصيباً يعتقد أحياناً أنه لا يصلح إلا للنبذ والإهمال. لذلك يأكل قطعة شوكولاتة أخرى، ولأنه ينجل من الأمر، يبكي عندما يكون بمفرده.

لم أعد أعرف من أنا

✓ بنت إيميليا جزءاً من حياتها مع رودريغو. إنها تحب الموسيقى

الكلاسيكية، لكنه في الغالب يستمع إلى موسيقى الروك؛ وهكذا تبنت موسيقى الروك في بداية علاقتها الرومانسية، لأن هذه الموسيقى كانت تشبهه، وكان الأمر ساحراً، والآن هي تحب ذلك. من جانبها، جعلته يكتشف باخ، وبدأ لها أنه يعرف مؤلفاته الموسيقية أكثر منها. إنه يحب اللون الأحمر، لذلك اقتنت إرضاءً له مجموعة من الملابس الحمراء في خزانة ملابسها.

إن أسرة كل منهما تنحدر من لشبونة. وقد ذهبا إلى هناك في كثير من الأحيان، واستمتعا في التلال السبعة والترام الأصفر، وقاما ببناء صداقات وصنعا ذكريات في بعض الأحياء، والمطاعم، على ضفاف نهر تاجة.

إنه غالباً ما يبتسم من زاوية فمه، وانتهى بها الأمر إلى أن تفعل مثله، من غير أن ترغب في ذلك، وذلك من قبيل التقليد والمحاكاة.

وعندما يشرب القهوة فإنه يرفع سبابته، وهي تقوم بهذه الحركة أيضاً. لقد تبني طريقتها الخاصة في صنع القهوة (على الطريقة التركية) وتحضير بعض الأطباق التي تحبها. كان مهتماً بالموضوعات التي تثير شغفها، وقد أجريا مناقشات في كثير من الأحيان مع بعضهما أو مع الأصدقاء، حول هذا الموضوع. وكانت علاقتها مجردة مُحكَّمة النسيج، قائمة على المؤازرة والمضاهرة، وهذا ما أثر في هوية إيميليا. والآن ؟ الآن وقد

ظهرت هذه المرأة لاعبة كرة المضرب، ماذا تفعل بهذه المضافرة التي أصبحت، بالنسبة إلى إيميليا، جزءاً من هويتها؟

لقد أدى الظهور القاسي للخيانة في العالم المشترك الذي بناه الزوجان إلى اضطراب المعالم. ما الذي يمكن عمله بالذكريات والعادات اليومية والمشاريع كلها؟ وكيف يمكن فهمها وتفسيرها. السؤال الذي يطرح نفسه مع كل حركة صغيرة، مع كل ذكرى، مع كل تفكير في المستقبل. عدم اليقين بشأن تسلسل الأحداث لا يؤدي على الفور إلى الخوض في إعادة تنظيم جذرية للانفصال، ولكنه يؤدي إلى معضلة، إلى مسألة مؤلمة وغير قابلة للحل. إن أي عنصر من عناصر الحياة والفكر، وأية حركة تشي بوجود الآخر توقظ مرارة الخيانة. («بينما كنا نفعل هذا أو ذاك، كان يفكر في الأخرى أو يحاول الذهاب باتجاه الأخرى...»)، وتوقظ ألم الفقد المحتمل («كنا سعداء جداً في لشبونة»، «هل ستتحقق مشاريعنا؟»)، وتوقظ دوامة جهنمية من المشاعر المتعبة (الغضب والحزن والخوف والاشمئزاز) وتذبذب القرارات، وهذا يعني أن وقت الشخص الغيور حافل بهذه الحركات الصغيرة التي تنكد عيشه، كأنها وخز إبر.

ما الذي يجب الاحتفاظ به وما الذي يجب التخلص منه؟ هل في النهاية ما زلتُ أحب ما كنا نحبه معاً، سواء معك أم من غيرك؟ إذا احتفظ الغيور بالمعلومات، فإن ألم الغيرة سيواكب كل معلومة منها، أما إذا رفض معلومة من «التراث المشترك»، فإنه يواجه ألم الكراهية والخسارة. وبعد ذلك، طالما أن الغيور في ديناميكية استرداد الآخر

أو إعادة البناء المحتملة، يبدو أنه من غير الحكمة بالنسبة إليه التخلّص مما يحبّ الآخر ..

إننا ندرك هنا أنّ الغيرة هي نار مستعرة، جحيم متحرك يصعب الهروب منه، ويبدو أنّ الألم يشكّل عائقاً أمام أيّ مخرج.

هل مازال بإمكانني أن أمنح الآخر ثقتي ؟

إنّ كشف الخيانة يقود الغيور إلى إعادة النّظر في أقوال الخائن وأفعاله كلّها، ويجعله ينظر بمرارة إلى أكاذيبه وإلى ما لم يصرح به. إنه يدرك بأنّه كان ساذجاً جداً في منح ثقته...

✓ تذكرت جيرالدين الأمسيات التي قضتها مع فرانسواز وهما تتحدثان عن حبهما، وهذا ما أوصلهما إلى عالم جديد حيث أصبحت الطبيعة الجنسية المثلية لعلاقتهما في حد ذاتها وصمة عار، وهو اختلاف ليس من السهل دائماً تحمل مسؤوليته، ويدفع بقضية حياتهما الجنسية إلى الصدارة بينما تتطلب العفة بالنسبة إلى الأزواج «العاديين» أن تكون حياتهم الجنسية صامتة، ومضمرة، وحميمة. تذكرت مساندة بعضهما لبعض عندما كان يتعلق الأمر بالرد على الأسئلة، والكشف عن طبيعة الرابط بينهما، والتعامل مع ردود الفعل التي لم تكن متسامحة على الدوام. تذكرت التزامهما تجاه بعضهما بعضاً، والثقة التي كانت مطلوبة في حبهما للمضي قدماً في هذا الطريق الوعر في بعض الأحيان. منذ أن علمت جيرالدين بوجود ميشيل، أدركت إلى أية درجة خانت فرانسواز ثقتهما، وإلى أية درجة ظهر

كلامها كذباً وخداعاً، وظهر التزامها مفتعلاً أساساً. لقد ولد ذلك في بعض الأحيان ألماً لا يطاق. بمن ما يزال بإمكانها أن تثق؟ أليس هذا الشعور الجميل مجرد وهم، وطمأنة زائفة، وكذبة متواضعة عن الطبيعة البشرية؟

✓ تذكرت مارغو الغياب الغريب لكلوفيس والحاجة إلى الحرية والوحدة التي طالب بها، وهي حاجة وافقت عليها بدافع الحب والتسامح والاحترام، بينما جعلتها تمر بلحظات من العزلة لم تكن دائماً مريحة في الحياة. تذكرت «التنقلات المهنية» وغيرها من «الالتزامات العائلية»، والتأخر في الرد على مكالماتها أو رسائلها، والصمت الغريب الذي كان، في الواقع، لحظات كثيرة قضاها مع المرأة الأخرى. أعادت قراءة قصتها بوساطة مفتاح قراءة الخيانة فشعرت بالألم واندذهشت من حجم الثقة التي منحتها إياها. ستظل مدةً طويلة، حتى بعد انتهاء الكارثة، متشككة وحذرة، ويؤسفها ألا تستطيع تقبل غياب كلوفيس من غير أن تفكر أن لهذا الغياب دوافع خفية، وهي تكره نفسها لهذا السبب، ولأنها أصبحت «مصابة بجنون الارتباب» ولمراقبتها كلوفيس أكثر مما تقتضيه ثقته الطبيعية والعلاقة «العادية». تذكرت بمرارة بوح كلوفيس بأسرار زواجه الطويل السابق، إذ قال إنه لم يفكر حتى في «الذهاب للبحث في مكان آخر»، على حين كانت زوجته تمتنع عنه على مر السنين. كم كانت في ذلك الوقت تؤمن بنزاهته! إنها تدرك أنها أخطأت في منحه ثقته وهي لم تعد تعرف الآن ما إذا كانت

ستقدر على الشعور بالسلام التام يوماً ما.

وتقوِّض الخيانة الثقة بالنفس؛ فعندما يلتفت الشريك إلى شخص آخر، فإنه يشكك بصدق ما كان يمنحه لرفيق دربه من دعم وحب وتقدير. هذا الشريك يشعر بالغيرة ويتساءل عن الخلل الموجود فيه. في البداية، يتحول الغيور بالكامل نحو استعادة شريكه، فيصبو إلى نيل رضا الآخر، ولا يعود يجرؤ على كونه هو، ولا يؤكد ذاته، فيفقد ثقته بنفسه وينكمش على نفسه ويتقلص. وحتى لو فكر في الانفصال، فإنه يتساءل عما إذا كان يستحق الحب، ويستحق أن يلتزم الآخر به: «بما أن ذلك الشخص الذي كنت أؤمن بكلامه قد رحل، فهل هذا يعني أنني سأبقى إلى الأبد ذلك الشخص الذي يبتعدون عنه في وقت ما؟».

✓ لم تعد كارولين في جناح المستشفى الذي تعمل فيه سوى مجرد ظل لما كانت عليه في السابق وذلك منذ أن علمت أن جون يخونها. لقد باتت مشتتة الذهن، وتخشى ارتكاب خطأ وتشعر بأنها غير كفؤة، وزميلتها لويز التي حثتها على الانفصال عن جون ببساطة، أعطتها عن نفسها صورة غير مبهجة، وانطباعاً بأنها امرأة لينة الجانب ومتغاضية. لذلك عندما بدأ المتدرب جيروم ينظر إليها نظرة المحب والعاشق، تراجعت خائفة: إذا كان جون قد خدعها، فكيف يمكن لجيروم أن يحبها؟ كيف يمكن لجيروم هذا أن يجدها ساحرة ويحترمها للطريقة التي تؤدي بها وظيفتها؟ وكيف يمكن ألا يعدّها واحدة من بين

محظياته الكثيرات اللواتي حصل عليهن أثناء غزواته العديدة ؟

في بعض الأحيان لا تمتلك كارولين رغبة أخرى سوى أن تنكفى على نفسها لتختبئ وتبكي وندعها وشأنها. لم تعد تثق بالحب ولا بحقيقة أن تحب بأمانة. كما أن الثقة بالنفس لدى المتعرض للخيانة تتضعض لأنه لم ير شيئاً، أو لأنه كان لديه حدس بالخيانة لم يأخذه بعين الجِدِّ.

✓ تذكرت مارغو: في بداية الخيانة، عندما كانت تجهل «رسمياً» أي شيء، أدّى أي اتصال حميم بينها وبين كلوفيس إلى إصابتها بالتهاب بالمسالك البولية. كان جسدها يعلم بذلك، لكنها لم تصغ إليه. تحولت إلى قراءة روايات تتحدث عن الخيانة العاطفية: كان لا وعيها يعرف ما يحدث، لكنها لم تصغ إليه. يدا كلوفيس التي توقفت عن لمس وركيها: كانت حركات كلوفيس تفصح عما يجري، لكنّ مارغو لم تكن تريد أن ترى. خلال أيام الأحد التي قضتها معه، كان حضوره غائباً، وكلامه سطحياً يفتقر إلى الحميمية، إذ كانت الرابطة بينهما تنفك، لكنها لم تفهم ذلك. في تلك اللحظة التي خرج فيها كلوفيس لإجراء محادثة هاتفية كي لا يزعجها على حدّ قوله شعرت فجأة كأنها تحت دش بارد مثل الخيانة: كانت تعرف، وكان كل شيء فيها يعرف، لكنها لم ترغب في طرح الأسئلة، ولم تهتمّ بذلك، والآن بعد أن أصبحت الأمور واضحة، تلوم مارغو نفسها وترى أنها كذبت على نفسها كثيراً، لأنّها لم ترغب كثيراً في رؤية حقيقة ما

يحدث، ولم تكن تريد تصديق ذلك. ويبدو الأمر كما لو أنها خانت نفسها، وكما لو أنها لم تعد تثق بنفسها بعد الآن.

إذا كانت الخيانة تعني نهاية العلاقة بين الشريكين، أو على الأقل اضطراباً قوياً في تاريخهما، فإنها تهز الثقة في قدرتهما على بناء حياتهما وإنجاز مشاريعهما. إنها تهز بصورة أعمق ما يمكن أن نطلق عليه الثقة في الحياة وبساطتها وفي حقيقة الشعور بالحماية من تقلبات الزمن. لا يحدث ذلك مع الآخرين فقط، وإذا أخفق الدعم الأقرب والفوري، فإنَّ الخسائر كافة ممكنة ويمكن للحياة أن تصبح مليئة بالحسرة والآلام بصورة غير متوقَّعة.

✓ أخبرني أوليفيه عن كاترين، وعن هذا الرجل الذي قابلته في العمل، وعن المشاريع التي خطط لها وعن حياته التي لم تعد سوى حطام وخراب منذ أن اكتشف أمر الخيانة، إنه متشائم وكثير. لقد أخبرني أنه يشعر بعدم قدرته على الاعتماد على أي شيء أو على أي شخص. كاترين؟ لقد فهم، وتقبل الأمر، وسامح... إلا أنها كررت فعلتها من جديد. امرأة أخرى؟ لا مفر من الخطر نفسه. القيام بمشاريع؟ يعلم الآن أن كل شيء يمكن أن يتحطم بصورة غير متوقعة ويمكن لأجل انطلاقة أن تفقد. قال لي ضاحكاً بمرارة: «أتعلمين ما الذي يُثير سخرية الله؟ إنها مشاريع البشر».

الجزء الثاني

ألم الغيرة وأسبابه

مكتبة

t.me/soramnqraa

الآليات العادية

سنسعى في هذا الجزء إلى معرفة الشيء المؤلم في الغيرة، ونوازع النفس البشرية التي تثيرها الغيرة وتستدعي فعلها، والجوانب التي تتسبب في أذيتها.

سنبدأ بتأمل العلاقة بين الشريكين، بجوانبها المتعددة، وتعقيدها، وبنيتها، وسنكتشف في كل مرة ما يجري عندما تقع كارثة الغيرة وذلك لنفهم بصورة أفضل سبب الألم الذي تُحدثه الغيرة، وكيفية حدوثه. الحب والارتباط تجربتان مشتركتان بين الناس لدرجة أنه من النادر أن يُثار السؤال حولهما، إذ قلما يتساءل المرء عن أمر بديهي. وعلى الرغم من ذلك، يمكننا تحديد آليات الألم والوقوف عند سبب الجرح الذي تُحدثه الغيرة وموضعه من خلال فهم كيفية نشأة الشعور العاطفي والعلاقة بين الشريكين، وبنيتها، كما يمكننا بعد ذلك، في الجزء الثالث من هذا الكتاب، إيجاد سبل للخلاص من ذلك. هناك آليات لألم الغيرة مشتركة بين الجميع سنسميها الآليات «العادية» (من منظور المعيار الإحصائي). لا تعدُّ

الغيرة مرضاً عندما تكون مسوّغة. إنها ردة فعل طبيعية على كارثة الخيانة العاطفية. يمكن إذاً أن نفهم هذه العوامل العادية لألم الغيرة، لأنّ هذا الألم يُفسد عدداً معيناً من المكونات المشتركة العامة الشاملة، لحياة الشريكين.

الغيرة مؤلمة لأنك وقعت في حب شخص آخر..

الهوى، أو الحالة الناشئة

غالباً ما تكون لحظة الوقوع في الحب لحظة اضطراب شديد ولذيذ. يمكن أن تحدث فجأة، وهو ما يُعرف بالحب من النظرة الأولى، ويمكن أن تحدث بصورة أكثر تدرّجاً. يصف فرانثيسكو ألبيروني هذه اللحظة بدقة في كتابه الرائع الموسوم بـ «الصدمة العاطفية»⁽⁴⁾.

كان ألبيروني في البداية أكاديمياً متخصصاً في الحركات الجماعية من النمط الثوري، ووصف ألبيروني الوقوع في الحب (الذي تشير إليه اللغة الإيطالية بكلمة محددة وهي l'innamoramento)⁽⁵⁾ بوصفه بداية حركة ثورية يقوم بها طرفان.

إنها نقطة الفصل التي تحدد «ما قبل» و«ما بعد»، وتُغيّر عالم

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

(5) هذه الكلمة الإيطالية التي تعني الوقوع في الحب تعبّر في اللغة العربية عن الهوى الذي يعد أول أقسام باب الحب، وأول درجة من النشأة والتطور. وهو "مشتق من السقوط"، وقيل إنه "مشتق من الهوى، وهو الوقوع" (انظر مقال زاهر بن بدر الغسني، "مصطلحا الحب والعشق ودرجاتهما في المصادر المشرقية والأندلسية،

(/http://portal.amelica.org/ameli/journal/475/4753035004

أولئك الذين يقعون في الحب. وعلى غرار الحركات الثورية، سيُبنى الهوى ضد القديم ويتمخض عن الجديد. ستؤدي هذه اللحظة التأسيسية إلى إعادة قراءة الماضي، أو «العالم القديم»، أو «العالم السابق»، وإحداث اضطراب في الحاضر الذي يشكل لحظة أزلية معلقة، وستتمخض عنها أحلام جديدة بخصوص المستقبل.

✓ التقت كريمة وجوليان خلال وجبة نظمها أصدقاء مشتركون. انجذب جوليان إلى نظرة كريمة القائمة وابتسامتها الرائعة وشعرها المجعد؛ وأحدثت عيناه الزرقاوان فيها اضطراباً، أما هي فقد وجدت أن حسّه الفكاهي لا يقاوم وأن حججه في النقاش السياسي مقنعة وبناءة. في نهاية السهرة، تبادلنا بطريقة طبيعية، و«من غير سبب محدد»، رقم الهاتف، والتقى بسرعة كبيرة. لم يبرح كل منهما فكر الآخر، وعبر اللقاءات في المقاهي الصغيرة، ووجبات الغداء والعشاء، مرّاً بلمحظات بدت لهما كأنها تعيد اختراع كلمات الحب وإيماءاته. روى كل منهما قصته للآخر، أراد جوليان الخلاص من حياة العزوبة بعد الجرح الذي سببه انفصال مؤلم سابق؛ أما كريمة، فهي تعاني من الملل في حياتها التي باتت تفتقر إلى المشاريع، والحماس والزخم، وسرعان ما بدأ خيالهما في نسج أحلام، ومحفزات، وسيناريوهات تتشابك حياتهما فيها.

✓ التقى رودريغو وإيميليا خلال اجتماع لجنة المبنى، فأذهله الذكاء الذي أبدته في مناقشة مشاريع العمل، وسُرّت سروراً كبيراً بمساندة هذا الرجل الذي سبق أن رأت وجهه، وبعد

الاجتماع، وجدا نفسيهما يفكران في بعضهما بإلحاح. بعد أن استأنفت حياتهما مسارها - كانت إيميليا غارقة في إجراءات الطلاق عقب زواج مبكر ومتعب، وكان رودريغو، يعاني من ظروف عمل شاق. تطلب لقاؤهما مجدداً أن تجتمع لجنة المبنى مرة ثانية. وكان للمصادفة دورٌ في مشاركتهما في اجتماعات حول هذا الموضوع، فضلاً عن اهتمام رودريغو المفاجئ غير المجرد من المصلحة بتجديد واجهة المبنى. وعند كل اجتماع، كانت مناقشاتها تستمر مدةً طويلة بعد مغادرة أعضاء اللجنة الآخرين. أدرك رودريغو وإيميليا أخيراً ما يسعيان إليه، وتبادلا قبلة رومانسية تحت عمود الإنارة في زاوية الشارع. عادت إيميليا إلى المنزل وهي تحلّق في سماء الحب، وواجه رودريغو صعوبة في النوم في تلك الليلة، وشعر أنه مفعم بطاقة هائلة ونهم بالحياة.

لحظة الوقوع في الحب هذه تمدُّ كلا الشريكين بحيوية كبيرة، إذ يشعر كل منهما أنّه موجودٌ، ومُقدَّرٌ، ومحبوب لذاته وصفاته تحديداً؛ فلم يُعد «فرداً من بين الأفراد الآخرين»، قابلاً للتبديل، ومجهولاً، مما يعزز كيانه إلى حدٍّ كبير ويبعث فيه شعوراً بالوجود ويُشعره بفرح غامر. فضلاً عن أنّ كل ما يصدر من الطرف الآخر يبدو جيداً ورائعاً، ومرغوباً فيه؛ سواء حديثه عن النظريات الكبرى أم قيامه بحركات صغيرة، والتغيرات في نبرة صوته، وطريقته في فعل الأشياء.

✓ اعتنق جوليان من فوره حبّ المغرب العربيّ الذي أتت منه كريمة، فبدأ يتعلم بسرعة كبيرة الكلمات وحروف التعجب في اللغة العربية التي تستخدمها كريمة بصورة مكرّرة، وكان يستمتع باستخدامها. فكلّ شيء في صديقته كان يبدو رائعاً ومرغوباً فيه بالنسبة إليه؛ عيناها المتقدتان الداكتان، وجيدها الرشيق، وتلك الحركة الخاصة التي تقوم بها عندما تُبعد خصلة شعر تزعجها، وعطرها... إنها تشعر في نظرتة إليها أنها مَبْجَلَة، ومقدّرة، وممّجّدة؛ لقد سمّاها «أميرتي الصحراوية»، وفي الحقيقة، عندما ينظر إليها يخيّل إليها أنها أميرة؛ وكانت تدعوه «رجلي الإسكندنافي» بسبب عينية الزرقاوتين وبشرته البيضاء، وأصاحت إلى كلامه باهتمام كبير وهو يشرح قناعاته السياسية، وشُغفت بالموسيقا التي يحبها وبأفلام «الحركة»... أما هو فقد شعر أنه وُلِدَ من جديد كبيراً وقوياً، وكان ينتابه شعور داخليّ أنه أصبح راشداً أحياناً.

آليات الألم

لقد عاش الغيور هذه اللحظة من الهوى عندما وقع في حبّ شريكه. إنه يعرف مشاعر الغيرة وتغيّراتها، حتى لو لم يحللها كما نفعل هنا. لذلك فهو يعلم (أو يشعر أو يخشى أو يفترض) أنّ هذه الظاهرة حدثت تجاه رفيق دربه الخائن، وهذا ما يحدّد مصادر عدّة للألم، سنفضّلها لنفهمها جيداً.

برسم الماضي

لما كان الوقوع في الحب ينشأ ضد القديم، فإنَّ المتعرض للخيانة يشعر أنه أصبح في عداد القديم. لقد أراد شريكه الانتقال إلى حياةٍ جديدةٍ، لذلك أصبح المتعرض للخيانة في عدادِ الماضي المهجور والممل الذي يصلح للإهمال، وبات منبوذاً بسبب العلاقة العاطفية الجديدة، ويجدر القول إنَّ هذه المشاعر تكون أقوى وأعنف عندما يكون الشريك الجديد أصغر سناً.

✓ نظر فيليب إلى نفسه في المرأة، إذ إن ذلك أمر ضروري لحلاقة الذقن، وشعر أنه كبير في السن، ومتغضن الوجه، وأشيب الشعر، كما لاحظ وجود تجاعيد جديدة، وهالات سوداء حفرتها الليالي السيئة. كان وجهه منتفخاً قليلاً بسبب اضطراب سلوكه الغذائي وتناوله الأكل بين الوجبات. قال في نفسه، «انتهى الأمر بالنسبة إليّ، فقد أصبحت عديم النفع». وفي كل مرة، عليه أن يحافظ على رباطة جأشه لكي لا ييكي أو ينهار، ولكيلا تلاحظ ميراي ارتبাকে، فلا يعكس صورة بائسة تعطي ميراي مزيداً من الرغبة في التخلي عنه والانتقال إلى شخصٍ آخر..

ذكريات مؤلمة

بعد ذلك تتحول ذكرى اللحظات الأزلية الرقيقة المؤسّسة للعلاقة (المهدّدة بكارثة الانهيار) إلى حوادث مؤلمة عديدة تحفل بها الحياة اليومية للغيور، وتجعله يتذكر الماضي بمرارة ويحنّ إليه.

✓ التقت مارغو وكلوفيس في ساحة المدينة التي تعيش فيها مارغو. في كل مرة تمر في هذه الساحة تنغمس لدقائق طويلة، وحتى لساعات، في عالم خيالي مشوب بألم عنيف عندما تتذكر ما كانت تمثل هذه الساحة بالنسبة إليه. (يحدث أن تتجنب هذه الساحة أحياناً عن قصد، لكنها لا تستطيع ذلك دائماً). تقول لنفسها إنَّ هذا المكان بالنسبة إلى كلوفيس لم يعد سوى مكان عادي مثل الأمكنة الأخرى..

عندما يصبح الغيور شاهداً مزعجاً

أخيراً، فإنَّ الوقوع في الحب يجعل كل شريك يرى في الشريك الآخر كائناً فريداً، يتحلى بسجايَا فريدة تولّد الحب، على حين أنَّ التعرض للخيانة يجعل الغيور شخصاً عادياً ومجهولاً تقريباً، لا بل يجعله إنساناً مزعجاً لم يعد الشريك ينتظر منه سوى التألم ومواجهة الاتهامات والإدانات بسبب ما تعرّض له من المهانة والإذلال.

✓ تعمل كارولين ما بوسعها حتى لا تتحول إلى تمثال يجسّد الألم. تبدو محاولاتها للبقاء جميلة سخيفة بالنسبة إليها؛ فهي امرأة عادية جداً، وتخشى الآن أن تقول لجون ما تعرضت له في المستشفى، إذ إن ذلك ليس ساراً جداً، ولا بدّ أنه سيشعر بالسأم من الأمر؛ فهي تشعر أنها ممرضة من بين ممرضات أخريات، منفذة للأوامر الطبية. لقد عادت إلى سلوك القطيع، وأصبحت مبتذلة، إذ لم يعد فيها شيء يثير الإعجاب والاهتمام أو يبعث على الدهشة. تحاول أحياناً استئناف حوار فلسفي مع

جون حول الحياة والموت، لكن يتتابها شعوراً أنها تطلق كلمات فارغة، ومواطي مبتذلة.

تقوية مشاعر الغريم

لحظة الهوى قصيرة في كثير من الأحيان، ولكي تستمر، لا بد لها من توفر شروط خاصة، مثل الحب من طرف واحد أو اللقاء العرضي، والبناء المستحيل للعلاقة. وهذا ما يعرفه الشريك الغيور أو يشعر به، فهو يدرك أحياناً أن وجوده في حياة الخائن (بسبب الزواج، أو الأطفال، أو البناء المشترك، أو إحساس الشريك بالذنب...) يجعل حب الغريم أكثر اتقاداً، إذ إن وجود الغيور، وكونه ما زال يشكّل حاجزاً يمنع الغريم من الانتقال إلى الحياة اليومية المعتادة مع الآخر، هذه الحياة اليومية التي استهلكت مشاعر الغيور وحبّه. إنه يولّد بحضوره وضعاً يلهب مشاعر الغريم تجاه الطرف الآخر. وهكذا فإن الغيور يجد نفسه أمام فخ مشؤوم: إمّا أن ينسحب؛ فيحدّد الخسارة التي تسحقه وتقتله أو يسرّعها وإمّا أن يبقى، فيعزّز، رغماً عن أنفه، رومانسية الحب المستحيل تجاه الغريم...

✓ تدرك غابرييل القدرات الابتكارية وأساليب التفنن التي يستخدمها ميشيل لإيجاد فرصة تمكّنه من لقاء عشيقته فيرونيك، جارتها. إنها ترى مدى شبقية هذه اللعبة وإثارتها للاضطراب في بعض الأحيان؛ وتجد نفسها تؤدي دوراً لا يطاق، وهو دور المرأة الشرسة التي يحاولون خداعها. ومع

ذلك، فإنها لا تزال عاجزة عن تسهيل الأمر، والتراجع بلباقة، وترك الآخر يحقق نصراً سهلاً، لا سيما أن هناك ثلاثة أطفال ينبغي الاستمرار في تربيتهم. وهكذا في كل مرة تعرف أنه كان موجوداً عند فيرونك، أو تشك في ذلك، أو تتخيله، يصبح ألمها مضاعفاً: فهي تتألم لرؤيته عائداً من بيت عشيقته، متخماً بالحب والجنس، وتتألم لإحساسها أنها شاهدة مزعجة وثقيلة... وأنها علة تحريض الشريكين الجديدين على ارتكاب المحرمات.

الغيرة مؤلمة لأن حبنا هو الذي يتأثر

الحب شعور شامل قام الفلاسفة بتشريجه، وسلطت عليه الضوء جميع التقاليد الروحية التي تحت أتباعها، بطريقة أو بأخرى، على تنميته وإعطائه مكانة مهمة. لقد تغنى به الشعراء وجسده الرسامون وحكت عنه الروايات. إنه يتخذ مظهر الخير العالمي، وحب الصديق لصديقه، وحب الوالدين لأولادهم وحب الأولاد لوالديهم، وحب الأخ لأخيه، وحبنا للحيوانات الأليفة...

إنَّ الحب الغرامي amour amoureux الذي يلي الهوى innamoramento يكون إحدى درجات الحب. إنه - على حدّ الشرح الواضح الذي قدمه فرنسيس وولف⁽⁶⁾ - خاص وقائم على ثلاثة مكونات: الودّ والرغبة والشغف. سأواصل هذه الرحلة من منطلق تجربتي بوصفي إنسانة وطبيبة، وذلك استناداً إلى كلمات

(6) Francis Wolff, *Il n'y a pas d'amour parfait*, Paris, Fayard, 2016.

تزعزع الودّ

ربما يكون الودّ مكوّناً يسمح ببناء علاقة دائمة، وهو يتكوّن من الأثر الإيجابي الذي يتركه في الآخر وعالمه وانتصاراته ومتاعبه وأفكاره. وكما هي الحال مع الأصدقاء الحقيقيين، فإنه يشكّل دافعاً لقضاء الوقت معاً، والتحدث عن المغامرات الحياتية لكل واحد منا، وتبادل وجهات النظر، ومناقشتها ومساندة بعضنا بعضاً، ولكن أيضاً من أجل عيش مغامرات مشتركة، وتقاسم أوقات الفرج والشدة. إنه يقوم على الثقة المتساعمة التي تقبل المشاركة، فالخيانة بمعناها الحرفي الدالّ على الغدر، أي كتمان الشريك الخائن أو أكاذيبه، وسكوته، وعدم إطلاع شريكه على أي شيء، واختراعه للترّهات، تبدأ بتدمير الودّ من خلال نزع الثقة التي يقوم عليها. إنّ أكاذيب الخائن يتخلّلها صمت لا يفهمه الغيور، وهو نابع من الشعور بالخزي، أو الذنب، أو (بكلّ بساطة) من الشعور بالخوف من أن تُكتشف خيانتته، فالغيور يرى في ذلك الصمت جفاءً ومجانبةً وتباعداً، وحذراً، ويشعر بالغدر والخيانة. هذا ما يولّد سوء تفاهم بين الشريكين يسيء إلى العلاقة بينهما. حتى عندما يتعلق الأمر بهوى عابر، أو بارتكاب غلط، فإنّ الوقت المُستغرق في هذا الصمت يترك أثراً قذراً، وفي بعض الأحيان يكون هذا الوقت بمنزلة تسويق لما يفعلهُ الشريك الخائن... وذلك بسبب انقطاع التواصل. يمكن إصلاح الثقة المتزعزعة، لكنّ الأمر يتطلب عملاً دؤوباً لإعادة

بنائها، إذا كان ذلك ممكناً.

✓ تربط بين جيرالدين وفرانسواز صداقة طويلة. بدأت علاقتها على النحو الآتي: استغرقتا ساعات في الحديث عن حياتهما وفي التسوق والاجتماع لشرب القهوة والضحك وطلب النصيحة بشأن هذا الأمر وذاك. لقد عاشت كل منهما زواجاً في حالة ضياع، ومرّت بمغامرة تربية الأطفال، وصعاب الحياة المهنية ونجاحاتها، إلى أن واجهت حقيقة أن علاقتها تجاوزت الودّ، وأصبحت أقرب إلى العاطفية، وكان لا بدّ من ساعات طويلة لتقبل هذا الأمر، وإدراك كل ما يعنيه، ومواجهة الآخرين. لكنّ اكتشاف جيرالدين لقصة فرانسواز مع ميشيل بعد أسابيع من التواصل المراوغ أدّى إلى الإضرار بالودّ القائم بينهما.

الرغبة ونهاية العلاقة الحصرية

هذا الميل الذي يدفعنا إلى الحوار مع الآخر وجهاً لوجه هو الميزة الخاصة للحب، سواء أكان الأمر يتعلق برابط دائم أم بقاء عابر ووحيد ربّما. وعندما تكون القصة طويلة، فإنه يمرُّ بلحظات قوة وأحياناً بلحظات ضعف مهمة؛ عندما يصبح نادراً جداً على مدى فترة طويلة، فإنّ هذا يؤدي إلى إحباط أحد الشريكين على الأقل، إضافة إلى أزمة بينهما، فتختفي خصوصيتهما العاطفية. لذا يتناهى إلى مسامعي أثناء الجلسة العلاجية، جملاً مثل «لم نعد نعيش إلا كأخ وأخت»، أي أنها يجيان علاقة قوية وحميمة، ولكنّ المكون العاطفي

لم يُعدّ موجوداً. يلاحظ وولف أنّ الرغبة نفسها ليست حصرية بطبيعتها، ففي القصص القصيرة جداً أو اللقاءات الجنسية العرضية، لا نبالي حقاً إذا كان شريك الليلة الواحدة يرغب بشخص آخر. بالمقابل، في الحب البناء، يكون الأمر مختلفاً، فالأحلام الجماعية والأعمال الفنية والقصص ترى أنّ العلاقة الجنسية يجب أن تنحصر في شخص واحد. ومع ذلك فإنّ الرغبة ليست حصرية في جوهرها: من منا، حتى عندما يكون مرتبطاً بعلاقة، لم يشعر أبداً برغبة في ممثلة (ة) أو زميلة (ة) أو شخص التقى به مصادفةً؟

هذه هي مشكلة الأشخاص الغيورين بلا سبب، فهم يريدون ألا يرغب شريكهم إلاّ فيهم، وهذا من شأنه أن يعزز ثقتهم بأنفسهم التي غالباً ما تكون ضعيفة. إن ذلك ممكن في لحظة الهوى، التي تستحوذ على الفكر ولا تترك مجالاً للرغبة في شخص آخر، غير أنه عندما تخمد العاطفة الأولية بعد سري الوصال في إطار علاقة قوية أكثر هدوءاً، فإنّ المحبين يستعيدون قليلاً من الحيز النفسي، وبالتالي القدرة على توسيع دائرة ميولهم...

لا يمكن لأيّ ارتباط بين اثنين، سواء أعجبنا هذا الكلام أم لا، أن يبقى إلى الأبد في هذه الحالة الأولية من الرغبة الحصرية. وفي المقابل، هناك اتفاق مشترك بشأن اقتصار ترجمة الرغبة إلى فعل على الشريك بصورة حصرية. ويشكّل ذلك الاتفاق عند الزواج مطلباً صريحاً في مراسم الزواج المدني، ولكن أيضاً في الزيجات الدينية. هناك اتفاقات أخرى محتملة، لكنّ حصرية العلاقة الجنسية تظل هي

لذلك عندما يقوم أحد الشريكين بإزالة الحدود بينه وبين جسد آخر، يمكن أن يشكّل ذلك خيانة لعهد الزوجية، كما يقول المثل الشائع، أي: فعل عَرَضِي حدث أثناء نوبة جنون أو تحت تأثير الكحول، على سبيل المثال. غالباً ما يتسبب ذلك الأمر في مشاحنة كبيرة، لكنه لا يزال مقبولاً بالنسبة إلى معظمنا⁽⁷⁾. إنه زلّة، أو انحراف، أو غلط. بالمقابل، عندما يدرك الشخص الغيور أنّ شريكه يمارس الحب بانتظام مع شخص آخر، فإنّ ذلك يولد ألماً آخر تماماً. يُنظر إلى الاختلاط الروحي والجسدي العميق في هذه العلاقة الحميمة، وإلى هذه المشاركة وهذه الهبة الذاتية على أنها تقدمة متبادلة وحصرية، ومركزاً للعلاقة العاطفية. عندما تُمنح هذه الهدية، وهذا القرب، لشخص آخر، يشعر الشريك أنّ العلاقة قد أصيبت في الصميم. في الواقع، غالباً ما يُعتقد أن ألم الغيرة يقتصر على الشعور بالألم عندما يثار موضوع الجنس. لكن بدأنا نرى أن ذلك ليس صحيحاً أبداً؛ فإقامة علاقة جنسية مع شخص آخر تشير بوضوح إلى أن الأمر متعلق برابط عاطفي وتشير في الوقت نفسه إلى أن العلاقة السابقة لم تعد حصرية.

✓ كان فيليب يقول لميراى «أنا وحدي أعرف كم أنت جميلة عندما أمارس الحب معك»، وكان ينظر إليها في بعض الأحيان خلال العشاء عند الأصدقاء، أو في الشارع عندما كان يسير بجانبها،

(7) تقصد الكاتبة هنا أن هذا الأمر يلحق قبولاً في المجتمع الغربي (المترجم).

أو في منزلها عندما كانت تفعل هذا الأمر أو ذاك، ويجدها جميلةً، ويشتهيها، و كان فخوراً بكونه الشخص (الوحيد) الذي اختارت منحه جسدها والسماح له برؤية ملامح وجهها وهي في حالة من الاستمتاع. كان فخوراً بكونه الشخص الذي تفكّ لأجله شعرها وتخلع ملابسها. كان يشعر بالاضطراب والسرور بلا حدود من جراء حركاتها المثيرة التي تقوم بها لأجله، ومن رغبته فيها. وكانت تُحرك مشاعره أيضاً معرفة كل منهما بالآخر، وطريقة معرفتهما بما يجب القيام به لإثارة المتعة وفي توقيته. إن تقاسم هذه الأسرار العزيزة تُظهرهما كأنهما يمتلكان بعضهما بعضاً. إن معرفته الآن أنها تعيش كل هذا في مكان آخر، مع شخص آخر، يبدو له بمنزلة خيانة مروعة، وتنصل من قصتهما، كما لو أنها كانت تستعيد ما أعطته إياه والذي كان ملكاً لهما فقط. إنه يشعر أنه منبوذ، ومظلوم، ومسلوب. إنه أيضاً، على نحو أكثر سرية، مفتون وفضولي حيال ما يحدث هنا؛ لا يستطيع أن يمتنع عن تكوين أفكار تطارده بعد ذلك. ما زال يارسان الحب أحياناً، وقد قامت، على نحو غير محسوس، بتعديل بعض الإيحاءات الجسدية، فتناست هذه الإيحاءة وأضافت تلك، وغيرت حركة أو إيقاعاً، مما كان يشكل أسراراً صغيرة فاحشة تعزز آلامه. ثمة شخص آخر يقبع هنا في صلب حوارهما العاطفي، في موقع تواطؤهما، ثمة شخص آخر في صميم علاقتهما الزوجية.

الشغف وهوس الغيرة

المكون الثالث للحب هو الشغف passion، أي تلك الظاهرة التي تتركز بوساطتها انفعالات الشخص الشغوف ومشاعره وفكره على شيء واحد هنا هو الشريك العاطفي وكأنه نقطة محورية، أو هوس أو إدمان تقريباً.

في حالة الهوى innamramento، يكون الشغف شديداً عندما تقع في الحب ونبداً في بناء قصة مشتركة، وغالباً ما يحدث أن تتناقص حدة الشغف على مرّ السنين التي نمضيها مع من نهواه، والعديد من الكتب حول كيفية الحفاظ على علاقة الحب في حالة جيدة تقدّم المشورة بشأن اختلاف التقنيات التي تهدف إلى الحفاظ على الشغف أو إحيائه. إنّ الشغف يتميز بالتفرد بالحبيب بصورة رهيبية، وبتملكه، وبالتوق للتوحد معه، فعندما يحتل شخص مركز أفكاره ومشاعره ودوافعي، فإنني لا أحتمل ألا يقاسمني مشاعري بدوره.

عندما يخفت بريق الشغف أو ينطفئ، فإن كارثة الغيرة تُحييه بصورة مؤلمة، إذ يكتشف المتعرّض للخيانة مجدداً - في حال نسي ذلك - مدى احتلال الطرف الآخر لمركز أفكاره وحياته. لسوء الحظ، يترافق التذكر مع هوس الغيرة، والخوف من فقدان الآخر، وإطلاق العنان للغضب العاجز عن تقبّل أفول السعادة التي اعتادها. عندها يصبح الشغف قاتلاً ومدمراً. وتختلف نسبة كل من هذه المكونات (الودّ، والرغبة، والشغف) باختلاف الأزواج والمرحلة التي وصلت إليها قصة كل منهم. هذه النسبة تحدّد الجو

الخاص للزوجين، وتضفي لونا على ألم الغيرة.

✓ كان الودّ هو المكون الرئيس في العلاقة بين كارولين وجون؛ وإذا وُجِدَ الشغف والرغبة فيها، فإنها لم يكونا بارزين في الفترات الأولى. لقد حصل بينهما تَعَارُفٌ عندما كانت كارولين تتعلم مهنتها في مدرسة التمريض، وغالباً ما كانت تعود من فترة تدريبها مضطربة بسبب ما شاهدته وعاشته، فالاحتكاك بالمرض والمعاناة والموت ليس أمراً سهلاً. كان طالب الفلسفة جون، يصغي كثيراً لقصص كارولين، ويهدئ من مخاوفها وأحزانها، ويساندها في حياتها بوصفها ممرضة من خلال تقديره الحقيقي وحبه لمدى الحرص والاهتمام اللذين تبديهما في ممارسة مهنتها. لقد أمضيا كثيراً من الوقت معاً في النقاش حول معنى الحياة، وتحديات الوجود البشري، والطريقة الفضلى لمواجهة الموت. في بعض الأحيان، عند نهاية نقاش عميق، كان يجتمع جسديهما معاً للاحتفاء بحبهما وبالحياة. كانت كارولين تسمي جون «سَنَدِي» وتخبره أنها ذاهبة إلى المستشفى وفكرها معه ومع حبهما الذي يلوح مثل الشمس خلف الغمام. وكان جون يبعدُ بتفكيره أثناء بعض المحاضرات التي كان يجدها مملة وفاسدة، فيستحضر تلك التي أطلق عليها «شرارتي». كل منهما كان لديه شغف خفي وسري وهامس. ولن تعرف كارولين شكلاً آخر من أشكال الشغف، إلا عندما اكتشفت بعد سنوات خيانة جون العاطفية، فعاشت عندئذٍ شغفاً شديداً، ويائساً، وهوسياً.

✓ التقى مارغو وكلوفيس في سنّ متأخرة، وكلاهما خرج من زواج صعب كالهارب من السجن الذي تحدوه رغبة شديدة في الحياة. منذ البداية رسمت الرغبة الملتهبة ملامح علاقتهم. وإذا أدركا بسرعة أن حبّاً حقيقياً يجمع بينهما، وأنها لا يرغبان في العيش معاً، فقد استبد بهما شغف قويّ حافظاً عليه من خلال المسافة والمواعيد البعيدة التي كانا يحياها وكأنها لحظات استثنائية. كانا يتشاركان مخاوفهما اليومية ومغامراتهما السيئة، لكن شدة مشاعرهما ورغبة كل منهما في الآخر كانت جارفة. في البداية، لم يكن عنصر «الودّ» واضحاً تماماً لديهما. لكن - في حالتهم - خيانة كلوفيس هي التي جعلت حوارهما الودّي أعمق عندما كانا يعيشان الكارثة معاً.

الغيرة مؤلمة لأنني لم أعد أستطيع أن أشعر بالقرب الشديد منك يسمح الارتباط العاطفي بتجربة علاقة خاصة وقوية: تجربة الحميمة *intimité* سوف نعتمد على نص رائع لفرانسوا جوليان لشرح هذا الجانب مرة أخرى بحرية ومن غير ادّعاء بترجمة أفكاره بدقة. فهو يشير إلى أن كلمة «حميمي» *intime* تدلّ على الجانب الأعمق والأكثر ذاتية وحجباً في الكائن في الوقت نفسه (فيقال: حياة حميمة، ويقال: حميميّة الشخص)، وعلى نمط علاقة وثيقة على نحوٍ خاص (فيقال: تربطهما علاقة حميمة). كيف نفهم التناقض الظاهر في أن الكلمة نفسها تُستخدم للإشارة إلى حالين متناقضتين كلياً؟ كيف نفهم أن الشيء الأكثر تفرّداً والأكثر حجباً في داخلي هو علاقتي أيضاً؟

L'expérience de الحميمي تماماً في تجربة الحميمي intime. فمن خلال التقارب الشديد للعلاقة العاطفية، لا أميط حُجُبَ ما هو فريد وعميق جداً في داخلي فقط، بل ألامس ما هو فريد في الآخر وبالعمق نفسه. أضف إلى ذلك أن العلاقة نفسها تخلق ما هو فريد وعميق، وغريب عني وعن الآخر. إنَّ المخبوء، والفريد، وما يكشف لي نفسي ويكشف للآخر نفسه، هو نتيجة هذه العلاقة.

يجمع العاشقان معاً في تجربة الحميمي التي ليست مجرد علاقة جسدية، وإن كانت جزءاً منها، ولكنها يجتمعان خاصة مع ما كرّس نفسه للحياة على وجه التحديد، الذي لا يمكن أن يُعاش على نحو منفصل. فالوجود المشترك يخلق وحدة يتلازم فيها الإدراك والفكر والشعور، فلا يعرف أيّ من الشريكين ما يخص أحدهما وما يخص الآخر، إنه يخلق تجربة محدّدة تعلو على التجربة المنفردة لكل من الشريكين. وفي الوقت نفسه فإن هذه التجربة تعزّز في كل شخص بطريقة معاصرة الشعور القوي أنه مميّز. يتوقف الإحساس بمرور الزمن، مما يُغرق الشريكين في تجربة فورية من غير سردٍ، ومن غير نظرة إلى الذات. هذه التجربة يثيرها الوجود المشترك ويتم تقاسمها في هذا الوجود.

الحدود التي عادة تسمح لنا بتحديد أنفسنا (هناك ما هو داخل

نفسى وما هو خارجها) تنفتح وتخلق فضاءً آخر⁽⁸⁾. هناك ما هو بداخلنا، المشترك الذي صنعناه سوياً، ولا يمكن تمييزه، وهناك ما هو خارجنا. هناك حدٌّ مشترك ومقسَّم يحدد تركيبة أخرى «داخل/ خارج».

هناك الآن ما هو موجود في فضاء العالم الحميمي للشريكين، وهناك ما هو موجود في الخارج، في بقية العالم. ما يحدث داخل فضاء الحميمية هذه يكشف لكل شخص عما لا يمكن معرفته على حدة، وتجربة ثالثة تنتمي لكليهما، للعلاقة بينهما. هذا الحميمي موجود لأنه مشترك فحسب.

* كارولين وجان ممددان، عاريان، على فراشهما. لقد تناقشا الليلة في معنى الحياة، كالمعتاد، ثم مارسا الحب، واستمعا إلى الموسيقى في صمت وهما في حالة عناق. كل منهما لديه وعي تام بجسده وجسد الآخر الملتصق به. إنهما يشعران بشيء شديد الرقة ينبض ويموج، داخل كل منهما وفيما بينهما، كما لو كان أكبر. تكشف استجاباتهما الصغيرة للنغمات الموسيقية نبرات لم يدركاها من قبل، ويشعران أنهما مأخوذان في رقص أبدي ثابت. همس جان: «هذا صحيح...». ردت كارولين: «نعم...». لم تعد هناك من حاجة إلى

(8) الموضوع "الحميمي" غير خاص بالفرد. ف"أنا" هو خارجي (أي خارج ذاتي)، لكن أين هذا الخارجي؟ إنه بداخلي، وفي صميم أناي. الحميمي مفتوح على الخارج، لكن ليس أي خارج، بل الخارج/ المرأة، الذي يعكس داخلي ويكمله. الحميمي هو هذا الالتباس الحاصل بين أناي والعالم. بيني وبين الآخر. فتجربة الحميمي هي أن نوفر للخارجي حيزاً ومكاناً بداخلنا. فالحب مثلاً هو حالة التباس الحدود بيني وبين الآخر. ثم لا ينبغي أن نخلط بين الحميم والحميمية، أي بين علاقتي الحميمية (ألفة الأشخاص والأمكنة) وبين حميميتي الخاصة. (المترجم)

مزيد من الكلمات لفهم بعضهما بعضاً هنا؛ إنها معاً في استكشافهما المشترك لماهية الحياة.

تدخل طرف ثالث في الفضاء الحميمي

يشعر الغيور بتشتت الفضاء الحميمي بسبب تدخل طرف ثالث فيه. وعلى الرغم من إمكانية قيام علاقة حميمة مع أشخاص عدّة (هذا ما يحدث بين صديقين مقربين، بين المعالج ومريضه، بين زملاء العمل في بعض الأحيان، عندما يعملون على موضوع واحد)، فإنّ الجو الحميمي مع الحبيب خاص وحصري، لأنه يفترض أيضاً من البداية حركة ثورية لأمرين، هما **الخصرية الجنسية** و**ترسيخ الهوية**. ويتمخّض تشتت الفضاء الحميمي عن تجربة خيانة قوية: لم يعد هذا ممكناً، لأنّ الغيور يعرف أو بالأحرى يشعر، أو يتخيل أنّ الآخر يفكر بطرف ثالث يُقحمُ نفسه خلسةً في التجربة. لذلك عندما يمكن للتقارب الحميمي أن يحدث بين شركاء تعرضوا للعاصفة، فإنّ الوجود الصامت للآخر سيعرقل هذا التقارب، مما يولد ألماً شديداً.

* غادر رافايل وكثير لقضاء عطلة نهاية الأسبوع على ساحل نورماندي في محاولة للترويح عن نفسيهما، وإيجاد بعض الهدوء. تعشق كلير البحر ورافايل يعرف ذلك. كانا يعيشان لحظات رقيقة في بداية علاقتهما، على غرار تلك اللحظات التي تترك بصمة سحرية ومقدسة في تاريخ الزوجين. كانا يمشيان على الرمال، يداً بيد، ورافايل الذي يريد أن ينغمس في هذه المشاركة مع رفيقة دربه

أدار وجهه نحوها ؛ فنظرت إلى قدميها، وبدأ له أنها تتجنب نظره. انتابه انطباع مبهر بأنها تفكر في الرجل الآخر. لم يكن يجرؤ على الحديث عن ذلك حتى لا يثير مشاحنة جديدة، لكنه عانى المأ شديداً. استمرا في المشي معاً، غير أنهما لم يعودا في حال وصال. تشكل لدى رافايل انطباع أنه فقد إلى الأبد التواطؤ المحتمل والمشاركة الحميمة مع كلير.

الغيرة مؤلمة لأنها تقوّض هويتي وفضائي الشخصي
يمكن تصوّر الهوية أنها حلزون مزدوج⁽⁹⁾، على غرار الحمض النووي.

تتكون إحدى سلسلتي الحلزون من عاداتنا الحسيّة، وتدابيرنا اليومية الصغيرة، مثل آداب المائدة، وطريقتنا في الاغتسال، واللباس، والقيام بالأعمال المنزلية، وممارسة الهوايات، والتحدث، ولازماتنا اللفظية، ومستوانا اللغوي. أما السلسلة الأخرى للحلزون؛ فهي تتكون من الفكر والخيال والعواطف. يتعلق الأمر بما نحكيه عن أنفسنا، وهو حكي ممزوج بالذكريات (كل ذكرى هي قصة يعاد ترتيبها تبعاً لما أدركناه ولما نريد تصديقه)، كما أنه حكي ممزوج بالأحلام والمشاريع والمسوّغات وفقاً لقيمنا، ولما نريد أن نكون، ولتهادجنا؛ فالعمل اللاواعي دائم مستمر وذلك للحفاظ على حال من التماسك انطلاقاً من عناصر متفاوتة في حياتنا. هناك بالطبع تفاعل بين هاتين السلسلتين، فهما غير مفككتين تماماً، مع أننا

(9) 1. Jean-Claude Kaufmann, *Quand je est un autre*, Paris, Armand Colin, 2008.

عندما نكوّن الحُزُون المزدوج لهويتنا، فإننا لا ندرك إدراكاً تاماً كل ما يحدث في هويتنا، ولا ندرك عاداتنا وترتيباتنا الفكرية لها. وبسبب هذا التدبير الذي يقع خارج الوعي إلى حدّ كبير أو بفضلله، يحدث أن نجد أنفسنا في علاقة ارتباط «مستقرة» من غير أن يكون لدينا نية واضحة في ذلك، إذ يصبح ذلك أمراً واقعاً لا نشعر به بعد أن نمضي مع الآخر لحظات صباحية نتناول فيها وجبة الإفطار معه، وننسى فرشاة الأسنان في بيته، ونقضي عطلات نهاية الأسبوع معه⁽¹⁰⁾. عندما نكون في علاقة ارتباط، يتكون جزء من هويتنا مما نشارك به مع الآخر.

العادات الحسيّة للشريكين

فيما يخصّ العادات الملموسة وطرق فعل الأشياء، سنكوّن شيئاً فشيئاً عادات مشتركة تعدّل هويتنا وتؤثر فيها، إذ تصبح جزءاً منها. هذه العادات تُنسج مما نكسبه من العادات الخاصة بالآخر، ومن العناصر التي نبتكرها معاً..

* وهكذا كان رافائيل مولعاً بشرب القهوة. أما كليز فكانت تشرب الشاي صباحاً. في بداية علاقتهما، كان رافائيل يشرب الشاي عندما يكون بمفرده، ليفكر في كليز. ثم قام تدريجياً بتعويد نفسه على شرب الشاي، والآن؛ هما يشربان الشاي خلال الأسبوع، ويشربان القهوة صباح يوم الأحد. كانت تتناول شرائح خبز طرية،

(10) Jean-Claude Kaufmann, *Quand je est un autre*, Paris, Armand Colin, 2008.

وكان يتناول «خبز القمح المحمص». الآن يتناول الاثنان خبز القمح المحمص. لقد استكشفا معاً العلامات الدالة على هويتهما واكتسبا الآن عادات مشتركة.

* لقد أصبح أمراً اعتيادياً لا يخضع للنقاش والكلام أن ينام كلوفيس ومارغو مع بعضهما بعد تناولهما العشاء في المطعم. يتناول كلوفيس القهوة عند عودته. وهنا أيضاً لا حاجة للكلمات. فالشخص الذي يقوم بإعداد القهوة هو الشخص الأقرب إلى آلة القهوة. في بعض الأحيان، عندما يريدان الالتقاء من أجل تناول طعام الغداء معاً، فإنهما لا يحددان مكان اللقاء وزمانه، لأن الأمر بات مفروغاً منه. ومن الأشياء التي أصبحت كأنها حقائق مشتركة أن تنام هي على الجهة اليسرى من السرير عندما تكون في منزله، وأن ينام هو على الجهة اليسرى عندما يكون في منزلها.

* اصطدمت جيرالدين وفرانسواز كثيراً حول كيفية الطهي المشترك في بداية حياتهما المشتركة، حيث احتفظت كل منهما، من علاقتها السابقة، بعادة البقاء بمفردها في المطبخ. شيئاً فشيئاً، ومن غير وعي، تشابكت حركاتهما، وهما الآن تقومان بعمل متناغم أمام طاولة المطبخ وموقد الغاز.

في بعض الأحيان لا يستطيع الزوجان تنسيق الممارسات المشتركة، مما يولد مضايقات⁽¹¹⁾ يمكن أن تظل خفيفة أو تخلق

(11) Jean-Claude Kaufmann, *Agacements ; les petites guerres du couple*, Paris, Armand Colin, 2007.

* تحزن كريمة منذ سنوات على حال أنبوب معجون الأسنان، فهي تضغط على الأنبوب بطريقة مناسبة، وهو يضغط عليه كيفما اتفق. في بعض الأحيان كانا يتشاجران بقوة حول ذلك، فكانت كريمة تعمم هذا التفصيل البسيط وتتهم جوليان بعدم الاهتمام بها.

* إذا كانت كلير قد تبنت خبز القمح المحمص، فإنها تواجه مشكلة حقيقية في التعامل مع الفتات الذي ينتشر في كل مكان، وهذا ما يضايقها إلى أقصى درجة. في كل صباح، تشعر بارتفاع ضغطها الداخلي وأحياناً تحقق في تخفيف هذا الضغط أو احتوائه... لذلك في الأيام التي يكون فيها مزاجها سيئاً، تبدي ملاحظة لاذعة، فينتهي الإفطار بلحظات قصيرة من الغضب أو الصمت المتكدر.

يمكننا من خلال هذه الخلافات القابلة للانفجار أن نرى بوضوح أن الأمر يتعلق هنا بأكثر من مجرد اتفاقات بسيطة حول طريقة القيام بالأشياء، فالأمر يتعلق - من غير أن يدرك الجميع ذلك - بقضايا الهوية الراسخة في حركاتنا الصغيرة. في لحظة كارثة الغيرة تصبح كل عادة حسية شوكة مؤلمة لأنها تحمل في طياتها تاريخ الثنائي الذي قام ببنائها وتكوينها، وتثير التساؤل حول العمل المشترك واستمراره. هل ينبغي تناول «الخبز المحمص بالقمح» أم شراء الخبز الطري؟ فما يبدو أنه مجرد تفاصيل قد يجعل الحياة اليومية حافلة بالمعاناة والتساؤلات.

الأفكار والمشاريع والأحلام المشتركة

لقد بُنيت الأحلام والقصص الشائعة على مدار التاريخ. تُعد لحظة الهوى innamoramento أساس قصة علاقة الارتباط بين اثنين وتصبح «أسطورتها المقدسة»، بأمكنتها المحددة: مكان القبلية الأولى، والوجبات الأولى التي تناولاها معاً، والمكان الذي مارسا فيه الحب لأول مرة. وكما أسلفنا، فإنَّ لحظة الهوى أو الوقوع في الحب تؤسس حركة ثورية لشخصين تخلق الجديد ضد القديم، إذ يُعاد تحديد كل شيء وفقاً لـ «ما قبل لحظة التعارف» و«منذ لحظة التعارف». سيحرص كل شريك على سرد قصته، وستكون هذه القصة جزءاً من حركة مراجعة التاريخ وابتكاره، ليصبح تاريخاً مشتركاً. ضف إلى ذلك أنَّ تجربة الزمن المعلق وأبدية اللحظات الأولى توقظ الذاكرة وتسيغ هالة من السحر على الذكريات. على هذا الحجر الأول، سيبنى الثنائي الذي في طور التشكّل القصص أو الأحلام أو المشاريع الغامضة أو المحسوسة، وسواء أصبحت الأحلام حقيقة أم لا، وسواء تحققت المشاريع التي بلغت مرحلة النضج أم لا، فإنَّ هذه المجموعة من الأفكار والمشاعر والأحلام والخطط المستقبلية تخلق عالماً وهوية للثنائي وجزءاً من هوية كلّ من الشريكين.

هناك أحلام واعية، وأوهام غير واعية، تنبع من قصة كل شريك...

ويصبح كل واحد منهما بعد ذلك جزءاً من عالم الآخر، ويُحدّد أيضاً بوساطة الأخير: هناك في كينونته مكان ليكون «رفيق درب ل...» في ظروف مثالية وباعتزاز كبير، كما لو أنَّ كلاً منهما أصبح

جزءاً من فضاء الآخر. وتبعاً للأشخاص، ستكون هذه العلاقة استحواذية وخائفة إلى هذا الحد أو ذاك، تقلص من امتداد الكينونة، أو تكون استقلالية ومحترمة. إن كارثة الخيانة، الحقيقية أو المفترضة، تؤدي إلى زعزعة هوية العلاقة بين الشريكين، لا بل إلى تدميرها، مما يؤدي إلى زعزعة الشخص الغيور، بغض النظر عن قضية العلاقة بحد ذاتها.

بادئ ذي بدء، كما رأينا بالفعل فيما يتعلق بذكريات الزوجين، ولكن أيضاً فيما يتعلق بالأحلام المستقبلية المحتملة، فمن الواضح أن ظهور طرف ثالث سيعيد خلط الأوراق. فهذا الظهور يثير إعادة قراءة الماضي القريب والبعيد: منذ متى وكيف انشق الشريك عن الهوية المشتركة؟ متى بدأ الكذب والخيانة؟ هل ينبغي للشخص الغيور إغفال الذكريات الرقيقة بوصفها خيانات ووعود كاذبة؟ كما أن ظهور طرف ثالث يستجوب الحاضر: هل يجب أن يهدم الشريك كل شيء ويتخلى عن شريكه الخائن أو يعتبر ما حدث بمنزلة أزمة يخرج منها الشريكين منتصرين، وأكثر قوة من قبل؟ إنه يتطلب إعادة النظر في المستقبل: هل ستتحقق رحلة الأحلام المشتركة في نهاية الأمر؟ ماذا يعني ذلك بالنسبة لوتيرة اللقاءات؟ ماذا يعني ذلك بالنسبة إلى ستمرارية الحياة المشتركة؟ وماذا يعني ذلك بالنسبة إلى قرض المنزل إن وجد، وتربية الأطفال؟

بقدر ما يكون هذا التمازج بين هويتين ممتعاً وملئاً بالحياة عند إنشاء علاقة ارتباط جديدة، بقدر ما يكون مؤلماً ومقلقاً أثناء كارثة الغيرة، إذ إن قرار ذلك كله ليس بيد الشخص المتعرض للخيانة

فقط. فهو لا يعرف نوايا شريكه، وحتى لو وضحها هذا الشريك، فإنه يعتقد الآن أن هذه النوايا لا يعول عليها كثيراً، لأن ثقته قد تضررت. لذلك فإن الشخص الغيور يواجه عدداً من الأسئلة الأساسية التي لا يمكنه امتلاك جميع الإجابات عليها. إنه يشعر أنه تحت رحمة الشريك الخائن، أو بالأحرى رهن إشارته، مما يشكل مساساً بكرامته، إلا إذا قرر إنهاء العلاقة عندما تصبح مؤلمة جداً والدخول في جحيم الانفصال. فهذه المرة، هو الذي سيختار أن يكره ما أحبه كثيراً، ويعيد تنظيم حياته ويفكر في مستقبل آخر.

إن بناء شيء جديد في مكان آخر ومع شخص آخر يعد أمراً يسيراً نسبياً رغم أنه مؤلم عندما ترحل بسبب نهاية الحب، لكنه يعد صعباً ومثيراً للإحباط عندما ترحل لأنك لم تعد مرغوباً، أو لم تعد مرغوباً بصورة خاصة. وهذا ما يوقظ آلام الشعور بالخذلان والنبذ التي ترجع في بعض الأحيان إلى مرحلة الطفولة. وهذا يعني أنه، بالنسبة إلى بعض الأشخاص الغيورين، هناك تحدٍّ مهمة مستحيلة، إذ يشعرون أنهم عالقون بين خيارين مستحيلين. خيار الرحيل أو خيار البقاء.

رد فعل مرتبط بالفضاء الحميمي

كما رأينا للتو، فإن شريك العلاقة يشكل بالنسبة إلى كل شخص جزءاً من فضاءه الحميمي المرتبط بالهوية. الفضاءات الأولى للإنسان هي الصورة الرئيسة التي يتعلق بها - أي أمه في أغلب الأحيان، ثم لعبته المحببة، أي الغرض الانتقالي objet transitionnel

هذا الشخص وهذا الشيء يمثلان مصدراً للأمن والطمأنينة وشريكين للتحاور واللعب مهمّين جداً. إنهما يشكلان أساس عالم الطفل الصغير، ويكوّنان هويته الأولى. إنّ مختصي الطفولة المبكرة وأولياء الأمور يعرفون ذلك الأمر معرفة جيدة، فعندما يستولي طفل على لعبة طفل آخر من غير استئذان، يرتفع مستوى ذبذبات المكان فجأة ارتفاعاً شديداً، إذ يُجرّض رد الفعل المرتبط بالفضاء الحميمي المكوّن من عدوانية دفاعية، ويبدأ في إعادة السيطرة على اللعبة. ويحدث الشيء نفسه عندما تحوّل الأم لنفسها الاهتمام بشخص آخر أكثر من اللازم ولفترة طويلة، إذ يحاول الطفل أن يسترعي انتباهها من جديد مستخدماً كل المناورات، بدءاً بالإغراء وانتهاءً بالغضب.

إذا كان هذا الآخر، على سبيل المثال، هو الأب أو أحد أفراد إخوته، فإنه يُلزم الطفل بأن يتعلم تقاسم اهتمام الشخص الذي تعتمد عليه حياته ؛ إذا سارت عملية التعلم هذه بصورة سيئة وشكلت رضة مؤلمة للطفل، فإن الرضة ستظهر في الغيرة العاطفية. عندما نكون بالغين، فإننا نواصل بناء أنفسنا بالأشياء (الأمّعة الشخصية، و«الكنوز» المختلفة، والهدايا التذكارية، إلخ) والأشخاص الذين يمثلون مرجعاً لنا ويسهمون في تحديد هويتنا،

(12) يعتقد الطفل أنه متوحد مع والدته ويظن أنه يفقد والدته بصورة نهائية عندما يكون هناك انفصال أو تباعد بينهما (أي عندما لم تُعدّ الأم مرئية للطفل، كأن تذهب إلى غرفة أخرى). لذا فإن الغرض الانتقالي (مثل اللعبة) يمكنه بصورة أفضل من إدارة الإحباط الناجم عن النقص، فهو بديل عن الأم (المترجم)

ويشكل شريك العلاقة العنصر المركزي لهذا «الفضاء»، من غير الإفراط في التملك حتى. الغيرة العاطفية - سواء أكانت الخيانة مفترضة أو حقيقية - تعرض رد الفعل المرتبط بفضاء الشخص وتمخض عن تجربة فقدان وجودية مصحوبة بمشاعر عنيفة.

إنَّ جزءاً من المشاحنات الرهيبة ينبع من هنا. قالت مارغو التي اكتشفت صورة جديدة لغريمتها: «ماذا تقول؟ هل اصطحبتها إلى الفندق في هونفلور الذي نزلنا فيه سوية؟» لقد استشاطت غضباً، وشعرت بالاختناق، وأرادت أن ترمي كل شيء على الأرض من حولها، وتنهال عليه بالضرب والتكسير، وأخذت تدور حَوْلَ نَفْسِهَا مثل أسد داخل قفص. كان قلبها يخفق بشدة. فتلك الذكرى كانت لها، كانت لها. هكذا شعرت وكأن كترأ قد سرق منها، قطعة من قلبها. شعرت بالحرمان من شيء كان لها، من جزء من تاريخها. إنها تعلم أنها لن تكون قادرة من الآن فصاعداً على التذكر مرة أخرى من غير ألم. إن ذلك الأمر يشبه السرقة والاعتصاب والتدنيس.

الغيرة مؤلمة لأنها تضرُّ بعلاقتي مع ذاتي

الغيرة العاطفية تضرُّ بالعلاقة مع الذات مدّة من الزمن، حتى لو كانت نوعيتها رفيعة في البداية. إن الاختيار العاطفي يعدُّ وفق التعريف الثقافي - حصرياً، إذ لا يمكن أن يكون هناك أكثر من شريكين في هذا الاصطفاء الخاص. هذه الآلية لا تحدث كثيراً في الصداقة ما لم يكن لأحد الأصدقاء أهداف قائمة على التملك

والهيمنة، على حين أن الغيرة العاطفية تحمل في طياتها شعوراً شديداً بالتنافس يولد المقارنة مع الغريم الذي يخلق المنافسة لأن الكائن المحبوب تخيَّله أو سمَّاه أو وعد نفسه به بوصفه بديلاً عن الشخص الغيور (إذ لن يكون هناك سوى مكان واحد فقط). والحال أن المنافسة القائمة على المقارنة مع الذات هي سمٌّ زعاف، إذ من الممكن دائماً أن نجد في الآخر خاصية معينة أو صفة لا نمتلكها نحن. والأهم هنا أن المتعرض للخيانة يسعى لفهم ما يستحق الفهم؛ فيستنتج، سواء شاء ذلك أم أبى، أنه أقل جاذبية واستحساناً من الشخص الذي نظر إليه المحبوب أو الذي بدأ معه علاقة عاطفية، ثم يبحث عن الصفة التي جعلته يفقد حظوته الموجودة عند الغريم. هذا المنطق، مثل جميع مقارنات الذات مع الآخرين، خاطئ ولا أساس له من الصحة، لا سيما في العلاقة العاطفية، لكنه يكاد يكون ألياً لأن حضارتنا هيأتنا من أجله فالشخص الأفضل هو من لديه أفضل درجات في المدرسة، ومن يكسب المزيد من المال، ومن يمتلك السيارة الفارهة، والحاصل على الوظيفة الأكثر نفوذاً... تؤدي الغيرة إلى التنافس ويؤدي التنافس إلى المقارنة. وبما أن الغيور هو «الخاسر»، فإن المقارنة لن تأتي في صالحه بكل تأكيد.

✱ فلورنسا امرأة جميلة بلغت الخمسين من العمر ونجحت في حياتها المهنية، والفكرية، والعاطفية، وفي حياتها بوصفها أمّاً، وعلى الرغم من تعرضها لقصص عديدة؛ فهي تجد أنها «ليست بذاك السوء» جسدياً، وتتقبل بتجرّد علامات الشيخوخة التي بدأت في الظهور عليها، وترى أن نوعية حياتها تتحسن كلما ترهل وجهها

وتغير شكله البضاوي. باختصار، إنها تشعر بالرضا عن نفسها وعن حياتها. لقد بدأت بعلاقة مع ديديه قبل عامين. إنها قصة حب كانا يتحدثان خلالها عن المستقبل ويتأثران بالأزواج «المسنين» الذين يبدو أنهم متوافقون، فيتخيلان أنها سيقضيا العمر على شاكلتهم. لما أدركت أن ديديه يخونها مع امرأة أخرى أصغر سناً منها وأقل ذكاءً، وليس لديها أطفال، وأنه بدأ بعملية تقويض بطيء من أجل التخلي عنها، شعرت بتصدع التوازن الذي تتمتع به في علاقتها بنفسها. إن حب ديديه، مثل العلاقات العاطفية كلها، سمح لها بالشعور بقيمتها وتفردها، والاعتراف بهما، لكن الظاهر أن الوضع قد تغير وأن ديديه يسعى لاختيار امرأة أخرى... لذلك بدا لها أن العمر يمثل إعاقة، فهي أحياناً لم تعد ترى في المرأة سوى عجوز مسكينة. إنها تعتقد أن مستواها الفكري هو في الواقع عقبة أمام العلاقة العاطفية لأنه بلا شك يجعلها تمثل خطراً يهدد ديديه، كما يجعلها مُرهِقَة بأسئلتها ومُبلَة بأذواقها؛ لديها أطفال وهو أمر بدا أن ديديه يقدره لأنه لديه أطفال أيضاً ولأنه كان يشعر أن فلورنسا تفهمه وتسانده، غير أن لديها انطباع أن وجود الأطفال يشكل في النهاية عقبة أمام حريتها، ويؤدي دوراً في زوال حظوتها. في بعض الصباحات، تشعر وكأنها عجوز معقدة وسخيفة ومكبلة بالأطفال.

تتكون العلاقة مع الذات من ثلاثة مكونات: قبول الذات والاعتزاز بالنفس والثقة بالنفس. وتشكل كارثة الغيرة ضرراً على كل مكون من هذه المكونات.

قبول الذات

إِنَّ تَقَبُّلَكَ ذَاتَكَ يعني أن تنظر إلى نفسك بعين الرضا. وأن تَقْبَلَ نفسك يعني أن تكون صديقاً لنفسك. لا يتعلق الأمر هنا بالتساهل مع النفس، وتشديد تمثال مرصع بالذهب الخالص لها، ولا بإخفاء الأشياء التي لا تسير على ما يرام، والجوانب المعيبة، والإخفاقات، والفشل، والنواقص، بل بالنظر إلى جميع هذه الخصائص برقة، كما يفعل المرء مع صديق. إِنَّ قبول الذات هو ما يجعلك غير مفرط الحساسية، وتحمل النقد البناء بكياسة وتستطيع أن تعيش تجربة الإخفاقات من غير أن تنهار. القبول المُحَبَّبُ للشريك من خلال إلقاء نظرة رقيقة على ما يُعجبه، ولكن أيضاً على ما يمكن أن يبدو له بمنزلة عيوب، يعزّز قبول الذات، ويتيح لك أن تُظهر نفسك للشريك بثقة وتكشف له عن شخصيتك. لذلك عندما تحدث الخيانة، يشعر المتعرّض لها بالخجل لكونه كشف نفسه ومواطن ضعفه وهشاشته، إذ سيعتقد عاجلاً أم آجلاً، حتى لو كان ذلك غير صحيح، أنه نُبذ واستبعد بسبب ذلك الضعف. وهكذا يتزعزع كل شيء، فلسان حال المتعرض للخيانة يقول: «ماذا لو كان غير مقبول ما اعتقدته مقبولاً؟ ماذا لو أنني كنت قد كشفت عيوباً للحبيب جعلت مني شخصاً غير مرغوب فيه؟ ماذا لو كان لدي عيب يجعلني لا أستحق الحب؟». يحتاج المرء وقتاً، بعد كارثة الخيانة، ليجد طريق الرأفة بالنفس والعطف عليها.

الاعتزاز بالنفس

الاعتزاز بالنفس، كما يوحي الاسم، هو تقدير الذات، واثمين لقيمتها. إنه يقوم على معايير خاصة بالشخص، موروثه من تاريخه؛ وهو مبني على رأيه في ماهية أن يكون المرء «شخصاً صالحاً». نحن نقيس باستمرار الفجوة بين المثالية المراد تحقيقها وما حققناه في الواقع. عندما تكون الفجوة كبيرة لأننا ارتكبنا خطأ للتو، أو لأن معاييرنا صعبة جداً أو لأننا نحكم على أنفسنا بقسوة مفرطة، فإنّ اعتزازنا بأنفسنا يكون متدنياً ويصعب التعايش معه. أما عندما تكون الفجوة صغيرة - لأننا حققنا انتصاراً للتو، أو لأنّ معاييرنا سهلة أو لأننا نقيّم أنفسنا بسخاء وتسامح - فإنّ اعتدادنا بأنفسنا يكون مرتفعاً. في معظم الأحيان، يكون هذا الاعتزاز بالنفس متوسطاً مما يجعله مرناً ومنفتحاً على النقد البناء. السؤال الأساسي، والأكثر جوهرية، والأكثر وجودية، والأقدم أيضاً، هو: «هل أنا جدير بالحب؟». يمكننا أن نرى بوضوح كيف أن خيانة الشريك تقلب الموازين وترجّح كفة الازدراء: «أنا أسوأ من غريمي لأن الاختيار وقع عليه في حين أنني رُفِضْتُ على الأقل جزئياً، ولم أعد أعرف ما إذا كنت أستحق الحب لأنّ الحب الذي كان يعنيني هو على وشك الانتهاء، أو على الأقل لا يستحق الولاء».

الثقة بالنفس

يمكننا تعريف الثقة بالنفس أنها القدرة على التصدي لتحديات معقولة. يتعلق الأمر بما أعتقده وبما أستخدمه من مهارات، سواء أكانت مهارات مهنية أم منزلية (معرفة كيفية صنع فطيرة البصل أو

تغيير الصنبور) أم مهارات التعامل مع الآخرين التي تتعلق بموهبة الإصغاء، والتواصل، وإظهار القدرة على التعاطف، وإنهاء النزاع والإغواء ونيل إعجاب الآخرين وإقامة علاقة ارتباط. تأتي كارثة الغيرة لتثير السؤال حول مهارات التعامل مع الآخر. فشعور الغيور بالإخفاق الشخصي يشكك بتلك المهارات. مرة أخرى، يخطئ الغيور في القراءة: الفشل، إن وجد، يتعلق بكلا الشريكين (على سبيل المثال، قد يخشى الخائن الالتزام بعلاقة ويقاومه من خلال الخيانة أو الجهل بكيفية التعامل مع كونه يجب الآخر من غير أن يحب كل شيء فيه، أو العجز عن التحكم في حياته الغريزية وفي إقدامه على الفعل). ومع ذلك، هذا الخطأ متعذر كبتة تقريباً. إنني أسمع صدى صوت الأشخاص الغيورين الذين جاؤوا يطلبون مساعدتي والذين غالباً ما ينتهي بهم الأمر بالقول: «لا أعرف ما إذا كان لا يزال بإمكانني الإغواء [أو تكوين علاقة، أو الاحتفاظ بشريك]...»

إن تزعزع العلاقة مع الذات، الذي يعد أعمق من تزعزع تحديد الهوية الذي سبقت الإشارة إليه، هو جزء من العواقب المؤسفة لكارثة الغيرة ويسهم في تحديد ملامح الألم الذي تسببه.

الغيرة مؤلمة لأن غريمي استحوذ عليّ بافتتانٍ مصحوب بالكراهية شخصية الغريم حاضرة جداً في نفسية الشخص الغيور لدرجة أنني أعتقد أنه في الواقع وراء جزء كبير مما يعتمل في داخله. الشخص الغيور في حال افتتان لا فكاك له منها، وهذا يحدد جزءاً

من معاناته. إنه أسير للفكرة وللصورة اللتين يكوّنهما عن الغريم، كما لو أنّه قد تعرّض للسحر. هذا الافتتان مصحوب بالكراهية، بسيل جارف من الكراهية الذي يتلعه ويقضي عليه.

الغريم⁽¹³⁾ حاضرٌ جداً كونه أحد محاور المأساة التي ألّمت بالغيور، وهو في الوقت نفسه غائبٌ جداً. في كثير من الأحيان، لا يعرفه الشخص الغيور، أو يعرفه في بعض الأحيان عبر ما رآه من صور له أو ما سمع عنه. وهو أحياناً يعرفه معرفة جيدة، كأن يكون صديقاً للأسرة أو - الأسوأ من ذلك - صديقاً مقرباً للغيور. حتى في هذه الحال، عندما تقع كارثة الغيرة، يتحول الغريم إلى شخص غريب، ومجهول، على غرار ذلك الشخص الذي نقول له: «لم أكن أعلم أنّ ذلك الفعل يمكن أن يبدر منك».

إنّ الغريم خطر أصم، رابضٌ في الظل ويظهر بصورة غير متوقعة، ويأتي للسرقة والاختلاس والتدمير. إنه الوحش المختبئ تحت فراش طفولتنا، والخطر المحدث الذي لا نعرف شكله (حتى لو كان لدينا صورٌ واقعية عن الغريم، فإنه يظلّ لغزاً). إنه لغز خطير، وهو أيضاً الشخص الذي نال إعجاب الشريك، فرغب به وأحبّه. لذلك لا بدّ أنه يتحلّى بخصائص لا يمتلكها الشخص الغيور. لا بدّ أنه شخص رائع، وأفضل من الغيور بكثير... فمن هو؟ كيف يكون في علاقته مع الشريك؟ ما هي الخاصية التي جعلته جذاباً جداً؟

(13) نستخدم صيغة المذكر، كما هو الحال في الفرنسية الكلاسيكية، لكن ضع في اعتبارك أنه يمكن بالطبع أن يكون الغريم امرأة.

على حدّ ما يقوله المثل الشائع، نحن لا نرى العالم على ما هو عليه، بل نراه على ما نحن عليه.

الوجود الصامت للغريم، وغيابه الصاحب سِرَفَلا في ثياب الأوهام كلها، والأشكال كلها، وفي ألوان العالم الداخلي للغيور كلها. وعليه فإنّ شخصية الغريم المخلوقة من الأوهام والتوقعات، على غرار مخلوق فرانكشتاين⁽¹⁴⁾، لا علاقة لها في الغالب بالشخص الحقيقي، بل أصبحت هاجساً.

إسقاط صورة مثالية

إنّ الغريم يغوي الشريك أولاً، ويسلب منه حصريّة اهتمامه العاطفي. يفترض الشخص الغيور أنّ الغريم يمتلك سجايا لا يمتلكها هو، فيزيّنه بخصائص مثالية، وبأشياء يرغب في أن تكون موجودة فيه؛ ويتخذ الغريم في مخيلته ألوان المعايير الحميمة التي يؤسس عليها اعتزازه بنفسه، تلك التي يسعى لبلوغها والتي يخشى يائساً ألا يصل إليها أبداً. إنه يشعر بحسد عدائي أو كاره أو مثير للإحباط والاكْتئاب⁽¹⁵⁾. فهو لا يمتلك هذه الأساليب في الحياة،

(14) فرانكشتاين أو إله النار الجديد هي رواية كتبها الكاتبة الإنجليزية ماري شيلي (1797-1851) تروي قصة فيكتور فرانكنشتاين، وهو عالم شاب يخلق مخلوقاً غربياً عاقلاً في تجربة علمية غير تقليدية. (المترجم)

(15) ذكر كريستوف أندريه Christophe Andre في كتابه "قوة الانفعالات" La force des émotions ثلاث مراتب للحسد: الحسد الاكتئابي envie depressive أو الحسد الذي يبعث على الاكتئاب وهو ينجم عن كون الحاسد يشعر أن النعمة لا تنتقل إليه مما يسبب له شعوراً بالإحباط وهنا يكون الحسد داء الحسد. والحسد العدائي الكاره envie hostile الذي يحدث عندما يناصر الحاسد العداء للمحسود على ما أتاه الله من فضله فيتمنى زوال النعمة عنه (لا يمكنني أن أتحمّل ترقية هذا الإنسان الفاضل). وذلك خلافاً للحسد المحمود envie admirative الذي لا يتمنى فيه الحاسد زوال

لكن لا بدّ أن الغريم يمتلكها، لأنه أغوى الشريك. الغريم لديه كل شيء: حب الشريك والسجايا المتعلقة به. أما هو فلم يعد لديه شيء. من المهم أن نفهم هنا أن التصورات التي يكوّنها الشخص الغيور عن غريمه هي في الواقع تصورات عن نفسه، وأن الغريم قد لا يتمتع بأيّ من السجايا التي يمنحها له الغيور.

إسقاط صورة الظل

الصورة الثانية التي يسقطها الغيور على الغريم هي صورة الخصائص التي لا يريدّها والتي يرفضها؛ إنها الظل في علم نفس الأعماق لدى غوستاف كارل يونغ، يعدّ الظل ذلك الجزء من أنفسنا الذي لا نحبه، ونسعى لكبته حتى لا نراه، ولا ندري به. إنه الجزء من شخصيتنا الذي نرفضه، لأسباب تأتي في الغالب من تربيتنا، لأنه يهدد هويتنا الواعية واعتزازنا بأنفسنا، وامثالنا لما نعتقد أنه يجب علينا أن نكون. غالباً ما تسعى هذه الصورة للعودة إلى وعينا من خلال أحلامنا، في لقائنا بأشخاص لا يمكننا «تحميلهم» إجمالاً (يتصفون بصفات ظلنا)، وتعود هذه الصورة إلى وعينا من خلال غريمنا، فنحن نسقط عليه ما لا نريد تقبّله فينا، وننسب إليه عيوبنا في كثير من الأحيان. إنها ليست عيوباً واقعية، بل خصائص مرفوضة، وفظة خسنة تُحدّق بنا كخطر ما دمنا لا نعترف بها في وعينا ولا «نصقلها». نحن نمنح هذا الغريم الراغب، والساحر، والمختلس، والمنافس مزايا الشخصية التي لم تظهر بعد لأنفسنا،

النعمة عن المحسود. بل يغبطه على ذلك (من الطبيعي أن يحصل على ترقية لأنه عمل بكد ونشاط). (المترجم)

والتي تطالب بمن يصغي إليها، مثل سائر موضوعات اللاوعي. في هذه الظروف، لا غرابة أن يستحوذ علينا ويفتتنا ...

إسقاط صورة المنافسات الطفولية

يمكن أخيراً للغريم أن يذكر الشخص الغيور على نحو مؤلم بشخصيات أخرى في حياته. سنقوم بإحصاء أكثرها شيوعاً، تلك التي لدينا جميعاً بطريقة أو بأخرى، وهي ليست حصرية، إذ قد يكون هناك شخصيات أخرى. الشخصية الأولى التي اقتحمت حياتنا في وقت مبكر جداً هي شخصية الأب أو «الثالث الفاصل» tiers separateur للعلاقة الأساسية بين الأم والطفل. إننا ولدنا من جسد امرأة شكّلت مركز عالمنا، ودعامة بقائنا، والهدف الأساسي لحبنا وتعلقنا، ألا وهي الأم. فقد عشنا معها في بداية حياتنا القصة الأقوى والأكثر حماسة والأكثر وجودية من بين قصص الحب كلها التي سنعيشها بعد ذلك. ولكن كان علينا، عاجلاً أم آجلاً، أن نواجه ذاك الخبر الكئيب، أو تلك الكارثة، أو تلك الخيانة التي تكمن في كون الأم تحبُّ أيضاً شخصاً آخر، ألا وهو الأب (وسواء أكان هذا «الأب» أباً حقيقياً، أم امرأة أخرى في حال كان الزوجان مثليين، أم زوج الأم، فإن الأمر لن يغير شيئاً). لذلك كبرنا وحاولنا القضاء على هذا الغريم... ووجدنا أننا عاجزون عن ذلك، فكان علينا أن نتعلم التعايش مع الأمر، وأن نعلم أن رغبتنا لم تكن قوية جداً. كان علينا أن نفتح على العالم وإحباطاته، وأن نصبح كائنات إنسانية محدودة (وهو ما سمح لنا جميعاً بإدراك أنه يمكننا أيضاً أن نحبَّ أشخاصاً غير الأم، كالأب

على سبيل المثال). كان الأمر صعباً، لكننا حققناه. في النهاية، كان الأمر ضرورياً. ومع ذلك، بقي لدينا في بعض الأحيان حنين سري للثنائي البدائي، ولما ارتبطنا مع شريك بعلاقة، سكننا أمل ألا نضطر هذه المرة إلى إعلان حبنا. والآن يعيد التاريخ نفسه بوجود كارثة الغيرة والخيانة. لم يسر كل شيء على ما يرام في تلك المأساة البدائية، وها هو الغريم يأتي ليوظ كارثة طفولتنا كلها. عندئذ بات الغريم يُشبه كل الشخصيات التي «سلبتنا» قدرتنا المطلقة البدائية وحبنا الكبير منذ البداية، وبتنا نكنُّ له كراهية لا يخبو أوارها ظلت خامدة طيلة هذه السنوات.

وأخيراً فإننا في بعض الأحيان ننحدر من أخوة أشقاء، إذ كان علينا أن نبني أنفسنا مع هؤلاء الأطفال الأخوة والأخوات الآخرين الذين تنافسوا أيضاً على حبِّ الوالدين. لا مفرّ من وجود آثار عميقة في داخلنا لهذه المنافسات التي نديرها أو نتعامل معها على نحو أو آخر، وقد تجدد التركيز عليها مع كارثة الغيرة. هذه المرة، أخبرنا المجتمع الذي ينظر إلى الزوجين على أنهما حصريان أن هذا لن يحدث لنا، ؛ بيد أن ذلك قد حدث.

وفي ذلك السياق تحمل شخصية الغريم في طياتها صدى الأنا المثالية (غير المُحقَّقة، فانهدام التحقق جوهر المثل الأعلى)، وصدى ظلنا، وصدى «الثالث الفاصل»، وصدى الأخوة والأخوات الذين تنافسنا معهم. وحسبنا أن نقول إنَّ كل شيء قد اجتمع هنا ليجعلنا نعيش الكراهية والافتتان.

الغيرة مؤلمة لأنني أشعر بالعار

عندما يتعرض الغيور للخيانة يشعر في الغالب بعار شديد يجعل المراقب الخارجي والغيور نفسه أحياناً في حالة من الحيرة والارتباك. إلا أنَّ «المنطق» يقول إنَّ الخائن هو الذي يجب أن يشعر بهذا العار بسبب سلوكه الخسيس. ومع ذلك، من الملاحظ عموماً أن ضحيته هي التي تشعر بذلك.

التعرُّض لموقف مؤلم ومشين

بادئ ذي بدء، بمجرد أن يفهم المتعرض للخيانة ما حدث للتو من غير علمه، فإنَّه يدرك أنَّ واقعه مختلف تماماً عن ذلك الوضع الذي كان يحياه. لقد أخطأ في القراءة، وغالباً ما يشعر أنه مثيِّرٌ للسخرية بسبب ذلك. إنه في موقع يكون فيه الآخرون (الخائن والغريم على الأقل، ولكن في كثير من الأحيان يكون المحيط أوسع من ذلك) على معرفة بما يحدث، على حين أنه هو نفسه لا يعرف شيئاً عن ذلك. يشعر أنَّه محطُّ أنظار الآخرين وانتباههم، وفي حال من فقدان الخطوة، والنبد، والإقصاء، والانهيـار الداخلي، لا بل يشعر أنه ضحية سخيفة في مسرحية هزلية لم يكن يعرف عنها شيئاً. يبدو الأمر كما لو أنه أضحوكة، أو أن على وجهه لطخة قدرة يراها الجميع ماعداه.

في اللحظة التي يفهم فيها ما يحدث، يدرك أنَّ الآخرين قد رأوا ما لم يكن ليُظهِره هو نفسه، إذ يقدم معلومات عن غير قصد ويثير شفقة الآخرين، ورأفتهم، ويبدون رأيهم فيما حدث له بالاستحسان أو بالذم، أي رأيهم فيما إذا كان «يستحق» ما حدث له أم لا. ما هو العيب الذي لم يره هو نفسه والذي يجعل الخائن يتعد مُفضلاً عليه

شريكاً آخر؟

ها هو في الخيال مكشوفٌ على الملأ، حيث تُعزز آراء الآخرين وأحكامهم فقدانه للحظوة.

زد على ذلك أنه قد يقول له قائل أحياناً هذا الكلام المؤذي: «أنا لست غيوراً» الذي يشير ببساطة إلى أن صاحب الكلام محظوظ لأنه لم يختبر في الواقع آلام الخيانة العاطفية. وحال الزوج المخدوع، ورفيقة الدرب التي تعرضت للإساءة، تثير السخرية. تجدر الإشارة إلى أن هذه السخرية شائعة ويهدف الساخر من ورائها إلى الدفاع عن نفسه ضد القلق اللاواعي من أن يحدث معه هذا الموقف وأن يتعرض بدوره لكل هذه السخرية. ويكشف كمّ النكات اللطيفة نوعاً ما التي تستهدف الأزواج المخدوعين أن الوضع في الواقع مثير للخوف. وكلما كان الشخص الغيور في السابق ساخراً، كان شعوره بالعار أقوى، على غرار الساحر الذي انقلب عليه السحر. وأحد الأسباب هو أنه يعرف جيداً هذا الشخص المثير للسخرية، إذ إنه هو نفسه سخر منه.

ومن الجدير بالملاحظة أيضاً أن الأسباب التي تثير السخرية المريعة ليست نفسها بلا شك بالنسبة إلى الرجال والنساء، بناءً على عناصر ثقافية قديمة جداً إلى درجة أننا نخلط بينها وبين الأسباب التي قد تكون «طبيعية». فالرجال يخشون في معظم الأوقات الانتقاص من فحولتهم والسخرية من ضعفها ومن عجزهم عن إمتاع شريكهم. أما النساء فيخشين التعرّض للتهكم من افتقارهن للجاذبية والإغراء، ومن عدم قدرتهن على الحفاظ على رجل.

هتك الستر

أن يراك الآخرون عندما تعتقد أنك وحدك هو ما يولّد الخزي بصورة عامّة، خاصة إذا كنت منغمساً في نشاط حميمي. أوضح مثال على ذلك، حتى لو لم يكن الأكثر شاعرية، هو اللحظة التي نكون فيها في المرحاض، فبعض مرضاي الذين أشرف على علاجهم رأوا في منامهم أحلاماً تجسد مواقف يكونون فيها في دورات المياه ويدركون بعد فترة وجيزة أنهم في ساحة عامة، وقد كُشف الستر عنهم أمام أعين الملاء. ثم تحدثوا عن تجربة من الخزي الشديد التي، كما يعلم الجميع، تدفع إلى التقوقع، والهرب، والاختفاء، والاختباء، أي الهروب من أنظار الآخرين.

والحال أنّ التعرض للخيانة العاطفية هو كشفٌ لمجال الخصوصية. وهكذا يُكشف ويُعرض أمام بصر الآخرين وبصيرتهم ما هو أقرب إلى القلب والبشرة والجسد والهوية والتاريخ المشترك والفضاء الحميمي. تتسلل نظرة الآخرين المتخيّلة إلى أدقّ تضاعيف الحياة الحميمة للغيور، فيؤدّ أن يختبئ، لكن ذلك مستحيل، لأنّ الشريك والغريم وآخرين يعرفون... حتى إنّ الغيور في كثير من الأحيان يجهل من هم الآخرون الذين يُقحمون أنفسهم في لب أسرارهم. إنهم يرونه في عزله المخزية ويتخيلونه في أكثر نشاطاته خصوصية وهو يعرف ذلك، ويشعر بالعار. هذان الموضوعان (أن تكون محطّ الأنظار وأنت لا تعلم ذلك ولا تعلم ما يقومون بإظهاره، وأن يُكشف عنوةً كيائك الأكثر خصوصية) يتخذان صبغة مؤلمة جداً عندما يدرك الغيور أن الغريم يعرف ذلك.

لذلك فإنَّ الغريم لا يجتلس الحب والقرب وجزءاً من هوية الغيور فحسب، بل يمتلك معلومات حساسة سيستمتع بها، على حدٍّ ما يعتقد المتعرّض للخيانة. يشعر الغيور بالخيانة مرتين، فهو من ناحية يفقد الحب، ومن ناحية أخرى يُعرّض في عزلته المُخزية، ويثير سخرية الغريم.

غالباً ما يحدث أن تكون آلام الموقف والعار الذي يجلبه قوية أكثر من اللازم بالنسبة إلى جميع المحيطين بالغيور أو بالنسبة إلى جزء منهم، وكأنَّ العار حالة مُعدية، فيعرض عنه بعض المقربين إليه ويتركونه في عزلته المخزية. عندئذ يمكن أن ينتاب المتعرّض للخيانة انطباعٌ أنه يحمل وصمة العار التي تعزله، ويُعايش الشعور بعزلة مطبقة.

الغيرة مؤلمة لأنني أعيد اكتشافك لحظة خسارتي لك

كم منا ابتهج هذا الصباح لتمكنه من المشي، ولرؤية الضوء الساطع عند الضغط على زر المفتاح الكهربائي أو لرؤية الماء الجاري عند فتح الصنبور؟

لا شك أنَّ عددًا قليلاً منا انتابه هذا الشعور. لقد اعتدنا المعجزات الصّغيرة في الحياة اليوميّة، وما هو فعّال، وحقيقة أنَّ كل شيء يسير على ما يرام، وسرعان ما عددنا ذلك أمراً مفروغاً منه. هذا ما يشار إليه بمصطلح ينحدر من مجال البحث في علم النفس الإيجابي: «تعوّد المتعة». فنحن لا ندرك السعادة التي في حوزتنا إلا عندما نفتقد هذا كله.

تعود المتعة

الشيء نفسه ينطبق على الزوجين. حتى لو لم تكن مشاركة المرة حياته مع شخص ما سهلة دائماً، فإنَّ العيش معه حافل بالمتع الصغيرة التي نعتادها، كأن نقول صباح الخير عند الصباح، أو ليلة سعيدة عند المساء، وكأن نتشارك مع شخص يعرفنا جيداً الأحداث اليومية، والقصص المتعلقة بالأمور الصغيرة والمناقشات المحتدمة في بعض الأحيان. ما زلت أتذكر جدتي وهي تمشي خلف نعش زوجها، وتصرخ: «مع من سأجادل الآن؟».

لا تخلو الأسباب التي تجعلنا ننزعج من حصول هذا الشيء أو ذاك - أو عدم حصوله - ... لقد اعتدنا الثقة أيضاً، وهذا المكان الخاص والفريد الذي نتمتع به في حياة شريكنا. عندما تحدث كارثة الخيانة، فإنها تسلط الضوء على ما نخسره، أو ما قد فقدناه، ففي لحظة هذه الخسارة بالذات ندرك ما كان لدينا. إنها مفارقة تضاعف حدة الألم. كل لفظة صغيرة مشتركة لم نكن نعي تعلّقنا بها تحمل في طياتها أثر هذه الخسارة التي تكشف لنا في الوقت نفسه أنَّ الشيء كان ثميناً وأنها فقدناه. وحتى لو بقي الشريك صامدين، فلن يعود كل شيء كما كان من قبل. شيءٌ ما ولى، وضاع؛ إنها نهاية البراءة...

الرغبة في المحاكاة

هناك مفارقة أخرى تضيفي على كارثة الخيانة توتراً مأساوياً: الرغبة في المحاكاة. لقد سلط الفيلسوف رينيه جيرار الضوء على هذه الديناميكية النفسية. إنها تشير إلى حقيقة أنَّ شيئاً ما أو كائناً ما يبدو مرغوباً بالنسبة إلينا لأنَّ ثمة شخصٌ آخر يرغب فيه أيضاً.

ولعلّ ما يُدرج عليه من عادات لا سيما في اللباس يعمل بهذه الطريقة، على الأقل جزئياً، فما إن يرغب فلانٌ من الناس باقتناء هذا الحليّ أو ذلك الثوب، حتى نجد أنفسنا نرغب بهما على الرغم من أننا وجدناهما غير مثيرين للاهتمام للوهلة الأولى.

أذكر أنني أشرفت على علاج رجل كان يكافح من أجل العثور على رفيقة درب له، وكان يكدح من غير جدوى في البحث عنها، خاصة على شبكات التواصل الاجتماعي. عندما عُرف أنه عثرَ على الحب أخيراً، اكتشف باستغراب أن النساء اللواتي رفضنه طيلة أشهر بدأن بالانجذاب إليه. إنّ مردّ ذلك هو أنّ رغبة الأخريات في هذا الشريك ترسّخ في أذهانهن الإيمان بأنّهن قمن بالاختيار السليم الذي يستحق التباهي. وثمة أيضاً مناوراة صغيرة تُستخدم أحياناً في العلاقة بين الشريكين، ففي سبيل إحياء شعلة الشغف، «يستمع» بعضهم بجعل الشريك يشعر بالغيرة، في لعبة لا يُقصد أن يترتب عليها أية عواقب أخرى سوى إظهار قوة الإغواء (في الواقع، هذه اللعبة تنشط رغبة المحاكاة).

ولذلك تتجلى آلية المحاكاة هذه أيضاً أثناء الخيانة الحقيقية، فعندما يقوم الشريك الذي يُعدُّ أحياناً أقلّ جاذبية مما كان عليه في بداية العلاقة بإثارة اهتمام شخص آخر غير شريكه فجأة، فإنه يمنح بذلك جاذبية متجدّدة لسحره. ففي لحظة فقدانه، أو فقدان خصوصية حبه، تجعله الرغبة في المحاكاة مرة أخرى موضوع رغبة مأساوية، وقوية، ومؤلمة بلا حدود. قالت إحدى المتعاملات

معي⁽¹⁶⁾: «لم أعد أرى أنه كان وسيئاً جداً». هذه الوسامة ميزته مرّة أخرى، إذ شوهد انعكاسها في عيون امرأة أخرى. وهكذا؛ فإن حقيقة أنّ الشريك راغبٌ ومرغوبٌ فيه تعيد بطريقة ما البصر للغيور الذي كان راقداً في العادات المريحة، والأشياء الصغيرة المسلّم بها، والرغبة المتأكلة بسبب رتابة الحياة اليومية. إن كلمات الشاعر بريفير تعبر عن الأشياء أفضل مما يمكن أن يفعله خطابٌ مطولٌ: «لقد أدركتُ السعادة في الضوضاء التي أحدثتها عند مغادرته».

أصداء خاصة

سنسعى هنا إلى فهم كارثة الغيرة التي تشكل صدى أو مرآة للتاريخ الخاص بكل طرف، فتخلق مواطن تتسم بالهشاشة. هذا التنشيط المراتي لمواطن المعاناة يُضاف إلى الآليات الطبيعية للألم. والحال ليست دائماً على هذه الشاكلة. ففي بعض الأحيان، تؤدي كارثة الخيانة إلى زرع الاضطراب في حياة لم يكن يقيّض لها ذلك أبداً، وتؤثر أحياناً في العملية الحساسة لبناء الذات. فهي، إذاً، ليست مؤلمة فحسب، بل يُحتمل أن تكون مؤذية لأنها قد تعزز عملية بناء ذاتي قائمة سلفاً على آلام لا تزول. الفائدة المحتملة من الكارثة تكمن في زيادة الوعي الذاتي لدى الغيور، وعليه يتمكّن من الإفادة

(16) تعتمد ممارستنا على ما يسمى بالعلاج النفسي الإنساني، أسوة بكارل روجرز Carl Rogers، وأبراهام ماسلو Abraham Maslow، وفريدريك بيرلز Frédéric Perls، وإريك برن Eric Berne لذلك فإنه لدينا عملاء وليس مرضى.

من الظرف لكي يعي معتقداته، ويتخلص منها بدلاً من تأكيدها. إنَّ عملية الانضاج هذه طويلة، وأحياناً تكون مؤلمة، إذ توظف ذكريات الطفولة المؤلمة، لكنها تنقذ الحياة.

يمكن للمرء أن يجرؤ بوقاحة على التساؤل إذا ما كان الشخص المتعرض للخيانة يسهم، سرّاً ومن غير علم، في صنع الكارثة. لنكن واضحين: هذا لا يعفي الخائن من مسؤولية أفعاله... فالشريك الخائن لديه أيضاً في بعض الأحيان سيناريو يمكن أن ينخرط فيه سلوك الخيانة، وفي بعض الأحيان، تحدث كارثة الغيرة على نحوٍ مشترك في عملية تواطؤ مشؤوم بين سيناريوهات حياتية متشابكة، إذ يتوقع الغيور أن يتعرض للخيانة، ويكون للشريك في تاريخه معتقدات هيأته لذلك.

ما هي البنى الحياتية المؤلمة التي تعززها كارثة الغيرة وتؤكددها؟ هذا ما سنحاول استجلاءه الآن، من خلال مقياسين لفهم الأداء البشري: **أنماط التعلق** التي نشأت في مرحلة الطفولة المبكرة، و**سيناريوهات الحياة**، تلك الخطط الحياتية غير الواعية التي تم تطويرها في مرحلة الطفولة عن طريق التكيف مع البيئة التي ستتحقق كأنها حال مصيرية إذا لم يعترضها عائق معين.

أنماط التعلق

تظل العلاقة بالآخر على الدوام عميقة وراسخة ومألوفة ومطمئنة في ظل ظروف مثالية؛ إنه **التّعلّق**، فمن العادات إلى اللحظات الحميمة، ومن المغامرات المشتركة إلى القصص التي

تصنع أساطير الزوجين، يصبح الطرف الآخر هو الشخص الذي نتشارك معه عدداً معيناً من المجالات المشتركة، والعادات المشتركة، والقصص المشتركة، والثقافة المشتركة، والهوية، كما رأينا للتو. إنه أيضاً معلّم بارز، الشخص الذي نرغب أولاً في إخباره بأدق تفاصيل حياتنا اليومية، الشخص الذي نلجأ إلى ذراعيه عند الحاجة، الذي يعرف (تقريباً) كل شيء عنا والذي نعرف (تقريباً) كل شيء عنه، والشاهد على حياتنا. هذا التعلق هو علاقة مبنية على الثقة، وعلى الضمان بأننا محبوبون، وأنا سنلقى الدعم والمساندة مهما فعلنا أو قلنا تقريباً. في الزواج السعيد، عندما تحدث الانتقادات وهي تحدث حتماً - تكون لطيفة وبناءة ونادرة (خمس عبارات إيجابية مقابل نقد بناء واحد موجه إلى الشريك، هذه هي النسبة المثلى الناتجة عن أبحاث جون غوتمان⁽¹⁷⁾ John Gottman).

ومع ذلك، فإننا لا نعيش جميعنا بالطريقة نفسها تجربة العلاقة والتفاعل معها. علاقاتنا الأولى تؤسس للكيفية التي نحيا فيها علاقاتنا المهمة طويلة الأمد. إنها تحدد ما يسمى «أنماط تعلقنا». يعدُّ نمط التعلق عنصراً أساسياً في شخصيتنا. خلال علاقاتنا الأولى، عندما كان عمرنا بين حوالي ستة أشهر وستين، فهمنا وسجلنا في داخلنا، بعمق شديد وبقوة البداهة، ما يمكن أن نتوقعه أو لا نتوقعه من علاقة طويلة ومهمة.

إنَّ الأم هي الشخص المهم الذي كان يعتني بنا في الصغر، لكن

(17) In Martin Seligman, *S'épanouir*, Paris, Belfond, 2013 pour la traduction française, pp. 96-98.

ذلك لا ينحصر بها. ولا شك أنَّ طريقتهما في تلبية احتياجاتنا والاستجابة لمشاعرنا عندما كنا بحاجة إلى طاقة من الأمان بعد عودتنا من استكشاف العالم، هي التي دفعتنا للقيام بتجارب انحفرت في داخلنا وقمنا بنشرها وتعميمها. سيصبح ألم الغيرة جزءاً من هذا النموذج الداخلي وسيتردد صداه وفقاً لذلك. لقد أظهر الباحثون أنَّ هناك بعض الأنماط الرئيسة التي يمكن تحديدها، سنكشف هنا عن الأكثرها شيوعاً: **التعلق الموحى بالأمان** ⁽¹⁸⁾، **والتعلق القلق، والتعلق الانطوائي.**

التعلق الآمن

إذا كان الشخص الذي يهتمُّ بنا حاضراً عند لجوئنا إليه، وإذا أبدى اهتماماً بنا، وفهمَ مشاعرنا واحتياجاتنا، واستجاب لها بطريقة مناسبة من خلال التمكن من إرضائنا، فإننا نتصور أن الارتباط بالآخر ممكن، وأنه يمكن أن يكون بسيطاً ومُرضياً. الطفولة وحدها لا تكفي لتحديد من نحن. إذا كانت الروابط اللاحقة مع الأشخاص المهمين في حياتنا (مثل الأصدقاء والأحبة والأقران بصورة عامة) مُرضية في الغالب (الأمر الذي لا يستبعد الانفصال والصعوبات «العادية» الأخرى)، فإننا نميل إلى أن نكون على غرار ما يسمّيه منظرو التعلق بـ«التعلق الآمن».

(18) التعبير المعتاد هو "sécure آمن. ومع ذلك، يتعلق الأمر بعبارة اصطلاحية إنكليزية، واللغة الفرنسية تسمح لنا، توكيلاً للوضوح، التمييز بين "المؤمن" sécurisé و"الآمن" sécurisant لذلك سنأخذ الحرية في استخدام هذه الصيغة الأقل شيوعاً.

تنبؤاتنا التي تؤثر في حياتنا تميل إلى التحقق، نظراً لأن توقعاتنا بسيطة وواضحة وإيجابية فيما يتعلق بعلاقاتنا، ونحن نميل بالفعل إلى معاشة علاقات بسيطة وواضحة وإيجابية. لدينا بعض الاستقلالية في ذلك، ونحن قادرون على إنهاء العلاقة عندما لا تناسبنا ويمكننا معاشة الانفصال من غير ضرر كبير. ووفقاً للباحثين فإن هذه حال أكثر من نصف السكان. تبقى كارثة الغيرة في هذا السياق مؤلمة جداً؛ إذ يشهد الشخص الغيور تصدع الثقة وانفجار الفضاء الحميمي، وهذا يمكن أن يجعله لفترة طويلة إلى حد ما، حذراً في علاقاته العاطفية. ومع ذلك سوف يرتب الصدع على المدى الطويل، وسيكون من الممكن وبكل يقين تجديد بناء العلاقة مع الشريك أو قيام علاقة جديدة سليمة. علاوة على ذلك سيكون الشخص الغيور قادراً على الاعتماد على مورد أمنه الداخلي، عندما يمر بأزمة.

* أدركت كوليت خلال مدة من الوقت أن لويس كان يخونها؛ في الأسابيع الأولى، فقدت ألقها. لقد غضبت مرات عديدة، وبكت كثيراً، وتحدثت كثيراً مع أصدقائها. فقدت وزنها، عانت الأرق والمشاكل الهضمية. في أحد الأيام عندما كانت تعاني تقلصات في المعدة، قرّرت أن تطبخ طبق طفولتها. أدركت بدهشة أن هذا الطبق يريحها أكثر مما كانت تأمله، مما دفعها إلى إعادة التواصل مع نفسها، مع أجوائها الداخلية، مع الذكريات الهادئة والمبهجة للمطبخ الذي كانت والدتها تطبخ فيه. في الربيع، قررت الذهاب إلى منزل عائلتها

بمفردها، للراحة والتفكير فيما تريد القيام به من الآن فصاعداً.
الأمكنة المألوفة والذكريات المنتشرة في كل مكان شكّلت غطاءً ناعماً
يدثر آلامها، مما سمح لها أخيراً أن تتبنّى نظرةً مُتَزَنَةً. شيئاً فشيئاً،
اتخذت قراراً: إذا ترك لويس هذه المرأة، فإنّ بإمكانها محاولة إعادة
بناء شيء ما معه (لا يزال لديه ما يكفي من الحب لذلك)؛ وإذا قرر
الاستمرار مع غريمته، فإنها سترحل مع طفلها لإعادة بناء حياة
حلوة في مكان آخر. لقد توصلت إلى الاعتقاد أن خيانة لويس تعني
أنّ الوقت قد حان للذهاب إلى مكان آخر لبناء سعادتها.

التعلق القلِق

وفي المقابل، إذا كان الشخص الذي اهتمّ بنا بصورة أساسية غائباً
في الغالب عندما نلجأ إليه، جسدياً ونفسياً (هذه هي حال
الأشخاص المنهمكين جداً أو المكتئبين)، وإذا كان يستجيب أحياناً
لمشاعرنا واحتياجاتنا بصورة مناسبة، وفي بعض الأحيان لا
يستجيب، فلا يمنحنا الشعور بالأمان، ولا نراه حاضراً على الدوام
عندما نحتاج إليه، وإذا أبدى القليل من الاهتمام بنا، فإننا نخشى أن
نفقد دعمنا المحدود إذا انفصلنا عنه للذهاب لاستكشاف العالم،
فنعود بسرعة وعلى نحوٍ منتظم جداً للتحقق من أن كل شيء على ما
يرام ونبدي غضباً - على نحو مفارق - عندما يحاول وجه الارتباط
والقرب الذي تعلقنا به الاعتناء بنا بعد غياب. إنّ سلوك
الاستكشاف (التواصل مع العالم لنحيا فيه المغامرات بكامل كياننا)
يواجه عقبة تتمثل في القلق المُضني في بعض الأحيان. لقد أصبحنا

«متعلقين قلقين». وعندما يصبح المتعلقون القلقون بالغين وفي علاقة ارتباط، فإنهم يميلون إلى تكرار السلوك نفسه: حاجتهم إلى معرفة أن شريكهم موجود دائماً من أجلهم، وأنه عاشق على الدوام، بصورة متكررة ومحمومة، وتوقعهم إخفاق الحب بمجرد أن يطول صمت الشريك قليلاً، وبمجرد أن يتأخر الرد أو تتأخر لفظة الطمأنينة... وأحياناً غيرتهم من غير سبب «موضوعي».

يقول المثل «نحن نخلق ما نخافه». غالباً ما يميل المتعلقون القلقون - بسبب قلقهم وما يتمخض عنه من سلوكيات الحاجة للطمأنينة الدائمة - إلى إنهاك الشركاء على الرغم من أن هؤلاء يكونون محبين ومهتمين في البداية، مما يؤكد اعتقادهم بعدم أمان العلاقة.

✱ ولدت ليليان خلال الحرب الجزائرية، وغادر والدها لأداء الخدمة العسكرية بعد وقت قصير من ولادتها. ولا شك أن والدتها شهدت فترة اكتئاب، إذ كانت باستمرار قلقة من درايتها أن زوجها في خطر، وغارقة في القيام بواجبات الأم تجاه ابنتها ليليان. مازالت تحتفظ ليليان في ذاكرتها بصور الأم الغائبة، التي توفر لها الرعاية بطريقة آلية. لقد ترسخت علاقتهما على ذلك، ولم تشعر ليليان أبداً أن والدتها كانت تفهمها وتأخذها بعين الاهتمام، وقد ترعرعت وهي تجهد باستمرار لاسترعاء انتباهها، ولا سيما أن والدتها أنجبت طفلة بعد عودة والدها سالماً من خدمته العسكرية، فتحول اهتمامها بالكامل نحوها (هذا ما تذكره ليليان، إلا أن ذلك لا يعني أن هذا ما حدث بالفعل). وعندما تعرّفت ليليان إلى مارك الذي سيصبح

زوجها استخفها الفرح وعقدت الأمل على الشعور بوجود كائن إلى جانبها يعيرها اهتماماً عاطفياً كاملاً. إلا أنها سرعان ما خشيت أن يعير انتباهه لامرأة أخرى غيرها، فأصبحت غيور واستحواذية. هذا الأمر جعل الحياة المشتركة نيراً يروح تحتها مارك الذي بدأ يحاول الانفلات من إسارها عبر زيادة نشاطاته في خارج المنزل وبمفرده. شعرت ليليان مجدداً بالهجر، وأصبحت أكثر غيرة من ذي قبل، مما جعل مارك يتبعد أكثر.. وهكذا دواليك.

هذا التعلق القلق يؤدي إلى سوء تفاهم جوهرى في العلاقة العاطفية: فالشخص الذي لم يستطع إشباع حاجته للأمان العاطفى، يستمر في البحث عنه عبر التعلق العاطفى. والحال أنه لا يمكن لأيّ عاشق في العالم إصلاح الرابط المتضرر الذي يربطه بصورة التعلق الأولى، لأنه من طبيعة مختلفة. سيكون هذا الشخص قادراً، بوصفه شخصاً بالغاً، على ضمان أمنه عبر العلاقة بينه وبين نفسه. إنه يستطيع من خلال العمل على ذاته أن يصلح الكارثة، ويسدّ النقص، ويحصل على استقلالته. إننا في ظل هذه الظروف نفهم أحد الدوافع الكامنة وراء الغيرة غير المسوّغة: الشخص المتعلقُ القلقُ يخاف بصورة شبه دائمة من فقدان الآخر وابتعاده.

لقد قامت في وقت مبكر جداً بترسيخ الإيمان (غير الواعى وغير المعبر عنه) أنها لا تستحق الحب، ولا تستحق أن يكون لها شريك دائم متعلق بها. الشجارات المتكررة تخلق لسوء الحظ ما تخافه.

نرى أيضاً أن ألم الخيانة الحقيقية يوقظ اعتقاداً أكثر قدماً، وشبه يقين أنه لا يمكنها الاستقرار في علاقة توحى بالأمان. هكذا يأتي

الأم لإحياء كوكبة من الكوارث التي تغوص في أعماق تاريخها القديم والمؤسس. إنه يخلق لدى الشخص المتعرض للخيانة فوضى عاطفية، ويمكن أن يؤدي به إلى اليأس لأنه لم يعيش أبداً السعادة التي يمنحها الشعور أنه محبوب، ولأنه، وجودياً، غير جدير بذلك على الإطلاق. عندئذٍ تصبح المعاناة حقيقة.

التعلق الانطوائي

النمط الثالث للتعلق الذي سنناقشه هنا هو التعلق الانطوائي. إذا كانت صورة التعلق الأساسية عندما كنا صغاراً تظهر غير مبالية تقريباً بانفعالاتنا، وتحثنا على الامتناع عن البكاء، وتفعل كل ما في وسعها لنكون مستقلين (وذلك، في الواقع، حتى نتمكن من إدارة شؤوننا بأنفسنا، وغالباً في سن مبكرة جداً!)، فإننا نتعلم أنه من الأفضل الاستغناء عن الأمان الذي توفره العلاقة.

لقد تعلمنا، بمقتضى ما طلبته منا صورة التعلق، ألا نعبر عن مشاعرنا كثيراً وأن ندير شؤوننا من خلال التظاهر بأننا لسنا بحاجة إلى الآخرين. هكذا عندما أصبحنا بالغين أقمنا علاقات، لكننا بدونا متبلدي المشاعر، وجفافة، وغير مهتمين كثيراً. لقد درس الباحثون الحداد بوصفه رد فعل على فقدان الشريك وتبين أن المتعلقين الجفافة هم الذين يحزنون بأسرع ما يمكن - ويبدو ذلك منطقياً-، لكنهم أيضاً يتكسون صحياً في غضون عامين من وفاة شريكهم. إذا كانوا يتظاهرون بأنهم جفافة، فإن الأمر في الواقع، وعلى نحو عميق، ليس كذلك، لكنهم تعلموا هذا الأسلوب في سن مبكرة من حياتهم بحيث يبدو وكأنه أسلوب مكتسب وليس من

سَجِيَّتِهِمْ. أولئك الذين يدعون أنهم محصنون من الغيرة قد يشكلون جزءاً من فرقة المتعلقين الانطوائيين، ويظهر أن هؤلاء ليسوا غيورين كثيراً، أو غير مبالين إلى حد بعيد. إنهم يبدون غير خائفين من التعرض للخيانة، ليس لأنهم يثقون بالآخر، ولكن لأنهم غير مبالين بالأمر. وعند تعرضهم لكارثة الخيانة الحقيقية، فإنهم يقومون بتقوية قوقعة اللامبالاة والبرودة دفاعاً عن أنفسهم. وعلى الرغم من إحساسهم بالألم، إلا أنهم يتظاهرون - أمام الآخرين وأمام أنفسهم - أنهم لا يعانون إلا قليلاً جداً. أما الآخر فقد خانهم، لذلك من المناسب لهم التخلي عنه ببساطة ومن دون أية مساءلة. ومع ذلك فإن معاناتهم الحقيقية والعميقة قد تؤكد لهم أنه من الأفضل عدم التعلق، وقد يعيشون بمفردهم لفترة طويلة أو يقيمون علاقات عابرة لا يعول عليها، مما يجعلهم عشاقاً مريعين يحبون المجانية والتباعد، لا بل الاستخفاف والازدراء، ومن الشائع أن تتجلى معاناتهم من خلال الأمراض الجسدية، بدءاً بالصداع النصفي وانتهاءً باضطرابات الجهاز الهضمي ومشاكل القلب والأوعية الدموية ...

ارتباطات صعبة

نظراً لأننا نميل إلى اتخاذ خيارات حياتية تتماشى مع معتقداتنا، فمن المؤلف أن نرى المتعلقين القلقين يقعون في حب المتعلقين الانطوائيين، ويمكن أن نتخيل ما يحدث عندئذ. سوف يتلوى المتعلق القلق بكل الطرق الممكنة «لكسب» حب المتعلق الانطوائي

الذي سيفعل كل ما في وسعه لابتعد عن هذا الشخص «الدِّيق» (أي المتعلق القلق)، مما يعزز النظام على نحو تماثلي عند كلا الطرفين.

* مارغو «طفلة ولدت نتيجة حمل مفاجئ غير مخطط له»، في عائلة مضطربة. كان والداها صغيرين في السن ومشغولين بالدراسة، يتركانها بعيدة عنهما غالباً وأثناء نومها، ويعهدان إلى جديها برعايتها. حدث طلاق بين والديها بسرعة كبيرة، ثم نشأت مارغو بقرب أم متكورة على ألم انفصالها العاطفي الذي يصعب التحكم به. وقد احتفظت مارغو من هذه الطفولة بالملامح العامة للمتعلقة القلقة المستعدة لفعل أي شيء من أجل أن تؤخذ بعين الاهتمام، و تنزعج من أدنى علامة على جفاء شركائها. أما كلوفيس، فهو الأكبر بين الأشقاء. تولى دور الوالد البديل في وقت مبكر، على حين كان يعمل والداه بكدّ. علاوة على ذلك، كان والده عصبياً، ولم يكن من الممكن التنبؤ بتصرفاته وكان من الصعب التعايش معه، وغالباً ما كانت والدته مرهقة بالمشاكل الناجمة عن شخصية زوجها وإدارة حياتها بوصفها أمّاً وربة منزل في عائلة كبيرة. لم يكن هناك مجال لكلوفيس للتعبير عن مشاعره واحتياجاته، وتعلّم أن يدير شؤونه بنفسه، فكان غافلاً عن مشاعره، وعليه كان خشناً جداً في التعبير عن حالاته النفسية رغم حساسيته الشديدة. يتمتع كلوفيس بسِمات المتعلق الانطوائي، لذلك عندما وقع كلوفيس ومارغو في حب بعضهما البعض، بدا أن نمطي التعلق اللذين توافقا مع بعضهما لسوء الحظ، كانا بمثابة ناقوس يعلن عن كارثة... كلما كانت مارغو أكثر قلقاً (وغالباً ما

كان هذا القلق مجرداً من سبب حقيقي، لأن كلوفيس أحبها، حتى لو كان لديه أسلوب انعزال)، زاد ابتعاد كلوفيس... واتجه نحو امرأة أخرى!

تجدر الإشارة إلى أن أنماط التعلق ليست كلها كتلة واحدة، إذ لا أحد يجمع في شخصيته على الإطلاق ملامح الصورة العامة كلها، مهما كانت متقنة. فهذه الأنماط تحدد ألواناً قوية أو ضعيفة بقدر أو بآخر، فنحن نشعر بالأمان أو بالقلق إلى هذا الحد أو ذاك، ونكون انطوائيين إلى حد ما في العلاقة...

هكذا نرى أن أنماط التعلق تضيف مستوى من الفروق الدقيقة إلى العلاقة بين الشريكين، وتمكّن من رسم خريطة أكثر دقة. إن كارثة الغيرة لا تتمخض عن الآلام نفسها تماماً، لأن الأمر يتعلق بسماة الشخص الذي تعرض للخيانة.

سيناريوهات الحياة

لنقم بخطوة أخرى في عملية التمييز الدقيق بين أشكال آلام الغيرة. سنجد العناصر التي رأيناها للتو حول أنماط التعلق، إضافة إلى عناصر أخرى ستحدث المزيد من الفروق الدقيقة. ما هو مكان ألم الغيرة في سيناريو الحياة؟

سيناريو الحياة هو خطة حياتية غير واعية وضعناها في الطفولة، من خلال ما فهمناه عن أنفسنا والعالم، تحت ضغط البيئة التي نشأنا فيها. إذا كانت قصة طفولتنا مؤلمة أو صعبة، فإن ما فهمناه، وما توصلنا إليه من نتائج، وما اتخذناه من قرارات للبقاء على قيد الحياة

على أفضل وجه ممكن، سيصبح بالنسبة إلينا حقيقة مجردة لن نتخلّى عنها بسهولة. سوف يتحقق في خطة حياتية ستتحقق بعد ذلك، وإذا عشنا عمليات متكررة، فإنَّ الأمر سيظهر لنا كأنه مصير فرض نفسه علينا. سوف «نتعرض» للتكرار والنكسات والمتاعب بخضوع (هذه هي الحال معي على الدوام...) أو بتمرد (لكن لماذا يجب أن يحدث هذا لي دائماً؟)، من غير وعي بالدور الفعّال الذي تؤدّيه فيه.

بناء سيناريو الحياة

عندما يأتي الطفل إلى العالم، فإنه يسعى إلى توجيه نفسه وإلى الإحساس بهامية مغامرة الحياة التي وصل إليها وفهمها. يبدو الأمر كما لو أنَّ الطفل يطرح أربعة أسئلة أساسية (بالطبع لا يطرحها بوضوح ولا يستخدم الكلمات، كما نفعل هنا لأغراض العرض):
من أنا؟ من هم الآخرون؟ ما هذا العالم؟ ماذا يحدث في هذا العالم لأناس مثلي؟

سيجيب عن هذه الأسئلة شيئاً فشيئاً على مدار تجاربه (ذراعا الأم والأب، أو غيابهما، والإخوة والأخوات، والحضانة، والألعاب في الحديقة مع الأصدقاء، والمدرسة، والكلية...)، وسيستخلص النتائج، ويتخذ قرارات لبناء منظوره الشخصي عن العالم⁽¹⁹⁾ والاستمرار في التمتع بحب والديه وحمايتهما، ومن ثم البالغين الآخرين الذين يقابلهم بعد أن يحظى بالقبول والموافقة.

(19) أي معتقده ومنظوره الشخصي عن العالم. والعالم هو الواقع الخارجي وكذلك الواقع الداخلي الذي يُعبّر عنه بـ "ما في النفس" ويتضمّن الاعتقادات والقناعات والمشاعر والأفكار التي يحملها كل منا عن العالم وعن محيطه (المترجم)

نتائج سيناريو سليمة

عندما يتوصل الطفل إلى نتائج في ظل ظروف «طبيعية»، من غير ضغوط، فإن هذه النتائج تكون تطويرية وقابلة للتكيف. ستسمح له أثناء تطوره بالبقاء على اتصال مع الواقع كما يتبدى، بدلاً من تحليله عبر موشور تشويهي (جداً).

ميلاني فتاة تبلغ من العمر أربع سنوات، وهي ترتاد المدرسة منذ عام. لديها شقيقان وقد فهمت معنى أن تكون فتاة: ترتدي التنانير (آه، التنانير التي تدور!)، في يوم من الأيام سأكون مثل أمي (وهذا ما لا يستطيعه أخواتها)، يتأثر أبي عندما أكون مغناجة، ويكون شعري طويل ويمكنني ارتداء مشابك لامعة. الصبيان لا يفعلون ذلك. إنها تقلد الأم وتتعلم في هذه اللعبة أن تعيش الأنوثة، على أية حال كما تظهر في عالمها الطفولي المقيد بما يكفي.

في هذا المثال، تفهم ميلاني من تجربتها بوصفها فتاة صغيرة معنى أن تكون فتاة وأن تكون امرأة في المستقبل. تستخلص من تجربتها الطفولية الاستنتاجات الأولى حول هويتها وحول ماهية الآخرين، وتحديدًا الأولاد. ولما كانت تستخلص هذه النتائج خارج سياق الضغط النفسي، فإنها ستكون قادرة، مع نموها، على تكيفها مع عمليات فهم جديدة وتعديلها وفقاً لتجاربها. ستتأثر أنوثتها دائماً بعائلتها الأصلية وبيئتها وثقافة بلدها، لكن هذا التأثير سيكون خفيفاً وسيسمح لها بالامثال للقواعد الاجتماعية. إذا عاشت تغييراً كبيراً، مثل الانتقال إلى بلد له عاداته وطقوسه

المختلفة تماماً على سبيل المثال، فإنه يمكنها أن تبتعد ابتعاداً كبيراً عن نموذجها الأساسي من غير صعوبات كبيرة.

نتائج وقرارات سيناريو تحت الضغط النفسي

من ناحية أخرى، عندما يخلص الطفل إلى نتائج معينة ويتخذ قرارات في سياق التوتر أو الصدمة، فإن هذه النتائج تكون أقل قابلية للتكيف لاحقاً. سيقوم الشخص بتطبيق هذه النتائج والقرارات في حياته، وسيقرأ العالم انطلاقاً منها. إنها نتائج جامدة ومتصلبة وغير واعية ما دامت الحياة وتقلباتها لا تقوم بإبرازها، لا سيما إذا عزم الإنسان على رؤيتها ومواجهتها من أجل الخلاص منها. وإلا فإنها ستستمر في تأكيد ذاتها وستتمخض عن سيناريو حياة تتكرر فيه التجارب نفسها حتى الغثيان. والحال أن المعتقدات غالباً ما تتحقق بقوة في علاقات الحب التي توظف تكوين علاقاتنا الأولى.

يبدو أن تكرار السيناريوهات الضارة في حياتنا غير قابل للتفسير في البداية. كيف نفهم أننا يمكن أن نقع مراراً وتكراراً في المشكلات نفسها، ونواجه الآلام نفسها؟ كيف يحدث ذلك؟

* نشأت غابرييل في كنف والدين يعيشان في حالة شجار مستمر، فهذه العائلة تشهد مشاحنات جنونية بسبب الوالد النزق والعصبي، إذ كان في بعض الأحيان على سبيل المثال يفقد أعصابه لآتفه الأسباب، فيغادر مائدة الطعام ويظل متجهماً الوجه بقية اليوم على أقل تقدير. فستاء والدتها وتغرق عيناها بالدموع، وتحاول

التظاهر بأن شيئاً لم يحدث. سرعان ما أدركت غابرييل أن عليها مجازاة الأمور، والتزام الصمت، وعدم التحدث في الموضوع، و«التظاهر بالجهل»، والاستمرار في التنفس من غير إظهار أي شيء، في جو من التوتر الرهيب. عندما كانت طفلة، فهمت أن والدتها لم تطلب الطلاق «بسببها» ومن قبيل التضحية في سبيل أولادها (ستفهم أثناء العلاج أنه إذا كان ذلك أحد أعذار والدتها، فإنه توجد أعذار أخرى، وأنها على أية حال ليست مسؤولة أبداً عن خيارات الكبار). سرعان ما بدأت تشعر بالذنب بسبب دموع والدتها واعتقدت أنها لو لم تولد، لكانت أمها أكثر سعادة. لذلك فعلت كل ما في وسعها من أجل مساندتها (من خلال الإصغاء إليها، ومساعدتها قدر الإمكان، وإلغاء مواعيدها مع أصدقائها أحياناً للبقاء معها)، ومن أجل ألاّ يزعج والدها، فينفجر غضباً. وبعد ذلك نشأت وعرفت حبها الأول لبونوا، وهو عصبي الطبع أيضاً (وقد اختارته بصورة غير شعورية من أجل هذا السبب، فهذا السلوك مألوف لها؛ إذ إنَّ الرجل في عرفها يتميز بغضبه وعصبيته مثل أبيها). ضاعفت من جهودها لإرضائه، والقيام بما يريد وكما يريد، وعدم التفوه بأي شيء عندما يغضب، في جو من التوتر الشديد الذي تعرفه حق المعرفة. لكن جهودها كانت عبثية، إذ كان بونوا يجد على الدوام سبباً يثير غضبه. وفي اليوم الذي رفع يده عليها، هجرته، إذ اعتقدت عن حق أنه تجاوز الحدود المقبولة (المقبولة بالنسبة إليها...). ثم التقت غابرييل في وقت لاحق بميشيل، وهو رجل هادئ جداً، وكثير الصمت، ورقيق، ولطيف.

لقد اعتادت أن تلبي توقعات الشريك، إذ إنها رأت والدتها تفعل ذلك، ففعلت الشيء نفسه. لذا لم يكن أمامها إلا الامتثال، تحسباً لرغبات ميشيل، وفرضت قيوداً على نفسها، وعاشت الحرمان ونكران الذات، وسخرت نفسها لخدمته وكانت على الدوام رهن إشارته، فكانت توافقه على كل شيء، وتأخذ برأيه دائماً فيما يراه مناسباً بشأن اختيار المكان الذي سيذهبان إليه في العطلة، أو الزاوية التي سيقعدان فيها داخل المطعم. هكذا فإن ميشيل الذي وقع في حب غابرييل التي كان يتصور أنها واثقة من نفسها وممتعة ومضحكة، ومدهشة باهتماماتها الخاصة وآرائها، لاحظ أنها تتلاشى تدريجياً. في الوقت نفسه، شعر أن رغبته بها تذوب، وغرق ببطء في حياة مريحة جداً، ولكنها تفتقر إلى البهجة والألوان. وفي اليوم الذي انتقل فيه الزوجان إلى عقار سكني جديد، حَضَرَت جارتها فيرونيك، وفرضت وجودها بصورة كبيرة ؛ فكانت تقرع الجرس على نحو غير متوقع لتطلب أحياناً بيضة، وأحياناً علبة خردل، وكانت تنظم حفلات الشواء وتقيم حفلات الكوكتيل... بدا أن ميشيل يستمتع برفقتها، وكانت غابرييل تتضايق من هذه المرأة، إلا أنها كانت تلبي دعواتها بسرور مصطنع تعلّمته خلال الوجبات التي كانت تتناولها في طفولتها، إلى أن جاء اليوم الذي أدركت فيه أن ثمة علاقة حب قد نشأت بين تلك الجارة وزوجها. لقد تحملت الأمر أشهر عدّة من غير أن تقول أي شيء، وعاشت مجدداً حالة التوتر الغارقة بالدموع التي كانت مألوفة بالنسبة إليها كثيراً. وذات يوم، بعد أن أصابها الإرهاق وأصبحت مدركة أنها

تتحمل نصيبها من المسؤولية فيما يحدث، جاءت من أجل العلاج، ثم اكتشفت أنها تمكنت من المعيشة المستمرة لهذا التوتر، لأنها تعلمت تحمّله في طفولتها نتيجة شعورها بالذنب وخضوعها. صحيح أن الظروف مختلفة (لا يوجد تشابه بين بونوا وميشيل)، إلا أن آلياتها واحدة في كلتا الحالتين: الزهد والاستسلام والصمت المتوتر... لقد كان ذلك إيذاناً لها ببداية رحلتها الباطنية.

نظام السيناريو

لشرح هذه الظاهرة سنقوم بتفكيكها كالساعة، وسنرى كيفية عملها، وسنستخدم شبكة نظام السيناريو لريتشارد إرسكين ومارلين زلكمان⁽²⁰⁾. سوف نستند من أجل تحقيق ذلك إلى قصة غابرييل أولاً. تحتاج غابرييل الصغيرة، مثل جميع الأطفال، إلى الهدوء والحماية والعطف والحب والقدرة على التعبير عن مشاعرها. لكنَّ جوَّ الأسرة لا يسمح بذلك، على الأقل إذا أرادت الإسهام في الحفاظ على الهدوء وكسب بعض الحب والحماية. لقد أدركت أنه يجب عليها كبح مشاعرها - خاصة الغضب-، والتعامل مع توتر والدتها، وتفادي غضب والدها بشدة وعدم التفوه بكلمة واحدة. كما أدركت كذلك أنها وراء مصيبة والدتها («أنا السبب في بقاء أُمِّي مع والدي!!»)، وهذا ما يسوِّغ ضرورة أن «تخرس». دعونا نعود إلى الأسئلة المطروحة أعلاه...

(20) Richard G. Erskine et Marilyn J. Zalcman, « Le circuit du sentiment-parasite ; un modèle d'analyse », *Actualités en analyse transactionnelles*, Bruxelles, octobre 1979.

أدركت أنها تشكل عقبة أمام سعادة والدتها وأنه كان من الأفضل لها ألا تكون موجودة (لذلك يجب عدم «الوجود بقوة»).

أدركت أن الآخرين يكونون أحياناً لطفاء، لكنهم ضعفاء يرتدون قناع عدم التأثر (أمي)، أو سريعو التأثر ومرعبون عندما لا نرضيهم بالكامل (أبي).

أدركت أن هذا العالم حافل بالتوترات الرهيبة والمخاطر التي لا يمكننا على الدوام تفاديها (الجو الأسري).

أدركت أن على شخصٍ مثلها أن يحجّم نفسه في هذا العالم، ويهتم بالجميع ويرضيهم، وألا يطالب بأي شيء لنفسه، وألا يبتغي شيئاً سوى الحفاظ على السلام (وهذا ما سنسمّيه من الآن فصاعداً «معتقد بالسيناريو»). تحت السطح يتربص غضب هائل (ضد أمها التي يجب أن تساندها على حساب حياتها وضد والدها)، لكن غابرييل ليست على علم به. حدث هذا الغضب عندما ملأت قفل سيارة فيرونك بالصمغ، وخذشت سيارتها وشوّهت سمعتها. لقد كانت أثناء العلاج تروي هذه الأفعال وهي تقول: «لم أعهد نفسي على هذه الشاكلة».

معتقدات السيناريو ومشاعره وانفعالات مقموعة

نرى استخدام العناصر الأولى لمنظومة السيناريو:

• **معتقدات السيناريو** ماذا يحدث في هذا العالم لأناس مثلي؟):
«يجب ألا أكون موجوداً جداً، وألا أعبر عن نفسي، ويجب أن أتولى مسؤولية الآخرين».

• **مشاعر السيناريو** (المشاعر التي يشعر بها المرء عندما يكون تحت تأثير السيناريو): التوتر الحاد والخوف والشعور بالذنب.

• **الانفعالات المكبوتة**: الغضب.

هذه العناصر تعزز بعضها بعضاً: عندما تودُّ غابرييل التعبير عن نفسها، تشعر بالغضب من غير أن تدرك ذلك (انفعال مكبوت)، على سبيل المثال إذا أرادت أن تقول ما ترغب فيه أو ما لا تتفق معه، فإنها تشعر بالتوتر والخوف والذنب (مشاعر السيناريو)، وتذكر أنه يجب ألا توجد بقوة (معتقد سيناريو)، وينتهي الأمر بالصمت. وهكذا فإنها لا تخبر ميشيل بأنها تكره الجارة، أو أنها لا تريد الذهاب إلى حفل الشواء الذي تكرر ألف مرة هذا الفصل، أو أنها لاحظت أن فيرونيك تنظر إليها نظرة شهوانية، وأن ذلك لا يعجبها. عندما تشعر بالخوف والتوتر والذنب (مشاعر سيناريو)، كرد فعل مثلاً على إحراج ميشيل الذي يشعر بالرغبة في معاينة فيرونيك عن كثب، فإن ذلك يجعلها في حال اتصال مع معتقد السيناريو، فتحجّم نفسها...

قالت لي إنها كانت تعتقد أن سكوتها عن قول أي شيء حول ما كانت تلاحظه بين زوجها والجارة، وإن كونها أكثر لطفاً وتساهلاً مع ميشيل سيؤدي بطريقة سحرية إلى عدم حدوث شيء. في الواقع، إنها مهدت الطريق له.. أما عن غضبها المكبوت، فلن تكتشفه إلا أثناء العلاج، عندما تتحدث عن اعتداءاتها غير المباشرة ضد فيرونيك (وضع الصمغ في قفل سيارتها، وخدش سيارتها، وتشويه

سمعتها، إلخ). مادام نظام السيناريو الخاص بها مستمراً، فإنَّ الغضب يهدد معتقدها ومنظورها الشخصي عن العالم. إنَّ غابرييل تحيا هذا الغضب على أنه خطير وهي تحافظ على الوعي به تحت السطح.

سلوكيات السيناريو

عندما تكون غابرييل في هذا السيناريو، فإنها تُظهر علامات سلوكية يلحظها الآخرون: تبتسم ابتسامة مصطنعة، وتقول بسرعة «حسناً، حسناً، حسناً» بصوت خافت لكنّه متوتر، كما لو كان لسانها معقوداً؛ وتتجمد مثل أرنب سُلط الضوء القوي عليه، وتبدو غير قادرة على نطق كلمة ما، إذ كانت تبتسم فقط وتتجنب النظر إلى محاورها. بالنسبة إلى الشخص الذي أمامها، إما أنها تفتح طريقاً لسوء المعاملة (كما هي الحال مع بونوا)، أو تظهر غائبة ومعدومة الشخصية؛ وعلى المدى الطويل، تعطي انطباعاً بأنها عديمة اللون والرائحة والمذاق. هذه هي سلوكياتها في السيناريو.

لم يعد لدى ميشيل أيّ مُحاور يتحدث معه عما يجري. على سبيل المثال، من المستحيل أن يقول لزوجها (السابقة لفيرونيك) إنها معدومة الشخصية. حاول مرات عدة، لكن ذلك ولّد عكس ما كان يأمله، فقد قالت غابرييل «حسناً، حسناً، حسناً»، ثم انكمشت على نفسها، وبذلك تكون قد عززت، على نحوٍ أكبر، ما كان يشير إليه. لم يستطع أيضاً استئصال الشرّ من جذوره من خلال الاعتراف باضطرابه، لأنه لا يمتلك حقاً موهبة التعبير عما يحدث له.

تجارب السيناريو الداخلية

عندما تتحدث غابرييل عن الموقف، تشعر فعلاً بضيق في حلقتها وتشنّج والتواء في كتفها؛ إنها تشعر بالبرد («أشعر أنني أتجمد»، على حدّ قولها)، وتضيق كلماتها، و«تتجمد» أفكارها. هذا ما تعيشه داخلياً في السيناريو.

تشعر أنها ليس في وسعها فعل أي شيء بعد الآن، أو ليس في وسعها القيام إلاّ بما تعلمت فعله في سن مبكرة، أي لا شيء، باستثناء التوتر والتحمّل، حتى لو ظهر غضبها هذه المرة عندما خدشت سيارة غريمته.

عناصر السيناريو المتخيّلة

عندما تكون بمفردها، تتخيل أحياناً أن يقوم ميشيل بتحطيم كل شيء في المنزل أو أن يختفي من غير سابق إنذار وإلى الأبد مع الجارة، مثل والدها عندما كان يغادر المائدة. إنها تحلم أحياناً بأن يُخبرها أنّها لا تقدّر بضمن لما تقدمه من المساندة له ولمحاولتها أن تكون سهلة المراس (أي غير مزعجة)، وبأنه يفضلها على فيرونيك، تلك المرأة الصاخبة والنابضة بالحياة.

في بعض الأحيان تتخيل أنها تتلاشى وتختفي من المنزل، فلا يهتم بها أحد إلاّ عندما يتعيّن عليها تقديم الخدمات التي كانت تقدمها منذ البداية بتفانٍ وتضحية. حينها سيحزن ميشيل ويشعر بالمرارة، وسيعاود الاتصال بها، وسيدرك خطأه وسيُنهي علاقة الزنا التي تربطه بفرونيك ويطردها من حياته شر طردة.

هذه هي عناصر السيناريو المتخيَّلة الخاصة بها.

ذكريات معززة

عندما أتساءل في العلاج عن الحاجة إلى رعاية الآخرين باستمرار، تتفاجأ غابرييل، إذ إنها تصغي إلى صديقاتها وأمها التي ما تزال على قيد الحياة وزوجها وحتى مصفف شعرها، وتقدم لهم الدعم والمساندة. وعلى حدِّ قولها، هكذا تُفهم العلاقة الإنسانية و هكذا تسير.

إنها تتذكر جميع المرات التي أثبتت لها تجربتها بطريقة لا تقبل الجدل أنه ينبغي علينا التصرف على هذا النحو إذا أردنا أن تدوم العلاقة (كانت تقول لي: «لكنها تجربتي!»). هي مقتنعة أيضاً أنَّ ذلك قاعدة أساسية للزوجين ولدور المرأة التي يجب أن تصغي إلى لآخر وتواسيه وتحمل «عيوبه»، كأن تتحمل غضبه على سبيل المثال (قالت لي إنَّ علاقة والديها ما زالت متماسكة بفضل ذلك، وهذه حقيقة مجرَّبة!). هكذا فقد تحمَّلت بونوا عندما لم يكن عنيفاً، وتحمَّلت ميشيل الذي وقع في الزنا.

علاوة على ذلك، عندما أسألها عن طريقتها في عدم التعبير عن رغبتها (تقبل أحياناً أيَّ موعد أحدها حتى وإن كان لا يناسبها)، فهي تجيب أنها لا تريد أن تزعجني أو تغضبني، إذ تخشى ألا أستقبلها في عيادتي بعد الآن..

تتذكر كل المرات التي كانت تحظى فيها بالرضا والقبول لدى أشخاص مهمين جداً لأنها، حسب رأيها، حاولت أن تكون «سهلة المراس وغير مزعجة». إنها ذكرياتها المعززة.

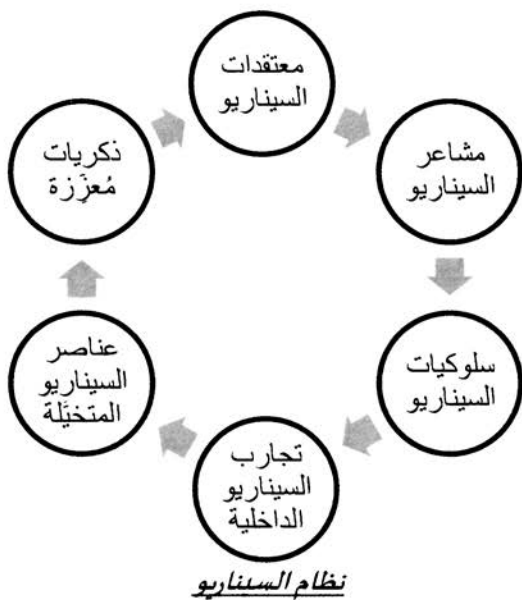
النظرة إلى العالم تتغلب على الراحة

لسوء الحظ، ستظل الآلية المتقنة لسيناريو الحياة فعالة مادام هناك غياب للوعي وللإصرار على الخلاص منها: نتائج متعلقة بالبقاء على قيد الحياة يعتبرها الشخص من البديهيّات، فضلاً عن الاضطراب الناجم عن انفعالات السيناريو، ومظاهر سلوكية، وتجارب باطنية في السيناريو، وأحلام حميمة، وذكريات معززة. هذه العناصر التي يعزز بعضها بعضاً، تجعل السيناريو يُحكم سيطرته ويشد مثل حبل المشنقة.

ينطوي السيناريو على معتقد الشخص، وهويته، ومنظوره إلى العالم، لكننا نحتاج وجودياً إلى تكوين رؤية عن العالم. ولما كانت الرؤية إلى العالم تتغلب على الراحة، فإننا نتجه بخطا ملتزمة وعنيدة، وبلا وعي واضح نحو ما سيؤكد تلك الرؤية، حتى لو كان هذا يمثل أيضاً مخاوفنا الرئيسة، ومعاناتنا الأساسية. إنها رؤية مؤلمة، لكنها مألوفة، ومطمئنة بطريقة ما، فالعالم هو ما أعتقد أنه العالم، و«أنا» هو ما أعتقد أنه أنا. وسيحدث ما أعتقد أنه سيحدث (الذي يكون في الغالب مختلفاً كل الاختلاف عما أريده عن وعي ودراية).

مكتبة

t.me/soramnqraa



يمثل ذلك أيضاً فرصة قد تبدو متناقضة: في كل مرة يقوم فيها الشخص بتنشيط السيناريو الخاص به، فإنه يتيح أيضاً فرصة للخلاص منه.

يبدو الأمر كما لو أن السيناريو يمنح كل مرة فرصة للشفاء من خلال ظهوره مراراً وتكراراً. يمكن أن تكون كارثة الغيرة أحد عناصر هذا السيناريو. ونظراً لأن الغيرة شديدة ومؤلمة جداً، فإنها تنضوي بطبيعة الحال إلى هذه الدائرة المؤذية، وتكون فرصة للشخص الذي يختبرها للخلاص أخيراً من التكرار المؤلم.

السيناريو والغيرة

في الواقع، عندما يُنظر إلى الغيرة من خلال مرشح معتقدات

السيناريو الخاصة بنا، فإنها لا تُعاش كما هي عليه الآن بوصفها مغامرة شاقّة ومؤلمة تقتضي المواجهة بأفضل صورة ممكنة، بل بوصفها تحقيقاً لمأساة وجودية قديمة. الشخص الذي نُحلّ به تلك الكارثة لم يُعدّ راشداً واسع الحيلة وقادراً على المواجهة، إذ يعود مرة أخرى ذلك الطفل الذي أُلّت به شتى ضروب المعاناة التأسيسية الشديدة التي أضرت بتطوره. لقد فقد فيها إمكانياته التي اختفت في كارثة تسونامي الغيرة، ووجد نفسه على اتصال مع معاناته البدائية المجردة والمفعلة من جديد. سنرى أنه في كثير من الأحيان وبصورة غير شعورية متواطئ مع ما حدث، والحقّ أننا «غالباً ما نلتقي بمصيرنا على الدروب التي نسلکها لتجنبه»⁽²¹⁾.

أساليب تفسير السيناريو

لا يزال هناك ما يبدو أنه هامش من الحرية إزاء نظام السيناريو الخاص بنا، على حين أنه في الواقع ليس سوى أسلوب تفسيري.

الاستسلام

يمكننا في الواقع، تبعاً للحظة والموقف، الخضوع والاستسلام لمعتقداتنا ومشاعرنا وسلوكياتنا وذكرياتنا المعززة للسيناريو. في هذه الحال نحن «في السيناريو الخاص بنا» من غير أيّ اعتراض.

الهجوم المضاد والسيناريو المضاد

يمكننا أيضاً اختيار الهجوم المضاد، ووضع أنفسنا في سيناريو

(21) Jean de La Fontaine.

مضاد يبدو أنه يناقض نظامنا باستمرار. والحال أنَّ المناقضة المستمرة ليست حرية، إنها إكراه على المخالفة، وليست إمكاناً للاختيار بمرونة وتكيف.

الهروب والابتعاد

يمكننا أخيراً الهروب من السيناريو الخاص بنا من خلال تجنب المواقف التي قد تدفعنا إلى تنشيط نظامنا، وهو ما يتطلب، حفاظاً على «حرية» وهمية تماماً، واجتياز جوانب كاملة من حياتنا نرفض تجربتها. وغالباً ما تكون المسوّغات الواعية لهذه المواقف كلها بعيدة تماماً عما يحدث بالفعل في الخلفية، تبسيطاً للعناصر التي لا يدركها الشخص، على سبيل المثال في الأحلام المتعلقة بالهوية التي سبقت الإشارة إليها، والتي تشبه ترتيبات صغيرة مع الدوافع الحقيقية. فالتحول والشفاء وممارسة حرية التكيف تتطلب إدراك ما هو مستخدم في الواقع.

أنماط السيناريو الكبرى

بعد عقود قليلة من قيام التحليل التفاعلي بتسليط الضوء على آليات التكرار، معالجون آخرون متخصصون بالعلاجات السلوكية المعرفية جاؤوا بدورهم، وقاموا برصد أنماط رئيسة من السيناريو وتصنيفها. وقد أطلقت المدرسة التي ينتمي إليها هؤلاء على هذه الأنماط اسم «الخططات»⁽²²⁾، وستكون مفيدة لنا لفهم بدقة

(22) Jeffrey E. Young et Janet S. Klosko, *Je réinvente ma vie*, Montréal, les Éditions de l'Homme, 2003.

أكثر أين تُحدث كارثة الغيرة صدّى لكل نمط من هذه الأنماط على حدة، وكيف يتمّ ذلك. سنعرض للسيناريوهات التي من المحتمل أن تنشّطها الغيرة وذلك باستخدام المخطط الأساسي الذي سبقت الإشارة إليه. (سيقتصر عرضنا على هذه السيناريوهات، لأنّ هناك سيناريوهات أخرى محتملة أقلّ تأثيراً في الحياة العاطفية).

سيناريو: «سيتخلون عني دائماً في نهاية الأمر»

انخرطت مارين في البكاء على الفور، بينما كانت تجلس للمرة الأولى في مواجهتي. كان بكاءها فظيلاً ومؤثراً. لم يكن بيننا معرفة، ومع ذلك سألتني سؤالاً غريباً: «هل ستتقاعدين قريباً؟».

أنا لست في مستقبل الصبا، إلّا أنّني استغربت سؤالها في البداية. في الواقع، كانت تتساءل عما إذا كنتُ سأتحلى عنها أم لا. كان والد مارين يعمل في الملاحة التجارية، وكان يقوم برحلات طويلة جداً تستغرق أحياناً ستة أشهر. أما والدتها فكانت متقلبة المزاج، وتتأرجح بين حضور فعلي ودود، ونوبات من الاكتئاب تجعلها على حدّ تعبير مارين «مفعمة بالحياة والدفع مثل سمكة ميتة». كانت مارين فتاة وحيدة لأبويها. خلال الغياب الطويل لوالدها، كانت تجد نفسها وحيدة مع والدتها، وإذا أصيبت تلك الوالدة بالاكتئاب، شعرت مارين أنها مهجورة، ومهمشة ومهملة. كان والدها يتحدث أحياناً عن رغبته في البقاء فوق اليابسة لمواصلة حياته المهنية، فيثير الأمل عند ابنته، لكنه كان يغادر مجدداً باستمرار، تاركاً وراءه طفلة يائسة وامرأة مكتئبة. خلصت مارين إلى أنّ الأشخاص الذين أحبّتهم سوف يتخلّون عنها دائماً في نهاية الأمر، أو المغادرة أو

الغياب في عالمهم الداخلي. لذلك قررت بعد ذلك أن تدير شؤونها بمفردها، في عالم خاص بها من الدمى والديبة والكتب (سيناريو مضاد). ولما كان والدها يعود من سفره أو كانت والدتها تخرج من مزاجها الحزين، كانت مارين تستقبلها بغضب شديد إلى درجة أنها كانا يبتعدان عنها مندهشين، ولا يعرفان كيف يتصرفان. وبعد مدة طويلة، التقت مارين أثناء دراستها بـسيباستيان. لقد بنت حياة من العزلة العاطفية التي سمحت لها بالتغلب على الخوف من الهجر، لذلك سمحت له بحذر وتأن أن يتقرب منها، واستقرت علاقتهما، إلى أن جاء اليوم الذي بدأ فيه حياته المهنية التي اضطرت به - وبالمصادفة البحتة - أن يسافر في مهمات... كل سفر كان مناسبة لمشاحنة مؤلة، إذ إن مارين لم تكن تتحمل رحيل سيباستيان، وإذا لم يرد بسرعة كافية أو بصورة مطولة على رسائلها القلقة، والكثيرة، فإنها عند عودته تصب عليه جام غضبها.

بدأ سيباستيان يخاف في سره من هذه الوقائع، لذلك كان يجد أن سفره في مهمة باعث للارتياج. وبعد ذلك، في أحد الأيام، اكتشفت مارين أنه منذ مدة من الوقت، لم يكن يقضي ليااليه بمفرده في الفندق عندما كان يذهب إلى مدينة تولوز. لذلك ترسخ لديها يقين أن التخلي عنها سيكون نصيبها، ووجدت نفسها تبكي على أريكتها، وتتأبها مشاعر مختلطة يسودها الألم الشديد والحنق، وتضم إلى صدرها دميتها الصغيرة القديمة التي تحتفظ بها منذ أن كانت طفلة. هذا الأمر بعث أمامها تلك التجربة الماضية المتعلقة برحيل والدها، وغياب والدتها، وبانفطار قلبها في سن المراهقة عندما تركها

صديقها في المدرسة الثانوية للذهاب والدراسة على بعد ألف كيلومتر عنها.

سيناريو

«سيتخلون عني دائماً في نهاية الأمر»

من أنا ؟ شخص غير مهم (لست مهمة بالقدر الذي يكفي لأن تقرر البقاء بالقرب مني).

من هم الآخرون ؟ الأشخاص الذين يرحلون ويتخلون عني، الأشخاص الذين لديهم أشياء يفعلونها أفضل من البقاء معي. ما هو هذا العالم ؟ إنه عالم بلا أمن، إذ في كل مرة نأمل فيها أن نكون قادرين على الاعتماد على الوجود الدائم لشخص، فإنه يتملص ويذهب. إنه عالم لا يوجد فيه أحد من أجلي بطريقة مستقرة.

ماذا يحدث في هذا العالم لأناس مثلي ؟ [معتقد السيناريو]. سيتخلّون عني دائماً في نهاية الأمر.

مشاعر السيناريو: القلق، فاليأس، الغضب.

الانفعال المكبوت: الحزن.

مظاهر سلوكية: التشبث بالآخر، والقلق المفرط، ورؤية أي خلاف على أنه نية في الانفصال، وعدم تقبّل أي انفصال حتى لو كان تافهاً، والغضب في وقت الوصال، والغيرة والتملك.

سيناريو مضاد: عدم الانخراط في أية علاقة قد تولد ارتباطاً. تجارب باطنية: مظاهر جسدية للخوف واليأس والغضب

(حسب الأطوار)، والبرد، وتغيرات الطاقة، من عالية جداً إلى منخفضة جداً.

عناصر متخيلة: أحلام يقظة حول موضوع الهجر، ولكن أيضاً حول شخص سيبقى هنا إلى الأبد، في حال اندماج أبدي؛ وفي بعض الأحيان، أحلام حول موضوع الاكتفاء الذاتي، على غرار روبنسون كروزو (لا حاجة لأي شخص وذلك لتفادي معاشة الهجر).

ذكريات معززة: أي ذكريات الانفصال كلها، مثل الذكريات العاطفية أو ذكريات الصداقة، بوصفها دليلاً على أن الأمر يحدث دائماً بهذه الطريقة.

طلب واعٍ من أجل الشريكين: الاندماج وعدم ابتعاد الشريك أبداً.

توقع غير واعٍ: «قلت لك إنهم سيتخلّون عني!»
سيناريو ألم الغيرة: يشعر الشخص أنه طفل مشرد.

بناء تجربة الهجر في الطفولة

كما نرى، يعيد هذا السيناريو العناصر التي سبقت رؤيتها في التعلق القلق. يتم استنتاج دَوَام سيناريو الهجر في سن مبكرة جداً من مرحلة الطفولة، قبل ظهور اللغة، في سياق انقطعت فيه الصلة مع أحد الوالدين أو كليهما. الظروف التي يمكن أن تؤدي إلى هذه التجربة عديدة، نذكر منها: الهجر الحقيقي (كالطفل الذي تُرك مُدَّةً طويلة في رعاية أشخاص غير والديه أو في دائرة رعاية الأطفال

(DDASS)، وغياب الوالد في أغلب الأحيان، كما هي حال مارين، واكتئاب الوالد الذي يؤدي حضوره الغائب إلى انقطاع العلاقة، وإدمان أحد الوالدين على الكحول أو على المخدرات، فلا يكون متفرغاً للطفل في حالات السكر؛ ووفاة أحد الوالدين؛ والطلاق عندما يكون الطفل صغيراً؛ واهتمام الوالدين بمولود جديد يُشعر الطفل الأكبر بالإهمال والتهميش. والزواج مرة ثانية الذي يؤدي بالوالدين إلى عدم اهتمامهما بالطفل، وجميع ظروف الحياة الأخرى التي يعاني خلالها الطفل من قطع الصلة مع أحد الوجوه الرئيسة المتعلق بها.

تجدر الإشارة إلى أنَّ هذه الظروف لا تؤدي تلقائياً إلى سيناريو الهجر، إذ إنَّ بعض الأطفال يتأثرون كثيراً به، على حين يبدي بعضهم الآخر مزيداً من المقاومة. في بعض الأحيان، هناك أشخاص راشدون يمكن للطفل أن يعتمد عليهم، فيساعدونه على تجنب هذا السيناريو إذا كانت العلاقة التي تربطهم بالطفل قادرة على خلق صلة توحى بالأمان والاطمئنان.

تفعيل السيناريو في سن الرشد

يتم تفعيل سيناريو الهجر بصورة خاصة في العلاقات الحميمة والصداقات المتينة والعلاقات العاطفية. عندما يعتقد الشخص أنَّه سيتم التخلي عنه دائماً، فإنه يميل إلى تأكيد هذا الاعتقاد، لأنَّ ذلك يعدُّ منسجماً مع رؤيته، ومألوفاً، وبديهاً. إنَّ رؤية الشخص للعالم تغلب على راحته. غالباً ما ينجذب الشخص إلى شركاء سيجعلونه يعيش ما يتوقعه، وإلى كائنات غير مستقرة عاطفياً، ومتزوجة أو

ملتزمة في مكان آخر، وبعيدة كل البعد جغرافياً، ومشغولة جداً بعملها، سواء أكان ذلك بسبب الضرورة أم العاطفة (أم الميل العصبي)، أم لديها عمل يتطلب كثيراً من السفر، أو بسبب عدم الرغبة في الالتزام، وهم عاشقون «للحرية» على غرار بيتر بان، أو «دون جوانيون»⁽²³⁾ مدمنون على المخدرات، أو الكحول، أو معتادون على الخيانة (بصورة عامة، يعرف الشخص ذلك، لأنه على وجه التحديد أحد أولئك الذين كانوا ضحية خيانة شخص آخر). من ناحية أخرى، حتى لو دخل في علاقة مع شريك ثابت وملتزم، فإنه من فرط قلقه، يدفع هذا الشريك إلى الابتعاد...فما إن يكون على خلاف صغير معه، أو ما إن يلاحظ أنه لم يتلق منه في غضون ربع ساعة رداً على رسالة نصية أو بريد إلكتروني (أداتان هائلتان هنا، لأنه يتم إرسالهما واستلامهما على الفور) - حتى ينتابه قلق من الهجر، فيصب جام غضبه على الشريك عند عودته. بعد مدة، قد يشعر بالاختناق حتى أكثر الشركاء محبة وطيبة وأكثرهم التزاماً.

إنَّ الأشخاص الذين لديهم سيناريو هجر غالباً ما يشعرون بالغيرة من غير سبب. فبمجرد أن يحضر في المحيط المباشر شخص آخر يعدونه مرغوباً، حتى يتيقظون بقلق و ويبدؤون في تخيل أنَّ شريكهم قد يتخلى عنهم من أجل هذا الشخص الآخر. وفي بعض الأحيان يكون الشخص الذي يشعر بغيرة لا مسوغ لها هو الذي يلفت انتباه شريكه إلى الغريم المحتمل. يحدث هذا بصورة خاصة عندما يُحفز سيناريو الهجر بسبب ظرف تعرض فيه الطفل القديم

(23) من دون جوان.

للهمجر لصالح شخص آخر (أخت، أو أخ، أو شريك جديد للوالد) أو بسبب خيانة أحد الوالدين، التي أضرت بعلاقته مع الطفل في سبيل علاقته الجديدة، تاركة الوالد الآخر المخدوع في حالة مؤسفة، مما يجعله أقل حضوراً في العلاقة مع الطفل أيضاً. والحال، كما رأينا، أن شريك الشخص الذي يشعر بغيرة مزمنة يتبع أحياناً تفكيراً - واعياً أم لا - يفيد إلى هذا الحد أو ذاك بأنه «إذا كان لا بد من المتاعب، فلتكن في سبيل شيء يستحق العناء، مثل إقامة علاقة أخرى، على سبيل المثال، تمنحني فرصة للتنفس».. وهكذا فإن الغيور يخلق ما يخاف منه.

ألم الهجر والغيرة

ألم الغيرة في هذا السيناريو يؤكد الاعتقاد بالهجر وألمه. إنه يشتد بالطبع عندما تكون الخيانة حقيقية. ويضاف إلى قائمة الذكريات المعززة، فيشد قليلاً حبل السيناريو على عنق الغيور، إلا أن ذلك يعدُّ فرصة، كالعادة، لإدراك ما حدث من أجل قطع الحبل والتحرر منه. هذا العمل التحريري ليس سهلاً ولا فورياً، ولكن الثمن الذي يجب دفعه مقابل هذا العمل في النهاية قد يكون أكثر فائدة من الإبقاء على المعاناة، خاصة أنه إذا ترك الغيور العلاقة دون حلٍّ مشكلته، فإنه يخاطر بتكرارها مع آخر، متمنياً أن تكون هذه المرة هي الأخيرة، على أمل أن يكون قد وجد أخيراً العلاقة الاندماجية والأبدية التي سيجد فيها الاستقرار.

لكن هذا توقعٌ وهمي. لأنه، إذا كانت بدايات الحب غالباً

اندماجية في نار الهوى innamoramento، فإنها تتطور في نهاية الأمر، مثل الظواهر الحية كلها. لا يتخذ كل شريك ما يكفي من المسافة والمساحة لنشر فرادته التي تُعدُّ حاجة أساسية. علاوة على ذلك، فإن هذه المسافة وهذه الفرادة المستمرة والمتجددة هما اللتان ستجعلان الحفاظ على الرغبة حيّةً أمراً ممكناً. من شبه المؤكد أن الشريك القريب جداً، المتشبث، والقلق سيضُرُّ بدينامية الارتباط بين الشريكين، ويخنقه ويدفعه نحو نهايته. أضف إلى ذلك أنه لا يمكن إصلاح كارثة الطفولة «من الخارج»: (الأمر معقد بالفعل بما يكفي كما هو، فلا داعي لزيادة الأمور تعقيداً). الطريقة الوحيدة للتغلب عليها، والخروج منها تكمن في إدراكها و«العمل على الذات» بطريقة أو بأخرى، وإذا كان الشخص لم يعد خائفاً من الهجر، فإنه سيختبر بلا شك هذه الهدية التي تبدو متناقضة.

سيكون قادراً على بناء علاقة تدوم - بقدر ما تدوم العلاقات «الطبيعية»، وعلى اختبار النهايات المحتملة للعلاقة بوصفها نهايات مؤلمة بالتأكيد ولكنها ليست مأساوية. في الواقع لا يمكن التخلي عن أي شخص بمجرد بلوغه سن الرشد؛ يمكن للأطفال فقط أن يتعرضوا لذلك، لأنهم لا يملكون الوسائل لمواجهة حياتهم وحدهم؛ أما الراشدون فلديهم موارد كافية.

سيناريو «سيحاولون انتهاكي»

✱ عندما جاء إيف من أجل جلسته العلاجية الأولى، بدأ بسؤالني عن شهاداتي ومؤهلاتي، وسألني عن بداية ممارستي لعمل، وعن عدد العملاء الذين أشرف على علاجهم، وإذا كانوا على ما يرام.

كما أنه أراد معرفة تسعيرة الاستشارة في عيادتي قياساً بمتوسط الرسوم المفروضة في المنطقة. كان يجلس «على طرف الكرسي»، جامداً جداً، ولا يتنسم، ويحرق فيّ كما لو كان يريد اكتشاف احتيال محتمل. وكان عليّ فقط أن أحسن التصرف، فأنا لم أكسب ثقته بعد على الإطلاق. نشأ إيف في كنف أب مغترّ بنفسه، وازدرائي وأحياناً عنيف، يسخر منه ويهينه ويضربه أحياناً. فقد كان يتذرع بكل شيء لتسويغ هذا العنف اللفظي والجسدي في بعض الأحيان، إذ كان يتذرع بالدرجات السيئة (أنت عديم الفائدة! لن تحقق أي شيء أبداً! أنت فاشل، ورديء، وهذا يجري في دمك، أنت غلطة ارتكبتها الطبيعة! لا يمكن أن تكون ابني أبداً!)، ويتذرع بالدرجات الجيدة أيضاً («عمّن نسخت أجوبة الامتحان هذه المرة؟»، «لا يمكنك حتى الحفاظ على هذا المستوى!»، «آه من السهل أن تحصل على درجة جيدة في اللغة الفرنسية، أما في الرياضيات، فهذا مستحيل! أعلم أنك تتقصد فعل هذا حتى تسبّب لي الإزعاج» [والده مهندس]). لقد تعرّض للضرب من غير رحمة بسبب حماقاته الطفولية التي كانت طبيعية وغير إرادية في كثير من الأحيان. كان مظهره الجسدي أيضاً موضوع تهكم، إذ كان نحيفاً جداً أو سميناً جداً، تبعاً للفترة الزمنية، وكانت البثور تظهر على وجهه بكثافة في سن المراهقة، وكانت رائحته كريهة.. أما والدته الضعيفة الشخصية التي تحاول أن تنجو من زوجها الرهيب، فلم تكن تنبس بكلمة، ولم تكن تحميه. وعندما أصبح إيف في عمر يسمح له بلقاء شركاء عاطفيين، لم يكن واثقاً من نفسه (يمكن للمرء أن يدرك سبب

ذلك) وكان متشنجاً جداً، فواجه صعوبة في التوجه نحو الفتيات. مرة أخرى، انتهر والده الفرصة ليسخر منه، فكان يلوح إلى أنه ما من أحد يريد به بسبب مظهره. ومع ذلك، قام إيف ببعض المبادرات العاطفية، لكنه لم يدع للفتيات فرصة للتقرب منه لأنه كان حذراً. عندما كان في ريعان الشباب، التقى كلارا لأول مرة. كانت متحفظة في عواطفها، واستبدادية إلى حد ما، كما كانت تعرف ما تريد وتعبر عنه بقوة. اعتقد إيف أنها جديرة بالثقة إلى حد ما، فاستقرا معاً في شقة سكنية. استمرت علاقتها مدة عام... ففي إحدى الأمسيات، عاد إلى المنزل من العمل فوجد شقتها خالية من معظم الأثاث الذي كان فيها، وفي وقت لاحق، رأى كلارا في أحضان صديق له كانت تخونه معه بالفعل منذ شهور، فأصيب بحالة اكتئاب. وبعد شفائه، قرر أن «يستمتع بالحياة»، على حدّ قوله، فكان يتخذ له عشيقات، ويرمي بهنّ من دون أيّ احترام. لقد أساء التعامل مع شريكاته، فكان يعطينهن وعوداً خلبية، ويكيل لهن الإطراءات التي يرغبن بسماعها من غير أن يكون مقتنعاً بكلمة واحدة مما يقوله. وعندما كان يتخلى عنهن، كان يسخر منهن في كثير من الأحيان، ومن دموعهن (سيناريو مضاد). ثم التقى كليز ووقع في حبها حقاً. كانت هذه اللحظة صعبة جداً عليه على نحوٍ مدهش، إذ كان يخشى أن تُسيء كليز إليه وتغادر أيضاً مع الأثاث... فما إن بُدِي رقة «شديدة»، حتى يتساءل عما وراء ذلك؛ في بعض الأحيان كانت توجه له ملاحظة بريئة، فكان يشعر بالإهانة ويستشيط غضباً، ويهينها بشدة. لقد أصبح قلقاً، وغاضباً، ومتوجساً، وغائباً

أحياناً، ومنغلقاً على نفسه، وغير مبال بشيء. لم يحك أشياء كثيرة عن نفسه. لذا لم تكن كليز تعرف شيئاً عن طفولته. أنجبت كليز الطفل الأول، ثم أنجبت الطفل الثاني، وصمدت العلاقة في جميع الظروف، في ظل نوبات الغضب والشك والصمت التي تعتري إيف، غير أن كليز لم تكن سعيدة جداً. وذات يوم، لم تستطع مقاومة ما أبداه زميل لها من اللطف والاهتمام بها، فشرعت بإقامة علاقة خارج نطاق الزواج اكتشفها إيف بسرعة كبيرة. لقد دمرته هذه الخيانة (سيقول لنفسه: «خيانة أخرى! بالتأكيد، لا يمكن الثقة بأحد»)، ففجّر غضبه أثناء محادثاته مع رفيقته، وكسّر الأطباق، لا بل حطّم كرسيّاً بإلقائه بعنف على الأرض. عندما بدأ نوبة اكتئاب جديدة، وافق على الإصغاء إلى شريكته التي أخبرته أنه من الصعب التعايش معه. وبعد أن أدرك أنه بدأ يشبه والده في أعماقه، جاء إلى العلاج. لقد اشتبه في البداية بأنني أتحدث مع كليز وبأنها «توجهني عن بعد»، وبأنني متحيزة وعديمة الكفاءة، وأرغب في التلاعب به من خلال إظهار اللطف والتعاطف معه، وأضمر له الازدراء ..

سيناريو

«سيحاولون انتهاكي»

من أنا؟ شخص حقير بلا كرامة.

من هم الآخرون؟ مخادعون، ومراوغون لديهم دوافع خفية.

ما هذا العالم؟ إنه عالمٌ من الألاعيب، كوميديا شريرة ينتصر فيها الشر في معظم الأوقات، عالمٌ مخوف بالمخاطر

حيث يمكن أن تحدث فيه الخيانة في أي وقت.

ماذا يحدث في هذا العالم لأناس مثلي؟ [معتقد السيناريو].

سيحاولون خداعي.

مشاعر السيناريو: عدم الثقة، والغضب، والحزن، والقلق، والاكْتئاب في بعض الأحيان. يحدث أيضاً ألا يشعر الشخص بأي شيء بعد الآن؛ إنه موجود دون أن يكون موجوداً، كأنه متفرج (تفكك).

انفعال مكبوت: الرعب.

مظاهر سلوكية: اليقظة المفرطة والشك. الاستخفاف بالنفس، والميل إلى الانصياع بسهولة لإرادة الآخر، والسماح للآخرين بممارسة استغلالهم.

سيناريو مضاد: لا تتحدث عن نفسك فتغدو «ضعيفاً»؛ كن مفرط الحساسية (اعتبر الملاحظة غير الضارة أو البناء بمنزلة شتيمة)، واحذر من تعابير التودد من خلال التساؤل عما تحفيه، كن عنيفاً ومُهيناً حتى يردّ الآخر باللهجة نفسها، وكن غيوراً من غير سبب، وكن مسيئاً بدورك. تجارب داخلية: التوتر الداخلي الدائم الذي يمكن أن يسبب الصداع النصفي، وتوتر العضلات، واضطرابات الجهاز الهضمي، والتعب الشديد في بعض الأحيان ..

عناصر متخيَّلة: اكتشاف المؤامرات والدوافع الخفية، ومواجهة الخونة الذين قُبِضَ عليهم «في حالة التلبُّس»، وممارسة العنف والانتقام.

ذكريات معززة: ذكريات الطفولة أحياناً، ثم جميع المواقف التي تعرض فيها الشخص للانتهاك أو ظن ذلك، سواء أكان الانتهاك حقيقياً أم أنه «حرّض عليه» (من خلال استسلامه) أو «اخترعه» (عن طريق تشويه الواقع).

طلب واعٍ من أجل الشريكين: أن يكون الشريك موثقاً به وصادقاً.

توقع غير واعٍ: أن يقوم الشخص بانتهاك الشريك وخيانتة.

سيناريو ألم الغيرة: إنه مظهر «الخيانة والانتهاكات» الأكثر إيلاماً... (كنت أقول لك إنني سأعرض للانتهاك !).

بناء تجربة الانتهاكات المرتكبة في أثناء الطفولة

إن جذور السيناريو متأصلة في الطفولة، عندما يكون الشخص قد تعرّض لانتهاكات معينة يمكن تعريفها بأنها انتهاكٌ لسلامة حدود الشخص وكرامته. هذه الانتهاكات يمكن أن تأتي فرادى أو مجتمعة أحياناً: الانتهاكات النفسية (الشتائم والإهانات، والوعود الكاذبة، والبوح غير الملائم بالأسرار، وخاصة البوح بأسرار جنسية، في سن لا يمكن فيه الخوض فيها)، والانتهاكات العاطفية (عندما يتعين على الطفل التعامل مع نوبات الغضب، وخاصة الغضب من أحد والديه أو الآخرين)، والانتهاكات الجسدية (الإيذاء الجسدي أو التهديد بالاعتداء الجسدي لإجبار الطفل على الانصياع)، وسادية أحد الوالدين (الذي يسعد برؤية الطفل يعاني)

وأخيراً الانتهاك الجنسي، سواء أكان هذا الانتهاك ناجماً عن سلوك جنسي خفي من الوالدين (يسمى الانتهاك الرَّهقوي abus incestuel)⁽²⁴⁾، أم عن ملامسة، أو حتى أكثر من ذلك، من قِبل شخصية أبوية يمكن للطفل أن يثق بها.

وتجدر الإشارة إلى أن هذا السيناريو يمكن أن ينشأ عندما لا يكون الطفل نفسه ضحية هذه الانتهاكات، بل يكون قد شهد الانتهاكات التي تعرض لها شخص آخر غيره.

يتولد لديه انطباع بأنه يستحق هذه المعاملة السيئة، وخاصة أنه لا يشعر بالحماية. لا يجد الأمان، ويخجل مما يحدث له - مثل كلّ ضحايا الانتهاكات - ويخجل من نفسه، ويخلص إلى أنه غير جدير ومحقر. يبدأ في أعماقه باحتقار نفسه ومعاملة نفسه بالطريقة التي تعاملنا فيها معه. يصبح شديد اليقظة، ويتوقع تعرّضه للانتهاك مرّة أخرى باستمرار، وأحياناً «ينفصل» عن الواقع، ويصبح متفرجاً على ما يحدث له، في ظاهرة الانفصال.

(24) من معاني "الرَّهَق" غشيان المحارم أو زنا المحارم. والفرق بين "الرَّهَقِي" incestueux و"الرَّهَقوي" incestuel هو أن الكلمة الأولى تعني ممارسة غشيان المحارم والثانية تعني تعاطفها خيالياً. الرَّهَقويّ هو مصطلح مستعار من الطبيب والمحلل النفسي الفرنسي بول كلود راكامبيه في عام 1992، الذي حدّده في كتابه الموسوم Le génie des origines على أنه "علاقة وثيقة جداً لا تنفصم عراها بين شخصين يمكن أن يوحد بينهما غشيان المحارم ولكنهما لا يُقدّمان عليه، بل يمنحان نفسيهما المكافئ له في شكل عادي وحميد ظاهرياً". تحدد أن كلوتيلد زيغلر هذا المكافئ من خلال "مواقف ومحادثات وإيماءات مشوبة بالجنس بين أحد الوالدين والولد، أو بين أحد الوالدين وزوج الولد أو بين زوج أحد الوالدين والولد" (المترجم). راجع كتاب أن كلوتيلد زيغلر: المنحرفون النرجسيون :

Pervers narcissiques, Éditions Solar, 2020, p. 286.

تفعيل السيناريو في سن الرشد

عندما يصبح الطفل بالغاً، يستمر هذا السيناريو بطريقتين
ممكنتين. تكمن **الطريقة الأولى** في انصياح الشخص للسيناريو من
خلال اختياره لشركاء- خاصة في الحب- مسيئين، وعنيفين،
وازدرايين، ومهينين، ومتلاعبين، وغير مخلصين على نحو مزمن
بقدر أو بآخر، فيجعلونه يحيا ما توقع أن يحياه. يتعلق الأمر دائماً
بمعتقداته الداخلي وبمنظوره الشخصي إلى العالم الذي يتمسك به،
ويتفوق على راحته: فجاذبية هؤلاء الشركاء تنبع من كونهم
ينسجمون مع ما تنبأ بحدوثه، ويؤكدون له أنه هو والعالم يطابقان
ما يعتقد...

هكذا ينجذب إيف إلى كلارا لأنها تبدو جديرة بالثقة بالنسبة إليه
حتى لو كانت قاسية بعض الشيء، على غرار والده (الذي كان
يحاول أن يحظى بمحبته، مثل كل الأطفال). إن هذا الأمر يحمل
ذلك الشيء المبهم المألوف الذي يمنحه شعوراً بالأمان، وهو شيء
متناقض لأن إيف سيعيش بعد ذلك أكثر من مرة ما يسبب له، في
الواقع، معاناة نفسية.

ينبغي إلقاء نظرة فاحصة على الشركاء المحتملين الذين يثيرون
فينا حباً قوياً من النظرة الأولى، إذ غالباً ما يبدو شركاء مثاليين،
فلا يعززون السيناريوهات الحياتية الخاصة بنا. هناك طريقة أخرى
للخضوع لهذا السيناريو تكمن في التلاعب اللاشعوري بالشريك
ليبدو شخصاً شبيهاً بالصورة المُسيئة التي نتوقعها (مرة أخرى، من
غير علم بهذا التوقع). غالباً ما يكون هناك فرق حقيقي بين ما نعتقد

أننا نطلبه وما نطلبه في الواقع. وعليه، يمكن للشخص الخاضع لسيناريو «الانتهاك» دعوة الآخر لاستغلاله أو انتهاكه من خلال عدم إبدائه أية ممانعة، وعدم التعبير عن رغباته وحدوده، وإفساح المجال لحدوث أمور لا يحبها، أو من خلال دعوة الآخر لجعلها تحدث، ومن خلال تحويل ملاحظة غير مؤذية أو نقد بناء ومحبّ إلى إهانة وانتقاص للقيمة، ومن خلال الظهور بمظهر الإنسان المفرط الحساسية، ومن خلال تجميع «الهفوات» التي من شأنها أن تثير الملاحظات، والاشتباه بمحاولة تلاعب أو بوجود دافع خفي وراء كل بادرة عطف أو حنان، ومن خلال الشعور بالغيرة، وبناءً عليه «دعوة» طرف ثالث باستمرار للتدخل في العلاقة...

هكذا يضع نفسه في وضع يمكنه من معاشة كابوسه مجدداً عبر مزيج من أحداث مستثارة وتفسيرات للواقع يسير في اتجاه معتقداته. هذا ما فعله إيف بكليز، إذ أسهم من خلال إتعاها في ارتكاب خطوة الخيانة مع زميله.

هذا لا يعني كليز من المسؤولية عن أفعالها؛ فهي لديها دوافعها الخاصة والسيناريو الخاص بها. في بعض الأحيان، يتم خلق كارثة الغيرة عبر التواطؤ المشؤوم بين سيناريوهات حياتية مترابطة. الطريقة الثانية التي يستمر بها هذا السيناريو في حياة البالغين تكمن في السيناريو المضاد. فالشخص «يشن هجوماً مضاداً» من خلال ظهوره بصفته مسيئاً وعدوانياً ومهيناً ومتلاعباً. إنه يهاجم بطريقة ما للدفاع عن نفسه. وهو إذ يقوم بذلك، إنما يثير في الغالب العدوانية التي يتوقعها، والمنسجمة مع رؤيته الداخلية للعالم. من

المرجح أيضاً أن يبدأ شريكه بالكذب وإخفاء الأشياء لتجنب نوبات الغضب، أي أنه يبدأ بخيائته وانتهاكه. مرة أخرى، سيؤكد حامل سيناريو «الانتهاك» نظام السيناريو الخاص به ويضيق الخناق على نفسه. في هذا السياق، تكتسب الخيانة في الحب أهمية خاصة هنا أيضاً.

الم الانتهاك والغيرة مكتبة سر من قرأ

مرة أخرى، يجب التأكيد في هذه المرحلة على أنه ليس كل طفل تعرض للانتهاك من قبل الكبار سيطور بالضرورة سيناريو «انتهاك»، إذ إن بعضهم يتجنب هذا السيناريو. فعوامل المقاومة العديدة⁽²⁵⁾، في بعض الأحيان تجعل من الممكن التملص من نشوء عمليات التكرار. بالمقابل، يقوم هذا السيناريو في أوقات أخرى بتعزيز سيناريو «الهجر». أيّ عنف يُمارس ضد الطفل وأيّ نقص في الحماية يمكن أن يعيشهما بالفعل على أنهما حالة هجر. كل شيء كان على ما يرام، وبدت العلاقة مطمئنة وحاضنة، لكنّ بروز العنف، وانتهاك الحدود، وانعدام الحماية أمور تولّد تجربة الهجر. ثم شعر أنه وحيداً، ومهجوراً، وعاجزاً بعد أن فقد الحماية والحب اللذين يحتاجهما. كارثة الغيرة في هذا السياق تُركي التجربتين وتعززهما، إذ يفقد المتعرّض للخيانة أمنيته العاطفي (لأن الخائن يحبّ شخصاً آخر غيره) ما يزيد من آلام الهجر، ويفقد في الوقت نفسه الثقة التي كانت مصدر الأمان (لأنه تعرّض للخيانة والإذلال)، ما يزيد من الألم

(25) انظر مؤلفات Boris Cyrulnik.

الناجم عن الانتهاك. هكذا نرى أنه فضلاً عن العوامل المشتركة، يأتي ألم الغيرة هنا كما في الخطاطات الأخرى التي سنتحدث عنها، ليوّظ آلاماً قديمة جوهرية، وموجعة بلا حدود. إنّ كلاً من هذين السيناريوهين - الهجر والانتهاك - يتعلق بالأمن الأساسي، وهو الأمن الذي أساءت إليه القصة الأصلية. إنه هو الذي تعمل كارثة الغيرة على ترديد صدها، تاركة الشخص بمفرده في مواجهة المعاناة الهائلة والوسائل المحدودة لطفل صغير جداً.

سيناريو «ساكون وحيداً للأبد» وسيناريو «لا شيء يرضيني»
* عندما جلست جوليت أمامي للمرة الأولى، لم يحدث شيء مميز، أو حدث في الحقيقة شيء، ولكن بطريقة مضمرة نوعاً ما: يبدو الأمر كما لو أنني لم أشعر بالتواصل معها. المسافة الدقيقة ولكن الملحوظة، ستستمر لفترة طويلة، كما لو أنها لم تكن تخاطب إنسانيتي، وقلبي ومشاعري، وكما لو كانت تتوقع ألا أتعاطف معها. سوف يستغرق الأمر وقتاً أيضاً لفهم الخطأ الذي حدث في طفولة جوليت، إذ لديها انطباع بأنّ الأمور كلها سارت على ما يرام، في الوقت الذي كانت تتحدث فيه معي عن الصعوبات الحالية حول خيانة زوجها التي توحى بوضوح بأنها تعاني من آلام السيناريو...

ها هي قصتها التي حُلّت رموزها :

نشأت جوليت وحيدة مع والدتها. كان والدها متزوجاً في مكان آخر، وهجر والدتها في وقت مبكر جداً، تاركاً إياها في حال من

اليأس لأنها أحبته بشغف ولأنه كان من المستهجن، في الوقت الذي ولدت فيه جوليت، أن تكون أم-شابة، كما كان يقال. قامت والدتها بتربيتها على الدلال والتملق. كان لدى جوليت، وفقاً لها، عيني والدها، وفمه، وبعض حركاته...

باختصار، كانت محبوبة لكونها أثراً لهذا الرجل الذي أحبته ورحل، وليس لكونها ابنتها. لقد كان ذلك يزعجها، إذ وجدت أنه من الغريب أن تتلقى هذا الحب غير المخصص لها والموجه إليها، كما طُلب منها أن تسير بصورة مستقيمة وألا تُسبب كثيراً من المتاعب، لأن والدتها كانت مشغولة في تأمين وضع مادي مناسب لهما، ولم تكن عاطفياً متاحة كثيراً، إذ تجمع بين شخصية يصعب التعامل معها وحب كان مجرد ذكرى مؤلمة لم يكتب لها النجاح. لم تفهم ابنتها جوليت، ولم تعرف كيف تهدئ أحزانها وخاوفها، حتى وإن كانت تمجدها وتعظمها، ولا تفوت أبداً فرصة لتُجزّل لها المديح عندما يكونان بصحبة الآخرين؛ هذا المديح كان يدهش جوليت، إذ كان يتتأبها انطباع بأن أمها تتحدث عن شخص آخر. لا بد أن جوليت الحقيقية غير موجودة تماماً ومن غير أهمية. عندما كانت طفلة، كانت تقول لنفسها إنها لن تُرى في مكانها الموجودة فيه عند تحميص الصور الفوتوغرافية.

لذلك نشأت جوليت في جو يفتقر إلى العاطفة على الرغم من الدلال والرعاية المادية. لقد غدت تكره المجاملات وترفض إبداء الاهتمام بها (لأنها لم تكن جديرة به)، إذ إنها مرت بمرحلة الطفولة ثم المراهقة وهي تشعر بفراغ اكتئابي نوعاً ما. وخلال دراستها

التقت دانيال وتزوجا بعد بضعة أشهر. كان لدى دانيال شخصية يصعب التعامل معها إلى حدٍّ ما وكان يعمل كثيراً، لكن جوليت كانت تتحمله، وترضى بواقع الحال. بدأت بالعمل بعد التخرج، وأصبحت حاملاً بسرعة، وفعلت ما بوسعها حتى يسير كل شيء على ما يرام، فلم تدّخر وقتها ولا انتباهها حتى يكون كل شيء على نحو لا تشوبه شائبة، وحتى لا يُعوز دانيال وطفلها شيء. هكذا كان الثنائي الذي أصبح عائلة «يؤدي وظيفته». غالباً ما كانت تشعر بالوحدة، لكنها كانت سعيدة بالزواج لأنها شعرت أنَّ لديها مكانة وأنها ربما كانت محبوبة قليلاً... ثم اكتشفت في جيب دانيال كلمة رقيقة جميلة من امرأة أخرى. لقد كان ذلك كارثة بالنسبة إليها، لأنها قرأت في هذه الخيانة ما يؤكد أنها لن تحظى بالحب أبداً، وأنها كالمعتاد أعطت أكثر مما أخذت، وأن شخصاً آخر مكانها، سيجني من الأمر فائدة من الآن فصاعداً. إنَّ جوليت موجودة على نحوٍ نمطي في سيناريو «وحيدة إلى الأبد».

أما مثال أنطونيو فإنه مثير للاهتمام لأنه يوضح السيناريو المضاد لـ «سأكون وحيداً إلى الأبد»، أي «لا شيء يمكن أن يرضيني». المعتقد العميق متطابق، وعلى الرغم من التناقض في السلوك إلا أنه يؤدي إلى النتيجة نفسها: تأكيد للشخص أنه وحيد إلى الأبد وأنه لن يتمكن أحد على الإطلاق من تلبية حاجته إلى الحب.

✱ كان سلوك أنطونيو عندما جاء إلى عيادتي يجمع بين الفظاظة والمزاجية. حاول الجلوس على عدة مقاعد، وحرك الوسائد فترة كافية لإيجاد وضعية مريحة ثم عزف عن الأمر كطفلٍ يريد القول إنَّ

تلك الوسائد غير مريحة أبداً. طلب كوباً من الماء (لم يشربه)، ثم نظر إليّ أخيراً وقال: «حسناً، أسأليني أسئلة، شرط أن تكون مثيرة للاهتمام».

أنطونيو هو الابن الوحيد لأم نرجسية، منغلقة على ذاتها وغير قادرة على التعاطف، أنجبته مراعاةً لللياقة الاجتماعية، وأب مدمن على العمل، غالباً ما يكون غائباً ونادراً ما يكون متاحاً عندما يكون موجوداً. أسرته ميسورة الحال. عُهد بسرعة كبيرة إلى المربيات اللواتي تعاقبن على بيته لأنهن لم يستطعن تلبية مطالب والدته. ولم يستطع معهن أيضاً تطوير ارتباط آمن من شأنه أن يعوض الغياب العاطفي لوالدته. بالمقابل، كانت طفولته حافلة بالألعاب والملابس الفاخرة والنزهات الأخرى. أصبح ذلك الطفل المدلل في كنف أم تلبية طلباته على الدوام بحثاً عن راحة البال، وأب غير مبالٍ، ولم يكن يشعر أبداً بالسعادة أو الرضا. لم يكن يطاق في طفولته ومراهقته، ونادراً ما كان يحظى بالتقدير مدّة طويلة، وكان في أعماقه يشعر بالعزلة الشديدة. إنه لا يفهم هذا الفراغ العميق بداخله الذي يحاول تعويضه عن طريق السعي وراء حطام الدنيا وعلامات الهيبة الخارجية التي لا يجني منها جزيل فائدة إلا بصورة مؤقتة وذائلة، كأنها وهم.

ثم كان يكثر من مبادراته العاطفية. وكان في كل مرة، يُستثار عاطفياً، لكن سرعان ما يصاب بخيبة أمل ؛ ويعود بانتظام إلى الشعور بالفراغ، مما يجعله ينتحب عندما يتأكد من عدم لفت أنظار أي شخص إليه. في نهاية دراساته الكارثية، التي خُص منها في نهاية

المطاف حتى لو لم يكن العمل والمثابرة موطن قوته، التقى بـ مايا التي وقع في حبها.

إنها تنحدر من أسرة ثرية، وكانت نرجسية مُتَقَلِّبة لَا تَثْبُتُ عَلَى حَالٍ. وكانت علاقتها عاصفة، غير أنه وجد فيها شخصاً متقلب الأطوار أكثر منه واستمر في العلاقة لفترة أطول قليلاً من المعتاد. تمكن لأول مرة من الشعور بقليل من الرضا بالقرب من تلك المرأة التي تغير مواقفها وفقاً لهوائها، وحصل بشق الأنفس على ما شعر أنه حبٌّ (ربما على وجه التحديد لأنه حصل عليه بشق الأنفس). بعد بضع سنوات من علاقة فوضوية، التقت مايا برجل آخر وبدأت معه علاقة غرامية، مما ترك أثراً مدمراً على أنطونيو، فأصيب بنوبة اكتئاب وجاء إلى عيادتي للعلاج. لقد جعلته تجربة الاكتئاب يفقد قليلاً من غطرسته وبات لطيفاً. كان متطلباً، إذ كان يغير باستمرار يوم المواعيد وتوقيتها على سبيل المثال، لكنني كنت أرفض الخضوع له، فكان يجد صعوبة بالغة في تقبل رفضي، وينظر إلي باستخفاف ويتحداني بانتظام. وقد بدأ يشعر بوحدته ويأسه، ويقينه أنه لا أحد على الإطلاق سيكون قادراً على فهمه وحبّه. لكن لسوء الحظ، ما إن يتحسن مزاجه، حتى يجد في عيوب العالم كلها ويتهمني بعدم الكفاءة، ويترك العلاج عبر تغيبه عن الموعد التالي من غير إعطاء أية أخبار أخرى.

سيناريوهان :

«سأبقى وحيداً إلى الأبد» و«لا شيء يرضيني».

من أنا؟ لا شيء، لا أحد، أنا بالكاد موجود.

من هم الآخرون؟ أشخاص مهمون، مشغولون جداً، لا يمكن أن ننتظر شيئاً منهم.

ما هذا العالم؟ إنه عالم ميؤوس منه، وبلا طعم.

ماذا يحدث في هذا العالم لأناس مثلي؟ [معتقد السيناريو] أنا وحيد إلى الأبد.

مشاعر السيناريو: شعور بالفراغ والحزن والاكتئاب.

سيناريو مضاد: ثورة، وغضب.

انفعالات مكبوتة: كل الانفعالات «الطبيعية» التي يمتصها الفراغ الداخلي.

مظاهر سلوكية: العطاء أكثر من الأخذ، والصّعب في الأخذ، وأحياناً الإفراط في تناول الطعام، والأدوية، والعمل، والمبادرات العاطفية، والإدمان على التدخين، وعلى المخدرات ؛ كل ما يُعاش ويمكن أن يملأ الفراغ.

سيناريو مضاد: الأهواء المتقلبة، والتطلّب، وعدم الرضا أبداً. تجارب باطنية: برد، وانهيارات داخلية، وشعور بالضعف، وتعب، ونقص الطاقة، وهاوية نفتقر فيها لشيء ما على الدوام. عناصر متخيّلة: أحلام حول الحب الكبير، وتوهُم بالامحاء التدريجي حيث يختفي المرء من غير أن يدري به أحد، ويكون بمفرده ومنسي من الكل إلى الأبد....

ذكريات معزّزة: في كل الأوقات التي لم نُقدّر فيها، ولم نأخذ بالحسبان، ولم نفهم، ونحبّ كما كنا نتمنى.

طلبُ واعٍ من أجل الشريكين: أن يعيشا علاقة يتم فيها رعاية احتياجات الحب.

توقع لا شعوري: أن يكون الشريك مهملاً وغافلاً وغير متاح.

ألم الغيرة المرتبط بالسيناريو: تجربة فراغ داخلي مؤلم جداً ؛ أن يعطي الشريك لشريكه ما أراد تلقيه (الحب، والاهتمام، والجاهزية).

بناء تجربة العزلة الوجودية في الطفولة

سيناريو «سأبقى وحيداً إلى الأبد» هو نتيجة الحرمان العاطفي الذي يتجذر في وقت مبكر جداً في مرحلة الطفولة السابقة للغة، وظهور وجه التعلق الأول (أي غالباً الأم). الشخص غير مدرك لما حدث ولا يستطيع نقل قصة أو ذكريات تمكنه من رصد الحدث أو الأحداث الضارة به، لأنه لم يحدث شيء على وجه التحديد، أو لم يكن ما حدث كافياً، وهنا تكمن المشكلة. إنه نقص في شيء يترك فراغاً. هذا سيناريو شائع جداً ويصعب اكتشافه: غالباً ما يصل الأشخاص إلى عيادتي ويقولون: «لقد حظينا بطفولة جيدة، ولم ينقصنا أي شيء». حتى إنَّ الطفل قد يتذكر فعلياً أنه كان محبوباً بمجرد أن يؤدي دور الامتداد النرجسي لأمه - عندئذ لا يكون محبوباً لذاته، ولكن كجزء منها تستخدمه للتعويض عن شيء ما-، ونتيجة لذلك، فإنَّ الفراغ الذي يشعر به، الحاضر البعيد المنال في الوقت نفسه، هو لغز بالنسبة إليه.

والدة الطفل المحروم عاطفياً لم تعطه ما يكفي ليغذي حاجاته من الحب، والاتصال الجسدي الرقيق والكافي، والفهم التعاطفي، والتهئية، والحضور، والاهتمام، والتوجيه وحماية حياته المستقبلية. قد تكون على سبيل المثال قد أصيبت بالاكئاب الشديد عندما ولد الطفل وبقيت كذلك، مما جعلها غير متاحة عاطفياً. يمكن أيضاً أن يكون لديها هموم ومتاعب إلى درجة عدم توافر مساحة داخلية للطفل لديها، أو يمكن أن تكون نرجسية وأنانية إلى درجة أنه ليس لديها أي مجال لأي شخص سواها. إنه سيناريو الطفل المهمل، وقد لا يكون لهذا الإهمال الوجه القدر لطفل رث الثياب، بل على العكس، يمكن لأطفال لم يستفيدوا من الظروف المادية المثل على الإطلاق ألا يكونوا مهملين عاطفياً.

إن سيناريو «سأكون وحيداً إلى الأبد» يقود الشخص إلى تجربة الشعور بالفراغ والوحدة والعزلة دائماً وأبداً. وعلى عكس سيناريو «سيتخلون عني دائماً في نهاية الأمر»، حيث عاش الفرد المعني رابطة رعاية انتهت فيما بعد، فإن الشخص الذي يحمل سيناريو «وحيد إلى الأبد» لم يستفد من علاقة كافية، إذ لديه انطباع يأس أن احتياجاته العاطفية مقدر لها أن تظل عطشى، وأنه لن يتمكن أحد من إعطائه ما ينتظره، وأنه لن يلقي أبداً حباً قوياً ومغذياً بها فيه الكفاية. إن العالم يبدو له مثل صحراء قاحلة، حكم عليه فيها بالموت في عزلة موجعة. إنه يعطي أكثر مما يأخذ، ولا يعرف الأخذ لأنه يعتقد أن الأمر لا يستحق العناء (رؤيته إلى العالم تتغلب دائماً على راحته)، ما يدفعه إلى رفض ما يسعى إليه بالضبط بصورة أساسية. يجد أن لدى

الآخرين ما يحتاج إليه، وما لا يملكه، ويرفضه.. إنه يواجه صعوبة في الحصول على الراحة والمساعدة والمشورة والحماية، في حين أنه يريدّها.

تفعيل السيناريو في سن الرشد

ولمّا كنّا نعمل على تعزيز معتقداتنا، فإنه غالباً ما يكون لدى الأشخاص - في إطار سيناريو «سأظل وحيداً إلى الأبد» - علاقات عاطفية معقدة.

إنهم يستطيعون تجنبها، معتقدين أنهم في الوقت نفسه يتجنبون خطر الإصابة بخيبة الأمل (وهو ما يمثل أيضاً «ميزة» السيناريو الفريدة التي تؤكد أنهم سيبقون وحيدين) لأنهم يقومون على نحو فعّال بكل ما يلزم لذلك. يمكنهم أيضاً إقامة علاقات قصيرة باستمرار، والانفصال بمجرد أن يصبح التقارب حميماً. إنهم يخشون القرب الذي قد يدفعهم إلى التعبير عن احتياجاتهم، أو عن نقص أو ضعف فيهم، إذ يتوقعون على نحو غير شعوري أنهم لن يتلقوا استجابة مناسبة لذلك. كما أنهم لا يجازفون بتلقي الحب الذي قد يجرّهم. إن الأمر فعّال جداً، فهم إذ لا يعبرون عن أي شيء أو يقطعون العلاقة قبل الاضطرار إلى ذلك، فإنهم في الواقع لا يتلقون استجابة مناسبة. وهو ما يتطلب البرهنة عليه.

أخيراً فإنهم قد يقعون في حبّ شركاء باردين وغير متاحين وغير ملتزمين، وبخلاء بالموّدة، وأحياناً نرجسيين وأنانيين، ويتمتعون بـ «السحر» الشيطاني لطفولتهم، ويتركونهم يتعلّلون بأمل الحصول

على ما يريدون في يوم من الأيام.
والحال أن الوحش لا يصبح أميراً إلا في القصص الخيالية وذلك
بقوة الحب والرعاية الجيدة.

إذا قام الناس الخاضعين لسيناريو «وحيد إلى الأبد» باختيار
شريك بارد أو غير متاح وغير ملتزم، فإنه سيبقى بارداً وغير متاح
وغير ملتزم، على الرغم من الرعاية والاهتمام والمحبة التي
سيوفرونها له، إذ إنه يعزز رؤيتهم المؤلمة للعالم. إنَّ البدء بعلاقة
بهدف تغيير الشريك غالباً ما تكون فكرة سيئة، إذ إنَّ التغيير صعب،
ولا يحدث أبداً تحت ضغط خارجي. ومع ذلك، لمحاولة تحقيق
الأمر (مثل الأطفال الذين يفعلون كل ما في وسعهم ليكونوا
محبوبين من أمّ جافية)، فإنهم سيستخدمون ما يجيدون فعله، أي
سلوكياتهم في السيناريو، من خلال العطاء دون احتساب،
والاستماع من غير التعبير عن أنفسهم، وتحمل البرودة والجفاء،
ومن خلال الانتظار أكثر مما ينبغي ليمنحهم شريكهم فتات الحب
على حين أنهم يحتاجون إلى وليمة. الشركاء الطيبون والمحبون لا
يجذبونهم كثيراً. كم مرة سمعت من يخضعون للعلاج يقولون:
«نعم، نعلم أننا نختار شركاء من ذوي المراس الصعب، لكننا
نزعج من الشركاء اللطفاء!»! يزعجهم الشركاء اللطفاء لأن هؤلاء
لا يفعلون سيناريو «وحيد إلى الأبد» ولا يعززون عند الآخرين
منظورهم عن العالم، ما يؤدي إلى خطر أن ينتهي المطاف بالمرحبة
المأساوية لطفولتهم إلى قصة رومانسية مملّة، أقل إثارة بالتأكيد،
لكنها بلا شك أكثر سعادة. عندما يكونون تحت تأثير السيناريو

المضاد الخاص بهم ويقومون بالهجوم المضاد على حرمانهم العاطفي، فإنهم يقومون بتفعيل سيناريو «لا شيء يمكن أن يرضيني»، وفي المقابل، يمكنهم إظهار أنفسهم على أنهم باردون، أو نرجسيون بصورة مفرطة بعد ذلك، إذ يطالبون من قبيل النزوة المتمردة أو الغاضبة، على غرار أنطونيوي في مثلنا، بآلاف الأشياء التي لا تلبي حاجتهم إلى الحب، وعليه غير الكافية قط. علاوة على ذلك، لن تتاح لشريكهم الرغبة في منحهم الحنان، والاهتمام والرعاية «العفوية» المحيطة.

الم العزلة الوجودية والغيرة

إنَّ الشخص الواقع تحت تأثير سيناريو «سأكون وحيداً إلى الأبد» أو سيناريو «لا شيء يمكن أن يرضيني»، يحرص على أن تُسهم علاقته بالشريك في تعزيز معتقده بطريقة أو بأخرى، سواءً أكان ذلك الشخص منعزلاً أم بعيداً أم متمرّداً أم نرجسياً. إنَّ ظهور طرف ثالث عاشق هو أحد الأحداث التي تشير إلى فشل الحب، كما هو مُتَوَقَّعٌ على نحوٍ مشؤوم وغير شعوري. من المحتمل أن تؤدي ولادة الأخ الذي يلي الكبير إلى الاستحواذ على اهتمام الأم. مرة أخرى، هذا لا يعفي بأيّة حال الشخص الخائن من المسؤولية عن أفعاله. في هذا السياق، ستشكل كارثة الغيرة صدى لشعور سيناريو قادم من الأعماق يعكس العزلة الأبدية اليائسة. إنها معاناة كبرى وشديدة

سيجد الغيور فيها صدى لمحتته في الطفولة، تلك المحنة التي لن

يخففها شيء أو أحد، على حين أن ثمة شخص آخر يستفيد من الرعاية، والحب، والاهتمام، والهدايا التي لم يتمكن هو من طلبها أو الحصول عليها.

سيناريو هان: «لا أستطيع بمفردي القيام بذلك» و«لست بحاجة إلى أحد».

* وصل دافيد مبكراً جداً لموعده في عيادتي، وعكّر صفو جلسة علاج سابقة، إذ نهضتُ لأرى من الذي كان يرنُّ الجرس. تحدثتُ معي على عجل، وبدأ مذعوراً، وأصرَّ بشدة على البقاء في العيادة بانتظار حلول موعد جلسته، وهو ما لم أتأهب له. ولما رفضت طلبه، جلس ينتظر موعده بالقرب من باب الانتظار، وعندما حان موعد جلسته في النهاية، رمقني بنظرة يائسة، كما لو كان مثقلاً بهوم الدنيا. كان يبدو أنه مستعد لقبول أية شروط، أي شيء أريده، لكي أساعده. هاهي قصته التي أعدتُ بناءها على مدار الجلسات: تزوّجت والدته أغلاي من دينيس في سنٍ متأخرة وواجهت صعاباً كبيرة في الحمل، وعندما أنجبت دافيد بعد ثلاث حالات إجهاض سابقة، ظلت مسكونة بالخوف، خاصة أن حملها كان صعباً. وُلد دافيد قبل الأوان. وإذا قال الطبيب إن الأطفال الخدج هم أطفال ضعفاء، فقد استمر قلقها بشأن طفلها الصغير، وكان همها أن يكون بصحة جيدة، ويتلقى تربية سليمة وناجحة. لذا قامت على نحو استباقي، بتأمين احتياجاته كلها، وواكبته طيلة فترة دراسته بتفانٍ كبير، من غير أن تترك أي شيء للمصادفة،

وجعلته يتلو دروسه قبل السن المعتاد حتى يحصل على درجات جيدة. من النادر جداً أن يرتّب السرير، أو ينظف الطاولة أو يتولى مسؤوليات «جسام». ولفرط الاهتمام الحريص عليه، لم يتعلم دافيد التعامل مع الحياة اليومية وازداد تدريجياً شعوره أنّ كل شيء معقد جداً. ومع ذلك، كان يشعر بالغضب من غير أن يفهم السبب. في سن المراهقة، لم يكن لدى دافيد الحافز على الخروج بمفرده، إذ كان يتذرع بشدة برودة الطقس، أو بشدة الظلام المخيم، أو ببعد المسافة. وإذا ما حدث واتخذ مبادرة أو عبّر عن رأي مخالف لرأي والديه - خاصة في فترة المراهقة عندما حاول التمرد عليهما - فإنه يتعرض لانتقاد والده وتحقيره، ويواجه دموع أمه التي تبتزه عاطفياً. لقد قرر والداه أن يدرس شهادة الكفاءة المهنية في التمديدات الصحية كي يتمكن من العمل مع أبيه الحرفي، ويكون لديه عمل باستمرار، ويكسب زبائن أبيه عندما يتقاعد. التقى دافيد بسيلين في سن متأخرة أثناء حفلة زواج أحد أقربائه. ولم يكن حاذقاً في مغازلتها، لكن سيلين تأثرت بهذا الإنسان الضخم والأخرق الذي كان يحمرّ خجلاً ويتصبّب عرقاً، والذي كان يذكرها بوالدها. بطريقة ما، اختارت سيلين دافيد أكثر مما اختارها. وتزوجا بسرعة، واكتشفت رجلاً غير قادر على القيام بأي شيء. كان ملتصقاً بها ولا يتخذ مبادرات ويظهر قلة كفاءة في إدارة المنزل منقطعة النظير. من ناحية أخرى، كان الهلع يصيبه ما إن تطلب منه القيام بشيء بمفرده، حتى لو كان شيئاً عادياً مثل القيام بالتسوق. لم يكن يعرف ماذا يختار ويتصل بها عشرين مرة ويصاب بالذعر أحياناً عند صندوق الدفع

لأنه كان يتساءل إن كان رقم رمز البطاقة الذي في ذهنه صحيحاً، إذ يخشى أن يخلط بينه وبين رمز بطاقة شركة السباكة. كفت عن طلب أي شيء منه، لا سيما أن دافيد كان شديد القلق وعرضة لنوبات الهلع، لكنها سرعان ما شعرت بالملل من هذا الزواج حيث حتى الجنس كان نادراً وسريعاً جداً. عندما أنجبت الطفل الأول، انتابها شعور أنها أم لعائلة كبيرة لأن زوجها كان يشكّل عبئاً كبيراً عليها، لكنها كانت تعتقد أن الحياة هي هكذا. من ناحية أخرى، ما زالت تسمع صدى صوت والدتها يقول: «لدي أربعة أطفال، أنتم الثلاثة ووالدك». ثم إنها لم تكن تكره ذلك الانطباع بأنه لا غنى عنها. وعلى غرار أمها، كانت تصرخ أحياناً في وجه دافيد، وتحقره وتوبّخه، وهي متأكدة أنه لن يرحل حتى وإن كان يرد عليها بغضب. كانت تتقد أذواقه، والقرارات النادرة التي كان يتخذها، وتجدها سيئة على الدوام، وكانت تقوم برعايته. لكن ذات يوم، تقاطعت نظرات سيلين مع نظرات أب مطلق في المدرسة التي يرتادها أطفالها. فتولد اضطراب في داخلها، وشربا القهوة معاً مرات عديدة، وبعد ستة أشهر، بدأت معه علاقة عاطفية خارج نطاق حياتها الزوجية، اكتشفت فيها المتعة الجنسية. شعر دافيد بشيء ما، لكنه أثر التظاهر بأنه لم ير شيئاً. بعد سنتين، أخبرته عن علاقتها بذلك الرجل وبأنها تنوي الطلاق للاستقرار معه. صُعق دافيد وتمثلت ردة فعله بصرخة زعر: «لكنني لا أستطيع العيش من دون مساعدتك». ومن ثم قال لنفسه إنه غير قادر حتى على ممارسة الحب «على نحو صحيح» وعلى الاحتفاظ بزوجه.

إنَّ لدى كريستين الاعتقادات العميقة نفسها، لكنها تتدبر شؤونها بطريقة مختلفة، إذ قررت - في سبيل الدفاع عن نفسها - أنها ليست بحاجة إلى أيِّ شخص.

* وصلت إلى عيادتي في الوقت المحدد، وبدأت تمحكي لي عن سبب مجيئها وتسرد لي كل ما قرأته على شبكة الأنترنت، وكل ما تظن أنه يجب قوله في أول جلسة علاج «نفسي». ولولا أنني قاطعتها، لطرحت الأسئلة وأجابت عنها، كانت تعاملني كما لو أنها شاهدة على عمل ستقوم به هي بالذات، ولربما رأت أن وجودي لا جدوى منه. إن قصتها مختلفة كل الاختلاف عن قصة دافيد. لقد ترك أبوها أمها بعد ولادتها بمدة قصيرة وذلك ليعيش مع امرأة أخرى وانقطعت أخباره نهائياً. لذا غرقت أمها في حالة اكتئاب، وحاولت أن تعزي نفسها بشرب الكحول إلى أن أصبحت مدمنة عليه. كانت مُحبَّة ورقيقة مع كريستين، غير أنها في الأيام التي تُفرط فيها بشرب الكحول (وهي أيام عديدة) كانت تغدو عاجزة عن فعل أيِّ شيء.

بدأت كريستين منذ صغرها بإعداد الطعام بقدر ما تستطيع، ثم اهتمت بالتسوق، وبعد ذلك اهتمت بترتيب المنزل. كانت تعتني بأمها أيضاً، فتأخذها إلى السرير عندما تكون في حالة سكر. لقد التحقت في وقت مبكر بالمدرسة، وأضلَّت الطريق مرة أو مرتين في البداية (احتفظت ببعض الذكريات المخيفة)، وكانت تقوم

بواجباتها المدرسية من غير أية مساعدة. ومنذ بداية سن المراهقة، كانت تهتم بالأوراق الإدارية الخاصة بالإبلاغ الضريبي، لأن إهمال أمها وضعها مرات عدة في موقف محرج. كانت تشعر بالخجل من هذا الوضع وتعمل كل ما في وسعها لكي تُوهَم الخارج أنها هي وأمها تعيشان حياة طبيعية. الأكاذيب الملازمة لهذه الملابس والأشياء التي كانت تفعلها من غير أن تعرف إن كانت تفعلها جيداً جعلتها شيئاً فشيئاً تشعر بأنها تعيش في الخديعة وهذا الشعور لم يفارقها أبداً. أصيبت أمها بتشمع في الكبد تزايدت حدته في وقت مبكر وتوفيت عندما كانت كريستين تبلغ من العمر 28 سنة، وكانت قد تخرجت لتوها من مدرسة المرشدات الاجتماعيات. شرعت الفتاة الشابة في العمل في مركز متخصص بمعالجة إدمان الكحول، وغيّرت مكان سكنها لتستقر بمفردها. كانت على الدوام تجد الوسيلة لإدارة شؤونها في كل شيء وأحياناً وسط جو من التوتر الشديد. حكّت لي القصة الملحمية في ذلك اليوم الذي كان فيه مصعد البناية معطل، وتمكنت من الصعود إلى منزلها وهي تحمل تلفازاً شاشته كبيرة وثقيل جداً وكبير الحجم كانت قد تلقت هدية. لقد التقت بـ أدريان في نهاية المطاف ووقعا في حب بعضهما بعضاً، وجاء ليستقر في بيتها لأنه لم يكن يستطيع الاحتفاظ بعملٍ مدّة طويلة تمكّنه من الحصول على سكن.

لقد كانت متوترة طيلة الوقت، وغارقة بالعمل والمشاغل، لكنها لم تكن تطلب منه شيئاً وكان يشق عليها أن تدعه يتخذ مبادرات لمساعدتها أو للاهتمام معها بالمنزل. فقد كان من الصعب عليها قبول

الهدايا والمجاملات، لأنها تعيد إليها الشعور بالخدعة. كان أدريان يحبها لكنه شعر بسرعة أنه لا فائدة منه ولا يملك ما يعمل في فترة بطالته. لذا بدأ بعلاقة عاطفية أخرى وتبين لكريستين بأسى وغضب أنه سوف يساعد تلك المرأة الأخرى في العمل قليلاً وأنه كان يشتري لها الورود والهدايا. شعرت بالغيرة الشديدة فطرده من منزلها، وقالت لنفسها أنها لا تحتاج إلى أحد، على الرغم من أن قلبها كان مفطوراً. وبعد فترة جاءت إلى العلاج في عيادتي ليس من أجلها على حد ما قالته لي - إذ إنها قادرة بمفردها على فهم نفسها جيداً - بل لشحن مهاراتها من أجل رعاية مدمني الكحول على نحو أفضل، لأنه يبدو أنه يتعين عليها القيام بذلك ...

السيناريو هان «لا أستطيع بمفردي القيام بذلك» و«لست بحاجة إلى أحد»

من أنا؟ شخص غير كفؤ.

من هم الآخرون؟ أناس لا أستطيع الاستغناء عنهم.

سيناريو مضاد: الأشخاص الذين يجب عليّ الاستغناء

عنهم تماماً، والذين عليّ أن أخفي عنهم عدم كفاءتي.

ما هذا العالم؟ إنه عالم مخيف ومعقد.

ماذا يحدث في هذا العالم لأناس مثلي؟ [معتقد السيناريو]

كثير من المتاعب إذا لم أجد من يساعدني.

سيناريو مضاد: كثير من المتاعب لأنني لن أقبل مساعدة

من أحد.

مشاعر السيناريو: الخوف، والتوتر، والذعر، والقلق،
والمعاناة.

انفعال مكبوت: الغضب.

مظاهر سلوكية: البحث الدائم والقلق عن شخص يقدم
المساعدة.

سيناريو مضاد: عدم طلب المساعدة ورفض المساعدة
المقدمة.

تجارب باطنية: جميع التجارب المتعلقة بالخوف (التوتر
العضلي الهيكلي، وخفقان القلب، والتعرق، واضطرابات
الجهاز الهضمي، إلخ).

عناصر متخيلة: الضياع والوحدة وسط عالم فوضوي
نغرق فيه ؛ الحاجة للرعاية إلى الأبد، على سبيل المثال في قصة
حب قوية رائعة..

سيناريو مضاد: تذليل العقبات كلها بعد صراع مرهق
والعيش بسلام أخيراً.

ذكريات معززة: تلك التي يكون الشخص فيها (بحسب
رأيه) غارقاً في العمل عندما لا يجد من يساعده، وجميع
الذكريات التي تظهر له عدم كفاءته.

سيناريو مضاد: جميع الذكريات التي خلّص فيها الشخص
نفسه (برأيه)، والذكريات التي كاد «يكشف» فيها أنه غير
كفء.

طلب واعٍ من أجل الشريكين: الحصول على المساعدة في

جميع جوانب الحياة في سن الرشد، في إطار علاقة قوية وأبدية.

سيناريو مضاد: لا شيء، لا شيء أبداً.

توقع غير واعي: أن يترك كلاً من الشريكين وحيداً في مواجهة العالم وعدم تجاوز هذه المحنة. **الم الغيرة السيناريوي:** الذعر من الاضطرار إلى تدبير المراءأموره بنفسه.

سيناريو مضاد: إثبات المراءعدم أهليته، ونفاقه، والقيام بتعزيز ذلك.

تجارب الاتكال وبنائها في الطفولة

يبدو أنه لا يمكن للسيناريو («لا أستطيع بمفردي القيام بشيء») والسيناريو المضاد («لست بحاجة إلى أحد») أن يأتلفا ويختلفا في الحياة نفسها، كما هي الحال بالنسبة إلى السيناريوهات الأخرى. يتخذ الشخص طريق الاتكال، أو الاتكال المضاد في سن مبكرة جداً، ويلتزم به بطريقة ثابتة تماماً. ومع ذلك، فإن هذين الاتجاهين يستندان إلى النوع نفسه من المشاكل أثناء الطفولة: مشكلة الاتكال الطبيعي الذي يجب رعايته ثم يتلاشى تدريجياً لإفساح المجال أمام شخص بالغ كفؤ يقبل التواكل.

الأولى، (لا أستطيع بمفردي القيام بشيء)، لم يتمكن الطفل المدلل من تطوير مهاراته. وفي الحالة الثانية، (لست بحاجة إلى أحد)، لم يتمكن من الاتكال مدة كافية.

الأشخاص الذين يخضعون لسيناريو «لا أستطيع بمفردي أن

أفعل شيئاً» لديهم أبوين لم يسمحا لهم بتطوير المهارات الطبيعية المرتبطة بكل مرحلة عمرية. يمكن أن يؤمن هذان الراشدان بأنّ العالم خطير وعدائي، لذا كان من الضروري الإفراط في حماية الطفل، ويمكن أن يحتاجا إلى إبقاء الطفل اتكالياً حتى يتمكننا من الاعتناء به والشعور بأنهما مفيدان (لا بل لا غنى عنهما)، ويمكن أن يوليا اهتماماً خاصاً لهذا الطفل المولود من حمل متأخر أو «ثمين» (من الصعب الحصول عليه)، أو أن يشعرا بقلق شديد لأنّ نبوءة طيبة أو نبوءة أخرى أعطتهما لمحة عن مستقبل يدعو للقلق البالغ بشأن صغيرهما. لذلك بدأ في توقّع رغبات الطفل كلها واتخاذ قرارات نيابة عنه في مسائل عديدة متعلقة به كان يمكن أن يكون له رأي بشأنها عندما يصبح عمره مناسباً (ألعابه وملابسه وأصدقائه ودراسته وحتى شريكه...)، فتركاه مسؤوليات أو مهام قليلة جداً ينهض بها بمفرده، وبقياً ملازمين له كثيراً، كونهما يمارسان التطفل والرقابة عليه، وأغرقاه بالنصائح بشأن أدنى خطوة جديدة يتخذها ومنعاه في الوقت نفسه من القيام بتجاربه الخاصة، وثبّطاً عزيمته بشأن المبادرات أو الآراء الخاصة من خلال انتقادها بقسوة.

إن هذا الطفل لا يعرف الإخفاق، ولا يتعلم مواجهة مادام تحت رعاية والديه. ولما كان لا يستطيع تنمية أذواقه أو مهاراته الشخصية، فإنه يتوه بمجرد أن يجد نفسه وحيداً ولا يعرف من أجل ماذا أو كيف يتصرّف ويوجّه نفسه. وعندما يصبح بالغاً، وينخرط في علاقة مع الشريك (إذا انخرط في علاقة)، فإنه يبحث عن شريك يشغل مكان الوالد ويتولى المسؤولية عنه. ونظراً لأنه يشعر أنّه غير

قادر على التعامل مع الحياة بمفرده وأنّ ذلك يجعله قلقاً جداً، فإنّه يبذل طاقة كبيرة لضمان بقاء شريكه حاضراً ومستعداً لمساعدته. من هذا المنظور، ولكونه «متورط» في اتكاليته، فإنّه يقبل العديد من سلوكيات الانتهاك. إنّهُ يحيا اتكاليته كسجن وهي تثير غضبه، لكنّه يقاوم التغيير ولا يعزف عنها.

تفعيل السيناريو في سن الرشد

الأشخاص الخاضعون لسيناريو «لا أستطيع بمفردي أن أفعل شيئاً» هم من بين الأشخاص الذين يسعون لإقامة علاقة اندماجية وأبدية ويعقدون الأمل عليها حيث يؤدي الزوج دور الوالد أكثر مما يؤدي دور الشريك. والحال أنّ ذلك يمثل العديد من المشكلات الرئيسة. من ناحية، إن الخلط بين الشريك وأحد الوالدين يعني وضعه في المكان الخطأ، إذ يُطلب من الشريك بصورة لا شعورية «معالجة» الجروح الداخلية، وهو أمرٌ مستحيل. عندما يصبح المرء شخصاً بالغاً لا يمكن لأحد سواه أن يعالج جروح الطفولة: الطريقة الوحيدة لمعالجة الأمر هي إدراكه وتجاوزه من خلال رعاية الطفل الداخلي، والرأفة بالنفس. كما يتطلب ذلك أيضاً تعلماً تدريجياً - عبر العمل الشاق والصبور - للسلوكيات الملموسة التي يثبطها السيناريو الخاص بالمرء: يتطلب ذلك هنا أن نصبح مؤهلين ونمتلك القدرة على العيش، ليس عبر الاتكال على الآخرين، ولكن عبر التواكل. في سيناريو «لا أستطيع بمفردي القيام بشيء»، يسعى الشخص إلى إدامة حال الطفولة التي تُعدّ في مرحلة البلوغ خلا

خطيراً. فالعيش خارج الواقع، في سراب جامد ناتج عن الرضات، ليس جيداً لنمو الكائن... زد على ذلك أنه إذا كان الشريك مثل أحد الوالدين، فإنّ هذا يضرّ بالعلاقة بين الزوجين، خاصة بالعلاقة الجنسية، إذ لا يمارس المرء الحب مع أحد والديه. ولا بد أن ذلك يُسهم إلى حدّ بعيد في تفسير سرعة القذف التي يعاني منها دافيد.

إذا كان الشخص الخاضع لتأثير هذا السيناريو امرأة، فمن المرجح أن يكون لديها اضطرابات كبيرة في الرغبة. إن ذلك لا يعزز إخلاص الشريك، نظراً للطبيعة البشرية. ولا شك أن هناك حدوداً لنزعة التضحية. أخيراً- وهذا يسري على جميع الأزواج الاندماجين- فإنّ حقيقة بقائهم «ملتصقين» بعضهم ببعض تؤدي إلى إفقار شخصية كل منهم. فالشخص الاتكالي يذوب في الآخر، لا بل يتلاشى قليلاً، إن أمكن ذلك. هذا يمنع من إحلال المسافة التي هي الضمان الوحيد للرغبة (ليس فقط للرغبة الجنسية ولكن على نطاق أوسع، للرغبة في أن تكون مع الآخر). الاندماج هو عكس الاتصال الحقيقي، أي على حد تعبير فريديريك بيرلز Frédéric Perls⁽²⁶⁾، عكس تقدير الاختلاف.

ألم الاتكال والغيرة

هكذا فإنّ الشخص في ظل سيناريو «لا أستطيع بمفردي القيام بشيء» يزيد من المخاطر التي تدفع شريكه ليعيش الرغبة في مكان آخر، مما يخلق، كالعادة، ما يخشى منه. إذا حدثت الخيانة الزوجية

(26) - مؤسس النظرية الجشطالتيّة.

وكارثة الغيرة، فإنَّ الألم الرئيس المتمخض عنهما هو الكرب الحاد الذي يواجهه بمفرده في حياته عند البلوغ؛ إنه واحد من أولئك الذين يفضلون التجاهل والمعاناة بصمت على تطوير مهارة العيش بمفردهم. في لحظة خيانة الطرف الآخر، ينفجر وهم الاندماج الأبدي مثل فقاعة صابون، وذلك بسبب الهلع وشدة الكرب في هذا السيناريو. لذلك فإنَّ لدى الشخص خياراً: إما أن يتولى مهمة تجاوز المحنة، أو سيبحث في مكان آخر عن اندماج من شأنه أن يعيد موكبه الحزين من جديد. (إفقار الكائن، والحفاظ في بعض الأحيان على ظروف علائقية غير جديرة أحياناً، والخطر الكبير في أن ينتهي المطاف بالشريك إلى أن يعيش الرغبة في مكان آخر، حتى يحدث انفصال محتمل...). يرتبط ألم الغيرة هنا بالذعر من الوحدة، فضلاً عن العوامل المشتركة.

تجربة عدم الاتكال على الآخرين وبنائها في الطفولة

عندما كان الأشخاص الذين يحملون سيناريو «لست بحاجة إلى أحد» أطفالاً، أُهملت حاجتهم العادية إلى الاتكال، أي حاجتهم إلى الرعاية والنصح حتى السن المطلوب الذي يستطيعون فيه القيام بالأمور وتحديد ما بمفردهم، عندما تزداد مهاراتهم. قد يكون آباء هؤلاء الأطفال مصابين بأمراض مختلفة (أمراض عقلية أو جسدية معيقة إلى هذا الحد أو ذاك، وإدمان على المخدرات والكحول)، وقد يكونون أيضاً اتكاليين وفقاً للنمط «لا أستطيع بمفردي القيام بشيء»، فيعتمدون مبكراً على طفلهم لتقديم الرعاية لهم. أخبرني إحداهن: «أشعر بالخوف عندما أكون وحدي في المنزل، لحسن

الحظ أن ابنتي موجودة هناك» [عمر ابنتها 4 سنوات]. يمكن أن يتعلق الأمر أيضاً بآباء يعملون كثيراً أو بآباء منعزلين (أمهات في أغلب الأحيان)، لا يستطيعون أن يكونوا في العمل ومع الأطفال في وقت واحد، ولا يسمح لهم دخلهم بتوظيف شخص ما ليحل محلهم في حال غيابهم.

في هذه الحالات كلها، لا بل في غيرها أيضاً، يتولى الأطفال المسؤولية عن أنفسهم وبيتهم، رغم ضعف خبرتهم في هذا السن، جوانب من حياة الكبار التي تحتاج إلى العناية. إنهم بحاجة ماسة إلى الاتكال على شخص ما، لكن لا يمكنهم الاعتماد على أحد؛ ومن أجل البقاء والتأقلم، «يقررون» أنهم ليسوا بحاجة إلى أحد. ونظراً لأن هذا القرار يُتخذ في سياق ضغوط نفسية شديدة، فإنه سوف يصبح طبيعة مُكتسبة وليس من سَجِيَّتهم ويستمر حتى مرحلة البلوغ. وإذا كانوا مهرة جداً، فقد اكتسبوا مهارتهم بالممارسة. لقد تعلموا في مدرسة الحياة إذا صح التعبير، ويشعرون غالباً أنهم يعيشون في حالة من الدجل، إذ ليس لديهم أحد يقول لهم إن كان ما يفعلونه صحيحاً. إن لديهم عطش شديد لتلقي المساعدة والاهتمام يعود تاريخه إلى الطفولة، لكنهم يقاومونه، إذ يتذكرون باستمرار أنهم ليسوا بحاجة لأحد. قالت لي إحدى المريضات مستشهدة بكلام الممثلة البريطانية أودري هيبورن: «إذا كنت تريد يداً للعب ستجدها في نهاية ذراعك»⁽²⁷⁾.

(27) المقصود: ما حك جلدك مثل ظفرك (المترجم)

تفعيل السيناريو في سن الرشد

في حياتهم العاطفية، غالباً ما ينجذبون إلى شركاء اتكاليين (مثل السيناريو الخاص بهم، ولكن في الاتجاه المعاكس)، فيعتنون بهم، أو ينجذبون إلى مفترسين مستعدين للأخذ من غير عطاء مقابل ذلك. إنهم يستمدون الأمان على نحو مفارق، لأنه يقوم على رفض ما هم في أمس الحاجة إليه. هذا الوضع يخفي طفلاً في محنة يحتاج إلى المساعدة. وهو طفل لم يكبر ولا يؤمن بكفاءة الآخر، مثل جرح مزدوج. فالشخص يفتقر بشدة إلى المساعدة والدعم والمساندة ويرفض ما هو في حاجة إليه. في بعض الأحيان يختارون شريكاً مستعداً لمساعدتهم، لكنهم في نهاية المطاف يشبّطون عزيمته لأن مساعدته تقوّض منظورهم إلى العالم وأمنهم الدفاعي الذي حصلوا عليه بشق الأنفس. إن هؤلاء هم الذين يؤدون في العلاقة دوراً لا مسوّغ له وهو دور الوالد، والمأساة الإضافية هي أن ذلك، في جميع الأحوال (في دور الوالد أو في دور الطفل)، يلقي على الوضع الحالي بظلال الماضي المجهول بالألم، مثل السيناريوهات كلها. ومع ذلك، فإن رحيق حياة البالغين يكمن في تذوق هذا الترابط، مما يعني أننا نحتاج أحياناً إلى الآخرين، وأن الآخرين يحتاجون إلينا أحياناً ويمكننا أيضاً الاستغناء عنهم. والحال أن رحيق حياة الراشدين يكمن في تذوق هذا التواكل الذي يعني أننا نحتاج أحياناً إلى الآخرين، وأن الآخرين يحتاجون إلينا أحياناً، ويمكننا أيضاً الاستغناء عنهم؛ إن ذلك يجعلنا نعيش تجربة تبادل جميل ومتكافئ، قائم على التوازن بين الأخذ والعطاء.

من المرجح أن يرغب شركاؤهم في الذهاب إلى مكان آخر، سواء أكانوا يتسمون بسمة «المفترس» أم «السّخيّ المُحبَط»، إذ إنّ جوّ التوتّر القريب من الهلع الذي يعيشه الأشخاص الخاضعون لسيناريو «لست بحاجة إلى أحد» هو أمرٌ مزعجٌ، وقد يرغبون بالذهاب إلى مكان آخر لإعطاء ما لا يستطيعون إعطاءه هنا، وهو ما يشعرهم بالإحباط.

الغيرة وألم عدم الاتكال

في كارثة الغيرة، يكمن ألم السيناريو الخاص بهم في تخيل كفاءة غريمهم (على المستوى الجنسي، ومن حيث الإغراء، واللفظ، والقدرة على إسعاد الآخر)، تلك الكفاءة التي تخيلوا أنهم لا يمتلكونها نتيجة شعورهم بالدجل، و يعود الألم إلى تخيل ما سيناله هذا الغريم من أشياء كانوا يرغبون بها، لكن السيناريو الخاص بهم منعهم من الطلب أو القبول... يمكنهم عندئذٍ، كالعادة، أن يؤكدوا لأنفسهم أنهم لا يحتاجون إلى أي شخص، ويمكنهم أن يذهبوا باتجاه الطفل المجروح فيهم لرعايته بحنان و ليتعلموا ألا يعطوا أكثر من المعقول، وأن يؤكدوا حدودهم ويفتحوا قلوبهم لسخاء الآخر.

سيناريو هان: «هناك عيب بي» و «لا مأخذ عليّ»

• عندما أتت فيكتوار إلى عيادتي لأول مرّة، بدت منهارة من الألم وشرعت في النحيب، إذ إنها اكتشفت للتو أن رفيقها يخونها. بعد أن كادت تصدم الحائط بسيارتها طواعية، على الطريق الدائري، تخلت

عن الأمر في آخر لحظة، وقالت لنفسها إنها تحتاج إلى مساعدة للخروج من المحنة الهائلة التي تشعر أنها تغرق فيها. ولدت فيكتوار من أم مدمنة على العمل ومتطلبة جداً. كانت والدتها غائبة تماماً، ودائماً في عجلة من أمرها ومتعبة نفسياً. لقد كانت توبخها وتدفعها وتضربها أحياناً على قفاها أو تصفعها على وجهها، وتريد أن يكون كل شيء لا تشوبه شائبة. في الدورة التحضيرية، طالبتها أمها بتحقيق نتائج عالية، وإلا فإنها ستؤنبها بشدة وتوبخها. فعندما كانت تحصل على درجات سيئة، كانت والدتها توجه لها تعليقات لاذعة وتنبذها. بدأت فيكتوار بالمثابرة على الدراسة لكسب حب والدتها، ولكن على الرغم من أنها كانت تحفظ دروسها، إلا أنها كانت دائماً تفقد كل أعصابها عندما تُمتحن، فتشعر بالخجل أمام الصف بأكمله. هذا ليس كل شيء، إذ كان عليها أيضاً أن تلتزم آداب المائدة وتحدث أمها في أمور مثيرة للاهتمام (وإلا فإنها تنبهاها على نحوٍ ساخر إلى مراعاة النظام). غير أنه من النادر أن تجد الأم كلام ابنتها يستحق الاهتمام، لذا كانت تسخر منها عندما تتحدث وكانت فيكتوار تشعر بالإهانة أمام والدها وأختها الصغيرة إيميليا التي كانت تنقذ نفسها من الموقف على نحوٍ أفضل منها، فكانت الأم تدعوها «غاليتي» وتشيد بها كثيراً. كانت تقول أيضاً إن ابنتها الكبرى «بدينة» (استغرقت فيكتوار وقتاً طويلاً لفهم هذه الكلمة، لكنها شعرت أنها لم تكن مديحاً لها) وإن لا شيء يسير على ما يرام بشأن هذه الطفلة، على حين أن إيميليا كانت نحيفة جداً، وغالباً ما كانت ترفل في ثياب تجدها فيكتوار وأمها مناسبة بصورة مثيرة

للإعجاب. كانت إيميليا تدرس بصورة جيدة، وكان على فيكتوار أن تضغط على نفسها في الدراسة لتضاهيها بنتائجها. مع ذلك، كان الضغط قوياً على كليهما، وكانت المنافسة بينهما شرسة.

لم تكن العلاقة بين الأختين جيدة؛ بل كانت قائمة على الكراهية والغيرة، وكانت كل واحدة منهما تضايق الأخرى في كثير من الأحيان. كان الرهان أن تنال الواحدة منهما حب الأم أكثر من الأخرى. لحسن الحظ أن والدهما كان مبتهجاً ومحباً، مما أسهم في تهدئة الأجواء العائلية. وجدت فيكتوار أن والدها يحبها، لكنها كانت تقول إنه «يجب الجميع»، ولم يكن ذلك كافياً للتعويض عن الصورة السيئة التي كونتها عن نفسها. كانت، من الناحية الموضوعية، تبلي بلاءً حسناً في المدرسة، لكنها كانت تقول لنفسها إنه يتعين عليها العمل بجهد لكسب بعض الحب والتعويض عن قبحها وعدم أهميتها. وأثناء دراساتها العليا، تودد إليها أحد أساتذتها الشباب، ووقعت في حبه بجنون. لقد كان متزوجاً، الأمر الذي لم يجعل اللقاء به سهلاً أو متكرراً.

لا يهم: كانت تنتظره ساعات، وأحياناً من غير جدوى. كانت مندهشة من أن تسترعي اهتمام شخص مهم مثله، وكانت مستعدة لفعل أي شيء لإدانة هذه العلاقة. عندما تخلى عنها بعد بضعة أشهر، أصابها حزن شديد، لكنها أدركت أنها بالتأكيد لا تستحق الاهتمام (ناهيك عن الحب). لاحظت بعد ذلك أن شاباً من دفعتهما كان يرمقها بنظراته منذ أسابيع، لكنها وجدته سخيلاً، على الرغم من وسامته ولطفه. لقد بادلتها المغازلة قليلاً في نهاية الأمر، لكنه كان

متخماً بالحب وهذا ما كان يزعجها. واعتقدت أنه يعاني من مشكلة، وإلا لما استلطفها بهذه الطريقة. (يذكرنا ذلك بعبارة جروشو ماركس: «سأستقيل فوراً من نادٍ يقبلني عضواً فيه!»). في نهاية دراستها، التقت بـ جان جاك، الذي أحبته على الفور من النظرة الأولى. كان بارداً جداً، لكن بدا وكأنه يحبها. أدت فيكتوار دور المحترفة الشابة الكفوة والمستقلة، وبدأت قصة حب بينهما، وشيئاً فشيئاً اتقد جان جاك حباً. بعد عام من العلاقة بينهما، قررا الاستقرار معاً. نظرت فيكتوار إلى هذا الأمر بقلق كبير، لأنها كانت تخشى باستمرار أن يكتشف حبيبها من تكون حقاً (أي غير جديرة بالحب) وأن يتوقف فجأة عن حبها. أصبحت غيور من دون سبب واستحواذية، إذ كانت تقارن نفسها بجميع النساء وتجد نفسها أسوأ منهن بكثير، وكانت تطلب باستمرار من جان جاك أن يؤكد لها أنه يجدها جميلة ومثيرة بما فيه الكفاية. انتقصت من قيمتها أمامه، إذ كانت تشكو من شعرها، وأنفها، ووزنها الذي ازداد كيلو غرام، وكانت ترفض ممارسة الحب إلا في الظلام... وذات يوم، حدث ما ليس متوقعاً: اكتشفت بالمصادفة أن جان جاك كان على علاقة غرامية. انهار عالمها في كتلة واحدة، ووقع الحدث المخيف. وجد جان جاك امرأة أفضل منها، حيث أحيى في الوقت نفسه شعورها بعدم جدارتها الوجودية وبأثر تنافسها الرهيب مع أختها. كانت تعاني ألماً شديداً إلى درجة أنها فكرت في الانتحار..

الآن دعونا نتعرف إلى فلوران. مثل كل الأشخاص في ظل سيناريو «لا مأخذ عليّ»، تأهب ضد ما يعتمل في داخله من

معتقدات أساسية بعدم جدارته، ومن معاشة للعار الوجودي.

✽ عندما دخل فلوران عيادتي، بدأ بالتحديق في وجهي بطريقة متعجرفة نوعاً ما، ثم مسح المكان بعينه، وكأنه يتأكد من أن المكان يناسبه على نحو كافٍ. كل ما يتعلق بمظهره يشير إلى أنه شخصية مهمة وأنه لن ينخدع. عندما كنت أتحدث إليه خلال الجلسات الأولى، كان يستمع إلي بنوع من التعالي المذهل، وكأنني لا أفهم شيئاً، ويقول لي مرة أو مرتين: «ولّى أين تنوينَ التوصل ؟». أدركتُ جو السيناريو «لا مأخذ عليّ» من خلال انزعاجي من تحدياته لي ورغبتي في الدفاع عن كفاءتي كما لو كانت مسألة هوية شخصية. إنه صدى لما يفعله هو نفسه. وُلِد فلوران لأب ضابط «صارم كالعدالة»، كما كان يقول، وأم ضعيفة الشخصية سخرت نفسها لخدمته، ومتكئة ومذعورة، تجري في كل مكان حتى لا يفتقر هذا الرجل العظيم إلى أي شيء. نشأ في ظل نظرة والده المقيّمة على الدوام التي تسارع في إطلاق الأحكام وتنتقد وتدين دون استئناف. حاول الطفل الصغير إرضاءه بكل طريقة ممكنة، لانتزاع ابتسامة أو مجاملة منه، باختصار، ليشعر بأنه محبوب، لكن جُلّ ما كان يحصل عليه هو عبارة «هذا لائق تقريباً». حول مائدة الطعام، لا يتحدث الأطفال، إذ من المعروف أنهم لا يملكون شيئاً ممتعاً ليقولوه، ويتغذون على كلمات الشخص الذي يتخذ وضعية الأب الجليل الذي يدلي بعبارات أخلاقية وبعض النكات التي لا تُضحك سواه. وكان عليه الاستماع إليه بوقار والابتسام لنكاته، لكن من دون ضحك، وإلا فإنه سيرشقه بنظرة تخرقه لتصل أعماق روحه. كانت

والدته تحبه وتحفظ له ببعض الحلويات ولكن في الخفاء، ولا بد من أن تجري القبلات والعناق خُلُسةً، فلا يتم تبادلها إلا بعيداً عن أنظار الأب، كما لو كانت أفعالاً مقيتة. سرعان ما استنتج فلوران أنه ليس شخصاً مهماً وأنه لا يستحق الاحترام أو التقدير أو الحب. اعتقد أن هذا أمر عادل، لأن درجاته ليست جيدة بما فيه الكفاية، وحذاءه لا يلمع بما فيه الكفاية، وهو يبكي أحياناً. كيف يمكن له أن يبكي، بما أن البكاء خاص بالفتيات. إن ذلك يعني أنه رخو (مثل الماما)، وليس صلباً بدرجة كافية، وفيه خلل جوهري. إنه يشعر بالخجل الشديد من نفسه. وقد قام على مرّ السنين بتشكيل قوقعة صلبة ومتغطرة لكيلا يبكي، ولا يستجدي الحب، ولكي يقاوم اعتداءات أبيه المهينة، وتعلم أن ينظر باستخفاف إلى محاوريه ويعددهم عنه. حتى لا يروا عيبه الأساسي الذي نسي وجوده تدريجياً من شدة إيمانه بشخصيته - وتعلم فن الكلام اللاذع الذي لا يجعلك تود سماعه مجدداً. عندما كان شاباً بالغاً، كانت لديه علاقات حب يضع حداً لها بمجرد أن تتظاهر الشابة برغبتها في التقرب كثيراً منه، وهو ما يحدث بانتظام بعد بضعة أشهر. عندما كان من المناسب الزواج وتكوين أسرة، تزوج ماتيلد التي تشبه والدته بصورة مدهشة، فهي ضعيفة الشخصية، وخانعة، وخادمة له. أصبح زوجاً متطلباً وبارداً وقاسياً وناقداً (لا شيء يسير على ما يرام أبداً)، ولا يفوت فرصة أبداً لتحقير ماتيلد، وفي أحد الأيام، أدرك أن زوجته كانت على علاقة عاطفية منذ أشهر عدة مع الرجل الذي يأتي ليعطيها دروساً في المحادثة باللغة الإنجليزية. ثم افتعل

مشاجرة لا تُنسى، وكَسَرَ كل شيء في المنزل، ودَمَّر كل شيء يعرف أنه يهَمّ ماتيلد - مَزَّق صور جدتها التي أحببتها كثيراً، ومزق الملابس-، ثم غادر المنزل في منتصف الليل، مغلفاً بكرامته المدوية، بعد أن أوصل الباب خلفه بعنف شديد. وانهار في سيارته وبكى بكاءً شديداً، وهو ما ينجل منه دون أن يعرف السبب بالضبط. لقد شعر بالإهانة الرهيبة، لكنه أدرك في ظل الإذلال صدىّ لألم آخر، أكثر قدماً، وعميق جداً لم يستطع تحديده، على حين شعر أنه يتربص به هنا على الدوام. ترك ماتيلد على الرغم من الألم (لا مجال للمساومة، ولا لطلب الحب)، وبعد بضعة أشهر بدأ بالشعور بالاكئاب، فذهب لرؤية طبيبه العام الذي وصف له مضادات للاكتئاب ونصح به بدء العلاج النفسي.

سيناريو «هناك عيب بي» و«لا مأخذ عليّ»

من أنا؟ شخص لا يستحق الحب.

من هم الآخرون؟ الناس الذين لا يستطيعون أن يحبوني إذا كانوا يعرفونني حقاً.

ما هذا العالم؟ مكان يوجد فيه حب للآخرين، ولكن ليس لي.

ماذا يحدث في هذا العالم لأناس مثلي؟ [معتقد السيناريو] هناك

عيب بي، ولن يحبني أحد بهذه الصورة.

سيناريو مضاد: هناك عيب بي ويجب ألا يكون عليّ مأخذ

لإخفاء هذا العيب.

مشاعر السيناريو: الخجل من الذات، والشعور بالاكئاب

الواضح بصورة أو بأخرى .

سيناريو مضاد: تعيير الآخر.

انفعالات مكبوتة: الغضب والحزن من عدم حب الذات.

مظاهر سلوكية: التّخفي، والاختباء، والهرب، وعدم السّماح

للآخرين بالاقتراب.

سيناريو مضاد: الاختفاء والتلطي وراء الازدراء والهجوم.

التجارب الباطنية: الانكفاء، وطَيّ الكتفين، والاحمرار،

ومظاهر الخجل الجسدية كافة.

سيناريو مضاد: التعظّم، والامتداد في ظل نمو مقيد؛ توتر في

عضلات الظهر والفكين والركبتين.

عناصر متخيّلة: أن يحبك شخص لا يمكنك الوصول إليه،

وتتعرض للرفض والخيانة والسخرية.

سيناريو مضاد: أن يهابك الأشخاص ويحترموك، لا بل

يعشقوك، فيمدحون عظمتك التي لا مأخذ عليها.

الذكريات المعزّزة: في الأوقات كلّها التي يلاحظ فيها المرء أنّ

الآخر لم يكن يحبّه حقاً (أو يعتقد أنّه لاحظ ذلك، ويشوّه

العلامات).

سيناريو مضاد: في الأوقات كافة التي كانت لنا فيها اليد العليا

عند مهاجمة الآخر.

طلب واعٍ من أجل الشريكين: أن يُعرّف بكيانك وتكون

محبوباً من غير شروط.

سيناريو مضاد: أن يُعرّف بكيانك وتكون محبوباً.

توقع غير واعي: أن تُرى عيوبك وأن تُرفض بسبب ذلك.
الم الغيرة في السيناريو: الخجل من الذات وفقدان الكرامة
والتأكيد على عدم استحقاق الحب.
سيناريو مضاد: الإغاةة، والإذلال، وخطر الاحتكاك
بالخجل من الذات والتعرض لآلامها. تجربة الخجل من الذات
وبناؤها في الطفولة.

تجربة الخجل من الذات وبناؤها في الطفولة

السيناريو هان: «هناك عيب بي» و«لا مأخذ عليّ» يفتكان بالعلاقة
مع الذات: لا يمكن أن يتطور تقدير الذات وقبول الذات والثقة
بالنفس بصورة سليمة، لأنَّ الطفل نشأ في بيئة حرجة جداً.
لم يكفّ أحد الوالدين (أو كلاهما) عن تحقير الطفل وإلقاء اللوم
عليه، بصورة علنية إلى حدٍّ ما، أو شعَرَ الطفل أنه كان يخذل أحد
والديه، وهو ما يفهمه على أنه فقدان للحب. هذه هي الحال الأكثر
تكراراً وشيوعاً، وفي الأحوال الأخر ينشأ الطفل في أسرة لا يكون
محبوباً فيها حقاً. الطبيعة التلقائية لحب الوالد لطفله ليست منهجية.
لا يزال الأطفال الآخرون يدركون أن ثمة خلل موجود فيهم عندما
يقارنون أو عندما قارنوا أنفسهم بأخ آخر يبدو لهم بطريقة ما أفضل
منهم. من الشائع أن يستخف الإخوة والأخوات بعضهم ببعض.
وهذا يكفي في بعض الأحيان. هكذا نرى كيف ستجد هذه الغيرة
وهذه المقارنة التحقيرية صدى مؤلماً في الغيرة العاطفية. ثمة شخص
آخر مُفضَّل عليّ...

يحدث أيضاً ألا يكون الطفل محبوباً لنفسه، ولكن بوصفه امتداداً نرجسياً للوالد، فهذا الراشد السادي وغير المتعاطف استغل طفله كوسيلة، وجعله أداة سعادته وبقي بلا إحساس تجاه احتياجاته الحقيقية⁽²⁸⁾. تعرض بعض الأطفال للانتهاكات الجنسية والجسدية والعاطفية، والنفسية، والتي عايشوها لأول مرة كمؤثر على الإهانة⁽²⁹⁾. وقد اتهم أطفال آخرون بأنهم أصل المصائب التي حلت بالأسرة («رحل والدك بسببك»، على سبيل المثال). المهم في هذه الحالات كلها هو أن الطفل شعر أنه يستحق ما كان يحدث له. لقد استبطن صوت والده النقدي من غير التشكيك فيه، كما هي الحال في متلازمة ستوكهولم الوجودية. فقام عندئذ ببناء الاعتقاد بأن هناك عيب فيه بطريقة راسخة وغير قابلة للإصلاح، وبأن العيب يكمن ليس في أفعاله، بل في كينونته، مما يحرمه من استحقاق الحب. هذا العيب هو نفسه لا يرى ما هو، لكنه يرى عواقبه. لقد نشأ على الخجل من نفسه، بوعي إلى حد ما، وفي تجربة اكتئاب ملحوظة إلى حد ما. إن العيش من غير هذا الحب هو أمر مؤلم جداً، هذا الحب الذي يولد حب الذات، عندما يكون المرء صغيراً. في طريقة التعامل مع هذا الخجل يتخذ السيناريوهان منعطفين

(28) يُنظر:

Anne Clotilde Ziégler, *Pervers narcissiques ; bas les masques*, Paris, Solar, 2015.

(29) سرى أنه يمكننا إحداث تراكم بين السيناريوهات في خريطة النفس، ودمج المعتقد "سيحاولون انتهاكي" مع "هناك عيب بي". ولكن على حين أن جو السيناريو "سيحاولون انتهاكي" يدعو للحذر، فإن السيناريو "هناك عيب بي" يُعاش في الخجل من الذات.

«هناك عيب بي»: تفعيل السيناريو في سن الرشد

في سن الرشد، يظل الأشخاص الخاضعون لسيناريو «هناك عيب بي» أسرى لحال الخجل الواعي إلى حد ما، وهو الخجل من أنفسهم، ويقتنعون أن فيهم عيباً أساسياً يمنع الآخرين من محبتهم حقاً، على الأقل عندما نعرفهم جيداً وعندما يُلاحظ هذا العيب الحميم الذي لا رجعة فيه، كما لو «ذاب في الكتلة». ثم يخاطرون، على سبيل المثال، بعدم السماح للآخرين بالاقتراب أكثر من اللازم. في الحياة العاطفية، يمكن أن يتسبب ذلك في معاشة قصص متكررة تتوقف بمجرد أن يقترب الشريك ويصبح حميماً حقاً، وقد يكون لديهم أيضاً افتتان قوي بالعشاق البعيدين، وغير المتاحين، والمحترقين، والمسيئين، والمهينين، هذا الافتتان يشكل صدى لمعتقداتهم وللجو الذي يعرفونه جيداً. ولا يندر أن يختار هؤلاء الأشخاص حبيباً متزوجاً أو مرتبطاً بالفعل في مكان آخر، مما يقدم «مزايا» متعددة مشؤومة: لن يكون متاحاً، سيتسبب الموقف في مقارنة الأشخاص بعضهم ببعض، والدخول في منافسة، والانتظار المؤلم لانفصال محتمل يظهر لهم أنهم المفضلون. يحدث الموقف أحياناً، لكن الحالات التي لا يترك فيها الشريك العلاقة السابقة هي الغالبة (30).

حتى لو انتهى الأمر بالأشخاص إلى الفوز بالرهان، فإنهم

(30) Christophe Fauré, *Est-ce que tu m'aimes encore ?* Paris, Le livre de poche, 2017.

سيعرفون أن الآخر قد يكون غير مخلص معهم، لأنهم عاشوا معه تجربة خيانتته لشريك سابق، الأمر الذي سيسوّغ القلق الدائم من جانبهم.

ويحدث مع ذلك أن ينتهي بهم الأمر بقاء شريك سيسمحون له بالاقتراب، لكن معتقدهم الفعّال سوف يدفعهم إلى أن يصبحوا استحواذيين، وغيورين (من غير سبب)، ويقارنون أنفسهم بالآخرين على الدوام، ويشعرون بالقلق، ويحتاجون باستمرار للإطمئنان وينتقصون من قيمتهم ويتقذرون ذواتهم بصراحة وعلى نحو مؤلم. يبدو الأمر كما لو أنهم يلقون على الآخرين مسؤولية جعلهم يشعرون بأنهم جديرون بالحب بصورة كافية، وجديرون بالحياة وصالحين. إن في ذلك مخاطرة كبيرة، وطلب يستحيل أن يلبيه الشريك الذي غدا كل ذلك بالنسبة إليه ثقيلًا جداً. ما من محبة تبعث على الارتياح أكثر من محبة الأشخاص الذين يحبون أنفسهم.

«لا مأخذ عليّ»: تفعيل السيناريو في سن الرشد.

لقد بنى الأشخاص في ظل سيناريو «لا مأخذ عليّ» حصناً هائلاً ضد هذه المشاعر المؤلمة التي تتعارض مع الآخرين ومع أنفسهم، وبمجرد أن يصبحوا بالغين، فإنهم في الغالب لا يدركون العار الذي يحملونه لأنهم التزموا بالسيناريو الخاص بهم، وبكونهم «لا مأخذ عليهم» وذلك لمحاربة الألم: إنهم يدافعون عن أنفسهم إذ يتبنون سلوكاً متغطرساً، وازدرائياً، واستعلائياً، وأنانياً، فلا يولون

أهميّة للآخرين ولا تعاطفاً معهم. إنهم بوجيز القول يسلكون سلوكاً نرجسياً مرضياً، ويؤكدون للآخرين ولأنفسهم أنهم متفوقون وكاملون، يهاجمون للدفاع عن أنفسهم وينسبون جميع العيوب والأعطال والحقاقت والإخفاق إلى الآخر، كما أنهم لا يسمحون لأي شخص بالاقتراب؛ وعلى غرار القنفذ، فإنهم يثبطون عزيمة الجميع. الشريك العاطفي يسهم بصورة خاصة في الحفاظ على الوهم النرجسي بشكل تام: كل شيء سيكون بسببه.

ألم الخجل من الذات والغيرة

لذلك عندما تحدث كارثة الخيانة، معززة باستحواذ خائق يُشعر الآخر في نهاية الأمر بحاجة حقيقية للتنفس، وبعاء الطلب غير الواعي (هذا العبء الذي لا يعفيه من مسؤولية أفعاله)، فإن الشخص الحامل لسيناريو «هناك عيب بي» سيواجه فجأة أسوأ كابوس في حياته، لأنه سيعيش هذه الخيانة بمنزلة فقدان للحب، وكشف للعبء الأساس المُستعصي لديه ولعدم جدارته الوجودية. ثم إن المعاناة تكون مريعة، إذ تزعزع القواعد التأسيسية للكينونة. لقد حدثت محاولات انتحار عديدة، وللأسف، حالات انتحار ناجحة في ظل خيبة أمل عاطفية لدى الأشخاص الذين يعيشون هذا الوضع. لقد حان الوقت إذاً للقيام بعمل على الذات، على غرار فيكتوار، من أجل فهم ما حدث في الطفولة وتعلّم تغيير التوازن: إعشق نفسك أكثر، إعشق الآخر بطريقة أقل وجودية، لا تعشقه كثيراً، أعشقه بطريقة أفضل. عندما تحلّ كارثة الغيرة بالأشخاص الخاضعين لسيناريو «لا مأخذ عليّ»، فإن معاناتهم

الأولى هي الإذلال الذي يشير إلى الإحساس بالعار. ولما كان العار وجودياً، وأساسياً، فإنه يكون مؤلماً بلا حدود، وغالباً ما يولد سلوكاً عنيفاً، ومع ذلك، يجد هؤلاء الأشخاص في معظم الأوقات صعوبة في معاشته، لأنهم يدافعون عن أنفسهم من خلال الهجوم على الآخر. يمكنهم، كما هي الحال في عمليات السيناريو كلها، أن يبقوا متصلبين في مواقفهم، يهاجمون الخائن بسيل من الازدراء المهين ويقيمون علاقة أخرى من غير تعديل أي شيء، لا بل يحدث أن يكونوا أكثر إصراراً على دفاعاتهم، بعد إصابتهم بجروح خطيرة. ومع ذلك، تتاح لهم هنا إمكانية أن يدركوا أخيراً هذا الألم العميق، وأن يستفيقوا من أوهامهم الدفاعية، ويلمسوا حاجتهم الحقيقية إلى الاعتبار الإنساني بوصفهم ضعفاء، مثلنا جميعاً، وإلى التعطش الطبيعي للحب. سيتم القيام بهذا العمل برفق وتعاطف، مع قبول حقيقة أن الأمر سيستغرق وقتاً، وهي ضريبة الشعور المرهف التي يجب دفعها.

سيناريو «أنت أولاً»

* عندما طرقت أنايس باب عيادتي من أجل جلستها الأولى، قالت لي أثناء دخولها: «أعتذر عن إزعاجك، لكن كان هناك موعد بيننا». بالطبع كان لدينا موعد. كنت أنتظرها وهي لا تزعجني! عندما جلست، سألتني وهي قلقة بعض الشيء إذا كنت بخير. هذا لطف منها، لكنني في الحال التي نحن فيها، أنتظر بالأحرى أن تخبرني إذا كانت هي بخير وإن كان هنالك شيء على غير ما يرام

لأنها جاءت لهذا الغرض.

نشأت أنايس في كنف أم مكتوبة ومتمحورة حول ذاتها، ولا شك أن هذا يرجع جزئياً إلى الآتي: عندما تكون تعيش جداً، يصعب عليك أحياناً الاهتمام بالآخرين. لذلك هي مهملة قليلاً، كل شيء يدور حول حياة والدتها، ومعنويات والدتها، واحتياجات والدتها، وقصص والدتها وأحزانها. عندما تهتم أنايس بوالدتها، تشعر أنها مهمة ومحوبة؛ فلها دورٌ مهمٌ إذاً، ولها الحق في الوجود. فكرت في قرارة نفسها أنه إذا اهتمت بوالدتها خير اهتمام، فقد تتمكن والدتها من الاهتمام بها قليلاً... لذلك اعتادت كبح احتياجاتها، وعدم مراعاتها بعد الآن، وعلى تفضيل الآخر أولاً، ما يتيح لها الحصول بعد ذلك على «الحد الأدنى الحيوي» من اكتساب شرعية الوجود، بشرط أن تتمحور حول الآخر على نحو حصري تقريباً. طلق والدها والدتها في وقت مبكر جداً؛ صحيح أنه أكثر تعاطفاً منها، إلا أنه مع ذلك يتمتع بشخصية صعبة، وغير صبورة، وعصبية، وخفيفة. عندما تكون معه، يجب أن تسير الأمور بصورة مستقيمة وسريعة، وألا تتوانى في إنجاز ما يطلبه منها، وإلا فإنه يغضب ويصبح بارداً ومجافياً. عندما تكون معه، خلال طفولتها المبكرة، تكون وحيدة وتشعر بالعزلة التامة. لذلك تقضي وقتها في القيام بحركات متكلفّة لمنعه من الغضب، وإبقائه قريباً لا يتخلّى عنها، وإرضائه حتى يستمر في حبها. لم تعد تفكر من تلقاء نفسها، ولم تعد تريد أو تحتاج إلى أي شيء، فهي تكتفي بالطاعة قدر الإمكان للحفاظ على السلام والشعور بالحب. إنها إلى حدّ ما

شديدة الحساسية، وسريعة الملاحظة، وبطيئة؛ لكنها تعلمت السرعة معه. إلا أن ذلك ينطوي على فخ: عندما تسرع، فإنها ترتبك وتقوم بأشياء غبية تُغضب والدها. ولكن - هنا أيضاً - شعار البقاء الخاص بها هو: أنت أولاً. عندما كانت مراهقة، كان تمردها خفياً، حتى لو كان الغضب الشديد يحدث في أعماقها. بدأت دراستها لتصبح ممرضة بعد البكالوريا، وهذا ليس مفاجئاً جداً، فهي ستفعل ما يمكنها فعله سلفاً. ثم بدأت العمل في وحدة العناية المركزة حيث لا يوجد وقت للتنفس أو حتى للتبول أحياناً، ويكون المرضى في حال طارئة تهدد حياتهم، لذلك فإن الأولوية تكون لهم. ثم إن رئيس القسم رجل سريع الغضب وبارد ولاذع، وعليها أن تطيعه من غير سؤال وبسرعة وبصورة جيدة، من غير التشكيك في الأوامر حتى لو بدت غريبة. إنها تعرف كيف تفعل ذلك، إذ يذكرها هذا بشيء...

أحياناً تقاوم ولكن ليس بصورة علنية، إذ تقول «نعم» ولا تنفذ الأوامر، أو تنفذها بطريقة مختلفة، أو من غير إدراك واضح، وتقوم إلى حد ما بتخريب الأشياء التي تعدّها أقل أهمية: تقول على سبيل المثال إنها لا تجيد التعامل مع الأوراق الإدارية، وهي في الواقع تُخطئ في كثير من الأحيان. إنها طريقة غير واعية (عدوانية سلبية) لإخراج بعض الغضب غير الواعي. ثم يرمقها الرئيس بنظرة باردة، ويكف عن التحدث إليها، فتشعر بالخزي، لكنها في الوقت نفسه - على حدّ ما قالته لي - تشعر في سريرتها بالارتياح.. إنها تقضي وقتاً أيضاً في الاحتجاج على رئيس القسم مع زميلاتها الأخريات،

إذ ينظّم «عشاءً خاصاً بالفتيات» حيث يكون رئيس القسم الهدف الرئيس للتذمر، والنميمة والقييل والقال. وبعد ذلك، في اليوم التالي، يعود كل شيء كما كان من قبل.

التقت في قسمها بـ لوك، وهو طالب متدرب يتغزل بأية فتاة يراها إلى درجة أن كل مَنْ حوله صاروا يسمّونه «كازانوفا» عصره، لكن أناييس لم تهتم للأمر. لقد قالت: «أنا لا أحب تصنيف الناس» (هذا تسويغ لأنّ لوك، في الواقع، مناسب لتحفيز السيناريو الخاص بها). وهكذا بدأت علاقة عاطفية معه، ونظراً لأنها تملك فن الإصغاء بطريقة بارعة ويتحدث الناس معها بسهولة، فقد كاشفها لوك بأسرار لم يُبَح بها من قبل، وأخبرها عن طفولته، ومصائبه، وكفاحه لدراسة الطب وقبوله في مدرسة داخلية. تأثرت أناييس بكلامه ولم تدرك حقاً أنها لم تتحدث إلا قليلاً عن نفسها، فأنا من لفت انتباهها للأمر من خلال توجيه السؤال إليها. لكن الأولوية له. قالت إنه لا يوجد شيء مهم في حياتها. استمرت قصة الحب بينهما واستقرا معاً، مما أدهش الأشخاص الذين يعرفون لوك، إذ تساءلوا إن كان قد تمكن أخيراً من تحقيق الاستقرار. في الواقع، بعد مرور عام ساءت الأمور: كانت أناييس تركض لأداء الخدمة والإشراف على المنزل بحيث يكون كل شيء نظيفاً وممتعاً عند عودة لوك من المناوبة، حتى لو كان نهارها مرهقاً أيضاً. لقد فقدت ألقها السابق تدريجياً، فهي الآن متعبة وتحاول أن تقول ما يودُّ لوك أن يسمعه، وتطهو الطعام الذي يحبه (حتى لو كانت لا تحب ما تطبخه)، وتستمع إلى الموسيقى التي يستمع إليها، وتحاول أن

تكون عاشقة شغوفة تجعله سعيداً، وجريئة وعفوية (العفوية تحت الطلب فن مستحيل، لذلك سرعان ما يبدو حماس المرء متصنعاً). ولكن المشكلة هي أن ثمة شائعات بدأت تنتشر تفيد بأن لوك مرتبط بعلاقة مع ممرضة من قسم أمراض القلب الذي بدأ الخدمة فيه. لم تصدق أناييس ذلك في البداية، ثم حاولت التحقق قليلاً من الأمر وأدركت أنه صحيح. تحدثت عن ذلك إلى لوك الذي غضب بشدة واتهمها بأداء دور الشرطي معه، وبتصديق النميمة التي تنشأ فقط من طبيعة البشر الحاسدة. غيرت أناييس قناعتها وقالت في قرارة نفسها إنها لا بد أنها كانت مخطئة. ومع ذلك، بدأت إشاعة مماثلة تنتشر بشأن ممرضة أخرى عندما غير لوك القسم وذهب إلى قسم أمراض الجهاز الهضمي. هذه المرة، لم يعد بإمكانه أن ينكر الحقيقة، فقد صادفتها أناييس ذات يوم وهما يمسان بيدي بعضهما عند مغادرة المستشفى. لذلك تحدّثت مع «لوك» لفهم ما يجري، فحاول استرضاءها بقصص التعب والمناوبات الصعبة والمرهقة نفسياً.

بعد أن دخلت في حال من الغضب الذي أذهلها، فهمت الأمر، وتقبلته: فالأولوية له، ولا خيار أمامها سوى الخضوع والإذعان. في نهاية الأمر، إنها ليست المرأة الأولى في حياته. إلا أن أناييس لم تعد تنام ولا تأكل، وأفرطت في التدخين، وشرب القهوة لتتأسك. وقد فقدت ما يقارب عشرة كيلوغرامات. شعرت صديقتها المقربة بالقلق من هذا الأمر فأوعزت إليها (هي التي تعرف أناييس جيداً) بالبدء بجلسة مُعَالَجَة على الفور. هكذا دخلت أناييس عيادتي ذات

يوم واعتذرت عن إزعاجي.

سيناريو «أنت أولاً»

من أنا ؟ لا أعلم، هذا ليس مهماً.

من هم الآخرون ؟ الأشخاص العابرون أولاً.

ما هذا العالم ؟ عالم يعاني فيه الآخرون كثيراً من المصائب.

مشاعر السيناريو: الشعور بالذنب، وأحياناً الغضب (من

تبذية الآخرين على النفس) الذي يعزز الشعور بالذنب.

انفعالات مكبوتة: الغضب والاستياء

ماذا يحدث في هذا العالم لأناس مثلي ؟ [معتقد السيناريو]

الأولوية لهم ؛ ولذلك، يمكنني الوجود قليلاً.

المظاهر السلوكية: نكران الذات، والخضوع.

الخبرات الباطنية: التعب، والتدهور المزمن لحال الجسم،

وآلام العضلات والعظام والتوترات ذات الصلة (التوتر في

الكتفين والرقبة، إلخ)، علامات الخوف الجسدية (التعرق،

والخفقان، إلخ).

عناصر متخيلة: إنقاذ العالم ؛ الخضوع لحكم ديكتاتوري

عسكري أو ديكتاتورية أخرى ؛ الحصول على الاهتمام والرعاية

من غير الاضطرار إلى تحمُّل أي شيء ؛ الامتداد من غير قيود...

وهناك في بعض الأحيان ضرب من التخييلات السادية المازوخية

الجنسية.

ذكريات معززة: في كلِّ المرات التي تمَّ فيها تقديم المساعدة،

وتلك التي تمّ فيها الخضوع والإذعان، والنتائج التي ترتبت عن ذلك، سواء أكانت جيدة أم وخيمة.

طلبٌ واعٍ من أجل الشريكين: أن يكون الآخر هو «المنشط»، وهو الذي يحمل الرغبات، ويتخذ المبادرات. يندمج الشخص معه ولا يضيف لمسته الخاصة.

توقعٌ غير واعٍ: التعرض للرفض، والالتهام بعدم القدرة على إسعاد الآخر.

ألم الغيرة في السيناريو: الرفض، وفقدان الحب، والشعور بالذنب لعدم القيام بالشيء الصحيح، والانتقاص من قيمة الذات بصورة كبيرة.

تجربة نكران الذات وبنائها في الطفولة

يتبلور سيناريو «أنت أولاً» خلال طفولة لم يتسنَّ فيها للشخص الصغير أن يُفكر في ذاته، ويمارس خياراته (تبعاً لمراحله العمرية المتعاقبة) أو أذواقه وفق ما كان يحتاج إليه ليصبح شخصاً يعرف ما يحب، وما يرغب فيه، وما يناسبه. لقد خضع لحاجات شخص آخر (اتهمه على نحوٍ صريح إلى حدٍّ ما بالأنانية عندما حاول ممارسة خياراته وأذواقه) أو أظهر خضوعاً إلى درجة فقد فيها لونه الخاص.

ثمة نمطان من المواقف يمكن أن يقودا الطفل إلى بلورة هذه الرؤية السينارية المقيّدة.

أولاً، ربما تحمّل - من منطلق التعاطف والشعور بالذنب -

مسؤولية تلبية احتياجات أحد أفراد الأسرة التي شعر أنها أولى من احتياجاته: يعاني بعض كبار السن في الأسرة من هذا الموقف عندما يتعين عليهم تحمل مسؤولية من يرون أنهم تعساء من أخوتهم وأخواتهم؛ يمكن أن يحدث ذلك أيضاً عندما يكون الوالد في ضائقة جسدية أو نفسية. عندئذٍ، يصبح الصغير سنداً للوالد، ومؤمناً على أسراره، و«معالجاً» له. كل شيء يحدث وكأن الأدوار في الأسرة قد انعكست، فالطفل هو الذي يحل محل الوالد، ويحل الوالد أو غيره من البالغين محل الطفل. تشبه هذه الدينامية سيناريو «لست بحاجة إلى أحد»، والفرق هو أن الطفل يتصرف بدافع الضرورة للبقاء حياً، على حين أنه يتصرف في سيناريو «أنت أولاً» من منطلق التعاطف والشعور بالذنب. ليس عليه أن يتولى المسؤولية حقاً، لكن طيبة قلبه تدفعه إلى القيام بذلك. إنه يتصرف من منطلق نكران الذات. أضف إلى أنه لا يمكنه الاعتناء بمن يتولى مسؤوليتهم، إذ إن وضعه بوصفه طفلاً لا يسمح له بذلك، ولا تتوافر لديه سبل القيام بذلك، ولا يتمتع بالمقام ولا بالوضع المناسبين لهذا الأمر، ناهيك عن أن العناية فن صعب يتطلب تدريباً مكثفاً (أقول ذلك الكلام بصفتي معالجة).

هذا الإخفاق يقوي شعوره بالذنب، الأمر الذي سيقوده إلى مزيد من التضحية بنفسه، وهكذا دواليك.

النمط الرئيس الثاني من المواقف التي من المحتمل أن تولد سيناريو «أنت أولاً» هو الطاعة الصارمة جداً والمقيّدة التي تحكم جميع مجالات حياة الطفل. عندما لا يمثل للأوامر، يُنبذ، ويعامل

برودة ويوبّخ من غير عطف، ما يُشعره بفقدان الحب. لذلك، حتى لا يعاني من الإقصاء، فإنه يرضى بالخضوع ويتخلى عن ممارسة خياراته، ويفقد قدرته على توجيه نفسه.

تفعيل السيناريو في سن الرشد

عندما يبلغ الأشخاص الخاضعون لسيناريو «أنت أولاً» سن الرشد، يصبحون في المقام الأول لطفاء، وتصالحيين ومتعاطفين، وودودين تجاه الآخرين ورائعين. إنّ لديهم مبدأ يتمثل في إرضاء الآخر، ويتفقون مع كل شيء وكل شخص، ويتسامحون إلى حدّ التساهل. إنهم لا يطلبون ما يريدون ولا يعرفون كيف يضعون حدوداً، ويعتقدون في دخيلتهم أنّ لديهم حقوقاً أقل من الآخرين. وفي بعض الأحيان يتضرر احترامهم لذاتهم بقوة. إنهم عصبيون جداً، لكنهم لا يدركون ذلك على نحو واضح، وينفجرون غضباً من وقت إلى آخر، وهذا ما يفاجئهم بقدر ما يفاجئ شريكهم، لكن غضبهم بصورة عامة قصير الأجل، حيث يتبعه مباشرة شعور بالذنب، ومزيد من الخضوع والغضب، ونكران الذات «للتكفير عن أنفسهم». ومن خلال نكران ذواتهم، والاندماج مع الآخر، ووضعه في المقام الأول، ينسون من هم أو ما يريدون، ويُعدّون شركاء يسهل التعامل معهم، في الوقت الذي يكونون فيه ثقيلي الظل في الحياة اليومية، لأنهم باهتو اللون لا يعبرون عن رغباتهم، ولا يتخذون مبادرات، وعندما يشعرون أنهم معرضون لخطر الإقصاء أو الشجب والاستنكار، يزداد الأمر سوءاً. إنهم يميلون

إلى اختيار الشركاء المسيطرين أو المستغلين ويسمحون لهم بانتهاكهم. لذلك إذا وجد الشريك شخصاً «غير باهت» في دائرة الخيارات المتاحة له، فإنه سوف يحتك به قليلاً. (لكن هذا الأمر لا يعفيه من مسؤولية أفعاله).

الغيرة وألم نكران الذات

في لحظة كارثة الغيرة، يعدُّ الخاضعون لسيناريو «أنت أولاً» من بين الأشخاص الذين يشعرون بالذنب حيال ما يحدث، والذين يلومون أنفسهم على ما يحدث لأنهم يعتقدون أن لديهم قصور في الفهم، وأنهم لم يتمتعوا بالمرونة الكافية، ولم ينجحوا بما فيه الكفاية في «إسعاد الشخص الآخر». بالمناسبة، لا أحد يستطيع «إسعاد شخص ما» إذا لم يكن هو نفسه قد قرر ذلك؛ اهتمام المرء بسعادته هو اختيار فردي. لا يوجد شيء مثالي على الإطلاق: كل شخص لديه الفرصة للتفكير في الخطأ أو، على العكس من ذلك، لرؤية الجوانب الإيجابية للأشياء.

إن تحمُّل المرء هذه المسؤولية، يعني أنه يتحمَّل، من غير مسوَّغ، مسؤولية الأمور التي لا يستطيع فعل أي شيء حيالها، ويضع نفسه في وضع يُشعره بالذنب إذا لم يسرَّ كل شيء كما يود الآخر. ويتيح بذلك سبيلاً لأولئك الذين يمكن أن يستغلوا هذا اللطف. يعاني الأشخاص الخاضعون لسيناريو «أنت أولاً» أيضاً من الألم الحاد المتمثل في تعرضهم للرفض وفقدان الحب الذي ينكأ الجراح القديمة ويشكل صدى لها ويزيد المعاناة. أخيراً، يتسبب الحدث في زيادة تدهور تقديرهم لذاتهم، رغم أنه متدهور سلفاً، فالغريم

يملك الحق في الحب والاهتمام وفي كل ما يتخيل حصوله عليه من الشريك الخائن، على عكس الغيور...

سيناريوهات عديدة: غالباً ما يكون لدينا سيناريوهات عديدة. في نهاية هذه الرحلة الطويلة مع هذه المعتقدات المقيّدة للسيناريوهات التي تمكّنا من بنائها خلال طفولتنا، نرى أنه فضلاً عن الآليات العادية لألم الغيرة التي تنشط عبر التواصل مع الواقع هنا والآن، هناك الآليات الأكثر فردية للآلام القديمة، والتي يتم تفعيلها وإحيائها في ظل هذه الحلقة. لا تتوافق هذه الآلام في أغلب الأحيان مع الواقع، بل هذا ما تدفعنا نظرتنا المشوهة لقراءته. ثم تبدو وكأنها أسوأ كوابيسنا، وهي أيضاً، لسوء الحظ، ما نتوقعه لا شعورياً، نظراً لأنها تتوافق مع ما نعتقد أنه يجب أن يحدث لأشخاص مثلنا...

تجدر الإشارة إلى أن قلة من الناس يحملون سيناريو واحد فقط. لقد رأينا خلال العرض الذي قدمناه أن الاختلافات في بعض الأحيان تكون دقيقة جداً بين سيناريوهين، وأن مواقف الطفولة من المرجح أن تولّد معتقدات متعددة في سيناريوهات متعددة. بصورة عامة، لدينا سيناريو مهيمن يحدد مزاجنا وأسلوبنا، ولكن لسوء الحظ تأتي الخطاطات الأخرى المصاحبة لإكماله. هكذا فإن الآلام معقدة...

لإنهاء هذا الجزء الثاني من الكتاب وتكوين بانوراما واسعة عنه، هاك قائمة بالآلام الإضافية لكارثة الغيرة عندما تُقرأ من منظور معتقدات سيناريو الشخص.

كيف يتردد صدى الغيرة في السيناريو الخاص بي؟
«سيتخلون عني في نهاية الأمر»: إحياء آلام الهجر الذي حدث
في الطفولة.

«سيحاولون انتهاكي»: خيانة وانتهاك.

«سأكون وحيداً إلى الأبد» و«لا شيء يمكن أن يرضيني»:
تجربة فراغ داخلي مؤلم جداً؛ حقيقة أن الشريك يعطي شخصاً
آخر ما كان هو يرغب في تلقيه، لكنه رفضه (الحب، والاهتمام،
والجاهزية).

«لا أستطيع بمفردي أن أفعل شيئاً» و«لست بحاجة إلى أحد»:
هلع من الاضطرار إلى تدبير شؤوني بمفردي. تأكيد لعدم كفايتي
وتعزيز للاعتقاد بـ «عدم الحاجة إلى أحد» (بخصوص السيناريو
ذي الصلة).

«هناك عيب بي» و«لا مأخذ علي»: الخجل من الذات، وفقدان
الكرامة، والتأكيد على أنني لا أستحق الحب.
سيناريو مضاد: المضايقة والإذلال.

«أنت أولاً»: فقدان الحب، والشعور بالذنب لعدم فعل ما كان
ينبغي فعله، والانتقاص من الذات.

الجزء الثالث

كيف الخلاص من الألم ؟

تتمخض كارثة الغيرة عن ألمٍ شديد جداً، سوف نستكشف طرائق للخلاص منه في هذا الجزء من الكتاب، وثمة دقة كبيرة تفرض نفسها هنا: الخلاص من الألم لا يعني الهروب منه؛ فعندما نحاول الهرب من ألم نفسي، أو فكرة مهيمنة، أو شعور موهج، فإننا نعزّزها. كما أننا نخاطر أيضاً بتكرار الانفعالات والنزعات النفسية والعلائقية ذاتها مرة بعد مرة، ونخاطر بتكرار الخيارات نفسها، لأنّ الأسباب نفسها تؤدي إلى النتائج نفسها.

إن الصواب يكمن في الترحيب بالمعاناة من غير رفضها، وفي مراقبتها، وفهمها، والنظر إلى التربة التي تضرب فيها جذورها، وإلى ما تتغذى عليه، وذلك لكي نستطيع توجيه أنفسنا بحيوية نحو مزيد من الفرح والسلام والسعادة على المدى الطويل. بوجيز القول، يتعلق الأمر بتحويل الكارثة إلى فرصة. فنمونا النفسي يتغذى على الأشياء الجيدة، ولكنه يتغذى أيضاً على الأشياء الرديئة، إذ إن أي شيء يمكن أن يصنع «سماذاً». هذا الموقف هو أحد أسس الصمود في وجه الشدائد. في مواجهة الصّعاب التي تُنْسَج منها حَتْمًا كل شبكة من شبكات الحياة، لدينا أحياناً احتمال واحد فقط: أن نقرر كيفية الترحيب بها، وكيفية استخدامها. يمكننا أن نعزّز معتقدات

السيناريو عبر المرارة والألم والغضب، ويمكننا أن نقرر مراقبة ما يحدث لاكتساب الوعي والحرية.

على الرغم من أن موطن الألم يكمن في علاقة ما، أو يبدو أنه كذلك، فإن الخطوة الأولى تتمثل في الاهتمام بالنفس قدر الإمكان، وإنني أخشى أن تكون دعوتي مجرد وهم إلى حد ما، إذ من السهل، في هذه الحال، الاستسلام لإغراء البحث عن إجابات لدى الآخر، ظناً أنه هو «السّيئ»، و«الشرير»، و«الخائن» الذي ارتكب أعمالاً بغيضة، وهو الذي يجب أن يتغير حتى يكفر عن «ذنبه» ويدفع ثمنه.

لقد قمنا في الجزء الأول من هذا الكتاب بوصف كارثة ألم الغيرة، فهذه الكارثة قوية إلى درجة أنها تجعلنا متهورين، ومتوترين، يحرّكنا دافع يشبه ذلك الذي يمكن أن يدفعنا إلى تناول كثير من المسكنات أثناء وجع الأسنان الشديد، ومع ذلك؛ فإن التصرف العشوائي الذي يدفعنا إليه الألم غالباً ما يقودنا إلى طريق مسدود ويشد الرقبة حول أعناقنا. إن حلّ عقدة من الصوف يتطلب صبراً، وهو الصبر نفسه المطلوب هنا؛ لذلك فإنّ الإفلات من الكارثة يتطلب تأجيل أيّ حوار عميق مع الآخر إلى وقتٍ لاحقٍ قدر الإمكان، لتحديد مدى تحيزنا في قراءة الأحداث، ونصيبنا من مسؤولية ما حدث. لا بد من الاعتراف، وإن كان ذلك مؤلماً، بأننا شركاء في المسؤولية عمّا يحدث في العلاقة.

علاوة على ذلك، الشيء الوحيد الذي يمكننا تعديله لإحداث تغيير يناسبنا على نحوٍ أفضل، هو نحن أنفسنا، ما قد يبدو غير عادل

في البداية (ارتكاب الشريك الخطأ) هو في الواقع مفتاح حريتنا. السعي لتغيير الآخر - خاصةً عندما يتعلق الأمر بتغيير الماضي، وبالطلب من ذلك الآخر ألا يفعل ما فعله؛ فهذا يشبه إلى حدّ ما تلك النكتة التي تحكي قصة رجل أضاع مفاتيحه فأخذ يبحث عنها في الحقل المضيء لمصباح الشارع، على حين أنه فقدّها بعيداً في منطقة مظلمة.

لا أحد يتغير بدافع خارجي، اللهم إلاّ إذا حدث هذا التغير عن طريق التكيف أو الطاعة أو الخوف، وهو أمرٌ لا يدوم طويلاً، وهذا في الحقيقة أمر جيد. هاكم السبل المتاحة للبدء في فهم معاناة كارثة الغيرة والخوض فيها عبر صداقة مع الذات.

جمع الوسائل للمضي قدماً باتجاه الذات

المذكرات اليومية: كتابة اليوميات هي الأداة الأولى لاستجلاء الأمور، والتخلص من اجترار الألم

الوسيلة الأولى هي المذكرات اليومية بصرف النظر عن الوسيلة المستخدمة؛ فيمكنك أولاً تسجيل صوتك، ثم تدوين تعليقاتك في يومياتك. إنَّ الاضطرار إلى صياغة أفكارك بوضوح، وترجمة عواطفك ومشاعرك عبر الكلمات، هو أمر يتطلب الوضوح، وهذا الوضوح مفيد. بمجرد أن تكون الكلمات «في الخارج»، مكتوبة على الورق أو على الشاشة، يمكننا العودة إليها لنرى التقدم، والتطور، ولكن لنرى أيضاً الكلام المتكرر والفارغ، والذي يدور في حلقة. غالباً ما تكون التجارب النفسية سريعة الزوال مثل الأحلام الليلية: إذا لم نلتقطها تتلاشى. ومن ثم، غالباً ما يفقد المحقق في القضايا الحميمة أدلة ثمينة. يعدُّ اجترار الألم عدواً للإرصان النفسي⁽³¹⁾، لذا

(31) الإرصان النفسي أو الإنضاج النفسي يدل بالمعنى الواسع على مجمل عمليات الجهاز النفسي، فهو يحول كميات الطاقة مما يتيح السيطرة عليها، إما بربطها أو بجعلها تنحرف عن مسارها؛ وعليه يحدث ما يسعى بالتعقيل أو العقلنة. ولكن عند الشخص الذي يتميز بالتنظيمة السيكوسوماتية، ويتعرض إلى صدمة نفسية، لا يكون هناك إرصان نفسي؛ إذ لا يقوم هذا الأخير بعمله، وهذا راجع إلى خلل الأجهزة والأنظمة النفسية، فيظهر تصعيد للقلق، ويزداد التوتر بشكل غير محتمل، (يُنظر:

فإنَّ صياغة الأشياء كتابةً يخفف قليلاً من الاجترار. مرة أخرى، يتبدى أمامنا خيار: هل نريد الاستمرار في التخطيط بالوحل، أم السير إلى لأمام؟ إذا أردنا السير إلى الأمام؛ فهذا يعني أنَّه علينا التوقف عن الدوران قدر الإمكان؛ فالآلام الكبرى «ثرثرة»، ولا حاجة إلى زيادة الطين بلة.

إن ذلك معيار ممتاز لمعرفة ما إذا كنا ندور في المكان نفسه أم نتحرك إلى الأمام، ولو بشكل حلزوني (بصورة عامة): عندما ندور، تسوء حالتنا في نهاية العملية، وعندما نمضي قدماً، تكون حالنا أفضل في نهاية العملية حتى لو كان الأمر مؤقتاً فقط.

المشي: الاتكاء على الجسم

هناك وسيلة أخرى تنمي الفكر وتُثني عن اجترار الألم: فعل المشي، المشي جسدياً، وليس المشي من أجل الذهاب إلى مكان ما، بل المشي من أجل المشي. لذلك، ما إن تشعر بأنك عدت إلى «عجلة جردز الهامستر» الخاصة بك، وانجبت في قفص جحيمك الحميم، ما عليك إلا أن تنهض وترتدي معطفك وتصفق الباب خلفك وتذهب للمشي الذي سيرد لك الحياة. أحضر دفتر يومياتك، إذ لا يندر أن تأتي الأفكار وتخطر في بالنا الذكريات عندما نسير، قم بتدوينها أو بتسجيل صوتك، ثم انسخ حصيلة اليوم بمجرد عودتك إلى المنزل.

الحوار مع صديق: لا تبقَ وحيداً

ثمة مورد آخر يكمن في الحوار مع صديق. أهميّة الصداقة تنبع من وجودها بالأساس، فالشخص الذي يملك أصدقاء هو شخص محظوظ، لأنّ الأصدقاء رزقٌ ثمين لا يُقدر بالأموال. أنت شخص محظوظ إن كنت تملك صديقاً يجيد الإصغاء بصورة فعلية، أي يتجاوز إطلاق الأحكام (عليك أو على الآخر، مثل «أنا لا أفهم لماذا لا تتركه... لا أفهم شعورك بالغيرة...») أو «شريكك شخص سيئ»، إضافة إلى تنويعات على الفكرة نفسها حول الشخص السيئ)، ويتجنب إساءة نصائح وتقديم ردود يتحدث فيها عن نفسه كأن يقول «آه، حسناً، حدث معي ذلك الأمر...» (ثم يتابع كلامه بسرد قصة تضطرك إلى الإصغاء إليه، على حين أنك أنت من يحتاج إلى من يصغي إليك ويتفهمك). إنك شخص محظوظ إن كنت تملك صديقاً لا يحاول أن يشغلك عن الأهمّ، ولا يطرح عليك أسئلة قد تصرفك عن مسارك الداخلي، ويتجنب الخوض في تحليل نفسي رخيص و«تقريبي»، وفي أي تفسير يوضع على عجل... إنك شخص محظوظ إن كنت تملك صديقاً يستمع إليك ويسعى لفهم ما تقصد ببساطة تامّة (البساطة فنّ في أغلب الأحيان). الآلام الكبرى «ثرثرة» ويستغرق نضجها وعقلنتها وقتاً طويلاً. يمكنك اللجوء إلى ذلك الصديق عندما تشعر في داخلك أنك قد تقدمت خطوة، وأنّ لديك شيئاً جديداً تقوله.

بعض الاحتياطات ضرورية قبل التحدث إلى الأشخاص من حولك: الأصدقاء أو الأسرة هم الأشخاص الذين سيكونون يوماً

ما على مائدتك، بوجود شريكك إذا ظلت علاقتك متماسكة وتجاوزت الأزمة. فكر في هذه اللحظة: هل ما كاشفت به هؤلاء المقربين يتوافق مع العودة إلى الوضع «الطبيعي»؟

هل كشف خصوصيتك لهم سيسمح لك بالعودة إلى وضع يراعي الفضاء الحميمي لعلاقتك مع شريكك، ويبقي على مسافة صحيحة مع من ائتمنتهم على أسرارك؟ هناك حالات تصبح مستعصية في النهاية إذا كان حكم المقربين منك على الخائن قاسياً، فلن يملكوا الرغبة في لقائه مرة أخرى، حتى لو أن الأزمة قد انتهت، وأنك تحتاج حقاً إلى الرجوع للوضع السلمي.

إذا كان لديك أطفال، فإن السؤال الذي يطرح نفسه هو إخبارهم بما يحدث. إذا كانوا قد أدركوا الموقف أو إذا كانت لديهم شكوك جدية، فمن المستحسن أن تكون شفافاً. كن حذراً، فالوضع مؤلم بالنسبة إليهم أيضاً، ولا يتعين عليهم أن يصبحوا مؤتمنين على أسرار محتك. من ناحية أخرى، إذا لم تساورهم الشكوك في شيء، فمن الأفضل عدم التطرق إلى الموضوع، على الأقل في الوقت الحالي.

في قلب الأزمة، لا ندرك الأشياء بصورة موضوعية، ومن السهل الاستسلام للبوح والمكاشفة. سيدافع الأطفال عن الوالد الذي تعرّض للخيانة ضد الوالد الخائن، وسيبدو الخلاف بين الزوجين بمنزلة مأساة عائلية. بعد أن يلتئم جرح المأساة بمدة طويلة جداً، يحين الوقت للتلميح إلى هذه الفترة من حياتك، حتى لا تخلف وراءك أية «أسرار عائلية». وبمجرد أن تمتلك أدواتك، يمكنك الالتفات إلى نفسك.

سنقدم لك هنا بعض المعالم التي تهتدي بها لتلمس دربك. حدّد خيارك، خذ ما ترغب فيه... لكن لا تهمل ما يزعجك أو يغضبك أو يخيفك: مما لا شك فيه أن هذا يتيح لك الوصول المباشر إلى مكاشفات. خذ وقتك، وارجع إليها كلما دعت الحاجة. في بعض الأحيان يكون وميض الفهم فورياً، لكن في أحيان أخرى يستغرق الأمر أسابيع عدة، لا بل أشهر. حتى لو كان الألم حاداً، فإن الوقت المستغرق لا يهم ما دمنا نمضي قدماً.

مكتبة

t.me/soramnqraa

فهم ما يندرج ضمن سيناريو الحياة في ألم الغيرة

إدراك التاريخ الشخصي وآليات التكرار

الهدف من إذكاء الوعي هذا هو التوصل إلى فهم أفضل لتاريخك وآلياتك المتكررة ودور كل ذلك في الغيرة التي تعانيها. هذا الدور هو دورك وحدك. إنه صدى تاريخك، وهو الذي يزيد المعاناة ويجعلك تعيشها بوصفها مأساة، ودراما وجودية، لا بل محنة لن تتمكن من التغلب عليها. هذا هو الدور الذي يجب أن تهتم به أولاً، لأنه عندما تكون أسيراً لهذا الطابع الذي يسم حياتك، فإنك تبتعد عما يحدث «هنا والآن»، وتغدو على تماسّ مع معاناتك الأساسية. هذا الدور يتطلب عملاً نفسياً وعاطفياً خاصاً، إذ يتعين عليك أن تهتم بنفسك. في حال تعذّر ذلك، فإنّ الخطر هو الاستمرار في مطالبة شريكك العاطفي وعلاقتك به بأداء دور لا يمكنهما القيام به: إصلاح تاريخك.

إذا لم تكن تعي ذلك التاريخ، فأنت تعرّض نفسك لاتخاذ المسارات التي ستقودك بالضبط إلى ما تريد تجنبه: تكرار الكارثة القديمة.

هل ألمي مرتبط بالسيناريو؟

لهذا الغرض، اقرأ أو أعد قراءة الفصل المتعلق بـ «الأنماط الرئيسة للسيناريوهات» في حال لم تقرأه بعد. لا أحد يمكن أن ينطبق عليه

الوصف المقدّم في هذا الفصل الذي يتناول أنماطاً عامة، غير أنه يمكنك أن تدوّن ما تشعر أنه مألوف لك، وأن تتحدث عن مسوّغات هذا الشعور. إذا خطرت ببالك ذكريات معينة أثناء قراءتك، دوّنها كما لو كنت تباشر بكتابة مذكراتك، وتحدّث عمّا تعتقد أنّ تلك الذكريات تكشفه لك، وعن أهمية ذلك. فإذا تحدّثت عن نفسك، فإنّ كل ما يخطر في ذهنك سيكون جيداً وسيكون بمنزلة مادة أساسية. لذلك، استناداً إلى ما ذكرته سابقاً بشأن السيناريوهات،

أسألك:

• هل الألم الذي تشعر به هو ألم الهجر؟ إلى ماذا يشير في طفولتك؟ (سيناريو «سيتمخلون عني في نهاية الأمر دائماً»)

• هل جرحك الأساسي يتعلق بالانتهاك؟ هل تشعر أنّك تعرّضت للانتهاك؟ للخيانة؟ لإلّام يشير هذا في قصتك؟ (سيناريو «سيحاولون انتهاكي»).

• هل الشعور الدائم والأبدي بالعزلة في العالم، من غير وجود أحد يفهمك ويحبك هو أصعب شيء عليك؟ في نظرك، هل كانت الحياة دائماً عبارة عن لحظات قصيرة من الأمل تعقبها خيبات أمل مروعة؟ (سيناريو «سأكون وحيداً إلى الأبد»).

• هل تشعر مرّة أخرى بخيبة أمل كبيرة، لأنه لا يوجد شيء مُرضٍ على الإطلاق، في النهاية، وأنّ ذلك يدعو لليأس؟ هل كان الأمر دائماً هكذا بالنسبة إليك؟ (سيناريو «لا شيء يرضيني»).

• هل يرتبط أملك الأساسي بالذعر من الاضطرار إلى الاعتماد على نفسك لتعيش حياتك بوصفك راشداً؟ هل تشعر منذ نعومة

أظفارك بعدم قدرتك على القيام حتى بالأشياء التي تبدو سهلة للآخرين؟ (سيناريو «لا أستطيع بمفردي القيام بذلك»).

• هل تكمن محتك في رفضك المساعدة والهدايا التي يتمتع بها شخص آخر الآن على حين أنك في الحقيقة تدرك أنك كنت تتمنى الحصول عليها؟ هل سبق وشعرت بذلك عندما كنت طفلاً؟ (سيناريو «لست بحاجة إلى أحد»).

• هل معاناتك ناجمة عن شعورك الشديد بالخجل والعار؟ هل تعرف هذا العار جيداً، لأنك شعرت به كثيراً في الطفولة؟ (سيناريو هناك عيب بي).

• هل عذابك ناجم عن شعورك بأشد أنواع الإهانة وأفظعها وأكثرها ظلماً؟ هل هذا شيء تخشاه منذ مدة طويلة جداً (حصل ذلك معك في الطفولة)، وهل لهذا السبب قمت ببناء شخصية محصنة ومنيعة لا تقهر وذلك تفادياً لهذا الموقف؟ (سيناريو لا مأخذ علي).

• هل الأسى الذي تشعر به ناجم عن كونك تظن أنك لم تلغ نفسك بما فيه الكفاية ولم ترضخ، وأنك لم تفهم الآخر بما فيه الكفاية، ولم تضحّ بنفسك بما يكفي لإسعاد الآخر، وإلا لكان سيبقى مخلصاً؟ هل هذا ما فهمت أنه كان ينبغي عليك فعله لتكون محبوباً؟ (سيناريو «أنت أولاً»). أم أن الأمر - وهو كذلك على أرجح الظن - خليط من كل هذا؟

الأسئلة العشرة التي يمكنك طرحها على نفسك

فيما يأتي بعض الأسئلة الإضافية للتعرف على الآلية التي تجري عليها الأمور. تؤدي الأسئلة أحياناً على نحو مباشر إلى السيناريوهات المقابلة؛ وفي أحيان أخرى، يكون الواقع مختلفاً كل الاختلاف عن الكتب، لذلك ستحتاج إلى استخدام الحدس والإحساس لتمييز السيناريو المقصود. وحتى إذا لم تجد «نمطاً خالصاً»، فإنّ الفكرة هنا لا تكمن في السعي للتشخيص من أجل التشخيص، بل في استخدام شبكة السيناريوهات لأنها يمكن أن تضعك على درب آلية هذه الساعة الداخلية أو تلك التي تجعلك ترجع إلى نقطة انطلاق آلامك. بمجرد العثور على الآلية، يسهل عليك أكثر تفكيكها بدقة.

١. ما أوجه التشابه التي أراها؟

هذا هو السؤال الأساسي، والعدسة المكبرة لمن يستقصي الأغوار الداخلية، والأداة التي تكشف عن ترسبات المعنى: أين وجه التشابه؟ هل ألاحظ عناصر تبدو متشابهة، وتناسقات، حتى لو لم يكن لها معنى من الوهلة الأولى؟ بمعنى آخر، ما هو المتماثل، في ظل تباين السمات الخارجية، وتباعد المواقف، وتنوع الظروف أو الأماكن، واختلاف الأشخاص؟ ما هو الشيء المتماثل من حيث كيفية العمل، والشعور، والتفكير؟ ما المواقف التي تبدو متكررة بالنسبة إليك؟

في كل مرة ترى فيها أوجه تشابه لم تصدمك في البداية، تكون قد

أحرزت تقدماً. وحتى إذا كنت لا ترى على الفور إلام يقودك ذلك،
فقم بتدوينه!

2. ما هي تطلعاتي بشأن علاقتي بشريكي، أو علاقتي بشركائي؟
ماذا كان حلمك بشأن العلاقة مع الشريك بصورة عامة، حتى
لو أن اختياراتك لم تعطِ النتائج المرجوة؟ كيف يشبه ذلك المطالب
الواعية التي ذكرناها في القسم الخاص بالسيناريو؟ ربما تُدرك أن
لديك أنماط عدّة من التطلعات في هذا الصدد؛ هذا ما يحدث في
أغلب الأحيان. فهل كانت رغبتك ألاّ يبتعد شريكك عنك ⁽³²⁾؟
هل كان صدقه والوثوق به أمراً مهماً؟ ⁽³³⁾ هل تعزيز حاجتك الهائلة
إلى حبّ الآخر لك وتفهمه هو أهمّ شيء بالنسبة إليك أكثر من أيّ
وقت مضى؟ ⁽³⁴⁾ هل كنت تتطلّع إلى مساعدة شريكك لك أو إلى
توليه مسؤولية رعايتك ⁽³⁵⁾ (أو إلى اتّكاله عليك لتتولى مسؤولية
رعايته)؟ هل توقّعت خاصّة أن تلقى قبولاً وتكون محبوباً من غير
قيد أو شرط، كما لم يحدث لأيّ شخص من قبل؟ ⁽³⁶⁾ هل كنت تأمل
أن يقوم شريكك بمبادرات، وينظم الوقت وأنشطة الترفيه، لأنّه
نادراً ما يكون لديك أفكار حول ذلك؟ ⁽³⁷⁾ يشير كل واحد من هذه
التطلعات إلى السيناريوهات الموضحة مسبقاً، بالترتيب .

(32) يشير ذلك إلى سيناريو (سيتمّ خلون عني في نهاية الأمر) (المترجم)

(33) يشير ذلك إلى سيناريو (سيحاولون انتهاكي) (المترجم)

(34) يشير ذلك إلى سيناريو (سأكون وحيداً للأبد) (المترجم)

(35) يشير ذلك إلى سيناريو (لا أستطيع بمفردي أن أفعل شيئاً) (المترجم)

(36) يشير ذلك إلى سيناريو (هناك عيب بي) و (لا مأخذ عليّ) (المترجم)

(37) يشير ذلك إلى سيناريو (أنت أولاً) (المترجم)

3. ما هي أوجه التشابه بين شركائي العاطفيين أو الأشخاص الذين أنجذب إليهم (حتى في الأعمال التخيلية: الأفلام، والمسلسلات، والروايات)؟

دوّن المزايا إذا كنت ترغب في ذلك، وخاصة العيوب. قد يبدو الأمر مفاجئاً إذا قلت لكم أننا غالباً ما نختار شركاءنا بسبب عيوبهم - وبصورة عامة، الشركاء الذين ينشّطون السيناريو الخاص بنا، والذين ينسجمون مع رؤيتنا السينارية للعالم. حتى إننا نقع بحبهم من النظرة الأولى... ويتعين علينا النظر إليهم بعين الريبة. لعل ما أقوله مثير للإحباط، إلا أنه مفيد.

إذن، هل تؤدي هذه العيوب في النهاية إلى خلق شعور بالهجر لديك؟ بالخيانة والانتهاك؟ بالعزلة الشديدة؟ بالذعر من أن تكون وحيداً؟ بالذعر لأن الآخر يريد مساعدتك؟ بالخجل من نفسك أو الغيظ والإذلال؟ بالذنب؟ هل هناك شيء آخر؟ في حال الإيجاب، ما هو هذا الشيء؟ سوف تتعرف على التوقعات السيناريوية اللاواعية... حسب ترتيب الفصول التي عُرضت فيها، قم بتحديد تطلعاتك. وإذا كانت تختلف اختلافاً طفيفاً، فإن النظرية ستساعدك على التسلُّق لتصل إلى نفسك.

4. في علاقتي مع شريكي/ مع شركائي، ما الذي يتكرر باستمرار؟

يمكن لشخص ما أن يكتشف أن علاقاته تستمر حوالي أربع سنوات حتى... ماذا؟ ويمكن لشخص آخر، أن يكتشف أنها المرة

الثالثة التي يواجه فيها الخيانة مع ثلاثة شركاء مختلفين (إلى درجة أصبح معها يعتقد أنَّ الخيانة عنصر قارّ في الحياة الزوجية). يمكن لشخص آخر أيضاً أن يكتشف أنه لا «يقع» إلا على شركاء غير متاحين، أو مسيئين... إلخ. وأنت؟ هل تكتشف شيئاً في حياتك يتكرر باستمرار؟ في كثير من الأحيان، عندما أدلي بملاحظة من هذا النوع أمام شخص أشرف على علاجه، يجيبني: لكنني لم أكن أعرف ذلك عندما التقيت به. هذا صحيح لأنَّ الأمر لا يتم بصورة واعية. لكنَّ اللاوعي يعرف كثيراً من الأشياء عن الآخر منذ اللقاء الأول، وهذا اللاوعي هو الذي يجرُّنا إلى حدٍّ كبير.

5. إذا تكررت الأشياء، ماذا أقول لنفسي بعد كل تكرار؟

جملة قد تبدأ بـ «قطعاً...»، أو فكرة عامة معينة تبدأ بـ «كل النساء...» أو «كل الرجال...». إذا أمسكت بجملة، فقد حققت النجاح وأمسكت بمعتقد سيناريويّ. قارنه بالعديد من العناصر العامة الموضحة في الفصل المقابل. ابحث عن الحبكة والسيناريو الذي قد يتوافق معها.

6. ما الذي أشعر به في جسدي أمام التكرار - أو أمام الكارثة في

حال وقوعها للمرة الأولى؟

تحت أية ظروف شعرت بهذا من قبل؟ نحن نتحدث هنا عن تجارب الجسد الباطنية (شدُّ عضلي أو توتر، أو شعور بالحرارة أو البرد، أو رغبة في الأكل... لا حصر للاحتتمالات). أسهب في الحديث عن هذه التجربة في حال وجودها، وامنح نفسك الوقت

لتشعر بها تماماً من أجل مراقبتها جيداً. متى شعرت بهذا الشعور من قبل؟ أغمض عينيك، واجلس في مكان مريح، ودع أي شيء يأتي، حتى لو بدا لك أنه ليس له أية علاقة بالأمر. ومتى شعرت به قبل ذلك؟ وقبل؟ ما هي أقدم ذكرى لهذا الشعور؟ اكتب في كل مرة ما يخطر ببالك، لأنك ستنساه عندما لا تقوم بتدوينه. بمجرد أن تحصد رحيق تلك الذكريات، أعد قراءتها. هل توصلت في لحظة ما إلى نتيجة، واتخذت قراراً دائماً بفعل هذا الشيء أو ذاك أو عدم القيام بفعله مرة أخرى؟

7. ما هي انفعالاتي؟ في أية ظروف شعرت بها من قبل؟

عندما تشعر بانفعال ما، حدده. ما هو؟ الخوف، الحزن، الغضب، الفرح، الاشمئزاز، الحزي؟ مزيج من انفعالات عديدة وإذا كان الأمر كذلك، فما هي تلك الانفعالات؟ هذه النعمة الانفعالية، هذا اللون الخاص، متى شعرت به؟ ومتى شعرت به قبل ذلك؟ وقبل ذلك مرة أخرى؟ تتبّع خيط ذكرياتك كما هي، بحثاً عن الأقدم، فقد تتمكن من العثور على ذكرى الوضع الأولي - إلى حد ما - حيث قمت بإنشاء السيناريو الخاص بك.

إذا كان لديك انطباع بأنه كان موجوداً دائماً، فلا شك أن الوضع الأولي يعود إلى مرحلة ما قبل اكتساب اللغة، وهي المرحلة التي لا نذكرها. إذا كنت لا تتذكر طفولتك، ارجع إلى الوراء قدر الإمكان. سيعطيك هذا فكرة عامة عن شكل الآلية. لن يكون لك خيار سوى القيام بافتراضات حول القصة الحقيقية، لكن العمل على

الذات ليس من صنيع المؤرّخ. ما يهم هو فهم كيفية عمل الآلية اليوم، وإذا أمكن، سبب دورانها على هذا النحو.

8. ما الذكريات التي تعود؟

خلال عملية الوعي الذاتي، ستعود الذكريات، غالباً بطريقة مضحكة (أتذكر حالات الوعي عندما كنت أقوم بتشغيل المكينة الكهربائية...).

قم كل مرة بتدوينها مع كل ما تجرّه من الانفعالات، القديمة منها والجديدة، ولا تبحث عن الاتساق على الفور: على غرار أحجية الصور المقطّعة (puzzle)، تبدأ الصورة في الظهور عند تجميع عدد كافٍ من القطع معاً، اكتب ذكريات الطفولة وأي شيء يردد صدى هذا الألم.

9. ما هي أحلامي؟

تسمح لك الأحلام بفهم ما يحاول عقلك الباطن إخبارك به. حتى لو لم تكن متخصصاً في علم النفس (تفسير الأحلام الشخصية صعب حتى بالنسبة إلى المختصين في علم النفس)، لا بدّ من وجود عناصر من شأنها أن تذكرك بشيء. قم بتدوينها بشكل مستمر في دفتر ملاحظات أو على أوراق مجمعة معاً في المكان نفسه، ثم اسأل نفسك مرة أخرى: ما هو التشابه من حيث الشعور، والموقف؟

10. ما هي الأفكار التي تجوس في داخلي؟

أخيراً، استمع إلى الأعماق السحيقة لأفكارك التي تتصاعد مثل خشخشة مذياع لم نعد نسمعه بحكم العادة. غالباً ما تحمل عدداً من

معتقداتها المطمئنة لأنها تتفق مع منظورك إلى العالم ولكنها مؤلمة. إذا حدّدت الأنماط السلوكية المتكررة لديك، فقد أحسنت صنيعاً، لأنك قطعت شوطاً طويلاً، وahan الوقت للتوجه بحنان إلى ذلك الجزء فيك الذي يعاني آلاماً فظيعة.

العودة إلى الطفل الداخلي ورعايته

في هذه الأيام، قد يبدو الحديث عن «الطفل الداخلي» فكرةً تافهة، أو متخلفة، أو تمرين تقليدي، أو إلزامي. ومع ذلك، فإن «المتخصصين بعلم النفس»⁽³⁸⁾ يتحدثون عنه منذ فترة طويلة قبل أن يصبح، بطريقة ما، «موضة دارجة».

كلنا بدأنا أطفالاً (باستثناء الأرنب جانو⁽³⁹⁾)، الذي ولد في سن الثانية عشرة عاماً، كما نخبرنا حكاية الأطفال). وهذا الجزء منا لم يُمحَ خلال تاريخنا المكون من طبقات متتالية متراكبة بعضها فوق بعض. إنه يبقى أساس تجربتنا مع أنفسنا والآخرين والعالم، وهو فعّال دائماً وحيوي في الوقت نفسه، مثل الأجزاء الأخرى من شخصيتنا التي بُنيت على مرّ السنين. الطفل في داخلنا هو جزء منا يتفاعل بطريقة كليّة، ومجازية، وشاعرية، وحساسة، وحدسية... إنه بلا شك الجزء الأغنى في شخصيتنا. عندما واجهنا في طفولتنا هذه الكارثة أو تلك التي أدت إلى آلام سيناريوية، لم يلتئم الجرح. لفهم هذا الجرح، وعلاجه، وتخفيف ألمه، يجب أن نرجع إلى الفتاة

(38) سيغموند فرويد Sigmund Freud، و كارل غوستاف يونغ Carl Gustav Jung، وإريك بيرن Eric Berne، ودانيال ستيرن Daniel Stern وآخرون.

(39) للكاتبه البريطانية بياتريكس بوتر (المترجم)

الصغيرة أو الصبي الصغير فينا الذي ربما مازال يبكي، ويشعر بالخوف، والوحدة، والهجر، والإذلال أو الرفض. ليس مستبعداً أن نسهم في هذه المعاناة من خلال انصرافنا عن أنفسنا وعن دخيلتنا. لذا فإنَّ كارثة الغيرة فرصة لنلتفت أخيراً إلى هذا الطفل المتألم ونعامله - ربما لأول مرة - بِوَدَاعَةٍ وحب وتفهم ورعاية.

التواصل مع الطفل الذي في داخلك

اقعد في مكان مريح لن يزعجك فيه أحد، ثم أغلق عينيك، وفكر في نفسك عندما كنت طفلاً. ماذا ترى؟ كيف يبدو هذا الطفل الذي يظهر لك؟ كم عمره؟ ما الذي يرتديه؟ بماذا يشعر؟

تخيل أنك تقيم حواراً معه. قد تضطر إلى تدجينه؛ في البداية، وكما يمكنك أن تفعله في الواقع، ابق عطوفاً، من غير أن تطلب أي شيء، انتظر. ربما تضطر إلى تكرار ممارسة الحضور الصامت مرات عدة. ومن ثم، شيئاً فشيئاً، سيبدأ في التحدث إليك. أصغ إليه وهو يتحدث. يمكن تحقيق ذلك عبر الذكريات التي تخطر في بالك، والصور التي ستحصل عليها، والأحاسيس، والعواطف، لا يهم. المهم أن تبقى لديك تلك النية في الإصغاء كما لو كنت تصغي إلى شخص حقيقي مختلف عنك. عندما يبدو لك أن الإصغاء قد انتهى، أخبره بتصميمك على الاهتمام به من الآن فصاعداً والعناية به وحمايته وحبّه. وبعد ذلك، ومن قبيل التواطؤ مع ذاتك بغية نقش هذا الالتزام تجاه نفسك وتجاهه، في جسدك وحركاتك، قم بعد الانتهاء من الإصغاء بوضع يدك على قلبك وقل: «أمنح حبي لنفسي». قد يبدو كل هذا سخيفاً، بل محرجاً - خاصةً للأشخاص

الذين يفتقرون إلى الحب ولمن يصغي إليهم - لكن تجربتي الخاصة تقول إن ذلك يُؤتي أكله..، وفضلاً عن ذلك؛ يمكن أن تكون هذه الحركة مفيدة عندما تكون أنت في الخارج، وستكون قيّمة عندما تبدأ حواراً عميقاً حول كارثة الغيرة مع شريكك. في الواقع، إنها مثل المرساة، وذكرى محفورة في جسد هذا الحوار مع نفسك. كل ما عليك فعله هو تحفيز هذه النقطة المادية، وستبدى أمامك من جديد التجربة الكاملة لهذه اللحظة العميقة، وستكون بمنزلة إلهام لك ونبراس تهتدي به.

صورة لك عندما كنت طفلاً، لتأسيس الحوار

يمكنك أيضاً أن تضع في المكان الذي تعيش فيه صورة لك عندما كنت طفلاً وتتواصل معه بصرياً مرات عدة في اليوم (لذا يفضل أن تكون عينيك في الصورة موجهة باتجاه العدسة). المكان المثالي لذلك هو المرأة التي تنظف أسنانك أمامها (عادة ننظر في المرأة مرة واحدة على الأقل في اليوم).

في كل مرة، استمع إلى ما يقوله هذا الطفل، وقل له بدورك أشياء لطيفة ورائعة، طمئنهُ بحضورك المتواصل إلى جانبه.

رسالة إلى الطفل الذي بداخلك للتعرف على معاناته

يمكنك أيضاً الكتابة إليه، لا بل إن ذلك أمر مهم، لأنه يجعل الأشياء واضحة. ثم أخبره عما تذكر أنه عاشه، وأخبره أنك لا توافق على الطريقة التي عومل بها. لا تشرح له سبب قيام الوالد أو الوالدة بفعل هذا الشيء أو ذاك، فهو بحاجة إلى مَنْ يصغي إليه ولو

لمرة واحدة. أما لماذا فعل الوالد أو الوالدة ذلك، فهو أمر تعرفه أنت البالغ (وفي حال عدم معرفتك بذلك يمكنك أن تسأل عنه)؛ تكمن العملية هنا في التركيز على الطفل الذي بداخلك. أخبره أيضاً بما تدرك أنك تفعله في الوقت الحاضر ويسهم في تعزيز المعاناة. إليكم إحدى الرسائل التي قامت كريستين (حاملة سيناريو «لست بحاجة إلى أحد») بكتابتها للطفلة في داخلها.

عزيزتي،

أعلم أن أمي لم تعتن بك لأنها كانت في كثير من الأحيان في حالة سُكر. أتذكر كثر الإرادة النَّفيس الذي عثرت عليه للعناية بها وبالمنزل، لكي لا يلاحظ الآخرون أن لديك أمّاً غير طبيعية. أتذكر كم كنت تحبين الماما وكم كانت تحبك، وكم كانت لطيفة، ولكن كم كانت في حال سُكر طيلة الوقت، وكم كنت وحيدة. أتذكر كم كان من الصعب في البداية أن تسرحي شعرك بمفردك لتبدي فتاة صغيرة عادية، وكم كان يسخر منك الأطفال الآخرون أحياناً. أتذكر أيضاً محاسبة الصندوق التي فوجئت بأنك كنت تتسوقين بمفردك وما أصابك من ذعر عندما أرادت مساعدتك في حمل الكيس الثقيل إلى المنزل، لأنك كنت تخشين أن تكتشف شيئاً. أتذكر الوقت الذي وبّختك فيه السيّدة دوراند معلمة المدرسة لأنك قمت بتوقيع صحيفة التلميذ بنفسك، ولأنك فضّلت العقوبة على أن تقولي إن والدتك غير قادرة على التوقيع. أتذكر الأوقات كلها التي لم تأت فيها لتلعب مع الصديقات لأنه كان عليك الاعتناء بالماما.

أتذكر حالات الذعر التي كانت تصيبك عندما كنت تضطرين إلى تشغيل الغاز للطهي. كما ترين، لقد فعلت كل هذا، وفعلته جيداً، آه لو تعلمي أنني فخورة بك جداً. أنت بطلة. كل ما حدث ليس طبيعياً وأنت لا تستحقين هذا. أشعر بالحزن والغضب عندما أفكر في الأمر. أنت فتاة صغيرة رائعة. أعلم أنك تبكين وأنت تتمنين أخيراً وجود شخص يعتني بك ويدللك، على سبيل المثال عاشق. لكنني أرى كم أصبحت قاسية وكيف أرفض ما يجعلك تشعرين بالرضا، وما من شأنه أن يجعلني أشعر بالرضا أيضاً... ومن ثم، كما تعلمين، أدرك أنني لست لطيفة عندما «أعهد بك» إلى شخص آخر، لا يعرفك، وأطلب من حبيب أن يعتني بك نيابة عني. فليست مهمة العاشق أن يعتني بك وقد يفعل ذلك بشكل سيئ. أنا أعرفك وساعتني بك. كما ترين، عندما جاء أدريان إلى منزلي (إلى منزلنا)، لم يُخفني لأنه احتاج، مثل أمي، إلى مساعدتي؛ ومع ذلك فقد أراد القيام بأشياء ورفضت مساعدته وهباته كما كنتِ تفعلين أنت، وأعتقد أنه شعر أنني أرفض حبه. أعتقد أنه شعر أنه منبوذ وعديم الفائدة... لذلك فقد هجرني أدريان وذهب ليساعد امرأة أخرى ويقدم لها الهدايا. إنني الآن أراك. لقد قبلت المساعدة من سيدة لطيفة - اسمها آن⁽⁴⁰⁾ - (شجعتني على القدوم إليك والتحدث معك).

في البدء صُعبَ علي قبول بالأمر، لكنني أدركت أنه من الجيد أن أحصل على المساعدة. لذلك أردت أن أخبركِ أنك لست بحاجة

(40) المقصودة هنا "آن كلوتيلك زيغلر" صاحبة هذا الكتاب (المترجم)

الآن إلى القيام بالأشياء بمفردك. أولاً، سأساعدك ولن تكوني بمفردك بعد الآن. وبعد ذلك، سوف أتعلم، مع آن، طلب المساعدة أيضاً وتلقي الهدايا والحب، بلطف شديد، وسأعطيك منها كثيراً. أحبك وأفخر بك، والآن سيكون بإمكانك اللعب وستصبحين فتاة صغيرة سعيدة.. سأكون دائماً هنا من أجلك.

كريستين

غالباً ما تنطوي هذه التمرينات على كثير من الانفعالات، فإذا بكيت، فكن سخي الدمع. فالدموع أمطار تبشر بالخير، وتطهر الروح. هذه الدموع هي أيضاً علامة على إعادة التواصل مع نفسك. إنها مجبولة في الوقت نفسه بالألم والانفعالات المكبوتة منذ مدة طويلة، وبالشعور بالراحة الناجم عن إعادة الاتصال هذه والامتنان تجاه نفسك، لأنك تذكرت أخيراً هذا الطفل الذي في داخلك.

الطقوس والإجراءات الملموسة حسب السيناريو الخاص بك
فضلاً عن هذا الحوار مع الطفل في داخلك - الذي ينبغي الحفاظ عليه - عليك إيجاد الإجراءات الملموسة الصغيرة التي تراعي هذا الجزء الحساس من نفسك، في قلب هذه الكارثة التي تمر بها.

ألم الهجر

عندما تدرك ما يقوله الطفل بداخلك، بعد إنصاتك إليه، اسأل نفسك عما يمكنك فعله للتوقف عن إهمال نفسك. في خضم العذاب، وفي حين تدور حولك الصور والأفكار المرتبطة بالغيرة

مثل النصور، ما الذي تستطيع فعله بصورة ملموسة لتعرف وتشعر أنه لا يمكن لأحد أن يتخلى عنك سوى نفسك؟ وأنتك لن تتعرض للهجر مرة أخرى أبداً إذا لم تعد تهجر نفسك؟ (ستعيش حالة الانفصال، أجل، ولكن ليس الهجر). كل شيء ممكن. إليك بعض الاقتراحات حول الطقوس التي تفيدك :

- احرص على حماية نفسك من البرد. البرد يذكر بحزن الهجر وأثره على الجسد والنظام العاطفي. .استدفي من البرد.
- اصنع لنفسك الأطباق التي كنت تحبها عندما كنت طفلاً (أفكر في مريضة كانت تعالج نفسها بتناول المعكرونة بالجامبون).
- ضع قائمة مكتوبة تتضمن جميع أصدقائك.
- اشعر في داخلك كيف أننا متّصلون جميعاً.
- اعثر على ما يطمئن الطفل في داخلك بشأن عدم تخليك عن نفسك بعد الآن وبشأن جميع الروابط التي تربطك بالآخرين.

ألم الانتهاك

- تعلم كيف تحمي نفسك إذا كان خوفك الأساسي وألمك يتعلقان بالانتهاك. إليك بعض الطرق :
- تعلم أن تقول «لا» لحماية الطفل المغلوب على أمره في داخلك، في مواقف الحياة جميعها وليس فقط في الكارثة التي تستحوذ على فكرك: في المخبز، وفي المطعم، وفي العمل... وحاول، من خلال تكريس الوقت الكافي للتفكير في الأمر حقاً، أن تميّز من يستحق ثقتك عمّن لا يستحقها.

• كن أباً صالحاً لنفسك، ووصياً على سلامتك. تعلّم أن تجد مكاناً آمناً بدقة من غير إفراطٍ في الشك وفي تأويل الأمور، ومن غير إفراطٍ في الثقة، وإلا فإنك تغامر في تعريض نفسك للخطر. لذا، حدّد إذا كانت هذه الحال المتعلقة بكارثة الغيرة تشكل انتهاكاً بالنسبة إليك أم لا. ليست هذه هي الحال دائماً؛ ففي حال الغيرة من غير سببٍ «حقيقيٍّ»، عليك أن تميّز إذا كان شريكك يحاول استفزازك من خلال جعلك تشعر بالغيرة (من غير أن يتّخذ أي إجراء) أو إذا كنت تقوم بالتأويل. في حال الخيانة الفعلية، تحقّق مما إذا كان شريكك «مستهلِكاً» جنسياً أو عاطفياً، الأمر الذي يتيح الفرصة للزج بك في موقف مسيء، أو إذا كان أو ما يزال - على الرغم من صعوبة التعايش معه - في حال حب صادق لك وللآخر، أو فقد اتجاهاته، أو...

• خذ الوقت الكافي للتفكير فيما تتمناه لحياتك. الخيانة لا تعني دائماً نهاية الزوجين. هناك مسارات أخرى محتملة سنناقشها لاحقاً، بشرط أن يتم تتبعها مع احترام نزاهة كلا الطرفين، وإذا لم يكن الأمر كذلك، فربّما يكون وضع حدٍّ للموقف أمراً ضرورياً لحماية نفسك.

ألم العزلة الوجودية

إذا كنت تشعر بالعزلة الشديدة وسوء الفهم، احرص على تدوين اليوميات والتحدث إلى نفسك.

• افهم نفسك بنفسك بمحبة. استمع إلى «كلام» الطفل في داخلك بلطف، وصبر، وتعاطف، واهتمام، وحضور. ابحث (من

خلال المجموعات، والمدونات...) عن الأشخاص الذين يعيشون أيضاً هذه الكارثة، لأنّ ذلك يتيح لك البقاء داخل دفة مجتمع عطوف يتفهمك. تحدّث إلى أناس موجودين بجانبك.

• حاول أن تفهم الآخرين: هكذا ستشعر بالتواصل. حاول أيضاً أن تفهم شريكك ليس لإيجاد عذرٍ له أو أيّ موقف آخر متهاون، ولكن لإيجاد طريقة تجمعكما معاً بمودة في مواجهة الكارثة. يمكن للزوجين أن يقررا خوض المحنة معاً أو ترك بعضهما بعضاً من غير المرور عبر الانفصال البغيض.

• في حال كارثة الغيرة، استخدم هذين المسارين بكثرة. قبل كل شيء، ابق في حوار حميم وعميق مع نفسك ومع الطفل في داخلك.

ألم الإحباط الوجودي

إذا شعرت بخيبة أمل وجودية للمرة المليون، وإذا وجدت أنه لا شيء له طعم باستثناء البدايات حيث، في كل مرة، كنت تستعيد الأمل في أن يتمكن شيءٌ ما أو شخصٌ ما أخيراً من إرضائك، فاستمع إلى كرب الطفل فيك، الذي يشعر بالوحدة الشديدة، والضياع، والارتباك في ظل السباق المحموم لتحقيق «الأكثر دائماً والأفضل دائماً والأجدد دائماً».

• إذا تعرّضت لهذا الكرب؛ فمن المحتمل أن يكون ذلك مؤلماً ومريحاً في الوقت نفسه. قد تجد أنّ الطريق إلى ما تفتقر إليه يكمن في هذه الأصالة، في هذا الغوص داخل المياه العميقة.

• ازرع الرضا. ابق قريباً من نفسك وانظر إلى كل ما تملك، فكل

شيء جميل وجيد يحدث لك هنا والآن حيث أنت بالضبط. أظهره للطفل في داخلك كما نفعل مع طفل صغير «كما ترى، هذا لون أزرق، هذا لون أصفر، هذه رياح، هذه موسيقى، هذا منزلنا...». ابدأ بالأشياء الصغيرة، فهي الأهم، مثل الرائحة، واللون، والصوت، والعطر، والطعم، ونعومة الملمس، وإدراكك لجسدك... • ازرع الامتنان، واسلك درباً واعياً تُظهر فيه الامتنان للحياة؛ فهو طريقك الملكي. ومن غيره تغفل عن إدراك النعم التي تأتيك لأنك تتطلع إلى شيء آخر، حتى لو كنت تجري في حركة دائمة نحو مستقبل أفضل وأكثر إثارةً وحيويةً.

. لكنَّ النعمَ تدومُ بالشُّكرِ، فلا شيء يمكن أن يرضيك على الإطلاق إذا لم تحتف به، وتدركه، وتعيه. أنت بحاجة إلى التواصل مع نفسك، والعالم والآخرين، كما يتبدون في الحاضر. اشكر أيضاً كارثة الغيرة؛ فهي فرصة لتشق طريقك نحو نفسك. إنَّ الحياة في بعض الأحيان تُحدث بقسوة شروخاً هائلة في أعماقنا، على غرار الآلام البالغة.

الأم والانتكال

إذا كان خوفك الأساس، في كارثة الغيرة، يكمن في الاضطرار إلى تدبير شؤونك بنفسك لمواجهة حياتك في سن الرشد، فلنكن صادقين: إنك تحتاج إلى تطوير مهاراتك؛ فعدم قدرتك على إعالة نفسك بوصفك إنساناً بالغاً طبيعياً يجعلك فريسة لأي شيء وأي شخص، بما في ذلك العلاقات غير المرضية أو حتى المؤذية. ثم إنك لست في الموضع المناسب في علاقتك بشريكك أيضاً، فوضعك

كوضع طفل، أو فرخ يتعين إطعامه كما يزرُق الطائرُ صِغارَهُ.
في هذه الحال التي يكون فيها شريكك غير مخلص، يقودك
خوفك إلى عدم القدرة على اتخاذ قرار مواصلة العلاقة معه أو
قطعها، بحرية وصدق.

• تَقَبَّلِ التحديات المعقولة. يجب أن تتعلم تدريجياً اكتساب
القدرة على القيام بتلك الأشياء الصغيرة التي توكلها إلى شريكك.
ابدأ بالقيام بأشياء صغيرة، صغيرة جداً، المهمَّ ألا تتخلى عن ذلك.
طَمِّنِ الطفل في داخلك وأظهر له أنك ستصبح مستقلاً من أجله،
لكي تحبه وتحميه وتعطيه ما يحتاج إليه. سيسمح لك ذلك بتحقيق
احترام الذات وتحسين ثقتك بنفسك بصورة كبيرة، تلك الثقة التي
تُبنى بالجدد والعمل فحسب من خلال مواجهة التحديات
المعقولة.

• دوِّن ما حققته من تقدم. قم بإعداد بطاقات وقوائم بالأشياء
التي يمكنك فعلها، ولا تنس قبل كل شيء تدوين ما حققته من
تقدم. سوف يشجعك ذلك ويمنحك شيئاً من الفرح في هذه الفترة
الصعبة. إنَّ علاقةً أكثر توازناً مع شريكك ستغير بلا شك أشياء
كثيرة - بطريقة إيجابية - في سبيل الحوار الذي لا بد من إقامته.

الم رفض الاتكال

بالمقابل، إذا كنت ستتدبَّر أمورك بنفسك وفاءً لقرارٍ قديم
وستعاني آلام الغيرة لأنَّ غيرك ينعم بما رفضته أنت، فإنَّ الوقت
يكون بلا ريب قد حان لتكشف عن ضعفك وتُظهر الجانب
الإنساني فيك.

• تعلّم الإنصات إلى الطفل الذي في داخلك، ثمّ إظهار نفسك وكشفها على نحوٍ تدريجيّ. تعلّم الاعتراف به، على غرار ما جاء في رسالة كريستين، تقديراً لعزيمته ونجاحه في إخراجك من هذه الورطة التي كنت فيها من قبل (بما أنك هنا).

• لا تتردد في طلب المساعدة وإظهار كربك، عن طريق الكشف عمّا في قلبك شيئاً فشيئاً. من المحتمل أنّ الأشخاص الذين يعرفونك - بدءاً من شريكك - يرونك شخصاً يتمتع باستقلالية شديدة ولا يدركون ضعفك وألمك.

في ظل هذه الظروف، من الممكن أن يتركوك تتدبر نفسك، بناءً على طلبك، من غير أن يهتموا بمشاعرك؛ إذ لا يمكنهم تخمينها لأنك لا تظهرها.

ألم الخزي من النفس

إذا كنت تشعر بالغيرة باستمرار كونك مهووس بحقيقة أنّ شريكك يخونك، أو إذا كان بالفعل «يبحث عن الحب في مكان آخر»، وإذا كان ذلك يعيدك إلى عيب أساس فيك، أو خزي شديد من نفسك، أو شيء لا تدركه ولكن يبدو لك أنه سبباً للخيانة، فإن ذلك يعني أن الوقت قد حان، في حوارك مع نفسك، للترحيب بالطفل والقبول به من غير قيد أو شرط بجميع جوانبه، وبكل ما يمكن أن يظهره ويقولوه ويشعر به.

• اقبل نفسك وقل لنفسك مراراً وتكراراً: «أنا أقبل بك كما أنت، تماماً كما أنت، وأنت مقبول». انظر إلى نفسك في المرآة كل يوم، وقل

لنفسك: «أنا أقبل بك وأنت مقبول».

• استمع إلى الأفكار المليئة بالأحكام التي تراودك حول نفسك والآخرين (نتعامل مع الآخرين كما نتعامل مع أنفسنا، والعكس صحيح)، وعدّها بحيث تتقبل كل شيء، سواء أكان عيباً أم مزية. غالباً ما يجد الأشخاص قبول أنفسهم أمراً صعباً بسبب مزاياهم. • أظهر نفسك للآخرين قدر الإمكان. إن نظرتهم المحايدة أو العطوفة هي التي سوف تسمح لك بالتخلص تدريجياً من العار.

الم الإذلال

إذا كانت حقيقة أن شريكك قد بدأ علاقة مع شخص آخر تؤدي أولاً وقبل كل شيء إلى شعورك بالإذلال، فمن الضروري أن تتحدث مع الطفل في داخلك. إنه يختبئ لأنه يخجل من نفسه. لقد بنى لنفسه شخصية لا تشوبها شائبة يختبئ وراءها، ولبس درع بطل خارق يخفيه. إنه يختبئ لأنه يشعر بالخزي، ويبدل طاقة لا حدّها في إقناع نفسه والآخرين بخلاف ذلك. وهذا ما يتطلب طاقة كبيرة جداً.

لا شك أن ذلك يجعل التعايش معك صعباً - مما قد يؤدي بشريكك إلى اتخاذ قرارٍ بالبحث عن الحبّ في مكان آخر - وخلال ذلك، يعاني الطفل في داخلك بصمتٍ ويستمر في النضال ضدّ إذلال أشخاص من ماضيك هجروا حياتك الحقيقية منذ مدة طويلة، لكنهم يستمرون في دسّ سمومهم في مناجاة نفسك طالما أنك لم تناقضهم ولم تقاطعهم الحديث.

• اقترَب من الطفل في داخلِك برفق. من المحتمل أن يتطلب استئناسه وتليين طبعه وقتاً وتحلياً بالصبر، لأن الخجل يدفع إلى الهرب من أجل الاختباء. اقترَب منه برفق واحترام، مثلما اقترَب الأمير الصغير من الثعلب في حكاية الأمير الصغير لأنطوان دو سنانت أكروبري⁽⁴¹⁾.

هاك ما يحتاج إليه ضعفه: الاحترام والقبول.

• أظهر ضعفك. فلكي تتمكن من الدخول في حوار مع شريكك، من الضروري أن تظهر له، على المدى الطويل، أنك لست مجرد تمثال بارد وشخصية انتقامية؛ ربما يكون هذا الحوار هو أول لقاء حقيقي لك مع نفسك ومعه. إنه السحر المؤلم للكوارث الكبرى، التي تعرينا إذا شئنا ذلك، وتسمح لنا أحياناً بتقارب حقيقي وجديد، أياً كان قرارنا المشترك بما يخص بقية العلاقة.

(41) جاء في حكاية "الأمير الصغير" بهذا الشأن ما يأتي: قال الثعلب: لا يعرف المرء إلا من دجنه، وما من وقت لدى الناس لكي يعرفوا شيئاً على الإطلاق، فهم يبتاعون الأشياء جاهزة من المخازن. وإذا لا يوجد لدى الباعة أصدقاء فما للناس من أصدقاء. فإذا كنت ترغب في أن يكون لك صديق فدجني! قال الأمير الصغير: ماذا ينبغي أن أفعل؟ أجاب الثعلب: يجب أن تتحلى بالصبر، فتجلس في البداية بعيداً عني حيث تمكث هكذا على العشب. وسأحدثك أنا بنظرة جانبية بينما تبقى أنت صامتاً، فاللغة هي مصدر لسوء التفاهم. ثم لا تلبث أن تقترب مني شيئاً فشيئاً مع مرور الأيام. وفي اليوم التالي عاد الأمير الصغير لرؤية الثعلب. فقال له هذا: كان الأول بك أن تقدم في الساعة ذاتها. فلو كان موعد مجيئك - مثلاً - في الساعة الرابعة عصرًا غمرتني السعادة في الساعة الثالثة. وكلما تقدم الوقت شعرت بالسعادة أكثر. فإذا أزفت الساعة الرابعة أحسست بالاضطراب والقلق واكتشفت ثمن السعادة! أما إذا لم تأت في موعد محدد بعينه فلن أعرف قط متى أهبط لك قلبي، إذ لا مندوحة لنا عن الطقوس. (المترجم)

ألم نكران الذات

إذا كان عذابك الأساس في كارثة الغيرة يكمن في الاعتقاد بأنك لم تلغ نفسك بما فيه الكفاية لصالح الآخر، أو لصالح إرادته، أو رغبته، أو سعادته، أو في الاعتقاد بأنك لم تكن تملك ما يكفي من المقترحات القوية بشأن الأنشطة المشتركة، لأنك لم تعد تعرف ما يعجبك وماذا تريد (هذا إذا سبق وكنت تعرف ذلك أصلاً)، فهذا يعني أن الوقت قد حان للتوقف عن إعطاء الأولوية للآخرين. ربما ستساعدك شدة محتتك على تحفيز رد الفعل المنقذ هذا.

• أعطِ الأولوية للطفل في داخلك. اذهب إلى الطفل الذي بداخلك، واستمع إليه، وتحدث معه، واكتب إليه. دع الأولوية له في كل ما تفعل. ؛ فأنت الشخص الوحيد الباقي مع ذاتك إلى نهاية حياتك، كما يقول المثل.

• اقضِ قليلاً من الوقت واصرف قليلاً من الطاقة في محاولة فهم ما يحدث للآخر وللآخرين، واقضِ وقتاً أكثر في محاولة معرفة ما يحدث لك. تعلّم أن تكون أنانياً. وفيما يتعلق بك، هناك هامش قبل أن تصبح أنانياً حقاً، وقبل أن تصبح هذه الأنانية عائقاً في علاقاتك.

• ابحث مرات عدّة في اليوم عما يجعلك سعيداً.

قدم لنفسك أشياء معيّنة، كالقيام بنزهة، وتذوّق الآيس كريم، والاستماع إلى مقطوعة موسيقية ...

الهدف من كل هذا، عندما تتحدث مع شريكك، هو البدء في أن تكون موجوداً في العلاقة، وأن تقول وتساءل عما هو مهم بالنسبة إليك. هذا العمل على الطفل في داخلك قويّ، إذ يسمح لك بالكفّ

عن مطالبة العالم الخارجي، وخاصة الشريك العاطفي، بالاهتمام به نيابة عنك. هذه المطالبة غير شرعية فليس للطفل من راعٍ غير والديه ومن في حكمهما، لكنَّ الشريك العاطفي ليس أحد الوالدين. ويصح ذلك أكثر عندما يتعلق الأمر بالطفل الذي في داخل الشخص البالغ، فالشخص الوحيد الذي يمكنه الاهتمام به هو نفسه ...

إنَّ الفكرة هنا لا تكمن في الترويج لشخص بالغ كاريكاتوري يعيش في اكتفاء عاطفي ووجداني، والذي لن يحتاج (حقاً) إلى أحد يمنحه الحبّ، بل تكمن في تحديد ما يمكن أن نتطلع إليه، وما هو غير شرعي في علاقة عاطفية. وعلى حدّ قول فريديريك بيرلز Frédéric Perls⁽⁴²⁾، «إذا كان بإمكانك أن أكون بخير من غيرك، فإنه يمكنني أن أكون بخير معك». الحب هو أن تقيم علاقة وأنت متمتع بشراء نفسي، وذلك بدافع اللذة وليس بدافع الحاجة. الحب الغرامي يزيد من بهجة الحياة، لكن غرضه لا يكمن في خلقها. ومن الجدير بالذكر أنَّ هذا اللقاء الرقيق مع الطفل في داخلنا يسمح أيضاً بالقدرة على رفض ما هو انتهاكيّ أو ما لا نريده في العلاقة ...

التواصل مع النفس من خلال الجسد

هناك طريق ملكي لدعم الحوار مع أعماقنا وتعزيزه وتأسيسه وترسيخه بصورة دائمة، وهو العمل مع الجسد. هذا الاتصال مع

(42) مؤسس العلاج الجشطالتي.

دواخلنا هو الغاية الرئيسة لعلم النفس التربوي الجسدي⁽⁴³⁾. إنَّ التّواصل مجدّداً مع أنفسنا يتم من خلال تدليكٍ خاص، بطيء ولطيف، يهدف إلى إيقاظ إدراكنا الجيد لجسدنا، ثم من خلال القيام بحركات بطيئة ولذيذة تسمى «الجمباز الحسي»، وأخيراً التأمل الحسي الثابت والواعي الذي يسمح لنا بترسيخ إقبالنا على الذات وعلى العالم. فضلاً عن أنه يبذل الآثار الضارة للتوتر النفسي (النّاجم عن كارثة الحبّ) وأنه يهدئنا، و«يقوينا» بمرونة، مما يتيح لنا أن نعيش نوعية كينونة مليئة، وكثيفة، ومستقرة وفي الوقت نفسه قابلة للتكيف. يمكننا تدريجياً الوصول إلى الدفء، دفء الجسد بالطبع، ودفء الحبّ أيضاً، كأنه قادم من أعماق أنفسنا ليلطف ألم الهجر والحرمان العاطفي. ثم نواجه شعوراً عميقاً في العلاقة مع أنفسنا وتصوراتنا، يأتي لخلق اهتماماً بالتجربة الداخلية ويحرّنا من هذا التّعطّش الدائم إلى البحث عن شيءٍ جديدٍ خارجنا، ثم يعطي انطباعاً بالشمولية، مما يسمح لنا أن نشعر بحدودنا، وهو مورد مهم يمكننا من مقاومة الانتهاك وإيجاد القوة لتطوير مهاراتنا وتأكيد أنفسنا، نحن الواقعيين في شرك عاصفة الغيرة الكارثية. وتأتي تجربة الإقبال على الذات *présence à soi*، والتي تدعم الحوارات كلها وتجعلنا مجدّداً على تواصل مع ميلنا إلى أنفسنا، ومع رغبتنا، وحيويّتنا. أخيراً، هذا العمل مع أجسادنا يمنحنا شعوراً قوياً

(43) طريقة علاقة معونة تقتضي العمل مع الجسد وعليه أسسها البروفسور داني بوا Danis Bois. يُنظر:

http://somatopsycho-pedagogie.over-blog.com/pages/DEFINITION_ET_OUTILS-5317136.html.

بالوجود، وهذا الاتصال بعمقنا الجسدي يتيح لنا الوصول إلى الشرعية في أن «نكون» أنفسنا أولاً، وإلى قبول أنفسنا قبولاً مذهباً (44).

إنَّ القدرة على الاعتماد على هذه الجسدية corporéité الصلبة والمرنة في الوقت نفسه هي أمر قيم بصورة عامة، لكنَّ قيمته تتجلى في مواجهة صعاب الحياة على نحو خاص، وفي الحوار مع الذات والحوار الذي سينشأ مع الشريك. سوف تمنحنا وتمنح للآخر نوعية تعبيرية qualité d'expression عن أنفسنا - صلبة ومستقرة وأصلية - ستعزِّز نوعية حوارٍ تتناسب مع التحدّيات بصرف النظر عن المصير المقدَّر للشريكين. إذا كانت ممارسة الجمباز والاستبطان الحسيّين بصورة فرديةً أمراً ممكناً، وبشكل مستقل، فمن الضروري استشارة مختص في علم النفس الجسدي أولاً لكي نتعلم تحسين إدراكنا الجسدي. (لأنه منهجية تربوية).

العمل على المعتقدات والأفكار الطفيلية

بدأ العمل على إدراك السيناريو الخاص بنا مع كل ما يجره من معتقدات مقيّدة. إنه يسلط الضوء على عدد معين من الأفكار الطفيلية المسؤولة عن معاناتنا. إذا كنا مصممين على أن نكون في سلام بدلاً من الحفاظ على معتقداتنا المألوفة البائسة، فإننا مستعدون للعمل على تلك الأفكار. لقد وضعت بايرون كايتي Byron Katie

(44) Thèse de doctorat de Danis Bois, université de Séville, 2007: <http://www.cerap.org/fr/accompagnement-du-changement/le-corpssensible-et-la-transformation-des-repr%C3%A9sentations-chez-l>.

إجراءً للعمل على هذه الأفكار أطلقت عليه ببساطة اسم «the work» ، أي العمل أو «التحقيق» الذي يتمتع بميزة مزدوجة تتمثل في كونه بسيطاً، ويمكن للمرء القيام به بمفرده وبصورة مستقلة، وفي أية لحظة، إذ يكفي أن يُخصَّصَ له الوقت. إن هذا الإجراء يؤدي وظيفته على الرغم من بساطته الواضحة. لقد تجربته مراراً وتكراراً، بوصفي شخصاً عادياً، وطيباً. تشرح أعمال بايرون كايتي هذا الإجراء بعمق، لكنني سأقدم عنه لمحة عامة هنا لأتيح لكم فرصة القيام به من خلال هذا الكتاب. مع ذلك، أدعوكم، إذا كان الأمر يهّمكم، للاطلاع على المصدر للاستزادة (45). لإعطاء مثال، سوف نتبع تدريجياً مثال مارغو، التي جاءت لاستشارتي في يومٍ كانت تعيش فيه أزمة داخلية خطيرة.

ما هي الفكرة التي تزعجني؟

إذا دارت عليك الدوائر، وكنت تشعر بالضيق في الوقت الحالي، فذلك لأنّ ثمة فكرة راودتك تفيد بأنّ الواقع أو أنت لم تكونا مناسبين بما يكفي لتشعرا بالطمأنينة والسلام، كما لو أنّ طمأنينتك متعلقة بالأحداث الخارجية. إنّ أول ما يجب القيام به هو تحديد هذه الفكرة.

(45): يُنظر :

Byron Katie, *Aimer ce qui est*, Synchronique Éditions, Paris, 2016.

يُنظر للكاتبه نفسها :

J'ai besoin que tu m'aimes ; est-ce vrai ? Paris, Guy Trédaniel, 2014.

وأخيراً، يعد موقع بايرون كايتي مصدراً مُلهماً وثراً بالمعلومات حول ما تسميه "العمل":

<http://thework.com/sites/thework/francais/letravail.asp>

*وصلت مارغو في ذلك اليوم غاضبة ومتزعجة أخبرتني بأنها تشعر بالغم منذ الصباح، وبأنها لم تكن قادرة على ابتلاع أي شيء، وبأنها لا تستطيع الاستمرار. حددنا الفكرة التي كانت تحوم في رأسها كما يحوم النسر عاليا في محاولة لاصطياد فريسته. كانت تفكر في كلوفيس وتقول في نفسها: «لقد خدعني، لقد خانني».

هل فكرتي صحيحة؟

السؤال الأول في إجراء العمل هو: هل هذا صحيح؟ لقد حذرتُ مارغو من أن أسئلتني يمكن أن تُربكها، إذ إنَّ المتوقع من الطبيب النفسي أن يكون متعاطفاً، كأن يعيد هنا صياغة جملة على هذا النحو: «تشعرين بأنكِ تعرضت للخيانة...» لكنني سألتُ مباشرةً، ومن غير رحمةٍ، وبطريقةٍ توحى بالشك في تعاطفي، وفي قدرتي على الفهم أو في صحّتي العقلية: «هل هذا صحيح؟»، فأجابت: «أجل بالطبع!». مكتبة سُر مَن قرأ

ويحدث غالباً أن نجيب بـ «نعم» عن هذا السؤال الأول طالما أن بديياتنا تبدو لنا حقيقة واضحة، خاصة إذا كنّا نجهل الإجراء الذي نستخدمه بايرن كايتي، ولم نتعلم كيفية النظر إلى أفكارنا كأنها أشياء صغيرة تساورنا على الرغم منا (ليس بوسع إرادتنا أن تفعل شيئاً حيال ذلك بصورة عامة، وكلما حاولنا وضع حدٍّ لأفكارنا، تعززت وأصبحت أقوى).

ثم طرحْتُ على مارغو السؤال الثاني: «هل أنتِ واثقة تماماً من

أنَّ هذا صحيح بصورة مطلقة، ودائماً وأبداً، أيّاً كانت الزاوية التي ننظر منها إلى الأمر؟!».

«هنا، تزعزع يقين مارغو. وأخذت تفكر. وجاءت الإجابة الحقيقية من تلقاء نفسها. بعد لحظة قالت لي: «آه ... لا. إنه يواعد هذه المرأة الأخرى، لكنني لا أعتقد أنه يقصد من ذلك خيانتني أو خداعي». أعلم أنه غير سعيد وأنه يشعر بأنه في هذا الموقف كما لو كان في فخ. إنه لا يكتفي بقول ذلك فقط: إنه يعاني أعراضاً جسدية. في إحدى المرات أيضاً، كان لدي انطباع أنه كان يبكي لتوه عندما اتصلت به للحصول على نصيحة متعلقة بتصليحات منزلية. لا، لم يُخَيِّنني ولم يخدعني، فقد التقى بهذه المرأة وسمح لها بدخول حياته في وقت كانت الأمور أكثر صعوبة بيننا ولم نتمكن من التحدث عنها. أعتقد أنه كان ينوي، في الواقع، هجري ويفكر بمشروع ارتباط مع تلك المرأة.

إلى جانب ذلك، في الوقت نفسه، أتذكر الآن أنني كنت أنا أيضاً أفكر في رجال آخرين. لكنه أدرك قوّة الحبّ الذي يربطه بي، وفي الحقيقة لم يكن يريد أن يخسرني. لذلك وجد نفسه في هذا الموقف وأعتقد أنه ليس أسلوبه. أرى أنه غير سعيد بالكذب، والخيانة، والمداهنة، وأنه يشعر بالخجل، ويتتابه شعورٌ بالذنب.

كيف تكون ردة فعلي على فكري؟

السؤال الثالث في إجراء العمل هو: «كيف تكون ردة فعلك عندما تصدّقين تلك الفكرة، وماذا يحدث عندها، وبم تشعرين؟».

قالت لي مارغو: «حسناً، أنا كما الآن. لا أستطيع تناول الطعام، أو النوم بعد الآن، لذلك أشرب القهوة لأستعيد نشاطي، ثم لا يفارقني النوم لكثرة ما شربت من القهوة، وأنا أدخن كثيراً، وأشعر بالتوتر، إذ لم أعد أفكر إلا في ذلك، أعتقد أنني أتخبط في هذا المأزق الذي أجد نفسي فيه (إذ يستحيل عليّ التعامل مع الموقف، ويستحيل عليّ التخلي عنه)، فأتخذ القرار تلو القرار، وبعدها أعود إلى القرار الأول مرة أخرى... وأزعج أصدقائي على الهاتف. فهذا الموضوع يشغل مساحة تفكيري كلها، فلم أعد أشعر بالحياة».

من أكون من غير تلك الفكرة، وبِمَ أشعر؟

السؤال الرابع هو: «من تكونين وكيف تكونين من غير تلك الفكرة؟».

يتطلب هذا أحياناً القيام بتمرين بسيط على التخيل، طالما أنَّ الفكرة التي نعمل عليها مألوفة جداً، فضلاً عن أسلوب الحياة الناجم عنها. توقفت مارغو لحظات، ليس الأمر سهلاً. فهي تعيش هذه الحال منذ شهور.

من المحتمل أن أكون... في سكون وهدوء. ولعلني سأقوم بأعمالي، وأعيش حياتي، من غير أن يكون كلوفيس وهذه المرأة محور تفكيري طوال الوقت. سيكون لدي متسع من الوقت لأرى كيفية تطور الأمور في داخلي، وفي داخله، وما أريد أن أفعله بهدوء من أجل المستقبل. سوف يكون باستطاعتي الخلود إلى النوم. ويمكنني رؤية الأصدقاء والتحدث عن أشياء أخرى. يمكن أن أعمل -

أحب عملي - لكنني في الوقت الحالي لم أعد أستطيع القيام بذلك بصورة جيدة، فأنا مشوشة. ربما سيكون لدي حيز داخلي للقاء شخص آخر. يمكن أن أكتشف بأنني مازلت أحب كلوفيس - إنها فكرة غريبة، لكن هذا ما أشعر به. ثمة شيء هادئ ورحب يشعري بارتياح، حتى لو قررت تركه: نيتي الحسنة تجاهه. في الواقع، لا حاجة لي إلى كراهيته، ما يؤلمني إلى حد ما هو أن أكرهه، وأنكر كل ما عشناه سوياً. يمكنني التحدث معه بهدوء ومحاولة تفهمه، بدلاً من اتخاذ موقفٍ ضده، وتوجيه أصابع الاتهام إليه لكوني تعيسة.

ماذا لو كان العكس هو الصحيح؟

المرحلة الأخيرة هي عملية فكرية تسمى «التحويل». إن ذلك يشبه الجرأة، لا بل الوقاحة تقريباً. يكمن الأمر في قلب الفكرة الأولية رأساً على عقب نحو الذات، ونحو الآخر، وفي الاتجاه المعاكس:

• التحويل نحو الذات: «إنه هذا أو ذاك... وماذا لو كنت أنا مثل هذا أو ذاك؟».

• التحويل نحو الآخر: «ينبغي أن يفعل من أجلي هذا أو ذاك... ماذا لو كان ينبغي عليّ أن أفعل ذلك من أجله؟».

• التحويل في الاتجاه المعاكس: «في الواقع وبعد التفكير ملياً، ماذا لو كان لا ينبغي عليه فعل ذلك؟».

ثم نتبين ما إذا كانت هذه الفكرة أكثر صحة. إذا بدت أيّ من الأفكار المتحوّلة صحيحة، فمن الجدير أن نناقش السبب الذي يجعلها تبدو صحيحة. هاك تحويلات مارغو.

* «لذلك دعونا نرى». بدأت بالتحويل في الاتجاه المعاكس، لأنّ هذا هو ما يظهر لها أولاً. لم يخونني، ولم يخدعني: هذا صحيح، في البداية. ليس هذا ما حاول فعله. كان يعتقد أن علاقتنا قد انتهت وسمح للمرأة الأخرى بدخول حياته. لقد كدت أفعل الشيء نفسه تقريباً في ذلك الوقت، ولم ألتخذ أية خطوة أيضاً، أعلم أنّ الأمر استغرق أشهراً عدّة حتّى تخلّب قلبه بحكم وجود شبكات التواصل الاجتماعيّ، كانت تعلم أن هناك شخصاً آخر هو أنا. انتهى به الأمر إلى الوقوع في حبها. إلا أنه لم يكن يريد أن يفقدني لأنه مازال يهتم بي. والغريب أنه حاول رؤيتي خلال أشهر عديدة من غير أن يطارحني الغرام. كنتُ تعيسةً ولم أفهم شيئاً، لكنه حاول ذلك لأنه لم يرغب في الكفّ عن رؤيتي، حتّى لو كان ذلك يعني التخلي عني جسدياً. ثم انتهى به الأمر إلى التخلي عني لأول مرة. أتذكر أنه قال: «إنه الحل الأكثر إيلاماً، لكنه الأبسط». كان يبكي ولم أفهم شيئاً. لم يكن يريد أن يخونني أو يخدعني. وبعد ذلك... يصعب الاعتراف بذلك، لكن... أعرف جيداً أنه يمكن للمرء أن يحب شخصين في الوقت نفسه، فقد كان لديّ عشيق عندما كنت متزوجة. ولم أكن أرغب في التخلي عن زوجي الذي أحبته كثيراً، ولا عن حبيبي الذي كانت العلاقة معه محمومة بالشغف، حتّى لو لم تدم طويلاً. هيا، لأكن صادقة حقاً، فأنا أعرف ذلك. تبدو مارغو مضطربة؛ لقد رمقتني بنظرة تتأرجح بين عدم التصديق والراحة. دعوتها لمتابعة كلامها. قامت بالتحويل نحو ذاتها. «ختته، خدعته؟

اللجنة! ليس من السهل تبادل أدوار الطيب والشرير. أنا الحمامة البيضاء المحترقة، وهو الخائن القذر... لكن يجب أن أعترف، فالشيء بالشيء يذكر. لم أخبره قط بأنني كدت أفعل الشيء نفسه في الفترة نفسها، لأنني لم أتذكر ذلك سوى اليوم. لم أخبره أبداً أنه كان لدي عشيق أثناء زواجي. لقد مثلت على نفسي وأفرطت في التمثيل، إذ أدّيت دور المرأة البيضاء النقية التي تعرضت للتدنيس والخيانة. الأمر أكثر تعقيداً من ذلك، في الواقع. أنا لست حمامة بيضاء. لم أخبره قط أنني كنت أو من باستقامته على الرغم من أفعاله. تركته ينظر إلى نفسه وهو يؤدي دور النذل وتجاوزت الحدود المعقولة، إذ خنته وخدعته.

صمتت مارغو في محاولة لاستيعاب ما قالته للتو. بالطبع، هذا يغير كل شيء. أضافت تحويلاً آخر تجاه نفسها. «لقد خنت نفسي، لقد أخطأت. بالتأكيد، هذا واضح. لقد خنت نفسي وخدعت نفسي بعدم رؤية كل ما أراه الآن. لقد اتخذت «الترتيبات» كي أنسى الإغراءات التي تعرّضتُ لها في اللحظة التي بدأ علاقتي معها. لم أكن أريد أن أرى أن الأمور لا تسير على ما يرام بيننا ولم أتحدث عنها، ولم أفعل خلاف ذلك. بدلاً من ذلك، فكرت في الرجال الآخرين في السرّ، من غير إخباره. لقد استهزأتُ بالقيم التي اتّهمته بأنه استخفّ بها. وبعد ذلك، كان لديّ حدس بما كان يجري وقت حدوث ذلك، ولم أقل شيئاً، ولم أطرح أسئلة، ولم آخذ نفسي بعين التقدير، ولم أجروّ على ذلك. لقد خنت نفسي. ثم انغمست في شخصية الحمامة البيضاء المهزومة، وخدعت نفسي». وبينما كنت

أستعدُّ لإنهاء هذا العمل، أضافت مارغو تحويلين غير متوقعين :
«آه! ولكن إذا خنت نفسي وأخطأت، فقد خان نفسه وأخطأ
أيضاً! لقد أخطأ وكذب على نفسه، لأنه أوهم نفسه بأنه كان يفكر
في إنهاء العلاقة معي عندما كان يفكر في بدء علاقة بأخرى، كان
ذلك كان يمنحه الوقت، كأن ذلك كان الحل. لقد كذب على نفسه،
خدع نفسه ليصدق أنه يستطيع الذهاب لرؤيتها مرات عدة وقضاء
بعض الوقت معها من غير الوقوع تحت تأثير جاذبيتها. ثم خان
نفسه، لأنه خان ما بدا له أنه جدير به، العيش بصدق وشفافية. لقد
خان نفسه وخدع نفسه، إذ تحبَّب في المياه الراكدة للأكاذيب والرياء.
وهو إذ كان يشعر أنه يخونني ويخونها، فقد كان يخون نفسه! وهو إذ
أخفى عني منذ البداية هذا الانجذاب الذي شعر به تجاهها ولم
يستغنِ عنها ولم يحدثها عني، فقد كان يخون نفسه. إن النظر إلى
الأمور بهذه الطريقة يغير كل شيء، وأعتقد أن هذا صحيح». وبعد
استراحة. أضافت قائلة: «في الحقيقة، المرأة الأخرى خانت نفسها
وخدعت نفسها أيضاً. لقد أوهمت نفسها بأنها تستطيع، من خلال
«عمل» الإغواء، أن تجعله يقطع العلاقة معي. لقد اعتقدت أنه
يمكنها الحصول على رجل لها وحدها تعلم منذ البداية أنه «مرتبط».
هي أيضاً خانت نفسها وخدعتها».

خرجت مارغو من هذا العمل مذهولة بعض الشيء. ولكن
عندما انتهينا من الجلسة، بدت أخف. ستُظهر المرحلة اللاحقة أننا
بالفعل، على الرغم من الحال، وَضَعنا لها الحجر الأول لسلام جديد
وتبادل بناءً مع كلوفيس أكثر من قبل.

للخلاص من دور الضحية

يمكنك القيام بهذا العمل من تلقاء نفسك. الشرط الوحيد هو أن تلتزم بالصدق التام مع نفسك في الإجابة عن أسئلة بايرون كايتي، وأن تلزم نفسك بقول الأشياء كما هي، في عرض بسيط للواقع، وألا تبدأ في تسويغ أفكارك وأفعالك أو مناقشتها. فما عليك إلا أن تقول إن كان هذا صحيحاً أم خاطئاً، وإن كنت تفعل هذا أم لا، وذلك من غير تسويغ، فهذا العمل يجعل الخروج من دور الضحية أمراً ممكناً، ذاك الدور الذي يتنصل صاحبه من كل مسؤولية فيما يواجهه. ودور الضحية تنازل عن الحرية. حتى لو لم يكن لدينا في بعض الأحيان خيار المواقف التي نعيشها، فلا يزال لدينا خيار كيفية تفاعلنا معها (كيفية ردة فعلنا إزاءها) في دور الضحية، نصبح صانعين لسوء حظنا من خلال تأكيد عجزنا. لذلك نغمس في المعاناة، لأننا استسلمنا للشدائد والمحن - أو لما نراه محنة بشكلٍ حصريٍّ - مكبلي الأيدي ومقيدي الأرجل. ومع ذلك، لدينا دائماً نصيب من المسؤولية فيما يحدث، وقد أظهرنا كيف ساهمنا في كارثة الغيرة خلال تطوّر سيناريو الحياة الخاص بنا، وهذه فرصة للوعي، والتحرّر، والتطوّر، سيكون من المؤسف تفويتها. ألم كارثة الغيرة محرك قوي يسهم في تحفيزنا على القيام بالعمل. إن الخلاص من التوقعات السينارية بخصوص العلاقة بين الشريكين، يكمن في تغيير مركز الثقل الوجودي ووضعه في المكان الذي يجب أن يكون فيه: داخل الذات، في الحوار بين الذات والذات (في نجوى النفس). إنه يكمن في وضع الطفل الداخلي في أمان، والتوقف عن

مطالبة الآخر بإصلاح تاريخنا وجراحنا، وهو ما لا ينوي القيام به. إنه يكمن أيضاً في الكفّ عن جعل الآخر يتحكم عن بعد في رفاهيتنا، من خلال تحملنا لمسؤولية احتياجاتنا، ومن خلال استعادة السيطرة على الأمور عبر جعل حياتنا مرضية بما فيه الكفاية لأنفسنا. يتعلق الأمر برعاية سعادتنا بفعالية، والتوقف عن انتظار قيام الآخر بذلك. ولا ينبغي إنكار أهمية رباط الحب، بل ينبغي إعطاؤه مكاناً صحيحاً. إنه أحد العناصر التي يمكن أن تجلب لنا السعادة، لكنه ليس العنصر المركزي الذي من غيره لا توجد أية إمكانية للفرح.

طلب المساعدة المهنية

دعونا نعترف بذلك: صحيح أن هذا الكتاب يقدم مؤشرات، إلا أنه قد يصعب عليك جداً الخروج من هذه المشكلات بمفردك، لأنه من الصعب أن تكون في الوقت نفسه «في الصندوق» و«خارج الصندوق» لتكون على وعي بما يحدث، فالسمكة لا تعرف ما هو الماء. نحن نسبح مثل السمكة العادية في بديهياتنا، في الأشياء التي تبدو من المسلمات بالنسبة إلينا، ونتبع عاداتنا، ولا نرى أنفسنا ونحن نتصرف.

زد على ذلك أننا نعدّ غالباً إعادة النظر في رؤيتنا للعالم وكأنها تهديد يعرضنا للخطر. عندما نشعر أننا نتعثر، وأن وعينا غارق تحت صفحة الماء ويعاني من الخروج إلى السطح وأنها لا نحرز تقدماً، يصبح طلب المساعدة أمراً مفيداً. في الأوقات العصيبة، من المفيد أيضاً أن تشعر بالدفع والراحة بوجود إنسان إلى جانبك، يمتلك

الكفاءة المزدوجة بوصفه معالجاً نفسياً psychothérapeute أو أخصائياً في ممارسة العلاج النفسي المهني psychopraticien، وأن تنظر للأمور على نحوٍ شامل، وتوسع آفاقك وتبنّي نظرةً مُتَزَنَةً. ولعل أخصائي علم النفس التربوي الجسدي قادر أيضاً، من خلال مساراته الخاصة، أثناء العمل على الجسد والمقابلة التي تليه، على مواكبتك للوصول إلى الوعي والتخلص من مشكلتك كلها أو من جزء منها، وقد لا يتمتّع المهنيّ المعنيّ بالطريقة الواردة في هذا الكتاب في فهم الأشياء وشرحها، ولكن ما يهم هنا بطريقة أو بأخرى هو كشف الألم وجعل الحدث قوة للنمو في سلام وحرية.

إتمام الطريق والخروج من الآليات الطبيعية لألم الغيرة

إنّ التّحرّر من تطلّعاتنا السيناريويّة الوهميّة بشأن العلاقة مع الشّريك والتي تراكمت عبر تاريخنا أمر ضروريّ، أو على الأقل أن نكون مدرّكين لأوهام هذه التّطلّعات، ومن غير هذا الأمر، سيظلّ الخروج من الكارثة ملوثاً بهذه الأوهام، وسيجعل علاقتنا - تلك التي تشهد الكارثة أو علاقة أخرى - تعيد إنتاج سيناريو مؤلم عاجلاً أم آجلاً من غير نتيجة مرضية. نحن لا نختار دائماً الظروف التي نعيشها، إلّا أننا نملك دائماً خيار الاعتماد على الأساس الذي نقوم عليه حياتنا للتّقدم نحو الوعي والنضج، والقوة والانفتاح، والحب والفرح. إن كارثة الغيرة تسبب آلاماً شديدة، وتتجلى في المكان الذي تظهر فيه عاطفتنا بطريقة خاصة، لذلك فإنها تعد تجربة ممتازة تصقل حياتنا بعد مخاض عسير من المعاناة. لكن حينما ندرك هذه التوقعات ونعمل على إقصائها بعيداً قدر الإمكان، تظل هناك آليات ألم طبيعية مشتركة بين الجميع. سنتحدث عن آليات الألم هذه، وسنقوم عن قصد بفك تشابك خيوط هذه الكُبة التعيسة. في الواقع، إن هذه الخيوط متزامنة ومتشابكة كلها، وتتمخض عن تلك الآلام الشديدة التي وصفناها في الجزء الأول. طريقة الخلاص منها شيئاً فشيئاً تتم في آنٍ معاً من أجل الذات وعن طريق الحوار.

تعلم كيف ترحب بالملك

كما هي الحال مع الآلام كلها، فإن الخطوة الأولى تكمن في قبولها. مشاعرك القوية، والشديدة تُحدث في بعض الأحيان صخباً كبيراً. ينبغي إذن الترحيب بها، والسماح لها بالوجود من غير محاولة الهروب منها، ومراقبتها والمثول أمامها .. بطبيعة الحال، لكي تهدأ يكفي أن تراقبها من غير أن تفعل أي شيء. سوف تمرّ كأمواج متلاطمة في بحرك الداخلي الهائج. ابق حاضراً وقف على سطح السفينة، واحذر من أن تجرفك العاصفة بعيداً. الموجدُ موجودٌ بطريقة عنيدة، ولا جدوى من العراك مع الواقع ليكون مختلفاً عما هو. قبول ما هو، يوفر كثيراً من الطاقة.

من النادر أن يحدث ذلك على الفور. لكن معرفة أن هذا هو الهدف المنشود يختصر الطريق إليه. الدموع والتعبيرات العاطفية كلها مرحب بها هنا، ويفضل أن تكون فرادى حتى لا تثقل الشعور بالذنب لدى شريكك. حتى إذا كنت تريد أن يشعر بالذنب من قبيل الانتقام منه، فإن هذا يمثل في النهاية، كما سنرى، عقبة رئيسة أمام الحوار البناء. إليكم الحال المزاجية المتلاثلة التي ستمرون بها بلا شك، على حد ما تمكنت من ملاحظته أثناء مواكبة الأشخاص الذين كانوا يعانون من الغيرة:

• الغضب الذي يشير إلى رفض ما هو موجود

يستمر الغضب طالما أننا ما زلنا نريد أن تكون الأشياء على خلاف ماهي، كما لو أن الواقع سيخضع لنا إذا غضبنا بما فيه الكفاية.

• الخوف من فقدان حب الآخر

يستغرق الأمر وقتاً لفهم أن هذا الفقدان لن يحدث - يستغرق الأمر وقتاً لرؤية ذلك، وهو ما لن يحدث على الفور - أو أنه بداية جديدة إن حدث. إنّ البقاء مع شخص لم يعد يحبّك، أو يحبّك بشكل رديء هو أمر مدمر، وذات يوم سيقول الغيور لنفسه من غير شك إن هذه الكارثة كانت شيئاً جيداً لأنها أتاحت حدوث الباقي. في غضون ذلك، يجب تجاوز هذا الخوف ومواجهته.

• الحزن الذي يُبنى بالفقدان أخيراً

حتى لو تماسكت العلاقة وأصبحت بعد خروجها من هذه الكارثة أكثر قوة وأكثر تماسكاً، فإنّها في تلك المرحلة تقترب من نهايتها. أن تجد نفسك «كما كنت من قبل» هو مجرد وهم: فالحياة لا تسكن في منازل الماضي، فما سيحدث هو شيء آخر. الحزن والدموع نعمة: إنها الطريق إلى القبول، المتزامن مع عودة الاستقرار.

مواجهة الوقوع في حب الغريم

إننا غالباً ما نتذكر تلك الفترة حيث وقعنا في حب الشريك، تلك الحركة الثورية التي شكلت نقطة فارقة في حياتنا. هناك ما قبل اللقاء وهناك ما بعد اللقاء الذي جاء ليغير كل شيء. وتعود ذكرى تلك الأيام عندما نفهم أن شريكنا أدخل شخصاً آخر إلى حياته. هذه المرحلة ليست قارّة، إنها متزامنة مع «حب من النظرة الأولى». لعلك عشت حباً استقرّ شيئاً فشيئاً على نحو أكثر هدوءاً.

لكن إذا كنت «الحبيب السابق»، الشخص الذي كان موجوداً من قبل، فإنك ستري أنّ شريكك يتغير، ويتزيّن بمزيد من الاهتمام،

وفقد وزنه، ويمارس الرياضة من جديد. إنه، بوجيز القول، يحاول تحسين صورته لإغواء الغريم. في معظم الأحيان، لحسن... الحظ، هذا الوقوع في حب الآخر يتوافق مع اللحظة التي كنت فيها لا تزال في حال إنكار، مما يقلل من وقت الملاحظة المؤلم.

الوقوع في الحب ليس قاراً

لعل شريكك أيضاً قد استسلم لاندفاع غير عاطفي تماماً، لضرب من التسلية المثيرة، أو الصداقة التي «انزلقت» إلى علاقة جسدية، من غير مشروع عاطفي، أو إلى «استهلاك» للحب لا غاية من وراءه سوى المتعة. من الضروري أن نتذكر ذلك في معاناة الغيرة، حتى لا نصدق بشكل منهجي أن الآخر قد وقع في الحب. قد يكون ذلك غير صحيح، وبما أن هذه الفكرة تحمل نصيبها من العذاب، فإنه لا جدوى من زيادة الطين بلة. سيؤدي الفهم الصحيح لما حدث للآخر أيضاً إلى اتخاذ قرارات أكثر استنارة بشأن مستقبل الثنائي. ومع ذلك يمكن لشريكك أن يكون قد وقع بالفعل في حب الشخص الآخر. إليك بعض الأفكار التي قد تساعدك في التعامل مع الوقوع في الحب *innamoramento*.

تذكر أنك شخص جيد

عندما تفهم ما يحدث، يمكن لذلك أن يجعلك تشعر وكأنك أصبحت فجأة نوعاً من الديناصورات بالنسبة إلى الآخر، مع العلم أن جاذبية الجديد تتفوق (على الأقل مؤقتاً، تذكر ذلك) على سحر القديم. من المهم أيضاً أن تتذكر أن وقوع شريكك في الحب مؤقت، ولا أقول هذا للتقبل الأمر إن لم يكن لديك رغبة في ذلك، بل لتتذكر

أنَّ الأمر لا يعدو كونه حركة سطحيّة، على غرار ما يحدث عندما ننشغل بمولود جديد أو بصديق جديد. سوف يمر الأمر، وعلى الرّغم من هذا؛ فإنّك لستَ عديم الفائدة، ومثيراً للشفقة، وغيبياً، أو ما شابه ذلك من عبارات التحقير التي تخطر في ذهنك. من الضروري، خلال هذه المرحلة وبعدها، العمل على تعزيز العلاقة مع الذات. إنَّ شعورك بأنها تُركت جانباً لا يعيد إليك النشاط والحيوية.

الوقوع في الحب هو حالة وهم

بشكل عام، يقوم الوقوع في الحب على جزء من الوهم. عد إلى تجربة (أو تجارب) وقوعك في الحب، في حال سبق أن عشت هذه التجربة، وقم بإعداد قائمة أوهاملك في تلك اللحظة من حياتك (قائمة مكتوبة، تضطرك لتوخي الوضوح، ولكي تستطيع العودة إليها). كان هناك آمال رائعة لم تتحقق - غالباً ما تكون سيناريوية - وأفكار عن الآخر تبين أنها خاطئة. كان هناك أيضاً تلك اللحظة التي شعرت فيها بالحاجة مرة أخرى إلى أن تكون وحيداً مع نفسك قليلاً، لتتهدي إلى طريقك. ما يصح عليك يصح أيضاً على العلاقة التي تربط شريكك بالشخص الآخر.

قد يقع في الحب ويستمر في حبك

يمكن للثلاثة المعنيين أن يعيشوا ألم هذا الوقوع في الحب. إنه مؤلم بالنسبة إلى الشخص الذي يشعر بالتعرض للخداع، لأنه يشعر أنه أصبح في عداد الماضى، أما الغريم الذي ربما توقع أن ينفصل الخائن

عن شريكه، فإنه يبدو بعد مدّة كأنه أكذوبة في حال لم يحدث الانفصال: فالوعود التي يبدو أنها تميز حالة الوقوع في الحب قد نُكثت.

بالنسبة إلى مَنْ كان هناك من قبل، فإنه يتحدث عن قوة الرابط بينه وبين شريكه، أما الخائن، وأياً كانت درجة عشقه، فإنه لا يرغب في رفض العالم القديم، لذا يتمسك به بقوة كافية لمقاومة موجة الحب العارمة. على الرغم من أن الأمر قد يبدو غير ملائم، ولا يصدق، وغير سار، فإنه يمكننا أن نحبّ العديد من الأشخاص في الوقت نفسه.

فهم البناء الاجتماعي: علام يطلق اسم «الثنائي»؟

من المعروف أن الثنائي ما بعد الحدائي هو علاقة مخففة... وهذا ما يتبين بطريقة صارخة من خلال عدد حالات الطلاق وإحصاءات الخيانة (بحسب المصادر، تتراوح نسبة الخيانة الزوجية ما بين 30 إلى 40 في المئة). سنقول هنا كلاماً يتعارض مع التصورات الشائعة والأفكار المقولبة. قد يبدو مزعجاً أو استفزازياً أو لا معنى له لأنه يتعارض مع ما يبدو لنا أنه البدهة المشتركة والمقبولة، لكن في هذه التصورات يكمن أحد ينايع ألم الغيرة العميقة. بالطريقة نفسها التي تؤدي بها التطلعات السيناريوية الوهمية إلى المصير الذي نسعى إلى تجنبه، فإنّ هذه التصورات الجماعية للثنائي، تحتوي أحياناً على بذرة إخفاقها، لأنها غير واقعية. ومع ذلك، فهي تصورات قوية جداً، لأنها جماعية ومشاركة، والطريق إلى إعادة النظر فيها وعراً.

أشكال الحب الشخصي: محبتنا لأطفالنا، ولأصدقائنا

إن محبتنا للعديد من الأطفال أمر شائع ويوصى به، وغالباً ما تتم إدارة الغيرة بين الإخوة والأخوات من خلال طمأنة الجميع بأنَّ محبة أحد الوالدين لهذا الأخ أو لهذه الأخت لا يفسد أو يقلل بأيّ شكل من الأشكال المحبة التي يكنّها للغير. الوالدان اللذان لديهما العديد من الأطفال يعرفون ذلك جيداً: يوجد من الحب القدر الذي نحتاجه، وقلوبنا تنمو كلما ازداد الأشقاء.

عندما يأتي طفل جديد، فإنه يصبح مركز اهتمام الوالدين لبضعة أشهر (يذكرنا ذلك بالوقوع في الحب innamoramento الذي تحدثنا عنه للتو)... لكننا نعلم أنه بعد فترة زمنية معينة - بضعة أشهر - سيشغل مكانة معادلة لمكانة الأشقاء الآخرين. في بعض الأحيان، يخاف آباء الطفل الثاني من عدم محبتهم للأخ الأكبر كما كان الأمر عليه من قبل، لكن التجربة أظهرت أن ذلك غير صحيح، إذ يعود كل شيء إلى طبيعته بعد مدّة. في بعض ضروب التعليم السيّئ، يُثار الأطفال أحياناً بعضهم ضد بعض، من خلال تقديم هدايا غير منصفة وكلام قائم على المقارنات. يتفق الجميع على وجود عيوب سامة يجب تصحيحها في أسرع وقت ممكن. من المتفق عليه أن الغيرة بين الإخوة والأخوات أمر شائع، لكنّها معاناة ويجب بذل كل شيء لتهدئتها.

وفي الصداقة، وهي شكل آخر من أشكال الحب الشخصي، من الشائع أن يكون لدينا العديد من الأصدقاء الذين لا يغارون بعضهم من بعض، ويشاركوننا حياتنا ووقتنا والمائدة أحياناً عن

طيب خاطر، هذا لا يمنع من إقامة الحوارات الحميمة مثني مثني
ولا المغامرات المعاشة مع أحدهما أو الآخر، والتي لا تهدد أي
شخص..

إذا كان هذا الصديق أو ذاك يطالبنا بصداقة حصرية معه، فإننا
غالباً ما نتراجع، ونخاف بحق من مثل هذا التملك الذي يخنقنا
ويعدُّ مؤشراً لاضطراب عاطفي. عندما تكون الصداقات الجديدة
قوية، فهي في بعض الأحيان جذابة وممتعة وتشغل كثيراً من الوقت،
مرة أخرى في ديناميكية تشبه تلك الموجودة في الوقوع في الحب
innamoramento، ثم تأخذ مكاناً بين الصداقات الأخرى
بهدوء، ويسعدنا أن نكون صديقاً جديداً يُثري الجماعة الدافئة من
الأصدقاء المخلصين.

هل سيغير الحب الغرامي من طبيعته؟

بدا الحبّ كأنه غيّر من طبيعته فجأة: في الحب الغرامي، يصبح
من الواضح أنّ المرء لا يستطيع أن يحبّ إلا شخصاً واحداً، ولا
ينبغي له غير ذلك أصلاً، ويفضّل أن يكون ذلك مدى الحياة
(الشیطان يكمن في هذه الحتمية). لكن صديقين: هذا غير صحيح.
ونحن نعرف ذلك جيداً. في هذه الأزمنة من ارتفاع متوسط العمر
المتوقع ووباء الطلاق (نصف الزيجات تقريباً)، ناهيك عن انفصال
الشركاء غير المتزوجين وقصص الحب في سن الشباب التي لم يستمر
فيها الثنائي طويلاً. لقد مرّ معظمنا بتجربة حبّ لعدة أشخاص.
بالطبع - ومن أجل الحفاظ على الامتثال الاجتماعي - يكمن
الاعتراض في أنّ هؤلاء الشركاء متعاقبون وليسوا متزامنين. ومع

ذلك، فإننا ندرك جيداً أن ثمة «شيء» يبقى من الحب القديم في بعض الأحيان: إن سحر شبكة الويب الذي يمكن من الالتقاء مرة أخرى، سمح لشبان كانوا مرتبطين فيما بينهم أثناء فترة الصبا، أن يرتبطوا مجدداً بعد علاقة ارتباط أخرى. لذلك فإنّ الحب لم يمت، لكنه سمح لحب آخر أن يزدهر، وهذا ما يجب بيانه. يمكن أن نحبّ شخصين في الوقت نفسه - أو أكثر - بالطريقة نفسها التي تمكّنا من حبّ العديد من الأطفال أو العديد من الأصدقاء. إلّا أن ذلك غير مُدرَج في أحلامنا الجماعية. وعندما يحدث ذلك، فإننا نعيشه - فيما يتعلق بالشخص الغيور والشخص المتعدد العلاقات العاطفية polyamoureux - كخيانة، بينما ينتظر الغريم أن يُشكّل شريكنا معه ثنائياً حصرياً.

لماذا تعيش هذه الأساطير حياة طويلة إلى درجة أنها تبدو غنية عن البيان؟

على الرغم من أنه من الخطير فكرياً أن نطبق على المجموعة شبكة لقراءة الفرد (عمل الشخص والجماعة لا يخضعان للقواعد نفسها). يمكننا استخدام استعارة للقول إن ذلك - مثل سيناريو الحياة الفردية - يعود بشكل أساسي إلى تاريخ الثنائي والزواج، والصورة الناتجة التي تُقدّم لنا - في الأفلام أو الروايات أو الأغاني أو الصور باختصار الخيال الجماعي - بوصفها الوحيدة الممكنة، والوحيدة المرغوبة. نحن نتأثر بهذه التصورات الجماعية، بالطريقة نفسها التي نلتزم فيها بمقاييس الجمال في تلك المرحلة، وتلك المنطقة من العالم التي نعيش فيها. إنّ ذلك يحدد ما نريده، ونرغب فيه، ونعدّه جيداً

وجمياً. ونحن، بالطبع، أحرار في الرغبة فيما يتم تقديمه على أنه جيد. تنشأ المشكلة عندما يتبين أن ذلك غير واقعي كثيراً. كم امرأة تكره مظهرها لأنه لا يفي بمقاييس النحافة في مجتمعنا؟ سنرى أن تقويض التصورات الشائعة قليلاً هو أمر منقذ للحياة أثناء كارثة الغيرة.

كيف وضعت «مواصفات» الثنائي؟

على الرغم من أنني لست مؤرخة، إلا أنني سأحاول تقديم ملخص حول ذلك. في نهاية العصور الوسطى في أوروبا، كان مشروع تنظيم الزواج وسيلة للسلطات الكنسية لمعالجة تقاليد الشعب العاطفية الحرة للغاية و«الفاسقة». علاوة على ذلك، في حال الميراث المراد نقله - الميراث الذي يأتي في أوروبا من الرجال في معظم الأوقات - كان من الضروري معرفة من هو الأب، والذي كان سرّاً مُودِعاً عند النساء فقط؛ لذلك كان فرض ولاء إلزامي على النساء أولاً أمراً ضرورياً لأسباب تتعلق بإدارة الممتلكات في إطار أسري. لا يزال هناك اليوم صدى لذلك الأمر، فصوت الشعب vox populi، اليوم كما في الأمس، يبقى أكثر تساهلاً مع خيانات الذكور. ثم دخل الحب الفروسي l'amour courtois وحب الله - على غرار ما كان يتم تصويرهما في العصور الوسطى - إلى سر الزواج المقدس، علماً أن الحب الفروسي يعد في جوهره ضرباً من الزنا، لأن السيدة التي يعشقها الفارس الشجاع هي امرأة متزوجة سلفاً. اتخذ الزواج الحديث ألوانه على نحو بطيء

وواكبته الصور النمطية التي يعود تاريخها إلى القرن العشرين⁽⁴⁶⁾ هكذا ازدادت مرة بعد مرة «مواصفات» العلاقة الزوجية حتى أصبحت معروفةً بها. الصورة الشائعة هي صورة الرابط الحصري الذي يدوم مدى الحياة (ونتظاهر بتصديقها حتى لو كنا نعلم، عندما نلتزم، بوجود خطر عدم الوفاء بالتزامنا). يجب أن يقترن الشغف الذي لا تنطفئ جذوته أبداً بالحب الهادئ والتعلق، ويجب أن تكون الحياة الجنسية غنية وطافحة بالرغبة المزدهرة التي لا تتلاشى. ويجب على الثنائي أن يصبحَ تربوياً، ويقظاً، وعطوفاً في الوقت الذي تنشأ فيه شراكة سلسلة في الإدارة اليومية (الثنائي «الجدير بهذا الاسم» لا يلاقي قبولاً واستحساناً إلا إذا عاش الشريكان مع بعضهما بعضاً).

أخيراً، يجب أن يشكل ثنائياً على دراية بإدارة الأصول، وذلك غير إهمال ما هو ضروري للشريكين حتى ينمي كل منهما شخصيته الفردية. إن عرض الأمور على هذا النحو يدعو للابتسام إلى حدٍّ ما. ومع ذلك فإن هذه «المهمة المستحيلة» - لنقل الصعب القيام بها - هي ما نسعى إلى تحقيقه بصعوبة. لقد باء هذا النموذج بالإخفاق، ونحن ندرك السبب.

«الثنائي» هو اسم لحالة تحدي، ولكنَّ هذا التحدي هو الذي يشكل «العقد الضمني»، الذي نشأ من غير أن نلاحظ ذلك، كبديهية. لذلك فإنَّ ما يُعدُّ سيئاً ومحرمًا يحدث في بعض الأحيان

(46) Jean-Claude Kaufmann, *Sociologie du couple*, Presses universitaires de France, collection Que sais-je ? Paris, 1993. Jean-Claude Kaufmann, *l'Étrange histoire de l'amour heureux*, Armand Colin, Paris, 2009.

لأسبابٍ كانت تتعلّق في البداية بإدارة الأصول لا بالمشاعر؛ إذ ينتهك أحد الشريكين مبدأ الضرورة الحصرية، أو حتمية التفرد. فالضرورات والواجبات الأخرى - كالواجبات الزوجية التعيسة... - لا تنسجم جيداً مع انتشار الطيف اللانهائي من ألوان المشاعر، وخاصة مع دورة الحياة الطبيعية. الخائن (حتى هذا الاسم ينطوي على المحرّم) يعيش ذلك بصورة سيئة ويكذب ويخفي علاقته. في هذه الكذبة تعشعش الخيانة وانتهاك الثقة المؤلمتين إيلاماً عميقاً. إنهما (أي الخيانة وانتهاك الثقة) تسرعان في أزمة العلاقة الزوجية. الخيانة في الحقيقة هي نتيجة هذا الخيال الجماعي الذي ورثناه. يشعر الخائن بالذنب ويخفي ما يبدو أنه جريمةٌ مُنكرة. تأتي كلمة «Fidélité» (الإخلاص) من الكلمة اللاتينية fides، التي تعني «الثقة»: في الواقع، بمجرد أن يكذب الشريك الذي يجب في مكان آخر، يكون غير مخلص. وفيما يتعدى ذلك، فقد فشل في العقد الضمني للعلاقة الزوجية... التي يمكن التشكيك في واقعيتها. يؤمن الغيور أيضاً بهذا الاعتقاد بأنه يمكن للمرء أن يحب ويرغب في شريك عاطفي واحد فقط: فإذا بحث الآخر عن الحب في مكان آخر، فذلك لأنه لم يعد يحبه. هنا أيضاً، يعدُّ الألم نتيجة اعتقاد خاطئ، ولكنه راسخ بعمق في خيالنا ولا وعينا الثقافي. وإذا احتج الخائن وقال إنه لا يزال يحب الشخص الغيور، فإنّ هذا الغيور يفهم أنّ شريكه الخائن لم يعد يحب الغريم وينوي قطع العلاقة معه، وهو أمر لا يحدث في بعض الأحيان، مما يسبب ألماً شديداً للغيور الذي لم يعد يفهم ما يحدث.

كل شخص حرّ بالطبع في الاستمرار في الرغبة في النموذج الأصلي للزوجين الذي رُوِّج له نموذجنا الجماعي، والتفكير في الثنائي على أنه مثل أعلى لأسباب مختلفة، مثل الالتزام الديني، وفكرة أنه من الضروري وجود شخصين من أجل الأطفال، أو الذوق الشخصي (الذي تملّيه أحياناً دوافع سيناريوية). لا يتعلق الأمر هنا بالترويج لبديل بطريقة تبشيرية، إلا أنه من المهم، في حالة حدوث كارثة الغيرة، أن نتذكر أن الثنائي الحصري هو بناء اجتماعي، ثقيل بشكل متزايد، وليس حالة «طبيعية». إن ذلك يساعد على فهم أن الكذب هو نتاج للمحرّم الذي يثيره، وأن دخول الآخر في حياة الشريك ليس علامة على غياب الحب. على الرغم من أن تصور الحب الغرامي قد يكون مزعجاً، فإنه ليس حصرياً في جوهره أكثر من الحب الأبوي أو الحب الودود بين الأصدقاء. والأمر ينسحب على الرغبة. نحن نعلم ذلك في أعماقنا، لأننا جميعاً وجدنا مثلاً جذاباً بصورة خاصة في فيلم أو صادفنا شخصاً في الشارع يرغب في الحب. ويمضي الوقوع في الحب innamoramanto، هذا الشغف المبهر في بدايات العلاقة الذي يسلك بالفعل منعطفات حصرية، حتى لو كان يحمل اسماً آخر، عندما نرحب بمولود جديد أو صديق جديد.

ماذا لو نظرنا إلى الأشياء بصورة مختلفة؟

مناقشتنا هنا تسعى إلى أهداف عدة.

1. طمأنة الغيور بشأن غياب الحب.

إذا كانت هناك بالفعل خيانات قوامها «الانفصال»، تعد بمنزلة

نقطة الانطلاق التي تدفع الشريك إلى ترك العلاقة السابقة، فإنَّ العديد من الخيانات لا تشير إلى نهاية الشعور العاطفي الذي يعززه الخائن لدى الغيور. يمكننا أن نحب (أو نرغب في) أشخاص عدة في الوقت نفسه، حتى لو لم يتم إدراج ذلك في أساطيرنا الجماعية لأسباب تتعلق بإدارة الميراث في الأصل، قبل أن يتولى الأمر الخيال الجمعي. دعونا نتفق: لا علاقة لذلك بميول القلب أو الجسد، وبسبب هذه الأسطورة، يشعر الأشخاص الغيورين والخائنين بالضيق ويعانون بشدة عندما يحدث هذا.

2. السماح بفتح الحوار مجدداً للخروج من ملف الكذب والرياء الناجمين عن المحرمات الاجتماعية، لكن الغيور يشعر غالباً بأنها خيانة ورفض. سواء قررنا أن نترك بعضنا البعض أم لا، فإن القدرة على استعادة الثقة تفتح حواراً حميماً وبنّاءً. يوفر هذا ظروفاً أفضل عندما يتعلق الأمر بتمييز ما نريد القيام به من أجل مستقبل الشائبي.

3. استحضار نموذج آخر ممكن، واختياري، وهامشي، ومحفوف بالمخاطر وجريء، وفي نظر البعض غير أخلاقيّ: تعدّد علاقات الحبّ، وتعددية الوفاء⁽⁴⁷⁾. بعض العشاق المنفتحين على فكرة الحب غير الاستحواذي الذي يسمح للجميع بالتطور في حياتهم كما يريدون ويحتاجون، يعترفون أنه يمكن أن يكون هناك «مجتمع محب»، نزيه وصادق بين أشخاص عدة.

(47) يُنظر على سبيل المثال :

Yves-Alexandre Thalmann, *Vertus du polyamour*, Genève, Jouvence, 2006, et Magali Croset-Calisto, *Fragments d'un discours polyamoureux*, Paris, Michalon, 2017.

إنهم يعترفون بأنه لا يمكن لأحد تلبية جميع احتياجات أي كائن بشري آخر، باستثناء الأم وطفلها الصغير جداً.

لا يتعلق الأمر هنا بزواج بين أشخاص عدة - وهو أمر ممكن ولكنه مغامرة أخرى - ولا يتعلق بالفسق - وهو أمر ممكن أيضاً، ولكنه ليس ما نريد التحدث عنه هنا، وإنما يتعلق الأمر بالحب، بالحب الحقيقي، مع كل ما يستلزمه من الإستمرارية في الرابطة والثقة (باللاتينية: fides)، وهو ما يفسر لماذا يتحدث الأشخاص متعدّدو العلاقات العاطفية عن تعددية الوفاء. يمكن أن تؤدي كارثة الغيرة أيضاً إلى هذا التعديل: الانتقال من ثنائي واحد إلى ثنائي متعدّد العلاقات.

إن ذلك يتطلب شروطاً عدة: أن يكون الجميع على علم بما يحدث، وموافقين على ما يحدث من غير أن يضحي أحد بنفسه أو يعمل لضرر نفسه، وأن يكون الجميع على استعداد لمواجهة صعوبات الغيرة في بعض الأحيان (بالطريقة نفسها التي تحدث بين الأشقاء أو في مجتمع من الأصدقاء)، وأن تكون هذه الثقة سيدة الموقف، وأن يكون هناك استعداد للتحدث عن المشكلات المحتملة للاتفاق على أساليب في التعامل كفيلة بمراعاة الجميع. إنها ليست مسألة بوح بالأسرار من شأنه تقويض التواضع والاحترام الذي يدين به كل شخص للآخر (مرة أخرى، على غرار ما نفعله عندما نتلقى اعترافات من طفل أو من صديق)، بل هي مسألة القدرة على التحدث بحرية عن برنامج اللقاءات والانطباعات وجميع الموضوعات التي نريد أو نحتاج إلى التطرق إليها. إنها أكثر صعوبة

وأقل وضوحاً من المسارات الأكثر تواتراً، ولكن من الثمين معرفة أن ذلك موجود، وأنه ممكن، وأن بعض الناس ينتعشون في ظله لمدة أو لبقية حياتهم. من المعروف أن الحب الغرامي أكثر تعقيداً من الصداقة، ونحن ندرك سبب ذلك. إن التملك الناتج عن تصوراتنا الجماعية هو خمرة المعاناة المدمرة، وهو يؤدي إلى ترسانة من الحقوق والواجبات التي تتناقض مع سيولة المشاعر والقرب والثقة.

التفرد

أثناء التفكير التحضيري لكتابة هذا الكتاب، وأثناء تجربتي بوصفي معالجة أيضاً، تساءلت كثيراً عن هذه الرغبة القوية في التفرد الحصري، وفي الانتقاء، التي تسود الشائ. فهذه الرغبة هي التي تتزعزع في ألم الغيرة. لقد بدا لي أنها نتيجة حركات عدة فضلاً عن النموذج الاجتماعي المتفق عليه الذي تحدثنا عنه أعلاه.

الحصرية والبحث عن الأمن

أولاً، ربما تكون الرغبة في التفرد بحثاً عن الأمان. فعندما أكون الشخص الوحيد، أعتقد في كثير من الأحيان أنني أحمي نفسي من التنافس، وأحتفظ لنفسي بمصدر الحب المخصص لي. وإذا كنا قد عانينا في طفولتنا، بطريقة أو بأخرى، من كوننا لم نحظ بالحب بشكل كافٍ، وهو أمر يحدث بصورة متكررة، فإننا نرغب في حماية أنفسنا من هذا العذاب من خلال ضمان وجود كائن آخر ينذر نفسه لإعطائنا دون غيرنا ما نفتقر إليه. وفي حال خيانتنا لنا، نحن مستعدون للمطالبة بذلك التفرد الذي يعززه نموذجنا الاجتماعي.

إن ذلك يثير مشكلات عديدة.

• المشكلة الأولى تكمن في مطالبة الآخر بأن يرمم جراح طفولتنا. كما رأينا مسبقاً، من الواضح أن ذلك ليس شرعياً ولا واقعياً، إذ لا يمكن لأحد غيرنا القيام بذلك، ما إن نصبح بالغين. ونحن إذ نحس أنفسنا في هذه المطالبة تجاه الآخرين، فإننا نجازف بإمكانية عدم قيامنا شخصياً بهذا الترميم الضروري.

• والمشكلة الثانية تكمن في إسناد وظيفة «علاجية» للثنائي ليست وظيفته.

• المشكلة الثالثة تكمن في المطالبة بحد ذاتها، فالحب والرغبة لا يزدهران إلا إذا كانا حرين والمطالبة بهما تعني إطفاءهما.

لذا ها نحن نجد أنفسنا مضطرين للاهتمام بطفلنا الداخلي. وهذا خبر سار على الرغم من قساوته الظاهرة، إذ إننا نضمن أمننا العاطفي بأنفسنا، ونذهب إلى الحبيب باختيارنا وليس بدافع النقص مما يجعل العلاقة غنية وخالية من المطالب.

الحصرية وصورة الذات

ترتبط مسألة الحصرية أحياناً بصورة الذات أيضاً، وقبل كل شيء بالصورة الاجتماعية المتحولة باتجاه العالم الخارجي. إن الضغط للدخول في علاقة ارتباط يعد قوياً، إذ إن كثيراً من العزاب في الواقع يعيشون تلك العلاقة.

يُنظر إلى المرأة الوحيدة أو الرجل الوحيد بطريقة قلقلة ومتشددة وأحياناً استعلائية وحتى مشبوهة، إذ إن العزوبة هي (بالضرورة) علامة على أن هناك مشكلة، وعيب يوضح سبب عدم اختيار أحد

لنا. وهذا بالطبع غير صحيح ؛ فعليك أن تقترن بشخصٍ ما من أجل عدم التعرض لهذه النظرات والخضوع لهذه الضغوط. إن العثور على شريك يوضح أننا خياره الوحيد يتيح لنا أن نثبت للعالم أن أمورنا كلها تسير على ما يرام. وكلما بدا هذا الشريك، بطريقة أو بأخرى، شخصاً مرموقاً أو مرغوباً فيه، زادت حقيقة أنه يختارنا بصورة انتقائية، مما يزيد من مكانتنا. هنا تكمن إحدى آليات الخجل من التعرض للخداع. عندما يحدث ذلك، سيتكون لدينا انطباع بأن الجميع يدركون أننا في النهاية لسنا حقاً بهذه الروعة. وهكذا من الخطر أن نعهد إلى نظرة الآخرين صورتنا عن أنفسنا وتقديرنا لذواتنا.

إننا من خلال تقويتها نكسب جميع فرص أن نكون أقل تأثراً. وعلى مستوى أكثر عمقاً، في بعض الأحيان، فإن الرغبة في الحصرية، والشعور بأننا الوحيدون بالنسبة إلى الآخر لأننا الأفضل، يحيلنا إلى بنائنا النرجسي (48).

نحن مهوؤون للمنافسة منذ المدرسة وتعلمنا أن نقيس قيمتنا الوجودية من خلال الفوز بأفضل المواقع، وأن نكون أشخاصاً ذوي قيمة يحظون بشأن اجتماعي. ومن ثم، عندما يختارنا الشريك، فإننا نتمسك بهذا المقام الأول، ويتم إضفاء الشرعية علينا من خلال النموذج الاجتماعي. إن شريكنا يختارنا لما نحن عليه، ولما نملك من سحر ومزايا، وهذا ما يجعلنا نحقق الفوز إثر المنافسة مع جميع

(48) النرجسية ليست بالضرورة مَرَضِيَّة. إنها تشير إلى الصورة التي نكوِّنها عن أنفسنا. وتصبح مَرَضِيَّة عندما تصبح الشغل الشاغل للشخص الذي يكرس نفسه بالكامل للترويج لصورته الشخصية.

الشركاء الآخرين المحتملين. عندما يقع الاختيار علينا، فإننا نمتلك الثقة اللازمة، لكن كارثة الغيرة تسلط الضوء على هذا المسوغ وتكشف أن جزءاً من صورتنا عن أنفسنا ترتبط باختيار الآخر لنا. يمكن بعد ذلك أن تتزعزع الصورة التي كونّاها عن أنفسنا بشكل مؤلم.

في بعض الأحيان، عندما نكون أكثر هشاشة، فإن هذه النرجسية التنافسية تولّد انعداماً دائماً للأمن، واليقظة المفرطة، والغيرة من غير سبب، والعدوانية، وأحياناً الكراهية. يمكن إعادة النظر بهذا «اللقب» في أي وقت، لأنه لا يتوقّف علينا. إنه يجعل منا رفيق درب صعب المراس، كما نعلم، وهذا الأمر لا يحسّن من صورتنا الذاتية. إذا حدثت كارثة الغيرة، وانجذب شريكنا إلى شخص آخر، أو الأسوأ من ذلك، إذا كان يقيم علاقة عاطفية معه أو أقام علاقة معه، فإننا نشعر بأننا خلعنا من العرش، ويتتابنا انطباع بأننا نفقد قيمتنا الجوهرية، إذا خسرنا في المنافسة.

حصريّة أم تفرّد؟

إن ألم الغيرة هو فرصة للوصول إلى شيء أكثر قيمة، وعمقاً، وأكثر أماناً لأنه غير قابل للتصرف ومستقل عن رأي الآخرين: تفرّدنا.

نحن جميعاً مختلفون بعضنا عن بعض، ولا مجال للمقارنة بيننا، فالمقارنة تُلطف الخصوصيات، فلا تحتفظ إلّا بما هو قابل للمقارنة. إنها تُفقر، وتعمل على تسوية مواضع الاختلاف. ومع ذلك فنحن محبوبون دائماً بسبب خصوصيتنا، ليس لأننا أفضل من هذا أو ذاك،

بل لأننا ما نحن عليه، بشكل فردي. إذا كنت قد أحببت العديد من الشركاء في حياتك، فحاول مقارنتهم لتقول من كان الأفضل! ليس من كانت تربطك به علاقة أفضل، ولكن من كان، في جوهره، الأفضل...

إذا أمعنت التفكير بعمق، ستدرك أنه لا توجد إجابة عن هذا السؤال، لأن كل واحد منهم كان فريداً ولأن لكل لحظة كانت من اللحظات البارزة في كل قصة من قصصك نكهة خاصة لا تضاهي؛ لذا، إذا ذهب شريكك للاستمتاع بالعلاقة الحميمة مع شخص آخر، فهذا لا يعني أنك خسرت منافسة. وأنتك هُزمت، أي أن ذلك لا يعني أنك أقل صلاحاً، وغير مؤهل. هذا لا يعني أن شريكك يقارن ويفضل الشخص الآخر. هذا يعني فقط أن هذا الشخص مختلف؛ لهذا السبب يمكنك، بدلاً من مقارنة نفسك وتقليل قيمتها، أن تنمي تفردك، وتحتفي بنفسك وتحب نفسك لما تمتلك من الفريدة.

الخلاص من الأوهام لبناء حب حيوي

البحث عن الحصرية، أخيراً، يشير إلى الرغبة في البقاء مع الآخر في نوع من الوقوع الدائم في الحب، لأنه في هذه المرحلة من بدايات الثنائي (إذا كان هناك حب من النظرة الأولى، فهذا ليس قاراً)، يشغل الآخر في الواقع مساحة الفكر بأكملها، ويصبح افتتاناً بهيجاً يغير كل شيء. يتخذ العالم الذي ندركه الألوان المشرقة للحب المنبهر والاكتشاف، ويجعلنا المطر نغني وتصبح حتى الضوضاء الأكثر تفاهة، ضرباً من الموسيقى...

وكما يقول الشاعر الفرنسي رونييه شار، فإن «وضوح الرؤية هو

الجرح الأقرب للشمس». لنقترب إذن من الشمس: الوقوع في الحب لا يدوم، فلكي يدوم، يجب أن يكون الحب من طرف واحد، وألا تتطور العلاقة أو أن يضع الموت لها حداً، وهذا ما يميز دينامية العلاقات الرومانسية بالمعنى الحرفي. (لم يكن لروميو وجولييت الوقت للجدل حول لون السجادة!).

ربّما نلامس هنا أحد الينابيع الرّئيسة للحبّ الفروسيّ في العصور الوسطى، إذ كان الفارس يحبّ سيدهً ويكرس نفسه لها جسداً وروحاً، لكن السيدة متزوجة ولا يمكنها أن تستجيب لتطلعاته. لذلك يبقى الفارس في حال من العشق، ويكرس لها القصائد والمآثر البطولية من أجل أن ينال رضاها.

ويدوم الحب المثالي من النظرة الأولى مادامت تلك العاطفة الميؤوس منها تتعلل بأمل التحقق. في حياتنا الواقعية، غالباً ما لا يكون هذا ما نبحث عنه. فعندما نمّح الحب الجديد فرصة ليتحول إلى علاقة حقيقية، فإننا نخرج من هذا الوهم، إذ سرعان ما يهت بريق البدايات، وتحمّد نار الانبهار، فيظهر أمير الأحلام السّاحر مجرداً من صفات استثنائية تخيّلناها، وتظهر حوريّة الأحلام مفتقرة إلى مزاياها المأمولة. سنخرج من الوهم لندخل الحياة الواقعية؛ وهكذا سيتوقف الافتتان، وسنبداً مغامرة أخرى، مغامرة الحب والتعلق والحنان والهدوء والمشاركة.

نتيجة لذلك، يستعيد العشاق بصرهم وتصبح الحصرية ثمرة قرار طوعي. إذا كانت السيطرة على دوافعنا وعدم الاستسلام بشكل أعمى لرغباتنا المتقلبة والمتغيرة والمتجددة باستمرار تشي

بالعظمة والنضج؛ فإن المغامرة الجديدة يمكن أن تؤدي إلى الخيانة الزوجية أيضاً، وذلك بسبب الاستسلام لإغراء قوي جداً، ومأزق العلاقة الذي لا نخرج منه أو المسائل الوجودية التي تسعى الخائن إلى حلها في أحضان شخص آخر. الحصرية، ثمرة الشغف الأولي، تتحول إلى سلوك طوعي ومدرّس ومختار. يمكن أن يكون هذا الاختيار جميلاً ونبيلاً وحكيماً، لكن لا أحد يستطيع، إلا في ظروف خاصة لا نريدها في معظم الأحيان، أن يظل الهدف الوحيد لشغف الآخر، هذا البحث عن الحصرية هو الوهم.

العناية بالعلاقة بالنفس

إن كارثة الغيرة كما قلنا هي تجربة تضرُّ بعلاقتنا بأنفسنا، وبصورتنا عن أنفسنا، إذ نشعر بالتهميش، والرفض، والمقارنة السلبية، وينتابنا شعور بالخجل. وتتولد هذه الصعوبات عنا شخصياً وعن قراءتنا للأحداث. وفي الغالب، لا تكون الخيانة الزوجية رفضاً، بل انجذاباً إلى مكان آخر. النموذج الحصري، كما يوحي اسمه، إقصائي: إذا كان شخص آخر يجذب شريكي، فهذا يعني أنني لم أعد أجذبه (أو حتى أنني لم أعد جذاباً)؛ وإذا كان يحب شخصاً آخر، فهذا يعني أنه لم يعد يحبني (حتى أنني لا أستحق الحب أو الرغبة)؛ وإذا لم أعد خياره الحصري، فذلك لأنه يرفضني؛ وإذا لم أتمكن من تلبية جميع احتياجاته، فذلك لأنني مُجِيبٌ للأمل. هذه القراءة خاطئة. لقد قلنا ذلك، يمكننا أن نحب شخصين بالطريقة التي يمكننا أن نحب فيها صديقين أو طفلين. إنَّ ذلك ليس متوافقاً اجتماعياً، لكنه الواقع، فالحب لا يغير طبيعته حسب الألوان التي

يتخذها.

ومع ذلك، يبقى الاهتمام بصورة نفسك التي هاجمتها كارثة الغيرة، لأنّ هذا ما يحدث بالفعل حتّى لو لم يكن ذلك منطقيّاً؛ فالغيرة تؤدّي...الغيرة إلى التنافس والمقارنة والمزاحمة، وبما أنك الغيور، فإن هذه الحركة شديدة السمية تعمل ضدك.

قبول الذات: الترحيب بالنفس بعطف

أهم شيء يجب فعله أولاً، هو استعادة قبولك لنفسك، وربما العثور عليها، إذا لم تكن أبداً موطن قوتك. ستفيد كارثة الغيرة في هذا الغرض على الأقل. أن تقبل ذاتك يعني أن تنظر إلى نفسك بعطف غير مشروط، كما لو كنت تنظر إلى صديق أو طفل. يتعلق الأمر بقبول عيوبك ومزاياك بوصفها جزءاً من الذات، من غير الحكم على الذات، أو انتقاد الذات، ومن غير إجراء مقارنة، ومن غير تبخيس الذات ومن غير الاعتذار عن حسن الأداء...سواء أكان الأمر يتعلق بتحضير فطيرة بصل أم بحلّ معادلات معقدة أم إدارة فريق (أعرف كثيراً من الناس الذين يجدون صعوبة بقبول مزاياهم أكثر مما يجدون صعوبة بتقبل عيوبهم).

إن ذلك يعني بذل الجهد لفهم نفسك (لسنا بعيدين عن الحوار مع الطفل الداخلي)، ويعني أن تكون لطيفاً تجاه نفسك. إنه أحد الأمكنة التي يمكن للمرء أن يسكنها ويتعرف على تفرد فيها؛ عندما نقبل أنفسنا، فإننا نكف عن مقارنة أنفسنا بالآخرين. وهذا الأمر يبعث على الارتياح. قبول الذات ليس تساهلاً مع الذات: أظهرت إحدى التجارب أن الطلاب الذين يقبلون أنفسهم

يعملون بجِد أكبر بعد إخفاقهم في الامتحان من أولئك الذين لم يقبلوا أنفسهم⁽⁴⁹⁾. في الواقع، قبول الذات يضع الناس في حال من الهدوء تكفي لمواجهة الحياة... وهذا الأمر موضع ترحيب في العاصفة! العديد من السبل الملموسة مفتوحة أمامك «للعمل» على هذه النقطة. تحدث مع نفسك مثلما تتحدث مع صديقك المفضل. انتبه إلى حوارك الداخلي، ولاحظ كيف تتحدث مع نفسك ذهنيًا؟ كثير من الناس لا ينتبهون إلى ذلك، ويصابون بالصدمة من الطريقة التي يعاملون بها أنفسهم عندما يدركون ذلك.

* تفاجأت كارولين عندما طلبت منها القيام بذلك. لم تكن تدرك أنها كانت تتحدث مع نفسها. في الجلسة التالية، عادت بنتائج ملاحظاتها وقالت: «إنه أمر لا يصدق! ألف مرة فيو قالت، أسمى نفسي حمقاء أو أسوأ من ذلك عندما أرى شيئاً خاطئاً، حتى لو لم يكن خطي. أنا أيضاً أقول لنفسي أشياء مثل «هيا أيتها البغلة العجوز، انطلقي»... وعندما أنظر إلى نفسي في المرآة، هذا فظيع! ذات صباح سمعت نفسي أقول لنفسي: «طالما تملكين هذا البوز، لا عجب أن يذهب للبحث عن الحب في مكان آخر. وبعد ذلك، من غير المحتمل أن تكون الأمور أحسن حالاً».

بمجرد أن تدرك الطريقة التي تتحدث فيها إلى نفسك، احرص على تعديلها عن طريق مخاطبة نفسك بلطف، حتى لو بدا ذلك مفتعلاً في البداية. تحدث في حوارك الداخلي كما تتحدث مع صديق

(49) Expérience de Breines & Chen, 2012, in Ilios Kotsou, *Éloge de la lucidité*, Paris, Robert Laffont, 2014.

باحترام ورفق. سترى أن ذلك سيعود عليك بالخير الكثير!

الاعتراف بحب الذات أمام المرأة

يمكنك أيضاً القيام بتمرين آخر. عندما تكون أمام المرأة، صباحاً ومساءً، انظر إلى نفسك باهتمام كما لو كنت تدقق النظر في شخص آخر غيرك، ثم تواصل بالعين مع نفسك وقل لنفسك: «أنا أقبلك كما أنت». سيبدو الأمر لك مصطنعاً بعض الشيء، وحتى سخيلاً، في البداية، ولكن بمرور الوقت سترى كيف تشعر بالرضا. كرّر هذا التمرين لمدة ستة أسابيع: هذا هو الوقت الذي يستغرقه تنظيم طقس ما، أي فعل لن يتطلب أي جهد بعد الآن، مثل تنظيف أسنانك بالفرشاة أو تمشيط شعرك.

بعد ذلك، قم بتصعيد السرعة: بدلاً من أن تقول لنفسك «أنا أقبل بك»، قل لنفسك «أنا أحبك»، إنه لأمر فظيع أن تضطر إلى القيام بذلك تدريجياً، لكن التجربة أظهرت لي أن القيام بذلك على الفور غالباً ما يكون... عنيفاً.

تقنية «ماذا في ذلك؟»

يمكنك أخيراً ممارسة فن «ماذا في ذلك؟» أو «حسناً، أين المشكلة؟» أو حتى So what ؟ لذلك عندما تلاحظ شيئاً عن نفسك لا يناسبك تماماً، أو غير متوقع تماماً، أو ليس صحيحاً تماماً، أو ليس مثالياً تماماً، استخدم هذه الصيغة السحرية للقبول، استخدمها كتعويذة، واكتبها على قصاصة لاصقة، وسترى، هنا أيضاً، أن ذلك يبعث على الارتياح!

احترام الذات: استعادة التقدير الصحيح للذات

بعد وضع هذا الحجر الأساس الأول، هناك حجر ثانٍ، حتى لو كان أقل أهمية، يحتوي على إمكانيات لا يمكن إهمالها لدعم الذات في عبور عاصفة الغيرة، واحترام الذات كما يوحي اسمه، تقييم ذاتي يقيس المسافة بين معاييرنا للقيمة وحكمنا على أنفسنا. لكنَّ التقدير يعني إطلاق أحكام، هذا هو السبب في أنَّ التمرين مخوف بالمخاطر!

الاحترام الجيد للذات ليس كبرياء، بل هو عكس ذلك. هدفه الصحي هو أن يشعر المرء بالارتياح تجاه ذلك بدرجة كافية حتى لا يقلق بشأنه بعد الآن. الكبرياء، هذا الاسم الشائع في علم الأمراض النرجسي، هو رؤية الجوانب الجيدة فقط من الذات، المبالغ فيها بشكل مصطنع. إنه تكريس للطاقة كلها من أجل الحفاظ على هذه الصورة المصطنعة، على هذا النوع الهش من الثقة بالنفس. يمكنك العمل على جعل هذا التقدير صحيحاً ودقيقاً قدر الإمكان، بحيث تكون فخوراً بنفسك.

1. ضع (ضعي) قائمة بمعايير القيمة الخاصة بك

• لهذا، يجب عليك أولاً إعادة فحص المعايير التي تقدر نفسك على أساسها. غالباً ما تكون غير واقعية، وعالية جداً، وتؤدي بحكم الأمر الواقع إلى تبخيس القيمة لأنه من الصعب جداً تحقيق هذه المعايير. ومن أكثر الأمثلة الصارخة والأكثر تدميراً صورة النساء اللواتي تُعرض صورهن في المجلات: لا أحد يستطيع، حتى باتباع

حمية تجويع، الوصول إلى الرشاقة «المثالية» المكتسبة بعد التعديلات المنجزة عن طريق الفوتوشوب.

• تقليل المعايير المستوردة من الخارج.

إنها سامة لأنها موطنٌ خصبٌ للمقارنة والمنافسة وتبخيس القيمة، إذ يمكنك دائماً، وفقاً لهذا المعيار أو ذاك، العثور على شخص يكون في نظرك أفضل منك.

اسأل (اسألي) نفسك: ما الذي يشكل نموذجاً مثالياً معقولاً بالنسبة إليّ؟

في رأيي، وليس بشكل عام... إذا كنتِ ممتلئة الجسم (جميع النساء تقريباً يجدن أنفسهن ممتلئات الجسم للغاية!)، لا تعتبري النحافة الشديدة معياراً.

إذا كنتِ لا تحبين السينما، لا تعتبري ثقافة الأفلام نموذجاً لسعة الاطلاع! سيساعدك قبول نفسك في العثور على معاييرك الفريدة.

• ضع (ضعي) قائمة بها. ما هي خصائص «الشخص الجيد» بالنسبة إليك، كما تقول الأغنية؟⁽⁵⁰⁾

• آخر نصيحة: اختار (اختاري) صفات إنسانية مثالية بدلاً من الممتلكات المادية، مثل امتلاك ساعة باهظة الثمن في عمر 50 عاماً (بحسب هذا المعيار، تُعدُّ حياتي فاشلة!).

(50) تعود الأغنية لبداية التسعينيات وتحمل عنوان Juste quelqu'un de bien (شخص جيد فحسب)، من كلمات وأداء المطربة Körin Ternovtzeff التي تحمل لقب Enzo Enzo (المترجم)

2. راجع (راجعى) حكمك على نفسك.

بشكل عام، من الضروري رؤيته في الأعلى. إليك تمرينين للبقاء في حال إيجابية طوال اليوم..

قم (قومي) بتدوين الانتصارات اليومية الصغيرة.

إليك تمرين أثبت فعاليته: اكتب (اكتبي) كل ليلة، في دفتر يومياتك، ثلاثة أشياء عن نفسك أحببتها أو قمت بتأديتها جيداً، واطب (اكتبي) سبب كونها جيدة.

الرقم مهم لأنه يجبرك على البحث عن الأشياء الجديدة، وعلى النظر إلى نفسك بطريقة مختلفة عن المعتاد. إذا كنت تريد (ين) القيام بالتمرين، اكتب (اكتبي) أكثر من شيئين؛ هناك بالضرورة شيء جيد، حتى لو كان صغيراً، كأن تقول (تقولين) مرحباً بلطف، وإخراج القمامة... عليك بالبحث !

• لذلك، أثناء القيام بهذا التمرين، قامت كارولين ذات مساء بتدوين الآتي...

• اليوم وقفت في وجه الطبيب التي أراد مني أن أطبق وصفته الطبية التي وصفها عبر الهاتف من غير الحضور لكتابتها، مما يعرضني للخطر في حال حدوث مشكلة. دافعت عن نفسي وحميت نفسي.

• كنت أبتسم في كل رعاية قدمتها وزرعت البسمة على وجوه جميع مرضاي. كنت مقدمة رعاية دافئة.

• اشتريت لنفسي زوجاً جديداً من الأحذية يمنحني أرجل جميلة

جداً. لدي أرجل جميلة جداً.

لتكون قادراً على سرد ثلاثة أشياء كل يوم، يجب أن تنتبه طوال اليوم لما هو إيجابي فيك أو من صنعك.

كن فخوراً بنفسك (أو تظاهراً بذلك...)

انتبه أيضاً إلى وضعية جسدك. قف بشكل منتصب: سيخبر ذلك نظامك العاطفي أنك تشعر بالفخر، وسيعود ذلك عليك بالفائدة. ثم كن حذراً في كيفية الاهتمام بنفسك: أثناء اجتياز العاصفة، اهتم بأنافتك، ولا يهدف ذلك إلى استعادة شريك حياتك، بل إلى الشعور بالرضا فحسب. إن كنت تشعر بالاكئاب، وترتدي بدلة رياضية قديمة مزودة بجيوب عند الركبتين، وقميص رياضي بَشع، فإن ذلك لن يساعدك على تحسين روحك المعنوية.

الثقة بالنفس

الثقة بالنفس هي القدرة على مواجهة التحديات المعقولة، وهي ثقة الفرد في مهاراته (وهي مهارات محدودة كما لدى أي شخص، لكنها حقيقية). إنها تُبنى مع الوقت والخبرة. زيادة الثقة أو تعزيز الثقة بالنفس هما من الأمور العلاجية بعمق. لذلك اعتنِ بنفسك. لن يقوم أحد بذلك نيابة عنك، وأنت تحتاج إلى الثقة بالنفس كثيراً. أكثر الناس المحبوبين هم أولئك الذين يحبون أنفسهم أولاً...

1. اظهر بمظهر جذاب

المهارة التي تضررت من كارثة الغيرة تدور أولاً حول القدرة على

الإغواء والدخول في علاقة عاطفية. أعلم جيداً أنه في ظل الاضطرابات، غالباً ما تشغل عقولنا بشيء آخر غير الحب الجسدي... ولكن مع ذلك اعمل على إغواء نفسك.

2. واجه تحديات جديدة

يمكنك تعلّم اللغة الإنجليزية أو الصينية، أو الخوض في طريقة جديدة للطهي، أو قبول مهام جديدة في العمل، أو القيام بالتمثيل المسرحي.

القيام بتنمية المشاعر الإيجابية والإقبال على ما هو موجود

المرحلة صعبة، وعليه؛ فهي مؤاتية لكي تتعلم أن تصبح «محارباً متفائلاً»، وفقاً للعبارة الجميلة للطبيب النفسي كريستوف أندريه، لكي تجد في إقبالك على الموجود وفي المشاعر الإيجابية القوة اللازمة للوقوف من أجل عبور المخاض. عواطفنا تلون أفكارنا بألوانها: فإذا كانت إيجابية، فإنها تساعدنا على التخلص، ولو قليلاً، من الهوس المزعج واستعادة منظورنا للأمور، ما يسهم في خلاصنا.

هناك أشياء تسير على ما يرام حتى في أسوأ المواقف، ومن الجيد التعايش معها. أما ونحن نتخبط في عذابنا، وإذا نحن نغوص في مشاعرنا السلبية، فليس من السهل أن نراها، يمكننا اتخاذ إجراءات طوعية لتصحيح الأمور قليلاً والاهتمام بأنفسنا. هناك ثلاثة تمارين بسيطة يجب القيام بها، وقد أظهر البحث العلمي أنها فعالة خلال

سنة أشهر مثل مضادات الاكتئاب⁽⁵¹⁾...، لكن ليس لها آثار جانبية ولا تحتوي على مواد كيميائية.

علاوة على ذلك، سوف تترك آثاراً بناءة مستدامة على أسلوبك في فهم الحياة اليومية وموهبتك في إيجاد السعادة.

الأشياء الثلاثة الجيدة

يكمن التمرين الأول في ممارسة الأشياء الجيدة الثلاثة. اكتب كل ليلة ثلاثة أشياء جيدة حدثت لك خلال النهار، ولماذا حدثت.

هاك مثال مقتبس من يوميات كارولين...

اليوم

• وصلتُ إلى العمل في الوقت المحدد على الرغم من أن سيارتي كانت معطلة. فساعات عمل لوزير كانت متوافقة مع ساعات عملي، لذلك غيّرت مسارها الاعتيادي لتقلّني بسيارتها، ولحسن الحظ، وصلت مبكرة قليلاً.

• بدأ جرح المريض في الغرفة رقم 17 يلتئم بشكل جيد لأنني توصلت أخيراً مع الفريق بأكمله إلى العلاج المناسب.

• أتت القطة لتداعبني وهي تموء عندما عدت للمنزل، لأنها تحبني وتشعر أنني لست في حالة جيدة.

القيام بذلك كل يوم يسمح لك بالنوم وأنت مرتاح لحصولك على علامة جيدة. عندما تجرب نفسك على القيام بذلك (المواظبة شرطٌ

(51) Martin Seligman, *S'épanouir*, Paris, Belfond, 2013, pp. 56-57.

لنجاح العملية)، فإنَّ الأمر يؤدي إلى الملاحظة الطوعية للأشياء الإيجابية طوال اليوم للعثور على ما يجب كتابته في المساء. هذا يؤدي أيضاً إلى الإقبال على التجربة التي يتم تقديمها هنا والآن، بدلاً من الوقوع في أسر الألم الغامر.

ممارسة الامتنان

التمرين الآخر هو الامتنان. ويجب القيام به في الصباح عندما تشعر بالسوء، غالباً ما يكون الصباح هو أحلك الأوقات. لذلك كل صباح، كن محارباً متفائلاً من خلال كتابة ثلاثة أشياء تجعلك تشعر بالامتنان. يمكن أن تكون أشياء عظيمة - لكنها لا تحدث كل يوم - ويمكن أن تتعلق الأمر بجوانب حياتية أكثر «تفاهة»، وهذه بالتحديد، في الواقع، هي الأكثر أهمية. في كل مرة تدون فيها عنصراً، خصّص وقتاً لتقول شكراً (لن تريد، للخباز، لقطتك، للحياة، لله...). بصوت عالٍ أو في رأسك، وابقَ هناك حتى تشعر فعلاً بهذا الامتنان.

-ها هي قائمة الأشياء العشرة لفيليب (اختار فيليب الطريق القتالي):

- شكراً على هذا المنزل الذي أشعر فيه بالراحة.
- شكراً على رائحة القهوة.
- شكراً على فرحة الكلب عندما أستيقظ، كل صباح، واحتفائه بي بأمانة، في كل مرة.
- شكراً على خضرة الأشجار أمام نافذتي.

• شكراً على هذه الليلة، حيث كان نومي أفضل قليلاً مما كان عليه في الأشهر الأخيرة.

• شكراً على الخبز المقرمش.

• شكراً على السيارة التي سأستقلها إلى العمل والتي تعمل بشكل جيد.

• شكراً على لطف زميلتي التي ترى أنني لست في أفضل حالاتي، فتراقبني من زاوية عينها وتتبه إلي.

• شكراً لميراى [زوجته]، التي استمرت في الطهي لي مساءً عندما أعود إلى المنزل، على الرغم من التوتر الرهيب بيننا.

• شكراً على هذا التمرين الذي سينيح لي أن أبدأ يومي بشكل أفضل قليلاً.

«ما الجيد في الأمر؟»

أخيراً، هناك تمرين آخر، ليس يومياً بل شهرياً، يتيح لنا المضي قدماً مع مراعاة فكرة أن الكارثة هي أيضاً فرصة. الفكرة هي أن ننظر بحزم إلى الأحداث ليس على أنها كوارث يجب تحملها، ولكن بوصفها تحديات يجب مواجهتها، تسمح لنا بالتقدم نحو نسخة أفضل من أنفسنا.

في الأساس، إنها نوع من إعادة التدوير: كيف نستفيد مما قد يبدو نفايات؟ إنها إدارة بيئية لمصائب الحياة ...

اسأل نفسك إذاً كل شهر، مع تطور الأحداث، عما هو «جيد في الأمر؟» وأجبر نفسك على الخروج بخمس إجابات.

• إليكم إجابات غابرييل.

ما الجيد في ذلك:

• لقد بدأت علاجاً نفسياً وهو مفيد لي.

• أنا على تواصل مع غضبي وأدرك أنه كان يخنقني. نتيجة لذلك،
أتنفس بصورة أفضل، حتى جسدياً.

• بدأت أدافع عن موقفي أمام الآخرين وأجعل صوتي مسموعاً
بصورة أفضل.

• اشتريت لنفسي سترة حمراء وأعتقد أنها تناسبني جيداً.

وبعد ذلك، هكذا يرونني... وأرى نفسي!

• تحدثت مع أختي عما حدث في المنزل عندما كنا صغاراً، وقد
قرب ذلك بيننا. هذه الممارسات ليست هامشية، إذ أدركت فعاليتها
المذهلة على مدار حياتي بصفتي طبيبة وإنسانة.

إعادة الغريم إلى حجمه الطبيعي

ومن ثم، أصبح هذا الشخص يطمع بشريكتنا، ويفتنه، ويسحره
ويسرقه. إنه الشخص الذي نلومه في المقام الأول، ونمنحه قدرة
كلية غير واقعية. كما يسمح ذلك بتبرئة الآخر قليلاً، من خلال
رؤيتنا له بوصفه إنساناً بريئاً شبه عاجز وقع ضحية للمبادرات غير
الأخلاقية لشخص فظيع، وهو الغريم.

إننا ننسب إليه خصائص تنتمي إلى عالمنا الحميم وتاريخنا، وتعزز
معاناتنا. لذلك من مصلحتنا القيام بالفرز الذي سيسمح لنا بلقاء
جديد مع أنفسنا وأعماقنا في الوقت نفسه.

مكتبة

t.me/soramnqraa

الغريم ليس شخصية تتسم بالمزايا كلها.

وهكذا دعونا نشدد مرة أخرى على هذه السمات المثالية التي نزين بها غريمنا، فالغريم ليس لديه المزايا كلها التي نريد امتلاكها، ومن الممكن ألا يكون لديه أيّ منها. هذه المزايا التي نحبها هي مزايانا، وربما نمتلكها بالفعل قليلاً، ولما كنا نميل نحوها، فإنّ ذلك «يضيفي علينا لونا». لا يمكننا أن نعرف أبداً لماذا بدا هذا الآخر جذاباً لشريكنا، ولكن من المرجح أنه لم يتم اختياره لأنه يشبهنا؛ بل على العكس من ذلك لأنه مختلف..، فلنكن على ثقة بأننا متفردون هنا مرة أخرى.

الغريم ليس شراً مستطيراً، أو شيطانياً.

سبق أن قلنا إنّ نظرتنا إلى الغريم هي أيضاً إسقاط لظلنا. نحن لا نعرف حقاً هذا الغريم، لكننا نمنحه شخصية ونوايا ومناورات... لا نعرف عنها شيئاً، في الواقع، أو لا نعرف عنها إلا القليل جداً. الآن، إذا كانت هذه المزايا التي ننسبها إليه ليست له، فلمن تكون غيره؟ إنها أصدقاء عالمنا الداخلي. لذا دعونا نسأل أنفسنا، حتى لو بدا التمرين لنا للوهلة الأولى غير محتمل، ما هي الخصائص التي ننسبها إليه والتي يمكن في الواقع أن تكون خصائصنا؟

هل نتساءل أيضاً كيف نرحب بهذه السمات؟ ألم نرغب أبداً، ولو قليلاً، بالتقرب من شخص مرتبط مسبقاً بعلاقة؟ ألا يحدث لنا أن نتلاعب، ونسحر، ونغوي، وربما أكثر من ذلك؟ كيف عشنا ذلك؟ نحن هنا قرييون من قبول الذات الذي تحدثنا عنه أعلاه، ولكن هذه

المرة يحدث الأمر في أعماقنا.

هذا يسمح لنا أولاً وقبل كل شيء، بمعرفة أنفسنا بصورة أفضل قليلاً وإضفاء الطابع الإنساني على أنفسنا. نعم نحن أيضاً، ربما كان بإمكاننا أن نفعل ذلك... أو فعلنا ذلك... ماذا في ذلك؟ نحن بشر يشوبنا النقص. وقد لاحظنا ذلك على النحو الواجب.

أنسة الغريم... وأنفسنا

ونتيجة لذلك، يتيح لنا هذا في مرحلة ثانية إضفاء الطابع الإنساني على غريمنا، وإعادته إلى إنسانيته، المعادلة لإنسانيتنا. إن إضفاء الطابع الإنساني على الغريم هو إضفاء الطابع الإنساني على أنفسنا، والخروج من ثنائية الأسود أو الأبيض، سواء كانت جيدة أم سيئة، إنه الاعتراف بضعفنا، بقدرتنا على إلحاق الضرر. إن ذلك موجود فينا أيضاً، لأننا قادرون على الحب والرغبة. وهو يبقى قابلاً في الظل، لأنه مدان. نموذجنا الاجتماعي يحرمه، لكنه موجود. إن إدراك هذا لا يعني بأيّة حال أن نمنح أنفسنا الإذن بالاستسلام لهذا الدافع إذا لم تكن هذه إرادتنا. لكن يجب الاعتراف بأنّ هذه الحركة يمكن أن تحركنا أيضاً، لأنها بشرية. طالما أن ذلك قابع في ظلنا، فإنه يهددنا. عندما نرحب بها، فإننا نشعر بالاسترخاء. يمكننا بعد ذلك إضفاء الطابع الإنساني على غريمنا، الذي يفيق من أوهامه كشخصية غامضة وخطيرة ليصبح رجلاً صغيراً أو امرأة صغيرة جيدة، مثلنا.

قد يبدو القيام بذلك أمراً صعباً، لكن الألم المستمر ينجم عن

الاستمرارية في كراهية هذه الشخصية التي تلفها عظمة غامضة (شخصيات عقلنا الباطن هي التي على هذه الشاكلة). هذه القصة إنسانية، وقد علمنا نموذجنا الاجتماعي الحصري أن نكره من يحظى معنا في الوقت نفسه بالحب الغرامي. إنَّ إضفاء الطابع الإنساني على الغريم والخلاص من الكراهية الشديدة هو الخلاص من إحدى آليات الألم.

تمييز الغريم عن شخصيات ماضينا

نحتاج أيضاً إلى التمييز بين الماضي والحاضر. يمكن أن يكون هذا موضوع علاج نفسي كامل، لكن يمكننا، هنا، والآن، مع ما يجري، أن ندرك الفرق الموجود بين الثنائي (الوالد/ والطفل) والثنائي العاطفي. لقد تطرقنا إلى ذلك كثيراً في هذا الكتاب. إنه أمر أساس لهذا الثنائي الذي تشكل أنت جزءاً منه، وللثنائي الآتي أو لكل ما يلي من ثنائيات إذا لزم الأمر.

أخيراً، من الضروري أن تفصل صورة تنافسك مع ذاك الأخ أو تلك الأخت (أو الرفيق) عن كارثة الغيرة التي حلت بك. لهذا، ضع على الأقل قائمة بثلاث خصائص متعلقة بالغرماء السابقين، بحيث تكون مختلفة جوهرياً عن الخصائص التي تميز غريم اليوم. في كثير من الأحيان، خلال هذا التمرين، يجد الأشخاص أولاً أوجه التشابه، مما يؤكد فرضية الخلط بين المواقف !

قطع العلاقات السامة: رجال عود الثقاب الصغار

أخيراً، هناك إجراء بسيط وفعال بصورة مدهشة يسمح لنا

بإضفاء طابع رمزي على رغبتنا في قطع الروابط السامة التي تربطنا بالغريم. بالمناسبة، يمكننا تطبيق هذا على روابطنا السامة مع شريكنا أيضاً، وعلى نطاق أوسع مع جميع هؤلاء الذين نشعر أننا نرتبط معهم بهذا النوع من الروابط. مثل جميع الطقوس، يؤثر هذا في أنفسنا، إذ يمكننا من أداء عمل رمزي، وتصوّر إرادتنا في وضع حد للضرر وإدراك هذا التصور. هذا ما يسمى بإجراء «رجال أعواد ثقاب» إلى قطع السمية، وليس الرابط نفسه. لهذا ستحتاج إلى ورقة وقلم رصاص ومقص.

1. ارسم على الورقة شخصين على شكل رجال أعواد ثقاب، كما هو موضح لاحقاً في الرسم التخطيطي.

2. ارسم حول كل منهما نوعاً من الهالة المضئية التي ترمز إلى الشخصية، أي إلى «إشراق» كل واحد منهما. (لا تتعجل في رسم الخطوط الصغيرة التي تشكلها، لأنّ عقلك الباطن، خلال هذا الوقت، يقوم بالتسجيل).

3. اكتب تحت كل شخصية اسمها بالكامل: اكتب اسمك تحت الشخصية الأولى واسم غريمك تحت الثانية، وارسم بعد ذلك هالة مضئية حول الشخصيتين المرسوميتين: ترمز هذه الهالة إلى الفضاء النفسي المشترك. لا بد أنّ ذلك موجود: أنت تعلم أنّ الآخر موجود، وإذا كان الآخر لا يعرفك على نحوٍ واعي، فإنّ لاوعيه يعرفك، إذ ما من شيء يخفى على اللاوعي.

4. بعد ذلك، ارسم سبعة خطوط تمثل الروابط :

• من عجان أحدهما إلى عجان الآخر، للرمز إلى تقاسم غير

مباشر للعلاقة الجنسية.

• من أسفل بطن أحدهما إلى أسفل بطن الآخر، للرمز إلى العلاقة الغريزية (ويمكن القول إنها حيوانية) بين قوتين حيويتين.
• من الضفيرة الشمسية لأحدهما إلى الضفيرة الشمسية للآخر، للرمز إلى العلاقة العاطفية.

• من قلب أحدهما إلى قلب الآخر، للرمز إلى الحب السام، أو الكراهية.

• من حلق أحدهما إلى حلق الآخر للرمز إلى الكلام الذي قيل أو يراد قوله.

• من جبين أحدهما إلى جبين الآخر، للرمز إلى الأفكار والوساوس إن وجدت.

• من أعلى رأس أحدهما إلى أعلى رأس الآخر، للرمز إلى الصلة بين اللاوعي عند أحدهما واللاوعي عند الآخر.

5. انظر إلى الرسم الخاص بك. إنه صورة بيانية ورمزية للعلاقة السامة مع الغريم التي تُسهم في معاناتك.

6. امسك المقص بهدوء وقص الورقة إلى نصفين لقطع الخطوط التي تمثل الروابط.

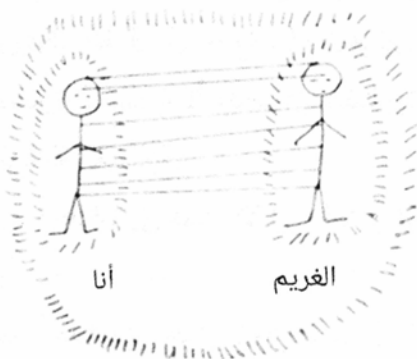
7. انظر إلى النتيجة.

8. يمكنك رمي الورقة، بعد إتمام الأمر.

تستطيع القيام بذلك مرة واحدة، أو مرات عدة، أو يومياً إذا كان ذلك يشعرك بالراحة.

إن إعادة الغريم إلى حجمه الطبيعي بوصفه كائناً إنسانياً مكافئاً

لنا لا تؤدي إلى تسوية الأمور، لكنها تصبح أبسط وأقل إيلاماً.



إعادة قراءة الهوية

تشكل كارثة الغيرة انتكاسة لبناء هوية الثنائي التي كانت تُحدّد جزئياً من خلال المشاركة في الخلق المشترك، وتسفر انتكاسة بناء هوية الثنائي عن تداعيات تؤثر في بناء هوية الغيور. لقد تحطم شيء ما في دينامية الثنائي وفي دينامية كل عضو من أعضائه. لقد دُمّر أمن الهوية المشتركة.

ماذا عن الماضي، عن تلك اللحظات القريبة من بداية العلاقة أو البعيدة عنها التي عشنا فيها ذكريات رقيقة أصبحت معالم «مقدسة» وتأسيسية؟ ماذا عن العادات المشتركة لـ «نحن»؟ ماذا عن الحاضر، وكيف ينظر المرء إلى نفسه في حياة الشريك؟ أي مكان لدينا الآن؟ ما العمل؟ كيف العمل؟ ماذا عن المستقبل والأحلام والمشاريع المشتركة؟ نحن هنا على مفترق طرق بين الإرصان الفردي والحوار بين طرفي الثنائي.

إيجاد السلام مع الماضي

في لحظة كارثة الغيرة، وفي اللحظة التي نعرف فيها أن الآخر «خدعنا»، ومن خلال إقامته لعلاقة عاطفية أخرى، وإخفائه لها بالأكاذيب الفعالة إلى هذا الحد أو ذاك، تصبح الذكريات التأسيسية مؤلمة بلا حدود.

كل لحظة مشتركة تصبح تذكيراً بالخيانة والخسارة وتثير فكرة أن الشريك كان يعطي للآخر ما كان يعطينا إياه. هناك أيضاً المزيد من الأحداث الأخيرة المعاشة معاً، والتي تتخذ لوناً آخر، عندما نجد أن الغريم كان بالفعل في حياة شريكنا، وهذا ما يفضح الأكاذيب وحالات الكتمان والخيانات.

هناك أيضاً تلك الإيحاءات المشتركة جميعها، وتلك الأساليب في التصرف، وتلك العادات التي رسّخت الثنائي والتي تثير السؤال المؤلم حول العلاقة مع الغريم، والسؤال حول معرفة من نحن «من غير» الآخر (حتى لو استمر الثنائي في النهاية). سواء أفضى ذلك إلى الانفصال أم لا، فإن جزءاً من التعامل مع كارثة الغيرة يكمن في الحداد: هناك قبل وهناك بعد، وهذه الكارثة تشبه فقدان البراءة التي كنا نؤمن بها.

ثمّة شيء في العلاقة قد انتهى، إن فقدان البراءة هو أيضاً، في حياة الإنسان، عصر النضج الجميل، ذلك الذي يميز الأعاجيب الحقيقية عن الأوهام. ولا شك أن فقدان الأوهام أمر مؤلم، لكن النضج يجلب أفراحاً عميقة جداً، وأنتم تعلمون ذلك.

فيما يلي بعض الأفكار التي يمكن أن تصاحب الأسئلة وتخفف

العبور الذي ينبغي قبوله، فضلاً عن الوقت الذي يستغرقه. إنه الطريق الذي تتبلور من خلاله الكارثة، وتُعالج وتفتّح عن زهور جديدة غير متوقعة في كثير من الأحيان.

اسمح لنفسك بالاحتفاظ بالذكريات الجميلة

الماضي أبديٌّ بطريقةٍ ما، وما كان قد كان، وهذا أمرٌ مؤكّدٌ بقدر تأكيد الوجود حالياً. لا جدوى من القتال لتغيير الواقع، وما كان جميلاً سيبقى كذلك إلى الأبد. يمكن الحفاظ باهتمامٍ شديدٍ على هذا الماضي مثل الذكريات الجميلة كلها.

عندما تمر موجة الانفعالات الكبيرة، قد نحنُ إليها كما في حدادٍ آخر. عندما يموت الشخص الذي تحبه، فإنه في البداية يكون مثل شبح يطاردك، ليصبح، بمجرد أن تخف المشاعر المؤلمة، ملاكاً يرافقك.

خلال ما يقرب من ثلاثين عاماً من الممارسة، كان لي شرف الاستماع إلى العديد من الأشخاص والقصص، وأنا أعلم أيضاً أن هذه الذكريات الرقيقة هي مجرد شذرات بالنسبة إلى الشريكين كليهما، وأن الشريك الخائن يحتفظ أيضاً بالحنين إلى الماضي، حتى لو كان وضعه لا يسمح له بالتعبير عن ذلك.

أخيراً، ليس من الضروري السير في طريق الكراهية وإنكار هذه الذكريات الجميلة والغضب والمرارة. حتى لو بدا الأمر أسهل في حرارة اللحظة، إلا أن ضرره يكون أشدّ على المدى الطويل. الكراهية تجمّد الأشياء وتحافظ على الألم الذي تريده أن يولي الأذبار. إلى جانب ذلك، فإن إنكار تلك الذكريات الجميلة هو إنكار جزء

من نفسك. فالتحالفات تتشكل وتتفكك، والحياة في حراك دائم: كل شيء يتغير باستمرار، ينهار ويتشكل من جديد (حتى لو كان ما نقوله يبدو من الأمور المبتدلة، إلا أن هناك ظروفاً يكون من الجيد تذكرها). ليس من المعقول أن تبدأ في كره لحظة في حياتك لأنها ليست أبدية: إنها طبيعتها.

نحن منسوجون دائماً من علاقاتنا الماضية. لقد أثرت هذه العلاقات في طريقة حياتنا وعملنا، ويمكننا اختيار الاحتفاظ بها يناسبنا.

الحفاظ على حق القيام بعملية جرد أيضاً

نحن أحرار أيضاً في التخلص مما كان يمثل قيداً، وهذه الحرية الجديدة في عدم القيام بما «اعتدنا القيام به» عندما كان الأمر يثقل كاهلنا في بعض الأحيان كانت راحةً مبهجةً، وطريقاً إلى الذات المكتشفة من جديد.

تحديد أي خلل وظيفي محتمل

ويحدث أيضاً أن تكون كارثة الخيانة ثمرة خلل وظيفي في الثنائي. قد تكون لدى الشريك، لسبب أو لآخر، رغبة في الذهاب للبحث عن الحب في مكان آخر لأنّ ثمة شيئاً ما لا يسير على ما يرام (حتى لو كان ذلك يتسبب في المشكلات أكثر مما يقدم حلاً). أي شيء؟ سيخبرك ذلك بنفسه، لكن الآن الوقت مناسب لإعادة قراءة الجانب الخاص بك من القصة: هل كانت هناك أشياء أو أحداث أو تصرفات أو كلمات أخرجت الآلية بشكل أو بآخر عن مسارها؟

هل أنت غير راض، وإذا كان الأمر كذلك، فعمّ؟ متى لم تقل الأشياء بوضوح كافٍ، أو هل شعرت أنك لم تصغ بشكل كافٍ، أو أنك لم تستمع بما يكفي؟ إذن ماذا حدث لك؟ من المرجح أن الخلل الذي عاناه شريكك قد لاقى صدى عندك أيضاً.

الحاضر: ماذا أريد لنفسي ولحياتي؟

إذا كان الماضي ينتمي إلى الماضي وكان بإمكاننا تركه في فئة «الذكريات الجميلة»، فإنّ الحاضر يثير سؤالاً مختلفاً تماماً؛ فعلى هذا الحاضر المعطى سيتشكل المستقبل. قبل التحدث عن ذلك مع شريكك، لأنه لا يمكنك أن تقرر بنفسك، قد يكون من المفيد تمييز ما أنت تريد لنفسك. قد تعتمد الطريقة التي تنظر إليها جزئياً للأشياء على نوع خيانة الشريك.

هل يتعلق الأمر بخطوة غير صحيحة: هل هي حقاً كارثة؟

إذا كانت خطوة غير صحيحة، أو خطأ، أو تيهان مؤقت من خلال تجاوز معين، فإنّ الأمر لا معنى له كثيراً. إن ذلك لا يعيد النظر في أيّ شيء أساس، كل ما في الأمر أنك أدركت بأنّ شريكك إنسان غير معصوم. الاتفاقات الأولية لا تزال سارية بالنسبة إليه، ومن المحتمل أنه هو نفسه متفاجئ ويشعر بالذنب، لا بل يشعر بالخلل بسبب فقدانه السيطرة على نفسه.

هل يتعلق الأمر بشغف مبهر: هل يحتاج الثنائي إلى حيز؟

إنّ ذلك يشي على نحوٍ خفيّ أنّنا في بعض الأحيان نشعر بالضيق قليلاً بسبب الهويّة المشتركة، ويمكن أن يكون اللقاء بحبيبٍ آخر

طريقاً متهوراً للعثور على أنفسنا. ليس عليك أن تسامح - لا أحد يستطيع أن يجبرك على العفو والصفح - لكن المقدرة على العفو تستحق العناء. ربما يكون ذلك علامة على أنه من الضروري ضخ مزيد من الأكسجين في علاقتك. كما تقول كريستيان سينجر بشكل جميل جداً، «إلى هنا، ولا تتعدى»⁽⁵²⁾. قد لا تكون هذه الطلقة التحذيرية عديمة الفائدة. بطبيعة الحال، فإن «ضخ الأكسجين» هو بالضبط الخطوة التي لا يريد المرء القيام بها في كارثة الغيرة، لأنها تدفع إلى مراقبة الآخر عن كثب. لكننا يجب أن نكون حذرين: قد نلتقي بالقدر على الطرق التي نسلكها لتجنبه...

إذا كنت تراقب شريكك وتحنقه بدافع الخوف في الوقت الذي يحتاج فيه إلى التنفس قليلاً، فإنك قد تتعجل بوقوع أزمة يمكن تجنبها... اغتتم الفرصة للتحقق من حاجتك الشخصية لمساحة من الحرية.

إذا كانت الخيانة مزمنة، هل تكون العلاقة سامة؟

إذا أدركت أن شريكك هو شخص خائن بصورة مزمنة، ويستخدم الشركاء الجنسيين كأدوات من أجل لذته، ويستخدمك أنت كقاعدة أمان في بادرة أنانية وغير محترمة، فإن الاكتشاف مؤلم ولكنه منقذ؛ فربما سيكون تفكيرك في إنهاء العلاقة ضرباً من الوقاية لنفسك.

(52) Christiane Singer, *Éloge du mariage, de l'engagement et autres folies*, Le Livre de poche, Paris, 2007.

إذا كانت قصة حب حقيقية: ماذا تقرر؟

أخيراً، إذا بدأ شريكك علاقة عاطفية حقيقية أخرى، أحد الأمرين قد يتحقق: إما أنه يريد إنهاء العلاقة معك لاستثمار العلاقة الأخرى التي بدأت للتو، وفي هذه الحال يكون ذلك انفصلاً وليس لديك خيار آخر سوى قبوله.

وإما أنه لا يريد أن يتخلى عنك، لكنه لم ينفصل عن الشريك الآخر أيضاً. في هذه الحال الثانية، القرار يعتمد عليك جزئياً... إذا كنت متعلقاً جداً بالعلاقة الحصرية، وهو ما يحدث عادةً، فربما ستطلب من شريكك الاختيار بين العلاقتين، على أمل أن يترك العلاقة الأخرى.

إنه موقف واضح لا لبس فيه، وقاطع ستكون له عواقب عدة. يمكنه اختيار الغريم، لكن إذا اختارك وانفصل عن الغريم، فسوف يمرُّ بالحداد وسيتوجَّب عليك تحمُّل ذلك (لأن ردة الفعل هذه لا يمكنه تجنبها) في الوقت الذي تحتاج إلى أن يكون محباً ومطمئناً جداً. من الضروري أن تكون على دراية بهذا، لأن اجتياز هذه اللحظة (الذي يتطلب أشهراً عدة) ربما لن يكون سهلاً. وعلى نحوٍ مفارق - وهذا قد يبدو إحدى التجارب الجسورة - إذا كنت تراعي برأفة لحظة الحداد التي يمر بها، وإذا استطعت أن تتركه يتعاطى مع الأمور بطريقته الخاصة، لا بل أظهرت التعاطف من وقت إلى آخر، فإنك تكسب فرصة تجديد العلاقة معك وتقويتها. هناك أيضاً خطر أن يجد صعوبة في الانفصال، مما قد يولد عندك الحذر والمراقبة والشكوك التي لا نهاية لها.

إذا كنت لا تستطيع كبح جماح هذه الحركات، فإنَّ سلوكيات المراقبة المشددة والمشاحنات في حال الشك ستزيد من تعقيد هذه اللحظة الدقيقة. يمكنك أن تتفق مع شريكك على أن يوافق على القيام خلال فترة معينة بطمأنتك، على سبيل المثال من خلال إخبارك عن مكان وجوده وعن الأشخاص الموجودين معه. ومع ذلك، يبدو أيضاً أنه من الضروري - وهذا مرة أخرى يبدو إحدى التجارب الجسورة - أن توافق على تحمل مخاطر الثقة في في الحياة وفي شريكك (الذي سيشعر بمزيد من الميل لاحترامها).

على أية حال، إذا لم يفِ شريكك بوعوده، فإنك ستكتشف ذلك عاجلاً أم آجلاً، إذ إنَّ الإجراءات وأوجه القصور، و«الإهمالات اللا إرادية»، والآثار ستخبرك عن الأمر. هناك احتمال آخر، أقل اتفاقاً عليه وهو بعيد عن كونه قابلاً للتصوّر بصورة وثيقة دائماً. هذا الاحتمال يكمن في القبول بوجود علاقة أخرى في حياة شريكك و«الميل» باتجاه ما يسمى بنموذج الثنائي المفتوح أو متعدد العلاقات العاطفية. من الضروري، إذا قمت بهذا الاختيار، أن تتحقق من أنه ليس على حساب مصلحتك، وأنت لا تفعل ذلك من قبيل التضحية وأنت مستعد، في أعماقك، لهذه النقلة النوعية. إذا لم تكن مستعداً لذلك، فإنَّ هذا الخيار سيكون مؤذياً. إذا كان ذلك ممكناً بالنسبة إليك، سيتعين بعد ذلك تحديد القواعد وطرق الأداء، حتى يتمكن كل طرف من التعايش مع ما يحدث بشكل أفضل.

لن يمر ذلك من غير حدوث صدمات أو تعديلات. ولما كان نموذج تعدد العلاقات العاطفية ليس هو الأكثر شيوعاً اجتماعياً،

فإننا نكاد نعدم وجود عناصر واضحة المعالم... كما أنَّ ذلك لا يعفي من التعامل مع الغيرة ومن مواجهة الصعوبات، ولكن ذلك طريق آخر ممكن...

كيف نتصرف مع الشريك في الوقت الحاضر؟

هذه اللحظة عبارة عن عبور لحال العمى، وانحلال يسبق إعادة التكوين، وفعل متوازن كالسير المرعب على حبل البهلوان. إنك، بالنسبة إلى الآخر، الشخص الذي عاش معه اللحظات السابقة - غالباً سنوات - ويتبقى من ذلك شيء يشبه العادة.

ومع ذلك، مع الأحداث، فإنَّ الشريك غالباً ما تكون له نظرة جديدة. رؤيته تكون متجددة، وقد يكون هذا في صالحك إذا توقفت عن معاتبته في الأمور كلّها، وإذا استطعت أن تضبط نفسك في اللحظات التي يمكن أن تكون فيها على حافة افتعال مشاحنة. أنت أيضاً مختلف بسبب الكارثة: ستكشف عن وجهك في العاصفة. يتعلق الأمر بتحمل البقاء في اللحظة الحاضرة، في حال من انعدام الأمن، وانعدام اليقين بخصوص المستقبل، والبقاء على طبيعتك، مع ما يمكن أن تجده من الهدوء والذكاء في ظل العذاب الذي تكابده.

المستقبل: التفكير في كل شيء للحفاظ على القوة

المستقبل أمر حساس، ويعتمد إلى حدّ كبير على الحوار وما يريده شريكك أيضاً. لكن حان الوقت لإجراء تقييم من أجلك: كيف ترى نفسك بعد خمس سنوات، بعد عشر سنوات؟ هل هناك

مشاريع مشتركة - أو منفردة - ذات أهمية بالنسبة إليكما ؟ ربما حان الوقت لمراجعة ذلك أيضاً. هل يمكن أن تنبثق عن الكارثة مشاريع قديمة أو أشياء جديدة ؟ إذا استمر الثنائي، سيكون قد حان الوقت للبدء في الحلم بمستقبل مشترك. ومن الضروري، قبل الحوار، أن نعرف ما سنفعله لأجلنا إذا لم يستمر الثنائي. كيف، من الآن فصاعداً، ستمكن من عيش هذا الانفصال بصورة أفضل ونرحب هنا مرة أخرى بالكارثة والفرصة. إليك بعض الإرشادات العامة، على الرغم من أن قسماً كاملاً مخصص للرد على الانفصال.

• علينا عبور الحداد. حدد أماكن ولحظات رقيقة من أجلك، وجوانب تسمح لك أن تعيش المشاعر المؤلمة التي ستعتريك. إنَّ تحضير «عش» ناعم جداً للترحيب بك إذا لزم الأمر يجعلك أقل عرضة للشعور بأنك وقعت من غير استعداد للأمر في شرك عاصفة الانفصال الجليدية وتيارات الشعور بالوحدة.

• حضّر أيضاً عوامل تسلية للاهتمام بنفسك. رحلة ؟ زيارة لأصدقاء يمكن أن يتعاملوا معك بلطف ودلال ؟ معطف تتدثر فيه ؟ دفتر جديد لكتابة مذكراتك ؟ مجموعة من الأفلام التي تعجبك أو تودّ دائماً مشاهدتها ؟ روايات ؟

• تذكر أيضاً أنَّ المشاعر المؤلمة ليست أبدية. ابدأ الأحلام بخصوص ما يمكنك أن تفعل لو كنت بمفردك ولا يمكنك أن تفعله وأنت في علاقة مع شريك. ماذا تحب ؟ عمّ تخلّيت ؟ ما الذي لم تعد تفعله منذ أن أصبحت مرتبطاً بشريك ؟

ما الذي كنت تحلم به دائماً وأنت تعتقد أن ذلك مستحيل في نمط

الحياة الذي تعيشه ؟ دوّن هذه الأحلام: عندما تقع في شرك العاصفة، فعدم تذكّرها هو أمر شائع، وبعد ذلك، يشعرك الأمر بالراحة، حتى ولو لم تتحقق بعض هذه الميول.

التسامح؟

هذه الكلمة مليئة بدلالات مختلفة إلى درجة أنه من المناسب على الأرجح، قبل بدء الحوار، توضيح ما نعنيه عندما نتحدث عن العفو والتسامح. لا يتعلق الأمر بالتظاهر وكأنّ شيئاً لم يحدث، أو التظاهر بالنسيان، أو فتح صفحة جديدة..

في هذا الصدد، يكون هذا الموقف كذباً ويكون بالنسبة إلى الغيور طريقة مفرطة ومضرة، إذ يأخذ كل شيء على عاتقه فيحوّل ما ينتابه من مشاعر عنيفة ضد نفسه، كأن يحمّل نفسه مسؤولية ما حدث على سبيل المثال، ويتهم نفسه به، متذرعاً بـ «علم النفس». ويؤدي ذلك إلى جعل الشريك الخائن شخصاً غير مسؤول، وهذه مقدمة للعديد من العذابات اللاحقة... التسامح يعني الموافقة على أن يكون الواقع على ما هو عليه، وهو الموافقة على قول نعم للواقع. هذا يستغرق وقتاً، لأنّ لدينا ميل قوي للمكابرة والتمرد، والغضب، والمطالبة بالألا يحدث الماضي وأن تكون الأمور مغايرة لما هي عليه. التسامح هو أن تقرّ أن شريكك في ذلك الوقت فعل كل ما في وسعه، حتى لو لم يكن ما فعله جميلاً، وأنتك بذلت ما بوسعك. إنّ التسامح يعني، مرة أخرى، قبول إنسانيته وإنسانيّتك. نحن محدودون، وهذا يؤدي أحياناً إلى كوارث، أو ما يشبه

الكوارث عندما نتألم. ومع ذلك، يمكن لهذه الكوارث، على المدى الطويل، أن تتحول إلى فرص إذا كنا مستعدين للترحيب بها ورؤيتها. التسامح هو قبول ما هو موجود. وحينما يتم إرساء ذلك، يمكننا اكتساب الحيويّة للانطلاق مرة أخرى.

خلاص الثنائي

بينما نحن في حال انطواء على أنفسنا، فإنَّ حديثنا مع الشريك يكون قد بدأ فعلياً منذ مدّة طويلة، إذ لا يمكننا حقاً أن نلوذ بالصمت في كارثة الغيرة، لأنها أيضاً حدث علائقي بارز. ومع ذلك، من الضروري التركيز أولاً على الجانب الشخصي والحميم للتعامل مع هذا العذاب. فالألم ينبع من قراءتنا له أكثر مما ينشأ من الحقائق الأولية نفسها. يجب أولاً أن نعي ما حدث، سواء استرشدنا في عملية التفسير بالسيناريو المؤلم جداً في تلك اللحظة، أم بالجوانب الأكثر شيوعاً. وهذا يسمح لنا بتحمل مسؤولية ما حدث، واستعادة قوتنا، وقدرتنا على الفهم والتصرف. ومن المستبعد ألا يكون كل شيء بيد الآخر. ما إن يتوفّر لدينا قدر أكبر من الوضوح بشأن أسباب معاناتنا، ونصيبنا من مسؤولية ما حدث وما نريده للمستقبل، يمكننا الانخراط في حوار عميق وبناء قدر الإمكان.

توفير كل الفرص لنجاح الحوار: تجاوز مثلث برمودا

شدة المشاعر التي يمر بها كلا الجانبين -الغيور والخائن - تحدّد وجود خطر على جودة التواصل بين الشريكين. ومع ذلك، فإنَّ جزءاً من الإرصان النفسي للكارثة والخلاص منها يعتمد على جودة

أياً كان القرار في المستقبل، ولا سيما بشأن الحفاظ على الشئاني أو تركه، من المهم أن نستخلص من هذه الكارثة أكبر قدر ممكن من فرص التنمية الشخصية، أو تنمية الشئاني. هناك مستقبل بعد هذه العاصفة. بالنسبة إلى كل شخص، يتيح فهم أصل الكارثة وتعديله من تقليل مخاطر حدوثها مرة أخرى، في هذا الشئاني أو ذلك. فيما يلي بعض العقبات الرئيسة التي يجب تجنبها، ولا سيما في الموقف الذي نتحدث عنه.

المواقف الثلاثة للمثلث المسرحي وكيفية إعاقتها للتواصل.

الضحية

لقد سبق أن تحدثنا عن دور الضحية؛ فعندما نؤدّي هذا الدور، نجد أنفسنا أشخاصاً عاجزين، مكبلي الأيدي والأرجل أمام الشدائد وحسن نية الآخر. كل شيء في كارثة الغيرة يدفعنا إلى وضع أنفسنا في هذا الموقف. كل شيء وقع ضحية الخيانة وأصبح موضعاً للسخرية: قناعاتنا والتزامنا تجاه شريكنا وثقتنا به، وعقد الحب الحصري (غالباً ما يكون ضمناً، ولكن يعدُّ أمراً مسلماً به). إن ذلك يسبب لنا الألم والعار والخزي والذل ونشعر بسوء المعاملة، كما نشعر بالهجر والنبذ، والاحتقار. في هذا الدور، ننسى أن كل هذا هو نتيجة لتفسيرنا الخاص. يبدو واضحاً لنا أن الكارثة تأتي من الخارج الرديء وأنا ضحاياه. ثم نقنع بمعتقداتنا، ونترك القدرة على تغيير ذلك للعالم الخارجي، لأننا نتخيل أنه لا يمكننا فعل أي

شيء حيال الأمر. في العلاقة، عندما نتبنى دور الضحية، فإننا نستخف بأنفسنا، ونتوسل، ونبكي حتى يشعر الآخر بحجم ذنبه الهائل وبعجزنا. يمكننا أيضاً أن نزيد من عتابنا المرير وأن نعبر عن انزعاجنا بغضب شديد يشي بالعجز... وفي المقابل، يشعر الشريك بالذنب والحجل وينكمش، وفي كثير من الأحيان، لا يجد ما يقوله، أو يغضب ليدافع عن نفسه، ويمكن أن يستمر المشهد لساعات.

المُضطهد

في الدور الثاني، أي دور المُضطهد، والمُتَّهم، ندخل في «غضب مُسوَّغ» يُحقّر الشريك ويزدريه، ويندد بأخطائه متهماً إياه بشدة. إننا نضعه، مثل المدعي العام، أمام آثامه ونواقصه، وغالباً ما تُضاف إلى ذلك أحوال من الغضب والانتقاد واللوم القديمة، وأحياناً تكون هذه الأحوال دفيئة لمدة طويلة. في مواجهة هذا اللوم، ينكفي الشريك مرة أخرى أو يغضب أو يغادر ويغلق الباب.

المنقذ

الدور الثالث هو دور المنقذ، وهو يبدو مختلفاً تماماً، لكنه ضارٌ أيضاً. في هذا الدور، نفهم الآخر إلى درجة أننا ننكر أنفسنا وننسى أنفسنا. نحن مستعدون لقبول كل شيء. ونتفهم احتياجات الشريك متناسين احتياجاتنا. يمكننا أيضاً أن نفرض أن الآخر قد تم إغواءه، وأنه لا يدلّه في الأمر. سيكون ذلك خطأ الغريم السيئ أو نتيجة عدم كفاءتنا في إرضاء شريكنا. إننا نتحول إلى آباء صالحين، متفهمين ومتسامحين حتى التراخي، ونبدو متكبرين على

نحو غامض بالنسبة إلى شريكنا الذي نعدّه عاجزاً عن التصرف واتخاذ خيارات ناضجة. ويرى الآخر أن الدور يحوله إلى شبه طفل ويمحو احتياجاتنا الخاصة من المشهد. سيظهر هذا الخلل عاجلاً أم آجلاً، وينفجر بطريقة أو بأخرى.

المثلث المسرحي

تُعرف هذه الأدوار الثلاثة، الضحية والمضطهد والمنقذ، في التحليل التفاعلي باسم مثلث كاربهان المسرحي⁽⁵³⁾. إنها ضارة بالتواصل والعلاقة بين الشريكين. عندما تؤدي أحد هذه الأدوار، لا نلبث أن نتقل سريعاً إلى التالي، من الضحية إلى المنقذ إلى المضطهد، في أي اتجاه، ونُدور مثل سفينة غارقة في مثلث برمودا أو جرد الهامستر الذي يدور على عجلته. هذه الأدوار هي انتهاكات لقوتنا، وإنكار لمسؤوليتنا في قراءتنا للأشياء، وعليه؛ إنكارٌ لعواطفنا واحتياجاتنا والأفعال التي نقوم بها للإجابة عنها. علاوة على ذلك، فإنّ عمليات الحكم أو اللوم أو إعفاء الآخر من مسؤولياته لا تؤدي إلى التقارب والحميمية اللذين يجعلان الحوار أعمق وأكثر فائدة وصدقاً. إنّ الشعور بالذنب والعار الذي يعتري الشريك خلال عملية اللوم يفصل بين الطرفين. لا شيء ثابت يمكن أن يقوم بصورة دائمة على لعبة الخداع، وحوار الألاعيب الدفاعية حيث لا يأخذ الشريكان في الحسبان، لا مسؤولياتهما، ولا مشاعرهما الحقيقية ولا احتياجاتهما الأصلية، لكنهما يلفان أنفسهما في خزي غير معلن،

(53) ويُقال في بعض الترجمات "المثلث الدرامي".

وشعور ثابت بالذنب، وكرامة منتهكة أو أي دور آخر من أدوار السجل الدرامي لمسرح مبتذل.

الخروج من المثلث المسرحي: الاستماع إلى احتياجاتك التمهل

يتعلق الأمر أولاً وقبل كل شيء بتوافر جودة الاستماع إلى الآخر. التمهل والتزام الصمت عندما يتحدث الآخر والاستماع إليه لمحاولة فهمه وليس لشحن الحجج التي تساق في معرض الرد عليه. إعادة صياغة ما فهمناه من قول الشخص الآخر، وطلب إعادة صياغة كلامنا منه: «هل لديك مانع من إخباري ما فهمت مما قلته للتو؟». ومن ثم، من الضروري التعبير بأكثر قدر ممكن من الوضوح عما يحدث لنا، من غير لوم أو اتهام. وإذا نظر كما نحن بمشاعرنا الأصيلة، واحتياجاتنا التي أصبحنا ندركها، فإننا نكسب إلى جانبنا كل فرص الخروج من الكارثة ورؤوسنا شامخة. سيكون الحوار عميقاً وحقيقياً، مما يجعل من الممكن فهم بعضنا بعضاً بصورة أفضل، وستكون القرارات المتخذة في هذا السياق متوازنة قدر الإمكان.

تحديد احتياجاتنا والتعبير عنها

عندما نكون في المثلث المسرحي، نعتقد أن العالم الخارجي هو سبب انفعالاتنا؛ فعلى سبيل المثال، نقول: «أنت تغضبني» أو «أنت تحزنني». ومع ذلك، ليس العالم الخارجي هو الذي يثير مشاعرنا بقدر ما هي قراءتنا له. هذه القراءة تتأثر باحتياجاتنا. لنأخذ مثلاً.

لنتخيل أننا جائعون جداً، ودخلنا المطبخ ورأينا فطيرة خارجة للتو من الفرن، تتلأأ بالدهون وتنبعث منها رائحة لذيذة. فبدأنا نرغب حقاً في تذوقها، وفكرنا: «هذه الفطيرة الشهية هي التي تجعلني أرغب في تناولها»، والآن لنتخيل أننا تناولنا وجبة دسمة جداً، وشعرنا بالشبع والتخمة تقريباً، ثم رأينا الفطيرة نفسها، تتصاعد منها الرائحة نفسها. من المرجح ألا تثير هذه الفطيرة فينا سوى القرف. الفطيرة (العالم الخارجي) لا علاقة لها بهذا الشعور: حاجتنا (الجوع) هي التي أثارت تصوراتنا وانفعالنا وأفكارنا. احتياجاتنا هي أساس كل شيء. إنها تشير إلى نفسها من خلال انفعالاتنا؛ فإذا كانت المشاعر غير سارة، فهي تشير إلى وجود حاجة مطلوبة، وإذا كانت لطيفة، فإنها تقول إنَّ الحاجة قد تم إشباعها. إن انفعالاتنا واحتياجاتنا تحدد قراءتنا للعالم.

لنأخذ مثلاً آخر لفهم هذه العملية التي تبدو غير بديهية لفرط ما تعلمنا أن نجعل الأحداث الخارجية تتحكم عن بعد في رفاهيتنا، متناسين وجود مُرشِّح إدراكنا الحسي بين الخارج وبيننا.

* كان لدى إيفا موعد في ذلك اليوم مع صديقتها شارلوت. كانت بحاجة إلى التعاطف والدفء الإنساني والحب، اتصلت بها شارلوت قبل ساعتين من الموعد لإلغائه، فأصببت إيفا بخيبة أمل كبيرة وشعرت بالحزن والغضب. هذه المشاعر تشير إلى احتياجاتها. لنتخيل سياقاً آخر: إيفا لديها موعد مع شارلوت، ولكن بعد ظهر ذلك اليوم، قبل الموعد، صادفت صديقتها باسكال التي فقدت أثرها منذ مدة طويلة، فقضت معها ثلاث ساعات ممتعة في النقاش

والضحك وتجاذب أطراف الحديث والتفاهم. إذا اتصلت شارلوت لإلغاء الموعد، ستتقبل إيفا هذا الإلغاء بلطف، وسترحب بمسوّغ إلغاء الموعد من غير استياء. فقد تمت تلبية احتياجاتها. لتخيل الآن حالاً أخيرة. كان لدى إيفا موعد مع شارلوت منذ مدة طويلة، لكنها شعرت في ذلك اليوم بالحاجة إلى العزلة والسلام والصمت. إذا اتصلت شارلوت لإلغاء الموعد، فإنّ إيفا ستشعر بالارتياح. فقد تم إشباع احتياجاتها من خلال تراجع شارلوت بشأن الموعد.

دعنا نتخيل للحظة علاقة لم يعد بإمكانك فيها تلبية احتياجاتك، باستثناء الأمن العاطفي والمادي الغامض ضمن حياة مشتركة قائمة منذ مدة طويلة لا يوجد فيها أي اتصال حميمي مع الآخر، و«تؤدي وظيفتك» فيها بلطف ولكن من غير أيّ حافز آخر سوى الراحة التي تمليها العادة. لا يوجد شك في أنّ الكشف عن علاقة خارج نطاق الزواج لن يقلقك كثيراً. الوضع هو نفسه، ولكن تضعنا كارثة الغيرة في تواصل مع الانفعالات القوية التي تكشف عن الاحتياجات التي يحفزها الموقف.

إنّ إدراك احتياجاتنا أمر ضروريّ لتلبيتها، وهذه مسؤوليتنا وليست مسؤولية شريكنا، وحتىّ نتمكن من التحدث عنها وتقييم ما إذا كان لا يزال بإمكاننا تلبيتها في إطار هذه العلاقة، وكيف يتم ذلك، من خلال طرح طلبات واضحة. فيما يأتي قائمة إرشادية بالاحتياجات الأساسية التي نلبيها بصورة عامة في العلاقة

العاطفية: الحب، النشاط الجنسي، الأمن العاطفي، التعاطف، الاعتراف، الدفء الإنساني، التعلق، التطور، الانتماء، الثقة، الأصالة، الأمن المادي. هناك المزيد من الأشياء، وربما تكون مختلفة لدى الجميع. ضع قائمة خاصة بك...نحن نتفهم أنه إذا كانت الانفعالات قوية عند وقوع كارثة الغيرة، فذلك لأن الاحتياجات المحفزة مهمة.

التفريق بين الحاجة والاستراتيجية

من المهم التمييز بين الحاجة والاستراتيجية: الحاجة هي ما يتعين علينا تلبيةه لتسير الأمور من غير أية مشكلة، بينما الاستراتيجية هي الوسيلة التي نتخذها لتلبية الحاجة، ونظراً لأن لدينا استراتيجيات مفضلة، فإننا في كثير من الأحيان نخلط بينها وبين احتياجاتنا. في أغاني الحب، أحياناً تقول الكلمات: «أحتاجك»... غير أنه يمكننا بطريقة أقل رومانسية، ولكن أكثر صحة، تصويب كلمات الأغنية على النحو الآتي: «أحتاج إلى الحب [باختصار]، وأنت استراتيجيتي المفضلة»...

إنها حاجات من الضروري الحديث عنها لكي نجد الإستراتيجية الممكنة للاستمرار في تلبيةها داخل الثنائي، أو لنكتشف أنه لم يكن هنالك أية استراتيجية ممكنة في هذا الاتجاه.

الالتقاء بالآخر وحكاية ما نعيشه

أن نكون قادرين على مشاركة ما نعيشه، وماعشناه هو أمر ضروري لإعادة بناء التقارب والحميمية الممكنة. مر الثنائي بلحظة

طويلة من الصمت، لحظة الشك والاكتشاف والريبة والألم. حتى بعد أن عشتما كل هذا جنباً إلى جنب، فإنَّ السرية واللوم المحتمل سجننا كل طرف في عزلته. لقد تراجعت العلاقة الحميمة بتأثير الأحداث، وahan الوقت لإعادة بنائها.

قول «أنا»

بالنسبة إلى الغيور، كما قلنا بإسهاب، ينبغي عليه تجنب عمليتي الحكم واللوم، وإلا لن يتمكن من أي تقارب ممكن. ينبغي أيضاً الأخذ في الحسبان أن الشريك يشعر بالذنب، مهما فعلت، ما يضرُّ بجودة الحوار وقدرة الآخر على الترحيب بك وفهم قصتك. لذلك من الضروري أن تقول «أنا» عندما تعبر عن نفسك، وأن تتحدث بصيغة المتكلم عن عواطفك وأفكارك واحتياجاتك.

* قالت مارغو لكلوفيس: كما ترى، عندما فهمت ما كان يحدث، بشأن تلك المرأة، شعرت بالحزن والغضب وكنت خائفة جداً، أتذكر عندما فهمت الأمر، أنني كنت أَلْفَ وأدور في الشقة من غير أن أجد الراحة والسلام. كنت أخشى أن أفقدك، لأنني اعتقدت أنني لا أستطيع العيش من غيرك. في الواقع، كنت بحاجة إلى تكوين عالم جديد، وطريقة جديدة للعيش بعد طلاق، ولم أكن أعرف كيفية القيام بذلك إلاً انطلاقاً من الثنائي، من «نحن»، مما جعلني اتكالية. وثمة أسباب أخرى، ناجمة عن قصتي وطفولتي، استيقظت في تلك اللحظة، وغرقت في ألم يردد صدى معاناة أكبر بكثير. لقد استغرق الأمر وقتاً طويلاً جداً أيضاً لأكون قادرة على تصور أنك تستطيع أن تحب امرأتين. كنت منغمسة في النموذج

الكلاسيكي الرومانسي إلى درجة أنه لم يكن لدي مساحة لذلك، إلى أن تذكرت أنني مررت بهذا أيضاً، منذ وقت طويل، وأن الأمر في الواقع لم يكن خياراً بين هذا أو ذاك، بل كان هذا وذاك. لكنّ هذا أمر لا يمكن تصوّره، ومدّهش جداً... ويصعب قبوله، حتى اليوم. ما زلت أحبك وأدرك أن هذا ليس ضعفاً، بل قوة. لقد لمّْتُ نفسي على ذلك أيضاً، لأنني كنت أرى نفسي ضعيفة ومتساهلة الآن بعد أن أصبح بإمكاننا التحدث أخيراً، من القلب إلى القلب، أشعر ببعض الارتياح. أفهم أنك ما زلت تحبني وأنت ضائع قليلاً في هذا الموقف... وأنا كذلك. لقد أصبحت مثل لبوة في قفص، في حالة عدم استقرار تزهق روعي. أحياناً أشعر بالهدوء والانفتاح، وأحياناً أشعر بالخوف عندما أنسى أنك تحبني، وعندما لا أفهم ما يجنبه المستقبل، وعندما لا أجد معنى لكل ذلك.

تحدّث ولكن ليس كثيراً...

المأزق الآخر الذي يجب تجنبه، في القصة والأسئلة، هو أن تسأل عن كثير من التفاصيل حول ما لست على استعداد لسماعه، مثل الأماكن والتواريخ والأنشطة المشتركة مع الشخص الآخر، والأسوأ من ذلك، وربما الأسوأ من ذلك كله، هو السؤال عن العلاقة الجنسية... من اللائق أن نلقي بحجاب من الصمت على كل هذا عبر الاتفاق المتبادل. بالنسبة إلى الغيور، يعدّ ذلك بطولياً في بعض الأحيان، إلى درجة أنه يريد أن يعرف كثيراً، انطلاقاً من افتتانه. عليك أن تدرك أن ما سيُكشَف سيكون مؤذياً فحسب.

وعلى حدّ ما قالته لي إحدى مريضاتي على نحوٍ جميل جدّاً، سيكون عليك حينها أن تمضي حياتك برفقة تلك الكلمات، وتلك الصور التي ستطارده الشخص الحائن مدّة طويلة.

إعادة بناء القرب

أحد أكبر الآلام الناجمة عن كارثة الغيرة هو تمزق الفضاء الحميمي وتطفل طرف ثالث في الحوار الدقيق الذي تسوده الثقة ويمنح طاقةً كبيرةً للشريكين. التقارب الحميم روحاً وجسداً يتمخض عن تجربة اللحظة، وهي تجربة خاصة تُبرز الفروق الدقيقة من خلال حقيقة هذا الوجود المشترك. إنه رحيق الثنائي، وربما خلاصة نكهته. عندما يبدأ طرف ثالث باحتلال عقل أحد الشريكين وقلبه، فينفجر الفضاء الحميمي، وتتلاشى الحدود المشتركة، على حين يستعيد كل من الاثنين حدوده، التي تتحول أحياناً إلى جدران عدائية ومؤلمة بالنسبة إلى أحدهما، مذنب ومخزية بالنسبة إلى الآخر. فتبدو إمكانية التقارب قد فُقدت، ويبدو أن الثنائي نفسه يفقد معناه مع هذا الفقد. وهو بالطبع مؤلم للغيور إيلاماً شديداً. يبدو الأمر وكأنه سرقة، وخطف، وإقصاء، وحرمان.

يمكن للحميمي أن يُعاش خارج الثنائي

عند الفحص الدقيق، نجد أن العلاقة بين الشريكين ليست الوحيدة التي تحدث فيها التجربة الحميمة. دعونا نتذكر تلك «اللحظات السحرية» التي تقاسمناها مع الأصدقاء والأطفال

والغرباء أحياناً. أياً كانت حال الشريكين ومشروعهما، يمكن إعادة بناء الحميمة. في التجربة التي قُدمت، الواعية بالذات وبالأخر، حدث شيء معين على وجه التحديد لأن الآخر كان موجوداً.

*تذكرت أن اللحظة التي عاشت فيها تجربة الولادة للمرة الأولى. هذه اللحظة بالطبع مؤثرة جداً، وستظل محفورة في ذاكرتها إلى الأبد. انتهت العملية. كان يوجد إلى جانب الطاولة قابلة شابة متدربة تشهد أيضاً أول ولادة. تعرّفت إليها، ومنذ ذلك الحين وهي تقف هنا. لم يكن لديها خبرة كبيرة، لذا كل ما كان بإمكانها فعله هو المشاهدة.. بعد بضع ساعات من العمل، حدث فجأة في جسد آن شيء يجبس الأنفاس، حدث إحساس غير معروف تماماً: إنه يندفع. شعرت آن بالخوف والذهول في الوقت نفسه. حدثت في عيني هذه الشابة التي كانت موجودة، وقالت: «إنه يندفع» وفهمت الأخرى. ربما كانت الاثنتان خائفتين. حدثت لحظة من الألفة العميقة. كانتا تعيشان معاً تجربة مشتركة. إن وجود الشابة يساعد «آن» التي تشعر أن ما تعيشه في هذا الاتصال هو أمر أساس بالنسبة إلى المتدربة أيضاً. لقد مر بينهما حب، ومساندة، ومشاركة. قدمت المتدربة حضورها من غير تردد، كما أن آن قدمت لها عريها المطلق، بكل معنى الكلمة. كانت لحظة خالدة. عندما ولدت ابنة آن، كانت المتدربة قد اختفت. ولن تراها آن مرة أخرى، فهي لا تعرف اسمها وبالكاد تتذكر وجهها، لكن هذه المشاركة، وهذه التجربة الحميمة ترسختا في أعماقها. وأرجح الظن أن هذا الكلام ينطبق على المتدربة أيضاً.

تحدث العلاقة الحميمة في لحظة من العري (ليس العري الجسدي بقدر ما هو العري الروحي) عندما تتلاشى الشخصية الاجتماعية والحرص على الصورة الذاتية ووعي الحدود مع الآخر. يصبح الفضاء الحميمي مشتركاً. هناك ظروف معينة تعزز بروز الظاهرة الحميمة، بدءاً بظاهرة الحب الجسدي الذي لا يحدث دائماً، ولكن في كثير من الأحيان. ربما لهذا أيضاً نرغب في ممارسة الحب (أو نخاف منها): تتولد العلاقة الحميمة من المشاركة الجسدية والاستسلام للمتعة، إذ نتخلى عن صورتنا الذاتية لنمنح أنفسنا بالكامل للأحاسيس النابعة من وجود الآخر ورد فعلنا على ذلك الوجود.

وبالمثل فإنَّ الحوار العميق (أفكر في جلسات علاجية معينة) وأية تجربة قوية عشناها وتقاسمناها مع شخص آخر، لها القدرة على إنشاء ذلك الفضاء، وتلك اللحظة الخالدة.

القدرة على إخبار بعضنا بعضاً بكل شيء

وندرک أنه يمكن عيش تجربة العلاقة الحميمة هذه مع العديد من الأشخاص وفي أوقات مختلفة، لكنها تقتضي عرياً روحياً لا يتطلب واجب قول كل شيء (وإلاَّ فإننا نعود إلى هذا الجانب التشريعي للحقوق والواجبات الشمولية والملزّمة، وهو عكس الثقة تماماً)، بل يتطلب القدرة على قول كل شيء، وعدم إخفاء شيء عن أنفسنا، والتخلي عن اليقظة والسيطرة.

إنَّ الشّعور بالذنب والأكاذيب الناجمة عن ذلك هي التي تؤدي إلى تدمير الفضاء الحميمي، وليس دخول طرف ثالث في حياة أحد

لكي نتمكن من استئناف الحوار، وإعادة اكتشاف إمكانية التجربة الحميمة، سيتعين علينا إعادة إثبات إمكانية القول، والقدرة على قول كل شيء. (أو تقريباً، ولكن المسكوت عنه سيكون بالاتفاق المتبادل). يتطلب ذلك من الشريك الخائن أن يتخلّص من العار والشعور بالذنب، ويتطلب من الغيور أن يرحّب بالشريك وبتجربته، وأن يتقبل الوعي - وإن على مضض - بأن رفيق دربه أقام علاقة أخرى.

ينبغي على كل طرف أن يقول ما حدث، وكأنّها قصة يجد نفسه فيها أخيراً. هذا الشرط، وليس حصرية الارتباط، هو الذي يسمح بإعادة بناء الحميمة. انطلاقاً من هذه الحميمة، ومن هذا التواطؤ المحتمل مرة أخرى، سيتمكن الثنائي من تحديد ما إذا كان يرغب في مواصلة المغامرة المشتركة أم لا، بسلام وليس من قبيل رد الفعل على الأذى، تلك المغامرة المؤلمة والعدائية في كثير من الأحيان. حتى إذا كان الشريك يعيش جانباً حميمياً مع طرف ثالث، فإن ذلك يظل ممكناً مع الغيور. إنّ التّخفّي المخزي والمذنب هو الذي يجعل التجربة الحميمة مستحيلاً طالما أنّ عمليّة اللوم ماتزال قائمة؛ إذ إنّ السرّ هو الذي يتطفّل، وليس مسألة أنّ الشّريك يحبّ أو أحبّ في مكانٍ آخر.

فهم سبب وصول الأمور إلى هذا الحدّ

لقد وقعت الكارثة وينبغي فهم الطريق الذي قاد إليها.

مشكلة في الثنائي

هل كان هناك أية مشكلات تذكر في العلاقة بين الشريكين، أو حالات استياء، أو تنافر، يمكن أن تكون قد أدت إلى ظهور طرف ثالث؟ الطريق وعرةٌ هنا مرة أخرى، إذ من السهل سلوك سبيل اللوم والعتاب، ولا سيما أن شريكك الذي يشعر بالذنب قد يفسر كل شيء بهذه الطريقة على أية حال.

فكر في العواطف والاحتياجات: قل ما حدث بينكما، وما أدركته، وما شعرت به، وما هي الحاجة التي بقيت معلقة.

قالت ميراي لفيليب: «في الواقع، عندما بدأت العمل في التصدير وسافرت كثيراً، ولزمتُ طويلَ أحياناً، شعرتُ بالوحدة الشديدة. عندما كنت تعود إلى المنزل، كنتُ تُحضر معك الملفات المرتبطة بالعمل، وكنتُ أجد أحياناً أن أمسياتنا حزينة بعض الشيء: أنت تعمل على الحاسب وأنا وحدي أقرأ كتاباً أو أشاهد فيلماً. كنتُ أجذك غائباً جداً على الرغم من حضورك، وكان لدي انطباع بأنك لم تكن تنظر إلي كثيراً. ولما كنتُ أشعر أنني أتقدم في السن، فقد قلتُ لنفسِي، في الواقع، أن رغبتك قد خفَّت، وأن العادة في نهاية الأمر قد بدأت تنهش علاقتنا، وأني أصبحت قبيحة. بذلتُ جهداً، واتبعت حمية غذائية، وتزَيَّنتُ وتَجَمَّلْتُ، لكنني شعرتُ أنك غير مبالي بالامر. أعتقد أنني كنتُ بأمس الحاجة إلى الاطمئنان بأنني ما زلتُ مرغوبة. وبعد ذلك، أعتقد أنني كنتُ بحاجة إلى القرب والحنان. لم أكن أريد أن أطلب شيئاً بوضوح، لأنني كنتُ أخشى أن

تبدأ في أداء «الواجبات الزوجية». هل تذكر كم كنا نسخر من هذا التعبير في بداية زواجنا؟ شعرت بأنني مثيرة للسخرية. ثم نُقِلَ تشارلي إلى القسم الذي أعمل فيه ونظر إلي... كما ينظر رجل إلى امرأة. كان يدعوني لتناول الغداء، ويأتي إلى مكتبي وهو يحمل القهوة، ويجعلني أضحك، وكان يجذني جذابة ويعبر عن ذلك بوضوح.. ذات مساء، قمتُ بمبادرات في السرير، لكنك أخبرتني أنك متعب، ووليت لي ظهرك ونمت. شعرتُ بالحزن، وبأنني وحيدة في العالم؛ ذلك فسحتُ المجال لتشارلي بعد مدّة وجيزة، رد فيليب قائلاً: «إنّ سماع ذلك أمرٌ صعبٌ، لكنني أفهم... شعرت أنك مهملة ومهمشة، أليس كذلك؟ من ناحيتي وبعد الإمعان في التفكير أجد أنه عندما بدأت العمل في التصدير كان لديّ انطباع أنك لم تفهمي أهمية الموضوع بالنسبة إليّ. كان الضغط عالياً، وكنت أشعرت بتوتر مستمر، ولم يكن من السهل العثور على وظيفة في سنّ متقدّمة. لقد لاحظت أنك تجمّلين نفسك (وأعتقد في نهاية الأمر أنك تفعلين ذلك لأجل شارلي)، لكنني لم أرغب في الاستجابة للأمر، لأنني أعتقد أنني كنت غاضباً منك. كنت بحاجة إلى الدعم والتفاهم والتعاطف، لكنني شعرت عندما كنت أخبرك بقصصي، أن الأمر يزعجك. شعرت بالوحدة وأنا أقاتل، كنت خائفاً ومتعباً. كان كل هذا السفر متعباً أيضاً. لاحظت تماماً أنك كنت تحاولين إغرائني، لكنني كنتُ أجد ذلك غير مناسبٍ في كثيرٍ من الأحيان. شعرت بالأسف الشديد عندما أدركت أنك بدأتِ علاقة مع رجل آخر. كنت بحاجة إلى القرب والحب، وحصلت على العكس

يمكننا أن نرى بوضوح هنا أنَّ إعادة بناء القرب تبدأ تدريجياً، ونرى أيضاً مدى صعوبة الكلام، كما لو أن لكل كلمة أهميتها. في هذا المقطع المفاجئ، قد يكون من المفيد التحدث بشأن العلاقة بين الشريكين إلى متخصص. فتارة تكون أسباب القصص وحيثياتها بسيطة وواضحة، كما هي الحال بالنسبة إلى ميراي وفيليب في مثالنا، وتارة أخرى تكون أقل بساطة ووضوح.

أزمة حميمة

ليست كلّ الخيانات وكوارث الغيرة نتيجة مباشرة لمشكلة بين الشريكين، فقد يكون هناك في بعض الأحيان أزمة حميمة خاصة بالشريك، يسترشد بها طرف ثالث: صعوبة مهنية، شعوره بالشيخوخة، الأسئلة التي يطرحها على نفسه حول هويته ومسار حياته وقد يرجع ذلك في بعض الأحيان إلى حاجة لا تتمّ تلبيتها في العلاقة بين الشريكين؛ فكما قلنا، لا أحد يستطيع تلبية احتياجات الآخر كلّها، لذلك يبحث الشريك أحياناً في مكان آخر عما يفتقر إليه. لعلّ تفسير هذا على أنّه أوجه قصور شخصية هو أمرٌ مُغرٍ، ولكن ليست هذه هي الحال.

الخيانة المزمنة

في بعض الأحيان تكون الخيانة مزمنة للأسف، لأنّ شريكك غاوٍ ومريضٌ، في هذه الحال الأخيرة يكون الاعتقاد بأنّ ذلك سيتوقّف

بسرعة ضرباً من الوهم... هذا إذا كان يمكن أن يتوقف يوماً ما.

اتخاذ قرارات بشأن المستقبل

من حوار إلى حوار، يبدأ في التشكل ما تريده أنت وشريكك بشأن المستقبل. إذا استمرت العلاقة الأخرى، على الرغم من حرقه الألم أحياناً، وتوقعك الكبير لكي يتوقف ذلك، عليك أن ترضى بالوقت الذي سيستغرقه الانفصال عن الآخر. إذا قطع شريكك علاقته فجأة وهو في حال ذعر من فكرة فقدانك، أو نتيجة شعوره بالخجل والذنب، هناك مخاطر أن تُستأنف العلاقة في السرّ، لأن القرارات المتخذة من قبيل التكيف الخانع لا تدوم طويلاً..

يحدث أيضاً أن يقرر الشريك فجأة أن يتخلى عنك من أجل الغريم. الدينامية هي نفسها: إنه هروب، محاولة للهروب (بالنسبة إليه) من هذا الانتظار الطويل قبل أن يعرف حقاً ما يريد وليس الأمر بالضرورة نهائياً... حتى لو كان عدم المعرفة لا يطاق. إن ذلك يساعد أيضاً على الإدراك بأننا نستطيع العيش من غير الآخر - فكل واحد من مراجعيّ الذي حدث معه الأمر يقول ذلك فيما بعد. إذا غادر حقاً، فإنّ مسار إعادة البناء الشخصي يكون قد بدأ. وإذا عاد، ستكون أقوى، وذلك نتيجة إدراكك أنه يمكنك البقاء على قيد الحياة بعد الانفصال. يجب أن نترك لكل طرف - أنت والآخر - أكبر قدر ممكن من الإرادة الحرة لاتخاذ القرار. هذا وحده سيؤدي إلى أساس جديد متين. وإذا كان هذا الانتظار مرهقاً، عليك استثمار الوقت الحاضر: اجعل الحياة حلوة قدر الإمكان، تحدث إلى الطفل

الداخلي، احتف بمشاعرك، وليكن لديك مشاريع بمفردك ومع الآخر على المدى القصير. إنَّ سر الصبر لا يكمن في الانتظار، بل في فعل شيء آخر والاقتناع بأن كل شيء سيحدث في الوقت المناسب وبالطريقة الصحيحة. فالبصلة إذا ما شويت على حرارة شديدة احترقت من الخارج ولم تنضج من الداخل، لكن بقليل من التأنى وقدر أقل من الحرارة تنضج كاملة. لذلك يقال للمتسرع وقليل الصبر إنَّ «بصلته محروقة».

إذا كانت العلاقة الأخرى قد انتهت سلفاً، سيتم تدريجياً ملاحظة ما تبقى بعد الكارثة. هل لا يزال هناك ما يكفي من الحب والمتعة والمعنى في البقاء معاً؟ يبقى هذا أحد أكبر ألغاز الحياة: لماذا نتحاب، لماذا يتخلّى بعضنا عن بعض. القرار لا يتخذ، بل يمنح نفسه. علينا أن ننتظر: يوماً ما، يصبح الأمر واضحاً. الوقت الذي قضيناه قبل ذلك في الدوران داخل حلقة من الحجج أو القوائم بالإيجابيات والسلبيات، يولد هوساً آخر، ومعاناة أخرى. نحن لا نتخذ القرار «باستخدام الدماغ»، فالذات كلها هي التي تعرف يوماً ما، الباقي لا يدوم طويلاً.

اتخاذ مسارات الحلّ

إذا ساد قرار البقاء معاً، فمن المفيد التعلم من دروس الماضي.

ما الجيد في ذلك؟ (تمرين الثنائي)

يمكنكما هذه المرّة القيام بتمرين إعادة التدوير بوصفكما ثنائياً من خلال تساؤلك: «ما هو الجيد في هذا؟». هذه المرّة، لأنكما اثنان

ولأنه من المحتمل أن تقوموا بالتمرين مرة واحدة فقط، اعثرا على عشر إجابات.

*هاكم إجابات مارغو وكلوفيس:

- تعرفنا بعضنا إلى بعض من خلال خوض هذه اللحظة معاً، لقد رأينا نوعاً ما الجانب الأسوأ في كل واحد منا.
- أدركنا أننا ما زلنا نحب بعضنا بعضاً على الرغم من ذلك، وأن المشاعر أقوى بكثير.
- تجاوزنا الوهم الرومانسي، ورأينا أن رباطنا نادر القوة منذ أن قاومنا.
- أظهر كلوفيس جانبه الإنساني وكشف عن نقاط ضعفه وبدأ يتحدث عن نفسه.
- نتيجة لذلك، تحدثنا كثيراً وتعودنا على التحدث بعضنا مع بعض بعمق وأصالة.
- لقد طورنا صداقتنا أيضاً، ونحن نعيشها على أنها تعهد باستمرارية علاقتنا.
- ومن المفارقات أنه سمح لنا بتطوير ثقة بعضنا ببعض..
- لقد فهمنا أن الحب الغرامي ليس بالضرورة حصرياً، وهذا يعزز انفتاحنا بعضنا على البعض وعلى الحياة.
- لقد بنينا تواطؤاً لذيذاً.
- نحن فخورون بعضنا ببعض.

اتفاقيات زوجية جديدة أكثر وضوحاً

سواء قررتما العودة إلى النموذج الحصري أم قررتما أن تعيشا مغامرة تعدد العلاقات العاطفية، فإن حواركما سيجعل فهم الخلل والتقرب من احتياجاتكما أمرين ممكنين، وانطلاقاً من ذلك؛ فالتقدم بطلبات واضحة إلى الآخر أمر مفيد من أجل التوصل إلى اتفاقيات تتيح لكما العيش معاً بصورة أفضل. فيما يلي الخصائص الرئيسة للطلبات الواضحة :

• إنها طلبات ملموسة. فجملة «أود أن نتناول العشاء في المطعم مرتين في الشهر» تُعدُّ أفضل من جملة «أتمنى أن يكون لدينا وقت للتحدث بعضنا إلى بعض»، تلك الجملة التي قد تتلاشى في مجرى الحياة.

• إنها محدّدة، قل: «أريدك أن تذهب إلى التسوّق مرتين في الشهر»، بدلاً من: «أريدك أن تهتم أكثر بالتموين».

• إنها واقعية: «أودُّ أن نهتمّ بحياتنا الجنسية من خلال التحدث أكثر عمّا نحب»، بدلاً من «أريدك أن تمارس معي الحب كل يوم وبشغف كما كنت تفعل في بداية علاقتنا».

• إنها إيجابية: «أودُّ منك أن تقول ما تريده بشأن قضاء العطلات»، بدلاً من «أودّ ألا تدعني أأخذ القرار بشأن كلّ شيء بعد الآن».

• إنها قابلة للتفاوض. يجب ألا تكون طلباتك بمنزلة مطالب. فهذه الطلبات تُناقش ويجري التفاوض بشأنها من أجل التوصل إلى عقدٍ جديد بين الزوجين، بحيث يكون هذه المرّة واضحاً وصريحاً

يهدف إلى رفاهية الشريكين.

هذا العقد بين الزوجين أساسي. إنه عكس العقد الضمني تماماً، والمسلّم به الذي بدا لنا على أنه النموذج الوحيد الممكن لأنه يُقدّم على أنه النموذج الوحيد المرغوب فيه - أو بالأحرى «الطبيعي» - على حين أنه بناء اجتماعي.

هناك اختلاف كبير بين القبول بالإخلاص لشريكك بدافع الامتثال، ومن غير انتباه تقريباً وبين إخلاصك له والتزامك به نتيجة قرارٍ حرّ. تمثل الحال الثانية خياراً نميل إلى قبوله أكثر لأننا فكرنا في الأمر بأنفسنا.

هذا يترك أيضاً الحرية، إذا رغبتنا في ذلك، في إنشاء اتفاقيات أخرى شريطة أن تكون مناسبة لكلا الشريكين بالطبع. من خلال الحوار، من المحتمل أن تتجه نحو نضج جميل ومبهج. قد تأتي لحظة تجدد فيها، في النهاية، أن هذه المحنة كانت صعبة ولكنها مفيدة...

البحث عن طقوس العبور

من المهم إنشاء طقوس عبور، أو عمل رمزي يمثل نهاية المرحلة أخيراً، وسيكون ذلك علامة على الالتزام المتبادل: التزامك أنت والتزام الشريك الذي ينخرط مجدداً في العلاقة (سواء أكانت من النمط المتعدد الروابط العاطفية أم لا) سوف يحدد إرادتك في النزوع نحو المستقبل وترك كارثة الغيرة للماضي.

اعمل على نفسك إذا لم تنجح

إذا أدركت أن هوسك لم ينته، حتى لو كان لديك كل الأدلة على

أن الخيانة والأكاذيب قد توقفت بالفعل وبدأ فصل آخر من قصة علاقتك، فقد حان الوقت للتوجه إلى طفلك الداخلي لفهم إن كان هناك معاناة أخرى تتطلب الإصغاء.

قد تكون هذه بداية عمل على نفسك سيؤتي ثمار الراحة والشفاء.

في حال الانفصال، أعلن الحداد

يحدث أن تُحَلَّ الكارثة من خلال الانفصال. سيختار الشريك مواصلة حياته مع الشخص الآخر، أو ستشعر أنت أن الكيل قد طفق وأنت لم تعد ترغب في الاستمرار معه. قد يتطلب الأمر كتاباً آخر للتحدث عن الانفصال، ولكن إليك بعض المؤشرات التي تعدُّ بمنزلة نصيحة تعمل بها وخريطة تسترشد بها في فضاء الحداد.

عش انفعالاتك

بادئ ذي بدء، يجب أن تدع نفسك تعيش انفعالاتك، من غير محاولة قمعها أو «توفير الوقت» من خلال بذل الجهد في سبيل الاستغناء عنها. إنها مؤلمة في بعض الأحيان - تكون مؤلمة بصورة خاصة عندما نحاول تجنبها، لكنها تحتوي في حدّ ذاتها على البلمس الذي سوف يهدّئك.

دعها في داخلك وراقبها. ما الذي تفعله في جسدك؟ أين تظهر؟ علام تدلُّ من احتياجات؟ لاحظ الأمر ودوّنه في مذكراتك اليومية. ما هي الأفكار التي تخطر في بالك عندما تكون في حالٍ من الارتباك والفوضى؟

يمكنك أن تجني فائدة عظيمة من خلال التدقيق في الأسئلة

الأربعة في عملية التحقيق التي اقترحتها بايرون كايتي: هل هذا صحيح؟ هل أنت واثق تماماً من أن هذا صحيح؟ كيف تكون ردة فعلك، وماذا يحدث عندما تصدق تلك الفكرة؟ من تكون من غير تلك الفكرة؟ قم بالتحويلات: تجاه الذات، وتجاه الآخر، والعكس.

اصنع عشاً ناعماً

خطط للذهاب إلى أماكن لطيفة وهادئة لتكون قادراً على إيجاد الراحة هناك، واختر أصدقاءً لتحدث معهم، وأفلاماً لتشاهدها وموسيقا لتسمعها... وكتباً لقراءتها ستكون خير جليس لك بدءاً بكتب التنمية الشخصية أو الروحانية التي ستساعدك على الفهم والتماسك، وانتهاءً بالروايات البوليسية الأكثر تعقيداً.

العمل على العلاقة مع الذات

أعد قراءة الفصل الخاص بالعلاقة مع الذات واعمل عليه: في حال الانفصال كما في حال كارثة الغيرة، تتعرض الذات للإيذاء. العناية بها أمر ضروري.

مراحل الحداد

حان الوقت لتوديع من سيغادر، لذلك عليك أن تمر بمرحلة حداد، تلك المرحلة التي لا أحد يستطيع الاستغناء عنها. إنها السبيل الوحيد للتجديد.

الإنكار

إن جانباً فيك خلال هذه اللحظة (تفكيرك، أو انفعالك، أو

حركاتك اليومية، أو أحلامك الليلية) يبدو أنه غير مدرك لانتهاج العلاقة، وهكذا تجد نفسك تتصرف أو تفكر أو تحافظ على هدوءك كما لو أن شيئاً لم يحدث. يعمل الإنكار على امتصاص الصدمات على المستوى النفسي، وهو أمر طبيعي، إذ يفسح لك الوقت لتدارك ما يحدث.

المساومة

في هذه اللحظة، سترادك الأفكار حول ما يمكنك فعله لكيلا تنتهي العلاقة، ولكي تستعيد الآخر، وستساورك الشكوك حول قرارك. إنَّ مرحلة الانفصال مؤلمة وطويلة، والوصول إلى هذه المرحلة ليس أمراً مستبعداً منذ بداية العلاقة.

في حداد الموت، تكون هذه المرحلة قصيرة نسبياً لأنَّ الخسارة قد اكتملت، أما في الحداد العاطفي فإنَّ الآخر يكون دائماً على قيد الحياة.

من الشائع هنا استدعاء «التخلي»، لكن لا أحد يستطيع التخلي من خلال القيام بجهد مشفوع بالإرادة. لذا قد يكون من المفيد الانخراط طواعية في الثقة. تخيل على سبيل المثال أنك تركب قطاراً أو حافلة ستأخذك إلى مصيرك. استرخ واسترخ ودع المشهد يأتي.

لا تدع أي شيء يفوتك، راقب كل ما يتبدى أمامك، من وميض ورقة تحت الشمس إلى الضحكة الرنانة لطفل صغير. فكما هو مؤكد أنَّ الوقت يمضي، فإنَّ المستقبل سيأتي ويكشف بقية القصة. وعلى حدِّ ما يقال لا مهرب من قدر مكتوب، أياً كانت الجهود التي تبذلها لتجنبه، ولن يحدث إلا ما قُدِّر له أن يحدث، مهما حاولت تحقيقه

جاهداً؛ لذا ابقَ جالساً ولاحظ تسلسل الأحداث.

الغضب

غضب الحداد هو غضب من الشريك، ونوبةٌ من المزاج السيئ بشأن أي شيءٍ غير مناسبٍ لك في الوقت نفسه. إنه ضروري ومنقذ للأرواح، وهو طاقة للتطهير، والتفريغ، والانتهاء، والتخلص من الأشخاص المزعجين. قد يكون من المفيد تحويله من الغضب على الشريك إلى رغبة في الحياة، وإلى طاقةٍ للنهوض على القدمين.

احترس من دور الضحية هنا، إذ يمكن أن يبطئ الحداد ويشجعك على الاستغراق في المرارة و الكره. يمكن أن تكون العدائية تدميرية أو إبداعية (إنّها الطّاقة نفسها) سيكون كلاهما مفيداً هنا. التدمير والتنظيف أولاً، ثم الإبداع؛ يمكن أن يتجلى عبر الرسم، والفن التشكيلي، والموسيقى، والشعر، وأي شيء يسمح لك بالتعبير عن الرغبة في الحياة.

الاكتئاب

لقد استهلكت طاقتك. أنت على اتصال مع ضرب من الفراغ، حتى الشوكولاتة لم يعد لها طعم حقيقي. كل شيء يبدو رمادياً وباهتاً بالنسبة إليك، فكل شيء يثقل كاهلك ويزعجك. تسلّح بالشجاعة: هذه أكثر اللحظات إيلاماً، لكنها ستمضي. اعتنِ بنفسك،، وأجبرها على القيام بأشياء يومية، اذهب في نزهةٍ على الأقدام إلى أيّ مكان، أو اذهب إلى السينما، حتى لو كنت لا تريد ذلك حقاً. تمسّك بفكرة أن الأمر سيمضي. لا تستسلم للإغراءات

المسببة للشعور بالذنب والتي تهمس لك أنه يجب أن تكون دائماً في أحسن حال بأسنان بيضاء وبشرة سمراء. إننا في بعض الأحيان نتألم، ولا يعدُّ ذلك علامة ضعف، بل دليلاً على أننا على قيد الحياة فحسب. في أوقات الاكتئاب، غالباً ما يكون الدمع عصياً علينا، حتى لو شعرنا أنَّ ذلك سيفيدنا... ونحن على حق. إن ذلك إيذان بالخطوة التالية!

الحزن والأسى

في هذه المرحلة، يسيل طوفان الدموع أخيراً. لا تجبس دموعك، فهي مطر ميمون، إذ إنَّ الدموع تغسل الهموم، وتنظفها، وتزيلها، وتجعلك تودِّع لحظات الأسى. عندما يُسمح للحظات الأسى بالتعبير عن نفسها، فإنها تتركنا متعيين لكنها تشعرنا بالراحة. وفي كثير من الأحيان، يعود القحط خلال هذه المرحلة، وتنشط من جديد أحلام المستقبل، والرغبات، والاشتياق، والاشتِّهَاء.

القبول

هذه هي مرحلة التسامح التي تحدَّثنا عنها أعلاه، اللحظة التي نقول فيها من أعماقنا «نعم» لما هو موجود. تشير هذه المرحلة إلى نهاية الحداد، إنها اللحظة التي نكتشف فيها الهدايا التي تخفيها الكارثة: كل ما تعلمناه فيها، والقوة الجديدة التي اكتسبناها أثناء عبور الكارثة، وأحياناً الإنجازات المُلَاحَظة، التي سمحت لنا هذه المحنة بتحقيقها. تتعاقب هذه المراحل بعضها وراء بعض، وأحياناً تتداخل جزئياً. من الناحية النظرية، تحدث الواحدة تلو الأخرى.

في ممارستي العلاجية رأيت أن الأشخاص يتأرجحون بين الواحدة والأخرى. لا يهم ذلك؛ فالمهم هو الترحيب بها هو موجود ومراقبته، وهذا يعني الترحيب بنفسك بحنان. يستمر الحداد أشهراً عدة، وأحياناً سنوات عدة. عليك أن تراعي وتيرتك، وألا تسعى للانتقال طواعية إلى المرحلة التالية، أو إلى النهاية بصورة مباشرة، لأن ذلك من شأنه أن يعيق تقدم العمل؛ فعلى عكس كارثة الغيرة، لا يستحوذ الحداد على تفكيرنا دائماً، وبالأحرى نحن نشعر به في بعض الأحيان. إنه مثل عمل باطني يُستثمر جزء منا فيه.

من ناحية أخرى، إذا شعرت أنك تتعثر ولم تتقدم منذ أشهر، خاصة في مرحلة الغضب أو الاكتئاب، اذهب لاستشارة طبيب متخصص. هذه علامة على وجود دوافع أخرى أكثر عمقاً ينبغي الاهتمام بها. إنه لأمر صحي، حتى لو كان مؤلماً، أن ينفصل الشريك عن بعضهما في حال لم يتفقا. كم واحد منا لم يستجمع شجاعته ليعيش هذه اللحظة المؤلمة من الانفصال، فيظل غارقاً في حياة تفتقر إلى الفرح. إنها «متلازمة اللاصقة الطبية»: بدلاً من المخاطرة بالتعرض للألم بإزالتها، نفضل ترك الجرح الموجود تحتها يتقيح. أنت ستتحلى بتلك الشجاعة. تذكر أنه عندما يُغلق أحد الأبواب، يُفتح باب آخر.

مكتبة

t.me/soramnqraa

آن كلوتيلد زيغلر الغيرة العاطفية

أولئك الذين يقولون إنهم ليسوا من أهل الغيرة ربما لم يخوضوا أبداً التجربة التي تتمخض عن تلك الكارثة؛ غضبٌ، وحنقٌ، وحزنٌ، ويأسٌ، وشكوكٌ، وعدمُ فهم، واشمئزاز، وخزي. الغيرة العاطفية هي كل ذلك دفعة واحدة؛ هي مزيج متفجر من الانفعالات والمشاعر المتغيرة التي يوجبها الخوف من فقدان حب الآخر.

إنَّ الغيرة العاطفية أبعد من أن تكون مؤشراً على اضطراب نفسي، فهي ردّ فعل طبيعي تماماً على الخيانة العاطفية، وضرباتها الموجهة، ليس لأنها تُضعف احترام الذات والثقة بالنفس، وتقوّض العلاقة الحميمة والحصريّة للزوجين فحسب، بل لأنها تنكأ جروح الطّفولة أيضاً في بعض الأحيان، لقد عاجلت آن كلوتيلد زيغلر العديد من الأشخاص الذين مروا بهذه المحنة، وذلك خلال ثلاثين عاماً من تجربتها بوصفها معالجةً نفسيّة.

مكتبة

t.me/soramnqraa

WWW.PAGE-7.COM

ISBN: 978-603-6367-63-4



9 786036 367634 >

Designed by Tawfiq Omrane

صفحة

