

إحياء التواصل بعد القطيعة
مع ابنك البالغ

الكتاب: إحياء التواصل بعد القطيعة مع ابنك البالغ

المؤلف: تينا غيلبيرتسون

ترجمة: سيمون اكرم العباس - ولاء سميرتيم

التصنيف: تطوير ذات

الناشر: دار ملهمون للنشر والتوزيع

الطبعة الأولى: مايو 2021

التصنيف العمري: E



الرقم الدولي المتسلسل للكتاب: ISBN: 978-9948-458-00-5

الطباعة: مطابع Ömür Matbaa - تركيا +902124227600

تم تصنيف وتحديد الفئة العمرية التي تلائم محتوى الكتب وفقاً لنظام التصنيف العمري الصادر عن المجلس الوطني للإعلام.





جميع حقوق الطبع و إعادة الطبع والنشر والتوزيع محفوظة لملهمون للنشر والتوزيع، ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن خطي من ملهمون للنشر والتوزيع.



   darmolhimon

 www.darmolhimon.com

 0097143460891

 Darmolhimon | UAE, Dubai,
Silicon Oasis | Park Avenue
Building, Office 405

تينا غيلبيرتسون

إحياء التواصل بعد القطيعة

مع ابنك البالغ

طرق ونصائح عملية لتضميد

شرح العلاقة مع ابنك المنفصل عنك

كُتِبَ أُخْرَى لَتِينَا غِيلْبِيرْتَسُون
"دليل الانفصال غير المؤذي"
"الانغماس البنّاء"

إلى جميع الآباء والأمهات المنقطعين عن أبنائهم، والذين
كتبوا لي وتحذثوا معي على مدى سنوات. أشكركم على فتح قلوبكم
وأفراغ ما في داخلها لي. لقد جعلتم هذا الكتاب حقيقةً وفي متناول
الجميع.
أمنياتي الدائمة لكم بالسلام الداخلي والمضيّ قدماً في
حياتكم.

..(المحتويات)..

٧.....	تتبيه.....
٩.....	مقدمة الكتاب.....
٣٧.....	الفصل الأول: أوجه القطيعة.....
٦٧.....	الفصل الثاني: تاريخ العائلة.....
٩٩.....	الفصل الثالث: المفقود في الترجمة.....
١٢٥.....	الفصل الرابع: الاحتياجات غير المُلباة.....
١٤٩.....	الفصل الخامس: الاستقلالية.....
١٨١.....	الفصل السادس: إعادة تربية الإبناء.....
٢١٥.....	الفصل السابع: شحن الجميع بالإيجابية.....
٢٣٧.....	الفصل الثامن: التواصل.....
٢٧٩.....	الفصل التاسع: الصمت.....
٣٠٣.....	الفصل العاشر: ظروف استثنائية.....
٣٤٣.....	الفصل الحادي عشر: المصالحة.....
٣٦٧.....	الفصل الثاني عشر: هدايا لك ولابنك.....
٣٩٧.....	جمع كل المعلومات معاً.....
٣٩٩.....	شكر وتقدير.....
٤٠١.....	عن المؤلفة.....



تنبيه

إلى القراء الذين تضمنت طفولتهم تجارب سلبية عديدة وقاسية، قد تجدون بعض أجزاء هذا الكتاب مزعجة بالنسبة إليكم. من الممكن لبعض النقاشات ولا سيّما في الفصل الثاني أن تتسبب في إثارة الذكريات والأفكار غير المرغوب بها والكوابيس أو الانكسارات العاطفية.

يرجى طلب الدعم من أخصائي صحة نفسية مؤهل إذا وجدت أنك تعاني من أي من هذه الأعراض وأنت تقرأ هذا الكتاب.

إخلاء للمسؤولية

ما كُتب على صفحات هذا الكتاب مخصص لغرض تعليمي، وليس مخصصاً للاستخدام لأغراض تشخيصية أو علاجية من قبل طبيب مؤهل أو معالج نفسي. لا توجد ضمانات صريحة أو حتى ضمنية للأثار الناتجة عن تطبيق التوصيات ولا يوجد أية مسؤولية تقع على عاتق الناشر.

الأشخاص المذكورين في هذا الكتاب محض خيال وليسوا أشخاصاً حقيقيين، ويسعنا القول إنهم نماذج مستمدة من عدة قصص مختلفة تتعلق بالانفصال والقطيعة. جميع الأسماء الواردة في الكتاب وهمية ولا تمت للواقع بصلة وأي تشابه بينها وبين أسماء أفراد آخرين فهو من قبيل الصدفة. في المقابل، جميع التعليقات



المقتبسة التي تمّ تقديمها في الكتاب هي لأشخاص فعليين يظنون مجهولين حتى بالنسبة إلى المؤلف.

عندما يتعلق الأمر بالعلاقات وما يلزم لإصلاحها، فإن منظوراً واحداً لا يناسب الجميع. وبدلاً من تقديم مخطط تفصيلي لكل أسرار يشرح كيفية متابعة خطوات النجاح، فإنّ هذا الكتاب يقدم مجموعة من الأفكار والمعلومات الواقعية وآراء خبراء وبعض الأدوات التي قد يختار القراء استخدامها في التعامل مع ظروفهم المتفردة. وفقاً لسياق وضعك الشخصي قد تكون بعض التوصيات الواردة في الكتاب غير مناسبة لك. الرجاء استخدام تقديرك الشخصي المتعلق بالتوصيات أو طلب المشورة من شخص مختص قبل تنفيذ أية نصيحة قد تقرأها بين طيّات هذا الكتاب.



مقدمة الكتاب

هل تشعر بالحَبِّ تجاهَ ابنك \ ابنتك أو جميع أبنائك؟ هل تُضمر لهم السعادة؟ هل بذلت قُصارى جهدك في تربيتهم وتنشئتهم جيداً؟ إذا كنت تقرأ هذا الكتاب الآن، فإنني أراهن بأنك ستجيب بكلمة نعم جازمة لا تشوبها شائبة على الأسئلة الثلاث السابقة. منذ اللحظة الأولى التي يُبصر فيها أطفالهم نور العالم، فإنَّ معظم الآباء والأمهات يحشدون طاقةً كبيرةً لمنح أبنائهم ما يحتاجونه خلال مسيرة حياتهم.

غالبية الآباء والأمهات المقبلين تَوَّأ على الحياة الأسرية يتطلعون لمشاهدة أطفالهم يكبرون أمام أعينهم وهم يلقون شركائهم في الدرب، ويتخيلون أنفسهم لاحقاً ممسكين بأحفادهم بين أذرعهم ويستمتعون بما يملكهم من حدس وهم يترقبون أحفادهم وهم يواصلون الحفاظ على تقاليد الأسرة.

إنَّ جميع هذه الرؤى المستقبلية تجعل جميع التضحيات المتوارثة في كونك أصبحت أباً، تجعلها جديرةً بالاهتمام. لكن ضمن العائلات التي تعايش الحداثة في يومنا هذا فإن علاقة الوالدين بأبنائهما تندهور عندما يصبحون بالغين ويظهر الانقسام والتباعد بين الأغصان والشجرة التي حملتها. وكلّما زاد الانقسام وكبرت الفجوة فإن رؤية الوالدين المستقبلية لأسرة سعيدة متعددة الأجيال تتلاشى مع الزمن، والعديد من الآباء والأمهات اليوم يشعرون بلسعة هذا النوع من القطيعة أو الانفصال على أرواحهم.



يعود أصل كلمة القطيعة أو الانفصال (باللغة الإنكليزية "Estrangement") إلى كلمة "Extraneare" باللغة اللاتينية والتي تعني بأن تُعامل وكأنك شخصٌ غريب.

أن تصبح غريباً بالنسبة إلى ابنك الوحيد هو من أكثر الأشياء إيلاماً التي من الممكن أن تحدث للوالدين.

إذا ما كنت تترنح ما بين الصدمة والألم بسبب القطيعة بينك وبين أحد أبنائك البالغين، فإن صفحات هذا الكتاب موجهةٌ لك خصيصاً واسمحوا لي بأن أقوم بإضافة بعض التحفظات.



أشياء يجب معرفتها قبل المضي قدماً في قراءة هذا الكتاب

في المقام الأول، إذا ما بدا لك أن أحد أبنائك كان قد أضاع ذاته داخل دوامة أي نوع من أنواع الإدمان، فإنه لمن المهم أن يتم التعامل مع الإدمان على أنه مشكلة صحية خطيرة تتطلب تدخلاً طارئاً خارج حدود هذا الكتاب. فالأشخاص الذين يعانون من الإدمان والمستمررون فيه ليسوا جاهزين من الناحية العاطفية للمشاركة والتعاون في العلاقات.

بغض النظر عن مدى تنفيذك للمبادئ التوجيهية ضمن هذا الكتاب أو أي كتاب آخر عن العلاقات، فقد لا تتمكن من الوصول إلى ذات شخص يرتكز ارتباطه الأساسي بجوهر مادة أو نهج ما. إذا كان هذا هو الحال مع ابنك، يرجى قراءة ما تستطيعه عن الإدمان ويرجى طلب المساعدة من خلال مراكز الخدمات الاجتماعية المحلية المتوافرة حولك في منطقتك. ويرجى التعاون مع أشخاص آخرين موجودين في حياة ابنك لأن الإدمان سيؤثر على جميع العلاقات وليس الأسرية وحدها.

ثانياً، من المفترض أن يتولى هذا الكتاب مهمة تنمية قدراتك الذهنية ويجعلك تهتم بأن تصبح أفضل نسخة ممكنة عن نفسك. من المرجح ألا تجد إجابات ترضيك في طيات هذه الصفحات إن كنت مقتنعاً بأن النتيجة الإيجابية الوحيدة التي ستجنيها هي أن يقوم ابنك بتغيير رأيه والتواصل بك مباشرة وأن يغفر لك تلقائياً ويكون متسامحاً.



هذه الأمور ممكنة الحدوث، ولكن عادةً ما يكون لَمَّ الشمل القائم على التسامح العفوي مؤقتاً لفترةٍ وجيزةٍ لحين بقاء ذلك الصندوق الأسود الذي يحوي أسباب القطيعة مغلقاً.

يدعوك هذا الكتاب إلى إجراء تغييراتٍ في طريقة تفكيرك وشعورك وتصرفاتك. وإذا ما كانت ستتم تسوية الخلاف، ناهيك عن أنّ التسوية ستدوم، فإنها على الأرجح ستبدأ من خلالك.

إذا كانت ابنتك في عهدتك وهناك علاقةٌ وثيقةٌ تربطك بها في أي وقتٍ مضى قبل أن تصبح بالغةً ويتراءى لك أن هنالك أحداً ما يقبّ موازينها ضدك، عندها يتعين عليك القيام بالكثير من الأشياء لإعادة بناء العلاقة بينكما.

إذا ما كان لابنتك قرينٌ أو شريكٌ فقد ينتهي بك المطاف بمواجهة علاقيتين في الوقت عينه، وبشكلٍ عامٍ قد لا تبدو لك عائلتك كما عهدتها من قبل. ولكن إذا كنت ممن يقدرّون الحياة الأسرية، مثلي، فهذا لن يكون ذا أهميةٍ كبرى عندما تكون على المحكّ.

إذا كان ابنك النافر منك تحت سن الثلاثين أو قد غادر المنزل مؤخراً، فإنه ببساطةٍ قد يكون ضمن مرحلةٍ طبيعيةٍ لنموّ البالغين مما يستدعي اتّخاذ مزيدٍ من المسافة النفسية بعيداً عن الوالدين. ويمكن لهذه المرحلة أن تكون مزعجةً لكلٍ من الإبن والوالدين لكنها لن تدوم للأبد.

إذا ما كنت أحد الوالدين لشابٍ يافعٍ \ شابةٍ يافعةٍ فإنّ الفصل الخامس في هذا الكتاب مخصّصٌ لك بالذات. يمكنك أيضاً الاستفادة من أجزاءٍ أخرى من الكتاب، خاصةً تلك المتعلقة بالرعاية



الذاتية وتطوير الشخصية وقد تحتاج إلى الانتظار بعض الوقت قبل تطبيق بعض الأفكار الأخرى الواردة في هذا الكتاب مع ابنك أو ابنتك البالغين.

بين طيات هذا الكتاب، أستطيع أن أفترض احتمالية أنّ كل من الأبوين والإبناء البالغين يفضلون علاقةً قوامها المحبة والتناغم وتكون مرضيةً للطرفين ومثل هذه العلاقات جائزة الحدوث مع الوقت وينبغي أن تكون مدعمةً بالمعرفة والمجهود. ولكن ليس عليك أن تبذل جهداً نحو المصالحة أو تسوية الخلاف لنيل الفائدة من هذا الكتاب. وعلى الرغم من أنك تدخل حالة القطيعة على شكل مراحل فإن جميعها تشكل بوتقةً واحدةً يمكن أن تجعلك متكاملًا ومتناسكًا مرةً أخرى، ليس بصفتك أباً أو أمًّا لأحدٍ ما لكنها تجعلك متكاملًا في عين ذاتك أيضاً.

لا يوجد علاج أو حلٌّ سريع يمكنك العثور عليه في حنايا هذه الصفحات أو حتى آية صفحات أخرى، ذلك أنّ جروح القطيعة لا تحدث بين ليلةٍ وضحاها كما لا يمكن لها أن تندمل بطرفة عينٍ أيضاً.

رغم وجود هذا الكتيب بين يديك لإصلاح علاقتك بابنك وإحداث تغيير دائم، فإن هذا الأمر يتطلب جهداً ثابتاً مع مرور الوقت وعلاقتك التي تأخذ الآن هيئة الشجرة الناضجة احتاجت عقوداً من التكوين لتتشكل على ما هي عليه الآن ولن تنحني للريح كما تفعل الشجيرات الصغيرة وسيستغرق الأمر بعض الوقت لإعادة صياغة اتصالك مع شيء ما جديدٍ وأفضل. وكلّي أملٌ أن أقدم لك الأدوات اللازمة للقيام بذلك.



الوقت محدود، وليس بمقدورنا إيقافه أو إبطاء عملية سيره كما أنه يستمر بسرقة الأيام خلسةً منك ومن ابنك ويؤسفني القول إنه لا علاج لهذا الأمر. كل ما يمكنك القيام به الآن هو أن تمضي وبمنتهى الوعي الأسابيع والأشهر وحتى السنوات التي ستقضيها منفصلاً.

عندما تتق أتم الثقة في أن الخطوات التي تتخذها الآن تعد إضافةً إلى هذه العلاقة وستساعد في تحريك مسار دفتها نحو الاتجاه الصحيح، يمكنك توطيد سعيك في سبيل تعافي هذه العلاقة ابتداءً من ذاتك ومع كل التجارب والتحديات التي تجبرك أن تكبر وتتمو، فإن جهودك ستكون مجديةً بغض النظر عن النتيجة النهائية.

الأساس الجديد الذي تنتصب عضاداته فوق أساس قديم متهاك يكون متضععاً وغير مستقر ويجب ردم الشقوق المتصدعة بحذر وإحكام إغلاقها في العلاقة التي تربطك بابنك قبل عملية البدء بسكب قواعد الأساسات الجديدة.

لقد ألفتُ هذا الكتاب بصورةٍ عامةٍ لإلقاء الضوء على أكبر قدرٍ ممكن من الشقوق والتصدعات في العلاقة واقتراح حلولٍ للعمل على ردمها. وبمجرد أن تكون قادراً على ردم الفجوات ستصبح عندها في وضع أفضل بكثير لإنشاء قاعدةٍ آمنةٍ تكون المنطلق لعلاقةٍ تتسم بالثقة.

لن تتطابق عقليتك مع كل فكرةٍ أو عبارةٍ داخل هذا الكتاب. جميعنا مختلفون عن بعضنا البعض ووضع عائلتك متفردٌ بحد ذاته والجداء بعينه موضوعٌ كبير مترامي الأطراف معقدٌ وشائكٌ لكل حالةٍ من الحالات التي سترد تباعاً هنا.



ما ستنهله من هذا الكتاب وما ستتركه جانباً هو أمرٌ يعود إليك. إذا ورد شيءٌ ما لا يحاكي وضعك أو ما إذا شعرت بأنَّ جزءاً من نصيحةٍ ما قد لا يبدو صحيحاً عندها عليك الوثوق بأحكامك الخاصة.

ولكن إذا ما كنت مهتماً بالتنمية الذاتية وإعادة إحياء التواصل مع ابنك أمل أن تلقى ما تبحث عنه ليدعمك في مسعاك هذا.

سيكون من الأفضل لك قراءة هذا الكتاب منذ البداية، بدلاً من قراءة فصول أو أجزاء فقط فكل مفهوم هنا يُبنى على سابقه فإذا ما تخطيت في البحث أجزاءً بعينها وأنت تسعى إلى الأقسام التي تهتمك فقد تكون غير قادرٍ على بناء قاعدة صلبة يمكن من خلالها تحقيق الاستفادة القصوى من الخطوات العلمية الموضحة في الكتاب.

أقترح أن تقرأ الكتاب بأكمله قبل اتخاذ أي إجراء. ثم اقرأه مرة أخرى للحصول على الدعم أثناء تنفيذ استراتيجيتك.





عن المؤلفة

بصفتي معالِجَةً نفسيةً في عيادة خاصة لأكثر من عقد من الزّمن، سمعتُ قصصاً من كلِّ من الإبناء البالغين، الغاضبين، المحبطين، المكتئبين والحائرين، والآباء والأمهات المتأذنين المرفوضين بسبب علاقاتهم المتوترة.

المعلومات التي أستخدامها في منهجي لمساعدة أولياء الأمور على إصلاح وتقوية علاقاتهم مع الإبناء تتضمن التجارب الفعلية لأشخاص خاضوا غمار التجربة ذاتها. وبرغم ما يمكن اعتباره تجارب ناجحة وأخرى فاشلة فهذه الأمور ليست حتمية ويمكن استخراج بعض الحقائق العامة واستخدامها في معالجة المشكلة. لم أكن البتّة ابنةً تشعر بالاغتراب ضمن عائلتها أو أمّاً مرفوضة، وكما يقولون ليس لي لا ناقةٌ ولا جمل في هذه القصة. وباعتباري زوجة أب، ابنة، زوجة، وأخت ترتبط بقوة بأسرتها فإنه لديّ تعاطفٌ كبير جداً مع أيّ شخص يعاني الجفاء أو القطيعة مع شخص آخر يحبه لأنني لم أتعرض نفسياً لهذا الانتهاك المؤذي، وأنا متحررة من التحيز الذي ينشأ حتماً من التجربة المباشرة.

وبناءً على مراجعة شاملة لبحث حالي وانطلاقاً من تجربتي الخاصة في الاستماع إلى قصص مئات الآباء والأمهات والإبناء البالغين الذين يعانون القطيعة، يمكنني أن أضرب مثلاً لأبوين وجهة نظري "أهل مكة أدرى بشعابها".



يمكن لأي شخص تم إبعاده من النزاع أن يميز الأنماط الموجودة خارج قصته الفردية. خالية من الجروح وأنماط الفرائز الوقائية الناتجة عن تجربة مؤلمة، أنا هنا لأساعد الأهل على تتبع خطوط الفرص المتاحة للشفاء والمصالحة.

ليس لدي أي برنامج عمل سوى مساعدة أكبر عدد ممكن من الأشخاص الذين عانوا من فقدان العلاقة مع أحبائهم. هناك الكثير من الشروخ والكسور بين العائلات الحديثة، ويمكن إصلاح الكثير منها - ليس كل شيء لسوء الحظ - ولكن أكثر مما تعتقد.

أعلم ذلك لأنني أسمع بانتظام من الآباء الموجودين في "نادي إعادة إحياء التواصل" وهو نواة مجتمعية صغيرة للأهل المنقطعين عن أحبائهم والذين تمكنوا من إجراء إصلاحات الأمور وتعديلها مع الاستفادة من وجهات نظر خارجية وبعض الدعم الصادق عبر الإنترنت ويمكنك الدخول إليه من خلال الرابط التالي (<https://reconnectionclub.com>)

لقد انتهى بي المطاف إلى هذه النواة الصغيرة التي تصدر عنها أمورٌ مجدية للنفع عن طريق الصدفة. خلال فترة تربص عملي في كلية الدراسات العليا، فوجئتُ بعدد زملائي البالغين الذين تجنبوا أو كانوا يخشون التواصل مع والديهم.

عندما طلبت منهم أن يصفوا الأمور التي تزعجهم، اتضح أنه إما أن ذويهم لم يستوعبوا تجربة أحبائهم الخاصة أو أنهم لم يتمكنوا من ذلك.



ورحت أفكر في أنّ هؤلاء الآباء والأمهات قد يقدرّون الكلام الصادر عن طرف ثالثٍ محايد، لذلك عندما أنشأتُ موقعاً إلكترونيّاً من أجل تطبيق العلاج في عام ٢٠٠٨، قمت بنشر مقالتيّن تهدفان إلى مساعدة الأهل على إعادة التواصل مع الإبناء البالغين المترددين.

مثل العديد من الكتاب الآخرين حول هذا الموضوع، فقد أنهالت عليّ الاتصالات الفورية من الأهل المنقطعين عن ابنائهم ويبدو أنّ كلّ مقال كتبته يولّد عشرات التعليقات والأسئلة. ومن الواضح أنّ هذه المشكلة المؤلمة تستحق تفكيراً واستجابةً أكثر شمولاً.

كتبت دليلي " دليل الآباء إلى ابنهم المنقطع عنهم" وهو مستندٌ يزيد قليلاً عن مائة صفحة، لمحاولة تلبية حاجة الوالدين للمساعدة. ويُباع الدليل بصيغة ملف PDF عبر موقع الويب الخاص بي لعددٍ من السنوات بوصفه جزءاً من برنامج قائم على البريد الإلكتروني لدعم الوالدين.

في الواقع، أفقني هذا الحجم الهائل للتعليقات الواردة من أولياء الأمور بأنّ الدليل يجب أن يخدم شريحةً أوسع من الجمهور، لذا قررت توسيعه إلى كتاب وكانت هذه هي النتيجة أمامكم.

أنا أوّمن بأهمية الأسرة وتأثيرها وقيمتها. ما أبدو عليه اليوم هو نتاج أهلي وأقاربي، وكلّ فردٍ من أفراد بيئتي الصغيرة، إنه أمر لا يقدر بثمن بالنسبة إليّ. ويعتصرني الألم لمجرّد التفكير في الشعور الذي سيتملّكني عندما أفقد الاتصال معهم.

أعطاني إمامي بالتعامل مع قلوب وعقول البالغين الراضين لأهلهم، ومحدثاتي مع الأهل الذين تمكنوا من إصلاح الخلافات، إلى



جانب تدريبي في علم النفس والتنمية البشرية نظرةً ثاقبةً لمشكلة
القطيعة بين الأبوين والإبناء البالغين.

أرغب في مشاركة بعض الأسرار معكم حتى يكون لديكم
أقوى الأدوات وربما المهارات الجديدة التي يمكن التعامل معها ضمن
علاقة بالغة الأهمية مع ابنكم أو أبناءكم جميعاً.

لديّ إيمان بأن الخلافات بين أفراد الأسرة يمكن أن تلتئم
إذا ما كان هنالك شخصٌ واحدٌ فقط لديه الجرأة للمغامرة خارج
مساحته المحاطة بالرفاهية.

أراهن عليك، أنت، يا من يقرأ هذا الكتاب، مع تحليك
بشجاعة إمكانية التغيير حتى عند عدم وجود بارقة أمل تلوح في الأفق
فدائماً هنالك وقتٌ ولم يفت الأوان لحدوث ما هو أفضل.



القطيعة تغير كل شيء

كان سؤال، "هل لديك أبناء؟" سهلاً للغاية في وقت من الأوقات. كانت إجابتك التلقائية نعم "لدي اثنين"، أو "نعم، فتاة صغيرة فقط".

ولكن الإجابة تلك ذاتها ليست بهذه البساطة بعد الآن، الآن لديك ابن بالغ لا يتحدث إليك ولست متأكداً مما ستقوله عند سؤال أحدهم لك عن أبنائك. قد لا تعرف حتى أين يعيش وقد يكون لديك حفيد لم تقابله قط.

كيف تجيب على تلك الأسئلة المؤلمة؟ سأقدم لك هنا أفكاراً محددة حول ذلك في الفصل التاسع. وماذا تفعل بالنسبة إلى العواطف الجياشة التي تُثار باستمرار؟ نعم قد يكون هناك حزنٌ ويأس لكن هناك أيضاً استياءً وغضب. لقد أعطيت الكثير من نفسك ووقتك وحبك ومالك وطاقتك لابنك، إذاً كيف يمكنه أن يسدي لك معروفك هذا بالتصرف على هذا النحو؟

أنت تقرأ هذا الكتاب لأنك تريد عودة العلاقة كسابق عهدها بينك وبين ابنك. لكنك تريد أيضاً الخروج من هذه المحنة بدون ظلال الألم المرخية عليك. كيف ستداوي الجروح العميقة المحيطة بكل هذا الرفض؟ يجب حل مشكلة هذه المشاعر المؤلمة، بغض النظر عما سيحدث في المستقبل.

إذا كنت قد قرأت هذا الآن، فأنت على الأرجح مستعدٌ وراغب في القيام ببعض الأمور كالتأمل الذاتي وأنت تعلم أن هذا سيعود



بالنفع على تطورك الشخصي، حتى إن لم يعد ابنك إلى حضنك،
وأمل جداً ألا تكونا قد وصلتما إلى هذه الحال.

القليل من التفكير المفرط مفيدٌ لشخص ما ليشعر بشعورك،
لا تعاقب نفسك على أخطاء التربية بل بالأحرى يجب أن تكتشف
وتتعرف على ذاتك الأساسية المحبوبة. هذا الجزء الأساسي منك
يمكن أن يفقد حيويته عندما يتم إبقاؤك على مسافة ذراع بعيداً من
قبل شخص تحبه.

على الرغم من أنك تعلم أنك لست مثالياً، فربما تكون
مستعداً للتخلي عن أي شعورٍ بالعار غير ضروري كان يثقل كاهلك
ربما قبل أن تبدأ القطيعة.

أفترض أنك تريد الاستمتاع بمستوى متوازن من احترام
الذات والحفاظ على التواصل المناسب مع الأشخاص الأكثر أهمية
بالنسبة إليك. أعتقد أنك تريد أيضاً أن تكون إيجابياً وأن تصبح
نموذجاً يحتذى به (حتى لو كنتَ نموذجاً لنفسك فقط) ونموذجاً
ذاتياً متعقلاً وإنساناً مكللاً بالرضا.

التغيير ممكن من الداخل والخارج، والعبء الأكبر الذي
يأخذه الأبوين اللذان يعيشان القطيعة متمثل في شهور من الهوان
الذي لا داعي له. هدفي لا يقتصرُ على مساعدتك على إصلاح
علاقتك بابنك، ولكن أيضاً تقوية الشفاء من القطيعة فرصة لتحقيق
نمو شخصي مكثف إذا كنت ترغب في ذلك. هذا صحيح مهما كانت
النتيجة!



لا أحد يرغب في حدوث هذا

غالباً ما يتم تصوير الأشخاص الأصغر سناً في منتديات الإنترنت الخاصة بالأهل الذين واجهوا الرفض، باعتبارهم جيلٌ من النرجسيين المستعدين دوماً لكل ذويهم إلى الرصيف عند أدنى استفزاز. وبعض الآباء الذين يكتبون عن القطيعة، خاصة على الإنترنت يدفعونك لوصف ابنك بأنه بلا قلب، أناني، مادي، أو من السهل غسل دماغه من قبل الآخرين الحاقدين. ولكن إذا كان هذا هو الحال، فكيف يمكن أن يكون هناك أي أملٍ للتصالح؟ ولماذا تريد حتى لم شمل شخصٍ ما مثل هذا؟

دعونا نتعرف على بعض وجهات النظر. عبر آلاف السنين، رثى كبار السن الأثانية، وعدم الانضباط والشعور بالواجب وحس المسؤولية ناهيك عن الازدراء المخزي النابع من جيل الشباب.

وفي كتابه "الأميركي البالغ المتلاشي" *The Vanishing American Adult*، يناقش السناتور الأمريكي بن ساسي بأنه خلال الخمسين عاماً الماضية على الأقل، أدى الفصل العمري، وعدم التعرض للعمل الجاد، والحماية المفرطة من قبل الوالدين، والوفرة المادية إلى خلق أجيالٍ من الإبناء المتخمين بالمشاعر الطفولية السخيفة.

إذا كان هذا صحيحاً، فأين أنت من ذلك الآن؟ لقد فات الأوان للعودة ومحاولة بناء شخصية ابنك وتقليل أنانيته أو مساعدته على تطوير إرادته تجاه تقديم يد العون للآخرين والرحمة والاحترام.



إن القيمة الوحيدة التي يمكن جنيها من تركيز تفكيرك على افتقار ابنك أو جيل بأكمله إلى الشخصية هي أن تأخذ قسطاً من الراحة وتكف عن لوم نفسك على الحالة الراهنة لعلاقتك وقد تكون هذا الاستراحة ضروريةً إذا ما كنت قد حملت نفسك وزراً فوق استطاعتها.

ولكن على الجانب الآخر من هذا الاستراحة سترغب في البحث عن حلول لا تحطّ من قدرك أو قدر ابنك.

لا يمكن لأيّ درجة من الاستحقاق أو الظروف المادية أو الافتقار إلى أخلاقيات العمل أن تجرد الشخص العادي من ارتباطاته العاطفية وحتى لو كان ابنك مفرطاً في حقه أو يفتقر إلى النضج، فإن تلك النواقص في حد ذاتها لا تشرح سبب شعوره بالحاجة إلى رفض والديه أو أفراد أسرته الآخرين.

وتتعدى أسباب هذا السلوك حدود جيله أو شخصيته بإيمانه العميق بأن هذا هو الموقف الوحيد الذي يسمح له بالتفكير بتركيز عالٍ حول هذا الوضع.

بصفتي معالجةً وباعتباري مواطنة عادية، خضتُ هذه التجربة من قبل وتحديث مع البالغين الذين يتعاملون مع قرار قطع العلاقات مع ذويهم، فتعاملتُ مع من قطعوا علاقاتهم بالفعل ومع من تواصلوا مؤخراً مع أحد الوالدين المنقطعين عنهم سابقاً.

لقد تتبعت أيضاً البحث الذي يدرس مشاعر ودوافع هؤلاء الإبناء البالغين ومن خلال كل الحسابات الإلكترونية، هؤلاء الشبان يأخذون القطيعة الأبوية على محمل الجد ويفكرون ملياً بالموضوع



ويؤلمهم بشدة أن يفقدوا الاتصال بأهلهم حتى إذا ما كان الأمر باختيارهم.

إليكم ما كتبه أحد الإبناء الذين يعيشون القطيعة في ردٍ منهم على أحد منشوراتي التي كتبتها:

"إنه أمرٌ مروع عندما تختار إنهاء العلاقة مع والديك. خصوصاً عندما لا يفهم أهلك الخطأ الذي ارتكبه أو ربما ليس بمقدورهما أن يفهما. والابتعاد عنهما من أجل الماضي قدماً كشخصٍ يوّد أن يكون أكثر تعافياً هوشيءً يضعك في خانة الأنانية التي تتعارض مع غرائزي التي توّد الحفاظ على الاتصال مع والدتي".

لقد سمعتُ عبارات استياءٍ مماثلة من عملائي وأصدقائي والزملاء الذين يتجنبون ذويهم على مضمض. الكل يريد أهلاً يحبونهم وهم يظهرون لهم حبههم بالمقابل، دون مشاكل متكررة أو أي ألمٍ بينهم.

تقطع السبل في كلا الاتجاهين

لا يتمكن معظم الآباء من رؤية الضعف والتعاسة في ابنهم النافر منهم، بدلاً من ذلك، يتم مقابلتهم فقط برفض حاد أو لامبالاة باردة. ولا عجب أنهم في بعض الأحيان على استعداد للتصديق أنهم خلقوا وحشاً.

نتألم نحن البشر في أقصى درجات إيذائنا للآخرين وكما يقال "من جرح يُجرح" فمن المنطقي أن رفض ابنك المتألم سيؤذيك أيضاً.

عادةً ما ينتج عن أعياد الميلاد والعطل علامات حادة جراء المشاعر الصعبة للآباء المرفوضين وحتى توقع العطلة بحد ذاته يمكن أن يثير الرعب واليأس. لكن ماذا عن الإبن البالغ؟ ففي كل عشاء عيد شكر أنت تعاني بدون ابنك وتشاهد الآخرين يتجمعون مع عائلاتهم، بينما أبناءك يقضون العطلة بدونك.

تشارك أنت وابنك المنقطع عنك أيضاً مهمة الشرح للأصدقاء سبب عدم اجتماعكما مع العائلة لقضاء الإجازات هذا العام.

صدق أو لا تصدق، إنها نفس المحادثة المخرجة للابن وللأهل معاً. والإبناء البالغون المنقطعون، في الغالب يشعرون بأنهم متقهرون عندما يشاركون المعلومات الحساسة التي يفيدونها عنك ويضغط عليهم الأصدقاء والأقارب والمجتمع للقيام بالمصالحة.



من الواضح أن الغالبية العظمى من المنقطعين عن عوائلهم لا يقطعون العلاقات مع والديهم لمجرد نزوة، أو لأسباب مادية بحتة، أو لمجرد أن شخصاً آخر طلب منهم القيام بذلك. لذا من فضلك إبقى متيقظاً لما سأقوله لك، إن إعادة التواصل مع والدك أو والدتك سيكون مؤلماً جداً لكنه ليس أكثر إيلاًماً من غياب التواصل بشكلٍ نهائيٍّ. لا تقلق، ليس بالضرورة أن يكون سيئاً كما يبدو، ويمكن إصلاح الوضع إذا كنت منفتحاً على ما أنت عليه.

دعوني أشارككم بعض الكلمات المشجّعة من أمّ تمت إعادة التواصل بينها وبين ابنتها المنفصلة عنها سابقاً.

"لم أكن على دراية بما يتوجب عليّ فعله، ولم أستطع معرفة سبب غضب ابنتي نحويّ وعدائيّتها، ولم تشرع بأية محاولة تواصل معي، أستطيع الآن أن أقدر مدى تعقيد الوضع حينها وكيف كان وأشعر بالقدرة على النظر إلى قطيعتنا أكثر من وجهة نظرها".

أنت وابنك المبعثر ترقدان في بحار ذات مياه مجهولة، ربما هو لا يملك الكلمات ليخبرك بالخطأ الذي حدث أو بماذا يعجبه لتفعله حيال ذلك. حتى لو فعل ذلك، فقد يستخدم لغةً أو أمثلةً تربكك وتشعرك بالعجز. هذا هو سبب رغبتني بإعطائك الكثير من الأفكار لتجد طريقك إليه.

حافظ على عقل المبتدئين وعلى القلب الحنون ونحن نمضي قدماً في هذا الكتاب، فستحتاج إليهما للاستفادة من الأدوات المعروضة في هذه الصفحات.



إنها حقيقة صعبة، لكن من المهم فهمها: بالنسبة إلى العديد من الإبناء البالغين ومناصريهم، تُعتبر القطيعة استجابةً صحيةً لحالة غير صحية فهم يشعرون بتحسّن وحياة مليئة بالتعافي مع البعد، وقد يكونون أسعد من يومٍ لآخر. لا أستطيع أن أؤكد بما فيه الكفاية أنه لا ينبغي إجبار أو إكراه أي شخص على المشاركة في علاقات تؤذيه عاطفياً أو جسدياً أو حتى أن يشعر بالعار تجاه هذه العلاقة حتى مع العائلة فمحاولة التأثير على ابنك بهذه الطرق سوف تضره أكثر مما تنفعه.

ربما تنظر ابنتك إليك وسلوكك وعلاقتك معها باعتبارها غير مرضية وغير قابلة للتغيير بطريقة ما. لقد كان الأمر أسهل عليها أن تتخلى عنك بدلاً من أن تتمنى أن تكون مستعداً وقادراً على التغيير. هذا ما ستواجهه... إذا كنت تريد الآن مساعدتها على الشفاء، ولكي تصبح جزءاً من حياتها مرة أخرى، عليك إقناعها بأن العلاقة معك يمكن أن تكون منخفضة التوتر وعالية الأداء. القضية ليست بالأمر السهل، ولكن هناك سلوكيات محددة يمكنك تبنيها أو زيادة استعمالها ستساعدك في تحقيق ذلك. سأقدم لك العديد من الأفكار لدمجها في استراتيجية المصالحة الخاصة بك.



مشكلة الشعور بالعار

إن رأب صدع القطيعة ممكن، لكن الشعور بالعار والذنب والغضب يمكن أن يجعل العمل بالنسبة إلى الأهل أكثر صعوبة مما يجب أن يكون بالنسبة إلى أيّ والد منقطع عن أطفاله أم لا، ولديه درجة ما من الشعور بالعار أو الندم أو الشعور بالنقص.

بعض الأهل يخفون هذه المشاعر أفضل من غيرهم، لكن إذا كنت على اتصال بالواقع فأنت تعرف كيف أنه من السهل أن تخطئ عند تربية إنسان آخر.

يكاد يكون من المستحيل ألا تشعر بعدم الكفاءة في مواجهة مثل هذا التحدي الضخم ولا أحد يحصل عليه بشكل صحيح بنسبة مئة في المئة ولا حتى نسبة قريبة من ذلك والعار هو نتيجة ثانوية مؤسفة لتقييم أدائك وإعادة الاهتمام به.

القلق بشأن نوعية أحد الوالدين الذي كنت عليه هو جزء من كونك شخصاً جيداً. فقط الأشخاص الطيبون يشعرون بالسوء عندما يعتقدون أنهم فعلوا شيئاً خاطئاً أو أساؤوا لشخص ما عن غير قصد، فالأشرار لا يهتمون لذلك وربما هذا ما يجعلهم أشراراً، وأنا شخصياً لم أقابل شخصاً سيئاً في عملي مع الذين يعانون القطيعة، لكنني قابلت مئات الأشخاص الطيبين الذين يشعرون بالعار سواء كانوا على اتصال واعي به أم لا فهذا يتمحور حول عدم كونهم جيدين كفاية فقط. وهذا العار يعيق قدرتهم على تغيير الأمور وإذا ما كان صدى هذا الأمر قد ارتد عليك، فخذ وقتك في مراجعة فقرة "احترام الذات" في الفصل الثاني عشر.

حظّ القرعة

قد تعتقد أنه كلما كان الوالدان أكثر تعسفاً أو إهمالاً أو كانوا غير أكفاء، زادت احتمالية هجرهما في اللحظة التي يكون فيها أبناءهم بالغون كفاية للمغادرة. هذه هي الأسطورة التي ينبثق عنها مفهوم القطيعة انطلاقاً من حدوث هذا بسبب التربية السيئة للأطفال وهي فكرة خاطئة شائعة تُبقي الأهل الذين يعيشون القطيعة في حالة تأهبٍ وتيقظٍ.

ومن خبرتي الحياتية، لا يحدث انفصال بين الوالدين والإبن بسبب التربية السيئة كلياً حيث يستمتع بعض الآباء غير الأكفاء والذين يعدّون الأكثر تعسفاً وإهمالاً، يستمتعون بسلوك أبنائهم الذي يقوّد نحو الابتعاد عنهم. وفي الاتجاه المعاكس، كان الأهل، الذين تصرفوا وفقاً لما يمليه عليه ضميرهم وحاولوا أن يمنحوا أطفالهم كل ما يحتاجونه، قد وجدوا أنفسهم لاحقاً معهم في مراحل تقدمهم العمرية.

بغض النظر عن ذلك، يمكن أن تحدث القطيعة من ابن بالغ تجاه أي أهل بعيداً عن مدى تفانيهم وكم ضحوا في سبيله أو كيف حاولوا بجدّ أن يفعلوا ما هو أفضل مما فعله آبائهم معهم. هناك عوامل لا حصر لها تساهم في القطيعة، وانطلاقاً مما رأيته فإنّ الحظّ واحدٌ منها. من السهل أن تنسى هذا عندما تشعر بالعار من الرفض لكن العار يجعل الوضع أكثر صعوبة.



عندما لا تشعر بالرضا الكافي فهذه القناعة التي لديك تُستنزف كلها ولا يمكنك تحمل تبعاتها للنظر في أشياء محددة قد تفعلها بشكل أفضل، لأنك تعترف بذلك وحتى زلة واحدة ستبدو وكأنها اعترافٌ جهورٌ من قبلك بأنك سيء تماماً.

أحد الآباء الذين يعانون القطيعة ردّ على إحدى مقالاتي قائلاً:

"هذا يساعد قليلاً، لكنني ما زلت لا أفهم لماذا أنا كذلك، لماذا أنا غير محبوب!."

غير محبوب؟ من أين جاء هذا التعبير؟ حطّم هذا التعليق فؤادي عندما قرأته.

حدوث النفور من قبل الإبن يمكن له أن ينجم عن المشاعر المظلمة النابعة عن تدنيّ قيمة الذات التي ربما كانت موجودة قبل بدء القطيعة ويبدو الرفض صريحاً وبارداً وشخصياً وساحقاً تقريباً. هذا هو السبب في أنه من الصعب للغاية اتخاذ موقف محايد بعيدٍ عن الفضول عندما يخلق الإبناء البالغون مسافةً مع ذويهم.

إذا كنت تعاني من العار، فستجد أنه من المؤلم للغاية التفكير ملياً في ماهية المنعطفات الخاطئة التي ربما تكون قد اتخذتها لحين يرسل لك ابنك رسالة غضب أو صمت لا يمكنك تجاهلها.

لكن انتظر دقيقة!... قد لا يكون لصمت ابنك ما له علاقة بالأخطاء التي ارتكبتها. لا تفترض أنك فعلت أي شيء لخلق هذا الرفض إذا لم يقل ابنك ذلك.



أحدت هنا عن الأمور الطبيعية العادية أي عن القطيعة بدون خطأ باعتبارها جزء من التطور الشخصي لابنك وهو ما سيتم إيضاحه في الفصل الخامس.

سواء كانت القطيعة قاسية أم لا، فإن العديد من الأهل يصبحون في موضع الدفاع عن أنفسهم عندما لا يريد أبناءهم البالغون الحفاظ على علاقتهم بهم.

العار والإبقاء على نفسك في موقع المدافع عن حقك هما أعداء الوعي. ولسوء الحظ لا يمكن أن تكون هناك حركة قادمة ولا تغيير ولا شفاء بدون وعي.

يقول العار: "لا أريد أن أعرف ما إذا كنت قد فعلت أي شيء لأستحق ذلك. من المؤلم جداً أن أشعر بهذا السوء تجاه نفسي".
يقول الوعي: "أريد أن أفهم دوري في هذا، حتى لو كان مؤلماً".

من أجل استعادة العلاقة مع ابنك، يجب أن تجد طريقةً لتحية العار جانباً ودعوة التعاطف إلى قلبك، عليك أن تتسامح مع ما قد يرغب ابنك في عرضه عليك إذا كان الشفاء سيأخذ طريقه بينكما. وإذا ما كان هناك شيء مهم لتتعلمه عن الطريقة التي يختبرك ابنك بها، لن تتمكن من رؤيتها من خلال سحابة من العار. ليس لديك خيارٌ لردِّ مدروس طالما أنّ الشعور بالعار والاستماتة بالدفاع عن نفسك يطبقان قبضتهما عليك. التحرر من هذا كله يكمن في أن تمهد وسيلة لعلاقة أوثق وأكثر هدوءاً وصدقاً مع ابنك.



فيما يلي إحدى مشاركات قارئٍ لمنشورٍ على مدونة خاصة

بي:

"حظيتُ بسنواتٍ عديدةٍ من علاقةٍ مؤلمةٍ للغاية مع والدتي. فعندما كنت في الخامسة والثلاثين من عمري اعترفت لي في رسالة أنها كانت تحبني لكن بطريقةٍ يسودها الخوف والتوتر والاضطراب النفسي، لقد قلبت هذه اللحظة حياتي رأساً على عقب حيث تمكنت أخيراً من معرفة أنّ هذه الحقيقة العميقة التي كنت أعرفها عن حبيها صحيحة، لكن كنت أخاف الاعتراف بها، وأصبحت أفكر بطريقة أكثر عقلانية".

إرادتك تجاه الوعي الذاتي لا يمكن لها فقط ترويض علاقتك مع ابنك المنفصل عنك ولكن يمكنها أيضاً مساعدته على فهم نفسه أفضل. وبالتالي يمكن أن يكون هذا هدية لكليهما.



التعاطف هو المفتاح السري

أنت نسخة محبة ومحبوبة وما زال الابن قابلاً في داخلك. قد تندهش من فكرة أن إيجاد التعاطف في قلبك، ليس حلاً فقط لابنك ولكن لنفسك أيضاً، يمكن أن يساعدك في التغلب على القطيعة. بدلاً من التعامل مع المشكلة بعقلية تعتمد على ثنائية الصواب والخطأ، والتي تضعك أنت وابنك في مواجهة بعضكما البعض، فإن التعاطف يجعلكما تشتركان في هذا.

أرى الكثير من التعليقات لأباء وأمهات تأذوا من هذا، وهذه بعضها:

"اخترت ابنتي قطع علاقتي بها نهائياً دون أدنى تقدير أو شكر من جانبها على الإطلاق بعد أن ساعدتها باجتياز صدمات حياتها متتالية."

"عادة ما تكون القطيعة بين ابن بالغ وأحد الوالدين نتيجة لرواسب هذا الجيل من السلوك القائم على الأخذ دوماً: "أعطني، أعطني، أعطني"، ولا شيء مرض بما فيه الكفاية بالنسبة إلى هذه الكائنات العقلية الأنانية التي تعيش على الامتصاص."

"إن اللهجة القاسية والشتائم التي مرّت سابقاً هي مؤشرات واضحة على مقدار الألم الذي عانت منه هذه الأم ومع ذلك، إذا كانت المصالحة هي الهدف الرئيسي، لا يمكن أن تسود عقلية نحن مقابل هم."



يبدو أن كاتب هذا التعليق تأذى كثيراً في لحظة رؤيته أنها
وابنتها تخوضان هذه التجربة سويةً.

لقد فقدت الرؤية حيال ابنتها كشخص متفردٍ بحدّ ذاته لا
زال في طور النموّ فهي من خلال هذا الكلام شيطنت ابنتها وجيلاً
بأكمله. هذا ما يحدث عندما نشعر بالعجز تجاه أولئك الذين يؤذوننا،
فنحن نتجمد في حال أصابنا خطبٌ ما، وتصبح قلوبنا قاسيةً.

يجب الاعتراف بألم هذه الأم حتى تتمكن من التعافي من
معاناة الرفض وابنتها ليست أفضل شخص قادرٍ على مساعدتها في
ذلك بغض النظر عن مدى قربهما من بعضهما.

هذا لا يعني أن هذه الأم فقدت فرصتها حيث يمكنها و - يجب
عليها - إذا ما كانت تريد التعافي، أن تلقى التعاطف الذي تستحقه،
فإذا ما كان هناك شخص ما في حياة هذه الأم يتفهمها ويتعاطف
معها حينها يمكنها الاعتماد عليه لتبدأ عملية التعافي تباعاً. يمكنها
التحدث إلى صديق أو مستشار أو رجل دين والذي سيكون بمثابة
شاهدٍ على معاناتها.

مهما كانت نتيجة القطيعة، فإن شفاءها الذاتي سيسهّل
التغيير الإيجابي. هذه الأم لا تحتاج إلا إلى أن تُسمع ويتمّ الاهتمام
بها على الأقل ليس من نفسها فقط بل من أشخاص آخرين لتزول
العاصفة وتهدأ الأمواج.

وبمجرد أن تُخاطب الأم وتستجيب بتعاطف حقيقي مع
آلامها، يمكنها فعل ذلك بطريقة أفضل مع ابنتها التي ذاقت الأمرين
أيضاً وكانت على استعداد لقطع العلاقات مع والدتها الوحيدة.



كل جيل يحتاج ويستحق التعاطف بدءاً بالأهل والإبناء
والإبناء الذين أصبحوا أهلاً وأطفالهم من بعدهم وما إلى ذلك.
الآباء والإبناء، والإبناء الذين أصبحوا آباءً بأطفالهم وما إلى
ذلك. نحن جميعاً نخوض غمار هذا الأمر معاً.



الفصل الأول أوجه القطيعة

إن القطيعة بحسب الباحثة كايلى أغلياس هي حالة البعد الجسدي أو العاطفي عن فرد واحد أو أكثر من أفراد الأسرة، إما اختيارياً أو بناءً على طلب ما أو قرار مبني على الآخرين. لكن كيف يبدو ذلك في الواقع؟ اعتماداً على الميزات والعدد، وتواتر الاتصال، يمكن أن يكون للقطيعة العديد من المظاهر المختلفة.

قد ترى ابنك بشكل متواصل ولكن كل لقاء يجعلك حبيس الفراغ وسجين الاكتئاب بسبب المشاعر المتباعدة بينكما. ربما مرّت سنوات منذ أن رأيت ابنك أو حظيت بكلمة منه. أنت لا تعرف أين تعيش ابنتك الآن أو سواء كانت متزوجة أو لديها وظيفة، ناهيك عن أطفالها.

يبدو لي أن القطيعة يمكن تصنيفها حسب ثلاثة أنواع: القطيعة الكلية والاعتراب العاطفي والقطيعة الدورية المتواترة. هناك اختلافات في هذه التصنيفات، وقد تتداخل الفئات مع بعضها لكن دعونا نلقي نظرة على كل واحدة منها.

القطيعة الكلية

غادرت جدتي المنزل عندما كانت لا تزال مراهقة، غادرت ولم تلتفت إلى الوراء مطلقاً. لم يتلق أطفالها، بمن فيهم والدي، بأجدادهم فيما يتعلق بهذا الجانب الأسري. لقد كانت قطيعة تامة جسدية وعاطفية، وعلى حد علم والدي فإن والدتها، والتي هي جدتي، لم تتحدث إلى ذويها حتى آخر يوم في حياتها.

من غير المعروف غالباً كيف تدوم القطيعة لمدى الحياة. عندما غادرت الجدّة منزل والديها في ريف البرازيل في أواخر عشرينيات القرن الماضي، لم تكن هناك هواتف أرضية، ناهيك أصلاً عن وجود الهواتف المحمولة والبريد الإلكتروني والإنترنت، أو وسائل التواصل الاجتماعي.

حتى لو أراد أجدادي الوصول إلى ابنتهم، في تلك الأيام، لم يكن لديهم طريقة للبحث عنها بعد أن ابتعدت.

مع كل عقد في التاريخ الحديث يصبح من الصعب الاختفاء، مما يعني أنه أصبح العثور على شخص ما أسهل من أي وقت مضى إذا ما كنت تريد حقاً إعادة أوامر التواصل معه. من الواضح أن العثور على الإبناء ليس هو المشكلة الوحيدة. فإن معرفة ما يجب القيام به بعد تحديد مكانهم هو الأهم للتأكد من أن القطيعة لن تدوم إلى الأبد.



الاغتراب العاطفي

لا يعني الاغتراب دوماً القطيعة الكلية. يشعر بعض الأهل بالاغتراب عن أبناءهم البالغين حتى مع وجود تواصل اجتماعي منتظم.

تكمن المشكلة في أنهم بدؤوا يشعرون بأنهم غرباء أو دخيلون على حياة أبناءهم، بدلاً من شعورهم بالقرب والراحة كما اعتادوا أن يشعروا من قبل ويفتقر تواصلهم الذي تسوده المحدودية والتوتر إلى روابط عاطفية حقيقية.

ماريا وميغيل (اسمان مستعاران) لديهما ثلاثة أبناء، أرتورو هو ابنهما الأصغر سناً، كان يربطه بوالدته علاقة قوية فعندما كان ابناً كان يحب مساعدتها في التسوق وغالباً ما يطلب منها الجلوس معه بينما ينهي واجباته المدرسية. كانت ماريا سعيدة بهذا الإلتزام الذي يعني قضاء وقت ممتع مع ابنها الصغير الجميل.

مع مرور الوقت وفي مراحل نمو أرتورو كان يطلب نصيحة والدته ماريا بشأن العلاقات، العمل، وأي شيء كان يدور في ذهنه. على عكس الأصدقاء الذين بدأوا في تحية حياتهم العاطفية عن أمهاتهم عندما كانوا مراهقين، بدا أن أرتورو يقدر دائماً علاقته مع ماريا. حتى بعد نيبله شهادة في إدارة الموارد المالية وحصوله على وظيفة مناسبة، ومغادرته لمنزل والديه والبدء بالمواعدة بجدية، ظل أرتورو على اتصال دائم بوالديه وغالباً ما كان يلتقي هو وماريا لتناول طعام الغداء والمشى معاً والذهاب إلى السينما كما اعتادا الدردشة معاً على الهاتف.



بعد ذلك التقى أرتورو بإيفا وتزوجا خلال فترة قصيرة وابتهجت ماريا وميغيل لفرحة ابنهما الأصغر. لقد توسعت عائلتهم بالفعل بزواج أحد إخوة أرتورو الأكبر منه وبدأت ماريا تتخيل العقود القليلة التالية مليئةً بالتجمعات العائلية البهيجة التي تضمنت أرتورو، إيفا، ومن يدري؟ ربما حفيد أو اثنين.

لكن ومنذ البداية، لم تبدُ إيفا مهتمةً بقضاء الوقت مع ماريا وميغيل، وكان لأيّ حدث يجمع الأسرة معاً أن ينتهي سريعاً حيث كانت إيفا ستشتكي من صداع، أو تقول إنها ستحتاج إلى النهوض باكراً صباح اليوم التالي. كان هناك سببٌ دائم لعدم تمكن أرتورو وإيفا من البقاء لفترة أطول من ساعة أو ساعتين.

سرعان ما أصبح أرتورو نفسه مشغولاً للغاية لمقابلة ماريا لتناول طعام الغداء أو التسوق. كان دائماً يردّ على مكالماتها ولكن ليس بالضرورة على الفور، وكان يعتذر عن دعواتها لزيارتهم أكثر من مرة.

في المناسبات النادرة عندما يجتمع أرتورو وماريا معاً، كان الحديث مختلفاً ويسير على مضمّن، لقد ولّت أيام الثروة الطبيعية والمرحة التي كانت تستمتع بها ماريا مع ابنها.

رفض أرتورو الاستماع إلى شكاوى ماريا الخجولة بشأن زوجته المنعزلة وكان دائم الدفاع عن إيفا حتى عندما فعلت شيئاً ما وجدته ماريا مؤلماً بالنسبة إليها. صدمت ماريا من عدم رغبة ابنها في توطيد علاقة أكثر دفئاً بين والدته وزوجته. لماذا لا يبدو أنه يهتم إذا كانتا متفقتين أما لا؟



شيء ما بين ماريا وأرتورو قد تغيّر، وعلى الرغم من أنهما كانا لا يزالان على اتصال ويعيشان على بعد أميال قليلة فقط، إلا أنها شعرت أنها قد فقدته.

هدد غياب أرتورو وولائه الواضح لشخص يبدو أنه يكره ماريا بإجراء التغيير الدائم. كان الأمر كما لو كان مقدرًا لها ولإبنها أن يصبحا غريبين.

يمكن أن يكون الاغتراب العاطفي مؤلماً تماماً مثل القطيعة الكلية وإن كان بطريقة مختلفة.

في بعض الأحيان يكون حلّ الاغتراب العاطفي، إن وجد، هو إصلاح لعلاقة تالفة مع ابنك. لكن في أحيانٍ أخرى يكون الإصلاح المطلوب بداخلك أنت. في كثير من الأحيان، قد تكون هناك حاجة لكلا الحليين، ولهذا سنتحدث كثيراً عنك أنت كما سنتحدث عن ابنك في فصول لاحقة.



القطيعة الدورية المتواترة

في مكان ما بين قطع جدتي التام لعلاقتها بأسرتها والاعتراب العاطفي بين ماريا وأرتورو تكمن نسخة أخرى من القطيعة ألا وهي القطيعة الدورية حيث تشير الباحثة أغلياس إلى هذا النوع بالقطيعة الدورية المتواترة.

قبل بضع سنوات، تلقيت بريداً إلكترونياً من شخص كان يعاني من القطيعة، كانت أمّاً متحمسةً، أخبرتني أنها وزوجها تمكنا من التصالح مع ابنهما الذي لم يتحدث معهما خلال فترة عام. قالت إنهما لم يتصالحا فحسب، بل أن الإبن على ما يبدو يخطط للعودة للعيش مع والديه!

(أنا أعلم بماذا تفكر: "هل من المفترض أن تكون هذه قصة نجاح؟")

عاد الإبن إلى المنزل، ولسوء الحظ، وبعد أقل من عام، تلقيت رسالة أقل حماساً من والدته. وذكرت أنه على الرغم من أن ابنها لا يزال يعيش معهما تحت سقف واحد، فقد توقف مرة أخرى عن التواصل مع والديه. وذكرت لي إنه يبقى حبيس غرفته طوال الوقت وأخبرتني هذه الأم اليائسة، حتى أن ابنها يحتفظ بالقطعة معه في الغرفة ولا يسمح لأحد بالاقتراب منها.

من غير المألوف أن تتحول القطيعة الكاملة إلى شريك في السكن ليلاً، كما حدث في هذه العائلة.



لكن هذا النمط من "سنتحدث، لا أريد أن نتحدث" هو شكلٌ شائع من القطيعة بين الإبناء البالغين وأولياء أمورهم.

تجعل ضغوط شبكات مواقع التواصل الاجتماعي والثقافة بشكل عام بعض الإبناء البالغين يتصالحون مع ذويهم حتى لو لم تتم معالجة سبب أو أسباب القطيعة.

التناقضات الشخصية والتردد والرغبة في التواصل مع الأسرة (أي الضغوط الداخلية) تجذب الإبناء المنقطعين سابقاً إلى الحياة العائلية.

ومع ذلك، عندما لا يتم الالتفات للأسباب الكامنة وراء القطيعة، فمن المرجح أن يتكرر الجزء الخاص بالاعتراب ضمن الأسرة.

إذا كان هذا النمط يصف علاقتك بابنك، فإن إيجاد صعوبات التقارب ومعالجتها هو المفتاح.

كيف تتحقق مما إذا كنت تعاني من القטיعة أم لا؟

لا يوجد تعريف تشخيصي للقטיعة، ولكنه في الأساس يحصل حين عزوف شخص ما عن الكلام معك بسبب علاقة سلبية النتائج أو إذا ما كان التواصل بينكما صعباً للغاية بالنسبة لشخص واحد منكم في الحد الأدنى، ومن المحتمل أن يكون كلاكما يعيش الاغتراب.

يمكن أن تتطوي القטיعة على غياب المشاعر كلياً، المشاعر السلبية، انقطاع الاتصال أو اتصال متواتر في حال تضارب الآراء مثلاً أو تواصل بدون نتائج مرضية. قد يرى الأشخاص الذين يعيشون الاغتراب بعضهم البعض بانتظام أو بشكل متقطع أو لا يرون بعضهم أبداً. قد يتحدثون عبر الهاتف، أو من خلال الرسائل النصية أو البريد الإلكتروني، أو لا يتحدثون على الإطلاق.

انطلاقاً من خبرتي الحياتية، كلما اتفقت أكثر من العبارات التالية في سياق علاقتك، زاد احتمال أنك تعاني من القטיعة:

"أفتقد العلاقة التي جمعتنا سابقاً."

"نواصلنا غالباً لا يسير على ما يرام."

"أجد نفسي أعارك أذرع الطواحين بالقرب من هذا

الشخص."

"أنا قلق بشأن تزايد تباعد المسافة بيننا."

"غالباً ما يسيء هذا الشخص تفسير نواياي."

"لقد شعرت بالأذى من هذا الشخص."



"عندما أحاول التواصل، لا أحصل على ردٍ مُرضٍ."

"أنا أتألم من هذه العلاقة."

"أحياناً أخشى التواصل."

"هذا الشخص يَكُنّ مشاعر سلبية ناحيتي."

تعتبر الردود الإيجابية على خمسة أو أكثر من العبارات
أعلاه مؤشراً على أنك تعايش الاغتراب حالياً وأنت قد علمت ذلك
الآن بالفعل وإذا ما كان هناك أية أخبار سارة هنا، فهي أنك تحظى
بالكثير من الصحبة!

أنت لست بمفردك

معظم الآباء الذين يتشاورون معي حول القطيعة بينهم وبين أبناءهم يشعرون كما لو أنهم وحدهم الذين يعانون من هذه المشكلة ويبدو أن جميع أصدقائهم يستمتعون بالاتصال الوثيق بأبناءهم وهذا ما يدفعهم للتساؤل "ما خطبنا نحن؟"

وفقاً للإحصائيات فإن العديد من الآباء غير محصنين، والقطيعة بين الآباء والإبناء البالغين منتشرة على نطاق واسع وربما هي في ازدياد مع تقلص شبكات العائلة وتزايد المسافة الجغرافية. بسبب نقص البيانات الواردة قبل القرن الحالي يصعب تحديد ما إذا كانت القطيعة في ازدياد. ويُقدَّر أن واحداً على الأقل من عشر أمهات وربما عدد أكبر من الآباء ينفصلون عن واحد على الأقل من أبناءهم البالغين.

يتمّ تعريف الوباء عادةً بأنه حدثٌ يكون مداه أكبر من المتوقع، حيث لا أرقام ولا عتبة محددة لها، مجرد حدوثٍ لشيء أكبر مما نتوقع.

بالنظر إلى أننا نعيش في مجتمع يتوقع من العائلات أن تحب بعضها البعض وتسعى للاستمرار بالاتصال مدى الحياة، فإنّ أيّ حدوثٍ للاغتراب بين الوالدين والإبناء هو بحكم التعريف "وباء". بسبب وصمة العار التي لا تزال مرتبطة بهذا النوع من القطيعة فغالباً ما يكون الناس غير مرتاحين للحديث عن ذلك. لكن هذا لن يمنعهم من الحاجة إلى الكلام.



يلجأ الآباء المرفوضون والمهجورون وأبناءهم البالغين المضطربين إلى الإنترنت بأعداد كبيرة باحثين عن حلول لآلامهم ومتنفسين لأفكارهم ومشاعرهم.

فيما يلي بعض عبارات البحث التي جلبت الأشخاص إلى الموقع الإلكتروني الخاص بي ذات يوم بينما كنت أكتب دليلي الأصلي:
"ابني لا يتواصل معي."

"هل يجب أن يكون الإبناء في عهدة الوالدين عندما لا يتحدثون معهم؟"

"أصبح أطفالي البالغين أنانيون اتجاهي."

"هل يستطيع والدي المنقطع عني أن يفصلني عن عهده دون التوقيع على ذلك؟"

"مرفوضٌ من قبل ابن بالغٍ."

"زوجة الإبن لا تسمح لنا برؤية الأحفاد."

"لماذا لا يقول البالغون اليوم شكراً لذويهم؟"

"كم مرة يجب أن أدع أمي ترى حفيدها؟"

هذه التعليقات هي حصيلة يوم واحد فقط، قم بجداء (ضرب) أعداد هذه القائمة بالعدد مئة، وستبدأ في تقدير نطاق المشكلة. يتم إجراء الآلاف من عمليات البحث عن مثل هذه الأسئلة على الإنترنت كل أسبوع فإذا ما كنت تبحث عن مساعدة حول مشكلة القطيعة عبر الإنترنت فإنّ لديك رفاقاً هنا!



ما أفصحت عنه الأبحاث حتى الآن

إن الأبحاث عن القطيعة ضئيلة ولكن يبدو أنها تكتسب خطأً تصاعدياً واضحاً. لا توجد معلومات كمية كافية تقريباً من القرن العشرين ولم يكن الموضوع محطّ اهتمام إلا في العقد أو العقدين الماضيين وهذا هو السبب في أنه من المستحيل تحديد ما إذا كان ما تعيشه يشهد حالات ارتفاع، نحن فقط لا نملك البيانات.

لكن هل تذكر جدتي؟ اختفت من حياة والديها تقريباً قبل مائة عام. إذا نظرت إلى جذور عائلتك قد تجد القطيعة هناك أيضاً كما أن الكتاب المقدس أتى على ذكر قطيعة الوالدين والإبناء.

بالعودة إلى الحاضر، إليك بعض ما تعلمناه من البحث حتى الآن. تقديرات الانتشار فيما يتعلق بفتور الأسرة تختلف على نطاق واسع، من رقم واحد إلى ما يقرب من ثلاثين بالمئة.

وجدت إحدى الدراسات التي شملت طلاب الجامعات أن ٤٣ بالمئة منهم أفادوا عن معاناة من "قطيعة واضحة" عن أحد أفراد عائلتهم. لكن تقديراً متحفظاً أيدها الباحثة كريستينا شارب أكدت أنه وصل حدّ ١٢ بالمئة.

قد تكون القطيعة عن الأب أكثر انتشاراً منه عنه الأم. وكانت معظم موضوعات البحث في هذا المجال تتضمن النساء، ولا نعرف سوى القليل جداً عن تجارب الآباء والإبناء المنقطعين عن بعضهم البعض.



مثل معظم المعالجين النفسيين، أرى النساء أكثر من الرجال في مهنتي. لكن الآباء الذين أعمل معهم أصيبوا بالاغتراب مثلهم مثل أية أم جلست معها. في الواقع، لقد تم التلميح إلى أن الاغتراب عن الإبناء قد ساهم حتى في زيادة معدلات الانتحار بين الآباء.

ربما لن يفاجئك أن الطلاق غالباً ما يكون مقدمة لذلك الاغتراب. ومع ذلك، في إحدى الدراسات فإن ٣, ٢ في المئة فقط من الإبناء البالغين استشهدوا بالطلاق باعتباره السبب الرئيسي وراء انفصالهم عن أحد الوالدين. فالطلاق في حد ذاته لا يسبب القطيعة. وهنا يمكن أن يكشف الطلاق أموراً ويؤدي إلى تفاقم خطوط الصدع المخفية في العائلات وحسب الضغط ورجع ارتداد صدى الطلاق يمكن أن تزداد حدة المشاعر السلبية القائمة.

بالإضافة إلى ذلك، يرتبط الطلاق عادة بضغوط العلاقة الأخرى مثل المشاعر السلبية والتواصل غير الكافي والانتقال من بيت لآخر والقيود المالية وفقدان الدعم.

الإبناء البالغون الذين أفادوا بأنهم شعروا بأنهم قريبون من أحد الوالدين خلال فترة المراهقة هم أقل عرضة للانفصال في وقت لاحق، في حين أن الصراع الشديد مع أحد الوالدين خلال فترة المراهقة قد يكون عاملاً خطراً للقطيعة في مرحلة البلوغ.

إذا ما كانت لديك علاقة تشوبها الخلافات مع ابنك المراهق، أمامك بعض الأعمال التي قد تتضمن العودة بالذاكرة إلى الماضي أحياناً بطريقة هادفة. وسأتحدث عن كيفية القيام بذلك لاحقاً.



قد تكون القطيعة مع الوالدين أكثر شيوعاً بين مجتمعات المهمشين أو الموصومين بصفة ما مثل مجتمعات "الميم" والتي تشمل مثليي الجنس ومزدوجي التوجه الجنسي والمتحولين جنسياً. من السهل أن نفهم سبب حدوث ذلك. فبعض الأهل دمرهم كشف ابنهم عن جنس غير مطابق لما هو متعارف عليه أو لهوية جنسية مغايرة. وقد تكون هناك مشكلات أخرى أيضاً، ولكن قبولك الابن كما هو وإيصال هذه الحقيقة بوضوح وبشكل متكرر يمكن أن يزيل القطيعة على أساس الدور المجتمعي أو الهوية الجنسية فقط.^[1] تحت عنوان "العوامل التي لم تدرك البتة أنها ذات تأثير" إليك ما يلي: وجود عائلة صغيرة مع روابط متوترة غير موجودة مع العائلة الأكبر، يزيد من مخاطر القطيعة.

تسهّل شبكة الأسرة الأصغر استمرار القطيعة وبالتالي قد تدعم سلوك الاغتراب ولا يمكنك مضاعفة حجم عائلتك مرتين أو ثلاث بين عشية وضحاها لتجنب هذا الخطر، ولكن يمكنك أن تبدأ بتقوية أية روابط تربطك بالعائلة الكبيرة. وإذا كان هذا الأمر لا ينفذ مع ابنك فقد يكون من الجيد بالنسبة لك التواصل مع الأقارب.

ماذا نعرف عن مسببات القطيعة؟

لسبب واحد، من المرجح أن يلوم الآباء الظروف الخارجية مثل الطلاق أو تدخل طرف ثالث بحدوث القطيعة أكثر مما يفعل الإبناء البالغون الذين هم أكثر عرضة لتحديد الخصائص الشخصية والسلبية لوالديهم كسبب أو كأسباب للقطيعة.

1- للحصول على أفكار حول كيفية دعم ابنك ذو الهوية الجنسية

المختلفة تواصل مع PFLAG عبر <https://pflag.org>.



وجد استطلاع عبر الإنترنت أنه رغم أن حوالي ٦٦ في المئة من الإبناء البالغين يقولون إنهم أخبروا والديهم بسبب القطيعة، يزعم ٦٠ بالمئة من الآباء أن أطفالهم لم يشرحوا سبب القطيعة مطلقاً.

هذا الانفصال وحده يفسر الطبيعة المستمرة للقطيعة. افترض أنه من الممكن أن يكون الإبناء البالغين أو الأهل يمتنعون عن قول الحقيقة كاملة. ومع ذلك، بالنسبة إلي يبدو أنه من المحتمل أن كلاهما ينقل الحقيقة كما يراها من وجهة نظره.

فإذا ما كانت المحادثات بيني وبين زوجي مؤشراً على شيء ما، فإنها تدلّ على أنه من الممكن تماماً أن تكون مقتنعاً أنه لن يتم إخبارك بشيء من قبل طرف في العلاقة ما لم يكن هو متأكداً بنفس القدر أن الطرف الآخر أخبرك بشيء ما بدوره.

العوامل الرئيسية التي تساهم في اضطراب السلوك والتي تشمل الإبناء البالغين:

- الشعور بنقص الدعم أو نقص القبول وفتور الحب من قبل العائلة ناحية الشخص الذي يشعر بالاغتراب.
- الشعور بأن سلوك الأهل غير مقبول أو يتسم بالكيدية.
- تفضيل علاقة على أخرى.
- وجود قيم مختلفة عن بعضها البعض.

كما ذكرت في المقدمة، غالباً ما يشعر الإبناء البالغون بالضغط من قبل العائلة والأصدقاء والمجتمع وضمايرهم التي تدفعهم للمصالحة. يتحدثون عن عدم اليقين والشك ومشاعر



الخسارة المحيطة وقرارهم هذا يقود الكثيرين إلى الوقوع في القطيعة الدورية الذي تم وصفها من خلال شرح أساليب التواصل مع الوالدين سابقاً.

وطالما تبقى العوامل التي دفعت ابنك إلى خلق مسافة تدور حول نفسها في ذات المكان فلن يكون قادراً على الاستقرار في مكان سهل، ومريح، ومحب، ولن يتمكن من بناء علاقة وثيقة معك مرةً أخرى. لا تركز بشكل مفرط على العوامل غير المكتشفة والبحث في علاقتك مع ابنك البالغ عن أدلة تبين سبب الصدع بينكما. في نفس الوقت ضع في اعتبارك أن الطبيعة الاستقلالية حتمية لابنك ليستقر في مرحلة البلوغ.

لدينا جميعاً احتياجات للتطور يجب احترامها. سأشرح عن ذلك أكثر في الفصل الخامس.



دلائك الشخصية

عندما يتحدث الأهل معي عن أبنائهم البالغين المنقطعين، فغالباً ما ندخل في التفاصيل الدقيقة حول الشخصية والحكمة المتعلقة بالقصة: الطلاق الذي نشأ على مراحل أو الاستياء أو شريك سابق قلب موازين الإبن ناحية أهله، أو صديقة جديدة أو صديق جديد أو قرين يشجع الإبن على قطع علاقته بذويه.

في بعض الأحيان يكون هناك تشخيص أو اشتباه باضطراب الصحة النفسية والذي سيلمّح إليه أحد الوالدين على نحو هادئ نوعاً ما كما لو أنه يقول: "انظر، ابني يعاني من مشاكل ما".

بغض النظر عن القصة والشخصيات التي بداخلها، تميل حسابات الوالدين إلى أن تكون مليئة بالتفاصيل حول المكالمات الهاتفية ورسائل البريد الإلكتروني التي لم تتم الإجابة عليها ويُقابل سخاء الأهل بعدم تجاوب صارم من قبل الإبناء. إنها لعبة مليئة بالرفض القاسي والتخلي.

إنه أمرٌ باعثٌ على الراحة أن يتمكن أولياء الأمور من التحدث أخيراً عن تجربتهم لشخص يهتم، فقد يفتقرون لوجود منافذ للبوح في دوائرهم الاجتماعية أو ربما يخشون حتى محاولة كسب الدعم لصالحهم.

إن حاجتهم الملحة إلى إخبار شخص ما بما يحدث، حاجتهم إلى أن يصغي ويتفهمهم هو أمرٌ جليٌّ وواضحٌ كذلك الألم الذي يحيط بقصصهم. هناك حاجة هائلة ومفهومة تحتاج إلى أن تُرى وتُسمع وتُدرك.



وللمفارقة، يمكن للحساسية العاطفية للأهل الذين يعانون من القطيعة أن تخلق حاجزاً وصعوبة في رآب التصدعات حيث لا يمكن لهم تماماً فهم ما يغضب ويزعج ويحزن أبناءهم. ويكاد يكون من المستحيل أن تصفي جيداً لمن حولك عندما تشعر وكأنك في مرمى النيران.

الاستجابة الطبيعية هنا هي أن تتطوي على نفسك، بدلاً من أن تبقى مكشوفاً تحترق بالسهم المشتعلة المقدوفة من قبل ابنك والمجتمع القائم على إطلاق الأحكام.

إليك رسالة بريد إلكتروني نموذجية من أحد الوالدين الذي يشعر بالحصار:

"قررت ابنتي البالغة من العمر ٤٥ عاماً أن تدخل في قطيعة بلغت حتى اليوم ١٨ شهراً. هي مطلقة الآن ويبدو أنها تلومني على ذلك أيضاً. لقد كنا قريبين جداً من بعضنا البعض ولا أعرف سبب غضبها مني.

إن حالة إدراكها لكل شيء حولها أبعد ما يكون عن الواقع. لقد كنت صبورة جداً معها وأشعر أحياناً أنني لم أعد أقوى على احتمال يوم واحد آخر من هذا الذي يحصل معي، إنها تسيء إليّ لفظياً خلال ما ترسله لي من رسائل عبر البريد الإلكتروني.

أذكر عندما رشحت اسمي لأكون أفضل والدة خلال العام، عندما كانت طالبة في الثانوية.

على ما يبدو، أن شيئاً أو شخصاً ما قد غيرها وقلب موازينها ضدي ولا أقوى على إعادة أفكارها إلى المسار الصحيح. لقد اخترت



الذهاب إلى استشارية لطلب المساعدة، لكن ابنتي لم تذهب على الإطلاق. معاناتي تكبر يوماً بعد يوم وأجد صعوبة في النوم... أنا أفقدتها كثيراً".

من الواضح أن هذه الأم المحاصرة واليائسة تقول وبكل صراحة: "لا أعرف سبب غضب ابنتي مني". على الرغم من أن شيئاً ما يشير إلى وجود بعض الأدلة في تلك الرسائل الإلكترونية المسيئة لفظياً التي ترسلها لها ابنتها.

عن ماذا أفصحت ابنتها في تلك الرسائل؟ ما سبب انزعاجها الذي أخبرت به أمها من قبل؟
مهما يكن الأمر، فإن رسائل الإبنة غالباً تشبه إلى حد كبير انقراض العدو الذي يرغب بأن يكون محط انتباه وليس فقط محط الدفاع ضده.

إليكم قصة نموذجية أخرى:

"استشاطت ابنتي غضباً وصرخت في وجهي عبر الهاتف، فقط لأنني سألتها سؤالاً بسيطاً يخص الحاسوب.
أخبرتها بأنني لن أتسامح مع مثل هذا الازدراء وعدم الاحترام بعد اليوم.

إنها الآن ترفض التحدث معي بعد أن كتبت لها رسالة أخبرها بها أنني أودّ عودة علاقتنا لسابق عهدنا، لقد تجاهلتي ولم تجب على رسالتي".

شيء واحد هنا مؤكد إلى حد ما. ما لم يكن شخص ما مصاباً باضطراب نفسي شديد، فمن غير المرجح أن يستشيط غضباً



يصرخ ويصرخ لمجرد أن شخصاً ما سأله سؤالاً يخص الحاسوب.
على الرغم من أن هذه الأم قد لا تملك أدنى فكرة عن سبب
انفجار ابنتها في وجهها، إلا أن هنالك احتمالية بوجود شيء ما حاولت
ابنتها شرحه لها مراراً وتكراراً أكثر من مرة لكن دون جدوى.
مرة أخرى أعيد القول، إنه من المستحيل أن تكون مستمعاً
جيداً عندما تشعر أنك في مرمى النيران.



الفتيل الطويل

على الرغم من أن الأهل يخبرونني في كثير من الأحيان أنهم لا يعرفون سبب غضب أوصمت أبناءهم، فقد كان الأمر الذي سمعته باستمرار في غرفة العلاج والاستشارة عندما كنت أعمل مع أبناء يعانون من القطيعة هو "والدي \ والدتي لا يستمعون إليّ".

وفيما يلي بعض الأمثلة على ذلك:

"لقد أخبرت والدي مراراً وتكراراً بأنني أنا وكارين لم نعد معاً، ومع ذلك لا يزال يسألني عنها في كل مرة نتحدث فيها."

"لقد طلبت من والدي الاتصال قبل مجيئهما لزيارتنا، لكنهما يواصلان التردد على منزلنا دون سابق إنذار."

"يبدو أن والدي مصدومة بعد أن توقفنا عن السماح لها بمجالسة أطفالنا، على الرغم من أنني حذرتها بأننا سنفعل ذلك إذا لم تبدأ بمراعاة القواعد التي وضعناها لتربيتهم".

بغض النظر عن مدى ظهورها المفاجئ أو غير المتوقع، فإنّ للقطيعة أسباباً تجعلك تعود بالزمن إلى الوراء. فكّر في المدة التي قضيتها وأنت تشعر بأنك مهاجمٌ دوماً من قبل ابنك. ربما كانت ابنتك محببةٌ بسبب جهلك - كلمة شائعة الاستخدام من قبل الإبناء الذين يشعرون بالقطيعة اتجاه أهلهم - بما تمرّ به لفترةٍ أطول من المفترض.

إنّ القصة الكاملة لكيفية ما آلت إليه الأمور على هذا النحو بينكما، بدأت قبل سنواتٍ تقريباً حتى لو لم تكن خفاياها واضحة.



إن كنت مستعداً وراغباً بالتقريب عنها، فإن جذور بعض مشاكل اليوم مع أودلاك تقبع هناك وتنتظر لتجدها والتحدي هنا أن ذاك الذي تتقّب عنه ليس كنزاً بتاتاً. أنت تشعر أنه شيء ما أقرب إلى أن يكون ساماً ويجب بقاؤه مدفوناً، أو كشيءٍ خياليٍّ موجودٍ فقط في عقل ابنك الذي يأبى أن يسامح.

مجرد التفكير في أسباب بقاء ابنك بعيداً، يمكن أن يُشعرك وكأنك تعرّض نفسك لاستهداف آخر. لا أحد غيرك هنا الآن، لا أحد يستطيع مهاجمتك إذا ما هدأت من روعك واسترخيت ووضعت آلياتك الدفاعية جانباً.

وكلّما فكرت بجذور المسببات للقطيعة بينك وبين ابنك فإنّ مشاعراً باعثةً على التوتر ستستمرّ بالظهور بين الفينة والأخرى قد تشمل ما يلي:

- الاستياء
- العار
- الغضب
- الذنب
- اليأس
- الحزن
- ومشاعر أخرى أيضاً

قد تتأرجح بين عدّة إنفعالاتٍ وأحاسيسٍ مقززة في غضون دقائق. دع هذه المكونات تطفوا على السطح ودع عضلاتك جميعها بحالة ارتخاء أثناء قيامك بذلك.



لا يمكن للانفعالات أن تتسبب لك بضررٍ جسيم، فهي مجرد أحاسيسٍ فقط لا تدع النقد الذاتي اللاذع أو المشاعر المخيفة تدفعك إلى العجز. فقط لاحظ أنك تدين نفسك أو تدين ابنك، قل مرحباً للعار أو الاستياء أو أي شعورٍ قبيحٍ آخر يوماً برأسه للأعلى، ودعه يتحرك من خلاله. تدوم الانفعالات دقيقةً واحدة فقط إذا سمحت لها بالمرور. في الصورة الكبيرة التي تراها، ما تشعر به ليس هو المشكلة، إن القطيعة مع ابنك هي المشكلة.

بالمناسبة، كلما تمكنت من فهم نفسك والتسامح مع مشاعرك وانفعالاتك، ستشعر بشكل أفضل بصورة عامة. بدلاً من تمثيل المشاعر من خلال قول أو فعل أشياء تدم عليها من ناحية، أو عزل نفسك على الجانب الآخر، ستكون قادراً على التحدث بهدوء وصدق إلى نفسك وإلى الآخرين. بمجرد أن تدرك حقيقة الانفعالات، سيكون لديك شعورٌ بالحرية اتجاههم. الحقيقة هي أن مشاعرك لا يمكن أن تؤذيك أكثر مما قد جرحت بالفعل.

في الوقت الحالي، عليك إدراك أن جهل الوالدين بشأن سبب أو أسباب القطيعة هو مصدر التهيج الذي يدفع العديد من الإبناء البالغين إلى الجري خلف التلال عندما يرن الهاتف وعلى الأرجح سيحضرون رقمك فقط ويقفلون الخط في وجهك. إذا كنت تشعر ببعض الغموض تجاه نفسك، فأرجو أن تقرأ هذا الكتاب الذي سيزيد من فهمك ويعزز ثقتك.

مفهوم "نحن ضد هم"

كما ذكرت من قبل، عندما تتأذى فهناك ميلٌ طبيعي لتبني عقلية "نحن ضد هم" فالدماغ البشري يحب بطبيعته الأسود والأبيض من الفئات، واثنان من أزواجه المركبة المفضلة هما "نحن ضد هم" و"الصواب مقابل الخطأ" ويمكن أن تبدو القطيعة وكأنها حالة من كلا الأمرين عندما يؤمن ابنك بأن شيئاً ما من وجهة نظرك غير صحيح.

إذا كان بإمكان ابنك فقط أن يرى أن إدراكه قد توقف، فقد ينتهي هذا الفصل القبيح بأكمله من حياتكما. للأسف، ابنك مقتنعٌ بنفس الشيء بالضبط من وجهة نظره فقط، وبأن وجهة نظرك هي الخاطئة.

إليك المثال الآتي عن آلية التفكير بعقلية "نحن ضد هم" من أمٍ ردت على إحدى المنشورات في مدونتي:

"بالنسبة لجميع الشكاوى من الحزن الذي قد يلحقه الوالدان بالإبناء، حقيقةً يتسبب الإبناء في مزيد من القلق والتوتر والألم لذويهم. على الأقل فإن الأهل يحبون أبناءهم ويفعلون ذلك بطريقةٍ فطرية وبدافع القلق.

باستثناء أن نصيحةً ما غير مرغوبٍ بها أو أشياء من هذا القبيل قد تكون صادمةً بقسوة لأي شخص لكن ليس جيل الألفية".
يا له من شيءٍ غريبٍ في النهاية! يمكن للأمر أن يكون مريحاً على المدى القصير بسبب الشعور الذي يستحوذ عليك بأنك متفرجٌ



بريء وأن ابنك هو الذي يتصرف بطريقة غير معقولة وقد يكون هذا الأمر صحيحاً ولنفترض أن هدفك هو المصالحة بدلاً من إلقاء اللوم، لكن هذا لا يهم.

تتطلب المصالحة أن يتخطى الطرفان مفهوم "نحن ضدّ هم" و"الخطأ مقابل الصواب" فهذا يبقيهما على طرفي نقيض من المشكلة، لا يمكنك اختيار وتحديد سلوك ابنك، لكن على الأقلّ يمكنك معرفة واجباتك أنت.

حتى إذا قبلت أن على أحدكم أن يبدأ أولاً في الانفتاح على وجهة نظر الآخر، وأنه من المحتمل أن يكون المبادر هو أنت، فإنه من المحتمل أن تعيد فكرة فئات الأبيض والأسود لتأكيد نفسها في أي وقت.

هذا الأب هنا يعبر عن الغضب والإحباط الناتجان عن رفضٍ طويل الأمد:

"ابنتي بالغة، والأشياء التي قالتها لي خارج سياق التربية ولا تُغتفر. يحتاج الأهل إلى استعادة السيطرة على الأقل على حياتهم الخاصة وسعادتهم.

الأمر يبدأ في مراحل الشباب المبكرة، في المرّة الأولى التي يتجاهلون فيها خطاباً ما موجهاً لهم، يجب على الوالدين وضع حدٍ لهذا.

نحتاج إلى التوقف عن التوسل، التوقف عن الحقد، والتوقف عن أخذ موافقتهم على كل كبيرة وصغيرة، والتوقف عن القلق بشأن ما يفكرون فيه أو ما إذا كانوا مثلنا".



إن الشعور اللحظي الجيد والقوي بكوننا "على حق" له ثمن وطالما أننا نغمس في النظر إلى القطيعة على أنها صراعٌ بين الخير والشر كما هو الحال فنحن عالقون على الحافة بدون جسر.

نعم، يمكن أن تشعر بالرضا وأحقية الرد على سلوك الإبن وفقاً لوصف هذا الوالد المذكور سابقاً، لكن هذا يجعل ابنك سيئاً وعلى خطأ. لكن في نهاية الأمر لن يكون أي من الوالدين سعيداً بأن يكون ابنه على هذا النحو.

الادعاء بالتحلي بالأخلاق العالية هي إستراتيجية خاسرة للآباء الذين يريدون أن يصبحوا مجرد أهل عاديين مرةً أخرى. تقدم، ولتشرع بالإجباط إذا ما أحسست به وتضايق من فكرة تلبية نزوات ابنك الأنانية أو غير المعقولة وغير الناضجة. ولكن إذا كنت ترغب في استعادة علاقتك مع ابنك فلا تدع هذا الإجباط يملئ عليك سياستك اتجاهه.

سنعيد النظر في هذه الفكرة عندما نقوم بالتحدث عن "إنذار الإذلال الخاص بك" في الفصل السادس.



ما يجب فعله وما ينبغي تجنبه

قبل أن نتعمق في استكشاف جذور القطيعة والاستراتيجيات المثمرة لعملية التعافي، إليك قائمة بالأمر السريعة التي يجب فعلها والأمور التي يجب تجنبها بالنسبة إلى الأهل الذين يعيشون القطيعة مع أبنائهم.

ستتمحور بقية هذا الكتاب بالحديث عن تفاصيل هذه القواعد الأساسية.

• لا تُلقِ باللوم على نفسك أو على ابنك أو على المجتمع ككل، فاللوم ليس طريقة بناءة.

• كُن أهلاً للمسؤولية، فمن يريد علاقة أفضل يأخذ على عاتقه مسؤولية تحسينها. راجع فقرة "تحمل المسؤولية مقابل قبول اللوم" في الفصل السادس.

• وازن بين النشاط والخمول. خطط لقضاء المزيد من الوقت في الانتظار بدلاً من اتخاذ أي إجراء، يمكن أن يساهم الوقت والصمت بقوة في عملية الشفاء.

• ركز على العملية بحد ذاتها وليس على النتيجة، لا توجد طرق مختصرة للعودة إلى ابنك لذلك لتفترض أن إعادة بناء العلاقة سيستغرق وقتاً أطول مما تريد، إذا ركز على اليوم الذي بين يديك. لا تتوقف عن مزاوله حياتك، اعمل على صقل العلاقات من حولك، مارس الأنشطة الهادفة، اسعى للتمتع بالصحة الجيدة، وأي شيء آخر من شأنه أن يغذيك أثناء فترات الصمت الطويلة بينك



وبين ابنك فإن التركيز على المشكلة فحسب لن يعيد ابنك لك بشكل أسرع والتركيز على مكان آخر لن يدفع بابنك أبعد.

- كن غفوراً تجاه الأخطاء أنت مجرد إنسان، لست قادماً من المدينة الفاضلة، أنت تبذل قصارى جهدك وابنك كذلك.
- افتح يديك وبادر بالعناق وقل "أنا آسف" وابدأ بالاعتذار لنفسك على ما مررت به. ابدأ بعرض الاعتذارات بوصفها باقات من الحب والنية الحسنة بدلاً من الإذلال من والتسليم بالشعور بالذنب.
- لا تطلب إعادة توطيد الثقة من ابنك إذا كنت تعرف في صميم قلبك أنك تفعل الشيء الصحيح، استمر في مسارك حتى لو لم يصدر عن ابنك ردود فعل في القريب العاجل.

إذا كانت بعض هذه القواعد لا تتوافق معك الآن، تابع العمل وتخطى منها ما لا يناسبك لكن كن مرناً قابلاً للاقتناع بأن هذه مهام حاسمة يجب إتقانها لاحقاً، سواء لتطورك الخاص أو لإصلاح علاقتك مع ابنك.



العوامل الخطرة للقطيعة

تطول قائمة العوامل التي يُعتقد أنها تساهم في القطيعة بين الوالدين والإبناء البالغين وتشمل عدم القبول، غياب الدعم، السلوك السامّ، تفضيل علاقة على أخرى، اختلاف القيم، سوء المعاملة، الإهمال، الأبوة السيئة، الخيانة، التملص، صدمات الإجهاض، حبس أحد الوالدين، تعاطي المخدرات، إثارة الجدل باستمرار، الطلاق، الخلافات العائلية، العلاقات الرومانسية، الآراء السياسية، رهاب المثلية الجنسية، القضايا المالية، والمخاوف من الانهيارات التجارية، ومشاكل الصحة البدنية أو النفسية، حجم الأسرة والمسافة الجغرافية. فقط للمبتدئين.

عندما يلجأ أحدٌ ما لاستشاراتي، أحب أن أبقى الأمور بسيطة وعملية قدر الإمكان بدلاً من التركيز على مجال غير محدود من العوامل المساهمة المحتملة، أنا أحاول مساعدة الوالدين على التعمق في الأمور الأساسية والمسببة للقطيعة في حياتهم، فمن المستحيل حل مشكلة لا تفهمها. وفي هذه المرحلة، ربما فات الأوان لتجنب كل المخاطر التي قد تحدث فربما ساهمت الظروف الحالية بالقطيعة لكن فهم الكتل المتقطعة الأساسية على عكس اللبنة الأساسية للقطيعة سوف تساعدك على تشكيل استراتيجية لتغيير الصورة.

على الرغم من أن قصة كل عائلة فريدة بحدّ ذاتها، أعتقد أن هناك أربع قصص تعدّ العوامل الرئيسية المساهمة في قطيعة الإبناء عن الأبوين:



١. تاريخ العائلة

٢. مشاكل التواصل

٣. الاحتياجات غير المُلباة للوالدين

٤. التطور الطبيعي للإنسان

من بين تلك العوامل ثلاثة فقط تتطوي على مشاعر سلبية بحكم التعريف تقريباً، فالقطيعة هي مشكلة تواصل أصلاً لذلك هذا العامل يعدّ رئيسياً، وقضيتك قد تتطوي فقط على مشاكل في التواصل، أو عاملين مما سبق أو جميع العوامل وإذا كانت العوامل الأربعة تزيد التوتر بينك وبين ابنك، يمكن أن تشعر بأن الأشياء الجميلة معقدة لأنها كذلك.

في الفصول الأربعة التالية سوف نستكشف هذه العوامل في العمق، مع العلم أن أيّاً منها موجود بمعزل عن الآخر. قبل أن نفعل ذلك، توقف للحظة وفكر بأن أيّ واحد من هذه العناصر - تاريخ العائلة، مشاكل التواصل، الاحتياجات غير المُلباة للوالدين، التطور الطبيعي - تبدو كما لو كانت تلعب دوراً أساسياً في سلوك ابنك. غريزتك الأولى حول ما هو السبب قد يكون إجراء دقيقاً، لذا تذكر إجابتك.

حتى لو لم تتمكن من رؤية ارتباط ما سبق بموقفك الخاص، يقدم كل من هذه العوامل خطأً من الاستقصاء مع إمكانية هائلة من التنمية ذاتية. نموك هو الوقود الذي ستشعل به فتيل تعافي علاقتك مع ابنك، فلنبدأ.



الفصل الثاني تاريخ العائلة

عندما يسألني الآباء المرفوضون من قبل أبناءهم عما إذا كانت القطيعة شيئاً جديداً مع هذا الجيل، عادةً ما أردّ عليهم بقصة جدتي التي أدارت ظهرها لوالديها منذ ما يقارب المئة سنة. في كثير من الأحيان، سوف يهدأ الوالدان ثم سيقولان شيئاً مثل "في الواقع، لم يتحدث والدي مع والده الذي هو جدي معظم وقت طفولتي" أو "الآن بعد أن فكرت في الأمر، لدى جدتي أخت لم تتحدث معها قط." إذا كان الأمر كذلك، فلست مضطرةً لتقديم شواهد على أن القطيعة مذكورة أكثر من مرة في الكتاب المقدس. لقد قمت بالفعل بإيضاح وجهة نظري.

إن القطيعة بحدّ ذاتها ليست بالأمر الجديد، وهذا منطقي لأنها تميل إلى التغلغل في العائلات وبالنسبة إلى البعض، فإن الانقطاع العاطفي هو ثمرة تنمو على كل فرع من فروع شجرة العائلة. إنه أمر مألوف بالمعنى الحرفي للكلمة.

يمكن أن يعود تاريخ القطيعة في العوائل إلى أجيال عديدة سابقة ويمكن أن يصبح الطريقة المنتقاة للتعامل مع أي صراع أو خلاف وينتقل من جيل إلى آخر كتوارث وصفة شريفة للحم غير الشهية، وفي عائلات كهذه، يُنظر للقطيعة على أنها تجربة محزنة ومؤلمة ولكن يتم التعامل معها على كونها شيئاً قائماً بحدّ ذاته ومحتمل الحدوث.



ويؤسفني القول إنَّ الأطفال الذين يكبرون ضمن علاقات تسودها القطيعة، يعتادون هكذا أمور وإنهم لا يدركون أنَّ هناك بدائلٌ وطرقاً أخرى لمعالجة الأمور غير الانقطاع عن الشخص وعدم التكلم إليه عند وجود مشكلة.

ويُنظر للقطيعة على أنها تجربةٌ محزنة ومؤلمة ولكن يتم التعامل معها على كونها شيئاً قائماً بحد ذاته ومحتمل الحدوث. ولا يزال الانقطاع العاطفي يُعاش بوصفه تجربة موجعة في هذه العائلات، وسواء أعجبنا الأمر أم لم يعجبنا فإن هذا الفتور يحدث في بعض الأحيان وإن حدث وكان هذا هو الحال بين الأهل والإبناء فإن ما سبق قد استوطن لنرى ما سيؤول بعده من صراع. خلال مسيرة عملي مع الوالدين بشكل فردي أو حين قراءة قصصهم في منتدى "إعادة إحياء التواصل"، غالباً ما أكتشف أن لديهم علاقة مضطربة مليئة بالمشاكل مع أحد والديهم أو كليهما اللذان من المحتمل أنهما عايشا القطيعة، وفي هذه الحالة يكون لديهم فهمٌ غير ملائم لابنهما وما يعيشه من ظروفٍ محيطة غير مريح لموقف ابنهما. لكن في أغلب الأحيان لا يكون شعور الابن بالاعتراب نتيجة لوالدٍ صعب المراس وهذا يمثل تحدياً مثلما وصفه أحد الإبناء بقوله: "كان هنالك إحساس بأنني تحملت أمني رغم أنها أسوأ مني بعشر مرات لماذا ليس من المحتمل هنا تجاوز فترة الركود في العلاقة" أرجو أن تنظر هنا إلى نهاية فصل المدخرات العاطفية فإنك تحتاج إلى تصويب.

إنَّ مدى فهمك أنَّ ابنك وأنت جزءٌ من نمطٍ أكبر من الذي



تظنه يمكن أن يخفف العار والرغبة فأنت لم تُنشئ هذا النمط، لكن قد تكون قادراً على تغييره ببعض الجهد المدروس والمستدير ويمكنك أن تكون الشخص الذي يبشر بطريقة أفضل للتواصل مع الأسرة حيث يمكن لأحفادك وأحفاد أبناءك أن يرثوا هذه العلاقة المتوازنة ومهارات الإصلاح بدلاً من تعلم فنّ العلاج الصامت ويمكن أن يكون الارتباط هو الإرث الجديد لعائلتك والذي يتطلب السباحة ضد التيار ويتطلب طاقةً أكبر لأنّ القطيعة حالة مألوفة لدرجة أن لم الشمل بعدها يبدو وكأنه سيسبب الكثير من المتاعب.

لقد استلمت هذه الملاحظة من ابن بالغ منقطع عن والديه:
 "لقد قطعت علاقتي بوالديّ منذ أربع سنوات، لقد حاولت مؤخراً التواصل معهما مرة أخرى وقد رأوا أنّ قرارني كان صائباً والأفضل المحافظة عليه، في بعض الأحيان لا يمكنك العودة. كنت أعرف أنني عندما قطعت علاقتي بهما وقتها أنّ ذلك كان القرار الصحيح. أعتقد أنه لم يتوجب عليّ أن أكون متسرعاً هكذا".
 إذا شعرت بوخزٍ ناحية أنّ قرار الأهل السابق يخدم هذا الابن، فسيظهر مدى جرحك من سلوك ابنك ومن مردودٍ غير مباشر يمكن أن تشعر بالرضا لكن ليس هناك فوز حقيقي.

في حين أن التاريخ العائلي للقطيعة يجعلها أكثر احتمالاً للحدوث، لكن يجب ألاّ يملّي الماضي أفعال المستقبل ومن الممكن ألاّ يضطر أحفاد الأحفاد إلى مشاهدة القطيعة بشكل مباشر، وأن أطفالهم سيكبرون وهم لا يعرفون حتى أن الانقطاع العاطفي هو خيار.

اختيار أحد الطرفين

هنالك مسلكٌ مظلّمٌ خاصٌّ نوعاً ما يشقُّ طريقه في العائلات وهو نفور أحد الوالدين، أي أنّ أحد الوالدين -عادةً ولكن ليس دائماً - بعد الانفصال أو الطلاق يحاول قلب ابنه أو أبنائه ضد الوالد الآخر و نفور أحد الوالدين يستهدف الوالد الآخر من خلال توجيه كلامٍ بذيءٍ عنه أمام الأطفال، مما يجعل الزيارة صعبة أو مستحيلةً من قبل الابن للوالد في حالة كان الأهل منفصلين، ويتم تشجيع الإبناء بمئات الطرق المختلفة لرفضهم له واستخدام عدد كبير من السلوكيات الأخرى التي تضر بالعلاقات ويكون إقصاء الحضانة عن الوالد المنفصل في كثير من الأحيان ليس سوى خياراً للمضي قدماً في تلك الفاجعة ويعاني الأطفال الصغار مما يسمى متلازمة الاعتراب الأبوي وقد يعبرون عن الكراهية أو الغضب تجاه الوالد المنفصل، ولكن قد لا يكونون قادرين على إعطاء أسباب متماسكة لتلك المشاعر وفقاً للعديد من العوامل بما في ذلك النضج والصعوبات التي تواجه الوالد المنفصل والذهاب إلى العلاج وإمكانية أن يصبح هؤلاء الأطفال أهلاً لاحقاً، لكن بالنسبة للأبناء البالغين فهم أقلّ قساوةً وكرهاً للوالد المنفصل على عكس الأطفال الصغار لكنهم يعانون من مشاكل بعيدة المدى نتيجة نشأتهم الغارقة في قيود الولاء التي يخلقها الوالد المنفصل.

حاول أن تتذكر... عندما كبرت، هل تحدثت أحد والديك بالسوء عن الآخر، أو حاول منعك من رؤيته؟ هل شعرت أنك لا تستطيع



التحدث بإيجابية عن أحد والديك أمام الآخر؟ إذا كانت الإجابة نعم لذلك، قد تكون أكثر عرضة ليس فقط للاكتئاب أو الكحول أو المخدرات والمشاكل وتدني احترام الذات والطلاق، ولكن أيضاً عرضة للاغتراب عن أطفالك بالإضافة إلى ذلك من المرجح أن تختبر قلة الثقة بالنفس وبالأخرين مما يجعل العلاقات أكثر صعوبة. وإذا تم إبعادك عن أبنائك من قبل الوالد الآخر، وليس هناك سبب آخر يجعل ابنك مجبراً في طلب مسافة عنك فإذا لا تستسلم، رغم احتمالات أن تبدو محاولات التواصل ضعيفة، ابحث عن طرق في أقرب وقت ممكن للسماح لك بالتواصل معه، ولا تقلق فإن ابنك وأبناءك يعرفون أنك تحبهم وأنك هناك من أجلهم وإذا ما زالوا قاصرين وفي حضانة الوالد الآخر، قد تحتاج إلى التماس اللجوء القانوني من أجل التواصل معهم.

وإذا ما كنت أنت نفسك أحد الإبناء المنعزلين، يمكن أن يكون هناك قوى خفية في اللاوعي الخاص بك تمنعك من مواصلة العمل على تحقيق الترابط ومن أن تكون قادراً على احتضان العلاقة بشكل كامل حتى بعد أن يصبح ابنك متاحاً لك، فإذا كانت هذه هي تجربتك وتجد نفسك الآن بعيداً عن ابنك أو أبنائك لا تتردد بالحصول على العلاج.

قد تشعر بالغبطة من معرفة أن سلوك زوجك السابق المنفر يمكن أن يأتي بنتائج عكسية على المدى الطويل. فالعلاقات غالباً بين الإبناء البالغين والآباء المنفصلين مليئة بالتعقيد.



بمجرد أن يخرج الإبناء من تحت السيطرة النفسية للوالد المستبعد، بافتراضنا أن ذلك سيحصل في النهاية، يمكن للوالد الآخر الاستمرار أو البدء في عملية إعادة التواصل وحتى لو كنت الضحية من انفصال الوالدين ولم تنتقم عبر التحدث بسوء عن شريكك السابق يعدّ الاعتذار عن التجربة السلبية لابنك أو أبنائك جميعاً أمراً مناسباً.

يمكنك التعبير عن الأسف لأنهم وقعوا كالضحية في المنتصف، وأنت لم تكن قادراً على أن تكون هناك من أجلهم عندما يحتاجون إلى ذلك، وأنهم ربما عانوا بسبب البيئة السلبية في منزل طفولتهم أو في حياتهم بعد الطلاق ولا شيء من الذي كان هو خطأهم أو لهم علاقة به. ولتعرف أكثر عن هذه النقطة بإمكانك اللجوء إلى فقرة "كيف تعتذر" في الفصل الثامن.

إنّ الصعوبة التي تواجهها تكمن في معرفة الوقت الصحيح، فقط عندما يبلغ أبناءك سن الرشد، ويخرجون من تحت سلطة الوالد المنفصل وتصبح أنت متاحاً لهم، يكونون في خضم مرحلة زراعة بذور استقلال مرحلة البلوغ وهذا ليس وقتاً من الحياة يهتم فيه الشباب بتوطيد العلاقات مع الوالدين. يمكن اللجوء للفصل الخامس لمعرفة المزيد عن هذه المرحلة من التطور.

إذاً، هذه هي السنوات التي يحتاجون فيها إلى اختبار أجنحتهم القادرة على الطيران وتجربة الاستقلال المادي للمرة الأولى بأنفسهم، وبعد كل الانتظار الذي قمت به يمكن أن يتأكل صبرك وتنتظر لفترة أطول لإصلاح تلك العلاقات لكن لا يجب أن تستلم.



وإنَّ أفضل ما يمكنك فعله مع الإبناء البالغين الذين انفصلت عنهم هو أن تقدم لهم أفكاراً محبّة وعاطفية وتقدم لهم الدعم وينبغي ألاّ تطلب أي شيء في المقابل وتؤكد من أنهم يعرفون ذلك وبأنك متاحٌ إذا كانوا يريدون قضاء الوقت معك، لكن بدون وجود الضغط، فأنت تدرك أنهم مشغولون بحياتهم وأنشطتهم، وتأمل أنه في يوم من الأيام عندما يكونون مستعدين، فعندها ستشغلون حيناً أكبر من حياة بعضكم البعض.

لديك بلا شك الكثير لتقوله لهم. لا تعلق فهناك متسعٌ من الوقت للحاق بهم، دع رسائلك تكون حماسيةً ومحبّةً مثل ما تتمنى وتواصل بانتظام معهم لكن لا تطلب منهم العكس أو تتوقع منهم رداً وكن متاحاً لهم بدلاً من توقع أن يكونوا متاحين لك وكن متناغماً معهم لكن ليس ملحاً في طلباتك، وضع في حسابك أنه مع الإبن المنفصل عنك، لا يعني الصمت أنهم لا يهتمون لأمرك لكن الردّ بالمثل يستغرق وقتاً أطول.

المدّخرات العاطفية

وصف معالج الأسرة "إيفان بوسزورميني ناغي" سير الحياة في العائلات مع دائرة الاستياء التي يُمكن أن تديم نفسها من خلال الأجيال المتعاقبة، بناءً على نوع من قواعد الدفع مسبقاً، وصف أن أفراد الأسرة لديهم "مدخرات عاطفية" يتم من خلالها عمليات السحب والإيداع من قبل الآباء والإبناء، على التوالي.

على سبيل المثال، متى يعامل أحد الوالدين ابنه الصغير كصديق أو عدو أو مساعد بدلاً من ابن يجب رعايته باستمرار. إنّ عمليات سحب هذه التعاملات تجري من حساب الإبن العاطفي لتحقيق التوازن بين الأشياء وقد يسعى الإبن لاحقاً إلى الحصول على ودائع من ابناؤه دون أن يدركوا أو بمعنى آخر، نحن نلعب لعبة "لقد حدث هذا لي، والآن حان دوري لأفعل ذلك لك".

ومن حيث لا ندري، نحن جميعاً متأثرون بمشاكل عائلتنا في اللاوعي الخاص بنا، كالعلاقات الشخصية التي تدفعنا الحاجة منها لتعويض عمليات السحب من حساباتنا العاطفية. ليس هناك عيب أو إلقاء لوم في هذا النمط والأمر بعيدٌ كل البعد لأن يتم نعتك بالوغد بسببه فتحن نعلم بالتأكيد أنك إذا علقتم في نمط سلبي، فأنت لم تخلقه وهذا ليس خطأك ومع ذلك، فأنت بحاجة إلى فهم كيفية عمله فإذا كنت تريد السيطرة من الآن فصاعداً، وعيش الحياة التي تريد أن تعيشها بما في ذلك علاقة مرضية مع ابن بالغ يشعر بالاعتراب حالياً، فإنّ إحدى الطرق غير المرئية التي تؤثر بالمدّخرات العاطفية على الوالدين والإبناء هي التوقعات من العلاقات.



سوزان، هي أمٌ أقسمت أنها ستمنح ابناءها اهتماماً أكبر مما حصلت عليه من والديها. كانت تقلِّهم إلى جميع أنشطتهم وتحضر أحداثهم الرياضية. ستكون "الأم الرائعة" التي تسمح للأبناء الآخرين قضاء الوقت في منزلها مع ابناءها وتقديم وجبات خفيفة من الدرجة الأولى. أظهرت سوزان نقاطاً مهمة هنا عوضت بها عن كل ما افتقدته وهي صغيرة. إذاً الأمومة ليست وظيفة بل هي نداء يجب تلبيةه.

استنفذت سوزان مدخراتها منذ كانت ابنة، فهي تعاني من نقص واضح في الاهتمام من والديها ولتجنب إعادة إنشاء تلك التجربة مع أبناءها، حاولت أن تكون أفضل أم لهم، وبغير وعي كانت تبتكر طريقةً لذلك وحاولت إعادة توازن حسابها العاطفي واستثمرت بكثافة في الرفاه العاطفي لابنائها، على أمل أن تكون جهودها على مستوى ما ستؤتي ثمارها من خلال زرع الحب والاهتمام والمودة بقلوب ابنائها لبقية حياتها. في النهاية شخصٌ ما سوف يعطيها الحب ويرتق لها ثقب الحاجة.

أبناء سوزان يحبونها، غير أن علاقات أخرى تجذبهم كلما كبروا وغالباً ما يفضلون رفقة الأصدقاء والأحبة على أمهم، ويغتاضون منها بمحاولتها المستمرة للمشاركة في حياتهم.

تجهل توقعات سوزان حول وجوب ابناءها تسديد دينهم رداً على الكرم الذي أغدقته عليهم، وحساسيتها المتزايدة للرفض بسبب تجربتها في طفولتها جعل سوزان مندهشة، متألّمة وغاضبة من رغبة إبنائها في أخذ مسافة أكبر، لقد شعروا بالثقل بسبب حاجتها غير



المعترف بها لهم لجعلها تشعر بأنها مقبولة ومحبوبة وقد عبروا عن استيائهم من خلال الشكاوى حول ألف شيء صغير قالته أو فعلته وأثار حنقهم.

لا يمكن معالجة المشكلة الحقيقية حتى تتمكن سوزان من أن تشهد توقعاتها الخاصة، ومشاعرها الراسخة من الرفض منذ الطفولة والاحتياجات المشروعة التي لم تتم تلبيةها والتي أدى إلى ظهورها في الوعي، جنباً إلى جنب مع الرعاية الذاتية السخية اللتين هما الترياق في البحث عن الطمأنينة والتفاهم والتعبير المنتظم عن المودة، وغيرها من الأشياء المناسبة العاطفية مع أبناءك. يجب أن تدرك أن احتياجاتك العاطفية مهمة وفي الوقت نفسه استمرار الطلب من أبناءك لتلبية احتياجاتك أنت، سيساهم في نفورهم منك وسنتحدث أكثر عن الرعاية الذاتية في الفصل الرابع وأماكن أخرى.



الأنماط المرافقة للعلاقة

عندما كنت ابناً، كان مستوى حساسية والديك واستجابتهما لاحتياجاتك تساعدك على الشعور بالأمان في علاقتك بهما أو بعدم الأمان في أعماقك. [٢]

كانت تلك أولى علاقاتك، وما لم تكن قد عملت عمداً على تغيير الطريقة التي تقوم بها بالعلاقات، فلا يزال أسلوب التعلق لديك اليوم متأثراً بتلك السنوات المبكرة.

عندما بكيك وأنت ابن صغير، من تلقف دمعتك الأولى واستيقظ من نومه وقام بتهدأتك؟ عندما كنت جائعاً أو تشعر بالبرد؟ إلى متى سيستغرق الأمر قبل أن يلاحظ أحدهم ويستجيب؟ كيف كان ردّ مقدمو الرعاية الخاصة عندما كنت غير سعيد؟

٢- هذا هو الركن الأساسي لنظرية الإرفاق. للاطلاع على نظرة شاملة مدهشة لتاريخ والمفاهيم الرئيسية لهذه النظرية، انظر إنج بريرتون، "أصول نظرية الإرفاق: جون بولبي وماري اينسورث"، علم النفس التنموي، ٢٨ (١٩٩٢): ٧٥٩-٧٥، المتاح بصيغة PDF على الموقع الإلكتروني: http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/online/inge_origins.pdf. على الرغم من أنه حتى لو كان ابنك جيداً بشكل غير عادي في هذا الأمر، فإنه قد لا يتمكن من التغلب على توقعات الإبن في علاقتك بالأهل \ الطفل إلا في وقت لاحق من حياته، إن كان في أي وقت مضى.



إلى الحد الذي يمكن للأبناء أن يعتمدوا فيه على مقدمي الرعاية لتوفير المال المناسب والاستجابات لاحتياجاتهم، سوف ينمو هؤلاء الإبناء بصحة جيدة مع مستوى ثقة عالٍ وقدرة على التواصل مع الآخرين للحصول على الدعم العاطفي عند الاحتياج فقط ويستمتع الإبن المحظوظ بما يُعرف بالارتباط الآمن مع والديه وبالطبع، المزاج الفردي له تأثير أيضاً وكيف يتصرف الإبناء عند الارتباط بالآخرين، لكن الإبن المتقلب المزاج والانطوائي الذي يحظى بارتباط آمن سيتصرف بشكل مختلف عن ابن ذو مزاج متقلب ومنطوق ومرتبطة بشكل غير آمن.

الأول سيكون قادراً على العمل بشكل أفضل اجتماعياً وعاطفياً، وربما حتى معرفياً أكثر من الإبن الثاني.

هل تفكر في أبناءك وأنت تقرأ هذا؟ حاول أن تفكر في نفسك بدلاً من ذلك وستزداد بصيرتك من خلال التركيز على طفولتك في هذا الفصل بدلاً من مراجعة التربية وآثارها المحتملة على ابنك، وفهم تجربتك الخاصة بين الماضي والحاضر سوف يمنحك ذلك المعرفة والمرونة ووجود العقل سيعمل على إجراء التغييرات التي تريد أن تراها مع ابنك وعلى عكس الارتباطات الآمنة، تنتج الارتباطات غير الآمنة من عدم التوافق بين احتياجات الإبناء العاطفية واستجابات والديهم.

على سبيل المثال، إذا قوبلت دموعك كابن بالإحباط أو الغضب بدلاً من التعاطف والانتباه، إذا كان ذلك عدم توافق وإذا ما شعرت بالغضب عندما سحب ابنك الطعام من فمك كان ذلك عدم تطابقٍ آخر وهنا يمكن اعتبار أن الارتباطات غير الآمنة على نطاق



واسع تتكون من نوعين: وهما القلق والتجنب وتصبح هذه الأنماط مرافقةً وتستمر حتى مرحلة البلوغ وتؤثر على علاقاتنا مع الآخرين الذي يهموننا.

سنتوسع بالشرح أكثر... ربما تكون قد سمعت عن الأزواج النمطيين حيث أن المرأة تريد دائماً أن تكون قريبةً ويفضل الرجل الحفاظ على مسافة عاطفية معينة. في الحقيقة إن المتعقب هنا عادةً ما يوصف بأنه أنثى والراغب بالمسافة عادةً ما يكون ذكراً ويمكن أن يكون من الجنس الآخر أيضاً.

من المرجح أن يظهر المتعقب في العلاقة النمطية بينه وبين الراغب في المسافة، أن يُظهر أسلوب تعلقه الذي يتشع بالقلق وهذا النمط من التعلق يجعلنا منشغلين بالبقاء على اتصال عاطفي بأحبانا عند التواجد في محنة حيث نلاحظ أن الأهل القلقين يعيشون مع أبنائهم الذين يعيشون القطيعة أسوأ كابوس: حيث أن شخصاً يحبونه غير متاح لهم فإذا كنت تمتلك أسلوب التعلق القلق، عليك أن تدرك أن المسافة بينك وبين ابنك هي فقط جزء من المشكلة.

مشكلةٌ أخرى تواجهنا هنا وهي رد فعلك الشديد، حيث يمكن أن يجعلك تتصرف بلا وعي دائماً وبطرق تشجع ابنك ليحافظ على مسافة بينك وبينه، نعم إنها حلقة مفرغة!

ونرى هنا أن أسلوب التعلق القائم على التجنب يتسم بالسلوك الراض اتجاه الأبناء كوجودك في موقف تحت الضغط يدفعك للقول "أنا لست بحاجة إليك على أية حال." وغالباً فإن المسافات في علاقة المتعقب تأتي مع هذا النمط المرفق.



ونستطيع القول هنا أنّ ألم الآباء غير المقبولين من ناحية أبناء بالغين يعيشون القطيعة ليس أقلّ من ألم سهم الرفض المسموم عن نظرائهم القلقين وقد يكون سلوكهم في الاستجابة مختلفاً لكنّ الأهمّ قابلة للمقارنة ومع ذلك، يمكنهم الحفاظ أو حتى زيادة المسافة بطرق خفية لتجنب المزيد من الأذى.

أظهرت الأبحاث أنّ الآباء الذين يعانون من أنماط التعلق غير الآمنة يواجهون مشاكل في تربية الإبناء أكثر من أولئك الذين يتمتعون بارتباطات آمنة حيث كان سلوك الوالدين أقلّ تناغمًا من سلوكهم الآمن مع أقرانهم وقد يكونون أيضاً أقلّ قبولاً وأكثر تدخلاً بحياة أبناءهم من الوالدين المرتبطين بأمان وقد يكونون أكثر عرضة لتبني أسلوب الأبوة المتسلط أو المتساهل، من أسلوب الأبوة الموثوق المرتبط بمزيج من النتائج الأفضل.

إنّ الحدود غير الواضحة وانعكاس الدور بين الوالدين والإبناء أمر شائع عندما يكون الوالد مرتبطاً بشكل غير آمن. النساء اللواتي يمتلكن ارتباطات غير آمنة أكثر عرضة لتجربة قلق الانفصال عن أبناءهن من الأمهات المرتبطات بشكل آمن وعند كل من الأمهات والآباء، يرتبط التعلق القلق بدرجة أقل من السلوكيات الأبوية البناءة، مثل المزيد من الصراخ وتقليل التعاون وحل المشكلات.

من المرجح أنّ يكون الوالدان المرتبطان بشكل غير آمن مع أبنائهم أصحاب أفكار سلبية حول الرابطة بين الوالدين والإبن، مثل الاعتقاد بأن أبناءهم لا يكونون لهم الحبّ وإنّ التوتر الأبوي بشكل عام حجمه أكبر بطريقة ملموسة بين أولئك الذين يرتبطون بشكل غير



آمن فإذا كان لديك نمط علاقة غير آمن، فأنت حالياً في وضع غير مجدٍ في محاولة لإصلاح علاقتك مع ابنك فالارتباط غير الآمن يؤدي إلى صعوبة التعاطف مع الآخرين والانخراط في سلوكيات الإيثار، وكلاهما يسهل العلاقات بشكل عام والمصالحة بشكل خاص.

وكما قال ماريو ميكولينسر وزملاؤه الباحثون، "فقط الشخص المحاط بالآمان يمكن له أن يفهم الآخرين بسهولة ليس كمصدرٍ من مصادر الأمان والدعم، ولكن كبشر لديهم معاناة وحاجات مهمة وبالتالي هم يستحقون الدعم" وكأن الوالدين مع مرفقات العلاقات غير الآمنة يتم حرقهم مرتين مرة بواسطة أصل الجرح الذي تسبب في انعدام الأمان، ومرة أخرى بآثاره في أعقاب العلاقات القادمة.

وإذا كنت تأمل في الحصول على بعض الأخبار الجيدة في هذا القسم، فأليك بعضاً منها:

الأنماط المرافقة للعلاقات ليست ثابتة. يمكنك التحرك نحو المزيد من الأساليب الآمنة من خلال البحث عن علاقات إيجابية لا يتم فيها ملاحظة احتياجاتك العاطفية فقط ولكن يتم الاعتراف بها مع مراعاتها وإيلائها الرعاية المناسبة.

يقوم مستشار أو معالج صحة نفسية مناسب بتوفير نموذج لهذا النوع من العلاقات ويفضل هنا اللجوء لفصل "دعم الوالد: الاستعانة بطبيب نفسي" في الفصل السابع للحصول على التفاصيل. لكن من الناحية النظرية يمكنك القيام بالارتباط الآمن مع أي شخص مستجيبٍ جدير بالثقة.



ومن الناحية المثالية، لديك ارتباط آمن مع زوجك أو شريكك لكن بالنسبة للعديد من الأزواج، لا يحدث هذا بشكل طبيعي وإذا لزم الأمر، يمكن أن يساعدك علاج الأزواج في توفير قاعدة آمنة وملاذ آمن لبعضكما البعض، بحيث يمكنك أن تصبح مرتبطاً بشكل أكثر أماناً وتستمتع بكل الصفات التي تعزز العلاقة التي يمنحها الارتباط الآمن، وتشمل القدرة على إجراء تغييرات مرغوبة في طريقة تفاعلك مع أبنائك وكن على علم أن تغيير أسلوب الارتباط الخاص بك يتطلب الوضوح والشجاعة والمعلومات والوقت حيث أن لإصلاح يأتي بين عشية وضحاها.

إن أي شيء يساعدك على النمو والازدهار كشخص، يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على علاقتك مع ابنك ولا تركز بشكل حصري على ابنك أو ابنتك المبعدين وبدلاً من ذلك ركز على الشفاء وعلى ما يزعجك بغض النظر عن تلك العلاقة وعندما يتعلق الأمر بعلاقتك بالنسبة لأبنائك فإن صحتك العاطفية في غاية الأهمية لذا اعمل مع المورد الخاص بك الذي يسقودك بأفضل طريقة إلى ذاتك والأنماط المرافقة للعلاقة الخاصة بك هي مكان مناسب للبدء أو إكمال تطورك الشخصي.



شبح الإساءة

إذا كنت تبحث في الإنترنت عن منتديات لتجمع الأهل والإبناء الذي يعايشون القطيعة، فلا بد أن تصطدم بكلمة "إساءة" حيث يتحدث الإبناء البالغون هنا عن نشأتهم مع والد مسيء أو مهمل ويتحدث الأهل عن ممارسات الإبناء التعسفية المتمثلة في رفض التواصل أو الانقطاع وإلغاء امتيازات الزيارة مع الأحفاد. وضمن هذه المنتديات يتم تناقل كلمة "إساءة" ذهاباً وإياباً بين "نحن" و"هم"، وغالباً ما تلازم تلك المفردة مقلة عينيك كيفما تحركتا.

وبموضوعيةٍ بحثة، يوجد شيءٌ من هذا القبيل أي "الإساءة" وقبل أن ننظر إلى التعريفات الفعلية يجب أن نعترف بالحقيقة غير المريحة أبداً بأن الإساءة تبدأ من المنزل وحوالي ثمانين بالمئة من حالات القسوة بمعاملة الإبناء تتبع من الآباء الذين يسيئون معاملة أبناءهم، وفي أفضل الأحوال فإن الإبناء الذين يتعرضون لسوء المعاملة من قبل آبائهم أو غيرهم من مقدمي الرعاية يمكن أن يكبروا ويبقى شعور تقبّل السلوك المسيء بوصفه أمراً طبيعياً ملازم لأفئدتهم، حتى لو تعلموا لاحقاً أن الأمر ليس كذلك، وفي أقسى الأحوال قد يستمر هؤلاء الإبناء بإساءة معاملة آبائهم مستقبلاً كما تمت معاملتهم بقسوة في مراحل صغرهم من قبل.

هناك أيضاً إساءة معاملة كبار السن، ولسوء الحظ فإن العديد من الآباء يقعون فريسةً لهذا في سنواتهم اللاحقة أو إذا أصبحوا عاجزين، ويمكن لأي شخص مسؤول عن رعاية الأهل إساءة معاملة الوالدين جسدياً وعاطفياً بما في ذلك أبناءهم البالغين.

الإساءة الجسدية

في مسح متعلق بالصحة شمل ١٧٣٧٧ أمريكياً نُشر لأول مرة في عام ١٩٩٨، أفاد أكثر من ١٠ بالمئة من المستجيبين أنهم أساءوا جسدياً لابنائهم. ووفقاً لدراسة تحت مسمى تجارب الطفولة السلبية كشف التقرير أن الإساءات الجسدية والجنسية والعاطفية في مراحل الطفولة ليست نادرة بتاتاً مع أكثر من ٤٠ بالمئة من اعترافات للمندرجين في الدراسة أنهم عاشوا أحد هذه التجارب وحتى نعرف ما نتحدث عنه، دعونا نرى ما هو الخط الوطني الساخن للإبلاغ عن إساءة العنف المنزلي.

وفقاً للموقع الإلكتروني المتعلق بهذا الخط، إذا واجهت أو شاهدت أياً من السلوكيات التالية كنمط مستمر في منزلك عندما كنت ابناً، فإنك قد تعرضت للإيذاء الجسدي أو نشأت في منزل كان العنف المنزلي موجوداً فيه.

• نتف شعر شخص ما، أو اللكم أو الصفع أو الركل أو العض أو الخنق.

- منع أحد أفراد الأسرة من الأكل أو النوم
- إيذاء أفراد الأسرة بالسلاح
- منع أفراد الأسرة من الاتصال بالشرطة أو الوصول إلى

الرعاية الطبية

- إيذاء الإبناء أو الحيوانات الأليفة
- التخلي عن أفراد الأسرة في أماكن غير مألوفة



• القيادة بتهور أو بشكل خطير مع أشخاص آخرين في سيارة
• إجبار أفراد الأسرة على تعاطي المخدرات أو الكحول
هذه ليست قائمة شاملة لسلوكيات الإساءة الجسدية. إنها مجرد عينة، إذاً هل ترى أي شيء من طفولتك ينعكس في تلك القائمة؟ يمكن أن يستغرق التعافي من هذه الأمور سنوات من الجهود الواعية والمتضافرة للتخلص من آثار النشأة المترافقة مع تكرار أفعال الإساءة وإذا لم تقم بالدخول بمرحلة العلاج من آثار هذه الأمور، أمل أن تفكر في العلاج الفردي أو الجماعي لمعالجة تأثير أي اعتداء جسدي عليك وأنت ابن ليس فقط علاج ما تعرضت له كأب أو أم، ولكن بناءً على إحساسك بالأمان، وفهمك للعلاقات واحترامك لذاتك.



الإساءة اللفظية والعاطفية

فيما يلي بعض الأمثلة على الإساءة العاطفية، المستمدة أيضاً من الخط الوطني الساخن للإبلاغ عن العنف المنزلي، فإذا كان أحد الوالدين أو شخص بالغ آخر في وضع مقدم الرعاية تعرضوا بشكل متكرر للسلوكيات التالية عندما أصبحوا يافعين فإنهم قد تعرضوا للإيذاء العاطفي:

• مناداتك بألقاب غير اسمك أو إهانتك أو انتقاداتك

باستمرار

• معاقبتك بحجب المودة عنك

• تهديدك أنت أو حيواناتك الأليفة بإيذاء جسدي

• الإضرار بممتلكاتك في حين غضب أحد ما منك (رمي

الأشياء، لكم الجدران، ركل الأبواب، وما إلى ذلك)

• إهانتك بأي شكل من الأشكال

• لومك على الإساءة

كما لو أن ما ذكرناه سابقاً لم يكن سيئاً بما فيه الكفاية،

لربما تكون قد شاهدت أيضاً إساءة لفظية انفعالية بين والديك فإذا

كان الأمر كذلك، فمن المحتمل أن والديك أيضاً شهدوا مثل هذه

الانتهاكات عندما كانوا أبناءاً وهنا بعض الأمثلة بالإضافة إلى ما

سبق من الإساءة العاطفية للشريك:

• رفض الثقة والتصرف بغيرة أو تملك

• محاولة عزل الشريك عن العائلة أو الأصدقاء



• مراقبة أين يذهب أفراد العائلة ومع من يتصلون ومن مع
يقضون وقتهم

• المطالبة بمعرفة موقع أفراد العائلة كل دقيقة

• حبسهم في المنزل أو منعهم من المغادرة

• استخدام الأسلحة للتهديد بإيذائهم

• التهديد بإيذائهم أو إيذاء الإبناء أو أسرهم أو أسر

الحيوانات الأليفة المنزلية

• اتهامهم بالخيانة، والغيرة في كثير من الأحيان من

علاقاتهم الخارجية

• خيانتهم باستمرار ثم لومهم على ذلك السلوك

• خيانتهم عمداً لإيذائهم ثم التهديد بالخيانة مرة أخرى

• الخيانة لإثبات أنهم مرغوبون أكثر، وجديرون، وما إلى

ذلك أكثر من شركائهم

• محاولة السيطرة على مظهر الشريك: ارتدي هذا، لا

ترتدي هذا، وما إلى ذلك

• إخبارهم بأنهم لن يجدوا أي شخص أفضل منه، أو أن

الشريك محظوظ لكونه مع شخص مثلهم

إنّ ما يعتبر إساءة عاطفية للأبناء اليوم، قد يكون شيئاً سبق
وحظي بقبول من قبل الأجيال السابقة على أنه جزءٌ يتنزّل ضمن
نطاق التربية العادية كأن يطلق على الإبناء أسماءً مسيئة أو أن تتم
إهانته من قبل الأهل وقد يكون هنالك أبناء قد رحلوا عن هذا العالم



بسبب مضايقتهم من قبل أهلهم بينما كنا نحن نكبر بدون دراية بهم. قد يكون امتناع الوالدين عن المودة هو نتيجة متوقعة لخرق قواعدهم ومن المهم أن تدرك أنه على الرغم من ذلك، على أساس الفهم الحديث للنفسية فإن الضرر الناجم عن هذه السلوكيات يتم تصنيفه الآن على أنه إساءة.

ونستطيع أن نقول هنا إن المدى الذي عايشته فيه الإساءة العاطفية سيجعلك ترى السلوك الذي تعرضت له على أنه ربما ليس مثالياً ولكنه مقبول، وليس هناك عيب في تقبل السلوك المسيء لكن الاستمرار في تبريره في الوقت الحاضر يؤدي إلى حدوث مشاكل في العلاقات وخاصة مع جيل الشباب.

والتعرض للإساءة الجسدية أو العاطفية أو مشاهدتها دوماً يتركك عرضةً لتكرار نمط الزواج من شخص مسيء أو إدامة الإساءة في عائلتك، وإذا كان ابنك يشكو وجود إساءة في الأسرة فقد تكون أنت أو شريكك أحد الناجين من الإساءة ويمثل الكشف عن سوء المعاملة من قبل الإبناء البالغين تحدياً لأنهم يطلبون من الوالدين مواجهة احتمالية إيذاءهم شخصياً.

وبالنسبة إلى العديد من الأهل الذين لم يعترفوا أو يتعافوا بعد من إساءة معاملتهم، ولم يواجهوا الأذى الذي لحق بابناءهم فإنه لأمر قاهر للغاية للتفكير به، ولا يتم البوح بالمحادثة التي تجري بين الابن والأهل لأي أحد بعد أن يتم الإفشاء عن الإساءة وفي العديد من العائلات لا تتم مناقشة الإساءة أبداً، وقد يستمر دورانها في الأجيال المتعاقبة ولا يتم الشفاء من الصدمات المعقدة في كثير من الأحيان



إذا لم يتم التعرف على الإساءة أو الاعتراف بها.
لذلك أوصي بشدة باتِّباع خطة علاج مع أخصائي الصدمات
للجميع، مع من تعرض أو حتى اتهم بارتكاب إساءة جسدية أو عاطفية،
وإذا كانت هناك اتهامات بالإساءة العاطفية تُوَجَّح نفور ابنك، فهناك
فرصة قائمة بالألّا تكون قادراً على الاستجابة بشكل مناسب بدون
مواجهة تاريخك.

الاعتداء الجنسي

في دراسة مسمى تجارب الطفولة السلبية المذكورة أعلاه، قال ٢٢ بالمئة من المشاركين أنهم تعرضوا للاعتداء الجنسي في مراحل نموهم أي واحد من كل خمسة أشخاص تعرضوا له.

إنّ الاعتداء الجنسي على الإبناء معقدٌ للغاية وهو موضوعٌ يجب تغطيته بشكل ملائم هنا، لذلك سأقصر المناقشة على بضع نقاط عامة يجب مراعاتها وبالنسبة لعدد كبير من الآباء والأمهات الذين لديهم أبناء بالغين يعايشون القطيعة، فإنّ أيّ نوعٍ من أنواع الإساءة هو من العوامل المساهمة بالقطيعة.

ومن المرجح أن الناجين من الاعتداء الجنسي هم أكثر عرضةً للشعور بالعار بعدة مرّات من ضحايا الاعتداء العاطفي والنفسي، مما يجعلهم في مرمى الصدمات إذا ما تمّ الكشف عن الإعتداء. أخبرني بعض الخاضعين للعلاج، وكذلك بعض الأشخاص في حياتي الشخصية، أخبروني عن تجربتهم في الكشف لأحد أفراد الأسرة عن تعرضهم للاعتداء الجنسي عندما كانوا أبناءاً.

وبشكل مخيبٍ للآمال بطريقةٍ كبيرة، فإن النسبة العظمى لحالات الضحايا التي تحدثت حول موضوع الاعتداء، قوبلوا بالغضب أو اللوم أو الإنكار وبينما من المستحيل معرفة كم مرة يحدث هذا، سأخاطر على الأقل بتخمين أن ردات الفعل هذه شائعة على الاعتداءات الأقل ضرراً واستجابة الوالدين غير المكترثة مع تجارب الطفولة السلبية هو شيءٌ يجده الكثير من الإبناء البالغين صعباً للتسامح معه.



لذا يجب أن تتعلم أنه إذا ما تعرّض شخصٌ تحبه للأذى المبرح بأي شكل من الأشكال وإذا كان هذا الشخص المحبوب تحت رعايتك وحمایتك في الوقت عينه، فيمكن أن يكون الألم خارج نطاق التحمل وقد يكون هناك غضب، وندم، وعار، وارتباك ومشاعر صعبة أخرى ويمكن لهذه المشاعر السلبية إرباكك وشل حركتك وحتى صدمك إذا كنت والد هذا الإبن الذي تعرض للاعتداء الجنسي، ويتطلب الأمر الثبات والجهد المستمر لتنظيم الحضور والتعاطف والموقف الاستباقي المطلوب ليكون رداً على تقرير تجارب الطفولة السلبية.

ومثل أشكال سوء المعاملة الأخرى، يميل الاعتداء الجنسي على الإبناء إلى الانتشار في العائلات فقد تكون أنت أو زوجتك ناجين من الاعتداء الجنسي إلى الحد الذي يمكنك من معالجة وشفاء نفسك من تجربتك الخاصة، ستتمكن من البقاء أكثر حضوراً واستجابة عندما يقوم ابنك بالإفصاح عمّا تعرض له وإذا لم تطلب المشورة لمساعدتك على الشفاء مما حدث لك، يمكن بسهولة أن تتعرض للصدمة من خلال الكشف عن تجارب الطفولة السلبية بواسطة ابنك وإذا حدث ذلك فمن المحتمل أنك لن تمتلك الموارد اللازمة لتلك الاستجابة بطريقة تعزز العلاقة وإذا كان هناك تاريخ من الإساءة التي تم الكشف عنها من جانب أي من الوالدين في الأسرة، فهناك سابقة تم تعيينها بالفعل لكيفية الرد على الإفصاح الجديد فحاول ألا تتبع تقليداً عائلياً يتضمن التجنب أو اللقاء اللوم على الضحية ولا تكرر أو تشك في الإفصاح النابع من ابنك وتذكر أن كلا من الفتيان والفتيات يمكن أن يتعرضوا للاعتداء الجنسي، ويمكن أن يكون الجناة كذلك ذكوراً أو إناث.



لا تكذب ابنك وعبر عن حزنك وتضامنك معه واهتمامك ورغبتك في أن تكون داعماً له، فمعظم الناس لا يختلقون الأكاذيب حول الاعتداء الجنسي وبالنسبة إلى الغالبية العظمى لا يوجد شيء تكسبه، بل تخسر الكثير من خلال توجيه الاتهامات نحوك بسبب الاعتداء الجنسي بعد سنوات من وقوعه وقد تعرف هذا من نفسك، ومن تجربتك. يتطلب الأمر من الناجين من الاعتداء الجنسي شجاعة غير عادية للتقدم إلى الأمام، سواء بسبب ردود الفعل السلبية المتوقعة للآخرين أو بسبب العار الداخلي الذي كثيراً ما يطارد الناجين وإذا ما تكلم ابنك الذي يعيش القطيعة عن حادثة اعتداء جنسي، فأذعن بدورك بالإفصاح الصادر من خلاله وخذ الأمر على محمل الجد ويرجى طلب المشورة لنفسك على الفور.

سواء كان هناك أي نوع من الاعتداء في تاريخ عائلتك أم لا، فهناك الكثير هنا للعمل من خلاله قبل أن يتوقع منك تقديم ما يحتاجه ابنك منك بعد الكشف عن الاعتداء وإذا حدث الكشف في الماضي وأنت لا تحب الطريقة التي تعاملت بها فلتتدارك الأمر وانظر ما إذا كان يمكنك العودة إليه مع ابنك بعد الحصول على المشورة.



ميراث الإدمان

هناك كتبٌ كاملة مكتوبة عن الكحول وأنواع أخرى عن المخدرات، ولأنني لست خبيرةً في هذا المجال، فلن أحاول تفرغ كل آثار الإدمان وتأثيراته هنا. ولكن سواء كان إدمان الكحول ومشكلة تعاطي المخدرات أو كليهما، أو تعاطي المخدرات من قبل الوالدين فإنّ هذا يستحق الذكر في هذا الفصل، فالأمر لا يقتصر على اللهو، فهي في كثير من الأحيان تؤثر على عدة أجيال من نفس العائلة ويمكن أن يكون لها تأثير خطير على أداء الأسرة بشكل عام والعلاقة بين الوالدين والإبن خاصة.

أتذكر جيداً وإلى اليوم، أول إعلانٍ خدمي عام رأيته على شاشة التلفزيون والذي استخدم حينها استعارة "الفيل في الغرفة" لوصف إدمان الكحول وكان قد ظهر في السبعينيات. حينها، جلست عائلة مكونة من أربعة أفراد في غرفة المعيشة الخاصة بهم يتجاهلون بوضوح وجود فيلٍ حي يقف في وسطهم حتى عندما رفع الفيل جذعه وخرطومه تجنب كل فرد من أفراد الأسرة النظر إليه وكانت تلك الصورة طريقة شائعة في وصف تأثير إدمان الكحول على العائلات منذ ذلك الحين.

إذاً، إنّ النشأة مع الأهل أو أحد الوالدين الذين يتعاطون الكحول أو غيرها من المخدرات تؤثر سلباً على نمو الإبن ورفاهيته والسبب في ذلك هو أننا نتعلم مهارات العلاقة أولاً من مقدمي الرعاية وبشكل عام من والدينا وعندما لا يكون الأهل متاحين لنا



سواء جسدياً أو عاطفياً، عندما ينخرطون في أعمال مؤذية أو مسيئة، أو عندما ينكرون وجود الفيل الواضح في الغرفة نجد صعوبة أكبر بكثير من الآخرين في تطوير دوافع العلاقة الجيدة.

لماذا؟ لأن هذا يعتمد على التواصل العاطفي، التواصل الذي يحدث في نفس الجزء الذي تم القضاء عليه من الدماغ عن طريق الكحول والمخدرات الأخرى، فالآباء الذين لديهم مشاكل مع تعاطي المخدرات ليس لديهم توافر كامل، بغض النظر عن مقدار ما يرغبون في فعله، للتواصل مع أبناءهم وإذا كان أحد والديك أو كلاهما يشربان الكحول بانتظام أو يقومان بتعاطي المخدرات الأخرى بشكل مفرط، أو كانوا مسيئين جسدياً وعاطفياً وجنسياً فإن تطورك سيتأثر سلبياً، وإذا كنت أنت نفسك تستخدم المخدرات، بما في ذلك الكحول عندما كان أبناءك لا يزالون يعيشون في المنزل، سيتضرر نموهم أيضاً إلى جانب تضرر علاقتهم بك.

الاستخدام الخفيف والمتقطع للكحول والمخدرات من قبل الوالدين، مثل شرب كأس من النبيذ مع العشاء، يكون تأثيره أقل بكثير من تأثير تعاطي المخدرات الشديدة وهناك فرق بين مشاهدة والديك يشربان مع الحفاظ على شخصيتهما وعاداتهما وتركيزهما، وبين مجيء أحدهما إلى المنزل مغمياً عليه أو الذهاب والاحتفال مع الغرباء وقد لا يؤثر الشرب الخفيف على الإبن على الإطلاق. حتى أنه غير مزعج، لكن الإدمان مزعج ومخيف أيضاً للأبناء ويمكن أن يكون لأي حدث صغير واحد تأثير دائم على إحساس الإبن بالأمان والترابط إذ الم يخضع للمعالجة الفعالة، ويمكن للإبن الذي يشهد



العديد من مثل هذه الأحداث أن يواجه ضعفاً في العلاقات ومهارات التأقلم ونوعية الحياة ما لم تطلب المساعدة المهنية.

هناك علاقة لا يمكن إنكارها بين الجوهر الأبوي والإساءة للأبناء، بما في ذلك الإهمال حيث وجدت إحدى الدراسات أنه يوجد تأثيرات على حياة الإبناء الذين نشأوا في منزل يعاني فيه أحد الوالدين أو كليهما من مشكلة مع الكحول أو المخدرات الأخرى وتكبر مخاطر تعرضهم للاعتداء الجسدي أو الجنسي وسوء المعاملة أكثر من ضعف الإبناء الآخرين وفي دراسة تلو الأخرى، تم ربط تعاطي المخدرات من قبل الوالدين بالإهمال والاعتداء الجسدي والعاطفي والاعتداء الجنسي.

إذا لم تكن قد فكرت في تأثير الاعتداء الطفولي عليك كوالد وكيف سينعكس كإساءة على أبنائك، فإنه الآن موضوع يستحق الاستكشاف بدعم من مستشار أو غيره من متخصصي الصحة النفسية.

بينما لا يمكنك تغيير الماضي، فإن الحاضر هو ما يهم. فالحاضر هو ما يجعل ابنك غريباً عنك، ولا تزال لديك طرق للمساهمة في تحقيق رفاهيته وعلى الرغم من أنك لا تستطيع التراجع عن أنواع معينة من الأضرار، وأي جهود تبذلها للإصلاح قد تبوء بالفشل لكنها ستساهم في علاقة أكثر ارتباطاً مع أبنائك في المستقبل القريب.



تغيير الأنماط الأسرية

إن وعيك للأنماط القديمة في عائلتك لا يعني بالضرورة عدم احترام أسلافك، ناهيك عن رفض والديك وملاحظة الديناميكيات الضارة لا تتطلب إدانة الأسرة أو أي من أفرادها ويجب أن يُسمح لك بملاحظة ما هو صحيح لك ولوالديك وأبائهم وما إلى ذلك وليس مطلوباً منك إقرار الحكم حيث يوجد في جميع العائلات سلسلة متصلة من الخلل الوظيفي.

ويعاني البعض من اختلال وظيفي أكثر من البعض الآخر، لكن ما من أحد ينحدر من عائلة تسيير أمورها بشكل مثالي، فالوعي الخاص بعائلتك والأنماط المحيطة بها هو الخطوة الأولى في إحداث تغيير لنفسك وأبنائك وأحفادك وفيما يلي ثلاثة من أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها لمعالجة أنماط الأسرة المتخلخلة التي قد تؤثر على علاقتك مع ابنك:

١. رفض الاحتفاظ بالأسرار الجسدية أو العاطفية أو الجنسية أو رفض الإخبار عن تعاطي المخدرات في عائلتك.
٢. اعتذر عندما يتوجب عليك ذلك، حتى لو قلت فقط "أنا آسف لم أكن أعني ذلك".
٣. استمع إلى رواية ابنك الذي هو نسختك من عائلتك بدون وسائل دفاعية.

تعتمد الأنماط الضارة التي تسري في العائلات على السرية والرضا عن النفس ويبدأ التغيير عندما تشرق روح واحدة شجاعة ومستتيرة توجه الضوء نحو شيءٍ أو خلل ما وتقول "كفى".



عندما تتراكم الخسائر

ماذا خسرت في حياتك حتى الآن؟ عندما نفكر في الخسارة والحزن غالباً ما يكون الموت هو الكارثة الأولى التي تتبادر إلى الذهن لكن مع كل نهاية شعرت أنها سابقة لأوانها، ومع كل تغيير قسري غير مرغوب فيه ومع كل باب أغلق إلى الأبد على فرصة ما، مع كل إصابة جسدية ومرض، تكون قد فقدت شيئاً ربما وظيفَةً أو شخصاً أو إحساساً من الثقة أو الأمان، أو تفاؤلك الشبابي. قد تكون فقدت الأمل أو الحماس أو الطاقة أو حتى بعض القدرات ومع مزيد من الخسائر داخل الأسرة وخارجها يتشكل هناك مزيد من العبء الأكبر المربك لخسارة العلاقة التي سيشعر بها ابنك.

في حين أنه قد يبدو واضحاً لماذا ألم بعد ابنك عنك كبيرٌ للغاية، يعاني كل من الوالدين من نوع فريد من خليط الخسائر والألم المتراكم على مدى العمر وقد يتم طمس التاريخ والعلامات المتعددة لمعاناتك بالطبيعة الواضحة للمشكلة الحالية وهذا هو السبب في أنه من الضروري التركيز ليس على ابنك فقط ولكن على نفسك وأسرتك الأصلية في التعامل مع مشكلة الوالدين والإبن المنقطع عنهما.

ربما تكمن بعض القرائن الأكثر إقناعاً في داخل الأسرة التي أتيت منها، وليس فقط مع ابنك اختبر بنفسك تجربتك كفرد، كابن أو ابنة لشخص ما، كأخ، صديق أو زوج أو شريك فإن لحياتك الخاصة والعلاقات المبكرة مكانةً منطقية تماماً للبحث عن حلول للغز الخاص بك بسلوك الإبن، إذاً اعترف بما فقدته قبل أن تفقد ثقة ابنك وعد



إلى الوراء واحزن من قلبك. ابحث عن شخص آمن أو أشخاص للتكأ عليهم في هذه العملية. نحن لا نشفى من خلال القراءة أو أن نختلي بأنفسنا ولكن من خلال التفاعلات العلاجية مع الأشخاص المناسبين فنحن نتأذى في العلاقات ونتعافى من خلالها أيضاً.

العمل بوعي من خلال حزنك الشخصي والألم والخسارة سيساعدك على دمج أي أجزاء من ماضيك تؤثر على علاقتك مع ابنك، فعندما تحزن بهذه الطريقة المتعمدة اسمح لنفسك بالتغيير الإيجابي العميق فالشفاء العاطفي يزيد تدريجياً من القوة والوضوح والمرونة بالإضافة إلى كونه في حد ذاته من الأدوات التي يمكنك استخدامها في حملتك للم شمل مع ابنك.

أسئلة للتأمل

- هل يوجد أفراد من عائلة والديك أو أجدادك توقفوا عن التحدث مع بعضهم البعض؟
- هل هناك انفصال في أسرة والد ابنك الآخر؟
- هل حاول أحد والديك قلبك ضد الآخر؟
- عندما كنت ابناً، هل شاهدت أو واجهت اعتداءً ما؟
- هل كان هناك تعاطي المخدرات في منزلك عندما كنت طفلاً؟

• ماذا تعلمت عن العلاقات من والديك؟

• ماذا تعلمت عن التربية؟



الفصل الثالث المفقود في الترجمة

يجد بعض الآباء أن نواياهم في الحب والدعم لا تُترجم بطريقة صحيحة عندما يحاولون البقاء على تواصل مع أبنائهم البالغين. سلسلة من مثل هذه الانهيارات في التواصل يمكن أن تؤدي إلى القطيعة.

"كيف حدث هذا؟" يسأل الآباء أنفسهم. "كنا عائلةً مقربةً من بعضها البعض." إن تفكك التواصل لا يظهر بين عشية وضحاها! مثل الأنواع الأخرى من القضايا الشخصية، كمشاكل ترجمة المشاعر المفقودة لها جذور طويلة فكيف تحل عائلتك المشاكل اليوم - أو تفشل في حلها - يتعلق ذلك بأنماط التواصل طويلة الأمد واعتماداً على جودته، يمكن أن يكون التواصل هو الغراء الذي يثبت العائلات معاً أو الفيروس الذي يهاجم الجهاز المناعي للأسرة ويهدد رفاهيتها بل ويهدد بقاءها.

القطيعة بحكم التعريف تشير إلى وجود مشكلة في التواصل ومن خلال مزيد من التطوير لقدراتك الخاصة على التعبير عن أفكارك ومشاعرك بطريقة بناءة يمكنك التأثير على نظام الأسرة بأكمله للأفضل بما في ذلك، في نهاية المطاف، قضية القطيعة التي يعيشها ابنك المبعد فكل ما يتطلبه الأمر هو جزء واحد من هذا النظام - أنت - لبدء فعل الأشياء بشكل مختلف.



نظراً لوجود كتب كاملة حول كيفية التواصل بشكل جيد،
أناقش أنا هنا بعض المفاهيم التي قد تجدها مفيدة وسأبدأ أولاً
بالقول أن أكثر أشكال التواصل فعالية هو الواضح والمباشر، بمعنى
أن تكون الرسائل واضحة بما يكفي ليتم فهمها على الفور، ويتم
تسليمها إلى الشخص المقصود.

على سبيل المثال، عندما تقول الأم لابنتها المراهقة،
"أشعر بخيبة أمل لأنك لم تتصل بي لتقولي إنك سستأخرين بالعودة
إلى المنزل، أريدك أن تتصلي بي في المرة القادمة"، إنها تستخدم
هنا كلاماً واضحاً لا لبس فيه ومع مرور الوقت يحافظ هذا النوع من
التواصل على الروابط العاطفية ويسهل حل المشكلات ويخلق الثقة
لكن وفي الوقت ذاته فإن العديد من العائلات تواجه مشكلة في
التواصل الواضح والمباشر وقد تقول الأم في إحدى هذه العائلات
لزوجها: "ابنتك لم تتصل لتقول إنها ستأخر بالعودة للمنزل. ألا
يمكنك اخبارها بوجود أن تتصل في المرة القادمة؟"

الرسالة واضحة لكنها غير مباشرة وبدلاً من التحدث إلى
ابنتها فإنها تنقل مخاوفها إلى زوجها وتؤدي هاتان الخاصيتان إلى
ظهور أربعة أنواع أساسية من التواصل:

١. واضح ومباشر
٢. واضح وغير مباشر
٣. غير واضح ومباشر
٤. غير واضح وغير مباشر



لقد شاهدنا أول اثنين، ماذا عن الرقم ثلاثة؟ غير واضح، وقد تكون النسخة المباشرة لرسالة الأم كما يلي: "حسناً، أتمنى أن تكون قد قضيت وقتاً ممتعاً، لأنني كنت مستيقظة حتى منتصف الليل وأنا قلقة" هذه النسخة مباشرة لأنها تتحدث مع ابنتها وليس أي شخص آخر. لكن الرسالة - "لقد خاب أمني، وأمل أن تتصلي في المرة القادمة" ليس واضحاً هنا ما تمّ قوله بالفعل إذاً يجب على المستمع معرفة النية الأساسية للمتحدث لأنها ليست واضحة حتى لو كان المتحدث يعتقد ذلك.

في بعض الحالات، يكون من الصعب جداً فك رموز التواصل غير الواضح وغير المباشر فقد تخاطب الأم الغرفة وتظنر للسقف وتقول "بعض الناس ليس لديهم أية اعتبارات للآخرين". قد لا يكون لدى الابنة أي فكرة أنّ والدتها تتحدث عنها، وإذا ما كان لديها فلا يزال من الممكن أن تشعر بالحيرة فيما يتعلق بالسبب الدقيق لاستياء والدتها.

في عائلتي، استخدمنا التواصل الواضح والمباشر غالباً عند مناقشة الحقائق والأشياء والخطط، على سبيل المثال "هل يمكنك اصطحابي في الساعة الرابعة مساءً؟" يُعرف هذا بالتواصل الفعال الناتج عن ذريعة ما، ولكن عندما كان الأمر يتعلق بالتعبير عن المشاعر والاحتياجات المعروف أيضاً باسم الاتصال العاطفي فضّلنا التواصل غير الواضح، سواء بشكل مباشر أو غير مباشر.

عندما كنتُ مراهقةً، كنتُ معروفةً بدخول غرفة المعيشة والبدء بالصراخ كالكلب الذي ينبح قائلةً "لماذا يستمر الناس في



تحريك أغراضى من مكانها؟" كنت نابغةً في إيصال الكلام غير الواضح وغير المباشر.

ماذا عنك، عن العائلة التي أتيت منها؟ كم مرة وفي أي السياقات استخدم أفراد العائلة عبارات أو أسئلة واضحة ومباشرة؟ من تواصل مع من؟ ما أنواع المواضيع التي من المرجح أن تثير التواصل غير الواضح أو غير المباشر؟

وهنا أستطيع القول إنَّ الغالبية العظمى من الآباء المرفوضين الذين يتصلون بي يعانون من مشاعر سلبية غامرة تضعف جهودهم المبذولة في التواصل مع أبناءهم البالغين، أخصَّ بالذكر هنا التواصل العاطفي الذي يحتوي على انفعالات ومشاعر.



الحديث عن المشاعر

تحتاج العائلات إلى معرفة أن جميع الانفعالات آمنة للشعور بها والتعبير عنها بالكلمات فالسلامة العاطفية شيء يمكن لك ولعائلتك العمل عليه معاً، لكن السلامة الجسدية أمرٌ لا بد منه فإذا كنت أنت أو أفراد الأسرة الآخرين لا يعيرون بالاً للسلامة الجسدية عند التعبير عن المشاعر بصدق، فإنّ أيّ جهد نحو التواصل الصحي غير ناجح، وآمل بكلّ إخلاص أنّ هذه ليست مشكلة بالنسبة إليك، ولكن إذا كان الأمر كذلك فاعمل على تعزيز السلامة الجسدية قبل تنفيذ طرق جديدة للتواصل.

وبافتراض أنك معافى جسدياً، لا تزال هناك عقبات أخرى غالبية وحتى في العائلات الصغيرة هناك العديد من الأمور غير الثابتة وإنّ قواعد المشاركة التي تشمل كيفية تواصل أفراد الأسرة تتأثر من خلال أنماط التعلق والمزاج وكذلك قواعد السلوك وموروثات من الأجداد.

ولأيّ سبب من الأسباب، نادراً ما يتم التعبير عن المشاعر في العديد من العائلات بطريقة مباشرة فعلى سبيل المثال، إذا كنتُ فرداً في مثل هذه العائلات وشعرت بالحزن، قد أقفل على نفسي في غرفتي ولا أخرج أو أتحدث لأيّ أحد ولن يخطر في بالي حتى إخبار شخص ما أنني حزين وأن أسمح له بتقديم العون لي وإذا شعرت بالغضب فقد أقول لأحد ما "أنت أحمق!" كلام (غير واضح، مباشر) بدلاً من "أنا غاضب" وإذا تأذيت ولكنني أريد تجنب الصراع، فقد لا



أقول أي شيء على الإطلاق لأيام وهنا نرى ما يسمى بالعلاج الصامت وهو مناورة مدمرة للعلاقة ولا يأتي من القسوة أو الغضب كما يُفترض ولكن من عدم الراحة في التواصل بشأن المشاعر.

رفض الكلام مع شخص أصابنا بخيبة أمل أو أذى يمكن أن يبدو أكثر صحة لنا بدلاً من اللجوء إلى الصراع من خلال التحدث معهم بصراحة حول ماذا حدث، وغالباً ما يكون عدم الشعور بالراحة عن التحدث عن المشاعر جنباً إلى جنب يداً بيد مع الخوف من الصراع والتجنب العام للمحادثات الصعبة فعندما تكون الخلافات موجودة، كيف يمكن ألا يبدو الصمت كمسارٍ عملٍ أفضل؟ وبمعنى آخر، يكاد يكون كذلك تقريبياً.

في كثير من البيوت، يُقابل الغضب بالغضب والأذى بالأذى، التعبير عن الغضب أو الأذى هو بدء حرب انفعالات و لتخبر شخصاً ما بجملة "يؤلمني حقاً عندما تقوم ب... " هو أن تخاطر بعودتهم مع عبارة "حسناً، لقد أذيتني عندما... " وبدلاً من التواصل الفعال يصبح هناك منافسة مفاجئة حول من تسبب بالأذى أكثر للأخر وبالإضافة إلى ذلك، عندما تكون الحدود النفسية غير واضحة (سأتحدث المزيد عن هؤلاء لاحقاً)، قد لا يعرف أفراد الأسرة كيفية الرد بشكل مناسب للتعبير عن الانفعالات الصادرة من الآخرين ولا يمكنهم بالفعل تحديد ما هو ناتج عن الآخرين.

التعبير عن المشاعر يولد نوبات مصحوبة بمزيد من الانفعالات، ويصبح هناك قدرٌ كبير من العاطفة والجميع يفرق ولا أحد يستطيع أن يدافع عن حقوقه ولا ردات فعلٍ سلبية في حال واجه



شخصاً ما تحدياً محتملاً فالموضوع هنا يتطلب مهارة حاسمة. وجدت إحدى الدراسات التي تدور حول النقاشات العائلية الصعبة أنه على الرغم من أن معظم العائلات تخشى احتمال وجود صعوبة خلال النقاشات، ذكرت الغالبية بعد ذلك أن للنقاش نتائج إيجابية، بما في ذلك تعزيز الروابط الأسرية. ومع ذلك كان هذا صحيحاً في حالة واحدة فقط أي عندما قوبل المحرض على النقاش بالفهم والتقبل من ناحية الطرف الآخر وبالنسبة إلى أولئك الذين تلقوا رداً سلبياً خلال النقاش فقد ذكرت ردود الفعل الناتجة عنهم بعضاً من التوتر أو مشاكل أخرى ناتجة عن المحادثة، لذلك كي تتواصل العائلات بهدوء وفعالية، فإن الجميع يجب أن يكونوا قادرين على السيطرة على مشاعرهم وانفعالاتهم ونقلها بوضوح وبطريقة مباشرة وسأتحدث عن كيفية القيام بذلك ولماذا يجب القيام به عندما أناقش مفهوم "التمايز" في الفصل الخامس.

إنّ ضعف القدرة على التمييز يجعلك غير قادر على معرفة الفرق بين مشاعرك ومشاعر غيرك، وبين أفكارك ومشاعرك ويجعل التواصل الواضح صعباً للغاية، لأن ملكية الانفعالات مبهمة بالنسبة إليك وغير مؤكدة ويصبح الواقع بحد ذاته بقوام متماهي، إذاً من هو الذي تتأذى مشاعره ومن المسؤول عن ذلك؟ هل ينشأ السلوك بدافع العقل أو العاطفة؟ هل من الممكن أن نكون قريبين ومهتمين دون الانغماس في التجربة العاطفية لشخص آخر؟

مسائل الحدود

يتطلب التواصل الواضح والمباشر أن يفهم الجميع ما هي الحدود، كالفرق بيني وبينك، وبين الأفكار والمشاعر وهذا صعبٌ للغاية لا سيّما في الأسر التي يعتبر أفرادها أنفسهم متماسكين فحينها عند طرح هذا الموضوع ليشعروا معه بالبرود، بالرسمية، أو حتى سيصعب عليهم قول شيء بوضوح وبشكل مباشر حتى ولو شيء ما محايد ويبدو الأمر كما لو كنت تتحدث مع نفسك، وعلى النقيض من الحدود الواضحة يأتي الاندماج، الذي خاضت فيه أفراد الأسرة جميعها في نفس مستنقع الكلمات والأفكار والأفعال والعواطف وبالنسبة إلى العديد من العائلات، فإن هذه الحالة من الالتحام تبعث على الراحة.

دعونا نقرأ عن هذه الأمثلة من بعض الأسر عن حالة الاندماج بحالة ما داخل الأسرة: "لماذا يجب عليّ دائماً تنظيف المطبخ؟" نموذج من حالة الاندماج هذه، بأسلوب تواصل من دون حدود معينة حيث أنّ المتحدث لا يملك حق السلطة على من خلال الإعلان عنها وتقديم الطلب للآخرين لمساعدته وبدلاً من ذلك، من المفترض أن يستنتج الآخرون الذين لم يتم تسميتهم كيف يشعر ويفعل شيئاً لتلبية حاجته غير المعلنة وسيتم تصنيف هذه الملاحظة على أنها غير واضحة وغير مباشرة وفقاً لما ورد سابقاً وإنّ أكثر أنواع الكلام إشكالية بدلاً من التعبير هو الحاجة وتقديم الطلب، حيث يقوم المتحدث بإسقاط شكوى في أحضان أفراد الأسرة الآخرين (غير



المعلن عنهم) إذاً إن حجر الزاوية في الاتصال الواضح والمباشر هو عبارة "أنا" ببساطة إنها رسالة تبدأ بكلمة أنا وامتلاك أحقية المشاعر والرغبات والاحتياجات الشخصية كهذا المثال: "أشعر بالاستياء من تنظيف المطبخ دائماً بمفردي، هل يمكنك غسل الأطباق الليلة من فضلك؟" إذاً لدينا طلب واضح ومباشر أو رسميٍ وحادٍ فقط إذا لم يكن هذا ما اعتدت عليه في التحدث إلى أفراد العائلة ولا يوجد شيء غير ودي بطبيعته بشأن التواصل الواضح والمباشر وإذا كان الأمر كذلك بالنسبة لك، فهذا يعني فقط أنّ النمط الخاص بك شيءٌ آخر. في هذه النسخة الواضحة والمباشرة، يمتلك المتحدث الشعور باستخدام عبارة "أنا" ("أنا أشعر بالاستياء")، ثم يقدم طلباً محدداً وقد يكون لدى المستمع مشاعر خاصة به في الاستجابة وإذا كان الأمر كذلك يمكن الاعتراف بها والتواصل بشأنها كما فعل المتحدث باستخدام جمل "أنا" ولغة واضحة.

إذاً، يحتاج أفراد الأسرة إلى امتلاك كل من الإرادة والكلمات وعليهم التحدث مع بعضهم البعض بطريقة واضحة ومريحة ولكي تكون رسالتك واضحة عليك أن تكون على استعداد ل طرحها فيما بينهم وكذلك أن تصنعها بطريقة يمكن أن يفهمها الآخرون فإن مقدار اللغة الواضحة والمباشرة الذي تستخدمها متروك لك وقد يشجعك هذا الأمر على معرفة أن اعتماد أسلوب اتصال مختلف يمكنك من رفع المستوى لجميع أفراد الأسرة ولا يتطلب الأمر سوى شخص واحد لتُظهر للآخرين كيف يتم ذلك، أما بالنسبة إلى إيجاد المصطلحات التي تساعد في توضيح رسالتك، هناك قائمة من الكلمات الشائعة



للمشاعر في فقرة "محو الأمية العاطفية" لاحقاً في هذا الفصل.
 حاول استخدام طريقة اتصال واضحة ومباشرة في المزيد
 من المجالات الخاصة بك في الحياة مثل العديد من الممارسات
 التي شاركتها في هذا الكتاب، فإنّ هذا الاستخدام فعّال لاستغلال
 الوقت الذي يمرّ عندما لا يكون أبناءك بالقرب منك وعند عودتهم
 إليك. لاحقاً سيكون لديك معرفةً أوسع بهذا الأسلوب الواضح وستكون
 ضليعاً في امتلاك السيطرة على مشاعرك وقولبتها كطلبات واضحة،
 ولاحظ أن الكلام غير الواضح من الوالدين يزعج بعض الإبناء
 البالغين المبعدين.

ابدأ بمناقشات منخفضة المخاطر. وخلال محاولتك الأولى
 لا ينبغي تغيير الأشياء مع ابنك المبعد و جرب بعض خطوات التواصل
 الجديدة مع زميل أو أحد المعارف من نادي "إعادة إحياء التواصل"
 الخاص بك أو شخص ما في منطقتك وحاول أن تحصل على ما
 اعتدت على الشعور به وشجع زوجتك أو شريكك على الانضمام من
 خلال نمذجة الأسلوب لهم مرة واحدة أنت وعدد قليل من الآخرين
 المهمين وأضف بوعي وبشكل منتظم اتصالاً واضحاً ومباشراً إلى
 محادثاتك اليومية، وستتمكن من استخدامه عندما تحتاج حقاً إليه
 فقد ثبت أن هذا الأسلوب الخاص في التواصل يساعد العائلات في
 حل المشكلات معاً و يبدأ بيد والاستمتاع بعلاقاتهم أكثر.



التغلب على الخوف

ثمن التغيير الإيجابي هو الخوف، قد تظهر عدّة أنواع مختلفة من الخوف في محاولة منك لتغيير طريقة تواصلك، دعونا ننظر إلى المخاوف التي قد تظهر عندما تفكر في تبني أسلوب تواصل واضح ومباشر.

الخوف من التعرض للخطر والتأثر بالنقد: يتطلب منا التواصل المفتوح والصادق الكشف عن أفكارنا ومشاعرنا الحقيقية وبمجرد خروج الأفكار من الأفواه يمكن انتقادها أو السخرية منها أو رفضها وقد نكون عرضة للتهكم، ويبدو أكثر أماناً أن نبقي منغلقيين وحتى غامضين في بعض الأحيان فيما نقوله ونشعر ضمناً أننا نشبه الإوزة الراقدة على بيضها.

الخوف من الصراعات وتضارب الأفكار: ماذا لو قلنا شيئاً يختلف معه شخص آخر؟ أو ما هو أسوأ، ماذا لو جرح شخص ما أو تأذى بسبب ما قلناه؟، إن التعبير عن أنفسنا بوضوح وبشكل مباشر يجرّ الخلاف وهو آخر ما نتمناه في حياتنا، فالخوف من الصراع والنزاع شائع كالصراع بحد ذاته وربما هذا لأننا نحن البشر سيئون جداً بالتعامل معه، لكن الخلاف جزءٌ ضروري من العلاقات فهو نتيجةٌ تعدد وليدة وجهات نظر مختلفة لأشخاص مختلفين، وهو أمرٌ محتوم ويمكننا أن نتعلم كيف نتسامح مع الصراع من خلال المرور به بشكل متكرر بدون ضرر دائم. (لمزيد من المعلومات حول هذا، راجع فقرة "زيادة الحزم" في الفصل الثاني عشر).



الخوف من المجهول: ماذا سيحدث لو امتلك الجميع الجرأة الكبيرة والصراحة وعبروا عن أفكارهم ومشاعرهم؟ من يعرف؟ إن الألفة بلسم، حتى عندما لا تكون أنماط التواصل المألوفة لدينا هي أفضل طريقة أو حتى أسهل طريقة. ولكن بالنسبة إلى الأهل مع الإبناء المبعدين، غالباً ما تكون طرق التواصل المألوفة هذه جزءاً من المشكلة وتأتي نقطة يبدأ فيها الخوف من المجهول يطغى عليه الخوف من بقاء الأشياء على حالها ويمكن للجفاء خلق مثل نقاط التحول هذه.

الخوف من التشاركية: من لا يحبون السماح للآخرين بالاقتراب منهم قد يشعرون بالتهديد من فكرة استخدام التواصل الواضح والمباشر حتى لو كانوا يقدرون هذا الأمر في الآخرين. وإن قلنا أننا سنشارك أفكارنا الحقيقية والمشاعر والاحتياجات فنحن أقرب إلى السماح للمستمع بالتعرف على حقيقتنا كلها والكثير منا لديه عادة قابضة في اللاوعي للحفاظ على نفسه مخفي ما لم نعلم أننا في مأمن من الأحكام أو الهجمات الشخصية، فالعلاقة الحميمة وثيقة الصلة بالضعف وإذا أخبرنا الناس عن منكوناتنا، سيرون عيوبنا ويمكنهم حينها استخدامها ضدنا وسيأتي وقت لمشاركة نفسك مع ابنك البالغ المنفصل عنك، وسوف ترغب في ذلك، لذا فكر ملياً في ما تريد مشاركته ومتى وكيف وحاول أن تتغلب على مخاوفك من العلاقة الحميمة والضعف وضمن أقصى قدر من المرونة والفعالية ويمكن أن يساعدك العلاج الأسري في تطوير نفسك أنت وأفراد أسرتك المتاحين مع عادات التواصل الصحي.



حتى بالنسبة للأشخاص الذين يفتخرون بأنفسهم بأنهم على تواصل جيد مع ذويهم، فهناك دائماً مجالاً للتحسين ويمكن للمعالج أن يقدم السلامة العاطفية، وقواعد الحدود، وتصحيحات لطيفة حيث تقومون جميعاً بتطوير مهارات جديدة معاً وإذا لم تستطع اقناع ابنك الذي يعايش القطيعة بالذهاب معك، خذ معك أي أحد تحبه حتى لو لم ينضموا إليك في غرفة العلاج، ويمكن للابناء المبعدين التعلم حول التواصل الواضح والمباشر من كل تفاعل معك مهما كان نادر الحدوث.

حقيقة... وانطلاقاً من المكان الذي أعيش به في الولايات المتحدة الأميركية، فإنه للتواصل بشكل أفضل، يستخدمون معظم الأشخاص مفردات متزايدة من كلمات الشعور، إذا أنت تستخدم في الغالب إما السعادة أو الإحباط للإشارة إلى المشاعر الجيدة والسيئة على التوالي، إذا لتتوجه الآن إلى إضافة كلمة أخرى كل أسبوع، والبدء في استخدامات جديدة بقدر ما تستطيع للحصول على أمثلة على كلمات الشعور، انظر الجداول رقم (١) و (٢) في هذا الفصل فإنه من السهل تطوير مفردات المشاعر، ومع ذلك قد يكون من الصعب تطبيق الأمر على مدى طويل ضمن القواعد غير المعلنة ضد التعبير عن مشاعر معينة و مرةً أخرى، يمكن للعلاج أن يقدم لك المساعدة، لكن ضع في حسابك أنك أنت فقط من يمكنه توفير الشجاعة لتطبيق هذه المهارات.

تغيير النمط

لماذا يعدّ كل هذا الاهتمام بالتواصل أمراً جوهرياً لإعادة الروابط مع ابنك المنقطع عنك؟ ألم يفت الأوان على الأسرة لتحسين التواصل؟

الإجابة بنعم أو لا. قد لا يعود ابنك للعيش معك مرة أخرى وأنت وعلى الرغم من أنك في هذا اليوم وهذا الوقت، لا تعرف أبداً ما هو القادم، لكن لا يزال بإمكانك ذلك، لذلك كن في طبيعة موجة جديدة من التواصل الواضح والمباشر في حياة أسرتك. في كل قطعة، هناك عواطف لا تهدأ، حتى لو كان ابنك لا يعبر نحوك بشيء سوى اللامبالاة فهو ليس من بدأ اللامبالاة.

الدافع وراء القطيعة الطوعية هو الانفعال، وإذا كنت تحتاج الوصول إلى العمق ومساعدة ابنك على معالجة أي احتياجات للشفاء، ستحتاج إلى أفضل أدوات التواصل التي يمكنك حشدها كمحو الأمية العاطفية كمحور رئيسي للعمل عليه ومن خلاله.

لن تبدأ بالضرورة بالتعبير عن مشاعرك لابنك المنقطع عنك، ولكن يجب أن تكون قادراً على القيام بذلك بأمان نسبي مع زوجتك أو أقرانك أو والديك حتى أنه يجب أن تتمكن من الحزن والشفاء، وسوف تزدهر مرة أخرى مهما حدث.

خلال إصلاح علاقتك مع ابنك، من الأهمية بمكان ما أن تكون قادراً على سماع أخبار الآخرين دون أن تُثار انفعالاتك من قبلهم بطريقة غريزية كمقابلة الغضب مع الغضب والأذى بالأذى.



للتأكد من أن التواصل يسير على ما يرام مع المُبعدين عنك عندما تدخل مرحلة التواصل، ستحتاج إلى فهم كيفية الرد إذا تم إثارة انفعالات ابنك حتى من خلال الهدوء والوضوح والمباشرة أو بعض العبارات الصادرة عنك، وكلما كنت أكثر مهارة في تحديد وتحمل مشاعرك، سيكون من الأسهل عليك الرد بشكل مناسب على الإبناء وستحتاج أيضاً إلى أن تكون قادراً على التفريق بين مشاعرك ومشاعرهم، لتستطيع سماع أنهم غاضبون أو مجروحون دون أن تغضب أو تؤذي نفسك. هذا يتطلب الكثير والكثير من التدريب. فلماذا لا تبدأ اليوم؟



التراجع عن التصعيد

دعنا نعود إلى منزل العائلة ومثال القيام بغسيل الأطباق. لنفترض أنك تقول: "أشعر بالاستياء من كوني الشخص الذي يغسل الأطباق، هل يمكنك فعلها الليلة لأجلي من فضلك؟" والشخص الآخر يقول "حسناً، وأنا أشعر بالاستياء لكوني لا أحب إخراج القمامة دائماً! أنت دائماً تتصرف مثل كأنني هذا المتشرد الكسول الذي لا يفعل أي شيء أبداً". وغير ذلك من الأمثلة.

ماذا يجب أن تفعل إذا تلقيت رداً مثل هذا، رد يُصعّد المشكلة بدلاً من العمل على حلها؟ أولاً، خذ نفساً عميقاً وأبطئ الأشياء في عقلك حتى تتمكن من التفكير والتعرّف على الحدود بينك وبين الشخص الآخر ومشاعره ومشاعرك. قم بتمية التعاطف والاعتراف بمحتوى الانفجار:

"أنا آسف لأنني أعطيتك انطباعاً بأنني أعتقد أنك كسول، بصراحة، لا أعتقد ذلك على الإطلاق، إذاً هل تمانع في غسل الصحون هذه الليلة؟" هذا الردّ يعترف بموقف الشخص الآخر مع التعاطف والعقلانية والأهم من ذلك العودة إلى الطلب الأصلي. تدرب على أسلوب الاعتراف بالاعتراضات بهدوء وثم العودة إلى هدفك، افعل ذلك بمحادثات منخفضة المخاطر للحصول على تعليق منه فخلاف ذلك سيكون مثل محاولة التدرب على إشعال البارود في وسط النار وقد تحترق بسبب ذلك. إذاً، كانت قدرتك على التعرف على الشعور وامتلاكه والتعبير



عنه أفضل بشكل واضح ومباشر، يمكنك إدارة التواصل بشكل أكثر فعالية في علاقاتك مع الآخرين، بما في ذلك ابنك المنفصل عنك فإذا كان ابنك لا يعرف ماذا يفعل بمشاعره السلبية فقد تكون قادراً على مساعدته، ويتعلم معظمنا أدواته الأساسية وعادات التواصل الخاصة به من ذويه، إنَّ الأهل قد بذلوا قصارى جهدهم بالأدوات التي حصلوا عليها من قبل والديهم لذلك لا يمكن لأي من الوالدين تزويد الإبن بالمهارات التي لا يمتلكونها بالأصل.

ليس خطؤك إذا لم يتعلم ابنك كيفية التنقل في الممرات الصعبة في العلاقات دون نيل جروح من الناس، ومثل كل الآباء، مررت معه بما كنت قد خبرته من قبل وإنك في شرك تأمل له الأفضل دوماً، كما أنه ليس أمراً جلاً أن ابنك ليس لديه أدوات التواصل والمهارات التي تريدها له في التعامل معك ومن خلال تطوير معرفة القراءة والكتابة العاطفية بنفسك (انظر الفقرة التالية) يمكن لك أن تتفاعل مع ابنك عبر التواصل الذي يقربكما من بعضكما بدلاً من تفريقكما.

أسئلة للتأمل

- ما هي مهارات الاتصال أو النصائح التي حصلت عليها من الأهل؟
- كيف عبّر والداك عن خيبة أملهما عندما جعلتهما يشعران بالإخفاق؟
- كيف عبروا عن احتياجاتهم؟
- ما الذي قدمه والداك لك في التعامل مع الصراع؟

محو الأمية العاطفية

قد يكون صمت ابنك يرسل لك رسالة مليئة بالعاطفة ولكن ما هي المشاعر التي تأخذ مجراها الآن؟ إن اكتساب معرفة القراءة والكتابة العاطفية يمكن أن يساعدك في الإجابة على هذا السؤال المهم للغاية.

عندما تعلمت القراءة، ربما بدأت بحفظ أسماء وأصوات الحروف وبمجرد أن تتعرف عليهم كنت قادراً على تجميعهم معاً لتكوين الكلمات، إذاً نستطيع القول أن محو الأمية العاطفية يستلزم عملية مماثلة للتعرف على الأشياء وتسميتها، ولكنك هنا تقوم بالعمل على العواطف أو المشاعر بدلاً من الحروف تماماً كما هو الحال مع الحروف والكلمات، فإن محو الأمية العاطفية يمكّنك من التعرف وتكوين الشعور بالانفعالات ويجب أن يكون هذا الأساس في مكانه قبل أن تتمكن من الرد بشكل فعال لمشاعرك ومشاعر الآخرين وبدون مستوى أساسي من معرفة القراءة والكتابة العاطفية، يكاد يكون من المستحيل حل مشكلة القطيعة.

فيما يلي بعض المشاعر التي يعبر عنها الآباء ممن يتشاورون

معني:

- الارتباك (التساؤل عن سبب تصرف ابنائهم بهذه الطريقة، وماذا يجب عليهم القيام به حيال ذلك)
 - اليأس (الشعور بوجود القيام بشيء ما على الفور)
 - الغضب (لما يبدو أنه معاملة غير عادلة من قبل الابن)
- (البالغ)



- الاستياء (عندما يعطون ويعطون ولا يتلقون شيئاً)
- الشوق (لأنهم يفتقدون ابنهم بشكل رهيب)
- اليأس (الاعتقاد بأن الوضع قد لا يتحسن أبداً)

بالنظر إلى ما هو أبعد من معرفة العواطف وتسميتها، أن تصبح عاطفياً بالكامل هو محو أمية عاطفية ينطوي على ملكية مشاعرك وهذا يعني أن الاعتراف لنفسك بأن لديك مشاعر هو أمرٌ يعود لك، مع العلم ما هي بالضبط، وأن لديك فكرة جيدة عن سببها وإذا لم تتمكن من فعل هذه الأشياء، فلن تكون قادراً على التعبير عن نفسك بشكل فعال كما يمكنك القيام بعكس ذلك، أي أنها مثل محاولة كتابة خطاب عندما كنت بالكاد تعرف الأبجدية وهناك أيضاً خطر من المحتمل أن تتعرض له بتحمل مسؤولية المشاعر التي ليست لك. عندما تمتلك مشاعرك، لديك خيار التعبير عنها بطريقة يمكن للآخرين فهمها. "نحن نسير بسرعة! أنا خائف من أننا قد نصطدم بشيء ما!" هو تعبير واضح جداً عن الشعور بالخوف لكننا وبشكل روتيني نفضل في تولي ملكية المشاعر عندما نتواصل وبدلاً من القول، "أنا خائف من أننا سوف نتحطم" قد نقول فقط "بالله عليك، أبطئ السرعة!" مشكلة قول "أبطئ" بدلاً من "أنا خائف" هي أن "التباطؤ" يتعلق بما يفعله الشخص الآخر، وليس حول ما نشهده، فمعظم الناس يشعرون بالهجوم عندما نشير لهم لتعديل سلوكهم بدلاً من التمسك بتجربتنا الخاصة وباستخدام ضمير "أنا" فالعبارات هي إحدى طرق امتلاك مشاعرنا وجعل الطلبات تبدو معقولة وليست



حكماً قضائياً على سبيل المثال، "نحن نسير بسرعة، أنا خائف! هل يمكنك أن تبطئ من سرعتك من فضلك؟" حتى لو استحوذنا على مشاعرنا وعبرنا عنها جيداً، قد يظل البعض الآخر دفاعياً. مرحباً بكم في مجتمع الإنسانية! الكثافة السكانية: شخص واحد فنحن جميعاً نشبه بعضنا.

التعامل مع المواقف الدفاعية في دواخلنا وكذلك في الآخرين جزءٌ من كوننا بشراً، كلنا ناقصون وغير كاملين، فنحن جميعنا في نفس القارب بسبب ذلك، فقط ابذل قصارى جهدك قدر المستطاع، واعلم أن الآخرين (بما في ذلك ابنك البالغ المنقطع عنك) يفعلون الشيء نفسه وألقِ نظرة على الجداول التالية وشاهد كمّ الكلمات الشعورية التي تستخدمها عادةً الآن، وعدد الكلمات الأخرى التي قد ترغب في استخدامها بانتظام.

الجدول الأول: بعض المشاعر الباعثة على السرور

مقبول	مقترن	ممتن	فخور
مسلي	راض	معاقب	محترم
قدير	خلاق	متأمل	حسيّ
تقديري	جريء	محتضن	متحفز
واع	مبتهج	متفائل	ناجح
منتهمي	نشييط	آمن	مندهبش
هادئ	مرتببط	مستغرق	مرتعبش
مرح	متحمس	مرح	واثق
معروض		مسرور	
منغلق		قوي	
مرتاح		حاضر	



الجدول الثاني: بعض المشاعر البغيضة

خائف	يائس	فاقدة الأمل	ضائع
حانق	منقطع	عدائيّ	متوتر
قلق	محبط	مجروح	مرتبك
لامبالي	حسود	غير ملائم	مذعور
خجول	مخرج	دنيء	نادم
محاصر	فارغ	متزعزع	مرفوض
خائن	مذعور	تافه	سخيف
مذهول	خائب	غاضب	حزين
ضجر	صاحب	معزول	عالق
مشوش	مكروه	غيبور	متفاجئ
دفاعي	عاجز	وحيد	حذر



مشاركة مكنوناتنا

إن مشاركة ما نشعر به حقاً مع الآخرين المهمين يدعوهم إلى التعرف علينا بشكل أفضل. كما أنه يشجعهم على مشاركة مشاعرهم معنا، وتساعد مشاركة مشاعر الآخرين واحترامها على تنمية الثقة والقدرة على تقليل سوء التفاهم، خاصة عندما يمتلك الجميع السلطة على عواطفهم لكن ليس من السهل أن تسيطر على مشاعرك، خاصة السلبية منها في مجتمع لا يتم فيه تقدير أو ممارسة محو الأمية العاطفية حيث يكبر كثيرٌ من الإبناء وهم لا يعرفون أسماء معظم المشاعر، ناهيك عن كيفية امتلاكها أو التعبير عنها بشكل مناسب وعندما يصبح لهؤلاء الإبناء أبناء صغار لن يكون بإمكانهم تعليمهم عن أمرهم أنفسهم لم يتعلموه، إذاً هذه هي الطريقة التي تحصل بها الأمية العاطفية، مثل القطيعة، تنتقل عبر الأجيال.

إنّ تطوير مفردات غنية للمشاعر من خلال محو الأمية العاطفية يساعدنا على فهم أنفسنا، ويجعلنا نشعر بأننا على طبيعتنا ومقبولون، ويعطينا شيئاً ذا مغزى عن أنفسنا لنشاركه مع الآخرين المهمين بالنسبة لنا ويمكن للأصدقاء والعائلة والآباء والإبناء تكوين روابط قوية من خلال مشاركة المشاعر بشكل فعّال وتبدو المشاعر فوضوية وخطيرة في الغالب عندما لا تكون لدينا كلمات لتصفها لذلك فإنّ نقص القدرة أو الرغبة في التواصل من خلال المشاعر يعيق الترابط.



التصرف بغرابة

دون القدرة على مشاركة المشاعر مثل الغضب أو خيبة الأمل، أو التعبير عنها بطريقة تحافظ على العلاقات وتعززها يجعل الأمر ينتهي بأفراد الأسرة بالتمثيل بحيازتها بدلاً من التعبير عنها بطريقة معقولة ومتوازنة لذلك تحتاج المشاعر إلى أن يتم اختبارها حتى يتم التعبير عنها بشكل صحيح لأن تمثيلها طريقة غير فعّالة ومزعجة للقيام بها وهو تصرف يعني تماماً عكس امتلاك المشاعر. هنا بعض الأمثلة على تمثيل المشاعر، بدلاً من مجرد الشعور بها:

- الأكل للتخلص من اليأس أو القلق
 - القيادة بسرعة للخروج من الإحباط
 - التمر على الآخرين للهروب من الشعور بعدم الكفاءة
 - الإنجاز المضطرب في العمل بسبب انعدام الأمن
 - بذل الكثير لتجنب الشعور بالذنب
 - تقويض زميل في العمل بدافع الاستياء
- السلوك السيء بتمثيل المشاعر بدلاً من إيجاد طرق صحية للتجربة والتعبير عنها يخلق مشاكل في حياتنا ومن وجهة نظر أولى لا شيء يدعو لاختلاق أسباب المشاعر ومن وجهة نظر ثانية تلك الإجراءات من الممكن أن تكون لها عواقب جسدية ونفسية واجتماعية وعاطفية سلبية.



إذا كنت من عائلة لا تعبّر عن المشاعر بشكل مناسب أو لا تعبّر عنها مطلقاً، ردد هذا ورائي: "لا عيب في ذلك، هذا ليس خطأي، ولا حتى خطأ أبي وأمي فمعظم العائلات، بما في ذلك عائلتي وربما عائلتك أيضاً، لا تعبّر عن مشاعرهما بالطريقة المثلى".

هذا ما نسميه بخلل الأسرة ودائماً ما ينطوي على درجة معينة من الأمية العاطفية ولحسن الحظ بالنسبة لنا جميعاً من الممكن تنمية هذه المهارة التي تعزز العلاقات في مرحلة البلوغ.



هل أنت غاضب من ابنك؟

لا تتزعج إذا واجهت مشاعر سلبية تجاه ابنك فإذا كنت قد شعرت بالكراهية في بعض الأوقات عند التفكير في ابنك الذي يعيش القطيعة، هذا لا يجعلك شخصاً مكروهاً أو يعني ذلك أنك لا تحبه أو لا تحبها أو لا تحبهم.

بشكل عام، الكراهية هي ما نشعر به عندما نتألم بشدة ونشعر بالإحباط والضعف تجاه الشخص الذي آذانا لذا لا تدع الخوف من مشاعرك يجعلك غير صادقٍ مع نفسك، ويمكن للأشخاص الطيبين تجربة مجموعة كاملة من العواطف الممزوجة بالفرح والرضا إلى الغضب والحقد وتأكد أنه ليس عليك مشاركة مشاعرك مع أي شخص آخر إذا كنت لا تفضل ذلك لكنك تحتاج إلى معرفة قلبك وتقبل مشاعرك كما هي.

المزيد من الأسئلة للتأمل

- ما هي الرسائل التي تلقيتها وتتضمن عواطف؟
- كيف تم إيصال المشاعر بين أفراد الأسرة؟
- هل كان هناك صمت حول الموضوع؟ إذا كان الأمر كذلك، فماذا استنتجت من كيفية التعامل مع المشاعر؟
- بالنظر إلى الجداول في هذا الفصل، هل يمكنك العثور على كلمات تصف بعض المشاعر التي مررت بها في الأسبوع الماضي؟





الفصل الرابع الاحتياجات غير المُلباة

إنَّ أيَّ نقاشٍ حول الاحتياجات غير المُلباة يجب أن يأخذ منحىً عاطفياً، لأنَّ الاحتياجات التي لا تتم تلبيتها بالنسبة إلينا جميعاً عميقة وشخصية، وحتماً هناك ألمٌ مرتبطٌ بعدم تلبية الاحتياجات وهذا يعني أنك وصلت إلى ما قد يكون أصعب جزءٍ من هذا الكتاب للقراءة والاستيعاب.

إنَّ هذا الفصل بالكامل يتحدث عنك، كل شيءٍ هنا عنك وعن الاحتياجات العاطفية التي لم تتم تلبيتها خلال أيام حياتك ويتوجب هنا معالجة الماضي، حتى تتمكن من إنشاء مستقبل أفضل لك ولابنك ولجميع أبنائك حتى، لذا سأطلب العودة إلى الأوقات والأماكن التي ربما لا ترغب في تذكرها وسوف يتطلب منك الأمر شجاعة وحضوراً ذهنياً قوياً فقط لقراءة هذا الفصل، مما يسمح لك بالتفكير في أسئلة التأمل.

إذا كنت تعتقد أنك لا تمتلك احتياجات عاطفية غير مُلباة، يرجى قراءة هذا الفصل على أي حال. سوف أشير لبعض المصطلحات والمفاهيم لاحقاً وإذا شعرت بمشاعر قوية أثناء القراءة أو من ناحية أخرى، إذا شعرت بأنك تتغلق تماماً على نفسك أثناء القراءة، فإنه مؤشر على أنه قد يكون هناك شيء ذي قيمة هنا، إذا أنت على استعداد للتعامل معه وحاول جاهداً أن تبقي على ثباتك هنا، ليس ابنك هو الأهم هنا وأنت تعمل خلال هذا الفصل ولا يتعلق الأمر بتجربة ابنك لك كوالد، كل شيءٍ هنا يخصك أنت وحدك.



لقد دعوتك أكثر من مرة في هذا الكتاب إلى التفكير في استخدام مستشار للدعم وأنا هنا لا أفعل هذا كإعلان انعكاسي للمهنة، ولكن لأنّ القطيعة غالباً ما تُبرز الحاجة إلى جوهرية الشفاء من جانب الوالد المرفوض والمساعدة المهنية مناسبة وضرورية للشفاء والتغيير في كثير من الحالات وهذا الكلام صحيحٌ بشكل مضاعف إذا كان لديك تاريخ من الصدمة.



الإبن هو أنت

قبل أن تصبح أباً أو أمّاً، كنت ابناً لشخص ما وعلى الرغم من أنك كبرت الآن، مع ابن أو عدّة أبناء فما زلت ابن والديك وإن كان والداك على قيد الحياة أو وافتهما المنية سيبقيان أبويك لبقية حياتهما بعد ولادتك، وستظل دائماً ذلك الإبن الذي أنجبه وربّاه وأنت الآن الإبن البالغ لشخص آخر وبالمثل، هناك شخص بالغ واحد على الأقل يرغب في وجودك بوصفك وليّ أمر له مهما كان عمره، هنا سنلقي نظرة على كلا الدورين في حياتك: دور الإبن ودور الوالد.

(الإبن والوالد هنا أدوارٌ مجتمعية وليسوا أشخاصاً حقيقيين)

في عالم مثاليّ، من الأسهل كثيراً أن تكون الإبن، فالمهمة الأساسية للإبن هي تلقيّ الحب والإرشاد حيث يصل كل ابن إلى الكون بدلو فارغ جاهز للتعبئة، فعندما جئت إلى هذه الحياة لم تكن لديك المهارات أو الكفاءة أو الفهم التي تملكها الآن وكان كل ما يمكنك فعله هو التعلم والتعلق والشعور بأنك محاط بالأمان.

لقد أتيت إلى هذا العالم مستعداً لتلقي الحب والتعلم مثل اسفنجة صغيرة على شكل ذلك القلب الوردّي الصغير وكان لديك قدرة هائلة على التلقف من حولك، لقد ولدت وأنت على أتم الاستعداد لاحتضان دورك الصحيح كابن.

إنّ الغرض من كل العطاء الكبير هو أن يكون دلو الإبناء ممتلئاً بمرور الوقت بالموارد العاطفية التي سيحتاجونها بدورهم لملء دلو ابن آخر يوماً ما، إذا ما قرروا أن يصبحوا آباءً وأمّهات،



وعندما تمتلئ دلاء الإبناء فإنهم ينضجون ليصبحوا أشخاصاً بالغين محبين ومنتجين وأصحاب مسؤولية.

بمجرد أن يكبر الإبن ويصبح والداً لابن آخر، تتغير المهنة الأساسية للوالد الجديد ويتغير الهدف الرئيسي ليتحول من التلقي باتجاه ملء دلو ابنهم الخاص بالحب والتوجيه النابع أصلاً من دلو مواردهم العاطفية الخاصة وينصب تركيز الوالد الجديد الآن على العطاء بدلاً من الأخذ حيث إن نظام التربية هذا المتناقل جيلاً بعد جيل له تصميمٌ منظمٌ يتمحور حول حصول الجميع على دور متساوٍ في العطاء والأخذ فإنك في المقام الأول تتلقى وشم تعطي، لكن في الواقع، لا تعمل هذه الطريقة دائماً بالشكل الصحيح.



ما يستحقه الابن

نحن لا نعيش في المدينة الفاضلة، فحتى الأنظمة المصممة بشكل مثالي تتحرف عن مسارها عندما يديرها البشر والعدالة لا تنتصر دائماً، والأشياء التي يجب أن تحدث بطريقة ما غالباً لا تأخذ مجراها بالشكل الصحيح حتى عندما نضع قلبنا وروحنا على أكفنا نفشل أحياناً وهذا الواقع يشكّل الخلفية لجميع جهودنا، بما في ذلك التربية.

في الوقت الحالي، وبرغم كل شيء، حاول أن تستمر في تحية أية أفكار عن ابنك جانباً وحافظ على تركيزك على نفسك، وحاول أن تتذكر كيف كان شعورك كابن صغير في عهدة شخص آخر. إليك بعض النقاط التي تبين كيف تسير الأمور في عالمٍ مثالي:

• تتصرف الابنة كما تحب حيث أنها مجرد ابنة في النهاية، لكن سلوك الوالدين اتجاه الابن ثابت منقادٌ بالحب والتربية العمرية المناسبة.

• الابن أناني وغير ناضج، وغالباً ما يكون غير عقلاني ومن هنا تأتي الدلالات السلبية لكلمة طفولي، أمّا الوالد وهو الشخص الأكبر بالمعنى الحرفي والمجازي يستجيب بشكل مناسب لسلوك الابن بدلاً من الاستجابة بشكل انفعالي.

• الوالد يكرّس نفسه للترفيه عن الابن ويظهر البهجة والاهتمام ناحيته، في حين أنه ليس مطلوباً من الابن إبداء الاهتمام أو البهجة بالوالد، على الرغم من أنه قد يفعل ذلك بشكل عفوي.



• للإبن كل الحق في تلبية احتياجاته العاطفية من قبل الوالدين، لكن الوالد لا يتوقع من ابنه تلبية احتياجاته العاطفية.

• يساعد الأهل الإبن بكسب الشعور بأن له مكانة بين الناس، صوته مسموع، وصاحب كلمة وقيمة كفرد في المجتمع ليكبر الإبن ويشعر بالكمال والسخاء اتجاه الآخرين. أمّا الإبن، ليس لديه مثل هذه الواجبات اتجاه الوالدين.

• يشجع الأهل الإبن ويتيحان له بمرور الوقت أن ينضج ويتطور إلى شخص مستقل وربما مختلف تماماً عن ذويه.

• بمجرد امتلاء دلو الإبن، فإنه يأخذ مكاناً في عالم الكبار، ويخطو أولى خطوات أخذ الدور في حياة ابن آخر. في هذه المرحلة، قد تكون الإبنة أكثر اتصالاً بأحد والديها من وجهة نظر مراقب خارجي، مدفوعةً بنقص الحاجة الشديدة التي حدثت لحظة ولادة مولودها الجديد وقد يكون لديها ما يكفي من الموارد في دلوها لرعاية ما تبقى من طفولة داخل والديها.

ذلك كان من حيث المبدأ، أمّا من الناحية العملية، لم يحصل الكثير منا على حقوقه كاملةً كما توقعها من دوره كابن، ولم تمتلئ دلاؤنا ولو إلى النصف فحسب، وبالتالي ما زلنا ننتظر دورنا وهنا تعكس كلمات هذا القارئ الاحتياجات غير المحققة للعديد من الأبناء السابقين:

"أنا وابني لا نعاني القطيعة بالمعنى الحرفي للكلمة. إنه مجرد شعور بالنسبة إلي، حيث أنه هو وزوجته يميلان نحو ذويهما ولا يتم منحي ذات الوقت الذي يمنحانه لنفسيهما، أسمع عن قيامهما



بأشياء ممتعة ومسلية وأنا لست من ضمنها، لطالما بدا ابني صليماً وقاسياً عندما أحاول أن أحضنه حتى أنه كاد يدفعني بعيداً عنه في بعض الأحيان على مرّ السنين. إنّ الأمر مؤلّم لعقود لاحقة الآن، وأنا فقط لا أعرف ماذا أفعل لخلق جوٍّ أكون به محبوباً وضمن دائرة العائلة".

لا يزال معظمنا يشعر وكأنه كالإبن في أعماقه أكثر من كونه أحد الوالدين، جميعنا لدينا احتياجات ورغبات قوية وغالباً ما نشعر بالإحباط من قبل الآخرين والظروف، نحن بحاجة إلى التقدير والتشجيع والمودة أكثر من أي وقت مضى، نحن نستحق هذه الأشياء، وكان من المفترض أن نتلقاها عندما بدأنا بمنحها، كان من المفترض أن تكون دلائنا ممتلئة ومن الناحية المثالية فإن الرعاية العاطفية للبناء - بما في ذلك أنا وأنت من قبل - تملؤهم بالحب والقوة وتمنحهم الموارد الداخلية لوضع احتياجاتهم جانباً عندما يحين الوقت لتبديل أدوارهم من أبناء إلى أهل.

من المفترض أن تكون محبة الإبن ورعايته مهمةً أحادية الجانب، ولكن ليس حصرياً في بداية حياة الإبن وإذا ما كنا صادقين تماماً مع أنفسنا سوف نلاحظ أننا ما زلنا ننتظر كل تلك الرعاية العاطفية المناسبة التي كان من المفترض أن نحصل عليها وإنه لمن الظلم أن نضطر إلى العطاء المضاعف عندما لا يتوقف الأمل بداخلنا عن الاستعداد للتقلي، ويبدو الأمر كما لو أننا فقدنا دورنا في التلقف، وعلينا الآن التأكد من حصول شخصٍ آخر على دوره في العطاء على حسابنا!



بوصفنا من الجنس البشري، كيف يمكننا أن نكون بخير في مواجهة هذا الظلم؟ وعلى الرغم من الرسائل التي ربما تلقيناها والتي تخبرنا بامتصاص الأوضاع لأن الحياة ليست عادلة، فمن الطبيعي والصحيح تماماً الاستياء من الظلم الذي نواجهه بانتظام في الحياة فنحن نفضل أن تكون الأشياء عادلة لهذا السبب لدينا محاكمٌ قانونية وهذا هو سبب وجود قواعد للألعاب، فالإنصاف والعدالة نموذجٌ مثالي نسعى جاهدين لتحقيقه وإن الاضطرار إلى لعب دور أحد الوالدين عندما لا تحصل أبداً على دورك كابن أمر غير عادل ومحطمٌ للفؤاد.

عندما لا تمتلئ دلاءنا، فمن المستحيل تجاهل احتياجاتنا العاطفية تماماً لصالح إنسان آخر، مهما كنا نرغب بوجوده قربنا أو كم نحبه ومن المستحيل لعب دور الأب أو الأم بشكلٍ مثالي لأنه يتطلب نكراناً تاماً للذات وهو شيء يجده معظمنا صعباً نوعاً ما.

نستذكر الآن، البرنامج التلفزيوني المشهور "المربية الخارقة" الذي صدر في أوائل العقد الأول من القرن الحادي والعشرين وكان من بطولة مربية الإبناء العتيقة جوفروست التي استطاعت الحصول على تأييد شريحة واسعة من الجمهور المتحمس في الولايات المتحدة حيث أنها أظهرت أنه من الممكن لعب دور الأهل بالرغم من كل شيء، وقد وزعت الانضباط والحب بنسبٍ مثالية ووقع في حبها الإبناء والأهل على حدٍ سواء.

مما لا يخفى على أحد أن فروست كانت تتعامل دائماً مع أبناء شخصٍ آخر، والذي يعني أنها من الناحية التقنية لم تكن تقوم بعملية



التربية، لذلك كان كاهلها غير مثقل بالإسقاطات والنقاط العمياء التي يُظهرها الآباء عادةً عند التعامل مع أبناءهم وما لم يكن لدينا سلسلة من الزيارات من شخص ما مثل فروست، لن يتمكن معظمنا من تجربة الملذات الكاملة والتحديات المناسبة لكونك ابناً طوال فترة الطفولة.

ويمكننا القول إننا ربما فقدنا أحد الوالدين عندما كنا صغاراً وكان علينا أن نكبر بسرعة! ربما واجه آباؤنا وقتاً عصيباً بشكل خاص مع دورهم كأولياء أمور! ربما دُفعنا إلى دور الوالدين بينما كنا أبناءً! على أية حال، لدينا جميعاً احتياجات لا تزال غير مستوفاة إلى حد ما ومرةً أخرى ليس هناك عيب في هذا، فمن الطبيعي أن تكون لديك احتياجات عاطفية كالفاعلية المجتمعية والتربية والقبول والتقدير طوال الحياة إنها فقط تجعل الأمور معقدة في بعض الأحيان بين الوالدين والإبن.

الاحتياجات التي نتشاركها سوية

على الرغم من أن معظم الآباء يحاولون فعل الشيء الصحيح عندما يتعلق الأمر بأبنائهم، فعملياً لا أحد، خلال دوره كإبن، قد حصل على جميع الاحتياجات المرجوة في الوقت عينه وأفضل ما يمكن للوالد القيام به هو تلبية احتياجات أبنائه بشكل مناسب أحياناً. ومن المهم أن تضع في اعتبارك أنك ابن بقدر ما أنت أحد الوالدين وحافظ على تركيزك على وقت فترة طفولتك أثناء قراءة هذا القسم حيث سنقوم هنا باستكشاف تاريخك المبكر ليس للعثور على خطأ من والديك ولكن لجعلك على اتصال باحتياجاتك التي لم يتم تلبيتها وجميعنا لدينا هذا الأمر.

عندما جئت إلى هذه الحياة، كان دلو مواردك فارغاً وكانت احتياجاتك كبيرة، كنت هشاً ومعتمداً بشكل كلي على والديك وبالنسبة إلينا جميعاً يتضاءل هذا العجز تدريجياً بعد أن نحبو لنقف بعدها على قدمينا وإذا لم يمتلئ دلوك الخاص بك إلى أقصى حد، فمن الضروري الآن معرفة أثر ذلك عليك لمساعدتك على البدء في التفكير في تجربتك كإبن. سأسرد أدناه بعض الاحتياجات التي نتشاركها جميعاً وهذه ليست قائمة شاملة من الاحتياجات العاطفية، ولكنها ربما تكون أكثر من كافية للمبتدئين لذا ضع جانباً ما يمكنك تجربته كأب أو أم وتذكر أن هذا القسم عنك كإبن وحاول أن تسترجع كيف تعامل والديك مع احتياجاتك.



الشعور بالأمان: يحتاج الأبناء إلى الشعور بالأمان الجسدي من أجل النمو بشكل سليم حيث يمكن أن يتزعزع الشعور بالأمان من خلال التعرض للأذى الجسدي أو التهديد أو من خلال مشاهدة العنف الجسدي أو سماع التعنيف اللفظي ويمكن أن تهدد الأصوات العالية أو الغاضبة أو المجادلات المريرة المتكررة شعور الإبن بالأمان.

الغذاء والمأوى والملابس: ينشأ العديد من الأبناء في منازل بها احتياجات أساسية مثل الغذاء والمأوى والملابس، وبغض النظر عن مدى حب الإبن، فإن ندرة الموارد الأساسية يمكن أن تعزز إحساساً عميقاً بانعدام الأمان.

العاطفة غير الجنسية: إن معرفة الإبناء بأنهم محبوبون تتسلل بسهولة إلى الأبناء الذين يُحضنون من قبل ذويهم ويحضنونهم هم بالمقابل وليس عليهم أن يخمنوا أو يفترضوا أن آبائهم يحبونهم في غياب مظاهر كهذه ومع ذلك، فإن الأبناء الذين تم لمسهم بطريقة تحوي إيحاءً جنسياً من قبل شخص بالغ أو ابن آخر تجعلهم يعانون من ضرر عاطفي يمكن أن يطاردهم لبقية حياتهم.

الحدود: يتوق الإبناء إلى القواعد والحدود، ويحتاجون إلى فرضها عليهم بهدوء وثبات وهم أيضاً بحاجة للمساعدة في تحديد الحدود الشخصية لهم ولآخرين فعلى سبيل المثال، قد يكون أحد الوالدين قد أخبر الإبن، "هذا ليس لك. عليك أن تسأل أختك إذا ما كنت تستطيع استعارته". يملي الإبناء، الذين يتم انتهاك حدودهم الشخصية بشكل متكرر أو الذين يُسمح لهم بانتهاك حدود الآخرين، إلى صعوبة وضع الحدود عندما يصبحون كباراً.



القبول: كل شخص فريدٌ من نوعه، مما يعني أن الأبناء يمكن أن يكونوا مختلفين تماماً عن والديهم حيث يحتاج الأبناء إلى معرفة أنهم مقبولون لأفراد الأسرة الآخرين، سواء كانوا متشابهين أو مختلفين وإذا تم قبول الإبن كما هو من قبل الوالدين، سيتعلم هذا الإبن احتضان نفسه واحتضان الآخرين، ويمكنه أن ينقل هذه الهدية الرائعة إلى أبنائه يوماً ما. على سبيل المثال، قد يقول أحد الوالدين، "لا ضير أنك لست مهتماً بالتخيم، لا يتوجب على الجميع أن يحبوه".

التقدير: يحتاج الأبناء إلى معرفة أنهم في موضع تقدير من قبل أهلهم وأن حياة الوالدين تتحسن بطريقة ما بوجود الإبن ويحدث هذا عندما يقول أحد الوالدين شيئاً مثل، "شكراً يا صغيري لمساعدتك لي في جلب الخضار، يبدو لي أن الأمر كان منهكاً بدونك" وهنا نستطيع القول إن نقيض التقدير هو التشويه: على سبيل المثال، "لن تصل إلى أي شيء أبداً" أو "كنت سأعيش حياة أفضل لو لم يكن لدي أبناء". حتى من دون تشويه، فإن غياب التقدير يمكن أن يقود الإبن للتشكيك في قيمته لدى والديه.

الرؤية: لتكوين صورة ذاتية صحية يحتاج الأبناء إلى معرفة أن الآخرين يعرفونهم ويفهمون نضالاتهم ومنتعمهم الصغيرة حيث يساعد الوالدان الإبن على إدراك نفسه من خلال التعاطف والتفكير الدقيقين من تجارب الإبن ذاتها، حتى عندما تختلف اختلافاً كبيراً عن تلك التي تخصّ الوالدين ويمكن للوالد المساعدة من خلال طرح السؤال التالي. "بنيّ! هل هناك خطبٌ ما؟".



التأييد: هذا نوع من التعاطف الإيجابي يساعد الأبناء على التعلم وغرس الثقة في تصوراتهم الخاصة حيث يتيح التأييد لهم معرفة أنهم ليسوا مغفلين أو غريبين الأطوار في التفكير أو الشعور بالطريقة التي يحبذونها والتأييد لا يعني الموافقة بالضرورة فقد تقول الأم: "يمكنني أن أفهم لماذا تريد واحداً من هؤلاء الجراء، نعم إنهم لطيفون جداً لكننا لا نستطيع جلب واحد منهم للمنزل".

أسئلة للتأمل

- أي من احتياجاتك قام والداك بفعلٍ مناسب لمساعدتك على تلبيةها؟
- أي من هذه الاحتياجات بدا صعباً على والديك مساعدتك بها؟
- كيف تتخيل أن أجدادك لبوا احتياجات والديك عندما كانوا أبناء؟
- هل تؤثر أي من هذه الاحتياجات على وتر حساس خاص بالنسبة إليك؟
- ما هي الاحتياجات التي لا تزال غير مستوفاة؟
- ما هي بعض الطرق التي قد تحاول بها تلبية احتياجاتك على الأقل، أنت نفسك؟



الإبن في موقع الوالد

إنّ الأشخاص الذين أصبحوا آباءً قبل أن يملؤوا دلاءهم، على سبيل المثال، قبل تلبية احتياجاتهم العاطفية بشكل مناسب، فإنهم يحاولون خلق حلول وسطية مع الإبناء، إنهم يعاملون وبلا وعي منهم أبناءهم كأشقاء أو أصدقاء أو حتى آباء وقد يجادلون أو يساومون مع أبناءهم، ويمتنعون عن الموافقة أو التقارب لمعاقبتهم بدافع الإحباط بدلاً من الانضباط المدروس، أو السعي للحصول على تطمينات أو موافقات منهم، هذا لا يجعل هؤلاء الآباء سيئين ولا يجوز لهم حتى أن يكونوا أهلاً سيئين، خاصة إذا كان بإمكانهم رؤية ما يحدث وإجراء تصحيحات على الأقل لبعض الوقت وإنّ الأشخاص الذين لم يعتادوا على دور الإبناء ولكنهم وجدوا أنفسهم الآن في دور الأهل، لا يجب أن ينكبوا على الإبناء بالكامل الذي يخلق دائرة من الاستياء وعلى الرغم من أنهم قد لا يكونوا على دراية بذلك بطريقة واعية، يستاء الإبن - الوالد من الاضطرار إلى أن يكون الوالد (غير الأناني)، وابنه بدوره يستاء منه لعدم التخلي تماماً عن دور الإبن.

إذاً، هذا الاستياء المتبادل هو شريان الحياة الذي يغذي القطيعة، الإساءة والإهمال مؤلمان بلا شك، لكن الشعور المجهول حول من سلبك دورك لتكون الإبن يمكن أن يكون مثقوباً تماماً ومن المثير للاهتمام والتحدي التفكير في نفسك بك وبالإبن الذي يتقاسم نفس النوع من الاستياء.

الآن، إليك السر المتاح: كل والد هو أبٌ ابن، نعم هذا صحيح أنت ووالديك وأجدادك وكل والد تعرفه وبالطبع إذا كان لديك أبناء



فإن ابنائك أيضاً ضمن هذا. نحن بالفعل تحدثنا عن كيفية حصولنا على جميع الاحتياجات، ولا يمكن لأي شخص أن يكون مثالياً ولا حتى الأبوين، لذلك لا ينبغي أن يكون مفاجئاً أن تكون كل الرعاية الموجودة هي التربية فقط وهذا هو سبب كونها شديدة الصعوبة ونحن نبذل قصارى جهدنا بما هو موجود في دلائنا ويعد إدراك احتياجاتك العاطفية أحد أكثر الأمور المفيدة التي يمكنك القيام بها لنفسك ولابنك وكل ما يخص العلاقات.

الرعاية للابن البالغ

على الرغم من أن ابنك البالغ لم يعد ابناً حقيقياً، وربما حتى هو نفسه لديه أبناء اليوم والعلاقة التي تتم مشاركتها بين الوالدين والإبن هي علاقة قائمة حتى يتم الوفاء بكل دور، فهناك مشكلة بينكما الآن ويمكن أن تشير إلى أن الأدوار لم يتم لعبها بالكامل بعد. القرب من ابنك فقط قد يكون إشارة إلى أن الوقت قد حان لاستئناف دور الوالد، حقيقة أنها تبدو وكأنها علاقة من جانب واحد، مع ما يقوم به الوالد بكل العطاء والإبن القائم بدوره على التلقي.

لجعل الأمور تبدو عادلة، عليك أن تلبى احتياجاتك أيضاً ليس فقط احتياجات ابنك ومتى يتعلق الأمر بالعلاقة بينك وبين ابنك المبعد، أنت لا تزال في محاولة تلبية احتياجاتهم.

كيف يجعلك هذا الأمر تشعر؟ ربما تتفق مع هذا القارئ:

"يبدو هذا وكأنه دليل تعليمات للحفاظ على علاقة سعيدة مع شخصية نرجسية مضطربة. في بعض الأحيان تكون مطالب الإبناء غير معقولة، والتمرغ عند قدميهم ليس سوى تغذية لأمرضهم".

إذا ما أخذنا هذا التعليق خارج السياق، فإنه صحيح تماماً، فإذا كنا نتحدث على سبيل المثال عن زوج وزوجة أو زوج من الأصدقاء، سيكون مثل هذا التحيز مشكوكاً فيه، إن لم يكن مرضياً في الواقع.

لكن العلاقة بين الوالد والإبن لها قواعد خاصة وديناميكية وتأخذ منعطفاً في علم الأحياء التطوري وقد نقول إنه يجب أن يتقدم



الإبن وبيديم جينات الوالدين، وكذلك يجب الحصول على كل ميزة حتى على حساب الوالدين. معظم الآباء إذا طلب منهم ذلك، سيقولون إنهم سيضحون بحياتهم من أجل إبنائهم دون تفكير وبطريقة فطرية والشيء الوحيد العادل في العلاقة بين الوالدين والإبن هو أنه من الناحية النظرية على الأقل كان لكل والد دوره ليكون إبناً ومنتعة التربية هي تجربة دفع الثمن التي أعطي لك.

لا تتطلب الطبيعة أن يكون العطاء بين الوالدين والإبن متبادلاً، يجب أن يكون متسلسلاً فقط إذاً إنها ليست علاقة متبادلة، لكنها تسلسلية حيث أن كل واحد يحصل على دوره في الاستلام قبل الاضطرار إلى القيام بأي عطاء ولا يوجد ابن مطلوب منه سداد الدين للوالدين، ولكن بدلاً من ذلك يجب عليه تقديم الحب والاهتمام إلى ابن آخر.

وكما ناقشنا، في العالم الواقعي، لا يحصل الجميع على حصة عادلة من الأشياء الجيدة وهذا يخلق عدم المساواة مما يولد الألم الشعور بالظلم، ونحن مستاوون في كفة ظلم دفعنا إلى العطاء وعندما لم نحصل على الدور المناسب في الاستلام فإن هذا بالنسبة لنا غير عادل.

لذلك فإن التربية معقدة بسبب الصراع المتأصل بين

حقيقتين عالميتين:

١. الآباء هم المانحون.

٢. الإنصاف يعني أن تلقى بقدر ما تعطي.

بالنظر إلى مركزية هذين المبدأين في ثقافتنا فإنه من السهل التعرف على السبب الذي يجعل الآباء غالباً ما يتطلعون إلى



البالغين لمساعدتهم في تلبية احتياجاتهم العاطفية ووضع الفكرتين معاً يجعلك ترى هذا "لقد أعطيتك الكثير وأنت تكبر، ألن ترد لي القليل؟" لكن إن كنت تريد أن يقابلك ابنك في منتصف الطريق هو بمثابة سرقة دور الإبن بعيداً عنه وهو المالك الشرعي وسوف يستاء ابنك من ذلك حتى أنه قد يقطع علاقته بك.

إذا كنت تريد علاقة متساوية مع ابنك، حيث يوجد الأخذ والعطاء العادل، تأكد أنك لا تسير معصوب العينين، وسوف تتلقى بقدر ما تعطي من الاعتبار والاحترام، فقد يكون ذلك ممكناً لكن ربما لن تصل إلى هناك من حيث أنت الآن حالاً بدون العودة أولاً ووضع قبعة الوالدين والسماح للبالغين بأن يلعبوا دور الإبن طالما هم يحتاجون إلى ذلك.



علاقة متطورة

إعادة توزيع الأدوار في التربية بطريقة متعمدة مثل هذه لا يجب أن يستمر إلى الأبد، فعندما تنجح في إعادة إعطاء دور الوالدين لابنك، قد تتلقى في النهاية شيئاً ما مثل التقدير لكن حذار سوف يستغرق الأمر سنوات من اتساق الجهد، وليس أسابيع أو شهوراً، وليس هناك ما يضمن استعداد الإبن في أي وقت للتخلي عن دور الإبن وما هو محبب هو أنه كلما احتجت إلى حدوث ذلك، زاد احتمال استغراقه لوقت أطول وتطور العلاقة بين الوالدين والإبن يتوقف عن التطور إذا لم تتم تلبية احتياجات الإبن وبمجرد إعادة تأسيس دور الوالدين يمكن تلبية احتياجات ابنك، ويمكن استئناف نموه ولديه فرصة عظيمة لينمو وليصبح بالغاً بدلاً من البقاء كالإبن الذي لا يزال ينتظر استلامه من ولي الأمر.

قد يكون استئناف دور الوالد في هذه المرحلة من حياتك أصعب شيء ستفعله على الإطلاق ولكن مع التحديات الكبيرة تأتي الفوائد المحتملة ويمكن أن يكون هذا أيضاً المشروع الأكثر إلهاماً لك على الإطلاق ليس فقط من أجل ابنك ولكن لنفسك والعامل الحاسم هنا هو مدى تلبية احتياجاتك العاطفية قبل وأثناء وبعد هذا المقطع. الاستعداد للعب دور الوالدين يضعك وجهاً لوجه مع احتياجاتك العاطفية غير الملباة بطريقة لا تستطيع تحمّل سوى مساع قليلة لكن الاعتراف بهذه الاحتياجات سيمكنك أخيراً من بذل الجهود لتحقيقها ويجبرك لعب دور الوالدين على ممارسة رعاية ذاتية ممتازة



ويشجعك على تنمية التقارب والاعتماد المتبادل في علاقات الأقران الخاصة بك ويسعى إلى تعميقتها ولعب هذا الدور بعناية في وقت لاحق في الحياة هو إنجاز نادر ويمكن أن يعزز احترامك لذاتك ويعزز الثقة بطرق يمكن أن تغيرك إلى الأبد.

ليس عليك أن تكون عبقرياً أو قديساً لإعادة رعاية أبناءك فكل ما يتطلبه الأمر هو جرعة من الشجاعة والرغبة في النمو وأنت تحتاج هنا إلى طريقة لملء الدلو الخاص بك تماماً بحيث يمكنك إعطاء محيطات من الاهتمام والمغفرة والصبر بينما لا تتوقع شيئاً في المقابل، كل ذلك بشعور من الرضا بدلاً من الشعور وكأنك ممسحة! قائمة طويلة؟ بالتأكيد لكن المكافآت المحتملة لا يمكن وصفها ولن تدخل في مشروع يتطلب جهداً بديناً دون أن تأخذ المعدات والإمدادات، وقبل أن تتأكد من أنك في أفضل شكل ممكن لذا لا تحاول أن تلعب دور الوالد دون تعظيم صحتك العاطفية وتحسين نفسك بالدعم وإذا كان يوجد بجانبك زوجتك أو أخيك أو صديقك المتعاطف مع قضيتك، أخبرهم بذلك وبخطتك وأخبرهم أنك قد تحتاج إلى الاعتماد عليهم أكثر من المعتاد وإذا كان ذلك ممكناً، فكر أيضاً في العمل مع مستشار أو رجل دين أو غيرهم من المحترفين، ويجب أن يُسمح لك بأن تكون الابن مع شخص ما مهما كان، على الأقل في بعض الأحيان فاحتياجاتك مشروعة ومن حَقك أن تحققها وحاول أن تجدها فقط ليس من قبل ابنك بل من قبلك أيضاً ولا تهمل نفسك في هذه العملية وابك بقدر ما تحتاج.

وحافظ على ليونتك وتوقف عن التراخي واحصل على القليل من التمرين هذا سيساعد في تحسين مزاجك سأقول المزيد عن الرعاية الذاتية في القسم التالي وطوال الكتاب فهذا مهمٌ للغاية.



غرس التعاطف مع الذات

على الرغم من أنك والد ابنك، فأنت ما زلت إنساناً ومثل أي شخص آخر، أنت ابن بالغ ونحن جميعاً نحتاج ونستحق الحب والرعاية طوال حياتنا. فإذا ما أصبت بجروح من خلال سلوك الإبن الراض لك أو غير النابع عن احترام، فالعثر على السلام هنا سيستغرق وقتاً لإيجاده وفي نفس الوقت، ولأنك عالقٌ بشكل دائم في دور الوالد مع هذا الشخص، شفاءك هنا يجب أن يحدث خارج تلك العلاقة.

إنّ الإبن ليس جيداً بتقديم الترضية المتأخرة عن وقتها، ويجب على الوالدين أن يكونا صبورين، وإذا كنت مستاءً من تلبية احتياجات ابنك فحاول السعي وراء الشفاء العاطفي الخاص بك قبل ابنك، إنه ابنك الذي في داخلك، يشكو له كل الحق في ذلك واحصل على بعض الرعاية من نفسك أو من شخص آخر ليتعامل مع الإبن بداخلك أثناء التنقل في رحلة إعادة الاتصال مع ابنك.

ألق نظرة أخرى على قائمة الاحتياجات التي نشاركها جميعاً، وابدأ في الحصول على نصيبك من الأشياء الجيدة كالرعاية الذاتية التي ليست ربما أمراً ممتعاً ولكنه أمرٌ لا بد منه، صحتك النفسية والجسدية هنا على المحك والمؤسسة الطبية تدرك الآن أنه من الممكن الموت جرّاء قلب مكسور! لذا من فضلك لا تدع هذا يحدث لك والإجهاد يقتل، وأنا لست بحاجة إلى إخبارك أن القطيعة مع ابنك أمر مرهق.



التهدئة الذاتية جزء أساسي من الحفاظ على صحتك وغذاء نفسك بنشاط لتجنب الانحدار وعلى أقل تقدير تدرّب على الاسترخاء مع كل عضلة في جسمك كلما شعرت بالخوف أو تقلب المشاعر. وفقاً لخبراء الصدمات، من المستحيل أن تتعرض للتوتر في جسد مسترخٍ وإذا كنت تستجيب للتوتر أو الخوف أو المشاعر الصعبة من خلال ترك عضلاتك تضعف، ستقلل هنا من مقدار الضيق الذي يمكن أن تواجهه في تلك اللحظة جربها وانظر!

كيف يمكن أن تعتني بنفسك؟ اسأل نفسك، "ما الذي يغذيّني؟ ما الذي يجعلني أشعر بالهدوء والقوة والمزيد من الأمان؟ ما الذي يملأ دلوي العاطفي؟" استمع بعناية إلى الإجابات، وابذل الجهود لتوفر لنفسك ما تحتاجه بالضبط وتجنب الإغراءات التي لا تفيد جسمك، مثل الكحول أو المخدرات وفيما يلي بعض الأفكار الصحية لرعاية الذات خذ ما تحب واترك البقية!

- اقض وقتاً في الطبيعة.
- اقرأ كتاباً للتسلية.
- ابك بقدر ما تريد بلا حدود.
- عانق شخصاً ما أو اطلب عناقته.
- اقض وقتاً مع الحيوانات.
- اصنع فناً أو ابتكر حرفة.
- كن مع الأشخاص الذين يتسمون بالدفع والتقدير.
- احصل على تدليك.
- تمشّى بمفردك أو مع صديق.



- انضم إلى مجموعة أو أنشئ واحدة.
- استمع إلى الموسيقى.
- اكتب في مجلة.
- حاول النوم لوقت متأخر دون الحكم على نفسك.
- جرب السفر.
- شاهد الأفلام.
- أدخل المزيد من الحركة في روتينك اليومي.
- قم بتمية شبكة الدعم الاجتماعي الخاصة بك بنشاط.

إذا كنت تستمتع بالتواصل عبر الإنترنت مع آباء آخرين منفصلين يعملون بنشاط لتحسين علاقاتهم، ستجد مجتمعاً ودوداً ومرحباً به داخل موقع "نادي إعادة إحياء التواصل" الخاص بي على الرابط التالي: ReconnectionClub.com.

مهما فعلت، فليكن هنالك شيءٌ ما مخصصٌ لك فقط، ليس عملاً روتينياً، وليس شيئاً "يجب" عليك فعله وإذا كنت تشعر وكأنك جالس فقط وتحرق من النافذة، افعلها! فالرعاية الذاتية هي أي شيء يجيب على طلب من روحك، وروحك ستطلب فقط ما هو مناسب لك أنت. يمكن أن يكون طلب التنشئة الذاتية هادئاً للغاية بحيث يصعب سماعه، ولكن الاستماع والاستجابة لها سيساعد على أن يصبح صوتك الداخلي أقوى وقد تحتاج إلى الراحة أكثر من المعتاد أثناء التعافي، فامنح نفسك كل المساحة والوقت ويمكنك فقط أن تتغذى أو تسقط إلى أشلاء إذا كان هذا هو ما تريده.



أخبر المقربين منك ألا يقلقوا. ففي بعض الأحيان يجب أن تتهار من أجل أن تصبح كاملاً مرة أخرى، وإذا كنت تشعر بالرغبة في إيذاء شخص ما، أو إيذاء نفسك، فذلك ليس طلباً من روحك: فهذا الكلام عن الألم واليأس.

يمكنك الاعتراف بهذه المشاعر بأمان، لكن ليس عليك أن تطيعها ويجب أن تمر كل الأشياء من خلالك، بما في ذلك المشاعر المؤلمة إذًا، حان الوقت لرعاية نفسك جيداً، ثم بغض النظر عما يحدث مع ابنك، سوف تصل إلى مكان أفضل مما أنت عليه الآن وللمزيد من القيمة العلاجية لاحتضان المشاعر السلبية، راجع كتابي "الانغماس البناء".

المزيد من الأسئلة للتأمل

- كونك أنت والد أهلك الآن، هل تتذكر ما الطرق التي تنافس بها والداك مقابل دورك كإبن؟
- ما الذي سحبه من رصيدك العاطفي عندما كنت ابناً؟
- هل يمكنك أن تحمل في قلبك التعاطف مع والديك لأن لديهم احتياجات لم يتم تلبيتها بشكل كاف؟ ماذا عن التعاطف مع نفسك؟
- ماذا تحتاج من ابنك البالغ اليوم؟ هل هو شيء قد يتوقعه المرء من الوالد أو من صديق؟
- ما هو شعورك عند التفكير في هذه الأسئلة؟



الفصل الخامس الاستقلالية

تُعتبر مغادرة الأبناء المنزل واحدة من أكثر المراحل صعوبةً في حياة الوالدين. تلك الفترة الرائعة والصعبة والعابرة التي تُدعى نهاية الطفولة، يصبح ابنك بالغاً، ويترك في يومك فجوة قد اعتادَ على ملئها. بغض النظر عن وضع صلتك بهم، فبمجرد مغادرتهم المنزل، يكونون قد ذهبوا بطريقة لم يسبق لها مثيل من قبل، وبالنسبة إلى العديد من الآباء فإن التأقلم مع هذا الأمر سيستغرق وقتاً طويلاً.

هل لديك ابن \ ابنة في طريقه\ها للإنتقال في مرحلة البلوغ والاستقلال؟ أتذكر تلك المرحلة جيداً من شبابي، فقد عشت مع والديّ حتى تخرجت من الكلية وفي سن الثانية والعشرين تقريباً، أي بعد بضعة أشهر من التخرج انتقلت من المنزل، ولكن ذلك لم يكن نهاية انطلاقتي.

لم أنتقل من المنزل بعد الجامعة فحسب، بل انتقلت ما يقرب خمسة آلاف ميل من فانكوفر، كولومبيا البريطانية إلى لندن\إنكلترا. هل كنت أحاول الابتعاد عن والديّ؟ بالتأكيد لا، على الأقل لم يكن عن عمد. على حد علمي، لم أكن أبعد عن عائلتي ولكن كنت اقترب من مستقبلي الذي أمل أن يكون مثيراً وناجحاً للغاية.

أتذكر أنني كنت استيقظ في الليل بغرفتي الصغيرة في شقة مشتركة في شمال لندن، مدركة أن والديّ بعيدان جداً وتمنيت أن يكونا بأمان وأردت أن يبقيا في المنزل الذي نشأت فيه، والأهم من



ذلك كله، أردت أن أشعر أنهم متاحان لي إذا كنت بحاجة إليهما. لم تكن هذه الأفكار التي تراودني واضحة أو متماسكة، كانت أحاسيس لم تظهر إلا في لحظات هادئة، مثل منتصف الليل، ولم يخطر ببالي أن أشاركها مع أي شخص.

بعيداً عن حمل رغبة في ذهني بوجود والديّ بجانبني "تحسباً"، كنت أركز بالكامل على نفسي وحياتي الجديدة في لندن. في الثالثة والعشرين من عمري، ظللت مهووسةً في نفسي كما لو كنتُ مراهقة، ومع ذلك كنت مشغولةً كشخص بالغ، شغلت وظيفة بدوام كامل، وكونت صداقات جديدة، وواعدت، واستكشفت جميع أنواع الأنشطة الجديدة.

عندما انتهت صلاحية تأشيرتي بعد عامين واضطرت لمغادرة إنكلترا، عدت إلى المكان الآخر الوحيد في العالم الذي أعلم أنني سأكون موضع ترحيب به: منزل والديّ.

حصلت على وظيفة مساعدة إدارية في كلية خاصة صغيرة، وكنت قد قررت قبل مغادرة إنكلترا أنني أريد أن أصبح صحفية، وبعد عام أو عامين في فانكوفر، كنت أدفع إيجاراً رمزياً لوالديّ بينما أتذمر في مذكراتي حيال بقائي في المنزل.

تمكنت من الحصول على وظيفة مدققة لغوية بصحيفة محلية، وربما بشكل متوقع، بحلول ذلك الوقت كنت قد غيرت رأيي بشأن قدرتي. نعم! الآن أردت أن أكون ممثلة، لذا في السابعة والعشرين من عمري أثرت استياء والديّ مجدداً عندما خرجت من منزلهم مرة أخرى وتوجهت إلى لوس أنجلوس لمتابعة هذا الطموح ولكن ذلك لم يكن نهاية انطلاقتي بعد...



لقد استغرق الأمر عاماً ونصف لأقرر أن مدينة نيويورك ستكون أكثر ملائمة، عدت إلى فانكوفر وبالطبع أقيت ببعض الممتلكات المتنوعة في قبو والديّ بغرض حفظها وطلبت من والديّ بيع سيارتي وانتقلت عبر البلاد ولو تطلب الأمر لعدت للعيش مع والديّ مرة أخرى، لكن في الثامنة والعشرين غادرت المنزل أخيراً وبشكل دائم.

ماذا عنك؟ ما هي قصة انطلاقتك؟ إن تذكر عملية انطلاقك من منزل طفولتك يُضفي منظوراً لما يحدث لابنك الآن. ربما تكون انطلاقة ابنتك أسهل، ربما حصلت ابنتك على دعم مالي أو عاطفي أكثر مما حصلت عليه كبالغة، ولكن ربما تمر ابنتك بوقت أصعب مما مررت به، وهذا من شأنه أن يملأ قلب الوالدين بسلسلة من المشاعر السيئة كالقلق والذنب وما شابه، فكر جيداً في كل الاختلافات بين انطلاقة ابنتك والانطلاقة الخاصة بك.

أسئلة للتأمل

- ما الذي تعطيه لابنك البالغ ولم تحظ به قط في ذلك العمر؟ كيف تشعر حيال ذلك؟ ماذا تحتاج في المقابل، إذا كان هناك أي شيء؟
- ماذا توقع والداك منك عندما كنت في سن ابنك الآن؟ كيف أخبروك؟ وماذا شعرت حيال طلباتهم؟
- ما مدى تواصلك مع والديك عندما كنت في سن ابنك؟ من كان المبادر؟ كيف شعرت حيال ذلك المستوى من التواصل؟



بشكل طبيعي، ستساعدك تجربتك على تحديد تصورك وموقفك اتجاه انطلاقة ابنك، فكر على الأقل قليلاً في الأسئلة أعلاه قبل تخطيها.

عوامل النمو في القطيعة

لقد افترضنا الآن أن لدى ابنك سبباً عاطفياً مقنعاً لخلق مسافة، أو أن التواصل بينكما يؤلمه، أو أنه غاضب أو محبط أو خاب أمله في العلاقة. كما قلت سابقاً أنا افترضت وهذا ليس الحال بالضرورة، ففي بعض الأحيان يكون إحجام الإبناء البالغين عن البقاء قريبين من والديهم هو نتيجةً لمرحلة نموهم ليس أكثر.



عليّ أن أكون كما أنا

تتسارع مهمة تكوين الهوية المعروفة باسم التفرد خلال فترة المراهقة. يمكنك التفكير في هذا المسعى على "أن تصبح الشخص الفريد الذي من المفترض أن تكونه".

التفرد هو عملية تستمر مدى الحياة بالنسبة إلى معظمنا، وعلى الرغم من أنها تختلف بلا شك عبر الثقافات المختلفة، إلا أنها هنا في الولايات المتحدة قد تبدأ بتجارب مذهلة يمكن وصفها بأنها "الخروج من القديم إلى الجديد"، قد يتم التخلي من أصدقاء الطفولة، واتباع أساليب جديدة، وقد يخضع الشعر والملابس والأذواق الموسيقية والآراء والعادات لتغيير كلي.

التجريب جزء ضروري من معرفة من نحن، ولكن بالنسبة إلى الآباء، قد تبدو جهود أطفالهم في التفرد أقل ترحيباً بكثير. "ماذا يحدث لابنتنا العزيزة؟ لقد أصبح فظاً جداً".

"ماذا حلّ بابنتنا الصغيرة ومن هو هذا الشخص الذي يحمل هذه القيم المختلفة؟"

واحدة من أكثر ردود الأفعال الأبوية الشائعة هي إلقاء اللوم على الطرف الثالث، كحبيب جديد أو حبيبة أو مجموعات أصدقاء، واعتبارهم سبب التأثير السيء على أطفالهم، وأن الطرف الثالث يلعب دوراً في هذه العملية.

لكن التفرد هو عمل داخلي، خلال هذه المرحلة النشطة من نمو البالغين. ينخرط ابنك في تجربة هادفةٍ نتائجها مبهمة، وعلى



الرغم من أن القرارات الخاطئة لابتك قد يوتر أعصابك فإن محاولة كبحهم تشبه محاولة إيقاف تبدل الفصول.

يتعذر علينا تغيير الطبيعة، والتفرد هو عملية طبيعية، فالانفصال عن الوالدين ليس الهدف الأساسي للتفرد أو مؤشراً على نجاحه. إن الهدف هو تحقيق توازن صحي بين الانفصال والتواصل. ولكن غالباً ما يتأرجح رصاص الساعة بعيداً على الجوانب قبل أن يحقق التوازن، والوالدين الذين يتفاعلان بشكل سلبي أو يتدخلوا في عملية الاستقرار تلك، خلال هذا المرحلة، قد يطيلانها عن غير قصد.

أنا لا أقول ألا تأبه فيما لو أن ابنتك تتعاطى المخدرات، أو ترافق شركاء متسلطين، أو تسير حشد من الجانحين. أنا أقول إنه إذا كانت ابنتك تجرّب خيارات لا توافق عليها أو تخيفك، فقد يكون سلوكها هادفاً (ومؤقتاً) أكثر مما يبدو. فبمجرد بلوغها سن الرشد لا يمكنك الاختيار عنها، خيارك الوحيد هو قبلك للشخص الذي ستصبح عليه.

إذا حدث أمرٌ سيء لابتك خلال هذه المرحلة سيكون شيئاً فظيماً، ولكنك لا تستطيع أو غير قادر على منعه. حتماً ما زلت تشعر بالاهتمام والقلق تجاهها، كما كنت، لكنك الآن لا تملك أي سيطرة عليها، إنها مرحلة مروعة ولا مفر منها من عملية التربية.



الانفصال الصحي

كأنما التفرد لم يكن كافياً للوالدين للتعامل معه، لتعتمد هذه العملية على ظاهرة ذات صلة تدعى التمايز والتي يصعب فهمها وتحقيقها ولكنها بالغة الأهمية لتطوير حياة البالغين.

يتكون التمايز من مهمتين، الأولى هي فصل التفكير عن المشاعر، والثانية هي القدرة على الاحتفاظ بهوية فردية مستقلة ("الأنا" النفسية) داخل هوية ("نحن" الجماعية).

المهمة الثانية لا علاقة لها بأن تكون أنانياً أو نرجسياً بل على العكس تماماً، حيث تكون الذات الواثقة من نفسها والمستقلة، أكثر قدرة على تحمل الاختلافات في الآخرين وربما تكون أكثر تعاطفاً وتفهماً في مواجهة الصراع.

ليس لدى الفرد المتمايز حاجة فطرية للابتعاد عن العائلة، فالإبنة يمكنها أن تكون شخصاً منفصلاً وتبقى قريبة عاطفياً في نفس الوقت.

الجانب الأول من التمايز، هو القدرة على التمييز بين الأفكار والمشاعر وهو أمر ضروري في سلوك البالغين، خاصة في العلاقات. هذا الإدراك للحد الفاصل بين الأفكار والعواطف يمكننا من الاستماع للأشخاص أثناء مرورنا بضغط عاطفي أو عند الاختلاف بالآراء معهم.



عندما نتمكن من التفريق بين المنطق والاندفاع، فلن نخلط بين عواطفنا والواقع فنحن ندرك أن عواطفنا هي ردة فعل على الوقائع وليست الوقائع بحد ذاتها ونعلم أن عواطفنا قد لا تتوافق مع الحقيقة الموضوعية للأمر.^[3]

على سبيل المثال، إن الشخص سليم التّمايز قادر على تقبّل النقد بهدوء ويمكنه التمييز بين أي انزعاج يشعر به حيال تعرضه للنقد ومضمون النقد نفسه، يمكنه النظر في المحتوى والتوصل إلى استنتاج رصين حول ما إذا كان النقد ملائماً وما مدى ملاءمته. من ناحية أخرى، فإن الشخص رديء التّمايز، تغمره المشاعر السلبية حول تعرضه للانتقاد، لدرجة أنه لا يستطيع التفكير في محتوى النقد بموضوعية.

الجانب الثاني من التّمايز، هو إدراك الحدود النفسية بين "الأنا" و"نحن"، فهو مهم أيضاً لتأثيره على العلاقات.

يمكن للشخص سليم التّمايز أن يكون بالقرب من شخص مؤذي أو غاضب دون أن يتعطّل أو يُثار من مشاعره. يدعى الجانب المعاكس للتّمايز بالمحاصرة. الاعتماد (الالتكال) المفرط هو مثال على ذلك، يواجه الشخص الاتكالي احتياجات الآخر كضرورة حتمية حيث يبدو الأمر كما لو أنهم هم أنفسهم مسؤولون تماماً عن الرفاهية العاطفية للآخر حتى عندما يكون الشخص الآخر بالغ. في الاعتماد المفرط، تكون الاستجابة لاحتياجات الآخرين ليست اختيارية.

٣- على الرغم من أنه حتى لو كان ابنك جيداً بشكل غير عادي، فقد لا يتمكّن من التغلب على توقعات (الإبن) في علاقة (الأهل \ الإبن) خاصتك حتى وقت متأخر في الحياة، إن تمكّن.



لا تواجه العائلات المتشابكة مشكلة مع الفروق الفردية والانفصال فحسب، ولكنها تتطلب أيضاً درجة عالية من التوافق في الفكر والشعور بين الافراد من أجل الحفاظ على السلام. إذا كنت قد بدأت تتساءل كيف يمكن لمستوى التمايز لديك أن يؤثر على نمو ابنك والطريقة التي يتواصل بها معك (أو يرفض التواصل)، فأنت على الطريق الصحيح.

وفقاً للطبيب النفسي والباحث موراي بوين، يلعب الآباء دوراً رئيسياً في تنمية الاستقلالية المناسبة للأطفال والمهارات الاجتماعية للبالغين.

الآباء الذين يشجعون أطفالهم على أن يصبحوا أكثر استقلالية أثناء نموهم، مع توفير القواعد والبنية المناسبة للعمر في المنزل، قادرون على تحقيق التوازن الصحيح ولكن من أجل القيام بذلك، يجب على الآباء أولاً أن يجدوا هذا التوازن في أنفسهم. وبالتالي، فإن مستوى التمايز في الأسرة يمكن أن يساعد أو يضر بعملية التفرد بين أفرادها الأصغر سناً. عندما يكون التمايز متخلفاً في الأسرة، فإنه غالباً ما يؤدي إلى حالة من التداخل أو الاندماج العاطفي، حيث تكون الحدود النفسية بين أفراد الأسرة غير واضحة. من ناحية أخرى، عندما تكون الحدود بين أفراد الأسرة صارمة للغاية مع وجود مسافة كبيرة وعدم وجود علاقة حميمة عاطفية كافية، قد تنفك العائلات. يسمح التمايز السليم في الأسرة بتوازن مناسب للعمر بين الاستقلالية والاعتماد المتبادل لجميع أفرادها.



إن فيلم "سايكو" (Psycho) (تنبيه بحرق الأحداث: سأقوم بالتخلي عن عنصر مهم في الحبكة) هو سرد خيالي لفشل ذريع للتفرد والتمايز. لم يقتصر الأمر على فشل نورمان بيتس في الانفصال عن والدته فحسب، بل أصبح منصهراً معها نفسياً، لدرجة أنه يعتقد في بعض الأحيان أنها هو. منعته والدته من أن يصبح شخصاً مستقلاً عندما كانت على قيد الحياة، (من فضلك لا تأخذ هذا الأمر على محمل الجد! من الواضح أن نورمان كان لديه الكثير من الأحداث المخبئة، على الأرجح منذ الولادة).



الحاجة الى وجود مساحة خاصة

من الناحية النظرية، لا يتطلب التفرد والتميّز التباعد الاجتماعي، لكن الغالبية العظمى تستخدمها بوعي أو بغير وعي للمساعدة في تحقيقهما.

إن تقاليد الانتقال من المنزل أو الذهاب إلى الكلية أو السفر لمدة عام، توفر للشباب مساحةً ووقتاً مقبولاً اجتماعياً لانفصالٍ لطيفٍ عن الوالدين.

على الرغم من أن لدينا عدداً قليلاً من علامات النضج التي يُعول عليها في الثقافة السائدة في الولايات المتحدة، يمكننا التفكير في النضج النفسي والعاطفي على أنه ناتج عن التبلور التدريجي لأفكار الفرد وآرائه وتقضياته وروتين حياته وأذواقه وتحقيق الاستقلال النفسي. يتضمن ذلك القدرة على الارتباط بالآخرين والاقتراب منهم عندما نريد ذلك، وبنفس الوقت من الضروري أن نبقي أنفسنا وأن نميّز بين الحقائق والمشاعر، فالنضج الحقيقي، من هذا النوع، هو إنجاز يستغرق معظمنا حياته بالكامل لتحقيقه. في الواقع، يمكن القول إن معظمنا لن نصبح أبداً بالغين متفردين ومتميزين بالكامل.

الانفصال الطبيعي

قد تكون عمليتا التفرد والتمايز وأثارهما غير متوقعة لكل من البالغين وأولياء أمورهم، فقد يصاب كلاهما بصدمة من خلال الشعور بمسافة تظهر فجأة مثل فجوة في علاقتهما، ويزداد القلق على كلا من الطرفين.

من المهم أن نلاحظ هنا أن التفرد ليس هو القطيعة، في حين أن القطيعة هي عمل شخصي مع المسافة والوقت والمشاعر السلبية التي تفصل بين الوالدين والإبن، فإن التفرد هو عمل ضمني، بدون خبث أو نية واعية بالضرورة.

هل من الممكن أن تكون قطيعتك عن ابنك هي في الغالب تجسيد لاحتياجاتهم التنموية في هذه المرحلة من حياتهم؟ هل ينخرط ابنك ببساطة في المهام الطبيعية والصحية المتمثلة في التفرد والتمايز؟ هل تأخذ الطبيعة البحتة مجراها؟
يمكن أن يكون الجواب نعم إذا:

١. لم يسبق الانفصال تفاعلات سلبية منتظمة.
٢. كان ابنك تبعاً لأهوائه، يسعى للتقرب أحياناً ويختفي أحياناً أخرى.

٣. بدأت القطيعة خلال خمس سنوات من مغادرة ابنك المنزل.

إذا كان ما ذكر أعلاه صحيحاً، فمن المحتمل أنك ترى نوايا حسنة في عمليات تطوير حقيقية قيد التنفيذ.



إن الانفصال التام عن الوالدين ليس أمراً طبيعياً بالضرورة، لكن بعض الأبناء المحبين والسعداء يحتاجون إلى إنشاء مستوى عالٍ من المسافة الجسدية والنفسية مؤقتاً من أجل التركيز على هذه المرحلة من نموهم.

إذا كنت قريباً جداً من ابنك في الماضي، أو كنت تعتبره صديقك المفضل، فربما تكون قد تصرفت عن غير قصد مثل رامي السهام حيث يسحب خيط القوس، فيطير السهم لمسافة أبعد عندما يترك في النهاية. يمكن أن يكون للعائلة المتشابكة أو شديدة الحزم نفس التأثير.

التواصل مع البالغين

سواء كان ابنك البالغ على ما يرام أو يعاني خلال السنوات القليلة الأولى من البلوغ، فقد لا يرغب في التعامل مع الوالدين أو العائلة أو أصدقاء الطفولة الذين يذكرونه بالماضي وبالابن الذي يحاول تجاوزه، فإن هدفه هو الوصول الى نسخة أكثر أصالة ونضجاً من شخصيته الحالية، حيث يتمكّن المرء من تحديدها داخلياً بدلاً من الانخراط بمن حوله.

إذا غادرت ابنتك المنزل خلال السنوات القليلة الماضية، فقد يكون الاتصال الأسبوعي أو حتى الشهري بأشخاص من حياتها "القديمة" أمراً طبيعياً جداً بالنسبة لها، فإن الاطمئنان على الآباء بضع مرات في العام كافٍ للعديد من البالغين الذين يستكشفون العالم الواسع لأول مرة.

إذا كنت قد تلقيت طلباً خاصاً بعدم التواصل، فمن المستحسن الالتزام به، إذا لم تلتزم بذلك، فمن الممكن ارسال رسالة حب في عيد ميلادها او في مناسبة معينة، من دون طلب شيء ولكن فقط أخبارها أنك موجود من أجلها إذا احتاجت إليك، يمكن لابنتك دائماً الاتصال بك إذا كان التواصل الشحيح لا يناسبها.



قد لا يناسبك هذا الأمر، ولكن من الناحية العملية، ليس من واجب ابنك الحرص على عدم قلقك بشأنه، إنه مشغول بارتكاب الأخطاء على أمل التعلم منها. بالطبع أنت قلق على سلامته وتأمل أن يبقى في مأمن ولكن بغض النظر عن مدى رغبتك في الاطمئنان عليه بانتظام، يجب أن تتخلى عن فكرة أنه مدين لك بذلك.

عندما يتجول قلبك خارج جسمك (كما يقال غالباً عن أولئك الذين لديهم أطفال)، فأنت دائماً ضعيف وهذا ليس ذنب أحد ولا مضر منه. إنها مفارقة، لكن الرضا قد يمنحك قدراً من السكون.



هواجس تتعلق بالسلامة

من المحتمل أن تكون القطيعة مؤقتة لدوافع تنموية، بينما يجد الإبن مكانه في العالم، فإذا كانت لديك علاقة إيجابية، فلديك أساس لعلاقة في المستقبل. لكنها ستتغير إلى الأبد، مثلما تغيرت ولم تعد ملكاً لوالديك، فيجب عليك الآن مشاركة ابنك مع العالم، ويمكن لذلك أن يشعرك بالخطر.

هل تفكر بما تفكر فيه هذا الأم؟

"لا بأس بكل هذا، ولكن كيف يستطيع المرء أن يضمن أنهم آمنون حتى عندما لا يريدون التحدث؟؟؟؟"

(من أم مجروحة)

أتريد جواباً قصيراً؟ لا يستطيع المرء ذلك. إنه أمر يصعب استيعابه، ألا نستطيع الحفاظ على سلامة أحيائنا! نحن جميعنا على نفس المركب في هذه الحالة. انعدام السيطرة... وعدم اليقين... والضعف المخيف...

ماذا لو حدث لهم شيء؟

إنه أحد الجوانب الأكثر إيلاماً بكوننا بشر.

إذا فكرت في الأمر، فإنه من الوهم الاعتقاد أن أبناءك كانوا آمنين تماماً حتى أثناء نومهم تحت سقف منزلك، فكان من الممكن أن تحدث أشياءً خارجة عن إرادتك في ذلك الوقت، تماماً كما يمكن أن تحدث الآن.



كان ابنك عرضة للخطر طوال حياته، إن التباعد والمسافة لا يؤديان إلا إلى تحطيم الوهم المريح للأمان. إذا كانت لديك مخاوف محددة (وليس عامة) بشأن سلامة ابنك، فاستعن بكل الوسائل المتاحة، كمساعدة الأشخاص المقربين منه لرعايته. إذا كان لمخاوفك أساس في الواقع، فسوف يتشاركها الآخرون الذين يهتمون بابنك، فقد يتمكن أقرانه من التأثير عليه أكثر مما تستطيع الآن.

الاحتفاظ بالهدوء والاستمرار

يمكنك تسهيل نمو ابنك ليصبح بالغاً ناضجاً من خلال عدم الإصرار على التواصل المتكرر. اسمح له بوعيٍ بالمساحة والوقت لاستكشاف حياة البالغين بمفرده.

لا بأس في تذكيره من وقت لآخر أنك تحبه، إذا لزم الأمر، أخبره أنك بخير، فقد يشعر بالقلق من أن تضيع بدونه. لا يريد أي ابن القلق بشأن صحة والديه، خاصةً عندما يكون لديه الكثير من العمل للقيام به الآن ليصبح بالغاً فعلاً.

قدم لابنك خدمة بعدم إعطائه سبباً للقلق عليك، حيث يمكن للقلق أن يتحول لاستياء إذا استمر لفترة طويلة. إذا كان قريبك من ابنتك لصالحها، فلا يوجد ما يمنعها من العودة إليك عندما تشعر بأنها منفصلة نفسياً بما يكفي لتكون علاقة أكثر نضجاً. بغض النظر عن المدة التي عشتها معها، أو من بدّل الحفاضات لمن، ستكون دائماً ثابتاً في الدور الذي بدأت به، كوالدة أو ابنة. سوف تتفوق احتياجات ابنتك دائماً على احتياجاتك، بقدر ما يهكم أمرها كوالدة.

لحسن الحظ، هذه هي العلاقة الوحيدة في حياتك التي يجب أن تكون بهذا الشكل، لذا تأكد من أن لديك علاقات أخرى تستمد منها القوت الذي تحتاجه وتستحقه.

نظراً لعدم نجاح أي شخص تقريباً في التفرد بشكل كامل (كما قلت سابقاً، الحياة برمتها لا تكفي لمعظمنا لتحقيق ذلك)، يتمتع أباؤنا بقدرة فريدة على التأثير علينا طوال حياتنا.



هل سبق لك أن زرت والديك وشعرت بأنك أصغر سناً بعد وقت قصير جداً من وجودهما؟ إنها تجربة شائعة. يبدو الأمر كما لو أننا لن "نخرج" أبداً من كوننا أبناء والدينا. دع ذلك يمنحك الراحة الآن بينما تواجه القطيعة مؤقتاً، كما أمل، مع ابنك. دعنا نتقل الآن إلى بعض السيناريوهات الشائعة التي يمكن أن تخلق مزيداً من القلق والألم خلال هذه المرحلة.

إذا كنت أنت وابنك صديقين مقربين

من الطبيعي أن تشعر بالخسارة عندما يفادر ابنك المنزل ولكن إذا كنت أنت وابنك، عندما كان صغيراً، تواجه العالم فستشعر أيضاً بالحزن العميق لفقدان صديقك المفضل ورفيقك الدائم. ربما مر الوقت الذي كان فيه ابنك صديقك المقرب الوحيد، إذا كان الأمر كذلك فإن الانفصال عن ابنك يمثل خسارة فادحة لك.

ستُصدم عندما تتوقف ابنتك عن الاستجابة بالطريقة التي اعتادت عليها، وقد تقتنع بأنها قد تأثرت بشكل غير ملائم بشخصيات جديدة مشبوهة، أصبحت مرتبطة بها لسبب يتعذر توضيحه. لماذا تفضل صداقة هؤلاء الأشخاص المعادين الجدد على صداقتكما المميزة؟ الأمر لا يبدو منطقياً، شيء ما يبدو خاطئاً بشكل فادح.

في الحقيقة، الصداقة بين الوالدين والإبناء ليست بالضرورة ما تعتمزم الطبيعة فعله للأطفال الصغار. من المؤكد أن الصداقة بين الوالدين الإبناء البالغين ممكنة بمجرد أن يكبر الإبناء، لكن مثل هذه الصداقة لا تكون عادة محور الحياة الاجتماعية للابن البالغ، وهناك أسباب وجيهة تجعل الإبن في مرحلة البلوغ يترك وراءه صداقة (الأهل والإبن) المبكرة.

عندما توجد صداقة وثيقة بين الوالدين والإبن، يتعرض الإبن لضغط داخلي مستمر ليكون صديقاً جيداً لأهله، فمن أجل أن يكون صديقاً أفضل، قد يحاول قمع الدوافع الطبيعية والرغبات التي يمتلكها الإبناء عادةً في هذه المرحلة كاستكشاف العالم بطرق أكثر استقلالية، وقضاء المزيد من الوقت مع أقرانهم، وتجربة شخصياتٍ مختلفة.



الأمر حقيقي سواء أراد الوالدين المساهمة في مثل هذا الضغط أم لا. فضي الواقع، قد لا يدرك الوالدين حدوث ذلك حتى. يمكن لرغبة الإبن في أن يكون صديقاً جيداً لأمه أو أبيه ملزمة جداً لدرجة أنه عندما يحين وقت النمو بعيداً، سيكون الانفصال المومع والمؤلم أو خلق مسافة كبيرة هو الحل لك هذا الرابط والسماح للابن بالتركيز على عمليات التفرّد والتّمايز الضرورية.

أسلوب الطبيعة

قد تتذكر الفيلم الوثائقي "My Life as a Turkey" (حياتي كديك رومي) الخاصة ببرنامج PBS، إنه فيلم وثائقي عن رجل يقوم بتربية فراخ صغار من الديوك الرومية، حيث أضافوا بصمتهم على حياته منذ ولادتهم، واتبعوا أعقابه طوال فترة نموهم. يرتبط الرجل بهم عاطفياً، يطلق عليهم أسماء ويتعلم كيف يصنع أصواتاً يتعرفون عليها ويستجيبون لها بسهولة.

ذات يوم، عندما وصلت الديوك الرومية إلى أواخر مرحلة البلوغ، أخذتهم "أمهم" الحقيقية إلى الغابة كالمعتاد. عندما بدأت الديوك الرومية بالشروع دعاهم للعودة، لكنها تجاهلته، تلك الديوك اللاتي لطالما استجابت من قبل لنداءات الرجل وانتشرت في الغابة بدونه. لن تطيع النداءات مرة أخرى، لا تزال تعرفه وتزوره من وقت لآخر، ولكن دائماً بشروطها الخاصة.

يُفاجأ الرجل عندما تتوقف الديوك الرومية عن الاستجابة له كوالد، يشعر بالألم بسبب هجرانهم، وفقدان رفقتهم الدائمة يترك فجوة في حياته، لكنه يتفهم الأمر. يبدو أن الطبيعة لديها خططها للتنمية الاجتماعية، وتدعو إلى الانفصال عن الوالدين في الوقت المناسب.

لم تدر الديوك الرومية ظهورها للرجل لأنهم كانوا جاحدين لكل ما فعله من أجلهم، ولم يكن الأمر أنه فشل بدور الوالد، بل على العكس تماماً، لأنها تمتعت بأبوة وصحة جيدة. كانت الطيور قادرة



على فعل ما يفعله جميع البالغين في المسار الطبيعي للأشياء: أخذ أماكنهم في العالم كبالغين مستقلين.

قد يكون من الطبيعي أن يحزن الوالدان كما هو الحال بالنسبة إلى أبنائهم عند مغادرة العش. امنح نفسك الإذن بالتعبير عن مشاعرك بشأن فقدان القرب من ابنك، اطلب الدعم من شخص متفهم أو أشخاص سيستمعون ويفهمون، قد يستجيب بعضهم من خلال محاولة الشرح لك أن الإبناء بحاجة إلى مغادرة المنزل من أجل النمو.

أخبرهم أنك تفهم ذلك، لكن مشاعرك حيال ذلك لن تتغير، هذا مسموح لك.

حرر ابنك

إذا كنت قلقاً للغاية بشأن رفيق ابنك البالغ، فقد انضمت إلى نادٍ يضم ملايين الأعضاء. ليس هناك ما يمكنك فعله أو القيام به للتدخل بين ابنك البالغ وأصدقائه الجدد أو شركائه العاطفيين، كلما حاولت التدخل أكثر كلما اتحد ابنك مع أصدقائه أكثر، ربما ضدك وضد أفراد الأسرة الآخرين.

إذا كان أصدقاء ابنك سيئون حقاً، امنح ابنك مساحةً لاكتشاف ذلك بنفسه. لقد وثق بك في الاعتناء به عندما جاء إلى حياتك، وحين الوقت الآن لكي تثق بكونه قادراً على الاعتناء بنفسه أو على الأقل أن لديه القدرة على التعلم والنمو.

ستكون السنوات القليلة الأولى بعيداً عن المنزل مليئةً بالتجربة والخطأ. فكر في هذه المرحلة (المعروفة بشكل غير رسمي باسم تجارب الحياة الصعبة)، بينما ستقضي ذلك الوقت في صالة أعضاء نادي يدعى (المعانة من التوتر العصبي).

دعه يرتكب الأخطاء، ليس لأنها جيدة أو صحيحة أو سهلة، ولكن لأنه ليس لديك خيار آخر، كلما حاولت مساعدة ابنك المستقل البالغ على تجنب الأخطاء، وهو لا يطلب المساعدة، كلما شعرَ بالحاجة إلى الابتعاد عن توجيهاتك.

أسدل الحبل، لا تُعطِ ابنك شيئاً سوى التراخي، دعه يركض. نعم أنا أدرك مدى سهولة قول ذلك أكثر من فعله.



قد تكون على دراية بأن ابنك في وضع غير مؤات بطريقة ما، قد يكون لديه إعاقة في التعلم، أو وضعٌ صحي معين، أو مشكلة في تكوين صداقات أو الاحتفاظ بها، لكن إذا كان يريد المغامرة ضمن مرحلة البلوغ دون والدٍ مراقب طوال الوقت، فيجب أن تسمح له بذلك وتتمنى أن يعيش تلك المغامرات بأكمل وجه، على الرغم من عواقبه. إنه يقضي على البديل، الذي هو احتياجه لك لبقية حياته.

السماح له بالمحاولة يعني تركه يفشل، بينما تتحمل الخوف والقلق المحتوم وأي شعور بالرهبة أو الخسارة أو الذعر. لابنك عملٌ يجب أن يقوم به، وأنت لديك عملك أيضاً، وليس واضحاً عمل من هو الأصعب.

إذا شعرت أن شخصاً ما قد مات برحيل ابنك، فلا حرج عليك، فأنت مفجوع.

لا بأس بعيش بعض المعاناة والحزن عندما يبدأ ابنك ورفيقك السابق في الابتعاد، وإذا كانت العلاقة وثيقة بما يكفي لتلبية العديد من احتياجاتك العاطفية في الماضي، فستشعر بأن الخسارة أشد، فقط اشعر به وتعامل معه وسوف يلتئم في النهاية.

إذا كان ابنك مشغولاً بالتفرّد الآن، فلا يوجد سبب يمنعك من إعادة تلك العلاقة مرة أخرى في وقتٍ آخر من هذه المرحلة. ستكون حتماً علاقة مختلفة، ولكن ربما على الجانب المقابل لحزنك، ستكون مستعداً لذلك.

استخدم هذا الوقت لمواصلة تطويرك الشخصي، خاصةً التفرد والتمايز، فهناك دائماً المزيد من العمل الذي يتعين على معظمنا القيام به في هذا المجال.

الاهتمام بالتنمية الخاصة بك

يمكن لرحيل الإبن أن يسبب اضطرابات للعائلة، ويمكن أيضاً أن يسبب حافزاً للآباء لإجراء تغييرات ضرورية وإيجابية في حياتهم الخاصة. فتخلي الأم أو الأب عن أدوارهم يؤدي إلى فتح إمكانيّة التعبير عن الذات، التي تُهمل عندما تكون التربية هي محور التركيز. إذا وجدت نفسك تفكر باستمرار في ابنك، وكيف يمكنك البقاء قريباً منه، اسأل نفسك التالي: ما الذي (لا) تفكر فيه؟ ما الذي تهمله بينما تركز فقط على تلك العلاقة؟ تعتبر مرحلة الشباب لابنك وقتاً مناسباً لاستكشاف مشاعر كثيرة تثيرها هذه المرحلة من الحياة.

يمكنك التغلب على ذلك بنفسك أو بمساعدة زوجة أو شريك أو صديقة، أو الاستعانة بمجموعة دعم أو مستشار أو أخصائي صحة نفسية.

إذا كنت تشعر بالوحدة الشديدة بدون ابنك، فاجلب العطف وحب المعرفة إلى وحدتك، هل فكرت بهذه الطريقة من قبل؟ متى؟ هل شعرت أنك غير محبوب لأن ابنك لا يزورك، هل شعرت أنك غير محبوب من قبل؟ إلى أي مدى؟ هل تشعر بالغيرة، كما يشعر العديد من الآباء، إزاء تحرر ابنك من المسؤوليات الأسرية؟ كيف كان شعورك عندما كنت في مثل سنهم؟ ما هي الالتزامات التي وقفت في طريق حريتك آنذاك؟ ما هي المسؤوليات التي تتحملها اليوم والتي يمكن لابنتك المساعدة فيها، إذا أرادت ذلك؟ هل يبدو ابنك



غير ممتن لكل ما فعلته من أجله؟ اسأل نفسك ماذا تريد منه. هل هو الامتنان؟ أم أنك بحاجة إلى معرفة أنه لا يزال يحبك ويحتاجك؟ اسمح لنفسك باختبار هذه الحاجة في باطنك، إذا كانت موجودة. من حقك أن تشعر بمشاعرك مهما كانت.

هذه مجرد أمثلة قليلة عن المشاعر التي يمكن أن تظهر عندما ينأى البالغون بأنفسهم عن والديهم. من الجيد أن تكون مدركاً ومتعاطفاً مع كل مشاعرك، حتى لو كنت لا تتوقع تلبية احتياجاتك. شخص ما يجب أن يعرف ويهتم بمشاعرك، أنت تستحق هذا الاهتمام والحنان، وليس من المناسب أن تطلب من ابنك تلبية هذه الحاجة في الوقت الحالي، لكن هذا لا يعني أن شخصاً آخر لن يكون هناك من أجلك.

على الأقل اعطني بنفسك، يمكنك طلب الدعم من زملائك أو حتى والديك إذا كنت بحاجة لذلك، ليس عليك أن تمر بهذا وحدك ولا تتجاهل مشاعرك المؤلمة، أعطهم أسماء: حزن، خسارة، يأس، خوف، غضب... واختبرهم عن طيب خاطر، حتى يتمكنوا من التحرك داخلك، وتتمكن من المضي قدماً.

بينما يؤثر العمل المليء بالتحدي المتمثل في التفرد بجميع العائلات، ويمكنه المساهمة في نوع من القطيعة المؤقتة، تذكر أن فجوة العلاقة التي تحركها بشكل أساسي عملية النضج تدور حول تحرك الإبن للاقتراب من العالم أكثر وليس للابتعاد عنك.

عندما تكون القطيعة مقصودةً بشكل واضح وتصابها شكاوى أو عداوة، فقد يكون هناك ما هو أكثر من مجرد مرحلة نمو،



ولكن ليس بالضرورة. يسعى بعض المراهقين دون وعي للحصول على أعداء لدفع الوالدين بعيداً من أجل الشعور بتحسن تجاه "التخلي" عن والديهم.

في مثل هذه الحالات، قد يصبح الأبناء ذوي طباع حادة تجاه والديهم، وكل ما يفعله الأب أو الأم يزعجهم. سواء كان هناك المزيد من القطيعة أم لا، فإن حاجة ابنك للاستقلالية أثناء الانتقال إلى مرحلة البلوغ سوف تتفوق على أي رغبة من شأنها تقوية العلاقة معك. تماماً مثل الديوك الرومية الصغيرة في الفيلم الوثائقي "My Life As a Turkey" (حياتي كديك رومي)، يتم استدعاؤهم من قبل قوى التنمية، حان الوقت لاختبار أجنحتهم، وليس العودة إلى ديارهم.

إن خوفك من أن تكون هذه القطيعة دائمة هو مجرد خوف وليس حقيقة. أشعر به بالكامل، لكن لا تدعه يزعجك في مطاردة ابن ممانع.



حان الوقت لنفسك

ما من شيء غير طبيعي حيال نمو الأبناء ومغادرتهم للمنزل، نفسياً وجسدياً، لكن العوامل الثلاثة الأخرى التي تساهم في القطيعة: تاريخ العائلة، مشاكل التواصل، الاحتياجات غير الملباة من قبل الوالدين قد تخلق توتراً إضافياً خلال هذه المرحلة.

يمكن معالجة هذه المشكلات ومن المحتمل التغلب عليها، ولكن قد تضطر إلى الانتظار بضع سنوات قبل بدء العملية بجدية. بصرف النظر عما تفعله، إذا كان ابنك يعمل على الاستقلال، فإن جهودك لن تثمر في الوقت الحالي، وليس من المفترض ذلك. لكن على أي حال، اقرأ بقية هذا الكتاب من أجل تنوير نفسك. عند انطلاق الأبناء البالغين، فقد حان الوقت لعودة الآباء إلى التعلم والنمو.

مهمتك الرئيسية، إذا انطلق ابنك مؤخراً، هي عدم محاولة استعادته أو التأكد من بقاء التواصل منتظم، إنه الحزن على فقدان التواصل المنتظم ذاك.

لن يكون ابنك أو ابنتك ابناً مرة أخرى، لقد انتهت طفولتهم، كما انتهى دورك المركزي في حياتهم. إذا كنت تشعر بارتكاب الأخطاء، فأنا متأكدة من أنك على حق، لأن الجميع يفعل ذلك، ولكن حتى لو شعروا بأنهم غرباء في الوقت الحالي، فهذا لا يعني أنك فقدت فرصة التعرف عليهم كبالغين. القطيعة لا تتعلق بالأخطاء التي حدثت في الماضي، وإنما الاستمرار في ارتكاب الأخطاء نفسها في الوقت الحاضر.



يلعب ولي أمر الإبن البالغ دوراً مغايراً لدور الإبن الصغير أو المراهق، لذا عليك تحديد الدور لنفسك، مع التركيز على تطور احتياجات ابنك ورغباته، لكن الشفاء الذاتي أمر بالغ الأهمية. أحزن على ما مضى حتى تتمكن من التركيز على المستقبل بدلاً من الماضي، اقض هذا الوقت في تربية ابنك الذي في داخلك، ماذا يحتاج هذا الإبن منك؟

على الأقل تعرف على حزنك بقول "أرى أنك تتألم، وأنا أسف بشدة"، وامنح نفسك الوقت والاهتمام. أعد الانخراط في وظيفة التمايز لديك، حاول فصل أفكارك عن مشاعرك، وفصل تجربتك الخاصة عن تلك التي يمر بها ابنك البالغ. طور من إحساسك بالذات واحتل بتفردك، أعد الاتصال بجانبك الروحي الذي يمنحك الاتصال الحميمي مع ذاتك العليا ويجلب لك السلام. أي شيء يمكنك القيام به، من شأنه التشجيع على التركيز على نفسك كفرد متمامي، سيساعدك.

عزز تقديرك لنفسك، بغض النظر عن كونك أماً أو أباً، فذلك سيمنحك القوة للشروع في حملة مستقبلية لتربية ابنك البالغ بطرق تناسب كلاكما.

المزيد من الأسئلة للتأمل

- كيف انفصلت نفسياً عن عائلتك الأصلية؟ هل ذهبت بعيداً إلى المدرسة؟ تزوجت؟ تركت الأعمال العائلية؟
- كيف أردت أن يعاملك والداك عندما كنت بالغا؟



• ما هي أوجه التشابه بينك وبين والديك؟ وما هي أوجه

الاختلاف؟

• كيف كان والداك يتعاملان مع اختلافك عنهم؟

• كيف يختلف ابنك عنك؟ كيف تتعامل مع هذه الاختلافات؟





الفصل السادس إعادة تربية الإبناء

منذ زمن بعيد، كُنْتَ شاباً يافعاً وكانت ابنتك لا تزال صغيرةً تأخذ التلميحات منك بالكامل، لأنك أنت الشخص البالغ الذي يحدد الأسلوب العاطفي في علاقة الأهل والإبن\ة، وذلك نظراً لأن ابنتك قد ولدت بلا مهارات اجتماعية سوى الإبتسام، فلا يمكنها سوى اتباع خطاك.

كان هناك عوامل تأثير أخرى، عندما كبرت وبدأت تغامر بعيداً عن المنزل، بدأت في أخذ تلميحات من المعلمين والأصدقاء وبعدها من العشاق والرؤساء والجيران وزملاء العمل.

تدرجياً، أصبح لابنتك شخصيتها الخاصة، شخصيةً بالغةً مثلك، لديها القدرة على المساهمة في وضع أسلوب عاطفي للعلاقات أيضاً، أصبحت ابنتك الآن بالغة، وهي مسؤولة بالكامل عن سلوكها.

ولكن أنت لا تزال الوالد في العلاقة دائماً وأبداً، فهذا لن يتغير، وهو أمرٌ يضيئك ويصب في مصلحتك معاً. إنه يضر بك بقدر ما يرغب ابنك دائماً، بوقت ما، في أن تكون الوالد المتفاني الذي يقدم الحب غير المشروط ولا يحتاج إلى أي شيء في المقابل.

قد لا ترغب في أن تلعب هذا الدور بعد الآن، لكن، بصفتك ولي أمر لديك أيضاً ميزة دائمة وثابتة، أنت أقوى مما تعتقد عندما يتعلق الأمر بابنك البالغ، حتى لو لم يكن ذلك واضحاً بعد.



قد تفيد المقارنة في توضيح هذه النقطة. عندما كنت أدرس لكي أصبح طبيبة نفسية، تعلمت أنه من المحتمل أن يُنظر إلى المعالجين النفسيين من قبل مرضاهم على أنهم أقوى منهم. على الرغم من أنني لا أشعر على الإطلاق كما لو أنني أمتلك قوة أكبر في العلاقة العلاجية من مرضاي، إلا أن الحقائق توحى بذلك.

يأتي المرضى لرؤيتي، وليس العكس.

يدفعون لي مقابل وقتي، وليس العكس.

إنهم يتطلعون إلى الحصول على الدعم والتوجيه، وليس

العكس.

لكل هذه الأسباب، قد تبدو العلاقة غير متكافئة مع مرضاي، فمن المحتمل أن يشعروا أنني أمتلك قوة أكبر مما لديهم. إذا لم أدرك ذلك، وإذا سمحت لنفسني أن أسترشد بمشاعري الخاصة حول علاقاتي مع مرضاي، فقد لا أدرك تأثير كلماتي وأفعالي عندما أجلس معهم في الجلسة.

مع العلم بأنني مجرد شخص عادي، مع العديد من العيوب والقيود، إلا أنني لا أشعر بأي قوة أو تأثير أكبر مع مرضاي مما لدي في علاقاتي الأخرى، فقط من خلال التدريب اكتشفت أن تصوري خاطئ، وبفضله أصبحت أزن كلماتي وأفعالي بعناية عند تعاملي مع المرضى في العلاج.

وكونك ولي أمر، فإن لديك قوة وتأثير كبيرين على أبنائك البالغين أكثر مما تعتقد. من خلال ما تعلمته من التحدث مع الأبناء الممانعين، إذا كان ابنك يرفض التحدث إليك، بغض النظر عن



سلوكه تجاهك، فلن يشعر أنه يتمتع بقوة أكبر في العلاقة مما لديك، وهو لا يريد الحصول عليها حتى، حيث يشعر الإبناء براحة أكبر عندما يتولى آباؤهم زمام المسؤولية بأمان وخير. هذا سرٌّ آخرٌ لن يخبرك به الأبناء المستقلون، إنهم لا يزالون يرونك ولي الأمر، وقد يكونوا مستعدين لأخذ التلميحات منك مرة أخرى.

التزم بدورك

تُعد إعادة تربية ابنك البالغ خطة غير مجدية لإعادة التواصل، والقيام بذلك، يستلزم أن تكون الشخص "الأكبر"، حتى لو كان ابنك الآن أطول منك.

هل أنت مستعد لمواجهة التحدي المتمثل في نكران الوالدين للذات؟ قد تكون مستعداً أو لا لهذه المهمة الصعبة عندما وُلد ابنك. هل أنت على استعداد للسماح لابنك باستئناف دور الإبن معك، حتى تتمكن من تولي زمام الأمور وتعيين أسلوب جديد للعلاقة؟ ليس عليك أن تكون ولي الأمر المثالي، لم يكن ذلك مطلوباً في البداية، وهو ليس مطلوباً الآن، ما عليك سوى تأدية دور ولي الأمر بقدر ما تستطيع، مع مراعاة مسؤوليات الدور واحتياجات ابنك البالغ. اعتذر عندما تخطئ وافعل ذلك بصدق، للحصول على نصائح حول كيفية الاعتذار بشكل مناسب، راجع فقرة "كيف تعتذر" في الفصل الثامن.

لرفع دور التربية الى ذروته، قم أولاً بالرجوع إلى قائمة مسؤوليات الدور التي تم طرحها في الفصل الرابع. سيتم تكرارها أدناه تسهيلاً لك، لكن مع تعديلات طفيفة تأخذ في عين الاعتبار حقيقة أن ابنك الآن أصبح بالغاً، كونها ستمنحك المجالات التي ستركز عليها أثناء استعادة دور ولي الأمر مع ابنك:



• يتصرف الإبن كما يحلو له (فهو لا يزال ابناً من الداخل في نهاية المطاف)، ولكن سلوك الوالدين تجاه الإبن يتم توجيهه باستمرار بالحب والانضباط. الآن وقد أصبح لابنك حقوقه ومسؤولياته الخاصة، فإن "الانضباط" الخاص بك سوف يأخذ شكل الحدود، ستحترم حدوده وتتأكد من أنه يعرف حدودك أيضاً. راجع فقرة "تمسك بحدودك" في الفصل الحادي عشر لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع.

• الإبن غير ناضج وأناي وغالباً ما يكون غير عقلاني، والوالد مجازياً، هو الشخص الأكبر ويستجيب بهدوء لسلوك الإبن بدلاً من الانفعال عاطفياً.

• يكرس الوالد نفسه لرفاهية الإبن ويظهر الاهتمام والبهجة له، والإبن غير مطالب برد الجميل.

• للابن كل الحق في تلبية احتياجاته العاطفية من قبل الأم، لكن الأم لا تتوقع من الإبن أن يلبي احتياجاتها العاطفية.

• يساعد الوالدان الإبن على الشعور بأنه موجود ويتم سماعه وفهمه وتقديره ك فرد، ولا يترتب على الإبن مثل هذا الواجب تجاه والديه.

• يسمح الوالدان للابن ويشجعانه على أن ينضج ويتطور إلى شخص مستقل وربما مختلف تماماً عنهما، يبارك ويقدر الوالدان اختلافات الإبن، بما في ذلك احترام الحدود المعلنة والضمنية.



بينما تُراجع المسؤوليات المعدّلة قليلاً أعلاه، وكذلك احتياجات الإبن من الفصل الرابع، تمعن في مسؤوليات الوالدين وحدد تلك المسؤوليات التي تؤديها بكفاءة، فهي الأدوات التي يمكنك ويجب عليك استخدامها أثناء تعاملك مع ابنك.

اكتب الطرق التي قمت باستخدامها بصفتك ولي أمر، حتى لو لم تكن دائماً متوافقة، واجعل هذه الطرق هي وسائلك الرئيسية في المجموعة الخاصة بك. كلما ركزت على ما يجب القيام به، عوضاً عما لا يجب القيام به، كلما زادت مهارتك في علاقتك الجديدة مع ابنك.

لاحظ أي أجزاء من دور ولي الأمر كانت صعبة بالنسبة لك في المرة الأولى، واعمل على تحسينها، بينما تتأكد من تلبية احتياجاتك العاطفية. تدرب على معاملة نفسك كابن، امنح نفسك المكانة والإقرار بالأذى أو بالإحباط عندما تشعر بذلك، إن هذا يحدث في مخيلتك، لذا لا داعي للحرص. لا يجب أن يعلم أحد أنك تعيد تربية ذاتك، كن لطيفاً مع نفسك حتى تصبح أكثر صبراً مع ابنك المنفصل الناقم أو المتهور.



إنذار الإذلال الخاص بك

هل تشعر أنك ضحية لسلوك ابنك؟ هل من الخطأ تحمّل كل اللوم وكل المسؤولية؟ كلنا نريد نفس الأشياء عندما نشعر بالأذى: التعاطف والتفاهم. لكن مجدداً، ما لم نكن قديسين، أنه يكاد يكون من المستحيل أن نقدم ذلك للشخص الذي جرحنا، على الأقل ليس قبل الإقرار بألمنا.

لا ينسّق العديد من الآباء جهودهم في إحياء علاقتهم مع ابن بعيد عنهم، على الرغم من رغبتهم في ذلك، إلا أن "إنذار الإذلال" يستمر في الرنين.

إنهم يكرهون الشعور وكأنهم مماسح للأرجل عندما يقدمون ويعطون ولا يحصلون على شيء في المقابل، حيث يشعر الابن داخل ولي الأمر بتعرضه للاعتداء والذم من قبل الشخص الذي رباه، ولا تتم تلبية احتياجات القبول والإقرار عندهم.

الوالد-الابن يستاء من الابنة لرفضها له، إنها تقاوم بشراسة فكرة الاعتذار، ولا تريد أن تسمع بعد الآن حياال ما فعلته بشكل خاطئ، أو ما يجب عليها فعله لإصلاحه، وتشعر أنه يُساء فهمها وتُساء معاملتها، وتريد المزيد من التوازن والعدل.

عندما يرن إنذار الإذلال مع ابنك، يمكنك استعادة قوتك من خلال رعاية نفسك أولاً، ثم الانتقال بوعي إلى دور ولي الأمر.

الأهل لا يهانون، إذا كنت تقوم بتغيير ملابس ابنك وقام بالتبول عليك، فهل تلك إهانة، أم هو مجرد ابن رضيع؟ ما حجم



السيطرة التي يمتلكها الابن في علاقتكما؟ إذا لم يستطع حتى السيطرة على مثانته، فهو بالكاد يكون نداءً (لا أقصد الإهانة)، عن كونه شخصاً أقوى منك، الشخص المٌهان هو الشخص الذي يُداس عليه من قبل شخص أكثر قوة. هذه رسالة من ابن مستقل، الى أي مدى يبدو هذا الابن مهيمناً بالنسبة إليك؟

سأشعر حرفياً بالدوار والتعب والإرهاق عندما أرى تلك المكالمة الفائتة [من والداي]، وإذا تلقيتُ رسالتين أو ثلاث رسائل صوتية، فمن الممكن أن أمرض ولا أتمكن من الذهاب الى عمل.

لن تدخل محادثاتك أو رسائل بريدك الإلكتروني خاصتك أو رسائلك في ثقب أسود، كل اتصال من اتصالاتك له تأثير، سواء كان إيجابياً أو سلبياً. الآباء ليسوا عاجزين، لديهم القوة الكاملة لتحديد الأسلوب في علاقاتهم مع أطفالهم، وذلك نادراً ما يتضاءل على مدى الحياة.

على الرغم من أن دور الوالدين هو دور ناكر للجميل عندما تكون ردود الافعال غائبة أو محدودة أو سلبية. إذا لعبت الدور باستمرار فقد تحصل على نتائج لم تكن تتوقعها أبداً.

ما من ضمانة، ولكن إذا لم تتراجع عن هذا الدور، سيخوض ابنك الذي في داخلك معركة مع ابنك الحقيقي لبقية حياتك، ومن شبه المؤكد أن تكون النتائج مخيبة للآمال لكليهما، إنها مسألة اختيار فوز محتمل على خسارة شبه مؤكدة.



أعد التفكير بكل شعور استياء على أنه شعور بالسخاء والمسؤولية إزاء إعادة تربية ابنك البالغ، ستخلق صورتك الذاتية عندما ترى نفسك ناضجاً ومعطاءً، وبدلاً من أن تكون شخصاً مُهاناً.

تذكر أن ابنتك ليست قوية كما تبدو، وتذكر أيضاً أن تلبية احتياجاتك العاطفية في مكانٍ آخر، وإلا ستكون إعادة تربية الإبناء عملية مستحيلة.

إن الرغبة في محاولة تلبية احتياجات ابنك لا تعني إعطائه قميصك الذي تلبسه، فالاحتياجات التي نتحدث عنها عاطفية وليست مادية، بصفتك ولي أمر لشخص بالغ، فأنت لست مسؤولاً عن وضعة المادي. من وجهة نظري، قبل اتخاذ القرار بشأن الدعم المادي للأطفال البالغين بعد تخرجهم من الكلية، يجب دائماً وضع سلامتك المالية ورفاهيتك أولاً. فاذا كان لديك المزيد من المال، لديك خيار المساعدة، راجع فقرة "المساعدة المالية" لاحقاً في هذا الفصل.

توجيهات لأولياء الأمور

إليك بعض التوجيهات التي يجب أخذها في عين الاعتبار عندما تشعر بالقوة والسلام والاستعداد للعب دور الوالدّة.

كن متماسكاً

عليك أن تكون متماسكاً إذا كنت تريد بناء الثقة، وهذا يستغرق وقتاً. عندما تبدأ في لعب دور الوالدة مع ابنك بضمير حي فلن يقنعه ذلك بالضرورة، حتى أنه قد يراها حيلةً تستخدمها لإقناعه.

لا تُحبط إذا لم تسفر سلوكياتك الجديدة على نتائج فورية، فمن المؤكد أنها لن تثمر فوراً. لمواجهة نقص النتائج، استمر في التماسك بكل السبل الممكنة مع التأكد المضاعف من تلبية احتياجاتك العاطفية في مكان ما بانتظام. تأكد من كونك موجود ومسموع ومفهوم من قبل شخص ما، مثالاً آخر، لا تحاول القيادة على هذا الطريق أثناء الفروع من الوقود.

من الصعب الاستمرار في شيء ما عندما لا تحصل على ردود أفعال، ولكن إذا كنت متماسكاً فسيكون لك تأثير، حتى لو بدا أن جهودك لا تحقق أي شيء فلا تصدق، حيث لا يمكنك إعطاء طاقة وعدم الحصول على تموجات في مكان ما.

الرضا المتأخر لا يزال رضا، هل سبق لك أن وضعت ودائعاً في حساب بنكي وشاهدته ينمو؟ قد لا يبدو كل إيداع في حد ذاته كبيراً، ولكن عند مقارنة الرصيد الافتتاحي بالرصيد الختامي، ستري ما المبلغ الذي قمت بادخاره. أضف بنسباً واحداً إلى حصالة صغيرة باستمرار، واحسب النتائج بالدولار.



حدد قواعدك الشخصية في الارتباط، هذا هو واحدٌ من المجالات العديدة التي من المفيد التفكير بحدودك فيها، لا يوجد صح أو خطأ فيما يتعلق بحدودك، يمكنك تحديدها متى تريد، لكنك تحتاج إلى اتخاذ قرارات واعية تناسب كونك ولي أمر.

هل ستستمر في دفع فاتورة هاتف ابنك أو أقساط السيارة مهما كان؟ هل تستطيع فعل ذلك باستمرار دون الشعور بالاستياء؟ هل سترسل لابنتك رسالة كل ثلاثة أشهر، حتى لو لم تكن تتلقى منها شيء؟ هل يمكنك الاستمرار في ذلك بانتظام دون الشعور بالاستياء؟ هل ستتوقف عن التواصل عند نقطة معينة؟ إذا كان الأمر كذلك، فمتى تعرف أنك بلغت حدك الأقصى؟ كيف سترد إذا تقربت منك ابنتك بعد أن استسلمت؟

اتخذ قراراتك الآن بشأن حدودك، اطلب المساعدة في هذا الأمر إذا كنت غير متأكد ما هو القرار الصائب، سيساعدك وضع الحدود على استعادة الشعور بالسيطرة وعندما تضع القواعد الخاصة بك، التزم بها.

إذا كان مناسباً (على سبيل المثال، إذا طلب ابنك)، فيمكنك مشاركة تلك القواعد، لكن قم بذلك مع الأخذ بحزم دور الوالدين في عين الاعتبار، ولا تستخدم قواعدك للتهديد أو العقاب، فكر بـ "هدوء" و "ثبات".



نشاط : اكتشاف حدودك

اقض بعض الوقت بالتفكير في كيف تريد أن تكون متماسكاً
بشأن ما يلي:

المال: هل ستعطي أي منه، وإذا أردت ذلك، فما هو المبلغ؟
قرض أم هدية؟ (الهدايا تكون أبسط).

الكلام: ما هو مقبول وما هو غير مقبول، عندما يتحدث
ابنك معك؟

الشهود: من في دائرتك يُسمح له بمعرفة حدوث القطيعة؟
الاتصال: متى تكون متاحاً؟ ما حجم الاهتمام الذي
تحتاجه؟

أمور أخرى: ما الأمور الأخرى التي تستطيع وضع حدود
لها، دون التعدي على الاحتياجات العاطفية لابنك المنقطع؟
عندما ترسم حدوداً مع أفراد العائلة، اختبرها لأكثر من
مرة، فبذلك يمكنك أن أضمنها تماماً. حافظ على هدوئك بكلماتٍ
تحمي حدودك مثل:

"يؤسفني حقاً أن أخبرك إنه ليس لدي المزيد من المال لك
هذا الشهر."

"أنا لا أحب أن تتاديني بأسماءٍ ساخرة، أرجوك توقف."

"أفضل عدم ذكر القطيعة عن....."

"أود بالتأكيد أن أراك، وكلما كان الموعد أقرب كان ذلك

أفضل، لكنني لست متفرغاً الليلة"



"أنا ذاهبٌ للنوم، من فضلك أيمكنك أطفاء التلفاز؟"

"أنا لست غاضباً، أنا أعرض طلباً"

إذا توقعت اختبار حدودك بشكل متكرر، فلن تشعر بالغضب الشديد عندها، خطط لاختبارها، واجعل كلماتك (وصبرك) على أهبة الاستعداد.

لماذا لا يعتبر الاتصال انتهاكاً للحدود (أو إساءة)

في المنتديات النمطية على الإنترنت، كثيراً ما يعتبر أولياء الأمور المُنفصل عنهم أن قلة تواصل أطفالهم أمر تعسفي. بينما من الممكن الشعور بذلك بالتأكيد، إلا أنه من الناحية الفعلية تتضمن الإساءة دائماً إما انتهاكاً للحدود من موقع السلطة، أو حجب شيء يكون للضحية حق فيه.

إن عدم الرد على رسالة أرسلها شخص لست مسؤولاً عنه، رغم أنه قد يعتبر عملاً وقحاً، إلا أنه لا يعد انتهاكاً للحدود. وعلى الرغم من أنك قد ترغب في الحصول على الرد من ابنك إذا كنت قد راسلته، فإن حقه في عدم الاستجابة يفوق تلك الرغبة. تُحدد الحدود التي نضعها حول أنفسنا ما إذا كان مسموحاً للآخرين (غير مطلوب) الاقتراب منا، وماذا يحدث إذا فعلوا ذلك بطرق لا نحبها.

ذات مرة صرخ في وجهي صاحب مقهى بسبب إدخاله وعاء حساء من الخارج، لم يكن يتوجب عليّ أن أفعل ذلك، ولو تحدثت معي بنبرة طبيعية، لكنت اعتذرت بصدقٍ فيما تركت الحساء أو غادرت. من دون شك لقد شعرت بالخجل من نفسي، ولكنني كنت أترنح من صدمة هجومه اللفظي غير المتوقع، فلم أقل شيئاً على الإطلاق، أخذت حسائي فوراً وغادرت من دون أي كلمة.

لقد انتهك حدودي التي تنص على أنه: "إذا تحدثت معي، يجب أن يكون كلامك مهذباً، وإلا لن أتفاعل معك." فقد شعرت أنني



الضحية ولست الجانية، لم أعد إلى ذلك المقهى أبداً، ولم أشجع أصدقائي على الذهاب إلى هناك أيضاً، فغالباً ما يكون لانتهاكات الحدود عواقب.

في العلاقات الشخصية، لا يمكننا وضع قواعد للبالغين الآخرين الذين يقولون أشياء مثل "يجب أن تتصل بي" أو "يجب أن ترد عندما اتصل بك" فمهمة الحدود حمايتنا من الانتهاكات، وليست لنقص التواصل.

بالطبع، لديك الحق في أن تقرر ما ستكون عليه العواقب إذا أساء ابنك أو أي شخص آخر لمشاعرك بسلوكه. ضع في اعتبارك أن التواصل مع ابنتك إذا طلبت منك عدم الاتصال بها يعد انتهاكاً للحدود، ومن المحتمل أن يكون لها عواقب، سواء ظهرت على الفور أم لا.



استجب ولا تنفعل

تخيل كيف يمكن أن يستجيب زوجان شابان إذا حاول ابنهم الرضيع اسكاتها عن طريق وقف كل أشكال التواصل معهما. يمكنك المراهنة على أن "القطيعة" بين ابنة تبلغ من العمر عامين ووالديها ستنتهي عندما يقرر الوالدان ذلك، فمع الأبناء الصغار، من الواضح من هو المسؤول ومن هو الشخص الأكبر.

عندما يصاب ابن صغير بنوبة غضب، لا يفكر الوالدين، "حسناً، أعتقد أنه لم يعد بإمكانني تحمل العلاقة مع ابني بعد الآن، أمل أن يغفر لي ذات يوم".

ستعود إلى تلك المرحلة من التربية مع خطة العمل الخاصة بك، هدفك هو الاستجابة بدلاً من الانفعال على ما يفعله ابنك، سواء كان ذلك تمايزاً أو نوبة غضب أو مجرد تجاهل.

قد يدفعك صمت ابنك أو عناد ابنتك إلى الجنون ويجرح مشاعرك، لكن الانفعال العاطفي لن يؤدي إلا إلى المزيد من الشيء ذاته، بدلاً من ذلك، حاول تهدئة نفسك في مكان آخر، وانتظر حتى ترتاح، ثم اكتشف أفضل طريقة للرد (وليس الانفعال) على الموقف. لا ترسل بريداً إلكترونياً في نفس اليوم الذي تكتبه فيه إلا إذا كان إيجابياً بنسبة ١٠٠٪، مثال:

شكراً جزيلاً على المراسلة، يسعدني أنك وجدت مكاناً جديداً للعيش فيه، على الرغم من أنني لم أتمكن من مساعدتك، تهانينا والكثير من الحب من والدك.



في حالة الشك، التزم بخطة عملك والحدود التي وضعتها
لنفسك منذ البداية، إذا اخترت حدودك بأمانة، فلن تقدم على
الالتزام بها لاحقاً، حتى لو شعرت بالأسى على ابنك.

ركز على سلامة ابنك

يجب أن يجتاز كل قرار تتخذه في التعامل مع ابنك، بعد وضع قواعد العلاقة الخاصة بك، اختبار تعزيز سلامة وصحة ابنك، هذا لا يعني تمكين السلوك الهدام أو العجز.

إذا كنت تتساءل عما إذ كانت أفعالك الحسنة مواتية لابنك ولكنها ليست مفيدة له، فتأمل هذا التعريف: التمكين (خارج سياق الإدمان) يعني القيام بأشياء لابنتك يمكنك القيام بها بنفسها، مثل دفع فاتورة الهاتف أو قسط السيارة عندما يكون لديها وظيفة بدوام كامل أو تعيل نفسها بطريقة أخرى، أو كتابة رسالة نيابة عن ابن بالغ متعلم.

بصفتك شخصاً تعيد تربية ابنك البالغ ولست والد الابن بحق، لا يمكنك أن تكون مسؤولاً عن الخدمات اللوجستية لحياة ابنك، مثل الذهاب إلى العمل في الوقت المحدد، أو تناول الطعام، أو الاستحمام، فيجب أن يركز سلوكك وكلماتك على تلبية احتياجاته العاطفية، بما في ذلك الحاجة إلى الوضوح والإقرار والقبول. فيما يلي بعض الأمثلة على كيفية تلبية هذه الاحتياجات:



الوضوح

أخبر ابنتك أنك تعرفها تماماً وتعلم بماذا تمر من ظروف.
"أنت صديق جيد لمارغوري."
"لديك الكثير من المسؤولية في العمل."
"يبدو أنك تتطلعين لرحلتك."
من المهم أن تحاول عكس كلمات ابنك وأرائه عليه، بدلاً من إعطاء رأيك الخاص في وضعه. على سبيل المثال، لا تقل "لديك مسؤولية أكبر في العمل" إلا إذا أشارت ابنتك إلى ذلك.

الإقرار

الفهم بالإضافة إلى التعاطف يساوي الإقرار، سنلقي نظرة عن كثب عن هذا الموضوع في الفصل السابع.
"لديك الكثير من الأعمال، لا بد أنه من الصعب أن تديرها كلها عندما لا تكون على ما يرام."
"مديرك قاس عليك، فلا عجب أن تكره الذهاب إلى العمل."
"أعلم أنني لم أكن موجوداً من أجلك عندما كنت بحاجة إلي، ولا بد أن ذلك كان محبطاً \ مخيباً للآمال \ مؤلماً." [استخدم نفس كلمات ابنك].
نفس النصيحة الواردة أعلاه: لا تبالغ، استجب فقط، إذا شعرت بالتأثر، من الجيد أن تعتذر.

القبول

أظهر لابنك أنك تقبله وتقدر ما هو عليه.
 "لديك ذوق في الملابس أكثر مما كنتُ أنا عليه، من الجميل
 أن أراك ترتدي هذا."
 "أعرف أننا مختلفان تماماً عندما يتعلق الأمر بـ [املاً
 الفراغ] لكنني أقدر وجهة نظرك."
 "لم أعرب عن ذلك كفايةً، لكن لا بأس بعدم الذهاب إلى
 الكلية، فأنا فخورٌ بما تفعله بخصوص مواهبك وحياتك".
 سوف تتطلب تلبية احتياجات ابنك فيما يتعلق بالوضوح
 والإقرار والقبول وإيلاء اهتماماً بالغاً به، حتى لو اتهمك ابنك
 بالإفراط في التدخل في الماضي، فقد يكون من الجيد إيلاء الاهتمام
 من جديد. يتعلق الإفراط في التدخل بك كوالد يحتاج إلى معلومات،
 في حين أن الاهتمام الطبيعي يسلط الضوء على شخص الابن، كونه
 يستمتع معظمنا بوجود شخص يظهر اهتماماً حقيقياً بنا.
 تذكر: الاستجابة. قل لابنتك ما تقوله لك بالضبط، مستخدماً
 كلمات مختلفة قليلاً. أبقى إيجابياً، لكن إذا كانت ابنتك سلبية، فكن
 سلبياً معها، المهم هو أن تعكس وجهات نظرها، دون إصدار أحكام
 أو محاولة تغيير ما تسمعه.
 لا تقلق بشأن تضخيم السلبية بالموافقة عليها، فالمشاعر
 السلبية تهدأ من خلال التعاطف، لا التناقض.



إذا كنت تخضع للعلاج، فستساعدك هذه التجربة في التعبير عن العاطفة. لاحظ الطريقة التي يستمع ويتحدث بها مستشارك أو معالجك إليك، وحاول تطبيقها مع ابنك كلما أمكن ذلك، فمن نواح عديدة، لمنهج المعالج الجيد الكثير من القواسم المشتركة مع عملية إعادة التربية.



كن فضولياً وليس دفاعياً

إذا اشتكى ابنك المنفصل عنك في أي وقت من شيءٍ تفعله أو فعلته في الماضي، فاحترس من رد الفعل الدفاعي. عوضاً عن ذلك، كن عطفواً وفضولياً، تعاطف وجمع المزيد من المعلومات، فعندما تتعامل مع قطيعة غير مرغوب فيها، تصبح المعرفة قوة. حتى لو كان غضب ابنك نابعاً من تفاعلات سابقة، فإن ما يحتاجه منك الآن هو موجود في الوقت الحاضر. فيما يلي محادثة هاتفية وهمية بين طالب جامعي ووالدته، التي يتهمها بأنها "متدخلة للغاية" في حياته.

المحادثة "أ" هي الطريقة التي يسير بها التفاعل عادةً، أما في المحادثة "ب" توظف بها الأم الفضول بدلاً من الدفاع، تابع الفرق:

المحادثة " أ "

الأم: كيف حال دروسك؟

الإبن: (غاضب على الفور) بخير!

الأم: ليس عليك الصراخ في وجهي، أحاول فقط أن..

الإبن: أعلم ما الذي تحاولين القيام به، أعلم! حسناً؟

الأم: ماذا؟ ما الذي فعلته الآن؟ كل ما قلته هو..

الإبن: أمي، لا أريد التحدث عن هذا الآن، عليّ أن أذهب

للدراصة.

الأم: عليك أن تذهب؟ لقد مر أسبوعان منذ أن تحدثت إليك.

الإبن: (تتهيدات) أمي، لا تكوني درامية.



تتصاعد هذه المحادثة، وتنتهي بوقت قصير والأم تبكي والإبن يقفل الهاتف دون أن ينتبه إلى المكالمة التالية.

المحادثة " ب "

الأم: كيف حال دروسك؟

الإبن: (غاضب على الفور) بخير!

أمي: هذا رائع يا عزيزي.

الإبن: دروسي بخير، حسناً؟

الأم: حسناً، هذا رائع. (وقفة طويلة)

الإبن: هل هذا كل شيء؟

أمي: ماذا تقصد؟

الإبن: لا أصدق أنك لن تسألني عن التفاصيل حول دروسي،

هذه عادتك.

الأم: أعرف، عادةً ما أسأل، أليس كذلك؟

الإبن: لا بأس، لا أريدك أن تسألني، في الواقع، من فضلك لا

تفعلي.

الأم: (تضحك) حسناً.

الإبن: كيف حالك؟

تستمر المحادثة " ب "، رغم التوتر، دون تصعيد وتنتهي

بسلام.

في المحادثة "أ"، الإبن معتاد على الاستجواب عن كذب بشأن

الدراسة، وردة فعله وصلت لحد أن يكون وقحاً. في المحادثة "ب"،



فاجأه عدم استجواب والدته، وعندما قال شيئاً حياًل ذلك، لم تقفز الأم لشرح سلوكها أو الدفاع عنه، ردت بأكثر الردود فائدةً وتنوعاً على الإطلاق: "ماذا تقصد؟" هذه العبارة بالتحديد جيدة للاحتفاظ بها في تناول اليد، حيث تعمل على استقطاب المزيد من المعلومات، كما تتيح للآخرين سماع ما يقولونه بأنفسهم.

عندما يشير الابن إلى السلوك القديم، أقرت الأم أن ملاحظته صحيحة: "عادةً ما أسأل"، فسمحت للمحادثة اتخاذ اتجاهاً جديداً.

لم يترك الاتصال طابعاً سيئاً على أي شخص، ولا يوجد ما يعيق الاتصال في المستقبل.

المحادثة "أ" أبقت الأم والابن عالقان في نمط مؤلم من المشاحنات، المحادثة "ب" لم تكن مليئة تماماً بالمحبة، ولكنها تختلف عن النهج المعتاد، ولا تفاقم الوضع.

عندما يكون هناك توتر في العلاقة، أحياناً تكون أفضل طريقة ممكنة للحيلولة دون ردود أفعال هي تجنب التصعيد والحفاظ على الهدوء. انتصارات صغيرة مثل هذه تتراكم بمرور الوقت، فكن فخوراً بنفسك كلما حققت واحدة منها.



تحمل المسؤولية مقابل قبول اللوم

عندما تتصاعد المشاعر وتخرج عن السيطرة بدلاً من احتوائها والتفاوضي عنها، تصبح القطيعة لعبة إلقاء اللوم. فابنك يلومك، وتتأرجح أنت بين إلقاء اللوم على نفسك وإلقاء اللوم عليه (أو أي شخص آخر)، ويشعر الجميع أنهم في حال من سيء إلى أسوأ. تصبح المسؤولية موضوعاً جدياً، لأنها تتضمن اللوم.

تلقيت هذا التعليق على إحدى منشوراتي حول موضوع القطيعة من شخص ما، يُفترض أنه والداً انفصل عنه ابنه: هذا مجحفٌ للغاية بحق الأهل، لا أستطيع أن أصدق ذلك، الأهل ليسوا على خطأ دائماً... ولا ينبغي لهم أبداً الاعتراف بالخطأ إذا لم يكونوا كذلك، هذا ما يفعله الناس المعتدى عليهم.

قد يعترف الأشخاص المعتدى عليهم بأنهم مخطئون في حين أنهم ليسوا كذلك، على أي حال، هذا لا يعني أن الاعتذار عن الأذى الذي حدث، حتى عن غير قصد، غير صحي بجوهره.

بالمناسبة، أثار المنشور ذاته تعليقاُ غاضباً آخر يتهمني بالتحيز لصالح الوالدين. بالنسبة للعديد من الآباء الذين يختبرون القطيعة، فإن إيجاد طريقة لإعادة الاتصال بابن منفصل يحتل مكاناً متأخراً عن هدف مشحون عاطفياً بعدم الوقوع في الخطأ.

غالباً ما يثار شبح الإساءة من قبل الآباء المنفصلين، إما ليقولوا "لم أهمل أبنائي أو أسيء معاملتهم"، أو لادعاء إساءة معاملة الإبن، في هذه الحالات، عادةً ما تصبح القطيعة طويلة.



كما اعترفت في الفصل الثاني، فإن إساءة معاملة المسنين أمر متواتر الحدوث، تُرتكب الإساءة الجسدية واللفظية كل يوم ضد الآباء المسنين من قبل أبنائهم، وهو أمرٌ بشع، لكنه يختلف عن القطيعة، على الرغم من أن كلا الموقفين مؤلمٌ للغاية.

تحمل مسؤولية تحقيق الطمأنينة مع ابنك لا يعني قبول اللوم، الفرق بين اللوم والمسؤولية يتمثل في كون اللوم هدام والمسؤولية خلاقة، وليس عليك أن تقبل اللوم لتحمل المسؤولية.

لتقدير الفرق بين الاثنين حقاً، تخيل أن لصاً اقتحم منزلك المغلق وسرق الحاسب المحمول الخاص بك، على من يترتب مسؤولية شراء واحد جديد؟ لم تكن سرقة خطوك، ومع ذلك لا تزال مسؤوليتك أن تشتري لنفسك حاسوب محمول جديد إذا كنت لا تريد أن تعيش بدونك، هل هذا أمر عادل؟ بالطبع لا، السارق يحصل على حاسب محمول مجاني بينما يتعين عليك دفع ثمن واحد آخر، ولكن إذا لم تشتري لنفسك واحد جديد، فستكون أنت من يعانى.

تحمل المسؤولية وليس اللوم، هو المطلوب لحل المشاكل التي تظهر في حياتنا، وأنت تعلم مسبقاً شعور أن تكون مسؤولاً. بصفتك أحد الوالدين، فكان لديك العديد من المسؤوليات على مر السنين. ومن خلال قراءة هذا الكتاب، ستتعلم بالفعل مسؤولية تطوير علاقتك بابنك وحمايتها.

طريقة أخرى هي النظر إلى هذا من خلال عدسة النية، أن تكون "متعمداً" في الحياة هو مفهوم شائع هذه الأيام لسبب وجيه، هو أنه لا يمكننا صنع ما نريد دون تكوين نية للقيام بذلك. ولا يمكننا



أن نتعمد أي شيء قبل أن نقبل أولاً أننا مسؤولون عن صنع الحياة التي نريدها.

بالنسبة إلي، هذه هي القوة، هذا يعني أنه يمكنك اختيار العمل على إصلاح العلاقة مع ابنك واتخاذ إجراءات مستتيرة في هذا الاتجاه، حتى لو كانت النتيجة مخيبة للآمال في النهاية، فلن يكون ذلك بسبب جلوسك مكتوف الأيدي تنتظر تحسن الأمور.



هل يجب أن تخبر ابنك بما تفعله؟

عندما يتحمل الآباء واجب إعادة التربية لابنهم البالغ المنقطع عنهم، فإنهم يتساءلون أحياناً عما إذا كان ينبغي عليهم إخبار ابنهم بذلك، هذا يختلف من شخص إلى آخر. إذا أخبرت ابنك أنك قرأت كتاباً عن القطيعة بين الوالدين والأبناء وأنت ستحاول إعادة صياغة علاقتكما، فقد يسير الأمر بشكل جيد أو لا، فربما يعتقد ابنك أنك تحاول التلاعب به.

ومع ذلك، إذا قلت شيئاً مثل "لم أستمع دائماً إلى ما تحتاجه، وأود أن أحاول تصحيح ذلك"، فمن المرجح أن تسجل نجاحاً، إذا قمت بذلك، فلا تتوقع أن يظهره ابنك، حيث يحتاج معظم الإبناء البالغين المنقطعين عن أهلهم إلى الشعور بالتوافق قبل الاعتراف بأريحية بالتغييرات الإيجابية. ومرة أخرى، هذا يستغرق وقتاً.

إذا اشتبهوا في أنك تنوي القيام بشيء ما، إما لأنك تتصرف بشكل مختلف أو لأنك تستخدم كلمات لا تستخدمها عادةً، فيمكنك أن تكون صادقاً إذا سألوك عن ذلك، وتأكد من أن تبريرك يركز على الاحتياجات العاطفية غير المعلنة لابنك، يمكنك النظر إلى هذه التبريرات:

١. "رأيت شيئاً ما على الإنترنت يتعلق بالاستماع الجيد، وأدركت أنني لم أكن دائماً كذلك بالنسبة إليك، أود أن أحاول القيام بذلك بشكل أفضل." (نعم! يلبي احتياجات الوضوح والإقرار).

٢. "أحاول تجنب إثارة غضبك." (ذلك يعطي الكثير من

السلطة للابن من خلال وضع الوالد في دور ثانوي).



٣. "قلت إنك تريدني أن أستمع أكثر، لذلك أنا أستمع أكثر."

(مثل الملاحظة رقم ٢)

بدا المتحدث في التبريرين ٢ و٣ وكأنه ابن ومُنح المستمع دور الوالد القوي الذي لا يمكن أن يكون راضياً.

تجنب تبديل الأدوار، مثل هذه الأمثلة، إنها تدفع الإبناء البالغين إلى الجنون، وهذا أمرٌ متوقع، فعلى الرغم من الظاهر، لا يوجد في أعماق الإبن رغبةً (ناهيك عن الحاجة) إلى السيطرة على الوالدين.

حتى لو كان تفسيرك حازماً وسخياً ومتوازناً مثل المثال ١ أعلاه، فقد يبدو ابنك غير متأثر.

خذ أي نقص في الرد السلبي على أنه إيجابي في هذه المرحلة، كن صريحاً إذا كنت تفعل شيئاً مختلفاً وسألك ابنك عنه، فمن المهم أن تكون جديراً بالثقة، يمكنك القول:
"نعم، أنا أستخدم كلمة جديدة."

"اعتقدت أنني سأجرب أن أبعد عن وضعية الدفاع، لست متأكداً من مدى أدائي الجيد، لكن هذا شيء أود أن أتحسن فيه."
"نعم، يبدو الأمر مختلفاً بالنسبة لي أيضاً.... اعتقد أنني أحبه، ماذا عنك؟"

من أجل ضرب الوتر الصحيح في كل تفاعل مع ابنك المنقطع عنك، قد يساعدك التفكير في شعار أو كلمة رئيسية. على سبيل المثال، التواضع، لا يستطيع تحقيقه إلا الشخص قوي، إذا كنت ضعيفاً أو عاجزاً، فليس لديك ما تكون متواضعاً بشأنه.



يأتي الشعور بالتواضع على أنه العطاء (بينما، لسوء الحظ، يأتي الشعور بالأذى على أنه استيعاب). يجب أن يكون العطاء قابلاً للتنفيذ، ولا تحاول إعادة التربية حتى تشعر بالقوة والسلام الكافي لتضع في اعتبارك كلمات رئيسية مثل التواضع أو الإيثار أو التعاطف عند التعامل مع ابنك البالغ. أعد قراءة فقرة "غرس التعاطف مع الذات" في الفصل الرابع إذا لم تكن مستعداً بعد.



المساعدة مالية

تتعلق إحدى القضايا التي تطرح على العديد من آباء الشباب المنبوذين بمسألة المساعدة المالية. هل يجب أن يحصلوا على أي منها إذا رفضوا التعامل مع والديهم؟ قبل اتخاذ أي إجراء، استشر مستشارك المالي بشأن أي قرار محتمل يتضمن مبلغاً كبيراً من المال، أنت بحاجة إلى فهم الآثار المترتبة على قدرتك المالية. قد يستمر البالغون حديثاً، الذين هم بعيداً في الكلية أو لم يدخلوا بعد إلى سوق العمل في الاعتماد على دعمك المالي حتى وهم يتجنبونك اجتماعياً. سواء كان ذلك للأفضل أو للأسوأ، فإن فترة المراهقة، بمزيجها من الاعتماد والاستقلالية، هي الوضع الطبيعي الجديد.

قد يحتاج الشباب اليوم إلى مساعدة مالية حتى يتمكنوا من إعالة أنفسهم، وعلى الرغم من إحاطة أنفسهم بخندق من المسافة النفسية والجسدية، قد يؤدي الإصرار على التواصل كشرط للمساعدة المالية خلال هذه المرحلة الضعيفة من حياة الشاب إلى ترك ندوب على العلاقة.

من المقبول تماماً وضع حدود واقعية غير قسرية على الدعم المالي لابنك المنقطع عنك. على سبيل المثال، إذا قدمت راتباً شهرياً كافياً لابنتك طالما أنها تدير المال بشكل جيد، فإن الحكم السيء الذي يؤدي إلى عجز ليس موقفاً مطلوباً منك لإنقاذها. فقط تأكد من إخبارها مباشرةً بالقيود المفروضة على دعمك المالي، يجب



ألا تفاجئها حدودك أبداً، فإذا أبلغتها أنه لن يكون هناك المزيد من المساعدة بسبب عجزك المالي، فالأمر متروك لها لتسيير أمورها. إذا لم تكن واضحاً ومتوافقاً مع هذا النوع من الحدود في الماضي، فتوقع أن يتم اختبار حدود جديدة، واستعد للتوتر بينما تشهد إخفاقات مذهلة. كن عطوفاً في حديثك، لكن حافظ على توافق حدودك، لا يعني مجرد كونك كريماً بما يكفي لمنح ابنك المال، بينما لا تتوقع استرداد أي شيء في الوقت الحالي، أنك ماكينة صراف آلي. امنحه الدعم الذي يحتاجه تماماً إذا كنت تستطيع تحمله دون المخاطرة بإمكاناتك المالية، ولكن عندما يخطئ، دعه يكتشف كيفية التعامل مع أخطائه.

تعتبر الإدارة الدقيقة لميزانية شخص حديث البلوغ مشكلة بقدر ما هي مغرية، إذا كانت ابنتك البالغة الآن صريحة بشكل عام وأخبرتكم أنها تحتاج منك مبلغاً معيناً كل شهر، وبدا المبلغ مقبولاً بالنسبة لك، فصدق كلامها. ومع ذلك، إذا عادت بعد شهر وقالت إنها أسأت التقدير، فمن الطبيعي أن تطرح أسئلة حول دخلها ونفقاتها لمساعدتها في توضيح احتياجاتها.

بمجرد موافقتك على دفع مبلغ ما، لا تسرع في زيادته، حيث يستفيد الشباب من تعلم الإدارة على دخل معين، إنها مهارة يمكن لعدد قليل من الناس الاستغناء عنها في الوقت الحاضر.

إذا كان سلوك ابنك في الماضي قد هز ثقتك به إلى درجة لا يمكنك تصديق احتياجاته المالية، لكنك تعلم أنه يحتاج إلى بعض المساعدة، اقترح مبلغاً معقولاً واطلب منه المساهمة أيضاً. إذا قال



إن هذا لا يكفي، اسأله عن التفاصيل، إذا قال شيئاً مثل، "فقط ثق بي، أنا بحاجة إلى أكثر من ذلك"، يمكنك أن تذكره بلطف أنه في المرة الأخيرة التي وثقت به، لم يكن صادقاً معك. عزز فكرة أنك تريد مساعدته، لكنك بحاجة إليه لإعادة ثقتك بالمساءلة، يمكن أن يكون هذا درساً قيماً في الحياة، إذا تم إدارته بهدوء ولطف. إذا غضب ابنك وقال، "احتفظ بأموالك، لا أحتاج منك أي شيء"، رد بحب، "إذا غيرت رأيك، فأخبرنا بذلك، نحن هنا من أجلك إذا كنت بحاجة إلينا" ثم انسحب.

لا تستخدم المال لتوثيق علاقة ابنك بك، اسمح له بالاستغناء عن مساعدتك المالية إذا أراد ذلك. قد تميل إلى تقديم المال له لاحقاً، عندما لا يطلب، لمجرد أنك تفتقده وتقدم على عدم مساعدته عندما طلب ذلك، لكنه يحتاج أن يعلم أنك تقصد ما تقول. على المدى الطويل، إن جعل علاقتك مع ابنك مبنية على المال لن يؤدي إلى تجميلها أو تقويتها، بل على العكس، فهو يقدم تعقيدات غير ضرورية لعلاقة معقدة أساساً.

ستحتاج إلى تحمل مشاعر الذنب والندم وعدم اليقين بشأن القرارات المالية لابنك، فليس من السهل أن تكون متوافقاً، أو تعلم ما هو صحيح في المقام الأول حتى. عند مراجعة ردات فعلك السابقة مع ابنك المنقطع عنك، ستري حتماً مسارات مختلفة كان من الممكن أن تسلكها، لكن القليل فقط من مشاعر الندم تلك تشير إلى أخطاء جسيمة يجب إعادة النظر فيها.



نادراً ما يكون من الخطأ الاحتفاظ بحدود مناسبة ومدرسة جيداً مع ابنك، على رغم من كونها مؤلمة لكليهما في بعض الأحيان. توقع من الشباب أن يتصرفوا بردادات فعيدة كبيرة جداً وبعيدة المدى، قد يبدو أنهم يبتعدون عنك لسنوات قبل أن يعودوا، وفي بعض الحالات، لن يعودوا من تلقاء أنفسهم، لكنك لن تعلم ما الذي سيحدث حتى يرسوا على الجانب الآخر من المراهقة، على سبيل المثال "التخمين"، دعنا نقول في أواخر العشرينات من العمر، أو بعد خمس سنوات على الأقل من مغادرة المنزل للمرة الأخيرة. سواء كانت علاقتك بابنك قوية أم لا، فإن سن الرشد ليس هو الوقت المثالي للعودة وإجراء الإصلاحات، بدلاً من ذلك، ركز على التزام الهدوء والاتساق خلال هذه المرحلة الصعبة. يُعد تحويل انتباهك إلى نموك الشخصي استثماراً أفضل لوقتك بدلاً من محاولة تقريب ابنك بينما لا يزال يريد الابتعاد.



الفصل السابع شحن الجميع بالموجات الإيجابية

إن اكتساب وجهة النظر الموضوعية هو إحدى الطرق
لحزجة الأمور الفضفاضة وذلك عندما تشعر بأنك مقيد في
عقدة القطيعة. إن ذلك سوف يعزز تغذية مشاعرك تجاه ابنك.
ومن الواضح أن القيام به صعب جداً عندما تكون مترنحاً من جراء
جرحك لمشاعرك الداخلية، لكن الطريق إلى التسوية يبدأ بالرحمة
والتعاطف، والتي بدورها تمكنك من تقديم عرض لاحتواء المشاعر
والحصول على اعتذار مناسب لابنك.

تحدي اكتساب وجهة النظر الموضوعية

إذا قاطعك ابنك بسبب عمل مسيء قمت به، فإن استنتاجه
يبدو مثيراً للشفقة وبخيلاً ومخطئاً بصريح العبارة. وتعتقد ربما أنه
مبني على كذبة، لو كان باستطاعتك أن تزيل سوء التفاهم الحاصل
وتوضح الحقيقة له، عندها يتوجب عليه أن يتراجع عن موقفه ويعتذر.
ولكنه لن يعطيك تلك الفرصة.

ليس بالأمر السهل محاولة كسب تعاطف شخص عنيد أو
يصدق الأكاذيب عنك ولكنها تلك هي المهمة المنوطة بك. لا يتعلق
الأمر بمن هو محق أو من هو مخطئ بل يتعلق بإصلاح الخلافات. إن
السبب لسعيك لفهم وجهة نظر ابنك ليس لأنك كنت مخطئاً أو محقاً،



بل بسبب حاجتك لفهم ماهية الأمر لتحقيق هدف إعادة التواصل. لنخطو خطوة خارج التصور المعبأ عاطفياً لحالة التباعد بين أحد الأبوين والإبن وذلك لفهم أفضل لسيكولوجية التواصل في حالة وجود صراع. تخيل أن يقترب منك شخص غريب في الطريق ويتهمك بسرقة سيارته. يتهمك وهو يبكي ويقوم بشدّ شعر رأسه ويصرخ عليك قائلاً، "كنت أريد الذهاب لزيارة جدتي التي تحتضر. ولأنك سرقت سيارتي، اضطررت لاستخدام الحافلة وعندما وصلت إلى هناك كانت جدتي قد فارقت الحياة. لم أ حظ بفرصة توديعها. ثم أضاف باكيًا "أكرهك لما فعلته".

ما هو شعورك وأنت تراه يتهدد باكيًا؟ أنت تعلم بأنك لم تقم بسرقة سيارته. هل يمكنك أن تتجاهل غضبه ولومه لكي تتجاوب مع حزنه؟ هل يمكنك أن تتعاطف معه في ظل خسارته؟ إذا وجدت أنه يمكنك تجاهل انتقاده لك والشعور بالأسف حياله بالرغم من هجومه غير المبرر، عندها ستسأل نفسك لم حدث كل هذا؟

أعتقد أن سبب الموضوع هو لأنه شخص غريب. أنت لست بحاجة لأي شيء منه وتعلم جيداً في قرارة نفسك أنك لست الملام في مشاكله. ولذلك فهو أمر بسيط نسبياً أن تضع اتهاماته جانباً وتستجيب لألمه. ولربما يمكن أن تجد نفسك متأسفاً جداً وتعرض عليه عناقاً.

لكن لنضاعف من حدة الموقف، ماذا لو فرضنا أنك قمت بتحريك سيارة الشخص الغريب فقط لتنتقدها من انهيار طيني قادم؟ كم من السهل أن تقف هناك وتتحمل كل غضبه واتهاماته



البغيضة؟ أنت تسدي له خدمة. إلى أي مدى أنت بحاجة ليفهم ذلك؟ تكون رؤية الأمور من منظور شخص آخر أسهل عندما لا يتوجب عليك الدفاع عن نفسك. حيث يمكنك بسهولة أن تضع نفسك مكانهم وتتعاطف مع أوجاعهم. ولكن عندما يتهمك شخص ما بإيذائه ولا يظهر أي اهتمام بسماع وجهة نظرك عن القصة، فدفاعاتك ستنشط تلقائياً وتمنعك من القدرة على الاستجابة بفعالية.

لنفترض الآن أنك حركت سيارة الشخص الغريب وتمتلك فقط عشر دقائق لجعله إما صديقاً أو عدواً لك. ربما ستحاول إخباره بالانهيار الطيني الذي كاد أن يبتلع سيارته.

ولكن ماذا لو لم يعد مهتماً بذلك الآن؟ ماذا لو أن فقدانه لجدته حجب وجود أية مخاوف على سيارته؟

بالطبع، لقد أسديت له خدمة ولكنه لا يستطيع تقدير ذلك الآن. ولكن بإمكانه تقدير التعاطف. أراد رؤية جدته للمرة الأخيرة ولكنه لم يتمكن من إيجاد سيارته (بغض النظر عن السبب) خسر فرصته الوحيدة. إنه الآن محطّم.

إذا كان لديك عشر دقائق فقط وتريد أن تجعله صديقاً لك فيتوجب عليك التخلي عن الحاجة للشعور بالامتنان أو تقدير فعلك الحسن بإزاحتك للسيارة. إن أفضل استخدام لوقتك الضيق هو الاستجابة بالتعاطف للمشاعر التي شاركك بها. لا يحتاج منك سوى المودة الآن. هل يمكنك تأمين ذلك؟ إذا أظهرت تعاطفاً، واعتذرت بشدة لتحريكك سيارته وجلست إلى جانبه في لحظة حزنه عندها يكون لديك أفضل فرصة لاستمرار هذه العلاقة. وبالتالي ستكون



قد نجحت بفهم وجهة نظره وبفعلك لذلك، تكون قد اتخذته صديقاً لك. بمجرد حصوله على الوقت الكافي للتعافي فربما يرجع صديقك الجديد ويسألك عن أسباب إزاحتك للسيارة وعندها يمكنك إخباره عن الانهيار الطيني. سيكون في حال أفضل لسماع وتقدير عملك الحسن وستزداد صداقتكما قوة.

من الناحية المجازية، لربما يكون لديك عشر دقائق فقط لكي تستجيب لشكاوى ابنتك. وفي حال لم تسر مدة العشر دقائق على ما يرام، فلربما سوف تفقد ابنتك الأمل تماماً في الحصول على التفاهم الذي ترجوه منك.

عندما تشتكي ابنتك من سلوكك الحالي أو السابق، فإن أفضل ما يمكنك فعله لتحسين علاقتك بابنتك هو محاولتك لفهم الأمور من وجهة نظرها. تخلّ عن دفاعاتك وقف إلى جانبها ليس لأن جانبها هو الجانب الصحيح ولكن لأنها تحتاجك بقربها. إذا كانت ستتعاوى وتصبح قادرة على التواصل معك مرة أخرى، فانتظر حتى تهدأ وتصبح مرتاحة أكثر قبل أن تتوقع منها أن ترى الأمور بدورها من وجهة نظرك. وعلى الأرجح لن يكون بوسعك أن تكون قادراً على الرد بشكل جيد على الانتقاد أو الشكاوى إلا إذا كنت تشعر بالقوة والسلام في داخلك. لا يجب عليك محاولة شحن أي شخص آخر بالإيجابية في الوقت الذي تكون فيه متأدياً عاطفياً أو تشعر بالألم. فهذا هو وقت الراحة والتعافي، وإحاطة نفسك بالناس والخبرات التي تغذيك وتساعدك على الشعور بتحسن. وعلى قائمة الأشخاص الذين



قد يكونوا مستعدين وقادرين على فهم وجهة نظرك فربما يكون ابنك المتخاصم معك في آخر القائمة. فهو يتبنى وجهة نظر الإبن الذي لديه كل حق بتوقع تلقي أكثر مما يعطي.

إذا جرح ابنك مشاعرك في آخر لقاء تواصلتما به، فقد يؤذيك مرة أخرى في المرة القادمة. ولكي تكبح خيبة الأمل لديك، حاول أن تكون مشبعاً بالمشاعر (على سبيل المثال، أن تكون مُستقبلاً لمشاعر جميلة قدر الإمكان بمساعدة الناس المناسبين) في كل مرة تحاول أن تتواصل فيها مع ابنك. كلما خفضت من مقدار احتياجك لكي يفهمك ويتعاطف معك، كلما كان أسهل عليك أن تعاود التواصل معه.



احتواء المشاعر (إنه ليس مخصصاً لاستخدام واحد فقط)

احتواء المشاعر هو من أكثر الهدايا التي تساعد على التعافي والتي يمكنك تقديمها لابنك المتخاصم معك. وبمرور الوقت، يمكن لكلمات الفهم والقبول أن تخترق أسمك حواجز النفور والغضب. يوفر احتواء المشاعر الخالصة والمنسجمة أساساً لعلاقة جديدة وأكثر إرضاءً. كمثال على كيفية استخدام موضوع احتواء المشاعر لإصلاح خطأ ما في علاقتك، لنفترض حالة بيني وابنتها اليافعة المتخاصمة معها، مارغو، التي شعرت بظلم أمها لها بعد طلاق والديها حيث أن أمها بدت مهتمة بالرجال فقط، تاركة مارغو البالغة من العمر اثني عشر عاماً فقط تدافع عن نفسها فأحست بأنها مهملة. ولكن بيني تذكر الأمر بشكل مختلف، فهي تتذكر التضحيات التي قدمتها من أجل أن تعطي الأهمية لمارغو. على سبيل المثال، غالباً ما كانت بيني تغادر عملها باكراً للتأكد ما إذا كانت مارغو قد عادت إلى المنزل بعد المدرسة. كما أنها ادخرت مالاً من أجل تعليم مارغو الجامعي، وعلى الرغم من أنها بالكاد تستطيع تحمل تكاليف ذلك. لم تهمل بيني ابنتها مثلما اتهمتها، بل تذكر قلقها على مارغو في ذلك الوقت وبذلها الجهد لتطمئن عليها. إلا أن ذاكرة مارغو جعلتها تقابل أمها بالرفض غير مبدية أي رغبة أو حاجة للتكلم معها.

ومن أجل إصلاح العلاقة بينهما، حيث أوضحت مارغو بأنها لم تعد ترغب فيها، يتعين على بيني إيجاد طريقة لتلبية حاجات مارغو العاطفية. لأنهما لو كانتا صديقتين أو أخوات أو زملاء عمل أو



أي شيء آخر، فعندها لن تكون المسؤولة على عاتق بيغي، ولكن كونها تشغل دور الأم، فيتوجب عليها أن تصلح الحال بتفضيلها احتياجات مارغو على احتياجاتها.

تعتمد بيغي على زوجها الجديد وعلى صديق طيب آخر للحصول على الدعم، وبعدها تحاول أن تضع نفسها مكان مارغو. سمحت لنفسها أن تتخيل ما يمكنه أن يحدث لفتاة تبلغ من العمر اثني عشر عاماً فقدت التواصل القوي مع والدها وانتقلت مع والدتها إلى مدينة جديدة لا تعرف فيها أحداً. تتذكر بيغي كيف واجهت تداعيات الطلاق بمفردها، مثل المشاكل المالية واحترامها لذاتها المجروحة. لم تكن إلى جانب مارغو بقدر ما احتاجتها مارغو لأنها كانت تستعيد عافيتها، تشعر باليأس وتعيش نمط النضال والكفاح للنجاة في حياتها. كانت قد واعدت عدة رجال (بيدون غير مناسبين حين تم ذكرهم) في محاولة منها لتعزيز ثقته بأنوثتها ولذلك كنتيجة لذلك لا بد أن مارغو قد شعرت في مرات كثيرة بأنه تم التخلي عنها.

وبالنظر إلى الماضي، تدرك بيغي أنه على الرغم أنها فعلت الأفضل في ذلك الوقت، إلا أنها ببساطة لم تملك لا الثقة ولا الوقت ولا المخزون العاطفي لتقديم كل الدعم والأمان لمارغو كما يحتاجه أي ابن تطلق أبواه.

يمكن لبيغي أن تفهم كلاً من حدودها وأسبابها في ذلك الوقت، لذا فهي لا تحتاج لتأديب نفسها. لكن نعم يمكنها أن تفهم كيف أن مارغو لم تحصل على القدر الكاف من حاجتها آنذاك.



احتاجت مارغو لشخص بالغ لكي يساعدها في مراعاة مشاعرها بعد الطلاق والانتقال والمدرسة الجديدة وجميع التقلبات التي تحصل في سن الثانية عشرة. ومع أنها لم تستطع أن تعبر عن تلك الاحتياجات في ذلك الوقت.

كانت مارغولا تزال ابنة، كان لها الحق بأن تتوقع بأنها ستلقى الرعاية الكافية. على الرغم من أنها يافعة الآن، إلا أن مارغو، بدور الابنة، ما تزال بحاجة للإقرار بأنها كانت مجرد متفرجة بريئة تعرضت للأذى بسبب إهمال أمها لها بعد الطلاق. لا يمكن لبيغي أن تغير الماضي ولكن هذا لا يهم لأن المشكلة لا تزال قائمة بينهما في الوقت الحاضر. يمكن لبيغي أن تساعد على التئام جروح مارغو من خلال تلبية احتياجات اليوم التي لم تتم تلبيتها سابقاً، في المقام الأول الحاجة إلى وضوح الرؤية. يمكنها المساعدة في تلبية هذه الحاجة المستمرة من خلال الاعتراف الآن بالعديد من الكلمات:

١. استحققت مارغو أكثر مما حصلت عليه (وهذا ينطبق أيضاً عليك وعليّ وعلى جميع الإبناء).

٢. يمكن تفهم شعور مارغو بأنه تم التخلي عنها.

٣. تأسف بيغي حقاً لعدم قدرتها على إعطائها ما احتاجته

آنذاك.

لا تود مارغو، كابنة، سماع وجهة نظر بيغي: حيث أن الحقائق

المرتبطة بعلاجها هي فقط الحقائق المذكورة أعلاه.

قد تعرف بيغي في صميم قلبها وقد يكون لديها أقران يعرفون

أنها كانت أم صادقة وأنها أدت عملاً جيداً كأُم وحيدة، لكنه من غير

الضروري إقناع مارغو بأن أفعالها تختلف عما قالته.



قم بالإشارة إلى المسؤوليات كلما تواصلت مع ابنك:
يجب على الوالدين أن يسعيا ليفهما الابن وليس السعي
لوضوح الرؤية أو التقدير من الابن.
ومع ذلك، فمن المهم جداً أن تعترف بيغي لنفسها وتقدر
التضحيات والجهود المبذولة لصالح ابنتها. على الرغم من أنه لا
يتوجب على مارغو أن تصدقها، إلا أن بيغي بحاجة لكي تُصدق
ذلك. وإذا لزم الأمر، فيمكنها طلب التصديق من أقرانها وإذا أمكن
من والديها.

في وسط القطيعة، وبقدر ما قد يكون التفكير فيها مؤلماً،
هو اعتقاد ابنك أنك خذلته في الماضي وأنت، بطريقة ما، لا تزال
تفعل ذلك الآن. ذكرت في المقدمة ذلك أن الشعور غير الضروري
بالعار يمكنه أن يعيق معالجة هذه الحقيقة المحزنة. كل الآباء
يخذلون أطفالهم لأن كل الآباء بشر. لا يمكن لأحد أن يكون دوماً
إيثارياً ومضحياً بالشكل الذي يريده الإبناء. مثل بيغي، قد تحتاج
لتنمية احساس مرهف لديك بشكل استثنائي لتحتوي مشاعر ابنك
كنتيجة لما حدث في ذلك الوقت وما يحدث الآن بينكما. خلال اللقاء
مع الرجل الذي أنقذت سيارته، كان عليك أن تتخلى عن مشاعرك
المؤلمة جانباً لكي تكسب صداقته. وللغفر بقلبه، كان عليك أولاً أن
تمنحه قلبك. حيث أنك تستحق احتواء المشاعر بمقدار ما يستحقها
ابنك، ولكن من أجل تسوية هذه العلاقة، يجب أن تبحث عن علاقتك
في مكان آخر. احصل عليها من نفسك أو من والديك أو زوجتك أو
شريكك أو أصدقائك أو طبيبك النفسي. ولكن تأكد من حصولك
عليها. إن الحياة بدون احتواء المشاعر مثل الحياة التي نعيشها في
الصحراء النائية: وحيدة وقاحلة.

احتواء المشاعر مع الاعتذار

إذا لم تكن لديك أي فكرة مطلقاً، عن سبب ابتعاد ابنك عنك، ابدأ بما تعرفه. عبارات مثل "أنا لست خبيراً في التعامل مع العواطف" أو "لم أكن متأكد حقاً من كيفية التعامل مع علاقتنا" أو "أنا لا أقول «أنا أحبك» بكل بساطة" سوف تقطع شوطاً طويلاً، إذا كان هذا الأمر صحيحاً. وحيث تقودك معرفتك، ستشير إلى أنك منفتح على مناقشة الأشياء الحقيقية والصادقة وأنت مدرك لبعض الجوانب المتنامية في شخصيتك. إذا كانت لديك فكرة عن سبب قيام ابنك بمقاطعتك، فابحث جيداً للتأكد من أنك تفهم الموضوع بكل تفاصيله. يجب أن يتم فهم الواقعة التي تبدو أنها كانت القشة التي قصمت ظهر البعير وأدت إلى القطيعة، وليس السبب الوحيد الذي أدى لذلك. ما هو محور الواقعة؟ هل شعر ابنك بالنقد أو الإهمال أو سوء الفهم؟ متى حدث هذا؟ راجع أيضاً فقرة "إذا لم تكن لديك أدنى فكرة عمّ تعتذر" في الفصل الثامن.

عندما يتعلق الأمر بتأمين احتواء المشاعر كوالد، فلا داعي لقبولك بالظلم. حيث أن احتواء المشاعر لا تعني أنهم على صواب بشأن ما حدث، أو أنك والد سيء، أو أنك بحاجة إلى التذلل. احتواء المشاعر هي محاولة فهم وجهة نظرهم مع التعاطف. تحتاج ابنتك فقط إلى معرفة أنك تريد أن تفهم ما تشعر به وأن مشاعرها تهمك.



الواقع أنك تهتم بها قد يبدو جلياً بالنسبة لك، لكن لا تفترض بأنه جلي لابنتك - خاصة إذا كان ردك الأول على القطيعة هو أن تتأذى أو تحتج أو تحاول التخفيف من شكاوى ابنتك من خلال تأكيد نواياك الحسنة. يمكن لردود الفعل هذه أن تحمل رسالة قائلة إن مشاعر ابنتك لا تهتمك بمقدار ما تهتمك مشاعرك. سيختلف معي بعض الناس حول هذا، لكنني أعتقد أن الاعتذار عن أمور تعلم بأنك لم تفعلها هو الحل الأمثل. قد يكون ابنك بحاجة فقط إلى معرفة أنك على استعداد وقادر على الاعتذار. مقولة أنك أسف حول ذلك، وكل شيء آخر لا يكلفك شيئاً، ولا يسبب ضرراً، بل يضع حداً للعشوائية، ويمكن أن تجني ثمار كبيرة. قد يفاجأ ابنك، وقد تعيد النظر في اتهاماته لاحقاً، إذا زعمت أنك تتحمل المسؤولية الكاملة عن شيء لا تشعر بالمسؤولية عنه. إنها تجربة ابنك لما حدث، وليس ما كنت تنويه أو ما حدث بالفعل، حيث كان له تأثير سلبي.

على الرغم من أن هذا النوع من الشهامة قد تتجاوز إمكانيات معظمنا، اسمحوا لي أن أقدم مثلاً لما يمكن أن يحدث إذا كنت قادراً على تجنب الامتناع وتبني الاعتذار عن شيء لم تفعله. لدي صديق يعمل كطبيب نفسي وقد عمل لعدة أشهر مع مريضة لديها الكثير من الصعوبات في علاقاتها العديدة. ذات يوم، دخلت وأخبرته بأن النصيحة التي قدمها لها كانت سيئة، وكانت مستاءة جداً من اتباعها.



إليكم الجزء المثير للاهتمام: إنه لم يقدم لها نصيحة واحدة. ففي الواقع، لقد كان حريصاً جداً على تجنب القيام بذلك لأسباب علاجية. عرف أنه كان قد طرح أسئلة توضيحية فقط وسمح للمريضة بأن تستخلص استنتاجاتها حول كيفية التعامل مع الأمور الصعبة التي تحدثت عنها سابقاً في الجلسات.

عندما اتهمت المريضة زميلي بتقديم نصيحة سيئة لها، شعر بالحيرة. قال لي لاحقاً: "لو شعرت بالذنب، لكنت اتخذت موقفاً دفاعياً. ربما أشرت إلى أن سلوكها كان مسؤوليتها، بغض النظر عن النصيحة التي تلقيتها". لكن مع العلم أنه كان بريئاً، ورغب في تجنب الصراع، فقد اعتذر بدلاً من ذلك. لتلطيف الموضوع، وأعرب عن تعاطفه وأسفه للتجربة السيئة التي مرت بها، بسبب اتباعها لنصيحته المفترضة. إن معاملته كنوع من الحفاظ على العلاقة بدلاً من الاعتراف بالذنب جعل الاعتذار أمراً سهلاً نسبياً على الطبيب النفسي.

أخبرت نفس المريضة زميلي لاحقاً أنه كان لاعتذاره تأثيراً عميقاً عليها. حيث كانت تتوقع منه أن يدافع عن نفسه (وهو ما جعله يتساءل عما إذا كانت قد أدركت إلى حد ما أن اتهامها كان غير عادلاً)، ولكن عندما اعتذر بدلاً من ذلك، شهدت لحظة غير متوقعة من التعافي. وأدركت أنها ليست بحاجة إلى أن تكون دفاعية في العلاقات، أخبرته بذلك. يمكنها ببساطة الاعتذار، وبفعلها ذلك، تخفف من حدة المواقف. أظن أنها شعرت أيضاً بأنها مسموعة ومقبولة ويمكن احتواء مشاعرها من خلال الاستجابة الحنونة من هذا الطبيب النفسي.



بمرور الوقت، ستقوي علاقتك بلا شك في بقاءك منفتحاً على وجهة نظر ابنك والسماح لنفسك بأن تكون مستضعفاً. كن معرضاً للنقد، حتى لو كان لا أساس له. مع ابنك، قد يكون هذا هو الحل الوحيد لإعادة التواصل الآن. أعلم أن ذلك صعب، لكن حاول ألا تأخذ الأمور المزعجة بشكل شخصي. وحاول بدلاً من ذلك رؤيتها كفرصة لتكون الوالد الحكيم والرحوم. وبعد ذلك يمكنك الذهاب والبكاء لشريكك، أو أحد الوالدين، أو الصديق المهتم، ودعه يهدئك. إذا كان ذلك يخفف العبء عنك، فكر في إعادة التربية على أنها هواية. أو تخيل أنك تتجه نحو العمل. حاول أن تتجنب مشاعرك في مرحلة إعادة التربية الخاصة بك قدر الإمكان. أعلم أنه أمر مستحيل، لكن ابذل قصارى جهدك.



دعم الوالد : الاستعانة بطبيب نفسي

سوف تفيدك الاستشارة الرحيمة في هذه الأوقات العصيبة، خاصة إذا كانت تركز على المشاعر بدلاً من تغيير السلوك فقط. حتى - وخاصة - إذا لم تكن على تواصل مع ابنك، فسوف تستفيد من العلاقة حيث ستكون احتياجاتك العاطفية ورفاهيتك أسمى ولها الأولوية، أكثر من مشاعر الشخص الآخر.

يجسد الأطباء النفسيين الجيدين جوانب من حياة الوالدين. حيث يساعدونك على الشعور بأنك موجود، مسموع، ومفهوم ويتم الاهتمام بك. فهم يصوغون حدوداً مناسبة حول الأشياء مثل أوقات المواعيد والدفع والأدوار. على سبيل المثال، تبدأ الجلسات وفي الوقت المحدد، يحجز المستشار النفسي في جدول الدفع المتفق عليه، ولن يطلب منك مجالسة أطفاله أو الخروج لشرب القهوة معه. إن الأدوار واضحة، وهناك "الحب" و"الانضباط" على هيئة رعاية واحترام من ناحية، والتوقعات من الآداب العامة من ناحية أخرى.

لا يتصرف الطبيب النفسي النشط مثل الوالد المتأزم أو المحتاج. يساعدك لتجد الخير في نفسك، وتقدم المصادقة والتقدير المناسبين عن ذاتك لابنك، بينما تتحدى بلطف مفاهيمك عندما يكون ذلك مناسباً. بسبب الطريقة التي يعاملك بها، فهو يساعدك على معرفة ما هو شعورك بتلبية بعض احتياجاتك العاطفية.

أن تكون في دور المتلقي، حيث يقوم شخص آخر بتحديد شكل العلاقة ويعترف باهتمام باحتياجاتك، لن يوفر لك ذلك الدعم



العاطفي فقط ولكن يوفر لك أيضاً نموذجاً لكيفية التقرب بتعاطف مع ابنك المنقطع عنك. من المفيد تجربة ما يشعر به ابنك، حتى تتمكن من تقديم هدية الأبوة من كل قلبك، وذلك من مصدر طاقتك الإيجابية.

لا يوجد شيء أناني في دور الإبن. والغرض منه هو شحنك بالموارد الداخلية حتى تكون قادراً على أن تكون شخصاً غير أناني عندما تحتاج لأن تكون كذلك. انطلق وتلقى. أنت بحاجة لهذا. لا تتوقع أن تقود سيارة إلى الأبد بواسطة خزان نصف فارغ، أليس كذلك؟ لا يهم ما يحدث بينك وبين ابنك، فيساعدك النوع الصحيح من الاستشارة في الوصول لتلبية الاحتياجات المهمة للابن الذي في داخلك - لملء الخزان. يجب أن يوفر العلاج النفسي وقتاً ومكاناً لتذكيرك بحقيقتك، بحقيقة إنسانيتك الرائعة، الفوضوية، والفريدة من نوعها. ينبغي أن يساعدك بشكل خاص على إدراك أن مشاعرك واحتياجاتك المهمة وأنه يوجد ابن داخلي يحتاج لطاقتك المحبة، ولا يوجد عيب متأصل بك.

يميل البعض منا إلى الشعور بالهدوء والثبات بأن هناك أمر خاطئاً بنا. نعتقد أنه إذا تعرّف الآخرون على "حقيقتنا"، فسيكتشفون أيضاً تلك الحقيقة القبيحة. يُبقي هذا الخوف العديد من الآباء المبعدين بعيداً عن العلاج الذي يمكنه أن يمحو هذه الكذبة المروعة إلى الأبد. قد تشعر بمخاطرة بأن تعرض نفسك الضعيفة لطبيب نفسي، ولكن إذا اخترت بحكمة، يمكن للعلاج النفسي أن يغير حياتك بشكل جذري. أوصي بالاستشارة الشخصية كلما أمكن ذلك. بالرغم



من أن الاستشارة عن بعد أصبحت متاحة على نطاق واسع، إلا أن الجلوس في نفس الغرفة مع شخص يعرفك ويهتم لأمرك هي أكثر عمقاً من التحديق في وجه لطيف من خلال شاشة الكمبيوتر أو سماع صوت هادئ عبر الهاتف. إذا كنت تستطيع ذلك، فعليك الذهاب لرؤية شخص ما بشكل شخصي. وإذا كنت تعيش بالقرب من مكنتي، أدعوك للحضور ورؤيتي.

انتبه لما تشعر به عندما تجلس مع مستشار جديد. إذا وجدت الشخص المناسب، يجب أن تشعر بأنك مفهوم ومقبول ومحترم معظم الوقت. قابل أكثر من طبيب نفسي إن أمكن، وقارن ما تشعر به لدى كل منهم. وقد أظهرت أبحاث موسّعة بشكل لا لبس فيه أن العلاقة بينك وبين مستشارك هي العامل السريري الأكثر أهمية في مدى فائدة علاجك - أكثر أهمية من التقنيات التي يستخدمونها أو أوراق الاعتماد التي يمتلكونها أو أي شيء آخر يتعلق بهم.

فيما يلي بعض الصفات التي يتمتع بها الطبيب النفسي الذي يكون التعامل معه أمراً سهلاً نسبياً لتأسيس علاقة:

- شخص لا يصدر أحكاماً شاملة
 - يركز عليك وعلى احتياجاتك، وليس على أجندتهم الخاصة
 - مهتم بفهمك بدلاً من إخبارك بما يتوجب عليك فعله
 - حنون ورحيم وعطوف
 - يعاملك كشخص، وليس شيئاً موجوداً بشكل عشوائي
- لمزيد من النصائح ونماذج حوار، راجع الفصل العاشر، "كيفية اختيار طبيبي النفسي"، في كتابي "الانغماس البناء".



المختصين في القطيعة

كثيراً ما يسألني الأشخاص البعيدون عن إحالات لمختصين في القطيعة يتواجدون بالقرب منهم في مدينتهم أو ولايتهم أو بلدهم. الحقيقة هي أنك لست بحاجة إلى متخصص في القطيعة العائلية للحصول على دعم علاجي مناسب. أظهرت بعض الأبحاث الرائعة قبل بضع سنوات حول التعاطف مع الاستغاثة - أي قدرة الآخرين على التعاطف مع ما قد مررت به. من الواضح أن هذه صفة مرغوبة أن تكون موجودة لدى المستشار. ومع ذلك، فقد قلبت النتائج التفكير المنطقي رأساً على عقب. لقد وجد الباحثون، كمجموعة من الأشخاص الذين نجحوا في اجتياز موقف صعب، بأن لديهم في الواقع شعوراً أقل تعاطفاً مع الأشخاص الذين يواجهون صعوبة مع نفس الشيء بالضبط. هذا يعني أنك إذا وجدت الطبيب النفسي أو المدرب الذين اعتادوا على الابتعاد عن أطفالهم ونجحوا في تجديد العلاقة (يمكن القول إنه خبير مثبت)، ربما يشعرون بتعاطف تجاهك أقل مما قد يشعر به شخص لم يواجه هذه المشكلة مطلقاً في المقام الأول.

إذا كانت النتائج تعكس حقيقة عامة، أعتقد أن هذه أخبار رائعة. سواء كنت تتحدث إلى طبيب نفسي أو والد آخر في الشارع، فما من داع لليأس حقاً إذا لم تتمكن من العثور على شخص ابتعد عن ابنه من قبل. هناك نقطة دقيقة ولكنها مهمة يجب فهمها عن البحث الذي سأوضحه من خلال مثال "التنمر".



خلصت الدراسة نفسها إلى أن الأشخاص الذين تعرضوا للتمتر يشعرون بتعاطف أكبر مع أولئك الأشخاص الذين يتعرضون للتمتر، أكثر من أولئك الذين لم يتعرضوا للتمتر من قبل. هذا لا يثير الدهشة، أليس كذلك؟ يعرفون كيف تبدو حقيقة الأمر. يمكنهم فهم ذلك من خلال ربطه بتجربتهم. لكن ينقص هذا التعاطف عندما يفشل الشخص الذي يتعرض للتمتر بالتغلب على الوضع. إذا قام الضحية بدلاً من ذلك بالاستغاثة والبكاء طوال اليوم والاستسلام، أو فشل بطريقة أخرى في التغلب على التمر، فإن أشد منتقديهم يكونون أولئك الذين تعرضوا للتمتر في الماضي وانتهى بهم الأمر في مكان أفضل. ينظر هؤلاء الضحايا السابقين والسعداء الآن إلى أن الضحية الحالية فشلت في تحمّل التمر.

افتراض الباحثون أن الأشخاص الذين تعرضوا للتمتر في السابق إما قد نسوا مدى صعوبة التغلب على التمر ومضوا قدماً، أو أنهم يؤكدون كثيراً على حقيقة أنهم تحملوا بأنفسهم (لذلك بالطبع هذا ممكن!)، أو كلاهما. يبدو أن هذا المزيج من المعرفة والخبرة يؤدي إلى شعور أقل بالتعاطف مع الناس الذين يعانون من محنة حالياً. استقراراً لهذه النتيجة، يجب أن يكون أكثر المتعاطفين الداعمين للآباء الذين لديهم أطفال بالغين منقطعين عنهم أن يكونوا أناساً يخوضون حالياً تجربة القطيعة بأنفسهم. إنهم في خضم ذلك ويمكنهم بسهولة أن يعرفون ألمك. والمهم، بالطبع، أنك تتحدث إلى شخص لا يعرف بالضرورة كيفية حل المشكلة. ولكن بإمكانهم التعاطف، لكنهم لا يستطيعون إخراجك من الورطة لأن الأمر ينطبق



عليهم أيضاً. وإذا خرجوا أولاً، فقد يفقدون صبرهم معك إذا بقيت عالماً. على الرغم من أن الاستنتاج غير بديهي، إلا أن كل هذا البحث يشير إلى أنه إذا كنت تواجه صعوبة في بعد ابنك عنك، فسيكون الشخص الأقل تعاطفاً معك هو الشخص الذي عانى من المشكلة في الماضي وقام بحلها. بينما يختلف الأفراد في مستويات التعاطف لديهم، مثل مجموعة من الناس يعتبرون أن عائلاتهم هي الأقل أهمية في حياتهم. ومجموعة الناس الأكثر تعاطفاً التي يمكنك العثور عليها هم الناس الذين يعيشون نفس تجربتك في الوقت الحالي، ما لم تكن تقوم بعمل رائع في تنفيذ استراتيجياتك. ففي هذه الحالة، يكون أكبر المؤيدين هم أولئك الذين تغلبوا على البعد. تشبت بعربة النجاح فقط، وإلا سيفقدون صبرهم معك.

سيكون الخيار المنطقي عندما تبحث عن مساعدة هو أن يكون المعالج أو المدرب من المجموعة المتعاطفة الثانية. وفقاً لهذا البحث، تتكون المجموعة من أشخاص لم يسبق لهم تجربة القطيعة مع ابن بالغ. نأمل أن يكون المساعدون في هذه الفئة هم الأغلبية. لذا تشجّع إذا لم تتمكن من العثور على طبيب نفسي أو مستشار أو مدرب خاض نفس تجربتك بالقطيعة مع ابن بالغ. ابحث فقط عن مساعدة ألطف من شخص يجعلك تشعر بأنه يستطيع فهمك ولا يصدر أحكاماً عليك.

خطة العمل

لقد رأينا أنه تم تحديد النعمة العاطفية للعلاقة بين الوالدين والإبن باكراً من قبل الوالد، ولقد اقترحت أنه بوجود علاقة خارج المسار، فقد حان الوقت لاستعادتك السلطة والمسؤولية الكامنة في هذا الدور. ويجدر التذكير بأنه لا بأس إذا كنت لا تزال تشعر بأنك كالإبن الذي بداخلك. لا يلغى الإبن الذي بداخلك حين تصبح والدًا أو والدة. المهم هو أنه لا يجب أن يتحكم الإبن الذي بداخلك في علاقتك مع ابنك في الواقع.

يمكنك تجربة لعب دور الإبن مع شريكك أو أصدقائك أو المعالج الخاص بك أو - إليك فكرة مجنونة - مع والديك. ليس هناك عيب في وجود احتياجات عاطفية، مثل الرغبة في أن يتم ملاحظتك وتقديرك ورعايتك. بل أبلت حسناً بمشاعرك هذه، فأنت تستحقها. ما يجب أن أقوله بعد ذلك قد يجعل الإبن الذي بداخلك يبكي، وأنا أسف لذلك. بقدر ما قد يكون مفاجئاً أو محيراً بالنسبة لك، فابنك المبعد لا يثق بك تماماً. ومن المحتمل أنه يستخدم البعد كنوع من الحماية تجاه الشعور بالأذى بطريقة ما. هذا هو السبب الأكثر شيوعاً لسبب القطيعة عن الأسرة: لسبب ما، هذا شعور مؤلم كثيراً لمن يخوض هذه التجربة.

أعلم أن فكرة أنهم يحمون أنفسهم منك هو أمر صعب التقبل، خاصة إذا كنت تشعر بالأذى من قبلهم، ولكن هذا ما يبدو صحيح. لم يطلبوا ذلك، ولا يريدون أن يكون الأمر على هذا النحو بعد



الآن، أكثر ما تفعله. هذا هو شعورهم. هناك شيء ما يتعلق بالحيوية بينكما يؤلمهم، وهم غير مقتنعين بعد بأنك تعرف كيفية تصحيح الأمر. لكي نكون واضحين، فإن إيذاء ابنك أمر سهل للغاية. كل ما عليك القيام به هو ألا تلبى جميع احتياجاتهم كوالد. لا يمكنك أن تكون مهملاً، وغير مبال، ومتحجر القلب، أو غيبياً لكيلا تلبى كل احتياجاتهم. عليك فقط أن تكون إنساناً مع احتياجاتك الخاصة. فكر في الأمر، حتى الرجال الآلئين المبرمجين لا يقومون بإيذاء مشاعر الإبن أبداً. ليس هناك مجرد خوارزمية متطورة بما يكفي لأداء مهمة التربية بشكل مثالي.

كما أكدت، أفترض أن ابنك شخص طبيعي الذكاء، ليس غارقاً في الإدمان ولا يعاني من مرض عقلي خطير (على سبيل المثال، المعاناة من مرض انفصام الشخصية أو انهيار نفسي). على افتراض أننا نتعامل مع شخص جيد ومعقول بشكل أساسي والذي لم تتم تلبية احتياجاته (من جرح يَجْرَح)، حيث أن خطة العمل لدينا لها هدف واحد: إعادة التربية. يتصرف ابنك بالفعل بدور الإبن، فهو يريد تلبية احتياجاته ولا يعرف كيفية إصلاح الوضع. إذا لم يكونوا كذلك، استخدم هذا كمصدر إلهام لك.

لا تخلط بين محاولة تلبية احتياجات ابنك وأن تكون حذراً جداً في التعامل معهم. قد تبدو هذه الأفعال متشابهة، لكن تلبية احتياجات الإبن من قبل الأهل هو أمر هادف، بينما المشي على قشور البيض هو مجرد وصف للشعور بالحرج. الآن بعد أن عرفت أنهم قد يكونون منزعجين بسبب الاحتياجات التي لم يتم تلبيةها، أنت تعرف



ماذا تفعل. راجع القائمة في الفصل الرابع وانسجم مع الواقع. إذا كنت لا تعرف ما يجب فعله تحديداً، فاحفظ فقط أدوار الوالدين والإبن، ثم فكر في أن تكون الوالد في كل حوار.

بينما لا يمكنك جعل أي شخص يتصرف بطريقة معينة، إلا أنه لديك بالتأكيد القدرة على مساعدة ابنك على الشعور بشكل مختلف عما هو عليه الآن. سيشعرون إما أفضل أو أسوأ حسب كيفية سير الحوارات معك. استخدم نفوذك القوي أجل الخير. يتطلب الأمر الكثير من الصبر، لذا احصل على الدعم وجد مخارج للابن الذي في داخلك ليكون محتاجاً ويستقبل. إذا لم تكن على تواصل مطلقاً بابنك الآن، فسنناقش كيفية القيام بذلك لنعود ولنتواصل معك في الفصل التالي. لكن حافظ على التركيز على الرعاية الذاتية الخاصة بك ريثما تنتهي من قراءة بقية هذا الكتاب.



الفصل الثامن التواصل

ليس هناك من قاعدة معينة يمكن تطبيقها على جميع الحالات. وتعتمد الإجابات على أسئلة مثل "كم من الوقت يجب عليّ الانتظار قبل أن أتواصل معه مجدداً؟" على وضع الشخص ككل. ومع ذلك توجد بعض التوجيهات العامة. كلما قدمت اقتراحات محددة سأعطي أساساً منطقياً، وأستخدم الشروحات لمعرفة إن كانت الاقتراحات منطقية بالنسبة لك ولابنك.

احترم طلبه بعدم التواصل

عندما يطلب ابنك منك صراحةً عدم التواصل معه، فإنّ أفضل ردّ في هذه الحالة هو إرسال رسالة مختصرة تبين فيها تسليمك لقراره واحترامك لرغبته. (للمزيد من الاقتراحات حول الرد على طلبات مماثلة انظر فقرة "إن طلبوا منك ألا تتواصل معهم" الفصل التاسع). لا تتصل بابنك البالغ عندما يطلب منك عم التواصل، وإلا ستسوء العلاقة بينكما وقد تصل لدرجة الانفصال. فالإبن الذي ربما يعدل عن قراره لاحقاً بعد أشهر من الانفصال قد يشعر بعدم الاحترام أو حتى المضايقة بسبب التواصل بأي وسيلة كانت أو حتى بسبب الهدايا غير المرغوب فيها، مما يبعده لسنين أطول أملاً بأن يحظى بالحرية التي يبحث عنها.



لكن هناك استثناء واحد محتمل لهذه القاعدة يتعلق بالشبان البالغين الذين قد عانوا هجر الأبوين في سن الطفولة في حالات الطلاق (عادةً وليس دائماً) والذين يرفضون أحد الوالدين من منطلق الوفاء للآخر الذي لم يهجرهم. وتشير بعض البحوث إلى أنّ هؤلاء الشبان البالغين قد يقدرّون محاولات الوالد في التواصل معهم، حتى وإن لم يردوا عليه.

وتستمر الصورة بالتعقيد مع استمرار الإبناء لأسباب خاصة بهم بالنفور من الوالدين. وتعدّ متلازمة النفور من الوالدين السبب المحتمل لشكوى الإبناء غير المبررة أو المؤكدة بالدليل على ازدواجية التعامل أو الشعور بالذنب بسبب الانفصال. لذا يمكن أن تشير أي علامة على عدم اليقين أو الذنب إلى أنّ انفصال الإبن ليس نتيجة نفوره من الوالدين كلياً. قد تشمل علامات ازدواجية التعامل الشكوى لأفراد الأسرة أو الأصدقاء عن عدم اليقين أو الأسف بشأن الانفصال. والاستجابة أو عدم الاستجابة أحياناً لنفس التواصل والتعبير عن المشاعر الإيجابية تجاه الوالد المبعد، كأن يقول: "أحبك كأم، لكنني لا أريد أن تربطني أية علاقة بك".

يتصرف الإبن في معظم الحالات كشخص حر، فلو طلب عدم التواصل، نفذ رغبته لأنّ هذا ما يريده فعلاً، واقبل المغامرة المحسوبة بالابتعاد عن ابنك لفترة من الوقت. لا تخش، فلن ينسلك ابنك إن لم تتواصل معه، لكن لا تفترض أيضاً أنّه سيشعر بالراحة لعدم وجودك في حياته. مادام أنّه يحترم وجوده كفرد في مجتمع يقدر الروابط الأسرية ويحتفي بها، لن يشعر بالراحة عند الانفصال



عن أسرتة، وكما يقول المثل: "أحبَّ المسافر حتى يعود".
لا أقول إنَّ احترام رغبة ابنك بالابتعاد والكف عن التواصل
ستكون بالأمر السهل فهو أمر صعبٌ تحمّله، وينفي غريزة الأبوة
والأمومة. ويبقى الخيار لك. إما أن تحترم رغبة ابنك المعلنة أو أن
تتجاهلها. لكن فكر جيداً، ما هو الخيار الذي يضمن عودة التواصل
مع ابنك على المدى البعيد؟

إنَّ قطيعة الإبن حقيقة قاسية جداً، وللأسف ليس هناك من
كلمات تفعل فلها كالسحر كي يرق قلب ابنك ويغير رأيه. عندما يطلب
الابتعاد لا تنفعك عبارات الاستجداء، بل الانصياع لطلبه في عدم
التواصل معه. وسيتأثر فقط بالحقيقة القائمة على أنك ستتواصل معه
بالرغم من رفضه، لتصله رسالة مفادها "أنا لا يهمني ما تريد،
سأتواصل معك" مما يجعل الحصن الذي بناه لإبعادك أكثر مناعةً.
إذا لم تكن الطرف المتلقي لطلب عدم التواصل، فتابع
القراءة.



ابحث عن صوتك

اقرأ الجملة الآتية:

آمل أن تكون بخير.

كيف تفسرها؟ يعتمد تفسيرك لهذه العبارة على ما تعرفه عني، وتخمين حالتي الذهنية عندما كتبتها، وحالتك الذهنية عند قراءتها. فإن تركت لك هذه العبارة كرسالة صوتية على هاتفك ستعرف المزيد حول نيتي، ومن المرجح أن تُفسر الرسالة تفسيراً صحيحاً. (طبعاً أنا أتمنى لك السعادة).

تحتل الرسالة الصوتية المرتبة الثانية بعد مكالمة الفيديو كوسيلة للتواصل. على الرغم من أن المكالمات الصوتية قد أضحت موضة قديمة بسبب تفضيل الشبان الرسائل النصية أو الرسائل الإلكترونية باعتبارها وسيلةً أسهل، لكنّ "السهل والمريح" ليس السبيل الأفضل دائماً لإصلاح العلاقات الفاشلة. وإذا كان ابنك نادراً ما يتلقى المكالمات أو لا يتلقاها أبداً، فهذا يعني أنّ رسالتك الصوتية لن تتنافس مع الكثير غيرها في صندوق البريد الصوتي الخاص به. وإن كان ابنك نادراً ما يستقبل المكالمات أو لا يستقبلها أبداً، فهذا يعني أنّ رسالتك الصوتية ستضم لعشرات الرسائل الصوتية المهملة على صندوق بريده الصوتي.

تقل الرسائل الصوتية دلالات المعنى من خلال نبرة صوتك وسرعته ودرجة شدته وحجمه. فمن غير المرجح أن تُفسر كلماتك المنطوقة تفسيراً خاطئاً بالمرّة مقارنة بالكلمات المكتوبة التي تبقى دون حراك على شاشة أو صفحة.



يمكن أن تسبب المشاعر التي تتبدى في صوتك مشكلةً، فقد يخطر ببالك: "لا أريد لابني أن يدرك شعوري بانعدام الأمان\ الغضب\ اليأس". وفي هذه الحال لا تترك رسالةً صوتيةً عندما لا تكون راضياً عن حقيقة مشاعرك. انتظر حتى تهدأ أعصابك وتعود الأب اللطيف والمحب أو تصبح بمزاج ملائم لإرسال رسالة صوتية لابنك. يستثنى من هذه الحالة الوضع الذي تشعر فيه بالاتهام أو الشك بأن تكون بعيداً عاطفياً عن ابنك (أبناءك). قد يكون للرسالة النابعة من القلب أو الاعتذار أحدهما أو كليهما تأثير عظيم في حال لم يسبق لابنك أن سمع أو مرّ بمثل هذه المشاعر من قبل. في هذه الحالة فقط اسمح لصوتك أن يخون حقيقة مشاعرك.

بينما إن شعر ابنك ولو للحظة أنك كثير التطلب أو أناني أو غير ناضج أو غيرها من الصفات المشابهة، انتظر حتى تكتسب بعض القوة والهدوء والنضج والثبات والكرم، قبل ترك رسالة على بريده الصوتي.

تعدّ الكتابة إحدى أكثر وسائل التواصل المحفوظة بالمخاطر، والرسائل النصية هي الأسوأ على الإطلاق، تليها رسائل البريد الإلكتروني فالرسائل الورقية المرسلة بالبريد العادي. إن المعاناة التي كابدها محاولاً اختيار عبارات مناسبة، والرسائل النابعة من القلب التي تكتبها على مدار الساعات والأيام، سيمحيها من سدّ أذنيه عما ستقول بلحظات.

سيُحوّر تفسيرهم لخطابك المعمول بعناية - والذي قد تطفئ عليه السلبية فعلاً - بسبب الاختلاف بين الوقت الذي استغرقتك



كتابته والوقت الذي يستغرقه لقراءته. فقد يفشلون بسهولة في استيعاب أهمية عباراتك، حتى تبدو أكثر عباراتك صدقاً مبتذلةً وغير جديرة بالاهتمام، ناهيك عن الإدراك العميق.

تتميز النصوص بأنها أقصر من أن تتقل المعنى الحقيقي الذي تريد إيصاله، وقد تصل ابنك في أوقات غير مناسبة، غالباً ما يتم مسح النصوص الأطول دون قراءتها. كما يُفضّل كتابة الرسائل بخط اليد لأن الكتابة اليدوية تبطئ القارئ، كما أنّها تضيف لمسة شخصية ودليلاً على بذل جهد أكبر، والذي قد يكون موضع تقدير أو ربما لا يحظى بالتقدير.



حوّل مكالمتك إلى نص مكتوب

قد يجيب ابنك على اتصالاتك ويتحدث إليك أو يرد عليك المجيب الآلي، يساعدك في كلا الحالتين استخدام ورقة غش كيلا تبتعد عن هدفك من التواصل، فيجب أن يكون هناك هدف من هذا التواصل، فعندما يجافيك ابنك لا تتصل لتقول له أنك تريد إلقاء التحية فحسب أو لتطمئن عن حاله، لأنك لن تستفيد شيئاً.

يجب ألا تكون ورقة الغش عبارة عن نص مكتوب بكلمة، بل قائمة قصيرة جداً من التعدادات النقطية أو من الأفضل أن تركز على نقطة واحدة. من المفيد أن تكتب كلمة أو عبارة تريد التحقق من استخدامها، ولكن لا تخطط لاستخدام جملة كاملة لأن الصوت لا يبدو وليد اللحظة أثناء القراءة.

إذا أجاب ابنك على اتصالاتك أو اتصل بك فجأة قد تشعر أنك غير مستعد لإجراء المحادثة الفعلية. يقول لي العديد من الآباء أنهم يشعرون بالقلق بشكل مستمر بشأن قول الشيء غير المناسب. ركز على الإصغاء بدل الكلام، وأكد على أفكار ابنك ومشاعره، حتى وإن لم توافق عليها، فقد أضحى بالغا الآن. فإصغاك وموافقك وتعاطفك هو ما يعني له الكثير وليس آراءك. إليك بضعة أمثلة:

"يبدو هذا غير عادل. ولا عجب أنك منزعج."

"أجل، إنه لمن المحبط (أو المثبط للهمم) أن نعمل مقابل

راتب زهيد."



"كم هو مثيرٌ للاهتمام أنك أجريت المقابلة في المستوصف."
"من المحيط أن يخذلك صديقك."
"يبدو أنك مرتاح لعدم الاضطرار إلى إجراء هذا الاختبار."



لا تُطلُ الخطاب

كلما ازدادت حدة التوتر في علاقتك، كان من المستحسن أن تبقى التواصل موجزاً وإيجابياً، خاصةً عندما تجرّب للمرة الأولى الرؤية والتأكيد والتقدير، فكلما كانت رسائل البريد الإلكتروني والمكالمات الهاتفية قصيرة، قلت احتمالية قولك أشياء غير مناسبة. فكر بشيء "قصير ولطيف" كلما كتبت أو اتصلت أو أجبت عن الهاتف. حاول أن تكون إيجابياً قدر الإمكان عندما تترك رسالة صوتية على المجيب الآلي لابنك، كما عليك التركيز على احتياجات ابنك وليس ما تفضله أنت. فمثلاً جرب أن تقول: "اتصلت بك لأهنئك بعيد ميلادك. أتمنى لك يوماً رائعاً. أحبك كثيراً. انتبه لنفسك." ولا تُضف شيئاً آخر.

انتهز جميع المناسبات للاعتذار مباشرةً عن كل موقف تعتقد أنك أخطأت به أو قلت أم فعلت أمراً لا تُحمد عواقبه، ثم اذكر الموضوع الذي تريد. يعدّ قول: "أنا آسف، لم أقصد ذلك" طريقةً مفيدةً للتعامل مع الموقف. بينما لا يفيد تكرار التحدث عن مشكلاتك. ومن جهة أخرى، اخضع لطلب ابنك إن أراد تركيز النقاش على غلطة ارتكبتها. قل لنفسك: "يتطلب الحب الانفتاح على الملاحظات التي يقدمها من نحب، وأنا منفتح". دع ابنك يقرر الوقت الذي يريد أن يقضيه في الحديث عن أي شيء يريده، فعندما تكون مُبعداً اعتبر أيّ محادثة تطوراً إيجابياً في حال تمّ التعامل معها بالشكل الأنسب. إن استطعت كسر الجدار الدفاعي لابنك ستجري جميع محاولاتك في التواصل مع ابنك جرياناً سلساً.



الأخطاء جزء هام من الحياة أيضاً، ومن كونك والداً على وجه الخصوص. عندما يشتكي ابنك من أمر قد فعلته (أو تفعله) لا تأخذ الأمر على محمل شخصي، بل اعتمد على الاعتذار واثن على نفسك لعدم اتخاذك موقفاً دفاعياً تجاه ابنك. ثم ابحث عن يوجبك لتُفضي له بمكنونات صدرك فأنت لديك مشاعر مجروحة أيضاً، طالما أنك لا تقوم بذلك أمام ابنك في ظل توتر العلاقة.



كن قابلاً للتنبؤ

يعد التنبؤ أحد أهم السمات التي يجب إظهارها لابنك عندما تتصل به، فتبني بذلك الثقة التي تجعل ابنك يغامر بتقاربكما مجدداً. إن التماسك الذي يعد ميزةً أساسيةً لاستئناف التربية بعد جفاء سيجعلك قابلاً للتنبؤ في المستقبل، وأن أقوالك تُترجم إلى أفعال. إذا كنت ترسل بطاقةً أو بريدًا إلكترونيًا كل شهر، فاستمر في هذا التصرف ولا تفاجئه بإرسال ثلاث رسائل إلكترونية في يوم واحد وتغيب عن التواصل لسته أشهر مثلاً. حدد عدد المرات التي تريد فيها الكتابة أو التواصل ليكون على اطلاع على الجدول الزمني، والتزم به إن وافق.

لا يعني التنبؤ التكرار بالضرورة، فتحديد موعد للاتصال مرة أو مرتين في السنة له نفس الاتساق كالتواصل مرة كل أسبوع، وهو أمر لا أنصح به عادةً لأنه أكثر تكراراً بالنسبة للبالغين المنفصلين. أعلم ابنك إن قررت تغيير روتين التواصل ليعرف ما يجب أن يتوقعه حتى يتهيأ لتغيير تصوره الذهني. يُصاب الآباء أحياناً بالملل من القيام بالكثير بالمجهود ونيل القليل أو عدم نيل شيء في المقابل، فيطلبون استراحةً. فعندما تُشرك الابن في هذا التغيير سيحافظ على قدرته على التنبؤ.

إليك مثلاً عن رسالة صوتية لتركها لابنك إذا كنت تخطط لتغيير مواعيد التواصل:
مرحباً.....



كيف حالك؟ أردت اطلعك أنني أفكر في تقليل مرات التواصل بك. لذا بدلاً من التواصل في الشهر المقبل كالمعتاد، سأؤجله حتى عيد ميلادك. كن على ثقة أنني أفكر بك، وأنتي موجود دائماً متى احتجتني. لذا إن لم أتحدث إليك قبل ذلك الموعد، فسأتصل بك في عيد ميلادك.

لا يمكنك المبالغة بأهمية ما ستتعهد فعله، فإن قلت أنك ستصل بابنك في عيد ميلاده فافعل ذلك. كذلك إذا قلت لابنك أنك ستمنحه متنفساً فلا تتصل به على الإطلاق.

لقد تحدثت إلى والد وافق على منح ابنته البالغة من العمر أربعة وعشرين عاماً المتنفس الذي طلبته، وراسلها بعد شهر فقط عندما وصل لأذنيه أنها قد تحتاج إلى قرض. لا تتصل بابنك ضمن فترة قلت أنك لن تتصل بها باستثناء حالات الطوارئ الحقيقية مثل حالات المرض الشديد أو الوفاة داخل الأسرة. إذا كنت عضواً في "نادي إعادة إحياء التواصل" ReconnectionClub.com، فيمكنك تنزيل الرسم البياني من مكتبتنا عبر الإنترنت تحت عنوان "هل التواصل ضروري؟" وفي أغلب الحالات تكون الإجابة لا.

إن علمت بالفعل أنك باتصالك بابنك رغم تعهدك له ألا تفعل، فستخرب فرصة التصالح، فهل ستقوم بذلك؟ إن اتصلت به رغم قولك أنك لن تفعل يجعلك غير متوقع التصرف، وسيتعين عليك البدء من جديد ببناء الثقة. وإن وجدت صعوبة في الانتظار لأنك تشتاق لابنك، فتخيل أن تزداد مدة الانتظار ضعفين أو ثلاث بسبب قرارك الأحق.



الحذر هنا واجب، سيفيدك تنفيذ وعدك بعدم التواصل في علاقتك بالمستقبل رغم قساوة هذا الوعد.

سيكون الحنين للاتصال بابنك خارج جدول المواعيد المخطط له مجرد حالة عابرة، كموجات الحزن، لذا أفض لمن ترتاح له سواء كان شريكك أو صديقك أو حتى معالجك النفسي كم يصعب عليك ألا تتصل بابنك. انغمس قدر ما تستطيع في التعاطف والشفقة لأنّ مشاعر الحنين هذه مدمرة للغاية. وكما يقول المثل "لا توجد طرق مختصرة لأي مكان يستحق الذهاب إليه"، وهناك طريق طويل عندما يتعلق الأمر بإعادة التواصل مع ابنك.

النواهي الواضحة

يتفاعل الأبناء البالغون كغيرهم بسلبية عندما يشعرون بالتعدي على مساحتهم الخاصة أو خصوصيتهم. حيث أن تجاوز الحدود من أكثر الأخطاء ارتكاباً، خصوصاً عندما يرى الأبوين أن حاجة الإبن إلى متنفس أمر غير منطقي أبداً. ومن المهم أن تكون على دراية بهذا الخطر لتحاشي الهفوات.

ابتعد لتُظهر احتراماً لابنك ومجاله، كما هو مذكور في نماذج الرسائل الإلكترونية في هذا الفصل والفصل التاسع. وحالما تفعل هذا باتساق، فإنّ الاهتمام الذي أظهرت سيُقابل بالمثل. كن صبوراً قد يستغرقك الأمر وقتاً طويلاً.

إن ساورتك الشكوك إزاء أمر تفكر في تنفيذه أو أمر تريد قوله لابنك، أخطئ ضمن حدود المعقول وتحاشاه. سينبئك حدسك بوجود خطب ما، إما في أمر تريد التعبير عنه أو حقيقة أنك تريد التواصل بابنك الآن. استمع لحدسك فهو مرشدك الأصدق. إليك بعض المآزق المعروفة التي يجدها الأبناء المُبعدون خاليةً من الاحترام:

- النشر على صفحاتهم على مواقع التواصل الإجتماعي دون أخذ موافقتهم أولاً.
- الإشارة إلى عيوبهم أو عدم تماسكهم أو سوء معاملتهم لك أو لغيرك.
- إرسال رسائل بريد إلكتروني أو رسائل نصية طويلة، أو ترك رسائل صوتية كيفما اتفق.



- إسداء النصيحة دون طلب منهم.
 - إعطاء الأطعمة أو منح الهدايا للأحقاد دون إذن.
 - التواصل مع معارفهم.
- والقائمة أعلاه ليست شاملة، بل المقصود منها منحك بضع الأفكار حول التصرفات البسيطة التي يتجنبها الآباء الأذكياء لتفادي متاعب قد تقع أنت بها. احترم حدودهم الشخصية ليضمنوا الشعور بالأمان وهم قريبك، وكن قابلاً للتنبؤ (أي كن ثابتاً) ومحترماً لتشجيع عودتهم إليك بدل من أن تنفرهم.



إسداء النصيحة

إن كنت والداً لا غير وواثقاً من نفسك، إياك أن تتساق وراء إسداء النصائح غير المرغوب بها لأبناءك البالغين ما لم تتلق شكوى عن تقصيرك في إسدائها في الماضي. وعلى عكس ذلك دعهم يطلبونها منك إن كانوا بحاجة للنصح. إن كنت معتاداً على إسداء النصائح ذات اليمين وذات الشمال وكيفما اتفق، تمرن على منع نفسك من النصح، بأن تجرب ذلك مع أناس تتحدث إليهم باستمرار، فتلك عادة صعبٌ نسيانها.

وفي الوقت نفسه فكر ما الحاجة العاطفية التي تخدمك فيها إسداء النصيحة. هل تسدي النصائح لتشعر أنك قريب ومفيد؟ فإن كان جوابك بالإيجاب، اقرأ هذه الأسئلة بإمعان: ما الذي باستطاعتك تقديمه غير النصيحة؟ كيف سيكون شعورك وأنت تقف متفرجاً تراقب جريان الأحداث دون محاولة التأثير على النتائج؟ هذه ليست أسئلة خطائية، لذا حاول الإجابة عنها إن كنت تجد راحة في إسداء النصائح على عدم إسدائها. واجعل نصيحتك أمراً اختيارياً، أي يمكنك تشييطه أو إيقافه متى أردت.



التواصل مع المقربين منه

احذر من انتهاك خصوصية ابنك عندما تتحدث إلى الناس عن القطيعة بينكما، وخذ راحتك في الحديث مع المقربين منكما. ولا تتحدث عن العلاقة مع دائرة معارفه كشريكه أو أصدقائه أو زملائه أو جيرانه، فإنك بذلك تنتهك منطقتهم. وفي حال تشابكت دائرتا معارفكما اتبع المثل القائل: "الباب الذي تدخل منه الريح سده واسترح".

المطالبة بالتواصل مع الأحفاد

من الطبيعي أن تتمنى قضاء وقت مع أحفادك الذين يقبعون خلف جدار الصمت ذلك. كم من المحزن إقحام الإبناء في متاعب البالغين الخاصة بالعلاقات، فالكل خاسرٌ هنا. لكن كما رأينا، من غير المستبعد للأطفال أن يربوا في بيئة تسودها انفصال أسري. الجدان هم آخر من يحق لهم رؤية الأحفاد عندما يتعلق الأمر بحقوق الزيارة من الناحية القانونية. فمن غير المرجح أن تفوز بحق الزيارة في غياب دليل إساءة للابن، فضلاً على أنّ جرّ ابنك إلى المحاكم قد يضع علاقتكما على طريق اللاعودة. أبلغ السلطات في حال وجود إساءة للأحفاد، أو دع ابنك يتحمل مسؤولية كل شيء خاص بابنه، وفكر ملياً قبل البدء بأي إجراء قانوني.



أطلق لنفسك العنان بالتعبير عن مشاعر الحزن نتيجة
حرمانك من قضاء الوقت مع أحفادك. على الرغم من عدم وجود
علاج سحري، إلا أنّ التعبير عن مشاعرك أمر مشروع، وإياك وكبت
مشاعرك بل عبّر عنها للملأ كي لا تقع فريسة المرض. يعود الأمر لك
في إخبار الآخرين بحقيقة مشاعرك، طالما أنّك لا تكبتها داخلك،
وأنّك تتمرن على تخبط المشاعر البناء.



تجاوز الحدود

أنصت جيداً لطلبات ابنك، ومع أنّ الحدود قد تجعل علاقتكما تبدو ساحة حرب، تقدّم لك حدود ابنك فرصاً للصلح معه. فعلى سبيل المثال: إن طلب منك الاتصال قبل زيارته أو التكرار في عيد الهالوين أو طلب منك عدم إرسال هدايا للأحفاد، نفذ رغبته. وضع في اعتبارك أنّه أحياناً يتم التلميح إلى الحدود بدلاً من ذكرها صراحةً. لذا إن لم تكن متأكداً اطلب توضيحاً، ولا تنسَ أنّ الحدود الضمنية هامةٌ كالحدود الواضحة.

إن أثار حفيظتك حدّ ما وضعه ابنك فتحدث إليه بخصوصه بمساعدة مستشارك أو شريكك أو صديق مقرب. لكن لا تجعل هذه المشاعر تؤثر على تصرفاتك سلباً وتتجاوز الحدود لأنك تراها تافهةً أو غير صحيحة.

إذا تراجعت عن احترام هذه الحدود ستنتهك ذخيرة ابنك من الاحتياجات العاطفية مما يعيدك إلى نقطة البداية.

في الحقيقة، جميعنا لدينا حدوداً شخصية. إن شعرت بالانزعاج من الحدود التي وضعها ابنك فاسأل نفسك إن كنت تمارس صلاحياتك في وضع الحدود. فإن كانت إجابتك بالنفي، فلا عجب أنّ تصرف ابنك يقض مضجعك. انظر الفصلين الحادي عشر والثاني عشر للاستفادة من المناقشات حول الحدود.



العبارات المناسبة لمراسلة أبناءك

كما سبق وقلت، البريد الإلكتروني بؤرةٌ لسوء الفهم ويجب استخدامه بحرص شديد، فكم من حالة قطيعة حدثت نتيجة تبادل رسائل بريد إلكتروني أو رسائل نصية خارجة عن السيطرة. أعلمُ أنّ مكالمة شخص ينفر منك أصعب من كتابة رسالة من خلف ستار آمن من المسافة والزمن. ولكن في أهم العلاقات، الدرب الأصعب سيراً غالباً ما يكون الدرب الصحيح. يخبرني الناس أحياناً كثيرةً أنّ أحدهم قد أرسل إليهم بريداً إلكترونياً يحمل خطاباً لثيماً، ويبدوون قراءة كلماته بنبرة غاضبة وناقدة. أحياناً أستطيع أن أتخيل الكلمات من دون التفسير الهادم، بل وقد أعتقد أنّ نية الكاتب كانت مختلفة تماماً عما بدا خلال التفسير.

إذا أصريت على الكتابة بدلاً من التواصل بابنك، ربما لعدم امتلاك رقم هاتفه، فاستخدم كلمات إضافية لإبطاء وتيرة القارئ وجعل البريد الإلكتروني يبدو أكثر وداً. فبدلاً من أن تكتب: "تريد والدتك أن تعرف فيما إذا وُقِّمت بالحصول على وظيفة"، جرب أن تكتب: "كنا نتساءل أنا ووالدتك، نظراً لأنك كنت في خضم السعي بالحصول على وظيفة، إن استجد معك أمر ما؟" ومن المستحسن ألا تسأل عن مواضيع حساسة قد تحول ابنك إلى وضع الدفاع. فإذا كان موضوع الوظيفة أحدها، اشطبه من مخزون المحادثة خاصتك. الجمل القصيرة والموجزة التي تجعل الكتابة جيدة، لا يكون لها نفس



التأثير الجيد على سياق بريد إلكتروني آخر. أضف حشواً زائداً لإبطاء القارئ وإيصال مزيد من الألفة. من الأفضل لك إرسال بريد إلكتروني يدور حول ابنك وليس حولك. عموماً، يستجيب الإبناء وخاصةً البالغون لاعتراف الوالدين واهتمامهم أكثر من الشكاوى أو الطلبات أو الحجج. لا تتردد في تقديم الثناء أن وجدت ذلك مناسباً، إلا إذا تم اتهامك بانتقاد ابنك أو محاولة السيطرة عليه. في هذه الحالة، يمكن أن تُشعر التغذية الراجعة الإيجابية ابنك بالضعف وعدم الراحة، فالمديح والنقد شكلان من أشكال التقييم ووجهان لعملة واحدة.

ليس التحدث عن احتياجاتك العاطفية فكرة جيدة، كأن تقول لابنك المبعد عندما تتصل به: "أفتقدك كثيراً"، أو أن تكتب إليه أنه يفطر قلبك، فهذا لن يؤدي إلا إلى دفعه بعيداً، أخبره أن مكانته كبيرة في قلبك، وأنك تحبه وتتمنى له التوفيق. لكن لا تبالغ بجميل الكلام وإلا سينعكس عليك سلباً.

ابدأ بتلبية احتياجاته الضرورية مثل الرؤية والتأكيد والتقدير، فإن استجاب لمحاولة التواصل الأخيرة، عندها يمكنك التعبير عن بعض امتنانك إن كان الجو مؤاتياً. ولكن في حال استجاب ابنك، ولم يوجد في جوابه ما يجب تناوله، فلا تُعد الكتابة مرةً أخرى. فابنك بحاجة إلى أن يكون قادراً على الرد بشكل إيجابي دون تصعيد التواصل، وسيعزز الرد اعتقاده بأن الكتابة لك ستثير موجةً من التواصل به كرد فعل. وربما لن تتلقَ رداً مجدداً مما يقلب فرحتك إلى خيبة أمل.



قد يثير عدم الإجابة القلق لديك، لأنك تعتقد أن عدم ترسيخ مفهوم التواصل أمر خاطئ، وهذا تفكير حسن، لكن تذكر أنك تفعل ذلك لإرضاء ابنك وهو يريد متنفساً في هذه العلاقة. وإن كان رده يحتوي على سؤال أو شكوى، فسوف ترسل الرد المناسب. فيما يلي بعض الأمثلة على ردود ابنك - حسب السياق الذي تكون ضمنه - التي لا تتطلب منك رداً بالضرورة:

"حسناً."

"كان من الرائع رؤيتك أيضاً."

"جيد."

"سأفعل ذلك."

"يرد عليك فلان التحية."

"شكراً على إعلامي. سأتابع الأمر."



كن كالمرأة

لتسهيل التركيز على ابنك عند الكتابة أو التواصل، ينبغي أن تحتفظ بصورته قريبة منك، إما صورة فوتوغرافية أو صورة متخيلة، واسأل نفسك أسئلة كهذه:

- من هذا؟
 - كيف يبدو؟
 - ما الذي يثير اهتمامه؟
 - ما هي الأمور الهامة بالنسبة إليه؟
 - بماذا يستمتع؟
 - ما الذي يخيفه؟
 - ما هو الأمر المجدي بالنسبة إليه؟
- كلما فكرت في هذه الأسئلة أثناء الكتابة لابنك، كنت والداً أهلاً لحماية مصالح الإبن الأهم. وطالما أنك تحيط به بصورة صبورة ورحيمة (بدلاً من تكون متحكماً أو تطلق الأحكام)، فسوف تشعر أكثر بالأمان عاطفياً وبالتالي سيرغب في التواصل معك. تذكر أن الثقة تستغرق وقتاً، لذا تحل بالصبر واشعر بالسعادة وأنت تقوم بذلك.



نماذج لرسائل البريد الإلكتروني

تقدم نماذج البريد الإلكتروني التالية لغة تأكيد كبيرة ومحترمة وذات رؤية وتقدير. إنها قصيرة ولطيفة إلى حد ما ولها نغمة الوالد التعاطفية، الذي يمكنه تهدئة نفسه إذا لزم الأمر. تخيل تلقي هذا البريد الإلكتروني بنفسك.

عزيزي كين،

كم سُدت لرؤية اسمك في صندوق الوارد الخاص بي في شهر أيار [التقدير]. من الواضح أنه كان صعباً عليّ معرفة أنك تفضل عدم اتصالي بك كثيراً، لكنني أفهم رغبتك في أن يكون لديك متنفس، وأريد احترام ذلك [التأكيد]. أأمل أن تكون الأشهر الست الماضية قد منحتك الوقت الكافي لتكون هذه الرسالة مقبولة [الاحترام].

أود أن أحترم رغبتك المفهومة في الحصول على متنفس [التحقق] وفي نفس الوقت، وإن لم يفت الأوان بعد، أود في مرحلة ما أن أحاول أن أكون الوالد الذي تستحق [التقدير]. لقد خذلتك بعدة طرق بسبب حدودي، وأنت لا تستحق ذلك. بالطبع، أنت لا تحتاج بالضرورة إلى أب بنفس الصورة عندما كنت ابناً [الرؤية]. لكنني أربغ أن أكون مصدراً إيجابياً لك، شخصاً يمكنك التحدث إليه وتشعر بالتنشئة، وليس الهدم. لا ألومك إذا لم تكن متأكداً من استعدادك لمنح علاقتنا فرصة أخرى [التحقق]. لكنني سأنتظر بصبر إذا قررت في أحد الأيام أن تفتح على ذلك [الاحترام].

أود أن أرسل إليك تحيةً عبر البريد الإلكتروني كل ثلاثة



أشهر أو نحو ذلك، إن كان هذا مقبولاً [الاحترام]. حظاً سعيداً في
تربية الماشية، على ما يبدو أنه عمل مشير للاهتمام [الرؤية].

مع حبي

والدك

تفترض هذه الرسالة الإلكترونية أن الوالد لم يرسل إقراراً
فورياً بطلب ابنه بعدم التواصل كما هو موصى به (انظر الفصل
التاسع). الكرة في ملعبه الآن، بعد مضي بضعة أشهر. لذا إن تلقيت
طلباً بعدم التواصل ولم تردّ بعد، فمن المناسب وعلى سبيل المثال
بعد مضي ستة أشهر على الأقل، إرسال بريد إلكتروني مثل الرسالة
أعلاه.

خانة الموضوع

إذا كان ابنك منزعجاً لدرجة أن يحذف بريداً إلكترونياً منك دون قراءته، فلا يمكن لخانة الموضوع الجيدة أن تغير رأيه. ومع ذلك، إذا كان محتاراً في فتحه، فقد يضعه الموضوع الجذاب في المكان الذي تريد.

استخدم خانة الموضوع في رسالة البريد الإلكتروني عموماً كنبذة مسبقة تخبر فيها ابنك بما سيجده بالداخل. على سبيل المثال، قد يحمل البريد الإلكتروني الموجه إلى "كين" المذكور أعلاه موضوعاً هو "الإقرار بطلبك بعدم التواصل". قد تخفف خانة الموضوع قلقاً كهذا عن طريقة قطع الشك باليقين بشأن فحوى الرسالة.

كن دقيقاً قدر الإمكان. إذا كان الموضوع هو "التحية"، وتحتوي الرسالة الإلكترونية على معلومات تفيد بأن أحد أقاربه مريض، فلن تكون خانة الموضوع دقيقةً. تعطي خانة الموضوع هذه أفضل نبذة مسبقة عن فحوى الرسالة: "جدك مريض لكنه سيتعافى إن شاء الله". اعتبر خانة الموضوع الخاص بك كموجز أخبار يعرض لك في المقدمة أبرز المعلومات.

إذا احتوت رسالة البريد الإلكتروني أخباراً سيئة، فلا تقلها مباشرة في خانة الموضوع بل أعط نبذةً مسبقةً. على سبيل المثال: "أخبار مقلقة عن الجد". فهذا الموضوع يُظهر احتراماً لرغبة ابنك في اختيار وقت مناسب لقراءة البريد الإلكتروني دون إزعاج. وباختصار يجب أن يحتوي سطر خانة الموضوع على:



- وصف دقيق لفحوى الرسالة
 - نقل الأخبار السارة باختصار
 - تقديم وصف للأخبار السيئة، وليس تقديم الأخبار نفسها
- إن كنت تتساءل عن عنوان بريد إلكتروني يطرح ستة مواضيع مختلفة، فهذا سهل: لا تناقش ستة مواضيع مختلفة في نفس البريد الإلكتروني لأنك ستطيله جداً.

لا تبالغ في تحليل الانتصارات أو الخسائر

من المتوقع أن يقيس الآباء التقدم برد أولاهم على رسائل معينة. أي إذا أرسلوا ثلاثة رسائل بريد إلكتروني ثم فجأة تلقوا رداً على الرسالة الرابعة، فإنهم يدرسون البريد الإلكتروني الذي أثار الرد. وهم يفترضون أنه أياً كان فحوى الرسالة الإلكترونية الأخيرة، فلا بد أنه كان السبب في التأثير الإيجابي، ويتحولون لمحققين باحثين عن أسباب نجاحهم المفاجئ لأنهم من الواضح يريدون التمسك بصيغة كتابة رابحة.

في الحقيقة، من الممكن بسهولة أن تكون جميع رسائل البريد الإلكتروني مجتمعة هي السبب في هذا الرد الأخير، أو شيئاً في حياة الابن لا علاقة له بالديه. ومن المحتمل أن يكون التواصل الأكثر فاعلية هو الذي جربوه قبل عام، والذي لا يزال ابنهم يعالجه وكان له تأثيره في النهاية. لا تزعج نفسك في محاولة معرفة ذلك وحسب.

يجب أن يكون وقت التحليل قبل التواصل بابنك وليس بعده. وعندما تفهم دورك كوالد، فإن كل محاولات اتصالاتك مخصصة ليستفيد ابنك، ويصبح تلقي الرد غير هام بسبب إدراكك أنك قدمت لابنك ما يحتاج منك. لا تنتظر منه الحصول على الطمأنينة، فقد يكون أسلوبك الجديد قد خفف من حدة موقفه تجاهك، لكن قد لا يتم تلبية حاجتك للقبول على الفور. يجب أن تؤمن بأن الصمت ليس بالضرورة رفضاً. انظر الفصل التاسع لمزيد من المعلومات حول معاني الصمت المختلفة.

ما لم تتلق تعليمات محددة بعكس ذلك من ابنك، فاستمر في فعل ما تفعله، فإن أداء دور الوالدين يحتاج الصبر وليس التسرع.



كيف تعتذر

لقد اقترحت في وقت سابق أنّ الإبناء البالغين لا يشعرون بالقوة عندما ينفصلون عن والديهم. وهذا أمر منطقي إذا فكرت أنّ المسافة هي الملاذ الأخير للشخص غير القادر على المقاومة. على سبيل المثال: ماذا تفعل إذا واجهت نمراً في الغابة؟ ستركض طبعاً، لأنّ النمر يمكن أن يقتلك بسهولة في حال لم تمتلك الوسائل لحماية نفسك.

بغض النظر عن التعبير عن الكرم والتحقق، فإنّ الاعتذار هو وسيلة لتُري ابنك البالغ أنّك لست نمراً بل ضعيفاً مثله وليس عليه أن يهرب ليحمي نفسه منك.

ولكن تحدد الطريقة التي تعتذر بها إذا كان الاعتذار سيبيطُ تراجع ابنك. إنّ عبارة "أشعر بالأسى لأنّ هذا هو شعورك" واحدة من العبارات التي لا تترك الأثر الذي تتوقعه تماماً إن كان على ابنك أو على الآخرين كي يصفح عنك. وإن كنت تبحث عن الصفح أو تحاول إصلاح علاقة فاشلة، لا تغفل هذه العناصر الثلاثة للاعتذار النابع من القلب.

قبل أن أذكرها، اسمحوا لي أن أؤكد لكم، أنّه لم يفت الأوان بعد للاعتذار المناسب على شيء قد حدث منذ زمن بعيد. يؤثر الاعتذار المناسب على الحاضر وليس الماضي، اليوم وغداً هما خياراك الوحيدان فقط. لذا اختر ما يناسبك.



ما الذي ستعتذر عنه، ولماذا

يوصل الاعتذار الفعّال ما يلي:

١. أنك تفهم ماذا فعلت.
٢. أنك تعرف لماذا كان مؤذياً أو غير مناسب أو خاطئ.
٣. أنك آسف جداً.

فهذه تنقل أهم ثلاثة جوانب للاعتذار الجيد: المعرفة والفهم والندم. "لماذا" في الجزء الثاني ليست لماذا قلت أو فعلت الشيء الذي تعتذر عنه، بل لماذا كان مؤلماً أو خاطئاً. لا تقدم تفسيرات لأفعالك ما لم تتناول أيضاً "ماذا" و"لماذا" المذكورتين أعلاه. سوف يراها ابنك على أنها أعدار لسلوكيات خاطئة لا تساعد في قضيتك. يبدأ الاعتذار الجيد بـ "أنا آسف لأنني..."
يبدأ اعتذار السيء بعبارة "أشعر بالأسى تجاهك..." (إلا إذا كانت "أشعر بالأسى تجاهك لأنك اضطررت إلى تحمّل...").

بعض الاعتذارات الجيدة

"آسف، كانت نبرة صوتي قاسية للغاية عندما طلبت منك غسل الأطباق. كنت أشعر بالإحباط وحملتك مسؤولية أعبائي. ما كان عليّ فعل ذلك."
"ما كان عليّ أن أستعير سيارتك دون أن أسأل. أنا آسف جداً."



"أنا آسف للتشاجر معك الأمس، عندما أفكر بالأمر، أكتشف أنني لم أكن منطقياً."

أنت تتحكم، مع هذه الاعتذارات، بكلماتك وأفعالك، مما يساعد على تحطيم دفاعات الشخص الآخر، فأنت لا تهاجمهم، بل تقدم التحقق. ويمكنك رؤية الأشياء من وجهة نظرهم، وإظهارك للندم هو أهم ما في الأمر.

بعض الاعتذارات السيئة

"أنا آسف لأنك شعرت أنني كنت وقحاً."

"أنا آسف لأن مشاعرك قد جُرحت."

"أعلم أنني لست مثالياً، وأنا آسف."

لا يقر الاعتذاران الأول والثاني بأيّة مسؤولية، والثالث غامض

للغاية.

احذف العبارة الافتتاحية "أنا آسف لأنك..." من قاموسك، فلا يمكنك الاعتذار عن رد الفعل السلبي أو الاعتقاد الخاطئ لشخص آخر. أشر دائماً في اعتذارك إلى شيء أنت قد فعلته، ربما كنت متهوراً أو غير صبور، أو أصدرت حكماً سريعاً. أو وقعت في مرحلة ما فريسة لأيّ من العيوب التي لا تعد ولا تحصى التي نظهرها نحن البشر العاطفيون، لكن إياك والاعتذار عن عدم الكمال.

لا ترضي عبارة "أنا لست مثالياً" المستمع، بل يجب أن يعرف أنك مدرك لما فعلته. فعندما توحى بأنه مستاء لأنك لست مثالياً هو إهانة: لا يوجد شخص عاقل يتوقع الكمال في الآخرين.

يريد معظمنا فقط رؤية مستوى مناسب من المساءلة عندما يؤذينا شخص ما حتى لو لم يكن ذلك مقصوداً.
 في حين أنّ الأذى الذي نسببه لبعضنا البعض لا يكون مقصوداً في الغالب، إلا أنّ الاعتذار الجيد يكون كذلك.

تحديد نغمة المستقبل

بعد أن تعتذر، قد تختار إضافة بعض الكلمات حول مدى أهمية ابنك. في حال لم تكن عائلتك من النوع الماهر بالتعبير، فقد تفكر في قول شيء مثل "أنا سعيد لأننا تمكنا من تلطيف الجو". لكن هذا من شأنه أن يقوضها. الآن هو الوقت المناسب لاستخدام التواصل الهاتفي في حال وُجد للتعبير عن المودة. وهنا بعض الأمثلة: "أنا أحبك، وأكره جرح مشاعرك. أنت مهم جداً بالنسبة لي".

"أنا أقدر علاقتنا كثيراً. أمل ألا أخربها تخريباً لا يمكن إصلاحه".

"إيذاءك هو آخر شيء أريد القيام به."
 إذا كانت المسامحة هامةً بالنسبة إليك، فضع في اعتبارك نصيحة هاربيت ليرنر، مؤلفة كتاب "لماذا لا تعتذري؟" تقول ليرنر: "لا يطلب الاعتذار الحقيقي من الشخص الآخر أن يفعل أي شيء، ولا حتى أن يغفر".



إذا قدمت اعتذاراً رائعاً، فلا تُفاجأ إذا شعر ابنك بأنه مضطر ليقول، "لا بأس". ولكن إن لم يكن هذا التأكيد وشيكاً، فانتظر حتى تظهر أنّ المشكلة قد حُلّت، وقد يستغرق الأمر بعض الوقت ومحادثات متعددة. يمكنك أن تسأل في وقت لاحق عما إذا كان ابنك بحاجة إلى المزيد من الاعتذار قبل أن تسأل عما إذا كان قد غفر لك. إذا لم يعنِ اعتذارك المناسب شيئاً لابنك، ففكر في السياق. وإن لم تتلقَ سوى ردود فعل سلبية حتى الآن، ولاقى اعتذارك الممتاز هذا إجابةً رمادية، أليس هذا تحسناً؟ لا تعول على تغيير علاقتك على الفور إذا فعلت ذلك على خير ما يرام، فالاعتذار الممتاز هو مجرد خطوة في طريق طويل لبناء الثقة.

إذا لم تكن لديك أدنى فكرة عمّ تعتذر

إنّ عدم معرفة ما الذي يشكو منه الإبناء البالغون أمر حقيقي. فحتى لو كنت متشوقاً للاعتذار، فقد تجهل حقاً من أين تبدأ. إذا كنت في حيرة، اسأل نفسك: "هل ابني على أعتاب مرحلة البلوغ؟" فالمسألة أكبر من العمر. فعلى سبيل المثال: إن كان شخصاً في الحادية والثلاثين وكان مدمناً على الكحول أو المخدرات من سن الخامسة عشرة حتى سن الخامسة والعشرين ثم أقلع عنه، فربما لم يتمكن حتى الآن من حذو خطا الناس الأصغر بعشر سنين من الناحية العاطفية. وقد تكون لديه مسائل عالقة منذ أن كان في الواحدة والعشرين. كما يمكن اعتبار رجل في الأربعين من عمره لم يجد إلا مؤخراً المقومات اللازمة للانتقال من منزل والديه أنه وصل أعتاب مرحلة البلوغ أيضاً.

إن انطلق ابنك مؤخراً أو في طريقه إلى الاستقلال، فقد يحتاج ببساطة إلى مسافة مناسبة، وقد لا تكون هناك حاجة للاعتذار حتى لو كان غاضباً منك ولا يرى أيّ شيء تفعله مناسباً. فقد يكون نفاذ صبره ببساطة طريقة الطبيعة لمساعدته على خلق مساحة لتسهيل رحيله. تمنى له الخير وأجعله يشعر أنك ستكون بجانبه إن احتاج.

إذا كانت أكبر شكوى سمعتها من ابنك هي "أنت تعاملني كابن"، اعتبرها إشارة إلى أنّ الحاجة التنموية للاستقلال قد احتلت مركز الصدارة. فالرد الذي قد يمنحك القليل من التقدير على



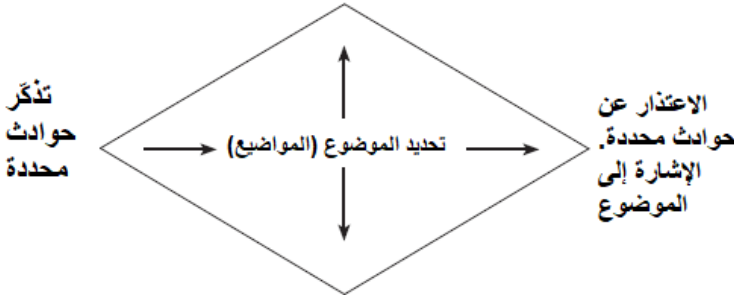
مضض هوشيء على غرار الاعتذار "أنا آسف. من الصعب معرفة متى تتوقف عن تربية الأبناء وتصبح شخصاً بالغاً. سأحاول أن أكون أكثر إدراكاً. قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى أعتاد استقلاليتك". إذا أخطأت في التقدير، فستخفق في تقديم اعتذار واجب عليك، وسوف تعلم ذلك لاحقاً عندما تهدأ موجة رحيل ابنك. وما دام الأوان لم يفت بعد على الاعتذار، فلا تغلق الباب بإضاعة الفرصة الآن.

لكن دعونا نتخيل أنّ الانفصال أبعد ما يكون من مرحلة التطور. لنفترض أنّك تشعر (أو أخبرك ابنك) أنّك بحاجة لتقديم التعويض.

فتش في ذاكرتك عن أدلة من ابنك. فكر في الاتهامات التي وجهها، بما في ذلك الاتهامات التي حيرتك أو التي لا تبدُ صحيحة ببساطة. فسر احتياجاته من كلماته وسلوكه بقراءة ما بين السطور. لا تشغل بتفاصيل حادثة واحدة أياً كانت، بل ابحث عن موضوعات مثل: "أنت لا تجعلني أولوية" أو "أنت لا تفهمني" أو "أنت تتقذني" أو "أنت تصبّ جلّ تركيزك على نفسك".

بمجرد استنباط موضوع من الحجج والانتقادات والاعترافات الممتعضة التي تلقيتها من ابنك، يمكنك تقديم اعتذار باستخدام أمثلة محددة. استخدم نموذج المعين أدناه: تتحرك الصورة من اليسار إلى اليمين على طول شكل المعين المعروض بشكل جانبي. ابدأ بالتفاصيل من أقصى اليسار. تبحر في الجزء الأوسط عن مواضيع عامة بناءً على تلك الحوادث المحددة. بعد ذلك، عندما تصل إلى

النقطة المعاكسة من المعين، تضيّق نطاق تركيزك إلى التفاصيل مرة أخرى لصياغة اعتذار يأخذ في الاعتبار كلاً من الموضوعات العامة والحوادث المحددة.



الشكل: معين الاعتذار

مثال: "أنت لا تجعلني أولوية."

عمل والد ديفون بجد طوال عقود لإعالة أسرته. يتذكر خيبة أمل ابنه عندما لم يتمكن من حضور مباريات ديفون للهوكي. عندما تخرج ديفون من المدرسة الثانوية، كان والده مسافراً في رحلة عمل. لكن والده يتذكر حضور العديد من مباريات ابنه، التي تطلب حضورها كثيراً من التعديل على جدول أعماله. يشعر الوالد أنه لم يحصل على ما يكفي من التقدير على الأشياء التي فعلها. كان يُلام عندما لم يستطع متابعة الأحداث، لكن لم يُشكر على الحضور. ومع ذلك، في استعراض تاريخ شكاوى ابنه، يتعرف الوالد على موضوع "أنت لا تجعلني أولوية." وسواء وافق على هذا التقييم أم لا، يجب أن يعترف به في حال أراد تقديم اعتذار فعال. فيبحث في ذاكرته عن حادثة مرتبطة بالموضوع، ويعمل على اعتذاره.



نموذج اعتذار رقم

أريد أن أعتذر عن كل الأوقات التي لم أجعلك فيها أولوية، كهذا المثال: كان يجب أن ألغي الرحلة التي كنت فيها عندما تخرجت من المدرسة الثانوية. في ذلك الوقت، اعتقدت أن إتمام هذه الصفقة بالذات أهم من حضور حفل تخرجك. ولكنني كنت مخطئاً. يؤسفني ذلك الآن خاصةً بعد أن فهمت مدى الألم الذي شعرت به. لا أصدق أنني جعلتك تعتقد أنك لست أهم أولويتي. لكن يمكنني أن أرى كيف كان وقع ذلك عليك، فقد كان وقعها عليّ مشابهاً تماماً لما فعله والدي، ولهذا السبب ربما اعتقدت أن الأمور ستكون بخير، لكن الأمر كان غير ذلك. أنت أكثر أهمية بالنسبة إلي من أي شيء آخر في حياتي وتستحق أفضل مما حصلت عليه. لكم أود أن تتاح لي الفرصة كي أعوضك، هذا إن لم يفث الأوان.

يحتوي اعتذار الوالد على جميع العناصر الفعّالة: الخطأ ("كان يجب أن ألغي الرحلة")، التفهم ("أستطيع أن أرى كيف كان وقع ذلك عليك")، الندم ("يؤسفني ذلك"). كما لديه أمل في مستقبل مختلف، بناءً على وجهة نظره حول سبب تصرفه بتلك الطريقة ("كان وقعها عليّ مشابهاً تماماً لما فعله والدي"). إنه يستخدم الحادثة المحددة لتخرج ديفون لترسيخ الاعتذار في واقعه كي لا تصبح الرسالة عامةً جداً، فالاعتذارات العامة أقل فاعلية من التي تشير إلى حوادث معينة.



استخدم هذه الصيغة بدءاً من التفاصيل للكشف عن
مواضيع أشمل، ثم عد إلى بعض تلك التفاصيل في الإعتذار كي تتمكن
من صياغة رسالة إصلاح علاقة فريدة خاصة بك.



عندما لا تتوفر لديك إشارات

يمكنك الاستفادة من شكاوى ابنك عند تقديم اعتذار. لكن ماذا لو لم تستطع؟ ماذا لو لم تعرف سبب استياء ابنك الحقيقي؟ راجع احتياجات الإبن في الفصل الرابع، وقارنها بأية شكاوى سبق أن تلقيتها من ابنك، أو نقلها إليك شخص من أسرته. إذا ما هي احتياجات ابنك التي لم تلبها بنظرك؟

قد تحصل على إشارات من خلال مراجعة الاحتياجات التي لم يكن والداك قادرين على تلبيتها لك. ففي بعض الأحيان نحكي عن غير قصد السلوكيات الأبوية التي عانيناها نحن. وفي أحيان أخرى، يبالغ الآباء بالتعويض في نواح معينة تعرضوا هم فيها للإهمال، بصرف النظر عما يحتاج ابنهم.

يجب ألا يكون الدافع وراء الاعتذار هو مخاوف ابنك أو شكواك فقط، خاصة إذا كنت لا تعرفها. يمكنك إبداء الندم على الأشياء التي كنت تتمنى لو سارت بشكل مختلف، بناءً على فهمك لكيفية تأثيرها على ابنك.

مثال: "لقد عاملت ابنتي كما لو كانت أنا".

والواقع أنّ مسار تيريزا للنمو الشخصي جعلها تدرك طرق تعاملها مع ابنتها سارة كامتداد لها. عندما واجهت سارة مشكلة مع أصدقائها في المدرسة، عانت تيريزا من قلق حاد. كانت تبقى مستيقظة في الليل، قلقة على حياة سارة الاجتماعية وتحاول معرفة ما يجب أن تفعله ابنتها. حتى وقت لاحق عندما تذكرت تيريزا أنّ



المدرسة الثانوية كانت تجربةً قاسيةً بشكل خاص في مراهقتها، وكانت تعيش تلك السنوات من خلال سارة. أرادت أن تفعل الأشياء بشكل مختلف هذه المرة، للحصول على تجربة أفضل. لكن هذه كانت حياة سارة وليس حياتها.

مادام أنّهما على خلاف الآن، تأسف تيريزا للضغط الذي مارسته على ابنتها والقلق الذي فرضته على علاقتهما. على الرغم من أن سارة لم تشتك أبداً من هذه الأشياء بالذات، إلا أن تيريزا تشعر أنّها مدينة لها بالاعتذار. لقد أعمتها مخاوفها الخاصة عن مشاعر سارة الحقيقية خلال المدرسة الثانوية، وأنكرت حاجتها إلى الظهور.



نموذج اعتذار رقم

لا أستطيع أن أبدأ في التعبير عن مدى ندمي على تدخلتي في شؤونك، خاصةً في المدرسة الثانوية. لقد ضغطت عليك لأخذ نصيحتي كلما واجهت أدنى مشكلة مع صديق. لا بد أن قلقي كان صعباً عليك، رغم أنك لم تشتكي. ومع ذلك، يبدو لي أنك لم تكوني مجرد مراهقة تكتشف الأشياء بنفسها وتعلقت بها عاطفياً للغاية. على سبيل المثال: كان بإمكانك حل الأمور مع بيثاني بنفسك، لكنني لم أستطع منع نفسي من التواصل بوالدتها. لقد تحدثت معي عن ذلك، وكنت محقة. لقد أخبرتني أن الأمر لم يكن هاماً إلى أن تدخلت. أخشى أنني لم أستطع فصل نفسي عما كان يحدث معك، وأنا آسفة بشدة الآن لما حصل بعد أن فهمت ذلك.

إذا حددت مشكلة لم يشتك ابنك منها أبداً، فقد تكتشف أن ابنك سيتعرف عليها بمجرد صوغها بكلمات. ومن المثير للاهتمام أنه قد يتطابق مع شيء اشتكى منه ابنك من قبل. قد تكون كلماته مختلفة جداً بحيث تبدو المشكلة غير مألوفة لك. لذا فإن مراجعة ندمك على طفولته يمكن أن يقودك إلى الأفكار والشفاء والمحادثة المثمرة.



عندما يتعلق الأمر بالاعتذارات، ابدأ حيثما تستطيع، فكل ما تحتاج هو إرادتك لكشف الحقيقة كي تستطيع إيجاد ملف المناقشة الإصلاحي. هذا يفترض طبعاً أنك على اتصال مع ابنك. وفي حال كان الأمر عكس ذلك، فسنقدم لك في الفصل التالي بعض الطرق للتعامل مع ألم الصمت.



الفصل التاسع الصمت

حتى الآن، قمنا بالتحدث عن جذور القطيعة وكيف يمكنه أن يمتد إلى أعماق الماضي. رأينا كيف يخرج التواصل غالباً عن المسار الصحيح، خاصة عندما لا يكون النضج العاطفي مكتملاً بعد. لقد ناقشنا الدور المدمر للعار وكيف يمكن للقيام بدور الوالد مرة أخرى أن يسمح لك بإعادة بناء الثقة مع ابنك البالغ. قدم الفصل الثامن بعض النقاط التي يتوجب عليك تذكرها في كل مرة يحصل بها التواصل. إضافةً إلى عدة نماذج للرسائل. ولكن هذا كله على افتراض وجود قليل من التواصل بينك وبين ابنك على الأقل. ماذا إن كان الصمت هو كل ما تملكه؟

التعامل مع الصمت

عندما تكون عدم الإجابة هي إجابتك الوحيدة، يمكن لك أن تختبر نوعاً من قلق الانفصال. نصبح جميعنا قلقين عندما يقوم أشخاص مهمون بالنسبة لنا بعزلنا، يبدو أننا مصممون بهذه الطريقة. تعد المراحل الثلاث للاستجابة على الانفصال مألوفة لدى العديد من الآباء: الاحتجاج (محاولة التواصل عديمة الجدوى)، اليأس (الشعور بفقدان الأمل، الحزن)، والانفصال (التخدير، الاستسلام). يمكن أن تمر بتلك المراحل الثلاث بشكل دوري.



لا يوجد شيء خاطئ في أن تشتاق لابنك. تخبرك مشاعرك أنه قد حصل شيء بشكل خاطئ، وهذا صحيح. فيما يلي بعض خياراتك للتعامل مع الصمت.

اسع كي تفهم ما الذي حصل وما سببه. إنه من غير المرجح أن تحدث هذه الثغرة بشكل عشوائي. إلا إن كان لدى ابنك مرض نفسي خطير وشديد، أو أنه غارق في أعماق الإدمان، أو أنه يجد طريقه كبالغ لأول مرة في هذا العالم، للتباعد علاقة بطريقة ارتباطكما ببعضكما البعض.

حاول ألا تسمح للعار، الأذى أو المرارة أن يمنعوك من أن تحصل على فهم واضح لكيفية حدوث هذا. هل حصل هذا من قبل في عائلتك؟ هل تعلمت ابنتك أن تعزل الآخرين عندما كانت صغيرة؟ كيف كان التواصل، ليس معها فقط ولكن في العائلة بشكل عام؟ كلما فهمت بشكل أفضل زادت السبل المتاحة للتغيير.

حتى إن لم يتحدث ابنك إليك مرة أخرى، فإن الحصول على فهم للعوامل التي أدت إلى هذه المحنة المعقدة والمؤلمة سيوفر لك حزناً "أنظف" وسيساعدك على الشفاء. عندما يكون الحزن ملطخاً بالارتباك، النكران، أو التشكيك، يتوقف الشفاء والنمو. التزم كلياً بأن تصبح الشخص المقدر لك أن تكونه، مع أو بدون ابنك في حياتك.

لا تضاعف الإهمال بالصمت. إن كانت شكوى ابنتك تتمحور حول فكرة أنك لم تهتم لأمرها حقاً، فأنت الوالد الذي يتوجب عليه أن يفكر مرتين قبل احترام طلب عدم التواصل.



هناك أطفال مُبْعِدِينَ وجدوا أنفسهم مهجورين بعد أن فشلوا بالاستجابة لوالديهم ولو لمرة واحدة. تخلى آباؤهم عنهم، رغم أن كل ما أراده الإبن كان تحسين العلاقة أو أخذ استراحة منها وليس التخلي عنها. اسأل نفسك سؤالين: هل اهتمني ابني بعدم الاهتمام بشكل كاف؟ وهل أقوم بالابتعاد كي أحمي نفسي من التعرض للأذى؟

احصل على استشارة. لا يجب عليك التعامل مع هذا لوحده. تستطيع الاستشارة أن تحضر تطور كإنسان بقلب، عقل، روح، وهدف على هذه الأرض. ما هو سبب وجودك هنا؟ عن ماذا يدور مشروع حياتك؟ ما هي صفات الوالد التي تريد أن تضيفها على تجربتك الخاصة، بغض النظر عن علاقتك مع ابنك؟ أي من احتياجات ابنك الذي في داخلك يجب أن تلبى؟ ما الذي يمكنك فعله إن كان لديك الدعم اللازم؟ لا يعد نموك الشخصي جائزة ترضية. بل هو الجائزة بحد ذاتها. وعندما تفوز يمكن لابنك الفوز أيضاً.

تجرباً على الأمل. معظم الإبناء البالغين لا يكونون سعداء بابتعادهم عن والديهم. يتمنون بشدة أن يوجد سبب صغير لإذابة الجليد. من الممكن أنهم خائفون من الأمل بأن تكون الأمور مختلفة، ولكن لا يجب أن تكون أنت خائفاً. أنت تملك القوة لضبط نغمة العلاقة لبقية حياتك. هل تثق بنفسك بشكل كافٍ للمحاولة؟

ضع خطة لإعادة بناء التواصل. في البداية عليك أن تقرر إن كنت تشعر بالقوة الكافية للقيام بمحاولة - أو عدة محاولات - للتواصل والتي ربما سيتم رفضها. إن كان هذا هو الحال، فعلى الأرجح أن ذلك لن يتغير على الفور. إن لم تكن متأكداً من جهوزيتك، جد طرقاً لملء خزانك حتى تصبح أكثر قوة. إن شعرت بأنك جاهز، راجع فقرة "استئناف التواصل" أدناه.



إن طلبوا منك ألا تتواصل معهم

كثيراً ما يطلب الإبناء المُبعدين من والديهم ألا يتواصلوا معهم. يمكن أن يقولوا بصراحة "لا تتواصلوا معي" أو ألا يقولوا ذلك، ولكن يمكن أن يقولوا شيئاً مثل "سأتواصل معك عندما أكون جاهزاً" أو "أحتاج بعض الوقت لأكتشف نفسي"، في معظم الحالات إليك ما أقترحه في حال طلب منك التوقف وقطع التواصل.

في هذا الكتاب، أدعو إلى احترام طلب الإبن بعدم التواصل، ولكن إن كان لديك سبباً مقنعاً لتجاهل هذه النصيحة، أرجو أن تتبع غريزتك وأن تفعل ما تشعر بأنه الأفضل. أنت تعرف ابنك وتعرف الوضع العام، على عكسي. وللتذكير، إن كان ابنك قد اتهمك بعدم الاهتمام به بشكل كاف، يمكن لطلب عدم التواصل أن يكون اختباراً لقيمته لديك، هل تحبه بمقدار كاف كي تلاحقه عند هروبه؟ الإجابة الصحيحة هي أجل. ولكن في معظم الحالات الأخرى، وهذا ما أقترحه في حال طلب منك التوقف وقطع التواصل.



الإقرار بالطلب

استجب بشكل فوري ببيان موجز (ليس أطول من هذه الفقرة) تعبر به أنك آسف بصدق لأن ابنك يحتاج أن يطلب عدم التواصل. تحمل مسؤولية ذلك. افترض أنه لو كانت علاقتهما مختلفة، لم يكونوا ليشعروا بالحاجة إلى الابتعاد. قل إنك تأمل أن تتمكن من إعادة بناء العلاقة في المستقبل، ولكنك تتفهم رغبتهم في الابتعاد وبالطبع فإنك ستحترم رغبتهم. تمنى لهم التوفيق في هذه الأثناء. دعهم يعرفون أنك متواجد دائماً إن احتاجوا إليك وأنت تحبهم. إليك مثال:

أنا أعتذر لأنني وضعتك في موقف تحتاج فيه الابتعاد عني، ولكنني أفهم ذلك وسأحترم رغباتك. سيكون صعباً ألا أتمكن من التواصل معك في عيد ميلادك وفي الأعياد، ولكني سأرسل لك حبي بصمت في هذه الأيام، كما في جميع الأيام الأخرى. أتمنى أن نصلح علاقتنا في المستقبل، ولكن في الوقت الحالي، فقط اعلم أنني سأكون دائماً هنا إن احتجت إليّ.

ذكر الأيام المميزة التي ترسل فيها عادة بطاقة، هدية أو ملاحظة سيوضح لكليكما أنه لن يحصل إقرار بذلك اليوم.

بمجرد إرسال إقرارك للطلب، التزم بفترة تهدئة لمدة ستة أشهر على الأقل. في معظم الحالات، يكون التخطيط لفترة سنة من عدم التواصل أمراً مناسباً. أعلم أن ذلك يُعد وقتاً طويلاً، ولكن إن طلبت ابنتك عدم التواصل، فسيتعين عليك تلبية هذا الطلب لأطول



فترة ممكنة. كلما تمكنت من الصمود لوقت أطول، كلما زاد احتمال مكافأتك باستجابة عندما تحاول التواصل مرة أخرى. أو من الممكن أن تقوم ابنتك بالتواصل معك أولاً. الوقت يشفي. صمتك المطول دليل على استجابتك لرغبتها. في الغالب فإن احتمال الخطأ عند تواصلك معها في وقت مبكر أكثر من اللازم أكبر منه عند انتظارك لفترة طويلة.

قيد نفسك بقطعة أثاث ثقيلة إن اضطررك الأمر، ولكن لا تتواصل مع ابنتك أبداً في هذه الفترة. ليس عبر البريد الإلكتروني، ولا عبر الاتصال، ولا عبر الرسائل المحمولة من قبل الأصدقاء، الأقارب أو الحمام الزاجل. لا هدايا، أو أمنيات أعياد الميلاد، حتى المجهولة الهوية منها، كل هذا ممنوع. لا لإعادة الممتلكات التي تركوها في منزلك، كوخك أو قاربك. يجب أن يكون تواصلك معهم معدوماً.

إن مراقبة فترة التهدة هي طريقتك الوحيدة لتظهر لابنتك أنك تحترم رغبتها فالكلام لا يكلف شيئاً. إظهار الاحترام عبر أفعالك - أو في هذه الحالة، قلة أفعالك - يفتح المجال لمرحلة إصلاح علاقتكما. من الممكن أن ترغب في استغلال هذه الفترة لتهدة نفسك إن كنت قد تأذيت من تصرفات ابنتك. فقط فكر بأنك لا تحتاج أن تعرف كيفية التعامل معه. لن يكون هناك توقعات غير معلن عنها، لا تعامل حذر، لا كلمات مؤذية، ولا رسائل بدون رد.

حدد يوماً لتعيد فيه الاتصال في تقويمك الخاص، ثم حدد أفضل طريقة لقضاء وقتك في هذه الأثناء. بعد فترة مناسبة من إظهار احترامك لابنتك عبر احترام طلبها، سيحين الوقت أخيراً كي تأخذ زمام الأمور بيدك كوالد وتحاول بلطف أن تستأنف العلاقة.



استئناف التواصل

تظهر فترة التهدئة الاهتمام بالإبن البالغ. استئناف التواصل يظهر الاهتمام بالإبن الموجود بداخله، والذي يفضل على الأرجح أن يملك والداً حقيقياً في حياته، حتى إن كان غير متأكداً من إمكانية حدوث هذا.

إن إعادة بناء التواصل هو عملية حساسة: في الواقع فأنت تنتهك طلب ابنتك بعدم التواصل. ولكن كوالد فإنه لا يتوجب عليك أن تمنح ابنتك كل ما تطلبه. أحياناً يكون ما يطلبه الإبن أقل مما يستحقه. الجميع يستحقون والدين يحبوهم ويرعونهم بطرق يمكنهم تقديرها. يمكن أن تحتاج للقيام ببعض التغييرات في طرق تعاملك كي تساعد ابنك أن يشعر بهذه الطريقة تجاهك، ولكنني أراهن أنك مستعد لهذه المهمة.

ابنك لا يريد تواملاً مع شخصك القديم، ولكنه لم يقابل شخصك الجديد بعد - الوالد الذي قضى وقتاً في الحزن والشفاء والنمو، وخرج من الجهة الأخرى كشخص مكتمل. شخصك الجديد أهدأ، أكثر نضجاً، والتزاماً بتحمل مسؤولية العلاقة التي تجمعك مع ابنك. دع هذه الصورة لشخصك الجديد تلهمك كي تتقدم بثقة إلى الأمام، وكي تصبح أفضل والد يمكن أن تكونه.

عند إعادة التواصل، تكون أفضل فرصة لك للنجاح هي برسالة تأتي من مكان يسوده الهدوء، الاهتمام، والتواضع - عكس التمركز حول الذات. تذكر أن التواضع من صلاحيات الأقوياء. أولئك الذين لا يملكون النفوذ، ليس لديهم شيء ليتواضعوا بشأنه.

يجب أن تقوم رسالة إعادة التواصل خاصتك بالتالي وبقليل من الأشياء الأخرى:

- الإقرار بطلب عدم التواصل.
 - الاعتذار بسبب عدم القدرة على تلبية هذا الطلب بعد الآن.
 - أيد رغبة ابنك في رغبته بعدم التواصل مع شخصك القديم.
 - أكد على مسؤوليتك الخاصة في إنشاء علاقة أفضل.
 - عبر عن تقبلك للنقد.
 - تجنب تقديم مطالب للأحفاد.
 - دع ابنك يعلم متى يتوقع المزيد من التواصل.
- فيما يلي مثال عن بريد الكتروني من أم متهمة بالانرجسية من قبل ابنتها ذات الثلاثين عاماً، والتي لديها ابن عمره سنتين:

عزيزتي جيني:

أنا أعتذر حقاً على انتهاكي لرغبتك في عدم التواصل بإرسالي لهذا البريد الإلكتروني، ولكن مضى على ذلك أكثر بقليل من سنة، وأريد أن أعلم إن كنت جاهزةً للتكلم مرةً أخرى في أي وقت قريب؟

لقد كنت أقوم ببحث عن الذات، وأعتقد أنني أفهم سبب طلبك الابتعاد عني. في الماضي، كنت أعاملك كصديقة أكثر من كوني والدة، ولا بد أن هذا كان صعباً بالنسبة إليك. كنت تحتاجين أمّاً، لا صديقة، ولذلك فإنني نادمة على وضعك في موقف تقومين فيه بدعمي عاطفياً، مع كل شيء مررنا به نحن الاثنتان. كان يجب أن أكون موجودةً لأجلك، وليس العكس.



لقد كانت هذه السنة الماضية سنة نمو شخصي بالنسبة إلي، وأنا جاهزة كي أكون مسؤولة ليس عن نفسي فقط بل عن جودة علاقتنا أيضاً. وهذا يعتمد على رؤيتي لك كفرد. أخشى أن أخفق من وقت لآخر، ولكنني أريد أن أحاول أن أكون بجانبك بطريقة مختلفة عما سبق، وأن تحسلي على علاقة الابنة والأم التي كنت تستحقينها دائماً ولكنك لم تملكها من قبل.

رجاءً دعيني أعلم إن كنت جاهزة للتحدث. إن لم أسمع منك، سأكتب لك مرة أخرى بعد ستة أشهر، إن كان ذلك جيداً. اعتن بنفسك جيداً في هذه الأثناء.

أحبك.

أمك

لاحظ نبرة هذا البريد. لا يحوي شيئاً قد يصفه أي شخص عاقل بأنه متعجرف، أو نرجسي، اتكالي، أو قليل الاحترام - كلمات انفعالية سمعتها من الكثير من الإبناء المنفصلين.

لربما شعرت بالرعب من وعد الانتظار لستة أشهر في حال عدم إجابة جيني. بعد سنة كاملة من الصمت، كيف يمكن للأم أن توافق على هذا بإرادتها؟ ولكن اقتراح هذا الوقت الطويل سيشرح جيني أن تستجيب بوقت أبكر إن كانت مترددة.

إذا كانت جيني تميل إلى فتح الباب الآن، سيكون عليها أن تفعل ذلك بنفسها. لقد أثبتت الأم أنها تستطيع تحمل سنة كاملة دون أن تقوم بالتواصل. لهذا فإن جيني ستصدق أنه إن قالت أمي ستة أشهر فإنها ستة أشهر بالفعل.



هناك مفارقة هنا: من أجل إضاعة أقل وقت ممكن في إعادة ابنك إلى حياتك، يجب أن تتصرف وكأنك تملك كل الوقت في العالم. الضغط على الإبناء المُبعدين يدفعهم بعيداً ويمكن أن يمد في الانفصال. إعطاؤهم الكثير من الوقت يزودهم بالمساحة والحافز للتواصل.

قم بمعروف لنفسك: افترض أنك لن تسمع من ابنك خلال تلك الستة أشهر وأنه سيكون عليك أن ترسل البريد الإلكتروني الذي وعدت بإرساله.

لا تنتظر ستة أشهر لكتابته. اكتبه الآن، تماماً كالتالي. والأفضل من ذلك، اكتب دزينة منهم. ثم تمسك بهم حتى يحين موعد إرسالهم.

يجب أن تظهر كل رسالة موجهة لابنك نفس النبرة الهادئة، والمهتمة، والمتواضعة. هذه رسالة بريد الكتروني لاحقة للرسالة السابقة، رغم أنني أتمنى ألا تحتاجها. عزيزتي جيني:

أرجو أن تكوني سعيدة وبصحة جيدة. ذكرت أنني سأتفقدك مرة أخرى في غضون ستة أشهر، وهذا سبب كتابتي لك. أُرغب بمحاولة إصلاح الضرر الذي سببته لعلاقتنا عبر معاملتك كصديقة بدلاً من ابنة. إنني متشوقة كي أغير طريقتي في التواصل معك وكي أعمل على إنشاء علاقة إيجابية ومحبة.

أنا أتفهم أنه قد يكون من الأسهل ألا تحاولي الحصول على علاقة مختلفة معي. أتخيل أنه من الصعب أن تثقي بأن الأمر يمكن



أن يكون مختلفاً بيننا. وبالطبع لديك حياتك الخاصة كي تعيشها. أنا متأكدة أنها مليئة ومشغولة. ولكن إن وجدت أنك جاهزة للتكلم فساكون متشوقة للاستماع.

في هذا الوقت أتمنى لك ولابنك الكثير من الحب، السلام، والسعادة. إن كنت لا تمانعين، فساتفقدك مرة أخرى بعد ستة أشهر في حال لم أسمع منك رداً.
الكثير من الحب،
أمك

تقوم هذه الرسالة المتواضعة والحازمة بنفس الوقت بتذكير الابنة بسبب تلقيها لها وتكرر بأن والدتها ترغب بالتواصل. إضافة إلى ذلك، تشير إلى أن الأم تفهم سبب إحجام جيني وتأخذ مسؤولية تحسين الأمور، تحتاج جيني فقط أن تفتح الباب عندما تكون جاهزة. مرة أخرى تضع موعداً للتواصل القادم.

هل لاحظت أن الأم قالت "ابنك" بدلا من "حفيدي"؟

باختيار الكلمات هذا، تثبت الأم أنها تحترم استقلالية ابنتها كرئيسة لعائلتها الخاصة، وأنها لا تتدخل حيث يكون غير مرحب بها، وأنها لا ترى العالم على أنه متمحور حولها، وأنها سخية بما يكفي للتخلي عن رغبتها بالقول إن حفيدها "لها".

كلما احترمت حدود ابنك، ستتم دعوتك في وقت أبكر. إن قلت إنك ستكتب بعد وقت محدد، ضع الموعد على التقويم الخاص بك. أن تكون أهلاً للثقة يعني أن تحافظ على وعده.



صحيح أنني قدمت أمثلة عن رسائل لمحاولة إنعاش التواصل، ولكن كسر الصمت بمكالمة هاتفية يمكن أن يكون أكثر فعالية. تأكد أن تكون في ذروة قوتك وهدوئك عند الاتصال لإعادة التواصل.

ماذا إن كنت لا تملك أي معلومات اتصال تخص ابنك؟ لا رقم هاتف ولا عنوان بريد الكتروني أو عنوان؟ أو إن كنت تعلم أنه قد تم حظرك؟ جد عنوان صندوق بريدهم وأرسل رسالة. ربما تحتاج أن تبعد، وربما تحتاج أن توظف أحداً ما لمساعدتك، ولكن ما إن لم يكونوا يعيشون في خيمة في الغابة، تستطيع الحصول على عنوان أي شخص. إن كنت تعرف أين تعمل ابنتك، يمكن أن تأخذ بعين الاعتبار إرسال رسالة لها في مكان عملها، ولك أرجوك انتبه: الرسائل في مكان العمل هي الملاذ الأخير. ضع تسمية "شخصي وسري" على أي شيء تقوم بإرساله وفكر كثيراً ومطولاً قبل أن تقوم بهذه الخطوة. يمكن لابنك أن يستاء بشدة من هذا التطفل، وإن تم فتح ما أرسلته من قبل أي شخص آخر بالصدفة، فقد يكون ضرراً مدمراً لكليهما. إن أرسلت رسالة إلى منزل ابنك، لا تضع عنوان المرسل على الظرف الخارجي. من السهل حذف رسالة بريد الكتروني بدون قراءتها عندما نعلم مرسلها، ولكن من الصعب مقاومة فتح رسالة مكتوبة بخط اليد من مرسل غامض.

إن لم تقم ابنتك بحظرك من حسابات التواصل الاجتماعي الخاصة بها، افتح الانترنت وابحث عنها، وتفقّد إن كان بإمكانك أن ترسل لها رسالة خاصة مختصرة وإيجابية. أبق حاجات ابنتك في الحسبان عندما تقوم بكتابتها.



إن كان عليك أن تتواصل مع أحد معارف ابنك لتحديد موقعه، عرف عن نفسك كـ "شخص يريد التواصل معه" وليس كأمه أو أبيه. هذا يحمي خصوصية ابنك وخصوصيتك أيضاً.

حتى وإن سارت عملية الاتصال الأولية على ما يرام، كن متحضراً لإعطائها وقتاً. أكثر رد شائع للتواصل الإيجابي هو المزيد من الصمت. اعتبار أن التناقض هو سبب التواصل، لا ترتبك أو تثبط من الصمت المستمر. المصالحة هي عملية وليست حدثاً.

ألم الصمت

يعد الصمت كرد على جهودك في إعادة الاتصال جزءاً من حلقة مفرغة.

تشعر بموجة من الحب والتفهم تجاه ابنك. تشعر بالقوة الكافية كي تمنح بدون أن تأخذ، لهذا تقوم بمحاولة التواصل. يمكن أن يكون ذلك عبر هدية صغيرة، ملاحظة في البريد، أو رسالة صوتية مختصرة مع اعتذار نابع من القلب. أنت تفكر، "أعلم أنه لن يرد، ولكن لا بأس بذلك"

وبعد ذلك يتحول اليوم إلى يومين. من يومان إلى ثلاثة، ثم يمضي أسبوع بدون أي رد. رغم أنك حاولت ألا تتوقع شيئاً، لا يسمعك إلا الشعور بالرفض. يمكن للألم أن يكون خفيفاً أو ثاقباً، مستمراً أو منقطعاً. ربما يحثك على المحاولة مرة أخرى، وأخرى. ولكن في النهاية عليك أن تأخذ خطوة إلى الوراء. تتسحب وتعتني بجراحك لفترة. بمرور الوقت تقوم باستعادة نفسك، تبدأ بالشعور أنك أقوى. أنت جاهز للمحاولة مرة أخرى... وتكرر الدورة.



ما الذي يعنيه صمتهم؟

ربما لا يجب أن يؤلم الصمت بحد ذاته بهذا القدر. ربما يمكن تحويل الدورة هذه إلى حملة ثابتة أقل ألماً تكون جزءاً من إيقاع الحياة الطبيعي.

يؤلم عدم الحصول على استجابة من ابنك عند محاولتك التواصل معه بسبب ما يبدو أنه يعني ببساطة. تشعر أنه لا بد أن يعني شيئاً مثل:

"أنا أكرهك"

"أنت لا تستحق رداً"

"لا أريد أن أسمع منك بعد الآن"

"أنت لا تعني لي شيئاً"

"لن أتحدث معك مرة أخرى"

مع تفسيرات كهذه، لا عجب أن يكون الصمت مؤلماً. ولكن هذا كل ما في الأمر: تفسيرات، وليست حقائق. يمكن لعدم رد ابنك أن يعني شيئاً مختلفاً تماماً. ها هي خمس طرق أخرى لكيفية تفسير ذلك الصمت.

١- "أحتاج بعض المساحة الآن" يجد بعض الإبناء البالغين صعوبة في طلب المساحة بشكل مباشر. آخرون يشعرون أنهم قاموا بذلك أكثر من مرة. في كلا الحالتين، يمكن لهم أن يلجؤوا للصمت



لإيصال رسالتهم. أن تحتاج مساحة من شخص ما لا يعني أنك تكرهه، أو أنه لا يهتمك. بل يعني أنه وليسبب ما، أنت تحتاج بعض الوقت لنفسك ببساطة. مع الشباب أو البالغين في بداياتهم، عادة ما يكون هناك حاجة للوقت والمسافة ليصبحوا أفراداً مستقلين. إنها عملية طبيعية لا يجب أخذها بشكل شخصي.

إن كان واضحاً أن ابنك يحتاج مساحة، أفضل شيء يمكنك فعله من أجل علاقتكما في المستقبل هي أن تتحمل اشتياقك لهم الآن. حقيقة أن الوقت يمر هي حقيقة من حقائق الحياة القاسية، ولكنها لا تغير ما يعمل. أفضل رداً على طلب للصمت هو الصمت. ٢- "أنا متردد بشأن الاقتراب" إذا كنت أحياناً تحصل على رد وأحياناً أخرى لا تحصل على رد، غالباً فالتردد هو السبب.

ما يصف التردد هذا حب واحتياج شخص من جهة والرغبة بالحفاظ على مسافة معينة من جهة أخرى. قد يُختبر هذا التردد من قبل الإبناء الذين يشعرون بالانتقاد وسوء الفهم، الغير ناضجين بالنسبة إلى أعمارهم، أو الذين يشعرون بالحاجة الكبيرة لهم من قبل والديهم.

التردد أسهل في الفهم والمسامحة من قلة الاحترام أو الكراهية. بحسب خبرتي فهو أكثر شيوعاً أيضاً.

التريق المضاد للتردد هو الأمان العاطفي. اجعل من السهل أن يكون ابنك قريباً عبر إعطائهم التحكم في تواتر ومحتوى التواصل. قاوم رغبتك في إطالة أو مضاعفة أي اتصال بيدؤونه. عامل ابناً بالغاً متردداً كما تعامل غزلاً يتجول في فنائك. دعهم يأتون إليك بشروطهم الخاصة، واستمتع بهم عندما يكونون هناك.



٣- "لا أعرف كيف أستجيب" في إحدى المرات قضيت وقتاً طويلاً في كتابة رسالة بريد الكترونية ظننت أنها لطيفة جداً، ولم أحصل على أي رد. كنت منزعجاً. لحسن الحظ أخبرني شخص كان يعرف المتلقية أنها "شعرت بالذهول" من الرسالة وشعرت أنها غير قادرة على الرد بنفس المستوى.

ظننت أن أي شيء ستقوم بقوله كرد سيكون سخيماً بالمقارنة، لهذا اختارت ألا ترد على الإطلاق.

باعتبار أنك تتواصل بشكل مختلف عن المتوقع بعد قراءة كتاب - وباعتبار أن ابنك هو الابن وأنت الوالد في هذه العلاقة - ربما يفكر ابنك "ليس لدي أدنى فكرة كيف أرد على هذا. لحسن الحظ لا يتوجب عليّ ذلك"

إن قدمت لابنك رسالة صوتية أو ملاحظة تعلم أنها رائعة، لا تتوقف كما فعلت، بسبب عدم الحصول على رد. ليس من السهل الرد على رسالة نابغة من القلب حتى في علاقة سوية، فما بالك في علاقة متوترة.

٤- "أنا مشغول" خاصة إن شعروا أن لديكم حاجة كبيرة للتواصل، يمكن للصمت أن يكون طريقة الابن البالغ في الإشارة أنه لا يستطيع أن يعطي وقتاً وطاقةً كما تفعل أنت في علاقتكما. العمل، علاقات جديدة، ومسؤوليات أخرى عادةً ما تأخذ أولويةً على التواصل مع الوالدين في بداية سن البلوغ ومنتصفه، بغض النظر عن مدى صحة العلاقة.



لا يتعلّق الأمر بانشغالهم إلى درجة أنهم لا يملكون ثلاثين ثانية للرد على رسالتك النصية. بل الأمر أنهم يتمنون أن الصمت سيوصل لك أنهم مشغولون للغاية بشكل عام للقيام بتواصل مستمر - رغم حبهم لك. من وجهة نظرهم، أي شيء غير الصمت سيعزز سلوكاً غير مرغوب به.

لا تصبح شيئاً على قائمة الأعمال الروتينية، امنح البالغين وقتاً كافياً ليشتاقوا لك.

٥- "هل هذا حقيقي؟" عندما تبدأ التواصل مع ابنك \ أبناءك بشكل مختلف جداً، قد لا يعرفون ما يجب عليهم فعله، على الرغم من أنهم قد يحبون طريقتك الجديدة حقاً، كيف لهم أن يعلموا إن كانت ستستمر؟

لا يريد الإبناء المنفصلون البالغون أن ينغمسوا في شعور زائف بالأمان فقط ليخيب ظنهم عندما تفشل التغييرات الإيجابية في الاستمرار. ربما يخافون أنهم إن استجابوا فوراً، سيعلقون بتواصل يبدو مألوفاً بشكل محبط. يمكن أن يشعروا بأمان أكبر عند اتباعهم نهج "انتظر وتأكد" خلال هذه التطورات الجديدة.

بغض النظر عن التغييرات التي تقوم بها عند تواصلك معهم، تتطلب الثقة ثباتاً، والثبات دائماً ما يستغرق وقتاً. الصمت هو فاصل زمني آخر في مضي الوقت الضروري. حاول ألا تفكر بالأمر على أنه مضيعة للوقت. فهو ليس كذلك. حافظ على نهجك وتذكر أن الثابت الوحيد هو التغيير.

لا تشعر بالهم غير ضروري. فكر مرتين قبل تفسير الصمت كأحد تلك العبارات المروعة في القائمة أعلاه.



الوقت نسبي

عندما تنهار العلاقة، غالباً ما يكون الوالدان في عجلة من أمرهما للمصالحة.

بسبب أنهما الأكبر عمراً وأنهم مستثمرون في أبناءهم أكثر من استثمار الإبناء في آبائهم بشكل عام، فإنهم يدركون حدود الوقت وحقيقة فناء الحياة المؤلمة. وهم يشاققون لأطفالهم فحسب.

يميل الآباء لتصديق أنه كلما طال وقت الانفصال، كلما أصبحت المصالحة أصعب. مع كل يوم يمر بدون تواصل، يبدو أن ابنهم يبتعد عنهم أكثر. لكن تضاؤل الشعور نتيجة إيجابية مع مرور الوقت هو غالباً فقط - مجرد شعور. خاصةً مع الشباب فالحالة ليست كذلك غالباً. في حين أن الصمت المطول يمكن أن يجعل البدء من جديد غريباً، ولكن فجوة كهذه قد تؤمن بسهولة وقتاً مستقطعاً يسمح للمشاعر القوية أن تتبدد، وبذلك تصبح المصالحة أكثر فعالية وقدرة على التحكم بها مع مرور الوقت بشكل أكبر وليس أقل.

في بعض العائلات، كلما استمر الانفصال، كلما شككت الابنة بقرارها، وتصبح أكثر ميلاً للتمسك، وليس أقل. بالنسبة لبعض الآباء، الانتظار فحسب قد يجلب المصالحة. ولكن عدم اليقين يمكن أن يجعل الانتظار أمراً مؤلماً للآباء الذين يفضلون القيام بشيء ما لإحداث تغيير في أسرع وقت ممكن.

عندما يبني الأبناء البالغون بقصد جداراً بينهم وبين آبائهم، فالشيء الوحيد الذي يكونون مستعجلين لفعله هو ترسيخ هذا الجدار.

لهذا فإن التواصل الذي يبدو بالكاد كافٍ بالنسبة للآباء يمكن أن يبدو كثيراً جداً للطرف الآخر.

إن قال ابنك أن إهمالك أو لامبالتك كوالد هو السبب الرئيسي وراء الابتعاد، وخاصة إن كان ابنك بعمر أكبر، فابدأ حملتك لإعادة الاتصال بأقرب وقت وبكل الطرق. ولكن إن لم يكن الإهمال هو المشكلة، وازن حاجتك بالتواصل مع ابنك مع إدراكك الواضح أنه بالنسبة إليهم قد تبدو خمسة أشهر بدون تواصل مثل خمس دقائق. لا تتبعد صورة الرمل المتدفق في الساعة الرملية عن تفكير الوالد المُبعد، خاصة إن كنت كبيراً في العمر، متقاعدًا، أو أرملاً. ولكن ما لم يتم تشخيصك بمرض عضال يجب أن يعرف ابنك به، فإن الواقع المؤلم لتضاؤل نافذة الفرص هي مشكلة بدون حل مناسب.

يمكن للجفاء أن يُشفى فقط عندما يبدأ الابن بالثقة بك مرة أخرى. وهذا يحتاج وقتاً. يجلس جميع الآباء القلقين في نفس المركب، منزعجين من هذه الحقيقة القاسية الصعبة. تنمية الثقة مثل تعتيق الويسكي في برميل. تأخذ الوقت الذي تحتاجه، بغض النظر عن الوقت الذي تمتلكه أنت.

ذكَر نفسك أن احترام طلب عدم التواصل عبر التزام الصمت هو تصرف بناء. أجل، قد يشعرك ذلك أنك لا تفعل شيئاً على الإطلاق لإصلاح العلاقة وأنك تضيع الوقت في التمهيد أيضاً. ولكن في الحقيقة فإن صمتك كاستجابة مباشرة لطلب ابنك، يقوم ببناء الثقة بشكل فعال وبذلك يساعد في إعادة ضبط العلاقة.



ما الذي يجب أن تقوله إن تم سؤالك إن كان لديك أطفال

لا يفهم مجتمعنا القطيعة بين الآباء والأبناء. ليس لدينا أعراف اجتماعية محددة لها أو مفردات مشتركة لاستخدامها عند الحديث عنها. بدأ مفهوم القطيعة يصبح معروفاً على نطاق واسع مع تزايد أعداد الأشخاص الذين يبحثون عن الأجوبة. لكن شعوراً مستمراً بالندبة التي تركها رفض ابنك لك يجعل الأمر محرّجاً بالنسبة إلى الجميع عند التطرق له في الحديث.

علاوة على عدم ارتياح المجتمع لهذا الأمر، فإن الآباء أنفسهم لا يعلمون دوماً كيف يجب أن يفكروا. إلى أن تصل لفهم واضح للمشكلة بنفسك، فمن المستحيل أن تلخص الأمر لشخص آخر. ليس لأنك ستقوم بالضرورة بمشاركة هذا الأمر مع أي شخص. ولكن بمجرد حصولك على قصة واضحة لما يحصل، لن تكون مهدداً بانهياء مصغّر بداخلك كل مرة يتم فيها التطرق إلى الموضوع.

قم بتطوير جواب قصير وبسيط تستطيع إعطائه بهدوء عند الحاجة. يجب أن يكون جواباً منطقياً بالنسبة إليك - ربما شيء كالتالي وربما شيء مختلف.

"لدي ابن ولكننا للأسف متباعدان" (عندما يقوم الشخص الآخر بإصدار أصوات حزينة، أكمل حديثك كالتالي: "أجل إن ذلك صعب ولكنني آمل أن الأمر لن يبقى هكذا دوماً. ماذا عنك؟ أخبرني عن أطفالك؟")

"لدي اثنان ومن بينهما فتاة لا أتواصل معها، للأسف"



عندما يقوم الشخص الآخر بردة فعل، اتفق معه، وابدأ التحدث عن
ابنك الآخر)

يمكنك استخدام أشكال مختلفة من الجمل إذا سئلت عما إن
كان لديك أحفاد، مثل:

"أجل، ولكن للأسف نحن لا نتواصل مع والدتهم، إنه شيء
صعب بالنسبة إلينا"

إذا لم تكن تعلم فيما إن كنت تملك أحفاداً أم لاو يمكن
للجواب أن يكون ببساطة:

"لا". وإن كنت تريد أن تشارك المزيد لسبب ما، تستطيع أن
تقول:

"أتمنى لو كنت أعلم. أنا وابني متباعدان، ولم أسمع منه منذ
مدة طويلة"

هذا بالطبع على افتراض أنك تريد عرض خصوصيات
عائلتك للجميع إلى حد ما. تستطيع أيضاً أن تتظاهر أنك لا تملك
أطفالاً، أو أن تخبر الناس أن ابنك قد توفي، ولكن هذا فقط إن كنت
متأكداً من ارتياحك لهذه القصة. يمكن للدعاء بوفاة ابنك أن يعود
عليك بعواقب سيئة.

تعامل مع الطرف بأي طريقة تجدها مناسبة. لا يوجد طريقة
صحيحة واحدة تعمل مع الجميع. يصح لك وضع قوانينك الخاصة
عمن تخبر، ومقدار ما تشارك.

فائدة محتملة من قولك إن لديك ابناً متباعداً عنك، هي أن
تقابل شخصاً آخر في نفس الموقف. يمكن أن تكون قد تعاملت بالفعل
مع آباء مبعدين بدون معرفة ذلك. حتى يقوم شخص ما بالتكلم،
يبقى الجميع منعزلين.



قانون العشرات

كما قلت، فإن معظم الآباء الذين أعمل معهم يعبرون عن خوفهم من فقدان ابنهم البالغ إلى الأبد. يقلقون من أنهم إن لم يصلحوا ما هو مكسور بأقرب وقت ممكن، فإن نافذتهم الوحيدة ستُغلق. كلما كان ابنك أصغر أو منطلق منذ وقت قصير، قل احتمال أن يكون ذلك صحيحاً.

إن كان ابنك بالغاً واعياً، تستطيع أن تبدأ اليوم في العمل على إجراء الإصلاحات. ولكن حتى في هذه الحالات، يكون عادة من الضروري أن تسمح بمرور بعض الوقت بين هذه المحاولات. وحتى بعد بداية جيدة، تأخذ العلاقات وقتاً لإعادة بنائها. جرب التفكير بطريقة العشرات:

- حاول الانتظار أطول بعشر مرات مما تريد قبل الاتصال بابنك غير المستجيب مرة أخرى.
- أدرك أن الوقت يمر أسرع بعشر مرات بالنسبة إلى ابنك مما يمر به بالنسبة إليك.
- كن ألطف بعشر مرات مما تظن أن أبناءك (أو أنت) تستحقون.
- إن كتبت لابنك المبتعد رسالة، اختصرها لعشر طولها الأصلي.
- عندما ترسل رسالة صوتية، حاول أن تتكلم لعشر ثوان فقط.
- افترض أن المصالحة ستستغرق عشر سنين.



إن "قانون العشرات" هذا ليس مبنياً على بحث، إنه فقط عقلية أفترحها لمواجهة اليأس والاندفاع الذي يمكن أن يسيطر على سلوك الآباء المرفوضين. في الحقيقة، إنها ليست قاعدة بقدر ما هي مجموعة أفكار يجب وضعها في عين الاعتبار لأجل إبطاء الأمور. أي شيء يذكرك أن تقوم بالقليل بدلاً من الكثير في استجابتك على التباعد يمكن أن يكون مفيداً.

من خلال ما شاهدته، فإن الأفعال التي يقوم بها الآباء المُبعدون بشكل غريزي غالباً ما تكون مبنية على العاطفة والاندفاع وليس على الاستراتيجية. العاطفة حتمية، ولكنها لا يجب أن تتحكم بالتصرفات. من المرجح أن تؤدي الاستراتيجية المبنية على أسس جيدة إلى نتائج مرغوبة.

هناك حكمة خالدة من التعامل مع الموقف بمرونة رغم أنه متوتر بشكل مستفز. لا تتناسب التصرفات اليائسة مع دور الوالد الهادئ، الآمن، والذي يُعتمد عليه. التفكير المتأني يغلب التسرع في كل مرة. فكر في يودا من فيلم "حرب النجوم". بالطبع فإنه سيؤيد "قانون العشرات".

اشعر بالحرية لإضافة عشراتك الخاصة لللائحة في الأعلى. واستغل هذا الوقت والمساحة للتركيز على نفسك، بحيث يقوم التواصل الذي تحاول إنشائه بضبط النغمة الصحيحة.



الفصل العاشر ظروف استثنائية

تظهر أنواع معينة من الظروف مراراً وتكراراً في جلساتي مع الآباء والأمهات المنفصل عنهم أطفالهم، سأناقش في هذا الفصل بعض السيناريوهات الأكثر شيوعاً وكيفية معالجتها.

عندما يقلبهم أحد ما عليك

حتى الإبن الذي تعرض للضرب المبرح من قبل والديه يبكي عندما تقوم مؤسسة الخدمات الاجتماعية بإبعاده عنهما، يشعر بالضيق بدونهما، وسيظل يفتقدهما حتى لو حاول الناس قلبه عليهما، فإن قلب الإبن ضد أحد الوالدين يتطلب الكثير.

يتمثل أحد الاستثناءات الملحوظة في نضور أحد الوالدين، والذي تم ذكره بإيجاز في الفصلين الثاني والثامن. يمكن وصفه بقلب أحد والدي الإبن ضد الآخر لضمان ولاء الإبن الحصري، وعادةً ما يرتبط هذا السلوك الأبوي المدمر بالطلاق، ولكن يمكن أن يحدث أيضاً في العائلات.

بمجرد أن يكبر الإبناء ويبلغوا بعد أن تم عزلهم من قبل أحد الوالدين عن الآخر، يصبحون عادةً أقل اعتماداً على الوالدة العازل، ويمكن أن تساهم العديد من العوامل في إدراك الإبن للعزل ورفضه، كالتمايز والتفرد، والتدخل من قبل الآخرين، والتطور الشخصي،



وعودة الوالدة الآخر المعزول في حياة الإبن، حيث يمكن لهذا الفهم الجديد أن يحوّل ويفيّر مجرى علاقة الإبن البالغ مع أهله.

بشكل عام، لا يملك أي زوجة، أو طليقة، أو شقيقة، أو صديقة، أو عاشقة القدرة على تدمير بشكل دائم علاقة حنونة ومحترمة بين شخص بالغ ووالديه، لكن فقط إذا كانت العلاقة متدهورة بالفعل أو لم تكن على أتم وجه، قد يصبح الإبناء البالغون عرضة للتأثيرات السلبية.

إذا كنت تعتقد أن طرفاً ثالثاً قد أفسد علاقتك بابنك، فقد يكون ذلك مجرد حدس مؤلم للغاية، ومن الضروري إدراك أن القطيعة التي تستمر حتى مرحلة البلوغ تتطلب من ابنك نفسه التخلي عن علاقتك، إنه ابنك، وليس الطرف الثالث، الذي يجب أن تستعيد عاطفته وثقته.

ولكن ماذا لو لم يكن لابنك الحرية في إقامة علاقة معك لأن لديه زوجة أو شريكاً متحكماً؟ إذا كنت تشك في أن هذا هو السبب الوحيد لبعد ابنك، فهذا يعني أن ابنك في علاقة تعسفية. هذا خبرٌ مدمرٌ لمعظم الآباء، وإذا كنت تعاني منه، فأنا أتعاطف معك ومع ابنك.

المتعسفون يتحكمون في شركائهم، يراقبون أنشطتهم ويفارون من العلاقات الأخرى، غالباً ما يقللون من قيمة شركائهم أمام الآخرين، ويبدل شركاؤهم جهوداً كبيرة لتجنب إثارة غضبهم. ليس الآباء فقط، ولكن الأصدقاء وزملاء العمل وحتى الجيران يمكن أن يحتجزهم الزوج المسيطر، إذا كان هذا يبدو



وكأنّ له علاقة بابنك، فقد يكون أفضل مسار لك هو ترك هذا الكتاب والاتصال بالخط الساخن للعنف المنزلي الوطني.

أمل بصدق أن يكون لابنك أسباب أخرى لعدم رغبته في متابعة العلاقة معك في الوقت الحالي وأن يكون شريكه\ها، في أسوأ الأحوال، يدعم اختياره\ها، ولا يصرّ عليه.

سواء كان ابنك ضحية لسوء المعاملة أم لا، يمكن أن تظل خطة عملك بشكل أساسي كما هو موضح في الفصل السابع، عليك أن تثبت نفسك كوالد جدير بالثقة.

إذا كان الطرف الثالث المتدخل هو شخص آخر غير زوج\ة أو شريك\ة ابنك أو ابنتك، ربما صديق\ة أو زميل\ة في العمل، فيجب أن يكون من الآمن لك تجاهلهم والتركيز على إعادة بناء تلك العلاقة الفردية مع ابنك.

إذا كان المؤثر السلبي هو أحد أطفالك الآخرين، فهناك علاقتان تحتاجان إلى اهتمامك، ابذل قصارى جهدك لتجنب التحدث إلى أي من أطفالك عن الآخر، باستثناء قول أشياء لطيفة عنهما، امتع بهدوء عن النميمة، على سبيل المثال، قل: "هذا يخصني أنا وأخيك، إنه ليس شيئاً أحتاج إلى مناقشته معك، فانا أود الآن التركيز على علاقتنا".

إذا كنت متأكداً تماماً من أن أطفالك يخبرون بعضهم البعض بكل ما تقوله لهم، فكن محدداً في اعتذاراتك المنفصلة ومتسق في رسائلك لكل منهم.



طالما أنك تتصرف بنزاهة وتحافظ على حدود ثابتة حول كل علاقة، فلا تقلق بشأن حقيقة أنهما يتحدثان مع بعضهما البعض، إذا بدا أن أحدهم يخبر الآخر عنك، فلا يمكنك إيقافه، كل ما يمكنك فعله هو أن تكون صادقاً ومباشراً في جميع اتصالاتك مع كليهما، وأن تخبرهما أنك منفتح على أي أسئلة قد تكون لديهما من أجلك.

لا تطلب من ابنك أبداً الاختيار بينك وبين شخص آخر، فالحب لا ينبغي أن يكون لعبة محصلتها صفر، هناك ما يكفي للجميع، ومن الناحية النظرية، فإن الحب يتضاعف عندما يعطى.



عندما يتم رفضك من قبل زوجة ابنك / زوج ابنتك

عندما يتزوج ابنك \ ابنتك البالغ\ة من شخص لا تحبه، أو لا يحبك، يبدو الأمر كما لو أن ابنك يتدلى من جرف بحبل مع زوجته ونسبائه يتدلون معه، إذا كنت لا تريد أن تفقد ابنك، فعليك سحب الحبل بهم جميعاً، إنه عمل شاق.

إذا كنت لا تتوافق مع زوجة ابنك أو نسبائه، فأنا أتفهمك بصدق، لا يمكنك اختيار أنسبائك، وبعض الأشخاص يصعب التعامل معهم أكثر من غيرهم، ناهيك عن الحب.

يبدو أن بعض أزواج وزوجات الإبناء ليس لديهم أي مصلحة على الإطلاق في مقابلتك في منتصف الطريق، أي إنهم لا يبذلون أي جهد للاندماج في الأسرة، وقد يصبحون أعداء حتى.

يبدو الأمر كما لو أن وجود عائلة للزوج أو الزوجة هي فكرة تزعجهم، كما لو أن ابنك لا يمكن مشاركته معك، أمل ألا يكون معظم الأزواج والزوجات على هذا النحو، وأنه إذا بدوا غير ودودين، فمن المحتمل أن يكون هناك بعض سوء التواصل بينكم.

بالنسبة إلى التوافق مع أنسباء ابنك، فقد سمعت عن العديد من الاختلافات الرهيبة بين الأصهار، من رجال الشرطة واللصوص إلى المحافظين والهيبيين (المتمردين) الموصوفين ذاتياً.

هناك شيء مثل الحظ، جيد وسيء، إحصائياً سيخسر شخص ما مرهانات اليانصيب، وقد يكون هذا الشخص هو أنت، ولكن بغض النظر عن الاحتمالات التي قد تبدو مكسدة ضدك، تبقى خياراتك ذاتها.



إذا كنت ترغب بالاستمتاع في العلاقة مع ابنك البالغ وأحفادك، فأنا أكره أن أقول ذلك، لكن عليك أن تعلم كيف تتعامل مع زوجة ابنك، نعم حتى لو كان هذا الزوج أتيلاً أو بريسيلا الهوني (طاغية، شخص يتميز بالعدوانية القاسية)، يتوجب عليّ الإشارة إلى أنني لا أضع هذه القواعد، أنا فقط أذكرها.

النصف الآخر لابنك اتخذ مكانة الشخص الأول في حياته، بقدر ما يبدو أمراً صعباً للتأقلم معه، إذا كان الانسجام هو هدفك، فيجب عليك كسب هذا الشخص.

إذا لم تجد طريقة للتعايش مع زوجة ابنك أو زوج ابنتك، فليسوء الحظ أنت من ستخسر على الأرجح، طالما أن هذا الشخص في حياة ابنك، فإنه يتمتع بسلطة تحديد المكان الذي سيقضي فيه ابنك أو ابنتك العطلات ومقدار الوقت الذي ستقضيه مع أحفادك.



عندما يكون هناك سوء تفاهم

إذا كيف تتعامل مع شخص لا تتفق معه؟ أول شيء يجب فعله هو إدراك أن الصراع والتوتر يمكن أن ينشأ بسهولة من سوء الفهم، عندما يجتمع أشخاص من خلفيات عائلية مختلفة معاً، يكون الوضع أشبه بالخليط.

قد يخطئ شخص ما فهم التزام الصمت من قبل شخص آخر، ففي ظل جو غير ملائم يُفسره بنظرة مراقب على أنه سلوك غير متوقع، استناداً إلى خوفه من عدم الإعجاب به.

كل عائلة لديها قواعدها الخاصة بالمشاركة والتفاعل، ربما تكون الإغاطلة والمضايقية في عائلتك هي ما تفعله لتتسرع بأنك قريب ومتواصل، لكن بالنسبة لعائتي، قد يُنظر إلى الإغاطلة على أنها نقد مستتر، إذا بدأت في مضايقتي، فقد أتساءل لماذا أنت عدائي للغاية. القاعدة الأولى، وفقاً لديانا بران، مؤلفة كتاب "متواصل على مضض"، هي ألا تأخذ الأمور على محمل شخصي، ابحث عن أي سوء فهم محتمل بدلاً من ذلك، فعندما يكون هناك تعارض بين الأنساب، عادة ما يكون هناك تفسير خاطئ أو أكثر.

أعط زوجة ابنك أو صهرك فائدة الشك، فعندما لا تكون متأكداً من أفعالهم، فلا تتردد في السؤال، على سبيل المثال، "لم تبدو متحمساً عندما ذكرت أنه يمكننا مجالسة الإبناء في نهاية الأسبوع المقبل إذا احتجت إلينا، هل هذا صحيح؟"

إذا كانت خلافاتك غير قابلة للتسوية حقاً، ولا تعلم كيف ستتقبل هذا الشخص أبداً، حسناً بطريقة ما لا تزال بحاجة إلى التركيز على جانبه الجيد، نعم حتى لو لم يكن لديه.

طبّق قاعدة POP (الإذن والرأي والتفضيل)

كيف يمكنك التركيز على الجانب الجيد لشخص ما عندما لا تتوافقا كلاكما؟ الإجابة المختصرة هي "بحذر شديد"، بمرور الوقت، ستطور مجموعة الأدوات المساعدة على بقاء التوافق بينك وبين زوجة ابنك أو زوج ابنتك، بالنسبة للمبتدئين، جرب التقنية التالية:

اغتمم الفرص لتطلب من زوجة ابنك أو زوج ابنتك أحد الأشياء الثلاثة: الإذن والرأي والتفضيل. كل هذه الطلبات تعبر عن الاحترام، إن لم تكن المودة، الإذن والرأي والتفضيل عبارة عن تلوين مبهرج لتجميل العلاقات.

الإذن: عندما تفكر في فعل شيء من شأنه التأثير أو إشراك عائلة ابنك، اطلب الإذن أولاً.

مثال: "أردت فقط الاتصال والتأكد هل من الممكن ارسال هدية لـ [الحفيد]، كنا نفكر في [حدد شيء]. هل سيكون من المقبول أن نرسل ذلك؟" إذا لم يكن هناك أحفاد، فاطلب الإذن لشراء هدية لمنزل الزوجين، أو القيام بشيء معين في حفل الزفاف أو مناسبة خاصة أخرى، أو حتى دعوة شخص ما الى دائرتهم الاجتماعية.

طلب الإذن هو علامة على الاحترام، إذا كنت تواجه مشكلة في طلب الإذن، فقد يشير ذلك إلى صراع على الهيمنة بينك وبين زوجة ابنك أو زوج ابنتك، قد يكون هذا الصراع جزءاً من المشكلة بينكما، أو ربما تشعر بالفعل بعدم الاحترام من جانبهم لدرجة أنك لا تستطيع تحمل فقدان احترام الذات الذي تشعره عند طلب الإذن



منهم، إذا كانت هذه المشاعر موجودة، فقد تكون عائقاً. استكشفتها مع معالج نفسي أو شخص موثوق آخر حتى تتمكن من استعادة المرونة النفسية الكافية لتوظيف سلوكيات فعّالة.

هام: عندما تطلب الإذن، لا تتجاهل الرد! تصرف وفقاً لرغبات شريك\ة ابنك أو ابنتك، ليس لأنهم دائماً على حق أو لأنهم وحوش يجب استرضائهم، ولكن لأن هذه هي حياتهم التي تتحدث عنها.

إن طلب الإذن في الأمور التي تخصهم، كزفافهم وزواجهم وأطفالهم ومنزلهم وأصدقائهم وعملهم وما إلى ذلك يتيح لهم معرفة أنك لا تحاول التحكم في أي شيء لهم الحق في التحكم به بأنفسهم، فهم بحاجة إلى معرفة ذلك حتى يشعروا بالأمان وهم يشاركونك حياتهم.

الرأي: اسأل زوجة ابنك أو زوج ابنتك عن رأيه في الأمور العملية، مثال: "ماذا تعتقد أن ابننا يود لعيد الميلاد؟"، "أين تعتقد أننا يجب أن نحتفل بالذكرى السنوية لزواجنا؟" إذا استطعت، التمس مصلحته وخبرته.

إذا كان لديك صهر يبدو أنه لا يعرف شيئاً سوى البيرة وألعاب الفيديو، فاطلب رأيه بشأن البيرة أو ألعاب الفيديو، واسأله أيضاً عن رأيه في أشياء عشوائية مثل شركات التأمين أو السيارات أو الأسمدة أو أي شيء تهتم بالاستعلام عنها.

يكاد لا يهم ما تسأل عنه، مجرد الانخراط معه بطريقة محترمة من شأنه أن يدفئ العلاقة الباردة بينكما، بالطبع سترغب في تجنب السياسة أو الدين أو أي موضوع آخر تشك في أنكما لا تتوافقان به.



التفضيل: في كثير من الأحيان، سيسألني الآباء عما يجب فعله في مواقف معينة فيما يتعلق بأحد الأصهار، مثل إرسال الهدايا أو ترتيب مكان السكن لهم عند الزيارة، وغالباً يكون الجواب بسيطاً، أسأل زوجة ابني أو ابنتي.

لنفترض أن لديك زوجة ابن حادة الطباع، وتأتي هي وابني وأحفادك في زيارة طال انتظارها من خارج المدينة، وأخبروك بالفعل أنهم يقيمون في فندق، قد تسألها: "هل ترغب في إبقاء الأبناء معنا، أم تفضلي وجودهم في الفندق معك؟" أو "هل ترغب أن يكون عيد الشكر في المنزل، أم نحتفل جميعاً في الخارج؟"

الإذن والرأي والتفضيل. للتركيز على الجانب الجيد للشخص وجعل نفسك رقيقاً مرغوباً فيه، أسأل عن واحدة منهم بانتظام. إذا كنت تفكر في هذه المرحلة، "أتمنى فقط أن أطلب أي شيء. لن يلتقطوا الهاتف أو يردوا على رسائل البريد الإلكتروني"، راجع الفصلين الثامن والتاسع للحصول على أفكار حول كيفية تغيير الصورة.



عندما تكون عالقاً بين أطفالك وقرينك

أسمع بانتظام من الأمهات اللواتي قطع أطفالهن الكبار علاقتهن معهن بسبب بقاء الأم مع رجل كان لسلوكه تأثير سلبي على الإبن، وفي بعض الأحيان يقف الأب حائراً بين زوجته وابنه أيضاً، في كلتا الحالتين، عادةً ما يبدأ زوج الأم أو زوجة الأب بالسلوك المزعج إلى حد ما، منذ صغر الإبن أو الإبناء، أو بشكل غير مريح يُذكر الزوج الجديد الأبناء بشخص من الطفولة كان يؤذيهم، أو ربما يشعر الإبناء بالغيرة من علاقة والديهما، لأنهم يشعرون أنهم لم يحظوا أبداً بالاهتمام الكافي من الأم أو الأب.

في مثل هذه المواقف أوصي بالعلاج الأسري، حيث يصعب فك العقد والتشابك الأسري دون مساعدة شخص يلقي نظرة شاملة على الموضوع، كما هو معتاد، ابحث عن معالج يساعد كل فرد من أفراد الأسرة على عدم الشعور بالانتقاد ويتعاطف مع تجربة كل على حدا.

بصرف النظر عما إذا كانت عائلتك تسعى للحصول على مساعدة خبير، عليك أن تدرك أن هذه ليست مشكلة يمكنك حلها بنفسك، لا تلعب دور الحكم، هذه ليست وظيفتك، إنه عمل مرهق للغاية بالنسبة إليك، ولا ينفع على المدى الطويل، سيصبح ابنك (أبناءك) أكثر انزعاجاً منك، وسوف تتكاثر المشاعر السيئة.



العلاقات المنفصلة

حتى لو كان الجزء الأكبر من العداة أو الصمت موجهاً إلى زوجتك، فقد يبحث أطفالك عن اعتذار صادق منك، تذكر أن الاعتذار الجيد يتضمن تبريراً لأفعالك أو رفضك لاتخاذ إجراء معين كان أو هو مؤذي لهم، كما هو الحال دائماً، يجب أن يعلموا أنك تفهم وجهة نظرهم.

فيما يلي مثال على اعتذار أحد الأزواج:

"لم أستجيب دائماً للمشاعر التي عبرت عنها بشأن [زوجتك أو شريكك]، وأتخيل [أو] أعلم"، إذا أخبروك صراحةً [شعرت بأنك غير مدعوم من قبلي، أنا أسف جداً على هذا، لم أكن أعرف كيف أتعامل مع الخلاف بينكما، وأخشى أنني لم أكن موجود من أجلك، يؤسفني ذلك، أريد أن أقوم بعمل أفضل من الآن فصاعداً".

يعتبر اعتذارك مناسباً خصوصاً عندما لا يكون زوجك أو شريكك هو والد الإبن، في هذه الحالة، يجب أن تركز على إصلاح علاقتك بابنك، وتضطر إلى التسامح مع الحفاظ على العلاقة منفصلة بين شريكك وابنك، لأنه بدون رابطة (الأهل - الإبناء)، لا يوجد حافز متأصل لأي منهما لإصلاح تلك العلاقة، ولكي يحدث ذلك، سيتعين على شريكك أن يضع نصيب الأسد من جهده.

لا تخبر ابنك المنقطع عنك أبداً أن يحاول التعايش مع أو قبول شخص يؤذيه أو يسيء إليه، حتى لو كان والده الآخر، ليس



لديهم الدافع للقيام بذلك، لقد أظهروا بالفعل ميولاً لتفادي هذا الشخص، فضلاً عن ذلك فإن هذا من شأنه أن يحسسهم بالخطأ اتجاه شعورهم، مما يخلق حافزاً للابتعاد عنكما كليهما.



شريك حياتك، والدّة ابنك

لنفترض لبقية هذه الفقرة أن شريك حياتك أو زوجك هو الوالد الآخر لابنك البالغ، إذا كنت لا تزال معه، فمن الواضح أن اعتذاراً منك لن يزيل كل شوائب هذه العلاقة، ناهيك عن تضافر جهود الأسرة من أجل الاندماج، لا تزال هناك مسألة السلوك المسيء، فماذا لو لم يستطيع شريكك وابنك التواجد في نفس الغرفة سوياً دون أن يستنزهما سلوك بعضهما البعض؟

ربما حاولت إقناع ابنك بقبول شريكك كما هو، لأن ذلك من شأنه أن يحل المشكلة، ولكن ما لم يكن شريكك قد اعتذر وعلى استعداد للقيام بذلك مرة أخرى إذا لزم الأمر، وبذل جهود مخصصة لتغيير السلوك المسيء، فهذا يشبه مطالبة ابنك بالرد على رسالة لم يتم إرسالها.

إذا اخترت البقاء مع زوج أو شريك تجمعه علاقة صعبة مع ابنتك، ف لديك أسبابك، ضعي حداً حول علاقتك مع شريكك، وإذا لزم الأمر، أخبري ابنتك أنه على الرغم من أنك تحبينها وتشعري بالأسف حقاً للطريقة التي تضررت بها من قبل شريكك، فإنك تريد هذه العلاقة في حياتك، لا تدخل في نقاشات حول زوجك أو تبرري قرارك، بطريقة أخرى أنت شخص بالغ، ولديك الحق في اختيار الشخص الذي ستقضي وقتك معه. (انظر الفصل الثاني عشر للمساعدة في التواصل الحازم).

من الطبيعي أن تتمني توقف ابنك ببساطة عن أخذ جميع الأمور على محمل شخصي، ولكن لا تحثيه على فعل ذلك، فلن يكون قادراً على تنفيذ هذه النصيحة، عوضاً عن ذلك، سوف يستنتج أنك تختارين شريكك بدلاً منه.



جبهة موحدة؟

ماذا لو أراد منك زوجك قطع التواصل حتى يوافق ابنك على المصالحة؟ في العديد من الأزواج الذين أراهم، يتم استهداف أحد الوالدين فقط للانفصال عنه من قبل الإبن البالغ، الوالد المستهدف يحزن في كل مرة يتم استبعاده من المكالمات الهاتفية أو الاجتماعات، فالنسبة له استمرار تواصل شريكه يرقى إلى التفاوض عن سلوك الإبن المؤذي، لماذا يجب أن يستمتع الإبن بالتواصل مع الوالد الآخر بدلاً من المعاناة من عواقب أفعاله المؤذية؟ عندما تكون أنت الشخص المستهدف، سيبدو الأمر كما لو كنت في مأدبة عائلية ويداك مقيدتان خلف ظهرك، الجميع يستمتع بالوجبة، ولا يهتمون إذا كنت تتضور جوعاً.

إذا كنت عالماً بين زوجتك وابنك وتحثك زوجتك المستهدفة على قطع الاتصال بابنك، فتتحقق من صحة مشاعرها، إن الرفض يشكل عبئاً ثقيلاً، والأسوأ أن تكون الشخص الوحيد الذي تحمله. من الطبيعي أن تتمنى زوجتك القليل من العقاب لابنك، ويمكن أن يبدو قطع الاتصال مع ابنك بمثابة استجابة عادلة ومعقولة لرفض ابنك الانتقائي، لكن الرد على القطيعة بمزيد من القطيعة ليس هو الحل. عانق زوجتك، ودعها تعلم أنك تفهم سبب تعرضها للأذى، وتتعاطف معها، لكن اشرح لها أن قطع التواصل مع ابنك لن يحل المشكلة.



الأبناء البالغون لا يئنون بأنفسهم لمجرد أنهم يستطيعون الإفلات من العقاب، لديهم أسباب أخرى، دعني أسألك هذا: إذا كان زوجك \ زوجتك هو الهدف، فهل قرأ \ قرأت هذا الكتاب؟ إذا كان الجواب لا، فلماذا؟ في أي قطيعة عائلية بين الأجيال، تقع مسؤولية تحديد مسار العلاقة والحفاظ عليها على عاتق الشخص الأكبر سناً. يُفترض أن سنوات خبرتهم الإضافية تمنحهم نضجاً عاطفياً أكبر، فيعتمد أفراد الأسرة الأصغر سناً عليهم في التوجيه، إذا لم يكن الأمر كذلك حالياً، فقد تكون هذه فرصة للنمو لزوجك \ زوجتك. قدّم الدعم العاطفي، لكن ارفض بثبات جعل الوضع السيء أسوأ من خلال ضرب القطيعة في اثنين.



التحقق ضمن الحدود

بينما لا يمكنك حل المشكلة بين زوجك وابنتك بنفسك، يمكنك تقديم دعم عاطفي بسيط لكليهما ويفضل أن يكون ذلك بمساعدة شبكة دعم خاصة بك، عندما تشتكي ابنتك البالغة من شريكك، يمكنك التحقق من مشاعرها دون إلقاء زوجك تحت الحافلة، كوني فضولية بدلاً من محاولة تفسير شكاواها أو التعبير عن وجهة نظر مختلفة، اكتشفي بالضبط كيف تشعر ابنتك تجاه شريك حياتك، ادعها للتحدث معك بصراحة عن مشاعرها، دون أخذ موقف دفاعي، كما لو كانت تشتكي من سلوكك أنت.

ساعديها على تحديد مشاعرها اتجاه زوجك، ثم اعترفي بتعاطف، على سبيل المثال: "يمكنني فهم أن نوبات غضب والدك تجعلك تشعرين كما لو أن هناك شيئاً ما خطأ فيك، لا عجب أنه من الصعب عليك الحضور بجواره".

تحقق من صحة استجابة ابنك العاطفية لسلوك شريكك (على سبيل المثال، يشعر بالسوء تجاه نفسه عندما ينتقده والده)، بدلاً من رأيه في السلوك (على سبيل المثال، "أبي وقح جداً"). هذا من شأنه أن يساعدك في تجنب خداع زوجك حين تدعي ابنك، ومن المفارقات، أن التحقق من صحة المشاعر السلبية الكبيرة لابنك، دون محاولة تغييرها، قد يزيد من قدرته على التأقلم مع سلوك زوجك.



هناك قول مأثور في العلاج: "ما تقاومه يستمر." لا تقاوم سلبية ابنك، احتضانها، وسوف تهدأ. سيساعد قبولك الرحيم على تهدئة ابنك وجعله أقوى عاطفياً، لدرجة أنه قد يصبح أكثر سخاءً تجاه زوجتك، إذا كنت تتدرب على الانغماس البنّاء، أي الاحتضان بدلاً من الهروب من المشاعر المؤلمة، فستفهم بديهيًا أن مراعاة المشاعر تجعلها أكثر قابلية للمعالجة وليس أقل، هذا صحيح بالنسبة إلى مشاعر الآخرين كما هو صحيح بالنسبة لك.

تذكر: تحقق من صحة مشاعر ابنك \ ابنتك، وليس أحكامه أو أحكامها، إذا أخبرتك ابنك أنك توافقه الرأي على أن زوجتك حمقاء، فأنت تضع نفسك في مأزق، لكن القول بأنك تفهم المشاعر السلبية الشديدة لابنك اتجاه سلوك زوجتك، والسماح له بالتعبير عن هذه المشاعر لك دون أي جدال، يُظهر أنك مستمعٌ جيد وأب يمكن الاعتماد عليه.

إذا حاول ابنك الضغط عليك ويجعلك تعترف بأن زوجتك مريضة بطريقة ما، فضع حداً: "أرى السلوكيات التي تشير إليها، وأنا أفهم لماذا تجدها مسيئة [إذا صحيح]، علاقتي بـ [الزوجة] مختلفة عن علاقتك، وطلاقها ليس خياراً، لست مضطراً لقضاء أي وقت معها إذا كنت لا تريد ذلك، أريد فقط أن أتأكد من وجود علاقة قوية ووثيقة بيني وبينك، وأن تشعر بأنني أدمعك، هذا هو أهم شيء.

باختصار:

- لا تلعب دور الحكم.
- احصل على علاج أسري.



- تعرف على الحدود المحتملة في الروابط غير العائلية.
- ضع حدوداً حول علاقتك مع شريك حياتك.
- تحقق من صحة مشاعر ابنك دون طلب محاولة تغييرها.
- اهتم بعلاقتك الشخصية مع ابنك.

عندما تشك في مرض نفسي لدى ابنك

أسمع أحياناً من الآباء الذين يعرفون أو يشتبهون في كثير من الأحيان أن ابنهم المنقطع عنهم يعاني من مرض نفسي، حيث يبدو أن حالة الابن تساهم في أو تسبب الأفكار والسلوك غير العقلاني الذي يبقي على القطيعة.

سيؤثر المرض النفسي الذي يتسبب في فقدان الأداء الإدراكي والعاطفي في جميع علاقات ابنك، وليس فقط في علاقاته مع والديه أو عائلته الكبيرة أو أصدقاء الطفولة، وأيضاً سيلحق الضرر بعلاقته بزوجته وزملائه في العمل وأصدقائه الجدد، سيلاحظ شخص ما غيرك أن هناك شيئاً خاطئاً للغاية، ومن المحتمل أن تتأثر قدرة ابنك بالحفاظ على الوظيفة، وإدارة الأسرة، والحفاظ على العلاقات مع الأقران إذا استوفت حالته معايير مرض نفسي خطير.

من الممكن أن تكون ابنتك تعاني شكل من أشكال المرض النفسي، فوفقاً للمعهد الوطني للصحة النفسية هنالك حوالي ٢٠ بالمائة من الأمريكيين يعانون من أمراض نفسية، ولكن حتى لو كانت ابنتك واحدة منهم، فإن حالتها في حد ذاتها ليست مسؤولة بالضرورة عن إحجامها عن إعادة الاتصال.



يمكن أن يؤثر بالتأكيد الاكتئاب أو القلق أو الاضطراب ثنائي القطب على تواصل ابنك معك، ويشجع الاكتئاب خصوصاً على العزلة، لكن السلوك العام لابنك تجاه علاقتك لا يتم تحديده بشكل كامل من خلال كيمياء الدماغ التي أصبحت تتخذ منهجاً غريباً، افترض دائماً أنه يمكنك التأثير في العلاقة، وتصرف وفقاً لذلك، تعامل مع الشخص وليس المرض.

يعاني حوالي ٤ في المائة من البالغين الأمريكيين من مرض نفسي خطير يتسبب في ضعف كبير في الأداء، إذا كنت والد لأحد هؤلاء البالغين، فمن المحتمل أن تكون العزلة هي أقل ما يقلقك. أنت تخاف على سلامة ابنتك الجسدية، وقدرتها على الاعتناء بنفسها، وربما على حياتها ذاتها. بصورة مخيفة، لم يعد لديك السلطة للإصرار على تقديم المساعدة، إذا لم يتم تشخيص عدم كفاءة ابنك ذهنياً، لا يمكن لأحد إجباره على طلب العلاج أو تناول الأدوية أو الالتزام بالمواعيد، إنه لأمر مروع أن تشعر بالعجز الشديد عندما تكون المخاطر كبيرة.

إذا لم تستجب ابنتك لك، فهل لديك حليف في حياتها قد يكون قادراً على إقناعها بطلب المساعدة لحالتها؟

سواء كان ابنك يتلقى العلاج أم لا، يبقى السؤال: ما الذي يحتاجه منك ويمكنك إعطائه؟ لا يمكنك أن تجعله سليماً مجدداً بمجرد إعطائه الحب، لو أنك فقط تستطيع، لكن يمكنك معاملة ابنك بالحنان والصبر الذي يستحقه، فتذكر، هذا مرض ليس تصرف مقصود لعدم الاحترام، لا أحد يختار أن يعاني من مرض نفسي، أكثر مما يختار الإصابة بالسرطان.



لا تواجه مرضاً نفسياً خطيراً لدى ابنك لوحده، ثقف نفسك وتواصل مع شبكات الدعم المحلية، وقم بزيارة الموقع الإلكتروني للمعهد الوطني للصحة النفسية على www.nami.org. إذا كانت الصحة النفسية والعاطفية لابنتك أقل من الطبيعي، لكن حالتها لا تعد خطيرة، فتذكر أن المرض النفسي ليس عيباً في الشخصية، إنه ليس شيئاً يختاره ابنك بدافع الضعف أو الحقد، بدلاً من ذلك، إنها حالة يجب أن تثير الشفقة كردة فعل. افصل الشخص عن المرض، وطبّق أفضل مهاراتك الأبوية كلما سنحت لك الفرصة، قد لا تتمكن من علاج ابنك، ولكن يمكنك التأكد من أن علاقتك ليست مصدرًا لمزيد من التوتر.

عندما تكون هناك قضايا مالية

بعض الآباء الذين يتصلون بي للاستشارة يقدمون بانتظام مبالغ كبيرة من المال لابنائهم البالغين، على الرغم من العلاقات الباردة بينهم، بالنسبة إلى العديد من هذه العائلات، يبدو أن المال أصبح هو الأساس الوحيد للتواصل، مما يؤدي إلى استياء وتناقض من جانب الآباء، وربما أطفالهم أيضاً. إذا كنت في هذا الموقف، فسيكون من الصعب عليك أن تبدأ العمل على فصل المشاكل المالية عن المشاكل العاطفية دون استكشاف مواقفك وتوقعاتك بشأن الأسرة والمال.



يلعب المال دوراً في كل عائلة، من فاحشي الثراء إلى الفقراء جداً، وتختلف طبيعة هذا الدور ومقدار تأثيره في العلاقات بين الوالدين والإبناء البالغين بين العائلات.

إليك رسالة من أحد الوالدين الذي يبدو أن المال قد لعب دوراً محورياً ومخيباً للأمال بالنسبة له:

"لقد أنفقت معظم مدخرات حياتي على التعليم الجامعي لأبنائي، وتحملت تكاليف الرحلات لرؤيتهم بعد أن انتقلوا إلى مسافة ٢٠٠٠ ميل، لم أشكك قط في القيام بذلك حتى الآن، وأواجه التقاعد بدون مدخرات مالية، ولا يوجد أي تواصل مع ابني الثري، أشعر وكأنني فقدت كل شيء، أعلم أن سماع هذا سيجعله أكثر جنوناً، ولكن هل للوالدين أي حق في عائد استثمارهم ودعمهم المالي لأطفالهم؟"

الآن بعد أن أصبح ابنك بالغاً، لم تعد مسؤولاً مالياً عنه، وما لم تجعله يوقع عقداً، لا يمكنك توقع عائد على أي استثمار مالي منه.

والدتي كانت ترسل إلى والدتها (جدتي) مئات الدولارات شهرياً حتى نهاية حياتها، لم تفعل ذلك لأن والدتها طلبت ذلك، ولكن لأنها أرادت فعل ذلك، لأنها تهتم لوالدتها وأرادتها أن تشعر بالراحة.

أشعر بالامتنان لأمي لأسباب عديدة، أود أن أعطيها أظناناً من المال كل أسبوع في سنواتها الأخيرة، حتى أكثر مما فعلت لجدتي، لكن هذا الدافع يأتي من حبي ورعايتي لها، وليس من شعوري بالواجب والالتزام.

أنا لست مديناً لوالدتي بالمال، لا أشعر أنني بحاجة إلى رد أموالها مقابل كل الأموال التي أنفقتها عليّ على مر السنين، لا تربطنا



علاقة تجارية، أمي ليست مصرفاً وأنا لستُ عميلاً لها، عندما أنفقت هي وأبي المال عليّ، أنفقوه لأنهم أرادوا أن أمتلك الأشياء والخبرات التي يمكن أن يوفرها المال.

لا بد أنك سمعت هذا من قبل، وقد يزعجك ذلك: الإبناء لا يطلبون أن يولدوا، لذا من البديهي أننا لا ندين لوالدينا بشيء.

يقال إنه في الصين، إذا أنقذت حياة شخص ما، فإنك تصبح مسؤولاً عنه طوال حياتك، أليس هذا مثيراً للاهتمام؟ الشخص الذي أنقذت حياته لا يدين لك بأي شيء، يبدو لي هذا مشابهاً لتربية ابن، لقد قمت بإنشائها سواء بيولوجياً أو اجتماعياً أو كليهما، لذلك وفقاً للفلسفة الصينية، فأنت مدينٌ لهم! إنها طريقة مختلفة للنظر إلى الأشياء، ولكنها تمنحك تحكماً أكبر مما لو شعرت أن ابنك مدين لك ولا يدفع.

أفضل الاستثمارات التي يمكن للوالدين القيام بها في أطفالهم هي الوقت والطاقة واحترام كرامتهم الإنسانية الأساسية والعطف، هذه هي أكثر الاحتمالات التي تؤتي ثماراً في المستقبل (على الرغم من أنه كما هو الحال مع جميع الاستثمارات، لا توجد ضمانات).

لا يفوت الأوان أبداً لمثل هذا الاستثمار، إن ما يدور حوله هذا الكتاب بأكمله هو القيام باستثمارات جيدة وقوية في علاقتك مع ابنك البالغ، والمال ليس جزءاً ضرورياً من تلك المعادلة، لكن يمكنه خلق مشاكل ارتباطية معقدة من الأفضل تركها على هامش العلاقات بين الوالدين والأبناء البالغين.



العواطف والمال

سبب المشاكل المالية بين الآباء والإبناء البائسين هو المال، ومع ذلك فهي لا تتعلق بالمال أبداً، إنها تتعلق بالتوقعات، وليس من المستغرب بالاحتياجات العاطفية أيضاً.

تعرف على مارفن، أب وهمي له ابن مراهق، عندما كان مارفن ينضج، أتاح له والده إيجاد طريقه الخاص، على الرغم من كونه ميسور الحال من الناحية المالية، لم يحصل مارفن على أي مساعدة مالية على الإطلاق من والديه، ومع ذلك فقد تمكن من جمع قدر كبير من الثروة من خلال موهبته وجهوده المستمرة.

عندما يبلغ ابنه سن البلوغ، يمكن أن يذهب مارفن في اتجاهين مختلفين، قد يفكر في نفسه "ما كان مناسباً بالنسبة لي سيكون مناسباً بالنسبة لابني، سأدعه يشق طريقه في العالم، إنه لا يحتاج إلى مساعدتي".

لنفترض أنه يرفض مساعدة ابنه الذي يجهل السبب، كل ما يعرفه ابنه هو أن مارفن يمكنه مساعدته مالياً بسهولة، لكنه لن يفعل ذلك، إنه غاضب من مارفن حيال تقصيره في المودة وكذلك الواجب الأبوي.

إذا لم يعاني مارفن من مشاعر الغضب تجاه والده، الذي رفض مساعدته عندما كان في سن ابنه، أو إذا كان دون وعي يحكم على نفسه بسبب شعوره بهذه الطريقة، فقد يستجيب لغضب ابنه من خلال نعتة بالكسول أو الأثاني أو المادي، وبين غضب ابنه وانتقاد مارفن، قد تتوتر علاقتهما.



عوضاً عن ذلك، لنفترض أن مارفن قرر أن يقدم لابنه معروفاً لم يفعله والده أبداً، كأن يقدم مساعدة مالية وفيرة، يستمتع بها ابنه ويتوقعها، إذا لم يعاني مارفن من مشاعر الحسد الخاصة به وحتى الاستياء من حظ ابنه الجيد مقارنةً بحظه في ذلك العمر، فقد يصبح مهتماً بشدة بتوقع ابنه للوفرة، وينظر إليها على أنها نقص مخجل في الامتتان أو طموح.

في كلتا الحالتين، فإن توقعات مارفن وردود أفعاله تجاه سلوك ابنه ملطخة بمشاعر غير واعية من طفولته.

التنافس الأخوي

لقد سمعت من عدة آباء عن المشاكل الناجمة بسبب الأموال التي تذهب إلى ابن دون آخر، عندما تكون هناك شكاوى حول الظلم فيما يتعلق بالمال، فهناك دائماً شكاوى حول أنواع أخرى من المعاملة غير المتكافئة، قد يشعر الابن المشتكي بأنه أقل أهمية وأقل حياً، على الرغم من أن هذا التصور قد يكون خاطئاً، إلا أنه يجب أخذه بجدية، لقد منحهم شيء ما انطباعاً بأنهم أقل قيمة من إخوتهم. بالنسبة إليك، حاول أن تفهم جوانب واقع عائلتك التي أعطتهم تلك النظرة لأنفسهم، وعالج ما يمكنك معالجته في الوقت الحاضر.

استخدم مبادئ إعادة التربية لمساعدة ابنك المشتكي على الشعور بالحب والأهمية على الرغم من التباين في إنفاقك، أقر بالحقيقة واعتذر عن كل ما يمكنك الاعتذار عنه، فإن حبك ذو قيمة أكبر من المال إذا أمكنك إظهاره لابنك بدلاً من إخباره به.



قبل أن تتحقق من علاقتك المالية مع ابنك المنقطع عنك، ألق نظرة فاحصة على عملية الأخذ والعطاء التي جربتها مع والديك في عائلتك الأساسية، ستجد هناك أدلة على احتياجاتك وتوقعاتك التي لم تتم تلبيتها، والتي قد تؤثر على علاقتك المالية مع ابنك. إن التورط في الديون أو حتى الإفلاس لمساعدة ابن بالغ هو مفتاح للوصول الى الاستياء، إذا كان إحساسك بما هو صحيح أو طبيعي قد خرج عن المسار، فاطلب نصيحة مستشار مالي. يمكن أيضاً للمساعدة المنتظمة من قبل مستشار أو معالج نفسي الكشف عن المعتقدات غير الواعية حول الأسرة والمال، احصل على المساعدة في حل هذا الأمر إذا شعرت بالارتباك أو الإرهاق.

إذا دُعيت "بالمحكّم"

كيف يفترض بك أن تعيد تربية ابن بالغ يتهمك بالتأنيب أو التعجرف أو التدخل المفرط أو التحكم؟ من المؤكد أن إظهار الاهتمام ومحاولة تلبية احتياجاتهم يتعارض بشكل مباشر مع التدخل بشؤونهم؟

بالنسبة إلى بعض الآباء، فإن إظهار الاهتمام ليس هو المشكلة، إنما إبداء الكثير من الاهتمام الذي يدفع الابن بعيداً هو المشكلة، إذا كنت تشبه هذا الوصف، فركّز بشدة على احترام حدود ابنك، هذا يعني إظهار الاهتمام فقط بما هو مهم بالنسبة إليهم، وليس ما هو مهم بالنسبة إليك.

تجنب كل ما يلي:

التورط في مشاكلهم



إذا أخبرتك ابنتك أنها تواجه مشاكل مالية، فلا تسرع إلى الإنقاذ بقول "هل أمتحك بعض المال؟" انتظر وشاهد ما إذا تم سؤالك، ربما تخبرك عن تحدياتها فقط، ولا تطلب المساعدة، فإذا احتاجت ابنتك البالغة إلى المساعدة، يمكنها طلب ذلك.

هذا الأسلوب لا يعني أن تكون بخيلاً أو تمارس الألاعيب، إنما احترام مكانتها باعتبارها بالغة، إذا احتاجت إلى شيء ما من شخص ما، بما في ذلك والديها، فعليها أن تحدد ما تحتاجه وتطلب بشكل واضح، وتوقع أي شيء أقل من ابنتك سيقبل من احترامها.

إظهار القلق غير المرغوب فيه

لابنك مخاوفه الخاصة بما يخص شؤونه، قد تكون مختلفة عنك، إذا كان لا يمانع في أن تعامله صديقتة معاملة سيئة، أو أنه يتقاضى أجراً منخفضاً للغاية في العمل، فاتركه وشأنه، لن يقدر قلقك، على العكس تماماً، فمن المحتمل أن يزعجه.

خوفك من ألا يشاركك ابنك أخباره تتعلق بك أكثر من تعلقها به، هل تتعذب بمشاهدته وهو يتلمس طريقه وسط صعوبات لا داعي لها؟ نعم.

هل ستتحسن علاقتك بتسليط الضوء على التهديدات المحتملة غير المرئية أو التافهة بالنسبة له؟ لا.

تقديم المشورة

يقوم الآباء بإعطاء الاقتراحات لأطفالهم بطبيعة الحال، لكن بالنسبة للبعض الآخر فيقومون بذلك مراراً وتكراراً.



تتطوي الأبوة على التوجيه، خاصة عندما يكون الإبناء صغاراً حيث يقدم الآباء التوجيه والتشجيع والوعظ والتوصيات والتحذيرات وغيرها من المدخلات، ولكن قد يكون من الصعب معرفة متى يجب التوقف.

يمنح البلوغ أو يجب أن يمنح الحرية للأطفال من كل هذا الإشراف المساعد، الآن يجب على ابنتك أن تفعل ما يحلو لها حتى إذا كان ذلك يفسد حياتها ويؤسفني قول ذلك بشدة، إنها حقيقة محزنة بالنسبة للتربية، فأنت مستثمر تماماً في سلامتهم وعاجز على تحسينها.

حسناً، ربما لست عاجزاً تماماً، يمكنك تحسين جودة حياة ابنك من خلال جعل أفضل ما لديك متاحاً له دائماً كحضور داعم ودافئ، حتى عندما تضرب رياح الحياة القاسية ابنك، يمكنك أن تكون الصخرة التي يتمسك بها في العاصفة، ألا تفضل أن تكون تلك الصخرة على أن تكون مجرد معطي نصائح غير مرغوب بها؟ يتطلب الأمر الكثير من الممارسة والعديد من الأخطاء، ولكن جهودك في "التقليل من" مساعدتك، إذا كانت صادقة، سيتم ملاحظتها.

على الاحتمال البعيد إذا طلبت ابنتك فعلاً مساعدتك أو مشورتك، تأكد من أنها تسأل حقاً، وليس فقط تخبرك بوضعها. إليك مثال على السلوك الخانق الذي يعتبره بعض الإبناء المنفصلين:



الإبن: سأطلب من [الجار] أن يأتي ويساعدني في إنزال السقيفة.

الأهل: لماذا لا تسأل [الأشخاص الآخرين] أيضاً وتجعله ورشة عمل؟

في ظاهر الأمر، لا حرج في ردة فعل الأهل، إنه مجرد اقتراح مساعد، ولكن عندما تتسم الغالبية العظمى من المحادثات بين الإبن والأهل باقتراحات مساعدة من قبلهم، يفقد الإبن إحساسه بالاستقلالية والسيطرة على حياته ويستاء من الحديث.

إذا اتهمك ابنك بأنك تتدخل كثيراً بشؤونه، فكن على دراية بهاتين العبارتين: "هذا لطيف" و "يؤسفني سماع ذلك"، إليك ما تبدو عليه الأمور في الواقع:

الإبن: سأطلب من [الجار] أن يأتي ويساعدني في إنزال السقيفة.

الأهل: هذا لطيف.

الإبن: لقد دفعت ١٥٠ دولاراً مقابل قصة الشعر هذه ولا تعجبني حتى.

الأب: يؤسفني سماع ذلك.

إذا كدت أن تفقد صوابك، فما عليك سوى قراءة هذه الأمثلة للأطفال البالغين المُبعدين دون أي نصيحة من والديهم، فهذا القسم مناسب لك:



الحاجة إلى المساعدة

ما أنواع المشاعر التي تختبرها عندما لا تشارك في حل مشاكل ابنك؟ لا بد أن هذه المشاعر غير سارة طالما أنه يصعب عليك مقاومة رغبة المساعدة، فبالنسبة لبعض الآباء، تقديم المساعدة هي الطريقة الوحيدة التي يعرفونها للتواصل مع أطفالهم البالغين.

قد تأتي اقتراحات الوالدين الودية من الخوف الغير واعي من فقدان العلاقة إذ لم تعد هناك حاجة إليهم، لا شعورياً، يتمسكون بدور المساعد ليقوا على صلة بحياة أطفالهم، بالإضافة إلى ذلك، ربما يشعروا براحة كبيرة في أداء دورهم كوالدين مشاركين لدرجة أنهم لا يعرفون إلا أن يكونوا كذلك بجوار ابنهم.

إذا كان هذا الوصف يشبهك، ولو قليلاً، فقد تكون اقتراحاتك ودعمك ونصائحك أكثر فائدة لك من ابنك، أيضاً، كن صادقاً مع نفسك إذا كنت تستخدم الدعم المالي أو أنواع أخرى من الدعم كتمن لدخول حياة ابنك، فيمكنك أن تُسامح نفسك لاستخدام شريان الحياة الواضح أو الوحيد الذي لديك من أجل الحفاظ على التواصل، لكن حاول استبدال تقديم المشورة أو المساعدة المالية بالدعم العاطفي، بالطبع سوف يتطلب الأمر مجهوداً دائماً من جانبك، ولكن قد يُقدّر ابنك دعمك العاطفي الجاد والمتسق، فإنه مورد نادر في حياة معظم الناس.

اجعل حدود ابنك مقدسة، استمع إليه، وقدم له الدعم العاطفي، قل له مثلاً: ("يمكنك فعل هذا"، "ستكتشف ذلك") واقمع



رغبة المساعدة داخلك، مع مرور الوقت، تصبح العادات الجديدة أسهل، وذات فائدة، ستكتشف من أنت بالنسبة إليه عندما لا تركز على المساعدة، وتدرّك كم هو حذق وذكي، وقد تتفاجأ بسرور كلاهما، يمكن أن يكون لديك علاقة لا تقوم على الحاجة ولكن على المودة الطبيعية والبسيطة.

بالمناسبة، قد تتصرف ابنتك كما لو أنها تريدك أن تستأنف السلوك القديم، لا تتجذب إلى هذا، من المحتمل أن يكون اختباراً غير واع لحدودك الجديدة أو علامة على ازدواجية في استقلاليتها. في كلتا الحالتين، حافظ على حدودك بحزم من خلال رفض تقديم المشورة، حتى عندما يُطلب منك ذلك.

"أنت ذكية يمكنك معرفة ذلك بنفسك" هو الرد الصحيح لوالد ابنة بالغة قد اشتكت من الإفراط في التدخل، وإذا قلتها بحب وقصدتها فعلاً، فستصل إلى الهدف.



عندما يؤدي العلاج إلى القطيعة

هل انقلب ابنك عليك بعد دخوله مرحلة العلاج؟ يحدث ذلك دائماً.

بدا كل شيء على ما يرام قبل أن تدخل ابنتك في مرحلة العلاج، ولكن فجأة أصبحت غير راضية عن العلاقة، الحقائق موحية، ولكن دعونا نلقي نظرة فاحصة.

إذا كنت قد خضعت للعلاج من قبل، فأنت تعلم أنه يتم تشجيع العملاء على التفكير في أفكارهم ومشاعرهم، حيث يطرح المعالجون الكثير من الأسئلة فهذا ما يفعلوه عادةً، حتى الأشخاص الذين لم يجلسوا مطلقاً على أريكة المعالج قد حفظوا سؤال المعالج: "وما هو شعورك حيال ذلك؟"

جونى: والداي يريدان مني أن ألتحق بكلية الطب.

المعالج: وما هو شعورك حيال ذلك؟

تضمن ميزة سؤال المعالج في حقيقة أنه ربما لم يخطر ببال العميل أبداً أن يفكر في مشاعره حول موضوع معين من قبل، قد يعلم جونى فقط من خلال الإجابة على السؤال أنه يشعر بالاستياء من الضغط لاختيار مهنة غير متأكد من رغبته بها.

هل تسبب العلاج في استياء جونى؟ لا، لكنه فتح السبيل له.

تخيل أن جارتك أبقت ذئباً في باحتها الخلفية، لطالما كان الذئب مقيداً بالسلاسل ولم يسبب مشاكل أبداً، لكن الليلة الماضية جاء شخص ما وأفلت الذئب، لسوء الحظ انتهى الأمر بتناول إحدى



قططك، على من يقع اللوم؟ من الناحية العملية، الذئب هو من قتل القطّة، لكن لا يمكن مقاضاة الذئب أو معاقبتهم لكونهم ذئاب، لذلك من المحتمل أن تسعى لإلقاء اللوم في مكان آخر.

في البداية، قد تكون منزعجاً من جارئك لإبقائها ذئباً في حديقة منزلها، ولكن هذا الشخص الذي أتى وأخرجه؟ هذا الشخص يجب أن تتم محاسبته بالتأكيد، ألا تعتقد ذلك؟

هذا الشخص هو المعالج النفسي، جزء مما كنا نفعله منذ أيام سيغموند فرويد وكارل يونغ هو "السماح للذئب بالخروج" الى حديقة منزل عملائنا، بأعمق صورة لمشاعرهم وأكثرها سواداً وصدقاً.

الحرية العاطفية التي تم إنشاؤها في الملاذ الآمن في غرفة العلاج ضرورية للشفاء والنمو، ولكن غالباً ما تكون هناك تداعيات في الحياة الشخصية للعميلة عندما تتعامل مع الاستياء وخيبات الأمل والانزعاج والمشاعر الأخرى التي قد تتفاقم لسنوات أو مدى الحياة. يتم وضع القول المأثور القديم "الإفصاح خير من الكتمان" على المحك. عندما يبدأ العملاء في التعبير عن أنفسهم بشكل كامل في علاقاتهم مع الآخرين، قد يصاب أفراد الأسرة بالصدمة من التغيير الذي يرونه في أحبائهم، ما لا يدركونه أنه لا يوجد شيء جديد من الداخل، الاختلاف الوحيد هو أنه يتم التعبير عن شيء لم يكن مرئياً من قبل.

في النهاية، يتجه ابنك في العلاج نحو مصداقية أكبر، وليس غضباً لا أساس له أو قساوة قلب. من المزعج أن تشعر وكأنك لم تعد



تتعرف على ابنك، ولكن على الرغم من ملائمة الحزن على فقدان الشخص الذي اعتدت أن تعرفه، فإن هذا التحول يشير إلى ظهور الذات الأصيلة لابنك، الشخص الذي هو أو هي عليه حقاً.

فيما يتعلق بمسألة ما إذا كان المعالجون يقترحون بقوة على مراجعيهم أن يقطعوا العلاقة بوالديهم، أتمنى أن أقول إن هذا لم يحدث أبداً، لكن أخشى أن يحدث ذلك في بعض الأحيان.

يجب أيضاً أن أقول إنه إذا اقترح عليّ أحدهم أن أقطع علاقتي بوالدي التي على قيد الحياة، فلن يحدث ذلك ببساطة، فقط إذا كان لدي بالفعل علاقة متوترة ومليئة بالصراع أو مؤلمة معها، فسأكون عرضة لمثل هذا الإقتراح.

ماذا عنك؟ إذا اقترحت عليك أن تطرد ابنتك إلى الرصيف بسبب طريقة تصرفها، هل ستبتعد عنها؟ لا أتمنى ذلك.



ملاحظة إلى المعالجين

إذا كنت معالِجاً تقرأ هذا، أمل أن توافق على أنه ليس من المناسب نصح الناس بقطع العلاقات المهمة، لثلاثة أسباب على الأقل.

أولاً، تقديم المشورة ليس ما نقوم به نحن المعالجين، نحن نعلم أنها عادةً ما تضر أكثر مما تنفع، من خلال إعادة إنشاء ديناميكيات القوة غير الصحية والحد من الكفاءة الذاتية للعميل، النصائح متوفرة بكثرة من عائلات المراجعين وأصدقائهم، إذا بدا واضحاً لك أن العميل يجب أن يقطع علاقة أحد الوالدين من حياته، فأنا أؤكد لك أن شخصاً آخر سيقترح ذلك.

ثانياً، يحتاج عملائنا البالغين إلى أن يكونوا قادرين على اتخاذ مثل هذه القرارات بأنفسهم أو أن يصبحوا قادرين عليها، إذا لم يكونوا قادرين على القيام بذلك بعد، فيمكننا تقديم الدعم العاطفي والقبول الذي تتضمنه خبرة المعالج النفسي.

يمكننا تطبيع أفكارهم ومشاعرهم، وطرح أسئلة توضيحية، وتقديم التعاطف الدقيق، ونموذج لتحمل الغموض، يتمثل دورنا في مشاهدة نمو عملائنا وتسهيله ودعمه، وليس تعطيله من خلال تزويدهم بإجاباتنا على أسئلة الحياة المعقدة.

ثالثاً، القدرة على التنقل وإصلاح العلاقات مع الآخرين المهمين هي مهارة عالية المستوى، وبالتالي فهي أكثر قيمة على المدى الطويل، من القدرة على قطع علاقتنا مع هؤلاء الأشخاص،



نعم هناك حالات تكون فيها العلاقات مدمرة للغاية، وفرص التغيير ضئيلة جداً، وهذا الانفصال هو المسار الأكثر صحة والوحيد، ولكن مرة أخرى، هذا يعد قراراً شخصياً للعميل للحصول على قبول داعم من معالج محايد بخلاف ذلك، وليس عن طريق الاقتراح.

العملاء يقدرّون العلاقات، إنهم يريدون تطوير مهاراتهم في الحفاظ عليها وإثرائها، وليس البقاء عالقين أو خائفين، يمكننا دعم العملاء في إصلاح العلاقات المهمة فقط بالقدر الذي نعرف نحن كيف نفعله، إذا كنا نميل إلى الابتعاد عن الديناميكيات الصعبة في حياتنا الشخصية والهروب منها، فسيكون من الصعب مساعدة عملائنا في إجراء التغييرات التي يرغبون في تحقيقها، قبل أن تتصح العميل بقطع العلاقات مع أي شخص، وخاصة العائلة، يرجى مراعاة تحيزاتك الخاصة وموازنتها مع أهداف العميل الشاملة.



إذا كنت مستعداً للتخلي

ماذا لو كنت في نهاية الطريق؟ لقد مرت سنوات بدون تواصل، وسنوات بلا أمل، وتريد أن يصبح الأمر رسمياً بشأن التخلي عن علاقتك، اسمحو لي أولاً أن أقول كم أنا آسف لفقدان علاقتك بابنك (أبناءك)، تخطر في أذهان العديد من الآباء المنقطعين من وقت لآخر فكرة أنه من الممكن أن يكون هناك قدر أكبر من السلام في التخلي عن الاستمرار في طرق باب يبدو مغلقاً بإحكام، لكن بالنسبة إلى معظم الناس، يظل التخلي بشكل دائم أمراً افتراضياً. إذا كنت قد انتهيت حقاً، وتريد الحصول على انفصال طاهر، فأليك شيئين يجب التفكير فيهما:

١- دع ابنك يعلم

اتصل بابنك لتخبره أنك لن تتواصل معه بعد الآن، ولكنك ستكون متاحاً دائماً إذا غير رأيه بشأن التواصل معك. حتى إذا كنت لا ترغب في الوقت الحالي في جعل نفسك متاحاً إذا عادوا، أخبرهم أنك ستكون هناك على أي حال، فبهذه الطريقة ستكون مؤمّن من الآن فصاعداً ولن تضطر إلى الكتابة مرة أخرى كلما وأينما تغيرت مشاعرك. من يدري كم من الوقت قد يمر في هذه الأثناء، وما هي الظروف التي قد تكون، إذا حدثت في المستقبل؟ من يعرف كيف ستشعران كلاكما بعد ذلك؟ الطريقة الوحيدة لرفضهم إذا اتصلوا



بك في المستقبل هي إذا لم تتمكن من التعافي من رفضهم لك والتصالح معه، وأمل أنه بمساعدة هذا الكتاب وغيره من أشكال الدعم، لن تكون في هذا الموقف. إليك مثال على الصياغة التي يمكنك استخدامها عندما تكون مستعداً لإرسال رسالتك النهائية.

عزيزي _____،

أردت أن أكتب وأعلمك أنني لن أتواصل معك بعد الآن، يرجى تفهم أن هذا ليس لأنني لا أحبك أو لا أريد إعادة التواصل معك، سأحبك دائماً ولن أتوقف أبداً عن الأمل في الحصول على فرصة لإصلاح علاقتنا، لكنني أراجع لأنه ليس من الواضح أن [رسائلي الإلكترونية، ورسائلي، ومكالماتي، وما إلى ذلك] مرحب بها، وأخشى أنك قد تجدها مزعجة، لذلك لن أكتب بعد الآن، لكنني سأفكر فيك بنفس القدر، أحبك.

بغض النظر عن مقدار الوقت الذي سيمر، يرجى معرفة أن بابي (وقلبي) سيكونان دائماً مفتوحان لك.

كل حبي

أمك



٢- الحزن

ليس كل الآباء يصلون إلى نقطة إرسال خطاب مثل هذا، ولكن إذا قمت بذلك، فإن هذه الرسالة الأخيرة يمكن أن تمنحك الحرية للحزن، قد تكون ملاحظتك أطول قليلاً من ذلك، لكن حاول أن تجعلها قصيرة قدر الإمكان، تذكر أنه من المرجح أن تتم قراءة الرسائل الأقصر بشكل كامل وبشكل متكرر من الرسائل الطويلة، أنت لا تريد أن يرى ابنك رسالتك على أنها نزهة أنانية. كلما طالت رسالتك، ستظهر أكثر تركيزاً على الذات، بغض النظر عن الكلمات التي تستخدمها. هذا مؤسف، لكنه صحيح، للحصول على أفضل النتائج، اجعلها قصيرة.

الحزن ليس عملية خطية، إنه يأتي ويذهب، ويمر في أطوار، ويمكن أن يفاجئك في أي وقت، في فترات مختلفة في المستقبل، سيتم تذكيرك بابنك (أبناءك) عندما يحدث ذلك، ضع الكلمات كما يحلو لك، يمكنك القيام بذلك بصمت ولكن استخدم جمل كاملة، هذا مثال:

أرى ابناً صغيراً يشبه إلى حد كبير ابني في ذلك العمر، أشعر بالحزن والحنين، أنا أقدر الوقت الذي قضيته في حياتي عندما كان لدي ابن صغير أعتز به، أشعر بالحزن الشديد الآن بعد أن فقدني إلى الأبد.

قد تستمر في الشعور بالعواطف تجاه ابنك لبقية حياتك، يمكن أن تتعايش هذه المشاعر مع استمتاعك بالحياة التي تعيشها بدلاً من أن تعرفه، إذا تحدثت عن نفسك من خلال مشاعرك بهذه



الطريقة، فسيساعدنا ذلك على المرور من خلالك بأسرع ما يمكن وتبديدها... حتى يتم تشييطها مرة أخرى، قم بإنشاء علاقات وتجارب إيجابية لنفسك بنشاط ولا تحاول استبدال ابنك، لأن ذلك غير ممكن، ولكن الاغتنام من كل ما تبقى جيد ومفيد وصحي لك وللآخرين.



الفصل الحادي عشر المصالحة

حتى حالات القطيعة المتجذرة يمكن أن تنتهي بالفعل. لقد سمعت عن أبناء بالغين تواصلوا مع أحد الوالدين بعد أكثر من ثلاثين عاماً من الصمت. في ذلك الوقت، قد يصبح أحد الوالدين والإبن غرباء عن بعضهم البعض. لكن في بعض الأحيان يمكن أن يؤدي ذلك التطور المحزن إلى احتمالات جديدة.

من الطبيعي أن تتصرف دون تفكير بصحبة أقارب من الدرجة الأولى. عادةً يكون هذا دلالةً على الراحة والتواصل أو الألفة، مرة أخرى في المعنى الحرفي للكلمة. مع الأسف، ربما يكون هذا السبب كيف أصبحت غريباً عن ابنك في المقام الأول. أنت لم تكن على أهبة الاستعداد بشكل دائم ضد قول أو فعل الشيء الخطأ. لقد قلتُ وفعلتُ للتوما جاء بشكل طبيعي.

حالما تحدث مرة أخرى وتستمع بالتواصل المتكرر مع ابنك، عندما يحدث ذلك: هذه ليست نفس العلاقة التي اعتدت عليها. في الحقيقة أنت تبني علاقة جديدة، علاقة تبدو يوماً بعد يوم جيدة لكلا الطرفين. إن استيعاب التحديات الخاصة للمصالحة بعد القطيعة سيساعدك على الاسترخاء وإدراك أنه لا يوجد شيء خاطئ بالضرورة، إذا كانت الأمور تبدو ثقيلة قليلاً أو غير مريحة في الوقت الحالي.



السير على قشور البيض

إذا كنت تشعر الآن وكأنك تسير على قشور البيض مع ابنك البالغ المنقطع عنك، فهذا يعود لعلاقتك معه التي لم تعد حميمة، يجب أن تكون متيقظاً أكثر. في بعض النواحي، من المفيد أن تشعر بالحرَج والوعي الذاتي لأن هذا يعني أنك على دراية بكيفية التفاعل مع ابنك. أليسَ هذا أفضل من العودة إلى منطقة الراحة الخاصة بك والتي تتضمن نفس أنماط السلوك القديمة، وتؤدي إلى إتلاف العلاقة عن غير قصد؟

عندما تصبح تدريجياً أكثر راحة في علاقتك مع ابنك، فإن الشعور بقشور البيض سوف يصبح أقل حدة. وسوف يكون لديك شعور أفضل بما ينبغي عليك القيام به وما لا ينبغي عليك القيام به لصالح العلاقة.



منحنى التعلم

عند تعلّم شيء جديد - بما في ذلك طرق غير مُعتادة للتواصل مع ابنك البالغ - فإننا نمر بأربع مراحل من الوعي والكفاءة. في البداية، نحن لا نعرف ما لا نعرفه. هذه هي مرحلة انعدام الكفاءة الغير واعية، حيث تكمن جذور القطيعة. يتصرف الآباء في الطرق التي تأتي بشكلٍ طبيعي، وإلى الحد الذي يفشل فيه سلوكهم في التوافق مع احتياجات أطفالهم، قد تتضرر العلاقة دون معرفة الأهل أو رغبتهم بذلك.

في المرحلة الثانية نصبح مدركين أننا بحاجة لفعل شيء ما مختلف لكن لا نعرف ماهية أو كيفية ذلك، هذا ما يُسمّى انعدام الكفاءة الواعية. تبشّر هذه المرحلة بالأحاسيس الأولى للسير على قشور البيض. إنه غير مريح للغاية أن تكون في هذه المرحلة مع ابنك، مرحلة أنك تعلم أنك ترتكب أخطاء لكن لست متأكداً من كيفية إصلاحها.

عندما تكتسب مهارات جديدة وتبدأ في استخدامها، فأنت تدخل المرحلة التالية من التعلم، وتُسمّى هذه المرحلة الكفاءة الواعية. على الرغم أنك تملك الآن أدوات ومعلومات وأفكاراً لما يجب تغييره وكيفية تغييره، فأنت لست خبيراً بعد في كيفية استخدامها. لا تزال تشعر وكأنك تسير على قشور البيض وعلى دراية بكل كلمة تقولها لابنك وتشعر بالقلق حول تطبيق المهارات الجديدة بشكلٍ صحيح.



في المرحلة الرابعة والأخيرة من التعلّم، تكون قد استوعبت أخيراً المهارات والأدوات الجديدة، لقد أصبحت روتينية. أنت لم تعد تسير على قشور البيض لأنك تقول وتفعل الأشياء الصحيحة دون الحاجة للتفكير بها. هذه هي المرحلة الأخيرة - والتي لا يصل إليها الجميع - تسمّى الكفاءة اللاواعية. حقق الأشخاص في أعلى مهنتهم - سواء كانوا كومبيين أو جراحين أو رياضيين - هذا المستوى من التعلّم. إنهم يجعلون المآثر المعقدة والصعبة تبدو سهلة ظاهرياً.

نظراً لأن العلاقات بين الوالدين والإبن تتشكل على مدار سنوات وعقود وليس أسابيع وشهوراً، فقد يستغرق الأمر أيضاً سنوات لتغيير العلاقة بين الإبن وأحد الوالدين. ونظراً لأن التغيير الحقيقي يبدأ فقط في المرحلة الثانية - تلك التي تُسمّى انعدام الكفاءة الواعية - يمكن أن تتوقع أن تمشي على قشور البيض معظم ذلك الوقت. كما لاحظ جون ماكسويل بدهاء، كل شيء يستحق العناء هو شاق. احصل على الراحة مع الانزعاج من المشي على قشور البيض، إنه جزء من هذه العملية.



التركيز على المستقبل

مالم يكن ابنك يريد التحدث عن الماضي - في أي حالة، اسلك هذا الطريق تماماً معه. تكون رسالتك أكثر فعالية عندما تجلب العلاقة إلى الحاضر وتدفعها بلطف لكن بثبات نحو مستقبل أفضل. لا تكن خجولاً بشأن إخبار ابنك عن ميولك للعب دور إيجابي في حياته من اليوم فصاعداً. انظر إلى هاتين العبارتين: " كل ما أردته هو أن تكون سعيداً " " أريد أن أدمع سعادتك "

أي عبارة تبدو أقوى؟ أكثر مسؤولية؟ أكثر تفاعلاً؟ جميعنا لدينا جلود واقية تمنعنا من الإدلاء بعبارات إيجابية وجريئة مثل العبارة الثانية أعلاه. وبالطبع أنت لا تريد أن تكون ملحاً أو متطفلاً. هناك خط بين أن تكون استباقياً وأن تكون متعجرفاً. ولكن هناك أيضاً خط بين احترام استقلالية ابنك وأن تكون سلبياً للغاية. في مكان ما بينهما هو المكان الجميل.

إذا قلت شيئاً لابنك عن علاقتك وهذا يجعلك تشعر بقليل من الضعف، فربما يكون تواصلك في هذه المرحلة المتوسطة ليس لحوماً جداً وليس سلبياً أيضاً. "يمكنني مساعدتك في منزل مفتوح، إذا أردت. سأكون سعيداً لأخبز بعض الخبز من أجل ذلك" مثال على هذا النوع من التواصل.

رصّع عروضك بمصطلحات مثل " إذا كان هذا مناسباً لك "، " إذا أردت "، و " كيف سيكون ذلك بالنسبة لك؟ " لا تتجاهل ردة الفعل تجاه أي شيء تقوله. تفحصها من خلال قول شيء ما مثل "لقد



هدأت، كيف تشعر حيال ما قلته للتو؟" حافظ على نبرتك الفضولية والهادئة. لا يزال أحد والدين الإبن البالغ شخصية ذات سلطة ولكن ليس استبدادياً. لن تكون أبداً "طريقك أو طريقك السريع" عندما تتحدث إلى ابنك البالغ الآن. إذا شعرت أنك تطلب الكثير من ابنك فتراجع. امنح ابنك الوقت لطرح الموضوع مرة أخرى إذا أراد ذلك. خلافاً لذلك دعه يذهب. كن حازماً وليس عدائياً، أتحدث أكثر عن موضوع الحزم في الفصل التالي.



التعبير عن الندم (لكن ليس كثيراً)

في سياق إعادة بناء علاقتك، قد يقول ابنك أو يوحى إنه قد تأذى. ربما تشعر أنك في موقف دفاعي، أو تشعر بالفزع الشديد حيال ذلك لدرجة أنك تبكي بشكل لا يطاق، وربما أثناء النحيب تقول "لقد كنت والداً فظيلاً!"

كان لدي أكثر من ابنة بالغة تخبرني أثناء العلاج أن والدها أو والدتها يتفعلان بالدموع أو تويخ الذات إذا أعربت عن خيبة أمل أو انزعاج. قد يشعر الابن البالغ الحساس بالذنب الشديد وهو يؤدي أحد الوالدين بهذه الطريقة، وهي حقيقة تبدأ في النهاية في الاستياء. هي تريد أن تكون قادرة على التواصل بصدق مع والديها دون أن ينفجرا في حالة من العار. يتم تحفيزها بواسطة الذنب والاستياء لتجنب نقاش المواضيع الهامة مع والديها على الإطلاق. بمرور الوقت، يقودها هذا إلى مزيد من المسافة العاطفية بينهما. عندما يكون إجراء محادثات مهمة غير ممكناً بسبب خوف الابن من القطيعة عاطفياً مع أحد الوالدين، فإن ما قد يبدأ كمصالحة حذرة يمكن أن ينتقل إلى القطيعة.

إذا كنت تميل إلى الاستجابة بعاطفة عالية عند مواجهتك لابنك بشأن التربية أو أسلوب التواصل أو سلوكيات أخرى، فعليك أن تدرك أنك تظهر كيفية أثر سلوكك عليك، وليس كيفية أثر ذلك عليه. ينتهك رد الفعل هذا حاجة الابن للوضوح والتحقق من الصحة. إذا كنت تشعر أنك مدين لابنك باعتذار عن سلوك سابق، فراجع فقرة "كيف تعتذر" في الفصل الثامن.

البقاء متيقظاً

بمجرد عودة التواصل بابنك المنقطع عنك، اجعل المكالمات الهاتفية واللقاءات موجزة في البداية. هناك ثلاث أسباب تدفعني لأوصيك بهذا: أولاً، تسمح فترات التواصل الأقصر بالتركيز الدقيق على أهدافك. ثانياً، إذا كنتم معاً لفترة طويلة جداً فربما تنزلق أنت وابنك إلى أنماط التفاعل القديمة وغير السارة والتي أدت بدورها للمقاطعة الأصلية، إنها نماذج خطيرة. ثالثاً وأخيراً، تذكر حكمة استعراض العمل: "اجعلهم دائماً يريدون المزيد". دع ابنك يتطلع إلى جهة التواصل التالية بدلاً من حاجته للوقت للتعافي من العمل الجماعي الكثير.

خلال السنوات القليلة الأولى من المصالحة - ويستغرق الأمر سنوات لبناء علاقة جديدة - تحضّر لتواصل عبر الهاتف أو وجهاً لوجه كما تتحضّر لمقابلة مهنية. كن استراتيجياً في نهجك وليس عاطفياً. تحضّر للبقاء "على خطتك"، أنت لست بحاجة أن تحفظ أي شيء ولكن مارس موقف أحد الوالدين مع قرينك أو صديقك المقرب.

من المسلمّ به أنّ التفكير ملياً بشأن كل اجتماع بعد المصالحة هو أمر مُرهق للغاية، لكنك الآن - يوماً بعد يوم - تبني علاقة عاطفية جديدة. يستوجب هذا حضور الذهن وجهداً واعياً. إنه عمل، فكلما ازدادت صعوبة العمل الذي تقوم به الآن أصبح من الأسهل بمرور الوقت التنقل في هذه العلاقة الجديدة التي بنيتها بعناية فائقة.



هدفك من أي اتصال مع ابنك - بغض النظر عن الغرض
المُعلن من اللقاء - هو أن تصبح جديراً بالثقة مرة أخرى من خلال
لعب دور أحد الوالدين وتلبية احتياجاتهم العاطفية.

بشكل أساسي هذا يعني:

• الاستماع جيداً

• إظهار أنك تهتم بأفكار ومشاعر ابنك أكثر من اهتمامك

بأفكارك ومشاعرك.

سيكون من الرائع أن تكون قادراً على الاسترخاء والاستمتاع
بقضاء الوقت سوياً. أليس هذا ما يفترض أن تكون عليه الأسرة؟ لكن
عائلتك قد تعرضت لصدم مدمر وتغيرت قواعد المشاركة. لديك دور
هام وجديد يتطلب الاهتمام والاتساق. في النهاية، وبناءً على العمل
الذي تقوم به الآن، ستبدأ في تطوير مزيداً من الحرية والمرونة في
علاقتك.

الاستماع جيداً

ما لم يتم اتهامك بطرح الكثير من الأسئلة، فلا تتردد في طرح أسئلة ليست شخصية للغاية على أبناءك بشأن حياتهم. استمع جيداً لكل شيء يقولونه، إنهم يعطونك المعلومات التي تحتاجها لتكون قريباً منهم مرة أخرى. إذا كنت على الهاتف، فلا تتردد في تدوين الملاحظات. تعرّف على أفكارهم ومشاعرهم واستخدم المعلومات لتقديم الرؤية والقبول والتصديق والتقدير والدعم.

هل يأخذون دروساً في الطهي؟ هذا رائع، كيف يحبون ذلك؟ متى طوروا اهتماماتهم بالطهي؟ ماذا يتعلمون لطهي الطعام؟ كن إيجابياً بشأن الأمور الإيجابية التي يتعاملون معها، لكن لا تحاول تغيير شيء ما، إذا كانوا يتخذون موقفاً سلبياً. شاركهم في السلبية: "أوه، هذا فضيل حقاً. إنه يبدو سيئاً للغاية." هذا مهم، لا تحتاج إلى إصلاح الموقف إذا شعروا بالسوء تجاه شيء ما، فقط افهم مشاعرهم وأيدها. ليس من الطبيعي أو الضروري أن تكون سعيداً كل الوقت. امنح أبناءك إذناً ضمناً ليغضبوا أو يستأؤوا أو يحزنوا من خلال عدم المبالغة في رد الفعل تجاه هذه المشاعر.

الاستماع هو مهارة يعتقد معظمنا أننا أفضل فيها مما نحن عليه بالواقع. قد يكون هناك وقت طويل بين محادثاتك مع ابنك، بدلاً من خسارة أو ضياع كل هذا الوقت استخدمه للتدرب على المهارات التي سوف تجعلك أكثر فاعلية في ذلك اليوم السعيد عندما تكون على تواصل معه مرة أخرى. تدرب على الاستماع إلى الآخرين، فالاستماع



أمر مهم. لا أحد يستطيع فعل ذلك بشكل جيد دون ممارسة. بصفتي معالجة نفسية - أستمع لكسب لقمة العيش - لذلك أحصل على الكثير من الممارسة. لكنني ما زلت غير جيدة في ذلك كما أرغب، خاصة مع العائلة. نوع من الاختراق الذي أستخذه - والذي يمكنك استخدامه مع ابنك - هو تدوين ملاحظة خاصة لأي محتوى عاطفي. على سبيل المثال، بدلاً من محاولتك لحفظ تفاصيل النظام الغذائي الجديد لابنك عندما يخبرك به، لاحظ كم يبدو متفائلاً ومفعماً بالأمل. اعكس هذه المشاعر مرة أخرى ("أنت تبدو متحمساً بشأن هذا النظام الغذائي")، وسوف ينبهر بأنك "تستمع حقاً".

إذا اتهمك ابنك بطرح الكثير من الأسئلة فحاول مشاركته معلومات عنك بدلاً من ذلك. قد يبدو هذا محرراً إذا كنت غير معتاد على التكلم عن نفسك دون أن يطلب منك ذلك. لكن الأمر المثير يعني أنك تفعل شيئاً مختلفاً والذي يكون في هذه الحالة أمراً جيداً. حاول إخبار ابنك عن شيء قد يكون مشتركاً في حياتكما، فمثلاً إذا أنجبت ابنتك ابناً للتو لكنها تشعر "بالاستجواب" عندما تُسأل عن حالتها، يمكنك الكشف عن شيء ما مثل "عندما أنجبت ابني الأول، كنت منهكاً للغاية طوال الوقت. ربما حصلت على ثلاث ساعات من النوم كل ليلة، إذا أمكن ذلك." بدلاً من طرح الأسئلة عليها، دع مشاركتك تجذبها.

هنا مثال آخر: "عندما فقدت وظيفتي في شركة XYZ، كان ذلك من أصعب الأوقات في حياتي. لم أكن أعرف ما الذي سنفعله. إنه لأمر صعب للغاية أن تفقد وظيفة."



فم بتدوين ملاحظات ذهنية إذا كنت تقابل شخصاً وجهاً لوجه، بحيث يمكنك متابعة المواضيع الهامة لاحقاً. فكلما استمعت أكثر وأخذت كل ما يقوله ابنك، زادت مواضيع المحادثة التي ستناقشها معه في المرة القادمة.

إذا تمت دعوتك إلى منزل ابنك، انتبه لما يحيط بك. فهل لديهم مجموعة من الكتب، أو كؤوس خمر زجاجية، أو ضفادع خزفية؟ هل يزرعون حديقة؟ هل لديهم حيوانات أليفة؟ كل هذه الأشياء هي غذاء للمحادثات الحالية أو المستقبلية.

تحذير: يتابع الملاحقون ضحاياهم ويكشفون كل ما في وسعهم عنهم، بما في ذلك أنشطتهم، وجدول أعمالهم وميولهم وصولاً إلى الضفادع الخزفية. إذا تم اتهامك بملاحقة ابنتك، فيمكنك معاودة المحادثة معها بشأن أنشطتها أو ممتلكاتها. استمع وأومئ برأسك وشاركها التفاصيل المتعلقة بك بدلاً من ذلك.

قبل أن تلتقط الهاتف أو تذهب لمقابلة ابنك، راجع لائحة مسؤوليات الوالدين وتحديداً هذه: يكرس ولي الأمر نفسه لمصلحة الابن ويظهر الاهتمام والبهجة بالابن. لا يُطلب من الابن الرد بالمثل. فقبل أي لقاء مع ابنك، رتب لقضاء الوقت مع شخص ما يجعلك تشعر بأنك تُرى وتُسمع وتُقدّر. لا تنظر إلى ابنك لتلبية هذه الاحتياجات، لكن احرص على تلبيتها بشكل مناسب.

تذكر أن ولي الأمر ليس ضعيفاً لكنه مُقدّم رعاية تطوعي يقترب بكل سرور ويملاً دلوّه. ادخل في كل لقاء مع ابنك بدلو خاص بك ممتلئ بقدر ما يمكنك الحصول عليه. بهذه الطريقة ستكون مستعداً



للعطاء والعطاء والعطاء دون الحاجة إلى أي شيء في المقابل. إنه مثل إجراء حوار مع ابن في الثالثة من عمره، عليك القيام بكل العمل. (أنا لا أحاول إهانة ابنك البالغ بمقارنته بطفل صغير، لكنني ببساطة أحاول إعطائك أداة ذهنية لتنفيذ استراتيجية إعادة التربية الخاصة بك).

التعامل من الشكاوى

في بعض الأحيان يمكن أن يؤدي العلاج إلى إطلاق طوفان من الشكاوى من ابنة بالغة، لا بل ربما يرسم بداية تجدد للقضية. عندما يحدث هذا - كما رأينا - فليس لأن المعالج قد غسل دماغها للتفكير أنها يجب أن تنزعج منك. تذكر أن الناس لا يذهبون إلى العلاج لأنهم سعداء للغاية، بل يفعلون ذلك لأنهم يعانون من ألم عاطفي بشأن شيء ما. كما رأينا في الفصل العاشر، إن وضع كلمات لمشاعرهم تساعد عملاء العلاج على فهم تلك المشاعر وإعطائهم طريقة للتواصل بما يخص احتياجاتهم، ربما لأول مرة في حياتهم. وكما أشرت من قبل، نحن كمجتمع لا نجيد التحدث عن مشاعرنا. تأمل ردود والدة هذا القارئ:

المشكلة في الغالب هي أُمِّي التي تكون عباراتها المفضلة هي: "أوه لا تكن سخيلاً، لا يمكنك حقاً أن تشعر بهذه الطريقة. أنا أُم أفضل بكثير من ذلك" و"يا إلهي أنت حساس للغاية. لست بحاجة إلى مساعدة، يمكنك التعامل معها."

ربما يكون حديث الأم دفاعياً هناك، وربما يكون أيضاً أنها قد تعلمت التقليل من قيمة جميع المشاعر - سواء كانت مشاعرها أو مشاعر الآخرين. ليس عليك أن تكون غير حساس أو غير محب لتمتلك هذا الموقف الراض تجاه المشاعر. تحتاج فقط إلى أن تكون قد نشأت في بيئة حيث ما تشعر فيه ليس له أي أهمية. خذ مشاعرك ومشاعر ابنك على محمل الجد، لا تدخل أبداً في نقاش حول ما إذا كان "يجب" أن يشعر شخص ما بطريقة معينة. المشاعر ليس مسألة اختيار، وبالتالي فهي لا يمكن أن تكون صحيحة أو خاطئة.



إذا أعطوك شيئاً للقراءة

هل أعطاك ابنك مقالاً أو كتاباً لتقرأه حيث من المفترض أن يفسر هذا الكتاب كيف يشعر أو ما الذي يعتقد حول كونك ارتكبت خطأ؟ إذا فعل ذلك، هل قرأت أو ناقشت هذا الكتاب مع ابنك؟ منبه الضعف لديك قد يكون انفجر ("إنني أعامل كشخص ضعيف! عليّ أن أدافع عن نفسي!") وبالتالي يمنعك هذا المنبه من تقبل المعلومات. إذا اقترح ابنك أن تقرأ شيئاً ما، فهذه إشارة جيدة. إذا لم يقدروا علاقتك لن يقدموا لك معلومات لمساعدتك في إصلاحها. عندما يقدم الإبناء البالغون معلومات من هذا القبيل، فإنها ليست لإدانتك بل من أجل المصالحة الناجحة.

اقرأ أي شيء يقدمه ابنك بعقل متفتح. ابحث عن طرق تناسب ابنك وليس طرق لا تناسبه. حاول أن ترى الأشياء من وجهة نظر ابنتك وابتك وابتك عن طرق لإخبارها أنك حقاً تفهمها. عليك أيضاً ارتداء قبعة أحد الوالدين وإيقاف منبه الضعف هذا. تذكر أن ابنك لا يحاول مهاجمتك، إنه فقط يحاول المساعدة في إصلاح العلاقة التي تتشاركانها.

سأقولها مرة أخرى: ابنتك لا تحاول أن يجعلك تشعر بسوء حيال نفسك. بافتراض أنها ليست مرحلة تنموية تجعل ابنتك بعيدة، فإن ما تريده هو أن تفهم شيئاً ما سيساعدها على تلبية حاجة مهمة والبقاء في حياتك على المدى الطويل. ربما يكون شيئاً - عند معالجته - يمكن أن يساعدك على تلبية حاجة في نفسك.

استمر في الاستجابة للاحتياجات العاطفية

الشكاوى هي احتياجات عاطفية متخفية. ربما لا يمتلك ابنك لغة التعبير عن مشاعره بالطريقة التي تحدثنا عنها في الفصل الثالث، لذلك الأمر متروك لك بصفتك أحد الوالدين لعرض الشكاوى على أنها طلب بدلاً من أنها النقد الذي ربما يمثله.

يبدو الأمر كما لو كان أبناءك رضعاً وبكوا، لم يتمكنوا من القول "من فضلك غير لي حفاضتي"، أو "أنا بحاجة إلى قيلولة الآن"، وعليك أن تكتشف ماذا يحتاجون. قد يكون من السخف أن تفعل ذلك مع ابن بالغ، لكن من جهةٍ أخرى إنها توفر لك وصفاً بسيطة للاستجابة للشكاوى، فقط اسأل نفسك "ما هي الحاجة العاطفية هنا التي أستطيع تليتها الآن؟"

لا يمكن أن تتغير الأشياء بينكما حتى يضع واحداً منكما احتياجات الآخر أولاً. بصفتك الشخص الذي تولى دور أحد الوالدين، عليك القيام بالأعباء الثقيلة. تجرّأ! هذه هي رسالة من أحد الوالدين الذي نجح في ذلك:

أنا أركز عليها فقط وأتحدث عنها فقط. بعد كل شيء - وأنا في الستينيات من عمري - لا يهم أن أحاول شرح لماذا وكيف فعلت الأشياء التي فعلتها عندما كانت تكبر. إن وجود ابنتي في حياتي هو أهم شيء.



الحديث عن الماضي

قد يبدو هذا غريباً لكن أنت محظوظ إذا كان ابنك على استعداد لإخبارك عن شيء غير سارّ حدث في الماضي. حتى لو كانوا يقطرون السم من ذلك أو يبدوون غير عقلانيين أو غير مباينين بشكل كامل الآن. إنها إشارة جيدة بأنهم على استعداد للتحدث عنها. إنهم يمنحونك فرصة لتكون أحد الوالدين فيما يتعلق بشيء ما. إنها فرصة سانحة الآن لتصحيح ما ظهر على أنه خطأ في المرة الأولى.

رفض التأجيل بسبب غضب ابنك أو لومه أو لا معقولية ذلك. إنهم يعودون إلى دور الإبن، والاستجابة الأكثر فعالية لشخص - أي شخص - يتولى هذا الدور، هي الدخول في دور أحد الوالدين ووقف تصعيد أي صراع مُحتمل. إذا تأذيت بسبب كلام ابنك أو سلوكه، فلا حرج في رد فعلك. احرص على أن تعانق نفسك أو تحصل على عناق من شخص آخر، وأن تعترف بمدى جرحك لكن لا تفعل ذلك مع ابنك، لا تنتقم ولا تتوقع اعتذاراً منه. خذ وقتك في الاعتناء بنفسك واعتذر لنفسك، عندما تشعر أنك أقوى بإمكانك العودة إلى مهمة أخذ وجهة نظر ابنك.

إنّ شكوى ابنك لا تتعلق بالماضي حقاً. لا تناقش أو تجادل بشأن ما حدث أو ما لم يحدث، إنه لمن السهل أن ترتكب خطأً بدلاً من ذلك، فكر بما يحتاجه ابنك منك في الوقت الحاضر كما تخبرك قصته. لا يمكنك تغيير الماضي، لكن بإمكانك أن تقدم له تجربة جيدة في الوقت الحاضر حيث يشعر بالأذى. هل ستكون هنا من أجله



الآن، حتى لو كان يعتقد أنك لم تكن هناك من أجله في ذلك الوقت؟ هذه هي الطريقة التي تدير بها العلاقة. امنحه ما يحتاجه اليوم ولن تضطر إلى المجادلة بشأن الأمر، فبدلاً من الدفاع عن أفعالك السابقة، اتخذ إجراءات إيجابية في الوقت الحاضر.

الاعتذار الصادق - الذي يتضمن فهماً لألم ابنك ويستبعد التفسيرات أو التبريرات أو حالات الرفض - هو اعتذار مناسب دائماً وسيكون بمثابة بلسم (راجع فقرة "كيف تعتذر" الفصل الثامن). يمكن أن يكون بداية للتواصل إذا كان هناك القليل أو لا شيء. إنَّ حقائق ما حدث بالفعل لا ترتبط بإصلاح العلاقة، فالتركيز عليها سوف يعيق تقدّمك. إذا كان لدى ابنك مشاعر سلبية بشأن شيء ما، تعامل مع هذه المشاعر على أنها الحقائق الوحيدة المعنية.

بالمناسبة، نفس الشيء ينطبق عليك. مشاعرك غير قابلة للنقاش وكذلك مشاعر ابنك، لكن عندما يتعلق الأمر بالتفاعلات مع ابنك المنفصل عنك، فهنا يجب أن تدع شخصاً آخر (قرين أو صديق أو مستشار) يعترف بمشاعرك. لا تطلب الاعتراف من ابنك.

كل ما تقوله وتفعله مهم عندما يستحضر ابنك الماضي معك. حتى إذا قمت بعمل ممتاز من خلال وضع احتياجات ابنك أولاً في تفاعل معين، فربما يستمر لبعض الوقت بحماية نفسه رافضاً الوثوق بك حتى تُظهر له الاتساق. هذا شيء متوقع، لذا لا تثبط عزيمتك.

ركز على ما هو مطلوب وفقاً لمسؤوليات دور أحد الوالدين وثق في هذه العملية. لا تطلب أبداً الطمأنينة من ابنتك، لا بأس أن تسأل: "هل أفهمك بشكل صحيح؟" إذا كانت تعمل على تلبية



احتياجاتها. لكن "هل ما زلت تعتقد أنني مروع؟" ليس بناءً على الإطلاق من وجهة نظرها. حاول تجنب مثل هذه الأسئلة التي تمنح ابنتك الكثير من القوة.

سيحتاج الأبناء البالغون المنقطعون عنك إلى وقت للتعامل مع السلوكيات والمواقف الجديدة التي تطرحها على الطاولة. إنهم سيحتاجون إلى رؤية التناسق كي يثقوا بك، لذلك عندما تتكلم عن شيء ما يمثل نقطة حساسة بينكما، استخدم مسؤوليات دور أحد الوالدين وليس عدم وجود استجابة دافئة كتأكيد على أنك تفهم الأمر بشكله الصحيح.

تمسك بحدودك

الفرق بين ولي الأمر المُبعد وولي الأمر المُبعد الذي تعرض للإساءة هو مدى حفاظهم على حدودهم الخاصة بشكل جيد. إنها ليست نزهة في الحديقة، عليك أن تدافع عن حدودك الخاصة. لكن الأمر متروك لكل واحد منّا للقيام بذلك.

في عملي كمعالجة نفسية، لدي أحياناً عملاء يختبرون حدود علاقتنا بشكل دائم. يطلبون مني خدمات خاصة مثل: أسعار منخفضة أو وقت إضافي أو يتصرفون بطرقٍ تتطلب مني استجابة أخلاقية ومناسبة. يستهلك هؤلاء العملاء وقتي وطاقتي أكثر من الآخرين مجتمعين، وأشعر بالاستياء في كل وقت يفاجئوني فيه بطريقة جديدة لاختبار حدودي. لكن الحقيقة هي أنهم لا يقومون بشيء خاطئ، أنا مستاءة فقط لأنني أكره أن يتم اختبار حدودي. أنا لا أحب دفاعي عنهم، لكن لا أحد يتحمل مسؤولية مشاعري حيال ذلك.

فكر للحظة في هذه الحدود بشكل عام، إنها تماماً مثل الحدود الخارجية لبلد ما، يستطيع المرء عبور هذه الحدود ولكن فقط إذا سُمح له بذلك. إذا نجح الناس في دخول بلد ما بشكل غير قانوني وعلى مرأى من حرس الحدود، فمن سيُلام! المهاجرون المصممون أم حرس الحدود الذين كانت مهمتهم إيقافهم وتفتيشهم؟! طالما أن الدولة لديها ما تقدمه سيكون هناك أناس على استعداد لاختبار مدى قوة حدودها. إذا أُريد للحدود أن تكون ذات معنى، فيجب مراقبتها بنشاط والدفاع عنها عند الضرورة.



حتى إذا اتخذ ابنك قراراً فردياً للحد من التواصل بك أو قطعه، فلا يزال لديك حدود للحفاظ عليها. إن الأمر متروك لك لإخبار الآخرين - بما في ذلك أفراد الأسرة - ما هي حدودك. لا جدوى من إلقاء اللوم على ابن بالغ أو أي شخص آخر لتجاوزه الحدود التي لم تحددها، ناهيك عن الدفاع عنها.

من المؤكد أن الأمر يبدو وكأنه معاملة سيئة (حتى أن البعض يقول إنها تعسفية) عندما لا يتواصل ابنك معك، لكن انعدام التواصل لا يعني انتهاك الحدود من الناحية الفنية. يمكن لدولة أن تمنع بلدان أخرى من بيع بضائعها ضمن حدودها لكن لا يمكنها إجبارها على بيع بضائع أخرى في ذلك البلد. علينا أن نرسم خطوطاً حول أنفسنا، مثل الحدود. يمكننا استبعاد بعض السلوكيات لكن لا يمكننا التحكم في سلوك الآخرين. فالمكالمات الهاتفية والرسائل النصية ورسائل البريد الإلكتروني والزيارات جميعها طوعية للبالغين، بما في ذلك أبناءك البالغين.

ومع ذلك يوجد - سلوكيات - تستطيع بل ويجب عليك مواجهتها. هل تسمح لابنك (أو أي شخص آخر) أن يناديك بأسماء أو يلعنك؟ هل يتمتع ابنك المنقطع عنك بوصول غير محدود إلى مواردك المالية وغيرها من الموارد؟ هل يشعر الآخرون بالحرية في التحدث أمامك مباشرة حول الالتقاء بابنك المنقطع عنك؟ إذا كان الأمر كذلك، فإن حرس الحدود الخاصة بك نائمون في مواقعهم.



يسعى الوالدين دائماً لإيجاد توازن بين الحب والانضباط، يجب أن تحافظ على حدودك لكن بطريقة هادئة ومهنية تقريباً. تبذل دورية الحدود قصارى جهودها لتجنب توظيف حراس متحمسين للغاية للتعامل بعنف مع من يحاول انتهاك الحدود. إنهم يريدون حراساً يعرفون القواعد وبإمكانهم الحفاظ على هدوئهم أثناء القيام بوظائفهم. وبشكل مشابه فإن الدفاع عن حدودك الشخصية يجب أن يكون أمراً واقعياً وليس رد فعل عاطفياً أو عقابياً. لا حاجة للتعامل بعنف عند صد غزو للحدود، ربما تشعر بالغضب - كما أفعل - عندما يختبر شخص ما حدودك، لكن يُسمح لهم باختبار الحدود. إنها مهمتك للتأكد من أن حدودك آمنة.

فيما يلي بعض الأمثلة لما قد يبدو عليه الأمر عندما يكون لديك حدودك الخاصة:

"أريد أن أسمع ما لديك لتقول، لكن من فضلك لا تتاديني بأسماء معينة."

"أريدك أن تحصل على ما تحتاجه، لكن لن أمنحك ذلك المبلغ من المال."

"ربما لا تدرك هذا، لكن الحديث عن الالتقاء مع (الإبن المنقطع) يؤلمني. هل تمانع في عدم التحدث عن ذلك أمامي؟" قد يبدو من الغريب التفكير في الحفاظ على حدودك عندما تكون أنت الشخص المنقطع. خاصة إذا كان التواصل نادراً أو غير موجود، فقد تشعر كما لو كان عليك أن تأخذ كل ما يمكنك الحصول عليه من ابنك، الأمر ليس كذلك. إن وضع حدود جيدة من شأنه أن يمنعك من الشعور بإساءة المعاملة. عند إدارة هذه العلاقات بشكل جيد، يمكن أن تحسّن الحدود الجيدة كل علاقاتك.



المصالحة مع واحد من الوالدين فقط

من الصعب أن يتم دفعك بعيداً من قبل ابنك على الإطلاق، لكن عندما تكون ولي الأمر الوحيد في العائلة الذي يتم تجاهله فإن الأمر يبدو أكثر خصوصية. إنني أسمع مراراً وتكراراً عن سيناريو يتعلق بالأم المطلقة التي ربّت ابناً دون أي مساعدة من والده. عندما يصل الإبن إلى أواخر سن المراهقة أو أوائل العشرينات، فجأة لا يريد تقديم أي شيء لأمه التي ربّته. بدلاً من ذلك فإنه يتواصل مع والده ويصبح الاثنان مقربين من بعضهما البعض. تجد الأم نفسها مُستبعدة تتساءل كيف ولماذا حدث هذا.

بالنسبة إلى بعض الشباب الذين اشتاقوا إلى آبائهم عندما كانوا صغاراً (وهو اشتياق ربما يعبرون عنه بصوت عالٍ أو لا يعبرون عنه)، فإن إعادة التواصل مع الأب يتوافق مع رفض الأم. قد يكون هناك العديد من الأسباب لذلك، لكن قد يكون أحد الجوانب هو تنمية هوية الإبن بوصفه رجلاً.

من الممكن استهداف كل من الآباء والأمهات بهذه الطريقة، وليس فقط بعد الطلاق. يمكن أن ينقسم الوالدين الذين مازالوا متزوجين حول القطيعة التي تنتهي بالمصالحة لواحد منهم فقط. كما رأينا في الفصل العاشر، فإن غالباً ما يتمنى ولي الأمر المستهدف أن يرفض ولي الأمر المنقطع التواصل بالإبن حتى يتصالح الإبن مع كلا الوالدين. هذا الدافع للمطالبة بجهة موحدة هو دافع طبيعي لكنه ليس استراتيجية جيدة لعلاج القطيعة. إن الشخص الوحيد الأكثر



حزناً من ولي الأمر المنقطع الذي لا تزال زوجته على تواصل مع ابنها البالغ، هو ولي الأمر المنقطع الذي ليس له أي صلة بالإبن على الإطلاق. فهي لا تملك أي فكرة عما يجري في حياة ابنها ولا يمكنها التأكد من تلقي الرسائل المرسلة.

لا تطلب من - زوجتك - قطع التواصل بابنك، فقد تطلب منها أن تنقل حبك لكن لا تطلب منها محاولة جعل ابنك يتصالح معك. إذا كانت علاقتها مع ابنك تبدو ضعيفة، فربما تكون غير قادرة على نقل تمنياتك الطيبة الآن. غالباً ما يكون ولي الأمر "المنقطع" أقرب إلى ولي الأمر "المتسامح" فهي تمشي على قشور البيض بنفسها. لقد سمعت عن حالات كان فيها مجرد ذكر ولي الأمر المستهدف سبباً في انسحاب الإبن.

إذا كنت لا تزال مُبعداً بعد أن يتصالح ابنك مع زوجتك، فامنحه الوقت. أكد لزوجتك أنه من الجيد أن تكون لها علاقة بابنك، إن اتصالحتم المتجدد هو جسر محتمل بينك وبين ابنك. أملك الرئيسي في المصالحة الخاصة بك هو قوة علاقة زوجتك مع ابنك، فإذا شعر ابنك بالدعم الجيد من قبل زوجتك، سيكون لديه المزيد من الموارد العاطفية لمقابلتك في منتصف الطريق أثناء بذلك لجهود مستمرة من أجل المصالحة. مع الوقت ربما تكون زوجتك قادرة على نقل رسائل إيجابية منك إلى ابنك لتهيئته لإعادة التواصل. إنه لمن الممكن أن يكون الوقت وعلاقة زوجتك مع ابنك في صالحك.



الفصل الثاني عشر هداياك ولابنك

الآن ربما تكون قد بدأت في التفكير ليس في كيفية أن تكون مع ابنك فقط، ولكن أيضاً في كيفية أن تكون حاضراً تماماً في علاقتك الأخرى.

كيف يمكنك دمج جوانب دور ولي الأمر مع زوجتك أو شريكك أو أصدقائك أو أشقائك أو حتى زملائك في العمل؟ من المثير للاهتمام أن تتأمل كيف يمكن أن تتغير علاقاتك بشكلٍ مهذبٍ، عندما تنغمس في هذا الدور المؤثر.

لكن لا يزال، الشخص الأكثر أهمية في حياتك والشخص الأكثر احتياجاً إلى الطاقة العقلانية والمُحبة والسّخية والحكيمة للوالد، هو أنت.

أن تكون ولي أمر لنفسك

إن ولي الأمر هو ذاتك الأعلى والنفس الأكثر تمحوراً وسلاماً، وهو اتحاد حكمتك وحنانك وصبرك وموضوعيتك، يمكنك التفكير في الوالد على أنه ذاتك الأساسية، خال من الأنا أو القلق أو حتى السمات الشخصية أو يمكنك التفكير ببساطة على أنه أفضل ما لديك.

كما رأينا، يتطلب تطوير دور الوالدين احتضان دور الابن أيضاً، بقدرته المبهجة على التعلم وتلقي الحب والاستمتاع بالفرح،



تأكد من أن مجموعة الاحتياجات العاطفية الخاصة بك ممثلة بقدر الإمكان قبل محاولة ملء الفراغ العاطفي لأي شخصٍ آخر، ستساعدك بعض ممارسات الرعاية الذاتية الموضحة في الفصل الرابع في هذه المهمة، وكذلك المتابعة مع مستشار أو معالج نفسي عطوف.

لا أعرف أي طريقة للحفاظ على دور الوالدين غير أن أكون الإبن في مكان ما، بطريقة ما، مع شخص ما في بعض الأحيان، وازن بين مسؤوليات الوالدين من خلال منح نفسك ما ستعطيه لابنك.

محتوى هذا الفصل هي من بين أهم محتويات هذا الكتاب، حيث سيساعدك هذا الفصل على بناء ابنك الذي في داخلك من خلال رعاية الإبن الذي بداخلك وتقوية دور الوالد مباشرةً من خلال تطوير الثقة بالنفس، ستفيدك هذه المهارات في جميع علاقاتك، بما في ذلك بالطبع تلك التي تشاركها مع ابنك (أبناءك) البالغين.



تعزيز احترام الذات

كثير من الآباء والأمهات الذين لديهم أبناء بالغين هم أقل ما يقال عنهم إنهم متشككون حيال احترام الذات. تختلف المواقف، ولكن فيما يلي بعض التعليقات التي سمعتها خلال مسيرتي المهنية:

"أليس هذا ما أفسد أبناءنا، الكثير من احترام الذات؟"

"أنا شخص بالغ، لا داعي للقلق بشأن احترام الذات."

"لا يوجد شيء من هذا القبيل، إنها عبارة مختلقة وبدعة."

لكن من واقع خبرتي، فإن تدني احترام الذات هو عامل صامت ولكنه مؤثر بشكل كبير في القطيعة، فعندما تشكك باستمرار في قيمتك الشخصية، فإن مشاعر الحماية الذاتية والإنكار والدفاع لن تكون بعيدة على الإطلاق.

تُضعف استراتيجيات الحماية الذاتية النموذجية قدرة كل من الوالدين والإبن البالغ على التواصل الآمن، يُعد احترام الذات السليم والصحي أحد أعظم المزايا التي يمكن أن تتمتع بها في التواصل الفعال مع ابنك.

غالباً ما يتم تعريف احترام الذات من حيث التقييم الذاتي:

كيف نقيم أنفسنا وقدراتنا؟

لكن التعريفات التقييمية تؤدي إلى مفاهيم خاطئة، حتى بين علماء النفس، هل سبق لك أن تعرفت على شخص كان يتفاخر علانية وبشكل متكرر بمدى روعته ويقلل من شأن الآخرين في هذه العملية؟ هل اعتقدت، "هذا الرجل لديه الكثير من الثقة بالنفس؟"



هذا ليس احتراماً للذات: إنه غطرسة أو غرور أو نرجسية
ويمكنك بسهولة الحصول على الكثير منها، لأنه لا يوجد شيء اسمه
الكثير من احترام الذات، سيكون ذلك أشبه بالكثير من الصحة،
الأمر الذي يبدو غير منطقي.

لا يعتمد احترام الذات الحقيقي على الإنجازات أو القدرات
أو المظهر، فإذا أشرت إلى الإنجازات أو الصفات الشخصية
الإيجابية فيمكن للأشخاص الذين يعانون من تدني احترام الذات أن
يتفقوا معك فكرياً، "نعم، أعتقد أنني مخلص لأصدقائي"، "بالتأكيد،
أنا لاعب غولف لائق"، لكن مثل هذه التقييمات لا تمسهم حقاً في
جوهرهم، حيث يظل تدني احترامهم لذاتهم عالماً حيث هو، لأنه
يتعمق أكثر من مستوى السلوك حيث تكمن الإنجازات والعمل الصالح.



نقيض العار

يمكن وصف تقدير الذات الصحي بأفضل طريقة من حيث نقيضه الذي هو عار لا أساس له من الصحة، ما نسميه تدني احترام الذات يتم اختباره على أنه شعور مزمن بأن هناك شيئاً ما خطأ فينا، على الرغم من عدم وجود أي دليل قاطع، إلا أنه يوجد على أي حال، فالشعار السري لتدني احترام الذات هو: هناك شيء ما خاطئ بي. إذا تضررت ثقتك بنفسك، فسوف تدرك هذا الشعور الغارق واسمه الحقيقي هو العار الوهمي، إنه نوع العار الذي يعيش في جوهر الشخص ويبدو وكأنه جزء منه، ولكن لا وجود له في الواقع. يُفرض العار علينا جميعاً، بشكل لا مفر منه في الغالب، من خلال التنشئة الاجتماعية والتكيف الطبيعي. "لا تأكل ذلك! إنه متسخ". "هل توقف هذا المضرب؟" "انظر إلى ما فعلتيه بفستانك." نظراً لأن سلوكنا لا يحصل دائماً على رد فعل إيجابي، فإننا نتعلم مبكراً في الحياة أننا مقبولون إذا استوفينا شروطاً معينة. عندما نفشل نشعر بالعار، ويمكن القول إن قدراً معيناً من العار مفيدٌ لنا، حيث يمنعنا من القيام بأشياء تعتبر غير اجتماعية أو غير مراعية أو غير أخلاقية، قد تسمى هذا النوع الآخر "العار الوظيفي"، إنه يخدم وظيفة توجيهنا بعيداً عن السلوك غير اللائق. العار الوظيفي ليس هو المشكلة، إن ركيزة تدني احترام الذات هو مخزون هائل من العار الذي لا أساس له، العار الذي لا يوجد سبب وجيه له، من أين يأتي كل هذا العار إن لم يكن له أساس؟ ولماذا لا يزال يحيطنا إلى الآن رغم أننا لم نعد أبناء؟



عندما ولدت، جئت مع كل تلك الاحتياجات التي تحدثنا عنها، لم يكن لديك أي خجل على الإطلاق لأنك أخذت أنفاسك الأولى وصرخت من أجل الرعاية، عندما كنت صغيراً، أردت أن تُقدّر ويُنظر إليك كما أنت فعلاً ويعتزُّ بك شخص ما وتنتمي لأحد، إلى الحد الذي تم فيه إهمال هذه الاحتياجات الطبيعية تماماً أو إحباطها في سنواتك الأولى، بدأت تشعر أكثر فأكثر بالخجل ليس من سلوكك، ولكن من نفسك، لقد اعتقدت أن الأشخاص من حولك يجب أن يكونوا على حق إذا اعتقدوا أنك لا تستحق وقتهم أو اهتمامهم أو عاطفتهم، لا يسمعك إلا أن تستنتج حينها أنه يجب أن يكون هناك خطأ ما بك، لكن لم يكن هناك أي خطأ.

هذا الافتراض الخاطئ ولكن الدائم هو إصابة حدثت عندما لم تحصل على ما تحتاجه وتستحقه، احترام الذات الصحي هو إما الغياب النسبي لهذه الإصابة المبكرة، أو نتيجة شفاؤها لدرجة أنك لم تعد تعتقد أن هناك شيئاً خاطئاً بطبيعتك، إذا تعرضت للإصابة، فالشفاء مطلوب لإصلاح (وبالتالي رفع) احترامك لذاتك، لكن إذا لم تتخرط بوعي في شفاء احترامك لذاتك من قبل، فهو لا يزال مصاباً، أنت لا تزال تحمل عاراً لا داعي له.

الأجزاء التي تضررت من أنفسنا عندما كنا صغاراً لا تتجدد تلقائياً، بدلاً من ذلك، تصبح أكثر انقساماً بمرور الوقت، ما كنت قادراً على تحمله في سن الخامسة والعشرين يمكن أن يشعرك بالإرهاق عندما تبلغ الخامسة والستين، احترام الذات هو أحد هذه المكونات التي لا تلتئم تلقائياً. أساءل كم عدد أزمات منتصف



العمر التي تظهر بعد فترة طويلة من الإهمال والتي هي بالفعل جروح عاطفية من الطفولة، ولكن هناك طريق للمضي قدماً، ويعني ذلك بالنسبة إلى الكثيرين مواجهة الكذبة المدمرة "هناك خطأ ما بي". لقد بدأت حياتك بتقدير ذاتي صحي، يدخل الإبناء إلى العالم بشكل عام سليمين عاطفياً، إنهم لا يعتقدون أنهم أفضل من أي شخص آخر، لكنهم لا يعتقدون أنهم أسوأ أيضاً، لا يفترضون أن كل ما يفعلونه رائع، ستلاحظ أنهم ينزعجون جداً إذا فشلوا في بعض المهام التي حددها لأنفسهم، إنهم لم يصابوا بعد بما يكفي للاعتقاد بأن هناك شيئاً خاطئاً بطبيعتهم.

الأشخاص الذين يتمتعون بتقدير الذات الصحي يثقون في طبيعتهم الأساسية، وعلى الرغم من أنهم يسعون جاهدين للقيام بعمل جيد، إلا أنهم لا يتوقعون أن يكونوا رائعين في كل شيء، إنهم يبذلون قصارى جهدهم عندما يفعلون شيئاً، ويرفضون رؤية الفشل كدليل على أنهم بشر لا يستحقون، عوضاً عن ذلك، يرون أنه إشارة إلى أنهم بحاجة إلى القيام بشيء مختلف في المرة القادمة. بالنسبة لهؤلاء الأشخاص المحظوظين، فإن المحاولة والفشل بينان احترام الذات بشكل أفضل من عدم المحاولة على الإطلاق.

ومع ذلك، بالنسبة إلى الأشخاص الذين يعانون من ضعف الثقة بالنفس، فإن تجربة شيء جديد أو صعب أمر خطير، قد يفشلون ويشعرهم الفشل وكأنه تأكيداً على وجود شيء خاطئ بهم، يمكن أن تكون محاولة إعادة التواصل بابنك البالغ المنقطع عنك عند ضعف ثقتك بنفسك إحدى المغامرات المرعبة التي من المهم جداً تقاؤها.



بناء احترام الذات

تتطلب إعادة تربية ابنك أو نفسك في هذا الشأن حداً أدنى من احترام الذات حتى تكون مستدامة، خاصة إذا كنت لا ترغب في الاستسلام للشعور بأنك بلا جدوى، فأنت بحاجة إلى ما يكفي من احترام الذات لتتمكن من قول، "أنا على مستوى المهمة الصعبة المتمثلة في تلبية احتياجات شخص آخر، لدي احتياجات أيضاً وسأحرص على العثور عليهم في مكان آخر، أو تلبيتهم بنفسى".

بدايةً، عليك أن تثق ثقة عمياء بأنه لا يوجد شيء خاطئ بك، بعدها، يمكنك معالجة تدني احترام الذات بعدة طرق، بلطفٍ وتعاطفٍ مع الذات.

علاقة المشورة الصحيحة بتقدير الذات كوقود الصاروخ، راجع القسم الخاص بالعلاج في نهاية الفصل السابع، وجرب أيضاً بعض أنشطة بناء احترام الذات التالية:

ابتسم لا تعبس عند مشاهدة انعكاسك في المرآة، إن العبوس بوجه نفسك يعزز الباطل القائل بوجود خطأ ما فيك.

من كان أول شخص منحك الشعور بذلك؟ لا تكرر هذا السلوك المؤذي، كما قال بوب نيوهارت في رسم تخطيطي مضحك للغاية عن العلاج، فقط أوقفه! أنت لا تستحق نظرات بشعة من نفسك أو من أي شخص آخر، عامل نفسك كما لو كنت تستحق الابتسامة، إذا كان الاحتقار يجعل هذا الأمر صعباً، فقط تمعن بالاحتقار وتساءل من أين أتى، إنه لا يمت لك بصلة.



لا تعتذر لأي شخص عن مقدار بكائك، مسموح لك ذلك،
ردد هذا معي:

"مسموح لي أن أبكي بقدر ما أريد." لا أحد يتأذى من بكائك،
إذا كان شخص ما لا يرتاح بذلك فهذا شأنه، لست مضطراً إلى كبح
نفسك عن البكاء من أجل راحة شخص آخر، البكاء مفيد لك، إنه
يزيل التوتر، إذا كنت رحيماً مع نفسك أثناء البكاء، فهذا يريحك
أيضاً ويعمل على معالجة المشاعر الكامنة وراء البكاء، ولكن فقط إذا
كنت رحيماً مع نفسك حيال ذلك.

للحصول على تمرين خطوة بخطوة لمساعدتك على معالجة
ما تشعر به، راجع تقنية "الحقيقة" في كتاب (الانغماس البناء).

حسن علاقتك بالغذاء، لماذا أتحدث عن الغذاء في قسم
تقدير الذات في كتاب للآباء المبعدين؟ لأن فعل الأكل نقوم به
عدة مرات في اليوم يعكس ويؤثر على علاقتنا مع أنفسنا، إذا كنت
تشعر عادةً بالسوء حول الطعام، فإن ثقتك بنفسك تتعرض للهجوم
باستمرار، الأكل المضطرب واتباع نظام غذائي مستمر والأكل
بشراهة وما إلى ذلك لا يتعلق بالطعام، بل بالعواطف.

يمكن للشفاء من الإصابات العاطفية أن يعيد تناول الطعام
إلى مساره الصحيح ويوقف الاعتداء اليومي على قيمتك الذاتية،
احصل على المساعدة من معالج لاضطرابات التغذية إذا كانت
علاقتك بالطعام تبدو سلبية، تغيير هذا سيفيدك في كل مجالات
حياتك الأخرى.



صحح الأمر للأشخاص الذين يخمنون ما تشعر به ويفهمونه بشكل خاطئ، كلنا نفعل ذلك: تخمين مشاعر الآخرين هو أمرٌ مألوفٌ وعادةً ما يكون هواية بريئة، على سبيل المثال "أراهن أنك مسرور بطرد زميلك السيئ في العمل" و "تبدو غاضباً"، أحياناً يكون المراقبون محقون، لكنهم غالباً ما يخطئون، استخدم هذه التخمينات للتعرف على نفسك بشكل أفضل وفكر في الصفة التي أطلقت عليك للتو.

ما مدى ملاءمتها في هذه اللحظة؟ ربما كنت تفكر في موضوع جاد، وأدركت فجأة أنه يستلزم انتباهك، أنت لست غاضباً على الإطلاق لكنك قلق، قم بتصحيح الأمر للمخمن عندما يسيء تفسير ما تشعر به حتى لوفي ذهنك فقط، إنها طريقة خفية لإخبار نفسك بأهمية ما تشعر به حقاً.

جرب شيئاً تريد القيام به ومن غير المرجح أن ينجح، دعوة للفشل، تقبل الانزعاج العقلي، معظم الناس الذين يخشون الفشل لديهم اعتقاد غير واعي بأنهم لن يكونوا قادرين على تحمله، الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان يمكنك تحمل الفشل هو أن تفشل، من فضلك لا تقم بكارثة من أجل اختبار ذلك! اجعل تجربتك قابلة للإدارة، على سبيل المثال، تقدم بطلب للحصول على وظيفة صعبة بعض الشيء، أو قم بتجربة أداء مسرحية محلية.

لقد نجح جميع المتفوقون العظماء من الفشل، هناك بعض الحقيقة في القول المأثور "ما لا يقتلك يجعلك أقوى"، على الأقل عندما يتعلق الأمر بالضربات القاسية في الحياة التي تشكل ما نحن



عليه، قد تكون دعوة الفشل أمراً مخيفاً، ولكن الهزيمة يمكن أن تكون أقل إيلاماً عندما يتم توقعها بعقل منفتح.

تقبل المساعدة أو المعروف بلطف، كم عدد عروض المساعدة التي رفضتها قائلاً، "شكراً، لكنني سأتولى ذلك بنفسى"؟ إذا كنت مثلي، فأنت تقل لا غريزياً عندما يعرض عليك شخص ما المساعدة. لما نفع هذا؟ إنها عادة، لكن هذا لا يبررها أبداً، أنا أفعل ذلك لأنني لا أريد أن أشعر بالسوء حيال "جعل" الشخص الآخر يقوم بفعل لا يتوجب عليه القيام به، خاصة إذا أبعدهم المساعدة عن شؤونهم، فأشعر بالقلق، لذا أفضل رفض المساعدة وتجنب القلق. بدلاً من ذلك، فإن التسامح مع هذه المشاعر يفتح لنا المجال للاستقبال، إذا تحملنا وتجاوزنا الاعتراض الأولي داخل رؤوسنا، فسنكون قادرين على تلقي ليس فقط المساعدة المقدمة، ولكن في النهاية أيضاً الرسالة التي نستحقها.

أرسل أفكاراً محبة إلى كل جزء من جسمك، جسديك هو صورتك الرمزية، إنه تجسيد وتمثيل لروحك، إذا كنت تكره جسديك فمن الصعب التمييز بين ذلك وكره نفسك، حاول إرسال الحب إلى كل جزء من جسديك كل يوم وقل، "أحبك يا أصابع قدمي" وانطلق من هناك، لا تقلق إذا كنت لا تعني ذلك، إن مجرد حقيقة أنك تأخذ الوقت الكافي لقول كلمات لطيفة لجسديك يدل على احترام أكبر لنفسك مما لولم تقم بذلك، دع الناقد الداخلي يسخر منك لكن لا تدعه يفوز، كل جسد يستحق أن يُحب.



اتخذ خطوة واحدة صغيرة نحو حلم عزيز، إذا كان لديك هدف أو طموح للمرحلة التالية من حياتك، فماذا تفعل لتحقيق ذلك؟ إذا كانت الإجابة "ليس كثيراً"، فقد يكون من الأفضل الاحتفاظ بها كاحتمالية "يوماً ما" بدلاً من مدّ يدك إليها الآن وإدراك أنه لا يمكنك الحصول عليها، حيث إن اتخاذ خطوة صغيرة نحو هدفك مثل إجراء مكالمة هاتفية أو إجراء بحث سريع على الإنترنت، هي طريقة مخادعة لإقناع عقلك الباطن بأن رغباتك الشخصية تستحق السعي لتحقيقها، نعم، حتى مع وجود خطر الفشل، أثبت لنفسك أنك تستحق جهودك من خلال الجرأة على اتخاذ الإجراءات. احترام الذات بحد ذاته عمل، احترم نفسك بوضع أهدافك في أعلى قائمة مهامك اليومية، وليس أسفلها.

تحدث عندما تُسأل عن تفضيلاتك، غالباً لا يدرك الأشخاص المصابون بتقدير الذات أنفسهم جيداً، وإنه هدفٌ صعب المنال أن تتحمل شخصاً لا يحظى بتقدير كبير.

تعرف أكثر على نفسك، أنت تتلقى تمريناً داخلياً لتقدير الذات في كل وقت يسأل فيه شخص ما عن رأيك، اصنع إجابة إذا لم تكن متأكدًا، هذا أمرٌ مهمٌ جداً، مثال "أين يجب أن نذهب لتناول الغداء؟" "هل تفضل الصباح أم الليل؟" "هل تحب الألعاب اللوحية؟". قد تكون هذه موضوعات تافهة، لكن كل منها يوفر فرصة لبناء معرفتك الذاتية، اتخذ قراراً واتخذ موقفاً، حتى لو تبين أنه خطأ، أي عبارات ينتهي بك الأمر بالتراجع عنها، أو مطاعم تتمنى لو لم تختارها، فقدم نفس القدر من المعلومات كما لو كنت قد نجحت بالرد في المرة الأولى.



ضع وتمسك بالحدود، هذه ممارسة على مستوى عالي لأولئك الذين يعانون من ضعف الثقة بالنفس. عندما لا تكون مقتنعاً بأنه مسموح لك رسم حدود في المقام الأول، فإن الدفاع عنها يعد أمراً مبالغاً.

اقرأ بعض الكتب أو المقالات عن الحدود، بمجرد أن تفهم ماهية الحدود وكيفية الحفاظ عليها، سيكون عليك توفير الشجاعة لممارسة ما تعلمته، إذا قمت بذلك، فإن الأمر يستحق كل قطرة عرق على جبينك وأنت تخطو هذه الخطوات.

إن احترام الذات المتأصل في وضع الحدود سيؤدي لإبعاد العار الوهمي، حيث لا يمكن أن يتعايش الاثنان في داخلك، احترام الذات هو ضوء يطرد ظل العار.

إذا كنت شخصاً مدخراً، فأنتق أكثر قليلاً واحصل على شيء تحبه، ادخار المال شيء جيد وإذا كنت حريصاً بشأن المال فأنا أثني عليك، لكن المثل اليوناني القديم عن الاعتدال، ناهيك عن مفهوم الين واليانغ (الخير والشر)، يتطلب القليل من الإنفاق بجانب كل هذا التوفير.

وكذلك احترامك لذاتك، هل هناك شيء تستمتع بامتلاكه ويمكنك تحمل تكلفته بسهولة ولكنك لم تحصل عليه لأنك لست بحاجة إليه بشدة؟ لقد فكرت في هذه السياسة: يُسمح لك فقط بالحصول على الأشياء التي تحتاجها بالفعل، هذا يعني أنه لا يُسمح لك حتى كشخص بالغ بالحصول على شيء لمجرد أنه سيسعدك، هذه ليست رسالة تساعد على احترام الذات، عامل نفسك كما تفعل مع صديق جيد، وامنح نفسك هدية بين الحين والآخر.



إذا كنت منفقاً فادخر لهدف ما، البعض منّا أكثر إسرافاً من كونه مقتصد، يأتي المال وسرعان ما يذهب مرة أخرى، العديد من العائلات التي تكافح من أجل العيش في حدود إمكانياتها ليس لديها خيار في هذا الأمر، لكن بعض الأشخاص لا يتمكنون من الادخار بغض النظر عن مقدار الأموال التي يجنوها.^[4] إذا كان هذا الوصف يشبهك، فإن الادخار لا يأتي بصورة تلقائية وهو ليس بالأمر السهل، لهذا السبب أوصي به.

النوع الصحيح من الانضباط الذاتي الذي يجعلك بالفعل أفضل حالاً هو شكل من أشكال احترام الذات وليس مجرد الشعور كما لو كنت قد أشرت على المهام المنجزة، يزهو احترام الذات الصحي في بيئتك وبتلبية معايير المنطقية، بما في ذلك إدارة الأموال بطريقة تفيدك اليوم وغداً، فعندما تنجح بالتوفير في عملية شراء مخطط لها، ستدرك أنك فعلت شيئاً غاية في الصعوبة، لكن (هذا هو الجزء الجيد) أنك تستحق ذلك.

٤- هناك أسباب عديدة للإنفاق المفرط ويمكن أن تكون معقدة، قد تستفيد من العلاج لاكتشاف سبب الإنفاق الزائد أو النقص في التوفير. يُعد أصدقاء الرعاية والموارد عبر الإنترنت ومجموعات الدعم أيضاً حلفاء وداعمين محتملين إذا كنت ترغب في تغيير عادات الإنفاق الخاصة بك.



اقبل المجاملات بابتسامة وعبارة بسيطة "شكراً لك"، كيف تتصرف عادة عندما يجاملك شخص ما؟ هل تتجاهله أو تصده أو تجامل أيضاً؟ أم أنك ببساطة تقول "شكراً لك"؟ قبول الإطراء هو أحد الهدايا الترويجية للرياضة الذهنية التي تظهر نفسها بين الحين والآخر لمساعدتك على التدريب على التلقي.

هذه إحدى التقنيات المصنفة تحت عنوان "تصرف كما لو كنت كذلك، وستكون كذلك"، تدرب في المنزل، قل لنفسك "تبدو جميلاً جداً اليوم"، ثم أجب "شكراً! أقدر مديحك"، فبذلك تخطي خطوة إلى الأمام بقول تلك الكلمات وتأكد من أنك تبتسم، حتى إذا كنت تتردد في الداخل أثناء قيامك بذلك، فقد يقنع تبادل المجاملات عقلك الباطن بأنه ليس هناك أي خطأ بك فحسب، بل أنت رائع حقاً. خُص تلك المحادثة المخرجة التي كنت تتجنبها، هناك أنواع معينة من المحادثات تتطلب الشجاعة لبدئها، مثلاً القطيعة عن شخص ما، بالنسبة لمعظمنا، هو إحدى تلك المحادثات، وقد يكون الاعتذار من ابنك البالغ أمراً آخر، ففي كل مرة تضع نفسك في مرمى النيران لتتحدث أو تسمع حقيقة مريرة، قل لنفسك، "هذا صعب لكنه مهم وأنا قوي بما يكفي لتحمل الانزعاج الناتج، إذا لم تسر الأمور على ما يرام، يمكنني أن أعتذر وأطلب تأجيل"، إذا كان هذا لا يجعلك على الأقل فخوراً بنفسك قليلاً، فلا أعلم ما الذي سيجعلك.

وعلى العكس من ذلك، فإن تجنب المحادثات الضرورية ولكن المؤلمة يعزز فكرة "لا يمكنني القيام بذلك، فلا بد من وجود خطأ ما بي"، أو ربما "ستتضح جميع أخطائي إذا كشفت نفسي خلال إجراء



محادثة صادقة" وفي كل الأحوال، تجنب المحادثات غير الملائمة (أو كما تدعوهم سوزان سكوت، كاتبة في عالم الأعمال، المحادثات "الشرسة") سيثعر بعدم الكفاءة، والإحباط، والعار.

هل سمعت عن الباركور (رياضة التسلق)؟ إنها رياضة تتطوي على التنقل، من خلال وفوق وتحت العوائق الطبيعية في بيئة حضرية، إنه بديل سليم للتمرين المصطنع الذي تحصل عليه من الأجهزة في صالة الألعاب الرياضية، الباركور هو تشبيه جيد لاستخدام الأحداث والمحادثات اليومية لبناء ثقتك بنفسك، قم ببعض رياضة الباركور العاطفي خلال يومك، باستخدام المحادثات والأحداث العفوية لتقوية الثقة بالنفس.

كدليل عام، فإن أي شيء يتطلب منك أن تقبل نفسك بفعالية كما أنت أو أن تعامل نفسك كما تعامل صديق عزيز، هو مرهم لتقدير الذات المصاب، فبمجرد أن يبدأ تقديرك لذاتك في التعافي، ويتبدد العار غير الضروري، سيمتلئ دلوك بسرعة أكبر من الرعاية الذاتية ومن خلال علاقاتك الأخرى، قد تزداد سعتها، بحيث يمكنك لعب دور الوالد لابنك البالغ بسهولة أكبر ولفترات أطول.



الشعور هو الشفاء

يكره الآباء مشاهدة أبناءهم يتألمون، وبالرغم من ذلك، عندما يؤذيهم أبناءهم قد يشعر الإنسان داخل ولي الأمر بالرغبة في الهجوم دفاعاً عن النفس، يا لها من تجربة معقدة، أنت تحب طفلتك لكنها تؤذيك بسلوكها القاسي أو غير المنطقي، إنها طفلتك الأصغر سناً والأقل خبرةً ونضجاً لكنها تبدو قوية جداً.

إذا كنت تشعر بمجموعة متنوعة من المشاعر، فأنت طبيعي، أن تكون إنساناً يعني أن تتوفر على عواطف، وأن تتفاعل مع تقلبات القدر وكذلك مع تصوراتك المتغيرة، لا أحد يريد الجلوس غارقاً في الألم أو الارتباك العاطفي، ربما لهذا السبب السؤال الأول الذي أسمعته من عملائي هو "ماذا أفعل الآن؟"، حيث يركز معظم الآباء المنفصلين على الأساليب المتبعة في حل مشكلة القطيعة، وعلى الخطوات القادمة، لأنه من المؤلم جداً التوقف والشعور بالمشاعر، فيبدو من الأفضل محاولة اتخاذ إجراءات للإصلاح، هذا أمر متوقع، لأنه يعكس الطريقة التي تعمل بها الثقافة الأمريكية.

في الواقع، إن أفضل إجابة عما ينبغي أن نفعله بعد ذلك كثيراً ما تكون ببساطة التوقف مؤقتاً والتمعن في عدم اليقين، أو التمعن بشعور الألم، إن عدم الانتباه إلى نفسك يجعلك أكثر نضوباً عاطفياً وأقل قدرة على القيام بما هو ضروري لإصلاح العلاقة، وكلما حاولت الهروب من الألم الذي يعتريك من خلال التركيز على إجراءات ملموسة، كلما ازداد الاستياء في قلبك اتجاه ابنك، ولا يمكنك حينها المساعدة إلا بالنظر إليه أو إليها باعتبارها\ها السبب وراء تفاقم حالتك سوءاً.



تخيل أن شخصاً ما قد ألحق بك الأذى البدني، وترك في داخلك جرحاً خطيراً، ولكن بدلاً من السعي للحصول على الرعاية الطبية، فإنك تحاول جعل هذا الشخص يتراجع عن إيدائك بطريقة ما، وفي الوقت نفسه فإن الجرح الذي تُرك بلا علاج يصبح أسوأ بدلاً من أن يتحسن، ما هي الخطوة الأكثر عقلانية التي يجب اتخاذها قبل أن تبدأ هذه الإصابة في التأثير على أدائك؟

يتناول هذا القسم كيفية التعامل مع الجروح العاطفية الناجمة عن القطيعة حتى لا تبتلعك دوامة من الألم والعجز، الهوس والقلق والتذمر كلها محاولات الدماغ لإصلاح شعورك الداخلي والمشكلة هي أنه من المستحيل حل المشاعر على هذا النحو، فإذا كنت تشعر بالألم إزاء علاقتك بابنك، فقد فات الأوان لإصلاح مشاعرك، أنت مصابٌ بالفعل، والاستجابة المناسبة للمشكلة المباشرة المتمثلة في الألم العاطفي تتلخص في الهدوء والاستماع إلى هذه المشكلة.



الشعور بالتخلي

غارى أباً منفصلاً يبلغ من العمر خمسة وخمسين عاماً ولديه ابنة عمرها أربعة وعشرين عاماً تدعى بوني، ووفقاً لغاري، فإن بوني لا تريد أي علاقة تربطها به منذ طلاقه قبل عشرة أعوام من والدتها، ولم تعاهده بوني في عيد الأب أو عيد ميلاده، ولم تُظهر أي اهتمام بقضاء العطل معاً. ولكنها في بعض المناسبات قد تأتي بوني لإلقاء التحية عليه، وكأن كل شيء كان على ما يرام بينهما، لقد تدمرت حالة غاري بسبب ما اعتبره رفضاً مستمراً من ابنته "لعلاقة حقيقية" تجمعهما، وقد تأرجح بين الغضب من بوني وبين إلقاء اللوم على نفسه بسبب حالة علاقتهما.

عندما جاء غاري إليّ لمساعدته، كان يخشى التواصل مع ابنته في حال ظهور مشاعره الغاضبة في تفاعلاتهما، سألتُ غاري عن كل مشاعره التي اعترته عندما فكر في ابنته، وكانت أكثر المشاعر حدّة بالنسبة إليه شعوره بالتخلي.

غارى قد تم تبنيه عندما كان في السادسة من عمره، بعد أن أمضى أغلب حياته في دور الرعاية وبالرغم من أن غاري تلقى الحب والرعاية من جانب أسرته بالتبني، فإن المشاعر الأولية التي أحاطته بتخلي أمه عنه لم تزول قط، وعندما خلقت بوني مسافة بينهما، اندلعت تلك المشاعر بكامل قوتها، لقد أثرت على قدرة غاري على لعب دور الوالد، لأن عواطفه تحاصره منذ فترة الطفولة.



في العلاج، حَدَدَ غاري بوغي مشاعر الهجر القديمة التي أثارها سلوك بوني، فأدى إلى تحرير الموارد الداخلية التي كان يستخدمها للسيطرة على مشاعره الغير المريحة مما منحه المزيد من الطاقة والوضوح أكثر من ذي قبل والقناعة بأنه يمكنه الاعتياد على الهجر، لكن الواقع أن غاري قد نجا بالفعل من الهجر. أكثر ما نخشاه في العلاقات هو ما حدث لنا من قبل (إذا لم يكن قد حدث بالفعل، فلن نعلم كم هو مؤلم ولن نكون خائفين للغاية).

في النهاية، مما أثار دهشته واستياءه، أدرك غاري أن بوني شعرت أنه قد تخلى عنها، لقد كانت غاضبة منه أثناء وبعد الطلاق وبعد عشر سنوات لم تعرف كيف تعيد التواصل، احتاجته للمساعدة في تحقيق ذلك، لكن بسبب مشاعر الهجر والغضب التي صاحبت تلك المشاعر وأخفتها، كان يهمل التواصل معها، متوقعاً منها بدء التواصل.

الآن بعد أن لم تعد عواطفه تتحكم في سلوكه، تمكن غاري من البدء في بذل جهود إيجابية ومنتسقة نحو تعزيز علاقته مع بوني، ويسعدني أن أقول إنها أخذته العام الماضي لتناول طعام الغداء في عيد الأب للمرة الأولى.

إذا كنت ترغب في رؤية الموقف بوضوح، وحشد موارد كافية للتصرف بطريقة هادفة واستراتيجية، فإن الاحساس بمشاعرك ليس أمراً اختيارياً، ففي ثقافتنا نتوقع أن نحقق الأشياء من خلال تنحية عواطفنا جانباً وبذل الجهد، لكن هذا يُصعّب الأمور أكثر مما يجب



أن تكون عليه. المشاعر غير المعترف بها تعمل مثل مضغ العلكة في مسننات سلوكنا، لها تأثير مدمر لسنا على دراية به.

أزل انتباهك عن ابنك وامنحه لنفسك، ما هو شعورك الآن؟ حزين؟ غاضب؟ نادم؟ مهجور؟ ارجع إلى جداول كلمات المشاعر في الفصل الثالث وقم بتسمية تجربتك، قل لنفسك ما تشعر به، مثل "أشعر بالوحدة وأني غير مرئي، طفلي هو أهم شخص في حياتي ولا يتحدث معي حتى، أشعر أنني عديم القيمة وحزين".

اختبر تلك المشاعر بوعي حتى تتوقف عن مطاردتك، بعيداً عن كونه مضيعة للوقت، فإن الاحساس بمشاعرك بهذه الطريقة المتعمدة هو الإستخدام الأكثر إنتاجية للوقت عندما تكون بعيداً عن ابنك. (مجدداً، راجع تقنية (الحقيقة) في كتابي (الانغماس البناء) للحصول على إرشادات حول كيفية القيام بذلك).

زيادة الحزم

كل واحد منا لديه أفكار ومشاعر وآراء وأفضليات واحتياجات لا تتماشى بالضرورة مع أفكار الآخرين المهمين بالنسبة إلينا، وفي بعض الأحيان سيكون هناك نزاعات حتمية لنكتشفها، لا يعني وجود النزاع أن العلاقة قد انتهت أو حتى أنها غير صحية، لكن كيفية التعامل مع النزاع هو الذي يحدد العلاقات ما اذ كانت صحية أو غير صحية. عندما ينطوي النزاع على تهديدات بالعنف الجسدي (أو فعلياً يتم ذلك)، أو الصمت غير المثمر، أو الشتائم أو الاعتداءات الشخصية، فهذا أمر ضار وغير مثمر، مثل هذه السلوكيات لا تقرب الناس أو تبني الثقة.

كما أن التحدث إلى الشخص "ب" حول مشكلة تواجهها مع الشخص "أ" بدلاً من التحدث إلى الشخص "أ" مباشرةً حول المشكلة (تسمى التثليث، لأن الشخص "ب" يشكل مثلاً معك ومع الشخص "أ") مما يؤدي إلى تآكل الثقة وحسن النية بين الأشخاص الثلاثة، حتى ولو لم يكن هنالك أي عدوان صريح، إلا أن هنالك تآكلاً صامتاً في الروابط.

عندما لا نعرف طريقة أفضل للتعامل مع النزاع ولا نريد أن نكون عدوانيين، فإننا نميل إلى تجنب المواجهة من أجل تقليل الضرر المحتمل، ومن المفارقات أنه كلما بجد لتجنب النزاع في العلاقات المهمة، قل شعورنا بالقرب والأمان فيها.



بدلاً من تجنب المواجهة يمكننا ممارسة التواصل الحازم، حيث يمكن أن يساعدنا في العديد من المواقف، مثل:

- التعامل مع النزاعات
- تنظيم المحادثات المهمة
- التعبير عن احتياجاتنا
- تنظيم حدودنا
- تحسين احترام الذات لدينا
- معرفة بعضنا بشكل أفضل
- زيادة الثقة أكثر ببعضنا البعض

كيف إذا يبدو الحزم؟ سأقدم هنا بعض الأفكار، ولكن يُرجى استكشاف الموضوع عبر الإنترنت أو في مكتبتك المحلية والأفضل من ذلك حضور حصة أو ورشة عمل، لقد علّمتُ الحزم لمجموعات مختلفة لسنوات لأنني أردت نشر الكلمة وتأثيرها على نوعية الحياة. بمجرد أن تتعلم وتمارس بشكل مستمر، فإن الحزم يشكل مهارة بالغة القوة، إن فهمي للتواصل الحازم يستند في الأساس إلى كتاب آن ديكسون "امرأة على طريقته".

كيف يبدو الحزم

على عكس التواصل السلبي (المعاناة في صمت)، أو العدواني (أنت دائماً \ لا تفعل مطلقاً _____! " أو "أنت مثل ___!")، أو عدوانية سلبية (النسيان) تفعل شيئاً ما لأنك تستاء من حدثك على فعله)، فإن الحزم الهادئ والمؤدب يؤكد على حدودكم واحتياجاتكم على نحو يحترم الآخرين ويحترم نفسك.

إن التواصل الحازم هو مباشر، بمعنى أنك تتحدث إلى الشخص الذي تحتاج للتواصل معه، وليس إلى شخص آخر وترتكز على نقل أفكارك ومشاعرك، والاحترام والاستجابة والحزم، بمعنى أن موقفك لا يتغير لمجرد أن شخصاً آخر لا يعجبه. توضح الأمثلة أدناه كيفية تعامل أن الحازمة نفسها^[5]:

السيناريو رقم (١)

آن: هل لي بهذه السلطة مع الصلصة لوحدها؟

النادل: السلطة تأتي مُتبلة مسبقاً.

آن: لم أدرك ذلك، هل من الممكن الحصول عليها مع

الصلصة كل على حدة؟

النادل: سأطلب من الشيف.

آن: شكراً لك.

٥- يعتمد فهمي للتواصل الحازم بشكل أساسي على آن ديكسون، امرأة

على طريقته: الحزم وأنت (لندن: كتب الرباعية، ١٩٨٢).



السيناريورقم (٢)

الصديق: هل يمكنني استعارة هذا الكتاب عندما تنتهي من

قراءته؟

آن: لا، فأخر كتابين أعرتهما لك لم ترجعهما بعد.

الصديق: أعدك بأنني سأعيد هذا على الفور، بصدق.

آن: أعلم أن نواياك حسنة، لكن الإجابة لا تزال لا.

الصديق: إنه مجرد كتاب!

آن: قد يكون مجرد كتاب، ولا أريد أن أجرح مشاعرك، لكنني

ما زلت غير راغبة في إعارته.

السيناريورقم (٣)

شخص ما يقف أمام آن، التي تنتظر في طابور عند طاولة

الدفع.

آن: مرحباً، أنا التالية في الطابور.

الشخص الفظ: (يتجاهلها)

آن: المعذرة أنا التالية في الطابور.

الشخص الفظ: ما مشكلتك؟

آن: لقد خطوت أمامي رغم أنني كنت هنا أولاً، أنا التالية في

الطابور.



شخص فظ: (يتجاهلها)

آن (إلى المحاسب): أنا التالية في الطابور على الرغم من
أن هذا الشخص يقف أمامي.

في السيناريو رقم، تناشد "آن" شخصية ذات نفوذ، في هذه
الحالة هي المحاسب، فقط بعد عدم الوصول لأي نتيجة بالتواصل
المباشر.

يجب أن تكون حازماً لصالحك بسهولة تسع مرات من أصل
عشر مرات عندما تتعامل مع أشخاص خارج الأسرة، ومع أفراد
الأسرة خطط للحصول على مقاومة تسع مرات من أصل عشر عندما
تبدأ في استخدام هذا النمط من التواصل لأول مرة.

السيناريو رقم (٤)

المحاسب: هل ترغب في إضافة دولار إلى مشترياتك
للأعمال الخيرية؟
آن: لا.

يمكن أن يكون قول كلمة "لا" قوياً، بدون أعذار أو اعتذار،
يمكنك أن تبسم بسرور وأنت تقول ذلك، لكنه ليس من الضروري
إضافة أي كلمات على إجابتك.

عندما تعرف كيف تتحدث وتتصرف بحزم، تشعر بمزيد
من التحكم عندما تنشأ المواقف، يصبح من الأسهل الرد بدلاً من
الاستجابة.



لكي تتصرف بحزم عليك أن تؤمن أنك مؤهل لشغل منصبك مهما كان، وأن تعرف موقفك: ما تريد وما الذي يمكنك تحمله وما إلى ذلك.

وقد تبدو هذه المبادئ بسيطة، ولكنها قد توقعنا بحيرة في الممارسة العملية، حاول قراءة كتاب أو حضور صف حول موضوع الحزم مع صديق ومارسا التمارين مع بعضكما.

الاستحقاق السليم

ضع في اعتبارك التأكيد أعلاه: "أنت تستحق موقعك"، لكل من المصطلحين يحق والشعور بالاستحقاق دلالات سلبية لكثير من الناس ولكن من المهم أن يكون لدى البالغين إحساس قوي بما يكفي بأحقيتهم للمطالبة بحقوقهم والتصرف وفقاً لها وحماية حدودهم الشخصية، إنه مجرد تجاوز الاستحقاق ما يجعل المفهوم مشكوكاً فيه .

إن فكرة الاستحقاق بغيضة في الغالب لأولئك الذين يعتقدون خطأ أنهم لا يحق لهم أي شيء، إذا كنت قلقاً أو متشككاً بشأن الاستحقاق فلا بأس بذلك، كل ما أطلبه هو أن يتقبل عقلك احتمالية أن تكون تستحق أكثر مما تأخذ.

فيما يلي قائمة ببعض الحقوق التي لديك والتي ربما لم تفكر بها، يمكنك اختيار ما إذا كنت تريد ممارستها أولاً ومتى ومع من، أحياناً تؤدي ممارسة حقوقك إلى عواقب، كل إجراء تتخذه له تداعيات، ولكن كل إجراء لا تقوم به كذلك له تأثير.

المطالبة بهذه الحقوق أمرٌ اختياري، وخاصة مع ابنك المنفصل عنك، فمن المحتمل أن تتخذ قراراً واعياً بعدم ممارسة بعض منها، سواء كنت تطالب بالحق أم لا كشخصٍ بالغ، يحق لك القيام بكل ما يلي:

- وضع احتياجاتك أولاً
- اختيار أصدقاءك



- اتخاذ القرار استناداً إلى العاطفة وليس المنطق
- رفض الإجابة على الأسئلة التي لا تريد الإجابة عليها
- تغيير رأيك
- اختيار كيفية قضاء وقتك
- اختيار كيفية إنفاق أموالك
- السعي إلى صحة أفضل أم لا
- وضع طلبات، حتى ولو كانت غير معقولة
- رفض طلبات، حتى ولو كانت معقولة

هذه القائمة ليست حصرية، إنها مجرد عينة من حقوقك، كيف تشعر حيال قراءة تلك القائمة؟ إذا بدا لك أي من هذه الأمور خاطئاً، فحاول وضع ما يلي في المقدمة: "ليس لدي الحق في..." هل يبدو من الأنسب عدم الحصول عليه؟ ما هو مصدر معلوماتك حول ما تستحقه كشخص بالغ؟ هل المعلومات دقيقة؟ كيف يخدمك ذلك الحق؟ ماذا يمكن أن يحدث إذا طالبت بإجازة جميع الحقوق المذكورة أعلاه؟

يمكن أن يمثل تبني أسلوب الحزم تحدياً في أفضل الأحوال، ناهيك عن تأكيدك على حقوق لم تعتاد على ممارستها، تدرّب أولاً في المواقف التي يكون الأمر أسهل عليك فيها، ومكّن نفسك في المواقف التي تشعر بأنها أكثر صعوبة.



حتى إذا نجحت في تطوير شعور صحي بالاستحقاق، فلا يزال يتعين عليك اتخاذ قرارات بشأن المكان الذي تقف فيه وماذا تريد وماذا ستصبح وما الذي لا تتقبله، لا تنتظر الوصول الى منتصف المحادثة لمحاولة اكتشاف ذلك، خذ الوقت المستقطع بين الاتصالات بابنك للتفكير في هذه الأشياء، فرّق ما بين شوقك للتواصل وحاجتك إلى وضع حدود مناسبة.

إذا وجدت صعوبة في أن تكون حازماً سامح نفسك، لأنك تعلمت في مكان ما على الدوام أنه ليس من المناسب التأكيد على حقوقك، يمكنك التعلم بطرقٍ مختلفة لكن يتطلب الأمر شجاعة وممارسة ووقت.



جمع كل المعلومات معاً

لقد أمضيتَ بعض الوقت في التفكير في تاريخ عائلتك وكيف يؤثر ذلك على نظرتك (وربما وجهة نظر ابنك) للعلاقات، لقد تعرفت على العمليات التطورية الطبيعية للتمايز والتفرد التي تلعب دوراً في سلوكنا طوال حياتنا، لقد فكرت في الاحتياجات التي نشاركها جميعاً والتي تؤثر باستمرار على علاقاتنا مع الآخرين ومع أنفسنا. أنت تعرف مدى أهمية أن تصبح جيداً في التعامل مع المشاعر والتحدث عنها، لقد أصبحت على دراية بمسؤوليات دور الوالد والإبن، أصبحت على اتصال أكثر من أي وقت مضى باحتياجاتك العاطفية ولديك بعض الأفكار الواضحة حول كيفية الاعتناء بنفسك، لديك إرشادات لإعادة دور الوالد مع التقديم للطفل الذي بداخلك ما يحتاجه، لقد قرأت نصيحة محددة حول كيفية الاتصال بابنك البالغ عندما تكونا كلاكما جاهزان.

لقد تحدثنا عن التعامل مع الصمت وغيره من المواقف المحددة، وعن الأسباب التي تجعلك بحاجة وتستحق للكثير من الدعم، لقد كان لديك دورة مكثفة في تطوير الثقافة العاطفية، وبناء الثقة بالنفس، وتطوير أسلوب الحزم، وكل ذلك ثمين لأي شخص يتجرأ على تولي الدور المتطلب للأب.

أتمنى أن تكون مقتنعاً بأنه حتى عندما لا تكون على تواصل بابنك، فهناك الكثير من العمل الذي يمكنك القيام به لتحسين هذه العلاقة، وربما أصبحت تشاركني وجهة نظري بأن علاقتك بنفسك هي الأساس الذي تقوم عليه العلاقة التي تشاركها مع ابنك.



كان الهدف من هذا الكتاب هو تزويدك بمجموعة من الأدوات لتحقيق علاقاتك بأكملها، ولمشروع مصالحتك مع ابنك، فأنت وفرت الشجاعة والانفتاح للقيام بما هو مطلوب لتحقيق ذلك، ضمن حدودك الشخصية، عند قراءة هذه الفصول قمت باستكشافك الذاتي البناء وخرجت منتصراً، ما زال من الممكن ألا يعود ابنك إليك مهما فعلت أو مهما كنت جيداً، إذا حدث هذا، بقدر ما هو مروع إلا أنك سستمكن من النجاة، بل وربما تزدهر، الأمر مرتبطٌ بك إلى حد ما.

أثناء القراءة، قد جلبت بلا شك رؤيتك وأفكارك وأدواتك الخاصة لتتناول الموضوع، وشكلوا جزءاً من مجموعة الأدوات المحسنة لديك، لست مطالباً بشيء لست مخولاً أو لديك حق الوصول إليه.

والآن بعد أن أصبحت مجهزاً بكل هذه الموارد، هذا هو نهاية وقتنا، ولكن إذا كنت ترغب في التشاور معي بشأن أي شيء في هذه الصفحات، فأنا متاحة لاستشارة قصيرة الأمد عبر الإنترنت أو الهاتف في أي مكان من العالم.

قم بزيارة الموقع التالي: TinaGilbertson.com لمعرفة المزيد، كما يمكنك الاستفادة من الانضمام إلى مجتمعي الودي والنشط والإيجابي على الموقع ReconnectionClub.com، هناك يمكنك التواصل مع آباء وأمّهات مبعدون أيضاً ومعني، والمشاركة في الدورات التدريبية وورش العمل والموارد الأخرى التي قمت بإنشائها، والاستماع إلى المقابلات مع خبراء آخرين، والمشاركة في مكالمات جماعية، أطلع إلى الترحيب بك في النادي.



شكر وتقدير

يجب أن أبدأ بالامتنان للعديد من أساليب العلاج ومرضاي المستفيدين وأعضاء "نادي إعادة إحياء التواصل" الذين فتحوا قلوبهم لي في بعض الأوقات الأكثر إيلاماً في حياتهم، وكُلِّد هذا الكتاب من تجاربهم ورؤيتهم وأسئلتهم ونضالاتهم وإنجازاتهم، أقول لهؤلاء الأشخاص أنتم ألهمتموني كل يوم، وإنه لشرف كبير أن أعمل معكم. وكيلتي للشؤون الأدبية، جانيت روزين، التي حثتني لسنوات على تأليف هذا الكتاب قبل أن أكتبه أخيراً وعندما حان الوقت، بحثت بلا كلل عن الناشر المناسب، فإذا كنت تقرأ هذا الكتاب، فهذا يرجع إلى حد كبير إلى حماس جانيت ومثابرتها، تعمل جانيت مع شيري بيكوفسكي. إن شيري وكيلة لطيفة وواسعة المعرفة يحبها عملاًؤها، ولا عجب في ذلك، شكراً لكما على البقاء معي طوال هذه السنوات. شكراً لجورجيا هيوز، بطلتنا في دار New World Library (مكتبة العالم الجديد)، كان وقتنا القصير بالعمل معاً سلساً ومبهجاً كالزجاج الملون، وجدتُ في زميلها جيسون غاردنر محرراً يتمتع بأهم صفتين للتحريير: حس فكاهي ومعرفة متطورة بعالم النشر، إلى الحد الذي يلبي فيه هذا الكتاب توقعات القراء أو يفوقها، حيث يرجع ذلك إلى خبرة جيسون. شكراً جزيلاً لجميع زملائي وأصدقائي، وخاصة ليزا فويسين وجيسيكا غريفرز، على دعمكما الصريح ومد اخلاتكما، سواء خلال هذا المشروع أو ما بعده.



إلى عائلتي الصغيرة والمترابطة، أمي وشارلز وماري وناثا
ومايكل وجين وكيران، أنتم أئمن ما لدي، ولقد ساهمتم جميعاً في
رضائي ونجاحي.
وأخيراً، زوجي الحبيب مايك ويت، أشكر على كونك الفرح
في قلبي، والوقود في خزانتي، وأفضل شريك حياة يمكنني أن أطلبه،
أنت السبب الحقيقي الذي يجعلني أجلس وأكتب كتاباً.

عن المؤلفة

لم يقل أبداً أحد لطفته وهو في السادسة من عمرها، "ستصبحين معالجة نفسية رائعة ذات يوم"، وبالتالي، استغرق الأمر من تينا غيلبرتسون جزءاً كبيراً من حياتها لاكتشاف مناجيها، مدة خمسة عشر عاماً تقريباً، عملت تينا في وسائل الإعلام أولاً في هيئة التحرير في إحدى الصحف المحلية في مسقط رأسها في فانكوفر، كولومبيا البريطانية، ثم في نشر الكتب والتلفزيون في مدينة نيويورك، حتى أنها أمضت عشر سنوات في ممارسة مهنة التمثيل، مع ظهورها في مسلسل X Files مبكراً "أقل من خمسة" (مما يعني أنها تحدثت أقل من خمسة أسطر)، أمضت حوالي تسع سنوات أغلبها في التمثيل قبل أن تقرر أنه غير مناسب لها.

تعرضت تينا عرضياً للعلاج عندما عاشت في مانهاتن، وكان فعلياً مطلوباً منها أن تجد معالماً مما أدى إلى إلهامها، على الرغم من أنها كانت مبدعة، إلا أن رضاها جاء من مساعدة الناس، شعرت وكأنها في منزلها في غرفة العلاج، وعندما فكرت في استبدال كرسي العميل بكرسي المعالج، عرفت أنها وجدت طريقها أخيراً، اتخذ القرار، عادت إلى شمال غرب المحيط الهادئ لتكون أقرب إلى والديها وتخرجت بدرجة الماجستير في علم النفس الإرشادي في سن الأربعين، ثم ذهبت مباشرة إلى عيادة خاصة ولم تنظر إلى الوراء أبداً.

في هذه الأثناء، التقت تينا بزوجها مايك، وأصبحت زوجة أب لطفته جينيفر، في عام ٢٠٠٧ مع الحياة الأسرية المناسبة والوظيفة التي تم اختيارها، شرعت في السعي لتقديم أكبر مساهمة لها في العالم، على الصعيدين الشخصي والمهني، وهي معالجة قطيعة الوالدين والإبن.

تُركز الآن حصرياً على هذه المشكلة كمعالج ومتحدث ومستشار،
ظهرت كخبير في مئات من وسائل الإعلام، بما في ذلك Washington Post و the Chicago Tribune و Forbes و Glamour و Redbook و Real Simple.

إن بدايات تينا في التمثيل وغيرها من الأنشطة الإبداعية
تخدمها الآن في أدوارها ككاتبة ومتحدثة وصانعة محتوى، إنها الشريك
المؤسس، إلى جانب زوجها مايك، لموقع ReconnectionClub.com،
وهو موقع مخصص لتعليم ودعم آباء الإبناء البالغين المنفصلين عنهم،
وهي أيضاً مُنشئة ومضيفة Reconnection Club Podcast، وهو
متوفر في جميع أدلة البث الصوتي الرئيسية، لمزيد من المعلومات، قم
بزيارة <http://reconnectionclub.com/podcast>.

تينا متاحة لعدد محدود من مواعيد الاستشارة عن بعد،
لمزيد من المعلومات قم بزيارة على <http://tinagilbertson.com/consultation>.

تكرس دار "مكتبة العالم الجديد" عملها على نشر الكتب
وبغيرها من وسائل الاعلام التي تلهمنا وتحدانا لتحسين نوعية حياتنا
والعالم.

نحن شركة اجتماعية وبيئية. ونحن ندرك أننا نتحمل مسؤولية
أخلاقية تجاه قراءنا ومؤلفينا وموظفينا وكوكبنا.

فنحن نخدم قراءنا من خلال تقديم أفضل المنشورات الممكنة
فيما يتعلق بالنمو والإبداع والروحانية والرفاهية الشخصية، وغير ذلك
من المجالات ذات الأهمية الناشئة. كما نخدم مؤلفينا بالعمل معهم
لإنتاج والترويج لكتب ذات قيمة عالية والوصول بها إلى جمهور واسع.
ونخدم موظفينا بفوائد سخية ومشاركة كبيرة في الأرباح والتشجيع
المستمر لملاحقة أكثر أحلامهم توسعاً.

كلما كان ذلك ممكناً، نقوم بطباعة كتبنا بالحبر المستخرج من فول الصويا وعلى ورق معاد تدويره بعد الاستهلاك بنسبة ١٠٠ في المئة. ونقوم بتزويد مكاتبنا بالطاقة الشمسية ونساهم في وندعم المنظمات غير الربحية التي تعمل على جعل العالم مكاناً أفضل لنا جميعاً. تتوفر منتجاتنا في أي مكان تباع فيه الكتب. تفضل بزيارة موقع الويب الخاص بنا لتحميل منشورات تتضمن عناوين كتبنا وندعوكم للاشتراك في نشرتنا الإخبارية الإلكترونية وقراءة مدونتنا ووصلكم بمواقع المؤلفين ومقاطع الفيديو والبث الإلكترونية.

البريد الإلكتروني:

customerservice@newworldlibrary.com

هاتف: ٤١٥٨٨٤٢١٠٠ أو ٨٠٠٩٧٢٦٦٥٧

للطلبات: الرقم الفرعي ١٠ - لطلب المنشورات التي تتضمن

عناوين كتبنا: الرقم الفرعي ١٠

فاكس: ٤١٥٨٨٤٢١٩٩

www.newworldlibrary.com

