الكتاب الأكثر مبيعًا في أمريكا

جونيس ويب

لا سير بلا وقود بعد اليوم

تعديل العلاقة بالشريك والوالدين والأبناء

كيف يؤثر الإهمال العاطفي على علاقتك بشريكك
كيف يؤثر الإهمال العاطفي على علاقتك بوالديك وأبنائك
كيف تصلح علاقاتك بالجميع بعد تجربة الإهمال العاطفي
غير أسلوب تربيتك واحم نفسك وتعافى واعتن بذاتك

آفاق

ترجمة: عبد المقصود عبد الكريم

الكتاب الأكثر مبيعًا في أمريكا ★

جونيس ويب

لا سير بلا وقود بعد اليوم

تعديل العلاقة بالشريك والوالدين والأبناء

كيف يؤثر الإهمال العاطفي على علاقتك بشريكك
كيف يؤثر الإهمال العاطفي على علاقتك بوالديك وأبنائك
كيف تصلح علاقاتك بالجميع بعد تجربة الإهمال العاطفي
غير أسلوب تربيتك واحم نفسك وتعافى واعتن بذاتك

آفاق

ترجمة: عبد المقصود عبد الكريم

لا سير بلا وقود
بعد اليوم

جونيس ويب

- المؤلف: جونيس ويب
- العنوان: لا سير بلا وقود بعد اليوم - تعديل العلاقة بالشريك والوالدين والأبناء
- ترجمة: عبد المقصود عبد الكريم
- الطبعة: الأولى 2023
- تصميم الغلاف: عمرو الكفراوي
- مستشار النشر: سوسن بشير
- المدير العام: مصطفى الشيخ

رقم الإيداع:
٢٠٢٢ / ١٧٠٩٨
الترقيم الدولي : ISBN
978 - 977-765 - 351 - 0

جميع الحقوق محفوظة. لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات، أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن مسبق من الناشر.

All rights are reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form, or by any means without prior permission in writing from the publisher.

Afaq Bookshop & Publishing House

1 Kareem El Dawla st. - From Mahmoud Basiuny st. Talaat Harb
CAIRO – EGYPT - Tel: 00202 25778743 - 00202 25779803 Mobile: +202-01111602787
E-mail:afaqbooks@yahoo.com – www.afaqbooks.com

١ شارع كريم الدولة- من شارع محمود بسيوني - ميدان طلعت حرب- القاهرة - جمهورية مصر العربية
ت: ٢٥٧٧٨٧٤٣ ٠٠٢٠٢ - ٢٥٧٧٩٨٠٣ ٠٠٢٠٢ - موبايل: ٠١١١١٦٠٢٧٨٧

جونيس ويب

لا سير بلا وقود بعد اليوم

تعديل العلاقة بالشريك والوالدين والأبناء

ترجمة

عبد المقصود عبد الكريم

آفاق للنشر والتوزيع

بطاقة الفهرسة

ويب، جونيس

لا سير بلا وقودٍ بعد اليوم - جونيس ويب

ترجمة: عبد المقصود عبد الكريم

ط1 القاهرة - دار آفاق للنشر والتوزيع - 2023

288 ص، 21 سم.

رقم الإيداع 17098 / 2022

الترقيم الدولي 0 - 351 - 765 - 977 - 978

1 - علم نفس

2 - العنوان

هذه ترجمة كتاب:

Running On Empty No More

By Jonice Webb

Original English language edition published by Morgan James Publishing.

Copyright (c) 2017 by Jonice Webb.

ARABIC edition published by Afaq For Publishing.

Copyright ©

All rights reserved.

جميع الحقوق محفوظة

© آفاق للنشر والتوزيع

All rights reserved

© **Afaq** *Publishing House* 2023

رف 404
t.me/Rff404

الإهداء

إلى زبائني

كلمة شكر

طلب المساعدة ليس موطن قوتي، بتعبيرٍ لطيفٍ. لكنَّ بعض الأشخاص في حياتي يدعمونني كثيرًا، وبالتالي يدعمون عملي، مما يجعلني أطلب منهم بسهولة قراءة مخطوطتي، أو التعليق عليها، أو إصلاح مشكلة فنية. مع هؤلاء الناس النادرين، حتى طلب المساعدة لا يبدو طلبًا للمساعدة.

كانت دينيس والدرون، وهي نفسها تؤلف كتابًا، تتمكن دائمًا من قراءة فصول كتابي، وتصحح الأخطاء الكبيرة والصغيرة، وتقدم ردودًا صادقة؛ لا يمكن أبدًا أن أشكر دينيس بما يكفي بصفتها زميلة داعمة تتمتع بمصداقية وصديقة محل ثقة.

مايك فاينشتاين، صديق آخر صريحٌ ومحل ثقة، قرأ مخطوطة هذا الكتاب وراجعها في رحلات القطار في رحلة عمل، وقدَّم ملاحظات مفيدة للغاية وردودًا صادقة على مادته في وقتٍ قياسي، وهو ما كنت أحتاج إليه بالضبط.

كان زوجي العزيز سيث موجودًا دائمًا في حالات طوارئ متعددة كلما احتجْتُ إلى مساعدة فنية في إنشاء أوراق التغيير، أو مدخلات صنع القرار، أو كلمة تشجيع. سيث، لا أستطيع أن أتخيل كيف كنْتُ أستطيع كتابة هذا الكتاب من دون وجودك الداعم المستمر وإيمانك الذي لا يتزعزع بقدرتي على الكتابة والتوصيل.

لا شكَّ أن هذا الكتاب أفضل بكثيرٍ بسبب تعدد العقول المتألقة التي ساهمت في طرح الأسئلة والملاحظات والردود والانتقادات والاقتراحات.

قرأت دانيل ديتورا، وهي أخصائية نفسية حاصلة على دكتوراه في علم النفس، هذا الكتاب وعلقت عليه، وساعدتني -بتقييمها الدقيق لكل قسمٍ- على جعل هذا الكتاب أفضل بكثيرٍ.

ولم تكتفِ جويس ديفيس، وهي أخصائية اجتماعية إكلينيكية مستقلة مرخصة، بالقراءة فقط، ولكنها قدَّمت لي أيضًا، متقمصة دور المعالجة، اقتراحات حسب الحاجة إلى تحسين المخطوطة. وقدَّمت جوان شافنر، أخصائية اجتماعية إكلينيكية مستقلة مرخصة نصائح موضوعية حاسمة في أحد الأقسام.

شكرًا جزيلًا لوكيلي مايكل إبلينج، وهو الذي قال: «حان الوقت لكتابة كتابٍ آخر»، ثم ساعدني على اكتشاف أفضل طريقة لكتابته. وإلى تابيثا مور، التي ساعدتني على الوصول

برسالتي إلى أناس أكثر بكثيرٍ مما يمكن أن أصل إليه بمفردي.

ويمثِّل طفلاي، ليديا وإسحاق، مصدرين من مصادر الإلهام الرئيسية لهذا الكتاب، بالإضافة إلى الكتاب السابق. تطلَّبت مني تربيتكما طرح أسئلة ما كان لي أن أعرف مطلقًا أن أطرحها، وجعلتني أتطور بطرقٍ لم أكن أعرف أنها ممكنة. لقد علَّمتماني ببساطة ما هو مهم حقًّا في هذا العالم، إذا لم يكن هذا الكتاب مناسبًا لكما، ما كان لي أن أتخيله أبدًا.

أخيرًا، أودُّ أن أشكر والدي، وقد رحل منذ 15 عامًا، في أيامه الأخيرة، قال لي سبع كلمات زرعتْ البذور الأولى لإدراكي لقوة الإهمال العاطفي في الطفولة، وقد أدرجت كلماته في هذا الكتاب، على أمل أن تلهم الآخرين كما ألهمتني.

رف 404
t.me/Rff404

المقدمة

في عام 2012 كتبت كتاب السير بلا وقودٍ: التغلُّب على الإهمال العاطفي في الطفولة. منذ نشره، تلقيتُ آلاف الرسائل من قرَّاء شعروا بالارتياح لأنهم فهموا في النهاية ما كان يثقل كاهلهم طول حياتهم.

وقد استوعب بعضُهم أمورًا غيَّرت حياتهم بالتخفيف الهائل من شعورهم بالخجل والارتباك، ووضعتهم على طريق التقدم. وبالنسبة إلى آخرين، كان الأمر يشبه سلسلة هادئة من الإدراك أخرجتهم من الظلام إلى نور فهم الذات وقوة الذات.

ليس أمرًا هيِّنًا أن تبدأ الشعور بعواطفك، إنه أمرٌ هائلٌ بشكلٍ خادع، حين تزيل الجدار الذي بَنته ذاتك وأنت طفل لحجب عواطفك، تبدأ الشعور بأنك أكثر فعالية، وأكثر حيوية.

إذا بدأْتَ بلا مشاعر، يمكن أن تجد نفسك محبطًا بعض الشيء من هذه الخبرات الجديدة. لتجد نفسك تشعر تدريجيًّا بثقل الحزن في صدرك، والتوتر في بطنك، أو ربما ببعض الغضب أو التأذي من أخطاء شكَّلتك في الماضي. بعض هذه المشاعر يمكن أن تكون مؤلمة، نعم، لكن البعض الآخر مبهجٌ ولطيفٌ. وتربطك كلها، إيجابية وسلبية، بذاتك الحقيقية، وبالعالم، وبمن حولك بطريقة جديدة لم تتخيلها قطُّ.

كل شخص مختلف بالطبع. لكن هناك عاملًا واحدًا يشترك فيه كل من هم على طريق الشفاء من إ. ع. ط.(1) إنهم جميعًا يغيِّرون حياتهم بتغيير أنفسهم من الداخل. والتغيير من الداخل له تأثيراتٌ مستمرة في الخارج. كل تغيير إيجابي وصحي في نفسك يؤثر فيمَنْ حولك، وقد يؤدي إلى تحدياتٍ غير متوقعة تمامًا.

1) ونظرًا لـ CEN: وتختصره المؤلفة إلى childhood emotional neglect، إ. ع. ط. اختصار الإهمال العاطفي في الطفولة إلى تكراره كثيرًا فضَّلت استخدام الاختصار العربي إ. ع. ط. غالبًا (المترجم)

وهذا سبب كتابة هذا الكتاب.

قبل أن نكمل، تذكير سريع للإهمال العاطفي للطفولة (أو إ. ع. ط.)، إنه بسيطٌ في تعريفه بقدر ما هو مدمرٌ في آثاره.

الإهمال العاطفي في الطفولة هو ما يحدث حين يفشل والداك طوال طفولتك في الاستجابة بما يكفي لاحتياجاتك العاطفية.

ماذا يحدث لكَ وأنت طفلٌ، ينشأ في أسرة تعمى عن مشاعرك أو لا تتسامح مع ما تشعر به؟ يجب أن تتكيف مع وضعك. وللتأكد من أنك لا تثقل كاهل والديك بمشاعرك أو احتياجاتك العاطفية، تدفع مشاعرك إلى الأعماق وتقمعها، لا تتسامح مع مشاعرك، وتحاول جاهدًا أن تبدو بلا احتياجاتٍ.

ويحدث هذا كله على الأرجح خارج إدراكك الواعي. يعرف دماغك وأنت طفلٌ صغيرٌ بالضبط ما يجب أن يفعله لحمايتك وكيف يفعله، يشيد جدارًا مجازيًّا لصد مشاعرك، وحماية والديك من الحاجة إلى التعامل معها. قد تخدمك هذه الحركة التلقائية التكيفية بشكلٍ جيدٍ في بيت طفولتك، لكنك سوف تعاني وأنت راشدٌ.

من المؤلم والصعب أن تعيش الحياة ومشاعرك معزولة جزئيًّا. إن عواطفك، التي يجب أن تجعلك متوائمًا مع نفسك وتحفزك وتحثك وتوجهك، ليست متاحة بما يكفي للقيام بعملها. تجد أنك تعيش في عالمٍ يبدو أقل إشراقًا وحيوية وأقل إثارة من العالم الذي ترى الآخرين يستمتعون به. تكافح لتعرف ما تريد، أو ما تحتاج إليه، أو كيف تزدهر، وتجد أنكَ تسير بلا وقودٍ.

يمكن أن تكون هذه الآثار الطبيعية الناتجة عن عزل مشاعرك محيِّرة تمامًا، خاصة إذا كان والداك يزوّدانك ماديًّا بما تحتاج إليه، أو إذا كانا يحبانك ويفعلان ما بوسعهما في تربيتك، فسوف تكافح لتفهم لماذا لا تشعر بالسعادة، ولماذا تشعر بالاختلاف عن الآخرين بطريقة لا يمكن وصفها: «ما الذي أفتقده، ويبدو أن الآخرين يتمتعون به؟ ما بي؟».

الحقيقة أن ما تفتقده أهم ما تحتاج إليه لإقامة علاقاتٍ مفيدة ومرنة ومهمة، تفتقد الوصول إلى مشاعرك بسهولة. يمكن غالبًا وصف علاقة إ. ع. ط. بأنها نسخة مخفَّفة لما يجب أن تكون عليه العلاقة، للأسف، معظم أزواج إ. ع. ط. لا يدركون ذلك، لأنهم لم يعرفوا إلا تلك النسخة.

أتتساءل عمَّا إذا كان لديك إ. ع. ط.؟

إ. ع. ط. يمكن أن يكون غير مرئي ويكون تذكُّره صعبًا، وبالتالي من الصعب أن تعرف.

إذا كان ما قرأته حتى الآن يبدو لك صحيحًا، أدعوك إلى زيارة drjonicewebb.com/cen-

وإجراء استبيان الإهمال العاطفي questionnaire.

لتعرف كيف يستمر نمط التكيُّف على الإهمال العاطفي في الطفولة في التأثير فيك طول مرحلة الرشد وكيفية علاجه، راجع كتابي الأول، السير بلا وقود: التغلُّب على الإهمال العاطفي في الطفولة.

إذا كنتَ قد أدركت بالفعل أن إ. ع. ط. جزءٌ من حياتك وتشعر ببعض فوائد طرحه، أو إذا كنتَ تشك في أن شخصًا ما تهتم به يعاني من إ. ع. ط.، فتابع القراءة، لأن هذا الكتاب من أجلك. التعافي من إ. ع. ط. عملية، وأنت تتعافى منه، تبدأ الشعور بشكلٍ مختلفٍ والتصرف بشكلٍ مختلفٍ. وأنت تتفهم مشاعرك، تكتسب المزيد من الطاقة، والمزيد من التحفيز، والمزيد من التوجيه. وأنت تتعرَّف على نفسك بشكلٍ أفضل، تدرك أن لك رغباتٍ واحتياجاتٍ، وتدرك طبيعة تلك الرغبات والاحتياجات. وأنت تدرك أنك لست ضعيفًا أو متضررًا رغم كل شيء، تبدأ الشعور بالرضا لأنك أكثر أهمية. تبدأ في إدراك أنك صالحٌ ومهمٌّ مثل أي شخصٍ آخر، تبدأ الشعور بأنك أقرب إلى من حولك، وقد تبدأ الرغبة في الاستجابة العاطفية منهم.

وأنت تعمل بجدٍّ، وتزيل كل الدمار الذي تسبَّب فيه إ. ع. ط. في عقود من حياتك، لا يمكن إلا أن تحدث المزيد من الدمار من نوعٍ مختلفٍ، إنه نوعٌ صحي من الدمار تحدثه التغييرات الصحية التي تجريها، إلا أنه دمارٌ.

قد يكون تحول شخص عانى من إ. ع. ط. تحولًا دراميًّا، وقد يكون بطيئًا وثابتًا، وقد يكون متقطعًا ومتفرقًا، أو قد يكون الثلاثة جميعًا في أوقات مختلفة. لكن بغض النظر عن طريقة تغيير ذاتك الداخلية، فإن هذا التغيير يؤثِّر في أقرب الناس إليك. قد تحيِّرهم أو تربكهم أو تدهشهم. قد يشعرون بمشاعر مختلفة، أو بعمقٍ مختلف تجاه مشاعرك، قد يجدونك أكثر حزمًا، وقد يستاؤون منك.

وبغض النظر عن درجة التعافي، فإن مجرد إدراك إ. ع. ط. يمكن أن يلقي بظلالٍ من الشك على أجزاء كثيرة من حياتك. وأنت ترى آثار إ. ع. ط.، قد تشعر بأن علاقاتك مضطربة، قد تشعر بالغضب أو الذنب أو التوتر من والديك أو زوجتك، قد تدرك ما لا تحصل عليه من أقرب الناس إليك، وقد تدرك ما لم تقدمه لهم.

ماذا تفعل حين تصبح أكثر صحة وتتغير إلى الأفضل، لكنك تجد حياتك أكثر تعقيدًا؟

الأسئلة الثلاثة الكبيرة التي تطرح عليَّ غالبًا:

1 - كيف يمكن أن أُشفى من تأثيرات إ. ع. ط. في علاقتي؟

2 - كيف أتعامل مع والديَّ بعد أن أدركت أنهما أهملاني عاطفيًّا؟

3 - كيف أتعامل مع تأثيرات إ. ع. ط. التي أراها الآن في أطفالي؟

يشتمل كل سؤالٍ من هذه الأسئلة الثلاثة الكبيرة على أسئلة أخرى كثيرة:

- **أعتقد أن زوجي لديه إ. ع. ط. كيف أتحدث معه عنه؟**
- **ماذا عن الحالة الخاصة التي نشأ فيها الشريكان في علاقة وهما يعانيان من إ. ع. ط.؟**
- **هل يجب أن أتحدث مع والديَّ عن الإهمال العاطفي؟ وكيف أفعل ذلك؟**
- **أشعر بالذنب من مدى غضبي من والديَّ، ماذا ينبغي لي أن أفعل؟**
- **أرى كيف أثر إ. ع. ط. في طريقة تربيتي لأطفالي، هل فات الأوان لإصلاح الأمر؟**
- **أرى تأثيرات إ. ع. ط. في أبنائي الراشدين، كيف يمكن أن أتواصل معهم وأتحدث معهم عن إ. ع. ط.؟**
- **هل من الممكن علاج التباعد العاطفي في علاقتي؟**

إذا كان أي سؤالٍ من هذه الأسئلة يلقَى صدى عندك، فأنتَ لستَ وحدك، أنت في قاربٍ واحدٍ مع آخرين كثيرين عانوا من إ. ع. ط. مثلك ويعملون ويسعون إلى تحسين حياتهم.

إنك شجاعٌ وقويٌّ، وإلا فلن تقرأ هذا. إنكَ تستحق التوجيه والدفء والرعاية، وتستحق الإجابات والمساعدة التي حُرِمت منها في الطفولة.

وأنا أكتب هذا الكتاب من أجلِكَ.

رف 404
t.me/Rff404

الجزء الأول

الإهمال العاطفي
في الطفولة وعلاقاتك

الفصل الأول

بورتريه لعلاقة إ. ع. ط.

حين يعاني شريكٌ من إ. ع. ط.

مارسيل وماي

يستغرق مارسيل، وهو يقود سيارته إلى البيت من العمل بمفرده، في التفكير، يتكرر في ذهنه سيناريو ما حدث ليلة أمس بينه وبين زوجته ماي.

في السيناريو، سار مارسيل عبر الباب، وأسقط حقيبته على الأرض، وانحنى وفتح ذراعيه لطفليه الصغيرين، اللذين ركضا نحو ذراعيه وهما يصرخان، «أبي!» تحوَّل الحضن الهائل إلى مباراة في المصارعة وهو يدغدغهما الواحد بعد الآخر.

سمع ماي تعلن بصوت عالٍ وهي تدخل الغرفة: «يا طفليَّ، ابتعدا عن أبيكما! كان يعمل طول اليوم وهو متعب جدًّا ولا يحتمل هذه السخافة» شاهد مارسيل وجهيْ طفليه الصغيرين والحزن يبدو عليهما بعض الشيء وهما يخلصان نفسيهما من حضن الأب، اكتأب بعض الشيء، ووقف واحتضن ماي.

بتشتُّتٍ، أعطته ماي نصف حضن وهي تلقي نظرة خاطفة. سألت وهي تنزل السلم إلى الطابق السفلي للحصول على شيء ما: «هل يمكن أن تصلح تلك النافذة التي كُسرت هذا المساء؟ وتراقب الطفلين لثانية؟».

شعر مارسيل، وهو يشاهد الطفلين يلعبان، بانزعاجٍ في أعماقه، شعر أنه حزينٌ وتائه ووحيدٌ، نعم، وحيدٌ بالتأكيد. حشد شجاعته للتحدُّث إلى ماي حين عادت تصعد السلالم.

قال لها في ذلك المساء بعد أن نام الطفلان: «ماي، أريد أن أتحدث معك لدقيقة، ما زلتُ أشعر أن فينا خطأ ما».

ردَّت ماي والدموع تنهمر على الفور في عينيها: «ماذا؟ عمَّ تتحدث؟ لا أفهم، ألم تعُد تحبني؟».

طمأنها مارسيل، وبدأ يقول: «بالطبع أحبك بقدر ما كنت أحبك دائمًا، إنه فقط... لا أعرف ما هو، لا أشعر حقًّا أن كل شيء على ما يرام»، وحين أنهى الجملة، نظر ورأى أن دموع ماي اختفت؛ لم تستمع ماي إلا إلى الجملة الوحيدة التي احتاجت إلى أن تسمعها: «بالطبع

أحبك بقدر ما كنت أحبك دائمًا...» ولم تنتبه لبقية كلماته، بالفعل بدا كأنها تفكر في شيء آخر.

حسنًا، مارسيل، بصراحة، كلٌّ منَّا يحب الآخر، وهذا ما يهم، أليس كذلك؟ أعني، أعتقد» أنك ربما تكون شديد الحساسية تجاه شيء ما. بجد، أتمنى أن تسترخي وتسعد«.

نظر مارسيل إلى ماي، مدركًا تمامًا أنه فقد بالفعل رعايتها واهتمامها، بحث جاهدًا عن كلماتٍ ليحاول أن يشرح لها أن المشكلة خطيرة، وأنه يحتاج إلى أن تحاول أن تفهم.

لكن وقد شعرتْ بالإحباط والأذى والغضب، لم تنطق بكلمة.

متقدمًا بسرعة ومارسيل يقود سيارته إلى البيت في المساء التالي، تساءل في نفسه: «هل أنا مجنونٌ؟ أنا أم هي؟ إنها محقَّة في أن كلًّا منَّا يحب الآخر، لكن هل هذا يكفي حقًّا؟ أعرف أنه من المفترض أن الزواج أكثر من ذلك، لماذا لا تشعر بما يُفتقد كما أشعر به؟ ماذا أقول لها لتوضيح الأمر؟ كيف أجعلها تتحدث معي؟«.

توضح الصورة السابقة ما يشعر به شخصٌ لا يعاني من إ. ع. ط. (مارسيل) حين يتزوج زوجة تعاني منه. يدرك مارسيل وحده وجود خطأ ما؛ نشأ في عالم ملون بالعاطفة، والآن يعيش حياته المنزلية بأسلوب ماي التي تعاني من إ. ع. ط.: الرمادي.

من الصعب على شريكٍ لشخصٍ عانى من إ. ع. ط. أن يفهم بالضبط طبيعة المشكلة، قد يتساءل كثيرًا: «أنا أم هي؟ هل توقعاتي غير واقعية؟ هل هذا هو الزواج ببساطة؟ هل أطلب الكثير؟ هل أتصيد الأخطاء أم أصنع من الحبة قبة؟» هذه كلها أسئلة تدور في أذهان الشريك الذي لا يعاني من إ. ع. ط.

من وجهة نظر ماي، كل شيء على ما يرام في الزواج، باستثناء الفترات القصيرة التي يعبِّر فيها مارسيل عن عدم رضاه. الاستجابة النموذجية لشريكٍ يعاني من إ. ع. ط. هي «لماذا لا تكون سعيدًا ببساطة؟» قد تحب مارسيل وتريد حقًّا أن تسعده، لكنها غير مجهزة بالمهارات العاطفية أو الإدراك العاطفي لفهم ما يحتاج إليه أو يريده، قد تعتبر الطلبات العاطفية الصحية لمارسيل فقرًا، أو حتى ضعفًا من جانبه.

إن علاقة ماي ومارسيل، بغض النظر عن مدى توافقهما أو مدى حبهما، معرَّضة لخطر تزايد الاضطرابات بمرور الوقت. قد يتعب مارسيل من طَرْق «جدار» ماي، ويغضب لأنه يشعر أنها ترفض السماح له بالدخول، وقد يزداد شعوره بالوحدة في العلاقة، وقد يشعر في النهاية باليأس.

أو قد تنزعج ماي وتختنق من مارسيل واحتياجاته، وهي نتيجة أخرى محتملة. بالافتقار إلى المهارات العاطفية للتعبير عن أي من هذه المشاكل بالكلمات والعمل على حلِّها، يمكن أن يتراكم الخلاف والأذى والألم عبر السنوات في الجانبين، ويؤدي ببطء إلى تآكل العلاقة الإيجابية بين الزوجين، في النهاية، قد يدركان يومًا ما، للأسف، أن الحب بينهما يتضاءل.

لحسن الحظ، هناك جانبٌ مشرقٌ لعلاقة فيها طرف واحد إ. ع. ط. وهو أن مارسيل يعرف أن في العلاقة شيئًا مفتقدًا، وبالتالي يتمتع هذان الزوجان بمزية كبيرة على العديد من الآخرين. إن إ. ع. ط. الذي تعرَّضت له ماي ليس خيارها أو خطأها، ومارسيل يفهم هذا، يمكن أن يرى أن ماي طيبة وأنها تحاول، وأنها تحبه، ويمكن تحقيق كل ما هو مفتقد في هذه العلاقة، وكل هذه العوامل تلعب دورًا مهمًّا للغاية في تعافيها في المستقبل.

والآن لننتقل إلى حكاية قصيرة تصِف العلاقة التي نشأ فيها شريكان يعانيان من إ. ع. ط.، حيث يتصارعان مع مشكلة غير مرئية لا يستطيعان تحديدها أو تسميتها.

حين يعاني الشريكان من إ. ع. ط.

أوليف وأوسكار

يجلس أوليف وأوسكار كلٌّ منهما على جانبٍ من جانبي الطاولة، ويتناولان الإفطار صباح الأحد بهدوءٍ.

تسأل أوليف بشرودٍ وهي تقرأ أخبار اليوم على اللابتوب: «هل هناك المزيد من القهوة؟» منزعجًا، يقف أوسكار فجأة ويمشي إلى جهاز صنع القهوة ليرى.

«لماذا تسألني دائمًا؟ إنها مناوِرة للغاية، لا تريد ببساطة أن تذهب إلى جهاز صنع القهوة بنفسها». يعود أوسكار إلى المائدة بالإبريق، ويملأ فنجان أوليف، ويضع الإبريق الفارغ على المنضدة بقوة إلى حدٍّ ما، يجلس أوسكار في كرسيه متنهدًا، وينظر بغضبٍ إلى رأس أوليف الذي لا يزال منحنيًا.

تنظر أوليف سريعًا، بعد أن شعرت بخطأ من وضع الإبريق والتنهد، وحين ترى أوسكار منغمسًا بالفعل في جريدته، تنظر إلى اللابتوب وتجد صعوبة في التركيز في القراءة.

تتأمَّل: «أتساءل ماذا يصيب أوسكار؟ يبدو سريع الانفعال للغاية مؤخرًا، هل يعاني من ضغوط عمله مرة أخرى؟ لا بُدَّ أن ضغط وظيفته يرهقه مرة أخرى».

بعد التفكير طويلًا في الأمر، تضع أوليف خطة لتجنب أوسكار هذا اليوم على أمل أن يساعده بعض الوقت بمفرده في تحسين مزاجه (بمكافأة إضافية وهي عدم الاضطرار إلى التواجد بالقرب منه). تضع أوليف خطة لسؤاله عن العمل في وقت العشاء لتعرف إن كان يعاني من ضغط العمل بالفعل.

في وقتٍ لاحقٍ من ذلك المساء، عادت أوليف من مهامها ووجدت أن أوسكار أعدَّ العشاء لهما، ويبدو أن أوسكار في مزاجٍ أفضل وهو يجلس لتناول الطعام.

بعد حوارٍ قصيرٍ حول مهام أوليف، سألت: «إذن، كيف تسير الأمور في العمل؟».

ينظر أوسكار إلى أوليف بتهكمٍ، ويرد: «حسنًا، لماذا تسألين؟».

ترد أوليف: «بلا سببٍ» مرتاحة لسماعه يقول إنه بخيرٍ، هل تريد مشاهدة الحلقة التالية من مسلسل لعبة العروش ونحن نأكل؟».

تشغل التلفزيون ويأكلان العشاء في صمتٍ، وكلٌّ منهما مستغرقٌ في العرض.

يبدو أن الزوجين يعانيان معًا من إ. ع. ط. وهما يشبهان أي زوجين آخرين من نواحٍ كثيرة، ومع ذلك فهما مختلفان للغاية. هذا النوع من العلاقات مليء بافتراضاتٍ غير صحيحة وقراءاتٍ خاطئة. ولسوء الحظ، لا يتمتع أيٌّ من الشريكين بمهارات التواصل لمراجعة الأمور مع الآخر لمعرفة ما يفكر فيه أو يشعر به، أو لماذا يفعل ما يفعله.

«إذن ربما ينبغي لك أن تخبرني ببساطة بما تريده بمناسبة عيد ميلادك بدل أن تقول إنك لا تبالي».

ولعدم معرفة أي شريك من الاثنين كيف يتحدث عن الإحباطات والصراعات التي تنشأ بشكلٍ طبيعي (كما يحدث في كل علاقة)، فإنهما لا يطرحانها ولا يحلَّانها. ولا يدرك الشريكان أن عدم طرحها وحلِّها بمثابة إعداد لعمليات انتقامية عدوانية سلبية تقضي على الدفء والعناية في

الزواج. وقد تصبح الإجراءات الصغيرة غير المباشرة مثل خبط الإبريق والتجنُّب والتجاهل والنسيان الوسيلة الأساسية للتكيُّف والتواصُل في العلاقة، وكلها وسائل غير فعالة.

في السيناريو السابق، يسيء أوسكار تفسير استغراق أوليف باستهتارٍ في القراءة ويعتبرها «مناورة»، وتسيء أوليف تفسيرَ انزعاج أوسكار معها وتعتبره نتيجة محتملة لضغوط العمل. وبدلًا من التعامل مع هذه القضايا مباشرة على الفور، تختار أوليف أن تتجنَّبه ذلك اليوم، وسؤالها لأوسكار في ذلك المساء على العشاء بسيطٌ للغاية ويخطئ الهدف ولا يسفر عن أي معلوماتٍ مفيدة. وقد انتابها شعورٌ زائفٌ بالطمأنينة بأن مزاج أوسكار تحسَّن بطريقة سحرية، وبأنه لا توجد مشكلة أساسًا.

لذا تطور الأمر، في الأسابيع والأشهر والسنوات القادمة، حيث كان أوسكار يرى أوليف كسولًا ومناورة، وكانت أوليف متحفزة دائمًا ضد عودة ضغوط العمل لأوسكار، وكانا يعيشان في عوالم منفصلة، نتيجة عدم التناغم معًا، وكان البُعد يزداد بينهما.

تشعر أوليف وأوسكار أحيانًا بالوحدة حين يكونان معًا أكثر مما يشعران بها حين يكونان متباعدين. إنهما منفصلان بهوة باتساع المحيط، كلٌّ منهما يشعر بوجود عيبٍ في أمرٍ مهمٍّ، لكن لا أحد منهما، للأسف، يستطيع وصفه أو تسميته بوعي.

لحسن حظ أوليف وأوسكار، لديهما بالفعل إمكانيات كثيرة. لدى كل منهما مشاعر كثيرة؛ وهما ببساطة لا يدركان هذه المشاعر أو يستطيعان استخدامها بطريقة صحية تثري العلاقة. في قلب زواجهما الرفقة والتاريخ والعناية والحب، لا يُفتقَد حقًّا في زواجهما إلا الإدراك والمهارات، ويمكن تعلُّمهما؛ هناك فرصة كبيرة لأن «يستيقظ» أحدهما عاطفيًّا ذات يومٍ ويطرق جدار الآخر.

وحين تقرأ ترى أن هذا ما حدث بالضبط.

رف 404
t.me/Rff404

الفصل الثاني

هل يؤثِّر إ. ع. ط. في اختيار الشريك؟

«من الأسهل بكثيرٍ أن تقبع مساحتك الفارغة هناك ببساطة، خاملة،
لكن الفراغ لا يبقى هناك فارغًا»

هناك عوامل كثيرة تؤثِّر في كيفية اختيارنا للأزواج. على سبيل المثال، حيث نعيش، يكون لمسيرتنا المهنية واهتماماتنا وهواياتنا وديننا تأثيرٌ كبيرٌ فيمَنْ يُحتمل أن نلتقي بهم، وبالتالي تحديد مجموعة المرشحين المحتملين للاختيار.

وتلعب خبرة الطفولة دورًا مهمًّا أيضًا؛ يترك الإهمال العاطفي في الطفولة بصماته عليك، وتؤثِّر هذه البصمة في كل قرارات حياتك، بما في ذلك اختيار من تقضي حياتكَ معه.

خمس طرق يمكن أن يؤثِّر بها إ. ع. ط. في اختيار الشريك:

1- إنك تبحث بشكلٍ طبيعي عن نوع الحب الذي تلقَّيته من والديك في الطفولة:

تنبع خبرة الطفل بالحب الأول والأساسي في علاقته بوالديه، إنك تستوعب أسلوب الحب الشخصي لوالديك وهما يربيانك، وينصهر حب والديك، بصرف النظر عن جودته أو اكتماله، الحب (Moore, Kinghorn and Bandy, 2011). مع عقلك ويصبح جزءًا لا يتجزَّأ من حياتك العاطفية الذي تعرفه وأنت طفلٌ هو الحب الذي يبدو لك حقيقيًّا ومريحًا وطبيعيًّا وأنت راشدٌ.

والحق يقال، يمثِّل هذا سببًا رئيسيًّا في أن الكثيرين ممن نشأوا في بيوتٍ مختلَّة وظيفيًّا، يقومون بإعادة خلق الخلل الوظيفي نفسه في حياتهم وهم راشدون مع أزواجهم وأطفالهم، إنهم يبحثون عن الحقيقي والمريح لهم ويجدونه، مما يديم حلقة الخلل الوظيفي التي عانوا منها وهم أطفال.

حين تكبر في بيتٍ يعاني من إ. ع. ط.، قد تجد حبًّا رائعًا تمامًا: يتوفر لك منزلٌ جميلٌ وملابس جميلة وتعليمٌ جيدٌ. ومع ذلك، يفتقر هذا الحب إلى العاطفة، وهذا يهيّئك للشعور بأن الحب الذي جوهره العاطفة، إذا صادفته أو حين تصادفه وأنت راشدٌ، مزعجٌ تمامًا. قد يبدو الأمر ساحقًا أو مفرطًا أو مجرد «خطأ» واضحٍ، قد تترك في الواقع الشخص الذي يقدِّم لك حبًّا حقيقيًّا وجادًّا، لتبحث بدلًا من ذلك عن شريكٍ يقدِّم لك أقل من ذلك، ومن المفارقات أنك تشعر أكثر بأنه «مناسبٌ» ومريحٌ.

بهذه الطريقة، من يعانون من إ. ع. ط. مهيَّؤون للشعور بالانجذاب معًا، يمكن أن يقدِّم كلٌّ منهم للآخر الراحة التي تبدو كأنها الحب، وتكون الحب من نواحٍ كثيرة. إنه متصلٌ ودائمٌ، نعم، لكنه يفتقر أيضًا إلى العمق العاطفي الذي يبقيه متأججًا، والمهارات العاطفية التي تبقيه قويًّا. وهو بالتالي حبٌّ يمكن أن يؤدي إلى عقودٍ من خيبة أمل الشريكين وحيرتهما، تمامًا كما رأيت في الحكايتين السابقتين.

نشأ أوليف وأوسكار في بيتين مهمِلين عاطفيًّا، وحين التقيا، شعر كلٌّ منهما بالأمان مع الآخر. كان كلٌّ منهما قادرًا على تلبية الاحتياجات العاطفية الضعيفة للآخر، وكانت مهاراتهما العاطفية متطابقة بشكلٍ جيدٍ. كان كلٌّ منهما يشعر بالاختناق من أي شريكٍ يطلب ارتباطًا عاطفيًّا حقيقيًّا وعلاقة حميمة (مثل مارسيل).

2- تقودك الحاجة الشديدة إلى ملء المساحة الفارغة داخلك إلى الالتزام قبل الأوان:

نشأْتَ وأنت تُنحِّي مشاعرك جانبًا. الآن، وأنت راشدٌ، تعيش من دون مدخلٍ مناسبٍ لعواطفكَ، عليكَ أن تضفي على عواطفك اللون والمعنى والارتباط، لكنها مطوقة ولا تستطيع التواصل معك، وهذه هي المساحة الفارغة داخلك.

سيكون من الأسهل بكثيرٍ أن تقبع مساحتك الفارغة هناك، خاملة، لكن الفراغ لا يبقى هناك خاملًا. بدلًا من ذلك يكون الفراغ داخلك مثل المكنسة الكهربائية؛ إنه يسحب شيئًا ما، أو شخصًا ما، ليملأ الفراغ. قد تحاول ملء مساحتك بالطعام أو الكحول، أو التسوق أو المقامرة، أو العمل، أو مجموعة من عوامل الإلهاء الأخرى أو المكافآت المؤقتة. أو قد تحاول، مثل الكثيرين، أن تملأها بعلاقة. قد يعرضك سحب المكنسة بقوة بعد ذلك لخطر الالتزام بشريكٍ قبل الأوان أو بأسرع من اللازم، أو قبل أن تعرفه، أو تعرفها، تمامًا.

3- الحاجة الماسة إلى عدم الشعور أبدًا أو الظهور بمظهر المحتاج تمنعك من الالتزام تمامًا:

وأنت طفلٌ لم يُسمَح لكَ بأن تكون لك احتياجات عاطفية معينة (أو ربما أي احتياجات عاطفية). استوعبتَ الرسالة بأن وجود الاحتياجات ضعفٌ أو خطأ أو حتى مخزٍ. وأنت راشدٌ، تتوق بشدة إلى التأكد من أنك لن تبدو ضعيفًا أبدًا، وتحرص بشدة على عدم إظهار الهشاشة العاطفية.

يخشى الكثير من الأشخاص الرائعين الذين نشأوا مع الإهمال العاطفي الشعور باحتياجاتهم العاطفية أو كشفها للآخرين لدرجة أنهم لا يسمحون لأنفسهم بالرغبة في شريكٍ أو البحث عن شريكٍ. هل بدأت المواعدة في وقتٍ متأخرٍ عن المعتاد؟ هل تشحب كلما سأل شخصٌ عمَّا إذا كان هناك شخصٌ مميزٌ في حياتك؟ هل تجد صعوبة كبيرة في الانفتاح عاطفيًّا على أي شخصٍ تواعده؟ يمكن أن تكون هذه كلها علامات على أنك تحمي نفسك والآخرين من احتياجاتك الإنسانية الطبيعية والصحية، على أنك تخجل من وجودها.

ربما لا تدرك ذلك، لكنك مغلقٌ عاطفيًّا.

4- العيش في عالم خليط، تتزوج من شخص لديه مشاعر شديدة:

صحيح أنك حين تعاني من إ. ع. ط.، قد تشعر براحة أكبر في الشراكة مع شخصٍ يشبه حبُّه حبَّك، كما ناقشنا في رقم 1، لكن بالنسبة إلى البعض، يمكن أن يكون تأثير إ. ع. ط. عكسيًّا.

كما نعلم، يمكن للإهمال العاطفي أن يجعل الحياة تبدو قاتمة وبلا معنى، وبالتالي قد تنظر حولك وترى الآخرين يعيشون حياة تبدو أكثر ثراءً وإشراقًا وحيوية، ومساحتك الفارغة تدفعك، طول الوقت، لتملأها.

يمكن أن تعمل هاتان القوتان معًا لجذبك نحو شخصٍ يسطع نوره، شخصٍ يشعر بكثافة وعمقٍ. وحين تكون في شراكة مع شخصٍ عواطفه قوية، تملأ حياتك بقوتها؛ تشعر بالتألق العاطفي الذي تحتاج إليه بطريقة تبدو أقل تهديدًا: مباشرة من خلال شريكك.

قد ينجح الزواج من شخصٍ عاطفي لعدة سنوات إذا كان الزوج يتمتع بصحة جيدة عاطفيًّا، مثل مارسيل في الحكاية السابقة. ولكن إذا كنتَ في شراكة مع شخصٍ عواطفه شديدة للغاية أو غير مستقرة لأسبابٍ إشكالية (على سبيل المثال، شخص يعاني من اضطراب الشخصية الحدية)، فقد تجد نفسك في المقعد الأمامي في سيارة مقلوبة. تكمن مشكلة العيش من خلال مشاعر شخصٍ آخر في عدم القدرة على التحكم فيها (إذا كان هذا ينطبق عليك، فراجع قسم المصادر).

في نهاية هذا الكتاب للحصول على معلومات حول *The Essential Family Guide to Borderline Personality Disorder*, by Randi Kreger).

تظهر مشكلة أخرى عندما يتزوج شخصٌ عانى من إ. ع. ط. من شخصٍ يتعرَّف على مشاعره بسهولة، حتى لو كان يتمتع بصحة جيدة مثل مارسيل. الشريك المتماسك عاطفيًّا يريد تقاربًا وحميمية عاطفية معك ويحتاج إليها، يشعر بأنه خفيٌّ وممنوعٌ وربما يشعر بالملل، سوف يطرق حائطك، محاولًا الوصول إليك، كما فعل مارسيل مع ماي، وفي النهاية، قد يتعب من الشعور بالوحدة.

• ملاحظة خاصة: إذا كنتِ تعانين من إ. ع. ط. وشاركت شخصًا مثل مارسيل، فربما تواجهين السمة المميزة لشعور من عانى من إ. ع. ط. المتمثلة في الشعور بالذنب بشأن ذلك الآن، وبالتالي أستغرق دقيقة لتذكيرك بحقيقتين مهمتين للغاية: (1) ليس خطؤك أنكِ عانيت من إ. ع. ط.، و(2) الآن بعد أن عرفت الخطأ، يمكنك أن تعالجي نفسك، وتعالجي العلاقة مع شريكك؛ شعورك بالذنب يعوق الطريق، لذا قاتلي مرة أخرى، نحِّيه جانبًا، واستمري في القراءة.

5- زواج النرجسي، من يشغل مساحة صغيرة يجذب مَن يشغل مساحة كبيرة:

لا يوجد شيء مثل الرابطة الفريدة التي تتشكَّل حين يرتبط شخصٌ يعاني من إ. ع. ط. بشخصٍ نرجسي؛ تتعزَّز الجاذبية بالتلاحم الذي لا يمكن أن تشعر به إلا الأضداد المتطرفة. يصف المعالج النفسي روس روزنبج، ماجستير في التربية، كيف ولماذا تنجذب أنواع الشخصية المتطابقة والمتوافقة معًا في كتابه، متلازمة المغناطيس الإنساني: لماذا نحب من يؤذوننا *The Human Magnet Syndrome: Why We Love People Who Hurt Us*.

نشأ الأشخاص النرجسيون أيضًا وهم يعانون من إ. ع. ط.، لكنهم عانوا عادةً من إساءة عاطفية أو جسدية أو لفظية من نوعٍ ما أيضًا. وهم أطفالٌ كثيرًا ما امتدحوا أو بُثَّ فيهم شعورٌ بأنهم مميزون مكافأة لتمتعهم بموهبة معينة، أو للتصرف بطريقة معينة ترضي والديهم. وعاشوا في دائرة ضوء حب الوالدين، وكان يسطع حين يفعلون ما يحتاج إليه الوالدان، وتظاهروا بما يريده الوالدان. هذا هو السبب في أن النرجسيين يمكن أن يبدوا جذابين. قد يشغلون مساحة جسدية أو عاطفية أو لفظية كبيرة بالبحث عن «حب الأضواء». واعتمادًا على الفرد، قد يتكوَّن هذا من الاهتمام أو الأوسمة، أو جعل الأمور تسير على هواهم، أو حث الآخرين على تبني آرائهم. هل يمكن أن يجد نرجسي من يتوافق معه أفضل من شخص عانى من إ. ع.

ط.؟ إنك تعبِّر عن احتياجات قليلة، وتشعر بارتياحٍ لأنك غير مرئي، وتشغل مساحة صغيرة. يمكن أن تكون الجاذبية قوية على الجانبين، مما يؤدي إلى وحدة الأضداد التي تتميز بنوعٍ معينٍ من القوة.

من بعض النواحي، قد تشعر بارتياحٍ نسبي وأنت تعيش في ظلِّ نرجسيٍّ. رغم كل شيء، لن يطرق النرجسي حائطك، لأنه لا يهتم بك في الواقع، لن يشجعك على التعبير عن احتياجاتك أو آرائك أكثر لأنه لا يريد سماعها. سوف يأخذ دائمًا بسعادة وحرية كلَّ ما تمنحه من دفء والعناية دائمًا بشكلٍ طبيعي، ستملأ عواطفه المساحة الفارغة التي تركتها عواطفك المفتقدة، وتملأ احتياجاته المساحة الفارغة التي تتركها احتياجاتك المكبوتة.

لشهورٍ أو حتى سنواتٍ، قد يكون كل شيء على ما يرام، لكن بمرور الوقت من المرجح أن يبدأ هذا الشعور بالأمان في التلاشي. قد لا تشعر بالتجاهل فقط، لكن أيضًا بالظلم، أو حتى الإساءة، بالضبط كما دمَّر طفولتك إحساسك بالذات، يواصل شريكك الآن عملية إخفائك.

ملخص:

سواء أثَّر إ. ع. ط. في اختيارك للشريك أم لا، إذا كان يؤثِّر في حياتك، فمن المحتمل أنه يؤثر في علاقتك بشريكك المهم. فلنتقدم الآن للحديث عن دور إ. ع. ط. في زواجك أو شراكتك. في الفصول التالية من الجزء الأول، نتحدث عمَّا يجب البحث عنه لتحديد إ. ع. ط. في علاقتك، وكيف تبدو علاقة من عانى من إ. ع. ط.، وكيف تتحدث مع شريكك حول إ. ع. ط.، وأخيرًا وربما الأهم: سأرشدك إلى عملية الإصلاح والشفاء.

* * *

الفصل الثالث

تأثيرات إ. ع. ط. في علاقاتك

حين لا تتطور الحميمية العاطفية في علاقتك تطورًا تامًّا، يمكن أن يؤدي ذلك إلى شعورٍ بالفراغ»

«والوحدة أكثر إيلامًا بكثيرٍ مما قد تشعر به لو كنتَ بمفردك بالفعل

فكَّر في كل الأجزاء الرئيسية التي تتكوَّن منها حياتك: بيتك، وعائلتك، وأطفالك، وزواجك، ومجتمعك، وعملك، وأموالك، يساعد كلٌّ عامل من هذه العوامل على تحديد نوعية حياتك وسعادتك، أي هذه الأجزاء تعتقد أن الأبحاث أظهرت أن له تأثيرًا مهمًّا ومتسقًّا في حياتك وسعادتك؟

في الواقع، تبيَّن أن التأثير .(Helliwell and Grover, 2014**) نعم، إنها نوعية علاقتك طويلة الأمد الإيجابي الأكثر أهمية ظهر في الأشخاص الذين يقولون إنهم متزوجون من أفضل أصدقائهم.**

سواء كنتَ متزوجًا أم لا، فإن علاقتك الحميمة الأساسية مهمة بشكلٍ كبيرٍ لإرضاء حياتك عمومًا، ومع ذلك، فهي بالطبع من أصعب أجزاء الحياة التي يجب الإبحار فيها.

ولا أحد يواجه تحديات في هذا المجال أكثر ممن نشأوا وهم يعانون من إ. ع. ط.

لإقامة علاقة ناجحة ومرنة، من الضروري تحقيق نوعية عالية من الحميمية العاطفية بين طرفي العلاقة، وهذا يتطلَّب أربع قدرات مهمة، وأنت تقرأ عنها فيما يلي، أرجو أن تفكر في نفسك؛ ما أفضل القدرات التي تتمتع بها؟ وما أكبر التحديات التي تواجهك؟ دوِّن الملاحظات إن أمكن، وستكون بمثابة معلومات مفيدة حين تبدأ بالفعل تعلُّم المهارات في الفصل الخامس.

المجموعات الأربع للمهارات المطلوبة لعلاقة مترابطة عاطفيًّا:

1 - الإدراك العاطفي: ويتضمن إدراك ما تشعر به وما يشعر به من يهمُّك أمرهم، أي القدرة على مراقبة سلوكياتك وردود أفعالك وفهم المشاعر التي تتضمنها، بم أشعر؟ ولماذا؟ بم يشعر شريكي الآن؟ لماذا قلْتُ ما قلْتُ؟ ما الذي دفع شريكي إلى فعل ما فعل؟ إن إدراك العواطف وكيفية ارتباطها بالأفعال والاختيارات يمنح كل شريك فهمًا أعمق لنفسه ولشريكه، ويمنع سوء التفسير وسوء الفهم، ويسهِّل حل المشكلات.

بيث تراقب مارك وهو يمشي نحوها ورأسه منخفضٌ قليلًا، يمكنها أن تدرك من وضعه أنه آسفٌ، تخفِّف من تعابير وجهها لتسهل عليه الاعتذار.

لاحظ مارك مرارة في صوت بيث، يسألها: «هل أنت منزعجة من شيء ما؟».

تدرك بيث أن هذه هي المرة الثالثة التي يذكر فيها مارك إحباطه من أمه في اليومين الماضيين، تسأل مارك: «هل يحدث شيء بينك وبين أمك؟ تبدو مستاءً منها مؤخرًا».

يعرف مارك أن بيث منشغلة بوزنها، لذا يهتم كثيرًا بتذكيرها بمدى جمالها.

يوضح كل مثال من هذه الأمثلة أن كلًّا من مارك وبيث يلاحظ مشاعر الآخر، ويدرك الاحتياجات العاطفية للآخر، ويستجيب برأفة. يُظهِر كلٌّ من مارك وبيث مستوى من الدفء والرعاية، وهو مستوى لا يمكن أن ينتج إلا من إدراك عاطفي.

2 - **المهارات العاطفية:** تتضمن هذه المهارات القدرة على تحديد ما تشعر به، وقبول مشاعرك، والتسامح إزاء مشاعرك، ومعالجتها، والتعبير عنها بالكلمات، ونتحدث عن كل من هذه المهارات بمزيدٍ من العمق في الفصل الرابع، وفيما يلي مثالٌ على المهارات العاطفية التي تتمتع بها بيث عمليًّا، حيث تميز طريقة معالجة الموقف مع صديقها مارك.

في معدتي ألمٌ وفي حلقي غصَّة، وهذا يعني أنني مجروحة.

لماذا أشعر بأنني مجروحة؟ يجب أن يكون هذا التعليق المرتجل الذي أدلى به مارك للتوِّ، لقد ألمح إلى أنه يعتقد أنني تافهة.

ماذا يقول لي هذا الشعور؟ إنه شديدٌ لدرجة أنه يقول لي إنني أحتاج إلى أن أقول شيئًا ما لمارك.

أريد أن أسأله عمَّا يقصده، وأخبره بأنني مجروحة.

قد تبدو هذه العملية بسيطة للقارئ العادي الذي لا يعاني من إ. ع. ط. لكن بيث تستخدم -في هذه الحالة- عددًا لا يُحصى من مهارات المشاعر المعقدة التي تعلَّمتها في مرحلة ما من حياتها. لا تأتي هذه المهارات بشكلٍ طبيعي لمن نشأوا في أسرٍ لم تكن تتمتع بها أو تعلِّمها.

في هذا المثال، تدرك بيث شعورها بأنها مجروحة، وتستطيع تمييز سبب هذا الشعور. تقبل الشعور وتعتبره صحيحًا، وتعرف دلالته. يدفعها الشعور بأنها «مجروحة» إلى التواصل مع مارك. ويساعد هذا التفاعل (حتى لو تضمن نزاعًا) مارك على فهم بيث بشكلٍ أفضل، يمنحه الفرصة للتوضيح، وأن يكون أكثر حرصًا حين يتحدث عن بيث في المستقبل.

مهارات التواصل: من الضروري أن تدرك مشاعرك ومشاعر شريكك، بمجرد أن تعرفها، - 3 ماذا تفعل بها؟ هنا تبرز مهارات التواصل. كيف تخبر شريكتك أنها أغضبتك؟ كيف تخبر شريكك أنك تحتاج إلى شيء منه؟ طريقة توصيل رسالة صعبة مهمة بقدر أهمية الرسالة نفسها.

يتألَّم مارك ويغضب لأن بيث تجاهلته في حفلة، حتى بعد أن طلب منها البقاء معه لأنه لا يعرف أحدًا فيها.

مهارات التواصل الضعيفة:

سلبية - عدوانية: يقرر مارك: «سأريها كيف يبدو ذلك، سوف أتجاهلها في حفلة عملي الأسبوع المقبل».

عدواني: يذهب مارك إلى بيث في أثناء الحفلة ويقول بهدوءٍ، ولكن بنبرة غاضبة: «أنت أنانية! لن أذهب معك إلى حفلة مرة أخرى».

ساخر: بمجرد ركوب بيث السيارة للعودة إلى البيت، يقول مارك بغضبٍ: «حسنًا، أتمنى أن تكوني قد استمتعت بهذه الحفلة، لأنني متأكدٌ من أنني لم أستمتع بها».

التصرفات العدوانية السلبية ليست تواصلًا في الواقع بقدر ما هي انتقام. يعتقد مارك أن مقاربة واحدة بواحدة تعلِّم بيث درسًا، لكنها لن تعلمها؛ هناك احتمالاتٌ كبيرة ألا تربط بيث سلوك مارك في الحفلة بسلوكها، ولكن حتى لو ربطت بينهما، فسوف تستاء منه بسبب ذلك. يحاول العدوان السلبي في الأساس الخروج بنتيجة مناسبة من خطأين، ولكن بمرور الوقت، ترهق هذه الطريقة العلاقة بالسلبية.

في المثال العدواني، يتواصل مارك بطريقة الاتهام والهجوم، في توقيت سيِّئ، إن كلماته ونبرته واختياره للتعبير عن رأيه في الحفلة تؤكد أن بيث لن ترغب في فعل أي شيء لإصلاح المشكلة، بدلًا من ذلك، ستشعر أنها تهاجَم وتُجرَح وربما تُحرَج. لسوء الحظ، سوف تحبط احتياجات مارك بشكلٍ أكبر.

في المثال الساخر، ينتظر مارك فوات أوان تغيير بيث لسلوكها، لا ينقل مشاعره بشكلٍ مباشر أو بحذرٍ؛ السخرية مثل وخزة بالكوع تأتي من الجانب. ستشعر بيث بالاتهام والهجوم، وستعزز دفاعاتها على الفور، وبمجرد أن تتعزز دفاعات بيث، تضيع رسالة مارك.

هناك عددٌ لا حصر له من طرق التواصل غير الفعَّال، ولا يمكننا تغطيتها جميعًا هنا. إذا تعرَّفت حتى على القليل في هذه الأمثلة من نفسك أو من زوجتك، يمكنك أن تستنتج بأمان أن

أحدكما أو كليكما لم يتعلَّم مهارات التواصل الفعال في بيت الطفولة.

مهارات التواصل الجيد:

يضع مارك يده على كتف بيث في الحفلة ويهمس في أذنها: «تذكري أنني لا أعرف أحدًا هنا، لا تنسي أن تبقي معي».

ينتظر مارك حتى ينطلقا في السيارة إلى البيت ثم يقول: «اعتقدتُ أننا كنَّا سنبقى معًا في الحفلة الليلة يا بيث، ماذا حدث؟».

في المثال الأول يتواصل مارك بشكلٍ مثالي، يعبِّر لبيث عن احتياجاته في أثناء وجودهما في الحفلة، مما يسمح لها بإصلاح المشكلة في الوقت المناسب. يفعل ذلك بطريقة خالية من اللوم بمجرد تذكيرها، وبهذه الطريقة لا يمنحها الشك فقط (أي أنها لا تتجاهله عن قصدٍ)، لكنه يذكِّرها بطريقة تجعلها ترغب في حل المشكلة.

في المثال الثاني، ليست هناك فرصة أمام بيث لإصلاح المشكلة في الحفلة، لكن مارك لا يزال يتواصل بطريقة خالية من اللوم والعدوانية. طرح الأسئلة طريقة ممتازة لتجنُّب اتهام الشخص الآخر، ومنح الشريك فرصة لشرح موقفه، إنه يفتح المشكلة للمحادثة، بدلًا من طرح صدامٍ دفاعي غاضبٍ بشكلٍ تلقائي.

4 - معرفة الذات: تتعلَّق بمدى قدرتك على قراءة ردود أفعالك ومشاعرك، والتنبؤ بسلوكك، واتخاذ الخيارات المناسبة لك. لإقامة علاقة عاطفية، تكون معرفة نفسك بعمقٍ وبشكلٍ جيدٍ أكثر أهمية من معرفة زوجتك بعمقٍ وبشكلٍ جيدٍ.

إن معرفتك لنفسك تعني التمتُّع بالإدراك العاطفي الموصوف من قبل، وتعني أكثر من ذلك بكثيرٍ.

ماذا تريد؟

لأي شيء تتحمس؟

ماذا يعجبك؟ وماذا لا يعجبك؟ ولماذا؟

من يعجبك؟ ومن لا يعجبك؟ ولماذا؟

ما نقاط قوتك وضعفك؟

ما الصفات التي تستخدمها لوصف نفسك؟

كيف يراك الآخرون؟

ما الأنشطة التي تستمتع بها أكثر؟

حين تكبر مهمَلًا عاطفيًا لا تتاح لك بالضرورة فرصة تعلم هذه الأمور المهمة عن نفسك، ولن يتمكَّن والداك من أن يعكسا لك حقيقتك حين لا يطرحان عليك هذه الأسئلة بما يكفي، وحين لا يلاحظانك ويتعرفان على أعماق نفسك وأنت طفل. بعد ذلك، وأنت راشدٌ، قد تكون مرنًا للغاية ومتساهلًا، لكنك قد لا تملك إجابات عن مثل هذه الأسئلة حين تحتاج إليها.

ومعرفة نفسك بعمقٍ وبشكلٍ جيدٍ ضرورة في العلاقات؛ تتيح لك معرفة إجابات أسئلة من النوع المذكور تأجيل نهاية علاقتك، يحتاج شريكك إلى القدرة على الاعتماد عليك لتمثِّل نفسك بوضوحٍ وصراحة ونزاهة، إنها الطريقة الوحيدة التي يمكن أن تسعده.

إذا سألك شريكك: «ماذا تريد أن تفعل الليلة؟ ما لون الأريكة الذي تفضله؟ كيف يجب أن نتعامل مع هذا الوضع؟ ما رأيك؟ ماذا تفضِّل؟» يحتاج منك إلى أن تعطيه إجابة واضحة بقدر ما تستطيعين. وبخلاف ذلك، يتركك ليقوم بالاختيار الذي يفضِّله، أو يحاول، وهو الأسوأ من ذلك، قراءة أفكارك، وهي أقل وسائل الاتصال فعالية. بمرور الوقت، من المحتمل جدًّا أن تغرس الاستراتيجيتان بذورَ الاستياء والتباعد، ويؤديان إلى مشكلة.

الخلاصة:

الطفولة ساحة التدريب لجميع مجموعات المهارات الأربع التي قرأنا عنها للتوّ، حين ترى والديك يتواصلان بفعالية، وحين يتواصلان معك بفعالية، تستوعب المهارات بشكلٍ طبيعي.

حين يدرك والداك مشاعرهما ومشاعرك، فإنك تتعلم كيف تعرف أنك تشعر بشيء ما، وما يعنيه.

حين يعرف والداك كيفية التعرف على مشاعرهما والتسامح معها والاستماع إليها واستخدامها والتعبير عنها، فإنك تتعلَّم كلَّ هذه المهارات، بمجرد التواجد حولهما.

حين يرى والداك طبيعتك الحقيقية، ويتجاوبان مع حقيقتك، ويعكسان لك ما يرونه (نقاط قوتك وضعفك، صفاتك، تفضيلاتك وميولك، ما يعجبك وما لا يعجبك، المواهب والحساسيات) فإنك تعرف كلَّ هذه الأشياء عن نفسك.

حين يسير كل شيء على ما يرام في مرحلة الطفولة، فإنك تنطلق إلى مرحلة الرشد بأساسٍ لعلاقة حميمة مترابطة عاطفيًا ومرنة.

لسوء الحظ، لا يتدرب الكثيرون بما يكفي على هذا التدريب في الطفولة، هل يتمتع والداك بهذه المهارات؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فلن يتمكَّنا من إعطائك ما لم يتمتعا به.

ماذا يحدث إذن؟ كبرْتَ، تحب، تتزوج، وتسعد لبعض الوقت.

ثم تبدأ المشاكل.

كيف تعرف أن إ. ع. ط. يؤثر في علاقتك؟

كما تعلم، إ. ع. ط. غير مرئي، والغالبية العظمى ممن يعانون منه لا يدركونه تمامًا، وهذا يعني أن هذه القوة غير المرئية ترهق علاقات كثيرة. إذن كيف تعرف أن إ. ع. ط. يؤثِّر في علاقتك؟

إذا كنت أنت أو شريكك قد عملت بالفعل على فهم إ. ع. ط.، فأنت تعلم بالفعل أن علاقتك قد تأثَّرت. حين يكون أحد الشريكين غير مدرك لعواطفه، أي أنه يفتقر إلى الإدراك العاطفي ومهارات العاطفة، فإن استمرار العلاقة يتأثَّر بالضرورة.

حتى إذا كنتَ تعلم أن إ. ع. ط. أثَّر في علاقتك، فمن المهم أن تعرف التأثيرات بالتحديد. من ناحية أخرى، إذا كنت تقرأ هذا الكتاب لأنك تشك في أن شريكك يعاني من إ. ع. ط.، فقد يكون من المفيد معرفة بعض العلامات التي يجب البحث عنها.

فيما يلي العلامات التي أستخدمها لاكتشاف إ. ع. ط حين أقابل زوجين لأول مرة للعلاج، وهذه هي الطرق الرئيسية التي تتطور غالبًا بمرور الوقت أو يمكن ملاحظتها في لحظة معينة، في أثناء قراءة العلامات، فكِّر فيما إذا كان كل عنصر ينطبق عليك أو على شريكك أو عليكما كليكما.

العلامات الرئيسية للإهمال العاطفي في الطفولة في علاقة:

تجنُّب الصراع

تجنُّب الصراع في الأساس عدم رغبة في الصدام أو العراك، وهو علامة من أكثر العلامات الكلاسيكية شيوعًا في إ. ع. ط. في الزوجين، ومن أكثرها ضررًا.

صدِّق أو لا تصدِّق، العراك صحي في العلاقة. لا توجد وسيلة لشخصين لربط حياتهما بقوة لعقود من دون مواجهة اختلافات مهمة في الرأي مئات، أو على الأرجح، آلاف المرات.

ولتجنُّب الصراع القدرة على تقويض العلاقة بشدة. ولا يقتصر الأمر فقط على أنك وشريكك لا تستطيعان حل المشاكل بتجنبها؛ لكن، بالإضافة إلى ذلك، يتوارى الغضب والإحباط والأذى

نتيجة الأمور التي لم تُحَل ويتفاقم وينمو، ويقضي على الدفء والحب اللذين يجب أن تستمتعا بهما معًا.

ابحث عن:

- تحاول عدم طرح مواضيع مؤذية أو أمور أثارت غضبك.
- تنزعج للغاية من الصدامات أو الجدل لدرجة أنك تدفن المشاكل تحت البساط بدلًا من الحديث عنها.
- يبدو طرح أمر سلبي كأنه فتح صندوق باندورا بلا داعٍ.
- تستخدم أنت أو زوجتك معالجة الأمور بصمتٍ حين تحزنان أو تغضبان.

الشعور بالوحدة أو الفراغ في العلاقة:

من المفترض أن تَحُول علاقة طويلة تتسم بالإخلاص دون شعور المرء بالوحدة. في الواقع، حين تسير العلاقة بشكلٍ جيدٍ، يكون هناك ارتياحٌ نتيجة معرفة أن شخصًا ما يساندك دائمًا، إنك لا تواجه العالم بمفردك، لسْتَ واحدًا، أنتما اثنان.

لكن من الممكن تمامًا أن تشعر بالوحدة الشديدة، حتى وأنت محاطٌ بالناس. وحين لا تتطور الحميمية العاطفية بشكلٍ كاملٍ في علاقتك، يمكن أن يؤدي ذلك إلى شعورٍ بالفراغ والوحدة أكثر إيلامًا بكثيرٍ مما قد تشعر به لو كنت بمفردك بالفعل.

ابحث عن:

- حتى وأنت مع زوجك، تشعر أحيانًا بإحساسٍ عميقٍ بأنك وحدك.
- تفتقر إلى الشعور بأنك وزوجك تعملان معًا، كفريقٍ.

التحدث في أمور سطحية غالبًا:

يتحدث كلُّ زوجين عن شيء ما، يناقش الزوجان المرتبطان عاطفيًّا مشاعرهما واحتياجاتهما العاطفية بسهولة نسبية، والأمر ليس كذلك مع المهمَلين عاطفيًّا. حين تعاني من إ. ع. ط.، تلتزم بالموضوعات «الآمنة»، الأحداث الجارية، والخدمات اللوجستية أو الأطفال، على سبيل المثال. يمكنكما التخطيط معًا، يمكنكما التحدث عن الأطفال، يمكنكما التحدث عمَّا يحدث، ولكن ليس عمَّا تشعران به، ونادرًا ما تناقشان أي شيء يتسم بالعمق أو العاطفة، وحين تفعلان ذلك، قد تشعران بالحرج أو الصعوبة، وقد تكون الكلمات قليلة.

إن الرغبة في الانفتاح واستكشاف المشاكل وتبادل الآراء حول المشاعر والدوافع والاحتياجات والمشاكل أمرٌ ضروري لصحة العلاقة.

ابحث عن:

- الحديث عن موضوع يتضمن عاطفة يمثِّل صراعًا كبيرًا لأحدكما أو لكليهما. الحميمية العاطفية تتطلب الهشاشة على الجانبين، وحين لا يكون أمامك إلا التحدث عن شيء عاطفي، فإن ذلك يمثِّل تحديًا بأبعاد ملحمية، وتبدو محاولة تحويل المشاعر إلى كلماتٍ مستحيلة، وعادة ينتهي بكما الأمر، كزوجين، بالانفجار و/أو تجاهل الموضوع تمامًا.
- من الصعب العثور على أمورٍ للحديث عنها. تخرجان لتناول العشاء في احتفال سنوي، وتتوقعان أن تشعرا بالدفء والرومانسية. لكن بدلًا من ذلك، تبدو الطاولة بينكما كأنها حاجزٌ يفصل بينكما، ويمكن أن تبدو المحادثة عمومًا متكلفة أو محرجة، خاصة حين «ينبغي لها» أن تكون عكس ذلك.
- يمتلك أحدكما أو كلاكما مفردات محدودة من كلمات المشاعر.

فلفل مطحون طازج؟ مشورة؟

الحميمية العاطفية مفقودة:

قلة من الأزواج يعرفون مصطلح «الحميمية العاطفية»، وماذا يعني وكيفية تنميته. ومع ذلك، فإن الحميمية العاطفية هي الغراء الذي يجعل العلاقة متماسكة والتوابل التي تجعلها ممتعة، إنها ضرورية، ولكن من الصعب أيضًا معرفة إن كنت تتمتع بها أم لا. إنها أيضًا أكبر تحدٍّ للعلاقة على الإطلاق لمن نشأوا على الإهمال العاطفي، كيف تعرف ما إذا كانت علاقتكما تفتقر إلى هذا العنصر المهم جدًّا؟

ابحث عن:

- **عدم الارتياح لإظهار المشاعر في حضور الآخر، حين تشعر بالحزن أو الغضب أو القلق أو الانزعاج أو الأذى أو الضياع أو الضعف أو الإرهاق، تحاول إخفاء ذلك عن شريكتك. ربما لا تريد أن تثقل كاهلها، أو ربما لا تريد أن تبدو ضعيفًا، وربما تفضِّل إبقاء الأمور إيجابية.**
- **تفاجأ غالبًا بمدى سوء فهم شريكك لك أو معرفته بك. كنتما معًا لفترة طويلة تكفي لأن يكون كلٌّ منكما قادرًا على توقُّع تصرفات الآخر وقراراته، ومع ذلك، فإن شريكك كثيرًا ما يسيء تفسير ما تقصده، أو يتنبَّأ بشكلٍ غير صحيحٍ بما ستفعله.**
- **كثيرًا ما يخطئ أحدكما أو كلاكما في قراءة ما يشعر به أو يحرِّفه؛ على سبيل المثال، يصر على «لسْتُ غاضبًا» حين يكون غاضبًا بجلاء.**
- **يدَّعي أحد الشريكين أنه سعيدٌ تمامًا، حتى حين يعرب الآخر عن استيائه العميق من العلاقة. (حين يرتبط الزوجان ارتباطًا عاطفيًّا، لا يمكن لأحدهما أن يكون سعيدًا بالعلاقة إلا إذا كان الآخر سعيدًا بها أيضًا).**
- **يبدو أن هناك شيئًا مهمًّا مفتقدًا، حتى لو كنت معجبًا بشريكك وتحبه. يؤدي كبح مشاعرك بأي طريقة من الطرق الموضحة من قبل إلى غياب ما يثري العلاقة ويجعلها هادفة، من الصعب صياغتها في كلمات، ولكن هناك مفتاحًا مفتقدًا، يعرفه جزء منك.**
- **تعيشان حياتين منفصلتين تمامًا، على الرغم من أن كلًّا منكما يحب الآخر. أنتما كوكبان يدور كلٌّ منهما حول الآخر، وتلتقي مداراتكما أحيانًا، يترككما الافتقار إلى العمل الجماعي وقلة الاتصال وكل منكما يتابع المسارات التي تناسبه، بغض النظر عمَّا إذا كانت هذه المسارات تجمعكما معًا أم لا.**

عدم الشغف:

إذا كنتما معًا لفترة طويلة، فأنا أعرف ما تفكران فيه: «تعالي الآن، يا دكتورة ويب، أي زوجين متزوجين منذ فترة طويلة لديهما شغف؟».

جوابي هو: الكثير. يتغير الشغف بمرور السنين بالتأكيد، لكنه لا يختفي في علاقة مرتبطة عاطفيًّا. يرق ببساطة ويصبح أكثر تعقيدًا بمرور الوقت. ينتقل الشغف من الدافع اليائس للبقاء معًا باستمرار وممارسة الجنس في وقتٍ مبكرٍ من العلاقة، إلى الشعور بالراحة بمعرفة أن

شريكتك قريبة، تتطلع إلى رؤيتها بعد غيابٍ. لديك رغبة في أن تكونا قريبين جسديًّا، وفهم عميق للاحتياجات الجنسية لكل منكما، ودافع لإرضاء كل منكما للآخر جنسيًّا.

يكون الشعور بالشغف عميقًا أيضًا في أثناء النزاع وبعده. تثير النزاعات مشاعر شديدة، وهو شكلٌ من أشكال الشغف، واستيعابها معًا يعزّز الشعور بالثقة والتواصل وهذا أيضًا شغفٌ.

لا يعرف الكثير من الأزواج أنه يمكن، وينبغي لهم، أن يكون لديهم شغف، أو ما يبحثون عنه لمعرفة إن كان لديهم شغف أم لا، فيما يلي بعض العلامات التي يمكن أن تخبرك أنه مفقودٌ في علاقتك.

ابحث عن:

- يحدث قدرٌ ضئيلٌ من النزاع في العلاقة.
- قلة المودة الجسدية بشكلٍ عرضي أو يومي.
- الجنس و/أو الرغبة في ممارسة الجنس بشكلٍ غير كافٍ.
- عدم الحاجة أو الرغبة في أن يرى كل منهما الآخر.

الهوة التي تتشكَّل في علاقة أ. ع. ط.:

مارسيل وماي

في موعدي الأول مع مارسيل وماي، غرق قلبي. كان المجيء للعلاج الزوجي فكرة مارسيل، وكانت ماي موجودة بالإكراه. وبينما كان مارسيل يعبِّر عن جروحه وإحباطه وعجزه، جلست ماي ونصف ابتسامة محيرة على وجهها.

سألتها: «ماي، ما شعورك حيال كل ما قاله مارسيل للتو؟».

اصطدمت ابتسامة ماي المتسعة بالألم في عينيها، قالت: «لا أفهم مشكلة مارسيل، أعتقد أنه يحتاج فقط إلى الاسترخاء، أعتقد أن زواجنا رائعٌ».

في زواج مارسيل وماي، كان مارسيل وحده يدرك بوعي الفجوة بينهما، وكان يشعر أنه يبعد، عاطفيًّا، مليون ميل عن ماي. كلما حاول التواصل مع زوجته، وجد أنه يواجه جدارًا حجريًّا لا يستطيع اختراقه.

وكانت خبرة ماي، من ناحية أخرى، مختلفة. لم تكن مشاعرها مقبولة في بيت طفولتها، فتوارتْ مشاعرها واختفت. لسوء الحظ، الجدار الذي يقف بين ماي ومشاعرها يصد مارسيل

أيضًا. قد تشعر ماي بالفراغ في حياتها، لكنها لا تفتقد ما لم يكن لديها قطُّ - الحميمية العاطفية. تشعر بارتياحٍ في الزواج لأنه يعيد خلق مستوى التقارب الذي كانت تتمتع به في طفولتها. مع حجب مشاعرها وكل من هو مهم بالنسبة إليها، لا تشعر بانزعاجٍ في الزواج إلا حين يطرق مارسيل جدارها ويلحُّ: «دعيني أدخل!».

طوَّر كلُّ شخص أُهمِل عاطفيًّا في الطفولة نظامه الفريد لتجنُّب المشاعر. البعض يضحك أو يطلق نكتة عند مواجهة مشاعر شخص آخر، ويتجمد آخرون أو يتحدثون بشكلٍ مفرطٍ أو يتململون أو يغيّرون الموضوع أو يغادرون الغرفة. تستخدم ماي ابتسامتها، بالإضافة إلى آلية غلق الموضوع، التي رأيناها تستخدمها من قبل حين حاول مارسيل التحدث معها حول احتياجاته في العلاقة.

في غرفة العلاج، كانت ماي تستخدم ابتسامتها «لحماية» نفسها ومارسيل وأنا من مشاعرها، ابتسامتها إحدى الأدوات التي تعلمتها واستخدمتها جيدًا في بيت طفولتها. تنقل الابتسامة عاطفة واحدة، «السعادة»، وهي العاطفة الوحيدة المقبولة في الكثير من أسر إ. ع. ط. إن الطفل أو الراشد المبتسم ليس مصدرَ قلقٍ لأي شخص. الابتسامة لا تلفت الانتباه ولا تستفهم عن أي شيء، الابتسامة وسيلة ليس فقط لإرضاء الآخرين، ولكن أيضًا لطمأنة العالم: «لا تقلق عليَّ، أنا على ما يرام».

ابتسامة ماي وإنكارها للمشكلة طريقتان فعَّالتان لإبقاء مارسيل في مأزقٍ؛ إنها لا تختار بوعي أي طريقة من الطريقتين بالطبع، ارتبطا بها حرفيًّا في الطفولة، وهما كل ما تعرفه واللافت بشأن إ. ع. ط. أنه ليس دراميًّا؛ لا تكون هناك غالبًا انفجاراتٌ أو منازعات، ولا «رفيق سيِّئ». يمكن أن يواجه الزوجان صعوبة في اتخاذ إجراءاتٍ لحل مشكلة غير مرئية وغامضة ولا توصف، ومن الصعب الشكوى من شريك هو أساسًا غير أناني وحسن النية.

شيء واحد مؤكد في كل علاقة إ. ع. ط. عدم مواجهة إ. ع. ط. وعلاجه، وهو مسارٌ يتسع باستمرارٍ ويبعد الشريكين تدريجيًّا، لا أحد يلبي احتياجاته، لا أحد يتحدَّى لينمو، ولا أحد يفوز على الجانب الآخر، ما دام أحد الزوجين منزعجًا بما يكفي في الزواج ليتحرك لتحدي الآخر، تكون إمكانيات الزوجين للنمو بلا حدودٍ. الدفء والتواصل ومهارات إدارة الصراع ومهارات العاطفة كلها قابلة للتعلُّم تمامًا، والتنبؤ بحالة أزواج مثل مارسيل وماي ممتاز بالفعل.

بالطبع لا تبدو كل علاقات إ. ع. ط. مثل علاقة مارسيل وماي، يمكن أن يتخذ الإهمال العاطفي في الطفولة في العلاقة أشكالًا مختلفة. لخصائص شخصيتي الشريكين تأثيرٌ كبيرٌ في النوعية الفريدة لروابط إ. ع. ط. بينهما.

أوليف وأوسكار

حين جاء أوليف وأوسكار إلى مكتبي كان زواجهما في مشكلة خطيرة، مرَّت سنواتٌ بقليلٍ من التواصل، والتفسيرات الخاطئة والافتراضات الخاطئة تنمو مثل الأعشاب الضارة في حديقة غير مشذبة. جلس كلٌّ شريك من دون تعبيرٍ على أريكتي، يكافحان لشرح سبب قدومهما لرؤيتي.

أخيرًا قالت أوليف بصراحة: «عانيتُ كثيرًا من هذا الزواج، تزوجنا كل هذه السنوات، وما زال أوسكار لا يعرفني تمامًا».

قال أوسكار: «أعرفها جيدًا، في الحقيقة. وهذا هو السبب الحقيقي في أنها «عانت» من زواجنا». (نعم، وضع أوسكار علامة اقتباسٍ ساخرة حول كلمة «عانت») «ولم تعترف قطُّ بالسبب الحقيقي لِمَا تفعله».

اندهشْتُ وأن أستمع لهذا الحوار في جلستنا الأولى وألاحظه، ومن المثير أنني تمكَّنتُ من معرفة أن أوليف، بعد تفاعلٍ قصيرٍ معها، لم تكن المناورة التي وصفها أوسكار، رأيتُ أيضًا مستوى الغضب الذي يحمله أوسكار، وكيف بدت أوليف غافلة عنه.

يُعتبر إعلان أوليف المفاجئ في الجلسة بأنها عانت من الزواج نموذجًا لشخصٍ أُهمِل عاطفيًّا في الطفولة. مفتقرة إلى المهارات اللازمة للتواصل بشأن المشاعر الدقيقة والمتنوعة، وعاجزة عن فهم عددٍ لا يُحصى من المشاكل والتعبير عنها في كلماتٍ، قالت الشيء الوحيد الذي يمكنها صياغته لتوصيل شدة مشاعرها في تلك اللحظة، وقد وجدْتُ أن الكثير من المهمَلين عاطفيًّا يميلون إلى مثل هذه التصريحات المتطرفة بمجرد أن يقرروا التعبير عن آلامهم في النهاية.

كان في زواج أوليف وأوسكار، وقد أُهمِل الاثنان عاطفيًّا في الطفولة، جداران يصارعان معهما، للأسف، في زواجهما لم يطرق أحدٌ جدارَ أحدٍ. كانت الهوة تتسع لسنواتٍ طويلة وتضاعف اتساعها الآن. كانا ذكيين، وطيبين ومحبوبين، وبدا أنهما ينبغي لهما أن يكونا زوجين جيدين. وعلى الرغم من التفسيرات الخاطئة والغضب، كنتُ أستطيع أن أشعر بالحب بينهما.

لم تتح الفرصة لأوليف وأوسكار في الطفولة ليعرفا الحميمية العاطفية، لم يشعر بها أيٌّ منهما في عائلته أو يرها بين والديه. كانا شخصين ذكيين وطيبين ومهتمين، لكن لم يستطع أيٌّ منهما الوصول إلى مشاعره، ولم يتمتع بالمهارات العاطفية اللازمة لخلق علاقة عاطفية حقيقية مع الشريك والحفاظ عليها.

هناك شعورٌ خاصٌّ ينتابني وأنا أعمل مع زوجين أُهمِلا عاطفيًّا في الطفولة، شعورٌ يشبه محاولة دفع مغناطيسين معًا وجهًا لوجه بحيث يتنافران ويندفعان إلى الاتجاهين الخطأ؛ يبدو الأمر كما لو كان هناك مجال قوة قوي بينهما، يفرق بينهما.

والطريقة الوحيدة لكسر مجال القوة البدء في مساعدة كل شريك على الوصول بشكلٍ أفضل إلى عواطفه بطريقة بسيطة، بالتحدث عن مشاعرهما وعلاقاتهما بطرقٍ أكثر دقة وإثراء عاطفيًّا، يأخذ كلٌّ منهما منعطفًا طفيفًا، يتبعه بمنعطفٍ طفيفٍ آخر، ثم بآخر، شيئًا فشيئًا، ينتهي بهما الأمر بالتدريج إلى تحويل الوجهين بدرجة كافية بحيث يمكن أن يبدأ ظهور جذبٍ طفيفٍ.

وحين يحدث ذلك، يمكن أن يبدأ الإصلاح الحقيقي.

*** * ***

الفصل الرابع

كيف تتحدث إلى شريكك عن إ. ع. ط.

«إن طرح إ. ع. ط. على شريكك ضد الرفض، إنه، بالعكس،
دعوة إلى مزيدٍ من الاقتراب»

مارسيل وماي

حين أدرك مارسيل لأول مرة أنه تعيسٌ في زواجه، كانت مجرد بداية للمشكلة. وهو يصبح أكثر تعاسة، أدرك تدريجيًّا أنه يحتاج إلى بذل جهدٍ أكبر للتحدث مع ماي حول الموضوع، لم يكن يعرف السبب، لكنه شعر بوجود جدارٍ هائلٍ يحتاج إلى تسلقه للوصول إلى ماي.

مرَّت أسابيع، وشهور، وسنوات. كان مارسيل يتنقل بين الشعور بالتعاسة الشديدة في زواجه، والشعور بأنه مجنونٌ، ورغم كل شيء، كانت هناك أمورٌ كثيرة رائعة في علاقته. أحبَّ زوجته بعمقٍ، وكثيرًا ما يستمتع بقضاء الوقت معها. بدت إجازاتهما العائلية، وركوب الدراجات بعد ظهر يوم السبت، وأمسياتهما الهادئة بعد أن ينام الأطفال مُرْضية من نواحٍ بالغة الأهمية.

كانت ماي أمًّا لطيفة ومحِبَّة لأطفالها ومحامية ناجحة. غالبًا ما تساءل مارسيل كيف يجرؤ على طلب المزيد. وكلما فكر في التحدث معها عن تعاسته، شعر بأنه في حالة سيئة ويشك في نفسه. كان يتذكر بسمات ماي الإيجابية، ويصمم على التركيز عليها بدلًا من هذا الشعور الغامض بعدم الرضا الذي طارده.

أوليف وأوسكار

بعد سنواتٍ من الزواج، حدث شيء غير متوقع، أخبر الطبيب أوسكار أنه مصابٌ بسرطان الكلى. وهو يمر بالخطوات المخيفة للاختبار والتشخيص، شعر بوجود أوليف بجانبه باستمرارٍ. الغريب أنه شعر أيضًا أن أوليف لم تكن موجودة من أجله، وجد أنه في حاجة ماسة إلى الاتصال بشقيقته بريت بعد كل موعدٍ طبي لإبلاغها بما حدث وما قاله الطبيب والخطوات التالية. بطريقة ما، ساعده التحدث مع بريت على الشعور بتحسُّنٍ بطريقة لم تكن تحدث حين يتحدث مع أوليف.

لم يكن لدى أوسكار أي فكرة عن السبب في أن التحدث مع بريت يفيده أكثر بكثيرٍ. بالنسبة إليه، بدا أن أوليف تفعل كلَّ ما هو صحيحٌ، طمأنته باستمرارٍ بأنه سيتحسَّن، وأن كل شيء سيكون على ما يرام. ومن ناحية أخرى، بكت بريت حين أخبرها بتشخيص حالته، وفي أثناء محادثاتهما، عبَّرت له عن مشاعرها، وراجعت تعليقات الطبيب بطريقة واقعية، وفكرت في الاحتمالات معه، سواء كانت إيجابية أو سلبية. لاحظت نبرة صوت أوسكار، وسألته عن شعوره حيال مختلف التطورات. وحين تلقَّى أوسكار، بعد الجراحة، خبرًا بأنه خالٍ من السرطان ولن يحتاج إلى علاجٍ كيماوي، كانت بريت، وليست زوجته، أول شخص يريد إخباره.

بعد أشهرٍ من موضوع السرطان، ظل أوسكار مرتبكًا من مشاعره (لأنها لم تكن منطقية بالنسبة إليه). بطريقة ما شعر أن أوليف خذلته حين كان في أمسِّ الحاجة إليها، وشعر بالذنب نتيجة هذا الشعور لأنها كانت بجانبه خلال المحنة كلها.

وكثيرًا ما تساءل: «ماذا يجري هنا؟ ما الخطأ الذي حدث؟ كيف يمكن أن أشعر بهذا الشعور تجاه أوليف، التي أعرف أنها تحبني؟» بسبب ذنبه وارتباكه، يحتاج أوسكار إلى بعض الوقت ليطلب أخيرًا من أوليف الذهاب معه إلى استشارة زواجية.

لا يوجد شيءٌ يضاهي أن تجدي نفسكِ متزوجة من شخصٍ أُهمِل عاطفيًّا في الطفولة، من الصعب أن تصدقي إدراكك بوجود خطأ في العلاقة. تعلمين أن هناك شيئًا ما مفتقدًا، لكنكِ غير متأكدة من حقيقته. قد تكونين معجبة بزوجك وتحبينه، لكنك تشعرين بأنك بعيدة عنه. تريدين، أكثر من أي شيء آخر، الشعور بشيء لا تستطيعين تحديده تمامًا، قد يبدو أنك سعيدة في الزواج، وأنت كذلك من نواحٍ كثيرة، ومع ذلك تشعرين أنك في بحرٍ الضياع.

هناك طرقٌ كثيرة ممكنة لتجدي نفسك في حاجة إلى التحدث مع شريكك حول إ. ع. ط. ربما تكونين قد أدركت أنكِ أهملتِ زوجك عاطفيًّا، ربما تشكين في أن زوجك أُهمل عاطفيًّا في الطفولة، وتريدين التواصل معه بشأن هذا الأمر، ربما أدركت أن من المحتمل أنكما كليكما أُهملتا عاطفيًّا في الطفولة، وتريدين استكشاف هذا الأمر مع شريكك.

مهما كان وضعك، هناك شيء واحدٌ صحيحٌ بالتأكيد، ولأنك من يقرأ هذا، فإن مسؤولية اتخاذ الإجراءات تقع على عاتقك. أنت من يدرك وجود مشكلة، ولذا يجب أن تكوني من يتواصل. قد

يبدو هذا عبئًا غير منصف، وأنا أفهم ذلك! لكنه في الواقع فرصة أكثر مما هو عبء. أنت الآن مسلحة بقوة المعرفة، وسأساعدك على استخدام هذه القوة لتغيير علاقتك.

أتفهَّم العبء الذي تحملينه الآن، ومدى الخوف الذي قد تشعرين به عند التحدث مع شريكك حول موضوعٍ صعبٍ عاطفيًّا مثل إ. ع. ط.، وبالتالي أقدِّم لكِ أكبر قدرٍ ممكنٍ من التوجيه والدعم؛ سوف نخطو خطوة واحدة في كل مرة.

ستكون خطوتنا الأولى أن تكوني قوية وواثقة ومستعدة للتعامل مع الأمر.

قبل التحدث مع الشريك:

سواء كنت قد حاولت بالفعل التحدث مع شريكك حول مشاكل العلاقة أم لا، فقد تشعرين بالخوف أو المخاطرة بشكلٍ خاصٍّ عند طرح هذا الموضوع، وعدم معرفة كيف يكون رد فعل شريكك، أو إن كنت ستنجحين.

إذا كنت قد نشأت أنت نفسك مهمَلة عاطفيًّا، فربما يحاول كلُّ جزءٍ من كيانك إعاقتك عن اتخاذ أي إجراء. قد تصرخين من أعماقك: «لا تثيري مشاكل!» أو «لا تؤذيه!» إذا كان زوجك قد أهمل عاطفيًّا في الطفولة، فمن المحتمل أنكِ كنتِ تتلقين الرسالة نفسها منه منذ فترة طويلة، بشكلٍ مباشرٍ أو غير مباشرٍ. الإهمال العاطفي يجعل كل شخص يشعر أن التحدث عن أشياء صعبة أو مؤلمة أو عاطفيًّا خطأ. يجعلك الإهمال العاطفي تخشين الإفصاح عن حقيقتك خوفًا من أن تؤذي الآخر. رأيْتُ الكثير والكثير من المهمَلين عاطفيًّا يرفضون التحدث مع شركائهم حول «إحباطهم في علاقتهم، معلنين «لا أريد أن أكون دنيئًا».

من فضلكِ اعلمي أن هذا غير صحيح تمامًا. الصدق مع شريكك ليس مسؤوليتك فقط، بل هو أيضًا أحب الأشياء التي يمكنكِ القيام بها من أجله. حين تطرحين إ. ع. ط. على شريكك، يكون هذا ضد الرفض، إنه، بالعكس، دعوة إلى مزيدٍ من الاقتراب. من المهم التأكُّد من التمسك بهذه الحقيقة تمامًا، ومعرفة أنكِ تقومين بعملٍ لطيفٍ بالتحدث عن حقيقتك برأفة، وتحدي زوجك.

فيما يلي بعض الإرشادات العامة التي يجب الاحتفاظ بها في الجزء الخلفي من عقلك (أو الأفضل من ذلك في المقدمة) في أثناء قراءة بقية الجزء الأول، وعند بدء عملية التحدث مع الشريك.

ضع هذه الإرشادات في الاعتبار:

• تقع على عاتقك مسؤولية طرق جدار شريكتك، ولكنَّ الأمر متروكٌ لها للرد، ليس لكَ سيطرة على النتيجة.

• الإهمال العاطفي صامتٌ وغير مرئي ولا أحد يختاره، وبالتالي لا أحد يتحمَّل مسؤولية هذه المشكلة.

• شريكك لا يدرك الخطأ ولا يختار استبعادك متعمدًا.

• يمكن أن يوجد الحب الدائم، وغالبًا ما يوجد، وفي علاقات المهملين عاطفيًّا يجعل إ. ع. ط. رؤية الحب صعبة، بمرور الوقت، لكنه يظل موجودًا.

• من الممكن جدًّا معالجة علاقتك من إ. ع. ط.، والخطوة الأولى أن يدركه الشريكان.

• طرح مشكلة في العلاقة مع شريكك أمرٌ لطيفٌ ويعبِّر عن الاهتمام.

تصرف بشكلٍ سليمٍ:

• اعلم أنكَ تتخذ خطوة إيجابية ولطيفة بالتحدث عن حقيقتك برأفة، حتى إذا كانت زوجتك تستجيب بشكلٍ دفاعي، أو تشعر بالانتقاد، أو تغضب، فلا تتنازل عن هذه المعرفة الأساسية، لأنها تدعمك.

• عالِج توقعاتك. من المهم عدم توقُّع نتائج فورية من محادثة واحدة حول إ. ع. ط. اعتبِر محادثتك الأولى غرسَ بذورٍ نأمل أن تتجذَّر وتنمو إلى شيء ما. تحتاج على الأرجح إلى إجراء محادثات متعددة بمرور الوقت. يُفهَم إ. ع. ط. عادةً فهمًا حقيقيًّا على مستوياتٍ مختلفة، مستوى في كل مرة. ويكون الصبر من جانبك مكونًا رئيسيًّا من مكونات النجاح.

• انتبه لأي غضبٍ أو لومٍ قد تشعر به تجاه زوجتك وتأكد من خلو المحادثة منه؛ إذا نقلت حتى أثرًا من الغضب أو اللوم لشريكتك بسبب إ. ع. ط. الذي تعرضت له، يكون من الصعب عليها قبول رسالتك أو استيعابها أو تقديم الرد الذي تحتاج إليه.

• تعرَّف قدر المستطاع على إ. ع. ط. قبل طرحه على شريكتك. يسمح لك هذا بالتحدث عنه بعلمٍ والإجابة عن أي أسئلة قد تكون لديها. وإذا كنت قد نشأت معرضًا لقدرٍ من إ. ع. ط. أنت نفسك، فقُم بأكبر قدرٍ ممكنٍ من العمل على ما تعرضت له من إ. ع. ط. قبل التحدث مع شريكتك.

من الأفضل التحدث عن أي موضوعٍ صعبٍ بقدرٍ من التخطيط. يوفر التخطيط مزايا متعددة لتعظيم احتمالية إجراء مناقشة ناجحة. في هذه الحالة، يعني التخطيط اختيار الوقت والمكان

والطريقة بشكلٍ يناسب طرح مسألة أو موضوع عالي الكثافة أو عالي المخاطر.

لاتخاذ قراراتٍ من هذا النوع، من المفيد التعرف على الشريك جيدًا. هل هو دفاعي؟ هل يشعر بالانتقاد كلما طرحْتَ مشكلة؟ هل يصمت عند ظهور موضوع عاطفي؟ هل يتعرض لخطر «السقوط على سيفه»، أو أنه يستهلك على الفور بلوْم الذات والعار لأنه ليس شريكًا مثاليًّا؛ لأنه خذلك؟ عمومًا، كلَّما تمكَّنت من التنبؤ بشكلٍ أفضل بردود فعل شريكك ومشاعره، استطعْتَ التخطيط بشكلٍ أفضل لمحادثتك، وكنت أكثر نجاحًا.

تدريب التصور:

أظهرت الأبحاث أنك حين تتخيل أنك تفعل شيئًا ما، تستطيع أداءه بشكلٍ أفضل في الواقع (Sanders and Sadosky, 2008). إن وهذا مفيدٌ للرياضيين والجرَّاحين والخطباء على حدٍّ سواء. تخيُّل إجراء ما يُعدُّك للقيام به بشكلٍ جيدٍ، لذا لنستغل الآن قدرة دماغك أولًا على التخطيط لمحادثتك مع شريكك، ثم تنفيذها أيضًا.

للبدء، اذهب إلى غرفة بمفردك حيث لا يزعجك أحدٌ، أغمض عينيك وتخيَّل نفسك جالسًا مع شريكتك تتحدث عن شيء مهمٍّ، تخيَّل المشهد بأكبر قدرٍ ممكنٍ من التفاصيل، أين أنت؟ أي وقت من اليوم هو؟ في أي حالة مزاجية شريكتك؟

الآن تخيَّل أنَّك تقول: «أعتقد أنني اكتشفتُ شيئًا مهمًّا بشأن علاقتنا، يمكن أن نتحدث عنه؟».

افتح عينيك الآن واسأل نفسك هذه الأسئلة. في مخيلتك، ما شعورك وأنت تقول هذا لشريكتك؟ كيف ردَّت شريكتك؟ هل كان المشهد بأفضل صورة يمكن أن تقدمها؟ هل يوجد مكانٌ أو وقتٌ أفضل مما تخيلتَ؟ إذا شعرتَ بقلقٍ شديدٍ في السيناريو، فسيكون من المفيد إعادة تخيله كثيرًا، وفي محاولة لتوقع كل استجابة واقعية قد تتلقاها، وأي جوانب من الإعداد يمكن أن تغيرها لجعله أفضل. تذكر أنك تتحكَّم في نصف المحادثة فقط بغض النظر عن مدى جودة إعدادك لها، والباقي متروك لشريكتك.

مارسيل وماي

إنه المساء، وماي والأطفال في الخارج. يجلس مارسيل بمفرده في غرفة المعيشة المظلمة. عيناه مغلقتان، يتخيل أنه عائدٌ بالسيارة إلى البيت مع ماي من اجتماع الصف الخامس عشر بالمدرسة الثانوية في عطلة نهاية الأسبوع التالية. يتخيل أنه يمسك بيد ماي

في السيارة ويقول: «ماي، أحبك، تعرفين ذلك، أحتاج إلى أن أتحدث معك عن شيء عرفته مؤخرًا وقد يفسر سبب شعوري المستمر بوجود شيء مفتقد في علاقتنا».

وعيناه على الطريق، يمكن لمارسيل أن يشعر بعيني ماي تتحركان: «هل تطرح هذا مجددًا حقًّا يا مارسيل؟ قضينا عطلة نهاية أسبوع ممتعة، لماذا ينبغي لك أن تفسدها؟» لكن مارسيل أعدَّ نفسه، ولم يتراجع: «آسف يا حبيبتي، لا أحاول إفساد أي شيء، أحاول أن أقرِّب بيننا وأجعل كلًّا منَّا أكثر سعادة، هل تسمعينني من فضلك؟».

تصمت ماي، ويعرف أنها تستمع.

في هذا المشهد، اختار مارسيل السيارة، وهما بمفردهما، وبعد عطلة نهاية أسبوع ممتعة، لطرح إ. ع. ط. على ماي. بدأ بطريقة مدروسة وبحبٍّ ومن دون لومٍ. لم تفتر همَّته أو يتراجع حين اعترضت ماي، كان مستعدًّا، وأجاب عن إحباط ماي بمثابرة لطيفة، لنعُد الآن إلى المشهد.

الآن وقد حظي باهتمام ماي، يقول: «كما قلتُ من قبل، أشعر غالبًا بوجود شيء خطأ أو مفتقد، على الرغم من أن كلًّا منَّا يحب الآخر كثيرًا. احترتُ فترة طويلة، لكن أعتقد أنني فهمت المشكلة أخيرًا، والرائع أنها ليست غلطة أي منَّا، ويمكن إصلاحها! يمكننا إصلاحها معًا، بمجرد أن نفهمها».

عند هذه النقطة، كانت ماي، التي لا تزال صامتة، تتململ في مقعدها. يعرف مارسيل أنها تستمع، لكنها تشعر بهشاشة شديدة. «أنا سعيدٌ جدًّا لأنك تستمعين، يا ماي، ولذلك أحبك أكثر. تصفحتُ مؤخرًا موقع ويب حول الإهمال العاطفي في الطفولة، وقرأت عن مدى تأثيره في الزواج، والأمر يبدو أنه ينطبق علينا تمامًا».

لاحِظ أن مارسيل يستخدم كلماتٍ لطيفة للغاية؛ إنه يدرك خوف ماي وضعفها، ويطمئنها حين تحتاج إلى ذلك. يقدم مارسيل أيضًا مفهوم إ. ع. ط. باعتباره تفسيرًا لمشكلة في الزواج، وليس في ماي. من المهم جدًّا عدم استخدام إ. ع. ط. أبدًا باعتباره اتهامًا. إن إ. ع. ط. ليس وصمة، إنه مدخلٌ - مدخلٌ لمزيدٍ من القرب والسعادة - ومن المهم تقديمه لشريكتك بهذه الطريقة، تمامًا كما فعل مارسيل في تمرين التخيل.

عمومًا، من الأفضل التحدُّث مع شريكتك في وقتٍ تكونان فيه في حالة مزاجية جيدة وتشعران بأنكما قريبان قدر الإمكان. قد تقلق من أن يفسد طرح هذا الموضوع، الذي يُحتمَل أن يكون

مؤلمًا في وقتٍ تشعران فيه بالسعادة والتواصل كزوجين، وقت ممتعٍ. نعم، هذا احتمال، لكنه ثمنٌ ضئيلٌ تدفعه مقابل الاستفادة من تعظيم فرصك في تحقيق نتيجة جيدة.

بالنسبة إلى بعض الأزواج، من الأفضل تنبيه شريكتك. قد يساعد تحديد وقت الحديث عن شيء مهمٍ شريكتَك على الاستعداد للتعامل مع شيء مهمٍ. فكِّر في مزاج زوجتك وشخصيتها وطبيعة تعاملاتكما، استخدم تمرين التخيُّل لتتخيل كيف يمكن أن يسير كلُّ احتمالٍ، ثم اتخذ أفضل قرار.

ماذا تتوقع: عناصر الحديث الناجح عن إ. ع. ط.

أولًا، لننتقل إلى رسالتك النهائية لشريكتك حين تتحدث معها عن إ. ع. ط. ثم نتحدث عن كيفية تقسيم أهدافك للتأكد من أنها واقعية ويمكن تحقيقها.

في النهاية، أمنيتك أن تساعد شريكتك على التعرف على هذه النقاط المهمة:

- نشأ أحدكما أو كلاكما وهو لا يعترف بمشاعره (الإهمال العاطفي في الطفولة)، مما يؤدي إلى سلسلة مشاكل لمستقبلكما وأنتما زوجان.
- تفتقر علاقتك إلى بعض المكونات الحيوية.
- ليست غلطة أحد.
- إ. ع. ط. مشكلة يمكن حلُّها.
- يمكنكما معًا سد الفجوات العاطفية والنقاط العمياء بالبدء في الاهتمام بمشاعركما وتقديرها.
- المهارات العاطفية المفتقدة يمكن تعلمها.
- تحبينه، وعلاقتك به أوثق، وأقوى، وأكثر إفادة وإثراءً من خلال طرح إ. ع. ط. أخيرًا، وهذا ما تريدينه.

هدفك النهائي جعل شريكك يتعلم الكثير عن إ. ع. ط. كما تعلمت، بحيث يمكنكما الوصول إلى فهمٍ مشتركٍ للخطأ، ومفردات مشتركة للتحدث عنه، وهدف مشترك، وهذا يفتح لكما الأبواب للعمل معًا لزيادة إدراككما العاطفي، والألفة، والتفاهم بوصفكما زوجين.

قد تتذكر أنني ذكرت من قبل أهمية معالجة توقعاتك قبل التحدث مع شريكك. هدفك من حديثك الأول ليس تغيير كل شيء أو تغيير المسار، غرس بذرة في ذهن شريكك. يجب أن تجعل شريكك

فضوليًّا إلى حدٍّ ما، حتى لو كانت بذرة الفضول مدفونة في ظل بعض المواقف الدفاعية، حاول جاهدًا ألا تتوقع نتيجة هائلة من أول حديث.

إذا استمعت شريكتك، حتى ولو لفترة وجيزة، فقد نجحت، إذا سمعت عبارة «الإهمال العاطفي للطفولة» تخرج من فمك، فهذا نجاحٌ لأنك سرتَ خطوة أبعد من نقطة البداية.

من المحتمل جدًّا أن تحتاج إلى إجراء محادثاتٍ متعددة، وبالتالي هدفك في المحادثة الأولى ببساطة تقديم المفهوم، تمام، إنه نجاحٌ. في المحادثات اللاحقة، تعمل على التقدم، خطوة في كل مرة. وبمجرد تقديم المفهوم، يكون هدفك التالي تشجيع شريكك على قراءة شيء ما عن إ. ع. ط.، وقد يستوعب شريكك المزيد من القراءة لأننا حين نقرأ، تقل دفاعاتنا بشكلٍ طبيعي.

ماذا يجب أن تطلب من شريكتك أن يقرأ؟ فيما يلي بعض الاقتراحات، ويمكنك أنت فقط أن وتتخيل أنك EmotionalNeglect.com تقرر ما توصي به لأنك تعرف شريكتك. أقترح أن تنظر إلى شريكتك وأنت تقرأ، هل ترى نفسها في بعض حكايات إ. ع. ط. أو أوصافه؟ إذا كان الأمر كذلك، أرسل إليها الرابط، الهدف النهائي حثُّها على إجراء استبيان الإهمال العاطفي.

ماذا تفعل إذا كنتما كلاكما قد أُهملتا عاطفيًّا في الطفولة؟

كما نعرف، إذا كنت في هذا الموقف، فلديك مشكلتان يجب التعامل معهما: أولًا، لديك فجوة واسعة يجب اجتيازها، وثانيًا، لديك إهمالك عاطفيًّا في الطفولة. أعرف أن هذه المهمة قد تبدو بالغة الصعوبة ومرعبة إلى حدٍّ ما، لكنني أؤكد لك أنها تستحق العناء.

في الحقيقة لديك بعض المزايا مقارنة بوضع مارسيل، على عكس ماي، ربما لم يكن شريكك يطرق جدارك، ولذا فمن المحتمل أن يشعر برفضٍ أقل، وربما بهشاشة أقل في العلاقة. أيضًا، أنت لا تحاول إخبار شريكتك بأنها تعرضت للإهمال العاطفي في الطفولة، أنت تحاول إخبارها بأنكما تعرضتما له، ورسالتك هي: «كنَّا نعيش به معًا، نحن المشكلة، يجب علينا كلينا أن نصلح أنفسنا، ثم نصلح علاقتنا». هذه اللغة، لأنها تشملكما ولا تشملها وحدها، من غير المرجح أن تبدو محمَّلة باللوم، ومن غير المرجح أن تثير دفاعات شريكتك.

هل تتذكر أوسكار وأوليف، الزوجين اللذين تعرَّضا للإهمال العاطفي في الطفولة؟ بعد الجراحة التي أجراها أوسكار، حين أدرك أنه شعر بعمق دعم أخته ولم يشعر به من أوليف، بحث أوسكار في جوجل عن أسئلة مختلفة حول العلاقات، ووجد مصطلح «الحميمية العاطفية». كلما قرأ أكثر،

أدرك أنه وأوليف يفتقران إلى الارتباط العاطفي ومهارات العاطفة؛ بدأ في وضع خطة لمواجهة الأمر.

أوسكار وأوليف

اتخذ أوسكار خطوة لم تكن معهودة على الإطلاق، دعا أوليف إلى رحلة في عطلة نهاية الأسبوع لمدة أربعة أيام للاحتفال بالذكرى السنوية العشرين لزواجهما. في البداية بدت أوليف مندهشة وسلبية إلى حدٍّ ما بشأن الفكرة، لكن أوسكار وصف لأوليف الشواطئ المشمسة الجميلة وملاعب التنس، فوافقت على الذهاب.

في عطلة نهاية الأسبوع، بعيدًا عن ضغوط الحياة اليومية، استرخى أوسكار وأوليف معًا، ظلَّت الهوة قائمة، لكنهما تمتعا بإحساس الرفقة وكانت دائمًا أكبر رابط بينهما.

بعد يومين من الاسترخاء، استجمع أوسكار شجاعته بجهدٍ كبيرٍ، في أثناء جلوسه على الشاطئ وهو يغرس أصابع قدميه في الرمال، قال أوسكار: «أوليف، هل يمكن أن أطرح عليك سؤالًا؟ لاحظتُ أننا لا نقضي معًا وقتًا طويلًا كما اعتدنا، اعتدنا أن نكون معًا في عطلات نهاية الأسبوع، لكنك كنت تخططين في السنة الأخيرة تقريبًا مع أصدقائك، وهو أمرٌ جيدٌ بالطبع، لكني أشعر بالقلق أحيانًا لأننا نتباعد كثيرًا».

لاحِظ أن أوسكار اختار لحظة مثالية، ولم يقل شيئًا يمكن أن يجعل أوليف في موقفٍ دفاعي، قال «نحن» كثيرًا، وكان حريصًا على عدم توجيه أي اتهاماتٍ أو إلقاء اللوم، وتوقع بالفعل أن تقدِّم له أوليف الإجابة التي توشك على قراءتها، وهو جاهز لها.

ردَّت أوليف: «لا تكن سخيفًا، أقضي الوقت مع أصدقائي لأنكَ تعمل عادة في مشروع في الطابق السفلي، وأنا سعيدة بهذا، كل شيء جيد، أين تريد أن تذهب لتناول الغداء؟».

هنا، قدَّمت أوليف ردًّا كلاسيكيًّا لشخصٍ أُهمِل عاطفيًّا في الطفولة. ركزتْ على العمل بدلًا من الشعور، ولم تخاطب مخاوف أوسكار لكنها تجاهلت الأمر، وحاولتْ تغيير الموضوع.

«نعم، أعتقد أنه أمرٌ رائعٌ، أفتقدك، وهذا كل شيء، هل تفتقدين قضاء الوقت معي؟».

أجابت أوليف بحدة طفيفة في نبرتها وكانت لا تدركها تمامًا: «حسنًا، أنا متأكدة من ذلك، ولكن يبدو أنك متوترٌ نتيجة كثرة العمل وتحتاج إلى بعض الوقت بمفردك، لذلك أحاول أن أوفره لك».

أوه، من المثير أن تعتقدي ذلك، في الواقع لم أعد متوترًا بشأن كثرة العمل على» الإطلاق، لكن يمكن أن أفهم أنك يمكن أن تعتقدي ذلك. قرأت شيئًا مؤخرًا يشرح كيف يمكن أن يتباعد الزوجان ويسيء كلٌّ منهما فهمَ الآخر بمرور الوقت، أعلم أنني أسأت فهمك كثيرًا أيضًا، هل تلقين نظرة على الكتاب، من أجلي؟».

ردَّت أوليف: «حسنًا، ولكن فقط إذا وعدتَ أنه يمكننا التوقف عن الحديث عن هذا الآن، وما زلت لم تجب عن سؤالي عمَّا نفعله لتناول الغداء».

يمكن أن ترى من هذه المحادثة أنها لم تحرك أي جبال، ولم تحدث تفاهماتٍ رائعة، ومع ذلك حقَّقت نجاحًا لافتًا. في هذا الحوار الموجز، قدَّم أوسكار لأوليف فكرة احتمال وجود خطأ وأنه قد يكون لديه بعض الإجابات، ووافقت أوليف على قراءة شيء عن الموضوع (كان أوسكار يستطيع أيضًا استخدام مقال عن إ. ع. ط.، وقد يفيد البعض بشكلٍ أفضل لأنه أقصر إلى حدٍّ كبيرٍ وأصغر من كتابٍ).

في هذا الحديث لم يستخدم أوسكار عبارة «الإهمال العاطفي للطفولة» أو إ. ع. ط. وذلك لأنه لم يشعر أنَّ أوليف تألف تعبير «الإهمال العاطفي». إذا كانت زوجتك قد شاركتك في أي وقتٍ أيَّ قصص من الطفولة نقلت لك إ. ع. ط.، فقد تردد بالفعل صدى مصطلح إ. ع. ط. في هذه الحالة، قد يكون من المناسب استخدام العبارة في المحادثة الأولى. بالنسبة إلى البعض، يثير المصطلح الاهتمام؛ بالنسبة إلى من هم أقل إدراكًا بما لم يحصلوا عليه في الطفولة، قد يكون محبطًا.

حتى من دون استخدام المصطلح، بإجراء هذه المحادثة ببساطة، غرس أوسكار بذرة صحية في علاقته مع أوليف وقد تنمو بمرور الوقت إلى تفاهمٍ حقيقي بينهما. في الواقع، بناء على هذه المحادثة الأولى، تمكَّن أوسكار في النهاية من إيصال أوليف إلى باب مكتبي للعلاج، ونتحدث أكثر عن ذلك لاحقًا.

ماذا تفعل إذا لم تستطع الوصول إلى شريكك؟

إذا كان شريكك إ. ع. ط. بشدة، أو إذا كان هناك قدرٌ كبيرٌ من الغضب في علاقتك (خاصة إذا كان قد تراكم بمرور الوقت) أو إذا كانت المسافة بينكما هائلة، فقد يكون من المستحيل تقريبًا الوصول إلى شريكك. قد تشعر أنك سرت خطوة على الطريق أو أحرزت تقدمًا، كما فعل أوسكار، فقط لتفشل في المحاولة التالية. وقد يكون هذا مخيّبًا للآمال ومحبطًا جدًّا لشريكٍ حِسن النية

يحاول بجدية تحسين العلاقة. وحين تجد نفسك في هذا الموقف، من المهم أن تحقِّق توازنًا بين محاولة الوصول إلى زوجتك والاهتمام باحتياجاتك الخاصة. تذكر أنه لا توجد صيغة جاهزة لهذه العملية، يختلف كل زوجين عن الآخرين، وبالتالي تختلف كل عملية عن الأخرى. ومن المهم الانتباه لمشاعرك وأنت تحاول شق طريقك، لا بأس إذا كان الأمر صعبًا، ولا بأس إذا كان مؤلمًا في بعض النقاط، ولكن إذا شعرت أنه يمزقك، فانتبه واسترح بعض الوقت، لو استمر، فقد لا يكون أمامك في مرحلة ما إلا الاستسلام.

أريد أن أتأكد من أنك لا تضحي بصحتك العاطفية بالطَرْق كثيرًا على جدارٍ لا يُفتح لك، إذا نشأت مهمَلًا عاطفيًّا، فقد يعيد هذا خلق الإهمال العاطفي الذي نشأت عليه ويذكرك بشعورك بأنك غير مهمٍّ، ومستبعدٌ ولا تحظى بالاهتمام. إذا حدث هذا لك، فمن المهم جدًّا أن تدرك ما يحدث داخلك وسببه، وأن تتأكد من عدم استمراره أكثر مما يجب.

رأيْتُ أشخاصًا في هذه الحالة يتعاملون مع الأمر بطريقتين مختلفتين بنجاحٍ، ورأيت أيضًا البعض يتعامل معه بطريقة ثالثة أقل نجاحًا بكثيرٍ، في هذه القائمة، نبدأ بالخيار الذي أوصي به قليلًا.

3 اختيارات للتعامل مع الشريك الذي لا يمكن الوصول إليه:

- استسلم وانسحب واستقر. إذا كنتَ إ. ع. ط. أنتَ نفسك، فمن المحتمل أن يكون هذا هو اتجاهك الافتراضي. إن العودة إلى وضع إ. ع. ط. والعيش في عوالمك المنفصلة يمكن أن يبدو آمنًا ومريحًا، وسهلًا بالتأكيد، المشكلة أن هذا لا يفيد حقًّا، بمجرد أن تبدأ إدراك القوة والدمار الذي تسبب فيه إ. ع. ط.، ما تعرضت له أنت وما تعرضت له شريكتك، لا يمكنك التراجع، الأمر يشبه تحويل كعكة مخبوزة إلى عجين. وبالتالي قد تستطيع الاستمرار في هذا لبعض الوقت، لكنه سوف يلازمك ويكون عليك، في مرحلة ما، اتخاذ بعض القرارات.
- التركيز على نفسك وعلى علاج إ. ع. ط. الذي تعرضت له. التخلي عن محاولة الوصول إلى شريكك ليس فكرة سيئة بالضرورة. أحيانًا يكون من الضروري الحفاظ على صحتك، العاطفية أو الجسدية، ويكون الاستسلام خيارك الوحيد، لكن يمكنك التخلي عن محاولة الوصول إلى شريكك من دون التخلي عن نفسك أو حتى عن علاقتك. يمكنك مواصلة عملك: بناء نفسك، وملء النقاط العمياء، وتعلم مهارات العاطفة التي فاتتك، والانفتاح للسماح للناس بالدخول. راجِع

معالجًا لمساعدتك ودعمك، وأخبِر معالجك عن إ. ع. ط. الذي تعرض له شريكك. ولا تخفِ أي شيء من هذا عن شريكك، ولكن لا تتباهَ به أيضًا، فقط بهدوءٍ، عالِج نفسك بشرفٍ. وهناك احتمالاتٌ كبيرة بأن يفقد شريكك الذي أهمل عاطفيًّا في الطفولة اتزانه بسبب التغييرات التي أجريتها، ويثير ذلك غضبه، ويبدأ الشعور بأنه يفقدك بطريقة ما، مما قد يجعله أكثر انفتاحًا على تغيير نفسه.

• **الإنذار الأخير**. هذا خيارٌ قوي يتطلب قدرًا كبيرًا من القوة، إنه أيضًا الأكثر صعوبة بالنسبة إلى معظم من أُهملوا عاطفيًّا في الطفولة. يميل هؤلاء إلى افتراض أن الإنذارات النهائية خاطئة وخطيئة، لكنها ليست كذلك. حين يكون الإنذار النهائي حقيقيًّا، يكون وسيلة للدفاع عن نفسك وحماية نفسك وإعلان قيمتك وتحديًا لشريكك، كل ذلك في الوقت نفسه. إذا وصلت إلى نقطة تشعر فيها بالقوة الكافية، ووصلت إلى نقطة النهاية المتمثلة في التسامح مع جدار شريكتك، فقد يكون هذا اختيارًا جيدًا لك. أخبِر شريكتك أنها تحتاج إلى زيارة معالِج أزواجٍ معك لإنقاذ العلاقة، أخبرها بأنك لم تعُد تستطيع الاستمرار في العيش بهذه الطريقة. ومع ذلك، لا تعطِ إنذارًا نهائيًّا أبدًا قبل أن تكون مستعدًّا لمتابعته، أيًّا كانت الطريقة التي تسير بها الأمور. لكن كُن مطمئنًا أنني رأيت هذا الخيار يعمل بنجاحٍ في حالاتٍ كثيرة. هناك شيء ما يتعلَّق بمواجهة نهاية محتملة يمكن أن تحفِّز الناس على مواجهة مخاوفهم التي استمرت طول الحياة.

بالنسبة إلى الكثيرين ممن يكافحون أمام جدار الشريك، يُستخدم مزيجٌ من هذه الخيارات الثلاثة. يمكنك اتباع الخيار الأول لسنواتٍ، باستخدام الإنكار للتكيُّف، ثم قد تبدأ حقًّا في العمل على نفسك، وتنمو وتصبح أقوى، وتملأ النقاط العمياء والفجوات العاطفية (خاصة إذا كنت إ. ع. ط. أيضًا)، كلما أصبحتَ أقوى، قد تجد نفسك تتجه نحو الإنذار النهائي.

وهو تقدُّم طبيعي تمامًا، وهناك شيء واحدٌ رائعٌ فيه. حقيقة أن التقدم يعني أنك تحرز تقدمًا، إذا كنتَ بهذا الشكل، فتهانينا. أنت تنمو وتتغير وتتقدم في حياتك، إذا أوصلك ذلك إلى نقطة مؤلمة، فإنها عادةً نتيجة طبيعية للنمو، والآن بعد أن أصبحت أقوى، أعتقد أنك تستطيع التعامل مع المشكلة.

الفصل الخامس

كيف تصلح علاقتك إ. ع. ط.

الإفصاح عن مشاعرك حول شيء ما يختصر الحقائق والتفاصيل»

«ويصل إلى المهم مباشرة

إذا كان لكَ أن تجري استطلاعًا على كل شخص تعرفه بطرح هذا السؤال عليه: «ما أهم عنصرٍ لعلاقة ملتزمة ناجحة طويلة الأمد؟» أعتقد أن الغالبية العظمى من الإجابات ستشمل الحب أو الرفقة أو الكيمياء.

بالتأكيد، كل هذه العوامل مهمة، ولكن كما رأيْتُ في السنوات الكثيرة التي قضيتها معالِجة للأزواج، نادرًا ما يُعترَف بعاملٍ آخر ولكنه أكثر أهمية من هذه العوامل الثلاثة.

إنها المهارات!

نعم، المهارات! لماذا علامة التعجب؟ لأنني متحمسة للتحدث إليك عن المهارات. رأيت المهارات تغذي الحب وتبني الرفقة وتعزز الكيمياء وتحافظ عليها. ورأيت المهارات تعمق العلاقات وتنقذ الزيجات... والآن ها هو أفضل وأروع ما في المهارات، انتبه، من فضلك.

يمكن تعلُّم المهارات! إنها حقيقة، على عكس الحب أو الرفقة أو الكيمياء، يمكنك تعلمها. «لماذا لم أتعلمها بالفعل؟» قد تكون طريقتك وقد تعرضت للإهمال العاطفي في الطفولة لإلقاء اللوم على نفسك الآن، وأود أن أقدم لك الإجابة الحقيقية. لم تترعرع في منزلٍ فيه ما يكفي من هذه المهارات، وبالتالي فاتتك الدورة التدريبية العاطفية التي يُفترَض أن تحصل عليها في الطفولة. من المهم التوقف عن استجواب نفسك وإلقاء اللوم عليها وتحويل انتباهك إلى الأمام. لم يفت الأوان، وسوف نتعلَّمها.

ولكن قبل أن نتحدث عن المهارات المحددة وكيفية بنائها، أذكِّرك بمتطلبات العلاقة الصحية التي تحدثنا عنها في الفصل الثالث. تساهم جميع تمارين بناء المهارات التي نتحدث عنها في هذا الفصل في دعم قدراتك في جميع هذه الفئات الرئيسية الأربع.

، لأنك تسألني دائمًا، هذه قائمة بمختلف أنواع تنهيداتي»

.«مع تفسير لما يعنيه كل نوع منها

- **معرفة الذات:** مدى معرفتك بنفسكَ في كل مجالٍ وعلى كل مستوى.
- **الإدراك العاطفي:** يتضمن رغبتك وقدرتك على ملاحظة مشاعرك ومشاعر شريكك.
- **مهارات العاطفة:** تتضمن القدرة على القراءة والفهم والاستجابة لمشاعرك ومشاعر شريكك بشكلٍ صحيحٍ.
- **مهارات التواصل:** قدرتك على نقل مشاعرك واحتياجاتك العاطفية بطريقة يمكن لشريكك أن يستوعبها، بالإضافة إلى الاستماع إلى رسائل شريكك لك وفهمها.

والآن لننتقل إلى التدريبات نفسها، وهي مهاراتٌ مختلطة ومتطابقة لأنك ربما تكون بالفعل أفضل في بعض هذه المهارات من غيرها، اعتمادًا على النقاط العمياء المعينة التي لديك أنت وشريكك. اعتبرها مجموعة من الاحتمالات، واختر منها ما تشعر بأنه أكثر فائدة. ومع ذلك، ضع في اعتبارك أنني رتَّبتها بحيث تعتمد كلٌّ منها على الأخرى، وبالتالي من الأفضل عمومًا البدء بالأولى والانتقال إلى التالية.

تمارين بناء الارتباط:

زيادة معرفتك الذاتية:

أفضل طريقة لزيادة معرفتك بنفسك أن تتعلَّم كيف تمارس اليقظة الذهنية. اليقظة الذهنية تتضمن إبقاء عقلك حاضرًا في الحال، وإدراك ما يجري في جسدك. ماذا تفعل في هذه اللحظة؟ ما شعورك الآن؟ لماذا تفعل هذا في هذه اللحظة؟ لماذا تشعر بهذا الآن؟

اليقظة الذهنية لا تأتي بشكلٍ طبيعي لمعظمنا، خاصة حين ننشأ مع الإهمال العاطفي. يتمثَّل جزء من إ. ع. ط. في التركيز المفرط على العالم الخارجي. ماذا يفعل الآخرون الآن؟ فيم يفكر الآخرون؟ ولماذا؟ ويستهلك هذا الإدراك الخارجي معظم طاقتك العقلية، ويبعدك عن المهم حقًّا: أنت.

أفضل طريقة لتعلُّم كيف تكون أكثر يقظة أن تأخذ فصلًا دراسيًّا في التأمل، يُعَد أخذ فصلٍ دراسي للزوجين معًا طريقة رائعة للتعلُّم والترابط معًا، يمكن القيام به عبر الإنترنت أو بشكلٍ للتأمل الموجَّه إمكانية التأمل في موضوعٍ mp3 أو DVD شخصي. يوفر الاستماع إلى قرص مُصمَّم خصيصًا لاحتياجاتك الخاصة. راجع قسم المصادر في نهاية هذا الكتاب للاطلاع على توصيتي للتأمل الموجه عبر الإنترنت.

تمرين «زيادة معرفتك الذاتية»:

تأكد من أن تبدأ من هنا لأنه، كما ذكرت في الفصل الثالث، معرفة نفسك جيدًا الطريقة الوحيدة لتصبح قادرًا على تمثيل نفسك جيدًا حتى يتمكن شريكك من الاستجابة لذاتك الحقيقية.

أوصي بأن تملأ أنت وشريكتك ورقة عمل المعرفة الذاتية، ثم تابِع بالاستمرار في إضافة المزيد من العناصر. على مدار شهر واحد، انتبه لكل هذه الأسئلة في أثناء استعراض يومك وأضف كلَّ ما يخطر ببالك، كبيرًا كان أم صغيرًا.

بعد شهرٍ واحدٍ، بدِّل الأوراق مع شريكتك، يتصفح كلٌّ منكما ورقة الآخر ويضيف ملاحظاته الخاصة التي لم يلتفت إليها الشريك، ثم حدِّد أي إجابة من إجابات شريكتك فاجأتك. اتبع هذا بمناقشة.

ورقة عمل المعرفة الذاتية

ماذا تريد؟
ماذا يثير شغفك؟
ماذا يعجبك؟ وماذا لا يعجبك؟ ولماذا؟
من يعجبك؟ ومن لا يعجبك؟ ولماذا؟

ما نقاط قوتك وضعفك؟

أي صفات تستخدمها لتصف نفسك؟

كيف يستقبلك الآخرون؟

أي أنشطة تمتعك أكثر؟

تمرين «أنا أشعر»:

تشجعك ورقة العمل هذه أنت وشريكك على استخدام كلمتي «أنا أشعر» كثيرًا، وهذا مهمٌّ لأنهما كلمتان قويتان. يمكنك مناقشة وجهة نظرك لساعاتٍ، بقليلٍ من الإحباط المتبادل. لكن مشاركة مشاعرك حول شيء ما تخترق الحقائق والتفاصيل وتصل إلى المهم مباشرة.

استخدم ورقة العمل هذه لتتبُّع عدد المرات التي تبدأ فيها جملة بعبارة «أنا أشعر» في اليوم، لا يجب أن يكون هذا مع زوجتك فقط، ولكن تأكد من تضمين زوجتك في كثير من الأحيان قدر الإمكان، بالطبع، نسعى جاهدين إلى زيادة عدد المرات.

ورقة التغيير «أنا أشعر»

*تسجيل عدد المرات التي تقول فيها «أنا أشعر» في اليوم

	يناير	فبراير	مارس	أبريل	مايو	يونيو	يوليو	أغسطس	سبتمبر	أكتوبر	نوفمبر	ديسمبر
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

تمرين «ما يشعر به شريكي»:

ابذل جهدًا خاصًّا للانتباه لِمَا تشعر به شريكتك طوال اليوم. يقرن هذا التمرين الإدراك العاطفي بإدراك الشريك. في البداية، لا تشعر أن عليك أن تكون على صوابٍ، فلا أحد يضمن أبدًا أن يكون على صوابٍ بشأن ما يشعر به الآخر.

تحذير: كُن حذرًا مع هذا التمرين، لأنه يمكن إساءة استخدامه بسهولة، بتجاوز الخط ليصبح قراءة ذهنية، قراءة الأفكار منحدرٌ خطيرٌ وزلِقٌ يقع فيه أزواج كثيرون. من المفترض أن يكون الاهتمام بما تشعر به شريكتك وسيلة تجعل كلَّ واحدٍ منكما أكثر انتباهًا لمشاعر الآخر، ليس المقصود استخدامها بديلًا للتواصل. ضع في اعتبارك أن كلَ واحدٍ منكما مسؤولٌ عن التعبير عن مشاعره بالكلمات من أجل الآخر.

محاولة تخيل ما تشعر به شريكتك يزيد من تناغمكما العاطفي كزوجين. الهدف تحسين قراءة لغة جسد زوجتك وتعبيراتها حتى تتمكَّن من الاستجابة بشكلٍ أفضل. ولكي تتحسَّن، من المفيد التحقق من تصوراتك مع شريكتك. في حين أن مجرد الانتباه والسؤال مفيدٌ للغاية، فقد يساعدك استخدام ورقة العمل لتسجيل «قراءاتك» على مدار اليوم ومقارنة الأوراق في المساء، لذا فقد أنشأت ورقة خاصة لما تشعر به شريكتي لتستخدمها.

ورقة ما تشعر به شريكتي

***سجِّل ما تعتقد أن شريكتك تشعر به ثلاث مرات في اليوم**

صباحًا		
بعد الظهر	السبت	
مساء		
صباحًا		
بعد الظهر	الأحد	
مساء		
صباحًا	الاثنين	
بعد الظهر		

مساء
صباحًا
بعد الظهر الثلاثاء
مساء
صباحًا
بعد الظهر الأربعاء
مساء
صباحًا
بعد الظهر الخميس
مساء
صباحًا
بعد الظهر الجمعة
مساء

استجيبي لمشاعر شريكك:

حين ترين تقدمًا في إدراكك الذاتي وملاحظة مشاعر شريكك، ربما يكون الوقت قد حان لبدء محاولة الاستجابة لمشاعره في لحظة مراقبتها، وقد يتضمن ذلك ردودًا مثل:

تبدو متوترًا.

هل أنت منزعجٌ مما قلتُ للتوّ؟

هل جرح ذلك مشاعرك؟

تبدو مسترخيًا الآن.

يبدو أن هذا لم يعجبك.

أستطيع أن أرى كم أنت مشدود.

أعرف، كان ذلك محزنًا، أليس كذلك.

يبدو أنك تحتاج إلى حضن كبير الآن، هل يمكن أن أحضنك؟

انتبه لردود شريكتك. حين تقوم بذلك بشكلٍ صحيحٍ، ستحقق التناغم العاطفي، مما يعني أنك ستشعر بلحظة من التواصل مع شريكتك. حين تخطئ، تحصل على تعليقاتٍ مفيدة ومعلوماتٍ مصححة تساعدك على صقل مهاراتك العاطفية، كما أن الاستجابة أكثر لمشاعر شريكتك تجعلك أنت وشريكتك أكثر ارتياحًا في التواصل على مستوى أكثر عاطفية؛ وهي لبنة مهمة للحميمية العاطفية.

التواصل المُجَدْوَل:

يبدو هذا التمرين بسيطًا للغاية، لكنه قد يمثِّل تحديًا لأزواج إ. ع. ط. حدِّد فترة زمنية محددة كل يوم لتتحدثا معًا، استخدم بصيرتك، مع بصيرة شريكتك، لتحديد طول كل فترة. قد ترغب في أن تبدأ بفترة صغيرة، وتحاول زيادة طول فترة الحديث باستمرارٍ.

غالبًا ما أُعطي أزواج إ. ع. ط. هذا التمرين «واجبًا منزليًّا» في علاج الأزواج، إنه رائعٌ للزوجين المتباعدين، أو اللذين لا يتحدثان بما يكفي، وهناك عدة طرق رائعة للبناء على هذا التمرين لإنجاز المزيد.

إحدى طرق البناء في التواصل المُجَدْوَل ممارسة استخدام «أنا أشعر» في أثناء ذلك، والأخرى مناقشة أوراق ما يشعر به شريكي ليحصل كل شخص على تعليقاتٍ من الآخر. وهناك طريقة أخرى وهي ممارسة تقنية الاستجواب العمودي. باختصارٍ، يتضمن هذا التمرين طرح أسئلة على شريكتك في أثناء محادثة تتطلَّب منها التأمل في نفسها والتفكير في مشاعرها ودوافعها. على سبيل المثال، «ما شعورك الآن؟» «ما رأيك حين حدث ذلك؟» «لماذا قلت ذلك بهذه الطريقة؟» وهذه أسئلة تتطلب من شريكتك التركيز على الداخل بدلًا من تقديم الحقائق.

تمارين معالجة الخلاف:

الحزم

أهم ما يمكن أن تفعله لتصبح أفضل في التعامل مع الخلاف في علاقتك (وبشكلٍ عام) تعلم مهارات الحزم. الحزم أكثر تعقيدًا بكثيرٍ مما يظن معظم الناس، إنه يستخدم في الواقع ثلاث مجموعات مهارات رئيسية، في الوقت نفسه، وهي معالجة غضبك، وصياغة كلمات للتعبير عن مشاعرك، والتعبير عنها بطريقة يمكن للشخص الآخر استيعابها.

هناك بعض الكتب الممتازة عن الحزم، ويمكن أيضًا العثور على فصول الحزم في بعض مراكز التعليم المجتمعي، ويمكن للعديد من المعالجين تدريسها. راجع قسم المصادر في نهاية هذا الكتاب لمعرفة اقتراحاتي بشأن الكتب التي يمكن أن تعلِّمك مهارات الحزم.

الحقيقة مع الرأفة - 4 خطوات:

الحقيقة مع الرأفة، هكذا يبدو الأمر بالضبط: التحدث عن حقيقتك إلى شريكك، ولكن مع الرأفة مع ما يشعر به حين يسمعها. حين تكونين إ. ع. ط.، من السهل تصديق أنه لا ينبغي لك مشاركة أي شيء قد يؤذي شريكك، لكن المشاركة بصدقٍ وصفة لعلاج كارثة. ليست مهمتك فقط أن تتحدي شريكك ليتطور؛ مهمتك أيضًا أن تكوني صادقة بطريقة تزيد من الفهم العاطفي المتبادل بينكما، والطريقة الوحيدة لتحقيق ذلك أن تكوني على استعدادٍ لقول أشياء قد تؤذي. فيما يلي الخطوات الأربع للتحدث عن حقيقتك برأفة.

1 - **التوقف والاستعداد.** خذي وقتك في التفكير، يجب التعبير عن حقيقتك برويَّة وبعناية، وهذا يستغرق وقتًا.

2 - **تحدي مشاعرك.** من المهم أن تعرفي حقيقة مشاعرك حول حقيقتك حتى تتمكني من إخبار شريكك وتحمُّل المسؤولية عنها أيضًا، هل أنت غاضبة؟ قلقة؟ مضغوطة؟

3 - **عبِّري عن رسالتك في كلماتٍ.** ضعي في الاعتبار المشاعر وردود الأفعال المتوقعة من شريكك، تأكدي من اختيار كلماتك بعناية، على أن تكون أيضًا واضحة بما يكفي للتعبير عن رسالتك.

4 - **اختاري الوقت والمكان.** أين ومتى من المرجح أن يكون شريكك منفتحًا على ما تقولين؟

تمرين «كرر قبل الحديث»:

يُعَد هذا التمرين مفيدًا لتحسين الاستماع والفهم بين الزوجين عمومًا، وخاصة في وجود عنصر من الغضب أو الخلاف في المحادثة. إنه يؤثر بالتأكد في أن كل واحدٍ منكما يسمع الآخر ويفهمه (وهو ما يختلف عن الموافقة) قبل الرد.

1 - يتحدث أحدكما في كل مرة ويستمع الآخر بهدوءٍ، وحين ينتهي الأول من الحديث يقول: «انتهيت».

2 - ثم تعبر الأخرى عمَّا سمعته وفهمته من قوله وتكرره حتى تفهمه فهمًا صحيحًا.

3 - فقط حين تفهمه فهمًا صحيحًا يمكن أن ترد، وتنهي بقول: «انتهيت».

4 - ثم يعبر الشريك الآخر عمَّا سمعه منها حتى يتأكد من صحة ما سمعه.

5 - يتم تكرار الأمر حتى يعبر كلٌّ منكما عن نفسه تمامًا، إذا كنتما لا تزالان مستاءين، استريحا بعض الوقت، حتى يهدأ الأمر، ثم عودا إلى هذا التمرين مرة أخرى فيما بعد.

بورتريه لتعافي زوجين إ. ع. ط:.

أوليف وأوسكار

حين وصلت أوليف وأوسكار إلى مكتبي، كانت علاقتهما قد انتقلت من انفصالٍ شديدٍ إلى انفصالٍ شديدٍ مع صدامات دورية، لأن أوسكار بدأ يحدِّث أوليف عن شيء ما يبدو مفتقدًا في علاقتهما. طلب منها القراءة عن إ. ع. ط.، واعترفتْ على مضض أنه قد يكون هناك ما يمكن عمله لتحسين زواجهما.

كانت الصدامات في الواقع إحدى نتائج التطور؛ حدثت لأن إدراكهما أنهما عاشا كل هذه السنوات وكلٌّ منهما لا يدرك مشاعر الآخر (ومشاعره الخاصة) قد أثارهما، وكان كلٌّ منهما بشكلٍ فردي قد بدأ يشعر بالمزيد من المشاعر. كانا كلاهما يشعران ببعض الغضب الذي قمعاه لعقودٍ، وكانا خائفين إلى حدٍّ ما مما يعنيه هذا كله، ومما قد يؤدي إليه.

تمكنت على الفور من رؤية مدى عدم إدراك كل من أوسكار وأوليف لمشاعرهما، وبالتالي بدأت بمطالبتهما بتتبُّع مشاعرهما. لعدة أسابيع قمنا بما أسميه دورة تدريبية عن المشاعر، أحضر كلٌّ منهما تسجيلاته خلال الأسبوع (وكانت ضئيلة تمامًا في البداية) وأفصح عنها للآخر، مما جعلهما ينظران إلى الداخل أكثر وينتبهان لما يشعران به.

وكما ذكرت من قبل، اتضح لي في جلستنا الأولى مدى سوء معرفة أوسكار بأوليف، ومدى عدم إدراك أوليف لغضب أوسكار منها. بعد أن بدآ يتتبعان مشاعرهما ويتحسنان، أعطيتهما بعض الواجبات المنزلية الجديدة، أعطيت كلًّا منهما نسخة من ورقة ما يشعر به شريكي، وطلبت منهما تدوين ملاحظاتهما لمدة أسبوع، وطلبت منهما ألا يناقشا تسجيلاتهما في المنزل، وأن يعيدا ورقتيهما في الأسبوع التالي.

لعدة أسابيع قضينا لقاءاتٍ في مراجعة هذه الأوراق، ساعدْتُهما على أن يوضح كلٌّ منهما للآخر متى تكون الملاحظات صحيحة أو خطأ. ساعد هذا التمرين كلًّا منهما على البدء في

رؤية مشاعر الآخر بشكلٍ أكثر وضوحًا، كما بدأ في إثارة بعض المشكلات والخلافات التي لم يتم تناولها علنًا في أثناء زواجهما (هكذا سمعت قصة إبريق القهوة التي ذكرتها من قبل).

بمراجعة أوراق ما يشعر به شريكي، بدأنا أيضًا في العمل على حل مسائل كثيرة طال أمدها. حين شعرت أنهما مستعدان، طلبت منهما بدء التواصل المجدول، اتفقا على تناول العشاء معًا كل مساء من دون تلفزيون، والتحدث معًا بدلًا من ذلك. نتيجة لذلك، بدآ في مشاركة الكثير من خبرات يومهما وشعرا بالتقارب، وبدآ أيضًا في الحديث عن النزاعات أكثر وبدأت الخلافات تكثر، مما أزعجهما تمامًا.

بعد أن أدركتُ أنهما يحتاجان إلى بعض المهارات لعلاج الخلاف، طلبت منهما أن يقرأ كلٌّ منهما كتبًا عن مهارات الحزم. تحدثنا عن الحقيقة مع الرأفة، ومدى أهمية مشاركة المشاعر المؤلمة والحقائق معًا. في النهاية، تمكَّن أوسكار من إخبار أوليف بما شعر به حين خضع لعلاجات السرطان، وقد اكتسبت أوليف المهارات اللازمة للاستماع إلى مشاعره وفهم الخطأ الذي حدث. في المقابل، تمكَّنت أوليف من إخبار أوسكار بما شعرت به لسنوات بشأن رفضه -قبل 15 عامًا- إنجاب طفل ثالث. أقرَّ أوسكار بأنه لم يكن على استعدادٍ للاستماع بدقة لمشاعر أوليف واحتياجاتها في ذلك الوقت، فعل ذلك الآن، بعد 15 عامًا، وصدِّق أو لا تصدِّق، لم يفِت الأوان بعد لمساعدة جرح أوليف السابق على الالتئام.

جلستُ معهما في مكتبي وهما يبكيان، ويضحكان أحيانًا، وأخيرًا تحدَّثا معًا بصدقٍ، كانت بعض الجلسات مليئة بالمشاعر المؤلمة، وهنَّأتهما بطرحها، وتحمل النزاع والغضب، والاستمرار. شرحت أن هذه العملية أسمى شكلٍ من أشكال الحب والتفاني، في النهاية، حين تبادلا مشاعرهما الحقيقية معًا، أدركا مدى صحة ذلك.

أنهت أوليف وأوسكار العلاج في وضعٍ يختلف تمامًا عن البداية، علاقتهما الفارغة سابقًا لم تعُد خاوية، إنها الآن مليئة بجميع أنواع الألوان والثراء والارتباط، أخيرًا، عرفا نفسيهما، وأخيرًا، عرف كلٌّ منهما الآخر.

أرجو ملاحظة أن هذا الوصف لعملي مع أوليف وأوسكار منقَّحٌ ومبسطٌ إلى حدٍّ ما، استغرقت العملية عامين كاملين من العمل الشاق. كان كل من أوليف وأوسكار مخلصين جدًّا للعلاج، وفهما بسرعة مبادئ إ. ع. ط.، وقبلاها تمامًا. ومع ذلك، كان هناك الكثير من المنعطفات والحواجز في العمل حين كنت أحتاج إلى تحديهما لتجاوز نظاميهما الافتراضيين الطبيعيين، كان عليَّ أن أجعل

كلًّا منهما يفعل عكس ما تعلَّمه في الطفولة، كان عليهما محاربة غرائزهما، وهذا أمرٌ بالغ الصعوبة.

لحسن الحظ، على الرغم من معرفتي بصعوبة الأمر، رأيتُ مئات الناس يمرون بهذه العملية بنجاحٍ، سواء بمفردهم أو معًا. وأنا أعلم أيضًا أنه إذا كان كل هؤلاء قد استطاعوا تحقيق ذلك، فأنت أيضًا تستطيع. بالإضافة إلى زواجك، يؤثر إ. ع. ط. في أجزاءٍ أخرى كثيرة من حياتك. الآن نحن جاهزون للقراءة ومعرفة كيفية التعامل مع والديك، أساس إ. ع. ط. الذي تعرضت له.

* * *

رف 404
t.me/Rff404

الجزء الثاني

والداك إ. ع. ط.

الفصل السادس

الأسر المهمِلة عاطفيًّا وقد كبر أفرادها:

بورتريهات 3

الوالدان حسنا النية لكنهما تعرَّضا للإهمال:

أوسكار

أسترجع 15 عامًا في حياة أوسكار وأوليف، قبل فترة طويلة من لقائي بهما. طفلاهما الصغيران يجلسان في المقعد الخلفي، إنهما في السيارة إلى بيت طفولة أوسكار لقضاء اليوم مع والديه. ولأنهما كليهما أُهمِلا عاطفيًّا في الطفولة، لا يدرك أي منهما بوعي الشعور السائد بالخواء الذي يشعر به كلٌّ منهما في أثناء توقع التجمع العائلي المنتظر.

عند وصولهما إلى البيت، يتم تبادل التحيات، مع الإقرار بمرور أكثر من شهر منذ أن رأى كلٌّ منهم الآخر. تصيح أم أوسكار: «يا إلهي، لقد كبرتما بالفعل يا طفليَّ!». لاحقًا، وهم يجلسون في غرفة المعيشة والطفلان يركضان في المنزل، يقرأ والد أوسكار الصحيفة بشكلٍ متقطعٍ بينما تجري أمه محادثة مع الزوار.

بالحديث بصوتٍ مرتفعٍ إلى حدٍّ ما مع صوت مباراة كرة قدم في التلفزيون، تسألهما أم أوسكار عن سفرهما بالسيارة والطقس وكيف تسير أمور الطفلين في السنة الدراسية. وحين تتوقف المحادثة لحظة، يخرج أوسكار تليفونه ويبدأ العبث به بشكلٍ متقطعٍ في أثناء حديثهما. ينتقلون إلى موضوع صحة جيران والدي أوسكار، وهم جيرانهم منذ فترة طويلة، ثم يناقشون ارتفاع ضغط دم أبي أوسكار.

مرَّت ساعة وأوليف يخنقها التثاؤب، وقد شعرت بالحاجة إلى بعض النشاط والترفيه، تقول لأم أوسكار: «أعتقد أنني سأذهب لأرى ماذا يفعل الطفلان، هل تودين المجيء معي؟» تذهبان معًا إلى الطابق السفلي، وتشعر أوليف بالارتياح لرؤية الطفلين يمثِّلان روميو وجولييت. حين تشاهد أوليف الطفلين وتضحك معهما، تشعر بأنها عادت إلى الحياة وانتهى الشعور بالملل المليء بالغيوم الذي بدأت تشعر به وهي في الطابق العلوي.

في هذه الأثناء، يجلس أوسكار مع أبيه في غرفة المعيشة، أحدهما يقرأ الصحيفة والآخر يشاهد مباراة كرة قدم على شاشة التلفزيون، من حين لآخر يتبادلان بضع كلمات حول المباراة. عند إلقاء نظرة خاطفة على ساعته، يشعر أوسكار بالشعور السائد بالخواء، من دون عناءٍ لمنع تثاؤبه الشديد، يفكر: «أوه، مضت 73 دقيقة فقط، كيف أقضي هذا اليوم؟».

في اللحظة نفسها، قال أبو أوسكار بصوتٍ عالٍ: «لماذا ضرب الكرة قبل أن تسقط؟! كانت حركة غبية».

مندهشًا بعض الشيء، يندفع أوسكار بتوتُّرٍ: «إنها منطقية تمامًا يا أبي، لماذا تشكك دائمًا في قرارات المدرب؟».

بعد ثوانٍ، يشعر أوسكار بآلام الذنب، يفكر: «أنا أحمق، أنا محظوظٌ تمامًا لوجودي هنا مع أمي وأبي، إنهما طيّبان، ما مشكلتي؟».

وهما عائدان بالسيارة إلى البيت في ذلك المساء، كان أوسكار وأوليف يجلسان في السيارة منزعجين إلى حدٍّ ما، ويشعران بمزيجٍ من المشاعر المتنافسة خارج نطاق وعيهما: الحب لوالدي أوسكار، والارتياح لانتهاء الزيارة، والشعور بالذنب من الشعور بالارتياح، ويكمن وراء كل هذه المشاعر ذلك الفراغ السائد الذي يشعران به دائمًا حين يزوران والدي أوسكار.

في هذه الحكاية القصيرة، يمكن أن ترى أن والدي أوسكار حسنا النية، إنهما عطوفان وكريمان ومحبَّان عمومًا، لكن المحادثة، التي قد تبدو ظاهريًّا طبيعية تمامًا، فارغة إلى حدٍّ ما. كما قالت إحدى زبائني ذات يومٍ عن نقص الفحوى في محادثاتها مع والديها حسني النوايا لكنهما تعرضا للإهمال العاطفي: «لا شيء فيها ببساطة». بالإضافة إلى نقص الفحوى، لا يهتم أبو أوسكار إلا اهتمامًا جزئيًّا فقط، وليس مفاجئًا، وفي النهاية هذا هو حال أوسكار أيضًا. (من الطبيعي، وفي بعض النواحي تلقائيًّا، أن يقلد الأبناء الراشدون سلوك والديهم، خاصة حين يكبرون وهم يعتادونه.

يمكن أحيانًا التعرف بسهولة على إ. ع. ط. من خلال الشعور بالملل؛ الملل هو الإحساس الأساسي لأوسكار وأوليف طول اليوم. وهذا الشعور ناتجٌ عن نقص العاطفة والارتباط العاطفي في الأسرة، تبدو التفاعلات رتيبة، ويبدو الوقت بطيئًا، إن سخافة الطفلين توفر واحة رحبة من الألوان والنشاط، لا توجد من دونهما.

لاحِظ أن أوسكار وأوليف شعرا بالإحساس الضمني بالفراغ وهما في طريقهما إلى منزل الوالدين، كان هذا الشعور المزعج نذيرًا لِمَا عرفت ذاتاهما العاطفيتان المنعزلتان أنه قادمٌ، لو عرفا فقط الانتباه لمشاعرهما، لحاول دماغاهما وجسداهما تحذيرهما من خيبة الأمل والفراغ الذي كانا على وشك الشعور به.

بالنسبة إلى أوسكار، تناوب الفراغ مع التوتر والانزعاج واليوم يمر، لماذا توتر أوسكار؟ لماذا انتقد أباه حسن النية بشأن اللعبة؟ يدور جزءٌ من الملل والانزعاج لدى أوسكار حول إحباطه اللا واعي من عدم تلبية احتياجاته العاطفية طول حياته. لا يعرف أوسكار ذلك، لكنه يحمل عقودًا من الاستياء والغضب لأن والديه نادرًا ما لاحظا أو تحققا من صحة أي من مشاعره أو احتياجاته العاطفية أو استجابا لها.

كما ترى، يكون إدراك أوسكار في النهاية لِمَا فقده في حياته وسببه بمثابة التحقُّق والتحرر بالنسبة إليه. وحين يقرر التحدث مع والديه حول إ. ع. ط.، يغيِّر علاقته بهما إلى الأبد.

الوالد المتعثِّر:

أوليف

نشأت أوليف في كوينز، نيويورك، وهي كبرى ثلاثة إخوة. انفصل والداها وهي في الثامنة، وبعدها لم يلعب أبوها (وهو مدمنٌ على الكحول) دورًا في حياتهم. كانت أوليف تراه أيام السبت من حين لآخر، لكنه كان عمومًا غير موثوق به وغير منشغل بأسرته أو أطفاله بأي شكلٍ ثابتٍ.

واجهت أم أوليف وقتًا صعبًا في تلك السنوات في تربية ثلاثة أطفال بمفردها. وهي تعمل معلمة روضة أطفال في النهار ومديرة مكتبة في الأمسيات وعطلات نهاية الأسبوع، جاهدة لتوفير مسكن وملبس وتغذية لأطفالها، وليس من المستغرب أن تكون أم أوليف منهكة في معظم طفولتها.

بصفتها أكبر الأبناء، بدأت أوليف وهي في الثامنة القيام ببعض واجبات أمها في البيت؛ كانت تُعِد وجبات الغداء لنفسها ولأخويها، وتغسل الملابس، وتسخن وجبات العشاء المجمدة حين لا تكون أمها في البيت لتطبخ لهم.

والآن نعود إلى اليوم. تدخل أوليف شقة أمها المسنة وهي تحمل طبقًا مغطى، وحين تدخل، تشعر بالفعل بإحساسٍ غامضٍ بالرهبة والمسؤولية، تحب أمها وتتطلع إلى رؤيتها بطريقة ما، إلا أنها تحمل معها شعورًا مزعجًا بالواجب والعبء كلما ذهبت إليها. وبالطبع، مثلما كان زوجها مع والديه، لا تدرك إلى حدٍّ كبيرٍ هذه المشاعر ولا تعرف كيف تؤثر فيها.

مرحبًا يا أمي، أحضرت لك بعض قطع الدجاج، صنع أوسكار كمية مضاعفة ليلة أمس» ليكون لدينا كمية إضافية لك».

ردَّت أم أوليف: «أوه، لطيف، من فضلك اشكريه نيابة عني»، وهي تنظر إلى شقة أمها، تبدأ أوليف النهوض تلقائيًّا، ترتب البريد وتضع المجلات في سلة بجانب كرسي أمها، وهي تتحدث مع أمها عن سيندي وكاميرون، والمشكلات الصحية لأمها.

وفجأة تقول أم أوليف: «توقفي عن تحريك كل شيء من مكانه، لماذا ينبغي لكِ دائمًا نقل كل شيء وأنت هنا؟».

مندهشة وبشعورٍ لاذعٍ، تتوقف أوليف على الفور، لم تدرك أنها نهضت. «أوه، آسفة يا أمي، لم أدرك حتى أنني أفعل ذلك، هل يمكن أن أضع لك الدجاج في الفرن؟ هل أنت جائعة؟».

في هذا السيناريو، لا تدرك أوليف ولا أمها ما يحدث بينهما حقًّا، تولَّت أوليف في طفولتها الكثير من واجبات أمها بدافع الضرورة مما أدى إلى اختلال التوازن الطبيعي بين الأم والطفلة. أوليف «مبرمجة» حرفيًّا منذ الطفولة للعناية بالأشياء، عاشت حياتها مدفوعة لا شعوريًّا بهذا الشعور العميق بالواجب والالتزام والعبء والحاجة إلى العناية بالآخرين.

في حياة أوليف، كما رأينا في علاقتها مع أوسكار، لا تضع في الاعتبار ما تشعر به أو تحتاج إليه، وبدلًا من ذلك تركز على الشخص الآخر. «هل هذا ضغط وظيفة أوسكار؟ هل يجب أن أعطيه بعض المساحة؟ سأتجنبه اليوم» (ليس من المستغرب أن تكون هذه هي الطريقة التي ساعدت بها أوليف أمها وهي طفلة حين كانت أمها تبدو منهكة ومثقلة بالأعباء).

لاحظ أن أم أوليف حسنة النية عمومًا، لكنها هي نفسها نشأت مهمَلة عاطفيًّا، ثم وجدت نفسها في موقفٍ صعبٍ للغاية في حياتها وهي راشدة، لم تتعلم أم أوليف كيف تتعامل مع مشاعرها، وبالتالي حين ترى ابنتها تنقل أشياءها من مكانٍ إلى آخر، لا تدرك توترها، أو نوايا

ابنتها الطيبة، أو الأسباب الكامنة وراء أي منها. اندفاعها في ابنتها بلا أساسٍ، واللوم والحدة بلا داعٍ، أوليف آخر شخص يجب توبيخه، لكنها لا تدرك ذلك، ولا تدركه أمها.

وبالتالي، تمامًا مثل أمها وملايين الأشخاص الرائعين، عاشت أوليف عقودًا من حياتها الراشدة مدفوعة بالمشاعر الأساسية التي تأصَّلت فيها وهي تكبر. حياتها الداخلية محكومة بدائرة من المشاعر مألوفة للغاية لدرجة أنها أصبحت جزءًا من هويتها: واجب - التزام - عبء - واجب - التزام - عبء - واجب -.

كما نعلم بالفعل، في يومٍ من الأيام، يكون لدى زوج أوليف الشجاعة والحب لتحديها بطريقة لا تتوقعها، وبمحاولتها منحه ما يطلبه، تكتشف أوليف حقيقتها، وما تريده حقًّا، وما يهمها.

ثم يكون عليها أن تتخذ قرارًا مهمًّا، هل تتحدث مع أمها عن ذلك؟

الوالد المنغمس في ذاته:

ماي

تدخل ماي ومارسيل وطفلاهما بيت العطلات الجميل الذي يتشاركون فيه مع والدي ماي هذا الأسبوع، ينظر الطفلان إلى الأسقف العالية المائلة في رهبة، ويصيحون: «رائع! لنذهب لرؤية غرفتي نومنا!».

بعد غرس القبلات السريعة المتوقعة على وجنتي والديها، تضع ماي حقائبها، وتشعر بارتياحٍ لوصولها أخيرًا بعد رحلة طويلة، وإحساس بالتنبؤ بما يحدث بعد ذلك. وهي تدخل المطبخ، تسمع ماي أمها تحذر الطفلين: «حذاءاكما مبتلَّان! من فضلكما اخلعاهما، هذه أرضيات من الخشب الطبيعي». بالنظر إلى حذائها، قد ترى أنه مبتلٌّ أيضًا، تخلعه بهدوءٍ وتضعه جانبًا على أمل ألا تلاحظ أمها.

تقول أم ماي: «وصلنا إلى هنا مبكرًا، وذهبتُ إلى البقالة واشتريتُ كلَّ طعام الأسبوع، خططت بالفعل قوائم الطعام. مساء الأربعاء، أعد طاجن الهوت دوج الخاص الذي أحببته دائمًا».

قد تجبر نفسها على أن تقول: «أوه، رائعٌ يا أمي، شكرًا لكِ»، وتفكر في أعماقها: «أوه، لا، كيف تفكر؟ كرهت الهوت دوج طول حياتي، ولا أريد أن يأكل ولداي كل تلك المواد الكيميائية، أخي هو الذي كان يحبها وليس أنا، كيف أبلع هذه الأشياء؟».

في تلك اللحظة تحديدًا، تلمحها أمها في طريقها: «ما هذا المظهر على وجهك؟ أحاول جاهدة أن أجعلك سعيدة، وأحيانًا يبدو ذلك مستحيلًا، كان إرضاؤك صعبًا دائمًا، حتى وأنت طفلة». قد تشعر بصدمة من الغضب وسرعان ما يحل محله شعورٌ بالذنب بسبب عدم الامتنان والتقدير لكل ما فعلته أمها، وتعرف، على مستوى اللا وعي العميق، أنه لا يوجد مكانٌ لاحتياجاتها أو مشاعرها هنا، تفعل ماي ما فعلته طول حياتها للتأقلم، تندفع مبتعدة إلى الجانب الآخر من جدارها الداخلي.

وهذا يمكِّنها من أن تقول: «آسفة يا أمي، متعبة فقط من الرحلة، شكرًا على إيجاد هذا المنزل الجميل والقيام بكل التسوق، أعتقد أنني أحتاج إلى قيلولة قصيرة الآن».

وأنت تقرأ هذه الحكاية القصيرة، ربما تفكر، «من لديه أم كهذه؟!» وإذا كنت كذلك، أود أن أهنئك لأنك ليس لك أمٌّ مثلها، من الصعب بالفعل تخيُّل أم نرجسية ما لم تكن قد عرفت أمًّا بهذا الشكل.

الآن بعد أن رأيت علاقة ماي مع أمها، يمكن أن تفهم بشكلٍ أفضل سبب شدة خوفها من مشاعر مارسيل واحتياجاته العاطفية. طول طفولة ماي، كانت عواطفها وعواطف أمها خطيرة. كلما ظهرت مشاعر ماي، كانت تستخدم أحيانًا (كما في هذه الحالة) ضدها، وتكون لمشاعر أم ماي واحتياجاتها عادة الأولوية على كل شيء آخر.

وبالتالي حين طرق مارسيل جدار ماي، محاولًا تكوين علاقة عاطفية معها، لم تشعر أنها دعوة إلى التواصل. بدلًا من ذلك، شعرت ماي كأن مارسيل يدعوها إلى السير في حقل ألغامٍ معه، حذَّرها دماغ طفولتها، خطر خطر خطر. في الزواج، كان جدار ماي يحميها من الهجمات والانفجارات والاتهامات والرفض، وكانت كلها ردود الفعل التلقائية لأمها على تعبير ماي عن المشاعر والاحتياجات الصحية طول طفولتها.

هذا هو الجدار الذي احتاج مارسيل إلى تسلُّقه للوصول إلى ماي، والسبب الذي احتاج إليه لمنحها الكثير من الطمأنينة والحب حين اقترب منه.

OVER THE RIVER AND THROUGH THE WOODS, TO SELF-ESTEEM-UNDERMINING GRANDMOTHER'S HOUSE WE GO...

رف 404
t.me/Rff404

الفصل السابع

كيف يؤثر إ. ع. ط. في علاقتك بوالديك

«هناك حاجة ماسة إلى اهتمام والدينا بنا وتفهُّمهما لنا،
وهي مدمجة في أدمغتنا منذ الولادة»

ربما تكون التربية أكثر الوظائف التي يواجهها معظمنا تعقيدًا واحتياجًا على الإطلاق، وبالتالي من المنطقي أن تكون علاقتنا بوالدينا، بمجرد أن نكبر، بالغة التعقيد أحيانًا.

ربما لم توجد قطُّ مجموعة من الآباء والأمهات في كل تاريخ البشرية قاموا بتربية طفلتهم بشكلٍ مثالي، وتلبية جميع احتياجاتها بالضبط بشكلٍ يمكن أن يؤثِّر بأفضل طريقة ممكنة، لا يدخل أي ابن مرحلة الرشد وهو مستعدٌّ تمامًا.

والآن لنتحدث عن الحالة الخاصة جدًّا، حالة الإهمال العاطفي في الطفولة، من واقع خبرتي، هذا النوع من العلاقة بين الوالدين والابن أكثر الأنواع غموضًا على الإطلاق، ذلك لأن تأثير إ. ع. ط. قويٌّ جدًّا، وهو غير مرئي ولا يمكن تذكره عند حدوثه، ولأنه يتفشَّى غالبًا في منازل تبدو لطيفة تمامًا وعادية.

من فضلك اعرف أن مشاعرك المعقَّدة تجاه والديك منطقية بالفعل، وهي موجودة لسببٍ ما، ولستَ وحدك في هذا، معك في قاربك الكثير من الأشخاص الرائعين الآخرين، يطفون في بحرٍ من الغضب والأذى والحرمان أو الحزن بشأن والديهم في دقيقة، وربما يبحرون عبر محيطٍ من الحب والتقدير في اليوم التالي.

ماذا يمكن أن يكون أكثر إرباكًا؟ إنها وصفة للإحباط والألم وربما الشعور بالذنب، حتى قبل أن تدرك أن والديك أهملاك عاطفيًّا. بعد أن ترى ما لم تحصل عليه، قد تصبح كلُّ هذه المشاعر أكثر

منطقية، لكنها لا تزول، تصبح، في كثيرٍ من الحالات، أكثر حدة.

ونغطي في الجزء الثاني أسئلة كثيرة تدور في ذهنك حول ما يجب عمله الآن. كيف تعالج علاقتك بوالديك خارجيًّا، بينما يبدو كلُّ شيء لك الآن مختلفًا جدًّا داخليًّا؟

هل يجب أن أشرح لوالديَّ كيف أهملاني عاطفيًّا؟

كيف أتحدث معهما عن الموضوع؟

كيف أتعامل مع رغبتي الدائمة في الحصول على ما لا يستطيع والداي منحه لي؟

كيف أتعامل مع شعوري بالذنب؟

ماذا لو رفض والداي تحمُّل المسؤولية عن طريقة إهمالهما لي؟

كيف أحمي نفسي في العلاقة وهما يستمران في إهمالي عاطفيًّا؟

كيف يمكن أن أسامح والديَّ؟

تابع القراءة، وسنردُّ على كل هذه الأسئلة وغيرها.

الأنواع الثلاثة من الآباء والأمهات المهمِلين عاطفيًّا وكيفية التعرف عليها:

النوع الأول: الآباء والأمهات حسنو النوايا ولكنهم مهمَلون هم أنفسهم

المتساهل

مدمن العمل

الساعي إلى الإنجاز والكمال

النوع الثاني: الآباء والأمهات المتعثِّرون

الاحتياجات الخاصة

أحد أفراد الأسرة مفجوع: مطلق أو أرمل

الابن وهو والد

المكتئب

النوع الثالث: الآباء والأمهات المنهمكون في أنفسهم

النرجسي

السلطوي

المدمن

السوسيوباتي

وأنت تقرأ عن الفئات الثلاث، أرجو أن تفكر في والديك، وتحاول تحديد الفئة أو العناصر التي تناسبهما أكثر. تذكر أن هذه الأنواع ليست جامدة، لا يكون الوالدان المتساهلان ومدمنا العمل والساعيان إلى الإنجاز والكمال حسني النية دائمًا. على سبيل المثال، من الممكن أن يدفع والدٌ يسعى إلى الإنجاز والكمال طفله نحو تحقيق إنجازاتٍ مهمة لأسبابٍ أنانية، وليس لأسبابٍ تتعلَّق بالعناية، مما ينقله من النوع الأول (حسن النية) إلى النوع الثالث (المنغمس في نفسه)، لا تحاول تناول هذا الأمر كأنه خاضعٌ لقواعد ثابتة. لكن وقد قلْتُ هذا، يكون الحصول على إحساسٍ عامٍّ بموقع والديك هنا مفيدًا حين نصل إلى خطوات التخطيط والحماية الذاتية واتخاذ القرار.

(WMBNT): النوع الأول: الآباء والأمهات حسنو النوايا ولكنهم مهمَلون هم أنفسهم

ليس كلُّ الآباء والأمهات من الفئة الأولى لطافًا وعاديين مثل والدي أوسكار، هناك مجموعة متنوعة من طرقٍ مختلفة يحيد بها الوالدان من هذا النوع، عن غير قصدٍ، مشاعر أطفالهما. ويمكن أن يفشلا في وضع حدودٍ كافية أو تقديم عواقب كافية (متساهلان)، ويمكنهما العمل لساعاتٍ طويلة، وعرض الثروة المادية عن غير قصدٍ باعتبارها شكلًا من أشكال الحب الأبوي (مدمن العمل)، أو يمكنهم تأكيد -بشكلٍ مفرطٍ- إنجازات طفلهما ونجاحهما على حساب سعادته (الإنجاز والكمال).

ما الذي يؤهِّل هؤلاء الآباء والأمهات ليكونوا في الفئة الأولى، فئة حسني النية؟ إنهم يعتقدون أنهم يفعلون الأفضل لأطفالهم، ويتصرفون بدافعٍ الحب وليس من منطلق المصلحة الذاتية، ويربي معظمهم أطفالهم ببساطة بالطريقة التي تربوا بها. هذا ما نفعله نحن الآباء والأمهات، إننا نتبع «البرمجة» التي وضعها آباؤنا فينا، ولتغيير تلك البرمجة، علينا أن ندركها أولًا، وبعد ذلك علينا اتخاذ قرارٍ واعٍ لفعل شيء مختلفٍ عمَّا فعله آباؤنا وأمهاتنا.

ينمو أطفال الآباء والأمهات ذوي النوايا الحسنة عمومًا إلى مرحلة الرشد بجرعاتٍ كبيرة من ثلاثة أشياء: جميع أعراض إ. ع. ط.، وقدرٍ كبيرٍ من الارتباك حول مصدر هذه الأعراض، وقدرٍ هائلٍ من لوم الذات. ويرجع هذا إلى أنك حين تنظر، وأنت راشدٌ، إلى طفولتك لتحصل على تفسيرٍ لمشاكلك، ترى غالبًا أنها تبدو لطيفة. قد يبدو كل شيء يمكنك تذكره طبيعيًّا تمامًا، تتذكر ما منحه لكَ والداك حسنا النية، لكن لا يمكن أن تتذكر ما فشل والداك في منحه لك.

تقرِّر: «لا بُدَّ أنني السبب، العيب عيبي»، تلوم نفسك على ما هو غير صحيح في مرحلة الرشد. قد تشعر بالذنب بسبب الغضب غير المنطقي الذي تشعر به أحيانًا تجاه والديك حسني النية، وتكافح أيضًا مع نقص مهارات المشاعر، ما لم تكن قد علَّمتها لنفسك طول حياتك، لأن الفرصة لم تسنح لك لتتعلمها في الطفولة.

ابحث عن:

- تحب والديك، وتندهش من الغضب المفاجئ الذي تشعر به أحيانًا تجاههما.
- تشعر بالارتباك بشأن مشاعرك تجاه والديك.
- تشعر بالذنب لأنك غاضبٌ منهما.
- التواجد مع والديك مملٌّ.
- والداك لا يريان أو يعرفان حقيقتك، ما أنت عليه اليوم.
- تعرف أن والديك يحبانك، لكنك لا تشعر به بالضرورة.

النوع الثاني: الآباء والأمهات المتعثرون:

يتجاهل الآباء والأمهات المتعثرون طفلهم عاطفيًّا لانشغالهم الشديد بالتغلب على مشكلتهم بحيث لا يتبقَّى سوى القليل من الوقت أو الاهتمام أو الطاقة لملاحظة ما يشعر به الطفل أو يعاني منه. سواء أكانوا مفجوعين أو متضررين أو يحاولون بيأسٍ إنقاذ أنفسهم. من المحتمل أن يكون هؤلاء الآباء والأمهات أكثر انتباهًا، إذا سمحت لهم الظروف بذلك.

يكبر غالبًا أطفال الوالدين المتعثرين ليكونوا مكتفين ذاتيًّا إلى أقصى حدٍّ، حين تكون ابنًا لوالدين متعثرين، تتعلَّم مبكرًا وبشكلٍ جيدٍ أن عليك أن تدبِّر الأمور بنفسك، وكذلك إنقاذ من حولك من المتعثرين أو المحتاجين.

ولأنك تكبر وأنت تحمل قدرًا زائدًا من مسؤولية الراشدين، من دون أن تتحقق من مشاعرك أو ذاتك العميقة، تميل إلى الإفراط في الاهتمام بالآخرين وأنت راشدٌ، وقد تميل إلى تجاهل نفسك واحتياجاتك الخاصة، وقد كبرت بهذه الطريقة. يمكنك أن تنظر إلى الوراء وترى كيف عانى والداك، لكن هذا قد يرفعهما إلى مرتبة الأبطال في رأسك؛ عملا وعانيا وحاولا بجدٍّ من دون أي خطأ منهما. وعلى الرغم من أن هذا كله قد يكون صحيحًا، فإنهما ما زالا فاشلين في دعمك. من الصعب للغاية أن تحمِّل والديك «البطلين» مسؤولية إفشالك، لذا فأنت معرَّض لخطر تحويل غضبك الطبيعي الناتج عن احتياجاتك التي لم تُلَبَّ إلى نفسك، وينتهي بك الأمر لتكون عرضة

للوم الذاتي، والإفراط في الاهتمام بالآخرين، وسوء العناية بنفسك، وتكافح أيضًا مع نقص مهارات المشاعر، التي لم يعلمك أحدٌ إياها.

ابحث عن:

- تشعر بتعاطفٍ هائلٍ مع والديك، ورغبة قوية في مساعدتهما أو الاعتناء بهما.
- تمتن لكل ما فعله والداك من أجلك، ولا يمكنك فهم سبب شعورك أحيانًا بغضبٍ يتعذر تفسيره تجاههما.
- تركز بشكلٍ مفرطٍ على الاهتمام باحتياجات الآخرين، على حساب نفسك غالبًا.
- والداك ليسا قاسيين أو مؤذيين عاطفيًّا تجاهك.

النوع الثالث: الآباء والأمهات المنغمسون في أنفسهم:

تبرز هذه الفئة عن الفئتين الأخريين لسببين مهمَّين، الأول: الآباء والأمهات المنغمسون في أنفسهم ليسوا مدفوعين بالضرورة بما هو أفضل لأطفالهم، إنهم مدفوعون باحتياجاتهم الخاصة. والثاني هو أن الكثير من الآباء والأمهات في هذه الفئة يمكن أن يكونوا قساة جدًّا بطرقٍ تضر الطفل بالإضافة إلى الإهمال العاطفي.

يريد الوالد النرجسي أن يساعده طفله على الشعور بالتميز، ويريد الوالد الاستبدادي الاحترام بأي ثمنٍ. وقد لا يكون الوالد المدمن أنانيًّا في جوهره، لكنه بسبب إدمانه، يكون مدفوعًا بالحاجة إلى المادة التي يدمنها، ولا يريد الوالد السوسيوباتي إلا شيئين: القوة والسيطرة.

وليس من المستغرب أن تكون رؤية الوالد من هذا النوع الثالث المنغمس في الذات أو قبوله أصعب على معظم الأطفال؛ لا أحد يريد أن يعتقد أن والديه لم يكونا مهتمين به في أعماقهما في أثناء تربيته، لكن للأسف من المحتمل أن الكثيرين لم يهتموا بأطفالهم. ووفقًا لبيانات شبكة التوعية باضطرابات الشخصية Personality Disorders Awareness Network، يعاني 6.2٪ من السكان من اضطراب الشخصية النرجسية، 1٪ من السكان من شخصية معادية للمجتمع، وهي نسخة من السوسيوباتية. بالإضافة إلى ذلك، أفادت وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية (2016) أن أكثر من 20 مليون شخص في الولايات المتحدة يعانون من الإدمان، حتى لو أراد الكثير من هؤلاء الآباء تربية أطفالهم بشكلٍ صحيحٍ، فقد واجهوا عقباتٍ كبيرة من داخل أنفسهم ومن خارجها.

إن تربيتك على يد والدين منغمسين في الذات أسهل من الفئتين الأخريين بطريقة واحدة: عادة، يمكنك أن ترى أن خطأ ما كان (ولا يزال) في والديك، يمكنك أن تتذكر إساءة معاملتهما بأشكالٍ متنوعة أو أفعالهما القاسية أو المسيطرة، لذلك قد تكون أكثر تفهمًا للأسباب التي تجعلك تواجه مشكلات في حياتك وأنت راشد، وقد تكون أقل عرضة للوم نفسك.

شكرًا للرب على هذه الخدمة الصغيرة، لأنك من ناحية أخرى، تواجه تحدياتٍ إضافية كثيرة. بالإضافة إلى إهمال نفسك عاطفيًّا طول مرحلة الرشد، تعاني أيضًا من آثار التعرض للسيطرة المفرطة أو التعرض لسوء المعاملة، وربما الإهمال الجسدي أيضًا. وتعاني من آثار نقص مهارات المشاعر، وتشعر بالأنانية لاعتنائك بنفسك أو محاولة وضع حدودٍ مع والديك، وقد تعاني مع العناية الذاتية. وبالإضافة إلى ذلك، قد تغضب بشدة غضبًا مشروعًا بشأن طفولتك، غضبًا لا تعرف كيف تتصرف معه.

ابحث عن:

- تشعر بالقلق غالبًا قبل رؤية والديك.
- تجد نفسك متأذيًا غالبًا حين تكون مع والديك.
- ليس من غير المعتاد أن تمرض جسديًّا قبل مقابلة والديك أو أثناءها أو بعدها.
- تشعر بغضبٍ شديدٍ من والديك.
- علاقتك بهما تبدو زائفة أو متكلفة.
- من الصعب أن تتوقع إن كان والداك يتصرفان تجاهك بطريقة لطيفة أو رافضة من لحظة إلى أخرى.
- يبدو أن والديك يلعبان معك أو يتلاعبان بك أحيانًا، أو ربما يحاولان إيذاءك عمدًا.

في المقابل: الوالد السويُّ عاطفيًّا:

سألني أشخاص كثيرون ممن يعانون من إ. ع. ط. كيف يبدو الوالد السويُّ عاطفيًّا. ربما كنتَ تعتقد لسنواتٍ، أو حتى عقودٍ، أن والديك منهم. الآن فقط، بعد فوات الأوان، ترى ما لم يقدماه لك، فلنتحدث عمَّا تبدو عليه الأمور حين يربيك والدان مهتمان بك عاطفيًّا.

إحدى النقاط الأساسية المهمة التي يجب مراعاتها حول الوالدين المهتمين عاطفيًّا هي أن أي والد، في أي موقف تقريبًا، يمكن أن يكون مهتمًّا عاطفيًّا، كل ما يحتاج إليه أن يكون قد تربَّى هو

نفسه على يد والد كان مهتمًا عاطفيًا، وبالتالي يمكن أن يكون الوالد مدمنًا على العمل، أو مكتئبًا، أو يركز على الإنجاز، أو مفجوعًا، أو نرجسيًا، أو يعاني من اضطراب في الشخصية، ولا يزال والدًا مهتمًا بك عاطفيًا، هذه الظروف ليست سوى عوامل مساهمة، ولكن الكثير جدًا من الآباء والأمهات في مواقف خطيرة يتمكنون من رؤية أطفالهم ومعرفتهم على مستوى شخصي عميق وتلبية احتياجاتهم العاطفية.

والآن، كيف تبدو الأم السوية عاطفيًا؟ أولًا، تهتم بطفلها، وتدرك ما يفعله طفلها عمومًا. إنها هي نفسها سوية عاطفيًا، وتتمتع بمهاراتٍ عاطفية جيدة. ولأنها قادرة على تحديد مشاعر الآخرين، تستطيع تحديد ما يشعر به طفلها، وبسبب تعاطفها، يمكنها أيضًا أن تشعر بمشاعر طفلها، مما يمنحها قدرة رائعة على أن تضع نفسها مكانه، وتتخيل أن تكون هو، وتمنحه ما يحتاج إليه.

إن الأم السوية عاطفيًا تخطئ وتخذل طفلها أحيانًا بالتأكيد، لكنها موجودة من أجله، وهو يشعر بذلك، ولهذا لا يشعر أبدًا بالإحساس العميق بالوحدة الذي يشعر به الطفل المهمَل عاطفيًا.

يكبر ابن الوالد السوي عاطفيًا بمهاراتٍ عاطفية تسمح له بالتواصل مع الآخرين، ويتمتع أيضًا بإحساسٍ عميقٍ بالدعم، والكثير من المعرفة الذاتية، والتعاطف مع الذات، وربما الأهم من ذلك، معرفة المصدر الأكثر قيمة على الإطلاق، وهو عواطفه.

ابحث عن:

- تتطلع إلى رؤية والديك، وتجد نفسك أحيانًا في حالة جيدة بعدها، أو حتى تتعافى.
- المشاعر التي تشعر بها تجاه والديك تشبه إلى حدٍّ كبيرٍ المشاعر التي تشعر بها في بقية علاقاتك: متنوعة ومفهومة عادة.
- تشعر أن والديك يعرفانك ويفهمانك، وإذا غاب هذا الشعور أحيانًا في أثناء النزاعات، فإنه يعود بعد ذلك.
- لا تعرف فقط أن والديك يحبانك، بل تشعر بحبهما.

ما قد تشعر به في علاقتك بوالديك:

هناك حاجة ماسة إلى اهتمام والدينا بنا وتفهُّمهما لنا، وهي مدمجة في أدمغتنا منذ الولادة، لا نختار وجودها فينا، ولا يمكن أن نختار التخلُّص منها، إنها قوية وحقيقية، وتدفعنا طول حياتنا.

وقد لاحظت أن الكثيرين من إ. ع. ط. يحاولون التقليل من أهمية هذا المطلب الأساسي بالنظر إليه على أنه نقطة ضعفٍ، أو بإعلان أنهم تحرروا منه، وأفهم تمامًا ما قد يجعلك تفعل هذا. رغم كل شيء، من المؤلم حقًّا إحباط احتياج إنساني شخصي عميق طول طفولتك، إنها استراتيجية تأقلم طبيعية لمحاولة تقليل هذا الاحتياج المحبط إلى أقصى حدٍّ أو القضاء عليه تمامًا.

لكن الحقيقة هي، لا أحد، وأعني لا أحد، يفرُّ من هذا الاحتياج، يمكنك إخفاؤه، ويمكنك إنكاره، ويمكنك أن تخدع نفسك، لكنه لا يزول. وهذا هو السبب في أن النمو من دون أن يراك والداك ويفهمانك ويصدقان على ما تفعله تترك بصماتها عليك. ولكن رغم كل ما قيل، فإن النمو المحبط بهذه الطريقة ليس حكمًا بالدمار، من الممكن تمامًا إذا قبلت أن حاجتك طبيعية وحقيقية بدل التنصُّل منها، يمكنك معالجتها، وبهذه الطريقة، يمكن أن تتخلص من الألم غير المرئي أو الذي يُساء فهمه الذي تتعرض له في أثناء النمو.

تحدثنا بالفعل عن المشاعر المتناقضة التي يعاني منها الطفل إ. ع. ط. في علاقته بوالديه. يتناوب الحب مع الغضب والتقدير مع الحرمان والحنان مع الذنب، ولا يبدو لك أي شيء من هذا منطقيًّا.

هل تشعر بالاضطرار إلى الذهاب إلى التجمعات العائلية التقليدية، لمجرد أن عليك أن تذهب إليها دائمًا، ولأن والديك يتوقعان ذلك؟ هل تشعر بالذنب الشديد إذا قررت أن تفعل شيئًا مختلفًا يكون أكثر صحة وأفضل لك؟ أراهن أن هناك فرصة جيدة لإجابتك عن هذه الأسئلة بنعم.

ومع ذلك، من المهم أن تدرك أن الشعور بالذنب لا يفيد في مثل هذه المواقف؛ الهدف من الشعور بالذنب منعنا من إيذاء الآخرين أو انتهاكهم بلا داعٍ، ليس الهدف منه منعنا من حماية أنفسنا. أنت وحدك تحتاج إلى العناية بنفسك ومنع نفسك من التعرض للأذى أو التجاهل المتكرر (أو كليهما)، آخر شخص ينبغي له أن يشعر بالذنب.

يجب محاربة الشعور بالذنب الذي قد يظهر ويعيق طريقك في إجراء تغييرات صحية، وبالتالي، قبل أن ننتقل إلى اتخاذ القرار والتصرف، أود أن أقدم لك بعض المساعدة في معالجة أي شعورٍ بالذنب قد يظهر في هذه العملية.

تقنية لمعالجة الشعور بالذنب من أربع خطوات:

1 - قيِّم شدة شعورك بالذنب من 1 إلى 10، بحيث تمثِّل 1 شعورًا بالذنب يلاحظ بالكاد، وتمثِّل 10. الحد الأقصى لهذا الشعور

2 - انسب شعورك بالذنب إلى مصادره الحقيقية. للقيام بذلك، اسأل نفسك هذه الأسئلة المفيدة، واكتب إجاباتك:

أ - لما أشعر بالذنب بالضبط؟

ب - ما النسبة المئوية من شعوري بالذنب حول إجراء اتخذته أو أفكر في اتخاذه، وما مقدار الشعور الذي ينتابني، مثل الغضب أو الاستياء أو الانزعاج أو النفور؟

ج- هل يمنحني شعوري بالذنب رسالة مفيدة من أي نوع؟

د- هل يحاول شخصٌ ما (والداي أو زوجتي، على سبيل المثال) أن يجعلني أشعر بهذا الذنب؟

3 - اتخذ بعض القرارات بناءً على تقييمك لشعورك بالذنب وسببه، وإذا لم يقدم لك الشعور بالذنب أي رسالة مفيدة، حاول معالجته بفاعلية حتى لا يؤثِّر في قدرتك على وضع حدودٍ مع والديك. ويكون هذا سهلًا إذا كان تقييمك منخفضًا، وإذا كان متوسطًا، فقد تحتاج إلى التوقف مؤقتًا، وتذكير نفسك بأن هذا الشعور بالذنب ليس مفيدًا، ثم تنحيه جانبًا. وإذا كان مرتفعًا، أشجعك على التحدث مع شخصٍ ما عنه، قد تستفيد من دعم متخصص مدرب. رأيت الشعور بالذنب يشلُّ أقوياء كثيرين، ويمنعهم من إجراء التغييرات اللازمة مع والديهم.

4 - تذكر هذه الأمور لمعالجة شعورك بالذنب:

أ - مشاعرك السلبية والمختلطة والمؤلمة تجاه والديك منطقية؛ هناك سببٌ ما لشعورك بها.

ب - لا يمكنك اختيار مشاعرك.

ج - المشاعر نفسها ليست سيئة أو خاطئة، يمكن الحكم على الأفعال وحدها بهذه الطريقة.

د- بغض النظر عن مقدار ما منحه لك والداك، فإنه لا يمحو الضرر الناجم عن فشلهم في تحقيقك عاطفيًّا.

هـ- تقع على عاتقك مسؤولية وضع الحدود مع والديك، التي تحميك أنت وزوجك وأطفالك من الإنهاك العاطفي والضرر، حتى لو كان ذلك سيئًا.

استخدم تقنية معالجة الشعور بالذنب المكونة من 4 خطوات للتوقف عن الشعور بالذنب بسبب مشاعرك تجاه والديك، ولمنع شعورك بالذنب من التدخل في الحدود التي تحتاج إلى

وضعها مع والديك. وبدلًا من الشعور بالذنب، أود أن تتبنَّى مشاعرك، لأنها وُلدت من خبرة حياتك الواقعية والحقيقية.

إلى جانب قبول مشاعرك، تأتي حرية معينة لم تعرفها من قبل في علاقتك بوالديك. على سبيل المثال، حين تتوقف عن الشعور بالذنب نتيجة غضبك من والديك، تتحرَّر لتستمع إلى غضبك وتسمع رسالته وتعالجه وفقًا لذلك. هل يخبرك غضبك بالابتعاد قليلًا؟ بأن تحمي نفسك بشكلٍ أفضل؟ بأن تتحدث مع والديك حول إ. ع. ط.؟ بأن تضع حدودًا مع والديك؟ بأن تقول «لا» لالتزامٍ عائلي؟ بأن تتحدَّى والديك أكثر حين يهملانك عاطفيًّا اليوم؟ كل هذه الرسائل لها قيمة كبيرة، وتضيع حين يتدخل الشعور بالذنب.

لمساعدتك على التعامل مع مشاعرك تجاه والديك، صممتُ الأداتين الخاصتين التاليتين، أتمنى أن تستخدمهما كثيرًا.

أداتان لقبول مشاعرك واستخدامها:

الأداة رقم 1: حدِّد مشاعرك:

1 - في المرة القادمة التي يكون عليك فيها الاتصال بوالديك، جهِّز نفسَكَ. اجلِس بمفردك في غرفة خالية من أدوات التشتيت، وأغمض عينيك وتخيل أنك تتفاعل معهما، سواء بالتليفون أو الرسائل النصية أو شخصيًّا، تخيل ما يحدث في ذهنك.

2 - تواءم مع نفسك وتساءل عمَّا تشعر به في أثناء الحوار المتخيل.

3 - استخدم قائمة كلمات المشاعر الشاملة (يمكنك الوصول إليها من موقعي على الويب) لمساعدتك على التعبير عمَّا تشعر به.

4 - حين تكون مع والديك، انتبه، لاحظ ما تشعر به، واستمر في محاولة إضافة أو ضبط كلمات المشاعر التي تعبِّر عمَّا تشعر به مع والديك.

الأداة رقم 2: استخدم مشاعرك:

لمعالجة شعورك بالذنب وتفهم مشاعرك واستخدامها بشكلٍ أفضل، تذكَّر ما يلي واستخدم الحلول التالية:

- تذكر أن مشاعرك تجاه والديك منطقية حتى لو لم تفهمها.

- **ابذل جهدًا خاصًّا لتقبُّل كل عاطفة في القائمة تشعر بها باستخدام الأداة رقم 1. لا تحكم على نفسك أبدًا بسبب شعورك، وتخلص من أي شعور بالذنب يحاول التسلل إليك.**
- **راجع قائمة عواطفك (لا بأس إذا كانت عاطفة واحدة)، ولكل عاطفة، اسأل نفسك: بم تخبرني هذه العاطفة؟ بأن أفعل شيئًا ما؟ بأن أقول شيئًا ما؟ أم أنها عاطفة قديمة تستند إلى الماضي ولم تعُد مفيدة؟**
- **إذا طلبت منك عاطفة اتخاذ إجراءٍ من المحتمل أن يكون صحيًّا لك، ففكر في تنفيذه. إذا كانت عاطفة قديمة لم تعُد سارية، فحاول الاعتراف بها وقبولها واستخدام بعض الرأفة الصحية مع الذات، ويساعدك هذا على التقدم.**
- **إذا شعرت أن أي تذكيرٍ أو حل بالغ التعقيد أو الصعوبة، فلا تنزعج. تحدَّث مع أحد أفراد العائلة الموثوق به أو صديق أو معالج للحصول على المساعدة والدعم.**

*** * ***

الفصل الثامن

احمِ نفسك: الحدود والعناية الذاتية

منحك والداك الحياة، وربياك، لكن هذا لا يلزمك»

«بمنحهما تفويضًا مطلقًا بمشاعر إيجابية

قبل أن نناقش إن كان عليك التحدث مع والديك عن إ. ع. ط.، يجب أولًا قضاء بعض الوقت معك.

عشتَ طول حياتك في مفارقة. ربما تعتقد أن والديك يحبانك، لكنك لم تشعر بهذا الحب، ربما شعرت بأنك ملزمٌ بإظهار العناية والدفء تجاه الوالدين اللذين لم تشعر حقًّا بالكثير من العناية والدفء تجاههما، ربما اعتبرت دائمًا، وأنت راشد، أن طفولتك جيدة، وأنت الآن تدرك أن سحابة ضبابية كانت معلقة فوق رأسك طول الوقت.

المفارقات محيرة؛ تجعلنا نشك في أنفسنا، وتجعلنا نشعر بالضعف، وبالتالي نعمل في هذا الفصل على التعرُّف على نقاط قوتك الطبيعية. رغم كل شيء، لا يمكن أن تغيِّر والديك، لكن يمكن أن تغيِّر نفسك؛ كلما كنتَ أقوى وكنتَ قادرًا على حماية نفسك بشكلٍ أفضل، زاد نجاحك في إجراء تغييرات في علاقتك بهما.

في هذا الفصل، نتحدث عن مواضيع بالغة الأهمية، مثل كيف تعرف متى يجب أن تبدأ قول «لا» أو تبدأ كسر قواعد الأسرة أو توقعاتها، وما إن كان عليك أن تحاول التسامح مع والديك، وتحقق أمنيتك الأبدية (وهي أمنية في أعماق الجميع) بأن والديك يمكن أن يكونا مختلفين.

في عالم اليوم سريع التغيُّر، هناك شيء واحدٌ لم يتغيَّر إلَّا تغيُّرًا ضئيلًا: الفكرة السائدة بأن علينا أن نحب والدينا ونحترمهما دائمًا، بغض النظر عن السبب. للوهلة الأولى، يبدو كأن هذه القاعدة الحياتية لا تحتاج إلى تفكيرٍ، ألا يحب كل الطيبين والديهم ويحترمونهم؟ لكن الجواب الحقيقي لا. منحك والداك الحياة، وربياك، لكن هذا لا يلزمك بمنحهما تفويضًا مطلقًا بمشاعر إيجابية. لم تطلب منهما جلبك للعالم، باتخاذ هذا القرار، أخذا على عاتقهما مسؤولية تربية طفلٍ بصحة جيدة، وهو التزام لجميع الثدييات التي تساهم في بقاء جنسها على قيد الحياة. لا تخضع أنت ووالداك لأي قواعد خاصة تتطلب الحب والعاطفة بأي ثمن.

وهذا ما يجعل إبقاء نفسك واحتياجاتك الخاصة في مقدمة عقلك وأنت تقرأ هذا الفصل والفصل الذي يليه بالغ الأهمية. وأرجو أن تبقيها كذلك في كل تفاعل مع والديك، لأنك إذا ضحيتَ بصحتك العاطفية لتلبية احتياجات والديك، فإنك تدفع ثمنًا باهظًا، وتحصل في المقابل على القليل.

علاقتك بوالديك تشبه تمامًا أي علاقة دائمة بين الناس، إنها تتطلَّب إدراكًا عاطفيًّا متبادلًا وكافيًا لجعل الطرفين يشعران بأنهما مفهومان ويحظيان بالتقدير والقبول، ويتم الاعتناء بهما بطريقة حقيقية وفعالة، ولا يمكن أن يأتي هذا من جانبك فقط، لا بُدَّ أن يأتي من الطرفين.

كيف تعرف متى تبدأ وضع الحدود؟

حتى الآن، من المحتمل أنك كنت تحاول بذل أقصى ما تستطيع لاتباع التوجيه الاجتماعي الشائع الذي يقول: «أحب والديك»، ومن المحتمل أنك تلوم نفسك في كل مرة لا ترقى فيها مشاعرك إلى هذا الحب. كيف تعرف أنه من المقبول البدء في كسر توقعات الأسرة أو التقاليد؟ أن تبدأ قول: «لا، آسف، لن نتمكن من الحضور لتناول العشاء»، على سبيل المثال.

أقدِّم لك الآن إرشاداتٍ سهلة التذكر ومفيدة للغاية لاتباعها عند اتخاذ هذه القرارات.

اتخذ القرار بناءً على التكلفة التي تتحمَّلها:

وربما تسأل: «وكيف أعرف التكلفة التي أتحمَّلها؟» ولهذا أقول ما أقوله لك دائمًا، وهو: تناغم مع مشاعرك، تدلك.

تأتي الإجابات مما تشعر به قبل أن تتفاعل مع والديك، وما تشعر به حين تكون معهما، وما تشعر به بعد ذلك، وأضعها في معادلة لمن يحبون الرياضيات منكم (أو حتى لمن لا يحبونها):

المشاعر الإيجابية التي تشعر بها + المشاعر السلبية

التي تشعر بها

= قرارك

على سبيل المثال، إذا كنتَ تشعر بأنك حظيت بعناية جسدية كأنك جزءٌ من وحدة أسرية حين ترى والديك، يكون الشعوران إيجابيين، لكنك تشعر أيضًا بأنك غير مهمٍّ وبأنك ضئيلٌ عاطفيًّا أو شخصيًّا، فما المشاعر الأكثر انتشارًا؟ أيها أقوى؟ هل يلغي كلٌّ منها الآخر لتكون المحصِّلة صفرًا؟ إذا كانت إجابتك تصل إلى الصفر أو أقل، فمن مسؤوليتك أن تعتني بنفسك بشكلٍ أفضل، وأن تبدأ وضع حدود أو قول «لا».

تذكَّر من فضلك أنك لا تختار مشاعرك، ولا يمكنك التحكم في والديك، لكن إذا ضحيتَ بنفسك عاطفيًّا في علاقتك بهما، فأنت تدفع ثمنًا لا يمكن قبوله، ثمنًا تدفعه زوجتك وأطفالك، إذا كان لديك زوجة وأطفال، معك.

ماي

بعد نحو عام من الإجازة العائلية الموصوفة سابقًا (التي بها أرضيات خشبية نقية وطبق هوت دوج)، تتصل أم ماي لدعوتها هي ومارسيل وطفليهما إلى العشاء العائلي في عيد الشكر السنوي، بعد ترك المكالمة تنتقل إلى البريد الصوتي، تستمع ماي إلى الرسالة بشعور بالرهبة.

كما اتضح، كانت تلك العطلة العائلية نقطة تحول في علاقة ماي بوالديها المهمِلين عاطفيًّا. خلال تلك الرحلة، لاحظت ماي أن طفليها كانا يستمتعان بالاهتمام والرفاهية التي يقدمها لهما والداها، لكنها لاحظت أيضًا أن مارسيل أصيب بصداعٍ متقطع في أثناء وجودهما هناك، وأنها أصيبت هي نفسها بفيروس في المعدة. لسببٍ ما، بدا أن الطفلين يحتاجان إلى اهتمامٍ إضافي لمدة أسبوعين كاملين بعد عودتهما إلى البيت من الإجازة. شعرت ماي بالإحباط والاستنزاف لفترة طويلة بعد ذلك، وكانت غريبة الأطوار وعصبية مع الطفلين، جعلتها هذه الخبرة تبدأ التساؤل عمَّا إذا كان هناك شيء سام في علاقتها بوالديها.

والآن نعود إلى دعوة عيد الشكر بعد عام. حتى الآن، تحدَّى مارسيل ماي في الزواج بطريقة لطيفة. قرأت كتابًا كاملًا عن الإهمال العاطفي للطفولة، وتفهم الكثير من كيفية تأثير إ. ع. ط. في حياتها، وأحرزت هي ومارسيل بعض التقدم في استشارة الأزواج، وبدأت عملية التناغم مع مشاعرها، وفعلت ذلك الآن، وهذا ما توصلت إليه.

أنا أشعر:

+ مرغوبة + مطلوبة + مرعوبة + فارغة + حزينة

متأذية + غاضبة + مخيفة = <0

كشفت معادلة ماي نتيجة سلبية للغاية، تدرك أنها تحتاج إلى رعاية نفسها ومارسيل والطفلين بشكلٍ أفضل، تدرك أن مشاعرها تطلب منها أن تفعل شيئًا لم يكن من الممكن تصوره في السابق، يجب أن تقول لا لعيد الشكر.

بعد التشاور مع مارسيل ووضع خطة، اتصلت ماي بأمها: «شكرًا جزيلًا لك على دعوتنا إلى عيد الشكر، كما اتضح، أعتقد أننا سنغيّر الأمور قليلًا هذا العام؛ لم نرَ والدي مارسيل منذ عدة أشهر، وبالتالي قررنا الذهاب لقضاء العطلة هناك، أدرك أننا نكسر التقاليد، وأنا آسفة حقًّا».

كانت والدة ماي النرجسية غاضبة للغاية، وردَّت بعدم الاتصال بها لأسابيع انتقامًا منها. كان هذا صعبًا على ماي، ولكن بدعمٍ من مارسيل ووعيها وفهمها العاطفي الجديد، استخدمت تقنية معالجة الشعور بالذنب المكونة من 4 خطواتٍ لمحاربة شعورها غير الضروري وغير المفيد بالذنب. وبهذا، فعلت ماي شيئًا بطوليًّا عاطفيًّا؛ حمت نفسها وزوجها وطفليها من سموم والديها.

أوسكار

ذات يومٍ، بعد بضعة أشهر من انتهاء أوسكار وأوليف من علاج الأزواج معي، أدركا أنَّ الوقت حان للقاء والدي أوسكار مرة أخرى، في هذه المرحلة، كان الوالدان مسنين جدًّا، لكن، بالطبع، لم تتغيَّر شخصيتاهما. والآن بعد أن أصبح أوسكار أكثر إدراكًا لذاته، لم يعد يقوم بزياراتٍ متهورة لوالديه متوقعًا قضاء وقتٍ جيدٍ، لينتهي به الأمر بخيبة أمل شديدة. عند هذه النقطة، كان يعلم أنه يحتاج إلى مراجعة نفسه كثيرًا حين يتعلق الأمر بوضع الخطط مع والديه.

قبل الاتصال بوالديه، جلس أوسكار، ووجه انتباهه إلى الداخل، وسأل نفسه عما يشعر به بشأن الاتصال بوالديه، وهذا ما توصَّل إليه:

أنا أشعر:

محب + متحمس + مهتم + التزام بالواجب

فارغ + حزين = 0 +

تكشف معادلة مشاعر أوسكار عن أن النتيجة «لا شيء»، صفر عمومًا. وهذا يعني أن مزيج المشاعر المتعارضة حين يرى والديه لا يضره، لكنه لا يفيده أيضًا. وأود أن أشير هنا إلى أن نتيجة الصفر خسارة مؤلمة في حد ذاتها؛ رغم كل شيء، يجب أن يشعر كل شخص ببعض النتائج الإيجابية، وبعض الرعاية والدعم من زيارة والديه. إذن، الصفر هو في الواقع أمرٌ سالبٌ بشكلٍ ما.

بناءً على هذه النتائج، يدرك أوسكار أن عليه الاعتناء بنفسه في وضع هذه الخطط، ومع ذلك، يرى أن نتيجته ليست سلبية لدرجة أنه يحتاج إلى تجنُّب الاتصال تمامًا. وبالتالي يضع أوسكار خطة تتضمن الاجتماع خارج منزل والديه، يخطط لنشاطٍ ممتعٍ لهم معًا حيث يكون هناك بعض اللهو والتسلية: زيارة قصيرة لمتحف فني محلي، يليها غداء في مطعم المتحف. كما يطلب من أوليف تجنُّب تركه بمفرده مع أبيه في أثناء التنزه حتى لا يشعر بالملل الشديد والفراغ الذي يشعر به غالبًا حين يكون مع أبيه.

تعامل والدا أوسكار مع هذه النزهة غير العادية بقبولٍ نموذجي سطحي ولطيف، شعر أوسكار وأوليف بالارتياح لأن الزيارة أقصر وأكثر فائدة. بهذه الطريقة، عظَّما الجانب الإيجابي من المعادلة، وخفَّفا السلبي، في نهاية هذه الزيارة، تغيرت نتيجة أوسكار من الصفر إلى أكبر بقليلٍ من الصفر، وبالنسبة إليه، بعد عمر من الأصفار، كان هذا إنجازًا رائعًا.

احمِ نفسك بالعناية الذاتية:

من المهم أن تتذكر أن وضع حدودٍ وقول لا للوالدين بالنسبة إلى ماي وأوسكار، والأهم من ذلك، بالنسبة إليكَ، لا يتعلق فقط بحماية مشاعرك. إن تقليل معاناتك العاطفية إلى أدنى حدٍّ أساسي بالطبع، لكن هناك هدفًا آخر أكبر من هذا كله، حين تحمي نفسك وتعتني بها عاطفيًّا تحقِّق أهدافًا أخرى متعددة، تسمح لنفسك بالمساحة والاستقرار والقوة للنمو إلى أقصى ما يمكن، وتنمو بطريقة تسمح لك بتقديم دعمٍ عاطفي لا يُقدَّر بثمنٍ لزوجتك وأطفالك (نتحدث عن هذا أكثر في الجزء الثالث).

إذا بدأت التصرف بشكلٍ مختلفٍ مع والديك بطرقٍ مثل وضع قيودٍ وحدودٍ أو التحدُّث معهما حول إ. ع. ط.، فإن هذا يساعد بشكلٍ كبيرٍ على بناء قوتك العاطفية أولًا. وأفضل طريقة لتحقيق ذلك زيادة التركيز والطاقة في عنايتك الذاتية، بالتركيز على العناية بنفسك بشكلٍ أفضل، تفعل بنفسك ما كان على والديك أن يفعلاه، لكنهما لم يستطيعا فعله أو لم يفعلاه. بهذه الطريقة، تعيد تربية نفسك. إذا نشأت مع تجاهل مشاعرك، اعمل وأنت راشدٌ على الاهتمام بمشاعرك، انظر إلى الرسم البياني أدناه لمزيدٍ من الأمثلة.

وما تفعله أنت الآن	لم يفعله والداك:

تتقبَّل مشاعرك على أنها صحيحة	لم يتقبَّلا مشاعرك على أنها صحيحة
تتأكد من الحصول على قدرٍ كافٍ من الراحة	لم يلاحظا متى تحتاج إلى الراحة
تبني نفسك	لم يقدِّما لك بنية
تتعلم التعامل مع المشاعر	لم يعلِّماكَ كيف تتعامل مع مشاعرك
تزيد من معجمك العاطفي	لم يعلِّماك كيف تسمي عواطفك
تمارس التعبير عن مشاعرك	لم يقدما نموذجًا للتعبير عن المشاعر
تمارس الحديث عن المشاعر والأفكار	لم يتحدَّثا عن المشاعر والأفكار
تخفِّف عن نفسك حين تحتاج إلى ذلك	لم يخفِّفا عنك حين تكون منزعجًا
تعمل على أن تعرف نفسك بعمقٍ	لم يحاولا أن يعرفاك بعمقٍ وبشكلٍ شخصي
تتقبَّل الدعم من الآخرين	لم يدعماك ويشجعاك
تطلب المساعدة وتتقبَّلها	لم يعرضا عليك المساعدة حين تحتاج إليها

أعرفُ أن محاولة سد الفجوات من طفولتك بهذه الطريقة ربما يبدو مهمة صعبة، وهذا صحيحٌ؛ إن منح نفسك ما لم تحصل عليه من قبل يتطلَّب قدرًا كبيرًا من الجهد والمثابرة. لكن هناك شيئًا يساعد بشكلٍ كبيرٍ: كل شيء يبدو جيدًا، يبدو أنه يمنح الثراء والحيوية لتمنح نفسك أخيرًا ما كنت تفتقده.

ولكن إذا شعرت ببعض الخوف من التفكير في وضع حدودٍ، وبأنك مثقلٌ حين تقرأ القوائم السابقة، فقد تكون هذه هي مشاعرك التي تخبرك بأنك لست جاهزًا تمامًا. في هذه الحالة، أقترح أخذ استراحة من هذا، والقيام ببعض الأعمال بشأن إ. ع. ط. الذي تعرضت له، وحين تشعر بالقوة والاستعداد، عُدْ إلى هنا واستأنف من حيث توقفت.

الحماية الرائعة للحدود:

تُعَد الحدود الفعالة عنصرًا أساسيًّا في الحماية الذاتية طول حياتك، تحتاج إليها للحفاظ على سلامتك بتحدي اضطرابات العلاقة وصراعاتها وإهاناتها والكثير من التحديات التي تواجه

احترامك لذاتك التي يلقيها العالم في طريقك بالتأكيد.

وعلى الرغم من أن حدودك يمكن أن تساعدك في كل موقفٍ، فإننا نطبّقها هنا بالتحديد، على علاقتك بوالديك. أولًا، لنتحدث عن الأنواع الأربعة المختلفة من الحدود وكيفية عملها.

الأنواع الأربعة من الحدود:

- **الحدود المادية:** وهي الحدود الأسهل في تصورها وفهمها، ببساطة لأنها مادية ومرئية. وتشير إلى المسافة الجسدية التي تحافظ عليها بينك وبين والديك، هل ابتعدت عنهما؟ هل تعيش في البيت المجاور؟ وحين تكون مع والديك، تقل حدودك المادية بشكلٍ كبيرٍ مؤقتًا.
- **الحدود الخارجية:** يجب أن تكون هذه الحدود قوية ومرنة، تعمل مثل فلتر يحميك من الإهانات والإصابات التي تأتي من الخارج، من والديك. حين يتجاهلك والداك، أو يفشلان في ملاحظة احتياجاتك، أو يقولان شيئًا عن غير قصدٍ أو يؤذيانك عن قصدٍ، تعمل هذه الحدود على حمايتك. إنها توضِّح لك ما قاله والداك أو فعلاه بك، وتساعدك على تحديد الرد الحقيقي الذي يجب أن تأخذه على محمل الجد، وما يجب أن ترفضه.
- **الحدود الداخلية:** وهي الحدود التي تحميك (وتحمي الآخرين) من نفسك، إنها بمثابة فلتر بين مشاعرك وما تفعله بها. وتساعدك هذه الحدود على التعامل مع غضبك الشديد، والأذى الذي تتعرض له والألم الذي تعاني منه، وتقرر ما إذا كنت تريد التعبير عن ذلك لوالديك وكيف تعبّر عنه. وتساعدك على الاحتفاظ ببعض الأمور، وتساعدك على اختيار ترك بعض الأمور عن قصدٍ، بعناية وتدبُّرٍ.
- **الحدود الزمنية:** نحمل جميعًا خبراتنا السابقة مع إ. ع. ط. في داخلنا، وعواطفنا لا تخضع بالضرورة لقوانين الزمن. حين يتجاهلك والداك عاطفيًّا الآن وأنت راشدٌ، فإن المشاعر القديمة والعميقة من طفولتك، خبرات إ. ع. ط.، ترتبط بحرية بالوضع الحالي، ويمكن أن تظهر حين لا نتوقعها. وهذا هو السبب في أن حادثة صغيرة اليوم يمكن أن تجعلك تشعر بألمٍ يبدو مفرطًا. وتساعدك الحدود الزمنية الصحية على فرز ألمك القديم من الجديد، بحيث يمكنك الشعور والتعبير عن مقدار الألم المتعلق حقًّا بالموقف الذي حدث اليوم.

تساعدك الحدود الصحية بطرق كثيرة جدًّا. يمكن أن تساعدك على الابتعاد، أو صد الأذى والغضب لمنحك وقتًا للتفكير، ويمكن أن تساعدك على كبح الرد الحاد الذي تريد توصيله إلى

أبيك، وعلى فصل المشاعر القديمة عن الجديدة، وقيمة هذه المهارات لا تقدر في مساعدتك على تطوير علاقة صحية مع والديك.

من بين الأنواع الأربعة للحدود، أسهل نوع يمكن فهمه واستخدامه هو الحدود المادية. وهذا ما يجعل أشخاصًا كثيرين يختارون هذه الحدود أولًا وفقط، ببساطة بالابتعاد أو البقاء بعيدًا. وعلى الرغم من أن الحدود المادية يمكن أن تكون مفيدة، فإنها نادرًا ما تكون حلًّا كاملًا؛ يمكن أن تمنحك مسافة أنتَ في أشد الحاجة إليها، لكنها لا تساعدك على التعامل مع عواطفك. لذا، حتى إذا تمكنت من الابتعاد أو أصبحت بارعًا في الخروج أو إنهاء المكالمة، فسوف تحتاج على الأرجح إلى الأنواع الثلاثة الأخرى من الحدود لحمايتك أيضًا.

إليكَ تمرينًا لمساعدتك على بناء حدودك الخارجية والداخلية والزمنية وتقويتها. أولًا: اختر الحد الذي تريد بناءه، ثم اتبع الخطوات التالية:

تمرين بناء الحدود:

1 - أغمض عينيك وعد إلى عشرة في رأسك، وأنت تتنفس بعمقٍ وهدوءٍ.

2 - تخيل أنكَ محاطٌ بدائرة، أنت في المركز بالضبط، محاط بمساحة مثالية تشعر بأقصى قدرٍ من الارتياح فيها.

3 - حوِّل الدائرة إلى حدودٍ مرئية، يمكن أن تكون من أي شيء تريده: بلاستيك شفاف أو معتم، أو طوب، أو أسمنت أملس، أو أي شيء آخر، يمكن أن تكون من أي شيء تريده، ما دام قويًّا، إذا استطعت، ارسم هذه الحدود.

4 - على الرغم من أن الحدود قوية، فإنك أنت وحدك لديك القدرة على طيِّها حين تريد، يمكنك إزالة لبنة أو تنعيم البلاستيك للسماح للأشياء بالدخول عبر الحائط أو الخروج منه متى احتجت إلى ذلك، أنت تملك كل القوة؛ أنت آمنٌ.

5 - ابقَ داخل الحائط لمدة دقيقة أو أكثر، استمتع بشعور التحكُّم في عالمك.

6 - كرر هذا التمرين مرة يوميًّا، ومارسه دائمًا قبل التعامل مع والديك مباشرة، وبعد رؤيتهما أيضًا (حسب الحاجة).

بمجرد استخدامك للحدود الكافية، تعمل لحدودٍ بشكلٍ طبيعي. ولكن من أجل بنائها وتعلم كيفية استخدامها، تحتاج إلى تصورها وممارستها عن قصدٍ، وبالتالي من المهم، في البداية، أن تحاول

توقُّع المواقف التي تحتاج فيها إلى حدودك، ويمكنك التدرب على استخدامها.

لنفترض أنك ستزور والديك وأنت تعلم أن أباك سيقدِّم، في وقتٍ ما في أثناء الزيارة، تعليقًا مرتجلًا يكشف عن مدى سوء معرفته بك (لأنه يفعل ذلك دائمًا).

بالنسبة إلى هذا التحدي، تحتاج أولًا إلى حدودك الخارجية لفلترة تعليق أبيك وتجريده من القوة، وقد تحتاج أيضًا إلى حدودك الداخلية، إذا كنتَ تريد معالجة ردك على تعليقه، وقد تحتاج أيضًا إلى حدودك الزمنية لمساعدتك على فلترة الألم القديم نتيجة آلاف المرات التي كشف فيها أبوك عن مدى ضآلة فهمه لك. لذا قبل أن تذهب مباشرة، اجلس واتبع الخطوات المذكورة من قبل لتثبِّت حدودك الزمنية والخارجية والداخلية في مكانها.

في منزل والديك، انتظر حتى يأتي تعليق أبيك، إذا أتى، تخيل على الفور حدودك من حولك، تفلتر من أجلك. يطلب الفلتر:

أي جزء من هذا يمثِّل غلطتي؟ أي جزء يتعلَّق بي؟ هل يوجد أي شيء يتعلق بي، أم أن كل شيء يتعلق بأبي؟ ما مقدار ما أشعر به الآن من الماضي، وما مقدار ما أشعر به اليوم بسبب هذا التعليق؟ هل أحتاج إلى الرد؟

تقول حدودك الخارجية:

لا شيء من هذا يتعلق بك. حقيقة أن أباك لا يعرفك هي نتيجة لقصوره، ولا علاقة لها بقيمتك أو استحقاقك. 80٪ مما تشعر به الآن بسبب إصابات قديمة، 20٪ فقط من اليوم، لا جدوى من الرد، يمكنك التحدث عن ذلك لاحقًا مع صديقك/ زوجتك/ شقيقك/ معالجك، تخيل حدودك تحميك وتحيط بك في دائرة آمنة ومحمية.

وها أنت ذا، لديك القوة التي تحمي بها نفسك، تحتفظ بقيمتك الذاتية واحترامك لذاتك، وتعالج مشاعرك واستجابتك، وأنت سليم.

قد يبدو لك بناء الحدود بهذه الطريقة مستحيلًا، لكني أؤكد لك أنني ساعدت أشخاصًا كثيرين خلال هذه العملية، وهي فعالة جدًّا. لا تنس، مع ذلك، أن من الضروري أن تتخيل حدودك بوعي وتستخدمها، لأنها لن تظهر بطريقة سحرية من القراءة عنها. إذا بدا لك الأمر بالغ الصعوبة، وإذا كنت لا تزال تعاني من مشاعرك وردود أفعالك فيما يتعلق بوالديك، أشجعك على الحصول على بعض المساعدة في هذا الأمر؛ ابحث عن معالج مدرب يمكنه مساعدتك على بناء قوتك

وحدودك. وحين تقوّي نفسك بدرجة كافية، تعرف ذلك، تشعر بالاستعداد للانتقال إلى المرحلة التالية، وتشعر بالاستعداد للنظر فيما إذا كان من المنطقي التحدث مع والديك حول إ. ع. ط.

*** * ***

الفصل التاسع

التحدث مع والديك عن إ. ع. ط.

«الآن ولم تعد تعتمد على والديك، تحتاج إلى اتخاذ بعض القرارات،
هل يجب أن تحاول اصطحابهما معك في رحلتك الصحية؟»

أوسكار

توجه أوسكار نحو منزل والديه مستغرقًا في التفكير. كان يفكر في كل ما حدث في حياته خلال العام الماضي، تغلَّب على السرطان، وكان هو وأوليف بصدد تغيير زواجهما بطريقة تجعله يشعر بأنه محظوظ جدًّا. بصمتٍ في سيارته، فكر في مدى حماس والديه حين أخبرهما عن حفل الذكرى الخمسين لزواجهما وكان هو وأخته يخططان لمفاجأتهما به.

كان يشعر الآن بالرضا أكثر مما شعر في أي وقتٍ، وبطريقة ما بدا أن مشاركة سعادته مع والديه أمرٌ صائبٌ.

«صاحت أم أوسكار وهو يدخل من الباب: «يا لها من مفاجأة! لم نتوقع رؤيتك اليوم».

ردَّ أوسكار: «أردت أن أفاجئكما ببعض الأخبار الجيدة، هل يمكنك أن تنادي أبي من أجلي؟».

والثلاثة يجلسون حول طاولة المطبخ، أوضح أوسكار لهما خطة الحفلة، وانتهى بقول: «أعتقد أن 50 عامًا تستحق حفلة كبيرة بالتأكيد، أليس كذلك؟» هنا فقط، حين توقف ونظر إلى والديه، لاحظ عدم الإثارة في وجهيهما، بدت أمه متوترة، ونظر أبوه نظرة نفورٍ فعلية. وبصدمة، انتظر ليسمع ما يقولانه:

«حسنًا، يا حبيبي، لطيفٌ حقًّا منك أن تفكر فينا بهذا الشكل، لكنك تعرفنا، لا نحب الجلبة، ألا يمكنك أنت وأوليف القدوم مع أختك، وسأعد لكم بعضًا من ضلوع المشوية التي تحبونها جميعًا كثيرًا؟ ألن يكون ذلك لطيفًا يا هيرب؟ ألا تعتقد أن هذا سيكون أفضل؟» قالت وهي تدفع زوجها بمرفقها.

قال هيرب: «أوه، نعم، بالتأكيد، لا نحتاج إلى أي حفلة كبيرة، من الجيد رؤيتك يا بني، أنا سعيدٌ لأنك مررت بنا، يجب أن أذهب إلى صالون الحلاقة قبل أن يغلق»، تابع وهو يقف، وأخذ سترته من رف المعاطف وخرج من الباب، «سلِّم لي على أوليف!».

وذهب.

نظر أوسكار إلى أمه التي لم تعد تبدو متوترة، سألتْ: «كيف حال أوليف والطفلين؟» وهي تأتي بنقلتها الكلاسيكية: تغيير الموضوع.

بعد استعادة المشهد عدة مرات في السيارة، والاستمرار في الشعور بالسوء، بدأ قرارٌ يتشكَّل في ذهن أوسكار.

إنهما خائفان جدًّا من العاطفة والتواصل، ولا يمكنهما حتى الاحتفال بالإنجاز الرائع» لزواجهما. لا أستطيع العيش بهذه الطريقة بعد الآن؛ أحتاج إلى التحدُّث مع أمي وأبي حول الإهمال العاطفي».

حين تصل إلى مفترق الطرق حيث وجد أوسكار نفسه، تكون علامة، علامة على أنك تتخطَّى عاطفيًّا حدود والديك، وفيما يلي قائمة بكل ما كان على أوسكار إنجازه للوصول إلى هذه النقطة:

1 - كان عليه أن يبدأ في رؤية كيف خذله والداه حسنا النية وقبول ذلك.

2 - كان عليه أن يتوقف عن لوم نفسه، ويرى مكمن الخطأ، وكيف سارت الأمور.

3 - كان عليه أن يدرك الدور المهم لعواطفه في حياته.

4 - كان عليه أن يدرك أن مشاعره مهمة، ويتقبَّلها.

5 - كان عليه أن يدرك أن احتياجاته مهمة، ويتقبَّلها.

6 - كان عليه أن يدرك أنه مهمٌّ.

لذا، تهانينا، وأعني ذلك حقًّا بأعمق الطرق وأقواها، ولأنك تقرأ هذا، فقد اتخذت بالفعل خطواتٍ هائلة في تحقيق تلك الإنجازات الستة المذهلة، أريد أن تتوقف لحظة لترى ذلك وتتمتع به.

أحسنْتَ!

الآن وقد تجاوزتَ والديك، تحتاج إلى اتخاذ بعض القرارات: هل يجب أن تحاول اصطحابهما معك في رحلتك الصحية؟ أم أنهما غير قادرين على مرافقتك؟ للأسف، إذا لم يتمكَّنا من استيعاب مفهوم الإهمال العاطفي وفهمه، وإذا لم يتمكَّنا من إدراك كيفية إهمالهما لك بما يكفي، فقد تضطر إلى تركهما وراءك (عاطفيًّا، وليس جسديًّا بالضرورة).

الفقرة التي قرأتها للتوِّ فقرة مثقلة بالمعنى، هل انقبض قلبك وأنت تقرأها؟ إذا كان قد انقبض، فأنا أفهم؛ إنه لأمر مخيفٌ للغاية أن تواجه الأمر أخيرًا حين تبدأ في التفكير في السؤال:

هل يجب أن أتحدث مع والديَّ عن كيفية إهمالهما لي عاطفيًّا؟

وحتى بشكلٍ أكثر رعبًا:

ماذا لو ساءت الأمور أكثر؟

وضعك النمو من دون التحقُّق العاطفي الكافي في مواجهة تحديات متعددة في حياتك. وأنت الآن تواجه تحديًا هائلًا، لا يمكن ولا يجب تناول هذا الموضوع مع جميع الآباء، وليس كل الآباء يستحقون الرعاية التي قد يتطلبها منك الأمر لتتحمَّل هذه المخاطرة. في هذا الفصل، أساعدك على فرز الآثار المترتبة على نوع والديك وقدرتهما على سماعك.

نناقش الشعور بالذنب (شعورك وشعور والديك)، وكيفية استخدام حدودك، وكيفية التعامُل مع المحادثة، وكيفية إعداد نفسك لتحقيق أكبر قدرٍ ممكنٍ من النجاح.

كيف تقرر ما إذا كان ينبغي لك أن تتحدث مع والديك حول إ. ع. ط.؟

أتمنى لو حصلت على دولار كلما سألني شخصٌ ما إن كان التحدث مع والديه حول إ. ع. ط. شرطًا للشفاء، وأتمنى لو حصلت على دولار آخر كلما أعلنتُ إجابتي، وهي «لا!» دائمًا.

قد يبدو أن والديك ميؤوسٌ منهما لدرجة أن الأمر لا يستحق كل هذا العناء، قد تقرر أن الحديث مع والديك بشأن إ. ع. ط. أمرٌ محفوفٌ بالمخاطر أو صعبٌ للغاية أو غير ضروري. كل شيء على ما يرام، أؤكد لك، لأن التحدث مع والديك حول إ. ع. ط. أمرٌ جانبي، ما يهم حقًّا أن تعمل على أن تبرأ من إ. ع. ط. الذي تعرضت له.

إذا لم تكن قادرًا على التحدث مع والديك، لأي سببٍ من الأسباب، فستجد في نهاية الجزء الثاني مقطعًا خاصًّا مخصصًا لمساعدتك على التقدم بمفردك.

ومع ذلك، قرر بعض الأشخاص القيام بذلك، وهو يعمل. أعني بكلمة «يعمل» أنه يؤدي إلى تقدم من نوعٍ ما للشخص المهمَل عاطفيًّا. ويعود هذا القرار غالبًا إلى ما إذا كان التحدث مع والديك من المرجح أن يعمل من أجلك، أو إذا كان يمكن أن يعيق تقدمك.

لا توجد حقًّا طريقة صحيحة أو خاطئة لتقرير ذلك؛ إنه قرارٌ شخصي تمامًا. لمساعدتك على اتخاذ القرار بنفسك، أطرح عليك سلسلة من الأسئلة:

1- إلى أي فئة ينتمي والداك؟

هذا السؤال مهمٌّ ببساطة لأن معرفة إن كان والداك من النوع الأول أو الثاني أو الثالث يوضح الكثير حول كيفية استجابتهما، وإمكانية كسب شيء مقابل إلحاق الضرر بنفسك بالتحدث معهما.

بشكلٍ عامٍ، تُعتبَر الفئتان الأولى (حسن النية) والثانية (المتعثِّر) الأكثر احتمالية لتحقيق بعض الفائدة، والوالدان المنغمسان في ذاتيهما من الفئة الثالثة حكاية خاصة. كما نعلم، الوالدان من النوع الأول ليسا أنانيين بشكلٍ خاص أو منغمسين في ذاتيهما، إنهما لا يؤذيانك أو يتحفظان تجاهك عمدًا. إنهما حسنا النية، لكنهما ببساطة لم يعرفا أنهما افتقدا شيئًا ما في أثناء تربيتهما لك، وما زالا لا يدركان أنهما يفتقدان شيئًا ما الآن. مع هاتين الفئتين، تقل احتمالية حدوث رد فعلٍ غاضبٍ أو انتقامي قد يؤذيك أكثر، ولكن من المهم ملاحظة أنك إذا اخترت التحدث معهما حول إ. ع. ط.، فمن المحتمل أن تثير بعض الارتباك في والديك، وربما يكونان دفاعيين.

يُعتبر الوالدان من النوع الأول من ذوي النوايا الحسنة رهانًا جيدًا بشكلٍ معقولٍ حين يتعلَّق الأمر بالاقتراب منهما. هناك احتمالٌ كبيرٌ لأن يشعرا بالارتباك عند الاستجابة لموضوع الإهمال العاطفي. بالنسبة إليهما، قد يبدو أنك تتحدث بلغة مختلفة في البداية أو تتهمهما بأنهما والدان سيئان، ولكن قد يكون البعض قادرًا على متابعتك وأنت تشرح أن إ. ع. ط. عملية متعددة الأجيال، وأنه ليس خطأهما، وأنك تنسب إليهما الفضل في كل الخير الذي فعلاه من أجلك أيضًا. أكبر عقبة بالنسبة إلى الوالدين من الفئة الأولى هي القدرة على فهم الطريقة الأعمق والأكثر تعقيدًا للتفكير في العاطفة باعتبارها حقيقية وذات مغزى وقوية. قد يكون مفهومًا جديدًا تمامًا بالنسبة إليهما وقد يواجهان صعوبة كبيرة في تصديقه.

يمكن أن يكون الوالدان المتعثران من النوع الثاني أسهل، في بعض النواحي، في التحدث معهما. إنهما، رغم كل شيء، ربما كانا ضحايا من نوعٍ ما، ضحايا الفقد أو المرض أو الهجر أو الظروف، ومع ذلك تمكَّنا من تربيتك. وهذان الوالدان لديهما سببٌ واضحٌ لإهمالك عاطفيًّا، وقد يكون هذا مفيدًا فيما يتعلق بدفاعهما أو لومهما لنفسيهما. وهذا يعني أنه بالنسبة إلى الوالدين من الفئة الثانية، من الضروري الاعتراف بظروفهما، والضغوط التي تعرَّضا لها، والجهود التي بذلاها لتسير الأمور بالشكل الصحيح إذا تحدثت معهما حول إ. ع. ط.

الوالدان من النوع الثالث، المنغمسان في الذات، هما الأكثر صعوبة في التحدث معهما بشأن الإهمال العاطفي. مع هذين الوالدين، هناك خطرٌ أكبر بكثيرٍ من احتمال أن يهاجماك عاطفيًّا. يواجِه هذان الوالدان صعوبة هائلة في التعاطف، وهو ما يحتاجان إليه إذا أرادا فهم مشاعرك. يعاني الوالدان المنغمسان في الذات أيضًا من صعوبة في قبول المسؤولية عن كيفية تأثيرهما في الآخرين، مما يجعل من الصعب عليهما الإقرار والاعتراف بأنهما أضرَّا بك أو خذلاك بأي شكلٍ.

إذا كان والداك من هذا النوع، أحثُّك على المضي بحذرٍ شديدٍ، وموازنة نسبة التكلفة/الفائدة، وأن تكون واضحًا بشأن ما تحاول تحقيقه قبل اتخاذ أي قرارٍ للتحدث معهما. من واقع خبرتي، أكثر ما يمكن أن تخرجه من محادثة عن إ. ع. ط. قد يكون استجابة جوفاء وسطحية. وأسوأ ما قد تتلقَّاه تعليقات جارحة وغضب وسلوك انتقامي. صدِّق أو لا تصدِّق هذه الاستجابات كلها يمكن أن تكون مفيدة لابنٍ راشدٍ عانى من إ. ع. ط.، يمكن أن تشعر بالشفاء والتحرر تمامًا في النهاية للتعبير عن مشاعرك تجاه والديك والتصريح بها لهما، سواء استوعبا أو لم يستوعبا، فقد عبَّرت عنها على الأقل، على الأقل قدمت لهما تفسيرًا لقول «لا» مستقبلًا أو وضع أنواع أخرى من الحدود معهما، ولا أحد ينكر أن هناك قيمة كبيرة لذلك.

2- ما مقدار الانزعاج أو الألم الذي تشعر به في العلاقة الآن؟

هذا السؤال الذي يبدو بسيطًا في الواقع ليس بسيطًا على الإطلاق. حين تكبر بشعورٍ مؤلمٍ بالإهمال والتجاهل، يمكن أن يستقر فيك هذا الشعور ويصبح جزءًا من وجودك، يمكن أن تعتاد الشعور المؤلم بحيث لا تدركه، وقد تفترض أن كلَّ شخص يشعر بهذا الشعور.

للإجابة عن هذا السؤال، قد يكون من المفيد العودة إلى المهارات والتقنيات التي تعلمناها في الفصل السابع. تذكر الأداة رقم 1، التي استخدمناها لمساعدتك على تحديد مشاعرك في علاقتك بوالديك؟ جرِّب استخدام هذه الأداة، وركز على مدى حدة المشاعر السلبية، استخدم قائمة كلمات المشاعر التي كتبتها في هذا التمرين، عُد إليها وقيِّم شدة كل شعور مؤلم على مقياس من 1-10. ربما لن تتمكن من التوصل إلى إجاباتٍ دقيقة لأن هذا النوع من الأسئلة لا يسهل الرد عليه بدقة. بدلًا من ذلك، انغمس في نفسك، واستخدم قوى فهمك الجديد للعواطف وكيف تعمل للحصول على إحساسٍ عامٍّ بمدى الألم الذي تشعر به.

3- هل الألم الذي تعاني منه يعوق الشفاء؟

سمعْتُ قصصًا كثيرة عن أفرادٍ يعانون من إ. ع. ط. يتقدمون في الشفاء من إ. ع. ط. حتى يزوروا والديهم. استعادة خبرة مصدر مشاكلك يمكن أن تدفعك بالفعل إلى الوراء، إنه مثل العناية بجرحٍ حتى يشفى بشكلٍ جيدٍ، لتسقط فقط من على دراجتك، فتفتحه مرة أخرى.

هل تجد أنك تشعر بتحسُّن، ولا تشعر بالسوء إلا حين تفكر في والديك أو تتفاعل معهما؟ هل يبدو والداك عقبة في شفائك؟ استمع إلى حدسك واحذر من الإفراط في التفكير فيه، إذا كنتَ تشعر أن الأمر كذلك، فهو كذلك.

4- هل ترى قدرة أحد والديك على فهم إ. ع. ط.؟

ربما يكون والداك مطلقين، ربما يختلف كلٌّ منهما عن الآخر تمامًا. هل أحد والديك حسِن النية من الفئة الأولى والآخر منغمسٌ في ذاته من الفئة الثالثة، على سبيل المثال؟ هل يُظهر أحد والديك قدرة أكبر على التعاطف أو الرأفة أكثر من الآخر؟ هل أحدهما دفاعي بينما يميل الآخر إلى أن يكون أكثر اتزانًا وانفتاحًا؟ لا تحتاج إلى التحدث مع والديك في الوقت نفسه، أو حتى التحدث مع الاثنين عمومًا، في حالاتٍ كثيرة، يكون من الأفضل اختيار الوالد الذي يُظهِر أكبر قدرٍ من الإمكانيات، والبدء معه، بمحادثة فردية.

فكر في كل من والديك على حدة، وتخيل التحدث معه أو معها. هل يسمعان بشكلٍ أفضل إذا كانا معًا أو إذا كانا منفصلين؟ وحين يتعلق الأمر بإجراء محادثة كهذه، ليس هناك طريقة صحيحة، يعود الأمر كله إلى إعداد نفسك للحصول على أفضل النتائج، وإذا كان ذلك يعني اختيار أحد الوالدين للتحدث معه أولًا، فأنا أشجعك على ذلك.

5- ما شعورك إذا لم يستجب والداك؟

أحد أكبر مخاطر التحدث إلى والدين عانا من إ. ع. ط. حول أي شيء هو عدم تلقي استجابة عادة. حين تواجه هذا الإحباط مراتٍ كافية في حياتك، فمن الطبيعي أن تتوقف ببساطة عن محاولة التحدث معهما حول أي شيء. وإذا كان هذا هو الحال بالنسبة إليك، فمن المهم أن تضع في اعتبارك ما تشعر به إذا حدث هذا مع هذا الموضوع أيضًا. (لن نحاول حتى التفكير في المفارقة في محاولة التحدث مع والديك حول كيفية فشلهما في الاستجابة، ببساطة لأنهما سيفشلان في الاستجابة).

قد يستجيب والداك اللذان لا يستجيبان لِمَا يبدو أنه قلقٌ أو اهتمام أولي، ببساطة لعدم طرح الموضوع مرة أخرى أبدًا، من الواضح أنهما قد يكونان غير قادرين على فهم ما تقوله، ولا يظهران أي عاطفة سوى الحيرة، قد يغيّران الموضوع بسرعة، أو يغرقان في البكاء، ويدفعانك إلى تهدئتهما.

تخيل ما تشعر به إذا حدثت أي استجابة من هذا النوع، هل تكون خيبة الأمل هائلة، أم أنك تتمكن من استخدامها لتأكيد إ. ع. ط. الذي تربيت عليه؟ هل تتمكن من العمل مع هذه الاستجابة؟ أو ربما تدفعك إلى الوراء؟ أرجو النظر في كل هذه الاحتمالات وما تشعر به إذا حدثت.

6- ما شعورك إذا كان رد والديك بالسلب؟

يتمتع الكثير من الآباء والأمهات بالقدرة على الاستجابة بشكلٍ سلبي لموضوع إ. ع. ط.، وخاصة إذا كانوا من النوع الثالث، ماذا لو أصبح والداك على الفور في موقفٍ دفاعي وهاجماك؟ ماذا لو ألقيا باللوم عليك، أو وصفاك بالحساسية المفرطة، أو أهاناك بأي شكلٍ آخر؟ ماذا لو أبعداك أو ابتعدا عنك إما لمعاقبتك وإما لحماية نفسيهما؟

للوهلة الأولى، قد يبدو أنه لا يوجد شيء جيدٌ يمكن أن يأتي من وراء ذلك، لكن ذلك ليس صحيحًا في الواقع. إذا كان والداك سامين، فقد تشعر ببعض الراحة من المسافة التي تحصل عليها. قد تشعر أيضًا بالفخر بنفسك لأنك قلتَ الحقيقة لهما، مهما كانت ردود أفعالهما سلبية. قد تشعر بإحساس التحقق لأنهما استجابا ببساطة الاستجابة نفسها التي كنت تواجهها حين كنت تطلب منهما الفهم أو الرعاية وأنت طفل.

فكر في هذا الأمر بعناية، لأن إجاباتك شخصية للغاية، وهي إجاباتك، ولعدم وجود إجابة صحيحة أو خاطئة، يمكنك فقط تخيل ما تشعر به، أو تحدد ما يناسبك.

7- هل من الممكن أن تجعلك مشاركة هذا مع والديك تشعر بأن وضع حدود معهما أسهل، بصرف النظر عن النتيجة؟

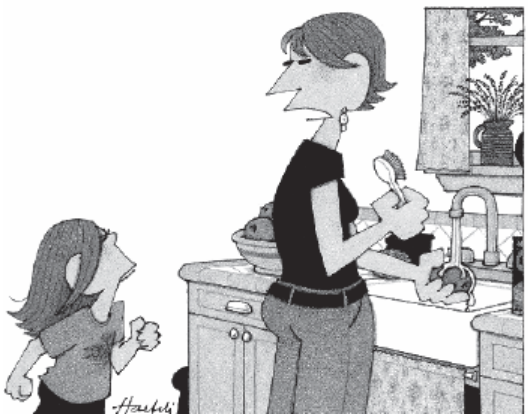
كما ناقشنا بالفعل، قد تكون حماية نفسك من والديك إ. ع. ط. مطلوبة في مرحلة ما، اعتمادًا على مقدار الألم الذي تشعر به وقدرتهما (أو عدم قدرتهما) على العمل معك في عملية الشفاء. قد يتضمن ذلك قضاء وقت أقل معهما، أو رفض الدعوات منهما، أو تقليل الاتصال بهما، أو الحد من الاحتكاك معهما.

في بعض الحالات، يمكن الحد من خوفك من أن تكون أنانيًا أو قلقك بشأن وضع هذه الحدود بالتعبير بالكلمات بالضبط عمَّا تشعر أنه خطأ بينكما، وتلقي رد فعل والديك. على الأقل يمكنك مواساة نفسك بمعرفة أنك منحتهما فرصة للفهم والعناية والاستجابة، وحين لا يفعلان ذلك، فإن ثقل المسؤولية يقع عليهما بوضوحٍ، مما يتيح لك حرية القيام بما تحتاج إليه لحماية نفسك.

8- ماذا تجني من التحدث مع والديك؟ ماذا تخسر؟

نحن هنا نتحدث عن نسبة التكلفة/الفائدة. بعض المحادثات حول إ. ع. ط. إيجابية، وبعضها الآخر سلبي. لكن الغالبية العظمى تحمل طبقاتٍ من الإيجابي والسلبي. انظر في إجاباتك على جميع الأسئلة السابقة، أنواع والديك، واحتمالية الاستماع لك، وما تشعر به حيال استجابتهما، وما إذا كان أحد الوالدين يتمتع بقدرة أكبر من الآخر، وشدة ألمك. دع كل ذلك يتغلغل في عقلك،

ثم يتناغم مع أعماقك. ماذا تود أن تفعل؟ هل يخبرك حدسك أن تترك والديك خارج نطاق شفائك، وتحمي نفسك، وتركز على نفسك؟ أم يخبرك بأنك تريد أو تحتاج إلى المخاطرة والتحدث؟ أيًّا كان ما يخبرك به، أشجعك على الاستماع إليه، لأني أظن أن أعماقك قد تعرفك أكثر مما تعرف أنت نفسك.



«وأنا في سنك، أتقنت الكبت»

كيف تتحدث مع والديك:

حسنًا، قد يخبرك حدسك بأن عليك أن تجرب هذه المحاولة. وبالتالي لتستعد أولًا. تحدثنا بالفعل عن العناية الذاتية والحدود، وآمل أن تكون قد عملت على ذلك، إننا جاهزون تقريبًا لتحضير كل ما تحدثنا عنه وكل ما تعلمناه، وجمعه معًا واستخدامه.

ضع حدودك في مكانها:

تأتي الحدود أولًا، وأعني جميع الأنواع الأربعة. تحتاج إلى تجهيزها ووضعها في مكانها قبل التحدث مع والديك. جهز حدودك الخارجية بحيث تساعدك على فلترة استجابة والديك والتعامل معها، سواء كانت استجابة مختصرة أو استجابة مفرطة أو استجابة غاضبة انتقامية. استعد لاستخدام هذه الحدود لتذكيرك بأن رد فعل والديك نتاجهما ونتاجهما فقط، ولا علاقة له بك. دعه يذكِّرك بأنك لم تختر أن تكبر مهمِلًا عاطفيًّا، دعه يذكِّرك بأنك ناضلت من أجل صحتك العاطفية وكسبتها، وأنه لا يمكن لأحد، ولا حتى والديك، أن يأخذها منك، لأنك لن تسمح بذلك، دعه يخبرك بمدى التقدم الذي أحرزته، وبأن عليك أن تفخر بنفسك، استعد لاستخدام هذه الحدود في هذا الموقف، واستخدمها جيدًا.

وهناك حاجة لحدودك الداخلية أيضًا؛ إنها تساعدك على التحدث مع والديك بنبرة تواصل لا بنبرة رفض، للحفاظ على هدوئك، حتى لو لم يفعلا ذلك، واختيار كلماتك بعناية. تسمح لك حدودك المادية بالحصول على مسافة مادية إذا احتجت إليها في أثناء محادثتك أو بعدها، وتساعدك حدودك الزمنية على إبقاء ألمك القديم في مكانه في أثناء معالجة ما يجري حاليًّا.

ضع نفسك أولًا:

بصفتك شخصًا عانى من إ. ع. ط.، من المحتمل أن يكون هذا تحديًا كبيرًا لك، ميلك الطبيعي إلى وضع احتياجات الآخرين ومشاعرهم قبل احتياجاتك ومشاعرك، لكن هذا لن ينفعك مطلقًا في هذا الموقف.

بالطبع، تريد أن تكون رؤوفًا بوالديك في أثناء التحدث معهما حول إ. ع. ط. لكن الرأفة مع والديك لا تعني أن تضع احتياجاتهما قبل احتياجاتك. من المهم للغاية أن يكون السبب الأساسي للتحدث معهما هو أن تستفيد، وبما أنك تجري المحادثة، احتفظ باحتياجاتك في المقدمة، وازِن بين عنايتك وتعاطفك مع ما يشعر به والداك وبين الاهتمام والرأفة مع ما تشعر به وتحتاج إليه. تحدث عن نفسك وعن خبراتك، اطلب ما تحتاج إليه، احمِ نفسك. ولأنك الآن تدرك العواطف وتفهم كيفية عملها بشكلٍ أفضل، يمكنك الاستفادة منها واستخدامها مصدرًا في هذه المحادثة المهمة.

تخبرك عواطفك متى تتواصل مع والديك، أو متى تتحدث أكثر أو تستريح. ويساعدك الانتباه لِمَا يشعر به والداك على تكييف رسالتك بطريقة تسمح لهما بسماعها، لكن تأكد من أن كل قرار تتخذه يعتمد أساسًا على احتياجاتك، وثانيًا على احتياجاتهما.

ضع توقعاتك:

إن تحديد توقعاتك مسبقًا لا يتضمن فقط اختيار أهداف واقعية لنفسك، ولكن أيضًا تحديد تعريف معقول للنجاح. يعد تعريفك للنجاح بالغ الأهمية ونحن نتحدث عن هذا الموضوع، غالبًا لأنك حين تتحدث مع والديك، يمكنك فقط التأثير في نصف الموقف: النصف المتعلق بك، الباقي بأيدي والديك.

أشجعك على تحديد هدف صغير جدًّا لمحاولتك الأولى. اعتمادًا على مستوى الإدراك العاطفي لوالديك، دعهما يعرفان ببساطة أنك تفكر بعمقٍ في نفسك، أو طفولتك، أو علاقاتك العائلية، وقد يكون هذا هدفًا كافيًا لمحادثتك التمهيدية. ضع في اعتبارك أنك تستطيع بالتأكيد إجراء أكثر من

محادثة مع والديك، وأن المحادثات الأكثر نجاحًا من هذا النوع تبدأ دائمًا صغيرة وتتقدم تدريجيًّا بمرور الوقت، بالمعدل الذي يكون والداك، وأنت، على استعداد للتعامل معه ويمكنكم التعامل معه.

فيما يلي بعض الأمثلة للأهداف الواقعية المحتملة لمحاولتك الأولى، أرجو اختيار هدف واحد فقط، أو لأن كل علاقة بين الوالدين والطفل مختلفة، ضع هدفًا صغيرًا يناسب وضعك الشخصي.

أمثلة على هدف واقعي لمحادثتك الأولى:

- يستمعان إليك تتحدث عن نفسك بطريقة هادفة لمدة 5 دقائق.
- يسمعان مصطلح «الإهمال العاطفي».
- يحكيان قصة من طفولتهما تتضمن إ. ع. ط..
- يسمعان قصة من طفولتك تتضمن إ. ع. ط..
- يعرفان أنك تفكر بعمقٍ في نفسك وطفولتك وبهما.
- يوافقان على قراءة مقال عن إ. ع. ط..
- تشعر بلحظة من الارتباط العاطفي أو التعاطف سواء تجاههما أو منهما.

اختر إعدادك:

فكر في الشخصية الفريدة لوالدك أو والديك، وفكر في أفضل مكانٍ للتحدث معهما، تأكد من أنه وقتٌ ستتمتع فيه بالخصوصية، وأنه وقتٌ كافٍ، وأن المكان مريحٌ للتحدث من دون ضغوطٍ.

فكر في وقت من اليوم أو الأسبوع أو الشهر أو السنة تشعر فيه بأكبر قدرٍ من الاسترخاء أو الإيجابية بينك وبين والديك. يمكنك أن تطلب منهما تناول الغداء أو العشاء، أو دعوتهما مرة أخرى أو المرور عليهما في المنزل، أو اطلب منهما التنزه معك أو مرافقتك في مهمة، تعتبر «أفضل لحظة» فردية بالنسبة إليك فريدة لك ولوالديك.

ضع في اعتبارك أيضًا ما إذا كان تنبيه والديك مفيدًا، إن قول «هناك شيء أود التحدث معكما بشأنه» يمكن أن يعطيهما دليلًا على أن شيئًا ما يحدث، مما قد يساعدهما على إعداد نفسيهما، لكن مع بعض الآباء والأمهات، يمكن أن يأتي هذا بنتائج عكسية بإثارة قلقهما أو دفعهما إلى تجنُّب الموضوع، تناغم مع أعماقك، بماذا تخبرك؟ ماذا تقول لك عن التصرف بهذه الطريقة؟

يفضِّل بعض الناس عدم اختيار الزمان والمكان، وبدلًا من ذلك انتظار اللحظة المناسبة. أحيانًا، لا يمكن التخطيط «لأفضل لحظة» أو إعدادها، ومن الأفضل انتظار حدوثها بشكلٍ طبيعي.

ومع ذلك، فإن خطر انتظار اللحظة المناسبة هو أنها قد لا تأتي تلقائيًا، أو قد تأتي بعد وقتٍ طويلٍ جدًا. قد يكون من المؤلم أن تكون في وضع المشاهدة والانتظار إلى ما لا نهاية حتى تشعر بشيء ما بينك وبين والديك، ورغم كل شيء، أليس هذا إعادة ابتكار للطريقة التي قضيت بها طفولتك؟

اختر جسرك:

أعني بكلمة «جسر» ما تستخدمه للوصول إلى والديك، يمكنك أيضًا اعتباره موصلًا. مع وضع والديك في الاعتبار، لنحاول تحديد شيء قد يجده والداك مثيرًا أو صالحًا، أو حتى محتملًا. لنطرح الآن بعض الأفكار، بدءًا من الأقل جرأة إلى الأكثر جرأة. وأنت تقرأ، فكر في والديك، وما إذا كنت تستطيع الوصول إليهما عبر جسرٍ من الجسور التالية (أو تعديلك له).

الجسور الممكنة: من الأكثر حرصًا إلى الأقل حرصًا:

- **البدء بشكلٍ إيجابي.** ابدأ أي مقاربة بمنح والديك بعض الصلاحية، عبِّر لهما عن شيء تقدِّره فيهما، ربما يكون شيئًا قدَّماه لك في طفولتك، وبهذا يمكن تمهيد الطريق للحديث عن طفولتهما أو طفولتك. اسأل والدك عن نسخة صحيحة وشخصية مثل «كيف تمكَّنتَ من إعطائي شيئًا مهمًّا لم تحصل عليه قطُّ؟» يمكن أن يكون مقدمة رائعة لما لا يستطيعان تقديمه لك لأنهما لم يحصلا عليه قطُّ (الصلاحية العاطفية).
- **امنحهما لحظة تعاطف.** حاول طرح موضوعٍ قد يثير عاطفة رقيقة عند والديك، حتى لو كان موضوعًا صغيرًا، ثم اترك نفسك تشعر بهما، ودعهما يعرفان أيضًا أنك تشعر بهما.
- **جرِّب تبادل التعاطف.** ضاعف قوة لحظة التعاطف المذكورة من قبل بالتعبير عن لحظة من لحظات ضعفك. مثال: «يمكن أن أتخيل مدى ما تواجهان من الحزن / الضغط / الصعوبة وما واجهتما، وقد شعرت بالمشاعر نفسها حين ...» هدفك ومضة تفاهمٍ متبادلٍ بينكم.
- **اسألهما عن طفولتهما.** يمكن أن يكون استنباط ذكريات طفولة والدك بمثابة خط أنابيب إلى ذاته العاطفية الحقيقية. إذا كان والدك على استعدادٍ للتحدث فقط عن الأمور الإيجابية السعيدة، فاجعله يبدأ بذلك، ثم اطرح سؤالًا يجذبه باتجاه عاطفة.
- **داعبهما.** حاول دفع جسرٍ صغيرٍ في المحادثة. يمكنك أن تقول شيئًا مثل «قرأت شيئًا يجعلني أفكر بشكلٍ مختلفٍ في عائلتنا، سأخبركما به في وقتٍ ما إذا أحببتما».

• **حدِّثهما عن مقالٍ قرأته.** تخطَّ المداعبة وابدأ الحديث عن مقالة عن إ. ع. ط. من Emotional Neglect.com أو من مدونتي على موقع PsychCentral.com. ابدأ الحديث عنها، ولا تطبقها على نفسك. اختر المقالة المحددة التي تستخدمها بعناية شديدة، إذا كانت تحتوي على جسرٍ قد يمس والديك بطريقة ما، فهي تهيؤك لنجاحٍ أفضل.

• **أظهر لهما كتاب السير بلا وقودٍ: التغلُّب على الإهمال العاطفي في الطفولة.** اطلب منهما أن يلقيا نظرة عليه، وأخبرهما أنك تود التحدث عنه معهما.

• **حدثهما عن شيء ما كان يزعجك.** أخبرهما أنه يجعل من الصعب عليك رؤيتهما والتحدث معهما، إذا كان هذا يجعلهما فضوليين ومستعدين للتحدث، فابدأ بحذرٍ. إذا كان والداك يهتمان بك حقًّا ويقدِّران علاقتك لكنهما ببساطة يفتقران إلى مهارات العاطفة، فقد تكون هذه المقاربة الأكثر انسيابية هي الأفضل. ومن المفارقات أنها قد تكون أيضًا الخيار الوحيد إذا كان والداك من النوع الثالث الصعب. قد تكون هذه المقاربة الأكثر جرأة هي الشيء الوحيد الذي يسمعانه، أو الطريقة الوحيدة للوصول إليهما. يمكن أن يؤدي أيضًا التفكير في علاقتك بطريقة تحررك في النهاية، أو على الأقل تخفف من قبضتهما عليك. اطلع على قصة ماي التالية لترى كيف يمكن أن تعمل هذه المقاربة.

استعد لمساعدة والديك على الشعور بالذنب:

هناك عاملان يهددان نجاحك وتقدمك في محاولة التحدث مع والديك: الشعور بالذنب والدفاع، وغالبًا ما يسيران معًا. قد تشعر أمك على الفور أنها تُلام على مشاكلك، أو قد تقفز على الفور إلى الشعور بأنها فشلت. قد تصبح الاستجابات الطبيعية لأي منهما دفاعية أو تذوب في بركة اللوم الذاتي.

من المهم أن تدرك النفوذ المحتمل للوم والشعور بالذنب والدفاع في عرقلة أفضل خططك الموضوعة. ومن الحيوي أن تتوقع أن يشعر والداك بهذه المشاعر، وأن تقفز لمنع أي شيء قد ينشأ أو التعامل معه بسرعة. أفضل طريقة لمنع أمك من الشعور بالذنب والتعامل معه هي تزويدها بالكثير من الطمأنينة والفهم والصلاحية والتقدير. ابدأ بالجسر الإيجابي، وذكِّرها بما فعلته بشكلٍ صحيحٍ، وأظهر تفهمًا لِمَا كانت تواجهه. عبِّرْ عن الرأفة بشأن ما لم تحصل عليه

وهي تكبر، وعبِّر لها عن مشاعرك الإيجابية تجاهها. استخدم هذه المشاعر بسخاء وحكمة، وسوف تساعدها على البقاء معك والاستماع إليك، مما قد يزيد من احتمال وصولك إلى هدفك.

بورتريه لشفاء علاقة الطفل بالوالد:

أوليف وأمها من النوع الثاني (المتعثِّر)

وأوليف وأوسكار يقومان بعملهما الرائع في علاج الأزواج (الموصوف في الجزء الأول)، اكتشفت أوليف الكثير من الاكتشافات الجديدة عن نفسها. أدركت ما كانت تفتقده طول حياتها وسببه، أدركت أن أمها المتعثرة حسنة النية فشلت في ملاحظة احتياجاتها العاطفية في أثناء تربيتها، وأنها هي نفسها واصلت هذا النمط. أدركت أنها تزوجت من رجلٍ أحبها بالطريقة التي أحبتها بها أمها (والأب الغائب)، ومن خلال كل ذلك، بدا لها دائمًا أن كل شيء على ما يرام، مع أنه لم يكن كذلك.

ذات يومٍ، كسرت أوليف الروتين الذي اتبعته هي وأمها تلقائيًّا، بدلًا من الظهور في منزل أمها صباح السبت الساعة 11:00، اتصلت بأمها يوم الجمعة ودعتها إلى تناول الغداء يوم السبت. تذكرت أوليف غداء عيد ميلادٍ في مطعمٍ قريبٍ منذ عدة سنوات، حيث تحدثت هي وأمها لفترة وجيزة عن أجداد أوليف. شعرت في ذلك الوقت كأنها محادثة شخصية ومترابطة بشكلٍ غير معتادٍ، وكانت أوليف تأمل في إعادة خلق شعور من هذا النوع هذه المرة.

ذهلت أم أوليف إلى حدٍّ ما بسبب التغيير غير المتوقع في الروتين، إلا أنها كانت على استعدادٍ للخروج. في المطعم، استطاعت أوليف أن ترى معنويات أمها ترتفع، وبعد أن قدمتا طلباتهما للنادل، وتناولت كلٌّ منهما كأسًا من النبيذ الأبيض، قالت أم أوليف: «هذا جميلٌ جدًّا، إنها مناسبة خاصة تقريبًا، لكنها ليست كذلك».

خططت أوليف لجسرها بعناية، وكانت تعرف ما تقوله: «أتذكر المرة الأخيرة التي كنَّا فيها في هذا المطعم، أخبرتني عن الوقت الذي غادر فيه جدي للحرب، وكيف تدخلت للقيام بالكثير من أعماله وهو بعيد» (من خلال تربية أمها في الطفولة، تفتح أوليف خطًّا إلى الماضي الذي تأمل في استخدامه للتواصل مع أمها).

قالت أم أوليف بضحكة مكتومة: «أوه، نعم، كان هذا شيئًا لا بأس به، كان لدينا خنازير في المزرعة، وكان من حسن حظي أن أطعمها. أقول إنها تكون لطيفة وهي صغيرة، لكن الخنازير الكبيرة تفوح منها رائحة كريهة جدًّا جدًّا!».

«كما تعرفين، يا أمي، كنت أفكر في قصتك مؤخرًا، وأتساءل كيف تصرفت جدتي وقد تركت هناك في المزرعة، بمفردها مع ثلاثة أطفال. هل غرقت في كل هذه المسؤولية؟ لا بُدَّ أنها كانت وحيدة للغاية من دون زوجها».

وقد بدت أم أوليف متأنية وحزينة للحظة، ابتسمت مرة أخرى وقالت: «نعم، لكن على الأقل لم يكن عليها إطعام الخنازير، استخدمتني في هذه المهمة!».

قالت أوليف وهي تضحك معها: «نعم، صحيح، هل كرهت حقًّا هذه المهمة كثيرًا؟ هل اشتكيت منها من قبل؟».

«لا، لم أفعل. كما تعرفين، لم تكن الشكوى خيارًا في ذلك الوقت، كان هناك الكثير مما يجب القيام به في المزرعة، ولم يكن هناك ما يكفي من القوى العاملة للقيام بذلك. تمكنت ببساطة، ولم أقل كلمة واحدة عن ذلك، هذا ما فعلناه جميعًا».

«يا إلهي، هذا يبدو كأنه وصفٌ لحياتك كلها، يا أمي، لم يكن لديك مطلقًا رفاهية الشكوى، أليس كذلك؟ أنا دائمًا أفكر فيك بوصفك فارسًا حقيقيًّا».

تنظر أم أوليف إلى منديلها، وتبدو منزعجة إلى حدٍّ ما؛ لم تعتد المجاملات، وهي غير متأكدة من كيفية الرد. ترى أوليف ذلك، وتريد أن تشعر أمها بارتياحٍ مرة أخرى، فتوجه المحادثة بعيدًا عن أمها للحظة.

«هل اشتكت جدتي في أي وقت؟ أو بدت منهكة أو منسحقة؟».

تقول الأم وهي تبدو مستغرقة في التفكير: «حسنًا، لنرَ، لا، لم تشكُ قطُّ، ولكنها في مرة لم تنهض من الفراش لمدة أربعة أيام. كنَّا مراهقين في ذلك الوقت، وتدافعنا جميعًا في محاولة لإنجاز كل شيء. كنت الأكبر، وبالتالي كنت أذهب وأسألها عدة مرات كل يوم إذا كانت مستعدة للنهوض، لكنها كانت تتقلب وتضع وسادة فوق رأسها حتى أتركها وحدها».

«لا بُدَّ أن هذا كان غريبًا جدًّا بالنسبة إليك! ماذا كانت المشكلة في رأيك؟ هل شعرت بالفزع؟».

نعم، اعتقدنا أنها مريضة في البداية لكننا أدركنا بعد ذلك أنها ليست مريضة. على أي» حالٍ، بعد أيامٍ قليلة نهضت وعاد كل شيء إلى طبيعته. الآن بعد أن فكرت في الأمر، حدث ذلك عدة مرات حين كان جدك بعيدًا، وكنَّا نعرف أن علينا أن نفعل ذلك، ففعلناه».

وقد اندهشت وهي تنظر من هذه النافذة على طفولة أمها، توقفت أوليف عن لعبتها قليلًا، لكنها تريد معرفة المزيد. «هل شرحت جدتي يومًا سبب بقائها في السرير لمدة أربعة أيامٍ؟ هل تحدثْتِ عن ذلك من قبل؟».

أوه، يا إلهي لا، كنَّا سعداء فقط حين خرجت، وعاد كل شيء إلى طبيعته، حتى حدث» ذلك في المرة التالية».

من المثير جدًّا سماع هذا يا أمي، أتمنَّى أن تتحدثي أكثر عن طفولتك». تنظر أوليف» إلى أمها وترى حزنًا يتسم بالحنين في عينيها، قررت أن هذه فرصة. «قرأتُ مقالًا وكتابًا مؤخرًا، حول مدى شيوع عدم توضيح الآباء والأمهات للأمور أو التحدث عن الأحداث العائلية المجهدة والمشاكل مع أطفالهم، وكيف تؤثِّر في الأطفال». تراقب أوليف أمها بعناية لملاحظة رد فعلها، ترى ارتباكًا، ممزوجًا بفضولٍ، ممزوجًا بحزنٍ.

أوه. حسنًا، هذا ما كان عليه الأمر تمامًا، واتضح أنني بخيرٍ، ألا تعتقدين ذلك؟»».

أصبحْتِ قوية بالتأكيد، كما قلْتُ، أنتِ فارس حقيقي»».

طول هذه الخبرة، نفَّذت أوليف أمورًا كثيرة تنفيذًا جيدًا، اختارت هدفًا صغيرًا يمكن تحقيقه للحديث الأول: لتشعر بلحظة تعاطف مع أمها، توقعت أن تتحدث أمها باستمرارٍ عن بعض الأحداث والأشياء (الأعمال المنزلية والخنازير) وتستخدم كلمات للتصرفات خالية من المشاعر، لم تحاول الضغط بشدة لتلبية احتياجاتها، استخدمت خبرة طفولتها مع أمها للتواصل معها، ولإلقاء الضوء على إ. ع. ط. الذي نشأت عليه أمها. تحققت من خبرة أمها ومدى القوة التي اكتسبتها منها، ولكن ليس لدرجة تزعج أمها، وأخيرًا، استخدمت أوليف كلماتٍ عاطفية أقل خطورة، مثل «منهكة» و«منسحقة» بدلًا من كلماتٍ صادمة أكثر مثل «مكتئبة»، عند الحديث عن جدة أوليف، وفي النهاية، كانت أوليف متناغمة عاطفيًّا مع أمها طول الوقت، واستجابت تمامًا بالطريقة التي احتاجت إليها أمها لمواصلة المحادثة.

عند قراءة هذا التفاعل، قد تعتقد أن الحوار كان غير مرضٍ لأوليف؛ رغم كل شيء، لم تتمكن من التحدث عن طفولتها، ولم تستخدم كلمتي الإهمال العاطفي. في الحقيقة، شعرت أوليف

بالحزن والشوق بعد هذا الغداء الذي عادت إلى البيت وناقشته مع أوسكار.

لكن هذا الحديث كان ببساطة الأول بين أوليف وأمها، بعد ذلك، وافقتا على تناول الغداء في هذا المطعم كل أسبوعين، واستخدمت أوليف وجبات الغداء هذه للتوسع في تاريخ أمها. في النهاية، استخدمت مصطلح الإهمال العاطفي لوصف خبرة أمها، ووافقت أمها على قراءة الكتاب. حين قرأته، أدركت كيف ينتقل إ. ع. ط. عبر الأجيال، من الوالدين حسني النية إلى الطفل، إلخ.

لم تعمل أم أوليف فعلًا لشفاء نفسها من إ. ع. ط.، لكن أوليف كانت تستطيع أن ترى أنها تعاني من مشاعر أكثر تنوعًا، على الأقل خلال محادثاتهما إن لم يكن في أوقاتٍ أخرى أيضًا، في النهاية، انتهى بهما الأمر إلى الحديث عن طفولة أوليف؛ وللمرة الأولى في حياة أوليف، شعرت هي وأمها بعلاقة عاطفية حقيقية لا يمكن أن تحدث إلا حين يرى كلٌّ منهما الآخر ويفهمه بصدقٍ.

قد لا تسير محاولتك للتحدث مع والدك المتعثِّر من النوع الثاني بسلاسة هذه المحاولة، وهذا رائعٌ تمامًا. تختلف رحلة كل شخص، تمامًا كما يختلف كل والد من النوع الثاني وكل طفل. ولكن إذا اتبعت الإرشادات العامة التي استخدمتها أوليف وأضفتَ الكثيرَ من الصبر والتناغم العاطفي، يمكنك زيادة فرصك في الحصول على نتيجة إيجابية.

والآن، لنتعرَّف على ما يحدث حين يقرر أوسكار التحدُّث مع والديه من النوع الأول، حسني النية ولكنهما مهمَلان.

أوسكار ووالداه من النوع الأول حسنا النية ولكنهما مهمَلان

كما تتذكر، استخدم أوسكار معادلة الشعور ليقرر أن نتيجته الصافية حين رأى والديه تساوي صفرًا، وبناءً على هذه النتائج، بدأ يرى والديه في نزهة بدلًا من منزلهما، واختصر زياراته، كما طلب من أوليف محاولة عدم تركه بمفرده مع أبيه كثيرًا. وساعدته كل هذه التدخلات على الحيلولة دون الشعور بالملل والفراغ الذي أصبح مألوفًا على مرِّ السنين.

ساعدت هذه الاستراتيجيات أوسكار على معالجة علاقته بوالديه لفترة طويلة. لكن بعد مرور بعض الوقت، وهو يشاهد والديه يكبران، بدأ يشعر بالفراغ والحزن مرة أخرى بشأن علاقته بهما. حوَّل زواجه من العزلة والبعد إلى حياة نابضة بالحياة ومتصلة وداعمة، وتساءل جزءٌ منه عمَّا إذا كان يجب أن يحاول إقامة بعض الروابط مع والديه الآن، قبل فوات الأوان. كانت المحادثة حول حفلة عيد الزواج الخمسين القشَّة الأخيرة، تحدث في كل شيء مع أوليف، التي أوضحت نقطة جيدة، قالت: «في يومٍ من الأيام حين يرحلان، هل من

المرجح أن تندم أكثر على محاولة الوصول إليهم والفشل، أم على أنك لم تحاول الوصول إليهما مطلقًا؟».

أدرك أوسكار أنه ليس لديه ما يخسره، وبدأ في وضع خطة. فكَّر في كل من والديه، وكيف بدت أمه أقل تأثرًا بعدم القدرة على التعبير من أبيه؛ قرر أن يبدأ بالتحدث معها بشكلٍ منفصلٍ.

بالنظر إلى شخصية أمه، رأى أنها تبدو دائمًا كأنها تنبض بالحياة أكثر حين تكون مع أحفادها أو تتحدث عنهم، قرر أن يستخدم موضوع الأحفاد للوصول إليها. بعد عدة أسابيع، خضع أبو أوسكار لعملية جراحية في الركبة وذهب أوسكار للمساعدة في منزل والديه. وأبوه نائمٌ في الغرفة الأخرى، أعدَّ بعض الشاي، وجلس بجانب أمه على الأريكة، وأعطاها كوبًا، سألته على الفور، وليس من المستغرب، كيف حال حفيديها، سيندي وكاميرون.

بدلًا من الإجابات المعتادة المطمئنة والسطحية، اتخذ أوسكار اليوم مسارًا مختلفًا: «إنهما بخيرٍ، بالطبع، لكن في الواقع، أنا وأوليف قلقان قليلًا بشأنهما، لا تزال سيندي تعمل في وظيفة البيع بالتجزئة هذه، وفي سن 26 عامًا، تحتاج إلى اكتشاف مهنة لنفسها، يبدو أنها تكافح».

أوه» قالت أم أوسكار، وبدت قلقة بعض الشيء، ثم قالت بنبرة صوتها التي اعتادت» دائمًا أن تغطي بها على المشاكل: «حسنًا، إنها فتاة ذكية، وسوف تكتشفها». مرة أخرى، تصرف أوسكار بشكلٍ متوقعٍ، تجاهل جهود أمه في التغطية، واستمر في الحديث عن المشكلة.

لم أخبرك عن هذا مطلقًا، لكن كاميرون بدأ يعاني من نوبات هلعٍ في المدرسة» الإعدادية، لا يزال يعاني أحيانًا من مشاكل القلق». توقف أوسكار هنا لملاحظة رد فعل أمه، رأى قلقًا طفيفًا يظهر على وجهها مرة أخرى.

سألتْ: «حسنًا الآن، ما الوضع بالضبط؟».

بعد أن وصف لأمه نوبات الهلع، أومأت برأسها، وأوضحت: «كما تعرف، اعتدتُها حينما كنتم أطفالًا صغارًا، كانت فظيعة، ذهبت إلى الطبيب، وقال لا بُدَّ أن يكون ضغطًا أو شيئًا من هذا القبيل، لا أعرف». بعد وقفة، وتفكيرٍ عميقٍ، قالت فجأة: «هل تعتقد أنها وراثية؟ أعتقد أن أمي كانت تعاني منها أيضًا! ماذا لو ورثها كاميرون مني!».

هنا، رأى أوسكار نافذة. «يُظهر البحث أن القلق وراثي، لكني قرأت أيضًا مقالًا عن أشياء أخرى يمكن أن تسببه. وأنا وأوليف نحاول مساعدة كاميرون، قرأنا مجموعة أعمال وأدركنا أننا ارتكبنا بعض الأخطاء في تربية سيندي وكاميرون ربما تساهم في هذه المشاكل التي يتعرضان لها الآن». فحص تعبير أمه، ورأى أنها بدت مرتبكة بعض الشيء، ولا تعرف ماذا تقول. قرر أن يواصل قليلًا.

نعم، هذا المقال الذي ذكرته كان يتحدث عن مدى شيوع عدم تحدث العائلات عن» أمورها، أو عدم اهتمام كل منهم بمشاعر الآخرين بما يكفي، وصدقي أو لا تصدقي، يمكن أن يجعل الأطفال أكثر عرضة لمشاكل الاكتئاب أو القلق».

تلعثمت أم أوسكار: «حسنًا ... أوه ... حسنًا ... لا أعرف، لم أفهم».

أوه، هذا جيد يا أمي، أعلم أن الأمر يبدو غريبًا. سأخبرك، سأرسل إليك المقالة بالبريد» الإلكتروني ويمكنك قراءتها وبعد ذلك أعرف منك إذا كان ذلك منطقيًّا، اتفقنا؟».

قالت أم أوسكار بارتياحٍ على ما يبدو لفهم الموضوع: «حسنًا، بالتأكيد، بالتأكيد، سأقرأها بالتأكيد، لا مشكلة».

أنجز أوسكار الكثير في محاولته الأولى مع أمه، تحدث معها عن موضوعٍ شخصي وحقيقي، وحصل على معلوماتٍ جديدة عن ماضيها وماضي أمها، وقدَّم الفكرة العامة عن الإهمال العاطفي (من دون تسميته)، كما جعلها توافق على قراءة مقال يشرح لها إ. ع. ط. من خلال موضوع شخصي بالنسبة إليها (القلق).

بعد أن قرأت أم أوسكار المقال، اتصلت به على الفور، أخبرته بحدثٍ مؤلمٍ من طفولتها لم يتحدث عنه والداها قطُّ أو يساعداها فيه. شعر أوسكار بتعاطفٍ حقيقي مع خبرة أمه. خلال عدة محادثات، شارك أمه خبراته الخاصة معها ومع أبيه، طمأنها أوسكار وساعدها على شعورها بلوم الذات، واستطاعت أن تعترف بأنها خذلت أوسكار عاطفيًّا، وأن ترى بصدقٍ كيف أثر ذلك به. قرأت بعض المواد عن الإهمال العاطفي، وأقنعت والد أوسكار بقراءتها أيضًا.

لم يكن أبو أوسكار يرتبط بشكلٍ كاملٍ بمفهوم إ. ع. ط.، على الرغم من أنه يبدو أنه أصبح أكثر إدراكًا عاطفيًّا إلى حدٍّ ما من خلال عملية تغيير زوجته، لكن علاقة أوسكار بأمه تغيَّرت تغيُّرًا كبيرًا، وكذلك علاقة أوليف معها. وهما الآن يتطلعان إلى زيارة والدي أوسكار، ويشعران بعدم الحاجة إلى معالجة وقتهما معهما أو تقليصه، تحدثوا بشكلٍ أكثر انفتاحًا وعلى مستوى أكثر

جدوى بكثيرٍ، ليس فقط عن الأحفاد، ولكن أيضًا عن الماضي وقضاياهم ونضالاتهم الحالية. وربما الأهم من ذلك، أن أوسكار نادرًا ما عانى من الملل والفراغ القديم الذي كان رفيقه الدائم طول حياته مع والديه.

حتى الآن، رأينا أمثلة للتحدث مع آباء وأمهات حسني النية حول إ. ع. ط. كما رأيت، يحتاج عادة حتى الآباء والأمهات حسنو النية والمتعثرون إلى عناية كبيرة وصبرٍ وتناغمٍ إذا كنت تريد تحقيق النجاح، ولكن حين يكون والداك منغمسين في نفسيهما من النوع الثالث، يختلف كل شيء.

ماي ووالداها المنغمسان في نفسيهما

في آخر مرة كنَّا فيها مع ماي، رفضتْ دعوة أمها إلى تناول العشاء في عيد الشكر، وشعرت بانتقام أمها بعدم الاتصال تليفونيًّا بها لعدة أشهر. شعرت ماي بالأنانية لوضع حدودٍ مع والديها، وتعاملت مع هذه المشاعر بشكلٍ جيدٍ خلال تلك الخبرة. لكن وهي تواصل محاولة وضع حدود مع والديها بمرور الوقت، أدركت أن ذلك يستنزف الطاقة التي احتاجت إليها للحفاظ على أن تكون أمًّا سوية وزوجة حانية ومحامية كفؤًا. يمكن أن ترى عدة عقود وهي تمتد قبل أن تمتلئ بالدفع/الشد المؤلم والمرهق، ووضع الحدود، والانتقام. أدركت أنها تحتاج إلى فعل شيء لتغيير علاقتها بوالديها بطريقة حقيقية وجوهرية.

ولأن أم ماي كانت شديدة التركيز على نفسها وانتقامية، كانت ماي مذعورة جدًّا من فكرة فعل أي شيء لتحديها، وبالتالي قررت التشاور معي للحصول على بعض النصائح المهنية والدعم. معًا، وبمساعدة مارسيل، وضعنا خطة.

وضعت ماي في الاعتبار حقيقة أن أمها تركز على نفسها في المقام الأول، وأن أباها أكثر لطفًا وأقل صعوبة، وبدا أحيانًا كأنه يقف بجانبها حين تنظر في عينيه، لكنه نادرًا ما ينطق بكلمة واحدة دفاعًا عنها. عرفت ماي أنها إذا تحدثت إلى أبيها بشأن إ. ع. ط.، فلن يحقق ذلك شيئًا لأنه لن يواجه أمها أبدًا، اعتقدت أن معاملتهما كوحدة واحدة والتحدث معهما معًا أفضل.

وحين تحدثت مع ماي حول هذا الأمر، حذَّرتُها من أن هدفها لا يمكن أن يكون الترابُط (مثل هدف أوليف وأوسكار). وبدلًا من ذلك، كان هدف ماي أن تشرح لوالديها أسباب قضاء وقتٍ أقل معهما. كانت هذه هي الطريقة الوحيدة لتأسيس حدود حقيقية ومساحة

لنفسها لتعيش حياتها، بطريقتها الخاصة، خالية من الحلقة اللا متناهية من الألم واللوم اللذين يصبُّهما عليها والداها.

قلبت المائدة على والديها، وبدلًا من رفض دعوة منهما، اتصلت بهما ودعتهما إلى منزلها بعد ظهر يوم الأحد. قالت لهما: «هناك شيء أود التحدث معكما عنه شخصيًّا». كان والدا ماي سعيدين للغاية حين طُلب منهما زيارة بيت ابنتهما، بعد شهور من ابتعادها عنهما، فوافقا على الفور.

حين وصل والدا ماي إلى منزلها، تصرَّفا بأفضل شكلٍ. بوضع ابنتهما للحدود الأخيرة، عانقها كل منهما عناقًا دافئًا بشكلٍ غير معهود في التحية، ولم تقل لها أمها شيئًا حادًّا أو نقديًّا أو سلطويًّا في أثناء تناول القهوة. مما جعل حديث ماي مع والديها أكثر صعوبة (بدأت الشعور بالأنانية بشأن احتمال إيذائهما، والشك فيما إذا كان هذا ضروريًّا حقًّا)، لكنها كانت تعلم أن عليها المثابرة. بعد الاستماع إلى أمها تتحدث إلى ما لا نهاية عن دورها المهم في لجنة المدينة، قالت ماي: «أمي وأبي، كما قلتُ، هناك شيء أريد التحدث معكما عنه». توقفت أم ماي عن الكلام ونظرت مباشرة إلى ماي، وقد سيطر فضولها على حاجتها إلى الاهتمام في الوقت الحالي.

جلس مارسيل بجانب زوجته وأخذ بيدها، كان يعلم أن كلمات ماي التالية صعبة عليها، وأراد أن يوضح أنه معها في هذا الأمر –بشكلٍ واضحٍ لوالدي ماي، ولكن الأهم من ذلك أيضًا، لماي؛ راقب ماي وهي تأخذ نفسًا عميقًا، وانتظر بإعجابٍ أن تبدأ.

قالت ماي: «أعرف أن الأمور كانت صعبة في الآونة الأخيرة، يا أمي وأبي، قضينا معكما وقتًا أقل بكثيرٍ مقارنة بالسنوات الماضية، وأريد أن أشرح لكما السبب لأنني أعلم أن مشاعرك قد تأذَّت، وهذا يؤلمني بشدة».

كان والدا ماي يستمعان لأنهما شعرا بلحظة تعاطفٍ من ماي ولم تكن لهما حيلة في التأثر بها. نظرت ماي إلى كل من والديها ولاحظت أن عيني أبيها كانتا مفتوحتين وضعيفتين، وكانت عينا أمها واسعتين وبائستين، حيث كان كلٌّ منهما ينتظر من ماي أن تستمر: «أمي، تفعلين الكثير من الأمور الجيدة لي ولمارسيل، وخاصة للطفلين، لكن في كل مرة أكون معك تقريبًا، تتأذَّى مشاعري، وصلت أخيرًا إلى نقطة كنت أتعرض فيها للأذى كثيرًا وبشدة

لدرجة أنني كنت أحتاج إلى الابتعاد، وقضاء وقت أقل معك، أعلم أن هذا يؤذي مشاعرك، ولهذا أردت أن أشرح لك الأمر».

وماي تشاهد والديها، رأت أن أباها يبدو عليه الخجل، وبدت أمها دفاعية وغاضبة، استعدت لما كانت تعلم أنه آتٍ.

قالت أم ماي بغضبٍ: «أنت شديدة الحساسية، كنت على هذا النحو منذ الطفولة، لا أستطيع أن أصدق أن مصاحبتك في إجازات جميلة، ومساعدتك مع الطفلين، وكل الأشياء الرائعة التي تقولين إنني أقوم بها من أجلك ليست كافية لكسب حبك، آسفة إذا لم أتمكن من أن أكون الأم «المثالية»، لكني أبذل أقصى ما أستطيع، وأعتقد أن هذا كل ما يمكن لأي شخص أن يطلبه من أمه!» في هذه المرحلة، كانت أم ماي غارقة في الدموع، وأبوها ينظر إلى الأرض.

«آسفة لأن هذا يؤلمك يا أمي، في الواقع، لا علاقة لأي شيء من هذا بالحب، أحبك بالطبع، لكنني ببساطة لا أستطيع الاستمرار في السماح بتعرضي للأذى كثيرًا؛ إنه ليس جيدًا بالنسبة إليَّ، إذا أردتِ في أي وقتٍ أن تسأليني عن أمثلة، أو تكتشفي ما تفعلينه ويؤذيني، فسأكون سعيدة للتحدث معك حوله، لكن، بما أنك مستاءة للغاية، ربما يجب أن نتوقف عن الحديث عن هذا الأمر حاليًّا».

بعد الانتظار بضع لحظاتٍ لمعرفة إن كانت أم ماي ستعرب عن فضولها حول كيفية إيذاء ابنتها، أدرك مارسيل أنه لم يكن هناك شيء وشيك، فقام وقال: «أين طفلانا؟ اسمحوا لي بأن أناديهما من الفناء الخلفي لنتمكن جميعًا من الحصول على بعض الكعك»، نظرت ماي إلى مارسيل بعينين ممتلئتين بالامتنان والارتياح ووقفت أيضًا، وأمسكت بمنديلٍ لمسح دموعها، وتبعته إلى المطبخ.

أنا مستعدة للرهان الآن على أنك ربما لا تعتبر تفاعل ماي مع والديها نجاحًا، لكنه كان انجازًا كبيرًا. في الواقع، تغيَّر كل شيء بالنسبة إليها، لكن بطريقة مختلفة تمامًا عمَّا حدث في محادثات أوليف وأوسكار.

أولًا، لنراجع كل ما فعلته ماي بشكلٍ صحيحٍ في هذا الحديث. أولًا، اختارت هدفًا صعبًا لكنه هدفٌ يمكن تحقيقه تمامًا: أن توضح لوالديها أن تفاعلهما معها كان مؤلمًا، وأنه سبب ابتعادها

مؤخرًا. إلى جانب اختيار هدف معقول، دعت أيضًا والديها إلى الحضور إلى منزلها، مما ساعدهما على الشعور بالرغبة في ذلك، وجعلهما في أكثر وضع ممكن تقبُّله.

إن قلب الطاولة على والدين من النوع الثالث، يطاردانك أو يحاولان خنقك أو السيطرة عليك، طريقة جيدة لتتخلص العلاقة من عدم التوازن. حين يعجز الوالد المنغمس في ذاته أو المسيطر عن التصرف بطريقته المعتادة، يمكن أن يكون لفترة وجيزة أكثر انفتاحًا وتفهمًا، وكان هذا أمل ماي وخطتها. كما ترى، فقد سمحت هذه الطريقة لماي بقول ما تحتاج إلى قوله.

بعد هذا التدخل، تحوَّلت علاقة ماي مع والديها تحولًا ضئيلًا لكنه حاسمٌ، ظل والداها على حالهما لأن شخصيتيهما لم تتغيَّرا بالطبع، ولكن كانت هناك طرقٌ واضحة تفاعلا بها بشكلٍ مختلفٍ مع ابنتهما. كانت أم ماي أقل إلحاحًا في دعواتِها، وأقل عدوانية في اتهامها بعدم قضاء الوقت الكافي معهما، لكن الاختلاف الأهم حدث في ماي؛ شعرت بالقوة من الوقوف في وجه والديها بطريقة راشدة. شعرت بالتحرر من إخلاصها، شعرت أنها فعلت النصف الذي يخصُّها مما يفعله الناس في علاقات الرشد، ولم تعُد مسؤولة عن مشاعر والديها وردود أفعالهما واحتياجاتهما؛ كانت الكرة الآن في ملعبهما.

وعلى الرغم من أن كل هذا كان مفيدًا للغاية، فإنه لم يحل مشاكل ماي مع والديها، كانت هناك مشاكل وصراعات عديدة خطيرة ومستمرة، تقودنا إلى موضوعنا التالي.

ما العمل إذا لم يكن هناك أمل؟

إن التفاهم مع جميع الآباء والأمهات ليس بصعوبة التفاهم مع والدَيْ ماي، قد يكون والداك لطيفين تمامًا، وليسا مسيطرين على الإطلاق، أو متَّهمين، أو متلاعبين، أو عدوانيين، لكنك لا تستطيع التحدث معهما عن أي شيء مهم. قد يكون والداك اللذان يتعذر التفاهم معهما هشَّين عاطفيًّا أو غاضبين بدرجة لا تسمح بطرح موضوع إ. ع. ط. معهما، قد يكونان بعيدين أو ماتا بالفعل.

بغض النظر عن السبب، فإن عدم قدرتك على التفاهم مع والديك يجعلك تتعامل مع كل التداعيات بنفسك، قد تُترَك وحيدًا، وتشعر بالفراغ، قد تشعر بالضغط لتسامح والديك، بغض النظر عمَّا إذا كانا على قيد الحياة أم رحلا بالفعل، قد تجد نفسك تأمل باستمرارٍ أو تتمنى لو كان والداك مختلفين.

الفراغ الذي تُترَك به:

من الطبيعي أن تعتقد أن الطريقة الوحيدة لملء هذا الفراغ الذي داخلك أن تتلقَّى من والديك في النهاية الدفء والتواصل اللذين حُرِمتَ منهما. ورغم أن هذا قد يكون «إصلاحًا» مبسطًا، في الحقيقة، فإن هناك طرقًا أخرى ممكنة تعمل بشكلٍ جيدٍ، وحتى بشكلٍ أفضل في بعض الحالات. إذا كنتَ قد فهمتَ بالفعل كيف يؤثر الإهمال العاطفي، فأنت تعلم بالفعل أن الفراغ الذي تشعر به ناتجٌ جزئيًّا عن مشاعرك المكبوتة، وتتمثَّل إحدى الطرق الرئيسة لملء المساحة الفارغة في متابعة عملية استعادة مشاعرك وتقديرها والاستماع إليها.

هناك طريقة أخرى لملء الفراغ وهي أن تبدأ في تفكيك أي جدران واقية صلبة لا تزال تحيط بك. إنها نتاج طفولتك، حين كنت تحتاج إلى حماية نفسك من مشاعرك واحتياجاتك العاطفية لأنها لم تكن موضع ترحيبٍ في بيت طفولتك. الآن وأنت راشدٌ، لم تعد تحتاج إلى هذا الجدار، إنك محاطٌ بأشخاصٍ على استعدادٍ لملء فراغك بحبهم ودفئهم وعنايتهم. هل هي زوجتك أو أخوك أو ابن عمك أو زميلك في العمل أو صديقك؟ من المهم أن تبذل أقصى ما تستطيع للسماح لهم بالدخول، وكذلك للبحث عن المزيد منهم. ولتحقيق ذلك، اخرج وقابل الناس، ابحث عن الجديرين بالثقة وعمن يتناغمون معك، وابدأ في رعاية هذا الارتباط، تأكد من التركيز على جودة الارتباط، وليس عدد الارتباطات، لأن عمق الشعور المتبادل هو الذي يجعلك تشعر بالامتلاء وليس عدد الأشخاص.

ضغط التسامح:

أينما ننظر ترى من يتحدث أو يكتب عن التسامح، كثيرًا ما يكون الرد على كل من تعرضوا للظلم، تسمع من الآخرين: «سامح والديك، وإلا شعرتَ بالمرارة»، قد يصف من يؤيدون هذه «النظرة التبسيطية مشاعرك المعقدة والمؤلمة تجاه والديك بأنها «ضغينة.

ومع ذلك، من الصعب جدًّا أن تسامح شخصًا لم يعترف بخطئه أو يعتذر عنه أو يحاول تصحيحه. آمل ألا تستسلم لتوقعات الآخرين أو نصائحهم السطحية، آمل أن تحترم مشاعرك بدلًا من ذلك وتعمل معها ومن خلالها بطريقة حقيقية.

إذا فعل والداك ما يكفي لمحاولة تصحيح علاقتهما معك، فمن المحتمل أن تشق طريقك للوصول إلى مستوى معين من التسامح، وهو ما يحدث بشكلٍ طبيعي، إذا كنت تعمل بجدٍّ للتسامح، فهي علامة على أنك تحتاج إلى المزيد منهما. إذا لم يفعل والداك ما يكفي، فإن

مسامحتهما ليست المشكلة، أقترح إعادة توجيه وقتك وطاقتك وعنايتك بعيدًا عن التسامح، وتوجيهها نحو التأقلم، وأقدم لكَ الكثير من المساعدة في ذلك وأنت تواصل القراءة.

الرغبة الدائمة في إمكانية أن يكون والداك مختلفين:

إذا كانت هذه رغبتك، أود أن أؤكد لك أن كل مشاعرك طبيعية تمامًا، ويشترك فيها الآلاف من الأشخاص الرائعين مثلك. في الواقع، أسمع هذه الرغبة كثيرًا ومن أناس كثيرين حتى بدا لي أنها جزء من الحالة الإنسانية؛ لستَ وحدكَ.

أتمنى أن أتمكن من إخبارك بشيء يمكن أن يساعدك على التحرر من هذه الرغبة، لكنني أعتقد أن هذه الرغبة مدفونة بعمقٍ في إنسانيتنا لدرجة أنها تستمر تلقائيًّا، بغض النظر عن مدى إدراك عقلك الواعي لعدم جدواها. لذا بدلًا من محاولة مساعدتك على محوها، أريد مساعدتك على معالجتها. في هذا الصدد، أقدِّم لكم ثلاث إشاراتٍ: قبول هذه الرغبة باعتبارها جزءًا من إنسانيتك؛ واعلم أنك تشترك فيها مع آخرين كثيرين، ولا تدع هذه الرغبة تجعلك عرضة لهجوم والديك.

شاهدْتُ أناسًا كثيرين يضعون أنفسهم في طريق الأذى العاطفي مع والديهم، مدفوعين بهذه الرغبة اللا شعورية في أن يتغيَّر والداهم. «إذا ملأتُ الفراغ ببساطة، فربما يراني أبي في النهاية». إن إدراكك لرغبتك الطبيعية وإدراكك لضرورة معالجتها بعقلك الواعي يجعلك أقل عرضة للخطر.

الشعور بالذنب والخوف من الأنانية:

إن شعورك بالذنب، هذا الشعور المؤلم بأنك ترتكب خطأ، ربما يكون مختلفًا عن ذنب من لا يعانون من إ. ع. ط. لماذا؟ لأن ما يميز شعورك بالذنب أنه يأتي غالبًا بدافع الخوف من أن تكون أنانيًّا وهو أمرٌ شائعٌ جدًّا بين من يعانون من إ. ع. ط. وميلك إلى التركيز المفرط على احتياجات الآخرين يجعلك عرضة للشعور بالذنب والأنانية بلا داعٍ. تتعارض مشاعرك بالذنب مع قدرتك على وضع حدودٍ مع والديك وحماية نفسك، بالإضافة إلى ذلك، هناك الميديا والملايين الذين يعتقدون أن على الجميع أن يحبوا والديهم، دعني أؤكد لك أنك ربما تكون آخر من ينبغي له أن يشعر بأنه أناني أو مذنبٌ.

كيف يمكنك اتخاذ الخطوات اللازمة لوضع حدودٍ مع والديك، أو لتقول «لا» لهما، أو تشغل مساحة أكبر معهما حين يخبرك شعورك بالذنب بأن هذا خطأ؟ وهذا ما يجعل الشعور بالذنب أحد أكبر العوائق أمام المهمَلين عاطفيًّا.

بوضع كل هذه الأشياء في الاعتبار، أود أن أذكِّرك بأن مسؤوليتك حماية نفسك من والديك، لذا اتخذ قراراتٍ بشأن الوقت الذي تقضيه معهما، ومقدار ما تشاركهما فيه، والضعف تجاههما، مع الاهتمام الأساسي باحتياجاتك. لستَ ملزمًا بمنح والديك ارتباطًا عاطفيًّا أكثر مما منحاه لك. والسعي إلى إنتاج مشاعر الدفء والحب غير الموجودة، لمجرد أن الآخرين أخبروك بأن الأمر يجب أن يكون كذلك، إنه يستهلك قدرًا كبيرًا من قوتك العاطفية وصحتك، في هذه العلاقة، أقول لك بيقين 100٪ يجب أن تضع نفسك في المرتبة الأولى.

الأسى:

أحد أكبر الأشياء التي يمكن أن تعوقك في هذا الموقف هو عدم السماح لنفسك بالتأسي على ما لن تحصل عليه أبدًا. حين تدرك في النهاية أن والديك لن يكونا قادرين على معرفتك وحبك كما ينبغي لهما، يكون هناك قدرٌ كبيرٌ من الألم. لاستخدام أي استراتيجية من الاستراتيجيات التي نتحدث عنها هنا، يجب أن تشعر ببعض الأسى، اسمح لنفسك بأن تحزن وتتألم، اسمح لنفسك بالبكاء؛ إنك تعاني من خسارة تفوق الموت في بعض النواحي. يشعر الكثير ممن يتعذر وصولهم إلى والديهم عاطفيًّا بالأسى على ما لن يحصلوا عليه كثيرًا ووالداهم على قيد الحياة لدرجة أنهم لا يجدون دموعًا للبكاء حين يفقدون والديهم جسديًّا، وهذا كله صحي، وقابل للتكيف، ولا بأس به تمامًا.

الجيد في الأسى أنه ليس حالة دائمة، ما دمت تسمح لنفسك بأن تمر به، وهذا يعني أن تشعر به، وتعالجه بدماغك، وتتحدث عنه مع شخصٍ يهتم به. دع معالجًا أو شريكًا موثوقًا به أو صديقًا يجلس معك في أساك؛ يسمح لك اتخاذ هذه الخطوات بالمضي قدمًا في النهاية.

استراتيجيات المواجهة:

إنه لأمر محزنٌ أن يشكِّل التعامل مع والديك تحديًا كبيرًا في حياتك، بل من المحزن أكثر أن يبدأ هذا التحدي في هزيمتك، مما يجعلك تشعر أنك لستَ جيدًا بما يكفي، أو أنه يقضي على

احترامك لذاتك، أو يعوقك عن مواجهة تحديات صحية أخرى قد تقودك نحو القوة والنمو، هذا هو آخر ما أريده لك، وآخر ما تريده لنفسك.

بالإضافة إلى استراتيجيات الحماية الذاتية التي تحدثنا عنها سابقًا في هذا القسم من الكتاب (أرجو الرجوع ومراجعتها مرة أخرى)، أود أن أقترح عليك بعضها مع والديك اللذين يتعذَّر التفاهم معهما.

1 - ركز على أن تكون على طبيعتك. حين تكون مع والديك، وأيضًا وأنتَ تواصل الحياة، ركِّز بشكلٍ استثنائي على أن تكون على طبيعتك، توقف عن إخفاء حقيقتك، ودع والديك والآخرين يرونك على حقيقتك. وأنت تقرأ هذا قد لا تدرك أنك كنت مختبئًا، لكنني على استعدادٍ للرهان على ذلك. كنت مختبئًا من والديك والآخرين لأنك لم تشعر بالقبول الكافي في بيت طفولتك. أيهما أكثر احتمالًا بالنسبة إليكَ: إخفاء نورك بالتظاهر بأنك أقل مما أنت عليه لتتجنب غضب عائلتك، أو إظهار نفسك الحقيقية، وبالتالي المخاطرة برد فعلٍ محرجٍ أو صراع أو حتى رفض؟

يختلف الجواب باختلاف الناس؛ لا توجد طريقة «صحيحة» لتحقيق ذلك. في وضعك الفريد، مع والديك الفريدين، هل من الأفضل لك أن تختبئ؟ أم الأفضل لك أن تعلن حقيقتك؟ أتمنى أن تعود وتعيد الإجابة عن هذا السؤال بشكلٍ دوري، لأن الإجابة قد تتغير بمرور الوقت.

إذا كان والداك يسيئان إليك، أو إذا كان الخوف من أن تكون أنانيًّا، أو الشعور بالذنب والالتزام يمنعك من وضع حدود تشتد الحاجة إليها معهما (أو كل ما سبق)، يمكن أن يكون تركهما يريانك على حقيقتك طريقة لقلب الطاولة عليهما، تمامًا كما فعلت ماي في المثال السابق، السماح لهما بمعرفة المزيد عن قيمك ومشاعرك واحتياجاتك وإنجازاتك يمكن أن يضع الكرة في ملعبهما حتى يجدا أن التعامل معك أقل فائدة من أن ينشغلا به. قد يصبحان أقل احتياجًا أو أقل إلحاحًا، كما فعل والدا ماي معها. قد يكون هذا مريحًا بشكلٍ غريبٍ لشخصٍ يعاني من إ. ع. ط. ويجد صعوبة بالغة في قول «لا»، في بعض الحالات، أن تكون المرفوض أسهل من أن تكون الرافض.

2- كن ودودًا. سواء قررتَ أن تصبح مرئيًّا أكثر لوالديك أو تفضِّل أن تبقى مختبئًا وبعيدًا عن لفت الانتباه، يمكن لاستراتيجية مواجهة بسيطة أن تدعمك. إنه أمرٌ واضحٌ، ويمكن للجميع تقريبًا القيام به، لكن إقامة الحدود مع آباء وأمهات إ. ع. ط. والحفاظ عليها يحتاج إلى قوة هائلة، لا شيء سوى الود. إذا ارتديتَ قبعة الود قبل أن ترى والديك، تكون قادرًا على التواصل

بطريقة لطيفة وغير تصادمية تحميك أيضًا. «نعم شكرًا لك» «عظيم، كيف حالك؟» «هل يمكنني أن أحضر لك فنجان قهوة؟» «كيف سار اجتماع لجنتك؟» كل هذه العبارات الودية يمكن أن تبدو كأنها حب لوالدي إ. ع. ط.، ومع ذلك فهي تكلفك القليل أو لا تكلفك أي شيء.

قبل أن ننتقل إلى استراتيجيتنا النهائية، هناك كلمة أخرى حول أهمية الإساءة. الوالدان المسيئان في فئة خاصة. إذا كنتَ تواجه صعوبة في حماية نفسك من إساءة معاملة الوالدين من أي نوعٍ، أرجو مراجعة معالج للحصول على المساعدة. إنه من أصعب المواقف التي يمكن أن يجد شخصٌ راشدٌ عانى من إ. ع. ط. نفسه فيها، ويمكن أن يدمرك إذا سمحت بذلك. آمل أن تبحث عن مهني مؤهلٍ ومرخصٍ لدعمك ووضع الاستراتيجيات معك لتتمكن من منع والديك من تدمير حياتك.

3- **انشر الود.** الآن، أخيرًا وليس آخرًا، هذه الاستراتيجية التالية مهمة، إنها قوية ويمكن أن تلهمك في كل مجالٍ من مجالات حياتك. خُذ كلَّ إحباطك وغضبك وخيبة الأمل والشعور بالذنب والفراغ والحزن، وبدلًا من إعادتها على هيئة طاقة سلبية باتجاه والديك، حوِّلها إلى طاقة إيجابية ووجهها إلى مستقبلك.

استخدمها لسداد الديون التي تشعر أنك مدينٌ بها لوالديك بتجاوزهما، تمرد على تلك القوى التي تحاول أن تثقل كاهلك وتعوقك، اخترق حائطك، اشعر بمشاعرك، تحمَّل مسؤولية أخطائك، أظهر تعاطفًا مع مَن تهتم بهم، وخاطِر بالحب بعمقٍ، اتبع حدسك وثِقْ بنفسك واجعل صوتك مسموعًا، ابذل أقصى ما تستطيع لمنح أطفالك ما لم تحصل عليه من قبل، كُن أنتَ، واعلم أنك جيدٌ بما يكفي.

ستكون معادلة ملء فراغك وتضميد حزنك، ستكون طريقتك لتكريم والديك، وتقديم الاحترام الكامل لما كانا قادرين على منحك إياه؛

حياتك.

* * *

رف 404
t.me/Rff404

الجزء الثالث

أطفالك

الفصل العاشر

بورتريه لطفلٍ أُهمِل عاطفيًّا

الطفل إ. ع. ط.:

ماي ومارسيل ـ مارثا، 6

ليس هناك من ينكر ذلك، مارثا ابنة السنوات الست رائعة، مفعمة بالحياة والطاقة بشعرها الأبنوس المنسدل على الكتفين وعينيها الداكنتين اللامعتين اللوزيتين. مارثا الطفلة الثانية لماي ومارسيل، وهي تحافظ على حركتهما، ولا تسمح أبدًا بلحظة مللٍ في الأسرة.

تحب ماي ومارسيل طاقة مارثا وروحها، لكن ينبغي لهما أن يعترفا بأنها يمكن أن تكون مرهِقة. شقيق مارثا الأكبر، مايكل وعمره 11 عامًا، أكثر شبهًا في طبيعته بوالديه، إنه أهدأ من مارثا بكثيرٍ. يرى مارسيل أن طاقة ابنته جذابة وجامحة، قد يشعر غالبًا بالإرهاق منها، يصف مارسيل طاقة مارثا بأنها «شرارتها»، بينما تصفها ماي بأنها «حدة».

يشعر كلٌّ من مارسيل وماي بالارتباك إلى حدٍّ ما بشأن قوة مشاعر طفليهما، حين تكون مارثا سعيدة تكون كتلة مبهجة وخلَّاقة من الفرح، ولكن حين تنزعج، يمكنها أن تنقلب تمامًا في ثانية، يتحوَّل العبوس إلى وجه مجعدٍ ويعلو الصراخ والبكاء في لحظة.

يقضي مارسيل أيامًا طويلة في وظيفته، ويسافر للعمل بضعة أسابيع كل شهر، ويكون تعرضه لشرارة ابنته ضئيلًا، هذا يترك ماي، التي نشأت مع أم مسيئة عاطفيًّا ومهمِلة،

تتصارع مع مشاعر ابنتهما القوية بمفردها معظم الوقت.

ربما ليس لديها أي فكرة عن كيفية التعامل مع حدة مشاعر ابنتها، ومارثا في الثالثة، حاولت ماي منحها بعض الوقت، لكن هذا أدَّى فقط إلى تصعيد صراخ مارثا، ويبدو أنه جعل «نوباتها» أسوأ. وحين كبرت مارثا قليلًا، حاولت ماي التعامل معها بعقلٍ، لكن يبدو أن ذلك لم يكن له أي تأثير، وربما حاولت تجاهل نوبات مارثا: النتيجة نفسها.

ومن المثير أن نوبات مارثا كانت دائمًا أكثر وفرة وحدة ومارسيل بعيد، والأكثر إثارة أنها لم تحدث قطُّ في المدرسة. أفادت التقارير الواردة من مدرِّسي مارثا أنها طالبة حسنة التصرف للغاية ومشرقة ومحبوبة في المدرسة.

كانت ماي ومارسيل في قمة الارتباك، كانا قلقين من أن مارثا أكبر من أن تتعرض لنوباتها العاطفية الآن.

حتى قرأ مارسيل أخيرًا، في أحد الأيام كتاب السير بلا وقودٍ: التغلُّب على الإهمال العاطفي في الطفولة.

قد تتذكر أن مارسيل في البداية التقط الكتاب لأنه أراد أن يفهم ما يبدو أنه مفتقدٌ للغاية في زواجه، شعر دائمًا بالثقة بأنه وماي والدان ممتازان. رأى مدى حب زوجته وإخلاصها للطفلين، ومدى حرصها على إعطاء التربية كل ما لديها على الرغم من متطلبات ممارسة القانون. وعلى الرغم من أن ماي نادرًا ما تحدثت عن ذلك، فقد أدرك أيضًا مدى حرصها على عدم نقل سيطرة أمها، والتربية المسيئة عاطفيًّا إلى طفليها. حين قرأ الكتاب، وبدأ في رؤية زوجته وزواجه بعدسة إ. ع. ط.، بدأ أيضًا في رؤية طفليه من خلالها.

والآن، بدأ يتساءل عمَّا إذا كان هناك بعض الارتباط بين طفولة ماي، وما هو مفتقد في علاقتهما، والمشاكل التي يواجهونها مع مارثا.

يبدأ إدراك إ. ع. ط. بهذا الشكل غالبًا؛ تراه أولًا في أوضح مكانٍ في حياتك، ثم، حين تفهم تمامًا اتساعه وعمقه، تراه في طبقاتٍ من حولك. بالنسبة إلى مارسيل، كانت رؤيته في طفليه أصعب، لأنه رأى كل الأشياء الرائعة التي فعلها هو وماي للطفلين. كان يعرف مدى حبهما لهما، لكنه لم يستطع رؤية ما لم يكن موجودًا: ما يكفي من الاستجابة العاطفية والوعي لمساعدة طفلة حساسة عاطفيًّا مثل مارثا على تعلم الحدود ومهارات العاطفة التي تحتاج إليها لتنمو.

لحسن الحظ، كما ترى، جاء إدراك مارسيل بأملٍ هائلٍ لطفليه، هذا هو الجانب الإيجابي للإهمال العاطفي في الطفولة؛ يمكن حقًّا، بالتأكيد، من دون أدنى شك، الشفاء منه.

مراهقو إ. ع. ط:.

أوليف وأوسكار - كاميرون، 17

قبل عام تقريبًا من حديث أوسكار مع أمه عن إ. ع. ط.، جلس هو وأوليف في غرفة المعيشة معًا يتحدثان بجدية، كانا يحاولان فهم المكالمة التي تلقياها من مدرسة كاميرون ابن السبعة عشر عامًا في ذلك اليوم، ومعرفة ما يجب فعله.

في ذلك الصباح، اتصل مدرس التاريخ للصف الحادي عشر لكاميرون ليخبر أوليف أن ابنها يبدو أنه يعاني في المدرسة مؤخرًا. قال مدرسه: «لا يبدو أن كام [كاميرون] على علاقة بأصدقائه كما كان من قبل، رأيته جالسًا بمفرده على الغداء مؤخرًا، وكان يحاط باستمرارٍ بعدة مجموعات من الأصدقاء، كنت ألاحظ اختلافًا فيه مؤخرًا، لكنه لم يكن في الفصل اليوم، لذلك ذهبت للبحث عنه».

اتضح أن مدرس التاريخ وجد كام في حمام الأولاد، يلهث، استغرق الأمر عشر دقائق لمساعدة كام على تهدئة تنفسه ونقله إلى مكتب ممرضة المدرسة. «عاد إلى الفصل بعد ذلك، لكنه بدا مرتبكًا للغاية، ولم يتحدث معي أو مع الممرضة عمَّا حدث، أو عمَّا كان يحدث معه، قال المعلم «اعتقدنا أنه ينبغي لنا أن نبلغكما».

بعد المحادثة بين أوليف وأوسكار، سقط كلٌّ منهما حزينًا على كرسيه، كانا بصدد العمل على زواجهما في ذلك الوقت، وكنَّا في خِضَم علاج الأزواج الذي يمكن أن يغير زواجهما بشكلٍ كبيرٍ وآرائهما عن نفسيهما. كان كام قد تعرض لعدة نوبات في الماضي من الابتعاد عن أصدقائه و«التوتر»، ولكن كانت هذه المرة الأولى التي يفهم فيها والدا كام العواطف بشكلٍ أعمق وكيف تعمل، هذه هي المرة الأولى التي كان من الممكن لهما أن يفهما حقًّا ما يحدث مع ابنهما.

قبل ذلك، حين كان كام يعاني من صعوبات، كانت أوليف وأوسكار يعتقدان أنه متعبٌ ومجهدٌ ومرهقٌ بمتطلبات واجباته المدرسية، افترضا أنه يبذل جهدًا هائلًا، وبدآ يفرضان عليه النوم مبكرًا. كانت هناك فترات صعبة، لكنه بدا دائمًا كأنه يخرج منها بمفرده بعد بضعة

أيام، ومع ذلك، لم تكن تلك النوبات السابقة درامية. كانت هذه أول مكالمة من مدرس حول سرعة التنفس، وللمرة الأولى، كانت أجراس الإنذار تدق لأوسكار وأوليف.

في جلسة الأزواج في ذلك الأسبوع، تحدثنا عن كاميرون، وكنت قد عرفت أوسكار وأوليف جيدًا في هذه المرحلة، وعرفت أنهما والدان محبان ومهتمان. يمكنني أيضًا أن أرى بسرعة كبيرة، من وجهة نظري بعدسة إ. ع. ط.، أن كام كان يعاني من نوبات القلق، وأعرف السبب. لكن قبل أن نتحدث عن «السبب» أو ماذا أفعل، كان عليَّ أن أساعد أوسكار وأوليف لتخفيف ألم لوم الذات.

منذ أن أُجبر أوسكار على مواجهة أهمية العاطفة في حياته (في أثناء خوفه من السرطان) قبل أوليف، كان يراقب ابنه بعدسة مختلفة لبعض الوقت، نظر أوسكار إلى ردود أفعال طفليه تجاه جراحة السرطان وعلاجه، ورأى أنهما لم يتحدثا عن الأمر مع سيندي وكاميرون بالطريقة المطلوبة. تشاركا في الحقائق والأحداث حول المرض، وأبقيا الطفلين على اطلاعٍ بالحالة الصحية لأوسكار طول الوقت، لكنهما لم يتعاملا مع المشاعر التي ينطوي عليها الأمر بشكلٍ جوهري. في الوقت الذي رأيْتُ فيه أوليف وأوسكار يتحدثان عن نوبة قلق كام، كانا قد ناقشا هذا الأمر باستفاضة في البيت، كانا يشعران بثقل المسؤولية ويوجهان الاتهامات إلى الذات لأنهما خذلا طفليهما بهذه الطريقة.

قالت أوليف: «ذنبنا أنه يعاني بهذا الشكل». وبعد ذلك، في نوبة بكاء، جاءت كل ملاحظاتهما وما أدركه كل منهما منذ أن عرفا إ. ع. ط. وقد تحدثا عن كيف كانت سيندي مستقلة تمامًا، حتى وهي طفلة صغيرة، وقبل المراهقة وفي سن المراهقة، نادرًا ما بدا أنها تحتاج إلى الكثير من المساعدة أو الدعم من والديها، وقد اتبعا أسلوبًا بسيطًا في تربيتها. الموضوع نفسه، مما لا يثير الدهشة، حدث خلال حادثة سرطان أوسكار، كانت سيندي قلقة بالطبع، لكنها بدت قوية جدًا وقادرة على التعامل معه، لدرجة أن أوليف وأوسكار أعجبا بذلك كثيرًا.

من ناحية أخرى، بدا أن كام واجه صعوبة في التعامل مع الأمر، كان يميل إلى البكاء حين أطلعته أوليف على حالة أوسكار. اعتقدت أوليف أنه من الأفضل طمأنته في تلك الأوقات، وكانت حريصة على إخباره بأن كل شيء سيكون على ما يرام؛ وأن أباه سيكون على ما يرام (قد تتذكر أنها الاستراتيجية نفسها التي استخدمتها مع أوسكار). بدا أنها

نجحت، حيث بدا أن كام دائمًا يتعافى بشكلٍ جيدٍ، حيث أومأ برأسه مؤكدًا أنه يعرف أن كل شيء سيكون على ما يرام. شعرت أوليف، وكانت مرهقة ومذعورة طول تلك الفترة، بارتياحٍ لأن طفليها كانا قويين جدًّا وتعاملا مع الموقف بشكلٍ جيدٍ.

الآن، بالنظر إلى الوراء بعدسة إ. ع. ط.، استطاعت أوليف أن ترى أنها كانت أمًّا محبة ومهتمة بطفليها، لكنها قامت هي وأوسكار بتربيتهما من دون الاهتمام الكافي بالعواطف الكامنة وراء شخصيتيهما وردود أفعالهما في الحياة اليومية.

الطفل إ. ع. ط.، وقد كبر تمامًا:

أوسكار وأوليف - سيندي، 26

لسنواتٍ، لاحظ أوسكار وأوليف أن سيندي تتجنَّب مكالماتهما وتفوِّت فرص قضاء الوقت معهما. حين كانا يريان سيندي، كان من الممكن أن تكون غاضبة منهما بشكلٍ غير متوقعٍ بسبب أشياء تبدو صغيرة. في المدرسة الثانوية، افترضوا أن تجنُّبها وتهيجها كان سلوكًا معتادًا في مرحلة المراهقة، لكنها في الكلية استمرت في مهاجمتهما، ولاحظا أيضًا أن الطلاب الآخرين حين يعودون إلى البيت لقضاء فترات الراحة، كثيرًا ما تختار سيندي البقاء في الجامعة، وكانا ينظران دائمًا إلى هذا على أنه «استقلال» من جانب سيندي، ورأيا أن عدم حاجتها إلى العودة إلى البيت علامة على القوة. تحدَّثا أحيانًا عن مدى فخرهما باستقلال سيندي، ولم يدركا أنهما شعرا أيضًا بالحزن والرفض في الوقت نفسه.

حصلت سيندي على درجة البكالوريوس في التجارة، وهو تخصص اختارته بدافع اليأس في السنة الأولى، طلبت منها كليتها أن تختار، ولم يكن لديها أي فكرة عمَّا تريد دراسته. فوجئ والدا سيندي بسماع أنها اختارت التجارة، لكنها انزعجت حين سألاها عن اختيارها، وبالتالي تجاهلت أوليف وأوسكار الأمر حينها.

الآن كانت سيندي، وهي في السادسة والعشرين، قد أنهت دراستها الجامعية منذ سنوات، وكانت تعيش في مدينة بروفيدنس، ولاية رود آيلاند، على بعد قرابة ساعة ونصف من بيت والديها في بوسطن. كانت تعيش مع عددٍ من زملائها في الغرفة، وحصلت على وظيفة في المبيعات في متجر مجوهرات، حيث عملت لمدة ثلاث سنوات، بعد التخرج من الكلية. تمت ترقيتها إلى مديرة المحل في المساء، ويبدو أنها تستمتع بالعمل هناك. لكن والديها قلقان من

أنها لم تكن على مسار وظيفي حقيقي، وأنها لم تكن تستفيد استفادة كاملة من شهادتها الجامعية.

حين بدأت أوليف وأوسكار في رؤية طفليهما بعدسة إ. ع. ط.، كانا لبعض الوقت يفكران بعمقٍ أكثر من أي وقتٍ في علاقتهما بسيندي، وقد بدآ في التساؤل عمَّا إذا كانت اندفاعاتها علامة على غضبٍ أعمق تجاههما، وما إذا كان استقلالها الشديد يدل على شيء آخر غير القوة. أدركا أن سيندي لم تكن تشعر بالحاجة إلى رؤيتهما أو التفاعل معهما، ورأيا أيضًا أن تواصلها معهما، حين يكونون معًا، كان يبدو خاليًا من أي محادثة ذات مغزى.

يسأل أوسكار: «كيف يسير عملك يا سيندي؟» ترد سيندي: «رائع»، وكان ردًّا متوقعًا وروتينيًّا، ونتيجة لذلك، لم يكن أوسكار وأوليف على بصيرة بالطبيعة الحقيقية لحياة سيندي. بدآ يريان أن علاقة سيندي معهما تحمل بعض السمات المميزة المماثلة لعلاقة كل منهما مع والديه. بدآ في رؤية بصيص من الارتباط الذي فشلا في تكوينه بينهما وبين ابنتهما، في النهاية، فهما ما قد يكون مكمن الخطأ والسبب. والآن كل ما يحتاجان إليه معالجة ردود أفعالهما العاطفية في هذا الموقف، ومعرفة ما يجب فعله حيالها.

يمكن أن تكون عدسة إ. ع. ط.، أحيانًا، قوية بشكلٍ مزعجٍ؛ بمجرد أن ترى نفسك وطفولتك وعلاقاتك وأخيرًا أبناءك بهذه العدسة، قد تشعر بأن الأرض تهتز تحت قدميك. لكن أصعب إدراك يحدث عند النظر من خلال «عدسة الوالد». بمجرد النظر في الأمر، تواجه الكثير من الحقائق المؤلمة التي يمكن أن تصدك. كان هذا يحدث بالفعل لأوسكار وأوليف، واستمر لبعض الوقت. لم تكن الحادثة التي وقعت في مدرسة كام هي البداية بالنسبة إليهما، بل مجرد المحفز الذي أجبرهما على التحدث عن المشكلة بصراحة معًا ومعي، وأجبرهما ذلك على أن يشعرا بها كما لم يشعرا بها من قبل.

كما نرى أنا وأنت بسهولة، يحب أوسكار وأوليف طفليهما ويريدان الأفضل لهما، واستخدما جميع الأدوات الموجودة في صناديق الأدوات الخاصة بهما إلى أقصى حدٍّ. إن شعورهما بالألم وبالذنب في هذه المرحلة أمرٌ مفهومٌ للغاية، لكنه لهذه الأسباب، في غير محلهما، مما يهدد بإخراجهما عن مسارهما إذا سمحا له بذلك. ونتحدث عن كيفية حدوث ذلك مع أوسكار وأوليف لاحقًا، ولكن يجب أولًا مناقشة مشاعرك بصفتك والدًا.

* * *

الفصل الحادي عشر

مشاعر الوالد إ. ع. ط.

«مثل الموهبة التي تواصل العطاء، ينتقل إ. ع. ط. تلقائيًّا من جيلٍ إلى جيلٍ»

قبل أن نبدأ الحديث عن إصلاح أي شيء في التربية، أريد أن تفهم نفسك وتربيتك بشكلٍ أفضل. قد تتساءل عن سبب أهمية ذلك، قد تشعر أنك مضطرٌّ إلى القفز مباشرة إلى الإصلاح. قد تشعر أن مشاعرك عاملٌ جانبي، وهي شاحبة من حيث الأهمية مقارنة بمشاعر أطفالك. في الواقع، نظرًا إلى أنك تعاني من إ. ع. ط.، فقد تُغرَى بتخطي هذا الفصل تمامًا.

ولهذا أقول: لا تفكر حتى في الأمر.

لا يمكن أن أسمح لكَ بالتعامل مع نفسك كأن مشاعرك لا تهم، بالإضافة إلى ذلك، كما قد تدرك في هذه المرحلة، يكون تغيير أفعالك أسهل بكثيرٍ حين تدرك مشاعرك.

ماذا يحدث حين يعاني والداك من نقاط عمياء عاطفية؟ إنهما أعميان على الأقل عن بعض احتياجاتك العاطفية في أثناء تربيتهما لك، والنتيجة الطبيعية أنك تكبر أعمى عن مشاعرك، وهكذا يستمر الأمر، مثل الهبة التي تواصل العطاء، ينتقل إ. ع. ط. تلقائيًّا من جيلٍ إلى جيلٍ.

نعم، إنه ينتقل تلقائيًّا حقًّا، حين يفشل والداك في ملاحظة مشاعرك أو الاستجابة لها، أو يفشلان في رؤية طبيعتك الحقيقية والاستجابة لها، يجعلانك من دون قصدٍ غير مدركٍ لمشاعرك وأنت تربي أطفالك. لكن صدقني، لديك مشاعر كثيرة جدًّا وأنت تربي أطفالك، ربما كنت تدرك بعض مشاعرك، وربما شعرت بالذنب لذلك.

هل تساءلت إن كانت مشاعرك بصفتك والدًا في النطاق الطبيعي؟ هل قرأت مقالات عن التربية وشعرت أنها لم تتناول تمامًا مشكلاتك التربوية أو معاناتك؟ إذا كان الأمر كذلك، فقد يرجع ذلك إلى أن هذه المقالات لم تأخذ في الاعتبار تأثيرات ما لم تحصل عليه وأنت طفل. وليس من المستغرب أن تكون هذه التأثيرات هائلة.

كما قد تعلم، هناك عشر خصائص معينة تنجم عن إ. ع. ط. وهي الصراعات العشرة التي تتحدَّى الراشد المهمَل عاطفيًّا. ربما تكون قد فكرت بالفعل في دور هذه الخصائص العشر في حياتك، وإذا كنت قد فكرت، فسيكون ذلك مفيدًا، إذا لم تكن قد فكرت، فلا بأس؛ ستظل قادرًا على أخذها في الاعتبار في أثناء تطبيقها على خبرتك التربوية.

لنلقِ الآن نظرة أكثر عمقًا على التحديات العشرة الكلاسيكية في إ. ع. ط.، ونطبّقها، تحديدًا، على مشاعرك بصفتك والدًا. في هذا الوصف الشامل لمشاعر والد إ. ع. ط.، يعزف البعض على وترٍ حسَّاسٍ لديك، والبعض الآخر لا يعزف. أرجو الانتباه للمشاعر التي تراودك وأنت تقرأها، لأن مشاعرك تخبرك حينها بالمشاعر الحقيقية والمهمة لك. ضع في اعتبارك أنه قد يكون من غير المريح أن تقرأ عن بعض هذه المشاعر، لأقدم لك ثلاثة أمور يجب تذكرها لمساعدتك في معالجة هذا الانزعاج في أثناء قراءة القسم التالي.

ثلاثة أمور يجب تذكُّرها (حسنًا، أربعة):

1- **لا يمكنك اختيار مشاعرك.** إنها جزءٌ من بيولوجي جسمك، ونتاج وضعك في الماضي والحاضر.

2- **المشاعر لا تخضع لأحكامٍ أخلاقية.** لا ينطبق مفهوم الصواب والخطأ على المشاعر، لا تحكم على نفسك أبدًا لأنك تشعر بشعورٍ معينٍ.

3- **إدراك الشعور وقبوله أمرٌ حيوي.** إن إدراك ما تشعر به أمرٌ ضروري بالطبع، لكن عليك أيضًا أن تتقبَّل شعورك، حتى لو لم يعجبك، هذه هي الخطوات الأولى لتكون قادرًا على معالجتها.

تذكيرٌ آخر: يشعر جميع الآباء والأمهات بمشاعر مزعجة بشأن دور كل منهم بصفته والدًا وبشأن أطفالهم، ولا يعبر عن هذه المشاعر صراحة إلا القليل منهم لأنهم يخشون أن يحكم عليهم الآخرون. لا تدع نفسك تشعر بالخجل أبدًا لوجود أي شعورٍ من المشاعر التي تقرأ عنها فيما يلي، أنت بصحبة جحافل من الآباء والأمهات المحبين والمهتمين الذين يشبهونك كثيرًا.

مشاعر الوالد المهمَل عاطفيًّا:

1- **مقاومة الاعتماد:** خوف هائل من الاعتماد على الآخرين.

كنتَ مهيَّأ لهذا الخوف في طفولتك. حين كنتَ تحتاج إلى المساعدة وأنت طفل، ولم يلاحظ أحدٌ، تلقيتَ درسًا لا شعوريًّا، تعلمتَ أن الاعتماد على الآخرين أمرٌ سيِّئ أو مخجل، وتعلمت أنك إذا كنت تتوقع مساعدة من الآخرين، فسوف ينتهي بك الأمر بخيبة أمل.

هل سبق أن نظرت حولك إلى آباء آخرين، وشعرت بالحيرة حيال مدى ارتياحهم لاحتياجات أطفالهم؟ يبدو أن هذا ينعش بعض الآباء والأمهات. لكن بناء على كيفية استجابة والديك لاحتياجاتك وأنت طفلٌ، قد يبدو لك ذلك غير قابل للفهم عمليًّا.

بصفتك والدًا، يمكن أن تجعلك مقاومتك للاعتماد تشعر -على مستوى ما- بانزعاجٍ عميقٍ من الاعتماد الذي نشأ بشكلٍ طبيعي في علاقتك مع طفلك. أُحبِطتْ احتياجاتك وأنت طفل، والآن هناك كائنٌ صغيرٌ له احتياجاتٌ كثيرة عليك تلبيتها. قد تشعر، في بعض المستويات العميقة أو حتى اللا شعورية، أن وضعك في هذا الارتباط غير منصفٍ. والآن بعد أن نتحدث عن هذا صراحة، أود أن أؤكد لك أن شعورك منطقي وصحيحٌ؛ أنتَ بالفعل في مأزقٍ غير منصفٍ. وبالإضافة إلى ذلك، يخبرك المجتمع (بعدم البوح بأي مشاعر سلبية عن التربية) أن شعورك بأنك في مأزقٍ غير منصف شعورٌ لا يفترض أن يشعر به والدٌ.

بالإضافة إلى هذا المأزق، إن خوفك من الاعتماد على الآخرين قد يجعل من الصعب عليك طلب المساعدة وقبولها. يشعر جميع الآباء والأمهات بالإرهاق والإنهاك أحيانًا، ويحتاجون إلى الدعم والمساعدة، إذا كان الاعتماد على مقدمي الرعاية الآخرين يجعلك تشعر بالضعف أو الهشاشة أو الأنانية، فستجد نفسك تسير بلا وقودٍ.

المشاعر المتبقية لديك: أنت في مأزقٍ وتشعر بعدم الإنصاف والانزعاج العميق من اعتماد طفلك عليك، وربما بعض الشعور بالذنب أو الخجل حيال ذلك. تنضب، وتسير بلا وقودٍ.

2- ضعف الرأفة مع الذات: عدم القدرة على الرأفة مع نفسك، والتعافي من الأخطاء، وفهم معاناتك الخاصة والتعاطف معها، والكف عن انتقاد نفسك.

إذا لم يُظهِر لك والداك الرأفة الكافية وأنت طفلٌ، فلن تتعلم كيف تشعر بها تجاه نفسك. تصبح أشد منتقديك. بعد ذلك، حين تتولَّى هذه المهمة الأكثر صعوبة في العالم، تكون مستعدًّا للشعور ببعض الأحكام القاسية - أحكامك الخاصة.

هل هناك صوتٌ خافتٌ في مؤخرة رأسك يخبرك بأنك لست والدًا جيدًا بما يكفي؟ يخبرك بأنك لا تعطي مثل الآباء الآخرين؟ يحكم عليك لأنك لا تهتم بما يكفي، أو لا تشعر بما يكفي، أو لا تفعل ما يكفي؟ هل تتوقع شبه الكمال من نفسك بصفتك والدًا، بغض النظر عن العوامل التي تعترض طريقك؟ هل تشعر بالأنانية حين تضع احتياجاتك قبل احتياجات أطفالك؟ يُعد عدم الرأفة مع الذات طريقة مؤكدة لتجد نفسك غير كفؤ.

المشاعر المتبقية لديك: أنت غير كفؤ، أناني، محكومٌ عليه، تستحق الحكم عليك، منتقَد، مذنب.

3- **الفراغ:** إحساس عميق بأن شيئًا ما ينقصك، قد تشعر به على شكل خدرٍ أو عدم إحساسٍ أو فراغ حقيقي.

وأنت طفلٌ، كان عليك عزل مشاعرك حتى لا يحدث صدامٌ في بيت طفولتك. الآن، وأنت راشدٌ، تعيش من دون تفهُّمٍ كافٍ لمشاعرك، وهذا يتركك بإحساسٍ عميقٍ بأن داخلك شيئًا ما مفتقدًا.

بصفتك والدًا، من المفترض بالطبع أن تحب أطفالك، ومن المفترض أن تشعر باهتمامٍ عميقٍ بهم، وأنت تعلم أن هذه المشاعر هناك، بداخلك، لكنك لا تشعر بها دائمًا كما يشعر بها الآباء والأمهات الآخرون. بشكلٍ عامٍ، قد يملأ أطفالك بعض المساحة الفارغة التي خلفتها طفولتك، بمشاعرهم وتألقهم وقوتهم المفعمة بالحيوية، ولكن من نواحٍ أخرى، قد يجعلونك أيضًا أكثر إدراكًا لما تفتقده.

قد تمرُّ بلحظاتٍ تذهب فيها إلى النبع، وتبحث عن بعض المشاعر لأطفالك، وتجد أنه ليس هناك ما يكفي، في تلك اللحظات، قد تلمح غياب شيء ما، وقد تشعر بانزعاجٍ شديدٍ.

المشاعر المتبقية لديك: ترغب في العطاء، لكن النبع يبدو جافًّا، وتشعر بالاضطراب والخجل والحزن والنقص والإرهاق.

4- **التقييم الذاتي غير الدقيق:** عدم وجود معرفة بالذات محددة وواقعية ومتوازنة.

يتطور لدى كل طفلٍ إحساسٌ واضحٌ بهويته حين ينتبه والداه ويلاحظان هويَّته. وأنت طفلٌ تنظر في أعين والديك وترى نفسك تنعكس هناك، تعرف نفسك. حين يرى والدك أنك طفلٌ لطيفٌ وحسَّاسٌ، تعرف هذا عن نفسك. وحين يرى والدك أنك تميل إلى الشعور بالحرج بسهولة، تعرف هذا عن نفسك. وحين «يدرك» والدك أنك جادٌّ، ذكي، خجول، حلو، مشتت، نشيط، موثوق، مخلص، كريم، جيد في كرة القدم، لست جيدًا في السباق (تستوعب الفكرة)، «تدرك» هذا عن نفسك.

حين تكبر وتنظر في أعين والديك وترى انعكاسًا غير ملائمٍ أو غير واضحٍ أو غير دقيقٍ عن نفسك، فلن تُتاح لك الفرصة لمعرفة هويتك، وهذا يجعلك تكافح خلال الحياة مع نقص المعلومات حول طبيعتك الحقيقية. وهذا يؤثِّر بك في مجالاتٍ كثيرة في حياتك، من اختيار مهنة إلى تحديد مكان العيش، إلى اختيار رفيقٍ.

بصفتك والدًا، سوف تكافح لفهم طفلك ومعرفته بالطريقة نفسها التي تكافح بها لفهم نفسك ومعرفتها، قد تجد صعوبة في فهم طبيعة طفلك الحقيقية ونقاط قوته وضعفه وتفضيلاته وميوله

ومزاجه واحتياجاته.

المشاعر المتبقية لديك: ضائع، مرتبك، محتار بشأن طفلك، مشتت.

5- الشعور بالذنب والعار: إن «إحساسك» بالمشاعر يجلب الشعور بالذنب والعار.

وأنت طفلٌ، ربَّيْتَ نفسك أساسًا (في قسم المشاعر على الأقل)، ونظرًا إلى افتقارك إلى مدخلات الوالدين والتعليم العاطفي، طورت صوتَ «والدك الداخلي». من المرجح أن يكون صوت والدك الداخلي بسيطًا إلى حدٍّ ما، لأنك ابتكرته وأنت طفلٌ. في ذهن صوت والدك الداخلي، إما أنك تفعل الأشياء بشكلٍ صحيحٍ وإما بشكلٍ خاطئ. إما أنك والدٌ صالحٌ وإما أنك والدٌ سيّئ. المشاعر السلبية سيئة، وحتى المشاعر الإيجابية ربما تكون سيئة أيضًا. تفتقر إلى الصوت المتوازن والواضح للراشد الذي يمكنه رؤية تعقيد الموقف أو العاطفة بعدسة التعاطف، وهذا الإعداد لا يكون في صفك حين يتعلق الأمر بالتربية.

بصفتك والدًا، حين تشعر بفشلٍ تربوي بسيطٍ من جانبك (وهو ما يفعله كل والد)، تجد نفسك غير قادرٍ على الخوض فيه لتفهمه، وربما بدلًا من ذلك، تشعر مباشرة بالعار، وبشكلٍ أساسي، قد ينتهي بك الأمر بالشعور بالذنب أو العار من كل خطأ ترتكبه وكل عيب في تربيتك. هذا النوع من العار في غير محله ويتعارض مع قدرتك على التعلم من أخطائك، والتعلم من أخطائك أحد أعمدة التربية الفعالة.

المشاعر المتبقية لديك: تفاقم الشعور بالخزي والعار، وتفاقم الشعور بالذنب، والإحباط من هذا كله.

6- الغضب الموجه إلى الذات ولوم الذات: هذه حلقة بلا نهاية تظهر في كل مكانٍ في حياتك، تسرع في إلقاء اللوم على نفسك، ليتبعه الغضب، تلوم نفسك على كل هذا الخطأ، وتغضب من نفسك بسبب ذلك.

معظم عائلات الإهمال العاطفي لا تتعامل مع الغضب بشكلٍ جيدٍ، الغضب ليس مجرد شعورٍ قديمٍ، إنه شعور مليء بالتحديات الهائلة. ربما ارتكب أفراد أسرتك التي تعاني من إ. ع. ط. أحد خطأين محتملين بغضبٍ، وربما تظاهروا بأنه لم يكن موجودًا قطُّ، مما أجبر كلَّ فرد في الأسرة على قمع مشاعر الغضب الطبيعية لديه، أو ربما فعلوا العكس، وفشلوا في معالجة غضبهم حتى تفشَّى في جميع أنحاء بيت طفولتك. في الحالتين، لم تتعلَّم كيف تقبل غضبك الطبيعي أو تتعامل

معه أو تعبر عنه بطريقة صحية، وهي مشكلة كبيرة بالطبع لاستحالة أن تكون والدًا من دون أن تغضب.

من واقع خبرتي، معظم الذين يعانون من إ. ع. ط.، لا يعرفون ماذا يفعلون بغضبهم، وينتهي بهم الأمر بتحويله إلى أنفسهم. وبصفتك والدًا، من المفيد جدًّا أن تكون علاقتك صحية مع غضبك. يحفزك الغضب الصحي، ويعلمك متى تضع حدودًا مع أطفالك، ومتى تحتاج إلى العناية بنفسِكَ بشكلٍ أفضل. لكن غضبك يقف في طريقك بدل أن يساعدك، وقد اتجه نحوك، بدل أن يتجه نحو أهدافه الصحيحة، يثبطك، ويستنزف طاقتك، ويجعلك أقل فعالية. ولأنك تكبت غضبك وتوجهه إلى الاتجاه الخطأ وتخزنه، فقد يظهر أحيانًا دفعة واحدة، موجهًا إلى أطفالك بطريقة تعرف، في أعماقك، أنها ظالمة لهم، وتجد كل هذا محيرًا ومبهمًا بالطبع.

المشاعر المتبقية لديك: اللوم الذاتي، الغياب الملحوظ للغضب الذي قد يتناوب مع الغضب المفرط والشعور بالذنب، التشوش.

7- الخطأ المميت: إحساسٌ عميقٌ بوجود خطأ ما فيك، أنتَ مختلفٌ عن الآخرين.

الخطأ المميت إحدى العلامات الأساسية للإهمال العاطفي في الطفولة، هذا «الخطأ» القوي في الحقيقة مجرد شعورٍ بخطأ فيك، يجعلك منعزلًا، ويبعدك عن الآخرين. تخاف من ترك أي شخص بالقرب منك، خوفًا من أن يرى خطأك، ويرفضك. يمكن أن يجعلك الخطأ المميت تشعر أنك لا تنتمي تمامًا إلى أي مكانٍ، وإلى أي شخصٍ.

بصفتك والدًا، يكمن خطؤك المميت تحت السطح، ويقود اختياراتك ويؤثِّر أيضًا في عواطفك بصفتك والدًا. يمكن أن يعزلك ليس فقط عن شريكتك، ولكن أيضًا عن أطفالك، خوفك من السماح لأي شخصٍ بالاقتراب أكثر من اللازم ورؤية الحقيقة، يمكن أن تترك علاقتك بأطفالك تبدو أبعد قليلًا مما تعتقد. تبدو لك المسافة طبيعية بطرقٍ كثيرة (لأنها الطريقة التي عشت بها دائمًا)، ولكنك قد تشعر أحيانًا أيضًا بخيبة أملٍ بسبب عدم وجود رابطة وثيقة بينك وبين أطفالك.

سمعْتُ أيضًا عددًا لا يُحصى من الآباء والأمهات الذين أُهمِلوا عاطفيًّا في الطفولة يعبّرون عن انزعاجهم من المتطلبات الاجتماعية الكثيرة لأنهم آباء وأمهات، مثل مدرسة المنازل المفتوحة(2) أو ليالي الآباء والمعلمين أو اجتماعات جمعية أولياء الأمور والمعلمين. هذا الشعور بأنك في الخارج، وأن هذا الداخل يحتاج إلى أن تبقى منفصلًا ومحميًّا، يجعلك تشعر بأنك غير منتمٍ بطريقة ما. يمكن أن يجعلك تشعر بالانزعاج حين تكون مرئيًّا في حدثٍ مدرسي،

ويصعب عليك الدردشة مع أولياء الأمور الآخرين في ألعاب البيسبول والألعاب الجماعية. مع وجود الخطأ المميت المختبئ داخلك، قد تكون قادرًا على وضع قناع الوجه السعيد والمضي قدمًا، لكنه يتطلب الكثير من الطاقة، وغالبًا ما يتركك تشعر بأنك مستنزفٌ.

2) المنزل المفتوح (المعروف أيضًا باسم اليوم المفتوح ويوم المنزل) حدثٌ يقام في open houses: المنازل المفتوحة مؤسسة تفتح أبوابها لعامة الناس للسماح لهم بالاطلاع على المؤسسة والتعرف عليها (المترجم).

المشاعر المتبقية لديك: خيبة أمل في علاقتك بأطفالك، ربما تشعر بقلقٍ بشأن الارتباط، وبأنك متوترٌ ووحيدٌ، وتشعر بأنك لستَ في المكان المناسب وبأنك مستنزفٌ.

8- **ضعف الانضباط الذاتي:** عدم القدرة على الانضباط الذاتي.

على عكس الاعتقاد السائد، لا نولد بالقدرة على الانضباط الذاتي، نتعلمه من آبائنا وأمهاتنا وهم يعلموننا الانضباط ونحن أطفال. ربما فشل والداك اللذان يعانيان من إ. ع. ط. في تقديم ما يكفي من الضوابط والحدود الواضحة، بطريقة صحية ومتوازنة. الآن، وقد كبرت تمامًا، لم تكن قادرًا على استيعاب هذه المهارات الصحية واستخدامها بطريقة متوازنة. إن جعل أطفالك ينضبطون بطريقة طبيعية كما يفعل الآباء والأمهات الآخرون كفاحٌ بالنسبة إليك، تمامًا مثل النقاط العمياء العاطفية، تنتقل هذه النقاط العمياء أيضًا من جيلٍ إلى جيلٍ.

بعد أن فشلت في تلقي الضوابط والحدود الكافية وأنت طفلٌ، قد تجد نفسك تكافح وتشعر بالعجز والارتباك بشأن احتياجات أطفالك للانضباط. قد ينتهي بك الأمر إلى عدم جعل أطفالك ينضبطون أو الإفراط في جعلهم ينضبطون، ولا يعمل أي منهما بشكلٍ جيدٍ، ولكن من الصعب أن ترى أن ما تفعله خطأ.

المشاعر المتبقية لديك: خارج السيطرة، تائه، عاجز، محبط، غاضب من أطفالك لقلة تعاونهم، مرتبك.

9- **صعوبة رعاية الذات والآخرين:** يتم إعاقة عملية المنح وتلقي مشاعر الحب والدفء والرعاية النقية والعميقة وغير الحذرة.

من أجل مشاركة هذه المشاعر النقية والشعور بها وأنت راشد، يجب أن تتلقَّاها، ويُسمح لك بمنحها بحرية وأنت طفل. الحق يُقال، الكتابة عن هذا الصراع بالذات تجعلني أشعر بالحزن، ذلك لأن لدي صورة في ذهني عنك وأنت طفلٌ، ولد صغير أو بنت صغيرة، بطبيعة الحال، تريد بشكلٍ

صحي وتسعى إلى الحصول على ما يحتاج إليه كل طفل بطريقة نقية وبريئة، ولكن منعت من الشعور بهذا التبادل المفتوح بما يكفي.

أحبطت احتياجاتك الطبيعية للرعاية وأنت طفل، والدرس الذي تعلمته من ذلك عميقٌ.

لا تَحْتَجْ بحرية، ولا تأخذْ بحرية.

بصفتك والدًا، تحب أطفالك وتهتم بهم بالطبع! لكن يوجد، في مكانٍ ما في أعماق ذاتك الداخلية، حاجزٌ، قد تدرك هذا الحاجز وقد لا تدركه، لكنه موجودٌ رغم ذلك. هناك فرصة جيدة أن تكون عقبتك الداخلية صورة معكوسة لأحد والديك أو كليهما، ولكن إذا كنتَ قد أدركتَ ذلك وعملت على إ. ع. ط. الذي تعرضت له، فإنها تضعف وتبهت بالتأكيد.

هذا العائق الداخلي، جنبًا إلى جنب مع خطئك القاتل، يمنعك للأسف من الانخراط عاطفيًّا بأكثر الطرق تعقيدًا واكتمالًا مع أطفالك. قد يكون من الصعب عليك الشعور بتأثيرات عقبتك الداخلية، أو قياس حجم تدخلها، ومع ذلك فأنت تعيش معها كل يوم. قد يعاني أطفالك من الشعور نفسه بالإحباط الذي نشأت عليه. (لا تحزن الآن، فهو ليس خطأك! ويمكنك إصلاحه، وستعمل على ذلك) قد تشعر أيضًا بالإحباط أو العرقلة في علاقتك بهم.

إن عائقك الداخلي يجعل رعايتك لنفسك صعبة عليك أيضًا. بصفتك والدًا، قد ترى احتياجاتك الشخصية، أو راحتك، أو الوقت غير المنظم، أو العناية الذاتية، مفرطة أو أنانية.

المشاعر المتبقية لديك: محاصر، محبط، بعيد عن أطفالك، أناني، مستنزف، تسير بلا وقود.

10- الألكسيثيميا: نقص الإدراك والمعرفة والمهارات العاطفية.

الطفولة ساحة تدريب للذكاء العاطفي. حين يرى والداك ما تشعر به ويستجيبان لمشاعرك بمساعدتك في تسميتها والتعامل معها، تعرف ما تبدو عليه مختلف المشاعر وكيف تصفها بالكلمات. تعرف كيف تحدد ما تشعر به، ولماذا قد تشعر به. تعرف كيف تفهم السبب في أنك تفعل ما تفعله، واستنتاج أسباب تصرفات الآخرين أيضًا.

بالطبع، لأنك لم تحصل على هذا النوع من الاهتمام والتدريب في طفولتك، لم تستطع استيعاب هذه المهارات القيمة. الآن، حين تحاول فهم أطفالك، تعاني من نقص المعرفة؛ تجد نفسك تتساءل لماذا تتصرف طفلتك بطريقة معينة، وتفرط في التركيز على سلوكها بدلًا من مشاعرها. ولأن فهم طفلك على مستوى عاطفي عميقٍ صعبٌ عليك، فغالبًا ما تشعر بالحيرة فيما يتعلق بمساعدته أو توجيهه أو منحه ما يحتاج إليه.

المشاعر المتبقية لديك: حائر، مرتبك، قلق، محبط.

الملخص:

أدرك تمامًا أن القراءة عن الكثير من المشاعر الصعبة والمؤلمة التي شعرت بها بصفتك والدًا ربما كانت صعبة عليك. بالطبع، من المهم الاعتراف بأن كل هذه المشاعر السلبية تتعايش مع الكثير من المشاعر الممتعة واللطيفة والمترابطة في دورك بصفتك والدًا أيضًا. بعد أن عملْتُ مع مئات الآباء والأمهات الذين عانوا من إ. ع. ط.، أؤكد لك أنه، بغض النظر عن مقدار الشك أو الخجل أو الانفصال الذي تشعر به مع طفلك، لا يوجد أي خطأ في قوة حبك أو نوعه أو قيمته. كله بداخلك. إنك لا تفتقر إلى أي شيء، ولست أنانيًّا، إنك تحب أطفالك بما يكفي، وتهتم بهم بما يكفي، المشكلة فقط في إدراك ما تشعر به والتعبير عنه.

بعد أن قرأت القسم السابق كله حول مشاعرك، أشجعك في هذه المرحلة على أن تعترف بأن هذه هي خبرتك وتتقبَّلها، إنها ما سلَّمه لك والداك، على الأرجح عن غير قصدٍ، لم تطلب أي شعور من هذه المشاعر ولم تختره.

خبرتك صحيحة ومشاعرك حقيقية. إنها نتاج إهمالك العاطفي في الطفولة.

وماذا نعرف عن الإهمال العاطفي في الطفولة؟ يمكن أن يلتئم.

* * *

الفصل الثاني عشر

كيف أثَّر إ. ع. ط. في تربيتك

«يواصل إ. ع. ط. ممارسة «سحره» لفترة طويلة بعد أن يكبر أطفالك»

أثبتنا أن إ. ع. ط. له تأثيرٌ عميقٌ فيما تشعر به داخلك، بشأنك، وفي علاقتك بأطفالك بصفتك والدًا. ولا يصح هذا فقط حين تربي أطفالك. لسوء الحظ، يواصل إ. ع. ط. ممارسة «سحره» لفترة طويلة بعد أن يكبر أطفالك.

أفهم تمامًا أن قراءة الفصل السابق، بالإضافة إلى هذا الفصل، تمثِّل تحديًا، أتمنى أن أجد طريقة أقل كلفة لنقل كل هذه المعلومات الحيوية إليك، لأن آخر ما أريد القيام به أن أثقل عليك، أو أجعلك تشعر بالذنب أو العار؛ ولديك ما يكفي في حياتك بالفعل. لكننا نعرف أننا إذا أردنا تغيير علاقتك بأطفالك، فعلينا أن نفهمها أولًا، ولنفهمها، علينا أن نتحدث عنها. وأفهم تمامًا أنك قد تجد صعوبة في الحديث عن بعض هذه الأمور، آمل فقط أن تثق بي لأرشدك عبر مسار الاكتشاف والتعافي بطريقة تعتني بك وتستحق وتشفي وتكافئ بشكلٍ كبيرٍ في نهاية المطاف.

لتحقيق ذلك: إذا كنت قد انتهيت للتوِ من قراءة الفصل الحادي عشر، وتبدأ في قراءة هذا الفصل، أشجعك على منح نفسك بعض الراحة أولًا. افعل شيئًا مغذيًا لنفسك، ودع عقلك يفكر فيما قرأته للتوِ. خذ دشًّا ساخنًا، أو تنزهْ واستنشق بعض الهواء النقي. دردش مع شخص تحبه، أو تناول بعض الفراولة الطازجة، استمع إلى موسيقى تحبها، أو الأفضل من ذلك، انتظر واقرأ هذا الفصل غدًا؛ لستَ في عجلة من أمرك، وسوف يساعدك على هضم هذه المادة إذا كان لديك القليل من الوقت لهضم الفصل الحادي عشر أولًا.

في هذا الفصل، نلقي نظرة على علاقتك بأطفالك، ونعرف، بالطبع، أن كل علاقة بين أب وطفل فريدة ومعقدة، ولأننا نتحدث عن أمورك الشخصية، فلن نحاول التقاط كل جانب من جوانبها. وبدلًا من ذلك، نركز على البصمة المحددة التي تركها الإهمال العاطفي في الطفولة عليك، وكيف ينغرس في تربيتك الخاصة مع طفلك، وكيف يمكن أن يشعر بها طفلك. لا تتوقع بالضرورة أن يصح كل ما تقرأه عليك، لأنه كله يتوقف على بصمتك الفريدة. ولا تقلق، في هذا الفصل نتوقف مؤقتًا بشكلٍ متقطعٍ لأذكرك بثلاث حقائق حيوية:

- لا شيء من منتجات إ. ع. ط. خطؤك.

- أنت والد مهتم (أعلم ذلك لأنك تقرأ هذا).
- لم يفت الأوان بعد لعلاج علاقتك بطفلك.

لنلقِ الآن نظرة على كيفية لعب كل عنصر من العناصر العشرة للإهمال العاطفي في الطفولة، الموصوفة في الفصل الحادي في علاقة ماي ومارسيل مع طفليهما الصغيرين مارثا (6 سنوات) ومايكل (11 سنة)، وفي علاقات أوسكار وأوليف مع طفليهما، سيندي (راشدة) وكاميرون (مراهق). وأنت تقرأ عن خبرات هؤلاء الأشخاص المحبين والمهتمين وأطفالهم، آمل أن تفكر في نفسك وأطفالك وما قد يشعر به أطفالك.

مشاعر الابن المهمَل عاطفيًّا:

إن عواطف الأطفال، من نواحٍ كثيرة، معقدة مثل عواطف الراشدين، ويمكن أن تكون أقوى، في بعض النواحي، لأنها ربما تبدو أنقى. نعرف، بالطبع، أن الأطفال يتعرضون يوميًّا لقوى خارجية كثيرة، وأن مشاعرهم ليست كلها نتيجة مباشرة لمعاملة والديهم لهم؛ عالم الطفل مليء بالأشخاص، بما فيهم المعلمون والأقران، وتلعب القواعد المدرسية والضغوط الأكاديمية والاجتماعية والوراثة أيضًا دورًا في مشاعر الطفل.

ولكن لأغراضنا هنا، نركز على التأثير المباشر لصراعات الوالدين اللذين يعانيان من إ. ع. ط. في مشاعر الطفل، ولننتقل الآن لنرى كيف تتفاعل مارثا ومايكل وسيندي وكاميرون عاطفيًّا مع خصائص إ. ع. ط. في الوالدين.

1- مقاومة الاعتماد:

مارثا، 6

إنه الخميس، نصف يوم في مدرسة مارثا الابتدائية. بعد الجرس الأخير، ينطلق الأطفال الذين لا يستقلون الباص إلى البيت بشكلٍ روتيني إلى الملعب للركض واللعب حتى يصل الوالد. في هذا اليوم الجميل، تشارك مارثا بعمقٍ في لعبة مع أصدقائها في الجزء المخصص للّعب في الفناء. حين ترى مارثا صديقتها تتسلق باتجاهها، تتحرك بعيدًا بأسرع ما يمكن للهروب من أن تلحق بها. تضحك وتصرخ، وتتهرب بالكاد من اللحاق بها، وفي تلك اللحظة تسمع صوت أمها يناديها، وترى أمها وأخاها مايكل يقفان بالقرب من المدرسة يلوحان لها لتأتي.

في منتصف لعبتها، تشعر مارثا بأن مشهد أمها يبدو كأن شخصًا ما ألقى فجأة بطانية مبللة على رأسها. عاقدة العزم على إنهاء لعبتها، تتظاهر بأنها لا ترى ولا تسمع وتواصل اللعب، يفيد هذا لمدة دقيقة تقريبًا، حيث تصل ماي إلى الجزء المخصص للّعب في الفناء وتقول: «مرحبًا، أيتها الفتاة، لنحضر حقيبتك ونذهب الآن».

وقد أدركت مارثا أنها يجب أن تطيع أمها الآن، فوجئت بحقيقة أن وقت المتعة انتهى، وأنها وأصدقاءها لن يعرفوا أبدًا الفائز الحقيقي في هذه اللعبة، فجأة شعرت بإحساسٍ عميقٍ بخيبة الأمل والظلم، يتحوَّل تعبيرها عن الفرح على الفور إلى عبوسٍ حزينٍ؛ تقول متوسلة: «من فضلك، يا أمي، يجب أن أنهي اللعبة ونحن في منتصفها»، لكن بالنظر إلى وجه أمها، ترى أنها معركة خاسرة وقضية ميؤوس منها. خرجت فجأة من الجزء المخصص للّعب، وهي تصيح وتبكي وتصرخ معبرة عن خيبة أملها لكل من حولها.

وقد شعرت ماي بالارتباك، تقف بجانب مارثا، وتراقبها بيأسٍ، مرهقة من صباحٍ مرهقٍ بشكلٍ خاص في العمل، تفكر في أن مارثا تعرف على ما يبدو الأيام التي تكون فيها أكثر استنزافًا، وتختارها لنوباتها.

في وسط صراخها وبكائها، تلقي مارثا نظرة خاطفة على أمها لقياس رد فعلها، ترى تعبيرًا صخريًّا متجمدًا، وتدرك أن أمها لا تنظر إليها. تفكر مارثا بيأسٍ: «إنها لا تهتم حتى!» ومع الشعور بمزيدٍ من الغضب، يكون هناك المزيد من العويل.

في هذا السيناريو، لم ترتكب ماي أي خطأ، وقد اتخذت، في الواقع، إجراءات استثنائية لتفعل كل شيء بشكلٍ صحيحٍ تمامًا، لأن كل خميس كان نصف يوم في مدرسة طفليها، كانت تترك مكتبها القانوني المزدحم في منتصف النهار كل خميس لاصطحاب طفليها والعمل من البيت بعد الظهر. ناقشت ماي ومارسيل فكرة جعل جيرانهم يحضرون مايكل ومارثا وهم يحضرون أطفالهم يوم الخميس، أو ترك الطفلين يذهبان إلى برنامج ما بعد المدرسة لبضع ساعات، لكن ماي انزعجت من فكرة أن تطلب من الجيران هذه الخدمة، لأنها لم تكن تريد أن تشعر بالدين لهم، ولم تشعر أن من الصواب أن يذهب الطفلان إلى برنامج ما بعد المدرسة، حيث يمكن أن يكونا في البيت معها، ويؤديان واجباتهما المدرسية ويلعبان في الفناء.

تمسَّكت بموقفها ضد أفضل محاولات مارسيل لإقناعها، واصلت اصطحاب الطفلين يوم الخميس، على الرغم من أن الشركاء الإداريين في شركتها نظروا إلى الأمر نظرة سلبية، وكانوا

يكدسون عليها المزيد من العمل صباح كل جمعة، لثنيها عن الاستمرار في ذلك على ما يبدو.

قد لا تدرك أنها عالقة في فخ مقاومة الاعتماد. عادة ما تضع أم ماي النرجسية احتياجاتها الخاصة قبل احتياجات ماي، وبالتالي اعتادت ماي بشدة قمع احتياجاتها، مما يجعلها تشعر بأنها محاصرة من الطرفين، بين وظيفتها وطفليها. قد تخشى الاعتماد على الآخرين في المساعدة، فتتجنَّبها بأي ثمن، تتحمَّل الكثير تلقائيًّا وتحاول أن تكون كل شيء للجميع، وتضحي باحتياجاتها الخاصة في هذه العملية.

مارثا، بالطبع، لا تدرك تمامًا أي مشكلة من مشاكل أمها وصراعاتها، لديها فقط حاجة واحدة صحية وصادقة لطفلٍ، حاجة نقية وبسيطة وواضحة، وهي جعل أمها تلاحظ مشاعرها واحتياجاتها وتستجيب لها. ليس بالانغماس فيها، ولكن برؤيتها والاعتراف بها ومساعدتها على التعامل معها.

2- ضعف الرأفة بالذات:

كاميرون، 17

جلس كاميرون في فصل الكيمياء في المدرسة الثانوية، يجري اختبارًا، بعد الإجابة عن أربعة أسئلة بثقة إلى حدٍّ ما، تبقَّى سؤالان يواجه صعوبة في فهمهما، قال لنفسه «لم أدرس هذا الجزء من المبادئ الكهروكيميائية، كيف فاتني ذلك؟» ثم تحوَّل هذا الإدراك إلى هجوم على نفسه.

كيف أتمكَّن دائمًا من دراسة الشيء الخطأ! لا أعرف مشكلتي». وبالنظر حوله، لاحظ» كاميرون أن الطلاب من حوله بدوا مجتهدين في العمل، وبدا أنهم يفهمون ما يفعلونه. تابع، ودخل في وضعٍ ينذر بالخطر: «يجب أن يكون كل شخص آخر قد درس المبادئ، سأكون الوحيد الذي ارتكب هذا الخطأ الغبي».

خلال عملية التفكير برمتها، لم يدرك كاميرون أن معدل ضربات قلبه آخذ في الازدياد، كما كانت أفكاره تتزايد بسرعة. ومع تسارع ضربات قلبه وتصاعد تفكيره الكارثي، مرَّ الوقت بسرعة البرق، فجأة، نظر كام إلى الساعة وأدرك أن معلمه على وشك أن يقول: «انتهى الوقت؛ سلِّموا أوراقكم»».

سلَّم كاميرون ورقته، ورأسه لأسفل على أمل ألا يحاول أحدٌ التحدث إليه، مشى بعيدًا عن مجموعة أصدقائه قدر الإمكان، متجهًا بسرعة إلى البيت، حين وصل إلى باب منزله، كانت الدموع تنهمر من عينيه.

حين دخل من الباب، لاحظ أن أمه تندفع في أرجاء المنزل، وتجمع بعض الأشياء، قالت من غرفة أخرى: «مرحبًا يا كام، ما أخبار المدرسة اليوم؟» قبل أن يتمكَّن من الإجابة، سارت نحوه وهي تحمل عدة أشياء وقالت: «أنا في طريقي إلى منزل الجدة، سأعود إلى البيت قبل العشاء». بعد أن هرعت أمه خارج المنزل، انهار كام على سريره ووضع سماعاته على رأسه، أطلق الموسيقى بصوتٍ عالٍ قدر استطاعته، على أمل أن تغطي على الغضب الشديد الذي يشعر به تجاه نفسه، والصوت الناقد في رأسه الذي يقول: «أخفقْتَ مرة أخرى».

يرتكب جميع الطلاب أخطاء في دراستهم، ويندفع جميع الآباء والأمهات حولهم أحيانًا، وبالتالي تكون هذه القصة، من نواحٍ كثيرة، غير لافتة. لكنها تسلط الضوء على الضرر الناجم عن الحكم الذاتي القاسي والاتهامات والغضب الناتج عن الافتقار إلى الرأفة مع الذات. كيف طور كاميرون مثل هذه القسوة مع نفسه؟ لسوء الحظ، علمها له والداه من دون قصدٍ.

هل تتذكر علاقة أم كاميرون، أوليف، بأمها؟ نشأت أوليف على رعاية إخوتها حتى تتمكَّن أمها من العمل، الآن، وهي راشدة، ترعى أمها المسنَّة. نشأت أوليف بقدرٍ ضئيلٍ من إدراك خبراتها ومشاعرها من أمها المرهقة والمستنزفة وأبيها الغائب، لم يلاحظ أحدٌ أخطاء أوليف وهي تكبر، ولم يتحدث معها عنها، لم يكن في حياتها صوتٌ راشدٌ معقولٌ ومتوازنٌ، يساعدها على معرفة ما يحدث من أخطاء، وكيف تكون خاطئة، أو ما يمكن أن تفعله بشكلٍ مختلفٍ في المرة القادمة، أسمي هذا الصوت «المساءلة برأفة».

> المساءلة برأفة: صوت داخلي حنون ومعقول يوجهك حين تخطئ ويساعدك على اتخاذ الخيارات، يحمِّلك المسؤولية، لكن برأفة. لا يسمح لك بالتهرب ولا يحكم عليك، يساعدك على أن تتعلم من أخطائك وخياراتك، وتضعها وراءك، وتواصل. لمعرفة المزيد حول كيفية تنمية هذا الصوت في نفسك، راجع كتابي السابق، السير بلا وقودٍ: التغلب على الإهمال العاطفي في الطفولة.

ولأن لا أوليف ولا أوسكار، والدَيْ كاميرون، نشأ بصوت المساءلة برأفة، فلا أحد منهما ينبغي له أن يمنحه لكاميرون.

وهكذا نشأ كاميرون من دون أن يدرِّبه أحدٌ بما يكفي خلال اختياراته أو أخطائه. يعرف كاميرون تقنية واحدة «للمواجهة»، مهاجمة نفسه. وهي، بالطبع، ليست غير فعَّالة فقط، لكنها مدمرة للذات أيضًا. وقد انشغل بها كثيرًا لدرجة أنه أضاع وقتًا ثمينًا في الاختبار، كان من الممكن أن يستخدمه لمعرفة الأسئلة التي لم يعرفها. تخيل لو أن صوت كاميرون الداخلي قال بدلًا من ذلك: «آه، فاتتك المبادئ الكهروكيميائية، هذا ليس جيدًا، لكن لا بأس، يرتكب الجميع أخطاء، ركِّز وركز ويمكنك معرفة الإجابة». كان يستطيع بعد ذلك استخدام كل طاقته المثيرة للقلق، التي استخدمها في الهجوم على نفسه، لحل المشكلة المطروحة.

من المهم ذكر جانبٍ آخر من هذه القصة. حين دخل كاميرون من الباب والدموع في عينيه، لم تنتبه أمه المسرعة. سألت: «ما أخبار المدرسة اليوم؟» لكنها لم تعطه الوقت للرد. وهذا، في حد ذاته، ليس مشكلة كبيرة بالضرورة، وهو ما يفعله كل الآباء والأمهات أحيانًا. لكنَّ والدَيْ كاميرون يفشلان في ملاحظة مشاعره عمومًا، ويتركانه بمفرده لمعالجة أخطائه ومواجهتها والتعلم منها.

يفتقر كاميرون وأوليف وأوسكار، كمجموعة، إلى الرأفة الذاتية، وهو ليس ذنب أحد، ولا يسأل عنه أحدٌ، لكنه ــللأسفـ المصدر الأساسي لقلق كاميرون والوقود الذي يؤججه، وإذا لم يقُم أوليف وأوسكار بالعمل الممتاز الذي قاما به بعد فترة وجيزة من هذا الحدث في علاج الأزواج، لكان كاميرون قد كبر وتزوج وأنجب أطفالًا، ونقل هذا النقص المؤلم في الرأفة الذاتية إلى أطفاله من دون قصدٍ.

3- الفراغ:

سيندي، 26

إنها العاشرة مساء ليلة الخميس، تغلق سيندي محل المجوهرات، حيث تعمل مديرة ليلية. بعد أن قالت للتوِ تصبح على خيرٍ لمندوب المبيعات، تكون بمفردها في المحل للحظة. تبدأ بالتفكير في القيادة إلى بيتها وتستغرق 15 دقيقة بالسيارة إلى شقتها. تلتقط هاتفها، وترسل

رسالة إلى صديقتها المقربة في الغرفة تريش: «سأكون في البيت بعد 15 دقيقة، هل أفعل شيئًا؟».

في أثناء قيادتها إلى المنزل، تستمع لرد تريش، لكنها لا تسمع أي تنبيه نصي. بعد ركن سيارتها، تقوم بفحص تليفونها للتأكد من عدم وجود استجابة، وتأكيد ذلك. تفكر، وهي تخشى فكرة الدخول إلى شقة فارغة: «أتساءل أين تريش؟ آمل أن يكون هناك شخص ما في المنزل».

لكن مما أثار استياء سيندي أن الشقة خالية بالفعل، تفكر: «حسنًا، لا مشكلة، يمكن أن أقضي بعض الوقت بمفردي، أطبخ لنفسي بعض المكرونة، وسيعود شخص ما إلى البيت قريبًا، أنا متأكدة». بعد قليلٍ، بعد الانتهاء من المكرونة ومشاهدة عرضٍ على نيتفليكس، كان صمت الغرف يثقل كاهلها، تحرق الوحدة صدرها، فتشعر بالفراغ والخواء، تراجع تليفونها مرة أخرى؛ لا شيء. «هذا سخيف! لماذا تتجاهل (تريش) نصوصي تمامًا؟ هذه ليست عادتها! أعتقد أنها نسيت تمامًا أنني موجودة الليلة». تحل هذه الفكرة محل بعض الفراغ في صدرها مع الغضب تجاه تريش، ولكنها تدفعها أيضًا بعمقٍ إلى شعورٍ شديدٍ بالوحدة»».

تدرك سيندي هذا الشعور جيدًا، وكثيرًا ما كان رفيقها منذ أن تركت البيت للالتحاق بالجامعة قبل سبع سنوات. «تعرف» هذا الشعور، لكنها لا تدركه، وتعلمت مواجهته بطريقتها. كلما شعرت سيندي بهذا الشوق الأجوف في صدرها، تتخذ إجراءً، وهذه المرة ليس استثناءً. «أين لفائف القرفة تلك التي تركها شخص هنا في ذلك اليوم؟ أعلم أنها موجودة هنا في مكان ما» تؤكد لنفسها وتبدأ البحث في الدواليب.

هل تتعرف على مشاعر الفراغ والخواء التي تمر بها سيندي؟ إنها تشعر بهذا الفراغ غالبًا للأسباب نفسها التي تجعلك تشعر بها. سيندي شابة متحفظة ومكتفية ذاتيًّا ومستقلة، إنها أيضًا ذكية وواسعة الحيلة وقوية بشكلٍ غير مألوفٍ من نواحٍ كثيرة. لكنها تعاني من ضعفٍ هائلٍ وهو كعب أخيل بالنسبة إليها؛ هيكلها القوي مبني على رمال متحركة، يجب أن تعمل بجدٍّ للتعامل مع تلك الرمال، وتعيش في خوفٍ من انهيار هيكلها.

إن رمال سيندي المتحركة هي، بالطبع، عواطفها، لديها الكثير كل يوم، ولديها الكثير خلال الطفولة والمراهقة، شعرت بطبقاتٍ من المشاعر العميقة في أثناء ذعر أبيها من السرطان،

وفعلت الشيء نفسه مع الجميع.

كما تتذكر، نشأت سيندي على يد أوسكار وأوليف، اللذين كانا، طول عقود من تربية طفليهما، أعميين عن مشاعرهما ومشاعرها ومشاعر أخيها كاميرون. نتيجة لذلك، مرَّت مشاعر سيندي من دون أن يلاحظها أحدٌ في بيت طفولتها أو يستجيب لها. لم تتعلم سيندي لغة المشاعر وهي تكبر، ولم تتعلم التعرُّف على مشاعرها أو التسامح معها أو استخدامها. من هذا، استوعبت الرسالة القوية، رسالة الإهمال العاطفي، التي نعرفها جميعًا: مشاعرك لا تهم. تعلمت سيندي مبكرًا وبشكلٍ جيدٍ كيفية الهروب من مشاعرها بدل أن تقبلها وتستخدمها، تعيش سيندي الآن من دون مورد حيوي وغني يستمتع به الآخرون: عواطفها.

لحسن حظ سيندي، المساعدة في الطريق لأن والديها فعلا شيئًا رائعًا، قطعا شوطًا كبيرًا نحو الشفاء من الإهمال العاطفي، وسرعان ما يتواصلان معها، ويقدمان لها المساعدة، ويشجعانها على طريق التعافي معهما.

4- تقدير الذات بشكلٍ خطأ:

كاميرون، 17

إنه يومٌ جميلٌ في أواخر الصيف، وكاميرون يمشي ويضحك ويتحدث مع مجموعة أصدقاء، متجهًا إلى ملعب كرة القدم لأول تدريب في العام الدراسي، إنه متحمسٌ لإظهار مهارات التمرير التي تدرَّب عليها طول الصيف، ولديه آمالٌ كبيرة في تكوين فريق المدرسة هذا العام.

ألقى المدرب كلمة بسيطة على اللاعبين عن كيفية إجراء الاختبارات هذا العام، وأوضح أن اليوم ليس سوى إحماء. «أريد أن تسترخوا وتتدربوا مع التركيز على المهارة التي تحتاجون إلى تحسينها، سأراقب، وآخذ فكرة عن كيفية مساعدة كل واحد منكم على زيادة مهاراته إلى أقصى حدٍّ. وفي مكان ما، من بين هذه المجموعة المكونة من قرابة 80 لاعبًا، أختار أفضل 30 لاعبًا لفريقي المدرسة والناشئين، والآن لنبدأ!».

رحَّب جميع اللاعبين بإعلان المدرب ببهجة عالية وهم يتفرقون في تدريبات المهارات. يشق كاميرون طريقه في تدريبات المراوغة والالتفاف والمرور واللعب بالرأس، ويصل في النهاية إلى تدريبات التمرير. بزاوية عينه، يرى أن مدربه يراقبه، يفكر: «إنه يعلم أنها

كانت نقطة ضعفي العام الماضي؛ سيندهش» يجري بجانب الكرة، ويمررها بخبرة إلى أحد زملائه في الفريق، ثم يستدير لمشاهدة تمريرات اللاعبين الآخرين. بحزنٍ، يرى أن زملاءه في الفريق تدرَّبوا أيضًا خلال الصيف، وصاروا أكبر وأقوى أيضًا، وتفوقوا عليه بالفعل.

في نهاية التمرين، بدا لكاميرون أن المدرب يلاحظه بالكاد أو يلاحظ تحسُّن مهاراته في التمرير، وأصدقاؤه يتحدثون بحيوية ويحتفلون معًا لإكمالهم التدريبات الأولى لهذا الموسم، ينصرف كاميرون بهدوءٍ في اتجاه البيت، على أمل ألا يلحق به أحدٌ. يفكر في نفسه: «لماذا تهتم بالمحاولة؟ لن تكون ضمن الفريق الأساسي أبدًا، أنت لستَ رياضيًّا، وتحتاج إلى مواجهة الأمر».

بالنظر إلى خبرة كاميرون السابقة في اختبار الكيمياء، ربما لن تفاجأ بمعرفة رد فعله تجاه تدريب كرة القدم، لكننا هنا، ننظر إلى جانبٍ مختلفٍ من الإهمال العاطفي الذي نشأ عليه. في هذه الحالة، لا يُظهر كاميرون نقصًا في الرأفة مع الذات فحسب، بل يُظهر أيضًا نقصًا في شيء أكثر شمولًا وأهمية، وهو معرفة الذات؛ عدم معرفة الذات يكلفه غاليًا، مما يجعله أقل قدرة على مواجهة التحدي وأكثر عرضة للاستسلام.

الحقيقة أن كاميرون في الواقع رياضي جدًّا، يتحرك بسرعة ولديه تنسيقٌ ممتازٌ بين اليد والعين، ويدرك، أحيانًا، هذه المهارات في نفسه، لكن إدراكه هشٌّ لأنه اكتسبه من لحظاتٍ ومن أشخاص خارج بيت طفولته. رأى كاميرون عيني مدربه تضيئان حين سجَّل هدفًا بمهارة خاصة، أخبره أصدقاؤه أنهم يحسدونه على سرعته. حضر والداه عددًا من مباريات كرة القدم التي شارك فيها، ويقدمان له دائمًا تعليقاتٍ عامة حول مدى جودة أدائه (حتى لو لم يكن جيدًا)، لكنهما للأسف فشلا في فعل ما يهم حقًّا، لم يقدما له ملاحظاتٍ محددة حول ما لاحظاه حول شغفه بكرة القدم أو حول نقاط قوته وضعفه رياضيًّا أو طالبًا أو إنسانًا.

طول مسيرة كاميرون الكروية، على سبيل المثال، لم يلاحظ والداه انزعاجه من نفسه بشأن مهاراته في التمرير، ولم يلاحظا أنه قضى ساعاتٍ في إتقان تلك المهارة في الصيف. لم يقولا لكام ما يكفي من كلامٍ مثل: «أنت عضوٌ ملتزمٌ في فريق كرة القدم، ومن الرائع للغاية أنك تفعل دائمًا كل ما يتطلبه الأمر لتحسين نفسك»، فاتتهما حقيقة أن التنسيق المذهل بين يديه وعينيه وسرعة قدميه كانا أعظم ما في قوته الرياضية.

بدل أن يعرفا كاميرون من هو بالضبط وما يجيده، يتركانه لمحاولة اكتشاف ذلك بمفرده. إنه مرتبكٌ بشأن مهاراته الرياضية ونقاط قوته وضعفه، وليس لديه ما يلجأ إليه حين لا تسير الأمور كما يتوقع. لعدم وجود ملاحظاتٍ أساسية محددة وواقعية وغير انتقادية من والديه، يكافح ليرى نفسه بوضوحٍ في كل مجالٍ من مجالات حياته.

تخيل لو أن كاميرون كان يدرك قدراته الخاصة فيما يتعلق بالسرعة والتنسيق بين اليد والعين، وامتلاك هذه المهارات بالكامل لأن والديه كشفاها له، تخيل لو أن لديه رصيدًا من معرفة عواطفه ودوافعه وخصائصه الشخصية وتحدياته الشخصية، تخيل لو أنه استطاع، حين وجد أن تدريباته على النجاح في الصيف تركته أقل براعة من منافسيه، أن يستنتج: «كنت أعلم دائمًا أن التمرير نقطة ضعفي؛ سأستمر في العمل عليه، وأستخدم أيضًا سرعتي الفائقة لتعويضه».

قد تكون هذه هي المرونة التي يريد كل والد أن يتمتع بها طفله، قد تكون هذه هي المرونة التي لا يمكن أن تأتي إلا من وجود صورة واضحة ودقيقة لذات المرء، وهذه المعرفة الذاتية هي التي يمكن للمرء أن يحصل عليها من والدين يراقبانه حقًّا، ويذكران ملاحظاتهما له بحبٍّ.

التحقُّق من مسؤولية الوالدين: تذكِّر أنه لا يمكن للوالدين مراقبة كل التفاصيل الصغيرة المتعلقة بأطفالهما، ولا أقصد أن أقترح أن أي شيء أقل من ذلك يترك الطفل يعاني من إ. ع. ط. لا تتوقف مشكلة كاميرون على هذا الفشل المحدد لوالديه في ملاحظة نقاط قوته وضعفه في الرياضية. نشأ كلٌّ من والديه، أوسكار وأوليف، على يد أبوين وأُمَّين لم ينظروا إليهما، ولم يروا طبيعتهما الحقيقية. لقد تمكَّنا من تقديم اهتمام فردي لكاميرون وسيندي أكثر بكثيرٍ مما تلقياه في طفولتهما، لكنهما لم يكونا قادرين على تقديم ملاحظاتٍ شاملة غنية ومتعددة الأوجه لطفليهما وهي ملاحظات لا يستطيع تقديمها سوى الوالد المتناغم عاطفيًّا.

لم يتمكنا من إعطاء ما لم يكن لديهما؛ لم تكن غلطتهما.

5- الشعور بالذنب والعار:

مارثا، 6

مارثا تلعب في غرفة المعيشة مع صديقيها المفضَّلين، سيمون ولارا، يتناوبون الضرب والرمي بمضربٍ بلاستيكي كبيرٍ وكرة ويفل.(3) سيمون ولارا جادَّان بشأن اللعبة ويحرصان

على النتيجة، ومارثا، من ناحية أخرى، تشعر بالملل من هذه اللعبة، وتبدأ التصرف بسخافة.

3) - كرة ويفل (المترجم): Wiffle ball كرة خفيفة مثقبة تستخدم في نوع من أنواع البيسبول.

قال سيمون لمارثا: «حان دورك لترمي الكرة إليَّ، حاولي التصويب بشكلٍ صحيحٍ هذه المرة»، مارثا تلتقط الكرة وتقذفها خلف رأسها في قوس عالٍ وهي تقول بصوتٍ سخيفٍ: «نعم، لكل ما يقوله سيمون»، ثم تسقط على الأرض ضاحكة. يتبادل سيمون ولارا نظرات انزعاج، وتقول لارا: «بجدية يا مارثا، العبي بشكلٍ صحيحٍ، نحتاج إلى إنهاء هذه اللعبة!».

أدركت مارثا أن صديقيها يشعران بالإحباط، تلتقط الكرة وتبذل ما تستطيع لترميها بشكلٍ صحيحٍ. لسوء الحظ، حقًّا، عن طريق الصدفة، تنحرف إلى اليسار، وتبعد عن القاعدة بمسافة تزيد على قدمٍ، يصرح سيمون: «حسنًا، خرجت من اللعبة». يلتقط كرة الويفل ويخبر مارثا أنه ولارا سينهيان اللعبة بمفردهما. واقفةً إلى جانبٍ، تشاهد مارثا صديقيها يلعبان من دونها، ويواصلان تسجيل الأهداف. في النهاية، تجلس على الأريكة وتراقب، وموجة من المشاعر تتسلل من بطنها إلى صدرها، وتزداد حدتها عن أي وقتٍ. بعد أن شعرت بالغضب والرفض والاستبعاد من صديقيها المقربين في بيتها، توجهت أخيرًا إلى لارا وأخذت المضرب من يديها، وبدأت الخروج به من الغرفة.

مشغولة بالعمل في المطبخ، تسمع ماي احتجاجاتٍ صاخبة وصراخًا، وتتجه على الفور نحو غرفة المعيشة، حين ترى ابنتها تغادر مع المضرب وتسمع احتجاجات صديقيها، تفكر ماي في نفسها: «ها نحن ذا مرة أخرى، متى تتعلم مارثا؟» بعد أن أخذت المضرب من يدي مارثا وأعادته إلى لارا، تسحب ماي مارثا إلى الغرفة المجاورة وتغلق الباب. «مارثا، هذا غير مقبول، اجلسي هنا حتى تهدئي»، تُصدِر تعليمات، وتغادر الغرفة، وتغلق الباب خلفها.

تجلس مارثا في بركة من البؤس، ويتصاعد صوت بكائها، تشعر بكل شيء: الغضب، الإحباط، الرفض، الأذى، الظلم، كلها محاطة بعباءة سميكة من العار: «ما مشكلتي؟» تسأل الغرفة الفارغة يائسة، مما يجهد عقل طفلها في السادسة للحصول على إجابة.

في هذه الحالة، يمكنك أن ترى أن مارثا الصغيرة شعرت بقدرٍ هائلٍ من المشاعر المعقدة والمتنوعة، ولكن هناك أيضًا طبقات متعددة من المشاعر متضمنة هنا، ومن المهم جدًّا فهمها.

تشعر مارثا بألم المعاملة غير العادلة من صديقيها واستبعادهما لها، وبالإضافة إلى ذلك، تشعر بأن أمها تسيء فهمها، ويبدو أنها تنحاز تلقائيًّا إلى جانب صديقيها، تشعر بأنها مستهدفة وتُعامَل معاملة سيئة.

ولكن هنا أهم ما تشعر به مارثا، رد فعل أم مارثا على هذا الموقف ناتج عن الانفعال السابق لمارثا، وهي معروفة بردود أفعالها العاطفية، وقد وصفتها أمها والراشدون الآخرون بأنها «نوبات» أو «نوبات غضب». إنها تعلم أن والديها يريدان أن تتوقف هذه التصرفات، كما أنها تريد أن توقفها، لكنها ببساطة لا تعرف كيف تفعل ذلك.

لا يوجد راشدٌ في حياة مارثا يتحدث معها عن أي من هذه المشاعر المعقدة التي تشعر بها، وبدلًا من ذلك، يستجيبون لمشاعرها بالسخط والإحباط والوصم، لا أحد يلومها بسبب مشاعرها، لكن لا أحد يقرها عليها أيضًا. لا تتعلم مارثا ما تحتاج إلى معرفته حول كيفية فهم مشاعرها أو احتياجاتها العاطفية أو تحملها أو التعبير عنها.

ويكمن هذا وراء كل ما تشعر به في هذه اللحظة، يتدفق نهرٌ غزيرٌ من الذنب والخجل، تشعر بالذنب لأنها تبكي وتخجل من شعورها. يصنع دماغها الصغير ارتباطًا قويًّا ومدمِّرًا لا أحد يعرفه ولا أحد يريد أن تصنعه. يقرن دماغها العاطفة بالذنب والعار، مما يجعلهما مقترنين في ذهنها مدى الحياة. حين تشعر بالعاطفة، تخجل تلقائيًّا، وهي خبرة مزعجة للغاية بالنسبة إليها، إلى جانب الافتقار إلى مفردات المشاعر ومهارات المشاعر، فإنها بطبيعة الحال تكبت مشاعرها لتتمكن من التوقف عن أن تكون مشكلة لوالديها، وبالتالي يمكنها التوقف عن الشعور بالعار.

هذه هي العملية الطبيعية للإهمال العاطفي في الطفولة، مارثا ابنة السنوات الست، التي يحبها والداها ويهتمان بها، ولكن أمها لم تتح لها الفرصة قطُّ للتعرف على العواطف، في طريقها إلى حياة الإهمال العاطفي.

6- الغضب واللوم:

مايكل، 11

مايكل في الحادية عشرة، وهو أكبر طفلي ماي ومارسيل، والأخ الأكبر لمارثا. طبيعة مايكل مختلفة تمامًا عن طبيعة أخته الصغيرة؛ إنه طفلٌ ساكنٌ وهادئ. حين تنفعل مارثا،

تعلَّم مايكل أن يكون هادئًا قدر الإمكان وأن يظل بعيدًا عن الطريق حتى يتمكن والداه من التعامل مع انفعالها.

في هذا اليوم، قال والدا مايكل له ولأخته إنهما يحتاجان إلى التحدث معهما في شيء مهم. يقولان: «هيا إلى المطبخ، يا طفلينا، نحتاج إلى أن نخبركما بشيء»، يضع مايكل كرة قدمه على الشرفة ويتبع مارثا في المطبخ.

يقول أبوه: «علينا أن نخبركما بشيء نعلم أنه محبطٌ لكما». وبعد تبادل النظرات مع ماي، قال مارسيل: «يبدو أننا لن نستطيع الذهاب إلى المتنزه المائي العملاق في فلوريدا في العطلة المدرسية الشهر المقبل رغم كل شيء» يحاول مارسيل الاستمرار في التوضيح، لكن رد فعل مارثا يمنعه.

تصيح بصوتٍ عالٍ والدموع تنهمر بالفعل على خديها: «لا لا لا، سنذهب! قلت إننا سنذهب وسنذهب!».

تقول ماي لابنتها: «اهدئي يا مارثا ودعي بابا يوضح لك»، يتحرك مارسيل ويضع يده على كتف مارثا محاولًا تهدئتها، ويقول: «آسف جدًّا يا طفلينا، اتضح أنني سأضطر إلى العمل في أسبوع الإجازة المدرسية، حاولت جاهدًا أن أتجنب ذلك، لكن لا توجد طريقة. أعدكما أن نذهب في عطلة ديسمبر أو في الربيع المقبل». بالكاد ينتهي مارسيل من الحديث أمام مارثا، مدركًا عدم جدوى الموقف، وهي تنهار في نحيبٍ عالٍ، تخرج من المكان، ويتبعها مارسيل.

يتحول انتباه ماي الآن إلى مايكل، الذي يجلس بهدوءٍ ويبدو حزينًا: «الحمد لله، أنت هادئ جدًّا، يا مايكل، لا أعرف ماذا يمكن أن نفعل إذا كنت تنزعج مثل أختك». وقد شعر بالإطراء إلى حد ما، يبذل مايكل أقصى ما يستطيع ليبدو بشكل يوحي إلى أمه بأنه بخيرٍ: «هل يمكن أن أخرج وألعب الآن؟».

تقول ماي: «بالتأكيد، حبيبي»، وهي تفتح الباب لمايكل وتعبث بشعره قليلًا وهو يمر بها. ومايكل يلتقط كرة القدم ويتجه نحو الشارع ليجد صديقه، يشعر بمشاعر هائلة، مشاعر إحباط وغضب شديد تدوم وتتغلغل وتهدد بالانفجار. لكن مايكل ليس لديه فكرة عن ماهية هذه المشاعر، أو ماذا يفعل بها. بالابتعاد عن الطريق المؤدي إلى منزل صديقه، بدأ يسير في دوائر بلا هدفٍ، ويرمي الكرة في الهواء وهو يحاول السيطرة على عواطفه.

وبدلًا من ذلك، بدأت الدموع تتسرَّب وتنساب على خديه، وهو يفكر: «لا شيء يسير على ما يرام بالنسبة إليَّ، يبدو أنني متعوس أو شيء من هذا القبيل، ربما لن أذهب أبدًا إلى ذلك المتنزه المائي».

كما ترى في هذه اللحظة، أخفق والدا مايكل المحبان وحسنا النية في الاستجابة لمشاعره. من دون أي خطأ من جانبهما، حاصرتهما مشاعر مارثا الأكثر قوة والأكثر وضوحًا، ولم يلاحظا مشاعر مايكل. هل هذه الخبرة تجعل مايكل أقوى؟ ربما بطريقة ما، إنه يتعلم التحكم في مشاعره حسب الحاجة، مما يجعله يبدو كتومًا و«هادئًا». لكنه يتعلم أيضًا آلية تأقلم سامة تؤذيه بمرور الوقت. يتعلم أن يحول غضبه ضد نفسه بدلًا من الهدف الصحيح (في هذه الحالة، والديه ورئيس والده). إنه يستقبل هذا الإحباط على أنه امتداد لنفسه ولحظه السيئ بدل أن يستقبله على أنه من موقف خارجي يتعلق بأشخاص راشدين ولا يمكن التنبؤ به ولا يمكن السيطرة عليه ولا علاقة له به.

يتعلم مايكل أن يلوم نفسه.

7- الخطأ المميت:

سيندي، 26

سيندي مشغولة بإعادة تخزين بعض الأرفف في متجر المجوهرات حين تسمع رئيستها ماري تأتي من ورائها وتقول بشكلٍ غير متوقع: «سيندي! أنا وأنت ذاهبتان معًا إلى مؤتمر يوم الثلاثاء المقبل».

تتلعثم سيندي: «أوه. رائع، حسنًا» وتشعر بالثناء لدعوة رئيستها إليها، لأنها علامة على تعيينها لمنصب مدير نهاري في المتجر. في الوقت نفسه، على الرغم من ذلك، ينشط دماغ سيندي لمعالجة هذه المعلومات الجديدة والتعامل معها. في مكان ما، في أعماقها، تشعر بانزعاجٍ شديدٍ لهذه الفكرة، ربما تكون أفضل كلمة لهذا الشعور المزعج هي «القلق»».

لسوء الحظ، لا تدرك سيندي هذا الشعور بوعي، لكن عقلها الواعي يعرف أنه أمرٌ جيدٌ، لذا فهي تركز على الجوانب الإيجابية، وتقضي الأيام القليلة المقبلة في إعداد نفسها للمؤتمر بمحاولة إثارة بعض الحماس بشأنه.

يوم الثلاثاء، تستعد سيندي لدخول المؤتمر والبحث عن رئيستها. تشعر بهذا الانزعاج العميق (القلق) مرة أخرى، لكنها تجبر نفسها على المرور عبر الأبواب الزجاجية الكبيرة فيما يشبه مسيرة إجبارية. عند دخولها حيث يوجد حشدٌ كبيرٌ، تبحث حولها عن رئيستها ولا تراها، تفكر سيندي: «أقف في طابور للتسجيل، وربما تظهر في مكان ما». في أثناء هذا، تنظر حولها وترى الناس يتحدثون بسعادة معًا، ويمشون في مجموعات كبيرة، فتشعر بحرجٍ لا يصدق، وبالوحدة بوعي.

مع تصاعد إحساسها بالقلق، تنظر حولها بحثًا عن رئيستها، ماري، بطريقة أكثر إلحاحًا. لا ترى ماري حتى الآن. أخيرًا من خلال التسجيل، تدخل سيندي إلى قاعة العرض التقديمي الأول، وتجلس في مقعدٍ محاطٍ بمقاعد أخرى فارغة، تجلس وتنتظر ظهور ماري، تشعر بالفراغ في المقاعد المحيطة بها، وتشعر كأنها تبرز كإبهامٍ مؤلمٍ، كشخصٍ وحيدٍ تمامًا.

قد تجد أي شابة راشدة أن مؤتمرها المهني الأول مخيفٌ، وقد تشعر ببعض القلق الطبيعي والصحي. لكننا، في هذه القصة، نرى سيندي تمر بالخبرة الكلاسيكية للخطأ المميت في إ. ع. ط. كما نعلم، كبتت سيندي عواطفها، حيث لم يعترف بها والداها المحبان بشكل كافٍ في بيت طفولتها. ولأن سيندي لا تفهم نفسها عاطفيًا، تعجز للأسف عن استخدام مشاعرها أو معالجتها في هذا الموقف.

حين تكبت مشاعرك، تفتقر إلى مصدرٍ مهمٍ للدفء والتواصل مع الآخرين. بالنظر حولك، كما تنظر سيندي، تشعر أن أي شخص آخر لديه خاصية أو قدرة غير محددة تفتقر أنت إليها لسببٍ غير مفهوم. يبدو أن الآخرين جميعًا يعيشون حياة زاهية الألوان، بينما أنت، على النقيض من ذلك، تعيش في عالم يبدو بالأبيض والأسود.

وهذا سبب شعور سيندي بالحرج الشديد في هذا الوضع المهني والاجتماعي الجديد عليها. تستخدم طاقة هائلة لمحاولة التأكد من أنها تظهر بطريقة معينة، غير مدركة تمامًا أن ذاتها الحقيقية هي كل ما تحتاج إليه بالفعل لتقدمه للآخرين.

تشعر سيندي في أعماقها بأنها تفتقد شيئًا حيويًا يتمتع به الآخرون، وتشعر أنها مستبعدة، لشعورها بأنها مختلفة عن أي شخص آخر، بغض النظر عن المكان الذي تذهب إليه، سيندي لا تعرف ذلك، لكنها ضحية الخطأ المميت.

8- الكفاح والانضباط الذاتي:

مايكل، 11

في أثناء عودته إلى البيت من المدرسة ببطءٍ وبكسلٍ مع صديقين جارين، يفكر مايكل بالفعل في واجبات الرياضيات التي عليه القيام بها حين يصل إلى البيت، يقول صديقه باري «حين وصلوا إلى منزل مايكل أولًا: «لنلعب كرة قدم في الفناء الخلفي لمنزلكم.

قال صديق مايكل الآخر، ريك، وهو يتجه بالفعل نحو الجزء الخلفي من المنزل: «نعم، اذهب واحضر كرتك ونلتقي بك في الفناء الخلفي».

يقول لهما مايكل: «انتظرا، لا ليس الآن! لا بد لي من أداء واجباتي المدرسية والروتينية، تعالا لاحقًا، حسنًا؟» بخيبة أمل، عكس صديقاه اتجاهيهما وتوجه كلٌّ منهما إلى منزله.

أعرف ما تفكر فيه. «مايكل رائعٌ، يا له من شاب مسؤول!» وأنت على حق، أي فتى في الحادية عشرة يترك اللعب مع أصدقائه لأداء واجباته المدرسية وأعماله المنزلية أولًا؟ والإجابة هي: شخص واحد فقط من طبيعة مايكل، نشأ في بيت طفولة مهمَلًا عاطفيًّا.

رسخنا بالفعل فكرة أن مايكل طفلٌ هادئ ومتعاونٌ يحاول ألا يحتاج إلى الكثير من الدعم أو الرعاية من والديه حتى يتمكنا من التعامل مع أخته مارثا الأكثر صعوبة عاطفيًّا. وتحدثنا من قبل عن كيف يحاول مايكل البقاء في البيت بعيدًا عن الأنظار، وأنه يعلم أن افتقاره إلى الاحتياج يرضي أمه. لا يدرك مايكل ذلك، لكنه مدفوعٌ بالحاجة إلى عدم الحاجة إلى أي شيء، وقد تعلم، على المستوى اللا شعوري العميق ما لم يقصده والداه قطُّ، يجب ألا يسبِّب مشاكل إذا كان يريد أن يشعر بأنه محبوبٌ ومقبولٌ ومتميزٌ.

لذلك يحاول مايكل توقُّع كل ما تطلبه منه أمه، ويفعله قبل أن تطلبه. من نواحٍ كثيرة، يعمل هذا بشكلٍ جيدٍ بالنسبة إليه حتى الآن، ولكن إذا تُرِك دون رادعٍ، فستصبح مشكلة خطيرة حين يذهب مايكل إلى الكلية، وطوال فترة رشده.

لسوء الحظ، بغض النظر عن كيفية ظهور مايكل منضبطًا ذاتيًّا، فإنه لم يتعلَّم الانضباط الذاتي من خلال إعداد الطفولة. وبدلًا من ذلك، يتعلم كيف لا يحتاج، طور لنفسه، في الداخل، صوت الوالدين الذي تمكَّن من الهروب منه من الخارج. يذكِّره صوته الداخلي بأداء واجبه المنزلي أو

تنظيف غرفته، ومثل معظم الأصوات الانضباطية الداخلية للأطفال، يكون صوت مايكل قاسيًا حين يخطئ.

لسوء الحظ، حين يكبر مايكل ويعيش بعيدًا عن بيت طفولته، لن تحفزه بعد ذلك حاجته إلى فعل كل شيء قبل أن تطلبه أمه. في سن الرشد، سوف يتقدم بالصوت القاسي الذي ابتكره وهو طفل، ويكافح لاستخدام هذا الصوت بشكلٍ فعَّالٍ لمساعدته على القيام بأشياء لا يريد القيام بها، أو منع نفسه من القيام بأشياء لا ينبغي له القيام بها.

في سن الرشد، حين يحتاج مايكل إلى أن يحثَّ نفسه ليفعل شيئًا مملًّا أو صعبًا أو رتيبًا، يتدخل صوت طفله القاسي لدفعه، ثم يوبِّخه ويشعر بالعار حين يكافح أو يفشل، أحيانًا، في محاولة تجنب هذا الشعور بالعار، لن يحاول ببساطة، وبدلًا من ذلك قد يتهرب من الأمر تمامًا.

ومايكل طفل، لم يكن أي من الوالدين يزوِّده ببنية خارجية حازمة بحبٍّ ورأفة، لا أحد من الوالدين يتحدث معه عن أخطائه وإخفاقاته ليتمكن من سماع صوت المساءلة برأفة ويستوعبه، وبالتالي لن يتمتع مايكل بهذا الصوت حين يكبر.

هناك احتمالاتٌ كبيرة بأن يشعر مايكل في يوم من الأيام بالحيرة الشديدة بسبب صراعه مع الانضباط الذاتي، خاصة أنه لا يتذكر ما لم يحصل عليه. سوف ينظر إلى طفولته، ويتذكر أسرته المحبة والراعية، وعلى الأرجح، سيرى أنه مصدر كل هذه المشاكل، وسوف يتساءل: «هل أنا ضعيفٌ؟ ما مشكلتي؟».

9- صعوبة رعاية الذات والآخرين:

سيندي، 26

وسيندي تشعر بوزنٍ ثقيلٍ يضغط على صدرها، تتوجه بالسيارة إلى المستشفى حيث سيخرج أبوها عاجلًا من الجراحة. طلبت منها أمها الوصول الساعة 3:00 تقريبًا حتى تتمكن من الحضور للاطلاع على تقرير الطبيب. السؤال الأكبر اليوم هو ما إذا كانوا قادرين على إزالة السرطان كله في هذه الجراحة، أم أن السرطان انتشر، سيكون للإجابة آثارٌ عميقة على مستقبل حياة أبيها وعائلتها.

وسيندي تندفع إلى موقف السيارات بالمستشفى، بدأت ترتجف، تنهمر الدموع على خديها، وتنهدات صاخبة تفرُّ من شفتيها، تمسك بالمناديل بسرعة وتحاول التخلُّص من

ألمها وخوفها. لبضع دقائق لا يكون أمامها إلا أن تجلس في سيارتها وتحاول أن تتماسك. أخيرًا، بعد مرور بعض الوقت، تجمع أغراضها وتسرع إلى داخل المبنى، مدركة أنها متأخرة الآن.

حين ترى سيندي أمها جالسة عبر الردهة، تسرع نحوها وهي تكافح لمحو القلق من وجهها، تتلعثم، وهي تحاول تقديم تفسير: «آسفة لأنني تأخرت، أمي، تأخرت في...».

لا بأس، سيندي. أبوك خرج من الجراحة، ويقول الأطباء إنهم يعتقدون أنه سيكون على» ما يرام، استأصلوا الورم كله». متوقفة قريبة من أمها، تحتاج سيندي إلى أن تنهمر في البكاء، وتسقط بين ذراعي أمها، لكن بدلًا من ذلك، تبقى على مسافة ذراع منها، وتقول بصلابة: «أوه. رائعٌ، أنا مسرورة حقًّا».

كاسرة لحظة الارتباك هذه، تخطو أوليف خطوة نحو ابنتها وتحتضنها، تقول: «انظري، أخبرتك أن كل شيء سيكون على ما يرام».

في هذه القصة، نرى كيف أن الحاجز الداخلي الذي بناه **الإهمال العاطفي** يجعلنا منفصلين عن عواطفنا، وأيضًا عمن نهتم بهم أكثر من غيرهم، حين تنزعج من مشاعرك، تنزعج أيضًا من السماح للآخرين برؤيتها.

لا تدرك سيندي تمامًا مشاعرها وهي في السيارة إلى المستشفى، ولا تقبلها ولا تعالجها. بدلًا من ذلك، تقاومها مرة أخرى وتحاول إخفاءها عن أمها، وتخترع قصة لتفسير تأخرها.

في هذا الموقف المخيف والعاطفي في جوهره، لا تستطيع سيندي مشاركة مشاعرها مع أمها، ولا تستطيع أوليف مشاركة مشاعرها مع ابنتها، يحظر كلٌّ منهما مشاعره عن نفسه، وبالتالي تحظرها كلٌّ منهما عن الأخرى، يبدو الأمر كما لو أن هناك كتاب قواعد غير مرئي وغير معترف به في العائلة ينص على:

لا تتحدث عن أي شيء مهم.

لا تدع أي شخص يرى مشاعرك.

حافظ على عواطفك تحت السيطرة بأي ثمن.

حتى في هذه الخبرة المخيفة، لا تستطيع سيندي وأوليف التخلُّص من كتاب قواعد الأسرة. يحكمهما ويمنعهما مهما حدث.

10- الألكسيثيميا (انخفاض الذكاء العاطفي):

سيندي وكاميرون ومايكل ومارثا

من بين جميع تأثيرات نمو المُهمَلين عاطفيًّا، التأثير الأكبر والأبعد هو الألكسيثيميا. حين لا تُواجَه مشاعرك بما يكفي في الطفولة، تكبت مشاعرك في مرحلة الرشد. طوال أكثر عقود التكوين في حياتك، تفقد فرصة أن تتعلم كيف تعمل العواطف. ما هذه العاطفة؟ ماذا تفعل بعاطفة؟ كيف تؤثر عواطفك في قراراتك؟ كيف تؤثر عواطف الآخرين في سلوكهم؟

يمكن مقارنة آثار هذا النقص في المعرفة على كل مجال من مجالات حياة الشخص المُهمَل عاطفيًّا بإعاقة شديدة أو طرف مفقود. لهذا رأينا بالفعل آثاره بكلٍّ من أطفالنا الأربعة المحبوبين الذين يعانون من إ. ع. ط. كما نظرنا إلى حياتهم. والآن، لنعد إلى المشاهد التي تحدثنا عنها بالفعل، ونشاهدها بتركيزٍ خاص على الألكسيثيميا المنسوجة فيها بشكلٍ لا يمكن التخلص منه.

سيندي، 26

وسيندي متوجهة إلى المستشفى في أثناء الجراحة التي أجراها أبوها، فاجأتها مشاعرها وغمرتها. بالطبع، يمكن أن يحدث هذا لأي شخصٍ في أوقاتٍ معينة. لكنه هنا يحدث لسيندي لأنها لم تفكر في التحدي الشديد الذي يمثله هذا الموقف بالنسبة إليها. ولأن سيندي لا تعرف كيف تعمل العواطف، لم تتوقع أن تكون مؤلمة أو صعبة لتتمكن من إعداد نفسها تمامًا.

يسير المهمَلون عاطفيًّا في حياتهم أحيانًا مثل الإنسان الآلي تقريبًا. تذهب سيندي إلى حيث يُطلَب منها أن تذهب، وتفعل ما يحتاج إليه الآخرون منها، وتفعل ذلك طواعية لأنها طيبة ومهتمة. لكنها تعجز، في المواقف الصعبة، عن فهم طبقات العاطفة والفروق الدقيقة والاحتياجات التي تنطوي عليها. على سبيل المثال، في طريقها إلى المستشفى لم تفهم تمامًا مدى حاجة أمها إلى وجودها هناك عند خروج الأطباء، ولأنها لا تفهم احتياجاتها العاطفية، لن تكون مستعدة للخوف أو القلق أو مدى الارتياح الذي تشعر به حين تكون في المستشفى. سيندي تحت رحمة مشاعرها، وقد أُعدَّتْ لتكافح لتفهم نفسها، والآخرين، مدى الحياة.

كاميرون، 17

هل تتذكر حين قلق كاميرون في اختبار الكيمياء، وفقد الإحساس بالوقت، وقاوم الدموع عند وصوله إلى البيت؟ هل تتذكر كيف تجنَّب أصدقاءه بعد ذلك، واندفع إلى البيت بمفرده؟ لسوء الحظ، حدثت كل هذه الأشياء بسبب ألكسيثيميا كام أو تفاقمت بسببها. لو كان كام أكثر إدراكًا

لمشاعره وميوله الخاصة، ربما استطاع أن يتوقع الشعور ببعض القلق في اختبار كيمياء صعب، ربما عرف كيف يعد نفسه للتحدي. بعد الاختبار، هرع كام إلى البيت بمفرده لأنه لم يكن يعرف أن الطريقة الأفضل للتعامل مع خبرته السيئة في الاختبار (والقلق وخيبة الأمل التي نتجت عن ذلك) أن يكون مع أصدقائه، وربما يحدثهم عنها.

لا يفهم كام قيمة الإفصاح عن الأمور المزعجة أو المشاعر المؤلمة. لهذا يخفيها ويكبتها متى ظهرت، لم تتح له الفرصة ليتعلم كيف يتنبَّأ بما قد يشعر به، أو يستعد عاطفيًّا للمواقف الصعبة، أو معالجة مشاعره بطريقة صحية، وهذا ما يجعله يعاني من مشكلة لا يعاني منها الآخرون غالبًا، وما يجعله تحت رحمة ذاته الداخلية.

مايكل، 11

كما رأينا من رد فعله الداخلي على الإجازة الملغاة إلى المنتزه المائي، يشعر مايكل الهادئ والصامت بما يشعر به أي طفل آخر سليم. ومع ذلك، لأنه يعتقد أن من واجبه إخفاءها، لا يتمكن من تعلم كيف يحدد عواطفه أو يعبر عنها أو يفهمها أو يستخدمها.

إن افتقار مايكل، حتى الآن، وهو طفل، إلى التعليم العاطفي يؤثر فيه. ولافتقار مايكل إلى وسيلة للمعالجة العاطفية الصحية، فإنه يشعر غالبًا بالارتباك أمام ما يجري في عالمه. أحيانًا، في أثناء مشاهدة الأطفال الآخرين وهم يتفاعلون مع أشقائهم ووالديهم، يشعر مايكل بحنينٍ لا يفهمه، وفي أوقاتٍ أخرى، حين يغادر أبوه مارسيل المرتبط به عاطفيًّا في رحلة عمل، يحاول مايكل تجنب توديعه خوفًا من أنه قد يبكي رغمًا عنه؛ وهو ما لا يفهمه.

ولأن أبا مايكل يتمتع بالقدرة على الارتباط العاطفي (قد تتذكر أنه لم يكبر في ظل إ. ع. ط.)، يتمتع مايكل بمستوى معين من الثقافة العاطفية في حياته، لكنه يرتبك أحيانًا بسبب اختلاف الردود التي يتلقاها من أبيه مقابل أمه.

لا نتوقع بالطبع أن يفهم طفل في الحادية عشرة العواطف فهمًا تامًّا، لكن مايكل في هذا العمر يرتبك أكثر من الأطفال الآخرين، الذين يتعلمونها. إذا لم يتم تغيير هذا، فسيكبر مايكل ليكون لديه نسخته الخاصة من صراعات سيندي وكام، سيعيش في عالم مشوش، منفصلًا عن عواطفه ومشاعر الآخرين ومرتبكًا بشأنها، يعيش وهو يعاني من الألكسيثيميا.

مارثا، 6

كما رأينا بالفعل، تعلم مارثا الصغيرة أن عواطفها مفرطة. بالطبع، نحن نعلم أن هذا ليس صحيحًا، لسوء الحظ، بخلاف هذه الفكرة الخاطئة، لا تعلم مارثا إلا القليل عن المشاعر.

سوف تتعلم مارثا، وهي طفلة متألقة، أن تلطف من حدة مشاعرها القوية وهي تكبر، وتكتشف بعض جوانب كيفية عمل العواطف. تظهر علامات على هذا التطور بالفعل في أنها تتعامل مع عواطفها تعاملًا جيدًا في المدرسة، وتكون أفضل حين يكون أبوها بالقرب منها.

تستفيد مارثا من الاستجابة العاطفية التي تحصل عليها من أبيها. ومثل أخيها مايكل، حتى لو لم يتغير شيء في عائلتها، فإنها لن تكبر خالية تمامًا من الفهم العاطفي والإدراك، لكن للأسف، سيكون عليها أن تتسلق جبلًا أكبر بكثيرٍ من جبال الأطفال الآخرين.

ومارثا تكبر، تشعر بالخوف، والانزعاج العميق تجاه المشاعر القوية، سواء كانت من الآخرين أو شعرت بها داخل نفسها، من المحتمل أن تستخدم التجنُّب أسلوبًا أساسيًّا للتكيف، وتكافح لتفهم سلوكها، وتحيرها تصرفات الآخرين أيضًا. عمومًا، بغض النظر عن مدى تألق مارثا، فإنها تعمل في وضع سيئ في هذا العالم، كل ذلك بسبب الألكسيثيميا.

ملخص:

غطينا الآن معاناة الراشد والوالد والطفل الذين عانوا من إ. ع. ط. آمل أن تكون في أثناء القراءة قد تماهيت مع بعض هؤلاء الأشخاص المحبوبين، وأدركت أنك لست وحدك، أريد أيضًا أن أتأكد من أنك تخرج من هذين الفصلين الأخيرين بأملٍ كبيرٍ.

هناك أملٌ كبيرٌ لمارسيل وماي وأوسكار وأوليف وسيندي وكاميرون ومايكل ومارثا. في الواقع، وأنت تقرأ، ترى أن العائلتين تتخذان خيارًا شجاعًا للحصول على مسارٍ صحي وغني عاطفيًّا ومترابط، ترى كيف تفعلان ذلك، وترى أنه يمكنك القيام بذلك أيضًا.

المهم في الإهمال العاطفي في الطفولة أنه يوضع مثل غطاء مبلل على حياتك وأنت تعيشها، ولا تدركه. لكنه يوفر أيضًا طريقًا قويًّا للتواصل والهدف والإنجاز حين تراه وتواجهه، يمكن للوالدين أن يتعالجا وأن يتواصلا مع أطفالهما بطريقة جديدة.

تابع القراءة، لأن هذا ما يفعله كل من يعانون من إ. ع. ط.

* * *

رف 404
t.me/Rff404

الفصل الثالث عشر

تغيير أسلوب تربيتك

«يولد الأطفال مزودين بسونار يرصد عاطفة الوالدين»

في هذا الفصل، نغطي قدرًا كبيرًا من المعلومات حول كيفية إثراء علاقتك بأبنائك وإصلاحها، سواء كانوا صغارًا جدًّا أو مراهقين أو راشدين لهم حياة وعائلات خاصة بهم، أريدك أن تعرف أنه لم يفت الأوان قطُّ لبدء عملية الإصلاح معهم، لم يفت الأوان قطُّ لإجراء تغييرات إيجابية تجعل تواصلكم أكثر صحة وثراءً وأعمق. كما ذكرت عدة مراتٍ في هذا الكتاب، يمكنك علاج إ. ع. ط.، والآن نتحدث عما يمكن أن تفعله لمساعدة أبنائك على مسار الشفاء أيضًا.

من أهم ما يمكن أن تفعله بصفتك والدًا تحديد نقاطك العاطفية العمياء والبدء في ملئها، وهذا أعمق ما يمكن أن تفعله لتغيير حياة أبنائك. إن قدرتك على رؤية نفسك، ومعرفة نفسك، والاستجابة لاحتياجاتك، وتقبُّل الدعم العاطفي من الآخرين يمكِّنك من رؤية طفلك، ومعرفة هويته، والاستجابة لاحتياجاته، وتقديم الدعم العاطفي له.

يولد الأطفال مزودين بسونار يرصد عاطفة الوالدين، إن أبناءك، بغض النظر عن أعمارهم، حساسون جدًّا لمشاعرك واحتياجاتك وخياراتك وأفعالك. تخيل أن عمر ابنك أو ابنتك 5 أعوام أو 12 أو 16 أو 47 عامًا، تخيل أنه يشاهدك وأنت تبدأ التصرف بطريقة لا تميزك، يراك تعبر عن شيء تحتاج إليه أو تريده، تطلب المساعدة وتقبلها، أو تعبر عن مشاعرك تجاه شيء ما بحزمٍ ومن دون اعتذار. ولأن دماغ ابنك مرتبط بدماغك بطبيعته، فإنه يتأثر على مستوى ما، حتى لو لم يلاحظ التغيير بوعي، فإنه يستوعبه، ويغيره بشكلٍ طفيفٍ (أو ربما أكثر).

هناك ثلاثة تغييرات مهمة يمكنك إجراؤها اليوم في تعاملاتك مع أبنائك، بغض النظر عن أعمارهم، توفر تأثيرًا علاجيًّا قويًّا بينكما. لتحقيق أقصى استفادة منها، ومن المفيد الاستمرار في العمل على علاج ما تعرضت له من إ. ع. ط.، بالطبع، لكن يمكنك البدء في إجراء هذه التغييرات الثلاثة على الفور، وبعد ذلك، نتحدث عن طرق محددة، بناءً على عمر ابنك، لتعميق علاقتك. وفي الفصل التالي نتحدث عما إذا كان يجب أن تتحدث مع ابنك عن إ. ع. ط.، وإذا كان الأمر كذلك، كيف يمكن أن تفعل ذلك.

ثلاثة تغييرات يمكنك إجراؤها الآن مع الأبناء في أي عمر:

1- تحدث أكثر:

إننا، آباء وأمهات، نعرف أطفالنا ويعرفوننا. بمرور الوقت، من الطبيعي أن تصبح علاقاتنا معهم روتينية وقائمة على التفاهم المتبادل عوضًا عن التواصل. من السهل أن نتقدم ونتفاعل معًا على أساس الحاجة غالبًا. وهذا ليس سيئًا بالضرورة، لكنه بالتأكيد ليس وسيلة لمنع إ. ع. ط. أو علاجه. فكر في مقدار تحدثك مع أطفالك: كم عدد الكلمات التي تتبادلونها؟ لا أشجعك على التحدث معهم أو إصابتهم بالضجر بمحادثة لا معنى لها، ولكن عليك، بدلًا من ذلك، أن تجعل عقلك يتواصل معهم عمومًا بشكل أكبر. حدِّث ابنك أكثر عن نفسك وآرائك وما يهمك، اسأل ابنتك أكثر عن نفسها، وآرائها، وما يهمها. زيادة عدد الكلمات بينكما، حين يتم ذلك بقصدٍ وعناية، يزيد أيضًا من التفاهم المتبادل، كما أنك توصل لابنتك تلقائيًّا، حين تتحدث معها، أنها تهمك.

2- كن فضوليًّا أكثر / اطرح المزيد من الأسئلة:

أعني بهذا أن تصبح أكثر اهتمامًا بما يحدث في حياة ابنتك وفي رأسها. ما الذي يقلقها، فيم تفكر، ماذا يسعدها، كيف تسير الأمور؟ بدلًا من التساؤل بلا اهتمام: «كيف كانت المدرسة (أو العمل) اليوم؟» وهو سؤال يسمح بإجابة فارغة مثل «جيد»، اسأل شيئًا أكثر تحديدًا، اسألها ماذا فعلت اليوم. اطلب منها أن تحكي لك قصة عن يومها، تابع شيئًا محددًا تحدثت عنه من قبل. «ماذا حدث مع تلك الصديقة التي تشاجرت معها؟» علي سبيل المثال. إذا كانت ابنتك مراهقة أو إذا كانت علاقتك بها تحتاج إلى إصلاح، فقد ترفض أسئلتك. حسنًا. تذكر أن تلقِّي إجابة هادفة يعد مكافأة، لكن تمامًا كما هو الحال مع التحدث أكثر، كلما سألت ابنتك سؤالًا، فإنك تقول لها: «أنت تهمينني، أنا مهتم» وهذا إنجازٌ جديرٌ بالاهتمام في حد ذاته.

3- استخدم المزيد من الكلمات العاطفية:

نحاول هنا زيادة إدراك ابنك بالعواطف عمومًا، عواطفه وعواطف الآخرين. يعد استخدام المزيد من الكلمات العاطفية وسيلة لزيادة المفردات العاطفية لطفلك (وبالتالي، من المفيد استخدام مجموعة متنوعة غنية من الكلمات العاطفية إذا استطعت). تخيل الفرق بين قول «واو، لا بُدَّ أنك متعب» و «واو، لا بُدَّ أنك تشعر بأنك مسحوقٌ ومستنزفٌ» أو تخيل أنك بدلًا من أن تقول «أنا قلق بشأن الحصول على جواز سفري في الوقت المناسب» تقول «أشعر بالقلق والعجز بشأن الحصول على جواز سفري في الوقت المناسب» يوضح المثال الثاني من كلٍّ منهما مستوى من إدراك خبرتك الداخلية والخبرة الداخلية لطفلك يتميز بقدرٍ أكبر من الدقة والأهمية. يؤدي استخدام المزيد من كلمات المشاعر أيضًا إلى تطبيع الشعور وإضفاء الشرعية عليه بالحديث عنه، وتوصل إلى ابنتك أنك تهتم بما تشعر به، وأنك تريد أن يكون بينكما حوارات أكثر جدوى (وبالتالي علاقة أكثر وضوحًا) معها.

كيف تمنع حدوث إ. ع. ط. وتعزز علاقتك بطفلك الصغير:

على الرغم من أن الإرشادات العامة الثلاثة المذكورة تفيد الأبناء من جميع الأعمار، فإننا نحتاج أيضًا إلى التفكير في طرقٍ أكثر تحديدًا يمكنك من خلالها العمل مع أبنائك مع وضع مراحل نموهم في الاعتبار. نتحدث أولًا عن قبل المراهقة، ثم المراهقة، وأخيرًا مرحلة الرشد. حتى لو كان أبناؤك كبارًا، آمل أن تقرأ الاقتراحات للأبناء الأصغر، لأن بعضها ينطبق أيضًا على الأبناء الأكبر، بما في ذلك الراشدين. هذا لأنه حين يتعلق الأمر بمنع حدوث إ. ع. ط. وعلاجه، فإن الكثير من الحل يعود إلى الاختلافات في موضوعٍ بسيطٍ: التحقُّق من العواطف والاستجابة لها، أنت أفضل حكم على الجهود التي من المرجح أن تفيد طفلك بشكلٍ أفضل.

1 - عامل ابنك بطريقة تناسب عمره. قد تبدو هذه الاستراتيجية سخيفة حين تقرأها لأول مرة، لكنني أؤكد لك أنها ليست سخيفة. من أعظم تحديات التربية أن ابنك يتغير دائمًا. رأيْتُ الكثير من الآباء والأمهات يدمرون ارتباطهم العاطفي بأطفالهم بتوقعهم من الطفل أكثر من الطبيعي بالنسبة إلى عمره، أو بمعاملته على أنه أصغر من عمره. الأخطاء الصغيرة والتعديلات طبيعية لعملية النمو، بالطبع. ولكن حين يفشل والدٌ في ملاحظة النمو الطبيعي للطفل والقيود المفروضة عليه أو الاستجابة له بشكلٍ مستمرّ، فإن الرسالة الموجهة إلى الطفل هي «لا أراك، لا أعرفك»

والعكس صحيح أيضًا، حين تعامل طفلك بطريقة تتناسب مع عمره، فأنت تقول، «أراك تكافح، ولا بأس، أرى ما يمكن أن تفعله، وهو رائع».

2 - لاحظ الطبيعة الفريدة لابنتك وسجلها. وهذا يتضمن الانتباه ببساطة: ماذا تحب؟ ماذا تكره؟ هل هي خجولة؟ متفتحة؟ نشيطة؟ سلبية؟ مضحكة؟ جادة؟ ماذا يغضبها؟ ما الحيوان الأليف الذي يزعجها؟ ما الذي يغيظها؟ يهدئها؟ إلى ماذا تحتاج؟ ما تحدياتها الاجتماعية؟ تحدياتها العاطفية؟ ما نقاط قوتها وضعفها الطبيعية؟ كلما رأيت ابنتك بشكلٍ أفضل، تشعر أنها معروفة أكثر، وشعور المرء بأنه معروفٌ جزءٌ حيوي من الشعور بأن له مصداقية.

3 - بلّغ ملاحظاتك إلى ابنك. معظم ما تلاحظه عند اتباع الاستراتيجية رقم 2 معلومات قيّمة لطفلك، تأكد من إعلان ملاحظاتك له بطريقة غير انتقادية وداعمة. هدفك هو التواصل مع ابنك، «ها هو أنت، وحين يجمع كل ذلك لتكوين صورتك، تكون صورة رائعة». يساعد هذا ابنك على معرفة نفسه بطريقة واقعية، وهذا هو الأساس المتين لاحترام الذات والمرونة.

4 - لا تتجنَّب الصراع مع ابنك. إن إزعاج ابنك أو إغضابه قد يبدو لك خطأ، لكن تجنُّبه السمة الأساسية للوالد المتساهل. يحتاج ابنك إلى التنظيم والانضباط حتى يكبر قادرًا على التنظيم والانضباط الذاتي. لسوء الحظ، بعض التعارض بين الوالدين والطفل مدمج في عملية الانضباط. حين تمرُّ بهذا الصراع مع ابنك، وتفرض القواعد والحدود بحزمٍ وحبٍّ، وتخرج الجانب الآخر من كل حادث مع بقاء الحب المتبادل بينكما كما هو، فأنت تعلِّم ابنك كيف ينظم نفسه، ويعرف حدوده وينضبط بالحزم والحب، تعلِّمه المساءلة برأفة.

5 - ضع في اعتبارك دائمًا أن المشاعر هي القوة الدافعة لسلوك ابنتك. حين تتفاعل مع ما تفعله ابنتك، فأنت على الأرجح لا تتفاعل مع ما تشعر به. ومع ذلك فإن تصرفاتها، في معظم الحالات، تكون مدفوعة بمشاعرها. وحين تنظر إلى ما هو أبعد من سلوكها، وتستجيب لمشاعرها، تشعر ابنتك أنك مهتمٌّ بها، وأنك تفهمها، وتتعلَّم أيضًا بعض المعلومات المهمة التي تساعدها على فهم نفسها. وبالتالي، وأنت تضع قيودًا على سلوك ابنتك، فكر أيضًا (أو حتى اسألها بناء على عمرها والمفردات العاطفية) عمَّا تشعر به: «لماذا تفعلين ذلك؟» غالبًا ما يكون أكثر إثمارًا من «توقفي عن فعل ذلك». القاعدة الأساسية الجيدة هي: الاستجابة للعاطفة أولًا، ثم الاستجابة للسلوك.

6 - حاول جاهدًا أن تشعر بمشاعر ابنك. هذا هو التعاطف، وهو لا يُقدَّر بثمنٍ بينك وبين ابنك. كلما وضعتَ نفسكَ مكان ابنك وشعرت بما يشعر به، فإنك تتواصل معه وتتواصل معه بأعمق

طريقة ممكنة وأكثرها دلالة. «أشعر بما تشعر به» لغة الحب الحقيقي. التعاطف الحقيقي خالٍ من قيود الأحكام وحواجزها، لا علاقة له بالموافقة على مشاعر ابنك أو تأييدها أو تقييمها. لا تخضع مشاعر ابنك لهذه القواعد. يمكنك وضع قيود على السلوك، لكنك ستظل تجتهد دائمًا لتشعر بمشاعره، سيعلِّم هذا طفلك أن مشاعره حقيقية ومهمة، ومع ذلك لا يزال عليه أن يتحمَّل مسؤولية سلوكه.

7 - **شجِّع ابنك على السؤال عمَّا يحتاج إليه ويريده، والتعبير عمَّا يفضِّله ويتمنَّاه.** (ملاحظة مهمة: هذا ليس مماثلًا لمنحه باستمرارٍ) يمكنك القيام بذلك ببساطة بسؤاله: «هل تحتاج إلى مساعدة؟» «هل تريد سلَطة؟» «هل يعجبك هذا الحذاء أم ذاك الحذاء؟» «ما اللون الذي تفضِّله أكثر؟» إن تشجيع ابنك على طلب الأشياء والتعبير عن نفسه يجعله يعرف أن رغباته واحتياجاته وتفضيلاته مهمة، ويساعده على الشعور بالراحة في التعبير عنها طوال حياته.

8 - **عبِّر عن مشاعرك لابنك.** وأنت تعمل على إ. ع. ط. الذي تعاني منه، تصبح أكثر إدراكًا لمشاعرك. وأنت تفعل ذلك، ضع في اعتبارك السماح لابنك برؤية المزيد منها. من المهم أن تفحص بعناية المشاعر التي تفصح عنها وكيف تفصح عنها بالطبع. لكن السماح لابنك برؤيتك وأنت غاضبٌ أو حزينٌ أو سعيدٌ أو مجروحٌ أحيانًا يساعده على رؤية إنسانيتك، ويبلِّغه أنك على ما يرام في الكشف عن نفسك الحقيقية. إذا استطعت أيضًا تصنيف ما تشعر به بعناية، فأنت تعلِّمه لغة العاطفة. تأكد من إبقاء المشاعر التي تفصح عنها تحت السيطرة، وأنك تدرك ردود فعل ابنك عليها. «أنا محبطٌ قليلًا الآن، حبيبي» «لا بأس، عزيزي، مشاعري مجروحة إلى حدٍّ ما» الجمع بين مشاعرك الصادقة والطمأنينة والمشاركة الصريحة تعليم عاطفي مفيد لابنك. دليلٌ مفيدٌ لِمَا يجب مشاركته أن تسأل نفسك السؤال: هل كنت أرغب في سماع هذا من والدي وأنا في سن ابني؟ إذا كانت علاقتك بوالديك ضعيفة أو معدومة، فقد لا يكون هذا السؤال مفيدًا، ولا بأس بذلك. فقط ضع في اعتبارك أن الهدف المتمثل في مشاركة ما هو مناسب للعمر فقط يخدمك جيدًا.

9 - **تحدَّث بلغة المشاعر مع ابنك.** على الرغم من إمكانية المبالغة في هذا الأمر، لا أعتقد أنه ينبغي لك أن تقلق بشأنه. من المفيد لابنتك عمومًا أن تعرف أنك ترى ما تشعر به، بتصنيفه لها؛ وأنك تعرف ما تشعر به، لأنك تحدثها عنها. إن لفت انتباهها إلى الجانب الأعمق من الحياة يمنحها مزية الاستمتاع بها طول فترة المراهقة والرشد. إنها لبنة أساسية للذكاء العاطفي، الذي

أظهر من خلال البحث أنه يساهم بشكلٍ كبيرٍ في الرضا عن الحياة والنجاح (Urquijo, I., Extremera, N. and Villa, A, 2016).

10 - لا تتوقع أن يستخدم ابنك الصغير كلماتٍ عاطفية. معظم الأطفال لا يفعلون ذلك، ولا بأس بذلك. كلما عبَّرت عن نفسك أكثر ووضعت مشاعرك في كلماتٍ، تحرك طفلك نحو فعل الشيء نفسه وهو يكبر. تحدث، وسوف يتعلَّم طفلك التحدث، شارك، وسيتعلم طفلك المشاركة، أظهر مشاعرك بطريقة صحية ومتصلة، وسيتعلَّم طفلك كيف يفعل ذلك أيضًا.

11 - اتبع الخطوات الثلاث للتربية. أولًا، تشعر بعلاقة عاطفية مع طفلك. ثانيًا، تهتم بطفلك، مدركًا أنه شخصٌ منفصلٌ وقد يختلف كثيرًا عنك. وثالثًا، باستخدام ارتباط عاطفي، وبالانتباه، تستجيب بكفاءة لاحتياجات طفلك العاطفية.

استراتيجية للمراهقين:

«هاي، يا بني، ماما وبابا، هل تتذكرنا؟ ظلَّان على حافة حياتك، مررنا بك فقط لنقول لكَ تصبح على خير».

يقول مثلٌ إيطالي قديمٌ: الأبناء الصغار صداع، الأبناء الكبار وجع قلب. إذا كان لديك مراهقٌ، فأنت تفهم هذا جيدًا. تبدأ عملية الانفصال في مرحلة المراهقة، حين لا تتوقعها عادة. والطريقة التي تعالج بها مشاعرك، والاستجابة لمشاعر طفلك، في هذه العملية المعقدة والمؤلمة أحيانًا، بالغة الأهمية. تساعدك على وضع الأساس لِمَا يصبح عليه ابنك، وسيكون له تأثيرٌ كبيرٌ في نوع العلاقة التي تقيمها معه في المستقبل.

1 - اعرف قوة مشاعر ابنك. عواطف الأبناء الصغار قوية، لكن مشاعر المراهقين يمكن أن تكون أقوى. جزء من وظيفة الوالد مساعدة الابن على تعلُّم دور تلك المشاعر في حياته، وكذلك كيفية التعامل معها.

2 - لا تخف من مشاعر ابنك المراهق. يمكن أن تنتاب المراهقين مشاعر قوية، خاصة تجاه والديهم. من المهم أن تدرك أن ما ينفجر به ابنك المراهق مجرد مشاعر. إن السماح لنفسك بالتأذي أو الغضب أو الفشل بشكلٍ مفرطٍ يمكن أن يمنح مشاعر ابنك قوة كبيرة. من ناحية أخرى، من المهم أيضًا الاعتراف بالشعور وكثافته، حين يُظهر ابنك مشاعر قوية من أي نوعٍ، حاول الرد على المشاعر نفسها مع ملاحظة قوتها أيضًا، والأخذ في الاعتبار أن المراهقين غالبًا ما يقولون أشياء يقصدونها في حينها، ولكن ليس عمومًا. على سبيل المثال، تعني عبارة «أنا أكرهك» في الواقع «أشعر أنني أكرهك الآن». وبالتالي، يمكن أن تقول: «أتفهم أنك مستاء، أفهم ذلك، أفهم حقًّا، لكن يؤسفني أن أقول إن القواعد قواعد».

3 - اعرف أن المراهقين يحاولون غالبًا إخفاء مشاعرهم. الحياة العاطفية للمراهق معقدة لأن لديه غالبًا دافعًا كبيرًا لإخفاء عواطفه. حين يبذل المراهق جهودًا كبيرة ليبدو كأنه لا يهتم بشيء ما، يمكن اعتبار ذلك مؤشرًا على مدى اهتمامه. يشعر المراهقون بالخجل سريعًا حين تُرى عواطفهم بشكلٍ صارخٍ لأنها تجعلهم يشعرون بالهشاشة. لذا كُن أكثر حرصًا بشأن ملاحظة المشاعر وتسميتها حين ينتقل ابنك إلى مرحلة المراهقة. حتى لو كنت قد بدأت للتوِ إجراء تغييرات في التربية، يمكنك الاستجابة لمشاعر ابنك المراهق من دون الحاجة إلى الإشارة إليها، وحين تفعل ذلك، يشعر ابنك المراهق بأنه مفهومٌ ومعروفٌ وله مصداقية.

4 - رد على ابنتك بتعاطف. حاول جاهدًا أن تشعر بما تشعر به ابنتك المراهقة، سواء اعتبرْتَه منطقيًّا أم لا، حين تفعل ذلك، تعرف ابنتك المراهقة. مرة أخرى، يحدث التعاطف بشكلٍ مستقلٍّ عن إصدار الأحكام، وبالتالي لا تحكم على ابنتك المراهقة أبدًا بما تشعر به، بدلًا من ذلك، حمِّلها المسؤولية عن أفعالها.

5 - علِّم ابنك المراهق التوازن العاطفي. الرسالة التي تريد إيصالها إلى ابنك هي أن عواطفه مهمة، لكنها ليست كل شيء. يمكن ويجب الاستماع إلى العواطف، ويجب أيضًا معالجتها. في كل فرصة تحصل فيها على الخوض مع طفلك في حلقة من المشاعر، وتسمية الشعور، وتمييز

رسالته، وفرز ما إذا كانت هناك حاجة إلى عملٍ ما، ومعالجة كيفية التعامل مع هذا الشعور، تمنح ابنك المراهق مستقبلًا متوازنًا عاطفيًّا.

6 - **لاحظ الحالة المزاجية لابنك أكثر.** أبقِ عينيك وأذنيك مفتوحة على ابنك المراهق. أحيانًا يكون معظم المراهقين منفتحين عليك، وأحيانًا مغلقين، لذا ابذل أقصى ما تستطيع لتكون حسَّاسًا لمزاجه. أعني أنه حين يكون ابنك المراهق في حالة مزاجية تدفعه إلى الثرثرة أو التواصل، اترك كل ما تفعله واستفد من هذه النافذة المفتوحة. على العكس من ذلك، لا تحاول التحدث إلى ابنك المراهق كثيرًا حين يكون صامتًا (إلا إذا لم ينفتح قطُّ، وفي هذه الحالة لا يكون أمامك خيارٌ آخر). عمومًا، انتبه لأن ابنك المراهق يبتعد عن نفسه بشكلٍ طبيعي، حتى يعرف أنك ما زلت هناك، وأنك تراه.

7 - **تَقَبَّلْ ابنتك المراهقة كما هي حقًّا.** في فترة المراهقة، تتغير ابنتك كثيرًا، ورغم كل شيء، إنها في طريقها لأن تصبح راشدة ذات يومٍ. وأحد أكبر عوامل الخطر بالنسبة إلى من يعانون من إ. ع. ط. هو إنجاب طفل لا تشترك معه إلا في القليل، وغالبًا ما يزيد الاختلاف عن طفلك في سن المراهقة. كإنسان، من الصعب ألا تصدر أحكامًا على ابنتك بسبب طريقة اختلافها عنك. أحيانًا، تحيِّرك مشاعرها وكلماتها وميولها وخياراتها، قد تجد أنك تتمنى لو كانت مختلفة، وحين تجد نفسك تتمنى ذلك، احذر، لأنك دخلت منطقة خطرة. حاول بدلًا من ذلك أن تتقبَّلها كما هي، مع إعطائها مساحة للتحسن. المراهقة فترة يمارس فيها المرء ما يريد أن يحققه، لذا اسمح لابنتك بذلك، تقبَّلها أكثر وأكثر، وحين تفعل ذلك، تتحقق من مصداقيتها أكثر وأكثر.

8 - **امنح ابنك المراهق مساحة لارتكاب الأخطاء.** حين تبقي عينيك مفتوحتين وأنت تمنحه مساحة، تعبر عن اهتمامك به وبأنك تثق به أيضًا. إن السماح لابنك المراهق باتخاذ خياراتٍ خاطئة وتجربة العواقب الطبيعية في العالم الحقيقي تدريب مهم مدى الحياة، **ما دمت تراقب، وتتواجد دائمًا لمساعدته إذا احتاج.** إذا كنت لا تراقب ابنك بما يكفي وتمنحه مساحة، فأنت تهمل طفلك عاطفيًّا، إذا كنت تتحكم في طفلك بشكلٍ مفرطٍ لمنع الأخطاء، فأنت أيضًا تهمله عاطفيًّا.

9 - **ضع حدودًا ووصِّلها وافرضها.** يختبر الكثير من المراهقين، إن لم يكن معظمهم، الحدود في مرحلة ما. بكسر قواعدك وقوانينك لمعرفة ما يحدث، يقيِّمون عمومًا مدى جدية قواعد العالم وقوانينه. من المهم أن تكون واضحًا بشأن قواعدك، مع إمكانية التنبؤ بردودك حين يكسرها ابنك. بغض النظر عن مدى كره ابنك المراهق لقواعدك، من المرجح أن تصبح قواعده.

10 - تعرَّف على أصدقاء ابنك المراهق. من المهم جدًّا عدم القيام بذلك بتطفل أبدًا، ولكن حين تكونون معًا في رحلة في سيارة مشتركة، أو تأخذهم لتناول البيتزا، أو حين يتسكعون في منزلك، راقبْ وأنصتْ. وفي الوقت المناسب، اسأل الأصدقاء أسئلة طبيعية عن أنفسهم. «هل لك إخوة أو أخوات؟» «ما الذي تخطط للقيام به هذا الصيف؟» أو «ما اللغة الأجنبية التي تتعلمها هذا العام؟» لا تشغل مساحة كبيرة مع أصدقاء ابنك المراهق، وكن ودودًا ومهتمًّا، بشكلٍ ملائمٍ. أظهِر المزيد من القبول، حتى لو لم تكن متأكدًا، لأن هذا يتيح لابنك المراهق التعلُّم من خياراته وعلاقاته.

11 - لا تدع الروابط تنكسر. يبتعد ابنك المراهق في محاولة طبيعية ليحقق نفسه، وهنا، أنت مدعو إلى مساعدته في أكثر المهام التي يواجهها أي والد صعوبة وغرابة، والسماح له بأن يرحل. ولكن ما يجب أن تكون حريصًا للغاية على عدم القيام به أبدًا، هو السماح بانكسار الرابطة بينكما تمامًا. لأنها إذا انكسرت فقد يكون إصلاحها بالغ الصعوبة. لذا امشِ على الحبل المشدود الرقيق، وامنحه مساحة وأنت تراقبه، وضع حدودًا معقولة بالحب، وتقبَّل ذاته الحقيقية، ولا تتركه يرحل تمامًا، بغض النظر عن أي شيء.

استراتيجيات لابنك الراشد:

أبناؤك هم أبناؤك، بغض النظر عن أعمارهم. بمجرد أن يكبر أبناؤك، من الصعب ألا تنظر إلى الوراء ببعض الأسف، وترى أشياء كثيرة تتمنى لو كنْتَ قد فعلتها بشكلٍ مختلفٍ. بالطبع، لسوء الحظ، لا أحد منَّا يحصل على فرصة أخرى، لكن الخبر السار أنه حتى بانتهاء التربية، لا تنتهي علاقتك بابنك أبدًا. تستمر علاقتك الآن وتبقى اتصالًا حيًّا ومتطورًا يمكن أن يتغير ويتغير بمرور الوقت، ويمكنك استخدامه لصالحك بتغيير طريقة حياتك مع طفلك.

1 - تواصل مع ابنتك أكثر. إذا كنتَ ترى ابنتك يوميًّا، فقد يعني هذا أن تتحدث معها أكثر. إذا كانت ابنتك تسكن بعيدًا عنك، فتواصل معها بطرقٍ أخرى. ابدأ في الاتصال بها كثيرًا، استخدم المزيد من الكلمات حين تكونان معًا. قد يفاجئ هذا ابنتك، ولا بأس بذلك. ليس هدفك أن تضايقها، بل أن ترسل إليها رسالة بأنها تهمك كثيرًا، وهذا أيضًا يعد ابنتك لفكرة أن التغيير قادم.

2 - ابدأ التحدث بلغة العاطفة أكثر. كُن واعيًا حين تتفاعل مع ابنك الراشد بأن هدفك استخدام المزيد من الكلمات العاطفية ومشاركة حوار أكثر ودًّا وعاطفة. انظر الأمثلة في قسمي الأطفال

الصغار والمراهقين للاطلاع على أفكار عن كيفية القيام بذلك.

3 - عامِل أحفادك بالطريقة التي كنتَ تتمنى لو تعاملت بها مع ابنك. ولتحقيق هذا، يمكنك استخدام استراتيجيات تربية الأطفال والمراهقين الموضحة في القسمين الآخرين. احرص على عدم القيام بذلك بطريقة تتجاوز ابنك، لأنك لا تريد أن تعبّر عن اهتمامك بمشاعر أحفادك أكثر من مشاعر ابنك (يرتكب العديد من الجدود هذا الخطأ الفادح). تأكد من أنك تقوم أيضًا بتغيير استجابتك العاطفية لابنك الراشد وأنت تفعل ذلك.

4 - أكِّد مصداقية ابنك كثيرًا. لم يفت الأوان أبدًا لملاحظة نقاط القوة والإنجازات والصفات المحببة لابنك. لم يفت الأوان أبدًا لإخبار ابنك بأنك تلاحظه. لا يوجد رجلٌ قوي في الأربعين لن يستفيد من سماع والده يقول: «أدهشتني حين ...» «أحب أن تكون هكذا ...» «لا أصدق ما أنجزته، أو كم أنت كريم، أو يا لك من شخص مهتم حقًّا» لا توجد حدودٌ للطرق التي يمكنك من خلالها تأكيد مصداقية ابنك، وكلما فعلت ذلك تقويه عاطفيًّا بطريقة حقيقية وقيمة للغاية.

5 - حدِّث ابنك عن نفسك أكثر. تتضمن هذه الاستراتيجية التواصل أكثر، والتحدث أكثر، والتعبير بلغة المشاعر أكثر. أخبِر طفلك ببعض قصص طفولتك. من المفيد تمامًا أن تتضمن بعض هذه القصص إهمالًا عاطفيًّا في الطفولة، كما فعلت أم أوسكار. احكِ لابنك كثيرًا عن خبرة حياتك اليومية، بهدف أن تصبح أكثر شفافية ومعروفًا أكثر لابنك على مستوى أعمق. حين تفعل هذا، تقدم لابنك طريقًا لاتصال أعمق معك.

6 - اسعَ جاهدًا إلى التعاطف. مرة أخرى، كما قلت في القسمين الآخرين، يجب أن يكون تعاطفك خاليًا من إصدار الأحكام. حاول أن تشعر بما تشعر به ابنتك، سواء كنت توافق عليه أو لا توافق. هذا مفيدٌ أكثر إذا كان هناك صراعٌ في علاقتك بها. حين تسعى جاهدًا لتشعر بمشاعر ابنتك، تشعر بذلك، وحين تنجح، تشعر بذلك أيضًا.

7 - ركز على الاتصال وليس الصراع. هذا يتطلب منك تنحية أي صراعات طويلة الأمد جانبًا، حتى لو لم تتمكن من التخلي عنها. تذكر أن التربية انتهت، لكن علاقتكما لم تنته بالتأكيد. لا تزال الوالد في العلاقة، لذا فإن مسؤولية التواصل والارتباط تقع على عاتقك، ابذل أقصى ما تستطيع لتبعد تركيزك عن مصدر الصراع (ما لم يكن ذلك فاضحًا لدرجة أن يؤدي القيام به إلى سلوك أو موقف ضار مع ابنك) باتجاه الاتصال. من السهل حل الصراعات بين الوالد والابن حين يكون هناك شعورٌ بقبولٍ موثوق يأتي من الوالد، وحين يكون هناك اتصالٌ عاطفي في موضعه.

8 - اطرح المزيد من الأسئلة. هذه طريقة سهلة وقيّمة لتوصل إلى ابنتك أنك مهتمٌّ بها بعمقٍ. اطرح عليها أسئلة حول حياتها وعملها وصراعاتها التربوية. استمع جيدًا لإجاباتها، وتابعها لاحقًا إذا كان الموقف يتطور. تعمل تقنية الاستجواب الرأسي بشكلٍ جيدٍ للغاية مع الأبناء الراشدين. يتضمن الاستجواب العمودي طرح الأسئلة بطريقة تتطور لتساعد الشخص الآخر على التركيز على الداخل، وتوجيهه نحو مشاعره. لاستخدام الأسئلة العمودية، اطرح أسئلة مثل، «كيف شعرت بذلك؟» «لماذا فعلت ذلك؟» «فيم كنت تفكر في ذلك الحين؟» لمساعدة ابنك على التركيز على الداخل تدريجيًّا في أثناء المحادثة. وتبعدك أيضًا عن الحقائق السطحية واللوجستيات التي يمكن أن تجعل المحادثة تبدو ضحلة بلا معنى.

9 - تذكر التحدث مع ابنك الراشد عن إ. ع. ط. يمكن أن تكون هذه هي الخطوة النهائية نحو معالجة علاقتك بابنك، ولكنها ليست مطلوبة في كل حالة. إذا كنت تعتقد أن التحدث مع ابنك عن إ. ع. ط. قد يكون مفيدًا، فمن الجيد بالتأكيد أن تبدأ في إعداد الاتصال بينكما بالبدء بشكلٍ جيدٍ في الأرقام من 1 إلى 8.

الملخص:

مبروك! بعد قراءة الفصول الأخيرة، استوعبت مادة كان من الممكن ألا تلتفت إليها قبل بضعة أشهرٍ أو سنواتٍ فقط، قبل أن ترى إ. ع. ط. الذي تعرضت له، وتبدأ فهم ما كان مفتقدًا في حياتك. أريد أن أخبرك أن حقيقة قراءتك لهذه المعلومات المكثَّفة والصعبة تشير إلى أشياء مهمة جدًّا عنك، شخصًا ووالدًا. إنك تهتم بأبنائك وسعادتهم ورفاهيتهم، وأنت على استعداد لدعم هذه الرعاية بالعمل والجهد. بغض النظر عن الأخطاء التي ارتكبتها بصفتك والدًا، وبغض النظر عمَّا فاتك حتى الآن في علاقتك بطفلك، فأنت محبٌّ بأسمى معاني الكلمة.

سواء كان طفلك رضيعًا أو مراهقًا أو راشدًا، يمكنك إحداث تأثير كبير في إ. ع. ط. بينكما بالعمل على تنفيذ جميع الاستراتيجيات التي تحدثنا عنها للتوّ. لترى كيف تبدو هذه التغييرات في الحياة الواقعية، تأكد من قراءة الفصل الخامس عشر: بورتريه لعائلتين متعافيتين. هناك، تتعلم بالضبط كيف ينفذ أوسكار وأوليف وماي ومارسيل الاستراتيجيات مع أطفالهم، وترى بالضبط كيف انتهى الأمر بالنسبة إليهم.

لكن أولًا، إذا كنت تفكر في التواصل مع ابنك للتحدث عن إ. ع. ط.، فلنخصص فصلًا يساعدك في التفكير في القيمة المحتملة لتنفيذ ذلك. أيضًا، إذا قررتَ التحدث عن ذلك مع ابنك، فسنناقش ما يمكنك فعله لتحقيق أقصى قدرٍ من النجاح.

*** * ***

الفصل الرابع عشر

هل يجب أن تتحدث مع ابنك عن إ. ع. ط.؟

وكيف تفعل ذلك؟

«إصلاح الخطأ في علاقتك بابنك يكون أسهل بكثيرٍ بمجرد علاج ما تفتقده»

إذا كانت ابنتك في سن ما قبل المراهقة، فمن الواضح أنه لا فائدة من التحدث معها حول إ. ع. ط. أولًا، سيكون المفهوم أصعب بكثيرٍ من قدرتها على الاستيعاب. وثانيًا، إنه ببساطة ليس ضروريًا. يمكنك تقوية ابنتك عاطفيًا وعلاقتك معها بمزيجٍ من طرح إ. ع. ط. الخاص بك والبدء في تربيتها بشكلٍ مختلفٍ، باستخدام الإرشادات المذكورة من قبل؛ لا تقلق، أمامك متسعٌ من الوقت. إذا كان طفلك في العاشرة أو الحادية عشرة من عمره، فقد ترغب في قراءة هذا الفصل على أي حالٍ. قد يأتي وقتٌ في المستقبل، بعد أن يكبر طفلك وينضج أكثر قليلًا، ترغب في طرح هذا الموضوع عليه. قراءة هذا الآن يمكن أن يمنحك إطارًا تضعه في ذهنك قد يساعدك على معرفة ما إذا كان الوقت مناسبًا في المستقبل أو متى.

إذا كان ابنك مراهقًا أو شابًا أو شخصًا راشدًا ومستقلًا ومكتفيًا ذاتيًا، فقد يجلب لك التحدث عن إ. ع. ط. مباشرة بعض المزايا الرائعة. في هذا الفصل، نتحدث عن كيفية اتخاذ القرار بشأن مخاطبة طفلك مباشرة. ونناقش الاحتمالات المختلفة التي قد تظهر لك إذا قمتَ بذلك، ونغطي أيضًا المخاطر المحتملة، حيث يوجد بالتأكيد بعضها.

كما أشرنا من قبل، يمكن معالجة العلاقة بين الوالدين والطفل وعلاجها في مواقف كثيرة، من دون الحديث مطلقًا عن إ. ع. ط. مباشرة. يعتمد إن كان هذا صحيحًا في حالتك على عمر طفلك ومزاجه والطريقة الخاصة التي لعبها إ. ع. ط. ومقدار الغضب في علاقتكما. أولًا، دعنا نفكر في المزايا والعيوب المحتملة لطرح هذا الموضوع مع ابنك.

المزايا والعيوب المحتملة:

المزايا المحتملة:

- **تنفيذ عمل ينم عن الحب:** استجابة ابنك الخارجية لتحدثك معه عن إ. ع. ط. أقل أهمية من استجابته الداخلية. حتى لو بدا أنه يأخذ الأمر بشكلٍ سلبي (اقرأ المزيد عن ذلك في قسم

العيوب)، فإن ذاته الداخلية تشعر أنك تصل إليه، تشعر ذاته الداخلية بحبك. كما تعلم من الجزء الثاني من هذا الكتاب، تحتاج أدمغة جميع البشر إلى حب والديهم ومصداقيتهما العاطفية. لذلك، بغض النظر عمَّا يحدث في الخارج، حين تتحدث مع ابنك عن إ. ع. ط.، فإنك ترسل إليه تلقائيًّا رسائل تعني «أحبك» و«مشاعرك تهمني»، وهذا يشبه إعطاءه فيتامينات تزوده بالصحة العاطفية، وهو ببساطة أمرٌ لا يمكن أن يكون خطأ.

• **ترسيخ لغة مشتركة:** حين تذكر لابنك كلمات «الإهمال العاطفي في الطفولة»، وتتحدث عن المفهوم باستخدام كلمات مثل «التحقق العاطفي» و«الاتصال العاطفي» و«الفشل في الاستجابة بما يكفي» و«المهارات العاطفية»، تبتكر أداة اتصال قوية بينكما، وتسهل هذه اللغة المشتركة عليكما معالجة علاقتكما.

• **ترسيخ فهمٍ مشتركٍ:** يرسخ التحدث عن إ. ع. ط. مباشرة إدراكًا مشتركًا لما حدث من خطأ في طفولة ابنك أو ابنتك. يمكن أن يكون هذا الفهم المشترك مثمرًا بشكلٍ لا يُصدَّق في الطريق إلى الشفاء. والفوائد المحتملة لطفلك ولعلاقتك به عظيمة لدرجة أنني لا أستطيع طرحها بما يكفي هنا. سوف تفهمها فهمًا أعمق بشكلٍ متزايدٍ في أثناء قراءتك، في هذا القسم وفي الفصل التالي.

• **طرح عامل اللوم:** سواء كانت ابنتك تدرك هذه المشاعر أم لا، من المحتمل أن يزعجها قدرٌ كبيرٌ من اللوم. كبرت مع إحباط بعض احتياجاتها العاطفية على الأقل، وهذا، في ظنِّها، خطؤك. (نعلم بالطبع أنك ولدت بنفس العجز العاطفي الذي تعاني منه). تسمية المشكلة، وإدراك أن إ. ع. ط. مرضٌ غير مرئي ينتقل تلقائيًّا من جيلٍ إلى الجيل التالي، يزيلان عاملَ اللوم أساسًا، ويفتح بابًا بينك وبين طفلك ربما ظل مغلقًا غالبًا.

• **الحد من الغضب:** أولًا، إن الذين رأيتهم في مكتبي ممن يعانون من إ. ع. ط. يتحدثون عادة عن والديهم بعباراتٍ تنم عن بالغ الحب والتقدير. ومع ذلك، يميلون إلى الهجوم بشكلٍ غير مفهوم على والديهم، وتجنب والديهم، ومشاركة القليل من المعلومات الشخصية العميقة معهما. وكثيرًا ما يكون غضبهم حقيقيًّا جدًّا، لكنه مختفٍ تمامًا. الحديث عن إ. ع. ط. يقدِّم لغضب ابنك تفسيرًا وسببًا ومبررًا منطقيًّا. لا شيء يقلل من الغضب مثل تأكيد مصداقيته وتحمُّل المسؤولية عن أسبابه، وهذا بالضبط ما تفعله حين تتحدث مع طفلك عن إ. ع. ط.

• **بناء التعاطف:** أعلم أنني أتحدث باستمرارٍ عن التعاطف، وهناك أسبابٌ متعددة لذلك. هنا، والسبب هنا أن التعاطف سمادٌ يغذي كل شيء جيد لينمو أسرع ويزدهر أكثر. نريد أن يتواجد

بينك وبين ابنك بلا حدودٍ. حين تحكي قصص طفولتك عن إ. ع. ط. مع ابنتك، تقدم لها نظرة بعدسة إ. ع. ط. فتبدأ في رؤيتك بطريقة جديدة، حيث تدرك أنك نشأت من دون بعض الرعاية والأدوات الأساسية، مثلها تمامًا. نأمل أن تشعر ببعض الآلام التي شعرت بها وأنتَ طفلٌ، وترى وتشعر كيف تعكس ألمها، يمكن أن يؤدي هذا إلى تكوين علاقة جديدة وعميقة وحنونة بينكما يمكنك أن تنميها وتبني عليها.

• **تقديم أدواتٍ للشفاء:** إذا انفتح ابنك على مفهوم إ. ع. ط.، فهو ينفتح على عالمٍ جديدٍ تمامًا. بمجرد أن تصل إليه في هذا المستوى، يمكن أن تقدِّم له أكثر من مجرد تفسيرٍ لِمَا حدث، يمكن أن تطلب منه قراءة بعض المقالات حول الإهمال العاطفي ليتمكَّن من معرفة المزيد والبدء في تحديد النقاط العمياء لديه. يمكنه بدء التدريبات طول النصف الثاني من كتاب السير بلا وقودٍ، التغلُّب على الإهمال العاطفي في الطفولة، والبدء في مسار شفائه. هل هناك ما يمكن أن يكون أفضل من رؤية ابنك يبدأ في عكس الخطأ الذي حدث وتصحيحه؟

العيوب المحتملة:

• **قد تزداد الأمور سوءًا قبل أن تتحسَّن:** إذا كان ابنك يحمل قدرًا كبيرًا من الغضب تجاهك، فإن التحقُّق من مصداقيته بوصف إ. ع. ط. قد يجعله أكثر غضبًا في البداية، خاصة إذا كان مراهقًا. ومع ذلك، فهذه عادة مرحلة مؤقتة تهدأ مع استمرار زيادة الإدراك والاهتمام والحضور، وقد تتطلَّب منك قدرًا من الصبر والتسامح.

• **يمكن لابنك استخدامه ضدك:** قد يستغرق الأمر بعض الوقت ليستوعب ابنك المراهق أو الراشد إ. ع. ط. استيعابًا تامًّا. إذا استوعب ابنك أجزاء فقط في البداية، أو إذا كان غضبه يعوق تطبيق تفاهم أكبر في علاقته معك، فقد ينتهي به الأمر إلى الابتعاد أكثر لبعض الوقت. يمكن أن يستخدم البعض كلمتي «الإهمال العاطفي» اتهامًا، مرة أخرى، يكون هذا مؤقتًا عادة، لكنه يتطلَّب منك القوة والتسامح.

• **من المحتمل أن يقلل من قيمة التغييرات التربوية التي تقوم بتنفيذها:** حين تبدأ في تغيير الطريقة التي تتعامل بها مع ابنك، وتصبح أكثر دفئًا وتواصلًا عاطفيًّا بشكلٍ تدريجي في تفاعلاتك، لن يعرف ابنك السبب وقد لا يلاحظ تغييراتك بوعي، لكنه بالتأكيد سيشعر بالتغيير. هناك قيمة كبيرة لإدراك ابنك لأسلوبك الجديد على أنه طبيعي وعلى مستوى المشاعر. قد يؤدي القفز إلى تقديم تفسيراتٍ وأسبابٍ لأسلوبك الأكثر دفئًا بالتحدث مباشرة عن إ. ع. ط.، بالنسبة

إلى البعض، إلى تقليل التأثيرات المحتملة. ولهذا قد يكون من المنطقي تأجيل التفسيرات لمعرفة ما إذا كنت تستطيع إحداث المزيد من التغيير العضوي في علاقتك أولًا، ليس هناك مبررٌ للاندفاع إلى الحديث عن إ. ع. ط. والتوقيت مهم كما نتحدث عنه بعد قليلٍ.

«احك لي كل شيء عن نفسك»

أعلم صعوبة استيعاب الأمر والتفكير فيه، وأرجو أن تضع في اعتبارك أنه قد لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة عن السؤال، وأنا أشجعك على اتخاذ قدرٍ كبيرٍ من هذا القرار بمزيجٍ من الشجاعة والعقل. تتخذ أفضل القرارات باستخدامهما معًا. وأحد الأساليب المعقولة للغاية هو الانتظار حتى تشعر بأن التحدث مع ابنك يبدو مناسبًا.

لننتقل الآن إلى سلسلة الأسئلة التي صممتها خصيصًا لمساعدتك على التفكير في الأمر بطريقة منظمة، حين تجيب عنها، تساعدك تدريجيًّا على تطوير بعض الإجابات وبعض الخطط.

خمسة أسئلة تساعدك على اتخاذ القرار:

1 - كيف كان رد فعل ابنك تجاه التغييرات التي أجريتها على التربية حتى الآن؟ هذا أحد الأسباب التي شجعتك على بدء تربية الأطفال بطرق أكثر انتباهًا واستجابة للعاطفة قبل التفكير في التحدث مع ابنك عن إ. ع. ط. يمكن أن تخبرك بذلك استجابة ابنك للتغييرات التي أجريتها.

هل يمكنك أن ترى الفرق أو تشعر به في ابنك؟ هل استعد إلى حدٍّ ما؟ هل يتحدث أكثر، ويتصل أكثر، ويشارك أكثر، على سبيل المثال؟ إذا كان الأمر كذلك، فهذه علامة جيدة جدًّا. إذا نجحت تغييراتك، فاستمر في إجرائها، وزيادتها أو تكثيفها تدريجيًّا لتنسجم عاطفيًّا أكثر، ما دام ابنك استمرَّ في الاستجابة بشكل إيجابي.

إذا كانت العملية تسير على ما يرام، فلا يوجد سببٌ حقيقي لإثارة مشكلة بالحديث عن إ. ع. ط.، خاصة مع المراهق. وإذا كان ابنك راشدًا، وكذلك مع بعض المراهقين في المراحل المتأخرة، فقد يكون هناك المزيد من المكاسب من الحديث عن إ. ع. ط.، في الوقت المناسب وبالطريقة الصحيحة.

إذا لم يُظهر ابنك أي استجابة لتغييراتك، فقد ترغب في منحه المزيد من الوقت. أو ترغب في طرح مشكلة إ. ع. ط. إذا شعرتَ أنها قد تفتح بابًا مغلقًا. ضع في اعتبارك أن المراهقين في طريقهم إلى الانفصال، وبالتالي قد تكون فترة المراهقة أصعب وقتٍ لمحاولة تقريب ابنك.

2 - هل من الممكن أن يكون ابنك أكثر إدراكًا عاطفيًّا أو ذكاءً عاطفيًّا منك؟ فكر في الأمر بهذه الطريقة: نشأ أبناؤك في عالمٍ مختلفٍ عن العالم الذي نشأت فيه. اليوم، أكثر من أي وقتٍ، يكتب عن العاطفة واليقظة والوعي النفسي ويدور الحديث عنها وتدرس. هل تلقَّى ابنك علاجًا، أو ذهب إلى مجموعة دعمٍ من أي نوعٍ، أو هل لديه ميل إلى قراءة كتب المساعدة الذاتية؟ إذا كان الأمر كذلك، فقد يكون ابنك متقدمًا عليك في الإدراك العاطفي و/أو الذكاء العاطفي.

إذا كان هذا هو الحال بالفعل، فلا تنزعج، كن سعيدًا! يعمل هذا بشكلٍ كبيرٍ لصالحك في هذه العملية. أولًا، لأن ابنك ربما يبحث بالفعل عن إجابات، والآن لديك بعض ما تقدمه له. ثانيًا، لأن ابنك قد يكون لديه بالفعل بعض الفهم والمفردات التي تسهل التواصل معه حول إ. ع. ط عمومًا، إذا كان ابنك أكثر وعيًا أو تبصرًا من الناحية النفسية، فقد يكون طريقك ممهدًا بالفعل نحو محادثة عن إ. ع. ط.

3 - هل يساعد فهم مفهوم إ. ع. ط. ووجود مفردات مشتركة عنه ابنَك على التواصل معك؟ هذا ليس بالضرورة سؤالًا يمكن الإجابة عنه بنعم أو لا. إنه سؤالٌ لمساعدتك على التفكير في علاقتك الخاصة بطفلك الفريد، تخيل أن طفلك يفهم إ. ع. ط. تمامًا، هل يحتمل أن يحسن هذا علاقتكما؟

التعاطف من المزايا العظيمة للحديث عن إ. ع. ط. التي تحدثنا عنها من قبل. هل يشعر ابنك بأنه أكثر دفئًا وقربًا منك إذا استطاع رؤية العالم الذي نشأت فيه، ولماذا تكافح من أجل تربيته عاطفيًّا، وتريد الآن إصلاح علاقتكما؟

يعمل بعض الناس بشكلٍ أفضل مع التغيير حين يفهمون ما يحدث، قد يقدِّر ابنك جهودك أكثر إذا علم أنك تحاول، وفهم السبب. وإذا كان ابنك من هذا النوع، فقد يكون هذا سببًا وجيهًا

للتحدث معه حول إ. ع. ط.

4 - **هل ابنك غاضبٌ منك؟** لأن الغضب، وأنا متأكدة من أنك تدرك ذلك بالفعل، حاجزٌ يبقيك على مسافة من ابنك. يصير بعض الأبناء الغاضبين المهمَلين عاطفيًّا أكثر غضبًا حين يبدأ والداهم المهمَلون عاطفيًّا في إظهار تناغم عاطفي متزايد. يمكن أن يشعروا بأن محاولات والديهم إهانة «أو تدخُّل، أو كما سمعت البعض يقول: «أقل مما ينبغي له وبعد فوات الأوان.

أحيانًا، إذا غضب ابنك بشدة، يمكن للتحدث معه عن إ. ع. ط. أن يكسر الغضب، ويقدِّم غصن زيتون، خاصة إذا كنت متأكدًا من الاعتراف بالألم الذي سبَّبه له إ. ع. ط.

لكن هناك استراتيجية أخرى صحيحة بالقدر نفسه وهي ببساطة رفض السماح لابنك بأن يرفضك، بدلًا من ذلك، حافظ على التأكيد باستمرارٍ على التناغم العاطفي. إذا كنت مثابرًا وترفض الاستسلام، فإن الغالبية العظمى من الأبناء يستسلمون في النهاية، ويسمحون بنمو قدرٍ من الاتصال.

5 - **هل تبدو ابنتك مدركة لغضبها منك أو تلمِّح لك عن أسباب غضبها؟** كما نعلم، غالبًا ما يخرج غضب الوالدين/الطفل نتيجة إ. ع. ط. بشكلٍ غير مباشر لأنه من المحتمل جدًّا، نظرًا إلى أن إ. ع. ط. غير مرئي للغاية، ألَّا تدرك طفلتك غضبها، أو قد تشعر بالانزعاج من نفسها بسببه.

ومع ذلك، فإن معظم الأبناء المراهقين والراشدين يلمحون بأسباب غضبهم، حتى لو لم يدركوا أنهم غاضبون. وتظهر هذه التفسيرات بشكلٍ غير متوقع غالبًا، لتفاجئ الجميع، بما في ذلك الابنة نفسها. لذا أقترح عليك مراقبة هذه التلميحات، والتقاطها في حينها إذا استطعت، والرد بشكلٍ مختلفٍ عمَّا تفعله عادة. وهذا يعني أن تسألها عمَّا تعنيه، أو تتحقق ببساطة من مصداقية ما تقوله (حتى لو لم تتفق معه تمامًا). يمكن أن تكون هذه طريقة فعالة جدًّا لإعداد ابنك الغاضب ليصبح أكثر انفتاحًا على موضوع إ. ع. ط.، كما أنه يحمل فوائد أخرى متعددة.

آمل أن تكون هذه الأسئلة قد ساعدتك في التفكير في علاقتك بطفلك، وطبيعته الفريدة، والطريقة التي يتفاعل بها هذان العاملان مع قرارك بشأن ما إذا كنتَ تريد طرح إ. ع. ط. مباشرة معه أم لا. إذا كنت تشعر في هذه المرحلة أنك قد ترغب في طرحه الآن أو في وقتٍ ما في المستقبل، فلنتحدث عن العوامل المهمة لإعداد نفسك (وطفلك) للنجاح.

اعد نفسك للنجاح:

أولًا، ضع حدودك في موضعها. أحد أكبر الأخطاء التي يمكن أن ترتكبها عند التحدث عن إ. ع. ط. مع ابنك هو الدخول في المحادثة بحدودٍ ضعيفة. أي من دون أن تحسَّ إحساسًا واضحًا بالخط الفاصل بينك وبينه. ما مهمتك في هذه المحادثة وما مهمته؟ إذا كنت تشعر بالمسؤولية المفرطة عن القيام بمهمة ابنك، فقد تتسبب في المزيد من المشاكل، وهو ما لا نريده.

اعتبر مهمتك قيادة الحصان الذي يضرب به المثل إلى الماء،(4) واعتبر مهمة ابنك الشرب، وكن حذرًا بشأن تجاوز مهمتك لمحاولة جعل ابنك يستوعب مفهوم إ. ع. ط. أو يقبله أو يتصرف وفقًا له. أشجعك على تركيز جهودك على تقديم إ. ع. ط. إليه بأفضل طريقة ممكنة، وهذا كل شيء. وعلى ابنك أن يقرر استخدام هذه المعلومات، أو التخلص منها، أو وضعها على الرف لوقتٍ لاحقٍ. الكثير جدًّا من الأبناء، وخاصة المراهقين، يضعونها على الرف، ويختارون أخذها من على الرف حين يكونون جاهزين، ما دمت لا تدفعهم في أثناء ذلك.

(4) الإشارة إلى مثل يقول «يمكنك أن تقود حصانًا إلى الماء ولكن لا يمكنك أن تجعله يشرب»، ويعني أنه يمكنك منح شخص ما فرصة ولكن لا يمكن أن تجبره على انتهازها (المترجم).

تذكر أنك لست مسؤولًا عن قرارات ابنك، ولا يمكنك أن تجعله يستمع أو يقبل أي شيء، كل ما يمكن أن تفعله هو تقديم المعلومات، هذا كل شيء، تلك هي حدودك.

ثانيًا، اجعل توقعاتك صغيرة. من المهم أن تكون توقعاتك واقعية، لا أريد أن تأمل في حدوث تحوُّل كبير من محادثتك الأولى. وبدلًا من ذلك، أود أن تدخل في هذه المحادثة بهدفٍ واحدٍ صغيرٍ من اختيارك. والمقاربة الأكثر فاعلية غالبًا تخيل أن هذه العملية سلسلة من المحادثات، وليست محادثة واحدة فقط. ليكن الصبر صديقك، وتخيل العملية في خطوات.

ابدأ بتحديد خطوتك الأولى، حاول أن تجعلها صغيرة وقابلة للتحقيق. قد تكون بعض الأمثلة استخدام تعبير «الإهمال العاطفي في الطفولة» مع ابنك. قد تكون الخطوة التلميح لابنك بأنك نشأت في بيتٍ قاحلٍ عاطفيًّا، وقد تكون إبلاغ ابنك بأنك تحاول التغيير، أو تقديم فكرة له عن أنك تدرك أهمية العاطفة. إذا كان هدفك ببساطة غرس بذرة يمكن أن تنمو بمرور الزمن، فأنت تعمل بشكلٍ جيدٍ.

ثالثًا، اختر إعدادك. فكر في أفضل لحظاتك مع ابنك. للمساعدة في ذلك، قد ترغب في العودة إلى الفصل التاسع، **التحدث مع والديك عن إ. ع. ط.**، وقراءة كيف اختار أوسكار وأوليف

إعداداتهما للتحدث مع والديهما. على الرغم من أنهما في موقفٍ معكوسٍ (يتحدث الابن إلى والديه)، فإن طريقة التفكير نفسها قد تساعدك على اتخاذ قراراتك.

لتلخيص موجز هنا، من المفيد اختيار الوقت والمكان اللذين يكون التوتر فيهما بينك وبين ابنك أقل عادة، في رحلة طويلة بالسيارة، بعد عشاء يوم الأحد، حين يأتي ابنك بأحفادك أو يتركهم، يمكن أن يكون في أي وقت عمومًا، ما دام ابنك في أفضل حالاته.

إذا كنت لا تستطيع التفكير في الوقت المناسب، ففكر إذن في إمكانية تنظيم الحديث. هل يكون رد فعل ابنك أفضل إذا لفتَّ انتباهه وأخبرته بأن هناك شيئًا تود التحدث معه بشأنه؟ أم تحدد معه وقتًا بمفرده أولًا، ثم تقدم الموضوع؟ لا يوجد صوابٌ أو خطأ في التخطيط لهذا؛ كل هذا لا يعتمد على شيء سوى أفضل حكم لك.

رابعًا، جهِّز المقدمات الممكنة. فكر فيها باعتبارها طرقًا ممكنة لطرح موضوع ربما يكون أعمق أو أكثر عاطفية مما قد تناقشه أنت وابنك عادة. الإعداد طريقة لتمهيد الطريق، واستخدام المقدمة الصحيحة طريقة أخرى. فكر في الطريقة التي تتعامل بها أنت وابنك بشكلٍ طبيعي، في أكثر حالاتكما إيجابية. هل من خلال الدعابة؟ هل حين يخبرك ابنك عن إنجازٍ ما؟ بمجرد تحديد أفضل طريقة (طرق) اتصالٍ، فكر في مقدمة تناسبها.

أنت وأنا نمزح كثيرًا، وهو أمرٌ رائعٌ، لكن الآن هل يمكن أن نتحدث دقيقة عن أمر جاد؟

لا أحدثك كثيرًا عن مدى فخري بك، في الحقيقة، أدركت مؤخرًا أنني فاتتني أيضًا أمورٌ أخرى كثيرة، هل يمكن أن أحكي لك المزيد عنها؟

أفهم سبب غضبك مني، كنت أقرأ كتابًا يساعدني على استيعابه، هل أستطيع أن أحدثك عنه؟

إحدى المقدمات الفعَّالة للغاية واللطيفة للغاية انتظار أن يظهر ابنك علامة من علامات إ. ع. ط.، واستخدامها لطرح إ. ع. ط. بطريقة تنم عن الحب والاهتمام.

أشعر بالقلق أحيانًا بشأن ما إذا كنت تهتم اهتمامًا كافيًا باحتياجاتك، لدي نفس المشكلة، كما تعلم، وأنا الآن أدرك كيف قمتُ بنقلها إليك، هل أستطيع أن أحدثك عنها؟

أتمنى لو علمت في وقت سابق من حياتي أنه لا بأس في السماح للناس بمساعدتي، ويمكن بالتالي أن أعلمك أفضل، قرأت كتابًا عن كيفية انتقال مثل هذه الأشياء عبر الأجيال.

بعد ذلك، اجمع أدواتك. قد تكون أفضل خطوة أولى (أو ثانية أو ثالثة) يمكن اتخاذها هي حث ابنك على قراءة مقال عن إ. ع. ط. اخترته خصيصًا له، أو ربما حتى على قراءة كتاب السير بلا وقود: التغلب على الإهمال العاطفي في الطفولة. قبل التحدث عن إ. ع. ط. مع طفلك، قد ترغب للتعرف على مقالة أو أكثر PsychCentral.com في البحث في موقع الويب الخاص بي ومدونة .تعتقد أن لها علاقة بابنك. ثم، في أثناء حديثك مع ابنك، اطلب منه قراءتها

قرأتُ مقالًا عن سبب صعوبة اهتمام بعض الناس باحتياجاتهم، وأنا متأكد 100٪ أن الأمر يتعلق تمامًا بي وبك، إذا أرسلتها إليك بالبريد الإلكتروني، هل تقرأها؟

أخيرًا وليس آخرًا، تحمل المسؤولية. لاحظ أن الوالد يحرص على عدم الحديث عن الابن فقط، بل يتحدث عن نفسه، وما نقله إلى ابنه، وهو جزءٌ مهمٌّ من محادثتك. احرص على عدم التعبير عن قلقك بطريقة قد يعتبرها ابنك انتقادًا، إن تضمين نفسك في مخاوفك وسيلة لتحمل .المسؤولية، بتحمل «اللوم» عن المشكلة، تمنحه الحرية ليستمع

الملخص:

بقراءة هذا الفصل، أتمنى أن تكون قد تلقيتَ عدة رسائل مهمة. إن التحدث عن إ. ع. ط. مع ابنك بادرة حب قد يفسد التحدث عنها علاقتكما لبعض الوقت، لكنه من المحتمل أن يؤتي ثماره .على المدى الطويل، تحلَّ بالصبر، واختر اللحظة المناسبة، واستعد

إذا كان ابنك غاضبًا، استغل هذا الوقت لتنحية كل الخلافات جانبًا، لأنك عند طرح إ. ع. ط.، تقطع مسارًا عبر جميع حطام الحياة اليومية، وتؤسس خطًّا مباشرًا من والديك إليك وإلى ابنك، .يعود هذا الخط إلى أجيالٍ عديدة، وقد أثار السخط والألم والبعد عبر عقود من العلاقات الأسرية

تحدث النزاعات والمشكلات في كل علاقة، وقد تشعر أن بعض مشكلاتك مع ابنك كبيرة ومكثَّفة وغير مرتبطة بالمعاناة من إ. ع. ط. ولكن سواء كانت المشاكل تبدو كبيرة أو صغيرة، فإن وضعها على الرف مؤقتًا بحيث يمكنك التحدث عن إ. ع. ط. يُعد خطوة ملحوظة في طريق الشفاء، وأؤكد لك أن إصلاح الخطأ في علاقتك بطفلك يكون أسهل بكثيرٍ بمجرد طرح ما هو .مفتقد

* * *

الفصل الخامس عشر

بورتريه لعائلتين متعافيتين

ماي ومارسيل ومايكل ومارثا

كما تتذكر على الأرجح، اكتشف مارسيل أن الإهمال العاطفي في الطفولة تفسيرٌ لما كان مفتقدًا في زواجه. في محادثة مزعجة ولكنها تنم عن الحب، تحدث إلى ماي عن الموضوع، وأقنعها بالقراءة والتعرف على إ. ع. ط.، وحين أدركت ماي أنها كبرت والاحتياجات العاطفية لأمها تطغى عليها، تحدثت، بدعمٍ من مارسيل، مع والديها ووضعت حدودًا معهما. أتت هي ومارسيل لعلاج الأزواج، وساعدنا ماي معًا في فهم نفسها، وإدراك مشاعرها، وفهم كيف تعمل العواطف وسبب أهميتها. وفي أثناء فترة التعافي من إ. ع. ط.، بدأت ماي الاهتمام باحتياجاتها والعناية بنفسها. بدأت تقول «لا» للشركاء الإداريين في العمل، وتؤكد رغباتها، وتعبِّر عن مشاعرها لمارسيل؛ تعمَّق زواجهما، وبدأ الزوجان معًا في جني ثمار العمل الشاق الذي قامت به ماي.

وأنا متأكدة من أنك لن تندهش بمعرفة أن جزءًا من عملية تعافي ماي ومارسيل شمل إدراك الثمن الذي دفعه طفلاهما على أيدي والدين يعانيان من إ. ع. ط.، ولم يكن من السهل عليهما قبول ذلك، لكن ماي استخدمت التعاطف مع الذات ومعالجة الشعور بالذنب للبقاء قوية وقادرة على إجراء التغييرات اللازمة للبدء ببسالة في إعطاء طفليها ما لم تحصل عليه من والديها.

ذات يومٍ، وماي تمارس تربية متناغمة عاطفيًّا باهتمامٍ شديدٍ بمشاعر مارثا واحتياجاتها العاطفية، بدأ إدراك مارثا يتبلور في رأسها، اعتقدت أن «مارثا لديها مشكلة في التغيير»، وقررت أيضًا أنه نظرًا إلى أن هذه المعلومات قد تكون مفيدة لابنتها، فعليها مشاركتها معها. وكانت تعرف الوقت المحدد الذي تكون فيه هذه المعلومات مفيدة وذات صلة. بعد ظهر ذلك اليوم، توقفت عند المدرسة لاصطحاب مارثا، تمامًا مثل ذلك اليوم قبل عدة أشهر حين دخلت مارثا في النوبة التي أحرجتها.

حتى الآن، بالإضافة إلى وضع بعض القيود في العمل، بدأت ماي ممارسة رعاية ذاتية أفضل، ونتيجة لذلك، لم تكن تشعر بالعجلة والتوتر والضغط في أثناء سيرها من سيارتها

باتجاه الملعب حيث يوجد طفلاها. حين اقتربت من مجموعة الأطفال التي كانت مارثا تلعب معهم، استطاعت أن تعرف أن مارثا رأتها بوضوحٍ، حيث قامت بدورٍ درامي بحيث أصبح ظهرها لأمها.

مرحبًا يا حلوتي، أنا هنا»، نادت ابنتها، التي سرعان ما نظرت إليها بوجه عابثٍ. بدل» أن تصاب ماي بالإحباط، كما حدث من قبل، ضحكت بلطفٍ في وجهها: «أعلم أنكِ لستِ مستعدة، يا حبيبتي، عشر دقائق، حسنًا مارثا؟ ثم علينا حقًّا أن نذهب».

خمس دقائق أخرى يا مارثا»، نادت ماي ابنتها بعد مرور خمس دقائق. ثم، حين حان» وقت المغادرة، بدلًا من الإعلان عن ذلك، طلبت من مارثا الحضور للتحدث معها. أطاعت مارثا وهي تجر قدميها وتبدو مستاءة. «حبيبتي، أستطيع أن أرى أنك في منتصف اللعبة، التغيير من نشاطٍ إلى آخر صعب عليك، وأنا أتفهم ذلك» بدت مارثا كأنها على وشك الانهيار، لكنها لم تنهرْ، ناشدت بدلًا من ذلك: «أريد حقًّا أن أبقى فترة أطول يا أمي». قالت ماي: «أعرف، أعرف، أعرف. أنا آسفة، أعلم أن الأمر صعب». أخذت يد مارثا وبدأت تمشي وتتحدث: «حين نعود إلى البيت، نرى ما إذا كان الغراء قد جفَّ على تلك الصورة المجمعة التي صنعتِها أنت ولارا أمس، إذا كانت قد جفَّت، فأين تريدين تعليقها؟» الآن مهتمة بهذا الاحتمال، بدأت مارثا تفكر في ذلك وهما تمشيان جنبًا إلى جنبٍ لالتقاط حقيبة مارثا.

بعد عدة أيامٍ، عاد مارسيل إلى البيت من العمل وقال: «لنخرج لتناول العشاء الليلة! إلى أين تريدون أن تذهبوا؟» من الواضح ومارثا سعيدة بهذه الفكرة، أدلت بصوتها أولًا، صاحت: «سقيفة الإسباكيتي، سقيفة الإسباكيتي، سقيفة الإسباكيتي!» كانت ماي، حريصة على مراقبة وجه مايكل من كثبٍ، ورأت أنه يبدو غير سعيدٍ بهذه الفكرة، وكان يفكر بجدية فيما يفضّله، قال: «ذهبنا إلى هناك آخر مرة»، وهو يراقب مارثا بحثًا عن أي علامة من علامات الانفجار. شاهدت ماي مايكل وهو يسجل بعض علامات الغضب في وجه مارثا، ورأت أنه سيخفف من حدة تفضيلاته لمنع حدوث نوبة، بدأ «أعني، الإسباكيتي عندهم جيد جدًّا».

قالت ماي وهي توجّه عينيها بعيدًا عن مارثا وإليها: «مايكل، تريد شيئًا آخر، أليس كذلك؟ لا تقلق بشأن مارثا، إنها فتاة كبيرة وتعرف ضرورة التناوب، أين تريد أن تذهب؟»

تشجع مايكل، لكنه ما زال متوترًا بعض الشيء، من تسمية مطعمه المكسيكي المفضل.

بدأت مارثا بأسلوبها الكلاسيكي «لا»، ولكن قبل أن تتمكَّن من الاستمرار، نهضت ماي وعانقتها بإحكامٍ، قالت بصوتٍ سخيفٍ، في شبه اقتباس من أحد الكتب المفضَّلة لمارثا حين كانت طفلة صغيرة: «يحب الدب الصغير الإسباكيتي والسقائف، وتعلم الدب الصغير أن التناوب ضروري». فوجئت مارثا بهذا الاختلاف في أمها، ولم تبدأ الصياح. وبدلًا من ذلك، قالت بصوتٍ مستسلمٍ: «أكره الناتشوز.»(5) وقالت ماي: «مايكل، هل تساعد أختك في اختيار شيء مختلف لتجرِّبه هذه المرة؟».

(5) الناتشوز nachos: (المترجم) طبق من رقائق التورتيلا مغطاة بالجبن الذائب وغالبًا أيضًا إضافات أخرى لذيذة.

من غير المحتمل أن يلاحظ أي مراقب خارجي أي اختلاف في تربية ماي في هذه السيناريوهات، لكننا لاحظنا. نرى أن ماي أظهرت انفتاحًا عاطفيًّا أكبر بكثيرٍ على طفليها. أعطت طفليها بعض المعلومات القيمة عن نفسيهما. أبلغت مارثا أنها تواجه مشكلة في التغيير، حيث ذكرت بكلماتٍ مناسبة للعمر، «التغيير من نشاطٍ إلى آخر صعبٌ عليكِ» وستكرر هذا في المواقف المستقبلية لمساعدة مارثا على فهم نفسها.

أبلغت ماي مايكل بأنها رأت مدى اهتمامه بألَّا يتسبَّب في انفجار أخته. «لا تقلق بشأن مارثا، إنها فتاة كبيرة ...» منحته الطمأنينة التي يحتاج إليها ليثق بنفسه، ومنحته القوة مرة أخرى بمطالبته بمساعدة أخته على اختيار طبقٍ جديدٍ.

لا تسير كل التغييرات في التناغم العاطفي بهذه السلاسة. لكن هناك شيئًا سحريًّا تقريبًا يتعلَّق برؤية قلوب أطفالك وتسمية ما يشعرون به واستخدامه لتعليمهم. مايكل ومارثا، في الحادية عشرة والسادسة، صغيران بما يكفي للاستجابة بسرعة لتغييرات ماي، كما أنهما يتمتعان بفائدة إضافية لأب كان متناغمًا عاطفيًّا طوال الوقت.

تذكر العودة إلى بداية هذا الكتاب، وصورتنا الأولى لمارسيل وماي. تذكر مدى شعور مارسيل بالوحدة في زواجه، ومدى شعوره بالفراغ بين زوجته وطفليه، تذكر عار مارثا ولوم مايكل لنفسه، تذكر مدى حيرة ماي، لأنها حاولت بجدية أن تكون أمًّا أفضل بكثيرٍ من أمها، واستطاعت أن ترى أن هذا لم يكن ما تحتاج إليه ابنتها.

في هذا المساء الجميل في أواخر الربيع، عائدين إلى البيت بالسيارة من المطعم، توقفت ماي ومارسيل في الحديقة للسماح لمايكل ومارثا باللعب. جالسين يشاهدان الطفلين، وماي

«تميل عليه بحنانٍ، انحنى مارسيل على أذن زوجته وهمس: «شكرًا لكِ.

نظرت في عيني زوجها وعرفت بالضبط ما يقصده، لم تكن بحاجة إلى قول أي شيء.

حياة هذه العائلة تتقدم باستمرارٍ، وينضمون معًا في مستوى عاطفي هادف، لملء كل تلك المساحة الفارغة القديمة بالتوافق والوعي والاتصال والتفاهم.

إنها، حقًّا، عائلة مزدهرة.

أوليف وأوسكار وسيندي وكاميرون

لقد قطع أوليف وأوسكار طريقًا طويلًا للغاية. واجه كلٌّ منهما إ. ع. ط. الذي تعرَّض له، وقاما بتعزيز زواجهما وإصلاحه. ولأنهما عملا على الإدراك الذاتي والرعاية الذاتية وتعلم العاطفة ومهارات الاتصال، فقد غيَّرا حياتهما حرفيًّا.

مع حدوث هذه التغييرات الكثيرة، استطاعا، مثل مارسيل وماي، أن يريا كيف عانى طفلاهما أيضًا. كان لهما ابنٌ مراهقٌ يعاني من نوبات هلعٍ في المدرسة ويبدو أنه فشل في أصعب فصلٍ له، وابنة شابة بدت غاضبة ومنعزلة وبعيدة. كانا يعلمان أن عليهما تغيير طرق التواصل مع ابنيهما. ولحسن الحظ، عرفا كيف يفعلان ذلك.

بدأ أوليف وأوسكار بمراقبة ابنهما من كثب، وفي عقليهما سؤالٌ محدد: «ما شعور كاميرون الآن؟» كانا يراقبانه حين يستيقظ في الصباح، وحين يغادر إلى المدرسة، وحين يعود، وحين يغادر المنزل لتدريب كرة القدم، وحين يعود إلى البيت، انتبها في عطلات نهاية الأسبوع وليالي نهاية الأسبوع، وبدآ أيضًا التواصل معه أكثر.

وحين ذهب أوسكار وكام في رحلة الصيد السنوية، حكى أوسكار لكام بعضًا مما حكته جدة كام لأوسكار عن طفولتها. وقدَّم تلميحاتٍ حول كيفية ارتباط ذلك بطفولته (لكنه لم يربطها بطفولة كام بعد، حيث كان لا يزال في المراحل الأولى ولم يعتقد أن كام مستعدٌّ).

بالإضافة إلى ملاحظة مشاعر كام، بدأت أوليف الانخراط معه فيما اعتقدت أنه يشعر به، وحين عاد كام إلى البيت من تدريب كرة القدم بدا كئيبًا لعدة أيام متتالية، فقالت أوليف: «يبدو أنك يمكن أن تستخدم بعض الشاي المثلج، انتظر دقيقة لأصب كوبًا» ثم قالت وهو يجلس على كرسي على طاولة المطبخ ينتظر: «هل ما زلت تستمتع بكرة القدم كالمعتاد؟ لا تبدو سعيدًا دائمًا حين تأتي وتذهب».

في بعض المرات الأولى التي كانت أوليف تسأل فيها كاميرون أسئلة من هذا النوع، كان يهز كتفيه ويبتعد أو يبدو منزعجًا ويقول: «لا تقلقي بشأن ذلك، أنا بخيرٍ» لكن أوليف لم تستسلم. خفَّفت من الأسئلة عند الضرورة، لكنها استمرت في الإصرار ببساطة على إيلاء المزيد من الاهتمام والمشاركة أكثر. ببطء، وبالتدريج، بدأت أوليف وأوسكار ملاحظة اختلافات صغيرة في كام، كان يتحدث أكثر إلى أوليف، وأخبر أوسكار عن حصوله على سي في امتحان الكيمياء، ثم تابع ذلك بقوله: «أنا أحمق، درست المادة الخطأ، لا أعرف مشكلتي».

رأى أوسكار على الفور أهمية ما أفصح عنه كام للتوِ، كان ردُّه الفوري: «انتبه، كام، انتظر هناك، هذا قاسٍ حقًّا» ثم طلب التحدث أكثر مع كام حول هذا الأمر في وقتٍ لاحقٍ من ذلك المساء، بعد أن أتيحت له الفرصة للتفكير في الأمر. أخبر كام أنه منزعجٌ مما قاله كام، وسأل عمَّا إذا كان هذا هو ما يدور في رأس كام حين يخطئ في امتحان. حين اعترف كام بذلك، قدَّم أوسكار لكام تعبير «المساءلة برأفة» وشرح ما يعنيه. وحكى له أنه كان شديد القسوة على نفسه معظم حياته، وقدَّم مثالًا على كيفية استخدامه مؤخرًا «المساءلة برأفة»، بدا كام متيقظًا في بداية الحديث، لكنه بالتأكيد استمع وألقى مزحة في النهاية أوضحت أنه قدَّر هذه المحادثة. بعد المكالمة التي تلقاها منذ عدة أشهرٍ من معلم كام بشأن مداهمة القلق له، عقدت أوليف وأوسكار اجتماعًا مع كام ومستشار مدرسته لمناقشة الأمر. في ذلك الوقت، أوضح المستشار لكام أنه تعرض لنوبة قلقٍ، اعتبرها المستشار نتاج الإجهاد المقترن بالاستعداد الوراثي، وسألهم عمَّا إذا كان أي شخص في الأسرة يعاني من مشاكل القلق. أكد والدا كام للمستشار صحة الأمر لكنهما لم يخوضا في أي تفاصيل في ذلك الوقت.

مع زيادة شعور كاميرون بهما تدريجيًّا، حوَّل أوليف وأوسكار انتباههما للتواصل مع سيندي. ستكون أكثر صعوبة من نواحٍ كثيرة، لأنها كانت تعيش في ولاية قريبة وقد عزلت عاطفيًّا عنهما، لذلك بدآ التفكير والاجتهاد لتحديد طرق قصيرة للوصول إليها.

تجري سيندي عادة مكالمة إلزامية لوالديها كل أسبوعين تقريبًا، قرَّر والداها تغيير النمط، وبدآ الاتصال بها كل يوم أحد. في البداية لم تكن سيندي ترد دائمًا، ولكن بعد عدة أشهر من الاتصال المنتظم والمتوقع منهما، بدأت الرد كثيرًا. ربما تشجع طبيعة المكالمات نفسها على ردها المتكرر، حيث كان والداها يطرحان عليها أسئلة أكثر تحديدًا حول وظيفتها

وأصدقائها وحياتها. لم يكن لديهما اهتمام بالمجوهرات، لكنهما طرحا عليها أسئلة حولها، ثم استمعا باهتمامٍ إلى إجاباتها وتابعاها في المكالمة التليفونية التالية. كما بدآ يتحدثان بشكلٍ أكثر جدوى عن نفسيهما. حكى أوسكار عن حالة الخوف والقلق التي مرَّ بها في أثناء جراحة السرطان، وسألا سيندي عمَّا إذا كانا قد حكيا لها ما يكفي ودعماها بما يكفي خلال ذلك الوقت الصعب. أكدت سيندي لهما، بالطبع، أنهما فعلا ذلك، لكن أوسكار وأوليف كانا يعرفان أن ذلك حديثٌ ناتجٌ عن إ. ع. ط.، وبالتالي لم يعتبرا إجابتها حقيقة كاملة.

وفي عدة مرات، حين اندفعت سيندي غاضبة من والديها، قالت أوليف بنبرة حب تخلو من الانتقاد: «سيندي، ما هذا؟» في كل مرة، بدت سيندي محرجة قليلًا، وتتوقف لدقيقة ثم تقول: «لا شيء يا أمي» لكن أوليف يمكن أن تقول إنها أصبحت أكثر إدراكًا بأنها تنفجر، وأن نوباتها تؤثِّر في والديها.

كان عيد الشكر على الأبواب، وقرر أوليف وأوسكار استغلال هذه الفرصة لتغيير الأمور أكثر مع ابنيهما. أوضحا لمجموعتيهما من الآباء والأمهات أنهما يحتاجان إلى إجراء محادثات خاصة مع ابنيهما في هذه الإجازة، وبالتالي لن يتمكنا من الانضمام إليهم هذا العام، فهم أفراد المجموعتين، لأنهما الآن أدركا إ. ع. ط. وتحدثا عنه مع أوسكار وأوليف.

اتصل أوليف بسيندي وسأل عن إن كان بإمكانهم القدوم إلى بروفيدنس حيث تعيش سيندي لقضاء عيد الشكر للتغيير، وأضافا أنهم يريدون بعض الوقت وحدهم كأسرة للاحتفال بشفاء أوسكار، بدت سيندي مندهشة ووافقت فورًا.

قضوا عطلة نهاية أسبوع ممتعة وإيجابية في عيد الشكر معًا كعائلة، لا أجداد ولا عمات وأعمام ولا أصدقاء أو جيران، هم فقط. في ليلة السبت، تجوَّلوا وسط المدينة لإلقاء نظرة على زينة عيد الميلاد، ثم ذهبوا إلى مطعمٍ صغيرٍ لتناول بعض الحلوى، هناك، في تلك اللحظة، شعر أوسكار أن الوقت حان لطرح إ. ع. ط. على ابنيه.

«مرحبًا يا رفاق، لدي شيء أود أن أقوله، أولًا، أريد أن نشرب نخب صحتي. ثانيًا، أود أن أشكركم، ولديَّ الرائعين وزوجتي الرائعة، على العناية بي في ذلك الوقت، لا أعرف ماذا كنت أفعل لولاكم يا رفاق، الأشخاص الثلاثة المفضلين لدي في العالم كله».

ناظرًا حوله، رأى أوليف تومئ له برأسها بحرارة، بدت سيندي متوهجة ومدركة وحاضرة، بدا كام منزعجًا، وهو يهز ساقه وينظر بين أبيه والأرض. تابع أوسكار. «أريد أن

أحكي لكما يا ولديَّ شيئًا مهمًّا حقًّا اكتشفته أنا وأمكما من تلك الخبرة المخيفة كلها. اضطررنا إلى النظر بدقة في كيفية دعم كل منَّا للآخر في هذه العائلة، أدركنا أننا نشأنا في بيتين لم ينتبها كثيرًا، من دون خطأ من والديَّ ووالديها».

حين توقف أوسكار هنا، نظر كام بسرعة وقال: «ماذا تقصد يا أبي؟» مما يعني أنه كان بالفعل يستمع باهتمامٍ.

من هنا، استمروا في إجراء محادثة ممتعة، تحدث أوسكار وأوليف عن طفولتهما مع ابنيهما بطريقة صريحة وأكثر هشاشة مما فعلا من قبل. حكى أوسكار المزيد عن نوبات القلق التي تتعرض لها أمه، وتحدثت أوليف عن إدارة شؤون الأسرة والعناية بإخوتها الصغار حيث كانت أمها العزباء تحافظ عليهم في وضعٍ مناسبٍ. تحدثا عن كيف كبرا بقدرٍ ضئيلٍ من الإدراك بأن ما يشعران به، وما يحبانه، وما يحتاجان إليه مهم. تحدثا عن كيف أدركا الآن أنهما، على الرغم من حبهما لسيندي وكاميرون بعمقٍ، قاما بتربيتهما عن غير قصدٍ بالطريقة نفسها.

قالت أوليف لهما: «ذهبنا لرؤية معالجة، وتعلمنا كل الأشياء الجديدة حول العلاقات وما هو مهم حقًّا، وقد غير ذلك كل شيء بالنسبة إلينا».

إلى جانب طرح بعض الأسئلة، لم تتحدث سيندي وكام كثيرًا خلال هذه المحادثة العائلية، لكنهما استمعا، عرفا معلوماتٍ لا تُقدَّر بثمنٍ عن والديهما ونفسيهما، تظهر بطرقٍ مختلفة، في أوقاتٍ مختلفة، طوال العقد المقبل، وكان هذا الحديث، بطريقة خفية لكنها جوهرية، نقطة تحول في العلاقة بين الأربعة جميعًا.

من الآن فصاعدًا، كانت سيندي وكام يتراسلان بشكلٍ أكثر حرية معًا، ويتبادلان النكات والقصص. بدأت سيندي أحيانًا الاتصال بأمها وأبيها للحصول على المشورة أو الدعم. كانت لا تزال تشعر بالإحباط من والديها أحيانًا، كما يفعل جميع الأبناء، لكنها نادرًا ما تنفجر فيهما غاضبة، وبدلًا من ذلك، كانت تميل إلى إخبارهما بالضبط بما أزعجها.

الآن نعود إلى مساء ذلك السبت بعد عيد الشكر، حيث كانوا يسيرون بعد تناول الحلوى إلى شقة سيندي في بروفيدنس، أمسك أوسكار بيد أوليف، ومشيا ببطء بينما تحركت سيندي وكام بسرعة أكبر أمامهما، وكان كلٌّ منهما يلقي نظرة خاطفة على تليفونه، وسيندي تدفع كاميرون بعيدًا عن الرصيف، ويحاول كام دفعها في المقابل.

نادت أوليف ابنيها: «سيندي، احذري! لا تدفعي أخيك إلى الشارع!» كان أوسكار يضحك بينه وبين نفسه عند سماع ذلك حين كان الابنان صغيرين.

ثم، وهو ينظر إلى سماء الليل، تنفَّس هواء شهر نوفمبر السريع وتنهد باقتناعٍ.

فكر في نفسه: «أنا أسعد رجل في العالم».

رف 404
t.me/Rff404

خاتمة

في كلمة الشكر في بداية هذا الكتاب، ذكرتُ أن سبع كلماتٍ قالها لي أبي وهو يحتضر بسبب السرطان شكَّلت بدايات إدراكي لقوة الإهمال العاطفي في الطفولة. في الواقع، بمرور الوقت، أثَّرت كلماته أيضًا في مستوياتٍ أخرى كثيرة، بطريقة حيوية لا تتزعزع.

كان أبي مزارعًا وُلِد ونشأ في وسط البلاد، عمل لساعاتٍ طويلة في إدارة مزرعة عائلتنا. لديَّ القليل من الذكريات عن أبي وأنا أكبر، حيث بدا دائمًا أن لديه أشياء أخرى في ذهنه غير طفلته الثالثة. بعد فوات الأوان، أعتقد أنه كان مدفوعًا بالعمل على نجاح المزرعة، كان يريد، قبل كل شيء، ليس فقط إعالة أسرته، بل والتفوق في ذلك.

ولأن أبي بدا لي دائمًا مرتبكًا وسريع الانفعال، فقد تجنَّبته. وفي رأيي أن هذا كان مفيدًا. وصلت إلى المراهقة، وتركت المنزل للالتحاق بالجامعة، ولم أفكر فيه كثيرًا. كان دائمًا يدعمني ماديًّا، ولهذا كنت أقدِّر ذلك بعمقٍ، ولم أشعر بأي شيء آخر. وأقنعت نفسي بأنني: «لست بحاجة إلى شيء منه» واعتقدتُ ذلك لسنواتٍ.

حتى اليوم الذي تلقيت فيه المكالمة بأنه مصابٌ بسرطان الرئة.

خلال رحلاتي إلى أوكلاهوما للمساعدة في العناية به في بيت أخي وزوجته، تعرفت عليه بطريقة في غاية الأهمية. سألني أسئلة عن نفسي وحياتي، وتحدثنا عن السنوات التي أمضاها في المزرعة. ومن المفارقات، أنه الآن فقط، ووقته محدودٌ للغاية، وجدنا أخيرًا الوقت للتواصل.

في أحد الأيام، قبل شهر تقريبًا من وفاته، كان أخي وأختي وعائلاتنا جميعًا معه للاحتفال بعيد الأب، كانت مناسبة حلوة ومُرَّة بالنسبة إلينا، لأننا كنَّا نعلم جميعًا أنه لم يتبقَّ له وقتٌ طويلٌ.

في أثناء جلوسنا حول غرفة المعيشة، كلنا نتحدث ونمزح، أعلن أبي فجأة، بطريقة تنقل اقتناعًا عميقًا: «أنا أكثر الرجال حظًّا في العالم، أعني ذلك، أنا الرجل الأكثر حظًّا في العالم» بعد

توقفٍ قصيرٍ، استمرت المحادثة من حوله، لكنني ذهلت، كيف يمكن أن يشعر أبي، الذي كان يعاني من ألمٍ مستمرٍ ولم يتبقَّ له في الحياة سوى وقت قصير، بهذه الطريقة؟ استغرق الأمر بضعة أيام من التأمل حتى استوعبت كلماته تمامًا.

كانت تلك الكلمات السبع(6) طريقته في التعبير عمَّا شعر به حقًّا في تلك اللحظة، كانت المشاعر التي يشعر بها تجاه من في تلك الغرفة -أطفاله وأزواجهم وزوجاتهم وأحفاده، الذين كان يعرفهم جميعًا ويحبهم جيدًا- أهم ما في هذا العالم على الإطلاق.

(6) الكلمات السبع بالإنجليزية I'm the luckiest man in the world (المترجم).

بهذه الكلمات، سمعت أخيرًا شيئًا عميقًا وحيويًّا غير إحساسي بنفسي إلى الأبد، وغرس البذور التي ستؤدي في النهاية إلى كتابة هذا الكتاب.

بهذه الكلمات فهمتُ أخيرًا، وشعرتُ حقًّا، أنني مهمة بالنسبة إليه.

عن المؤلفة:

جونيس ويب أخصائية نفسية إكلينيكية حاصلة على الدكتوراه ومؤلفة تحظى مؤلفاتها بشهرة واسعة، وهي معروفة دوليًّا بعملها الرائد في مجال الإهمال العاطفي في الطفولة.

طوال 20 عامًا من ممارسة العلاج النفسي، لاحظت الدكتورة ويب مجموعة مميزة من الأعراض بين زبائن مختلفين للغاية، في البحث عن السبب المشترك لهذه المجموعة من الأعراض، اكتشفت المصدر: الإهمال العاطفي في الطفولة.

في عام 2012، نشرت الدكتورة ويب الكتاب الرائد، السير بلا وقودٍ: التغلب على الإهمال العاطفي في الطفولة، وبدأت خمس سنوات من التحدث والكتابة عن الإهمال العاطفي. عقدت Psychology Today وظهرت أعمالها في مجلة The Chicago Tribune، وجريدة NPR لقاءاتٍ في محطة Elephant Journal والكثير من المطبوعات الأمريكية والدولية الأخرى ومجلة Today.

بعد تلقي الآلاف من طلبات المساعدة من الناس في جميع أنحاء العالم، أنشأت الدكتورة ويب وهو برنامج تعافي عبر الإنترنت للإهمال العاطفي في الطفولة، تكتب، Fuel Up For Life برنامج

مدونة أسبوعية على صفحة الإهمال العاطفي للطفولة على موقع PsychCentral.com**.**

تدير الدكتورة ويب عيادة علاج نفسي خاصة في ليكسينجتون، ماساتشوستس حيث تتخصص في علاج الإهمال العاطفي في الطفولة في الأفراد والأزواج والعائلات.

تعيش مع زوجها في منطقة بوسطن.

www.blogs.psychcentral.com/childhood-neglect www.emotionalneglect.com
www.facebook.com/JWebbPhd http://www.youtube.com/c/DrJoniceWebbphd Twitter: @jwebbphd

رف 404
t.me/Rff404

المراجع

Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam, 2005.

Helliwell, JF and Grover, S. "How's Life at Home? New Evidence on

Marriage and the Setpoint for Happiness." *The National Bureau of Economic Research*. December, 2014.

Law, Kenneth S.; Wong, Chi-Sum; Song, Lynda J. "The Construct and Criterion Validity of Emotional Intelligence and Its Potential Utility for Management Studies." Journal of Applied Psychology, Vol 89(3), Jun 2004, 483-496.

Moore, Kristin A., Kinghorn, Andrea and Bandy, Tawana. "Parental Relationship Quality and Child Outcomes Across Subgroups." Child Trends Research Brief, 2011.

Rosenberg, Ross. *The Human Magnet Syndrome*. Pesi Publishing and Media, 2013.

Sanders, CW and Sadosky, M., et al. "Learning Basic Surgical Skills with Mental Imagery: Using the Simulation Centre in the Mind." *Medical Education*, Vol 42 (2008): 607-612.

Urquijo, I., Extremera, N. and Villa A. "Emotional Intelligence, Life Satisfaction and Psychological Well-Being in Graduates: The Mediating Effect of Perceived Stress." *Applied Research in Quality of Life*, Vol 11(4), Dec 2016, 1241-1252.

U.S. Dept. of Health and Human Services. Report of the Surgeon General. *Facing Addiction in America*, 2016.

المصادر

Facing Your Shame and Taking Risks

Brown, Brene. *Rising Strong*. Random House Trade Paperbacks, 2017.

Improving Your Marriage

Gottman, John. *The Seven Principles for Making a Marriage Work*,

Harmony, 2015.

Improving Your Relationship with a Highly Emotional Person

Kreger, Randi, *The Essential Family Guide to Borderline Personality Disorder: New Tools and Techniques to Stop Walking on Eggshells*, Hazelden Publications, 2008.

Learning More about Parenting

Faber, Adele and Mazlish, Elaine, *How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk*, Scribner, 2012.

Learning Mindfulness HealthJourneys.com **Learning Assertiveness**

Smith, Manuel J. *When I say No I Feel Guilty*, Bantam, 1975.

Improving Your Self-Esteem

McKay, Matthew and Fanning, Patrick. *Self-Esteem: A Proven Program of Cognitive Techniques for Assessing, Improving & Maintaining Your Self-Esteem*, New Harbinger, 2016.