

د. سارة النجار

لماذا يا أمي؟



كيف تتعافين من جرح
الأم وتجنبن أطفالك
توارث الألم؟



دار دُون

لماذا يا أمي؟

د. سارة النجار: لماذا يا أمي؟، كتاب
الطبعة العربية الأولى: نوفمبر ٢٠٢٤
رقم الإيداع: ٢٦٠٣٩ / ٢٠٢٤ - الترقيم الدولي: 4 - 441 - 806 - 977 - 978

جَمِيعُ حُقُوقِ الطَّبْعِ والنَّشْرِ مَحْفُوظَةٌ للنَّاشِرِ
لا يجوز استخدام أو إعادة طباعة أي جزء من هذا الكتاب بأي طريقة
بدون الحصول على الموافقة الخطية من الناشر.

إن الآراء الواردة في هذا الكتاب

لا تُعبر عن رؤية الناشر بالضرورة

وإنما تعبر عن رؤية الكاتب.

© دار دَوْنُ

عضو اتحاد الناشرين المصريين.

عضو اتحاد الناشرين العرب.

القاهرة - مصر

Mob +2 - 01020220053

info@dardawen.com

www.Dardawen.com

د. سارة النجار

لماذا يا أمي؟

كيف تتعافين من جرح الأم

وتجنّبين أطفالك توارث الألم؟



في هذا الكتاب

إهداء

مقدمة

بقلم الكاتبة:

الفصل الأول: التفسير

التفسير الأول: لأنك لست هنا

التفسير الثاني: لأنه ليس هناك سواك

التفسير الثالث: لأنك أحلتنا أمراءً و ضفادع!

التفسير الرابع: لأنك نفيت الملك!

التفسير الخامس: لأنك بلورتي المكسورة

التفسير السادس: لأنك جعلتني سندريلا!

التفسير السابع: وكنت زوجة الأب!

الفصل الثاني: الاعتذار

الاعتذار الأول: عن القلق

الاعتذار الثاني: عن الخوف

الاعتذار الثالث: عن الذنب

الاعتذار الرابع: عن عدم الكفاية

الاعتذار الخامس: عن التشكيك

الاعتذار السادس: عن العجز

الاعتذار السابع: عن الغضب

الفصل الثالث: الضمادات

مقدمة لا بد منها

الضمادة الأولى: المشاعر

الضمادة الثانية: التدوين

الضمادة الثالثة: اعرفي حقيقتك

الضمادة الرابعة: أعيدي بناء الجدران

الضمادة الخامسة: اعتني بذاتك

الضمادة السادسة:العلاج النفسي
الضمادة السابعة:الإدراك والمسؤولية

الفصل الرابع: الأمل

أوقفي توارث الألم

الصفح

الختام

شُكْرٌ وامتنان

قالوا عن الكتاب

إلى المتعطِشَاتِ للْحُبِّ..
لأنكِ بِحَاجَةٍ إِلَى تَفْسِيرِ
وَاعْتِذَارِ
وَضَمَادَةٍ
وَبَعْضِ الْأَمَلِ.

لأن الأم هي الحب الأول والبصيرة الأهم في حياة طفلها.
ولأن البيوت من دون الأمهات المُحبات قبورًا يستحيل سكتها.
كُنْ هذا الكتاب ليكون طاقة دعم وحب وطمأنينة لكل أم
ترعى وتتعثّر، تحب وتخطئ، تغضب وتحنو.
وأتمنى من الله أن أكون وفقت في تقديم ما تحتاجه وتستحقه
كل أم تقرأ كتابي هذا.

بقلمك أنت:

اقترح عليّ طبيبي النفسي أن أكتب لك خطابًا أخبرك فيه بكل ما كنتُ أود قوله لك لكنني عوضًا عن ذلك ابتلعتُ رغبتني، وأن أصرحك بحقيقة مشاعري تجاه كل ما جرى، إلا أنني ترددتُ كثيرًا قبل أن أكتب. ربما لأنني أعلم علم اليقين أنك لم تكثرني من قبلُ لمشاعري ولن تقعلي. وربما لأنني لا أعرف من أين أبدأ ولا كيف سينتهي أمر هذا الخطاب، لكنني على أي حال لا أريد أن أُخيّب أملَ الطبيب فيّ، لذا سأكتب.

أتعرفين! لقد فكرتُ مليًا ولم أجد في قلبي ما أود أن أصرحك به، لا شيء على الإطلاق. ربما لأنني غير معتادة أن أفتح لك قلبي أو أتحدث عما يدور داخل عقلي دون مخافة ردة فعلك. لكنني وبدلًا من البوح عمًا بداخلي أريد أن أسألك: «لماذا لم أحصل على حُبك يا أمي؟ ولماذا كانت الأيام معك بهذه الصعوبة وتلك القسوة؟ لماذا لم تكن علاقتنا كعلاقة سائر البنات بأمهاتهن؟ علاقة فيها من الحُب والطمأنينة ما يجعلهن أمنات!

كان من الممكن أن تُجنّبيني الذهاب لمعالجي الذي لا تملّين توبيخي في كل موعد زيارة له. كان من الممكن أن تقيني هذه الآلام التي لا تفارق روحي، الآلام التي يغص بها حلقي المتعطش لنظرة حُب دافئة منك، لنظرة رضا حقيقيّ تكونين أنتِ صاحبتهَا.

الأوجاع التي تأكل روحي لتترك ثقبًا بحجم مجرة، لا أحد بإمكانه ملء الحفرة، ولا شيء بمقدوره سد الفراغ، ولا مداواة روحي التعب التي لم ترغب سوى بالراحة في قُربك. أنا كنتُ أحتاج حُبك أنتِ، والآن صرتُ أحتاج أيّ حُبٍّ من أي أحدٍ نيابةً عنك. ولكن أتعرفينه، أمي؟ أتعرفين الحب؟!

أتدريين ما الذي يعنيه أن تكون راحة آخر وسعاده هي أولويتك؟ الحب يعني الاحتواء يا أمي؛ أن يضمك حضن فيصبح العالم أكثر اتساعًا وحنوًا. أن يغمرك جسده فلا يصير هناك ما هو أهم في هذه اللحظة منك.

أخبرك سرًّا؟ أنا لم أشعر دفء حضنك قطُّ، في المرات القليلة التي حضنتني فيها؛ كنتُ أتيكُ فارغَةً وأغادر ذراعيك مثلما أتيتُك فارغَةً بل محببَةً أيضًا. فلماذا لم تُحبّيني؟ أو كان الأمر صعبًا لهذه الدرجة؟ أتعرفين ما الأصعب؟ أن أتساءل ورأسِي التعب على وسادتي كل ليلة: إذا لم يكن بمقدور أمي التي أتت بي لهذا العالم أن تُحبّني، فمن بمقدوره أن يفعل؟ هل عرفتِ الآن لماذا أزور الطبيب النفسي؟ هل فهمتِ الآن لماذا يا أمي؟

المتعطشة للحُب

يُصيب الوالدان أحياناً ويُخطئون أحياناً أخرى. وبالرغم من أنه لا آباء وأمّهات مثاليون، ولم يحظَ أحدٌ بطفولة نموذجية، وليس باستطاعة شخص أن يُلبي جميع احتياجات شخص آخر بالقدر الذي يرغب فيه، حتى إذا كان هذا الشخص هو أمه؛ الأم التي تطهو وتعمل وتعتني بالطفل الذي لا زال يحبو وتلتقط الألعاب من الأرض وتضع الملابس المتسخة في الغسالة، الأم المشغولة بأمرها الخاصة وبشؤون المنزل أو العمل، قد لا تنتبه أن طفلها الآن غاضبٌ ويحتاج لحضورها الصامت المنصت لا لنصحتها ووصاياها. والأب الذي يعمل ويرعى ويتبضع قد لا يفهم احتياج طفله أن يمسك بيده المرتعشة لأنه الآن هَلِعٌ من أمور لا يستطيع الإفصاح عنها. هذه كلها أمور طبيعية ومتوقّعة داخل أسرة يتحرك أفرادها بعفوية وتلقائية، بل إن أكثر الآباء والأمّهات اتصالاً بأطفالهم وانتباهاً لمشاعرهم واهتماماً بهم قد يُهملون أطفالهم عن غير عمدٍ في بعض الأوقات. الأمر الذي يكون صحيحاً أحياناً لأنه يُعلم هؤلاء الأطفال تبنّي توقعاتٍ منطقيةً عن الآخرين، وإدراك أنه من الطبيعي حدوث بعض التقصير من قبل أبويهم رغم وجود الحب. ويعلمهم أيضاً التعامل مع هذه الهفوات سواء بلجوء الطفل لاعتماده على نفسه في بعض الأحيان لتغطية هذه الاحتياجات أو بالإلحاح على أبويه لتلبية هذا الاحتياج والتأكيد على عوزه. إلا أنه لتثنية طفل يتمتع بالسواء النفسي هناك حدٌ أدنى من الاتصال العاطفي، ومن الاهتمام المستمر الضروري لنمو الطفل وتطوره نفسياً وجسدياً.

لكن هناك أسطورة قديمة مقدّسة تقول إن الأمومة تقوم فقط على الفطرة، وأن كل أم تُحب صغارها وترعاهم قدر استطاعتها بغريزة الأمومة وحسب، الغريزة التي هي مجبولة عليها منذ كانت نطفةً لأنثى تتخلّق داخل رحم أمها. وأن هذه الغريزة وحدها قادرةٌ على دفعها باستمرار للتضحية من أجل إسعاد الصّغار ووضع احتياجاتهم على رأس قائمة أولوياتها. وبالرغم من الانفتاح الكبير على علوم الدراسات الإنسانية والتوعية في مجال الصحة النفسية، والكمّ الهائل من المعلومات العامة والمختصة أحياناً المتداولة بين عموم الناس، إلا إن هذه الأسطورة هي من المسلّمات أو «التابوهات» التي لا يمكن الاقتراب منها ولا التشكيك في صحتها أو حتى المحاولة!

فالمجتمع والعادات والتقاليد وبعض رجال الدين والمؤسسات يعززون من اعتناق هذه الأسطورة والإيمان بها، ويُغفلون حقيقة أن الأم التي تُتجب ليست بالضرورة مؤهّلةً للرعاية والتربية. فنقطة التحول في حياة أي امرأة أصبحت أمّاً تحدث غير مقترنة بتغيّر في تكوينها النفسي الأصلي، إذ لا تدخل المرأة عالم الأمومة ومعها بالضرورة- دليل استخدام، وليس هناك زرٌّ سحريٌّ نضغط عليه فيحول إنساناً عادياً إلى مخلوق أسطوري.

فإذا كانت هذه الأم ليست على درجة كافية من السواء النفسي، أو إذا كانت تعاني من اضطراب شديد يجعلها غير قادرة على التواصل الحقيقي العميق مع أطفالها وتقديم الرعاية النفسية لهم وتسديد احتياجاتهم العاطفية المُلحة، فإننا هنا أمام معاناة حقيقية وضرر عميق في نفوس هؤلاء الأطفال وعقولهم.

كما أن المبالغة في تقديس كل مخلوق أصبح «أم» وتصويره أنه يمتلك من الصفات ما يجعله مخلوقاً مُحبباً ومعتنياً دون أي استثناءات، يجعل إدراك وجود خلل في التكوين النفسي لبعض الأمهات واحتمالية حدوث تصدُّع كبير في علاقة هذه الأم بأطفالها أمراً غايةً في الصعوبة.

فكيف يمكن لطفل في ظل الهالة الكبيرة من المثالية المحيطة بوظيفة الأم أن يفهم أن الخطأ لم يكن خطأه؟ وأن معاناته لم تكن لِعيب أو نقيصة به، وإنما للطريقة التي تربى بها؟ كيف يمكنه التيقن من أن معاناته راجعة لطبيعة هذه الأم، والاعتراف -أحياناً- بأن مَنْ وهبته الحياة لم تكن مُحبَّةً بالقدر الكافي؟ كيف يمكنه البوح لنفسه أولاً بأن ما جرى خلف الأبواب المغلقة من إساءات هو ما لا يمكن وصفه بـ «العادي» أو الطبيعي؟ إذ يظل هذا الطفل في دائرة من التشكيك في حقيقة أمه ومعاناته؛ يظل يُحمل نفسه ذنب ما يكابده، مما يخلق مزيداً من الإنكار والخزي لديه.

وأنتِ.. أنتِ تتذكرين هذا. تتذكرين كيف أن العالم يرى أمكِ بصورة سطحية مغايرة تماماً لما تعيشينه أنتِ. فإذا كنتِ قد اعتدتِ أن يدعوك أقرانك بـ «المحظوظة» لأنهم يعتقدون أنكِ تحظين بأمر غاية في اللطف، فكيف يمكنك التشكيك بمحبة هذا «المخلوق العملاق» صاحب هذه الهالة الضخمة، هالة الأمومة! وكيف يمكنك تصديق نفسك من الأساس بأن ما يراه العالم ليس هو الحقيقة التي تشهدينها!

نحن هنا لنفهم حقيقة ما جرى لك؛ لنفهم كيف أن لنشأتكِ في كنف أم تقنقر للقدر الكافي من السواء النفسي، قد تسبب لك في كثير من الألم.

هذا الإرث الكبير من الألم العميق، من غير العدل أن تحمليه بمفردك كل هذا العمر. هذا الوجد الذي لا يتخيله أحد ولا يعرف صده سواك، من الرحمة بل من الإنصاف أن يفهمه ويشاركك إياه أحد. لذا اسمحي لي من خلال هذا الكتاب وفوق هذه الصفحات أن أكون هذا الذي يريد مشاركتك كل ما مررت به. فكثيراً من النساء اللاتي أقابلهن يومياً واللاتي يلجأن لغير العلاج النفسي لطلب المساعدة والدعم النفسي، لا يأتين ابتداءً بشكوى أن لديهن أمماً منفصلةً شعورياً، ولا يكون العرض الرئيسي لمعاناتهن هو غياب الاتصال العميق مع مَنْ قاموا على تربيتهن في مراحل نموهن الأولى. وفي العادة لا تكون الكلمات التي تخرج من شفاهن مختلطةً بالدموع في الجلسات الأولى هي ما تصف تعرضهن للإهمال العاطفي في الطفولة، مع أنه أمر ممكن الحدوث. لكن ما يأتي بهؤلاء النساء لعيادات الصحة النفسية يكون في الأغلب أعراضاً أخرى لأمراض اكتئابية أو اضطرابات أمراض القلق. وربما صراعات في علاقاتهن العاطفية أو داخل أجواء العمل، أو

صعوبات في حماية حدودهن، أو مشكلات تتعلق بالإدمان: إدمان الطعام أو التسوق أو الإدمان الأكثر شيوعاً: إدمان الحب، وغيرها من مشكلات تجعلهن يشعرن بالسوء حيال أنفسهن. هذه الصراعات وهذا الألم غالباً ما يحدث بسبب غياب العلاقة مع الأم أو تشوُّهها؛ العلاقة التي بدلاً من أن يكون جوهرها الحب والقبول، يكون محورها التسلط وفرض السيطرة أو الزجر والعقاب متمثلاً في الإساءات اللفظية أو البدنية أو الانتقاد الدائم وربما الإهمال، وفي بعض الأحيان يكون الغياب الكامل.

فإذا لم يحدث في الماضي واستطاع أحدهم تأريخ روايتك في كلمات مكتوبة، ولم يشهد أحد معاناتك المتوارية، وظللت لسنوات تُشككين في حقيقة ما جرى، فلقد كُتِبَ هذا الكتاب بالأساس لتُدركي أنك لست المُخطئة ولا المسؤولة في قصة طفولتك، وأن ما عانيتِه كان حقيقياً وأن له اسماً ووصفاً قد ترغبين في معرفته.

لم نتطرق بعدُ لأهم جزء في الكتاب: **مَنْ هي الأم التي نتحدث هنا عن ابنتها؟**

هناك طفولة «جيدة بما فيه الكفاية» وإشباع عاطفي تم بدرجة كبيرة. هناك ذكريات بعضها سعيد وبعضها الآخر يتخلله الألم. هناك مشاعر أغلبها تم التعبير عنها والاستجابة لها بالطريقة المناسبة، وبعضها قوبل بالتجاهل. هناك رصيد من التواجد ومن الحضور ومن التواصل ومن الشعور بالأمان.

الأمان الذي هو أول العناصر الغائبة عن العلاقة التي تربط هذه الأم -التي يتحدث عنها الكتاب- بطفلها. لذا كان لا بد من ذكر السمات الأساسية التي تتسم بها هذه الأم التي وُضعت بنية هذا الكتاب بالأساس لتشمل مواضع تشوُّهها، ولمساعدة الفتيات اللاتي تربين في كنفها على التعافي من جرحها.

وأهم ما يميز هذه الأم أنها:

- أم لديها من الشعور المتضخم بالذات والتمحور حول النفس والاحتياج الملح للإعجاب من قبل المحيطين بها، ما يجعل حياة كل مَنْ يعيشون معها تدور في فلكها هي فقط.

- أم لا تستطيع فهم مشاعر الآخرين ولا احتياجاتهم، وتفتقر إلى التعاطف معهم ومؤازرتهم شعورياً.

- أم لا يمكن توقُّع ردود أفعالها الغاضبة، ولم تسلمي من فوران العنف البدني أو اللفظي في علاقتك بها.

- أم لديها توقعات غير منطقية إزاء الطريقة التي يجب أن يتبعها الآخرون في التعامل معها، ولديها من شعور الاستحقاق غير المبرر ما يجعلها متعششةً ومتطلبةً دوماً للتبجيل والطاعة العمياء.

- أم دائمة المقارنة بين أوضاعها والآخرين؛ تعتقد أن الأخريات يحسدنها أو يعزرن منها.

بالإضافة لكونها دائمة المقارنة بين حالها وأحوالهن.

- أم دائماً ما تستخدم الآخرين -وبالأخص أطفالها- لتسديد احتياجاتها الخاصة دون اعتبارٍ لرغباتهم واختياراتهم وتفضيلاتهم.

لكن هل كل أم تنتهج واحداً أو اثنين من هذه السلوكيات هي الأم المنفصلة شعورياً التي يتناول الكتابُ رحلة ابنتها؟

بالطبع لا.

فإذا كنتِ تقرئين فصل عدم المصادقة على المشاعر أو فصل الأدوار المعكوسة على سبيل المثال، ورأيتِ أن بهما ما ينطبق على ما حدث في طفولتك فهذا لا يعني بالضرورة أن مَنْ قامت على تربيتك هي الأم المنفصلة شعورياً عن أبنائها، التي تسببت لهم في صدمات نفسية. ولكنه يعني أنك أيضاً تعرضتِ لنوعٍ مختلفٍ من الإساءات، لذا فإن قرارك باستكمال قراءة الكتاب سيكون على الأغلب القرار الصائب للإلقاء بهذا الجمل الثقيل عن كاهليك.

وإذا وجدتِ أن كلَّ المذكور من صفات وأحداث تنطبق على علاقتك بأبيك وليس أمك فيإمكان هذا الكتاب أيضاً مساعدتك على فهم كيف أن لِماضيك مع هذا الأب وداخل هذه الأسرة هذا التأثير على حاضرِك، وكيف بإمكانك التحرر من أغلال هذا الماضي.

أما إذا كانت أكثر من نصف التفسيرات، التي سنتحدث عنها بالتفصيل في الفصل الأول، قد حدثت معك فهذا يعني أنك تعرضتِ لضرر كبير. وقد كُتِب هذا الكتاب خاصةً من أجلك.

في كل الأحوال وأياً كان شكل الأذى الذي نتج عنه كل هذا الألم، أنتِ الآن هنا على صفحات هذا الكتاب لأنك تستحقين تفسيراً واعتذاراً، ولأنني أرجو أن تَمدِك قراءة هذا الكتاب بالضمادة وبعض الأمل.

تنبيه مهم:

إذا كنتِ تفضلين قراءة الكتاب بترتيب صفحاته فإن هذه هي الطريقة التي توصي بها الكاتبة للمُضي قدماً في هذا الكتاب. وهي الطريقة التي ربّما تُمكنك من إعادة معايشة ما حدث معك بتتابعه الزمني وبالطريقة التي تجعل رحلة تعافيك أكثر وضوحاً. أمّا إذا كان ما تستدعيه قراءة الكلمات من الآلام هو أكبر من قُدرتك على الاحتمال، أو إذا كنتِ تمرين حالياً بنوبة اكتئابية أو تتعرضين في حياتك الحاضرة لأزمةٍ تستهلك طاقتك الذهنية، أو تعيشين حالةً من الاحتراق الذهني، فيإمكانك البدء من «الفصل الثالث» ثم العودة للفصلين الأولين فيما بعد حين تكونين مستعدة.

يُنصح بالاستعانة بدفتر، وتهيئة رُكن خاصّ به كرسي مريح قبل البدء بالقراءة. يساعدك دفتر التدوين على الاستبصار، ويُمثل الكرسي نقطة الإقلاع على متن رحلة التعافي.

الفصل الأول

التفسير

التفسير الأول:

لأنك لست هنا

حين تحدث المعجزة ويخرج الطفل للوجود تتلقفه للتو يدٌ بشرية، يدٌ تربت على ظهره فتبدأ شهقة الحياة الأولى، بعد أن تقطع الحبل الذي حافظ على اكتمال المعجزة. تُنظف الصغير ثم تُدثره وتدفعه في حضن أمه.

بالعودة قليلاً للوراء؛ قبل أن تحدث المعجزة وحين كان هذا الصغير لا يزال منعماً داخل التجويف المظلم، كان الحبل السُّريُّ أولَ وسيلة اتصال في حياة البشر، الرابط بين هذه الأم وبين جنينها الذي لا يراها ولا تراه لكنه يشاركها طعامها ويتأثر بمستوى الهرمونات في دمها وبمدى صحة جهازها المناعي. جنينها الذي يسبح بكل أريحية وطمأنينة داخلها لأنه متصل بها.

لذا فإن هذا الحبل الرابط بين هذا المخلوق الصغير وأمه هو وسيلة تواصل فائقة الأهمية طوال الأشهر التسعة للاتصال غير المباشر بينهما. ثم يخرج الصغير للفضاء الرحب، وقبل أن تمتلئ رئتاه بالهواء للمرة الأولى، لا بد أن تُهيئه لمسة بشرية لذلك. أي أن الإنسان في الأصل يحتاج إلى اللمس قبل احتياجه للنفس. وبعد أن يصير الصغير بين ذراعي أمه يبدأ التواصل المباشر بينهما. الآن ذلك الرقيق المسالم الهش في أحضان الجسد الدافئ العملاق المُحب الذي لا يستطيع مقاومة حمله وضمّه والعناية به، الآن الطفل بين ذراعي أمه.

والصغير لا يحتاج أمّه من أجل الغذاء فقط، بل إن ما يُبقي هذا الهش الضعيف على قيد الحياة هو اتصاله بها. تلك الرابطة العاطفية القوية المطمئنة، اليقين أنه على تواصل مستمر مع أحدهم، وجود آخر تربطه به صلة لا تقتصر فقط على التواصل الجسدي، هذا التواصل العميق هو ما يدرأ القلق والخوف وهو ما يجعل الصغير يشعر أنه موجود وأن به حياة.

ويعتبر **الاتصال باللمس والتواصل العاطفي الدافئ الحساس** هو أحد أهم احتياجات المرء المُلحة، التي يعاني بشدة إذا لم يتم إشباعها، والتي لا بد أن تتحقق منذ الأيام الأولى لولادته. حتى الأطفال المبتسرون أو الذين يعانون من مشكلات صحية تستوجب بقاءهم داخل محاضن المستشفيات، يعرف القائمون على رعايتهم أنهم يصمدون ويتجاوبون تجاوبًا أفضل إذا هم تعرضوا للمسة بشرية. يحدث الأمر أسرع بكثير إذا كانت هذه اللمسة هي لمسة الأم، فهي من جاءت به إلى هذه الحياة، والتي إذا تخلّت عنه كان مصيره الموت. أي أن وجودها حياة وغيابها هلاك.

وحيث كان هناك في الماضي اعتقاد شائع بأن الأم التي تهرع للتواصل مع طفلها كلما أبدى انزعاجًا، الأم التي تحمله كلما بكى وتهددهه وتبقى تُغني له حتى ينام، هي أم تُعوّد طفلها على الالتصاق والتعلق بها وتخلق منه كائنًا مهووسًا بقربها ومعتمدًا عليها. فكانت النصيحة الموجهة

للأمهات وقتها هي محاولة الإبقاء على مسافة معقولة بينهن وبين أطفالهن، حتى في تلك الأوقات التي يشعر فيها الأطفال بالانزعاج أو الإجهاد. الأمر الذي حاول «بولبي»⁽¹⁾ الإشارة إلى عدم صحته، بل ضرره الكبير على الطفل الذي به حاجة ماسّة طوال فترة نموه إلى أم حساسة لاحتياجاته، متصلة ومتاحة عاطفياً معظم الوقت.

هذا التواصل الأولي بين الطفل وأمه، ومدى استجابتها وحساسيتها تجاه ما يحتاجه، يخلق عند الطفل ما يُطلق عليه مصطلح: «نمط التعلق». ولنفهم ما يعنيه هذا دعونا نتخيل أن كلاً منا لديه جهاز للتعلق، هذا الجهاز هو بمثابة جهاز كاشف الدخان الذي يشتعل ويضيء باللون الأحمر ثم يُصدر إنذاراً حين يبدأ الحريق بالاشتعال، يُنبهنا أزيزه حينها للخطر. وبالمثل حين ينزعج الطفل بسبب الجوع أو الإجهاد أو إذا أحسّ بأي ألم، فإن جهاز التعلق خاصته يشتعل ويضيء باللون الأحمر ويبدأ الطفل في إصدار إنذارات بالبكاء والانفعال، حينها تأتي الأم على الفور محاولة اكتشاف ما يزعج الصغير لحل المشكلة وتهدئته فتتطفئ اللبنة الحمراء، ويعود الطفل لحالة الاستقرار والاسترخاء.

وفي كل مرة يحدث فيها هذا، ويحتاج الصغير لآخر كبير متاح ومستجيب ومتفهم لاحتياجه فيتلقى ما يحتاجه، ويساعده هذا الكبير على طمأنته وإطفاء زر الإنذار، فإن الطفل يستقبل كل ما حدث ويترجمه إلى قناعتين: الأولى أنه مرئي ومفهوم ومستحق للطمأننة، والأخرى أن هذا الكبير يمكن الاعتماد عليه والثوق به لمساعدته. وهذا ما يُطلق عليه: «نمط التعلق الآمن»، أنا مستحق للحُب وبإمكاني الاعتماد على الآخرين.

لكن ماذا لو غابت تلك الرابطة عن هذه العلاقة الخاصة جداً، علاقة الأم بطفلها، أو عن أي علاقة؟ ما الذي يعنيه ألا يشعر الصغير أنه مرئي، ولا تصله استجابة تُطمئنه أن مشاعره مفهومة وأن احتياجاته مُلبّاة؟

إذا حدث هذا ولم تكن الأم حساسة بما يكفي لإدراك حالة الانزعاج التي تعترى الطفل، ومن ثم تحقيق الاستجابة الملائمة لاحتياجه، كالذي يحدث مع أطفال الأم المذكورة في هذا الكتاب، فإن الطفل يُصاب بكثير من الاضطرابات النفسية مثل قلق الانفصال وغيره. بل إن العلماء في الماضي قد اعتبروا أن أحد أهم الأسباب الرئيسية للإصابة بمرض التوحد هو أن تكون الأم باردة أو غير مستجيبة للطفل. ما يُطلق عليه مصطلح: «الأم الثلجة»⁽²⁾ refrigerator mother. وصحيح أنه أمر قد انتفت صحته بعد ذلك، لكن هذا لم ينف أن النشأة في كنف أم غير متاحة أو بعيدة عاطفياً يؤثر على نمو المهارات الحيوية لدى الطفل، كاللغة على سبيل المثال، ليكبر هذا الطفل الذي افتقر إلى هذه الرابطة العميقة ولديه إحدى قناعتين: إما أنه غير مستحق لهذه الاستجابة المطمئنة، أو أن الآخرين لا يمكن الاعتماد عليهم لأنهم غير قادرين على تهدئته. فيصبح نمط تعلقه معطوباً أو غير

آمن.

وتفهم معظم الأمهات أغلب احتياجات أطفالهن إلى حدٍ كبير. لا يتعلق الأمر بالفطرة وحدها وإنما بالتعلم، التعلم عن طريق التجربة والخطأ. فحتى الأم التي تمارس أمومتها للمرة الأولى فإنها بمرور الأيام الأولى تكون قد فهمت أنواع بكاء طفلها بدرجةٍ كبيرة وأصبحت تتوقع مواعيد وجباته، وتُميز نبرة بكاء الجوع لديه وأوقات البلل واللحظات التي يَجُن فيها إلى ذراعَيْها. بمرور الوقت تفهم أي الوضعيات يُفضل لنوم هادئٍ وأي من الثديين يُشبعه أكثر من الآخر، ودرجة حرارة الغرفة التي تجعل جسده رطبًا. بالوقت والمحاولات تصبح الأم أكثر حساسيةً في استجابتها لاحتياجات الصغير. تحتاج هذه الحساسية وهذا الفهم لأُم تمتلك من السواء النفسي ما يجعلها ترى هذا الصغير الضعيف الذي لا حول له ولا قوة بوعيٍّ، وأن تمتلك من الفطنة والرغبة الحقيقية الصادقة لفهمه ورعايته ما يؤهلها لذلك.

والاستجابة الآنية الحساسة لاحتياجات الطفل هي أهم ما يمدّه بشعور الأمان: مقابلة بكائه بالهدوء، وتوتره بالاحتضان، حتى تهوية ما قبل النوم، التهوية التي تُغنيها الأم لصغيرها لتهيئته للدخول في حالة الاسترخاء، التهوية التي ستبقى لغزًا بين الأم وطفلها، هذه التهوية هي أحد عناصر الأمان للطفل.

رد الفعل الذي يتلقاه الصغير بعد ندائه الباكي المنزعج هو ما تتم ترجمته إلى شعور داخلي بالأمان. الأمان الذي هو أحد أهم احتياجات الإنسان منذ كان وليدًا، وهو ما ستتشكّل من خلاله علاقته بنفسه وبالآخرين مستقبلاً. فإذا كان هذا الاحتياج مُلبّى بدرجة كافية منذ الصغر فإن الرسالة التي تصل لهذا الطفل أن بإمكانه الثقة في الآخرين والاعتماد عليهم في طلب المساعدة حالما احتاجها، وبأنه في الوقت نفسه جديرٌ بما بذلوه من جهد في سبيل طمأننته. بينما إذا غاب هذا الأمان فإن ما يفهمه الطفل هو أنه لا يمكنه الاعتماد على الآخرين. وإذا كان لا يمكنه الثقة برغبة الآخرين في مساعدته وقدرتهم على ذلك فإن هذا يعني أن العالم مكانٌ خطرٌ لا يمكن الوثوق بمخلوقاته، وبأن الطفل غيرٌ مستحق لتدخلهم ومساعدتهم.

ليس الأمان فقط هو ما يجب أن يسعى الأبوان لتحقيقه في أثناء تربية الأطفال، وإنما عديد من الاحتياجات العاطفية المُلحة، التي إن غابت عن المراحل الأولى لتنشئة الصغار فإن هذا يؤثر على صحتهم العقلية والنفسية وعلى مستوى ثقتهم بأنفسهم واستحقاقاتهم وعلاقاتهم المستقبلية.

فالاهتمام المتمثل في النظر إليه حين يتحدث والمحافظة على التواصل البصري معه طوال مدة الحوار والتركيز مع انفعالاته، وسؤاله كيف كان يومه، وملاحظة اهتماماته ومشاركته إياها، ومتابعة الأمور التي يُسِرُّ بها إلى أبويه وسؤاله فيما بعد عن تطوراتها، كلها أمور تنقل له اهتمام القائمين على رعايته به وتُعزز لديه إحساسه المرتقِّ بذاته.

والقبول لِمَا هو عليه من سمات جسدية (مثل: لون بشرتها، وطول قامته، وشكل حاجبيه،

وإتساع بسمته) أو اختلافاته بدايةً من تأخره في المشي أو الكلام مرورًا بنهجه البطيء في أداء واجباته المدرسية أو تفضيله رياضةً على أخرى، وعلاماته المتوسطة في إحدى المواد التي لا تستهويه دراستها. القبول يعني استيعاب مشاعره وأخطائه واحتياجاته. والقبول لا يعني الموافقة وإنما يعني إدراك الاختلاف واستيعابه ومحاولات مساعدة الطفل للتغلب على الصعوبات التي تواجهه دون انتقادها أو التذمر منها.

إلا أن أهم مظهر من مظاهر القبول هو فهم طفولته، أي براءته وسذاجته، فضوله وتهوره؛ قبول أن جزءًا من سمات الطفولة أن يُعبر الطفل عن مشاعره تعبيرًا تلقائيًا ومتطرفًا أحيانًا. وأنه دائمًا ما يرغب بالأشياء في التو واللحظة وأن هذا كله يحدث لأنه طفل. وأن قبولنا له يعني أن نسمح له أن يغضب وأن يتصرف ببلاهة، وأن يُبعثر الأدرج ويلعب بالصابون؛ أي أن نسمح بحدوث الأخطاء. بالطبع سنُرشده لكيفية تصحيح الأمور والطريقة الأكثر فاعلية للتعبير عن المشاعر، وكيفية التحلي بالصبر، لكن الأهم أن يتم هذا كله من خلال ممارسة فقه القبول أولاً. ثم يأتي احتياجه للاحترام ومشاورته والعمل برأيه في القرارات الأسرية التي تطاله نتیجتها. احترام جسده بالحفاظ عليه مكرمًا من الإهانة وعدم غصبه على احتضان من لا يرغب في احتضانه أو مصافحته من الأهل أو الأصدقاء. احترام خصوصيته واحترام ملكيته لألعابه وأغراضه الخاصة.

الاحتياج للمرح واللعب والعاطفة والأحضان والقُبلات و«الطبطبة» والابتسامات وهزّ الرأس بالموافقة ولمعة العين المتباهية، كلها أمور تصب في وجدانه، وتملأ خزان الحب خاصته. وغيرها من الاحتياجات العاطفية المحورية لتنشئة طفل يثق في أبويه، وبالتبعية في نفسه وقدراته، التي تمتد فيما بعد لثقة في العالم أجمع.

لكن ماذا يحدث إذا لم تكن الأم متاحةً وحاضرةً وجدانيًا لتلبية احتياجات صغيرها، أو لم تكن على درجة من السواء النفسي بدرجة كافية للاستجابة الحساسة لندائه، أو كانت مصابةً بعطب في روحها يجعلها غير مؤهلة لرعاية وليدها، أو لم تكن تتصرف عبر مراحل عمره المختلفة بالوتيرة نفسها كأن تكون قريبةً وحاضرةً في مراحل تطوره الأولى ثم تتغير استجابتها لاحتياجاته عندما يكبر؟

إن الذي يحدث حينها للطفل ويستمر معه في مراحل العمرية هو حالة دائمة من القلق وشعور بالخواء الداخلي وسيطرة مشاعر الاستحقاق المتدني، وفقدان الثقة في الآخرين وتوقع الأسوأ دائمًا وإحساس دائم بالوحدة والاعتراب، الأمر الذي نتناوله بالتفصيل لاحقًا.

ونحن حين نذكر انسحاب الأم لا نقصد هذا الانسحاب الهادئ رويدًا رويدًا تاركًا له المساحة اللازمة لاستقلاله ونضجه، وإنما نقصد التقصير الشديد ورسائل النبذ المتوارية، أو العداء المعلن، أو الإهمال الكامل.

والإهمال هنا لا يعني ألا يجد الطفل طعامًا في مطبخ منزله حين يجوع، ولا يعني بالضرورة أن يمرض فلا يجد مَنْ يأخذه لزيارة الطبيب ويُعطيه الأدوية في مواعيدها، مع أن هذا أمر وارد الحدوث أيضًا ويندرج تحت قائمة أعتى درجات الإهمال. لكن ما نود ألا نغفل تأثيره النفسي على تنشئة الأطفال ونموهم هو «الإهمال الخفي».

فالأطفال لا يستشعرون السعادة داخل المنزل لأنه مفروش بالأثاث الوثير أو لأن خزائنه ممتلئة بالأطعمة، ولا لأن أفرادهم يرتدون أفخم الملابس أو يرتادون المدارس والأندية الأرستقراطية، إنما البيت السعيد هو المكان الذي يشعر فيه الطفل أن احتياجاته على رأس أولوية الأبوين، وأن هذين الأبوين لديهم ما يعطونه لصغيرهم عن طيب خاطر.

وقد يكون الإهمال خفيًا وهو إهمال لا يمكن رؤيته بالعين المجردة. هو إغفال لا يمكن رصده من قِبَل الآخرين، تقصير لا يشعر به أحد سوى الطفل نفسه. ومع الجهل أو إغفال حقيقة أن الاحتياجات العاطفية للطفل لا تقل أهميةً عن احتياجاته المادية بل قد تكون أكثر إلحاحًا لديه من الاحتياجات الأساسية كالمأوى والمأكل والملبس؛ يحدث الكثير من الإهمال والأذى.

فما الذي يحول دون أن تستطيع هذه الأم التواصل الدافئ العميق مع أطفالها وتمييز احتياجاتهم وفهمها ومحاولات السعي لتلبيتها؟

أولاً: لأن هذه الأم نفسها غير مكتملة النمو على المستوى النفسي. بمعنى أنها لا زالت تبحث عمّن يُشبع احتياجاتها هي ويرويهما بما تحتاجه من إمداد عاطفي.

لأنها متمحورة حول ذاتها، ولأن كل الأشياء تبدأ وتنتهي عندها، فمن الصعب عليها إدراك وجود آخر ناهيك عن التفكير باحتياجاته.

لأن لديها شعورًا بالاستحقاق غير المبرر. ولأن احتياجاتها وكل ما يخصها له الأولوية لأنها تعتقد أنها يجب أن تحظى بمعاملة خاصة ومميّزة من كل مَنْ حولها، وبأنها مستحقة لهذا دون حاجتها لبذل أي مجهود.

وأخيرًا: لأنها هي نفسها لا تفهم المشاعر الإنسانية بعقلية الكبار، ولا تعرف كيف تتعامل مع مشاعرها هي بالأصل، كما أنها تفتقر لِسمة التعاطف لذا فإنه يصعب عليها احتواء التوترات التي يمر بها الصغير.

تجربة لورينز

كان العالم لورينز(3) قد قام بتجربة فريدة على طائر الإوز ليخرج لنا بأبحاثه فيما يتعلق باتصال الوليد في عالم الحيوان وتعلقه بالأم سواء كانت هذه الأم هي أمه الحقيقية أو بالتبني. قسّم عددًا كبيرًا من بيضات الإوز إلى نصفين، نصف وضعه في ظروف بيئية طبيعية تحت إوزة أم كانت جزءًا من تجربته، وترك البيض في كنفها حتى يكتمل نموه ويفقس. وهياً للنصف

الآخر ظروفًا صناعيةً ملائمةً داخل مَحَضن. وحين فقسّت البيضات داخل المحضن حرص لورينز أن يكون هو أول كائن حي متحرك تراه صغيرات الإوز، ثم بدأ بعدها في تقليد صوت الإوزة والتحرُّك بطريقة تُشبهها. العجيب أن صغيرات الإوز بدأت في اتباع لورينز والمُضي وراءه كأنه أمهن الفعلية!

والأكثر عجبًا أنه حين أكمل لورينز تجربته بأن وضع كل صغيرات الإوز -بقسميه- تحت صندوق كبير مقلوب سامحًا لها بالاختلاط والبقاء معًا لفترة، ثم أزال الصندوق فتفرّقت صغيرات الإوز واتّجه كل قسم إلى الأم التي تتبعها منذ البداية!

فأعلن لورينز أنه في علم سلوك الحيوان فإن اتباع الأم أو مَنْ يحل محلها هو أمرٌ فطريٌّ ومبرمجٌ بيولوجيًا داخل الوليد. هذا فيما يخص عالم الحيوان، فكيف يكون الأمر مع الكائن الأكثر تعقيدًا، مع الإنسان!

ولأن الأم في كل الفصائل هي أول مَنْ نتعرف من خلال الصلّة به والرابطة العميقة القوية على شعور الانتماء، ومن خلالها نفهم أنه يوجد تحت هذه السماء ما ننسب إليه ذواتنا. والانتماء هو القدرة على الشعور بالقبول من قبل شخص أو مجموعة، وهو شعور يتم زراعته في الصغير منذ بداية تخليقه داخل رحم الأم الذي يسبح فيه كما تسبح السمكة داخل المحيط بكل أريحية لأنه مكانها الوحيد الذي تشعر بالانتماء له؛ فإن الصغير يشعر بالانتماء لأمه وهو مبرمج على اتباعها واللاحق بها كما تفعل السمكات الصغيرة، وكما فعلت صغيرات الإوز مع لورينز حين لحقت به. لأن الأم بالنسبة للصغير هي عائلته ومُرشده الأول في هذه الحياة وهي التي توجّهه نحو كيفية التصرف في كل المواقف الحياتية من أبسطها إلى أعدها.

ومشاعر الانتماء هي احتياج جوهريٌّ كما الحاجة إلى الحماية والتوجيه والإرشاد الذي يحصل عليه الطفل بالالتجاء إلى الكبير الذي يحمي ويصح ويحتضن.

والأم التي تحمل من السمات التي ذكرناها في مقدمة هذا الكتاب ما يُعيقها بشكل لا واعي عن مهام الأمومة، يحدث في علاقتها بابنتها إهمالٌ جزئيٌّ -أو كليٌّ- لدورها بوصفها أمًا توجّه وتُرشد، دورها كقدوة لهذه الطفلة التي تحتاج أن تتعلم كيف ترتدي الجوارب وكيف تُقرّش أسنانها وكيف تتحمّم بالطريقة المناسبة، وكيف تهتم بنظافتها الشخصية حين توشك على الولوج لعالم الأنوثة. والملاحظ أنه نادرًا ما تتحدث هذه الأم إلى فتاتها عن مرحلة البلوغ وما ترتبط به من تغييرات جسدية ونفسية، وعن معنى هذه التغييرات وكيفية التعامل معها. لا تحكي هذه الأم مع ابنتها عن خصوصية جسدها ولا عن مساحتها الخاصة، بل كثيرًا ما تُلقِي ببعض التعليمات العابرة -إن انتبهت لذلك أصلًا!- في إطارٍ من الانزعاج والتعظيم، والنقزز أحيانًا! ما يترك الصغيرة غارقةً في مشاعر من الارتباك والحيرة والإحراج، وربما القلق والخزي في كثير من الأحيان.

وفي غياب إرشاد الأم وتوجيهاتها المطمئنة تفنقر الطفلة عديدًا من المهارات الأساسية

الجوهريّة للمُضيّ قُدماً في رحلة الحياة؛ تفتقر إلى أهم مهارة وهي تكوين هُويةٍ تؤهلها لاكتشاف العالم بعقلها هي والانغماس فيه بحواسها هي والتفاعل معه بعواطفها هي. تفتقد الحياة من خلال نفسها وتُضطر -أمّ غياب أمّ تُرشدها وتوجهها- أن تعيش الحياة من خلال الآخر، لأنها لا تعرف كيف تعيشها من خلال ذاتها، لأنها بالأساس لا تعرف من هي ولا ما هويتها!

قد لا تشعر بالطمأنينة تجاه كينونتها المشوّشة، لذا فإنها تعيش الحياة من خلال الآخر الذي غالباً ما يكون شريكها أو طفلها أو أي كائن كان لأنها خائفة من استكشاف ذاتها ورغباتها الحقيقية، واستكشاف العالم من خلال ذلك. فالاستكشاف يُصاحب عادةً بارتكاب الأخطاء. ولأنه لم يكن هناك من يُقدّم لها وتيرةً آمنةً ثابتةً من الدعم والتوجيه تستطيع الارتكاز عليه والانطلاق لاكتشاف نفسها والعالم من حولها واكتشاف هويتها وتفردتها، فإنها تعيش وهي تتجنب ارتكاب الغلطات كأن كلّ خطأ هو نهاية العالم. فهي لم تتعلّم كيفية حلّ المشكلات ولا التعامل مع الغلطات ولا تنظيم المشاعر وإدارتها، فلم يكن هناك مُعتمِنٍ ناصحٍ لأن التوجيه كان يأتي غالباً انتقادياً في صورة تقييد أو سخريةٍ غاضبة. ولم يكن هناك المثال الذي يُحتذى به، ولا من تطمئن لاتخاذهِ قدوةً فتنشأ الطفلة ولديها خلل كبير في نواحٍ عدة، هي:

* نمط تعلّقها، واحتياجها للأمان.

* إدراكها هويتها.

* شعورها باغترابها.

وتظل أسباب هذا الخلل غير واضحة لها لأنها أسبابٌ بدأت منذ الأيام الأولى لولادتها. نعم، ربما تكونين غير قادرة على تذكّر كيف كان التواصل العميق بينك وبين أمك في صغرِك، والإشارة إلى مواضع الإهمال الأولى، ولا تعرفين كيف حدث هذا الغياب لشعور الانتماء، لكنك تعرفين جيّداً ما تركه كل هذا من جرحٍ غائر وهذا ما سنتناوله بالتفصيل في الفصل الثاني.

الفصل الثاني

والآن..

أحضري دفتر مذكراتك واصحبيه إلى ركنك الخاص واكتبي كل ما يدور ببالك بعدما قرأت التفسير السابق، اكتبي مشاعرك وذكرياتك وكل الأفكار التي تدور برأسك. لا يُهم أن تكون الكلمات منمقةً ولا الأسطر متساويةً، المهم أن تَسْكُبي على الورق كل ما يعتمل بداخلك الآن. وهذه بعض الأسئلة قد تساعدك الإجابات عنها في فهم أعمق لماضيكَ:

- ما الذي يعنيه «التواصل الدافئ العميق» بالنسبة لك؟
- ما المشاعر التي يُثيرها هذا التعبير داخلك؟
- ما الذي تعرفينه عن ولادتك، عن الرضيع الذي كنتِ عليه؟ كيف اعتدتِ أن يبدوَ وجه أمك وهي تُخبرك عن تلك اللحظات الأولى؟
- ما الذي تعرفينه عن شكل تعلقك بأبويك في طفولتك (ما تتذكرينه أو ما حكاها لك المقربون)؟
- إلى أي مدى كان يُسمَح لك باللهو واللعب في طفولتك؟
- «الانتماء».. ما الذي يعنيه هذا الاحتياج بالنسبة لك؟
- إلى مَنْ أو إلى ماذا تشعرين بالانتماء؟
- هل كان هناك «كبير» يقوم بدور الإرشاد والتوجيه في طفولتك؟ مَنْ هو وكيف هي طريقته؟
- أطلقِي العنان للقلَم..

التفسير الثاني:

لأنه ليس هناك سواك

يولد الطفل ولديه رغبة مُلحة واحتياج أساسي أن يشعر أنه مرئي، أن يكون مركزَ الاهتمام؛ يفعل أشياء مختلفة لجذب الانتباه فهو يحتاج أن يرى الآخرون أقل حركاته وأيسرها وأن يُشاركهم اكتشافاته، أن يصير مركزَ الكون باستعراضاته. لذا أن ينتبه له الآخرون ويندهشون من «عبقريته!» ويثنون على أدائه لهو إشباع مهم لاحتياج أساسي عند الطفل. هذا الانتباه يملأ ذاته بالثقة في قدراته وبمزيد من الرغبة في استكشاف الأشياء من حوله وتجربة حركات وأفعال جديدة، وبالطبع فإن أهم مَنْ يحتاج الطفل انتباههم هم أبواه، وبالأخص أمه باعتبارها الشخص المحوري الأول والأقرب في حياته.

يكون إظهار هذا الاهتمام من خلال الاستجابة المناسبة لكلمات الطفل ولانفعالاته ولكل حركة يأتي بها. هذه الاستجابة تكون من خلال النظر والابتسام وتعبيرات الوجه، أو تشجيعه بالكلمات أو الأحضان والقُبلات. فمن المهم إظهار الدهشة والإعجاب بل الفخر أحياناً أمام إنجازات الصغير.

هنا في هذا المنزل لا يُمثل هذا الصغير تهديدًا لهذه الأم في المرحلة الأولى من عمره، فهي الفاعلة المتحركة في كل شؤونها: الطعام الذي يأكله، ألوان الملابس التي يرتديها، الألعاب التي يلعب بها، المدرسة التي يلتحق بها، هي التي تُقرر وتختار. وبما أن هذا الصغير الآن معتمدٌ عليها بالكامل، مما يُشعرها بالاطمئنان أن كل أموره تحت هيمنتها، فإنها قد تكون مستمتعةً برعايته في هذه المرحلة العمرية فتؤليه انتباهها وتهتم به وتتفاعل بحيوية معه فتعتبره جزءًا منها أو امتدادًا لها. وبالطبع قد يحدث هذا كله على مستوى لا واعٍ، ربما دون إدراك منها.

يحدث هذا في الأغلب، إذا ما كان هذا الطفل يروق هذه الأم. أي إذا كانت تُعجبها هيئته كأن يكون قويَّ البنية ذا وجه جميل من وجهة نظرها، أو إذا كان الاعتناء به سهلًا إلى حدٍّ ما. أمَّا إذا كان هذا الطفل يحتاج إلى نوع خاص من الرعاية: لا ينام بانتظام، لا يأكل جيدًا، أو يمرض كثيرًا على سبيل المثال، فإن هذه الأم -ومنذ البداية- لن تُحب العناية بطفل مثله. لن تُحب الاهتمام بطفل يتطلب مجهودًا أكبر، حتى في مراحلها العمرية الأولى. ولن تُؤليه اهتمامها الجَمَّ مقارنةً بأطفالها ذوي الاحتياجات الأقل.

يكبر الطفل وتكبر رغبته في مزيد من الحرية، ليصبح كائنًا مستقلًا بذاته يتمرد على اختيارات الآخرين له ويدافع مستميتًا عن اختلافه! في هذه اللحظة تشعر هذه الأم بالتهديد، خاصةً إذا كان هذا الذي يتمرد فتاةً مراهقةً تخطو خطواتها نحو عالم الأنوثة، تشعر الأم بأن سلطانها مهددٌ وبأن هناك مَنْ ينافسها على عرش المملكة! وبالطبع فإن هذا التهديد هو تهديدٌ متخيلٌ.

هذه الأم -كما أوضحنا- لا تقبل إلا أن تكون مركزَ الاهتمام وأن يكون الانتباه كله لها، لكلماتها ومشاعرها وشكواها ورغباتها وأحلامها ومخاوفها. وهذا هو أحد أهم الأدوار التي تنتظر أن يقوم بها طفلها. هذا هو ما تتغذى عليه وتعيش به. في هذه الحالة فأنتِ أحد القائمين بهذه المهام لأنكِ ابنتها، وبالطبع أنتِ تعرفين أن هذا الدور لا يقتصر عليكِ وحدكِ، إذ إنها تتوقعه وتنتظره من أبنائها الذكور أيضًا، ومن شريك حياتها ومن أصدقائها ومن أي شخص في محيط علاقاتها.

نحن البشر نميل جميعًا طبيعيًا لأن يُولينا الآخرون انتباههم وندرج في أن يُنصتوا إلينا ويهتموا لأمرنا، إلا أن احتياج هذه الأم لإظهار الإعجاب بها والإطراء والمدح ليس مجرد رغبة طبيعية بل هو احتياج نفسي متطرف.

ويظهر هذا التطرف جليًا حين يكون أيُّ شخصٍ آخر هو محور الانتباه، فهذا ما لا تستطيع أن تتحمله هذه الأم.

أذكرُ الآن كثيرًا من القصص التي سمعتها من فتياتٍ عشنَّ هذه الأحداث:

«يوم شراء فستان زفافي اشتكت أُمي وغضبت وخاصمتني لأنني لم أدعها لنزهة مكافأة لها بعد أن أُنعتُها في اللف على المحال حتى وجدنا الفستان المناسب».

«يوم نجاحي في الثانوية بدرجات مرتفعة، لم تفرح أُمي ولم تحزن! كان التعبير على وجهها

غايةً في الغرابة لدرجة أربكتني. كانت نبرة صوتها محايدة وهي تقول لي: مبروك! تلك النبرة التي تختلف تمامًا عن النبرة التي أخبرتَ هي بها أقاربها وصديقاتها على الهاتف خبرَ تفوقِي». «كل المرات التي سافرتُ فيها في رحلات مع المدرسة أو الجامعة كنتُ أعود محمّلةً بالحكايات والمغامرات عن أماكن زُرتها لأول مرة، لأجد أُمي تستقبلني مستاءةً وغاضبةً من الأعمال المنزلية التي تركتها لها وحدها وذهبتُ أمرح في رحلة مع الأصدقاء». إذا كنتِ تقرئين هذا الآن فبالطبع لديكِ عشرات الحكايات عن مواقف مماثلة تُدركين كيف كانت ردة فعل هذه الأم حين كانت الأضواء مسلّطةً عليكِ أنتِ ولم تكن هي -وعلى غير العادة- مركزَ الاهتمام.

كثيراً ما تطلب هذه الأم من أبنائها القيامَ بالأعمال المنزلية بدلاً منها، وهو أمرٌ صحيٌّ ومنطقيٌّ في العموم إذا أراد الوالدان تربيةَ طفلٍ مسؤولٍ يُشارك في مهام الأسرة، إلا أن ما يحدث هنا لا يتم بطريقةٍ صحية، بل بكثيرٍ من فرض السُلطة والتحكم والأذى. تطلبُه بكثيرٍ من اللوم والشكوى وأحياناً بالصراخ والإهانة، وربما تُلقِي على عاتق صغيرتها القيامَ بأعمال تفوق عُمرها وقدرتها الجسدية أو النفسية، كالاغتناء بأخٍ أصغر وتغيير حفاظاته، أو الذهاب للتسوق وشراء أغراض المنزل في عمرٍ مبكّرٍ أو ظروفٍ غير آمنةٍ لطفلةٍ صغيرة.

وتطلب أن يتم ذلك في الوقت الذي تحدده هي حتى إن كانت لابنتها أولويات أخرى أو ترتيبات مختلفة وليس هناك سبب واقعيٌّ للاستعجال، وتطلب أن يتم بطريقتها هي بالكيفية التي تقوم هي بها، وإلا تعرضت الصغيرة للنقد اللاذع أو لمواجهة بركان الغضب. يتم ذلك كله في إطار رغبتها الشديدة في أن تكون دائماً مطاعةً وأن يدور الجميع في فلك احتياجاتها هي ورغباتها هي للبرهنة على الطاعة. الطاعة في قاموسها هي دليل المحبة، فمحبتك لها تُقاس بمقدار طاعتك لها.

كما أنه يجب أن تشملها أيُّ خطط أو ترتيبات يقوم بها الآخرون، وبالأخص ابنتها التي هي أحد أهم مصادر إمدادها بما تحتاجه من مشاعر تقدير الذات والاستحقاق والشعور أنها أهلٌ للحب. الأمر الذي يُغذي تمركزها حول ذاتها وإحساسها الدائم بالأهمية. لذا فإن أي خطة كالخروج في نزهة برفقة بعض الأصدقاء أو الذهاب للسينما أو حضور حفل أو حتى إعداد وجبة عشاء يجب أن تشملها، وأن تكون هي على معرفة بكل تفاصيلها وأن يكون لها رأي فيها، أو أن تكون هي جزءاً منها بغض النظر عن عُمر ابنتها صغيرةً كانت أو شابةً فالأمر عندها سيان!

أحياناً تستخدم هذه الأم المرضَ والمبالغة في الشكوى وسيلةً للحصول على مزيد من الانتباه، سواء أكان هذا المرض ادعاءً أم حقيقةً. وربما تُلصق هذا التعب أو المرض بكِ أو بأحد أفراد الأسرة، بمعنى أنه إذا كان لديها طفل يعاني من مشكلات في الشهية أو اضطرابات النوم أو أي أمر آخر فإنها في كثيرٍ ما تُعيد شكواها على مسامع الآخرين مراراً وتكراراً وتبالغ في وصف معاناتها هي. الأمر الذي لا يكون منبعه قلقها أو طلب مشورة أو دعم وإنما الرغبة في الظهور

بمظهر الأم المضحية التي تعاني في رعاية هذا الطفل الذي يُسبب لها كثيرًا من المتاعب. أو بأن تكون هي صاحبة هذا المرض، الأمر الذي يتحول أحيانًا من توهم للعلّة إلى الإصابة الحقيقية بها في شكل أعراض «نفسجسمانية»، تستخدم هي هذه الأعراض لإرغام الآخرين على الاهتمام بها ورعايتها جسديًا ونفسيًا والإبقاء على ولائهم وطاعتهم طوال الوقت. في بعض الأسر تستخدم هذه الأم علاقةً شائكةً في حياتها تصبُّ عليها جام غضبها وتستدرُّ من شكواها الدائمة من هذه العلاقة التعاطف من المحيطين بها لتكون تحت دائرة الضوء دائمًا. ربما تكون هذه العلاقة هي علاقتها بأمها أو أختها، أو بزوجها الذي تفرّض في كثير من الأحيان عليه قوانينها ورغباتها هي وتُحكّم عليه سيطرتها. وربما يكون موضوع الشكوى هو علاقات زوجها بالآخرين كعلاقته بأمه أو إخوته أو بالنساء الأخريات، فتصير الحياة كلها تدور حول شكوكها في إخلاصه وملاحقتها لعلاقاته ومراقبتها لهاتفه أو حسابه البنكي، فتضحي حالة الأسرة كلها واستقرارها النفسي مرهونًا بتحركات هذا الرجل وتصرفاته، أو بتلك العلاقة التي تُثير استياء هذه الأم.

الأمر الذي يجعلك دائمة الشعور بأن المنزل بأكمله مُبتلع داخل هالتها واحتياجاتها، أو بأنك الكوكب الذي يدور في فلكها ويخضع لقوانينها وجاذبيتها هي. مما يؤثر على إدراكك لاحتياجاتك أنت وتركيزك مع ذاتك والنظر داخلك أنت بدلًا من الغرق في محيطها هي. وفي بعض الأحيان إذا استطعت شدّ نفسك خارج جاذبيتها والهروب من الدوران في فلكها، تجددين نفسك تشعرين بالذنب لأنك لا تفعلين ما اعتدت أنه يتوجب عليك فعله من الاهتمام بها والتركيز معها، وربما تشعرين بالخوف من ردة فعلها أو هجرانها النفسي لك.

في البداية حين يكون الصغير رضيعًا يتخيّل أنه وأمه مخلوقًا واحدًا، إذ لا يُدرك حدود جسده من جسدها ولا وجوده من وجودها، ويقاوم باستماتة الانفصال عنها، هذه المقاومة هي أمرٌ ضروريٌّ وهو ما تُعطيه الشجاعة والثقة في قدراته، حين يبدأ في التحرك ومحاولات استكشاف العالم من حوله. إذ كيف يمكن لهذا الصغير الهش أن يخطو خطوةً واحدةً في هذا العالم الكبير إذا أدرك قواه الحقيقية بعيدًا عن أبويه، فيُصبح التحامه بهما -وبالأم خاصة- هو المحرك الأساسي لإقباله على الحياة. أي أن ما يدفعه للانسياق وراء فضوله بتهورٍ أحيانًا هو اعتقاده أنه وهذا الكائن الكبير القوي المسيطر كيانٌ واحد.

وعندما تحين لحظة الفطام، المرحلة التي ينفصل فيها الصغير عن ثدي أمه ليبدأ في إدراك أنه كائن منفصلٌ عنها، ليعيش الانفصال للمرة الثانية بعد انفصاله عن مشيمتها في المرة الأولى، يبدأ حينها الاستقلال وهو احتياج جوهري للتفرد. ويحتاج الأبوان في هذه المرحلة تعزيز إدراك الطفل النفسي لمفهوم الخصوصية والاستقلالية بما يسمح له بالمضيّ قُدماً في رحلة حياته. وهذه مسؤولية كبيرة تقع على عاتق الوالدين ليعرف الصغير جيدًا ما الذي يعنيه مصطلح الحدود الجسدية

والنفسية. والهدف من تفعيلها هو حماية مساحة الصغير الشخصية والحفاظ على مساحات الآخرين أيضًا. خاصةً في مجتمعاتنا العربية حيث لا يُلقى الكثير من الضوء داخل الأسر على مثل تلك المفاهيم، فمن النادر أن نرى اهتمام الآباء بتعليم أطفالهم مهارات التواصل الجوهرية مثل: الحزم وحماية الحدود والدفاع عن آرائه ومعتقداته مع احترام حقوق الآخرين ودون المساس بحدودهم. ويحدث في بعض العائلات أن تذوب الفواصل بين أفراد الأسرة، خاصةً إذا كانت الأم التي تُمثل المرجعية الأساسية للصغار في إدخال مهارات التواصل وتفعيلها هي نفسها لا تعتق تلك القيم الممثلة في الاستقلالية والتفرد والخصوصية ولا تبالي بها.

والخصوصية هي احتياج نفسي جوهري، بمعنى الفردية وهي عكس أن تكون عامًا. وخصوصيتي تعني أين ينتهي الآخر لأبدأ أنا. أن يكون لي ما لا أحب أن أشاركه مع أي من البشر. أن يكون هناك ما أحجبه عن الجميع، ما تعود ملكيته لي وحدي ولا يحق لآخر أن يشاركه معي إلا إن أردت.

لذا فإن واحدًا من أهم أدوار الأبوين الحيوية هو غرس قيمة الاستقلال في الطفل ومساعدته على تنمية إمكاناته وتطوير قدراته، وعلى إدراك ذاته الحقيقية والاعتماد عليها، والثقة أنه كلما كبر ونضج صار بإمكانه العزف في مسرح الحياة منفردًا.

إلا أن الأم التي نتحدث عنها هنا ليس باستطاعتها تمرير قيم الخصوصية والاستقلال واحترام المساحات الخاصة لأطفالها، لأنها دائمًا ما ترغب في إذابة الحدود الفاصلة بينها وبينهم. إذ لا ترى صغيرها إنسانًا ثلاثي الأبعاد منفصلًا عنها، بل هو امتداد لها. فهي وأطفالها كتلة واحدة لا تتجزأ. الخلل في نمو إحساسها بذاتها يمنعها من رؤية الحدود في المطلق؛ هي لا تفهمها ولا تعترف أبدًا بوجودها، فلا يمكنها تحديد أين تنتهي الأنا الخاصة بها لبيدًا الآخر. لا تعرف ما الذي يخصها وحدها وما الذي لا يمكن الاقتراب منه لأنه ملكية للآخر. وقد تعتبر محاولات وضع حدود لها من قبل الآخرين بمثابة إهانة لها لا يمكن غفرانها. تنور وتغضب بشدة إذا رفض أحدهم طلبًا لها وتعتبره رفضًا لشخصها هي.

فإذا كانت السطور القادمة تُعبّر عن القوانين التي وضعتها أمك، فإنك على الأغلب تربيته في كنف أم تُذيب الفوارق والحدود وتُخترق مساحات الآخرين الخاصة:

- يجب عليك أن تُخبري أمك بما تشاركه معك صديقتك من أسرار الصديقة وحدها، لأنها كثيرًا ما تقول لك: «أنا أمك، وصديقتك تعرف أن لك أمًا. ويجب أن تتعلم الصديقة أنك بنتٌ تحترم أمها وتُخبرها كل ما يدور بينها وبين صديقتها حتى لو انطوى هذا على كشف أسرار الصديقة». كأنه من المفترض أنك وأمك شخص واحد!

- ما تعرفينه من معلومات أو أخبار تخص إخوتك، أو ما حكاها أبوك معك، ما حدث في زيارتك لعمتك، ما الذي كنتم تتحدثان بشأنه أنت وخطيبك على الهاتف، كلها أمورٌ يجب عليك مشاركتها

معها. فأى شيء تعرفينه عن أي شخص من حقها عليك أن تعرفه هي أيضًا.

- أغراضك الشخصية لا يتم التعامل معها على أنها تخصك وحدك. وأحيانًا لا يتم استئذائك قبل استخدام أغراضك الخاصة أو إعارتها لغيرك، أو حتى التبرع بها أو التخلص منها.

- علاقاتك مع الآخرين، مشكلاتك، راتبك الهزيل أو الضخم، إخفاقاتك، ما تراه هي عيوبًا أو ما لا يُعجبك أنت في جسدك، وجهة نظرك في بعض الأمور أو في الآخرين، كلها أمور يمكنها مشاركتها ومناقشتها مع من تريد هي، وأحيانًا في حضورك، ولا يحق لك التذمر.

- قد تتفاجئين -على سبيل المثال- في أحد اللقاءات العائلية بأحد أفراد عائلتها يُحاول إقناعك بارتداء مشد للصدر لأنك رفضت الأمر حين اقترحتَه هي عليك مُسبقًا. أو تكتشفين أن صديقك قد عرفت بما لم تُخبريها به، في إحدى مكالمتها الهاتفية لك حين ردت أمك على الهاتف بدلًا منك وشاركت مع الصديقة ما رغبت هي بالحديث عنه. وحين يتملكك الحرج أو الغضب تقابل مشاعرك بالاستنكار، فليس لك الحق في التعبير عنها، بل أحيانًا تُتَّهَمين بأنك سيئة الظن بالآخرين، فهذه خالتك التي تتمنى لك الخير أو صديقك التي اخترتها بنفسك، فإذا كنت لا تتقين بها فلماذا تُلقبنيها بالصديقة من الأساس! فالخطأ غالبًا عندك أنت.

- غير مسموح لك بإغلاق باب غرفتك ولا يمكنك البقاء داخلها بمفردك لفترات تراها هي طويلة. وإذا حدث وفعلت فإنها كثيرًا ما تقتحم غرفتك دون استئذان، أو تدخلها في غير وجودك لتتصفح مذكراتك مثلًا أو تقرأ الرسائل التي ترد إليك. أو قد تفرض عليك تدخلها في مساعدتك في الاعتناء بنظافتك الشخصية دون رغبتك أو احتياجك.

- تُعيد أمك ترتيب أثاث غرفتك بما يناسب نسقها هي دون الرجوع إليك. إذا جاءت لزيارتك أو الإقامة ببيتك فإنها تسمح لنفسها بتغيير ترتيب الأواني والأدوات داخل خزائن مطبخك. (بالطبع يحدث أحيانًا أن نعود نحن الصغار - للمنزل بعد يوم دراسي فنجد غرفتنا مرتبة بطريقة مختلفة عما غادرناها صباحًا، لأن أمنا قد حركت الأثاث في غيابنا دون استئذان منا، وهو أمر لا ينم في ذاته عن مشكلة حقيقية؛ نحن لا نحكم على سلوك مؤذٍ من خلال تصرف واحد. المشكلة إذا كان ما يحدث هو نمط متكرر من اختراق الحدود وانتهاك الخصوصية ومقاومة الاستقلال).

- تسألك وتُلح في الحصول على إجابات عن أمور خاصة جدًا وقد لا ترغبين في الإجابة عنها، كعلاقتك الزوجية الحميمة، أو متى ستقررين الإنجاب.

إذا كانت معظم الأمثلة السابقة تُمثل ما حدث معك، ولا زال يحدث، فمن المتوقع أن تكوني شخصًا دائم الشعور بالتهديد من وجود الآخرين وتعانين من صعوبة في الثقة بمن حولك. وربما يكون لديك على الدوام شعور بأن بعضًا من دواخلك مكشوفة ومُعَرَّاة أمام الآخرين. ربما تجدين صعوبة حتى بعد أن كبرت في حماية مساحتك الخاصة. وربما تكونين قد انتهجت العكس تمامًا. كل هذه الأمور تُعزز مشاعر القلق والخزي داخلك، وهو ما سنرى سويًا تأثيره عليك في الفصل

الثاني.

والآن.. إلى دفتر المذكرات، حاولي أن تكتبي كل ما أثارته قراءة هذا الفصل من مشاعرٍ واجترارٍ للذكريات. قد تساعدك هذه الأسئلة:

- هل لديك بقعة مفضّلة في منزلكِ تركنين إليها؟
- إذا كانت الإجابة: «لا»، فلم؟ ما الذي ينقصك لتخلقي لنفسكِ مكان الهناء الخاص بكِ؟
- وإذا كانت: «نعم»، فما أكثر ما تحببينه في ركن الاسترخاء الخاص بكِ؟ كيف تُشبهك هذه البقعة؟
- من الشخص أو الشيء الذي كان شُغل أمك الشاغل؟
- ما المواقف التي تتذكرين الآن أنها كان يجب أن تكون لكِ بالكامل، أي أن تكوني أنتِ مَرَكز الانتباه، لكن لم يحدث ذلك؟ ما الذي حدث؟
- ما الطُرق التي اعتادت أمك اتباعها للحصول على كامل انتباهك؟ كيف كانت ردة فعلك إزاء كل منها؟
- ما هي مظاهر التسلط وفرض السيطرة التي تعرضتِ لها من قِبَل أمك؟ ماذا كان أثرها عليكِ حينها؟
- هل كان يحدث اختراقٌ لحدودك وتعدُّ على خصوصيتكِ ومساحتكِ الخاصة؟ كيف ذلك؟
- أطلقِي للقلم العنان...

التفسير الثالث:

لأنكِ أحلّيتِ أمراءً وضافدع!

من الضروري أن يعامل الآباء أبناءهم بعدل. ألا يفرّقوا في البرِّ بأطفالهم بين ولد وآخر في مقدار ما يُظهرون من حُب واهتمام ولا في مَنح المكافآت أو تطبيق العقاب. وليس العدل أن يحصل جميع الأبناء على حصص متساوية من العطاء، بل بأن يمتلك الأبناء من الذكاء والحساسية النفسية تجاه احتياجات كل طفل ما يساعده لفهم اختلافه. فإذا كان هناك طفل يحتاج لكلمات التشجيع بينما الآخر يحتاج إلى التواصل بالأحضان واللمس، فإنه على الآباء أن ينتبهوا لتلك التباينات لأجل تنشئة أطفال على قدر كبير من السواء النفسي، وأن يراعي الأبناء ألا يكون هناك أفضلية بين الصغار.

وبالرغم من أن هذه هي الصورة المثالية لما يجب أن تكون عليه الأسرة إلا أنه يحدث نوعٌ من التفصيل من أحد الوالدين أو كليهما لطفل عن آخر لأسباب عدة؛ فالطفل الذي جاء بعد محاولات عدة للإنجاب، أو الأكبر الذي يُمثل التجربة الأولى للأبوة، والطفل الأصغر بفارق عمر كبير عن إخوته، والبنات الوحيدة لإخوتها الصّبية، والطفل المطيع الرقيق، والصغير المصاب بداء عُضال،

أو الطفل الذي رُزق به الأبوان بعد محاولات عدة للإنجاب، قد يتلقى اهتمامًا من نوع آخر. بينما الطفل الأوسط أو الطفل المشاكس العنيد، أو الذي رُزق به الأبوان في خضم مشكلات مالية أو وسط خلافات بينهما أو بعد وفاة عزيز، قد يحظى باهتمام أقل.

كما أن بعض الآباء يميلون بقلوبهم لأطفالهم الذين ورثوا ملامحهم أو صفاتهم، بمعنى أن الطفل الذي يحمل لون عيون أو بشرة الأم أكثر من إخوته قد يكون له مقام مختلف في قلبها. أو أن تستحوذ الطفلة التي تحمل الكثير من صفات الأب النفسية على نصيب أكبر من حُبه. كلها أمور متوقعة وتحدث أحياناً ولا تُسبب كثيراً من الضرر إذا كان المربي لا يذهب بها لأبعد من ميّله النفسي الذي لا يتجاوز شغاف قلبه، ولا يؤدي به إلى التقريظ في المعاملة. أي أنها أمور لا تترجم إلى تصرفات على أرض الواقع ولا يستشعرها بوضوح واستمرار أي من الأبناء.

وإن لم يكن للوالد حيلة فيما يخص ميّله القلبي، إلا أنه -بالتأكيد- مسؤولٌ مسؤوليّةً كاملةً عن تصرفاته وممارسته أفعالاً تُعزز تفضيله أحدَ أبنائه على الآخر.

ولذا فما تقوم به الأم -محل الدراسة- بوعي أو دون وعي منها من تفضيل طفل أو أكثر على باقي أبنائها، هو سلوك مؤثرٌ في تكوينهم، يجري وفق توزيعها الأدوار عليهم ليُحقق كل منهم احتياجاً نفسياً لديها، ونعرض تفصيل هذه الأدوار (الكراسي):

(١) كرسي المنقذ أو البطل Savior or hero child

يقع على عاتق هذا الطفل الحفاظ على كينونة الأسرة وتمثيلها وتشريفها أمام العالم الخارجي. يقوم بمساعدتها في شؤون المنزل، وربما رعاية إخوته الصغار، يتم اختياره وفقاً لقوة جلده وإحساس المسؤولية العالي لديه. أو لإنجازاته مثل أدائه الدراسي المميز. وربما للباقتة أو تألقه في مجال الفن، وربما من أجل الميداليات الذهبية التي يحصدها في اللعبة الرياضية التي يمارسها. نحن هنا أمام طفل مطلوب منه الكمال لأنه يُمثل هذه الأسرة المضطربة أمام المجتمع ويحصد لها القبول والاحترام. يُسخر معظم أوقاته ومجهوداته إما لكسب إعجاب المجتمع به لأنه مُمثل هذه الأسرة، أو للقيام بمهام الكبار داخلها. تُتوقع دائماً منه المثالية إذ يجب عليه أن يتخلى عن احتياجاته من أجل إشباع احتياجات من حوله خاصةً الأم، فتكون حمايتها ورعايتها النفسية وتلبية رغباتها على رأس أولوياته. كأن هذه الأم تستبدله بشريكها (زوجها)، ويكون هذا هو أساس العلاقة بين هذه الأم وطفلها المنقذ الذي تُلقي على عاتقه تنفيذ رغباتها كأنها أنجبته ليُحقق أحلامها هي.

(٢) كرسي كبش الفداء Scapegoat child

وهو الطفل الذي يتلقى اللوم دائماً. الطفل الذي تعتبره الأسرة مصدرًا للمتاعب. الصغير الذي يسأل ليقهم ويعترض ليثبت اختلافه، لكن فضوله يُترجم على أنه شغب، وتُترجم طفولته على أنها

جلبة للمتاعب. الصغير الذي دائماً ما تشكو منه الأم للأقارب والجيران. الذي يسمع منها عن نفسه أنه صعب المراس وأن تربيته شاقة أو أنه السبب في تعاستها لأنها اضطرت بسببه لترك العمل مثلاً أو لاقتراض المال أو للبقاء في علاقة زوجية لا ترغب في الاستمرار بها. الطفل الذي ما إن يتم اكتشاف عمل تخريبي أو ضياع شيء داخل المنزل حتى تتوجه فوراً أصابع الاتهام نحوه. الطفل الذي يعرف كل أفراد الأسرة أنه الأقل تفضيلاً. يقع اختيار الأم على هذا الطفل ليلعب دور كبش الفداء «قد يكون ذلك بغير وعي منها»، ربما لأنه الأكثر حساسية، وربما لأنه يُذكرها بشخص سبب لها المتاعب في صغرها. وربما لأنه يُذكرها بنقيصة لا تقبلها هي في نفسها. قد يكون لأن المولودة الصغيرة تحظى باهتمام جمٍّ من جانب الأب. الاهتمام الذي لم تحصل هي عليه من أوبوها. وقد يكون لأن هذا الطفل أدرك مبكراً الخلل الذي يسري في أوصال هذه الأسرة فأبدى اعتراضه على قواعدها، أو عكست تصرفاته وانفعالاته وربما نظرة عينيه ما أدركه من خلل في ديناميكية عائلته. تُسقط هذه الأم عليه كل نواقصها وتُفرغ فيه غضبها. تُوبخه دائماً وتتذبه في كثير من الأحيان. تحاول إقناع الجميع بأنه السبب الرئيسي لطاقة العدوان الرهيبة التي تُسكنها.

٣) كرسى الأمير Golden child

هذا هو الطفل المفضّل لديها، الطفل اللامع. والذي تحرص الأم على أن يعامله كل أفراد الأسرة معاملةً خاصةً جداً؛ يحظى بكثير من الاهتمام والتدليل. تعتمد عليه الأسرة لتجميل صورتها أمام العالم الخارجي، فهو طفل يتم اختياره ليقوم بهذا الدور نظراً لمظهره الصحي الجميل ولربما لأنه يُشبهها.

في الأغلب يكون هذا الطفل هو الذكر الوحيد وسط بناتها مثلاً أو الأصغر عمراً أو الأكثر انصياعاً لها. وربما تكون الابنة الأكثر جمالاً أو الأقوى أو الأقرب لطباع الأم. المهم أنه بعد أن يقع اختيار الأم على هذا الطفل ليكون امتداداً لها، أي انعكاساً لصورتها الزائفة ولتخليها المثالي عن نفسها، تقوم هذه الأم باستخدامه لسد احتياجاتها العاطفية من الاهتمام والحب. تراه غنيمتها في هذه المعركة. نعم، معركة، فالحياة في كنف هذه الأسرة لا تخلو من الصراعات والأحزاب والحيل النفسية. ترى الأم نفسها مسؤولةً عن تنصيب هذا الطفل ملكاً، تُعامله كأنه «شهر يار». هذا الابن المثالي الذي لا يُخطئ فتراها تُبرر إخفاقاته لنفسها وللجميع. وتطلب من جميع أفراد الأسرة القيام على خدمته وتُعدق عليه اهتمامها «الماديّ بالطبع» من المال والهدايا، بل أحياناً إذا كان هذا الطفل من الذكور فإنها تُعطي بعض الصلاحيات التي تُضاهي صلاحية الأبوين كالمساح لأخواته البنات أو رفض قراراتٍ تُخصهن، بل قد يذهب البعض لأبعد من ذلك بمباركة أن تكون السُلطة الأبوية في يد هذا الأخ الذي يكون من حقه معاقبة أخواته البنات على أفعالهن التي

تُخالف هواه أو هوى الوالدين.

يتعرض هذا الطفل أيضًا لنوع من الإساءات، لكنه نوعٌ مختلف، إذ تعتبره هذه الأم «خيالاً المأتمّة» الذي تستخدمه لإثارة الغيرة في قلوب إخوته! فما هو إلا وسيلة لمدها بما تحتاج. تخترق حدوده وتستنكر خصوصيته، فاخياراته يجب أن تكون وفقاً لأهوائها، وتقضيلاته هي منبعها، وغايته هي إرضائها. ليدوب في عالمها أو يدور في فلكها كما تتمنى أن يفعل كل من له صلة بها. وإذا كان هذا الطفل هو الورقة الراححة لدى هذه الأم، لكن ليست كل الأمهات تعامل هذا الطفل بالطريقة نفسها. وربما يكون للأُم الواحدة طفلان يقومان بالدور نفسه، إلا أن لكلٍ منهما وظيفة غير الآخر.

قد يرى البعض أن الطفل الذهبي هو الأكثر حظاً لأنه المفضّل المدلّل لدى هذه الأم، لكن من أين يأتي الحظ داخل أسرة تُعاني من اعتلالٍ في وظائف أفرادها؟! للأسف فإن هذا الطفل هو أكثر أطفال هذه الأسرة تضرراً، إذ إنه نادراً ما يُدرك الخلل في تكوينه النفسي أو في الطريقة التي نشأ بها. فكيف يُدرك وهو من يحصل على امتيازات تفوق إخوته بل وأقرانه!

كما أن العلماء يُقرون بأن الطفل الذي يشهد على الإساءات الموجّهة ضد إخوته يلحق به الضررُ أيضًا كمن عاشها. هذا إذا لم يكن قد تطبّع هذا الولد بصفات الأم وصار نسخةً منها.

٤) كرسي الشبح Invisible child

هذا هو الطفل الذي تدعوه الأم الطفل السهل فلا توليه اهتماماً. المهمل الذي يتكيف على غياب الرعاية. وغالبًا ما يكون لديه أخ أو أخت أكثر ظهوراً كالأخ اللامع أو المشاغب المتسبب في المتاعب، فيختار هو أن يبقى في الظل تجنباً للمشكلات. طفل يستطيع أن يلعب بمفرده. صغيرٌ لكنه تعلم أن يُلبى من احتياجاته ما يستطيع تلبيةه ويتجاهل ما لا يستطيع. تعلم أن يبتلع مشاعره وينفصل عن ذاته. ذاته التي لا يشعر أنه يعرفها بالأساس إذ لا يوجد من يعكس له هويته وقيمه.

ولأن الطفل يرى نفسه من خلال مرآة أبويه. أي أنهما انعكاسٌ لوجوده وهويته. فإذا كانت الصورة المنعكسة لنفسه في أعينهما «خاصةً أمه» هي صورة لطفل محبوب وكُفء، صارت قناعاته عن نفسه أنه مرغوب به وقادر. أمّا إذا كانت المرآة تُوليه ظهرها فكيف له أن يكتشف ذاته ويتعرف عليها؟

هذا ما يحدث مع الطفل الذي قرر أن ينول رضا أمه بالألّا يكبدها أيًا من مشاقّ رعايته. وربما كان اختياره خوفًا من أن ينال مصير الأخ المشاغب، أو رهبةً من منافسة الأخ المفضّل، فقرر بقرار غير واعٍ أو وقع الاختيار عليه ليقوم بدور الطفل الشفاف أو المتواري.

هذا، ومن المحتمل أن تتغير هذه الأدوار أو تتبدل لفترة مؤقتة أو بشكل دائم. ربما بعد مولد

طفل جديد قد يحل محل دور أخيه. ربما بعد رحيل أحدهم من المنزل، وربما لتغيّرات في شخصيات الأبناء أنفسهم أو نضجهم، أو لوعي أحدهم بالخلل ومقاومته الدور الذي كان يلعبه. إلا إن الأکید أن هذه الأم تولي أبناءها من الذكور عنايةً تختلف عن الإناث. فإذا كنتِ تقرئين الآن هذا الكتاب فمن المرجح أنكِ كنتِ «المنقذ» أو «كبش الفداء» وربما الطفل «غير المرئي»، ومن الممكن أيضًا أن تكوني قد لعبتِ دور «الطفل الذهبي» لبعض الوقت. ومن المؤكد أنكِ عشتِ تجربةَ التمييز في المعاملة بين طفل وآخر.

الآن نرى بوضوح أنه لا أحد من أطفال هذه الأم ينمو في أجواء أسرية توفر له احتياجاته الأساسية. لا أحد يحظى برعاية نفسية متوازنة. إذ كيف يمكن أن يحدث هذا داخل أسرة تُطلق على السيطرة اسم الحب وعلى التملك اهتمامًا! أسرة تتبادل داخلها الأدوار! وبدلًا من أن يكون دور الأبوين متمحورًا حول تلبية احتياجات أطفالهم النفسية والتواصل العاطفي معهم والمصادقة على مشاعرهم ومساعدتهم على تنظيمها، إلا أن العكس هو ما يحدث، فتصير مسؤولية الأبناء هي معالجة مشاعر هذه الأم واحتوائها وملء خزان احتياجاتها.

الآن..
حان وقت الكتابة والاسترخاء في بقعتك المفضلة الخاصة جدًا لمحاولة الإجابة عن هذه الأسئلة:
- هل كانت هناك تفضيلات بين الأبناء في أسرتك؟
- هل كنتِ المفضلة يومًا لدى أيٍّ من أبويك؟
إذا كانت الإجابة: «نعم»، فما هي الامتيازات التي حصلتِ عليها نظرًا لهذا التفضيل؟
وإذا كانت: «لا»، فما الذي غيبتِ المفضل من إخوتك عليه؟
- هل تعتقدين أنكِ لعبتِ أيًا من الأدوار السابق ذكرها؟ ماذا كان هذا الدور؟
- هل كان دورًا واحدًا أم تنقلتِ بين أكثر من دور؟ اكتبي بالتفصيل.
- كيف كان تأثير هذا الدور على مرحلة طفولتك، ممَّ حرَمكِ؟ وما الذي ألقاه على عاتقكِ؟
أطلقني للقلم العنان...

التفسير الرابع:

لأنكِ نقيتِ الملك!

الأصعب من أن تقضي أيام طفولتك مع أم لا تفهم طبيعتك ولا تعبا بمشاعرك لأنها منفصلة عاطفيًا متمركزة حول ذاتها ولها لسان فظ وبيد قاسية، هو أن تلجأ للحماية فلا تجد من يحميك! تذهب لمن من المفترض أن يدافع عنك فلا تجني سوى مزيد من الخذلان ومن الألم لتشعر أنه قد تم التخلي عنك بالكامل.

من المهم أن تعرفي أنه لا يستطيع شخص يتمتع بالقدر الكافي من السواء النفسي الذي يجعله

يتمسك بتفرده ولا يقبل سوى بعلاقات تُشبع احتياجاته العاطفية، شخص يحافظ على حدوده النفسية ويسعى للتواصل الحقيقي العميق، لا يستطيع مثل هذا الشخص إقامة علاقة مع آخر متضخم الذات يكون هو دائماً محور العلاقة والمتحكم فيها وفي مسارها. لذا فمن المتوقع أن يكون زوج هذه المرأة، والدك، هو أحد اثنين:

- إما أب متمحور هو الآخر حول ذاته، يحمل من سمات الأم ذاتها ما يجعل النشأة في كنفهما في غاية الصعوبة. ليس فقط لأنه لا يوجد من ينظر إلى احتياجات الصغار أو يرهاها فينقذ هؤلاء الأطفال أي اتصال حقيقي مع شخص بالغ. بل أيضاً لأن الحياة في منزل يتنازع فيه الأبوان على القوة والسلطة غافلين عن صغار يحتاجون للعناية والتفاهم والحب لهُم الجحيم بعينه! الأمر الذي من شأنه مضاعفة الألم والمعاناة.

- أو هو أب يدور في فلك الأم كما تدور الكواكب حول الشمس. أب يوجه كل طاقته لإرضائها لتجنب نوبات غضبها. ربما لأنه يفنقر إلى احترام الذات وتعزيزها ويُعاني من مشكلات فيما يخص استحقاقيته. ولأنه أدرك مع الوقت وبالعشرة أنها الطريقة الوحيدة لتجنب الانفجارات ودرء المشكلات والظفر ببضع ساعات من السلام، بغض النظر عن الثمن.

هذا أب يتلو على مسامع أبنائه أن هذه الأم مُحبة، وأن هذه هي طريقته في تربيتهم ورعايتهم وأنهم يجب أن يراعوا أن لديها كثيراً من المهام الواقعة على عاتقها. وأن عليهم القيام بمعظم شؤونهم لتخفيف الحمل عنها. فلا يكف عن حثهم على طاعتها وتجنب الاعتراض والتذمر لأنها الوسيلة الوحيدة للتأقلم على العيش تحت سقف بيت تتولى إدارته هذه الأم. وفي بعض الأحيان يحدث العكس تماماً ويشتكي هذا الأب إلى أطفاله سلوكاً مهم ويحتكم إليهم ويطلب بشكل مبطن دعمهم!

قد يحدث هذا بطريقة فجأة يلوم بها الأب أبنائه على كل انفجار يحدث من قبل الأم، ويُحملهم مسؤولية ما آلت إليه الأمور ويطلب منهم طاعتها والإذعان لها انتقاءً لشرها. وربما يحدث ويتم هذا الاتفاق من دون كلمات منطوقة. فالأطفال يتعلمون بالمحاكاة، فإذا كانوا يشاهدون هذا السلوك المتكرر من الانسحاب أو الاستسلام لسلطة هذه الأم من قبل الأب، فإنهم يسلكون النهج نفسه لأسباب نفسها. وتكون النتيجة واحدة: مزيد من الاختلال في وظيفة هذه الأسرة، ومزيد من الوحدة التي يشعر بها الأبناء، وكثير من مشاعر العجز والخذلان. لأن الطرف الأقل أذى لم يقم بدوره ويحمي الصغار من هذه الإساءات لأنه لم يحم نفسه بالأساس ولم يُقدّر لها ليضع حداً لاعتلال هذه الأم.

إن أسوأ ما يمرره هذان الأبوان لعقول الصغار في هذه الأسرة هو الحب ممتزجاً بالعنف في آنٍ واحد. الاهتمام مختلطاً بالتسلط وفرض السيطرة، الحماية جنباً إلى جنبٍ مع اختراق الحدود والمساحات. فتُصبح هذه مرجعية الصغار عن الحب وعن الحياة ويصير هذا ما يعرفونه وما

يتوقعونه من الآخرين. فالعنف موجود ومبررّ والتسلط يُترجم أنه اهتمام، واختراق الخصوصية هو بالأساس رغبة في الحماية.

لكن ماذا لو أخبرك أحدٌ حينها أن ما يحدث داخل المنزل يقع تحت مفهوم الإساءات، وأن ما تعيشينه يسبب ألمًا نفسيًا عميقًا؟

ماذا لو قام هذا الأب بدوره من المصادقة على مشاعرك ومعاناتك، ماذا لو كنتِ قد رأيتِ في نظرة عينيه أن أوجاعك مرئيةٌ وأن ألمك مفهومٌ ومبررّ، وأن ما يحدث لا يمتُّ للحُب ولا للرعاية بصلة؟

لو كنتِ قد عرفتِ ماهية العلاقات السوية الصحية وموصفاتها والأحاسيس المرتبطة بالوجود داخل منزل هادئ آمن. لو كان «هذان الأبوان» قد مثلاً النموذج الأول للحُب والتفاهم والتواصل الفعّال، لو كانت سلوكيات هذه الأم قد قوبلت بتصدي الأب لها ومحاولة تصحيح مسار الأمور حينها، لو كان قد حمل على عاتقه مسؤولية حمايتك منها، لو كان قد دافع عنك وأخذ على عاتقه مسؤولية حمايتك، لكان الوضع مختلفًا.

لكن من المؤسف أن هذا الأب قد ساهم في الإيذاء بالقدر الذي قامت به الأم. لأن طريقتَه في إدارة الأمر، والطريقة التي حاول بها تسكين الوجع، وفشله في حماية الصغار قد صبغت ما يحدث بصبغة من «العادية» وأضفت عليه الشرعية، واختصر الألم كلّه في هذه الجملة: «تعرفين أمك. صحيح أنها كثيرًا ما تغضب، لكنها بالطبع تحبك».

ليُرسخ في ذهنك وقناعاتك أن هذه العلاقة المؤذية هي الحُب، وأنك ربما إذا ما تحليتِ في المرة القادمة بالحِطة والحذر لسارت الأمور بطريقة أهدأ. وإذا ما أظهرتِ مزيدًا من الطاعة لأصبح الوضع آمنًا. أي أنك أنتِ المسؤولة عن إدارة علاقتكما بطريقة أكثر حكمة لتكونين في أمان من غضبتها!

وإذا كنتِ من القليلات اللاتي حظين بالقرب من آبائهن، وجربتِ أن التواصل مع والدٍ يراك ويسمعك ويهتم لمشاعرك يُغطي بعضًا من احتياجاتك النفسية، فأنتِ بالتأكيد تعلمين أن هذا كان يجب أن يحدث بعيدًا عن أعين الأم، وأنها لم تكن تُرحب بهذا الاتصال ولا كانت راضيةً عن طريقة التواصل المباشر بينكما. هذا لأنك تعرفين أن قوانينها غير المعلنة هي أن كل العلاقات يجب أن تتم وأن تُدار من خلالها هي. هي الوسيط بين كل أفراد الأسرة ويُزعجها أن تنشأ أي رابطة قوية بين أي اثنين من دون إرادتها هي وإدارتها هي لتلك العلاقة.

تعلمين أيضًا أن هذه الصلة التي تربطك بوالدك كان يُقابلها شعور قويٌّ بالغيرة من قبلها. الغيرة التي ربما ترددت أو تشككت كثيرًا في الاعتراف بوجودها، إذ كيف تتوقعين أن تغار الأم من ابنتها، وأن تغار من ابنتها على أبيها.

ولأنك الآن بحاجة إلى تفسير لما كان يحدث ولم يتم الاعتراف بوجوده قط، فنعم، أنتِ كنتِ

سوربما لا زلت- تُمثّلين مصدرَ تهديدٍ لهذه الأم. هي قد تتصوّر أنّك تُهددين نفوذها وسلطانها في هذه الأسرة وتُهددين أئوتتها. فكلُّ امرأةٍ على هذا المجرّة هي منافس لها وكلُّ أنثى تُمثّل تهديدًا لعرشها.

أمّا إذا كنتِ قد تربعتِ على عرش الكرسى الذهبى في هذه الأسرة لبعض الوقت، لأنه بالطبع لو كنتِ لا زلتِ تلعبين هذا الدور إلى الآن فاحتمالات أن تكونى تقرئين هذا الكتاب ضئيلة للغاية. إذا كنتِ بمثابة الورقة الراححة لهذه الأم وكانت قد جندتكَ لفريقها فأنت تعرفين جيدًا أنّك لم تكونى على صلة قوية بوالدك لأنك بالتأكيد تعرفين أنه في هذه الأسرة نادرًا ما ينضم العضو لفريقين في الوقت ذاته، فريق الأم وفريق الأب!

وهذا يعنى أنّك كنتِ تنتمين للفريق الذى أنتِ متأكدة الآن قائده كان -أولا يزال- غير قادر على الحب أو الرعاية بطريقة صحية. وربما تشعرين بالحزن لأنك انضمت للفريق الخاسر وربما تسكنك مشاعر الذنب لأنك اتخذتِ جانب الوالد الأكثر هيمنةً وتسلطًا، أي الأم. وربما أنتِ غاضبة بشدة من هذا الأب الذى لم يَخترك ويحارب من أجلك لتكونى فى الفريق الخاص به لتتعمى ببعض القرب منه والتواصل معه.

فى كل الأحوال، وأياً ما كان موقعك فى هذه الأسرة فلقد تمت الإساءة لك طفلةً، ولقد شهدت العديد من الاعوجاج والتشوّه الذى كانت عليه العلاقات وديناميكيّتها داخل العائلة. لذلك فإن الرجل الذين يحظى بانتباهك وتسمحين لنفسك بالوقوع فى غرامه هو غالبًا أحد نقيضين: رجل متمحور حول ذاته، أو رجل ذائب فيك؛ هذا لأن الأب النموذج الأول للذكورة هو أيضًا أحد النقيضين.

والآن حان وقت الإجابة عن الأسئلة:

- كيف كانت علاقتك بأبيك؟ هل يُمكنك وصف مشاعرك تجاهه فى بضعة أسطر؟

- ماذا كانت ردة فعل أمك تجاه هذه العلاقة؟

- ما الذى كنتِ ترغيبين فى المزيد منه؟ ماذا كانت توقعاتك من دور الأب؟

- ماذا لو كان باستطاعتك كتابة خطاب تشرحين له فيه كيف كانت الأوضاع داخل منزلكم من وجهة نظرك، وتطلبين منه كل ما تمنيت أن يفعله، كيف هو هذا الخطاب؟

- ما تأثير علاقتك بوالدك على علاقتك بباقي أفراد المنزل، كل على حدة؟

عزري وتحرري...

التفسير الخامس:

لأنك بلورتى المكسورة

أن ترى نفسك في عين الآخر، أن تتحدث فيصغي، أن يصدر منه تفاعل لما فهمه، أن يحضرك شعور معين فتظهر منه ردة فعل تساوي ما تستشعره وتعيشه، أن تُخبرك ملامحه بما يدور داخلك، أن تحكي بحُرقة فيرتفع حاجباه غضبًا تضامًا مع ما حدث لك، أن يستشعر في صوتك حزنًا فيبادر بربته حانية، أن تكون في مطبخها تطهو ولكن جسدها وعنفها وعينيها يتحركان باتجاهك، هذا هو تعريف الانعكاس mirroring. والانعكاس هو ما يلبي احتياج الإنسان لأن يُرى، كأن الآخر هو المرأة التي ترى نفسك من خلالها. والاحتياج أن تُرى هو احتياج مهم وأساسي لتثنية إنسان على درجة كافية من السواء النفسي، وهو دور جوهرى تقوم به الأم. الأم التي تنظر لوجه صغيرها بحُب فيعرف أنه جدير بهذا الحُب. الأم التي يراها قبل أن يرى نفسه، يتعلق بملامحها قبل أن يعرف كيف تبدو ملامحه. الأم التي يعرف الصغير نفسه من خلالها.

الطفل الصغير لا يعرف لونه ولا شكل ملامحه ولا أبعاد جسده الصغير. ولا يرى من نفسه ولا من عالمه ولا من الكون كله سوى المسافة التي تفصل بين موضع عينيها وبينه، ليصبح عالمه بالكامل هو المساحة بينهما. النظرات التي تنقل له مشاعرها إزاءه، الهواء المحمل بالحب أو الرفض، الذرات الكونية التي تحمل الراحة أو الشقاء.

الرضيع لا يعرف عن نفسه إلا ما تُخبره به نظرات أمه. الأم التي يعتبرها هو سبب وجوده وبقائه على هذه الأرض ثم يكبر قليلاً وإذا حدث ورأى منها رفضاً فهذا لأنه جدير بالرفض. إذا استقبل منها نفوراً فهذا لأنه بالطبع مثيرٌ للاشمئزاز. الصغير لا يعي أنها هي من تمتلك هذه المشاعر دون أدنى مسؤولية منه، ولا يدرك أن الأمر عائدٌ لها بالكامل دون أن يكون له فيه دخل. لكنه لا يرى سوى أن مشاعرها وتصرفاتها تجاهه لأنه مستحق لها وجدير بها، فإذا استقبل منها حُبًا وحنانًا فهذا لأنه يليق به، وإذا وصله الغضب والعدوان فهذا لأنه أهلٌ له.

فالأم هي السطح العاكس لمشاعر الطفل ولقدراته وإمكاناته؛ من خلال ما تعكسه له يتعرف الطفل على مشاعره ومواطن قوته وضعفه ومستوى ذكائه واستحقاقيته. بالإضافة إلى أهمية عملية الانعكاس في مساعدة الصغير على فهم مشاعره واختلافه وأبعاده، فقد أقرّ العلماء أن لعملية الانعكاس والمحاكاة من قِبل الأبوين دورًا جوهريًا في تعزيز تعلم اللغة عند الطفل. فعندما يُعرب الوالدان عن مدى سعادتهما حين يتقوه الصغير للمرات الأولى ببعض الأحرف، أو يدمدم بكلمات قصيرة في البداية ك: «دادا، وبابا» ثم يكرر الأبوان في سعادة قول ما قد تقوه الطفل به للتو، فهذا هو ما يشجعه على الاستمرار في عملية المحاكاة لما يقوم به الأبوان، ويُحفز المهارة اللغوية والرغبة في اكتساب مزيد من حصيلة الكلمات.

أما إذا كانت الأم دائمة الانشغال بمشاعرها والتمحور حول رغباتها والتركيز على احتياجاتها؛ ينظر الطفل إلى وجهها فلا يرى انعكاسًا لصورته هو، بل يرى نظرتها خاليةً منه. ينظر فلا يرى نفسه فيؤثر ذلك على الطريقة التي يتنامى ويتطور بها إحساسه بذاته.

ولأن الصغير يرى قيمة أفعاله في ردود أفعال والدته، فإذا كانت تبتسم وتُصفق وترفع حاجبيها إعجابًا، فإن الطفل يرى نفسه قادرًا ناجحًا ومستحقًا. وإذا كانت دائمة الانتقاد لكل سلوك يقوم به أو دائمة الصراخ والغضب إزاء كل خطأ يقوم به، فهذا عنده دليل نقصانه وقصوره. لذا فإن الطفل يحتاج دومًا أن يرى في مرآته صورةً مكتملةً عن نفسه تُعزز حقيقته. فإذا ما كان يسمع هذه الجمل باستمرار:

- أعتقد أنك جائع بعد هذا اليوم الطويل، هل أحضر لك وجبة؟

- حبيبي! تبدو حزينا! ما الذي حدث؟

- لا بد أنك فخور بنفسك، لأنني فخورة بك.

- أرى أنك ماهر في حل المسائل الرياضية، لكنك تحتاج لبذل المزيد من الجهد في واجبات العلوم.

- أنت تتمتع ببشرة صحية وشعر نظيف.

عندما يسمع الطفل هذه الجمل، فما يصله منها أنه مفهوم ومرئي. وإذا كان مرئيًا فمعناه أنه حقيقي.

لكن ما الذي يحدث إذا كانت المرأة مشروخة فلم تعكس له صورةً حقيقيةً عن نفسه؟ إذا عكست البلورة للصغير صورةً مشوهةً قبيحةً عن نفسه فسيُصدِّقها، وسيستبدلها بحقيقته التي لا يعرفها. أمّا إذا كان سطح البلورة معتمًا لا يرى من خلاله أيّ جسم فسيكبر وهو مرّع للأوهام والتصورات التي يُخبره بها الآخرون عن نفسه. فإذا سمع أنه كسول أو إذا أخبرته ملامح الآخرين أنه ضعيف أو إذا فهم من ردود أفعالهم أنه بطيء، فسيُصدِّق أن به خللاً ما. بدلاً من أن يستقبل صورةً حقيقيةً عن نفسه يفهم منها ويُفتش بمساعدتها عمّا يحتاج إلى العمل عليه، ويرشده الانعكاس عن كيفية تصحيح أخطائه وتقويم سلوكه.

إذا كانت البلورة مكسورةً أو معتمّةً فسيقضي الطفل عمره يبحث عنّ يُخبره أنه مرئيٌّ وأنه بخير وأنه جيد بما فيه الكفاية. سيبحث عن هذا الشخص وهذا الشيء الذي يرى خلاله صورةً كاملةً حقيقيةً عن ذاته. حتى إن وجد في العلاقات وحقق من الإنجازات ما قد يعكس قيمه وقدراته فإنه سيظل متشككًا فيما يرى غير مصدِّق لما قد يكون حقيقته بالفعل. هذا لأنّ قسّمات الوجه الأول وعينيّه ولسانه، وجه أمه ونظراتها وكلماتها، لم تحمل له ما يطمئن به فؤاده.

وأهم دور جوهريّ لعملية الانعكاس التي تقوم بها الأم هو مساعدة الطفل على فهم مشاعره، ومن ثم تنظيمها. حيث أظهرت الدراسات والبحوث النفسية أن التعبير عن المشاعر واحتواءها وتنظيمها مرتبط ارتباطًا وثيقًا بسلامة الصحة العقلية والجسدية. فمشاعرنا هي المحرك الرئيسي لكل أفعالنا وهي المتسبب في عاداتنا ونمط علاقاتنا وقرارات حياتنا.

وحيث إن العديد من الأمراض المناعية وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم واضطرابات القلق

يُمثل فيها كبتُ المشاعر على المدى الطويل وعدم القدرة على إدارة التوتر دورًا رئيسيًا في الإصابة بها، والصحة الجسدية والعقلية متعلقة على الدوام بالصحة النفسية، فإن التعرف على المشاعر والوعي بها يُعتبر الخطوة الأولى لاحتوائها، ثم تعلم مهارات تنظيمها تبعًا والتأقلم على الجزء غير المريح منها. وهي مهارات تتطلب ممارسةً تبدأ منذ الصغر، مهارات يتعلمها الطفل بتقليد ما يراه من القائمين على تنشئته وبالنسخ المطابق لسلوكهم.

فإذا كانت الأم تقوم بالمصادقة على مشاعر emotional validation الطفل واختلافاته، أي أنها تُعطي لمشاعره المجال والمساحة الكافية حتى إن كانت لا توافق على ما وراء هذه المشاعر من أفكار. وإذا كانت تسمح له بالجهر بمشاعره حتى في الأوقات التي لا تفهم فيها أسباب ما يعتريه من شعور بالأساس، ولديها من القدرة على الاهتمام بهذه المشاعر ما يجعلها تتعاطف معه وتُخفف من انزعاجه حتى إن لم تستطع مساعدته على إيجاد حل لمشكلته، فسيكبر هذا الطفل ولديه قدرة على التعامل مع مشاعره وإدارتها تلقائيًا بتوازن.

ولأن مصادقة الأبوين على مشاعر الطفل وبالأخص أمه وقدرتها على فهم مشاعره والتعاطف معها هي احتياج جوهري لتنشئة طفل يثق أن بإمكانه التعبير عن نفسه وعن احتياجاته وبأن هناك مَنْ يرى كلَّ هذا ويتفاعل معه ويفهمه، فإمكاننا تخيُّل الخلل الذي يصيب طفلاً كان حظه من الحياة أمًا منفصلةً شعوريًا.

هذه الأم لا تستطيع المصادقة ولا التعاطف لأنها بالأساس شخص منفصل عن ذاته الحقيقية، ولا تعرف هي بالأصل كيف تتعامل مع مشاعرها وليس لديها من النضج النفسي ما يؤهلها لإدارة هذه المشاعر، ولأنها تعتقد مبدأ «مظهرك أكثر أهمية من مشاعرك» ولأن «الانطباعات التي تتركها لدى الآخرين أهم من شعورك بالإشباع والرضا عن نفسك»، لذا فإن الأکید أنك قد تعرضت لدوام عدم المصادقة على مشاعرك أو إنكارها أو السخرية منها.

ولأن أبناء هذه الأم هم الميداليات الذهبية التي ترفعها في وجه العالم، تتباهى بهم وتُحصد الفخرَ جرَّاء إنجازاتهم، فإنها كثيرًا ما تُجامل الآخرين على حساب رغبات أبنائها وراحتهم. فحتى إذا كان ما قررتَه هي لكِ ليس ما ترغيبين حقًا فيه، إلا أن عليك تنفيذه. وهو ما يخلق مزيدًا من عدم المصادقة بتجاهل المشاعر، فمثلًا:

- إذا اتفقت مع إحدى صديقاتها أنك ستدرسين مع ابنتها أو تقضين عطلة نهاية الأسبوع بصُحبتهَا فعليك التنفيذ.

- إذا قررتَ هي أنكِ ستبقيين عند جدتكِ أو أحد أقربائها فعليكِ الطاعة حتى إن كان هذا لا يناسبك

- إذا قررتَ هي أن الأحمر يليق بكِ ويجعل بشرتك تبدو أنصح فستردين الأحمر حتى إن كنتِ تكرهينه.

- إذا قررتُ هي أن عزف البيانو وممارسة رياضة التنس يجعلان الأسرة تَظهر بمَظهر أكثر أرسنقراطية فعليك أن تتخلى عن ولعك بكل ما سوى ذلك.

فما يُهم هو ما تبدو عليه وكيف نتصرف، ما لدينا من ممتلكات وما نحقق من إنجازات. المهم هو كيف يرانا الآخرون لا بماذا نشعر. فإذا كانت هذه العبارات مألوفةً لك فهذا يعني أن هذه الأم اعتادت إنكار المشاعر عامةً، وأنها على الأغلب لا تعرف كيف يكون التعاطف ولا تمارس مهارة المُصادقة على المشاعر:

- أتبكين لأنني قلتُ كذا؟ أوه أنتِ شديدة الحساسية!

- لم يلاحظ أحد. أنتِ دائماً ما تُضخمين الأمور وتُعطينها حجماً أكبر مما تستحق.

- أنا أملكُ ويحق لي أن أقول ما أُرغب وأن أفعل بك ما أريد.

- أنا لا أفهم ما الذي فعلته! لقد كنتُ أمزح، ألا تفهمين المزاح!

إن واحداً من أهم أدوار الأم هو أن تساعد طفلها وتشجعه على معرفة هويته. وهو ما يتوصل له عن طريق معرفة اهتماماته ورغباته؛ أن يفهم كيف يختار تفضيلاته، أن تسمح له أن يكتشف حقيقة ما يُحب أو يريد أن يصبح عليه. لكن لأن هذه الأم لا ترى ما هو أبعد من أحلامها هي وما تفضله وما ترغب هي فيما يكون عليه أبنائها، لذا فإنها تحرمهم من التواصل الحقيقي مع أنفسهم والانتباه للأفكار التي تدور في رؤوسهم الآن، والمشاعر التي تعزيهم وكيفية تمييزها. وهي لا تدرك تأثير سلوكها على صحتهم النفسية ونموهم العقلي ونُضج شخصياتهم.

إليك هنا بعض مظاهر إنكار حَقكِ الشعورى وغياب المصادقة ودوام حالة التشكيك:

- المقارنة بين ما تملكين وما كان لها، بين الطريقة التي تُعاملِكِ هي بها والطريقة التي كانت تعاملها بها أمها. تقارن بين التحديات التي ترى هي أنكِ تتدعّين مواجهتها وبين ما تراه هي معاناة عايشتها وصعوبات تجاوزتها. مقارناتٌ في تفاصيل كثيرة حتى بين مدرسِكِ ومُدرسيها، وأبيكِ وأبيها!

- إذا حدث لكِ حادثٌ وفقدتِ محفظتكِ أو سُرقتِ هاتفكِ مثلاً أو تمزقتِ فستانكِ، وحاولتِ التعبير عن ضيقكِ أو غضبكِ واستيائكِ، فبدلاً من أن تتعاطف معكِ وتستمع لكِ وتُهدئ من روعكِ وتُصادق على مشاعركِ فإنها ستلومكِ على ما حدث، وستصلكِ رسالةٌ أنكِ المسؤولة عما أصابكِ، وتشعرين بالذنب لأنكِ سمحتِ للأشياء السيئة أن تحدث لكِ. ربما ستقول إنكِ دائماً ما تتسببين في أن تقع هي في المشكلات أو أنكِ تجلبين لها المصائب.

- يحدث أحياناً أن تشارك الآخرين رأيها في وزنكِ مثلاً أو شكل أنفكِ أو قصر قامتكِ. تتحدث وتسمح للآخرين بإبداء آرائهم فيما يخصكِ وحدكِ. وإذا أبديتِ اعتراضاً أو عبّرتِ عن استيائكِ وغضبكِ فإن ردها يكون بما يشبه إحدى هذه العبارات:

«ولكنكِ بالفعل اكتسبت وزناً، كلنا نرى هذا بوضوح، أنا لم أكذب».

«أنا لم أتحدث أمام شخص غريب، إنها خالتك التي تحبك».
«إذا كانت زيادة الوزن تضايقك إلى هذا الحد فلماذا لا تتبعين حمية!»
- إذا كنتِ حزينةً وشاركتِ معها حدوث خلافٍ بينك وبين صديقتك اليوم في المدرسة فتسمعين ما يُشبهه:

«هل أنتِ حزينة لأنكِ تعاركتِ مع صديقتكِ في المدرسة! حقًا! كم أنتِ ساذجة!»
«ما ذنبي أنا حتى أتحمل هذه التقطية! وهذا الوجه العابس؟»
فتكون هذه طريقتها في انتزاع الحق في البوح بالمشاعر والتعبير عما يناسبكِ وما لا يروقكِ، لتصلكِ في النهاية رسالةً واحدةً: ليس من حقكِ الشعور بما تشعرين به، مشاعرك غير مباحة. كما أنها تُعلق كثيرًا على بعض سماتكِ الشخصية المزعجة لها، فإذا كنتِ شخصًا يمتلك من الحساسية العاطفية ما يجعله يعيش الشعور بطريقة أعمق من غيره، فستجدينها دائمة الذكر لهذه السمة، وهذا لا ضرر منه إذا لم تكن الطريقة التي تُعلن هذا به «وصمًا»، بمعنى أن نبرة صوتها وملامح وجهها تُعبر عن الأمر بوصفه عيبًا أو نقیصة.

ولأنها لا تمتلك القدرة على التعاطف فقد تسخر من المشاعر أو تحاول التقليل منها. أو تنتقدكِ لأنكِ تسمحين لنفسكِ بالتعبير عن شعور هي غير موافقة عليه. وهي ليست تعترض على التعبير عن مشاعر الحزن والغضب فقط، بل مشاعر الفرح والفخر أيضًا! فمثلًا إذا ظهرت العلامات الدراسية وقد حصلتِ على علامات مُرضية، فربما يكون ردُّها: «لا تفرحي هكذا إنها لا زالت نتيجة نصف العام، انتظري حتى نرى النتائج النهائية!»
أو إذا كانت قد طلبت منك القيام ببعض الأعمال المنزلية ثم بعد أن أديتها جميعًا على أكمل وجه، وتُعبّر عن إجهادكِ وتعبكِ فربما تسمعين: «تعبتِ لأنكِ فقط قمتِ بكذا وكذا! إذن ماذا أفعل أنا إذا كانت هذه مهامِ اليومية!»

إذا كنتِ مريضةً أو ربما هو موعد دورتك الشهرية وتحتاجين إلى الرعاية أو إلى جرعة أكبر من الاهتمام، فإنها غالبًا لن تكون متاحةً، ربما ستكون هي الأخرى مريضةً، وبالطبع فإن تعبها أكبر من تعبكِ وربما سيكون هو اليوم الذي تُقرر فيه أن تُعيد ترتيب جميع خزائن المنزل وتنظيفها، وربما تكتشف أن لديها من المهام الخارجية ما يُبقِيها طوال اليوم بعيدًا عن المنزل وعن رعايتكِ. في النهاية هي لن تكون موجودة إذا احتجتها، لن تفهم ألمكِ ولن تتفاعل معه، ما يعني مزيدًا من عدم المصادقة.

الأم المنفصلة شعوريًا معنادةً على إلقاء مثل هذه الأسئلة:

- لماذا ترتدين هذه التنورة اليوم!

- لماذا تضعين عطرًا!

- لماذا تستخدمين ملعقة سكر!

ومفهومٌ أن كلَّ هذه الـ «لماذا» ليست أسئلةً استفهاميةً، وليست تحتاج إلى إجابات من الأساس، لأن الإجابة الوحيدة ستكون:

- لأنني أرغب في ارتدائها.
- لأنني أريد أن أتعطر.
- لأنني أحب أن أشرب الشاي محلىً بملعقتين من السكر.

فليست هذه الأسئلة إلا استنكارًا يَحْمَلُ بباطنه مزيدًا من عدم المصادقة على اختياراتك وتفضيلاتك، أو تبرُّمًا وإظهارًا للسخط على أيسر الأمور التي في الواقع- لا تخص أحدًا سواك.

والآن.. أنت في أمسِّ الحاجة للالتجاء لدفتر يومياتك والتواصل مع مشاعرك التي تأججت مع قراءة هذا التفسير؛ يمكنك التعبير عن نفسك بالكتابة التعبيرية الحرة، أو بالإجابة عن هذه الأسئلة:

- كيف تصفين الصورة التي كانت تعكسها مرأتك عن الطفلة التي كتبتها؟
- ما هي مظاهر عدم المصادقة التي كانت تقوم بها أمك؟ كيف كان تأثير هذا على الطريقة التي تفهمين بها مشاعرك وتديرينها بها؟
- هل كانت لك أم تفتقر للعاطف؟ كيف؟
- كيف كانت صحتك الجسدية وأنت طفلة؟ هل أصبت بشكل ما بأي مرض مناعي أو داء عُضال؟
- ما هي طريقتك أنت في عدم المصادقة على مشاعرك والخلل في تنظيمها؟ أمثلة: الإنكار/ الاندفاعية/ المبالغة..

التفسير السادس:

لأنك جعلتني سندر يلا!

الأصل في الرعاية أن الكبير يُعطي والصغير يَستقبل العطاء، فالطفل يَعتمد اعتمادًا كليًا على أبنويه لسدِّ احتياجاته الأساسية من مأوى ومأكل وملبس، واحتياجاته العاطفية من اهتمام وقبول ومدح ودعم وحماية وشعور بالاستقلالية. فمرحلة الطفولة هي أضعف مرحلة في حياة الإنسان يكون فيها مخلوقًا صغيرًا لا حول له ولا قوة، أشدَّ عوزًا لمن يعتني به ويرعاه. إذ تتشكل شخصيته وتتأثر البنية التحتية لهيكله النفسي والعقلي بناءً على درجة استقرار الأسرة التي ينشأ في كنفها وعلى مدى حساسيتهم تجاه احتياجاته.

من الطبيعي والمهم أن يتعلم الأطفال ويكتسبوا مهارات جديدة طوال سنوات طفولتهم، وأن يكون القيام ببعض المسؤوليات العائلية التي تناسب المرحلة العمرية لهم جزءًا من تلك المهارات، الذي يرتبط إنجازها بزيادة ثقة الطفل في قدراته وكفاءته. إلا أن ما يحدث في هذه الأسرة التي تُشكل تلك الأم نواتها هو عكسٌ للأدوار، إذ يُلقى بكثير من المهام على عاتق الصغير الهش ليجد

نفسه متحملاً قدرًا كبيرًا من المسؤولية التي لا تُناسب المرحلة العمرية التي ينتمي لها.
في السطور التالية أمثلة لتلك المهام التي تُمثل الأسر التي تعكس الأدوار:

- لم يكن هناك من يُقدم لك الرعاية منذ الصغر، بمعنى أنكِ قمتِ بدور الوالد لنفسك. أنتِ مَنْ كانَ يَحْتِجُ نَفْسَهُ على الاستيْفاظِ ويَحْتَضِرُ للمدرسة بنفسه ويقطع الطريق إليها وحده. أنتِ مَنْ كنتِ تُجهِزِين الطعامَ لِنَفْسِكَ وتغسلين ثيابك. حتى تقاريريكَ المدرسية لم يكن هناك أحدٌ يتطلع عليها أو يوقِعها فكنْتِ تقومين بالمهمة بنفسك لنفسك. حدث هذا في عُمر صغير جدًّا وأنتِ طفلة يفوق هذا قدراتك الجسدية والنفسية.

- كان لِدَيْكِ أخ -أو أكثر- أنتِ مسؤولَةٌ عن رعايتهم بالكامل. أحيانًا يكون من المتوقَّع أن يساعد الأبناءُ الكبارُ والديه في الاهتمام بالصغار ومعاونتهم في بعض الأمور التي تخصهم إذا كان الفارق العمري يسمح بذلك، لكننا هنا لا نتحدث عن هذا، وإنما نختص بالوضع الذي كنتِ فيه طفلةً آلت إليها مسؤولية رعاية أخيها الصغير بالكامل، ما أثر على استمتاعكِ بطفولتكِ ونموكِ ومشاركة أقرانكِ نشاطاتهم، فشعرت حينها أنكِ حبيسة دورك المفروض عليكِ من قِبَل الأسرة.

- كانت -أو لا زالت- أمك شخصًا حساسًا جدًّا تنزعج لأتفه الأمور وتجب معاملتها بحرص شديد وإلا تعرضتِ لبركان من الغضب والعدوان. فوجدتِ أنكِ تبدلين كثيرًا من الجهد لإرضائها والتركيز على احتياجاتها ورغباتها هي، فتناسيتِ نفسك وصرتِ بشكل لا واعٍ منفصلةً عن نفسك ومشاعركِ ووضعتِ أمكِ ومشاعرها ورضاها نُصب عينيكِ تجنُّبًا لإثارة المشكلات، وللحفاظ على حالة الهدوء داخل المنزل لأطول فترة ممكنة، فأصبحتِ -أنتِ الطفلة- مسؤولَةً عن تنظيم مشاعر الأم.

- كنتِ حمامة السلام داخل المنزل. إذ كنتِ تلعبين دورًا رئيسيًا في التقريب بين أبويك أو حلِّ خلافاتهما، والطبْطبة على المتألم منهما وتهدئته وتقديم المبررات والأعذار لتلطيف الأجواء المشحونة بينهما، وتقديم اقتراحات وحلول بهدف عودة الأوضاع لطبيعتها. ربما تتذكرين أنكِ قد اقترحتِ على أحدهما يومًا خيار الطلاق مع محاولات تطمينه أن بإمكانه الاعتماد عليكِ لمساعدته في تحمل أعباء الحياة بعد الانفصال!

- قمتِ لبعض الوقت أو كله بدور الشريك الآخر لأحد والديك، فكان أحدهما يعتمد عليكِ نفسيًا اعتمادًا كبيرًا، غالبًا دون وعي من جانبه، لتغطية احتياجاته العاطفية. نحن لا ننفي أنه من المهم أحيانًا أن نشارك أطفالنا مشاعرنا كأن نُعبر عن إجهادنا بعد يوم عمل شاق، أو أن نشارك معهم أحداثه الصعبة، ولكن بالقدر الذي تتحمله قدراتهم العقلية والنفسية، والأهم أن نكون على درجة كبيرة من الوعي ونحن نقوم بذلك، الوعي الذي يساعدنا أن نُحدد أهدافنا من تلك المشاركة ومبتغانا من المحادثة. الهدف الذي يجب أن يكون لمصلحة الطفل ومساعدته على استقبال مشاعر الآخرين وفهمها والتعاطف معها، أو تلقي التعاطف (مثل طبْطبة يد أحدهم) أو سؤالهم كويًا من الماء البارد

لإنعاشنا، أو طلب منحنا المساحة للراحة والهدوء لبعض الوقت لحين استعادة نشاطنا. بينما يكون دور الشريك أعمق وأكثر تعقيداً، إذ يختلف دوره بأننا نتشارك معه معظم أحداث يومنا التفصيلية، وقد نتوقع منه المساعدة في التفكير في حلول لها في أغلب الأوقات. نسمح له وننتقل بأريحية محاولاته للمساعدة في تهدئة مشاعرنا وتنظيمها ومنتظر منه القيام بالأفعال الناعمة الحميمة التي تُعزز من التواصل بيننا، ونعتمد عليه في إشباع بعض احتياجاتنا العاطفية. نلجأ له عندما تتعكر الأجواء من حولنا ليشد من أزرنا ويُخفف عنا ألماً. وهذا هو الدور الذي لا يمكن أن يقوم به الطفل لما تتطلبه هذه المهام من أبعاد نفسية لا تتناسب تكوينه وحجمه ووضع، هو طفل صغير داخل منظومة الأسرة الضخمة. وإذا قام هو بدور هذا الشريك فإننا نكون قد قمنا بالسطو على طفولته وأجلسناه رغماً عنه على مقعد البالغ الكبير مبكراً جداً.

- أُلقيت على مسامعك أمورٌ لم يكن من المفترض أن تعرفيها، كأن يُخبرك أحد أبويك أنه مستمر في علاقته المحببة بشريكه فقط من أجلكِ أنتِ وإخوتك، وأنه لولا وجودك لَمَا كان بهذه التعاسة. أو أن يكون قد أسرَّ لك أحد الوالدين بخيانة الآخر له، أو حكي تفاصيل عن العلاقة الجنسية بينهما ودرجة رضا أي منهما عنها. أو تم إقحامك في تفاصيل أزمة مالية تمرُّ بها الأسرة. ونحن لا نتحدث هنا عن التصريح بمقدرة الأسرة على تحمل تكاليف بعض احتياجات الأبناء، أو مشاركتهم إجراء بعض التغييرات في أولويات هذه الأسرة لفترة معينة من الوقت، أو حتى جعلهم على دراية أن الأسرة تمرُّ بوضع ماليٍّ حرجٍ بغرض طلب مساعدتهم في تقليل نفقاتهم. لكننا نتحدث عن إدراج الطفل في عملية البحث عن حلول للأزمة والمشاركة وتحمله العبء النفسي لمتابعة تفاصيل الضائقة.

- إذا كنتِ تعتقدين طوال الوقت أنكِ المسؤولة عن تعاسة أحد أبويك أو أنه باستطاعتك التدخل والحد منها. وتبدلين كثيراً من الوقت في التفكير في كيفية إبهاجه. فتضعين كثيراً من الجهد والطاقة في التحسين من أدائك الدراسي ليقرح بابا، أو الاهتمام بغسيل الأواني وتنظيف المنزل لترضى ماما. وتفعلين هذا لأنكِ تعتبرين نفسكِ مسؤولةً عن تعويض هذا الوالد، الذي تشعرين تجاهه بالكثير من الالتزام، عمَّا يكابد من آلام داخل علاقته بشريكه، فتضيع طفولتكِ في محاولات الاهتمام بمشاعره وجبر كسره وترميم وجعه.

- شعرتِ للكثير من الوقت أنكِ مختلفة عن أقرانك، وأن ما يحدث داخل منزلكم لا يُشبه ما يحدث داخل باقي البيوت. وأنتِ مقيدة داخل إحداثيات أخرى غير دورك بوصفك طفلةً داخل المنزل. إذا شعرتِ بعدم الراحة وأنتِ تلعبين مع أقرانك أو تقضين الوقت في التسامر معهم بعد انتهاء يوم دراسي طويل، وغلبت عليكِ مشاعر الذنب أو التقصير، لأنه باعتقادك أنه من المفترض أن تكوني الآن في مكان آخر تقومين بمهام أخرى أكثر جديةً وأهميةً من ممارسة طفولتك.

- كنتِ مسؤولةً عن كسب المال لإعالة هذه الأسرة قبل السن القانوني الذي يسمح لكِ بالانضمام

لسوق العمل. ربما لأن عائل الأسرة قد تخلّى عن دوره الرئيسي لرعايتك أنت وإخوتك، وطلبت منك الأم أن تقومي بتعويض دور الأب داخل هذه الأسرة لأنها تقوم بدورها وترعى إخوتك الصغار، أو الاستعانة بك للقيام بهذا الدور جنباً إلى جنب معها لتحسين وضع الأسرة بعد انفصال الوالدين أو بعد رحيل الأب. قد يحدث هذا أحياناً في بعض الأسر تلقائياً في حالات الأزمات الكبرى كوفاة كلا الوالدين أو مرض الطرف الوحيد الراعي أو تعرّضه لحادث أو خروج الأم إلى سوق العمل ثم إنابة ابنتها للجلوس على كرسي الأم الذي أصبح فارغاً لانشغالها بكسب القوت. وهو أيضاً ما نطلق عليه مصطلح parentification وليس بالضرورة أن تكون الأم في هذه الأسرة هي المشار إليها هنا في الكتاب، لكن عكس الأدوار أياً كانت الأسباب يؤدي على الأغلب إلى النتائج نفسها، ففي النهاية قد قررت هذه الأسر أن تتركن على أحد أطفالها لإعالة الأسرة وحملته أعباء تفوق المرحلة العمرية التي ينتمي لها.

إذا كنت قد عشت بعض الحالات السابقة أو معظمها من عكس الأدوار وقمت بدور الوالد parentification فأنت تدركين الآن جيداً كيف ضاعت الفواصل بين حدود الأفراد وأدوارهم داخل هذه الأسرة، وكيف حدث اختراق للسلامة النفسية والعقلية لأطفالها، وكيف أن الصورة الضبابية من تشابك كل الوظائف داخل هذا المنزل أصبحت هي المعتاد لدرجة يصعب معها تخيل أن هناك ديناميكيات أخرى مختلفة لما عايشته.

إذا كنت قد تربيت داخل أسرة كان تبادل الأدوار داخل أسوارها هو العادي، فكان التوتر الذي يعيشه أحدهم ونمط سلوكياته يؤثر في الآخر تأثيراً مفرطاً، فأنت تعرفين أنك قد تورطت فيما يفوق قدرة الأطفال الجسدية والنفسية على التحمل والمواكبة، وأن هذا قد أثر تأثيراً بالغاً على طفولتك. وأنه قد أن الأوان لتحصي خسائك تمهيداً للتشافي من آثارها، وترتكني مرةً أخرى للورقة البيضاء.

وقد تُعينكِ هذه الأسئلة:

- هل كنتِ تقومين بدور الوالد لنفسك؟ لأحدٍ من إخوتك؟ لأحد والديك؟ اكتبي فيما لا يقل عن عشرة أسطر لكلٍ منهم كيف حدث هذا.
 - ماذا كان تأثير عكس الأدوار داخل الأسرة على علاقتك بنفسك، وبكل من والديك، وإخوتك وأقرانك؟
 - ما الذي فاتكِ في مرحلة الطفولة جراء ما حدث؟
 - إذا عاد بكِ الزمن، كيف ستدافعين عن طفولة الصغيرة التي كنتِها؟ كيف ستقابلين محاولات والديك وترفضين القيام بدور لا يناسبك؟ اكتبي لكل منهما خطابًا بذلك.
 - إذا سنحت لكِ الفرصة لعيش طفولتكِ مرةً أُخرى، لكن هذه المرة ستكون لديكِ أمٌّ مختلفة، ستكونين أنتِ الوالدة التي تحظين بها، كيف ستعيشينها؟
- اسمحي للدموع بالإفلات...

التفسير السابع:

وكنّتِ زوجة الأب!

لا يمكن لأُمٍّ مُحبة تحاول بكل الطرق الممكنة غرس قيم الاستحقاق والثقة بالنفس وإشباع احتياج طفلها للقبول وللقدرة على التنافس أن تَسخر من ملامح طفلها أو من شكل جسده، أن توبخ طفلها وتنتعه بأفدع الألفاظ، أن تتأثر من العالم كله فيه، إلا إن هذه الأم لا تجد أي غضاضة في التتمتع على قصر قامته طفلتها أو السخرية من شكل أنفها أو لون بشرتها أو تجعد شعرها. فهي تسمح لنفسها بإبداء تعليقات فظة تترك آثارها في نفس طفلتها، قد تفعل هذا في الخفاء أو ربما أمام العالم أجمع. أحياناً يكون ذلك في صورة مزحة وربما في سياق يبدو كأنه نصح أو إرشاد.

«حين تضحكين فحاولي ألا تفتحي فمكِ كثيراً حتى لا تَظهر أسنانكِ الكبيرة بالكامل. يجب أن تذهبي باستمرار إلى صالون التجميل لفرد هذا الشعر المجعد. ارتدي كعباً عالياً فأنت تبيدين قرمةً وسط أقرانك».

وأحياناً تعقد هذه الأم المقارنات بين طفلتها والأخريات، مقارنات في كل أوجه الاختلاف، في الشكل والصفات والإمكانات وكل ما هو محل تباين. تستخدم هذه المقارنات التي لا تكون أبداً في صالح طفلتها لتبرير مشاعر الغضب تجاهها أو لتمرير أحقية الطرف الآخر (الذي قد يكون أخاك، ابنة خالتك، ابنة صديقتها) بإعجابها وولهاها واهتمامها، وربما لإثارة غيرتك لا أكثر.

قد تتباهى أمام صديقات الصغيرة بما يجعل المقارنة في صالحها هي ويجعل كفة مميزاتها هي الأرجح. نعم تتنافس هذه الأم وطفلتها ولا تجد أفضل من أقران الصغيرة شهوداً على أحقيتها بالفوز في سباق التنافس! وأنتِ تعرفين جيداً أنه كثيراً ما تم استخدام ما قد شاركته معها من قَبْل ضدك. فعلى سبيل المثال إذا كنتِ قد أخبرتها يوماً أنكِ تعاركتِ مع صديقاتكِ لأنهن يعتقدن أنكِ

مغرورة أو لأنك نسيتِ أمرًا يخص إحداهن، ستجدينها في أول مناسبة أو صراع بينكما تقول ما يُشبهه:

- أرأيتِ! لهذا لا يُطيقكِ أصدقائكِ.

- هل تُدركين الآن أنني الوحيدة التي تتحملكِ وتصبر على أخطائكِ! بالطبع لن يتحملك أحد مثلما أفعل.

في بعض الأحيان تستخدم ألفاظًا تحتوي على مصطلحات جنسية، وهو من أقبح ما تقوم به من إساءات. الإساءات اللفظية التي تخترق بها حدودك الجنسية وخاصةً -أعتقد أنك قد لاحظت ذلك- في مرحلة المراهقة حين تعتبر مظاهر الأنوثة البادية عليك بمثابة إنذار خطر لنفوذها وسلطانها، فهي لا تُفرق بين ابنتها وباقي الإناث؛ كلهن مصدر تهديد لها.

ثم يحدث الأسوأ على الإطلاق حين تتحول الملاعق والأقلام وعَلَّاقات الملابس إلى أسلحة قتالية، وحين تُضحي اليد التي كانت تُحمم أو تُطعم أو تُلبس منذ لحظات إلى عدو لا يمكنكِ وأنت في هذا السن وهذا الحجم إلا أن تستسلمي لها.

ولأن الآباء ليسوا معصومين من الأخطاء، ولأنهم يرتكبون الحماقات أحيانًا، فقد يُظهرون ردود أفعال مبالغًا فيها مقارنةً بالحدث. قد تفنقر الأم لمهارة التعبير عن مشاعرها بطريقة متزنة وقد تقشل في كبح جماح انفعالها فيتفاجأ الصغير بملامح أمه الغاضبة ونبرة صوتها المحتدة. هذه كلها أمور يمكن أن تحدث بل واجبة الحدوث في بعض الأحيان ليتعلم الطفل أن أبويه بشريَّان، وأن البشر ليسوا روبوتات مبرمجة مسبقًا على أداء معين وأن لديهم حدودًا للصبر والقدرة على الاحتمال.

إلا إن هذا يختلف عن أن يقابل خطأ طفولي بوابل من الشتائم المهينة، أو بصفعة تترك آثارًا قُبْحها على وجه الصغير، أو بالعض أو اللكمات التي تنغرس في جسده اللين وتلوّنه!

حين يستفز هذه الأم أمرٌ ما أو يثير أعصابها فإنها تدخل في نوبة من الغضب والعدوان المتطرف، إذ تلجأ لطفلها الصغير الذي ليس له أي ذنب سوى أنه يمارس طفولته، الطفولة التي جزء منها هو الفضول ومحاولات اكتشاف العالم وبالطبع ارتكاب الأخطاء، تتجه إليه لإفراغ كل ما بداخلها من ألم: كل ما عانتها طوال حياتها من مشاعر دونية أو رفض، كل مخاوف الهجر وعدم الكفاية التي تَسكنها منذ صِغرها، كأن هذا الطفل هو مُجسّم لكل من أساء لها وأذاها وقد آن الأوان لتردّ له الصفعة ولتنتقم!

يتحول المنزل الذي يتربى فيه هذا الطفل ويكبر بين جدرانها إلى حلبة مصارعة، فتصبح الكلمات القاسية والصراخ والصفعات واللكمات أمرًا متكررًا. وبالرغم من النمط الذي تنتهجه هذه الأم إلا أن الطفل يظل يتفاجأ في كل مرة بردة فعلها وبحدة انفعالها غير المتوقع. في كل مرة يخبطه العنف أو تطاله القسوة التي لا يمكنه أبدًا التنبؤ بحدوثها!

بعض الأطفال يحاولون المقاومة والدفاع عن أجسادهم الضئيلة سواء بالركض بعيدًا عن اليد القاسية أو صدّها، أو بالاختباء وراء أحد أبواب الغرف، الأمر الذي يُشعل غضبها أكثر لتخص هذا الطفل بطاقة عنفٍ أكبر وعدوان أكثر حدة.

الأخطر من كل هذا أنها على عكس الأمهات اللاتي يُدركن خطأهن إذا خرجت الأمور عن السيطرة ويتداركنه بالاعتذار، ويشحن كل طاقتهن ويتلمسن كل الوسائل التي تساعدن على تجنّب التكرار، إنها لا تعتذر أبدًا وتُكابر في الاعتراف بخطئها، ناهيك عن تكراره.

بل إن الأبشع هو أنها تُرجع عُنفها لطفلها، لإهماله أو عصيانه أو لشخصيته المتمردة؛ تلبسه هو عباءة الشرير المتسبب في فوران غضبها وتعكير أجواء المنزل وإهدار طاقتها ووقتها في تأديبه، ما يؤدي الطفل أذى أكبر من السلوك المؤذي نفسه. فتبرير الإساءات أكثر خطرًا وأعظم أثرًا من الإساءة نفسها ويتسبب في تشوّهات نفسية خطيرة في تكوين الطفل النفسي. فالطفل يُصدّق ما ترويه أمّه له عنه وما يراه عن نفسه في عينيها، يتعرف على أهميته وقيّمته من خلال ما تُظهره هي له وما تُدلل هي عليه بطريقة معاملتها له. فإذا أخبرته أنه يتعرض لعُنفها لأن هذا ما يستحقه فإنه ينشأ ولديه قناعةٌ بتقدير الذات منخفض وبمستوى استحقاقية متدنٍ. حتى إن أدرك مبكرًا الخلل الكبير في شخصية أمه، حتى إن كان مقتنعًا أن عدوانها عليه يخصها هي وحدها ويرجع لطبيعتها هي لا لِعيبٍ به، إلا إنه يعاني على مدى سنوات عمره بأزمة حقيقية في تصوّره عن جدارته وأهليته، ويعيش حياته كلّها تنتابه مشاعر التهديد كأن خطرًا أو كارثةً على وشك الحدوث.

ولأن أكثر ما يُمثل تهديدًا أو خطرًا على هذه الأم جوعي منها أو دون وعي- هو تقديركِ لذاتكِ وثقتكِ بها، فإن أسلحتها دائمًا ما يتم إشهارها في وجه استقلاليتكِ ومشاعر استحقاقيتكِ. تحاول إثارة مشاعر الغيرة لديك من الآخرين، وربما منها هي، لأنها وسيلتها الأسرع والأكثر فاعليةً للحفاظ على نفوذها وفرض قوانينها في هذه الأسرة. وربما لحتكِ على الظهر بمظهر أفضل من وجهة نظرها وتحقيق إنجازات أكبر لتستخدمهما هي فيما بعد للتباهي والفخر بأبنائها أمام العالم.

ثم حين تتكرر الأحداث ويُصبح الذي كان حدثًا عارضًا أو استثناءً بمرور الوقت نمطًا متكررًا، يتربّى الصغار في هذه الأسر على أن الاهتمام والعدوان وجهان لعملة واحدة، حيث تم إدخال مفهوم الرعاية داخل عقل الصغير مختلطًا بالعنف، والحب ممتزجًا بالإساءات. وأصبح الأذى النفسي معتادًا، ومشاعر الخزي وعدم الاستحقاق جزءًا لا يتجزأ من مراحل حياته.

الآن.. حان وقت الكتابة والإجابة عن بعض الأسئلة التي قد تساعدك:
- هل تربييت في بيت كانت هناك ممارسات عنف وإساءات تحدث بين جدرانها؟ حددي نوع الإساءة: جسدية/ لفظية/ جنسية.
- ما الذي تتذكرينه من هذه الإساءات التي لا تغادر ذاكرتك، وما تأثير ذلك على الصغيرة التي كنت؟
- هل كان يعرف أحد بما حدث؟ ممن كنت تتوقعين الحماية؟ وهل حدث أن قام أحد بحمايتك؟
- أين تُخترن الصدمة في جسدك: أذنيك، وجهك، حددي بدقة..
- ما هي المشاعر الذي تُثيرها قراءة هذا التفسير في نفسك؟ هل الغضب أحدها؟
إذا كانت الإجابة: «لا»، لم تعتقدين أنه لا يمكنك الشعور بالغضب؟
الآن وبعد أن انتهيت من قراءة الفصل الأول وأصبحت على دراية بتفسيرات عدة لأهم ما حدث، أرجو أن تكوني قد أدركت أن الخطأ لم يكن خطأك، وأن ما حدث داخل جدران البيت الذي شهد طفولتك لا يمكن وصفه بـ «العادي»، وأنت لم تحظي بأمرٍ مُحببٍ بالقدر الكافي، وأن طفولتك كانت قاسيةً للغاية، وأن الصغيرة التي كنتها يوماً قد عاشت معاناةً لم يكن يعلم عنها أحد، وأنه بإمكانك الآن السماح لمشاعر الحزن والغضب بالتحرك.
ربما أنت الآن تحتاجين لاستراحة قصيرة تُفرغين فيها على الورق ما يعتدل داخل صدرك. ثم معاودة القراءة حين تكونين جاهزة.

الفصل الثاني

الاعتذار

الاعتذار الأول:

عن القلق

إذا لم يحدث أن حظيت في الطفولة بالأمان والطمأنينة المصاحبة للصلة العميقة بينك وبين أمك، فأنت لا محالة شخصٌ يعاني معظم الأوقات من مشاعر القلق التي تنعكس على الطريقة التي تتواصلين بها مع الآخرين، وعلى نمط علاقاتك. بمعنى أدق: طريقتك في الحب. التي هي بالأصل «نمط التعلق» الذي كان الببب التي نشأت فيه -بالإضافة إلى حساسيتك العاطفية- السبب في تكوينه.

وحتى تعرفي ما الفرق بين نمط التعلق لطفلة تربطها بأمرها علاقة عميقة قوية وبين الطريقة التي غالبًا ما تنتهجينها في الحب، سننتاول الآن ما قد يساعدك على معرفة أي أنماط التعلق تعتمدين في علاقاتك، ما قد يساعدك على فهم منبع شعور القلق، ومن ثم كيفية التعايش معه، وبالتالي طرق تغيير سلوكيات هذا النمط.

أنماط التعلق:

(١) نمط التعلق الآمن «أنا بخير في الحاليتين» Secured attachment style

تستطيع صاحبة هذا النمط تكوين علاقات آمنة صحية. فهي تعرف جيدًا كيف يمكنها تلبية احتياجاتها العاطفية لنفسها بنفسها، كما أنه يمكنها الاعتماد على الآخرين والثوق بهم في ذلك. يكسب الآخرون ثقتها بالتدرج وبالأفعال الحقيقية فهي لا تمنح ثقتها بسهولة ولا تقع في الحب بلهفة وتسرع. تطلب بوضوح وصراحة ما تحتاجه من شريكها وتمنحه الوقت الكافي لتلبية احتياجاتها. وتستطيع الحفاظ على هويتها داخل العلاقة، فهي لا تميل للذوبان في الآخر ولا إلى بناء الأسوار العالية بينهما. تحترم مساحتها الخاصة ولا تحاول اختراق حدود شريكها. تعرف كيف تستمتع بصحبته وبالأنس الذي يخلقه وجود الشريك، لكنها أيضًا قادرة على الاستمتاع بوقتها بمفردها. تفهم جيدًا أن العلاقات الحقيقية يُصيبها بعض الفتور من حين لآخر، ولا يزعجها الأمر لأنها لا تتوقع أن تكون مشاعرهما ولا مشاعر الطرف الآخر متأججة طوال الوقت. تعرف كيف تدير الصراعات وتفهم جيدًا أن الخلافات جزء من أي التزام حقيقي، تسعى لإدارتها لا لتجنبها ودفن رأسها في الرمال. تعرف جيدًا أن المساحة التي يحتاجها الشريك أحيانًا، لا تمس جوهر العلاقة ولا تعني أكثر من احتياجه لبعض البعد والاستقلالية. لا تُمانع أن تتقاطع بعض من دوائرها مع دوائر الشريك لكنها تحتفظ لنفسها ببعض الخصوصية.

كيف تعرفين أنك تنتهجين نمط التعلق الآمن في العلاقات؟

أن تكوني ببساطة- آمنة ومرتاحة.

٢) نمط التعلق القلق «أتحرق شوقاً للقرّب، يُرعبني البُعد» Anxious attachment style

إذا كنتِ من أصحاب نمط التعلق القلق فإنّ الزر الأحمر الخاص بجهاز التعلق داخلك كان -أو لا يزال- مُضاءً طوال الوقت. هذا لأنك نادراً ما حصلتِ على الطمأنة التي تعادل حالة التوتر التي كانت تعتريك. ربما لأن أمك كانت بعيدةً على المستوى النفسي أو غير متاحة عاطفياً، أو لأن طريقة استجابتها لم تكن حساسةً بما فيه الكفاية لاحتياجاتك، وربما كنتِ قد اعتدتِ تواجدها وتفاعلها لفترة ليست بالقليلة ثم تغيرت الأمور بعد ذلك لأسباب عدة. ربما لأن هذه الأم قد فقدت اهتمامها بك أو شغفها برعايتك، ربما كان ذلك لقدم أخ لك، وربما لأن احتياجاتك كانت أكبر وأكثر إلحاحاً من أن تستطع أمك تلبيتها، أيّاً ما كانت الملابسات، ومع زيادة حساسيتك العاطفية التي هي جزء من طبيعتك النفسية التي جُبلت عليها، زادت محاولتكِ للفت انتباهها وزادت القوة التي تضغطين بها الزر. ومن ثم طالت فترات إضاءة الزر الأحمر وعلا صوت إنذاره علّها تنتبه وتقترب وتُهدد. ومع دوام الوضع لفترات طويلة ومع اضطرابك للضغط على الزر فترات أطول بقي الجهاز مشتتلاً مضاءً، وصرتِ في حالةٍ من الترقب وما يصاحبها من مشاعر التوتر والقلق. ولأنك لم تحصلي في أغلب الأحيان على الاستجابة المرجوة، على الاهتمام والانتباه والطمأنة والقرّب المريح، كبرتِ وكبرتِ معك شكوكك أن تحصلي يوماً عليها. كبرتِ وأصبحتِ لا تثقين باستحقاقك لكل هذا من الأساس وصارت إمكانية تهدئك خارجةً عنك بالكامل؛ صارت في يد الآخرين. بمعنى أنك بدلاً من التركيز على نفسك صرتِ تُركزين كامل انتباهك على كيفية لفت انتباههم أكثر وطلب الاهتمام بطريقة أقوى. صار أكثر تركيزك على الآخر، على ردة فعله، على دوره في العلاقة. وصرتِ في حالةٍ من الانتظار الدائم لاهتمامه، لحضوره، لانتباهه، أو بالأحرى: للحُب.

وصار لديك خوفٌ دائمٌ من الهجر. حتى لو لم يكن قد تم هجرك بالفعل: لم يتركك أحدهم رضيةً في الشارع في عتمة الليل، لم تهرب أمك مع عشيق لها مخلفةً وراءها الصغيرة التي هي أنت، لم يسافر أبوك لخارج البلاد، لم يغيب عنك أحدُ الغياب المتعارف عليه. وربما يكون هذا بالفعل ما قد تعرضتِ له، إلا إنه وفي كل الأحوال أنت تشعرين بالقلق الشديد إزاء كل مرة تختلفين فيها مع المقربين منك: صديقتك، شريك حياتك، زميلتك في العمل، أو حتى أحد أطفالك. تصابين بالرعب لمجرد تعكّر الأجواء بينكما ولا تتحملين فكرة أن يختلف معك أحد، أي أحد.

ينتابك حينها توتر داخلي لا تعرفين أيّ عضو من أعضاء جسدك يسكن؛ هذا الشعور المنغص ربما يهجم على معدتك، ربما ينغز قلبك، وربما يسري في أطرافك، يجرى بمثابة السم يُلوث دمك. هذا القلق أو السم -كما أسميه أنا- ينزع سكونك ويُجبرك على التحرك بشكل مضطرب. تتفاوت قوة شعور القلق من موقف لآخر ومن واحدة لأخرى. وتتفاوت ردود فعلك أنت نفسك

من مرحلة عمرية لأخرى. قد يدفعك هذا القلق النابع من الخوف إلى اللجوء للهاتف للتحدث مع مَنْ يتيسر لك الوصول له من صديقاتك للبوح ولمشاركة الحدث. لتَقْصي عليه ما جرى علَّ أحدهم يُخبرك أمرًا مطمئنًا قد يكون غائبًا عن بالك تحت وطأة القلق، أو أيّ شيء يساعدك في إخماد تيار التوتر، تُفتش بين كلمات الصديقة المتعاطفة عن أي شيء يُعيد إليك الهدوء، أيّ كلمة تُخبرك من خلالها أنها تفهم مشاعركِ وأنتِ لم تُخطئي القول، وأن الحق بجانبك، وأن مَنْ ترككِ حتمًا سيعود بعد أن يعاني في بُعدكِ، وأنه قطعًا سيندم.

وقد يذهب بكِ هذا القلق لما هو أبعد من مكالمة هاتفية تنشدين فيها الطمأنينة، قد تتفاجئين بإرسالك مئات الرسائل وتركي عشرات المكالمات الفائتة على «شاشة محمول» حبيبكِ! وربما أمور تندمين عليها لاحقًا كإنهاء العلاقة من قبلك أنتِ بحظه على كافة وسائل التواصل الاجتماعي مثلًا بعد إرسال رسالة تُخبرينه فيها أنكِ أنهيتِ أمركما بشكل قاطع. طبعًا هذا ما ستكتبينه لكنه ليس ما ترغبين؛ أنتِ فقط تحاولين تجنّب تعرّضكِ للهجر بأن تكوني صاحبة المبادرة.

أيًا ما كانت ردة فعلك وقوة مشاعركِ يظل ما يحركك هو الخوف من الهجر. والخوف من الهجر هو شعور قوي ومرعب لمن ذاقت رهبته. فأنتِ لا تهابين شعورًا إلا إذا كنتِ بالفعل قد تذوقتِ مراراته يومًا. لا أحد يخاف الظلم مثلًا إذا لم يكن قد تعرّض له. والخوف من الهجر شعورٌ قاسٍ كانت قد وصفته لي إحداهن يومًا: «كنتُ أشعر أنني على وشك أن أفقد جزءًا من روحي، أو كأن جزءًا من جسدي على وشك البتر!»

إذن.. كيف تعرفين أنكِ تتتهجين نمط التعلق القلق في العلاقات؟

إذا كنتِ تتورطين في علاقاتكِ الإنسانية وبالأخص العاطفية بسرعة وبقوة.

إذا كنتِ تبادرين بالتعبير عن مشاعركِ الهادرة أو تُصرحين بالحب بعد بضعة لقاءات قصيرة.

إذا كنتِ قد شاركتِ تاريخكِ وُبحتِ بأسراركِ أكثرَ من مرة لأشخاص التقيتهم للتو أو بالكاد تعرفينهم.

إذا كنتِ تغرقين في الحب منذ اللقاءات الأولى. ولا نقصد هنا الانجذاب الهادئ الرصين وإنما

شعوركِ أن هذا الحب يكبكِ على وجهك ويأسركِ بالكامل ويجعلكِ كالمجانيب!

إذا كنتِ تمنحين ثقتكِ مبكرًا وتُقررين الاقتران بالشخص حتى قبل أن تعرفيه جيدًا. يظهر هذا

أحيانًا في تواصل حميمي مبكر جدًا.

إذا كنتِ دائمًا ما تتخطين اللحظة الراهنة وتتعبّلين الغد. إذا كان التفكير وبالتالي الحديث عن

مستقبل العلاقة وعن شكل منزل الأحلام أمورًا تُثير حماسك أكثرَ من قضاء الوقت وبذل مجهود

في معرفة ما إذا كنتم متوافقين بالأساس.

إذا كنتِ ممن يعانون صعوبةً في التخلي عن شخص ربطتِ به علاقة عاطفية، حتى إن كانت

كل الدلائل تشير إلى أن العلاقة مؤذية لكِ بشكل أو بآخر. إذا كنتِ تفضلين التكيّف بدلًا من المُضي

قُدماً والبدء من جديد.

إذا كانت سعادتك ومزاجك اليومي معتمداً على الطريقة التي يعاملك بها شريكك. إذا كنت تعرفين أنك لا تكونين بخير عندما لا يكون هو في حال جيدة.

إذا كنت تخافين رحيل الأشخاص، وليس بالضرورة أن يعني رحيلهم «هجرهم لك»، لكن ربما تفكرين في: ماذا لو تعرض المحبوب لحادث؟ ماذا لو مرضت أختي وماتت؟ تتصورين الأمر وترسمين سيناريو الرحيل الأليم، وتستشعرين آلام الفقد كأنها حقيقية.

إذا كنتِ تشعرين بعدم الارتياح من أي خطة أو رحلة أو نشاط يقوم به شريك حياتك بعيداً عنك، تتحسسين من انفصالكما المؤقت بدرجة تستغربينها، ثم تضطرين لشغل وقتك بالكامل في أوقات الغياب لتجنب حدة مشاعر الوحدة.

إذا كنتِ تتعمدين إثارة مشاعر الغيرة لدى شريكك، أو إثارة قلقه في محاولة لجذب انتباهه والتزامه بكل الطرق.

تحاولين تعلم هوايات الشريك، تتبنين عاداته وقيمه، تحاولين دخول دائرة أصدقائه وعائلته حتى إن لم يكن هو مستعداً لتقديمك لهم بعد.

٣) نمط التعلق التجنبي «أنا بعيد لأن القرب لا يناسبني» Avoidant attachment style

حين كان جهاز التعلق خاصتك يُضيء باللون الأحمر معلناً احتياجك لاستجابة مناسبة تُعيد إليك الطمأنة، حين كان ينتابك البكاء أو ترغيبين في النعاس، وكنت تلجئين إلى أمك لتنظيم مشاعرك وتهديئتك أو مساعدتك في فهم ما يُزعجك، لم تتلقي ردة الفعل المتوقعة. لم تكن تصدر عنها استجابة حساسة تجاه انزعاجك. ربما كانت ردة فعلها غاضبةً وربما باردة لأنها منشغلة بأمر أخرى تخصها. وربما كانت الاستجابة تأتي مقترنةً بكثير من التسلط أو التعنيف أو فرض السيطرة، وربما كانت لديك مخاوف متخيلة من اللجوء إليها من الأساس. المهم أنك مع غياب التواصل العاطفي الدافئ بينكما كنتِ تلجئين لتهديئة نفسك بنفسك، وتحاولين تجنّب اللجوء إليها من الأساس. ثم بمرور الوقت ولأنك أصغر من تحمّل آلام الاحتياجات غير المشبعة صار الحل هو الانفصال اللاواعي عن مشاعرك أو إنكارها أو تخديرها أو كبتها، وبتكرار الأمر أدركتِ بناءً على كل المعطيات السابقة أنك لن تحصلي أبداً على الاستجابة المنتظرة، فصرتِ في كل مرة يُصدر الجهاز أزيزاً تقومين بإطفائه بشد القابس في محاولة منك لتجنب الألم. فأصبحت تتجاهلين معظم احتياجاتك من الأساس وتعتمدين على نفسك في تلبية القدر الضئيل المُلح منها. لأن الآخرين من وجهة نظرك غير قادرين على تلبية احتياجاتك وإشباعها، أو لأنك تعتقدين أنه إذا كان عليك الركون لهم طلباً للحُب والطمأنة فعليك أيضاً الإذعان لِمَا يصاحبه ذلك من تقييد لحريتك، والرضوخ لهيمنتهم عليك وقبول الأذى المتمثل في التعنيف والسيطرة. وربما تكونين قد ترجمت ذلك بأنهم لا يأبهون لاحتياجاتك أو لك، وربما فسرتِ الأمر على أنك تفوقينهم قدرةً على إشباع

رغباتك. في كل الأحوال، ولأن انتظارهم وتوقعاتك غير المُلباة أصابك بالإحباط مرارًا وتكرارًا صار من غير المُجدي أن تُشعلي الجهاز الخاص بك، وبات الأسلم والأفضل أن يظل مطفأً طوال الوقت، ما يعني أنه لم يعد لديك أي احتياجات من الأساس، وتعتمد بالكمال على إمكانياتك وقدراتك في تلبية ما أخفقت فيه أمك.

كيف تعرفين أنك تنتهجين نمط التعلق المتجنب في العلاقات؟

إذا كنت تجدين صعوبة في إقامة علاقات مقربة منك، لا تتواصلين إلا مع مَنْ أنت متأكدة مسبقًا من أن تواصلك مرحّب به. من الصعب عليك مشاركة مشاعرك وأفكارك مع الآخرين حتى المقربين منهم. تشعرين أنه لا يمكنك الاعتماد على شريك عاطفيًا في تلبية احتياجاتك كأنه لن يفهمك وليس بمقدوره إشباع احتياجاتك. تتفاخرين دومًا أن بإمكانك تلبية احتياجاتك بنفسك لنفسك دون مساعدة أحد. لا ترغبين في أن يعتمد عليك شريك في أي أمر ولا تتحملين ذلك، لأن اعتماده معناه أنه صار لزامًا عليك الحضور وتحمل مسؤولية العلاقة والانغماس فيها، الأمر الذي لا ترغبين فيه إطلاقًا. شريكك دائم الشكوى من دوام انشغالك ومن تمضيّتك معظم وقتك بمفردك ومن عزوفك عن العلاقة الحميمة بينكما. في أوقات توترك وانزعاجك تلجئين للعزلة إذ لا يمكنك حينها التواصل مع أحد ولا الفضفضة مع أحد.

٤) نمط التعلق الخائف أو غير المنتظم «تائه بين القرب والبعد» Fearful Or unorganized

attachment style

تتأرجح صاحبة نمط التعلق الخائف بين الاحتياج والرغبة الشديدة في القرب من أحدهم والاطمئنان له، وبين خوفها من الانصهار داخل العلاقة وفقدان استقلاليتها والاستسلام لسيطرته. هذا لأن جهاز التعلق خاصتها حين كان يرتفع أزيزه كانت تحدث استجابة سريعة من قبل القائمين على رعايتها باهتمام وانتباه وتلبية لاحتياجاتها، أو عزوفٍ عن الطفلة أو مقابلة انزعاجها بغير مبالاة أو بقسوة، أو البندولية بين النهجين. ولأن الصغيرة لم تكن تعرف متى ستنتم الاستجابة لها ومتى ستُقابل بغير مبالاة. لذا ففي كل مرة تنزعج الطفلة أو يتولد لديها شعور غير مريح أو رغبة في الحماية فإنها تُجرب وتضغط الزر الأحمر فإن لم تحصل على استجابة يزداد ضغطها في محاولاتٍ تشبه صاحبة التعلق القلق، وإذا طال ارتفاع الأزيز ولم تهبّ الأم للمساعدة فإن الطفلة تُطفئه هي بنفسها كما تفعل صاحبة النمط التجنّبي. وهكذا يتكرر الأمر، فتصبح صاحبة هذا النمط متأرجحةً بين الاقتراب والابتعاد، بين الرغبة في الوثوق في الآخرين والاعتماد على محبتهم أحيانًا، والخوف من ذلك والعزوف عنهم أحيانًا أخرى.

إذن كيف تعرفين أنك تنتهجين نمط التعلق الخائف في علاقاتك؟

تريديين شريكك أن يكون على مقربة ذراع منك، فإن ابتعد أكثر من ذلك قيد أنملة خفتِ وبذلتِ محاولاتٍ متتابعة للتقرب، في محاولة للحفاظ على مسافة الذراع بينكما مرةً أخرى. وإن اقترب هو

أكثر من المسافة التي حددتها أنتِ سارعتِ بالابتعاد خوفاً من ذوبانكِ داخل العلاقة. استقلالكِ المادي ومساحتكِ الخاصة وحدودكِ النفسية أمور يُرعبكِ النقاش حولها وتدافعين عنها باستماتة حتى لو لم تتعرضي للهجوم. تتأرجحين بين مشاعر الحب القوية بداخلكِ تجاه حبيبكِ أو زوجكِ وبين رغبتكِ القوية في الانفصال. ففي الصباح تُخططين لشراء هدية ثم في المساء إذا شعرتِ بأبي تهديد لاستقلالكِ أو حريتكِ في اتخاذ قرار فإن أول ما يقفز لذهنكِ هو «ماذا لو افترقنا!» يُعبر شريككِ كثيراً عن ارتباكهِ وحيرته من أمركِ، فهو لا يعرف هل تريدِين العلاقة أم أنكِ مترددة بشأنكما، أو أن العلاقة بالكامل لا تعينكِ.

سؤال

هل من الممكن أن تتبني أكثر من نمط تعلق في آن واحد؟ بمعنى أن يكون نمط تعلقكِ هو «الآمن» وفي الوقت نفسه «القلق»؟

الإجابة هي: يمكن أن يحدث هذا، ولكن في مراحل عمرية مختلفة. بمعنى أن تكوني قد انتهجتِ النمط القلق في فترة من فترات حياتكِ، ثم بعد المُضي قُدماً في رحلة تعافيكِ صار نمطكِ هو الآمن. وفي حالة ما إذا أصبحتِ تتدرجين تحت النمط الآمن ثم التقيتِ شريكاً ينتهج النمط التجنُّبي فإن هذه العلاقة قد تثير عودة النمط القلق واستحواذه مرةً أخرى. ربما يكون أيضاً نمط تعلقكِ بالأم غير آمن بينما نمط تعلقكِ بالأب آمن، هذا يتوقف على استجابة هذا الأب لاحتياجاتكِ حين كنتِ طفلة.

أما إذا كانت حيرتكِ بين أن يكون نمطكِ هو القلق أم الخائف، أو إذا كنتِ تجدِين صعوبةً في تحديد ما إذا كانت طريقتكِ في التعلق أو الحب هي التجنُّبية أم الخائفة، فإن حيرتكِ منطقية لأنه في معظم الأحوال يصعب التفريق بين النمطين، لأن نمط التعلق الخائف هو نمط بندوليٌّ يتأرجح -كما صرتِ تعلمين الآن- بين القُرب والبُعد. فلا تتعجلي الإشارة إلى نمط بعينه وتنسبي تصرفاتكِ وأشكال علاقاتكِ له. بل خُذي وقتاً كافياً في الفهم حتى يصبح الموضوع أوضح بعد انتهائكِ من قراءة الكتاب بأكمله. وربما احتجتِ لقراءة هذا الفصل مرةً ثانيةً وثالثةً.

ما يهم وأنتِ تقرئين هذا الفصل الآن ألا تُبادري بوضع أسماء الأشخاص في حياتكِ تحت أي من العناوين السابقة، وتذكّري دائماً أن هذا الكتاب قد كُتب بالأساس من أجلكِ أنتِ، وأن فاعليته تتمثل في تركيزكِ على مساعدتكِ أنتِ، على سبر أغوار نفسكِ وفهم رحلتكِ أنتِ، لأن الأهم دائماً هو أنتِ.

ال فراغ العاطفي

إذا كنتِ قد عانيتِ في طفولتكِ الحرمان من الدفء العاطفي والقُرب من الأم والاتصال العميق

بها، فهذا أمر لم يكن بمقدورك إدراكه حينها. لكن الآثار الناتجة عنه في جوانب حياتك الآن هي أعقد ما يمكنك معاشته. فمن الصعب إدراك حدوث الحرمان العاطفي لأنه ليس متعلقاً بأذى أو عنف قد حدث معك، لكنه متعلق بما لم يحدث، بما لم تحصل عليه، بما لم تُدركي بالأساس أنه كان يجب أن يكون. فالحرمان العاطفي هو غياب التواصل وفقدان الدفء. فنحن لا نعرف ما الذي افتقدناه بالرغم من أننا نظل نعاني مدى الحياة من فقدانه، فقدانه الذي يظهر في صورة عبارات نعرفين أنها تُمثلك وتساؤلات باتت كثيراً ما تؤلمك.

فإذا كانت العبارات والأسئلة التالية تُمثل لسان حالك، فعلى الأغلب أنكِ افتقدتِ هذا الدفء في طفولتك:

- لماذا في كثير من الأحيان لا يحدث انجذاب عاطفي شديد ولا «كيميا» قوية إلا مع أشخاص غير متاحين عاطفياً، شخص لا يرغب في الالتزام بعلاقة تجمعنا، رجل متزوج بالفعل، أو من دين آخر، مسافر خارج البلاد؟
- لماذا دائماً ما تكون توقُّعاتي من الآخرين أكبر من عطاءاتهم لي، ولماذا رغم ذلك لا أُعادر، لماذا يصعب عليّ إنهاء العلاقة؟

- ولماذا في بعض الأحيان يحدث العكس تماماً: أُعادر العلاقة غير المُشبعة نفسياً بأن أنفصل عن الشريك ولكنني أبقى على إطار العلاقة؛ أنفصل وأنا لا زلتُ داخل العلاقة. ومن ثم أعوض الاحتياج للحب بمطاردة وامتلاك أشياء مادية كأن لسان حالي يقول: «إذا لم أستطيع الحصول على الحب فأريد من شريكي أن يتكفل بكل أموري المادية وألا يرفض لي طلباً، أريد تعويضاً عن غياب الحب»؟ حتى إن لم تطلبي هذا بشكل واعٍ تجددين نفسك متورطةً في اقتناء الأشياء التي ربما بإمكانها ملء الخواء داخلك.

ربما يحدث هذا لأن أمك لم تكن تستجيب لاحتياجك للانتباه أو الاهتمام أو اللمسة الدافئة، لم تكن تُطمئنك بالأحضان، لكنها كانت تتفاعل إذا طلبتِ طعاماً أو ملابس، فاعتدتِ مواراة احتياجاتك العاطفية واكتفيتِ بإعلان احتياجاتك المادي منها.

- لماذا تكون مرحلة العطاء والاهتمام من قِبل الأشخاص الذين أُنقيهم في بداية العلاقة فقط، ثم بعد أن تصبح العلاقة جادة ويُغلفها الالتزام والرسمية أنفاجاً بأن مسؤولية الإبقاء على الحب مشتعللاً تقع على عاتقي أنا بالكامل وإلا أصاب علاقتنا الملل، وخَفَتِ الشغف يوماً بعد يوم؟

- لماذا أعاني الإحباط المتكرر الذي يتحول بمرور الزمن إلى غضب مكتوم أو معلن، والذي يتسبب في مزيد من الصراعات أو الجفاء بيني وبين الشريك؟

- لماذا يراني الطرف الآخر متطلبةً أكثر؟ لماذا يُخبرني شريكي أنني في كثير من الأحيان لا أطلب ما أحتاج مباشرةً وأنتي أتوقع منه أن يقرأ أفكارِي. وبالطبع لأن هذا لن يحدث ولن يعرف هو ما يدور داخل عقلي دون التصريح به فإنني كثيراً ما تكون ردة فعلي الغاضبة صادمةً له؟

تتساءلين دومًا: لماذا لستُ أولويةً في قائمة أحد؟ لماذا لا يوجد في حياتي هذا الشخص الذي أركز باتجاهه حين الحاجة وأنا متأكدة أنه هنا لأجلي، مع أنني لا أتأخر أبدًا عن مساعدة أي شخص حتى دون أن يطلب؟

لماذا أشعر أن الآخرين لا يتمتعون بالدفء العاطفي الذي أمنحه إياهم، فأنا المبادرة دومًا بالرعاية والاهتمام والتواصل في كل علاقاتي؟

لماذا أحس بأن هناك فراغًا يسكنني كأن هناك حفرةً كبيرةً أحاول ملأها أغلب الوقت بكل ما أستطيع: بالإنجازات، بالعلاقات، بشراء الملابس الجديدة، برصيد في البنك، بالطعام، بالحب، لكنني لا أنجح أبدًا!

أشعر أغلب الوقت بالوحدة والحزن كأنني لن أجد أبدًا من يُحبنى بالطريقة التي أرغب بها، مع أنني أبذل كثيرًا من الجهد والطاقة والوقت من أجل من أحب علَّهم يفعلون مثل ذلك معي.

أتساءل كثيرًا لماذا أتت بي أمي لهذا العالم إذا لم يكن بمقدورها أن تُحبنى؟ أيهما كان ينقصها لتهتم بي وترعاني: الطاقة أم الرغبة؟

وهل هذا هو السبب أنه تنقصني الثقة بالنفس والإيمان بي؟

لماذا.. ولماذا.. ولماذا؟

الآن.. وبعد أن انتهيت من قراءة الاعتذار الأول الذي ربما كان دسمًا بعض الشيء، وقبل الانتقال للاعتذار التالي، سيكون من المناسب أن تتوقفي لالتقاط أنفاسك، وتأخذي استراحةً قليلةً حتى تتمكني من هضم ما سبق.

ربما تساعدك الإجابة عن هذه الأسئلة في تسهيل ذلك:

- أي نمط من أنماط التعلق تُدركين الآن أنك تنتهجينه في علاقاتك؟ وهل يقتصر هذا النمط على علاقاتك العاطفية فقط أم يمتد ليشمل أغلب العلاقات؟

- لماذا تعتقدين أن هذا النمط يُمثلك؟ ما الذي تعرفينه عن شكل استجابة أبويك لاحتياجاتك في الماضي وكيف في رأيك كان لهذه الاستجابة دورٌ في تشكيل نمط تعلقك؟

- ما الذي تعتقدين أن بشأنه مساعدتك على تبني نمط تعلق آمن؟ كيف يمكن لهذا التغيير التأثير على شكل علاقاتك على حياتك بأكملها؟

- هل تعتقدين أنك قد عانيت في طفولتك من الحرمان العاطفي؟ لماذا تعتقدين ذلك؟

الاعتذار الثاني:

عن الخوف

إذا كنت قد تربيت في كنف أم مهيمنة متمحورة حول ذاتها، وكانت هي المتحكمة في الطريقة التي تجري بها الأمور داخل منزلك دون اعتبار لاحتياجات أطفالها أو مشاعرهم، فربما كان الآخرون يَغبطون حظك منها! لأن الظاهر للعالم الخارجي أنها أم مُحبة مهتمة، نشيطة ومتداخلة في كل ما تمارسه ابنتها ومشاركة بقوة في كل خطواتها. أم تستقبل المكالمات الهاتفية الواردة من صديقتك بلطف بالغ، تتحدث معها كأنها صديقتكما الثالثة. كما أنها على الأرجح كانت تظهر بمظهر الأم التي تعرف عن ابنتها كل الأمور وتتخرط معها في كل مجالات الحياة.

لكن لا أحد يعرف كم كان يُزعجك تدخلها في كل شؤونك بذلك الطريقة المهيمنة. ولم يدرك أحد كيف أن اقتحامها لحدودك النفسية كان له تأثيرٌ جُم على كل جوانب حياتك. لم يعرف أحد أنك كنت -ولا زلت- تُعانين من تبعات ما حدث في طفولتك من اختراقٍ لمساحتك الخاصة، مما جعلك على الأغلب تنتهجين إحدى طريقتين في التواصل مع الآخرين، على حسب سماتك أنت الشخصية وتكوين النفسي قد تميلين إلى التواصل:

١. عبر الجدران المتهمة

٢. وهو ما نشير به إلى أن حدودك النفسية تنسم بالفوضى، حدود فضفاضة. وأن القواعد التي تعتمد عليها رخوة، فلا حدود واضحة ولا نظام حازم كأن منزلك بلا جدران. فإذا كانت معظم العبارات التالية تنطبق عليك فمعناه أنك أصبحت أنت أيضًا كأحد شخصًا لا يعرف معنى المساحات الخاصة؛ لم تكبري في بيت تتعلمين فيه من والديك معنى الحدود الصحية فتصعب عليك حماية مساحاتك:

- تميلين لإرضاء الآخرين وتلبية احتياجاتهم ولو على حساب أولوياتك، ما يجعلك دائمًا مشغولة ومنهكة. لديك باستمرار قائمة أعمال طويلة لا تنتهي.

- تتقبلين إلقاء اللوم والهجوم من قبل الآخر بل أحيانًا ما تتحملين اتهاماتهم لك بالتقصير في أداء مهام ليست من مسؤولياتك، لأنك لا تدركين ما الذي يقع داخل نطاق مهامك وما لا يخصك بالأساس. أحيانًا تعتقدين أن كل الأمور تقع تحت قائمة مهامك.

- توافقين على أمور لا ترغبين بأدائها، أمور ربما لا تناسبك أو لا تتماشى مع قيمك. وربما ببساطة- لا تملكين من الوقت أو الجهد أو المال ما يُحوِّلك لأدائها.

- لا تُبدين الاعتراض إذا ما تمت معاملتك بطريقة لا ترتضيها. لا ترددين السائل بعبارة «عذرًا لا يناسبني الأمر»، بل يحدث أحيانًا أنك لا تدركين الإساءة أو سوء المعاملة من الأساس! لأن هذه هي الطريقة التي كنتِ تعاملين بها من أقرب الناس لك في الماضي. فالأشخاص الذين تربوا في بيوت ساعدتهم على فهم الحدود وكيفية المحافظة على حقوقهم لا يتهاونون على الإطلاق إذا ما تم اختراق حدودهم.

- يسهل عليك الذوبان في الآخرين ومواكبتهم لأنه ليس لديك إدراك قوي لذاتك وإحساس عميق

بهويتك، فأنت سريعة التكيف على خصالهم وكثيرًا ما تذوب الحدود الفاصلة بينك وبين المقربين منك.

- تستشعرين آلام الآخرين بحساسية عالية وبعمق ومن ثم تجدين نفسك قد أصبحت الكتف التي يجري معظم صديقاتك للبكاء عليها. يأتون لك ليكبوا شكاوهم عندك؛ يستشعرون الراحة في مشاركة أوجاعهم معك. الأمر الذي تُجيد فعله بجدارة: التعاطف وتخفيف آلام الآخرين على حساب وقتك وطاقتك النفسية كأنك تعتقدين أن مشاعرهم وإيجاد حلول لمشكلاتهم هي مسؤوليتك.

- ميز أنك في الأخذ والعطاء دائمًا ما ترجح فيه كفة العطاء، لأنك تفضلين الإيثار وتخافين من أي سلوك قد يراه الآخرون أنانية منك.

- لأنك لا تعرفين كيف تقولين «لا» فإنك تشعرين بغصة وجرح إذا تمت مقابلة طلبك بـ «لا»، هذا لأنك تتحسسين من الرفض وأحيانًا تأخذينه على محمل شخصي فلا تُكررين أبدًا اللجوء للشخص نفسه في أي أمر.

- عادةً ما تتحسسين كل كلماتك وأفعالك مخافة أن تُخيبي ظن الآخرين بك.

- «يمكنني إصلاحه»، هي عبارة تفهمينها جيدًا. إذ إنك تتولين مهمة تصحيح الأمور في معظم علاقاتك، فأنت من تقترحين وتبحثين عن معالج نفسي لشريك حياتك، أنت من تدفعينه للزيارة، توكلين نفسك المسؤولة عن إصلاح الأعطال في علاقتكما.

- تجدين صعوبة في رفض طلبات من حولك. وإذا حدث أن كنت حازمةً وتمسكت بكلمة «لا»

فإنك غالبًا ما تستشعرين الذنب، ما يضطرك في كثير من الأحيان للرجوع عن رفضك!

- في معظم علاقاتك أنت شخص متطلباته بسيطة، أحيانًا تتسمين بالسلبية أكثر من اللين والمرونة. لا تتوقفين كثيرًا للدفاع عن احتياجاتك وألوياتك إذا ما تم تجاهلها. تسمحين لنفسك بتقريم أحلامك لنتناسب مع أحلام شريك حياتك.

- أنت دائماً القلق والتوتر بشأن معظم أمورك، ترغبين في التحكم في مجريات الأحداث لأن هذا ما يُيقنك مطمئنةً وأمنةً من شرّ المفاجآت. لذا فأنت دائماً ما تبقين مستعدةً مسبقاً لأي تغيرات. وحتى لا تتحكم بك الأشياء كما كان في السابق أنت الآن تبذلين كل ما في وسعك لإبقاء كل الأمور تحت السيطرة.

- أحيانًا تمتد رغبتك في تولي زمام الأمور إلى من تربطك بهم علاقة من المحيطين بك، فتتولين التفكير في مشكلاتهم بدلاً منهم، والتخطيط لحلول لها وتوجيههم لما تريه الأصلاح من وجهة نظرك. تضعين كل طاقاتك وإمكانياتك لمساعدتهم فلا يتبقى لديك وقت أو جهد للاعتناء بنفسك.

- تشاركين كثيرًا من الأمور الشخصية والأحداث المهمة في حياتك مع أناس قد قابلتهم للتو،

وربما تدعين الناس لمنزلك وأنت لا تعرفينهم جيدًا.

- لديك ميول قد تكون أحياناً غير مقترنة بما يتطلبه ذلك من الدراسة المؤهلة لامتحان الوظائف التي يكون جوهرها مساعدة النفس البشرية أو الأعمال الخدمية للمجتمع كوظيفة الطبيب والمحامي والمعالج النفسي والمدرس.

- تُحملين نفسك النصيب الأكبر من المهام في المنزل أو العمل، لأنه لديك رغبة جامحة في رعاية الآخر على حساب نفسك وصحتك، أنت من يفوز بنصيب الأسد من الأشغال، مَنْ يبذل الكثير من الجهد والطاقة ولديه قدرة عالية على العمل تحت ضغط.

- ثم يحدث أحياناً أن تنفجري في نوبات غضب شديدة، تنفثين بها كل القمع والإذعان الذي تعرضت له في الصَّغر، وربما لا زلتِ تحت وطأته إلى الآن.

- تجدين صعوبةً شديدةً في التفاوض من أجل زيادة راتبك أو الحصول على إجازة أو طلب ترقية. وغالباً ما تستسلمين بسهولة لقرارات رموز السُّلطة، وربما تستقبلينها بتحفُّز كبير وتتطرفين تماماً في ذلك بأن تُقابلي أوامر السُّلطة بـعداءٍ وتقاومي القواعد بعنف.

٣. الأبواب المصفحة

وهذا هو ثاني القطبين في طريقة التواصل مع الآخرين. حين تختارين إقامة حدود منيعة وحوائط إسمنتية بينك وبين العالم. تُصبح حدودك غايةً في الصلابة لا تُمرر للآخرين ما تشعرين به ولا تسمح باستقبال المساعدات والإمدادات منهم. غلقتِ الأبواب المصفحة في وجه الآخر فصارت الأسطرُ القادمة تُعبر عنك بدقة عالية:

- تقطعين علاقاتك بالناس بسرعة شديدة إذا ما صدر عنهم أمرٌ يضايقك، نادراً ما تسامحين ونادراً ما تمنحين الآخر فرصةً ثانية. وربما تختارين من الأساس - ربما دون وعي منك - آخرين يميلون إلى اختراق حدودك لأنهم مألوفون لدى جهازك النفسي فهم يُشبهون مَنْ على أيديهم تربيت، الأمر الذي يُبرر لك فيما بعد ضرورةً عدم الثقة في الآخرين والعودة لوحدتك التي تحميك شرّاً المفاجآت غير السارّة.

- تشعرين على الدوام بالوحدة لأنك لا تسمحين لنفسك بمشاركة حقيقتك مع الآخرين، إذ تصعب عليك الثقة فيهم وإقامة علاقات عميقة معهم تجنباً للمشكلات، ما يجعل علاقاتك إما سطحيةً أو من طرف واحد.

- تُحيطين نفسك بقواعد صارمةٍ وحدودٍ صلبة، وتجدين صعوبةً في تغيير الخطط وفي إظهار المرونة. ولا تستطيعين مشاركة أغراضك مع أقرب الناس لك.

- تحتاجين إلى أن تكون كل الأمور تحت السيطرة، لأنها إذا لم تكن كذلك فأنتِ عُرضةٌ لفقدان زمامها مما يُشعرك بالقلق. وإذا حدث أي خلاف بسيط مع شريكك تميلين إلى أن تُعيد الأمور بسرعة إلى ما كانت عليه، لأن أي تغيير طفيفٍ في مزاجكما يجعلك تشعرين بتهديد شديد.

- تميلين إلى الدفاع باستماتة عن رأيك ووجهة نظرك وقراراتك، دائماً ما تستقبلين أي ملحوظة

سلبية كأنها هجوم يستوجب الدفاع أو الهجوم المضاد.

- قد تكون ردة فعلك التي تكونت عبر السنين تجاه ما كان يمارس معك من سيطرة وقمع هو أنك أصبحت الآن شخصًا متمرّدًا عدائيًا، تطفو مشاعر الغضب فوق سطح معظم علاقاتك.

الحدود الصحية

الحدود النفسية الصحية هي أن تفصلي بينك وبين الآخر، بين مسؤولياتك ومسؤولياته. أن تُساعدي الآخرين ولا تترددي في طلب المساعدة منهم بطريقة متوازنة تحافظ على منظومة قيمك وعلى استقلالك وتفردك.

الحدود الصحية تُحقّق لك من السواء النفسي ما يجعل الحياة أكثر سهولةً والتواصل مع الآخر أكثر فاعليّةً؛ هي فواصل تسمح لك بالإرسال والاستقبال، وتوازن بين كفتي الأخذ والعطاء. فمن المهم أن تُراجعي منظورك للحدود وتُقيمي الطريقة التي تتواصلين بها مع الآخرين لتفهمي أي المناهج تنتهجين وكيف يؤثر ذلك على حياتك، لأن الفهم وإعادة النظر فيما أنت عليه الآن هو الخطوة الأولى تجاه التغيير وتبني وضع حدود صحية واضحة متوازنة.

والآن - كما اعتدنا - وقتُ الأسئلة:

- هل تسكنين منزلًا جدرانُه مغطّمة أم أبوابه مصفّحة أم تتناوبين بينهما؟
- ما الذي يُمثلك من الوصف السابق لكلا الطريقتين؟ هل هناك أوصاف أخرى لم يذكرها الكتاب؟
- إذا كنت تترددين كثيرًا في الاعتذار أو في رفض أي أمر، في رأيك هل تعتقدين أن ما وراء ذلك هو: التردد أم الخوف؟
- إذا كنت تتجنبين طلب المساعدة فما هي معتقداتك عن نفسك وعن الآخرين التي تحول بينك وبين ذلك؟
- ما الذي إذا تحقّق في إمكانك حينها إقامة علاقات متوازنة ووضع حدود صحية مع العالم الخارجي؟

الاعتذار الثالث:

عن الذنب

في مقدمة كتابي «الأطفال لا يفهمون كلمة لا» كتبتُ مقولة إيزابيث جيلبرت: «إن الحصول على طفل هو بمثابة دق وشم في الوجه، عليك أن تكون متأكدًا ومستعدًا قبل أن تُقرر الحصول عليه».

هذا لأن الأمومة عبء ضخم ولا تتم بمعزل عن مشكلات الحياة اليومية وصراعاتها. وبالرغم من جمال المعجزة ومتعة الحصول على أطفال، إلا إن مسؤولية الرعاية والتربية هي في الأصل

مهمة شاقة جدًا. لكنها بالإضافة إلى صعوبتها تُصبح مريكةً أيضًا إذا ما كانت أمُّ اليوم هي طفلةٌ عانت من جرح أمها بالأمس. أمُّ تتعلم كيف يمكنها إشباع احتياجات أطفالها النفسية وهي نفسها لم تحظَ بمن يُعطي احتياجاتها. أمُّ تحاول جاهدةً أن تتجنب أخطاءً وقع فيها من قاموا على تربيتهما، فهي تريد أن تُعزز لدى أطفالها قيمًا جوهريةً كالثقة بالنفس والاستقلالية والاستحقاق، وهي التي لم تتربَّ على أيِّ منها. أمُّ تحاول أن تكون متصلةً ومتاحةً عاطفيًا ومستجيبةً، وهي التي لم تتلقَّ في صغرها أيًا من ذلك. أمُّ تحاول التعاطف مع مشاعر أطفالها ومساعدتهم في تنظيمها وهي التي لم تتعلم كيف تفعل ذلك.

وأنا أعتقد أن كلَّ ما ذُكر في الأسطر السابقة هو على رأس قائمة أولوياتك فيما يخص ما رجوت توفيره لأطفالك. ولكنني أظن أيضًا أن أعظم مخاوفك هو أن تُصبحي الأمَّ التي حظيت أنتِ بها.

وأعرف أن آخر ما تتمنيه لأطفالك أن يعيشوا ما تكبديته من معاناة وما عاصرتيه في طفولتك من صراعات. آخر ما ترغبين به هو أن يتسموا بالحساسية النفسية التي هي أحد أهم صفاتك. كل هذا مفهوم تمامًا إلا أن الذي يحدث في الأغلب ومن أكثر العبارات المؤلمة التي نسمعها داخل غرف العلاج النفسي هي: «لطالما وعدت نفسي ألا أعامل أطفالني أبدًا بالطريقة التي كان أبواي يعاملاني بها، إلا إنني أجد نفسي الآن أكرر الأخطاء نفسها!»

نعم، لأننا إذا لم نتعافَ من جروحنا فإننا غالبًا ما نمررها لأطفالنا، وكذلك فنحن نُورثهم ما نحمله من جينات وصفات وراثية، جيناتنا التي ورثناها عن آبائنا، سننا أم أبنائنا نحن نحمل بعضًا منهم، وأبناؤنا يحملون بعضًا منّا، ومنهم بالتبعية. بالإضافة إلى أنه غالبًا ما يعتاد المرء ما يتربَّى عليه حتى يصبح جزءًا من تكوينه، فعلى سبيل المثال: إذا كنتِ قد تربيته في منزل تهتم فيه الأم كثيرًا بإعداد الطعام بنفسها، فغالبًا ما ستكونين أنتِ أيضًا الأم التي تفعل ذلك، حتى إن لم يكن على قائمة أولوياتك فستلومين نفسك في كل مرة تلجئين للطعام الجاهز! وإذا كانت أمك شخصًا يهتم كثيرًا بمهام التنظيم والترتيب فغالبًا ما ستنتهجين النهج نفسه وستعتقن طريقتها نفسها، وستكون لك التقضيلات والعادات نفسها، وأحيانًا الخلل نفسه، وبالطبع فهناك دائمًا استثناءات.

والذي يحدث إذا لم تتعافَ من جرح الأمومة هو أحد أمرين: إما أن تكوني نسخةً مطابقة مكررةً من أمك، أو تكوني على العكس تمامًا، على حسب ميلك ونزعتك:

وبما أنكِ تقرئين هذا الكتاب فمن الأرجح أنكِ لستِ نسخةً مكررةً من أمك؛ من الأرجح أنكِ لستِ أمًا متضخمة الذات تتمحور حول نفسها لديها من الشعور بالعظمة وانعدام التعاطف والتواصل ما دفع طفلتها، التي هي أنتِ، لاقتناء هذا الكتاب.

ربما كنتِ تعتقدين أنكِ نسخةً من أمك لأنك في أغلب الأحيان غاضبةٌ سريعة الانفعال كثيرة الصراخ، لكنك بالطبع غير راضية عن كل هذا، أو أنتِ على الأرجح تتصرفين على عكس ما

كانت عليه أمك تمامًا.

فنحن في بداية رحلة التغيير، تجنّباً للألم الذي عانيناه، فإننا نميل إلى اتباع طريقة التفكير القطبي. بمعنى أنه على سبيل المثال إذا تطلقت امرأة من رجل بخيل فإن أول صفة تبحث عنها في شريكها الجديد هي صفة الكرم، التي ربما تكون متطرفة لدى الشريك الجديد أصلاً، كأن يكون مسرفاً قليلاً أو كثيرًا، لكنها لا تدرك ذلك في حينها لأن كل ما في الأمر أنها متخوفة من تكرار الارتباط بشريك جديد يتسم بالبخل، فتكون النتيجة أنها تركز في اختياراتها اللاحقة على صفة واحدة فقط وتبحث عن ضدها. الضد الذي من الممكن أن يكون هو الآخر غير مناسب لها أيضًا.

النسخة العكسية:

(١) إذا كانت لديك أمٌ مهيمنة متسلطة، أو إذا كان الدور الذي تم اختيارك لتقومي به في الأسرة يتوجب أن تكوني تحت تسلطها كدور المنقذ أو كبش الفداء، فإنها على الأغلب ابتلعت شخصيتك، ومن المرجح أنك تتصرفين على هذا النحو التالي مع أطفالك:

- تهرعين لإلحاق أطفالك بالحضانة أو تتركهم تحت رعاية مربية في عمر مبكر جدًا لأنك ترغبين لنفسك ولهم بمساحة من الحرية. لديك مخاوف كبيرة أن يتعلق بك طفلك أو أن تُقيد الأمومة حريتك.

- كثيرًا ما ترددين، وربما تعتقدين أنك صديقة أطفالك، بل ربما تتخلين أحيانًا عن السلطة المخولة إليك بصفتك أمًا حتى لا يؤثر ذلك على العلاقة التي تربطكم.

- تسمحين لأطفالك أحيانًا بمشاركة أغراضك، وأحيانًا باختراق حدودك. فربما يعرف أطفالك كلمة السر الخاصة بهاتفك بينما لا تعرفين أنت أيًا من أمورهم الخاصة، هذا لأنك تخشين أن تكرري مع أبنائك ما حدث معك في طفولتك من اختراق الخصوصية.

- تتحلين بمرونة أكبر من العادي، وتمنحين أطفالك مساحةً من الحرية أكبر من المرحلة العمرية التي ينتمون لها. هذا لأنه لم تكن لديك من الحرية ما كان يحظى به أقرانك، إذ كان والداك هما من يختاران لك ويقرران بدلاً منك ويُجبرانك على ما لا ترغبين فيه.

- تسمحين لأطفالك بتبني لغة حوار متجاوزة معك أو بالتلفظ ببعض الكلمات الممنوعة أمامك، في محاولات للتخلي بالديمقراطية المتطرفة.

- أحيانًا ما تسمحين لنفسك بمشاركة أسرارك أو أحداث ماضيك أو خلافاتك مع الشريك مع أطفالك. أحيانًا أخرى تسمحين لطفلك بإظهار اهتمام أمومي بك، تسمحين لها بتهدئة مشاعرك بالتدخل في تفاصيل حياتك، وربما بإملاء النصائح عليك.

- تجدين صعوبةً شديدةً في وضع القواعد والنظام مع أطفالك، والتمسك بها. تسمحين للصغار بكسر القواعد واختراق الحدود. تواجهين صعوبةً أشد في التحلي بالحزم والإصرار على الرفض.

وقد يجرك أطفالك للدخول في معارك من الجدل تستنزف قواك فتدخلين في انفجار غضب مع الصغار تشعرين بعدها بالذنب لانفعالك، ومن ثم تتنازلين عن قواعد، وهكذا تدورين في دائرة مفرغة من الرفض ومشاعر الذنب ثم السماح ثم الذنب مرةً أخرى لأنك سمحت بكسر القواعد، وهكذا مرارًا وتكرارًا.

- تتوقعين أن يعامل العالم طفلك معاملةً خاصةً كما تفعلين أنت، ويصيبك الغضب حين يتعرض أحدهم لنقدٍ أو تعديل سلوكٍ من قبل مدرس أو مدرب.

- أحياناً تعتقدين أن الواجبات المدرسية والاختبارات هي قيود أكثر منها نظامًا، وتسمحين لأطفالك بالتغيب عن المدرسة كثيرًا.

- توفرين لأطفالك أجهزة الهواتف المحمولة والآيباد في عمر مبكر جدًا، وتقومين بإغفال دور الرقابة على هذه الأجهزة بدعوى الحفاظ على خصوصيتهم وتجنب انتهاك مساحتهم الخاصة. ولكن..

إن التربية بهذه الطريقة في ظل غياب الحفاظ على المهام الروتينية، ومع أم تمنح كثيرًا من الحرية التي لا تتناسب مع المرحلة العمرية للطفل، وتسمح لأطفالها باختراق حدودها، وتفنقر طريقتها لكثير من الحزم، قد تخلق أطفالاً لديهم شعور بالاستحقاق المطلق، أطفالاً غير قادرين على التمسك بالانضباط ولا يستطيعون الحفاظ على العادات الروتينية الحيوية للاهتمام بالنفس وتهذيبها self-discipline، ولديهم إحساس زائف بتضخم الذات، ورغبة شديدة في أن يكونوا محور الكون لأنهم اطلعوا على أمور واتخذوا قرارات وكانوا جزءًا من مسائل لا تليق بأعمارهم ومستوى نضجهم.

(٢) وإذا كانت أمك هي أم منفصلة شعوريًا، مهملة أو غافلة، أو إذا كنت قد ترعرعت في هذه أسرة أنت فيها الطفل غير المرئي، فمن المرجح أنك تنتهجين النهج الآخر المضاد لما عشته بالماضي، ما يجعلك لا شعوريًا تتصرفين على هذا النحو:

- تمنحين طفلك كثيرًا من انتباهك ووقتك واهتمامك مخالفةً للأمم غير المتاحة التي تعرفينها، فتثقلين جدولك وتشاركين لطفلك في عديد من التدريبات والنشاطات. تبالغين في شغل وقته بالرياضات عدة حتى لا تفوتين عليه فرصة تجربة كل ما قد حُرمت منه. وهو ما قد يفوق قدراتك الجسدية والمالية أحيانًا.

- تصيبك مشاعر القلق أكثر من المعتاد إذا قررت ترك أطفالك تحت رعاية أي أحد غيرك، سواء كان هذا الشخص هو أحد أفراد عائلتك أو حتى كان الأب نفسه، ولو لمدة ساعات قليلة.

- كانت الأيام الأولى التي تلت التحاق طفلك بالحضانة أو المدرسة تجربةً مخيفةً ومؤلمةً لك أنتِ بالأساس.

- تهاجمك مشاعر الذنب وتأنيب الضمير إذا قررت قضاء بعض الوقت في الاهتمام بنفسك أو

القيام بنشاطات بعيداً عنهم.

- ولأنك تهتمين كثيراً، تريدين أن يشعر أطفالك بهذا الاهتمام. فأنت دائماً ما تتظفين غرفهم، ترتبين الأسرة بدلاً منهم، تجمعين الألعاب في الصناديق الخاصة بها، تضعين ملابسهم المتسخة في سلة الغسيل، تقومين بمفردك بمعظم الأعمال المنزلية حتى تلك التي يكون باستطاعتهم معاونتك في القيام بها. بطريقة ربما تخلق أبناءً يعتمدون عليك بالكامل.

- تبالغين في حماية مشاعر أطفالك، وقد تتبنينها كأنك أنت من تعيشينها. فإذا تعاركت طفلاتك مع صديقاتها ثم تخاصمن فإنك تعيشين مشاعر الرفض كأنك أنت من غدر بكِ أصدقائك، وهذا من شأنه تعزيز مشاعر الرفض لدى ابنتك. لأن من يساعدها على تنظيم مشاعرها لا يفعل ذلك بشكل محايد وإنما يُضيف بُعداً آخر للرفض.

- لا تتحملين أن يُصاب أطفالك بأي انزعاج أو تكدير، فتبادرين بالسيطرة على معظم الأمور وتهيين لهم الأجواء دائماً خوفاً أن يستشعروا غضباً أو يعانون حزناً، مع أن الأصل في الحياة المعاناة، ومع أنك تعرفين جيداً أن العالم لن يعاملهم مثلما تفعلين.

- تنظمين مواعيد ابنك بنفسك، تُذكرينه عشرات المرات بأوقات التمارين وموعد الامتحان، فيصبح معتمداً بالكامل عليك فيما يخص تنظيمها لدرجة أنه لا يهتم بالانتباه للوقت لأنك تفعلين ذلك بدلاً منه.

- تخمرين أطفالك بالكلمات والقبلات. وتُغدقين عليهم بالهدايا والألعاب بمبالغة أحياناً لحدّ عدم اكتراثهم بما يقدم لهم لأن لديهم منه العديد والعديد.

- لا تقوّتين مطلقاً حضور اجتماعات أولياء الأمور ولا التمارين.

- أحياناً يكون تدخلك في اختياراتهم وقراراتهم أكثر من اللازم للدرجة التي قد تُعيق شعورهم بالحرية والاستقلالية.

- تضعين على عاتقك مسؤولية مساعدة طفلك في ترتيب حقيبته وفي أداء الواجبات المدرسية لمساعدته في الحصول على علامات عالية، لئلا يصاب بالإحباط.

- يُصيبك القلق والتوتر الشديد أيام الامتحانات الخاصة بهم وتحرصين حينها على القيام بمجهود أكبر في الاستذكار لهم.

- تبالغين في حماية طفلك وتحاولين طوال الوقت تجنيبه أي فوضى ممكنة، حتى لو كانت هذه المجازفة هي السماح له باللعب في الرمل وبعثرته، والسماح له بالرجوع للمنزل بتياب متسخة وشعر تملؤه الرمال. وإن حدث ذلك وتحليتِ ببعض المرونة فإنك غالباً ما تكونين منزعجة جداً.

- تقومين باتخاذ القرارات بدلاً منهم، وبالحرص على نصيحتهم وإملاء ما تعتقدين أنه في صالحهم. تنسين أن لأبنائك الحق في عيش تجربتهم بالكامل وأن ما يجعلهم أشداء يتمتعون بالمرونة ويكتسبون مهارة حل المشكلات هو التجربة الحية والسماح لهم بالمجازفة وارتكاب

الأخطاء، ثم تحمل تبعاتها. لكنك بالأصل لا تسمحين للمشكلات بالحدوث. - ولأن هذا النهج في تنشئة الصغار قد يخلق أطفالاً لا يسمحون هم أيضاً لأنفسهم بالخطأ، فيتوقعون من أنفسهم المثالية، أو العكس تماماً قد يساعد على تنشئة أطفال غير مُبالين ويتوقعون منك القيام بأبسط شؤونهم ويميلون إلى تكوين علاقة جوهرها الاعتمادية ويفتقرون للاستقلال. والأخطر من ذلك أنهم لا يستطيعون التعامل مع مشاعرهم لأنك كنتِ تهرعين لوأدها في مَهدها ولحل المشكلة وللتفريغ عن طفلك والترويح عن حزنه حالما بان عليه الزعل، فيكبر الطفل وهو لم يتعلم كيف يُنظم هذه المشاعر ولا يفهم تهدئة النفس self-soothing. ولكن..

الأصل في التربية هو التوازن والمحافظة على الوسطية. لذلك فإذا كنتِ تضعين نُصب عينيك هدفاً أن تكوني «عكس» الأم التي نشأتِ معها، وكان هدفك في تربية أطفالك هو الانتصار على أمومتها -التي أمتك- بأن تكوني أمّاً أفضل منها، فإنك قد تذهبين بجراح ماضيكِ إلى النقيض الآخر، وربما انتهجتِ نهجاً مغايراً لما اتخذته أمك لكنه ليس بالضرورة ما يحتاجه أبنائك.

أسئلة المساعدة:

- كيف يمكنك وصف الطريقة التي تربيته بها؟
- هل كانت والدتك أمّاً مهيمنةً متحكّمةً متدخلّة، أم باردةً بعيدةً تجنّبية؟
- إلى أي مدى تعتقدين أنك متأثرة بنهج أمك في ممارستك لأمومتك؟
- هل أنتِ الأم فائقة الحماية أم المتطرفة في منح الحرية، أيهما نهجك؟
- ما هي مظاهر هذا النهج؟
- ما تأثير طريقتك على أطفالك الآن؟ وهل تعتقدين أنه سيكون لها أثر على سلوكهم في المستقبل؟
- كيف يمكنك الحد من هذه السلوكيات؟
- كيف تخلقين التوازن؟ وما الذي يُعطلك؟

الاعتذار الرابع:

عن عدم الكفاية

بما أنك لا زلتِ تقرئين هذا الكتاب فهناك احتمال كبير أنك قد تربيته بالفعل على يد الأم المعني بها هذا الكتاب، الأم التي على الأغلب كان لديها تفضيلات فيما يخص أطفالها. وفي اعتقادي أنك أصبحت الآن تفهمين لماذا كانت طفولتك بتلك الصعوبة، وإذا كنتِ قد وصلت لهذا القسم من الكتاب فغالباً أنتِ تدرकिन الآن أي دور من الأدوار قد لعبتِ في أسرتك الصغيرة، غير أن فرصة أن تكوني لا زلتِ تتربعين على عرش «اللامع الذهبي» هي فرصة ضئيلة جداً. ربما كنتِ قد قمتِ

بهذا الدور في وقت من الأوقات لكنك بالتأكيد لست هذا الشخص إلى الآن. لأنك كنت ستكونين نسخةً أخرى من هذه الأم وسيكون من الصعب عليكِ استكمال قراءة هذا الكتاب. ما هو مهم الآن هو استيعابك لتأثير الدور الذي لعبته على مسيرة حياتك، على عاداتك، واختياراتك، لأنه أيًا ما كان مقدار الألم جراء ما حدث في الماضي فالأصعب والأكثر أهمية هو أثره وتبعاته المستمرة إلى الآن. ما هو أكثر أهمية من معرفة مَنْ كسر جناح الطائر وكيف كسره ومتى، هو كيف تكيف الطائر مع الجناح المكسور.

لذا تعالي لنعرف أي الطائرين أنتِ، هل أصبحتِ المرأة السمامة أم البطريق؟

المرأة السمامة

والسمامة هي واحدة من أسرع الطيور في العالم، هي خبير طيران من الطراز الأول حطمت أرقامًا قياسيةً ببقائها في الجو عشرة أشهر كاملةً دون حاجة إلى الهبوط! لدرجة وجود صعوبة في النقاط صور لها وهي على الأرض. تقوم ببناء أعشاشها عاليًا جدًا ويصعب الوصول لها لدرجة أن العرب قديمًا تعبيرًا عن مشقة الوصول لهذا الطائر أو لأعشاشه كان لديهم مثلٌ يقول: « كَفَّتِي ببيض السمام»، أي بأمر يصعب الوصول له أو بالمحال الذي لا يمكن تحقيقه ولا يُطيقه بشر. قد تكونين أنتِ هذه السمامة؛ المرأة المحلقة في سماء الإنجازات التي لا تمل الطيران.

وغالبًا ما تكون الأسطر القادمة هي الوصف الدقيق لما كنتِ أو أصبحتِ عليه:

أنتِ طموحة جدًا وناجحة ومتميزة في أغلب المجالات التي تلتحقين بها. بل يصل بك الأمر في الكثير من الأحيان إلى إمضاء معظم أيامك في العمل، أو أمام شاشة اللابتوب. يصعب عليكِ مغادرة المكتب إلا بعد إنهاء كل المهام المطلوبة منك. وأحيانًا تصحبين هذه المهام وتقومين بإكمالها بعد العودة إلى منزلك، وربما إلى فراشك، لإتمامها في أوقات راحتك. باختصار: أنتِ تُدمنين العمل!

تميلين إلى إتمام كل مهامك بمثالية شديدة جدًا. تتبين بعض أخطاء التفكير مثل: «إما الكل أو اللاشيء». بمعنى: الأبيض أو الأسود، إما الحصول على درجات وتقييمات عالية جدًا أو أكون قد فشلت، إما إتمام المهام بكفاءة عالية جدًا أو لا شيء على الإطلاق. تنظيف المنزل والاستذكار للاختبارات والانتظام على الطعام الصحي، إما أن تفعلي هذا بمنتهى الكمال أو تؤجلينه للتوقيت الذي تُصبحين متأكدةً فيه أن باستطاعتك أداءه على أكمل وجه. وهذا ما يجعلك تؤجلين كثيرًا من الأمور التي تحتاجين الانتظام عليها كاتباع نظام غذائي صحي على سبيل المثال. أنتِ لن تفعلي هذا حتى يكون لديك المتسع من الوقت لتحضير ثلاث وجبات يومية صحية، حينها فقط يمكنكِ البدء، وحتى يحدث ذلك فأنتِ تعاملين جسدك كأنه «صفيحة قمامة» تأكلين كل شيء وأي شيء! أو مشروع العناية ببشرتك مثلًا، أنتِ تنتظرين حتى تحين اللحظة التي تمتلكين فيها كل منتجات

البشرة وتملكين الرغبة في البدء، وحتى ذلك الحين أنت لن تفعلي أي شيء، حتى واقي الشمس لا تهتمين به.

تحدثين إلى نفسك بطريقة قاسية؛ تنتقدينها وتوبخينها ونادرًا ما تُثنين على أدائها أو تُصفقين لها. تمامًا كالطريقة التي كان القائمون على تربيتك يتحدثون بها معك.

في قائمة المهام الخاصة بك أنتِ تنظرين فقط إلى ما لم يتم إنجازه بعد، مهما كان ما قد قمتِ به بالفعل، فعقلك لا يلتقط سوى ما لم تُحققيه، أما ما قد أتممتِ أداءه، ما نال التعب منك حتى أنجزته فلا يُهم! أي أنكِ تنظرين لنصف الكوب الذي لم تملئيه بعد.

مستويات التوتر والقلق عندك عالية جدًا، إذ تجدين صعوبةً في الاسترخاء بين أوقات العمل، أو في المطلق. قائمة المهام أولاً والأعمال المنزلية أولاً وإرسال التقارير أولاً، ومن ثم يمكنك أخذ قسط من الراحة، هذا إن تبقى في اليوم وقت!

دائمًا ما كانت كلمات الإطراء والمديح من المعلمين والمدرسين، ونظرات الإعجاب في أعين الآخرين، هي ما يُحركك، ما يجعلك تشعرين بالرضا عن نفسك وباستحقاقيتك، وربما لا زلت حتى الآن.

لا تسامحين نفسك بسهولة على أخطائك، فلديك توقعات عالية وأحيانًا غير منطقية من نفسك، تتوقين للكمال في كل أوجه حياتك.

إذا كنتِ جزءًا من فريق عمل فأنتِ غالبًا ما تقومين بالنصيب الأكبر من التخطيط والعمل ومتابعة سير الأمور، للدرجة التي تسمعين فيها أنكِ المحرك الرئيسي وعنصر غاية في الأهمية في أي مجموعة عمل. سعادتك بالإنجاز سعادة مؤقتة، بل قد تتسين إنجازاتك من الأساس، يحدث هذا بعد مُضي وقت ليس ببعيد. قد تنظرين لأهدافك المحققة كأنها غير حقيقية كأن الضباب يلفها!

أنتِ منهكة جسديًا، طاقتك مستنزفة أغلب الأحيان. لديك بعض من الأوجاع الجسدية المزمنة خاصة المرتبطة بصحة جهازك العصبي والعضلي وعمودك الفقري، فأنتِ لا تحصلين على قدر كافٍ من نوم بجودة عالية. الأوقات التي تقضينها في الاعتناء بنفسك هي أوقات نادرة وغالبًا ما تشعرين خلالها بالانزعاج من نفسك أو عدم الراحة، كأنه ليس من المفروض أن تعتني بالجسد والعقل الذي أنهكه إيمانكِ الإنجازات.

في الأغلب، وفي مرحلة المراهقة وبداية سن الشباب، أنتِ تميلين للدخول في علاقة عاطفية مع شخص تأخذين بيده نحو الأمام وتدفعينه للنجاح. في العادة تفوقينه في المستوى الاجتماعي أو المادي، فأنتِ تعتبرين نفسك المحفز والمكافأة والعصا التي يتكى عليها الآخر.

لديكِ محاولات عدة في الوصول للجسم المثالي والحفاظ على الصورة كما تتخيلينها في ذهنك، يُزعجك التقدم بالعمر أكثر من غيرك، تُزعجكِ ظهور التجاعيد والعجز، وتتخوفين أن يخونك جسدك يومًا ما.

المرأة البطريق

طائر لكنها لا تطير، مشيتها هادئة وبطيئة، لها جسم منتفخ وعظام ثقيلة وأرجل قصيرة. تغوص في الماء وتترلق على الجليد. تسكن في أعشاش مخبأة خلف الصخور والأشجار. تعلق في كثير من الأحيان بشبكات الصيد وهي معرضة لخطر الانقراض. البطريق طائر استخدمه الإنسان رمزاً للتعبير عن البطء والكسل.

إن كنت قد انتهجت نهج هذا الطائر أو لا زلتِ تنتهجينه، فالأسطر القادمة غالباً ما تُعبر عنكِ: تخافين اتخاذ القرارات المهمة وأي خطوة جديدة تخص مستقبلك المهني. ربما تلتحقين بمجالات دراسية مختلفة ولا تكملين أيّاً منها. وربما تحصدين عديداً من الشهادات ولا تتحركين قيد أنملة. أنتِ دائمة التشكك بقدراتك وإمكانياتك.

لا تُجيدين إدارة المال؛ لديكِ كثيرٌ من الأقساط والفواتير غير المدفوعة. وربما تراكمت عليكِ الديون التي ليست لديكِ أي فكرة كيف سيُمكنك سدادها. دائماً ما تذهبين إلى الحلول السريعة وتلجئين لنسق التغيير العاجل.

تعانين الخجل الزائد ولديكِ تقدير منخفض للذات، وربما صورة مشوهة عن نفسك. تبخسين قدركِ وتُقللين من شأنكِ وغالباً ما تجددين صعوبةً في قبول الإطراء أو المديح.

عانيتِ من تغيير وظيفتكِ لأكثر من مرة، إذ تخسرين باندفاعيتكِ أو بالفوضى العارمة التي تسكنكِ فرصاً كان من الممكن الحفاظ عليها أو اقتناصها.

في الأغلب لديكِ عادة إدمانية: شراهة عاطفية للأكل (إدمان للطعام)، إدمان شراء، إدمان للحب، فهذه طريقتكِ لإلهاء نفسك عن كل ما بداخلكِ من أوجاع، وملء الفراغ الذي يسكنكِ، والانفصال عن واقعكِ المؤلم.

لديكِ صعوبة في تحفيز نفسك للقيام بأي عمل مهما كانت بساطته. عندكِ مخاوف غير عادية من الإقدام على أي خطوة جديدة، غالباً ما تستسلمين لها.

تعيشين في عالم من اختراعتكِ أنتِ، تصنعين نجاحاتكِ في الخيال، تحصدين الأموال فقط في المنام، تعتلين المسرح ويُصفق لكِ الجمهور في أحلام اليقظة فقط.

تميلين للدخول في علاقات مع أشخاص يمكنكِ الاعتماد عليهم، يمكنهم مد يد المساعدة لكِ؛ تبحثين عمّن يتولى مهام العمل والأقساط والفواتير.

وبرغم الاختلاف الكبير بين الفتاتين من الخارج، في مظهر كل منهما وشكل حياتهما ونمط العلاقات التي تميل كل منهما إلى تكوينها، يمتد الأمر لشكل بيت كل منهما، وماركات الملابس التي ترتديها ودخلها الشهري، إلا أنّهما يتشابهان من الداخل في أن كلاهما تقيس مستوى استحقاقيتها بمدى النجاح الذي حقّته، وترتبط قيمتها بإنجازاتها، ولديها شعور طاع أنّها وحدها إذا ما حذفنا النجاحات امرأة غير مكتملة ولا كافية، ويملؤها الفراغ الذي خلفه غياب حبّ الأم.

إذن لماذا حدث هذا التباين؟ وما الذي تسبب في أن تصبح كلٌّ منهما ما هي عليه؟
إذا كنتِ المرأةُ السمامة، فأنتِ غالبًا ما قد ظفرتِ ببعض الاهتمام في طفولتك ممَّن قام على تربيتك. ربما كانت هناك جدة أو خالة في الأسرة حظيتِ بالقرب منها خلال سنوات طفولتك. ربما كنتِ المقرَّبة من الأب إذا لم يكن هو الآخر يمتلك من سمات الأم ما يجعله منفصلاً عاطفياً. أي كان لك والدٌ محبٌ عرف كيف يهتم ويرعى وربما كان هو من شجعك وكان يُقدِّر التفوق بشدة ويدفعك للنجاح والتميز. كان دائم التركيز على الدراسة أو الرياضة فتبنيته اهتماماته وأحببتِ النجاح لأجل الحصول على مزيد من حُبِّه. وربما أدركتِ أنها طريقتك للحصول على قبول من حولك واستحسانهم. كأن لسان حالك يقول: «هكذا أحب أن يراني العالم، لأنك لم تفعلني يا أمي. وبهذه الطريقة أحصل على الحُب الذي ضننت به».

أمَّا إذا كنتِ امرأة البطريق، فعلى الأرجح أنتِ لم تجدي في طفولتك من يقوم بدور البالغ المُعتنى المُربي. لم تجدي من يُشجعك ويأخذ بيدك ويهتم بك. ربما كنتِ جزءاً من فريق الأم، أو كنتِ قد قمتِ بدور المنقذ في طفولتك. وربما كنتِ مثقلةً بمساعدتها في الأعباء المنزلية علَّك تظفرين ببعض الحب. لكن لأننا نعلم أن هذه الأم غير قادرة على القيام بأفعال الحب الحقيقي فأنتِ على الأغلب لم تحسلي على ما يُعزز قيم الاستحقاق لديك، فانتهجتِ بغير وعي- العديد من الطُّرق لتدمير ذاتك، كأن لسان حالك يقول: «لن يراني العالم أبداً، لأنك لم تفعلني. ولن أحصل على الحُب أبداً، لأنك ضننت به».

الآن..
أنتِ والورقة البيضاء بمفردكما تماماً حيث يمكنكِ البوح بكل ما يجول بخاطرك. ومحاولة الإجابة عن هذه التساؤلات:
- كيف كانت الطريقة التي تكيفت بها مع الجناح المكسور: السمامة أم البطريق؟
- ما هي السلوكيات التي تتبنيها، والتي تدل على هذا الاختيار؟
- هل لاحظتِ الاختلاف بينك وبين إخوتك في تبني نهج حياة مختلف؟
- هل كان هناك من قام في حياتك بدور الأم البديلة؟ من؟ وكيف كانت طريقتك للحصول على محبتها؟
- ما هي الخسائر التي تكبدتها جراء اختيارك لإحدى المرأتين؟
- بعد قراءة هذا الاعتذار، ما الذي اختلف في رؤيتك لمسار حياتك؟

الاعتذار الخامس:

عن التشكيك

إذا كنتِ قد نشأت في بيتٍ لم يُسمح لك فيه بأن تكوني طفلةً، طفلةً لديها كثيرٌ من الفضول

والولع باكتشاف الأشياء من حولها، الفضول والرغبة في الاستكشاف التي يحملها معظم الأطفال داخل أجسادهم الصغيرة. طفلة تثير الفوضى أحياناً وهي تعلم أنها آمنة تماماً من أي أذى. طفلة تلهو وتلعب وتدور بفستانها وتشخبط بالألوان على الحائط ثم تنظف الجدران وتتعلم أن الرسم يكون فقط على الأوراق، تتعلم ذلك بطريقة تخلو من العنف والعدوان، تتعلم عن طريق التجربة والخطأ. طفلة تفهم أن ما تفعله متوقَّع ومفهوم. طفلة يحاول والداها تعليمها الموازنة بين اللعب وأداء الواجب المدرسي وبين المسؤولية تجاه ما يخصها من المهام وبين اللهو والمرح. طفلة لديها من الحرية ما يسمح لها بالتعبير عن مشاعرها واحتياجاتها. طفلة يصلها أن كل هذا مفهوم ومباح. طفلة رأَت في عيني أمها انعكاس مشاعرها وفي نبرة صوتها مصادقةً على اختياراتها وفي ضمَّتِها تعاطفاً مع انفعالاتها.

إذا كنتِ قد تربيته بطريقةٍ حرمتكِ من ممارسة طفولتكِ فأنتِ تعرفين بالضبط ما أتحدث عنه. إذا لم تكن أمك المرأة التي تعكس قبولها ومحببتها بالمقام الأول فهماً لطبيعة مرحلة الطفولة واحتياجاتها، إذا لم تكن مشاعرك مفهومة، ولم تكن اختلافاتك مقبولة، فإنه يصعب عليكِ قبول مشاعرك وتطوير فهم لها. يصعب إدراكك لقيمتك الذاتية واستحقاقك لها. هذا لأنك لم تري على سطح المرأة -التي هي أمك- ما يُخبرك أن أيّاً مما سبق مرئي. ربما لم تفكري فيما تركته أحداث طفولتك في نفسك من أثر، وربما لم تدركي ذلك حتى لحظة قراءة هذه الجملة، لكن الآن وبعد أن كبرت الطفلة وصارت امرأةً شابةً تقتني الكتب وتحرص على فهمها والاستعانة بها في رحلة استبصارها، فأنا أعرف أنك الآن تعرفين.

تقول أبحاث لينهان(4) إن النشأة في بيئة فيها كثير من عدم المصادقة هي أحد أهم العوامل المسببة لحدوث اضطرابات شخصية.

فإذا كنتِ تتساءلين لماذا ترعبي بعض المشاعر على هذا النحو، لماذا تخافين مما يدور بداخلك، لماذا في اللحظة المزعجة التي تعيشونها تعتقدن أن هذا سيدوم للأبد؟ لماذا تشككين في حقك فيما تشعرين به، وفي أدائك، وفي فاعلية القرارات الذي اتخذت؟ لماذا تتشككين في شرعية ما يدور بداخلك؟ لماذا تعتقدن أن هناك طريقة صواب وأخرى خطأ لمعايشة مشاعرك؟

لماذا لديك من الحساسية النفسية تجاه بعض الأمور ما يجعل استشعار بعض المشاعر لديك أعمق وأكثر قوة من المشاعر الأخرى، بالأخص مشاعر الذنب والخزي والوحدة؟ لماذا تلجئين للتشويش على أفكارك؟ لماذا في بعض الأحيان تنفصلين عن مشاعرك وتتجهين إما لتخديرها أو للغرق داخلها؟ لماذا لا تشعرين بالثقة حيال ردود أفعالك؟ لماذا تراجعين مراراً ما قد كتبته في رسالة وما قلته في تجمع وما فعلته في الاجتماع؟ لماذا تغرقين في دوامة التفكير الزائد؟

لماذا أنت غير قادرة على التعبير عن احتياجاتك وعن مشاعرك وعن ذاتك بسهولة؟ لماذا تجددين صعوبة في القيام بما ترغبين به دون أن تضعي في الاعتبار رأي الآخرين فيك؟ ونحن لا نقصد بالآخرين عموم الناس ولكننا نُشير لأي آخر في حياتك: زملاء العمل، الحبيب السابق، وربما والدتك نفسها.

لماذا تحتاجين إلى التواصل مع آخر ليؤكد لك أن مشاعرك مباحة، وليراجع معك أقوالك وأفعالك لاكتشاف الخطأ الذي اقترفته في مواقف تتشككين فيها بصحة قراراتك؟ لماذا لا يمكنك الموافقة على مشاعرك وردودك دون الرجوع لأحد ليوافق هو عليها نيابةً عنك؟ لماذا تُجيبين بالموافقة على ما لا ترغبين به أحياناً، ولماذا تُخفين معاناتك؟ لماذا تشعرين بالذنب إذا شاركت مشاعر كالغضب أو الحزن مع صديقة؟ لماذا تشغلين بالك بعدها بما ستعقده وكيف سيكون حكمها عليك بعد أن شاركتها؟

لماذا أحياناً تشعرين بأنك غير مسموعة أو مفهومة، بل من الممكن أن تكون لديك لازمة ملتصقة بكل كلامك لازمة اسمها «هل تفهمني؟» لماذا في أغلب الوقت تُبقيين الآخرين على مسافة آمنة وتحافظين على علاقتك بهم سطحية؟ لماذا تخافين القرب وتتجنبين الحميمية وتشعرين أنه ليس باستطاعة أحد أن يفهم مشاعرك؟

لماذا تمتنعين عن مشاركة ما يدور بداخلك وتكبتين مشاعرك حتى تصبح من القوة بحيث تتفجرين بعدها في ردة فعل لا تتناسب مع الحدث، وتتركين الآخرين مندهشين من انفعالك غير المبرر من وجهة نظرهم، هذا بالطبع لأنهم لا يعرفون أن هذا الانفعال حصيلة سنوات من الكبت ودوام عدم المصادقة؟

لماذا تجددين صعوبة في التعاطف مع مشاعر طفلك وقبول أن من حقه أن يشعر بالإحباط أو الحزن بدلاً من الركض لمحاولة حل الأمور وتجنبيه هذه المشاعر؟ لماذا تطلبين من طفلك أن تكف عن البكاء وتبذلين قصارى جهدك لإضاكها وتقادي المشاعر غير المريحة، مع أنها في الحياة لاحقاً ستعرض لكل هذه المشاعر وإن لم تتعلم منك كيف تفهم من أين يأتي إحباطها أو غضبها وكيف تدير هذه المشاعر وتفهم الرسالة التي يحملها الشعور، فستصاب بالارتباك في المستقبل لأنها لن تكون قادرة على المصادقة على هذه المشاعر ولا قادرة على استخدام مهارات تنظيم المشاعر، إذ كيف تمارس ما لم تتعلمه بالأصل منك؟

لماذا تنتابك مشاعر الحيرة فيما يخص شغفك وهواياتك وقدراتك العقلية؟ لم تشعرين بالضياح تجاه ما ترغبين به واحترافه؟ لماذا يبدو لك سؤال «من أنا» كأنه بلا إجابة؟ وإذا كنت قد عرفت بالفعل المرأة التي أنت هي الآن وصرت متأكدة من هويتك وأصبحت على دراية كبيرة بموهبتك وقدراتك، فلماذا استهلكتي كل هذا الوقت والجهد وهذا العدد الكبير من المحاولات للوصول؟ لماذا كان الأمر بهذه المشقة؟ ولماذا دخلت كل هذه الحروب؟

الإجابة هي: لأن هذا هو المتوقع مع فتاة على الأغلب لم تتلقَّ في طفولتها مصادقةً على مشاعرها واحتياجاتها واستحقاقها، بل الأكثر أهميةً المصادقةً على هويتها. وإذا لم تتلقَّ الطفلة من الأم ما يساعدها على معرفة هويتها فستعيش العمر كله تبحث عن إجابة لسؤال: «من أنا؟»

هذه أسئلة تساعدك على فهم الطُّرق التي تقومين من خلالها بدوام عدم المصادقة:

- هل تشككين أحياناً بحقك في التعبير عن مشاعرك؟
- هل تتساءلين إذا كان من حقك الشعور بها من الأساس؟
- هل باعتقادك أنه ربما تقومين بتمرير هذا السلوك لأطفالك؟
- ما هي مظاهر عدم قدرتك على تنظيم مشاعرك وإدارتها؟
- كيف يؤثر ذلك على مختلف جوانب حياتك؟
- هل لديك تصور واضح عن هويتك؟
- ما الذي تعرفينه عن نفسك يقيماً وما الذي تشككين به؟

الاعتذار السادس:

عن العجز

أمٌ تقضي معظم النهار في غرفتها أو في فراشها والباب مغلق في وجه الصغيرة. أو أمٌ غارقة في عالمها هي، في اتصالاتها الهاتفية، في عملها. أو أمٌ منغمسة في ملاحقة أمور تخصها هي وحدها، بعيدة كل البعد عن أطفالها. أمٌ هجرت دورها ككبير مُحب يضم ويربت ويُقبل ويبتسم ويوجه. أمٌ بعيدة كل البعد عن ممارسة مهام دورها وعن الرعاية بكل عناصرها وجوانبها. أمٌ لا زالت في أشد الحاجة إلى أمٌ ترعاها. أمٌ تحتاج من يطمئنها ويهدئ من روعها.. هي أمٌ غادرت مقعد الأمومة وتركته شاغراً بانتظار من يقوم بهذا الدور لأجل صغارها.

تأتي الطفلة التي لا تدرك أن هناك خللاً في ديناميكية الأسرة، إذ كيف بإمكان الصغيرة وهي التي لا تعرف عن العائلات سوى ما تطرحه أسرتها ولا عن الأمهات سوى ما تستقبله من أمها، كيف تعرف هذه الصغيرة أن ما يحدث داخل أسرتها هو الاستثناء؟

تأتي الطفلة لتجد كرسي الأمومة فارغاً، فأمها لا توجه سوى مقدار ضئيل جداً من طاقتها للقيام بمهام الأمومة، ما يجعل أطفالها في احتياج دائم للرعاية، يجعلهم جوعى للاهتمام، عطشى للحب، ما يخلق أغلب الوقت حالة من الاضطراب داخل الأسرة كلها، فنقرر الصغيرة أن تقوم ببعض أمور الكبار لأنها إن لم تفعل فلن يقوم بهذه المهام أحد. ومن ثم تحاول الصغيرة ملء الفراغ فتغدو الأوضاع أفضل بمحاولاتها. وبالتدرج وبالقيام بالأعباء المنزلية مرةً بعد مرة تُصبح الطفلة مسؤولةً عن منصب «الكبير» الشاغر، مسؤولةً عن القيام بدور «الأم»، الأم التي تركت مهمتها للصغيرة. الصغيرة التي قد سُرقت منها أهم سنوات عمرها وتخلت عن طفولتها لأجل الآخرين.

أحيانًا لا تجري الأمور بهذا الشكل بالضبط، إذ ربما كان هناك مَنْ يقوم بالأعباء المنزلية لكن الذي حدث هو أن وقع على عاتق الطفلة بالكامل الدورُ النفسي لرعاية نفسها أو إخوتها أو محاولات التقريب بين والديها، أو الاهتمام بتنظيم مشاعر الأم والتركيز على تفاصيلها واحتياجاتها. ثم تكبر هذه الطفلة -التي هي أنت- لتجد نفسها وقد أصبحت:

متوترةً على الدوام، لأنك وأنت طفلة كنت مَحْوَلَة للقيام بمهام أنت غير مجهزة لها ولا تناسب قدراتك الجسدية أو النفسية فكنت تشعرين بأنك متناهية الصغر أمام مهام «الكبير» التي تحملتِ عبء إتمامها. كان هناك شعور دائم بالضغط وبأنك مثقلة الهموم حتى بعدما كبرت ونضجت لا زلتِ تشعرين بالتوتر -والضالة أحيانًا- أمام مسؤولياتك.

لا تعرفين انتماءك إلى مَنْ وإلى ماذا يكون. لأنك حين كنت طفلة غادرت عالم الطفولة الحر الممتلئ بالانطلاق والمرح مبكرًا وانضمتِ لنادي الكبار، بالمسؤوليات الثقيل على كاهلك. كنت تشعرين حينها بمشاعر الانفصال وعدم الانتماء لأيٍّ من العالمين، المشاعر التي ظلت رفيقتك على مر السنين.

تجذبك العلاقات التي تستقر داخلك حماس رعاية الطرف الآخر في «تكرار قهري» للدور الذي لعبته في بداية حياتك. تتجذبين للأشخاص الذين يبذلون مجهودًا أقل داخل العلاقات، أو تخلقين بسلوكك المتطرف في تحمل المسؤولية والقيام بمعظم أعباء العلاقة اعتماديةً الطرف الآخر على مجهوداتك أنت.

تميلين للبقاء داخل علاقات مسيئة لفترات طويلة، على أمل أن تستطيعي إصلاح الأمر، وتتناسي أن أي علاقة هي مسؤولية طرفيها معًا، لأنك منذ الصغر تربيت على أنك وحدك المسؤولة.

تتعاملين مع العالم أجمع من خلال كرسي الأمومة الذي اعتليته عنوةً، والذي لا تعرفين كيفية الفكك منه. تلتفين نفسك بالعديد من الأشخاص الذين يحتاجون إلى دعمك المستمر وإنصائك لمشكلاتهم والبحث عن حلول لها، تقومين بدور المعالج النفسي مع أغلب صديقاتك.

تجدين نفسك منجذبةً للأعمال التي تُقدم خدمات للمجتمع مثل: ترأس مجلس إدارة أولياء الأمور، أو العمل معالجًا نفسيًا أو ممرضة، أو الاندماج في الأعمال الخيرية أو التطوعية. تُجيدين ضيافة الأقارب والأصدقاء وتُحبين إقامة الولائم في منزلك، وتفضلين دعوة الآخرين لبيتك وإقامة مآدب الطعام لهم.

تشكرين الآخرين مرارًا وتكرارًا على أمور تبدو لهم بسيطة، تُقدِّرين ما يفعله الآخرون من أجلك وتُعظمين أبسط ما يبذلونه وتُفخِّمينه.

تجدين صعوبةً في أن يقوم الآخرون بمساعدتك، فأنت مَنْ تقومين بكل الأعمال بطريقتك لأنك لا تثقين بقدرتهم على أداء الأشياء بمثل كفاءتك.

تجدين صعوبةً في مشاركة الآخرين ما يمر بك من أزمات وما تمرين به من كبوات، فأنت اعتدت أن يطلب الآخرون منك، ولا تعرفين كيف تطلبين المساعدة.

لديك مشاعر ملل بل غضب أحياناً من القيام بالمهام المنزلية ورعاية شؤون الآخرين لأنك بدأت هذا الدور مبكراً جداً، فأصبحت مستاءة بشدة من الاستمرار به.

ربما تكونين واحدةً من القليلات التي هي من شدة التداخل والتحام علاقتها بأمها في الصغر ومن تكرار ممارستها لدور الأمومة لها، تجد نفسها أحياناً متوحدةً بوالدها، متعاطفةً معها، كأنهما شخص واحد.

بعد قراءتك للاعتذار السادس، فإنني لا أكتفي بتقديم اعتذار، لكنني أُقدمُ خالص تعازي في طفولتك المغدور بها، وأنعي بشديد من الأسف الصغيرة التي حُرمت مبكراً من طفولتها.

أعتقد أن كتابة خطابٍ لأمك تبوحين فيه بثقل العبء الملقى على كاهلك وتشرحين لها كيف أن تخليها عن مقعد الأمومة كان له تأثيرٌ بالغ الضرر عليك وربما على أطفالك أيضاً، وكيف أنك تتذكرين الآن كيف كنتِ دائمةً المقارنة بينك وبين أقرانك عندما كان الأمر يتعلق باللعب واللهو وبوجود مَنْ يُقدمُ لهن الرعاية، أخبريها أيضاً إذا كان لا زال باستطاعتك التحلي ببعض المرح وما هو شعورك عندما تفعلين ذلك، أعتقد أن ذلك سيساعد..
تحرّري..

الاعتذار السابع:

عن الغضب

إذا هاجمك مجهولٌ في الشارع فإن ردة فعلك الأولى تكون إما الهرب من المعتدي ركضاً أو الدفاع عن نفسك بما تصل له يداك حينها. أو ربما تتسمّرين في مكانك من هول الصدمة في وضعٍ هو الأقرب للاستسلام.

ما يحدث حين يتعرض الإنسان لأي خطر هو أن يتم تحفيز الغدة اللوزية القابضة في مؤخرة الدماغ، والتي تحركها غريزة البقاء للقيام بدورها الحيوي وهو الحفاظ على حياة الإنسان، تفعل ذلك من خلال ثلاث وظائف: تقييم الموقف سريعاً، تعريف مصدر الخطر، وتهيئة جسم الإنسان للاستجابة. وسواءً كانت استجابةً جسدياً للهجوم هي: الهجوم المضاد/ الهرب/ الاستسلام / Fight / flight / freeze، فالأكيد أنك لن تحتضني هذا المجهول المعتدي، لن تنشأ بينك وبينه علاقة حب واطمئنان! لكن الذي حدث في العلاقة مع هذه الأم هو أنك كنتِ تُقبّلين المعتدي وتحتضنينه وتركضين لذراعيه وتسعين للتواصل معه. وهو ما يسبب ارتباكاً شديداً جداً لديك. لأن الشخص الذي كان من المفترض أن يكون مصدر أمانك ودرع حمايتك أصبح على الدوام مصدر تهديدك

ونبع مخاوفك. الأم التي تسبب الخلل في تكوينها النفسي ما أنت عليه الآن، فأصبحت ردود أفعالها باعثاً على الخوف، وأصبحت نظرات الغضب في عينيها والكلمات التي تجرى على لسانها وقسوة يديها خطراً يُحفز عمل الغدة اللوزية. وبدلاً من أن تكون ردة فعل الدماغ المتحفزة وحالة الجسم المتأهبة التي تحدث للإنسان العادي حين يشعر بالتهديد من خطر هي الاستثناء، أصبحت هي أسلوب حياتك. صار عقلك وجسدك في وضع التهديد المستمر، وصارت حالة التوتر والتأهب هي الحالة العامة التي أنت عليها أغلب الوقت. يحدث هذا أيضاً والقوة نفسها أحياناً إذا لم تكوني أنت الطفلة المعتدى عليها لكنك قد شاهدت أحد إخوتك مراراً وتكراراً وهو يتعرض للتقريع والعنف.

الأمر الذي يكون سبباً في الإصابة بأمراض نفسية وجسدية جمة كالاكتئاب واضطرابات القلق واضطراب ما بعد الصدمة، حيث تصبح ردة فعلك إزاء التعرض للعنف الجسدي أو اللفظي أو الابتزاز العاطفي على المدى الطويل هو أحد ما يلي:

- قد تصبحين امرأة عصبية تتفجر لأتفه الأسباب وانفجاراتها غير متوقعة ولأسباب غير منطقية. ليس بالضرورة أن تكوني أنت الأخرى امرأة مسيئة أو أمّاً معتدية، لكن مما لا شك فيه أنك تجدين صعوبة بالغة في التعبير عن مشاعرك بطريقة فعالة، خاصة حين يتعلق الأمر بمشاعر التوتر والغضب، تصدر حينها عنك ردود أفعال لا يمكن التنبؤ بها.

- أحياناً تخلطين بين الافتراض والحقيقة. قد تبدأ مشاعرك في الاشتعال من مجرد فرضيات افتراضية وصدقيتها واعتبرتها حقائق مسلم بها. تصبحين دائمة التشكك في نيات من حولك. وأحياناً أخرى يكون لديك مخاوف أن أمراً شريعياً على وشك الحدوث لك، ما يجعلك مصابة بأمراض التوتر والقلق وأحياناً تزورك من حين لآخر أعراض نفسجسمانية.

- تساورك الشكوك بشأن شريك حياتك أغلب الوقت، تتابعين تحركاته وتفاعلاته على مواقع التواصل الاجتماعي، تتصفحين حسابات أصدقائه، ومن أعجب بصوره أو علق عليها، ومن ترك لديهم تعليقات، تشعرين بغضب هائل من كل المرات التي كان فيها متصلاً على أحد التطبيقات لكنه لم يكن يسعى للتواصل معك حينها، هذا لأن لديك شعوراً قوياً بالتهديد وإحساساً ضاعطاً بانعدام الأمان.

- في الكثير من الأحيان توجه المرأة التي تعرّضت لهذا النوع من الإساءات أغلب طاقة الغضب ضد نفسها، فتنشأ لديها العديد من سلوكيات إيذاء الذات أو تتجه إلى تسكين الألم بالطعام؛ تلتهم كميات كبيرة من السكريات بشراهة. وربما لديك إدمانات كإدمان العمل، إدمان الشراء.

- قد تصبحين امرأة تفضل العزلة لأنها تضمن لها الأمان. وفي أوقات أخرى قد تكونين متباعدة، وهو ما نسميه «منفصلة»، منفصلة عن الآخرين وربما عن نفسك أيضاً. وسط التجمعات يبدو أحياناً أنك في مكان آخر وتبدو الأمور غير حقيقية بالنسبة لك في أوقات أخرى. هذا لأن الأم الماضي كانت غير محتملة، فلجأت الصغيرة للهروب من الواقع وعزل نفسها عن المحيطين بها،

وعن نفسها وعن مشاعرهما، أصبحت تستمتع بالغرق في قراءة الروايات الحاملة وتعيش مع الأبطال في فانتازيا لذيدة، تلجأ لأحلام اليقظة، تتخيل حياةً أخرى من صنع خيالها، حياة هادئة تستقبل فيها الحب وتتعلم بسلام.

- قد تجد هذه الابنة المُساء لها صعوبةً شديدةً في تذكر أحداث الماضي المؤلمة، بل أحياناً في بداية الرحلة العلاجية تكون لديها صورة متخيلة ضبابية أقرب للمثالية لما كانت عليه طفولتها ويكون لديها إنكار شديد لتعرضها لإساءات من الأساس. تُمنطق وتُعلن كل وقائع الماضي، فتسمع منها: «كانت أُمي تُحبنا بالفعل لكنها كانت كسائر الأمهات تغضب لأنها دوماً ما تريد لنا الأفضل، تعنفنا وتخرج الأمور عن السيطرة كثيراً كما يحدث مع سائر الأمهات. ولكن أليست هذه هي طريقة التربية المتبعة آنذاك!»

- أحياناً تكبر هذه الفتاة مستسلمةً لما حدث لها وما يحدث، تصبح شخصاً مطيعاً للأوامر ومذعناً على الدوام، امرأةً تتبنى عقلية الضحية التي يُصبح كل هدفها تجنب الاختلاف لأنه ينتهي بخلاف، الخلاف الذي لا تمتلك من الأدوات ما يساعدها على الانحياز لاحتياجاتها. امرأة دائمة الاعتذار مطأئنة الرأس، مَحنية الظَّهر، دائماً ما تقارن نفسها بالأخريات الظاهرات الواثقات المعتدات بأنفسهن، المقارنة التي لا تكون لصالحها مطلقاً.

- إذا كنتِ الفتاة التي تلقت الصفعات ونالت الركلات واستقبل جسدها الصغير كل هذا العنف والغل والغضب، فإن مشاعر الرفض والخزي قد أصبحت تحتل تكوينك، أصبحت هي التي تحرك وتسمح للآخرين بالكثير من فرض السُلطة والتحكم والانتقاد. كأنك تؤكدين لنفسك أن هذا ما تستحقينه. وربما العكس تماماً، ربما قد قررتِ أن تسلكي دروباً تنفي عنك التهم المنسوبة لك، فأصبحت شخصاً ذا شأن في العمل ينال تقدير المحيطين واحترامهم، شخصاً ذا سُلطة يعتلي مناصب مهمة تُخوله الإدارة والقيادة لأنها تُضفي عليه هالةً من القوة والنفوذ. الهالة التي يشعر باحتياجه لها لحمايته من خطرٍ غير موجود في اللحظة الراهنة.

- ربما بالرغم من الآلام التي عانيتِها في طفولتك من الإساءات والإجبار وقمع الحريات والتعرض للعنف، تجدين نفسك متورطةً في العلاقات التي يمارس فيها الآخر الهيمنة نفسها عليكِ والتسلط والترهيب. هذا لأنها مألوفة لعقلك اللاوعي، متعارف عليها في ذاكرتك. عقلك الذي لا يعرف سوى هذه الديناميكية. يحدث هذا في تكرار قهري لما حدث في طفولتك؛ تتجذبين لأشخاص لا يمكنهم تقديم الحب إلا مقترناً بالوجع، والاهتمام ممتزجاً بالخوف من الهجر. وهذه هي أكثر الحقائق المرعبة: أن يتسبب شخص ذاق آلام الإساءة في الماضي بالألم لنفسه مجدداً. وهذا ما يُطلق عليه: «متلازمة الحب والكُره».

- بعض من تعرضن لهذا الأذى البالغ والإساءات العنيفة تفشل في أغلب الأحوال في تكوين علاقات متوازنة من الأخذ والعطاء وتبادل الأدوار. تقوم معظم علاقاتها على التغافل والانبطاح

من جانبها هي. تعاني من صعوبة شديدة في الاعتقاد أن الآخرين يحبونها دون أي مصلحة، أو بأن احتياجاتها العاطفية من الممكن تلبيتها داخل علاقاتها. فالعلاقة بالنسبة لها هي مكان لا يمكنها الاسترخاء داخله، ولا الوثوق في إمكانية الشعور بالأمان فيه. الحضور مع الآخر لا يجلب لها مشاعر الطمأنينة التي تتوق إليها. كأن مفهوم العلاقة مرتبط بالألم الذي إن لم يحدث بعدُ فحتمًا هو قادم لا محالة!

- أحيانًا ما تُقللين من قيمتك في العلاقات، تسمحين لشريكك بأن يعاملك أقل مما تستحقين، تخفضين من سقف توقعاتك وطموحاتك، تُقزمين من أحلامك، وتتنازلين عن أولوياتك.

- من الصعب عليك الفضفضة بمكونات صدرك مع أحد، أو إظهار مواطن ضعفك له، فأنت غالبًا ما ترتدين كل دروعك قبل أن تغادري منزلك كل صباح. وإذا حدث أن فعلت تحت وطأة الاحتياج للروح- فإنك تشعرين بالندم والخوف أن يتم استغلال ما قلته يومًا ضدك.

- في الخلافات يهملك كثيرًا أن تكوني الطرف الذي هو على صواب، كثيرًا ما تدافعين عن نفسك أو تبادرين بالهجوم قبل أن تتم مهاجمتك. الهجوم الذي هو في كثير من الأحيان متخيل، هذا لأنك وأنت صغيرة كانت وسيلتك الوحيدة لتجنب الأذى هي الدفاع عن نفسك وتبرير تصرفاتك. حتى بعد أن أصبحت الآن الكبيرة التي لم تعد تتعرض للهجوم إلا أن الطريقة التي اتبعتها لم تتغير.

- أنت شخص قد اعتاد مراجعة كلماته قبل النقوه بها والتفكير في تصرفاتك عشرات المرات قبل القيام بها، لأنك اعتدت ذلك في الماضي لتخوفك من ردة فعل والديك غير المتوقعة أو غير المأمونة. إذا ما أخطأت فأنت كثيرة الاعتذار، وأحيانًا تعتذرين دون القيام بأي خطأ، فقط لإنهاء الصراع الذي يوترك كثيرًا ولا تُجيدين التعامل معه.

الآن..

تعرفين جيدًا مَنع كل هذه السلوكيات التي أصبحت نمطًا في حياتك.

حان وقت الكتابة:

- ما الذي تجدينه ينطبق عليك بالفعل مما ذُكر؟

- ما تأثير ذلك على صحتك النفسية والعقلية؟

أطلق العنان لقلبك والذكريات، وأطلق العنان لدموعك.

الفصل الثالث

الضمانات

لأنه لم يكن خطأك، لكنه الآن مسؤوليتك.

كنتُ أتمنى أن يكون هناك تشخيص تحت اسم «متلازمة ابنة في أشد الاحتياج لأم»، وأن يحظى هذا التشخيص بكثير من الاهتمام ومن تسليط الضوء على الآلام التي تكابدها هذه الابنة طوال رحلة حياتها. وأن يتم بناء برامج علاجية متكاملة خاصة بهؤلاء الفتيات لمساعدتهن على الاستشفاء والمُضي قُدماً في رحلة اكتشاف ذواتهن الحقيقية.

ولحين حدوث ذلك دعينا نبدأ رحلتك أنتِ الخاصة جداً بتصحيح الاعتقاد السائد الذي يتوهم بعض الناس صحته، بما في ذلك المعالجون أنفسهم، أن التعافي بأكمله يتلخص في «الاستبصار». وأنه حين يتم إدراك كيف حدث الأمر ومتى حدث، فإن أغلب مُجريات الأحداث من الآن فصاعداً تصبح تحت السيطرة، ويضحى ما كان مؤلماً في الماضي -لأنه لم يكن مفهوماً- أمراً عادياً وبتحتملاً الآن لأنه أصبح تحت دائرة الفهم. فكثيراً ما نسمع نحن الأطباء داخل غرف العلاج النفسي هذه التساؤلات: لماذا ما زلتُ أتألم؟ لماذا بعد أن أصبحت أنا الكبيرة المتحكمة في أمورها أكابد مشاعر الخوف والعجز نفسها تماماً كما كان يحدث وأنا طفلة؟ لماذا لا زال كثير من الأمور يُثير أوجاعي حتى بعد أن أصبحت مقتنعةً أن ما حدث لم يكن لخلل بي، وما يؤلمني بحق ويثير انفعالاتي لا علاقة له بما يحدث هنا والآن وإنما بما حدث في الماضي؟ لماذا بعد أن قطعتُ شوطاً كبيراً في رحلة الوعي والإدراك والتعافي إلا إنني ما زلتُ أتألم؟

أنتِ لا زلتِ تتألمين لأن جرح الأم لا يندمل، ولأن الندبات لا تُمحي، ولأن أوجاع الماضي لن يتم التخلص منها بالكامل، فالندبات هي جزء منك، وستبقى معك لكنها ليست أنت. أنتِ لستِ ما حدث معك، لستِ أوجاعك، لكن ماضيكِ ومشاعركِ وأوجاعكِ هي بعضُ منك. ولأن ماضيكِ بالإضافة إلى تكوينك النفسي هو ما يُشكّل حاضركِ لذا أنتِ الآن هنا على صفحات هذا الكتاب.

من المهم أن تُدركي أن أوجاع الماضي لن يتم محوها مهما كانت رحلتكِ العلاجية الآنية فعالةً وناجحة، بل من الأحرى ألا يحدث ذلك لأن هذه الندوب هي وسيلتك الأهم لمعرفة ما يمكنكِ السماح به وما لا يمكنكِ قبوله. هي ترمومتر لقياس ما إذا كان الاقتراب من أشخاص بعينهم أو مواقف بعينها أمراً محبباً أم مؤتراً، فإذا كانت بعض الكلمات والأفعال تُسكب الملح على الجرح، وإذا كنتِ تجدين حدةً مشاعركِ في كثير من الأحيان غير متناسبة مع حقيقة المواقف، أو أن تكون ردود أفعالك غير متوقعة. إذا كنتِ تتحسسين من أحداث بعينها فهذا لأن ما تعاصرينه يُذكركِ بما حدث بالماضي المؤلم، وما تُمرين به يستدعي مشاهد موجعة عشتيها بالفعل، وهذه هي وظيفة الندبات؛ حمايتك من تكرار الصدمات، وتببيهك أن «احترسي هذا موضع ألم يجب علينا احترامه والتعامل معه بحذر!»

وبالرغم من هذه الحقيقة إلا إنني أتوسم أنه بعد قراءتك لهذا الفصل والالتزام بالعمل على

مشاعرك وباستخدام التدريبات المذكورة به، والاستعانة بمختص يساعدك خلال الرحلة، ستصبح الندبات أقل تهيّجًا، ويصير الاقتراب منها أقل ألمًا. مهم أن تدركي أن المشاعر المؤلمة لن يتم استئصالها من جهازك النفسي. سيساعدك هذا الإدراك على تبني توقعات منطقية من نفسك ومن رحلة تعافيك، سيُجنبك إحباطًا قد يزورك إذا حدث أن صدر عنك رد فعل قد يكون تفسيرك له حينها هو أنك لا زلت في خانة المربع صفر ما دام الأمر لا زال مؤلمًا، لأن هذا غير حقيقي. الأمر لا زال يؤلم لأنه نبش الجرح وهيّج الندبة، ولأنك بالأصل أكثر حساسية لمشاعر ولأحداث بعينها. أشارك معك هذا لأرفع عن كاهلك عبء وهم الشفاء الكامل، ومثالية تمام التعافي، والكمالية التي لطالما كانت غايتك لتشعري بالرضا عن نفسك.

الضمادة الأولى:

المشاعر

لأنه لا يمكنكِ التعافي ممّا لا يمكنكِ الشعور به.
الشاشة تُعرض مشهدًا لأم تمسك بيد صغيرتها وتلمس وجهها بطريقة دافئة حنون، وغصة ألمٍ في حلقكِ المتعطش للحب.
منشورات الصديقات يوم عيد الأم على صفحات التواصل الاجتماعي وصورهن مع أمهاتهن، ومشاعر العزلة والوحدة التي تحل على روحك حينها.
الساعات التي تقضيها بصحبة أمك أو زيارتك لبيتكم القديم حيث عشتِ سنوات طفولتك، مشاعر الانفصال واجترار الذكريات المؤلمة.
الصور الفوتوغرافية التي التقطت للصغيرة التي كنتها، والألم الذي يعتريك حزنًا أو غضبًا على طفولتها التي تعرفين كم كانت صعبةً وقاسيةً.
مشاعر الاغتراب التي تسكنك وأنت تستمعين إلى مزح وحكايات الصديقات عن طفولتهن المشاغبة، عن الحرية وعن المرح.
مشاعر الذنب التي تزورك من حين لآخر عندما تلاحظين الشيب يشتعل برأس أمك، وتشاهدين الوهن يسكن جسدها يومًا بعد يوم، ويزداد معه احتياجها لرعايتك واهتمامك وقد لا ترغبين في منحها منهما.
الحزن.. الغضب.. العزلة.. الاغتراب.. الوحدة.. الذنب.. هي مشاعر لم تستطعي التحرر منها بعدُ. مشاهد القسوة والعنف المخترنة في الذاكرة والتي لا زلت تستدعيها وتذكرك بعجزك حينها. البعض الآخر من الذكريات الذي لن يمكنكِ استرجاعه أبدًا لكنه يُنبئ عن نفسه في صورة مشاعر الخواء التي تزورك من حين لآخر. المعتقدات الخاطئة التي اعتقدتها عن نفسك وصدقت أنها حقيقتك، الطريقة القاسية التي تتحدثين بها إلى نفسك، تجربتك الحية بأكملها القابعة في أعماق لا وعيك، كلها أمورٌ لا يمكنكِ إنكارها.
لذا.. ارفعي الغطاء فقد أن الأوان أن تعترفي بما كان وتتأكدي أن ما حدث بالماضي لم يحدث لأن بك عيب أو نقيصة، وأن البوح هو بداية التعافي.
حاولي احتواء ألمك، بأن تفهميه. تأملي ما حدث، واشعري بكل ما تجنبتَه لسنوات طوال، لأن ألم الاعتراف به حينها كان فوق احتمال الصغيرة. استعيني بشاهدٍ على قِصتك، شاهدٍ على كل ما عانيت. الأفضل بالطبع أن يكون هذا الشاهد هو معالجك النفسي، لكن إن لم يتيسر لك ذلك فالجئي إلى الكتابة، إلى الورق الأبيض، اسكبي عليه ألمك، واسألي نفسك: ما هي أصعب المشاعر عليكِ وقعا، والتي لا يمكنكِ التعامل معها بحكمة: الحزن، الغضب، الذنب، الغيرة، الخذلان، الخزي،

العجز؟

أيًا ما كانت إجابتك اكتبها وحاولي أن تبحثي عن السبب، السبب وراء أن يكون لديك حساسية نفسية تجاه هذه المشاعر أكثر من غيرها، ثم اسألي نفسك:

ما هي المشاعر التي تميلين إلى إخفائها أكثر من غيرها؟ وما المشاعر التي تنفجرين في التعبير عنها؟ وما هو برأيك السبب وراء هذا التباين؟

اكتبي وراقبي وافهمي مشاعرك، فالتعافي يبدأ بتحرير المشاعر، مشاعرك التي تم إنكارها من قبلك لأنه لم يتم الاعتراف بها أو المصادقة عليها من قبل والدتك. وربما حدث الإنكار في صورة تجاهل الشعور أو تجريمه أو الهجوم والسخرية منك لأنك شعرت به من الأساس.

الإنكار وتسكين المشاعر والانفصال عنها هو المتسبب في كبتها. الكبت الذي ضاعف معاناتك وكان له تأثير بالغ الضرر على صحتك النفسية والجسدية، لأنه كما يشرح جون برادشو (5) فإن الأطفال الذين ينشؤون في الأسر المختلة وظيفيًا، أو تحت رعاية أم منفصلة شعوريًا، يتم تعليمهم الامتناع عن التعبير عن المشاعر بثلاث طرق: أولاً، من خلال عدم الاستجابة لهم أو عكسها lack of mirroring، وثانيًا عدم وجود نماذج صحية يقتدي بها الطفل في تنظيم مشاعره والتعبير عنها، وثالثًا من خلال التعرّض للنهر أو السخرية أو العقاب على التعبير عن المشاعر.

لذا فإن محاولة الاتصال بمشاعرك بعد هذا العمر من إغفالها، التعرف عليها والسماح لنفسك بمعايشتها بعد تلك السنوات من التصل منها، هي مهمة شاقة جدًا خاصة في أول الأمر، حتى إن تخيلت أنك بالفعل متصلة بمشاعرك وتدركين الآن جيدًا أن ما يحركك هو الغضب أو أن ما يسكنك هو الحزن، إلا أن معايشة المشاعر هي عملية أعقد بكثير من ذلك؛ الانفتاح عليها ثم قبولها واستشعارها وجدانيًا والتوقف عن إصدار أحكام عليها ثم معالجتها نفسيًا، هي عملية أكثر اتساعًا من إدراك الشعور وتسميته.

معايشة الشعور معناها استشعار الوجد في كل قسمة من قسّمات وجهك، الدموع الساخنة على وجنتيك، احتباس الكلمات والغصة التي تسكن حلقك، جفاف ريقك، الألم الذي يعتصر قلبك، ضيق صدرك، التوتر الذي يسري في أطرافك، والغضب الذي يجعل الدماء تغلي داخل رأسك.

لا تخافي من مشاعرك، لا تقلقي من معايشة الشعور، فالمشاعر خلقت لأن لها غاية وهي حاضرة الآن لأن لديها رسالة لك، لها هدف أنت تحتاجين له وإلا لما كانت من الأساس. لا تخافي أيضًا من استمرار أي شعور، المشاعر تبقى إذا تم كبتها، أمّا حين تسمحين لها بالحضور وتفهمين ما وراءها وتتعاملين معها بحكمة، فإنها مهما طالّت فترات وجودها فإنها راحلة؛ فلا تفزعي. استقبليها كضيف محمّل بالرسائل ثم ودّعها وكوني مستعدة لاستقبال مشاعر أخرى.

ابدئي بمعايشة الشعور والتعبير عنه يوميًا، اجعلي الأمر يتحول لعادة. اتخذِي بعض الوقت للجلوس مع نفسك في ركنك المفضّل، ركن يوفر لك الخصوصية والأمان، وإن لم تجديه فاخلقيه.

ثم ابدئي بسؤال نفسك: «بماذا أشعر الآن؟» دوّني ذلك بخط اليد في دفتر مذكراتك.

في كل مرة الجئي للورقة لتجيبني عن هذه الأسئلة:

١. ماهي مشاعري الآن؟

حاولي تعريف الشعور بدقة، بإمكانك الاستعانة بدائرة المشاعر حتى إن كان المسيطر عليك أكثر من شعور واحد. أمثلة للشعور: أشعر بالحزن/ بالفرح/ الغضب/ الرفض.

٢. على مقياس واحدٍ من عشرة، قيّمي حدّة الشعور، مثلًا: غاضبة بدرجة ٧ من ١٠

٣. أسألي نفسك: ما هي الأفكار التي تدور داخل عقلي الآن، المتسببة في هذا الشعور؟

والفكرة هي كل ما يمكنك قوله في صورة: أنا أعتقد/ أظن/ أتخيل/ أستقبل الأمر كأن، على سبيل المثال: أنا أعتقد أنها لا تحترمني/ أنا أظن أو أصدق أنه بدأ يشعر بالملل من صراعاتنا.

٤. أسألي نفسك أي جزء من جسدك يسكنه هذا الشعور الآن، على سبيل المثال: هل تشعرين بانقباضة في معدتك مصاحبةً لمشاعر القلق؟ أين يبدأ الغضب، وكيف تكون الأعراض الجسدية المصاحبة له؟ أسألي نفسك ودوّني الإجابة.

٥. ما هو السلوك الذي تقومين به حين يزورك هذا الشعور؟ وهل كلما انتابتك رغبةٌ مُلحةٌ مرتبطةٌ بالشعور تنصاعين لها؟ مثلًا هل تشعرين برغبة شديدة في الصراخ حين تغضبين، وهل تستجيبين لها؟ سجّلي هذا في كل موقف.

٦. هل هذا الشعور أحادي بمعزل عن باقي المشاعر أم أن هناك طبقات أخرى من هذا الشعور؟ هل هي نقية تمامًا أم تشوبها عواطف أخرى؟ لأنه في أغلب الأحيان تأتي المشاعر في صورة هجوم جماعي، مثلًا: الغضب أحيانًا يكون داخله هجر ورفض، والوحدة أحيانًا يسكنها حزن. انظري لمشاعرك نظرةً أكثر تفصيلًا ودوّني ما تتوصلين له.

كرري التعرّف على مشاعرك بهذه الطريقة يوميًا، ثبّتي موعدًا للجوء إلى الورقة والبوح بما يعتمل داخلك.

الضمادة الثانية:

التدوين

ابدئي في التعبير عن كل ما لم يكن يمكنك التعبير عنه في الماضي. اسمحي للطفلة الصغيرة بداخلك بالإفصاح عما حدث. تحدثي بصوتها المتهدّج واحكي للورقة البيضاء عمّا يدور بداخلها. كتابة يومياتك ستساعدك كثيرًا «Journaling»، وستساعدك أيضًا كتابة الخطابات لأمك، الكتابة بالأساس هي خطوة مهمة جدًا في رحلة تعافيك، الهدف منها معالجة مشاعر الماضي ما يساعدك

على فهم مشاعرك الحالية وتنظيمها واحتوائها والتحرر من أسرها.
مهم أن ننوه أنك بالطبع لن تُرسلني هذه الخطابات لأملك، لكن بإمكانك مشاركتها مع طبيبك النفسي، أو مع صديقك المفضلة الموثوق بها إذا فضلت الأمر.

وإذا كنت لا تعرفين كيف يمكنك البدء ومن أين، فدعيني أقترح عليك أن تبدئي كل خطاب منادياً أمك بما تحبين أن تتاديهما به. اسألي نفسك هل أحب أن أناديهما: ماما أم أمي أم عزيزتي أم أناديهما باسمها أم أكتفي بكتابة الخطاب دون إلقاء التحية؟ قد يساعدك أن تبدئي خطابك مثلاً ب: تعالي أخبرك لماذا لا أحب قربك، ماما. عليّ الخوض فيما طالما تجنبتُهُ.

وإليك بعض المحاور التي سترشدك في أثناء كتابة الخطابات وتجعل تدوينها أسهل، وبالتبعية ستصبح عملية معالجة مشاعر الماضي أكثر فاعلية. سنلهمك هذه الأسئلة فهماً أعمق لما تُحاولين الإفصاح عنه للورقة البيضاء، لذا حاولي أن تحتوي خطاباتك على هذه النقاط المهمة:

- ما حدث بالفعل، الكلمات التي لن تتسيها والتي كانت تقولها أمك لك باستمرار، السلوكيات المسيئة، مشاعرك إزاء كل هذا.

- تأثير ما كابدته من أوجاع في الماضي على حاضرك الذي تعيشينه الآن: على معتقداتك عن نفسك، وعلى صورتك، وعلى نمط حياتك الذي بدأ منذ زمن.

- توقعاتك من أمك، ماذا كانت؟ فضفضي عن كل ما احتجته وما رغبت حقاً في الحصول عليه ولم يحدث.

- أخبرني أمك كيف كان تأثير كل فعلٍ صغيرٍ وكل كلمةٍ قاسيةٍ، كل لحظات الإهمال والغياب، على طفولتك.

على سبيل المثال: «حين كنت تصرخين في وجهي فجأةً لأنني فعلتُ كذا وكذا كنتُ أشعر بالقلق والضعف، كان ذلك يُخيفني من الاقتراب منك مرةً أخرى، أو يجعلني حذراً ومتيقظةً طوال الوقت كأنني أتحسس طريقاً مزروعاً بالألغام.

حين كنتِ تحملين ساعدتي أعباء المنزل الشاقة وأنا في هذا العمر الصغير جداً، كنتُ أشعر بضغط كبير وبعدم الكفاءة على إدارة كل هذه المهام، كانت مشاعر العجز أمام هذه المسؤولية الكبيرة هي أكثر ما يملؤني، كان هناك شعور بالضالة، ضالة تلك الفتاة التي كنتُها في عالم كبير جداً ومخيف جداً.

حين كنتِ تقضين معظم نهارك بعيداً عني، وحين كنتِ تُغلقين باب غرفتك بوجهي دائماً حيث كان الإهمال هو ما أعانيه بشدة، وهو ما لم أكن أدركه حينها لكنني أعرف الآن أن غيابك النفسي قد أخلى مكاناً لمشاعر الوحدة التي كانت تصاحبني ولا تزال. الوحدة التي جعلتني حينها أشعر أنني مختلفة وأني لا أتناسب مع الآخرين.

حين كنتِ تفضلين أخي وتبذلين الحب لأجله وتطلبين مني أحياناً خدمته كنتُ أشعر بالاستياء

الشديد لكوني أنثى، وكم تمنيتُ حينها أن أحصل على بعض الامتيازات التي ينالها هو. وكم غضبتُ منك كثيراً وقتها، وأحياناً منه أيضاً.

حين كنتِ أنتِ المتحكمة في كل أموري وكنتِ تُصرين أن أرتدي هذا، وكنتِ تسمحين لنفسك أن تتطلقي بوابل من السباب إذا لم أفعل ما تأمرين به، كنتِ أشعر بالغضب الشديد تجاهكِ بل كنتِ أتمنى اختفائك من حياتي لأنعم ببعض الحرية والراحة. أمنياتي التي كانت تُشعرنى بالذنب وبالسوء لأنني أتمنى رحيل أمي.

حين كنتُ أنا مثقلةً بطلباتكِ أو شكواكِ الدائمة وتفاصيلكِ التي تُعرقني كنتُ أشعر أنني مبتلعةً بالكامل، غيرُ مرئية وغير مهمة، أو كأنني غير موجودة».

أعرف الآن أنك على الأرجح قد استعدتِ بعض الذكريات المؤلمة، وأن مشاعر قويةً تسكنك؛ تتفسي بعمق والجئي للورقة البيضاء من جديد، اكتبي كل ما يخطر ببالكِ وتحرري.

- من المهم وأنتِ تكتبين هذه الخطابات أن تحرصي كل الحرص أن تتناوب مشاعرك بين الحزن والغضب. أعرف أن الفتيات في مجتمعاتنا العربية عامةً لديهن سهولة أكبر في فهم مشاعر الحزن والتعبير عنها، هذا لأنهن تربين أن مشاعر الحزن مقبولة، وأن بكاءهن مفهوم، وأن الدموع مرحَّب بها، بل أحياناً تستجلب لهن تعاطف الآخرين. لكنهن لم يتربين على أن الغضب أيضاً شعور مهم ومقبول ومرحَّب به. لذا في أثناء رحلتكِ حتى إن لم يكن الغضب حاضراً، اسع لاستجلابه واعلمي على اجترار الذكريات التي تُحفز استدعاءه، تذكري المواقف التي تعرفين جيداً أنكِ إذا شاهدتِ الآن صغيرةً لا تعرفينها تمرُّ بها في حضرة أمها فإنكِ سوف تتعاطفين مع الصغيرة، وستستشيطين غضباً لأجلها، أو تدمعين حزناً عليها. هذا بالضبط ما تحتاجين إليه: أن تتعاطفي مع الصغيرة التي كنتِها يوماً.

- الغضب من المشاعر الجوهرية التي تساعدك على الاعتراف بأن الإساءات التي حدثت لم تكن بسببك، وبأنكِ بالفعل لم تحصلي على ما تستحقين من الحب والاهتمام، وبأنه يمكنكِ الآن الاعتراض على كل ما حدث ولم يكن باستطاعة الطفلة الصغيرة الهشة اللينة حينها أن تفعل شيئاً ولا أن تدافع عن نفسها ولا أن ترفض ما لا يناسبها. الغضب يعطيكِ بعض القوة التي تحتاجينها في رحلة تعافيكِ ويُخبركِ الكثير عن القيم المحورية التي تُحرككِ وعن مواطن استيائك، وعن كل ما يقابله العزوف من جانبكِ. الغضب يُعزز من قيمة الاستحقاق لديكِ. أنا غاضبة لأن ما حدث لا يناسبني ولأنني لا أستحق سوى الأفضل.

- اسمحي لنفسكِ باستحضار الغضب والتعبير عنه على الورق، أو التنفيس عن طاقته الهادرة في نشاط كالركض أو الرقص أو لعب رياضة كالملاكمة أو السباحة. ولا تخافي من التعبير عنه، بل خافي من كبتِه، فالغضب الذي يتم قمعه يظهر في صورة أعراض جسدية وأمراض نفسية. أما إذا حدثتِ وأنتِ تقومين بهذا التمرين وشعرتِ أن طاقة استيائكِ وغضبكِ موجَّهة ضدكِ فصرتِ

تلومينها وتنتقدين ذاتك: كيف يمكنني التفكير في أُمي بهذا الشكل؟ أليس هذا عقوق؟
أو: كيف سمحتُ لأُمي بذلك؟ وكيف لا زلتُ أسمح لها بالتحكم فيّ أو عقابي؟ كيف لا أستطيع
إلى الآن حماية نفسي من نقدِها وتسلطِها!

عند هذا المنحدر يجب عليكِ التريثُ والعودةُ للمسار الصحيح للكتابة، وتذكّري أننا هنا على
صفحات هذا الكتاب من أجلكِ أنتِ، لمساعدتكِ أنتِ، وأنتِ بالطبع تعرفين جيدًا أن النقد الدائم
واللوم المتواصل الذي هو بالأصل لغة حوار أحد أبويك لم يساعدكِ يومًا، بل على العكس تمامًا،
هذا هو أحد أسباب معاناتك. لذا دعينا الآن ننبني طريقةً أكثر تفهّمًا ورحمةً، ونوجّه الغضب تجاه
مصدر الإساءة. وتذكّري أنكِ تفعلين هذا على الورق، فقط على الورق، أنتِ لا تقومين بالصراخ
في وجه أمك ولا الهجوم عليها، أنتِ تبوحين بمشاعرك للورقة البيضاء، أو لصديقتك، أو لمعالجك.
- ومهم أيضًا أن تعرفي أنه إذا كنتِ تقرئين هذا الكتاب الآن وتقومين بالتدوين وكتابة الخطابات
فبالطبع أنتِ تمرين بتجربة نفسية مهولة. لأن اجترار الذكريات وإعادة معايشة الماضي عملية
معقدة وصعبة ومؤلمة. هو فعل يحتاج منكِ طاقةً جسديةً وعاطفيةً كبيرةً ومجهودًا ذهنيًا ونفسيًا
جبارًا، ما قد يؤثر على نشاطكِ الحالي ومستوى طاقتكِ وإنتاجكِ، وبالطبع على علاقاتكِ، وبالأخص
علاقاتكِ بأمكِ التي هي المتورط الرئيسي هنا.

- توقعي عزوفًا من جانبك في هذه الفترة الزمنية عن التواصل معها، واقبلي هذه الرغبة في
البُعد، سواءً بالاستسلام لها أو بمقاومتها، فالقبول معناه السماح لنفسكِ باستشعار رغباتكِ وفهمها
والتعاطف معها. لكن بالنهاية أنتِ حرةٌ تمامًا في اختيار الأنسب لكِ والأكثر فاعليةً لرحلة تعافيكِ.
كل المطلوب منكِ هو أن تحاولي قدرُ الإمكان أن تضعي راحتكِ أنتِ أولويةً حتى لو استدعى
الأمر أن يكون التواصل مع أمك في هذه الفترة في أضيّق نطاقٍ تستطيعين تحمله، حتى لا توجّهي
طاقة الغضب من الأم القديمة تجاه الأم الآنية.

تأثير ما حدث:

في هذا الجزء من رحلة التدوين والكتابة من المهم أن تربطي بين ما عايشته في الماضي وبين
ما يحدث معكِ الآن. أن تري بوضوح كيف أن طرق التكيف التي اعتمديتها وأنت طفلة للتعایش مع
الوضع في منزلِك أثّرت، ولا زال لها تأثير واضح وملموس على عاداتك وقراراتك وديناميكية
علاقاتك. لذا من المهم وأنت تتظرين لهذا كله الآن أن تجدي هذا الرابط وتفهمي نتائج المسببات،
وتقومين بتدوينها كتابةً على غرار الآتي:

«لأنني تربيّت في بيت أتحمس فيه كلماتي وأفعالي خوفًا من صراخك وتعنيفك، صارت هي
عادتي مع كل من حولي، صرتُ دائمة الحذر، خائفةً من التعبير عن احتياجاتي أو تفضيلاتي،
صرتُ أتوقع الأسوأ وأبذل كل استعداداتي للتأهب له، وأهدر كثيرًا من الطاقة والوقت في انتظاره.

لأنني كنتُ دائماً الشعور بأنني مثقلة بالمهام المنزلية، والشعور بالضغط والتوتر من حجم الأعمال، صرتُ إلى الآن مضطربةً وقلقةً ومثقلةً بمهام أنا من وضعتها على كاهلي. صارت لدي قائمة مهام أكبر بكثير مما يتحمل بشر، تماماً كمان حدث في طفولتي. كبرتُ وصرتُ أعامل نفسي كما كنتُ تفعلين.

لأنني اعتدتُ الوحدة بسبب غيابك، صرتُ أختار لا إرادياً العلاقات التي تُجدد هذه المشاعر داخلي، التي أشعر داخلها بالوحدة، فأصبحت أختار آخرين غير متاحين عاطفياً يجعلونني أعيش وجع الإهمال والانفصال مرةً أخرى.

لأنني لم أنل أبداً حريتي ولم أختَر ما يناسبني، وكنْتُ أشعر أنني مقيدةً وأسيرةُ اختيارائك أنت، صرتُ الآن لا أقبل أبداً التنازل ولا التغافل، أريد الأمور على طريقي أنا وفي التوقيت الذي يناسبني أنا، وصار مصطلح الشراكة هو أكثر ما يُثير دُعري. لا أريد سوى أن أكون، وأن أعيش لحالي».

الآن..

هل تأكدت أنك لست مجنونةً ولا مذنباً، وأن الفوضى التي بداخلك لها أثر بالغ على ما يحدث في واقعك؟

توقعاتك

الخطوة الأهم الآن هي أن تحتوي الطفلة التي بداخلك، أن تُصرّحي لنفسك بأنه كانت لها احتياجات لم تلبّى وعودٌ لم يتحقق. وأن تعلمي جاهدةً على احتضانها وتبنيها والتعاطف معها والعمل على تلبية احتياجاتها. لتسهيل المهمة عليك أن تجلسي مع نفسك في مقعدك الخاص، في ركنك الهادئ الأقرب لك، وتقومي بكتابة توقعاتك من أمك.

كيف كنتِ تتمنين أن تكون شكل علاقتك بها، ما هي الاحتياجات التي أنتِ على يقين أنها ستكون على قائمة أولوياتك وأنتِ ترعين أطفالك، لأنها ذات أهمية بالغة لديك بالرغم من أنك لم تحصلي على أي منها. اتركي العنان لقلبك. وربما تساعدك الأسطر القادمة في التعبير عن صوت حالك:

- كنتُ أود لو تحدثتِ معي بهدوء دون صراخ أو عصبية وتعنيف. كنتُ أتمنى أن تتخلي عن طريقتك الجارحة في انتقادي والحكم على كل أفعالي والسخرية منها.

أرأيتِ يا عزيزتي؟ هذا ما تحتاجه الطفلة المجروحة داخلك، تحتاج التفهم والقبول والاعتناء بها وتشجيعها بدلاً من انتقادها. لذا في كل مرة تسمعين صوتك الداخلي الناقد يلومك أو ينتقدك أو يتحدث إليك بطريقة قاسية، اعرفي أنه ليس صوتك وأن هذه ليست احتياجاتك، وتمسكي برعاية الصغيرة داخلك وبالاعتناء بها.

- كنتُ أتمنى أن تتظري لي بعين الرحمة والفهم، أن تُقدي احتياجي للعب واللهو والمرح بدلاً من توقع الكثير من قبلي وإلقاء كل هذه المهام على طفلة صغيرة. كنتُ أريد الحرية وتقدير إنجازاتي الصغيرة واحترام محدودية إمكانياتي.

أدركتُ أن هذا أيضًا احتياج جوهري مهم لديك عزيزتي؟ أمعني النظر داخلك أكثر ودوني هذا الاحتياج باستفاضة. افعلي هذا حتى تتكون لديك صورة كاملة لاحتياجات الطفلة التي تسكنك والتي لا تزال تحتاج لرعايتك وطمأنتك والقبول.

توقعاتك واحتياجاتك التي لم تتحقق من أمك مع عزوك النهم للقبول والحب من قبل المحيطين، هو ما يجعلك تركضين إلى أختك أو صديقتك أو شريكك في كل مرة تتعرضين فيها لأي مثير موثر أو ضاغط طلبًا للتطمين اللحظي والمصادقة الفورية. لذا من الآن فصاعدًا وفي هذه المواقف أنتِ ستلجئين للأم داخلك. إذا تعرضتِ لأي مثير أو انهيار، الأم بداخلك ستبناك طوال رحلتك. نعم أنتِ ستبنين نفسك؛ سترشدك الأم بداخلك عمًا تبحثين عنه، ستتعاطف معك وتُصادق على مشاعرك وتُشبع جوعك وتُسد احتياجك لكل ما لم يتم تسديده.

وليس هذا معناه الاستغناء عن فريق الدعم بحياتك، فلا زال بإمكانك طلب المشورة من أختك والاتصال بصديقتك لتشاركها لحظات بكائك. لكنك ستعلمين ذلك أقل من المعتاد لتسمحي للأم بداخلك أن تقوم بالدور، ومن ثم إجادته. ستصبح الأم بداخلك ملاذك طوال رحلة تعافيك التي ستمتد لآخر عمرك. وكلما زاد اعتمادك على الأم الرحيمة المُعنتية داخلك كلما قلتِ معاناتك. وإذا أردتِ أن تختاري لها اسمًا فافعلي ذلك، حتى يمكنكِ مناداتها والركض إليها حالما احتجتِ هدهدتها أو مشورتها.

أخبركِ سرًّا؟ اسم أمي الداخلية: «ساروفيت» اسم مشتق من اسمي حتى لا أنسى أنني أنا من سيقوم بذلك الدور الحيوي. اسم أرسنقراطي يُشبهني ويليق بساحرة طيِّبة لديها عصا سحرية تُطيب بها الجروح، مثلما أفعل مع جروحي.

والآن..

بعد أن انتهيت من قراءة هذا الفصل، وبعد كتابة هذه الخطابات، قد صرت على درجة عالية من الوعي بما حدث. قد يكون من المفيد أن تقوم ببعض الأنشطة المحببة إليك والتي تدخل السرور على قلبك حتى تستعيدي بعضًا من طاقتك ونشاطك. وربما تحتاجين لبرهة قصيرة من الاسترخاء قبل قراءة الفصل القادم. هيا اذهبي للاعتناء بذاتك، فالصفحات القادمة ستظل بانتظارك.

الضمادة الثالثة:

اعرفي حقيقتك

إن النشأة في كنف شخص لديه من التشوهات في الطريقة التي يستقبل بها الواقع، ما يتسبب له ولمن تحت رعايته في الكثير من الارتباك والاختلال في الطريقة التي يرى بها نفسه والآخرين، هي حياة ممثلة بالتشكك بالنفس وضياح البوصلة.

التنشئة على يد مُربٍّ لديه من الإحساس بالاستحقاق المطلق والعظمة المهيمنة ما يبتلع الصغار داخل هذا المنزل، لتصبح تلك الفتاة الصغيرة مجرد رد فعل، بالإضافة إلى الإسقاط الذي تقوم به هذه الأم على صغيرتها في الكثير من الأحيان، والذي ذكرنا تأثيره على الابنة في الفصول السابقة، الإسقاط الذي يتم دون انتباهٍ دون وعيٍ أحياناً. من قِبَل الأم هو انتزاعٌ لمواطن الضعف وكل ما ترغب هذه الأم باستئصاله من صفات في نفسها، تخجل هي منها فتقوم بالصاقها بالابنة التي ربما يكون تكوينها النفسي به من الهشاشة ما يجعلها عرضةً لزعزعة الشعور بهويتها وسهولة طمس كينونتها، ولا تنتبه أن هذا الخزي الذي يعترها لا يخصها هي، بل هو بالأصل ملقى عليها من الخارج، من الأم.

التربية في بيت يُركز على الاهتمام بالمظهر وقائمة الإنجازات أكثر من اهتمامه بالمشاعر وبأمنيات الأطفال تحت سقفه وميولهم، بإمكانه أن يدفع هؤلاء الصغار إلى إنكار مشاعرهم وعدم الالتفات لرغباتهم، أو التركيز على أنفسهم، يدعم انفصالهم عن ذواتهم الحقيقية وقد يجعلهم دائمي التشكيك بها. هذا لأن التهويل والتضخيم الذي يحدث لمعظم الأمور داخل هذا المنزل وردود الأفعال المفاجئة التي تصدر عن الأم، والتي تترك الأطفال في حالة من التشكيك بكل ما أثار ردة الفعل تلك.

الأداء العالي والمثالية المتوقعة من صغيرة هذه الأم، والتي تتبناها هي نفسها بالتبعية للحفاظ على الاهتمام الذي تتلقاه والحب الذي يظهر القليل منه ما دامت تقوم بما يُرضي الأمّ وينال استحسانها. الرغبة في الكمال والاكتمال التي تظل هذه الطفل تطاردها طوال حياتها، والتي لم تنريث لبرهة لتسأل نفسها: «هل هذا حقاً ما أريد؟»

كل هذا كان من الأسباب التي جعلتك تنتهجين درب الطفلة التي يجب أن تكون، لا الإنسانة التي هي أنتِ أو التي تحبين أن تكوني عليها. ملابسك ودراستك وهواياتك والرياضة التي تمارسينها وأصدقائك، وزنك ولون شعرك وطوله ودرجة نعومته وردود أفعالك واختياراتك وقراراتك المصيرية، كل هذا تشكّل تحت وطأة هيمنة هذه الأم. كلها أشياء من المفترض أنها تفضيلاك وميولك، كلها أمور من المفروض أنها تُمثلك أنتِ وتُعبّر عنك أنتِ، إلا إننا نعلم أن هذا الأمر غير صحيح، وأن الكثير منها هي إطارات تم الزج بك داخلها وأنت طفلة دون السماح لك بالفرد الكافي من حرية التعبير والاختيار. وربما كان ما تدعين أنه اختيارك أو قرارك ما هو إلا آليات دفاع انتهجتها -ربما دون وعي- لنيل نظرة رضا أو نبرة فخر في صوت أمك. ولأن هذا كان يحدث منذ أن كنت غايّة في الصغر، واستمر معك سنوات طوال، صرت بمرور الوقت لا تستطيعين التمييز

بين ما يعرفونه عنك وبين حقيقتك: هل أنت فعلاً عنيدة كما يقولون أم أنها رؤيتهم لميولك الاستقلالية؟ هل أنت متحسسة بشكل مبالغ فيه بالفعل في هذا الموقف أم أنها طريقتهم في عدم المصادقة على مشاعرك؟ أصبحت لا تستطيعين التمييز بين آليات دفاعك وبين قيمك الجوهرية: هل تضايقت الكيلو جرامات العشرة الزائدة لأن الصحة هي قيمة عليا لديك أم لأنك اعتدت توقع الكمال من نفسك؟

بل الأكثر كارثية هو أن يصبح هذا التشكك جزءاً مما تعرفينه عن شخصيتك، أنت أصبحت شخصاً جزءاً من سماته أنه دائم التشكك بكل ما يخصه.

الآن أنت هنا على صفحات هذا الفصل لأنك ترغبين بشدة في معرفة من أنت، وحتى إن كنت تعتقدين أنك تعرفين نفسك حق المعرفة فعلى الأغلب قد تُلهمك إجاباتك عن هذه الأسئلة معرفة أشياء لم تكوني تعرفينها عن نفسك من قبل، كما أنها ستكون رحلة استكشافية فيها من المتعة والمرح ما تحتاجينه.

هل أنت مستعدة للقيام برحلة اكتشاف ذاتك ومتعة التعرف عليها من جديد؟ إلى دفتر التدوين الخاص بك، إلى ركنك الخاص جداً، وهيا لتبدئي الإجابة بكل تركيز عن الأسئلة:

١. ما هي قيمك العليا الجوهرية الرئيسية التي تُحركك: وما هي الأدلة على أنك تتبنينها بالفعل؟ اذكرى على الأقل سبع قيم رئيسية وثلاثة أدلة على كل منها.

والقيم العليا هي: قناعات ومعايير أخلاقية من خلالها يتخذ الفرد القرارات المصيرية، وتؤثر هذه القيم على خط سير حياته. تلك القيم التي يؤثر التمسك بها وعدم الحياد عنها على راحة المرء وسكينته. قد تكون هذه القيم على سبيل المثال لا الحصر: الحرية، الاستقلالية، الأسرة، العلاقات الاجتماعية، الرفاهية، الاستقرار، المغامرة وحب الاكتشاف، الحميمية، العدل، تطوير الذات، الأعمال الخيرية ومساعدة الآخرين، الصحة.

ولمعرفة الأدلة ستساعدك نظرة متأنية على ماضيك وحاضرك وعلى اختياراتك وتفضيلاتك على رصدها، فمثلاً إذا كانت الصحة قيمةً علياً تُحركك فالأدلة على ذلك قد تكون:

أنا أذهب لعمل التحاليل الخاصة بقياس مستوى الفيتامينات والأملاح المعدنية دورياً.

أنا أحافظ على رياضة المشي منذ زمن طويل.

أنا أمتنع عن تناول المياه الغازية والسكريات لأنها تؤثر على مستوى السكر في دمي.

أنا أتبع نظام الصيام المتقطع لعلاج مقاومة الأنسولين.

وبالقياس، عليك التفكير في كل الأدلة التي جعلتك تختارين القيمة العليا التي اخترتها الآن. وإذا كان الأمر صعباً ولم تعرفي تحديد قيمك العليا أو تفهمي كيف يمكنك معرفتها فلا يصيبك الإحباط ولا تتعجلي الأمر، خُذي وقتاً كافياً في التعرف على نفسك واستمتعي بذلك.

٢. ماهي سماتك الشخصية القوية؟ ما مميزاتك؟ نقاط قوتك التي تُحببها في نفسك؟
حاولي في أثناء إجاباتك عن هذه الأسئلة أن تتجنبي إنجازاتك، ركزي على الأمور البسيطة الصغيرة التي تسعدك، كل ما تصدقين في قرارة نفسك أنه سمة مهمة في شخصيتك، أمثلة لذلك:
أجيد وأستمتع بتنسيق المائدة في الأيام التي تجتمع فيها العائلة لمشاركة وجبة العشاء.
أجيد اختيار أفلام السهرة لمشاهدتها مع زوجي.
أنا ماهرة في إظهار التعاطف والمصادقة على مشاعر أطفالتي.
أنا شخص مُحب حنون ويُجيد التواصل بالأحضان.
أنا شخص مرن يقبل تغيير الخطط بسهولة ما دام لا ضرر واقع علي.
أحب الحيوانات وأرعاها ولدي حيوان أليف في منزلي أُجيد الاعتناء به.
الآن اصنعي القائمة الخاصة بك بشرط ألا تقل عن عشرين نقطة. يمكنك إضافة المزيد، لكن ليس أقل من عشرين سمة تُحببها في نفسك. أستطيع سماع أفكار البعض الآن: ماذا لو لم أجد كل هذا العدد؟ ماذا لو كنت بالكاد أرى بنفسني أي مميزات!
إذا حدث هذا فمعناه أنك تحتاجين الرجوع للفصل السابق والتواصل مع الأم المُحبة داخلك والسماح لها بمساعدتك في اكتشاف سماتك القوية والمصادقة عليها. اطلبي منها بعض الإطراء، وانظري كيف ستجري الأمور.

٣. ما هي موهبتك وما هو شغفك؟

٤. أشياء لا أحب القيام بها لكنني أفعل إذا اقتضى الأمر؟

٥. ما هي معتقداتك الدينية، توجهاتك السياسية؟

٦. أفلامك المفضلة؟ غنواتك المفضلة؟ اکتبي قائمة من عشرين فيلماً وأغنيةً، اکتبي سبباً واحداً

لماذا لها هذه الأفضلية؟

مثال: فيلمي المفضل هو:.....

فريق التمثيل به:.....

نوع الفيلم: دراما/ وثائقي/ إثارة وغموض!

السبب لماذا هو المفضل لدي:.....

الغنوة المفضلة هي:.....

المطرب:.....

الملحن:.....

الشاعر:.....

٧. الكتاب أو الرواية المفضلة لديك ولماذا؟

٨. ما هي الأنشطة التي تغمرك بالسعادة؟ وما هي الأفعال التي تملؤك بالإشباع؟ ما هو تعريفك

للسعادة بالأساس وما هو تعريفك للإشباع؟

٩. ما الذي بإمكانك تقديمه لشريكك في العلاقات العاطفية؟

١٠. ما هي الأمور التي لا يُمكنك تحملها في أي شخص؟ وأرجو ألا تكون إجابتك: الكذب والظلم؛ لا تُجيبني بطريقة سطحية، اختاري أمورًا محددة أكثر فمثلاً: لا أحب أن يتأخر أحدهم على مواعده معي أكثر من ربع ساعة، هذا إذا لم يكن في حقيبة يدي كتاب يسليني. لا أحب حين أرسل رسالة نصية في الصباح ويتم الرد عليها في المساء دون وجود سبب حقيقي لهذا.

١١. ما هو شكل بيت أحلامك، مساحته، موقعه، عدد الغرف به، لون الطلاء الخاص به من الخارج، وألوان جدرانه من الداخل، عدد الشبائيك به، شكل كل غرفة، الديكور وطرز الأثاث المفضل لديك؟

اكتبي الآن عشرة أسئلة أخرى إبداعية تُحبين أن تسألها لنفسك وأجيبني عنها بالتفصيل.
مثال لسؤال خيالي: إذا عشت لبقية حياتك وأنت بأمان تام من أحكام القانون وكل ما يتعلق بالدين ومن حكم البشر، وكانت لديك أموال طائلة لا تنتهي، أنت لست تحتاجين لكسب المال، فما هي القرارات التي لن تترددي في اتخاذها؟ وكيف سيُغير ذلك شكل حياتك عمًا هي عليه الآن؟

والآن..

هل استمتعت؟

هل تفاجأت في أثناء قراءة هذا الفصل بأشياء لم تكوني تعرفينها

عن نفسك؟

ما هي تلك الاكتشافات؟ وما هو شعورك تجاهها؟

الضمادة الرابعة:

أعيدي بناء الجدران

إذا أراد أي منا شراء قطعة أرض يُقيم عليها منزلًا فلا بد أن يكون في عقد ملكية هذا البيت ما يُحدد مساحته ويوثق حدوده. بمعنى أن تجد -أنت المالك- ما يدلّك داخل العقد على كل التفاصيل التي تحمي حقوقك ولا تجور بها على حق الآخر، بما في ذلك أي مساحة من هذه الأرض.

ستبنين منزلك، أين تنتهي حدودك وتبدأ حدود الجار؟ كم من الأمتار ستخصصها لتشييد الحديقة، ومن ثم يمكنك وضع سور حول قطعة الأرض تلك وإقامة لافتة تقول «أرض ملك لفلان الفلاني». ثم يمكنك البدء بعدها في تصميم منزلك بالطريقة التي ترغب، تقيم الحوائط لتحمي نفسك من اللصوص وفضول المارة، ثم بعد الانتهاء من إنشاء المنزل تقوم بتركيب الباب الرئيسي للهدف نفسه، ثم تقوم بإضافة باب لكل غرفة للحفاظ على خصوصية كل فرد داخل هذا البيت ليس فقط من الغرباء ولكن من بعضهم البعض؛ أبواب داخلية للغرف يجب الطّرق على كلّ منها ثم انتظار

صاحبها ليأذن بالدخول.

ومن ثم نستقبل من نشاء وندعوه لزيارة المنزل، نكتفي مع البعض كعمال التوصيل مثلاً باستلام أغراضنا من أمام الباب دون دعوتهم للدخول، في حين ندعو البعض الآخر للحلول ضيوفاً. حتى هؤلاء فإن منهم من نستقبله في غرف الاستقبال المجهزة للضيوف وهناك من نسمح له بالتحرك بحرية أكبر، كأن يتحرك معنا للمطبخ لإعداد القهوة على سبيل المثال. في حين أننا قد نرحب بالقلّة القليلة للمكث معنا والمبيت لدينا بضعة أيام.

بالقياس صممت الحدود التي نضعها لأنفسنا ولمن حولنا، فإن البشر في حياتنا ليسوا سواسيةً في مراتب القرب والحميمية، نحن لا نشارك معهم ولا نسمح لهم بالاطلاع على دواخلنا بالقدر نفسه. هناك قريب لا يعرف عنا أكثر مما يعرفه حارس البناية، وهناك صديقة بمرتبة أخت، وهناك أخ لا نشاركه سوى ما يخص أمورنا المالية، وهكذا.

يمكنك الآن الاستعانة بالورقة البيضاء والعمل على تقسيم البشر من حيث القرب والحميمية، ضعي نفسك داخل الدائرة في المركز، ثم ارسمي عددًا من الدوائر حولها، دوائر يكون لها مركز الدائرة الأولى نفسه، لتصبح الرسة تمامًا كما ترمي حجرًا في الماء فنتشكل حوله دوائر عدة. كلما ابتعدنا عن المركز صارت الدائرة أكبر وصار من يسكنونها نفسيًا هم الأبعد. تساعدك هذه الدوائر على معرفة وضع الأشخاص في حياتك. اكتبي أسماء الأشخاص في كل مستوى بدءًا من المستوى الأول الذي يحتوي أقرب الأشخاص لك انتهاءً بالمستوى السابع.

اكتبي خصائص الأشخاص في كل مستوى من مستويات علاقاتك بالطريقة التي تناسبك أنت، لأنه لكل منا طريقة مختلفة في التواصل مع أقرب الناس له. فمننا من يسمح للأشخاص في المستوى الثاني بمشاركة أغراضه الشخصية ومنا من لا يفعل هذا مع أي أحد. هنا لا يوجد صح أو خطأ، لكل طريقته، حيث لا إلزام. على سبيل المثال: خصائص الأشخاص في المستوى الأول: يمكنني مشاركته أحوالي المالية.

يمكنني إعارته بعضًا من أغراضه الشخصية.

أسمح له بدخول مطبخي والمبيت في منزلي.

يمكنه قيادة سيارتي في وجودي.

الأشخاص في المستوى الثالث:

أشارك معهم رقم هاتفي لكن ليس عنوان منزلي.

يعرفون حالتي الاجتماعية لكن لا يعلمون أي شيء عن علاقتي العاطفية السابقة.

مسموح لهم بالتواصل الجسدي فقط بمصافحة اليد.

إلا إنه إذا كنت قد كبرت في بيت هدمت الأم داخله الجدران الفاصلة بين أفرادها وخلعت أبواب خصوصيتهم، فإنه يكون لذلك بالغ الأثر في الطريقة التي تتعاملين بها مع حدودك بعد أن كبرت،

سواء كان ذلك بأن صرت متساهلة بشأن اختراقها أو أنك أصبحت تبالغين في التأكد من صلابتها. لكن ما الذي يعنيه مصطلح «الحدود» وكيف أعرف ما إذا كانت لدي حدود صحية أم لا؟ ليست الحدود شيئاً مرئياً يمكن للمرء بالنظر الاطمئنان عليه إذا ما كان مخترقاً أم لا، ولا يوجد مقياس لمدى مرونة المرء أو صلابته فيما يخصها. لكنها أمور يصاب المرء بالإرهاق والغضب إذا كانت منتهكة، ويعيش في وحدة وعزلة إذا كانت حدوده صلبة ومرتمة. ويمكننا أن نقسم الحدود إلى:

حدود جسدية

لك كامل الحق في رفض اقتراب أي شخص من مساحة جسدك. لك كامل الحق في التعبير عن عزوفك عن احتضان من لا ترغبين في عناقه، إنه جسدك أنت.

حدود جنسية

موافقتك بوضوح وصراحة على أي فعل جنسي، بل على كل خطوة، بمعنى أنه لا يحق لأي شخص أيّاً كان أن يبدأ أو يكمل معك تواصلًا جنسيًا إلا بموافقة صريحة منك.

حدود عاطفية

لديك كامل الحق في التعبير عن مشاعرك أيّاً كانت، وليس للآخر أي حق في وضعك خلف قضبان قفص مشاعر الذنب أو محاولات ابتزازك لتنفيذ رغباته.

حدود فكرية

من حقك التعبير عن قناعاتك وأفكارك وآرائك، ومن حق الآخر احترامها مهما كان مختلفًا معك فيها. وقتك أيضًا هو بالكامل ملكك. ولك الحق في تنظيمه وتمضيته بالطريقة التي ترغبين فيها.

حدود مادية

مالك هو لك. تنفقيه بالطريقة التي ترغبين فيها. ليس من شأن أحد أن يسألك عن راتبك أو عن أسعار ملابسك. ليس من حق أي أحد بما في ذلك أمك- أن يفتح دولابك أو أن يأخذ من متعلقاتك الشخصية، أو يحصل على نسخة من مفتاح منزلك أو سيارتك دون إذن منك.

علامات تدل على أن لديك حدودًا واضحة وصحية:

أضع دائمًا احتياجاتي وأولوياتي ورغباتي في المقدمة، مهما كانت أولويات الآخرين أو مشاعرهم أو تصرفاتهم إزاء اختياراتي.

لا أشعر بأي مشاعر ذنب أو تأنيب ضمير، لا أشعر بالسوء حينما أقابل طلبًا بالرفض أو أجب

طلبًا بـ «أعتذر، لا يناسبني الأمر».

أُصدق وأُحترم حقَّ الآخر فيما يعايش من مشاعر، وأن مشاعره هي مسؤوليته هو بالكامل، وهو الوحيد المتحكم بها.

أنا أُعبر عن احتياجاتي بهدوء وأحافظ على حدودي بحزم.

أعلم تمام اليقين أنني الوحيدة المسؤولة عن سعادتي أو شقائي.

من حقي أن أُعبر عن مشاعري أيًا كانت، ومن حقي أن يتم احترامها.

من حقي أن أبدي اعتراضًا وأن أُعبر عن آرائي ومعتقداتي بكل حُرية.

من حقي أن أُعبر عن خوفٍ وغضبٍ إذا شعرتُ بالتهديد، وأن أُنهى العلاقة بأكملها إذا لم تكن مُرضيةً لي، حتى إن كان ذلك عكس رغبة الطرف الآخر.

خطوات وضع الحدود

أولاً: حددي حدودك، ما يناسبك وما لا يروقك

اسألني نفسك أولاً ما هي الأشياء التي لا تتناسبني مشاركتها مع الآخرين، كل حسب الدائرة التي وضعته داخلها في التمرين السابق. وإذا كانت لديك تلك الأم التي لا زالت تحاول اختراق حدودك في الوقت الحاضر فاكتبي في قائمة منفصلة ما هي المسموحات التي يمكنك مشاركتها معها ولا بأس في ذلك، عددي أيضًا ما لا يمكن لأملك انتهاكه، اكتبي ذلك في قائمة طويلة في دفتر التدوين الخاص بك.

هل يناسبني عندما تكون أُمي في زيارة لبيتي أن تدخل الغرف دون أن تطرق الأبواب؟

هل لها أن تقرأ في دفتر مذكراتي أو تطلع على فواتيري أو رسائل هاتفي؟

هل بإمكانها ارتداء ملابسها أو استعارة أي من أشيائي الخاصة دون استئذان؟

هل يوجد لديّ تحفظٌ أن تُعلق على وزني أو تتدخل فيما أتناول من الطعام؟

هل إعادة ترتيبها دولا بملابسي أو خزائن مطبخي أمرٌ أرحب به؟

ثانياً: عبّري عن ذلك بوضوح

امتلاك الشجاعة للتعبير عن حدودك أمرٌ غاية في الصعوبة، وقد يجلب الكثير من عدم الراحة ومشاعر الذنب في كثير من الأحيان، خاصةً في المرات الأولى التي تبدئين في تطبيقه. إلا إنه إذا أردت أن تكون علاقتك بأملك أكثر راحةً وهدوءاً في المستقبل، إذا أردت خفض حدة مشاعر الحنق والغضب ومن ثم الذنب الذي هو أصل علاقتك بها، عليك أن تكوني حازمةً فيما يخص حدودك، لأن المزيد من الانتهاكات يؤدي إلى الكثير من الغضب ومن ثم الذنب وتوتر العلاقة. احسمي الأمر وأفصحي عن نفسك ولا تخافي. عبّري عن نفسك:

أُمي، أنا أحب تمضية الوقت معك لكن لا أحب حينما تنتقدين خطيبي.

أنا على أتم استعداد دائماً للإنصات لما تقولين، لكنني لا يناسبني أن تتحدثي معي عن مغامرات أبي العاطفية.

أهلاً بكِ أمي لزيارتنا، يُحب الأطفال وجودك كثيراً، لكنني أود أن تُخبريني مسبقاً في كل مرة تُقررين فيها زيارتنا، لا أحب عندما يفاجئني الأمر.

يا أمي أنا لا أحب عندما تُعلقي على وزني أو لون بشرتي.
لا يناسبني الأمر حين تشاركي أخباري الشخصية مع صديقتك.

ثالثاً: ضعي خطة مسبقاً للتعامل مع التبعات المتوقعة

إذا كنتِ شخصاً يحاول الالتزام بخلق حدود صحية واضحة للمرة الأولى، فتوقّعي أن تكون هناك مقاومة من قبل المحيطين بك، بالأخص الأقربون. وهي مقاومة متوقعة لأي تغيير تقومين به فيما يخص الطريقة التي تتواصلين بها. على الأغلب سيكون رد الفعل أمام محاولة وضع حدود واضحة من جانبك هو أحد أمرين: أولهما اتهامها لك بالأنانية أو بالرغبة في التحكم بها وبأفعالها، وهو أمر تُدركين جيداً أنه غير حقيقي ألبتة.

أو محاولات وضعك على أرجوحة الذنب، وابتزازك عاطفياً حتى تُثنيك عن قرارك المهم بوضع حدود بينكما، لتعيشي للأبد داخل منزلٍ بلا حوائط أو أبواب، ليتسنى لها القيام بما ترغب فيه ويناسبها من عالم بلا ضوابط.

توقّعي ثورةً عارمةً وربما انفجارات لا نهائية، ومحاولات مستميتة في البداية لاختراق تلك الحدود، لذا ضعي خطة مسبقاً مدروسةً تساعدك في الإبقاء على قرارك والاستمرار في عملية حماية حدودك مهما كلفك الأمر.

يُستحسن أن تتضمن خطتك:

وجود فريق دعم يُعيد على مسامحك قائمة حقوقك، حتى إن كان هذا الفريق يتكون من شخص واحد، وإن كان هذا الشخص هو معالجك.

طُرق للتعامل الرحيم مع مشاعر الذنب والخزي التي ستحاول أمك إثارتها.
البقاء يقظةً وتجنُّب الدفاع عن نفسك أو الدخول في جدال حول بنود حقوقك وحدودك، والصمود أمام محاولتها الدخول في تفاصيل أخرى غير موضوعك الأساسي وهو مناقشة الحدود.

رابعاً: استمري!

«دوني الآن كل الأفكار التي تدور داخل عقلك بعد قراءة الضمادة الرابعة، اكتبي بشكل حر، اسمحي للكلمات بالتدفق.»

الضمادة الخامسة:

اعتني بذاتك

ما الذي سيحدث إذا استقطعت جزءًا صغيرًا من محبتك للآخرين ومَنحتها لنفسك؟
ما الذي سيحدث إذا جربت أن تعتني بنفسك؟
«أحبي نفسك»..

جملةً من كلمتين، كانت لي قصة معها فلم أكن أستسيغها في الماضي، لم أكن أحب سماعها أو قراءتها، كانت بالنسبة لي أمرًا هلاميًّا: كيف أحب نفسي؟ أنا بالفعل أخذتُ القرار وأحببتُها، وانتهى الأمر «خلصنا يعني، بالمصري»!

لكنني وبالرغم من اعتقادي أنني أحب نفسي إلا أنني كنت منهكةً يوميًّا ومجهدَّةً على الدوام، كان هناك شيء ينقصني، ولم أكن أستشعر محبتي لنفسي التي أدعيها بوضوح، ولا أرى لها أثرًا. كان هذا قبل أن أدرس وأتعلّم ما الذي يعنيه فعل حب النفس.

أعتقد الآن عند هذه النقطة تحديدًا أنك قد تجدين مقاومةً من نفسك في استكمال قراءة هذا الفصل، ربما تفكرين في تخطيه إلى ما بعده، إلا أنني سأسمح لنفسني بمشاركة على صفحات هذا الكتاب تجربتي الخاصة فيما يتعلق بالشيء الوحيد الذي جعلني أغادر علاقةً عاطفيةً لا تتاسبني، والذي جعل أطفالي يُظهرون الاحترام لي. والذي كان السبب في أنني محاطةً بأصدقاء يُحبونني كثيرًا، السبب وراء نجاحي في عملي، هو الاعتناء بالنفس Self-care، والاعتناء بالنفس هو فعل يومي، عبادة لها مواقيت ثابتة، أن أحب نفسي معناه أن أفعل من أجلها ما يساعد في الحفاظ على صحتي البدنية والعقلية وعلى طاقتي الروحية.

ولأن الحب فعل فنفسك لن تُصدق اعتناءك بها ولا استحقاقها لاهتمامك ولا أهليتها للحب في المطلق إلا إذا استقبلت منك أفعالاً مفادها الحب. وهذا بالضبط ما كان السبب في التغيير الجذري الذي حدث في حياتي، عندما أثبتت لنفسني أنها تستحق الحب أصبحت نفسي لا تقبل من الآخرين سوى ما أعاملها به. حينما أصبحت عيني على خزان الوقود الخاص بي باستمرار، وصرت يوميًّا أملؤه بالحب والرعاية، لم تعد بي حاجة إلى شره الطعام أو إدمان العمل والإنجازات أو التعلق بعلاقات غير مُرضية. بالطبع استغرق الأمر وقتًا ومجهودًا ومثابرةً حتى أدركتُ أنني ليست بي حاجةً لأشخاص يُحبونني بدلًا مني. الآن أرى بوضوح أنني كنتُ متعلقةً بأشياء وأشخاص كنتُ أظن أنهم قادرون على تعبئة خزان الحب خاصتي، لكنني اكتشفت أنهم لم يكونوا قادرين سوى على تقديم الفتات، الفتات الذي كان يُلهيني عن الاعتناء بنفسني لأنني كنتُ أغرق في تفاصيل من يقدمونه. الآن صرت أنا من يعتني بنفسه ويُعطيها كلَّ الأهمية، فأصبح العالم من حولي يُعاملني بوصفي مهمة.

مما لا شك فيه أننا نتعلم كيف نعامل أنفسنا من الطريقة التي كنا نعامل بها في الصغر، نهتم بذواتنا ونرعاها كما كان يأتينا الاهتمام، فإذا كانت الرسائل التي وصلتنا من الماضي هي:
أنت عبء ثقيل/ يجهدني كثيرًا الاعتناء بك/ بل أنت من يجب أن تساعدني في تربية إخوتك..

إذا كانت لك أم دائمة الشكوى من كل ما يتعلق برعايتك من مهام، إذا كانت ذكرياتك فيما يتعلق باستحمامك وتمشيط شعرك ومساعدتك على الاستعداد للذهاب للمدرسة، كلها مرتبطة بصوتها الغاضب ووجهها العابس وكلماتها القاسية، فكيف لك أن تتوقعي من نفسك أن تكون هذه المهام مرحبًا بها في جدول أعمالك المزدهم. بالطبع سيكون آخر همك هو تحضير وجبة فطور صحية لك والمواظبة على أداء تمرينات الظهر الخاصة بك، وأخذ أقساط منتظمة كافية من الراحة على مدار اليوم.

ربما لأنك تنتظرين شخصًا غيرك ليعتني بك أو ليحفزك على الاعتناء بنفسك. شخص يؤكد لك أن الخطأ كان منهم، من أهملوا في رعايتك والاهتمام بك، وأنك جديرة بالحب الآن لأن هناك آخر يُقدمه لك. لكن يجب أن تعلمي أن انتظار الحب والاهتمام من الآخرين والاعتماد عليهم لتقديمه لك هو أمرٌ في غاية الخطورة. إذا لم تكوني أنتِ بالأصل من يراعك ويهتم بك، وذلك لأسباب عدة أنت تعرفينها جيدًا، وإذا لم يكن قد سبق لك التفكير في الأمر فما قد أتتكَ الفرصة لتتظري: لماذا باعتقادك لا يجب أن تعتمد على الآخرين للعناية بك بدلًا منك؟
والآن..

تعالى نعرف ما هي أفعال الاعتناء بالذات ومحببتها، ومتى نطلق على الأمر اعتناءً بالذات؟
أولاً: لمحبة النفس شروط واضحة، فتعالى نعرف سويًا ما هي الشروط الواجب توفرها في أفعال محبة النفس.

يختلط علينا الأمر أحيانًا بين ما هو سلوك إيماني لتسكين مشاعرنا وبين ما هو فعل اعتناء بالنفس. تشتري النساء الحقائب والفساتين وعلب المكياج وتقول: اليوم عبرت لنفسي عن محبتي واشتريتُ لنفسي هدية أو دعوتُها لتناول وجبة شهية في مطعمي المفضل، أو ذهبت لصالون التجميل لتقليم أظفاري وتصفيف شعري. في حين أن ما فعلته لم يكن سوى مزيد من الانفصال عن مشاعرها وتخدير لها، وليس محبة للنفس. لأن أفعال الاعتناء بالنفس تكون لها شروط:

أولاً: كيف يجعلني هذا الفعل أشعر، لا كيف يجعلني أبدو. بمعنى هل ذهبت إلى صالون التجميل للحصول على جلسة تدليك أو لتقليم أظفاري لتلبية احتياجي للمسمة بشرية دافئة بدلًا من التواصل مع الحبيب السابق والترتيب للقاءه، فقررت أن ألبى احتياجي بشكل صحي؟ أم أنني كنتُ هناك لأنني أريد لشعري أن يبدو في أفضل صورة ولأظفاري أن تكون في أبهى حالاتها! أي أنني أبحث عن مزيد من الكمال.

هل اشتريت لنفسي دفترًا مبهجًا لتدوين يومياتي ومشاعري لأن دفترتي القديم لم يتبق به سوى بضع صفحات أم أن لديّ عادة تجميع الدفاتر ولديّ في المنزل أكثر من دفتر لم أستخدمه بعد؟
هل دعوت نفسي لتناول وجبة مشبعة متكاملة تساعدني على المُضي قُدماً في يومي دون الشعور بالإرهاك أم كانت الدعوة مكافأة على أمر ما؟ وهل كنتُ أتناول طعامي وأنا يقظة لكل ألوان

الأطباق، ودرجة حرارة الطعام، ومستمتعة بالرائحة ومتذوقة لكل قطعة وحاضرة في اللحظة؟ هل أخبرت نفسي أنني أخذ قسطاً من الراحة لتناول فنجان قهوة ثم فعلت ذلك وأنا أهدق معظم الوقت بهاتفتي وأتصفح مواقع التواصل الاجتماعي، أم دعوتها للاستمتاع بمذاق القهوة لتتحين لي الفرصة لأدون في دفتر مذكراتي أو لأرسم وألون أو أقرأ جزءاً من رواية؟ هل أذهب إلى صالة الألعاب الرياضية لإنقاص وزني والحصول على جسم مثالي، أم للاهتمام بمفاصلي وعضلاتي ودورتي الدموية وبالتبعية صحتي العقلية؟

هل أواظب على روتين العناية ببشرتي وبشعري لأنني أهتم بالكيفية التي أبدو عليها جزءاً من كمال المظهر أم لأنني أستمتع بفعل تدليك فروة رأسي ولمس جبيني ووجنتي، ولأن هذه الطريقة تساعدني على الاسترخاء؟

الإجابات عن تلك الأسئلة ستساعدك على معرفة السبب الحقيقي وراء هذه السلوكيات التي قد تبدو أنها مَحبة للنفس بينما هي مزيد من البحث عن الكمال لأبدو في أفضل حالاتي في عين الآخر.

ثانياً: أن أقوم بهذا الفعل وأنا يَظنة، بمعنى حاضرة هنا في اللحظة بكل كياني، حواسي الخمسة كلها مستغرقة في الفعل. للتأكد من أنني أقوم بهذا عليّ أن أسألني: هل أحتسي قهوتي وأنا مستمتعة بالرائحة الزكية ومنتبهة لدرجة حرارة القهوة على شفاهي ومثلذذة بكل رشفة، أم أنني أفعل ذلك وأنا شاردة فينتهي فنجان قهوتي وأنا أتساءل متى انتهي، أو أمد يدي لأتحسس موضعه وأنسي أصلاً أنني أنهيته واصطحبت الفنجان الفارغ للحوض؟

هل أتذوق كل لحظة على مهل وأمضغها بتأنٍ، أحس بملحها ونكهتها وأبتلعها على مهل أم أنني أفوت على نفسي الاستمتاع بكل حركة ولون وصوت ورائحة؟

هل أحتضن كل لحظة في حياتي وأتحسسها بتؤدة أم أنني دائماً بانتظار اللحظة التي تليها؟ هل أقدر قيمة كل دقيقة في حياتي أم أنني أتمرر دقائق العمر بكل عجلة ويقين كاذب أن هناك المزيد منها الذي سأمرره على عجلة أيضاً؟

ثالثاً: أن أقوم بهذا الفعل لأجلي أنا، لا لأتول رضا الآخرين أو أشعر بالانتماء لهم. فمثلاً في بعض الأحيان حين يقترح علينا طبيبنا أو معالجنا القيام بأنشطة من شأنها مساعدتنا في التخفيف من أعراض القلق أو الإجهاد فإننا قد نقوم بهذه الأنشطة حتى لا نشعر أننا قد خذلنا معالجنا، أو إذا كنا داخل مجموعة من الأصدقاء كلها تمارس اليوجا فنلتحق بنادي اليوجا في محاولة لنفعل أشياء تُقربنا منهم. الأمر الذي لا بأس به كبدائية، لكن إذا ظلَّ الهدف من قيامك بالنشاط هو الخوف من فقدان التواصل مع أقرانك فأنت تحتاج لمراجعة نفسك بشأن ما إذا كان هذا الفعل اعتناءً بالذات من الأساس.

أفعال مَحبة للنفس السبعة:

١. أنشطة المحبة السارة

من أهم احتياجات النفس البشرية هي إدخال السرور على النفس. وأحق الناس بمجهودك هو نفسك، نفسك التي أن الأوان لتضعيها على رأس قائمة أولوياتك وتوفرين لها الوقت والفرصة للقيام بالأنشطة التي تُسعدُها، لأن ممارسة هذه الأنشطة تزيد من تخليق الروابط العصبية داخل الدماغ، ومن أعمار بقاء الخلايا، وتؤثر أيضًا على النواقل العصبية ما يؤثر على زيادة مستويات هرمونات السعادة:

ولأن ممارسة هذه الأنشطة يكون له تأثير نشاط الدماغ الذي يتم ملاحظته بعد أن يتلقى الشخص دواءً أو علاجًا للاكتئاب، ففي كلتا الحالتين يحدث تنشيط للعديد من المواد الكيميائية والنواقل العصبية، لذا من المهم ممارستها باستمرار. الاستمرارية التي تعرفين جيدًا أنكِ تحتاجين لبذل مجهود إضافي لصقل هذه المهارة التي تفنقرين إليها.

وإليك قائمة بأهم الأنشطة السارة التي بإمكانك اختيار ما تودين منها:

الرقص، الاستماع إلى الموسيقى، الركض، السباحة، القراءة، التلوين، المشي، مشاهدة المسرح، التجول وسط الطبيعة، لعب ألعاب جماعية، حل الكلمات المتقاطعة، تمرينات اليوجا..

بإمكانك البحث عن الأنشطة السارة الخاصة بك، ثم البدء في ممارستها بانتظام. المهم هو الاستمرارية، افعلي ذلك حتى مع انعدام الشغف، زيّقيه حتى تُتقنيه، لا تنتظري أن ترغبي في الأمر حتى تقومي به، بل قومي به حتى تتخلق داخلك الرغبة في ممارستها. حافظي على هذا جزءًا من روتينك، الروتين الذي يعمل على حمايتك من سلوكياتك الإدمانية التي صرتِ تعرفينها الآن جيدًا.

٢. تهذيب النفس

ممارسة الانضباط والالتزام، الاستمرار في القيام بأفعال لا يتولد جرائها سعادة فورية هو أمر غاية في الصعوبة. يعاني منه الأطفال الذين عانوا إهمالًا عاطفيًا من قبل ذويهم في الصغر. هؤلاء الذين لم يكن ينتبه أحد لهم في الصباح هل تناولوا الفطور، هل حقيبة المدرسة معدة ليوم دراسي جديد. ولم يكن أحد يتابع في المساء هل انتهوا من الواجب المنزلي، هل فرّشوا أسنانهم.

ولأن اتباع روتين يومي والالتزام بأفعال بشكل دوري أمر يحتاج إلى توجيه ومتابعة وإشراف من الوالدين، فإن هؤلاء الأطفال الذين تربوا في منزل كان الإهمال العاطفي الذي يتمثل في غياب وجود إرشاد بشكل منتظم، وقصور في حثٍّ دائمٍ لهؤلاء الأطفال على القيام بالأعمال الروتينية اليومية ومتابعتهم لها هو المعتاد، فإن هؤلاء يعانون في الكبر من صعوبة الالتزام بعادات صحية، عادات يستغرق جني ثمارها وقتًا ومجهودًا ودأبًا. لذا فمن المهم أن تُدركي الآن أنكِ مخطئة حين تتعتين نفسك بالكسولة أو المهملة. والحقيقة هي أنكِ لم تتعلمي المهارة في الصغر، وعليك الآن بعد أن أصبحتِ واعيةً بأهمية تهذيب النفس والحفاظ على روتين مستمر أن تتعلمي اكتساب هذه

المهارة، والتي لا تتحصر فقط في القيام بأمر، بل بتجنب القيام بالأشياء أحياناً. التزمي بجدول يومي لمدة أربعة شهور، في هذا الجدول اكتبي يومياً ثلاثة أمور تودين الحفاظ على القيام بها، وثلاثة أخرى ترغبين في الإقلاع عنها.

أمثلة لعادات أود القيام بها:

أفرش أسناني يومياً في الصباح والمساء/ الاحتماء بواقى الشمس قبل الخروج/ أداء صلاة الظهر في موعدها/ ترتيب الفراش قبل الذهاب للعمل.

أمثلة لعادات أرغب في الإقلاع عنها:

تناول فنجان قهوة بعد الخامسة مساءً/ الاستغراق في النوم أمام شاشة التلفاز/ تصفح مواقع التواصل الاجتماعي في الصباح الباكر.

سيساعدك هذا الجدول على اليقظة والالتزام بهذه المهام. ابدئي مهام يومك بعبارة: «لليوم فقط». لا تحملي همَّ الغد أو مشقة الالتزام بالروتين على المدى الطويل، فقط لليوم، للأربع وعشرين ساعة القادمة سأقوم بهذه المهام، لأن اليوم واليوم فقط هو ما يدخل في نطاق تحكّمك، فقط هنا والآن.

٣. جسّدك

يجب أن تعلمي أن الجسد يحتفظ بالصدمة. خلايا الجسد لها ذاكرة تحتفظ بالإساءات مما يجعله دائماً في حالة تأهب قصوى. بدافع من غريزة البقاء للحفاظ على حياتنا يتم تخزين الحاجة إلى حماية النفس من التهديدات المتصورة في الذاكرة في صور عدة:

الشعور بالإرهاق بسهولة أو عدم تحمّل الأصوات أو الروائح القوية.

الشعور الدائم بالاستثارة أو «على الحافة».

شد عضلي دائم.

ضيق الصدر.

مشكلة في النوم.

الكوابيس.

مشكلات الذاكرة.

صعوبة في التركيز.

لذا فإن عليك الاهتمام بهذا المنزل الذي تسكنينه «جسدك»، وعليك اتباع أسلوب غذائي صحي والحفاظ على روتين للنوم والإنصات لأوجاعك الجسدية، وزيارات الطبيب الدورية والالتزام بإجراء التحاليل المطلوبة، والحفاظ على حركة هذا الجسد، والانتباه للرسائل التي يمررها لك هذا الجسد التعب، والاستجابة السريعة لها.

٤. اسمحي باستقبال الحب

عندما نترعرع في بيوتٍ لم نستشعر بين جوانبها الحُبَّ ولم نحصل على الحنان. لم نحظَّ بتواصل دافئٍ ولا لمسات حانية، خاصة وإذا كان تكويننا النفسي له أيادٍ كثيرة في احتياجنا المفرط للحب فإننا ننشأ ونحن في تعطش شديد له. هذا العطش يجعلنا متلهفين للقرب ودفء الاتصال بآخر، أو يجعلنا متجنبيين بالكامل له. وعندما نكبر ونلتقي هذا الحب فإننا إما نتشبث به بجنون أو نهرب منه فرعين.

في أغلب الأحوال فإن الفتيات اللاتي تربين على يد الأم التي نحكي عنها، يفتقرن إلى الاتصال المتوازن مع الآخرين. يركزون انتباههم كله على شخص واحد فقط، بالأغلب يكون هذا الشخص هو الشريك العاطفي. فيعطون جام اهتمامهم لعلاقة واحدة، حتى إنه في أغلب الأحيان إذا حدث انفصال مع هذا الشريك فإن معظمهم يكتشفون أنهم كنَّ قد اكتفين بالمحبوب طوال فترة العلاقة وأهملن الصديقات والعائلة وزملاء العمل. وترى هذه الفتاة بعد هذا الانفصال أنه قد صارت لديها الآن مساحة واسعة للتواصل مع الآخرين. ولأنه أمر غاية في الخطورة أن تُصَب مشاعرك كلها وتحجم تواصلك الدافئ ليكون من نصيب شخص واحد فقط، عليك أن تسمح للآخرين بتبادل الحب وبالتواصل الدافئ المستمر المتوازن. وأن تقبلي أن يشغل الآخرون -وليس فقط شريكك- مساحات مهمة في حياتك، وأن تبادري في الكثير من الأحيان بأفعال حنونة وأن تحافظي على وثيرة مستقرة لمن باستطاعتهم منح الحب. من المهم أن تجدي مجموعة تشعرين بالانتماء العميق تجاهها. الانتماء الذي لطالما تمنيت الشعور به، أن الأوان لتبليته. تعرّفي على أناس جدد وفي الوقت نفسه جدد صداقاتك القديمة الدافئة، وسعي دائرة معارفك، ابني جسور المحبة ولا تسمح للخوف بتعطيلك.

٥. التوكيدات الإيجابية

الطريقة التي تتحدثين بها إلى نفسك من أهم عوامل التغيير الحقيقية. حيث إن تبني علاقة رحيمة مع ذاتك هو من أطيب القرارات التي ستشكرين نفسك عليها لاحقاً. التركيز على كل فعل صغير أو بسيط قمت به: ابتسامتك في وجه موظف البنك رغم طول مدة انتظارك، اهتمامك بتناول وجبة صحية رغم زحام مهام اليوم، التعليقات الإيجابية التي تتلقاها نفسك من نفسك، ثناؤك على كل فعل ورد فعل رصين منك، إدراكك ومدحك لمواطن قوتك طوال اليوم، كلها أمور من شأنها بناء علاقة جيدة مع نفسك وتعزيز ثقتك بها ومقدار استحقاقيتك. كلها أمور افتقدتها في طفولتك وأن الأوان أن تمنحها لنفسك بلا شروط. وهذا ما يطلق عليه: التوكيدات الإيجابية.

استشعار النعم والامتنان لرب الكون عليها نعمة نعمة. الامتنان القلبي ليس مجرد كلمات ينطقها لسانك دون إدراكها. إدراك عطايا الرب بالحواس الخمس، تذوقها والانغماس فيها هو أحد أهم مهارات محبة النفس. لذا من الأفضل أن تكتبي هذه التأكيدات يوميًا، لأن أكثر الطرق فاعلية لتذكُر قراءة التوكيدات الخاصة بك هي كتابتها.

اقرئي ما كتبته بصوت عالٍ. نعم، أنت ستقرئينه بصوتٍ مسموعٍ لنفسك، ستقرئينه بثقةٍ حتى إن كنتِ لا تصدقينه. اقرئي التوكيدات كأنكِ على يقين من صحتها. قد يبدو الأمر غريبًا في البداية وغير مستساغ وستكون لديك عشرات الأسباب لتتوقفي، بدايةً من ضيق الوقت وحتى يأسك من ملاحظة تغيير. لكنكِ ستستمرين في تلاوة هذه الجمل على مسامعك:

أنا مُحبة وحنون وداعمة لمن حولي.

أنا جديرة بمحبة أصدقائي، وأنا مخلصه لهم.

الكون كله مسخر لراحتي، ورب الكون يُحبني.

أنا أخطو كل يوم خطوةً جديدةً تُقربني إلى نفسي.

حاولي تصفية ذهنك والاسترخاء وأنت تقولين هذه التوكيدات، ركزي على كل كلمة وافهمي معناها جيدًا وصدّقيها. وابدئي من اليوم في كتابة توكيداتك اليومية، واستشعري الفرق.

٦. تخلي عن الأوهام

أعرف أنكِ محمّلةٌ بمشاعر الحزن والغضب، وأنتِ غير راضيةٍ عن ماضيكِ. وربما لم تقبلي بعدُ فكرةً أن مرحلة طفولتكِ قد انتهت وولّى زمنها، وأنتِ الآن صرّتِ البالغة التي يجب عليها المُضي قُدماً في رحلة تعافيتها. وأنه عليكِ التوقف عن انتظار الحب من أمكِ. وربما أنتِ تحتاجين إلى تصديق أن ما حصلتِ عليه خلال رحلتكِ هو أقصى ما استطاعت هذه الأم توفيره لكِ، وأنه لن يمكنكِ الحصول على المزيد لا بالمواجهات الضارية ولا بالهجوم القاسي، ولا بالانهيارات الدرامية. وإذا كان باعترافك أن هذه الأم مدركةٌ أو أنه بإمكانكِ لفت انتباهها لحجم الأذى الذي لحق بكِ طوال هذه السنوات من الإساءات جراء علاقتها بكِ فأعتقد أنه عليكِ التفكير مرتين في ذلك. هذا لأنها قد تكون من الهشاشة وقصور الرؤية بحيث لا تنتبه سوى لرغباتها هي ومخاوفها هي.

لأن انتظاركِ الحبّ -الآن وقد صرّتِ بالغةً- ممّن لم يستطع منحَه لكِ وأنتِ صغيرة لاحول لها ولا قوة، هو ألم جديد تُضيفينه بتبنيكِ لهذا الوهم لقائمة أوجاعك. وإن دلّ على شيء فإنما هو علامة على مقاومتكِ للعناية بنفسك، وانتظار آخر يقوم بالدور بدلاً منك. حتى إن كان هذا الآخر هو أمكِ التي أثبتت لكِ السنوات أن ما قدمته هو أقصى ما كان باستطاعتها منحه، وأن الاستمرار بالانتظار ما هو إلا مزيد من تمكين تصرفات الآخر في التحكم في مزاجك، ومزيد من تأجيج مشاعر الإحباط والغضب، ومن تبني عقلية الضحية التي لا زالت بانتظار مَنْ يُنقذها بحبه ويُحررها من أوجاعها.

عليكِ أن تقبلي أن هذه الأم فعلت كلّ ما كان باستطاعتها حينها، فعلت كل ما دفعها تكوينها النفسي للقيام به. ونحن نعرف أن هذا لم يكن كافيًا، وأنتِ لن تتعمي بالسلام ما دمتِ تنتظرين اعتذارًا أو مداواةً منها. اقبلي أنه لا يمكنكِ تغيير أيّ من والديك. أعرف جيدًا أنه أمر في غاية الصعوبة. هذا بالطبع لأنكِ الفتاة التي لديها توقعات عالية من نفسها، تتوقّع أن بمقدورها تغيير مَنْ

تُحب، لكن هذا غير صحيح ألبتة.

أنت الشخص الوحيد الذي بإمكانك بذل الوقت والجهد لتغييره. وفي كل مرة تتحركين خطوةً في اتجاه التغيير يقابل ذلك ردة فعل من الآخر، هذا لأن العلاقات بالأساس كرقصة التانجو، واحد يتحرك ومن ثم يتناغم الآخر مع حركته تلك. ربما تكون ردة فعل والدتك إزاء تغييرك هو مزيد من مقاومة هذا التغيير أو مزيد من محاولات التحكم، وربما التجاهل، وربما.. وربما.. الاحتمالات كثيرة وأنت لا تملكين أي وسيلة تحكّم في ردة فعل أمك، ولا في الطريقة التي تستقبل بها وتتفاعل بها مع تعافيك.

بوصفي معالجاً نفسياً يستقبل يومياً العديد من الفتيات اللاتي يخضن رحلة التغيير، فإنني أسمع هذا السؤال على الدوام: «ماذا لو حاولت إقناعها بزيارة طبيب نفسي؟ ماذا لو لجأت هي للعلاج؟» طرح هذه الأسئلة يعني أنك لا زلتِ تقومين بما كنتِ مُجبرةً عليه في طفولتك من عكس الأدوار. وأنتِ لا زلتِ تُهرولين إلى كرسي الأم للعب دورها والقيام بمهام الأمومة لها mothering your own mother، تفعلين ذلك بحكم العادة وتتسين أنكِ قد أصبحت على درجة كافية من الوعي بمخاطر هذا الدور. لا يمكنكِ إقناع شخص بالذهاب لغرفة العلاج النفسي، فإذا احتاج الشخص زيارة مختص فسيقوم بذلك بنفسه. لا تُكرري دوركِ في الماضي الذي كان قائماً على حماية نفسكِ بمحاولات احتواء مشاعرهما اتقاءً للألم، بل احمي نفسكِ من خيبة الأمل. أن الأون لتشحذي كل طاقتك لتشافيكِ أنت، لأنه لو كان هناك أمل في أن تتحسن علاقتكما فسيحدث ذلك بتركيزكِ على رحلتكِ أنت، هذا هو الأمل الوحيد لذلك.

تخلي أيضاً عن وهم التغيير العاجل الجذري، وعن وهم التشافي الكامل، توقفي عن الاعتقاد أن ليلة بكاء طويلة أو مواجهة قوية مع أمك، أو خطة زمنية طويلة الأمد، أو تذكر حدث جلل داخل غرفة العلاج النفسي، من شأنه التخلص من الألم. ترفقي بنفسكِ وتحركي رويداً رويداً واحتقلي بالإنجازات الصغيرة، مثل:

أسبوع كامل من الانتظام في التدريبات، بضع ليال متواصلة من النوم الهادي، موقف كنتِ رحيمةً فيه بذاتكِ وتحدثتِ معها بلغة طيبة.

٧. اعرفي كيف تُهدئين من روعك

في الأوقات التي تكون مشاعرنا فيها قويةً لدرجة لا يمكننا فيها التفكير في أفعال نُهدئ فيها من روعنا، في هذه اللحظات يكون أول ما نلجأ له أوتوماتيكياً هو سلوكياتنا الإدمانية كشره الطعام، والشراء الاندفاعي، أو تمضية الساعات على مواقع التواصل الاجتماعي، هذا لأن مهارة تهدئة النفس هي مهارة يتم استدماجها منذ الصغر داخل جهازنا النفسي، فإذا كان من يقومون على تربيته قد قاموا بتقديم المثال الصحيح لتفعيل هذه البراعة، بمعنى إذا كان والدك قد ساعدك على فهم مشاعرك وتنظيمها، إذا كانا هما أنفسهما قدوةً للقيام بذلك، فإنك ستكبرين وقد تم صقل هذه المهارة

لديك إلى حدٍ كبير.

أما وقد تربيت في منزل كانت المشاعر فيه فوضويةً يتم التعامل معها بكثير من الإهمال أو التطرف، وربما أنت أيضاً ولأسباب بيولوجية بحتة تتعلق بمستويات النواقل العصبية وهرمونات التوتر لديك صعوبات في تنظيم مشاعرك والتعبير عنها بشكل يخدمك أنت، لذا فأنت تحتاجين إلى تعلم هذه المهارة من الأصل وإجادتها. وأفضل وسيلة تُساعدك على تهدئة شعورك الجامح هي أن تكون لديك قائمة معدة مسبقاً بالأفعال التي ستلجئين لها في هذه الأحوال، وتفعيلها وقت الاحتياج لها.

قد يساعدك أن تحاولي حصر المشاعر غير المريحة في ورقة عمل، وكتابة اسم النشاط أو الفعل الذي بإمكانه احتواء هذا الشعور.

أمثلة:

مشاعر الوحدة: الحصول على جلسة تدليك أو استخدام كريمات.

مشاعر الرفض: التحدث مع صديقة.

مشاعر الحزن: الذهاب في نزهة أو المشي وسط الطبيعة.

مشاعر الغضب: الذهاب للسباحة أو اللجوء للوضوء والصلاة.

وجود هذه القائمة مكتوبةً على تطبيق في هاتفك أو في دفتر مذكراتك أو حتى داخل حقيبتك من شأنه تطمينك بدرجة لا تتخيلينها، أنك تمتلكين زمام سلوكك ومستعدةً لطوفان المشاعر إذا حدث.

الآن..

بانتهاء هذا الفصل لديك من الأدوات ما يساعدك على العناية بالشخص اللطيف الذي هو أنت. أعرف أن الأمر سيكون غير معتاد وغير مريح، وستكون هناك أوقات لا ترغبين فيها في الاهتمام بنفسك ولا الحفاظ على الروتين ولا الاستمرار في أيِّ ممَّا بدأتِه. ولا بأس في ذلك. ستنتقلين بين الأنشطة لفترات وستزهدين نشاطاً وترغبين في آخر، الذي قد تزهدين فيه هو الآخر بعد وقت ليس بالقليل.

عليك أن تعلمي أن التعافي لا يحدث بشكل حَظِّيٍّ، ولا يكون في حالة صعود فقط، بما في ذلك استمرارك في القيام بمهام الاعتناء بذاتك. ستكون لديك في كثير من الأحيان رغبةٌ غيرُ واعية في تكرار آليات دفاعك التكيُّفية، ورغبة في ضرب عرض الحائط بهذه المقترحات كلها والاستسلام للحالة الأولى، لِمَا قبل رحلة التعافي! التشافي يمر بكثير من المنحنيات، وعملية التغيير عملية شاقَّةٌ جدًّا بها كثيرٌ من لحظات الألم والفخر، المقاومة والاستسلام، اليأس والاجتهاد.

اقبلي الرحلة بكل ما بها وادفعي للأمام، ادفعي أكثر، ثم توقفي لالتقاط أنفاسك بعض الوقت، ثم عاودي التثبُّت بتشافيك مجددًا وقاومي إحباطك، واقبلي الانتكاسات وتمسكي بالأمل.

الضمادة السادسة:

العلاج النفسي

ليس بالضرورة أن تلجأ كل فتاة عانت من الإهمال والأذى لطبيب نفسي، إذا كانت قادرةً على مواصلة حياتها بوعي وفي سلام. بينما يظل خيار اللجوء للعلاج النفسي أكثر الطرق فاعليةً للتشافي من جروح الطفولة وبالأخص جرح الأم، فإذا كنتِ قد وصلتِ لهذه الأسطر وتخلقت داخلِك رغبة ملحة أو رصينة في خوض رحلة العلاج النفسي، فمن المهم أن تعرفي أنه يتمحور دور العلاج النفسي حول توفير بيئة آمنة لاحتضان وجعك ومشاركة مشاعرك، ولمساعدتك على البوح وعلى الاستبصار وعلى العناية بنفسك ورعايتها، ومنحك أدوات يمكنك بواسطتها حماية حدودك ومداواة جروحك. وأيًا ما كان اختيارك للطبيب أو المعالج، وأيًا ما كانت المدرسة العلاجية المتبَّعة من قبيل معالجك، فإن كل الطرق تؤدي إلى ما ترغبين به. اختاري معالجًا تتوافر فيه أخلاقيات المهنة ويتبع قواعدها ويحترم قدسيته ولا تُلقِي بالألَم بعد ذلك. وإنني هنا عل. صفحات هذا الكتاب أحب أن أشاركك بعضًا من مخاوف مرضاتي من ضحايا جرح الأم، المخاوف التي يُعبِّرُن عنها داخل غرفة العلاج:

كيف أخبر أُمي؟

- هل عليّ مواجهتها بكل ما اكتشفناه سويًّا أنا وطبيبي؟

- هل أخبرها أنني أُرور الطبيب النفسي؟

- كيف يمكنني التعامل معها مع كل هذا الألم وبعد ما عرفتته عن حجم الأذى الذي تسببت به؟

بعض الكتاب والباحثين يقترحون على مَنْ نشؤوا في أسر عانوا فيها من الإساءات أن يلزموا مساحةً آمنة، أو أن يتجنبوا التواصل مع أفراد أسرهم الذين تسببوا في الأذى لفترة معقولة حتى يصبحوا قادرين نفسيًّا على التواصل مرةً أخرى معهم، على الأقل في بداية رحلتهم العلاجية. لا

يزال هذا الاقتراح قائماً لكن الأهم دائماً هو البقاء واعيةً منتبهةً جيداً لنفسك. فإن كان قرارك هو البقاء على تواصل معها في بداية أو خلال مرحلة العلاج، فعليك التركيز على نفسك وعلى مشاعرك، والانتباه لكيلا تتغمسي في حياة أمك مرةً أخرى تماماً كمان كنت في طفولتك. انتبهي ألا تغرق في رغباتها وتفصيلها وفوضى مشاعرها، الأهم دائماً هو حماية حدودك والتخلي عن أوهام تغييرها وتبني توقعات منطقية من هذا التواصل. تبني توقعات منطقية بشأن هذا التواصل في المراحل الأولى لرحلة تعافيك سيكون في غاية الصعوبة والتخبط، تناقشي مع طبيبك واطلبي مساعدته في هذا الأمر.

من المهم أن يكون هذا التواصل -على الأقل في بداية رحلة الاكتشاف- سطحياً وبسيطاً ومتحضرّاً دون توقّعات ودون صراعات، فأنت ستكونين مستهلكةً داخل رحلتك أنت، لن يكون هناك أي وقت أو طاقة أو دافع للدخول في معارك تستنزف طاقتك وتُعطل رحلتك.

أما إذا كانت أمك قد رحلت عن عالمك وصارت ترقد تحت التراب، فربما تكون قراءة هذا الكتاب هي الأكثر إيلاماً. لأن كل فرصك معها للحصول على حُبها وتمضية بعض الوقت الدافئ بقربها قد فُقدت للأبد. لكن تمثّل هذه الأم لا زال باقياً بداخلك، وجودها الحي في أعماقك لا زال يحتاج إلى الكثير من العمل. فأنت لا زلت هنا وما حدث لا زال مؤلماً، ولا زالت لديك كل الفرص لتتعمي بالسلام المصاحب لقبول هذا الماضي بعد العمل على كل تبعاته. نحن هنا على صفحات هذا الكتاب لأجلك أنت، وأنت ما زلت هنا.

مهمٌ أن تعلمي أن العلاقة العلاجية غاية في السرية. يمكنك إخبار مَنْ نشائين، ويمكنك أيضاً إبقاء الأمر في حيز الخصوصية، لكن الأهم أن تسألي نفسك لماذا أريد أن أخبرها: هل لأنني أشعر بالذنب إن أخفيت عنها أمراً، أم لكي أثير لديها مشاعر الذنب، أم لأحفز طاقة الحب وأكسب تعاطفها، أم لدي أسبابٌ أخرى؟ وما هي توقعاتي بعد أن أخبرها؟ هل ستبقي أمي الأمر سراً بيننا أم ستُعلنه لرفقائها؟ هل ستستخدمه في المستقبل ضدي في أول عراك بيننا؟

مشاعر الذنب تجاه أمي بعد كل جلسة بوح

كيف يمكنني الحديث عن أمي بهذا الشكل الفظيع؟ بالطبع كان لها العديد من المواقف الطيبة، لم تكن أمي بهذا السوء الذي تحدثتُ به في الجلسة الماضية، لا أريدك طبييتي أن تعتقدي أن أمي كانت شريرة أو مهملة.

أشعر أنني أبالغ في تذكر الماضي المؤلم بينما عليّ أن أركز فقط على الذكريات الجميلة. ما أكثر عدد المرات التي سمعتُ فيها هذه الجمل وما أؤمن الدموع التي صاحبتهَا! ولم أرَ ما هو أكثر وجعاً من قسمات الوجه المتألّمة بمشاعر الذنب والندم التي تلت البوح. هذه فتاة مُحبة لأُمها

متألّمة يتصارع داخلها الحزن والانتماء، الألم والولاء، الغضب والحب. ما أقوله دومًا لمريضتي هذه هو: إنك هنا لأنك تتألّمين ولأن جزءًا من التحرر من الألم هو البوح بما حدث. أنتِ هنا لأنك تريدين حماية أطفالك من توارث الألم، والحماية أساسها فهم الماضي والإقرار بحدوثه. أنتِ هنا لأنك تحتاجين شاهدًا على القصة التي قضيتِ سنواتِ عمركِ كلّها تتشككين في حقيقة وقوعها. أنتِ هنا داخل غرفة العلاج النفسي تتحدثين إلى طبيبك، ولست داخل المحكمة تلقين عليها التهم أمام القاضي.

الماضي الضبابي

معظم الفتيات اللاتي تعرضن لإساءات الطفولة لا يتذكرن أغلب طفولتهن. يكون الأمر في البداية أشبه بشاشة تلفاز تعرض «تريلر» لفيلم لا تفهم منه سوى القصة العامة للفيلم أو الخط الدرامي الواسع، لا تركيز على الألم أو مشاعر الخوف، لا إعادة استحضار لشعور بعينه. تحكي الفتاة كأنها تتحدث عن شخص آخر غيرَها، بل أحيانًا تمزح وتضحك من أحداث غاية في الألم. أحيانًا تسخر من وجعها، تحكي وقائع مؤلمة وهي تُلقِي النكات عنها! في بعض الأحيان إذا كنتِ دائمة الانفصال عن وجعك وبعيدةً عن مشاعركِ، تتذكرين من الماضي لقطاتٍ بسيطةً كأنه حلم بعيد. فعليكِ أن تتحلّي بالصبر، فقد تكون رحلتكِ العلاجية أعتقد وأطول. امنحي نفسك الوقت الذي تستحقينه، ولا تُجبري نفسك على تذكر أمور بعينها، اتركي الأمر للرحلة.

ماذا لو يبس مني الطبيب؟

لأنك لم تحصلي على التواصل الذي يسمح لكِ بتكوين علاقة تعلق آمنة مع أمك، فلقد خَلق هذا لديك نمط تعلق غير آمن، وإن هذا النمط غالبًا ما يتم تنشيطه داخل غرفة العلاج النفسي مرةً أُخرى، وذلك بفعل القرب النفسي الذي يحظى به هذا المعالج جراء آليات وديناميكية العملية العلاجية نفسها. لذا فإن العلاقة مع المعالج هي من أعظم الفرص لتكوين علاقة ذات نمط تعلق آمن تكونين فيها آمنةً تمامًا مقبولةً بما أنتِ عليه وغير مهدّدة بالهجر أو الرفض.

ومن المهم أن تُدركي جيدًا أن اعتقادك أن الطبيب قد يبأس منك، والفكرة المؤرقة التي لا تقارقي أن الطبيب قد يتخلّى عنك هي مجرد فكرة، لا تعاملها معاملة الحقيقة. سيكون من الفعّال مشاركة هذه الأفكار مع طبيبك فهو لديه من الأدوات ما يساعدك على الاعتناء بأفكارك وتنظيم مشاعرك الناتجة عنها. من المهم أيضًا أن تقهمي أن رغبتك في الحصول على استحسان المعالج وعلى رضاه عنك، هي من سمات نمط تعلقك، ليس بالضرورة أن تكون لها أي أساس حقيقي أو واقعي لدى الطبيب الخاص بك، الطبيب الذي ليس أبدًا من مهام وظيفته الحكم عليك أو تقييمك.

من الجوهري أيضًا في سير العملية العلاجية أنه حالما شعرت بأي مشاعر تخص ما يحدث داخل الجلسة أن تُعبري عنها وقتما يناسبك لطبيبك، وأن تتوقعي أن يقوم هو باستخدام كل آليات مهنته وصلاحياتها للحفاظ على العلاقة بينكما في إطارها المهنيّ وتصحيح مسارها، وتبنيها إذا لاحظ نشوء علاقة اعتمادية بينكما.

من ضمن أحد أكبر الأوهام التي يجب أن تتخلي عنها أيضًا عندما تُقررين الالتزام بالعلاج النفسي هو: وهم أن العلاقة العلاجية تُغنيك عن الاحتياج لعلاقات صحية آمنة مع الآخرين وعن تكوين أصدقاء وعن الانخراط في الحياة مع الناس. العلاقة العلاجية علاقة مهنية قائمة بالأساس على العلاج وينقصها أهم شرطين من شروط الصداقة وهما: التبادلية والمساواة.

ابدئي رحلتك واستعدي للمطبات وتمني السلامة طوال الرحلة ولا تتعجلي الوصول، لأنه في رحلة التعافي ليس هناك محطة وصول.

الضمادة السابعة:

الإدراك والمسؤولية

بالطبع تُخطئ معظم الأمهات في كثير من تصرفاتهن. وعلى الرغم من تشابههن في كثير من الأخطاء التي يرتكبن، وأحيانًا في نياتهن ورغباتهن تجاه بناتهن، حتى إن كانت هذه النيات غائبة عنك، وأمك تتشابه مع كثير من الأمهات وتختلف عنهن أيضًا، إلا أن كل أم هي امرأة فريدة لا تتطابق في صفاتها وأفعالها ولا أومتها مع غيرها. ذلك لاختلاف جيناتها التي توارثتها من جدتك ومن البيئة التي ترعرعت بها، تلك الجينات التي توارثتها أنت أيضًا فأصبحت تشبهينهما لكن بسماتك أنت الشخصية وعلى طريقتك أنت الخاصة.

أصبحت لديك هويتك الفريدة وطرق التكيف التي اخترتها سواء بقرار منك أو دون وعي لمحاولة السيطرة على سير الوضع المؤلم، إمّا بالاستلام أو بالانسحاب إلى سلوكيات تُخدر الألم، أو بتعويض القصور، إلا إنك بلا شك- ومن خلال جيناتك والطريقة التي تربيت أنت أيضًا بها، والبيئة التي نشأت فيها، فإنك تتشابهين في بعض الأمور مع أمك، التي تتشابه بدورها مع جدتك.

وبعدما ذكرنا من صفات وأنماط سلوكية قامت بها هذه الأم ولا زالت، فإن هذا لا يعني أننا نُشير بأصابع الاتهام إلى الجدة، جدتك التي ربما تربطك بها علاقة محبة حانية؛ لكننا نرجع مسؤولية أي علاقة للطرف البالغ الراشد. ففي ديناميكية العلاقة مع أمك: أنت كنتِ الطفل بينما كانت هي الكبير العاقل المسؤول عن رعايتك وإشباع أغلب احتياجاتك، وكانت هي المسؤولة إلى حد كبير عن شكل علاقتكما وعن مسارها. وفي علاقتها بأبها وإشباع احتياجاتها وسوائها النفسي فإن جدتك يقع على عاتقها جانب كبير من المسؤولية عمّا أصبحت عليه ابنتها، أي عمّا أصبحت

عليه أمك.

لذا نحن هنا -من خلال هذا الكتاب- نُقر أن ما حدث معك وما عايشته لسنوات طوال كان حقيقياً. نعم، أنت لم تكوني متوهمةً. ما حدث كان مؤلماً لأقصى حد. دعينا نعترف أن لديك جرماً غائراً وأن محاولات جعل الأمر يبدو عادياً هي أكثر إيلاماً من وجع حدوثه. وأنه حتى بفرض أن ما حدث لم يكن متعمداً فلن تُخفف هذه الاحتمالية الآن من أثر الماضي على حاضرِك، ولا على صحتك العقلية والنفسية، لكن علينا أيضاً الإقرار بأن التعافي بأكمله مسؤوليتك أنت.

لديّ يقين أنه من أصعب الأمور على النفس البشرية وأشجعها هو أن يتحمل المرء مسؤولية علاج ما لم تكن له اليد العليا في حدوثه. تخيلي أن تُغادري منزلِك صباحاً لتُجدي سيارتك التي لا تستطيعين الاستغناء عنها وقد صدمها أحدهم ثم هرب. تخيلي مقدار استيائك وغضبك، ليس فقط لأن أحدهم سبب ضرراً لأحد ممتلكاتك ولكن لأن مسؤولية تصليح السيارة بالكامل وتحمل نفقات الإصلاح لن يقوم بها أحدٌ سواك. وبغض النظر عن كون الحادث غير متعمد وعمماً إذا كانت السيارة مؤمناً عليها أم لا، فإن مهام الذهاب إلى «الورشة» ومتابعة الفنيين وشراء قطع الغيار وتمضية الكثير من الوقت وبذل الجهد في رحلة الإصلاح، كلها أمور لن يقوم بها أحدٌ بدلاً عنك. هذا فيما يخص السيارة فما بالك بالنفس البشرية! صحتك العقلية، رحلة تعافيك! أيّاً ما كانت العوامل التي تسببت في معاناتك فإنه لن يتحمل أحدٌ غيرك الوقت والجهد اللازم للتغيير الذي تحتاجينه.

لذا من الضروري أن تُصدقي أن محاولات وضع أمك داخل قفص الاتهام وتجريمها والحكم عليها طوال الوقت لن تُجديك نفعاً في المطلق. أعربي عن استيائك وثورتي وأخرجي شحنّة الغضبِ بالكامل تجاه كل ما كان، لكن حاولي ألا تُضيعي ما تبقى من العمر متربعةً على مقعد الطفلة الغاضبة، لا تستمرّي الألم وتبني عقلية الضحية.

وتذكّري أن هذا الكتاب قد كُتب خصيصاً لأجلك أنت، أنتِ ولا أحد سواك.

فأنتِ هنا والآن امرأةٌ شابةٌ لديها حياة، وعلى الأغلب لديها إدراك لمسؤوليتها في رحلة تعافيتها. امرأة تفهم أنه لا يوجد منبع واحد لكل الشرور ولا سبب واحد لكل الأوجاع. تفهم جيداً أن ما حدث في طفولتها له أثرٌ على حاضرها لكنه ليس السبب الوحيد، لأن هناك العشرات من المؤثرات التي شكّلت هويتك وصقلت شخصيتك، بدايةً من تكوينك البيولوجي والسمات التي خلقت عليها مروراً بتفضيلاتك وردود أفعالك ومنهجياتك، وانتهاءً بشكل الحياة التي اخترتها لنفسك بإرادتك الحرة.

لذا من المهم الآن أن تعرفي أن جوهر رحلة التعافي هو صدق رغبتك وإقرارك بالمسؤولية. مسؤولية أن ننفذ الغبار عن ذاتنا وننهض عن موضع السقوط لأن استمرارنا وتعافينا لا يخص غيرنا ولا يُهم أحدًا سوانا.

في كَفِّي وضعت أُمِّي أَلَمَهَا وأطبقت على يَدَيَّ، قالت:
أخذتُه هديةً من أُمِّي، هو الآن لكِ..
أن تكوني امرأةً يعني أن ترثي الألم.
حملتهُ معي سنواتٍ طويلة
ثم ذات يومٍ وأنا أهدد رضيعتي لتنام
رأسها على صدري مستكينةً لسماعها دقات قلبي
أخرجتُ الألم من جيبِي وابتلعتُه كاملاً..
أشعر به يكوي معدتي
إلا أنني سأستشعره -بسعادة- طيلة حياتي
لو أن هذا يعني أنني لن أورثه لها.
لن أعرف -أبدًا- شعورَ أن تحميني أُمِّي
لكن.. ابنتي ستعرف!

جيسيكا جوسلين

ترجمة ضي رحمي

أوقفني توارث الألم

لا أحد يأتي لهذه الحياة ومعه كتيب إرشادات. لكن عوضًا عن ذلك لا أحد يأتي دون أم. الأم التي نرث جيناتها ونعيش داخلها ونتربى في كنفها وتحت رعايتها. نكبر ونصير نحن أمهات عليهن تمرير هبات الأمومة إلى أطفالهن. ولأنني متأكدة أن كل أم تتصفح هذا الكتاب بلا استثناء- لديها كثيرٌ من مخاوف توريث إساءات الطفولة التي عاشتها إلى أبنائها. ولديها من النيات الحسنة والنبيلة ما دفعها لاقتناء هذا الكتاب والموافقة على اصطحابه لها في رحلة تعافيتها، وتمضية جزء من يومها في قراءته. ما يجعلني أؤكد لك أنك لست من نوع الأمهات التي كانت عليه أمك، لأنك مهتمةٌ بالتغيير وتمتلكين من الشجاعة ما دفعك لقراءة هذا الكتاب وصولاً لهذا الفصل، ولأنك تخوضين الآن تجربة استحضار ماضيكم المؤلم وفهم حاضرِك الشائك والوعي به لأجل تعافيك من جرح الأم ولتجنبي أطفالك توارث الألم.

إلا إن الخبر غير السار، والذي أعرف أنه قد يثير حنقك وغضبك، هو أن هناك تشابهات ليست قليلةً بينك وبين أمك، وأنك بالفعل قد نسختِ بعض سمات الأمومة الضارة منها.

وقبل أن تثوري وترمي الكتاب جانباً! خُذي نفساً عميقاً.. ولا تتعجلي الحكم..
أنت تعلمين علم اليقين أنكِ شئتِ أم أبيتِ قد حصلتِ على عدد لا بأس به من جينات أمك،
وبخلاف الجينات أنت أيضاً تعرفين أنكِ -على سبيل المثال- لم تتعلمي:

١. الحب والرعاية

هذا لأنه لا يمكنكِ منح ما هو ليس لديكِ بالفعل. لا يمكنكِ إعطاء أحدهم ما ليس بحيازتكِ من
الأساس. والحقيقة تقول إنكِ لم تحسلي على الحب الذي رغبتِ به، هذه هي الحقيقة المؤلمة. فكيف
باعتقادكِ أنه باستطاعتكِ أن تمنحيه لأبنائكِ؟
يمكنني الآن رؤية انفعالكِ وسماع اعتراضكِ: ولكنني بالفعل أحب أطفالي، بالرغم من أنه لم
يُحبنى أحد.

مَنْ قال إن أمك لا تقول الأمر ذاته؟ إذا سألتها فبنسبة كبيرة جداً ستُخبركِ أنها تحبكِ. لكن أنا
وأنت نعرف الآن أن أفعالها كان ينقصها الكثير من الحب، هذا لأنكِ تعلمين الآن جيداً أن الحب
فعل، الحب ممارسة، ولا نقصد بالأفعال هنا إغداق الهدايا أو إعداد الطعام وشراء الملابس، ولا منح
المال. لكننا نقصد التصرف بمسؤولية، مسؤولية أكبر من توفير الطعام والمسكن، وأكبر من اختيار
مدرسة ونادٍ رياضي. إنها مسؤولية مساعدتهم على اكتشاف ذواتهم وتنظيم انفعالاتهم وضبط
سلوكهم، مسؤولية توجيههم وتعليمهم رعاية أنفسهم وحماية حدودهم وقبول اختلافهم، مسؤولية
تأهيلهم لمواجهة مصاعب الحياة والتكيف على تغيراتها وفهم معطياتها.

لذا كيف تعتقدين أنه بإمكانكِ مساعدة أطفالكِ على تعلُّم ما لا تقومين أنتِ بانتهاجه وممارسته؟
ها قد أصبح الآن لديكِ سبب للرجوع مرةً أخرى للفصل السابق، وقراءة الضمادة الخامسة،
والاهتمام بتطبيق كل مهارات العناية بالنفس والمواظبة عليها. لأنه لا يمكنكِ أبداً منح الحب لطفلكِ
إذا لم يكن باستطاعتكِ منحه لنفسكِ. وكما لم تكن أمكِ تُحب نفسها الحقيقية وكانت تبحث عن ولاء
الآخرين لها وحبهم وعن نظرات الإعجاب في عيونهم علَّها تقتنص الحب، فأود أن أُخبركِ أنكِ
أيضاً ربما تقومين بالفعل ذاته. فإذا كنتِ لا تمارسين رعاية ذاتكِ وتبخلين على نفسكِ بمحبتها
والعناية بها، أنتِ أيضاً ستلجئين لطرق أخرى لحصد هذا الحب.

وبعد قراءة هذا الفصل مراراً وتكراراً لن يكون التغيير سهلاً، لأنكِ لم تعنادي الأمر بعدُ
وسيكون كل يوم هو صراع جديد مع النفس لوضعها على قائمة أولوياتكِ. صراع أصبحت الآن
أهميته محسومةً ليس فقط لأنكِ تفعلينه لأجلكِ لكن لأجل أطفالكِ أيضاً. ستصبح كل خطوة في اتجاه
التغيير من جانبكِ تُقابلها خطوةٌ من جانب طفلكِ باتجاه تغييره هو الآخر، حتى لو لم تكن تلك
الخطوات واضحةً بالنسبة لكِ.

جانب مهم آخر من منح الحب والرعاية ربما تقتقرين له مع أبنائكِ: هو الضحك والمرح واللعب

وإلقاء النكات، واللهو بالرمال، ومحاكاة الصغير وتقبيله وغمره بالأحضان الدافئة، كلها أمور تملأ البيت بالضحكات والحب والدفء، وتُحفز إفراز هرمونات السعادة والحب لديه ولديك.
استقبلي الحبِّ واغمري نفسك بالمرح واللعب، وتحرري..

٢. المصادقة وتهذنة المشاعر

الابنة التي تتربي على دوام عدم المصادقة على مشاعرها وعلى هويتها فإنها -غصبًا عنها- أمٌ ليس باستطاعتها المصادقة على مشاعر أطفالها. هذا لأنها بالأساس لا تمتلك المهارة لتفعل ذلك مع نفسها، ولأنها أيضًا -كما عرفنا سابقًا- أمٌ مُحبة تريد دائمًا أن تُجنب أطفالها الألم المصاحب للمشاعر المزعجة. لذا فإن ردة فعلها الأولى لأيّ من بكاء طفلها أو سلوكه الغاضب هو رفض الشعور والانتفاضة السريعة لحل الأمر. فتكون ردة فعلها سريعةً اندفاعيةً وغير منظمة، ما يجعل أطفالها عُرضةً لانتهاج الطريقة نفسها في التعامل مع المشاعر، لأن الأطفال يتعلمون بالأساس من محاكاة والديهم. ولأنك لم تتعلمي كيفية التعامل مع ألمك ولا تنظيم مشاعرك ولا فصل نفسك عن الآخر، فإنك في كثير من الأحيان:

تشعرين بالحزن لأجل طفلك الباكية، وتتألمين إذا ما كابدت هي مشاعر الرفض من صديقاتها، وتمتلئين غضبًا إذا اعتذرت ولم تكن هي المخطئة؛ تلبسين مشاعرها وتعيشينها كأنها مشاعرك أنت. تحاولين الترويح عنها بكل الطرق الممكنة كأن مشاعر الحزن أو النبذ ستبتلعها. ربما تقولين لنفسك: «هي أصغر من أن تكابد هذا وأضعف من أن تحتمله!» أنت تُشققين عليها وتهرعين إلى السيطرة على الوضع وإملاء الوصايا والنصائح عليها حتى لا يتكرر الألم.

وهذا تمامًا ما يعنيه عدم المصادقة؛ أنتِ تحرمينها حقها في معايشة الشعور كاملاً، في الإحساس بالألم حتى النخاع، في أخذ الوقت الذي تحتاجه لإدراك حقيقة مشاعرها وتسميتها، في أن تفكر هي بنفسها لنفسها فيما يُمكنه أن يساعدها للتخفيف من حدة المشاعر التي تعتربها. وبالنهاية اللجوء إليك إذا احتاجت لنصائحك ومقترحاتك.

ولأنك تعتقدين أن ما حدث معك في الصغر من قبل أمك من عدم إظهار التعاطف أو المصادقة على مشاعرك بطريقة اللوم أو التقرير أو السخرية هو فقط ما يؤدي، فإنك تفاجأت الآن عندما علمت أن تدخلك السريع والقوي لإنهاء الحالة الشعورية لطفلك هو أيضًا من مظاهر عدم المصادقة. نعم، دوافعك نبيلةٌ ومُحبة لكن مهمٌ أن تعلمي أن أحد أهم المهارات التي يتعلمها طفلك في بيتك وتحت مظلة حُبك ورعايتك هو تنظيم مشاعره، الأمر الذي يحدث بأن يفهم هو بنفسه مشاعره ويقبلها ويُعبر عنها. دورك الوحيد في هذه العملية أن تكوني أمًا مُحبة حاضرةً تساعد أطفالها بأن تُصادق هي نفسها على مشاعره وتحاول تنظيمها بأقل تدخل ممكن. إليك بعض العبارات التي بإمكانك استخدامها لتساعدكما على ذلك:

- هل ترغبين بحضن؟

- أعلم أنك حزين الآن، أستشعر ألمك كله، وأفهمه.

- حقك بالكامل أن تغضب مما حدث.

- أنا آسفة لأن هذا قد حدث معك، أنا هنا بجوارك.

- أنا هنا لأجلك، أحب أن أقدم لك المساعدة التي ترغبين بها.

- هل تودين أن أصحبك للمشي في الهواء الطلق إن كان هذا قد يساعد؟

- هل يساعدك أن أتركك لنصف ساعة لتكتبي مشاعرك على الورق ثم نتحدث بعدها؟

والمصادقة لا تعني الموافقة. المصادقة معناها: أنا أفهم حزنك أو غضبك، لكنني لن أوافقك على كسر قاعدة اتفقنا عليها مسبقاً. التعاطف معناه: أنا أفهم ألمك وأعرف أن لك الحق كاملاً في معاشته، لكنني قد لا أوافقك الرأي في صحة الأفكار المتسببة بهذا الشعور.

من المهم أن تعرفي أيضاً أنه إذا كانت مشاعر الغضب أو الاستياء التي يُعبر عنها طفلك موجهةً ضدك أو كنتِ أنتِ المتسبب بها من منظوره، أو إذا كنتِ أنتِ نفسك لا زلتِ في بداية الطريق في تعلم كيفية فهم مشاعرك وتنظيمها والتعبير عنها، فإن المجهود المبذول للتعاطف والمصادقة يكون مضاعفاً وشاقاً. قد يغضب طفلك المراهق لأنك رفضتِ السماح له بالذهاب للحفلة، ومن ثم ينعنك بلفظ غير لائق. في هذه اللحظة سيكون من الصحي أن تُصادقي مشاعره، لكن عليك أيضاً حماية حدودك: «أعلم أنك غاضب، لكنني لا أسمح بأن تتاديني بهذا اللفظ». سيكون المجهود مضاعفاً لكن النتائج ستكون أكثر فاعلية، لأنك تتمرنين عليها وفي الوقت نفسه تُمرنين أطفالك.

عَرَضنا في الفصول الأولى كيف أن الطريقة التي تتعامل بها أمك معك، والتي أساسها الإيمان بالاستحقاق المطلق وتبجيل النفس المتضخم الزائف. وأنه إذا كانت لها توقعات غير منطقية منك، أو إذا كانت تتعامل معك على أنك هدّاف الفريق الذي يتلخص دوره في إحراز الأهداف للفوز بالكأس ورفعه عاليًا أمام العالم أجمع. أو إذا كانت دائمة الانتقاد والتنمر، أو إذا كانت تغار من إنجازاتك وتقلل منها، فإن هذا قد أثر بطرق عدة على إحساسك باستحقاقيتك وأهليتك لأمر عدة، ربما أفضى إلى أن تكوني أنتِ أيضاً دائمة الانتقاد وإصدار الأحكام على نفسك، أو ربما أصبحت لديك أفكار مُلحة فيما يخص وزنك واهتمامك ببشرتك ورصيدك في البنك وإنجازاتك في العمل. فأصبحت الطريقة التي تتظرين بها لنفسك أكثر أهميةً عندك من مشاعرك، وأصبحت توقعات الآخرين منك أكثر أهميةً من راحتك.

استمرارك في تبني طريقة التكيف تلك يجعلك تُورثين أطفالك الأوجاع نفسها. فإذا كنتِ تصعدين فوق مقياس الوزن كل يومين، وتُرددِين دائماً ما يستقبله أطفالك أنه انعدام رضا عن شكل بعض أجزاء جسمك، أو إذا كنتِ تذهبين لصالون التجميل باستمرار للحصول على شعر مفرد

بدلاً من شعرك المجعد، أو إذا كان سؤالك الدائم لمن حولك بطلب تقييم لمظهرك «هل سمت؟» إذا كنت تسمحين للبعض بانتهاك خصوصيتك، إذا كنت تثقلين نفسك بالمهام وتضعين الاهتمام بصحتك في آخر قائمة أولوياتك، فإن طفلك تستقبل هذا كله على أنها هي أيضاً يجب أن تكون مثلك!

أنت بهذه الطريقة تمررين لها رسائل فحواها أنك تتوقعين منها هي الأخرى الكمال بغض النظر عما يقوله لسألك بهذا الشأن. بمعنى: إذا كنت أمّاً لا تُعلق على وزن طفلتها، وتُخبرها دائماً كم هي جميلة، وكم أن شعرها المجعد مميّزٌ ويليق بها، لكنك تنتقدين وزنك وتحرصين على تغيير طبيعة شعرك، فإن أقوالك لا تؤثر كثيراً بل الأهم هو ما يشاهده أطفالك منك. فإذا كنت تعيشين حياتك بطريقة تمررين فيها لنفسك هذه الرسائل:

إذا لم يكن جسدي مثاليًا فيجب أن أشعر بالخزي.

يمكنني السماح للآخر باختراق حدودي أو إجباري على الرضوخ لرغباته.

لا يمكنني الرد بـ «لا» حين لا يناسبني الأمر مخافة الرفض أو مشاعر الذنب.

الأم المحبة المضحية لا تعطي نفسها أفساطاً منتظمة من الراحة.

فإن هذه الرسائل هي ما يمرر ضمناً لعقل أطفالك. رسائل ضمنية تصل للطفلة بالأخص وتتبناها، فإذا كانت أمي قد أجرت عمليات جراحية خطيرة من أجل أن تُنقص وزنها، أو سمحت لصديقتها بأن تستدين منها المال ولا ترده. إذا كانت أمي تدخن بشراهة أو تأكل بشراهة، إذا كانت أمي تعامل جسدها بهذا الإهمال أو العدوان، فكيف لي أنا أن أفعل العكس، وهي النموذج والمثل والقوة!

اكسري الحلقة، أوقف توارث الألم، انتبهي للرسائل، تحرري..

٣. السُّلطة والحزم

أطفالك ليسوا أصدقاءك. فالصداقة علاقة جوهرها المساواة، قائمة على المبادلة. أمّا علاقتك بأبنائك فهي مختلفة تماماً الاختلاف. فأنت الشخص البالغ المُعنتي المسؤول. أنت من لديه من الصلاحيات بصفتك الأم ما يُعطيك الحق في الموافقة أو الرفض. أنت المُرشِد والمُوجّه والراعي. الأمر ليس سيان. فإذا كان بإمكانك مشاركة صديقتك ما يدور من صراعات بينك وبين شريكك، فإنه من غير اللائق مشاركتها مع أبنائك. أنت تتذكرين كم كان مُحبطاً وموتراً حين كانت أمك تفعل ذلك! ربما لم تكن علاقتكما حينها علاقة صداقة، لكنها فعلت وشاركت معك ما لم يكن من المناسب مشاركته.

وأعلم أنه ربما تكون دوافعك أنت وراء ذلك هو محاولات جعل علاقتك بأطفالك أقل رسمية، وأن تكوني أقل ممارسةً للنفوذ. وربما كان ذلك يحدث دون وعي منك في محاولات تعوضين بها

مشاعر الغربة التي كانت بينك وأمك، بأن تتسجي خيوط الصداقة مع أطفالك خاصة البنات منهم. لكن هذا غير صحي.

الذي يحدث أيضًا في أحيان أخرى هو أن ترى الابنة معاناة أمها فتفهم بفطرة الطفلة -وبمساعدة هذه الأم- أن أمها في أشد الاحتياج لمن يقوم بدور المعتني الراعي المحب في حياتها، فنقوم الطفلة لا إرادياً بهذا الدور، فتصبح الحفيدة أمًا لأمها التي حُرمت من أمومة الجدة! توقفي عن استبدال دورك وعن السماح لأطفالك بالجلوس على مقاعد لا تناسبهم. تعرفين كيف كان ظالمًا أن تُحرَمي من طفولتك لأنك كنتِ تقومين بدور آخر. توقفي أيضًا عن انتظار موافقة أطفالك على أي سلوك تقومين به، وعلى مشاركتهم السلطة المخولة لك. فأطفالك يحتاجون لهذه السلطة ولهذا السلطان من جانبك حتى لا تختلط الأدوار وتضيع الحدود الفاصلة، الحدود التي هم بأمرس الحاجة لفهمها.

٤. كيف تتجنبين تربية طفل اعتمادي

لأنك تعرضت للإهمال العاطفي وعشت تبعات القصور في تلبية احتياجاتك الرئيسية، فإنك تبالغين في الاهتمام بأطفالك:

تقومين بترتيب الأسرة لابنك المراهق.

تُحصِرِينَ شطائر الجبن لابنتك ذات العشرين عامًا.

تنظمين غرفهم وخزائنهم.

تكررين اتصالاتك بهم وهم خارج المنزل.

أنتِ تعملين جاهدة على توفير كل احتياجاتهم، حتى الاحتياجات التي لا يدركون هم أنفسهم أنهم يحتاجون لها. تحاولين ملء أوقاتهم بعدد من الأنشطة حتى لا تتركهم لحظة لمشاعر الملل أو الفراغ، ما يحرم الطفل من المساحة التي يحتاجها للاعتماد على نفسه والاستقلال بها، أو حتى لمعرفة ما يُحب وما يكره؛ أنتِ لم تسمحِي له بالشعور بالملل ومحاولات اكتشاف ما يساعده على ملء فراغه. من المهم أن تنتبهي أن المبالغة في الاهتمام قد تُخلق طفلًا اعتماديًا، لذا فإن التوازن مهم.

مهم ألا تفكري ما الذي كنتِ أحتاجه أنا لو كنتِ مكانه. هذا لأنك لستِ في موضعه ولا مكانه. فأمه ليست أمك، وربما يكون ما احتجته بالماضي هو أن يقوم أحدهم بإعداد الطعام لك لأنك كنتِ طفلةً مهملةً مطالبةً بالاعتماد على نفسها في كل أمورها. أمًا طفلكِ فربما ما يحتاج إليه هو أن تساعدته في تطوير أدواته للاعتماد على نفسه، في صقل مهارات القيام بالمهام المنزلية. فكري في طفلك، فيما هو يحتاج له، فيما يحفظ له التوازن، ونحّي الطفلة الصغيرة التي كنتِها جانبًا.

إذا كنتِ شخصًا دائم الاعتماد على نفسه، فأنتِ تحلقين -بلا شك- أطفالًا يُشبهون أمك تمامًا،

يعتمدون عليك في كل أمر. فتكونين بهذا قد استبدلت بأملك طفلك، وبدلت الأشخاص في العلاقات الاعتمادية التي تدخلينها، لكن هذه المرة بأطفالك.

لذا أن الأوان أن تطلبي المساعدة من أطفالك، المساعدة التي أنا واثقة أنك ستتحريين الدقة جيداً للتأكد من ملاءمتها لقدرات طفلك الجسمانية والمرحلة العمرية التي ينتمي لها. افصلي نفسك عن طفلك وركزي على احتياجاته هو، على المهارات التي عليه أن يكتسبها لتخلق لديه من التوازن والاتزان ما يؤهله للمضي قدماً في رحلة حياته.

٥. الانضباط لا يعني التسلط

لأنك تربيته في منزل كان يمارس به كثير من أفعال التحكم والتسلط، التي كانت تُشكل قيوداً كبيرة تخنقك وتعوق انطلاقك ومحاولات اكتشافك. ما جعلك الآن أنت نفسك شخصاً هو أبعد ما يكون عن الالتزام بروتين أو المحافظة على شكل واضح ليومك. شخص يكره الروتين ويبحث عن الابتكار، مُحِب للأعمال الإبداعية، نافر من كل ما هو مجدول ومنهجي. لذا فعلى الأغلب أنت أيضاً تنتهجين النهج نفسه مع أطفالك: تُطلقين على فوضى السلوك حرية، تسمحين بكثير من الانفلات. أو على العكس تماماً تطلبين من أطفالك البقاء داخل القوالب المعدة مسبقاً وتفقرين للمرونة وتتوقعين منهم الكمال، كما كان يحدث معك تماماً. لذا فمن المهم أن تفهمي أن هذه المهارة -خاصة مهارة ضبط النفس والالتزام بروتين يومي- هي مهارة من المهم جداً أن يتعلم أطفالك إجادتها منذ الصغر. مهم أن يتعلموها بطرق عدة أكثرها فاعلية أن تكوني أنت نفسك متبينة لها، أن تكوني شخصاً يُدير مشاعره بحكمة ويحافظ على أداء مهامه اليومية، وممارسة ضبط النفس كالالتزام بطعام صحي وأداء تمارين رياضية وأداء العبادات، يعالج سلوكياته الإدمانية كشره الشراء والطعام، وفي الوقت نفسه هو شخص يسمح بالتقصير أحياناً وبيع بعض التهانون في المهام المنزلية وترتيب الأسرة وغسل الصحون وغيرها. لكنه في المُجمل هو شخص disciplined يعرف كيف يكون منضبطاً.

٦. سمات طفلك أهم من إنجازاته

إذا كان اهتمامك بإنجازات أطفالك وتشجيعهم على العمل والاستذكار والتمرين يأتي دائماً على حساب الراحة والمرح والاسترخاء، فأنت الآن تعرفين السبب. لأنك شخص اعتاد أن المرء يستقبل التقدير بقدر نجاحاته، وأن الإنجازات هي وسيلته الوحيدة ليشعر بالرضى عن نفسه. لذا فمن المهم أن تتبني فلسفة جديدة في تقدير نفسك وتقدير أطفالك. فعلى الرغم من أنه من المهم تعزيز السلوكيات الإيجابية لأطفالك، كأن يرى ابنك نظرات الفخر في عيونك عندما يُحقق إنجازاً طال انتظاره، وأن تُصفي له إذا كان فخوراً بنفسه.

لكن الأهم أن تعرفي أطفالك على حقيقتهم وتفهمي اختلاف كل منهم. تمدحين طيبة قلب هذا وحنية تلك، تفخرين بحب أحدهم وعطفه على الحيوانات. تذكرين كم تمنيت أن تراك أمك على حقيقتك وأن تفهمك وأن تقبل تميزك وتُحبه، أن تفخر بك دون إنجازات. من المهم أن تكوني المرأة التي يرى الطفل نفسه من خلالها، أن يفهم من خلال أسئلتك الذكية وتعليقاتك الدافئة ونظرات عينيك المشجعة ما هو عليه. أن يرى في أي المجالات قد أحرز تطوراً وفي أيها ما زال محتاجاً للمزيد من العمل. من المهم أن تري طفلك كما هو، لا أن تريه من خلالك. أن تفهمي ما يحب وما يبغض، ما يُفضل وما هو مولع به من خلال منظوره هو لا من منظورك أنت.

٧. إدارة مشاعر الذنب تجاه أطفالك

قد تُثير قراءة هذا الفصل مشاعر تأنيب الضمير ومداهمة شعور الذنب لروحك. وبالرغم من أن هذه المشاعر غالباً ما يكون سببها عدم رضا عن أدائك في دور الأم، وبالرغم من أنها تحمل في طياتها نيات حسنة، إلا إن هذه المشاعر هي أكثر ما يعوقك عن قول «لا» لطفلك، عن وضع نظام حازم والالتزام بقواعدك داخل المنزل. هذا لأنها ستقف حائلاً طوال الوقت عن رفضك لطلب أو حمايتك لحدودك أو تطبيقك لقاعدة أن يتحمل طفلك نتيجة أفعاله. لذا كل ما عليك فعله هو محاولة فهم هذه المشاعر والرجوع للماضي لمعرفة كيف بدأت بالظهور، ووضعها في نطاقها الصحيح، وإدراك أوجه التعطيل التي تتسبب بها.

ومن ثم إفلاتها. إفلات هذه المشاعر التي لم تعد بك حاجة إليها بعد أن أصبح لديك عديد من الأدوات التي تساعدك وتطمئنك أنك تبتدلين كل ما بوسعك لتجنّب أطفالك توارث الألم. الأهم ألا تتعجلي التغيير. وأن تفهمي أنه في البداية سيكون هناك كثير من الأفكار ومشاعر عدم الراحة والأصوات الناقدة سواء من الآخرين أو من داخلك. ستكون هناك رغبة في تكرار آليات دفاعك المتكيفة. كل هذا طبيعي ومتوقّع، بل إنه في حالة إذا لم تشعري بالانزعاج جراء قراءة هذا الفصل وتطبيق ما به، فإنك لا تفعلين بالشكل الصحيح!

التغيير أيضاً لا يتم في شكل خطي، متجهاً للأعلى فقط؛ هذا تصور خطأ عن عملية التغيير وعن رحلة التعافي بأكملها، بل توقعي وقعات وانكاسات. فالانكاسة إحدى مراحل التغيير. توقعيها وهيئي نفسك لها وتعلمي من الآن كيف ستتعاملين مع نفسك حينها. انتكسي بالطريقة التي تجعل الوقوف مرة أخرى بعد الوقوع ممكناً. اقبلي الانكاسة وارجعي أكثر تقبلاً وأشدّ عوداً. وتحرّري..

كُتِبَ هذا الكتاب لأجلِكِ أنتِ، أعتقد أنكِ قد صرتِ أكيدةً من هذا بعد هذه الرحلة الطويلة على صفحاته، وأني أتوسم أنكِ بعد الانتهاء من قراءة هذا الكتاب، الذي أظن أنه لن ينتهي أثره عليكِ لما في العمر من بقية، أنكِ ستعثرين داخلِكِ خلال رحلة تعافيكِ التي بدأتها منذ اللحظة التي أدركتِ فيها حقيقة ما حدث لكِ، على عشرات الضمادات بل المئات منها، التي تُضمدين بها جروح روحك وتُطيبين بها خاطرك.

ولقد ترددتُ كثيرًا في كتابة عنوان لهذه الصفحات الأخيرة، فلم أرغب أن تكون بعنوان «انسِي الماضي»، وأن أنصحكِ بتجاهل كل الأحداث الموجهة القابعة داخل ذاكرتكِ، ومحو كل المشاعر المؤلمة المرتبطة باستدعائه، فما الذي يتبقى منكِ حينها؟

إذا كان هدفكِ هو نسيان كل ما عاصرتِه، والتخلص من المشاعر المصاحبة له، التي هي السبب في اختياركِ للدروب التي تسلكين الآن، وماضيكِ الذي هو كل الدروس التي تعلمتها بالطريقة الصعبة، لأن كل صوت وصورة ولفظة وإيماءة وانفعال وسلوك تم تسجيلها في ذاكرة الماضي هي السبب فيما أنتِ عليه في الحاضر.

أنتِ تهتمين وتتعاطفين وتدعمين وتربتين وتحتضنين وتُعبرين عن الحب بسبب ما حدث معكِ في الماضي. ربما لأن هذا ما احتجته حينها، وأدركتِ جيدًا كيف يكون تأثير العوز له؛ أنتِ الآن تسمحين لأطفالكِ بقدر كبير من الحرية. تتحررين تربيتهم بقدر كبير من العدل لأنكِ جربتِ كيف يكون أثر الحرمان من الحرية ووجود أفضلية بين الأبناء. ربما لا يعجبكِ ما تقرئين الآن وربما ترددين: «ومن قال إنني كنتِ لأكون العكس إذا ما حصلتُ على ما أود منحه؟ ربما كنتِ سأقوم بالأفعال نفسها بأريحية أكثر وصراع داخلي أقل وثقة أكبر فيما أنتهجه».

نعم ربما، لكن ما حدث قد حدث، ولقد تعلمتِ ما تعلمتِ وأدركتِه بأصعب طريقة ممكنة: بالافتقار إليه، وبال الكثير من الألم. قد تُسررين لنفسكِ أحيانًا بهذه العبارات:

«لكنني لم أكن أريد أن أكون ما أنا عليه الآن إذا كان المحرك والدافع هو كل ما مررتُ به. لا أريد تلك النتيجة إذا كان المسبب لها هو هذا الأذى، لا أريد هذا الحاضر إذا كان ما وراءه هو ذلك الماضي».

بل ربما أنتِ تتمنين أن تكوني شخصًا آخر غير الذي أنتِ عليه، هذا لأنكِ قد تكونين غير راضية عن بعض جوانب حياتك. ربما لم تحسمي بعدُ بعض الأمور الشائكة فيما يخص واقعك، وربما لم تتصالي بعدُ مع كونك هذه الفتاة التي تقرأ كتابًا ابتاعته لأنها - مع الأسف - لا تريد توريث جرحها لأطفالها!

لكن أنا وأنتِ نعرف أنه ليست لديكِ أي فرصة لتكوني شخصًا غير الذي أنتِ عليه، ولا هناك أي طريقة لتغيير ماضيكِ، وتجنبيك الآلام التي عانيت. تعلمين جيدًا أن آلة الزمن هي اختراع أسطوري وأنكِ عالقة هنا داخل كينونتكِ وحاضرك، وأن كل محاولتكِ لنسيان الماضي أو التحرر

منه لم تُفلح، وأنه أن الأوان لتبنيّ توجُّه آخر وممارسات جديدة قد يلهمك إياها هذا الكتاب. لم أرغب أيضًا أن يكون عنوان هذه الصفحات «اصفحي أو سامحي». لم أرغب أن أستخدم فعل الأمر الذي قد يكون به كثير من القسوة لإرغام من عانت من جروح غائرة على العفو. ولأن لدي قناعة أن الصفح فعل عفوي تمامًا يحدث من تلقاء نفسه، تمامًا كعملية الهضم، فلا أحد يضغط زرًا فيهمضم ما تناوله للتو أو في مساء اليوم السابق. لا أحد يدرك حدوث ذلك من الأساس. فعملية هضم الطعام المعقدة جدًّا لا تحدث بشكل مفاجئٍ واعي؛ كل ما في الأمر أن المرء يجد حاله قد صار أخف، وزال توعكه أو أصبح أكثر راحةً بعد أن كان متخمًا مثقلًا. وكلما كان ما تم إدخاله للمعدة دسمًا صارت عملية الهضم أبطأ وأصعب، وأحسَّ المرء بعدها أنه صار أكثر راحة.

بالمثل يحدث العفو ويأتي التسامح. يَفطن المرء يومًا وقد صارت روحه أهدأ وعقله أصفى ونفسه أكثر سكونًا وشعورًا بالسلام. الصفح الذي هو السماح بالإفلات؛ إفلات التوقعات غير المنطقية بإمكانية تغيير الماضي. الصفح الذي هو السماح بالرحيل، برحيل الضغينة التي تزيد من تشبثك بالماضي، الماضي الذي كنت به ضحية. أي أن قرار عدم المسامحة هو ما يُيقبك على علاقة غاضبة بالماضي وعلى الاحتفاظ بعقلية الضحية وبألمك القديمة. أمك القابعة هناك داخل ذاكرتك. قرار عدم المسامحة هو ما يجعل الوجد مستمرًا والألم متجددًا لأنك قد قررت التمسك به. لكن.. لا تتعجلي الصفح، لا تلومي نفسك أنه الآن أكبر من قدراتك، بل -على العكس تمامًا- إذا كنت لا زلت غاضبةً فلا مجال للحديث عن العفو الآن. يمكنك معاودة قراءة هذه الصفحات مرّة أخرى حالما تشعرين أنك مستعدة. وأنا أظن أنك ستفعلين لأن لديك رغبة في التحرر من هذا الحمل الثقيل ومداواة جروح روحك والوصول إلى السكينة والراحة.

بالنهاية، بدلًا من النسيان والصفح: اقبلي، اقبلي الماضي. إذ يظل قبول الماضي بكل ما به، ورواية قصتك الموجعة والتي هي أيضًا غير قابلة للتكرار، والإقرار بمسؤوليتك تجاه تعافيك، هو أهم ما تملكين الآن.

أمّا الصفح فسيحدث يومًا دون إجبار.

وأمّا الحب فإنه ينتظرك في كل مكان.

كان لديّ الكثير من المخاوف حين بدأتُ وطوال رحلتي الخاصة في خَلق هذا الكتاب وتحريره. أهمها أنني أمُّ تقف في منتصف الطريق بين الماضي والمستقبل. وأني ابنةٌ عالقةٌ في صراع بين ما كان وما لم يكن. أردتُ أن أكتبه بوعي الأم التي هي بالأساس طبيبة مشغلة ومنشغلة بمجال الصحة النفسية، وبرحمة الابنة التي صارت تعلم جيدًا الصعوبة الشديدة في منع أوجاع الطفولة من التأثير على الأبناء.

وبالرغم من أن رحلتي في هذا الكتاب كان وقودها الصدق، والحب و الرغبة في التحرر، إلا إنها كانت مليئة بالألم. كانت آلامي الشخصية وأوجاع كل مريضة وكل صديقة وكل أمُّ قصدتني يومًا تَسكنني طوال الرحلة، الآلام الممتزجة بالوعي، الجروح المختلطة بالأمل، الغضب والرحمة في آنٍ واحد. انتهيتُ من كتابته ولا أعتقد أنه سينتهي أبدًا أثره على كل مَنْ شاركتني جرحها الخاص بقراءته، كل امرأة صدمتها استعادة الذكريات التي لم تكن تدرك وجودها من الأساس، كل أم كانت -ولا زالت- تعاني من النزاع بين ما هي عليه وما تود أن تكون عليه لأجل أبنائها، كل مَنْ أصبحت الآن تدرك أنه بالمسامحة فإن الحبيب الوحيد الذي يتم إطلاق سراحه هو أنتِ.

شُكْرٌ وامْتِنَان

إلى أُمي الحاضرة هنا والآن إيمان درويش
إلى أبي الذي لا يغيب رغم الرحيل عبدالمنعم النجار
إلى أدهم وريماس اللذين دومًا ما يتفهمان انشغالي، ويتابعان بحب خطواتي
إلى عائلتي: مروة ومحمد وأحمد ومصطفى، ومحمد يونس، وياسمين وسارة وسلمى وآل عامر.
إلى الأصدقاء: رشا طه، وأميرة فاروق، وأميرة حمدي، وشيرين سامي ومشيرة عبد الونيس، وورنا
عبد العزيز، ونيفين الدوغيدي.
إلى رفاق الدرب: د. عماد رشاد، د. هبة اللكاوي و د. علي الحبيبي.
إلى الأفاضل: د. أحمد عيد، و د. أحمد أبو الوفا.
إلى معلمي الكريم: د. محمد درويش.
شكرًا على الدعم والحُب والحضور.

قالوا عن الكتاب

بأسلوبها الرائق وكلماتها المنتقاة المُعبّرة من واقع العيادة النفسية وجلسات العلاج النفسي لمداواة آلام البَشَر النفسية، تُسطر د. سارة النجار هذا الكتاب بطريقة فريدة غير مسبوقه، في سبيل التعرف على الألم النفسي الناشئ عن فقد رعاية الأم، وعواقبه المَرضية في أداء الشخصية لاحقاً، وكيفية الاستبصار به، والسَّير في رحلة العلاج والتعافي وتضميد الذات، للنمو والارتقاء، والتحرر من أسر الأنا الأعلى المُخرَّب الذي تكوّن في الطفولة، وتغوّل على كل مهام الشخصية، حتى لا تتكرر هذه المشكلة في جيل جديد.

فهنيئاً للقارئ العربي هذا الكتاب وما يحوي من خبرات مهنية ومعلومات نفسية موثقة علمياً، وجديدة على الأسرة العربية، لتحمي بها نفسها من شرور النفس.

د. أحمد عيد الأجهوري

استشاري أول الطب النفسي

مستشفى العباسية للصحة النفسية

قد يكون هذا الكتاب مؤلماً لكنه حقيقي جداً. وإذا كانت الدكتورة سارة قصدت أن تُواجهه بلطف، بجرأة أحياناً، بشجاعة، بجلدٍ وصبرٍ.. فقد استعانت أيضاً بالكثير من الأبحاث والتصنيفات التي أثرت عملها الضخم، من أهمها - في نظري- نظرية العائلة لياون، وأنماط التعلق. كما وضعت عناوين ثريّة جداً لموضوعات الكتاب. الأهم من ذلك أنها كتبت من أعماق قلبها، رغم صعوبة ذلك. كم أشفقتُ عليها وهي تكتب هذا الكتاب! تفعل ذلك لمساعدة إحداهنّ، تلك التي تبكي في الزاوية هناك. وكنتُ شاهدةً على إخلاصها وجمالها الإنساني. أحياناً لكي نساعد قد نُؤلم. أحياناً نفتح الجروح، وأحياناً نُواجه عاصفةً من الانتقادات لأننا قلنا ورفضنا أن نَظَلَّ عمياناً. وما قالتها الدكتورة سارة لغةً وشعوراً وثقافةً وأسلوباً يكشف عن إنسانةٍ رائعةٍ وكتابٍ سيظلُّ في الذاكرة لسنواتٍ عدّة. بالتأكيد يُوصى به لأولئك الذين تألموا من جرح الأمومة.. وما زالوا.

د. هبة اللكاوي

طبيبة نفسية وكاتبة

ومخرجة أفلام قصيرة

علاقة الأطفال بأهلهم أو مقدمي الرعاية في السنين الأولى من الحياة، هي من أهم المحددات الرئيسية لكثير من أفكارهم ومعتقداتهم عن أنفسهم وعن الحياة عامةً. هذه العلاقة تكون مؤثرةً أيّاً ما كان نوع الطفل ونوع مُقدّم الرعاية ذكراً كان أو أنثى، إلا إنها تكون الأقوى على الإطلاق

والأكثر تأثيرًا بين البنات وأمهات.

في هذا الكتاب تُعرض دكتورة سارة النجار ببراعة وسلاسة هذا التأثير؛ تصفه بدقة وذنوبة شاعرية وحساسية عاطفية. كما تساعد البنات التي صارت بالغاً على تجاوز الأفكار التي تكونت بداخلها، ليس بسبب القدرات والصفات الحقيقية فيها، ولكن بسبب علاقة طويلة ممتدة مختلطة المشاعر بأماً كانت تفتقد الصفات العاطفية اللازمة لرعاية طفل.

الكتاب إضافة حقيقية لمكتبة المساعدة الذاتية العربية، وفي موضوع شديد الحساسية لم يكن يتطرق إليه بهذه الشجاعة إلا معالج وطبيب نفسي متخصص. وشخصياً أعتقد أنني سأستخدم هذا الكتاب في جلسات العلاج النفسي مع العميلات اللاتي عانين مع مثل هؤلاء الأمهات.

د. أحمد أبو الوفا

استشاري الطب النفسي

- (1) جون بولبي هو طبيب ومُحلل النفسي البريطاني، ورائد في مجال العمل فيما يختص بنظرية التعلق.
- (2) مصطلح الأم الثالجة مصطلح خاص بنظرية زعمت أن مرض التوحد سببه بالأساس هو الافتقار لدفء الأمومة، وهو ما تم نفيه فيما بعد.
- (3) كونارد لورينز هو عالم السلوك الحيواني، فاز بجائزة نوبل في الطب عام ١٩٧٣ مشاركةً مع عالمين آخرين.
- (4) د. مارشا لينهان هي عالمة النفس والمؤلفة الأمريكية مبتكرة العلاج الجدلي السلوكي.
- (5) جون برادشو: كاتب أمريكي اهتم بالعلاج النفسي، من أشهر أعماله «برادشو عن العائلة».

والآن..

أحضري دفتر مذكراتك واصحبيه إلى ركنك الخاص واكتبي كل ما يدور ببالك بعدما قرأت التفسير السابق، اكتبي مشاعرك وذكرياتك وكل الأفكار التي تدور برأسك. لا يُهم أن تكون الكلمات منمقةً ولا الأسطر متساويةً، المهم أن تَسْكُبي على الورق كل ما يعتمل بداخلك الآن. وهذه بعض الأسئلة قد تساعدك الإجابات عنها في فهم أعمق لماضيك:

- ما الذي يعنيه «التواصل الدافئ العميق» بالنسبة لك؟
 - ما المشاعر التي يُثيرها هذا التعبير داخلك؟
 - ما الذي تعرفينه عن ولادتك، عن الرضيع الذي كنتِ عليه؟ كيف اعتدت أن يبدو وجه أمك وهي تُخبرك عن تلك اللحظات الأولى؟
 - ما الذي تعرفينه عن شكل تعلقك بأبويك في طفولتك (ما تتذكرينه أو ما حكاها لك المقربون)؟
 - إلى أي مدى كان يُسمح لك باللهو واللعب في طفولتك؟
 - «الانتماء».. ما الذي يعنيه هذا الاحتياج بالنسبة لك؟
 - إلى من أو إلى ماذا تشعرين بالانتماء؟
 - هل كان هناك «كبير» يقوم بدور الإرشاد والتوجيه في طفولتك؟ من هو وكيف هي طريقته؟
- أطلق العنان للقلم...