

د. رماني دورفاسولا

# المشكلة ليست فيك أنت

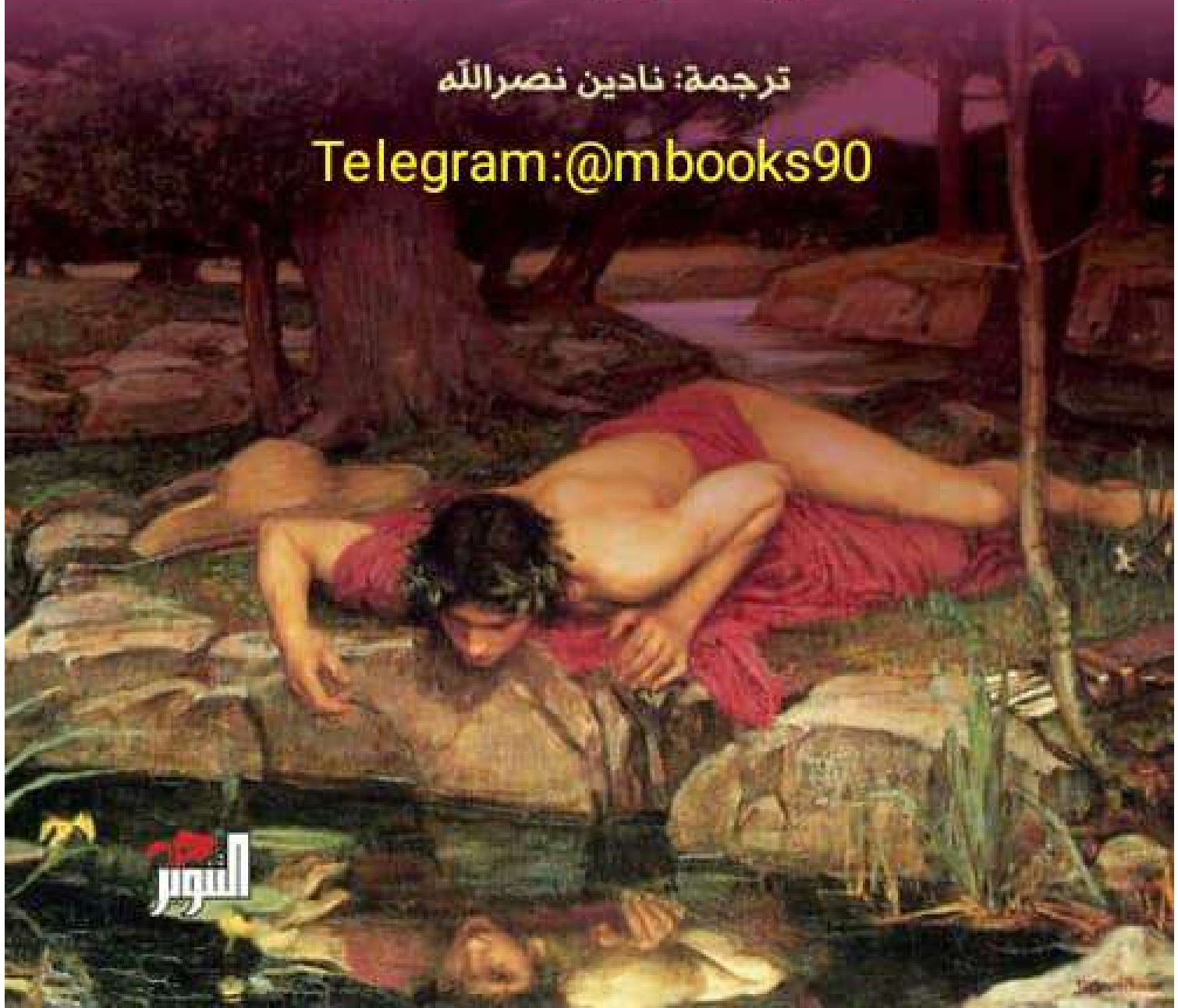
الترجسيون

كيف يكسروننا، وكيف نستعيد أنفسنا

ترجمة: نادين نصرالله

Telegram:@mbooks90

التوير



الكتاب: المشكلة ليست فيك أنت: النرجسيون، كيف يكسروننا، وكيف نستعيد أنفسنا

تأليف: د. رماني دورفاسولا

ترجمة: نادين نصرالله

عدد الصفحات: 304 صفحة

الترقيم الدولي: 5 - 272 - 472 - 614 - 978

الطبعة الأولى: 2024

هذه ترجمة مرخصة لكتاب

**IT'S NOT YOU**

Identifying and Healing from Narcissistic People by Dr. Ramani Durvasula, PhD

Copyright © 2024 by Dr. Ramani Durvasula

*All rights reserved*

including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with The Open Field, an imprint of

Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

THE OPEN FIELD is a registered trademark of MOS Enterprises, Inc.

الناشر

دار التنوير

لبنان: بيروت - الرملة البيضاء - بناية بنك لبنان والخليج - الطابق الثاني

هاتف: 009611797434

بريد إلكتروني: darattanweer@gmail.com

تونس: 16 الهادي خفشة - عمارة شهرزاد - المنزه 1 - تونس

هاتف وفاكس: 0021670315690

بريد إلكتروني: tunis@dar - altanweer.com

موقع إلكتروني: www.daraltanweer.net

www.daraltanweer.com



ابحث وسط الدموع عن ضحكة مخفية

ابحث عن الكنوز وسط الخراب، أيها العزيز.

جلال الدين الرومي

ازرع حديقتك الخاصة، وزين روحك الخاصة، بدل أن تنتظر من يُقدّم لك الورد.

خورخي لويس بورخيس

## توطئة

كان يا ما كان في قديم الزمان، فتاة تبلغ الثامنة من عمرها تفتersh أرض كافتيريا مدرسة متوسطة مكتظة بالطلاب في نيو إنجلاند وتشاهد عرض مجموعة من المؤدين قدموا من مدينة نيويورك. كانت تلك الفترة في سبعينيات القرن الماضي، في حقبة سبقت أي وعي للتعددية الثقافية. الفتاة الصغيرة، باسمها الأعجمي، وسحنتها السمراء، ووظائفها المجدولة، أتقنت جعل نفسها غير مرئية. وكان أفراد السيرك يختارون المتطوعين من بين مجموعة من الأطفال، فيتحول صبي إلى فيل، وفتاة إلى مساعدة بهلواني، ليبقى أسعدهم حنًا صبي أصبح مدير الحلبة.

أخيرًا، حملت جماعة السيرك زينا مميًا كان عبارة عن قماش من الساتان الأرجواني الداكن، تزيينه الشراشيب والترتر. أصابت الدهشة والإعجاب كل الفتيات، بمن فيهن فتاة الضفائر المجدولة. وارتفعت يد كل فتاة، إلا يدها. ورحن يهتفن بصوت واحد، «أنا، أنا، أرجوك أنا». وراحت الفتاة تفكر في قرارة نفسها، كيف يمكن الشجاعة؟ ألا يشعرن بالخوف؟ غير أن قائد المجموعة تجاهل الفتيات اللواتي ارتفعت أيديهن، واختار فتاة الضفائر المجدولة. ارتعدت فرائصها، أحنّت رأسها، والدموع تتسارع إلى عينيها، وردت بهدوء، «لا، شكرًا سيدي». فنظر إليها وهو يسألها برفق، «هل أنت متأكدة؟» فأومأت برأسها إيجابًا. اغتنمت الفتاة الجالسة إلى جانبها الفرصة، وارتدت التي بفخر جلي. سأل فتاة الضفائر المجدولة أي دور تريد، فأجابت أنه يسعدها أن تكون جزءًا من زي الحصان، حيث تكون مخفية. قضت سنوات من عمرها تفكر في ما كانت لتشعر به لو أنها ارتدت ذلك الفستان الأرجواني الرائع بالترتر. لكن في ذلك اليوم، خافت من استهزاء زملائها... ومن أن تصبح تحت الأضواء.

لقد استوعبت منذ نعومة أظافرها الرسائل المبطنة التي تفيد بأن رغباتها وأحلامها واحتياجاتها لا تستحق أن تظهر إلى العيان، وأنها لا تتمتع بما يكفي. أحببت أحلام والدتها الطيبة الرحيمة، وجعلت طي الكتمان، لتشعر فتاة الضفائر المجدولة بأنها لا تستحق هي أيضًا شرف تحقيقها.

إلى أن فعلت.

مع أنني لا أزال لا أملك فستاناً أرجواني اللون بالترتر، إلا أنني أقر أننا نستطيع أن ننجو بأنفسنا من قصص الأشخاص النرجسيين الذين حدّدونا، وأسكتونا، وقضوا أجنحتنا، وأخبرونا أن أحلامنا فضفاضة، وألبسونا زي العار، وسرقوا لبرهة سعادتنا. أقر أننا نستطيع أن نعيش قصص حب، وقصص نجاح، وسعادة. ومع ذلك، نعي أننا سنختبر ليالي تكخل روحنا بالسواد، وسيرافقنا طيف الشك في رحلاتنا. نستطيع أن ندفع بذلك قدماً، ونخبر من حولنا أن ما حصل كان حقيقة، لكن هذا يكفي. هكذا فعلت، وها أنا أرى يوماً بعد يوم الناس من حولي يقومون بذلك. نستطيع أن نبدأ بكسر تلك الدورات المتوارثة بين الأجيال من التقليل من قيمة الذات والتجريح والإيذاء النفسي. لا بد من أن تجد تلك القصص من يرويها.

ما زلت لا أعرف إن كنت أملك الشجاعة لأن ألتقط ذلك الفستان اللقاع، لكنني أود أن أتخيّل أن فتاة الضفائر المجدولة والعينين البتيتين الكبيرتين، تلك التي لا يستطيع أحد أن يتلفّظ اسمها، كانت لتفعل.

ومن قلبي أنا، قلب تلك الفتاة الصغيرة، إليكم جميعاً... أعلم أنكم تستطيعون، أيضاً.

## المقدمة

### كيف وصلنا إلى هنا؟

لم يصبَ الحياذ يوماً في مصلحة الضحية، بل غالباً ما يساعد الظالم.  
أما الصمت، فيشجع المعذب وليس المعذب.

### إيلي ويزل

#### التاسعة صباحاً

كان لكريستينا ولدان، وقد خانها زوجها مراراً وتكراراً خلال زواجهما الذي امتدَّ على فترة عشرين عامًا. فعل ذلك حتى مع صديقاتها وجاراتها. وبعد إصراره بشكل متواصل على إنكار الموضوع، وبعد تحقُّلها موجات غضبه بسبب «اتهاماتها وشكِّها المتواصل»، قيل لها إن الخطأ خطأها لأنها جعلته يشعر بأنه ليس مهمًّا. فراحت تقلُّ من شأن مهنتها، حتى يشعر بـ«الأمان». وباتت تعاني افتقادها لما خالته حياة جميلة وعائلة أنشأها، لتشعر بأن ما تقوم به لا يكفي، وربما تسيء فهمه وفهم الوضع، مع العلم أنه كان يفطر قلبها كلما انتقدتها وخان ثقته. لم تكن كريستينا قادرة على استيعاب الأمر، لا سيَّما وأن والديها عاشا حياة زوجية سعيدة طوال 45 عامًا، إلى أن توفي والدها. كانت تؤمن بالعائلة، وها هي ترى نفسها فاشلة مع احتمال وقوع طلاق وشيك. كما كانت تعاني نوبات دعر منتظمة وقلقًا منهكًا، لتخلص أحيانًا إلى التفكير في مصالحة زوجها.

#### العاشرة والنصف صباحاً

مضى على زواج ناتاليا 50 عامًا من رجل ما انفك يقول لها إنها «سخيفة» لتوقعها الكثير منه بينما تزرع تحت ثقل داء السرطان. كان يشدد على أن الأمر «مزعج» وبات يوتره لأنه يفترض به الآن أن يشعر بالأسى تجاهها ويعدِّل جدول أعماله كي يصطحبها إلى جلسات العلاج الكيماوي. كانت تجد صعوبة في المشي بعد إصابتها بنوع من الاعتلال العصبي، نتيجة سنوات من علاج السرطان، فكان

ينتقدها ويدفعها إلى الشعور بالحياء ويدعوها «الإمبراطورة» كلما طلبت منه أن يوصلها إلى عتبة مطعم، بدل أن تمشي مسافة خمسة مبانٍ في ليلة باردة. ومع ذلك، كانا محاطين بأولاد راشدين وبأحفاد، وكانت حياتهما تتمحور حول السفر وقضاء الوقت مع العائلة. لم تكن ناتاليا تريد إفساد نمط الحياة الذي يستمتع به الجميع، وقد اعترفت أنها تستمتع في كثير من الأيام برفقة زوجها، وكانا لا يزالان ينعمان بحياة جنسية لائقة، وبتاريخ مشترك. لكن على الرغم من حصولها على شهادتين في الطب والقانون، فإنه كان يعاملها وكأنها مساعده الشخصية. كانت تعاني وضعًا صحيًا متواصلًا، فتلوم ذاتها، وتشعر بالعار، إلى أن عزلت نفسها اجتماعيًا لتقصر حياتها على عائلتها المقربة.

### الواحدة بعد الظهر

والد رافائيل يقارنه سلبيًا بأخيه منذ نعومة أظافره، فبات يُجهد نفسه في العمل وهو يخال أنه عندما يجني مقدارًا كافيًا من المال، سيلاحظ والده وجوده. غالبًا ما كان الأب يراه ضعيفًا، فيستمتع بإخباره عن آخر نجاحات أخيه (كان قد خلق منذ فترة طويلة مسافة بينه وبين أخيه)، وقد استغل عاطفيًا زوجته، أي الوالدة، الأمر الذي انعكس حالة نفسية قاسية عليها، ما أدى بنظر رافائيل إلى وفاتها المبكرة. وكان رافائيل على دراية أن جدّه فعل الأمر نفسه مع والده، فهكذا يرون الأمور في ثقافتهم، ولا يغيب عن بال رافائيل التحيز العنصري والقيود التي واجهها والده وجدّه في حياتهما. لم يتمكن رافائيل يومًا من الحفاظ على علاقة حميمة واحدة، وما انفك يقول لنفسه: «لو استطعت أن أثبت لوالدي نجاحي، فسأكون جاهزًا لأبدأ فيما بعد بعيش حياتي كما أريد». كان رافائيل يعمل على مدار الساعة، معتمدًا على مزيج من العقاقير والعلاجات للنوم لإكمال حياته. فقلما يتواصل اجتماعيًا مع أنه يقول إنه يتوق للتواصل الاجتماعي، لكنه يرى أن الذهاب في إجازة أو التسكع مع الأصدقاء بينما ينتظره الكثير من العمل هو بمثابة «استسهال» لا يستطيع تحقل عواقبه.

فلنعتبر ما جرى يومًا افتراضيًا في مكثبي. على مر السنين، وبعد إصغائي إلى

ما يكفي من هذه القصص والروايات، أصبح من الواضح أنه في كل حالة مشابهة لحالة رافائيل، يكون الأهل هم العنصر الملغى، ومع حالات مثل كريستينا وناتاليا، سيواصل شريكاهما إلقاء الملامة عليهما. لكن ما كان ليجدي نفعًا لو قلت بصريح العبارة لرافائيل وكريستينا وناتاليا إن الأشخاص في حياتهم سيواصلون سلوكهم المسيء تجاههم. عوضًا عن ذلك، فإن عملنا يتمحور حول تعليم هؤلاء الأشخاص ما الذي يشكل سلوكًا مقبولًا وسلوكًا غير مقبول، وما هي العلاقات الصحية، على أن يترافق ذلك مع خلق مساحة آمنة لهم لاستكشاف مشاعرهم وعلاقاتهم وذواتهم الحقيقية. كان لا بد لنا من أن نفهم هذا الارتباك ونستطلع الأسباب التي تحملهم على ملامة أنفسهم على شيء لم يفعلوه، أو الشعور بالذنب من دون ارتكاب أي خطأ. كان من الأسهل بالنسبة لي، كمعالجة نفسية، أن أركز على القلق، والمسائل الصحية، والاكتماب، والارتباك، وعدم الرضا، والإحباط، والشعور بالعجز، والعزلة الاجتماعية، والقييل إلى الهوس بالعمل، وتجاهل السياق. هذا ما نميل إلى فعله، وهذا ما تعلمنا فعله: التركيز على الأنماط غير القادرة على التكيف لدى الشخص بدل التركيز على ما يدور من حوله.

لكن أمّا آخر كان يدور. فأُسبوع بعد آخر، كانت حالات الذعر والحزن لدى عملائي تشهد نوعًا من المد والجزر، متأثرة بالأنماط والسلوكيات التي كانت تشهدها علاقاتهم. وبدا جليًا أن العلاقات كانت الحصان بينما القلق الذي دفعهم إلى جلسات العلاج هو العربة. وكم أدهشتني أوجه الشبه في كثير من قصص عملائي، مع أن هؤلاء الأشخاص كانوا مختلفين الاختلاف كلّه، وقصصهم بعيدة كل البعد الواحدة عن الأخرى. لكن ما لم يختلفوا فيه جميعًا هو شعورهم كلّهم بأنهم يتحملون مسؤولية وضعهم، فراحوا يشككون بأنفسهم، ويتأملون وضعهم، فيشعرون بالخزي، وينعزلون نفسيًا، ويرتبكون لينتهي بهم الأمر عاجزين. ويتفاقم الوضع، فتراهم يُخضعون علاقاتهم للرقابة الذاتية، ويحرصون على تجنب انتقاد هؤلاء الذين يشكلون تحدّيًا في حياتهم، أو ازدرائهم أو غضبهم. لقد كانوا يحاولون تغيير أنفسهم، على أمل أن يؤدي ذلك إلى تغيير هذا الشخص وتلك العلاقة.

ولا بد من الإضاءة على وجه شبه لافت آخر؛ السلوكيات التي تترافق مع علاقاتهم.



فبغض النظر عما إذا كان الطرف الآخر هو الزوج، أو الشريك، أو الأهل، أو أي طرف آخر من العائلة، أو ابن بالغ، أو صديق، أو زميل، أو رب عمل... فغالبا ما تُشارك عملائي قصصا عن تعرّضهم للإلغاء، أو الدفع بهم للشعور بالخزي والعار لمجرد البوح بحاجة ما، أو التعبير عن شعور ما، أو التصرف على سجيّتهم. كانت تجاربهم ونظراتهم وواقعهم بحد ذاته، معرّضة دائما للمساءلة. فكانوا يلامون على السلوك الشائن الذي يبيده الآخرون في حياتهم، الأمر الذي يدفعهم إلى الشعور بالضياع والعزلة.

ومع ذلك، اتفقوا كلهم على أن الوضع لم يكن سيئا طوال الوقت. فكانت الضحكات لافتة أحيانا، وكذلك الحياة الجنسية الناجحة، والتجارب الجيدة، وجلسات العشاء، والاهتمامات المشتركة، والتاريخ، وحتى الحب. في الواقع، في اللحظة التي قد تبدو الأمور وكأنها باتت لا تُحتمل، تحل عليهم نعمة يوم لطيف، ما يُعيد زرع بذور الشك. لذلك، قدّمث لعملائي ما ساعدني في رحلة شفائي الشخصية - المراجعة والعلم. فالتركيز على قلقهم من دون تثقيفهم حول الأنماط داخل تلك العلاقات يشبه إصلاح عطل سيارة بملء العجلات بالهواء. لكن يبدو أن المشكلة الأساسية كانت تشير دوماً إلى المكان نفسه: العلاقات النرجسية.

من روائع الثقافة الأفريقية مَثَل شعبي يقول: إلى أن يتعلّم الأسد الكتابة، ستظل كل القصص تمجّد الصياد! وهكذا، فإن من يمتلك السردية، يمتلك السلطة بين يديه. حتى هذه اللحظة، لم نخبر سوى قصة الصياد. غالبية الكتب التي تتناول النرجسية، تميل للتطرّق إلى النرجسيين دون سواهم، إذ يتملّكنا الفضول حول هذه الشخصيات الساحرة التي يبدو وكأنها تنفذ بريشها وبكتير من سلوكياتها المشينة والمؤذية، بلا أي عواقب تذكر. لذلك، نجد أنفسنا مضطّرين لفهم أسباب نجاحهم ظاهرياً ودواعي قيامهم بما يقومون به. وعلى الرغم من أننا لا نحب النرجسية، فإننا نعظّم النرجسيين - فهم قادتنا، وأبطالنا، وفئانونا، ومشاهيرنا. لسوء الحظ، قد يكونون أيضاً أهلنا، وشركاءنا، وأصدقاءنا، وأقرباءنا، وأولادنا، وأرباب عملنا، وجيراننا.

لكن ماذا عن الأسد؟ ماذا عن الشخص الذي يلاحقه الصياد أو يلحق به الأذى؟



إن جل ما كُتب عن النرجسية يميل إلى التغاضي عن الجزء الأهم من القصة. ما الذي يجري لأولئك الذين يخضعون للنرجسي؟ كيف يتأثر الأشخاص بالشخصيات النرجسية وبالسلوكيات المرتبطة بها؟ لقد تملكنا الفضول تجاه الصياد في سعيها الذي تحوّل هوسًا لفهم الأسباب التي تحمله على القيام بما يقوم به. فعندما يصاب أحدهم بالأذى، تنصب الجهود على فهم «السبب» - وكان ذلك يخفّف من حدة الألم (بالطبع لا!). لماذا قد يفتقر أحدهم للتعاطف، أو يزعزع ثقة أحدهم، أو يتلاعب بعقله، أو يكذب بمهارة، أو ينفجر غضبًا بشكل مفاجئ؟ لكن في معرض تركيزنا على الأسباب التي تحمل الشخص الذي يتميز بالسّمات النرجسية على قيامه بأفعاله، تجاهلنا ما يحل بالشخص الذين يقع في غرام النرجسي، أو ينجب أولادًا منه، أو يتلقّى التربية على يديه، أو يكون قريبًا له، أو يعمل معه أو لديه، أو ينفصل عنه، أو يتشارك الشقة معه، أو يصبح صديقًا له، أو يرثي نرجسيين. ما الذي يجري له؟

الجواب مقتضب: الوضع ليس على أفضل ما يُرام أبدًا.

ليس هذا نقاش سهل البتّة. فلست ترغب بالتشكيك بمن تحب، أو بمن تعجب به، وتحترمه، وتهتم لأمره. وتشعر بأنه من الأسهل عليك أن تتحمل على عاتقك مسؤولية علاقاتك الصعبة، أو تلقي بذنوبها على الحياة بحد ذاتها، لا بل أن تتقبل أنك تواجه أنماطًا مؤذية وإن كان يسهل توقعها إلا أنه لا يمكن تغييرها. بصفتي أخصائية نفسية تعاملت مع مئات الناجين من الإساءة النرجسية، وتدير برنامجًا لبضعة آلاف من الناجين، وألفت كتبًا وسجّلت آلاف الساعات من المحتوى حول هذا الموضوع، أجدني ضائعة في ما إذا كان من المجدي أن نركّز في نقاشنا على النرجسية، لأن المشكلة تكمن بشكل كبير في سلوك الشخص النرجسي والأذى الذي يلحقه بك.

هل نستطيع أن نفصل الشخصية عن السلوك إن لم تكن الشخصية قابلة للتغيير؟ هل يهم إن كان سلوكهم المؤذي مقصودًا أم لا؟ هل بوسعك أن تشفى من غير أن تفهم النرجسية؟ والأهم، هل تستطيع أن تشفى من هذه العلاقات؟ يحاول هذا الكتاب إيجاد إجابات عن هذه الأسئلة المعقدة.

في كثير من الأحيان، أواجه نوعًا من المقاومة من الأشخاص الذين يسألونني:

«كيف أدرك أن شريكهم/أهلهم/رب عملهم/صديقهم هو نرجسي؟» وهو سؤال محق. عندما أعمل مع عميل يخضع للعلاج، لا أكون قد التقيت في العادة الشخص الآخر في حياته، لكنني أتلقى تاريخًا مفضلًا، إذ غالبًا ما أطلع على الرسائل الإلكترونية وأقرأ الرسائل النصية التي أرسلت إلى عميلي من قبل الشخص المقصود وأشهد على تأثيرها على عميلي. برأيي أنه من الأفضل أن نوصف ما يحدث للناجين بالتوتر العلائقي العدائي. لذلك، أجد أن وصف سلوك الشخص المؤذي في حياة عملائي بالعدائي هو أكثر شمولية، إذ إن هذا التوصيف أكثر اتساعًا وأقل تشويهاً. هذا هو المصطلح الذي أستخدمه عندما أدرّس اختصاصيين آخرين حول هذه الأنماط لأنه يجسد اتساع نطاق الأنماط العدائية التي نلاحظها في النرجسية -من التلاعب، إلى البحث عن الاهتمام، والاستغلال، والعدائية، والغطرسة- يضاف إليها أنماط شخصية عدائية أخرى مثل الاعتلال النفسي، ويظهر كعامل ضغط فريد من نوعه تثيره العلاقات العدائية. لكن المارد النرجسي قد خرج من قمقمه، وعبارة «الإساءة النرجسية» باتت مألوفة لكثير منكم، على الرغم من أنني سأستخدم مصطلح «عدائي» في هذا الكتاب للإحاطة بمجمل هذه الأنماط.

قد لا تفعل ذلك إلا إذا شعرت بأن المسألة شخصية بالنسبة إليك، ونعم، كانت المسألة شخصية بالنسبة إلي. لقد واجهت الإلغاء الناجم عن النرجسية، والغضب، والخيانة، والرفض، والتلاعب، وزعزعة الثقة في علاقاتي العائلية، وفي علاقاتي الحميمة، وفي علاقاتي المهنية، وفي صداقاتي. وقد أصابني الأمر في الصميم بينما كنت أنصت إلى الألم الذي يشتكي منه عملائي الذين كنت أعالجهم، قبل أن أتوجه إلى علاجي أنا وأتشارك ألمي أنا، لأدرك أن القصة قصتي أنا أيضًا. لقد غيرت الإساءة النرجسية مساري المهني ومجرى حياتي. كم تعرّضت لزعزعة الثقة، فخلت أن القمة هي الحضيض، وأنتي الفلامنة، وأن توقعاتي من الآخرين غير واقعية، وأنتي لا أستحق أن يراني أحدهم أو يسمعني أو حتى يلاحظني، حتى بات الأمر جزءًا لا يتجزأ مني، وتحول ذلك الخوف من الإمساك بالفستان الأرجواني شعورًا بعدم استحقاق النجاح أو الحب أو السعادة عندما أصبحت راشدة. لم أصادف لحظة تجلّت فيها الحقيقة، ولا علاقة نجحت في تظهيرها. وقعت الإساءة النرجسية في

أشكال كثيرة وعلاقات عديدة في حياتي، وهو ما جعلني أعتقد أن المشكلة في أنا لا محالة، إذ لا يمكن أن يكون الخطأ في كل تلك الحالات الأخرى في حياتي. هذا لأنني لم أتعلّم عن الإساءة النرجسية في المدرسة، ولم أعتقد أن الأمر حقيقي إلى أن رأيته بوضوح بأم عيني.

قضيت سنوات في حالة من الحزن قبل أن أتمنى لو أستطيع أن أسترجع هذه السنوات التي هدرتها وأنا أجتري أفكارى وندمي. شعرت بالذنب وبالخيانة عندما بدأت أنظر إلى أفراد من عائلتي وإلى من أحب على أنهم نرجسيون. فبدأت أضع شيئاً فشيئاً حدوداً، إلى أن تقبلت جذرياً أن شيئاً من السلوك لن يتغير، فأقلعت عن محاولة تغيير الأشخاص العدائيين في حياتي، وانفصلت عنهم. خسرت أشخاصاً، وواجهت انتقادات لانتهاك التقاليد الثقافية القديمة القائمة على الولاء العائلي والمعايير الحالية التي تفرض على المرء تصوّر طريقة ما للتأقلم مع من يتسمون بالحدة في التعامل. لكنني على يقين اليوم أنك لو قضيت ما يكفي من الوقت مع من يتسم بالحدة في التعامل، فسينتهي بك المطاف تنزف حتى الموت.

قبل حوالي العشرين عامًا، كنت أشرف على مساعدين بحثيين كانوا يقدمون تقارير حول تأثير بعض المرضى في العيادات الخارجية تأثيرًا سلبيًا في الممرضات والأطباء وكل من عمل في هذه العيادات من خلال سلوكهم الاستعلائي، اللاسوي، والتحقيري، والمتفطرس. قادتني هذه الملاحظة إلى الشروع ببرنامج بحثي يركّز على الشخصية، ولا سيما الشخصية النرجسية والعدائية، وكيف تؤثر في الصحة بشكل عام.

وكنت قد حظيت، في الوقت نفسه، بشرف الاستماع إلى حكايات آلاف الأشخاص الذين عانوا هذه العلاقات. لسوء الحظ، لم أنفك أسمع أنه في كثير من الحالات، كان الشركاء أو أفراد من العائلة أو الأصدقاء أو الزملاء أو حتى المعالجين النفسيين، يلقون باللوم على الشخص الذي يعاني من السلوك النرجسي، بالقول إنه مفرط الحساسية، ولا يبذل ما يكفي من الجهد، ويبالغ في قلقه، ولا يسامح، ويتمسك بالعلاقة، ويقسو كثيرًا في استخدامه لفضة النرجسي، ولا يتواصل بوضوح. كما

قرأت توصيفات لبرامج تدريب وضعها معالجون نفسيون تركّز على صدّ عملاء يعتقدون أن عائلاتهم أو علاقاتهم تسفم حياتهم، أو تعتبر أن العملاء الذين يأتون للعلاج ويتكلمون عن العلاقات التلاعبيّة هم ببساطة يتدمرون. كانت أعداد الكتب والمقالات التي تتناول الشخصيات النرجسيّة وكيفية علاج الأشخاص النرجسيين بالآلاف. إلا أن أيًا منها لم يتطرّق إلى ما يحلّ بالأشخاص المتورّطين في هذه العلاقات، وكيفية علاج الأشخاص الذين كانوا في علاقة مع أشخاص نرجسيين، مع أن كل من يعمل في حقل الصّحة العقليّة يعي جيّدًا أن هذه العلاقات غير صحيّة على الإطلاق. ما إن حرّث قبضتي حتّى حوّلت غضبي إلى التركيز على العلم، ليس خدمة للمرضى والناجين من «الإساءة النرجسيّة» وحسب، بل لأهداف مهنيّة سريريّة.

المرضى الذين عملت معهم قد عانوا طلاقات امتدّت لسنوات؛ وتعرّضوا للتشكيك من قبل الإدارة في شركاتهم عندما وثّقوا ادّعاءات بالاعتداء والاستغلال والإساءة، وجلسوا يراقبون المسيئين في مكان العمل ينتقلون إلى مركز آخر في موقع أعلى؛ وئبذوا من عائلاتهم عندما وضعوا حدًا للعلاقة؛ وخرموا من أحفادهم عقابًا لهم؛ وشاهدوا كبارهم في السن يتعرّضون للإساءة الماديّة من قبل أنسباء نرجسيين؛ وعانوا طفولة ملغاة انتقلت إلى مرحلة رشد ملغاة؛ وواجهوا أصدقاء نرجسيين أطلقوا حملات تشويه عبر الإنترنت عندما فشلوا في تحقيق مرادهم؛ وأهلًا نرجسيين تلاعبوا بهم وهم على فراش موتهم. كما عملت في منظمات كان عمادها للتواصل زعزعة الثقة، وشهدت تمكين أكثر الأشخاص نفثًا للسم من قبل الأنظمة التي يعملون فيها، على حساب الأفضل والألمع في تلك الأماكن. شخصيًا، لا أزال أتفادى بعض الشوارع والأحياء في لوس أنجلوس، لأنني لم أنجح بعد في أن أحسن التعامل مع الذكريات فيها. لقد اختبرت تهديدات طالت سلامتي الشخصيّة، وأجبرت على ترك وظيفتي، واستغرقت منّي عملية اكتساب الثقة وقتًا طويلًا، وشهدت أفرادًا من العائلة يحرصون على حماية سمعة الأسرة أكثر من اهتمامهم بمواساة من يعاني فيها.

الأمر الوحيد الذي يفترض بك أن تفهمه حول النرجسيّة هو الإقرار أنّه في غالبية



الحالات تقريبا، يكون هذا النمط في الشخصية موجودًا حتى قبل أن تدخل أنت إلى حياة الشخص النرجسي وسيلازمه حتى بعد أن تغادره أنت. لا شك في أن تلك العلاقات تغيرك، لكن ما يبرز من هذا التحول هو النمو، ومنظور جديد، ومسار أكثر حكمة يقوم على التبصر وإجادة المضي قُدماً في هذا العالم. وقد يشكل الإقرار بهذه العلاقات والخروج منها بمثابة صحة تعمل على استنباط ذاتك الحقيقية، ومسح الغبار عنها، وإخراجها إلى العالم. إن الهدف العلاجي التقليدي القائم على تعليم العملاء فهم أدوارهم ومسؤولياتهم في العلاقة، وتعلّم التفكير بشكل مختلف في الحالات التي لا تجدي نفعًا، لا يأخذ في الاعتبار أن الأفق مغلق عندما يتعلّق الأمر بمحاولة إدارة تلك العلاقات مع شخص نرجسي. بعيدًا عن خداع نفسك في هذه العلاقة، ما السبيل إلى التفكير بشكل مختلف في أحد يتلاعب بك وينفي وجودك ككائن حي؟ لقد حان الوقت لنبدأ بتعلّم ما يشكل سلوكًا سامًا غير مقبول، بدل أن نتعلّم التفكير بهذا الشخص على نحو مغاير.

أمل أن يسلّط هذا الكتاب الضوء على حقيقة بسيطة - الأنماط والسلوكيات النرجسية لا تتغير حقًا، ولست الملام على سلوك شخص آخر - وهذا الإدراك سيؤدي إلى التغيير. أريدك أن تصل إلى حقيقة بسيطة إنما عميقة:

المشكلة ليست فيك أنت.

لقد سمعت من كثيرين حول العالم أن مجرد وضع إطار للنرجسية وتحديد ما تفعله بهم هذه العلاقات كان بمثابة المرّة الأولى التي شعروا فيها بأنهم طبيعيتهم منذ سنوات. وليس الهدف من ذلك التشهير بالأشخاص النرجسيين بقدر ما هو تحديد أنماط العلاقات غير الصحية وسلوكياتها. وتاليًا، الحصول على الإذن بالانسحاب. تعلّم أن كثيرًا من الأشياء (الجيدة منها والسيئة) قد تكون صحيحة في علاقة ما. تعلّم أن فهم النرجسية لا يعني بالضرورة الانفصال أو قطع الاتصال بالأشخاص الذين تربطك بهم علاقات معقدة، بل التفاعل معهم بشكل مختلف. فهم أنه من أبسط حقوقك الإنسانية أن تُرى وأن تمتلك هويتك الخاصة المنفصلة، وأن تعبّر عن احتياجاتك ورغباتك وتطلّعاتك وتجد من يقر لك بها. أن تدرك أنه بدل

التفكير بشكل مختلف بنفسك، حان الوقت للتفكير بشكل مختلف بسلوك شخص تحبه أو تحترمه، لكنه يلحق بك الأذى. أن يقال لك أخيرًا، بشكل واضح لا لبس فيه، إنك لن تستطيع يومًا أن تغير سلوك شخص آخر. بدا ذلك كله وكأن ثقة من ضغط على الزر فوجدتني تحت الأضواء تتلألأ الأنوار من حولي، وتخلصت من كل من كان يزعزع ثقتي بنفسي.

هذا الكتاب لك أنت، الناجي من علاقة ملغية مع شخص نرجسي. لا يتناول هذا الكتاب كيف يعمل النرجسيون، بل كيف تشفى أنت. سنقدم بطبيعة الحال نظرة عامة مختصرة عن النرجسية لنضمن أن نكون كلنا على الموجهة نفسها، لكن ما تبقى من الكتاب هو لك وعنك. قصة الصيد التي أخبرها الأسد، تمامًا كما هي. سيبحر هذا الكتاب في تأثيرات سلوك الشخص النرجسي عليك وكيف تمضي قدمًا، وتتعافى، وتنتقل إلى حال من النعمة والحكمة والرحمة والقوة. هذا كتاب وضعته بعقلي وقلبي في أن.

في كثير من الحالات، عندما تنفصل عن علاقة نرجسية، أو تتخلى عن علاقة ما، تعتبر أن هذه هي النهاية، لكنك في الواقع تكتشف أن التعافي والشفاء الذي يلحق بك ما هو إلا البداية. هذه بداية قصتك، قصة خروجك من الظل الملغى، والسماح لنفسك، أخيرًا، أن تكون أنت.

# القسم الأول

## العلاقة النرجسية



# الفصل الأول

## إيضاح النرجسية

المظهر يصيب بالعمى، بينما الكلمات تفضح المستور

### أوسكار وايلد

كارلوس هو الشاب الذي يساعد كل من في الحي. كرس حياته لخدمة أمه العليلة، وولاهتمام عن كتب برعاية ابن له أنجبه من علاقة عابرة، حتى أنه يصف نفسه كـ«طفل ضخم» يهوى الألعاب وكرة القدم. الجميع، بمن فيهم حبيبته منذ فترة طويلة، يجمع على أنه متعاطف يهتم لحياة الآخرين. قد يرتكب بعض الحماقات مثل نسيان أعياد الميلاد، لكنه يتذكر اليوم الذي سئجري فيه مقابلة عمل ويحرص على إرسال رسالة نصية يتمنى لك فيها «حظًا سعيدًا!». في عطلة نهاية أحد الأسابيع، ذهب إلى حفل موسيقي مع مجموعة من الأصدقاء، وأكثر من الشرب، إلى أن قبل امرأة أخرى. عاد إلى المنزل يتأكله الندم والحزن، فقّرر أن يعترف لحبيبته، لأنه لم يرد أن يكذب عليها. فما كان منها إلا أن كتبت منشورات كثيرة على مواقع التواصل الاجتماعي تتناول «نرجسية» كارلوس.

جوانا متزوجة من آدم منذ خمس سنوات تقريبًا. هو يعمل بجهد، لكن مهنته تعثرت فراحت جوانا تشجعه على القيام بما يهوى حقًا القيام به، بينما تأخذ هي على عاتقها إعالة العائلة. في البداية، كان أكثر ما جذب جوانا في آدم انضباطه، ووفائه وأخلاقياته في العمل. لكنه في المقابل، غالبًا ما كان يستخف بمهنتها، وينعتها بـ«أم الأحران» بعد تعرّضها لـ«دراما» الإجهاض، ويصاب بنوبات من الغضب إذا طلبت منه أن يساعدها في أعمال المنزل، ثم ينتقدها على إسرافها في المال إن استدعت عاملة تنظيف للمنزل. وغالبًا ما كان يتجاهل رغبتها في قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء والعائلة، ناعثًا أصدقاءها بالـ«طفيليين»، وعائلتها بـ«مستنقع الملل المنزلي»، الأمر الذي كان يجرحها في الصميم، بينما يمارس هو أقصى درجات الأنانية في قضاء وقته. لكنه في الوقت عينه، كان يتذكر أعياد الميلاد والمناسبات ويحتفل بها في

احتفالات كبيرة، وإن لم يكن قادرًا على تحمّل تكاليفها. كانت جوانا تشعر بالذنب لأن أحلام آدم لم تتحقق، لذلك تراها تعزو الشح في تعاطفه إلى واقع أن قطار حياته لم يسر كما أراد. وراحت تفكر أنه عندما تتحسن الأمور، لا بد من أن يكون أكثر لطفًا، وما المشكلة إن لم يفرغ غسالة الأطباق؟ إنه يبذل الكثير من الجهد في هذه الاحتفالات الكبيرة - مع أنها تفضّل لو أنه يقوم عوضًا عن ذلك بإفراغ غسالة الأطباق والتعامل بلطف مع أصدقائها.

من برأيكم هو النرجسي على الأرجح؟ كارلوس المهمل أو آدم الغاضب؟

«النرجسيّة» هي المصطلح النجم في عصرنا الحالي، ومع ذلك، لا نزال بعيدين عن فهمه بحق. لكم كان من الأسهل لو أن الأشخاص النرجسيين لم يكونوا إلا أشخاصًا يقفون أمام المرأة يحدّقون بها، لا ينظرون إلا إلى أنفسهم. لكنهم أكثر من ذلك بكثير. إنهم الشريك الرومانسي الذي يسيء لك عاطفيًا، ويقلّل من شأنك، لكنك تستمتعين معه أحيانًا. أو رب العمل السام الذي يوبّخك أمام زملائك، لكنك معجب كثيرًا بأدائه الوظيفي. أو أحد الوالدين الذي يشعر بالغيرة من نجاحك، لكنّه حضر كل مبارياتك عندما كنت صغيرًا. أو الصديقة الضحية الأزلية التي لا تنفك تتكلم عما يجري في حياتها، من غير أن تعير أي أهمية لما يجري في حياتك أنت، لكنّها في حياتك مذ كنتما في الثالثة عشرة. حتى هذه اللقطات تفشل في تسليط الضوء على التعقيد الذي يتمثّل بالنرجسيّة. لا شك في أنك أنت قد اختبرت علاقة أو أكثر مع شخص نرجسي - وقد لا تكون على دراية بذلك.

لكن ما السبيل لتحديد ما هي النرجسيّة، وما هي ليست عليه، وما إذا كان الأمر يستحقّ العناية؟

يستكشف هذا الفصل الأسباب التي تحمل على سوء فهم النرجسيّة ويكشف زيف الكثير من الأساطير المحيطة بها. كما ستفهم لماذا قد يؤدي الوضوح بشأن النرجسيّة إلى تعكير صفو مياحك.

ما هي النرجسيّة؟

النرجسية هي أسلوب شخصية غير قادرة على التكيف مع الآخرين، تتناول مجموعة واسعة من السمات والأنماط السلوكية التي تتجلى بطرق مختلفة، من معتدلة إلى شديدة الحدة، ومن هشة إلى خبيثة. وما يميز الشخص النرجسي عن الشخص الأناني أو المغرور أو المعتد بنفسه هو أئساق هذه السمات وعددها الهائل المجتمع في شخص واحد. فأن يكون المرء سطحيًا لا يعني بالضرورة أن يكون نرجسيًا.

كما لا بد من النظر في وظيفة هذه السمات التي هدفها حماية الشخص النرجسي. فالنرجسية تدور حول شعور عميق بانعدام الأمان وبالهداشاة، يعتمد النرجسي إلى تعويضه بواسطة مناورات مثل الهيمنة والتلاعب وزعزعة الثقة، الأمر الذي يسمح له بإحكام سيطرته. وتعني المستويات المتفاوتة في التعاطف والنقص في الوعي الذاتي أن الشخص النرجسي لا يتوقّف للتفكير في الأذى الذي يتسبب به سلوكه للآخرين. فالسمات ليست بحد ذاتها المشكلة، بل كيف تترجم هذه السمات إلى سلوكيات مؤذية باستمرار.

هذا لأن السمات، لا سيّما تلك التي تظهر في شخصية متصلّبة وغير واعية لما هي عليه مثل النرجسية، لا تتغير في الواقع، كما أن السلوك قد لا يتغير بدوره. وبما أن نطاق النرجسية واسع من المعتدل إلى الشديد الحدة، فقد تعترضنا تجارب تختلف كل الاختلاف مع هذه الشخصيات في علاقاتنا. وهكذا، فإن وسط هذا الطيف ما يكفي من الأيام السود لتكبّد الخسائر، وما يكفي من الأيام البيض لإبقائك معلقًا، وهو المكان الذي يعلق فيه كثيرون. لذلك، ستجدنا نحصر تركيزنا بـ«النرجسية المعتدلة». فلننظر عن كثب إلى بعض هذه السمات.

### الحاجة إلى إمداد نرجسي

يحتاج الأشخاص النرجسيون إلى من يصادق على أفعالهم ويعجب بها، لذلك تحقّز تلك الحاجة الكثير من سلوكهم. فتراهم يسعون وراء حصولهم على مكانة اجتماعية، وتلقّهم المجاملات، والتقدير المفرط، والانتباه، وقد يحدث ذلك من خلال التباهي بالثروة، أو المظهر، أو إحاطة أنفسهم بأشخاص يتودّدون إليهم، أو

يحصدون الإعجاب والمتابعات على منصات التواصل الاجتماعي. أما في المقلب الآخر، فقد يتعكّر مزاجهم، ويتحوّلون إلى سريعي الغضب، ومستائين، ومتجهّمين، ينزعجون عندما لا يتلقّون المصادقة التي يشعرون بأنهم يستحقّونها. على كل من يحيط بهم أن يزوّدهم بما يحتاجونه، وإلا واجهوا جام غضبهم.

## الأناني

الأشخاص النرجسيّون هم أنانيّون بطبعهم، لكن ذلك يتجاوز مجرّد الأنانيّة. فهي أنانيّة مرفقة بشيء من التحقير. على سبيل المثال، قد يختار الأناني المطعم الذي يريده، لكن النرجسي يقوم باختيار المطعم الذي يريده ويؤكد لك أنه اضطر للقيام بذلك لأنك من الغباء والجهل بالطعام بحيث لا يسعك أن تختار المطعم بنفسك.

## متنافر بشكل متناغم

النرجسيّة متناغمة. لكن تناغمها قد يجعلها تبدو متنافرة. عندما يكون الشخص النرجسي منظّمًا بشكل جيّد، ويشعر بأنه يحكم سيطرته، ولديه ما يلزمه من الزوادة النرجسيّة - على سبيل المثال: يبلي حسنًا في عمله، أو يتلقّى الثناء، أو يعيش علاقة جديدة ممتعة، أو حصل مؤخرًا على سيّارة جديدة - فقد يكون أقلّ عدائيّة وأكثر متعة. لكن لسوء الحظ، تتقادم الزوادة النرجسيّة عنده سريعًا، لذلك يجد نفسه دائمًا بحاجة إلى المزيد والجديد والأفضل. أذكر عملي مع أحد الأشخاص النرجسيّين الذي قال لي ذات يوم: «أنا أعيش أفضل أيّام على الإطلاق، فقد أنجزت صفقة جديدة مهمّة، أنا الرجل، أنا أفوز كل مرّة، أليس كذلك؟». مساء اليوم نفسه، ترك لي رسالة مفادها أنه غاضب، وأن حياته غير عادلة. اكتشفت لاحقًا أن التغيير في حالته العاطفيّة مرّده أن السيّدة الجديدة التي كان يواعدها اضطرت إلى تغيير موعد العشاء بينهما.

قد يتحوّل الأمر بهذه السرعة.

## حالة الهياج

ثقة حالة هياج تميّز الشخصيّة النرجسيّة، نوع من السعي وراء التجديد والإثارة.



لهذا السبب، قد نلاحظ الخيانة الزوجية أو التغيير المتكرر في الشركاء العاطفيين، والإفراط في الإنفاق والتسوق، أو النشاط المحموم. غالبًا ما يعيش الأشخاص النرجسيون في حال متواصلة من الشعور بالملل، أو الإحباط، أو الازدراء، إن لم تكن الأمور على قدر من الإثارة والجاذبية بالنسبة إليهم.

### العظمة الوهمية

ثقة سمة أخرى تميز النرجسية وهي العظمة التي تتجلى على شكل معتقدات مبالغ فيها حول أهمية الشخص في العالم، وعلى شكل معتقدات خيالية حول قصص حب مثالية ونجاحاته الحالية أو المستقبلية، أو أي نوع من الفوقية تجاه الآخرين وتفرد وخصوصية غير ظاهرة في الآخرين. كما تعني العظمة أن الشخص يؤمن بأنه أفضل من الآخرين. غير أن هذه العظمة «وهمية»، إذ بالنسبة لمعظم الأشخاص النرجسيين، ما من دليل يثبت هذه المعتقدات، لكنهم يتمسكون بها على الرغم من الضرر الذي تسببه.

### تبديل الأقنعة

عندما تسير الأمور حسبما يرغبون، يكون تقديرهم لذاتهم مرتفعًا، وعندما تعاكسهم الأمور، يلقون باللامعة على العالم بأسره وينظرون إلى أنفسهم على أنهم الضحية. نتيجة لذلك، لا يمكنك أن تستبق على الدوام أي نسخة من النرجسي ستتعامل معها - النسخة العظيمة البهيجة أو تلك المكتنبة الضحية الغاضبة. فتصبح تلك الرحلة جامحة غير مريحة.

### الاستحقاق

الاستحقاق هو النمط الجوهرية للنرجسية، وأحد أكثر الأنماط إشكالية. يؤمن الأشخاص النرجسيون أنهم مميزون، ويستحقون بالتالي معاملة خاصة، ولا يمكن إلا للآخرين المميزين مثلهم فهمهم حقًا، وبالتالي، لا يفترض بالقواعد أن تطبق عليهم. وإذا ما طبقت القواعد عليهم أو تمت محاسبتهم، يتملك الغضب النرجسيين ويقاومون بشدة، لأن تلك القواعد تُطبَّق على العاديين من الناس! فإذا ما تعين عليهم

الالتزام بالقواعد، فهذا يعني أنهم ليسوا مميزين. بالنسبة إليهم، استحقاقهم وسيلة يلجأون إليها لخلق واقع يمارسون فيه تمييزهم، كما أنها تحرك غضبهم إن هم شعروا بأنه لا يُنظر إليهم ككبار الشخصيات.

في حالات كثيرة يجعلنا أحد النرجسيين نشعر بعدم الارتياح بسبب تعاليه. أخبرتني مرة إحداهن كيف كان زوجها يرفع صوته ويصرخ في وجه النادل في المطعم عندما لا يحصل على ما يريد، وكيف كانت تشعر بالمهانة بفعل سلوكه. وأضافت أنها أتقنت فن رأس النعامة، حيث إنها كانت تبقي رأسها مطأطأ خجلاً في تلك الحالات، حتى لا تضطر إلى النظر في أعين من أهانهم زوجها. لكن لسوء الحظ، كانت تشعر بأنها متواطئة في سوء معاملتهم لأنها لم تردعه، ومع ذلك، فإن إيقافه يعني تحقل نوبات غضبه أو تحقل المعاملة الصامتة من جانبه لأيام.

### المغالاة في التعويض عن انعدام الأمان

يقودنا ذلك إلى حجر الأساس في النرجسية، وهو انعدام الأمان. فالنرجسية لا تتعلق بارتفاع احترام الذات أو تدنيه بقدر ما تُعنى بالتقييم الذاتي المضحّم والمتقلّب وغير الدقيق. غالباً ما يعتري الشخص النرجسي إحساس دفين بعدم الكفاية يقض مضجعه، بما أنه عاجز عن التفكير في ما يبدو عليه أو كيف يؤثر سلوكه في الآخرين. وقد يكون الأمر مربكاً - إذ كيف يمكن لشخص يبدو على هذه الدرجة من الثقة بنفسه أن يكون بهذه الهشاشة؟ غير أن كل تلك «الحالات» النرجسية - من العظمة إلى الاستحقاق والفطرسة والحاجة إلى جذب الاهتمام - ما هي إلا درع دفاعي مصمّم لحماية الشخص النرجسي، أي نوع من عباءة الأبطال الخارقين التي يلفونها حول نفسيّتهم الهشة.

### الحسامية تجاه النقد

قد يقوم الأشخاص النرجسيون بانتقاد الآخرين أو تحقيرهم، بينما لا يتقبلون المعاملة بالمثل. فعندما توجه أبسط انتقاد لأحد النرجسيين، عليك أن تكون على أهبة الاستعداد لرد فعله السريع الغاضب وغير السوي، الأمر الذي قد يزيد من حالة الإرباك لديك، إذ غالباً ما ينتقم عبر قيامه بانتقادك مستخدماً عبارات أكثر قسوة.

وغالبًا ما يقترن ذلك بحاجته المزمّنة إلى ما يطمئنه: لن يطلب ذلك، لكن على الرغم من مظهره المتغطرس، من الواضح أنه يحتاج إلى ما يهدئ من روعه ويطمئنه أن كل شيء سيكون على ما يرام.

غير أن تقديم التطمينات لهو خطوة محفوفة بالمخاطر، إذ في حال كان مسعاك إلى التهدئة من روعه بالغ الشفافية، فسينقض عليك لأنك تذكره بضعفه. لقد عملت مع امرأة كانت مهووسة بالمظاهر. من أجل مناسبة حفل عيد ميلادها، قامت بتزيين المنزل بعناية فائقة، من غير أن تأخذ بعين الاعتبار حالة الآخرين المادية أو اعتبارات الوقت. وعندما وجدت أن عائلتها كانت منهمكة بمسؤوليات العمل، أو بالأطفال الصغار أو بحالات مرضية أو بشؤون الحياة لا أكثر ولا أقل، اعتبرت ذلك هجومًا مباشرًا عليها واشتكت من عدم تقدير أحد لها. حاول ابنها طمأنتها قائلاً: «لا تقلقي يا أمي، سنبدل جهدنا لأن نحضر عيد ميلادك في الوقت المناسب، وسنجلب لك حلوى عيد الميلاد التي تحبينها، إضافة إلى البوظة، وسنحضر معنا الكثير من الهدايا ونعدّ لعشاء كبير. سيكون أفضل عيد ميلاد على الإطلاق». إلا أنها ردت قائلة: «لا تعاملني كطفلة في السادسة من عمرها، ولا تجعل الأمر يبدو وكأنني مجنونة».

إن الخيط الرفيع بين حساسية النرجسي المفرطة تجاه أي رد فعل، وحاجته للتطمينات والإحساس الدائم بأنه الضحية، وخجله وغضبه اللاحق من إحساسه بنقاط الضعف هذه يذكرنا بجوهر العلاقات النرجسية: لا يمكنك أن تريح فيها.

### عدم القدرة على التنظيم الذاتي

يعجز الأشخاص النرجسيون عن التحكم بعواطفهم، ولا يعلمون كيف يعبرون عنها إذ يرون ذلك مخزيًا وضعيفًا، لذلك لا يستطيعون التحكم بها. فلا ترى الشخص النرجسي يقول: «اسمع، سأغظي عدم شعوري بالأمان ببعض التفاخر»، ولا تراه يفرك يديه متسائلًا: «كيف ألق بك الأذى؟». فهجومه يأتي على نحو غير منظم، مما يجعل أي نقد أو أزمة عابرة سببًا لشعوره بالعار من ضعفه أو عيوبه بعد خروجها إلى العلن. ثم تتحوّل ندوب الأنا تلك إلى نوبات غضب ولوم، الأمر الذي يساعده على خفض توثره، والمحافظة على واجهة العظمة والشعور بالأمان. أما الافتقار إلى



التعاطف والتصرف باندفاع، فيعني أنه لا يستطيع ضبط نفسه والتفكير في الأذى الذي قد يتسبب به هجومه. عوضاً عن ذلك، يعتمد النرجسي إلى تقديم اعتذار أجوف ويشعر بالإحباط إن حاولت تحميله مسؤولية ما جرى.

### الحاجة إلى السيطرة

يتصرف الأشخاص النرجسيون بدافع الهيمنة، والحصول على مكانة ما، والسيطرة، والقوة، والرغبة في التميز. في المقابل، لا يحفزهم أي من الانتماء أو الحميمية أو التقارب. وبالتالي، قد يكون الدافع للعلاقة بالنسبة إلى النرجسي الحصول على المصادقة، أو على مكانة ما أو السيطرة؛ ما يعني أنه لو كان دافعك أنت من هذه العلاقة هو الرابط العاطفي أو الحميمية، فكل يغني على ليلاه. العلاقات، بالنسبة إلى النرجسي، تقوم بشكل كبير على مصالحه وملذاته. لا يهقه العطاء والأخذ اللذين تتطلبهما كل علاقة أو احتياجات الطرف الآخر.

### غياب التعاطف

ليس من الدقيق القول إن الأشخاص النرجسيين مجردين من التعاطف. غير أن تعاطفهم أجوف ومتقلب. فالنرجسيون يتمتعون بـ«التعاطف المعرفي» - أي قد يدركون ما يعنيه التعاطف ولماذا قد يشعر أحدهم بشعور ما، فيستخدمون هذا الأمر للحصول على ما يريدون. وما إن حصلوا على ما يريدونه، حتى يتلاشى تعاطفهم. كما قد يكون التعاطف النرجسي أداًئياً - أن يبدو النرجسي بحال جيدة بعين الآخر، أو أن يكسب وده- أو يكون قائماً على المصلحة، فيتعاطف بهدف تحقيق مراده من الآخر. وهذا ما يشكل إزعاجاً حقيقياً للطرف الآخر، إذ يثبت لك أن النرجسي يدرك قيمة التعاطف، لكنه لا يستخدمه إلا كأحد تكتيكاته.

ويميل الأشخاص النرجسيون لإظهار «تعاطف» أكبر عندما يشعرون بالأمان والاكتماء. على سبيل المثال، في يوم جرى على ما يرام بالنسبة للنرجسي، قد يعود إلى منزله ليصغي إليك تحدّثه عن يومك السيئ في العمل، فيطمئنك بأن الأمور ستكون بخير. بعد مرور أسبوع على تلك الحادثة، قد تفكر بالدعم الذي قدّمه لك عندما أثرت الموضوع معه، فتعيد الكرة. لكن في هذا اليوم، قد لا يكون النرجسي

عاش يوقا على مزاجه، فتراه يواجهك بـ«متى ستتوقف عن الشكوى من عمك؟ لقد سئمت الاستماع لنحيبك».

### ازدراء الآخرين

يحتاج الأشخاص النرجسيون إلى الناس، لكنهم يستأوون من حاجتهم إليهم. فتلك الحاجة تعني أن الآخرين يملكون السلطة، ولا يسعهم تحقل فكرة أنهم يعتمدون على أي شخص آخر. وهذا ما قد يثير الازدراء الذي غالبًا ما يلاحظ في السلوك النرجسي - الازدراء من الآخرين، ومن مشاعرهم، وضعفهم، وحاجاتهم. فيتحوّل ضعف الآخرين إلى مرآة عرضية تكشف ما يعاينيه الشخص النرجسي من انعدام أمان. وبدل أن يعتمد إلى احتضان الآخرين، تراه يزدري كل ما يذكره بهشاشته. وقد يتجلى الازدراء بشكل مباشر، لكن في أغلب الأحيان، قد يظهر على شكل طعنات عدوانية سلبية.

### إسقاط العار

يشكل الإسقاط أيضًا نمطًا من أنماط النرجسية. وهو آلية دفاعية - ما يعني أنه يعمل بلا وعي لحماية الأنا- فيتمظهر في شخص يُسقط جوانب غير مقبولة من نفسه على شخص آخر. على سبيل المثال، يقوم شخص يكذب باتهام الشخص الآخر بالكذب، ثم يواصل «المسقط» النظر إلى نفسه على أنه صادق بعد أن يلقي نفسيًا بسلوكه السيئ على الشخص الآخر. وهكذا، ترى الشخص النرجسي يسقط الأجزاء المخزية من شخصيته وسلوكه على الآخرين، للمحافظة على نموذج العظمة الذي أعده لنفسه ولحماية نفسه من الشعور بالخزي والعار. وقد يؤدي الأمر إلى الإرباك، إذ قد يتهمك الشخص النرجسي بالأمور المؤذية التي يقوم بها بنفسه (على سبيل المثال، أنت لا تعلمين أن شريكك النرجسي يخونك، وترينه يتهمك بمغازلة نادل طلبت منه كوب قهوة بينما كنتما معًا).

### مذهل في سحره

إذا كان النرجسيون يمارسون استحقاقهم ويغضبون سريعًا، ويحسنون

التلاعب، ويمارسون التجريح، فلماذا لم نلاحظ تلك السلوكيات ونولي الأدبار؟ لأن النرجسيين يبرعون في ارتداء الأقنعة. فهم ساحرون وجذابون وواثقون من أنفسهم، وفضوليون، ومتماسكون في أغلب الأحيان وأذكياء. ومع أنك قد لا تنظر إلى الغطرسة بشكل إيجابي، إلا أن الافتراض السائد يقوم على أن وراء تلك الغطرسة والثقة، يملك المرء ما يحتاج إليه لدعم موقفه. وقد تكون مستعدًا للصفح عن الكثير من السلوكيات السيئة لو رأيت أن أحدهم ذكي أو ناجح. غالبًا ما يتم الخلط بين النرجسية والنجاح، وبدل أن يُنظر إليها على أنها نمط سام وغير صحي، تبدو النرجسية وكأنها طموح جامح ومتفلت. وهكذا، يظهر الأشخاص النرجسيون كأشخاص ماهرين في تغيير أشكالهم وتبديل ألوانهم. كما يمتلكون قدرة خارقة على تمويه أنفسهم، والتقرب من الآخرين، قبل أن ينقضوا بتصرفهم المشين.

### تواصل النرجسية

يعتقد كثيرون منا أن النرجسية ثنائية: إما أنك نرجسي وإما لا. ينطبق ذلك على جميع أنماط الشخصية - فبعض الأشخاص منفتحون للغاية ويحتاجون إلى التواجد وسط مجموعات كبيرة أو مع أشخاص آخرين طوال الوقت، والبعض الآخر منفتحون بشكل أو بآخر ويبلون حسنًا وسط الآخرين، لكنهم يستطيعون تحقل فترات من الوقت يقضونها بمفردهم - كما ينطبق على سائر الصفات النفسية مثل المرونة وحتى مسائل الصحة النفسية (على سبيل المثال، الاكتئاب المتواصل). وقد تملكنا الحماسة في التفكير أنه لو كانت النرجسية هذه الحالة أو تلك، فليس أسهل من تحديدها بوضوح والابتعاد عن الأشخاص الذين يتسمون بهذه السمات. والطريقة التي يتحدث بها كثيرون عن هذا الأمر (هل أن شريك نرجسي؟) قد تغذي أيضًا هذا المفهوم الخاطئ. لكن ليس ثقة ما هو على هذا القدر من البساطة في عالم الصحة العقلية أو علم النفس.

الحقيقة أن النرجسية هي حالة متواصلة. ففي الجانب الأكثر اعتدالًا منها، ترى نرجسيي مواقع التواصل الاجتماعي، الذين حبسوا أنفسهم في مراهقة دائمة ومعلقة عاطفيًا، وقد يزعجك الأمر من غير أن يلحق بك الأذى بالضرورة. أما على المقلب

الأخر الأكثر حدة، فتلاحظ القسوة والاستغلال، والوحشية، والانتقام، والسطوة، وحتى العنف الجسدي أو الجنسي أو النفسي أو اللفظي، وهذا ما قد يكون صادماً أو مرعباً.

النرجسية المعتدلة هي إحدى أشكال النرجسية التي يتعامل معظمنا معها، وهذا ما يتطرق إليه هذا الكتاب.

مضى على زواج ماركوس من ميليسا، وهي شخصية لطيفة مستعدة لإجهاد نفسها لابل إرهابها خدمة للآخرين ولإسعادهم، خمسة وعشرون عامًا. لديهما ولدان. يرى الناس ماركوس شخصًا كادحًا وركيزة للمجتمع، لكن في المنزل، هو يريد ما يريده، في الوقت الذي يريده، وتسير الأسرة بأكملها وفقًا لجدول أعماله. في المقابل، تعمل ميليسا في وظيفة مضية إنَّما ذات أجر مرتفع، ومع ذلك، هو يتوقع منها أن تتخلى عما تقوم به لتلبي حاجاته، وإن تسبب لها ذلك ببعض التوثر في عملها. على الرغم مما سبق ذكره، فإن العلاقة بينهما مليئة بالأيام واللحظات الجميلة. فعندما يشعر ماركوس بالسعادة والرضا عن مسار الأمور في حياته، تراه يشجع العائلة على القيام برحلات في الطبيعة، والتخييم، والخروج لتناول العشاء. وبمجرد أن فكرت ميليسا باللجوء إلى محامٍ لأنها سئمت من العيش وفقًا لأجندة ماركوس، سارع إلى اقتراح أن يذهبا في إجازة إلى البحر لإعادة التواصل بينهما. وهكذا، لامت نفسها على سوء قراءتها للوضع، وعلى عدم إقرارها كم هي محظوظة. إلى أن عادا أدراجهما بعد الرحلة، وعادت الأمور إلى سابق عهدها.

النرجسية المعتدلة ليست تلك الهالة الزهرية التي تتجلى لدى نرجسي الصفوف الأولى، ولا الرعب القسري الذي يمارسه النرجسي الخبيث أو العنيف أو الأكثر قسوة. تتجلى النرجسية المعتدلة بما يكفي من الأيام الجميلة كي تبقيك معلقًا، وما يكفي من الأيام السيئة التي تؤذيك وتتركك في حيرة من أمرك. والنرجسيون يمتلكون تعاطفًا معرفيًا، فـ«يدركون» ذلك في بعض الأحيان، لكنهم يستخدمون ذلك التعاطف بما يخدم مصلحتهم للحصول على ما يريدون. فهم يشعرون بالاستحقاق، ويسعون للحصول على المصادقة على ما يقومون به، ويتميزون بغطرسة مفرورة



إنما لا تشكل أي تهديد لمن حولهم. كما أنهم منافقون يؤمنون بمجموعة واحدة من القواعد الخاصة بهم وهدفهم، ومجموعة أخرى من القواعد لسائر البشر. كما يشعرون في كثير من الأحيان بأنهم ضحايا مواقف لم تجر كما يشتهون. ولا يتحملون مسؤولية سلوكهم، لا بل يسارعون إلى إلقاء اللوم على الآخرين في كل ما قد يجعلهم يبدو سيئين.

يملك النرجسي المعتدل ما يكفي من التبصر ليدرك أن سلوكه ليس سويًا، لكنه لا يملك ما يكفي من التنظيم أو الوعي أو التعاطف لردع نفسه. وبما أنه يدرك أن سلوكه غير لائق، يعتمد إلى القيام به بعيدًا عن أنظار الآخرين، الأمر الذي قد يتركك من دون أي دعم. وبنتيجة ذلك، غالبًا ما يظهر النرجسي شيطانًا في المنزل، وملاكًا في الشارع. وقد يقدم لك الإطراء خلال اجتماع عمل أمام زملائك، إنما يعنفك لفظيًا وراء الأبواب المغلقة في مكتبه. يشكل هذا السلوك القائم على وجهين وقناعين علامة حصرية للنرجسية المعتدلة. فبينما يرى الناس شخصية لطيفة متماسكة إلى حد ما في المجتمع، تراها منفصلة تمامًا عما تعانيه أنت في الخفاء.

### أنواع النرجسية المختلفة

ثمة أنواع كثيرة من النرجسية. تبقى السمات الجوهرية نفسها، لكن تختلف طرق تجليها وتأثيرها علينا. وبما أن الكثير من المحتوى المعني بالنرجسية يركز على النرجسي العظيم (تجدون المزيد من التفاصيل لاحقًا)، إلا أنك قد تشعر بالإحباط إذا كنت تتعامل مع شخص نرجسي لا يتوافق سلوكه مع ما هو شائع عن النرجسية. في العادة، يكون نوع واحد هو المسيطر، مع أن النرجسي هو عبارة عن مزيج من بعض هذه الأنواع. وداخل كل من هذه الأنواع، تتواصل حدة الحالة - على سبيل المثال، قد تكون إحدى اللواتي يعانين النرجسية المعتدلة مهووسة بالوعظ وبممارسة التمارين الرياضية والعناية بالصحة، تدعي الإيجابية، لكنها تسارع إلى إطلاق الأحكام على أصدقائها وعائلتها، بينما يظهر النرجسي الحاد كزعيم طائفة مبجل.

### العظمة

سأصبح مليونيرًا عندما أبلغ الثلاثين من عمري، وسيرى العالم أي عبقرتي أنا.

سأخلق إرثًا يتخطى ما تستطيع تخيله. لن يردعني شيء. لن أكرث لأولئك البائسين الذين لا يحلمون- فهم يحبطونني، وأنا أستحق أنأنا يشكلون رافعة لي طوال الوقت.

النرجسيون الذين يبالغون بعظمتهم هم العماد الأساسي لهذا النمط من الشخصية. فهم يتميزون بالكاريزما، والسحر ويسعون لجذب الانتباه، ويتعاملون بفطرسية، كما هم نرجسيون «لامعون» نربطهم بالنجاح والألق والشهرة. يظهرون بحلة جيدة عندما تسير الأمور على ما يرام، لكن عندما تحل خيبة الأمل، تظهر التصدعات، ويتحولون غاضبين يلقون باللامعة عليك. قد تصعب محاولة العيش في الحياة الطبيعية، بينما هم يعيشون في عوالمهم الخيالية. العظمة هي درع هذا الشخص النرجسي الذي يقيه من عدم الكفاءة المتأصلة وانعدام الأمان المتجذر. هم يؤمنون بخديعتهم إلى حد بلوغها مستوى واهم وإن كان مقنعًا، الأمر الذي يجعل من السهل التورط فيه. وهكذا، قد تجد نفسك بفعل هذه العلاقات، بحلوها ومرها، على درجة من الحماسة، والإرهاق، والإرباك في آن.

### الهشاشة

أنا أضاهاي بذكائي كل أنواع الشركات الناشئة هذه، لكنني لم أمتلك العلاقات ولا المال من أهلي لبلوغ مرادي. لن أضيع وقتي في الجامعة أو أعمل في وظيفة مهينة لصالح شخص غير كفاء؛ لا بل أفضل ألا أقوم بأي شيء بدل أن أعمل لدى أوغاد النخبة. ألوم أهلي على عدم إعطائي المزيد من المال، وإعدادي بشكل أفضل، لأنه في تلك الحالة، كنت لأصبح الأفضل على الإطلاق في هذا المجال.

النرجسيون الضعفاء هم النرجسيون الضحية، القلقون، المحرّجون اجتماعيًا، المتجهّمون، الغاضبون، سريعو الانفعال، الحزينون والمستأوون. غالبًا ما يشار إلى هذا النوع على أنه النرجسي «الخفي». في الواقع، يشير التمييز بين العلني والخفي إلى الأنماط التي نستطيع ملاحظتها وتلك التي لا نستطيع، مثل السلوكيات العلنية-الصراخ أو التلاعب- مقابل السلوكيات الخفية-أفكار النرجسيين ومشاعرهم. كما يستخدم البعض عبارة «النرجسي الخفي» للإشارة إلى قدرة الشخص النرجسي

على الظهور كشخص لطيف في حضرة أشخاص لا بد من إثارة إعجابهم بينما هو في الأساس يخفي نرجسيته عن الأنظار (لكنه يسيء التصرف في غياب أي جمهور). في شخصية النرجسي الهشة، بدلًا من العظمة التي تتجلى عبر ثرثرة جذابة ومدعية حول إنجازاته التالي، تراها تُترجم بعظمة ضحية («لم أحظ يومًا بفرصة عادلة، لأن العالم من الغباء بحيث حال دون اعترافه بعقريتي») واستحقاقًا كضحية («لماذا يتعين علي أن أعمل بينما يملك الآخرون صناديق ائتمانية؟»). غالبًا ما يعتمد الشخص ذو الأنماط النرجسية الهشة إلى إيعاز نجاحك إلى الحظ الجيد وعدم نجاحه إلى ظلم الحياة له وحده. فهو في حالة مزمنة من السخط. وقد يعتمد الأشخاص من أصحاب النرجسية الهشة على المعارضة والجدال، فعندما تطلب من أي منهم أن يقوم بأي مهمة، كأنك تطلب من مراهق أن يطوي الغسيل. كما يعاني النرجسي حساسية الهجر والرفض، وقد يرهقك بفعل غضبه وشعوره المتواصل أنه الضحية. وقد يتعامل النرجسي الضعيف بغرابة وإحراج في المواقف الاجتماعية، فيعوض عن ذلك القلق وانعدام الأمان الذي يشعر به بانتقادك أو التقليل من قيمتك أو الاستهزاء بك، بينما تستمتع أنت برفقة آخرين أو بتجاربتهم. وبما أن النرجسيين الضعفاء لا يمتلكون مظهرًا جذابًا أو ساحرًا، فقد يخال معظم الناس، بمن فيهم المعالجون النفسيون، أنهم يعانون بفعل احترام الذات، أو القلق أو الاكتئاب، أو مجرد الحظ العاثر. لكن حتى لو تفت معالجة هذه القضايا، لا يختفي شعورهم بكونهم ضحية.

### الجماهيري

أنا أنقذ العالم. أنا إنساني أفهم الأشخاص الحقيقيين والمسائل الحقيقية، وبصراحة، أسأم من أولئك الذين يشتكون من حياتهم عندما يواجهون الكثير من المصاعب، بينما يمكنهم إنقاذ العالم أيضًا. أحتاج إلى أن يرى الناس كل الخير الذي أقوم به، وأعلم أن من لا يلاحظون ذلك يشعرون بالغيرة مني لأنهم عاجزون في حياتهم البسيطة عن القيام بالخير لأي شخص آخر.

في العادة، يحصل الأشخاص النرجسيون على المصادقة على أفعالهم



واحتياجاتهم النرجسية الأخرى عبر التركيز على أنفسهم (أنا فاحش الثراء/جذاب/عظيم/بالغ الذكاء). لكن الأشخاص النرجسيين الجماهيريين يلبّون تلك الاحتياجات النرجسية نفسها بطريقة جماعية، الأمر الذي يؤدي إلى هوية معظمة تركز على ما يفعلونه للآخرين (كم أنا معطاء، أضع الآخرين دائمًا في المقدمة). كما يشاركون في أنشطة تبدو كريمة مثل جمع الأموال، والعمل التطوعي، وتنظيم حفلات جمع التبرعات، والذهاب في رحلات إنسانية، أو حتى المناداة بالإيجابية عبر مواقع التواصل الاجتماعي أو مساعدة الجيران. لكن هذا السلوك من شأنه أن يسمح لهم حصراً بالحفاظ على إحساس معظم بأنفسهم وكأنهم على درجة من القدسية، وجعل الآخرين يصادقون على ذلك (1). ويتراوح «عملهم الخيري» من أفعال بسيطة، مثل الاشتراك في حملة تنظيف شاطئ (والتأكد من تحميل الصور على منصة إنستغرام عندما يقومون بذلك)، إلى أفعال أهم شأنًا مثل إنشاء مؤسسات كبيرة لا تتوخى الربح (لكنها تعامل الموظفين بشكل مربع). في كلتا الحالتين، يحرصون على أن يعلم العالم بأسره الخير الذي يفعلونه، ويتجرعون الثناء والتقدير الذي يتلقونه، ويشعرون بالاستياء إن لم يحصل أي من ذلك.

النرجسيون الجماهيريون يشغلون أيضًا مساحات «روحانية» و«شعائرية» فهم يحاضرون عن تحسين الذات والإيجابية، مثل المجتمعات الدينية أو مجتمعات العصر الجديد، أو اليوغا، حيث يستخدم الاستغلال والعار للسيطرة على كل من يعارض السردية السائدة أو يعارض القائد الجماهيري الجذاب. وفي حال نشأت مع والد نرجسي مجتمعي أو جماهيري، فهذا يعني أنك كنت تسمع أن والدك كان أحد أعمدة هذا المجتمع، بينما تعاني قلة اهتمامه وغضبه وراء الأبواب المغلقة.

### الاعتداد بالنفس

ثقة طريقة صحيحة وطريقة خاطئة، وأشمئز من أولئك الذين لا يفهمون ذلك. أعمل بجهد، أدخر المال، أحافظ على التقاليد، ولا أملك الوقت أو الصبر لأولئك الذين لا يستطيعون العيش على نحو مسؤول. عندما أرى أشخاصًا يدعون أنهم يعانون، أعلم أن السبب يعود إلى خياراتهم السيئة. ليست مسؤوليتي أن أساعدهم. إن لم

تتمكّنوا من القيام بالأمر على النحو الذي أمليه عليكم، فلا تضيعوا وقتي بمشاكلكم.  
جدوا الحلول على طريقتكم.

الرجسيون المعتدون بذاتهم هم أشخاص يبالغون في أخلاقياتهم، ويطلقون الأحكام على الناس، ويخلصون للآخرين ببرودة ظاهرة، ويكونون صارمين في مواقفهم، لا يرون العالم إلا بالأبيض والأسود. ترتبط عظمتهم بإيمانهم شبه الواهم أنهم يعلمون أفضل من الآخرين، ويؤمنون بحق أنهم يتفوقون بأرائهم وأفعالهم ونمط حياتهم على الآخرين. كما يتسلطون على الناس ويحقرونهم. وتراهم يسخرون من كل شيء، من خيارات الآخرين الغذائية، إلى عاداتهم واختيارهم للشركاء في حياتهم ولمهنتهم. ويتوقعون من الآخرين طاعة شبه آية لمعتقداتهم ويقللون من قيمة المشاعر والضعف البشري والأخطاء والفرح.

كما يتوقع الرجسي المعتد بذاته منك أن توافقه على الطريقة التي تقوم بها بالأشياء، ولا يسامحك على أي خروج عن المسار المرسوم. فهو غالبًا ما يعيش حياة مصممة بدقة لا متناهية: يستيقظ باكراً، ويتبع روتينًا صباحيًا صارمًا، ويتناول وجبات مماثلة كل يوم، ويتبع جدولًا زمنيًا ثابتًا، ويحتفظ بأغراضه بطريقة مرتبة (ويتوقع من كل من حوله القيام بالأمر نفسه). ولا يخصص إلا القليل من الوقت للفرح أو الضحك، أو القيام بأمور عرضية، أو للآخرين. كما قد يلتزم بأخلاقيات مهنية تقارب الهوس، ويهزأ من كل من يخصص بعض الوقت «لنوع الخاطي» من التسلية أو مقن يرى أنه لا يبذل ما يكفي من الجهد في عمله. وقد يصبح مهووسًا أيضًا بأنشطته الترفيهية - فلا بد من أن تكون لعبة الغولف المناسبة في المكان المناسب أو ركوب الدراجة في الصف «المناسب».

## المهمل

إن احتجتك، فستعلم ذلك. وإلا، أنا أهتم بشؤوني ولا يسعك أن تزعجني.

الرجسيون المهملون يعيشون في حالة انفصال كاملة. يتجلى انعدام تعاطفهم في تجاهلهم التام للآخرين، بينما تظهر غطرستهم في إيمانهم بأنهم أهم من التعامل مع العلاقات الإنسانية. وقد يسعون إلى الحصول على المصادقة في المساحات العامة

مثل العمل، لكنهم يتجنبون ذلك في العلاقة الحميمة. بالكاد يردون عليك عندما تكلمهم، ولا يظهرون أي اهتمام بك. إن كانت تربطك أي علاقة مع أحد منهم، قد تشعر وكأنك شبح في عقر دارك، وكأنك لست موجودًا. قد لا يجادلك أو لا ينخرط معك في أي شكل من الأشكال؛ إنما إذا نشب خلاف بينكما، فسيوجه إليك أطراف الحديث.

### الخبيث

السبب الذي يجعلني في حالة سيطرة دائمة هو أن الآخرين يخشونني، وأنا أجد ذلك. إن حاول أحدهم العبث معي، فسأجعله وأجعل كل من حاول ذلك يندم على ما فعله لسائر أيام حياته. إن وقف أحدهم في وجهي، أو لم يعطني ما أريد، فسأحرص على نُيَلي ما أريد.

تمثل النرجسية الخبيثة الثالث/الرباعي المظلم الذي يشكل مفترق الطرق بين النرجسية، والاعتلال النفسي، والميكافيلية، أو الرغبة في استخدام الآخرين واستغلالهم، والسادية (2) (3). لا يختلف النرجسي الخبيث عن المعتل النفسي سوى في أن النرجسي الخبيث لا يزال يعاني انعدام الأمان المزعج وإحساسًا بالنقص، يعوّض عنه من خلال السيطرة، بينما لا يُظهر المعتل النفسي أي شكل من أشكال القلق الذي نلحظه في النرجسية. وعندما يشعر النرجسي الخبيث بالتهديد أو بالإحباط، قد يتصاعد غضبه الانتقامي ليتحوّل صاحبًا متفجّرًا، بينما يستطيع المعتل النفسي أن يحافظ على رباطة جأشه وتماسكه حتى في أقسى حالات غضبه.

ثقة فرحة شبه سادية يستمدّها النرجسي الخبيث من الانتقام الصارم. فهو لا يجد أي مشكلة على الإطلاق في الإساءة إلى الآخرين في العلن، أو التشهير بهم، أو الإضرار بسمعتهم. ويكون النرجسي الخبيث على قدر عالٍ من التلاعب، يتعامل مع الآخرين بما يخدم مصلحته، ويحكم على الجميع استنادًا إلى مدى فائدتهم بالنسبة إليه -سواء من حيث السلطة، أو المنفعة، أو اللذة، أو المصادقة. بعبارة أكثر بساطة، النرجسي الخبيث هو متنقر: إنه لئيم، ومهتد، لا يلين ولا يفقد سطوته.

وهذه أخطر أشكال النرجسية - نوع من المحطة الأخيرة في قطار الشخصية قبل أن ينحرف الشخص إلى مقلب الاعتلال النفسي. كما أن النرجسي الخبيث يتجاهل عمدًا احتياجاتك وسلامتك ويعمد إلى استغلال الجميع والتلاعب بهم. وقد تتجلى عدوانيته جسديًا من خلال العنف ونوبات الغضب المسيئة والإهانات والقسوة. كما يتميز بشعور متزايد بالبارانويا، إذ يصرّ في أغلب الأحيان على أن الآخرين «يحاولون النيل منه»، الأمر الذي يزيد من عدوانيته أيضًا.

### المعركة حول النرجسية مقابل اضطراب الشخصية النرجسية

لقي استخدام لفظة «النرجسي» لتوصيف الأشخاص بعض ردود الفعل العنيفة. فقد بات الناس يستخدمون هذه اللفظة لتوصيف الأوغاد ورجال السياسة والمشاهير وأفراد سامين من العائلة، وشركاء سابقين. غير أن الأمر أكثر تعقيدًا من مجرد كون أحدهم وغدًا. ويرى كثيرون من المعالجين النفسيين وخبراء الإعلام والقضاة والمحامين وآخرين أن هذا المصطلح تشخيصي للغاية، أو تصنيفي للغاية، أو انهزامي للغاية، أو مجرد كونه مصطلحًا مسيئًا، لا سيما عندما يتم اللجوء إليه من دون التمييز بين السمة والسلوك. أتفهم الخوف من التصنيف: فهو يحصر تركيبة الشخص المعقدة في كلمة واحدة. وغالبًا ما نستخدم ألقابًا تعود إلى الشخصية لوصف الأشخاص - مثل الانطوائي، أو المتواضع، أو العصابي؛ ومع ذلك، فإن استخدام لفظة النرجسية غالبًا ما تقابل بردود أفعال أكثر انفعالًا.

ومع ذلك، ثقة خشية من الإفراط في استخدام مصطلح النرجسية، ليس لأن تلك اللفظة قد تصنف أحدهم بشكل خاطئ، بل لأنها تفقد فعاليتها الوصفية. فكثيرون يستخدمونها لتوصيف شخص متفاخر بنفسه، أو يسعى إلى جذب الانتباه، أو سطحي، أو غير مخلص، ولكنه في الواقع ليس بالنرجسي. تاليًا، يؤدي الأمر إلى مخاطر متعددة الأوجه: أولًا، قد يقلل الناس من وجع أولئك الذين يعانون حقًا بفعل علاقات نرجسية يعيشونها، ما يعني أنك قد لا تحصل على الدعم أو التعاطف الذي تحتاج إليه؛ وثانيًا، لا تكوّن فهمًا دقيقًا لماهية النرجسية، وتفوت بالتالي فرصة حماية نفسك وتصبح أكثر عرضة لإلقاء الملامة على نفسك بسبب سلوك النرجسي؛



وثالثًا، يؤدي هذا الاستخدام إلى تبسيط الديناميكيات الدقيقة التي تتجلى في تجربة الشخص النرجسي، الأمر الذي قد يضاعف من سوء فهم ما يجري. لهذا السبب، من المهم استخدام المصطلح بشكل صحيح، ومقتصد، وحكيم، لكن من المهم أيضًا أن نسقي هذه السمات والأنماط والسلوكيات بأسمائها الحقيقية.

إن تسمية الأشياء بأسمائها الحقيقية يُوَسِّرُ إلى أننا نعلم كيف نتفاعل معها، ونحافظ على توقعات واقعية، ونتخذ موقفًا ما بعينين شاخصتين. فإن كان أحدهم في العادة متعاطفًا وحنونًا، لكنه أصبح انفعاليًا في اليوم الذي خسر فيه وظيفته، ومع ذلك اعتذر في النهاية، وتحقّل المسؤولية، وعاد إلى شخصيته المحترمة اللطيفة، فهو ليس بالنرجسي، بل مجرد شخص عاش يومًا سيئًا. لكن عندما يكون أحدهم في العادة ساحرًا في الظاهر، إنما يفتقد للتعاطف مع الآخرين، ولا يحترمهم، وفي أحد الأيام السيئة، يتحوّل حقيزًا ولا يعتذر ويلومك، فهو على الأرجح نرجسي. لذلك، من الضروري فهم أن النرجسية تتضمن سلسلة سمات تترجم سلسلة سلوكيات مؤذية بين الأشخاص، من غير أن تكون محصورة بيوم سيئ يعاينيه أحدهم. وهذا ما يضمن أننا لن نضيع حياتنا ونحن نحاول إصلاح هذه العلاقات أو البقاء في حالات مستحيلة.

كما تنتشر فكرة مضلّة مفادها أن النرجسية عبارة عن تشخيص أو مرض. يعتقد الكثير من المجتمعات عبر الإنترنت والمعالجين النفسيين أنه لا يسعك أن «تشخص» الناس من دون التدريب والتقييم المناسبين (ولا شك في أن ذلك حقيقي). وهكذا، تراهم يعيبون عن غير قصد الناجين من علاقات نرجسية وعدائية بقولهم إنه لو كان الشخص يعاني «اضطرابًا»، فلا يصح توصيف سلوكه بالاستغلالي أو المسيء لأنه لا يستطيع السيطرة عليه، مع أننا نعلم جيدًا أن الأشخاص النرجسيين يمارسون تكتيكات محنكة تمكّنهم من إظهار وجوه مختلفة لهم. وهذا ما دفع بعض الناجين إلى الاعتقاد أنه ربّما لا يحق لهم اعتبار نمط العلاقة سامًا أو سيئًا، وأن المشكلة ربّما فيهم أنفسهم وليست في الآخر.

غير أن ذلك يمثل إشكالية من جوانب عدّة. أولًا، النرجسية أسلوب شخصية



وليست اضطرابًا. نعم، ثقة تشخيص قائم يسقى اضطراب الشخصية النرجسية، ويتميز بكل الأنماط التي نلاحظها في شخصية نرجسية. لكن كي يحصل هذا التشخيص، لا بد من ملاحظة هذه الأنماط من قبل طبيب مدرب وتوصيفها على أنها دائمة وثابتة ومتلازمة، ولا بد للأنماط من أن تؤدي إلى ضعف ملحوظ في الأداء الاجتماعي والمهني، أو تتسبب بضائقة لدى الفرد. لا يسعنا تشخيص أحدهم على أساس ما يختبره الآخرون معه، وإن كان ما يختبرونه هو الضيق. واضطراب الشخصية النرجسية مرض تناقضي قد يؤدي الأشخاص الذين يتفاعل معهم الشخص النرجسي أكثر من النرجسي بحد ذاته. والشخص الذي يملك أساليب نرجسية في شخصيته لا يتقدم في العادة للعلاج من أجل تقييم وضعه، وقد يستغرق الأمر أسابيع أو أشهر عدة لتحديد اضطراب الشخصية النرجسية لديه. وإن قدم الشخص النرجسي للعلاج، فقد يعود السبب لمعاناته حالات مزاجية سلبية تنعكس عليه (مثل القلق والاكتئاب)، أو مشكلات أخرى مصاحبة مثل تعاطي المخدرات، وشعوره بأنه مجبر على تعاطيها كي تحسن وضعه، أو لأن حياته أخذت منحى لا يريده (انتهاء علاقة عاطفية)، وليس بالضرورة لأنه يشعر بالذنب بسبب إلحاقه الأذى بالآخرين.

على النقيض من اضطراب الشخصية النرجسية، تتلخص النرجسية ببساطة بأسلوب الشخصية: فهي لا تتطلب تشخيصًا من اختصاصي وقد يلحظ الشخص ذو الشخصية النرجسية أو لا يلحظ أنها تسبب مشكلات في أدائه (في الواقع، إن غالبية الأشخاص النرجسيين يعتقدون أن الشخص الآخر هو السبب وليس هم). بالنسبة إليّ، فأنا على قناعة راسخة أنه لا بد من إلغاء التشخيص برمته، إذ لا أدلة جوهريّة لوجود علاج فعال، ولأن الموثوقية بين الأطباء في تحديد هذا التشخيص متدنية. ولا يعنى هذا الكتاب بمعالجة القضايا الدقيقة التي تتناول هذا التشخيص، لكن مصطلح «اضطراب الشخصية النرجسية» قد زاد الأمور تعقيدًا حول النرجسية. لكل منا شخصيته؛ بعضنا يسهل التعامل معه أكثر من الآخر.

لكننا، لأغراض هذا الكتاب، لن نشغل بالنا في ما إذا تم «تشخيص» أحدهم أم لا. وهكذا، سيعكس وصف «النرجسية» أسلوب شخصية وليس تشخيصًا سريريًا.

فكثيرون من الناجين يقللون من شأن تجاربهم على أساس أن: «حسنًا، لم يتم تشخيص أهلي/شريك/صديقي/زميلي/رب عملي/ابني بأي شيء، لذلك لا بد من أنني أبالغ في رد فعلي، والمشكلة فيّ أنا». وقد يكون البعض ممن يقرأون هذا الكتاب في صدد التعافي من علاقة مع شخص تم تشخيصه باضطراب الشخصية النرجسية، بينما البعض الآخر يتعافى من علاقة مع شخص من النرجسية بحيث لا بد من اعتبارها مشكلة، والبعض يتعافى من علاقة مع شخص كان ليتم تشخيصه باضطراب الشخصية النرجسية لكنه امتنع عن زيارة الطبيب. لكن الآثار هي نفسها في الحالات الثلاث.

### أساطير حول النرجسية

عندما نحاول تبسيط النرجسية أو اختزالها بسمة واحدة، فإننا بذلك نفوت أمرًا بالغ الأهمية: لقد باتت الأنماط والسلوكيات النرجسية، مثل العظمة الوهمية أو تأطير الخطاب القاسي على أنه «حديث صريح»، أكثر تطبيقًا في العالم بأسره، مما يؤدي إلى إلحاق الأذى بمزيد من الناس نتيجة لذلك، ويحوّل ضرورة استيضاح الأمور إلى حاجة ملحة. سنقوم هنا باستكشاف بعض أكثر الأساطير الشعبية وإمالة اللثام عنها، من أجل مساعدتك على تفادي الوقوع في شباك النرجسية.

### النرجسيون هم دائمًا من الذكور

ليس بالضرورة، ومعظمكم عايش أمهات نرجسيات بما يكفي لدحض هذه المقولة. وبينما تشير الأبحاث إلى أن نرجسية العظمة أكثر شيوعًا لدى الذكور، إلا أنه يمكن إيجاد النرجسية بين الجنسين (4). قد يُثبت النموذج الذكوري العظيم هذه الأسطورة، لكنه صورة نمطية مضلّة تقودنا إلى تفويت الأنماط السامة أو التشكيك بها.

### الأمر عبارة عن تفاخر وغطرسة لا أكثر

تتجلى الغطرسة عندما يتجاهلك أحدهم بينما توجه الحديث إليه، لمجرد أنه قرّر أنك غير جدير بوقته، أو لا يظهر اهتمامًا كبيرًا بالآخر إلا إذا قرّر أنه يستحق وقته.

كل الأشخاص النرجسيين متغطرسون بطبعهم، لكن الشخص النرجسي لا يكتفي بمجرد التفكير أنه أفضل من الآخرين، بل يحرص في العادة على ترك انطباع لدى الآخرين أنهم «أقل منه» من خلال الازدراء التحقيري، أو الانتقاد، أو التعالي، وجعلهم في حال من الإرباك بفعل التلاعب وزعزعة الثقة. فإذا كانت الغطرسة تدفع إلى جعل الشخص يتعثر، فإن النرجسية تتمثل بالسخرية منه عندما يتعثر. وقد يكون الشخص المتغطرس مجرد مغرور أو متعال، إلا أن النرجسي يملك نقاط ضعف أكثر تعقيدًا مثل انعدام الأمان والهشاشة. والغطرسة غير مريحة بين الأشخاص، لكن النرجسية غير صحية.

### لا يستطيع السيطرة على سلوكه

هل سبق لك أن ذهبت إلى حفلة مع شخص نرجسي مقرب منك؟ بدا أمام الآخرين ساحرًا وجذابًا، وقد تفاجأت لعدم إبدائه أي رد فعل عندما مازحه أحدهم مزحة سمجة. وربما فكرت في قرارة نفسك، «أه حسناً، ربما أخطأت الظن بحقه، فالجميع يحبونه، ويتدبرون أمرهم معه بشكل ممتاز». ثم لحظة تصعد في السيارة بنهاية الأمسية، تراه يفرغ جام غضبه عليك. فتدرك أن ما قيل في الحفل قد أزعجه بالفعل، لكنّه اختار ألا يظهر رد فعله حتى لا يبدو سيئًا أمام الآخرين، تمامًا كما اختار أن ينقض عليك في غياب أي شهود على ذلك.

يستطيع الأفراد النرجسيون التحكم بسلوكهم. قد يفقدون أعصابهم أمام أشخاص مقربين منهم (أي أفراد العائلة)، لكن في العادة ليس أمام أشخاص ذوي شأن أو أشخاص تعرّفوا عليهم للتو ويرغبون في الحصول على تقديرهم. أخبرتني امرأة مرّة عن أختها النرجسية التي كانت تتصل بها أحيانًا بينما تكون في سيارتها وتسالها بصوت لطيف إن كانت بمفردها، وهي تعلم أن أختها وضعتها على خاصية مكبر الصوت. إن أجابت بنعم، ترى تلك الشقيقة تفقد أعصابها وتنفجر في وجهها. هذا أحد الخيارات. لم تكن تستسيغ فكرة أن يسمع الآخرون سلوكها الغاضب، إذ كانت تعلم جيدًا أن الغضب ليس بالمظهر الجذاب. على عكس الأشخاص الذين لديهم شخصية غير منتظمة فيصرخون في وجهك أمام أصدقائك أو عملائك أو أغراب على حد

سواء، فإن الشخص النرجسي يميل إلى العمل وفق تكتيكات معينة ويكون أكثر تنظيماً. فالنرجسي يعلم ما هو جيد وما هو سيئ، وكيف يختار جمهوره للحفاظ على صورته العاقمة، بينما في الخفاء يستخدم الأقرب إليه ككيس ملاكمة أو لهائة.

### يستطيع النرجسي التغيير بشكل ملحوظ

خذ دقيقة وفكر بشخصيتك. هل أنت انطوائي؟ إن كنت كذلك، هل تستطيع التحول إلى شخص يرغب بالسهر أربع ليالٍ في الأسبوع ويرغب بقضاء الكثير من الوقت مع مجموعات كبيرة من الناس؟ أو، هل أنت مقبول؟ والقبول، هو أسلوب شخصية يتميز بالتعاطف والإيثار والتواضع والثقة والاستعداد للالتزام بالقواعد، ويتوافق في العادة مع صحة نفسية أفضل وتنظيم عاطفي أفضل (5) (6). فلنقل إنك مقبول (تري ساندر براون (7) أن الأشخاص النرجسيين سيستهدفونك على الأرجح إن كنت كذلك)، هل تريد تغيير ذلك؟ هل تشعر بأنك تستطيع تغيير ذلك؟ هل تعتقد أنك قد تصبح في الغد ممن يشعرون بالاستحقاق، ومتلاعباً وشاحداً للانتباه وأناثياً؟ على الأرجح لا، وقد تتساءل حتى: «لماذا أريد أن أقوم بذلك؟ لن أشعر بأي تحسن، وسألحق الأذى بمن حولي».

ليس من السهل تغيير شخصية ما. يُنظر إلى الشخصية في العادة على أنها مستقرة، لا يمكن تغييرها نسبياً. إلا أن بعض الباحثين يرون أن تجربة جذرية مثل الصدمة قد ينتج عنها تغيير في الشخصية، تماماً كما قد تحدث الصدمة الجسدية إصابة في الرأس أو ذبحة (8). لكن حتى لمجرد الدفع بشخصية ما، لا بد للفرد من الالتزام بالتغيير والإيمان بأنه سيحقق النتيجة المرجوة، وحتى لو حدث ذلك، ففي ظل ظروف ضاغطة، ترى الشخصية الأساسية تظهر من جديد. يطلق على النرجسية وصف أسلوب الشخصية «غير المتكيفة» لأنها غالباً ما تجعل الشخص على خلاف مع الآخرين. وكلما كانت الشخصية أكثر صعوبة في التكيف، كلما قاومت أكثر التغيير. لا يرغب أولئك الذين يملكون هذه الشخصية بالتغيير؛ وبما أن الكثير من الأشخاص النرجسيين يبلون بلاء حسناً على الصعيدين المادي والمهني، ولأنهم يملكون القليل من الوعي الذاتي أو القدرة على التأمل الذاتي، فلا يلاحظون تجارب الآخرين ولا

مساهماتهم شخصيًا فيها. عوضًا عن ذلك، يلقون باللوم على الجميع عندما تسوء الأمور ويصرون أنهم على أحسن ما يكون. وتاليا إذا لم يَز الشخص النرجسي أي داعٍ للتغيير -وفي الواقع قد يخال أنه سيتأذى أو قد يخسر «ميزته»- فقد لا يكون قادرًا على إحداث تلك النقلة النوعية نحو القبول أو نحو الوعي الذاتي، تمامًا كما لا يسعك التحول من القبول نحو عدم القبول. ولا شك في أن التغيير في الشخصية ممكن، لكن هذا التغيير يتطلب كفاً هائلاً من التزام الشخص الذي يقوم بالتغيير. على سبيل المثال، فإن الشخص الذي يريد حقًا أن يكون أكثر دقة إذ يعتقد أن ذلك يجعل منه طالبًا نجيبًا، قد يكون مستعدًا للقيام بما يلزم للتغيير، لكن مع ذلك، لا يسعنا أن ننكر أن الأمر سيظل صعبًا.

جميعنا يهوى قصة الافتداء. والأسطورة تفيد بأن الجميع يمكن أن يتغيروا، وإن استطاع الجميع أن يتغيروا، فذلك الأمر بالنسبة إلى الشخص النرجسي. إن كنت تحبه بما يكفي، أو تسعى إلى التخفيف من شعوره بعدم الأمان، أو اكتشفت أفضل وسيلة للتكلم مع النرجسي، أو كنت كافية بالنسبة إليه، فستنجح العلاقة. لكن الحقيقة مغايرة، إذ إن هذا الأمر فيه شيء من الاستحالة، وكل من يذكر قصة شخص نرجسي نجح في الانقلاب انقلابًا جذريًا من كونه طاغية إلى محبوب، فإنه كقن يضرب ضربًا من الخيال. قليلة هي الأبحاث التي تدعم نتائج التغيير السلوكي النرجسي المستمر سريريًا، لذا فلنبقِ الأمور على بساطتها ونقرّ باحتمالية ألا يكون الأشخاص النرجسيون في حياتك استثناء للقاعدة.

### مسائل الصحة العقلية التي تتداخل مع النرجسية

إلى حد ما، قد يواجه الأشخاص الذين يتعاملون في حياتهم مع أشخاص نرجسيين صعوبة في التمييز بين نمط الشخصية ومسائل الصحة العقلية الأخرى، ذلك لأن النرجسية يمكن أن تتضخم أو تشبه أنماط الصحة العقلية الأخرى. لسوء الحظ، تجعل النرجسية علاج مشكلات الصحة العقلية الأخرى عملية بالغة التعقيد.

كما نلاحظ في أغلب الأحيان التداخل والارتباط بين النرجسية وبين: اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط(9) ، والإدمان(10) ، والقلق، والاكتئاب(11) ،



واضطراب ثنائي القطب(12) ، واضطرابات التحكم في الانفعالات(13) ، واضطراب ما بعد الصدمة. قد تكون هذه التداخلات أكثر وضوحًا مع أنواع فرعية معينة من النرجسية، على سبيل المثال، كيف يبرز القلق الاجتماعي بشكل شائع في النرجسية الهشة(14) . ويمكن للعظمة والحالات المزاجية المتغيرة وسريعة الانفعال التي نلاحظها في النرجسية أن تؤدي في بعض الأحيان إلى نسب أنماط الشخص النرجسي إلى اضطراب ثنائي القطب أو إلى الهوس الخفيف (هوس منخفض المستوى حيث يكون الشخص قادرًا على العمل والأداء). لكن اضطراب ثنائي القطب يختلف تمامًا عن النرجسية؛ ومع ذلك، فإنه ليس من غير المألوف أن يعاني الشخص اضطراب ثنائي القطب والنرجسية على التوالي(15) ، وهو مزيج يمكن أن يؤدي إلى استمرار العظمة لفترة طويلة بعد انتهاء نوبة الهوس. في المقابل، فإن المزاج الانفعالي غالبًا ما يكون من سمات الاكتئاب، والانفعالية صفة ملحوظة لدى الكثير من الأشخاص النرجسيين. وبينما نعلم أن النرجسية والاكتئاب مرتبطان(16) ، فليس من غير المألوف أن يكون الاكتئاب الذي لوحظ في النرجسية الهشة واضحًا جدًا لدرجة أن تفوت المعالج الأنماط النرجسية، وتاليًا، حتى مع تحسن الاكتئاب، تؤدي الأنماط النرجسية إلى حال متواصلة من الشعور بالضحية والانفعال، واللامبالاة.

على صعيد آخر، غالبًا ما يعاني الأشخاص النرجسيون اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط المتزامن (ADHD)، مما يشكل دليلاً على وجود مشكلات في الانتباه(17) . وهذا أمر صعب إذ يمكن استخدام اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه كذريعة لاندفاع النرجسي أو عدم قدرته على التركيز بينما تكلمه (لكنه يبقى متيقظًا عندما يدور الحديث حوله أو عندما يركز على شيء يهتمه)؛ ولا يرتبط اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه في حد ذاته بالتلاعب أو الاستحقاق أو الافتقار إلى التعاطف.

ويمكن أن تؤدي النرجسية إلى تعقيد علاج الإدمان، مما يزيد من احتمالية الانتكاس، بينما تعني العظمة أن الشخص النرجسي قد يخال نفسه لا يحتاج إلى

علاج فيتركه، أو يقزر ألا يتابعه بالمطلق (18). كما قد يعكّر الإدمان صفوة الأمور بالنسبة إليك في العلاقة، حيث قد تخال أن سلوك الشخص الآخر السيئ سيتلاشى بمجرد أن يعود إلى رشده، أو قد تخشى من أن يتسبب إنهاء العلاقة بانتكاسه من جديد.

ليس من غير المعتاد أن يكون لدى الأشخاص الذين يطوّرون شخصيات نرجسية تجارب طفولة تميّزت بالصدمة أو الإهمال أو الفوضى، وقد اقترح باحثون مثل ترايسي عفيفي وزملاؤها أن النرجسية، ولا سيما الاندفاع والغضب، ترتبط بتجارب الطفولة السلبية (19). ومع ذلك، فإن شريحة كبيرة من الأشخاص ذوي الشخصيات النرجسية لم يتعرضوا لصدمة كبيرة، ومعظم الأشخاص الذين تعرضوا للصدمة لا يتحولون إلى شخصيات نرجسية. في كل الأحوال، إذا كنت على دراية بأن الشخص النرجسي في حياتك لديه ماضٍ شهد فيه صدمة ما، فربما عانيت شعورًا بالذنب وحتى الاعتقاد بأنه ليس من العدل تحميل هذا الشخص المسؤولية عن سلوكه إذا كان ناجمًا بطبيعته عن تأثير ما بعد الصدمة.

قد تصبح هذه التداخلات على درجة ملحوظة من الإرباك، فتجد نفسك تبرز سلوك الآخر (ربما هو قلق ليس إلا - لكن معظم الأشخاص القلقين ليسوا مسيئين). والأساس الذي لا بد لك من أن تتذكره هو أن الشخصية مثسقة، أي إنها نوع من الإيقاع الخلفي الذي يتم تشغيله باستمرار مع الغناء. وقد تشتعل أنماط الصحة العقلية الأخرى في بعض الأحيان أو يمكن التحكم فيها بواسطة الأدوية والتدخل العلاجي. غير أن الكثير من الأشخاص النرجسيين يستولون على تفسيرات الصحة العقلية ليبرزوا سلوكهم المزمّن ويعتبروه تفسيرًا يسوّغ للعذر، من غير أن يقبلوا البدء بأي علاج لمواجهة هذا السلوك. كما قد تجد صعوبة أكبر في وضع حد للعلاقة أو الابتعاد عنها، عندما تصنّف أنماط الآخر النرجسية على أنها مشكلات صحة عقلية. ومن المفارقات أن الأشخاص الذين تربطهم علاقات بالنرجسيين هم دائمًا تقريبًا الذين يتلقون العلاج، بينما نادرًا ما يحضر النرجسيون للعلاج بأنفسهم.

مع ذلك، لا تزال النرجسية تمثل مستنقعًا راكدًا وغامضًا ومحبطًا في عالم الصحة

العقلية. قد تكون مؤسسة الصحة العقلية قد تخلت عن مسؤوليتها في فهم النرجسية وتفسيرها، ربما بسبب شعورها بعدم الجدوى الذي تثيره هذه الشخصيات لدى الأطباء، لكن هذا ليس عذراً. فتلك معضلة نادرة في عالم الصحة العقلية: فهم نمط الشخصية لدى مجموعة واحدة من الأشخاص لحماية الآخرين.

فماذا عن كارلوس و آدم؟ بعد قراءة هذا الفصل، ربما يوضح أكثر فأكثر أن آدم يعاني أنماط مزمنة، ومؤلمة، وملغية، تتماشى مع النرجسية، على الرغم من أنه قد يبدو للعالم كرجل مستقيم. أما كارلوس، فقد تسبب سلوكه الأناني والمهمل بالألم، ولكنه مع ذلك، أثبت إحساساً بالوعي والندم ترافق مع سلوكيات تعاطفية وصحية أخرى طويلة الأمد. ذلك سلوك لا يتجلى عند النرجسي...

فالنرجسية سلسلة من السمات التي تترابط معاً كأسلوب شخصية، وتقع في سلسلة متواصلة تتراوح من المعتدلة إلى الشديدة الحدة. والسمات في حد ذاتها ليست هي المشكلة، بل إن التكتيكات والسلوكيات التي تتبع هذه السمات هي البالغة الأذى. والسلوكيات التي يعبر عنها النرجسيون للسيطرة على هشاشتهم وحمايتهم هي مصدر الأذى وأساسه. قد تشعر بالذنب عندما تعتقد أن شخصاً مقرباً منك نرجسي، وقد تتجنب تحديد السلوك على أنه مؤذٍ كي لا تشعر بعدم الارتياح. هذا الشعور بالذنب وعدم الراحة من استخدام هذه التسمية قد أبقى الكثير منكم في الظل، وإذا كان الأمر على هذا النحو، فلا تضيع في إيجاد اسم للشخصية، ولكن بدلاً من ذلك اسمح لنفسك بمراقبة السلوك بوضوح.

معظمنا لا يتعامل مع النسخة الشريرة من النرجسية بل مع أشخاص يقعون في مكان ما في الوسط. يبقى السؤال، كيف يؤثر السلوك النرجسي في علاقتك؟ أنت تعرف ما الأمر، وتعرف أنواع السلوك، وقد حان الوقت الآن لتفكيك هذه العلاقات والسلوكيات المرتبطة بهذه الحالة. وبمجرد أن تفهم دورة الإساءة النرجسية، ستكون في وضع أفضل للتوقف عن لوم نفسك والبدء في التعافي.

## الفصل الثاني

### الموت ألف مرة: العلاقة النرجسية

تخيل كم كان من الأسهل علينا أن نتعلم الحب، لو بدأنا بتعريف مشترك له.

#### بيل هوكس

كان جوردان يشعر بالاشمئزاز لأنه لا يزال يريد إرضاء والده وهو في الخامسة والأربعين من عمره، وكأنه يحاول إقناع والده أن يلعب معه البيسبول. كانت طفولته عبارة عن سفينة دوارة. فالأوقات الطيبة بدت كأنها حلول يوم دافئ مفاجئ وسط شتاء عاصف، وكان يتمسك بها ويتمنى ألا تنتهي، لأنه كان يعلم أن دهرًا قد يمر قبل أن يعيشها من جديد.

كان جوردان يرى والده سمكة ضخمة في المدينة المتواضعة التي عاشوا فيها. فكان يتجول بسيارات قديمة ويتحدث في المطاعم المحلية مع الناس الذين يثنون عليه بالمديح. لكنه كان ينطلق غاضبًا إن لم يحصل على ما يريد، ليتحول مجرد الذهاب إلى المطعم إلى تجربة مروعة، فكان والده يصرخ في وجه أي شخص لا يراعي حضوره، وتراه يتفوه بأشياء مثل، «ألا تعرف من أنا؟ يمكنني إغلاق هذا المكان إذا أردت ذلك». وكانت الأسرة بأكملها تدور في فلك اهتمامات والده. فلا بد من تعديل عطلات نهاية الأسبوع لتتوافق مع جدول أعماله في لعبة الغولف، ويفترض أن تحضر العائلة لتشجيعه في كل بطولة. كان والداه متزوجين منذ 50 عامًا، وقد أضحت والدته مجرد صورة عن ذاتها السابقة - غالبًا ما كانت تبدو حزينة وقلقة ومتقلبة المزاج، وقد بات من المستحيل على جوردان أن يتصور أنها كانت تتمتع ذات يوم بمهنة مزدهرة. كان جوردان يتألم من مدى قسوة والده مع والدته، وقد قضى ليالي طويلة ينصت فيها لبكاء والدته.

كما لاحظ جوردان أن والده يهتم بأطفال أصدقائه أكثر من اهتمامه به وبشقيقته. لذلك تعلم أن يتفادى والده، بينما كان يتوق في الوقت نفسه لشحن انتباهه. فراح يتساءل، هل المشكلة في أنا؟ لماذا لست كافيًا بالنسبة إليه؟ كان جوردان طالبًا

متميِّزًا، وعازف كمان موهوبًا في أوركسترا المدرسة، وشخصًا لطيفًا. ومع ذلك، لم ينفك والده يسخر من موهبته الموسيقية («ما الذي ستفعله؟ هل ستصبح عازفًا محترفًا؟»)، ويستهزئ بمشاعره، من غير أن يحاول يومًا أن يفهمه بحق. في المقابل، كانت والدته تائهة في تعاستها وإرهاقها في سعيها إلى إرضاء شخص لا يمكن إرضاءه، حتى تراها تجاهلت في كثير من الأحيان احتياجات جوردان. كما أن جوردان بذل الكثير من الجهد ليتعلّم لعب الغولف كي يتواصل مع والده، لكنه وجد نفسه يكره هذه اللعبة، وفي المرّة الوحيدة التي لعب فيها والده معه الغولف، قضى الوقت كلّه يهين قدراته في اللعب.

ومع بلوغ جوردان مرحلة الرشد، لم يبحث يومًا عن وظيفة تستغل قدراته بالكامل، بل راح يقلّل من قدر نفسه، ويدخل في علاقات مع أشخاص بهدف «إصلاحهم». انتهى زواج جوردان الأول من امرأة صعبة المراس بالطلاق، ومذّاك الحين وهو يحاول إيجاد موطنٍ قدم له. لم يشعر بأنّه قادر على الابتعاد تمامًا عن عائلته. فكان لا يزال يشعر بأنّه مضطرّ لحماية والدته -على الرغم من أنه كان حانقًا عليها لأنّها تحقّلت سلوك والده- وكان يجد نفسه يتوق على نحو غير مبزّر لكسب ودّ أبيه. أخذ يلوم نفسه على حياته المهنية الباهتة، وعلى زواجه الفاشل، وعلى عدم قدرته على «فهم» والده.

تُثبت قصة جوردان ما تفعله النرجسية بالآخرين. لقد ترجمت شخصية والده إلى سلوك أضرّ بأسرته. فغضب والده، وسلوكه العنيد، وتوقعاته غير المنطقية بأن تكون عائلته مجرّد جمهور لسلوكه الذي يسعى إلى تحقيق المصادقة عليه والسخرية منهم وازدراؤهم - كل ذلك لم يلحق الأذى بجوردان وحسب، بل بوالدته أيضًا. يسمّى هذا السلوك الإساءة النرجسية.

يمكن أن تترجم أنماط النرجسية وسماتها في كثير من الأحيان إلى سلوكيات علاقة غير صحيّة وضارّة، مثل الإلغاء والتلاعب والعدائية والغطرسة والاستحقاق، وتسمح للشخص النرجسي بالاحتفاظ بالسلطة والسيطرة في العلاقة. يحدث هذا كلّه على خلفيّة السمات النرجسية الأخرى، مثل البحث عن المصادقة، مما يعني أن



النرجسي لا يزال يحتفظ بالسحر الذي يحتاج إليه للحصول على تلك المصادقة. وبينما تواجه أنماطا مؤذية في العلاقة، لا يزال العالم، ربما، يرى القناع الكاريزمي للشخص النرجسي، مما يجعلك تشعر بالارتباك والصراع.

في هذا الفصل، سوف نقوم بتحليل الإساءة التي تحدث في هذه العلاقات.

### ما الإساءة النرجسية؟

استنادًا إلى الأبحاث والممارسة السريرية والكتابات النظرية وآلاف الأشخاص، بما في ذلك العملاء الذين تحدّثت معهم وقد عانوا السلوك النرجسي وسط أسرهم وفي علاقاتهم الحميمة وصدقاتهم وأماكن عملهم ومجتمعاتهم، يمكن تعريف الإساءة النرجسية على أنها الأنماط والسلوكيات المؤذية والخادعة والفُغية على المستوى الشخصي، والاضطرابات المتناوبة للشعور بالأمان والثقة التي يتم ملاحظتها في أي علاقة مع شخص لديه نمط شخصية تتميز بالنرجسية أو العداوة (مثل التلاعب والغطسة والعدائية والاستحقاق والتعاطف المتغير والاستغلال). تسمح هذه السلوكيات المؤذية للشخص النرجسي/العدائي بتأكيد سيطرته وهيمنته على العلاقة والحفاظ على تقييم معظم ومشوّه لنفسه، بما يحمي ضعفه وانعدام أمانه وهشاشته، ويكبت شعوره بالخزي، لكنه يؤدي إلى إلحاق أذى نفسي كبير بالشخص (الأشخاص) الآخر(ين) في العلاقة. تتناوب السلوكيات المسيئة مع فترات من التواصل والراحة. بالإضافة إلى ذلك، عادةً ما يحتفظ الشخص النرجسي بسجلات سلوكية منفصلة (اجتماعي وأنيس في الأماكن العامة بينما يتصرّف بطريقة عدائية في أماكن مغلقة غير مكشوفة مع الشريك أو الأسرة أو غيرهم ممن لا يكثرث للحصول على مصادقتهم). بمعنى آخر، يجعلك النرجسيون تشعر بصغرك حتى يشعروا هم بالأمان.

تقوم إحدى الطرق لفهم الإساءة النرجسية على النظر في السؤال التالي: «ما الذي يحتاج إليه الشخص النرجسي؟» الجواب هو السيطرة والهيمنة والقوة والإعجاب والمصادقة. وكيف يقوم بذلك هو حيث تقع الإساءة النرجسية.

تمامًا كما تكون النرجسية متواصلة، كذلك الأمر بالنسبة إلى الإساءة النرجسية.

فقد تبدو الإساءة النرجسية المعتدلة وكأنها «أمر مفروغ منه» وخيبة أمل مزمنة، بينما قد نشهد في الطرف الحاد منها العنف والاستغلال والمطاردة والسيطرة القسرية (1). لكن غالبية الأشخاص الواقعيين تحت تأثير الإساءة النرجسية لا يتعاملون مع نوبات الغضب حول صور نُشرت على وسائل التواصل الاجتماعي ولا يتحكمون بالعنف وحسب، بل يشهدون إساءة نرجسية معتدلة: من الإلغاء المنهجي، إلى التحقير، والتلاعب، والغضب، والخيانة، وزعزعة الثقة على أن تتخلل تلك الحالات فترات من السلوك الطبيعي الجيد. بالنسبة إلى الجميع، قد تبدو علاقتك جيدة، بينما تعيش أنت وسط ضباب مشوش وغير مريح.

دعونا نلقي نظرة على بعض التكتيكات والاستراتيجيات والسلوكيات التي يستخدمها النرجسي لتلبية احتياجاته النرجسية. سوف تتعلم أيضًا كيف تحدث هذه الدورات، والأنماط المتجذرة التي يمكن أن تبقيك عالقًا، حتى عندما تدرك أن الأمر غير صحي. وهكذا، ترى هذه الأنماط التي تتمحور حول الإساءة النرجسية تؤدي، مجتمعة، إلى تآكل هويتك وحدسك وشعورك بالرفاهية.

### زعزعة الثقة

تعد زعزعة الثقة محورًا للإساءة النرجسية وتعمل من خلال نمط منهجي لتوليد الشك حول الواقع وحول تجاربك وذاكرتك وإدراكك وتقييمك وعواطفك، فترى نفسك، بفعل زعزعة الثقة المتواصلة تشكك في قدرتك على التحكم بواقعك، وهذا ما يعتبر إساءة عاطفية. وقد تشمل زعزعة الثقة إنكار الأحداث التي وقعت، أو السلوكيات التي تعرّضت لها، أو التجارب التي تمر بها، أو الكلمات التي قيلت. وقد يقوم من يمارس زعزعة الثقة بتغيير أماكن الأشياء في المنزل ثم ينكر قيامه بذلك. من بعض أقوالهم المأثورة:

• لم يحصل ذلك أبدًا؛ لم أفعل/ لم أقل ذلك.

• لماذا أنت دائم العصبيّة؟

• أنت تبالغ؛ لم يكن الأمر بهذا السوء.

• لا يحق لك أن تشعر على هذا النحو.

• هذا في رأسك أنت.

• غيرك يعاني أكثر منك بكثير- لا تتصرف وكأنك الضحية.

زعزعة الثقة عبارة عن مسار تدريجي، إذ يُطلب منك مستوى معينًا من الثقة أو الإيمان بخبرة من يمارس زعزعة الثقة. تمامًا كما يحدث عندما نقع في حب أحدهم، أو نثق بفرد من أفراد العائلة، أو برب العمل، فيستغل الطرف الآخر هذه الثقة ويستخدمها لتفكيكك، مما يبقيه متحكمًا بالأمور (2) (3). وهكذا ترى أن مَنْ يعمل على زعزعة ثقتك يزرع بذور الشك فيك (هذا لم يحدث أبدًا، ليس لديك الحق في الشعور بذلك)، قبل أن يصعد الأمر عبر التشكيك باستقرارك العقلي (لا بد من أنك تعاني مشكلة في الذاكرة، هل أنت متأكد أنك لا تعاني علة ذهنية؟ أعتقد أنه من الأفضل أن تترك الأمر لي، أنت بالتأكيد لا تستطيع ذلك). كما تتيح زعزعة الثقة للشخص النرجسي إمكانية الحفاظ على روايته ونسخته عن الواقع، مما يخدم وظيفة حماية الأنا لديه في أثناء إلحاق الأذى بك. وهكذا، مع مرور الوقت، تجد أنك قد تتقبل هذا الأمر على أنه حقيقة، مما يزيد من صعوبة الخروج من تلك العلاقة.

بالنسبة إلى أولئك الذين نشأوا مع أحد الوالدين النرجسيين، قد تعني زعزعة الثقة أن تجارب سوء المعاملة داخل الأسرة والتغاضي عن تنقر الأشقاء كانت سائدة. ومما يزيد الطين بلّة أنه عندما يكبر أشخاص في كنف عائلات عانت زعزعة الثقة، يتم إنكار تجارب طفولتهم الصعبة حتى عندما يستفسرون عنها في مرحلة البلوغ. لسوء الحظ، أن تكبر في عائلة تشهد زعزعة الثقة لا يعني تحقّقك الإساءة العاطفية وحسب، بل جعل تجارب طفولتك ضربًا من ضروب الخيال.

إنّ زعزعة الثقة ليست عبارة عن خلاف، أو كذب. وكل مَنْ حاول إظهار «دليل»، مثل الرسائل النصية أو لقطات الفيديو، لمن يمارس زعزعة الثقة يدرك جيّدًا أن ذلك لا يؤدّي إلى تحقّل الشخص النرجسي المسؤولية. عوضًا عن ذلك، ترى النرجسي يصرّف التركيز عن الأدلة للتشكيك في لياقتك العقلية، أو يستمر في تكرار السرد المشوّه نفسه. فقد يقول لك: «لا أريد أن أضيع وقتي في التحدّث مع شخص

يتجنس علي ويدقق في هاتفي؛ أنت شخص تافه». أو قد يحزف الموقف بجعله حقيقة واقعة فيقول: «حسنًا، ربّما هذه هي حقيقتك»، وإن كنت ممسكًا بالدليل الحسي أو البريد الإلكتروني الذي يدحض ما يقوله.

أما إذا واجهت بثبات تشكيكه لك، فقد يبادر مزعزع الثقة بالقول: «حسنًا، إن كان هذا ما تشعر به، فربّما لست ملتزمًا بما يكفي في هذه العلاقة». في النهاية، لكي تدوم العلاقة النرجسية، لا بد من خضوعك لقرارات الطرف الآخر. عندما يشير الشخص النرجسي إلى أن رغبتك في أن يتم الاعتراف بك في العلاقة تعني أنك لا تريد ذلك حقًا، فقد تتنحى وتضع الأدلة جانبًا وتستسلم من أجل الحفاظ على استمرارية العلاقة.

تقدّم الدكتورة جينيفر فريد، وهي عالمة نفس مشهورة اشتهرت بعملها في مجال الخيانة، إطار عمل آخر أكثر شمولية لفهم زعزعة الثقة. قامت بوضع تصوّر لنموذج (4) DARVO لشرح الرد الذي يبادر إليه أي مسيء، ولا سيّما مزعزع الثقة، عند مواجهته بسلوكه. يقوم مصطلح DARVO على ما يلي: الرفض (إنكار السلوك)، والهجوم (مهاجمة الشخص الذي يواجهه بشأن سلوكه)، والضحية والجاني العكسي (يصوّر مزعزع الثقة نفسه كضحية، على سبيل المثال - الجميع يسعى إلى النيل مني، والشخص الآخر هو الشخص المسيء، كأن يقول، أنت تهاجمني دائمًا وتنتقديني). وهكذا يبرز مصطلح DARVO وكأنه علامة وقف في زعزعة الثقة، فيساعد الأشخاص على فهم سبب شعورهم ليس بالارتباك و«الجنون» فحسب، بل إنهم «أشخاص سيئون» بعد تحقّلهم زعزعة الثقة لفترة طويلة من الزمن.

### إشارات تدل على أنك قد تعاني زعزعة الثقة

• الشعور بالحاجة إلى إرسال رسائل بريد إلكتروني أو رسائل نصية توضيحية طويلة للآخر.

• توفير «قاعدة أدلة» للمشاعر (على سبيل المثال، إظهار رسائل نصية قديمة للآخر).

• تسجيل المحادثات سواء علنًا أو سرًا.

• الإفراط في الاعتماد على آراء الآخرين لتحديد ما تشعر به.

• إعطاء مقدمات طويلة قبل أن تقول شيئًا.

• الشعور بالاضطرار إلى وضع كافة المحادثات خطيًا كـ«دليل».

• الاستسلام والمضي قدمًا للحفاظ على التوافق.

### أنماط DIMMER التجاهل والإلغاء والتقليل والتلاعب والاستغلال والغضب

تلك أنماط سلوكية محددة تتناول التقليل من قيمتك في العلاقات النرجسية. أستخدم الاختصار DIMMER لوصف هذه المجموعة من الأنماط، لأنه يمكن النظر إلى العلاقة النرجسية على أنها كبسة الزر التي تضعف إحساسك بذاتك ورفاهيتك.

أن تكون في علاقة نرجسية يعني أن يتم تجاهل وإلغاء احتياجاتك ومشاعرك ومعتقداتك وخبراتك وأفكارك وآمالك وحتى إحساسك بذاتك. قد يكون الأمر ببساطة عدم إصغاء الشخص النرجسي، أو يمكن أن يرتقي إلى إنكار ما تقوله بشيء من الازدراء («هذا مجرد أمر مثير للسخرية، لا أحد يهتم لما تقوله»). ومع مرور الوقت، قد يبدو الأمر وكأنه يجردك من إنسانيتك لأن كل ما تثيره في حديثك لا أهمية له أو لا يثير أي اهتمام، فيتسلل إليك شعور بأنك غير موجود. وقد تحدث تجربة التجاهل والإلغاء تدريجيًا، وما قد يبدو في البداية كأنه اختلاف في الرأي يمكن أن يتطور إلى تجاهل واسع النطاق.

غالبًا ما يُنذر التجاهل بالتحقير وازدراؤك أنت أو كل ما يهَمُّك. في المقابل، لا يمكن ملاحظة الإلغاء ولا الشعور به أو سماعه أو تجربته. وحيثما يكون التجاهل سيّد الموقف، فإن الإلغاء هو أداة النفي. كما يتناول التجاهل إنكار قلق ما أو حاجة قد تشعر بها، بينما يتمحور الإلغاء حول الإمعان في رفض احتياجاتك وتحقيرها بشكل متواصل (لا تجعلني أضيع يومًا في مرافقتك إلى مواعيد طبيبك، فلن أداوي مرضك بالجلوس هناك، ولا أستطيع تحمّل المستشفيات). مع مرور الوقت، يسلبك الإلغاء صوتك وفي نهاية المطاف، يسلبك إحساسك بذاتك. في الأيام الأولى، قد تعقد



حاجبيك وتتساءل: «هل ينصت إلي حتى؟» إذا نشأت مع والد نرجسي، فالإلغاء شأن مألوف بالنسبة إليك؛ فأنت لم تعش فترات لا يلاحظ فيها وجودك وحسب، بل عندما كان يلاحظ وجودك، غالبًا ما كنت تتعرض للتحقير أو الازدراء أو الإقصاء جانبًا. لذلك، قد تشعر مع مرور الوقت بأمان أكثر إذا لم يلاحظ وجودك.

أما التقليل فهو أن يقلل النرجسي من تجربتك إلى حد إنكارها بشكل كامل. غالبًا ما تستلزم الإساءة النرجسية التقليل من مشاعرك بعبارات مثل «ليست بالمشكلة الكبيرة» أو «لا أفهم لماذا يزعجك شيء صغير لهذه الدرجة». ولا يقتصر الأمر على التقليل من مشاعرك وخبراتك فحسب، بل من إنجازاتك على حد سواء. ثقة نفاق في التقليل: عندما يحدث شيء ما للشخص النرجسي، يشعر بأنه من حقه أن يتعامل مع الأمر كونه معضلة كبيرة أو شعورًا بالغ الأهمية تمامًا كما يريد، لكنه في المقابل يقلل من التجربة نفسها التي تمر بها. وقد يؤدي التقليل إلى تعرضك للأذى، خاصة عندما يقلل النرجسي من مخاوفك الصحية، الأمر الذي قد يتسبب بتأخير الحصول على الدعم أو العلاج.

يستخدم النرجسي التلاعب للسيطرة أو التأثير عليك لتحقيق مآرب قد لا يكون في مصلحتك ولكنه في مصلحته. فبدلاً من أن يكون النرجسي شفافاً بشأن ما يريده أو يفصح عما يجعله يحتاج إلى مساعدتك، تراه يلعب على وتر مشاعرك الضعيفة - الإحساس بالذنب أو الالتزام أو تدني قيمة الذات أو الارتباك أو القلق أو الخوف - لإجبارك على القيام بما يناسبه. لا شك في أن أي شخص قالت له والدته النرجسية شيئاً من قبيل: «أوه، لا أمانع إذا لم تأتِ إلى عشاء العطللة، فقد لا أتمكن من الطهو على أي حال، وظهري يؤلمني، وفي كل عام أتساءل عما إذا كان هذا هو العام الأخير الذي يمكنني فيه إعداد الوجبة الكبيرة، لكنني أتفهم أن لديك أشياء أخرى أكثر أهمية للقيام بها»، يفهم جيداً معنى التلاعب.

يشير الاستغلال إلى عملية الاستفادة من شخص آخر. ويتضمن اللعب على نقاط الضعف الموجودة أو خلق نقاط ضعف جديدة، مثل عزلك أو جعلك معتمداً مادياً على الآخر والاستفادة من هذا الموقف. وقد يعني ذلك أيضاً الاستفادة من الأموال

والأشخاص والموارد الأخرى التي جلبتها أنت إلى العلاقة. كما قد يُلقح الشخص النرجسي إلى أنك «مدين» له بشيء ما، كأن يشير والداك ضمناً إلى أنك «مدين» لهما لأنهما أطعماك وأسكناك. والاستغلال يعني أن لحظة رد الجميل آتية لا محالة إذا قبلت معروفاً، وفي المستقبل إذا شعرت بعدم الارتياح تجاه شيء يطلبه منك الشخص النرجسي، فسوف يذكرك بما فعله من أجلك في الماضي.

قد يكون غضب النرجسي هو الجانب الأكثر إثارة للخوف في الإساءة النرجسية. يشعر الشخص النرجسي بأنه يستحق ممارسة غضبه المتقلب والتفاعلي، وهي ممارسة غالباً ما تكون شرارتها شعوره بالخزي. فإذا ما تسببت بشعور النرجسي بالنقص، غالباً ما تراه يستهدفك إما بالعدوانية العلنية (الصراخ والصياح) أو بالعدوانية السلبية (المماطلة، والمعاملة الصامتة، والاستياء) (5) (6). وقد يشعر بعد ذلك بالعار من حفلة الغضب التي أثارها لأنه يعلم جيداً أن شكله في تلك الحالة غير مقبول، فيلقي بالملامة عليك لغضبه، وتعود الكرة من جديد.

كما أن عدم رغبة الأشخاص النرجسيين في التحكم بدوافعهم تعني أنهم قد يكونون تفاعليين للغاية، خاصة عندما يشعرون بالاستفزاز أو الحسد أو الضعف. يظهر الأشخاص النرجسيون حساسية عالية تجاه الرفض، وأي تجربة تنم عن الرفض أو الهجر تُقابل بغضب تفاعلي (7). كما يتجلى الغضب النرجسي في كل منصة تواصل ممكنة في الحياة - من الرسائل النصية الغاضبة، إلى رسائل البريد الصوتي، ورسائل البريد الإلكتروني، والرسائل المباشرة، وفي الحياة الواقعية، وحتى من خلال سلوكيات مثل الغضب على الطريق. فالغضب هو أكثر تجليات سلوك الإساءة النرجسية وضوحاً، ويلقي بثقله بشدة عليك.

## أنماط الهيمنة

### الهيمنة والعزلة والانتقام والتهديدات

تدور الإساءة النرجسية حول الهيمنة، وهي تعويض عن عدم الكفاءة وانعدام الأمان اللذين يشكلان جوهر الشخصية النرجسية. فالتحكم بالقرارات المالية

والجدول الزمني والمظاهر والسردية هو جزء كلاسيكي من السلوك النرجسي، ليتحول هذا التحكم إلى غاية في حد ذاتها، الأمر الذي قد يبدو غاية في الشر والإساءة. على سبيل المثال، لن يذهب النرجسي إلى حدث يهتك، مما قد يعني أنك لن تذهب إليه بدورك أيضًا. كما سيلجأ إلى استخدام المال للسيطرة عليك، كأن يبادر إلى دفع الإيجار لربطك بالعيش إلى جانبه، أو يعرض دفع الفواتير الطبية لأحد أفراد أسرتك حتى تشعر بأنك مدين له فتلتزم الصمت. ويمتد هذا التحكم ليبلغ حد العزلة. فغالبًا ما تظهر الإساءة النرجسية على هيئة قيام الشخص النرجسي بانتقاد عائلتك وأصدقائك ومكان عملك، وعندما تكون مع هؤلاء الأشخاص، يتصرف النرجسي بطريقة مهينة ووقحة. كما قد يحوك الشخص النرجسي الأكاذيب عن الأشخاص المقربين منك فتشكك في ولائهم وصدقتهم. وبالنتيجة، يتراجع تواصلك تدريجيًا مع الأشخاص الذين تهتم لأمرهم أو بكل بساطة لم تعد تجدهم من حولك. كلما أصبحت معزولاً، كلما سهلت السيطرة عليك.

في المقابل، يُعد الانتقام والدفاع المستमित سماتين شائعتين أخريين من سمات الإساءة النرجسية، حيث يمكن أن يمارس الشخص النرجسي عنادًا جليًا. لا شك في أن غضب الجحيم لا يقارب بأي شكل من الأشكال غضب النرجسي. فقد يتراوح سلوكه الانتقامي من نشر الشائعات الضارة في مكان العمل أو سرقة العملاء المحتملين، إلى أمور أساسية مثل ترك الوظيفة حتى لا يضطر إلى دفع النفقة الزوجية أو حرمانك من ثقة العائلة لأنك وضعت حدودًا للعلاقة معه. أما الجزء الصعب في الانتقام النرجسي فهو أن الأشخاص النرجسيين ماهرون في طمس سلوكهم، مما قد يحول دون نجاحك في اتخاذ أي إجراءات قانونية جوهرية. في النهاية، لا يحاسب القانون على كون المرء نذلاً. وتتميز الإساءة النرجسية بالتهديدات، سواء كانت ملحوظة الحجم أو بسيطة: من التهديدات القانونية، إلى التهديدات بفضحك أمام أشخاص أساسيين في حياتك، أو التهديدات المالية أو التهديدات المرتبطة بالحضانة في أثناء الطلاق لمجرد خلق شعور بالتهديد. وهنا تبرز العبارات المعظمة مثل: «لا أحد يعبت معي»، أو «أراك في المحكمة»، أو حتى السلوك الذي يثير قلقك من احتمال وقوع الأسوأ، وكلها تعزز الهيمنة.

## الأنماط الشنيعة

الجدال، والاستدراج، وتحويل اللوم، والتبرير، والتسويق، والنقد، والازدراء،  
والإنزال، وخليط الألفاظ

تعكس هذه المجموعة من الأنماط التكتيكات التي غالباً ما يستخدمها الأشخاص النرجسيون لتحقيق الهدف نفسه الوارد في جميع السلوكيات النرجسية، وهو التحكم في السردية. فالنرجسيون يأبسون للقتال أو النقاش أو الجدال أو أي شكل من أشكال الصراع، إذ يؤمن لهم الجدال طريقة أخرى يستطيعون من خلالها الحصول على ما يريدون، والتنفيس عن بعض الغضب، والتعبير عن شكواهم، من غير أن يفقدوا هيمنتهم. فالأمر يشبه القول المأثور «ما جادلت جاهلاً إلا وغلبني». فعندما تحاول الانفصال عن إحدى هذه العلاقات، ليس من غير المعتاد أن يقوم النرجسي باستفزازك ومحاولة إثارة عراك بينكما. وهذا ما ينجح في العادة بفعله عن طريق الاستدراج. فتراه يقوم في بعض الأحيان بتحريف كلماتك: «اعتقدت أنك قلت إنك تكره زوج أختك». فتسارع هنا للدفاع عن شيء غير صحيح على الإطلاق، ويبدأ الجدال. لسوء الحظ، إذا لم تعلق في الطعم، وينجح هو في استدراجك، فتراه سيواصل التصعيد واستدراجك إلى أكثر ما يهتك. وما إن تأخذ الطعم وتبدأ بالغليان، حتى تراه يتراجع بهدوء ويصورك على أنك الطرف المتقلب وغير السوي.

تستلزم الإساءة النرجسية دائماً تحويل اللوم. فما من شيء على الإطلاق يقع على مسؤولية الشخص النرجسي أو يكون الخطأ خطأه، لأن تحقل الشخص النرجسي المسؤولية أو قبول اللوم يعني اضطراره إلى الإقرار بمحاسبته وبكونه غير مثالي. وهكذا، يخوله تحويل اللوم الحفاظ على صورته المعظمة واعتداده بنفسه بما أنه أفضل منك أو أنه وقع ضحية الظروف. في العلاقات الحميمة، الخطأ خطوك إن هو خانك. ومع الآباء النرجسيين، فإن الخطأ خطوك إن لم يتمكنوا من تحقيق أحلامهم. أما مع الأولاد البالغين النرجسيين، فالخطأ خطوك إن لم يستطيعوا الحصول على وظيفة. وفي العلاقات النرجسية في مكان العمل، يفوت النرجسي جميع المواعيد النهائية، لكن الخطأ خطوك لعدم إتمام الصفقة. لا فائدة من الجدال فلن يوصلك إلى



أي مكان، لأن الأشخاص النرجسيين سوف يتمسكون بموقفهم القائم على أن الخطأ هو خطأ أي شخص آخر ما عداهم.

وغالبًا ما يترافق تحويل اللوم مع ما يدعمه من تبريرات. يعد التبرير والتسويق عنصرين أساسيين في الإساءة النرجسية ويرتبطان بأنماط مثل زعزعة الثقة والتلاعب والإنكار. على سبيل المثال، قد يقول النرجسي: «لقد خنتك لأنك لم تعودي تهتمين بي منذ ولادة الطفل، على الرغم من أنني أكد في عملي كي أحافظ على مستوى حياتنا هذا. أنت لا تقدرين أبدًا كل الأشياء التي أقوم بها». ومع مرور الوقت، قد تبدأ في الشعور بالسوء كما لو كنت أنت من يرتكب الخطأ، لأنه يتم استخدامك كمبزر للسلوك السيئ للشخص النرجسي. ويتميز الأشخاص النرجسيون بملكة المجادلة، تمامًا كما المحامين، حيث يجدون مبررات باردة ومنطقية للسلوكيات التي تؤذيك لمجرد أن يتمكنوا من تحقيق الفوز في حججهم وجدالهم.

Telegram:@mbooks90

تتناول أشكال السجال الأخرى التي تميز الإساءة النرجسية انتقاد كل ما تفعله تقريبًا. وقد يتجلى هذا النقد على شكل ازدراء لك، أو لعاداتك، أو لحياتك، أو لمجرد وجودك، ويمكن أن يذهب أبعد من ذلك حد بلوغ الإذلال. وغالبًا ما يتم تأطير الانتقاد على أنه استهزاء أمام الآخرين، ثم وصفه بمجرد دعاية، وقد يأتي بشكل غير مباشر في كثير من الأحيان. فالتجريح بك وإحراجك هو أسلوب غير واع ينتهجه النرجسي للتخلص من شعوره الذاتي بالخزي والعار، عبر تحويله إلى شخص آخر.

ثقة جانب كلاسيكي آخر للجوانب غير المقبولة في الإساءة النرجسية يتمثل بإغراقك بخليط الألفاظ. وخليط الألفاظ مصطلح يشير إلى قيام الشخص بالتفوه بكلمات لا تعني في الحقيقة شيئًا (على سبيل المثال، «أرى أن أهدافي هي أنا ونفسي من أجل النمو والعالم»)، أو وابل مذهل من الكلمات التي تتدفق نحوك وتثير الكثير من العشوائيات من الماضي. على سبيل المثال، إذا سألت شريكًا نرجسيًا عن السبب الذي حمله على العمل حتى تلك الساعة المتأخرة من اليوم، تجدينه يرد عليك بقوله: «أنا مناضل، وأنت امرأة استغلالية. أنا أعمل بجد لأحافظ على استمراريتنا حتى نجد قوتنا كفاف يومنا، وسأواصل مساعي ما حييت. أنا أعطي،



وأنت تأخذين، أنا أناضل، وأنا أعطي. لا أعرف ماذا تفعلين طوال اليوم. ما الذي تفعلينه؟ من أين تأتي تكاليف حياتنا؟ لا أعرف حتى كلمة المرور على هاتفك. أنا أعمل وأنت تلعبين. ما اسمه؟ ربما علي أن أتطرق إلى ذلك الآن».

الأمر مريب، أليس كذلك؟

## أنماط الخيانة

### الكذب والخيانة وتزييف المستقبل

قد تكون الإساءة النرجسية مدمرة للغاية لأن الشخص الذي ادعى أنه يحبك تمكن من خداعك وخيانة ثقتك. النرجسيون يكذبون؛ هذا ما يفعلونه. صحيح أنهم ليسوا على قدر من المهارة يوازي مهارة الكاذبين السيكوباتيين، لكن مع ذلك فهم يجيدون الكذب. يكذب الأشخاص النرجسيون للحفاظ على رواياتهم المعظمة ولجذب الانتباه، ولبيع صورتهم للعالم على نحو يشغل سياجاً لهم ويقيهم شعورهم بالعار. وغالباً ما يتزامن الكذب مع الخيانة. وقد تكون الخيانة النرجسية مؤلمة على وجه الخصوص، لا سيما وأن الشخص النرجسي قد يحجم عن تقديم الاعتذار، لا بل يبادر إلى إلقاء اللوم عليك، وسرعان ما يضع نفسه في وضعية «الحفاظ على الذات» حتى لا يبدو سيئاً في عيون الآخرين. نحن في كثير من الأحيان لا ندرك مدى تأثير الخيانة وصدمتها، ولكن عندما يخونك شخص وضعت كل ثقتك فيه، يهدد ذلك إحساسك بالأمان ويقلل من قدرتك على الثقة في المستقبل (8). لقد نظرنا مطوّلاً إلى الخيانة على أنها حدث مؤسف يمكن أن يحدث في العلاقة، لكن ذلك يغفل مدى تدمير هذه الديناميكية المشتركة للعلاقات النرجسية.

ثم يبرز تزييف المستقبل. هل سبق لك أن مررت بتلك التجربة عندما يعدك الشخص النرجسي بالتغيير، أو يقدم لك ذلك الشيء الذي كنت تريدينه - سواء كان الزواج، أو الانتقال إلى مكان معين، أو إنجاب الأطفال، أو الذهاب في إجازة، أو سداد المال لك، أو العلاج - لإبقائك في العلاقة لفترة أطول، لكن ذلك التغيير لا يحدث البتة أو تستمر تلك الأهداف بالتحرك إلى الأمام؟ يعد تزييف المستقبل، بشكل خاص، عنصراً ملتويًا في الإساءة النرجسية. فالشخص النرجسي يعلم جيدًا ما الذي

تريدينه، لذلك يقدمه لك على شكل تلاعب كي يعيدك إليه ويبقيك عالقة في شبابه. وهكذا، تجدين أن معظم الوعود المزيفة ترتبط بتاريخ ما في المستقبل: سننتقل إلى مكان آخر خلال عام، سأعيد لك هذا المال بمجرد أن أبيع المنزل، سأبدأ العلاج بمجرد تغيير ساعات عملي. لذلك، تجدين نفسك مضطرة إلى الرهان على ما تسمعيه (وهو بطبيعة الحال رهان سيئ). إذ لا يسعك أن تتوقعي أنكما ستتزوجان في تلك اللحظة أو في غضون أسبوع، أو أنكما سوف تنتقلان من منزلكما الراهن في غضون أيام قليلة، أو أن العلاج من شأنه أن يغير الأمور بين عشية وضحاها. لذا، تنتظرين، وتنتظرين، وتنتظرين... وإذا ما استفسرت عن كل تلك الوعود المستقبلية، من المحتمل أن يتهمك النرجسي بأنك انتهازية. فإذا قلت: «أنا لا أصدقك» عندما يقدم لك العرض لأول مرة، تجدينه يرد عليك قائلاً: «كيف تعرفين ذلك ما لم تمنحيني فرصة؟» ولكن عندما تمر السنة أو أي فترة زمنية متفق عليها، تجدين أن الوعد بقي حبراً على ورق، ولا يمكنك تالياً استعادة تلك السنة التي ولت.

## أنماط الحرمان

### الحرمان ونثر فتات الخبز

تدور النرجسية كأسلوب شخصية حول العلاقة الحميمة التبادلية. فالشخص النرجسي لا يمنحك من وقته أو يتقرب منك إلا عندما يكون على يقين من فوزه بعائد ملموس (الزواجة النرجسية). وهذا يعني أن الإساءة النرجسية تتناول أيضاً الحرمان - حرمانك من العلاقة الحميمة، ومن وقته، ومن تقربه منك، ومن اهتمامه بك، ومن حبه. وهكذا، تضحى العلاقة وكأنك لا تنفك ترمي بدلوك في بئر قاحلة. ومع أنك قد تجزّ القليل من المياه بين الفينة والأخرى، إلا أن دلوك فارغ في أغلب الأحيان. وفي أحيان أخرى، قد تبدو العلاقة محاولة للصدود على فتات الخبز. ويعتبر نمط نثر فتات الخبز ديناميكية يعطي من خلالها الشخص النرجسي في العلاقة أقل وأقل، بينما تتعلم أن تتكيف مع هذا الأقل والأقل، لتبلغ حد التعبير عن امتنانك على ما تحصل عليه. قد تكون هذه العملية تدرجية، أو ربما كانت ديناميكية قائمة في العلاقة، حيث تعلمت الاكتفاء بالقليل جداً منذ البداية، وهو ما قد يكون

امتدادًا للحرمان الراسخ في علاقات الطفولة.

## دورة العلاقة النرجسية

التقت آشا بدايف في إحدى الليالي بينما كانت تخرج مع أصدقائها. كان دايف ساحرًا ورائعًا، وبعد إغلاق الحانة، جلسا في الخارج وتحدثا حتى الثالثة فجراً. كان دايف مستمعًا يقظًا، وأخبرها عن طفولته الصعبة. عندما بدأ الاثنان المواعدة، كان يرسل لها رسائل نصية بشكل متواصل ويتذكر أصغر الأمور. كانت تجد القهوة ووجبة الإفطار التي أرسلها إليها في انتظارها على مكتبها. وكانا غالبًا ما يسافران معًا، حتى إنه اصطحبها إلى نيويورك بمناسبة عيد ميلادها بعد أربعة أسابيع من لقائهما.

لكن مع مرور الوقت، استغربت آشا ظهور شخصيتين مختلفتين من دايف. أولهما الشخص اليقظ والكريم والساحر والطموح، لكن الشخصية الثانية كانت عبارة عن شخص متجهّم ومستاء وعدواني على أتم الاستعداد للمشاجرة ويتصرف أحيانًا بشكلٍ مبالغ به. فكان دايف يرد بانفعال ويصاب بنوبات الغضب قبل أن يبادر على الدوام إلى الاعتذار. في البداية، شعرت آشا بالإرباك، لكنها تعلّمت كيف تبادر إلى دعمه في تلك الأيام العصيبة. وهكذا، بدأت تفرض رويذاً رويذاً الرقابة على نفسها، فلا تشاركه مخاوفها أو ضغوطها لأنها لو فعلت فسيسارع دايف إلى اتهامها بإثقال كاهله أو بجعل ذاتها محور الأمور دائمًا. وما انفكت تبرز سلوكه لأنها أرادت لعلاقتهما أن تستمر؛ فالأيام الجميلة بينهما كانت حقًا جميلة. وفي أحد الأيام، حصل دايف على ترقية، وكان ذلك يعني الانتقال من مكان إقامتهما. تخلّت آشا عن شقتها وزملائها المحبوبين ونقلت إلى مكتب مختلف. ثم تغيرت الأمور. راح دايف يتهم آشا بعدم العمل بجديّة كافية أو التقصير في واجبها، وعدم الحفاظ على نظافة شقتها، وعدم تواجدها إلى جانبه عندما يريد ذلك. وتحوّلت العلاقة إلى آشا تدافع عن نفسها وتسعى إلى أن تكون مثاليّة أكثر فأكثر، وذلك لمجرد تجنب غضبه. تساءلت عن الخطأ الذي كانت ترتكبه، وما الذي يمكنها فعله بشكل أفضل.

في نهاية المطاف، بدأت آشا تسأم من ذلك. ندمت على خطوة الانتقال، وعلى تخليها عن شقتها، وترك أصدقائها المقربين، بينما تقلّبات دايف الحزنونيّة بين أيام

جيدة وأخرى لا تطاق جعلت الحياة من الصعوبة بحيث يستحيل التنبؤ بها. إلى أن عيل صبرها يوماً وأخبرته أنها تريد الانفصال. ستجد مكاناً جديداً، وتعود إلى ما تشعر بأنه يفترض أن يكون حياتها. لكن دايف شرع يبكي، ويتوسل آشا البقاء، ويدعي أن سبب ذلك كله كان التوتر، حتى إنه وعدها بأنه سيبدأ العلاج كي يحسن التحكم بشيائينه.

كان أسفاً. لا داعي لأن ترحل؛ سوف يتغير... هكذا بقيت آشا.

في البداية، عادت الأمور إلى ما كانت عليه عندما التقيا للمرة الأولى. فظهر دايف ساحراً وكريماً، حتى إنه أخذ موعداً مع معالج نفسي. وكانت آشا تأمل في أن ينجحاً في ترميم العلاقة بينهما. ولكن سرعان ما عاد الشجار بينهما إلى سابق عهده، وتوقف دايف عن المتابعة مع معالجه النفسي. وجدت آشا نفسها تعامله بحذر بالغ مخافة إزعاجه، فشعرت بأنها عادت إلى المربع الأول حيث كانت عالقة. ومرة أخرى شعرت أن السبيل الوحيد للنجاة هو بإنهاء العلاقة والانتقال، حتى إنها وجدت شقة جديدة. لكن دايف قال لها هذه المرة: «أنا آسف جداً، لا أستطيع أن أفقدك، سأنتقل للعيش معك حيث تذهبين، أعلم أنك تريدين أن تكوني قريبة من أصدقائك وعائلتك». فخالت آشا أن مع وجود من يدعمها من حولها، ربما يتحسن الوضع، لذلك وافقت، وعاد الثنائي إلى حيها القديم. شعرت وكأنها بداية جديدة في مكان آمن. وسرعان ما بدأ التوتر من جديد.

تتبع العلاقات النرجسية دورة معينة. غالباً ما تبدأ هذه الدورة بالسحر، أو المشاعر المثقفة أو المثالية، أو الأنماط التي نسميها قصف الحب والتي تثير انجذابنا. لكن يسقط القناع «المثالي» تدريجياً، وتبدأ أنماط التسخيف والتجاهل المرتقبة بالظهور. ومع أن الأمر لا يحدث بشكل متواصل، إلا أن الشخص النرجسي سيعمد لا محالة إلى جذبك إليه مرة أخرى، ليس فقط لأن العلاقة انتهت أو غادر أحدهما وحسب، بل حتى ردًا على ما أضفته أنت من حدود متزايدة وتفكيك للارتباط من جانبك. إذا منحت النرجسي «فرصة ثانية»، فلا شك في أن الدورة ستبدأ من جديد.

تظهر هذه المراحل على نحو مختلف وذلك بحسب طبيعة العلاقة، لكن الدورة



كونية وهي ذاتها في جميع العلاقات النرجسية. على سبيل المثال، لا يمارس أحد الوالدين النرجسيين بطبعه «قصف الحب» تجاه طفله. ومع ذلك، تجد الطفل يتمسك باللحظات المثالية التي تتناوب مع فترات من التسخيف واللامبالاة، وهو ما يحاول الطفل تعويضه بانكبابه على محاولة أن يكون «أفضل» حتى يجد أهله حوله. عندما نفكر في دورات العلاقات النرجسية التي تنشأ في العلاقات بمرحلة الطفولة - نراها قد تعكس جمودًا في دورات الوالد النرجسي أو الشخص (الشخصيات) التي تقدم الرعاية، الأمر الذي يدفع بالولد البالغ إلى ممارسة رقصة لا تخدم إلا الذات قبل أن تبطل أي أحاسيس ومشاعر. وهكذا، تتجلى المثالية أو قصف الحب في الواقع عبر رغبة الطفل العميقة في حب والده له واستغلال الوالد لهذه الرغبة لدى طفله. أما عندما تبدأ العلاقة النرجسية في مرحلة البلوغ، فتكون دورة العلاقة، ولا سيما قصف الحب، أكثر شفافية حيث يتحوّل الإغواء والمثالية إلى عملية نشطة تنجح في جذبك وتقودك إلى دورة متناوبة مربكة من الأنماط والتجارب الجيدة والمسيئة.

من الصعب جدًا كسر هذه الدورات السامة. فقد نشأ معظمنا على القصص الخيالية والأمثال عن الضفادع التي تتحوّل إلى أمراء، وعن العلاقات التي هي عبارة عن «عمل»، والأوهام لكون الشخص هو «المختار»، والحب الذي يجب القتال من أجله. بالنسبة إلى الآخرين، تصبح الدورة بمثابة إعادة تفعيل لمحاولة كسب والدنا الذي لا يمكن الفوز به، لذلك يبدو الأمر مألوفًا أن يتم رفضنا، ومثيرًا ومطمئنًا أن نكون مثاليين. أو قد تشعر بالولاء تجاه الأشخاص الذين تحبهم ولا ترغب بالظعن في شخصيتهم من خلال توصيفهم أو توصيف العلاقة بأنها سامة (وبالتالي ينتهي بك الأمر إلى إلقاء اللوم على نفسك).

لا تقوم دورة العلاقات النرجسية دائمًا على خط طولي، حيث تحدث مرحلة تلو الأخرى. ففي الأسبوع نفسه أو حتى في اليوم نفسه قد يواجه الشخص كلاً من قصف الحب/المثالية مع التسخيف. أو قد لا يتكرر قصف الحب أبدًا بعد الارتباط الأولي، ويحل التسخيف محله طوال الوقت. وقد تحدث دورات صغيرة تتناول المثالية، التسخيف، والنبد، والمناورة بشكل متكرر. ربما يجد بعضكم أن كل أسبوع يشهد الدورة نفسها. فهي ليست بالتأكيد ضربة واحدة لن تتكرر.



## قصص الحب: الحكاية الكاذبة

يعتبر قصص الحب في العلاقة التي تختار أن تعيشها، المسار الأولي المكثف والساحق الذي يجذبك إلى العلاقة ويشثت انتباهك عن ملاحظة أي إشارة تحذيرية. لنفترض أنك قابلت شخصاً جديداً، فاستمتعتما بلحظة أسرة معاً وتبادلتما أرقام الهواتف. في صباح اليوم التالي، تتلقين رسالة نصية: «صباح الخير يا جميلة». يا له من شعور جيد. وتتلقين رسائل أخرى خلال اليوم: «مرحباً، أفكر فيك. لا أستطيع التركيز في عملي. كل ما يسعني فعله هو التفكير في الليلة الماضية». يصيبك الدوار، وتفقد القدرة على التركيز. يأتي المساء ويسألك: «مرحباً، ما مشاريعك لنهاية هذا الأسبوع؟ أتمنى لو أراك مرة أخرى». توافقين بطبيعة الحال على الخروج وتناول العشاء في مطعم فاخر. تبدو وكأنها إحدى تلك الليالي المثالية، وتسري القشعريرة في جسدك.

تقضيان الكثير من الوقت معاً؛ تخضعين لإغرائه وتودّده. وتتزايد الإيماءات، ويشتد الاهتمام كثافة. الأمور تتسارع؛ قد تسافران معاً أو تقومين بإلغاء خطط أخرى من أجل قضاء بعض الوقت مع هذا الشخص الجديد. تشعرين وكأنك فزت أخيراً بقصة الحب التي كنت تنتظرينها. وقد تجدين نفسك تتحدثين عن الحياة معاً، والزواج، وأسماء الأطفال. إنها فترة المثالية.

يبرز قصص الحب بمثابة تلقين لعلاقة محورها السيطرة والتلاعب، فيحدد نبرة المبررات: لقد قضينا وقتاً ممتعاً الليلة الماضية، هذا الشخص يعتني بي بشكل لافت، الجميع يغضب أحياناً، لم يكن يقصد ما قاله. لذلك، يبرز قصص الحب وكأنه «الصنارة» التي تؤدي إلى التأثير عليك واستسلامك. خلال مرحلة قصص الحب، تشعرين بأنك مرغوبة ومرئية ومقدّرة (وهي مشاعر جيدة!). وقد يتم إضفاء طابع رومانسي حتى على الديناميات السامة مثل العزل باعتباره يمنح الحميمية، وباعتبار الشخص الآخر يسعى إلى عيش قصة حب خاصة ومميّزة، أو لمجرد قضاء الوقت كله معاً. لكن أحد العناصر الأكثر ضرراً في قصص الحب هو أنك تبدئين شيئاً فشيئاً بالتضحية بهويتك، وما تفضّلينه، وحتى بتطلّعاتك لتجنب خسارة العلاقة، وربما

بالكاد تلاحظين أن هذا ما تقومين به.

في أثناء حدوث هذا كله -الإثارة والتواصل والاهتمام والحاجة المستمرة إلى التواجد معك- قد يتشئت انتباهك وتصرفين نظرك عن النقطة الأهم: معرفة هذا الشخص عن كتب والشعور بالأمان عند التعبير عن احتياجاتك وآمالك ورغباتك. فقد تغفلين وسط انبهارك عن إبطاء خطواتك كي تلاحظي هذا الشخص أو أنماطه أو التلميحات المبطنة إلى شيء من النرجسية. يشكل قصف الحب ما بين الاستدراج والتحول اللذين يميزان العلاقة النرجسية، حيث إنه يتجلى كالطعم الذي يربكك ويلعب على وتر الجروح والآمال. فالأشخاص النرجسيون يتمتعون بالقدرة على تقديم أنفسهم بالصورة التي كنت تخالين نفسك تبحثين عنها لفترة كافية لتلقي في شباك طعمهم، قبل أن يبدأ التحول. والطبيعة السطحية للشخصية النرجسية تعني أن إظهار الأمور على نحو «تبدو فيه جيدة» لهو أمر طبيعي جدًا بالنسبة إليهم.

في أثناء قصف الحب، قد ينشأ نهج سام وتبدأ دورة اجتناب ملحوظة. فالنرجسي قد ينخرط في الكثير من العلاقات قبل أن يختفي. أو إذا ما امتنعت عن التواصل معه، ترينه يحاول الاتصال بك بشكل متواصل، وبمجرد اتصالك به، يلتزم الصمت لفترة من الوقت. وهنا تجددين نفسك في لعبة مريكة حيث تبدئين في تحليل كل رسالة، وتتساءلين عن كيفية الرد عليها، وماذا تعني رسائله، وقد تشعرين بالارتياح أو الإثارة عندما يرد عليك في النهاية.

لكن لا بد من الإشارة هنا إلى أن الأفعال المعظمة في بداية كل علاقة ليست كلها قصف للحب، فحتى العلاقات الصحية قد تكون أسرة ومثيرة في بداياتها. لكن الفرق هو أنك لو عبرت عن احتياجاتك مثل طلب المزيد من الوقت أو إبطاء سير هذه العلاقة الجديدة، قد يغضب الشخص النرجسي ويثهمك بعدم الرغبة في الالتزام، الأمر الذي قد يجعلك تشعرين بالذنب، وتشككين في نفسك، وتبذرين الأنماط غير الصحية أو غير المريحة. من ناحية أخرى، إذا طلبت من شريك جديد وسوي أن تبطن الخطوات في العلاقة، فلن يصبح متجهًا ومستاءً. فالرومانسية الحقيقية تقوم على الاحترام والتعاطف؛ وما قصف الحب إلا تكتيك.

وبينما يعتبر الرقص المعظم حتى أولى ساعات الفجر المجاز الكلاسيكي لقصف الحب، إلا أنه لا يبدو على هذا الشكل دائماً. فبالنسبة إلى شخص نرجسي ضعيف، قد يتناول قصف الحب الإنصات لخبيبة أمله والرغبة في إنقاذه؛ أما مع النرجسي الخبيث، فقد يتمحور الأمر حول الاتصال المستمر والتملك والعزلة، الأمر الذي يتم تظهيره في إطار: «لا أستطيع تحمّل فكرة وجود أي شخص آخر معك»؛ في المقابل، يرى النرجسيون الطائفيون أن الأمر يتعلق بالاستلهام من خططهم لإنقاذ العالم أو من «وغيهم» الروحي؛ غير أن النرجسيين الذين يرون أنفسهم أقوم أخلاقاً وشأناً من الآخرين فيعتبرون أن الأساس يقوم في جاذبية «شخص بالغ» منظم للغاية ومسؤول ماليًا. كل واحدة منا تنجذب إلى أشياء مختلفة. وكل حكاية خرافية نشأنا عليها تنتهي بعاشقين يسيران يداً بيد نحو غروب الشمس. العلاقة النرجسية هي كل ما يحدث بعد غروب الشمس.

يصلني سؤال يتكرّر في كثير من الأحيان: «كيف يمكنني اكتشاف الشخص النرجسي عندما أواعده؟»، الجواب هو أن الأمر ليس بهذه السهولة. فلو قضيت أولى اللقاءات بينكما في محاولة فك طلاسم إشارات الخطر، فتراك تقضين هذا الوقت في حال من اليقظة وتضييعين فرصة أن تكوني حاضرة في لقاءك مع شخص جديد. كثيرون منا لا يملكون نموذجاً لما يمكن وصفه بأنه صحي أو غير صحي. فالمهمة الأصعب والأكثر أهمية هي بلوغ مكان يمكنك فيه الكشف عن ذاتك الحقيقية في العلاقة والانتباه إلى ما تشعرين به في أي نوع من العلاقات الجديدة، بدلاً من التعامل مع المواعدة على أنها «ممارسة لعبة» أو اتباع قواعد صارمة. جُل ما في الأمر يدور حول التمسك بمعايير لنفسك والسماح لها بخوض تلك التجربة بطريقة تنسجم مع تلك المعايير (9). وربما أصعب ما في الأمر هو فهم ذاتك وإعطاء نفسك الإذن للظهور بهذه الصورة الحقيقية.

لا تغفلي عن بالك أيضاً أن كثيرين سيقولون إن المشكلات في علاقتهم الجديدة لم تتضح تماماً إلا بعد مرور عام أو عامين، وإن ما من اختبار سريع يمكنه اكتشاف ذلك في الشهر الأول. وقد يستغرق الأمر في كثير من الأحيان حوالي العام كي يبدأ أحد الطرفين بملاحظة السلوكيات المسببة للمشكلة واعتبارها «أناظلاً»، وبحلول

ذلك الوقت، ربما تكونين قد أصبحت متورطة في عمق هذه العلاقة. سحفاً حتى المعالج يحتاج إلى بضعة أشهر لفهم أنماط الشخصية النرجسية لدى أحد مرضاه بشكل نهائي، لذا كوني لطيفة مع نفسك في أثناء تشريح علاقتك وتساؤلك لماذا «لم تربها مسبقاً».

أهم ما يفترض بك تذكره بشأن قصف الحب هو أن الاستمتاع به أو حتى الرغبة فيه، ليس أمراً غيبياً أو سيئاً. لا تقللي من قيمة نفسك بسبب «الوقوع» في فخ قصف الحب، فمن طبيعة الإنسان أن يرغب في أن يكون مرغوباً، وأن يستمتع بالإيماءات الرومانسية. لكن الضرر الذي يتسبب به قصف الحب هو أنه يمنحك ما تحتاجين إليه من ذخيرة للمبررات التي تقدمينها عندما تصبح العلاقة غير صحية.

### هل يمكن أن يحدث قصف الحب في العلاقات غير الرومانسية؟

لا نستخدم عادة مصطلح «قصف الحب» عندما نتحدث عن العلاقة التي تربط الطفل بوالده النرجسي في أثناء الطفولة، ولكن يمكن أن تحدث تجربة مماثلة. فبالنسبة إلى كثير من الأطفال، كل ما يحتاج إليه الآباء هو تقديم هدية صغيرة، أو لعب لعبة، أو قراءة قصة، أو مجرد إلقاء التحية من أجل إيقاع طفلهم في شباكهم مرة أخرى. وقد تبدو فترات المودة هذه وكأنها لحظة مثالية تهين هذا الطفل لاعتبار الفتات كافٍ في علاقات البالغين. وقد يختبر الطفل أيضاً تجربة أحد الوالدين النرجسي الاقتحامي الذي يبحث باستمرار عن إيجاد زوادة له من خلال الطفل أو عبره (على سبيل المثال، يتم دفع الطفل للتفوق في رياضة يريدها الوالد حتى يتمكن من الحصول على الثناء)، وإذا لم يقم الطفل بما أراده الوالد، يبتعد عنه هذا الأخير. قد يؤدي ذلك إلى صعوبة الحفاظ على حدود صحية أو الشعور بالحاجة إلى الأداء وأن تكون مصدرًا دائمًا للزوادة من أجل الحفاظ على الشريك.

قد يحدث أيضاً نوع من «قصف الحب» في الأنظمة النرجسية البالغة: يمكن لأفراد العائلة أن يحاولوا استمالتك حتى يتمكنوا من الحصول على ما يحتاجون إليه منك، ويمكن لرب العمل المحتمل أن يغريك للدخول في شراكة تجارية ليست في صالحك، كما يمكن أن يتقرب منك أصدقاء بهدف الاستفادة منك أو كسب المال.

## المدخل إلى قصف الحب: أهلاً بكم لدى كبار الشأن

إذا كنت في خضم علاقة نرجسية مسيئة أو في نهايتها، قد تتساءل: بحق الله كيف انجذبت إلى هذا الشخص، أو لماذا قبلت بهذه الوظيفة، أو لماذا لم تقطع العلاقة بشكل كامل مع شريكك أو والدك أو أخيك أو صديقك؟ اسمع هذا جيداً، لو قدم الشخص النرجسي إلى العلاقة من دون أي تعاطف أو بموجة من الغضب أو عبر ادعاء الاستحقاق، فلن يدخل معظمنا في علاقة معه أبداً. عوضاً عن ذلك، ترى الأشخاص النرجسيين يبادرون إلى الانخراط ممارسين ما أسقيه «عدّة كبار الشأن» - أي كل ما يجعل أي شخص جذاباً، أو ما يقال لنا إنه جذاب، ويسحرننا، ويجعل من الصعب علينا الابتعاد عنه، حتى عندما يتعلّق الأمر بأهلنا. لنقم الآن بجولة لدى كبار الشأن.

**السحر.** غالباً ما يكون النرجسي هو الشخص الأكثر سحراً وجاذبية في الغرفة. فذاك القناع المعظم والمتنبه هو ما يمنحه المصادقة والتحقق. والسحر هو ذاك العطر النفسي الذي يستخدمه النرجسي لتغطية شعوره بعدم الأمان، ويتجلى في المجاملات، وسرد القصص، والانتباه، والأخلاق التي لا تشوبها شائبة.

**الكاريزما.** عندما يبدو السحر مغناطيسيًا أو مقنعًا أو ينجذب إليه الجميع، فهنا تتجلى الكاريزما. قد يبدو الأشخاص الذين يتمتعون بالكاريزما أصحاب رؤية، أو جذابين للغاية، أو مجرد مؤيدين رائعين.

**الثقة.** يمكن أن تتضافر الفطرية النرجسية مع الاستحقاق، واحترام الذات المشوّه، والسعي إلى المصادقة والتحقق لإنتاج شخص يبدو مرتاحاً للغاية مع نفسه ووثاقاً بشأن قدراته. الأشخاص الأصحاء يميلون إلى التواضع، لذلك عندما ترى شخصاً يجاهر بوضوح جلي بما يعرفه أو ما لديه، فقد تفترض خطأً (والأمر مبرّر) أن لديه ما يدعم مزاعمه.

**أوراق الاعتماد.** يبحث الأشخاص النرجسيون عن المكانة وقد يسعون إلى الحصول عليها من خلال «أوراق الاعتماد»، مثل تعليم النخبة، أو العناوين الحصرية، أو الوظائف الفاخرة، أو العلاقات الذائعة الصيت، أو الذكاء، أو الأسر العربية أو



القوية، أو مجرد كونهم «عصريين» حقًا. لذلك قد نخطئ في تفسير تلك المؤهلات باعتبارها مزايا الشخص، وتفوتنا رؤية الحكمة، واللطف، والاحترام، والرحمة، والتعاطف، والتواضع، والصدق باعتبارها أوراق اعتماد صحية.

الفضول. قد يذهلك الأشخاص النرجسيون ويقوّضونك بفعل مدى اهتمامهم بك. ففي الأيام الأولى من العلاقة، قد يطرح النرجسي الكثير من الأسئلة الاستقصائية للتعرف عليك، في حين أن ما هو بصدد فعله حقًا هو الحصول على معلومات ستكون مفيدة له في المستقبل، مثل أصولك وعلاقاتك ونقاط ضعفك ومخاوفك. تاليًا، بالنسبة إلى الأشخاص الذين نادراً ما يشعرون بأنهم يجدون من يصغي إليهم أو يراهم، فقد يكون هذا الفضول الظاهري لدى الشخص النرجسي بمثابة الصنارة.

### التسخيف: الكشف عن الإساءة النرجسية

تكون تلك اللحظة التي تستسلم فيها بالكامل للعلاقة النرجسية بمثابة نقرة مسموعة. ربّما تقول «أحبك». وربّما توافق على العيش معًا، أو تقبل بالوظيفة، أو تحضر اللقاء العائلي. بعد بدء قصف الحب ما بين أربعة أسابيع وستة أشهر، تلوح أفق الخاتمة التي تبدأ بمجرد أن يعتقد الشخص النرجسي أنه «حصل عليك». فربّما كنت تقاوم هذه العلاقة لفترة من الوقت، إذ كنت على ما يكفي من الدراية لتوقن أن قصف الحب ضرب من ضروب الخيال، ثم في اللحظة التي خلت فيها نفسك قد أتممت واجبك بعناية وأحسست بالطمأنينة في العلاقة، يبدأ التسخيف.

قد يكون الانتقال البطيء من قصف الحب إلى التسخيف تدريجيًا، لكنه مع ذلك يمكن أن يفاجئك. فقد يبدأ النرجسي في مقارنتك بأشخاص آخرين أو ذكرهم بشكل عرضي، أو ذكر ما يزعم أن الآخرين قالوه، على سبيل المثال، «يعتقد أصدقائي أنك متطلّبة للغاية». وهنا لا يسعك أن تخطئي إشارات الخطر، التي ربّما بدت وريدية قليلاً في السابق، لكنّها أصبحت الآن واضحة لا لبس فيها، غير أن النفاذ بجلدك بات أكثر صعوبة لأنك في صلب هذه العلاقة.

خلال مرحلة التسخيف، تتلاشى النسخة المثالية عن الشخص النرجسي. فقد تفعلين كل شيء -بدءًا من تغيير مظهرك، إلى محاولة إقناعه بما تفعلينه أو تقولينه،

أو تلبية كل نزواته، أو التخلي عن الأشياء التي تهلك، أو القيام بأشياء من أجل أسرته هو، وصولاً إلى كسب المزيد من المال - لاستعادة انتباهه والمحافظة عليه. ثقة إغراء أيضاً للعب دور الـ«من الصعب الحصول عليه» لإعادة إحياء «المطاردة» القديمة. لقد لاحظتُ أمراً لدى الناجين من الآباء النرجسيين مفاده أن بعضهم يتذكّر أنه بمجرد أنهم لم يعودوا صغاراً أو ظرفاء أو يسهل حملهم أو مطيعين أو مليحين كما عندما كانوا أصغر سناً، برز تحوّل نحو التسخيف في علاقتهم، كأن يصبح الوالد النرجسي أقل اهتماماً بهم أو يحوّل انتباهه إلى طفل جديد في الأسرة. والمثير للاهتمام أنه بالنسبة إلى بعض المرضى، عندما وصلوا إلى مرحلة البلوغ المبكر وأصبح بإمكانهم القيام بأشياء يستمتع بها أهلهم (مثل الرياضة، أو السفر، أو العمل في شركة عائلية)، ترى الوالد يستعيد اهتمامه بهم مرة أخرى، وإن لم يختفِ التسخيف بشكل كامل.

مع كل هذا الحديث عن إشارات الخطر والدورات، قد تتساءل: «لماذا لا ينسحب الشخص بمجرد بدء التسخيف؟» لأنك بكل بساطة في حيرة من أمرك. أنت لست روبروتاً يقوم فقط باستيعاب إشارات الخطر قبل أن يلوذ بالفرار. أنت تحب هذا الشخص أو تعجب به وتريد الحفاظ على الارتباط والاتصال. وقد ترغب في منح العلاقة الجديدة فرصة، لكن ثقة تاريخ قائم في علاقة طويلة الأمد. وليس الشخص النرجسي في حياتنا مغرباً ومقنعاً وحسب، بل كذلك الحب والألفة والأمل.

**النبذ: «هذا لم يعد يصلح بالنسبة إليّ بعد الآن...».**

مرحلة النبذ هي بالضبط ما تبدو عليه: إما أن الشخص النرجسي قد انتهى منك، أو أنت انتهيت منه. وهذا لا يعني دائماً أن العلاقة قد انتهت، ولكن في الواقع لم يعد لديكما ما تضيفانه إليها. على سبيل المثال، قد ينبذك الشخص النرجسي من خلال إقامة علاقة غرامية من دون أن يتركك فعلياً. وقد يقبل بوظيفة أو فرصة لا تأخذك في الاعتبار، فإما أن تترك حياتك خلفك لتنضم إليه أو تراه يتخلى عنك ويمشي. وقد يفقد بكل بساطة اهتمامه بك، ويبني لنفسه حياة لا تشملك، ويتجنب التقارب والحميمية، ويجعلك تشعر كأنك شبح. كما قد تجد نفسك في حالة انفصال.

وقد تحل مرحلة النبذ عندما تجد نفسك في لحظة وعي وإدراك، بينما تكون في خضم مرحلة علاج أو تشاهد مقاطع فيديو وتقرأ الكتب وترغب في التراجع. يمكن أن يؤدي هذا بعد ذلك إلى خلق فوضى جديدة في العلاقة، حيث قد يرد الشخص النرجسي بغضب على رفضك وبعذك وعدم اكتراثك لاستدراجه، وقد يحاول أيضًا جذبك مرة أخرى (مزيد من الارتباك!).

خلال مرحلة النبذ، قد تواجه تصعيّدًا في الإساءة، والازدراء غير المقنع، وزعزعة الثقة الشديدة. ولا شك في أن الأشخاص النرجسيين هم باحثون عن التجديد، لذلك تتقدم زوادة الجميع مع مرور الوقت. وهكذا، لا بد من أن تضع في اعتبارك أنك لست أنت الممل؛ فالنرجسي يشعر بالملل والازدراء من الجميع ويعيش في عالم لا يكفيه أبدًا. فهو يسعى إلى أن تكون حياته بمثابة دورة تقوم على السهولة المثالية والتحقق والترفيه. في عائلتك الأصلية، ربما حدث النبذ بعد الطلاق، عندما التقى والدك النرجسي بامرأة جديدة أو تزوج منها ولم يعد مهتمًا بك، أو عندما وصلت إلى عمر اعتبرت فيه مصدر إزعاج، أو عند ولادة أشقاء جدد، أو عند تغيير وظيفة أحد الوالدين وانفصاله عن الأسرة. خلال هذه المرحلة، قد يكون شعور الوالد بعدم رغبته بإزعاج أطفاله شعورًا ملموسًا. كما قد يحدث النبذ عندما يتوقف الوالد النرجسي عن النظر إلى طفله كمصدر لزواته.

إذا حاولت تحميل الشخص النرجسي مسؤولية سلوكه في مرحلة النبذ، فمن المحتمل أن يهاجمك عبر زعزعة ثقتك. على سبيل المثال، إذا قلت إنك تريد إنهاء العلاقة بعد أن علمت بالخيانة، فقد يرد قائلاً: «لم أكن أسعى إلى أن تنتهي هذه العلاقة، بل هذا مرادك أنت» ويحملك المسؤولية عن خيانتها التي كانت العامل الأساسي لوضع حد للعلاقة. فالشخص النرجسي يبذل الكثير للحفاظ على صورته ولا يريد أن يبدو مثل الوغد الذي تخلى عنك من أجل شيء ما أو شخص جديد. كما أن النرجسي يجيد لعب دور الضحية وقد يريد من الطرف الآخر القيام بالعمل القدر المتمثل في إنهاء العلاقة، حتى يتمكن من الالتفاف والقول: «أنت من تركتني» أو «أنت من تقدمت بطلب الطلاق» أو «لم تكوني بكل بساطة تتفاعلين معي».

في أثناء مرحلة النبذ، قد يتسلل بعض اليأس إلى العلاقة. فقد يعتمد أحد الطرفين إلى الاعتذار والاستجداء ومحاولة استرضاء الطرف الآخر. وقد تقاوت من أجل العلاقة لأنك تشعر أنك قد بذلت بالفعل الكثير من الوقت والجهد ووجع القلب والمال، وقد تحاول تجربة استراتيجيات الساعة الحادية عشرة مثل علاج الزوجين. لكن للأسف، الأوان قد فات بالفعل، وبذل المزيد من الوقت والجهد في العلاقة لن يعيد إليك الوقت الذي قضيته بالفعل.

### المناورة: «مرحباً، لا أنفك أفكر فيك. دعينا نحاول في بداية جديدة».

غالباً ما تُستتبع مراحل التسخيف والنبذ في العلاقات النرجسية بالمناورة. فبغض النظر عن سبب انتهاء العلاقة مع الشخص النرجسي، سيحاول في نهاية المطاف المناورة وامتصاصك مرة أخرى إلى هذه العلاقة مثل المكنسة الكهربائية، ومن هنا جاء مصطلح «هوفر». تذكر أن العلاقات بالنسبة إلى النرجسيين تقوم على التحكم والزوادة والتنظيم. يهرع النرجسي ويناور لاستعادة زوادته منك، وقد تبدو الآن جديدة، لا سيما إذا أعلنت أن اللعبة انتهت للحظة أو كنت الطرف الذي ينوي الانفصال.

ولا تقتصر مناورة الأشخاص النرجسيين على شركائهم العاطفيين وحسب، بل يعتمدون أيضاً إلى المناورة مع الأولاد الراشدين وأفراد آخرين من العائلة والزملاء السابقين وأي شخص يشعرون بأنه خارج نطاق سيطرتهم أو لديه شيء يحتاجون إليه. فإذا شعر النرجسي بالوحدة أو أراد بعض الرفقة، تراه يعمل على إعادة جرك إلى العلاقة معه من جديد. وإذا رآك سعيدة أو ناجحة من دونه، فيسعى جاهداً إلى التحكم بالسردية. فسعادتك من دونه تعني أنه لا يسيطر عليك، والمناورة هي محاولته لاستعادة قوته. وإذا ما وقعت في شباكه من جديد، فتبدأ الدورة بأكملها مرة أخرى.

وقد يكون من المثير ومن السهل الخلط بين إثارة المناورة وبين الحب أو القدر أو الاختيار. عندما يحاول النرجسي إعادتك إلى العلاقة، غالباً ما ينجح بذلك لأنه لا يزال يمتلك ترسانة السحر والكاريزما والثقة. أو يؤدي دور الضحية للعب على

وتر إحساسك بالذنب (أمي تخلت عني، والآن أنت تتركيني أيضًا...). كما يستخدم اعتذارات زائفة (أنا آسف لما تشعرين به) لا تعكس أبدًا أي إقرار بدوره في ما لحق بك من أذى. وبما أن المناورة تعزز الآمال والروايات المتعلقة بالاعتزاز والرغبة، فقد تشكل عودة الشخص النرجسي من أجلك عامل إغراء مضاعفًا يتخطى قصف الحب الأولي.

في العلاقات النرجسية، وبحلول الوقت الذي تبدأ فيه المناورة، يكون ما يجب تغييره قد أصبح واضحًا. ربّما يقتصر الأمر حول توقّف النرجسي عن خيانتك أو إلغائك، أو التوقّف عن إهانة أصدقائك وعائلتك، أو مجرّد كونه أكثر حضورًا وأقل غطرسة واستحقاقًا. وربّما تحاولين أن تطلبي منه أن يتغيّر أو يبدي القليل من التعاطف، أو يكون واعيًا لما يجري لا أكثر، لكنك تستسلمين لا محالة في نهاية المطاف. ومن ثمّ يقدّم لك الشخص النرجسي -بفعل حساسيته تجاه الهجر، ونفوره من الخسارة، وحاجته إلى السيطرة- الوعد الذي لطالما انتظرتة: «سوف أتغيّر». وقد يعرض عليك الذهاب إلى العلاج أو الخضوع لجلسة تحكّم في الغضب. أو يسمح لك بأن تنظري إلى هاتفه كل ليلة. وقد تشعرين بقوة مذهلة، لاعتقادك أن كلماتك كان لها وقعها وقد بلغت آذانه. سيبدو لفترة قصيرة وكأنه قد تجاوز المنعطف، وبمجرّد أن تطلقي زفرة ارتياح، وتضعي على الرف فكرة الانفصال أو الخروج من منزله، تجدينه ينزلق ببطء مرّة أخرى إلى نرجسيته. بمعنى آخر، المناورة هي المكان الذي يتم فيه استخدام التزييف المستقبلي كنتيك لجذبك والفوز بك من جديد. فإشارات الخطر هي نفسها موجودة، والسحر والكاريزما يمّنة ويسارًا، ولكن في أثناء المناورة قد تشعرين وكأنك انتقمت لنفسك، كما لو أنك أصبحت «كافية» أو جديرة بحسن الاستماع، وأنتك بثّ الاستثناء في قاعدة العلاقات النرجسية. لكن طخ! تجدين نفسك قد عدت إلى المرّيع الأول، لكن هذه المرّة تشعرين بأنك على قدر أكبر من الحماسة وقد تكونين أكثر عرضة للوقوع في دائرة لوم الذات عندما تتّجه الأمور نحو الأسوأ من جديد.

لا تنتهي كل دورة علاقة نرجسية بالمناورة. ففي بعض الأحيان، يجد الشخص النرجسي زوادة جديدة له، وبالتالي يتم تلبية احتياجاته (لكن بمجرّد أن ينفجر هذا



الوضع الجديد، تجديده يعود ليحوم من حولك مرّة أخرى). إذا خانك، فقد يحاول أن يتجنبك كي يتجنب العار. وقد تكون العلاقة في مازق، فيحول غروره دون قيامه بأي خطوة، بل ينتظر لتبادري أولاً. وقد تمنحين أيضاً النرجسي ما يكفي من الزوادة إذا بقيت على تواصل معه عبر الرسائل النصية أو وسائل التواصل الاجتماعي من حين لآخر. وفي أحيان أخرى، قد تحدث المناورة بعد سنوات من العلاقة. لقد سمعت قصصاً عن مناورات وقعت بعد عشر سنوات. لحسن الحظ، بحلول ذلك الوقت كان معظم الأشخاص قد أصبحوا في مكان آخر، ولكن إن كنت عاجزة عن فهم ماهية المناورة فقد تخضعين لأولى قواعد قصف الحب.

تذكّري أن خضوعك للمناورة لا يعني أنك كافية أو يشكل إقراراً من الشخص النرجسي أنه بحاجة إليك. فالمناورة هي انعكاس للنرجسي واحتياجاته بهدف التحقق، أو السيطرة، أو أي نوع من الراحة التي توفرينها له، أو حتى للوقوف في وجه أي محاولة قد تقومين بها للمضي قدماً في حياة جديدة. وخلال مرحلة تعافيك، لا شك في أنها نعمة إن لم يعد ليحوم حولك أو يناور عليك. فعدم الخضوع للمناورة يشبه الإقلاع عن الإدمان - مؤلم في بداياته، إنما ضروري للشفاء.

### روابط الصدمة: تيار العلاقة النرجسية

غالباً ما نفترض أن الأشخاص العالقين في وضعيّة سيئة أو في صدد التعافي، أو في حال هشة، هم الأكثر عرضة لخطر التورط في العلاقات النرجسية. ولكن هذا ليس صحيحاً بالضرورة. لم تكن آشا وحيدة أو ضعيفة أو في حال من العوز عندما التقت بدايف؛ كانت في وضعيّة جيّدة. لكنّها لم تنجذب إلى لفتات دايف العظيمة والسخية وحسب، بل أيضاً إلى ضعفه الظاهري. لقد رأت إشارات الخطر، ورأت وجهين له -قناعاً يرتديه وقناعاً يزيله- وبدأت تغيّر شيئاً فشيئاً في نفسها كي تحترم حالته المزاجية، وتكسب وده وتحافظ على العلاقة.

فهم سبب تورط البعض منّا في العلاقات النرجسية على الرغم من سوء المعاملة، لا يتمحور حول تفكيك الشخصية النرجسية وحسب، بل يتعلّق بالاعتراف ببعض الاستجابات العالمية لهذا النوع من الديناميكيات. لقد سنمت من توصيف الأشخاص

لأولئك الذين يعلقون في هذه الدورات بأنهم «معتمدون» أو «مدمنون» على العلاقة النرجسية. ليست الحال على هذا النحو. فلو كنت تتميز بأي نوع من التعاطف، والأداء المعرفي الطبيعي، وقد رسمت شخصيتك المعايير المجتمعية والثقافية، فليس من المستغرب أن تجد نفسك عالقا. فالعلاقة النرجسية تشبه التيار الذي يسحبك مرّة أخرى، حتى عندما تحاول السباحة بعيدا. ونتيجة الحدة والانتباه والمد والجزر، تجد نفسك تمارس السباحة إلى حيث يغزل التيار غزلا. ويدفعك السلوك المسيء إلى الرغبة في السباحة عكس التيار، لكن الشعور بالذنب والخوف من المغادرة، بالإضافة إلى الدافع الطبيعي نحو الارتباط والتواصل والحب، هو ما يبقيك عالقا في قبضة التيار.

تنشأ التيارات النرجسية عن طريق روابط الصدمة. غالبا ما يُساء فهم مصطلح «رابط الصدمة» على أنه الرابط بين الأشخاص الذين ربّما مزّوا بتجارب مؤلمة مماثلة. لكن رابط الصدمة يشير إلى الرابط الغامض الذي ينشأ في العلاقات التي تتميز بالأذى والارتباك، ثم تنعكس في العلاقات المستقبلية. في العلاقات النرجسية، يكون رابط الصدمة عبارة عن إحساس عميق ومشّت بالحب أو الارتباط يحول دون السماح لك برؤيته بوضوح (10). لا أحد يبقى في علاقة نرجسية لأنها مسيئة وغير مريحة، وتوصيف الناجين من العلاقات النرجسية لدى البالغين على أنهم مازوشيون أو شرهون تواقون للعقاب هو توصيف غير دقيق وغير عادل. فاللحظات الجيدة هي ما يجذبك وما تريد الحفاظ عليه، أما اللحظات السيئة فمربكة ومقلقة. يتحكّم الشخص النرجسي بـ«منظّم الحرارة العاطفي» في العلاقة، لذلك إذا كان يمر بفترة جيّدة أو يحاول الفوز بك، فقد تنعمين بأسابيع أو حتى أشهر من الأيام الجيدة. أما إذا شعر النرجسي بعدم التحقق أو عدم الأمان، فتراك تشهدين على وقوع العلاقة في هاوية الإلغاء والغضب والتلاعب وزعزعة الثقة. ومع مرور الوقت، تصبح الأيام السيئة إشارة إلى أن بارقة الأمل آتية لا محالة، وبالتالي تقترن تلك الأيام السود بشعور من الترقّب، مما يحافظ على كونك عالقة أكثر فأكثر، ويتراجع احتمال أن تري الأيام السيئة على وضوحها واعتبارها جرس إنذار. لسوء الحظ، هذا يعني أيضا أن الأيام الجيدة باتت مقترنة بشعور بالرهبة، إذ بثّ على يقين أنها مسألة وقت قبل

أن يعود الوضع إلى سالف عهده.

قد يكون لعلاقات روابط الصدمة منشأ مختلفان: ذاك الذي يتطور خلال علاقات الطفولة وذاك الذي ينشأ في مرحلة البلوغ. فالطفولة مع والد نرجسي تعني عدم القدرة على التنبؤ والارتباك والحب المشروط. يتعلم الأطفال في علاقات روابط الصدمة تبرير سلوك والديهم الفلغي والتأقلم معه، ولا يبادرون إلى معالجته أو الإقرار بأنه «مسيء»، بل يحافظون على الأسرار، ويلقون اللوم على أنفسهم، وينكرون احتياجاتهم الخاصة، ويصوّرون والديهم بالمثاليين من أجل الاستمرار (لا يستطيع الأطفال الانفصال عن والديهم ولا يستطيعون العيش من دونهم). وعندما يحاول الأطفال الذين يعيشون في علاقات أبوية نرجسية مسيئة وضع حد أو التعبير عن حاجة ما، غالباً ما يجدون أنفسهم يقابلون بالتخلي أو يشعرون بالذنب عندما يرد عليهم الوالد بالمعاملة الصامتة أو يتصرف كضحية. ثم يجد هؤلاء الأطفال أنفسهم يقومون بدور مقدّم الرعاية حيث يتعين عليهم الرضوخ لاحتياجات الوالد «المكلوم» وإسكات احتياجاتهم الخاصة.

وهكذا، فإن تجربة الطفولة الملقاة تخلق نموذجاً للعلاقة يتكوّن من القفز على الحبال من أجل كسب الحب، أو الشعور بالذنب بسبب التعبير عن احتياجاتك الخاصة، والاعتقاد بأن الإساءة والإلغاء جزء من علاقة «المحبة»، فضلاً عن الخوف والقلق اللذين ينشآن من عدم القدرة على تعزيز الروابط الصحية. بالإضافة إلى ذلك، فإن التناوب بين الأيام الجيدة والأيام السيئة يعني أن مثل هذه الدورات لا تتحول طبيعية فحسب، بل إن اللوم الذاتي لتلك الدورات ينتقل أيضاً إلى علاقات البالغين. لذلك، يبرز رابط الصدمة على شكل قبول لهذه الدورات وتطبيعها في مرحلة البلوغ، والشعور بأنه إذا لم تكن هذه الدورات موجودة فإن العلاقة تفتقر إلى «الكيمياء» ويمكن أن تؤدي إلى تجربة سامة سبق للمرء أن عاشها. في نهاية المطاف، يبقى أن السحر والكاريزما والثقة هي ما تجعلنا نتورّط في العلاقة، لتأتي روابط الصدمة وتبقىنا عالقين فيها.

لكن بطبيعة الحال، ليس كل من يعاني دورة روابط الصدمة في مرحلة البلوغ

يستنسخ دورة الطفولة. فبالنسبة إلى الكثيرين منا، كانت العلاقة النرجسية في مرحلة البلوغ هي المزة الأولى التي ندخل فيها حلبة ذلك الصراع. فالسحر والكاريزما الهجومية، مترافقة مع الرسائل حول القصص الخيالية، والحب الذي لا بد له من أن يكون قويًا ومذهلاً وعاطفيًا «لا يحدث إلا مزة واحدة في العمر»، قد تُعدّ عدّة الشخص وتخلق نوعًا من القبول النفسي للبالغين الفوضويين. العلاقات. وغالبًا ما تكون دورات روابط الصدمة التي تبدأ في مرحلة البلوغ أكثر إدراكًا وأقل بدائية. فتجدد نفسك تستثمرين كل طاقتك فيها لأنك تريدين لها أن تنجح، وتحبين الشخص الآخر، وقد تلبي العلاقة بعض العناصر المهمة بالنسبة إليك، فتصبح أكثر من دورة ماكينه القمار (تتمسكين بها اعتقادًا منك أن الفوز بالجائزة الكبرى قد يأتي فتقبلين العيش على دفعات متقطعة الآن). ونتيجة لذلك، فإن الأشخاص الذين عاشوا تجربتهم الأولى مع الصدمة في مرحلة البلوغ يجدون أن التثقيف حول هذه الدورات يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا في الشفاء، أما أولئك الذين عانوا دورات روابط الصدمة التي بدأت في مرحلة الطفولة، فإن العمل العلاجي المتعمق بالصدمة أمر ضروري بالنسبة إليهم. قد تخلق دورات الطفولة رابط صدمة أقوى وأكثر بدائية بحيث يصعب كسرها، ولكن بغض النظر عن المكان الذي تبدأ فيه في حياتك، لا شك في أن هذه ديناميكيات صعبة.

### الأنماط العشرة الشائعة لعلاقات روابط الصدمات

1. تبرير السلوك المسيء والملغى
2. الإيمان بتزييف المستقبل
3. الصراع المزمن والانفصال والتصالح وخوض الشجار نفسه
4. توصيف العلاقة بأنها سحرية أو ميتافيزيقية أو صوفية
5. الخوف من الرحيل
6. تحوّل الفرد إلى متجر زوادة شامل للشخص النرجسي
7. إخفاء مشاعرك واحتياجاتك

8. ترشيد العلاقة مع الآخرين أو إخفاء الأنماط السامة

9. الشفقة والشعور بالذنب بسبب مراودتك أفكارًا سيئة حول العلاقة

10. الخوف من الصراع

ضرر النرجسية لا يتعلّق بالنرجسية بقدر ما يتعلّق بالسلوك المرتبط بها. فالأشخاص النرجسيون ينخرطون في سلوكيات ودفاعات لاغية مثل العظمة والاستحقاق الذي يعوّض شعورهم بانعدام الأمان ويسمح لهم بالشعور بالقوة والسيطرة. وتتناوب هذه السلوكيات مع أنماط مثل السحر والكاريزما وحتى التعاطف التي تظهر عندما يشعرون بالأمان والمصادقة. وهذا كلّهُ يؤدي إلى دورات تربيكنا. فما نثيره هنا هو علاقة مع شخص قد تحبه، أو تهتم لأمره، أو تعجب به، أو ترغب في البقاء على اتصال به لكنه لا يبدي أي استعداد للاعتراف باحتياجاتك أو آمالك أو بك أنت كشخص منفصل عنه، وهو على استعداد لاستخدام أي تكتيك يمكنه للحفاظ على السيطرة والهيمنة. لا شيء من هذا يشعرك بالارتياح. فقد تجعلك الإساءة النرجسية تعتقد أن المشكلة فيك أنت. وردود الأفعال على الإساءة النرجسية كونية: أي شخص يكون عرضة لشريك أو أحد أفراد الأسرة أو صديق أو زميل يمارس عليه إساءة نرجسية تراه يختبر ويظهر أفكارًا ومشاعر وسلوكيات وتأثيرات مماثلة. فتجد الناجين من الإساءة النرجسية يجتازون الأمور نفسها: ربّما الآخر على حق، ربّما هذا خطئي أنا، ربّما المشكلة فيّ أنا.

المشكلة ليست فيك أنت. واصل القراءة حتى تعرف ما يحدث لنا جميعًا عندما نواجه علاقة نرجسية.



## الفصل الثالث

### التداعيات: تأثير الإساءة النرجسية

للألم أهمية ملحوظة: كيف نتهزّب منه، وكيف نرضخ له، وكيف نتعامل معه، وكيف نتجاوزه.

#### أودري لورد

تعيش جايا مع ريان منذ حوالي السنة. في المرحلة الأولى من علاقتهما، كانا يستمتعان بوقتتهما معًا. وبعد مضي بضعة أشهر، بدأت تقضي معظم أمسياتهما تستمع إليه وهو يكيّل الشتائم لرب عمله. لكنّه لم يسألها يومًا تقريبًا عن عملها المرهق كطبيبة في عيادة يقصدها الكثير من المرضى، لأن «كل ما كانت تفعله هو كتابة الوصفات الطبية نفسها كل يوم». في المقابل، عندما لم تكن الأمور تسير كما يريد هو، حتى أتفهبها، تراه يخرج عن طوره، الأمر الذي كان يصيب جايا بحالة من الذعر. خلص الأمر بريان إلى خسارته وظيفته. وبينما صوّر الأمر على أنه «وضع غير منصف»، لم يقدّم برفع أي دعوى قضائية. اكتشفت جايا بعد فترة طويلة أنه ظرد من وظيفته لأنه كان يضايق زملاءه في العمل، وكان فظًا مع العملاء، ويغيب بشكل متكرّر.

شهدت علاقة جايا وريان دورات تخلّلها احتدام الصراع بينهما، قبل أن يتركها غاضبًا. ففترتاح لأيام قليلة قبل أن ترتعب من جديد، وعندما يتواصل معها، بدلًا من تحميله المسؤولية عن سلوكه، تراها تعيده إلى حياتها على أساس وعوده الكاذبة. بدأت جايا تشعر بالإرهاق وكأنها والدة ريان أكثر منها شريكته. ولم يكن بوسعها منع نفسها من التفكير بالأكاذيب العديدة التي اختلقها، والخيانات التي قام بها، والمال الذي أنفقته. أرادت منه أن يتحمّل بعض المسؤولية عن أفعاله؛ أرادت أن يعتذر لكن في المقابل، وجدت نفسها أكثر تشبّثًا في العمل، تتردّد في أحكامها بشكل عام، ويعتريها من القلق ما يجعلها تتعرّض أحيانًا لنوبات ذعر وهي في طريقها إلى مكتبها.

راحت جايا تستعيد شريط العلاقة في رأسها، متسائلة عن كيفية فصل ممتلكاتهما بشكل كامل، إنما من دون أن يساورها بعض الشك بشأن وضع حد للعلاقة. ووجدت نفسها عالقة في تفكيرها بمدى انجذابها لريان ومدى خوفها من المواعدة مرّة أخرى، فأخذت تتمسك بالأمل في أنه إذا نجح عمله، فربما تتغير الأمور. كانت تواجه صعوبة في النوم، وتلاشت شهيتها على الأكل، وأصبحت عرضة للأمراض المتكررة، فضلاً عن دخولها في جدالات مع الجميع في عملها، الأمر الذي وضع وظيفتها وأداءها بشكل عام في دائرة الخطر. كانت تشعر بالحرج الشديد من التحدث مع أصدقائها، لذلك وجدت نفسها بلا أي كتف تلجأ إليه. فأخذت تلقي باللوم على نفسها: ربما لو كنت موجودة أكثر ولم أكن بهذا المزاج السيئ بعد العمل ولكان هو بحال أفضل، ربما يجب أن أفعل المزيد، لقد سمحت لنفسي بالتناول، ربما لا أقول الأشياء بالطريقة الصحيحة. وكانت تتمنى أحياناً لو أنهما لم يلتقيا قط، ووجدت نفسها عالقة في التفكير في الفرص التي ضيعتها وهي تحاول إنجاح هذه العلاقة. أما في أحيان أخرى، فكانت بالكاد تقوى على النهوض والعمل.

لو أمسك كل من يعاني علاقة نرجسية بقطعة من الورق الآن وكتب عليها كيف أثر السلوك السام على حياته في خطوات عشر، وقمنا بجمع ما كُتِب، لوجدنا أنها متشابهة. فهذا القلق أو الاستنزاف المستمر لا يمثل نقطة ضعف فيك أو يأتي من العدم، بل هو نتيجة للسلوك غير المتسق والمسيء عاطفياً الذي تحمّله لفترات طويلة. تؤثر تداعيات السلوك النرجسي على طريقة تفكيرك وكيفية تعاملك مع العالم؛ إذ تتداخل أحياناً مع ما نلاحظه لدى الأشخاص الذين تعرّضوا لصدمة؛ وقد تظهر على شكل تحولات في نظرتك لنفسك وقدراتك أو حتى في طريقة حديثك مع نفسك؛ وتؤثر على ردود أفعالك العاطفية وأنماطك السلوكية وصحتك البدنية وأدائك بشكل عام. هكذا، تجد أن كل جانب من جوانب أدائك الوظيفي يتأثر بتداعيات السلوك النرجسي. أما الضغط الناجم عن الإساءة النرجسية، فيغيّر ويغيّر نظرتك للعالم على نحو أكثر عمقاً.

يتلخّص الكثير من الحديث حول النرجسية في فهم الشخص النرجسي، الأمر الذي يلحق بك ضرراً ملحوظاً نظراً لأنك الطرف الناجي من العلاقة. فتحديد

الشخص النرجسي أقل أهمية بكثير من فهم ما يعتبر سلوكًا غير مقبول وما يفعله بك. في سنوات خبرتي في العمل مع الناجين من العلاقات النرجسية، رأيت أن معظم الناس يتحسنون بشكل ملحوظ بمجرد أن يحصلوا في نهاية المطاف على ما يثبت تحققهم من مدى سمية السلوك في علاقتهم، وهنا يمكننا البدء في التخلص من اللوم الذاتي والشروع في رحلة التعافي.

قد يتبدد التوثر المباشر والصراع والحدة أحيانًا، بمجرد خروج النرجسي من حياتك، ليحل محل ذلك في أغلب الأحيان الارتباك واجترار الأخطاء والشعور بالذنب والحزن والغضب. قد تقول امرأة من بيئة تقليدية مضى أكثر من 50 عامًا على زواجها من رجل نرجسي يكبرها سنًا، لا أستطيع المغادرة، سيكون الذنب ووصمة العار أكثر من قدرتي على التحمل. حتى أنها تشعر بالذنب عندما تكون أحيانًا بحال أفضل إن لم يكن موجودًا من حولها. هل هذا يعني أنها لا تستطيع التعافي؟ بالتأكيد لا، وقد يشكل الإطار التوضيحي تمييزًا لقواعد اللعبة. وقد تشعر أيضًا «بالذنب» بسبب شعورك بالسوء أو الغضب بسبب الطريقة التي يتصرف بها شخص قريب منك. فرابط الصدمة قد يبلغ هذا المدى من العمق، كما لو كنت شخصًا سيئًا لمجرد شعورك بالقلق لأن شخصًا ما يفرغ غضبه فيك ويتلاعب بك. فما تتلقاه من رسائل ممن حولك تفيد بضرورة استعادة رباطة جأشك وتجاوز الأمر. لكن ليس ثقة من يستطيع «التغلب على هذا».

يشرح هذا الفصل ما تفعله العلاقات النرجسية بك - من الغضب والقلق إلى لوم الذات والعار، إلى اليأس والاكتئاب، وصولًا إلى نوبات الهلع، وتعاطي المخدرات، والإجهاد الحاد وحتى المؤلم. لذلك، لا بد من الإقرار بأن ضيقك وارتباكك الناتج عن السلوك النرجسي الدائم لهو أمر متوقع، لا بل هو أمر طبيعي في هذه المواقف، وهو الخطوة الأولى الأساسية للاعتراف بأن المشكلة ليست فيك أنت.

### ما الذي تفعله الإساءة النرجسية بنا؟

قد تميل تجربتك إلى المرور بمراحل. تمثل هذه المراحل تطوّرًا في كيفية استجابتك لهذه العلاقات، بدءًا من التأكيد على ذاتك والتصرف كما لو كان التوازن

والمساواة سيّدا الموقف في العلاقة. ثم يبدأ التفويض البطيء بينما تحاول إيجاد معنى لهذه العلاقة من دون إطار تطبيقي لها. وقد يساعدك فهم ذلك على التخفيف من حدة اللوم الذاتي، قبل أن تكتشف أن الأجزاء الصحية في نفسك، من التعاطف والشعور بالمسؤولية والدافع للارتباط والحب، يتم تقويضها بسبب سقاية العلاقات النرجسية والسيطرة عليها.

### المرحلة الأولى: التثبيت بالموقف

لا شك في أن تصوير الناجي(ة) من علاقة نرجسية على أنه(ها) «زهرة بنفسج منكمشة على نفسها» لهو فكرة خاطئة - فكثير منكم يدخلن هذه العلاقات بخطى واثقة قوية. قد لا تفقهون ما الذي تتعاملون معه خلال المرحلة الأولى، لذلك عندما يتم إنكار واقعك، تجد نفسك تتراجع. فتواجه(ين) النرجسي بشأن سلوكه أو تتجادل(ين) معه بشأن تحقل المسؤولية. ومع ذلك، سرعان ما يبدأ الارتباك في الظهور. قد لا تتمكن(ين) من فهم ما يدفعك أحياناً إلى الاستمتاع حقاً بالتواجد مع الشخص النرجسي بينما ترى(ين) الأمر في أحيان أخرى وكأنه غادر ومؤذ. وقد تشرع(ين) في إلقاء اللوم على نفسك لأن النرجسي قد نجح في زعزعة ثقتك بنفسك وما انفك يخبرك أن ثقة خطباً ما فيك، وربما ترى(ين) شيئاً من المنطق في أن يكون ثقة خطب فيك. أما إذا كنت تتعامل(ين) مع فرد نرجسي في العائلة، فقد تواجه(ين) المعارك نفسها مراراً وتكراراً كما قد تستعيد(ين) مشاعر الارتباك نفسها التي كانت تعتريك في صفرك. وكلما شعرت بأنك متورط(ة) أكثر في هذه العلاقة، كلما توقفت عن صد سلوك الآخر.

### المرحلة الثانية: ما الخطأ الذي ارتكبه؟

تبدأ عملية زعزعة الثقة والإلغاء تأخذ حيزاً من العلاقة، فتختبر المزيد من القلق، لكن الأهم من ذلك، أنك تشعر وكأنك أنت الفلام في هذه العلاقة. خلال هذه المرحلة، قد تقضي المزيد من الوقت في اجترار ما يحصل في هذه العلاقة، وتعيد تكرار كلمات النرجسي في رأسك، تلك التي استخدمها لتبرير سلوكه. كما قد تحاول تغيير نفسك لإنجاح العلاقة، عن طريق استرضاء الشخص النرجسي، بالدرجة الأولى،

والتخلي عن رغباتك الخاصة، والاستسلام له. وقد تشعر عند هذه النقطة بالمزيد من الانعزال والإرباك أو الغضب، وذلك بفعل التناقض الشاسع بين شخصية النرجسي في حياتكما الخاصة وصورته العامة. وقد تتحمل مسؤوليات حياتك أو عملك أو مدرستك أو اهتمامك بالآخرين بشكل لا بأس فيه، لكن كثيرين قد لا يلاحظون ما تمرّ به، وفي الواقع، قد يعتقدون أن العلاقة التي تعيشها على خير ما يرام لأنهم لا يرون إلا نسخة «القناع الجيد» من علاقتهما. قد يقترّر البعض منا الخروج من العلاقة النرجسية في هذه المرحلة، لكن البعض الآخر قد يقضي حياة كاملة يتخبط في هذه المرحلة.

### المرحلة الثالثة: اليأس

قد تشعر في هذه المرحلة بأنك فقدت الأمل من نفسك. فتبدأ بإلقاء اللوم على نفسك والتشكيك فيها، وتواجه صعوبة في اتخاذ القرارات، وقد تجد أن الاكتئاب والقلق يأخذان حيزًا كبيرًا من حياتك. وربما تواجه مشكلات جقة في العمل أو المدرسة أو في علاقات أخرى، وقد تتأثر صحتك. فتجد نفسك تجتز أفكارك إلى حد الضياع، وللأسف، قد يتراجع في هذه المرحلة دعم الآخرين لك أو قد يخرجون من حياتك كليًا. فتصبح عندئذ في حالة من العزلة القصوى، وحتى لو قضيت الوقت مع الناس، تخشى ألا يتمكنوا من فهم الحقيقة الكاملة لما مررت به. وقد تلوم نفسك بشكل كامل، أو لا ترى بكل بساطة أي أمل في الأفق.

في هذه المرحلة، قد يشعر البعض منا وكأننا لم نعد نتعرّف على أنفسنا، أو أن كل ما كان لدينا من تطلعات أو آمال للمستقبل قد تبدد إلى حد كبير. في هذه المرحلة، قد يملكك الذعر أو تختبر أنماطًا أخرى نلاحظها في الإجهاد اللاحق للصدمة، بما في ذلك التجنّب والكوابيس واليقظة المفرطة. لا نصل جميعًا إلى هذه النقطة، وإذاً يكون العلاج مفيدًا في جميع المراحل، إلا أنه أساسي في هذه المرحلة على وجه التحديد.

### تداعيات الإساءة النرجسية

### الأفكار والمعتقدات



• اجترار الأفكار

• الندم

• استذكار لحظات الفرح (التركيز على «الأمور الجيدة»)

• الشعور بالعجز

• اليأس

• فقدان الحيلة

• الارتباك

• السعي إلى الكمال

• الشعور بالذنب

كيف تختبر نفسك في هذا العالم

• الوحدة

• صعوبة في اكتساب الثقة

• الانعزال

• الشعور بالعار

استجابات للإجهاد الشديد

• العودة إلى ذكريات الماضي

• اليقظة المفرطة (أن تكون في حالة تأهب مفرط، وتراقب محيطك باستمرار)

• فرط التيقظ (الشعور بالتوتر والقلق)

• صعوبة في التركيز

• الانفصال عبر التخدير، أو الانفصال ذهنيًا عن الواقع، أو العمل، أو السلوك غير

الصحي

### إحساسك بالذات وبالمسؤولية

• الخوف من الوحدة

• عدم الثقة بالنفس

• التقليل من قيمة الذات (التقليل من شأن نفسك)

• لوم النفس

• كراهية الذات

### عواطفك

• الاكتئاب

• الحزن

• حدة الطبع

• الأفكار الانتحارية

• القلق

• اللامبالاة (لا تهتم بأي شيء)

• غياب الحافز (لا تريد فعل أي شيء)

• انعدام اللذة (عدم الاستمتاع بأي شيء كان ممتعًا في الماضي)

### الأمور التي قد تقوم بها لإدارة العلاقة

• الاسترضاء

• الطمأنينة

• الاعتذار

• مراقبة الذات

• نكران الذات

### كيفية تأثير هذه العلاقة على صحتك

• صعوبات في النوم

• قضايا الصحة الجسدية

• العجز في الرعاية الذاتية

• التعب/الإرهاق

• صعوبات في التكيف

### الاعتراف بمبادئ الندم واجترار الأفكار واستذكار لحظات الفرح الثلاث

تعلق العلاقات النرجسية في رأسك وتخرجك من دائرة حياتك، وهذا ما يتم التعبير عنه عبر المصطلحات الثلاثة: الندم، واجترار الأفكار، واستذكار لحظات الفرح. وهذه كلها تجارب عالمية لناجين من علاقات نرجسية، تجعلك تشعر وكأنك عالق في ديناميكية توقعك في كذب بعد انفصالك، وتلعب على وتر الشك الذاتي ولوم الذات.

### الندم

يمكن ربط الندم بلوم النفس (لماذا لم أنتبه لإشارات الخطر؟ لماذا لم أبذل مجهودًا إضافيًا؟)، أو بالظروف (لماذا أهلي هكذا؟)، أو بالزمن (لماذا بقيت طوال تلك الفترة؟ لماذا لم أتيقن للأمر مسبقًا؟). تتضمن علامات الندم الشائعة ما يلي:

• العلاقة حصلت فعلاً

• الأمر لم يكن مختلفًا

• الفرص الضائعة

• الافتقاد إلى الطفولة السعيدة

• التأثيرات على أطفالك أنت

• أنك لم تنفصل عن العلاقة في وقت سابق

• أنك لم تفعل المزيد لـ«إصلاح» العلاقة

• أن العلاقة انتهت

وقد تشعر بالندم على وجه الخصوص في علاقة حميمة أو وثيقة، لأنك اخترت هذا الشخص على وجه التحديد. لذلك تختبر شيئًا من معضلة الندم. فقد تساورك المخاوف من احتمال الندم لو بقيت ولم يتغير شيء، أو الندم لو ابتعدت ووضعت حدًا للعلاقة لتكتشف لاحقًا أن حال الشخص النرجسي قد تغيرت وفاز(ت) بالنسخة الأفضل منه من جاء(ت) بعدك. أو الضرر الذي قد يلحق بأطفالك جراء الطلاق، مقابل خوفك من البقاء والندم على إضاعة المزيد من الوقت، وإلحاق الأذى بأطفالك الذين يشهدون على زواج غير صحي، وعلى عدم تغير الشخص النرجسي أو سلوكه.

إذا كنت قد نشأت في كنف عائلة نرجسية، فقد تشعر بالندم الذي لا يمكنك التغلب عليه. وقد تندم على تفويتك احتياجات اجتماعية وعاطفية تنموية أساسية. كما قد تندم على تفويتك فرصة بسط جناحيك، لأنك شعرت وكأنك لم تكن على قدر من الكفاية. وقد تندم على عدم حصولك يومًا على التشجيع الذي كنت تحتاج إليه لتحقيق أحلامك أو عدم وجود مساحة آمنة غير مشروطة يمكنك اللجوء إليها، حتى كشخص بالغ. وقد تندم أيضًا على عدم وجود نموذج لعلاقة صحية. أما في مكان العمل، فقد تندم على ما بذلته من جهد مع رب عمل أو معلم نرجسي أعاق تقدمك أو دفع بحياتك المهنية خارج مسارها. وقد تندم على تقديم أفضل ما لديك لسنوات طويلة بينما تخال أن من حولك سيتنبهون لما تبذله من جهد، لكن عوضًا عن ذلك، تجد أفكارك قد سلبت أو تم تجاهلها أو استبدلت من قبل أولئك الذين يدعمون النرجسي، فيضّر بحياتك المهنية وبمكاسبك المستقبلية.

## اجترار الأفكار

السلوك النرجسي محير للغاية، وغالبًا ما يجد المرء نفسه عالقًا في «حلقات» أو دورات من اجترار الأفكار، في مسعى منه إلى فهم هذه العلاقات. كشف استطلاع للرأي أجريته على المشاركين في برنامجي العلاجى الشهري أن اجترار الأفكار كان المشكلة التي عاناها المشاركون أكثر من غيرها. فكلما ازدادت زعزعة الثقة التي تحدث في العلاقة، كلما اجتررت أكثر أفكارك عندما تنتهي العلاقة، لا سيما في الحالات التي تترافق مع خيانات كبيرة. كما يساهم الندم في اجترار الأفكار، لأنه من الشائع جدًا أن تظل غارقًا في دائرة الندم هذه بينما تحاول التعامل مع هذه العلاقات. وبما أن اجترار الأفكار يخرجك من حياتك نظرًا لأنك تبقى دائمًا عالقًا في رأسك، فإنك تجد نفسك تفوت الكثير من الحياة الفعلية. وهكذا، يصبح الأمر وكأنك تتعرض للعقاب مرتين: فأنت لا تجتر أفكارك حول مسألة «غير قابلة للحل» وحسب، بل تشئت انتباهك أيضًا عن الأجزاء الجيدة من حياتك، مثل أطفالك وأصدقائك وهواياتك والأنشطة الأخرى ذات المعنى. كما يحول اجترار أفكارك دون دخولك في علاقات وتجارب جديدة. فترى نفسك لا تستطيع التحدث أو التفكير في أي شيء آخر، وبمرور الوقت قد تحرق الجسور مع الأصدقاء والعائلة الذين سئموا من الاستماع إلى الأنشودة نفسها.

اجترار الأفكار في العلاقات النرجسية يعني إعادة التفكير في الحوارات التي جرت، وإعادة قراءة رسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية، والتفكير في ما كان يمكن لك أن تقوله أو تفعله بشكل مغاير، والتركيز على «الأخطاء» التي تعتقد أنك ارتكبتها. وقد تبدو العلاقة النرجسية وكأنها محاولة للتفوق على الشخص الآخر وخداعه، فتبدأ باجترار أفكارك حول ما ارتكبته من أخطاء «تكتيكية» (لقد قمت بإرسال رسالة نصية في وقت مبكر جدًا؛ كان يجب علي الانتظار قبل معاودة الاتصال؛ أتمنى لو لم أسأل عن ذلك)؛ أو حول «الأوقات الجيدة» في العلاقة التي تتمنى لو تعود مرة أخرى. أما عندما تنتهي العلاقة، فمن الشائع أن تجد نفسك تائها في هوس ما بعد المأساة، تقلب كل حدث وتحاول فهم السلوك الذي تسبب به. وإذا ما انتهت العلاقة وأكمل الشخص النرجسي حياته، فقد تركز أفكارك على «ما الذي



يملكه الشخص الآخر وينقصني أنا؟» و«هل سيتغير مع الشريك الجديد كما فعل معي؟».

قد يطرأ اجترار الأفكار في عائلتك الأصلية، على طريقتين: أولاً، قد تستمر في التفكير بالإلغاء والرفض والإهمال الذي عانيته في طفولتك؛ ثانياً، إذا كنت لا تزال على علاقة مع هذا الوالد أو النظام الأسري، فقد تواصل اجترار أفكارك حول المحادثات الآتية، وزعزعة الثقة والإلغاء، وقد تقع كلها في اللحظة الفعلية. كما قد ترغب في أن يكون هذا الحدث (أو المحادثة) مختلفاً ثم تشرع بعد ذلك تجتر أفكارك حول الخطأ الذي ارتكبته. وقد يبيك اجترار الأفكار حول ما حصل معك في العمل مستيقظاً لساعات طويلة من الليل، فيشئت انتباهك عن حياتك، وأصدقائك وعائلتك. كما وقد تجد نفسك في حالات أخرى عالماً بهوسك في رب العمل الذي يفضل موظفاً على آخر، أو يمارس زعزعة الثقة، أو التثليل، أو يعتمد إلى ترقية غير عادلة لزميل أقل جدارة منك.

وقد يكون اجترار الأفكار السبب الكامن وراء ما تختبره من «ضبابية الدماغ». وهذا أمر شائع ناجم عن الضغط العاطفي المربك والمزمن الذي تعانيه بسبب الإساءة النرجسية. لذلك، لا بد لك من التنبه إلى عدم زعزعة ثقتك وإلقاء اللوم على نفسك لكونك «المشكلة» بسبب عدم قدرتك على التفكير بوضوح.

### استذكار لحظات الفرح

آخر المصطلحات الثلاثة يتمحور حول الاستذكار، وعلى وجه الخصوص استذكار لحظات الفرح، ما يعني انتقاء الذكريات الجميلة والأحداث البهية في علاقة ما. حتى بعد مرور سنوات على معاناتك زعزعة الثقة، قد لا تزال قادرًا على استذكار ذلك العشاء اللطيف الذي استمتعت به خلال قضاء عطلة قبل فترة طويلة. قد يجعل استذكار لحظات الفرح عملية الشفاء من الإساءة النرجسية أمراً صعباً للغاية، لأنه يحول دون نجاحك في النظر إلى العلاقة على نحو متوازن، الأمر الذي قد يؤدي إلى زعزعة ثقتك بنفسك ومحاولة تخمين واقعك من جديد (ربما لم تكن العلاقة بهذا السوء وأنا أبالغ في تقييم سلوكه). ولا يشكل استذكار لحظات الفرح مجرد

جزء صغير من تداعيات الإساءة النرجسية، بل يشكل عماد التبريرات التي تعمد إلى تقديمها.

قد يضطلع استذكار لحظات الفرح، في العلاقة الحميمة، بدور محوري منذ بداية العلاقة. فعندما تسعى جاهداً لأن تنجح العلاقة، تركز على ما هو جيد فيها، متجاهلاً إشارات الخطر ومكذباً أي سلوك مسيء. لكن مع مرور السنين وتراكم السلوك النرجسي، قد يحول استذكار لحظات الفرح دون النظر إلى هذه العلاقات بوضوح، أو وضع حدود لها، أو النجاح في الخروج منها، لأنك تستمر في التغاضي مقدماً الذكريات الجميلة. وقد يحدث استذكار لحظات الفرح عندما تريد أن تتذكر عائلتك وطفولتك بطريقة مثالية، فتصوّر عائلتك على أنها متماسكة، أو تذكر رحلات التخييم في مرحلة الطفولة، أو تتذكر فترة ما بعد ظهيرة قضيتها في إعداد الحلويات، وتتغاضى عما اختبرته من تلاعب وإلغاء. ويصبح استذكار لحظات الفرح نوعاً من التمني، وطريقة لتجنب الحزن والألم الناتجين من اكتشاف العلاقات الأسرية على حقيقتها.

يشكل استذكار لحظات الفرح مزيجاً من الإنكار والأمل والتبرير والتشويه. غير أن استذكار اللحظات الجميلة ليس بالضرورة أمراً سيئاً، إلا إذا جعلك عالقاً في أنماط سامة ودورات من لوم الذات.

### لوم الذات والشعور بالخزي والعار

«هل المشكلة في أنا؟»، إنه الشعار الذي يكرّره كل شخص تقريباً يعاني الإساءة النرجسية. في محاولتك فهم الارتباك الناجم عن السلوك النرجسي، ينتهي بك الأمر إلى لوم نفسك على إساءة معاملتك. ربّما يعاني كثيرون منكم دورات من لوم الذات قد تمتد لحياة كاملة، وأحياناً تنتقل بين الأجيال. يشكل لوم الذات مفترق طرق بين عدد من الديناميكيات - استيعاب زعزعة الثقة، ومحاولة فهم ما يحدث، ومحاولة الحصول على بعض الشعور بالسيطرة (إذا كان الخطأ خطئي، فيمكنني إصلاحه). كما يعني لوم الذات أنك قد تتأذى مرتين، الأولى بسبب السلوك النرجسي في العلاقة، والمرة الأخرى عن طريق الاعتقاد بأنك أنت من ارتكبت الخطأ. وهذا ما

قد يجعل من الصعب عليك رؤية الموقف بوضوح والحصول على المساعدة التي تحتاجها، وقد يؤدي إلى استمرار العلاقة، لأنه إذا كان الخطأ خطأك، فستواصل جاهداً محاولة إصلاحه. فضلاً عن ذلك، قد يبقيك لوم الذات عالقاً في دائرة من الأذى النفسي الذي يمكن أن يستمر لسنوات.

لماذا يعتمد الناجون إلى إلقاء اللوم على أنفسهم نتيجة ما حصل لهم في العلاقات السامة؟ هل هذه بقايا من الطفولة؟ أم إنها وسيلة للمحافظة على السيطرة؟ هل هي صناعة خبراء العلاقات الذين يدفعون بالخطاب القائل بأن كلا الشخصين مسؤولان عما يحدث في العلاقة، وإن ليالي المواعدة وتمارين الامتنان في العلاقة ستقلب الدفة؟ هل من الأسهل الاعتقاد بأنك أنت الفلام بدل إدراك أن شخصاً مقرباً منك - أحد الوالدين، أو الشريك، أو الزوج، أو حتى طفل بالغ- يمكن أن يكون قادراً على ارتكاب مثل هذا السلوك القاسي؟ هل هو الشعور بالذنب الذي نشعر به عندما نعرف خلفية شخص ما ونعتقد أن ذلك يفسر «لماذا» يفعل الأشياء التي يفعلها؟

Telegram:@mbooks90

الجواب على كل ما سبق، هو نعم. فلو كنت قد تعرّضت للإساءة النرجسية في مرحلة الطفولة، لا شك في أنك انتهجت لوم الذات كاستراتيجية للبقاء، وطريقة للحفاظ على صورة مثالية للأهل النرجسيين واحتياجات التعلق الأساسية. كما تعتمد إلى المحافظة على وهم السيطرة - إذا كنت أنا الفلام، فلا بد من أنني أستطيع إصلاح الأمر. ينظر السواد الأعظم من خبراء «صناعة العلاقات» أن كلا الطرفين في العلاقة مسؤولان، وأن المسكنات السريعة مثل «النظر إلى شريكك» عندما تتحدث إليه كافية لتصويب مسار العلاقة. إذا ما قضيت وقتك تستمع إلى ما يكفي من هذا الكلام، فلا شك في أنك ستبدأ في إلقاء اللوم على نفسك وتسال نفسك عما إذا كنت لا تتواصل بشكل واضح بما فيه الكفاية. وهكذا، يبرز لوم الذات كنوع من الحماية الذاتية؛ عندما تتحفل الملامة على ما حدث، قد تتجنب النزاع وزعزعة الثقة.

وقد تلوم نفسك أيضاً إذا ما خطرت لك أفكار سلبية أو غير مخصصة. على سبيل المثال، لا أستطيع تحمّل والدي، ابني إنسان فظيع، أكره زوجي، أعتقد أن أختي وضيعة لا يهقها إلا ذاتها. وينتهي بك الأمر إلى الحكم على نفسك بسبب تلك الأفكار

الفضيحة التي خطرت ببالك (أوف، ربّما المشكلة في أنا لمجرّد تفكيري على هذا النحو، وربّما يشعرون بذلك، وأنا السبب في تردّي هذه العلاقة إلى هذا المستوى من الفظاعة، وأتساءل عما إذا كنت أنا النرجسي). وهكذا، تجد نفسك تضي على ديناميكيات علاقتك النرجسيّة صفة ذاتية فتغير الطريقة التي تتحدّث بها مع نفسك (هذا خطئي أنا، ربّما أنا أباغ في حساسيتي، ولا أفهم الأمر بشكل صحيح أبداً).

لقد فكّكت الدكتورة جنيفر فرايد لغز أحجية فهم لوم الذات في العلاقات النرجسيّة، ولا سيّما في عملها حول «عمى الخيانة»، الذي تصفه بـ«الجهل وعدم المعرفة والنسيان الذي يمارسه الأشخاص تجاه الخيانة» (1)(2). في الأساس، قد يرى الشخص الذي يعاني عمى الخيانة النص الذي يدين شريكه على هاتفه، وقد يعتمد حتّى إلى مواجهته فيتعرّض لزعزعة الثقة، قبل أن يعود إلى ممارسة حياته من غير أن يعالج الرسالة النصية الإشكالية، لأنه لو رآها بشكل كامل ونجح في التعامل معها، فهذا يعني بالضرورة تغيير الصورة التي يكوّنها عن الشخص الآخر. ويتجلّى هذا بشكل أكثر وضوحاً في صدمة الخيانة التي يعانها الأطفال، عندما تتحوّل رؤية أحد الوالدين بوضوح أمراً كارثياً بالنسبة إلى الطفل الذي يتعيّن عليه أن يحافظ على نظرة مشوّهة ومثاليّة للوالد(ة) ليشر بالأمان وبالرابط. فما نحن نرى من غير أن نرى، وهذا ما يحدث من أجل الحفاظ على العلاقات ووجهات النظر العالميّة والأنظمة الاجتماعيّة والمؤسّساتيّة (3).. في أبسط الأشكال، يسمح لنا عمى الخيانة بالحفاظ على الروابط والعلاقات مع الأشخاص الذين نحبّهم.

غير أن اعتماد الخيار الأسهل وإزاحة هذه الخيانات المزعجة جانبا لا يأتي من دون تكلفة، وقد يعني عمى الخيانة أنّه موجود في أذهاننا. تطلق عالمة الاجتماع الدكتورة جانجا لاليش على ذلك مصطلح «الرف» القابع في الجزء الخلفي من عقولنا والذي ينهار في نهاية المطاف عندما يحدث ما يكفي من الأمور الفظيعة في العلاقة فنجر على رؤيتها (4). قبل هذا الانهيار، سيعمد الأشخاص «العميان» البصر والبصيرة عن تجربة الخيانة إلى إلقاء اللوم على أنفسهم (ربّما لم أكن زوجة متنبّهة، وربّما كنت طفلاً سيئاً) فيختبرون جميع أنواع الأنماط النفسيّة السلبية الأخرى مثل

يظهر أحد أكبر كمائن العلاقة النرجسية في إيمان الأشخاص النرجسيين أنهم في الواقع أشخاص طيبون. هم حقًا يؤمنون بذلك. وهذا ما يشكل جزءًا من نظامهم المتمثل في العظمة الوهمية، والاستحقاق الذاتي، والاستقامة الأخلاقية. كم كان الأمر ليكون أسهل لو داروا حول ما يعرفون وأقروا بأخطائهم: «مرحبًا، أنا وغد، وأؤمن أن كل شيء يجب أن يكون متعلقًا بي، لذا فلتتعاملوا مع الأمر بهذه البساطة». بعد ذلك، عندما يتصرفون بشكل سيئ أو بطريقة متلاعب، قد تشعر بالانزعاج بعض الشيء، لكنك لن تتفاجأ، وستكون أقل عرضة لإلقاء اللوم على نفسك بسبب سلوكهم السيئ. هذه علاقات غير متماثلة إلى حد كبير في عمقها، وجُل ما تقوم به أنت والشخص النرجسي هو اللعب وفقًا لمجموعات مختلفة من القواعد والتوقعات - حيث تأمل بتحقيق التواصل والارتباط، بينما يعمل الآخر من منطلق السيطرة والأنانية. ونتيجة لذلك، يتراجع ما يستثمره الشخص النرجسي عاطفيًا مقابل ازدياد ما يكسبه بشكل كبير.

غالبًا ما يكون الأشخاص النرجسيون على درجة عالية من الصرامة في إيمانهم بصلاحتهم ودفنهم وتعاطفهم وروعتهم بشكل عام، فإذا ما كنت تعاني من الإحساس المتدني بقيمتك، تجد نفسك تسارع إلى تحقل الملامة على ما يجري (يقول إنه رائع، وأنا لا أرى نفسي رائعًا، لذا: ربما المشكلة في أنا؟). وبمجرد أن تتجلى بوادر استحالة استمرار العلاقة، يسارع النرجسي إلى إخراج أرنب من قبعتة: إجازة من هنا وهناك، أو إنجاز مهمة كنت قد طلبتها منه لسنوات خلت، أو الإسراع إلى مساعدة شخص تهتم لأمره. للأسف، جُل ما يفعله ذلك هو تضخيم لوم الذات، وقد تشعر بأنك ناكر للجميل ولا بد لك من أن تدرك كم أنت «محظوظ».

تجعلنا ديناميكيات هذه العلاقات كائنات مؤهلة لإلقاء اللوم على أنفسنا، وخاصة روابط الصدمة. ففي الحالات التي تنشأ في الطفولة، يستغل الأهل احتياجات التعلق لدى الطفل واستعداده لتحقل شعور الوالدين بالذنب والعار (هذا خطئي يا أمي، أنا أسف)، ومع الوقت ينفصل الطفل عن احتياجاته الخاصة ويصبح جليس أطفال



بحكم الأمر الواقع للأهل النرجسيين. ومن هنا يصبح تحقّل العار واللوم ومسؤوليّة الآخرين أمرًا يتجلّى في جميع علاقاته (5). فالأطفال لا يستطيعون أن يطلقوا والديهم، لذا يتعيّن عليهم أن يتكيّفوا مع الظروف العدائيّة، وهذا التكيّف يشبه إلقاء اللوم على النفس.

### تصريحات وسلوكيات لوم الذات

ما تقوله:

- الخطأ خطئي
- كيف يمكنني أن أكون أفضل؟
- ربّما لا أعبّر عن الأمور بشكل واضح
- لا أبذل ما يكفي من الجهد
- أنا أسوء التعبير دائنًا
- عليّ أن أكون أكثر تيقنًا

ما تفعله:

- الاعتذار المستمر
- استرضاء الشخص النرجسي والتصرّف بحذر بالغ
- تحقّل اللوم عن الأفعال والأحداث التي من الواضح أنها ليست خطأك
- الإفراط في الإعداد لكل تفصيل في المنزل أو مكان العمل أو الأسرة أو حتّى تحقّل المسؤولية كاملة
- خلق فرص وخيارات متعدّدة وتقديمها للأشخاص النرجسيين (على سبيل المثال، إعطاء خيارات متعدّدة لوجبة معيّنة)
- محاولة استباق احتياجات النرجسي وقراءة أفكاره)

• تغيير نفسك أو بيئتك لإرضاء النرجسي (على سبيل المثال، تنظيف المنزل بهوس)

• إنكار احتياجاتك أو رغباتك

### الإحساس بالخزي والعار

يخلف العار لدينا شعورًا بالضرر والانكسار، يستحيل في بعض الأحيان إصلاحه. ويتمثل العار في إلقاء اللوم على النفس بشكل علني، والاعتقاد بأن العالم يحكم علينا بفعل ما سبق وحكمناه على أنفسنا. إذا كنت تنحدر من عائلة نرجسية حيث يصبح شعار العائلة «ليس جيدًا بما فيه الكفاية»، ستكتشف أن الأسرار والأكاذيب تتكاثر، وتشيع العزلة، ويتجلى العار في سن مبكرة جدًا. وقد يُستنفد أطفال هذه الأنظمة من خلال نسج قصص كاذبة أو محاولة تصوير أسرهم على أنها «طبيعية» أمام العالم الخارجي. وقد يشعرون بالعزلة، والحرص من جلب الأصدقاء إلى منزلهم، والخجل عند مشاهدة الأنظمة الصحية لدى أقرانهم أو جيرانهم. وهكذا، تضع رواية العار عبء «الضرر» على نفسك، وليس على الشخص أو العائلة المسببة للمشكلة. فتتحول في الجوهر إلى وحدة تخزين تستقبل عار الشخص النرجسي (6).

كما يمكن لديناميكية العار هذه أن تؤدي أيضًا دورًا في كيفية وقوعك في شرك العلاقات النرجسية في الحياة الراشدة. فهنا يظهر الخجل وما يتبعه من لوم الذات بسبب عدم نجاح العلاقة، والعار من البقاء في علاقة غير سوية إلى هذا الحد، والعار من المغادرة والطلاق. عندئذ، تترجم ديناميكية الخجل («أنا في شيء مكسور») إلى «لا بد من أن ثقة خطأ ما بي».

### الارتباك

ربما سأل أغلبكم نفسه ما الذي يحدث لي؟ أشعر بأنني أصبت بقتل من جنون. عندما لا تعرف ما السلوك النرجسي والإساءة النرجسية، يصبح الارتباك سيد الموقف لديك. ينبع الارتباك إلى حد كبير من عدم القدرة على استيعاب مدى قلة التعاطف لدى الشخص الآخر، وانتقاله من التعبير عن حبه بكلمات كبيرة إلى محاولة إغاثك،

واستغلالك حتى عندما كنت الداعم الأول له، في أفراحه وأتراحه على حد سواء، والاستفادة من فهمك تاريخه والتعاطف معه؛ ولكن مع ذلك، ينفجر غضبًا عليك، ويتخبط مع الواجب والولاء، ويشعر بالكراهية تجاه الأشخاص الذين تعتقد أنه «من المفترض» أن يكن لهم بعض الحب، مثل والديك وعائلتك. عندما تتعرض للإساءة النرجسية، تتلقى الإملاءات في ما يفترض أن تشعر به وتفكر، لذلك تفقد كل إحساس بمن أنت وما أنت عليه، الأمر الذي يزيد من حدة الارتباك.

في هذا النوع من العلاقات، لا بد من ممارسة رقصة إنكار معقدة بعض الشيء. قد تجد، على سبيل المثال، أنك أصبحت تجيد التصرف وكأن كل ما يحدث من حولك أمر طبيعي، وهذا ما يتوقعه منك النرجسي والآخرين الممكنون له. ويرجع ذلك جزئيًا إلى التلقين البطيء وتشويه الواقع، ولكنه ينتج أيضًا من الارتباك حول ما يشكل السلوك الطبيعي أو الصحي. لقد كنت على قدر كافٍ من المرونة لإنجاز هذا الأمر، ولكن الجانب الأكثر قتامة في هذا الموضوع هو أن ما يتم توقعه منك أو قدرتك على الادعاء أن كل شيء على ما يرام يعني أن حتى أقرب المقربين الصالحين من حولك لا يملكون في كثير من الأحيان أدنى فكرة عن مدى سوء الأمر بالنسبة إليك.

كما ويساهم كل من زعزعة الثقة وتزييف المستقبل في حدوث هذا الارتباك. فقد تجد نفسك تنكب على رسائل نصية أو رسائل إلكترونية قديمة، فتسعى إلى التأكد من أنك سمعتها بشكل صحيح وتشعر بالارتباك لأنك ربما لم تفعل ذلك. كما يساهم كذب الآخر في ما يعتريك من ارتباك. ثم يبرز الارتباك الذي يأتي من التثليث، وهو شكل من أشكال التلاعب الذي ينطوي على تأليب الناس ضد بعضهم واستخدام التواصل غير المباشر، على سبيل المثال، التحدث عن الآخرين في الخفاء، بدلًا من التواصل بشكل مباشر وعلمي مع أحدهم. فقد تأتي والدتك النرجسية لتخبرك مثلًا أن أختك قالت إنك جشع، الأمر الذي يثير غضبك من أختك، فتحجم عن دعوتها إلى حفلة ما. لكن أختك لم تقل هذا يومًا، وها هي تشعر بالألم والارتباك من استبعادها. يعزز التثليث الارتباك ويزرع عدم الثقة في العائلات وبين مجموعات الأصدقاء وفي أماكن العمل.

## اليأس

أن تدرك رويدًا رويدًا أن الشخص الذي تحبه، أو الذي تعتقد أن من المفترض أن تحبه، لا يبدي أي تعاطف حقيقي معك، ولا يبدو أنه يبالي بك عندما تتعرض لأي أذى، وتراه يضع نفسه دائمًا في المقام الأول، لهو إدراك محبط. فالإيأس هو ما يعانيه كل من يختبر علاقات نرجسية تقريبًا، وهو مزيج من الحزن والعجز واليأس وانعدام الحيلة والخوف وأحيانًا مراودة الأفكار الانتحارية. لا مجال لإصلاح الوضع، أو تحسينه، أو التعبير عنه، أو الفوز بتعاطف الآخر. بغض النظر عما قد تقوله أو تفعله، ليس ثقة ما يتغير. وبغض النظر عن نوع العلاقة النرجسية، فإن الإقرار بعدم القدرة على تغييرها يخلق شعورًا بالرغبة والحزن الذي يستحيل سبر أغواره.

لو حاولت ممارسة رغباتك أو تطلعاتك أو احتياجاتك في إحدى هذه العلاقات، فلن يتقبل الشخص النرجسي تلك المساعي، ومع مرور الوقت، لن تعود تشعر بأنك لاعب أساسي في حياتك الخاصة. غالبًا ما لا تتعلق العلاقات النرجسية بك وحدك، بل قد تؤثر على أطفالك أو وظيفتك أو صداقاتك أو علاقاتك مع أفراد الأسرة الآخرين. وقد يمتد إحساسك بالعجز في علاقاتك النرجسية ليلعب شعورًا بالعجز في علاقاتك الأخرى أيضًا وقد تشعر باليأس لعدم قدرتك على حماية الآخرين. كما قد تواجه بعضًا (أو كثيرًا) من الأنماط التي لوحظت في الاكتئاب، بما في ذلك الحزن، والتهيج، وتغير في شهية الطعام، وتختبر المشكلات في النوم، والشعور بعدم قيمتك، وتعاني التشتت وعدم القدرة على التركيز، ولا تنفك تبكي وتعتمد إلى الانعزال الاجتماعي.

إذا كنت تعاني الإساءة النرجسية، يكمن التحدي الرئيسي في معرفة ما إذا كنت تعاني اكتئابًا أم إن ما يحصل معك هو نتيجة ثانوية للإساءة النرجسية. سيقول البعض منكم مقن يعاني الإساءة النرجسية إن بعض جوانب حياتكم جيدة -فأنت تضحك مع أصدقائك، وتستمتع بالوقت الذي تقضيه مع أطفالك، وقد يكون العمل يسير على ما يرام- وإن حزنكم ويأسكم يقتصران على العلاقة النرجسية، إذ قد تخشى رؤية النرجسي وتفضل الاستمتاع برفقة أي شخص آخر. ومع ذلك، إذا بدأت

هذه الأنماط الاكتئابية باختراق مجالات أخرى من حياتك، وبدأت تشعر بأنك لا تستطيع الأداء بشكل جيد في العمل أو المدرسة أو في مسؤولياتك المتمثلة بتقديم الرعاية، أو أنك لم تعد بكل بساطة مهتمًا بالحياة، فقد يكون الأمر قد تدهور ليبلغ الاكتئاب السريري ويتطلب رعاية الصحة العقلية في أسرع وقت ممكن. وإذا ما تصاعدت مشاعر اليأس والاكتئاب لديك وتحولت إلى أفكار انتحارية، فاعلم أنك لست وحدك. من المهم جدًا أن تطلب المساعدة على الفور. يمكنك أن تجد في نهاية هذا الكتاب ما قد تحتاج إليه من موارد(7).

### كيف تختبر نفسك في هذا العالم

قد تكون تجربة الإساءة النرجسية تجربة تنقلك إلى عالم من الوحدة القاتلة. وإلى أن تدرك أنك لست وحيدًا في ما تعانيه، فإن الأمر يشبه العيش في عالم بديل حيث قد ينظر العالم إلى علاقتك والشخص النرجسي بشكل مختلف تمامًا عما تراه أنت. وقد تستمر هذه الوحدة إذا ما قررت إنهاء العلاقة أو عدم التواصل مع الطرف الآخر. وقد تشعر بعد تجربة الإساءة النرجسية بأنك لن تثق بنفسك أو بالآخرين بعد اليوم، وتبدأ بالتشكيك بجميع من حولك، ونتيجة لذلك قد تفوت فرصة بناء صداقات وتعاون وعلاقات وفرص مستقبلية. إذا كنت قد نشأت في أسرة نرجسية، فقد كانت الثقة إما مشوهة أو في غير محلها أو لم تتطور أبدًا. والتخمين والتردد لا يعينان أنك لا تثق بالعالم وحسب، بل إنك لا تثق بنفسك أيضًا. وتاليًا، قد يكون من المرهق أن ننظر إلى العالم بعدم ثقة مزمنة وبتشكيك لا متناه.

وقد يمتد فقدان الثقة الذي تعانيه نتيجة للإساءة النرجسية أيضًا إلى الخوف من الاعتماد على الآخرين. وهذا ما قد يخلق استقلالية زائفة مرهقة، «أنت مقابل العالم»، تشعرك بمزيد من الأمان لدى قيامك بكل شيء بنفسك حتى لا يخذلك الآخرون. كما قد تجعلك الإساءة النرجسية على درجة ملحوظة من انعدام الفاعلية، لأنك لا تعرف أبدًا متى يمكنك الاعتماد على الآخرين. وهكذا، تصبح بارغا في التعامل مع عدم القدرة على التنبؤ بالأشخاص النرجسيين وتكتشف سببًا لإنجاز كل شيء بيدك. وما يعنيه التغيير الجذري في الانتقال من حالة جيدة إلى حالة سيئة



هو أن الشخص النرجسي قد يسعد بإيصالك إلى المطار في يوم جيد، قبل أن تثير أنايتك غضبه عندما تطلب منه أن يوصلك مرة أخرى. وقد تتعمم هذه التجارب والتصورات حول «طلب المساعدة»، فتنشأ على فكرة أن طلب المساعدة من أي شخص سيؤدي لا محالة إلى خيبة أمل أو غضب.

### تحذيات الصحة العقلية لدى أولئك الذين يعانون إساءة نرجسية

إذا كنت تعاني تداعيات إساءة نرجسية، فقد يتداخل كثير من المشاعر والأنماط مع مشكلات أخرى تطال صحتك العقلية أو قد تترافق معها. لكن لا بد لك من أن تضع في اعتبارك أن تداعيات الإساءة النرجسية ليست اضطرابًا بل هي رد فعل متوقع على ضغوط العلاقة السامة. وقد تتزامن مشكلات الصحة العقلية مثل الذعر والقلق والاكتئاب مع تداعيات الإساءة النرجسية. فمن المحتمل أن تكون هذه المشاكل قائمة من قبل، لكنها تفاقمت بسبب الإساءة النرجسية (على سبيل المثال، كان لديك تاريخ سابق من الاكتئاب)، أو مشكلات ربما بانّت من جديد بسبب الإساءة النرجسية (على سبيل المثال، تبدأ بتطوير اضطراب القلق بعد تجربة علاقة نرجسية).

أما إذا كان لديك تاريخ سابق من الصدمة، فيمكن أن تصبح أعراض الصدمة أكثر تجليًا نتيجة التعرض للسلوك النرجسي. وقد يبرز القلق الاجتماعي أيضًا في هذا المزيج، إذ بعد هذا الكم من زعزعة الثقة، بثّ على قناعة أنك تقرأ المواقف الاجتماعية بشكل غير صحيح أو قد أخبرك الشخص النرجسي أنك تبدو أحرق في حضرة أشخاص آخرين. إذا كنت تعاني أيًا من الأنماط المذكورة هنا ووجدت أنها تؤثر في عملك أو في المدرسة أو في علاقاتك الاجتماعية أو غيرها من المجالات، فأنصحك بمراجعة أخصائي صحة عقلية لإجراء المزيد من التقييم ووصف العلاج المناسب.

### هل يمكن للإساءة النرجسية أن تصيبك بعلة جسدية؟

اطرح على نفسك هذا السؤال إذا لاحظت أن صحتك تتحسن أو تسوء بحسب تواصلك مع أحدهم، فلا شك في أن هذه العلاقة أمر مرهق يثير التوتر، ولا شك في أن التوتر يؤثر على صحتك فيتسبب بالصداع، وتشنج العضلات، وضعف وظيفة

المناعة، الأمر الذي قد يجعلك أكثر عرضة للإصابة بالأمراض. إذا كنت تعاني حالات صحية مزمنة موجودة مسبقًا، مثل أمراض المناعة الذاتية أو الربو أو مرض السكري، فقد يؤدي التوتر إلى تفاقم حالتك المرضية. وثقة من أشار إلى أن الصدمة المكبوتة قد تتجلى على شكل ألم جسدي (8)، لتنسجم حالات الألم المزمن وغيرها من الانزعاج الجسدي المماثل الذي عبر عنه من تعرّضوا للإساءة النرجسية على المدى الطويل مع هذا الاكتشاف.

ليس من السهل إجراء هذا النوع من البحث المطلوب لإثبات العلاقة بين سوء المعاملة في العلاقة النرجسية والعلّة الجسدية. ففي عالم مثالي، كنا لنتابع مجموعات من الأشخاص الذين تعرّضوا للإساءة النرجسية لسنوات عدّة، ونراقب صحتهم، ونقيس علاقاتهم ومستويات التوتر لديهم، ونراقب ما يحدث. من وجهة نظري كمراقبة لهذه الحالات، لقد شهدت أشخاصًا أصحاء يعانون تداعيات الإساءة النرجسية قد أصيبوا بأمراض لا مبرر لها نظرًا لصغر سنهم وتاريخهم الجيني وحالتهم البدنية، أو أخذت أمراضهم مسارًا أكثر تعقيدًا مما كان متوقعًا. وفقًا للدراسات، يشهد الكثير من المعالجين الصحيين على الآثار السلبية للعلاقات السامة على الصحة.

يبرز جسدك كمراقب أكثر صدقًا من عقلك لما يتم رصده من تداعيات بفعل الإساءة النرجسية. فعقلك وذهنك ينطلقان في سلسلة من المبررات والتحليل المرتبطة بالصدمة، بينما يشعر جسدك بالألم والحزن والصدمة والخسارة ويكون مستعدًا لتحمل هذا كله من دون ممارسة الرقابة نفسها. لقد شهدت أيضًا على كثير من هذه المشاكل الصحية التي تبدأ في التراجع بمجرد أن يناق الشخص بنفسه عن العلاقة النرجسية. أتذكر امرأة كانت تعاني مشكلات صحية كثيرة، بما في ذلك الصداع، ومشاكل في الجهاز الهضمي، وآلامًا مزمنة، ثم توفي شريكها النرجسي بشكل مفاجئ بعد اعتلاله لفترة وجيزة. أخبرني أن أعراضها الجسدية اختفت بعد شهر من وفاته، على الرغم من أن وفاته والديون التي خلفها جعلتها في وضع مزرٍ ومرهق ماديًا. غير أنها شعرت بالذنب لارتياحها لوفاته وانتهاء فصول عذاباتها النفسية بسببه، حتى إنها شعرت بالذنب لتحسن صحتها في الوقت الذي كانت تدرك

فيه أن العالم يتوقع منها أن تمارس دورها كأرملة حزينة. كل ما يمكن قوله هنا، هو أن الأمر ليس بالبساطة التي قد نخالها.

كما قد تبرز الآثار الجسدية للإساءة النرجسية من خلال مسارات غير مباشرة. تقلع، مثلاً، عن الاعتناء بنفسك. فقد تكون من الإرهاق أو الانشغال بحيث تنسى إعادة شراء أدويةك أو تناولها بشكل صحيح، وقد تنام وتأكل بشكل سيئ، ولا تمارس الرياضة، أو لا تتابع الرعاية الطبية الوقائية، الأمر الذي قد يعرضك لعواقب مأساوية محتملة، مثل إهمال إجراء فحوصات منتظمة للسرطان. فضلاً عن ذلك، فإن الأشخاص النرجسيين هم مقدّمو رعاية سيئون؛ على الرغم من أنك قد تتمسك بزواج نرجسي على أمل أن يعتني بك زوجك النرجسي يوماً ما عندما تشيخان معاً، فإن ذلك لا يحدث إطلاقاً. قد يشعر النرجسي على الأرجح بالانزعاج بفعل ما تعانيه من مشكلات صحية، إذ هو يمقت العجز أو كل ما يمكن أن يذكره بالهشاشة البشرية أو بالوفاة. لقد سمعت الكثير والكثير من الحالات التي يعتمد فيها الأشخاص النرجسيون إلى رمي أزواجهم أو أحد أفراد أسرته على قارعة الطريق من أجل مواعيد العلاج الكيميائي أو زيارات الرعاية الطارئة. إذا كنت تتمسك بأمل أن يهتم بك شريكك السام أو أحد أفراد أسرتك في يوم من الأيام عند حاجتك إليه، فإن اختفائه في عز ضعفك الطبي لن يؤدي إلى إصابتك باليأس وحسب، بل قد يشكل خطراً مكلفاً للغاية، حيث قد تعاني للعثور على رعاية صحية مناسبة أو تعيش من دون ما تحتاج إليه من مساعدة. وهكذا، لا شك في أن العلاقات النرجسية قد تسلبك سنوات كثيرة من جوانب عذّة من حياتك.

لا تقتصر الإساءة النرجسية على إيذاء المشاعر. فعندما تتعرض للسلوك النرجسي، ستعتريك سلسلة من ردود الفعل النفسية. وهذا نمط يحدث تقريباً لكل من يعيش في علاقة نرجسية وهو بمثابة تذكير أن المشكلة ليست فيك أنت. فأنت لا تظهر رد فعل غريباً أو درامياً على ما يجري لك، بل إن هذه التداعيات تحدث لكل شخص وأي شخص يعيش في إحدى هذه العلاقات، وحتى المال والامتياز والسلطة لا تحمي الناس بشكل كامل.

لقد حان الوقت للحديث عن التعافي والشفاء والنمو والازدهار. على الرغم من صعوبة ذلك، فقد لاحظت أن كثيرين من الأشخاص يخرجون من الجانب الآخر من هذه العلاقات وقد ازدادوا حكمة، وشجاعة، وباتوا يتحلون بمعنى وهدف إضافيين في حياتهم. لا يمكننا تغيير قصصنا الماضية، ولكن يمكننا العضي قدمًا. يمكنك الشفاء سواء بقيت أو غادرت، سواء كنت تقابل الشخص النرجسي كل يوم أو لم تعد تراه في حياتك. سوف تتحول من التركيز على إدارة الأشخاص النرجسيين في حياتك وإلقاء اللوم على نفسك إلى الاهتمام بنموك وفهم ذاتك وواقعك ووضوحك. وبدلاً من التركيز على مجرّد البقاء على قيد الحياة، حان الوقت بالنسبة إليك لاستغلال اتساع الحيز والزمن الخاص بك في ازدهارك ونجاحك.

## القسم الثاني

### الاعتراف، والتعافي، والشفاء، والنمو

كم نستمتع بجمال الفراشة، لكننا نادرًا ما نعتزف بالتغيرات التي مرّت بها كي تبلغ هذا المستوى من الجمال.

#### مايا أنجلو

بالنسبة إلى كثيرين منكم، فإن اللحظة التي سمعتم فيها مصطلح «الإساءة النرجسية» كانت المرة الأولى التي يُطلق فيها على الألم الذي تعانونه اسمًا. ليس الأمر عبارة عن مجرد قلب مكسور، إذ إنه بالنسبة إلى الكثيرين روح محظمة بدأت في مرحلة الطفولة أو سلسلة من العلاقات الملفية التي رسمت شخصيتك، وجرحتك، وغيّرتك، وسلبتك واقعك وإحساسك بذاتك. وربما حضر البعض منكم للعلاج وقيل لكم إنكم قلقون ليس إلا، وإن جميع العلاقات صعبة، ولا بد لكم من إيجاد طرق أفضل للتواصل، مما جعلكم تشككون في أنفسكم أكثر. وربما شعر آخرون منكم بالخجل بسبب «إقصائهم» عن أفراد الأسرة. عندما تكون في خضم معاناتك من تداعيات الإساءة النرجسية، لا يسعك أن تتخيل نفسك قد نجحت في العبور إلى الضفة الأخرى، وحتى عندما تصبح خارج العلاقة، قد تستمر بعض الندوب من الحزن، إلى فقدان الثقة، ونظرة عن عالم قد تغيّرت للأبد.

ما الذي يعنيه لك الشفاء؟ قد تخال أن الشفاء يعني أن تشعر بأنك في حال من السلام الداخلي؛ لا تعود تشكك بنفسك أو تلومها؛ لا اجترار لأفكارك؛ بل بتّ تشعر بكامل كينونتك؛ تثق في غرائزك؛ وتسامح نفسك. وهنا تريد محاسبة النرجسي، وكشف النقاب عنه، وجعله يتحمل مسؤولية ما اقترفه، وقد تشعر بأنه، لكي تشفى، لا بد لك من إحقاق الحق. تريد أن تتأكد من أن الشخص النرجسي لن يتمكن من المضي قدمًا فحسب، بينما تزرع أنت تحت ثقل القلق والحزن والندم والشك. لكن لسوء الحظ، لا نفوز دائمًا بالعدالة والمساءلة، أو حتى نكسب اعتذارًا. هل من الممكن الشفاء حتى لو لم يواجه الشخص النرجسي أي عواقب؟



لا يقتصر الشفاء على البكاء وحسب. بل يتمحور حول الحزن، وخلق مساحة معينة جديدة تبني فيها حياة جديدة، وتجد صوتًا لك، وتشعر فيها بقدرتك على التعبير عن احتياجاتك ورغباتك وآمالك، فضلًا عن إحساسك بالأمان. إنها عملية تطوّر من الصمود والتأقلم إلى النمو والازدهار.

لا يوجد جدول زمني محدّد للشفاء. فقد يستغرق الأمر بقدر ما يحتاجه، ويختلف الأمر بحسب طبيعة العلاقة، سواء بقيت أو ذهبت، وبحسب ماضيك الخاص. والشفاء يعني أن تكون رؤوفًا مع نفسك، حتى عندما تجد نفسك قد انجذبت من جديد إلى هذه العلاقة، أو احترقت فيها، عندما قرّرت إعطاء الشخص النرجسي فرصة ثانية. وهو يعني الحكمة، والفتنة، والرغبة في الابتعاد عن الأشخاص السامّين، حتى عندما يعيرك الآخرون ويضغطون عليك كي تسامح. هنا يتعلّق الأمر بالتقبّل الجذري والتعايش مع الإدراك المؤلم بأن الأنماط النرجسية لا تتغيّر. كما يتعلّق الأمر بالتوقّف عن لوم نفسك والتساؤل عما إذا كنت كافيًا. يتعلّق الأمر بإيجاد المعنى والغرض وتعلّم التنفّس بعد سنوات أو عمر من المشي على حبل مشدود تمارس عليه مهة استرضاء الآخر والمصادقة على أفعاله بينما تفرض رقابة محكمة على نفسك.

لم أكن لأكتب هذا الكتاب لو لم أؤمن أن الشفاء ممكن. كل يوم، أشهد على أشخاص يقدرّون النعم البسيطة التي لم يكونوا ليحظوا بها خلال علاقاتهم النرجسية، ويواصلون تحقيق أهداف تعرّضوا للسخرية بشأنها، ويعيدون التواصل مع أشخاص خسروهم في حياتهم. كما رأيت أشخاصًا وعوا أخيرًا ذاتهم واختبروا هوية منفصلة عن الأشخاص النرجسيين في حياتهم. ورأيت أشخاصًا يُغرمون من جديد... ويتعلّمون شيئًا فشيئًا اكتساب الثقة.

لكن الشفاء لا يشكّل إلا جزءًا من الوجهة. فهدفك هو أن تصل إلى مرحلة تزدهر فيها وتعيش في تناغم مع ذاتك الأصيلة (والتعرّف إلى ماهية هذه الذات الأصيلة)، وتستعيد تلك الأجنحة التي قصّتها العلاقة النرجسية كي تطير في نهاية المطاف. بمجرد أن تقاوم اجترار الأفكار والإحساس بالندم، وتحمي الطفل المكبّل داخلك

برابط الصدمة وتحزّره، وتغيّر حديثك عن ذاتك وتتوقّف عن زعزعة ثقتك بنفسك، فسوف تحرر ذاتك الحقيقية، فضلاً عن تحقيق الأهداف والتطلّعات التي كتمتها داخلك وتسمح لنفسك للمرّة الأولى بالعيش عبرها.

عندما تصل إلى هذا الجزء من الكتاب، تعامل معه بنشاط. دوّن يومياتك، وسجّل أفكارك ومشاعرك، وتابع تقدّمك. جرّب التقنيات وفكّر في ماهية عملها. اغتنم بعض الفرص وكن متيقّظاً لما تشعر به. فالشفاء مسار نشط.

الأشخاص النرجسيّون رواة قصص صاخبون، ويميلون إلى نقل عدوى سرديّاتهم المقيّدة عنك إليك. في نهاية المطاف، يتمحور الشفاء حول استعادة سرديّتك الصادقة، ومراجعة القصص التي قيلت لك، وإعادة كتابتها وفقاً لشروطك الخاصّة.

## الفصل الرابع

### فهم خلفيتك

كانت تحظى الآن بداخل وخارج، وفجأة أدركت كيفية عدم المزج بينهما.

#### زورا نيل هورستون

عندما انتقلت سارة للعيش في لوس أنجلوس، كان الأمر مثيرًا للحماسة والقلق في آن. فقد كانت قد خرجت لتوها من علاقة سامة وأرادت بداية جديدة لها. عرض عليها رب عملها الانتقال، الأمر الذي كان بمثابة نعمة لها لأن مديرها السابق كان قد جعل حياة سارة وفريق عملها شبه مستحيلة. كما رحبت بالراحة التي ستكتسبها بابتعادها عن عائلتها. فسعيها إلى الاهتمام بأتفه الأمور وأهملها بالنسبة إليهم تحوّل إلى وظيفة بدوام جزئي بالنسبة إليها.

لم تكن سارة تبحث عن علاقة عاطفية عندما وصلت إلى لوس أنجلوس. لذلك، عندما التقت بجوش، كانت دفاعاتها في أدنى جهوزيتها. بعد علاقتها الأخيرة، كانت قد استغرقت ما لزمها من الوقت لتثقيف نفسها حول النرجسية والعلاقات النرجسية. فباتت تعي جيدًا بنية العلاقة النرجسية وقصف الحب وسائر ما يتأثى من ذلك، لكن بما أن جوش كان مجرد صديق، فلم تبال. ومع مرور الوقت، وجدت نفسها تتطلع للقاءه. وبما أنه كان مجرد «صديق»، راحت تفتح أكثر عليه، وتحذّثه عن عائلتها الفلغية، وكيف كانت تشعر بأنها ليست كافية، وكيف كانت تسعى دائمًا إلى إصلاح كل شيء لكل شخص، فضلًا عن بوحها بالصعوبات التي واجهتها في علاقتها مع شريكها السابق. كان جوش يصغي إليها بإمعان. في المقابل، شرع يشارك سارة المزيد عن حياته، وأخبرها عن مشروع كان يجد صعوبة في إطلاقه. حزنت كثيرًا لأنه لم يكن يحظى بالدعم العائلي، وتعاطفت معه.

بعد مرور أشهر قليلة على لقاها الأول، أخبرها جوش أنه يخطط للانتقال من المبنى الذي يقطنان فيه لينام على أريكة في شقة صديق له، كي يتمكن من ادخار المال وتحقيق حلمه. لم تستطع سارة تحقل فكرة خسارة الشخص الذي أضحى

واحة من الأمل في هذه المدينة، فعرضت عليه الإقامة معها في الشقة، والنوم على أريكتها هي. بمجرد أن انتقل جوش للعيش معها تحت سقف واحد، تحولت العلاقة بين الاثنين أكثر حميمية، وشعرت بالارتياح لذلك بما أنها أحسّت أنها تعرفه عن كتب. فكان جميلًا أن تتشارك مع أحدهم لحظات سعادة بسيطة، مثل تناول العشاء في المنزل، أو تشارك حبّهما للأفلام المصوّرة. وكانت تحب الاستيقاظ بجانب أحدهم، واستعادة الحميمية في حياتها.

لكن سرعان ما اكتشفت سارة أن الحياة مع جوش ليست على هذه الدرجة من الكمال - لكن من الكامل في كل الأحوال؟ لم يكن يساعدها كثيرًا في الأعمال المنزلية، لكن الأمر لم يثر أي شكوك عندها لأنها كانت معتادة على القيام بتلك المهام بمفردها، فضلًا عن أنه كان منهمكًا بمشروعه الجديد. وكان «يساعد» أحيانًا في الشقة، عبر قيامه بالتغييرات التي تناسبه (مثل نقل بعض الأثاث لاستحداث «زاوية» عمل له)؛ وبينما شعرت بشيء من الانزعاج والإرباك بشأن ذلك، إلا أنه أسعدها أنه جعل من هذا المكان منزلًا له، وكانت تتأمل أن يساعده ذلك في تعزيز نجاح أعماله. وكان غالبًا ما يطرح عليها أسئلة مفضلة حول الأماكن التي تذهب إليها ومن تقابل، من غير أن يشاركها الكثير حول تحركاته هو. أما سارة، فكانت تفكر في قرارة نفسها، «جميل أن يهتم لأمرى وأين أروح وأجىء، فحبيبي الأخير كان من الأنانية بحيث لم يسأل يومًا». وتراها ينفطر قلبها على الصعوبات التي يواجهها لإطلاق عمله الجديد، وفي الوقت نفسه، تشعر بالذنب لأن حياتها المهنية كانت على أحسن ما يرام. لهذا السبب، شعرت أن من واجبها غضّ النظر كلما انطلق في خطاب مطوّل حول يومه وإحباطاته وعمله؛ أو كلما رد على نصيحة تقدّمها له بـ«لا تتصرّف في وكأنتك تفهمين كيف تُدار الأعمال، فليس أسهل من تمرير بصمتك على جهاز تسجيل الحضور في العمل»؛ أو عندما رفض المساهمة ماديًا في نفقات المنزل. كانت سارة تخال إصلاح أمور الآخرين وسيلة لإثبات حبّها، لذلك حاولت أن تخفّف عنه وتعرّفه إلى زملاء لها يمكنهم مساعدته.

إذا كان الأشخاص النرجسيّون على هذا القدر من السوء تجاهنا، فلماذا ننجذب إليهم على هذا النحو؟ لماذا لا نلوذ بالفرار عند أوّل إشارة خطر؟ هذا سؤال صعب،

وغالبا ما أجد صعوبة في التطرق إليه عندما أتكلّم عن الشفاء. أذكر سماعي مقابلة مع امرأة اختبرت علاقة نرجسية مسيئة للغاية. سألتها المحاورة العديمة المعرفة: «لماذا لم تغادري وحسب؟» أزعجني السؤال لأنها بدت وكأنها تلوم المرأة على استمرارها في العلاقة. لكن السيدة ردّت بشكل حاد قائلة: «لماذا لا تطرحين السؤال هكذا: لماذا هو معتدي؟» كان سؤالاً منطقيًا، لكن مع ذلك، لا يفي غرض جوهر الشفاء. فالرجل الذي أساء إليها كان نرجسيًا حتى العظام، استغل الأشخاص من حوله ولا يزال، وسيواصل ذلك على الأرجح. لهذا السبب، لا يمكن أن يكون الشفاء مشروطًا بمعالجة سلوك المعتدي ليس إلا.

لا يعني الشفاء معالجة جروحنا الحالية فحسب، بل يتمثل أيضًا في الحؤول، إلى أقصى حد ممكن، دون إصابتك بندوب مستقبلية. لكل منا تقريبًا سمات أو خلفيات تجعلنا عرضة للدخول في علاقات نرجسية والبقاء فيها. غير أن معالجة نقاط الضعف هذه لا تعني «إلقاء اللوم» على نفسك بسبب ضعفك، فكثير من هذه الخلفيات ليس نقاط ضعف، بل يتمحور حول مساعدتك في استيعاب كيف أن بعض الأجزاء الصحية والجيدة في نفسك (تعاطفك ورحمتك ولطفك)، بالإضافة إلى العناصر المعقّدة في تاريخك (الصدمة، والعائلات النرجسية) تزيد من صعوبة الانفصال عن هذه الحلقات المتواترة.

من السهل أن نتحرّر عندما نشهد على نقاط ضعف جسيمة: لقد التوى كاحلي، ولا أستطيع صعود الدرج. أنا مصاب بالربو، ولا أستطيع الدخول إلى غرفة مليئة بالغبار. وهكذا، لا بد لنا، في الدرجة الأولى وبالطريقة نفسها، من استكشاف أنفسنا من أجل الشفاء من تداعيات الإساءة النرجسية والحؤول دون وقوع الإساءة في المستقبل. عندما تدرك خلفيتك، والمخاطر ونقاط الضعف، تستطيع أن تتعلّم عندئذ السبب والتوقيت المناسبين للتمييز، حتى معرفة ما يشكل السلوك المقبول في العلاقة يمكن أن يحميك. وقد تواصل العلاقات النرجسية التأثير على مجموعة معتقداتك، وإن نشأت في عائلة سعيدة، وكنت تشعر بالرضا عن وظيفتك الجيدة وتستمتع برفقة الكثير من الأصدقاء.



قد يساعدك فهم خلفياتك ونقاط ضعفك تجاه هذه العلاقات على الشفاء وحماية نفسك في المستقبل. يعرض هذا الفصل هذه الخلفيات وعوامل الخطر على مستويات متعددة: أنت كفرد، والتجارب التي خضتها في عائلتك الأصلية، والرسائل الثقافية التي تلقيتها، والرسائل من المجتمع ككل. كما سنستكشف المسألة التي قد تقوم على أن «العثور على إشارات خطر في مرحلة مبكرة» هو في الواقع مسعى عقيم، وقد لا يلزمك أكثر من دقيقة لتحديد ما يجري في علاقة جديدة.

### ما الذي يجعلنا ضعفاء؟

تبرز هنا الخصائص المغناطيسية التي غالبًا ما نلاحظها في الأفراد النرجسيين مثل السحر والكاريزما والثقة. وهذا ما قد يفسر الانجذاب والسحر وبعض المبررات التي قد نعطيها لسلوكهم. وهكذا، في حين أننا جميعًا معرضون للعلاقات النرجسية، إلا أن بعض الخصائص والمواقف والتواريخ قد تؤدي إلى تضخيم هذه القابلية على التأثر. وكلما زاد عدد هذه المزايا التي تسيطر على خلفيتك، كلما كنت أكثر عرضة لسحر النرجسي أو للتورط في إحدى هذه العلاقات. تشبه محاولة التعافي والتغيير من دون الاعتراف بخلفيتك اقتلاع الجزء العلوي من عشب ضارة ليس إلا، لتراها تكبر من جديد وتجتاح حديقتك بالكامل. كم يحبطني عندما يقدم البعض إرشادات سريعة وسهلة على نحو «غير طريقة تفكيرك»، من دون أن يدركوا أنك تحمل في طياتك تاريخًا معقدًا يتكشف في عالم معقد. لذلك، غالبًا ما تنتهي محاولة تبسيط مثل هذه المسارات الدقيقة والفردية بالتسبب بإحراجك وإلحاق العار بك. ليس ثقة طريقة سهلة تعتمد على بضع خطوات للشفاء من الإساءة النرجسية.

لقد تحدثت ذات مرة مع مجموعة عن خلفياتهم ونقاط ضعفهم، فسألوا بأسى: «استنادًا إلى قائمة عوامل الخطر الخاصة بك، من هو الشخص الذي ليس ضعيفًا وغير معرض لهذا الخطر؟» ضحكنا كثيرًا على هذا السؤال، ولكن لا شك في أن فيه شيئًا من الحقيقة. فمعظمنا، سواء بسبب تاريخنا أو سماتنا الفطرية، معرضون إلى حد ما للعلاقات النرجسية. لذلك، فإن إدارة نقاط الضعف هذه في علاقاتنا تعني فهم خلفياتنا، وفهم كيف تبدو النرجسية على حد سواء، وتمييز السلوكيات غير الصحية

بين الأشخاص، ولحاق نفسك بينما تفرق في المبررات والسلوكيات الانعكاسية، وإدراك لحظة اختطاف الواقع. وهذا يعني أيضًا، قبل كل شيء، عدم النظر إلى مكان ضعفك على أنها نقاط ضعف، بل على أنها أجزاء قيمة ومتكاملة منك. فالشفاء يعني الإقرار بجميع مكوناتك، ولكن أيضًا منح نفسك الإذن لتمارس القدرة على التمييز، وتحمي نفسك، وتكون واعيًا.

## التعاطف

الأشخاص المتعاطفون رائعون، وأتمنى لو أننا نعيش جميعًا في عالم مليء بهم (إنما لا يحصل ذلك لسوء الحظ). لكن النرجسيين غالبًا ما يستغلون هذه الميزة. لذلك، فإن تعاطفك يعرضك للوقوع في دائرة الخطر الشديد من العلاقات النرجسية المتمثلة في المثالية والتسخيف والاعتذارات والتبريرات، فضلًا عن جعلك مصدرًا عظيمًا للزودة النرجسية. يمنح الأشخاص المتعاطفون فرضًا ثانية ويسامحون ويحاولون دائمًا رؤية وجهة نظر الشخص الآخر.

إذا كنت متعاطفًا ولا تفهم السلوك النرجسي، فقد تستمر في منح هذا التعاطف، وكل ما يوازيه مثل المغفرة، وسيأخذ الشخص النرجسي تعاطفك من دون أن يبادرك بأي مقابل، مما يؤدي إلى انعكاس تعاطفي غير متماثل (يخرج التعاطف منك، ولا يحل في المقابل أي تعاطف مكانه). إذا كنت متعاطفًا، فقد تستمر في إيجاد الأعذار وترى الشخص النرجسي من خلال عدسة التعاطف، إلى أن يصيبك الإرهاق. وقد لا يكون التعاطف مجرد نقطة ضعف تسهل عملية الدخول في العلاقة، ولكنه قد يتسبب في بقائك عالقًا في شرك هذه العلاقة على المدى الطويل، حتى بعد تثبيت الأنماط السامة. في أولى صفحات هذا الفصل، على سبيل المثال، إن تعاطف سارة مع كفاح جوش جعل منها مصدرًا رائعًا لدعمه ووضعها في موقع ضعيف جعلها تنصت لتصريحاته الأحادية الصاخبة، من دون أن تشتكي يومًا أو يساورها أي قلق.

## أن تكون المنقذ

المنقذون هم الساعون وراء رضا الآخرين، لذلك يحرصون على إصلاح المشاكل، وحلها، ومحاولة تحسين الأمور. قد تشعر بأنك مجبر على إدخال البهجة إلى قلب

الطرف الآخر والثناء عليه طوال الوقت، أو مجرد إبعاده. وقد تقدّم له أيضًا مكانًا يعيش فيه أو سيارة أو مالا أو تساعد في الحصول على وظيفة. ولكن نتيجة لذلك، قد ينتهي بك الأمر إلى وضع نفسك في مواقف محفوفة بالمخاطر تحت مسمى إنقاذ الآخر، مثل إنفاق المال أو الوقت الذي لا تملكه، أو حتى وضع نفسك في مواقف مشكوك بأمورها من الناحية القانونية أو الأخلاقية. وقد يزداد الخطر على وجه الخصوص إذا كنت تتعامل مع شخص نرجسي لا يمانع رميك في مهب الريح ولا يبالي في ما يسببه الأمر لك.

يسارع الأشخاص النرجسيون، ولا سيما الضعفاء منهم، في وقت مبكر من العلاقة إلى الإعلان عن سرديتهم التي تصوّرهم ضحايا، ويعبرون عن شعورهم الكئيب بالاستحقاق (جميعهم يحصلون على معاملة خاصة، لست أجد أي عدل في ما أحصل عليه أنا). وقد يؤدي ذلك إلى إحساسك بالذنب ويدفعك إلى «تصحيح» الأمور. حتى إنك قد تحاول أن تفعل ما كنت تتمنى لو فعله أحد من أجلك عندما كنت بأمس الحاجة إلى ذلك، لذا فإن عملية الإنقاذ تكون بمثابة علاج لندوبك. أو قد تحاول اكتساب شعور بالسيطرة على العلاقة من خلال إنقاذها وبذل المزيد من الجهد لإنجاحها. لكن الشخص النرجسي هو عبارة عن مهمة إنقاذ لن تبلغ خواتيمها يومًا. بغض النظر عن مقدار ما قد تفعله -وبغض النظر عن مقدار المال أو الفرص أو الاتصالات أو الوقت الذي تمنحه للنرجسي- لن يكون ذلك كافيًا أبدًا. قد تخال أنك تستطيع تحسين العلاقة من خلال «إصلاح» كل شيء، لكن ما خلا حماية الشخص النرجسي من كل خيبة أمل محتملة، لا شيء سيحصل. وهكذا، يجد المنقذون أنفسهم عرضة للخطر ليس بسبب وقوعهم في هذه العلاقات وحسب، بل أيضًا بسبب بقائهم في الوهم القائل: «إذا قمت بما يلزم، فسيكون كل شيء على ما يرام».

عندما نعيد النظر بحالة سارة، فمحاولتها إصلاح وإنقاذ العلاقة لم تكن عبارة عن شرك مبكر وقعت فيه وحسب، بل جعلها الأمر تحصر كل تركيزها في ما يفترض «القيام» به في العلاقة بدل أن تكون حاضرة واعية لما يحدث.

وكما تُظهر لنا قصة سارة، قد يبرز التداخل بين الأشخاص المتعاطفين والمنقذين.

إلا أن المتعاطفين قد لا يشعرون بالضرورة بالحاجة إلى «إصلاح» الأمور، لأن تعاطفهم يكون في أغلب الأحيان عبارة عن شعور يساهم في إحساسهم بالذنب وتقدير المبررات. في المقابل، قد يشعر المنقذون بالتعاطف، لكن ما يشكل الدافع الحقيقي لديهم هو الحاجة لإرضاء الآخر للبقاء في حال من الأمان والمحافظة على التواصل، والشعور بالفائدة.

### التفاؤل والإيجابية

تجد بؤادر الانفراج، وتقتنص الفرص، ولا تنظر إلا إلى النصف الممتلئ من الكوب. وتؤمن بصدق أن لكل شخص إمكانياته ويمكن لأي كان أن يتغير. وتؤمن بالإنصاف، والعدالة، وبإمكانية إصلاح الأمور، أيًا تكن. كما قد تؤمن أنه لو أعطيت أحدهم فرصة ثانية، فربما سيتغير. لكن إذا كنت على هذا القدر من التفاؤل والإيجابية، فقد يصعب عليك تقبل فكرة أن الأشخاص النرجسيين لا يتغيرون.

تعتبر مجموعة المعتقدات جوهر هويتنا، وقد تشعر بالهلاك إن اضطرت للتخلي عن رؤيتك للعالم. من الناحية السريرية، وجدت أن العمل العلاجي مع الناجين المتفائلين والإيجابيين مزاجيًا يستغرق وقتًا أطول في البداية، بسبب ما يبدو أنه من مقاومة ملحوظة لمفهوم عدم القابلية للتغيير. لكن عندما يتضح لهم أخيرًا أن سلوك الشخص النرجسي لن يتغير حقًا، ترى تلك اللحظة تصيبهم بنوع من الهلاك والاكنتاب. (من ناحية أخرى، غالبًا ما يتم تسخير هذا التفاؤل بعد مرحلة الحزن الأولية وقد يعزز المرونة). وهنا قد تكون الجاذبية على مسارين، فقد ينجذب الأشخاص المتفائلون إلى جاذبية الشخص النرجسي وسحره، وقد ينجذب الشخص النرجسي أيضًا إلى الإيجابية والتشجيع الذي ينبع من المتفائل. كما قد يجد الأشخاص المتفائلون أنفسهم عالقين بسبب الرغبة المزممة في تشكيل السردية بطريقة مفعمة بالأمل.

على الرغم من أن سارة لم تكن متفائلة بشكل واضح، فإن استعدادها لإفساح المجال لخطط جوش العظيمة وأفكاره الكبيرة يعكس انفتاحًا على أفكاره، حتى عندما لم تكن هناك أي بؤادر فعلية لإطلاق مشروعه. لكن قد تؤدي إيجابيتك

وتفاؤلك على نحو مماثل إلى تأجيل نيران عظمة الشخص النرجسي وتجعلك هدفًا رئيسيًا لقيام النرجسي بتزييف مستقبله.

### المسامحة إلى الأبد

هل تسامح الجميع؟ هل تعطي الكثير من الفرص الثانية؟ تكثر الأسباب التي قد تجعلك تسامح: لأنك تعتقد أن هذا هو الشيء الصحيح الذي يجب القيام به، فهو جزء من تعاليمك الدينية أو الثقافية، وتأمل أنه بمجرد أن تسامح الشخص، فهو سيتغير، وتؤمن أن الجميع يستحق فرصة ثانية، أو ربما كان كل ذلك عبارة عن سوء فهم ليس إلا، أو تخشى عواقب ما قد يحدث إذا لم تسامح الآخر. والتسامح في حد ذاته ليس بالأمر السيئ. لكنه لا ينجح بكل بساطة مع الأشخاص النرجسيين. إذا كنت متسامحًا، فذلك يعرضك لضعف مهول لأنه بدلاً من تبني مبدأ المسامحة كدعوة ليكون الفرد بحال أفضل، ينظر النرجسي إلى الأمر كدليل على غياب أي عواقب لسلوكه. وبما أنه يفتقر إلى التعاطف، فلن يكون اهتمام الشخص النرجسي بك هو ما يوقفه عن ممارسة سلوكه. ففي غياب العواقب الملحوظة وافترض أنه سيتم العفو عنه، ستتواصل دائرة الخيانة والسلوك السيئ. تذكر كيف استمرت سارة في التغاضي عن تجاوزات جوش السلوكية، وإن لم تكن تسامحه صراحة على ما يقوم به، إلا أنها كانت تبرز أفعاله ولا تشكك فيها. وفي حين أن التسامح قد يدعم احتمالية التغاضي عن إشارات الخطر المبكرة، إلا أنه يعد نمطًا سيئًا لأنه لا يساهم في إبقاء الضحية عالقة وحسب، بل يتسبب بشعورها الدائم بالذنب لعدم الرضوخ والاستسلام.

### الآباء النرجسيون أو العدائون أو الإلغائيون

لا شك في أن النشأة في نظام عائلي نرجسي هو شكل من أشكال التلقين. فهذه الأنظمة العائلية تجعلك تشعر وكأنك غير كاف، وفارغ، تلوم نفسك، وتقلل من قيمتها(1). والرسالة التي تبعث بها هذه العائلات هي أنك بحاجة إلى كسب حبها، أو يجب أن تكون مصدرًا للزودة النرجسية لوالديك للحفاظ على حبهم، أو سيتم الحكم عليك على أساس ما يمكنك تقديمه للفرد النرجسي في أسرته. ونتيجة لذلك، تتعلم كيف تكتم احتياجاتك الخاصة، وتمكن الفرد النرجسي في عائلتك، وتعتاد



على التعرّض لزعزعة ثقّتك بنفسك، والتلاعب بك ومعاملتك معاملة صامتة. ومع مرور الوقت، تقوم العائلات النرجسيّة بتطبيع السلوك النرجسي، الأمر الذي يخلق ضعفًا هائلًا أمام الأشخاص النرجسيين الذين يعبرون حياتك في مرحلة البلوغ. فهذه الأنظمة العائليّة تغرس فيك فكرة ضرورة «قبولك بالموجود»، وأن لا حق لك في وضع معايير لسلوك الآخرين. يجد الأطفال في هذه العائلات أنفسهم في «أدوار» مختلفة مصمّمة لإفادة الوالد (الوالدين) النرجسي (ين)، ممّا يبقي الأطفال محدّودين ومحدّدين من خلال الوظيفة التي يؤدّونها في أسرهم. سنقوم باستكشاف معقّق لهذه الأدوار لاحقًا في هذا الفصل.

ثقة خطر من أن يشعر الشخص الذي يقدم بشكل سطحي كل ما يفتقر إليه نظامك السام -من الاستقرار المالي، إلى المودة، أو الاهتمام الشديد، أو الانتباه- وكأنه تعويض عن الأنماط السامة التي اختبرها في طفولته. وقد يتسبّب ذلك بعدم تنبّهك لأنماط سامة أخرى قد تتكشف، مثل الإلغاء. على سبيل المثال، كانت سارة قد ابتعدت عن عائلتها وتعاطفت مع جوش لأنّها نشأت أيضًا في عائلة ملغية. وهذا ما لعب على وتر «المنقذ» بداخلها وشعورها بالتعاطف، وربما كانت تعالج ندوبها القديمة من خلال وقوفها إلى جانبه ودعمه. ولم تنتبه على الأرجح إلى مدى سوء سلوكه لأنه أصبح أمرًا طبيعيًا بالنسبة إليها، وربما لم يجعلها الأمر أقلّ تبصّرًا في البداية وحسب، بل أبقاها أيضًا عالقة في دوامته لأن ما تختبره كان مألوفًا جدًا بالنسبة إليها.

### العائلات السعيدة

نعم، إن هشاشة العائلات السعيدة أمر حقيقي، مع أنّه قد يبدو على شيء من التناقض. لقد نشأ بعضكم في عائلات سعيدة حيث ينعم الوالدان بزواج محترم ومحّب؛ وهكذا، فإنّ عائلتك متماسكة حقًا، يسود فيها التعاطف والرحمة، وكل واحد يدعم الآخر ويحميه، ويصغي الآخرون إلى أحلامك ويرونك ويحبّونك؛ وعندما تحزن يهدّئون من روعك، وليس ثقة من يصرخ على الآخر أو يشتبك معه أو يؤذيه. إذن ما الجانب السلبي في هذه المعادلة؟ لا تتعلّم كيف تتدبّر أمرك بينما تسلك

شوارع النرجسية الوضيعة. نظرًا لماضيك وما عشته في طفولتك، قد تجد صعوبة في تصديق أن الناس يمكن أن يكونوا إقصائيين ومتلاعبين ومستهزئين وقساة. لقد تعلمت أن أي عثرة في العلاقة يمكن معالجتها من خلال التواصل والتسامح والحب. وقد تخال أن الحب سينتصر على كل شيء في النهاية، لأن هذا ما نجح دائمًا في العلاقات السعيدة التي كبرت فيها وشهدت عليها.

قد تؤمن عائلتك السعيدة (وأنت) بالخلاص، ولكن نتيجة ذلك، قد تقوم عائلتك أيضًا، وعن غير قصد بلا أدنى شك، بتمكين علاقتك النرجسية والإيحاء بحب النرجسي أكثر وبقائكما معًا. أتذكر أنني تحدثت مع زوجين متقدمين في السن كانت لهما ابنة بالغة تعاني زواجًا نرجسيًا. مضى على زواج الوالدين 45 عامًا سعيدًا، وكان نظام الأسرة متماسكًا. عندما دخلت ابنتهما في علاقة مع نرجسي خبيث، لم يفهما الأمر تمامًا، وحاولا بذل كل ما بوسعهما، بما في ذلك تأمين القروض لهما، والذهاب معًا في إجازات فاخرة، ومجالسة الأحفاد لتشجيع ظروف زواجهما. وعندما لم ينجح ذلك كله، شاهدا ابنتهما تذوي نفسيًا، ليُقضى على زواجهما في نهاية المطاف. آمن الزوجان بالعدالة، وبأن المحكمة ستمنح الحضانة الكاملة لابنتهما لأن الأب كان «رجلاً لثيقًا». لكن كلا الوالدين تحظما عندما أدركا المكائد الفعلية التي حاكها الزوج النرجسي خلال مسار الطلاق.

في المقابل، إن الجانب الإيجابي هو أنك إذا كنت تنحدر من عائلة سعيدة، فإن الدعم الاجتماعي والمرونة المستمدة من نشأتك في مكان يسود فيه الارتباط الآمن ويؤمن لك مرقدًا قد يحضنانك بمجرد أن تبدأ في فهم نرجسية الطرف الآخر.

### التحوّلات الصعبة

كثيرون منا، عندما نمر بفترة انتقالية، لا نبلي حسنًا على الإطلاق. لقد شهدت على الكثير من الناجين يدخلون في علاقات نرجسية بمجرد إنهاءهم علاقة سابقة أو خلال مرورهم في تجربة الطلاق، ولكن أيضًا بعد انتقالهم إلى مدينة جديدة، أو بعد وفاة شخص قريب منهم. قد تكون التحوّلات مؤلمة (خسارة)، أو طموحة (وظيفة أو خطوة جديدة)، ولكن في كلتا الحالتين، يمكن أن تكون مزعزعة للاستقرار. فانتباهك

يتركز على الأشياء الجديدة التي تحدث في حياتك. وتجد نفسك تتعامل مع أزمات حادة أو خدمات لوجستية معقدة، وتفتقد لذلك المحك النموذجي الذي كنت تلجأ إليه مثل الروتين الذي عشته، أو شبكات الدعم التي كنت تحظى بها، أو حتى ترف التصرف على نحو آلي بينما تتجول أو تنتقل وسط معالم مألوفة وأشخاص تعرفهم تمام المعرفة. فما هو جديد وغير مألوف قد يثير قلقك أو شعورك بعدم الكفاءة، الأمر الذي قد يجعلك تشعر بالضعف. وهكذا، تجد تفكيرك كله منغمًا بعملية التأقلم مع الوضع الجديد، مما يجعلك عرضة لخطر عدم التنبه للأنماط السامة التي قد تتكشف أمامك. تذكر كيف انتقلت سارة إلى مدينة جديدة، وكانت قد أنهت لتوها علاقة سامة، وكانت تعمل في مكتب جديد عندما التقت بجوش. على الرغم من أنها لم تكن تبحث فعليًا عن الدخول في علاقة جديدة، فإنها رحبت بالتواصل مع وجه جديد مألوف في مكان غير مألوف. لذلك، فإن مرورك بمرحلة تحوّل في حياتك قد يجعلك أكثر عرضة للدخول في علاقة نرجسية، ولكن قد لا يكون على هذا القدر من الأهمية التي تبرز سبب بقائك عالقا فيها.

### العلاقات المتسرّعة

يكتسب عدد ملحوظ من العلاقات النرجسية زخمها بفعل الشعور بالضغط. قد تؤسّر الساعة البيولوجية، أو الضغط الاجتماعي، أو حتى فرصة محدودة زمنيًا إلى أنك لا تعير(ين) أي انتباه إلى إشارات الخطر، لأنها قد تشكل عائقًا أمام حصولك على ما تريد(ين). لقد تعاملت مع نساء يعشن في علاقات نرجسية جلسن أمامي يقلن: «أعلم أن هذه العلاقة سيئة بالنسبة إليّ، لكن لا وقت لدي للعودة إلى هناك، والعثور على شخص جديد، والزواج، وإنجاب طفل قبل أن يفوت الأوان». في ظل هذه الظروف، يصبح الشرير الذي تعرفه أفضل من الشرير الذي تجهله، وسيظهر على المدى الطويل أن التسرّع تسبّب بحالات طلاق فوضوية ومؤلمة ومكلفة. وهكذا، فإن حقيقة الأمر تفيد أننا نادرًا ما نأخذ أفضل قراراتنا تحت الضغط.

غالبًا ما تتكشف العلاقات النرجسية بسرعة كبيرة. قد تنتقل للعيش مع الشريك بسرعة مهولة، أو ترتبط بسرعة كبيرة جدًا، أو تستثمر أموالك في مشروع تجاري

بسرعة فائقة، ويعني قصف الحب أن مراحل العلاقة مثل الإجازات الكبيرة أو مقابلة العائلات تتقدم بسرعة ملحوظة. وإذا ما تقاطع هذا التقديم السريع مع أهداف الحياة التي تسارع إلى تحقيقها، فليس أسهل من التورط في عمق علاقة سامة وأنت تخال أنه يمكنك التعامل مع المشاكل لاحقًا، من دون الاعتراف بمدى سقيتها الآن.

لقد دفعت الظروف بيد سارة، وبينما كانت تنتقل بين التحوّلات المتعدّدة وتسعى إلى التمسك بشخص جديد، دفعتها ميولها الإنقاذيّة بسرعة إلى الأمام فانتقلت من الصداقة إلى العلاقة الرومانسيّة، فضلًا عن استقبال جوش في شقتها.

### تاريخ من الصدمة أو الخيانة أو الخسارة الكبيرة

تؤدي تجربة الصدمة أو الخيانة الكبيرة إلى تغييرنا. فهي تشكّل عوالمنا الداخلية وتجعلنا أكثر عرضة للوم الذات، والتشكيك في النفس، وتظهير المشاعر السلبية، والعار، والإحساس بالذنب، واختبار صعوبات في العلاقات الحميمة (2). كما يمكن أن تثير الخيانة ألقًا موجهًا للغاية، سواء كانت خيانة من جانب زوج غير مخلص، أو شريك عمل مختلس، أو لص من أحد الأقارب. وهكذا، ترى أن «صدمات الخيانة» هذه تتسبب بألم كبير من الناحية النفسيّة لأن الشخص أو النظام الذي وثقنا به قد خدعنا أو قتل ثقتنا والأمان الذي كنا نشعر به في العلاقة وقد يكون له في كثير من الأحيان تداعيات نفسيّة أكثر سوءًا وأطول أمداً (3) مقارنة بالأشكال الأخرى من الصدمات أو الخسارة. تاليًا، تجد نفسك بفعل هذا المزيج من التقليل من قيمة الذات، ولوم الذات، وصعوبة التمييز والثقة، وهو ما ينتج من صدمة الخيانة، أكثر عرضة للأشخاص النرجسيّين والإساءة النرجسيّة. كثيرون من الناجين من الصدمات، ولا سيّما أولئك الذين عانوا صدمات معقّدة في مرحلة طفولتهم، لم يتلقوا أبدًا علاجًا كافيًا خاصًا بالصدمة، وتاليًا يمكن أن يكون الشفاء عملية تستمر مدى الحياة. إذا كان لديك تاريخ من الصدمات، فقد «تحكم» على ردود أفعالك وتزعزع بنفسك ثقتك بنفسك (أعتقد أنني أبالغ في رد فعلي تجاه شخص يصرخ في وجهي)، بدلًا من إدراك أن الطريقة التي يتحقل بها الجسم والعقل الصدمة والألم العاطفي تفيد بأن إيقاعات العلاقة النرجسيّة قد تؤثر فيك بشكل أعمق بكثير. وبما أن كثيرين شهدوا

تاريخًا من الصدمات غير المعالجة، فإن نقص الوعي بكيفية وقوع الصدمة يؤدي إلى خطر الدخول في علاقات مسيئة والبقاء فيها في المستقبل.

عندما تراجع خلفيتك ونقاط الضعف الناتجة عنها، لاحظ كيف تتداخل مع بعضها وتتغذى من بعضها. يمكن أن تغذي إيجابيتك عملية إنقاذك. لكن عائلتك النرجسية وتاريخك المؤلم قد يقللان من قدرتك على التبصر. وإذا كان يستحيل عليك تغيير خلفيتك، إلا أنك تستطيع تسخيرها كي تفهم بشكل أفضل متى يتعين عليك إبطاء الخطوات والتيقظ، ومعاملة نفسك بلطف، والتخلي عن لوم الذات.

### نظام العائلة النرجسية

في عائلة سميث، كانت الأم النرجسية، إيزابيل، تهتم بالمظاهر والمكانة الاجتماعية قبل أي شيء آخر. بالنسبة إليها، كانت العاطفة أمرًا ثانويًا، وكان الأمر كما لو أن كل شيء وكل شخص في المنزل عبارة عن قطعة على رقعة الشطرنج أو ممثل يؤدي دورًا على خشبة المسرح. غالبًا ما وجد الابن البكر، أندرو، نفسه يحاول حماية إخوته ويطمئن على والده الذي كان يتحقل بشكل متواصل انتقادات إيزابيل لعدم تحقيقه تقدمًا ملحوظًا في حياته المهنية. أما الأخت التالية، شيريل، فكانت نسخة عن والدتها وكانت بارعة أيضًا في أداء رقص الباليه. حصرت والدتهم كل تركيزها في ضمان أن تتابع شيريل الدروس في أفضل مدرسة للرقص وتحصل على أدوار رئيسية في مسرحية «كسارة البندق» كل عيد ميلاد. كانت طالبة شبه مثالية، وكثيرًا ما كانت إيزابيل تسافر مع شيريل، لتأخذها إلى عروض الباليه في جميع أنحاء البلاد.

في المقابل، كانت ديان التي تصغر شيريل بسنتين، تتمتع بمزاج محبب ولطيف، لكنها لم تكن طالبة متفوقة وكانت تعاني زيادة في الوزن. غالبًا ما كانت إيزابيل تعامل ديان بازدراء، وتخضعها لكثير من الحميات الغذائية، والأسوأ أنها في أحيان كثيرة تلومها على ما يسوء في حياتها هي، وتنتعها بأحقر النعوت، قائلة: «رجاء، أخبريني أنك تمكنت من إيجاد صديقة تمضين وقتك معها في نهاية هذا الأسبوع حتى لا أضطر لفعل ذلك بنفسني. فأنا وشيريل مشغولتان». أما مارتين، فكانت تصغر



ديان بـ 13 شهذا ليس إلا، وكانت شبه منسية من نظام العائلة. لم يهتم أحد يومًا بتنمية اهتماماتها، فكان يتعين عليها إما تدبر أمرها بنفسها، أو الاستغناء عما تحبه. فما كان منها إلا أن قامت ببحث مطول ووجدت برنامج ما بعد المدرسة، وحصلت حتى على منحة دراسية سمحت لها بالحضور، لكن والديها غالبًا ما كانا ينسيان إعادتها إلى المنزل بعد انتهاء حصصها. اكتشفت مارتين بعد فترة ليست بالقصيرة نظام الحافلات المحلية، وكانت تمشي مسافة ميلين إلى منزلها من المحطة.

أما أصغر أفراد العائلة توماس، الذي بدا وكأنه يفهم اللعبة كلها منذ نعومة أظافره، لم يكن يعبر عن أي شيء، وكان يساعد الجميع. وبحلول سن الرابعة، كان يحرص على تنظيف غرفته ويناشد إخوته أن يفعلوا الشيء نفسه. عندما بلغ الثانية عشرة من عمره، وخاصة منذ أن زاد تركيز والدته على شيريل، كان يعمل في بعض الأحيان على تحضير العشاء بنفسه. لكن على الرغم من حجم المساعدة التي كان يقدمها توماس، فإن شيئًا ما فيه كان يثير التوثر لدى إيزابيل. كانت تعي جيدًا أنها بحاجة إليه، لكنها تشعر بشيء من الخجل والعار من وجوده. كان توماس يهدئ ديان التي كانت تعاني قسوة والدتها. في المقابل، كانت ديان تسأل توماس لماذا «أمي لا تحبني»؟، وكان توماس، يسارع إلى طمأنتها بحكمة تتناقض مع عمره، فيقول: «ديان، المشكلة ليست فيك أنت».

وسط هذا النظام الأسري المعقد، استنفد الابن الأكبر أندرو، الذي كان يؤدي دور المصلح/جندي السلام، نفسه في محاولة أن يكون درعًا بشريًا ومعالجًا نفسيًا.

وكانت الطفلة الذهبية شيريل غافلة في كثير من الأحيان عما يجري، ولكن مع مرور الوقت، دب الرعب في فرائصها عندما قررت إخبار والدتها بأنها غير مهتمة بممارسة الباليه كمهنة.

أما كبش المحرقة ديان، فقد طوّرت أنماطًا تتوافق مع اضطراب الوسواس القهري، وراحت تتبع أنظمة غذائية صارمة لخسارة الوزن، وعانت الاكتئاب والقلق.

وتوماس، الخدوم والمدرّك للحقيقة، رغم صعوبة تركه ديان التي أراد حمايتها، فقد أرهاق بالكامل في معرض سعيه للحفاظ على روابط أسرته، وقرّر الانتقال بعيدًا

في عيد ميلاده الثامن عشر، ولم يعد أبدًا.

في الأنظمة الأسرية الصحية السليمة، على الرغم من الإقرار بوجود شيء من التفضيلات والاختلافات والأمزجة المتنوعة، إلا أنها قد لا تؤثر بالضرورة في عملية رسم شخصية الطفل. بالمقابل، في الأنظمة الأسرية النرجسية، فإن ميل الوالد أو الوالدين لاستخدام الأطفال داخل هذه التركيبة لتنظيم أطفالهم واعتبارهم مصدر زوادة لهم أو مصدر إزعاج، وتسخير الأطفال لتلبية احتياجاتهم، يعني أنه سيتم تحديد شخصيات هؤلاء الأطفال في هذه الأنظمة وقولبتها في أدوار تعمل لصالح الوالد(ة) النرجسي(ة) من غير مراعاة شخصية الأطفال الحقيقية وما يحتاجون إليه. وتسمح تلك الأدوار للوالد(ة) النرجسي(ة) بالاحتفاظ بالسلطة والسطوة التي لا جدال فيها داخل النظام أيضًا. وقد لا يتم «وضع» الأطفال دائمًا في هذه الأدوار، لكن الطفل قد يكتشف بمفرده أن تولي هذا الدور وانتهاج تلك السلوكيات قد يبقيه في مكان آمن بينما يسعى إلى الحفاظ على الرابط مع الوالد(ة) الفلغي(ة). لم ينشأ جميعكم في عائلة نرجسية، لكن من المثير للاهتمام أنكم قد تلاحظون ظهور هذه الأدوار في أماكن العمل السامة أو في عائلة الشريك أو عائلة الزوج. لذلك، فقد لا يسلط فهم هذه الأدوار الضوء على كيفية استمرارك في تكرار هذه الدورات مع عائلة تعاني في الأصل أو ضمن مجموعة أخرى مثل مجموعة أصدقاء سامة أو مكان عمل سامّ وحسب، ولكن يمكن أن يساعد أيضًا في عملية شفائك، لأن هذه الأدوار قد تحيدك عن عملية التفرد الأساسية جدًا للشفاء.

إن كنت قد نشأت في عائلة نرجسية، فلا بد من أنك قد تجد نفسك في ما لا يقل عن واحد من هذه الأدوار.

هل كنت خزانًا للإساءة والتنمر والشتائم؟ هل كنت تتجول محاولًا التأكد من أن الجميع بخير وتتصرف كدبلوماسي صغير الحجم؟ هل كنت على دراية بنرجسية أهلك، وهو الوعي الذي هدد غرور أحد والديك النرجسي؟ عندما تقرأ عن هذه الأدوار، قد تلاحظ أن بعضها يتداخل - فقد تكون مدركًا للحقيقة وكبش فداء، على سبيل المثال. أو إذا كنت في عائلة مختلطة، فقد تقوم بأحد الأدوار في عائلة وبدور

مغاير كليًا في عائلة أخرى. كما قد تتبدل أدوارك مع تقدّم العمر، فقد تكون الطفل الذهبي في صغرك، ليتم استبدالك بأخ أصغر منك، أو يتم إقصاؤك عن عرشك لأنك لم تعد حبوبًا بما فيه الكفاية أو لم تعد تقدّم ما يكفي من الزوادة النرجسية لوالديك. وكلّما كبرت الأسرة، كلّما زاد احتمال تمثيل كل هذه الأدوار، في المقابل، قد يتولّى الأشقاء في العائلات الصغيرة تادية أدوار متعدّدة. كما يمكنك أن تتولّى أدوارًا في نظام الأسرة الممتدّة المكوّن من العقات والأعمام وأبناء الأعمام، بينما لا يتم تمثيل الأدوار الأخرى ببساطة في بعض الأنظمة.

لسوء الحظ، إذا كان كلا والديك نرجسيين أو عدائيين، فقد تصبح هذه الأدوار راسخة في هويتك وتصبح الطريقة الوحيدة التي يمكنك من خلالها تلبية احتياجاتك. وهكذا، تجعلك هذه الأدوار عالقًا في هويّات زائفة قد تحد من قدرتك على بناء علاقة حميمة حقيقية في العلاقات التي تكوّنها في مرحلة البلوغ. لذلك، لا بد لك من أن تكون على دراية بها حتى تتمكن من الابتعاد عنها شيئًا فشيئًا. وكلّما زاد عدد الأدوار التي اضطلعت بها، زادت الحاجة إلى المزيد من العمل للخروج من أدوار البقاء هذه والولوج إلى ذاتك الحقيقية.

فلنستعرض هذه واحدة تلو الأخرى.

### الطفل الذهبي

في عائلة سميث، ربّما فازت شيريل، الطفلة الذهبيّة، بحصّة الأسد من اهتمام والدتها، لكنها كانت لا تزال تحت وطأة القلق الشديد من مواجهة غضب والدتها وخيبة أملها إذا ما سعت إلى متابعة اهتماماتها الخاصّة. فالطفل الذهبي هو الطفل المفضّل، وهو مصدر الزوادة العائليّة المفضّلة للأهل النرجسيين. والطفل الذهبي يمثّل شيئًا يقدره الوالد(ة) النرجسي(ة): فقد يشبه الوالد، أو يكون على درجة عالية جدًا من الجاذبيّة، أو مطواعًا، أو طالبًا مميّزًا أو رياضيًا لامعًا. لذلك، يعد نجاح الطفل الذهبي أو مظهره أو سلوكه مصدر زوادة للوالد النرجسي، وترى الطفل الذهبي يفوز بالرابط مع والده النرجسي أو يلبي احتياجات انتمائه، من خلال سلوكه وتصرفه على النحو الذي يريده الوالد. في بعض الأحيان، قد يتلقّى الطفل الذهبي موارد

(غرفة خاصة به، أو سيارة) أكثر أو أفضل من إخوته. لكن الطفل الذهبي يعيش على قاعدة مشروطة ومحفوفة بالمخاطر، هو يعلم أنه إذا توقف عن الأداء أو تقديم ما يفترض به تقديمه، فقد يتهاوى مخزونه.

وقد يشعر الطفل الذهبي المتعاطف بطبعه بالذنب أو الحزن أو حتى الخجل من كونه الطفل «المختار» بدلاً من إخوته. في المقابل، قد يمارس الطفل الذهبي غير المتعاطف التنقر وقد يتطور إلى بالغ نرجسي. إذا كنت طفلاً ذهبياً، فربما بقيت عالماً في سجن رغبتك في الاحتفاظ بهذه المكانة من خلال إرضاء والدك النرجسي بشكل متواصل، وقد يكون ذلك قد حد من حزبتك في متابعة اهتماماتك الخاصة أو اتخاذ مسار خاص في حياتك. أما عندما تبلغ مرحلة الرشد، وكطفل ذهبي، فقد تظل عالماً في دور الطفل الذهبي المستحق، تسعى دائماً للحصول على مصادقة والدك النرجسي. كما قد تشعر بأنه يتعين عليك التدخل وتنسيق حياة والدك النرجسي مع تقدمه في السن لأن إخوتك ربما قطعوا صلة الرحم. ومع ذلك، حتى في مرحلة البلوغ، إذا خرجت عن المسار المرسوم لك، فقد يسحب منك الوالد النرجسي أي مصادقة أو تحقق لك.

أما إذا كنت الطفل الذهبي في عائلتك المفككة، فلاحظ كيف أثر هذا الدور على إخوتك، وربما لا يزال يضطلع بدور ملحوظ في العلاقات المتوترة الجلية بين بعضهم. لذلك، حذار أن تزعزع ثقتهم بنفسهم عندما يشاركونك تجاربهم مع والديهم أو في مرحلة طفولتهم، وقد تجدها مختلفة الاختلاف كله عن تجاربك. وربما يعتريك أيضاً شعور بالذنب لنجاتك إذا كنت قد حصلت على الرعاية الكافية والجيدة، بينما اختلف الأمر بالنسبة إلى إخوتك أو للوالد الآخر؛ لذلك، فاللجوء إلى العلاج لاستكشاف هذا الشعور بالذنب والحزن له أهمية بالغة أيضاً. وتنبه أيضاً لعدم تسببك بإدامة هذه الدورة من جيل إلى آخر من خلال تنصيب أحد أطفالك كطفل ذهبي.

### كبح الفداء

يستخدم الأشخاص النرجسيون أشخاصاً آخرين لتنظيم أنفسهم، وهنا يأتي دور

كبش الفداء. إذا كنت كبش الفداء، فلا شك في أنك وقعت ضحية الجزء الأكبر من غضب والدك(تك) النرجسي(ة) وتلقيت أصعب الضربات النفسية. وربما ألقيت الملامة عليك بسبب سلوكيات لم تشارك فيها، كما ألقى على كاهك عبء مهول من المهام المنزلية، ولم تتلق الموارد نفسها التي تلقاها إخوتك، وتعرضت لجميع جوانب الإساءة النرجسية منذ سن مبكرة جدًا، بما في ذلك الاعتداء الجسدي، وهو الأسوأ على الإطلاق. وقد يؤدي هذا كله إلى ضرر نفسي مستدام. على سبيل المثال، كانت ديان، كبش فداء عائلة سكوت، تواجه الكثير من المشكلات التي قد يكون لها آثار ضارة طويلة المدى، بما في ذلك التسبب باضطراب الأكل، وأنماط الوسواس القهري التي ربما تمثل محاولة للشعور بالأمان في نظام الأسرة أو محاولة التأقلم فيه.

تكثر الأسباب التي تجعل من أحد أفراد العائلة كبش الفداء. فقد ينظر إليك أي من والديك النرجسي على أنك ضعيف أو غير مرغوب فيك، أو كمصدر تهديد له، أو مجرد طفل هش. هكذا، يصبح كبش الفداء الخزان الأساسي الذي يفرغ فيه الوالد(ة) النرجسي(ة) إحساسه(ها) بالخزي والعار. أو قد لا «يكون» الطفل كبش الفداء على النحو الذي يريده الوالد أو لا يشكل مصدرًا كافيًا للتحقق والمصادقة: على سبيل المثال، الصبي الذي لديه أب نرجسي رياضي بينما هو لا يتمتع ببنية جسدية صلبة، يتحوّل إلى كبش فداء، أو طفل لا يتوافق مع أدوار الجندر وتاليا التوقعات التي تنسجم مع ذلك. ويمكن أن تكون عملية جعل أحدهم كبش الفداء جزءًا من ديناميكية أكبر تسمى المهاجمة العائلية، حيث يستهدف نظام الأسرة بأكمله الفرد كبش الفداء وقد يحذو الأشقاء الحذو نفسه لتجنب غضب الوالد(ة) النرجسي(ة).

قد تلج مرحلة البلوغ، ككبش فداء، وأنت تشعر بالتباعد الشديد، وتعاني تدني احترام الذات، وتفتقر إلى الشعور بالانتماء. لذلك، تجد نفسك تواجه أحد المسارين. يقودك المسار الأكثر إشكالية إلى مواصلة الصراع مع الهوية واحترام الذات والشعور بالقلق شبه الدائم. قد لا تقع صريع دورات روابط الصدمة في علاقاتك مع البالغين وحسب، بل قد تظل أيضًا عالقًا في دوامة الأسرة وتسعى إلى ما لا نهاية إلى استعطاف الوالد(ة) النرجسي(ة). في المقابل، يسمح لك المسار الأفضل بوضع حدود أو النأي بنفسك عن أفراد عائلتك المؤذنين (وقد تجد نفسك هجينًا استطاع



الهرب، لكنك لا تزال تعاني صعوبة في تحديد هويتك واحترام ذاتك ولا يفارقك إحساسك بالقلق).

قد يتسبب دور كبش الفداء بالكثير من الألم وقد يثير أيضًا صدمات معقدة، وهنا أهمية اللجوء إلى العلاج الواعي بالصدمة لمواجهة هذه التحديات. إذا كنت كبش فداء لعائلتك، فاعمل على جعل صوتك منفصلاً عن نظام عائلتك، واعملى تنمية مصادر جديدة للدعم، وقم بإنشاء عائلة تختارها بنفسك، وشارك في الأنشطة التي تؤكد على الذات وتسمح لك بالتطور كشخص مستقل منفصل عن نظام الإلغاء الذي عانيته لفترة طويلة.

### المساعد

إذا كنت قد حظيت بدور المساعد، مثل توماس، فقد حافظت على سلامتك من خلال ضمان تلبية احتياجات والدك (تك) النرجسي (ة). ويتضمن ذلك أي شيء بدءًا من إعداد وجبات الطعام، إلى تنظيف المنزل، أو رعاية الأشقاء الصغار، أو حتى تهدئة الوالدين وطمأنتهما. وربما تكون قد اكتسبت بعض الإحساس بالسيطرة إذ أدركت أنك تستطيع «فعل» شيء ما للإبقاء على انتباه والدك النرجسي، لكنك ربما تكون أيضًا قد أصبت بالإرهاق، وواجهت صعوبات في المدرسة، وفاتك أن تتعرف إلى الأصدقاء وتعيش مرحلة الطفولة العادية إذ اضطررت إلى «خدمة» الوالد النرجسي. ضع في اعتبارك أن ثمة فرقًا كبيرًا بين أن يتم إيكال دور المساعد إليك، وأن تعمل بذهنية داعمة تقوم على بقائك «على أهبة الاستعداد». في الأسر الصحية الكبيرة أو الأسر الأحادية الوالدين، أو الأسر التي تعاني حالات مادية غير مستقرة، قد تكون المساعدة مطلوبة، ولكن يتم الاعتراف بها وتقديرها أيضًا، حيث يشعر الطفل بالأمان والحب والدعم، بدلًا من شعوره بأنه يتوجب عليه القيام بهذه الأفعال حتى يكون محبوبًا.

إذا كنت مساعدًا في صغرك، فقد تجد نفسك تؤدي دائمًا دور المساعد في علاقاتك البالغة أو تزيد من طاقتك في أماكن العمل. يمتلك الآباء النرجسيون من الاستحقاق ما يكفي لجعلهم يؤمنون أن أطفالهم وسيلة لتلبية احتياجاتهم، وعلى الرغم من

اختيار الطفل المساعد للقيام بهذا الدور، فإن الأطفال الآخرين قد يعون أيضًا أن هذه هي الطريقة الوحيدة التي يمكن أن يلاحظها الوالد(ة). إذا لم تبدأ في فصل نفسك عن دور المساعد في مرحلة الرشد، فقد تجد نفسك لا تزال تساعد والديك وتعرقل حياتك نتيجة لذلك، بينما يتطلع إخوتك، إذا كان لديك إخوة، إليك، أنت المساعد، لتساعدهم وتعتني بكل شيء.

إذا كنت مساعدًا في صفرك، ابدأ بممارسة الـ«كلأ»، ولا تشعر بأنه يتعين عليك أن تساعد دائمًا في مهمة غسل الأطباق وإيصال الأشخاص، أو إنجاز كل شيء. أدرك جيدًا أن «عدم القيام» بالمهام قد يثير القلق، لكن هذا هو ببساطة المسار المطلوب للتخلي عن هوية هذا الدور. ابدأ بـ«لا»ات صغيرة، تجد نفسك تنتقل شيئًا فشيئًا إلى مرحلة أخرى.

### المصلح/حافظ السلام

يلاحظ دور المصلح/حافظ السلام في الطفل الذي يمارس فعليًا دور الدبلوماسي في نظام الأسرة النرجسية. على سبيل المثال، بصفته وسيطًا للعائلة، كان أندرو يحاول دائمًا التفاوض من أجل إحلال السلام مع والدته أو التهدئة من روع والده، لكنه كان يحاول في الوقت نفسه التأكد من أن إخوته لم يكونوا على خط النار النفسي. باعتبارك مُصلحًا، ربما كان دافعك القلق، أو حماية الذات، أو الخوف من الهجر، أو حماية الآخرين، فأنت على دراية تامة بسرعة فوران الوالد النرجسي، لذلك تجد نفسك تحاول باستمرار الحفاظ على السلام. وقد تكون أيضًا شخصًا يسعى إلى حماية الآخرين لذلك تحاول حماية الوالد الآخر غير النرجسي، أو الأخ الذي يتم تقديمه ككبش فداء، أو أي شخص آخر في نظام الأسرة، بما في ذلك الحيوانات الأليفة، من خلال محاولة نزع فتيل الصراع. وهكذا، وجدت نفسك بطريقة ما، المهزج الذي ينزل إلى حلبة صراع رعاة البقر، محاولًا صرف انتباه الوالد النرجسي واستباق كل ما قد يثير هيجانه، عن طريق إعادة توجيه المحادثة أو حتى تحفل وزر الفورة بنفسك. لكن هذا الدور دونه الإرهاق، وبمرور الوقت تصبح يقظًا ومتوترًا، وتراقب أي شيء قد يثير غضب الوالد النرجسي. لسوء الحظ، قد تتحول أيضًا إلى

عامل تمكين عن غير قصد، حيث تحاول التخفيف من فورات الوالد النرجسي من خلال استرضاء الجميع، بما في ذلك الوالد النرجسي، وباسم السلام، تعتمد إلى كسب تملق الجميع من أجل الفوز بإقرارهم بسلوك الوالد النرجسي.

وعندما تصل مرحلة البلوغ، قد تحتفظ بدور المصلح، وتواصل إقحام نفسك في الدراما العائلية، فتتصرف وكأنك الحكم، وتطمئن الجميع في سياق العائلة المختلة، وتحاول أن تجعل الأسرة تبدو بأحسن حال مما هي عليه الآن. لكنك خارج عائلتك تعاني خطرًا حقيقيًا يتمثل بدخولك في علاقات نرجسية، حيث تجد نفسك تحاول دائمًا التوسط وإيجاد الحلول. قد تكون أيضًا تكره الصراعات، وهو نمط نراه غالبًا ناجمًا عن روابط الصدمة؛ فثمة قابلية للاستسلام وتجنب وضع الحدود وإثارة التوتّر والصراع الناجمين عن تلك الحدود.

إن العمل من خلال دور المصلح الذي اكتسبته في مرحلة الطفولة يعني السماح لنفسك باختبار القلق الذي يظهر عندما لا تقوى على الإصلاح أو الحفاظ على السلام. لذلك، فإن أفضل مكان تبدأ به هو أن تمنح نفسك الإذن بوضع حدود صغيرة مع عائلتك الأصلية، وعلى سبيل المثال، تأخذ قسطًا من الراحة من هذا «النص الجماعي» حيث يتطلع الجميع إليك لمواصلة المساعدة في تسوية الصراع و«إدارة» الوالد(ة) النرجسي(ة).

### الطفل اللامرئي

ربما كانت مارتين ستقضي الليل كله في المدرسة لو لم تكتشف بنفسها كيفية العودة إلى المنزل. فكما لو أن والديها لا يبديان أي اهتمام بها. لقد كانت، حرفيًا، غير مرئية. إذا كنت طفلًا غير مرئي، فلم تلق أنت أيضًا الاهتمام والعناية اللازمين. لم تتم تنمية اهتماماتك، وتم التغاضي عن احتياجاتك. نادرًا ما لاحظك والدك النرجسي، أو سأل عنك، أو خاطبك. وأكثر ما يؤلمك كطفل غير مرئي هو أنه ربما كان لديك أشقاء «مرئيين»، ولا سيّما الطفل الذهبي، ما قد يعزز التناقض الصارخ بين تجربتك وتجاربهم «عدم الجودة الكافية» التي تتجلى لدى الأطفال الذين نشأوا في أسر نرجسية. وهكذا تجد نفسك في موقف مؤلم فريد من نوعه، إذ حتى الطفل كبش

الفداء تتم رؤيته (على الرغم من أن تلك الرؤية تجري على حسابه الخاص). في بعض العائلات، قد يصبح الطفل غير المرئي أيضًا «الطفل الضائع» - طفل قد ينجرّف من دون توجيه يُذكر فتراه يندفع داخل نظام الأسرة وخارجها بلا أي انضباط.

إذا كنت عانيت في صغرك من كونك طفلًا غير مرئي، فربما ثرّكت لحال سبيلك كي تتصوّر الأمور بنفسك، من أهم القرارات المصيريّة في الحياة، إلى مسائل صغيرة خاصة بالمدرسة. وقد يخلف عدم رؤيتك شعورًا بعدم الجدارة ويقلّل من احترامك لذاتك، ويحد من قدرتك على الدفاع عن نفسك. وهذا ما يضعك في موقع تسقط فيه في خطر البقاء غير مرئي في علاقاتك الراشدة، أو تدخل في علاقات تكون فيها غير مرئي، أو تقع فريسة شخص نرجسي اهتم بك جيّدًا في بداية العلاقة. والعزاء الوحيد لك هنا هو أنك عندما تبتعد عن نظام العائلة، فقد يمر الأمر مرور الكرام، من دون أن يلحظه أحد نسبيًا. لكن الخطر يكمن في أنك قد تقضي حياتك كاملة وأنت تسعى كي تلاحظك عائلتك، وهو جهد لا يؤتي ثماره في العادة لسوء الحظ. وهذا ما يبقيك عالقًا في نظام سامّ، تراهن فيه على نفسك لبذل جهد إضافي والتحوّل إلى ما يريدونك أن تكونه كي يروك، فتفوّت فرص تطوير هويّتك خارج هذا النظام.

أن تتخطى دورك غير المرئي يعني أن تتسم بملكة التبصر، لأن ليس كل اهتمام هو اهتمام جيّد. ابحث عن طريقة تكون فيها مرئيًا وتنسجم مع ذاتك الحقيقية. توقّف عن مشاركة إنجازاتك وأفراحك وخبراتك مع عائلتك الأصلية؛ فربما تجد نفسك في موقع تثبط فيه متعة هذه التجارب، لمجرّد أن عائلتك أغفلت رؤيتها، الأمر الذي قد يدخلك في دوامة السعي لأن يلاحظك أشخاص يغفلون حتّى عن رؤيتك.

### عزاف الحقيقة/راويها

في كل نظام عائلة نرجسيّة طفل متبصر وحكيم ينظر إلى الأنماط النرجسيّة على أنّها سامة وقاسية بكثير من البصيرة والحكمة (حتّى إن لم يكن يعي تلك الكلمات لوصفها)، إنّه عزاف الحقيقة/راويها. إذا كان هذا أنت، فذلك يعني أنك موهوب، لكنك قد تكون في خطر أيضًا. فقد يثير مجرّد وجودك، من دون حتّى أن تتفوّه بكلمة، الخجل والعار لدى الوالد(ة) النرجسي(ة). وربما تلقي عن غير قصد

عبارة مثل «ماما لا تحب ألا يعتقد الناس أنها ذكية»، لتجد نفسك قد تحولت بلمح البرق إلى كبش الفداء. وبينما يسعى الوالد(ة) النرجسي(ة) في كثير من الأحيان إلى إسكاتك ومنعك من قول الحقيقة، إلا أنه لا يستطيع منعك من رؤية ما يحدث. ربّما خففت من روع أشقاء لك يتألمون، أو تعاركت مع الطفل الذهبي الذي يستفيد من النظام القائم، أو عزيت بشكل صامت، أو على المفضوح، الإمبراطور الحاكم. ولكن مع تقدّمك في السن، قد تصبح ما يطلق عليه عبارة «الفرد النشاز» الذي يرى ديناميكية العائلة بوضوح، ولا يمانع الوالد النرجسي البتّة في التخلّص منه.

إذا كنت راوي الحقيقة، فربّما كنت تنتظر وقتك، تتحين الفرصة للخروج من النظام. في عائلة سميث، على سبيل المثال، ربّما كان توماس هو المساعد، لكنّه كان أيضًا الأكثر تبصّرًا للحقيقة على الإطلاق ولاذ بالفرار بنفسه في اللحظة التي سنحت له. ومع ذلك، لأنك نشأت في عائلة نرجسية، على الرغم من حكمتك، فقد تكتشف أنك ابثليت ببلاء القلق بغض النظر عن مرونتك، وقد تفتقر إلى ما تحتاج إليه من ثقتك بنفسك أو شعورك بقيمة ذاتك كي تنفّذ خطتك لمغادرة عائلتك، أو قد تشعر بالذنب تجاه ترك إخوتك أو والدك(تك) غير النرجسي(ة) خلفك. وقد تختبر أيضًا شعورًا دائمًا بالحزن لأنك تدرك أنك لم تحظَ يومًا بمساحة آمنة أو عائلة تحبّك من دون قيد أو شرط.

لكن في المقابل، قد يسطع نجمك أيضًا. وربّما تجيد رسم الحدود، وتتمتع بغيريزة جيّدة، وترى بوضوح المواقف غير الصحية، فتأخذ خطوة إلى الوراء ولا تتورّط. إذا تخلّت عنك عائلتك بناء على طلب الوالد النرجسي، فقد يكون الحزن الذي يعتريك هائلًا، وهنا يصبح العلاج لإدارة هذه المشاعر، وتنمية مصادر صحية للدعم الاجتماعي («عائلة مختارة») أمرًا ضروريًا. لا شك في أنك موهوب. لذلك، لا تغفل عن تقدير قدرتك على رؤية الأنماط السامة والتصرّف وفقًا لذلك.

### فهم خلفيتك الخاصة

قد تبدو حماية نفسك في ضوء خلفيتك أمرًا مرهقًا للغاية. فكما لو أنك تدرك مفارقة كيف أن أكثر الجوانب الجميلة في ذاتك قد عزّضت للخطر، في الوقت الذي



لا تزال تحتاج فيه إلى أن تحمي نفسك في العالم، أو مكان العمل، أو العائلة التي لا تعترف بما يجري أو لا تبالي. بصفتي معالجة نفسية، أجد صعوبة في الموازنة بين كلامي عن أهمية معرفة خلفيتك و«مواطن ضعفك» والأدوار السابقة ضمن العائلة، وبين التأكد من أنني لا أزكي رواية تلقي بالمسؤولية حصراً على عاتق الناجي - على سبيل المثال، لقد توزّعت في علاقة نرجسية لأنك مصلح. لذلك، لا بد لنا من أن نفهم أيضاً كيف يعمل الأشخاص والعائلات والمجتمع بشكل كبير على تمكين النرجسية، وتضخيم نقاط ضعفنا وتشكيكنا بذاتنا.

في الأنظمة الأسرية النرجسية والفلغية، غالباً ما تكون الديناميكية هي «إن شاهدت شيئاً، فحذار أن تقول شيئاً». إذا صوّبت على أحد أفراد العائلة النرجسيين، فسيتم النظر إليك على أنك سبب المشكلة أو يتم إسكاتك أو إهانتك أو نبذك. كما تعزّز أماكن العمل النرجسية من خلال الترويج للثقافات التي تحمي «الإوزة الذهبية» وتكافئ أصحاب الأداء العالي، حتى عندما يكون سلوكهم في مكان العمل ضاراً. في المقابل، قد يتم كمّ أفواه المبلغين عن المخالفات أو يصار إلى زعزعة ثقتهم بأنفسهم إذا حاولوا إثارة الوعي حول التنمر أو أي سلوك مسيء آخر. وسواء كان ذلك من خلال التشجيع على السلوك النرجسي غير الاعتذاري أو التصفيق له، أو تجاهل هذه القضية بصمت، فإن العالم منخرط في لعبة التمكين هذه. وهذا ما أدى في واقع الحال إلى تضخم مشكلة النرجسية وانفجارها، وتشظيها على شكل دورات تتواتر بين الأجيال وبين المجتمعات. فحتى لو كنت على دراية بخلفيتك ونقاط الضعف المرتبطة بها، فإن المشكلات الموجودة في الأنظمة بشكل عام، ولا سيما تلك التي تستمر في مكافأة هذه الأنماط، تعني أن الشفاء لا يتعلق بما تفعله وحسب، بل بواقع أنه يتعين عليك التعافي في سياق قد لا يحسن توفير نظام بيئي صحي للشفاء. إذا كان المضي قدماً يبدو صعباً، فهذا لا يعني أنك لا تبذل جهداً كافياً، بل جل ما في الأمر أنك تحاول التعافي بينما أنت قابع في أنظمة معظلة.

ومع ذلك، يمكنك القيام بما يلي. فالتعافي، في أبسط صورته، يدور حول إمكانية النفاذ إلى الطفل الضعيف بداخلك، الذي يحتاج إلى شخص ما ليقول له: «هذا ليس خطأك»، «هذه ليست مسؤوليتك للإصلاح»، و«صوتك مهم». قد تجد نفسك تترجح

تحت كثير من نقاط الضعف التي تبلغ ذروتها في خلفية دقيقة تشرح ليس سبب انجذابك إلى علاقة نرجسية وحسب، ولكن الأهم من ذلك، سبب تعثرك وبقائك عالقا فيها. على سبيل المثال، ربما تكون قد نشأت في نظام عائلي نرجسي، وعانيت تاريخًا من الصدمات، وتكون متعاطفًا جدًا، وشهدت تحولًا في الوقت الذي قابلت فيه شخصًا نرجسيًا. عندئذ، يزيد وجود نقاط ضعف متعددة من احتمالية تعرّضك للصدمة والتشكيك في الذات ولوم الذات. أن تشفى يعني أن تفهم ذلك كله.

لا يسعك العودة إلى الوراثة وتغيير خلفيتك، ولكن بإمكانك أن تواظب على إدراك نقاط الضعف تلك، وتبقى واعيًا لها. في كثير من الأحيان، قد لا يتعدى الشفاء كونه مجرد أن نفتح أعيننا، ونرى هذه الحالات بوضوح أكبر. تشكل هذه الاستراتيجيات وسيلة لدمج نقاط الضعف ووجهات نظرك حول العالم بطريقة تأخذ في عين الاعتبار المخاطر والديناميكيات التي تطبع العلاقات النرجسية وتؤمن الحماية لذاتك.

### ابقِ واعيًا وتمهّل في ردود أفعالك

قد تتجلى نقاط ضعفك على شكل ردود أفعال انعكاسية، مثل الاندفاع لإصلاح شيء ما أو التوقّف دائمًا عما تفعله للاستماع إلى مشكلات الآخرين. لا شك في أن الطريقة الوحيدة التي تخوّلك البدء فعليًا في تغيير هذه الأنماط المتجذّرة تكمن في أن تكون واعيًا لها في المقام الأول. ابدأ بالتمهّل والتحدّث إلى نفسك وإدراك كيفية استجابتك لما يحدث من حولك. إذا كنت في مرحلة من حياتك تشعر فيها بالاندفاع، فابحث عن طرق لتعزيز اليقظة الذهنية عن طريق التنفّس والتأمّل والتهديئة من اندفاع عقلك. خذ عشر دقائق وقم بأي نشاط تحتاج إلى إنجازه: من إفراغ غسالة الأطباق، إلى طي بعض الغسيل، أو الذهاب إلى محل البقالة، أو ملء جدول بيانات، لكن افعل ذلك ببطء، وانتبه إلى ما تشعر به عندما تتصرّف على نحو واعٍ ومتعمّد. فالتحرّك والقيام بالأشياء بسرعة يعني أننا في كثير من الأحيان لا نتعمّد فعلها أو لا نفقه ما نقوم به، وهكذا، فإن إيجاد طرق للتدرّب على التمهّل قد يساعدك أيضًا على التمييز أو التنبّه إلى الحالات التي تجذبك فيها خلفيتك بهدوء إلى أمر غير صحي. صحيح أن أهدافك وتطلّعاتك العليا مثل الزواج والأطفال والحياة المهنية على درجة

كبيرة من الأهلية، لكن التسرع في علاقة أو في اقتناص فرصة والتغاضي عن الأنماط غير الصحية قد يؤدي إلى تشويه تلك الأهداف.

### تعلم كيفية التمييز والتبصر

تعتبر اليقظة الذهنية الأساس المحوري للخطوة التالية، وهي التبصر. يتكوّن التبصر من عنصرين: كيف تقيم الأشخاص الجدد الذين يدخلون حياتك، وكيف تدير نفسك وتصرفاتك مع الأشخاص الموجودين في حياتك. تعني ممارسة التبصر مع الأشخاص الجدد مراقبة سلوكياتهم، ومعرفة كيفية استجابتهم للتوتر، وتلقيهم الانتقاد، وكيفية احترامهم لوقتك، ثم الإقرار بتلك المعلومات التي تكتسبها بدلاً من تبرير السلوك غير الصحي وغير المقبول. استخدم حيلة قديمة تعلّمتها في دراستي العليا: المرّة الأولى التي يحدث فيها شيء ما هي إشارة لا غير، والمرّة الثانية هي صدفة، أما المرّة الثالثة، فهي نمط. وقد تخوّلك هذه القاعدة القائمة على ثلاث مراحل أن تعطي أحدهم فرصة، قبل أن تمنح نفسك الإذن للإدراك والتراجع عندما يتحوّل سلوك ما نمطاً مثيراً للمشاكل.

لم يفت الأوان بعد، مع الأشخاص الموجودين في حياتك، لإجراء نظرة تحليلية على سلوكهم. قد تجد صعوبة في التفكير بالتبصر عندما تسعى إلى تطبيقه على الناس، لذا فكّر فيه وكأنك تحسن تطبيقه على الطعام: لن تأكل طعاماً فاسداً أو كريهاً. أن تكون متبصراً يعني أن تكون على استعداد للابتعاد عن الأشخاص الذين لا يناسبونك. كما يخدم التبصر وظيفتين رئيسيتين: فقد يساعد في حمايتك من التوغّل أكثر في علاقة مع شخص جديد، ولكن بما أن ذلك ليس بالسهولة المفترضة، فالتبصر يحول على وجه الخصوص دون تعثرك وبقائك عالقاً ما إن تتجلى علامات الخطر وتبدأ الأنماط غير المريحة تتراكم.

يُعد الاطمئنان على ذاتك تمريناً رائعاً يساعدك على التبصر. انتبه لما تشعر به بعد قضاء بعض الوقت مع أشخاص نرجسيين في حياتك - على الصعيد العاطفي، والذهني، والجسدي، وحتى على مستوى الطاقة التي تحسّها. وقم بالشيء نفسه بعد قضاء الوقت مع أشخاص أصحاء في حياتك. بعد قضاء بعض الوقت مع شخص

سليم، قد تجد أنك تشعر بالنشاط والإلهام والسعادة والصفاء الذهني. في المقابل، بعد قضاء الوقت مع شخص نرجسي، ما شعورك؟ تخميني هو التعب، أو الإحباط، أو الاشمئزاز، أو حتى الغضب. بعد لقاء صحي، غالبًا ما نشعر ببعض التحسن تجاه أنفسنا (كثيرًا ما أقول إننا نشعر بأننا أطول بحوالي بضعة سنتمترات بعد قضاء الوقت مع شخص جيد). في المقابل، بعد قضاء الوقت مع أشخاص غير صحيين، قد تشعر بالسوء تجاه نفسك، أو تشكك في نفسك، أو تشعر بشكل ما بأنك «أقل من». تعلّمك أساليب الاطمئنان على نفسك هذه شيئًا مفيدًا تستطيع البناء عليه في تفاعلاتك الجديدة وتساعدك على البقاء متناغمًا مع ما تشعر به. فأنت على يقين بما يبدو عليه الشعور الصحي السليم. كل ما تحتاجه هو التمهل والتيقّظ.

لا ينجح أحد منا في ممارسة التبصر بشكل صحيح طوال الوقت، إذا كنت من النوع المتعاطف، فسوف تحترق مرّة أخرى، ولا بأس في ذلك. فهذا لا يعني أنك ستظل دائمًا عالقًا في علاقات سامة، وحرّي بك أن تحترق أو تُلسع قليلًا، من أن تفقد الأجزاء الإنسانيّة والجميلة والرحيمة في نفسك المنفتحة على أشخاص جدد وعلاقات جديدة. وهكذا، يتجلى التبصر كمسار تقويمي يمتد حياة كاملة يقوم على الاستعداد للنظر إلى أنماط السلوك النرجسي على أنها مئسقة وغير متغيرة وغير مؤاتية لك. ولا يعني التبصر أنه عليك «الهروب» من الأشخاص أيضًا، بل جلّ ما يلفت إليه هو أنه يتعين عليك أن تتراجع خطوات قليلة وتستمر في مراقبة ما تشعر به. وإذا كان التسامح من شيم شخصيتك، فانتبه إذا كان تسامحك هذا يؤدي إلى نمو العلاقة وتغيير السلوك أو إذا كنت تواصل العفو عن الذنوب والأخطاء نفسها. فإذا ما استمر شخص في التصرف بشكل مسيء وواصلت الصفح عن أخطائه، لا بد لك هنا من اللجوء إلى التبصر وإقحامه في دورة مسامحتك هذه. ربّما خلّت المسامحة إلهية، ولكن كن على يقين أن التبصر أكثر تساميًا.

### مارس أفعالًا مخالفة

يمكن لخلفتك والأدوار التي أديتها في حياتك أن تهينك للسلوك الانعكاسي الذي يمكن أن يكون ضارًا في العلاقة السامة ويضع سوابق قد يصعب كسرها. مهما بلغ



الأمر من صعوبة، حاول كسر هذه الغرائز عن طريق القيام بعكس ما تفعله عادةً. على سبيل المثال، أن تقف مكتوف اليدين ولا تبادر إلى إصلاح الأمور، أو تسامح، أو تعطي فرصة ثانية. مارس ذلك أيضًا على علاقات أخرى في حياتك. عندما يبدو أن شخصًا ما يبحث عن المساعدة ولكنه لا يطلبها بشكل مباشر، لا تسارع إلى التدخل لتصلح الأمر. فكّر في جذور سلوكك «الإنقاذي» هذا. إذا كنت تقابل شخصًا جديدًا، امنح نفسك فترة تتراوح بين ثلاثة إلى ستة أشهر قبل القيام بأي من الإصلاحات أو عمليات الإنقاذ المعتادة.

### خلق مساحات آمنة

لا شك في أن خلق مساحات في حياتك تشعر فيها بالأمان من دون الشعور بالقلق من استغلال خلفيتك ونقاط ضعفك، سواء كان ذلك بين الأصدقاء أو أفراد الأسرة الآمنين أو مجموعات الدعم، أمر أساسي للشفاء. إذا كنت كبش فداء أو طفلًا غير مرئي، فجلّ ما تسعى إليه هو أن تتم ملاحظتك وسماع صوتك بدقة، وقد تساعدك هذه المساحات الآمنة على اختراق جمود أدوارك وتسمح لك بالتجربة والتعبير عن نفسك بشكل أكثر تكاملًا. تستنزف العلاقات السامة من الوقت الطويل ما يحول دون تمكّنك بسهولة من خلق مساحات آمنة وتعزيزها في أثناء خوضك تلك التجارب والعلاقات. ابدأ بخطوات صغيرة تتمثل بمجرد البقاء على اتصال مع أشخاص أصحاء، وشيئًا فشيئًا، حول هذه العلاقات إلى أولوية في حياتك، وكن واعيًا في تخصيص وقت تقضيه مع هؤلاء الأشخاص قبل شروعك إلى الإنقاذ والإصلاح والتسامح الذي غالبًا ما تمارسه مع الأشخاص النرجسيين في حياتك. تستطيع بكل بساطة أن تحصر ذلك في علاقتك السامة، وتدخر جهودك الحميدة لمساحاتك الآمنة.

### تحضّن بالعلم

اطلع على النرجسيّة، وإذا كنت قد نشأت في نظام عائلي سعيد، فقد تتمكن من تثقيفهم أيضًا حتى يشكّلوا مساحة داعمة لك (لكنك قد لا ترغب في القيام بذلك في نظام عائلي نرجسي!). ارجع إلى الفصول الأولى من هذا الكتاب واعرف أن الأمر لا يتعلّق بتصنيف شخص ما على أنه نرجسي لتعمد إلى الابتعاد عنه فجأة، ولكن



يتعلق الأمر بتحديد السلوكيات غير الصحية التي لا تناسبك بكل بساطة، وتقبل عدم قابلية هذه الأنماط على التغيير.

### ضع بعض القواعد

بعد إجراء عملية جراحية في ساقك، يعطينا الطبيب تعليمات: لا يمكنك وضع أثقال على القدم لفترة ستة أسابيع، ولا يمكنك ثنيها لفترة شهر، ولا يمكنك أن تقود السيارة لفترة أسبوعين... فنشبع تلك التعليمات كي نشفى. قد تشكل بعض التعليمات والقواعد والحدود نوعًا من الحماية لك، لا سيما بفعل مختلف نقاط الضعف التي تصبغ شخصيتك وخلفيتك؛ على سبيل المثال، عدم الانخراط في علاقة جديدة بعد فترة تحوّل جذري، أو بناء قاعدة دعم قبل التفكير في المواعدة من جديد، أو إطفاء خاصية التبليغات على هاتفك حتى تتمكن من التركيز على عملك ولا تقضي وقتك في تلبية احتياجات الشخص النرجسي في حياتك. هذه ليست قواعد تعسفية، بل يمكن أن تشكل حواجز حماية تعيد تواصلك مع نفسك وتذكرك بضرورة «إراحة تلك الساق» لفترة أطول قليلاً حتى تشعر بأنك أقوى.

### العلاج

استنادًا إلى ما مررت به من تاريخ من الصدمات أو العلاقات النرجسية، قد يرتدي العلاج الواعي للصددمات أهمية ملحوظة. يقوم أحد المبادئ الأساسية لهذا العمل على الإقرار بأن الصدمات التي عانيت منها لا تحدّد شخصيتك، لا بل إنك تضطلع بهوية منفصلة عما حدث لك. غالبًا ما يتأرجح الأشخاص الذين عانوا تاريخًا من صدمات الخيانة بين النقص في الثقة والإفراط منها، أو مجرد وضع الثقة في غير محلها. كما يتحوّل العلاج مكانًا لاستبطان علاقتك بالثقة، وممارسة قدرتك على اتخاذ خيارات تكون صحية والاعتراف ببساطة أنك تضطلع بالاستقلالية للقيام بخياراتك بنفسك، وهو أمر غالبًا ما كان يتم طمسه بفعل الصدمات وانتدابه في الأنظمة الأسرية النرجسية.

### كن منفتحًا

غالبًا ما تتسبب خلفياتك بالحد من هامش تصرفاتك وإغلاقك على فكرة أن الأمور قد تكون مختلفة، لكن لا يفترض بحياتك وعلاقاتك أن تبقى عالقة حيث هي. قد يشكّل الفضول حافزًا قويًا لك. وقد تجد صعوبة في استكشاف مسارات مغايرة قد تمسّ مشاعر غير سارة مثل الندم. إذا تمكّنت من زرع فكرة واحدة في ذهنك تفيد أن حياتك تستطيع أن تكون مغايرة، فذلك من شأنه أن يحدث فرقًا ملحوظًا. لست مضطرًا لتغيير أي شيء الآن، لكن انفتاحك على إمكانيات أخرى يظهر بمثابة زرع بذرة صغيرة. ولا يعني انفتاحك أن تحصر ذلك بظروف حياتك، بل أن تفتح على نفسك وعلى الإمكانيات داخلك. كما يعني الأمر التخفيف من صرامة نص تلتزم به، والتخلي عن فكرة وجود مسار واحد لا غير لك. فالمسارات داخلك لا تعد ولا تحصى، لا تغفل عن ذلك.

### حدّد تبريرك المفضّل

إن نقاط ضعفك والأدوار التي تؤدّيها تدفع بمبرراتك إلى إنكارك للعلاقات النرجسية التي تعيشها. ولكن بمجرد أن تتمكّن من رؤية مبرراتك بوضوح على أنها مبررات، فأنت في وضع أفضل للحاق بنفسك وإنقاذها. في هذا التمرين، دوّن المبررات التي تلجأ إليها في أغلب الأحيان، وقم بالتأمّل فيها. (لم تقصد هي ذلك؛ ربّما أنا أكثر من الطلبات، ربّما أكون سخيّفًا عندما أتوقّع أن يكون الناس مهذّبين؛ هذا أفضل ما يقوى عليه؛ أنا أبالغ في تفكيري في الأمر - هذه هي الطريقة التي تتواصل بها؛ إنّه يتقدم في السن). قد تلاحظ أنماطًا، مثل استخدام مبررات مختلفة لأفراد الأسرة مقارنة بالأصدقاء، أو أن مبرراتك تميل إلى التهويل الذاتي (على سبيل المثال، تبرير السلوك النرجسي بالقول لنفسك إنك تبالغ في حساسيتك). وربّما تقدّم مبررات مختلفة بناءً على الجنس أو العمر أو المدة التي عرفت فيها شخصًا ما أو الموقف الذي حصل. ضع في اعتبارك أيضًا كيف يمكن لخلفياتك ونقاط ضعفك أن تحرك مبرراتك. فقد يكون لدى هؤلاء المتعاطفين جدًّا مبررات نابعة من التعاطف (ربّما يمر بيوم صعب ليس إلّا)، بينما قد تبرّر ذلك بصفتك منقذًا بالقول إنّه بحاجة إلى شخص يساعده ليس إلّا. بمجرد قيامك بتدوين هذه الأمور، كن واعيًا، ولاحظ مبرراتك، وانظر إلى علاقاتك بشكل أكثر وضوحًا.

## تعامل مع شعورك بالذنب

الشعور بالذنب هو شعور غير مريح يُستحضر عندما تخال نفسك قد ارتكبت خطأ ما. لكن الإحساس بالذنب أمر شخصي غير موضوعي، فقد تشعر بالذنب عندما ترسم حدودًا ما، أو تتوقع من الآخرين القيام بواجبهم، أو لا تحضر مناسبة ما لعلمك مسبقًا أنك ستلقى معاملة سيئة هناك. لقد علمتني سنوات من العمل مع ناجين من الإساءة النرجسية أن الناجين يقضون الكثير من الوقت وهم يشعرون بالذنب. عندئذ، أطرح عليهم كلهم السؤال نفسه «ما الخطأ الذي اقترفته؟».

عندما تشعر بالذنب، اطرح على نفسك سؤال: «ما الخطأ الذي اقترفته؟»، ثم أتبعه بسؤال: «لو قام أحد آخر بذلك، هل كنت لأشعر أن ما قام به هو خطأ؟». قد يفيد التعبير كتابة حول هذا الموضوع؛ إن التفكير في كيف ضحّم ماضيك والأدوار التي أدتها سابقًا إحساسك هذا بالذنب وكيف يؤثر بشكل ملحوظ في مختلف العلاقات التي بنيتها، قد يساعدك بالبداية في مواجهتها والتراجع عنها. وقد تكتشف أن هذه «الأشياء السيئة» التي تقوم بها، ما هي إلا متع بسيطة، مثل أخذ يوم إجازة نهار عيد ميلادك، أو النوم حتى ساعة متأخرة في يوم استثنائي، أو عدم التواصل مع شخص ما انفك يضايقك ويزعزع ثقتك بنفسك.

## تذكر مواطن قوتك

قد تكون ملكة التحديد من أصعب الأمور التي يتعين على أحد الناجين القيام بها، لكنها في الواقع أبرز مواطن قوتك التي لم تجذب النرجسي إليك وحسب، بل أبقتك بأمان في إحدى هذه العلاقات. كما تشكل جزءًا من النموذج القائم على كيفية دخولك في علاقة ما، والبقاء عالقًا فيها. قد تقر أنك في الواقع غاية في المرونة، ومخطط رائع لكافة أشكال خطط الطوارئ، وخبير في حل المشاكل وساع وراء الحلول. والميزات التي جذبت الشخص النرجسي إليك -من الإبداع، إلى الضحك والذكاء- لا تزال موجودة كلها، ربما مخفية، إنما لا تزال هنا. دون مواطن القوة التي طورتها كي تستطيع الصمود، وتلك التي لطالما امتلكتها، فهذا جزء من عملية إدراك أن تجربتك في تلك العلاقة النرجسية لم تكن قائمة على مجرد استمرارك بشكل

سلبى، بل أيضًا بقائك وضمودك بشكل حيوي.

قد يجعلك تحديد خلفياتك ونقاط ضعفك والأدوار المقيّدة التي وجدت نفسك فيها من خلال العلاقات النرجسيّة والسعي إلى فهمها، أكثر إدراكًا وتبصّرًا. لكن خلفياتك ونقاط ضعفك وأدوارك لا تحدث في فراغ، وبينما تقوم بالتحوّلات وترسم الحدود داخل نفسك، لا شك في أنك ستواجه مقاومة من الآخر الذي قد يلجأ إلى جعلك تشعر بالخجل أو يشكك فيك. لكن عندما تبدأ بالتعمق في هذه الأنماط واستكشافها، تبدأ في التنقيب عن ذاتك الحقيقيّة - ليس النسخة التي أعدت لتلبية احتياجات الشخص النرجسي وما يفضّله، إنّما ذاتك الحقيقيّة. ولا يعني الشفاء بالضرورة أن جميع العلاقات النرجسيّة ستتلاشى بسحر ساحر من حياتك. فالشفاء يعني أنك ستواصل مسار تطوير نفسك خارج هذه المساحات الساقمة المحدّدة على نحو ضيق، بينما تكون مستعدًا للأشخاص النرجسيّين والمتلاعبين الآخرين الذين ستقابلهم في أثناء تقدّمك إلى الأمام. والنمو والتفرد يعني مواجهة جوهر الشفاء من الإساءة النرجسيّة، إلى أن تصل إلى ما يشكل القبول الجذري.

## الفصل الخامس اعتناق التقبل الجذري

السر في إحداث التغيير ليس في تركيز طاقتك على محاربة الماضي، إنما في تسخيرها لبناء المستقبل.

### سقراط

ربما تعرف قصة العقرب والبجعة. سحر العقرب البجعة، وطلب منها أن تقله عبر النهر، فوافقت البجعة على عكس طبيعتها، وأقلت العقرب (زيف العقرب مستقبل البجعة، ومارس معها قصف الحب أيضًا!). وبطبيعة الحال، بمجرد أن بلغا الضفة الأخرى من النهر، لدغ العقرب البجعة، على الرغم من الوعود الفارغة التي قطعها لها. في النهاية، أيًا تكن درجة الإقناع التي مارسها، فالعقرب سيلدغ لا محالة. هذا ما يجيد فعله.

يمارس العقرب والنرجسي اللعبة نفسها. فعلى الرغم من سحر النرجسي، وتملقه، والوعود التي يقطعها، والطمأنينة الكاذبة التي يبعث بها، فإنه لن يتغير، وسيلدغك في النهاية. يبقى أن الأهم من فهم النرجسية هو الاعتراف بكيفية تأثير الأنماط السلوكية غير الصحية المرتبطة بها في علاقتك. تكثر التحليلات المعقدة حول سبب قيام النرجسيين بما يفعلونه، ولكن عندما يتعلق الأمر بالشفاء، فهذا لا يهم حقًا. فلا يهم «لماذا فعل ذلك؟» بقدر «لقد فعل ذلك، وهذا ليس جيدًا بالنسبة إلي، وسيعيد الكرة لا محالة». يتمثل التقبل الجذري في الاعتراف بهذا الاتساق وعدم القابلية للتغيير بمساعدتك في المضي قدمًا.

يعني فهم التقبل القدرة على فهم ماهية التقبل، وفي الوقت عينه، فهم ما هو ليس التقبل. ولا يعني التقبل موافقتك على ما حدث في علاقتك النرجسية، ولا هو خضوعًا أو استسلامًا. كما لا يعني التقبل أن تتحول إلى مكسر عصا. فالتقبل هو الاعتراف بحقيقة مشهد العلاقة النرجسية. والأهم من ذلك، إن التقبل الجذري هو الاعتراف بأن سلوك الآخر لن يتغير. يمنحك التقبل الجذري الإذن بالشفاء، لأنك



تتوقف عن توجيه طاقتك لمحاولة إصلاح العلاقة، وبدلاً من ذلك تركز على المضي قدماً. أما البديل لذلك، فهو أن تبقى عالماً في أمل لا أساس له من الصحة، تترقب إمكانية تحسن الوضع، فتبقى قابلاً في هذه الدورات الفلغية إلى الأبد.

## سلطان التقبل الجذري

أخيراً، استوعبت لويزا الأمر. بعد بقائها لفترة 25 عاماً قابعة في علاقة نرجسية، تتلقى العلاج، وتلتقي مع مجموعات الدعم، استوعبت الأمر في نهاية المطاف: لن يتغير شريكها. أما الشعرة التي قصمت ظهر البعير، فكانت تلك الحادثة: كانت المرة المائة ربما التي تتفنت فيها في إعداد مائدة العشاء، ليذعي أنه «يعمل حتى ساعة متأخرة» بعد أن يكون قد وعدا بالحضور في الوقت المحدد. لذلك، لم يحصل ما يميز تلك الليلة عن سواها. لم تثر حفيظتها عندما أبلغها أنه لن يأتي على العشاء، وكانت هادئة على نحو غريب عندما عاد أدراجه. لم تمارس تحقيقها المعتاد بسؤاله أين كان أو تسارع إلى إعداد المائدة وتسخين الأطباق. عوضاً عن ذلك، ومن دون أن تنهض من مكانها أو تفقد أعصابها، أشارت بإصبعها إلى الأطباق، ثم استدارت إلى التلفاز تكمل مشاهدة برنامجها. لقد حاربت هذه اللحظة مئات المرات، كي تتجنب الحزن المتمثل في إدراكها أن هذا ما سيكون عليه الأمر على الدوام. شعرت بشيء من الحزن، ترافق مع وضوح وخفة على حد سواء.

كذلك الأمر بالنسبة إلى كوستا الذي تحقل إهانات زوجته لمدة 25 عاماً. فكانت تتهمة على الدوام أنه إما يبالغ في ما يفعله، أو لا يبذل الجهد الكافي. غير أن كوستا كان قد دعمها في مسيرتها المهنية، وصب تركيزه على تربية أولادهما، وتحقل كل انتقادات أهل زوجته ومقارنته بصهره الذي نجح أكثر منه على الصعيد المهني. لم يسبق لأحد في عائلته أن تطلق، وكان أولاده هم كل حياته. لذلك، لم يكن يحتمل فكرة قضائه نصف وقته بعيداً عنهم. كان أصدقاؤه يرون كيف تعامله زوجته، لكنه يقول: «يصعب أن تكون امرأة في مجال عملها، لذلك ترونها تمارس شخصيتها القوية في المنزل».

عندما عرضت شقيقة كوستا عليه مقطع فيديو عن النرجسية، استبعده معتبراً

أنه ضرب من الخيانة أن يفكر الرجل على هذا النحو بزوجته. غير أن صحته كانت قد بدأت تتدهور، وكان يشعر بالإرهاق من المسؤوليات التي تلقى على عاتقه، ومن الإلغاء المتواصل الذي يصيبه ومن ممارسة زعزعة الثقة المستمرة بحقه. لم يكن يريد التوجه إلى العلاج، لكن عندما تكلم مع شقيقته، أقر أنه لا يريد في الواقع استكشاف فكرة «النجسية»، لأنه يخشى ما قد يتعلمه.

السبل كلها محفوفة بالمخاطر عندما تطأ أرض النرجسية، لكن دربًا واحدة تقودك إلى وجهة أفضل، وهي درب التقبل الجذري. لا شك في أن تقبل حالة نرجسية على ما هي عليه، كما تظهر لنا قصة لويزا، قد تزيح الستارة وتسمح لك برؤية الأمر بوضوح، حتى تقلع أخيرًا عن مقارعة طواحين الهواء. والحزن قائم لا محالة في اضطرار تقبل واقع أن هذه العلاقة لا يمكن أن تتحسن، وأن لا طائر فينيق ينهض من تحت الرماد، وأن الشخص النرجسي لن يحاول يومًا أن يراك أو يفهمك. قد يكون هذا الأمر مدمرًا بالنسبة إليك ويثبت الخسارة التي كنت تسعى إلى تفاديها ذهنيًا وعاطفيًا.

غير أن التقبل لا يشكل المدخل نحو الشفاء والنمو فحسب، بل يمكن أن يمنحك أيضًا شعورًا بالارتياح. في بعض النواحي، قد يكون الأمر مشابهًا لإدراكك أن ما من إجابة صحيحة لسؤال الاختبار، لذلك لم يكن لك أن تجيب بطريقة صحيحة. يمكنك في النهاية التخلي عن اعتقادك الخاطئ أنك تستطيع القيام بشيء ما لـ «إصلاح» العلاقة، ثم قد تتوقف عن إضاعة الوقت واستثمار تلك الساعات في نفسك وفي العلاقات والمساعي التي تفيدك بشكل فعلي.

معظمنا لا يحب فقدان القوة أو الفعالية أو الأمل الذي يخلقه التقبل الجذري. فنحن لا نريد أن نعرض أنفسنا للحزن الناجم عن تغيير الوضع، بل نريد تجنب الصراع، إذ ثقة راحة في الحفاظ على الوضع الراهن. هل يتعين عليك «التخلي» عن العلاقة حتى يحدث التقبل الجذري؟ كلاً، ولكن هل الشفاء الهادف ممكن في غياب التقبل الجذري؟ ليس بالضرورة. إذا كنت، مثل كوستا، لا تزال تعتقد أن العلاقة يمكن أن تتغير، أو أن ثقة ما يمكنك فعله على نحو مغاير كي تتحسن الأمور، فهذا يعني أن

الدورة المتواصلة من الإساءة واللوم الذاتي وخيبة الأمل ستستمر إلى ما لا نهاية، وهذا بحد ذاته طريقة عيش قائمة على الشقاء.

## خارطة طريق التقبل الجذري

### التقبل الجذري هو المدخل نحو الشفاء

أذكر أنني عملت ذات مرة مع أحدهم وكان يدير عددًا كبيرًا من الموظفين. على الرغم من إدارته حوالي المائة عضو في الفريق، فإن ثلاثة منهم كانوا يستغرقون وقتًا ويتطلبون جهدًا وطاقة أكبر من السبعة والتسعين الآخرين. وبسبب المتاعب التي أثارها هؤلاء الأشخاص الثلاثة، كان منهكًا وقلقًا ومشتتًا ومرهقًا. عندما تمكّن من رؤية القواسم المشتركة في سلوك الأشخاص الثلاثة (قائمة طويلة من السلوكيات النرجسية) وفهم النرجسية، بات قادرًا على التوجه نحو التقبل الجذري. فلم يعد يعتبر نفسه مديرًا سيئًا وقام بدلًا من ذلك بتغيير إجراءات التوظيف والتقييم. وأدرك أنه حتى يتخلص منهم، لا بد له من أن يواصل اكتشاف الحلول البديلة. كما اعترف بأن الأمر لم يكن بالسهل عليه، لكن الإرهاق الذي كان يشعر به بات أقل، عندما أدرك أن لا سبيل لإدارتهم بشكل أفضل، وأن جلّ ما عليه فعله هو بلوغ مرحلة يستطيع فيها طردهم، أو أقله الأمل في تقديمهم استقالتهم.

الشفاء رحلة صعبة بحد ذاتها، والشفاء في غياب التقبل الجذري يشبه محاولة المشي على ساق مكسورة، بعد مرور يوم واحد على كسرها. لذلك، فإن رؤية العلاقة والسلوك النرجسيين بوضوح، وعدم تفاجئك بفعل ما تعانیه من تهويل وزعزعة ثقة ومحاولة إلغاء، والتصرف بحزم حتى مع استمرار الإساءة النرجسية، إنما يجعل التوقعات أكثر واقعية وإدراك أن الأمور ستتغير، يتيح لك فرصة قطع رابط الصدمة ببطء، والتخفيف من لوم الذات، والحد من الارتباك.

عندما أقوم بإرشاد أحدهم خلال جلسة مخصصة للتعافي من الإساءة النرجسية، نعمل على عنصر «المفاجأة» - الانفعال الذي يعيشه عندما يقرأ رسالة نصية أخرى أو بريدًا إلكترونيًا يتلقاه، أو حوارًا يجريه، فيقول: «لا أصدق ما يحصل. كيف يستطيع أن يقوم بذلك؟». أن تتبنى التقبل الجذري يعني أن تتفاجأ بدرجة أقل، أو بالأحرى

تفاجأ إن لم تحصل تلك الأمور. عندما تتكشف تلك الأنماط السامة، لا يعني غياب عنصر المفاجأة أنك بت متصالحا مع الوضع، ولم يعد يؤذيك، بل إنك كنت تعي جيّدًا أنه آت لا محالة، وقد أصبحت على أهبة الاستعداد له، فتختبر المشاعر المترافقة معه.

أخيرًا، إنَّ التقبّل الجذري أمر بالغ الحساسية، لأنّه يسمح لك بالتوقّف عن تقييمك لحياتك استنادًا إلى مسار الأمور في هذه العلاقة. عندما تتقبّل أن الأنماط غير الصحّية في العلاقة هي أنماط ثابتة، تستطيع أن تحوّل تركيزك عندئذ إلى ذاتك والأشخاص والنشاطات التي تهّمك في حياتك. واليوم الذي تتوقّف فيه عن انتظار تغيير الوضع النرجسي هو اليوم الذي تستعيد فيه الموارد النفسية والوقت الذي أنفقته على الأمل والاجتناب ومحاولة فهم ما يجري، وتغيير نفسك حتى تنجح العلاقة.

### العوائق في وجه التقبّل الجذري

ليس من السهل الإقرار بحقيقة العلاقة النرجسية. فالاعتراف بأن هذا الشخص لن يتغيّر يومًا، والتصالح مع هذه الحقيقة، واليقين بأن العلاقة لن تتحسن أبدًا يعني الانتقال إلى حقيقة مغايرة عن تلك التي كنت تأملها، وقد تكون لا تزال تريدها، وقد قولبت نفسك لتلائمك لسنوات عدّة وربما لحياة كاملة. إن أكبر عائق أمام التقبّل الجذري هو الأمل. الأمل بالتغيير. الأمل بالوفاء بالوعود. الأمل بأن الأمور ستتتحسّن. الأمل بالاعتذار الحقيقي أو المساءلة. الأمل بالسعادة الأبدية. الأمل في أنها علاقة طبيعية وصحية. في العلاقة النرجسية، يستغرق الأمل وقتًا طويلًا قبل أن يتلاشى. لذلك، يتمثّل التحدي في التقبّل في ما يثيره من حزن، وشعور بالذنب، والعجز واليأس.

عندما يضمحل الأمل، يشعر الكثير من الناس بالضغط لاتخاذ قرار ليسوا مستعدين بعد لاتخاذها، لأن التقبّل الجذري يطرح سؤالًا مفاده: «إذا كان الأمر بهذا السوء حقًا، ولن يتغيّر، فلا أستطيع البقاء في هذه الحالة، أليس كذلك؟» كما قد يثير الأمر شعورًا مضاعفًا بالذنب، كما لو كنت أنت الشخص السيئ بسبب عقليتك «الانهزامية»

تجاه شخص من المفترض أنك تحبه. لتجنب الاضطرار إلى اتخاذ قرار صعب، قد تلجأ إلى إقامة حواجز أمام التقبل مثل التبرير، والتسويغ، والإنكار، وسرد روايات شخصية تؤطر قصتك بطريقة أكثر «قبولاً» («ليس الأمر بهذا السوء، لقد وجدنا الحب على الرغم من طفولتنا الصعبة»، «العلاقات صعبة بطبيعتها، ويوماً ما، بمجرد تسوية الأمور، سيكون كل شيء على ما يرام»، «العائلات معقدة»، «نحن نعمل بجد ونقاتل بقوة»). وهذا كله من شأنه أن يخوّلك المحافظة على العلاقة وعدم مواجهة القضايا الأكثر رعباً التي يثيرها التقبل، مثل فقدان الأمل، أو وضع الحدود، أو البقاء وحيداً، أو الابتعاد عن الأسرة، أو البدء من جديد، أو الوقوع في الخطأ.

لكن التقبل الجذري ليس بالضرورة دعوة لـ«التخلي» عن العلاقة أو عن هذا الوضع. بل هو تحوّل في التوقعات بغض النظر عما تختار القيام به. وهو يعني أنك لو اخترت البقاء في هذا الوضع، فسترى العلاقة والسلوك ضمن هذه العلاقة بوضوح أكبر.

كما لا يعني التقبل مجرد إدراك أن شخصية الآخر وسلوكه لن يتغيرا وحسب، بل إن تلك المساحة لن تكون مساحة أو علاقة آمنة تستطيع الاتكال عليها. وهذا ليس بالأمر السهل، لكن مسار التقبل الجذري يبدأ بمجرد الإقرار البسيط بأن هكذا هي الحال، ولن تتغير. في البداية، لا داعي لاتخاذ أي إجراء - فلست مضطراً للانفصال أو طلب الطلاق أو قطع أي صلة تواصل. في الواقع، في أولى أيام التقبل الجذري، من الضروري أن تمنح نفسك فرصة أخذ نفس عميق لدقيقة، لأنه يتعين على واقعه كاملاً أن يندمج مع هذا التحوّل الزلزالي. بعد تلك المرحلة الأولى، تصبح في موقع أفضل يخوّلك اتخاذ القرارات التي تحميك وتثير دربك.

ثمة تحوّل كبير في الطريقة التي كنت تفكر بها في علاقتك (أو علاقاتك) أحياناً لعقود من الزمن، وقد يبدو «التخلي» عن الشخص الآخر ضرباً من التشاؤم أو حتى مثيراً للسخرية. فقد يبدو هذا التغيير في طريقة تفكيرك وكأنه عائق، لأنك قد لا تعتبر نفسك أنك من النوع الذي «يتخلى» عن أي شخص آخر. لكن التقبل الجذري لا يعني التنصل من الشخص النرجسي، بل هو رفض لسلوكه وإقرار بأن هذا السلوك



غير المقبول لن يتغير. عندما نجد أنفسنا وسط موقف نرجسي، نكون في خضم معاناتنا مع التقليل من قيمة الذات، لذلك، قد يؤدي التقبل الجذري إلى تضخيم تلك المشاعر إن كنت تشعر بأنك تتخلى عن إنسان آخر. وهكذا، يتحوّل هذا الفخ الذهني القائم على «لا بد لي من أن أكون متسامحاً، فأنا أعلم جيداً أنه لا يقصد ما قاله أو فعله»، أو «إن تخليت عنه، فأنا سيئ مثله تماماً»، إلى مصيدة تبقينا عالقين في شباكها وتعيق مسار التعافي. عوضاً عن ذلك، ركّز على تأطير الإساءة النرجسية كسلوك، إذ قد يبدو الأمر أقل تجريداً من الإنسانية مقارنة بالنظر إلى الآخر على أنه «شخص سيئ».

المؤسف في موضوع التقبل الجذري أنه يتطلب أحياناً اعتماد سياسة الأرض المحروقة حتى تتمكن في نهاية المطاف من إدراك الأمر. فقد لا تكون عناصر الإساءة النرجسية الخفية «كافية». وقد يلزم الأمر حدوث خيانة أو أذى بالغاً لا يمكنك التغاضي عنه، مثل خيانة الشريك، أو تعريض الطفل للأذى، أو الاعتقال، أو أن يقوم زميل لك في العمل بمشاركة معلومات سرّية عنك مع المشرف عليك أو رب عملك، أو القضاء على أموال العائلة أو الشركة. وقد يكون اليوم الذي ما انفك غضب الشخص النرجسي فيه يتصاعد، إلى أن تحوّل إلى تهديد جسدي أو إساءة جسدية تجاهك. لكن في أحيان أخرى، يصعب التنبه إلى مخاطر الإساءة، لا سيّما في مرحلة الطفولة. فالطفل لا يسعه أن «يتقبل جذرياً» أن سلوك أحد والديه سام. هكذا، ترى الأطفال الذين ينشأون في أنظمة أسرية نرجسية يتعلّمون التبرير والتسويف بسلاسة لافتة (1). وبالتالي، فإن اختراق هذه الأنماط المؤلمة ورؤية الأهل بوضوح في مرحلة البلوغ ليس بالأمر السهل. وحده تقبل أن الأهل أو العائلة لن يتغيروا وأن طفولتك لا يمكن أن تكون مختلفة، من شأنه أن يساعدك على الانطلاق في رحلة التعافي والشفاء.

من المؤسف أن ينظر البعض منا إلى نفسه على أنه مشوّه أو متضرر بسبب هذه الانتماءات وذاك الماضي. لذلك، فإن تجنّب التقبل الجذري ما هو إلا تجنّب لمواجهة تلك المشاعر الصعبة على المدى القصير. لكثك لم تتعرّض للأذى لمجرد أنك خضت علاقة نرجسية، ولست «أقل من» لمجرد أن أحد والديك شخص نرجسي أو أنك

اخترت شريكًا نرجسيًا. ولا يجعلك إدراك السلوك النرجسي «سيئًا»، بل على العكس، أنت تتحلّى بالشجاعة. فإن ترى بوضوح وتتقبل نمطًا يصعب الإقرار به، وأن تكون على أتم الاستعداد لاتخاذ خيارات واقعية وحماية نفسك لهو قمة الشجاعة والمرونة في آن.

### التقبل الجذري إن قررت البقاء

قضت إيما سنوات وهي تحاول التواصل مع زوجها، وتعتبر عن احتياجاتها، وتشير إلى الأمور بوضوح، وكانت تواجه في كل مرة بنوبات من الغضب والتلاعب. حاولت كل شيء مع أمها، فحرصت على تذكّر المناسبات الخاصة، وقامت بزيارتها كلما تمكنت من ذلك، لكن في اللحظة التي تخال أنها تقضي وقتًا طيبًا مع والدتها، ترى الأخيرة تنقضّ عليها، فتعتمد إيما إلى الدفاع عن نفسها، وتتداعى الأمور من جديد. حاولت إيما العمل على نفسها، ولجأت إلى جلسات العلاج، وافترضت أن الخطأ خطأها لأنها القاسم المشترك الوحيد. وهكذا، وجدت إيما نفسها تعاني الاكتئاب، والإرهاق، والشعور بالذنب والقلق، بينما سارع كل من زوجها وأمها للتأكيد أنها هي من يتلاعب بهما وما من سبب يجعلها تعاني.

بعد أن أنجبت أطفالها، كان زوجها غالبًا ما يشتكي من اضطراره إلى الموازنة بين عمله وأبوتّه، بينما أمها تنتقدها وتتهمها بأنها لا تقضي ما يكفي من الوقت معها. لم تنفك إيما تفكر أن لا بد من طريقة لإصلاح الأمور، وعندما تقبلت أن ما من سبيل لحل ذلك، أسرت في نفسها، لن أطالب بالطلاق لأننا لا نستطيع تكبد عنائه. لن أقطع تواصلني مع أمي لأنني ابنتها الوحيدة. لكنني أقر أنني متزوجة برجل أتفق معه أحيانًا، لكن يتميز في أغلب الأحيان بالتلاعب والإحباط ونوبات الغضب. كما أن أمي من الأنانية إلى حد دفعها للتساؤل لماذا لم أتصل بها في أثناء أيام المخاض.

بعد أن تقبلت إيما أن سلوك زوجها ووالدتها لن يتغير، وأنها لا تستطيع الانفصال عن أي منهما، ضربتها موجة حزن عاتية. فقد شعرت أنه بوسعها أن تتقبل أنها لن تحظى بعلاقة مثالية مع أمها، أو أن زواجها سيكون متعثرًا. لكن الجزء الأصعب كان في تقبل أن الأمر لن يتغير، إذ بدا وكأنه فقدان كلي للأمل. واعترفت أنها ربما لم

ترد أن تتقبل الأمر لأن عندئذ، سيصبح الأمر حقيقيًا، ولن يتغير، ولن يكون بوسعها أن تحظى بشريك محب صابر، أو بأب متعاطفة تشعرها بالأمان. كان التخلي عن تلك الآمال والسرديات بمثابة ماتم لعقلها.

أما الآن، فلم تعد إيما تقع في الشرك، وقد طوّرت بعض الاهتمامات الجديدة. فتحوّل أصدقائها ومعالجها النفسي إلى مصدر إلهام لها، وأخذت تبذل المزيد من الجهد والوقت في الاحتفاء بأصدقائها والاستمتاع برفقة أولادها. كما تمكّنت من تصوّر حلول بديلة لما يزعجها في المهام المنزلية، لا سيّما وأنها كانت على دراية بأن اللجوء إلى زوجها طلبًا للمساعدة سيخلق مزيدًا من المشاكل (تقوم حلولها البديلة على مزيد من العمل، إنّما بمعاناة أقل، وهكذا، ليس أسهل من أن تدخل صناديق القمامة بنفسها). في موازاة ذلك، حدّدت تواريخ ثابتة لرؤية والدتها، وكانت تعي جيدًا أن ما تريده أمها - أن تكون في خدمتها 24/7 - هو أمر مستحيل. كانت تشعر في أصعب أيامها بأنها تعيش خديعة كبرى. لكن في معظم الأيام، كانت ممتنة لتراجع عدد المشاكل، وكانت تشعر بخيبة أمل أقل يوميًا. ومع مرور الوقت، بدأت تقر أن التقبل الجذري قد حرّرها في جوانب كثيرة، وعلى الرغم من أصداء الحزن التي لا تزال ترجع بين الفينة والأخرى، فإن حدّتها قد خفت.

كلّنا يبقى عالقًا في ما لا يقل عن علاقة نرجسية واحدة. لهذا السبب، فإن النصيحة التي تشجّعك على المغادرة ليس إلا، لا تساعد على ذلك. فالتقبل الجذري لا يعني أنه يتحمّم عليك إنهاء العلاقة؛ بل يعني بكل بساطة أنه عليك أن تراها على ما هي عليه. وقد تتضمّن أسباب البقاء التي نقدّمها، حتّى بعد أن نعي ماهية العلاقة النرجسية الفعلية، حقائق مالية، أو علاقات عائلية نحرص على الحفاظ عليها، أو توقّعات دينية ومجتمعية وثقافية، أو الخوف من فقدان الروابط الاجتماعية، أو الخوف من الإساءة ما بعد الانفصال، أو حتّى الحب. غير أن التقبل الجذري يتخطى الأسباب الأخرى للبقاء، ولا سيّما الأمل.

عندما تتقبل في الدرجة الأولى الشخص النرجسي لما هو عليه، فمن الطبيعي أن تحزن على العلاقة أو على الوضع الذي كنت تأمله. وقد تتساءل، ما الذي يفترض أن

يجعلني أمضي قُدماً الآن؟ يتطلّب التقبّل الجذري منك أن تجري تشريحاً جراحياً يفيدك بأسباب بقائك في الحالة النرجسية. هل هي عوامل عملية مثل الأولاد أو المال؟ أم عوامل على علاقة برابط الصدمة مثل الشعور بالذنب أو الخوف؟ أن تكون صادقاً مع نفسك لهو عنصر أساسي في هذا المسار اليومي من التقبّل. قد يتحوّل هذا إلى عملية فحص قاييس للواقع، وقد يكسر عار البقاء في علاقة تعلم جيّداً أنها غير صالحة لك وغير صحيّة، فيضع «البقاء» في سياق واضح (ويقر بغياب الخيارات الأخرى المنطقية أو القابلة للتطبيق).

إن قرّرت البقاء، فقد يجعلك التقبّل الجذري أقلّ عرضة للوقوع في شرك الشخص النرجسي، وبما أنك تعلم جيّداً أن شيئاً لن يتغيّر، فقد تقلّ رغبتك في العراك وتبحث عوضاً عن ذلك عن بدائل. ويصبح وضع الحدود أسهلّ بقليل، إذ إنك لم تعد تسعى إلى التشاجر مع النرجسي، أو الاستفادة منه، أو التغلّب عليه، أو حتّى التفوّق عليه. وقد تكون جاهزاً حتّى لاستعراض عضلات «اللا» أكثر لأنك لم تعد تلعب لعبته.

في نهاية الأمر، بوسع التقبّل الجذري أن يحزرك حتّى لو بقيت تعيش وسط العلاقة النرجسية. فأنت لم تعد تنظر إلى الأفق القريب بحثاً عن مغيب الشمس. بل تراك تسحب استثمارك النفسي لتضعه في مجالات أخرى من حياتك: الدعم الاجتماعي الصحي، أو العمل، أو أي اهتمامات أخرى. وقد تشعر براحة معقّدة بعض الشيء ناجمة عن عدم العيش وسط أمل معلق، تنتظر ذاك المستقبل المزيّف الأفضل يوماً ما. بدلاً من تصويره استسلاماً، يمكن تأطير التقبّل كفرصة تمكّنك في النهاية من تقبّل الوضع وإظهار ذاتك الحقيقية في علاقاتك الصحية. لا شك في أن التوازن أمر بالغ الصعوبة، فعندما تظهر ذاتك الحقيقية أمام الشخص النرجسي، سيعمد في أغلب الأحيان إلى تحقيرك والانفجار غضباً عليك، لكن مع ذلك هو يشكل الأساس لشفائك عبر تكوين ذاتك الحقيقية ومشاركتها مع الآخرين. تكلمت مع أشخاص قالوا لي إنهم بمجرد أن تقبلوا فعلياً، لم يعودوا ينتظرون التعاطف أو الرأفة أو الاحترام. وقد اختلفت أسباب بقائهم، لكنهم أسروا أنهم بفضل التقبّل، يستطيعون الآن فك الارتباط وفي الوقت عينه، البقاء صادقين لما هم عليه. فالبعض مقنّن لم يشعر بالارتياح لفكرة قطع أي صلة مع أهله، تحوّل إلى مجرد تقديم الدعم العملي. في



المقابل، فإن آخرين لم يرغبوا في تشارك حضانة الأطفال، جلسوا ينتظرون حتى بلغ الأولاد الثامنة عشرة من عمرهم فتقدموا بطلب الطلاق. ومع ذلك، فقد لازم آخرون أماكن العمل السامة إلى أن نجحوا في تأمين وظيفة أخرى أو منافع أخرى أو وجدوا ما يعوّضهم عن عملهم.

الهدف من التقبل الجذري بينما تقرّر البقاء في الحالة النرجسية هو وضع توقّعات واقعية، والاطمئنان على سلامتكم، وضمان عدم وقوعك في مبررات رابط الصدمة، والبقاء صادقًا مع ذاتك.

### التقبل الجذري إن غادرت

لا تنتهي العلاقات النرجسية بشكل نظيف. فبعض الديناميكيات مثل تقنية الامتصاص وإعادة الجذب وحملات التشهير، والتلاعب، والإحساس بالذنب، والإساءة ما بعد الانفصال تعني أنه لا بد لك من إجادة إدارة تداعيات السلوك النرجسي، سواء أكنت لا تزال في العلاقة أو خرجت منها. لهذا السبب، يظهر التقبل الجذري إن غادرت العلاقة أو أنهيتها كمسار بخطوتين: أولاً عليك تقبل عدم قابلية النرجسية والإساءة النرجسية على التغيير؛ وثانياً، عليك تقبل المسار الذي سيتكشف بعد مغادرتك.

لا يحب الشخص النرجسي أن يُترك. وهو يعاني حساسية مفرطة تجاه الرفض، لذا، إذا ما قرّرت المغادرة، فقد يتصرّف معك على نحو عقابي، وانتقامي، ويتلاعب بك ويفرغ فيك جام غضبه. كما أنه لا يحب التخلي عن السيطرة. يشمل التقبل الجذري الوعي لحدوث هذه الإساءة اللاحقة للانفصال. كلّما جلست مع أحدهم وهو في خضم معركة طلاق مع شخص نرجسي أو يوشك على التقدّم للطلاق، أحذّره من أن الوضع سيصبح قاتماً وسيئاً للغاية، ما قد يجعله يشكك في قراره. اعترف البعض أن الإساءة ازدادت سوءاً بعد انتهاء العلاقة لدرجة جعلتهم يريدون العودة إلى العلاقة لمجرّد وضع حد لها. هنا تكمن أهمية التقبل الجذري - فإن تضع حدًا لإحدى هذه العلاقات يعني أيضًا أن تفتح عينيك على ما قد يحدث، حتى تكون مستعدًا ولا تفقد زخمك. ويبقى مشهد ما بعد الانفصال قاتماً، وإن كان الشخص النرجسي



معتدلاً في نرجسيته. لا شك في أن التقبل الجذري هو ما دفعك إلى الخروج من هذه العلاقة، لذلك، فإن السلوك المسيء الذي يستمر بطريقة أو بأخرى بعد انتهاء العلاقة لا بد له من أن يكون عاملاً مطمئناً بالنسبة إليك، فهو تأكيد على وجهة نظرك وتجربتك. لكن من المؤكد أن الأمر لا يبدو على هذا النحو بينما تعيشه.

بالنسبة إلى البعض منا، قد لا يبدأ التقبل الجذري إلا بعد أن نخرج من العلاقة. وهذا صحيح على وجه الخصوص إذا كان الشخص النرجسي هو من وضع حدًا للعلاقة. عندئذ، يصبح التقبل الجذري أداة أساسية لمعالجة تداعيات العلاقة. لذلك، فإن التعرف على الأنماط التي كانت مثسقة قبل الانفصال وبعده وملاحظة سلوك الشخص النرجسي بعد الانفصال -مثل الإسراع إلى الدخول في علاقة جديدة أو مواصلة التحرش- قد يكمل صورة سلوكه النرجسي واتساقه.

قد يؤدي الطلاق أو نهايات العلاقات الأخرى التي تتطلب تقسيم الأصول أو توزيع الأموال إلى إطالة أمد الإساءة النرجسية، لذلك يرتدي التقبل الجذري أهمية بالغة هنا للتغلب على هذه المواقف. فأنماط الشخص النرجسي ستتواصل أقله إلى أن يصار إلى إنجاز الأمور اللوجستية، وقد تسوء حتى إن لم يستطع السيطرة على مسارها أو لم يضمن المحصلة التي يريدها. يشعر كثيرون من الناجين من العلاقات النرجسية بالذهول من واقع أنه حتى بعد مرور سنوات كثيرة، لا يزال الشخص النرجسي يبدو غاضبًا ومتألمًا تمامًا كما كان لحظة الانفصال. بكلمات بسيطة، إذا ما حصل التقبل الجذري على نحو سليم، فمن شأنه أن يعزز توقعاتك بحتمية حدوث هذا كله، وإن بدا الأمر مثيرًا للتوتر بعد مرور كل هذه السنين. غير أن أذى الإساءة ما بعد الانفصال قد يضاعف من تداعيات الإساءة النرجسية التي أنت في طور اختبارها.

### لا تحرق الجسور التي عبرتها: ما التوقعات الواقعية في علاقة نرجسية؟

سواء أبقيت في علاقة نرجسية أو خرجت منها، تشكل التوقعات الواقعية صلب التقبل الجذري، وهي أساسية للتأقلم مع الإساءة النرجسية والشفاء منها. والمفارقة أن هذه العلاقات مثسقة على نحو غريب. فحتى أكثر الأيام قيظًا وأكثرها برودة، وتلك الجيدة والأخرى السيئة، والقناع الساحر الذي يتناوب مع قناع الغضب، هذه

كلها سهل توقعها إلى درجة تصبح فيها على يقين من أن الأمر آتٍ لا محال. لهذا السبب، تصبح التوقعات الواقعية واضحة إلى حد ما. وما إن تصبح ماهراً في توقعاتك الواقعية، حتى تكاد تقترب من عبور خط نهاية التقبل الجذري.

إن أفضل طريقة لفهم التوقعات الواقعية تكون بالعودة إلى قائمة الصفات التي تشكل شخصية النرجسي والسلوكيات والأنماط التي نلاحظها في هذه العلاقات: التعاطف المتقلب، والاستحقاق، والعظمة، أو الإلغاء، والرفض، والغضب، والتلاعب، وزعزعة الثقة. خطط وتحضر لحدوث هذه الأمور. أقول لمن يعيشون في علاقات نرجسية: «لا تحرقوا الجسور التي عبرتموها». فالأيام الجيدة التي قد تمر في علاقة نرجسية، من شأنها أن تقوّض توقعاتك الواقعية وتقبلك الجذري. فعندما يقوم الشخص النرجسي في أحد الأيام بممارسة كل ما أوتي به من سحر وكاريزما ويظهر بعض أشكال التعاطف، استمتع بما يقدمه لك هذا اليوم المشمس، إنما لا تحرق الجسور التي عبرتها فسرعان ما ستحتاج إليها للعودة. وقد يبادر كثيرون من الناجين من الإساءة النرجسية إلى التعبير عما شعروا به قائلين: «سحقاً، لقد عشت يومين جيدين، وقد تملكني الاعتداد بنفسي وبدأت أعاكسه كما قد أفعل مع أي صديق، لكن لعبتي الممتعة هذه انقلبت رد فعل غاضب دام أكثر من ساعتين».

أن تضع توقعات واقعية يعني أيضاً ألا تسقط أمام أعداء الشخص النرجسي، وتبريراته وتزييفه للمستقبل. فعندما يقول لك الشخص النرجسي إنه لن يكذب بعد اليوم أو يخونك أو يتأخر أو يلغي موعداً في اللحظة الأخيرة، لا تصدقه. ولا يقوم التقبل الجذري على مواجهة الآخر أو تقديم الدليل الذي يؤكد سبب معرفتك أنه سيخون من جديد. بل هو المعرفة من دون المواجهة.

كل ما في الأمر يكمن في إجادة الحلول البديلة. بما أنك تعلم أن الشخص النرجسي سيلغي في اللحظة الأخيرة، أو لن يتذكر القيام بالمشتريات، أو سيهين أصدقاءك، أو سيأتي متأخراً، خطط للأمر. فلا توكل إليه مهمة القيام بالمشتريات الأساسية، بل ضع خطة بديلة، وخطط للقاء أصدقائك بمفردك، واحجز في أماكن لا تتطلب حضور الجميع قبل تأمين مكان الجلوس.

كما تتناول التوقعات الواقعية إدارة المعلومات. وهذا يعني عدم مشاركة الأخبار الجيدة مع الشخص النرجسي لأنه سيعتمد إلى التقليل من أهميتها ويحرمك فرحتها أو يتصرف كضحية أو بطريقة عدوانية سلبية. كما يعني أيضًا عدم مشاركة الأخبار السيئة معه لأنها قد تثير غضبه فيعتمد إلى الانتقاد ويزيد الطين بلة. ماذا تبقى؟ موضوعات غير ذات أهمية: من الطقس، إلى قطة الجارة، أو مذاق كعكة الشوكولاته. هل هذه علاقة؟ ليست بالعلاقة العميقة، لكن لم تكن ثقة فرصة لأي علاقة عميقة معه. تعني التوقعات الواقعية إدراك ما سيحصل إن حاولت المواجهة أو انتظرت نتيجة مغايرة. أما التقبل الجذري، فهو العيش في هذه التجربة.

أخيرًا، لا بد من وضع توقعات واقعية من أجل التغلب على الأعاصير التي لن تنفك تهب حتى لو وضعت حدًا للعلاقة. قد تتأذى بعض هذه الأعاصير من الشخص النرجسي نفسه، مثل الرسائل السيئة المتواصلة، أو معارك الحضانة المطولة، أو الانتقادات اللاذعة العدوانية السلبية، أو النميمة وإثارة الشائعات عنك. أما الأعاصير الأخرى، فقد يكون مردّها مدى صعوبة التعافي والشفاء. فقد يجد البعض منكم أن أموركم تحسنت بسرعة بمجرد انتهاء العلاقة وخروج الشخص النرجسي من حياتكم. لكن البعض الآخر قد يكتشف أن ندوب الإساءة النرجسية عميقة، حتى بعد انتهاء العلاقة. وقد يتفاجأ معظمنا، إن لم يكن كلنا، بعد مغادرتنا علاقة نرجسية أننا نفتقد للشخص النرجسي، ونتساءل إن كان ليشعر بـ«الفخر» أو ينبهر لو رأى ما نقوم به، ونكتشف كم أن الشفاء أكثر صعوبة مما كنا نتوقع. هنا، لا بد من الإقرار أن التوقعات الواقعية تعني أن الشفاء يبدو وكأنه خطوتان إلى الأمام، وواحدة إلى الوراء.

### أدوات تعزز التقبل الجذري

لا تعتقدن أن الأمور بغاية البساطة، وكأنك تقول «حسنًا هذا الشخص النرجسي لن يتغير»، بينما تحاول تطبيق التقبل الجذري في حياتك. فقد يحتاج عقلك إلى دقيقة كي يستوعب الأمر. لكن لا داعي للقلق، فثمة تقنيات متنوعة تساعدك على الإسراع في التقبل الجذري وتعزيزه.

## دخول قفص النمر: الطريق نحو التقبل الجذري

لدخول قفص النمر نتيجة واحدة لا غير، لكن إذا ما أردت فعلاً مداعبة النمر لأنك تراه مجرد قط يساء فهمه، فهلم بك واختبر ما سيجري لك هناك. على مر السنين، كثيرون من المرضى الذين لم يصلوا إلى مرحلة التقبل شاركوني الأنماط النرجسية في علاقاتهم. نقوم بتمرين اسمه «دخول قفص النمر». لا أحبذ أبداً رمي أحدهم في دائرة الخطر، لكن أحياناً، تكون الطريقة الوحيدة لتعزيز تقبلهم لاتساق الأنماط المُلفية. في هذه المرحلة، يكون الشخص قد توقف بشكل كبير عن التعبير عن احتياجاته أو يقوم بذلك بشكل عرضي. يعتبر «اجتناب الحاجة» هذا سلوكاً وقائياً ذاتياً مرتبطاً بالصدمة، يقوم على تجنب وقوع أي نزاع، لكنه يحول دون رؤية المرء الأنماط السامة وتلبية احتياجاته. يقوم هذا التمرين على التعبير عن حاجة ما بشكل مباشر للشخص النرجسي في حياتك. وقد يكون عبارة عن تقرب لا غير، أو إنجاز شيء ما في المنزل، أو تغيير في كيفية إدارة الأعمال أو في كيفية تواصل هذا الشخص معك، أو حتى إبداء رأيك بسلوكه أو بكيفية تأثيره عليك.

ثم أطلب من العميل أن يتنبه إلى رد فعل الشخص الآخر. إذا ما تلقى اعترافاً متعاطفاً أو غير دفاعي باحتياجاته، تلا ذلك مسعى جذي لتقويم الأمر، فربما لا تعتبر الحالة حالة إساءة نرجسية، لا سيما إذا ما توجه الشخص إلى قفص النمر مرات عدة وتلقى في كل مرة الرد الواعي ذاته من الشخص الآخر- ربما كان في الواقع قطاً أليفاً. لكن إذا ما كان الرد عبارة عن تحطيم وزعزعة ثقة وتلاعب أو استغلال، فهذا دليل إضافي على أن ما يشك بأمره الشخص من غير أن يراه بشكل كامل، هو في الواقع إساءة نرجسية.

إذا قمت بهذا التمرين، لا تغفل التبريرات التي قد تقدمها لأي رد مُلغي حتى تشهد على روابط الصدمة التي تدور فيها. فهذا التمرين مقصود ومعظم العلاقات مع الأشخاص النرجسيين تبرز بمثابة محاولة يومية لدخول قفص النمر، لكنك هذه المرة تدخل القفص بعينين شاخصتين وباستعداد لرؤية الرد والإحساس به. ولا شك في أن التعبير عن حاجة ما هي طريقة واضحة ومؤلمة للتأكيد على هذه الأنماط.

لكن لسوء الحظ، غالبًا ما يحتاج الناس إلى اقتحام قفص النمر مرّات عدّة قبل أن يتأكدوا من أنّ للنمر مخالب حادة. يبقى الهدف الوصول إلى التقبل الجذري قبل أن يقضي عليك النمر.

### لا تضغط على كبسة الإرسال

كلّنا كتب ذلك النص أو الرسالة أو البريد الإلكتروني الذي نشرح فيه أنفسنا أو نبزّرها لشخص نرجسي، ذلك البريد الإلكتروني الطويل الملتوي، أو النص الذي يطول ويطول ليتخطى ما يفترض أن يكونه أي نص طبيعي. ربّما كتبت تلك الرسالة لأن الآخر لا ينصت إليك أبدًا بينما تتكلّم، لا بل يزعزع ثقّتك، أو يقاطعك، أو يربكك حتى ينعقد لسانك. ربّما خلت أنّك لو أفرغت ما في جعبتك في رسالة بعناية بالغة، فسيتمكّن من رؤية وجهة نظرك بوضوح أكبر. لكن الأمر لا ينجح البتّة. فإما يقرؤها الآخر ويجيب برمز تعبيرى مشين، أو برد لاذع ومهين، أو يتجاهلك ويزعزع ثقّتك (من جديد).

الآن اكتب هذا البريد الإلكتروني أو النص أو الرسالة مرّة أخرى. اكتب الأمور التي تسعى دائنًا إلى الكتابة عنها أو شرحها للشخص النرجسي في حياتك - وجهة نظرك، وتفسيراتك، وآمالك، ومشاعرك. قد تكتب ما تفكّر فيه عن الآخر بالتحديد، أو ما هو شعورك حيال سلوكه. أفرغ هذا كلّه وضعه على الورق أمامك. فليكن تنفيسًا وتطهيرًا عن كل الأشياء التي تريد قولها. لكن إيّاك أن ترسل هذه الرسالة إليه! قد تريد مشاركتها مع صديق تثق به، أو معالج نفسي، لمجرّد أن يشهد أحدهم على تجربتك. لقد قرأت أعدادًا لا تحصى من هذه الرسائل/النصوص/رسائل البريد الإلكتروني على مر السنين، وكلّها في العادة مؤلمة، وحادة، ومؤثّرة، عبارة عن تأملات شعريّة في آلام الناجي. وقد سمحت مشاركتها في مساحة آمنة مثل العلاج بحصول الناجي على التعاطف، وهو ما لم يكن ليحصل عليه من الشخص النرجسي في حياته.

عندما تنتهي من الكتابة، اتلف الرسالة. واجعل من عمليّة التلف حدثًا جليلاً. وإن سمحت لك الظروف، احرقها، أو اكتبها على شيء قابل للتحلّل وارمها في بحيرة أو في البحر، أو من أعلى قمّة جبل، أو ادفنها. وإن لم تستطع القيام بأي من هذا، مزّرها



في آلة تقطيع الورق. أو اكتبها في ملاحظات هاتفك، ثم امحها. الهدف من ذلك هو أن تمنح نفسك الفرصة للتنفيس والتعبير عن مكونات أفكارك ومشاعرك حول هذه العلاقة، وعندما تقوم بتلفها، كن على يقين أن هذه الكلمات لن تبلغ أبدًا مسامع النرجسي، الأمر الذي يعزز التقبل.

### القوائم

يعني استذكار لحظات الفرح والإنكار الذي يتواصل مدى الحياة أن الناجين «ينسون» في أغلب الأحيان الأنماط التي ميزت العلاقة. ففي الأيام «الجيدة»، لا يسهل أن ننسى الأمور السامة التي حصلت معنا وحسب، بل نغفل أيضًا مقدار ما تخلينا عنه من أنفسنا من أجل هذه العلاقات. لذلك، يحول تدوين أنماط السلوك السيئ دون أن نشكك في أنفسنا وتزعزع ثقتنا، كما أن الأبحاث تثني على القوة الفعلية في كتابة الأشياء والنظر إليها، بدل مجرد التفكير فيها.

تستطيع إعداد هذه القوائم بمفردك أو بمساعدة الآخرين. اجعلها مستندات دائمة تستطيع إضافة ما تريده عليها. تستطيع الاحتفاظ بها على هاتفك أو في دفتر يومياتك، لكن احرص على أن تكون خاصة بك تستطيع الوصول إليها بسهولة. وهنا ألفت انتباهك إلى أمر بسيط: لا تترك هذه اللوائح في مكان قد ينتهي بها الأمر في «سحابة» أو في أي مساحة تخزين أخرى مشتركة أو مكان يسهل الوصول إليها.

### قائمة القرف

إحدى أكثر القوائم التي تفيدك في مجموعة أدوات التقبل الجذري هي ما أسقيه «قائمة القرف». تحتوي هذه القائمة على كل الأمور الفظيعة التي حدثت معك في هذه العلاقة. دون الأمور المشينة التي قام بها هذا الشخص معك: الأقوال القاسية التي وجهها إليك، والإهانات والشتائم، وممارسات الإلغاء، والخianات، والأكاذيب، والتلاعب، والمناسبات الخاصة التي أفسدها، وكل التشكيك بك وزعزعة ثقتك. قد تستغرق العملية أيا ما أو أسابيع، أو حتى بضعة أشهر أو سنوات، وستواصل استعادة الذكريات. وإن كان لديك أصدقاء مقربون أو أفراد من عائلتك اطلعوا على ما تكتبه، فبإمكانهم أيضًا أن يضيفوا على القائمة. لقد ساعدت الكثير من المرضى والأصدقاء

على بناء قائمة القرف استنادًا إلى ما تشاركوه معي في جلساتنا، أو ما شهدت عليه من تجارب خاضوها.

غالبًا ما أواجه انتقادات من الناس بشأن هذا التمرين، إذ يرونه تافهًا أو يبقي الشخص عالقًا. كما قد يشعر أحدهم بالفضاظة والدناءة عند إعداد مثل هذه القائمة، أو قد يشعر المرء بأنه سيعاني نفسيًا جزاء اضطراره للتفكير بهذه التجارب من جديد، لكن عندما يطغى استذكار لحظات الفرح أو يبدأ الخوف وتشرع تفكر بلحظات الجنس الرائعة أو تلك الليلة المثالية في ميامي، أو حالة العلاقات الأخرى، في لحظات إعداد الحلوى أو رحلات الصيد أو الذكريات الممتعة لرحلة مع صديق، يمكنك عندئذ النظر إلى هذه القائمة. يتطلب التقبل الجذري نوعًا من المعايير. فلا شك أنه سهل كتابة هذه القائمة في يوم تسوء فيه الأمور على كافة الأصعدة، وفي تلك الأيام التي تعاني فيها ضعفًا في الاستذكار، تساعدك تلك القائمة على تصويب مسارك كي تحول دون تشكيكك بنفسك وإلقاء اللوم على ذاتك، وتظهر لك مدى اتساق الأنماط النرجسية.

ترتدي القائمة أهمية مضاعفة إن كنت قد اتخذت قرارك بالبقاء في هذه العلاقة. فلانزلاق بعيدًا عن التقبل الجذري يكون أكثر وضوحًا لدى الأشخاص الذين يقرون بالبقاء. وإذا كان من المؤلم أن تقوم بتوثيق كل ما يسيء إليك في علاقة قزرت الاستمرار فيها، فإن هذه القائمة قد تساعدك على تجنب لوم الذات وتعزيز التوقعات الواقعية والتقبل الجذري، حتى لا تجد نفسك من جديد ضحية للتلاعب.

### قائمة «البسكويت في السرير»

ربما يصاب الشخص النرجسي بنوبة غضب عندما تطبخ بالثوم، أو يرفض مشاهدة الأفلام المترجمة، أو يسخر منك لرغبتك في صنع أعمال يدوية في أثناء العطلات، أو يوبخك بسبب وجود عبوات الصودا في الثلاجة. الآن افعل هذه الأمور: قم بإعداد طبخة وأضف إليها كل ما تريده من الثوم، أو أقم مهرجانًا سينمائيًا للأفلام الفرنسية، أو اجلب مسدس غراء واصنع كرة، أو اشتر عبوات الصودا. (من لحظات السعادة البسيطة التي أعيشها أن أتناول الموالح في السرير أثناء القراءة

واللعب على هاتفي، ومن هنا جاء اسم التمرين). عندما ترى ذلك كله مكتوبًا، تتذكّر كل ما تخلّيت عنه من أمور صغيرة من أجل العلاقة وما واجهته على الأرجح من تحقير وغضب بسببها. بمجرد أن تبدأ في العيش على طبيعتك، فقد يؤدّي ذلك إلى التركيز بشكل أكبر على الأنماط السامة ويجعل التقبل الجذري أكثر استدامة. وإذا ما قرّرت الاستمرار في هذه العلاقة، فيمكن أن تركز هذه القائمة على الأشياء التي ستسمح لنفسك بالقيام بها، ومن المهم بعد ذلك أن تأخذ الوقت الكافي للقيام بها، ربّما عندما لا يكون الآخر موجودًا، كي تتجنّب الشجار. والتنفيذ، وإن كان مجرد صنع زينة للقطط، هو جزء من رحلة التعافي والشفاء.

### قائمة «هذا دوري أنا»

ربّما كنت تحلم دائمًا بمواصلة تعليمك الجامعي، أو بإعادة تصميم المنزل، أو السفر، أو تأليف كتاب. لكن سواء كان السبب شريكًا لطالما جاءت رغباته واحتياجاته في المقام الأول، أو أحد الوالدين الذي أنكرك أو طالبك بالكثير من الاهتمام ما حال دون إيجادك الوقت للتسجيل في ذلك الصف الذي أردته، أو وظيفتك السامة التي كانت تؤمن لك راتبًا إنمّا تحول دون تحقيقك طموحاتك الحقيقية، فلا شك في أنك دفعت بأحلامك إلى أسفل السلم. ضع قائمة بالتطلّعات الكبرى التي تخلّيت عنها من أجل تلك العلاقة. قد يشعر البعض بالإرهاق نتيجة التفكير بكل تلك التجارب والتطلّعات التي ضحوا بها باسم العلاقة النرجسية، وقد تعزّز هذه القائمة من الشعور بالحزن، عندما تنظر بألم عينك إلى التطلّعات التي لم تتمكن من إنجازها أو متابعتها. لكنك لست بحاجة إلى الحصول على درجة الدكتوراه. ربّما تتجلى الأحلام الجامعية تلك على شكل دروس مثيرة للاهتمام في جامعة محلية صغيرة. أو ربّما ينتهي الأمر بذاك الكتاب ليصبح سلسلة من المدوّنات.

بعد إعداد تلك القائمة، اختر هدفًا واحدًا، وقم مرّة في اليوم، أو مرّة في الأسبوع، بخطوة صغيرة تقربك من تحقيق هدفك. ادّخر بعض المال من أجل الرحلة، وبذل موقع الأثاث في غرفة، أو ابحث في الموقع الإلكتروني لإحدى الجامعات، أو اكتب مقطوعًا عن شيء يهّمك. لو استمررت في تلك العلاقة، فقد تواصل الشعور بالاختناق،

لكن بإمكانك القيام بخطوة صغيرة نحو تحقيق هدفك. قد يعزز هذا المسار التقبل الجذري لأنك تصبح شاهدًا على التناقض بين الإمكانيات التي تتحلّى بها والقيود التي يفرضها الشخص النرجسي عليك.

### الميل إلى اجترار الأفكار

قد يكون اجترار الأفكار أحد أكثر العوائق المخيرة للتعافي من الإساءة النرجسية ويمكن أن يقوّض التقبل الجذري. لكن عندما تحاول محاربة الاجترار فكأنك تسعى لتجنب الجاذبية. ما من تمرين كفيل برده تلك الفكرة، أو تنويم مغناطيسي، أو ممحاة للذاكرة يمكن أن يجعل الاجترار «يختفي». إذا حاولت أن تسبح عكس تيار الاجترار، فقد تفرق. لذلك لا تحاربه. بل تحدّث عنه في مجموعات الدعم، أو في جلسات العلاج، أو مع الأصدقاء الموثوقين (ولكن انتبه إلى عدم إرهابهم بأخبارك)، أو من خلال كتابة اليوميات، أو بأي أسلوب يمكنك التعبير من خلاله عن نفسك بطريقة مناسبة وأمنة.

الجا إلى التحدّث علنًا، والميل إلى اجترار أفكارك، وكأنك تعتمد مبدأ «داوني بالتي كانت هي الداء». يخشى عملائي من إخباري القصة نفسها التي تتناول ما حصل معهم في علاقاتهم مئات المرّات، لكنها ليست القصة نفسها أبدًا. فعندما يخبرونها مرارًا وتكرارًا، يتعلّمون منها ويحرّرونها. في المقابل، إن كبت هذه الأفكار المؤلمة في ذهنك هو ما يجعل الاجترار عملية غير مريحة، كما لو أنك تشعر بالحاجة إلى التقيؤ من غير أن تجد المكان المناسب للقيام بذلك. عبّر عما كنت تجترّه من أفكار، إذ صدق أو لا تصدق، من شأن هذا الاجترار الصريح أن يساعدك شيئًا فشيئًا على استيعاب تجربتك والتكيف معها في نهاية المطاف.

بعد إحدى تجاربي الخاصة مع الإساءة النرجسية، كانت صديقة لي تستمع إليّ على مدى أسبوعين أتكلّم عن تجربتي. لم تحكم عليّ أو تحاول حل المشكلة أو جعلني أشعر بحال أفضل. بل كانت تنصت ليس إلا وتشجّعني على مواصلة الكلام. بعد انقضاء أسبوعين، كنت قد أخرجت الجزء الأكبر مما جرى معي، وتحرير عقلي منه، فقدت أفكارني وفقدت ارتباكي قوّتهما.

## تنظيف السموم

لا أحد يعيش مع شخص سام واحد في حياته. ما إن تزيح الستارة عن الأشخاص النرجسيين الأكثر تطلبًا وإحاحًا في حياتك، حتى تكتشف أن عدد النرجسيين في عالمك يفوق ما كنت تخاله في البداية. إن لم نرهم بوضوح على ما هم عليه، فقد نزيد من تأثيرهم علينا، أو نقلل من شأنهم. لكن عندما نضع حدودًا، أو ننهي علاقات، أو نفك الارتباط، أو نتقبل جذريًا ما العلاقات النرجسية، نستطيع عندئذ توسيع هذه الحدود لتشمل الأشخاص الآخرين غير الأصحاء في حياتنا. وإذا كان ترتيب الخزانة أو تنظيفها من شأنه أن يدخل البهجة في نفس المرء، فما بالك بما يمنحك تنظيم السموم من نشوة وغبطة!

قم أولًا بالاطلاع على العناوين في هاتفك -قد يبدو الأمر طفوليًا بعض الشيء- وضع علامة أو رمزًا تعبيريًا أمام اسم الأشخاص في قائمة الاتصال لديك، الذين لا يعاملونك معاملة حسنة. قد لا يكونون على الدرجة نفسها من السمية التي يكونها الأشخاص النرجسيون الأكثر تطلبًا في حياتك، لكن مع ذلك، يؤثرون عليك ويستنزفونك. عندما يرسل إليك هؤلاء رسالة نصية وترى ذلك الرمز الصغير السام، فقد يكون هذا التذكير كافيًا بالنسبة إليك كي لا تتواصل معهم. كما قد يبرز بمثابة تذكير كي تقول «لا» لذاك الاتصال الهاتفي الذي تعي جيدًا أنه سيكون مضيعة للوقت. ويمتد ذلك ليشمل عدم وقوعك في «فخ عيد الميلاد»، فالتواصل يوم عيد ميلاد شخص نرجسي قد يعرضك لخطر الانجرار مرّة أخرى إلى دورة العلاقة النرجسية. لا شك في أنك ستشعر بالذنب، والخوف والقلق عندما تبدأ بإزالة هؤلاء الأشخاص من حياتك أو الابتعاد عنهم، لكنك ستشعر بالراحة أيضًا في الوقت عينه. وستزيد من هامش التقبل الجذري، لأنك بتّ قادرًا على رؤية كيف أن حياتك أفضل بكثير عندما لا تنخرط في تبادلات لاغية مع الآخرين.

كما يعتبر تطهير واجهة منصات التواصل الاجتماعي الخاصة بك جزءًا من عملية التنظيف هذه. لذلك اضبط الإعدادات بطريقة قد تساعدك على عدم رؤية المنشورات التي قد يضعها متابعوك وأصدقاؤك وتكون من النوع الذي يصورهم على أنهم



ضحية أو تكون عدوانية سلبية تجاهك. وامنع أشخاصاً محددين من رؤية بعض الجوانب في حياتك التي لا تريد أن يطلعوا عليها. إلى ذلك، الغ متابعة أشخاص قد يشكلون جزءاً من العلاقات النرجسية الأكثر تحدياً في حياتك، مما يحول دون مضيك قدماً، لا سيما إذا انتهت العلاقة، لأنك قد لا تزال ترى في منشوراتهم بعض الإيحاءات إلى الأشخاص الذين كانوا جزءاً من حياتك. وجد طريقة لتغيير الإعدادات بحيث لا تصلك الصور المركبة من «قبل 12 شهراً» أو «قبل خمس سنوات». وفي عالم مثالي، امض وقتاً أقل على منصات التواصل الاجتماعي. فشيء ما في هذه الوسائل، من البحث عن المصادقة، إلى الأحاديث الصاخبة، والمقارنات، والنقرات المصيدة، والتركيز على الذات، لا يفيد البتة في عملية التعافي، لذلك احرص على التخفيف من تعرضك لها. مرة أخرى، كلما قللت من تركيزك على ما يرد على منصات التواصل، شعرت بحال أفضل، وهذا ما يعزز التقبل الجذري.

أخيراً، فكر في إتلاف الصور وكل ما يوثق العلاقة (إن كانت صوراً عائلية، قد ترغب في استشارة أفراد آخرين من العائلة قد يودون الاحتفاظ بها كجزء من تاريخهم) أو إعطائها لأحدهم أو أرشفتها. وإن احتجت إلى بعض هذه المواد من أجل إجراءات الطلاق أو أي دعاوى أخرى (على سبيل المثال النصوص القديمة أو رسائل البريد الإلكتروني)، أو أردت الاحتفاظ بها كجزء من الأرشيف لقائمة القرف، فاحتفظ بهذه المواد. لكن يمكنك وضع الصور القديمة في العلبة. وإن أردت لأولادك أن يحصلوا عليها، ابحث عن طريقة تمسح بها الصور إلكترونياً حتى تؤرشفها وتنساها لاحقاً. فلا شك في أن إزالة هذه المواد من حياتك يشبه طرد الأرواح من منزلك - ومن قلبك.

### تجميع مختلف الحقائق

يكن جوهر التقبل الجذري في تقبل مختلف الحقائق والإقرار بها. عد إلى قصة إيما في هذا الفصل: لا أستطيع أن أطلق زوجي، لن يتغير زوجي أبداً، ما زلت أحب زوجي، أحب أمي، لا أستطيع أن أقطع علاقتي بأمي، أمي أنانية، زوجي لن يساعدي يوماً، لن تكتفي أمي يوماً بمقدار الوقت الذي أقضيه معها، علي أن أقوم

بمعظم واجبات الأبوة والأمومة. في حالة إيما، فإن هذه الأمور كلها حقيقية، ولا تتناسب مع بعضها. وهنا، يصبح التقبل الجذري حول إدراج مختلف الحقائق، ليس الأمور السيئة وحسب (هذا ما قد أدرجته في قائمة القرف)، بل الأمور الجيدة أيضًا، وقولها بأعلى صوت.

دون ما تريده على ورقة، الأمور الجيدة والسيئة على حد سواء. قد يبدو الأمر غريبًا وغير مريح (أحب أمي، لا أريد أن أرى أمي بعد اليوم)، لكن ما إن تقولها بالفم المألن، حتى تتحوّل خطوة كبيرة نحو كسر الإنكار والتنافر وتعزيز التقبل. أقوم بهذا التمرين مع عملائي، وقد يفيد أحيانًا القيام به على أوراق متفرقة (مثل بطاقات الفهرسة) حتى لا تتلوّث الحقائق من الحقائق الأخرى التي أدرجتها. وقد يساعد القيام بذلك على اختراق ما يسمى التنافر المعرفي، أي التوتّر الناجم عن عدم الاتساق (أحبه، لقد خانني)، إذ غالبًا ما نميل إلى رؤية الجانب الإيجابي من الموقف السيئ (لم تكن إلا ليلة عابرة، ولا بد له الآن من أن يدرك كم انسجمنا). يشكل تجميع هذه الحقائق غير المتسقة الدرس الذي يشرح سبب صعوبة هذا الأمر، ويسمح للشخص في الوقت نفسه بالاحتفاظ بمساحة لمحبة أحدهم، والاعتراف في الوقت عينه بدواعي الانفصال عنه.

الحياة معقدة بما فيه الكفاية، وقد يتجلى مختلف الأمور حقيقة. لذلك لا يفترض بك أن تنظر إلى هذه العلاقات من منظار الأبيض والأسود. فلو فعلت ذلك، لأسأت إلى مسار التعافي والشفاء وبسطت عملية بعيدة كل البعد عن البساطة. فأنت أحببت هؤلاء الأشخاص، وقد لا تزال تحبهم في بعض الحالات، وتتعاطف مع تاريخهم، وتقر بأن سلوكهم يؤثّر سلبيًا عليك. هذا ما يعتبر أحد أصعب مراحل التقبل الجذري، لكنه يشكل أيضًا فرصة لك لتدرك أن التقبل الجذري لا يعني أنك فقدت إدراكك العاطفي لمن هو هذا الشخص ومن كانه بالنسبة إليك.

### تقبل نفسك جذريًا

يشكل التقبل الجذري لشخص أو لوضع لن يتغيّر مفتاح التعافي، لكن لا بد لنا من تطبيق ذلك على أنفسنا أيضًا. هل تتقبل نفسك جذريًا؟ هل تتقبل نقاط ضعفك،

ومواهبك، ومراوغاتك، وتقر بأنها ما يشكل شخصيتك، وأنتك تستطيع تغيير ما تريد والاحتفاظ بما تحب، وتتوقف عن الحكم على نفسك؟ يبلغ البعض هذه المرحلة بينما يتقدمون في السن. فيرون ما يكفي، ويعيشون ما يكفي، ويدركون أخيرًا أن «هذا ما أنا عليه».

ليس ثقة ما يستدعي انتظار تقدمك في السن حتى تبلغ هذه المرحلة. فغالبا ما تسلب العلاقة النرجسية، ولا سيما إذا كانت مع أحد الوالدين، الفرصة لتقبل نفسك جذريًا، لأنك لم تستطع يومًا أن تجعل الآخرين يرونك أو يسمعونك أو يقدرونك، فتعلمت إسكات نفسك، وبطبيعة الحال لم تتجزأ أن تتقبل نفسك جذريًا. كما تعلمت أن تعذل من نفسك بما يهدئ من روع الشخص النرجسي، وأن تكبت ذاتك الحقيقية كي تحافظ على العلاقة. غير أن اكتشاف حقيقة ما أنت عليه وتقبل نفسك قد يشكلان أهم أدوات التقبل الجذري التي تملكها، لأنك كلما تعرّفت على نفسك وتقبلتها، كلما تراجعت تضحياتك بنفسك وإخضاعها للآخر.

لا يتناول الأمر الإصرار على التمسك بموقف ما. بل يتعلق بقدرتك على تدوين الملاحظات كلما طلب منك شخص آخر ألا تتصرف على طبيعتك. لن تقوم بقطع يدك لمجرد أن شخصًا نرجسيًا طلب منك ذلك، ومع ذلك، فإن السواد الأعظم منا يقوم باجتزاء جزء من روحنا باسم «الحب النرجسي». فالتقبل الجذري لنفسك يعني أن تحتفظ بتلك المساحة لنفسك في الأيام السود.

في الآونة الأخيرة، كانت تربطني علاقة معقدة بأحدهم أرسل لي بريداً إلكترونياً مسيئاً يسخر فيه من عملي. سرعان ما شعرت بردة الفعل المعتادة تتكوّن داخلي. الانزعاج في أحشائي، وجفاف فمي، وضيق حلقي. أنا أدرك جيداً أن عندما ينتقدني هذا الشخص مهنيًا، يجعلني أشعر بعدم الكفاية، وهو شعور لازمني مع هذا الشخص طوال مرحلة بلوغي. لكنني أستمتع بصدق بعملي، وفي تلك اللحظة، سمحت لنفسي بالإقرار بذلك. شعرت بالحزن لأن سلوكه لم يتغير يومًا، لكنني رأيت أيضًا ما يقوم به. وهذه المرّة، لم أسارع إلى انتقاد نفسي على «حساسيتي المفرطة». عوضًا عن الرد عليه، انكبت أكثر فأكثر على عملي. ولم أردّ عليه بالمطلق، وكان ذلك بمثابة

تحول كبير بالنسبة إليّ، الأمر الذي جعلني أشعر بحال أفضل بكثير. فتقبلت نفسي جذريًا وتقبلت الوضع منحاني طريقة جديدة للرد والتعافي. أحب عملي، ولن يتوقف هو عن انتقادي، لذلك لا أحتاج إلى الرد عليه.

إن معظم المآسي التي نعيشها في عالمنا هذا تتجذر في عدم تقبلنا أنفسنا جميعًا، ومقارنة أنفسنا بالآخرين، والشعور بعدم كفايتنا. من هنا، يمنحك التقبل الجذري الإذن لتصبح على تماس مع نفسك وتتقبلها، لتنتقل من هذه النقطة تحديدًا. ويقوم بالتالي على ممارسة التعاطف الذاتي، من غير الحكم على نفسك، والاعتراف بأن أيًا كان من يعاني علاقة نرجسية، فربما يعيش التجربة نفسها التي تعيشها. قد يفيد أن تطرح على نفسك الأسئلة التالية:

- ما الذي أحبه في شخصي؟
- ما الذي لا أحبه في شخصي، لكنني لا أستطيع حقًا أن أغيره، أو لا أريد ذلك؟
- ما الذي لا أحبه في شخصي وأستطيع تغييره؟
- ما الذي أنا عليه؟
- ما الذي يهمني؟

في عملية التقبل الذاتي الجذري، قد تتعرّف على مواطن الهشاشة في نفسك - فأنت تتوق إلى علاقة رومانسية، أو لا تحب أن تكون وحيدًا، أو أنت حساس تجاه عملك. لا بأس في ذلك. اعترف بالأمر كهشاشة محتملة، وليس ضعفًا، لكنه جزء جميل من نفسك تستطيع حمايته. في المقابل، عندما تقلل من قيمة نفسك أو تنكر ما أنت عليه، فأنت لا تقوم بأدنى مقومات التقبل الجذري. تقبل ذاتك.

قد تكون عملية بناء التقبل الجذري المدخل لوعي الروح وفتح العين. فها أنت تتخلى عن الأمل بأن يتغير الشخص النرجسي ويصبح أكثر لطفًا وتعاطفًا معك وأكثر اهتمامًا بحياتك، وتقر بأن الإلغاء والعدائية واللااهتمام هي سلوكيات لن تتغير. لا يتعلق الأمر بالاستسلام أو الرضوخ أو الموافقة على السلوك المسيء، بل يتمحور حول رؤية الموقف بوضوح أكبر. صحيح أنك قد تشعر باليأس أو القنوط في بداية

الأمر، لكن التقبل الجذري يشكل بؤابة العبور الأساسية نحو التعافي والانفصال عن واقع الآخر والانحياز لواقعك. لا شك في أن التقبل الجذري يثير حزنًا هائلًا، ذلك الحزن الفريد من نوعه، الذي قد يعقل كاهلك ويبقيك عالقًا. سنتعلم في الفصل التالي كيف نعالج الشعور بالخسارة والحزن الذي قد تثيره هذه العلاقات.



## الفصل السادس

### الحزن والتعافي من العلاقات النرجسية

يفكر البعض منا أن التمسك بالأشياء يجعلنا أقوياء، لكن أحيانًا يكمن السر بالتخلي.

#### هيرمان هيسه

كانت والدة ماريا، كلير، متقلبة ومتلاعبة وأنانية بشكل لافت. وكانت ماريا الطفلة الذهبية في عائلتها، فراحت كلير تنعم بنجاحات ابنتها وتوبخها بقسوة عندما لا «تتألق». عانت ماريا الكثير، لأن والدتها ما انفكت تذكرها بمدى تضحياتها من أجلها، وهو ما شعرت بأنه حقيقي لأن والدتها غالبًا ما كانت تدعمها ولا تبالي كثيرًا بإخوتها. عاشت ماريا وسط خشية من أن يخيب أمل أمها فيها، وراحت تلقي باللوم على نفسها كلما وجدت والدتها حزينة. فقد شعرت بأنها مدينة لها بكل ما فعلته من أجلها، ولم يرغب عن بالها قصة حياة والدتها الصعبة في الهجرة والفقر. لذلك تحملت نوبات غضب والدتها، إذ خالت أن حدة هذا الغضب لا بد من أن تتراجع، إن كانت هي بكل بساطة «كافية».

عندما تخرّجت ماريا من الجامعة، توقّعت كلير أن تكون «صديقتها الحميمة»، وتشاركها في كل ما تقوم به. فكانت تتصل بها بشكل متواصل، وتتوقّع من ماريا أن تقضي ساعات معها على الهاتف، وتستخدم الذنب كي تحظى بمزيد من الوقت والزيارات («لقد ضحيت بالكثير من أجلك، كم هو مؤسف ألا تقومي بالقليل من أجلي»). وإذا فات ماريا أن ترد على اتصال والدتها أو لم يسمح لها الوقت أن تلتقي بها، تراها تشعر بالذنب حيال ما سيستبع ذلك من لحظات انهيار.

عندما التقت ماريا بزوجها المستقبلي، بدأت تقضي وقتًا أقل مع والدتها، الأمر الذي تسبّب بنوبات من الغضب وخيبة الأمل، ما اضطر ماريا إلى تهدئتها بشكل متكرّر. ولأنها لم تكن قادرة على الموازنة بين احتياجات والدتها وتواجدها مع زوجها، الذي كان أيضًا متطلبًا ومتلاعبًا وغير متعاطف ويتعامل بدرجة من

الاستحقاق، انتهى الأمر بماريا بأن تخلت عن وظيفتها. وعندما أقام زوجها علاقة غرامية مع إحداهن، لامت ماريا نفسها على خذلانه وراحت تجتر الأفكار التي كانت لتجعلها زوجة أفضل. لم تمنحها كليد الكثير من الدعم في تلك الفترة، لا بل أخذت تلومها على عدم اهتمامها بشكل أكبر. وعندما أصيبت كليد بالسرطان بعد سنوات قليلة، أعلنت لماريا أن السبب هو الضغط النفسي الناجم عن ابنة ناكرة للجميل. تخلت ماريا عن عملها وتفردت للعناية بوالدتها، لأنها شعرت بأنها لن تستطيع مواجهة الندم وتفاقم الإحساس بخذلان والدتها من جديد. غير أن ماريا شعرت أيضًا بأنها خسرت الكثير- زواجها الصحي، والعلاقة الطبيعية مع والدتها، واهتماماتها الخاصة المستقلة، وحياتها المهنية. وهكذا، أثار تقبلها لوضعها مجموعة جديدة من المشاكل...

العلاقة النرجسية عبارة عن رقصة معقدة: فالشخص النرجسي يُسقط بشكل مستمر عاره عليك، بينما تعمد أنت، بشخصيتك المتعاطفة والمسؤولة إلى تلقيه ودمجه ولوم نفسك، وفي نهاية المطاف تحقل مسؤولية كل ما نتج من سموم في هذه العلاقة. لا تقوم هذه العلاقات إلا ضمن هذه الهيكلية. وعندما تحين اللحظة التي تتقبل فيها أخيرًا أن الديناميكية النرجسية لن تتغير، وأن لا علاقة لها بك، تنتهي هذه الدورات وتدرك حينئذ أن العلاقة ما عادت «تنفع».

لا شك في أن الحزن الذي تتسبب به العلاقة النرجسية هو حزن فريد من نوعه، إذ تدور هذه العلاقات حول خسارة الفرص، والآمال، والتطلعات، والسرديات، والغرائز، والإحساس بالذات. في نهاية المطاف، إن عدم الهروب من الحزن، بل التحلي بالشجاعة لخوض غمار ذاك المسار المؤلم، أمر أساسي لمسار التعافي. ثقة خطر حقيقي في إنكار مسار الحزن، أو تجاهله، أو التقليل من شأنه. وكما كتب روبرت فروست مزة، السبيل الوحيد للخروج هو العبور. لا بد لك من معالجة الخسائر كي تخلق مساحة تستطيع من خلالها تنمية نفسك، وعلاقات أكثر صحة، وحياة أكثر صحة. سيساعدك هذا الفصل على القيام بذلك، عبر تزويدك بالأدوات اللازمة للبدء بالتغلب على حزنك.

## الحزن بعد الإساءة النرجسية

كانت لورين في منتصف الخمسينات من عمرها عندما توقّيت إحدى صديقاتها المقربات بشكل غير متوقع. كانت وفاتها بمثابة دعوة للاستيقاظ لحقيقة أن الحياة يمكن أن تنتهي في أي لحظة، وبالنظر إلى الوراثة، شعرت بالحزن عندما أدركت عدد الفرص والأحلام التي ضيّعتها بسبب تداعيات الإساءة النرجسية التي تعرّضت لها. فقد نشأت لورين مع أب نرجسي خبيث، وأمضت معظم حياتها وهي تحاول إرضاءه. فدفعت ثمن منزل والديها، مما أدى، بنتيجة ذلك، إلى تأخرها عن شراء منزل لنفسها، وكانت مستعدة للقيام بأي شيء حتى ينظر إليها أهلها على أنها «جيدة».

سيطر الحزن على لورين عندما أدركت أنها لم تتعلّم يومًا دروس الحياة التي يتعلّمها كثيرون في عائلاتهم الأصلية: أن تكون مرئية، وتشهد على زواج محب ومحترم، وتشعر بما يكفي من الأمان حتى تطلب التوجيه، وتشعر بقيمتها. من دون تلك التجارب، لم تشعر بأنها قادرة على خوض غمار علاقة حميمة، وكانت عوضًا عن ذلك ارتبطت بسلسلة من الشركاء الملغين النرجسيين. وكانت تلوم نفسها لكونها غير فذة اجتماعيًا، و«غير ذكية» عاطفيًا، وغير قادرة على ممارسة العلاقة بحميمية. بينما هي في الواقع دافئة، ومحبة، وتمتلك حسًا بالفكاهة وتعاطفًا عميقًا تجاه الغير. على الرغم من اغتنامها المزيد من الفرص في حياتها الآن، فإن لورين كانت حزينة لأنها لم تتزوج قط، ولم تؤسس عائلة، ولم تسافر يومًا، بل هي عالقة في وظيفة غير مجزية.

تحزن لورين على الوقت الضائع من حياتها: طفولة ائسمت بالخوف، والإلغاء، والقلق؛ وأمل ضاع على والدها وسلسلة الشركاء الساميين؛ ومهنة ناجحة ماديًا إنما فارغة روحيًا؛ وترقبها الدائم لأن تتخطى عائلتها أمورها الخاصة وتراها هي. وكانت تحزن على عدم إدراكها للنرجسية في وقت مبكر، حتى تستطيع اتخاذ خيارات أفضل.

في الحقيقة، هي تحزن على نفسها.

يشكل الحزن الذي تثيره العلاقات النرجسية تجربة يصعب تجاوزها. فهو لا يتبع جدولًا زمنيًا محددًا وبالتالي لا يسعك أن تستعجله أو تبطن سرعته. وهو مسار، قد

تختبره على مدى سنوات، وقد يتطلّب ما يلزمه من وقت. وقد تستطيع في لحظة ما العبور إلى الضفة الأخرى ووضعه جانبًا، لكن قد تحمل بعضًا منه معك لما تبقى لك من حياة تعيشها. وفي بعض الحالات، يكون الحزن على الأحياء أصعب بكثير من الحزن على الأموات. فلا يتعلّق الأمر ببساطة في الحزن على حلمك بتكوين أسرة سعيدة سليمة أو التقدّم في السن مع شريك لك، أو منح طفلك منزلًا أكثر استقرارًا من ذلك الذي ترعرعت فيه. بل هو حزن على حياتك، الحياة التي كنت تأمل الحصول عليها، والتقدّم وسط ذلك كلّه يتطلّب وقتًا.

كثيرة هي الأسباب التي تحملنا على الحزن على علاقة نرجسية. فقد تحزن على ما لم تحصل عليه يومًا. إن كنت قد نشأت مع أهل نرجسيين، فقد تحزن على خسارتك طفولة صحيّة سليمة، الأمر الذي قد يتعاظم شأنًا عندما تقارن طفولتك بما تحاول أن تمنحه لأولادك. إذا انفصلت عن عائلتك الأصليّة، فقد تحزن على عدم امتلاكك يومًا مساحة آمنة، أو إحساسًا بالانتماء، أو ملجأ لك، أو حبًا غير مشروط. وقد تنظر إلى ما مضى من حياتك وتطرح على نفسك السؤال التالي: كيف يمكن لحياتي أن تكون مختلفة لو لم أعش هذه العلاقة؟ إنّه مزيج معقد من الاجترار والندم، معطوفًا على فقدان الهوية والحب والفرص.

ثمة حزن على تلك النافذة التنمويّة الملحوظة التي لحقها الضرر. تستطيع أن تتزوّج مرّة أخرى بعد زواج نرجسي، وتختبر علاقة بالغة صحيّة، لكن ما من فرصة ثانية لمرحلة الطفولة. في الحياة الراشدة، قد تتعقّد القرارات حول الاستمرار في العلاقة مع أهلك النرجسيين، لأن وجودهم في حياتك يستنبط من أحشائك الحزن على طفولتك الضائعة. وبما أن أهلك النرجسيين لم يتغيروا، فقد تشعر بالحزن من جديد، في كل مرّة تراهم فيها.

إذا كنت على علاقة حميمة مع شخص نرجسي، فقد تحزن على خسارتك مساعيك الخاصة أو المسار الذي وضعت له نفسك، أو حياتك المهنيّة، أو هويتك، أو سمعتك، أو حزيّتك الماديّة، أو خسارتك زواجك وعائلتك. وقد تحزن على افتقارك لمشاركة حياتك والتقدم في السن مع شريك محب لطيف. وقد تحزن على ما خلته



يوماً «الحب»، فتصبح فكرة العلاقة الملتزمة الطويلة الأمد الآمنة والجديرة بالثقة فكرة صعبة المنال. كما قد تحزن على ما لن يحظى به أولادك، والخسارات التي سيعيشونها بسبب أحد والديهم النرجسي. وإن كنت تمر بتجربة طلاق من شخص نرجسي، فقد تحزن على الوقت الذي ستقضيه بعيداً عن أطفالك، وخسارتهم تجربة العيش في عائلة طبيعية.

في أثناء وجودك في العلاقة، قد تختبر أيضاً خسارة غامضة (1)، توصف بأنها خسارة مستمرة ومن غير حل وغير واضحة. وهي تشبه الخسارة التي يختبرها أحدهم عندما يصاب أحد أفراد عائلته أو شخص يحبه بالخرف - فالشخص موجود، لكنه ليس موجوداً فعلاً. والأمر نفسه بالنسبة إلى الشخص النرجسي، فهو موجود، لكنه ليس موجوداً فعلاً كشريك أو كشخص يمنحك تعاطفه، لا بل يمارس الإساءة العاطفية تجاهك.

قد يكون الحزن الناتج من وضع حد للعلاقة النرجسية مربكاً، إذ تشعر بأنه لا بد لك من أن تشعر بالراحة، لكنك في الوقت نفسه تشعر بالحزن. وقد يدفعك الحزن والخسارة إلى التفكير في أنك ربما ارتكبت خطأ، فتسعى للعودة إلى تلك العلاقة. فالانفصال عن علاقة نرجسية يعني أنك قد تحزن على الآمال التي بنيتها على تلك العلاقة، والأيام الجيدة التي كانت حقيقية، فضلاً عن الوقت الذي خسرتَه والأجزاء التي افتقدتها من نفسك في هذه العلاقة. وإذا ما انتهت العلاقة، فالشخص النرجسي لا يزال على قيد الحياة. وهذا يعني أنه يستطيع مواصلة حياته، وخوض غمار علاقات جديدة، والزواج من جديد، أو الاستمرار في مهاجمتك، الأمر الذي قد يتسبب بدفق جديد من الحزن والخوف (ماذا لو تغير مع الشخص الجديد؟ هل ارتكبت خطأ؟). لا ينتقل الموتى إلى حيوات جديدة، لكن الشركاء النرجسيين السابقين يستطيعون ذلك. قد يبدو الأمر كما لو أنهم يعيشون أفضل مراحل حياتهم، بينما تسعى جهدك أنت الناجي من العلاقة مع أحدهم، لتتخطى مراحل الألم والخسارة والندم.

كما أن العلاقة النرجسية تبرز بمثابة خسارة للبراءة. فكثيرون من الناجين



يشعرون بأنهم يحزنون على ذلك الإيمان بالخير، الذي سرعان ما استبدلوه بالسخرية. غير أن السخرية ليست بالكلمة السيئة، لا بل تستطيع مساعدتك على حماية نفسك إذا جعلتك أكثر تبصرًا.

يتوافق الحزن الناجم عن الإساءة النرجسية مع ما يسمى «الحزن المحروم» (2)، وهو الحزن الذي لا يعترف به الآخرون أو لا يتم قبوله اجتماعيًا ودعمه باعتباره تجربة خسارة أو حزن. تخيل أن أحد الأشخاص المقربين منك وافته المنية، لكن من حولك من أفراد ينكرون أن الشخص مات ويصرّون أن لا داعي للحزن. أقل ما يقال في هذه الحالة إن الأمر مثير للإرباك. لكن هذا يقارب تجربة الشخص الذي يعاني الإساءة النرجسية أو نهاية العلاقة النرجسية. قد ينكر الناس عليك أنك تعاني الخسارة، خاصة إذا لم ينته بك الأمر إلى الانفصال عن هذه العلاقة. وجل ما يفعله الغموض وتهميش تجربة الحزن التي تعيشها أو ما يتناهى إلى مسامعك من أنك ببساطة تعاني «مشكلات في العلاقة» هو تضخيم لتجارب العار والحزن والشعور بالذنب ولوم الذات ليس إلا. وبما أن الأشخاص من حولك قد لا يدركون أن «الحزن» هو ما تعانيه، فقد تشعر بأنك وحيد ومعزول. فإذا ما بقيت في علاقتك، قد يقول لك الأصدقاء العزاب: «أقله أنت تعيش في علاقة». أما إذا غادرت، فقد يقول لك الأصدقاء المتزوجون: «انظر، لقد حصلت الآن على استقلاليّتك، كم هو ممتع أن تبدأ بالمواعدة من جديد!» وقد يقلل أفراد العائلة من سلوك أحد الوالدين ويقولون إن طفولتك كانت على الأقل أفضل من طفولة والديك. وإذا ما توفي شريكك أو أحد والديك، فقد تجد معارفك موجودين من حولك لتقديم ما تحتاج إليه من دعم في محنتك هذه. ولكن بما أنك تعاني خسائر نفسية ووجودية، فقد تشعر كما لو أن كلمة «الحزن» قد أرفقت بطريقة لا تخول إلا الأشخاص الذين يعانون الخسائر «المسموح بها والمتعارف عليها» باستخدامها. لسوء الحظ، هذا كله يجعلك تشعر كما لو أنه لا يحق لك استخدام لغة الحزن، وبدلاً من ذلك يمكنك حصراً استخدام لغة الشخص الذي اختبر علاقات فوضوية.

**الحزن على وفاة الشخص النرجسي في حياتك**

لقد ركزنا حتى تلك اللحظة على الخسارات الناجمة عن العلاقات النرجسية: الوقت، والذات، والمال، والطفولة، والأمل، والبراءة، والثقة، والأطفال، والعائلة، والحب. غير أن الحزن الذي يلي وفاة شخص نرجسي قد يكون أكثر تعقيدًا. لقد عملت على مر السنين مع الكثير من الناجين الذي استخدموا المساحة العلاجية السرية للبوح بشعورهم بالراحة بعد وفاة الشخص النرجسي، غير أن هذه الراحة استدعت سلسلة من المشاعر، لا سيما الذنب، والعار، وحتى الإحساس بأنهم سيئون لمجرد شعورهم بذلك.

بعيدًا عن الشعور المعقد بالارتياح، قد تثير وفاة الشخص النرجسي طيفًا كاملاً من ردود الأفعال الحزينة التي نشهدها بعد أي وفاة، لكنها في هذه الحالة تزداد تعقيدًا بفعل الندم، والغضب، والتشكيك بالذات (هل قمت بما يكفي؟)، والخوف. وحتى لو توفي الشخص النرجسي، إلا أن صوته سيرافقك مدى الحياة. لذلك، فإن التعافي يعني أنه لا يزال يتعين عليك أن تقوم بالعمل الواعي المتمثل بمواجهة تلك الأصوات المشوّهة، سواء أكان الشخص النرجسي حيًا يرزق أو انتقل إلى جوار ربّه.

### العوائق أمام الحزن

قد يكون الحزن، ولا سيما الحزن على علاقة نرجسية، على درجة كبيرة من عدم الراحة، وتماقًا كما يحصل مع معظم الأمور التي لا تكون مريحة، ستحاول تجنّبها. لكن من المفيد أن تكون واعيًا لبعض العوائق التي تحول دون شعورك بالحزن، حتى تفهم أنها طبيعية. وهي عبارة عن أفعال أو أنشطة تحول دون انخراطك بشكل كامل في مسار الحزن حتى تتمكن من المضي قدمًا. وغالبًا ما تكون هذه السلوكيات وقائية للذات، لكن العمل للتغلب على الحزن يعني أنك على أتم الاستعداد لاتخاذ بعض الخطوات في مساحة غير مريحة.

• البقاء مشغولًا ومشغولًا

• تعاطي المخدرات واستهلاك الكحول

• الإنكار

• الإيجابية الكاذبة

• منصات التواصل الاجتماعي

• التواصل مع عدد كبير من الأشخاص الذين لا يزالون على علاقة بالشخص النرجسي أو يقومون بتمكينه

• محاولة أن تكون معالجًا للآخرين في وقت مبكر جدًا

• لوم الذات

**التغلب على حزنك**

لا بد لك من اعتماد استراتيجيات للتغلب على الحزن النرجسي المعقد، حيث يرى كثيرون أن الحزن التقليدي لا يواجه تلك الخسارات المعقدة. ويزداد الأمر تعقيدًا عندما تقرّر الاستمرار في العلاقة (إذا كنت تختبر طلاقًا من شخص نرجسي، فالأشخاص من حولك سيقرّون على الأقل بالطلاق كخسارة، لكن إن بقيت في العلاقة، فالخسارات هي بالعمق نفسه، إنما ليست جليّة). لذلك، من المهم أن تظل على دراية ببعض المبادئ الأساسية للتعافي من الحزن النرجسي.

1. سمّ الأمور بأسمائها. على الرغم من لجوء كثيرين من حولك إلى إقناعك أن ما تعيشه ليس في الواقع حزنًا، أو التعامل معه على أنه مجرد مسائل عائلية أو خاصة بالعلاقة، إلا أنه حقيقي. يساعدك تعريف هذه التجربة على أنها خسارة على فهم التأثير العميق الذي تخلفه عليك واختبارها بوعي أكبر.

2. تبني المسار. تغلب على حزنك عبر العلاج، ومجموعات الدعم (المجموعات المثالية هي تلك المخصصة للناجين من الإساءة النرجسية)، واليقظة الذهنية، والتأمل، والأنشطة الهادفة. ولا تستعجل الأمور - فالحزن يستغرق ما يحتاج إليه من وقت، لذا اسمح لنفسك باختباره من دون إطلاق أي أحكام عليك.

3. ابق مع مشاعرك. الحزن والأسى والقلق، كلّها مشاعر غير مريحة، وبما أن العلاقات النرجسية والخسارات المترافقة معها قد تستمر لفترة طويلة في حياتنا،

فكن جاهزًا لهذه المشاعر المؤلمة التي لا شك في أنها ستعاود زيارتك. وعندما يحصل ذلك، ابق مع تلك المشاعر. فهي إشارة من جسمك وعقلك إلى ضرورة الإبطاء والرفق بنفسك. وقد يعني هذا الحصول على قسط من الراحة، أو القيام ببعض التمارين الخفيفة، أو التأمل، أو التنفس، أو الخروج إلى الطبيعة. في المقابل، فإن الانفصال عن هذه المشاعر قد يبقيك عالقًا في دوامتها، لذلك فكّر فيها وكأنها موجة هادئة تركبها كي تعيدك إلى الشاطئ، ولا تستعجل القفز خارجها.

4. كتابة اليوميات. يتيح لك تدوين تجاربك أن تتقوّ أصغر التغييرات في حياتك بينما تتحرّر شيئًا فشيئًا من هذه العلاقة، أو تعالج خسائر وجودك فيها. صحيح أنك ستمر بأيام جميلة وأخرى سيئة، لكن مع الوقت، تستطيع تلقس التحسن الذي من شأنه أن يثبت التزامك بالنمو والتفرد.

5. ركّز على نفسك خارج هذه العلاقة. بعد أن اقتصر تعريفك لنفسك بحسب العلاقة النرجسية لفترة طويلة من الزمن، يقتضي العمل الشاق الآن أن تختبر نفسك خارج هذه العلاقة. اعمل على فهم قيمك، وما تفضّله، وما يثير غبطتك، وما تريده خارج العلاقة النرجسية. فبعد أي نوع من أنواع الخسائر، قد تصعب العودة إلى الحياة، ويتفاقم الأمر بعد الإساءة النرجسية لأنك قد لا تحاول العودة إلى الحياة وحسب، بل تحاول استعادة (أو المطالبة) إحساسك بذاتك خارج هذه العلاقة.

6. كن متنبّها لتواريخ المناسبات، واللقاءات، أو كل ما قد يعيدك إلى العلاقة. فتواريخ الأعياد والمناسبات مثل الذكرى السنوية، وأعياد الميلاد، أو مناسبات خاصة بالعلاقة قد تؤدّي إلى تضخيم الحزن لديك. كما أن حضور مناسبات اجتماعية مثل حفلات الزفاف أو أي تجمّعات أخرى يتواجد فيها أشخاص من ماضيك ستلقي بثقلها عليك أيضًا. لذلك، كن مستعدًا لهذه الأيام. فقد تعتمد إلى التخطيط للقيام بأنشطة بديلة، أو تقضي الوقت مع أصدقائك، أو تستمتع بيوم هادئ بمفردك، أو تأخذ قسطًا من الراحة في نهاية هذه الأيام. إن لم تكن مستعدًا لهذا «التراجع» النفسي، فقد يأخذك على حين غرة ويزعزع استقرارك.

**التعافي من الكذب**



هل سبق لك أن نظرت إلى صور لك من فترة علاقتك النرجسية، صور كنت تبتسم فيها، أو أيام تتذكر بأنها كانت مسلية، وتساءلت، هل هذه ابتسامة صادقة؟ أنا أبتسم فعلاً، لكن هل كنت سعيداً؟ لا شك في أن عملية التعافي من الأكاذيب والخيانة تعقد الحزن على العلاقة النرجسية. فقد تشرع باجتراح أفكارك حول الأكاذيب متسائلاً لماذا لم ترحها في حينه، أو لماذا لم يخبرك الأشخاص الذين كانوا على دراية بالأمر. وقد تفكر، لماذا كنت بهذا الغباء؟ لماذا وقعت في الشرك؟ من هنا، فإن التشكيك في مشاعرك من شأنه أن يؤثر على حزنك ومسار تعافيك.

كيف تتعامل إذاً مع ذلك كله؟ عبر الاحتفاظ بمساحة لك ومعالجة مجموعات مختلف الحقائق التي تنطوي عليها تلك العلاقات. غالباً ما يتناول اجترار الأفكار الذي يعد نتيجة شائعة للإساءة النرجسية وجزءاً أساسياً من الحزن ما يبدو وكأنه «الكذبة الكبرى» في هذه العلاقات. عندما تعرض ذلك بشكل أكثر وضوحاً، فإنك تقر بمدى التعقيد، وتستطيع عندئذ تعزيز التعاطف الذاتي الذي قد يساعدك على الانفصال عن دائرة الشعور بالحماسة أو الخداع، وعضاً عن ذلك، تصويره على أنه موقف دخلته بحسن نية، لكنه تحوّل وتغير، وتأطيره في إطار الحزن على ما آمنت به يوماً أنه حقيقة، وفقدته.

إن ذكريات التجارب الخاصة، ولا سيما تلك التي يتم توثيقها بالصور ومقاطع الفيديو -من رحلة معينة، إلى لحظة الإنجاب في غرفة الولادة، أو يوم عرسك- قد تؤدّي إلى تشويه واقعك، لذلك سألجأ إلى استخدامها في كثير من الأحيان كأداة لمساعدة الناجين على التغلب على الحزن والفصل بين ما كان يحدث، وما يشعرون به الآن، وما شعروا به في الماضي. فحالات الخيانة والتشوهات التي قد تبقيك عالقاً في حال من اجترار المشاعر والأفكار قد تتطلب منك أن تشرح هذه التجارب. لذلك، تقوم توجيهاتي على تقسيم هذه التجارب والذكريات إلى حدث، وسياق، وشعور.

فلنفترض على سبيل المثال أنك قمت برحلة إلى إيطاليا مع شريك نرجسي. خلال الرحلة، استمتعت بوقتك. لكن بعض الرسائل النصية العرضية وصلت إلى شريكك في أوقات غريبة، ما أثار ريبتك. وعندما سألته عنها، قال إنها مسألة تخص العمل



لم يقم بحلها قبل مغادرته البلاد، لذلك شعرت بالسخافة لجلبك طاقة سلبية إلى هذه الرحلة ونزعت الفكرة من رأسك (عمى الخيانة!). بعد مرور بضعة أشهر على عودتكما، اكتشفت أن شريكك يقيم علاقة غرامية.

واقعة ذهابك إلى إيطاليا حقيقية - وهذا ما يُعرف بالجزء «الحدث». لكن عندما تنظرين إلى الصور التي كنتما تبتسمان فيها، وتذكرين أن شريكك كان يقيم علاقة في ذلك الوقت، فهذا لا يلغي الحدث (فأنت ذهبت فعلاً إلى إيطاليا)، لكنه يغير «السياق». كانت الرحلة حقيقة، والابتسامات حقيقة، لكن الظروف لم تكن كما خلتها لحظة التقطت لكما صور الابتسامات تلك.

ثم يأتي جزء «الشعور». كنت تخالين أنك ذهبت إلى إيطاليا مع شريك يحبك، وتذكرين أنك كنت سعيدة ذاك اليوم. كل ذلك حقيقة. لكن مشاعرك تغيرت الآن بينما تنظرين إلى الصور، إذ كانت مشاعرك ذاك اليوم تركز على ما كانت عليه الرواية في ذلك الوقت. في مشهدة الحزن، ننظر إلى ذلك كله، ونشكك في ما كنا نشعر به أو حتى في ما كان يحدث. نعم، ذهبت إلى إيطاليا. نعم، كان يقيم علاقة. لا، لم تكوني تعلمين. نعم، استغباك وزعزع ثقتك. نعم كنت سعيدة. ونعم، أنت الآن مدمرة. مرة أخرى، لا شك في أن الاحتفاظ بمساحة لمختلف الحقائق، على ما هي عليه من ألم، أمر جوهري كي نمضي قدماً في مسار الحزن.

### الحزن على الظلم

في معرض تجربتي كطبيبة نفسية أعمل مع أشخاص يتعافون من الإساءة النرجسية، فإن أكثر ما يخلف أثراً عميقاً على مسار الحزن هو الظلم الناجم عن هذه العلاقات. لكن من الممكن تسهيل مسار الحزن عبر الإحساس بنوع من الاختتام أو العدالة أو المغزى، وأي من هذا ليس وارداً عندما تحزن على هذه الأنواع من الخسائر، خاصة في مراحل الحزن الحادة. كما قد يغذي الظلم عملية الاجترار. فالأشخاص النرجسيون نادراً ما يعتذرون بصدق، أو يواجهون عواقب سلوكهم، أو يتحلقون المسؤولية، أو يعترفون بصدق بألمك. نتيجة لذلك، قد تبدو العلاقات النرجسية على درجة عالية من الظلم - فأنت من يتأذى ويتدمر نفسيًا، بينما الطرف الآخر النرجسي

يوصل حياته من دون أي إدراك لما أحدثه من ضرر. وربما تكون على إيمان راسخ بأن الحياة عادلة، لكن عندما تعبت لك هذه العلاقات مرارًا وتكرارًا أنها ليست كذلك، قد يتحوّل الأمر بالنسبة إليك إلى مصدر إزعاج وعدم راحة. وهنا قد تشرع بلوم نفسك، وهو مظهر من مظاهر اختبار الظلم الداخلي، الأمر الذي يزيد من صعوبة التخلي (3).

الشفاء في غياب العدالة صعب. قد لا يكون الأمر أقل ضررًا، لكن من الأسهل المضي قُدماً إن وجدنا أن من ألحق بنا الأذى قد خضع لأحد أشكال المساءلة أو العواقب. أما تجاوز هذا الشعور بالظلم، فيعني التركيز على مسار التمايز عن النرجسي. في المقابل، كلما ركزت على الظلم، بقيت لفترة أطول في نظام الشخص النرجسي المسيء إليك، وقمت بتأطير شفاك حوله (إذا شعر بالمعاناة، فسأشعر بالتحسن). غير أن الانفصال والتمايز يعينان أن الشفاء يتفوق على القصاص العادل. لكن الطريق طويل للوصول إلى هناك. وقد يجد كثيرون منكم أن قراءة أخبار أو مشاهدة وثائقيات عن الظلم لا تمت إليك بأي صلة قد تستجلب مشاعر سلبية وإن مرّت سنون طويلة على علاقتك. لذلك، قد يكون من المفيد الانقطاع عن السعي وراء المواد السلبية أو مسح منصات التواصل الاجتماعي (لا سيما المنشورات التي تظهر الشخص النرجسي)، أو قراءة الأخبار. لكن إن قرأت أو شاهدت خبرًا خلف لديك ذلك الشعور المألوف بالرهبة، فامنح نفسك دقيقة. يشكّل التقبل الجذري للظلم جزءًا من المسار- ليس عادلًا، ولا أستطيع تغييره، لكن بوسعي رسم مسار مختلف وحققيقي يساعدني على المضي قُدماً والتعلّم من ذلك. كن رؤوفًا مع نفسك، خذ نفسًا عميقًا أو قسطًا من الراحة، واعترف أن مع الوقت، سيتفوق نموّك وتعافيك على هذا الظلم، لكن الآن لا بد لك من عيش فترة الحزن هذه.

### أهمية العلاج في تقبل الحزن

أعلم جيّدًا أنه ليس بإمكان الجميع الوصول إلى معالج نفسي يتفهّم الإساءة النرجسية، أو الحصول على فترة علاجية. سيسمح لك المعالج الجيّد بالتحدّث عن حزنك ووضعه في سياق عملية التخلي عن علاقة سامة. وهكذا، تتحوّل معالجة

الخسائر التي تتكبدها في هذه العلاقات وكأنها عملية إطلاق للسموم، فتساعدك على كسر دورات الاجترار. بالنسبة إلى كثيرين مقن عملت معهم، تناول عملنا حول الحزن تكرار القصص نفسها مرارًا، إلى أن يتحزروا منها يوقًا ما. كما أن مجموعات الدعم لا تقدر بثمن، إذ تمنحك الفرصة لتكون مع أشخاص آخرين يفهمون ما تمرّ به ويصادقون على تجربتك وواقِعك.

إنّ العلاج يرتدي أهمية إضافية، إذا ما تطوّر مسار الحزن إلى مسائل أكثر بروزًا تتعلّق بالصحة العقلية والاضطرابات في الأداء الاجتماعي والوظيفي. إذا لاحظت أن الحزن يؤثّر سلبيًا في رعايتك/أبوتك، واهتمامك بنفسك، وعملك، أو أدائك اليومي، فلا بد هنا من التدجّل في مجال الصحة العقلية.

### طقوس الحزن

عندما يموت أحدهم، غالبًا ما تساعدنا الطقوس مثل الجنازة، وارتداء الملابس السود والتعديلات التي نجريها على المنزل في التأقلم مع الخسارة أو تنظيم العملية لنا. لذلك، يمكن لبعض الطقوس الهادفة إلى الاعتراف بتجربة الخسارة التي تمرّ بها، أن تشكل جزءًا من تجربة الشفاء الخاصة بك. ويمكن تفعيلها بشكل منفرد أو شمل آخرين فيها. وقد تساعدك الطقوس في إدارة الألم الذي أثارته تلك الأيام. هنا بعض الأفكار لطقوس تستطيع اعتمادها وتكييفها مع واقعك:

• **أقم شكلاً من أشكال «الجنّازة» أو «الحفل» للتخلّي عن، أو التخلّص من، الخسائر الناجمة عن العلاقة.** فكّر في دفن شيء من العلاقة كي تتخلّص منه أو كتابة مقاطع ندم أو أنماط سامة على حجر قبل رميه في البحيرة أو المحيط. واحرص على أن يكون هذا الفعل مقصودًا؛ اشعر بنفسك تتخلّى عن ذاك الشخص، وعن كلماته وسلوكياته، أو أي شيء آخر تعتقد أنّك فقدته.

• **أقم «عيد ميلاد» لنفسك - لنفسك الجديدة التي تنبثق من هذه العلاقة.** ليس من الضروري أن يكون «يوم عيد ميلادك» الفعلي، لكن كنوع من إحياء ذكرى عودة نفسك إلى نفسك. واحتفل بنفسك، سواء قرّرت الانفصال أو البقاء في العلاقة، بينما تتخلّص من ثقل الخسارة والندم، واسمح لنفسك بالخروج من ظل العلاقة السامة.



قد يشمل ذلك إعداد كعكة عيد ميلاد، أو إضاءة الشموع أو مجرد قضاء أمسية مع أصدقاء لك يفهمون ما تمرّ به.

• **بذل مساحتك.** إن كنت بصدد الانفصال بطريقة أو بأخرى عن علاقة نرجسية، فقد يبدو تغيير مساحة ما في حياتك وكأنه إعادة ابتكار. وقد يشمل ذلك الانتقال حرفيًا إلى منزل جديد، أو دهن الجدران أو تغيير مكان الأثاث، أو التخلص من أشياء تذكرك بالعلاقة، أو إعادة ترتيب مكتبك.

• **ارم الأشياء التي تذكرك بالعلاقات أو الأشخاص أو المواقف السامة.** تذكرة الحفل الموسيقي الذي لم يتحدث خلاله معك طوال الحفل - ارمها. قطعة المجوهرات من صديق سابق سام - بعها. السترة التي أعطاك إياها أحد الوالدين النرجسي وهو على يقين أنها لا تناسبك - تبرّع بها. مرّة أخرى، إن مفتاح هذه الطقوس هو النية واليقظة المصاحبة لها. وهذا لا يعني رمي الملابس في كيس والهرع بها إلى مركز التبرّعات، بل التنفّس والشعور بذلك الإحساس الذي يترافق مع التخلص من هذه الأشياء وما يصاحبها من مشاعر.

• **استعادة الأماكن المهمة.** قد تشعر بأنك «فقدت» أماكنك المفضّلة، لأنّها قد تدمرت بفعل شجار، أو أمسية قاسية بشكل خاص، أو بفعل تجربة أخرى ملغية. وقد تكون هذه الأماكن على شكل مطاعم أو حانات أو مسابح أو حدائق عامة أو حتى مدن كاملة. استرجع هذه الأماكن. اجمع بعض الأصدقاء، وارتنّد أجمل ملابسك، واملأ هذه الفضاءات بالضحك والفرح، أو توجه إليها مع صديق موثوق وخذ الأمور ببطء. قد يصعب عليك القيام بذلك بمفردك، لكن دع ضحكك تحلّ مكان الذكريات المسيئة التي قد تملأ هذه المساحات الخاصة.

• **أنشئ صندوق حزن.** أحضر صندوقًا - قد يكون صندوق سيجار، أو صندوق حذاء، أو أي صندوق آخر. اكتب الخسائر التي مُنيت بها جزاء العلاقة النرجسية على أوراق صغيرة - أشياء تخلّيت عنها، أو أجزاء من نفسك خسرتها، أو تجارب فائتة، أو آمال تخلّيت عنها - وضعها كلّها في الصندوق. اعتبره بمثابة تابوت لشئى الأنواع. فإدراكك أن هذه الخسائر قد تذهب إلى مكان ما يمكن أن يكون ممارسة تدفعك

عنوة للتخلي عنها وإفساح المجال لإحساسك المتطوّر بذاتك.

تختلف تجربة الحزن التي تلي الإساءة النرجسية بشكل كبير عمّا نعتبره في العادة حزنًا، لكن هذا لا يجعلها أقل واقعية أو ألقًا. تصوّر الحزن على أنه نفق لا بد لك من اجتيازه كمرحلة أولى من مسار التعافي. غير أننا نعيش في عالم تتكاثر فيه الشخصيات النرجسية، ويمكن أن يتضخّم الحزن والعار والتشكيك بالذات ولومها إذا ما وقعت من جديد في علاقة سامة. كيف تحول دون حصول ذلك؟ هل بوسعك أن تصبح أكثر «مقاومة للنرجسية»؟



## الفصل السابع

### كيف تصبح أكثر مقاومة للرجسية

أن تقاوم في البداية أسهل من أن تقاوم في النهاية

ليوناردو دا فينشي

عانت لين من والدتها النرجسية بصفاتها طفلة وحيدة. غير أن سنوات من علاج الصدمات سمحت لها أن تضع حدودًا أفضل. وعلى الرغم من عدم التزام والدتها بهذه الحدود في كثير من الأوقات، فإنها كانت تشعر بقدر أقل من الذنب حيالها. انتهى زواج لين الثاني من رجل نرجسي بالطلاق، وبمعركة حضانة مكلفة ومؤلمة. واصلت علاجها، والتحقت بمجموعة دعم تضم ناجين من الإساءة النرجسية، وقرأت كتبًا، وشاهدت مقاطع فيديو، حتى إنها تخلت عن وظيفة كان رب عملها فيها نرجسيًا وحصلت على وظيفة جديدة براتب أقل إنما بتعاطف أكبر، حيث عملت مع فريق من الموظفين قدروا مهاراتها ومساهماتها. أما وقد وجدت وظيفة أفضل وأصبح أصغر أولادها في الجامعة، أحست لين أنها جاهزة للمواعدة من جديد.

غير أن لين كانت تشعر بوحدة قاتلة، وكان أصدقاؤها يحثونها على إيجاد شريك: «أسرعي يا لين، لقد بدأ قطار المواعدة يفوتنا كلنا، إن انتظرت وقتًا أطول، فسينتهي بك الأمر وحيدة». لكن حتى تلك اللحظة، كانت لا تزال خبرتها في المواعدة عبر المواقع الإلكترونية بمثابة جولة في مستنقع من النرجسية. في النهاية، التقت أحدهم في مؤتمر مهني. وجدته جذابًا، وتشاركًا الاهتمامات نفسها، وكان يعيش على بعد 20 دقيقة منها. في لقائهما الثالث، استمعت من جديد إلى معاناته المهنية وإحباطه من العالم. مزيج من الوحدة مع فشل المواعدة عبر الإنترنت، وجاذبيته، وحماسة لقاء شخص مثير للاهتمام، وأحاديثه الآثرة الاحتكارية وتلميحاته إلى أنها وصلت إلى ما وصلت إليه بضربة حظ، ومظالمه واهتماماتها المشتركة - ربما تكون لين قد نجحت في ترتيب حياتها، لكنها وجدت نفسها مرّة أخرى في علاقة مربكة. لقد بذلت جهودًا جبارة كي تشفى من والدتها النرجسية وزواجها النرجسي -

وماذا الآن؟ هل تعافيتها من الإساءة النرجسية يعني أنها ستقضي ما تبقى من حياتها وحيدة؟ ما الذي يتعين على لين فعله؟

الشفاء فعل مقاومة وتحذُّ وثورة. يتطلَّب الأمر التزامًا بكسر الحلقات الطويلة الأمد من لوم الذات، والتسخيف، والإلغاء، والروايات القائمة في العالم بأسره. كما يعني وضع حد لحلقات الصدمات والعلاقات السامة التي تتناقل عبر الأجيال. ولا يقتصر الشفاء على تجاوز قلب مكسور، أو طلاق سام، أو قطيعة مع الوالدين، أو مدير نرجسي. بل هو تحوُّل في حالتك النفسية، ونظرتك إلى العالم، وتصوراتك بشكل عام.

كما يدور الشفاء حول القدرة على التبصُّر واكتشاف زعزعة الثقة قبل أن تشرع بتبديد الحقائق. وهو يدور حول السماح لنفسك بقول «لا»، وليس فقط للأشخاص النرجسيين الذين أفسدوا بالفعل حياتك وحسب، بل لأولئك الذين لم تلتقهم بعد. ويعني الشفاء وضع حدود صحية من كل الجوانب: مع الأشخاص النرجسيين، والممكنين لهم، وحتى الأصدقاء الأصحاء الذين قد يستنزفون عن غير قصد المزيد من وقتك. كما يعني الشفاء أنك ترى الأنماط النرجسية والعدائية بوضوح ولا تعتقد أن «هذه المرَّة ستكون استثناء». بل تتعلَّم أن تنهي الحديث بكل سلاسة وتنسحب. يصبح التقبُّل الجذري في هذه المرحلة انعكاسيًا. فأنت تقطع روابط الصدمة وتثق بعالمك الشخصي - أفكارك ومشاعرك وتجاربك. وتدرك أنه كلما زاد تفاعلك مع شخص نرجسي، كلما انتهى بك الأمر إلى انفصالك عن ذاتك. الشفاء يعني أن للمعاناة هدفًا، وأن مختلف هذه الدروس التي تلقَّيتها ستدفع بك قدمًا ما حييت.

بينما تحاول التعافي والشفاء، يتلخَّص الخوف الذي يلوح في الأفق في السؤال التالي: ماذا لو تكرَّر الأمر نفسه معي؟ الواقع هو أن الأمر سينتكرَّر معك. فالطبيعة السائدة أينما كان لنموذج الشخصية النرجسية، وواقع أن المجتمع يحتفي بها، تعني أنك ستلتقي بها مرَّات عدَّة - في شركاء محتملين، أو أصدقاء، أو زملاء، أو معارف، أو متنقِّرين في موقف السيارات. وبينما تتعافى وتضطدم مع هذه الأنماط من جديد، قد تعيد تنشيط تداعيات الإساءة النرجسية داخلك. لذلك، فإن أساس التعافي

يكمن في تنمية العضلات النفسية وجعلها مرنة، بحيث تساعدك على التعرّف على الأشخاص والأنماط السامة التي قد تعترض طريقك، وبدلاً من أن تحاول تغييرها، تتدبّر أمر إدارتها. تصغي إلى غريزتك، وترسم حدودًا وقائية لنفسك.

يركّز هذا الفصل على مساعدتك كي تصبح أكثر «مقاومة للنجسية». ويشرح السبب الذي يجعل جهازك العصبي الودي أفضل من عقلك العقلاني في اكتشاف الحالات النرجسية. كما سنلقي الضوء على الفروقات بين قُطع الاثصال بالشخص النرجسي أو بناء جدار عازل ضده، حتى تتمكن من اختيار الأسلوب الذي يناسب وضعك أكثر. أخيرًا، يتضمّن الفصل مخططًا للتخلّص من السموم في فترة 12 شهرًا، وهي الفترة التي ستعتمد فيها على رفقة ذاتك، وتعزّز استقلاليتك، وتتعرف من جديد (أو تتعرّف بالملق!) على نفسك.

### كيف تبدو المقاومة النرجسية؟

ماذا يعني أن تكون مقاومًا للنجسية؟ يعني أن تكون واسع المعرفة، واعيًا لذاتك، متسامحًا مع نفسك، حكيماً، شجاعاً، متبصّراً، ثائراً وواقعيًا في علاقاتك. فكّر بالأمر على أنه نفق. تكون نقطة بداية النفق عندما تلتقي للمرّة الأولى بشخص جديد، ووسط النفق عندما تندفع في العلاقة أو تكون في موقف يكون فيه عبور النفق إلى الجهة الأخرى يستدعي وضع حد للعلاقة أو إيجاد مسافة تخصك فيها. تختلف المقاومة النرجسية بحسب مكان وجودك في هذا النفق. في البداية، أثناء مرحلة الحراسة الأولية، والتعارف، والتبصّر، تعني المقاومة النرجسية أخذ ما تحتاج إليه من وقت لملاحظة السلوك الذي يشعرك بالانزعاج. كما تعني ألا تجد نفسك عالقًا في فخ «دعني أمنحه فرصة أخرى»، والثقة عوضًا عن ذلك في حدسك. لا شك في أن الأمر أكثر صعوبة ممّا يبدو عليه. فغالبًا ما يتم إحباط الحراسة الجيدة من خلال روايات تبدأ ولا تنتهي وتتجلى عبر أفكار تبرز على شكل «من أنا؟» لكي أحفظ الحدود أو أفرض حدودًا، أو «ربّما أنا أطلب الكثير» لمجرد رغبتني في الاحترام، أو على الرغم من إدراكي لما يشكل علامة إنذار، إلا أنني لا أشعر أنه يحق لي أن أعترف بك وأناى بنفسي جانبًا.

عندما تكون في وضعية لا تملك فيها خططا واضحة لإنهاء العلاقة أو الخروج منها، فقد يكون «منتصف النفق» أصعب مكان للمقاومة. خلال هذه الفترة، من الضروري أن تطوّر التقبل الجذري، وتتفادى أن تعلق في الشرك، ولا تقع في فخ التزييف المستقبلي، وتقرّ بزعزعة الثقة لدى الشعور بها. وقد يفيدك من أجل الحد من تأثير الشخص النرجسي ألا تتحمل مسؤولية سلوكه السيئ.

وبينما تتقدّم نحو الجهة الأخرى من النفق، قد لا يزال التحزّر من الإرتباك والتسخيف على درجة من التعقيد. تعني المقاومة النرجسية في هذه المرحلة رؤية الأنماط والسلوكيات السامة بوضوح، واللاحق بنفسك وسط تشويهاً استذكار لحظات الفرح، والابتعاد عن الممكنين للسلوك النرجسي، وتدوين كل شاردة وواردة في هذه العلاقة حتى تكوّن نقطة مرجعية من دون أن تخدع نفسك بحال من الإنكار.

### أن تصبح مقاوماً لزعزعة الثقة

كان خطيب سيلين متعجباً ومتلعباً، لكنهما يتشاركان تاريخاً طويلاً - فقد سافرا معاً، وعائلتهما تعرفان بعضهما، ويتشاركان الديانة نفسها. لم يكن بوسعها أن تتخيل أنها مع أي شخص آخر. لكن علاقتها لطالما كانت متعثرة. في بداياتها، خانها خطيبها، وعندما افتضح أمره، وضعه في خانة عدم دعمها له بما فيه الكفاية، ولم يعتذر يوماً على ما فعله. كما أنه راح يعيرها على عدم إحساسها بما يكفي من الإيمان، وقام بتعبئة مجتمعهما الديني للتحذّر معها حول الاحترام داخل المؤسسة الزوجية. وهكذا، بدأ تشكيك سيلين بنفسها يتنامى مع تطوّر العلاقة.

لكن على الرغم مما كانت تعانيه من إلغاء مزمّن في هذه العلاقة، فإن سيلين تقدّمت إلى مركز قيادي في شركتها، ولدهشتها فازت به. وكانت الوظيفة تعني المزيد من المال، لكن في الوقت نفسه تتطلّب منحنى تعليمياً حاداً وتكريساً لمزيد من الوقت. فما كان من خطيبها الذي كان منافساً شديداً، إلا أن قال لها: «هل أنت واثقة من أنك تستطيعين تولّي وظيفة مماثلة؟ هل تعلمون كم أنت قلقة؟».

تمسكت سيلين بموقفها مجيبة: «نعم أنا واثقة. أحتاج لبعض الوقت كي أتكيف مع الوتيرة السريعة للعمل، لكنني أحب وظيفتي. أستطيع القيام بذلك».



كان ردّ خطيبها: «حسنًا، لست واثقًا من أنك تستطيعين التخطيط لحفل الزفاف والقيام بكل ما تحتاجين للقيام به إن كنت تحاولين تعلّم وظيفة جديدة، لا سيّما وأنك غير منظمّة على الإطلاق».

لكن موقف سيلين لم يتزحزح فردّت عليه: «لست قلقة، فأمي عرضت عليّ المساعدة في التخطيط للزواج وأعتقد أنني سأحسن التخطيط بشكل أفضل لأنني سأكون أكثر سعادة».

في المقابل، واصل خطيبها ضغطه قائلاً: «لا أدري، يبدو أن الغلبة هنا للعمل، ومشارك المهني هو الأهم بالنسبة إليك. خلت أن زواجنا هو عبارة عن التزامنا تجاه الله. ربّما يتعيّن علينا أن نتباعد قليلاً بينما تفكرين في الأمر...». راحت سيلين تتساءل، هل هي ملتزمة؟ هل هي تضحي بعلاقتها من أجل وظيفة؟ أليس الحب والإيمان أكثر أهميّة؟ تدخّلت والدتها وبعض أصدقائها وحتى أفراد آخرون من مجتمعهم الديني ليؤكدوا عليها: «حسنًا، هل أنت مستعدّة لأن تكوني عزباء من جديد لمجرّد أنك تريدين العمل طوال الوقت؟».

زعزعة الثقة والتسخيف كلمات طنانة هذه الفترة، ومع ذلك لا تزال غير مفهومة. فكما تعلّمنا سابقًا، تشكل زعزعة الثقة شكلاً من أشكال الإساءة العاطفيّة التي تتضمّن إنكار الواقع وتفكيك إحساسك بذاتك عبر إنكار تجاربك وتصوّراتك والأحداث التي وقعت وعواطفك والواقع في نهاية المطاف.

ولا تتناول زعزعة الثقة أو التسخيف الكذب، ولا هي عبارة عن اختلاف في وجهات النظر. بل الهدف منها إرباكك وتقويض استقلاليتك وإحساسك بما أنت عليه. وهذا مسار موجود في كل علاقة نرجسيّة شهدتها، وهي إحدى أكثر الديناميكيات المؤذية على الصعيد الشخصي. إذا أردت أن تكون أكثر مقاومة للنرجسيّة، فلا بد من أن تصبح أكثر مقاومة لزعزعة الثقة.

إن أفضل طريقة لوضع حد لزعزعة الثقة تكون عبر تجنّبها في المقام الأوّل، وذلك من خلال امتلاك واقعك، والاعتراف به كواقع، وعدم التضحية بتجربتك ووجهة



نظرك خلال هذه العملية، وإن كنت تدرك جيدًا أن تجربة الآخر قد تكون مختلفة عن تجربتك. وقد ينتج من مقاومة زعزعة الثقة في أولى بدايات علاقة جديدة إصابة الآخر بالإحباط وانتقاله إلى هدف يستطيع السيطرة عليه بشكل أفضل. إذا كنت تعيش حاليًا علاقة مع شخص نرجسي، فقد تؤدي مقاومتك إلى تصعيد النرجسي من حدة غضبه وممارسته المزيد من زعزعة الثقة تجاهك. لكن بمجرد أن تدرك ما زعزعة الثقة، تستطيع عندئذ تحديد متى سيحدث الأمر فتتمسك بحدود أكثر متانة، بدلًا من الاستسلام والخضوع والوقوع في دائرة لوم الذات والتشكيك بها.

إن كنت قد خضت تجربة علاقة نرجسية، أو تعيش واحدة الآن، فقد أُملي عليك ما تشعر به، أكنت جائعًا أم لا، أو حتى شيئًا من قبيل: «لا يمكنك أن تشعر بالبرد، فهذه الغرفة دافئة بما فيه الكفاية». وإذا ما تحققت ذلك لفترة طويلة، فقد تفقد ثقتك بتقييمك الخاص لما تشعر به. كثيرون من العملاء أسروا لي على مر السنين: «لا أعرف حتى أي برنامج تلفزيوني أحب، أو ما هي أكلتي المفضلة». قد يساعدك التحقق من نفسك يوميًا على البدء في الثقة بواقعك وبتجربتك، وقد يشكل جزءًا من روتين اليقظة الذهنية. اطرح على نفسك هذه الأسئلة بأعلى صوت: كيف أشعر؟ كيف كان نهاري؟ كيف هو مستوى طاقتي الآن؟ حاول القيام بذلك ما لا يقل عن ثلاث مرات في اليوم. وإذا أمكن، تحدث عن روتينك: الاستعداد في الصباح، وإعداد وجبات الطعام، والقيادة إلى العمل، والقيام بشيء ما لوظيفتك. فالكلام بصوت عالٍ يساعدك على أن تكون أكثر انسجامًا مع واقعك وتتخلص من مبدأ القيادة الآلية. ولا تصبح زعزعة الثقة ممكنة إلا إذا لم تكن على تماس مباشر مع ما تعرفه عن نفسك.

لقد أظهرت الأبحاث حول السعادة مرارًا وتكرارًا كيف أن العلاقات الوثيقة الصحية تشكل أحد أهم العناصر التي تعزز السعادة في الحياة الجيدة. عندما تكون في خضم العلاقات النرجسية تسعى للتغلب عليها، فكل ما هو صحي يبدو بعيد المنال. فأنت بحاجة إلى مناطق خالية من أي تسخيف وزعزعة ثقة حيث تستطيع المشاركة، وتحظى بالمصادقة، وتعيش تجربة مشتركة للواقع، وتشعر بأنك مقبول ومرئي ومسموع. تتضمن هذه المساحات أصدقاء، أو زملاء، أو معالج نفسي، أو أفراد مضمونين من عائلتك، أو مجموعات دعم - أي أشخاص جاهزون للإصغاء

إليك، ولتخصيص مساحة لك، من دون أن يزعزعوا ثقتك بنفسك. وهكذا، فإن حديثًا بسيطًا واحدًا مع شخص محترم يعكس الواقع قد يكون له تأثير علاجي أكثر مما تستطيع تخيله.

والنتيجة الطبيعية الطبيعية لذلك هي أن تكون على استعداد للانفصال عن الأشخاص والأنظمة التي تعتمد إلى زعزعة ثقتك. لا يسعك الابتعاد عن جميع المساحات السامة أو المملية في حياتك، لكنك تستطيع أقله أن تقلل من تفاعلك معها. فكر في موقف تحدث فيه مع شخص ما، وربما تشاركه تجربة أو شعورًا، بينما يقابلك الآخر بشيء من هذا القبيل: «لا يحق لك أن تشعر على هذا النحو، أعتقد أنك تحزف كل شيء وتضخم الأمور». هذه فرصة مثالية لفك الارتباط والتمسك بموقفك، وإن راودتك بعض الشكوك حول ذلك. حاول أن تقول شيئًا مثل: «هذا ما أشعر به». وابدأ شيئًا فشيئًا بالتباعد الجسدي. من دون صراخ، ولا طرق أبواب، ولا تفاعل. ضع النقاط فوق الحروف ليس إلا، وأكد على ما تشعر به، وانهض ببطء. قد يواصل الطرف الآخر مهاجمتك لفظيًا -لا يتوقف المسخفون عن ذلك بكل بساطة- لكن بضع جلسات من فك الارتباط لا شك ستساعدك على صقل هذه المهارة. ومن الطبيعي أن تشعر بالإعياء عندما يحدث ذلك، وبالإرهاق التام عندما تعتمد إلى الابتعاد. اذهب إلى مكان تستطيع أن تكون فيه بمفردك، واجلس، تنفس، وأعد ضبط نفسك.

وبينما يعني فك الارتباط الابتعاد ووضع حد للمحادثات العقيمة والمؤذية، تستطيع أيضًا أن تبدأ شيئًا فشيئًا بالإقلاع عن عادة تبتلي الجميع في العلاقات النرجسية: التوقف عن «الأسف». فكر كم مرة اعتذرت في هذه العلاقات: أنا أسف على التذمر المتواصل: أنا أسف لأنني لم أعبّر عن ذلك بالطريقة المناسبة. مع الوقت، يصبح الأمر تلقائيًا، لكن تنبه للأمر كلما حدث. فالإفراط في الاعتذار يشكل في العادة ردًا على زعزعة الثقة، ويؤدي إلى ممارستك التسخيف وزعزعة الثقة على نفسك. جد طريقة أخرى للتواصل من دون الاعتذار. الاعتذارات مخصصة للحالات التي تخطئ فيها، فإن تشعر بشعور معين أو تمر بتجربة، أو لا توافق على تشويه أحدهم لواقعك ليس «خطأ». تخيلي لو أنه يتعين على شريكك أن يوصلك إلى موعد عند الحادية عشرة ظهرًا. يصر أن الموعد عند الثانية عشرة، ويصر على أنك

غير منظمة ودائماً تتذكرين الأمور الخطأ. تتصلين بالعيادة وتضعين السكرتيرة على مكبر الصوت فتؤكد، نعم الموعد عند الحادية عشرة. فترين شريكك يسرع إلى القول: «ممتاز، الآن يتعين علي أن أغير مواعيدي كي أتمكن من مرافقتك»، فتسارعين إلى قول: «أنا آسفة». عوضاً عن ذلك، كان يمكن لردك أن يكون بكل بساطة: «شكراً لإيصالي على الموعد». من دون أي أسف ولا اعتذار إضافي.

وأيضاً ساعد آخرين على ضبط اعتذاراتهم. فعندما تشهد على أحدهم يعتذر على شيء لا يستدعي أي اعتذار، ذكره بأن لا داعي لذلك. (إن كل عملائي الذين اختبروا الإساءة النرجسية تراهم يعتذرون عندما يبكون، وهنا نبدأ فيه بتفكيك دورة الاعتذارات غير المبررة). عندما تكون واعياً لما يقوم به الآخرون، تصبح أكثر وعياً لذاتك.

قد يفيد الاحتفاظ بكتيب يوميات يخض زعزعة الثقة. فعندما تدون ما تشهده من زعزعة ثقة، أكانت الحوادث كبيرة أو صغيرة، من شأن ذلك أن يساعدك على إدراك مدى تكرار هذه الحالات ومع من، كما قد يساعدك على الشعور بأنك أقل «جنوناً». على سبيل المثال: (أ) شكك في تاريخ زواج أختي؛ (ب) يصر على أنني مصابة بالبارانويا عندما أتساءل عن سبب بقائه حتى ساعة متأخرة في العمل على عكس زملائه؛ (ج) قال إن جواز سفري في حقيبتني بينما هو وضعه في حقيبته؛ (د) قال إن التقرير غير الدقيق الذي أعده الفريق الإداري هو تقرير جيد. من المهم تدوين المحادثات أو المواضيع التي قد ينتج منها تسخيف أو زعزعة ثقة.

### الحس النقدي داخلك يحاول أن يقول لك شيئاً

قد ترى الحس النقدي داخلك يدور في حلقات مفرغة من الأفكار - أنت كسول، لا أحد يحبك، أنت عديم القيمة، توقّف عن محاولة أن تكون أكثر ممّا أنت عليه، استسلم ليس إلا- لكن من الخطأ أن تقوم بشطب الموضوع من رأسك واعتباره مجرد خلل دماغي (1). فكّر في حسك النقدي الداخلي كجزء منك يحاول حمايتك من الفشل أو التعرّض للأذى (ليس بطريقة لطيفة بطبيعة الحال). على سبيل المثال، قد تنصت للحس النقدي داخلك ولا تتقدّم للوظيفة الجديدة، هكذا، لن تتعرّض لأي أذى

إذا لم تحصل على الوظيفة.

بينما تسعى إلى الشفاء، قد يبرز الحس النقدي داخلك وكأنه معذب داخلي، لكن عندما تنجح في تحديد دوره المفرط غير المنطقي في الحماية، قد تتوقف عن العيش فيه كهوية (أنا إنسان كسول) وتتلقاه كمحاولة داخلية لتفادي المزيد من الألم (آه، هذا الصوت الداخلي يحاول تحفيزي وأنا خائف من الفشل). وقد يحاول الحس النقدي داخلك أن يستبق، على نحو محزن، الأصوات النرجسية في حياتك، فيهاجمك قبلهم، على الرغم من أن ذلك يحول دون رؤيتك نفسك بوضوح وقد يعزز شعورك بلوم الذات. تكلم مع الحس النقدي داخلك. وإن كنت تحظى ببعض الخصوصية، فافعل ذلك بصوت عالٍ: يا أيها الحس النقدي داخلي، أنا أفهمك، أنت تحاول حمايتي، وشكرًا لك على ذلك، لكنني راشد، أستطيع تولي زمام الأمور. قد يبدو الأمر سخيًا، لكن ما إن تبدأ بإعادة تأطير هذا الصوت بالطريقة التي تسعى فيها ذاتك إلى حمايتك ومنحك الأمان في العلاقة النرجسية، حتى تشرع بالتصرف بلطف أكثر مع نفسك.

### فهم جهازك العصبي الودي

كانت كريستينا تشعر بالدوار المتواصل في علاقتها، وكأنها في جولة لا نهاية لها في لعبة الأراجيح الدوارة. فكانت نبضات قلبها تتسارع كلما تلقت رسالة نصية من زوجها يقول لها إنه في طريقه إلى المنزل. وعندما كان زوج كريستينا يعود بعد يوم جيد في العمل فيعاملها بكل محبة ودفء، كانت كريستينا تشعر بالاسترخاء، وتنسى تقريبًا كم يمكن أن تسوء الأمور. غير أنها كانت تكاد تشعر بالانقباض في كتفي زوجها عندما يتوجه إلى الثلاجة ولا يرى أن زجاجة النبيذ المفضلة لديه موجودة. فتحس كريستينا بعقدة في حلقها، وتبدأ بالتعرق. بعد انقضاء أسبوعين على تولي كريستينا وظيفة جديدة، وبينما التقت بزميل لها فج يعاملها بنوع من الاستحقاق، شعرت كريستينا بتلك العقدة نفسها في حلقها، وبدأت نبضات قلبها تتسارع، وصدرها يضيق. كان ذلك كله شعورًا مألوفًا. وقد أظهرت الأسابيع القليلة التالية أن ذلك الزميل كان قاسيًا وتنافسيًا، وقد تعجبت كريستينا كيف تعامل جسدها مع الأمر



تبرز تداعيات الإساءة النرجسية، كأي من أشكال الصدمات العلائقية الأخرى، بشكل أكبر وأكثر فاعلية على جسدك. اغمض عينيك، وتصور أكثر علاقة نرجسية مؤلمة مررت بها. وبينما تتنفس وتتأمل في هذه العلاقة، انتبه إلى المواطن التي تختبر فيها هذه الأحاسيس في جسدك، وكيف تتجلى. غالبًا ما تشعر بهذه الأحاسيس الجسدية عندما تقابل أشخاصًا لديهم سلوكيات نرجسية تعيد إلى بالك العلاقات النرجسية التي سبق لك أن اختبرتها في حياتك. وهكذا، فإن هذه الاستجابات الجسدية في مواجهة الخوف والتهديد يحكمها جهازك العصبي الودي.

إن جهازك العصبي الودي هذا هو منظومتك القائمة على القتال، والفرار، والتجميد، والخضوع/التزلف، أي الجزء الذي تتم تعبئته فيك خلال أوقات الخوف لتجد نفسك في حال من الأمان. معظمكم على دراية باستجابة «القتال أو الهروب»، أي الرغبة في الصراخ أو القتال أو الهروب عندما تتعرض للتهديد. عندما تختبر حالة يسجلها ذهنك وجسدك على أنها مصدر تهديد، ينطلق جهازك العصبي الودي ويبدأ بمعالجة هذا التهديد، وقد تختبر ضربات قلب متسارعة، أو جفافًا في الحلق، أو سرعة في التنفس، أو أي أعراض فسيولوجية أخرى. وهو نظام رائع عندما يكون التهديد الذي تتلقاه جليًا ويشكل خطرًا، مثل كلب شارد، أو حريق، أو هجوم أحدهم. لكن التحدي يكمن في أن المحفزات التي قد لا تشكل مصدر تهديد فعلي للحياة، مثل أحدهم يصرخ، ترتبط أيضًا بالخوف والتهديد والرغبة، لذلك ينطلق جهازك العصبي الودي. وبينما قد لا تشكل المحفزات الشخصية أي تهديد فعلي على الحياة، مثل انسحاب الشخص النرجسي بعد جدال، فإن خسارة الحب والارتباط والخوف من رد فعل الآخرين تبرز بمثابة عوامل ضغط بدائية أيضًا تشكل في دماغك تهديدات، حتى تكون استجابة فسيولوجية. كما أن استجابات جهازك العصبي الودي تلقائية: فليس بوسعك أنت أن «تختار» هذه الاستجابات؛ بل هي ردود أفعالك الخطيرة تجاه لحظات الخطر والمجازفة.

في بداية العلاقة النرجسية، ربما تكون قد «تقاتلت» في هذه العلاقات لأنك لم



تكن تفهم ما كنت تتعامل معه، لكن الاستجابة عبر «القتال» لا تبلي حسنًا في علاقة نرجسية. فحريّ بك أن تسدّد لكمة إلى وجه نمر مزمر من أن تحاول القتال مع شخص نرجسي.

تبدو الاستجابة عبر «الفرار» وكأنك تلوذ بالفرار من أجل تفادي الأذى (يلاحقك أحد المهاجمين، لذا تلوذ بالفرار). على الرغم من أنك قد لا تلوذ بالفرار حرفيًا من شخص نرجسي، غير أن بعض الأشخاص، وربما المحظوظين منهم في بعض الحالات، قد «يفزّون» نفسيًا من الشخص النرجسي عبر وضع حد للعلاقة أو الاختفاء من حياتهم. لكنك قد «تفر» أيضًا عبر فك الارتباط عن أحاسيسك أو نفسك بينما تكون في العلاقة (فلا تعبّر عن احتياجاتك، أو تشعر وكأنك تتفجّر على هذه العلاقة التي تحدث معك، من غير أن تتصل فعليًا بها، أو تخدّر نفسك عبر العمل أو الطعام أو الكحول). وقد تنفصل ذهنيًا عندما يبدأ الشخص النرجسي في مهاجمتك. وفي النهاية مع الوقت، لا تبدأ بالانفصال عن إحساسك بـ«نفسك» في العالم وحسب، بل تبتعد عن علاقات أخرى صحية، ويتشوّت انتباهك سريعًا، وتصبح مقيدًا عاطفيًا. وهكذا، يبرز «الفرار» على شكل استجابة شائعة لدى معظم الناجين، ولا يقتصر في أغلب الأحيان على «الفرار» من النرجسي، بل على التخلّي عن نفسك أيضًا.

يطرأ التجميد عندما يعترض سبيلك شيء مهدّد ولا تجد الكلمات المناسبة لتقول شيئًا، أو تصرخ أو تحرك جسدك. فقد تجد نفسك في مواجهة شخص متسلّط، أو متنمّق، أو مفاخر، أو متعجرف، أو منتقد، معقود اللسان ومحرجًا، وبعد انقضاء تلك اللحظة، تجد نفسك تفكّر يا ليتني قلت هذا، أو يا ليتني قمت بذلك. قد تكون الاستجابة عبر التجميد أمرًا حصل لك خلال طفولتك إن كنت قد عانيت أبا أو أمًا من النمط النرجسي الغاضب، ولم يكن بالإمكان القتال أو الفرار. لذلك، قد تعزّز الاستجابة عبر تجميد لوم الذات لأنك قد تشعر وكأنك خذلت نفسك أو الآخرين أو بدوت غيبًا أو ضعيفًا لعدم استجابتك. لكن تذكر، أنت لم تختري التجميد. في المقابل، إن سلوك الآخر، وليس استجابتك الطبيعية، هو ما ليس مقبولًا.

الاستجابة الرابعة تقوم على التزلّف (2). وهي عبارة عن استسلام حاجاتك

لمصلحة الفوز والبقاء على تواصل مع الشخص المهذد، وهي مشروطة بشكل خاص لدى أولئك الذين ترعرعوا في بيئات طفولة مسيئة. لقد حاول البعض اعتبار هذه الاستجابة مشابهة لاستجابة «الخضوع»، لكن برأيي هي ليست كذلك، إذ إن الاستجابة عبر التزلف قد تبدو أكثر نشاطًا وتفاعلاً، وقد ينتج منها عار أكبر بفعل ما يتم اختباره كـ«فقدان للوعي» أو تواطؤ. وقد يبدو الأمر وكأنك تومئ إيجابًا بعيون شاخصة، وبابتسامة واسعة، أو مجاملة النرجسي عند مواجهة سلوكه الملغى أو المزدرى أو الراض أو الغاضب. وقد تستمر في محاولة كسب وده طوال فترة العلاقة معه. وما هذه إلا محاولة للمحافظة على الارتباط في موقف غير آمن نفسيًا. وقد يعتمد البعض إلى «تبجيل» النرجسي للحصول على شيء ما أو تلبية لحاجة معينة؛ غير أن التزلف ليس كذلك. فالتزلف هو استجابتك الانعكاسية التلقائية في مواجهة الإلغاء والإزعاج اللذين تسبب بهما الشخص النرجسي وأحد أسبابه الجوهرية هي الحاجة للتعلق والترابط.

### كيفية إدارة الجهاز العصبي الودي

إن التعرض للإساءة النرجسية، لا سيما خلال مرحلة الطفولة، يعني الشعور بالتوتر في معظم الأوقات. قد تعيش في حال من التوتر المزمن، منتظرًا انفجار غضب الشخص النرجسي، أو تلاعبه أو تهديداته المتكررة بهجرك. لسوء الحظ، فإن البقاء في حال متواصلة من الإثارة الفسيولوجية هو أمر فظيع بالنسبة إلى صحتك، وقد يبلغ ذروته في أنماط «النجاة» المصممة للحفاظ على سلامتك لكنها قد تلحق بك الضرر على المدى الطويل: التصرف بحذر شديد، وعدم التعبير عن احتياجاتك، وتشتيت انتباهك، والشعور بعدم انتظامك، أو حتى الشعور بأعراض الذعر.

كيف ندير إذًا تفاعلات جهازنا العصبي الودي؟ من خلال التركيز على نظامنا العصبي اللاودي. بينما يتحكم الجهاز العصبي الودي باستجابتنا للتهديد، فإن الجهاز العصبي اللاودي يشرف على حالة الاسترخاء والراحة والهضم لدينا. فالحرص على تلقي أجسادنا ما تحتاج إليه من إصلاح وتجديد أمر ضروري لموازنة مفاعيل البقاء في حالة تنشيط ودي دائمة، حتى لو لم يكن الشخص النرجسي في المحيط. ابدأ

بكل الأمور المتعلقة بإدارة التوتّر التي قرأت عنها لسنوات - من التنفّس العميق، إلى الطبيعة والتمارين، والتأمل، وكل ما قد يهدئ من روعك ويريحك. غالبًا ما أُدفع بعملاني للحصول على قسط إضافي من النوم. فالنوم ليس بالأمر السهل لمعظم من يتعامل مع تداعيات الإساءة النرجسيّة، لكن حتّى الروتين المتعمّد قبل النوم - من تنظيف أسنانك، إلى الاغتسال، والتنفّس، وربّما قراءة شيء يشعرك بالتحسن، وإيقاف تشغيل الأجهزة- قد لا يبدو وكأنه إعادة تربية وحسب، وأغلبنا يحتاج لها، لكنّه يظهر كممارسة يوميّة لتهدئة نفسك ومنح جهازك فرصة للراحة بما يكفي قبل مواجهة يوم آخر. فالتعافي عبارة عن تطوّر بطيء للانسجام مع جسدك، وفهم أن جسدك كان يحاول الحفاظ على سلامتك طوال هذا الوقت، وجلب بعض الاسترخاء إلى حياتك.

على مرّ السنين، أخبرني كثيرون من الناجين أنّهم عندما كانوا يسمعون جلجلة مفاتيح الشخص النرجسي بينما يصل إلى الباب، كانوا يشعرون بسلسلة من الردود الجسديّة. استمع إلى جهازك العصبي الودّي. ليس من السهل القيام بذلك طوال الوقت، لأنّ هذا جهاز قد صمّم لتعبئتنا في حال الخطر وليس لمجرّد التسكّع والتفكير، لكن عندما تشعر أنّه بحالة نشطة، توقّف واطرح على نفسك السؤال التالي «ما هو التهديد؟» قد تعتمد في هذه الحالة إلى زعزعة ثقّتك بنفسك أو تعتبر نفسك مريضًا («أنا مجرّد حطام عصبي»)، لكن في الواقع، إن جسدك في حالة تيقّظ ويشعر بحقيقة الموقف. اسأل نفسك «ما الذي يجري؟» خاصة عندما تلتقي بشخص جديد. وفي الحد الأدنى، اعتبر هذه الردود إشارة للتحرك ببطء والتنبّه. بعد اختبارك علاقة نرجسيّة، قد تكتشف أن بعض التجارب مثل الانتقاد والرفض قد تثير ردود الأفعال تلك. ومع الوقت، ستدرك أن الانتقادات في العمل لا تشبه الرفض القاسي الذي مارسه أحد الوالدين النرجسي أو الشريك، لكن بما أن جهازك العصبي الودّي لا يعلم الفرق، فإن فهم التهديد الحقيقي قد يساعدك في أن تكون أكثر تبصّرًا.

يتواصل الجهاز العصبي الودّي مستخدمًا جسدك، لذلك لا بد لك من التواصل مع جسدك. عندما يبدأ نبضك بالتحليق عاليًا، ابحث عن نبضك عند معصمك، وضع يدك الثانية على صدرك، أو بضعة أصابع على رقبتك، وقم بعد النبضات. إن مجرّد



التواصل مع جسدك بطريقة واعية من شأنه أن يساعدك على خفض معدل ضربات قلبك. ويمكنك حتى أن تخطو خطوة أبعد من ذلك وتقوم بمعاينة نفسك. فقد يمنحك هذا النوع من الراحة الجسدية شيئاً من التهدئة. كما تعني الاستجابة للخوف أنك قد تبدأ بالتنفس بطريقة سطحية، الأمر الذي قد يفاقم من إحساسك بالذعر. مارس في لحظاتك الأكثر هدوءاً شكلاً من أشكال التنفس العميق. اختر رقماً: 5,6,7, أو 8. خذ شهيقاً عند هذا الرقم، واضبط نفسك حتى هذا الرقم، ثم قم بالزفير بشكل بطيء حتى هذا الرقم. قم بذلك عند إشارات السير الأحمر، أو في تمام كل ساعة، أو قبل أن تبدأ اجتماعك. قد يساعدك ذلك في أن تحسن من طريقة تنفسك.

قد تثير المحادثات الصعبة واستباق حدوثها سلسلة من ردود الأفعال للجهاز العصبي الودي، لذلك، قد يكون من المفيد لعب دور هذه المحادثات مع صديق لك أو معالج نفسي، لكن تأكد من أن ذاك الصديق أو المعالج النفسي يستطيع أن يؤدي دور «الديناميكيات السامة» على أكمل وجه حتى تستعد أتم الاستعداد. وإذا أمكن ذلك، استخدم الملاحظات كي تساعدك في الحوار. فإذا ما تجعد عقلك، تكون أفكارك على الأقل منتظمة. لم أكن في بداية الأمر أو من بالتمرين وبتمثيل الأدوار، إلى أن شرعت أقوم بذلك مع عملائي. فكنا نحضر لوساطات الطلاق، والمحادثات مع أصدقاء مقصيين، ووجبات العشاء في العطلات. وقد وجد كثيرون أن جلسات التمرين (وقد تمكنت فيها من تسخيفهم وزعزعة ثقتهم!) ساعدتهم على خفض حجم صدمتهم ومفاجأتهم في أثناء الحدث الفعلي. في الواقع، قالت لي إحداهن «اضطرت إلى كتم ضحكتي عندما فعل زوجي تماماً ما قلت إنه سيفعله. وعندما لم أتفاجأ بسلوكه، تمكنت من إجراء الحوار من زاوية أقل عاطفية».

تذكر أن استجابات جهازنا العصبي الودي تعكس تاريخنا. فقد تجد ضربات قلبك تتسارع عند نشوء نزاع بين مجموعة، أو عندما تشهد على تحويل أحدهم إلى كبش فداء في اجتماع، أو حتى عندما تشهد على تصرف أحدهم بشكل سيئ في الأماكن العامة (على سبيل المثال، زبون يصرخ على نادل). ففكر في سرديتك المتعلقة بأي مواقف تنشيطية تجد نفسك فيها، واطرح على نفسك الأسئلة التالية: ماذا سيحدث برأيي لو تكلمت؟ هل الشخص في خطر؟ هل تم إلغاءه في الماضي؟ خذ في

تلك اللحظات دقيقة لتتنفس نفسًا عميقًا، واربط سرديتك بجهازك العصبي الودي وبتصورك لهذا التهديد.

### كيف أساعد شخصًا يعاني إساءة نرجسية؟

يعرف بعضنا أشخاصًا يعيشون إساءة نرجسية أو يتعافون حاليًا منها، وقد يتساءلون ما الذي بوسعهم فعله لمساعدتهم. الخبر السار هو أن وجودك في حياة الآخر قد يسهل عملية تعافيه، وإن تعين عليك الاطلاع مسبقًا على بعض الأمور.

لا يفيد أن تقارب من يعيش إساءة نرجسية وتخبره أن الشخص الذي يشكل مصدر ألمه هو نرجسي. فليس الأمر بهذه البساطة وغالبًا ما قد يتسبب لدى من لا يفهم ماهية النرجسية بأن يصبح دفاعيًا ويبرز ما يحصل في العلاقة أكثر فأكثر. عوضًا عن ذلك، دعه يدرك أنك موجود من أجل مساعدته، وشجعه على العلاج باعتباره أداة مفيدة للجميع (وإن كنت تخضع شخصيًا للعلاج، فربما يفيد الإفصاح عن كيفية استفادتك شخصيًا من الأمر)، وتواصل معه للاطمئنان عليه إذا ما شهدت على إحدى مواجهاتهما الصعبة («أردت الاطمئنان عليك ليس إلا، كيف حالك، أشعر بالقلق عليك بعد تلك المحادثة التي جرت بينكما»). عندما تقوم بذلك، تنبهه إلى عدم توجيه أصابع الاتهام بشكل واضح إلى خطورة سلوك الشخص المسيء. تستطيع بدلًا من ذلك أن تزرع بذور الشك التي قد تفتح عيني الآخر.

تقدّم خبيرة الطوائف الدكتورة جانجا لاليش تقنيّة لأفراد عائلات أولئك الذين تم اجتذابهم إلى طوائف، وقد تساعد التقنيّة نفسها في دعم شخص يتخبط وسط علاقة نرجسية. فتقترح لاليش مشاركة ذكريات الأوقات السعيدة معهم: «هل تتذكر كم أحببت رحلات الصيد التي كنّا نقوم بها؟» «هل تذكر تلك اللوحات الرائعة التي كنت ترسمها؟» إنها عملية بطيئة، لكن إعادة الشخص إلى لحظات سعيدة أو جعله يتذكر هدايا قد يكون نسيها من شأنه أن يساعد كثيرًا في جعله ينفتح ويعبر.

أخيرًا، قدّمث مقالة بقلم جانسي دون (3) في صحيفة نيويورك تايمز إرشادات بسيطة إنّما مصقولة تتمثل في سؤال الشخص عما قد يحتاجه على وجه الخصوص، هل «المساعدة، أو الإصغاء إليه، أو احتضانه». أحيانًا، قد لا تجد أي مساعدة تقدّمها،



لكن الإصغاء والتحقق ومبادلة الآخر بابتسامة حنونة تذهب إلى أبعد مما تعتقد.

## بناء المقاومة

لقد تعلمنا حتى الآن كيف نكتشف أننا نتعرض للتسخيف أو زعزعة الثقة، أو نختبر استجابة جهازنا العصبي الودي أمام شخص نرجسي. كما تعلمنا ما يحاول الحس النقدي داخلنا أن يخبرنا به حول مواطن الضعف لدينا ورغباتنا الدفينة، وكيف نتنفس ونتواصل مع ذواتنا، وندرك أن ردود الأفعال القوية هذه تتعلق بما نمتلكه من تصوّر للتهديد، وهو ما يمكن إعادة النظر فيه وصوغه من جديد. فرادارك النرجسي في حالة تأهب قصوى. كيف تتجنب الوقوع في شرك شخص نرجسي أو السماح لشخص نرجسي جديد بدخول حياتك؟

## حاول قطع الاتصال

كلما تواصلت مع شخص نرجسي، ازدادت حالتك سوءًا. إن قطع الاتصال هو تمامًا المطلوب: لا تعاود التواصل معه، والأهم من ذلك، لا تستجب له. فلا ترد على اتصاله، ولا تحتاج إلى الرد على رسائله النصية، ولا تكلمه. فتختفي بذلك من حياته. ويمكنك أيضًا في الحالات الأكثر تطرفًا، حظر رقمه، وبريده الإلكتروني، وحساباته على منصات التواصل الاجتماعي، أو تستطيع حتى الحصول على عنصر وقائي مثل استصدار أمر بالمنع. وهكذا، يبرز قطع الاتصال كأداة جائرة إنما فاعلة في الوقت عينه لوضع حد للدورات المؤذية.

عندما تلجأ إلى قطع الاتصال، توقع رقصة سامة يؤديها الشخص النرجسي. فيتناوب بين التواصل الغاضب العدواني والتلاعب الجاذب، خاصة إذا ما أخطأت وقمت بالرد عليه، أو إذا أدرك للحظة أن غضبه لا يجدي نفعًا. وإذا لم تستجب للتلاعب، فسيبدأ التواصل الغاضب من جديد. كما قد تزداد وتيرة التواصل إن لم تقم بحظره، لذلك، كن مستعدًا لتلقي عشرات إن لم يكن مئات الرسائل الهاتفية والإلكترونية والاتصالات التي تزداد غضبًا. وقد يهددك الشخص بابتزازك، أو بتوكيل محام أو بإخبار الآخرين أمورًا سيئة عنك. وقد يزداد الأمر سوءًا مع الوقت، إلى أن تصبح التهديدات أكثر إثارة للقلق إلى أن تتصل به. وقد يطاردك الشخص النرجسي،

وإذا تصاعدت حدة المطاردة -يواصل قيادة السيارة بالقرب من منزلك، أو يرسل كفية مهولة من الرسائل، أو يتواصل معك في مكان عملك- فكّر في الاستعانة بمحام لمعرفة ما إذا كان ممكن اللجوء إلى حل قانوني في حالتك هذه (للأسف، الحلول أقل بكثير مما قد تخاله، فأنظمتنا الراهنة تفضّل سلوك المطاردة على حماية الناجين منها).

لسوء الحظ، إن قطع الاتصال ليس أمرًا ممكنًا في معظم المواقف، وقد يؤدي في بعض الأحيان إلى مزيد من الضيق. على سبيل المثال، لا ينجح قطع الاتصال إن كنتما تتشاركان رعاية أطفال قاصرين، أو أماكن العمل، ولا ينجح دائمًا في حالة وجود علاقات أسرية وتواصل مع بعض أفراد العائلة أو لديك أولاد على علاقة بأبناء أعمامهم أو بأجدادهم. بالنسبة إلى البعض منّا، فإن الإحساس الذي يسيطر عليك من عدم ولاء وحزن على قطعك الاتصال قد يتسبب لك بإزعاج مفرط أو قد يلحق الألم بالآخرين الذين يهقونك في حياتك. في النهاية، لا بد من الصلاة لاصطفاف عدد لا بأس به من الكواكب والنجوم، حتى تتمكن من قطع الاتصال وتكون قادرًا على الالتزام به.

### عندما تضطر إلى وضع حد لـ «قطع الاتصال»

ثقة نوع من «التحذير» في قطع الاتصال: فقد تقدم عليه بحماسة مفرطة قد تؤدي في نهاية المطاف إلى شعورك بالضيق. وتتجلى هذه المسألة بشكل أكثر وضوحًا في العائلات. قد تشعر بشيء من «الفخر» لقطعك الاتصال لسنوات كثيرة، ثم يحدث أن يمرض أحدهم، أو يموت، أو يطرأ حدث آخر يجعل قطع الاتصال أمرًا صعبًا. إن كنت قد أثرت قطع الاتصال، فقد تتألم بشأن كيفية التصرف، وقد تجد نفسك في مأزق حيث لا ترتاح لمواصلتك قطع الاتصال في ظل الظروف المستجدة، لكنك تخشى أيضًا من أن تعني استعادة الاتصال أنك تستسلم أو أن «الرجسي يريح». لا بد لك هنا من أن تبقي في بالك أن سنوات قطع الاتصال كلها تلك قد ساعدتك في التعافي، لكن لا بد من إفساح المجال أمام الجذر، والمرونة والمحاسبة في هذا السياق. وهكذا، قد تحتاج إلى وضع حد لقطع الاتصال وكأنه منوط بمسائل أكبر حجمًا، بما في ذلك

الندم الذي قد يعتريك إن ظللت منقطعًا عن الاتصال (مثلًا أحد أفراد العائلة على فراش الموت) والرغبة في دعم الأشخاص الذين تهتم لأمرهم.

### جدار الحماية

كنت أتكلّم مرّة حول العلاقات النرجسيّة مع شخص يعمل في مجال التكنولوجيا، فاقترح عليّ فكرة لامعة مفادها أنه يمكن أن نكون بحاجة إلى نوع من «جدار الحماية» ضد الأشخاص النرجسيين. وجدار الحماية مصطلح يستخدم في علم الحواسيب، ويشير إلى برامج الحماية التي يتم وضعها على الشبكة أو الكمبيوتر لحمايته من البرامج الضارة، كما أنه يطلب كلمات مرور لحماية المعلومات التي تفصح عنها. في العلاقات النرجسيّة، يعني جدار الحماية وضع حدود قويّة وبناء جدران من حولك حتى لا يخرقك «البرنامج الضار»، واستخدام فطنتك لدى الإفصاح عن معلومات حسّاسة قد ترتد عليك وتؤذيك.

فلنتناول أولًا البيانات الداخلة، لأنه، بصراحة، هنا يكمن الجزء الأكبر من الضرر. يدخل النرجسي على حياتك، ويعتمد إلى زعزعة ثقّتك بنفسك، ويعبث برأسك، ثم يتركك بحال من التشكيك بالنفس. تستطيع حماية نفسك بفضل معرفتك بالنرجسيّة وبالإساءة النرجسيّة. هنا يجتمع الإدراك والتقبّل الجذري مع وضع الحدود والتقدّم شيئًا فشيئًا حتى لا تسمح لمن يُظهر تلك الأنماط باختراق حياتك سريعًا. ويرتدي الأمر أهمية بالغة، إذ في كثير من الأحيان، يبدو الشخص النرجسي الساحر-تمامًا مثل الملقّات التي قد تبدو غير ضارة والتي قد تسرع إلى تنزيلها- كأبي شخص آخر، حتى إنّه قد يكون أكثر إغراء. من أجل حماية نفسك بشكل فعّال، لا بد لك من التحرك ببطء وتعلّم كيف يفترض بالسلوك غير الصّحي أن يجعلك تشكّك في ما إذا كنت بحاجة لـ«تنزيل» هذا الشخص.

الآن ماذا عن بياناتك الخارجة؟ تندرج أيضًا ضمن نظام جدار الحماية، تمامًا كما عندما لا تكون راغبًا في الإفصاح عن معلومات مهمّة. فأنت تريد أن تكون قادرًا على مشاركة المعلومات الخاصة بك، وأن تكون مكشوفًا، ومنفتحًا على الآخرين، لكن ذلك دونه مخاطر مع الأشخاص الذين قد يتسلّحون بتلك المعلومات أو يعيرونك بها



أو يسخرون منك. أتمنى لو أننا نملك نافذة فجائية تحذّرنا قبل أن نشارك معلومات حساسة مع الشخص الخطأ («هل أنت واثق من أنك تريد مشاركة أكبر مخاوفك؟»).

### حراسة البوابات

أخبرتني إحدى السيدات اللواتي تحدّثت معهن ذات مرّة أن نقطة التحوّل في تعافيهما كانت عندما توقّفت، حيث أمكنها ذلك، عن حضور احتفالات العمل والمناسبات الاجتماعيّة الأخرى التي كانت تعلم أنّها ستضعها على تماس مع أشخاص ومواقف سامة. تغيّرت، مذاك الحين، اللعبة بالنسبة إليها. قالت إن الأمر كان أشبه بالعناية الذاتية، وإنّما لم تحمّ نفسها من مجموعة متنوّعة من المواقف غير الصحيّة وحسب، بل إنّها لم تعد تقوم بأمور كانت تشعر بأنّه يتعيّن عليها القيام بها لكسب ودّ الأشخاص النرجسيّين، ونتيجة ذلك، شعرت بمزيد من الحرّيّة والراحة. على الرغم مما يبذله المرء من جهود بالغة ليكون واعياً لما يأكله، ويرتديه، ويشربه، فإن امتلاك القدرة على التبصّر حول من تريد إدخاله إلى حياتك يبدو أهمّ قرار تتخذه على الإطلاق. وأن تكون متبصّراً يعني أن تتصالح مع رفضك أحياناً الدعوات التي تجعلك في حضرة الأشخاص السامّين، وأن ترفض العمل في أماكن يتحكّم بها الأشخاص النرجسيّون، وأن تغادر المناسبات أو الأحاديث العائليّة التي يتم فيها استدراجك، وأن تقول «لا» للقاء ثانٍ، وأن تتقن رسم ابتسامة الموناليزا على وجهك حتّى تنسحب بلطف.

### فهم عوامل التمكين

كي تصبح أكثر مقاومة للنرجسيّة، لا بد لك من فهم جوقة الأصوات التي تدعم الأشخاص النرجسيّين وتشجّعهم - أي عوامل التمكين. هؤلاء هم الأشخاص من وسطك الذين لا ينفكّون يسهّلون الأمر للشخص النرجسي ويناصرونه: العائلات أو المجموعات الدينيّة التي قد تضغط عليك إلى حدّ معايرتك كي تقبل بمسامحته، والمجتمع بأكمله الذي يقول لك إنك لا تستطيع «التخلّي» عن علاقتك أو حتّى الإشارة إلى سلوك سيئ، والأشخاص الذين يقلّلون من شأن ما تعيشه أو ينطلقون في مناظرات وشروحات من قبيل «لست كاملاً أيضاً»، «لا يقصد أي أذى»، «لم يسبق

لي أن اصطدمت معه»، أو بيان التمكين النهائي، «لقد بذل قصارى جهده». ما إن تبدأ الأصوات الأخرى في تبرير سلوك الشخص النرجسي أو الموافقة عليه، حتى تشعر وكأن غريزتك قد تم تقويضها، إذ لا يمكن أن يكون الجميع على ضلال، فلا بد من أن المشكلة فيك أنت. وقد تشعر بأن الإجماع أهم من تجربتك الشخصية.

تخيل امرأة نرجسية تمارس زعزعة الثقة على أختها وتستدرجها. من أجل صد هذه الأفعال وتجنب الألم الناجم عن هذه التفاعلات، تقوم الأخت التي تتعرض للإساءة النرجسية بوضع حدود للعلاقة وتختار ألا تشارك في بعض المناسبات العائلية. عندئذ، تقوم الأخت النرجسية بإخبار العائلة كم هي أسفة لعدم حضور أختها، وأنها تشعر بالأذى منها، وتتصرف بلطافة مفرطة في مجموعات التواصل العائلية بينما تكون غاية في القسوة في المحادثات الفردية. ما يجري في نهاية المطاف أن العائلة تلتف حول الأخت النرجسية لأنهم يريدون إحياء هذه التجمعات، وعندما تبوح الأخت التي تتعرض للإساءة بما يجري، تعتبرها عائلتها «المشكلة» وترد عليها بالقول: «جل ما تريده شقيقتك أن تكوني جزءًا من هذه العائلة». قد لا يكون الأفراد الذين يشكلون عوامل التمكين بالنرجسيين، وقد يكونون أشخاصًا تريد بقاءهم في حياتك، لكن كي تنجح في مقاومتك العلاقات النرجسية، لا بد لك من تطوير الوعي حول كيفية قيام الآخرين في محيطك بمنح الشخص النرجسي بطاقة مجانية للحفاظ على العلاقات القائمة. لذلك، لا يقل تبصرك بعوامل التمكين أهمية عن وعيك بالأنماط النرجسية.

### النفس الوجودي

«تناول حزية الإنسان قدرتنا على التوقف بين الحافز والاستجابة، وفي تلك الوقفة المستقطعة، اختيار تلك الاستجابة التي نتمنى أن نلقي بثقلنا عليها» (4).

لسنا مجرّد فئران في متاهة، ويعتقد الكتاب الوجوديون أمثال رولو ماي أن ثقة وقفة مستقطعة بين لحظة وقوع حدث ما واستجابتنا له، وثقة فرصة لاختيار استجابتك في هذه الوقفة المستقطعة. وترتدي هذه الوقفة أهمية بالغة في معرض سعيك لأن تكون أكثر مقاومة للنرجسية. ففي هذه اللحظة تحديدًا، تكتشف أنك



تملك مئسفاً من الحزية يتخطى ما كنت تعتقده، وبالتالي، تستطيع أن تكون استجابة مختلفة. يمكن النظر إلى العلاقات النرجسية على أنها مساحات محدودة الخيارات (5)، إذ إن العلاقة النرجسية تسلبك إدراكك لإظيف كامل من الخيارات، وقد تؤدي إلى خيارات لا تصلح لك، بينما يتناول التعافي توسيع هذا الظيف. نعم، إن جهازك العصبي الودي وتاريخ الخيانات الذي عانيته يجعل الأمر صعباً، لكن تذكر أنه يستجيب لتهديد قد لا يمثل تهديداً حقيقياً. لذلك، فإن التواصل مع جسدك قد يساعدك على إدراك ذلك. وهكذا، تشكل تلك الوقفة الوجودية، تلك اللحظة التي تدرك فيها أنك «غير مبرمج» لتستجيب حصراً أو ترد بطريقة واحدة، لا سيما عندما تفهم الحوافز الاستفزازية والمربكة التي يمارسها الشخص النرجسي، فتنحول إلى لحظة قوية. بدل أن تجمد أو تعتذر، قد تقرّر الانفصال، أو عدم الدفاع عن العلاقة، أو تهز رأسك متعجباً، أو تنسحب من العلاقة. ولا تعني تلك الوقفة المستقطعة أن سلوكك سيتغير بالضرورة، بل إنك تمنح نفسك الإذن لرؤية الموقف بشكل مختلف.

### برنامج الـ 12 شهراً للتخلص من السموم

أوصي بشدة اعتماد برنامج للتخلص من السموم لفترة عام كامل، لكل من يخرج من علاقة نرجسية مسيئة، حيث تبقى أعزب طوال هذه المدة. قد تفكر «ماذا؟ لقد كنت وحيداً لفترة طويلة. أريد أن أواعد، وأغرم، وأمارس الجنس». أنا أتفهمك، لكن العلاقة النرجسية تختطفك. لذلك، فإن قضاء فترة من الزمن في حال من الوحدة - الوحدة الرسمية - هي فترة تستطيع خلالها التعرف على نفسك. فبعد سنوات طويلة من إلغاء اهتماماتك ورغباتك، ومن التصرف بحذر مفرط، ومن التكيف مع احتياجات شخص آخر، تحتاج لبعض الوقت لإعادة توجيه بوصلتك والعودة إلى نفسك. بقدر ما قد تبدو عليه العلاقة المرتدة، والانتباه، واللمس والشعور بالاعتزاز من إغراء، إلا أن مخاطر إخضاع احتياجاتك سريعاً لشريك جديد - والاستسلام مرة أخرى لأنماط الصدمة - عالية جداً خلال هذه الفترة (وتذكر أن الفترات الانتقالية محفوفة بمخاطر الوقوع في شرك علاقة نرجسية أخرى).

خلال فترة التخلص من السموم، ستتعرف على إيقاعك وتفضيلاتك واحتياجاتك،

وتبدأ رحلة اكتشاف ذاتك الحقيقية. وتتعلم أن تكون وحيذاً وفي مساحة غير مألوفة تتمثل في عدم الاضطرار إلى الاستسلام لواقع شخص آخر. تتناول إحدى الطرق لتفكيك روابط الصدمة تحمّل الانزعاج الذي يتسبب به ما هو غير مألوف. خلال هذه الأشهر الاثني عشر، تستطيع القيام بأمور تخيفك، وتغذّيك، وتبهرك. إنه عام يقوم على حضور أعياد الميلاد وقضاء العطلات والاحتفال بالمناسبات وحيذاً، وإعادة كتابة سرديّاتك بنشاط، بدل استبدالها مع شخص آخر، والاعتراف بقدراتك. وبمجرد أن تشعر بأنك تنزلق ولا تستطيع إنجاز الأشهر الاثني عشر، توقّف، والتقط نفسك من جديد. فكّر في أسوأ الأيام التي قضيتها خلال العلاقة النرجسيّة، وتذكّر كم تمثيت لو كنت تحظى بفترة راحة. حسناً، إليك فترة الراحة المنشودة. ائكئ عليها، واستمتع بفرحة عدم زعزعة استقرارك بفعل العلاقة. وقد يفيدك أن تلجأ إلى قائمتي «البسكويت في السرير» أو «إنه دوري»، فهما بمثابة تذكير لما تخلّيت عنه، أكان صغيراً أم كبيراً، والبدء باسترجاع تلك التجارب.

يمكن تطبيق مبادئ التخلّص من السموم على المواقف النرجسيّة في العائلة وفي مكان العمل على حد سواء. تأكّد في السنة التي تلي وضعك حدّاً للعلاقة النرجسيّة المسيئة أو ابتعادك عنها، أنك تمنح نفسك الوقت والمساحة للتعافي. قد تكون هذه الفترة من حياتك التي تقوم فيها بتعزيز رغباتك وتبدأ بإرساء طقوس وروتين جديد. أتذكر ذلك الاجتماع السام عند الثانية عصراً من كل اثنين، أو عشاء الأحد المهين؟ قم بشيء مريح أو مُجزّ خلال هذه الأوقات، حتّى تستطيع اختبار التناقض بين ما كان وما يمكن أن يكون الآن.

عندما تنجز فترة الاثني عشر شهراً، قد تكون أكثر استعداداً لممارسة تفضيلاتك ومعاييرك، لذلك إذا ظهر شريك جديد وقام بإلغاء ما هو مهم بالنسبة إليك أو صدّ بازدراء قظتك أو سخر من لحظات استمتاعك بمشاهدة تلفزيون الواقع، أو وظيفة تحبّها، فقد تكون في وضعيّة أفضل للتراجع بهدوء وقول «لا شكراً» هذه المرّة.

### سلطان العزلة

يشكل العثور على العزاء في وحدتك جزءاً أساسياً من رحلة التعافي من الإساءة

النرجسية والتحول إلى مقاوم للنرجسية. قبل أن تسارعوا أنتم الانبساطيون كلكم إلى الاعتراض، فلنقم بتحليل ذلك قليلاً. في كثير من الأحيان، إن السبب الرئيس وراء امتلاك الشخص النرجسي القوة التي يظهرها هي خشية كثيرين منا أن ينتهي بنا الأمر وحيدين. فالتاريخ الحافل برابط الصدمة ولوم الذات والإرباك الذي تسببت به الإساءة النرجسية قد يجعل البقاء وحيداً أمراً بالغ الصعوبة. لكن العزلة هي مساحة أساسية للتعافي. ولا يتعلّق الأمر بالانعزال؛ بل بالاحتفاظ بمساحة لنفسك وتقليص الرعاية المفرطة، والتسويات الأحادية، والرقابة الشخصية لدقيقة من الوقت. ففي العزلة نجد صوتنا.

أتذكّر العمل مع امرأة كانت تعاني فترات العزلة بعد زواج دام أربعين عاماً من رجل نرجسي، حتى قمنا بتأطير عزلتها بشكل مختلف. فتعلّمت أن تفكّر في كيف أنها لم تعد تشعر بالتوتر أو الإحباط لأن العشاء الذي أعدته انتهى في سلّة القمامة، وبدلاً من ذلك راحت تفكّر في الشفاء الناجم عن قدرتها على الضحك بصوت عالٍ على برنامج تلفزيوني أرادت مشاهدته من دون أن تشعر أن ثقة من يحكم عليها. كانت العزلة هي المكان الذي عرفت فيه أخيراً، في سن الخامسة والسّتين، من هي وماذا تحب لأنها لم تكن تضع احتياجات شخص آخر في المقام الأول. لقد أدركت أن النصوص التي تدور حول «الوحدة» كانت مدفوعة من قبل الأصدقاء والعائلة الذين كانوا يدقّون ناقوس الخطر بشأن «تقدمها في السن بمفردها». ولكن عندما قارنتها بالبديل، توقفت عن تأطير حياتها بمفردها باعتبارها وحدة.

كي تصبح مقاوماً للنرجسية، لا بد لك من أن تدرك أنك لا تحتاج إلى الشخص النرجسي وأنت تستعيد الآن الأجزاء التي فقدتها من نفسك في هذه العلاقة. لذلك، يفترض بك أن تكون أكثر راحة مع عزلتك بحيث تصبح أكثر تبصراً لمن تريد أن تقضي الوقت معه. بعد سنوات من تشكيل هويتك على يد الشخص النرجسي، قد يكون من المرعب أن تفكّر بنفسك من دون تلك النقطة المرجعية. لكن عندما تتحوّل العزلة إلى بديل ذا مغزى، يخسر الشخص السامّ مكانته في حياتك.

ارض بما هو مقبول

الكمال (perfectionism) استراتيجية دفاع وتكيف يعتمد عليها معظم الناجين من الإساءة النرجسية، أملين أنهم لو نجحوا في «ضبط» العلاقة بالشكل الصحيح، فستتحسن الأمور بشكل عام. كما قد يتجلى كشكل من أشكال التخريب الذاتي (لا يمكنني أن أسلم هذا إن لم يكن مثاليًا). عندما تحاول أن تكون مثاليًا، فلا تزال تسعى إلى تلبية هوس الشخص النرجسي بالعظمة والكمال. حاول عوضًا عن ذلك أن ترضى بـ«ما هو مقبول»، حيث تعي أن ما فعلته كافٍ لا أكثر ولا أقل. يمكنك أن تغسل الملابس إنما لا تكويها، وقد يكون مكتبك في حال من الفوضى، إنما سددت الفواتير كلها، ويمكنك شراء قطع الحلوى بدل إعدادها بنفسك. فالمسعى إلى القيام بما «هو مقبول» يشكل الأساس للتعافي. ما إن تتقبل جذريًا وتدرك أنك لم تعد تبذل جهودًا جبارة للقيام بالمستحيل -أي القيام بما هو «مناسب تمامًا» بالنسبة إلى الآخر- حتى تستطيع التراجع عن هذا المعيار غير الصحي.

### اليقظة الذهنية

عندما تلتقي بأشخاص جدد، فإن التنفّس بشكل سوي وحضورك الواعي مع نفسك وفي تلك اللحظة من شأنه أن يجعلك أكثر تبصرًا، لأن عقلك لا يدخل في سباق، بل تقوم بدراسة واختبار ما يجري أمام ناظريك بكل عناية. وكلما جعلت نفسك أكثر حضورًا، كلما ازدادت قدرتك على تقفي علامات التحذير وعلى حماية نفسك.

ليست ممارسة اليقظة الذهنية بالضرورة عملية معقدة. ابدأ بتمرين بسيط تقوم من خلاله بتحديد ما يلي (وحضّر وجبة خفيفة للمرحلة النهائية):

- خمسة أشياء تستطيع رؤيتها
- أربعة أشياء تستطيع سماعها
- ثلاثة أشياء تستطيع لمسها حسيًا
- شيان تستطيع أن تشمهما (احتفظ ببعض الزيوت المعطرة أو شمعة معطرة إن أردت)
- شيء واحد تستطيع تذوقه



بينما تمارس هذا التمرين، خذ نفسًا عميقًا. إن القيام بهذا التمرين مرّة في اليوم من شأنه أن يبطل نشاطك الذهني ويفيدك على وجه الخصوص إن كنت تجد صعوبة في التفاعل مع أحدهم أو تسعى إلى وضع حدّ له.

إليك تمرين آخر لليقظة الذهنية: يعتبر وصف مساحة تكون أنت فيها بالتفصيل الممل تقنية أخرى من تقنيات اليقظة الذهنية، من شأنها أن تساعدك. تستطيع أن تكتب عن هذه المساحة أو تتخيّلها، كما لو كنت تصفها لشخص لا يستطيع رؤيتها أو ليس موجودًا فيها، أو كما لو كنت تكتب رواية أو قصة. تنبه للضوء، والأصوات، والروائح، والأشياء- أماكنها وأشكالها. قد يفيدك أن تقوم بهذا التمرين في الوقت الفعلي، إن كنت تشعر بعدم الارتياح في أثناء تفاعلك مع شخص صعب المراس أيضًا (وإذا كنت عالقًا في السيارة مع شخص نرجسي غاضب، فقد يساعدك هذا التمرين على ملاحظة تفاصيل المشهد خارج النافذة بوعي فائق).

### اعتنق الفرح

ثم هناك ما يسمى الفرح. أتذكر هذا؟ إن كنت قد عشت علاقة نرجسية لفترة طويلة من الزمن، فقد لا تتذكّر ذلك. فالعلاقات النرجسية هي سارقة للفرح بامتياز: عندما تكون في خضمّ العلاقة، فإنك تفتقد للسعادة، والأمان، والراحة، وتصرف معظم طاقتك النفسية في محاولة تفادي التهديدات بدلًا من التنبّه إلى لحظات الجمال العابرة. فلا بد للفرح من أن يراعي شروط الشخص النرجسي، وإن كان هذا الأخير يمر بيوم صعب، فلا بد من انعكاس الأمر على الجميع. أن تسمح لنفسك باختبار الفرح لهو شكل فعال من أشكال المقاومة النرجسية. ولا يعني الأمر إيجابية مصطنعة أو إدراج ما تشعر بالامتنان تجاهه. بل يتعلّق بمنح نفسك الإذن لتسمح للحظات الفرح العابرة أن تدخل إليك من نافذة الأمل المشرّعة.

ضع حدًا لما تقضيه من وقت وأنت ترصد كل مزاج يصدر عن الشخص النرجسي وتراقب كل حاجة يعبر عنها، فأن تصبح مقاومًا للنرجسية يعني أن تدرّب نفسك على استغلال لحظات الفرح التي تعبر سبيلك. فإيجاد الفرح في لحظات عابرة -من تأمل مغيب شمس أسر، إلى تناول آيس كريم لذيذة، إلى مشاهدة ابنك يؤدي



أغنية، إلى الاستماع إلى زقزقة العصافير خارج نافذتك- من غير أن تُسلب منك، هو بمثابة تذكير لك بأن ثقة حياة خارج هذه العلاقة، وبعض من جمال وأمل يتخطى ما تعتقده. كما أن مقاومة النرجسية تعني الاستمتاع بلحظات الفرح الخاصة هذه من غير تدنيسها عبر مشاركتها مع الشخص النرجسي الذي سيسعى لا محالة إلى التقليل من شأنها ومن قيمتها.

بداية، قد تشعر بـ«ذنب الفرح» لفكرة القيام بالمحظور مثل اختبار البهجة خارج العلاقة النرجسية، أو بعد حياة كاملة قضيتها وأنت تشعر بالعار من الضحك أو مجرد الإحساس بالسعادة. ثم يبرز «الندم على الفرح»، عندما تدرك كم فاتك بعد سنوات طويلة قضيتها وأنت تحاول الحصول على الأمان والبقاء على قيد الحياة. جد لحظات الدهشة والفرح والخير تلك، وعش فيها، واسمح لها أن تحتضنك. ومع مرور الوقت، قد تتحوّل لحظات الفرح المسلوقة تلك إلى حياة غنية بالألوان من جديد. فكّر بالاحتفاظ بمذكرات الفرح حتى تدوّن فيها هذه التجارب اليومية، فكلما تنبّهت لها، ازداد عددها.

يعتبر اختبار الفرح فعل تحدّ إن كنت تعيش حالة إساءة نرجسية. فقد حرمت منه لفترة طويلة، حتى بات أشبه بالسماح لخيوط النور بالتسلّل إليك بعد ليلة ليلاء قضيتها في الظلام. تطرف بعينيك هنيهة من الزمن، لكن مع انقضاء الوقت، تصبح أكثر تمرّسًا في البحث عنها والاستمتاع بها حين تجدها. فكما لو أن روحك تستيقظ بعد سبات عميق، لتجد أنك لا تزال قادرًا على الشعور بالإيجابية، وليس مجرد أن تزرخ تحت ثقل اجترارك لمعاناتك.

## 10 طرق لتصبح أكثر مقاومة للنرجسية

قد تساعدك هذه الأدوات على إغلاق الباب في وجه النرجسي المستقبلي، وربما تحافظ على راحة عقلك مع الأشخاص الموجودين في حياتك.

1. امتلك حقيقتك وواقعك.

2. توقّف عن الوقوع ضحية الكاريزما والجاذبية.

3. لا تُضع في الصفات السطحية مثل الذكاء أو الثقافة أو الثراء والنجاح.

4. راقب كيف يعامل الأشخاص الآخريين (ولا تبرز تصرفاته).

5. تعلم حيله - راقب كيف يتصرف تحت الضغط أو التوتر أو الإحباط أو خيبة الأمل.

6. تنفس بعمق وخذ الأمور ببطء.

7. ابتعد عن عوامل التمكين.

8. توقف عن منح الكثير من الفرص الثانية.

9. أنشئ شبكة اجتماعية صحية. إن كنت محاظًا بما يكفي من الأشخاص الأصحاء في حياتك، فليدك أهم تريباق مقاوم للنجسية.

10. ابدأ بالتأقلم مع فكرة اعتمادك مسارًا أقل شعبية. لكن اعلم أنه عندما تصبح مقاومًا للنجسية، قد تُتهم بإصدار الأحكام على الآخريين أو بالتطلب أو بالتعنّت.

مقاومة النرجسية تُعنى بالماضي، والحاضر، والمستقبل: فهي تتناول البدء بالتخلص من روابط الصدمة، وأن تكون حاضرًا حتى تتعرف إلى السلوكيات غير الصحية وتتأكد أنك لا تقع مرارًا وتكرارًا في الحفرة. وهي تتعلق أيضًا بمعرفتك بذاتك، والوقوف بثبات عندما يتعلق الأمر بحقيقتك، ووضع حدود تبدو منطقية بالنسبة إليك، والدخول في علاقات جديدة ببطء، والمضي قدمًا بحذر. عندما يبدأ عقلك خلق الأعذار لكن جسمك يستشعر بعض النشاط، تنبه لذلك، واسرع إلى بناء جدران الحماية. فقد تعلمت التقليل من قيمة نفسك لفترة طويلة من الزمن، وقد لا تكون واعيًا كم أن رفقتك ممتعة.

الانفصال عن العلاقات السامة أمر بالغ الأهمية، لكن ماذا عن العلاقات التي تعيش في خضعها ولا تنوي التخلي عنها؟ كيف نتعافى إن نحن بقينا؟

## الفصل الثامن

### الشفاء والنمو

#### في حال قررت البقاء في العلاقة

لا تقم بإهانة التمساح إن كانت قدماك في المياه.

#### مثل أفريقي

قطعت بولين شوّظًا طويلًا في التقبل الجذري. فهي تعتني بطفل بالغ نرجسي، وتعاني في عملها مع مدير نرجسي لأنها بحاجة إلى تقديمات العمل، وتساعد في رعاية والدها النرجسي وأمها اللطيفة إنّما الممكنة التي لم تترك زوجها يومًا وتعاني مشكلات صحية. تشعر بولين بالإرهاق، وهي تدرك جيدًا أنه لا يسعها أن تغيّر أيًا من ذلك، وتواجه يوميًا إحساسًا بالحزن. لكنّها تحب عملها الجديد، وتجد العزاء في بقائها بمفردها مع كلبها المحبوب، وتستمتع بالعمل في حديقته.

كما تشعر بولين أن بعد ما عانته من علاقات نرجسية ماضية وحاضرة، من الشاق جدًا أن تبني علاقات عميقة ووثيقة مع الآخرين كثيرًا. لذلك، باتت تمقت حسدها حياة الآخرين، وعائلاتهم السعيدة، وعلاقاتهم المحبّة مع أطفالهم البالغين، وإجازاتهم العائليّة، واكتشفت أنّها بقدر محبّتها لأصدقائها، إلا أنّها لم تعد تتواصل اجتماعيًا معهم كما كانت تفعل في السابق من أجل حماية نفسها. وكانت قد انقطعت عن وسائل التواصل الاجتماعي منذ فترة طويلة للسبب نفسه. وهي تعي جيدًا أنّها لا تستطيع الابتعاد عن العلاقات النرجسية التي تجد نفسها عالقة فيها، لذلك لم تعد تعتبر ذلك خيارًا متاحًا لها، ولا تستنزف نفسها عندما يقدّم لها الناس نصيحة سطحيّة حول كيفية إدارة هذه المواقف («احترمي نفسك وارحلي!»، «اقطعي التواصل»). وباتت قوّتها الخارقة تكمن في إيجاد الفرح في لحظات قصيرة: من التنزّه مع كلبتها، إلى تأمل مغيب شمس جميل، أو انتظار تفتح أزهار نبتة جديدة، أو الانكباب على مشاهدة أحد البرامج أو المسلسلات. وهكذا وجدت الغاية والمغزى في أشياء تستطيع السيطرة عليها، واكتشفت أن التعافي والتقبل والحزن هو منهج

الحقيقة أن كثيرين منا لا يستطيعون الخروج بسهولة من العلاقات النرجسية، بينما كلنا تقريبًا نعيش علاقة نرجسية واحدة لا نستطيع التخلي عنها. من السهل جدًا أن تقول لنفسك، العلاقة سامة، لذا سأغادر. ربما تبقى بسبب الأطفال، أو لأنك تحتاج إلى الوظيفة، أو لأنك لا تستطيع تخيل نفسك تتخلى عن أهلك أو عائلتك، أيًا تكن درجة سقيتهم. وقد تشعر بأنك بحاجة إلى جليس، وإن كانت صداقتك مع الشخص النرجسي تلقي بثقلها عليك. أيًا يكن السبب الذي يحملك على البقاء في العلاقة، لا بد من تغيير قواعد الارتباط إن كنت تأمل في تعافيك. فمن غير المقبول بالنسبة إليك أن تبقى على افتراض أن العلاقة ستتغير، أو أن جل ما تحتاج إليه هو التغلب على نفسك والتأقلم مع الوضع. فالبقاء يعني الحفاظ على العلاقة بطريقة لا تؤذيك كثيرًا وتتيح لك مع ذلك إمكانية التعافي.

ثمة مستويات مختلفة من «البقاء». على المستوى الأكثر حدة، ربما تكون قد اخترت البقاء في الزيجات السامة الطويلة الأمد أو العلاقات الملتزمة، أو البقاء على مقربة من آباء نرجسيين، أو مواصلة العمل مع شركاء أو زملاء عمل عدائيين. ولا يعني تاريخ هذه العلاقات الطويل وطبيعتها المتداخلة أن الإساءة النرجسية أكثر تأثيرًا وحسب، بل إن المغادرة أكثر صعوبة. وعلى المستوى الأكثر اعتدالًا من «البقاء»، قد تنهي العلاقة لكنك تختار أو تتابع تواصلك مع الشخص النرجسي. فقد يحدث التواصل المستمر مع أصدقاء صعبين لا تراهم كثيرًا، أو زملاء عمل ملغيين لا تعمل معهم بشكل وثيق، أو أفراد سامين من العائلة الكبيرة نادرًا ما تلتقي بهم. وقد تختار ألا تقطع أواصر العلاقة مع هؤلاء لأنهم مندمجون في مجموعات اجتماعية يهّمك أمرها، أو لأنك لا تتواصل معهم بوتيرة تحدث أي فرق (لكن عندما تفعل، لا يكون الأمر سارًا)، أو لأنك لا ترى أي جدوى في قطع التواصل عمدًا لأن الأمر لا يستحق عناء المشكل الذي قد ينجم عن ذلك.

سيقوم هذا الفصل بشرح كيفية تحقيق التوازن في حال البقاء أو الحفاظ على بعض التواصل في أي علاقة نرجسية، من دون تمكين الأنماط النرجسية

أو إلقاء اللوم على نفسك. كما يقدم تقنيات وحيل أساسية للتعامل مع أي علاقة نرجسية. فالتعافي والنمو بينما تكون في خضم العلاقة يتطلبان وعياً بما يجري، واستعداداً للمحادثات مع الشخص النرجسي وتعافياً منها، والتعمد في التصرف، وإبقاء التوقعات في مجال الواقعية لحسن إدارة دوامة خيبة الأمل والحزن. تساعدك التمارين في هذا الفصل على البقاء صادقاً مع نفسك ومع أهدافك، وتجنب الصراعات، وإيجاد الحلول البديلة، من دون أن يسمح لتلك العلاقة الملعونة بتقويضك وقص جناحك.

يبقى أن التحدي الأساسي الذي يعترض عملية الشفاء عندما تقرّر البقاء في علاقة سامة هو أن الشخص النرجسي لا يودّ في الحقيقة أن تُشفى. وهذا لا يعني بالضرورة أنه يهتم لأمر شفائك، بل إن شفائك يعني إمداداً وزوادة أقل بالنسبة إليه. كما يعني شفاؤك أنك تختبر نفسك بمعزل عنه، الأمر الذي ينتهك حاجته إلى السيطرة. فالعلاقات النرجسية تشبه أكياس الرمل المربوطة بمنطاد الهواء الساخن: بينما تحاول الطيران، تحاول هي إبقاءك ثابتاً على الأرض. يعلمك هذا الفصل كيف تقطع حبال أكياس الرمل هذه. قد يبدو الأمر وكأنك لا تزال في خضم العلاقة مع النرجسي، لكن أقله تستعيد روحك ألقها.

### توقف عن لوم نفسك على بقائك

ليس أسهل من الشعور بأنك ترتكب «خطأ» عندما تقرّر البقاء في علاقة نرجسية، أو مجرّد البقاء على تواصل مع الشخص أو الأشخاص النرجسيين. لكن أسبابك خاصة بك وحدك، وهذه العلاقات تنطوي على ما يكفي من اللوم والعار حتى ليتسبب الاستمرار بإلغاء ذاتك لأنك «بقيت» في إضعاف عملية شفائك.

ربما قرّرت البقاء لأنك تأمل في أن تتغير علاقتك، أو لأنك تخال أن تواتر الأيام الجميلة إشارة لك بأن الموجة انقلبت.

أو قد تقرّر البقاء لأنك تخشى أن تكون وحيداً أو أن تشيخ وحيداً أو تشعر بالشفقة والذنب لتخليك عن الشخص النرجسي وجعله يهتم بنفسه، وهي ديناميكية قد تتجلى بشكل خاص في العلاقات مع الأشخاص النرجسيين الضعفاء.



كلنا ننجذب بشكل طبيعي إلى المألوف، وإن كان ساءًا، فثقة روتين وشعور بالألفة في علاقتك النرجسية، قد يمنحك شعورًا بالراحة.

وقد تقرّر البقاء لأسباب عملية، بما في ذلك الأطفال، والمال، والمسكن.

كما قد تقرّر البقاء بسبب الضغوط الثقافية، أو إحساس بالواجب والالتزام، أو الانحياز ضد الطلاق، أو مخافة القطيعة العائلية، أو فسخ العلاقات.

وقد تقرّر البقاء في علاقة نرجسية لأن القيود داخل المنظومة القائمة -المحاكم العائلية، أو أنظمة الموارد البشرية، أو الأنظمة القضائية المدنية والجزائية القائمة- تعني أن هامش تحرّك محدود، وأن المغادرة تعرّضك لخطر أكبر. ويتعاطم هذا الخطر إن كانت سلطتك الاجتماعية أقل، بسبب العرق أو الجنس أو النشاط الجنسي أو الطبقة الاجتماعية.

البقاء خيار والنظر إليه على هذا النحو هو القوّة بحد ذاتها. فثقة سبب وراء هذا الخيار. تعمق فيه، وكن متيقنًا للطريقة التي تختار فيها البقاء. إن كان الأمر من أجل الأولاد، فكن عندئذ حاضرًا بشكل كامل مع أطفالك، وازرع في حياتهم التعاطف والوعي العاطفي، وهو أمر ضروري للطفل الذي يعيش مع أحد الوالدين النرجسي. أما إن كان الأمر في مكان عمل ساء، فابق واعيًا لما يمكن الاستفادة منه في هذه الوظيفة، من علاقات، أو خبرات مهنية، أو منافع أو خطط تقاعد. فعندما تتصرّف بذكاء، تشعر بأنك أقل سلبية وتبني استراتيجية تساعدك، مما يضاعف الفائدة التي قد تجنيها من وظيفتك. حتّى إنّه يمكنك استغلال الأمسيات وعطلات نهاية الأسبوع للتدرّب أو إقامة حفلة أكثر متعة. إذا قرّرت البقاء في وضعيّة نرجسية، فأنت في طور تعاملك مع الإساءة النرجسية. لا تضف حكمك الذاتي على ذلك.

### العوائق التي تعترض مسار الشفاء

الشفاء لا يعني المغادرة، فالمغادرة مجرد تفصيل بسيط هنا. لكن البقاء في علاقة نرجسية والشفاء قد يبدوان كمن يسبح عكس التيار. وقد تخال أنك لو قرّرت البقاء في هذه العلاقة أو عدم قطع الاتصال بالشخص النرجسي، فقد تستعيد يومًا ما

عافيتك بحيث تتمكن من المغادرة. كما قد تخشى من أن يؤدي شفاؤك إلى التأكيد على ما شرعت عائلتك تنتقدك عليه: «طفولتك لم تكن بهذا السوء، انظر كم تبلي حسنًا». إن كنت تواصل التحسن، قد تبدأ في اكتشاف أنك لم تعد تتناسب مع نظام نرجسي، والبقاء قد يبدو منفصلاً تمامًا عن الواقع. وهكذا، فإن التنافر المعرفي، أي فكرة تبرير الحقائق غير المريحة لتجنب التوثر الناجم عن عدم الاتساق (بدلاً من قول «أنا أبقى مع شريك غاضب في زواج غاضب»، من الأسهل القول «إنه غاضب لأنه يمر بفترة عصيبة في عمله»)، قد يحول دون شفائك - النسخة منك التي تبرز أن العلاقة تتناسب بشكل أفضل مع العلاقة المختلفة مقارنة بشخصك الذي يرى الأمر بوضوح أكبر. وهذا كله من شأنه أن يخلق نوعاً من المقاومة اللاواعية في وجه الشفاء.

الحقيقة هي أن الشفاء يتخطى المغادرة أهيمة. فباستطاعتك أن تتعافى من دون أن تقوم بتلك القفزة النوعية المتمثلة بمغادرة العلاقة، أو قطع الاتصال أو قلب حياتك رأساً على عقب. فالشفاء يعني استعادة قوتك، حتى لو قررت البقاء. وبينما تتغير، وتتعلم أن تصبح أكثر مقاومة لمساعي التسخيف، وأن تجد صوتك، وتتوقف عن تبني نسخة الآخر عن الواقع، فقد يصبح النرجسي أقل اهتماماً بك. فأهقيتك تتبع حصراً من كونك مصدرًا لزواته، أو دعامة له، أو كيس ملاكمة ينقض عليه. بمجرد توقّفك عن أداء هذه الأدوار، قد يتوقف بدوره عن القيام بما يفعله، أو ينفصل عنك، أو لا يعود يريدك في حياته. فكن مستعداً لذلك. وقد يكون الأمر مخيفاً أيضاً، إذ قد تعرّضك مخاوفك من الهجر إلى مخاطر الرغبة في كبح جماح شفائك وتفردك، حتى تستمر العلاقة.

### العجز المكتسب

قد يكون كثيرون منكم على دراية بهذا المصطلح القائم على فكرة أنه حتى لو تمكنا من ممارسة حزيتنا، فلا نقوم بذلك لأننا بقينا عاجزين لفترة طويلة من الزمن(1). فإذا شجن شخص ما وتعرض للأذى لفترة طويلة من الزمن، تراه «يستسلم» نفسياً ويشعر كما لو أنه لا يستطيع تغيير الوضع. لذلك، يبرز العجز

المكتسب كعائق أمام كثيرين من الناجين من الإساءة النرجسية الذين يسلمون الراية أخيرًا، بعد سنوات من السعي، والتواصل، والإصلاح، والتغيير. لسوء الحظ، قد يطال هذا «الاستسلام» الذات ويشكل عائقًا أمام حتى إيمانك بأنك تستطيع أن تحاول الشفاء. لذلك، من المهم أن تدرك أن الشفاء لا يعني النهوض، وحزم أمتعتك، ومغادرة العلاقة، وتغيير حياتك بالكامل. الشفاء عبارة عن عشرات الأمور الصغيرة التي تستطيع القيام بها، والتي قد لا تكون مرئية للآخرين، لكنها تحدث تحولات صغيرة في بداياتها، وكبيرة لاحقًا. إنما الافتقاد للمبادرة وللقناعة بأننا نستطيع تغيير أي شيء بعد اختبارنا الإساءة النرجسية هو أمر واقعي وقد يكون مقيّدًا.

### أكره أن أعترف بالأمر، لكنني لا أزال أحبه

لا نأتي على ذكر الأمر كثيرًا، لا سيّما الشعور العام بأن هذه العلاقة النرجسية غير صحية، عليك إذاً أن تتحرّري منها! لكن الحب والتعلق قوتان بالفتا الأهمية وقد لا تزالان حاضرتان بقوة داخلك. فمهما بلغت علاقتك النرجسية من غدر وأذى، وألم، ربّما لا تزال تحبّ الشريك النرجسي ولست مستعدًّا للابتعاد عنه. لقد صادفت ناجيات كثيرات قلن لي: «أتمنى لو أنني كرهته، لكان الأمر أسهل بكثير...» فقد تنجح في فرز روابط الصدمة وتؤدي عملك على أكمل وجه، لكن مع ذلك، تقرّ أنك لا تزال تكنّ مشاعر الحب للشخص النرجسي، وقد تشعر بالخجل، أو الحزن، أو الغباء. لذلك، فإن الشفاء يعني عدم الحكم على مشاعرك. ما من أخطاء في هذا المسار، بل مجرد دروس. لا تلم نفسك على ذلك، فالأمر طبيعي، وكلا، الأمر لا يتعلّق برابط الصدمة وحسب، بل قد يكون على درجة كبيرة جدًّا من الواقعية بالنسبة إليك. لذلك، فإن الشفاء من هذه العلاقات يدور حول الابتعاد عن التفكير بالأبيض والأسود، وتبني اللون الرمادي الأكثر تعقيدًا.

قد تخال أن المسار نحو الشفاء يتطلّب أن ترى الشخص النرجسي ككتلة من السوء ليس إلا، لكن ذلك قد ينطوي على الكذب على نفسك، لذلك لن ينجح الأمر. لا بأس في أن تحبّه. في الواقع، قد يساعدك التعرّف على مشاعرك المعقّدة وتاريخ العلاقة في أن تشعر بأنك أكثر صدقًا مع ذاتك، لا سيّما وأنت تحافظ على نظرة حب

شاملة تجاه الشخص النرجسي. هل تذكر الحقائق المتعددة؟ الحب هو حيث يظهر ذلك بقوة أكبر - يقوم بتسخيفي وزعزعة ثقتي، يتلاعب بي، نتشارك ماضيًا، نحب بعضنا، أتمنى لو أن الأمر مختلف. لذلك، فإن تحقيق فعل التوازن يتطلب أن تلتقط أنفاسك في «الأيام الجيدة»، من غير أن تتخلى عن حذرك أو تستعجل الطمأنينة، وأن تكون صادقًا مع نفسك حول مشاعرك. الأمر ليس بالسهل، لكنه ممكن، وليس ثقة أحد، لا أنا ولا أي شخص آخر، يستطيع أن يطلب منك أن تقلع عن حب أحدهم. فلديك أسبابك للبقاء في العلاقة، أو مواصلة الاتصال، وقد تعزز الأيام الجيدة ذلك. وكل ما هو مطلوب منك ألا تترك هذه الأيام تخدعك وتجعلك ترى هذه العلاقة أو السلوك على نحو غير واقعي، الأمر الذي يطلق دورة الأذى وخيبة الأمل من جديد.

### كيف يؤثر البقاء علي - وماذا أفعل حيال ذلك؟

الشفاء ممكن بغض النظر عما إذا قررت مغادرة العلاقة النرجسية أو البقاء فيها. لكن، عذرًا لا يسعني تنميق الأمر، العيش مع شخص نرجسي أو التفاعل معه بشكل منتظم يشبه العيش مع شخص يدخن السجائر حتى لو كان المنزل مزودًا بمراوح للهواء، وحتى لو فتحت النوافذ، وحافظت على نظافة المنزل، إلا أن بعضًا من الإعياء سيطلق مع مرور الوقت.

إن بقيت، ففي أغلب الأحيان، لا سبيل «لإنجاح الأمر» بشكل كامل مع شخص نرجسي. فستجد نفسك تواجه دائمًا حلولًا بديلة، وحقول الغام ولحظات تؤثر. لن يكون الأمر سهلًا أبدًا. فذاك الشخص لن يتغير، وجسدك وعقلك لن يتكيفًا مع تأثيره عليك. لذا، لا بد لك من أن تكون واعيًا لهذه القيود، إذ لو لم تفعل، فقد تقع من جديد في دوامة لوم الذات وتفكر، «آه، حسنا، لا أستطيع الشفاء كما يجب». لكنك تبلي حسنا، إنما الوضع مختلف وجديد بالنسبة إليك: تبقى العلاقة النرجسية نفسها؛ وحدك أنت من يتغير.

يتطلب البقاء في علاقة نرجسية وعيًا، وتحديد توقعات واضحة، وتعاطفًا مع الذات. فلنستعرض ما يبدو عليه ذلك.

### السعة المستنزفة



ما إن ترى الشخص النرجسي وتتقبله كما هو، حتى تجد نفسك مضطراً لإدارة المواقف الناتجة من سلوكه: أطفال تعرّضوا للأذى، أو أفراد غاضبون من الأسرة، أو زملاء عمل محبطون، أو خطط مقلوبة. وهذا من شأنه أن يستنزف طاقتك. لسوء الحظ، قد يتعين عليك ممارسة بعض السلوكيات مثل الاسترضاء والتجنب: لا أستطيع أن أتى على ذكر ذلك، لن أخبره أن هذا الأمر الجيد حدث لي؛ لا أستطيع أن أقول له إنه علينا إصلاح هذا الخطأ.

كما تُستنزف طاقتك نتيجة الندرة (2)، إذ عشت سنوات طويلة من دون رافة، أو احترام، أو تعاطف، أو توازن أقله في علاقة أساسية واحدة. وها أنت تحاول في ظل ظروف الندرة، أن تصمد وتركز حصراً على احتياجاتك على المدى القصير. فإذا ندر الطعام وكنت جائعاً، يتوجه تركيزك كله نحو الطعام؛ ولا تفكر في عملية التفرد أو أهداف الحياة. تحصل العملية نفسها عندما تكون في علاقة نرجسية: فيندر فيها السلوك العاطفي الصحي والاحترام المتبادل، ويتمحور كل يوم حول محاولة تجاوز الأمر، مما يحول دون التركيز على أهداف النمو الأسمى أو العلاقات الأخرى، وقد يبلغ ذروته في حال من الإرهاق والمرض.

لزيادة سعتك لا بد لك من الانخراط في ما أسقيه «الرعاية الذاتية الواقعية». وهذا لا يعني ارتياد المنتجعات الصحية والخضوع لجلسات التدليك والاستماع إلى التأكيدات الإيجابية، بل هو الإقرار بأنك مستنزف -عندما تشعر بالتعب، أو بالضبابية، أو بالإرهاق الجسدي، أو بالتشكيك بالذات، أو بصعوبة في اتخاذ القرارات- قبل أن تمنح نفسك دقيقة. وقد يعني ذلك أن تترك بريدك الإلكتروني لفترة من الزمن، أو تطلب وجبة عشاء، أو تخرج للمشي قليلاً، أو تخلد للنوم باكراً، أو تترك الأطباق في حوض الغسيل، أو تتصل بصديق. كما يعني مواجهة الندرة اللجوء إلى مساحات في حياتك تجد فيها التعاطف والعقلانية واللفظ. عندما تحصل على هذه الأمور، فإن طاقتك تتغذى تلقائياً وتصبح قادراً على الاستمرار. غير أن الإغراء الذي يبرز في هذه العلاقات يكمن في الاستمرار بالمضي قدماً، إذ هذا ما انكبتت على فعله دائماً. خذ لحظة، تنفس، وأعد التقويم، واعترف بتجربتك.



## قد لا تشعر بألك الشخص نفسه

قد لا تستسيغ ما أصبحت عليه مع الشخص النرجسي أو ما قد يفعله بك البقاء في العلاقة. وقد تكون أفكارك اليومية غير مريحة. كما قد تجد نفسك تحسد الآخرين الذين لا تشهد حياتهم أي تحدٍ مع أشخاص نرجسيين، مثل الأشخاص الذين يعيشون زيجات سعيدة، أو يحظون بأباء لطيفين، أو يعملون في أماكن عمل صحية. وهكذا قد تصاب بـ«إرهاق التعاطف» أو تصبح خدرًا. وقد تساورك أفكار خبيثة أو انتقامية ليست من شيمك، مثل أن تتمنى موت الشخص النرجسي، أو أن تنهار أعماله. غير أن هذه المشاعر تتناقض مع مفهومك الذاتي كإنسان محترم.

من المهم، في الدرجة الأولى، أن تعترف أن هذه العلاقات تتطلب منك أن تعيد رسم هويتك كي تتمكن من الاستمرار، أو الإقرار أن هويتك قد تحددت بفعل هذه العلاقات. في المرحلة الثانية، كي تنجح في إدارة الحكم على نفسك، لا بد لك من أن تعود إلى فكرة الحقائق المتعددة. فيمكنك أن تكون سعيدًا لأحد أصدقائك، وفي الوقت نفسه تحسده، وقد تفكر في استكشاف هذه المشاعر في أكثر علاقاتك الآمنة، أو في مساحة معينة مثل المساحة العلاجية. لكن لفظة «يجب» هي لفظة خطيرة (يجب أن أكون سعيدة لزوج أختي، يجب أن أكون سعيدة للعلاقة الوثيقة بين صديقتي وأهلها، يجب ألا أتمنى الشر لأحدهم). قد تكون هذه الـ«يجب» طموحة، إنما أيًا منا ليس مثاليًا، وتلك مشاعر طبيعية. احصر الـ«يجب» واعترف أنها نابعة من مكان تتوق فيه إلى طبيعتك وصحتك، ومارس اللطف مع ذاتك.

## أنت تقسو على نفسك

إن قررت البقاء، فكر في الطريقة التي تتحدث بها مع نفسك والطرق التي تنظر بها إلى نفسك. عندما تبقى، فأنت تبقى في علاقة تقلل من قيمتك. لذلك، فإن تقديرك لنفسك وشفائك لا يتوافقان مع بقائك وقد يسخر منهما الشخص النرجسي والآخرين في نظامك، كما قد تكتشف أنك أكثر قسوة على نفسك من الشخص النرجسي. للأسف، فإن القسوة على نفسك هي وسيلة لجعل الأمور أكثر منطقية بالنسبة إليك، إذ إنك تقنع بفكرة أنك «سين» وهذا ما يعززه تعامل الآخر معك، ويعكسه حديثك

الذاتي مع نفسك.

جد صورة لك عندما كنت طفلاً صغيراً وقل هذه الأمور لتلك الصورة. أخبر ذاك الصغير الذي هو «أنت» أنك أحمق، أو غبي، أو حساس للغاية، أو متضرر. قد لا يسهل قول ذلك لصورة طفل صغير. قم بالمحاولة، بهدف وضع حد للتحذث إلى نفسك بهذه الطريقة القاسية. فهذا الـ«أنت» الصغير هو روحك نفسها، وعندما تتكلم بالسوء مع نفسك الآن، فكأنك تتكلم مع ذلك الطفل (وقد تكون الطريقة التي كان يتكلم الآخرون فيها طوال هذه السنوات مع ذاك الطفل - أنت). فالطريقة التي تكلم بها نفسك ترسم واقعك، وعندما تقول لنفسك إنك متضرر أو غبي، فأنت تعيش في تلك الهوية. انتبه إلى نفسك عندما تقوم بذلك، واحتفظ بصورة ذاك الصغير على هاتفك لسهولة الوصول إليها. لن ينفك الشخص النرجسي يلغيك، لكن حان الوقت بالنسبة إليك لتعلم قاموس جديد والتوقف عن القيام بعملهم القدر.

### تباعد الروح

قد لا يبدو الأمر جيداً أو حقيقياً، ولكن يمكنك ظاهرياً أن تكون في علاقة وتحاول إبقاء روحك بعيدة عنها. عملت مع امرأة كانت كلما تخبر زوجها النرجسي عن فكرة جديدة أو أخبار جيدة، تجده لا يصغي إلى ما تقوله، بل يسألها: «كم ستكلفني فكرتك المجنونة هذه؟» أو يقول لها إن أي نجاحات حققتها مردّها الحظ. لم تكن السيدة ترغب في الانفصال عن زوجها لأسباب كثيرة، لكننا عملنا معاً على جعل الأمر أقل سحفاً لروحها، عبر تعليمها كيفية التوقف عن السماح له بأن يكون محظتها الأولى عندما تريد مشاركة حدث إيجابي.

قد ينطوي تباعد الروح على حماية نقاط ضعفك وأحلامك وآمالك. ويعني أن تكون واعياً ومتناغماً مع السلوك النرجسي وتأثيره فيك، وتالياً، تغيير أسلوبك في التعامل مع الآخرين، بحيث تتشارك وتتفاعل بدرجة أقل، ولا تتناول الطعام. ويعني ذلك توفير روحك الحقيقية للأشخاص الذين يبادلونك بالمثل. عندما تحاول تباعد الروح، تخيل نفسك جالسا في سحابة من الضوء، أو نوع من الحدود الشفافة بينك وبين السلوك الفلغي الذي يمارسه الآخرون. فمجرد تصوّر نفسك هادئاً ضمن تلك

المساحة من شأنه أن يعزز تجربة تباعد الروح هذه.

## كيف تبقى؟

إن لم يكن بإمكانك الانفصال عن علاقة نرجسية أو لا تريد الابتعاد بشكل كلي، فكيف تحافظ على إحدى هذه العلاقات بطريقة تحميك من أثر الإساءة النرجسية عليك، وتتابع شفاءك في الوقت نفسه؟ ثقة تقنيات وطقوس عدة قد تساعدك على المناورة في هذه العلاقة السامة المعقدة، حتى تستطيع الشفاء والنمو على الرغم من العلاقات النرجسية المتواصلة في حياتك.

## وضع حدود

يبدو وضع الحدود فكرة جيدة من حيث المبدأ -«ضع حدودًا ليس إلا!»-، لكن ماذا يعني ذلك حقًا؟ يتعلّق الأمر بمعرفة ما يريحك ووضع حدود في العلاقة وفقًا لذلك، إذ بعد سنوات من معاناتك الإساءة النرجسية، قد لا تكون مدركًا لما هو مقبول بعد الآن. تستطيع في علاقة صحية وضع الحدود، وعندما ينتهك أحدهم حدودك، تتواصل معه، فيقرر تدريجيًا بما فعله ويبدّل من سلوكه. لكن الحدود في العلاقات النرجسية هي عبارة عن ممارسة النفاق. فبينما يتوقع النرجسي منك أن تحترم حدوده، لن يبادلك بالمثل. لكن إن قرّرت البقاء في إحدى هذه العلاقات، فالحدود ضرورية، ولا يمكنك وضعها بين ليلة وضحاها.

يبقى الأساس أن تتذكّر أن الحدود هي وظيفة داخلية. فلا يعود الأمر يتعلّق بانتظارك النرجسي لاحترام تلك الحدود، بل بك أنت، فتفرض حدودًا على نفسك يمكنك احترامها. ويتعلّق بمعرفة ما يعتبر مقبولًا بالنسبة إليك. لا شك في أن العملية بطيئة، وتتناول الإقلاع تدريجيًا عن مشاركة أمور مهمة حول نفسك وتفادي مشاركة المشاعر أو الأحاسيس أو التطلّعات أو المزاج السيئ مع الشخص النرجسي. كما يتعيّن عليك أن تكون واضحًا بشأن حدودك غير القابلة للتفاوض. بالنسبة إلى البعض، هي الخيانة؛ وبالنسبة إلى البعض الآخر، إنّه العنف الجسدي. إن قام الشخص النرجسي بتجاوز تلك الحدود غير القابلة للتفاوض، فقد تشعر بالقدرة على وضع حدود أكثر وضوحًا أو حتى تقرّر المغادرة. وقد لا تصادف يومًا انتهاكًا

«كبيرًا» (علاقة غرامية، أو اعتقال)، إنما آلاف الإهانات المتراكمة. لذلك، فإن وضع الحدود في ظل هذه الظروف الأكثر دقة قد يكون أكثر صعوبة.

في زواج مريانا من رجل نرجسي، وضعت «قاعدتين»: لا خيانة، ولا إساءة جسدية، ووعدت نفسها أنها ستسحب من العلاقة لو انتهكت هاتين القاعدتين. بعد مرور عشر سنوات على زواجهما، علمت أنه خانها فتركته. بعد ذلك بفترة قصيرة، توفيت أمها، واعتلت، فعاد ووعدها أن ذلك لن يحصل من جديد (وحصل). في المرة التالية، انفصلت عنه بشكل نهائي.

بعد أن انتقلت للعيش بمفردها وحصرت اهتمامها بأصدقائها وعائلتها، لاحظت مريانا أنماطًا لم تعهدها من قبل: أصدقاء لا يحترمون وقتها، وآخرون يتوقعون منها أن تهتم برعاية أولادهم في اللحظة الأخيرة. كانت خطوة أولى جريئة عندما قالت «لا» لأختها التي اتصلت بها وطلبت منها قبل ساعة من الزمن أن تهرع إلى المدرسة لتحضر أطفالها، ثم تحملت اتهامات أختها بأنها لم تقدم لها يومًا يد العون، مع أن مريانا فعلت ذلك مئات المرات على مر السنوات. وفي مرة أخرى، كانت قد قررت قضاء عطلة نهاية الأسبوع مع صديقة قديمة لها، كانت مستعدة لتغيير رأيها في اللحظة الأخيرة. عندما قالت صديقتها إنها تريد أن تحضر معها زوجها وبضعة أصدقاء، ردت مريانا بـ«كلا»، لقد خططت لقضاء عطلة نهاية هذا الأسبوع مع الفتيات». لكنها ضمدت فعلاً إنما شعرت بالشجاعة عندما ردت عليها صديقتها بالقول: «حسنًا، شكرًا لإخباري بذلك. هذا ما خططنا له، وأنا آسفة لأنني حاولت تغيير ذلك». بداية، شعرت بالسوء لوضعها حدودًا مع صديقتها، وخالتها ستغضب منها أو تلغي المشروع بالكامل، لكنها عملت على الاعتراف باحتياجاتها وقدرت وقتها، لذلك شرعت في وضع الحدود في كل الأحوال. كانت حماية نفسها عبارة عن عملية بطيئة، لكنها أدركت أن تجاوز الحدود عرضيًا لا يعني تلقائيًا أن الشخص نرجسي. صحيح أن وضع الحدود ليس مريحًا، لكنها باتت على يقين أن الأمر قد يحدث من دون أن تخسر العلاقة أو تواجه غضبًا لا ينضب.

إن تعلم وضع الحدود كجزء من مسار الشفاء من الإساءة النرجسية يعني أن تكون



واضحًا بشأن مخاوفك. اسأل نفسك «ما الذي أخشاه إن قمت بوضع الحدود؟» الغضب، أو انتهاء العلاقة، أو الذنب، أو المعاملة الصامتة؟ ساعدت كثيرين من عملائي على رؤية حدودهم بوضوح، لكن الخشية من التعرّض للعار أو الغضب لدى وضع الحدود كان ساحقًا بالنسبة إلى البعض، بينما كان بالنسبة إلى الآخرين شعورًا داخليًا بالذنب نتيجة فرض الحدود وخشية إلحاق الأذى بمشاعر الآخر أو التسبب بخيبته. قد يساعدك فهم مخاوفك على إدراك العوائق، بدلًا من مجرد الافتراض أنك لا تجيد وضع الحدود.

كما يتناول وضع الحدود قدرتك على تحمّل ردود أفعال الشخص النرجسي. فلو أردت العمل على تعافيك، وقوّرت البقاء في العلاقة، فقد يساعدك أن تطوّر قدرتك على عدم الاكتراث لما يفكر به الآخر، مع أن هذا الشعور باللامبالاة قد لا يكون هو الحال بالنسبة إلى غالبية الناجين. في العلاقات النرجسيّة، تبقى أفضل طريقة لإدارة الحدود في عدم الاشتباك أو المزاح أو الجدل، أو ابتلاع الطعم.

وقد يشكّل وضع الحدود في علاقتك النرجسيّة عاملاً يساعدك في فهم كيفية حفاظك على حدودك في علاقاتك غير النرجسيّة. فالحدود غالبًا ما تكون عبارة عن صراع طويل الأمد بالنسبة إلى الناجين، وقد يعاني كثيرون منكم الخوف من «إذا وضعت حدًا، أخشى أن يرفضني، أو أن يغضب مني». والحقيقة هي أن ذلك قد يحصل. لذلك، يتحوّل وضع الحدود إلى اسكتشاف لماهية علاقاتك، فإذا «خسرت» أحدهم أو اضطررت للتعامل مع عدوانيته السلبيّة أو غضبه في مواجهة حدودك، فهذا من شأنه أن يعزّي بعض الحقائق غير المريحة عن تلك العلاقات. وقد تتجنّب وضع الحدود إن كنت تخشى خسارة الدعم الاجتماعي بينما تعيش عملية الشفاء هذه. لكن تنبّه إلى هذه الحقائق غير المريحة التي تتعلّمها عن الآخرين، والتي تردّك إلى التبصّر، فربّما تكتشف أن العلاقة التي كنت تعتبرها «صحيّة» لم تنجح إلا لأنك لم تضع حدودًا لها من قبل.

أخيرًا، احرص على أن تكون صارمًا في ردودك في مواجهة أي انتهاك لحدودك، واعثر على الـ«لا» الخاصّة بك. فمع الأشخاص النرجسيّين، لا يشكل وضع الحدود



عملاً تعاونياً. عليك أن تكون حارس بوابتك الخاصة. يؤكد البعض أنه يتعين عليك أن تضع حدودًا بشكل متكرر حتى يستوعب الآخر الأمر. لكن عندما يتعلق الأمر بالعلاقات النرجسية، لن يفيد الأمر. فانتظار استيعاب الشخص النرجسي للموضوع في نهاية المطاف واحترام حدودك كمن ينتظر من الغواصة أن تظهر عند محطة للحافلات. ستجهد نفسك إذا ما انفككت تضع الحدود وتشهد على عدم احترامها مرارًا وتكرارًا. لذلك، عندما تعثر على الـ«لا» الخاصة بك وتقر بأن العملية داخلية وخاصة بك وحدك، تستطيع عندئذ تحويل عملية وضع الحدود من مسعى عقيم إلى مسار تمكين. مارس ذلك في علاقاتك الصحية أيضًا، حيث يفترض بتجاربك الناجحة أن تساعدك على رؤية أن علاقاتك قد تنمو وتزدهر بينما تعبر عقا تحتاج إليه.

### تراجع التواصل

عندما اكتشفت جيسيكا أن أختها واصلت نشر القيل والقال والشائعات التي لا أساس لها من الصحة عنها، حتى بعد أن طلبت منها جيسيكا مرارًا وتكرارًا التوقف عن ذلك، كان لا بد لها من أن تجد حلاً لذلك. كانت جيسيكا تتمتع بعلاقة جيدة مع والدتها، وجميعهن يقمن في المنطقة نفسها. لم تبادر جيسيكا يومًا إلى إجراء أي اتصال إضافي مع أختها خارج التجمعات العائلية، لكنها ظلت تحرص على طرح بعض الأسئلة الروتينية على أختها حول أطفالها، والطقس، وتجديد منزلها، قبل أن تبتعد وتتجنب المزيد من المحادثة. في هذه الحالة، كان التقبل الجذري يعني أن ثرثرة أختها المستمرة لا تزال تؤثر فيها ولكنها لم تعد تصدمها أو تفاجئها، بينما يعني تراجع التواصل أنها تستطيع الحفاظ على علاقات مهمة أخرى داخل الأسرة لكنها تتجنب في الوقت عينه دوامة أختها المتلاعبة.

يعني تراجع التواصل أن تحضر بعض المناسبات العائلية سنويًا، أو لا تلتقي بزوجك السابق إلا في مباريات كرة القدم التي يشارك فيها ولدك. وعندما يفرض عليك التحادث، تلتزم بمواضيع عامة مثل الطقس أو المقهى الجديد الذي افتتح حديثًا في البلدة. كما يعني تراجع التواصل أنك تنسحب قبل أن تستعر مشاعرك من

جديد. وليس الأمر بالسهولة التي يبدو عليها، لأنك قد تتناول الطعام (ينتقد الشخص النرجسي المسائل العاطفية التي تثير غضبك) أو تتعرض للضغوط من الممكنين (هيا، أخوك ليس بهذا السوء، أو توقف عن التصرف ببرودة، تحمس قليلاً). ويعني تراجع التواصل التمسك بموفقك، حتى عندما تطفو تلك المواضيع الحساسة أو الضغوط، فهي تنجلى غالباً على شكل ديبلوماسية تسمح للأنظمة العائلية بالعمل في حضورك، أو تسمح لأماكن العمل بمواصلة العمل، أو للأطفال بالشعور براحة أكبر، أو لمجموعات الأصدقاء بالبقاء كاملة.

لا بد لك من تحديد وتيرة تراجع التواصل، فهو يعني أنه ليس المستوى نفسه من التواصل مع الجميع. فبالنسبة إلى البعض، قد يكون مزة في الأسبوع، وللبعض الآخر قد يكون مزة في السنة. لكن تراجع التواصل هو قرار مقصود أيضاً: فأنت تتواصل مع الشخص النرجسي وممكنه في مواقف وسياقات تكون مريحة أو مهمة بالنسبة إليك (على سبيل المثال، أداء أحد أطفالك)، وكي تكون داعماً للأشخاص الذين يعينك أمرهم، وحيث يكون الهروب متاحاً بسهولة كبيرة، حتى لو كان مجرد تجول حول المبنى الذي تقطن فيه، وفي أوقات تشعر فيها بأنك تحظى بحيز قادر على إدارته، أو عندما تشعر بأنك تلقي الدعم الذي تريده. هكذا، يمكنك المحافظة على الأحاديث السطحية والالتزام بالحدود، ويمكنك الانسحاب بمجرد أن تبدأ بالشعور بعدم الارتياح. لقد شاهدت كثيرين يلجأون إلى تراجع التواصل من أجل التمكن من حضور زفاف أحد أبنائهم حيث يكون الزوج السابق حاضراً، أو خلال الجنازات حيث يكون عدد من أفراد العائلة السامعين حاضرين، أو في لقاءات مهنية حيث قد يتعين على الناس مواجهة زملاءهم المتلاعبين والنرجسيين السابقين.

### الصخرة الرمادية والصخرة الصفراء

إذا كنت قد قرأت عن الإساءة النرجسية من قبل، فربما صادفت مصطلح «الصخرة الرمادية». تستلزم ممارسة مبدأ الصخرة الرمادية أن تكون غير مثير للاهتمام مثل صخرة رمادية، مع الحد الأدنى من الاستجابة والعاطفة السطحية والإجابات البسيطة. وهو أقرب ما يكون إلى عدم التواصل مع الشخص النرجسي قدر الإمكان

بينما لا تزال بعض قنوات التواصل موجودة، لكنها لم تعد مصدرًا للإمداد النرجسي الجيد. يمكن استخدام مبدأ الصخرة الرمادية في المحادثة الفورية، والرسائل النصية، والبريد الإلكتروني - أي من دون مشاركات طويلة، بل قول الحقائق كما هي، (نعم) و(لا)، ونوع من الإقرار «عِلم» بتلقي الرسالة. يعتبر مبدأ الصخرة الرمادية على وجه الأخص شكلًا متحررًا من أشكال التواصل، غير عاطفي، وروتيني، وموجز، وغير منقّق، وغير قابل للتأثر.

في البداية، عندما تبدأ بممارسة مبدأ الصخرة الرمادية، قد يغضب الشخص النرجسي، لأنك لم تعد تغذي حاجته إلى الجدل، والدراما، والتحقق والإعجاب. يتحوّل التحدي عندئذ إلى ما إذا كنت قادرًا على الصمود خلال تصعيده الأولي. قد يضغط عليك بشدة أكبر، ويستدرجك أكثر فأكثر، ويصعد من إهاناته تجاهك. وستسمع على الأرجح عبارات وأسئلة من قبيل: «ما الذي تفعله؟ هل تعتقد أنك أهم شأنًا من أن تكلمني الآن؟ ماذا، هل بدأت العلاج؟ هل طلب منك معالجك أن تتصرّف على هذا النحو؟» كن مستعدًا لذلك، فقد تحتاج إلى بذل جهود جبّارة خلال تلك التجربة. لكن يوم السعد قد يأتي عندما يمل الطرف الثاني أخيرًا وينسحب. لا شك في أن ذلك قد يثير مخاوفك من الهجر أو البقاء وحيدًا، لكن لا تستسلم، إنها روابط الصدمة تفعل فعلها.

غير أن ممارسة مبدأ الصخرة الرمادية ليس بالضرورة خيارًا قابلاً للتطبيق إن كنت، على سبيل المثال، تشارك في رعاية أولادك، أو وظيفتك تتطلب علاقة الزمالة، أو كنت مقرّبًا من بقية أفراد العائلة. في هذه الحالات، يمكن اللجوء إلى ممارسة مبدأ الصخرة الصفراء. يرتكز هذا المبدأ على مبدأ الصخرة الرمادية، لكنّه يضيف عليه المزيد من العاطفة والأخلاق. ابتكرت هذا المصطلح المدربة والمناصرة تينا سويثين(3)، التي أقرت أن التواصل البارد المتقطع ليس مناسبًا عندما يتشارك الناس رعاية الأطفال ولا يجدي نفعًا في بعض الأماكن مثل المحاكم والوساطات. فالأولاد بحاجة إلى رؤية درجة معينة من اللياقة بين أهلهم، وقد يرى الطفل أن الطبيعة الفظة لمبدأ الصخرة الرمادية قد تريبكه. هكذا، يبرز مبدأ الصخرة الصفراء كوسيلة تكون فيها نفسك بينما تعي في الوقت عينه أفخاخ التواصل النرجسي.



وينطوي مبدأ الصخرة الصفراء على الدفاء، ويجبرك على البقاء في اللحظة الآتية والمكانية (لا تطرح موضوعات قديمة مؤلمة)، ويبقى في الوقت عينه موجزًا. أجد أن مبدأ الصخرة الصفراء تسوية أفضل بكثير في مجمل المواقف تقريبًا، إذ بالنسبة إلى الأشخاص الذين ينظرون من الخارج، يبدو أكثر «طبيعية» ويقوّض حجة الشخص النرجسي بأنك حذر ومتحفّظ. لكنك لم تتنازل بعد عن حدودك أو أرضك، لا بل تبقى مهذبًا ومتحضّرًا، ويمكنك أن تتظاهر بالدفاء والعاطفة التي تعكس من أنت بحق، وتحافظ على توقّعاتك الواقعية، الأمر الذي يحقق لك مكسبًا مضمونًا.

كيف يبدو الأمر عليه؟ عندما سألت والدة غلوريا ابنتها، وهي على علم مسبق بمعاناتها المادية، بينما كانت العائلة مجتمعة على طاولة العشاء إن كانت تذكّرت أن تهنيئ أختها على منزلها الجديد، قاطعتها غلوريا مجيبة بـ«نعم» حاسمة. (الصخرة الرمادية). لو قامت غلوريا نفسها بالرد بشيء من الدفاء في صوتها بـ«نعم»، تواصلت معها بالأمس عندما رأيت صورة لمنزلها»، فلكان ذلك مبدأ الصخرة الصفراء.

### لا تنتهج تقنية العمق DEEP

قام شقيق كالي المتطلّب والمهين بمحاصرتها مؤخرًا وسألها: «كالي، أخبريني لماذا لم تأتي إلى حفل ذكري زواجنا؟ لقد كان ذلك يعني الكثير بالنسبة إلى زوجتي، ولم تحضري أنتِ إلا متأخرة بعد أن انتهى كل شيء». شرحت كالي أنه كان يتعيّن عليها أن تعمل نوبة إضافية في المستشفى لتتمكّن من تسديد بعض الفواتير. فأجابها أخوها: «كل شيء بالنسبة إليك تبرير لكسب المزيد من التعاطف، أليس كذلك كالي؟».

حاولت كالي أن تشرح قائلة: «الفرن لا يعمل، والسيارة تعطلت، إنها إحدى تلك الأشهر الصعبة بالنسبة إلي». فما كان من أخيها إلا أن قال: «يفترض بالأمر أن يدور دائنًا حولك أنت. كنت تعلمين بهذه المناسبة منذ أشهر، وقد طلبت منك على وجه الخصوص أن تحضري».

«أعلم ذلك، وأنا سعيدة لكما، ف25 عامًا هو حدث كبير! كيف أستطيع أن أعوّض لكما، هل بإمكانني القيام بأي شيء، ربّما أدعوكما لتناول العشاء في أحد المطاعم؟»

لكن أياها رد غاضباً: «لا شكراً، فقد تعمدتني إلى إلغاء ذلك أيضاً». أخذت كالي تبكي وهي تخبر صديقتها: «أنا شخص مربع. وعدتهما أنني سأأتي، لكنني وصلت متأخرة».

كم مرة خرج فيها الحديث عن مساره مع شخص نرجسي لأنك كنت تتفاعل معه وتعتقد أنه يصغي إليك بالفعل؟ فالبقاء والاستمرار في علاقة نرجسية يعني التخلص من قواعد اللعبة التقليدية للتواصل وعدم الانخراط في رقصة سامة مع الشخص النرجسي. في المقابل، تمنحك تقنية العمق DEEP طريقة سريعة تتذكر فيها ما لا يجب فعله إن أردت حماية نفسك وتفادي الوقوع في الفوضى النموذجية المتمثلة بالتسخيف والاستدراج والإلغاء. وهي أداة تُجنبك الدخول في محادثات محبطة وإلقاء اللوم على نفسك، كما تؤدي إلى قطع الزوادة عن النرجسي والحفاظ على الطاقة الخاصة بك: عندما تمارس تقنية العمق DEEP فأنت لا تقوم بما يلي:

• الدفاع

• الشرح

• التفاعل

• الشخصية

لا تدافع. يعتبر الدفاع عن أنفسنا أكثر الأخطاء الشائعة التي نرتكبها في مواجهة سلوك نرجسي. عندما يتهمك أحدهم بشيء لم تقم به أو يقول عنك شيئاً لا توافق عليه، من الطبيعي أن ترغب بالدفاع عن نفسك. لكن تذكر قاعدة النرجسية الأساسية: إنهم لا يصغون. لذا تجنب بذل الكثير من الجهد، ومنح النرجسي الكثير من الزوادة النرجسية، والدخول في جدالات عقيمة تواصل فيها الدفاع عن نفسك. يصبح الأمر صعباً عندما تسمع أن الشخص النرجسي يتحدث بالسوء عنك أمام الآخرين. في تلك الأوقات، من الأفضل التحدث مع الأشخاص الذين يسمعون هذه الأشياء، وإذا كان أي شخص منهم على استعداد لتصديق الشخص النرجسي، فالأجدر التأمل بذلك الشخص من التأمل بتأثيره عليك. وإذا كان سلوك النرجسي تجاهك تشهيرياً ويؤدي إلى أضرار مهنية ومالية، فلا بد هنا من الاستعانة بمحام.



في المقابل، فإن مؤامرة عدم الدفاع لا تعني أن تتحول إلى ممسحة؛ بل ألا تضع طاقتك في مسعى لا جدوى منه.

لا تشرح. بما أن الشخص النرجسي يجيد التلاعب، فقد تشعر بأنك مضطر لتشرح نفسك كلما حاول زعزعة ثقتك بنفسك. لكن المشكلة تبقى في ما يفعله من تشويه لشرحك، فتشرح، قبل أن تدرك ذلك، بالدفاع عن نفسك. وقد تعتقد أنك لو استطعت جعل الشخص النرجسي يستمع إلى وجهة نظرك، فربما تتحسن الأمور- لكن ذلك لن يحدث. عندما أكون مع عملائي، أطلب منهم أن يشرحوا أنفسهم أمامي، كتابة أو خلال الجلسة، بالطريقة التي يريدونها، بدل أن يسخرُوا طاقتهم في الشرح للشخص النرجسي. وهكذا، تمكّنوا، بواسطة التقبل الجذري، من الإقرار أن شرح أنفسهم أمام الآخر النرجسي كان أشبه بشرح سبب المطر للمطر: لا يكثر المطر للأمر، بل سيهطل باستمرار.

لا تتفاعل. هنا يدخل مبدأ الصخرة الرمادية والصخرة الصفراء وبناء جدار الحماية في اللعبة. حاول تجنّب الأخذ والرد مع الشخص النرجسي. فإن واصل حديثه عن أمر ما، يمكنك تركه يتكلم، والمضي قدماً. لا تدخل طوعاً في الأحاديث، لأنها ستنتهي في أغلب الأحيان بشكل سيئ. ولا تقدّم تعليقات، أو توجيهات، أو انتقادات، بل دعه يفشل من تلقاء نفسه. لا شك في أن العيش مع أحدهم أو التواصل بشكل منتظم معه من دون أي تفاعل حقيقي لهو أمر بالغ الصعوبة، لكن أحد التمارين التي قد تكون مجدية تقتضي إجراء المحادثة كاملة في رأسك قبل أن تفتح فمك. إن كنت تعرف الشخص النرجسي جيّداً، فسترى أنه حتى محادثتك «الخيالية» ستنتهي بالتسخيف أو الغضب أو الإلغاء. لذلك، قد يساعدك هذا التمرين على إيقاف نفسك قبل التفاعل.

لا تشخص الأمور. قد يصعب عليك الالتزام بذلك، لأن سلوك الشخص النرجسي يبدو شخصياً - وهو بطبيعة الحال شخصي لأنك تعرّضت للأذى ومشاعرك حقيقية. قد يفكر كثيرون: ربّما المشكلة فيّ أنا، لهذا السبب يعاملني على هذا النحو. لكن تذكر: المشكلة ليست فيك أنت! لست الشخص الوحيد الذي يعامله النرجسي على

هذا النحو، مع أنك قد تلقي الحيز الأكبر من المعاملة السيئة. هو لا يلاحظك بما يكفي كي يقل في الواقع من شأنك؛ بل هو يقل من شأن زؤادتك النرجسية له لأن هذا ما تمثله أنت أو أي شخص آخر بالنسبة إليه. قد يصعب تقبل الأمر على الناجين من علاقة نرجسية، لأنك قضيت سنوات طويلة وأنت تفرق في لوم الذات والتفكير، بالطبع المشكلة فيك أنت! لكنها ليست كذلك، وكلما ابتعدت عن هذه القناعة، كلما سهل عليك الانفصال وفك الارتباط.

صحيح أن اعتماد تقنية العمق DEEP هو أمر مفيد، إلا أنه لا يعتبر مسارًا سلسًا. أخبرتني إحداهن أنها لجأت إلى هذه التقنية مرّة وآثرت عدم التفاعل والابتعاد، لكن زوجها النرجسي رد قائلاً، إنه لا يهتم بأن يكون في علاقة «مهذبة»، وراح يتصرف بسوء أكبر. غالبًا ما تظهر لك تقنية العمق DEEP حقيقة علاقتك النرجسية المؤلمة، الأمر الذي قد يدفع بالتقبل الجذري لديك، لكن الأمر لا يعني أنك لن تتألم، خاصة إذا ما قررت البقاء.

### توقف عن جعل الأمر يتعلق بهم

عندما تقر البقاء في هذه العلاقات يبقى التحدي الأكبر في أن الشخص النرجسي لا يزال في حياتك، ويشكل الجزء الأكبر من سياقها. قبل أن تفهم النرجسية، كنت تعيش في خدمة الشخص النرجسي (أمل ألا يزعجه هذا، كنت لاكون بحال أفضل بكثير لو كان سعيدًا). لكن بينما تبدأ تتقبل جذريًا أنه لن يتغير، قد تواصل ربط عربتك النفسية به (سأتعافى لمجرد أن أثبت له أنه لا يملك أي سلطة عليّ؛ أمل أن أحصل على هذه الترقية لمجرد أن أثير حنقه؛ أمل أن يكتشف أنني أواعد شخصًا آخر).

لكن هنا المشكلة: عندما تقوم بذلك، فإن الشخص النرجسي لا يزال يظهر بمثابة إطار مرجعي بالنسبة إليك، فأنت تتعافى لتثبت شيئًا له، وتنجح لتتفوق عليه. لكن الشفاء يكون في إخراج النرجسي من المشهد بالكامل. وفي التركيز على نموك، ونجاحك، وسعادتك، بمعزل عنه. بينما تتعافى، يصبح هذا الآخر أقل أهمية في قضتك. الشفاء في ظل البقاء في العلاقة يتطلب اللامبالاة لما يحدث للشخص

النرجسي، أو ما إذا كانت الأمور تسير كما يريد هو، وهذا ليس بالأمر السهل، إذ يتطلب الكثير من الجهد للوصول إلى هذا المستوى (نعم، أنا أتوجه بالكلام إليكم، أنتم المصلحون والمنقذون). وقد تشعر حتى بالبرودة بينما تصبح أكثر انفصالاً عن الآخر. قد لا يكون من الممكن أن تبلغ مرتبة من عدم الاكتراث الكلي تجاه شخص الحق بك الكثير من الأذى في حياتك، لكنك تسعى جاهداً إلى جعل قضتك مستقلة عن قضته.

### مواجهة لوم الذات

يتطلب التعامل مع لوم الذات مراقبة الذات: أن تكون واعياً وأن تضبط نفسك ولا سيما الكلمات والأفكار والسلوكيات التي تعزز لوم الذات. ابدأ بالحديث عما يحدث في العلاقة سواء في أثناء العلاج أو مع الأصدقاء أو مع أفراد الأسرة الذين تثق بهم. قليل من ضوء الشمس هو أفضل مطهر، إذ يزيل عنك الشعور بالعار واللوم ويساعدك في الهروب من هذه الدورات الضارة. اضبط نفسك عندما تجد أنك تعتذر (هل فعلت حقاً شيئاً يتطلب اعتذاراً؟). حاول أن تتتبع عدد المرات التي تقول فيها «أنا آسف»، لأن الاعتذارات المتكررة قد تمثل الحديث الذاتي الذي يكمن وراء لوم الذات.

يعدّ تدوين اليوميات أداة مفيدة أيضاً؛ أوصي باستخدام نوع من منهج المخطط الانسيابي (تسلط العلامات النجمية الضوء على أنماط اللوم الذاتي):

صرخ في وجهي شريكى لأنه نسي الملفات التي كان من المفترض أن يحضرها معه إلى العمل، وقال إنني لو كنت حافظت على المنزل أكثر نظيفاً، لكان قد تذكرها. ← اعتذرت\* وبدأت في تنظيف المنزل بشكل محموم، وخلقت مساحة صغيرة بجوار الباب الرئيسي للأشياء التي يجب أخذها للعمل. \* ← صرخ في وجهي لوضعي طاولة بجانب الباب. ← اعتذرت\* عن فعل ذلك ولكنني لم أشعر بالأمان لسؤاله عما يراه حلاً أفضل. ← في اليوم التالي، أردت أن أقوم بالأمر بشكل صحيح، لذلك ذكرته بالتحقق مرة أخرى والتأكد من أشياءه. \* ← فغضب مني لأنني عاملته وكأنه أحرق.

يمكن أن يوضح لك توثيق هذه الأنواع من التسلسلات أين ومتى وكيف تقع في



هذه الدورات. ربما لا تزال تفكر، ماذا كان يمكنني أن أفعل غير ذلك؟ والحقيقة هي أن كل ما كان بإمكانك فعله كان ليقابل بالغضب النرجسي وتحريف اللوم، لذلك يمكنك ببساطة الموافقة على أن نسيان الملقات بالتأكيد مصدر إزعاج، ويدعه يستمر في نوبة غضبه. أقله في المرة القادمة ستكون أقل عرضة للوقوع في حلقة الاعتذار ومحاولة إصلاح الأمر. فإذا ارتكبت خطأ، يمكنك الاعتراف به -عفوًا، لقد طهوت ذلك لفترة طويلة جدًا، أو سلكت الطريق الخطأ- من دون تصويره على أنه فشلك كإنسان.

### ابحث عن شمالك الحقيقي (1)

تمكّن ألدو من التوقف عن ابتلاع الطعام الذي كانت أمه النرجسية ترميه له في أمور كثيرة، ونجح في فك ارتباطه عنها قليلًا، وباتت محادثاتها نادرة. كان فخورًا بنفسه، إلى أن بدأت في أحد الأيام مهاجمه من جديد، لكنه لم يدخل في لعبتها، فشرعت توجه له انتقادات لاذعة حول أولاده: «لاحظت أن مارييلا ازدادت وزنًا، وقد قلت لها اليوم بينما كنا نتناول طعام الغداء إن عليها التركيز على تناول الخضار، وربما تمتنع عن الباستا». لم يستطع ألدو تحقل ذلك، فنهرا قائلاً إنها تخضت حدودها وإن مارييلا لا تعاني من زيادة وزنها. ثم أمسك بمعطفه، وخرج غاضبًا، بينما اعتبر أفراد آخرون من الأسرة أنه «يبالغ» في رد فعله. تملكه لاحقًا غضب شديد لسقوطه في فخها، لكنه رفض ألا يحمي ابنته، حتى لو عزز ذلك من رواية أمه عنه.

لسوء الحظ، لا يمكنك في الحقيقة أن تفك ارتباطك طوال الوقت. فماذا تفعل إذا بدأ الشخص النرجسي بقول أمور رهيبه عن شخص أو شيء يهتك؟ عن طفلك؟ أو عائلتك؟ أو معتقداتك الدينية؟ أو إن ردّ عليك بمعتقدات عنصرية أو متعصبة؟ أو ماذا تفعل إن تعين عليك المشاركة في مسألة بالغة الأهمية مثل مسألة مالية أو قانونية داخل عائلتك تمس أفرادًا تهتم لأمرهم؟ قد لا يكون من الواقعي اعتماد تقنية العمق DEEP في هذه الأوقات. فما تكون على استعداد في حياتك للقتال من أجله، ودخول «قفص النمر» في سبيله، هو شمالك الحقيقي. وقد يكون هذا الشمال طفلك أو أحد أفراد عائلتك، أو وظيفتك، أو إيديولوجيا تتبناها أو معتقدًا تؤمن به.



على سبيل المثال، بينما تختار البقاء في علاقة مع شريك لك في رعايتك أولادك يسخر من طفلك أو يجعله كبش فداء، فإن كل ما تسعى إليه من فك ارتباط قد يتبحر في لحظة وتجد نفسك في قلب المعركة لتدافع عن فلذة كبذك.

لحصر تعاملك بالشخص النرجسي عندما يتعلّق الأمر بشمالك الحقيقي أثر كبير، لأنك الآن لا تتجادل معه حول كل شيء، إنّما حافظت على طاقتك للمعارك الهادفة. لكن ذلك يعني أيضًا أن الشخص النرجسي سيتعلّم ما جوانب شمالك الحقيقي ويستخدمها لاستدراجك أو جذبك إليه. إذا ما حصل ذلك، فاحرص على عدم ممارسة تقنية العمق DEEP أو الق من جديد نظرة فاحصة إلى هذه العلاقة.

### الاستعداد والإخلاء

اكتشف دوف أن مجرد جلوسه في السيارة وممارسة تقنية التنفّس لخمس مرات وتذكير نفسه بعدم التفاعل أو شخصنة الأمور قبل الدخول لرؤية زميل سأم على وجه الخصوص قد أحدث فرقًا كبيرًا. وبعد اجتماع مع ملغي آخر (حرص دوف على جدولته في آخر النهار)، التقى بصديق قديم ومريح وهو في طريقه إلى منزله، وأعد العدة للخلود إلى النوم باكراً في تلك الليلة.

إذا كنت تمارس التمارين الرياضيّة، فأنت تقوم على الأرجح بتمارين التمدد قبل التمرين الفعلي كي تتفادي الإصابة، حتى تستعدّ عضلاتك للجهد الذي ستبذله، ثم تخفّف من وطأة التمارين في النهاية، حتى تسمح لجسدك بتفادي التشنج. قد يشكل ذلك الإطار لكيفية مقارنة التفاعلات مع الأشخاص النرجسيين. فالاستعداد والخروج من هذه التفاعلات قد «يمدّد» عضلة التقبل الجذري لديك ويسمح لك بالتعافي بعد ذلك. لذلك، احرص على عدم الدخول في هذه التفاعلات وجسدك بارد. حتى لو كان الأمر لبرهة من الزمن، أغمض عينيك، خذ نفسًا عميقًا، وذكّر نفسك بعدم الجنوح إلى تقنية العمق DEEP. ثم ابدأ تفاعلك.

في النهاية الخلفية ما أسميه الإخلاء. خصّص وقتًا بعد تفاعلك مع الشخص النرجسي. قد يكون بكل بساطة لحظة أخرى تأخذ فيها نفسًا عميقًا آخر، أو ربّما تكرار شعار «المشكلة ليست في أنا». إن كان التفاعل صعبًا على وجه الخصوص،

فلا تنتقل، إذا أمكنك ذلك، إلى نشاطك التالي على الفور. بل خذ قسطًا من الراحة، أو تمشى قليلاً، أو تناول كوبًا من الشاي، أو استمع إلى بعض الموسيقى، أو استحم، أو تكلم مع صديق، أو مارس بعض التمارين الرياضية، أو شاهد التلفاز - أي شيء يعيد لك توازنك، ويخرجك من تفاعلك الصعب، ويمنح نفسك ببساطة دقيقة واحدة لإعادة ضبط ذاتك.

### لا تصفه أبدًا بالرجسي

هذا منطقي في أعقاب عدم ممارسة تقنية العمق DEEP، لكن كثيرين منا ممن وجدوا أخيرًا اسقا للأنماط التي شهدوا عليها في العلاقة يريدون أن يعلم الشخص الرجسي أننا نعرف ما هو عليه. لكن لا تصفه بالرجسي أبدًا. ربّما تتساءل لماذا ينجح في الإفلات من العقاب؟ هذا ليس عادلاً! إن أيًا من ذلك ليس عادلاً. فلو تحدّثت معه بشأن «نرجسيته»، ستتلقى تشكيلة كبرى من الكلمات المزيّنة بنكهة التسخيف وزعزعة الثقة. لن يغيّر الوضع الأمر، بل قد ينتهي بنعتك أنت بالرجسي، وسينطوي ذلك لا محالة على الغضب، ولن يغيّر شيئًا من سلوكه. وحتى لو اخترت التحرّر من العلاقة، فلا فائدة من القيام بذلك، لكن إن اخترت البقاء، فحريّ بك ألا تحاول ذلك على الإطلاق. فمن المفترض أن يشكل إطار أسلوب هذه الشخصية وطريقة عملها أداة توجّهك، لذلك فإن مشاركتك الأمر لن تسهّل عمليّة تعافيك إن قرّرت البقاء في العلاقة (أو الخروج منها).

### تلقّ العلاج والدعم

إذا قرّرت البقاء في العلاقة مع شخص نرجسي في حياتك، أو اخترت مواصلة التواصل معه، فالعلاج أساسي في هذه الحالة. وإن كنت تخضع للعلاج، فلا بد لك من فهم أن لا معجزات في هذه العمليّة. فالإساءة النرجسيّة المتواصلة تؤثر سلبيًا على صحتك العقليّة، لذلك قد يساعدك كثيرًا الحصول على أذان صاغية. كما يمكن للعلاج الجماعي أن يفيد، خاصة إذا كان يركّز على الناجين من العلاقات السامة، وهو في العادة أقل تكلفة. ويمكن لمجموعات الدعم أن تكون عنصرًا مساعدًا مفيدًا آخر، لكنّها لا تشكّل بديلًا عن العلاج، لأنّها تكون في أغلب الأحيان بقيادة الأقران،

وقد لا يتواجد فيها اختصاصي مدرّب في مجال الصحة العقلية.

لا يمكن الوصول إلى العلاج بسهولة أو بتكلفة معقولة، في معظم أنحاء العالم. وهذا ما يؤدي إلى تضخيم مفاعيل الإساءة النرجسية لدى الأشخاص الذين تقلّ عندهم الموارد الاجتماعية والاقتصادية. وهكذا، تعني قلّة الموارد أن الضحية ستبقى عالقة في هذه العلاقات - إذ إن الانتقال للسكن في مكان آخر، أو توكيل محام، أو تحقل كلفة الطلاق، أو الاستقالة من الوظيفة قد لا تكون خيارًا مطروحًا. بالنسبة إلى الأشخاص الذين يفتقرون إلى الموارد المالية الكافية، فإن الحياة فيها ما يكفي من عوامل الضغط والإرهاق، لذلك قد تبدو الإساءة النرجسية فوق ذلك كلّ أمرًا لا يُحتمل. في هذا الإطار، يعني تهيمش أولئك الذين لا يملكون موارد كافية أن الأشخاص غير المقتدرين مادّيًا هم أكثر عرضة لزعزعة ثقتهم وتعرّضهم للإلغاء من قبل كل أنواع الأنظمة، بما في ذلك أنظمة الرعاية الصحية، والعدالة، وإنفاذ القانون. وحتى عندما أقدم توصياتي بضرورة اللجوء إلى العلاج في هذا الكتاب، إلّا أنّه لا يغيب عن بالي أن هذا الخيار ليس مطروحًا، لسوء الحظ، لكثيرين.

لا يزال عدد كبير من المعالجين النفسيين في طور التعلّم عن الإساءة النرجسية. لذلك، في حين أنّه من الأمثل العثور على معالج نفسي متخصص في الإساءة النرجسية، إلّا أن إيجاد واحد على دراية معقّقة بالنرجسية وأنماط الشخصية العدائية أو الصدمات، أو العنف المنزلي قد يساعد أيضًا. لكن الأهم من ذلك أن تقوم باختيار معالج نفسي تشعر معه بأنّه يحسن الاستماع إليك ويُشعرك بالأمان. فأنت بحاجة إلى معالج لا يلقي باللوم عليك أو يشعرك بالعار، ولا يسألك عن مساهمتك في سلوك الشخص النرجسي، ولا يوبّخك عندما تتساءل إذا كان أحد الأشخاص في حياتك نرجسيًا أو سامًا أو يعتمد إلى زعزعة ثقتك بنفسك، ولا يطلب منك أن تمنح الآخر فرصة ثانية، أو أن تواصل وضع حدود لم يتم احترامها يومًا، والأهم من ذلك ألا يسألك أبدًا «لماذا لا تغادر هذه العلاقة؟» فالمعالج الذي لا يطلق الأحكام ويستشير من الصدمات ويكون حقيقيًا ومتمرّسًا في كيفية عمل النرجسية هو الأساس بالنسبة إلى الناجين، لا سيّما عندما يكون التواصل مع الأشخاص النرجسيين مستمرًا في حياتك.



ثم يأتي العلاج الزوجي. لا شك في أن العلاج خيار ممتاز لنفسك، لكن علاج الأزواج مع شخص نرجسي دونه بعض الصعوبات. لذلك، من المهم أن تباشر العلاج بعينين شاخصتين وبحضور معالج نفسي قوي ومتمرس. فإذا كنت في حضرة معالج أزواج لا يفقه شيئًا حول النرجسية، قد يسقط المعالج رأسًا على عقب في فخ سحر النرجسي، وثقته، والكاريزما النابعة من شخصيته. لكن إن كان معالجك على استعداد لمحاسبة النرجسي ومساءلته، فاعلم أن النرجسي سيتخلى على الأرجح عن العلاج. فمعروف عن الشركاء النرجسيين أنهم يتلاعبون بالعلاج، ويتصرفون بهدوء لافت بينما يكون الطرف الآخر ممرقًا عاطفيًا يعبر عن إحباطه ويتشارك مشاعره القوية. لكن إذا كانت الإحالة التي تحظى بها رائعة، وكنت في علاجك الفردي، وتستطيع منح نفسك الإذن لوضع حد للعلاج الزوجي إذا شعرت بأن الوضع لم يعد آمنًا، فلا مانع من المحاولة. وإذا ما بدا العلاج مكانًا يتواصل فيه اللوم، أو ينجح شريكك النرجسي في استخدامه سلاحًا ضدك، فربما من الأفضل إعادة النظر فيه. ومن المنطلق نفسه، كن حذرًا عندما يقترح مكان العمل «وساطة» لحل نزاع مع زميل أو مدير سام. إذا لم يكن الوسيط يفهم النرجسية، فقد تتحول هذه العملية إلى زعزعة ثقة ومزيد من الإلغاء. وقد يكون اللجوء إلى العلاج خارج مكان العمل ضروريًا للتمكّن من التغلب على هذه المواقف.

قد لا يكون الخروج من علاقة نرجسية أو فك الارتباط بشكل ملحوظ عن شخص نرجسي خيارًا مطروحًا دائمًا، لكن البقاء في إحدى هذه العلاقات لا يعني أنك لا تستطيع الشفاء، وتبني وجهة نظر مختلفة، والسعي نحو استقلالية أكبر، والتعافي من الإساءة النرجسية. ثقة أفعال صغيرة وكبيرة يمكنك القيام بها لحماية نفسك، بما في ذلك الاستفادة من درايتك بالسلوك النرجسي لفك ارتباطك ومنح نفسك الإذن للنمو على الرغم من بقائك في وضعية مقيدة وسامة. فمن شأن هذه المعايير والتحوّلات البسيطة أن تساعدك على التأقلم، وتحمي الآخرين الذين تهتم لأمرهم، وتسمح لك باستكشاف إحساسك الحقيقي بذاتك وتوظيفه. ومع الوقت، قد تكتشف أن التعافي في أثناء البقاء في العلاقة قد يخرجك من هذه العلاقة، لكن في إطار زمني ترتاح له.



---

(1) استخدم بيل جورج، المؤلف والأستاذ الجامعي، هذا المصطلح باعتباره «شمال الشخص الحقيقي»، أي شخصيتك الحقيقية، وهو مصطلح مستمد من «البوصلة».

## الفصل التاسع أعد كتابة قصتك

نخبر أنفسنا القصص كي نحسن العيش.

### جوان ديديون

عندما تنظر لونا إلى ما مضى من حياتها، ترى نفسها «روبوت مفعم بالأمل». نشأت وسط أسرة مهاجرة من ثقافة تقليدية وأبوية، مع أب نرجسي وأم تعاني سوء معاملة عاطفية، إذ عاشت حياتها كلها تحاول استرضاء زوجها الملغي. في عائلة لونا، كانت هي الطفلة الذهبية، والمصلحة، وراوية الحقيقة. وبينما كانت طالبة ممتازة، إلا أن شقيقتها كان كبش الفداء، فكانت مثقلة بالذنب بسبب المعاملة التفضيلية التي كانت تتلقاها أحياناً من والدها النرجسي الخبيث والضعيف. وما لم تدعن لونا وتروضخ لما يقدره والدها -الأداء الجيد في المدرسة وممارسة رياضة التنس- فلم يكن ليلاحظها أبداً. عاشت العائلة كلها في حال من الإهمال والخوف والحذر معظم حياتهم. أما العائلة الكبرى، فكانت تنظر إلى الوالد باعتباره الجبار، وكثيراً ما مكنته من سلوكه السيئ.

كانت لونا طموحة وذكية، لكن ارتباك والدتها المرتبط بالصدمة وانتقاد والدها وعدم اهتمامه أديا إلى تلقيها القليل من التوجيه، فلم تثق بنفسها بما يكفي للبحث عن الإرشاد ومناصرة نفسها. وهكذا، دفعها ذكاؤها الخام إلى الالتحاق بكلية من المستوى المتوسط تقريبا، وفي النهاية التحقت بكلية الطب وأصبحت طبيبة. كانت كطبيبة تتمتع بمهنة صلبة في المجتمع، وكانت تمتلك المهارات والطموح لتكون رائدة في مجال الطب والبحث، لكنها لم تسلك هذا المسار. فقد علقَت بمتاهات طفولتها، وبات اعتقادها بأنها لم تكن كافية راسخاً في حمضها النووي العاطفي، لدرجة أن مخاوفها المزدوجة من الغطرسة والفشل -وما تلا ذلك من ازدياد وسخرية- شكّلت حاجزاً في حياتها. فكانت على قناعة راسخة أنها لا تستطيع أن ترقى إلى مستوى التقييمات العامة، وشعرت أنها لا تستطيع التعامل مع فشل بهذا

الحجم. لم تكن سرديتها منفتحة أبدًا على إمكانية النجاح، بل على الكوارث التي قد تنجم عن الفشل.

قامت علاقات لونا في العموم على اختيارها رجالًا متفوقين إنما يعاملونها بازدراء. في النهاية، التقت بطبيب مخضرم في الميدان يكبرها بعشر سنوات وتزوجته. أنجبا أولادًا. ومع الوقت، خمدت مواهبها وتراجع طموحها وسط التركيز على حياته المهنية، وغالبًا ما كان يقلل من شأنها. وهكذا، خفت وهج مهنة لونا. فراحت تعمل في عيادة مجتمعية متوسطة الحال وسيئة الإدارة، فلم تحصل على التقدير الذي تستحقه. في المقابل، كان زوجها متلاعبًا يغضب منها ويمارس سطوته عليها، ويقنعها بعد كل جدال بينهما أن ثقة عيبًا فيها. شعرت لونا بأنها عالقة، وأقرت في علاجها أنها كانت تتخيل ما ستكون حياتها لو توفي زوجها، وباتت حرة في نهاية المطاف. فسألها معالجها النفسي: «عوضًا عن تخيل موت زوجك كوسيلة لتحريك، هل فكرت يومًا في وضع حد لهذه العلاقة والخروج منها؟» فأجابت لونا: «لا أدري إن كنت أملك القوة للقيام بذلك».

واصلت لونا علاجها، وتكلمت مع قلة من الأصدقاء الذين تثق بهم، وفي نهاية المطاف، أدركت أن الخروج من هذا الزواج يعني خسارتها عائلتها الأصلية، إذ كان والدها يؤمن أن الطلاق يلحق العار بالعائلة، ويضعها في حالة مادية صعبة مع ولدين. لكنها قررت أخيرًا أن المغادرة كانت الخيار الأفضل، وانتقلت إلى شقة صغيرة. وتشاركت مع زوجها السابق حضانة الطفلين.

كان الطلاق صعبًا، وانتهى الأمر بلونا، لأسباب كثيرة معقدة، بحصولها على موارد أقل مما كان متوقعًا. لكنها لم تشعر بالقلق. بل فكرت، أنا حرة الآن وأستطيع أن أحقق أخيرًا أحلامي وأقوم بما أريده! لكن الأمور لم تجرِ دائمًا كما تريد. فكانت لونا ترفض بعض الفرص الجيدة لأنها كانت تراها «تتخطى ما هي قادرة عليه» ولم تكن جيدة بما فيه الكفاية. ففي زواجها، تنازلت عن متابعة الأمور المادية لزوجها السابق لأنه غالبًا ما كان ينتقدها عندما يتعلق الأمر بالشؤون المادية، ونتيجة ذلك، كان يتعين عليها الآن أن تحاول اللحاق بما فاتها من ثقافة مائة طوال حياتها. في



المقابل، كان والدها يعتقد أن النساء لسن بحاجة للاطلاع على الأمور المالية، لذلك لم تحظ بأي توجيه منه هو أيضًا. وهكذا، وجدت لونا نفسها تغرق في الديون، لكنها شعرت بأن الأخطاء هي أقله أخطاؤها، ولا تزال تشعر بأنها بحال أفضل من الخراب الذي لحق بحياتها الزوجية أو مع عائلتها الأصلية.

بدأت لونا أخيرًا بالمواعدة من جديد، وبطبيعة الحال، لم تختبر إلا المزيد من الرجال النرجسيين في حياتها. لكنها اختبرت هذه المرة صنوفًا جديدة من العلاقات الفلغية مع رجال مسيئين عاطفيًا، وبينما كان زوجها السابق وفيًا لها، إلا أنها باتت تعاني لسعة الخيانة النرجسية. ومع أنها نجحت في الزحف بطيئًا خارج هذه السلسلة الجديدة من العلاقات النرجسية، غير أنها باتت مرهقة نفسيًا. لكنها واصلت المحافظة على حدود قوية مع عائلتها. وكانت تقوم كل يوم، حتى عندما كانت الأمور صعبة عليها، بتذكير نفسها أن العيش بمفردها وكونها عازبة لا يزال أفضل من معظم الأيام التي عاشتها في تلك العلاقات.

في نهاية المطاف، بدأ عمل تجاري أطلقته أخيرًا يؤتي ثماره. صحيح أنه كان ثقة من يلغيا عند كل منعطف بينما تعمل على مشروعها، لكن من المفارقات أن إرهاقها النفسي خدمها جيدًا في النهاية. فهي لم تشعر بأن لديها ما يكفي من طاقة للقتال، ولا تتملكها أوهام العظمة. كبر عملها الجديد بما يكفي ليصبح عملاً بدوام كامل، وراحت تتسائل كل يوم إن كان هذا كله سيتداعى أمام ناظريها.

مع مرور الوقت، أدركت لونا أنه على الرغم من أنها خلقت مسافة ووضعت حدودًا مع عائلتها النرجسية وشريكها السابق، فإن أصواتهم لا تزال عالقة في رأسها. فوجدت نفسها تدور في حلقة الرغبة في إنجاح عملها كي تثبت لهم أنهم على خطأ أو تجعلهم فخورين بها. في موازاة ذلك، تمحور علاجها المتواصل حول التواصل مع مشاعرها، ومن تكون، وماذا تريد، والانفصال عن الطريقة التي ينظر بها إليها الأشخاص النرجسيون في حياتها. نجحت في عدم إخبارهم بما يحصل معها، وتمكنت تدريجيًا من عدم الاكتوات لما يفكرونه بشأنها أو بشأن عملها.

كانت لونا سعيدة من حيث الشكل. ومع أن الحياة بدت صعبة للغاية، ومؤلمة،



لكنها ترى الآن حياتها وعلاقاتها بوضوح. لا شك في أنها تحزن على الفترة التي قضتها في حال من عدم الكفاءة والفاعلية في حياتها، وقد لزمها الأمر إلى أن بلغت الستين من عمرها تقريبًا لتصل إلى المكان الذي تريد أن تكون فيه. لكنها باتت تعيش في حال من التقبل الجذري. تقلصت دائرتها الاجتماعية إلى مجموعة صغيرة من الأشخاص المتعاطفين والرحومين، ولم تعد تهدر وقتها على أشخاص يستنزفونها.

في أحلك أيامها، كانت لونا تتساءل كيف كان الأمر ليكون لو أن والديها كانا يحبّان بعضهما -أب محب وأم منتعشة- ولو أنها عاشت قصة حب، ولقيت ما تحتاج إليه من دعم وتشجيع. وفي أيام أخرى، كانت تقرّ أن لونا لم تكن لتصبح لونا لولا كل هذه المعاونة. كانت فخورة بمرونتها. فبينما كان الآخرون من حولها ينتحبون بسبب أمرٍ لا يحدث على النحو الذي يريدونه، تراها ممتئة للحياة التي منحها إيّاها التوقعات الواقعية، ولسنوات من العمل مع أشخاص سامين بحيث أتقنت التفكير والقيام بتحوّلات سريعة كلما دعت الحاجة. فباتت مستعدة لخيبات الأمل في الحياة وعدم شخصنة ما يجري معها. وما أنقذها كان الفرحة والامتنان اللذين تشعر بهما عندما كانت الأمور تسير على ما يرام. فكانت تعيش الأيام الجميلة بكل تفاصيلها وتتفاجأ إيجابًا بها. كما باتت تكتشف الأشخاص النرجسيين في وقت مبكر، فلا تتفاعل معهم، وتفاجأت بنفسها عندما اكتشفت أنها لم تعد تأبه لآراء الممكنين في حياتها. لكنها لا تزال تحزن على بعض الجوانب من حياتها، على سبيل المثال، عندما ترى أو تسمع عن أشخاص سعداء في زيجات طويلة الأمد، يحظون بالاستقرار الماتي مع تقدّمهم في السن. لكن تلك اللحظات باتت تمر الآن مثل مجرد تشجّ نفسي سريع. وفي الوقت نفسه، كانت تستمتع بحزبتها، وبقضاء يوم جميل مع ابنتها، أو بأخذ والدتها في رحلة ليوم واحد، أو بمهنتها. على الرغم من الألم، فإنها تقدّمت لرعاية والدها عندما مرض. ولم تتوقع أي شيء في المقابل، وعندما أخذت تفكّر في «السبب» أدركت أنها لا تقوم بذلك من أجله، بل من أجلها هي. فهكذا هي.

لم يكن هذا المسار الذي أرادته لونا. لقد كان المسار الذي حصلت عليه. لقد تمكّنت أخيرًا من فهم نفسها، وباتت ترى بوضوح ما فعلته بها الأضرار والإساءات من عائلتها وعلاقاتها السابقة. وقد أقرت أن ما من ممحاة تستطيع محو الندوب. لكنها

أصبحت واعية لمن هي وتعيش في حال من الانسجام مع هذا الوعي الذاتي ومع قيمها. شعرت لونا أخيرًا أنها تستطيع أن تشغل ذاتها الحقيقية من دون خوف، وباتت تعيد كتابة سرديتها وهي واعية ومدركة للفروقات بين حياة تعيشها مع أشخاص يزعزعون من ثقتها، وحياة تعيشها من دونهم. لم تعد تعاني الحمقى. التقت قبل سنة شخصًا جديدًا. كان لطيفًا، ومتعاطفًا، يحترم عملها ولا يمارس أي سطوة عليها. ها هي الآن تواصل بحثها عن أي إشارات خطر وتصر على التقدم ببطء في هذه العلاقة. أمّا هو، فلا يمانع ذلك أبدًا، لا بل هو من يضيف على العلاقة الطيبة، ويجلب لها الهدايا، ولا يمارس قصف الحب تجاهها. لونا تقع في الحب، لكنها تقرر أن مسألة الثقة ستبقى دائمًا إشكالية بالنسبة إليها.

لكن ابتسامة خجولة ارتسمت على وجهها وهي تقول: «أخيرًا، بعد أن كانت حياتي عبارة عن طبق مالح حامض، ها أنا أتذوق للمرة الأولى في حياتي الكاراميل المملح. كم أن الملوحة والمرورة تجلبان الحلاوة الآن».

كثير من الجهد يُبذل لفهم الشخص النرجسي وتعلم كيفية النجاة من هذه العلاقات لدرجة أنك تنسى أن ما تبقى من حياتك سيتكشف أمامك بينما تتعافى، وتتطور وتمضي قديمًا سواء على المستوى الذهني أو الحرفي للكلمة. فالعلاقة النرجسية قد تظهر بمثابة درس رئيسي لإمكانياتك، أو تذكير أنك تستحق القتال من أجل ذاتك، وأنت محبوب، ولديك هوية خارج هذه العلاقة، ويمكنك التخلص من القصاص الخيالية البالية وإعادة كتابة سرديتك الخاصة. فالعلاقات النرجسية تحول دون قدرتك على الإجابة عن السؤال البسيط: «كيف حالك؟» لأنه لم يكن مسموحًا لك حقًا أن تشعر بأي شعور أو تخوض أي تجربة خارج إطار الشخص النرجسي، وهذا اعتراف بمثابة صخرة. فهذه العلاقات تتحول معضلة أبدية: قل الحقيقة الخاصة بك تلقًا الإلغاء، أو استسلم له تشعر بالعار لأنك لا تسيطر على ذاتك الحقيقية. مع تطور عملية الشفاء، تتمحور اللعبة الطويلة الأمد حول المطالبة بسيادتك الشخصية شيئًا فشيئًا، وعدم الشعور بأي ذنب حيال ذلك.

ليس الأمر سهلًا بطبيعة الحال. فك الارتباط، والتخلي، وتراجع التواصل، والادعاء

أنتك «تخظيت» الموضوع، هذا كله مجرد تجميل خارجي، إلا إذا كنت على أتم الاستعداد للتعمق في ذاتك. تتطلب المراحل الأخيرة للتعافي من علاقة نرجسية الإقرار بأن الكثير من تصورك لنفسك قد تم تشويبه من منظور الشخص النرجسي، كما لو أنه فرض عليك أن ترتدي زوجا من النظارات المشوّهة، وبتّ بحاجة إلى تعلم كيف ترى نفسك من خلالها. هكذا، يظهر الشفاء مدى الحياة كرحلة ملؤها الحزن، تفسح المجال أمام تطلّعات ومستقبل أكثر أملا. لذلك يتحوّل الموضوع إلى إيجاد سبيل للتغلّب على الألم والسعي وراء الفرح، على الرغم من كل ما جرى. طالما أن النرجسي يعيش في ذهنك، فلن تحب نفسك على الأرجح. لذلك، من الضروري طرده والتكيّف مع الفراغ الناجم عن نبذ النرجسي من عقلك، وقلبك وروحك.

الكثير من استراتيجيات الشفاء تمحورت حتى الآن حول كيفية «إدارة» تأثير الشخص النرجسي في حياتك. فهذه الأدوات أعدت للشرع في العمل الأكثر عمقا المتمثل في إزاحة الشخص النرجسي باعتباره الشخصية المركزية في قضتك. فبدلاً من البقاء عالقا في السردية القديمة، حان الوقت للبدء بمراجعة سرديتك من موقع صادق وواع، والتفكير في الدروس التي تتعلمها من هذه العلاقة الصعبة.

هل بوسعنا، أو بالأحرى هل نستطيع، أن ننمو بعد الصدمة أو الندوب العميقة التي تخلفها علاقة مسيئة عاطفياً؟ الجواب هو أن الأمر معقد. فالإجابة المختصرة تقتضي الـ«نعم» وهذا ما يفعله كثيرون. فقد تشهد على تطوّر من الانتكاسة والخوف إلى النمو، بما في ذلك الامتنان، والأولويات الواضحة، والتعاطف الأعظم وإحساس بالانتماء، وتطوير اهتمامات جديدة والتأقلم، وازدياد الثقة، وخلق سردية شخصية ذات مغزى وتبني معتقدات أكثر توجيهها، وإحساس أكثر وضوحاً بالهدف(1). ومع أن مناقشة القضايا المتعلقة بنمو ما بعد الصدمة هي خارج نطاق هذا الكتاب، لا بد من الإشارة إلى أنه بينما يناقش الباحثون المصطلحات وما يشكل نمو ما بعد الصدمة(2)، فما نعلمه أنه في أعقاب الصدمة، شيء ما يحدث لنا، وليس كله سيئاً.

يمكن تسخير هذا التحوّل بداخلك وتنميته. ويمكنك، لا بل ينبغي عليك، تناول الموضوع في مساحات آمنة، وإخراجه إلى دائرة الضوء، وإزالة العار عن رحلتك.



ارتقي بنفسك بعيدًا عن السردية النرجسية وامنح نفسك المساحة لتكون اللاعب الأساسي في قصتك الخاصة. أعد صياغة سرديتك واعرف أن الوقت قد حان للجزء الثاني من قصتك الذي يعكس ما تعلمته. فالشفاء يدور حول إدارة المشاعر السلبية، والثقة بجسدك والإحساس به، فهذا الجسد لا يتحمل آلام هذه العلاقة فحسب، بل ينطوي أيضًا على الحدس الذي ابتعدت عنه. ولا يقتصر الأمر على كونك مؤلفًا ومحزّنًا لقصتك المنقحة وحسب، بل يتعلّق بتقبّل هذا الألم، ونبذ فكرة الكمال والحديث السلبي عن النفس، وخلق مساحة للمعنى والغرض والتعاطف المعترف به بشكل متبادل.

تركيبتنا تقوم على استعدادنا للشفاء، فهذه هي الحياة. والطبيعة تزخر بالأمثلة عن الكائنات التي تشفى وتواصل النمو والازدهار من شجرة تواصل النمو حتى بعد قطع أحد فروعها، إلى قنديل بحر يعيد تكوين أحد مجسّماته، إلى الأزهار والغابات تزدهر بعد الحرائق. لا تختلف أنت عن دورة الحياة هذه. قد تكون نفسك قد تشبّثت وتمزّقت بفعل هذه العلاقة، لكن تذكر أنّه في أصعب الأيام، وكما سائر الكائنات الحيّة، العيش يعني الشفاء.

### حكاية الأسد

اقترحت، في بداية هذا الكتاب، أن الوقت قد حان للتوقّف عن سرد قصة الصياد، والبدء بالتركيز، عوضًا عن ذلك، على قصة الأسد. لكن من أين نبدأ؟

أن تبدأ بإعادة كتابة قصّتك ومراجعتها يعني أن تفهم أثر العلاقات النرجسية عليك. بالنسبة إلى كثيرين منّا، كانت العلاقة النرجسية موجودة منذ البداية. وبالتالي، فقد تشكّلت هويّتنا وشخصيّتنا بالكامل استجابة للحياة التي أمضيناها في تهدئة الشخص النرجسي، وإرضائه ومحاولة كسب وده، أو مجرّد السعي كي تتم ملاحظتنا أو الاعتراف بنا كشخص له رغباته واحتياجاته وتجاربه الخاصّة. لقد كنّا نعيش في العار الذي أسقطته علينا العلاقة النرجسية، نتراجع عن تطلّعاتنا أو أهدافنا أو أحلامنا لأنها ستتحلّل، أو نشكلها بحيث تفقد ماهيّتها كتطلّعاتنا وتضحى محاولة أخرى لاستمالة الشخص النرجسي أو تجنّب غضبه وإلغائه لنا. حان الوقت للتفكير



في هويتك إذا لم تعد تؤدي مجرد دور في قصة الشخص النرجسي.

إذا حاولنا التمرد، إنه حتى فعل التمرد الذي قمنا به يأتي بمثابة رد فعل على العلاقة النرجسية. فالآراء المتباينة التي كونها، والتفضيلات التي عبرنا عنها، وحتى لون شعرنا، قد تكون وسيلة للصراخ بأعلى صوت كي تبلغ أذان النرجسي ومسامعه. وهكذا، حتى محاولات الاستقلال الذاتي كانت بمثابة ثقل موازن لخنق النرجسي لك أو إنكاره، بدلاً من أن تكون تعبيرًا عن هويتنا. نعلمنا العلاقات النرجسية أن احتياجاتنا غير ذات صلة، فننمو ونحن نخال أن احتياجات الشخص ورغباته هي احتياجاتنا ورغباتنا.

حتى أن الإحساس بمشاعرنا الخاصة يصبح محفوظًا بالمخاطر. فالتطور إلى ما بعد الإساءة النرجسية يعني تبني الاحتياجات وتحديدنا بوضوح من دون تحويلها إلى حال من الفوضى. وبدلاً من «أريد أن أكون أمًا، وسأظهر لوالدي كيف تكون الأم لأنها كانت سيئة للغاية في أمومتها وألحقت بي ضررًا فادحًا»، نتواصل مع رغباتنا، ونتخلى عن رؤية الشخص النرجسي لنا أو ما فعله بنا ونقول بكل بساطة: «أريد أن أكون أمًا». فأن تكون في هذه العلاقة يعني إسكات أي شيء منفصل عن الآخر النرجسي. هكذا، تعتبر القدرة على التعرف على مشاعرنا والتحدث عنها بمثابة تحوّل هائل.

بينما تقوم بوضع الجزء الثاني من سرديتك، فقد حان الوقت للتطرق إلى الأسئلة الكبيرة: من أنت؟ ماذا تريد؟ ماذا تحتاج؟ ما الذي تمثله؟ وإن لم يكن الأمر بالسهل دائمًا، إلا أن هذا ما يفترض بك العمل عليه. إن كل ما ورد في هذا الكتاب من تمارين ومعلومات واقتراحات يفيد كجزء ليس إلا من هذه الرحلة البالغة الأهمية المتمثلة في منح الإذن لنفسك الحقيقية بالكشف عن ذاتها. لقد حان الوقت لإبعاد الشخص النرجسي عن القصة ومعرفة من أنت بمعزل عن هذه العلاقات. تخال نفسك أحيانًا قد طردت أشخاصًا من حياتك، لكنهم ما زالوا يحتلون مكانة رئيسة في عقلك، لأنك لا تزال تكترس ساعات للتفكير في هذه العلاقات. في قصة لونا، كان الكفاح يدور حول إثبات خطأ والدها، بدلاً من سعيها إلى مواصلة اهتماماتها وتحقيق أحلامها.

لكن جعل حياتك ثقلاً موازناً للشخص النرجسي يعني أنك لا تنفصل عنه تمامًا ولا تزال تعيش في خدمته، وهو مكان مألوف وإن كان سامًا. فالفعل الحقيقي للتمرد يتمثل في أن تعيش حياة لا تشكل استجابة للآخر، إنما كشخص أصيل لديه رغبات واحتياجات وتطلعات وأخطاء ونقاط قوة ونقاط ضعف وآمال ومشاعر تخصك تمامًا.

### مراجعة سرديتك

لقد تم تشكيل سرديتك من قبل أشخاص لم يريدوا منك أن تكون أنت. حان الوقت الآن لتغيير سردياتك القديمة واستبدالها بأخرى جديدة يمكنها إطلاق العنان لك وتمكينك. تلك قصص قديمة، لذا قد يكون من الصعب مراجعتها في البداية. فالأمر يشبه إلى حد ما إعادة كتابة حكاية خرافية سمعتها في طفولتك مرارًا وتكرارًا بحيث بات الآن أي تبديل في سردها ضربًا من ضروب الاستحالة. تخيل أن حورية البحر الصغيرة تتدحرج وتقول للأمير: «مرحبًا، أنا في الواقع أحب ذيلي، وإذا كنت تريد التمايل عبر المحيط والتسكع والتعزف عليّ حقًا، فأخبرني بذلك، وإلا عذراً، لست مهتمة».

تقتضي الخطوة الأولى تحديد السرديات القديمة المشوهة التي تقيّدك. اكتب روايتك القديمة. وقد يكون ذلك مخطّطًا تفصيليًا، أو بضع صفحات، أو حتى مئات، أيًا كان ما يناسبك. بعد صياغة روايتك الأصلية، دعها تتنفس. فبعد أن أصبحت الآن على بينة أفضل بالإساءة النرجسية، اقرأ روايتك من خلال تلك العدسة وحدّد الافتراضات الخاطئة («لقد كان خطئي»). انتبه إلى مقدار ما تملكه حقًا من القصة، وكم منها يخص الشخص النرجسي. فالعيش في ظل إساءة نرجسية يعني أنه سينتهي بك الأمر إلى الخلط بين قصّتهم وقصّتك، لذا أعد كتابة تلك الأجزاء أولاً - الأجزاء التي خلّتها ملكك وحدك. قد تجد أن عبارة «أردت حقًا أن أصبح طبيبًا منذ أن كنت صغيرًا» تتحوّل إلى «لقد أحببت العلوم، وكان والدي يريدني حقًا أن أصبح طبيبًا مثله. مجرد أن أرغب في ذلك أيضًا سهّل عليّ حياتي كثيرًا، وقد رغب والداي بفكرة التحاقني بكلية الطب. كوني طبيب أمر جيّد، لكنني أدرك الآن أن شغفي

الحقيقي كان الكتابة، لذلك أحاول الآن الكتابة عن مساري الشخصي لكوني مقدم رعاية صحية». انظر إلى قصتك بعيون أكثر وضوحًا. قد تكون نهايات القصص مختلفة، لذلك لا بد لك من كتابة فصل ثانٍ جديد لقصتك.

ربما تكون مخاوفك من الرفض والهجر قد حالت دون عملية التفرد واستعادة قصتك. بدلًا من السردية القائمة على «أنا فظيع في العلاقات وقد بقيت بغباء مني لفترة طويلة جدًا في هذه العلاقة»، جرب: «العلاقات أحيانًا تكون صعبة بالنسبة إلي، وأنا أتعلّم طرقًا جديدة تمكّني من الاستمرار في العلاقات. أستطيع أن أبطئ الخطى وأكون أكثر رافة بنفسني». لذلك، فإن معالجة جزء أو موضوع سردي في كل مرة وإضفاء طابع التعاطف الذاتي عليه قد يجعل العملية برمتها أكثر قابلية للإدارة. قد يستغرق الأمر بعض الوقت والتفكير، لذا لا تستعجله.

لقد حان الوقت أيضًا لإعادة كتابة سردياتك حول المرونة. فقد تعلّم كثيرون منكم منذ فترة طويلة كيف يطمسون مشاعرهم، وارتبطت تلك القوة والمرونة بالصبر. في كثير من الثقافات، يُساء تصنيف عدم التعبير عن الانفعالات والمشاعر على أنها «مرونة». لكن التحقّل الصامت لا يعني المرونة، على الرغم من أنه قد يكون أكثر راحة للأشخاص من حولك. بينما تعيد تشكيل سرديتك، تواصل مع أي شعور أو انفعال تحس به وتعيشه في حياتك. امنح نفسك الإذن للتعبير عن هذه المشاعر، فحقيقة شعورك هي التي ستحيي سرديتك وتنفتحها بحقيقة هويتك. وسرديتك ليست مجرد قصة، بل هي المشاعر التي أسكنتها لفترة طويلة لتبقى أنت آمنًا في العلاقات السامة.

وبينما تعيد كتابة سرديتك، ضع في اعتبارك ألا تخلط بين التفرد وأسلوب الاستقلال القائم على «أنت مقابل العالم». فقد تبدو العلاقات الإنسانية مرعبة بعد الإساءة النرجسية. بينما تعيد وضع سرديتك، كن واضحًا بشأن الفرق بين خلق هويتك الخاصة بمعزل عن السردية النرجسية وبين أن تصبح جزيرة معزولة عن الجميع. فالعلاقات الإنسانية يمكن أن تكون آمنة، ويبقى العنصر الرئيسي في سرديتك الجديدة هو السماح بإقامة علاقات صحية، بغض النظر عن المدة التي قد

تستغرقها لتحقيق ذلك.

في النهاية، لا تعتبر مراجعة سرديتك خرقًا صحيًا. بل الأهم هو الفارق البسيط الذي قد تحدثه. ولا يتعلّق الأمر بالانتقال من «أنا لست كافيًا» إلى «أنا عظيم»، أو شكل آخر من أشكال شعارات حب الذات السطحيّة، بل يتمحور حول كشف كذبة الـ«أنا لست كافيًا» والإقرار أخيرًا بمصدرها، وبما تخبرك به قصة حياتك بخلاف ذلك.

لقد عملت مع امرأة اختبرت في حياتها عددًا من الأشخاص النرجسيين من أمّها إلى زوجها، وشقيقها، ومديرها السابق وصديقتها الحميمة السابقة (التي كانت وصيفة الشرف لها في حفل زفافها). في البداية، قاومت فكرة التمرين، إذ شعرت بأنه يستحيل عليها إعادة كتابة أي شيء - وبعد مرور سنوات عديدة، من يبالي؟ لكنها كانت مرنة ووافقت بعد ذلك على إجراء التمرين. بينما أخذت تراجع سردياتها القديمة وتعيد كتابة سرديات جديدة، أدركت أنها أصبحت تجيد التعامل مع عدم القدرة على التنبؤ، وأنها ليست «غير منطقيّة» كما دفعها الجميع من حولها إلى الاعتقاد يومًا، وأنّ لديها القدرة على تنسيق مشروع كبير، ولديها كم هائل من التعاطف. كما أنها كانت تعرف بالفعل كيفية وضع الحدود (كانت تنظر سابقًا إلى نفسها على أنّها «ممسحة» أو خانعة) وتمكّنت من طلب ما تحتاج إليه. كانت علاقاتها النرجسيّة السابقة قد أقنعتها بوجود أدلّة على أشياء لم تكن صحيحة، لكنّها سمعت الأكاذيب بما يكفي حتى صدّقتها. لم تتغيّر لأن أحد المعالجين النفسيين المشجعين أخبرها بأنّها رائعة؛ بل كان الدليل موجودًا أمام عينيها في ما كانت تفعله في حياتها. بعد مراجعة سرديتها، بدأت تتحدّث مع نفسها بشكل مغاير، وفكّت ارتباطها عن والدتها ولم تعد تشير إلى نفسها على أنّها شخصيّة سهلة المنال. وبعد مرور عام، غادرت منزل الزوجية وبدأت تبرع في حياتها المهنيّة.

تلاحظ أن سرديتك المنقّحة ديناميكيّة ومتغيّرة كلّما تعلّمت المزيد عن نفسك. في المقابل، إن السردية المشتقّة من علاقاتك النرجسيّة كانت محض خيال. قضتكم، تلك التي ترويها بنفسك، هي الحقيقة.

خيانة المغفرة



يبدو أن كل كتاب يتمحور حول المساعدة الذاتية، وممارسة التعافي، والنصوص الدينية يتناول قيمة المغفرة. فمن الكتاب المقدس إلى المؤثرين عبر منصة إنستغرام وصولاً إلى غاندي، يتم إقناعنا أن المغفرة إلهية وطريق الصالحين. لذلك، أن أجلس أنا هنا وأقول لك، ربما الأمر ليس كذلك، فأقل ما يقال في رأيي أنه غير قويم. الأبحاث النفسية تسلط الضوء على قيمة المغفرة، وهي ترتدي قيمة ملحوظة في العلاقات الصحية. لكن العلاقات النرجسية غير صحية، لذلك تذهب الحكمة التقليدية حول المغفرة أدراج الرياح.

يعرّف معجم ميريام ويبستر المغفرة على أنها «التوقف عن الشعور بالاستياء تجاه (الجاني)». إن لم تعد تشعر بالاستياء تجاه الشخص الذي خانك، فأنت في المسار الصحيح - سامحه. لكن أن تبذل جهدًا وتغفر بينما لا تزال مستاء من الجاني، فربما هذا ما يريد العالم أو الشخص النرجسي رؤيته، لكنه ليس المسار الحقيقي بداخلك. فما الذي جرى في الماضي عندما سامحت الشخص النرجسي في حياتك؟ في أغلب الأحيان، لم يقّر الشخص النرجسي بالمغفرة كهدية تلقاها ولن يغيّر سلوكه. عوضًا عن ذلك، رآها على الأرجح بمثابة إذن لمواصلة ما كان يقوم به. فالمغفرة هي إمداد نرجسي، ومصدر آخر يعزز شعور النرجسي بالاستحقاق، وقد يغضب حتى منك لأنك سامحته، خاصة إذا ما خانك من جديد. ونادرًا ما تحدث المغفرة في الوقت الفعلي في علاقة نرجسية. فالمغفرة، إن حدثت، تتجلى بعد فترة طويلة من نجاتك بأمان من هذه العلاقة.

أنا شخصيًا لم أسامح كل الأشخاص النرجسيين الذين ظهروا في حياتي. تخليت عنهم، ومضيت قدمًا، ولا أتمنى لهم أي سوء، لكنني أرى أيضًا بوضوح أنهم ألحقوا بي الأذى، وغيروني في بعض النواحي، ومع ذلك لم يتحملوا يومًا مسؤولية الأذى الذي تسببوا به. لا أزال أقضي بعض الوقت مع البعض منهم. لكنني أشعر دائمًا بالسوء بعد لقائي بهم، وبسبب هذه العلاقات، أصبحت أكثر يقظة وخوفًا وأقل ثقة. وقد ساعدني تبني عدم المغفرة بشكل ملحوظ في عملية شفائي، وخفف من حدة غضبي. فالفصل بين الاستياء والمغفرة يعني أنني لو ادّعت أنني سامحتهم، فهذا يعني أن ثقة ما يعيقني في داخلي. فالمغفرة بالنسبة إليهم تعني التوثر الداخلي

بالنسبة إلي. لا يبدو الأمر مقنعاً على صعيد التعافي، أليس كذلك؟ قال لي البعض، راماني، ها أنت مضيت قدماً وتركتهم وراءك، سامحيهم الآن. لكنني لا أنظر إلى عدم المغفرة كحمل يثقل كاهلي. بل أنظر إليه كتقييم واقعي للوضع. لقد آثرت السماح لسنوات، أو أقله أعتقد أنني أسامح، ولجأت إلى الحقائق المتعددة لفهم ذلك. هم الحقوا بي الأذى، أحببتهم، حاولت أن أسامح، خانوني من جديد، توقفت عن الثقة في الآخرين، لا أزال أخشى انتقاداتهم. لم يكن المضي قدماً سهلاً بقدر المغفرة والتخلي. ولن يكون يوماً.

يكمن جزء من النضال في أن بعض الأمور التي نسقيها مغفرة ليست كذلك. فالتخلي، أو المضي قدماً، أو العفو عن سلوك الشخص النرجسي، أو نسيان الأمر برمته قد يساعد في تحريرك، لكنه لا يشكل بديلاً عن المغفرة، التي تعتبر عملية أكثر نشاطاً. فاجترار الأفكار حول المغفرة (أو عدم المغفرة) من شأنه أن يبقيك مرتبظاً عقلياً بالعلاقة النرجسية، حتى لو لم يعد الشخص النرجسي في حياتك. لذلك، يقتضي التوازن معالجة الانفعالات السلبية الغامرة التي تثيرها العلاقة وإدراك أن تجاوز تلك المشاعر لا يعتبر مغفرة - بل هو نأيك بنفسك عن اجترار تلك الأفكار.

يبقى الأساس في أن المغفرة، إن حدثت، فلا بد لها من أن تكون حقيقية وليس شكلية. فقد يقول البعض «في مسامحة الشخص النرجسي، فأنا أقر بمدى بؤس حياته، ولن أضيّع الكثير من وقتي في كرهه». لن أطرح المغفرة يوماً كأسلوب للمضي قدماً لأي من الناجين من الإساءة النرجسية. فأنا أدمع الناجين الذين يختارون المغفرة، تماماً كما أدمع أولئك الذين لا يختارونها، فأني من المسارين ليس أفضل أو أسوأ. إن الشفاء، ووضع سرديّة جديدة، واستعادة صوتك يتعلّق بما تختار فعله، تماماً كما المغفرة. يذهلني حجم الأحاديث حول الإساءة النرجسية التي تتناول مسامحة النرجسي. أجد الأمر قمة في السخافة. فإن لم تكن قادراً على المغفرة، لا شك في أنك شعرت بالعار لاعتبارك شخصاً يفتقد للرحمة، بينما في الواقع أنت تسعى إلى النهوض من حطام العلاقة النرجسية، أو ربّما قيل لك إنك لن تتمكن من التعافي إن لم تسامح. هذا ببساطة ليس صحيحاً.

الشفاء يعني رؤية ما يجري بوضوح. أن تسمح لنفسك بالشعور بالحزن والألم. هذه ليست قصة ترويها مرة واحدة، بل لا بد لك من مواصلة إخبارها مرّات كافية لتري ما جرى. لكن ليس بوسعك أن تقوم بذلك من دون أن تشعر بالأمر، فهو محزن، ومليء بالأسى والألم. وأن تشفى من الإساءة النرجسية يعني أن تسمح لنفسك بالشعور بالمك، وبقصّتك عن الإساءة النرجسية. وأن تقوم بذلك ببطء، من دون أي إحساس بالعار، إنّما بالتعاطف الذاتي. يطأطي كثيرون رؤوسهم وينخرطون بشكل هوسي في أنشطة محمومة أخرى كي يتجاوزوا الإساءة النرجسية، هذا ليس شفاءً بل هو تشتيت انتباه. قد يشعرك انهماكك في العمل بالأمان على المدى القصير، لكن اللعبة الطويلة تقتضي ألا تتخطى خطوة الألم وتنتقل من مشغول إلى أفضل. في معرض اندفاعنا للتعافي، وتجاوز الأمر، غالبًا ما يفوتنا أن نتوقّف ونشعر بما حصل، لكن من الضروري أن نقوم بذلك، وإلا بقينا في حال انفصال عن التجربة، وسيصبح محكومًا علينا اجترار ما جرى، وربما حتى إعادة الكرة.

قد يستغرق الأمر سنوات -وربما عقودًا- للخروج من هذه العلاقات النرجسية في مرحلة البلوغ، وحتى بعد خروجك منها، فقد تلوم نفسك على بقائك فيها لفترة طويلة. كيف أمكنني أن أكون بهذا الغباء؟ لماذا لم أنتبه للأمر قبل ذلك؟ ربما لم ابذل ما يكفي من الجهد. كم من هذا كان خطئي؟ ربما أنا خلقت هذا الوحش. سامح نفسك على عدم رؤيتك ذلك، وعلى الخلط بين التعاطف والتمكين، وعلى اختلاق الأعذار. لم تكن تعلم. لا يتم تعليم أحد هذا، فلماذا يفترض بك أن تنتبه للأمر بمفردك؟

في المقابل، إن المغفرة الذاتية تعني التحرّر. تحرّر نفسك من سرديّة النرجسي. قد تشعر بأنك خذلت نفسك، أو أطفالك، أو زملاءك أو موظّفيك. لكن جلّ ما أردته كان أن تحظى بالحب، والاعتزاز، والحماية من قبل والديك؛ أن تقع في حب أحدهم، وأن تعامل برفق، وتعاطف، واحترام؛ أن تُعامل بإنصاف واحترام في مكان العمل؛ أن تلقى أساسيات التعاطف. لكن مقابل ذلك، قوبلت بالتسخيف، والإلغاء، والغضب، والازدراء، والإنكار، والقسوة. لم تقم أنت بأي شيء خاطئ. حان الوقت للتوقّف عن تكرار قصة ما فعلت. أن تغفر لنفسك يتحوّل هنا إلى خطوة أساسية للتغلب على



بينما تقوم بمراجعة سرديتك، قد يكون من المغري أن تخال القصة تنتهي بالمغفرة. لكن قد يكون لقصتك نهاية مختلفة تمامًا.

### من ناچ إلى مزدهر

هل الازدهار ممكن بعد الإساءة النرجسية؟ نعم! لا يعني الازدهار إعادة استحضار «أنت القديم»، فقد غيرتك هذه التجربة. بل يتناول إبراز ذاتك الأصلية الحكيمة والأكثر وعيًا. وليس الازدهار عبارة عن جهد البقاء اليومي المتمثل في فك الشيفرة، والإرباك، والقلق، والتشكيك بالذات. ولا هو سهولة التأقلم اليومي مع إعداد وجبات الطعام وإنجاز العمل. عندما تبدأ بالازدهار، لا تعود تقوم بالأمر متسائلًا كيف سينظر الشخص النرجسي إلى ما فعلته؛ فلا يفترض ببساطة أن يدخل ذلك في صلب قراراتك أو تجربتك. لقد تكلمت مع عدد لا يحصى من الناجين، وعملت معهم وسمعت قصصهم التي تمحورت حول تعلم الازدهار ولم تكن دائمًا عبارة عن حكايات كبيرة من قبيل: «أطلقت مشروع عمل، تزوجت من جديد، حصلت على مؤهلاتي التعليمية». فغالبًا ما يقتصر الازدهار ببساطة على: «قضيت يومًا كاملًا من دون أن يدور صوته في رأسي ولو لمرة واحدة».

خذ لحظة لترى مسارك وقصتك بوضوح. قد تحكم على نموك، وتطلعاتك، أو حتى الثناء الذي تتلقاه من الآخرين على المدى الذي بلغته كشخص «عظيم»: «آه، لا يسعني الكلام عن بناء مشروع تجاري، إذ يبدو أمرًا عظيمًا». «آه، عندما أتكلم عن نموي ورحلتي، يبدو أمرًا عظيمًا». لقد قضيت سنوات تشعر بالعار لمجرد رغبتك بالعيش في انسجام مع من أنت عليه، بدل العيش وفقًا لنص فرض عليك. انتبه لنفسك عندما تُسكت نفسك أو تشطب من روايتك تطلعاتك كتطلعات «عظيمة». فهذا ليس تواضعًا، بل هو صوت النرجسي داخلك. أحلامك وتطلعاتك ليست عظيمة. التواضع متجذر داخلك، تعلم الآن أن تزدهر، وتنتعش، وتتكلم عن نفسك من دون أن تخجل بها.

كيف تنتهي القصة في غياب أي اختتام؟



الحقيقة أنه نادرًا ما تشهد العلاقات النرجسية اختتامًا. فقد يضيع عمرك في انتظار اللحظة المتخيلة التي يقول فيها الشخص النرجسي إنه يتفهم الأمر، أو يتحمل المسؤولية، أو هو مستعد للمحاسبة. فالنرجسي قد لا يرى يومًا أملك أو كل ما خسرت. وقد لا يواجه أبدًا ارتداد كارما عليه أو الحضيض الذي يبلغه، أقله بينما تراقبه. لكن حتى لو لم تحصل على اختتام، فلا تزال بحاجة إلى وضع نهاية لقصتك مع الشخص النرجسي. وهذا لا يعني أن لكل قصة خاتمة أنيقة، بل إن الشفاء والمثابرة يعنيان الرغبة في الاستمرار حتى لو لم تنته قصتهم معك على النحو الذي كنت تأمل به. فالاختتام يقتضي أن تمضي أنت قدمًا ولا تستمد بعد ذلك إحساسك بذاتك وهدفك من الشخص الآخر.

### أنشطة لتعزيز الشفاء والتعافي

ستساعدك التمارين التالية على إعادة كتابة السرديات المشوهة، وتدعمك في عملية تعافيك، وتعزز استقلاليتك واستقلالك عن الشخص النرجسي، وتعيد صياغة نفسك ونموك من منظور أكثر تمكينًا. وبينما تستكشف هذه التمارين، خذ وقتك للتفكير في تجاربك وكيف تحولت وتعلمت من أملك. تأكد من إظهار التعاطف واللطف لنفسك خلال هذه العملية.

### أعد كتابة قصة خرافية

لماذا ترتدي قصص الطفولة أهمية بالغة؟ لأنها تصبح الصور البيانية التي توضح كيفية بناء القصص الرومانسية لدى البالغين (المطاردة، والإنقاذ، والسعادة الأبدية). لقد نشأ معظمنا على القصص الخيالية، التي تعزز بشكل أساسي الأدوار بين الجنسين، وتعاقب التفرد، وتعظم كل ما يدور حول النرجسية: قصف الحب، والمغفرة، والطاعة، والعظمة، وتزييف المستقبل. إن كنت تتحدر من نظام عائلي نرجسي، أو حتى إن لم تكن كذلك لكن هذه القصص لا تزال في مخيلتك، فقد يفيدك هذا التمرين: خذ قصة خيالية سمعتها في طفولتك، وتأمل كيف حملتك على الأرجح على مواصلة تبرير الأنماط النرجسية داخل عائلتك، أو كيف يمكن لها أن تكون قد عززت أنماطًا معينة في علاقة حميمة بالغة، أو في مكان العمل (إن بذلت جهدًا

إضافيًا ولم أتوقع بعد اليوم أن يراني أحد، فربما تأتي مجموعة من الفئران والعزابة الخيالية لمساعدتي، فأجد عندئذ الحب الحقيقي). ثم أعد كتابة هذه القصة القديمة على نحو واقعي أو متوازن. على سبيل المثال، كانت قصة الحذاء الأحمر تُروى على أنها قصة تتناول فتاة سيئة لم تصغٍ لكلام أهلها، فعوقبت على عصيانها. عوضًا عن ذلك، ضع القصة في إطار فتاة كانت تهتم للجمال والفرح، وقد عوقبت لمجرد أنها كانت تسعى لتتصرف على سجيتها. عندما تتمكن من تفكيك قصص الطفولة هذه، فقد تنجح بتفكيك بعض الأفكار المتحجرة التي تستحكم بسرديتك.

### فكر في ما شعرت به بدل التفكير في ما حصل

إذا رويت قصتك بما فيه الكفاية، فقد يسهل عليك مع مرور الوقت الانفصال عن المشاعر التي تترافق معها. باعتباري معالجة نفسية، أعتقد أن القصص هي «الجانب الثاني» من أي جلسة علاجية، والجزء الأكثر أهمية هو ما يشعر به العميل في هذه اللحظة ويشعر به الآن. فبينما تتعافى من الإساءة النرجسية وتعيد صياغة سرديتك، تنبه لمشاعرك. من السهل جدًا أن تُضيع في الحلقات السردية (والداي فعلا هذا، حدث هذا في حفل زفافي، شريكي خائني، شريكي في العمل سرق أموالني)، لتبلغ مرحلة لا تعود تشعر فيها بهذه المشاعر. وهكذا، تكتشف أن تفاصيل القصص تفتقد الجزء الوحيد من القصة الذي يخصك بالكامل: كيف شعرت عندما حدث ذلك. من شأن التواصل مع هذه المشاعر أن يكسر دورات الاجترار، ويعزز التبصر، ويسمح لك بأن تكون أكثر حضورًا، وأن تكون متعاطفًا مع نفسك.

### استجمع أجزاء نفسك كلها

قد ترغب في أن تتخلى تمامًا عن الـ«أنت» التي كانت في علاقة نرجسية، كما لو كنت تخجل من هذا الجزء من قصتك. وقد تفكر «لا أريد أن أتذكر نفسي على أنني تلك الحمقاء المثيرة للشفقة المكسورة التي بقيت مع ذاك الخائن» أو «لم أعد تلك الطفلة التي عاشت لإرضاء والدتها الأنانية والتنافسية». ليس بهذه السرعة. اترك مساحة لك، للشخص الذي كان مرتبكًا، أو مجروحًا، أو مسخفًا، أو بلا قيمة، ومع ذلك تمكن من استجماع ما يحتاج إليه من القوة للتغلب على وضعه، أو نجح في ارتياد

المدرسة على الرغم من ظروفه، أو نجا من انفصال مؤلم. فإنكار تاريخك وقصتك ونفسك قد يعني أنك تواصل حكمك على نفسك وتبقى عالقا في انكسارك. تعاطف مع كل أجزائك مجتمعة. قم بدعوة تلك الأجزاء المتضررة فيك، واعترف أن ما بدا وكأنه ضعف كان في كثير من الأحيان صبرا وتعاطفا وقوة. إن إعادة دمج نفسك بعد هذه العلاقات يعني إدخال اللطف والاحترام والحب إلى قصتك بأكملها.

### اكتب رسالة

لمعرفة مدى تقدّمك وكل ما تعلّمته خلال رحلة تعافيك، قد يفيدك أن تفرغ كل ما تعرفه الآن في رسالة ترسلها إلى شخص ما. وقد يكون هذا الشخص أنت نفسك، عندما كنت لا تزال في العلاقة النرجسية؛ لذلك، أخبر هذا الشخص «السابق» بما يحدث عندما تقرّر المغادرة. أو يمكنك أن تكتب لنفسك بعد 10 سنوات من الآن لتشارك في رسالتك ما تتمنى أن يحدث. ويمكنك الكتابة أيضًا إلى الطفل داخلك الذي عانى ديناميكية الأسرة النرجسية. كما يمكنك كتابة هذه الرسالة لشخص على وشك الزواج من شخص نرجسي، أو لشخص يقوّض نفسه لأن أحد والديه نرجسي، أو لشخص يشعر بالضياع في المدرسة أو الوظيفة بسبب إلغاء أساتذته أو مدرائه له. قد تشكل كتابة ما تعلّمته من وجهة النظر هذه علاجًا لأنها توفّر لك طريقة لتسخير تجربتك من خلال وضعها في إطار مساعدة شخص آخر، أو بطريقة منفصلة قليلاً عن نفسك. بعد كتابة الرسالة، اتركها جانبا لبضعة أيام أو أسابيع ثم عاود قراءتها. ربّما تلاحظ أنك كنت تستخدم لغة التعاطف مع الذات والتسامح مع الذات وتنفي أي لوم للذات لأنك كنت تتحدّث مع شخص آخر أو بشكل غير مباشر مع نفسك. الآن أعد تلك اللغة الرحيمة إلى نفسك.

### الوفاء بالعطاء

كثيرون منكم قد يفكّرون، أريد أن أساعد آخرين يعيشون التجربة نفسها. أريد أن أردع أحدهم قبل أن يهدر الكثير من الوقت كما فعلت أنا. قد يساعدك الوفاء بالعطاء على تشكيل سرديّتك ليس من خلال الاعتراف بالنعم التي تغدقها على الآخرين وحسب، بل عبر السماح لنفسك بالتعلّم من قصص الآخرين. وقد يتجلّى الوفاء



بعطاء ما تعلمته خلال عملية شفائك بطرق مختلفة لدى أشخاص مختلفين. فقد يعود  
عضكم إلى مقاعد الدراسة ليصبحوا معالجين نفسيين أو مستشارين ويعملون مع  
ناجين آخرين، بينما يقَرر آخرون أن يصبحوا مدربين مختصين في حالات الطلاق.  
وقد تقَرر المشاركة في الدفاع عن العنف المنزلي أو إصلاح المحاكم الأسرية. أو قد  
تكتشف أن التكلم عن الإساءة النرجسية لا يزال يشكل بالنسبة إليك مصدر إزعاج  
كبير أو تريد أن تضعه خلفك ليس إلا، لكنك تستحضر عاطفتك ورحمتك لرعاية  
الحيوانات أو خدمة المجتمع أو ببساطة الأشخاص الموجودين في حياتك الذين  
تحبهم ويستفيدون من رعايتك.

لكن دعني أقدم لك كلمة تحذير هنا: تأكد من أنك لا تستخدم «الوفاء بالعطاء»  
كبديل عن تعافيك المتواصل. فهو يشكل جزءًا من نطاق تعافيك الأوسع، لكن رغبتك  
في مساعدة الآخرين قد تعني أنك ترهق نفسك وتستنزفها عبر محاولة مساعدة  
الآخرين (من جديد).

### كن شاهدًا على «رحلة النجاة» التي خضتها

هل سمعت من قبل عن رحلة البطل؟ إنها تقدّم لك الخطوط العريضة لجميع  
الأساطير والسير الذاتية تقريبًا عبر الزمن. إطارها بسيط جدًا: يتم «استدعاء»  
الشخص البطل لمغامرة ما، لكنه يواجه أزمة حرجة، وغالبًا ما يفكر في الاستسلام،  
ويعود «أدراجه» وقد تحوّل بشكل كلي. في معرض رحلته هذه، يطوف الشخص  
البطل في المجهول ويقابل مساعدين ومرشدين وزملاء له من الرحالة وتعرض  
طريقه التهديدات والأزمات الوجودية، ولدى عودته، لا يتغير وحسب، إنما يشرع  
بفعل الخير للآخرين أيضًا.

أنت الشخص البطل في هذه الرحلة. أنت من وصلت إلى الحضيض وأردت أن  
تتخلى عن نفسك، لكنك نجحت في العبور حتى بلغت الجانب الآخر. لقد واجهت  
إلغاء الذات ومحوها في العلاقة النرجسية، وربما كان هؤلاء الرفاق من الرحالة  
الأصدقاء أو العائلة أو المعالجين أو حتى الغرباء. بينما تنمو، فإن أحد أكثر الأمور  
المؤثرة والأليمة في بعض الأحيان تتمثل في إدراكك أن ليس كل شخص، أقله



الأشخاص النرجسيين، يستطيع الذهاب معك إلى حيث أنت ذاهب. وبينما تتعافى وتتفرد في مسارك هذا، سوف تتعامل مع الناس بشكل مختلف. وهذا لا يعني أن تترك الأشخاص وراءك أو حتى أن تضع حدًا للعلاقات، بل أن تخلق مساحة داخل نفسك ترغب في حمايتها. فالعودة أدراجك تعني العودة إلى نفسك، لكن ليس إلى المكان نفسه الذي غادرته، لأنك الآن قادر على امتلاكه بالكامل. يبقى المفتاح في أن تتذكر أنه بعد خوض علاقة نرجسية، فإنك تتحول إلى الأبد - وأعتقد إلى الأحسن أيضًا.

قسم قصتك إلى هذه المكونات:

- ما الذي دفعك إلى الانطلاق في رحلة/عملية تعافيك؟
- من سار بجانبك في جزء من دريك أو كامل الدرب؟
- ما الذي كان يحدث عندما كنت على وشك الاستسلام؟
- كيف كانت تبدو العودة «أدراجك»؟

قد لا ترى نفسك كأوليسيس أو أرجونا أو فرودو أو سيتا، لكن التهديدات التي واجهتها هذه الشخصيات الأسطورية من الخارج لا تشبه بشيء الشياطين التي كان عليك إخضاعها من الداخل. فتشكيل القصة وفق رحلة البطل يحول تصوّرك لعملية الشفاء الخاصة بك من شخص يخرج نفسه من الفوضى إلى شخص نجح بشجاعة لافتة في اجتياز رحلة مخيفة. كان بإمكانك أن تختار البقاء في العلاقة النرجسية وألا تحاول أبدًا التعافي، أو أن تغادر من غير أن تركز أبدًا على التفرد والشفاء، أو ألا تحاول أبدًا استعادة قصتك، وألا تغيّر كلمة واحدة في سرديتك. لكان ذلك أسهل بكثير. لكن هذا ليس ما تفعله الآن.

يدور التعافي حول تجريد نفسك من قصة النرجسي. كما يتناول تحرير نفسك من النصوص والعار الذي أوقعه الشخص النرجسي عليك. يتعلّق الأمر بخلق هوية لك منفصلة عن الإساءة النرجسية التي عانيت بها. إنه يتعلّق بفهم ما حصل لك، والشعور به، والحزن عليه. وتاليًا، يتعلّق بإحساسك بالتعاطف مع كل الأجزاء المتضررة من

ذاتك: الجزء الذي يشعر بأنه غير كافٍ، والجزء الذي يشعر بأنه متضرر، والجزء الذي يشعر بأنه لا يستحق الحب، والجزء الذي يشعر وكأنه مادة استغلال وسوء معاملة. تلك هي الأجزاء التي تشكلك، لذلك لا تقم بصد أي منها؛ بل احتضنها كلها وأحبها. عندما تقوم بدمج تلك الأجزاء المدقمة من نفسك في ذاتك الأصيلة الأكبر، فإنك تمنح بذلك الإذن لنفسك بالانفصال ليس عن الشخص النرجسي في حياتك، إنما عن محاولته لجعلك حجر داما على رقعة الشطرنج التي يمتلكها.

يبرز التعافي من الإساءة النرجسية على شكل عملية أكثر منه وجهة. فهو عبارة عن مساحة دقيقة التوازن، حيث تنفصل فيها عن سردية الشخص النرجسي التي يقدمها عنك، وتستقر في سرديتك الخاصة من دون تأطيرها حول الآخر بعد الآن. ولا يعتبر الأمر مغفرة إلزامية. بل هو مكان انفصال وحتى لا مبالاة تجاه الآخر، إنما ليس تجاه ما حدث لك. وهو التعاطف مع الذات والنمو على الرغم من، وربما بسبب حزنك، وخسارتك، وألمك. في النهاية، قد تتطور هذه المشاعر إلى وعي مسلم بأن ذاك الشخص النرجسي لم يختر فعل الصواب معك، وعلى الرغم مما يسببه لك ذلك من أذى نفسي، لا بد لك من أن تدرك أن المشكلة ليست فيك أنت، بل المشكلة في الآخر. بعد سنوات من النظر إلى نفسك كشخص مكسور، ستصل إلى مرحلة تدرك فيها بأسى، وربما بتعاطف مرهق، أن جل ما فعله الآخر كان أن يعكس انكساره وهشاشته وانعدام أمانه عليك، وقد يشعر البعض منكم بالشفقة والتعاطف مع الآخر. بينما قد لا يشعر آخرون بأي شيء من هذا القبيل. ليس ثقة طريقة صحيحة للقيام بذلك. في نهاية المطاف، عملية التعافي المعقدة والمشوشة هذه تقوم على التجربة والخطأ. وتبلغ هذه الرحلة ذروتها في لحظة إطلاق ذاتك الحقيقية سواء على المستويين الخاص والعام، وتلك هي الهدية التي تقدمها إلى ذاتك، وإلى الناس الذين يحبونك، وإلى العالم بأسره.

أتمنى بصدق أن يكون هذا الكتاب قد ساعدك على البدء في معالجة الآلام الناجمة عن الإساءة النرجسية وتحريرها، وفتح لك الطريق أمام مسار يوصلك إلى نفسك - نقاط قوتك، ومواهبك، وحكمتك، ونعمتك. وأن يكون قد أثبت لك أن ثقة فصلاً ثانياً، وجزءاً ثانياً، وتكملة، وصفحة جديدة تكتب عليها، وحياة جديدة أكثر فرحاً

غداة تعافيك من الإساءة النرجسية. بعد سنوات أو حتى بعد حياة كاملة قضيتها وأنت تستمع إلى أنك غير كاف، وأن ثقة خطب بك، وأنه لا يحق لك أن تشعر على هذا النحو، وبعد كل ما عانيته من تسخيف وزعزعة ثقة، وتلاعب، وإلغاء، وتقليل شأن، وتساؤل ما الذي يجري؟ ما الخطأ الذي ارتكبه؟ ما الذي أستطيع فعله على نحو أفضل؟ كيف يمكنني أن أكون أفضل؟

حان الوقت لتدرك أخيرًا وبشكل لا لبس فيه أن...

المشكلة ليست فيك أنت.

## الخاتمة

خلال السنوات العشر التي قضيتها في الدراسات العليا والتدريب العملي والزمالات، لم يأت أحد على ذكر مصطلحي النرجسية والعدائية ولو مرة واحدة. وبعد مرور أكثر من 25 عامًا، لا أزال في حيرة من أمري إزاء مقاومة هذه المحادثة المتمحورة حول الضرر الذي تلحقه العلاقات النرجسية بالناس وكيفية مساعدتهم. وبينما يتجادل المعالجون والباحثون حول الدلالات وما إذا كان من «الصواب» تصويب أصابع الاتهام على النرجسية، أو حتى على ما هي عليه، فإن كثيرين يعانون ويتألمون. لقد تحدثت في مؤتمرات حيث كان المتحدث في الغرفة المجاورة ينتقد مفهوم وصف العلاقة بأنها سامة. هذه دورات تتوارثها الأجيال، والنرجسية هي نمط محفّز اجتماعيًا. فلم نبدأ بفهم مدى أهمية التعلق إلا في السنوات الـ75 الماضية، لكن هذا الفهم لم يترجم دائمًا إلى أفعال. هكذا، تبقى الإساءة النرجسية حدودًا مجهولة في مجال الصحة العقلية. ما زلنا نبني هذه الطائرة في السماء. أمل أن نصل إلى مرادنا وإن ببطء، على الرغم من أنني أشعر في معظم الأيام وكأنني مهرطقة.

أن تفهم الإساءة النرجسية يعني أن تضع حدًا لاستعمار علم النفس وتراجع عن النماذج القديمة التي لا تبدو مستعدة لتقديم تنازلات عن أضرار التسلسل الهرمي والامتيازات والتقاليد. لقد شاهدت الآلاف من الناجين يمشون على هذا الحبل المشدود وقد تأرجحت عليه أنا بنفسي - ومعنا تعلمنا أن مسار الشفاء والتعافي فوضوي. فقصصهم لا تذكرني بطغيان الإساءة النرجسية وحسب، بل بشجاعة الإيمان بأن الفرصة تسنح دائمًا لمحاولة أخرى. تذكر أن العالم بحاجة إليك -إليك كاملاً- رجاء لا تبخل عليه وعلى نفسك. ارتدِ ذاك الفستان الأرجواني.



(1) Gebauer, J. E., Sedikides, C., Verplanken, B., & Maio, G. R. (2012). Communal narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(5), 854-878. <https://doi-org.mimas.calstatela.edu/10.1037/a0029629>

(2) Paulhus, D. L., & Williams, K. M. (2002). The Dark Triad of personality: Narcissism, Machiavellianism and psychopathy. *Journal of Research in Personality*, 36(6), 556-563. [https://doi-org.mimas.calstatela.edu/10.1016/S0092-6566\(02\)00505-6](https://doi-org.mimas.calstatela.edu/10.1016/S0092-6566(02)00505-6)

(3) Međedović, J., & Petrović, B. (2015). The Dark Tetrad: Structural properties and location in the personality space. *Journal of Individual Differences*, 36(4), 228-236. <https://doi-org.mimas.calstatela.edu/10.1027/1614-0001/a000179>

(4) Grijalva, E., Newman, D. A., Tay, L., Donnellan, M. B., Harms, P. D., Robins, R. W., & Yan, T. (2015). Gender differences in narcissism: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 141(2), 261.

(5) Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Kovács, V., & Bohlmeijer, E. T. (2012).

العلاقات التفاضلية في ارتباط السمات الشخصية الخمس الكبرى بالصحة العقلية الإيجابية وعلم الأمراض النفسية. مجلة الأبحاث في الشخصية، 46(5)، 517-524.

(6) Tobin, R. M., & Graziano, W. G. (2020). Agreeableness. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Models and Theories*, 105-110.

(7) Brown, S. L. (2018). *Women Who Love Psychopaths: Inside the Relationships of Inevitable Harm With Psychopaths, Sociopaths & Narcissists*. Mask Publishing.

(8) Jayawickreme, E., Infurna, F. J., Alajak, K., Blackie, L. E., Chopik, W. J., Chung, J. M., ... & Zonneveld, R. (2021). Post-traumatic growth as positive personality change: Challenges, opportunities, and recommendations. *Journal of personality*, 89(1), 145-165.

(9) Jacob, C., Gross-Lesch, S., Jans, T., Geissler, J., Reif, A., Dempfle, A., & Lesch, K.-P. (2014). Internalizing and externalizing behavior in adult ADHD. *Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, 6(2), 101-110. <https://doi-org.mimas.calstatela.edu/10.1007/s12402-014-0128-z>

(10) Ronnongstam, E. (1996). Pathological narcissism and narcissistic personality disorder in Axis I disorders. *Harvard Review of Psychiatry*, 3(6), 326-340. <https://doi-org.mimas.calstatela.edu/10.3109/10673229609017201>

(11) Kealy, D., Tsai, M., & Ogrodniczuk, J. S. (2012). Depressive tendencies and pathological narcissism among psychiatric outpatients. *Psychiatry Research*, 196(1), 157-159. <https://doi-org.mimas.calstatela.edu/10.1016/j.psychres.2011.08.023>

(12) Schiavone, P., Dorz, S., Conforti, D., Scarso, C., & Borgherini, G. (2004). Comorbidity of DSM-IV Personality Disorders in unipolar and bipolar affective disorders: a comparative study. *Psychological Reports*, 95(1), 121-128. <https://doi-org.mimas.calstatela.edu/10.2466/pr0.95.1.121-128>

(13) Coccaro, E. F., & McCloskey, M. S. (2019). Phenomenology of impulsive aggression and intermittent explosive disorder. In E. F. Coccaro & M. S. McCloskey (Eds.), *Intermittent explosive disorder: Etiology, assessment, and treatment*. (pp. 37-65). Elsevier Academic Press. <https://doi-org.mimas.calstatela.edu/10.1016/B978-0-12-813858-8.00003-6>

(14) Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(4), 590-597. <https://doi-org.mimas.calstatela.edu/10.1037//0022-3514.61.4.590>

(15) Schiavone, P., Dorz, S., Conforti, D., Scarso, C., & Borgherini, G. (2004). Comorbidity of DSM-IV Personality Disorders in unipolar and bipolar affective disorders: a comparative study. *Psychological Reports*, 95(1), 121-128. <https://doi-org.mimas.calstatela.edu/10.2466/pr0.95.1.121-128>

(16) Kealy, D., Tsai, M., & Ogradniczuk, J. S. (2012). Depressive tendencies and pathological narcissism among psychiatric outpatients. *Psychiatry Research*, 196(1), 157-159. <https://doi-org.mimas.calstatela.edu/10.1016/j.psychres.2011.08.023>

(17) Jacob, C., Gross-Lesch, S., Jans, T., Geissler, J., Reif, A., Dempfle, A., & Lesch, K.-P. (2014).

السلوك الداخلي والخارجي في اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه لدى البالغين. اضطرابات نقص الانتباه وفرط النشاط.

6(2), 101-110. <https://doi-org.mimas.calstatela.edu/10.1007/s12402-014-0128-z>

(18) Salazar-Fraile, J., Ripoll-Alanded, C., & Bobes, J. (2010).

الانرجسية الواضحة، الانرجسية المستترة، واضطرابات الشخصية في وحدة السلوكيات الإدمانية: الصحة التنبؤية للاستجابة للعلاج.

*Adicciones*, 22(2), 107-112. <https://doi-org.mimas.calstatela.edu/10.20882/adicciones.199>

(19) Afifi, T. O., Mather, A., Boman, J., Fleisher, W., Enns, M. W., MacMillan, H., & Sareen, J. (2011). Childhood adversity and personality disorders: results from a nationally representative population-based study. *Journal of psychiatric research*, 45(6), 814-822.

## الفصل الثاني

(1) Stark, E. (2013). The dangers of dangerousness assessment. *Family & Intimate Partner Violence Quarterly*, 6(2), 13-22.

(2) Spear, A. D. (2019).

الأبعاد المعرفية لزعزعة الثقة: خلاف الأقران، والثقة بالنفس، والظلم المعرفي، استقصاء تم نشره عبر الإنترنت من قبل مطبعة جامعة كامبريدج، 27. July 2021.

(3) Abramson, K. (2014). Turning up the lights on gaslighting. *Philosophical perspectives*, 28, 1-30.

(4) Freyd, J. J. (1997).

انتهاكات السلطة والعمى التكيفي ونظرية صدمة الخيانة. النسوية وعلم النفس. 7(1), 22-32.

<https://doi-org.mimas.calstatela.edu/10.1177/0959353597071004>

(5) Kohut, H. (1972). Thoughts on narcissism and narcissistic rage. *The psychoanalytic study of the child*, 27(1), 360-400.

(6) Krizan, Z., & Johar, O. (2015). Narcissistic rage revisited. *Journal of personality and social psychology*, 108(5), 784.

(7) Sleep, C. E., Lynam, D. R., & Miller, J. D. (2022).

فهم رغبة الأفراد في التغيير، وتصورات الضعف، والفوائد، وعوائق التغيير لسمات الشخصية المرضية. اضطرابات الشخصية: النظرية والبحث والعلاج. 13(3), 245.

(8) Sivers, H., Scooler, J., & Freyd, J. J. (2002). *Recovered memories*. Academic Press.

(9) Hussey, M. (2014).

فوزي بالرجل: تعلمي أسرار العقل الذكوري للعثور على الرجل الذي تريدونه والحب الذي تستحقينه. هاربر ويف.

(10) Carnes, P. (1997). *Trauma bonds*.



- (1) Freyd, J. J. (1996). *Betrayal trauma: The logic of forgetting childhood abuse*. Harvard University Press.
- (2) Freyd, J. J. (1999). Blind to betrayal: New perspectives on memory. *The Harvard Mental Health Letter*, 15(12), 4-6.
- (3) Freyd, J., & Birrell, P. (2013). *Blind to betrayal: Why we fool ourselves we aren't being fooled*. John Wiley & Sons.
- (4) Lalich, J., & Tobias, M. (2006). *Take back your life: Recovering from cults and abusive relationships*. Bay Tree Publishing.
- (5) Shaw, D. (2014). The relational system of the traumatizing narcissist. *Cultic Studies Review*, 5, 4-11.
- (6) Shaw, D. (2014). The relational system of the traumatizing narcissist. *Cultic Studies Review*, 5, 4-11.
- (7) 988 Suicide and Crisis Lifeline: 988lifeline.org; dial 988 or 1-800-273-8255.
- (8) van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.

#### الفصل الرابع

- (1) Shaw, D. (2014). The relational system of the traumatizing narcissist. *Cultic Studies Review*, 5, 4-11.
- (2) Maercker, A., Brewin, C. R., Bryant, R. A., Cloitre, M., Reed, G. M., Van Ommeren, M., ... & Saxena, S. (2013).

مقترحات للاضطرابات النفسية المرتبطة على وجه التحديد بالإجهاد في التصنيف الدولي للأمراض -11.  
1683-1685 , (9878)381 , *The Lancet*

(3) Freyd, J. J. (1994). *Betrayal Trauma: The Logic of Forgetting Childhood Abuse*. Harvard University Press.

#### الفصل الخامس

(1) Herman, J. (1992). L. (1992). *Trauma and recovery*. NY: Basic books. - 290 p.

#### الفصل السادس

(1) Boss, P., & Yeats, J. R. (2014). Ambiguous loss: A complicated type of grief when loved ones disappear. *Bereavement Care*, 33(2), 63-69.

(2) Doka, K. (1989). *Disenfranchised Grief* Lexington. MA: Lexington Books.

(3) Linden, M. (2013). Embitterment in cultural contexts. In S. Barnow & N. Balkir (Eds.), *Cultural variations in psychopathology: From research to practice* (pp. 184-197). Hogrefe Publishing.

#### الفصل السابع

(1) Earley, J., & Weiss, B. (2010). *Self-therapy for your inner critic: Transforming self-criticism into self-confidence*. Larkspur, CA: Pattern Systems Books.

(2) Walker, P. (2003). *Codependency, trauma and the fawn response*. Pete Walker, MA, MFT Psychotherapy.

(3) Dunn, J. (2023, April 7). When Someone You Love Is Upset, Ask This One Question. The New York Times. Retrieved from <https://www.nytimes.com/2023/04/07/well/emotions-support-relationships.html>

(4) May, R. (1975). *The Courage to Create*. W. W. Norton & Company.

(5) Lalich, J. (2004). *Bounded choice: True believers and charismatic cults*.

(1) Seligman, M. E., & Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of experimental psychology*, 74(1), 1.

(2) Mullainathan, S., & Shafir, E. (2013). *Scarcity: Why having too little means so much*. Macmillan

(3) Swithin, T. (2021) One Mom's Battle. [www.onemomsbattle.com](http://www.onemomsbattle.com)

(1) Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9, 455-471.

(2) Jayawickreme, E., Infurna, F. J., Alajak, K., Blackie, L. E., Chopik, W. J., Chung, J. M., ... & Zonneveld, R. (2021). Post-traumatic growth as positive personality change: Challenges, opportunities, and recommendations. *Journal of personality*, 89(1), 145-165.