

جيسिका باوم

# تعلق قلبك

سبيلك إلى الشعور بأمان أكبر  
في الحياة والحب

ترجمة:  
بسام شيحا

مكتبة

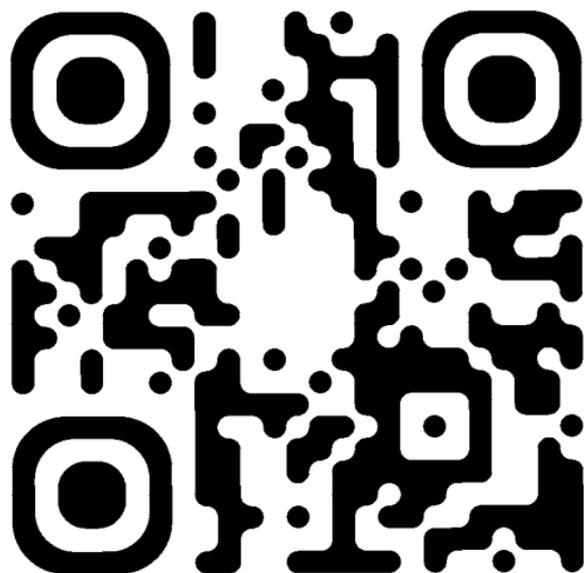


شركة المطبوعات للتوزيع والنشر

لظالما كنتِ الملجأ الآمن في عالم مضطرب قلق،

إلى الغالية "يما"

ن.



سجل في مكتبة

اضغط! الصفحة

SCAN QR

تعلق قلب



شركة المطبوعات للتوزيع والنشر ش.م.ل.

ALL PRINTS DISTRIBUTORS & PUBLISHERS s.a.l.

© جميع الحقوق محفوظة لشركة المطبوعات للتوزيع والنشر ش.م.ل.

الطبعة الأولى 2024

ISBN: 978-6144-58-596-2

تدقيق لغوي: وفيق زيتون - إيلي عساكر  
صورة الكاتبة على الغلاف: © Sven Frigger  
تصميم الغلاف: ريتا كلزي  
الإخراج الفني: بسمة تقي

Original Title: **Anxiously attached**

Copyright © 2022 by Jessica Baum

This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

إن الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي شركة المطبوعات للتوزيع والنشر ش.م.ل.

مكتبة  
t.me/soramnqraa

الجنّاح، شارع زاهية سلمان، مبنى مجموعة تحسين الخياط

ص.ب.: 8375 - 11 بيروت، لبنان

هاتف: +961 1 830608 فاكس: +961 1 830609

الموقع الإلكتروني: [www.all-prints.com](http://www.all-prints.com)

البريد الإلكتروني: [publishing@all-prints.com](mailto:publishing@all-prints.com)

مواقع التواصل الاجتماعي: [allprints.lb](https://www.allprints.lb)

جيسيكاباوم

مكتبة  
t.me/soramnqraa

# تعلُّق قلِّق

سبيلك إلى الشعور بأمان أكبر  
في الحياة والحبِّ

ترجمة:

بسام شيحا

تنمية بشرية - تطوير الذات



شركة المطبوعات للتوزيع والنشر

إلى شريكي الكوّني، سقن.  
حبك المستمرّ هو الذي يشعرني بالدعم  
بطرائق لم أتخيّل يوماً أنها ممكنة.



## المحتويات

9	مقدمة.....
25	الجزء الأول: كيف نفقد أنفسنا.....
27	الفصل الأول: دور العلاقات.....
59	الفصل الثاني: اللغة السرية لاتفاق الأنا الصغيرة.....
89	الفصل الثالث: رقصة القلق التجنُّبي وأشياء أخرى.....
119	الجزء الثاني: امتلاء الذات.....
121	الفصل الرابع: أصغِ إلى قلبك.....
147	الفصل الخامس: شفاء الأنا الصغيرة من الداخل إلى الخارج.....
181	الفصل السادس: من نكران الذات إلى امتلاء الذات.....
219	الجزء الثالث: الحبِّ بكامل ذواتنا.....
221	الفصل السابع: جمال الحدود.....
253	الفصل الثامن: طريقة جديدة لكي نُحِبَّ ونُحَبَّ.....
289	الفصل التاسع: قوة الحبِّ المغيرة الغامضة.....

313 ..... شكر وتقدير

317 ..... ملاحظات

# مقدمة

# مكتبة

t.me/soramnqraa

في سنوات رشدي المبكرة كنتُ كارثية في المواعدة. أبقيت علاقات لأتفادي البقاء وحيدة، والرجال الذين واعدتهم كانوا غائبين عاطفياً ولا يهتمون باحتياجاتي. كنتُ بائسة. وكان افتقارهم الواضح للاهتمام يُشعرني بأنني مرفوضة، وكان عدم مبالاتهم ولو بسؤالٍ عما أحتاج إليه يغضبني.

أود مشاركة تجربتين هزتاني في الصميم وفعلتا أنماط تعلقي المتجذرة في أعماقي. مع أنهما نكأتا الجروح ذاتها، إلا أن هذه الجروح بدت مختلفة تماماً من الخارج. واعدتُ في سنّ التاسعة عشرة حبیباً كان مشغولاً جداً في عمله بسبب امتلاكه شركة خاصة به. بعد الاندفاع الأولى، وعندما بدأتِ العلاقة تفقد شيئاً من إثارتها وبريقها، عاد للتركيز على عمله، وأنا أعرف الآن أن هذا ما كان بحاجة إلى فعله. لم يكن شخصاً سيئاً، بل مجرد شخص يبدأ شركته الخاصة ويقع تحت ضغوط كثيرة. لكن ابتعاده البطيء لمس منطقة هجر وإهمال في داخلي فبدأ القلق يسيطر عليّ. خسرتُ كثيراً من وزني وبدأتِ الحياةُ تفقد معناها في نظري. ومع مرور الوقت تراكم الاضطراب في داخلي وازدادت حدته إلى درجة أنني اضطررت إلى دخول المستشفى لتلقي العلاج من القلق الحاد الذي أصابني. وعندما سألتني الطيب عن سبب وجودي في

المستشفى قلت له ببساطة: «لأن حبيبي لا يحبني». كان خوفي من أن أكون وحيدة يرقد تحت السطح مباشرةً، والتحوُّل من التقارب الشديد إلى التباعد المتزايد، أيقظ قلبي داخلياً عميقاً. لم أفهم ما كان يحدث؛ كنت أشعر كأنني سأفقد صوابي. قرأت جميع الكتب التي تتحدّث عن الاعتماد المتبادل Codependency، وقد ساعدتني، ولكنها لم تفسّر ما كان يحدث داخل جسدي.

بعد سنوات من تلك التجربة، تزوّجتُ رجلاً لم يكن قادراً على البقاء على اتصال. عندما بدأنا المواعدة، لم أعرِ الأمر كثيراً من الاهتمام عندما لم يكن يرّد على رسائلي، ولكنني مع الوقت أصبحت مفرطة الحساسية لأقل سلوك انفصالي. لقد نشأ في علاقتنا نمطٌ من السلوك كان يتكرّر كل ستة أسابيع إلى ثمانية، فكان هو يبعد وأنا أسعى جاهدةً للحفاظ على الاتصال. كنت أشعر بأنني محتجزة في داخل هذه الدائرة اللامنتهية، ولكنني في الوقت عينه كنت أعتقد أن رابط الزواج سوف يغيّر، بطريقة ما، هذه الدينامية ويمنحني شعوراً بالأمان. أجد الأمر منطقياً الآن أنه ما إن أصبحت علاقتنا أقرب (وبدأتُ أشعر بالأمان) حتى أخذ يبعد نتيجة خوفه الشخصي من القرب. لقد توقّف عن المراسلة وأصبح تواصله بارداً وغير مفهوم. ومع ازدياد بُعده كنت أشعر، عندما أنظر إليه، كما لو أنه لم يكن موجوداً على الإطلاق. وكان جسدي بأكمله يتأثر لرؤيته على هذه الحالة، ففي خلال جزء من الثانية كان نبض قلبي يتسارع، وكنت أشعر بأن أحشائي سوف تسقط على الأرض، كأنّ شيئاً كان يُنزع من جسدي، فضلاً عن التشوّش البصري والذعر الذي كان يجتاحني مثل زوبعة هائجة. وعندما لم أكن أقدر على إعادة التواصل، كنت أتكوّر في وضعية جنينية ويغمرنني شعور بالتيه والهجر يماثل ذلك الشعور الذي كنت أحسّ به

عندما كنت طفلة صغيرة. لقد أعادني عجزه عن التواصل، وخصوصاً نظرتة الخاوية، إلى تجربة قديمة مع الإهمال. كنت أشعر كأنّ حبل النجاة، أو أنبوب الأكسجين، قد قُطع عني فجأة.

كانت سنوات رُشدي الأولى قاتمة ومُربكة. لم أكن قادرة على فهم ما كان يحدث في جسدي ومشاعري، ولهذا كنت أشعر بأنني غير متوازنة. ولم يتغيّر كل هذا إلا عندما عرفتُ أنماط تعلُّقي، وردود أفعال نظامي العصبي، وجروحي الأساسية. لقد أدركتُ حينئذ أن الشعور الدائم بقلق الانفصال كان يلازمني طوال حياتي، الأمر الذي أتاح لي فهم تجربتي الجسدية وشكّل أساساً للتعاطف والشفاء. وهذا بالتحديد ما دفعني إلى كتابة هذا الكتاب، وهو تزويدكم بفهم عميق لما يجري حقاً في أجسادكم وللأسباب التي جعلتكم تتطوّرون بطريقة تؤدّي غالباً إلى إهمال الذات. ومع هذا الفهم سوف نقوم معاً برحلة شفاء ستمنحكم الأمان الداخلي الذي يجعل من تكوين العلاقات المرّضية أمراً ممكناً.

دعونا نبدأ ببعض الأسئلة. إذا كنتم تسألون أنفسكم إن كنتم تعانون التعلّق القلق، فإن استطلاع اللائحة التالية على مهل سيقدم لكم بعض الإضاءة. هذه هي المشاعر والسلوكيات التي نختبرها عندما تُخلّف طفولتنا فينا كثيراً من القلق المشروع بشأن ما إذا كان شخص ما سيبقى معنا أم لا. وبعض هذه المشاعر والسلوكيات على صلة بالقلق نفسه وبعضها متّصل بالوسائل التي نلجأ إليها لحماية أنفسنا من القلق. من فضلكم، كونوا لطفاء مع أنفسكم لدى مروركم على هذه الأسئلة:

- هل تجد نفسك تفكّر باستمرار في شريكك الحالي على حساب اهتمامات أخرى؟

- هل تتحدّث باستمرار مع أصدقائك حول شريكك وعلاقتكما؟
- هل تتخلّى عما تريد فعله لكي تفعل ما تعتقد أن شريكك يريد؟
- هل ترى في البداية شريكك عبر نظارة وردية اللون ومن ثم تُصاب بخيبة الأمل عندما تجده لا يلبي احتياجاتك؟
- هل تزداد قلقًا إذا لم يُجبّ شريكك على رسالة نصية بسرعة؟
- هل تجد نفسك تختلق قصصًا حول تفسير عدم ردّ شريكك بسرعة؟
- هل تقوم بمحاولات متكررة للاتصال بشريكك عندما لا يردّ عليك في البداية؟
- هل تتعلّق بسرعة كبيرة ومن ثم تصبح قلقًا بشأن ما إذا كانت العلاقة ستستمر أم لا؟
- هل تهدّد أحيانًا بالرحيل إذا لم يمنحك شريكك درجة الاهتمام التي تريدها؟
- هل تنقطع عن شريكك حين لا يلبي احتياجاتك للتواصل؟
- هل تسارع إلى إعادة الاتصال بعد حدوث نزاع، والإصرار على مواصلة النقاش حتى تشعر بأنك أصبحت متّصلًا من جديد؟
- هل تعظ شريكك وتلومه على عدم البقاء على تواصل بالقدر الذي تحتاج إليه؟
- هل تحتفظ بسجل لتقصيرات شريكك؟
- هل يثور غضبك بسهولة -إمّا من نفسك أو من شريكك- إذا لم يكن متاحًا بالقدر الذي تحتاج إليه؟

- هل تفكّر في إقامة علاقة جنسية، أو أقمت علاقة جنسية بالفعل، من أجل إثارة غيرة شريكك؟

- هل تترصد شريكك على الإنترنت لمعرفة كل خطوة يقوم بها؟

- هل تتجسّس على هاتف شريكك لرؤية من الذين يتواصل معهم ولتتأكد من أنه لا يكذب عليك؟

قبل كل شيء، اعلّموا أن ليست هناك مشكلة على الإطلاق إن انطبق عليكم كل أو بعض هذه السلوكيات، فلن يطول بكم المقام حتى تفهموا سبب وجود هذه الميول لديكم، وعندئذ ستتعاطفون أكثر مع أنفسكم. قد يكون من المؤلم أو المخجل النظر إلى هذه المشاعر والسلوكيات بشكل مباشر، ولكن العمل الذي سنقوم به معًا سيفتح الباب أيضًا أمام الإدراك بأنكم تعيشون في ألم وخوف، وتستحقّون المساندة لشفاء الجروح التي تدفع هذه الأساليب في ردّ الفعل في العلاقات.

لنبدأ من نقطة قد تبدو غريبة بالنسبة إليكم. ماذا لو كان واجبًا عليّ إخباركم أن تحسين نوعية علاقاتكم يتطلّب منكم التركيز على أنفسكم غالبًا؟ لربّما يتعارض هذا القول مع كل ما تعلّمتموه حول معنى أن يكون المرء شريكًا محبًا ومراعياً. ولربّما تعتقدون أيضًا أنكم، لكي تتلقّوا الحبّ، عليكم أن تُعطوا دومًا، كأن الحبّ شيء يجب كسبه. ولكنه التوجيه الوحيد الذي أجد نفسي أعيدّه مرارًا وتكرارًا: من أجل تطوير علاقات صحيّة نحن بحاجة إلى أن نتعلّم كيف نفهم أنفسنا فهمًا عميقًا، وكيف نشفي الجروح التي تبقينا في هذه الدورة البائسة، لكي يصبح بمقدورنا الدخول إلى العلاقة التالية ونحن نشعر بأننا أقوى

وأكثر أمانًا في دواخلنا. وأنا أسمي هذه العملية التحوّلية: امتلاء الذات Self-full.

عندما تأتون إلى علاقاتكم من هذه الخلفية القوية، لن تروقكم تكتيكات ممارسات الألاعيب والسعي وراء الاهتمام. وسوف تجذبون أشخاصًا أكثر توافقًا معكم. وسوف تمتلكون المهارات اللازمة والتوازن للتعامل مع أي صعوبات تواجهكم، وكذلك الحكمة لمعرفة متى يحين وقت الرحيل.

بصفتي مستشارةً للأزواج أمارس مهنتي منذ أكثر من عشر سنوات، ساعدتُ آلافًا من النساء والرجال على أن تصبح ذواتهم أكثر امتلاءً، وعلى أن يجذبوا ويكوّنوا علاقات وثيقة وداعمة. وأنا أقوم بهذا العمل لأن رحلة شفائي الخاصة علّمتني أن تغيير طريقة ردود أفعالنا في علاقاتنا أمر ممكن. وقد تمثّل المفتاح لهذا الأمر، وفق تجربتي الخاصة، في فهم أنني كنت أعاني التعلّق القلّق، وفي فهم الأنماط التي كانت تظهر في جميع علاقاتي الرومنسية. وهذا النمط من الارتباط متجذّر في شعور عميق بانعدام الأمان، وغالبًا ما يتجلّى في نوع من الإدمان على الحبّ. ومن المؤشّرات المهمّة على وقوعنا في براثن هذا النوع من العلاقات هو عندما نعلم أنّها (أي العلاقة) تؤلّمننا ومع ذلك نبقى حبيسي شراكها، أو نَجذبُ دومًا النوعَ نفسه من العلاقات التي تثير الاضطراب فينا وتستنزف طاقتنا.

لقد ساعدتني كثيرًا معرفة أن هذه الأنماط النشطة التي كانت تظهر في حياتي العاطفية قد تأسست في نظامي العصبي نتيجة تفاعلات مبكرة حدثت معي حينما كنتُ رضيعًا وطفلة صغيرة. ومواجهة ذلك تطلّب تقبّل حقيقة أن محاولة استخدام العلاقات الرومنسية من أجل

«إصلاح» ما كنت أشعر أنه معطلٌ في داخلي، أو من أجل ملء ذاتي، قادتني إلى درجة أعمق من الإحباط والبؤس. فما كنت بحاجة إليه هو التمهّل، وإحاطة نفسي بالدعم من أشخاص موثوقين، وصرف الوقت في شفاء الجروح التي زرعتها والداي -بكل نيّة حسنة- في داخلي.

ليس المقصود من ذلك تحميل آباءنا وأمّهاتنا مسؤولية أي شيء، فهم فعلوا أفضل ما بوسعهم بما تلقّوه من معرفة في هذا المجال. ولقد أحببنا على الأرجح وفق الطرائق التي كانوا يعرفونها، ولكن الحبّ ليس هو كل ما نحتاج إليه لبناء أساس صلب لشعور آمن بالذات، فهذا يتطلب والدَيْن قادرَيْن على رؤيتنا كما نحن، وعلى الوقوف بجانبنا ورعايتنا في جميع الظروف، حتى عندما نكون فوضويين وغاضبين وحزاني. كما يجب على الوالدين أن يكونا محبّين وفضوليين بشأن تغيّراتنا من خلال دعم جميع جوانب ذواتنا. وبما أنّهما يرياننا حقًا، فإنهما قادران على إظهار حالتنا الداخلية لنا، وموهّلان لإصلاح الأخطاء التي قد يكونان ارتكباها. كل هذا يشكّل أرضيةً من الأمان لنا لنجسّد بكل ثقة ذواتنا الأصيلة. هذه التجارب مع الوالدين تبني -حرفيًّا- أدمغتنا على نحوٍ يمكّننا في المستقبل من تكوين علاقات مُرضية حينما نكون على استعداد للصدّاقة ومن ثمّ للحبّ. وربما الأهمّ من ذلك هو أننا نستدمجها Internalize كرفيقين دائمين يشكّلان قلب المجتمع الداخلي الذي سيرعانا طوال حياتنا. سوف نستكشف مزيدًا بشأن الدماغ والاستدماج لاحقًا في هذا الكتاب.

ببساطة، لم يحصل كثير من الآباء والأمّهات على ما يحتاجون إليه ليكونوا قادرين على توفير هذا النوع من الأمان لنا. وعندما نستدمجهم فإننا نستدمج أيضًا قلقهم أو غضبهم أو غيابهم. وبعد ذلك سيقع على

عائقنا تحمّل مسؤولية الإصلاح. عليّ القول إن عملية الشفاء كانت أصعب شيء قمت به على الإطلاق. عنى ذلك أن أستحضر جروحًا عتيقة، ما أتاح لتوقّعاتي المتجدّرة بشأن العلاقات وما يرتبط بها من مشاعر أن تتغيّر ذرّة ذرّة. وكانت نهاية زواجي الأول هي الحافز الأكبر للقيام بهذا العمل. لقد واجهتُ قدرًا كبيرًا من الوحدة والارتباك والخوف حينما كنت أتحدّى نفسي لتقبّل مسألة أن أكون عازبة. وما لم أكن أدركه أن العلاقة كانت تميّط اللثام عن جروح لاواعية عميقة لكي أتمكّن من شفائها. في خلال تلك الفترة، رحّتُ ألجأ إلى الصداقات التي توفّر لي دعمًا عاطفيًا، متّكئة على أصدقاء ودودين ودائمي الحضور، وقد ساعدني ذلك على الشعور بأن هناك من يدعمني بينما كنت أعمل على إصلاح عالمي الداخلي. لقد منحنتي رعايتهم الأمان الذي كنت أحتاج إليه للقيام بالعمل، وساعدتني على تهدئة نظامي العصبي. وفي خلال رحلة شفائي البطيئة لم أفقد نفسي في علاقة رومنسية كما كنت أفعل في السابق.

ولدتُ هذه العملية فيّ شعورًا بالهدوء الداخلي، والاستقرار، والوعي باحتياجاتي، والثقة بنفسني بطريقة لم أتخيّلها ممكنة. وقادتني في نهاية المطاف إلى شريكٍ مُحبٍّ كوّنْتُ معه تعلقًا أكثر أمانًا. وأخذتُ أدمج في وعاء هذه العلاقة الجديدة ووعيّ المكتشف حديثًا وما وصلتُ إليه من نضج، ما أتاح لنا بلوغ طبقات بالغة العمق لعلاقة حميمة مُرضية بحق. ونتيجة لذلك أشعر بأنني أحظى بالمساندة دومًا -وعلى نحو لم أعلم أنه موجود- وأنا قادرة في المقابل على أن أظهر له المستوى الثابت نفسه من الدعم والقبول. إن عملية التحوّل التي سنستكشفها معًا في هذا الكتاب -أيًا تكن المرحلة التي بلغتموها في رحلتكم- ستيح لكم أيضًا

فهم ما تحتاجون إليه لشفاء جروحكم القديمة، ما سيمكنكم من بناء علاقات صحية ومُحِبَّة وقابلة للاستمرار. لقد كتبتُ هذا الكتاب لأن هذا ما أتمناه لكم.

في الفصول الثلاثة الأولى سنركّز على تعميق فهمنا لأنفسنا وسلوكياتنا في العلاقات. وهذا سيتيح لنا تطوير قدرتنا على الحكم واتخاذ القرارات، وكذلك على التعاطف مع تلك الأجزاء من ذاتنا، التي لربما رغبتنا ذات يوم في التبرؤ منها. وهذا الوعي والقبول سيسكّان القاعدة من أجل التغيير.

سوف نبدأ بالنظر في نمطين من أنماط التعلُّق - كلاهما تَشَكُّلا وتطوُّراً في مرحلة الطفولة - يجعلان الناس يتبعون أساليب مختلفة من التواصل كبالغين، وعلى الأخص في علاقاتهم الأقرب. يطوّر بعض الناس نمط تعلق قلق مثل النوع الذي وصفته في نفسي. وهذا يختلف عن المشاعر التي تتابنا جميعاً في بداية علاقة جديدة، لأن الدوافع لا تطفو دوماً على السطح في البداية، عندما يكون كل شيء جديداً ومجهولاً. كل شخص فينا يختبر مشاعر مختلفة عدّة، ومن المنطقي أننا جميعاً نتساءل في بعض الأوقات إن كان من الآمن حقاً ترك أنفسنا على سجيّتها مكشوفةً من دون حماية. قد يكون ذلك مربكاً لأن العلاقة يمكن أن تكون في البداية حافلة بالسعادة والإثارة إلى أن تظهر مخاوف القرب وتُنشّط جروحنا الأساسية، فنشعر بالضياع والحيرة.

ينشأ التعلُّق القلق من شعور عميق بعدم الاستقرار الداخلي حيث الجروح القديمة تجعل الناس يتوقّعون أن يُهجروا ويُهمَلوا مرّة تلو مرّة. وهذه المشاعر يمكن أن تنتج سلوكاً يودّي فقط - ما يدعو للسخرية - إلى دفع الشريك أبعد فأبعد عنكم، مثل إرسال رسائل نصية عشرات المرات

على التوالي، أو اختراق هاتفه، أو الهوس بشأن منشوراته على وسائل التواصل الاجتماعي، أو التشبُّث والغيرة. تحت كل هذه السلوكيات تكمن مشاعر فزع وحاجة يائسة لإبقاء هذا الشخص قريبًا ومهمًّا. وما هي النتيجة؟ علاقات مضطربة ومؤلمة، وفي النهاية غير مستدامة.

هذا الكتاب مخصَّص لأولئك الذين يعانون من نمط تعلق قلق، ولكن سيكون من المفيد أيضًا فهم نمط الطرف الآخر من الطيف. إن التعلق التجنُّبي Avoidant Attachment متجذَّر أيضًا في تجارب حدثت في مرحلة الطفولة المبكرة مع أبوين لم يكونا حاضرين من أجلنا أو لم يكونا قادرين على منحنا دعمًا عاطفيًا كافيًا، ولكن الأشخاص التجنُّبيين يطورون آلية تأقلم مختلفة. لما وجدوا أن من الخطر الاعتماد على الآخرين في علاقة ما، تعلَّم الأشخاص التجنُّبيون حماية أنفسهم من خلال البقاء بعيدًا عن العلاقات الحميمة أو الوثيقة، حيث غالبًا ما تجدونهم يكرِّسون أنفسهم لأعمالهم، ويميلون إلى الابتعاد حالما يهددهم خطر القرب. إن مجرد انتقاد شركائهم يمكن أن يعطيهم سببًا لإنهاء العلاقة. على الرغم من أن هذا ليس نمطًا تعلقيًا، إلا أنني اكتسبت خبرة كبيرة من وجودي في الطرف المتلقّي. نحن نركِّز على هذين النمطين لأنه غالبًا ما يجذب أحدهما إلى الآخر كما تنجذب الفَرَاشات إلى اللهب.

في الفصل التالي سوف نستكشف عالم الأجزاء الأصغر عمرًا من ذواتنا -أدعوها: أنا الصغيرة- التي تعلَّمت ما يجب عليها فعله لإبقاء آباءنا وأمهاتنا على اتصال معنا. وفي العادة يظهر التعاطف حين ندرك على نحو ملموس أن أكثر السلوكيات التي قد نكرهاها في أنفسنا كانت جوهرية للبقاء متشبَّثين بالأشخاص الذين كانوا يؤدِّون الدور المركزي في

حيواتنا. تُحدثُ تجاربُ الفَقْدِ المبكرة هذه جروحًا أساسية قد لا ندركها، ولكنها تدفعنا إلى مواصلة أنماط السلوك نفسها في خلال تدرُّجنا في النمو إلى مرحلة الرشد.

بالاستناد إلى هذا الفهم، سيكون بمقدورنا في الفصل الأخير من الجزء الأول، فهم العلاقة ما بين تجارب الطفولة تلك وبين رقصة الشخص القلق والشخص التجنُّبي في العلاقات الراشدة، وفيها يجد شخصان، يبحثان عن علاقة حب، نفسيهما مرغمين على اتِّباع أنماط مألوفة من الحماية بسبب الجروح الأساسية للطفولة. وهذا يؤدي إلى ما تسمِّيه ميلودي بيتي، علاقة اعتمادية متبادلة. هناك تعريف قصير جدًا للاعتمادية المشتركة<sup>1</sup> وهو محاولة التحكم في عواطف شخص آخر لكي لا نختبر مجددًا مشاعرنا المؤلمة: إن استطعتُ إبقاءك قريبًا مني، فلن أضطرَّ إلى الشعور بالهجر المفزع الكامن في داخلي (شخص قلق). إن استطعتُ البقاء بعيدًا بما يكفي منك، فلن أضطرَّ إلى المعاناة من الإحساس بالهشاشة الذي يجعلني أشعر بالخواء الذي يشبه ثقبًا أسود في داخلي (شخص تجنُّبي). وكل واحد منهما يعتمد على الآخر لتأمين الحماية، ولكن بطرائق تضمن مزيدًا من البؤس والشقاء لكليهما. فيصبح الأشخاص التجنُّبيون أكثر اقتناعًا بوجوب تجنُّب العلاقات، في حين يعاني الأشخاص القلقون -الأكثر اتصالًا بمشاعرهم- من إهمالٍ معدَّبٍ عبر لجوئهم إلى نكران الذات بهدف الحفاظ على الشخص الآخر. سوف نسبر أغوار هذه الدينامية في هذا الفصل.

في الجزء الأخير من الفصل نفسه سنتطرَّق إلى نوع من الجروح يؤدي إلى سلوكيات أشدَّ تدميرًا ممَّا سبق شرحه؛ وهي الإدمان على الحب عند الشخص القلق، والتركيز النرجسي على الذات عند الشخص التجنُّبي.

ولمّا كنت قد عشتُ شخصياً هذا النوع من العلاقات، فأنا أعلم ما يسببه من ألم، وأدرك ضرورة شفاء الجروح التي تجعل الأشخاص المرتبطين ارتباطاً قلّقاً مستضعفين.

وبعد ذلك سننتقل إلى قلب الكتاب؛ عملية شفاء الجروح الأساسية والتحوّل إلى أشخاص مكتملي الذات. سوف نسير معاً، يداً بيد، عبر جميع خطوات هذه العملية. قد يكون الدرس الأهمّ الذي تعلّمته من معالجة نمط تعلّقي القلق هو أن مواجهة مخاوفنا العميقة بشأن الإهمال والوحدة واعتقادنا بأننا لا نستحق الحبّ، هي المفتاح لكي نصبح مكتملي الذات على نحو صحّي ومستعدين لتكوين علاقة متوازنة. كلما طال أمد تجاهلنا لهذه الأجزاء المجرّحة والهشّة من ذاتنا، طال أمد تجاربنا المؤلمة مع الوجود في علاقات تملؤنا بشعور مألوف لنا من طفولتنا؛ وهو الشعور بالإهمال والخوف.

كبشر، نحن نجد صعوبة في التعامل مع الألم، وغالباً ما نبذل قصارى جهدنا لتجنّب مشقّة مواجهة الألم في دواخلنا، إلى درجة أنّ كثيراً منا يقضون حياتهم بأكملها من دون مواجهة آلامهم. ولا يُستثنى من ذلك العمل الداخلي الهادف إلى اكتمال الذات، والذي يتضمّن تحديد موضع الألم بدقّة والاهتمام بلطف بهذه المواضع المؤلمة. حتى عندما نشعر غريزياً بأنها الطريقة الصحيحة لتحرير أنفسنا من العلاقات غير الصحّية، غالباً ما نتحاشى الإقدام على ذلك لعدم امتلاكنا المساندة اللازمة لملامسة الألم والخوف المتجذّرين عميقاً في دواخلنا. يشجّعنا مجتمعنا في أغلب الأحيان على القيام بذلك وحدنا، ولكن من المهمّ إيجاد الأشخاص المناسبين، مثل معالج محترف أو صديق أو صديقين قادرين على الإصغاء

بودّ ومن دون إصدار أحكام. وسأحظى أنا أيضًا بشرف الإمساك بأيديكم على امتداد هذا الكتاب. سوف أعمل معكم لمساعدتكم على تطوير منظومة دعمكم الداخلية الجديدة. إن السماح لأنفسكم بالشعور بأن هناك من يهتمّ بكم ويصغي إليكم سيخلق أيضًا إحساسًا بالأمان لديكم، وهو المكوّن الجوهرى والمفقود غالبًا لكي تصبحوا مكتملي الذات. سوف تهديّ شبكة الأمان الخارجية هذه نظامكم العصبي، وتبني مجتمعًا رعايًّا داخليًّا، وتتيح لكم الفرصة لأن تكونوا مُجسّدين على نحو كامل، فضلًا عن اكتساب الوعي الذي يمكّنكم من الاستجابة بطريقة مختلفة إلى احتياجات تعلّقكم عند بروزها. ومع الوقت ستجدون أنفسكم متنعمين بقدر أكبر من الأمان.

سوف نبدأ بتمرين تأملي يساعدنا على بناء ما يُدعى بـ «الإدراك الداخلي» Interoception -أو الشعور بالحالة الداخلية للجسم- وهذا يعني الإصغاء إلى أحاسيس جسدنا بهدف الاتصال بعالمنا الداخلي. هذا هو المكان الذي تُخزّن فيه جروحنا الأساسية بأمان إلى أن يأتي شخص ما ويساعدنا على شفائها. سيكون باستطاعتنا أن نكون مع ذواتنا الصغيرة -أنا الصغيرة- واحتضان تجاربها، ومقابلة حُماتنا الداخليين Inner Protectors ورُعاتنا الداخليين Inner Nurturers. ولأننا سنشغل هذا المكان معًا، إضافة إلى صحبة آخرين -معالج محترف أو أصدقاء موثوقين- فسيكون لديكم ما تحتاجون إليه لهذا الجزء من الرحلة.

وبعد شروعكم في تطوير القدرة على الإصغاء إلى دواخلكم، ستبدأ أناكم الداخلية، في الفصل التالي، رحلة شفائها. بوسعكم العودة إلى هناك مرّة تلو المرّة للاستعانة بالتمرينات الموجهة التي ستمنح أناكم

الصغيرة الدعم الذي تحتاج إليه لبقية حيواتكم. ولمرافقتكم في هذا الخصوص، أنا أسجّل هذه التأمّلات لكي يكون بإمكاننا القيام بها معًا. سيكون هذا الجزء من الرحلة مؤلّمًا في بعض الأوقات عندما نلمس سويًا الخوف والقلق اللذين كانا يسببان الألم في دواخلكم منذ أن كنتم أطفالًا صغارًا. وما يجعل هذا ممكنًا هو الرعاية والدفع اللذان نقدّمهما عبر حضورنا المصغي في أثناء بنائكم مواردكم الداخلية التي ستدوم العمر كله. هذا التقدّم نحو اكتمال الذات لا يصبح ممكنًا إلا لأنكم شجعان بما يكفي للقيام بهذا العمل.

في الفصل الأخير من الجزء الثاني، سوف نستكشف التحوّل من نكران الذات إلى امتلاء الذات، وما يمكن توقّعه عند خروجكم من هذه الرحلة. سوف نقضي وقتًا وجيزًا في إعادة النظر في ما كنّا عليه، ومن ثمّ سنحتفل بالاكتمال الجديد مع مواصلتنا دعم تعافي الأنا الصغيرة وبناء مجتمع رعائي داخلي قوي. هناك تمرين موجّه لتقوية امتلاء الذات إلى جانب زيادة شعوركم بالامتنان لهذه الأرضية الصلبة الجديدة.

عندئذ سوف نكون مستعدّين للجزء الثالث. كيف سيكون شعورنا عند الانتقال إلى الترابط التكافلي مع شريك ما؟ في هذا النوع من العلاقات، يتمتّع كلا الشريكين بالقدر الكافي من الأمان الداخلي بما لا يحوجهما إلى الاعتماد، واحدهما على الآخر، بداعي إقامة صلة فحسب. ولكن ليكونا أيضًا مرتاحين لتنامي الحميمية بينهما. ولكنهما، في الوقت نفسه، يستطيعان الاعتماد، كل واحد منهما على الآخر، في تقديم الدعم والمساندة. بكلمات أخرى، بوسعنا القول إن كلاً منهما لا يهمل الآخر ولا ينتهكه. إن نسج هذه الطريقة الجديدة من الكينونة في شراكة معيئة

أمر محفّز ومجزيّ في وقت واحد. هذا يعني تطوير أنواع جديدة من الحدود الداخلية والخارجية (الفصل السابع)، واكتساب مهارة التعامل بحكمة مع الجوانب الصعبة لكي يؤدّي العمل الإصلاحي بين الشريكين إلى تقوية العلاقة بدلاً من تمزيقها (الفصل الثامن)، والاستفادة من موارد الكون للحفاظ على حياة تجدد قدرتها باستمرار على إظهار الحب (الفصل التاسع).

أنا أوّمن بأن الناس يدخلون إلى حياتنا لغاية معيّنة، وبأن كل شخص يتقاطع طريقه مع طريقنا يحمل معه عبرة. كل ما نحتاج إليه هو أن نكون منفتحين لكي نتلقاها. بهذا المعنى يمكننا القول إن الطبيعة الجوهرية لجميع العلاقات روحية. ولهذا السبب فالطريق إلى اكتمال الذات هو أيضاً رحلة روحية إلى الكمال؛ رحلة نسعى فيها لتأسيس اتصال، ليس مع ذواتنا الداخلية فحسب، بل أيضاً مع مصدر حبّ ودعم غير مشروطين أعظم من أن يوصّف بالكلمات.

ثمّة سرّ عميق في هذه الرحلة نحو الداخل، ذلك أننا نشعر بأن الله معنا، وبأننا لسنا وحدنا، وبأن الكون يدعمنا حقاً. علاوة على ذلك، يخبرنا علم الأعصاب العلائقية بأننا مُصمّمون لهذه الأنواع من الارتباطات الآمنة والراعية التي تملأ أجسادنا بمواد كيميائية تشيع مشاعر الدفء والأمان في نفوسنا<sup>2</sup>. من خلال الثقة بهذا الارتباط الروحي والمساندة البشرية الصحيحة يصبح سلوكنا أكثر عفويةً وإبداعاً، ما يزيد من فرصنا لإيجاد علاقة حبّ مُرضية. ومع تماثلنا إلى الشفاء سوف نشعر بمزيد من الأمان في العالم، وضمن علاقاتنا، وفي دواخلنا.

إنني أشارككم هذه النصائح كحافز للرحلة التي نوشك على البدء بها،

رحلة نحو فهم أفضل لجروحكم وشفائها في نهاية المطاف، فلا تحتاج إلى البحث في الخارج عن كل ما يواسيكم ويرعاكم. إن العمل الموجود في هذه الصفحات -الذي يتضمّن تأملات وتمارين موجّهة لمساعدتكم على الوصول إلى احتياجاتكم وجروحكم العاطفية الأشدّ عمقًا- مُصمّم من أجل إنارة أجزاء من عالمكم الداخلي تتطلّب رعاية مُحبّة رقيقة، ويشجّعكم في الوقت نفسه على اكتشاف حقيقة أن ديناميات العلاقات السابقة كانت في حقيقة الأمر تسلّط الضوء على هذه الأجزاء الهشّة المؤلمة طوال الوقت. في أثناء تقدّمكم عبر هذا الكتاب، يُرجى اتباع السرعة التي تناسبكم واحترام الوقت الذي يتطلّبه الانتقال إلى أعماق عوالمكم الداخلية. وباستطاعتنا فعل ذلك معًا.

الجزء الأول:

كيف نفقد أنفسنا



## دور العلاقات

**الشيء الأوّل والأهمّ** الذي أريدكم أن تعرفوه هو أن رغبة كل منكم في أن يكون في علاقة حبّ هو الشيء الأكثر طبيعيةً في العالم. نحن جميعنا مُصمّمون للارتباط بأخرين على مستوى حميمي وثيق. نحن نُؤكّد مرتبطين بأمهاتنا بالحبّ السريّ الذي كان، حرفياً، مصدر بقائنا الوحيد، الخيط السحري للحياة نفسها. كرضع وأطفال، نستمرّ في الاعتماد على آبائنا وأمهاتنا وعائلاتنا الأوسع من أجل البقاء، مع أن جزءاً من تنشئتنا يتضمّن تعلّم أن نصبح بالتدريج أكثر اعتماداً على أنفسنا، وإلى أن نكون قادرين وحدنا على تلبية احتياجات بقائنا. ومع دخولنا سن الرشد، يخبرنا مجتمعنا عن أهميّة اعتمادنا على أنفسنا، ولكننا إذا كنا قلقي التعلّق فسيقول لنا عالمان داخلي إن علينا تكوين علاقات والتشبّث بها وإلا فسُنهجر. أما الطريق الأوسط، وهو الترابط التكافلي، فإن مخطّطه الأساسي يُكتَب حتى قبل أن نستنشق نفَسنا الأوّل. نحن كائنات اجتماعية منذ ولادتنا حتى اللحظة الأخيرة من حيواتنا، نبحث دوماً عن أشخاص آمنين يمكن لنا الاستناد إليهم ويمكن لهم بالمقابل الاستناد إلينا. لا شيء ينبئكم بـ«أنا آمن حقاً» مثل إقامة صلة حقيقية بشخص آخر.

عند خروجنا إلى العالم بحثاً عن الارتباط خارج حدود أسرنا المباشرة، كيف نعرف أن الشخص الذي سنأتمنه على مشاعرنا جدير بالثقة ولن يأخذ قلبنا المنفتح الرقيق ويدوس عليه؟ في مواجهة هذه

الحالة من انعدام اليقين، غالبًا ما نميل كراشدين إمّا إلى خنق رغبتنا في الارتباط عبر الاستقلالية المفرطة، أو إلى التنقّل من علاقة إلى أخرى، كعلاج سريع لألم الوحدة الكامن في دواخلنا. صحيح أننا لا نعود بحاجة إلى تلك الصلات التي تضمن حصولنا على الغذاء والملبس والمسكن، ولكن علاقاتنا كراشدين تؤدّي دورين مختلفين -لكن أهميتهما متساوية- وهما الحاجة إلى معرفة أنفسنا ورؤيتها في عيني شخص آخر بطريقة تتيح لنا الشعور بالمساندة والأمان، وإلى الرضا والسعادة الناجمين عن الارتباط الحميم الطويل الأمد بشخص آخر.

نستطيع في علاقاتنا الأشدّ حميميّةً -تلك التي نشعر فيها عن حقّ بأننا آمنون ومطمئنون إلى درجة تتيح لنا أن نبلغ حالات أعمق من الشعور بالمساندة، واكتشاف متعة أن نكون مقبولين على ما نحن عليه حقًا. بهذه الطريقة تصبح علاقاتنا الحميمة مرآةً نلتقي فيها بذواتنا الكاملة. ومع شعورنا بالأمان في هذه الذات الكاملة، يمكن لنا فهم أعمق احتياجاتنا والسعي لتلبيتها في الوقت الذي نقوم فيه برسم حدود موقعنا في العالم بكل ثقة. لا يوجد شيء يُشعرنا بقيمتنا وحرّيتنا أكثر من منحنا الفرصة لأن نكون نحن، وفي العلاقة الصحيّة تُمنح هذه الفرصة لكلا الطرفين في تبادل مشترك ومستمرّ وغير مشروط للقبول والتقدير. عندما تكون العلاقة على هذا النحو، يُنظر إلى النزاعات على أنها وسيلة لبناء التعاطف والتفاهم، ما سيقربنا بعضنا من بعض أكثر. وهذا سيساعدنا على الشعور بالارتياح مع الوضع الحميمي، الأمر الذي يتيح لنا منح الحبّ وتلقّيه بيُسْرٍ أكبر.

بالاستناد إلى تأثيرات تنشئتنا الأبوية والثقافية، يمكن أن نعاني في تكوين هذه الروابط الآمنة والصحيّة. قد نخبر في طفولتنا شعورًا بعدم الاهتمام بنا، فنتعلّم كيف نتأقلم بالاعتماد على أنفسنا. أو نتلقّى

اهتمامًا ولكن على نحو متقطع، وهذا يجعلنا نتعلق بقلق بأي بقايا من الاهتمام والعاطفة نجدها في طريقنا، من دون أن نثق بأننا سنحصل في أي يوم على كفايتنا منها. متى بُني أساس روابطنا على أرض هشة، علينا أن نشفي هذه الجروح الأساسية لكي نتمكن من تكوين العلاقات الآمنة التي نتمناها.

### ما هي نظرية التعلق؟

وضع العالم النفسي جون بولبي John Bowlby نظرية التعلق -التي تُعرف أيضًا بالعلم الذي يبحث في كيفية ارتباطنا في طفولتنا المبكرة- في خمسينيات القرن العشرين<sup>1</sup>. قال بولبي إننا نعتمد في مرحلة الرضاعة على مقدمي الرعاية في تزويدنا باحتياجاتنا الأساسية، والطريقة التي يهتم بها مقدمو الرعاية (الوالدان والجدان والجدتان والأقارب) باحتياجاتنا تخلق نمط تعلق معينًا يمكن أن يؤثر في طريقة اتصالنا مع الآخرين طوال مرحلة الطفولة وصولًا إلى مرحلة الرشد. وقد حدّد بولبي، إلى جانب زميلته ماري إينسورث Mary Ainsworth، ثلاثة أنماط تعلق مختلفة: قلق، تجنب، وآمن. يشكّل فهم هذه الأنماط العلائقية الثلاثة أساسًا عمليًا لي كمختصة في معالجة الأزواج، كما ساعدني على فهم ميولي العلائقية الخاصة بعد انتهاء زوجي الأول بطلاق مدمر. في ذلك المستوى من الحضيض العاطفي علمتُ أن الوقت حان للقيام بتغيير. لقد أدركت أنني كنت بحاجة إلى خلق شعور داخلي بالأمان، كان مفقودًا طوال حياتي، عندما اكتشفتُ أن نمط تعلقِي القلق كان يمثل جوهر تعاستي.

كما بيَّنتُ في المقدِّمة، إن الذين عاشوا تجربة تعلُّق قلقٍ يخشون الهجر لأن آباءهم وأمهاتهم لم يكونوا على صلة معهم بانتظام. ولحماية أنفسهم من حدوث ذلك من جديد، تجدونهم يميلون إلى تركيز كل طاقتهم على إيجاد علاقة. ولكن حاجتهم إلى الحفاظ على الاتصال غالبًا ما تؤدِّي إلى خنق شركائهم لأنهم لا يستطيعون منع أنفسهم من الهوس بدرجة التزام شركائهم. وعندما يبدأ هذا الشخص الجديد بالانسحاب، تطفو على السطح مشاعر عدم استحقاقهم للحبِّ. من الممكن أن تتحوَّل حياتهم إلى بحثٍ لانتهائي عن علاقة تُثبت لهم أنهم يستحقون الحبِّ، ولكن الحاجة إلى التشبُّث، بدافع الخوف من فقدان الأمان، يخلق مطالبات غالبًا ما تؤدِّي إلى الهجر الذي يخافون منه.

في المقابل، يشعر الأشخاص ذوو التعلُّق التجنُّبي بحاجة قوية إلى الابتعاد عند ظهور أوَّل إشارة إلى القرب أو الحميمية. ومع أن الاعتقاد الجوهري في هذه الحالة هو ذاته - لن أحصل على الحبِّ الذي أحتاج إليه- إلا أنه ترسَّخ في دواخلهم بطريقة مختلفة من آباء وأمّهات أخفقوا دائمًا في تأمين الاحتياجات العاطفية لأولادهم، الأمر الذي دفعهم إلى الاستنتاج الطبيعي بأن عليهم فعل ذلك بمفردهم. ولهذا تجدونهم يثمنون استقلاليتهم واكتفاءهم الذاتي ويضعونهما فوق كل ما عداهما لأنهم يعتقدون بعدم وجود من يلبي لهم احتياجاتهم العاطفية.

أما الأشخاص ذوو التعلُّق الآمن Secure Attachment فهم أكثر ارتياحًا مع العلاقات الحميمة وواثقون من أن احتياجاتهم العاطفية سوف تُلبَّى، لأن آباءهم وأمّهاتهم قدّموا لهم الحنان والرعاية باستمرار عندما كانوا أطفالًا صغارًا، وقالوا لهم مرارًا وتكرارًا إنهم كانوا رائعين ومحبوبين،

ما يجعلهم يتوقعون ويريدون ترابطاً تكافلياً في علاقاتهم البالغة. إنهم قادرون على منح حبهم ودعمهم لشركائهم من دون فقدان شعورهم بذواتهم، ولهذا بوسعهم الانتقال بسهولة من التواصل الوثيق إلى وضع يكونون فيه أكثر انفراداً بأنفسهم من دون الشعور بالخوف من أن العلاقة في طريقها إلى الانتهاء.

كثُرَ مناَ اختبروا أكثر من نمط تعلق واحد في مرحلة الطفولة المبكرة، كأن تكون الأم قلقة ومتقلّبة ويكون الأب صامتاً خلف جريدته في أغلب الأحيان. ولما كان كلا هذين النمطين موجودين في داخلنا، فإن أيّاً منهما يمكن أن يظهر بالاعتماد على طبيعة الشخص الذي نرتبط معه بعلاقة. فإذا شعرنا بأن صديقاً أو شريكاً يتشبّث بنا، فإن التجنّب الذي اختبرناه مع والدنا قد يدفعنا إلى الابتعاد. وإذا كنا مع شخص لديه ميل إلى الانسحاب فقد نشعر بالقلق الذي اختبرناه مع والدتنا يطفو على السطح. مع تقدّمنا عبر هذا العمل معاً ستتضح لكم أكثر نزعاتكم وأنماطكم واحتياجاتكم في مواقف مختلفة. وسيساعدكم ذلك، بالتدرّج، على امتلاك فهم أفضل لما تحتاجون إليه في الشريك الرومنسي.

غالبًا ما يتساءل الأشخاص الذين تلقوا تنشئة آمنة لماذا ما يزالون يشعرون بالقلق في بعض الأوقات. من المهم أن ندرك أنه قد ينتابنا جميعاً شعور بالقلق حين يكون لدى شركائنا ميل قوي للانسحاب من العلاقة الحميمة. هذه المشاعر أشبه بنظام إنذار تكيّفي مبكر يطلب منكم أن تكونوا أكثر وعياً بما يحدث بينكم وبين الشريك. ووجود هذه المعرفة في حقيبة أدواتكم العاطفية سيدرككم بأن التعلّق هو دائماً تجربة بين شخصين.

ليس هناك نمط «أفضل» من الآخر بين أنماط التعلُّق هذه. إن طريقة سلوكنا في العلاقات تشكّل جزءًا من طبيعتنا كأشخاص. وسواء أ كنا قلقين أم تجنُّبين أم آمنين، فقد تطوّرتُ طريقتنا في التواصل مع الآخرين على مدار حياتنا بينما كنا نتكيّف بأفضل طريقة ممكنة مع الظروف في عائلاتنا. بدلًا من الحاجة إلى تغيير شيء ما بين ليلة وضحاها، تكمن القوّة الحقيقية في تعلُّم كيفية فهم الاحتياجات الفريدة لنمط تعلُّقنا والتعامل معها في سياق تماثلنا للشفاء، لكي نتمكّن من التركيز على العلاقات التي تتيح لنا الازدهار كما نحن تمامًا.

في هذا الكتاب، سوف ننظر بشكل رئيسي في نمط التعلُّق القَلِقِ، النمط الذي أظن أنكم تعرفونه أكثر من غيره، لأن عنوان الكتاب لا بدّ من أن يكون قد حرّك شيئًا ما في دواخلكم. لعلكم تساءلتم كثيرًا في كل مرّة كنتم تحاولون فيها الاعتناء بقلوبكم المجروحة عن سبب اجتذابكم الدائم لشركاء يبدون إما مفرطين في استقلاليتهم أو في نرجسيتهم إلى درجة تعيق قدرتهم على فهمكم، ناهيكم بتلبية احتياجاتكم العاطفية. أما من جانبكم، فأنتم تنظرون إلى العلاقات من منظار مختلف تمامًا، حيث تؤمنون بأنكم إذا أردتم أن تُحبّوا وتُحبّوا، فعليكم إعطاء كل شيء ومن ثم أخذ القليل. أن يكون المرء إثاريًا في علاقاته فهذه فضيلة من دون أدنى شكّ، ولكن على الرغم من جاذبية هذه الفضيلة، إلا أنها عمليًا تمثّل الطريق السريع إلى فقدان أنفسكم في الحبّ، الأمر الذي قد يبدو رومنتيًا ولكنه النقيض القطبي للطريق الواقعي المفضي إلى اكتشاف الذات وقبول الذات، وهذا هو الدور الحقيقي لعلاقتنا الراشدة الحميمة.

العالمان النفسيان سيندي هازان Cindy Hazan وفيليب ر. شايفر Phillip R. Shaver هما اللذان صاغا في الأصل نظرية التعلق الرومنسي عند الراشدين في الثمانينيات<sup>2</sup>. لقد أظهر بحثهما المبتكر أن نحو 56 في المئة من الناس لديهم نمط تعلق آمن، في حين أن 25 في المئة من الناس لديهم نمط تعلق قلق، و19 في المئة تجنّبون. ولكن هذه النسب تغيّرت في خلال العقود التالية حيث يقل عدد المتعلقين الآمنين ويزداد عدد المتعلقين القلقين؛ ربما نتيجة تنامي التوتر في الحياة اليومية. لاحظ شايفر وهازان أيضًا أن تجارب تعلقنا المبكرة تؤثر بقوة في طريقة تعاملنا مع العلاقات البالغة، وخصوصًا الأشد حميمية منها، فكلما كانت العلاقة أقرب، زادت إثارته لتوقعات قديمة لدينا بشأن التعلق.

كما أشار بحثهما إلى أن أنواعًا معينة من أنماط التعلق يمكن أن يجذب بعضها بعضًا. كما ذكرت في المقدمة، غالبًا ما يجذب الأشخاص القلقون والتجنّبون بعضهم بعضًا، فقد يشعر الشخص التجنّبي بالانجذاب إلى الشخص القلق لأن الأخير يتوق إلى الشيء نفسه الذي يحاول الشخص التجنّبي، بكل ما أوتي من جهد تحاشيه: أي القرب أو الحميمية. وبالمقابل، إن الشخص القلق مفرط الحرص في سعيه نحو الاستقرار، وهو أمر من المستبعد أن يقدر الشخص التجنّبي على تقديمه. لنلق نظرة أقرب على كيفية حدوث ذلك باستخدام علاقتي مع زوجي السابق مثالاً. في بداية تعارفنا كان كل شيء رائعًا بيننا. كان لطيفًا ومراعياً جدًا ويخطّط مسبقًا لمواعيدنا لكي تكون حافلة بالمتعة، والأروع من كل ذلك هو ثبات اهتمامه. وكان أيضًا يعبر عن عواطفه بوضوح وتلقائية، ويفصح عن حبه لي من دون تردد. ولكن، مع ازدياد قربنا وتنامي الحميمية في

علاقتنا، بدأ تأثير مخاوفنا الشخصية المتصلة بالعلاقات يزداد في علاقتنا. وقد تجلّى ذلك بطريقة مختلفة عند كل واحد منّا، تبعًا لنمطيّ تعلُّقنا. كان شعوره بالخوف يدفعه إلى الانسحاب أو الابتعاد، وأنا كنت أهرع إليه طلبًا للراحة والاطمئنان. وكلما كان قلقي الداخلي يدفعني أكثر للتواصل معه، كان تجنُّبه يحثُّه على الابتعاد. وعندما كنت أشعر بأنه ينسحب، كان الذعر يتملّكني وأسعى بقوة أكبر إلى جذب اهتمامه؛ كأن أمطره بالرسائل النصيّة المتتالية. ولأنه تجنُّبي، كان احتياجي وإظهاره لعواطفه يُشعرانه بالتهديد فينغلق عاطفيًا ويقطع كل اتصال بي، وبعد ذلك كان ينفصل عني تمامًا. ومع مرور الوقت، كان الضغط ينزاح عنه ويتذكّر مدى حبه لي فيعود إليّ بالتزام لا تشوبه شائبة. ولكن، ما إن ترجع الأمور إلى طبيعتها حتى يبدأ الرقص من جديد.

أنا متأكدة من أنكم تعرفون هذا السيناريو. إنها دورة مألوفة بالنسبة إلى معظم من يعانون من نمط تعلُّق قلق. إن الخوف الكبير الذي يسكن في دواخلنا يدفعنا إلى فعل كل ما نحتاج إلى فعله من أجل الحفاظ على علاقة ما بأيّ ثمن. لعلكم سمعتم فتاة تقول: «أريد رجلًا يهتمّ بي»، أو «كلّ شيء سيكون على ما يرام حين أتزوج». صحيح أن العلاقة الصحيّة يمكن أن تساعدنا على أن نصبح النسخة الأفضل من أنفسنا، ولكن الدليل يكمن في طريقة صوغ هذه العبارات، التي تشير إلى أن وجود شريك رومنسي يُمثّل الحلّ لجميع مشكلاتنا. عندما نفكّر بهذه الطريقة، تصبح الرغبة في إيجاد شريك بحثًا يائسًا عن شيء نعتقد أنه مفقود في كينونتنا. بدل النظر إلى علاقاتنا كبوتقة نفهم فيها أنفسنا (في سياق علاقة حميمة مُرضية).

نحن نبحث عن شريك يُكْمَلنا، وعندما نجد هذا الشريك، نستمد الطاقة من طاقته هو، بدلاً من طاقتنا الخاصة، إلى أن نبلغ حدَّ العجز من دون حبه واهتمامه. فبدل الاعتماد على مصادرنا الداخلية الخاصة في أوقات الحاجة، نلجأ إلى شركائنا الذين يشعروننا بأننا مكتملون مجددًا. وهذا قد ينجح لبعض الوقت. نشعر فعلاً بأننا أكثر أماناً، على الرغم من أننا في الوقت نفسه نبدأ بملامسة مخاوفنا من فقدان هذا الأمان، فنقول لأنفسنا: «هذا هو الشخص الذي كنت أبحث عنه». وتَعَقِبُ هذه المشاعر سريعاً مشاعرٌ أخرى: «إن تركني، فلن أقدر على العيش. عليّ التمسُّك به». ولمنع حدوث هذه الخسارة، نميل غالباً إلى هجر أنفسنا تماماً ووضع احتياجات شركائنا فوق احتياجاتنا على أمل أن نجعلهم يعتمدون علينا كما أصبحنا نعتمد عليهم.

لنأخذ سام مثلاً، وهي واحدة من زبائني كانت تدير حياتها بشكل جيّد جداً بمفردها. كانت تعمل في مجال العلاقات العامّة وتعيش حياة اجتماعية نشطة. بدأت تواعد مارك، وكان من ذلك النوع من الرجال الذي لطالما حلمت به؛ كان وسيماً جداً ومراعياً ومرحاً، ولديه عمل رائع. فوقعت في الحبّ بسرعة، وبشدة. ولكنه، هو أيضاً، فعل كل ما من شأنه أن يدفعها إلى الوقوع في حبه، حيث كان يأخذها إلى مطاعم فاخرة، ويراسلها طوال اليوم، ويتعامل بلطف وودّ مع عائلتها، وفوق كل ذلك كان يتحدث عن حياتهما المستقبلية كثنائي. كانا يفعلان كل شيء معاً.

توقفت سام عن الذهاب إلى حصص التمارين الرياضية، منتظرةً منه أن يخطّط للقاءاتهما. كما بدأت بالتغيّب عن «سهرات الصبايا» وزياراتها في عطل نهايات الأسبوع برفقة أختها. كان بوسعي ملاحظة أن تعلّق سام

بمارك كان يزداد عمقًا وأنها كانت تتخلى عن أجزاء عدّة رائعة من حياتها. لقد بدأت بتكريس كل طاقاتها للاهتمام بكلّ احتياجاته. وبعد بضعة أشهر، أصبحت متأكّدة من دون أدنى شك من أنه الشخص المناسب لها، وهنا بدأ مارك يبتعد، حيث توقّف عن تفقّدها في خلال النهار، وبدأ يقضي وقتًا طويلًا من عطلة نهاية الأسبوع مع أصدقائه الشبان، وحين كانت تسأله عن سبب تغيّره لم يكن يعطيها أي تفسير. ربما لم يكن قادرًا على إخبارها عن سبب ابتعاده لأن تعلقها أيقظ تجربة طفولته المبكرة، ومن دون أن يعي ذلك، على الأرجح.

رأيت وضعها يتقهقر رويدًا رويدًا. لم تفهم ما كان يجري معها، ولم تكن تكفّ عن قول أشياء من قبيل: «لقد غيّرتُ حياتي بأكملها من أجله. اعتقدتُ بأنه سيتقدّم لطلب يدي للزواج. لا أعرف ماذا أفعل من دونه». وعندما رأى مارك حالتها الانفعالية تلك، ازداد بُعدًا. كان من المحزن مشاهدة سام وهي تسير على ذلك الطريق المنحدر. لقد تراجع أداؤها في العمل وفقدت مكانها بين أفضل الموظفين أداءً. وحتى أصدقاءها وعائلتها، الذين كانوا سعداء من أجلها في البداية، شعروا نتيجة إهمالها لهم، في خلال فترة وجودها مع مارك، كأنهم قطعة بالية رُميت بعد طول استخدام. تلقى إيمانها بإمكانياتها ضربة قوية فبدأ منسوب القلق يتزايد لديها وبدأت ثققتها بنفسها تتناقص. وفي نهاية المطاف قطع مارك علاقته بها تمامًا. وصار لدينا أنا وسام عمل داخلي جادّ لنقوم به معًا.

إذا استرجعنا بدايات العلاقة، وجدنا أن هناك طنينًا مستمرًا من القلق في خلفيتها. فبالنسبة إلى سام، كانت حاجتها الماسّة إلى إقامة الصلة تمثّل أحد أعراض منظومة تعلقٍ لقيت قلقًا وتقلّبًا بدلًا من

الرعاية الثابتة في خلال فترة الرضاعة والطفولة المبكرة وما بعد ذلك، ما أفضى بسام إلى جهاز عصبي يتعقّب توافر الأمان والحضور من أيّ شخص تختاره ليكون الراعي الأساسي لاحتياجاتها. وفي هذه الحالة، كان هذا الراعي الأساسي هو مارك. يمتلك المتعلّقون القلقون في الغالب نظام تعلق مفراط الحساسية يجعلهم يضعون أنفسهم في متناول يديّ شركائهم كأولوية افتراضية ويُرجعون كل احتياجاتهم وأولوياتهم الأخرى إلى الخلف.

هذا منطقي إلى أبعد الحدود، فإذا كانت روابطكم الأساسية غير ثابتة في خلال نشأتكم، فسوف تنفقون حياتكم كراشدين في انتظار مجيء الشخص المناسب لإنشاء علاقة. وقد تكونون على الأرجح حذرين وحساسين بالنظر إلى ما تعلّمتموه في طفولتكم. ولذلك تكونون دائماً مفراطي الحذر، تبحثون عن أي تغييرات طفيفة في مزاج الشريك، وعن أي إشارة تدلّ على وجود خطب ما، فتفقدون إحساسكم بالأمان ويدخل جسدكم في حالة من الاضطراب الفيزيولوجي عند دلالة الإهمال الأولى. إذا كان نمط تعلقكم من النوع الآمن، فقد تقولون لأنفسكم عندما لا يردّ الشريك على رسالتكم على الفور: «لا شكّ في أنه مشغول في العمل». أما إذا كان نمط تعلقكم قلقاً، فإنكم ستسارعون إلى القول لأنفسكم: «إنه لا يحبّني بما يكفي»، أو «هناك خطب ما في علاقتنا». مرّة أخرى، هذا منطقي لأنكم تعلّمتم في وقت مبكر أن العلاقات غير موثوقة.

هل تتذكرون وصفي للشعور الذي كان ينتابني عند انسحاب زوجي السابق؟ كنت أشعر بأن أحشائي سوف تسقط على الأرض، كأنّ شيئاً كان يُنتزَع من جسدي. إن دماغنا الثاني -الموجود في بطننا- يهتمّ بالأمان،

ولهذا كان الشعور الحاد ينبئني بأنني أتعرّض لخطر عظيم: خطر التخلّي عني. وعندما يجتاحنا مثل هذا الشعور يتوقّف التفكير العقلاني عن العمل، وتسود حالة «قاتل أو اهرب» الوقائية، وتظهر السلوكيات التي نعتقد أنها ستساعدنا في البقاء على اتصال، مثل إرسال رسائل نصيّة من دون توقّف، والاعتذار عن أشياء لم تكن ناجمة عن خطأ ارتكبناه، وحتى الملاحقة، وأيّ شيء يحلّ المشكلة ويعيد الاتصال. في السابق، كنت أركب سيارتي وأمرّ بجانب منزل حبيبي السابق لأعرف مكان وجوده عندما لا يجيب على رسائلي النصيّة. من منظر معيّن، قد يبدو هذا بعيداً كل البعد من العقلانية، ولكن من منظر تجاربي ومخاوفي المبكرة، كانت هذه السلوكيات منطقية تماماً. كذلك كانت طريقة فعّالة ومؤكّدة لدفعه بعيداً عني. ولكن نظام تعلّقي البالغ الحساسية كان ببساطة يبذل قصارى جهده لمساعدتي على الشعور بالأمان.

### مُصمّمون من أجل الارتباط

من الناحية المثالية، يتمثّل دور علاقاتنا في مساعدتنا على الشعور بالارتياح في أن نكون على سجيّتنا، ولكن وجود نمط تعلّق قلق مُفعل يخلق شعوراً بعدم الراحة يجتاح جسدنا بأكمله. إن ردّ الفعل الجسدي المفرط الذي كنت أختبره عند كل حالة ابتعاد عن زوجي السابق كان يجعلني أشعر بأنني سأفقد صوابي، ولكنني تعلّمت أن هذه لم تكن سوى الطريقة التي أعدّ فيها جهازني العصبي للاستجابة عندما أواجه انفصلاً أو انقطاعاً في الاتصال مع شريكي. إن فهم آليات عمل الجهاز العصبي

الإرادي ANS أتاح لي بلوغ هذا المستوى من التعاطف مع الذات. والدكتور ستيفن پورجيس -العالم الذي طوّر ما يُدعى بـ نظرية الأعصاب الدماغية المتعدّدة Polyvagal Theory- قادر على منحنا هذا النوع من الوضوح. «الاتصال أولوية بيولوجية» بحسب پورجيس<sup>3</sup>، ما يعني أننا مُصمّمون بيولوجيًا وسيكولوجيًا من أجل الارتباط. اسمحو لي أن أشرح لكم لماذا من المهم جدًا فهم هذا الأمر.

تتمثّل وظيفة الجهاز العصبي للإرادي في إبقائنا في حالة ارتباط بغرض الحفاظ على أماننا. في سياق تطوّرنا، حيث كان بقاؤنا ككائنات بشرية يعتمد على أن نكون مقبولين كجزء من قبيلتنا أو مجموعتنا، تطوّرت ثلاثة فروع من الجهاز العصبي للإرادي، وهذه «الأعصاب الجوّالة» تمنحنا ثلاث استجابات مختلفة لإشارات في عالمنا الداخلي وعالمنا الخارجي. ابتكر پورجيس مصطلح الإدراك العصبي Neuroception<sup>4</sup> لتوصيف هذه العملية التي تعني جوهرياً الكيفية التي يصبح فيها نظامنا مدرّكاً إذا ما كنا نشعر بالأمان أم لا. وتعمل هذه العملية مثل رادار يمسح محيطنا باستمرار حين يسأل نظامنا على نحو لاشعوري: «هل أنت معي؟» ما يعني: هل أنت مستعد لأن تقبلني كما أنا في هذه اللحظة من دون أن تحكم عليّ؟ هل أنت تراني حقاً؟ هل أنت تدعمني؟ إذا حدث بيننا خلاف، هل ستقلب عليّ؟

عندما يكتشف هذا الرادار أننا آمنون، يُنشّط ذلك الفرع من الجهاز العصبي للإرادي الذي يتيح لنا الارتباط الحميم بالآخرين، الأمر الذي يخلق ما يُدعى بالحالة الأمامية البطنية Ventral State، وهذه الحالة تساعدنا على الاستماع بعضنا لبعض، وتلطّف نبرة أصواتنا، وترخي

العضلات المحيطة بأعيننا، وتجعل وجوهنا معبّرة وقادرة على تغيير تعابيرنا بسهولة ويُسر، ما يمكّننا من إيصال مشاعرنا بشكل أفضل. هذه التغيّرات الفيزيائية تعطي إشارة إلى الآخرين مفادها أن الطريق آمن للاقتراب والانفتاح والارتباط. ولا يمكن لنا اصطناع هذه الحالة، لأنها تحدث فقط حين نشعر بالأمان بوجود أشخاص آخرين، ما يعني أن العكس يصحّ حين نشعر بأننا مهدّدون، حيث تنغلق الحالة الأمامية البطنية، ولا تعود هناك إمكانية للاتصال<sup>5</sup>.

هذا ما كنت أختبره كلما كان زوجي السابق يميل إلى الانسحاب. فعند است شعاري بأنني أوشك أن أُهجر كان فرع آخر من الجهاز العصبي اللاإرادي يتنشّط فيضغني في حالة تُدعى الإثارة الودّية [نسبةً إلى الجهاز العصبي الودّي] Sympathetic Arousal. يُشار عادةً إلى هذه الحالة المفعّلة -الهادفة إلى حمايتنا من أي خطر خارجي يهدّد أمننا- باستجابة القتال أو الهرب، حيث تبدأ آذاننا بمسح المحيط بحثًا عن أي خطر، وبذلك نفقد قدرتنا على سماع المعاني الدقيقة الكامنة في ثنايا ما يقوله الناس، وتضيق المنطقة المحيطة بالعينين، وتصبح نظراتنا حادّة، وتكتسب أصواتنا نبرة تشي بالخطر. في سياق علاقتي الزوجية، هذا ما كان يدفعني إلى إرسال الرسائل النصّية من دون توقّف، والمطاردة، وفعل كل ما بوسعي فعله من أجل جذب اهتمام زوجي السابق. والأسوأ من ذلك هو أن دخولنا في حالة الإثارة الودّية يمكن أن يثير استجابة مشابهة عند الآخرين. إن أنظمتنا العصبية البشرية بالغة الحساسية وهي مصمّمة للتفاعل مع المحيطين بنا، لذا عندما كنت أبدأ في إرسال إشارات إنذارٍ بالخطر إلى شريكي، كان نظامه العصبي ينقله هو أيضًا إلى حالة القتال

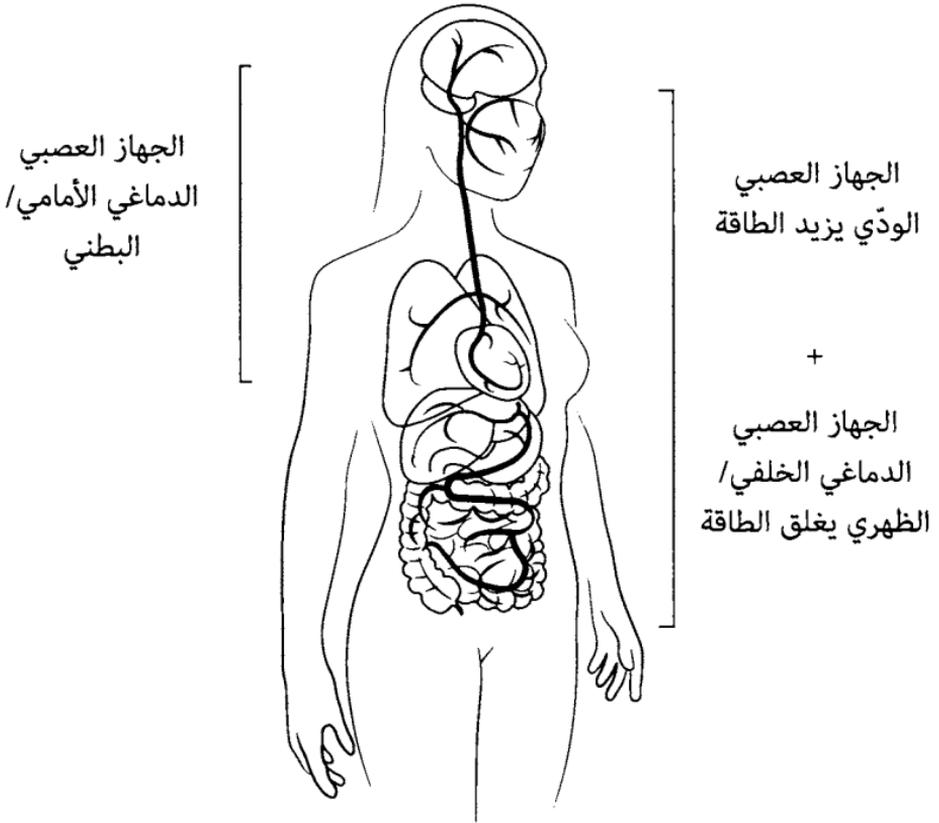
أو الهرب. ففي حين كنت أميل إلى تحشيد طاقاتي بغية «القتال» -عبر القيام بأفعال تهدف إلى إبقائه قريبًا مني- كانت استجابته المُكْتَسَبَة تتمثّل في «الهرب».

والآن، هناك أيضًا فرع ثالث للجهاز العصبي اللاإرادي لا يتنشّط إلا عندما يغمرنا اليأس والفرع إلى درجة نشعر فيها بأن حياتنا في خطر. أتخيّل طفلة رضية تبكي وتبكي في سريرها ولا يأتي أحد لتفقّدها. إنها في حالة إثارة وديّة، تصرخ طلبًا للمساعدة. وبعد فترة من الوقت تهدأ، لأنها تكون حينئذ قد فقدت الأمل في مجيء من ينجدها فتنشّط بذلك الفرع الخلفي / الظهرى Dorsal من الجهاز العصبي اللاإرادي. عند مواجهة خطر كبير مُتصوّر، يبطؤ كل شيء في نظامنا، بما في ذلك تنفّسنا ونبض قلبنا، بهدف تقليل نواتجنا النشطة إلى أقصى درجة ممكنة، فتشحب وجوهنا ونبدأ بالانفصال عن العالم من حولنا، جاعلين من أنفسنا صغارًا و«غير مرئيين» قدر الإمكان. هذا الاختفاء هو نوع من السبات عند العجز يتيح لنا الاحتفاظ بمواردنا إلى يوم أفضل. على سبيل المثال، مررتُ بأوقات في علاقتي أحسست فيها بخجل شديد من عاطفيّتي إلى درجة أنني رغبتُ في فقدان المشاعر كلها. لقد أدركتُ لاحقًا أن هذا الشعور بالرغبة في الانغلاق والاختباء نتج عن تفعيل استجابتي الخلفية/ الظهرية بعد أن فقدت أمني في دفع شريكي إلى التجاوب، تمامًا مثل الرضاعة التي استنزفت طاقتها في نهاية المطاف وركنت إلى الهدوء. يوجد في الصفحة التالية رسم توضيحي يُظهر الفروع الثلاثة للجهاز العصبي اللاإرادي وكيف يسير طريقُ المعلومات هذا عبر أجسادنا.

ما يثير الاهتمام في استجابات الجهاز العصبي اللاإرادي هذه كلها هي أنها متكيفة مع ما يحدث في عالمنا الداخلي والخارجي على

حدّ سواء. فعلى الرغم من أن زوجي السابق كان يقوم بأفعال تثير استجابة ودّية مذعورة، إلا أن هذا كان يشكّل في الوقت نفسه استجابة لحالتي الداخلية أيضًا: أي تجارب حياتي المبكرة التي أدّت إلى الاعتقاد الأساسي اللاواعي بأن الآخرين يتعدون دائمًا عندما كنت أحتاج إليهم. أحاسيس جسديّة قويّة هي التي كانت تدفعني إلى القيام بالأفعال التي كنت أقوم بها، مثلما كانت تجارب شريكي المبكرة تدفعه إلى الانسحاب.

### الجهاز العصبي اللاإرادي



إدًا، هل يمكن حمل الجهاز العصبي اللاإرادي على إبطال هذه الاستجابات؟ نعم ولا. إن الجهاز العصبي اللاإرادي يتطور جنبًا إلى جنب مع باقي مساراتنا العصبية في الرحم<sup>7</sup>. بعد حوالي ثلاثة أشهر من حمل أمهاتنا بنا يبدأ نظامنا بمحاكاة نظام أمهاتنا، فإذا كانت هادئة وراضية في خلال حملها، ستلاحظ أجهزتنا العصبية اللاإرادية ذلك، وسنبداً -حتى قبل أن نولد- بتعلّم أن العالم مكان آمن وخيّر. أما إذا كانت قلقة دومًا، فسيشرع نظامنا العصبي وموادنا الكيميائية العصبية في النسيج على منوالها وسنخرج إلى العالم مهَيَّئين للخوف. وبعد الولادة نرى أمنا وجهًا لوجه، وتبدأ عندئذ ما تسميه ديب دانا (كاتبة أخرى حول نظرية الأعصاب الدماغية المتعدّدة) «رقصة الاتصال الثنائية».

بصرف النظر عن الطبيعة الشعورية لحمل أمهاتنا، إننا نولد جميعًا ونحن نتوقّع أن هذا الشخص الذي حملنا ورعانا في المراحل الأبر من وجودنا سوف يستقبلنا بدفء وحنان. الأمّ (أو مقدّمة الرعاية الأساسية) هي الشخص الأوّل الذي نحاول إقامة الصلة معه -وهو ما نفعله من خلال السعي إلى التناغم المشترك co-regulation معها. على سبيل المثال، إن اهتمّت أمهاتنا بكلّ احتياجاتنا، فإنهنّ في أغلب الحالات سيقمن بتهدئتنا وتغذيتنا في كل مرّة نشعر فيها بالانزعاج أو الجوع. وهذا يعلمنا أننا عندما نعبر عن احتياجاتنا، فإنها ستلبّى. ولأننا نشعر بالراحة والهدوء حينما تهتمّ أمهاتنا بنا، فإنهنّ أيضًا يشعرن بمشاعر دافئة. وفي الوقت نفسه -على المستوى العاطفي- يعكس لنا فضول أمهاتنا نحونا واهتمامهن بنا منذ ولادتنا أن وجودنا مهمّ.

في الحالة المثالية، يحدث التناغم المشترك<sup>8</sup> عبر رابط غريزي وصامت مع أمهاتنا ومقدّمي الرعاية الأساسيين الآخرين، المتأهّبين غريزيًا لتلبية

احتياجاتنا في مرحلة الرضاعة والطفولة الأولى، بالرغم من امتلاكنا قدرة محدودة على التعبير، مثل البكاء أو الغضب. هذه التجارب المبكرة من الأمان والاتصال الموثوقين تضعنا في الحالة الأمامية البطنية، التي تساعدنا على الوثوق في أن الآخرين أيضًا سوف يقابلوننا بالدفء والرعاية. عند حدوث التناغم المشترك، تكون هناك عمليتان تجريان في نظامنا العصبي: تتطوّر الاتصالات الفعلية بين الخلايا العصبية التي تتيح لنا ضبط مشاعرنا، ونستدمج وجودَ أماننا المحبِّ رقيقًا داخليًا دائمًا. ومع تقدُّمنا في العمر وازدياد استقلاليتنا تدريجيًا -وهو جزء طبيعي من تطوّرنا- تساعدنا هاتان العمليتان كلتاهما على الشعور بأننا «على ما يُرام» حتى عندما لا يكون هناك من يهتمّ بنا في لحظة ما.

ليس مفاجئًا أن تعلموا أن حياتي المبكرة لم تبين هذا النوع من الدارة العصبية، كما هي الحال مع كُثُرٍ ممن يعانون من تعلُّق قلق. فالأمّ التي استدمجتها كانت قلقة ومكتئبة ومليئة بالخوف. وهي لم تعانٍ من اكتئاب ما بعد الولادة -بعد ولادتي- فحسب، بل كانت قلقة باستمرار بشأنني أيضًا. وإضافة إلى ذلك، كانت تنشغل عن الاهتمام بي، أحيانًا، لأنها كانت تعيسة جدًا في زواجها. ولأن أمي كانت تصارع نفسها وكانت حبيسة استجابات جهازها العصبي اللاإرادي الودّي والخلفي / الظهرى، فهي لم تكن قادرة على تقديم رعاية ثابتة. ونتيجة لذلك بدأ نظامي العصبي يتوقَّع أن لا تُلبّى احتياجاتي، وأن الناس سيكونون موجودين في بعض الأوقات فحسب، وأنهم سيقطعون صلاتهم على نحو غير متوقَّع. إن عدم قدرة أمي على التناغم المشترك الدائم معي، نتيجة صراعاتها الشخصية وافتقارها للعون، حال

دون بنائي الدارة العصبية التي كانت ستساعدني على تهدئة أعصابي في مرحلة النضج. وفي الوقت نفسه، استدمجتُ أبًا كان هو أيضًا يغذي قلقي، بالإضافة إلى أنه كان يعاني من الاكتئاب وتعاطي الكحول والمخدرات، الأمر الذي جعله غير حاضر، فاستدمجت هذا الغياب أيضًا. عندما تُقابل نداءات الأطفال الرضع لرعاتهم بالتجاهل، فإنهم يطوِّرون أيضًا إدراكًا محسوسًا، وهي المشاعر والأحاسيس والمعرفة الجسدية التي تشير إلى وجود شيء خاطئ فيهم. ونتيجة لذلك يدخل كُثر منا -ومنهم أنا- إلى علاقاتنا الراشدة ومعنا ذلك الشعور «الخاطئ»، إلى أن نقرب من الوضع الحميمي فلا يعود بالإمكان إخفاؤه.

لقد ساعدتني معرفة كل هذه الأشياء على رؤية أن مشاعري وأحاسيسي وسلوكياتي الخارجة عن السيطرة مع زوجي السابق كانت ناتجة عن بنى فيزيولوجية وعصبية تطوّرت وتشكّلت في مرحلة مبكرة جدًا من حياتي. لم يكن دماغي يتّخذ خيارًا واعيًا بالشعور أو التصرف على ذلك النحو، بل كان ببساطة يستجيب لإشارات كان جهازني العصبي يعتبرها تهديدًا. والأصعب من ذلك أن هذه الإشارات تحدث بسرعة البرق في حين أن الأجزاء الباقية من دماغنا تعمل بسرعة أبطأ بكثير، وبمجرد أن يستشعر جهاز الإنذار في أجسادنا هذا الانفصال المؤلم، لا يمكن لأفكارنا الواعية إيقافه. ومع ذلك، يمكن إعادة تشبيك قدرتنا على الضبط عبر وصل الحلقة المفقودة في عملية تطوُّرنا عندما لم نتلقَّ رعاية دائمة في مرحلة الرضاعة. فبفضل خاصية تُدعى المرونة العصبية Neuroplasticity باستطاعة أدمغتنا تطوير دارات عصبية في أي سنّ. إن عملية التحوُّل إلى شخص مكتمل الذات تتطلب أن نعيش الآن تجارب الرعاية والتهدئة، التي

كنا بحاجة إليها في مرحلة الطفولة المبكرة<sup>9</sup>. سوف نسير عبر هذه العملية معًا في هذه الصفحات، مع الاستفادة من تجارب إيجابية من ماضيكم من أجل تكوين أم/ أب مُستدمجة، جديدة، وراعية غريزية لكم. إضافة إلى ذلك، سوف تتعلّمون أيضًا أهميّة إقامة الصلة مع أشخاص داعمين موجودين في حياتكم اليوم. وفي النتيجة، سوف تشعرون بأمان في داخل أجسادكم لعلّكم لم تختبروه يومًا من قبل. وهذا سيساعدكم على البقاء في حالة الاتصال الأمامية البطنية لمدة أطول حتى وسط تجارب كانت ذات يوم تفقدكم السيطرة على أنفسكم. تدريجًا ستتمكّنون من الاستجابة بوعي متزايد عند تنشيط مشاعر قوية في علاقاتكم بدلًا من الردّ انطوائيًا من حالة عصبية وديّة.

ومع الوقت والتدريب، ستقوى الروابط الجديدة في جهازكم العصبي إلى درجة أن جزءًا منكم سيكون قادرًا ببساطة على مراقبة نبض قلبكم السريع أو أحشائكم المتوتّرة عندما تشعرون بأنكم تدخلون في حالة إثارة وديّة. إن تطوير القدرة على ملاحظة معنى هذه المشاعر الجسدية وفهمها -بدلًا من التصرّف بالاستناد إليها- يمثّل إشارة إلى أن مسارات عصبية جديدة تتشكّل. وقد تجدون أيضًا أن جهازكم العصبي اللاإرادي يعود إلى حالة التوازن بسرعة وسهولة أكبر من ذي قبل. وهذه إشارة مؤكّدة أخرى إلى أن عملية إعادة تشبيك عصبية تحدث. حتى أنكم ستجدون في نهاية المطاف أن أفكاركم تعكس التغيّرات التي تجري في جهازكم العصبي. فبدلًا من أن تكونوا في حالة دائمة من اليقظة المفرطة تأهّبًا للتهديد المُتصوّر التالي، ستجدون أنفسكم تتخيّلون أن الشريك مشغول في العمل عندما لا يردّ على رسالتكم، عوضًا عن

اعتبارها إشارة إلى أنه يوشك أن ينفصل عنكم. وفي النهاية، سيتنحى أيضاً فقدان تقدير الذات ليفسح في المجال أمام شعور فطري أصيل باستحقاقكم الحب، إلى جانب شعور بالتعاطف مع وسائل الحماية التي طوّرتموها في طفولتكم. وسترون أنفسكم (وسيراهم الآخرون) بطرائق لم تتخيّلوا أنها ممكنة.

### أسطورة القصة الخيالية

مُلئت أفكارنا بأوهام كثيرة جدًّا عن الحب الرومنسي، بدأت من القصة بأن شريكنا هو المسؤول الوحيد عن شعورنا بالأمان والحب. وبصفتي معالجة نفسية، فأنا أساعد الأزواج والأفراد على تجاوز مشقّاتٍ ومصاعبٍ تواجههم في علاقاتهم، ولكن كثيرًا من عملائي لا يأتون إليّ باحثين عن حبٍ مُرضٍ حقًا - ذلك النوع من العلاقات التكافلية الصحية التي تساعدكم على النمو من الناحية الشخصية وكأزواج أيضًا - بل يأتون ويجلسون على أريكتي بحثًا عن حبٍ خرافي يجعلهم يعيشون بسعادة إلى الأبد، مثل الحب الذي يشاهدونه في الأفلام السينمائية. صحيح أن إيجاد سعادة حقيقية في علاقة حميمة أمر ممكن، ولكن من الضروري أن نفهم أن هذه السعادة بمجملها تنتج في الأساس عن تكوين علاقة حميمة مع أنفسنا وتطوير شعور جديد بحقيقة العلاقات الرومنسية.

ولكننا، بالطبع، نُعلّم العكس. من أميرات ديزني التي تُعاد إلى الحياة بقبلة، مرورًا بكل الإثارة المتصلة بمن سيدعوننا إلى حفلة التخرج من المدرسة الثانوية، إلى عدد لا يُحصى من الأعمال الفنية الكوميديّة

الرومنسية التي تدور حول البحث عن الحب المثالي الوحيد للبطل، تُغرس في أذهاننا فكرة مفادها أن العلاقة الرومنسية سوف تنقذنا بطريقة ما من حياة وحيدة مليئة بالقلق والخوف. إذا كنتم قلقي التعلق، فإن فكرة «أنا محظوظة/محظوظ لأنني أحظى به/بها» يمكن أن تؤدي إلى التشبث بالعلاقة الأولى التي تصادفكم، بصرف النظر عما إذا كانت تلائمكم أم لا. يتلخّص عملي في حالات كهذه في مساعدة عملائي على النظر بصدق إلى علاقاتهم لمعرفة ما إذا كانوا يؤيدون الوهم القائل إن الشريك موجود بهدف إنقاذهم، ففقدوا بذلك صلتهم بذواتهم وثقتهم في أنفسهم. وبعد ذلك أُنبي، معهم، فهمًا مفاده أن قبول أنفسهم -أن يصبحوا ممثلتي الذات- سيمنح علاقاتهم فرصة أفضل بما لا يُقاس لكي تنضج وتصبح علاقة تكافلية ومُرضية.

إضافة إلى ذلك، لقد دُفعنا إلى الاعتقاد بأن الزواج -الذي يمثل الدرجة القصوى من الالتزام- دليل على حبّ الشريك لنا. من المهمّ النظر إلى ماهية الزواج واقعيًا، بصرف النظر عن الرجاء بما سيحققه لنا من سعادة وأمان مادي وعاطفي (وهذا غير مضمون على الإطلاق) -إنه رابط قانوني بين شخصين لا علاقة له نهائيًا بنوعية علاقتهما فعليًا. ليس هناك خطأ في رغبة الإنسان في الزواج من شخص يحبه، بل إن ذلك قد يكون التجربة الأكثر إرضاءً وإسعادًا في الحياة، ولكنني أعتقد أننا كمجتمع نميل إلى التشديد كثيرًا على الزواج باعتباره الغاية القصوى أو الحل لمشكلاتنا. في الواقع، إن إسناد تحقّق شعورنا بالأمان إلى شخص آخر عبر عقد قانوني يمكن أن يشكّل حاجزًا يمنعنا من الولوج إلى دواخلنا وتحقيق شعورنا بالأمان والاستقرار بأنفسنا.

كثيرًا ما تأتي نساء إلى مكنتي، بعد سنوات من الزواج، وتخبرنني عن السبب الحقيقي الذي دفعهن إلى الزواج. كثيرات منهن أخبرني أنهن تزوجن لرغبتهن في إنجاب طفل، في حين أخبرتني أخريات أنهن كنَّ «يتقدَّمن في العمر» ويشعرن أنهنَّ إذا لم يتزوَّجن حينئذ فلن يتزوَّجن بعدئذ أبدًا. كما اعترف بعضهنَّ بأنهنَّ كنَّ يعلمن أن الزواج لم يكن مناسبًا لهنَّ -على سبيل المثال، عندما أثار اتفاق ما قبل الزواج موضوعات غير مريحة- ولكن الأوان كان قد فات، لأن دعوات الزفاف أرسلت ولم يعد بالإمكان سحبها واسترجاعها. إن عوامل كهذه تقود أشخاصًا كثيرًا إلى الزواج وفي دواخلهم شعور عميق بأنهم لا يفعلون ذلك بالاستناد إلى الأسباب الصحيحة. غالبًا ما يعترف العملاء، بعد فوات الأوان، بسماع جميع أجراس الإنذار، إضافة إلى الرسائل القوية التي كان يرسلها حدسهم والتي كانت كلها تنبئ بأن هذا الارتباط لم يكن مناسبًا. وهذه المسائل، التي غصوا الطرف عنها، تظهر لاحقًا بكامل قوتها مع انهيار الزواج، الذي يجعل كلا الطرفين يشعران بأنهما أكثر الأشخاص وحدةً على هذا الكوكب.

وثمة اعتقاد شائع آخر يزعم أن الزواج هو السبيل إلى حبِّ يدوم مدى الحياة. بالرغم من أن ما يقرب من خمسين في المئة من الزيجات تنتهي بالطلاق<sup>10</sup>، يجب أن نعي أنه ليس من المفترض أن تدوم جميع العلاقات إلى الأبد. إن الغرض من غالبية علاقاتنا -بما فيها صداقاتنا المقربة- هو تعليمنا دروسًا قيِّمةً حول أنفسنا لكي نستمر في النضج والتطور كأفراد. وإذا ما نظرنا إليها من هذا المنظار، فإن الحاجة لأن نكون واثقين من مآل العلاقات تصبح أقلَّ أهمية، فالأهمُّ من ذلك هو

أن نكون معًا في هذه اللحظة وأن نثمن حقًا الهبات التي يمنحها كل منا للآخر.

ماذا لو، بدلاً من الخاتم وطلب اليد للزواج، كانت نوعية العلاقة تُقاس بالنمو الذي تختبرانه كلاكما في ارتباطكما وبكيفية تطوركما كثنائي. هذا يحدث عندما تشعرين بقدر كافٍ من الأمان مع هذا الشخص بما يتيح لكم أن تكونوا بمفردكم في بعض الأوقات، فتتصلون بمواردكم الداخلية والاجتماعية ومن ثم تعودون جالبين معكم طاقة جديدة إلى العلاقة. إنني أقترح هذا الأمر بديلاً من السعي إلى تحقيق كل شيء من داخل علاقاتكم، وهذا عَرَضٌ من أعراض إدمان الحبّ ومن أسباب الاعتماد المتبادل (وهو ما سنتناوله بالتفصيل في الفصل الثالث). أأمن يكون رائعاً إذا احتفى المجتمع أيضاً بهذه الرؤية للحبّ الرومنسي من زاوية امتلاء الذات؟

عندما يختبر شخصان شعوراً بالأمان داخل نفسيهما ويصلان إلى حالة من التناغم والانسجام مع ذاتيهما، فيقبلان عيوبهما ويفهمان احتياجاتهما، سيصبح بإمكانهما الشروع في بناء أمان خارجي معاً. عند هذه النقطة تصبح نذور الزواج القانونية (من دون ذكر الخاتم وثوب الزفاف) مجرد طبقة كريما الزبدة التي تغلّف قالب حلوى زواجهما المكوّن من ثلاث طبقات. عندما تكونون جزءاً من علاقة ملتزمة بشكل طبيعي، بالاستناد إلى رغبة مشتركة في مساندة أحدهما للآخر في النمو وفي تطوير حالة من التكافل بينكما، يصبح الزواج عملية تقدّم تدريجي أكثر منه غاية تُرجى. كما ستشعرون بالراحة الناتجة عن النمو مع شخص آخر بطريقة آمنة وقابلة للاستمرار. إن الشعور بالأمان والقبول المشترك خلف اتفاق الزواج أكثر أهمية من الاتفاق نفسه.

## القلق ونعمة التعاطف

عندما نقع في الحب، من المفترض أن نتناغم مع شريكنا ونصبح وحدة تآزرية واحدة، صحيح؟ إلى حدّ ما، نعم. في العلاقات الحميمة، نحن نقيم الصلة مع شركائنا بحبل قوي وبما يُدعى خلايا عصبية مرآتية mirror neurons، ما يعني أن كِلا الشريكين يتشاركان المشاعر والأمزجة والأفكار والمخاوف والتصرفات<sup>11</sup>. فعلى الرغم من أن هذه كلها تنشأ من داخل أحد الشريكين، إلّا أن الآخر يشعر بها. على سبيل المثال، قد نشعر بالتوتر عندما يكون شريكنا قلقًا بشأن عمله، أو قد ندخل في نوبة من القهقهة عندما يبدأ شريكنا بالضحك. إنها من الوظائف الطبيعية لقدرتنا على الشعور بالتعاطف، وهي طريقة مهمّة لإقامة الصلة بعضنا ببعض على المستوى العاطفي. هذه الدارات العصبية الخاصة بالتآلف مع الآخرين غالبًا ما تكون متطورة للغاية عند المتعلّقين القلقين لأنهم اضطروا في مرحلة الطفولة المبكرة إلى قضاء وقت طويل جدًا وصرف كثير من الطاقة في تتبّع أبوين لم يكونا قادرين على البقاء متصلين دائمًا معهم.

يمكن تعريف التعاطف ببساطة بأنه قدرةٌ على الشعور بما يشعر به الآخرون، إلى درجة أننا نستطيع أن نلاحظ بل نشعر بطاقة الآخرين وأمزجتهم وأفكارهم. امتلاك هذا القدر من الحساسية قد يكون نعمة رائعة، فبوساطتها نقيم الصلة مع الآخرين ونراعيهم، وبها نصبح أصدقاء جيدين. إن التعاطف يمنحنا العطف ويُشعر الآخرين بأنهم مُلاحَظون

ومفهومون وليسوا وحدهم. بصراحة، هذا ما يجعلني مُعالجة نفسية مهتمة! غير أنه يمكن أن يصبح عبئًا إذا لم يُضبط، فمن دون وجود حدود مناسبة، من الممكن أن نفقد التمييز بين مشاعرنا ومشاعر شركائنا. ومن الممكن أن نكون مُستلبين تمامًا إلى درجةٍ نفقد معها القدرة على فهم مشاعرنا كليًا.

يصبح الأطفال المتعلّقون بالقلقون أشدَّ حساسية تجاه الآخرين لكي يتمكنوا من الشعور بالاتصال إلى أكبر قدر ممكن. من المنطقي تمامًا أننا عند الارتباط بأشخاص جدد كراشدين نستجيب وفق الأساليب التي تعلّمناها ونحن أطفال. إن القدرة على تقدير الحالة العاطفية لأزواجنا أو شركائنا تصبح وسيلة للحماية من الهجر. ولكن، هذا لا يعني إغلاق قدرتنا على الحساسية أو التعاطف حينما نصبح ممتلئي الذوات، لأن امتلاء الذات يعني تعلّم الاهتمام باحتياجاتنا والإصغاء إليها، لكي نعطي من موقع الاكتمال.

أما عندما نأتي إلى علاقة من موقع الخوف وانعدام الأمان، فمن السهل أن تستبدّ بنا الرغبة لمعرفة كل شيء حول الشخص الذي نقع في حبه. هل هو سعيد؟ إلى ماذا تحتاج (هي)؟ هل يعني ما يقوله حين يقول إنه يحبّني؟ أو هل توشك (هي) على الخروج من الباب وعدم العودة؟ عندما نُغمّر بفيض من المعلومات حول ما يجري مع شركائنا، تصبح قدرتنا على تلمّس مشاعرنا وإدراك احتياجاتنا الخاصّة أصعب فأصعب.

من الممكن تعلّم التعامل مع طبيعتنا الحساسة والمتعاطفة، فمع التدريب والخضوع للعلاج يمكن لكم أن تحبّوا شخصًا آخر بالرغم

من وضع حدود واضحة وثابتة. هذا يعني أن تفهموا أن احتياجاتكم منفصلة عن احتياجات الشريك، وأن الإصغاء إلى مشاعركم والتعبير عن احتياجاتكم الخاصة جزء مهم من الحفاظ على التوازن. عندما تتعلمون أن العلاقات تقدّم مكاناً آمناً لمشاركة احتياجاتكم بالإضافة إلى تلبية احتياجات الشريك، سوف تكونون قادرين على إيجاد طريقكم عبر مسارات الاتصال العميق الذي تطوره وتعزّزه حساسيتكم تجاه مشاعر الآخرين، ما سيؤدّي إلى اتصال أعمق مع الشريك، وكذلك إلى حبّ أعظم وأشمل أيضاً.

يبدأ ذلك مع تكوين رابط راسخ مع العالم في داخلنا. فعندما نكون في حالة توافق قوي مع ذواتنا أولاً وقبل كل شيء، سيكون باستطاعتنا تحويل اهتمامنا بين احتياجاتنا واحتياجات الشريك. وسنعرف غريزياً متى نضع طاقتنا في العلاقة، ومتى يحين الوقت للعودة إلى أنفسنا من أجل إعادة ملء مواردنا الاحتياطية. وتتعلّق عملية إكمال الذات أيضاً بمعرفة أنواع العلاقات التي تتكثرون عليها، والتي ستساعدكم على تعلّم الثقة، والشعور بالمساندة، والشفاء. وإذا كنتم مرتبطين بعلاقة رومنسية حالياً، فمن المهمّ أن تجدوا هذا الدعم المتاح عاطفياً - سواء أكان معالِجاً نفسياً أم صديقاً أم مجموعة داعمة يمكن لها تقديم مساندة خارجية في أثناء قيامكم بعملكم الداخلي. ابدأوا بالتفكير بالأشخاص الذين قد يكونون قادرين على منح هذا النوع من المساندة بلا شروط وبلا إصدار أحكام. أعلموهم أنكم قد تستدعونهم أحياناً للتحدث عن تجربتكم في أثناء تقدّمكم في عملية الشفاء، أو عملية التحوّل الداخلي.

## كل شيء جيّد!

قد تقولون في سرّكم وأنتم تقرؤون هذا الفصل: كل هذا يبدو رائعاً، ولكن مشكلتي هي أنني أنتقي دائماً الأشخاص غير المناسبين. من اليسير تبني هذا الاعتقاد إذا كنتم قد اكتويتم بسلسلة متعاقبة من الانفصالات المضطربة والعلاقات الرومنسية التصادمية. ولكن إلقاء الملامة في فشل علاقاتكم على عدم القدرة على اختيار الشريك المناسب أمر فيه ظلم لأن ذلك يعني ضمناً أنكم ببساطة سيئون في الحكم على شخصيات الناس. إن ما يجعلكم تجدون أنفسكم متورّطين في هذه العلاقات مرتبط بالطريقة التي تتوقّعون فيها أن تُحبّوا وأن تُحبّوا. وهذا الأمر يعود إلى تلك الأنماط المحفورة عميقاً في داخلكم منذ الطفولة. إليكم هذا المثال:

كنت أعالج امرأة تُدعى نينا، وهي عازبة في الثالثة والثلاثين من العمر وتعمل في وظيفة جدية كمحاسبة. إنها امرأة محافظة وتميل إلى التصرف بحذر وحرص وإلى الابتعاد عن المشكلات. جاءت إليّ طلباً للمساعدة في مسألة انجذابها إلى رجال «سفلة»؛ أي رجال خائنون، وفي بعض الأحيان متجاهلون لها حين تكون في أمسّ الحاجة إليهم، ومن دون إعطاء أي تفسير. وبعد التحدّث معاً واستكشاف مشاعرها، اقتنعت نينا أنها كانت تنجذب إلى رجال متمرّدين ولا مبالين نتيجة افتقارها إلى هاتين الصفتين. ومن ثمّ اكتشفت - بعد قيامها ببعض العمل الداخلي - أنّ الروح الحرّة في داخلها سحقتها والداها اللذان لم يكونا قادرين على تحمّل مرحها أو رغبتها في الاستكشاف. وبينما كانت تبدأ بتحرير هذه السمات المفقودة،

انتابها الخوف خشية أن تصبح غير محبوبة إن تحوّلت إلى شخص أكثر مرحًا واجتماعيًّا، ولو بقدر ضئيل. غير أنها استطاعت بعد معالجة هذه المخاوف أن تُقدّم على مزيد من المجازفات، فبدأت تتابع دروسًا لتعلّم الرقص الحديث وبدّلت خزانة ثيابها للتعبير عن طبيعتها الحقيقية، متحوّلةً من القمصان الرسمية المحافظة إلى ملابس عصرية أنيقة. حتى إنها نقشت وشمًا صغيرًا على شكل قمر. وفي خلال جلساتها بدأت تتحدّث بصراحة أكبر كما عبّرت عن غضب صحيّ للمرّة الأولى. كل هذا أدّى إلى مواجهة منظومة اعتقادها بشأن الطريقة التي «يجب» عليها أن تظهر بها أمام الناس. ولم يمض وقت طويل حتى وجدت نفسها تنجذب إلى رجال لطفاء وأكثر انزائًا واستقرارًا وأقامت علاقتها الطويلة الأولى منذ سنوات عدّة.

إذا كنتم/كنتن -مثل نينا- قد وجدتم أنفسكم في سلسلة من العلاقات التي انتهت بشكل مؤلم، فهذا لا يعني أنكم اخترتم الشخص الخطأ مرة أخرى. في كل علاقة، كل طرف يختار لاشعوريًّا الطرف الآخر، وقد فعلتم ذلك لسبب وجيه. سوف ننظر إلى هذه الدينامية بعمق في الفصل التالي، ولكن ما يبيّنه هذا الأمر لكم هو أنكم بحاجة إلى العمل أكثر على ذواتكم. هناك أشياء أكثر لتعلموها بشأن أنفسكم، وما تحتاجون إليه، وما يحتاج إلى شفاء. عندما ننظر إلى علاقاتنا من المنظار الثنائي - «جيدة» أم «سيئة»، «مناسبة لي» أم «غير مناسبة لي»- فنحن لم ننظر بعد إلى دورنا في كيفية وصولها إلى هذه النتيجة.

في علاقتي مع زوجي السابق، كنت أشعر بأنني الضحية في زواجي التعيس. وكان كل شيء يحدث لي، كأنه لم يكن لديّ أي سيطرة على الوضع، لا من قريب ولا من بعيد. وفي السنوات التي تلت طلاقي، قرّرت

النظر في داخلي بدلاً من البحث بشكل متكرّر عن علاج لقلبي المجرّوح في علاقات أخرى. عانيت من الوحدة قليلاً، وأعدت اكتشاف بعض من صداقاتي وعلاقاتي التي ساندتني بينما كنت أكتسب معنى جديداً لذاتي. وأنتم أيضاً لديكم الفرصة للنظر بعمق أكبر إلى ما يدفعكم لاشعورياً إلى التعلّق بأشخاص يغذّون قلقكم، ما يجعلكم تُصابون بالذعر عند ظهور العلامة الأولى لوجود مشكلة. في كل الأحوال، تُعلّمنا علاقاتنا الرومنسية غير الصحيّة بعضاً من أئمن دروس الحياة. ومن هذه الزاوية، يمكن اعتبار كل جدال أو انفصال مريع مثل لافتة تقول: «توقّف هنا لتشفى».

ما دمنا مستعدين للتحرّي والتعلّم، يمكننا إيجاد معنى عميق في كل تفاعل. بل إنني أعتقد أن كل شخص نلتقي به -ومن ضمنهم عائلاتنا وأصدقائنا ومعلّمونا وزملائنا، وحتى الأشخاص الذين نتفاعل معهم على وسائل التواصل الاجتماعي- يملك درساً قيماً ليقدمه إلينا، وكل ما علينا فعله هو أن نكون منفتحين لتلقّيه. ولكن، على الرغم من أن تفاعلاتنا مع الآخرين يمكن أن تسرّع رحلة الاكتشاف هذه، إلا أننا لسنا مضطرين لنقيم علاقة من أجل البدء في تعلّم كيف نصبح ممثلّي الذات. ففي بعض الأحيان، يكون البدء في عملية الشفاء هذه أسهل عندما نكون غير مرتبطين بعلاقة حميمة بما أنه علينا العمل بأنفسنا، وبما أن الرغبة يجب أن تنبع من داخلنا. وفي المقابل، لا نستطيع أيضاً إجبار أيّ شخص آخر على بدء هذه الرحلة معنا. بوسعنا الطلب من الشريك، ولكننا لا نستطيع أن نقول له ببساطة: «اسمع، أنا أتعلّم كيف أشفي نفسي، ومن الأفضل لك فعل الشيء نفسه، فلديك مثلي مشكلات عدّة ولن تنجح علاقتنا ما لم تصلح مشكلاتك أيضاً». بالطبع، لستم بحاجة إلى أن تكونوا خبراء في العلاقات لتتخيّلوا كيف يمكن أن ينتهي هذا الحوار.

في نهاية المطاف، أنتم مسؤولون عن أنفسكم فحسب. وسوف تذهلون من الدرجة التي تتحسن بها علاقاتكم الحالية والمستقبلية حالما تأخذون المبادرة وتنجزون عملكم الداخلي. قد يبدو ذلك علاجًا بسيطًا: اشفوا جروحكم تتحوّل علاقاتكم على الفور إلى علاقات رومنسية مثالية شبيهة بالقصص الخرافية التي لطالما حلمنا بها. ولكن، علينا الحفاظ على واقعيتنا أيضًا. قبل كل شيء، لا توجد علاقة خالية من الشوائب. أيًا تكن درجة الأمان العاطفي التي وصلتم إليها، سوف تصطدمون مع الشريك من وقت إلى آخر. العلاقة الناجحة ليست بلا مشكلات، بل إن صحة اتحادكما تكمن في طريقة تعاملكما مع النزاعات عند حدوثها.

يكتشف كثير من الأشخاص وجود بُعد روحي في هذا العمل، ففي النهاية قد تجدون أنفسكم متّحدين بقوة مع مصدر شامل للحبّ والدعم أكبر بكثير حتى مما كنتم تعتقدون أنه ممكن؛ رابطٌ ستبدؤون برؤيته منعكسًا في نوعية جميع علاقاتكم، فالحبّ يأتي في أشكال عدّة، من حبّ الذات، إلى الحبّ الرومنسي، إلى الحبّ الإلهي، إلى حبّ كل ما هو موجود. عندما تبدؤون بتطوير علاقات رومنسية صحيّة، كونوا واثقين بأنكم تسيرون على درب قد يؤدّي إلى تحوّل روحاني. ويمكن أن تصبح رحلة أعظم بكثير من مجرد إيجاد شريك لتكوّنوا منزلًا معه أو لتلبية احتياجاتكم اليومية. إن العبور إلى علاقاتنا من حالة استقرار داخلي يمكن أن يعبّد طريقًا يؤدّي إلى فهم أنفسنا ككائنات روحية متّصلة مع جميع الكائنات الحيّة الأخرى.

مكتبة  
t.me/soramnqraa



## اللغة السريّة لاتفاق الأنا الصغيرة

يمكن اعتبار عقد الزواج في الالتزام الرومنسي مع شخص آخر، مثل طبقة الكريما المزخرفة التي تغلّف قالب الحلوى ولكن الحقيقة هي أننا ندخل في اتفاق عاطفي مع كل شخص نكوّن معه رابطاً حميمًا. عندما يزداد الناس قربًا، بعضهم من بعض، يشعرون تدريجًا بما يكفي من الأمان للكشف عن قدر أكبر من عوالمهم الداخلية، بما في ذلك أجزاء يخشون ألا تُعجب شركاءهم. على سبيل المثال، قد يتحدث أحد الشريكين عن أشياء معيّنة تثير استياءه. أو قد يعترف الشريك الآخر بأن مشاهدة البرامج الرياضية على التلفاز أمر مهمّ عنده. في حالات الانكشاف هذه تتحرك الأساليب التي تعلّمها كل منهما، عن الكيفية التي يحبّ فيها ويتلقّى الحبّ. ويبدأ السؤال -«هل ستظل تحبّني إذا...»- يتردّد في داخل كل منهما. وتصبح الاتفاقات العاطفية التي ترسّخت في المرّة الأخيرة التي أحسّا فيها بهذه الهشاشة -في طفولتهما المبكرة- جزءًا مهمًا من العلاقة.

إذا فكّرتم في الأمر، وجدتم أن كل تفاعل نقوم به في خلال يومنا يرتبط بنوع ما من المقايضة. سواء كنا ندفع ثمن المواد الغذائية في متجر البقالة، أم نذهب إلى العمل مقابل راتب، أم نتبادل الأحاديث مع أصدقائنا، فإن كل استثمار في وقتنا أو طاقتنا أو أموالنا، نقوم به

ونحن نتوقّع الحصول على شيء ما بالمقابل. وهذا لا يجعلنا مخادعين أو جشعين أو مصلّحين، ولكن، هذا هو ببساطة شأن العالم. إن الإعطاء والتلقّي جزء من الحياة، بالطريقة نفسها التي تتنفس فيها الأشجار ثاني أكسيد الكربون وتضخّ الأكسجين النقي إلى الجوّ. على هذا الأساس، من المنطقي أن تشكّل هذه الدينامية أيضاً أساس علاقاتنا الرومنسية.

صحيح أن التبادل المشترك للتفهُّم والمساندة والحبّ غير المشروط هو ما نريده جميعاً عند ارتباطنا بـ «عقد» مع شريك حياة محتمل، ولكن قدرتنا على اختباره فعلياً مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بتجارب طفولتنا وأنماط التعلّق التي طوّرتها نتيجة تلك التجارب. نحن قادرون بالفطرة على التآلف مع الطريقة التي يهتمّ (أو لا يهتمّ) بها رعاتنا الرئيسيّون باحتياجاتنا الأساسية. ولما كان الاتصال ضرورة بيولوجية، فنحن نكرّس كل طاقتنا لنبقى متّصلين مع آبائنا قدر الإمكان. هذا هو أصل الاتفاق العاطفي الذي نجلبه معنا إلى علاقاتنا الحميمة. دعونا ننظر عن قرب أكثر إلى كيفية حدوث ذلك.

في أيام عمرنا الأولى نكون منفتحين وضعفاء إلى أبعد الحدود ومعتمدين كلياً على دعم رعاتنا. وبعد سنة على ولادتنا نكون قد طوّرنا مسبقاً أنماطاً من التفاعل مع أبويننا بحسب تفاعلهم معنا. إذا كان والدانا قادرين على الإحساس باحتياجاتنا، وإذا كانا يشعران بفضول دافئ لمعرفة من نكون ككائنات صغيرة، متقبّلين بترحاب كل جزء منّا، وإذا كانا قادرين على الاستجابة لنا عندما نطلبهما، فهذا يعني أننا في طريقنا لنكون متعلّقين تعلّقاً آمناً. هذا السلوك يغرس في أذهاننا أننا سوف نُقابل ونُقدّر ونُدعّم في العلاقات مع الآخرين. نحن محبوبون، بكلّ وضوح. تنبع هذه

المعرفة من أحاسيس في أجسادنا في خلال العلاقات، وليست مستندة إلى فكرة أو اعتقاد. ويمكن أن تتضمن هذه الأحاسيس دفنًا في الصدر، وأحشاءً مسترخية، وشعورًا عامًا بالانفتاح، وضحكًا عفويًا. وتشمل أيضًا دموعًا تُقَابَل بقلق واهتمام واندفاع للمساعدة. وكلّ هذا يضع جهازنا العصبي اللاإرادي في الحالة الأمامية/ البطنية على نحو متزايد، من خلال شبك الدارة العصبية الخاصة بالتكيف العاطفي. يا لها من نعمة!

ولكن بعض الآباء والأمهات مصابون بجروح بليغة لدرجة تمنعهم من تقديم هذا النوع من الرعاية. فإذا كان والدنا قلقين، فإنهما قد يستطيعان أن يكونا معنا أحيانًا، ولكن كربهما الداخلي سينتزعهما منا على نحو متكرر وغير متوقع. وعدم إمكانية التوقع هذا يجعلنا لا نعلم متى سينفصلون عنا في المرة القادمة فنصبح خائفين ومفرطي الحذر. في طفولتنا نكتشف بعد مدة قصيرة ما هي السلوكيات التي تؤدي إلى تغيب والدينا فنبدأ بقمع هذه الدوافع، فنمنع أنفسنا -من دون تدخل التفكير على الإطلاق- من التعبيرات الصحية عن الفرح أو الحزن أو الغضب، بغية إبقاء والدينا معنا. وفي غضون ذلك ينفق جهازنا العصبي اللاإرادي وقتًا طويلًا جدًا في حالة إثارة ودية، ما يجعلنا خائفين دائمًا من الفقد والهجر. وبعد ذلك نجلب هذا الإرث معنا إلى علاقاتنا البالغة، مختبئًا في عقلنا الباطن أو اللاواعي، إلى أن يتنشط مع دنونا من العلاقة الحميمة، وعندئذ يطفو على السطح كل ما لم نتعلمه عن كيفية الاتصال.

إن أبناء الآباء والأمهات المشغولين غالبًا في حياتهم المهنية، والذين يؤلون السلوك الحسن والنجاح قيمة أعلى من كل شيء آخر،

يتعلّمون أيضًا منذ وقت مبكر أن العلاقات ليست مُهمّة بالمقارنة مع القدرة على تحقيق النجاح في العالم. عندما يُترك هؤلاء الأطفال وحدهم فإنهم يلعبون بهدوء ومن دون مرح في كثير من الأحيان، وعندما يعود والداهم لا يُظهرون اهتمامًا كبيرًا بالتواصل معهما. ومع أن هؤلاء الآباء والأمهات غالبًا ما يهتمّون بمساعدة أبنائهم على تطوير مهاراتهم، إلا أن حالة من الضياع تسيطر عليهم عندما يكون الأولاد حزانى أو خائفين، أي أن النصف الذهني من الأولاد يحظى بالدعم والمساندة، في حين يُهمل نصفهم الآخر، النصف العلائقي - العاطفي. ويعتاد هؤلاء الأطفال على الضغط المتواصل وخطر الشعور بالخزي والعار إلى درجة أن ذلك يصبح طبيعيًا بالنسبة إليهم، ولكنّ الباحثين يخبروننا أن هذا النوع من الإهمال العاطفي يؤدي إلى إثارة ودّية شبه دائمة. وعندما يدخلون إلى عالم العلاقات كأشخاص راشدين، يجدون أنفسهم تائهين ومحتارين في مواجهة الأوضاع الحميمة. ومع أنهم قد يكونوا أكفء جدًّا في العالم، إلا أنهم يجهدون لفهم السبب الذي يجعل ذلك غير كافٍ ليكون الشريك سعيدًا. وعندما يزداد تطلُّب الشريك يصيهم الذعر فيلجؤون إلى العمل باعتباره مصدر الاتصال الوحيد الذي يعرفون.

بالطبع، كل واحدٍ منّا فريد، وكلّ تجاربنا المبكرة في الاتصال ستكون مختلفة، ولكن عند قراءة تكم هذا الكتاب قد تميّزون ميولًا غير ظاهرة تطوّرت في وقت مبكر جدًّا حينما كنتم تحاولون الاتصال مع رعاتكم. وبما أن هذا الاتصال يمثّل الحاجة الأشدّ أهميّة بالنسبة إلينا، فإننا سنبدل قسارى جهدنا لكي نشعر بأننا مُنتمون.

## التعرُّف على الأنا الصغيرة

الأنا الصغيرة هي ما نشير إليه دائماً بالجزء الأصغر منكم، الذي لربما عرفتموه في التوصيفات آنفة الذكر. في كل مرة تشعر فيها أجسادنا بشيء ما في خلال عملية تطورنا، تُرسل هذه المشاعر إلى دماغنا حيث نحولها إلى «قصص» لمساعدتنا على إدراك ما نختبره. على سبيل المثال، إذا أحسنا بالحزن أو الخوف نتيجة طريقة ظهور شخص آخر، فقد يعني ذلك أننا نشعر بوجود مشكلة فينا. لقد خزنت الأنا الصغيرة (التي ما تزال موجودة كجزء منكم اليوم) هذه التجارب والمشاعر والقصص على شكل ذكريات في الجزء اللاواعي من الدماغ. والجروح الأساسية والمساندة الأساسية اللتان تلقيناها حين كنا أطفالاً تعيشان كلتاهما في هذا الجزء. وهذه الذكريات المجسدة تواصل أداء دور قوي في سلوكنا حين نصبح بالغين، وعلى الأخص تلك التي ترتبط بالعلاقات.

سوف تتعرفون على أناكم الصغيرة بشكل أفضل بكثير في الفصول الآتية، لأن الأنا الصغيرة تؤدّي دوراً رئيسياً عند قلقي التعلُّق. أما الآن، فانظروا إلى ما يلي: لَمَّا كانت الأنا الصغيرة تملك القدرة على التأثير في أفعالنا وخياراتنا بطرق غالباً ما تكون مخفية عنا تماماً، فهل من المستغرب أن نجد أنفسنا نرتكب «الأخطاء» نفسها في الحبِّ مراراً وتكراراً؟ ما قد تعتبره ذاتنا الراشدة على نحو وإعِ قراراتٍ سيئةً وإشارات إنذار غالباً ما تكون مألوفة جداً لذلك الجزء من دماغنا الذي يعتقد، برسوخ، أن الحبِّ هكذا يكون. دعونا نلقِ نظرة على الكيفية التي يعمل فيها هذا الأمر.

تخيّلوا طفلاً يُدعى بِنُ وطفلة تُدعى هانتر، وكلاهما في الصفّ الرابع الابتدائي يلتقيان في باحة المدرسة. بِنُ لديه أم تُبدي قليلاً من العاطفة وتركّز بإفراط على حياتها المهنية. بالرغم من أنها تعمل محاسبة رفيعة المستوى في وظيفة مرهقة، إلا أنها قادرة على مساندة بن بطرائق عدّة، مثل مساعدته في أداء فروضه المنزلية، والثناء عليه عندما يقوم بشيء جيد. وهي تحضر مبارياته في كرة القدم وغالبًا ما تعبّر عن شدّة فخرها به. بيد أنها تجد مشقّة في معرفة الطريقة التي تساند بها بن عاطفيًا -حين تعبّر عن حزنه أو غضبه، على سبيل المثال- ولا تلاحظ حالاته العاطفية في أغلب الأحيان. عندما يكون منزعجًا تساعدته على إيجاد طريقة لـ «حلّ المشكلة» بدلًا من الإصغاء إليه ببساطة وتقدير شعوره. لا شيء من سلوكها هذا يجعلها أمًّا «سيئة»، لأنها ببساطة تُظهر الحبّ لبن بالطريقة نفسها التي تلقت الحبّ فيها حين كانت طفلة، فهي أيضًا نشأت في كنف أبوين يجدان صعوبة في الاتصال العاطفي ويركّزان أكثر على مدح إنجازاتها. ولما كان الأطفال الصغار يشكّلون أنفسهم وفق احتياجات الأهل وقيمهم، يعتقد بن أنه لكي يتلقّى الحبّ عليه دائمًا أن «يحسن عمله»، ولهذا فإنه مع مرور الوقت أصبح يركّز أكثر على القيام بأشياء يشعر بالفخر بها، وفي الوقت عينه يقلّل إلى الحدّ الأدنى وعيه بحالاته العاطفية ما دامت تُسبّب ألمًا إذا لم يعرّفها أحد اهتمامًا. وفي المدرسة، يعطي سلوكه المستقلّ انطباعًا خارجيًا بأنه واثق من نفسه، فتجد زميلته هانتر نفسها منجذبة إلى هذه الثقة.

أما في منزل هانتر فالوضع مختلف تمامًا، فأماها منشغلة غالبًا بقلقها الخاص، فلا تملك كثيرًا من الوقت لابنتها. إن القيام بأعباء المنزل والتزامها

مهنة لا تحبها يصعب عليها ملاحظة ما تحتاج إليه هانتر. في بعض الأحيان، عندما تكون هادئة بما يكفي، تقرأ قصة وتحتضن هانتر برقة، ولكنها في معظم الأوقات تكون مرهقة ومشتتة الذهن. ونتيجة لذلك تعلمت هانتر أن الحب يأتي ويذهب بطرائق غير قابلة للتنبؤ بها، وهذا ما غرس الخوف في نفسها. فأصبحت يقظة على نحو مفرط لاحتياجات أمها العاطفية، لكي تفعل الأشياء الصغيرة التي تساعد أمها على أن توليها الرعاية التي تحتاج إليها؛ كأن تلتزم الهدوء، وتحافظ على نظافة غرفتها، وألا تتطلب كثيرًا. إن الجرعات الصغيرة من العاطفة التي تتلقاها هانتر جميلة وهائلة جدًا إلى درجة أنها تعلمت وضع احتياجاتها الخاصة في المرتبة الثانية وبذل قصارى جهدها لإرضاء أمها. تشعر هانتر أن عليها العمل بجد لكي تكسب حب أمها. وعندما لا ينجح كل ذلك، غالبًا ما يستبد بها شعور بالتجاهل فتتعلق بأمها من شدة اليأس. وفي المدرسة، ينجذب بن إلى اهتمام هانتر ولطفها وطبيعتها المنفتحة.

ومع الوقت يصبح بن وهانتر صديقين، وبذلك يكونان قد عقدا اتفاق أنا صغيرة صامتًا بالاستناد إلى الاعتقادات الأساسية التي غرست مسبقًا في ذهنيهما بشأن معنى إعطاء الحب وتلقيه. سوف يبهر بن هانتر باستقلالته ويجعلها تشعر بأنها «مميّزة ومُلاحَظة» عندما يختار قضاء الوقت معها. وفي المقابل، ستغمره هانتر بالاهتمام في جميع الأوقات ما سيجعله يشعر بأنه «مميّز ومُلاحَظ» بالنسبة إليها. يبدو الأمر وكأن كلاً منهما يعرف غريزيًا ما يحتاج إليه الآخر لكي يشعر بأنه محبوب ومقدّر. ومع أن صداقتهما كانت مفيدة للطرفين في البداية، إلا أن وجودهما معًا سيصبح مرهقًا لكليهما بعد فترة من الزمن. ففي

حين تتوق هانتر إلى مزيد من الاهتمام يشعر بن الارتباك وبأنه لم يعد كفيًا. وهنا تشعر هانتر بالاستياء لاضطرابها لبذل جهد كبير جدًّا من أجل الحفاظ على صلتها، وعندما تُبدي مشاعرها بصراحة يشعر بن الارتباك حيال هذا التعبير عن المشاعر ويبدأ بالانسحاب. وعند شعورها بالرفض تصبح هانتر أشدَّ استياءً وغضبًا منه. وفي النهاية يحدث شجار بينهما وتنتهي الصداقة.

هل يُلام هذان الطفلان على الطريقة التي انتهت بها صداقتهما؟ هل كانا ساذجين حين أصبحا صديقين؟ أم فعلا مع فعلاه عن عمد لكي يحدث شجار بينهما؟ بالتأكيد لا، فهذا كل ما يعرفانه بشأن إقامة علاقات مع الآخرين. كل ما يريدانه هو الشعور بأنهما مقبولين ومحبوبين كما هما، يتصرفان ببساطة بحسب الطرائق التي تعلّما أنها ستساعدهما على تلقّي الحب والاهتمام اللذين يحتاجان إليهما.

### من أين تأتي جروحنا الأساسية

تبين قصة هانتر وبن كيف تُشكّل جروح التعلّق الأساسية في الطفولة وكيف تؤثر هذه الجروح في بنية علاقاتنا. كانت الحياة في منزل بن تفتقر إلى تقدير العواطف، ولهذا السبب طوّر نمط تعلّق تجنّبي للبقاء على اتصال مع والديه غير العاطفيين. في حين أصبحت هانتر -نتيجة تلقّيها اهتمامًا غير ثابت من أمّها- متعلّقة تعلّقًا قلبيًا بينما كانت تكافح للحصول على ما تستطيع أمّها منحها إياه من فتات الاهتمام، في حال كانت الظروف مناسبة. ولهذا السبب اتّبع صداقتهما نمطًا سوف يصبح

مألوفًا جدًّا عندهما في خلال تنقلهما في علاقاتهما البالغة، لأن كل ارتباطاتهما الحميمة سوف تكون مرتكزة على اتفاق الأنا الصغيرة نفسه. لماذا؟ إن الجروح الأساسية التي تشكّلت في الطفولة والأنماط العلائقية المتّصلة بها ستستمرّ في التحكّم بسلوكياتنا من خلف ستارة حياتنا البالغة إذا تُركتْ (أي الجروح الأساسية) من دون كشف. عندما تكون هناك جروح غير مندملة، فلن ينمو هذا الجزء منّا أبدًا. وعلى الرغم من أننا قد نصل إلى علاقاتنا الرومنسية ونحن بالغون مكتملون، إلا أن الأنا الصغيرة المجروحة في داخل كل منّا ستفعل غالبًا الشيء الوحيد الذي تحسن القيام به.

تتجدرّ هذه الجروح الأساسية في الطفولة المبكرة نتيجة عدم تلبية واحد أو أكثر من احتياجاتنا العاطفية الأساسية. بعض الآباء والأمهات يخفقون قليلًا، وبعضهم الآخر يخفقون معظم الوقت، ونحن بحاجة إلى الأمان والاهتمام والتأمل والحبّ والاتصال الهادئ والمتأني. كما وجدنا في الفصل السابق، في خلال مرحلة الرضاعة والطفولة المبكرة، نحن نعتمد على رعاتنا الأساسيين في تلبية احتياجاتنا، وعندما لا يحدث هذا لأي سبب من الأسباب، سننزلق إلى حالة من الاضطراب العاطفي. ومن المحتمل أن يحدث ذلك حتى في بيئة أسرية طبيعية تمامًا، لأن آباءنا وأمهاتنا مجرد بشر، ومع سرعة وتيرة الحياة العصرية وغياب المساندة من العائلة الأوسع لا يمكن أن تتوقّعوا منهما التلبية الكاملة لاحتياجاتنا في أيّ وقت من أوقات اليوم. ولكنهم إذا غفلوا عنّا وأدركوا ذلك ومن ثمّ منحونا أوقاتًا من الحبّ والمرح غير المشروطين، فهذا سيكون كافيًا لتطوير تعلّق آمن. أما إذا بقي واحد أو أكثر من احتياجاتنا من دون تلبية

باستمرار ولم يتمكن رعاتنا من ملاحظة الأذى الناتج عنه أو إصلاحه، فسيلحق بنا هذا جرحًا أساسيًا متصلًا بهذه الحاجة. كان ينُ بحاجة إلى ذلك لكي يكون امتلاك المشاعر آمنًا عنده، وهانتر كانت بحاجة إلى أمّ قابلة للاعتماد عليها بشكل شبه ثابت لكي تقدّم لها الأمان. وتكيّفهما مع هذه الأوضاع جلب لهما أكبر قدر من الرعاية استطاع والدا كل منهما منحه لهما، ولكنه أقلّ بكثير مما كانا يحتاجان إليه حقًا. ولهذا السبب سيتجه كلاهما نحو سنّ الرشد وفي داخله جروح عميقة الجذور.

إنه وقت مناسب لأخذ استراحة نجري فيها بعض التأمل. وأنتم تقرؤون هذه السطور، هل بدأتُم تتلمّسون الطرائق التي لبّي فيها آباؤكم وأمهااتكم احتياجاتكم إلى الأمان والاهتمام والتأمل والحبّ والاتصال الهادئ؟ والطرائق التي لم يتمكنوا فيها من فعل ذلك؟ لدى آباؤنا وأمهااتنا جروحهم الخاصة بهم أيضًا، وهذا ما يصعبّ عليهم في أغلب الأحيان منحنا ما لم يحصلوا عليه هم أنفسهم في طفولتهم. إذا توقّفتم هنا قليلًا وأصغيتم لما في قلوبكم في هذا الشأن فإن ذلك يمكن أن يشكّل بداية رحلتنا على هذه الدرب معًا.

إن تجارب تعلّقنا مع آباؤنا وأمهااتنا علاقة وثيقة بكيفية تطور أدمغتنا، فكيف يعمل هذا الأمر؟ اللوزة الدماغية هي جزء مهم من الدماغ مرتبط باستجابتنا العاطفية للمواقف المهدّدة. ولكي تؤدّي هذه الوظيفة، تُطبّع اللوزة الدماغية بذكريات عن كيفية استجابتنا لأحداث مخيفة، فيتشكّل بذلك مخطّط أوليّ لطريقة استجابتنا لمواقف مشابهة في المستقبل. إنها واحدة من طرائق عمل الدماغ للحفاظ علينا آمنين. فإذا كان والداي يطلبان إليّ الجلوس باستقامة تامّة حول مائدة الغداء

لكي يقبلاني، فإن دماغي سيحدّرني من التراخي في جلوسي حتى عندما أكون المديرية التنفيذية الرئيسيّة لشركتي الخاصّة. تأتي الرسالة بسرعة شديدة إلى درجة أننا نتصرّف من دون تفكير في مواجهة ما نتصوّر أنه يمثّل تهديدًا وشيكًا لسلامتنا. ليس هناك أي خطر في تراخيّ في الجلوس، ولكن دماغي لا يعيش في الوقت الآني، أما التي تعيش في هذه اللحظة فهي تلك الرسالة القديمة بشأن التراخي في الجلوس. هذا مثال صغير وغير ذي أهمية، ولكن عندما يكون «التهديد» أبعد شبهًا بتحقيق الرغبة في الجلوس بتراخٍ وأقرب شبهًا بشريك رومنسي يبدو باردًا وبعيدًا، فإن المخاطر تكون أعلى بكثير.

في ما يتّصل بطريقة تفاعل هانتر وبن، يتنشّط الجرح الأساسي للهجر في الشريك القلق بينهما. بالنسبة إلى الأشخاص المتعلّقين بهذه الطريقة ينشأ الخوف من الهجر من غياب الاهتمام المستمر باحتياجاتهم، ما يؤدّي إلى نظام تعلق حذر على الدوام، وجهاز عصبي لإرادي في حالة إثارة وديّة. وهذا يعني أن اللوزة الدماغية عندهم تصبح شديدة الحساسية تجاه إشارات الهجر. في هذه الحالة، تتمثّل الاستجابة التكيّفية الطبيعية في التركيز على احتياجات الشخص الآخر، وإذا لم ينفع ذلك، في التشبّث بيأس في محاولة لدفع الطرف الآخر إلى تهدئة جهازه العصبي اللاإرادي. أما بالنسبة إلى الأشخاص التجبّيين، فإنهم يعانون من جرح أساسي متّصل بالإهمال العاطفي. لقد عانى هؤلاء الأشخاص في طفولتهم من إهمال مشاعرهم، ما دفع أدمغتهم إلى بناء جدار بين الجزء الذي يشعر بهذه الحاجة، والمتألم بشدّة نتيجة عدم تلبّيتها، وبين الجزء الذي يمكن له التركيز على الأداء. وعندما يشعرون

بخطر الحميمية، التي قد تعرّضهم إلى ألم هائل نتيجة عدم تقدير مشاعرهم، يتوقّف نظامهم ويركّز على المهام الموجودة بين يديهم. كل هذا يحدث تلقائياً عند كلا النوعين من الناس، بغرض حمايتهم من ألم لا يُحتمل ناجم عن جروحهم الأساسية.

لكي تصبحوا طبيعيين تمامًا في علاقاتكم الشخصية، من الضروري جدًا تخصيص وقت للجلوس مع هذه الأنا الصغيرة فيكم. سوف أصحابكم بينما تتعلّمون كيف تواجهون هذه التجارب القاسية التي مررتم بها في طفولتكم. وسأرشدكم إلى طريقة الإصغاء للطفل الصغير في داخلكم لكي تتمكّنوا من منحه الاهتمام والرعاية اللذين لم يتلقّهما في أيامه وشهوره الأولى. هذا هو العمل الذي يوصلكم إلى امتلاء الذات، وأنا سأعلّمكم كيف تقومون بذلك، وسأساندكم في خلال هذه العملية في الجزء الثاني من الكتاب. ولكن، يجب علينا أولاً تحديد الجروح الأساسية التي نحملها.

هذه هي الخطوة الأولى لإعادة كتابة اتفاقات الأنا الصغيرة المتأقلمة، ولكن المؤلمة، التي تشكّل أساس الصراعات في علاقاتنا.

## أين موضع الألم؟

إذا أردنا تلخيص ما سبق، نحن معرّضون إلى جرح أساسي يتطوّر باستمرار عندما يبقى واحد أو أكثر من احتياجاتنا الأساسية من دون إشباع. ومع الوقت، يؤدّي ذلك إلى تشكيل الأنماط الوقائية التي توصل التأثير في سلوكنا وطريقة اتصالنا مع الآخرين. وتصبح هذه الجروح، التي تتشكّل

غالبًا في خلال الطفولة، متصلبة جدًا بمرور الزمن، وتصبح الأنماط العلائقية المرتبطة بها مغروسة بعمق، ونحملها معنا أينما نذهب، وبذلك تلون العدسات التي نرى من خلالها العالم، رؤيتنا لكل تفاعل نقوم به. ومع الوقت نتعود العيش مع جروحنا الأساسية ونتعلق في الوقت عينه بالمعتقدات التي غرستها فينا، إلى درجة أنها تبدو وكأنها تعبر ببساطة عن طبيعتنا الحقيقية. نصبح هذه النسخة المتكيفة من أنفسنا.

دعونا نلقِ نظرة فاحصة على عميلتي كاري، التي تبذل قصارى جهدها لتجد الحب، ولكن جروحها تحول دون إقامة علاقة حميمة أعمق. عندما كانت كاري تقيّم الأسباب التي أدت إلى فشل جميع علاقاتها، وجدت أنها كانت تشعر دائمًا بخيبة الأمل بعد مرحلة المغازلة، حين كان اهتمام الرجال بشكلها الخارجي يقلّ ويريدون اتصالاً أعمق. ومع تغيّر نوع الاهتمام الذي كانوا يُبدونه لها كان ينتابها الشعور بالقلق، ومن ثم الضياع والوحدة. منذ أن كانت كاري طفلة صغيرة، كان والداها يغمرانها بالاهتمام في بعض الأوقات، ولكن هذا الاهتمام كان يدور دائمًا حول موضوع روعة جمالها. وفي ما بقي من الوقت كانا يصرقانها ويعودان إلى التركيز على حياتهما المهنية. فبدأت كاري تشعر أن جمالها هو الشيء القيم الوحيد فيها، ولهذا السبب كانت تهمل الجوانب الأخرى من شخصيتها باعتبارها لا تستحق الاهتمام. وقد وُلد هذا النمط الفكرتين التاليتين: «الأهم هو كيف أبدو» و«لا يوجد فيّ شيء آخر ذو قيمة».

ذلك لم يكن صحيحًا بالطبع، ولكن لأنه كان الجانب الوحيد القيم بنظر والديها، لم يكن لديها سبيل لتطوير جوانب أخرى في نفسها.

كانت تشعر بألم شديد حين كانت أمها تقول لها: «توقفي عن البكاء. لا أحد يحبّ العينين الحمراءوين»، أو حين كان والدها يقول لها بحزم: «لا تقلقي على أدائك في المدرسة لأن جمالك سيفتح لك كل الأبواب». ومن بين الجوانب الأشدّ إضراراً في تجربة كاري هو أنه لم تُتَح لها الفرصة لاستكشاف اهتماماتها الخاصّة. فعندما أخبرت كاري والديها بأنها تودّ أن تتابع دروساً في أحد الفنون الجميلة أحمدا رغبتها على الفور بالقول: «وما الفائدة من ذلك؟ لن يوصلك الفنّ إلى أي مكان في الحياة، كما إنّ لديك أشياء لا يحظى بها كثيرون». وعندما أخبرت أمها بشأن أمر كان يزعجها، قالت الأمّ: «أفهم أن هذا أمر مؤلم، ولكن لا عليك، على الأقل أنت جميلة». لم تشعر كاري في أي يوم بأن والديها سمعا صوتها الحقيقي.

لم يكن لدى كاري أي فرصة لتطوير إمكانياتها الفنية المهمّة، لأن اهتمامها كله كان منصباً على الحفاظ على مظهرها الخارجي. وليس هذا فحسب، بل إنها لم تتعلّم أن المشاعر، كالحزن والغضب، جانب مهمّ أيضاً من ذاتها. فتطوّر لديها بدلاً من ذلك جرح أساسي قائم على الشعور بالعار. ومع الوقت، نما شعورها بانعدام القيمة وتحوّل في سنّ الرشد إلى الاعتقاد بأنها يجب أن تكون محبوبة أولاً وأخيراً لجمالها، وإلا فستشعر بالإهمال العميق الذي اختبرته حين كان والداها يتجاهلان حياتها العاطفية الغنية. كان الأمر يبدو وكأن هناك صوتاً دائماً في رأسها يقول لها: «أياً يكن ما تفعلينه، لا تدعيهم يُبعدون أعينهم عنك».

ولكن، مهلاً، ألا يمكنها مواصلة البحث إلى أن تجد شريكاً يظل مُركّزاً على مظهرها الجسدي؟ للأسف، الأمر ليس بهذه البساطة، لأن هذا الجرح

الأساسي أصبح جزءًا من كاري، ولهذا فإنها تجلبه معها إلى كل علاقة، ففي كل مرة ترسل الرسالة نفسها إلى شريكها: «عليك أن تستمر في النظر إليّ على أنني فائقة الجمال ولا تطلب مني أكثر من ذلك». وفي الوقت نفسه يتكوّن اعتقاد راسخ في ذهنها، مفاده: «أعلم أنني جميلة، ولكنني لا أملك شيئًا آخر لأقدمه». فإذا اجتذبت من دون قصد منها شريكًا لا يهتم إلا بمظهرها الخارجي، فإنها ستعاني الألم ذاته الذي عانته مع والديها. وإذا اجتذبت شخصًا يريد بصدق أن يعرفها بعمق أكبر، فستشعر بالذعر حين يكف عن التركيز على جمالها. هذا الجرح الأساسي لم يدع لها مكانًا تلجأ إليه.

إذا كان كل هذا يجري خلف الستارة حتى من دون أن نعي ذلك، فكيف يُفترض بنا إيقاف النمط؟ أولًا، يجب أن نتذكروا أنه ليس من مهام الشريك إصلاحنا، وليس واجبًا علينا أيضًا العثور على شخص يفهمنا بشكل عجائبي ويعرف كيف يشفي جراحنا. يجب أن يكون تركيزنا منصبًا على تحديد جرحنا، ومعرفة منشئه، والوصول إليه وشفاء الألم والخوف المسؤولين عن أفكارنا وسلوكنا. وإلى أن نصبح قادرين على فعل ذلك، سوف تواصل الأنماط المتكررة في علاقاتنا اتباع سيناريو مشابه إلى حد بعيد.

صحيح أن جرحًا كجرح كاري قد يندمل مع مرور الوقت، ولكنه سينكأ دائمًا في كل علاقة حميمة. وبعد فترة قصيرة ستصبح، ببساطة، معتادة على الألم. والأكثر مأسوية من ذلك هو أننا نُجذب غالبًا -وكأن هناك مغنطيسًا قويًا- لإعادة الروح إلى هذه الجروح الأساسية، لأن جزءًا عميقًا منا يؤمن بأنها صحيحة.

من بين الأمثلة على المعتقدات الشائعة التي تتشكّل حول تجاربنا  
العلائقية الأشدّ تكرارًا في خلال شبابنا:

- سوف أُهَجَّر.
- أنا غير محبوب/محبوبة.
- سوف أنبذ إن أظهرتُ ذاتي الحقيقية.
- سوف أتعرّض إلى الإهانة والحرَج.
- لا أستطيع الوثوق في الآخرين.
- أنا لست جيدًا/جيدة.
- يجب عليّ العمل بجدّ لكي أكسب الحبّ.
- أنا بحاجة إلى الناس ولكنني لا أستطيع الاعتماد عليهم.
- يقع على عاتقي الحفاظ على الآخرين سعداء.
- الآخرون يأخذون منّي دائمًا.
- العالم مكان غير آمن.
- هناك أشياء سيئة تحدث لي دائمًا.
- الناس يحبّونني فقط عندما أقوم بعمل جيد.

### خطوات من أجل التعرّف على جروحكم الأساسية

من أجل البدء بالتعرّف على جروحكم الأساسية، دعونا نواصل قصة كاري  
في أثناء تتبّعكم هذه الخطوات:

## الخطوة الأولى: من تجتذبون من الأشخاص؟

عندما نظرت كاري إلى تاريخ علاقاتها الشخصية، وجدت أنها تنتهي دائماً مع شركاء يحملون هذه الصفات: مفتونون بها، حياتهم تدور حول مستقبلهم المهني، حاضرون عاطفياً عند سعيهم لاستمالة قلبها ولكنهم يهملونها حين يشعرون بالتزامها بهم. وعلى مستوى أكثر عمقاً، يميل شركاؤها إلى تكريس أنفسهم لتحقيق النجاح، ما يجعلها تشعر غالباً بالوحدة والإهمال عند عودتهم إلى التركيز على حياتهم العملية. اسألوا أنفسكم:

- ما هي الصفات التي يتّسم بها شركاؤكم بصفة عامّة؟
- ما هي السمة العامّة لطريقة معاملتهم لكم؟

## الخطوة الثانية: كيف ترتبطون؟

تجذب كاري إلى رجال أعمال يتّصفون بالوسامة والأناقة وبمستوى عالٍ من النجاح. وهم ينجذبون إليها لأنها جذابة وجميلة وواثقة من نفسها. ولكن هؤلاء الرجال لا يستطيعون الاهتمام بها إلا في البداية ومن ثم ينشغلون بشدّة في أعمالهم فتصبح حياتهم العاطفية في المرتبة الثانية. إنهم غير متوافرين من أجل إقامة حوارات مهمّة ولا يعرفون كيف يعبرون عن مشاعرهم. ونتيجة لذلك تبدأ كاري بإظهار حاجتها العاطفية أمامهم، غالباً عبر ارتداء ملابس مثيرة، ولكنها تشعر لاحقاً بالإهمال لأن العلاقة تفتقر إلى صلة أعمق. اسألوا أنفسكم:

- أين توجد الثغرة في تواصلكم مع شركائكم؟
- ما هي الأشياء التي لا تشعرون بالحرية للتعبير عنها؟

- ما هي الأشياء التي لا يُصغى إليها عندما تعبرون عنها فعلاً؟
- ما هي المشاعر السلبية التي تختبرونها مرارًا وتكرارًا في علاقاتكم؟

### الخطوة الثالثة: عودوا بالزمن إلى الخلف

كانت والدة كاري جميلة جدًا، وكانت تثمن مظهرها إلى حد كبير، وكان والدها محامياً بارعاً يولي عمله جلّ تركيزه. كانت تنال المديح والحب بسبب حُسن جمالها، ولم ينفق أحد من والديها وقتًا لمساعدتها على معرفة جميع جوانب نفسها. حتى أنها تتذكّر أنهما قالا لها: «لا تقلقي يا حبيبتي، أنت جميلة جدًا ولن تعاني من مشكلة في إيجاد حبيب». نتيجة لذلك، كثيرًا ما كانت تجد مشاعرها منقسمة بين الإعجاب بهما والحزن لإحساسها بالخواء في داخلها. كان هذا يشير إلى جرح إهمال أساسي، استمر في تأثيره في علاقاتها وأدّى إلى الاعتقاد بأن الناس يقدرونها من أجل مظهرها فحسب، وفي نهاية المطاف يتركونها. اسألوا أنفسكم:

- ماذا كان ينقص الرعاية التي تلقّيتموها في طفولتكم؟
- هل يمكن لكم أن تتذكّروا حادثة محدّدة اختبرتم فيها هذا الأمر؟
- ماذا تشعرون في أجسادكم حين تلامسون هذه التجربة؟
- ما هو الاعتقاد الذي يمكن أن يكون نتج من هذه التجربة في ما يتّصل بكيفية تلقيكم الحبّ؟
- كيف تعكس علاقاتكم اليوم ما اختبرتموه في طفولتكم؟

## الخطوة الرابعة: أعدوا جدولًا لنمطكم

لكي تتمكنوا من امتلاك رؤية واضحة للطريقة التي تستمر فيها جروح طفولتكم الأساسية بالظهور في علاقاتكم الحميمة، ضعوا جدولًا لتتبعها. أولًا، اكتبوا أي جروح أساسية عرفتموها إلى جانب أي اعتقادات متصلة بها. وبعد ذلك صفوا كيف اختبرتم كلاً منها في الطفولة. وأخيرًا، سجلوا كيف أُعيد تنشيط هذه الجروح الأساسية في علاقاتكم البالغة. إليكم مثال من جدول كاري:

أنا سأهجر دائمًا.	جرحي الأساسي
لم يساعدني أي من والديّ على فهم جوانب أخرى من ذاتي.	مثال عن ذلك من طفولتي.
احتياجاتي ليست مُهمّة، ودوري هو أن أبدو جميلة.	اعتقاد تعلّمته بشأن ذاتي.
أميل إلى اجتذاب كثير من الرجال ولكن لا أحد منهم يريد أن يعرفني.	كيف يستمر هذا الأمر بالظهور اليوم.
حزن، ألم في قلبي، تقلُّص في البطن، اكتئاب.	ظهور أحاسيس جسدية ومشاعر عاطفية.

عبر وضع جدول لأنماطها، أدركت كاري أيضًا أنها في كل مرة يُنشَط فيها جرحها الأساسي كانت تكبت ذلك الجزء الذي يشعر بالإهمال من ذاتها وتواصل حياتها اليومية. كان شركاؤها (مثل والديها) يهتمون دائمًا باحتياجاتها المادية، مثل المأوى والطعام، ولهذا تشعر كاري بأن عليها أن

تكون ممتنة، حتى عندما يجعلها غياب القبول غير المشروط تشعر بخواء داخلي. لكي تتعلموا من علاقاتكم السابقة، خذوا بعض الوقت للتفكير في طريقة استجابتكم عند ملامسة أو تنشيط جرح أساسي. على سبيل المثال، هل تميلون إلى الهرب والاختباء، أو إلى الاستجابة بشكل عاطفي مثل الغضب أو الحزن؟ هل تنغلقون عاطفيًا أم تنغمسون في حديث سلبي مع النفس؟

إن جرح الإهمال الذي تعاني منه كاري مجرد مثال. لنفرض أن والدي أحد منكم كانا يعانيان من صعوبات مالية ويقترضان من عمل ابنيهما الصيفي لدفع الفواتير. يمكن أن يُنتج هذا الأمر نمطًا يجتذب الابن بموجبه شركاء عاطلين عن العمل ومفلسين ومعتدين عليه لتحقيق الأمان، ما يعزز الاعتقاد بأن عليه تأمين الأمان المالي لشخص ما لكي يحبه. أو لربما يقوم شخص آخر دائمًا بدفع شركائه إلى الابتعاد عنه بعد انقضاء ثلاثة أشهر على بدء العلاقة لأن لسان جرحه الأساسي يقول: «لا أحد جدير بالثقة». أو يتشبَّث آخر بياس بعلاقاته بعد أن يصبح واضحًا لديه منذ وقت طويل أنها فاشلة، لأن جرحه الأساسي يغرس فيه الخوف من البقاء وحيدًا. أيًا تكن الجروح الأساسية والأنماط المؤلمة المرتبطة بها التي تستطيعون تمييزها، فباستطاعتنا الشروع في عملية شفائها. الإدراك وحده يمكن أن يساعد في الوقت الفاصل، لأنكم على الأرجح ستشعرون عندما يحين الوقت للتمهّل والتركيز على الشفاء بدلًا من المضي قُدّمًا في علاقة جديدة. أما إذا لم تكونوا تدركون جروحكم الأساسية، فقد تجدون أنفسكم في وضع مشابه لوضع دان وسوزان.

## دان وسوزان

يبدو دان وسوزان سعيدين نسبيًا معًا بالنسبة إلى العالم في الخارج، ولكنهما خلف الأبواب الموصدة يعانيان من بعض المشكلات. على الرغم من أنهما يحبّان تناول الطعام خارج المنزل، إلا أن سوزان تقوم بإعداد طعام العشاء بشكل منتظم، وعندما تقوم بذلك تطلب إلى دان مساعدتها في تنظيف المطبخ وتعبئة غسّالة الصحون. يتذكّر دان ذلك في معظم الأحيان ويساعدها برحابة صدر في التنظيف بعد انتهائهما من تناول الطعام. ولكنه ينسى طلبها أحيانًا، وعلى الأخصّ حين يكون مرهقًا بعد يوم طويل في العمل، ويريد الجلوس والاستراحة أمام التلفاز.

عندما يحدث ذلك تشعر سوزان بالغضب وعدم التقدير، ولكنها تخشى التعبير عن استيائها لأن أناها الصغيرة المجرّحة تخاف أن ينزعج دان فيتركها. يعني جرح الإهمال الأساسي الكامن فيها أنها تعتقد على مستوى عميق في لاوعيتها أنها لن تحصل على حبه إلا إذا تمكّنت من الحفاظ عليه سعيدًا، وهو اعتقاد شائع عند المتعلّقين القلقين. ولهذا السبب، بدلًا من مصارحة دان بشعورها بالاستياء حين ينسى مساعدتها في تنظيف المطبخ، تعتمد إلى التقليل من شأن حاجتها للمساعدة والتقدير، وتصبح أشدّ اهتمامًا باحتياجات دان بغرض التعويض.

استمرًا على هذا الحال إلى أن جاءت أمسية سبت عادية قامت سوزان فيها بتحضير عشاء جميل. كانت سوزان قد أمضت فترة بعد الظهر

كلها في المطبخ تحضر المأكولات وتطهو وتخبز، في حين أمضى دان نهاره بأكمله منتظرًا بلهفة مشاهدة مباراة رياضية في المساء. ولهذا السبب أسرع بعد العشاء إلى غرفة الجلوس وشغل التلفاز لمشاهدة المباراة، وهنا انفجرت سوزان. لم يعد بوسعها احتواء استيائها مدةً أطول من ذلك. كل الغضب الذي كان يتراكم في داخلها انفجر في تلك اللحظة، فأهانت دان ووصفته بأوصاف مسيئة وحطمت بعض الأطباق وأدى الشجار الذي تلى ذلك إلى إحداث شرخ عميق في علاقتهما.

لم يكن لدى دان أي فكرة عن مدى الاستياء الذي كانت تشعر به سوزان بسبب قلة مشاركته في أعمال التنظيف. كان غافلاً تمامًا عن ذلك، ليس لأنه كان شريكًا سيئًا ولكن لأن سوزان لم تعبر مطلقًا عن استيائها وضيقها. لا شك في أنه كان يعرف أنها كانت تقدر مساعدته، ولكن سوزان كانت تكبت احتياجاتها وحقيقة مشاعرها خشية أن تفقده. لقد تجنبت الشجار حتى لم يعد بإمكانها الاحتمال، وتراكم الاستياء والضيق في داخلها حتى لم يعد أمام أنها الصغيرة الجريحة أي خيار غير الانفجار. وبطريقة لاواعية، خلقت السيناريو الذي أصبح فيه خوفها من أن يهجرها دان على بعد خطوة من التحقق.

## جاذبية قاتلة

دعونا ننظر الآن إلى الطريقة التي تظهر فيها اتفاقات الأنا الصغيرة في عالم المواعدة لدى البالغين. شخصان يلتقيان عن طريق تطبيق مواعدة شائع. الاتصال فوري، والمحادثة تجري بسرعة وتبدو طبيعية على نحو لا

يُصدّق. يزداد التواصل بينهما عن طريق الرسائل، وقبل انقضاء مدّة طويلة يشرعان في صرف كثير من الوقت معًا. في البداية يلتقيان لاحتساء القهوة، وبعد ذلك المشروبات الكحولية، وبعد مدة وجيزة تزداد وتيرة لقاءاتهما إلى ثلاث أو أربع مرّات في الأسبوع.

من منظار خارجي، يبدو تقدّم العلاقة طبيعيًا وصحيًا. أليس هذا النوع من الاتصال هو ما يبحث عنه الجميع؟ ولكن الأمر غير الواضح تمامًا هو أن كلًّا منهما لديه أنا صغيرة تشكّل منذ البداية جزءًا من العلاقة أيضًا. إذا كان هذان الصغيران قد تلقّيا الرعاية التي كانا بحاجة إليها ليصبح تعلّقهما آمنًا، فبوسعنا أن نتخيّل أن هذه العلاقة ستسير بيسر وسلاسة. ولكن، إذا كان أحدهما، أو كلاهما، يحمل جروحًا أساسية مهمّة، فمن المرجح أن يكون كل منهما قد رأى -على نحو غير واعٍ- في الآخر شيئًا بدا مألوفًا له من الماضي. كم هي مدهشة حساسية أنظمتنا تجاه ما يجري داخل الشخص الآخر. قالت لي عميلة ذات يوم إنني إذا صَفَفْتُ لها عشرين رجلًا، فإنها ستتوجه على الفور إلى المخادع التسلسلي بينهم من دون أن تعلم أي شيء عنه. نحن جميعًا نصل إلى علاقاتنا بتوقّعات غير واعية خاصّة بنا سوف تظهر مع تطوّر ارتباطنا.

والتوقّعات يمكن أن تكون متنوعة إلى درجة كبيرة. فقد تكون من أجل إعادة تكوين جروح قديمة من الطفولة وتنشيطها لكي نحاول إصلاحها بأنفسنا أخيرًا. أو ربما لكي تبقينا محمّيين وآمنين من مخاوفنا الكبرى، مثل الخوف من الإهمال والهجر، أو من أن نكون مسؤولين كليًا عن هناء عيش شخص آخر. أو ربما -مثل العلاقة الصحيّة التي وصفناها في الفصل الأول- لكي نتعلّم أكثر عن أنفسنا وننمو روحيًا.

بالرغم من أن استبانة ذلك مستحيلة غالبًا في بداية العلاقة، إلا أن إدراك الاتفاق اللاواعي بين أناكم الصغيرة وأنا شركائكم، عندما تصطدمون بالمشكلة الأولى، سيساعدكم على اكتشاف وجود عمل عميق ينبغي لكم القيام به. على سبيل المثال، عندما بدأت جولي تتواصل أكثر مع أناها الصغيرة، أدركت أن العلاقة مع شريكها الجديد، ستيف، كانت تنشط جروحًا قديمة. كانت جولي البنت الصغرى بين أربعة أشقاء، ولهذا السبب لم تحظَ احتياجاتها العاطفية بالاهتمام دائمًا في خلال مرحلة الطفولة. لم تتلقَ الاهتمام الذي كانت تحتاج إليه لأن والديها كانا غارقين حتى أذنيهما بالمشاغل والواجبات. وفي المقابل، عندما التقت مع ستيف، وجدته مُهتمًا يمكن الاعتماد عليه إلى حدٍ كبير جدًا. لقد لبّيت احتياجاتها على الفور ولذلك أحسّت أناها الصغيرة، لبعض الوقت، بالأمان والحب. ولكن ستيف أصبح أكثر تحكُّمًا وسيطرة بمرور الوقت وأصبح واضحًا أنه كان مستعدًا لتقديم الدعم العاطفي فقط إذا تولّى السيطرة. أدّى ذلك إلى تهميش احتياجات جولي الحقيقية وشعورها بكيونيتها، فأصبحت تشعر بأنها محاصرة بدلًا من الشعور بأنها محبوبة ومُساندة. كان عليها أن تعرف أين طغت حاجتها إلى اهتمامه على قدرتها على الاهتمام بعالمها الداخلي، ما أدّى إلى إهمال نفسها.

خصّصوا بعض الوقت للتفكير في علاقاتكم الحالية والسابقة. هل يمكن لكم أن تشعروا بطبيعة اتفاقات الأنا الصغيرة التي عقدتموها، بلا إدراك منكم، مع شركائكم المختلفين؟ على سبيل المثال، قد تتعهد أنا صغيرة فتقول: «إذا كنتَ ستبقى معي، فلن تكون وحدك أبدًا». وقد تقول أنا صغيرة أخرى: «سأدعك تأخذ كل القرارات إن كنتَ ستبقى معي».

بالعودة إلى فكرة أن جميع علاقاتنا الشخصية مبنية على أساس التبادل المشترك، من المنطقي أننا نريد التشارك مع شخص «يفهمنا» ويعرف ما نحتاج إليه. تنشأ المشكلات عندما يتطلّب هذا الاتفاق التنصّل من الذات الحقيقية الكاملة لأي من الشريكين. في مثل هذا السيناريو، من الحتمي أنكما ستبدآن بتكوين مشاعر استياء أحكما تجاه الآخر. وستكون النتيجة إحباطاً وعداوةً ولومًا، وعلاقة فاشلة أخرى. علاوة على ذلك، عندما يُعقد اتفاق من هذا النوع، تصبح مهمّة تحديد الجروح الأساسية التي أُسّس عليها وشفائها أصعب بكثير، كأن الحبّ أعماكم.

### الرقصة المفعمة بالحيوية للعلاقات

لنلق نظرة على هذا الأمر من زاوية مختلفة. لقد قلتُ سابقًا إن جروحنا الأساسية تعمل مثل مغنطيس قوي، هل تتذكرون؟ دعونا أولاً ننظر إلى كيفية عمل الطاقة. تُظهر لنا نظرية الكم Quantum theory أن كل شيء في الكون مصنوع من الطاقة<sup>2</sup>، بما في ذلك أفكارنا ومشاعرنا، التي تملك شحنتها الكهرومغناطيسية الخاصة بها. هذا يعني أن أفكارنا وحدها (أفكارنا الواعية وأنماطنا الأساسية غير الواعية معًا) لديها قدرة «مغناطيسية» على «جذب» مواقف تناسب بصمة الطاقة الخاصّة بها. وهذا يفسّر سبب شعورنا بانجذاب غامض إلى بعض الأشخاص دون سواهم. بعبارة بسيطة، إن اعتقاداتهم المتّصلة بأنفسهم والعالم تجعلهم متوافقين مغناطيسيًا معنا. وهذا يُبيّن أيضًا كيف يمكن للطاقة المرتبطة بالأنماط التي شكّلتها جروحنا الأساسية أن تجعلنا نوقّع «اتفاقات الأنا الصغيرة» المؤلمة نفسها

في علاقاتنا مرّة تلو أخرى. على سبيل المثال، إذا كانت هانتر تعتقد على نحو لاواعٍ بأنها «يجب أن تعمل بجد لكي تكسب الحب»، فإنها ستبث طاقة هذا الاعتقاد إلى عالمها، وبذلك تجتذب مواقف وعلاقات تثبت صحّة اعتقادها. إنها تعيد، حرفياً وعلى نحو لاواعٍ، خلق هذا الواقع بتوقعاتها الداخلية.

ولما كانت أنا الصغيرة تتشبّث بجروح الماضي إلى أن يصبح بالإمكان شفاؤها (عبر عملية اكتمال الذات)، فإن طاقة هذه الجروح -أو شحنتها العاطفية- تبقى مُحتجزة في داخلنا. بصفتنا كائنات طاقية نحن نعتمد على مصدر طاقة متدفّق بحرية لكي نقوم بوظيفتنا بشكل صحيح في العالم. على هذا الأساس، إذا لم تكن هناك طريقة لتحرير الطاقة المُحتجزة لجروحنا الأساسية، فإنها تتراكم مع مرور الزمن، ما يؤدي إلى حدوث انفجارات عاطفية (كما رأينا في قصة سوزان) أو إلى ظهورها في مشكلات عاطفية مثل القلق والاكتئاب والإدمان وإيذاء النفس. عندما تظهر مثل هذه المشكلات العاطفية، فهي إشارة إلى أن أنا الصغيرة المجرّحة لا تشعر بالأمان، وتبحث عن طرق لتهدئة النفس، ومن بين هذه الطرق إقامة علاقات جديدة تبدو بأنها تقدّم البلمس (مصدر جديد للطاقة) الذي كنا نبحث عنه (متجلباً على شكل «جوع» لا يشبع للارتباط). ولكن طاقتنا العاطفية لن تتدفّق بحرية أو تُجدّد عندما ندخل في اتفاق أنا صغيرة مع شخص آخر بالاستناد إلى هذه الحالة.

ونتيجة لهذه الطاقة الراكدة نبدأ أيضاً بالافتقار إلى الإبداع والعفوية، وقد نشعر بضعف الثقة، والقلق وعدم الرضا. نصبح منفصلين عن حدسنا وإحساسنا الفطري بمعرفة متى يكون شيء ما صحيحاً أو خاطئاً بالنسبة

إلينا، ما يجعل اتخاذ قرارات تكون في صالحنا مستحيلًا علينا. حتى عندما نعتقد أننا نقوم بشيء نافع لنا، قد نسبّب في واقع الأمر مزيدًا من الأذى. في الأساس، نحن نعيش في وضعية البقاء على قيد الحياة، ولهذا السبب تبدو الحياة خالية من المرح والرضا الحقيقيين والمستمرّين.

إن الدخول في علاقة تكون فيها طاقة جروحنا الأساسية هي المهيمنة يعني ببساطة أننا سنستخدم العلاقة كإصلاح سريع آخر بدلًا من اختيار شريك يساعدنا على الانفتاح والنمو. في البداية قد نشعر بالإلهاء أو الاسترخاء لفترة مؤقتة بفعل الطاقة الجديدة التي يجلبها هذا الشخص الجديد إلى حياتنا. وربما قد نجد بعض الراحة -بعد تدهور العلاقة الحتمي- في لومه وتحميله مسؤولية ما نشعر به من ألم. ولكن، كلما طالت مدة تجنّبنا مواجهة السبب الجذري لهذه الطاقة الحبيسة والعمل بنشاط على تحريرها، ستطول مدة بقائنا عالقين فيها.

والآن دعونا نقارن هذه الحالة مع تجربة تكوين رابط حميمي من وضع صحي من الناحية العاطفية. عندما نصبح واعين بجروحنا الأساسية، سيكون باستطاعتنا تمييز الجوانب التي تتطلب اهتمامنا في حياتنا، ومن ثم شفاء هذه الجروح بمساندة أشخاص داعمين ومراعين. إن اتفاق الأنا الصغيرة الذي نعقده من هذه الوضعية مع شريك ما يكون مرتكرًا على تبادل مشترك لطاقة حرّة التدفق، وهذا ما يعنيه الأمر في أن تكونوا ممتلئي الذات. لنأخذ المثال الآتي: تشعر راشيل بالعزلة عن المجتمع لأن عملها المرهق يمنعها من الخروج كثيرًا. وهذا ما يجعلها لا تشعر بوجود جانب اجتماعي في حياتها على الرغم من وجود شريك فيها. ولكن راشيل، باعتبارها تتمتع بذات ممتلئة، قادرة على تقبّل مشاعر الوحدة والانفصال

التي تراودها وتفهمها، وهي تعي أنها كثيراً ما أحست بهذه المشاعر في طفولتها. إنها تشارك مشاعرها هذه مع صديقتها الحميمة، البارعة حقاً في الإصغاء من دون محاولة تقديم حلول، وهذا يجنبها اللجوء إلى شريكها لكي يهدئها، أو إلقاء اللوم عليه في ما تحسُّ به من وحدة. ومع شعور أنها الصغيرة بوجود من يصغي إليها ويرعاها، تهتم راشيل بتحقيق حاجتها للنشاط الاجتماعي، كأن تشتري عضوية شهرية في استوديو محلي لممارسة اليوغا، أو تنضمَّ إلى نادي كتب واقعية يناقش موضوعات تهواها. بعبارة أخرى، عبر إدراك حاجتها للقيام بأنشطة اجتماعية، تتخذ راشيل بنفسها خطوات إيجابية لتحقيق هذه الحاجة لنفسها.

ولكن، من دون هذا الإدراك والتحرُّك نحو العلاج، يصبح تدفُّق طاقتها مسدوداً أو يتعدَّر عليها الوصول إليه، ما قد يدفعها تلقائياً إلى الانغماس بعمق أكبر في علاقتها الرومنسية. فتختار صرف مزيد من الوقت مع شريكها وتغمره بالحبِّ والاهتمام على أمل أن يمنحها ما تحتاج إليه بالمقابل. وقد تشعر بالإحباط والاستياء إذا أراد قضاء بعض الوقت مع أصدقائه أو الذهاب إلى الصالة الرياضية بمفرده. وبحلول هذا الوقت تصبح راشيل معتمدة على شريكها في تحقيق جميع احتياجاتها، بما فيها تلك التي ليس مؤهلاً لتلبيتها. ونتيجة لذلك يسيطر عليها الاكتئاب وتتوتَّر علاقتها.

تُظهر النسخة الثانية من قصة راشيل مثلاً كلاسيكياً لشخص ينزلق إلى الاعتماد المتبادل؛ المصطلح الذي يُستخدم لوصف علاقات يركِّز فيها أحد الشريكين أو كلاهما على احتياجات الآخر من أجل حماية نفسه من الشعور بألمه وخوفه الخاصين به. أجل، نحن كائنات تكافلية ونحتاج جميعنا إلى

الاتصال مع أشخاص آخرين، ولكن عندما يكون هذا الاتصال مؤسسًا على الخوف أو عندما يصبح شركاؤنا المصدر الوحيد لدعمنا وتغذيتنا العاطفية والطاقة، عندئذ تبدأ الاعتماد المتبادل. نصبح في هذا السيناريو -كما سنكتشف في الفصل التالي- متأقلمين ومتعاطفين جدًا مع احتياجات شركائنا إلى درجة إهمال احتياجاتنا الخاصة، خشية أن يُقابل طلبنا بتلبية احتياجاتنا بالرفض أو الهجر. ونتيجة لذلك نجتذب على نحو لاواعٍ آخرين «يحتاجون» إلينا ظنًا منا أن ذلك يعني أنهم «يحبوننا». إن الاستجابة بدافع الخوف يسدُّ تدفق الطاقة ويشوِّش حدسنا.

لمساعدتكم على تصوُّر طريقة عمل الطاقة<sup>3</sup>، دعونا نتخيَّل خطأً صلبًا من الطاقة يصل رأسنا بقلبنا. من المثير للاهتمام أن هذا هو أيضًا المسار العصبي التي يتنشَّط عندما نكون في الحالة الأمامية/ البطنية ومنفتحين للاتصال الآمن. يبدأ خطُّ الطاقة هذا من فوق الرأس، فيصلنا بتدفُّق الطاقة الكونية، ويمرُّ عبر دماغنا وصولًا إلى قلبنا. عندما نكون متوازنين ومنسجمين، تتدفَّق الطاقة بسهولة بين هذه المراكز الثلاثة، ما يسمح لها بالاتصال وتبادل المعلومات بعضها مع بعض. وحين يعمل هذا النظام بسلاسة نكون قادرين على تجديد مصادرنا الحيوية من خلال الاتصال بمصادرنا الداخلية التي طوَّرتها في عملية شفائنا. فنصبح، نحن أنفسنا، مصدرًا ذاتي التجديد للطاقة غير المقيَّدة. وبذلك تزداد قدرتنا على اتخاذ قرارات أكثر انسجامًا مع ما نحن عليه حاليًا، بدلًا من التصرُّف بناءً على أنماط لاواعية شكَّلت من أجل إرضاء أنانا الصغيرة المجروحة وتهدئتها. علاوة على ذلك، نكون قادرين على جلب طاقة جديدة غير مقيَّدة إلى علاقاتنا، الأمر الذي يساعدنا ويساعد شركاءنا على النمو.

والآن لنفرض أن أحد مراكز الطاقة هذه أصبح مسدودًا نتيجة جرح أساسي لم يُكشَف. قد ينغلق القلب خشية الهجر (مثل سوزان)، فنصبح منفصلين عن مشاعرنا الخاصة لكي نجعل شخصًا آخر سعيدًا. أو نكذب عن قصد على شريكنا لتجنب انتقاده، أو انتقادها، فتتشكّل بذلك عقدة مُحكّمة من الارتياح في جوفنا ودماغنا. قد نتجاهل نداء روحنا خشية أن نبقى وحدنا، ونصمّ أذناننا عن حدسنا فنأخذ قرارات مصيرية ليست في صالحنا. في كل واحد من هذه الأمثلة، يُنشَط جرح أساسي، ويُسَدُّ تدفُّق طاقتنا، وقد نبدأ بالاعتماد حصريًا على الشريك من أجل تنظيم نظام الطاقة لدينا.

عندما نتطلّع باستمرار إلى قوّة خارجية من أجل منحنا التوازن والطاقة، سنفقد مركز ثقلنا وستصبح العلاقة غير متوازنة. هذا يعني أننا إذا دخلنا إلى علاقة ونحن نضع كل أماننا في يد شريكنا الرومنسي، من دون تطوير القدرة على تنظيم نظامنا الطاقوي الخاص بنا وشحنه، فستفقد علاقتنا قوتها. إذا كان شعورنا بالأمان يأتي من العلاقة فحسب ومن ثم تضطرب العلاقة فجأة، فسيتعطل نظام الطاقة لدينا على الأرجح، وسنفعل كل ما يلزم للوصول إلى طاقة الشريك. ونبدأ بإهدار كل هذه الطاقة لأننا مدعورون، ما سيجعلنا نشعر بأننا مستنزفون القوى تمامًا. ومع الوقت - وأحيانًا بين ليلة وضحاها - سوف نعتمد فقط على الشخص الآخر لإبقائنا آمنين. وبذلك نكون قد انزلقنا إلى الاعتماد المتبادل، بدلًا من التكافل الصحي. ربما تبدو هذه الرحلة مألوفة لدى كثير من المتعلّقين القلقين. في الفصل التالي، سوف نقضي وقتًا مع الرقصة التي تتطور بين الأشخاص القلقين والتجنّبيين بهدف تعميق التعاطف والفهم تحضيرًا للبدء بعملنا الشفائي.

## رقصة القلق التجنُّبي وأشياء أخرى

قلنا في الفصل الأول، إن التعلُّقات الآمنة تتشكَّل من قدرتنا على التناغم المشترك مع رعاتنا الأساسيين، وغالبًا ما يبدأ ذلك مع الأم. فإذا كانت تلبّي احتياجاتنا يتطوّر هذا التناغم المشترك تطورًا طبيعيًا لدينا. في الأيام الأولى التي تلي الولادة، لا يملك الطفل الرضيع القدرة على قول: «ماما، أحتاج أن تحمليني»، أو «أنا جائع/جائعة». ولكن التناغم المشترك يحدث من خلال تعبيرات وجه بهيجة، واستجابة لبكائنا، ونبرة الصوت التي تخبرنا أنها مُهتمة بنا. وكل ذلك يُغذّي بالتأثير المشترك لتفاعلات كيميائية غير مرئية. لن تتمكن الأم من فعل الصواب دائمًا في البداية، ولكنها إذا كانت مُهتمة بنا فستظلّ تحاول حتى نتمكن من التناغم معًا، في اللعب والراحة. في كل مرّة يحدث هذا الأمر، تُشَبك أدمغتنا الناشئة لأداء رقصة الاتصال هذه: رقصة ستظهر في علاقاتنا الرومنسية حين نصح بالغين.

في العلاقات الرومنسية الصحية التي يدعم فيها كل شريك شريكه، تؤدي هذه القدرة على الرعاية المتبادلة وتقديم إشارات الأمان دورًا في مساعدة كلا الطرفين على معرفة الطريقة الأمثل للاستجابة لاحتياجات الآخر. ولكن، عندما يلتقي شخصان لم يتعلّما كيفية التناغم المشترك في الطفولة - المشكلة الأساس بالنسبة إلى الأشخاص الذين يعانون من نمط

تعلق قلق أو تجنُّبي على حدّ سواء- فهذا يعني أنهما لا يملكان القدرة، حرفياً، على الوجود معاً، والنتائج يمكن أن تكون إما عاصفة غاضبة أو بائسة بصمت. كل واحد منهما يرى في الآخر ما افتقده في الطفولة ولكن كليهما غير قادرين على تقديمه.

في نهاية المطاف، جميعنا نحتاج إلى حبّ غير مشروط ودعم وتفهم. فالمتعلقون بالقلقون يعبرون عن ذلك من خلال الرغبة في الاتصال الدائم والاطمئنان، أما التجنُّبيون فيشعرون بأقصى درجات الأمان عندما يُتاح لهم قدر كبير من الاستقلالية. هل تتذكرون النظرية التي يقوم عليها اتفاق الأنا الصغيرة؟ لقد تطوّرت هذه المخططات الأولية العلائقية المختلفة كاستراتيجيات بقاء ردّاً على رعاية غير ثابتة أو رعاية تهمل الجانب العاطفي في مرحلة الطفولة المبكرة، وتُفَعِّل (أي المخططات الأولية) في أيّ وقت نواجه فيه نمطاً مشابهاً في علاقاتنا البالغة. في النهاية، نحن نُجذب إلى سلوكيات تؤكّد اعتقادنا اللاواعي بماهية الحبّ. إننا نخلط بين ما يبدو مألوفاً وبين ما يبدو صحيحاً، حتى عندما نزداد اضطراباً نتيجة سلوك شريكنا، الذي يجعل الأشخاص القلقين أشدّ تعلقاً، ويجعل التجنُّبيين ينفصلون عاطفياً وينغلقون.

يشبه التقاء القلق مع التجنُّبي تقرب قطبين مغنطيسيين متعاكسين أحدهما من الآخر. ولكن إقامة اتصال مستقرّ وآمن وحدسي أصعب من ذلك بكثير لأن كلا الشريكين لا يشعران بالأمان، ولهذا السبب يدخلان في حالة إثارة ودية، ما يجعل الاتصال والتناغم المشترك مستحيلًا. إن كلاً منهما غير قادر فعلياً على تلبية احتياجات الآخر، وكلّ واحد منهما يتعامل مع العلاقة بالطريقة الوحيدة التي يعرفها، ولهذا السبب يبدو سلوكهما والمشاعر التي يثيرانها كأنها تثبت صحّة أعمق مخاوف كل

منهما. فبالنسبة إلى المتعلّقين القلقين، إن الشركاء الذين يبعدون بشكل دائم يثبتون أنهم غير محبوبين بطبيعتهم وسيُهَجَرُونَ دائماً. وهنا تبدأ قوَّتان بالضغط على هذا الشخص: «يجب عليّ أن أجعله يبقى معي»، و«لا يمكنني الوثوق به. من المؤكّد أنه سيتركني». وهذا ينتج تصرفات تثبت على نحو شبه مؤكّد صحّة الاعتقاد الثاني، ما يجعل السلوك التشنّبي يزداد يأساً.

أما الأشخاص التجنّبيون فلديهم صراع داخلي مختلف تماماً. إما أنهم تعلّموا أن الجوانب الوحيدة المقدّرة حقّاً فيهم هي تلك التي تركّز على العمل والنجاح والسلوك اللائق وعدم إظهار كثير من العاطفة، أو أن أُسْرَهُم كانت فوضوية إلى درجة جعلت الابتعاد ملاذهم الوحيد. في كلتا الحالتين، لم يكن آباء وأمهات هؤلاء الأشخاص قادرين بشكل مناسب على تلبية احتياجاتهم، ما جعلهم يعتقدون بأنّ العلاقات ليست مهمّة. بعبارة أخرى، لم يكن هؤلاء الآباء والأمهات قادرين على تقديم التناغم المشترك، ولهذا السبب لم تُبْنَ الدارة العصبية الخاصّة بالاتصال الآمن. ولكن بما أن الاتصال ضرورة بيولوجية، ففي داخل الأشخاص التجنّبيين -الذين تأقلموا من خلال التخلّص من كل حاجة للمساندة العاطفية- يوجد بئر ضخمة من الألم حيث لم تُلبّ احتياجاتهم المشروعة للراحة والرعاية. عندما يبدأ الأشخاص القلقون بمحاولة جذبهم إليهم، يدخل التجنّبيون في صراع من أجل البقاء لأن الاهتمام العاطفي يهدّد بفتح بئر الألم ذاك، حيث يصرخ عالمهم الداخلي محدّراً إياهم (في العادة من دون أي إدراك منهم): «إذا سمحت لهذا الشخص بالدخول، فستموت من الألم الموجود في داخلك». أما على المستوى الواعي، فإنهم يقولون لأنفسهم: «هذا الشخص غير

متوازن ولا يتصرّف تصرّفًا سليمًا». فينسحبون ببساطة، وفق النمط الذي تعلّموه في عائلاتهم.

بالنظر إلى أن كلا الشريكين يؤديان، على نحو غير واعٍ، دورًا متساويًا في هذه الرقصة، سوف نلقي نظرة أقرب إلى الجروح الأساسية التي تتيقظ ومن ثم تتحوّل إلى السلوكيات التي تغذّي الدراما المحيطة بالعلاقات التي تجمع بين الأشخاص القلقين وبين الأشخاص التجنّبيين. تذكّروا أن هذه مجرد أمثلة على شركاء يفعلون ما بوسعهم لحماية أنفسهم وأن النيّة (في العادة) لا تتضمّن إحداث أي أذى. هذه الأفعال والسلوكيات تُنشّط نتيجة افتقار محسوس للأمان، وكلّها مدفوعة بدافع الحفاظ على البقاء ويمكن النظر إليها بعين التعاطف.

بالنسبة إلينا نحن القلقون، يُشغّل ما يمكن أن ندعوه إنذار التعلّق الخاص بنا حينما يرسل شيء ما، خارجي أو داخلي، إشارة مفادها أننا سنُهجر قريبًا، وبذلك يكون العالم الداخلي لأنانا الصغيرة قد مُسّ، فينتابنا هوس إعادة الاتصال واستعادة التقارب مع الشريك. تجتمع بواعث قلق داخلية مع إشارات انفصال خارجية فتنقلنا من حالة الهدوء إلى استجابة «القتال أو الهرب» الخاصّة بالجهاز العصبي الودّي. وبما أن النمط القديم يعمل بأقصى طاقته، تعيد أجسادنا عيش الصراع من أجل استعادة الاتصال مع آبائنا وأمّهاتنا والألم الذي نشعر به حين لا ننجح في ذلك. في هذه اللحظة يصبح الماضي هو الحاضر، ما يجعل من المستحيل علينا امتلاك رؤية واضحة لما يحدث الآن.

قد يدفعنا الرعب الذي يجتاح نظامنا في بعض الأحيان إلى «الهرب» وعدم محاولة الاتصال من جديد، ولكنه في أغلب الأحيان يحثّنا على

تكثيف جهودنا بقوة بغية استعادة الاتصال. فنصبح مثل أخطبوط، نمُدُّ أذرعنا في جميع الاتجاهات في أثناء انخراطنا في سلسلة مما يُدعى بالاستراتيجيات التفعيلية activating strategies. وستستمر هذه السلوكيات المدفوعة بالخوف والرغبة إلى أن نحصل على ردِّ يُطمئننا بأن العلاقة بخير. ولكن الجروح الأساسية للأنا الصغيرة لا تُشفى بهذه العودة المؤقتة، بالرغم من استجابة شركائنا، ولهذا سنظل متأهبين داخلياً لأي إشارة إلى هجر مُحتمل. في أغلب الأحيان، يصعب بشدّة على الأنا الصغيرة إيجاد أرضية الأمان الصلبة.

وبسبب هذا الخوف المتواصل تلازمنا استراتيجيات تفعيلية معيّنة في معظم الأوقات. قد نفعل شيئاً غير مؤدِّ مثل التحدّث باستمرار عن الشريك لأن هذا يبقيه في الذهن (ليكون بذلك قريباً منا) طوال الوقت. لا يوجد شريك سيكون متوافقاً فيزيائياً لنا على نحو دائم، ولكن يبدو أن هذا ما نحتاج إليه بالتحديد نتيجة الغيابات المؤلمة التي عانينا منها في طفولتنا والتي أوقظت في هذه العلاقة الحميمة.

وهناك سلوك آخر قد يبدو مألوفاً حين لا يكون بوسعنا البقاء على تواصل مع شريكنا لفترة مطوّلة ولا يُقدّم الشريك مسبقاً سبباً لذلك، وهو أن نطلب منه الاتصال مرّة أخرى فور تمكّنه من ذلك، بالإضافة إلى تقديم تفسير لغيابه من أجل تهدئة منظومة التعلّق لدينا. إن الشركاء المتفهّمين سيكونون قادرين على القيام بخطوات صغيرة تمنحنا الاطمئنان الذي نحتاج إليه وتساعدنا على الشعور بمزيد من الأمان؛ كأن يرسلوا رسالة يُعلموننا فيها بأنهم سيتأخرون مع ذكر السبب، أو معلومات عن جدول عملهم التالي. ولكن إن لم يكن هذا هو واقع الحال، فقد

تزداد الاستراتيجيات التفعيلية حدةً وتصبح أشدَّ تهوُّراً مع تنامي تيقُّن أننا الصغيرة من الهجر وتزداد محاولاتها يأساً لجذب اهتمام شركائنا.

في الغالب، هذه هي المرحلة التي تلي العطاء الإيثاري المستمر الذي يمثّل المستوى الأوّل من السلوك الوقائي. ما دام هذا الأمر يُبقي الشريك قريباً، فإننا نطلّ هادئين نسبياً من الخارج، بالرغم من أننا نكون ما نزال متوتّرين داخلياً. وعندما نشعر أنهم ينزلقون من بين أصابعنا - أحياناً لأنهم ببساطة منشغولون بأمور الحياة، وأحياناً أخرى لأنهم يتراجعون فعلاً - ننتقل حينئذ إلى المستوى الثاني من السلوكيات الوقائية، وفيه نكون متأهبين دوماً لأي إشارة يمكن تفسيرها على أنها هجر مُحتمل، لأن حالات الفقد المبكرة التي عانين منها تشبه نابضاً مشدوداً ينتظر تحريره. عندئذ نُقدِّف في فضاء التنشيط الودّي غير المنضبط حيث تسعى فيه هذه السلوكيات الأخيرة إلى السيطرة على ذعرنا الداخلي وعلى يقيننا بأننا سنفقد الشريك حتماً هذه المرّة.

محاولات دائمة لإجراء الاتصال: إرسال رسائل نصيّة عدّة (خصوصاً إذا كان الشريك لا يجيب على الفور)، أو إجراء اتصالات هاتفية على نحو مفرط، أو الذهاب إلى الأماكن التي يرتادها الشريك.

تسجيل أفعال الشريك: تسجيل المدّة التي يستغرقها في الرد واستغراق وقت مماثل، إن لم يكن أطول، في الإجابة.

الاعتذار عن أشياء لم نفعّلها: هذا السلوك متجذّر عميقاً في طفولتنا حين كنا نشعر دائماً بأننا لا بدّ من أن نكون قد ارتكبنا خطأ ما إذا لم يبقَ أباؤنا وأمّهاتنا على اتصال معنا.

الضغط على الشريك من أجل مواصلة التحدّث حتى إعادة الاتصال إلى العلاقة: يمكن أن يتّخذ هذا السلوك شكل حوارات تمتدّ طوال الليل إلى أن نتوصّل إلى اتفاق.

رفض القيام بالخطوة الأولى للمصالحة: من النظرة الأولى قد يبدو ذلك نقيض إعادة الاتصال، غير أنها محاولة لحمل الشريك على إثبات حبه من خلال إبداء الرغبة في المصالحة.

وإن لم يكن أي مما سبق كافيًا لتهديئة أعصابنا المتوترة، غالبًا ما تتصاعد حدّة المحاولات الرامية إلى إعادة الشريك إلينا عبر ما يُسمّى السلوكيات الاحتجاجية. إنها المحاولات اليائسة لطفل مكروب من أجل إيجاد طريقة للحفاظ على الاتصال، بالرغم من أن هذه السلوكيات تجعل شركاءنا في معظم الحالات يبتعدون أكثر عنّا.

تهديدات فارغة: التهديد بالرحيل إذا لم يعطنا الشريك ما نريده.

لوم غاضب: استخدام الذنب لحمل الشريك على البقاء.

نوبات غضب: الأنا الصغيرة تعبّر عن استيائها من خلال سلوك غاضب.

التعقّب عن طريق الإنترنت: تحليل إعجابات likes ومتابعات follows

الشريك على الإنستغرام. مشاهدة فيديوهات التيك توك الخاصة به

على نحو هوسي أو تفتيش حسابه في الفيسبوك تفتيشًا دقيقًا.

الخيانة: إقامة علاقة جنسية بهدف زرع مشاعر الغيرة في قلب الشريك.

يمكن إضافة سلوكيات أخرى تهدف إلى السيطرة على العلاقة إلى

هذه اللائحة. إذا رأيتم أنفسكم في أي من هذه السلوكيات المذكورة،

من فضلكم لا تجلدوا أنفسكم بسببها. تذكّروا أنكم على الأرجح تعلّمتم، في مرحلة الرضاعة، أنكم لكي تدفعوا رعاتكم الأساسيين إلى تلبية احتياجاتكم، أنتم بحاجة إلى رفع الصوت عاليًا وتكثيف جهودكم؛ لربما صرختم إلى درجة الإنهاك لكي تجعلوا أحد والديكم يحملكم. هذه ببساطة الطريقة التي تحاول بها أناكم الصغيرة المجروحة تحقيق الأمان والاتصال. إذا وجدتم أنفسكم تميلون إلى أي من هذه الاستراتيجيات أو السلوكيات التفاعلية، فإن العمل الشفائي الذي سنقوم به الآن سيمنحكم خيارات أخرى. سوف نبنى أساسًا من الأمان الداخلي عن طريق الاهتمام بالأنا الصغيرة وتقوية رعاتكم الداخليين Inner Nurturers. وفي أثناء قيامنا بذلك، سيصبح حُماكم الداخليون Inner Protectors أكثر لطفًا وستقلُّ سلوكياتكم الوقائية الخارجية لأنها لن تجد قدرًا يُذكر من الألم والخوف لتحميكم منه.

من هذه النقطة يمكن لكم أن تحكموا إذا كنتم وشركاؤكم قادرين على مساعدة بعضكم البعض على الشفاء والنمو، أو إذا كان الأوان قد حان لسلوك طريق آخر. كل هذا يمثّل مسارًا، وأنا أعرف من تجربتي أنني أكون في بعض الأيام أقدّرُ على الوصول إلى حالة امتلاء الذات مما أكون في أيام أخرى. أن نكون لطفاء مع أنفسنا عندما نشعر بأن نصفنا الفارغ هو جزء من عملية امتلاء الذات.

في المقابل، يكون شركاؤنا التجنّبيون منشغلين في التعامل مع حاجاتهم الداخلية الخاصّة بهم إلى الأمان. بما أنهم لم يحظوا بالقدر الكافي من الاتصال أو التهذئة العاطفيين في طفولتهم، يصل التجنّبيون إلى مرحلة البلوغ ولديهم يقين داخلي بأن العلاقات، في معظمها،

تنطوي على الألم، وأن من الأفضل لهم أن يكونوا مستقلين. ولكنهم في الوقت عينه يتوقون -كحال جميع البشر- إلى التقارب. ومع اقترابهم من الوضع الحميمي يهدّد ألم الطفولة بالانبثاق فيبدوون بحماية أنفسهم، غالبًا من دون أن يدركوا حقيقة ما يجري. وبعد ذلك يخبرون أنفسهم قصصًا حول الأسباب التي تجعل هذه العلاقة غير مناسبة لهم. وهنا يبدأ شركاؤهم القلقون استشعار أولى إشارات الانسحاب، فيشرعون في محاولاتهم المحمومة لإعادة شركائهم التجنبيين إليهم. كيف يتصرّف شركاؤنا التجنبيون عندما نستخدم استراتيجياتنا التفعيلية؟ في العادة، يعدون أكثر بشكل من الأشكال، لأنهم لا يعرفون طريقة أخرى تُشعرهم بالأمان غير هذه الطريقة. بوسعنا تسمية هذه السلوكيات استراتيجيات تعطيلية <sup>2</sup>deactivating strategies وإليكم بضعة منها:

عدم الردّ على الاتصالات أو الرسائل: لا نسمع خبرًا منهم لبضعة أيام، حتى بعد فترة مراسلة مليئة بالغزل أو موعد رائع.

عدم تقديم التزام أو قول «أحبك»: يحجمون عن التحدث حول مشاعرهم نحونا أو نحو العلاقة.

الاتصاف بالغموض عند التحدّث بشأن المستقبل: حتى عندما تكون العلاقة على ما يرام، لا يُبدون رغبة في وضع خطط مستقبلية.

الحفاظ على مسافة جسدية: إنهم لا يُظهرون عاطفة جياشة، ولا يحبّون قضاء الليلة عندنا، ولا يرغبون في التفكير في العيش معًا حتى بعد انقضاء مدّة من الزمن على وجودنا معًا.

العمل أو السفر كثيرًا: يستخدمون العمل والسفر كوسيلة للحفاظ على مسافة فعلية.

هذا الأمر يزيد من قلقنا واضطرابنا، ما قد يجعلنا نقوم بسلوكيات احتجاجية تدفع شركاءنا التجنبيين إلى التصعيد بأساليبهم الخاصة، التي يمكن أن نسميها سلوكيات إقصائية elimination behaviors.

الإشارة إلى عيوبنا، بما في ذلك وصفنا بالمحتاجين عاطفياً: إنها طريقة لتذكير أنفسهم بوجود أسباب وجيهة لعدم التقارب.

احتمال إقامة علاقات: محاولة إقامة علاقات حميمة، جسدية أو عاطفية، مع أشخاص آخرين يخلق مسافة ويضعف الرابط بيننا. وهذا يعزل هؤلاء الشركاء أيضاً عن الخطر المتمثل بوضع جميع بيضهم في سلة واحدة.

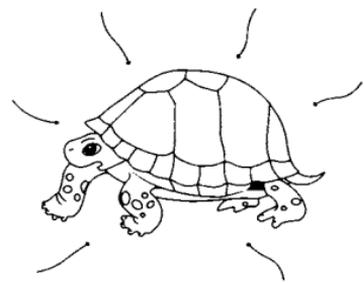
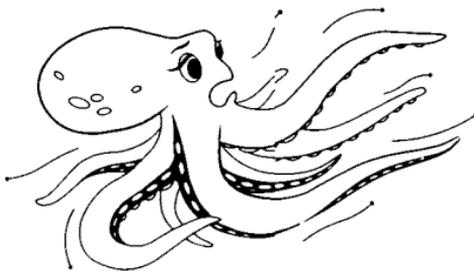
الانفصال عنا: يحدث ذلك فجأة، ومن دون سابق إنذار، وفي وقت نعتقد فيه أن الأمور تسير على ما يرام. قد يجعل هذا الأمر الأشخاص القلقين يفقدون صوابهم لدى محاولتهم معرفة الخطأ الذي وقع، أو الأسوأ من ذلك، الخطأ الذي يمكن أن يكونوا قد ارتكبوه.

تجاهلنا: إنها طريقة جديدة نسبياً للاختفاء عن حياتنا من دون تفسير أو إنذار.

مرة أخرى، بوسعكم إضافة سلوكيات أخرى إلى هذه اللائحة. صحيح أن كثيراً من هذه السلوكيات تؤذينا، ولكن علينا أن نتذكر أنها مجرد نمط حماية بالنسبة إلى الأشخاص التجنبيين. وهذا لا يعذر أفعالهم أو يجعلها لائقة، ولكن ذلك يمكن أن يسمح لنا بإضافة لمسة من التعاطف إلى الوضع، ويساعد في الوقت نفسه على تهدئة جهازنا العصبي اللاإرادي. ولكن الاستراتيجيات التعطيلية والإقصائية المذكورة

تثير الأشخاص القلقين - كما يمكن لكم أن تخيلوا- بطريقة عميقة وبدائية، فيصبح المسرح جاهزاً لحدوث جدال دراماتيكي يمكن أن يصبح مألوفاً وإدمانياً بقدر ما هو مدمر في نهاية المطاف. يبيّن الرسم التوضيحي الآتي كيف تُنشّط المنظومة القلقة مثل أخطبوط يمدّ مجسّاته خوفاً، في حين ينكفيّ الشخص التجبّي مثل سلحفاة عند شعورها بالخوف.

في بعض العلاقات، لا تتيح حالات الخوف المستمرة إقامة اتصال ثابت أو حدوث تناغم مشترك أو إصلاح، ولهذا السبب تكون العلاقة مثل جولة على أفعوانة تسبّب شعوراً دائماً بعدم الاستقرار لكلا الشريكين. ولكننا سنرى في الفصل الثامن كيف يمكن لطانة الأخطبوط أن تتعلّم تهدئة الجهاز العصبي اللاإرادي، وكيف يمكن للسلحفاة أن تُخرج رقبته لتكون أكثر انكشافاً في العلاقة التي توفرّ ما يكفي من الاتصال والوعي للوصول إلى الشفاء.



يُظهر الأخطبوط حالة خوف من خلال زيادة الطاقة عند تنشيط الجهاز العصبي اللاإرادي. في حين تُظهر السلحفاة تقليصاً للطاقة عندما يُصاب الجهاز العصبي اللاإرادي بالذعر. كلا النظامين يستجيبان بدافع الخوف ويدفعان أحدهما الآخر إلى البقاء ضمن دورة ردّ الفعل. لا يهم من يبدأ هذه الدورة، فلا حيلة لأي منهما في الأمر، ولكن الاستجابات تطلق إنذارات متبادلة في الجهاز العصبي اللاإرادي عند كليهما.

## بيتر ولورين

كانت عميلتي لورين امرأة جذابة في الثانية والثلاثين من العمر. بالرغم من أنها كانت قلقة دائماً، إلا أن جروح تعلقها لم تُنشَط تماماً إلا عندما وقعت في غرام بيتر. أعتقد أنه حاول أن يحبها قدر استطاعته، ولكنها مع الوقت بدأت تلاحظ أنه كان يبتعد - لا بل ينفصل عنها أحياناً - كلما أَحَسَّتْ أنهما متقاربان أكثر. فبدأت تعاني من أعراض جسدية وعاطفية متصلة بقلقها، مثل متلازمة القولون العصبي وأفكار وسواسية. ولأن طفولتها كانت مشبعة بالحدّة في خلال محاولتها التعامل مع مشاعر أمها المتعالية، فسّرت قوّة ردود أفعالها تجاه إقباله وابتعاده على أنها إشارة إلى حبّ حقيقي. بالنسبة إليها، الحدّة تساوي الحبّ.

عندما جاء لمقابلتي، كان واضحاً اهتمام بيتر بالعلاقة. تحدثت لورين حول طفولتها في خلال الجلسات، وشاركتنا بعض القصص حول شعورها العميق بالرفض من جانب أمها مهما تفعل من أجل إرضائها. لاحظتُ حينئذ أن بيتر كان يعاني من مشقّة بالغة في الشعور بالتعاطف مع لورين في خلال تلك اللحظات. وعندما سألتُهُ عن هذا الأمر، اعترف بأنه كان يجد صعوبة أكبر في الاتصال بها حين تكون ضعيفة وهشّة. لقد أحبّ لورين المستقلّة المحبّة للمرح التي قابلها أوّل مرّة، ولكنه أحسّ بالنفور عندما أعربت عن احتياجها العاطفي أو أظهرت ضعفاً أو مشاعر حادّة. أخبرنا بيتر أنه كان يُعاقب في طفولته إذا أبدى خوفاً أو حزناً، وتذكّر والده يقول له حين كان في الثالثة من عمره: «انهض وتصرّف كرجل».

منظر الاشمئزاز على وجه والده جعل بيتر يشعر بالقرف ويتحاشى أي شخص يُبدي مشاعر رقيقة أو هشة. وعندما حاولنا العمل على حلّ هذه المشكلات، كان بيتر يثور غضبًا ويظهر عليه طفح جلدي ويصارع رغبة قوية في قطع علاقته بلورين. إذا كانت مواجهة هذه الجروح المؤلمة القديمة هي ثمن العلاقة، فقد كان مستعدًا للرحيل.

بالرغم من أن بيتر كان قادرًا على فهم أن كثيرًا من ردود أفعاله كانت مجرد سلوكيات وقائية، إلا أن خوفه من عالمه الداخلي دفعه إلى التركيز على عيوب لورين، وبناء حجج متينة ضدها في رأسه كلما اقتربا من الحميمية الحقيقية. وكان جسده يتعطل أيضًا إلى درجة أنه كان يغطّ في النوم نتيجة عدم قدرته على التعامل مع مشاعره الداخلية. تذكّر فعله الشيء ذاته عندما كان طفلًا، حين كان يدخل إلى خزائنه ويبقى فيها لساعات هربًا من ازدراء والده. أما بالنسبة إلى لورين فقد عادت إلى أنماط سلوكها مع أمها في مرحلة الطفولة، معتقدة أنها كانت بحاجة لإصلاح ذاتها لكي تجعله يحبها. ولكن هذا الأمر لم ينفع مع والدتها، ولم يكن لينفع مع بيتر أيضًا. ومع تنامي قلقها بدأت تفقد وزنها وتعاني من الأرق. كان من المحزن جدًّا رؤية مدى رغبتهما في معرفة كيف يمكن لهما أن يكونا معًا، ولكن جروحهما الأساسية التي تشكّلت في وقت مبكر من حياتيهما كانت تحول دون ذلك. إذا كان التناغم المشترك ممكنًا في العلاقات الصحية، فقد يحدث سوء في التناغم المشترك co-dysregulation عندما لا يستطيع أي من الشريكين إيجاد أرضية صلبة في داخلهما. وبعد أن بلغ كل من بيتر ولورين مستوى معيّنًا من اليأس أصبحا، كلاهما، أشد رسوخًا في أنماطهما القديمة. وبمرور الوقت تقبّلت لورين تدريجيًّا أن الجدل كان يخلّف آثارًا

نفسية سيئة جدًا عليها، في حين وجد بيتر امرأة أخرى في خلال إحدى فترات انفصالهما، ربما لشعوره بأن النهاية كانت قريبة.

كانت نتيجة محزنة من المنظور الخارجي، لأنني رأيت بوضوح أن الرابط بينهما كان حقيقيًا. العلاقات ليست سودًا وبيضاء فحسب. كانت هناك جوانب أكثر نضجًا في علاقة لورين وبيتر، طورًا فيها رعاية متبادلة بطريقة صحيحة، ولكن ازدياد علاقتهما حميميةً أيقظ تجارب عاشاها في طفولتهما المبكرة، ما جعل كلاً منهما يجرح الآخر كل يوم. وفي النهاية، لم يكن بوسع لورين فعل شيء أشدّ تعبيرًا عن امتلاء الذات في ذلك السيناريو من المضي قدمًا في حياتها، حيث كانت أنها الصغيرة ورعاتها الداخليون يُظهرون لها بعض الجوانب التي تحتاج إلى الشفاء. وفي الوقت نفسه كانت تتعلّم بعض الدروس المهمة عن الأشياء التي كانت تحتاج حقًا إلى توافرها في الشريك.

أحيانًا قد يفعل شركاء مفردون في تجنّبهم منظومةً تعلقكم بطريقة لم تختبروها من قبل. عبر ملامسة جروح الطفولة، تطفو حدة تلك الاحتياجات المبكرة على السطح فتُشعل، من خلال اقترانها بأي عاطفة حقيقية موجودة في دواخلكم، نارًا كيميائية عصبية تبدو ملحّةً وآسرةً بل ومُسكرةً أيضًا. ولكن من المستبعد أن نجتذب هذا النوع من الشركاء عند قيامنا بالعمل التحويلي الذي يُفضي إلى امتلاء ذواتنا. وحتى لو اجتذبناهم، فإن الوضوح الذي نكون قد امتلكناه في ما يتصل بشعورنا بذواتنا وسهولة إصغائنا لصوت رعاتنا الداخليين سيساعدنا على الابتعاد عنهم في وقت مبكر. في حالة لورين، كان الأمر الأصعب هو قبولها أن انجذابها وحبّها القويين لبيتر لم يكونا كافيين. كل واحد منا يريد بشدة

أن يُقدّر شخصٌ آخر حَبّه له، ولكنها فهمت تدريجًا أن أحدًا منهما غير مخطئ، فالجروح الأساسية التي كانا يعانيان منها وُلدَتْ فيهما حاجتين متضاربتين تمامًا، حيث كان أحدهما يحتاج إلى الاطمئنان والآخر إلى الاستقلالية، ما جعل من المتعذّر عليهما إقامة علاقة مستقرّة ونافعة لهما معًا. كلُّ منهما كان بحاجة إلى القيام بكثير من العمل الاستشفائي بمفرده قبل أن يكون متاحًا للآخر.

إذا كنتم تحبّون أشخاصًا لا يحبّونكم بالمقابل بالطريقة التي تحتاجون إليها، وإذا كانت مضاعفة حبّكم لهم تؤدّي فقط إلى فقدان أنفسكم كليًا، فإنّ الدرس الأعمق يكمن في الابتعاد عنهم وإدراك أن الحبّ وحده ليس كافيًا. كثيرون منا يجدون أنفسهم في علاقات لا تقدّم لهم ملجأً آمنًا لشفاء أنفسهم فيه، فلا يشعرون إلا وهم يعيدون تكوين دورة مدمّرة من الألم العاطفي. بدأتُ لورين تعي السبب الذي جعلها تنكر ذاتها في هذه الدينامية. وأتى نموّها الشخصي من اختيارها الانتقال من علاقة مليئة بالاضطراب، وكان هذا الطريق الوحيد الذي يعيدها إلى ذاتها.

المتعلّقون القلقون منّا يعانون من هشاشة استثنائية. قد يبدو الجميع تجنّبيين بالنسبة إلينا. ثمة مساحة من التجنّب في السلوكيات الوقائية لبعض الأشخاص لأنهم تعلّموا بوساطة هذه الطريقة كيف يحمون أنفسهم من وقت لآخر. إنها ليست سمة سائدة في طريقة تفاعلهم مع الآخرين ولكنها تظهر من حين لآخر. وحتى هذا القدر من الميل للانسحاب يمكن أن ينشّط أنماط تعلّقنا. ولهذا السبب تبدو أهمية البدء بالتطبيقات لشفاء جروح الأنا الصغيرة الأساسية ومن ثم جعلها ممارسات

نقوم بها طوال العمر. ما دامت أنا الصغيرة عالقة في ألم وخوف قديمين، فسنبقى دائماً ننظر بعينين ملونتين إلى ما عشناه من ألوان الفقد في طفولتنا المبكرة. حتى أكثر الأشخاص تكيُّفاً ينغلقون عاطفياً في بعض الأوقات، وينسون الردّ على الاتصال، ويحتاجون إلى مساحة خاصة بهم أحياناً، مثل السلحفاة. وهذا يعني أن هناك احتمالاً بأن نضطر أيضاً إلى التعامل مع قلقنا في علاقات مع أشخاص آمنين بصفة أساسية ولكنهم قد يُظهرون سلوكيات وقائية سلحفاة. غير أن هذه العلاقات ستكون أكثر تسامحاً مع جهازنا العصبي اللاإرادي وأقلّ إنهاكاً له، لأن الشريك كلما ازدادت درجة أمانه، كان أكثر قدرة على العودة بسرعة إلى الاتصال. وبمرور الوقت تصبح هذه التفاعلات جزءاً من علاجنا، ويصبح صوت شريكنا وفعله جزءاً من رعاتنا الداخليين. وهذا بحدّ ذاته جزء من اكتساب المعرفة بنوع من الحبّ يتيح فيه لكلا الشريكين التعبير عن احتياجاتهما واختبار تلبية هذه الاحتياجات. وسوف نستكشف هذا الموضوع بالتفصيل في الفصل الثامن.

### في الطريق إلى اكتساب تعلُّق آمن

في طريقنا نحو الشفاء قد نتوقّف عن تسمية أنفسنا متعلّقين قلقين، لأننا نصبح ما يُصطلح عليه اسم آمنون بالاكتساب earned secure في أنماط تعلُّقنا. ويعود سبب التسمية إلى كوننا لم نحصل على هذا الشعور الداخلي بالأمان من رعاتنا الأساسيين، بل من عملنا الخاص ونحن بالغون. مع ذلك، أي شخص عرّف بأنه متعلِّق قلق، من المرجّح أن يظلّ حساساً

تجاه شخص لا يكون متوافقاً لأي سبب من الأسباب. يشبه ذلك تلمّس ندبة من إصابة قديمة. سوف نعلم أننا نتقدّم في مسيرتنا نحو الشفاء عندما نُبدي ردّاً مختلفاً حيال مشاعر قديمة، لأننا حينئذ نكون على دراية بأصل هذه المشاعر القديمة، وبذلك لا نعود مُرغمين على التصرف بناءً عليها بالطرق الوقائية المتطرفة نفسها.

وسط عملية شفائنا، قد نجد أننا ما نزال ننجذب إلى التحدّي والإثارة المتصلين بالملاحقة لأن ذلك ينسجم مع التفعيل الودّي في جهازنا العصبي اللاإرادي من تجارب الطفولة. وفي الوقت نفسه، يثبت الشخص الذي لا يكون «موجوداً» من أجلنا ما تعلم أننا الصغيرة المجروحة في أعماقها أنه صحيح: أنا لا أستحق الحبّ والاهتمام والمساندة.

وهذا يجعلنا معرّضين للانجذاب إلى «الولد السيئ» الشائع أو المألوف. من المرجّح وجود بضعة من الأنواع التالية في ماضيكم: ذكوريون، مستقلون، وباردو المشاعر، ويستحقون أن يكونوا موضع هوسنا. ولربما تسبّبوا بخيبة أملككم وانفطار قلبكم نتيجة لامبالاتهم الواضحة حيال حاجتكم الماسّة للطمّانة والاتصال. إن الثقة العميقة والحميمية مستحيلتان في هذه الظروف. وفي مرحلة ما، تتبدّد إثارة الملاحقة وينتهي بكم الأمر وأنتم تشعرون بالإرهاك والإرباك والاستهلاك. ثقوا بي، كلنا مررنا بهذه التجارب.

ولكن الإغراء يضعف مع تماثلنا إلى الشفاء. سوف نتعلّم إدراك ما نحتاج إليه حقّاً في علاقاتنا؛ مستوى عاليّاً من الاتصال وارتباطاً مستقرّاً وأمناً. وكلّما كنّا أكثر ارتياحاً في امتلاكنا هذا الأمر، قلّ احتمال قبولنا بأي شيء أقلّ منه. وسنتعلّم في الوقت نفسه تمييز أجراس الإنذار عندما

نسمعها. هذا يعني أننا لن نسارع إلى الوقوع في ما يبدو «حبًا حقيقيًا»، بل سننجذب إلى شيء نحسُّ أنه مختلف للغاية، وأكثر مدعاةً للرضا والارتياح. ولكن، بالنسبة إلى كثيرين منا، يبدو أن هناك مرحلة وسطى لا يثير فيها الأشخاص اللطفاء الذين نقابلهم ذلك الاندفاع في نفوسنا، وقد نشعر أنهم مُضجرون، حتى لو استطعنا رؤية أنهم يقدمون لنا الاتصال الثابت الذي نتوق إليه.

ونجد أنفسنا نتساءل: «ماذا عن الإيماءات الرومنسية الرائعة، ونبضات القلب المتسارعة، والفراشات في معدتنا؟ أفقد ذلك!» تذكروا أننا عندما كنا متعلِّقين قلقين، كنا نظنَّ خطأً أن هذه الأعراض تشير إلى وجود انجذاب «كيميائي» مشترك، ولكنها في حقيقة الأمر إشارات مبكرة إلى أن جرح تعلُّقنا يوشك أن يستيقظ. مرة أخرى، حان الوقت لأن نكون واقعيين فعليًا مع أنفسنا بشأن ما نحتاج إليه حقًا في الشريك إذا كان ما نبحت عنه هو اتصال دائم وعلاقة حميمية حقيقية: إنه الأمان. وإذا كنتم تعتقدون أن الأمان ليس جذابًا تمامًا، فإليك السبب وراء عدم صحَّة هذا الاعتقاد.

نحن لا نبني الثقة إلا عندما نشعر بالأمان في العلاقة. وبمجرّد ترسُّخ الثقة يصبح لكلا الشريكين مطلق الحرية لاستكشاف العالم خارج العلاقة حيث يكون بوسع كل منهما تطوير مصالحه الخاصة وتجديد طاقته. وهذا يخلق أساسًا صحيًا وكيميائيًا بين الاثنين اللذين يجلبان، في أثناء تطوُّرهما ونموهما معًا، شيئًا جديدًا ومختلفًا إلى العلاقة بشكل مستدام.

ولكن عملية الانتقال هذه ليست سهلة دائمًا لأن أنظمتنا معتادة جدًّا على فورة الإثارة الودية. في البداية قد يُشعرنا غياب هذه الفورة

بالممل، ولكن كلما أنفقنا مزيدًا من الوقت مع أصدقاء تكون أنظمتهم الأمامية/البطنية قوية، وكلّما اهتممنا باحتياجات الأنا الصغيرة، سيبدو هؤلاء الأشخاص الجديرون بالثقة شركاء مناسبين لنا في طريقنا إلى امتلاء الذات. إن الأمان الذي يتيح هذا المستوى من الاستقلالية والاستكشاف هو الذي يحول دون تسرّب الممل إلى العلاقة. إذا كان الفتى السيئ أو الشخص غير المتوافر عاطفيًا يحافظ على عامل الإثارة والمتعة من خلال إبقائكم متأهّبين دومًا، فإن الشخص اللطيف يفعل ذلك عبر مساعدتكم على الشعور بالأمان الكافي لاستمرار التطور والنمو بينما تختبرون وشركاؤكم نعمة تعمّق الحميمية.

### عندما يصبح غياب التعاطف إساءة ويصبح الانجذاب إدمانًا على الحبّ

بالإضافة إلى جذب شركاء ذوي أنماط وقائية تجنّبية قوية، يُعتبر الأشخاص القلقون المتعاطفون وناكرو الذات، معرّضين أيضًا لخطر اجتذاب أولئك الذين يعيشون ويزدهرون على حاجتهم الملحة لأن يكونوا مركز الاهتمام والتبجيل، وأعني بذلك النرجسيين. كيف يمكن لنا معرفة الشخص النرجسي؟ إن جروح التعلّق الأساسية لدى النرجسيين تجعلهم يركّزون على أنفسهم ويفتقرون إلى التعاطف معًا. نتيجة امتلائهم بالشعور بالعار ويقينهم الدفين بأنهم لا يمتلكون أيّ قيمة، يحمي النرجسيون أنفسهم بالاعتقاد الواعي بأنهم متفوقون على الآخرين، ما يجعلهم يطلبون دائمًا برهانًا على ذلك عن طريق الإصرار على عشق الجميع لهم. ولضمان

تكريس أنفسنا لهم، يبدو النرجسيون في البداية وكأنهم يعرفون كيف يتكيفون مع احتياجاتنا، ويملكون موهبة استثنائية في أن يجعلوا الشريك المحتمل يشعر بأنه «مميز». تخيلوا كم يبدو ذلك مغرياً بالنسبة إلينا نحن الذين لم نحظ بهذا الشعور في طفولتنا. إن الرادار السحري الذي يجذب الناس، بعضهم إلى بعض، يساعد النرجسيين على التقاط إشارة أولئك الذين سيستسلمون لطعم التميز المغربي.

في واقع الأمر إنهم يمارسون نوعاً متطرفاً من وقاية الذات من خلال سعيهم للتحكم في تدفق العشق منا إليهم. وما دام هذا الوضع على حاله فهذا يعني أنهم لن يكونوا معرضين للشعور بالعار الذي يكمن تحت السطح مباشرة. ولكن، ما دمنا جميعاً بشرًا، فليست هناك إمكانية للاستمرار في تغذية هذه الحاجة المستمرة للعشق (بالرغم من نكراننا لذواتنا، إلا أننا سنحاول)، ولهذا السبب سيجدون شيئاً خاطئاً عند وجود انقطاع في عشقهم، ما سيمنحهم المبرر لنبذنا بقوة. ومع أننا سنكون محظوظين إذا بُذنا، إلا أن العذاب الذي سيسببه هذا الأمر سيعمق الجروح في داخلنا ويجعلنا أكثر عرضة لتودّد نرجسي آخر إلينا.

للأسف، إن قصة النرجسيين والمتعاطفين قصة شائعة. عندما يكون الإنسان ناكراً لذاته يصبح مرگزاً بشدة على الآخر إلى درجة أنه يجتذب نقيضه تمامًا: أي شخصاً أنانياً ومرگزاً على ذاته إلى أقصى الحدود. في هذه الدينامية، يمكن أن يتحول نكران الذات إلى رعاية مَرصية يكون فيها التنبه المفرط لاحتياجات الآخر هو ثمن البقاء في العلاقة. في واقع الأمر، يخلق النرجسيون سيناريوهات مثيرة للاضطراب تضمن لهم البقاء في مركز الاهتمام<sup>3</sup>، الأمر الذي يعزز اعتقاد أنهم الجريحة بأنهم لن يحصلوا

على ما يحتاجون إليه إلا من خلال السيطرة على الآخرين. ويفعلون ذلك من خلال منح دفعات صغيرة من الدوبامين على شكل اهتمام؛ وهو تكتيك يجعل ناكري الذات أشد تعلقًا من خلال عملية تُعرَف باسم التعزيز المتقطع intermittent reinforcement. وهذا يعني أننا نظل منتظرين لحظة الاهتمام التالية بنا، غير عارفين متى ستأتي. يمكن أن تشير ثقافة المواعدة العصرية إلى هذا النوع من السلوك باسم تقديم فتات من الخبز breadcrumbing عندما يُبدي الشريك الاهتمام بك فقط لكي يبقيك معلقًا في خلال اللحظات التي يشعر فيها أنه يفقدك. مجرد الحديث عن هذا الأمر يمكن أن يثير في أنفسكم الآن مشاعر تفعيل وُدّي.

هذا النوع من الدينامية يمكن أن يكون خطرًا بالنسبة إلى الأشخاص المتعلقين القلقين لأن البقاء في علاقة مع نرجسي قد يشكّل إلى حدّ كبير نوعًا من إيذاء الذات. سوف يعطي ناكر الذات من نفسه بلا توقف، إلى الدرجة التي يكاد يختفي فيها، وبالرغم من ذلك يزداد قلقًا. ولن تكون هناك لحظات من الأمان والاتصال الحقيقي، لأن النرجسي يركّز كل اهتمامه على إكمال شعور الخاص بنقص الأمان، مع تهديد العار دائمًا بالظهور. إن النرجسي مضطر للاستمرار في تغذية نفسه على الشعور بأنه معشوق، ويستاء ويغضب (وربما يصبح عنيفًا) في أي وقت لا يُشعر فيه بأنه «مميّز». من الداخل، كلا النوعين من الأشخاص أطفال يائسون عالقون في رقصة لا تسبّب لهم إلا مزيدًا من الجراح، غير أننا نحن الذين نتحمّل وطأة العقوبة من الخارج. ولكن، لماذا نبقي؟ عندما نكون متعلقين قلقين، نعتقد أن «احتياج» الآخرين

لنا يعني أنهم «يحبّوننا»، ولهذا السبب يمكن لنا أن نفهم إلى أي مدى سنأخذ على عاتقنا مسؤولية رعاية الطفل المجرّوح والمتألم في داخل شريك نرجسي. في الغالب، كلما ازداد الشبه بين الجرح الكامن في الوالدين وبين الجرح الذي يعاني منه النرجسي، ازدادت صعوبة ترك العلاقة بالنسبة إلينا.

هل تعتقدون أنكم ربما تكونون قد وقعتم في شباك نرجسي؟ في واقع الأمر، على الرغم من أن المصطلح مُتداول بكثرة، إلا أن اضطراب الشخصية النرجسية المتقدّم لا يؤثر إلا على ما بين 0.5 و5 في المئة من عدد السكان (مع نسبة شيوع أكبر عند الرجال)<sup>4</sup>. ولكن، هناك درجات متفاوتة للميول النرجسية، وأي شخص يقع ضمن طيف التركيز على الذات وانعدام التعاطف يمكن أن يُظهر بعضاً منها. مع الأخذ بعين الاعتبار أن معظمنا يعيش لحظات كهذه. فعندما نشعر بأننا مُهدّدون إلى درجة كبيرة، سوف نلجأ إلى أفعال تركّز حصراً على الحصول على ما نحتاج إليه لكي نشعر بالأمان، حتى لو كنّا ناكرين لذواتنا في العادة.

كما هو الحال مع الجميع، هذا ليس ذنب النرجسي، فهذه السمات هي نتيجة الطريقة التي تعلّموا فيها حماية أنفسهم في وجه التعرّض المتكرر للإهانة والعار في الطفولة المبكرة. ولكن، إذا اشتبهتم في امتلاك شريككم التجنّبي ميولاً نرجسية، فلن تؤدّي أي جهود تبذلونها من أجله إلى شراكة مفعمة بالحبّ مع شخصية متطرّفة إلى هذا الحدّ. إن الوجود في ارتباط حقيقي مع شخص آخر قد يُحدث درجة من الانكشاف تهدّد بدفعهم إلى شعور غير مُحتَمَل بالعار. ما عليكم إلا أن تتخيّلوا اليأس الذي يشعر به شخص يغرق لكي تتمكّنوا من الشعور بما يحسّ

به شخص نرجسي مُهَدَّد بانكشاف عالمه. وفي الوقت نفسه، كل لَبِنَة تبونها في جدار تقديركم لذواتكم يعتبرها النرجسيون تهديداً يपाल بقاءهم، ولهذا فإنهم سينتظرون الفرصة الملائمة للقيام بفعل مُنتقص أو مهين آخر بهدف تحطيمكم. الشيء الوحيد الذي ينبغي فعله في هذه الحالة هو إدراك ما يحدث وقبوله، أولاً، ومن ثم الرحيل. إذا كانت إحدى غايات أي علاقة هي مساعدتنا على تعلُّم شيء ما عن أنفسنا، فإن الدرس المستفاد في هذه الحالة هو أن زيادة حبنا لشخص آخر ومحاولة بذل جهود أكبر ليحبنا بالمقابل لن يوصلنا كلينا دائماً إلى التبادلية التي تتميز بها العلاقات الصحية. مثل هذا التغيير يتطلَّب من كلا الطرفين القيام بعمل استشفائي شاق، ولكن بالنسبة إلى معظم النرجسيين، إن حجم الألم الذي سيواجهونه سيبقيهم أسرى سلوكيات تضمن عدم حدوث ذلك على الإطلاق.

ولكن، بالرغم من أننا «نعلم» بحاجتنا إلى الرحيل، إلا أننا لن نقدر دائماً على فعل ذلك. إن استجابة الشخص القلق لحدّة شريكه النرجسي ويأسه قد تتمثّل في تجاوز الاعتماد المتبادل والوقوع في الإدمان على الحبّ. الإدمان هو شيء نقوم به باستمرار لحماية أنفسنا من الشعور بالألم وخوف قديمين. ولكن، على الرغم من أنه يريح الجرح لفترة مؤقتة، إلا أنه لا يشفيه، وهذا ما يجعلنا نحتاج دائماً إلى «جرعة» جديدة. مثل أي مخدر آخر، يمكن أن تحقّق المواد الكيميائية المريحة التي يشعر بها الإنسان في بداية الحبّ نوعاً خاصاً بها من الاعتمادية، وخصوصاً بالنسبة إلى شخص قلق التعلُّق. إن المواد الكيميائية العصبية التي تُطلَق في المرحلة الأولى من العلاقات تكون شديدة المفعول لأننا لم نحصل على

كفايتنا منها حين كنا أطفالاً، ولهذا السبب تكون استجابتنا عند إفرازها شديدة.

عندما نقع في قبضة إدمان الحبّ، تتقلّص بؤرة تركيزنا إلى أن يصبح كل ما عداه غير مُهمّ. كل ما نستطيع التفكير فيه هو إيجاد شريك يُرضي رغبتنا الشديدة في الحبّ والحفاظ عليه. وهذه الحاجة الماسة هي التي تجعلنا نعود من أجل مزيد من الحبّ، حتى عندما نعلم بشكل منطقي أن العلاقة غير نافعة لنا. عندما نصل إلى هذه النقطة، نكون في خطر فقدان أنفسنا بالكامل في غمرة سعينا للحصول على الراحة المؤقتة التي يمنحها الحبّ. ونصبح شركاء مثاليين للرجسي الذي يحتاج إلى شخص عاشق بصفة دائمة يقدّم بلا توقف اهتماماً أشبه بالعبادة، حتى لو كان ذلك مدمراً بالنسبة إلينا. صحيح أن تأثير إدمان الحبّ يمكن أن يكون قوياً كتأثير أي مخدّر قوي، ولكنه في الوقت نفسه مُنتج ثانوي لأنناكم الصغيرة؛ ذاك الطفل الصغير الجريح الكامن فيكم الذي التقينا به في الفصل الثاني، الباحث عن شخص ما يعطيه «جرعة» أو يملأ ما يبدو مكسوراً أو فارغاً داخلكم. ولهذا السبب، هناك أمل.

ما الذي يجري ضمن نظامنا عندما نجد أنفسنا أسرى إدمان الحبّ؟ أولاً، إن التوق لنكون في علاقة مع شريك محبّ أمر طبيعي تماماً، ولا يقلّ طبيعياً عنه أن تكرّسوا كثيراً من وقتكم له، أو لها، في البداية. أنتم واقعون في الغرام ولا يسعكم التفكير في أي شيء آخر غير شريككم. ويصبح التركيز على العمل صعباً، ويكون هذا الشخص محور حديثكم مع أصدقائكم، وتستحوذ مشاركاته، أو مشاركاتهما، في وسائل التواصل

الاجتماعي على كل اهتمامكم وتريدون صرف كل أوقاتكم معه، وتصغون بانتباه شديد إلى كل كلمة يقولها. حتى تبدووا بالنظر في أيهما أفضل، إقامة حفل الزفاف في الصيف أم في الخريف؟ صحيح أن هذا الشخص يبدو وكأنه مصدر كل هذه المشاعر الرائعة، ولكن كيمياء جسدكم بالذات هي التي تغدّي هذه الرقصة في حقيقة الأمر.

في المراحل المبكرة من حبّ جديد نكون، حرفياً، «منتشين» بفعل مزيج من المواد الكيميائية العصبية والهرمونات الهادفة لمساعدتنا على تكوين ارتباط مع هذا الشخص<sup>5</sup>. أولها الدوبامين (والذي يُفرز أيضاً عندما يستهلك الإنسان كحولاً أو مخدرات مثل الهيرويين والكوكايين)، وهو يخلق شعوراً بالبحث والتجدّد عندما نكون معه، وفي الوقت نفسه يجعله يبدو ممتعاً ومميزاً. بعبارة أبسط، لا يمكن أن نشعر بالاكتهاء منه. والمادة الثانية هي نوربيبينيفرين norepinephrine التي تغمر نظامنا بالطاقة، مع تأثير يشبه تعاطي الأمفيتامينات. لا نشعر بالرغبة في الأكل ولا نستطيع النوم ونظن أن نبض قلبنا السريع هو دليل حبّ حقيقي. وأخيراً، يشهد جسدنا انخفاضاً مهمّاً في مادة السيروتونين، معدّلة المزاج، الأمر الذي يجعلنا أكثر عرضة للهوس بشريكنا الجديد، فيصبح هذا الشخص محور تفكيرنا ونبدأ باكتشاف طرائق يجب تغييرها لتناسب مع ما نتصوّر أنها احتياجات هذا الشخص.

إن التأثير المشترك لهذه المواد الكيميائية الثلاث تجعل تكوين رابط جديد وذو معنى مع شخص آخر واحدة من أكثر التجارب البشرية إمتاعاً وإرضاءً؛ مماثلة لعلاقة جنسية رائعة (وربما يكون ذلك جزءاً من العلاقة أيضاً) أو الفوز باليانصيب. ولهذا السبب، لا غرابة على الإطلاق في أن

نصبح بسهولة مدمنين على هذا الشعور. من ممّا لا يريد أن يشعر وكأنه أكثر البشر حظاً في العالم كل يوم؟

ولكن، كل ما يصعد يجب أن ينزل، وهذه الاندفاعة الأولية من المواد الكيميائية المحسّنة للشعور لن تدوم. هناك مرحلة انتقالية تحدث مع انتقال الثنائي من البحث المستمر إلى الشعور بوجود رابط دائم وموثوق بينهما. عندما يزول هذا الشعور الأولي (الذي قد يستغرق أسابيع أو شهوراً أو حتى سنوات عند بعض الأزواج) يرغب نظامنا في الاستقرار على نمط أكثر ديمومة. ومع انتقال العلاقة إلى مملكة الارتباط الدائم، يساعدنا الأوكسيتوسين oxytocin - وهو «هرمون الاحتضان»، الذي يُفرَز أيضاً في خلال النشوة الجنسية، والولادة، والرضاعة الطبيعية - على تكوين الثقة الضرورية لروابط الزواج الأحادي (الزواج من شخص واحد)⁶. إنها خطوة تالية طبيعية وضرورية عند الارتباط مع شريك على المدى الطويل، ولكنها قد تبدو مثل انحدار شديد بالنسبة إلى شخص يحتاج إلى الحدة التي يشعر بها الرضيع مع أمّه لأن هذه الحاجة لم ينلها.

بالنسبة إلينا نحن الذين جعلتنا جروحنا معرّضين بشدّة لإدمان الحبّ، تبدو تلك النشوة الأولية رائعة جدّاً وضرورية جدّاً إلى درجة أننا قد نظنّ خطأ أنها استجابة لصلواتنا. تجتمع المواد الكيميائية لتمنحنا الإحساس بأننا التقينا بشخص يحبّنا بجنون ويبدو أنه يعلم حدسيّاً كيف يلبي احتياجاتنا العاطفية. يشبه هذا تماماً ما يحدث بين الأبوين وطفلها الجديد حين يشكّلون معاً رابطاً آمناً. ولكن الطاقة المضطربة للنوربيبينيفرين تضعنا في الوقت نفسه في حالة تأهّب قصوى للإشارات الأولى إلى إمكانية انسحابه. ومع اقتران ذلك بحدوث انخفاض في

السيروتونين، سنجد مزيداً من الصعوبة في الهدوء وسنبداً بالهوس بكل حركة يقوم بها إلى أن نفقد القدرة على التفكير بأي شيء آخر. وتأتي استجابة الشريك النرجسي لتزيد من حدّة هذه العملية بسلوكه المتواصل الهادف إلى أن يجعلنا نغذي جروحه. وقبل أن ندرك الأمر، تقوم عملية بيولوجية تهدف إلى مساعدتنا على تكوين رابط دائم بإثارة أعمق مخاوفنا، ألا وهو الخوف من الهجر، الذي تعود جذوره إلى علاقاتنا المبكرة. وفي الوقت الذي نبدأ فيه بتعديل سلوكنا في محاولة للحصول حتى على ضحّ متقطّع ومتباعد لكوكيتيل الحبّ هذا، يكون هناك من يوقظ أنا الصغيرة المجروحة.

إن النرجسي والمدمن على الحبّ واقعان، كلاهما، في القبضة المُحكّمة لجروح الطفولة القاسية إلى درجة أنهما لا يتحكّمان بردود فعليهما أحدهما حيال الآخر. وإنها لنعمة عظيمة إذا انفصمت عرى العلاقة بينهما لأنه ليس هناك عملياً أمل بشفاء مثل هذه الجروح ضمن العلاقة. غالباً ما يحتاج مدمنو الحبّ إلى المساندة كي ينفصلوا، وعندئذ يكون الباب مفتوحاً لاتخاذ خطوات باتجاه الشفاء.

إن الفارق الرئيسي بين الأشخاص التجنّبيين وبين النرجسيين المرّضيين هو أن التجنّبيين غالباً ما يكون لديهم القدرة على النظر إلى سلوكياتهم وتحمل مسؤولية أدوارهم، لأن جروحهم ليست عميقة إلى الدرجة التي تجعل من المستحيل عليهم فعل ذلك. كما أن كثيراً من الأشخاص التجنّبيين قادرين على الشعور بالتعاطف والضعف، ولكن طريقتهم في التعبير عن ذلك مختلفة جداً، باعتبارها جزءاً من حماية أنفسهم، فتبدو ردودهم باردة وقاسية لأن العواطف الرقيقة لم تكن

مقبولة ولا ظاهرة في عائلاتهم. هذا هو الوضع الذي كان قائمًا بين بيتر ولورين، اللذين لم يستطيعا إيجاد طريقيهما نحو علاقة شراكة دائمة. ولكن، بوسع كثير من الأشخاص التجنُّبين الحصول على المساعدة التي يحتاجون إليها للتعامل مع هذه الجروح القديمة. غالبًا ما يحدث ذلك في سياق علاج الأزواج، عندما يحصل كلا الشريكين في العلاقة بين القلق والتجنُّب على الدعم الذي يحتاجان إليه لشفاء جروحهما الأساسية معًا. لقد رأيتُ أشخاصًا بذلوا جهدًا في هذا العمل ووصلوا إلى برِّ الأمان مع فهمٍ أشدَّ عمقًا للرعاية والتفهُّم والتعاطف من فهم أزواج آخرين بدأوا من مكانٍ صحيٍّ أكثر. وهذا خبر جيّد جدًا بحق.

### الخطوات الأولى نحو الشفاء

نحن على وشك البدء برحلة العودة إلى أنفسنا. يمكن أن نتخيَّل جسدنا مثل منزل، ولكنه منزل يصلح أن يكون ملاذًا لنا؛ مكان نشعر فيه بالهدوء والراحة، ولنتواصل بعمق مع جروحنا واحتياجاتنا. ولكن الوجود بشكل كلي في أجسادنا يُشعر الأشخاص الذين عانوا من صدمة عاطفية مؤلمة -بما في ذلك الإهمال العاطفي- بعدم الأمان. بل لعلهم أعطوا أنفسهم إشعار إخلاء على سبيل حماية الذات نتيجة صعوبة المكوث ببساطة. إن إعادة الاتصال مع وعي أجسادنا تمثّل جزءًا مهمًّا من عملية التحوُّل إلى امتلاء الذات.

كما تعلّمنا ممّا سبق، تخلق تجاربنا المبكرة أحاسيس ومشاعر جسدية تتلقاها أدمغتنا، ومن هذه المشاعر نكوّن قصصًا عن أمان العالم

المحيط بنا وكيف سيتعامل الناس معنا. كما تقود أنماطُ الجهاز العصبي هذه استجاباتنا حيال تجاربٍ حالية معيّنة. فإذا كان عدم الوجود في أجسادنا أكثر أمانًا في طفولتنا، فإن استجابتنا الآن قد تتمثّل في أن نصبح «غير مجسّدين». إذا لم يكن بوسعنا الإحساس بالتوتر أو الألم أو الخوف، فسنشعر بأمان أكبر إذا انفصلنا عن مشاعرنا. غالبًا ما تكون هذه هي الطريقة التي يحمي بها جسدُ شخصٍ تجنّبي نفسه من مشاعر التدمير. في المقابل، غالبًا ما يكون الشخص القلق شديد الحساسية، وفي معظم الأحيان تجاه مشاعر الشخص الآخر وأفكاره، فيفقد اتصاله بمشاعره أو أفكاره الخاصة لأن أمانه يكمن في التعامل مع مشاعر وسلوكيات الآخرين. لكي نشعر بالراحة ضمن أنفسنا، ونتحرّر من الرغبة في اللجوء إلى شخص آخر، يجب علينا استجماع شجاعتنا من أجل العودة مجددًا إلى أجسادنا، والإحساس بها. كل شيء يبدأ هنا، ولهذا يجب علينا أن نطوّر ممارسة المواءمة الداخلية inner attunement. فالى جانب تكوين وعي معرفي وعاطفي بجروحنا الأساسية وكيفية تنشيطها، يُعتبر الحصول على وعي مجسّد جزءًا جوهريًا من عملية تغيير الاستجابات المتجذّرة التي تجعلنا أسرى إدمان الحبّ والاعتماد المتبادل.

في الجزء الثاني من هذا الكتاب، سأرافقكم في رحلة العودة إلى أجسادكم حيث سنجد مجموعة ثرية من المشاعر تصارع من أجل نيل الاهتمام في دواخلكم. هذا الوعي بالحالات الجسدية والداخلية التي تسبب ردود أفعالكم الخارجية ضروري لدمج ما تشعرون به بما تفكرون فيه. سوف يساعدكم ذلك على فهم ما يجري في جسدكم وجهازكم العصبي اللاإرادي عند تنشيط منظومة تعلّقكم القلقة. إذا كان هذا يبدو

مخيفًا، فأريدكم أن تعلموا كم أنتم شجعان لاختياركم القيام بهذا العمل. إن تكريس جزء من وقتكم للعودة إلى ذواتكم يشكّل الأساس لطريقة جديدة كليًا في التواصل مع أنفسكم والآخرين. إنها الطريقة التي تطوّرون من خلالها شعورًا لا يتزعزع بالأمان في أعماق كينونتكم.

الجزء الثاني:

**امتلاء الذات**



## أصغِ إلى قلبك

حان الوقت الآن للبدء بالعمل الحقيقي لامتلاء الذات، ما يعني تعلُّم كيفية الوصول إلى الأجزاء الأعمق في ذاتنا. هذه الرحلة نحو الأراضي الشاسعة والمجهولة في عوالمكم الداخلية يمكن أن تُظهر كثيرًا من المشاعر المعقّدة، ويمكنها أن تكون مغامرة مذهلة ومثيرة أيضًا. ولهذا السبب، من الضروري أن تشعروا بالأمان والحبّ والمساندة قبل الدخول. ولهذا السبب أيضًا، نحن نقوم بذلك معًا. ولما كان عالم الشخص القلِق لم يقدِّم له موارد خاصّة بالأمان والاتصال العاطفيين -حتى لو كان هناك حبّ- فمن المُهمّ جدًّا أن يحصل عليها. بوسعكم أيضًا الاستعانة بأشخاص آخرين في حياتكم -معالج نفسي وأصدقاء موثوقين- ليكونوا جزءًا من شبكة الأمان هذه قبل القيام بالرحلة.

بالنسبة إلى الأشخاص المتعلِّقين بقلق، أن تصبحوا ممتلئي الذات يعني أن تحظوا بالمساندة حتى تتمكنوا من إقامة علاقة تنعم بمزيد من الحبّ مع ذواتكم. سوف أرشدكم وأرافقكم لبناء بيئة آمنة ومتعاطفة تمكّنكم من القيام بهذا العمل. وهذا سيمهّد الوضع لظهور مشاعر مؤلّمة والتعبير عنها، وهي عمليةٌ تتطلّب شجاعةً وصدقًا فائقًا، وهو جزء جوهري آخر من عملية امتلاء الذات.

لقد تحدثنا في الجزء الأول عن الطريقة التي تتولّى فيها الأنا الصغيرة المجروحة زمام السيطرة في العلاقات عند الأشخاص القلقين. ولكي نهذئ هذا الجزء الصغير منّا، نحن بحاجة أولاً إلى أن نكون على تواصل حقيقي مع أنانا الصغيرة ومع احتياجاتها غير المشبعة. كما هو الحال مع الأطفال في الخارج، إذا تمثّل ردّ فعلنا الأول في انتقادها أو توبيخها أو نبذها، فإن هذا الجانب من أنفسنا سوف ينزوي ويختبئ. أما إذا رأيت أنانا الصغيرة أننا متقبّلون لها فستنتفح وتبوح بمكنوناتها. لقد حان الوقت الآن لتقديم لاعبين آخرين في هذه القصة الداخلية: حماةكم الداخليين (غالبًا ما يكونون أكثر من شخص واحد) ورعاتكم الداخليين (غالبًا ما يكونون أكثر من واحد أيضًا). لهذين اللاعبين تأثير هائل في أناكم الصغيرة. يسارع حماةنا الداخليون دائمًا إلى توجيه كلمات تحذير لنا، وغالبًا بطريقة غير رقيقة، ورعاتنا الداخليون هم أشخاص بالغون أو مُرشدون محبوبون يهتمون بكلّ جزء منّا.

ربما أُلفنا مسبقًا تنوع الأصوات الحامية في داخلنا. بعضها انتقادي ويهدف إلى منعنا من القيام بالسلوكيات نفسها التي أوقعتنا في مشكلات عندما كنا أصغر سنًا: «لا تتذمّر»، «لا تطلب الاهتمام». وبعضها أصوات شكّاية: «أرأيتِ؟ إنه ليس معجبًا بك حقًا. إذا لم يحبكِ والداكِ، فلماذا ينبغي له أن يحبكِ؟» أو أصوات تُبقي تركيزنا بأكمله مُنصبًا على العلاقة، وتأتي غالبًا على شكل شعور بالحذر المفرط أكثر مما تأتي على شكل كلمات. وإذا أصبحت العلاقة مؤلمة على نحو لا يُحتمل، فهي تنشّط السلوكيات الاحتجاجية التي نلجأ إليها كملاذ أخير. كل واحد منا يملك «فريقًا حاميًا» فريدًا سنعرّفه بشكل جيد في أثناء قيامنا بعملنا. في هذا الفصل سنتعرّف على هذه الأجزاء الثلاثة المميزة من أنفسنا. بوسعنا معًا

تنمية فضولنا حيال هؤلاء الحماة مع ازدياد فهمنا للأسباب التي تجعل لكل واحد منهم حكمته الخاصة، وكلهم موجودون لأن الألم والخوف المرافقين لنا يحتاجان إليهم.

كما سنبداً بمقابلة «مجتمع الرعاية الداخليين» المكوّن من الحضور المستدمج لكل من اهتمّ بنا وأولانا رعايته وغمرنا بالدفاء والتفهّم والحضور الثابت. ولأن هؤلاء الأشخاص لامسوا قلبنا (وهو الدماغ الثالث في جسدنا)، غالباً ما نشعر بوجودهم في صدرنا. ضعوا أيديكم على صدوركم لوهلة وانتهوا إلى المشاعر التي تأتي. وما دمنا نتحدث عن الرعاية فقد نجد شخصاً ما اهتمّ بنا يخطر في أذهاننا. أو بما أن الدماغ - القلب جزء من المكان الذي نخزن فيه ذكريات الاتصال، قد يخطر في ذهن شخص آذانا من خلال ارتباط أو هجر مؤلمين. في الوقت الحالي، من المفيد أن نلاحظ مدى العمق الذي وضعنا فيه الأشخاص المهمين في حياتنا.

لا تنظر غالبيتنا إلى القلب على أنه دماغ، بل تعبير مجازي عن حبّ رومنسي بكل أشكاله. ولكن بحوثاً جديدة تُظهر امتلاك هذا العضو خصائص أكبر بكثير مما كنا نعتقد، وأن لديه نوعه الخاص من الذكاء. يبحث معهد رياضيات القلب HeartMath Institute في الطريقة التي يمكن بواسطتها تحقيق مواءمة متوازنة بين المنظومات الفيزيائية والعقلية والعاطفية للناس وبين التوجيه الحدسي لقلوبهم. وتُظهر بحوثهم أن الدماغ - القلب (المنظومة العصبية القلبية الأساسية) يعادل ذكاء الدماغ الموجود في الجمجمة وفي البطن.

يتألف هذا الدماغ - القلب من نواقل عصبية وخلايا داعمة وبروتينات وعقد عصبية - كلها فائقة التعقيد والتشابك - تشبه إلى حدّ كبير شبكات

المعلومات في دماغ الرأس. ويُعتَقَد أيضًا بأن الدماغ - القلب مرتبط برباط وثيق بدماغ الرأس، حيث يرسل رسائل دائمة تؤثر في طريقة تفكيرنا وشعورنا وسلوكنا وتفاعلنا. في الواقع، حوالى ثمانين في المئة من الاتصال يتدفّق صعودًا وعشرين في المئة فقط يتدفّق نزولًا من الدماغ في الجمجمة. وهذا دفق كبير جدًّا من المعلومات، وهو يؤثر في مشاعرنا وما سنفعله تاليًا. ولأنه يتواصل عبر نواقل عصبية وأحاسيس، فنحن لا نسمع رسائله بوعي في أغلب الأحيان.

هذا يعني أن جزءًا كبيرًا من فهمنا لأنفسنا وشفاء حياتنا العاطفية -بما فيها علاقاتنا الرومنسية- متّصل بقدرتنا على الاستماع لرسائل قلوبنا. سوف يساعدنا ذلك على الموازنة بين ما نعرفه في رؤوسنا وبين ما نشعر به في قلوبنا. بالنسبة إلى رؤوسنا، فهي ممتلئة باعتقادات تأتي من جروحنا الأساسية. كم مرّة وجدنا فيها حماتنا يمعنون التفكير، ويضعون السيناريوهات، ويرسمون الخطوات التالية التي سنقوم بها من أجل الحفاظ على العلاقة. أما الذكاء القلبي، المتجذّر في العلاقات الراعية المحبّة التي عشناها والممثّل بمجتمع رعائنا، فهو مصدر للمعرفة والتوجيه الحدسي يتخطّى الدماغ المنطقي. إضافة إلى ذلك، من خلال تطوير وعينا برسائل القلب، بوسعنا أيضًا الاتصال بالألم الذي نتج عن روابط مقطوعة، وعند قيامنا بذلك يُفَتَح الباب المفضي إلى الشفاء.

إن الطريق نحو تهدئة ألم جروحنا الأساسية يكمن في إدراك أنها ما تزال مؤلمة، وإتاحة الفرصة لأنفسنا بالشعور بها شعورًا كاملًا لكي يكون بإمكاننا تلقي الرعاية الدافئة من شخص آخر عند جذر الجرح تمامًا. بمعالجتنا للألم مع وجود المساندة سنصل إلى مكان هادئ وسليم وآمن

عند الطرف الآخر. ولا يمكن أن يحدث ذلك إلا بعد أن نبدأ باحترام المشاعر المخزّنة في قلوبنا -قد نحتاج إلى الشعور بالحزن أو بالغضب- وعندئذ يصبح بوسعها تلقي التجربة التعويضية القادرة على شفاء حتى أقدم الجروح وأشدّها إيلاًماً.

عندما نصغي انطلاقاً من القلب يضعف القسم المنطقي في الدماغ ويتلاشى، الأمر الذي يمكّننا من الوصول إلى الترابط الكامن تحت الأقسام والأصناف التي تمنعنا من الوصول إلى حكمتنا. نبدأ باختبار هذا الأمر عندما يصبح القلب متصلاً مع الدماغ، وهذا الترابط يكمن تحت كل شيء. وعندما يبدأ القلب بإيجاد طريقه مجدّداً إلى المشاعر الدافئة والمتصلة، والدخول في حالة من الانفتاح أو الانسجام مع الدماغ، يستجيب الجهاز العصبي من خلال زيادة طاقة الدماغ وإبداعه وحده، ما يتيح إقامة رابط قوي بين القلب وبين الدماغ وتعزيز الشعور بالاكتمال.

قبل أن نبدأ، من المهمّ حقاً أن تأخذوا الوقت الذي يناسبكم في هذا العمل. سوف نقوم باتصال أعمق بذواتنا الحدسية، وننمّي إدراكنا بكامل أجسادنا، أو ما يُسمّى بالشعور بالحالة الداخلية للجسم interoception<sup>1</sup>. عندما نظوّر هذه المقدرة سيتولّد لدينا إدراك محسوس felt-sense، وهي معرفة جسدية في دواخلنا تتيح الوصول إلى جميع الأجزاء التي اختبرت دفئاً وطيبة (رعاتنا الداخليين)، والأجزاء التي تعمل يومياً للحفاظ علينا آمنين (حماتنا الداخليين)، إضافة إلى الأجزاء التي تحمل الألم والخوف وتحتاج إلى الشفاء (الأنا الصغيرة بجوانبها المتعدّدة). الخطوة الأولى هي التأكّد من وجود أشخاص آخرين يساندونكم، ويمكن أن أكون واحدة منهم. لقد سجّلتُ التمارين التي سنقوم بها لكي يصاحبكم صوتي

(وقلبي) في خلال العملية. من المهمّ أن تسألوا أنفسكم دائماً إذا كنتم بحاجة إلى دعم إضافي. تُشجّعنا ثقافتنا غالباً على المضي في هذا الأمر لوحدها، لذا فإنّ التحقّق المنتظم مما يريده نظامكم أمر فائق الأهمية. عندما نحسُّ بمشاعر قديمة، غالباً ما يبدو ذلك وكأننا نعيشها في اللحظة الراهنة. قد تكون هذه العملية قاسية جداً وتُفوق قدرتنا على التحمّل، وخصوصاً إذا كانت هناك صدمة عاطفية مخزّنة في أجسادكم، ولهذا السبب من المهمّ جداً أن تسيروا بالسرعة التي تناسبكم وأن تهَيئوا بيئة آمنة للقيام بهذا العمل.

من فضلكم تقدّموا على مهل وكونوا رفقاء بأنفسكم في خلال ولوجكم إلى داخل أجسادكم. إذا بدأتُم تشعرون بالقلق، أو تسارع الأفكار، أو الجمود، أو فقدان التركيز، فهذه إشارة إلى أن الوقت حان للعودة إلى الوقت الحاضر. في أي وقت تشعرون فيه بأن الضغط اشتدّ عليكم، أريد منكم أن توقفوا العمل، وتضعوا الكتاب جانباً، وتجدوا مكاناً لتجلسوا فيه مع وضع أقدامكم على الأرض، ويُستحسن أن تكونوا حفاة. افتحوا أعينكم ولاحظوا التفاصيل في المكان المحيط بكم مباشرةً. ركّزوا على تنفّسكم وسمّوا بعض الأشياء التي ترونها، وتحدّثوا بصوت عالٍ مع أنفسكم. ضعوا أيديكم على الكرسي، ولاحظوا أي ضجيج أو روائح في الجو. أحبّ الاحتفاظ بورود في مكتبي عند القيام بهذا العمل مع زبائني، لأنّ النظر إلى شيء جميل يمكن أن يساعد على إعادتكم بسرعة إلى الوقت الحاضر. كما أن النظر إلى عيني شخص تحبّونه يمكن أن يساعدكم على الشعور بالدفء والأمان.

قبل البدء بهذه العملية، بوسعكم أيضاً إعلام أحد أصدقائكم بما ستقومون به وبأنكم قد تحتاجون إلى الاتصال به في حال اشتدّ الوضع

عليكم. وليكن شخصًا تشعرين بأمان كامل معه، وداعمًا للعمل الذي تقومون به. وإذا كنتم تعملون مع معالج نفسي، بوسعكم أيضًا مشاركة هذا الكتاب معه، بل وجلبه معكم إلى جلساتكم إذا كان ذلك يريحكم. وإذا كان كل هذا يبدو مخيفًا، أرجو منكم الاعتراف بهذا الخوف وإيجاد يد تمسكون بها وتستأنسون بها. سوف تصبح عملية إكمال الذات أسهل مع الوقت والمران. وسيتسع شعوركم بالأمان والدعم الداخليين في أثناء تقدُّمنا في هذه العملية، مرحلة تلو مرحلة. وأخيرًا، يُرجى قبل البدء أن تحددوا نيّة لأنفسكم تكررّونها على مسامعكم لمساعدتكم على الاتصال بالطاقة التي تريدون الاستفادة منها، وقد تكون على سبيل المثال: «أنا أتعلّم طرائق آمنة جديدة لاختبار عالمي الداخلي، الأمر الذي سيتيح لي عيش حبّ حقيقي». وفوق كل ذلك، تذكّروا، رجاءً، أنني موجودة معكم.

### تمرين: البدء بالإصغاء لقلوبنا

قبل الغوص في تأمل موجّه بهدف أخذ وعيكم عميقًا إلى ذكائكم القلبي، أريد أن أقدم لكم بعض الأساليب التي تساعدكم على أن تصبحوا أكثر «إدراكًا لقلوبكم» كل يوم. لسنا معتادين على الاتصال بهذا الجزء من أنفسنا، لذا لا تتوقّعوا فهمه من المرّة الأولى. تكمن الغاية ببساطة في تعلُّم كيفية الإصغاء بانتباه أكبر لقلوبكم. هذه العملية المكوّنة من خمس خطوات تَصُلح كبدائية:

1. في فترات بسيطة في خلال يومك، لاحظ كيف تشعر. اسأل نفسك: «كيف أشعر الآن؟». ركّز وعيك على صدرك وحاول

السماح لقلبك -بدلاً من عقلك- أن يجيب. حاول أن تدرك أي مشاعر أو أحاسيس تظهر، ولكن لا تحاول تحليلها. في الوقت الراهن، طوّر عادة تفقّد قلبك فحسب.

2. عند التحقق مما تشعر به في داخل قلبك، استشعر أيضاً نوعية تنفّسك. إن طريقة تنفّسك -سواء كانت هادئة أم سريعة، عميقة أم ضحلة- يمكن أن تخبرك أشياء كثيرة حول ما يجري تحت سطح ذهنك المفكّر.

3. إذا لاحظت مع الوقت أن تنفّسك ضحل وسريع في أغلب الأوقات، استكشف شعورك عندما توسّع أنفاسك. خذ شهيقاً مع العدّ حتى العدد خمسة ومن ثم ازفر مع العدّ حتى العدد سبعة. تخيّل نفّسك يدخل إلى بطنك وينتشر في جميع أنحاءه فيتوسّع ويتقلّص بنعومة مع كل نفّس بدلاً من صدرك. والآن تحقّق مرّة أخرى ممّا تحسّ وتشعر به. هل تستطيع الولوج إلى حالتك الشعورية بسهولة أكبر؟

4. تحقّق من وضعيتك. هل كتفاك منحنيان إلى الأمام نحو صدرك وذراعاك متصلبتان؟ إذا كان الوضع كذلك، حاول إرجاع كتفيك إلى الورا لتصبح جلستك أو وقوفك أكثر استقامة بقليل. سوف تشكّل هذه الوضعية مساحة أكبر حول الصدر. بعد القيام بذلك، تحقّق من نفسك مرّة أخرى ولاحظ أي تغييرات تحدث للطريقة التي تشعر بها.

5. في الخطوة الأخيرة، تخيّل نفّسك يتجمّع في رئتيك ويملؤه في جميع الاتجاهات بينما يجتاح قلبك ويغسله ويمنحه مساحة

لكي يفتح. مرّة أخرى، لاحظ إذا أصبحت أكثر اتصالاً مع ما تشعر به.

كلّما زادت ممارستكم تمرين الوعي هذا، اقتربتم أكثر من التحدث مع قلوبكم. وبينما تفتحون ببطء على رعاتكم الداخليين، الذين يجسدون ذكاء قلوبكم، ستلاحظون أيضًا أنهم يتواصلون بطريقة مختلفة عن الطريقة التي تتواصل بها أدمغتكم غالبًا عن طريق الحسّ، الذي يمثّل لغة الجسد. أيًا تكن الرسائل التي تأتيكم، تتمثّل أعمالكم في الوقت الحالي في قبولها فحسب. مع الوقت والمران، قد تجدون أنفسكم تتحقّقون من قلوبكم وتنقّسكم ووضعية أجسادكم روتينيًا مثل تنظيف أسنانكم بالفرشاة.

عندما تشعرون بأنكم محقّزون ومستعدون للاتصال بعمق أكبر مع قلوبكم، اقرأوا التمرين التالي كاملاً. بوسعكم تنزيل نسخة صوتية مسجّلة من هذا التمرين من موقع [beselffull.com/meditations](https://www.beselffull.com/meditations) والاستماع إلى التأمل الموجّه. قبل أن تضغطوا على زر التشغيل، استشعروا أن باستطاعتنا القيام بذلك معًا، واستحضروا حسّ الفضول لديكم، واستجمعوا شجاعتكم، واستعدوا لاستكشاف الحدّ التالي من حدود ذكاء قلوبكم.

## تمرين: تأمل مسح القلب<sup>2</sup>

من فضلكم سيروا على مهل في المرّة الأولى التي تقومون بها بهذا التمرين. وبعد ذلك، حالما تتعلّمون كيف تقومون بعملية «مسح القلب»، بوسعكم المحاولة مجدّدًا في أي وقت وإتمامه في بضع دقائق.

يمثّل مسح القلب طريقة قوية للاتصال مع أنفسكم على مستوى جسدي وطاقي وعاطفي. سوف يساعدكم تنفيذه على تطوير العالم الداخلي الآمن والمحَبِّ والداعم الذي سيقوم فيه بالعمل المتصل بامتلاء الذات. لقد ابتكرته زميلته وصديقةٌ عزيزةٌ تُدعى لين كارول، وهي معالجة نفسية رائعة توجّه عملاءها إلى اتصال أعمق مع أنفسهم عبر تنمية الوعي بالجسد. عن طريق تأمّل مسح القلب يمكنكم التقاط ما يقوله قلبكم في أي وقت تشاؤون.

1. ابدأوا بإيجاد مكان هادئ تشعرّون فيه بالراحة والأمان. يمكن القيام بمسح القلب في أي بيئة، ولكن كبداية، من المفيد التدرّب في مكان تشعرّون فيه بأنكم آمنون جسدياً.

2. قولوا لأنفسكم: حان الوقت للتمهّل. هذه الإشارة الداخلية ستساعدكم على الانتقال من أي شيء كنتم تقومون به من قبل إلى المكان الهادئ الذي تريدون أن تكونوا فيه. أخفضوا سرعتكم بشكلٍ واعيٍّ إلى أن يصبح بإمكانكم الاتصال حقاً بما يحدث داخل أجسادكم. أبطئوا تنفسكم، وأبطئوا حركاتكم.

3. أغمضوا أعينكم وتنفّسوا على مهل وبنعومة بينما توجّهون وعيكم نحو مركز قلوبكم، في وسط الصدر. انتبهوا جيداً ولاحظوا. هل تشعرّون أن قلوبكم مفتوحة أو مغلقة أو معايدة؟ قد تكونون غير معتادين على وصف تجاربكم أو مشاعركم من منظور حسيٍّ أو باستخدام لغة حسية. من بين الأمثلة على التجارب الحسية التي قد تمرّون بها عند استشعار قلوبكم: توتر، أحاسيس واخزة، رحابة،

تصلُّب، ثخانة، فراغ، توسع، خفة، أو ثقل. بماذا تشعر؟ راقبوا فحسب. لاحظوا إذا كنتم تشعرون بالقلق أو السكينة أو الحياد. في بعض الأوقات قد تكون هذه المشاعر موجودة في وقت واحد. استشعروا ما هو موجود فقط.

4. عند توجيه وعيكم نحو قلوبكم قد ترون صورًا أو ألوانًا وتنتابكم مشاعر قوية. وقد تظهر أفكار أو مخاوف أو ذكريات قديمة. راقبوا ولاحظوا ما يحدث في أجسادكم ببساطة. وعندما تصبحون أكثر وعيًا بقلوبكم، انظروا إن كانت أجسادكم تزداد هدوءًا أو نصح أكثر توترًا.

5. أيًا يكن ما يظهر لكم أو ينتابكم، سيروا معه فحسب. نحن نتغير بصفة دائمة، من لحظة إلى لحظة. إن أحسستم بأن أفكاركم تتسارع، أو توتركم يزداد، أو بأن الضغط يصبح أقوى من قدرتكم على التحمل، أعيذوا انتباهكم إلى تنفّسكم. إن التركيز على التنفس لبعض الوقت يمكن أن يساعد على تهدئة نظامكم واسترخائكم.

6. واصلوا تسمية ما تلاحظونه من دون الاتصال بأي فكرة أو إحساس. سمّوا الأشياء فحسب، مثل «توتر في الكتف»، «حزن»، «سكينة»، «قلق»، «نفاد صبر»، «نعاس». أتيحوا لأنفسكم عيش اللحظة. كيف يبدو لكم النظر بموضوعية أكبر إلى تجاربكم، والشعور بالأحاسيس الكامنة في أجسادكم، وملاحظة طبيعة مركز قلوبكم؟ لربما بدأتم تفهمون الآن كيف يختلف هذا النوع من الذكاء عن التفكير.

7. الآن، اسمحوا بظهور صورة تمنحكم شعورًا بالسلام. كأن تتخيلوا أنفسكم تمشون في الجبال أو على شاطئ البحر، أو تلعبون مع حيواناتكم الأليفة المفضلة، أو تخبزون شيئًا ما أو تقرؤون. أيًا تكن هذه الصورة التي تخطر في بالك، اسمحوا لأنفسكم بعيش ما يمنحكم من مشاعر هائلة. ماذا يحدث في أجسادكم؟ كيف تعلمون أنه يُشعركم بالارتياح؟ ما هي المشاعر التي تبرز في قلوبكم؟ لاحظوا أي صور تظهر وراقبوا ما يحدث في مراكز قلوبكم عندما تستحضرون شعورًا بالسكينة.

8. والآن، فكّروا في وقت شعرت فيه بأنكم محبوبون. قد تستمدون ذلك من ذكرى تعود إلى طفولتكم المبكرة أو من تجارب وأحداث. إذا كنتم تعتقدون أنكم لم تشعروا يومًا بأنكم محبوبون، فتخيلوا كيف يمكن أن يكون شعوركم إذا كنتم محبوبين. عندما ترون هذه الصورة -صورة كونكم محبوبين- لاحظوا ماذا يحدث في قلوبكم. هل تشعر بالدفاء، وبأنها أكثر خفة، وأكثر انفتاحًا؟ هل تبدأ بالانغلاق؟ ما هي الأفكار التي تخطر لكم حين تتخيلون أنكم محبوبون؟ دعوا هذه الأفكار تظهر ومن ثمّ دعوها تذهب.

9. وسّعوا إدراكاتكم إلى ما وراء مراكز قلوبكم. ما هي الأحاسيس التي تشعرون بها في أجسادكم؟ وما هي المشاعر الموجودة؟ إذا بدأت عقولكم المفكّرة تتسارع، أولوا اهتماماتكم إلى استشعار الأحاسيس في أجسادكم. ابدأوا بالشهيق والزفير، ولاحظوا كيف تُشعركم هذه العملية.

10. إن كانت أجسادكم تبدو فارغة أو إن كان هناك جدار أو شيء فاصل، كونوا فضوليين أمام هذه الأحاسيس. هل ترون ألوان الجدار؟ كم سماكة الحاجز الفاصل؟ عندما تدققون فيه، هل يتغير؟ بماذا يذگركم؟ هل تظهر أي ذكريات؟ لاحظوا ماذا يحدث في دواخلكم فحسب.

11. إن شعرتم بأنكم عالقون، لاحظوا أين تشعرون بذلك؟ اسمحوا لهذا الشعور بإظهار نفسه. كيف يبدو، وكيف تصفون شعوركم به؟ هل الانتباه إليه بدلاً من مقاومته يجعله يتغير؟ اسألوا ذكاء قلوبكم عن الشيء الذي يمكنكم أن تمنحوه لأنفسكم لكي تشعروا بأنكم غير عالقين. ثم تخيلوا أنفسكم تتلقون هذا الشيء.

12. أعيدوا توجيه اهتمامكم نحو مركز قلوبكم. هل تستطيعون الحفاظ على تركيزكم هناك؟ أو هل تجدون أنكم تُجذبون باستمرار إلى الخروج من أنفسكم، عن طريق التساؤل عما يقوله أو يفعله أشخاص آخرون، أو التفكير بشأن العمل، أو الماضي، أو التخطيط لما ستفعلونه في يوم غد؟ قد تلاحظون أنكم لا تريدون أن تكونوا مع المشاعر الكامنة في قلوبكم. لربما أنتم غير مستعدين بعد.

13. مع استمراركم في الإصغاء لقلوبكم، قد يُريكم ما يحتاجه منكم لتشعروا بمزيد من الأمان والانفتاح والحب والقبول. قد تظهر هذه الأشياء على شكل صور أو ببساطة كمعرفة حدسية. لاحظوا كيف يتيح لكم الانتباه إلى قلوبكم على مستوى عميق تلقي رسائل من عوالمكم الداخلية.

عندما تتعلَّمون الإصغاء لقلوبكم بهذه الطريقة، أيًا يكن ما يحدث في الداخل أو الخارج، سوف تتعلَّمون مع التمرين والوقت كيف تشعرون بمزيد من الاتصال مع مصدر حقيقي للأمان والحبِّ والمساندة. في بعض الأحيان، قد يأتي ذلك على شكل مشاعر وأحاسيس، وفي أحيان أخرى عن طريق الحضور الداخلي لشخص اهتمَّ بكم وركبكم «راعٍ داخلي». سنعود إلى «تأمل مسح القلب» في الفصل الثامن عندما تبدوون باستكشاف كيفية البقاء مستندين إلى قلوبكم في علاقاتكم. في الوقت الحالي، تعرّفوا على قلوبكم بالقيام بهذا التمرين في ظروف متنوّعة لكي تتعلّموا الاستفادة من ذكاء قلوبكم كلما اجتمعتم إليه. سوف نعود إلى هذا الموضوع طوال رحلة شفائنا معًا لأن القلب يمثّل حجر الأساس في العالم الداخلي الآمن والمحَبِّ والداعم الذي سيتيح لكم الاتصال بجروحكم المؤلمة وشفاءها، وإيجاد توازن عاطفي، وفي نهاية المطاف إعادة تعلُّم كيف تحبّون.

### مصادقة حُماَتكم الداخليين

من أهداف هذا الفصل مساعدتكم على التواصل مع أناكم الصغيرة من موقع محبِّ وداعم، الأمر الذي يعني تعلُّم كيف تفهمون دور حماَتكم الداخليين. في خلال قيامكم بتأمّلات مسح القلب قد تصبحون مدركين تمامًا إلى أي مدى يمكن أن تكون هذه الأصوات القاسية والناقدة مرتفعة وملحّة -غالبًا في الخلفية- عند مسارعتها إلى الإشارة إلينا إذا كان يجب فعل هذا الأمر أو ذاك. كما هو الحال مع أنانا الصغيرة، يجب تقدير هذه الأصوات تقديرًا كاملًا حتى تصبح جزءًا من عملية الشفاء.

إن الانتقال من الرغبة في دفع هؤلاء الحماية بعيداً عنا إلى الشعور بالامتنان لهم يُعتبرَ واحدًا من أهمّ التغييرات على المستوى الداخلي. أن نرغب في إيقاف الأصوات الناقدة أمر مفهوم، ولكن درجة قوتها مؤشّر مباشر إلى مقدار الألم والخوف اللذين تحاول حمايتنا منهما. إن كان عقلي يريد مني ألا أطلبَ أبدًا أن يلاحظني شخص ما، بوسعي أن أكون واثقة من أنني نادرًا ما لفتُ انتباه أحد، إلى درجة أن ذلك أَّحَدَتْ بحرًا من الألم في داخلي. بإمكان كل شخص منا التفكير في أمثلة عن هذا الأمر في حياته. لذا فإن الشعور بالامتنان يليق حقًا بكلِّ حامٍ يحرس الباب بالنيابة عن الأنا الصغيرة المجروحة. إنهم يحاولون التأكيد من أن الأنا الصغيرة لن تشعر بالعار أو تُنتقد بسبب عدم ارتقائها إلى مستوى التوقعات الثقافية أو العائلية.

ولكنّ هناك جانبًا آخر لحماتنا الداخليين. فعلى الرغم من أنهم لا يقصدون إعاقتنا، إلا أنهم يعزّزون الأشياء التي نخشاها أكثر من كل ما عداها، وهي أننا غير مناسبين، وغير محبوبين، ومفترطي الحساسية؛ كلّ الأشياء التي اعتبرنا بسببها غير مقبولين في علاقاتنا السابقة. إنهم يرون الأشياء بالأبيض والأسود فحسب لأنهم ينشؤون من الخوف. جيّد وسيئ، صواب وخطأ. إنهم يثيرون القلق والعار باسم حمايتنا، وفي الوقت نفسه يعزّزون من دون قصد كل اعتقاداتنا الأساسية السلبية. ولكننا عندما نصادق حماتنا الداخليين وننظر إليهم بعين التعاطف، غالبًا ما سيمنحونا القدرة على الوصول إلى الأنا الصغيرة التي يحمونها. وحالما تُشقى الأنا الصغيرة لن تعود هناك حاجة إلى هؤلاء الحماية بالطريقة نفسها. هذا العمل

الداخلي العميق مع الألم والخوف هو الطريق المختصر بحق لإيقاف الأصوات الداخلية التي تسكننا كل يوم.

في خلال حديثنا عن الحماية الداخليين، من المرجح أن يكون واحد من حمايتكم أظهر نفسه. لاحظوا كيف يبدو في عقلكم، قد يكون صوت أحد والديكم. لقد أخبرتني عميلة ذات يوم: «أسمع أمي تنصحي بألا أفوزَ في لعبة كرة الطاولة، وإلا فإن الفتیان لن يحبوني، ولهذا السبب في كل مرة أريد فيها إثبات جداتي الآن بين مجموعة من الرجال، يتراجع جسدي بأكمله، وتتضيق حنجرتي فلا أستطيع الكلام. وإذا حاولت التغلب على ذلك، يصرخ الصوت المنتقد المرتفع فيّ لكوني «بلهاء». ومن الممكن أن يكون صوت المجتمع: «لا يليق بسيدة/ليس من الرجولة أن [املاً/املئي الفراغ]». قال لي أحد عملائي إنه بقدر ما تحبّه زوجته وبناته، فإنهن يفضلن أن يموت على أن يُظهر ضعفاً. ما الذي يقوله حمايتكم الداخليون؟ هل من الممكن الاستماع إليهم بعمق إلى درجة تتيح لكم تتبّعهم وصولاً إلى جذر الألم والخوف اللذين يعملون جاهدين لكيلا نتعرّض إليهما ثانية؟

تكمّن المفارقة في أن الاستماع لهذا الصوت غالباً ما يبدو آمناً. يبدو أن حمايتنا الداخليين يتحدّثون بشكل منطقي. بالمحصلة، إن كنا أثرياء ونحيلين، مثلما تقول جميع المجالات والأفلام، أن تكون حياتنا مثالية؟ للأسف لا. لا علاقة البتة لامتلاك بطن مسطح ورصيد مصرفي كبير بقدرتنا على أن نحبّ ونُحبّ. إلى أن نقوم بعمل شفائي كبير، سيواصل حمايتنا الداخليون القيام بمهمتهم لأنهم مدفوعون لحمايتنا من التعرّض لمزيد من الألم نفسه الذي تعلّمنا أن نتوقّعه. قد يكون صوت الحماية الداخليين

منتقدًا أو منتقاصًا بغية حمايتكم من هذين الشعورين ذاتهما في العالم الخارجي. إنهم مدمنون من نوع ما؛ مُجبرون على مواصلة أساليبهم حتى لا يبقى هناك كثير من الألم والخوف لإبعاده.

عندما نصادق حماتنا الداخليين، من خلال فهم دورهم الذي يتمثل فقط في حماية الأنا الصغيرة من التعرّض لمزيد من الألم وتقديم الشكر للأنا الصغيرة على خدمتها، يبدأ الحماة بالشعور بأنهم مسموعون ومفهومون. ومع تطوّر الثقة يصبحون مستعدّين لفتح الباب المفضي إلى المكان الذي يُختَرَن فيه ألم الأنا الصغيرة وخوفها، لأنهم ينظرون إلينا حينئذ كحلفاء في الحفاظ على الأنا الصغيرة آمنة لا كأشخاص عازمين على تعريض هذا الطفل الثمين الذي يحرسونه إلى مزيد من الأذى والانتقاد. ومع تماثل الجروح القديمة إلى الشفاء، تقلّ الحاجة إلى حماتنا الداخليين للحيلولة دون تعرّض الأنا الصغيرة إلى أي ألم إضافي. تهادأ أصواتهم حين تزداد قدرة الأنا الصغيرة على اختبار مباحج الفضول والدهشة والمرح والحدس؛ الأشياء التي تصبح متوافرة مع تماثلها إلى الشفاء. ندرك عندئذ أن حماتنا الداخليين يستحقّون قدرًا متساويًا من الحبّ غير المشروط مثل أي جزء آخر منا. وبشكل تدريجي يتحوّل تركيز هؤلاء الحماة إلى تقديم الرعاية والنصح بشأن ما يحدث في الوقت الحالي بدلًا من حمايتنا من تكرار ألم الماضي. على سبيل المثال، بدلًا من أن يقولوا: «لا ينبغي لك السماح لأي شخص برؤية دموعك»، قد يقولون: «إن دموعك غالية. هل هذا هو الشخص الذي تأمنين على مشاركتها معه؟» وتبدأ إرشاداتهم الحكيمة بمساعدتكم على معرفة من يمكن أن يكونوا رفاقًا موثوقين لكم.

## تمرين: كيف يصبح حماّكم الداخليون حلفاءكم

هل أنتم مستعدون لمصادقة حماّكم الداخليين؟ جيد. الخطوة الأولى هي أن تدركوا متى يتحدث حماّكم الداخليون في آذانكم. إذا كنتم قلقيّ التعلّق فمن المرجّح أن أصواتهم حاضرة دائماً في مؤخرة أدمغتم إلى درجة أنكم تعتقدون أنهم الجزء الأقوى منكم. وربما حتّى من ذواتكم الحقيقية. ولكن، تذكّروا أنهم ليسوا كذلك، فالحماة الداخليون مجرد جزء واحد من عوالمكم الداخلية الثرية. من خلال هذه الطريقة في التمييز الواعي، سوف تصبحون متمرسين على نحو متزايد في ملاحظة الكيفية التي يحاولون بها حمايتكم. باستطاعتهم مساعدتكم على رؤية أي الجوانب منكم اضطررتم إلى التخلّي عنها لكي تشعروا بأنكم مقبولون. فعندما يقولون لكم: «إياك والتحدث بصراحة مع ربّ عملك»، قد تتذكّرون كم كان أمراً غير آمن التعبير عن أي اختلاف في عائلتكم. اتبعوا الخطوات التالية للتعرف بشكل أفضل على حماّكم الداخليين:

1. ابدأوا بالاستماع لحماّكم الداخليين كتمرين واعٍ. كلمتا «يجب» و«لا يجب» غالباً ما تمثّلان إعلاناً عن وجودهم.
2. حاولوا تمييز الرسائل التي يكرّرونها. عندما تبدوون بالإصغاء بدقّة، هل تلاحظون موضوعات معيّنة؟ ما هي القضايا الأشدّ أهمية بالنسبة إليهم؟ مع تطوير قدرتكم على ملاحظة أنماطهم، قد تبدوون أيضاً بتذكّر أوقات لم تكن فيها هذه الأفكار والمشاعر والسلوكيات نفسها مقبولة في منزلكم.

3. أشكروا حماةكم الداخليين لمساعدتكم على عدم تكرار الأشياء التي أوقعتكم في مشكلات في المنزل. أشكروهم لمساعدتكم على فتح الباب لشفاء هذه الجروح الأساسية القديمة. وأعلموهم أنكم عازمون على القيام بذلك كي تنعموا بحرّية أكبر تتيح لكم الاستجابة بطريقة مختلفة. عبّروا عن ثقتكم بقدرتهم على التقليل من يقظتهم مع تماثلكم للشفاء وأنكم تتطلّعون لتوجيههم المفيد فيما يتّصل بإدراك تأثيركم على الآخرين وتأثير الآخرين عليكم. قد تلاحظون أن حماةكم الداخليين أصبحوا أطف مسبقًا، لمجرّد أنهم باتوا مقبولين كجزء قيّم منكم.

مع مواصلة قيامكم بهذا العمل ستلاحظون إلى أي حدّ يمكن أن يكون حماةكم الداخليون قساة وأمّرين. لقد أوليتم هؤلاء الحماية اهتمامكم لأنه بدا لكم أن الاستماع لهذه الأصوات الناقدة السلبية سيوجهكم إلى الطريق الصحيح. قد تشعرون بأنكم من دونهم ستُركون بلا حماية وبلا وعي بالذات وبلا أي فكرة حول وجهتكم في الحياة. يمكن تشبيه هذا الوضع بحصان نسي أنه قادر على المشي من دون أن يُجلّد بالسوط. في واقع الأمر، سيصبح حماةكم الداخليون أرقّ وأطف بالتدرّج عندما تشفون الألم في داخلكم، وسيواصلون توجيهكم بطريقة ناعمة.

والآن، لنلقِ نظرة ثانية إلى الطريقة التي يتفاعل بها حماةكم الداخليون مع أناكم الصغيرة. هل تذكرون قصّة سوزان من الفصل الثاني؟ كانت غاضبة من شريكها دان لأنه لم يكن يساعدها في غسل الأطباق. كانت أنها الصغيرة تشعر بالغضب وعدم التقدير، ولكن حماتها الداخليين كانوا يندرونها بالقول: «لا تقولي شيئًا! سوف تزعجينه فحسب.

إن الإفصاح عمّا يجول في ذهنك لن يؤدّي إلا إلى شجار. من المحتمل أن يتركك، من واجبك تلبية احتياجاته، وليس من واجبه تلبية احتياجاتك. مشاعرك ليست مُهمّة». كانت هذه المخاوف متجذّرة في جرح سوزان الأساسي، وهو الهجر، وهذا نموذج عن الطريقة التي يحاول بواسطتها الحماة الداخليون حماية الأنا الصغيرة من الهجر مرّة أخرى.

إذا أخذتُ سوزان بتوجيهات حماتها الداخليين، ستخاف أنها الصغيرة وتختبئ، وستكظم سوزان غيظها ويتراكم استياؤها. أما إذا انتصرت أنها الصغيرة، فقد تصبح سوزان غير مستقرّة عاطفيًا فتصرخ على دان بدلاً من التحدّث معه بشأن الأطباق ومشاعرها حيال الأمر. قد تصبح أفعالها مدفوعة بدوافع عاطفية لا سياق حماية لها -يعرف المتعلّقون القلقون تمامًا كلتا الاستجابتين. في أي حال، سيواصل حماةكم الداخليون أداء أدوارهم إلى أن يتمكّن أشخاص بالغون وعقلاء -رعاتكم الداخليون- من التدرّج ومساعدتكم على البدء بعملية الشفاء. ولكن فهم ما يحاول حماةكم الداخليون إنقاذكم من التعرّض له سيمكّنكم من اكتساب وعي أكبر بجروحكم الأساسية.

### مقابلة مجتمع رعاتكم الداخليين

بغض النظر عمّا إذا كان أبائنا وأمّهاتنا مهيّنين أو غير مهيّنين لتلبية احتياجاتنا، كلنا اخترنا علاقات أخرى ساعدت على بناء مجتمع داخلي مكوّن من أشخاص راعين ومراعين. لمساعدتكم على تصوّر ذلك، أريدكم أن تعودوا بأذهانكم إلى الوراء: من هو الشخص الذي كان الأكثر محبّة وتقديرًا ورعاية ومساندة في حياتكم؟ حتى اللحظات الصغيرة من هذا

النوع من الاتصال مُهمّة. إذا كان هذا المجتمع صغيراً الآن فإن العمل الذي سنقوم به يمثل فرصة لإضافة آخرين سيلازموننا طوال حياتنا. لقد عزّز هؤلاء الرعاة -نتيجة مساندتهم الحقيقية لنا ومساعدتنا على إظهار طبيبتنا وقيمتنا- إحساسنا بهويتنا كأشخاص ذوي قيمة وغرسوا فينا الأمل بمقابلة أشخاص آخرين يعاملوننا بالطريقة نفسها. كما يساعدنا حضورهم المريح والحكيم على تجاوز حتى أشدّ العواطف صعوبة وإيلاماً، ما يجعل من الممكن بالنسبة إلينا أن نكون ونتفاعل مع الآخرين انطلاقاً من ذواتنا الكاملة.

بسبب الانشغال الذي يَسِمُ حياتنا والقلق الذي يصاحب علاقاتنا، لم يتعوّد معظمنا على الاتصال مع هؤلاء الرعاة الداخليين والاستفادة من دعمهم. بدلاً من ذلك يحتلّ الحماة الداخليون المنصة المركزية لحمايتنا من أكبر قدر ممكن من الألم. ولكننا الآن سنبدأ بالاتصال بشكل واعٍ مع مجتمع الرعاة هذا وتكوين علاقة بينهم وبين الحماة الداخليين وجوانب الأنا الصغيرة. سوف نعتمد، قدر المستطاع، على أشخاص أنتم استدمجتموهم لأنهم سيصبحون حقاً كائنات حيّة يقدمون دعماً متواصلًا في داخلكم. إنهم، بلا استثناء، موارد للأمان يستمرون في التناغم المشترك معنا بلا انقطاع. يوجد أدناه قائمة اقتراحات لمساعدتكم على استحضار طاقة رعاتكم الداخليين:

- لحظات معينة أحسّستم فيها بأنكم موضع اهتمام واحتضان وحبّ والد من والديكم لم يكن قادرًا على أن يكون معكم دائماً.
- معالجكم النفسي أو مدربكم، أو مرشد آخر، يراكم ويعبّر عنكم بدفء.

- صديق مقرب وداعم، وقد كان مصدر قبول في حياتكم.
  - حيوان أليف مفضل كان دائماً موجوداً من أجلكم وأظهر لكم حباً ودعماً غير مشروطين.
  - معلّم لم يدعم تعليمكم فحسب، وإنما اهتمّ بكم كأشخاص أيضاً.
  - مكان جغرافي أحسستم فيه بشكل خاص بأنكم «في منزلكم». قد يكون هذا مكاناً في الطبيعة أو موقعاً معيناً شعرتم فيه بأنكم مُحْتَضَنُونَ وآمنون.
- وقد نشعر أيضاً بعلاقات داعمة عميقة مع آخرين لا تجمعنا بهم علاقات إنسانية يومية:
- شخصيات شهيرة تمثّل قدوة ونموذجاً يُحتذى للدفء والتعاطف بفعل نشاطاتهم في العالم.
  - شخص من إرثكم الروحي -كثيرون منا لديهم صلة مع قوّة عليا - سواء كنّا نسميها «الله»، أم شاكتي، أم الكون، أم أمنا الطبيعة.
- لنقرأ هاتين القائمتين على مهل مرّة أخرى ونستشعر من سيظهر بشكل عفوي في داخلنا. عندما تتصلون مع هذه المصادر في داخلكم، لاحظوا إذا كان سيظهر أيضاً أحد حماكم الداخليين. من الممكن أن يكون قلقاً بشأن إهمالكم تهديداً محتملاً. أو ربما قد ينكر وجود هؤلاء الأشخاص في داخلكم: «كيف تعلم أنهم حقيقيون؟ قد يكونون خياليين». ولكن، من المفيد تقدير دوافع الحامي الداخلي بالقول: «أنا أسمعك. وأعرف أنك قلق. أريد منك أن تتعرّف على هؤلاء الرعاة أيضاً. من الممكن

أن نستفيد من المساعدة». أيًا يكن عدد المرات التي سمعتم فيها كلام حماةكم الداخليين، قدّموا الشكر لهم وعُودوا إلى رعاتكم. أنتم بهذه الطريقة تشرعون ببناء مسارات عصبية جديدة بين هاتين المجموعتين اللتين تبقيان في العادة منفصلتين تمامًا في عقلكم وقلوبكم. بل نحن بحاجة للحماية والرعاية كليهما، كما أن حماةنا الداخليين -المنهكين على الأرجح نتيجة محاولتهم الحفاظ علينا آمنين- بحاجة إلى رعاتنا الداخليين الذين يحملون تجارب الرعاية والدعم.

### تمرين: الاستماع لرعاتنا

عندما تتصلون بشخص استدمجتموه، ممثلًا صوت رعاتكم وطاقتهم الداخليين، اقضوا بعض الوقت في التعرف عليه. يهدف التمرين التالي إلى استكشاف هذه العلاقة الجديدة ودعوة هذه الطاقة الحامية والأمنة إلى حياتكم. ما دام هذا الشعور بالاتصال ينشأ في القلب، بوسعكم اعتباره صوت ذكاء قلبكم أيضًا. بإمكانكم تنزيل التمرين من موقع [beselffull.com/meditations](http://beselffull.com/meditations)، والقيام به بقدر ما تشاؤون. قد تكون طريقة جميلة لبدء يومكم بأي راعٍ قد يرغب في الظهور في تلك اللحظة.

1. أغمضوا أعينكم وتخيّلوا من ستختارونه ليكون راعيكم الداخلي في هذا التمرين. تخيّلوه -قدر المستطاع- في قلوبكم لكي تشعروا بحبه ودفئه وتعاطفه ولطفه وقبوله. اسمحوا لكل هذه المشاعر بالتدفق إلى داخلكم ولاحظوا كيف يؤثر ذلك فيكم على مستوى حسي جسدي. قد يمنحكم هذا الأمر شعورًا

رائعًا فتجدون أنفسكم تبتسمون. أو قد تختبرون تحررًا عاطفيًا وتبدوون بالبكاء. لا بأس في ذلك. ما عليكم إلا أن تستريحوا في حضور هذا المصدر الداخلي والسماح بظهور أي شيء.

2. والآن، اسألوا راعيكم الداخلي إذا كان لديه أي رسالة لكم. أصغوا بعمق لسماع الردّ على جميع مستويات كيانكم، سواء أكان لفظيًا أم عاطفيًا أم حسيًا. قد تسمعون ما يبدو أنه يشبه صوتكم في عقلكم يقول لكم: «إنك في أمان»، أو قد تشعرعون ببساطة بإحساس بالدفء والحبّ. أو قد تشعرعون بشيء من عدم الراحة عند إدراك راعيكم الداخلي أن هذا التمرين صعب وجديد عليكم. ولا بأس في ذلك أيضًا.

3. أتبحوا لأنفسكم الشعور بأنكم مطمئنون ومُلاحَظون ومقبولون ومُشجَّعون وآمنون. ماذا تلاحظون بشأن أنفسكم من خلال عيني هذا الشخص المحبّ؟ ما هو الشعور الإيجابي بذواتكم الذي يؤكِّده راعيكم الداخلي؟

4. ثقوا بأن من المسموح لكم عيش أي شعور ينتابكم: «فارغ» أو «هادئ» أو «سعيد» أو «حزين». يقدّم لكم راعيكم الداخلي مساحة آمنة. يريد منكم أن تعلموا أن حقيقتكم العاطفية هي حقيقتكم. يريد منكم أن تعلموا أن من الآمن أن تكونوا على حقيقتكم.

5. إذا ظهر أحد حمايتكم الداخليين -ربما لتوبيخكم بسبب ما تشعرعون به- اسمحوا لراعيكم الداخلي بالتدخل بلطف. أعربوا عن تقديركم لاقتراح الحامي الداخلي وطمئنوه بأن كل شيء

على ما يرام. أصغوا إلى راعيكم الداخلي وهو يخبر حاميكم الداخلي بأنكم آمنون ومُساندون ومحبوبون، وأنه لا بأس في أن تشعرُوا بأي شعور ينتابكم.

6. والآن أطلبوا من راعيكم الداخلي مساعدتكم على شفاء الأنا الصغيرة المجروحة من خلال عرض الأمان والمساندة والحبّ غير المشروط. ادعوا راعيكم الداخلي ليكون بجانبكم بينما تسيرون قُدماً في حياتكم.

7. أشكروا هذا الحضور المحبّ لمساعدتكم على الشفاء. وأشكروا حمايتكم الداخليين على العمل بكل جهدهم للحفاظ عليكم آمنين. وعندما تكونون مستعدين افتحوا أعينكم.

والآن بعد إشراك هؤلاء الرعاة بنشاط في دواخلكم، قد تجدون أنفسكم منجذبين إليهم مرّات عدّة في اليوم. في البداية، وجد بعض زبائني صعوبة في فهم فكرة أننا يمكن أن نُدخل حبّ شخص ما ودعّمه وطاقته ونيته الطيبة نحونا إلى عالمنا الداخلي. ولكنني لاحظت لاحقاً أن عملاء عدّة، بدأوا يقولون بشكل عفوي أشياء من قبيل: «عندما أجد مشقّة في منع نفسي من شرب الكحول، أسمع صوتك في عقلي». أو «كل ما أحتاج إلى فعله هو وضع يدي على صدري فأشعر بكِ بجانبني تماماً». إنه لأمر رائع أن عقولنا مصمّمة لكي يكون بإمكاننا إدخال أشخاص آخرين إلى عوالمنا الداخلية ليشكّلوا حضوراً مريحاً كلما احتجنا إلى هذا النوع من الرعاية والمساندة.

وقد تسمعون أيضاً رعاتكم الداخليين وحمايتكم الداخليين يتحاورون. كل ذلك يعيد بناء عوالمكم الداخلية تمهيداً لمجيء الأنا الصغيرة إلى

بيئة تشعر فيها بالأمان. في الفصل التالي سوف نُشرك رعاتكم الداخليين بطرائق تزيد من تأثيرهم بينما تتعلمون الاستناد إلى حضورهم لشفاء أناكم الصغيرة المجروحة. وسوف أكون بجانبكم أيضاً مع تقدُّمكم نحو قلب هذا العمل. أنتم لستم وحدكم.

مكتبة  
t.me/soramnqraa

## شفاء الأنا الصغيرة من الداخل إلى الخارج

كما تعلمون، تؤثر العلاقة التي تربطكم مع الأنا الصغيرة في طريقة سير علاقاتكم مع الآخرين، وعلى الأخص الحميمية منها. إن الجروح الأساسية التي مُنيتْ بها الأنا الصغيرة في الطفولة تقود العلاقات التي نسعى وراءها غريزيًا في مرحلة الرشد، لأن ذلك الجزء منا، الذي تعلّم كيف يحبّ ويحبّ بطريقة مؤلمة جدًّا لم يحصل على الرعاية اللازمة للنمو. في الفصل السابق، قابلتم الجزء الراعي منكم الذي يمكن استدعاؤه للمساعدة على تهدئة الأنا الصغيرة المجروحة في أي وقت تكون فيه غاضبة. والأروع من ذلك هو أن هؤلاء الرعاة الداخليين بوسعهم، بمرور الوقت، المساعدة على خلق بيئة آمنة وداعمة وتفسح في المجال أمام أعمق مشاعرهم<sup>1</sup>. إن هذا الجزء الحكيم منكم - مثل أي أم أو أب راعيين مسؤولين ومُحبين- يتيح حرية التعبير عن العواطف ويرسم في الوقت نفسه حدودًا تُبقيكم آمنين. إنهم مستعدون دائمًا لمساندتنا، عبر تقديم هذا النوع من الحبّ غير المشروط الذي لم يتلقَّه كُثْرٌ منا في مرحلة الطفولة.

إن دعوة هذا الجزء لتولّي زمام القيادة في الوقت الذي تتعلّمون فيه كيف تستفيدون من الطاقة الراعية واللطيفة والثابتة والقادرة دائمًا على مساعدة الأنا الصغيرة أمر جوهري بالنسبة إلى عملية امتلاء الذات.

وللبداء بهذه العملية سوف نصرف مزيدًا من الوقت في تعلُّم كيفية العمل مع رعاتكم الداخليين للمساعدة على شفاء أناكم الصغيرة المجروحة. بوسعكم القيام بهذا النوع من العمل مع اختصاصي استشفائي أو معالج نفسي أو مدرِّب، وأنا أوصي بشدّة بإيجاد دعم احترافي يساعدكم في الطريق نحو امتلاء الذات. ويمكن أن أكون أنا أيضًا هذا النوع من الحضور على امتداد هذا الكتاب. تكمن روعة الاستناد إلى هؤلاء الأشخاص المحبِّين في كونكم تبنون مجتمعكم الشفائي الداخلي الخاص بكم. وعندما يصبح لديكم مجموعة قوية من الرعاة الداخليين موضوعة على قائمة الاتصال السريع، لن تضطروا أبدًا إلى الاعتماد على آخرين خارج أنفسكم للحصول على ما تحتاجون إليه من الحبِّ والدعم.

إنهم يوقِّرون الأمان للتعرُّف على جوانب أناكم الصغيرة كما لو أنها ابنتكم الحقيقية. وهذا يقتضي تعلُّم ملاحظة الإشارات التي تدلُّ على أن هذه الجوانب يجري إيقاظها أو تعبُّر عن استيائها. بوسع رعاتكم الداخليين الجلوس معها والاستماع إلى احتياجاتها. وهذا يعني أن تصبحوا متناغمين مع حالتها العاطفية إلى درجةٍ تكونون عندها قادرين على تمييز ما تشعر به في أي وقت، وعلى إدراك أن اضطرابها العاطفي مؤقت. وهذا يعني، بشكل جوهري، أن تصبحوا صخرتها الصلبة، فلا تعود بحاجة إلى التشبُّث بأي شيء أو أي شخص في محاولة يائسة للشعور بالأمان عندما يطغى عليها الخوف من الهجر، لأنها تعلم أن لديها مجتمعًا ثريًا داعمًا في داخل قلبها بالذات.

يشير بعض الأشخاص إلى هذه العملية باسم إعادة التربية الأبوية re-parenting، بما أنها تمثِّل تلقِّي ما لم يستطع آباؤكم وأمهاتكم تقديم

ما يكفي منه عندما كنتم أطفالاً. ومع اشتداد قوّة مجتمع الرعاية هذا يتطوّر نوع من التناغم المشترك الداخلي. إننا بحاجة إلى، بل نريد، إقامة اتصال حميم مع أشخاص آخرين في خلال حياتنا لأن ذلك جزء من طبيعتنا ككائنات بشرية. ومع شفاء أناكم الصغيرة المجروحة ستصبح هذه عملية نمو مُبهجة بدلاً من أن تكون بحثاً يائساً عن شخص ما لإكمالكم. ومع تماثلكم للشفاء سوف ترون أنكم تبدؤون بالاستناد إلى أشخاص داعمين عدّة -رعاتكم الداخليين وأشخاص تثقون بمساعدتهم- وفي الوقت نفسه ستستعينون بأشخاص في عالمكم الحالي يتصفون بطبيعة داعمة دافئة. مكتبة سرّ من قرأ

من المُهمّ أن تأخذوا وقتكم الكافي وأن تسيروا بالسرعة التي تناسبكم عندما نبدأ بهذا العمل معاً. لا توجد غاية لنبليها ولن ننال نجمة ذهبية إذا قمنا بالأمر بطريقة صحيحة. سوف تكون أناكم الصغيرة معكم دائماً وستحتاج دائماً إلى الرعاية والتهدئة. إن تعلّم وضع ثقتكم في رعاتكم الداخليين وفي آخرين يصاحبونكم في هذه الرحلة يشكّل عملية مستمرة؛ وهو أمرٌ قد يبدو غير مألوف في البداية ولكنه سيمنحكم شعوراً متنامياً بالأمان الداخلي.

## تعلّم الوجود مع الأنا الصغيرة

تتمثّل الخطوة الأولى نحو التعرّف إلى الأنا الصغيرة في تطوير الوعي بكيفية تواصلكم الحالي معها. لقد تطرّقنا إلى هذا الأمر في الفصل السابق عندما لاحظنا كيف يؤذيها غالباً صوت حُماتكم الداخليين بالرغم

من أنهم يهدفون إلى حمايتها. والآن لتعمق أكثر بقليل ونجلس فعليًا مع أقرب جوانب أناكم الصغيرة لنرى ماذا لديها لتقوله.

قد لا يأتي ذلك فورًا في البداية، وهو أمر طبيعي تمامًا ولا يمثل أي مشكلة. في واقع الأمر، نحن نعيش في مجتمع غالبًا ما يُنظر فيه إلى المشاعر على أنها مربكة أو غير مريحة، من دون ذكر أنها تستهلك وقتًا طويلًا جدًا. نشأ معظمنا في منازل كان فيها التجنب العاطفي emotional bypassing هو النمط المتبع من السلوك، وكان فيها آباؤنا وأمهاتنا -مهما يكونوا مُحبين- إما منشغلين جدًا أو مشتتتي الذهن إلى درجة منعتهم من الجلوس معنا والإصغاء إلى ما كنا نشعر به. فإذا كنا غاضبين، كانوا يمنحوننا إما عناقًا، أو قطعة من البسكويت، أو وقتًا إضافيًا أمام التلفاز. لا يعني هذا تحميل الملامة لأي منهم في هذا الوضع، فالحوارات حول الصحة الذهنية والذكاء العاطفي لم تصبح شائعة إلا مؤخرًا. وعلى الأرجح لم يكونوا هم أنفسهم يعرفون كيف يتعاملون مع مشاعرهم أيضًا. أما الاستجابة المألوفة عند مواجهة مشاعر صعبة، فتمثل في محاولة معالجتها بأسرع قدر ممكن، سواء أكان هذا يعني معالجتها (بالكحول أو الأدوية الموصوفة) أو التظاهر بالشجاعة وبأن كل شيء على ما يرام.

هذا يعني أننا، كأطفال، نتعلم فعل الأمر نفسه، لأن هذا هو المطلوب منا لتكون جزءًا من العائلة. أما ما نحتاج إليه حقًا فهو والدان يجسدان المعنى الحقيقي للاهتمام بكل طيف تجربتنا العاطفية: مشاعر الزهو والفرح والإثارة، وكذلك مشاعر العناد والتألم والارتباك. إذا تأملنا في مدى الارتباك الذي يشعر به معظمنا عند رؤية شخص آخر في محنة، أو يريزح تحت وطأة ضغوط شديدة، وكيف نسارع إلى اللجوء إلى أي شيء يكون

في تناول أيدينا (طعام، عمل، تسوُّق، مخدرات، تصفُّح وسائل التواصل الاجتماعي، التمرينات الرياضية، إلى آخره) من أجل إلهائنا عن أي شيء يُشعرنا بالسوء، يتبيَّن لنا بوضوح أن المجتمع ما زال بحاجة إلى قطع شوط طويل في ما يتصل بتفهّم مشاعرنا ومساندتها.

إن المسارعة إلى تفادي العواطف المؤلمة لا تتيح لنا فرصة تعلُّم كيفية تجاوز المشاعر التي نختبرها بطريقة صحيحة ومصحوبة بالمساندة. وهذا يعني أيضًا أننا ننسى السحر والدواء الكامنين ضمن الألم والاضطراب، وحقيقة أن المحفِّز للشفاء يكمن في التحلّي بالشجاعة الكافية للشعور بالأجزاء المجرّحة فينا، والإصغاء إليها، لأنها تكون في أمسّ الحاجة إلى من يراها ويسمعها. هذه هي الأجزاء التي لم تحصل، على الأرجح، على احتياجاتها مطلقًا، والتي تملك المعلومات الجوهرية اللازمة لهناء عيشنا بشكل عام، والتي غالبًا ما تكون ببساطة متلهّفة لاهتمام شخصٍ مراعي. جميع مشاعرنا بحاجة لأن تعرف أنها مُهمّة، جميع مشاعرنا بحاجة لأن تُسمَع، وجميع مشاعرنا لديها الحقُّ بأن تكون مُقدّرة. في ما يتصل بشفاء أناكم الصغيرة المجرّحة، هذا هو المكان التي يأتي إليه رعاتكم الداخليون ويُشعرونكم بأنكم ذوو قيمة ومُقدَّرون في جميع جوانبكم.

إن الطريقة الوحيدة لتكونوا مُساندين حكماء لجميع جوانب أناكم الصغيرة تتمثّل في تعلُّم الإصغاء إلى كل ما تريد قوله؛ وهذا يعني أولاً تعلُّم الجلوس معها (أي مع جميع جوانبها) بأكبر قدر تستطيعون استجماعه من السكون في أي يوم معيّن، وهو أمر ليس باليسير على أي شخص قلق التعلُّق. كما قلنا سابقًا، لقد تعلّمنا غالبًا أن نكون مفرطي

اليقظة تجاه العالم الخارجي كوسيلة للبقاء آمنين، من خلال المراقبة الدقيقة لأفعال الآخرين وردود أفعالهم بحثًا عن أي إشارات تدلّ على أننا قد نُهمَل أو نُترك لنموت، حرفيًا (في حالة طفل صغير جدًّا يعتمد على رعايته من أجل البقاء على قيد الحياة). صحيح أن هذه الطريقة تساعدنا على تطوير حساسية مُرهِفة نحو احتياجات الآخرين، وتمكّننا جزئيًّا من الحفاظ على شعور بالتوازن، ولكن ليس من دون تكلفة، لأننا نصبح أكثر تكيّفًا مع ما يحدث حولنا من تكيّفنا مع ما يحدث في داخلنا.

كلّما كنّا أكثر انشغالًا وتشتتًا، وكلّما واصلنا البحث عن الحبّ خارج ذواتنا، ازدادت صعوبة الاستماع إلى أنانا الصغيرة، من دون ذكر صعوبة استحضار حبّ رعاتنا الداخليين ودعمهم. عندما ننتفح أمام هذا المجتمع الداعم، فهذا يعني أننا نبدأ بتطوير تعاطف داخلي مع أنانا الصغيرة المجرّحة. والتمهّل يعني أيضًا أن نكون موجودين مع ألمنا؛ وكما أكدنا آنفًا، نحن كمجتمع لا نعرف كيف نوجد مع الألم. فلنتمهّل معًا إذًا.

### حيث يكون الألم، يكون الشفاء

الناس جميعًا يعانون من الألم، بغض النظر عن مدى حُسن تكيّف حياتهم أو وفرة حظهم. في حالة الأنا الصغيرة، غالبًا ما يكون عمر الجروح الأساسية مثل عمرنا نحن، إلى درجة أنها تبدو وكأنّها جزء منا. وإن لم نستطع التعامل مع هذا الألم القديم، فإنه يصبح مُحْتَجَرًا في داخل أجسادنا، ويلوّن كامل تجربتنا في هذه الدنيا ويمنعنا من عيش حياة مكتملة ومُرضية.

بالرغم من أننا نفضّل عدم اختبار الألم، إلا أننا نستطيع -بوجود دعم حنون- تعلّم كيفية الاهتمام بما هو موجود في داخل قلوبنا، بما فيه الألم الناجم عن الشعور بأننا غير محبوبين أو عن عدم تلبية احتياجاتنا. فإذا أقمنا الحواجز الضرورية لحماية أنفسنا من هذه الأجزاء المتألّمة الغاضبة، فهذا يعني أننا نُنشئ أيضًا عوائق أمام الفرح المتاح لنا دائمًا في قلوبنا. لهذا السبب نضطر إلى البحث عن مسرّات خارجية لنشعر بأننا أفضل حالًا، بدلًا من أن ننهل من مصدرنا الطبيعي للسعادة والصحة والهناء. كما شرحنا في الفصل الثالث، إن السعي وراء شخص آخر ليكون بلسمًا لجروحنا أو ليلهيها عن الاهتمام بالأنا هو ما يقودنا إلى الاعتماد المتبادل وإدمان الحبّ.

سنلتزم الآن بالشعور واختبار الرسائل التي يرسلها هذا الجسد إلينا. هذا ما أدعوه تقبّل المشاعر. من المهمّ أن تتذكّروا أن كل مشاعركم مهمة، وأعني بذلك أنه لا يوجد شيء اسمه شعور «جيد» أو شعور «سيئ». كثيرًا ما نسمع الناس يتحدثون عن مشاعر إيجابية وسلبية، ولكن جميع المشاعر تمثّل رسالة مهمّة بشأن ما يحدث في داخلنا في لحظة ما. غالبًا ما يعني هذان التصنيفان - جيد« و«سيئ»- أن الوالدين أو الرعاة الأساسيين يجدون مشقّة في معرفة كيفية تقدير تجاربنا العاطفية من خلال الاهتمام بكلّ ما نشعر به واحترامه، بغضّ النظر عما إذا كان مؤلّمًا أو مربكًا أو غير ملائم.

على سبيل المثال، لنفرض أن طفلًا أحسّ بالاضطراب والذعر بسبب تأخّر والده في المجيء لأخذه من المدرسة. من الممكن أن يكون سبب

التأخر هو انثقاب إحدى عجلات السيارة أو حدوث شيء طارئ. وقد كان الاستياء باديًا بوضوح على الطفل عند وصول والده ما جعل الأخير يسأله: «لماذا أنت غاضب؟ ها قد جئتُ الآن. ليس هناك سبب يدعوك إلى الخوف؟». يبدو هذا ردًّا طبيعيًّا، صحيح؟ يريد الأب منه أن يعلم بأنه آمن. ولكن هذا الردّ، في حقيقة الأمر، مثالٌ عن التجنّب العاطفي، فهو يوحى للطفل في حينه بأن مشاعر الاستياء والخوف التي يشعر بها إما ليست حقيقية أو خاطئة. من الجائز أنكم تحسّون بأجسادكم الآن كيف يشعر المرء حين تُنتقد مشاعره أو تُنكر.

أما الأب/الأمّ القادر على تقدير مشاعر طفله، بأن يتيح له في المجال للتعبير عن احتياجاته ويقدرها ويفتَهمها، فقد يطلب منه بدلًا من ذلك إخباره بما يشعر به حيال تأخّره. وبعد الإصغاء باهتمام إلى ما يريد قوله، قد يهزّ برأسه دلالة على الفهم ويقول: «أجل، من المنطقي أنك كنتَ قلقًا. لا بدّ من أن الأمر كان مخيفًا، ألا تعرف أين كنتُ؟». خذوا دقيقة لتحسّوا بجسدكم كيف يشعر حيال ذلك.

من المؤكّد أن الآباء والأمهات يشعرون بالسوء حين يخذلون أولادهم، ويمكن أن يتّخذوا موقفًا دفاعيًّا إن تسبّبوا بألم على نحو غير مباشر فيحاولون التغطية على تقصيراتهم جزئيًّا لكي يخفّفوا من إحساسهم بالسوء. لا شكّ في أن الشعور بالذنب شعور سلبي آخر، ولا أحد يحبّ أن يشعر بأنه والد سيئ. من الأسهل التظاهر أمام أنفسهم وأمامكم بأن ما حدث، وما نتج عنه من مشاعر، ليس بالأمر الجلل (وخصوصًا في مثال شبيهة بالمثال المذكور أعلاه، حيث لم يتأدّ أحدٌ جسديًّا). ولكن تجاهل

هذه التجارب العاطفية يجعلنا مع الوقت نشعر بالتشوّش والضعف. كما نعلم، إن الطفل الذي لا نلبي احتياجاته لا يكبر مطلقاً، بل يستمرّ في العيش كأنا صغيرة مجروحة.

لا يعني ذلك تحميل أي شخص المسؤولية، فجميعنا نتجاهل مشاعرنا في أغلب الأحيان، لأن هذا ما تعلّمنا فعله. ولكن مشاعرنا، في نهاية المطاف، تمثّل الرسائل التي ترسلها احتياجاتنا العاطفية. وعندما نخفق في تمييز ما نشعر به، وبذلك لا نعطي أنفسنا الإذن للشعور بما نشعر به حقاً، فهذا يعني أنه غير مسموح لنا أن نحتاج إلى ما نحتاج إليه حقاً. إن الإفساح في المجال أمام هذه المشاعر يقتضي تعلّم كيفية تلقّي هدية التقدير من رعاتكم الداخليين وممّن يرافقونكم في هذه الرحلة. إنها خطوة جوهرية على طريق تعلّم تلبية احتياجاتكم العاطفية دائماً، إما بمساعدة مجتمعكم الداخلي أو من خلال الطلب من الأشخاص القادرين على مساندتكم أن يقوموا بتلبيتها بطريقة صحيحة.

بوسعكم التدرّب على التقدير الداخلي ببساطة من خلال التفكير في شيء يجعلكم تشعرون بالاستياء. لاحظوا الشعور وحدّوده، فمن خلال تتبّع هذا الشيء تحسّون به في أجسادكم. ثم استمعوا إلى ما يمكن أن يقوله لكم رعاتكم الداخليون. في سياق هذا الكتاب، سوف أكون واحدة منهم، لذا بوسعكم أن تتخيّلوا أنني قد أقول لكم: «إنه لأمر جيد أن ينتابكم هذا الشعور. باستطاعتنا معاً محاولة معرفة ما يعنيه». بوسعكم التوقّف هنا إذا لاحظتم أن أجسادكم تهدأ وتسترخي عندما تشعرون بأن هناك من يسمعكم. وإذا أحسّستم أن هذا الشعور مبالغ به، يمكن

لكم أن تسألوا متى أحسّستم بالشيء نفسه من قبل. ليست هناك إجابة سريعة دائمًا على هذا السؤال، ولكن عالمكم الداخلي يقدر لكم التمهّل من أجل الاستفسار. وإذا أدركتم حقًا ارتباط الشعور الحالي بالماضي، فقد تدركون أن شعوركم بالاستياء الآن أيضًا أمر منطقي. أنتم ببساطة تلاحظون المنطق العاطفي خلف ما تشعرون به، تمامًا مثل ذلك الأب الذي تأخّر في أخذ ابنه من المدرسة.

ومن المفيد أيضًا أن يكون لديكم «مكان داخلي آمن» حيث يمكن لمجتمع رعاتكم الداخلي في أي وقت الجلوس مع جميع جوانب أناكم الصغيرة والاهتمام بما يظهر لهم. بوسعهم التواصل عبر حوار داخلي (استماع داخلي)، وبوسعكم تصوّر اجتماعهم بعين ذهنكم (رؤية داخلية). بإمكانني رؤية جدّتي اللطيفة وسماع صوتها عندما تكون أناي الصغيرة بحاجة لمن يسمعها. إن قدرتكم على الشعور الداخلي ستتيح لأي مشاعر تحتاج إلى أن تُحسّ بأن تظهر وتعبّر عن نفسها.

بالنسبة إلى التمرين التالي، سوف ننشئ مكانًا ليجتمع فيه رعاتكم الداخليون باستخدام رؤيتكم الداخلية، التي ستتطلب منكم تصوّر هذه التجربة. لمساعدتكم على تذكّر كيف تبدو أناكم الصغيرة، ابحثوا عن صورة من طفولتكم تشعرون برابط معها وضعوها بقربكم في خلال هذا التمرين. يمكن لنا القيام بهذا التمرين معًا مع نسخة صوتية مطوّلة تجدونها في موقع [beselffull.com/meditations](http://beselffull.com/meditations). في أي وقت تشعرون فيه بالضيق أو بأن هذه التجربة تسير بسرعة كبيرة، باستطاعتكم التوقّف وفتح أعينكم ووضع أقدامكم على الأرض والإحساس بحضور شخص تثقون به، هذا يعني استماعًا إلى أناكم الصغيرة أيضًا.

## المكان الداخلي الآمن

1. استلقوا في وضعية مريحة واجلبوا شيئاً لتغطية أعينكم وحجب الضوء، إذا كان ذلك ممكناً. أغمضوا أعينكم وخذوا أنفاساً عميقة تملأ صدوركم. أفرغوا الهواء كلياً عند الزفير لكي يتدفق الهواء حول قلوبكم عند تمديد تنفسكم. افعلوا ذلك عشر مرات إلى خمس عشرة مرة. اشعروا بأجهزتكم العصبية وهي تسترخي. قد يكون تعلمُ كيفية إبطاء تنفسكم والشعور بقلوبكم صعباً في البداية، لذا اکتفوا بالقيام بالعدد الذي يريحكم من الشهيق والزفير. إن التنفس بهذه الطريقة يمكن أن يستحضر ذكريات معينة، لذا أرفقوا بأنفسكم إن حصل ذلك.

2. فكّروا الآن بـ «مكان آمن». قد يكون مكاناً من ماضيكم شعرتم فيه بالأمان دائماً، أو قد يكون مكاناً في الطبيعة. تذكّروا تفاصيله المادية والروائح المرتبطة به والمشاعر التي يبعثها في أنفسكم. على سبيل المثال، إذا كان شاطئاً، يمكن أن تشعروا بنسيم عليل يلفح وجوهكم وبالرمال تحت أقدامكم. بينما تتصوّرون هذا «المكان الآمن»، لاحظوا مدى الهدوء التي تشعرون به في هذا المكان.

3. والآن، ادعوا أناكم الصغيرة للحضور. تصوّروها وانظروا إليها في مكانها الآمن، ولاحظوا كيف تجلس أو تقف. إذا كنتم تجدون صعوبة في حملها على الظهر، فذلك قد يعني أنها بحاجة لمزيد من الوقت للوثوق في أن المكان آمن حقاً. ابقوا الدعوة

مفتوحة لها، وجربوا إكمال التمرين في يوم آخر (سوف أخبركم في ما يلي عن الأسباب التي تجعلها خجولة).

4. عندما تتمكنون من رؤية أناكم الصغيرة، ادعوا رعاتكم الداخليين للانضمام إليها في المكان الآمن، وحاولوا ملاحظة مَنْ أتى من مجتمع رعاتكم الداخليين. ادعوهم إلى تقديم أنفسهم. على سبيل المثال «مرحبًا أيتها الأنا الصغيرة، أنا هنا لكي أراك، وأسمعك وأساعدك. أنا هنا من أجل تلبية كل ما تحتاجين إليه». اجعلوهم يشرحون للأنا الصغيرة أن بوسعهم تقبل أي شيء تريد الأنا الصغيرة قوله وأن لديها مطلق الحرية لإظهار كل ما في نفسها والتعبير عنه.

5. الآن، ادعوا رعاتكم الداخليين ليسألوا الأنا الصغيرة عما تشعر به، ولينظروا إن كانت الأنا الصغيرة قادرة على مشاركة شعورها في هذه اللحظة. ثم أصغوا بعمق، باستخدام سماعكم الداخلي، وقدرُوا وثمّنُوا ببساطة كل ما تبوح به الأنا الصغيرة. هناك احتمال كبير بأن تكون بعض جوانب الأنا الصغيرة تشعر بالوحدة أو الفراغ أو الحزن أو الغضب. تذكروا أن لا ضرورة لأن يحاول الرعاة الداخليون إصلاح أي شيء. ما عليكم إلا أن تجعلوا هذه الجوانب من الأنا الصغيرة تعلم أن ما تشعر به مرحّب به هنا. أخبروها أن لديها الحرية الكاملة بكل هذه المشاعر وأنكم موجودون لمساندتها.

6. بعد أن تفرغ من قول ما تحتاج إلى قوله، أخبروا هذه الجوانب من الأنا الصغيرة أنكم موجودون هنا دائمًا للإصغاء إليها ومنحها

الحب. دعوها تعلم أنكم ستفقدها بانتظام، وأنه كلما ازداد بوحها بحقيقة مشاعرها، ستكونون أكثر قدرة على فهم ما تحتاج إليه.

7. قبل الختام، اطلبوا من الأنا الصغيرة أن تبقى في مركز قلوبكم لكي تحفظوها في الجزء الأكثر قدسية من أجسادكم. وبوسعكم حتى أن تتصوّروا أنكم ستجعلونها صغيرة جدًا وستنقلونها من مكانها الآمن إلى قلبكم. وإذا كانت الصورة في متناول أيديكم يمكن لكم أن تقرّبوا الصورة من منطقة قلوبكم وتدعوها إلى الدخول لكي تحفظوها فيه.

8. افتحوا أعينكم على مهل وعودوا بوعيككم إلى الغرفة. خذوا بعض الأنفاس القوية ولاحظوا أين أنتم وماذا يوجد في الغرفة.

تحتاج الأنا الصغيرة، بجميع جوانبها، إلى الشعور بأنها مرئية ومسموعة، ولكن قد يتطلّب الأمر بعض الوقت لكي تثق أناكم الصغيرة في رعاتكم الداخليين. لعلّها عانت من التجاهل لمدة طويلة جدًا، ما يجعل من العسير عليها أن تتخيّل أن هناك من سيصغي إليها. من فضلكم لا تشعروا بالإحباط إن لم تأتِ في البداية، أو إن لم تستطع البوح بما تشعر به. تذكّروا أن هناك من خذل الأنا الصغيرة، ولهذا السبب قد تضطرون إلى تكرار هذا التمرين بضع مرّات قبل أن تشعر الأنا الصغيرة بالأمان للحوار معكم. لقد أصبح لديكم هذا المكان الآمن في داخلكم الآن، ومن خلال العودة إليه بشكل متكرّر ستظهرون للأنا الصغيرة -بكل جوانبها- أنكم ملتزمون بمساندتها وفهم احتياجاتها وسماع ما تريد البوح به. إن دعوة رعاتكم الداخليين ليشهدوا ويقدرّوا مشاعر أناكم الصغيرة

يعني منحها الإذن لإبداء ما ينتابها من مشاعر، ومن دون ذكر أي قصص حول ما «يجب» أو «لا يجب» عليها الشعور بهذه الطريقة أو تلك. وهذا سيدگر أناكم الصغيرة بأن أياً من مشاعرها ليست خاطئة، وأنه لا بأس في أن تشعر بما يحلو لها، وأن هناك مصدرًا كامناً في أعماقكم يمكنها دائماً اللجوء إليه للحصول على الدعم الذي تحتاج إليه.

وهذا يقتضي منكم أيضاً -مع تعمقكم في هذا العمل- الاستمرار في تقليص اهتماماتكم الخارجية (عدم تكريس كل عنايتكم لعلاقاتكم وعدم السعي بشكل محموم وراء ما يشئت انتباهكم) لكي تتمكنوا من إيلاء مزيد من الاهتمام لتجربتكم الداخلية. في سياق تعلّمكم السير في دروب الحياة باستخدام هذه البوصلة، ستبنون بالتدرّج مزيداً من الثقة في قدرتكم على الاعتماد على مجتمع رعاتكم الداخلي، وسيكون من المستبعد تماماً أن تسلّموا كل المسؤولية عن هذا الأمر إلى شخص آخر.

### حب حقيقي للذات

صحيح أننا، كمجتمع، نزداد دراية بمفهوم حبّ الذات بمرور الأيام، ولكننا كثيراً ما نتجاوز حقيقة أن حبّ الذات الحقيقي يعني، في واقع الأمر، عملاً شاقاً يتمثل في مساندة جميع جوانب ذواتنا. إن تخصيص بعض الوقت للذهاب إلى منتجج صحي أو للتنزه في الطبيعة قد يساعدكم على الاتصال بعالمكم الداخلي، وهي خطوة جوهرية أولى على طريق تعلّم الوجود مع الأنا الصغيرة. ولكن يجب أن لا نتوقّف هنا. قد يبدو هذا الأمر

مخيفًا ومربكًا، ولكن التعهّد بالوجود مع جميع المشاعر التي يمكن أن تطرأ عند بقائكم لفترة أطول بقليل ضروري للغاية.

عندما تبدوون بملامسة هذه المشاعر العميقة، قد تجدون أنكم تُجذبون إلى حمايات تعلّمتموها سابقًا لتخفيف الألم، مثل تناول الحلويات أو قذح من النييد، أو متابعة برامج نتفليكس، أو تصفّح وسائل التواصل الاجتماعي، أو التسوّق عبر الإنترنت. عند ظهور هذه الدوافع، قد تكون هذه إشارة من عالمكم الداخلي إلى ضرورة أخذ استراحة قصيرة من عملكم الداخلي. وإذا وجدتم أنفسكم منجذبين إلى إلهاء مفضّل على وجه التحديد، بوسعكم أن تسألوا أنفسكم: «ماذا سأشعر إذا لم أتناول هذه الكعكة؟» إن إبداء رغبتكم في سماع عالمكم الداخلي بهذه الطريقة فعل يُظهر احترامًا وتقديرًا. وإذا بقيتم، بعد التوقّف والاستماع، منجذبين إلى تناول الكعكة، فليس بخطئ أكلها. من أفضل الطرق التي تسهّل الأمر عليكم في هذا العمل هو وجود أصدقاء داعمين بجانبكم. قد يساعدكم ذلك على تقليل حاجتكم إلى أنواع أخرى من تخفيف الألم. تذكّروا دائمًا: بوسعكم المضي بقدر ما تشاؤون من البطء.

أما بالنسبة إلى ما يمكن أن يظهر من مشاعر، فإن أصعبها وأكثرها تعرّضًا للكبت عند المتعلّقين القلّيقين هو الغضب والعار. في واقع الأمر، إن مجرد قراءة هذه الكلمات قد تجعلكم تشعرون بثقل في القلب. هناك أهمية خاصة لتعلّم تقبّل هذه المشاعر بالتحديد، وقد يكون الغضب أشدّها إثارة للخوف. يهدف الغضب إلى حمايتنا وإحقاق العدل عن طريق الحصول على اعتذار أو نوع آخر من التعويض. ولكن، في حين أن التعبير الصحي عن الغضب قد يقتضي منكم إبلاغ شخص ما كيف تسبّب

بأذيتكم بالضبط، فإن مجرد فكرة إجراء حوار كهذا يمكن أن يوقظ جرح هجر أساسيًا في داخلكم إذا كان سيهدّد علاقتكم بالشريك. ماذا لو لجأ الشريك إلى ردّ دفاعي واستبعدكم كليًا؟ هل يستحقّ الأمر المجازفة أن تطلبوا ما تحتاجون إليه؟

من الأسهل التظاهر بأن الأمور على ما يرام ووضع لاصق طبي آخر على الموضع المتألم منكم، وبذلك تضيفون مزيدًا من الثقل على قلوبكم المثقلة سلفًا. ولكن هذا الثقل، مع الوقت، سوف يتبدّى على شكل حزن وحسرة على ذلك الجزء الذي يموت، حرفيًا، لكي يُسمَع. وتجاهل هذا الحزن قد يؤدّي إلى الوقوع في براثن الاكتئاب.

عندما يبدأ رعاتكم الداخليون بالاهتمام باحتياجات أناكم الصغيرة، لاحظوا متى يظهر هذا الألم والحزن في خلال أيامكم. ثم استدعوا الأنا الصغيرة إلى مكانكم الآمن واسمحوا لها بالغضب والحزن وحتى البكاء بحرقه فيه. بوسع رعاتكم الداخليين أن يجعلوا أناكم الصغيرة تشعر بأنها مقدّرة وبأنهم يتفهّمون مشاعرها. ولتكن هذه العملية رقيقة ومستمرّة، فلن تصلوا إلى مرحلة الشفاء من جلسة واحدة. بدلًا من ذلك، انظروا إلى هذا الأمر على أنه جزء من عمل متواصل يهدف إلى تحقيق اكتمال الذات، وأنه مجرد مكوّن آخر من مكونات عيش حياة مكتملة وبهيجة.

### أفصحوا عمّا تشعرون به

لا يستيقظ أحد في الصباح ويتمطّط ويقول: «يا له من يوم جميل، إنه الصباح المثالي للجلوس وتبادل الحديث مع ألّمي الداخلي!». في العادة

نحن نتجنّب هذه العملية لأطول وقت ممكن. ولتسهيل هذا الأمر، يمكن لكم تسمية ما يظهر من مشاعر في سياق تعلّمكم، تقبّل مشاعركم، لأن ذلك يساعدكم على أن تصبحوا مراقبين لعواطفكم بدلاً من الشعور وكأنها نابعة منكم. أن تكونوا مراقبين، فهذا يُفسح لكم مساحة كافية لمراقبة العواطف والسماح لها بالتحرك في دواخلكم من دون التأثير بشدّة بها. وكلما قمتم بمزيد من العمل الشفائي، تنامت قدرتكم على أن تكونوا مراقبين. وكلما ازدادت قدرتكم على المراقبة، أصبحتم أكثر قابلية للشفاء، لذا فالتدرّب على هذا الأمر يشكّل دورة رائعة تدعم تحقيق امتلاء الذات.

في أي وقت تطلب فيه أناكم الصغيرة اهتمامكم، سمّوا مشاعرها عند ظهورها: «أشعر بالخوف»، «أشعر بالقلق»، «أشعر بالغضب»، «أشعر بالإحباط». قولوا ذلك بصوت عال إن أحببتم. بهذه الطريقة، عندما يبرز شعور قوي، يصبح بالإمكان رؤيته كما هو. ومن هذا المنظار البعيد، تسهل رؤية ما يحتاج إلى اهتمام. في المراحل الأولى من الاتصال بمشاعركم، قد تشعرون أحياناً بأنكم تنجرفون معها. هذا أمر متوقّع ولا بأس به على الإطلاق. بوسعكم ببساطة البدء من جديد مع موجة الشعور الثانية.

يخبرنا عالم الأعصاب العلائقي، دان سيجيل Dan Siegel، في كتابه رؤية ذهنية<sup>2</sup>، عن الكيفية التي تساعد بها تسمية المشاعر على وصل الجانب المنطقي من الدماغ بالجانب العاطفي، حيث يقول: «تسمية أثر ما (إشارة ملحوظة إلى عاطفة) تهدئ عمل الجهاز الحوفي. أحياناً نحن بحاجة إلى تسميته لكي نهذئه». وهو يقصد بذلك حقيقة أن استجاباتنا العاطفية

لتجاربنا مخزّنة في الجهاز الحوفي للدماغ limbic system، وخصوصاً اللوزة الدماغية. ففي حالة التجارب المؤلمة أو المخيفة، تصبح هذه التجارب جروحنا الأساسية ويمكن أن يُعاد تنشيطها في كل مرة نواجه فيها شيئاً يذكّرنا بالحدث الأصلي. بعبارة أخرى، وبخلاف كل المنطق، يبدو الأمر وكأننا نعود بالزمن إلى اللحظة التي اكتسحت فيها هذه التجربة نظامنا (غالبًا في مرحلة الطفولة). ومن دون مساعدة، ستُدفع الأنا الصغيرة المجروحة إلى التصرف انطلاقًا من هذه التجربة.

عبر توصيف أو تسمية ما تشعرون به في لحظة معينة أنتم تضعون قشرة الفص الجبهي المسؤولة عن التفكير المنطقي على خط الاتصال المباشر من أجل التوسط، وفي الوقت عينه تُظهرون للأنا الصغيرة أنكم ترون وتفهمون تجربتها. هذا المزيج من المنطق واللفظ يتمتع بتأثير قوي جدًا. بعد أن تعطي استجابتك العاطفية اسمًا تستطيع أن تسأل نفسك: «هل هذه استجابة مناسبة؟» ولكن الإجابة معقدة في واقع الأمر، فمن منظار تجربة الأنا الصغيرة القديمة، إنها مناسبة حقًا، حتى عندما يبدو ردّ الفعل أكبر من الحدث الحالي. ولكن الأهم من كل ذلك هو أن ظهور هذه المشاعر الحادة يمثّل دعوة للجلوس مع تجربة الأنا الصغيرة الأولية لكي تتمكنوا من تقديرها وشفائها. يحدث ذلك عندما يدعو رعاتكم الداخليون الأنا الصغيرة إلى مكانكم الآمن لتروا إذا كانت ستخبركم كم كان عمركم عندما اختبرتم هذا الألم للمرّة الأولى. لاحظوا إذا كانت تسمية المشاعر للأنا الصغيرة تجعلها تشعر بأمان أكبر للبوح بمزيد من الإشارات بشأن الجرح الأساسي الكامن في الأعماق.

## استجابات جهازكم العصبي اللاإرادي

كما نعلم، عندما نشعر بالخوف في علاقاتنا تستيقظ صدمات الطفولة. وينقلنا هذا الخوف إلى نمط ردّ الفعل الأوّلي الذي ذكرناه في الفصل الأول، حيث يقوم جهازكم العصبي بخلق استجابات جسدية قوية لتهديد مُتصوّر، ولا يكون أمامكم خيار سوى التصرف بالاستناد إليه. تذكّروا كيف يصل الجهاز العصبي اللاإرادي (المسؤول عن مراقبة سلامة اتصالاتنا) بين أعضائنا الجسدية وبين دماغنا؟ عندما نُنشِط بهذه الطريقة، ينغلق التفكير المنطقي لكي نتمكّن من الردّ بسرعة أكبر. وننزل على سلّم التطوّر من حالتنا الأمامية / البطنية الآمنة إلى حالتنا الودّية، التي تطلب إلينا إما القتال أو الهرب، أو حالتنا الخلفية / الظهرية، التي تطلب إلينا الإغلاق كلياً إلى أن تصبح إعادة الاتصال آمنة. ويمكن أن يحدث ذلك بسرعة فائقة، فعلى سبيل المثال، إذا تأخر الشريك في الردّ على رسالتكم، قد ينتابكم فجأة شعور بالألم، والخوف من أن تكونوا منسيين، فيكتسحكم جهازكم الودّي. في ظلّ هذه الظروف، لا يسعكم دائماً طلب العون من رعاتكم الداخليين، لأن كل تركيزٍ جسديكم وطاقته يكون حينئذٍ منصبّاً على الحماية والبقاء. ولكن، مع تماثلكم للشفاء ستكونون قادرين على إدراك حقيقة أن جهازكم العصبي اللاإرادي تأثر بشيء، إما في عالمكم الداخلي أو الخارجي.

بوجود الإدراك والتعاطف مع هذه العملية، سيكون بوسعكم تذكير أنفسكم بأن أي استجابة ودّية، يمكن أن تكون منطقية في ذلك الحين، تُمثّل في الوقت الحالي فرصةً للوجود مع الأنا الصغيرة الحاملة لهذه

الصدمة. ومع الوقت، عندما تشعرعون بحدوث تنشيط ودي، يمكن لملاحظة «هذه الشبكة العصبية التي قد تكون قديمة» أن تُبطئ العملية على الفور. وتمثل الاستجابة الودية فرصةً لجلب رعاتكم الداخليين للاهتمام بما تسبب بأذية هذه الأنا الصغيرة أو إخافتها. سوف تكتشفون أنه كلما ازداد تماثلكم للشفاء، ازداد الإدراك العصبي للأمان من الداخل، وسهلت العودة إلى الحالة البطنية / الأمامية. يُبين لكم التمرين التالي إحدى طرائق رعاية جهازكم العصبي اللاإرادي.

### ملجأ آمن لجهاز عصبي مذعور

في علاقاتنا الأشد حميمية، عندما يحدث شيء يثير مخاوفنا المتصلة باحتمال تعرُّضنا للهجر، قد نشعر بأجسادنا تبدأ بالرد. نحن نفقد شعورنا بالأمان عندما يذكرنا شيء ما بجرح طفولتنا الأساسي فيدخل جهازنا العصبي الودي على الخط المباشر. عندما يُفعل جهازنا العصبي اللاإرادي، يتمثل التصرف الأفضل في التركيز على جهاز آخر نمتلك زمام السيطرة عليه في لحظات الانفعال. إن التنفس وفق الطريقة المذكورة أدناه يتيح عودة مؤقتة إلى مشاعر الأمان. انظروا إليه على أنها رعاية مؤقتة لجهازكم العصبي اللاإرادي في خلال قيامكم بالعمل الداخلي الشاق الهادف إلى تغيير خريطتكم الداخلية وأن تجعلوا حالتكم الأساسية هي الحالة الأمامية / البطنية.

1. لاحظوا كيف تشعرعون في جسدكم وسمّوا ما يحدث (على سبيل المثال: «تنفسي أصبح ضحلاً، أشعر بضيق في صدري، معدتي تشعر بالغثيان»).

2. قولوا لأنفسكم بصوت عالٍ: «هذه شبكة عصبية قديمة تستجيب». لاحظوا أن راداركم اكتشف خطراً وأن جهازكم العصبي الودي يدخل على الخط.

3. خذوا شهيقاً لكي تتوسّع معدتكم، واعملوا على تمديد مدّة زفيركم ليصبح أطول من مدّة شهيقكم. سيتوسّع بطنكم عند امتلائه بالهواء بعكس الطريقة التي تعودتموها. على سبيل المثال، اشهقوا مع العدّ حتى الرقم 4 وازفروا مع العد حتى الرقم 5 أو 6. لاحظوا كيف تبدأ أعراضكم الجسدية بالميل نحو الهدوء. إن التنفّس بهذه الطريقة يساعد جسدكم على إرسال إشارة إلى الدماغ بأن الأمور على ما يرام. اشعروا بنفّسكم وأدخلوه إلى بطنكم. ركّزوا على تتبّع الشعور بدلاً من تتبّع فكرة ما.

4. إذا كنتم مرغمين على التفكير ولا تستطيعون التركيز على الشعور، كرّروا كلمتي شهيق وزفير بينما تعودون للتركيز على الشعور بالنفّس الذي يملأ بطنكم ويغادره.

5. قولوا لأنفسكم إن ردّ الفعل الذي تعيشونه في هذه اللحظة هو شبكة عصبية قديمة. قولوا لأنفسكم: «سأكون بخير مهما يحدث».

6. إن لم يكن باستطاعتكم الذهاب إلى مكان خصوصي وآمن، فبوسعكم الذهاب إلى مكانكم الداخلي الآمن ودعوة رعاتكم الداخليين لتقديم المساعدة. قد تكونون أو لا تكونون قادرين على بلوغ هذه الخطوة، ولكن كلما تدرّبتم على الخطوات

الخمس الأولى، ازدادت سرعتكم في استعادة هدوئكم بما يكفي للاتصال.

7. اتصلوا بصديق داعم تعلمون تمامًا أنه موثوق ويمكن الاعتماد عليه، متى كان ذلك ممكنًا، واسألوه إن كان بوسعه منحكم بضع دقائق من وقته وتوفير فسحة من التعاطف. إن الاتصال مع جهاز عصبي موثوق آخر يزيد دائمًا من الأمان.

قبل البدء بالخطوات السابقة، ثبتوا أنفسكم بوضع أقدامكم بشكل مسطح على أرضية الغرفة وتصوروا الأرض أسفلها، مستحضرين إلى الذهن صورة شخص تثقون به. هذه الخطوات البسيطة الإضافية، بحد ذاتها، ستساعد على تهدئتك في حال بدا تمرين التنفس هذا زائدًا عن الحد.

عندما يهدأ جهازكم العصبي اللاإرادي، قد تجدون أن وعيكم تحوّل بما يكفي لجعلكم تتعاملون مع الأمر الذي تسبّب بتفعيل جهازكم العصبي اللاإرادي انطلاقًا من اللحظة الراهنة بدلًا من الانجراف بتلك التجربة الماضية. ومع الوقت، والمران، ستبدوون بتقوية نظامكم البطني / الأمامي لكي يصبح بإمكانكم التمهّل والاهتمام بالتجربة التي تمرّ بها أناكم الصغيرة. وفي غضون ذلك، رجاءً كونوا لطفاء مع أنفسكم. فالمشاعر التي يمكن أن تظهر عندما نكون في هذه الحالة الحادّة قد تكون مخيفة، وأنا أعلم من تجربة شخصية مدى صعوبة عدم الاستجابة لها. قد تثور ثائرتكم، أو قد ترغبون في الهرب، أو تشعرون وكأنكم تنهارون. ومن الممكن أن تجدوا أنفسكم تصدرون إنذارًا نهائيًا يائسًا إلى الشريك: «إذا واصلت التصرّف على هذا المنوال فسأغادر ولن أعود ثانية أبدًا!». ولكن

ردود الأفعال الحادة هذه لن تسبب إلا مزيداً من النزاع، في العلاقات الخارجية وضمن أنفسكم على حدّ سواء. إن التنفّس العميق هذا، الذي يصل إلى حجابكم الحاجز، يرسل رسالة إلى دماغكم يقول له فيها إنكم بخير. ومع التدريب سيكون بوسعكم العودة إلى حالة من الهدوء تتيح إعادة الاتصال من جديد، مع أنفسكم وأحياناً مع الشريك.

سنلقي نظرة أكثر قريباً على كيفية التواصل مع الأنا الصغيرة الحانقة من خلال مواقف مثيرة للغضب في الفصل الثامن. ولكن، دعونا نرّ أولاً ماذا يحدث عندما نتعلّم كيف نحتوي ونقبل تلك الأجزاء منا التي تُستثار في الأساس.

### تبني ذواتكم الممتلئة ومنحها ما تحتاج إليه

إن العمل الهادف إلى شفاء الأنا الجريحة يقتضي منكم أن تُظهروا لها أنكم تحبّون وتقبلون جميع جوانبها، مهما تكن. أنا أحبّ النظر إلى هذا الأمر على أنه يمثّل، حرفياً، تبني الجوانب التي تعلّمتم أن تسحقوها أو تخفوها للحفاظ على اتصالكم مع أولئك الذين لم يتمكنوا من تقبلكم كلكم بجميع جوانبكم. في ما يتصل بشفاء جرح الهجر الأساسي الذي يؤدّي بصاحبه غالباً إلى أن يصبح قلق التعلّق، يمكن لتبني هذه الجوانب أن يكون مؤثراً جداً عند بناء علاقات صحّية مع أنفسكم ومع الآخرين.

كيف استُبعدت هذه الجوانب في المقام الأول؟ لعلكم تعرّضتم للسخرية في المدرسة بسبب مظهركم أو بسبب شيء قلتموه، ما جعلكم

تغلقون جوانب منكم تعلّمتم أنها «غير مناسبة». أو لربما كانت أُسركم تخشى النزاع، ولهذا السبب لم يكن بوسعها تقبُّل جوانبكم الحزينة أو الغاضبة أو الغيورة. ونتيجة لذلك تُصاب هذه الجوانب بالجراح وتُدْفَن في مكان عميق في داخلكم. الحقيقة هي أننا جميعًا نملك ما يُسمّى سمات «إيجابية» و«سلبية». والسمات الإيجابية هي تلك التي كانت أسرنا تقدّرُها، وأما السلبية منها فهي تلك الجوانب المجرّحة والمنبوذة أو الحماية الذين طوّروناهم لكي يحمونا من ألم الجروح الأساسية للأنا الصغيرة. إن كان لديكم جوانب «جشعة» أو «تسلّطية»، على سبيل المثال، فهذا يعني أنها تحاول الحصول على شيء ما من أجلكم بغية تخفيف الألم الناتج عن عدم الحصول على ما كنتم تحتاجون إليه حقًا. كانت إحدى عميلاتي تمتلك جانبًا نزاعًا إلى السيطرة في شخصيتها لأنها اضطرت في طفولتها إلى محاولة تنظيم الفوضى في أسرة كان الوالدان فيها مدمنين على الكحول. ولما كان جرح الإهمال في داخلها لم تُتَح له الفرصة للشفاء، في كل مرّة كانت تحاول فيها التقليل من ميلها إلى التحكّم، كانت تشعر بفوضى الثمالة تتبع من داخلها فتسارع إلى دعوة حاميتها المسيطر لمنع طوفان الخوف من اجتياحها.

يحتاج الحماية الداخليون إلى البقاء إلى أن تُرى وتقدّر جوانب الأنا الصغيرة التي اختبرت الخوف والألم، وتتلقّى ما كانت تحتاج إليه في ذلك الحين ولكنها لم تحصل عليه. صحيح أن جزءًا كبيرًا من ذلك يهتم به الحماية الداخليون، ولكن من المهمّ أيضًا وجود أمان إذا كان هناك خوف، ووجود قبول إذا كان هناك عار، ووجود راحة ومواساة إذا كان هناك ألم، ووجود دفء وقرب إذا كان هناك هجر. تُدعى هذه الأشياء تجارب تعويضية أو *reparative or disconfirming experiences*، وهي

تغيّر حرفياً الوعي المحسوس بالذكريات الضمنية التي تحتفظ بصدمات الأنا الصغيرة.

حالما يخبو الألم لا تعود هناك حاجة للحماة الداخليين للتشبُّث بأسلوبهم الهادف إلى إبقاء الألم تحت السيطرة. عندما جلبت الأنا الصغيرة لزبونتي المسيطرة خوفها معها إلى جلساتنا معاً، وجدتُ «مكاناً آمناً» في مكتبي الهادئ وفي جهازني العصبي الأمامي المسترخي، فغمرتُ نفسها -جلسةً تلو الأخرى- بما كانت تحتاج إليه في حينه من القبول والدفع والأمان، وبشكل تدريجي تلاشت حاجتها إلى السيطرة تماماً، وكان في ذلك راحة للجميع.

**تمرين: خطوات لتبني ذواتكم الكاملة ومنحها ما تحتاج إليه**

نولد جميعنا وفينا القدرة على أن نحب كل شيء وكل شخص بالتساوي، ومن دون قيد أو شرط. وفي الوضع المثالي، نحن مؤهلون أيضاً للثقة بأن الجميع يحبوننا بالتساوي ومن دون قيد أو شرط. ولكن التجربة الحياتية تعلّمنا، بالطبع، أن هذا غير صحيح. والآن دعونا نتصل مجدداً مع الأنا الصغيرة لنبحث عن أدلة من ماضيكم بشأن جوانبها التي تعلّمت أنها عديمة القيمة أو غير محبوبة، لكي يصبح بإمكانكم، أنتم وورعاتكم الداخليين، البدء بمنحها الحب غير المشروط الذي تستحق. سأقدم كل خطوات التمرين هنا، ولكن بوسعكم القيام به مجزئاً إلى أجزاء صغيرة. كما سأستخدم صوراً لتدعيم هذا التمرين، ولكنكم تستطيعون استخدامها كما تشاؤون، ربما صورة واحدة في كل مرة. وقد تفضّلون استخدام صورة واحدة لجلسات متعدّدة من هذا التمرين. ما عليكم إلا السير وفق السرعة التي تشعرون أنها مناسبة لكم.

1. اجلبوا ما بين خمس صور وعشر لكم في أوقات مختلفة من طفولتكم لاستخدامها في التمرين. قد تحتاجون إلى زيارة منازل أمهاتكم لاستعارة ألبوماتها القديمة أو الطلب من أحد الأقرباء إرسال بعض الصور. انسخوا هذه الصور إذا كانت هناك حاجة لذلك.
2. ادعوا رعاتكم الداخليين ليكونوا معكم عند البدء بالتمرين. وأنتم تحملون الصور بيدكم خذوا عشرة أنفاس عميقة على نحو مريح ووجّهوها إلى مراكز قلوبكم، واشعروا بصدوركم وهي تتوسّع. مدّدوا أنفاسكم ولكن ليس إلى الدرجة التي تشعرون فيها بالدوار. تخيّلوا الهواء وهو يدخل عبر أفواهكم أو أنوفكم ويسير في طريقه وصولاً إلى قلوبكم.
3. اختاروا صورة للنظر إليها مع استمراركم في التنفّس العميق. قرّبوا هذه الصورة من مراكز قلوبكم.
4. اكتبوا كل المشاعر التي تتابكم في هذه اللحظة. على سبيل المثال: «هذه الصورة التي تجمعني مع أخي في معسكر صيفي تجعلني أشعر بالإثارة والحرية»، أو «هذه الصورة لي في مدينة الملاهي تجعلني أشعر بالغضب من والدي».
5. اكتبوا أي ذكريات أو رغبات أو أفكار تظهر مع كل شعور: «ليتنى ما أزال على تواصل مع أخي. لماذا تباعدنا؟» أو «كنت أكره تلك الأفعوانيات المخيفة، ولكن أبي كان يرغمني على ركوبها».
6. أغمضوا أعينكم وعودوا بالزمن إلى وقت التقاط هذه الصورة، بقدر استطاعتكم. حاولوا تحديد أعماركم واستحضروا المشاعر

من ذلك الزمن إلى أجسادكم. انظروا إذا كانت ستظهر قصص أخرى من ذلك الزمن أيضًا. صفوا ما تتذكرونه.

7. استدعوا المشاعر العميقة التي أحسستم بها كأطفال للحضور إلى أذهانكم. اكتبوها أيضًا. على سبيل المثال: «خلف تلك الابتسامة، كنت تعيسًا حقًا. لم أكن أريد أن أكون هناك». هل توجد أي أفكار مصاحبة لهذه المشاعر؟

8. بمساندة رعاتكم الداخليين، اسألوا: «ما هي الأشياء التي كنا نحتاج إليها ولم نكن نحصل عليها؟». على سبيل المثال، ربما كنتم تتوقون للحصول على مزيد من الاهتمام من والديكم، أو لربما كنتم تريدون اللعب أكثر مما كان يُسمح لكم.

9. كرّروا هذه العملية مع كل واحدة من صوركم. وعند انتهائكم من كتابة مشاعركم وأفكاركم واحتياجاتكم غير المشبعة لكل واحدة منها، اقرؤوا كل ما كتبتموه. هل يمكن لكم ملاحظة الجوانب التي تعلمتم أنها لم تكن «مقبولة» منكم؟

10. بينما تقومون بجمع هذه اللحظات والمشاعر واللقطات، لاحظوا إذا كنتم تُصدرون أحكامًا أو تنبذون جوانب منكم. قد تكون سمة غير مرغوبة في الشخصية، أو قصة حول مدى قبلكم أو غيابكم، أو شعورًا كامنًا بالعار.

11. تتمثل الخطوة الأخيرة في البدء بالنظر إلى جوانب أناكم الصغيرة بعينين جديدتين محبتين. عينين لا تحكمان على هذه الجوانب بل تقبلها كلها كما هي. رعاتكم الداخليون بارعون في تلمس ما كانت تحتاج إليه هذه الكائنات الصغيرة في ذلك الحين ولكنها

لم تحصل عليه. بوسع رعاتنا الداخليين إحاطة كل جانب من جوانب الأنا الصغيرة بما كان ينقصها من رعاية أو أمان أو قبول. عند الانتهاء من إصلاح ما كان مجروحًا، ستشعر هذه الكائنات الصغيرة بمزيد من الهدوء والتحرر من الألم والخوف اللذين عاشا في داخلها منذ حدوث الصدمة. دعوها تعلم كم تحبونها وأن كل ما اختبرتموه يمثل جزءًا مهمًا من قصتها.

عندما قمتُ بهذا التمرين للمرة الأولى، لم أتذكر أوقاتًا سعيدة، وإنما مجرد ألم وعار. كنت مكتنزة الجسم في سنوات مراهقتي ووجدت نفسي أرغب في إشاحة عيني عن صوري أكثر من رغبتني في النظر إليها. كان واضحًا عدم استطاعتي قبول هذه المراهقة السمينة، والقصيرة أيضًا بالمقارنة مع فتيات أخريات في مثل سني، فضلًا عن أنني كنت آخر فتاة تأتيها الدورة الشهرية. كانت المشاعر والأفكار التي انتابتني من ذلك الزمن توضح بجلاء أنني كنت أعاني من جروح أساسية قادتني إلى الاعتقاد بأنني غير محبوبة وبأن هناك شيئًا خاطئًا فيّ.

مع الوقت دفعتُ هذه الفتاة الصغيرة ومشاعرها «الدونية» بعيدًا مني، ولكنها بالطبع كانت دائمًا كامنة تحت السطح طوال الوقت، مشكّلة الأساس لاتفاق الأنا الصغيرة الذي قمت به مرارًا وتكرارًا في علاقاتي البالغة المؤلمة. من خلال الاتصال مع هذه الناشئة في الصورة، تمكّنت من رؤية المرحلة التي أصبح فيها حب الذات مشروطًا قبل تحوّلها في نهاية المطاف إلى مقتٍ للذات. كان بوسعي حينئذ أن أطلب من رعاتي الداخليين إبلاغها بأن شعورها بالعار والوحدة مفهوم تمامًا، وأن هذه الفتاة ستكون دائمًا مقبولة كجزء مني، أيًا تكن الظروف. ومع الوقت تبدّد

الشعور بالعار في ضوء القبول والتفهم، وأفسح لها المجال لتكون جزءًا مرحّبًا به بقدر أي جزء آخر.

عندما تختارون قبول جوانب الأنا الصغيرة المجروحة قبولًا غير مشروط، وتبدؤون بالإصغاء إلى كل ما تريد قوله، سوف تصبحون أكثر تمرّسًا في التواصل معها. وإذا وجدتم أنفسكم تفقدون أعصابكم بخصوص شيء ما، أو تكبتون مشاعركم حيال موقف معين، سيكون بوسعكم على الأرجح التوقّف والتفكير في السبب الذي يجعلكم تردّون بهذه الطريقة، فتسألون أنفسكم: «ماذا يجري هنا؟ هل ردُّ فعلي هذا نابع من الموقف أم من جرح قديم؟ لماذا ينتابني إحساس بالعار حيال الطريقة التي أشعر بها؟»، وسوى ذلك من الأسئلة التي تفتح باب النقاش بين أناكم الصغيرة المجروحة وبين رعاتكم الداخليين.

### من أجل حبّ جيّي

والآن لنلقِ نظرة على الكيفية التي يساعدكم بها تعلّم تقدير جميع مشاعركم وقبولها وشفاء الجروح القديمة على أن تصبحوا أقوياء بما يكفي للجوء إلى مواردكم الداخلية عندما تسوء الأمور في حياتكم العاطفية. تذكّروا أن مشاركة عملكم الداخلي هذا مع شخص موثوق في بعض الأوقات تمثّل طريقة أخرى لتعزيز هذه الموارد الداخلية من خلال استدماج هذه التجربة الضرورية؛ تجربة أن تكونوا مقبولين لدى شخص آخر كما أنتم تمامًا.

جاءت عميلتي ستيسي إلى مكنتي للمرّة الأولى عندما كانت حزينة على خسارة كلبتها، جيّي، التي كانت تبلغ من العمر خمسة عشر عامًا.

بينما كنا نعمل على تصالحها مع مشاعر الفقد التي كانت تشعر بها، تبينَ بوضوح أن محاولات ستيسي للتعبير عن حزنها على هذه الخسارة أمام شريكها أوليفيا كانت تنشُّط بعض المشكلات العميقة في شراكتها. أخبرتني ستيسي أنها لم تكن تشتكي كثيرًا من أوليفيا وأنها كانتا مرتبطتين بعلاقة متينة وتستمتعان بصحبتهما، ولكنهما اصطدما بعقبة كبيرة عندما ماتت جي جي.

تبدأ القصة مع لجوء ستيسي إلى أوليفيا طلبًا للمساندة في أثناء تعاملها مع خسارتها الحديثة، ولكنها عندما كانت تأتي على ذكر ما تشعر به من ألم، كانت أوليفيا تسارع إلى الردّ بتعليقات خالية من التقدير، مثل: «لا تحزني»، أو «على الأقل لقد عشتما خمس عشرة سنة معًا». وفي بعض الأوقات كانت أوليفيا تتجنب ستيسي كليًا حين كانت تشعر بأن الحزن سيطغى عليها. وقد أخبرتني أنها بدأت تشعر بأن أوليفيا لم تكن تكثر لما كانت تمرّ به، الأمر الذي أثار في نفسها شعورًا بالإهمال.

أما أنا، فقد أفسحت لها في جلساتنا مساحة كافية لتشعر بألمها وتعبّر عنه، وواسيتها بعبارات مقدّرة شبيهة بما يمكن أن يقوله أي راعٍ داخلي، مثل: «بالتأكيد إنه أمر مؤلم. إن فقدان جي جي يماثل فقدان صديق عزيز»، أو «من الطبيعي تمامًا أن تأتي علينا أوقات نشعر فيها بالحزن، وهذا أمر محزن حقًا». كان بوسعي ملاحظة أن ستيسي لم تكن تملك مكانًا آمنًا (خارجيًا أو داخليًا) لتشعر فيه بألمها، وأنها لم تنل تقديرًا خارجيًا كافيًا في حياتها المبكرة لتكون قادرة على فعل ذلك ضمن نفسها. وقد شكّل الوقت الذي أمضيته معًا الخميرة التي ساعدت على تنمية هذه المقدرة في داخلها. أما بالنسبة إلى شريكها أوليفيا فهي لم تكن تتقصد إيذاء ستيسي، بل كانت، في حقيقة الأمر، تحاول مواساتها، ولكن

تعليقاتها المفتقرة إلى التقدير كانت تثير شعوراً بالتجاهل لدى ستيسي، وكان ذلك يؤدي إلى تنامي استيائها وغضبها من شريكها.

استطاعت ستيسي وأوليفيا التغلب على هذه المشكلات عندما علمت ستيسي أيضاً لماذا كانت أوليفيا تجد صعوبة في مساندتها. كانت أوليفيا تشعر بعدم الارتياح حيال ألم ستيسي لأسباب خاصة بها ولا صلة لها نهائياً بالحب الذي كانت تكنه لستيسي. ولكن السحر الحقيقي حدث لستيسي عندما تعلمت الاتصال مع راعيتها الداخلية، ممثلةً بجذتها الحنونة، لمساعدتها على احتواء ألمها. لقد تذكّر جسدها بأكملها جلوسها في حضن جذتها في أي وقت كانت تشعر فيه بالحزن بشأن أي أمر صغير كانت تعاني منه. كان بوسعها حينئذ الاستعانة بدموعها أيضاً لعلمها أن هناك من يسمعها ويقدر مشاعرها.

كما تبين أن رحيل جيبي شكّل دافعاً جميلاً لستيسي لتحزن على أوقات أخرى في حياتها أحسّت فيها بالفقد والإهمال ولكنها لم تحظ بالمسندة لتعيش هذه المشاعر. غالباً ما تتراكم مشاعر الإهمال مع الوقت، وإذا لم نستطع معالجتها في حينه فسيتراكم الألم إلى أن يأتي حدث بعينه فيقلب التوازن ويثير فيضاً من المشاعر القديمة، ويجعلنا نصبُ جام غضبنا على أي شخص صدف أنه كان مسؤولاً عما نشعر به في تلك اللحظة. في حالة العلاقات الرومنسية، يشكّل هذا الأمر جزءاً من اتفاق الأنا الصغيرة.

تُظهر قصة ستيسي كيف يُستعاد التوازن إلى أجسادنا وعلاقاتنا عندما نتيح لأنفسنا الشعور بجميع ألوان عواطفنا ومنحها ما تحتاج إليه من تقدير ودعم. يحدث ذلك عندما نسمح لهذه المشاعر بالظهور ونحيطها

بكلّ ما كانت تحتاج إليه ولكنها لم تنله من الأشخاص المحيطين بنا عندما شعرنا بها للمرّة الأولى. على سبيل المثال، قد تجد أم قلقة صعوبة في الإصغاء إلى طفلة حزينة ومحاولة تهدئتها، لأنها هي نفسها مستاءة للغاية. يجب أن لا نحمّل أحدًا المسؤولية هنا، ولكن جرح الإهمال الذي تتعرّض له هذه الطفلة الصغيرة في لحظة تعاستها هو جرح حقيقي بالنسبة إليها. ومن أجل الشفاء يجب التعبير عن الألم مرّة أخرى وإحاطته بالحبّ والرعاية هذه المرّة. إذا كنا نملك موارد كافية فقد نكون قادرين على فعل ذلك بمفردنا. أما إذا لم نكن نملك بعد أشخاصًا مُستدمَجين لمساعدتنا، فإن التعبير عن الألم أمام شخص نثق في قدرته على الإصغاء والمساندة سيشكل بلسمًا لجرحنا، وفي السياق سيصبح حضور هذا الشخص ومواساته موردًا داخليًا لنا في يوم آخر. لا يمكن للألم المخزّن في قلبنا أن يُحرّر إلا من خلال الشعور به، وإلا فإنه سيبقى راکدًا وعالقًا، يعمل في أجسادنا عمل السم، ويعيق قدرتنا على منح الحبّ وتلقيه. ولما كان تحرير الألم المتّصل بالهجر والإهمال بهذه الطريقة وتلقيه المساندة والرعاية بشكل كامل يمثلان أمرًا جوهريًا بالنسبة إلى عملية امتلاء الذات، سنقوم بمزيد من العمل في هذا الشأن في الفصل التالي.

### أنتم حقًا تستحقون

عندما تبدوون بعيث تجربة إيجاد ملجأ لكلّ مشاعرکم وإحاطة جميع جوانب أناکم الصغيرة بالرعاية والمساندة الرقيقة، ستبدوون على الأرجح بالشعور بأن هذا ما يجعلکم کائنات بشرية غير مثالية. من خلال تقوية

مواردكم الداخلية وتبني الجوانب التي نُبذت فيكم ستكونون قادرين على معرفة أنفسكم بكل ما فيها من قوة وتحديات. وبالتدرّج سيساعدكم ذلك أيضًا على فهم أنكم تستحقون بطبيعتكم هذه حبًا غير مشروط. ومن النتائج الجميلة للقيام بهذا الأمر هو أنكم ستكونون قادرين أيضًا على التعامل مع شركائكم وآخرين مقرّبين منكم على أنهم كائنات بشرية غير مثالية مثلكم. إنه الأساس المتين لعلاقات دائمة.

يعاني معظمنا، نحن المتعلّقين القلقين، من مشاعر تدني قيمة الذات. إنه منتج ثانوي للاضطراب لنبذ بعض جوانب ذواتنا أو التبرؤ منها من أجل الانتماء إلى أسرنا. عندما لا نتلقّى التقدير الذي نحتاج إليه، نميل إلى العيش في عالم نشعر فيه دائمًا بوجود شيء خاطئ فينا. ولكننا، من خلال تعلّمنا دعوة رعاتنا الداخليين لمساعدتنا على شفاء جرح الهجر في داخلنا، نقدّم إلى جوانب الأنا الصغيرة (التي تشعر بأنها ليست جيّدة بما يكفي لكي تستحق الحبّ أو الاهتمام) القبول الذي كانت تحتاج إليه طوال الوقت. هذه المواساة الداخلية هي ما نتوق إليه حقًا بالرغم من أن ثقافتنا الاستهلاكية تعلّمنا عكس ذلك. تقدّم لنا هذه الثقافة الاستهلاكية عددًا كبيرًا من الطرائق لجعلنا نشعر براحة أكبر من الخارج، ولكن ليس هناك إنجاز أو مُلكية يمكن أن يجلبا لنا شعورًا دائمًا بقيمة الذات: لا راتب مكوّن من ستة أرقام، ولا أدوات ماركاتها عالميّة، ولا قوام ممشوق.

تأتي المعاناة الأخرى بالنسبة إلينا من الاعتقاد الشائع بأن ما يحدّد قيمة المرء هو أن يكون محبوبًا من شخص آخر، وهو شيء وجد كثيرون منا أنه ينسجم مع جرحنا الأساسي. ولا يسع أنانا الصغيرة إلا أن تصدّق ذلك: إذا كان هذا الشريك يحبّني فلا بدّ من أنني أستحق الحبّ. ففي

نهاية الأمر، هذا هو ما كنا ننتظره منذ الطفولة: شخص يحبنا ونرى قيمتنا منعكسة في عينيه. وبدلاً من المجازفة باكتشاف أن هذا الشريك لا يمكن أن يحبنا، نقوم باستنزاف أنفسنا، وتجاهل احتياجاتنا الخاصة، وكبت غضبنا لأن ذلك يمكن أن يُبعد الشريك عنا. بعبارة أخرى، نحن ننكر ذواتنا بهدف حماية أنفسنا من الشعور، مجدّداً، بأننا لا نستحق الحب. وبين ما تُعلّمنا إياه ثقافتنا، وبين ما اختبرناه في طفولتنا، يقوم حماتنا الداخليون بدفعنا باستمرار: «يجب أن تبذلي مزيداً من الجهد، يجب أن تفعلي أكثر من ذلك، يجب أن تفقدي مزيداً من الوزن لتثبتي لهم أنك تستحقين الحب». ولكن الحقيقة هي أن التقدير الحقيقي للذات ينبع من الداخل، ومن معرفة داخلية بأنكم لستم مضطرين لإثبات أي شيء، وأنكم تستحقون الحب دائماً. يحدث ذلك عندما نكتشف أننا لسنا «أقل من» ولا «أفضل من» سوانا، وإنما نحن «على ما يرام فحسب» كما نحن. مع التدريب، سيصبح العمل مع رعاتكم الداخليين بالطريقة المشروحة في هذا الفصل نمطكم الاعتيادي تدريجاً، وستقل حاجتكم إلى الأصوات الناقدة لحمايتكم الداخليين.

لقد تعلّمتم في هذا الفصل كيف تكونون شجعاناً وتقبلون مشاعركم وتبتئونها وكيف تدعون رعاتكم الداخليين من أجل تقدير جميع جوانب أناكم الصغيرة المجروحة وتبنيها. أريد منكم مواصلة الاتصال مع هذه الجوانب من أنفسكم مع تقدّمكم في هذا العمل. اطلبوا من رعاتكم الداخليين إبلاغ أناكم الصغيرة أنها «ليست وحيدة» وأنها «كافية كما هي»، وإذا لم يكن بوسعها تقبّل ذلك بعد، فما عليكم إلا الإصغاء لما تريد البوح به. وبعد ذلك سنتوسّع أكثر ونعمّق هذه العملية في طريق انتقالنا من نكران الذات إلى اكتمال الذات.

## من نكران الذات إلى امتلاء الذات

كيف يشعر المرء حين يلتقي مجتمع رعاته الداخليين ويجعلهم يجلسون معه ويسألونه فعلياً عما يشعر به؟ كيف يشعر المرء حين يدرك أن هذه الأجزاء المحببة والداعمة من ذواتنا موجودة دائماً من أجلنا، وفي كل الظروف؟ ربما يبدو ذلك صعب التصديق. أو ربما يثير شعوراً بالضعف وفقدان الثقة. أو لعلكم بدأتُم مسبقاً بامتلاك فهم معين لمدى القوة والثقة اللتين يشعر بهما المرء عندما يعلم أنه يملك موارد داخلية يمكنه اللجوء إليها دائماً لِيُطْمَئِنَ نفسه بأنه بخير. أنتمم إداً في طريقكم إلى اكتساب معرفة جوهرية عميقة مفادها أن قدرًا كبيرًا مما تحتاجون إليه موجود في دواخلكم، هنا وفي هذه اللحظة.

يتطلب الأمر وقتًا والتزامًا للكشف عن التجارب التي قادتكم إلى أن تصبحوا قَلْقِي التعلُّق وشفاء جروحكم الأساسية لكي يكون بإمكانكم إقامة علاقات آمنة بالاستناد إلى مبدأ المعاملة بالمثل مع شريك معين. إن العمل الذي بدأنا به في الفصل السابق يشكّل مكونًا جوهريًا في عملية الانتقال من نكران الذات إلى امتلاء الذات، أي من الشعور بالاعتماد الكلي على الآخرين في الحب والدعم إلى الوصول إلى علاقة وأنتم مزودون بموارد داخلية قوية خاصة بكم وجاهزة للاستخدام.

لقد تطرّقنا إلى ما يعنيه الأمر أن يكون الإنسان «ناكرًا لذاته» في أماكن متنوّعة في هذا الكتاب. دعونا نقم بمراجعة سريعة لهذه

النقطة. من خلال تجارب حياتية مبكرة، توصلنا إلى الاعتقاد بأن امتلاكنا احتياجات خاصة بنا يجعلنا أشخاصًا متطلّبين بإفراط. عندما كنا نعبر عن هذه الرغبات المعقولة، غالبًا ما كنا نُقَابَل بما كان يبدو كأنه استهجان أو رفض من الأشخاص المقربين منا، ما جعلنا نتوصّل إلى إدراك عميق مفاده أننا سنُقَابَل بالشيء نفسه في حال عبّرنا عن احتياجاتنا للشريك، وهذا ما جعلنا نبذل قصارى جهدنا كبالغين لوضع احتياجات الشريك أولًا وتجاهل احتياجاتنا الخاصة بنا. ولأن احتياجاتنا لم تكن مسموحًا بها، تعتقد الأنا الصغيرة المجروحة أننا بطبيعتنا لا نستحق الحب، ولهذا يجب أن يُكتسب من خلال استنزاف أنفسنا في علاقاتنا. على هذا الأساس بتنا نعتقد أن أفعال نكران الذات هي التي تجعلنا «شركاء صالحين». صحيح أن أحدًا لا يريد أن يُنظر إليه على أنه أناني، ولكنك تذكروا أن هناك فرقًا شاسعًا بين أن يكون المرء أنانيًا وبين أن يكون ممتلئ الذات. في هذا الفصل سواصل عمل ملء أنفسنا بحبٍّ ودعمٍ داخليين مع استمرارنا في مساندة جوانب الأنا الصغيرة في رحلة شفائها. من خلال هذا العمل سيكون بوسعكم إرواء الآخرين من كأس تشعرون أنها مملوءة.

أولًا، دعونا نلقِ نظرة أقرب إلى ما يعنيه الأمر أن يكون المرء ناكراً لذاته، وكيف أصبحنا على هذا النحو؟ ولماذا هو مرتبط بعمقٍ بكوننا قلقي التعلّق؟

### إهمال داخلي ووهم الإنقاذ

ينشأ نكران الذات، في جوهره، من إدراك محسوس عميق بالإهمال الداخلي. من دون وجود أي نيةٍ للتسبّب بالألم لنا. لم يكن آباؤنا وأمّهاتنا، على الأرجح، يملكون الموارد الداخلية اللازمة لرعايتنا بطريقة تُشعرنا

بأن احتياجاتنا ورغباتنا مُهمّة. وبما أننا نستدمج كل شخص نرتبط معه بعلاقة مُهمّة من الناحية العاطفية، فإننا نأخذ هؤلاء الآباء والأمهات إلى عالمنا الداخلي حيث يواصلون فيه إظهار عدم أهمية احتياجاتنا حتى بعد انقضاء وقت طويل على مغادرتنا المنزل. وبعد مدّة وجيزة ننسى ببساطة أن لدينا احتياجات أو رغبات مهمّة لأننا نركّز بشدّة على أن نكون كما يجب علينا أن نكون لكي يبقى شركاؤنا معنا.

قد يكون ثمن الانتماء إلى العائلة باهظًا ومؤلمًا جدًّا في بعض الأحيان. على سبيل المثال، إذا كان الوالدان غير ممتلئي الذات بسبب تنشئتهما الخاصة، فإن أفضل ما يستطيعان تقديمه هو حبّ ورعاية غير ثابتين. ونحن نتأقلم من خلال تعلّم السلوكيات التي تبقيهما قريبين منّا قدر الإمكان، ونبذ جوانبنا التي تحتاج إلى شيء ما. قد تلاحظ طفلة أن الحزن يجعل والدتها تنغلق عاطفيًا تمامًا، فتتعلّم الطفلة كبت حزنها الخاص وإخفائه عن الأنظار، في حين تجد طفلة أخرى أن حيويتها ومرحها غير مُحتملين بالنسبة إلى والديها، فتتحوّل إلى طفلة هادئة ومكتئبة. نحن نقسّم أنفسنا إلى جزء مقبول وجزء غير مقبول، ونقضي معظم وقتنا في التركيز على مشاعر والدينا لنعرف كيف يجب أن نكون. وبعد مدّة وجيزة، نفقد صلتنا باحتياجاتنا تمامًا ونركّز بشكل كلي على احتياجاتهما فحسب. وفي غضون ذلك، تنشأ بئر من الخواء والحزن في داخلنا، خفية، بعيدة عن الأنظار. وبعد ذلك ندخل في صراع جديد يتمثّل في إبقاء هذه المشاعر غير المُحتملة بعيدة منّا من خلال تكرار النمط ذاته من إهمال احتياجاتنا الخاصة في علاقاتنا الجديدة.

عندما نصبح بالغين، يتوقّع نظامنا بأكمله -الواعي وغير الواعي على حدّ سواء- أن علاقاتنا ستسير وفق هذا النمط نفسه. وما دامت كل هذه

الخسارات المؤلمة ما تزال حية في داخلنا، وما دمنا لم نطور القدرة على الاهتمام باحتياجاتنا، فسنتمسك بأقرب مصدر للاستقرار (شريك رومنسي في العادة) لكي نشعر بالأمان والاطمئنان. بيد أن ما تعلّمناه في طفولتنا يخبرنا بأننا سنحتاج إلى فعل أي شيء تقريبًا لإبقاء هذا الشخص بجانبنا. من الصعب تخيل أي وضع أكثر انعدامًا للأمان واليقين وملازمةً لنا من هذا الوضع، وخصوصًا لأننا لم نشعر بأن والدينا يرياننا ويختارانا ويبقيان معنا بالرغم من كل جهودنا للاهتمام باحتياجاتهما. وهذا الانقطاع المتكرر في الاتصال يخلق استجابة متوترة ويوقظ الجهاز العصبي الودي، فعلى الرغم من اعتقادنا بأن أفعالنا موجّهة نحو الاتصال، إلا أن خوفنا يُخرجنا من حالتنا الأمامية / البطنية إلى الاستجابة الودية، الأمر الذي يجعل التناغم المشترك والاتصال العميق مع شخص آخر في غاية الصعوبة. وفي هذه الحالة المحمومة، سنفعل أي شيء لإيجاد بعض الراحة.

وهنا يأتي «وهم الإنقاذ». إن ما نحتاج إليه الآن هو منقذ يأتينا على حسان أبيض فيحملنا ويأخذنا معه صوب مغيب الشمس. لا عجب، أن هذه الحكاية الخرافية شائعة جدًا. إن من أكثر الطرائق شيوعًا لمساعدة طفل على التخلص من الألم الناجم عن إهمال أحد والديه له هي تخيل شخص ما ينقذه ويرى قيمته الحقيقية. لقد عملتُ مع شابة أخبرتني أنها كانت تتخيل نفسها تخترق المرأة الكبيرة في غرفتها لكي تكون مع عائلة تهتمّ بها. من سندريلا إلى الحساء النائمة إلى بياض الثلج، لقد أصبح هذا الوهم أمرًا مألوفًا جدًا، إلى درجة أنه بات جزءًا متأصلًا من نسيج قصتنا الثقافية.

وفي العقود الأخيرة مجّدتُ سلسلة أفلام «شفق» Twilight افتتاننا بهذه الفكرة بتصويرها الطريقة التي يؤول إليها وهم الإنقاذ في العلاقات

الرومنسية، حيث تطوّر بيلا، الشابة الإيثارية المكتتبة، حبًا شديدًا لمنقذها الغامض (في هذه الحالة مصّاص دماء جذاب ولكنه خطر) إلى درجة أنها تتوسل إليه أن يقتلها لكي يصبح بإمكانهما البقاء معًا إلى الأبد بين الظلال، متخليّة تمامًا عن وجودها البشري. يبدو أن كلا الشريكين وقعا في حفرة إدمان الحبّ في هذه الحكاية لأن مصّاص الدماء العاشق يقول لها في إحدى اللحظات: «أنتِ أشبه بنوعي الخاص من الهيرويين». بالنسبة إلى شخص قلق التعلّق، إن تخيّل حبّ لا يموت، حرفيًا، يهدّي مؤقتًا الاعتقاد اللاواعي المؤلم بأن الحبّ سينتهي دائمًا بالخسارة.

قد تبدو هذه الفكرة الخيالية غير صحيّة، ولكنها تمنحنا على الأقلّ راحة مؤقتة من ألم الإهمال الذي نعيشه. عندما نفتقر إلى الاهتمام في عائلاتنا الأصلية، من الصحيّ حقًا أن يكون بإمكاننا كأطفال ومراهقين تخيّل إمكانية أن نحظى بالاهتمام والتقدير، وإلا فالبديل هو الوقوع في براثن الاكتئاب واليأس. إذا نظرنا إليها من هذه الزاوية فقد يبدو من المنطقي أيضًا أننا نُسقط هذا الاعتقاد على منظورنا المُتخيّل للارتباط بعلاقة حبّ مع شخص ما، بما في ذلك فكرة أن هذا الشخص لا بدّ من أن يكون «توأم روحنا».

لأن الجرح بدأ في وقت مبكر جدًّا، تتولّد لدينا حاجة داخلية وتوقُّع داخلي بأن يكون هذا المنقذ مُهتمًّا ومراعياً كما الأمّ بالنسبة إلى وليدها الجديد. وفي الوقت نفسه، نحن نتوقّع منه مسبقًا أن يهملنا -تمامًا مثلما فعل رعاتنا الأساسيون عندما كنّا في أشدّ حالاتنا ضعفًا- ولهذا السبب نُقبِل على أي علاقة بقلق شديد. ومع وجود موارد داخلية ضئيلة نستند إليها، نصح على استعداد لمنح أنفسنا بالكامل (في حالة بيلا ثورن،

حياتها بالذات) مقابل حبّ شخص آخر. كما بدأنا في الفصل السابق، بوسعنا العودة إلى أنفسنا عند الشروع في اكتشاف رعاتنا الداخليين وإحاطة أنفسنا بالدعم الخارجي الذي نحتاج إليه للاهتمام بأنانا الصغيرة المجروحة إلى أن يصبح بإمكانها معرفة ما تحتاج إليه وتثبيت نظام الرعاية الداخلي الذي يتيح لها طلب ما تحتاج إليه.

### ناكر الذات، الأناني، وممتلئ الذات

بوسعنا جميعاً تجسيد الحالات الثلاث -نكران الذات والأنانية واكتمال الذات- في أوقات مختلفة من حياتنا، بحسب ظروفنا. يميل بعض الأشخاص إلى أحد طرفي الطيف من دون الطرف الآخر بالاستناد إلى كيفية تأقلمهم في مرحلة الطفولة. عندما تقرأون الأوصاف أدناه، أيها تعبر عنكم أكثر من سواها؟ هل تجدون أنفسكم تشعرون بكل هذه الظروف المختلفة؟ بينما تقرأون الأوصاف التالية على مهل، لاحظوا كيف تستجيب أجسادكم وعواطفكم قدر الإمكان، من دون الحكم على أي شيء ينتابكم.

**ناكر الذات:** ينشأ نكران الذات من عدم تلقي المساعدة على تطوير شعور بقيمتنا الفطرية المتأصلة فينا (غالبًا ما نلوم ومنتقص من أنفسنا). في هذه الحالة، نحن نتأقلم مع رعاية غير ثابتة من خلال الوصول إلى اعتقاد مفاده أنّ تلقي الحبّ يعتمد على العطاء؛ وبشكل خاص أنه يجب علينا عدم الاهتمام باحتياجاتنا من أجل تلقي الحبّ والاهتمام الإيجابي. في أغلب الأحيان يكون هذا الأمر سهلاً لأننا نفقد إلى حدّ كبير الشعور

بما نحتاج إليه. نقضي معظم وقتنا في الاهتمام بالآخرين، وكلّ محاولاتنا لإقامة أو فرض حدود تبوء بالفشل. نحن إما غير مدركين لاحتياجاتنا الخاصة أو نخاف بشدّة من التعبير عنها، الأمر الذي يقودنا إلى شعور دائم بالاستنزاف. في حالة نكران الذات، نحن نميل إلى أن نكون أكثر وعياً بعالمنا الخارجي من وعينا بعالمنا الداخلي، ونعمل غالباً في وضعية البقاء التي تمنعنا من الراحة والوجود مع ذواتنا. إن إبعاد أعيننا عن الشخص الآخر يهدّد بنكء جروح إهمال مؤلمة على نحو لا يُحتمل. ولما كانت صلتنا مع ذواتنا الداخلية ضعيفة جدّاً، نجد صعوبة في الثقة بأنفسنا، وغالباً ما ننتقد قراراتنا بعد اتخاذها. ولأننا لم نكن قادرين على التناغم المشترك مع آبائنا وأمّهاتنا، فنحن نعتمد على الآخرين في تناغمنا. لقد تعلّمنا في طفولتنا أن نكون مفرطي التركيز على الشخص الآخر كتكتيك بقائي، ما حال بيننا وبين تجسيد احتياجاتنا ومشاعرنا الأساسية.

هل خطرت في أذهانكم وأنتم تقرؤون هذه السطور ذكريات للحظات أحسّستم فيها على هذا النحو؟ إذا كانت الإجابة نعم، بوسعكم كتابتها في مفكرتكم. وإذا لاحظتم أحاسيس جسدية أو مشاعر مصاحبة لها بوسعكم كتابتها أيضاً. يمكن لهذه الملاحظات أن تشكّل نقطة انطلاق للعمل العلاجي مع أناكم الصغيرة.

**الأناني:** عند الطرف الآخر من الطيف، قد نتأقلم مع قلّة الرعاية بالتوصل إلى الاعتقاد بأننا وحدنا المسؤولون عن الحصول على ما نريده ونحتاج إليه. يكمن تحت هذا الدافع لضمان تلبية احتياجاتنا دائماً الخواء والخوف نفساهما اللذان تجدونهما في ناكري الذات. جميع حماتنا الداخليين يركّزون حصرياً على

تحقيق احتياجاتنا وقد يتصفون بحس متضخم بالذات (غالبًا ما يلومون الآخرين ويحطون من قدرهم). وهذا يحمينا من شعور دفين بانعدام الجدارة. نخشى الضعف، ونجد صعوبة في إبداء تعاطفنا الأصيل مع الآخرين، ونعتقد أن إقامة سد بيننا وبين الآخرين يجعلنا أكثر أمانًا. نميل أحيانًا إلى أن نصبح مفرطي الاستقلالية تجنبًا للاعتماد على الآخرين في تلبية احتياجاتنا. ومن الجانب الآخر، قد نقدّم طلبات غير معقولة للحصول على ما نحتاج إليه، وحتى عندما تلبّي هذه المطالب، فإنها لا تملأ الخواء في داخلنا، ولهذا السبب نحتاج إلى مزيدٍ دائمًا. وهذا يبقينا في حالة تنشيط ودي دائم. ولأننا نخشى بشدة من الضعف، نركّز على علاقات نشعر فيها بدرجة أكبر من القوة والسيطرة كنوع من الحماية. نعاني مع التناغم المشترك لأن الانفتاح على شخص آخر يبدو مثل تهديد لإحساسنا بالأمان، القائم في الأساس على الاستقلالية. قد تكون حدودنا صلبة لأننا نفضّل الشعور بأننا منفصلون عن الآخرين (أحيانًا نحتاج أيضًا إلى الشعور بأننا أفضل وأكثر تميّزًا من الآخرين). نميل إلى الثقة بأنفسنا أولاً وأخيرًا ونجد صعوبة في الثقة بالآخرين. لقد تعلّمنا التركيز على أنفسنا كطريقة للبقاء، ونبذ احتياجات الآخرين كطريقة لحماية أنفسنا من أساليب الهيمنة والتلاعب التي قد تكشف الفراغ والألم في دواخلنا.

عرف معظمنا لحظات ركّزنا فيها على أنفسنا فقط، أو ارتبطنا بعلاقات وثيقة مع آخرين تأقلموا مع هذا الوضع. بوسعكم الكتابة عن لحظاتكم الخاصة في مفكرتكم وكذلك عن آخرين أتروا فيكم. من اليسير انتقاد هذه الدوافع نحو الأنانية، ولكن بالتأمل قد ترون أن الألم والخوف هما اللذان حفّزا هذا النوع

من التركيز على الذات. هذه أيضًا يمكن أن تكون نقطة انطلاق للعمل العلاجي مع أناكم الصغيرة.

**ممتلئ الذات:** إن أنعم الله علينا بوالدين أظهرنا كمالنا وجدارتنا، أو إن شُفينا من جروح طفولتنا، فهذا يعني أننا نملك الرعاية الداخليين والموارد الخارجية كليهما لنجد أنفسنا في هذه الحالة في أغلب الأوقات. في حالة الذات الممتلئة، نكون قادرين على تلبية احتياجاتنا بفعالية أو طلب تلبيةها لنا. ويكون لدينا إدراك ثابت لقيمتنا الذاتية وشعور بأننا محبوبون وذوو قيمة بطبيعتنا. نحن منفتحون على قبول جميع جوانب ذواتنا ونتحمّل مسؤولية أفعالنا. نحن قادرون على الحفاظ على حدود داخلية وخارجية صحية، وقادرون على التعاطف مع الآخرين من دون فقدان أنفسنا. في حالة الذات الممتلئة، بوسعنا الاستعانة بمجتمع رعاتنا الداخليين ملء أنفسنا بالحبّ والتعاطف

لأننا تلقيناها من آخرين واستدمجناهما. وهذا يعني أننا نملك قدرًا وافرًا من الحبّ لنعطيه من دون استنزاف أو إنضاب أنفسنا. ولأننا لا نحمل على كاهلنا عبئًا ضخمًا من الألم والخوف، نشعر بالأمان بالوجود في أجسادنا. وهذا يتيح لنا الاتصال باحتياجاتنا من دون الشعور بالخوف من أنها قد لا تتحقّق. نحن قادرون على الانتقال بين الحميمية والتكافل والاستقلالية استجابةً لظروف داخلية وخارجية على حدّ سواء، من دون فقدان شعورنا بذواتنا. نحن ننظر إلى العلاقات على أنها تكافلية وداعمة بطبيعتها ولدينا القدرة على الثقة بالآخرين.

إن الكتابة عن لحظات أحسّستم فيها بامتلاء الذات -ولو بشكل عابر- في مفكرتكم، سوف يساعد على تقويتها. لاحظوا المشاعر التي تظهر في أجسادكم عندما تركزون على هذه النقطة. يوجد أدناه مخطّط يُظهر الحالات الثلاث وعلاقتها مع جهازنا العصبي اللاإرادي.

الأناية ونكران الذات

ودّي / وضعية مفعلة لـ / واجه أو تراجع  
ذعر / خوف / قلق / توتر / غضب / غيظ / إحباط /  
تهوُّر / زيادة في الطاقة.

الذات الممتلئة

بطنية / أعصاب دماغية

لاوذي / قدرة على الاتصال مع الذات والآخرين  
حالات من الإثارة السعيدة  
حالات من الراحة العميقة  
مرح / فضول / تعاطف / شفقة / شعور بالأمان.



الأناية ونكرات الذات

ظهرية / أعصاب دماغية

لاوذي / انهزامية  
عار  
إغلاق سلوكي (حفظ الطاقة)  
اكتئاب  
عجز مُكتسب (عندما تنهارون وتسقطون في اليأس بعد  
محاولات متكررة للاتصال).

كما ذكرنا آنفًا، كل هذه الحالات موجودة ضمن طيف كامل ويمكن لأي شخص أن ينتقل من واحدة إلى أخرى. ولكن، يكون لدى معظمنا ميل نحو إحدى هذه الحالات الثلاث عند دخولنا في علاقة حميمة كطريقة لإدارة حياتنا. تنشُّط حالتنا نكران الذات والأناية الجهاز العصبي الودّي وتنشآن من مخاوف متصلة ببقائنا، في حين تتيح لنا حالة الذات الممتلئة البقاء في الحالة الأمامية / البطنية حيث نكون قادرين بسهولة أكبر على التعامل مع عواطفنا والاتصال مع الآخرين. إن اكتساب الوعي بجميع جوانب ذواتنا والتعاطف معها وقبولها كلها، والعمل على شفاء أي جروح أساسية نحملها، كل ذلك يدعم التطوير المستمر لحالة الذات الممتلئة.

## إضفاء المثالية والقصف الحبي

إن كنتم قلقي التعلق، فمن المرجح أن تبدو فكرة الإنقاذ صحيحة بالنسبة إليكم. ومن الممكن أن تكون ديناميةً تتكرر في حياتكم حتى من دون أن تدركوا، وذلك عندما تعظمون شركاءكم الجدد وتعتبرونهم منقذين محتملين فإذا بهم يزيدون شعوركم بالضيق والوحدة. هذا أيضًا أمر شائع إلى حد كبير ونراه يظهر في رقصة التجنبي والقلق اللتين تناولناهما بالتفصيل في فصول سابقة.

إن لم نحظ كأطفال بتجربة الاهتمام الثابت والمحبة من رعاتنا الأساسيين، فسنظّل نتوق في دواخلنا إلى ذلك الشعور بأن نكون مغمورين بحب غير مشروط ودائم. يبدأ هذا التصور المثالي غالبًا مع والدين ورعاة آخرين أهملونا وجرحونا (غالبًا من دون قصد). في طفولتنا المبكرة تشهد أدمغتنا الناشئة إحساسًا هائلاً بالألم حين تكون موجودة، وإحساسًا مؤلمًا ومخيفًا بالألم حين تغيب. إن تواجد الوالدان معنا بما يكفي في طفولتنا المبكرة، فتمتزج هاتان الحالتان في داخلنا فنصبح قادرين على رؤية الناس بعيوبهم ومقدراتهم. ونرى أنفسنا على هذا النحو أيضًا. عندما لا يستطيع الوالدان أن يكونا معنا بدفء ورعاية وقبول، لن يخبو أبدًا توقنا للشخص المثالي الذي سيكون متوافقًا بشكل كلي لنا. ستبقى في داخلنا حاجة محسوسة لشخص يتصف بهذه المثالية بالنسبة إلينا.

وعندما يأتي إلينا شريك مُحتمَل مع هذا النوع من الاهتمام -الذي يدعوه بعض الأشخاص قصفًا حبيًا love bombing- تشعر الأنا الصغيرة بأن منقذها ظهر أخيرًا، لأننا نتوق إلى هذا الأمر منذ مرحلة الرضاعة.

سواء أكان ذلك على شكل عبارات إطراء، أم إشارات عاطفية، أم رسائل حب، أم وعود في ضوء البدر، وسواء كان ذلك بحسن نية أم لا، ستشعر جوانب الأنا الصغيرة التي حمت أنفسها بوهم الإنقاذ وكأنها وجدت منقذها أخيراً. وسنبداً حينئذ بإضفاء المثالية على اهتمام الحب الجديد هذا، فنعتقد أن شريكنا لا يمكن إرتكاب خطأ ونجهز أنفسنا لنغفر أو نتغاضى عن أي أوجه قصور. ومع تنامي الحاجة إلى هذا الرابط نبداً بإغفال احتياجاتنا واهتماماتنا. وبعد فترة وجيزة ستبدأ الأنا الصغيرة بفعل كل ما يلزم للحفاظ على هذا الشخص بالتزامن مع تنامي نكراننا لذواتنا. يكمن جزء من المأساة هنا في أن المرحلة الأولى من أي علاقة غالباً ما تتضمن هذا النوع من التركيز الكلي بعضنا على بعض، ومن ثم يبدأ بالتناقص بشكل طبيعي مع تطوّر العلاقة. وإذا سارت الأمور بشكل حسن، فسنتوّر مزيداً من الثقة وهذا سيقبّل حاجتنا للطمأننة المستمرة. ولكن، ما دامت أنانا الصغيرة مجروحة من تجربة الطفولة المبكرة، غالباً ما يكون من المستحيل عليها القيام بهذا الانتقال، بل تصبح أكثر خوفاً وتعطي مزيداً من نفسها في محاولة منها للحفاظ على استمرارية هذه الحدة في العواطف.

ولما كانت جوانب الأنا الصغيرة لم تُمنح ما كانت تحتاج إليه لتطوير حسّ بالذات، فمن الممكن أن تؤدّي هذه العلاقة -في الحالات القصوى- إلى رغبة في الاندماج كلياً في الشريك، لأن إحاطة أنفسنا بطاقته تُشعرنا وكأنه المكان الوحيد الآمن، تماماً مثل الرضيع. وفي كل وقت تشعر فيه هذه الجوانب المجروحة من الأنا الصغيرة بالتهديد ينطلق نظام الإنذار الداخلي لديها. وتصبح هذه الجوانب مهووسة بالحفاظ على القرب من

شريكتها فتوجّه كل تركيزها وطاققتها واهتمامها إليه، ما قد يؤدي إلى استنزاف آخر ما يمكن أن يكون قد بقي لدينا من احترام الذات. وما يزيد الأمر سوءاً، إذا كان الشريك قد تأقلم في طفولته المبكرة من خلال التشبُّث بنزعات تجنُّبية، فقد يدفعه هذا التشبُّث إلى الابتعاد لكي يشعر بالأمان. على سبيل المثال، قد يتوقف عن الردّ على الرسائل، أو يختفي كلياً. إذا كان هذا مألوفاً -على نحو مؤلم بالطبع- فمن المهمّ أن تعلموا أن ليس هناك ما يُخجل في هذه السلوكيات أو المشاعر، فأناكم الصغيرة تحاول التقرب لأنها تشعر بخطر يهدّد بقاءها. مجرد إدراك ذلك عند حدوثه يمثّل الخطوة الأولى لتعلّم كيفية التدخّل عندما تنزلقون إلى هذه الحالة.

تسعى خرافة المنقذ إلى حماية جروح الإهمال والهجر لدينا، ولكن ما يدعو للأسف حقاً هو أن هذه الخرافة نفسها هي التي تجعل كثيراً من الناس يتشبّثون بعلاقات مليئة بالألم والإساءة أيضاً. وما يزيد من تعقيد المشكلة هو الاعتقاد الراسخ بأن نكران الذات فضيلة وبأن احتياجات الآخرين يجب أن تأتي دائماً قبل احتياجاتنا الخاصة. ولكن، بفضل العمل الذي نقوم به ستكتشف الأنا الصغيرة أن لديها موارد داخلية على شكل رعاة، وموارد خارجية ممثّلة في أشخاص موثوقين، ومن هذه النقطة سيبدأ وهم الإنقاذ بفقدان جاذبيته لأنه لن تكون هناك حاجة إليه بعدئذ.

## جائع للحبّ

يمكن أن تظهر حالة نكران الذات بطريقة مضخّمة في فكرة تُعرّف باسم جوع الحبّ أو الجوع العاطفي. عندما يُحرّم الناس بشدّة من الحبّ،

قد تظهر لديهم، رغبة في «استهلاك» من يحبونهم. لقد أخبرتني عميلة، في معرض حزنها على انتهاء علاقتها الأخيرة، أنها كانت تشعر بأعراض انسحابية قوية من حالة شديدة من إدمان الحب، حيث قالت: «إنني أفقده بشدة إلى درجة أنني أريد أن آكله» -لغة قد تكونون سمعتموها من قبل أو حتى استخدمتموها بأنفسكم.

هل تستطيعون، وعلى الأخص التجنّبون منكم، أن تتخيّلوا كم هو وضع خانق أن تكونوا على الجانب الآخر من حاجة كهذه؟ ولكن، كل ما في الأمر هو أن الأنا الصغيرة تعبّر عن مدى شعورها بالحاجة إلى حبّ شخص آخر من أجل ملء الفراغ الذي تشعر به في داخلها. وهذا الشعور -مثل الجوع الجسدي- يمكن أن يظهر على شكل «توق» لاهتمام شخص آخر، و«شهوة» للمساةة. بالطريقة نفسها التي يمكن أن يؤدّي فيها الشعور بالفراغ إلى النهم العاطفي، يمكن أن يقودنا «جوع الحب» إلى «النهم» في العلاقات، ولكن ذلك لن يُشعرنا أبدًا بالامتلاء بشكل كلي، لأننا لا يمكن أن نشعر بالرضا إلا حين نصح ممتلئي الذات وتحت عناية رعاتنا الداخليين.

لقد تطلّب الأمر منّا شهرًا من العمل الداخلي لكي نغمر أناها الصغيرة المجروحة بالرعاية التي كانت تحتاج إليها نتيجة فقدان أمها حين كانت في الشهر الثاني من عمرها. في ذلك السنّ يكون الغذاء والحبّ متشابكين بطريقة تجعل الرضيع، في حال فقد أمه، يشعر بالجوع والبرد حتى إذا كانت احتياجاته الأساسية تُقدّم له. لقد بنينا مجتمع رعاتها الداخليين، بدءًا منّا نحن الاثنين، ومن ثمّ وسّعنا الدائرة لتشمل مجموعة من الأصدقاء الموثوقين، العملية نفسها التي يمرّ بها الرضيع منذ الولادة وعلى امتداد السنة الأولى من حياته. وتضاءل توقها تدريجًا لحبيبها

السابق في ظلّ الرعاية المحيطة بها. لقد اختارت الالتزام الصارم بشفائها، وهذا الخيار منح خواءها العاطفي الوفرة التي لطالما احتاجت إليها، وفي نهاية المطاف أصبح بمقدورها المضي قدماً في حياتها.

### إطاحته من برجه العاجي

ستيلا عميلة جاءت إلي طالبةً مساعدتي لمعرفة السبب الذي يجعلها تجتذب النوع نفسه من الرجال مرة تلو المرة؛ رجال نافذون وناجحون للغاية مشغولون غالباً بمغامراتهم التجارية، وجميعهم متزوجون. وبالرغم من أنها كانت امرأة ذكية وراحة العقل، إلا أن ستيلا لم تكن تفهم لماذا جذبت دائماً رجالاً كانوا بكل وضوح غير متاحين.

بعد سبر أغوار ماضيها، تبين بجلاء أن الرجال الذين كانت تجذبهم كانوا جميعهم يملكون سمات مشابهة لسمات والدها، الذي رسمت له في ذهنها صورة مضخّمة، كما لو أنه كان إنساناً خارقاً. كان رجلاً ناجحاً جداً وكان ينظر إلى أي علامة على الحزن على أنها ضعف. كما أخبرتني أن والد والدها كان رجلاً قاسياً يعامل أبناءه الذكور معاملة شديدة وصارمة ليضمن أنهم سيتصرفون مثل «رجال صغار» وهم في الثالثة من أعمارهم. فتوقّفنا لتتأمل جروح والدها التي منعتهم من التقدير والاعتراف بأي ألم أو لين في نفسه أو في أي شخص آخر.

بدأت ستيلا تشدّ نفسها من الخارج لتبقى ضمن دائرة المفضّلين لديه، ودفنت مشاعرها الرقيقة بجانب الألم الناجم عن كونها غير مقدّرة،

لأن نمط عائلتها كان متجذراً في جيلها بأكمله. كما أخبرني بأن والدها تزوج ثانيةً حين كانت في الثانية عشرة من عمرها. لقد أمضت جلسات عدة وهي تتحدث عن مشاعرها حيال إهمال والدها لها على امتداد سنوات عديدة. ولكن، كان من الصعب عليها أيضاً التعبير عن غضبها حيال طريقة سلوك والدها، لأن هالة السطوة المحيطة به كانت تفرض عليها تعظيمه وتبجيله. بيد أنها كانت بحاجة إلى أب حتى لو كان ذلك يعني التخلي عن نفسها، وهو كان بحاجة إلى ابنة تساعد على حمايته من جرح ضعفه الخاص من خلال إهمال نفسها. ولأنها لم تكن قادرة على رؤيته شخصاً سيئاً، حملت نفسها، لا شعورياً، اللوم على طريقة معاملته لها.

كان واضحاً بالنسبة إليّ أن جرح الإهمال الذي كانت تعاني منه ستيليا كان يتجدد في علاقاتها البالغة، وذلك من خلال اختيار رجال يركزون جل اهتمامهم للنجاح ولا يعيرون إلا اهتماماً ضئيلاً لمشاعرهم، وبدرجة أقلّ مشاعرها، وكذلك من خلال اجتذاب رجال متزوجين لم يكونوا ليتخلّوا عن زوجاتهم. كانت تتمنى لو أن واحداً منهم فقط يختارها، لعلها بذلك تشعر أنها جديرة بالحبّ. غير أن النتيجة كانت دائماً تأتي معاكسة لآمالها. وفي كل مرة كان أحد هؤلاء الرجال يمتنع عن اختيارها، كان اعتقادها المتجذّر يزداد رسوخاً في أعماقها: أنا لست مثيرة للاهتمام، أنا لست كافية، ولن أكون أولوية أبداً.

ركّز عملنا معاً على عودة ستيليا إلى الاتصال مع جوانب أنها الصغيرة الكثيرة. كانت تتوق لأن تجعل والدها يلاحظها حين تكون حزينة أو غاضبة. وكانت أنها الصغيرة البالغة من العمر اثنتي عشرة سنة تشعر بالعذاب

لرؤية اهتمام والدها بأكمله موجّهًا إلى زوجته الجديدة. ولكنها تمكّنت أخيرًا في مكتبي، وبوجودي بجانبها مُمثّلةً رعاتها الداخليين، من التعبير عن بعض الغضب من والدها، ومن تقدير هذه المشاعر واعتبارها طبيعية ومبرّرة. ومع إنزاله من برجه العاجي، بدأت ستيتلا ترى والدها كما هو؛ إنسانًا غير مثالي أحبّ ابنته بالطريقة الوحيدة التي كان يعرفها وفي سياق ذلك خذلها مرارًا وتكرارًا. وعلى مدار فترة من الزمن، استجمعت شجاعته للإصغاء إلى حزنها أيضًا لأنها بدأت تدرك أن قبول جميع مشاعرها وتفهمها -مهما يكن ذلك مؤلمًا- يشكّل خطوة مهمّة على طريق امتلاء ذاتها. وفي نهاية المطاف، عبر الاتصال بتجربتها العاطفية، وتلقّي الاهتمام والتقدير مني ومن آخرين كما لم يحدث معها من قبل، وتبني كل ذاتها بهذه الطريقة، تمكّنت ستيتلا من جذب شريك متاح عاطفيًا.

إنه لأمر طبيعي تمامًا أن تبجل أنا الصغيرة من يهملنا وتحيطه بهالة من المثالية، على النحو الذي فعلته ستيتلا مع والدها. غالبًا ما يعني ذلك بأننا لن نتذكّر إلا الأوقات الجميلة لأنها اللحظات التي أحسنا فيها بأن احتياجاتنا أشبعت ولو لفترة وجيزة. في حين يُدفع الألم والخوف بعيدًا من الإدراك الواعي لكي يكون بوسعنا مواصلة التقدّم في حياتنا. وبعد ذلك ننتظر بقلق عودة اللحظات الجميلة الثمينة في كل علاقة من علاقاتنا. قد نشعر بالراحة مؤقتًا في كل مرّة تعود فيها هذه اللحظات على شكل اهتمام عاطفي محتمل، ولكننا سرعان ما نصاب بخيبة الأمل لأن هذا الشخص لا يستطيع شفاء جروحنا العميقة. ولكن، عندما نجد المساندة للتعامل مع جوانب أنا الصغيرة وبناء مجتمع داخلي داعم، سوف نكون أكثر صلابة وتوازنًا عند تقدّمنا نحو شريك جديد.

## الاستسلام لسقوط الثقة

تخيّلوا شخصًا واقفًا مؤلّيًا ظهره إلى مجموعة من الأشخاص وهو يثق بأنهم سيلتقطونه عندما يميل عمدًا إلى الوراى نحوهم. لا بدّ من أن يشعر بدرجة كافية من الأمان ليترك نفسه يسقط بين أذرعهم. وهكذا يترك نفسه يسقط ويُلْتَقَطُ حقًا. التخلّي عن وهم الإنقاذ يشبه ذلك. بالنسبة إلى المتعلّقين والقلّيقين منّا، إن الاستغناء عن القصة التي أبقتنا آمنين من مشاعر الإهمال والهجر العميقة في دواخلنا يتطلّب تطمينات داخلية وخارجية بأننا سنلتقط بوساطة شيء ما سيمنحنا أمانًا واتصالًا حقيقيين. وهذا لا يمكن أن يحدث على الفور، ولكن عندما تصل أنا الصغيرة إلى درجة أعمق من الشفاء ومع استمرارنا في بناء مجتمع رعاتنا الداخليين، سيحدث الاستغناء. أما في الوقت الحالي، فيكفي أن تتوافر لديكم النية للتخلّي عن وهم الإنقاذ. وهذا الالتزام يتطلّب منكم الوثوق في أن السقوط نحو خوفكم من الوحدة، مع وجود دعم داخلي وخارجي قوي وحنون، يمثّل الخطوة الأولى على طريق الشفاء. إن السير في هذا الطريق يحتاج إلى شجاعة لأنكم في المرّة الأولى التي كنتم فيها واثقين وضعفاء جدًّا كرّضع أو أطفال صغار، تسبّب هذا الانفتاح بألم ما يزال يلزامكم.

إنّ حمل هذه الجروح القديمة ليس سوى نصف قصة كوننا بشرًا، أما النصف الآخر فيتحدث عن أننا نحمل أيضًا موارد غير متطورة للصحة في كل خلية من خلايانا وكلّ مسار عصبي. وتفهمّ ألمنا يفسح المجال أمام ظهور هذه الصحة المتأصلة فينا. من المنظور الروحي، يمكن أن نسمي

هذا الأمر: وعي بالارتباط بمصدر أعلى. ماذا لو كان باستطاعتنا اختبار حقيقة أعمق من الشعور الآسر بانعدام الأمان الذي اكتسبناه عندما كنا أطفالاً؟ قد تكون هناك إمكانية للتعافي من الخوف بما يكفي لاختبار الحب والمساندة المتوافرين لنا، هنا وفي هذه اللحظة. حين نكون قادرين على فعل ذلك، تنفتح قلوبنا ونبدأ برؤية أننا مُساندون، وكنا كذلك دائماً، في كل مرحلة من حياتنا، بوساطة صداقاتنا وإبداعنا وذكائنا، وحتى الطبيعة نفسها. تسعى الأنا الصغيرة طوال الوقت للاتصال بأخرين في محاولة منها للشعور بسلامتها وكمالها، ولكن التعاليم التي تلقّتها في حياتها المبكرة تعميها عن الحقيقة البسيطة للكون، وهي أنها مرتبطة جوهرياً بكل ما هو موجود. في خضم الفزع من الإهمال والهجر، يمكن أن تبدو لنا هذه الطريقة الأعمق والأصح في الرؤية بأنها هي الوهم، ولكن عندما نتماثل للشفاء بدرجة تكفي للسماح لنا بالتخلّي عن وهم الإنقاذ، سنقترب أكثر من هذا الشعور بأننا مُحْتَضَنون ومُساندون.

سوف نستكشف هذه العملية بشكل أعمق في الفصل الثامن. أما الآن فأريد منكم أن تفكّروا في التخلّي على أنه خطوة عملية تبعدنا عن إهمال الذات وتقرّبنا من إقامة اتصال عميق ومُرْضٍ وثابت بذواتنا الداخلية. لقد قطعتم كل هذا الشوط، وأنا أعلم من تجربة شخصية كم أنتم مُرْهَقون من الملاحقة، والقلق والتضحية بالذات، وفعل كل ما يلزم من أجل الحفاظ على علاقات تستنزف روحكم. إن العيش في حالة إنكار للذات تعني شعوركم غالباً بأنكم مُستنزفون القوى. لا يمكن لأي مدّة تقضونها في المنتجات الصحية أو في العلاج عن طريق التسوّق أن

تعوّض الطاقة التي تُصرف في سياق محاولاتكم المجروحة لإيجاد الحب والحفاظ عليه.

صحيح أن البدء بالتخلّي عن كل ما تعلّمتم إياه بشأن الطريقة التي تحبّون وتُحبّون فيها قد يبدو مخيفًا، إلا أنني أمثّل برهانًا حيًا على الحرية والسلام الداخلي اللذين ينتظرانكم على الجانب الآخر. إن مشاهدة عملائي وهم يقومون بهذه الرحلة ويختبرون ما يمكن تشبيهه جوهريًا بالعودة إلى ذواتهم هي السبب وراء عملي الذي أقوم به.

كما تعلّمنا سابقًا، يبدأ ذلك بالعودة إلى عالمكم الداخلي والاهتمام به. ويكمن جزء من هذا العمل في شفاء الجروح التي مُنيت بها أنا الصغيرة، وهو ما بدأنا به في الفصل السابق. سنواصل هذا العمل هنا وسنركّز أيضًا على بناء قدرتكم على الشعور بقدر أكبر من ماهيّتكم الحقيقية الكامنة تحت هذه الجروح وخلفها. مع تأمل الذات الممتلئة، الذي سنشرحه في ما يلي، أدناه، سنقوم أنا وأنتم بالغوص إلى عمق أكبر في عالم الأنا الصغيرة. جميع عواطفها ستكون موضع ترحيب وقبول، في حين سيدرككم رعاتكم الداخليون بكمالكم، ويعززون شعورًا متناميًا بالهدوء الداخلي والقوة والثبات. ستكونون قادرين على التقدّم نحو اختبار مشاعر دافئة، مثل الامتنان والفرح والتعاطف والحبّ في اللحظة الراهنة.

عندما نختبر مشاعر ترفع الروح المعنوية كهذه المشاعر، يصبح نمط إيقاع قلبنا منتظمًا مثل موجة ناعمة متناغمة. يُسمّى هذا اتساقًا، ومع التدريب نستطيع استحداث هذه الحالة المسترخية ولكن المستيقظة في أغلب الأوقات. يصبح القلب والعقل متزامنين، ما يمنحنا إمكانية أكبر للوصول إلى الصوت المحبّ والحدسي في داخلنا، ويساعدنا على الشعور

بأننا أكثر اتصالاً مع حكمتنا الفطرية. في هذه الحالة سنشعر بأننا أكثر أماناً، وهذا سيزيد من المدة التي نقضيها في الحالة البطنية / الأمامية حيث يصبح بوسعنا اختبار درجة أعظم من الشعور باكتمال الذات والاتصال بسهولة أكبر مع الآخرين.

هذا التأمل مصمّم أيضاً لمساعدتكم على الاسترخاء بما يكفي لتحويل موجات دماغكم من بيتا إلى ألفا. وهذا يتيح لكم الإبطاء والاسترخاء إلى الحدّ الذي تكونون فيه قادرين على اكتساب إمكانية وصول أكبر إلى عقلكم اللاواعي. وفي هذا المكان ستقومون بالعمل الشفائي مع الأنا الصغيرة التي ستغيّر بالتدرّج أي مشاعر ومعتقدات تحملونها بشأن افتقاركم العام للقيمة والجدارة. وفي أثناء قيامنا بهذا العمل سنقدّم أيضاً ما هو مطلوب لتغيير نمط تعلّقكم من قلق إلى آمن. يحدث ذلك لأنكم ستتلقون ما كان نظامكم بحاجة إليه ولكن لم يكن متوافراً عندما كنتم صغاراً. هذا هو الغذاء الجوهري الذي كنتم تحتاجون إليه لتطوير شعور بالأمان في أنفسكم.

قبل البدء، ينبغي لنا العودة إلى الفصل الثاني وتذكّر المشاعر والذكريات والمعتقدات التي كشفتكم النقاب عنها هناك. يمكن أن يساعدكم تحديد هدف معيّن، ويعني ذلك ببساطة تقديم التزام وإعٍ بالعودة إلى حالة معيّنة من الكينونة مع هذا التمرين. على سبيل المثال، «أنا أحظى بالمساندة»، هذا يناسب ما نقوم به الآن. عندما نعمل على أن تكون ذواتنا ممثلة، نحن نبني الثقة في مواردنا الداخلية والخارجية، وفي الكون نفسه أيضاً، لكي نكون قادرين على منح أنفسنا ما نحتاج إليه. سأكون رفيقتكم في هذا التأمل الترميمي العميق. سوف نوجّه معاً أذهانكم نحو حالة تكونون فيها مستعدين للسماح لأنفسكم بالسقوط

نحو الألم والشفاء. هذا عمل عميق للغاية، وسيزداد فعاليةً كلما تدرّبتُم أكثر. أي حالة جديدة من الكينونة تتطلّب تكرارًا لبناء مسارات عصبية جديدة متينة. إن كان بوسعكم ذلك، خصّصوا بعض الوقت لتكرار هذا التمرين كل يوم بينما تقومون بتطوير شعور بالامتلاء. وبالتدرّج ستتوضّح لكم الجدارة المتأصلة فيكم، والتي هي حقّ طبيعي لكم. ثقوا بي، حتى لو لم تكونوا مقتنعين تمامًا بذلك الآن، ذواتكم المستقبلية تشكركم مسبقًا!

### تمرين يومي: تأمل الذات الممتلئة

سنتمكّن الآن في عملية شفاء الأنا الصغيرة، بالإضافة إلى تقوية الاتصال مع رعاتكم الداخليين وإفساح المجال أمام حماةكم الداخليين ليكونوا أقلّ يقظة وتأهبًا. أيًا يكن ما تشعرون به تذكّروا أن لكلّ نظام عصبي في جسدكم نوعه الخاص من الصّحة الفطرية. على سبيل المثال، تملك العضلات القدرة على الاسترخاء. وفي الوقت نفسه تتأقلم هذه الأنظمة مع الألم والخوف اللذين تختبرونهما، وتحتفظ بذكريات الوعي المحسوس المرتبطة بهذه الأحداث، مثل المعاناة من توتر مزمن في أماكن معينة من عضلاتكم. لا يهّم عدد جلسات التدليك التي تقومون بها أو عدد تمارين الاسترخاء التي تمارسونها، فهذه العضلات ستتوتر مجددًا لأنها تطلب منكم الاهتمام بالمعنى الأعمق للتوتر. إنها تحمل جوانب من الأنا الصغيرة تريد أن تُرى وتُقبَل وتُحتضَن.

هنا سنتعامل برقّة مع أجسادكم الحكيمة لأنها تحمل الجروح والطريق إلى الشفاء معًا. أصغوا إليها وهي تنير لكم هذا الطريق. سأرشدكم طوال

الوقت في أثناء قيامكم بتوليف أنفسكم لتلقي الرسائل من عضلاتكم وما يحيط بها، ومن بطونكم، وقلوبكم، والانفتاح على قصص كل منها، ودعوة مجتمع رعاتكم الداخليين لتقديم حضورهم الثابت والدافئ بينما أساعدكم على إيجاد طريق عودتكم إلى الصحة الفطرية الوافرة التي كانت معكم دائماً. بعد ذلك، سنرکز على التزوّد بمشاعر الدعم بينما تنهلون من قلوبكم وتشعرون بدعم الأرض المفعم بالحبّ من تحتكم. من الأشياء الجميلة المرتبطة بهذا التمرين<sup>2</sup> أن الدماغ القلبي ينتج الأوكسيتوسين؛ الهرمون الذي يُفرز عندما نشعر بالثقة الممزوجة بالحبّ نحو شخص ما. في سياق معالجتنا للطاقة المخزّنة والسماح لها بالتحرّر، سنبدأ بتوليد مشاعر مبهجة من الداخل. إن القدرة على الوصول إلى هذه المشاعر الدافئة في مراكز قلوبنا تتيح لنا توليد هذه المواد الكيميائية بشكل مقصود، فيصبح لدينا صيدلتنا الداخلية الخاصة بنا.

ولما كانت الحكمة تقتضي منا التقدّم ببطء في هذا التمرين، خصّصوا ثلاثين دقيقة إلى أربعين للنسخة المسجّلة المطوّلة منها ونحو عشرين دقيقة للتأمل التالي. يمكن القيام بالتأمل على مراحل أو كله دفعة واحدة، تبعاً للوقت المتاح ولما تشعرون به في اليوم المعني. سوف أعطيكم إشارات عند نهاية كل جزء لتعرفوا أين تستطيعون الاختيار بين المواصلة أو إنهاء التمرين في الوقت الراهن.

قبل البدء جدوا مكاناً آمناً لا تتعرّضون فيه للمقاطعة. توجد النسخة المسجّلة المطوّلة من هذا التأمل في موقع [beselffull.com/meditations](https://beselffull.com/meditations). وقد ترون أن متابعة صوتي ستساعدكم على الاسترخاء وتذكركم بأننا نقوم بذلك معاً. وبوسعكم أيضاً مشاركة هذه التجربة مع صديق موثوق أو معالجكم إذا أردتم دعماً إضافياً.

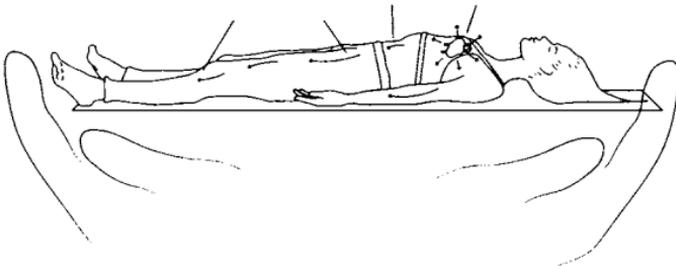
اجمعوا بعض الوسائد والبطنيات لكي تشعروا بالدفء والراحة. الاستلقاء على الأرضية يمكن أن يُشعركم بأن الأرض تساندكم. يمكن أن تشعروا بمساندة إضافية إذا وضعتم شيئاً ما تحت ركبتيكم لتحرير أسفل ظهركم ووسادة صغيرة تحت رأسكم. كما في التأمل جلوساً، تحتاجون إلى التكيّف باتخاذ وضعية محايدة للعمود الفقري والشعور بأن أجسادكم متوازنة ومرتاحة. أنتم مدعوون الآن للاستسلام والاسترخاء. تأكدوا من إطفاء أي شيء يمكن أن يشتت أفكاركم. كل واحدة من الخطوات المذكورة أدناه مجرد اقتراح، وإذا كنتم لا تحبّذون الدخول إلى أي من المناطق التي أذكرها، ما عليكم إلا الاستماع إلى أنفسكم واتباع السرعة التي تناسبكم.

في البداية سأطلب من وعيكم الانتباه إلى أجزاء معينة من جسدكم. عندما تحاولون فعل ذلك، من الطبيعي جداً أن يشرّد ذهنكم. حاولوا قدر الإمكان أن لا تصدروا أي أحكام في هذا الشأن. كل ما عليكم فعله هو حث ذهنكم بلطف للعودة إلى التركيز على تنفّسكم. قد تشعرون بصوت رعاتكم الداخليين يساعدونكم في هذا الأمر. ها قد بدأنا.

القلب البطن

يتوسع يسترخي

العضلات تسترخي



1. حالما تشعرون بالأمان والراحة وعدم التشتت، لأنفسكم الشعور بأنكم مُسَانِدُونَ بالأرض تحتكم. حتى إن كنتم مستلقين على أسرتكم، بوسعكم الشعور بكتلة الأرض تحمل أجسادكم. باستطاعتكم وضع أقنعة للأعين إذا كان هذا يُشعركم بالراحة.
2. هدّثوا أنفاسكم واشعروا بها وهي تدخل إلى أجسادكم. دعوا الشهيق يملأ بطونكم بأكملها، واشعروا بأنفاسكم وهي تدخل إلى كل خلية من خلاياكم، وتسير عبر كل طرف، وتغمر قلوبكم موجة تلو أخرى. لاحظوا إذا كانت هناك أماكن تجد أنفاسكم صعوبة في دخولها، لاحظوا ذلك من دون إصدار أي أحكام. يقودكم تنفسكم إلى مناطق مريحة وأخرى تحتاج إلى اهتمام. حاولوا قدر الإمكان في هذه اللحظة أن تملؤوا أجسادكم بالهواء وتشعروا به وهو يوسّع عوالمكم الداخلية، ومن ثم أطلقوه عبر أفواهكم. افعلوا ذلك ببطء ولاحظوا أي مشاعر تطرأ عندما تتمهلون وتعمّقون.
3. مع استمراركم على هذا المنوال امنحوا أنفسكم إذناً كاملاً للوجود هنا مع أجسادكم. لاحظوا أن الهواء موجود بشكل متزامن خارجكم وداخلكم، ولهذا فأنتم لستم معزولين عن المساندة. ابحثوا في أجسادكم برفق عن أي أجزاء تعاني من توتر. يمكن أن تشعروا ببعض التيبس في الكتفين، أو الوركين، أو الفكين. في أي منطقة تشعرون فيها بالتوتر، توقفوا لتروا إذا كانت هذه العضلة تحمل شيئاً ترغب في البوح به. تخيلوا وجود ليونة حول الجزء المتوتر. عندما تشعرون أن العضلة جاهزة

للعمل عليها، أرسلوا أنفاسكم برفق إلى هذه المنطقة واسألوا إذا كانت مستعدة لتحرير ما تحتفظ به. أرسلوا عشرة أنفاس إلى أماكن تشعرّون أنها تحمل توتّرًا.

4. الآن ستبدؤون بتعميق إدراككم لبعض أجزاء أجسادكم، كلٌّ على حِدّة. عندما تقاربون هذه الأجزاء بقلب مصغّر، ستسمح لأجسادكم الفرصة للبوح بحكمته. قد تشعرّون أن هذا الجزء مرتاح أو يعاني من مشكلة. في كلتا الحالتين، إنه يحمل شيئًا ما. تذكّروا أن الهدف -أنا مُساند- يفسح المجال لظهور ما هو مُحفَظ به. وهذا سيبدأ عادةً كإحساس قد يصبح شعورًا، أو ذكرى، أو معرفة حدسية بشيء عذب أو مؤلم. كل هذا هو صوت جوانب أناكم الصغيرة التي تخبركم أين أحسّت بأنها مساندة وأين أحسّت بأنها مُهمّلة. معظمنا غير معتادين على الاستماع بهذه الطريقة، لذا من فضلكم كونوا لطيفين مع أنفسكم ومتقبّلين لها، أيًا يكن ما يمكن أن تكشفه هذه العملية. هذا اللطف يمثّل حضور رعاتكم الداخليين الذي يذكركم كم أنتم محبوبون ومقبولون سواء قمتم بهذا التمرين بطريقة صحيحة أم لا.

5. ركّزوا على عضلات في منطقة معيّنة تحمل توتّرًا بشكل متكرّر: الساقين والذراعين والكتفين، الظهر والرقبة والفكّ، والمنطقة المحيطة بالعينين. لنبدأ بدعوة انتباهكم للتركيز على سيقانكم. ستصلون إلى هذه المنطقة لتستمعوا فحسب، وليس لتغيّروا أي شيء. هذا مُهمّ جدًّا لأنه يفسح المجال أمام أجسادكم لمشاركتكم حكمتها، ولإخباركم قصّة أناكم الصغيرة كما هي محفوظة في

عضلاتكم. يمكن أن تلاحظوا وجود مناطق مسترخية ومناطق متوتّرة. وبعد ذلك يمكن أن تشعروا إذا كانت هناك أجزاء معينة من سيقانكم تطلب انتباهكم. عندما يستقرّ ذهنكم هناك، بوسعكم أن تكونوا منفتحين لأي شيء تريد هذه العضلة البوح به. الإحساس هو لغة الجسد، وتوليف أنفسكم لاستقبال هذا الإحساس يمثل بداية الاستماع إلى القصة التي تحتفظ بها أجسادكم. ومن المحتمل أن يتغيّر الإحساس؛ كأن يضعف أو يشتدّ. قد تخطر في ذهنكم ذكرى تجربة ماضية. أو قد تنتابكم مشاعر معينة -حزن، فرح، اضطراب، سلام، غضب- أو أي شعور آخر من طيف المشاعر الإنسانية كلها. وبينما تستقبلون هذه الرسائل الرقيقة، قد ينتابكم شعور بالامتنان، ربّما منكم وربما من العضلة التي تشهدون قصّتها.

6. عندما تحسّون أن العضلات في ساقيكم تشعر أنها مسموعة، تستطيعون البدء بالتركيز على تنفّسكم، عبر إرسال أنفاس رقيقة مفعمة بالامتنان لهذه المحادثة، من دون أي نيّة لحمل عضلاتكم على فعل أي شيء مختلف وإنما مجرد التعبير عن شكركم لها.
7. والآن بوسعكم تكرار هذه العملية مع أذرعكم وأكتافكم. ركّزوا، وأصغوا، وتلقوا أي قصص يمكن أن يشاركوكم إياها، وقدموا لهم أنفاس الامتنان.

# مكتبة

t.me/soramnqraa

8. ومن ثمّ إلى الظهر.
9. وبعد ذلك إلى الرقبة والفك.
10. ومن ثمّ إلى المنطقة المحيطة بالعينين.

11. والآن حان الوقت لتوجيه انتباهكم إلى بطونكم. قد يكون مفيداً جداً وضع يد أو كلتا اليدين على البطن، واستشعار المكان الذي تفضّلان الاستقرار فيه. يمتدُّ دماغكم البطني وصولاً إلى عظم الترقوة، لذا إذا كانت أيديكم تشعر بالانجذاب إلى هناك، بوسعكم اتباعها فحسب. أنتم هنا للاستماع فقط، وليس للتوجيه. مع تذكُّر أن الإحساس هو لغة الجسد، يمكن أن تبدؤوا بملاحظة الشعور الذي تقدّمه لكم بطونكم الآن. هناك أحكام ثقافية متعدّدة بشأن ما يُفترض أن يكون عليه حجم البطن وشكله، لذا قد يكون هذا هو الجزء الأول من الردّ. على سبيل المثال، قد تسمعون: «أنت كبير جداً»، أو «لا أحبّك». إذا حدث ذلك، لاحظوا استجابة بطونكم لهذه الرسائل. عودوا إلى التركيز على ملء بطونكم بالشهيق ومن ثم أخرجوه بزفير عميق. كرّروا الشهيق والزفير عشر مرّات.

12. انظروا إذا كان ممكناً الاستماع بعمق أكبر الآن. يمكن لكم أن تسألوا: «ماذا تريد أن تخبرني اليوم؟» وتلقّوا كل ما يُقدّم لكم، وهو ما يمكن أن يكون كثيراً أو لا شيء على الإطلاق في هذه المرّة. فإذا لم تسمعوا «شيئاً على الإطلاق»، فهذا يعني شعوراً بالراحة أحياناً، حيث تخبركم بطونكم بوجود أمان في هذه اللحظة. وإذا أحسستم بوجود ضيق أو غثيان، بوسعكم الإنصات لمعرفة ما هو الشيء الذي يريد أن يتكشّف هنا. كما هو الحال مع العضلات، قد تظهر ذكريات أو عواطف أو أحاسيس أخرى. ابقوا في حالة التلقّي بقدر المستطاع، بمساندة

رعاتكم الداخليين الذين يقدمون الراحة والاطمئنان. يمكن أن تشعرُوا بأنفسكم تستسلمون كما لو أن هذا الدعم كله موجود تحتكم مباشرةً، يمسك بكم مع تنامي استرخائكم في حضن الأرض أسفلكم.

13. والآن، أرسلوا ثلاثة أنفاس شاكرة ممتنة إلى بطونكم. هذا البطن هو حامي أمانكم، وهاضم طعامكم، وداعم نظامكم المناعي. إنه يحمل ذكريات أوقات جميلة تعزز شعوركم بالأمل والخير في العلاقات. ويحمل أيضًا ذكريات أوقات مؤلمة ومليئة بالمعاناة لكي يكون بإمكانكم شفاؤها. بينما تملؤون بطونكم بالأنفاس قولوا هذه الكلمات: «سأصغي إليك دائمًا. سأساندك دائمًا». كرّروا الشهيق والزفير عشر مرّات.

14. ابدأوا الآن بتوجيه انتباهكم إلى أنفاسكم وأرشدوها إلى مناطق قلوبكم وما حولها. اجمعوا الهواء مع كل شهيق وأرسلوه إلى قلوبكم. ستبقون هنا وترسلون من عشرة أنفاس إلى عشرين نفسًا إلى هذا المكان، مع تحميلها مشاعر الامتنان لقلوبكم لاستمرارها في الخفقان من أجلكم. بوسعكم سماع نبضها أو تصوّرها بينما تواصلون توجيه أنفاسكم إلى هذه المنطقة. قلوبكم هي مركز الحدس فيكم وهي تحمل أيضًا آلام أحزانكم إلى جانب الحكمة والفرح المرتبطين بالاتصال. في أثناء تنفّسكم، تَحَقَّقُوا إن كانت قلوبكم مستعدّة لأن تلين. اجعلوا قلوبكم تسترخي مع كل نفس.

15. حان الوقت الآن للاتصال مع مجتمع رعاتكم الداخليين. اتّصلوا مرّة أخرى مع تذكّر رمزية كون الهواء خارجكم وداخلكم في آن.

ورعاتكم الداخليون موجودون أيضًا داخلكم وخارجكم. دعونا نفكر في شخص أحببكم وساندكم، ونركّز على دعوة دعمه الدافئ والمحِبِّ للوجود معكم. حين يشعُّ هذا الحضور الداعم في داخلكم، من الطبيعي أن تشعروا بشعور مرتبط بهذا الدعم غير المشروط ينتابكم. قد تتخيّلون، أو تشعرون بالدفء الذي تشيعه هذه الطاقة حولكم.

16. تحقّقوا إذا كان بإمكانكم الشعور بأن هذا الراعي الداخلي يراكم. إنه يلاحظكم بحبِّ، ويرى كمّ المصاعب التي مرّرتكم بها، وكم عانيتم. ويروي فرحكم وألمكم ويحملهما معكم. ويعلم كم بذلتم من جهد لتحافظوا على بقائكم. وهو الآن يُعلمكم بأن بوسعكم الوثوق والاسترخاء لأن الأرض من تحتكم تساندكم. بوسعكم الاستسلام بمزيد من الثقة عندما تشعرون بالأرض تمسك بكم وتذكركم بأنكم ستحظون بالمساندة دومًا. ابدأوا باستشعار كيف أننا نملك دائمًا دعمًا داخليًا وخارجيًا في آن، وكيف أن يديّ الأرض الحنونتين تمسكان بنا بحبِّ دائمًا. بوسعكم قبول فكرة أننا لا نكون وحدنا بإيجاد حيّز لها في داخلكم.

17. تدربوا على استنشاق المشاعر المتّصلة بالمساندة والدفء اللذين تمنحهما الأرض لكم وأنتم تفكّرون في راعٍ داخلي معيّن. يمكن أن يكون حيوانًا أليفًا أو وقتًا أحسّستم فيه بالحرية والدعم. استنشقوا وأنتم تجمعون هذه الطاقة وتمرّرونها عبر جسدكم بأكمله بمصاحبة هذا الشعور. بوسعكم تخيّل أنفسكم تمتلئون

بهذا الوعي المحسوس بالدفء والمساندة. دعوه يدرُ في أرجاء جسدكم مع كل شهيق وزفير. سنبقى هنا لمدة عشرة أنفاس بينما تتدربون على الشعور بهذا الدعم ينتقل عبر أجسادكم بأكمله. أتيحوا لأنفسكم الانفتاح لتلقّي الدفء والرعاية والاهتمام. أقضوا الوقت الذي تحتاجون إليه هنا واستشعروا مناطق قلوبكم.

18. قد يساعدكم على التركيز وضع إحدى أو كلتا اليدين على صدوركم، والإفراح في المجال لهما باختيار المكان المناسب. عندما تشعرون بأنكم وصلتم، أصغوا إلى الأحاسيس في قلوبكم وصدوركم. يمكن أن تقولوا: «بماذا ترغب أن تخبرني الآن؟». قد تنتابكم مشاعر أو ذكريات أو أحاسيس. حاولوا قدر الإمكان تلقّي أي شيء يبوح به وثقوا بحكمة القلب. وإذا ظهرت ذكريات أو مشاعر مؤلمة، قدّموا المواساة والطمأنينة إلى أناكم الصغيرة. إن ما تشارركم إيّاه هدية ثمينة.

19. عندما تشعرون أن قلوبكم انتهت من البوح لهذا اليوم، أرسلوا عدّة أنفاس إلى مناطق القلب واسألوا إن كان لديها شيء آخر تودُّ مشاركته مع الأنا الصغيرة، أو ربما رسالة موجّهة إليكم فقط. تنفّسوا مرات عدّة لتروا إذا كان سيظهر شيء آخر. قد تحسّون بهمسات آتية عبر قلوبكم ترشدكم.

20. بينما تستعدون لإنهاء هذا التأمل، بوسعكم توسيع إدراككم ليشمل الجسد بأكمله وإرسال ثلاثة أنفاس عميقة إلى عضلاتكم وبطنكم وقلبيكم، مع تقديم الشكر إلى هذا الجسد الحكيم

الثمين. اصرفوا الوقت الذي تحتاجون إليه للتعبير عن أي امتنان قد تشعرون به الآن لوجودكم مع أنفسكم بهذه الطريقة اللطيفة.

21. في الختام، عودوا ببطء إلى وضعية جلوس مدعومة، ومن ثم انزعوا قناع العينين، مع إبقائهما مغمضتين.

22. افتحوا أعينكم وتمطّطوا وعودوا إلى الشعور بالعالم المادي عبر ملاحظة تفاصيل الغرفة لوضع لحظات. لقد انتهت رحلتنا لهذا اليوم.

قد ترغبون في قضاء بعض الوقت في الكتابة أو الرسم بعد ذلك. لا يوجد مخطّط محدّد لهذا الأمر. اسمحوا لأي كلمات أو صور تخطر في أذهانكم بأن تُسجّل على الورق. وقد تشعرون أيضًا بدوار خفيف وبالحاجة إلى بعض الوقت الهادئ للوجود مع أي شيء يظهر لكم. خذوا قدر ما تحتاجون من الوقت الإضافي لهذا الأمر، ورجاءً كونوا رفقاءً بأنفسكم. إذا حثّكم حمايتكم الداخليون على فعل شيء آخر غير ما تشعرون بأنكم تحتاجون إليه، لاحظوا ذلك ببساطة وأعلموهم أنكم تلقّيتم طلبهم. لا يهّم تحليل التجربة بعمق شديد، أو محاولة فهم ما يحدث. أتيحوا الظهور لكلّ ما يريد أن يظهر، وواصلوا التدرّب على هذا التأمل بانتظام. ستجدون أنه يختلف في كل مرّة تطلعون فيها على مزيد من تجربة الأنا الصغيرة مع المساندة المتنامية من رعاتكم الداخليين. إن القيام بهذا التمرين بانتظام سيحرّر مزيدًا من الألم القديم ويعزز قدرتكم على الاتصال مع رعاتكم الداخليين.

أتخيّل أنكم بدأتُم تفهمون أن المساندة هي كل شيء في هذا الطريق من الشفاء. كل واحد منا يملك موارد داخلية مكوّنة من أشخاص اهتمّوا به

ورعوه في الماضي، وموارد خارجية مكوّنة من آخرين موثوقين يرافقونه في هذه الدرب، إضافة إلى ما يمكن لنا أن نسميه موارد إلهية ناشئة من اتصالنا بالكون المحبّ. كل هذه الموارد تشترك معًا لتشكّل صوت مجتمع رعائنا الداخليين وحضوره، المجتمع الذي ينمو بقوة متزايدة في داخلنا كل يوم. إن وجود صديق أو صديقين موثوقين، ومعالج نفسي، ومعلم أو مرشد روحاني، يمكن أن يقدّم هذا النوع من الإصغاء الخالي من إصدار الأحكام الذي يساعد على بناء قاعدة آمنة لهذا العمل.

عبر الإدراك المحسوس بأنكم مُساندون، تتيح الأنا الصغيرة ظهور الذكريات اللاواعية. وبذلك تبدأ الجروح القديمة بالتعافي من خلال منحها ما كانت تحتاج إليه ولكنها لم تحصل عليه في حينه. وبالنسبة إلى دماغكم، تزداد قشرة الفص الجبهي الأوسط دعمًا للوزنك الدماغية، ما يخلق شعورًا بالأمان والرعاية. بوسعنا القول إن رعائكم الداخليين يعيشون في قلوبكم وكذلك في شعوركم بالاحتضان في خلال رحلة شفائكم. في السابق، كانت اللوزة الدماغية في حالة تأهب قصوى تترقّب أي إهمال أو هجر جديدين. والآن ستجدون أن لديكم مزيدًا من الوقت لتفكروا وتهدّئوا أنفسكم عند تعرّضكم لمواقف مهدّدة. والأروع من كل ذلك، من خلال مواصلة الشفاء بهذه الطريقة أنتم تعيدون التشبيك العصبي لتوقعات الأنا الصغيرة المتّصلة بالعلاقات. وهذا يبدأ مع وعي محسوس مختلف بما يمكن أن تكون عليه العلاقات، ما يؤدّي إلى تحوّل في المعتقدات اللاواعية المرتبطة بما يعنيه الأمر أن تكونوا في علاقة شراكة. ومع الوقت ستجدون أن أفكاركم الواعية بشأن قيمتكم وبشأن منح الحبّ وتلقّيه تبدأ بالتحوّل أيضًا.

إن الوجود مع أنفسكم في اللحظة الراهنة، من خلال الإصغاء إلى أجسادكم ومساندتكُم المفعمة بالتعاطف لذاتكم الكاملة، يمثّل دواءً لروحكم. هكذا ستبدؤون بالتفاعل مع العالم، انطلاقاً من وعي داخلي آخذ بالتعافي وليس من تجارب خارجية تنكأ جروح أناكم الصغيرة وتقود مشاعركم وسلوكياتكم.

يشكّل القيام بهذا العمل، في جوهره، التزاماً داخلياً بأنفسكم ويشكّل أيضاً الترياق النهائي للإهمال الداخلي الذي يفضي إلى إنكار الذات، والاعتماد المتبادل، وإدمان الحبّ. صحيح أن النتائج لن تكون أقلّ من عجائبية، ولكن، إذا بدا لكم أنكم تزدادون اضطراباً، ثقوا أن هذا يرجع إلى كونكم في مرحلة انتقالية. في هذه اللحظات، من الضروري للغاية وجود أشخاص بجانبكم يدعمونكم، وهذا يشملني أنا. يكتسب رعاتكم الداخليون القوّة من أعماقكم الداخلية وكذلك من استدماج ما يقدمه الآخرون لكم من رعاية واهتمام صادقين وعميقين. لعلكم سمعتم أن هذه العملية التحوّلية تُدعى «الليلة المظلمة للروح»، وهو أمر أنا على دراية واسعة به.

كنت أعتقد أن «القيام بهذا العمل» يشبه امرأةً أنيقة تتأمّل مثل بوذا حالم على قمّة جبل مغطّى بالثلوج. وكنت أتخيّل أخريات اكتشفن هذه الدرب على أنهنّ خليط من نساء ذوات شخصيات قوية وقوام مثالي؛ مزيج من بيونسيه وجوليا روبرتس، مع رشّة عصرية من امرأة مثل روبي روز. عندما ترون امرأة كهذه على وسائل التواصل الاجتماعي، تشعّ سلاماً داخلياً وقوّة ذاتية، قد تشعرون بأنكم لن تكونوا أبداً على هذا القدر من الروعة والثقة الطبيعية بالنفس. ولكن هذه المرأة هي أنتنّ. خلف الفلاتر

اللامعة، يمرّ الجميع بأوقات يشعرون فيها بأن كل شيء ينهار، وبأوقات مؤلمة وقاسية. إن إيجاد شعورنا الملموس بالقوّة الشخصية لا يمكن أن يأتي إلا من نظرة صادقة إلى الداخل، وهو شيء لن يكون أبدًا كله نورًا ومحبة. هذا هو الجزء الذي لا يريد أحد منا مشاركته مع الآخرين، ولا بأس في ذلك. إن العملية المربكة وغير المريحة للتنقيب في منطقة مجهولة داخل أنفسكم ليست للعرض أو الاستهلاك العام. هذا العمل الشخصي العميق لا يمكن أن يُحسَّ إلا من الداخل ولا يمكن أن يُشارك إلا مع أشخاص مراعين وموثوقين أنتم تدعونهم.

عندما بدأتُ النظر إلى مشكلاتي الخاصّة مع الاعتماد المتبادل وإدمان الحبّ، مررتُ بفترة من الاكتئاب. كنت أعلم أنني لم أعد أستطيع أن أحاول الاختباء في علاقتي، ولهذا السبب كنت مضطرة إلى مواجهة مشكلاتي مع الإهمال وجهًا لوجه. كنت قد أمضيت حياتي برمتها متجنّبةً أن أكون مع ذاتي، وبالرغم من أن ذلك كان مؤلمًا، إلا أنني كنت مضطرة لإنفاق بعض الوقت مع عالمي الداخلي وكلّ ما كان يحتويه. أحسست بثقل في قلبي عندما لمست الشعور العميق بالوحدة الذي اختبرته في طفولتي، فسمحتُ لمعالجتي بأن تكون معي في أثناء اتصالي مع أحاسيس الثقل والضغط في قلبي. وبينما كنت أعالج مخاوفي بشأن كوني غير محبوبة وشعوري بالعار لكوني غير صالحة بما يكفي، جدّدتُ التزامي بنفسي. كنت أردّد لنفسِي: «أنا أحبّك». بدا ذلك فظيعةً في البداية، كما لو أن هذه الكلمات كانت فارغة من أي معنى وكنت أعلم أنها لم تكن حقيقية، ولكنني مع الوقت تمكّنتُ من تصديقها وبدأتُ أشعر بالدفء يشعّ من كلماتي ويدور عبر نظام الطاقة لدي. وبدأتُ

أشعر بقلبي يفتح، وفي نهاية المطاف أصبحت عملية سبر أغوار أعماقي الداخلية تمنحني شعورًا مذهلاً. وتوقفتُ عن البحث عن «توأم روحي» بغية إكمالي ورغزت على بناء روابط مع الأشخاص الأكثر حضورًا وتوافرًا ورعاية في حياتي. تذكروا أن كل هذا يتطلب وقتًا وتدريبًا ولا يمكن الحصول عليه عنوة، لذا من فضلكم كونوا لطيفين مع أنفسكم. وإذا اصطدمتم بعقبة، اعلموا أن هذا طبيعي تمامًا، وحافظوا على التزامكم بأنفسكم. علاج الجروح الأساسية يشبه المشاركة في سباق ماراتون في أثناء إعادة توزيع الأسلاك الكهربائية في منزلكم بأكمله. إنه يتطلب عملاً كثيرًا جدًّا، وأنتم تستحقون وجود آخرين بجانبكم لمساندتكم في خلال كل مرحلة من العملية.

ثقوا بي: سيأتي اليوم الذي تشعرون فيه بقبول ذاتكم الكاملة. ما زلت أتذكر اللحظة التي أدركتُ فيها أنني ما عدتُ أريد أن أكون شخصًا آخر. في تلك اللحظة توقفتُ عن رؤية كل شخص آخر على أنه يحظى بحياة منظمة وناجحة، ورأيتُ، ببساطة، أننا نبذل ما بوسعنا لكي نحَبُّ ونُحَبِّ. حدث ذلك عندما بدأت الاستفادة من وجودي الذاتي باعتباره فرصتي الفريدة للنمو والتطور، ومساندة نفسي في سياق هذه العملية أيًا تكن الظروف. صحيح أن وجود آخرين معي في هذا الطريق أثرى عمليتي، ولكنني أقوم بدوري أيضًا من خلال الحفاظ على التزامي الكامل بالعمل على أن أصبح نفسي على نحو متزايد.

كلّ من اشترى هذا الكتاب سيكون في مرحلة مختلفة من هذه العملية الفريدة. صحيح أن هذه العملية قد تكون أشدَّ قساوة كلما كان الألم والصدمة اللذان اختبرتموهما في خلال حياتكم أكبر، ولكن رجاءً لا

تُحَبِّطُوا إِذَا شَعَرْتُمْ فِي الْبَدَايَةِ بِأَنَّهَا لَا تَعْطِي أَيَّ نَتَائِجٍ. وَفِي حَالِ أَحْسَسْتُمْ بِالْإِحْبَاطِ، بَوَسْعِكُمْ مِثْلًا الشُّعُورِ بِوُجُودِي الدَّاعِمِ وَالْمَتَعَاظِفِ بِجَانِبِكُمْ. لَوْ كُنْتُمْ جَالِسِينَ هُنَا فِي مَكْتَبِي الْآنَ، لَنَظَرْتُ فِي أَعْيُنِكُمْ وَقَلْتُ لَكُمْ: «أَنْتُمْ تَحْضُونَ بِدَعْمِ أَكْبَرِ مِمَّا يُمْكِنُ لَكُمْ أَنْ تَصَدُقُوا، وَلَسْتُمْ وَحْدَكُمْ». لِذَا مِنْ فَضْلِكُمْ دَاوَمُوا عَلَى الْمَحَاوَلَةِ، وَلَا تَتَوَقَّفُوا عَنِ الْوَثُوقِ، وَوَاظِبُوا عَلَى الْإِلْتِزَامِ بِأَنْفُسِكُمْ.



الجزء الثالث:

**الحبّ بكامل ذواتنا**



## جمال الحدود

واحدة من المقدرات الجديدة التي ستكتشفونها في أثناء تماثلكم للشفاء هي إمكانية وضع حدود صحية، لا هي جدران صلبة ولا هي أبواب مُشرّعة. إنها تنشأ من الاحترام المتبادل بين الأشخاص وهي تعزّز هذا الاحترام لأنها تعكس أهميّة احتياجات كل شخص. قد تكون هذه تجربة جديدة بالنسبة إلى معظم المتعلّقين القلقين. بسبب الظروف التي عشناها في مرحلة الطفولة، طوّرنا حساسية جميلة تجاه احتياجات الآخرين على حساب الاهتمام باحتياجاتنا الخاصة. لم يكن أبأؤنا وأمّهاتنا قادرين على مساعدتنا على تحديد معنى واضح لذواتنا لأنهم كانوا بحاجة إلينا للاهتمام بأناهم الصغيرة المجرّحة. لا أحد مخطئ هنا لأن آباءنا وأمّهاتنا، على الأرجح، لم يتلقّوا ما كانوا يحتاجون إليه أيضاً، ولكن النتيجة تمثّلت في ترسُّخ نمط وضع الآخرين أولاً في أذهاننا.

لا يعني وضع حدود أفضل إقفال مقدرتكم على أن تحبّوا وتُحبّوا، ولا يعني ذلك إصدار تهديدات وإنذارات نهائية، أو اتخاذ قرار متسرّع وغير محسوب بالانفصال عن شخص ما في المرّة الأولى التي يزعجكم فيها، بل يعني التصميم على الشفاء لكي تصبح ذواتكم أكثر اكتمالاً، لكي لا يحول الخوف من خسارة علاقتكم دون استكشاف معنى الموازنة بين احتياجاتكم وبين احتياجات شخص آخر. هناك حقيقة مفادها أنه لكي نحظى بـ «نحن» صحيّة، يجب علينا أولاً أن نوّسس «أنا» واضحة

ومميّزة. إضافة إلى ذلك، لكي نطوّر «أنا» واضحة ومميّزة، نحن بحاجة لأن نكون في علاقة مع شخص تتيح لنا «أنا» الصّحية اختبار ما يعنيه أن يكون المرء جزءاً من «نحن» صحّية ونافعة. تناغم مشترك في أفضل صورته. مع إدخال أشخاص موثوقين إلى دائرة شفافيتكم ومع تنامي علاقتكم مع رعاتكم الداخليين، سيكون لديكم فرص أكبر لاستكشاف كيف تجعل الحدود المرنة العلاقات أشدّ أماناً من خلال تلبية احتياجات كلا الشريكين.

### تطوير حدود داخلية

لدينا جميعنا نوعان من الحدود: داخلية وخارجية. وهذا لا يرتبط فقط بتحديد ما يمكن ولا يمكن أن نتحمّله، ومن ثم إعلام شركائنا بذلك. هذه هي حدودنا الخارجية وهي تعتمد على قدرتنا على الشعور بما هو مقبول وغير مقبول بالنسبة إلينا، وهي واحدة من نتائج عملية العلاج العميقة التي نقوم بها.

كيف تتطوّر الحدود الداخلية إذًا؟ في خلال سنوات حياتنا الأولى، ننظر بشكل دائم إلى آبائنا وأمهاتنا ومقدّمي الرعاية الآخرين للحصول على ردّ يعكس ما يحدث في داخلنا. فإذا كنتُ أشعر بالغضب وتقول أمي: «أوه يا حبيبي، تبدو غاضباً حقاً الآن»، سأشعر بأنني مُلاحَظ ومقبول كما أنا. وأتعلّم بذلك أن احتياجاتي شرعية وأن بوسعي الوثوق في قدرتي على معرفة ما أحتاج إليه. هذا هو الأساس المتين الذي تستقرّ عليه حدودنا الداخلية. ولكن، إن بدا والداي منزعجين من غضبي ولم يهتمّا بما أشعر، سأبدأ بالإحساس بوجود خطأ في هذا الشعور. ولكن حاجتي

للاتصال مع الأشخاص الأقرب إليّ أقوى بكثير من حاجتي لمعرفة نفسي، ولهذا السبب، إذا تكرر حدوث ذلك كثيرًا، سوف أخفي هذا الشعور باعتباره «سيئًا» لأنه يعيق علاقتي مع الأشخاص الأهم في حياتي. وسأبدأ بمراقبتهم بمزيد من الاهتمام بحثًا عن أي إشارة تدلّ على انزعاجهما، وأفعل كل ما يلزم فعله لتهدئتهما وحملهما على البقاء على اتصال بي. بدلًا من الوثوق في معرفتي بما أحتاج إليه، أرسخ نمطًا عميقًا من السلوك يتمثل في وهب نفسي بالكامل بهدف الحفاظ على العلاقة، وبذلك لا يكون لدي أي تمييز للحدود الصحيّة.

بالنسبة إلى أطفال آخرين، قد يكون آباؤهم وأمّهاتهم قادرين على الاهتمام بمعظم عواطفهم، باستثناء بضعة مشاعر تُعتبر خارجة عن الحدود. على سبيل المثال، إذا كانت إحدى الأمهات مُحبّة ومراعية بصورة عامّة ولكن جروح الإهمال التي تعاني منها تجعلها غير قادرة على تحمّل انفصال ابنتها عنها لكي ترتاح، ستحاول إرغام الطفلة على إعادة الاتصال، ونتيجة لذلك ستتعلم الطفلة أنه يجب عليها ألا ترتاح وإلا فستفقد اتصالها بأمّها. ربما بوسعكم أن تتوقعوا أن هذه الطفلة يمكن أن تصبح بالغة تشعر بالارتياح مع معظم عواطفها ولكنها تملك نمطًا راسخًا مفاده أنه يجب عليها أن تكون متاحة دائمًا في علاقاتها حتّى لو كانت مُنهكة، وحتى لو كان شريكها على أتمّ الاستعداد لمنحها مساحة لنفسها حين تحتاج إلى ذلك. قد تستطيع قول: «لا، أنا لا أريد شرابًا الآن»، ولكنها لن تستطيع أبدًا قول: «أنا لا أفضل حقًا الذهاب للعب الغولف المصغر هذه الليلة»، بالرغم من أنها مرهقة جدًا. لدى معظمنا جوانب معيّنة نعاني فيها من الحدود، وجوانب أخرى نكون فيها مدركين تمامًا لاحتياجاتنا وقادرين على الدفاع عنها.

قد يكون من المفيد البقاء عند هذه الفقرات القليلة الأخيرة والتحقّق مما إذا كان بوسعكم الإحساس بالمشاعر التي كانت تُستقبل بشكل صحيح وباهتمام من جانب رعاتكم المبكرين، والمشاعر التي كانت تلقى استنكاراً ورفضاً. بماذا تشعرون في أجسادكم عندما تُقدّرون بمحبّة؟ وكيف يكون الشعور عندما تحسّون أن عاطفة ما غير مقبولة؟

ثمة عملية أخرى تجري هنا أيضاً. مع آبائنا وأمهاتنا نحن بحاجة إلى تطوير إدراك واضح لماهيتنا بمعزل عنهما. لنأخذ هذا المثال: في أي وقت نبكي فيه ويستجيب أحدهما لنا، نبدأ بفهم أن لأفعالنا تأثيراً على الآخرين، في هذه الحالة، لأن أحدهما جاء لمساعدتنا. آها! إذا لم يكونا منفصلين عنّا، يبكيان بألم أيضاً. ولكن، إذا كانت الأمّ -مثلاً- تعاني بوضوح من ألمها الخاص أيضاً، فهذا لا يعني فقط أنها لن تكون قادرة على الاستجابة إلى احتياجاتنا، بل يعني أيضاً أننا قد نبدأ حتى بامتصاص مشاعرها ومعاناتها وكأنها نابعة منّا. عندما لا يعيش الطفل اختباراً محسوساً بالألم والطفل كشخصين منفصلين، سيعاني في مرحلة البلوغ ليكوّن إدراكاً واضحاً لنفسه كشخص منفصل عن الآخرين أيضاً. يمكن أن يحدث هذا مع الأصدقاء، وشركاء العمل، والأحبّة، والأولاد.

إضافة إلى كل ذلك، نحن نستدمج حضور رعاتنا المبكرين أيضاً. عندما تسير الأمور سيراً حسناً، يصبح هؤلاء الأشخاص المحبّون المراعون الأصوات الأولى لمجتمع رعاتنا الداخليين. وهذا يتيح لنا تطوير القدرة على الانفصال جسدياً عن رعاتنا مع البقاء في حالة اتصال عاطفي معهم لأنهم يبقون جزءاً منّا. ولكننا، بالطبع، نستدمج آباءنا وأمهاتنا القلقين أيضاً، ولهذا السبب يستمرّ حضورهم الداخلي في إثارة الخوف حتى عندما لا نكون معهم جسدياً.

باختصار، كلما زاد شعورنا بالأمان لكوننا مُعتمدين كأطفال، زادت قدرتنا على تكوين علاقات تكافلية صحيّة مع حدود مرنة كبالغين، لأننا تعلّمنا الوثوق في ما نحتاج إليه ونشعر به، ولأننا ساعدنا لاختبار ذواتنا كأفراد ذوي قيمة ومنفصلين عن آبائنا وأمهاتنا. ووفق المعيار نفسه، كلما قلّ شعورنا بإمكانية الاعتماد على رعاتنا الأساسيين، زاد احتمال معاناتنا كبالغين من الانفصال والاتصال معاً، لأننا نفقد حدودنا الداخلية ونضحي بأنفسنا حين نشعر بأننا سوف نخسر علاقاتنا. تتمثّل إحدى الطرائق التي نحاول من خلالها الحفاظ على هذا الشعور بالرابط العميق مع شخص آخر في التركيز على مشاعر الحبيب واحتياجاته وأناه الصغيرة، تماماً كما فعلنا مع آبائنا وأمهاتنا في مرحلة الطفولة.

من دون إدراكٍ محسوس للحدود من الداخل، لن نقدر على وضع حدود مرنة واضحة من الخارج. إذا لم نطوّر إدراكاً آمناً لذواتنا، لا يسعنا إلا الذوبان عاطفياً في شركائنا. ليس الأمر بهذه البساطة أن نعلّم الناس كيف يقيّمون الحدود الصحيّة، لأن النمط الذي تعلّمناه عميق جداً ومقنع للغاية. كثيراً ما أرى عملائي يتركون كل شيء للاهتمام حصرياً باحتياجات شركائهم عند أدنى إشارة إلى افتقادهم شيئاً ما أو معاناتهم من محنة عاطفية، حتى إذا لم يكونوا يدركون ذلك. وبدلاً من العمل على تخفيف الكرب الذي يشعر به الشركاء، تجدونهم ينجرفون مع الموجة العاطفية المدّية لشركائهم. على سبيل المثال، عندما فقد شريكٌ إحدى عميلاتي عمله سقطت معه في الاكتئاب على الفور، تماماً كما كانت تفعل مع أمّها. من دون العمل على الشفاء، يصعب كسر هذه الحلقة القاسية لأن أانا الصغيرة تعتقد في الجزء الأعمق من ذاتها أن هذه هي الطريقة الوحيدة

للبقاء في حالة اتصال، وأنها إذا اهتمت بشريكها، فعلى الأرجح سيهتم بها بالمقابل. إضافة إلى ذلك، لقد اختبرت، على مستوى أكثر عمقاً، أن أحسن محاولاتها لم تنجح دائماً في جلب رعاتها إليها، ولهذا السبب هي مستعدة دائماً لمضاعفة جهودها وبذل أقصى ما في استطاعتها. وهذا أمر مرهق ويثير مستويات عالية ودائمة من القلق.

بالطبع، بوسعنا، وينبغي لنا، أن نساند شركاءنا ونتعاطف معهم، ولكن من موقع تكون فيه ذواتنا أكثر امتلاء من أجل موازنة ذلك مع مساندة احتياجاتنا والتعاطف معها أيضاً. وعندما يعاملنا شركاؤنا بالمثل، يصبح لدينا الأساس لعلاقة قادرة على مساعدة كلينا على الشفاء والنمو في طريقنا نحو علاقة حميمة مرضية وطويلة الأمد. أنا هنا لأخبركم أن بوسعكم -عبر قيامكم بهذا العمل الهادف إلى امتلاء ذواتكم- أن تتطلّعوا إلى وضع تستطيعون فيه التنقل بين الحدود بطريقة تتيح المساندة والحرية معاً في علاقاتكم من دون الشعور بالقلق.

### تكافل، وليس استقلالاً

بعد مرور فترة طويلة جداً على افتقارنا للحدود، قد يتأرجح رقاد الساعة (البندول) نحو الجهة الأخرى عند شروعنا في عملنا الشفائي. مع تنامي شعورنا بأنفسنا كأشخاص مستقلين ذوي احتياجات ورغبات خاصة بنا، قد نميل إلى الاعتقاد بأن التحوّل إلى أشخاص مستقلين وأقوياء لا يحتاجون إلى أي شخص آخر، هو الغاية وأقصى الأمان في آن. وهناك قوى معينة في ثقافتنا تدعم هذا الاعتقاد. صحيح أنها قد تبدو طريقة قوية للعيش

بعد أن وهبنا أنفسنا للآخرين لمدة طويلة من الزمن، ولكن تشييد جدار لا يعدو كونه شكلاً آخر من حماية الذات بدلاً من أن يمثل دعوة إلى علاقة وثيقة قابلة للاستمرار، وكأننا نقول في سرّنا: «حسنًا، لا يمكن أن أؤذي الآن، لأنني لن أسمح لأحد بأن يكون قريباً مني». وبعد فترة قصيرة سلاحظ أننا نشعر بالوحدة كما في السابق. إن الحدود التي أتحدّث عنها ليست جدراناً صلبة، بل بوابات تُفتح وتُغلق.

ليست الغاية أن نشعر بالارتياح لكوننا بمفردنا فلا نعود بحاجة إلى أحد، بل أن نكون طرفاً في علاقة صحيّة ومرنة مع شخص آخر. في نهاية المطاف، نحن مُصمّمون من أجل الارتباط<sup>1</sup>. صحيح أن حياة العزوبية يمكن أن تكون حافلة بالمتعة، ولكن من المفترض أن يعيش الناس في علاقات دافئة ومراعية. بحسب بحوث رصينة، لقد تطوّرنا لنتوقّع أن نكون مرتبطين، ونعاني داخلياً إذا لم نكن كذلك، حتى لو لم نكن مدركين بشكلٍ واعٍ للمشاعر التي تثيرها الوحدة. إذن كيف نصل نحن المتعلّقين القلقين إلى نقطة نستطيع فيها أن نقع في الحبّ من دون أن نغرق؟ ليس من المستغرب أن الإجابة تكمن في العمل على الشفاء. المفارقة الجميلة هنا هي أنه كلما ازددنا شعوراً بالأمان في داخلنا، زادت الإمكانية لنخوض غمار علاقة حبّ من دون أن نتيه فيها.

هذا مختلف تماماً عن الاعتماد المتبادل، حيث تكون مشاعرنا وسلوكياتنا في العلاقات مدفوعة بالخوف، وليس الثقة. إن اعتمادنا على شركائنا على اعتبار أنهم مصدرنا الوحيد للراحة والاستقرار والحبّ، فلن يطول الوقت حتى تفسد هذه الدينامية ولا تعود مُرضية. أما العلاقات التكافلية فتفسح المجال أمام كلا الشريكين للنمو والتطور كلّ حسب

رغبته، من دون أن يشعر الطرف الآخر بأن هذا الأمر يمثّل تهديدًا له. هذا هو الأساس المتين للديمومة والحميمية المتنامية بين العشاق. ولكن هذا الأمر يتطلّب أمانًا داخليًا وثقة وقدرة على التحوّل من القرب إلى البعد من دون أن يشعر أي من الطرفين بأنه مغزوّ أو مُهمَل من الطرف الآخر. ويعني أيضًا أن نكون قادرين على الثقة بأن الخلافات الحتمية التي تحدث في جميع العلاقات سيليها إصلاح، وأن هذه الإصلاحات تقوّي الرابط عمليًا. تساعدنا الحدود الداخلية الواضحة على إدراك احتياجاتنا والشعور بالراحة لمشاركتها مع شركائنا، ونحن لا نشعر بالتهديد لأن لشركائنا احتياجات مختلفة عن احتياجاتنا. بوسعنا التحوّل بشأن كيفية تلبية هذه الاحتياجات وتقديم التنازلات الضرورية من دون أن نفقد شعورنا بذواتنا. إضافة إلى ذلك، عندما يتحمّل كلا الشريكين مسؤولية مشاعرهما وأفعالهما وإسهاماتهما، فهذا يعني أنهما يتمتّعان بالصلابة الكافية لإحاطة هذه العلاقة بجوٍّ من الأمان، ما يتيح لها أن تزداد متانةً وحميمية أيضًا.

### ما أهمية الغضب

عندما تصبح حدودنا الداخلية واضحة، يكون بوسعنا التفكير في شكل حدودنا الخارجية. قبل حدوث هذا الوضوح غالبًا ما تجد أننا الصغيرة المجروحة صعوبة في التصرف بالاستناد إلى حدود حتى لو كانت تعتقد أنها فكرة حسنة، لأنها ببساطة شديدة التهديد.

سنبدأ مع حدّ يعتبره المجتمع في الغالب ممنوعًا، وعلى الأخص بالنسبة إلى النساء؛ إنه الغضب. من المفيد أن نفهم أن كل عواطفنا

رُسَل يحملون معهم شيئاً مُهمّاً ليخبرونا نحن والآخريين به. ما هي رسالة الغضب إذًا؟ الغضب رسالة مُهمّة عن ألمنا، وغالبًا ما تُبيّن لنا أين جرى تجاوز حدّ ما أو أين نحتاج إلى وضع حدّ ما. إذا استكشفتكم غضبكم حقًا فستجدون غالبًا أنه شعور ناتج من تعرّضكم لإيذاء أو خوف. ويصبح الغضب إشارة إلى مشاعر عديدة تساعدنا على اكتساب الوعي بمخاوف، وألم، واحتياجات غير ملبّاة.

لدينا كلنا دارة عصبية دماغية موجودة في نخاعنا الشوكي، عند مؤخّرة العنق أسفل خط الشعر مباشرةً، وهذه الدارة العصبية تتنشّط عندما نحاول إقامة الصلة مرارًا ولا نجد أحدًا متوافرًا. يبكي الرضيع بكاء خفيًا في مهده، ومن ثم يغصّ بالبكاء، وبعد ذلك يصطبغ وجهه باللون الأحمر وهو يرتجف غضبًا حين يُترك لوحده في محنته. هذا ردّ فعل صحّي يقول: «أنتم تؤذونني. لماذا لا تأتون، لماذا لا تأتون، لماذا لا تأتون!» حينما نصرخ بطريقة مشابهة ونحن بالغون، فإن الشريك على الأرجح يسمع غضبنا فقط، الأمر الذي يرسل إشارة إلى نظامه العصبي بوجود خطر هنا، فتُفَعّل لديه استجابة المواجهة أو التراجع. ولكن، من الطبيعي تمامًا -مرّة أخرى- أن نصرخ طلبًا لإقامة الصلة بهذه الطريقة.

إن السؤال الجوهرى الأشد أهمية بالنسبة إلينا كبشر لحظة بلحظة، هو: «هل أنت معي؟». وعندما يتبيّن لنا مرّة تلو المرّة أن الإجابة هي «لا»، سنبلغ حدًا نفقد عنده القدرة على الاحتمال. قد يساعدنا على فهم مشروعية ردّ الفعل هذا إدراك أن تحت كل فورة غضب تكمن تجربة مليئة بالألم والخوف. إن الرضيع يعبر عن حزنه ببكائه الخفيف، وعن خوفه لأنه متروك لوحده بنشيجته وانتحابه، وعن يأسه الشديد نتيجة عدم مجيء أحد

لنجدته بغضبه. صحيح أننا نملك لغة أكثر تعقيداً للتعبير عن احتياجاتنا كبالغين، ولكننا نبقى بحاجة للآخرين ليرونا، ويدركوا احتياجاتنا، ويأتوا لمساعدتنا. في علاقاتنا كبالغين، من الممكن لنا التعبير بشكل صحي عن الغضب من خلال ملاحظة هذا الشعور المتنامي في داخلنا، والتحاور مع عالمنا الداخلي لمعرفة ما هو الألم أو الخوف الذي يدفع هذا الغضب، وإبلاغ الشريك بغضبنا ومنشأ الألم أو الخوف. هذا يفسح المجال لتجربتنا بالتعبير عن نفسها من دون تحميل الشريك مسؤولية ما نشعر به.

لقد تغيّرت أشياء كثيرة منذ أن كنا رضعًا في المهد. إن التجارب التي قادتنا إلى أن نصبح في نهاية المطاف متعلقين قلقين تعني أننا نملك تراكمًا كبيرًا من الألم والخوف، وتعني كذلك أن تصرفات صغيرة من جانب شركائنا يمكن أن تُحدث سيلاً جارفاً من الغضب. ولكن الأمر أشدّ تعقيداً من ذلك أيضاً. لقد رأينا مسبقاً أننا، نحن الأشخاص القلقين، غالباً ما نمتلك خوفاً راسخاً من النزاع، ونعتقد بوجود الحفاظ على شركائنا سعداء وعدم تحدّيهم أو الاعتراض عليهم لكي نحظى بحبهم.

نحن نعتقد أن أي إشارة إلى وجود صدع، وخصوصاً إذا تسبّبنا به، يمكن أن تشير إلى نهاية العلاقة. ولكن المشكلة تكمن في أن المشاعر لا تتبدّد أو تتبخّر في الهواء إذا تجاهلناها. قد نحولها ضدّ أنفسنا في موجة انتقاد ذاتي فتغوص إلى مكان أعمق في دواخلنا وتزداد حدتها باستمرار إلى أن تأتي المرّة التالية التي تُنشّط فيها، مثل إصبع خشن ينخس جرحاً ملتهباً. عندئذ يمكن أن تصبح أي مشاعر غضب كُبتت سابقاً عنيفةً وعدوانيةً ومتفجرةً. وبذلك تنفلت مشاعرنا من عقالها بدلاً من إجراء حوار عاقل هادئ حول ما يزعجنا.

وفي خضم غضبنا قد نختلق قصصًا حول الطريقة التي يجعلنا فيها الشريك نشعر على هذا النحو. بدلًا من وضع حدّ نقوم بإشعال حريق هائل. ونحن لا نتحمّل المسؤولية في هذا الأمر، لأن الدارة العصبية التي تساعدنا على التفكير في سبب شعورنا بالغضب لم تتطوّر، نتيجة عدم حصولنا على الرعاية التي كنا نحتاج إليها عندما كنا صغارًا، ولهذا السبب حين تتعاضم المشاعر لا يوجد شيء يوقفها من الثوران. إن طريق الشفاء الذي نسير عليه الآن سيعالج ذلك حتى يصبح غضبنا حليقًا لنا حتى في أشدّ علاقاتنا الحميمة.

لقد تعلّمنا أشياء كثيرة عن الغضب في طفولتنا من خلال طريقة تعامل الناس المحيطين بنا معه وتعبيرهم عنه. ستساعدكم الأسئلة الواردة أدناه على تسليط بعض الضوء على الأسباب الكامنة وراء طريقة تعاملكم مع النزاع.

- كيف اختبرتم النزاع في منزل طفولتكم؟ هل كان يُعبّر عنه بشكل معلن أم كان مخفيًا؟

- هل كان التعبير عن الغضب آمنًا بالنسبة إليكم؟ ماذا كان يحدث عندما كنتم تعبّرون عنه؟

- كيف كان آباؤكم وأمهاتكم وسواهم يتعاملون مع الشعور بالإحباط وعدم الرضا؟

- عندما كان الناس يعبّرون عن احتياجاتهم، هل كان ذلك يشمل الغضب؟

- كيف هو شعوركم حيال الغضب الآن؟ هل هناك حُكمٌ مُسبقٌ بشأن هذا الشعور؟

- ما هي الرسائل التي تعلّمتموها بشأن التحدّث بصراحة؟

- ماذا يحدث في داخلكم عندما تعبّرون عن شعوركم بالإحباط أمام شخص تحبّونه؟

- ما مدى راحتكم عندما ينتابكم الغضب، وماذا تفعلون به في العادة؟

هل يمكن لكم أن تروا أن علاقتكم مع الغضب هي نتاج تلك التعاليم القوية القديمة؟ إدراك هذا الأمر يمثّل الخطوة الأولى لتغيير أنماطكم المتّصلة بالغضب. عندما نمتنع عن التعامل مع هذا الشعور الطبيعي ونخفيه في داخلنا، فنحن بذلك إما نحوّل ضدّ أنفسنا أو نُصاب بالاكتئاب أو كليهما معاً. إن الرسالة التي نعطيها لعقلنا هنا هي أنه لا فائدة من اتخاذ موقف حيال ما نحتاج إليه أو نريده، وعلى هذا الأساس نكبت غضبنا ونستسلم بكلّ بساطة. لهذا السبب يجب التعامل مع، ودمج، جزء «القتال» من استجابة «القتال أو الهرب» التي تثير لوزتنا الدماغية في أي وقت تشعر فيه أنا الصغيرة بأنها أُهملت أو تم تجاهلها أو أُسيء فهمها. يبدأ ذلك بأخذ جروح الأنا الصغيرة، المتّصلة بالشعور بالغضب والتعبير عنه، على محمل الجدّ.

بالنسبة إلى كثيرين منّا، كان من المخيف الشعور بالغضب في طفولتنا المبكرة لأن التعبير عنه كان يجلب تهديداً، كأن يصرخ أحد الوالدين علينا ويقول إن سلوكنا سيئ وإن علينا التصرف بشكل حسن، وما إلى ذلك. وربما يغلق علينا باب غرفتنا وينصرف. إذا كان الحال كذلك، هل كان آمنًا بالنسبة إلينا التعبير عن غضبنا؟ وهل من المستغرب أن تخشى أنا الصغيرة من ردّ الفعل نفسه من الشريك في حال عبّرنا عن غضبنا منه؟ عندما نبدأ بسؤال غضبنا عمّا يريده، سننظر إليه كجزء حيوي من حياتنا وكحليف قيّم في التعامل مع علاقاتنا.

إن بناء قدرتنا على التحدّث بصراحة عندما نشعر بالغضب وتطوير التوازن الداخلي لنكون قادرين على مواجهة الآخرين وقول «لا» يعني أن التعبير الصحيح عن الغضب يمكن أن يصبح واحدًا من جوانب نظام حدودنا الخارجية. من المحتمل أن يتطلّب ذلك فترة من التجربة والخطأ؛ أي من المسموح لنا أن نجرب هذه الطريقة ونرتكب أخطاء. ولكننا مع الوقت سنبدأ بتقدير غضبنا باعتباره قوة حامية والنظر إلى الحدود التي تنشأ من الاستبدال بإرضاء الآخرين قول حقائق قاسية على أنها جزء مهمّ من اهتمامنا بأنفسنا وتحوّلنا إلى شركاء متساوين تمامًا في علاقاتنا.

### وضع حدود مع الأمّ

لنلق نظرة على الكيفية التي تعلّمتُ فيها عميلتي ساشا استخدام غضبها الصّحّي لوضع حدود في علاقاتها. عندما جاءت إلى مكتبي أخبرتني عن معاناتها مع الحدود في جميع جوانب حياتها تقريبًا. كل مرّة كانت ترتبط فيها بعلاقة مع شخص ما، حتى مع أصدقائها، كان ذلك يبدو وكأنه يجلب لها عملاً كثيرًا. لكن الأهم من ذلك هو أنها كانت تجد نفسها تقول «نعم» حين كانت تريد قول «لا»، بالرغم من أنها كانت تشعر أحيانًا بنوع من «استياء حارّ» يتنامى في صدرها. كانت نشطة في ما يتّصل بالمواعدة، ولكن لم تدم أي من علاقاتها أكثر من بضعة أسابيع. لم يكن لديها أي قدرة تقريبًا على الشعور بما تريده أو تحتاج إليه، ولهذا السبب كانت تنزوي في الخلفية فيفقد الشخص الآخر اهتمامه بها بسرعة. ذات يوم، قال لها أحد الشبان الذين واعدتهم: «إنك توافقين دائمًا على كل ما أقوله.

ولا تقرّرين أبداً ما علينا فعله». أحسّت بخزي شديد ولكن هذه الكلمات، بالرغم من قسوتها، كانت بمنزلة نداء الإيقاظ الذي كانت تحتاج إليه للمجيء إليّ طالبةً المساعدة.

بعد القيام ببعض التنقيب، تبين لي بجلاء أن ساشا نشأت في منزل كانت هي الراعية فيه، فقد كانت البنت الأكبر بين أربعة أطفال، الأمر الذي ألقى على عاتقها كثيراً من المسؤوليات الإضافية. كان من مهامها الحفاظ على الهدوء في المنزل لأن كثرة الضجيج أو النشاط كانت تسبّب توتراً لأمّها وتغضب والدها. فتعلّمت من ذلك: أنا أكون محبوبة إن كنت هادئة وفعلت ما يريده الآخرون. عندما شرعنا في العمل على الحدود، بدأنا مع أمّها التي كانت ما تزال تتصل بها كل يوم. كانت الأمّ تشكو لها همّها لبعض الوقت وكانت ساشا تصغي إليها بانتباه، وتحاول دائماً تقديم المساعدة. أما على المستوى الجسدي فكانت تشعر بأمرين اثنين: كل المشاعر التي تحسّ بها أمّها إلى جانب غضبها الخاص الذي كانت تدفعه عنها بسرعة. عندما سألت ساشا: «هل تستمتعين بهذه المكالمات؟» قالت لي بحدّة: «لا»، وكانت تلك هي المرّة الأولى التي ألاحظ فيها ومضة من مشاعرها القوية.

عندما كنا نستمع إلى أنها الصغيرة أدركت ساشا أن المجال لم يتّح لها لاختبار مشاعرها الذاتية. أصبح واضحاً أن أمّها القلقة لم تضع حدوداً واضحة مع ابنتها، وأنها كانت تحتاج دائماً إلى ساشا لمساعدتها على ضبط مشاعرها. وبعد بعض الوقت بدأ غضب ساشا يبدو مبرّراً بالنسبة إليها، بالرغم من أنها كانت تشعر بالقلق عندما تتخيّل تغيير حدّها المتّصل بالمكالمات اليومية مع أمّها. وبينما كنا نستكشف ما يمكن أن يكون عليه هذا الوضع، اكتشفنا أن والدها كان جزءاً من الصورة أيضاً. فعندما لم تكن

تقدر على تهدئة أمها كان الغضب يستبدّ به ويصرخ على الجميع. استدعينا رعاتها الداخليين لمساعدة الأنا الصغيرة على الشعور بالأمان معنا، لكي يكون بوسع ساشا البدء باستكشاف وضع بعض الحدود من دون التسبّب بإثارة خوف أناها الصغيرة المشروع على نحو جارف. بدأنا القيام ببعض الأدوار التمثيلية مع أمها، فقالت ساشا: «خوفي الأوّل هو ماذا ستفعل إذا لم أكن موجودة قربها لتشكو همّها؟ إضافة إلى ذلك، ماذا لو غضبتُ مني؟». وبدأنا نرى أن هذه المخاوف المحدّدة كانت تشكل الأساس لصراعاتها في جميع علاقاتها الأخرى. من أهمّ الفوائد لما كنا نتدرّب عليه هو أننا كنا نبني الدارات العصبية اللازمة لاتصال ساشا باحتياجاتها ورغباتها الخاصّة، بما في ذلك الطيف الكامل من العواطف التي كانت تختبرها. كانت ساشا في طريقها لتصبح ممتلئة الذات.

مع مواصلتنا تقديم المساعدة للأنا الصغيرة في ما يتّصل بذكرياتها المخيفة، أدركت ساشا أن جسدها لم يعد يشعر بالقدر نفسه من التهديد الذي كان يشعر به من قبل، حتى لو غضبت أمها بالفعل، مع أن نبض قلبها كان يتسارع قليلاً. تتبّعنا هذا الشعور وصولاً إلى تجربة الأنا الصغيرة وأحطانها بالأمان مجدّداً. وبعد هذا التدريب بدأت ساشا تضع بعض الحدود الواقعية مع أمها واستطاعت إعادة جسدها إلى حالة الهدوء عبر دعوة رعاتها الداخليين والاتصال بمشاعر الأمان الجديدة في جسدها.

تطلّب ذلك وقتاً، ولم تكن والدة ساشا سعيدة في البداية، ولكن ساشا ثابت وأحسّت بالحرية التي نتجت عن التحدّث بصراحة ووضع الحدود مع أمها. في إحدى المراحل، لدى شعورها بالغضب حيال شكوى والدتها اليومية، عبّرت لها بقوة عن استيائها من شكواها المتواصلة، وأخبرتها بمدى تأثير ذلك عليها. كما طلبت من والدتها الكفّ عن الاتصال بها في

فترة استراحة الغداء وقالت إنها ستُعلمها بالوقت المناسب للاتصال. كانت هذه خطوة كبيرة جداً. استبدَّ القلق بساشا عند انتهاء هذه المكالمات، ولكنها بدلاً من التراجع والاتصال بأمها ثانيةً، بقيت مع شعورها بعدم الارتياح إلى أن هدأ. هذه «الفجوة» في التواصل هي مثال آخر لوجود حدِّ صحِّي ونتائج بناءٍ ساشا لفريقها الداخلي الذي ساعدها على التكيف. وبعد يومين من ذلك الاتصال اتصلت أمها لتخبرها بتفهمها للإيذاء الذي تسببه لها شكواها اليومية، وفوق ذلك اعتذرت منها. بالكاد استطاعت تصديق ما سمعته من أمها. وقد شكَّلت هذا التفاعل تجربةً تعلَّمت ساشا منها أن من الممكن أن يكون عدم المسارعة إلى معالجة قلقها بالاعتذار أمناً، وبذلك أزال الحد الذي وضعته مع أمها، ووضعت حدًّا للتضحية باحتياجاتها مرةً أخرى.

وبعد انقضاء فترة من الوقت بدأت ساشا المواعدة مجدداً، وأخبرتني أنها أحسَّت بمزيد من الجاذبية والقوة عندما أصبحت قادرة على الإفصاح عن آرائها الخاصة. وبالتدرج تعلَّمت أن التعبير عن حقيقتها لم يكن أمراً طبيعياً ومقبولاً فحسب، بل قادها ذلك إلى علاقات أكثر صحَّةً وتوازناً. كما اكتشفت أن طلبها من الآخرين تلبية احتياجاتها لم ينقص من قدرتها على مساندة غيرها. لقد ساعدها ذلك ببساطة على اجتذاب شركاء يعكسون الاحترام المكتشف حديثاً الذي كانت تُظهره لنفسها.

### عندما يؤدِّي الانكشاف إلى الحميمية

كما يمكن لنا أن نلاحظ من قصة ساشا، يجعلنا وضعُ الحدود معرّضين للرفض بقدر ما يساعد على حمايتنا. لمَّا كان الأشخاص القلقون لديهم

خوف راسخ من الإهمال والهجر، فمن العسير عليهم قول «لا» أو التعبير عن أي احتياجات يشعرون بأنها قد تبعد شركاءهم عنهم. من المخيف طلب ما نحتاج إليه -وعلى الأخص الحب- إذا كنا نخشى من إمكانية عدم الحصول عليه. ولكن الطريقة الوحيدة للحميمية الحقيقية تتمثل في الشعور بخوفنا من الرفض، وتخصيص الوقت لمساعدة الأنا الصغيرة على شفاء جروحها الأساسية، والتحلّي بالشجاعة لطلب ما نحتاج إليه في كل الأحوال.

ولكن إعطاء أنفسنا الإذن للتحدّث بهذه الصراحة يمكن أن يتطلّب تدريباً. ومع الوقت سيساعدنا ذلك على تطوير نظام حدود يناسب طبيعتنا. على سبيل المثال، غالبًا ما يكون لدى الانطوائيين أنواع مختلفة من الحدود عن تلك التي يمتلكها المنفتحون. وما دام الانطوائيون يقضون قدرًا كبيرًا من الوقت في عالمهم الداخلي، فهم قادرون على التفكير في أنواع الحدود التي تناسبهم، ولكن قد يتطلّب الأمر منهم بعض الوقت لإخبار شركائهم بها. أما المنفتحون فيقرّرون ما يريدونه ويحتاجون إليه من تفاعلهم مع الآخرين، ما يجعلهم قادرين على استنباط الحدود في أي وقت، والتعبير عنها بسرعة وبشكل مباشر. إن مطابقة الحدود التي نضعها مع إدراكنا الناشئ لطبيعتنا عملية مستمرة. وستستمرّ حدودنا بالتغيّر أيضًا مع تطور شفائنا، وتصبح أكثر وضوحًا ومرونة في استجابتها للظروف الراهنة. عندما تقلّ الأشياء التي نحتاج إلى حمايتها في الداخل، يتّسع المجال للتعبير عن مشاعرنا الحقيقية مع الأشخاص الأعزّاء علينا.

وفي السياق سنتخلّى أيضًا عن الحاجة للتحكّم بمشاعر شركائنا. فإذا كان مسموحًا لنا الشعور بما نحسّ به، فذلك مسموح لهم أيضًا. في أي

وقت نبدأ بإخفاء ذواتنا الحقيقية بدافع الخوف من ردّ فعل الآخرين، لن نكون بذلك نسير على الطريق المؤدّي إلى إهمال أنفسنا فحسب، لكن سنضيّع علينا الفرصة للتعلّم بعضنا من بعض وربما النمو معاً أيضاً. في خضمّ عملية شفائنا قد نشعر بصراع بين خوفنا من فقدان شخص ما وبين الفرح الذي يغمرنا لأننا بدأنا نشعر بقوة تأثير الحدود الواضحة. ومع اقترابنا أكثر من امتلاء الذات سنشعر بأهمية كلا النوعين من الحدود -أي تلك التي تسمح لنا بقول «أجل» لاحتياجاتنا، وتلك التي تسمح لنا بقول «لا» لاحتياجات الآخرين.

إذا كنّا طرفاً في علاقة يُسكتنا فيها شركاؤنا كلما عارضناهم أو عبّرنا عن حاجة لنا، فلن يحظى هؤلاء الأشخاص بالفرصة لمقابلة ذواتنا الممتلئة. في العلاقات الصحيّة يسمح الناس بعضهم لبعض بتقديم طلبات ووضع حدود، ويكونون منفتحين لسماع تأثير ردّ الفعل على الشخص الآخر. قد يصبح ذلك دورة صحيّة من النمو لكلا الطرفين. في جميع الحالات، يبدأ ذلك بمعرفة ما نحتاج إليه -أمر يظهر في سياق عملية الشفاء- وإدراك أن التعبير عنه ليس فيه خطر شديد وليس فيه ما يعيب. إذا وجدتم أنفسكم تعانيون مع وضع حدّ معيّن خوفاً من حدوث نزاع أو رفض، فهذه دعوة لقضاء بعض الوقت مع الأنا الصغيرة. بوسعكم العمل مع التمرين في المقطع التالي للتدرب على وضع الحدود بطريقة صحيّة.

### تحكّموا في «لا» نكم المستقلّة

#### الخطوة الأولى: اطلبوا مهلة

لأننا نريد إبقاء الآخرين سعداء يكون ردّنا الأوّل عند مواجهة طلب

ما، هو «أجل»، حتى لو كان ذلك يعني وضع احتياجاتنا الخاصة جانبًا من أجل تقديم ما يفوق قدرتنا واقعياً على تقديمه. ما نحتاج إليه هو منح أنفسنا الوقت للتفكير ليصبح بوسعنا الردّ بطريقة أكثر توافقاً مع رغباتنا واستطاعتنا. بغض النظر عن الاستجابة المتسرّعة التي تنتابكم، إذا كنتم غير متأكدين، قولوا: «لا أعلم». أحتاج إلى بعض الوقت للتفكير في الأمر. سأردّ عليك لاحقاً».

### الخطوة الثانية: محاورة عالمنا الداخلي

بعد ابتعادنا عن الموقف، بوسعنا التشاور مع جوانب أنا الصغيرة بشأن الردّ الذي ينسجم مع صالحنا، وصالح العلاقة. يمكن لنا إغماض أعيننا وزيارة أنا الصغيرة، بكل جوانبها، في مكاننا الآمن، وأن نسألها عما تريده في حال كان هناك ما يزعجها. وبوسعنا دعوة رعاتنا الداخليين لمساعدتنا في الاستماع لجوانب أنا الصغيرة. تتمثل الخطوة الأولى هنا في معرفة ما إذا كانت الأنا الصغيرة ستقول «نعم» أو «لا»، بالاستناد إلى احتياجاتها ورغباتها وليس إلى القلق بشأن ردّ فعل الشخص الآخر. هل تشعر الأنا الصغيرة بالفرح لقيامها بذلك؟ هل تشعر بأن بوسعها تقديم ما هو مطلوب من دون إهمال نفسها؟ عندما تبدأ الأنا الصغيرة بالقلق بشأن ردّ فعل الشخص الآخر، بوسعكم إخبارها بأنكم ستفكرون في هذا الأمر بعد اتخاذ القرار بشأن ما ستفعلونه.

### الخطوة الثالثة: هل هي «نعم» أم «لا»؟

عندما نأخذ وقتاً للتشاور مع أنا الصغيرة، سنبدأ غالباً بالشعور بـ «نعم» أو «لا» طبيعيين في أجسادنا. بوسعنا تجربة كلا ردّي الفعل لمعرفة كيفية استجابة بطوننا وعضلاتنا وقلوبنا لكل منهما. مع أي

من الإيجابتين تلين بطوننا، وتتسع قلوبنا، وتسترخي عضلاتنا؟ في بعض الأحيان تكون الإجابة واضحة على الفور، وفي أحيان أخرى لا. خذوا كل الوقت الذي تحتاجون إليه لأن هذا النوع من الاستماع يشكّل مهارة ناشئة حديثاً. أنتم الآن تدخلون مكاناً تستطيعون فيه الاستماع إلى حكمة أجسادكم. كلما تدرّبتم أكثر، ازداد شعوركم بطاقة إجابتيكم المستقلّتين: «نعم» و«لا».

**الخطوة الرابعة: الانتقال من الشعور بال «لا» المستقلّة إلى التصرف على أساس ال «لا» المستقلّة**

إذا كانت الإجابة «نعم»، فمن السهل المضي قدماً. أما إذا كانت الإجابة «لا»، فقد تكون مشاعرنا حيال التصرف على أساسها قوية، لأنها بذلك لن تعود افتراضية بل شيء سنقوم بفعله عملياً. بوسعنا العودة إلى الأنا الصغيرة ورعاتنا الداخليين في أثناء تصوّرنا لكيفية تقديم «لا» لنا. بوسعنا إعلامهم بأن من الطبيعي القلق بشأن ردود أفعال الأشخاص الآخرين أو الشعور بالذنب بخصوص قول «لا» ومن ثم استكشاف الأسباب الكامنة وراء هذه المشاعر. قد تكون الأنا الصغيرة خائفة من الهجر، أو قد يريد حمايتها الداخليون دفعها إلى فعل شيء ما لأن ذلك سوف «يبدو جيداً». يمكن لنا الاستماع لكل ما تريد الأنا الصغيرة قوله.

**الخطوة الخامسة: الإفصاح عن حدودنا بوضوح**

عندما نتأكد مما نريد التعبير عنه وعندما تكون الاستجابة الشعورية للطلب في أجسادنا مريحة، نكون مستعدّين للعودة إلى الموقف والإفصاح عن حدّنا بصوت ناضج وهادئ. قد تكون الإجابة «لا»، أو

«نعم» مع بعض الشروط والحدود. وبسبب العمل الداخلي الذي نقوم به، سنشعر بحاجة أقل للانقياد وراء الدافع المرتكز على الخوف، لتبرير أنفسنا أو الاعتذار عن ردنا. احترام أنفسنا واحتياجاتنا وحدودنا بهذه الطريقة سيساعد الشخص الآخر على احترام الحدود التي نضعها. وهذا سيزيد الأمان والحميمية بيننا وبين شركائنا.

### عندما يتحوّل جدار إلى بوابة

هل هناك وقت يكون وضع حدّ معيّن، هو إغلاق الباب على العلاقة ورمي المفتاح بعيداً؟ أجل، في بعض الأحيان تكون احتياجات شخصين متعارضة جداً إلى درجة تصبح معها العلاقة الحميمة غير ممكنة. سنتوسّع في هذا الأمر في المقطع التالي. في كثير من الأحيان، حتى الحدّ المتشدّد يمكن أن يكون لديه مجال صغير للمرونة. على سبيل المثال، إذا كان الشريك لا يقدر على منع نفسه من الانخراط في سلوك يزعجكم، فقد يتمثّل خيار الذات الكاملة (ونوع آخر من الحدود) في اختيار قبول هذا الشخص كما هو، واتخاذ القرار بشأن كيفية تلبية ما يحتاجون إليه من أجل المضي قدماً. يمكن لهذه النتيجة أن تتخذ أشكالاً مختلفة وفق ظروفكم الشخصية. على سبيل المثال، إذا شعر الشريك بالحاجة إلى العمل في عطلة نهاية الأسبوع بعد أن اتفقتما مسبقاً على أن العمل ممنوع في عطلات نهاية الأسبوع، فتستطيعون البدء بمحاولة فهم شعوركم بالاستياء. هل هذا الأمر يؤثر عاطفياً في الأنا الصغيرة ويذكّرهما بمرات سابقة حُثّ فيها بالوعد؟ إذا وجدتم أن هذا صحيح، هل يمكنكم الجلوس مع الأنا

الصغيرة بعض الوقت قبل اتخاذ قرار حاسم بشأن العلاقة؟ هل تلاحظون أي لين في المشاعر، أو ربما ظهور بدائل أخرى غير الانفصال حين تشعر الأنا الصغيرة بأنها سُمِعَتْ ولقيتْ اهتمامًا؟ هل هناك أي تنازلات يمكن تقديمها؟ عندما تبدؤون بالتفكير على هذا النحو، فهذا يعني في الغالب إشارة إلى عودة ذاتكم البالغة إلى موقع الصدارة. هنا قد يكون الوقت حان للتحدّث مع الشريك لتروا إذا كانت لديه أي أفكار بشأن ما يمكن فعله مع هذا المأزق. وإذا بدا لكم أن العمل في عطلات نهاية الأسبوع سيصبح هو القاعدة، بوسعكم حينئذ أن تقرّروا ما إذا كنتم ترغبون بفعل شيء مبتكر بمفردكم في هذا الوقت. قرّرت إحدى عميلاتي الحصول على درجة ماجستير في الكتابة الإبداعية عندما انغمس شريكها في العمل. هناك أشياء كثيرة تعتمد على نوعية العلاقة بشكل إجمالي. لقد شعرتُ عميلتي بأن الرضا والرعاية في علاقتها تلك كانت أكبر مما شعرت به في أي علاقة سابقة، فقرّرت ذاتها البالغة، بعد الموازنة بين جميع الاعتبارات، أن من الأفضل لها البقاء. ليست هناك علاقة مثالية، ثمة قرارات وسلوكيات نتعلّم استيعابها والتكيّف معها، في حين أن هناك قرارات وسلوكيات أخرى تقودنا إلى رسم حدّ أشدّ صلابة.

كما هو الحال مع كل شيء، تشكّل الحدود التي نرسمها من موقع الذات الممتلئة جزءًا من طيف واسع. هناك الطرائق اليومية البسيطة التي يمكننا بوساطتها التحقّق من أنفسنا لتتأكد ممّا إذا كنا ما نزال مدركين لاحتياجاتنا وتفضيلاتنا. وهناك مساندة أنفسنا، عند الضعف، والمطالبة بتلبية هذه الاحتياجات. وهناك النأي بأنفسنا عن موقف معيّن إلى أن نكون مستعدّين لقول «نعم» أو «لا» لطلب ما. وهناك لحظات نحتاج فيها إلى الغضب باحترام من أجل توضيح أنفسنا. وهناك مرافقة الشريك

إلى الباب. وعند النهاية القصوى من طيف الحدود قد تُبنى جدران صلبة يمكن أن تحوّل العلاقة إلى سجن. هذه أيضًا تنشأ من الخوف، ولكن ليس من الإهمال أو الهجر بل من الغزو والاندماج. من غير المرجح أن يشيّد المتعلّقون القلقون هذه الحواجز، ولكن من المؤكّد أنهم سيشعرون بها من شركائهم التجنّبين. غايتنا هي أن نصبح أصحاب ذوات ممتلئة لكي تتمتع بالحساسية والقوة معًا، الأمر الذي يفسح لنا في المجال لإضافة بعض المرونة إلى نظام حدودنا. دعوني أركم كيف.

تخيّلوا أن أجسادكم وقلوبكم وأرواحكم هي منازلكم. عندما تعتنون بمنازلكم دائمًا ستشعرون بالأمان في داخله، وترغبون في قضاء الوقت فيه. والآن تخيّلوا أن أنظمة طاقاتكم الأوسع تشبه سياجًا يحيط بمنازلكم، وفيه بوابات لكي يكون بإمكانكم تحديد من ستسمحون له بالدخول. عندما تقابلون أشخاصًا جدّدًا قد لا تدعونهم إلى منازلكم في الحال، ومن المرجح أن تقضوا بعض الوقت لمعرفة هؤلاء الأشخاص أولًا. وعندما تبنون بعض الثقة يمكن أن توجّهوا لهم دعوات إلى العشاء. وفي النهاية قد يمكثون الليلة في منازلكم أيضًا. ولكن هذا كله يحدث بالتدرّج، ويتطلّب وقتًا تكتسبون في خلاله خبرة أكبر وتعتادون على السماح لشخص ما بالدخول إلى فضائكم الجسدي والعاطفي والروحي. وفي الوقت نفسه، تتيح لكم الثقة الشعور بالارتياح لمغادرة هذا الشخص وعودته.

يمثّل هذا التشبيه المدّ والجزر الطبيعيّين في العلاقات التكافلية التي تتطوّر قبل أن ندعو شخصًا ما لمشاركة عالمنا الحميم. بوسعكم ملاحظة أهمّية امتلاك مسافة كافية تمكّنكم من العودة إلى أنفسكم والاهتمام بحيّزكم الداخلي. أما في الوضع الخالي من الحدود، فقد يبيت

هذا الشخص الجديد عندكم في المرّة الأولى التي تقابلونه فيها وينقل كل متاعه وأشياءه في اليوم التالي، مالئاً منزلكم بالضجيج والفوضى.

هذا السيناريو شائع بين الأشخاص القلقين الذين أضعفت تجربتهم المبكرة في الحياة قدرتهم على إدراك أين ينتهي حدّ ملكيتهم الشخصية. وإذا ما اقترن هذا بالخوف من كونهم غير محبوبين، فمن المحتمل أن يسمحوا لأي شخص بالانتقال، لأن العرض قد لا يأتي ثانية. إن مجرد وجود جسد دافئ آخر في منزلهم يساعدهم على تقليل شعورهم بالوحدة. وفي بعض الأحيان يمكن أن يكون الأمر معاكساً، إذ يكونون خائفين جداً من السماح لأي شخص بالدخول إلى منازلهم في البداية. ولكن ما إن يسمحوا لشخص آخر بالدخول والارتباط بهم حتى يصبح من المستبعد جداً طرد هذا الشخص إن احتاجوا إلى ذلك. ولكن الطريقتين كليهما تحيدان عن التقدّم الطبيعي نحو الحميمة. وهذا يُظهر أيضاً أن أناهم الصغيرة خائفة جداً من الهجر إلى درجة تجعل من الصعوبة الفائقة عليهم التعامل مع التنقّل بين الاتصال والانفصال الذي يمثّل جزءاً طبيعياً مهماً في أي علاقة.

إذا كان الحال كذلك فقد يغمركم شعور جميل عندما يدخل شخص ما منزلكم، ولن ترغبوا في مغادرته أبداً. في داخلكم، أنتم تخشون من أن يخرج من الباب ولا يعود بعدئذٍ. ولهذا السبب ستفعلون كل ما يلزم لحمل هذا الشخص على البقاء، فتستبدلون بكل الأطعمة في الثلاجة مأكولات أخرى يحبّها، وتنظّفون وراءه، لا بل تعيدون تصميم ديكور المنزل من أجله. وعندما لا ينفذ كل هذا ويقرر المغادرة بالرغم من ذلك (حتى لو لمجرد الذهاب إلى المخزن)، من الممكن أن تحزموا أشياءكم وتهجروا منزلكم من أجل الذهاب معه. إذا كانت جروحكم المبكرة عميقة بما

يكفي فقد لا تلاحظون أنكم أصبحتم مشردين إلى أن يرحل الشخص الآخر، ربما لشعوره بئاسكم.

من أهمّ الدروس التي يمكن استخلاصها هنا هو أننا كلما أصبحنا أفضل في الحفاظ على حدودنا، زادت قدرتنا على احترام حاجة الآخرين إلى بعض الحرّية أيضًا. مثلما سيشعر شخص قابلناه لتوّنا بالذعر إن دعوانه إلى منزلنا ولم نسمح له بالمغادرة، سنشعر بضيق لا يقلّ شدةً إن جاء حاملاً معه حقيبة وأخبرنا بأنه سينتقل ليعيش معنا. هذا ما يمكن أن يشعر به المتعلّق القلق عندما يقرّر أن عشقه الجديد هو «توأم روحه» ويبدأ بفعل كل ما بوسعه لإبقائه بقربه. الجميع بحاجة إلى حرّية شخصية، وعندما تفهمون ذلك بخصوص أنفسكم، ستشعرون بأن حاجة شركائكم إلى الانفصال من وقت لآخر ليست إهمالاً وإنما هي متنفس صحيّ لتجديد طاقتهم وإعادة ترسيخ إدراكهم الخاص بذواتهم.

إن كان تشبيه «المنزل» يناسبكم، بوسعكم العودة إليه حين تتعلّمون الاستماع لأحاسيسكم الجسدية التي تشكّل جزءاً من نظام حدودكم. متى تشعرون بأن منازلكم تتعرّض للغزو؟ متى تشعرون بالأمان للسماح لشخص ما بالدخول؟ ومتى تحتاجون إلى بعض الوقت بمفردكم لترتيب المنزل، والراحة، والبدء من جديد؟ وبوسعكم أيضًا تكوين مكان داخلي آمن في هذا المنزل للتعاور مع الأنا الصغيرة ورعاتكم الداخليين، على اعتبار أن هذه الحوارات تمثّل جزءاً من الصيانة المنتظمة التي ستجعل عالمكم الداخلي ملاذًا دافئًا لكم. ومع الوقت ستصبح حماية هذا المكان، من خلال التدرّب على تمييز مَنْ وما تسمعون له بالدخول، أمرًا اعتياديًّا آخر بالنسبة إليكم.

## اعرفوا حدودكم غير القابلة للتفاوض

صحيح أن الحدود المرنة تمثّل جزءًا جوهريًا من تطوير شعور مستقرّ بالارتباط مع الشريك، ولكن معرفة الحدود غير القابلة للتفاوض بالنسبة إليكم لا تقلّ عنها أهمّية. هناك سلوكيات عدّة نعتبرها جوهريّة (مثل عادات الإنفاق المسؤولة) أو ممنوعة كليًا (مثل التدخين أو الغش)، وقد تشمل هذه السلوكيات أيضًا التوجّه الديني، والميول السياسية، ودعم قضايا متنوعة، وسوى ذلك. من المهمّ تحديد هذه الأشياء لأنفسنا. وباستطاعتنا البدء بإيضاح موقفنا تجاه العنف الجسدي والانتهاكات المفرطة الأخرى للنفس، ومن ثمّ تصبح المسألة شخصيّة صرفة.

إن إعداد بعض القوائم يمكن أن يساعدنا على البدء بتحديد النواحي التي لا تحتمل أي تنازل، والنواحي التي يمكن فيها التنازل، والنواحي التي لا يوجد عليها ببساطة أي اعتراض. ارسموا ثلاثة أعمدة تحت عناوين «مستحيل»، و«ممكّن»، و«نعم»، ومن ثمّ اطرحوا على أنفسكم هذا السؤال بشأن أي مجال يخطر في أذهانكم.

إذا كان شريكى [اكتبوا نشاطًا، أو تفضيلًا، أو سلوكًا]، لا أستطيع البقاء معه/بوسعي تحمّله/لا أمانع مطلقًا.

قامت صديقتي بهذا التمرين معي ووجدتُ حدودها غير القابلة للتفاوض تظهر بسرعة بمجرد طرحها هذا السؤال -لا تدخين، لا خداع، لا ميول عنصرية، لا أولاد، لا زواج سابق، يجب أن يكون لديه حياة روحية، لا شرب [كحول] يومي، يجب أن يريد أطفالًا. وفي السياق اكتشفتُ أيضًا

بعض الجوانب التي أسعدتها حقًا، كامتلاكها اهتمامات روحية مختلفة، وإعجابها بأنواع مختلفة من الموسيقى، وحبها للسفر، وغير ذلك. كما اكتشفت مجالات عدّة يمكن فيها التنازل، مثل أين يمكن أن يعيشا وعدد الأطفال الذين سوف ينجبانهم. صحيح أنها كانت تُفضّل بعض الأشياء على سواها في هذه المجالات، ولكنها لم تشعر بأن تفضيلاتها ثابتة في الصخر. سيساعدنا عملنا مع الأنا الصغيرة على معرفة ما هو مهمّ حقًا بالنسبة إلينا. فمن دون إدراك ذواتنا الحقيقية يصعب تحديد الحدود غير القابلة للتفاوض بالنسبة إلينا، ما قد يجعلنا نتورّط في علاقات مؤلمة إلى درجة لا تُطاق. ولكن معظم الناس، في المقابل، يُظهرون أفضل حسناتهم عند بداية العلاقة، ولا تنكشف الجوانب التي لم نكن نعرف بوجودها إلا مع تنامي الحميميّة بيننا. في هذه الحالة، إذا كان لدينا إدراك واضح لحدودنا غير القابلة للتفاوض، فقد يكون الحدّ الأمثل، على الأغلب، هو الرحيل ببساطة. تشكّل عميلتي ربيكا خير مثال على هذا الأمر.

### الدفاع عن أكثر الأشياء أهميّة بالنسبة إلينا

كانت ربيكا تواعد مايك منذ أربع سنوات. أخبرتني، في معرض وصف علاقتهما، أنه كان مراعيًا ومُهمّما في البداية، ولكنه أصبح حينئذ مشغولًا معظم أيام الأسبوع، وكان يقضي يوم السبت في الشرب بعد لعب التنس مع أصدقائه. ولذلك لم يكن لديها إلا يوم الأحد لتكون معه، غير أنها كانت تقضي معظم نهار يوم الأحد في محاولة جذب اهتمامه بسبب معاناته من آثار ما بعد الثمالة. بخلاف علاقات مسيئة سابقة مرّت بها، أكّدت ربيكا بأن مايك لم يكن من النوع المسيطر أو المسيء معها ولكنه، في الوقت نفسه، لم يكن يُبدي أي إشارة

إلى رغبته في دفع العلاقة إلى أمام. كانت تحسّ بأنها تحتلّ المرتبة الأخيرة في قائمة اهتماماته، وكانت أفعاله تثبت صحة إحساسها هذا. في تلك الفترة، كانت ريبिका ترغب بشدّة في إنشاء عائلة والعيش مع شخص يريد مشاركتها هذه التجربة. وكانت قد تحدثت عن هذا الأمر في وقت مبكر من علاقتهما وقد أعرب مايك عن رغبته في ذلك أيضًا. عاشت هي ومايك معًا في الشقة التي كانت تملكها وجميع المسؤوليات المنزلية كانت ملقاة على عاتقها. ومع الوقت، بدأ الشعور بالاستياء يتراكم في داخلها، ولكن ليس إلى درجة إنهاء العلاقة، إلى أن جاء يوم قال فيه: «لا أعتقد أنني أريد إنجاب أطفال على الإطلاق. إذا عملنا كلانا بجدّ فعلاً وبقينا في هذه الشقّة، يمكن أن نتقاعد في وقت مبكر ونعيش حياة رغبة». أثار كلامه هذا الدمّ في عروقها، وأحسّت بأن أحلامها تحطّمت، وعلمت حينئذ أنها بحاجة لفعل شيء ما.

بعد تنامي تواصلها مع أناها الصغيرة ومجتمع رعاتها الداخليين القوي، الذي تضمّن جدّة عطوفة، بدأت ريبिका ترى أن مايك كان يُظهر وجهه الحقيقي منذ وقت طويل. صحيح أنه أفصح لها سابقًا عن رغبته في الأشياء ذاتها التي كانت تريدها ولكن أفعاله لم تكن تنسجم مطلقًا مع أقواله. ومن جهتها هي، تجاهلت كل الإشارات وبقيت متعلّقة باحتمال ما يمكن أن يكون خوفًا من أن تعود وحيدة ثانيةً وتضطرّ للبدء من جديد. وعندما تعمّقنا في عملنا العلاجي، أصبحت أكثر قدرة على الاعتراف بما تشعر به من أذى عميق وسوء فهم، وقررت أن الوقت حان لكي تجعل من احتياجاتها الخاصّة أولوية.

أخيرًا، استجمعت ريبिका شجاعته لتخبره بما كانت تحتاج إليه، بالرغم من معرفتها بأنها بذلك كانت تجازف بفقدان مايك. مجرد التفكير

في هذا الأمر أثار القلق في داخلها، ولكنها طلبت من فريقها الداخلي الوجود معها في خلال هذه الخطوة الشجاعة. ذكّرت أنها الصغيرة بأنها تستحق امتلاك شريك يريد الأشياء نفسها التي تريدها. وفي نهاية الأمر، اتصلت بمايك وأخبرته بأنه إذا كان حقًا لا يريد تكوين عائلة فلن يكون أمامها خيار إلا الانفصال عنه.

وعندما أصرّ مايك على عدم رغبته في إنجاب أطفال، تركت ريبिका العلاقة بعد فترة وجيزة من سماعها ذلك. أخبرتني ريبिका أنها استطاعت التعامل مع أمواج الوحدة التي كانت تأتيها أحيانًا في أوقات الليل بمساعدة رعاتها الداخليين وكذلك كلبها. لقد ساعدها وجود الكلب بجانبها على تخفيف شعورها بالوحدة، أما رعاتها الداخليون فساعدها على تهدئة أنها الصغيرة الخائفة من خلال تذكيرها بأن العلاقة مع مايك لن تحقّق لها أبدًا ما تحتاج إليه. ولأنها كانت تحظى بالمساندة المطلوبة تمكّنت ريبिका من تجاوز مرحلة الانفصال تلك بطريقة ساعدتها على الشفاء عمليًا.

تشكّل قصة ريبिका مثالًا نموذجيًا على إرساء حدّ صلب من موقع الذات الكاملة. كما تُبيّن أن إنهاء علاقة ما لا يعني أن المرء سيكون وحيدًا. كانت ريبिका تعلم أنها بحاجة إلى الدعم من الأصدقاء الموثوقين؛ معالجتها النفسية، ومن كلبها أيضًا، لمساعدتها على تجاوز مرحلة انفصالها الانتقالية، ليس لمعالجة شعورها بالوحدة، وإنما لتذكير نفسها بأنها كانت تستحق روابط صحّية وآمنة. الأصدقاء ذوو القوائم الأربعة رائعون في مثل هذه الحالات لأنهم يقدّمون حبًا غير مشروط، وهو أمر بدأتُ أقدره شخصيًا عندما كنت أتعلّم كيف أصبح ممثلة الذات بعد طلاقي. كان كلبتي تيتو موجودًا دائمًا لمساندتي، أيًا تكن الظروف، الأمر الذي أصبح

بالنسبة إليّ مثل مُذكّر خارجي لطبيعة الارتباط الآمن. كان تيتو يحضّرني لعلاقة آمنة مع إنسان آخر ذات يوم.

## الحدود القصوى: تعلّم التخلّي

إنّ الدرس الحيوي الآخر الذي تعلّمته ريبكا من علاقتها مع مايك هو إمكانية التخلّي. عندما ننظر إلى الارتباط على أنه ضرورة بيولوجية فمن المؤكّد أنّ التخلّي سيمثّل تحدّيًا بالنسبة إلى معظم الناس، وهذا التحدّي يكون مضاعفًا بالنسبة إلى المتعلّقين القلّيقين حين تُنشَط جروح طفولتهم. في حالة ريبكا، لقد تعلّقتُ بوهم ما كانت تريد من مايك أن يكونه مدّة أربع سنوات كاملة. ولكن البقاء في علاقة ما خوفًا من الوحدة، أو نتيجة اقتناعنا بأنّها أفضل ما يمكننا الحصول عليه، يمنعنا من الحبّ والارتباط اللذين نحتاج إليهما ونستحقهما بحقّ.

في بعض الأحيان، يشكّل التحريض على الانفصال - مثلما فعلتُ ريبكا - مجرد الخطوة الأولى للتخلّي الفعلي. إذا بقي جزء منا متّصلًا بوهم العلاقة، أو إذا «أبقينا النار مشتعلة» من خلال الحفاظ على الاتصال مع الشخص الآخر لأنّ إقفال الباب بشكل كامل يُشعرنا بالهشاشة، فسيظلّ هذا الشخص موجودًا في حقل طاقتنا، يُثقل كاهلنا ويمنعنا من تجاوز هذه المرحلة والمضي قُدّمًا في حياتنا. وهذا يجعلنا أيضًا معرّضين أكثر لما يُدعى بالشفط «hoovering»، وهو مصطلح حديث يُستعمل عندما لا يكفّ حبيب/حبيبة سابق عن محاولة العودة إلى حياتنا، كأنه يحاول «شفطنا» إلى إعادة الارتباط. وتتمثّل الطريقة الوحيدة لمنع حدوث ذلك في التخلّص

من الارتباطات القديمة تخلصًا نهائيًا، ما يعني وضع حدود تمنع الاتصال في أثناء حزننا على الحلم المفقود.

ليست الأنا الصغيرة هي الوحيدة التي تشعر بالحزن على الفراق، بل الذات البالغة أيضًا التي بذلت جهدًا كبيرًا ومخلصًا في العلاقة. يشكّل الإنكار والمساومة والغضب، إضافة إلى الدموع المذروفة، جزءًا أيضًا من عملية الحزن الشاملة. إن وجود شخص ما أو أشخاص عدّة قادرين على مساندتنا في خلال هذه المحنة سيمنحنا الأمان لفعل ذلك بشكل حسن. الحزن بهذه الطريقة يُطهّر كل جزء فينا؛ الجسد والعقل والقلب والروح. لمزيد من المساعدة على الشفاء، ينبغي لنا الإقبال على الحزن والتعامل معه لكي نمح أنفسنا الحرية للاستمرار في منح الحبّ بقلب كبير ومفتوح، بدلًا من سدّ الطريق أمام مشاعرنا عبر التشبّث ولو بأجزاء صغيرة من العلاقة.

غالبًا ما يستغرق الحزن على نهاية علاقة ما وقتًا، ويحدث على مراحل. نحن الأشخاص القلقين نميل إلى التخلّي ببطء أكبر خلال عملية الحزن لأننا نتعلّق بعمق شديد ويمكن أن تكون العودة إلى ذواتنا تجربة قاسية. من المهمّ بالنسبة إلينا بشكل خاص الاستناد إلى دعم خارجي عند انتقالنا إلى هذه العملية. إن طلب المساعدة شيء طبيعي وصحّي في حقيقة الأمر. ومن خلال الاستناد إلى عائلتنا وأصدقاء مقرّبين يصغون إلينا فحسب، بوسعنا تقشير طبقات الحزن ببطء وملء الفجوات بأشخاص محبّين وداعمين. تقول الكاتبة والمعالجة النفسية، الدكتورة سو جونسون، في كتابها عانقني بقوة: «المعاناة حقيقة مُسلم بها، ولكن المعاناة وحدنا أمر لا يُحتمل»<sup>2</sup>.

كثيرًا ما أسمع أشخاصًا يقولون: «لم تكن العلاقة رائعة ولكنني ما أزال

أفقدته حقاً». الخسارة تبقى خسارة بصرف النظر عن نوعية العلاقة. وهذه التجربة مألوفة، على الأرجح، بالنسبة إلى الأنا الصغيرة، ولهذا السبب من الطبيعي أن تتشبَّث بالأوقات السعيدة. سوف يساعدنا الدعم الخارجي إلى جانب الحضور اللطيف لرعاتنا الداخليين على تذكُّر أن هذه المشاعر، بالرغم من كونها حقيقية، ستنقضي في نهاية المطاف. كل مرة نحزن فيها على خسارة جديدة، تطفو على السطح تجارب الهجر والوحدة السابقة. عندما نفهم هذا الأمر يصبح بوسعنا التعاطف مع أنفسنا من خلال تقدُّمنا البطيء في عملية التخلِّي. علاوة على ذلك، قد يكون في هذه الأوقات شفاء أعمق لنا، وبذلك تُعدُّنا لشراكات أكثر صحَّة في المستقبل.

عند خروجنا من الجانب الآخر، سوف نجد أنفسنا أكثر قدرة على البقاء منفتحين على الارتباط مع تقبُّل كوننا وحدنا. وسنعلم بوضوح أكبر ما نحتاج إليه، وأن من الطبيعي أن نطلبه. وسنكون أقل ميلاً للتحكُّم في الآخرين وأشدَّ قدرة على تكييف سلوكنا لكي نهتمَّ بأنفسنا بشكل أفضل. والأهمَّ من كل ذلك، سنحترم الحدود غير القابلة للتفاوض في علاقاتنا وسنكون مستعدِّين للتخلِّي تمامًا عند تجاوز أحد الخطوط الحمراء.

في نهاية المطاف، هذه هي الطريقة الوحيدة لإتاحة المجال لنموِّنا الخاص ولتعميق صلاتنا بأشخاص يعرضون علاقات صحيَّة ومُرضية. هل ما زلتم تتساءلون إن كان هذا ممكنًا بالنسبة إليكم؟ كما ستكتشفون عمَّا قريب، كل العمل الذي نقوم به معًا يحضِّركم لإيجاد الأمان والاستقرار اللذين تتوقون إليهما في علاقاتكم. في الفصل التالي، سنكتشف طريقة جديدة لكي نُحبَّ ونُحبَّ، وهي مرتبطة بما يمكن أن نقدِّمه إلى علاقاتنا بدلًا من التطلُّع إلى شريك يكملنا.

## طريقة جديدة لكي نُحِبَّ وَنُحَبَّ

ليس هناك شيء اسمه كائن بشري «كامل». لدينا جميعًا جروحنا وأساليبنا الفريدة في التعبير عنها وتعويضها، وغالبًا ما تستيقظ هذه الجروح في علاقاتنا. إن العمل الذي نقوم به في هذا الكتاب -أن نصبح ممتلئي الذات- هو في جوهره عملية لشفاء جروح الطفولة عبر بناء علاقة قوية مع رعاتنا الداخليين؛ تلك الأصوات الداخلية التي تجسّد حضور من أحبّونا وساندونا في خلال حياتنا. عندما نتحدّث عن رعاية النفس، فهذا ما يحدث حقًا في داخلنا. وبعد ترسيخ هذه العلاقات الداخلية، نعمل على إصلاح جروحنا الأساسية وإعادة تشبيك داراتنا العصبية الخاصّة بالأمان. إن العلاقة التي طوّرتها أنا وأنتم في خلال سيرنا معًا عبر هذا الكتاب تشكّل جزءًا من هذه العملية. أريدكم أن تعرفوا أن هذه العلاقة المستمرة سترافقكم دائمًا.

دعونا نتوقّف قليلاً ونتأمّل في الميزة الجميلة التي يتمتّع بها دماغنا، وهي أنه يمكن إعادة توصيل داراته العصبية لكي نشعر بمزيد من الاستقرار والأمان في علاقاتنا، بصرف النظر عن عمرنا وعن عمق جروحنا المبكرة. في هذه العملية يُهدأ جهازنا العصبي اللاإرادي ليصبح بالإمكان إيجاد الهدوء بسهولة أكبر عندما ينتابنا القلق. كما أن ردود أفعالنا تصبح أبطأ حتى نتمكّن من السيطرة على مشاعرنا الحادّة عند ظهورها فلا نتهجم على الآخرين أو نسعى لاهئين وراءهم لنتراح.

وتزداد قدرتنا على الاتصال باحتياجاتنا ورغباتنا، والدخول إلى العلاقات بنية موازنة احتياجاتنا مع احتياجات شركائنا. كما تتنامى قدرتنا على التعاطف، وبذلك سيشعر شركاؤنا بأننا نلاحظهم ونعرفهم أيضًا. لكل ذلك ستصبح علاقاتنا الحميمة مكانًا للشفاء والنمو معًا بدلًا من أن تكون مجرد وسيلة لتهدئة قلقنا المستمر. هذا العمل سيستمر، ومن خلال علاقاتنا الحالية والمستقبلية سنتدرّب على التفاعل بطريقة مختلفة. صحيح أنني لا أستطيع أن أعدكم بخراقة السعادة الزوجية الأبدية التي عُرسَت في أذهانكم منذ أن كنتم أطفالًا، ولكنكم ستكتشفون عبر هذا العمل الداخلي طريقة جديدة تمامًا لكي تُحبّوا وتُحبّوا. وسيكون لهذا الأمر أثر عميق على علاقاتكم وعلى نوعية الشركاء الذين تجتذبونهم.

مع استمراركم في الشعور بأن من يساندونكم يرونكم ويقدرّونكم، سينمو تقديركم لذواتكم. وستنسجمون بشكل طبيعي مع الآخرين -بمن فيهم أصدقاؤكم وزملاؤكم- الذين يقدرّونكم بالطريقة نفسها أيضًا. وسيكون من المستبعد جدًّا أن تبحثوا على نحو لا واعٍ عن شركاء غير متاحين وتبدو سلوكياتهم كأنها تثبت صحة الفكرة المزيّفة في أذهانكم، وهي أنكم غير محبوبين بطبيعتكم. إذا كنتم مرتبطين بعلاقة مسبقًا، فإن التغييرات الجارية في داخلكم ستؤثّر في شركائكم بطرائق لا يمكن توقّعها. كما وجدنا سابقًا، إن ازدهار شخص ما وتطويره إدراكًا أقوى للذات لا يؤدّي بالضرورة إلى تغييرات مماثلة في شخص آخر. إن انفتاحنا الأكبر على القرب والحميمية يمكن أن يخيف الشركاء الذين تأقلموا مع ألمهم فأصبحوا تجنّبين، أو يمكن أن يكون تعاطفنا المتنامي مع أسباب هذا التجنّب كافيًا لكي يرغب شركاؤنا في السعي لشفاء أنفسهم أيضًا. أو قد تتعمّق الجروح ببساطة وتصل العلاقة إلى نهايتها. وحتى إذا استمرّت

العلاقة، فهذا لا يعني أنها ستكون مفروشة كلها بالورود من الآن فصاعدًا، فالنزاع في العلاقات أمر حتمي، وجزء من ازدياد امتلاء الذات يعني أيضًا الاستفادة من هذه «التصدّعات» الطبيعية، التي يمكن أن تعمّق وعينا باحتياجات بعضنا الآخر عند التعامل معها كفرصة للنمو. كل تصدّع يليه إصلاح يقوِّي عمليًا ارتباطنا بعضنا ببعض.

تمثّل القدرة على إيقاف ردود أفعالكم العاطفية حليقًا قويًا لكم لأنها تمنحكم الوقت لإيصال ما يعتمل في داخلكم بطرائق ستساعدكم عمليًا على تلبية احتياجاتكم بدلًا من صبّ الزيت على النار من خلال الردّ بغضب أو توجيه اللوم. ومع ازدياد شفائنا سنصبح أشدّ حساسية للمناطق الرقيقة في أنانا الصغيرة وأكثر انفتاحًا لمعرفة هذه الأماكن نفسها في شركائنا. بغض النظر عن مقدار الشفاء الذي نحققه، سوف تأتي علاقاتنا دائمًا بأشياء جديدة لنعيها في أثناء استمتاعنا بالرقصة التكافلية الجميلة. بدل أن نجعل صراعاتنا كلها حول شركائنا سنتعلّم تحمّل مسؤولية أي ألم وخوف كانا مختبئين في الزوايا المغبرة والمنسية لنظام تعلّقنا القلق. كل العمل الذي نقوم به يقودكم إلى هذا المكان. في هذا الفصل سنطبّق ما تتعلّمونه -والأكثر أهمية من ذلك، ما تختبرونه- على طريقة تفاعلكم مع الآخرين، بصرف النظر عن حالة علاقاتكم الحالية.

### حين تنتهي (مرحلة) شهر العسل

بصفتي معالجة أزواج، أشعر بضيق شديد من الطريقة التي تعظّم فيها ثقافتنا الحبّ الرومنسي وتعتبره بوابةً للسعادة والهناء، في حين أن الأمر ليس كذلك. أما الواقع فيقول إن العلاقات تبدأ فقط بعد انتهاء مرحلة

شهر العسل المغذّاة بالدوبامين، عندما ننزع النظّارة الوردية اللون ونصبح قادرين على رؤية شركائنا على ما هم عليه حقًا، بعيوبهم ومزاياهم. هذه المرحلة تتكشّف بطريقة مختلفة بالنسبة إلى كل زوجين، ولكن هناك سمات معينة يمكننا الاعتماد عليها. إنه وقت يبدأ فيه كلا الطرفين في إظهار جوانب إضافية من نفسيهما. وهذا ما يمكن أن ينشّط الأنا الصغيرة لكلّ منهما. يمكن أن يتراجع الشخص التجنّبي خطوة إلى الوراء في العلاقة ويقضي مزيدًا من الوقت في العمل. وهذا يمكن أن يثير اضطراب الأنا الصغيرة القلقة التي تخشى من الهجر والإهمال. وبذلك يصبح المسرح جاهزًا لرقصة الطفولة المألوفة التي ظلت متوارية عن الأنظار حتى الآن.

وهناك أنماط أخرى يمكن أن تظهر أيضًا. فمن الممكن أن يبدأ شخصان تجنّبان بالعودة إلى حياتيهما الشخصية ويتساءلان أين ذهب الشغف بينما هما يسيران في طريقيين متوازيين بدلًا من إيجاد التكافل والتعاقد. ومن الممكن أن يستمرّ شخصان قلقان بالتشبّث بطرائق تزيد من المأساة. أما إذا كان أحد الشريكين، أو كلاهما، قادرًا على الارتباط الآمن، فالعلاقة حينئذ يمكن أن تكون حافلة بالاكشافات، فضلًا عن إمكانية حدوث تنازلات مبتكرة تصبح لبناتٍ لبناء شراكة تكافلية مُرضية بحق.

في أي حال، هذه الفترة ستجلب تحديّاتها الخاصّة بها. من المخيف اكتشاف أن حبيبنا المثالي يمكن أن يكون متطلبًا أو متدمرًا أو عنيدًا، أو يصرّ على طهو مأكولات لا نطيقها. وعندما نكون خائفين، يمكن أن يكون الغضب أحد ردود فعلنا. هنا قد نبدأ بالشعور بأننا عالقون في صراع على السلطة بينما نتفاوض على احتياجاتنا الشخصية في هذه العلاقة. قد

يقول أحد الشريكين إنه يحتاج إلى ليلة في الأسبوع للخروج مع أصدقائه، في حين قد يصرّ الآخر على أن النبيذ في العشاء أمر مهمّ بالنسبة إليه. لا شك في أن المشكلات التي ستحدث -كبيرة كانت أم صغيرة- ستضمّن سلسلة طلبات تستدعي تنازلات من كلا الشريكين. وعندما تصطدم هذه الاحتياجات بموضع مؤلم أو أمر غير قابل للتفاوض، يمكن أن يحدث شرخ، وهذا قد يؤدي إلى جدالات وخلافات. ومن الممكن أيضًا أن تتحوّل علاقة ما إلى ما يشبه «العمل»، وعندئذ سوف نجد أنفسنا نتساءل إن كانت تستحق البقاء فيها.

ليس هذا طبيعيًا فحسب، وإنما هو جزء من عملية صحّية تهدف إلى تحديد حدودنا في العلاقة. وفي الوقت نفسه سيزيد ذلك من معرفتنا بطبيعة شركائنا، وهذا بحدّ ذاته يمكن أن يعمّق الارتباط. عندما يقول ثنائي إنهما «لا يتشاجران مطلقًا»، أشبه دائمًا في أن أحدهما يقوم بالجزء الأعظم من التنازلات (نتيجة نكرانه لذاته). وعند الطرف الآخر من الطيف، قد تكون هناك شجارات شبه دائمة نتيجة تعارض حدودهما غير القابلة للتفاوض، ولهذا السبب يدوس كل منهما على احتياجات الآخر الأساسية دائمًا. هنا قد يكون إنهاء العلاقة هو القرار الذي يعبر عن امتلاء الذات. ولكن، عندما يجد شخصان أنهما متوافقان في النواحي الأشدّ أهمية، وأنهما مستعدان لمواصلة التحدّث وإيجاد تسويات، وأن كلاً منهما يحترم احتياجات الآخر، وأنهما يرغبان في الالتزام حتى عندما يزول تأثير «مخدرات الحب»، فهذا يعني أنهما متجهان صوب علاقة مميّزة.

لقد رأيتُ مرحلة شهر العسل تدوم من بضعة أيام، إلى أسابيع، إلى أشهر، وحتى إلى بضع سنين. عندما يتناقص الدفق الكيميائي، يجب عليكما أن تقررا ما إذا كانت هناك أشياء جيدة بما يكفي للتجرؤ على

إلقاء نظرة فاحصة تحت الغطاء. عند هذه النقطة قد يبرز سؤالان اثنان: هل يمكن لهذه العلاقة أن تلبّي حاجتي إلى تعميق الارتباط؟ هل هذا الشخص مُهتّم أيضًا بأن تصبح علاقتنا مكانًا يتيح لكلينا النمو؟ قد يستغرق الوصول إلى إجابتين واضحتين عن هذين السؤالين بعض الوقت، ولكن مع الصبر والاستعداد للمكاشفة وإجراء حوارات صعبة، سيأتي الوضوح. ويمكن أن نلاحظ أيضًا أن لا شيء مما سنتوصّل إليه ينسجم مع تصوّرنا للعلاقة التي نحلم بها. بالنظر إلى مدى سهولة فتح أحد تطبيقات المواعدة وإيجاد شخص جديد من أجل «شهر العسل» التالي، يختار كثير منّا في هذه الفترة الرحيل. ولكننا إذا تراجعنا عندما تشتدّ الأمور فنحن بذلك نضيّع فرصةً لتحقيق نمو شخصي متسارع؛ شيء سيؤثر في جميع علاقاتنا، بما فيها علاقاتنا مع أصدقائنا وعائلتنا وزملائنا، وليس أقلّها علاقتنا مع أنا الصغيرة المجروحة.

بالنظر إلى توقّعات المجتمع غير الواقعية في ما يتصل بالحبّ، سيبقى التعامل مع النزاع يشكّل تحديًا. بالنسبة إلينا نحن المتعلّقين القلقين، أوّل إشارة إلى حدوث شرخ في العلاقة يمكن أن يعيدنا بسرعة إلى أنماط قديمة من نكران الذات والاعتماد المتبادل حتى لو كنا نعمل مع الأنا الصغيرة، لأن الوجود في المعمعة مع شخص آخر يشكّل تحديًا مختلفًا تمامًا. عندما ينشط جرح الإهمال القديم، سَنمنح أنفسنا بأكملها للشريك أو نقوم بانتقاده بشدّة في محاولة يائسة للحصول على ما نتوق إليه من حبّ واهتمام. وحين ندرك أننا لم نعد في تناغم كلي مع حبيبنا، الذي جعلنا نشعر بأننا مهمّون باهتمامه المثالي باحتياجاتنا، قد تشعر أنا الصغيرة بأنها تعرّضت للخيانة. هذه لحظة مهمّة تستدعي التوقّف واللجوء إلى فريقنا الداعم وإلى التدريبات في الفصلين الخامس والسادس،

قبل أن تتدهور هذه العلاقة الجديدة وتحوّل إلى جدل لا ينتهي حول من هو «الشخص السيئ»؟ النرجسي الأناني أم الطفل المتشبّث؟ نحن نميل إلى الرؤية بالأبيض والأسود حين تسيطر علينا جروحنا، ولكن عندما تتصل الأنا الصغيرة مع رعاتنا الداخليين ثانيةً، سيهدأ نظامنا وسنرى أن لا أحد مُلام على ما يحدث، لأننا سندرك أن أي ألم وخوف نشعر بهما ليس بالضرورة أن يكون شريكنا قد تسبّب بهما، وإنما من المرجّح أنه داس على لغم أرضي موجود في أعماقنا غير عالم بالجرح الكامن تحته.

عندما نعرف وجهتنا الداخلية، يمكننا بسهولة أكبر تذكّر أن هذه التصدّعات ما هي إلا جزء طبيعي من تكوين ارتباطات صحيّة وآمنة. نحن البشر جميعًا غير معصومين من ارتكاب الأخطاء، حتى في أوقاتنا الجيدة. لقد أظهرت دراسة حول أمّهات يرتبطن بعلاقة حسنة مع أطفالهن الرضّع أن أكثر من نصف تفاعلاتهما يمكن أن تكون غير متناغمة، وأن ما يهّم هو قدرتهن على إصلاح هذه اللحظات المشوبة بخلل في التنظيم والعودة إلى الاتصال! يبذل رعاتنا بصورة عامة أفضل ما بوسعهم للاهتمام بنا، وعندما لا يتمكّنون، لأي سبب، من القيام بذلك، فإن إظهار عزمهم على تعويضنا عن الوقت العصيب الذي مررنا به يمثّل جزءًا بالغ الأهمية من عملية تطوير تعلق آمن. على سبيل المثال، من خلال إظهار إدراكهم محنتنا، والسؤال عمّا نحسّ به، وتقديرهم مشاعرنا. يعلم هذا التفاعل -الذي يبدو بسيطًا- جهازنا العصبي أنهم لم يتعمّدوا إيذاءنا أو إهمالنا. وأنا في نهاية الأمر سنحظى بالفرصة لتلبية احتياجاتنا. مجرد الشعور بأننا مُلاحظون ومسموعون، حتى قبل حصولنا على حلّ للمشكلة الفعلية، يمثّل جزءًا كبيرًا جدًّا من عملية الإصلاح.

يُبنى الاستقرار والديمومة في العلاقات على الاحترام المتبادل

والشفافية والانكشاف والتواضع والقدرة على الإصغاء باهتمامٍ للشريك. تحقّق هذه الخصائص الأمانَ الضروري لإصلاح التصدّعات والشروخ عند حدوث اضطراب في العلاقة. فبدلاً من توجيه الملامة إلى الشريك، يعني ذلك تطوير القدرة على التعاطف معه وتفهمه لأن لكل شخص احتياجات وآراء مختلفة في بعض المجالات، وهذا أمر طبيعي.

بالإضافة إلى ذلك، لكل شخص تاريخ يقود طريقة ردود أفعاله واستجاباته عند التوتّر. عندما نزداد درايةً بالكيفية التي تصوغ فيها جروحنا ردودَ أفعالنا، سنشعر بالفضول لمعرفة تأثير العملية نفسها على الشريك، وخصوصاً إذا كانت ردود أفعاله دفاعية. جميع الناس -بمن فيهم نحن- يردّون بلوّم ولوم عندما يشعرون بالخوف والحاجة لحماية أنفسهم. فإذا قوبلت هذه الردود بشعور الفضول بدلاً من الحكم عليها أو الرد بالمقابل، فستكون هناك إمكانية جيّدة لتهدئة الوضع والشعور بأمانٍ كافٍ للتحدّث بمزيدٍ من الصدق حول ما يجري. وفي نهاية المطاف، يبدأ الحلّ باحترام ما هو موجود ومنح كل شخص الإذن الكامل للروح بما يريد مع البقاء منفتحين وفضوليين لمعرفة النتيجة. لقد تدرّبنا على هذا الأمر داخلياً ضمن مجتمعنا الداخلي، وخارجياً في علاقاتنا التي ليس فيها -في أغلب الأحيان- ذلك القدر من المجازفة كما هو الحال في العلاقة الرومنسية. لذا، حان الوقت الآن للتوسّع ومنح هذه الهبات لشركائنا.

مع استمراركم في الشفاء، من المرجّح أن تجتذبوا شركاء ذوي قدرة مماثلة على العمل على تكوين ارتباط آمن. ولكن ميولكم القلقة القديمة لن تزول، بل ستستمر في الظهور أيضاً في العلاقات الآمنة، مع اختلاف وحيد يتمثّل في أنكم تطوّرون الآن القدرة على رؤية ما يجري وتعاملون

مع الأمور بطريقة مختلفة. ولكن، لكي تنجح أي علاقة على المدى الطويل، من المهم أن يكون كلا الشريكين ملتزمين النظر بمزيد من العمق عند ظهور مشكلات. وهذا ما يجعل من الآمن ألا تكون العلاقة مثالية. عندما يكون كلٌّ من الشريكين واقعياً في العمل للتعرف حقاً على الشريك الآخر، وحبّه أيضاً، يصبح إظهار ما في داخلهما فرصةً لتعميق الحميمية بينهما. هذا يعني امتلاك القدرة على إدراك الأنماط القديمة التي تنتشط<sup>2</sup>، ويعني أيضاً تقليل ردود الفعل، والتمهّل معاً ليكون بإمكانهما الاستماع لما يجري حقاً في داخل كل منهما. يشير هارقل هندريكس، المؤسس المشارك لعلاج العلاقات المبنية على الانطباعات المثالية «Imago Relationship Therapy»، إلى هذا الأمر باسم «الشراكة الواعية». في هذه الحالة، قد ينتهي شهر العسل، ولكن حبّهما سيكون أكثر عمقاً وإرضاءً من أي شيء اختبراه في حمّى انجذابهما الرومنسي الأولي. ومع التعامل برعايةٍ مع مزيد من جوانب كل منهما، سيزداد الأمان عمقاً، ما سيؤدّي إلى مزيد من الانكشاف والمتانة في العلاقة. بعبارة أخرى، سوف يزدادان قرباً، أحدهما من الآخر، يوماً بعد يوم.

### حقيقة من هي، بأي حال؟

قد لا يفاجئكم سماع أن في تسع وتسعين في المئة من الحالات، يأتي الزوجان إلى مكتبي وهما على استعداد لخوض الحرب العالمية الثالثة. غالباً ما يشعران وكأنهما يتحدّثان إلى جدار إسمنتي ويريدان منّي أن أجعل الشريك يرى «ما يحدث حقاً». ولكن الشفاء في العلاقات لا يأتي

من محاولة إثبات وجهة نظركم. الحقيقة هي أن العكس هو ما يجب أن يحدث. فبدلاً من التركيز على الفوز بالنقاش وجعل الشخص الآخر يرى الأمور من زاويتنا، علينا أن نتذكر أن كلينا ننتمي إلى الفريق نفسه، وأن وجهتي نظرنا كليهما منطقيتان من منظرنا الخاص. ليس هناك شعور خاطئ، وحتى الحقائق تأخذ معاني مختلفة بالنسبة إلى معظم الناس. وعندما تكون مشاعرنا حادة، يمكن أن يصعب علينا تذكر حتى ما قيل.

غالبًا ما أستخدم هاتفي الخلوي لتوضيح هذا الأمر في مكثبي، حيث يكون الزوجان جالسين، أحدهما مقابل الآخر. أرفع هاتفي بينهما بطريقة تجعل أحدهما ينظر إلى الشاشة الأمامية، التي تحمل في العادة صورة لكلبي، وينظر الآخر إلى الجانب الخلفي من الهاتف، أي إلى عدسات الكاميرا والغلاف. وبعد ذلك أطلب منهما أن يصف لي هاتفي. بالطبع، كل منهما يخبرني أشياء مختلفة جدًا، على الرغم من أنهما يصفان الشيء ذاته. ومن ثم نتوقف لكي أشرح لهما أن هذا هو الوضع الذي يعلق فيه جميع الأزواج بجدالهم الدائم حول ما يرون ويشعرون أنها الحقيقة، في حين أن هناك طرائق عديدة ومختلفة لرؤية الأشياء بالاعتماد على منظار كل شخص.

يظهر التعاطف عندما نكف عن محاولة أن نثبت صحة وجهة النظر الخاصة بنا ونسعى بدلاً من ذلك إلى رؤية الأشياء من خلال عدسات شريكنا. في الغالب، أطلب منهما أن يضعا جانبًا ما شاهدها على هاتفي ويتخيل كل منهما رؤيته من مكان جلوس الشخص الآخر؛ الهاتف نفسه، ولكن من منظار مختلف. لا أحد مخطئ في هذا السيناريو، ولا حاجة لمواصلة الجدل بشأنه حتى الوصول إلى نتيجة حاسمة. يساعد هذا

التمرين البسيط الأزواج على فهم أن محاولة تحديد ما حدث حقًا أقل أهمية من استعدادهما لاحترام مسألة أن تجربة كل منهما حقيقية بالنسبة إليه. وتتمثل الخطوة التالية في الالتزام باكتشاف أي عدسات تؤدّي دورًا في خلافاتنا. يبدأ ذلك بالعمل مع الأنا الصغيرة لكل منهما، ما يعني الاتصال بجروحهما الأساسية. وقد يعني أيضًا، بموازاة ذلك، التحقق من الرسائل الثقافية القوية التي أثّرت فينا. حين يكون بإمكان كل شخص من الثنائي مشاركة تجاربه الخاصّة بالعلاقات في طفولته، سواء في العائلة أم في ما قاده المجتمع لتوقعه، فمن الطبيعي تمامًا أن يشعر الشريك المستمع بالتعاطف مع الألم والخوف اللذين شكّلا ردود الفعل التي تظهر بشكل طبيعي الآن. يمثّل هذا العمل الأساس الصلب لعلاقات تكافلية ناضجة. ومع التدريب، عند ظهور الاختلافات يُستبدل الانفتاح والتعاطف بالجدال وإصدار الأحكام. سوف ترقّ الأصوات وتُرابّ الصدوع، ويسير الزوجان على طريق الشفاء والنمو معًا. وستُسير العلاقة بشكل دائم من «أنا» مقابل «أنت» إلى «نحن».

تعطينا الفقرة الأخيرة لمحة وجيزة عما هو ممكن. لقد أقمنا جميعنا حمايات أصبحت مع الزمن راسخة بعمق فينا؛ تجنّب، غضب، لوم، إخفاء، رعاية. وهذا مجرد غيض من فيض. تهدف هذه السلوكيات الوقائية إلى حماية جروح الأنا الصغيرة، ولهذا السبب تُعتبر من أهم حلفائها. ولكن، بالرغم من منعها وقوتها، إلا أنها ستراجع بمحض إرادتها حالما يكون هناك مزيد من الشفاء والأمان في العلاقة. غير أن هذا يتطلّب وقتًا وسيكون هناك كثير من التقدّم والتراجع في سياق هذه العملية الشفائية. ففي أحد الأيام قد يشعر كلا الشريكين بما يكفي من الاستقرار

للتحلّي بروح الفضول والاهتمام عند طرح موضوع مؤلم، وفي يوم آخر، قد يكون أحدهما، أو كلاهما، منهكًا أو ضجرًا، أو قد يكون الموضوع شديد الحساسية، فيعودان إلى سلوكياتهما الوقائية القديمة. من الممكن أن يحدث شجار ينتهي بنوم كل منهما في سرير منفصل. ولكن عندما يكون كلا الشريكين قد اتفقا على القيام بهذا العمل الشفائي معًا، سيكون بوسعهما المواصلة من حيث توقّفا في اليوم التالي، مع شعور بالتعاطف مع المسألة التي جعلت النقاش يخرج عن مساره.

ولكن، إذا كنا نعرف ذلك، لماذا لا يمكن لنا أن نتخذ ببساطة قرارًا بأن نكون مختلفين؟ كما علمنا سابقًا، نحن نبدأ بتكوين توقّعات لما ستكون عليه علاقاتنا في مرحلة الرضاعة. ويُسجّل جزءٌ من ذلك في جهازنا العصبي اللاإرادي. فإذا لم يكن والدانا قادرين على تقديم اتصال آمن ودافئٍ لمُدّة كافية من الزمن، تكون استجابة «واجه أو تراجع» الودّية منشّطة معظم الأوقات. ونبدأ بتوقّع أن أقرب الناس إلينا لن يأتوا لمساعدتنا عندما نشعر بالانفصال، ولهذا نبدأ بتغيير سلوكياتنا لإبقائهم أقرب منا قدر الإمكان.

ومع تقدّمنا في السنّ نبدأ بمحاولة «تقييم» ما يحدث في أجسادنا وعواطفنا عبر تحويل مشاعرنا إلى معتقدات بشأن افتقارنا للقيمة، وعدم اهتمام والدينا بنا، وما يمكن أن نتوقّعه من الآخرين، وما يجب علينا فعله لإبقاء الناس معنا. وفي الوقت نفسه نطوّر أيضًا مجموعة من الحماية لمنع الناس من إيذاثنا أكثر. من هنا يأتي إصدار الأحكام، واللوم، والحاجة إلى أن نكون مصيبين. ومع بلوغنا سنّ الرشد، نكون قد تدرّبنا على هذه الحماية مرات عديدة إلى درجة أنها أصبحت جزءًا من طبيعتنا. وتتمثّل

مَهْمَتها في مساعدتنا بشكل تلقائي في أي وقت تُوقَّظ فيه أنا الصغيرة الحساسة، وعلى الأخص في علاقاتنا الأقرب.

إن الطريقة التي تأقلمنا بها، من خلال تعلُّم اكتشاف تغيُّرات طفيفة في مواقف أو سلوكيات شركائنا، تؤدي دورًا مؤثرًا في علاقاتنا الأشدَّ حميمية. أيُّ رسالة منسيّة - أو تعليق عفوي - يمكن أن تكون كافية لإطلاق سلسلة من الأفكار المنسجمة مع أعمق مخاوفنا وتعزيز المعتقدات الكامنة وراءها. يقوم جهازنا العصبي بشكل لا واعي بالمسح بحثًا عن أنواع مألوفة من الخطر لكي تتمكن السلوكيات الوقائية المتطورة من الوثوب في الوقت المناسب لإنقاذنا. إنه أمر تلقائي مثل قيادتنا للسيارة من دون التفكير فيها. وما دامت العواطف والأحاسيس في الجروح القديمة التي تستيقظ تبدو كأنها تحدث الآن، يبحث دماغنا عن قصة معينة لتفسير ما يجري في علاقتنا الحالية. فنقوم ببناء قضية مُحكَّمة مدعَّمة بالحجج والأدلة التي تفسِّر سبب شعورنا بالقلق الشديد وتثبت أن ذلك ناتج عن خطأ شريكنا، وذلك بالاستناد إلى أشياء صغيرة حادت عن الصواب. وعندئذ نكون مستعدين لجمع مزيد من الأدلة التي تثبت أن الشريك لا يحبنا وأنه سيهجرنا بالتأكيد في وقت قريب. هذا كله نوع من الحماية الذاتية التي تستند إلى آلية تأقلم قديمة تطورت للحفاظ على أنا الصغيرة آمنة.

من المحزن أن التشبُّث بقصتنا حول ما يجري لن يخلق سوى حاجز يحول بيننا وبين طلب ما نحتاج إليه والحصول عليه. وفي الوقت نفسه سنشعر بأن الوضع ليس آمنًا على الإطلاق لنحاول معرفة كيف يشعر شريكنا، فقد يكون هو الآخر يتألَّم مثلنا.

إن مفتاح الحفاظ على عقل منفتح بدلاً من القفز إلى الاستنتاجات

وتخيُّل أسوأ السيناريوهات - ما يجعلها أكثر عرضة للتحقق - يكمن في القدرة على التمهُّل والبقاء على اتصال مع ما يمكن أن يحدث لكلا الشريكين. يجعلنا الخوف نركِّز على الشيء الذي يخيفنا، في حين أن الهدوء يتيح لنا رؤية الصورة الأكبر. إن العمل الذي نقوم به مع الأنا الصغيرة في هذا الكتاب يقوم بشكل تدريجي ببناء الروابط العصبية اللازمة لكي نكون قادرين على فعل ذلك. من الممكن أن نلاحظ في البداية أن قلقنا يزداد فنقرر الاتصال بصديق موثوق أو قضاء بعض الوقت مع رعاتنا الداخليين. وعندما نهدأ قليلاً سنكون أكثر قدرة على وضع السلوك الذي أخافنا من شريكنا في سياقه.

على سبيل المثال، قد نتذكَّر أن الشريك يمرّ في فترة انشغال مرهق في العمل وليس لديه الوقت ليردّ على الرسائل الآن. ومع شعورنا بمزيد من الارتياح قد نتذكَّر أن عمق الارتباط في جميع العلاقات يشهد أوقاتاً من المدّ وأوقاتاً أخرى من الجزر، بالاعتماد على ما يحدث لكل شريك خارج فضاء العلاقة. وربما قد نتذكر أيضاً أن شبكة الاتصال لم تكن متاحة لنا مؤخراً للاستماع إلى شريكنا عندما طلب إلينا منحه بعض الوقت للتحدّث بشأن مشكلة تواجهه. وعلى هذا الأساس، بدلاً من التذمُّر بشأن انقطاع التواصل في خلال النهار، قد نلاقي الحبيب عند الباب بروح مشبعة بالتعاطف ونسأله عن يومه كيف أمضاه.

ولكن، يمكن أن تسير الأمور في الاتجاه المختلف أيضاً. على سبيل المثال، إذا وصل رجل إلى المنزل وقال لشريكته من دون مقدمات: «أين كنتِ عندما اتصلتُ بك اليوم؟» فإن نبرته الاتهامية - أكثر من الكلمات - ستثير فيها على الفور حافزاً للدفاع عن نفسها وحمايتها. فإذا كان بوسعها

تذكُر جروح شريكها الأساسية، فمن الممكن أن يكون بوسعها الإحساس بخوفه الكامن تحت الكلمات اللاذعة. تتذكُر أن أمه تخلّفت مرارًا عن الذهاب لجلبه من المدرسة عندما كان طفلًا صغيرًا لأنها كانت ثملة إلى درجة تمنعها من القيادة. فتشعر بالأسى على هذا الطفل المذعور المهجور -نتيجة للبوخ المتبادل بينها وبين شريكها- وتتساءل إن كان هذا هو السبب الذي جعل من عدم ردّها على الهاتف مشكلة كبيرة بالنسبة إليه.

قد تكون أول عبارة تقولها له هي: «أنا آسفة لأنني أخفتك»، استجابةً للصورة الكبيرة التي تعرفها عنه وليس للحامي الداخلي الغاضب الذي حثّها على الاحتجاج. إذا كانا كلاهما يتدرّبان على هذا النوع من الرؤية لبعض الوقت، فستجعله كلماتها اللطيفة يشعر بما يكفي من الأمان ليقول: «أنا آسفة لأنني تحدّثتُ معكِ بانفعال». عندما ننظر إلى الأنا الصغيرة لكلّ منّا على أنها جزء من الحوار، سيكون بوسعنا التخلي عن ردودنا الدفاعية المتسرّعة لنفسح المجال أمام حدوث الشفاء وتعميق الحميمة.

في بداية عملية معالجة الأزواج، غالبًا ما أرى تأثير الدومينو عندما يبلغ شريكان نقطة تصدّع في العلاقة، حيث يلجأ أحدهما إلى أسلوب الحماية فيُحدث بذلك ردّ فعل معاكس ومساوٍ في الشدّة من الطرف الآخر. المطلوب في هذه المرحلة مساندة شخص آخر -في هذه الحالة أنا- لمساعدتهما على التمهّل وصياغة ردّ مختلف. وبالتدرّج، يصبح اهتمامي بمعرفة ما يجرح أو يؤذي كلًّا منهما نهجًا جديدًا لهما لمعرفة كلّ منهما الآخر. في هذا السيناريو، أصبح جزءًا من أصوات رعاتهما

الداخليين وطريقتهم في الرؤية. إن حضوري الرقيق والأمين مع الجروح الأساسية لكلّ منهما يساعد أنهما الصغيرتين على أن تصبحا جزءاً من كيفية رؤية كل منهما للآخر وفهماها.

لقد تعاوننا معاً في هذا النوع بالذات من العمل في الفصلين الخامس والسادس. إن مشاركة هذا الكتاب مع الشريك، إن كان/كانت رغبة بذلك، يمكن أن يساعدكما على إجراء النوع نفسه من الحوارات التي كنتم ستجريانها في مكثبي. وهذا سيجعلكما في وضع أفضل بكثير للمجازفة بالكشف عما تحتاجان إليه بصراحة، من دون توجيه أحدكما الملامة للآخر على ما تشعران به. ربما تحتاجان إلى مزيد من الاهتمام، أو إلى مجرد طمأننة بأنكما محبوبان. إن تطوير القدرة على إجراء حوارات صادقة ومتعاطفة، حتى لو كنتم متألّمين، تمثل جزءاً حيوياً من امتلاك ذات ممتلئة وتكوين علاقة حميمة تكافلية دائمة.

### التمدّد من أجل إقامة رابط

نحن نختبر نوعاً من «الانكماش» في أوقات المحن الشديدة عندما تستيقظ آلامنا ومخاوفنا القديمة، فنضيق بؤرة تركيزنا وانتباهنا على الشعور بأننا غير آمنين. ولكن، يجب أن يحصل العكس تماماً عندما نبني علاقات أكثر صحّة. كلا الشريكين يجب أن يكونا راغبين بالتمدّد إلى خارج مناطقيهما المريحة وتجربة طرائق جديدة في الردّ عند شعورهما بالاستياء.

عندما تحدّثنا عن الحدود، رأينا أن الناس لديهم طرائق شخصية

لإقامة هذه الحدود، بحسب أمزجتهم وماضيهم. والأمر نفسه ينطبق على حمايات. فعندما ينبعث الخوف من الهجر، غالبًا ما يقفز الأشخاص القلقون إلى محاولة حلّ الأمور في الحال، لأن القلق المتزايد بشأن انعدام اليقين يعذبهم. إنهم بحاجة إلى إجابات، بحاجة إلى حلّ، وعلى الفور. تكون عواطفهم جارفة وتتوسّع في جميع الاتجاهات، ما يجعلهم يمدّون أنفسهم مثل أذرع الأخطبوط في محاولة يائسة لإيجاد شيء ثابت للتشبُّث به. فإذا لم يُقابَلوا بالقدر الكافي من الطمأنينة التي يحتاجونها، فقد يتحوّلون إلى الغضب وإحداث نزاع بغرض مواصلة الاتصال وربما الحصول على ما يحتاجون إليه. وهذا قد يتخذ شكل انتقاد أو لوم أو صراخ أو حتى رمي الأشياء. إذا كان هذا الأسلوب ناجحًا في طفولتهم، أو إذا شاهدوا آباءهم وأمّهاتهم يتشاجرون بهذه الطريقة، فهذا يعني أنه كامن فيهم وجاهز للاستخدام.

أما الأشخاص التجنّبيون فيتعاملون مع الخوف بطريقة مختلفة في الغالب الأعم. ومن أسباب ذلك هو أن ما يبدو خطرًا بالنسبة إليهم هو زيادة القرب والحميمية، وليس العكس. وعلى الرغم من أنهم لا يعون ذلك في معظم الحالات، إلا أن أنظمتهم مليئة بالألم لأنهم لم يتلقوا رعاية عاطفية في طفولتهم، وهذا ما يجعلهم يشعرون بالتهديد إن طلب منهم شخص ما أن يصبحوا أرقّ وأقرب. يمكن أن يستجيبوا للخوف بالانغلاق عاطفيًا والانكفاء إلى قوقعتهم كالسحفاة. ويمكن أن يجدوا جميع أنواع التفسيرات المنطقية لعدم الاقتراب، ولكن في داخلهم هناك ارتياب عميق في الانكشاف وما يمكن أن يجلبه. إن تعرّضوا لضغط أكبر، فقد يلجؤون إلى الغضب، أو السخرية، أو الانتقاص في محاولة لدفع شركائهم

إلى التراجع في الوقت الراهن أو الرحيل نهائيًا. من المرجح أن الجميع في عائلاتهم كانوا يستجيبون للاحتياجات العاطفية بهذه الطريقة، وهذا هو سبب تجذُّر هذه الاستجابات فيهم.

تختلف الأنماط الفعلية بحسب كل ثنائي، ولكنكم ستأخذون فكرة حول مدى سرعة وعمق انفصال الأشخاص بعضهم عن بعض عندما يكونون في معسكرات متحاربة. إليكم الخبر السعيد: في ما يتصل بتعلُّم طريقة جديدة لكي تُحَبَّوْا وتُحَبَّوْا، يمكن إيجاد بقعة النمو الأكبر في لحظات الغضب والتصدُّع المشترك هذه. في ذروة هذه التعقيدات العاطفية، كل ما نحتاج إليه لبدء طريق جديد موجودٌ في الغرفة: أنوان صغيرتان خائفتان، وشخصان يريدان الاتصال، ودماغان يمكن إعادة توصيلهما عصبياً لكي يستجيبا بشكل مختلف، وشريكان يملكان إمكانية تحويل علاقتهما إلى ملاذ آمن لكليهما. في هذا المكان تحتاج عضلات الحب هذه إلى التمدد.

بالنسبة إلى الأشخاص الذين يميلون إلى الانغلاق عاطفياً في أوقات الألم ويتكيفون عبر كبت عواطفهم، يمكن أن يتطلَّب تعلُّم المشاركة عملاً جهيداً. أما بالنسبة للأشخاص الذين يستبدُّ بهم القلق، فيمكن أن يشعروا بالقدر نفسه من التهديد إن طُلب منهم التراجع خطوة واحدة إلى الوراء. يشعر كلاهما أيضاً بالدفع القوي للحمايات المتجذِّرة في أعماقهما. إن إدراك كل هذا يمكن أن يساعد الزوجين على التعاطف أحدهما مع الآخر، الأمر الذي يشكِّل خطوة كبيرة نحو إعادة الاتصال. وعندما يبدأ إن بالانفتاح أو التمهُّل، سيجدان على الأرجح أن كليهما يشعران بشيء واحد: الأحاسيس الجسدية للخوف. إن التحدُّث حول هذا الأمر معاً يمكن أن

يعمّق التعاطف والاتصال. وبالتدرّج، سيخرجان من الانفصال الودّي إلى الاتصال الأمامي/ البطني. ومن هنا ستتسع الصورة وستحظى الأنا الصغيرة لكلّ منهما بفرصة أفضل بكثير للحصول على ما تريده.

عندما نكرّر هذه العملية مرّات عدّة، سيطوّر دماغنا طريقة جديدة تمامًا للارتباط بعلاقة مع شخص آخر، لكي نُحبّ ونُحبّ. من المفيد التكرار أن هذه العملية يمكن أن تكون شاقّة ومربكة ومؤلمة أحيانًا، وتتضمّن أيامًا أفضل من سواها. عندما يكفّ الشريكان عن توقّع عملية تحسّن خطّيّة ويرضيان بتحسّن حلزوني الشكل إلى حدّ ما، سينعمان حقًا بعلاقة تكافلية ممتعة، وطويلة الأمد، وشفافية لكليهما.

اسمحوا لي أن أشارككم قصّة شخصية تبيّن ما أعنيه. بعد طلاقي قمت بقدر لا بأس به من العمل الشفائي. ولكن، إن كنت شخصًا قلقًا ذات يوم، فستكون دائمًا شخصًا قلقًا إلى حدّ ما. بالنسبة إلى معظم الأشخاص القلقين، ستستجيب أنظمتنا دائمًا على نحو مشابه عند حدوث أمر مخيف. صحيح أن هذا يجري بطريقة أقلّ حدّة ومع مزيد من الموارد بمرور الزمن، ولكن الكيفية التي نستجيب بها للتحديات العلائقية ستتغيّر من يوم إلى آخر.

لطالما كانت المراسلة واحدة من الأساسيات غير القابلة للتفاوض في علاقاتي، وعندما قابلتُ شريكي الحالي، أخبرته كم هو مهمّ بالنسبة إليّ أن يردّ على رسائلي بأسرع وقت ممكن (بحدود المعقول). ومع ذلك، قد أرسل له رسالة في بعض الأحيان، وتنقضي ساعات قبل أن أتلقى ردًّا منه. ولأنه يستجيب بشكل ممتاز في العادة، يخبرني جسدي أن هناك خطبًا ما، وعندما يخرج هاتفه عن نطاق الشبكة أشعر بالغضب يعتمل

في داخلي. هذا هو ردّ فعل جهاززي العصبي الودّي، ومن هذه النقطة يمكن للأمور أن تسير في اتجاهين مختلفين.

يمكن أن أطالبه بشيء من الحدة بمعرفة ما يجري، وفي هذه الحالة قد يصبح أقلّ استعدادًا لإخباري بذلك. وهذا قد يجعلني أشعر برغبة في الانفجار غضبًا في وجهه وتقريعه. أشعر بطاقتي الأخطبوطية تحاول انتزاع ردّ منه من أجل تهدئة قلقي في أي مكان يحاول الاختباء فيه. أحيانًا يكون الألم شديدًا جدًا لدرجة أن أناي الصغيرة ترغب في الرحيل، ليس لأنني أريد الهرب ولكن بسبب المشاعر المتطرّفة التي تدفع جسدي إلى التصرف بالاستناد إليها. ولكنني لا أفعل ذلك لأن جزءًا مني -حتى في وسط الغضب والاستياء- يلاحظ ما قد أصبح نمطًا مألوفًا بالنسبة إلي. وبمساعدة فريقتي الداخلي، بوسعي أن أعود أدراجي وأنزل على سلّم التصعيد. على امتداد سنوات من التدريب تعلّمتُ أيضًا أن الحكم على نفسي بسبب العودة إلى النمط المألوف لا يزيد الأمور إلا سوءًا. فأخر شيء أحتاج إليه في مثل هذا الظرف هو إضافة ملعقة صغيرة من العار إلى المزيج. لذ أتنفّس وأعتذر من شريكي بسبب جبل الرسائل الإضافية التي أرسلتها، وأمنح نفسي بعض المغفرة لكوني ببساطة إنسانة قلقة.

وإذا كنتُ أشعر بأنني أملك مخزونًا أكبر بقليل من الموارد، فقد أكون قادرة على اتباع مسار مختلف منذ البداية. عندما لا يأتيني الردّ على رسالتي، يمكن لي إبقاء تركيزي منصبًا على الصورة الكبرى، فأتذكّر أن هذا الأمر حدث من قبل وأنه يعني في العادة أن شريكي كان مقيّدًا بالعمل عند وصول رسالتي وأنه نسيها عند انتقاله إلى أمر آخر. ويمكن أن أقول لنفسي (وأنا أصدّق ذلك) إنّه يحبّني. وقد أتذكّر أيضًا أنه لا يستجيب على

نحو جيد عندما يُلح عليه. وهذا يستحضر في ذهني ما أعلمه عن أناه الصغيرة وعن السبب وراء ميله إلى الانسحاب تحت الضغط. قد أقوم ببعض التنفّس، مع تثبيت قدميَّ على الأرض، وأشعر بأنني قادرة على تجاوز هذا الأمر من دون الانهيار. إن التنقُّل بين هاتين الطريقتين في الردِّ يمثِّل جزءاً من أي عملية نمو.

بالإضافة إلى عملي الخاصّ الهادف إلى تقديم ملاذ آمن لأناي الصغيرة، يجب عليّ أيضاً أن أتعلَّم أساليب لأجعل شريكي يشعر بالأمان الكافي لإعلامي حين يكون مستاءً. أولاً، يعني ذلك تذكير نفسي بأنه لن يهجرني. وثانياً، يساعد ذلك أناي الصغيرة على إدراك أن ألمي ما هو إلا ردُّ على شيء قديم في داخلي، وليس نتيجة سلوك شريكي. ما اكتشفته هو أن التزامي هذا العمل يتيح له عملياً المجال للتعامل مع مشاعره والعمل على البوح بما يسوؤه.

ولمّا كنت أتعلَّم ذلك، أستطيع في أغلب الأحيان الاحتفاظ بمساحة كافية لكلينا إلى أن نصبح قادرين على مناقشة الأمر والوصول إلى حلّ بطريقة ناضجة وغير انفعالية، والعودة إلى الاتصال والتفاهم. إن قدرتي على الملاحظة، وحصولي على دعم داخلي وخارجي، وتحمُّل مسؤولية مشاعري من دون إلقاء اللوم، كل ذلك يساعدني على عدم الضياع في مشاعر قديمة حتى في الأيام الأشدَّ صعوبة. ومن جانبه، يصبح شريكي أيضاً مدرّكاً لميله إلى إبعادي، ويقوم بالعمل على كشف مواطن الهشاشة في نفسه ويتواصل حين يكون مستاءً. كما يساعدني على الفهم تذكُّر أنه لا يبتعد مني لكي يؤذيني وإنما ليحمي نفسه مدفوعاً بجروحه الخاصّة. هذا الوعي يمنعني من شخصنة المسألة إلى حدِّ كبير، وبذلك أكون أكثر

قدرة على حلّ المشكلات. والآن تذكّروا أنني خبيرة في العلاقات ودرستُ هذه الأمور من أجل إعالة نفسي، ومع ذلك ما أزال أعيش لحظات من القلق عندما يصعب عليّ البقاء في حالة وعي أو تصعب عليّ استعادة توازني وهدوئي. ولكن، من خلال استعدادنا كلينا للتمدّد إلى خارج منطقتي راحتينا، استطعنا الحفاظ على فترات أطول بكثير من الحميمية والاتصال، مع انخفاض عدد التصدّعات وتباعدها بمرور الزمن. وما دمتنا نتعلّم أيضًا كيفية رَأب الصدوع والعودة إلى الاتصال بشكل أسرع، أصبحنا قادرين على الوثوق، بمزيد من العمق، في حبنا المتبادل، حتى عند حدوث نزاع.

على الرغم من نزعة شريكي للانغلاق عاطفيًا، إلا أنه قادر أيضًا على التعاطف والاتصال على نحو رائع، ولقد أثبت التزامه علاقتنا من خلال إبداء استعداده المستمرّ للتعلّم والتطوُّر معي. لم يكن هذا هو الحال مع زوجي السابق، ولا يسعني غالبًا التأكيد بما يكفي على أن وجود شريك مستعد لتقبُّلنا كما نحن، بقلقنا وكلّ شيء آخر، أمر جوهري في ما يتّصل بتقدُّمنا نحو مزيد من التكافل والحميمية. في كل مرة تختارون فيها التمهُّل والردّ بطريقة مُحبّة، معًا، أنتم بذلك تختارون فريق «نحن».

### إفساح المجال للتحدُّث

بالطبع، لا يحدث الشفاء للأزواج في الأوقات المتوتّرة فحسب، بل يمكن أن يكون مفيدًا أيضًا في إقامة حوارات مفتوحة مع شركائكم حول طرائق استجابتكما للألم والخوف (غضب، لوم، انسحاب، تجميع

حجج، بكاء) في أوقات الوثام. إن البوح بملاحظة إشارات على وجود شعور بالخوف أو الإيذاء يمكن أن يساعد كلا الشريكين على تمييز الأوقات التي قد يحتاج فيها كل منهما إلى المساعدة على العودة إلى التوازن. من خلال أخذ الوقت لمعرفة أنماط كل منهما قبل اندلاع أي انفجار. إنهما بذلك يقدمان التزامًا مشتركًا بالرغبة في رأب أي صدع عند حدوثه.

في البداية، من المفيد للزوجين الاتفاق على أن بوسع كل منهما الإفصاح عن احتياجاته للآخر: «مرحبًا، أشعر أنني معزولة بعض الشيء. متى نستطيع التحدُّث؟». إن إفساح مجال آمن لهذه الطلبات الهشة تبني أساسًا للتعامل مع الشروخ المحتملة بطريقة مختلفة أيضًا. ويمكنهما أيضًا وضع خطة تتيح لكُلّ منهما طلب وقت للراحة في وسط خلاف ما إذا كانا يعرفان أنهما بحاجة إلى بعض المساحة لاستعادة هدوءهما. على سبيل المثال: يمكن لأحدكما أن يقول ببساطة: «أشعر بالغضب يتصاعد في داخلي وأحتاج إلى استراحة. سأعود بعد بضع دقائق، عندما أهدأ قليلًا»، أو «ينتابني شعور بالرغبة في الهرب، وأريد فقط أن أجلس بهدوء لبضع دقائق. هل يمكن لنا التحدُّث بعد ذلك؟» يحتاج بعض الأزواج إلى تحديد وقت معيّن لإعادة التواصل، لكي تهدأ الأمور. إن الأشخاص القلقين أكثر قابلية للانقياد بسهولة وراء مشاعرهم وأكثر ميلًا للتصعيد بسرعة. إذا كنتم تشعرين بأنكم من هذا النوع، يمكن طلب وقت مستقطع أن يشكّل جزءًا حيويًا من مساعدة شركائكم على أن يكونوا أكثر منطقية أو أقلّ تجنّيبية بما يتيح لكم أن تكونوا مسموعين. تشكّل قصّة ساندي وكريستي مثالًا على آلية عمل هذا الأمر.

## الأخطبوط يتعلّم كيف يهدأ

كانت ساندي أخطبوطاً مكتمل النضوج في علاقتها، وكان نمط الحماية لديها يتمثل في الغضب وانتقاد شريكها -كريستي- وحتى رمي الأشياء أحياناً. أخبرتني أنها كانت تشعر بنشوة رائعة في اللحظة التي تسمح فيها لمشاعرها بالانفلات، ولكن هذا غالباً ما كان يقودها إلى الشعور بالسوء لإيذائها كريستي ولإنفاق قدر كبير من الوقت في تنظيف ما أحدثته من فوضى. كان بوسع ساندي رؤية أنها كانت بحاجة إلى إيجاد طريقة أخرى للتعامل مع المشاعر التي كانت تجتاحها، إذا أرادت العودة إلى الاتصال مع حبيبها، حتى لو كان غضبها مبرّراً في لحظته.

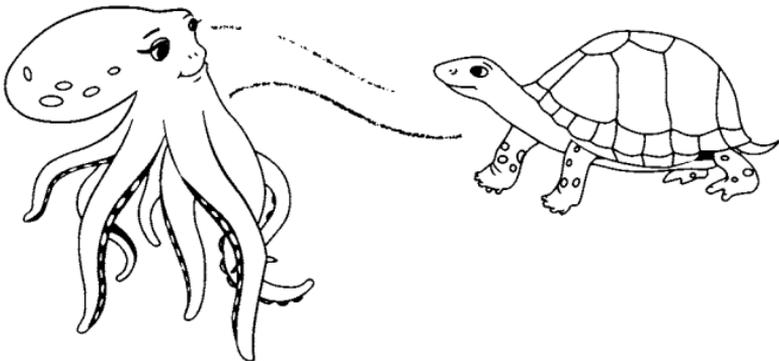
عندما جاءتا لطلب استشارتي، استكشفتنا أنا وساندي الخوف الذي كان يدفعها إلى نوبات الغضب الشديدة تلك. كان لديها كل العذر لتكون خائفة من الانفصال لأن والديها كانا مشغولين عن رعاية أطفالهما الخمسة بشجارهما الدائم. وكان دور ساندي يتمثل في التدخل لفضّ النزاع، حيث كانت تندفع وسط الشجار لتحملهما على التوقف، ومع أن تدخلها لم يوقف النزاع في أي يوم، إلا أنها ما كفت قط عن المحاولة. باتباع هذا النمط، كانت ساندي في أغلب الأحيان تحاول إصلاح الصدع في لحظته، ولكن كريستي كانت تتراجع عند شعورها بالتعرّض لهجوم. كانت بحاجة إلى مساحة للتفكير فحسب، وبعد ذلك كانت تعود بهدوء إلى ساندي بعد النزاع. وهذا النمط كان يترك ساندي معلّقة في الهواء وهي تكتوي بنار القلق لعدم معرفتها متى ستكون شريكها مستعدة

للاتصال من جديد، وما إذا كانت مستعدةً لذلك في الأساس. لمساعدتها على إدراك السبب الذي يجعل هذا الأمر فائق الصعوبة، عدنا إلى أنها الصغيرة في خضمّ النزاع بين والديها، ورأت أن عدم قدرتها على جذب انتباههما كان يخلق في داخلها خوفًا فظيماً. في جلساتنا معًا، تمكّنت كريستي أيضًا من إدراك -وحتى تقدير- مدى قسوة الأمر على ساندي عندما كانت تبتعد عنها عاطفيًا بعد حدوث نزاع.

أعدنا معًا خطة للتعامل مع غضب ساندي. ارتأت أن بوسعها أن تقول لشريكها: «أشعر بالغضب يوشك أن ينفجر في داخلي لأنني مستاءة وأحتاج إلى بعض الوقت لكي أستعيد هدوئي». وبعد ذلك تطلب من شريكها: «هل يمكننا تحديد موعد لإقامة الصلة معي بخصوص هذا الأمر؟ أنا أحبّك وأحتاج إلى بعض الطمأنينة بأنك تساندينني». ومن جانبها، قالت كريستي إن بوسعها مساعدة ساندي على الشعور بالأمان بتحديد موعد للتحديث، ربما بعد بضع ساعات، أو أحيانًا في اليوم التالي، وتقول لها: «أنتِ مُهمّة بالنسبة إلي. أنا أحبّك. أحتاج إلى بعض الوقت لاستعادة توازني ومن ثم يمكننا التحدث».

إن القصد من هذا الحوار، ومن تحديد موعد لاتصالهما مجددًا من أجل رَأب الصدع بينهما، هو منح كل منهما الطمأنينة بأنهما كانتا ملتزمتين بهذه العلاقة. بالنسبة إلى ساندي، لقد ساعدها ذلك على معرفة أن احتياجاتها كانت مهمة بالنسبة إلى كريستي وأنهما كانا سيصلحان ما حدث بينهما. كان بوسع أنها الصغيرة الشعور بمدى اختلاف هذه الطريقة عن الإهمال العاطفي الذي عانت منه في طفولتها. لقد منعها هذا الأمر من الوقوع في دوامة، وبات بوسعها إنفاق بعض الوقت مع

رعاتها الداخليين والإصغاء إلى أنها الصغيرة لمواصلة شفاء هذا الجرح الأساسي. كما أحست كريستي بأن العودة إلى التواصل بعد استعادة ساندي هدوءها كان أكثر أماناً. كانت ساندي بحاجة إلى معرفة أنها مهمة وأن كريستي ملتزمة بالعلاقة كما كانت من قبل، وكانت كريستي بحاجة إلى إذن لكي تستعيد توازنها. إن وضع هيكلية واضحة لهذه العملية مسبقاً ساعدهما على الشعور بالقدر الكافي من الأمان لمنعهما من اللجوء إلى سلوكياتهما الوقائية المألوفة. لقد أصبحت أكثر قدرة على البقاء في حالة اتصال من وقت حدوث الشرخ حتى الإصلاح. وبعد أشهر عدة من التدريب المتفاني، وجدت ساندي أنها كانت آمنة بما يكفي لأن تقول بشكل مباشر إلى كريستي: «أشعر بأني خائفة مثل شعوري حين كنت في الخامسة من عمري وكان والداي يصرخان. هل يمكن لك أن تعانقينا؟» وكان باستطاعة كريستي فعل ذلك بكل محبة.



تهدأ طاقة الأخطبوط في حين تصبح طاقة السلحفاة أكثر انكشافاً،  
ما يجعل من الممكن العودة إلى حالة اتصال أمامية/بطنية من أجل الإصلاح.

عندما يتعلّم الأخطبوط احتواء جهازه العصبي بهدوء وتتعلّم السلحفاة مدّ عنقها خارج قوقعتها كاشفة نفسها، يصبح بإمكان كلا الشريكين العودة إلى حالة أمامية/ بطنية من الاتصال المفتوح لكي يتمكنّا من إصلاح سوء الفهم. بالطبع، من السهل التحدّث عن الوصول إلى هذه الحالة ولكن التنفيذ العملي أصعب بكثير، وخصوصًا في لحظة حدوث الصدع وعند بداية تطوير ردود أفعال جديدة. إذا استنبت الشريكان استراتيجية وطلب أحدهما وقتًا للراحة، يقدّم التمرين التالي، المستمدّ من علاج العلاقات المبنية على الانطباعات المثالية، هيكلية إضافية لكيفية التواصل عند عودة الشريكين أحدهما إلى الآخر. صحيح أن التشديد ينصبُّ على تطوير تفهّمٍ لاحتياجات كل من الشريكين وتعاطفٍ معها، إلا أنه يؤدي غالبًا إلى حلّ السبب الذي أحدث الشرح في المقام الأول كمنتج ثانوي لهذا التواصل الودود.

### تمرين بناء فريقنا

أولًا، حدّدوا موعدًا للتحدّث مع الشريك من أجل رأب الصدع. لفعل ذلك سوف تحتاجون إلى التحلّي بما يكفي من الهدوء للاتصال والبوح بما يسوؤكم من دون لوم. لذا، وقبل القيام بالمحاولة تأكّدوا من أنكم أخذتم الوقت الكافي للخروج من التنشيط الودّي إلى الحالة الأمامية/ البطنية. تذكّروا أن استجابتكم إن كانت حادّة فهذا يعني أن أناكم الصغيرة المجرّحة تعيش من جديد بعضًا من لحظات الخوف والألم. ولاكتشاف السبب، تتبّعوا ما تشعرون به، أيًا يكن نوعه، إلى جذره -بقدر استطاعتكم- لكي يكون بإمكانكم إدراك أن المشاعر الحادة آتية من هذه التجربة القديمة وليست

كلها ناتجة من كلمات الشريك أو أفعاله. في الحالة المثالية، سيحدث ذلك عند كلا الطرفين من خلال الوقت المستقطع. إن قام أحد الشريكين بتحمّل مسؤولية مشاعره، فمن المرجّح أن يفعل الآخر الشيء ذاته.

1. عندما تستعيد هدوءك وتكون مستعدًا للتحدّث عن الأمر وجهًا لوجه مع الشريك، ضع نفسك في مركز قلبك. تأكّد من أنك مثبّت في هذا المكان من خلال التنفّس بعمق إلى منطقة الصدر. ذكّر نفسك بالقول: «نحن في الفريق نفسه».

2. في البداية، فكّر في أشياء يقدرها كلّ منكما في الآخر وقولها بصوت عالٍ. بوسع كل منكما التحدّث عن أكبر عدد تريده من هذه الأشياء. أعلم أن هذا يبدو طلبًا كبيرًا في وقت قد يكون كلّ منكما مستاءً من الآخر، ولكن هذا الأمر سيساعد على تخفيض دفاعاتكما وإبائكما في حالة منفتحة ومتعاطفة تتيح لكما الاتصال.

3. تناوبا على التحدّث عن سبب استيائكما باستخدام المؤقت في هاتفك. وعندما يحين دورك للمشاركة، تحدّث لمدة ثلاث دقائق أو أقل واستخدم قدر المستطاع «عبارات الأنا»، مثل: «أنا أشعر بالخوف حين لا تردّ على رسائلي؛ أخشى أنك لا تحبّني». إذا كنت تعي أي مشاعر متّصلة بما عشته في طفولتك، بوسعك الإفصاح عن ذلك أيضًا. لا تلمّ الشريك على ما تشعر به، وإنما أعلمه ببساطة بأنه يدوس على جرح قديم.

4. والآن حان دور شريكك لتكرار ما سمعه بعد سؤاله إن كان سمعك جيّدًا. لا مجادلة، ولا إعادة صياغة العبارات. نحن ندعو هذه

الطريقة في علاج العلاقات المبنية على الانطباعات المثالية:  
الانعكاس أو الاستماع العاكس.

5. عندما ينتهي أحدكما من الكلام ويصغي الآخر ومن ثم يكرّر ما سمعه، تبادلاً الأدوار. من واجبكما أنتما الاثنان أن تريا وتسمعا وتبقيا مهتمّين حقاً بما يجري لكما إلى أقصى درجة ممكنة، فتفعلان بذلك ما يُسمّى دائرة التجاوب «Resonance circuitry» في دماغكما، الأمر الذي يمكّن كلاً منكما من التعاطف مع تجربة الآخر.

6. كخطوة إضافية، يمكن للمستمع أن يضيف بعضاً من كلمات التقدير، مثل: «من المنطقي أنك أحسست على هذا النحو بالنظر إلى ما بُحثَ به». تذكّرا أن جميع المشاعر حقيقية ولستما مضطرين للموافقة مع شخص ما من أجل تقدير ما يختبره.

7. ما دام كل واحد منكما قد سنحت له الفرصة لسماع تجربة الآخر وتقديرها حقاً، فقد تتمكّنان حتى من الخروج بحلّ للمشكلة. وهذا الحلّ يمكن أن يكون ملموساً وقابلاً للتنفيذ، أو قد يعني فقط إعلام أحدكما للآخر بأنكما مستعدّان لأن تكونا أكثر اهتماماً باحتياجاتكما مع مضيّكما قدماً في علاقتكما.

كم هي مذهلة القدرة الشفائية لوجود شريك يكون مرآة عاكسة لك. هذا التمرين البسيط يمكن أن يساعد على شفاء الجروح القديمة المتّصلة بكوننا غير مرثيين أو غير مسموعين أو غير مقدّرين. لقد أصبح شريكك الآن واحداً من أصوات رعائك الداخليين، وسيكون معك حتى عندما لا تكونا معاً فيزيائياً. لقد رأيتُ علاقات تتغيّر بفضل هذا التمرين

وحده، عندما أصبح أزواج أقلّ ميلاً للوم أحدهما الآخر على ما يشعران به وأكثر استعدادًا للانفتاح، والانكشاف، وبناء رابط حميم أعمق بينهما.

## أن تُحبّ الشخص كله

بدأنا هذا الفصل بالتسليم بعدم وجود شيء اسمه كائن بشري «مثالي». لدينا جميعًا جروحنا، وعندما يجتمع شخصان في علاقة ما، فمن المحتمّ أنهما سيصطدّمان بالجوانب الرقيقة الحساسة لكلّ منهما في وقت ما. إن المفتاح لتكوين روابط حميمية آمنة ودائمة مع الآخرين يكمن في النظر بعضنا إلى بعض بكلّيتنا، من خلال تعميق فهمنا للجروح التي مُنينا بها في طفولتنا، وتعلّم تحمّل مسؤولية السعي لشفاء أنفسنا - مع وجود داعمين لنا - وإدراك أننا كلنا نبذل قصارى جهدنا. وفي نهاية المطاف، بهذه الطريقة نتعلّم أيضًا كيف نعطي - ونتلقّى - الحبّ والقبول اللذين نستحقهما نحن وشركاؤنا.

في أي وقت تجدان أن علاقتكما تنحدر وتتحوّل إلى معسكرين متحاربين، أسألا نفسيكما: «ما هي القوى العظمى لعلاقتنا؟ ما هي الأشياء التي تحسّنا فيها مع الوقت؟ ما هي الأشياء التي ما اضطررنا إلى العمل على إصلاحها كثنائي؟» يمكن لهذه الأسئلة أن تشكّل بداية حوار رائع بينكما. يطلب إلينا نظامنا العصبي اللاإرادي التركيز على تجارب تبدو مهدّدة، حتى لو كان هذا التهديد آتياً من الماضي. ومع تماثلنا إلى الشفاء نكتسب القدرة على اختيار الاحتفاء بما نحبه في شركائنا. وهذا يعني التركيز على الشخص كله. صحيح أن الشريك قد لا يكون الأفضل من

نوعه في جانب معيّن، ولكن تذكير أنفسنا بميزاته الإيجابية سيساعدنا على قبول هذا الشخص الحبيب كما هو/هي بدلاً من محاولة تحويله إلى روبات حبّ ثنائي البعد لن يؤذينا ثانيةً أبداً.

والأهمّ من ذلك أن هذا يعني أنكما في طريقكما إلى امتلاء الذات وتطوير علاقات موثوقة خارج إطار علاقتكما الثنائية. مع هذا الدعم، بوسعكما تطوير القدرة على الثبات عندما تهبّ رياح القلق أو تعصف دوافع الانسحاب. ومن هذا المكان، سيُسَهّلُ عليكما الاتفاقُ على إصلاح أي شرخ -على الرغم من شدة الألم- تجاوزَ التقلُّبات الحتمية التي تحدث في جميع العلاقات، بما فيها مع الأصدقاء والعائلة والزملاء. ومع الوقت ستساعدكما فترات الخلاف هذه على بناء مزيد من الثقة والترابط، وفي الوقت نفسه على رؤية أن النزاع لا يؤدي بالضرورة إلى الانفصال (أو الهجر). أجل، المشاعر رقيقة وفوضوية وغير قابلة للتنبؤ، ولكنها تحاول أيضاً أن تُظهر لنا ما نحتاج إليه. حين نتولّى مسؤولية جروحنا القديمة والحمايات التي طوّرتها لإبقائنا آمنين، فهذا يعني أننا نوجد خيارات بشأن كيفية استجابتنا.

مرّة أخرى، يتطلّب هذا الأمر وقتاً وتدريباً واستعداداً لرؤية ما يجري لكلا الشريكين. دعونا نختم هنا بتمرين آخر لمساعدتكم على زيادة اهتمامكم بالشخص كله في كل واحدة من علاقاتكم.

**تأمّل: أدخلوا شركاءكم إلى منطقة قلبكم**

في الفصل الرابع، تأملنا مسح القلب لاستكشاف كيف يبدو الوصول إلى ذكاء القلب واستخدامه للاتصال مع عالمنا الداخلي. هذا التمرين مشابه له. في البداية، ثبّتوا أنفسكم في اللحظة الراهنة

بينما تسيرون ملتزمين التوجيهات أدناه. بوسعكم أيضًا الاستماع إلى التأمل في موقع [beselffull.com/meditations](http://beselffull.com/meditations). قبل أن تبدأوا، جدوا مكانًا هادئًا وآمنًا حيث يمكن لكم الاستلقاء والتدرّب على الولوج إلى الداخل.

1. ابدأوا بالاستلقاء واستنشاق أنفاس عميقة إلى بطونكم. املاؤا دواخلكم بالشهيق وأخرجوا أنفاسكم كليًا عند الزفير. ركّزوا على الأنفاس عند تغلغلها في أجسادكم. عندما تشعرون بأن أجسادكم استرخت واستقرت، ابدأوا بتوجيه أنفاسكم إلى مناطق قلوبكم.
2. عند شعوركم بالامتلاء بذكاء قلوبكم، ركّزوا على شيء تشعرون بالامتنان له. يمكن أن يكون ذلك نبضات قلبكم أو مجرد شيء يجعلكم تبسمون. قدّموا شكركم على هذا الشيء وأنتم تُدخلون أنفاسكم إلى مراكز قلوبكم. اقضوا بضع دقائق وأنتم تشعرون بحق بطاقة الامتنان قبل انتقالكم إلى الخطوة التالية.
3. ابدأوا الآن بتخيّل شركائكم. ماذا يحدث في قلوبكم عندما تفكّرون فيهم. تخيّلوهم أمامكم أو تذكّروا وجودهم الحيوي. اسمحوا لأنفسكم بتصوّرهم بكلّيتهم. إذا لاحظتم أي ميل للحكم على جوانب شخصية، أعيدوا تركيزكم ببساطة إلى مناطق قلوبكم.
4. والآن لاحظوا كيف تشعرون في أجسادكم عندما تفكّرون في شركائكم المحبوبين. هل يوجد انفتاح واتصال؟ أم هل تتصلّبون وتغلّقون؟ لاحظوا فحسب، ولا حاجة بكم للحكم على ما تشعرون به.

5. ما هي الأحاسيس الجسدية التي تشعرون بها؟ في الوجود الداخلي لشركائكم، هل تشعر أجسادكم بالخفة أو النعومة أو الفراغ أو حتى الخواء؟ من الممكن أن تشعروا بوخز أو دفء أو برودة أو حتى ألم. لاحظوا في أي مكان تشعرون بهذه الأحاسيس.

6. ما هي العواطف الموجودة؟ حب، غضب، استياء، لطف، خوف أو شيء آخر؟ قد يكون مزيجًا من مشاعر مختلفة. إن بدأت أذهانكم تتسارع اسمحوا لأنفسكم بالعودة إلى الأحاسيس في أجسادكم. وعندما تشعرون بالهدوء ثانيةً، أطلقوا العنان لأي عواطف تنتابكم وركّزوا مجددًا على مناطق قلوبكم.

7. كيف تتواصلون بعضكم مع بعض؟ قد تكون هناك مساحة مفتوحة بينكم وبين شركائكم، أو قد يكون هناك عائق من نوع ما، أو شيء من التداخل يجعل من الصعب عليكم تمييز واحد من الآخر. لاحظوا ذلك. ما هي ألوان المساحة الفاصلة بينكما وملمسها؟ بينما تلاحظون ذلك قد يتغيّر أي جزء من هذه المساحة وقد لا يتغيّر. ما عليكم إلا أن تدعوها تتمظهر كما تشاء.

8. في أثناء وجودكم مع هذا الشعور في العلاقة، قد يذكركم ذلك بمواقف سابقة بينكما أو بأوقات أقدم من ذلك. إن طفث ذكرياتٌ على السطح، لاحظوها وهي تظهر وتختفي فحسب. وبعد ذلك عودوا إلى مناطق قلوبكم مع التنفّس مرّة أو مرتين.

9. عندما ترجعون إلى المناطق المحيطة بقلوبكم، لاحظوا تدفق الطاقة بينكم وبين شركائكم. إن كانت الطاقة تتدفق بحريّة،

ابقوا مع هذا الإحساس فحسب. إن شعرتم بأنها عالقة، لاحظوا في أي مكان من جسدكم تشعرون بذلك، وماذا يحدث إن لم تقاوموا هذا الحجز؟ ليست هناك حاجة لتغيير أي شيء. ابقوا معه فقط من دون الحكم على طبيعته.

10. إن شعرتم في أي لحظة بأنكم تُجذبون إلى الخروج من هذه التجربة والتساؤل بشأن ما يمكن أن يكون شركاؤكم يفعلونه الآن، عودوا ببساطة إلى مناطق قلوبكم مع بضعة أنفاس ناعمة. وبعد ذلك ارجعوا ثانيةً إلى تجربة أجسادكم بشأن حضور الشريك في قلوبكم.

11. اطلبوا رسالة من مراكز قلوبكم وانظروا ماذا يظهر. وبعد ذلك اطلبوا من شركائكم الرسالة التي تحتاجون إليها لمساعدتكم على البقاء متوازنين وعلى رؤيتهم بوضوح. قد تحصلون أو لا تحصلون على ردّ واضح. مجرد طرح السؤال كافٍ.

12. بأفضل ما في استطاعتكم حاولوا في هذه اللحظة أن تروا شركاءكم بأكملهم أشخاصًا يحملون جروحهم الخاصة أيضًا واسمحوا لهم بالحضور كما هم. ثم اطلبوا من مراكز قلوبكم أن تريكهم شيئًا أنتم تقدّرنه في شركائكم، وركّزوا على هذا الأمر إلى أن يملأ وعيكم. ابقوا مع هذا الشعور بضع لحظات، وأتيحوا لحضور شركائكم الإيجابي دخول مناطق قلوبكم.

13. ثمّ عودوا إلى الشعور بشركائكم بأكملهم وابقوا على هذا الحال مع شعور بالامتنان لهذه الفرصة لوجودكما ونموكما معًا. دعوا هذه الصورة تتلاشى بينما تعودون إلى الشعور بأنفسكم كلكم أنتم أيضًا.

14. استريحوا واسترخوا بينما تمتصون كل ما مررتم به، إلى أن تكونوا مستعدين للعودة إلى الغرفة مرّة أخرى. وبعد ذلك افتحوا أعينكم برفق.

ما دتم تستطيعون الشعور بحضور شركائكم في داخلكم وخارجكم معًا، من الممكن أن تبدووا بالشعور بشيء من العمق في ترابطكما إضافة إلى القبول والتقدير لهم كأشخاص منفصلين عنكم. هذا المزيج من التوحد والاختلاف يمثل جوهر التكافل. يصعب شرح هذا الأمر بالكلمات، ولكن من المؤكّد أنكم ستشعرون بالرضا حين تختبرونه. إن تعلّم كيفية رؤية الشريك واحتياجاته من دون أن يسبّب ذلك أي ردّ فعل يشكّل جزءًا من الوقوع في هواه مرّة أخرى بطريقة جديدة وقابلة للديمومة، بعد فترة طويلة من تلاشي الهجمة الأولى للافتتان الرومنسي.

كثيرًا ما أرى أشخاصًا يحاولون تغيير بعضهم بعضًا وإصلاح شيء ما غير مكسور أساسًا. في علاقات الحب المتبادل، من المهمّ القبول بأن بعض الأشياء لن تتغير أبدًا. من الممكن دائمًا أن يتحسن التواصل ومن الممكن للجروح القديمة أن تُشفى، الأمر الذي يؤدي إلى بعض التغييرات الجوهرية في الطريقة التي يتفاعل بها شخصان أحدهما مع الآخر. ولكن يجب علينا أحيانًا أن نقبل ببساطة ما يمكن أن نعتبره عيوبًا في شريكنا. يبدأ ذلك بكم، مرّة أخرى: كلما كنتم أكثر قدرة على قبول أنفسكم بأكملها، ستكونون أكثر قدرة على قبول الشريك بأكمله. وبدلًا من أن ينظر كل منكم إلى الآخر على أنه خصم، ستبدأون بالنظر إلى أنفسكم على حقيقته، وهي أنكما كائنان بشريان ناقصان يساعد أحدهما الآخر على الشفاء من خلال اكتساب مزيد من الوعي بهدف الوصول إلى علاقة تزداد عمقًا بشكل دائم.



## قوة الحبّ المغيرة الغامضة

نحن نقرب من نهاية رحلتنا معًا. أمل أن تكونوا فہتمم أنه على الرغم من انغراس أنماط تعلّقكم في أجسادكم، فإنكم تملكون أيضًا قدرة هائلة على شفاء جروحكم، وتصبحون ممتلئي الذات، وتجذبون علاقات تساندكم حقًا، بغض النظر عن نوعها. كما أمل أن تكونوا قد طوّرت إدراکًا أعمق للسبب الذي يجعلكم تردّون بالطريقة التي تردّون بها، وأن ردود الفعل هذه ناتجة عن عوامل عدّة خارجة عن سيطرتكم. إن النظر إلى قصّتنا الكاملة من هذه الزاوية هو ما يجعلنا جميعًا نبدأ باكتساب مزيد من التعاطف، بعضنا مع بعض، ومع الجروح التي نحملها جميعًا. لقد انطلقنا معًا في رحلة شفائية ستغيّر قصّتك حول ما هو ممكن في العلاقات. لدينا جميعنا أساليبنا الخاصة للاستجابة للألم، ونحمل جميعنا جروحًا أساسية، ولدينا جميعنا قصّتنا الفريدة الخاصة بنا. من خلال عملنا معًا على أنماط قلقكم، أنتم تشفونها، وتهتمون بأناكم الصغيرة، وتقبلون ذواتكم كلها إضافة إلى دعوة أشخاص حاضرين عاطفيًا إلى عوالمكم الداخلية لكي تتمكّنوا من تطوير وعي محسوس بالأمان والثقة. هذا هو الطريق لنكون مرتكزين على الأمان الداخلي الذي نتوق ونحتاج إليه جميعًا.

صحيح أن الارتباط في علاقة رومنسية يمكن أن يقدّم لنا شفاءً عميقًا، ولكن العلاقات الداعمة الأخرى تقدّم أيضًا ملاذًا آمنًا لمساعدتنا

على تكوين أساس متين للبناء عليه. وهذا لأن جميع علاقاتنا، بغض النظر عن الطريقة التي نختبرها بها، تزودنا بمرآة تعكس ما في داخلنا، مظهرًا الأماكن التي حدث فيها الشفاء، والأماكن التي ما تزال بحاجة إلى شفاء. هذا مسار يمتد طوال الحياة وهو يساعدنا على التطور باستمرار نحو الشعور باكتمالنا كبشر. من خلال الاقتراب أكثر من امتلاء ذواتكم، تكونون بذلك قد بدأت بتطوير علاقة حميمة مع أنفسكم وهذه العلاقة ستستمر في مساعدتكم على بناء العلاقات التي تدعم الشفاء والازدهار لجميع المرتبطين بها. هذا النوع من التكافل هو ما نرغب به جميعًا، وأنتم في طريقكم إلى عيشه فعليًا.

مكتبة

t.me/soramnqraa

### شريك شفائكم الكوني

إن اكتشاف وتعلم كيفية النمو مع شخص ما بطريقة واعية ومن منظور اكتمال الذات، وفي الوقت نفسه اختبار الترابط العميق الذي يتيح لكلا الشريكين أن يكونا على حقيقتيهما هو ما دعوانه فن التكافل. أنا شخصيًا أدعو هذا المعالج المشترك باسم الشريك الكوني. وأعتقد أن إيجاد شخص ما لكي يشفى معكم ويدعوكم إلى اختبار طريقة جديدة في الحب يشكّل اتفاقًا روحيًا وإنسانيًا بعمق في آن واحد. في هذا النوع من العلاقات يتشارك كلا الشريكين التعلم. بالطبع، لن يسيرا دائمًا بخطوات منسجمة لأن العثرات جزء من العملية وجزء من كونهما كائنين بشريين. وكما رأينا آنفًا، تشكّل لحظات الخلاف فرصة للإصلاح، ما يؤدي إلى علاقة حميمة تزداد عمقًا باستمرار.

من واقع خبرتي، يكون إيجاد الشريك الكوني يسيرًا جدًا عندما

نتحرر، ونركّز على العلاقات الجيدة والمساندة، ونصرّ على الثقة في الكون، شاعرين بالأمان لمعرفة أن هذا الشخص سيظهر لنا عندما نكون مستعدّين. كثيراً ما يتبيّن لنا صحّة المثل القديم القائل: «عندما تتوقّف عن البحث سيظهر ما تبحث عنه أمامك». وهذا يرجع إلى أننا نحوّل بذلك تركيزنا من إيجاد الشخص القادر على إكمالنا إلى السماح لجميع العلاقات في حياتنا بأن تشفينا وتساندنا. هل يمكنكم رؤية كيف تزيد هذه الطريقة من فرص مقابلة شريك سيكون جزءاً من هذه العملية أيضاً؟ بالنسبة إلى معظم المتعلّقين القلقين، إن البحث الدائم عن توأم الروح يُبقي مستوى التوتر في أنظمتنا عالياً. وهذا الشعور يشكّل مذكّراً قوياً بظروفِ عشناها في طفولتنا، الأمر الذي يُبقي أنماط علاقاتنا القديمة مستمرة. عندما نكون مع أشخاص آمنين، يتعلّم نظامنا بشكل تدريجي كيف يسترخي وينفتح على الدعم المحيط بنا من جميع الجوانب.

وفي الوقت نفسه، أن نرغب في علاقة رومنسية فهذا أمر طبيعي وصحّي تماماً. إن تعلّم التركيز على جميع جوانب بناء حياة آمنة مع أشخاص داعمين آخرين سيتيح لكم توسيع نطاق تركيزكم لكي تتمكنوا من تحضير أنفسكم لمجيء هؤلاء الأشخاص إلى حياتكم. وإذا كنتم مرتبطين بأشخاص في الوقت الحالي وتوجد نزاعات بينكم وبين شركائكم، فقد تكون لديكم الفرصة لفهم هذه الخلافات من منظور أكثر وعياً وتعاطفاً، ما يتيح لكم تعميق فهمكما أحدهما للآخر وتعزيز ترابطكما. إن جانبي الروحي يشعر بقوة بأن الناس يُرسلون إلينا في الوقت المناسب حقاً وبأن هناك غاية كونية في ما يتصل بمن يأتي إلى حياتنا، بما في ذلك صداقاتنا والعلاقات الداعمة الأخرى. وإذا كنتم لا تميلون كثيراً إلى الفهم الروحي

لهذا الأمر، فإن العلم العصبي العلائقي يقول إن لدينا عطشًا متأصلًا للروابط الدافئة، بغض النظر عن كمية الجروح التي نحملها. وبوجود المساندة المناسبة، نكون مستعدين أيضًا للشفاء وإيجاد أمان أعمق ضمن أنفسنا. كل واحد من هذه الروابط الدافئة، الروحية والإنسانية، سيساعد على بناء الأمان والثقة في جميع العلاقات، ما يعزز من صوت مجتمع رعاتنا الداخليين وشعورهم.

مع تعلّمكم هذه الطريقة الجديدة في الحب، قد تصبح علاقاتكم الرومنسية متمحورة على نموكم أنتم وشركائكم معًا في أثناء مواصلتكم علاج طبقات أكثر عمقًا في داخلكما. هذا هو العمل الأكثر حيوية بالنسبة لأنكما الصغيرتين. يبدو الشفاء بالنسبة إلى كثير من الأزواج مثل إعادة النظر في مشاعر ومواقف معينة بطريقة تسبب ألمًا مصحوبًا بزيادة الوعي والمهارة، وعلى هذا الأساس يصبح بإمكانهم اختبار كل شرح يحدث بطريقة مختلفة. على سبيل المثال، بسبب تجاربي التي عشتها في طفولتي وزواجي الأول، كنت لا أزال أشعر بالخوف عند حدوث نزاع (أو حتى عدم الردّ على إحدى رسائلي) مع شريكي الحالي. ومن خلال تكرار الصدوع والإصلاح بدأتُ أتعلّم أن النزاعات آمنة، وأن التعبير عن احتياجاتي أمر مسموح، وأن حدوث فجوة في الاتصال لا يؤدي إلى هجر. بكلمات مختصرة، لقد تعلّمتُ أن هذا الشخص لن يذهب إلى أي مكان. تعلّمتُ أنّ من الطبيعي التعبير عن عواطفني والتحدّث بصراحة عن نفسي، وأنّ بوسعنا كلينا أن نكون كائنين بشريين غير مثاليين مرتبطين بعلاقة معًا. إن العمل الذي بدأنا به في الفصل الخامس حول تبني ذواتكم الكاملة وتطوير علاقة داخلية وثيقة مع أنفسكم سيتيح لكم بكليّتكم الارتباط

بشخص آخر يعمل أيضًا على تطوير القدرة على كشف مناطقه الهشة، الأمر الذي يفسح، المجال أمام مساندة أعمق لكليكما في خلال تشارككما الجوانب الضعيفة والقيّمة من ذاتيكما الكاملتين. عندما يكون بوسعي مشاركة الجانب مني الذي يرتعش خوفًا إذا نسي شريكي الردّ على رسائلي، ويكون بوسع شريكي بشكل متساوٍ مشاركة الجزء منه الذي يشعر بالحاجة إلى الانفصال عندما أهاجمه لفظيًا، يكون باستطاعتنا إيجاد مساحة آمنة بيننا لرعاية الجوانب المجروحة في كل منّا.

بعد فترة قصيرة من بداية المواعدة بيننا، سألني الرجل الذي أصبح شريكي: «كم من الوقت ستحتاجين لكي تثقي بي؟» فنظرتُ إليه وأجبت: «نحو خمس سنوات». ولم تكن إجابتي مُزاحًا. على الرغم من أنني كنت أثق به مسبقًا في نواحٍ عديدة، ولكنني كنت أعلم -نتيجة الماضي الذي عشته- أنني سأحتاج إلى تعلّم الوثوق في الكيفية التي تتطوّر فيها العلاقات الصحيّة. كنت أريد التأكد من قدرتنا على التعامل مع مشكلاتنا بطريقة واعية لأنني كنت أعرف أنها ستظهر حتمًا، كما يحدث في أي علاقة. كما ذكرتُ سابقًا، لقد قمت بعمل شفائي كبير منذ نهاية زواجي الأول، ولكن الانتقال إلى علاقة حميمة مع شريك مرّة أخرى، رفع هذا العمل إلى مستوى جديد تمامًا. لم يكن هذا العمل يهدف إلى الوثوق به بقدر ما كان يهدف إلى الوثوق في أن الكون سيسانديني في خلال تعلّمي رقصة العلاقة التكافلية. لم أكن قد اختبرتُ هذا الشيء من قبل، لا مع والديّ ولا مع زوجي الأوّل. كانت قصّتي بحاجة إلى الانتقال من «العلاقات خطيرة وتؤذي» إلى «لديّ شريك الرقص هذا لأتعلّم معه الآن». في كل يوم، كنت أضطر إلى إيجاد طرق للتخلّي عن خوفاي والانغماس في

الوثوق في التزامنا النمو معًا. ومع الوقت لم يعد الماضي يوجّه أفعالي، الأمر الذي أتاح لي أن أكون أكثر حضورًا معه في اللحظة الراهنة.

وازداد التزامنا المشترك عمقًا مع انقضاء كل سنة، بينما كنا بنبي مزيدًا من الثقة أحدنا في الآخر، حتى في أشدّ الأيام فوضوية. ما زالت تمرّ علينا أيام صعبة. أعتقد أن الناس يروننا على إنستغرام والمنصات الأخرى ويتخيلون أن علاقتنا نموذج للعلاقة المثالية. وهي كذلك بالفعل في بعض النواحي؛ ليس لأن المشكلات لا تخترق علاقتنا، ولكن لأننا نتعامل معها باستمرار على أنها التزام مشترك. لابدّ من أنكم تعلمون الآن أن جميع العلاقات مليئة بالمطبات، وأن هذه المطبات يمكن أن تثير في دواخلنا أقدم المشاعر وأكثرها إيلاّمًا. إن إضفاء المثالية على العلاقات النموذجية باعتبارها أي شيء غير هذا ليس واقعيًا على الإطلاق. إن العلاقات التي تزدهر ليست تلك التي تسير بسلاسة من دون أن تصادفها أي مصاعب أو مشكلات، بل هي التي تتحدانا وتحثنا على النمو.

مثلما بدأت هذه الرحلة، ستستمرّون في الاتصال بذكاء قلوبكم. ومع الوقت ستلاحظون أنكم تتحوّلون من الشعور بأنكم تفتقرون إلى شيء ما أو بأنكم مختلفون -ولكن بطريقة دونية- إلى الشعور بأنكم متّصلون بشكل طبيعي بجميع الموجودات، لأنكم سترون حينئذ أن الجميع ينمون في سياق حيواتهم، ويصطدمون بمطبات ويحاولون تجاوزها، مثلكم تمامًا. بالنسبة إلى كثيرين ممن يقرؤون ذلك، أنا متأكدة من أنكم تعملون الآن على شفاء جروح الماضي أو حتى من شركاء حاليين. مع تقدّم رحلتكم سوف تشعرون بالخفة التي تنتج من تبني هذا الألم القديم ومعالجته.

يخبرنا العلم أن ثلاثة وتسعين في المئة أو أكثر من تركيبتنا شبيهة

بالغبار النجمي<sup>1</sup>. وأنا أحبّ تصوّر علاقاتنا الداعمة مثل كوكبة من النجوم في السماء، كلنا متصلون معًا ونساند بعضنا بعضًا لكي نتمكّن من الحفاظ على لمعان شعاعنا. عندما نتيح لأنفسنا الوثوق في الكون وفي حكمتنا الداخلية الفطرية، سنكتشف أن هناك شيئًا أكبر من الأفكار والمشاعر التي أنتجتها جروحنا موجود بجانبنا يرشدنا ويساندا طوال الوقت.

كما أعتقد أن تنامي الثقة في ذكاء قلوبكم وفي دعم الكون وأشخاص آخرين سيجعلكم تتماهون أكثر مع الدرب الملائمة لكم. وهذا قد يقودكم إلى اختبار مصادفات مهمة في حياتكم تجعلكم تشعررون وكأنك تتلقون «غمزة» من الكون<sup>2</sup>. يدعو عالم النفس كارل يونغ هذه الحالة «التزامن»، أي تلك الأوقات التي تجدون أنفسكم فيها تبتسمون في استغراب بهيج وكأن الأحداث تتواطأ لتبيّن لكم أنكم تسيرون على الطريق الصحيح. كل شيء يبدو مرتبًا من دون الاضطرار إلى فعل أي شيء. كأن يكون لديكم سؤال أو رغبة أو حاجة، وإذا بالحلّ يظهر لكم بشكل سحري في الوقت المثالي. أو تسمعون في الراديو أغنية تعلمون أنكم المقصودون بها. أو ربما تقرأون في كتاب اقتباسًا معينًا يبدو وكأنه يتحدّث بشكل مباشر عن شيء اختبرتموه لتوكم. مع الوقت، عندما تألفون هذا الأمر وتطلبون مزيدًا من الثقة، حاولوا أن تلاحظوا كل الطرائق التي يغمز بها الكون من أجل صالحكم، سيساعد ذلك على تذكيركم بأنكم تحظون بالمساندة دائمًا. وهذا يعني، إلى جانب ملاحظة كل الطرائق التي تأدّيتم بها، أن الوقت حان للبدء بملاحظة كل الطرائق التي تقدّم لكم الكون من خلالها فرصًا للنمو.

يقول بعض الأشخاص إننا عندما نواظب على هذا الالتزام الداخلي تجاه أنفسنا، عبر الإصغاء إلى حكمة قلبنا والسماح للحياة بأن تُظهر

نفسها لنا، سوف نصبح مثل مغنطيس يجذب الحبّ. فبدلاً من البحث عن الحبّ ونحن نشعر كما لو أننا نعبر صحراء ليس فيها واحة على مدّ النظر، تصبح الحياة أكثر شبهاً بنهر يقدّم مورداً لا ينضب للحياة والرعاية. قد نشعر بأننا نملك دائماً قدرًا كافيًا من الحبّ في داخلنا وأن هذا يصبح دعوة لآخرين للانضمام إلينا. ونبدأ بفهم أن الحبّ طاقة بحد ذاته وأنه لا ينضب على الإطلاق. إنه يحيط بنا من جميع الجوانب بأشكال عديدة وأنواع عديدة من العلاقات، وإنه يتحوّل أيضًا إلى حالة في داخل كياننا. إذا كان هذا كله يبدو أمرًا غير مألوف بعض الشيء بالنسبة إليكم، أريد مشاركتكم قصة نويل، وهي تتمحور حول الثقة في الكون والمجتمع.

### لدى الكون خطة أفضل

وجدتُ نويل، وكانت عميلة لي في السادسة والثلاثين من العمر، أن بإمكانها التخلي عن الموقع الذي كانت تعتقد بأنها بحاجة إلى أن تكون فيه في حياتها وفي سنّها والسماح لنفسها، بدلًا من ذلك، بالوثوق في الكون، غير أننا بدأنا من مكان مختلف أشدّ الاختلاف. عندما جاءت إلى مكتبي في المرّة الأولى، كانت قد دخلت في فترة اكتئاب وبدأت بشرب الكحول في النهار لعلاج نفسها. أخبرتني في خلال جلستنا الأولى أنها أنهت قبل فترة وجيزة علاقتها بشريكها الأخير لأنها علمت في قرارة نفسها أنه لم يكن الشخص المناسب. كانت محطّمة وتشعر بأنها لن تقابل «رَجُلَهَا» أبدًا. عندما تقابلنا للمرّة الأولى، عاشا شهر عسل طويلًا ورائعًا وقاما بكثير من الأسفار والرحلات معًا. ولم تبدأ الشقوق تظهر إلا

بعد أن انتقلت للعيش في شقته، حيث حدث تغيير كبير في علاقتهما الوثيقة وكل ما يتصل بها. ومع أنه كان يساندها في بعض الأحيان ولكنه لم يبح لها بأي شيء عن نفسه فبدأت تشعر بأنها تعيش مع شخص غريب، إضافة إلى كونه متحكماً للغاية في الأشياء المتصلة بالمنزل. ومع الوقت، ازداد تركيزه على العمل ما جعلها تقضي وقتاً طويلاً في انتظاره بمفردها. وفي نهاية الأمر، امتلكت الشجاعة والحكمة لتنتهي الأمر بالرغم من حزنها الشديد. كانا يعيشان في كاليفورنيا وبعد انفصالهما عادت إلى فلوريدا لتكون أقرب إلى أهلها وكانت هذه خطوة شجاعة من جانبها.

على الرغم من افتراقهما ومن المسافة التي أوجدتها بينهما، إلا أن أناها الصغيرة وذاتها البالغة كانتا لا تزالان متعلقتين بفكرة وجوده في حياتهما وبإمكانيات مستقبلهما معاً. في السادسة والثلاثين من العمر أحسّت نويل بأن حلمها بإنشاء عائلة كان يتبدد أمام ناظريها. كان جرح الهجر يقض مضجع أناها الصغيرة إلى درجة بدا معها أنه لم يكن هناك من يستطيع تهدئة هذا الألم سواه. ومع هذا التشابك المحكم بينه وبين أحلامها البالغة وأناها الصغيرة، كانت منظومة تعلُّقها القلقة مُنشّطة إلى أقصى الحدود عندما جاءت لمقابلتي للمرة الأولى. بدأنا أنا ونويل، جنباً إلى جنب مع قيامنا بالعمل المؤلم المتصل بعلاج جروح تعلُّقها المبكرة، باستكشاف مصدر مُهم؛ ألا وهو مشاعر الارتباط التي اختبرتها مع أشخاص آخرين قبل التقائها به. أخبرني نويل أنها كانت تشعر بقدر كبير من الرضا في حياتها في خلال الفترة التي سبقت التقاءهما، مع أنها لم تكن مرتبطة بعلاقة رومنسية. كانت تعيش في شقة في كاليفورنيا مع خمس زميلات سكن. تذكّرتُ عودتها من العمل وقضاء الوقت مع الناس في

تلك الشقّة. كان واضحًا من الفرح الظاهر على وجهها واسترخاء جسدها عند حديثها عن هذا الأمر أن هذه الروابط كانت تُشعرها بالمساندة. وبعد ذلك قابلته وفي نهاية الأمر انتقلت من هذه الحالة الحيوية بهدف تطوير علاقتها. ولكنها، لسوء الحظ، فقدت الاتصال مع أصدقائها والبيئة المجتمعية التي أحببتها لأن أناها الصغيرة ضيّقت تركيزها وصنفته على أنه مصدر الرضا الوحيد هذا.

كان واضحًا أن الشفاء يقتضي، أولًا وأخيرًا، مساعدتها على أن تصبح ذاتها أكثر امتلاء وإيجاد دعم جديد لأنها الصغيرة. إضافة إلى ذلك، كانت ذاتها البالغة بحاجة إلى الحزن على خسارة فكرتها بشأن الحياة التي كانت تريدها. فلكي تتجاوز العلاقة كانت بحاجة إلى التخلي عن هدفها المتمثل بأن تتزوج ويتراكم الأطفال حولها في سنّ معينة. إن التحرر من الوهم بأن حبيبها السابق يمثل المفتاح لكل ما كانت تريده كان يقتضي منها قبول حقيقة بسيطة ولكنها غالبًا ما تكون مخيفة: لا يمكننا التحكم بكل نتيجة أو توفّع حدوث الأشياء في جدول زمني محدد. عندما نكون قلقين، من بين الطرائق التي نحاول بواسطتها الحفاظ على هدوئنا القيام بمحاولات متكررة للسيطرة على مشاعر وأفكار وسلوك شخص آخر لكي نتمكّن من توجيه دفة السفينة نحو الوجهة التي نحتاج إليها لتهدئة قلبنا. بيد أن هذا لا يؤدي إلا إلى إبقائه مشتعلًا في أجسادنا كالحمي، لأن ما نحاول فعله هو المستحيل بعينه. لهذا السبب لا يكمن الحل ببساطة في التخلي وحده. لا يمكن أن يحدث ذلك إلا عبر بناء موارد آمنة في الداخل لكي يكون بوسعنا بالتدريج رفع أيدينا عن الدفة وإتاحة الفرصة للكون للقيام بدوره.

من خلال عملنا معًا أدركتُ نويل أن اكتئابها لم يكن ناتجًا عن افتقادها لحبيبها السابق، بل نتيجة خسارة حلم كانت متمسكة به بشأن مستقبلها. بدأتُ تشعر أن زميلاتها في السكن كنَّ يفهمنها حقًا وكنَّ جزءًا من مجتمع رعاتها الداخليين، وأنَّ بوسعها الاستناد إليهنَّ حتى لو لم يكنَّ موجودات معها. ولمَّا كانت التجربة تعيش في جسدها، كان بوسعها الشعور بمدى سعادتها حين كانت تعيش مع تلك النساء الخمس وبأنها كانت تفتقد كثيرًا أن تكون معهنَّ كل يوم. ومع الوقت، تمكَّنتُ من إدراك أن السعادة الحقيقية كانت تنتج من أمرين اثنين: شفاء عالمها الداخلي وإفساح في المجال للعائلة والأصدقاء للاتصال بها. ومع تحرُّرها المتنامي من جرح هجرها الأساسي، تمكَّنت نويل من التخلِّي عما كان يمثِّله حبيبها السابق في ذهنها، وليس هذا فحسب فقد أدركت أيضًا أن إنجاب أطفال منه كان سيزيد من شعورها بالوحدة.

كما هو الحال مع الشفاء الحقيقي، تخلَّل انتقالها نحو مستقبل جديد ذي روابط قيِّمة من جميع الأنواع شعور بالحزن الشديد على فقدان حلمها بإنشاء عائلة. فقد بدأتُ تشعر براحة متزايدة بالرغم من انهيار الدموع من عينيها، وتواصلتُ دورة شفائها الداخلي بالتزامن مع حدوث تغيرات عديدة في عالمها الخارجي، حيث ساعدتها المساندة الجمَّة التي كانت تتلقاها على الشعور بعدم الحاجة إلى الكحول لتهدئة قلقها وألمها.

كان عالمها يزداد اتساعًا مع كل تقدُّم نحرزه في عملنا الشفائي. ولكن التغيُّر الذي يمكن وصفه بالسحري حدث فعليًّا عندما تخلَّت عن فكرة أنها كانت بحاجة للأطفال وفق جدولها الزمني الخاص لكي تشعر

بالرضا. فبدلاً من التركيز على المستقبل غير المعلوم، بات بمقدورها عيش ما هو موجود لديها في اللحظة الراهنة، مع ما يجلب لها الفرح حقاً في يومها ذاك، مستندةً إلى أشخاص داعمين وموثوقين، وكلب اشترته في تلك الفترة. عندما جلبتُ كلبها الوسيم إلى مكثبي كان بوسعي الإحساس بالأوكسيتوسين -المادة الكيميائية العصبية للثقة- ينضح منها حين نظرتُ إليّ مع ابتسامة عريضة كادت تحجب كل وجهها. أخبرتني أنها لم تكن تعلم إن كانت بحاجة إلى رجل أو حتى تريد أطفالاً لأنها كانت سعيدة جداً بما هي عليه آنذاك. والأروع من ذلك هو أنها قابلتُ -في خلال تسعة أشهر فقط- شريكاً رومنسياً جديداً يتحلّى بمزايا إيجابية لا تُعدّ ولا تُحصى، الأمر الذي ساعدهما على تطوير علاقة تكافلية جميلة. كما استطاعا، بسهولة ويسر، دمج علاقتهما الجديدة مع عائلتها ومجتمعها. إن القلق، الذي دفعها سابقاً إلى قطع نفسها عن الجميع ما عدا حبيبها، سُفي بما يكفي لجعلها تشعر بالثقة بأنها لم تكن بحاجة لفعل ذلك مع حبيبها الجديد. لقد أخبرتني ذات يوم في مكثبي بأن هناك خطة أفضل من أجلها لم يكن بوسعها معرفة أي شيء عنها، وأنها كانت ممتنة جداً لأنها حظيت بالمساندة الكافية للتخلّي عن الحياة القديمة التي كانت تعتقد أنها رسمتها بشكل مثالي، والسماح للمستقبل الجديد غير القابل للتصوّر بأن يتكشّف لها جالباً معه مفاجآت السارة.

أنتم أكبر بكثير من وضعكم العلائقي

عندما تصبح ذواتنا أكثر امتلاء نتوقف عن ملاحقة أفكار الحب -ما كنّا

ذات يوم نشعر أنه حبّ أو ما كان يبدو كأنه حبّ- ونستدعي الحبّ في لحظتنا الراهنة من خلال جميع علاقاتنا الراحية. يبدأ ذلك بالبقاء متصلين مع أجسادنا ومتناغمين مع ذكاء قلوبنا. عندما تصبح ذواتنا أكثر امتلاء لا نضطر إلى القتال من أجل الحبّ أو إثبات أننا جديرون، ولكننا نشعر في داخلنا بأننا كذلك حقًا ونسمح للناس الانضمام إلينا لتأكيد ذلك. وهذا يقوّي مجتمع رعاتنا الداخليين، ما يجعلنا نشعر بالحبّ من الداخل أيضًا. نتخلّى عن الحاجة لإيجاد «توأم الروح» أو أي فكرة حول الموقع الذي نعتقد أنه علينا أن نكون فيه في هذه المرحلة من الحياة. وعندما تطفو مشاعر الأنا الصغيرة على السطح، نكون مسلّحين بمصادر داخلية وخارجية تتيح لنا الإصغاء إليها وتهدئتها، وبذلك يصبح الشفاء المستمر جزءًا طبيعيًا من حياتنا اليومية، مثل التنفّس أو تنظيف الأسنان.

ولكن منظومة تعلّقنا القلقة ليست الوحيدة التي تضغط علينا للاستقرار في نوع معين من العلاقات وفق مواعيد محددة، فمجتمعنا أيضًا يُملّي علينا كيفية سير حياتنا وتطوّرها. علينا الذهاب إلى الجامعة، وأن تكون لدينا مهنة، وأن نتزوج وننجب أطفالًا، والقائمة تطول. وإذا لم نكن نرغب في أي من ذلك، فهذا يعني بالتأكيد أن هناك مشكلة فينا. ونتيجة لذلك يشعر كثيرون منّا بالفشل إذا لم يتمكنوا من تحقيق غاية مثالية، أو بعدم فعل ما هو صائب إذا انتهى زواجهم بالطلاق. وإذا بقينا عازبين في سنّ معيّنة، فهذا يرجع حتمًا إلى عيوب في شخصيتنا. هذا الجدول الزمني المثالي يُنقلّ إلينا عبر الأجيال. ولكن ليس هناك قالب قياسي للحبّ. ولا توجد طريقة مؤكّدة واحدة تتطوّر وفقها حياتنا. عندما نتبنّى طريقنا الفردي بتعاطف وتفهمّ ونتواصل مع رغباتنا واحتياجاتنا

الخاصة عند ظهورها، سيكون بوسعنا التحرّر من التصورات النمطية والأنماط التي يحاول المجتمع فرضها علينا. أعتقد جازمةً بأن ثقافتنا تتغيّر تدريجاً لإفساح المجال أمام تشكيلة أكثر تنوعاً من دروب الحياة، ولكن الأساليب القديمة عنيدة ولا تموت بسهولة وما تزال هناك نساء عديدات يأتين إلى مكثبي ويشكين من ضغط معايير العائلة ومثّل المجتمع.

إن إقامة حفل زفاف مظهرٌ احتفاليّ جميلٌ ولكنه لا يغيّر ماهية العروسين أو طبيعة علاقتهما. نحن جميعاً، في مراحل مختلفة من حياتنا، نتحرّك ونمو ونتحوّل مع أو من دون زواج، وحتى من دون شريك رومنسي. كما رأينا سابقاً يمكن أن تشكّل العزوبة فرصة رائعة لتكوين علاقات مفعمة بالمحبّة من جميع الأنواع. سواء كنتم عازبين، أم في طلاقكم الثاني أم الثالث، أم في علاقة تعيسة، أم تتعاونون مع شركائكم في علاقة تكافلية، اعلّموا أنكم على صواب حيث تحتاجون أن تكونوا أو تنموا أو تشفوا.

### سحر يتدفق من خلالكم

بالارتقاء إلى مستوى أكثر سحريّةً، أريد منكم أيضاً أن تتخيّلوا أن القوّة التحويلية للحبّ يمكن أن تتخذ أشكالاً عدّة. من المفترض أن نكون قادرين ليس على التناغم المشترك مع شركائنا وعائلاتنا ومنظومتنا الداعمة فحسب وإنما مع أمنا الطبيعة نفسها أيضاً. نحن نتنفس مع الأشجار في كل لحظة. شهيقنا هو زفير الأشجار وزفيرها هو شهيقنا. حين ندرك هذا الأمر سيكون بوسعنا البدء بالاتصال مع ترابطنا الطبيعي مع

كل شيء حيّ. في الثمانينيات، شاعت في اليابان ممارسة شينرين يوكو shinrin-yoku<sup>3</sup>، أو حمّام الغابة، كترياق لحياتنا المسيّرة على نحو متزايد بالتكنولوجيا وما ينتج عن ذلك من آثار سلبية تصيب أجسادنا وعواطفنا وعلاقاتنا.

لعلكم أحسستم من قبل بأن الوجود بين الأشجار يغيّر شيئاً فيكم، ولكن الأبحاث تثبت اليوم أن هذه الممارسة يمكن أن تخفّض ضغط الدم، وتقلص مستويات المواد الكيميائية الناتجة عن التوتر، وتعزّز نوعية النوم، وتخفّض الغضب، وتقوّي النظام المناعي، وتعزز صحّة القلب، وتزيد من تغيّر معدل نبض القلب، وتخفف الاكتئاب. والأهم بالنسبة إلينا نحن المتعلّقين القلّيقين هو أن جهازنا العصبي اللاإرادي سيجد بلسماً مهدّئاً بين الأشجار. بكلمات أبسط، ساعتان من المشي في الغابات يمكن أن تجعلنا نشعر بالطمأنينة والسعادة، كما لو أننا نقضي وقتنا مع بعض الأصدقاء القدامى. إن ترك هواتفنا الخلوية والكاميرات خلفنا لتعزيز تشرّبنا للمناظر والروائح والأصوات في الغابة (الممارسة المتّبعة لحمّام الغابة) يهدّئ جهازنا العصبي اللاإرادي ويساعدنا على الشعور بالتوحد مع كل ما هو موجود. هذا ليس تمريناً رياضياً بل هو ببساطة مشي بالسرعة التي تشعرون بأنها طبيعية. عند قيامنا بذلك يتدرّب نظامنا على التناغم مع سحر اللحظة الراهنة، وهذا أمر يمكن أن ندخله إلى حياتنا اليومية.

لماذا أشارككم هذا الأمر؟ لأدّركم بأن الطبيعة نفسها تساندكم دائماً بصرف النظر عن مدى شعوركم بالانفصال في لحظة معينة. على سبيل المثال، تتجسّد تجربتي الشخصية بشأن التناغم المشترك مع الطبيعة في المحيط. بغضّ النظر عن مزاحي، عندما أدخل إلى المياه الدافئة

المتماوجة يشعر جسدي بأكمله بأنه محمول مع الإيقاع المستمر للأمواج. تتغلغل حركة المدّ والجزر في جسدي وتهدئني وتُدخلني في لحظات من الوعي الصامت. ينتابني شعور بالذهول حيال الطريقة التي يهدئ فيها الاسترخاء الناجم عن هذه الحركة أفكارِي القلقة فيصبح بوسعي ملاحظة كل انعكاس وكلّ بريق ضوء يتلألأ على سطح الماء. والأهمّ من ذلك هو أنكم لستم بحاجة للذهاب إلى المحيط لكي تعيشوا هذه التجربة. لطالما كان الماء راعياً لي منذ أن كنت طفلة صغيرة، حيث كنت أسبح لساعات في بركة السباحة أو أستلقي في حوض الاستحمام للتخلص من الضغط. إن المشاعر المصاحبة لهذه الذكريات السابقة تشكّل جزءاً مساوياً من منظومة مسانديتي الداخلية.

لنتوقف قليلاً لكي نستحضر ذكريات عن لحظات قضيتها في الطبيعة فهذاً أتمّ وغمرتكم بالرعاية والمساندة. أين أنتم؟ ماذا ترون؟ ماذا تشمّون؟ ماذا تسمعون؟ كيف تؤثر هذه التجربة على إحساس جلدكم وشعركم؟ ماذا يحدث لتنفسكم ونبض قلوبكم؟ يمثل هذا المكان مورداً داخلياً لأن أجسادنا تتذكّر حقاً. لا تأخذ الذكريات مكان الفترات المتكررة التي قضيناها في الطبيعة ولكنها حاضرة دائماً من أجلنا لتقديم العون لنا في لحظات الشدّة. إن مجرد تذكّر إيقاع المحيط يمكن أن يمثل ملاذاً لي في أي وقت أتوقف فيه وأعود إلى هذه التجربة المقدّسة.

يرجع ذلك إلى أننا نُذكّر عند اتصالنا بالطبيعة بأننا جزء من شيء أكبر من أنفسنا، وبأننا مترابطون مع جميع الموجودات الأخرى. نشعر بأننا مُحْتَضَنون بطريقة تمنحنا الأمان، وبأننا مدعوون إلى التجسّد من خلال الاتصال بحواسنا، وبأننا وجدنا نوعاً من الترابط العميق. يمكن

أن يصبح الاتصال مع «أمننا الطبيعية» جزءًا مؤثرًا من عملنا الشفائي إذا أفسحنا المجال لها. إنها دائمًا حاضرة لمساعدتنا، تنبض وتتنفس في إيقاع مثالي مانحة طاقتها لمساعدة أنظمتنا على إيجاد طريق عودتها (أي أنظمتنا) إلى التناغم.

بالطبع، لا يمكن لنا دائمًا الاتصال مع الطبيعة بسهولة ويسر. أحيانًا، عندما لا أتمكّن من الغوص في المحيط، أخلع حذائي ببساطة وأضع قدمي فوق قطعة أرض معشوشبة وأترك نفسي تستشعر الأرض من تحتي وتحسّ بمساندتها الحاضرة أبدًا. وفي غضون خمس دقائق فقط أشعر بأنني أكثر اتصالًا مع الحقيقة الكونية فيهدأ نظامي بأكمله ويظلّ جزء من هذا الشعور معي عند عودتي إلى العمل. إذا كنتم تحبّون الماء مثلي فقد يكفي قضاء بعض الوقت في حوض الاستحمام لتتغنّموا بحالة من الهدوء والسكينة. استطلعوا واكتشفوا ما الذي يناسبكم. حين تتناغمون بشكل متبادل مع أشخاص داعمين، ومع الشريك، ومع الطبيعة فأنتم بذلك تطوّرون وعيًا محسوسًا بالأمان في وجودكم، ما يساعدكم على تبديد قلقكم. وفي الوقت نفسه، تختبرون واحدة من الحقائق المتصلة بكوننا كائنات بشرية: وهي أننا مُصمّمون للاعتماد على أنواع عدّة من العلاقات للحصول على المساندة والتمتّع بحياة هانئة.

### العطايا المتنوعة للتعلّق القلق

هناك سؤال يُطرح عليّ دائمًا: «هل يمكن لي تغيير نمط تعلّقي؟». والإجابة هي نعم. فمن خلال القيام بالعمل الداخلي الهادف إلى أن

تكونوا ممتلئي الذات ومع وجود علاقات آمنة وداعمة في حياتكم، سيكون لديكم قاعدة أكثر أمانًا في داخلكم. ولكن، هل سيكون الطريق أمامكم للشعور بالقلق أيسر من طريق معظم الناس؟ الإجابة هي نعم أيضًا. فلما كان القلق وسيلة حماية مألوفة جدًا تُذكركم بالخطر لكي لا تفقدوا علاقاتكم، فمن الممكن أن يُنشِط دائمًا بوساطة أحداث وعلاقات معيّنة بالرغم من قيامكم بالعمل الشفائي لسنوات عديدة. كل ما تتعلمونه الآن، وكلّ جهد تبذلونه نحو شفاء عالمكم الداخلي، وكلّ اتصال جديد تقيمونه مع أشخاص داعمين، ومع الطبيعة والحيوانات، كل ذلك سيشكّل دائمًا موارد تحت تصرفكم عند استيقاظ القلق من حين لآخر.

كلّ ما تقومون به لكي تصبح ذواتكم أكثر اكتمالًا يغيّر منذ الآن نمط تعلقكم، من خلال تكوين روابط عصبية جديدة في أدمغتكم وأجسادكم. عبر اختياركم أشخاصًا مراعين وآمنين لمساندتكم، أنتم بذلك تتلقون ذلك النوع من المساندة الذي كنتم تحتاجون إليه في طفولتكم المبكرة. ومع الوقت ستكتسبون الثقة بأن بإمكانكم تلقي الحبّ والدعم من الخارج. وستنتقلون إلى علاقة رومنسية مع وعي محسوس أكبر بأن العلاقات التكافلية الحقيقية ممكنة حقًا. وما دامت جروحكم تتماثل إلى الشفاء، ستكون ردود أفعالكم في العلاقة الجديدة مرتكزة على الحاضر أكثر من ارتكازها على مخاوف وآلام من الماضي.

إن كان لدى الشريك الذي يتقرّب منكم تعلق أكثر أمانًا منكم فإن طريقته في التفاعل معكم من يوم لآخر وفي أوقات التوتر ستساعدكم على مواصلة عملية شفائكم. من المرجح أن يكون لدى هذا الشخص خبرة كبيرة مع التصدّعات والإصلاحات ومن المستبعد معاناته من آلام

قديمة تُنشط في هذه العلاقة بطريقة تُحدث شرخًا كبيرًا. ومن الممكن أن يشكّل هذا الشخص قاعدة آمنة تجدون فيها الأمان، وشريكًا متعاونًا لرقصة تكافلية تجمع بينكما. أما إذا كان لدى الشريك الجديد نزعات تجنّبية فسيحتاج كلاكما إلى إدراك الكيفية التي يُنشط فيها نمط كل منكما نمط الآخر والعمل على الشفاء معًا. هذا ممكن دائمًا مع وجود شريك متعاون وقد يكون طريقًا غنيًا لنمو مشترك.

في حقيقة الأمر، إن منظومة تعلّقنا تتغيّر في خلال حياتنا بسبب عملية تُدعى المرونة العصبية Neuroplasticity. فما دام لدينا حاجة فطرية لروابط دافئة لا تفارقنا مطلقًا، سنكون دائمًا متجاوبين مع أي عرض جديد لعلاقة حميمة وثيقة. في أي وقت نجد فيه الأمان والانكشاف المشترك والمساندة المفعمة بالمحبة في هذه العلاقات، تطوّر أدمغتنا روابط جديدة تدعم التعلّق الآمن. ولا علاقة للعمر بإمكانية حدوث ذلك. عندما يكون بوسعنا جمع هذا النوع من الدعم مع كل العمل الشفائي الذي نقوم به مع الأنا الصغيرة، فلا يمكن إلا أن تحدث تغييرات في أدمغتنا تدعم الأمان. ولكن، بدلًا من التركيز على تغيير نمط تعلّقكم، وهو أمر يمكن بحدّ ذاته أن يجعلكم قلقين، أقترح أن تحتضنوا بشيء من القبول ما هو موجود الآن، تمامًا كما فعلتم في كل جزء آخر من أنفسكم في خلال عملنا معًا، لأن هناك حقيقة أخرى، وهي أن للتعلّق القلق هباتٍ عدّة.

كونكم قلقي التعلّق يعني أنكم طوّرتُم قدرًا كبيرًا من الحساسية، وقلبًا كبيرًا، وقدرة هائلة على التعاطف. عندما استخدمتُم الأخطبوط لشرح طاقتكم، لربّما قلتم في سرّكم: «يا للقرف، أخطبوط!» ولكن هذه

المخلوقات طورت ذكاء مدهشاً لأنها هشة جداً نتيجة فقدان قوتها الحامية. لديها القدرة على تغيير لونها وشكلها وحتى بنيتها لتمويه نفسها، وقطع أحد أطرافها إذا أمسك به حيوان مفترس وإنماء طرف جديد بدلاً منه، وحشر نفسها في ثقوب صغيرة جداً بغرض النجاة، وتعلم القيام بمهام جديدة بسرعة كبيرة جداً، وحتى تطوير علاقات مع الكائنات البشرية.

لعل بإمكانكم الآن رؤية الكيفية التي تأقلمت فيها أجزاء أناكم الصغيرة في خلال الطفولة لإبقاء والديكم قريبين منكم قدر المستطاع وكذلك لحماية أنفسها، وهي تتكيف الآن -بفعل العمل الشفائي والمساندة- مع ما تتلقاه من الحب والرعاية. عندما لا تعود الأنا الصغيرة بحاجة إلى أن تكون ناكرة لذاتها من أجل تلبية احتياجاتها، سيكون بوسعها منح حساسيتها للآخرين وتقديم الرعاية مع الحكمة والكرم من موقع الذات الممتلئة. وستكون حدودها الداخلية والخارجية واضحة ولطيفة، ليكون بمقدورها تقدير الرعاية والاهتمام لعالمها الداخلي وكذلك إلى من حولها.

وهناك هبة إضافية يتميز بها الأشخاص القلقون، وهي أنهم يميلون إلى أن يكونوا منفتحين بشدة على التغيير. نحن معتادون على التواصل وليس الانكفاء مثل الأشخاص التجبّيين، وبذلك نكون أكثر استعداداً للبحث عن آخرين لمساعدتنا على شفاء جروحنا الأساسية. لأننا تعلمنا غالباً في عائلاتنا أن التعاون أشدّ أماناً من المقاومة، نكون أكثر ميلاً للانفتاح على مساندة الآخرين، في الوقت الذي تجعلنا فيه طاقتنا المتمددة أكثر توافراً للتناغم المشترك المعروف من الأشخاص حولنا. بصورة إجمالية، إن القدرات التي طورناها من أجل الأمان في طفولتنا

تجعلنا شركاء مثاليين للشفاء ومرشحين نموذجيين للرقصة التكافلية مع زوال الخوف وانعدام الأمان تدريجًا.

نُلَقِّن في ثقافتنا الغربية أن الاستقلال والاعتماد على ذاتنا هما قيمة أساسية، وهذا يُظهر القوة والإبداع. ولكننا كبشر لسنا مبنيين لتكون على هذا النحو. كما نكرر دائمًا، الارتباط ضرورة بيولوجية ونظامنا بأكمله تَطَوَّرَ ليتوقَّع الوجود في علاقات آمنة ودافئة. من الميزات التي نملكها هي أن نمط تعلُّقنا يتمحور حول تكوين العلاقات والحفاظ عليها على الرغم من أن الجروح الأساسية الناتجة عن محاولتنا المبكرة جعلت من الصعب علينا الوثوق في الآخرين. ولكن، مع الشفاء وزيادة معرفتنا بشأن ما هو صحِّي في العلاقات، سيكون بوسعنا الشعور بالارتياح بشأن احتياجاتنا، وسنعلم أن الاعتماد على الآخرين أمر صحِّي، وأن بوسعنا الاحتفاء بقدرتنا الطبيعية على الارتباط بشكل تكافلي.

في مقدِّمة هذا الكتاب، أخبرتكم عن نظرتي إلى الحبِّ باعتباره الطاقة الأكثر نفعًا وقدرة على تحويل الإنسان. الحبُّ هو الخيط الذي يجمع بين جميع البشر، والشبكة التي تخلق الكون نفسه. علاوة على ذلك، من حقنا كبشر أن نُحِبَّ ونُحَبَّ، وأن نشعر بأننا نحظى بالتقدير والأمان والمساندة في علاقاتنا مع الآخرين. كل ما أخبرتكم به في هذه الصفحات يدور حول الشفاء حتى نتمكَّن من القيام بما هو طبيعي ونشارك حبِّنا غير المشروط مع أنفسنا ومع الآخرين. كنا بحاجة إلى التوقف للتركيز على عالمنا الداخلي أولاً، للتخلُّص من انعدام التوازن الذي اختبرناه حين اضطررنا للتأقلم عن طريق وهب أنفسنا لأشخاص آخرين. مع تماثل هذه الجروح للشفاء، أمل أن يمتدَّ هذا الأمر إلى

علاقاتكم الحالية والمستقبلية ويساعدكم، ليس على اجتذاب حبّ آمن ودائم تتوقون إليه والحفاظ عليه فحسب، بل أيضًا على الاتصال بشيء أعظم منا جميعًا. سواء أطلّقتم على هذه القوة اسمًا إلهيًا، أم اعتبرتموها ذواتكم العليا، أو بجلّتموها كجزء من الطبيعة، فإن الغاية مما تقومون به هي الشفاء من الداخل لكي يكون بإمكانكم الاتحاد مع القوة الكونية الممثلة بالحبّ بكلّ أشكاله وأنواعه.

مع دنو وقتنا معًا من الانتهاء، أدعوكم للنظر إلى العمل الذي نقوم به في هذا الكتاب على أنه تطوّر روحي. صحيح أننا مررنا على مسائل دنيوية بحتة مثل أطباقٍ قدرة تُركت في حوض الجلي، وواجهنا ألمًا بشريًا حقيقيًا متصلًا بالهجر والإهمال، ولكنني واثقة من أنكم اكتشفتم، في السياق، حبًا في داخلكم يمكن لكم اللجوء إليه مهما تكن التحديات التي ستواجهونها في حياتكم. ولا شكّ في أن هذا يزيد أيضًا من احتمالات التقائكم بشركاء داعمين ومراعين حقًا لترافقوهم في هذه الرحلة. من فضلكم، تذكّروا دائمًا كم أنتم قادرون على منح الحبّ وجدّيون بتلقي الحبّ.

مع استمراركم في الشفاء، أمل أن تكتشفوا الينابيع الداخلية العميقة للمرونة والحكمة التي تنبع من التحلي بالشجاعة لاختبار أنفسكم بطرائق جديدة، ومن الالتزام بالنظر بطريقة أكثر تعاطفًا ولطفًا وتفهمًا إلى ذواتكم وحيواتكم. من هذا المكان ستبدؤون بامتلاك إحساس داخلي جديد بالأمان؛ إحساس بأن كل من أحبّوكم وساندوكم يشكّلون جزءًا منكم أيضًا وإلى الأبد. أمل أن تعلموا أنه ليست هناك مشكلة في عدم اكتشاف كل شيء. وأن تلاحظوا أنكم آمنون بما يكفي لجعلكم تكفّون

عن توقُّع حدوث شيء سيئ دائمًا. حينئذ ستكتشفون أن لا بأس في ملاعبة الحياة من جديد مع شعوركم بتوسُّع عالمكم. كما أمل أن تستمروا في التواصل مع حكمة أجسادكم وأن تتذكروا -عندما تتعلمون كيفية الإحساس بمشاعركم بطريقة جديدة من خلال الإصغاء إلى قلوبكم- كيف تجسّدون أنفسكم مرّة أخرى، كما لو أنكم تعودون إلى المنزل.

بينما أرسلكم لتمضوا في طريقكم، أتخيّلكم تبتعدون عن العلاقات التي أصبحت فيها ناكرين لذواتكم وحرمتكم من تلبية احتياجاتكم. أراكم تشعرون بما يكفي من الأمان للتعبير عن أنفسكم بصراحة، وغير مستعدين -كما كنتم من قبل- لإغلاق أي جزء منكم مقابل فتات مما يُسمّى حبًا. أمل أنكم ترون منذ الآن أنكم جديرون بما يفوق ذلك بكثير.

إن الرحلة إلى امتلاء الذات طويلة ومتعرجة دائمًا، وإن الشفاء يأتي على مراحل. وهذا لن يكون سهلًا دائمًا، بل قد يكون مؤلمًا في بعض الأحيان. ولكن البهجة الآتية من قبول أنفسكم بأكملها وحبّها تستحق كل ما تبذلونه في هذه العملية. وعلى امتداد الطريق ستكتشفون أن إيجاد الحب مرتبطٌ بمحبة أنفسكم أولاً وبالسماع للآخرين بمساندتك وإظهار الحب لكم. وهذا ليس هدفًا وإنما سيرورة تستمر حتى نهاية العمر. كما ستكتسبون مزيدًا من الوضوح والبصيرة بشأن ما يساعدكم على الشعور بالأمان والطمأنينة في منزلكم، في داخل أنفسكم، ما يتيح لكم الاتصال بعمق أكبر مع الآخرين واختبار علاقات مترابطة حقيقية في عالمكم الداخلي والخارجي على حدّ سواء. وما هو رجائي الحقيقي لكم؟ أن تستمروا في البقاء منفتحين على الشفاء. وأن ترخّبوا بمساندة الآخرين على هذا الطريق. وأن تمنحكم هذه المساندة ما تحتاجون إليه للاستمرار

في إذابة طبقات الألم، الأمر الذي يساعدكم على اكتشاف طريقة جديدة لمنح الحب وتلقيه. أريد أن أعبر عن شكري الشخصي لكم على الوثوق بي لأكون مرشدتكم ورفيقتكم في هذه المرحلة من رحلة عودتكم إلى ذواتكم وإلى حياة مليئة بالعلاقات المرضية. لقد تشرفتُ حقًا بمشاركتكم هذا الطريق، من قلبي إلى قلوبكم.

## شكر وتقدير

كانت رحلة تأليف هذا الكتاب مليئة بالتحديات والمكافآت. عندما بدأتُ هذا المشروع كنت أشعر بقدر كبير من الوحدة، غير أن الدعم الذي كنت أحتاج إليه لم يتأخّر في الوصول، وكانت كايللا كلارك، التي قامت بعمل رائع بتحريرها وفق الأفكار التي كانت تأتيني، بينما كنا نعمل على إعداد النسخة الأولى، باكورةً هذا الدعم. وبعد ذلك كانت محطة توقّف طويلة بينما كنت أفكر -بقلق عارم- في عالم النشر الرهيب. غير أنني لم أفتقد إلى المساندة في تلك الفترة بفضل مشجّعتي شانون كايزر التي حثّني على تذكّر ما تعنيه رسالة هذا الكتاب بالنسبة إليّ. وظلت تحثني وتشجعني إلى أن وجدتُ وكيلتي الرائعة كاثي شنايدر. كان إيمانها بي يدفعني قدماً يوماً بعد يوم.

ولم يتوقّف نبع الأشخاص الملهمين عن التدفق.

لقد أضفتُ روبي وورينجتون على الكتاب نفحةً من روحها المنفتحة البهيجة. عندما أعدنا كتابة المخطوطة معاً، بدأ عملنا -بفضل روبي- يُشعرنا بكثير من المرح والمتعة. شكراً لك يا روبي لأنك جعلت هذا الكتاب نابضاً بالحياة. وبعد ذلك جاء دور بوني بادينوتش، التي كانت الطاقة المغذية للكتاب، حيث ساعدت، بفضل علمها بالبيولوجيا العصبية العلائقية، على تدعيم الكتاب بأسس علمية، فضلاً عن بثّ روح التعاطف والرفقة في عملية الشفاء، التي تمثّل الرسالة المركزية للكتاب. أشكرك يا

بوني على مساعدتي على إضفاء مزيد من الوضوح على المحتوى، وعلى منحي الشعور بالطمأنينة واليسر خلال مراحل العمل أيضًا، وهو ما كنت في أمس الحاجة إليه آنذاك.

والشكر موصول إلى دار النشر، تارتشر بيريجي TarcherPerigee، على ما أبدته من حماسة وما قدّمته من رعاية. وأنا ممتنة بصفة خاصة لمحررتي، سارة كاردر؛ لقد ساعدت ملاحظتك الدقيقة واقتراحاتك المهمة على إخراج الكتاب بشكله النهائي. كما أعانتي مديرة مشروعني، ميليسا مونتالفو، في كل مرحلة من مراحل الرحلة، مقدّمة دعمًا ثابتًا بلا انقطاع. والكتاب مفعم بطاقة أشخاص كُثُر شكّلت أعمالهم مصدر إلهام بالنسبة إليّ، مثل هارقل هندريكس، وهيلين هانت، وبوني بادينوتش، ودان سيغيل، وستيفين بورجيس، وجون بولبي وماري إينسورث، وكارل يونغ. وعلى مدار السنين، مثّل زملاء كُثُر -لا يتسع المجال لذكر أسمائهم جميعًا- مصدرًا مهمًا آخر للإلهام بالنسبة إليّ بمشاركتي عصارة سنوات خبرتهم العملية الطويلة. ولا يمكن أن أغفل الحافز الذي أستمده كل يوم من شجاعة عملائي عندما يدعونني لمرافقتهم على درب الشفاء. لقد تعلّمت كثيرًا من كل واحد فيكم، وما شاركتموني إياه ينبض بالحياة في كل صفحة.

وأريد أن أشكر عائلتي وأصدقائي المقربين الذين وقفوا بجاني وساندونني؛ أمي وأبي، وبلير فاركاس، وألان ستيفينز، وكريستينا أركانجيلو، وليسيت سانجيوثاني، وجينا موف، وما هؤلاء إلا غيض من فيض. كما أودّ أن أشكر، على وجه الخصوص، سيفين فريغر لكونه شريكي الكوّني، الذي يعلمني كل يوم شيئًا جديدًا عن الشفاء المشترك. لقد ساندتني بأشكال

لم أكن أعلم أن بوسع أي إنسان آخر القيام بها، وأريتني حبًا لم أتخيّل يوماً أنه ممكن. لولا حبك لما شعرت بالحافز لكتابة هذا الكتاب. وأنت ما تزال تنمو معي وتحبني حتى في أحلك الأوقات. لك مني، يا حبي، عميق الشكر والامتنان.

الحياة لغز رائع، ولقد تعلّمتُ أن تأليف كتاب يُقرأ في شتى أنحاء العالم أمر محفوف بالشكوك والخوف والتشويق. إنه يتطلّب قدرًا كبيرًا من الصبر، ولكن الأهم من ذلك هو أنه يتطلّب فريقيًا، وقد كنتم جميعًا ذلك الفريق بالنسبة إليّ. أنا ممتنة جدًا لكم.

مكتبة  
t.me/soramnqraa



# ملاحظات

## مقدمة

- 1 Melody Beattie, *Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself* (Center City, MN: Hazelden Publishing, 1992), 29–31.
- 2 Daniel J. Siegel, *Mindsight* (New York: Bantam Books, 2011), 55.

## الفصل الأول

- 1 Saul Mcleod, “Bowlby’s Attachment Theory,” *Simply Psychology*, February 5, 2017. <https://www.simplypsychology.org/bowlby.html>.
- 2 Phillip R. Shaver and Cindy Hazan, “A Biased Overview of the Study of Love,” *Journal of Social and Personal Relationships* 5, no. 4 (November 1988): 473–501, <https://doi.org/10.1177/0265407588054005>; Sara H. Konrath et al., “Changes in Adult Attachment Styles in American College Students Over Time: A Meta-Analysis,” *Personality and Social Psychology Review* 18, no. 4 (April 2014): 333–334. <https://doi.org/10.1177/1088868314530516>.
- 3 Stephen W. Porges, *The Pocket Guide to the Polyvagal Theory: The Transformative Power of Feeling Safe* (New York: W. W. Norton & Company, 2017), 5–8.
- 4 Stephen W. Porges, *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, Self-regulation* (New York: W. W. Norton & Company, 2011), 11–13.
- 5 Porges, *The Pocket Guide to the Polyvagal Theory*, 5–7.
- 6 Deb Dana, *Polyvagal Exercises for Safety and Connection: 50 Client-Centered Practices* (New York: W. W. Norton & Company, 2020), 16.

- 7 Dana, *Polyvagal Exercises for Safety and Connection*, 8–9.
- 8 Kathy L. Kain and Stephen J. Terrell, *Nurturing Resilience: Helping Clients Move Forward from Developmental Trauma— An Integrative Somatic Approach* (Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2018), 20–22.
- 9 Daniel J. Siegel, *Pocket Guide to Interpersonal Biology: An Integrative Handbook of the Mind* (New York: W. W. Norton & Company, 2012), 8- 1– 8- 8; Siegel, *Mindsight*, 5.
- 10 “Marriage and Divorce,” American Psychological Association, accessed April 2, 2021. <https://www.apa.org/topics/divorce-child-custody>.
- 11 Siegel, *Mindsight*, 59– 62.

## الفصل الثاني

- 1 Kain and Terrell, *Nurturing Resilience*, 34–35.
- 2 Jeff Green-site, *An Introduction to Quantum Theory* (Philadelphia: IOP Publishing, 2017), 19- 1– 19- 15; Zamzuri Idris, “Quantum Physics Perspective on Electromagnetic and Quantum Fields Inside the Brain,” *Malaysian Journal of Medical Sciences* 27, no. 1 (February 2020): 1– 5, <https://doi.org/10.21315/mjms2020.27.1.1>.
- 3 Bonnie Badenoch, *Being a Brain- wise Therapist* (New York: W. W. Norton & Company, 2008), 60.

## الفصل الثالث

- 1 Amir Levine and Rachel Heller, *Attached: The New Science of Adult Attachment and How It Can Help You Find— and Keep— Love* (New York: TarcherPerigee, 2011), 80–81.
- 2 Levine and Heller, *Attached*, 116–117.
- 3 Elinor Greenberg, “Why Is It So Hard to Leave the Narcissist in Your Life?” *Psychology Today*, January 31, 2018, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/understanding-narcissism/201801/why-is-it-so-hard-leave-the-narcissist-in-your-life>; Craig Malkin, *Rethinking Narcissism* (New York: HarperCollins Publishers, 2015), 134–135.

- 4 Elsa Ronningstam, "An Update on Narcissistic Personality Disorder," *Current Opinion in Psychiatry*, 26, no. 1 (January 2013): 102– 106, <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e328359979c>; Paroma Mitra and Dimy Fluyau, "Narcissistic Personality Disorder" (Treasure Island, FL: StatPearls Publishing, 2020), 1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556001/>.
- 5 Brenda Schaeffer, *Is It Love or Is It Addiction?* 3rd ed. (Center City, MN: Hazelden, 2009), 103; Siegel, *Mindsight*, 44.
- 6 Bonnie Bad-enoch, *The Heart of Trauma* (New York: W. W. Norton & Company, 2018), 115; Levine and Heller, *Attached*, 251– 252; Schaeffer, *Is It Love or Is It Addiction?*, 45.

### الفصل الرابع

- 1 Badenoch, *The Heart of Trauma*, 58; Porges, *The Pocket Guide to the Polyvagal Theory*, 15.
- 2 Lynn Carroll, "Heart Scan Meditation," Therapy Space, permission date March 9, 2021.

### الفصل الخامس

- 1 Daniel P. Brown and David S. Elliot, *Attachment Disturbances in Adults: Treatment for Comprehensive Repair* (New York: W. W. Norton & Company, 2016), 292.
- 2 Siegel, *Mindsight*, 17–19, 227.

### الفصل السادس

- 1 Kamini Desai, *Yoga Nidra: The Art of Transformational Sleep* (Twin Lakes, WI: Lotus Press, 2017), 45–50.
- 2 Haiying Shao and Ming- Sheng Zhou, "Cardiovascular Action of Oxytocin," *Journal of Autacoids and Hormones*, 3, no. 1 (November 2014): 1, <https://doi.org/10.4172/2161-0479.1000e124>.

### الفصل السابع

- 1 Lauren Brent et al. "The Neuroethology of Friendship," *Annals of the New*

York Academy of Sciences, 1316, no. 1 (May 2014): 1– 17, <https://doi.org/10.1111/nyas.12315>; Julianne Holt-Lunstad, Theodore Robles, and David A. Sbarra, “Advancing Social Connection as a Public Health Priority in the United States,” *American Psychologist*, 72, no. 6 (September 2017): 12– 13, <https://doi.org/10.1037/amp0000103>; Porges, *The Polyvagal Theory*, 284–289; Siegel, *Mindsight*, 17.

- 2 Sue Johnson, *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love* (New York: Little Brown Spark, 2008), 21.

## الفصل الثامن

- 1 Ed Tronick and Marjorie Beeghly, “Infants’ Meaning- making and the Development of Mental Health Problems,” *American Psychologist*, 66, no. 2 (July 2011): 107–119, <https://doi.org/10.1037/a0021631>; Chloë Leclère et al. “Why Synchrony Matters During Mother-Child Interactions: A Systematic Review,” *PLoS One*, 9, no. 12 (December 2014): 11–17, <https://doi:10.1371/journal.pone.0113571>.
- 2 Harville Hendrix and Helen LaKelly Hunt, *Getting the Love You Want: A Guide for Couples* (New York: St. Martin’s Griffin, 2019), 79–81.

## الفصل التاسع

- 1 American Physical Society, “How Much of the Human Body Is Made Up of Stardust?” *Physics Central*, accessed April 5, 2021, <https://www.physicscentral.com/explore/poster-stardust.cfm>; SDSS/APO-GEE, “The Elements of Life Mapped Across the Milky Way,” *Sloan Digital Sky Survey*, January 5, 2017. <https://www.sdss.org/press-releases/the-elements-of-life-mapped-across-the-milky-way-by-sdssapogee/>.
- 2 Eugene Pascal, *Jung to Live By* (New York: Warner Books, Inc., 1992), 200–205.
- 3 Qing Li, *The Japanese Art and Science of Shinrin yoku— Forest Bathing: How Trees Can Help You Find Health and Happiness* (New York: Viking, 2018), 57– 77.

يُعتبر هذا الكتاب خريطة طريق لبناء علاقات متينة وآمنة لأولئك الذين يعانون من القلق في علاقاتهم الرومنسية، في مقاربة عملية وشاملة للتغلب على التعلُّق القلِق الذي يقف عائقًا في طريق إيجاد الحبِّ والحفاظ عليه. في «تعلُّق قَلِق» ترشدنا المعالجة النفسية ومستشارة الأزواج، جيسيكا باوم، إلى فهم جوهر أنماط تعلُّقنا وبناء قوَّتنا الداخلية وحبِّنا لذواتنا، ما سيفضي بنا إلى تكوين علاقات تُشعرنا بالطمأنينة والرضى.

تساعدنا طريقة باوم المبتكرة «امتلاء الذات» على الخروج من تعلُّقنا القلِق السام، واكتشاف ما نستحقه من علاقات مفعمة بالأمان والمساندة المتبادلة. سنتعلَّم في هذا الكتاب أمورًا كثيرة منها:

- حماية سيادتنا الذاتية في العلاقات عبر وضع الحدود.
- التعبير للشريك عن حاجتنا لنكون أكثر أمانًا وطمأنينة.
- فهم عمل نظامنا العصبي وتأثيره لاشعوريًا على علاقاتنا.
- التعرف على المعنى الحقيقي للعلاقة التكافلية الصحيَّة، وكيف نبني واحدة من هذه العلاقات مع شركائنا الحاليين أو المستقبليين.

**جيسيكا باوم**، مستشارة مجازة في الصِّحة العقلية ومؤسسة معهد العلاقات في پالم بيتش، حيث تقدِّم المعالجة للأزواج والاستشارة العائلية وعلاج المدمنين في جنوب فلوريدا منذ العام 2011. ساعدت جيسيكا، على مدى سنوات، آلاف العملاء بطريقتها الفريدة في الشفاء - طريقة الذات الممتلئة. كما تقدِّم، عبر شركتها الشقيقة «كُنْ ممتلئ الذات» (beselffull.com) دورات تدريبية وتحويلية عبر الإنترنت لمساعدة الأفراد والأزواج في شتى أنحاء العالم على تكوين علاقات صحيَّة وطويلة الأمد.



مكتبة

t.me/soramnqraa

www.all-prints.com



للإطلاع على منشوراتنا



شركة المطبوعات للتوزيع والنشر